

بنام خداوند جان و خرد

قطره ای در راه دریا

دل نوشته‌های عرفانی از یک سرگذشت

خاطرات چهل شب تنهائی و چله درونی

نویسنده: بصیر «شفق»

سال ۲۰۲۶

شاه:

قطره ای در راه دریا
دل‌نوشته‌های عرفانی از یک سرگذشت
نویسنده: بصیر شفق
طرح و دیزاین: هیواد احمدزی
سال چاپ: ۲۰۲۶ نیدرلند
محل چاپ: انتشارات شاه‌مامه هالند

info@shahmama.com



www.shahmama.com

آشنایی با نویسنده و سرگذشت آن:



عبدالبصیر شفیق، فرزند عبدالصمد، در تاریخ ۱۴ حوت سال ۱۳۳۲ خورشیدی (مطابق با ۴ مارچ ۱۹۵۳ میلادی) در خانواده‌ای ساده اما روشن‌ضمیر، در قریهٔ بقا برکی راجان، ولایت لوگر، دیده به جهان گشود.

وی دارای تحصیلات و دانشی است که تفصیل آن در اینجا ضروری دانسته نشده، زیرا معلومات کامل در مورد زندگی و فعالیت‌های او در سایت شخصی‌اش در دسترس می‌باشد

عبدالبصیر شفیق علاوه بر نگارش هفده اثر در حوزه‌های فلسفی و ادبی، شاعر چهار مجموعهٔ شعری نیز می‌باشد که بازتاب‌دهندهٔ نگاه عمیق و درونی او به زندگی و انسان است او در ظاهر فردی آرام و کم‌سخن است، اما در باطن دارای روحی لطیف، صمیمی و مهربان می‌باشد. آشنایی با او به‌سادگی ممکن نیست، اما هرگاه دوستی شکل گیرد، پیوندی عمیق و پایدار خواهد بود

در مسیر سیر و سلوک معنوی، وی از محضر استادان گرانقدر چون الحاج ملا محمد رسول بهره برده و از رهروان الحاج محمد سمیع سکندری بوده است او علاقهٔ خاصی به زیارتگاه‌های عرفانی دارد و در این مسیر، اخیراً توفیق یافت تا به زیارت آرامگاه مولانا جلال‌الدین بلخی (رومی) در قونیهٔ ترکیه مشرف گردد؛ سفری که با همراهی همسر گرامی‌اش، بلقیس شفیق، انجام شد

اطلاعات تماس

ایمیل: bshafaq@outlook.com

وبسایت: www.abshafaq.com

تلفن: +31 685723202

«قطره‌ای در راه دریا»

آنچه پیش روی شماست، بیش از آنکه یک کتاب باشد، روایت صادقانهٔ چهل شبانه‌روز چله‌نشینی و مراقبهٔ درونی است

در این مدت، من تنها با خویشتن خویش بودم؛

در سکوت شب‌ها نشستم، اشک ریختم، اندیشیدم و کوشیدم تا نشانه‌ها و دلایلی برای حضور خداوند در وجود خود و در جان همهٔ انسان‌ها بیابم

این راه را با تمام وجود طی کردم و در این مسیر، لحظاتی را تجربه نمودم که سرشار از آرامش، اشک، و گاه روشنایی‌های ناپیدایی بود که در دل طلوع می‌کردند.

از همین‌رو، این نوشته را نه به‌عنوان یک کتاب رسمی،

بلکه به‌عنوان رهنمودی ساده و صمیمی برای سالکان راه عشق نگاشته‌ام؛

تا اگر رهروی خواست، از این شیوه بهره گیرد و آن را تجربه کند

شاید این مسیر، نوری هرچند کوچک در راه او بیفکند

آرزو دارم این نوشته، هم برای جویندگان حقیقت مفید باشد

و هم موجب آرامش و خشنودی روح من قطره گردد

در پایان، این اثر را با کمال میل و بدون هیچ چشم‌داشتی،

به‌صورت رایگان در اختیار همهٔ علاقه‌مندان قرار می‌دهم

علاقه‌مندان می‌توانند آن را از طریق سایت اینجانب،

عبدالصیر شفق، دریافت نمایند؛ جای دارد درینجا از فراهم‌آوری چنین نشست را از خانم

عزیزم و خدمات دخترم مسکاجان شفق؛ فرزندم یماجان شفق و عروسم شمیم جان شفق

بعنوان ممد و مددگارم یاد نمایم که درین مدت مرا نه تنها تحمل نمودند بلکه برایم خدمات

شایانی انجام دادند برای شان به‌روزی و کامیابی با چشمان اشکبار آرزو میکنم

و من الله التوفیق

قطره ای در راه دریا

خاطرات چهل شب تنهائی و چله نشینی باخود

چله‌نشینی (در عرفان اسلامی، تصوف، و حتی برخی سنت‌های غیر اسلامی) به دوره‌ای مشخص - معمولاً چهل روز - گفته می‌شود که فرد به صورت آگاهانه از شلوغی‌های اجتماعی فاصله می‌گیرد ارتباطات بیرونی خود را محدود می‌کند به عبادت، ذکر، تفکر، مراقبه و خودشناسی می‌پردازد «شب‌نشینی» معمولاً به بیدار ماندن شبانه برای عبادت یا خلوت با خود و خدا اشاره دارد و لزوماً به معنی انزوا کامل نیست، اما چله‌نشینی اغلب با خلوت، سکوت و ریاضت همراه است

عدد چهل در بسیاری از فرهنگ‌ها معنا دارد
چهل روز خلوت حضرت موسی
چهل روز بعثت پیامبر پیش از رسالت
چهل روز کامل شدن نطفه در روایات
این عدد نماد «کمال یک دوره‌ی تحول» است
چرا انسان‌ها به انزوا می‌روند؟

انسان‌ها به دلایل مختلفی این راه را انتخاب می‌کنند که می‌توان آن‌ها را به چند دسته تقسیم کرد:

۱

خودشناسی و بازگشت به درون

زندگی روزمره پر از

صدا

توقع دیگران

نقش‌های اجتماعی

است

انزوا کمک می‌کند فرد صدای درونی خود را بشنود و بفهمد:

من واقعاً که هستم؟

نه آن چیزی که خانواده، جامعه یا ترس‌هایم ساخته‌اند.

۲

تمرکز روحی و معنوی

در بسیاری از سنت‌ها باور بر این است که

ذهن شلوغ - قلب بسته

سکوت و خلوت - آگاهی و صفای درون

وقتی محرک‌های بیرونی کم می‌شوند،

تمرکز افزایش می‌یابد و فرد می‌تواند عمیق‌تر دعا کند، بیندیشد یا مراقبه انجام دهد

۳

مهار نفس و خواسته‌های افراطی

در عرفان، «نفس» به بخش تمایل محور و کنترل نشده انسان گفته می‌شود

برخی باور دارند

راحت‌طلبی زیاد - ضعف اراده

مواجهه آگاهانه با سختی - قدرت درونی

اینجاست که ریاضت مطرح می‌شود؛ نه برای آزار بدن، بلکه برای

تقویت اراده

شکستن وابستگی افراطی به لذت‌ها

آیا این کار شکنجه‌ی خود است؟

سؤال بسیار مهمی پرسیدید

پاسخ کوتاه این است:

گاهی بله، گاهی نه

اگر

بدون آگاهی انجام شود

به بدن آسیب جدی بزند

باعث افسردگی، توهم یا قطع ارتباط سالم با جامعه شود

این دیگر سلوک نیست، آسیب است

اما اگر

با راهنمای آگاه انجام شود

مدت و حد داشته باشد

همراه با مراقبت جسم و روان باشد

می‌تواند نوعی تمرین ذهنی و روحی باشد، مثل

ورزش سنگین برای بدن

رژیم کنترل‌شده برای سلامت

هیچ‌کدام لذت‌بخش نیستند، اما هدفشان رشد است نه آزار

آیا همه انسان‌ها به چله‌نشینی نیاز دارند؟

قطعاً خیر

بسیاری از بزرگان عرفان گفته‌اند

«در این زمانه، خلوت در میان جمع مهم‌تر از خلوت در غار است.»

امروزه

خدمت به مردم

زندگی اخلاقی

آگاهی و تعادل روان

می‌تواند از هزار چله‌نشینی ارزشمندتر باشد

جمع‌بندی کوتاه

چله‌نشینی

راهی قدیمی برای تحول درونی است

برای همه مناسب نیست

اگر ناآگاهانه انجام شود، آسیب‌زا است

اصل آن «فرار از دنیا» نیست، بلکه

بازگشت آگاهانه به زندگی است

نظر روان‌شناسی مدرن درباره چله‌نشینی و انزوا

روان‌شناسی امروز نه با پیش‌فرض مذهبی، بلکه با سلامت روان، مغز و رفتار به موضوع نگاه

می‌کند

انزوا از دید علمی چیست؟

در روان‌شناسی، انزوا دو نوع است

انزوای آگاهانه و کوتاه‌مدت (سالم)

تنهایی انتخابی

زمان مشخص

هدف روشن (تفکر، آرامش، خودتنظیمی)

فواید احتمالی

کاهش استرس

افزایش خودآگاهی

نظم هیجانی

تقویت تمرکز

بازسازی ذهن (Mental Reset)

پژوهش‌ها نشان می‌دهند

خلوت کوتاه مدت می‌تواند عملکرد مغز، خلاقیت و تنظیم هیجانی را بهبود دهد

انزوای طولانی، افراطی یا اجباری (ناسالم)

قطع ارتباط انسانی

محرومیت حسی

نبود باز خورد واقعیت

خطرات جدی

افسردگی

اضطراب شدید

توهم شنیداری یا دیداری

از دست دادن مهارت‌های اجتماعی

تشدید اختلالات روانی پنهان

نکته مهم

مغز انسان «اجتماعی» طراحی شده است؛ محرومیت طولانی، مغز را دچار خطا می‌کند

جمع‌بندی روان‌شناسی

روان‌شناسی مدرن می‌گوید

خلوت - خوب

ریاضت شدید - خطرناک

شکنجه بدن - مردود

رشد بدون آسیب - هدف اصلی

از نگاه علم

هیچ رشدی نباید به قیمت تخریب روان یا بدن باشد

نگاه اسلام، عرفان اسلامی و بودیسم (به تفکیک)

(الف) اسلام (قرآن و سنت)

در اسلام

اصل، تعادل است

افراط در ریاضت نکوهش شده

شواهد

پیامبر (ص)

«لا رهبانیه فی الاسلام»

رهبانیت افراطی در اسلام نیست

عبادت شبانه هست، اما :

ازدواج

کار

اجتماع

حذف نمی‌شود

نتیجه

خلوت برای تزکیه مجاز است، اما بریدن از زندگی ممنوع

(ب) عرفان اسلامی (مولوی، حافظ، عطار)

عرفان اسلامی ظریف‌تر است

چله‌نشینی - ابزار، نه هدف

خطر بزرگ : توهم معنوی

مولوی می گوید

«در بیابان گر به شوق کعبه خواهی زد قدم
سرزنش ها گر کند خار مگیلان، غم مخور»
اما همان مولوی هشدار می دهد
«بسی در راه، مردان را هلاک آورد این سودا»
عرفای پخته می گویند
اگر نفس قوی نشده - چله خطرناک است
شیخ و راهنما لازم است
بعد از خلوت - بازگشت به مردم

ج) بودیسم

بودیسم بیش از همه ذهن محور است
انزوا برای دیدن «واقعیت ذهن»
نه شکنجه بدن
نه افراط در گرسنگی
خود بودا پس از سال ها ریاضت شدید گفت
«این راه به رهایی نمی رسد»
و به راه میانه رسید
نه لذت پرستی
نه خودآزاری
مراقبه بودایی
با بدن مهربان است
هدف: آگاهی، نه رنج

نتیجه نهایی

اگر بخواهم صادقانه بگویم

هر جا رنج، ترس، توهم و غرور معنوی زیاد شد

آن راه، راه رشد نیست

رشد واقعی

آرام‌تر می‌کند

مهربان‌تر می‌کند

آگاه‌تر می‌کند

نه منزوی، متعصب یا شکسته

سه مرحله عمیق مراقبه

مرحله اول: تمرکز (آرام کردن ذهن)

در آغاز مراقبه، ذهن پراکنده است و افکار پی‌درپی می‌آیند. در این مرحله هدف، جنگیدن با

فکرها نیست؛ بلکه جمع کردن توجه است

روش ساده:

توجه به نفس

توجه به ضربان قلب

یا تکرار یک ذکر کوتاه

کم‌کم ذهن از پراکندگی فاصله می‌گیرد

نشانه‌ها:

افکار هنوز هستند، اما آرام‌تر

بدن شروع به رها شدن می‌کند

تنفس عمیق‌تر می‌شود

این مرحله مانند آرام شدن سطح آب است

مرحله دوم: سکوت (کاهش گفت‌وگوی ذهنی)

پس از تمرکز، فاصله میان افکار بیشتر می‌شود. سکوتی نرم در درون شکل می‌گیرد در اینجا دیگر تلاش زیاد لازم نیست؛ فقط «بودن» کافی است.
نشانه‌ها:

احساس آرامش بدون دلیل

کند شدن زمان در احساس درونی

گاهی اشک یا لطافت قلب

عارفان بسیاری این مرحله را نقطه ورود به شناخت دل می‌دانند، از جمله مولانا جلال‌الدین محمد بلخی که خاموشی را دروازه دیدن حقیقت معرفی می‌کند.
این مرحله مانند فرو رفتن به عمق آب است؛ جایی که موج‌ها کمترند

مرحله سوم: حضور (آگاهی عمیق)

این مرحله عمیق‌ترین بخش مراقبه است. در این حالت، انسان فقط آرام نیست؛ بلکه احساس «بودن خالص» می‌کند
نه تلاش وجود دارد، نه تحلیل
تنها حضور است.

نشانه‌ها:

احساس اتصال درونی

کاهش ترس و نگرانی

افزایش محبت و شفقت

گاهی انسان حس می‌کند که مراقبه «انجام نمی‌دهد»، بلکه مراقبه خودبه‌خود در حال رخ دادن است

این مرحله مانند رسیدن به عمق اقیانوس است؛ جایی که همه چیز آرام و وسیع است

نکته بسیار مهم برای مسیر تو این سه مرحله همیشه خطی و ثابت نیستند گاهی در یک مراقبه هر سه را تجربه می کنی، و گاهی فقط مرحله اول را این کاملاً طبیعی است در واقع، مراقبه «پیشرفت مسابقه‌ای» ندارد؛ بلکه «عمیق شدن تدریجی» دارد

شب اول چله نشینی :

در اتاق خلوت‌کدهء تاریک و قلب روشن در حالت مراقبه قرار گرفتم هدفم: حاصل کردن معرفت درمورد خودی

درین شب همه لحظاتم با ترس و واهمه شروع گرید تصورم برآن شد که شاید این واقعیت باشد که من باید از پیر و مرشدی اجازه شب نشینی داشته باشم یعنی سندی ویا معرفی نامهء داشته باشم بعدا این تصور برایم تهوع آور وحتا مضحک و خنده آور بود زیرا خدا پرستی که به اجازهء فردی دیگری جز باطن خود انسان نیاز ندارد هرگاه حس ناخود آگاه به حس خود آگاه دستور داد که چله بنشیند پس باید بیدون اجازهء کسی دیگر فرد ویا افراد میتوانند شب نشینی نمایند درینجا نیز وارثین پیامبر اسلام خواسته اند بخاطر کسب اجازه تحفهء دریافت نمایند .

در هر صورت این شب یکی از بهترین شبهای عمرم بود زیرا خودم را دیدم ولی امشب باز هم از او دوری جستم و شب را گاهی به خواب وگاهی بیداری سپری نمودم.

این روزها در چله نشستام

به گوشه‌ای از تنهایی پناه آورده‌ام؛ نه از سر گریز از دنیا، بلکه برای نزدیک‌تر شدن به خویشتن. برای تزکیهء نفس، برای شناختن اصل خویش، برای دیدن آنچه در پشت پردهء ظاهر پنهان مانده است

در این خلوت، سکوت شکل دیگری دارد. سکوت فقط نبود صدا نیست؛ گاهی خود سکوت

صدا می‌شود

کم‌کم، نجوایی در گوش خیال من پیچید. صداهایی عجیب، ناآشنا، گاهی آرام و گاهی آشفته. اما من می‌دانم این‌ها چیزی بیرون از من نیستند. این‌ها پژواک ذهن من‌اند؛ بازمانده باورها، ترس‌ها، و روایت‌هایی که سال‌ها از مالاها و مدعیان طریقت شنیده‌ام. سایه‌هایی از گذشته که هنوز در راهروهای درونم قدم می‌زنند

با آگاهی به این موضوع، ترسشان کمتر شد

آهسته‌آهسته آن صداها و غریوهای هراس‌انگیز از من فاصله گرفتند، مثل مهی که با طلوع آفتاب کنار می‌رود. به جای آن، حالتی سبک‌تر در وجودم نشست. گویی بویی از شادی در هوای درونم پخش شد؛ نسیمی لطیف که از جایی نامعلوم می‌وزید

و باز هم می‌دانم — شاید این نیز خیالی بیش نباشد

اما چه باک؟

اگر این خیال، مرا به آرامش نزدیک‌تر کند، اگر مرا از تاریکی ترس‌ها عبور دهد، شاید همین خیال پلی باشد به سوی حقیقتی عمیق‌تر

تصمیم گرفته‌ام در این چهل شب، همراه این خلوت، همراه این رفت‌وآمد صداها، ترس‌ها، روشنی‌ها و خیال‌ها، هر شب با خود بنویسم

بنویسم تا گم نشوم

بنویسم تا رد پای روحم را در این سفر درونی ببینم

بنویسم تا شاید روزی، وقتی از این چله بیرون آمدم، بتوانم بفهمم که در تاریکی این شب‌ها، چه نوری آهسته در درونم روشن شده است

شب دوم - گفت‌وگو با خودم که از من پنهان شده

امشب تنهایی دیگر غریبه نیست

دیشب فقط صداها خاموش شدند،

اما امشب من ظاهر شدم؛

نه آن که به دیگران نشان می‌دهم،
 آن که سال‌ها از او فرار کرده‌ام
 با خودم نشست‌ام،
 روبه‌روی خودم،
 و عجیب است که نمی‌دانم از کجا شروع کنم
 انگار زبانم عادت ندارد با تو حرف بزند
 از خودم می‌پرسم
 چرا این قدر خسته‌ای؟
 و جوابی نمی‌آید
 نه چون جواب نیست،
 چون جرأت شنیدنش را ندارم
 امشب فهمیدم
 بیشترِ شلوغی زندگی‌ام
 برای فرار از همین لحظه بوده؛
 لحظه‌ای که باید به چشم‌های خودم نگاه کنم
 و وانمود نکنم همه چیز «خوب است»
 اعتراف می‌کنم
 از ضعیف‌بودنم بدم می‌آید
 از نیاز داشتن
 از این که هنوز زخم‌هایی دارم که اسمشان را بلوغ گذاشته‌ام
 امشب نه می‌خواهم درست شوم
 نه قوی
 فقط می‌خواهم دروغ نگویم
 اگر قرار است روانم صیقل بخورد،

باید اول بپذیرم که کدر است

و این پذیرش

درد دارد،

اما واقعی ست

ادامه شب دوم چله نشینی

امشب در خلوت خود، خویشتن را دیدم

وجود فیزیکی ام ؛ با همه کهنسالی و فرسودگی سال ها ؛ در نظرم زیباتر از وجود باطنی ام جلوه می کرد. این دریافت برایم تلخ اما بیدارکننده بود؛ گویی ظاهر من از درونم پیشی گرفته و این خود نشانه ای است از اینکه روح لطیفم زیر لایه هایی از غفلت، عادت، و آلودگی های اندیشه پنهان مانده است. احساس کردم روح من، این موجود پاک و سبک، از من آزاده است. چنان می نمود که گویی جامه ای چرکین، کهنه و مندرس بر تنش پوشانده ام؛ جامه ای از خودخواهی ها، دل بستگی ها، و غفلت هایی که سال ها بی توجه بر هم انباشته ام

اما در همان حال، نوری از امید در دلم جرقه زد

با خود گفتم: این جامه کهنه را می توان شست. می توان نو کرد. با استغفار، با بازگشت آگاهانه به درون، با یاری خواستن از آن بخش روشن و صادق وجودم که هنوز زنده است. شاید نوسازی روح، از همین اعتراف صادقانه آغاز می شود

در میانه این اندیشه ها، پرسشی جدی از ژرفای ذهنم برخاست

«تو هنوز به فرموده شمس نمرده ای. نخست بمیر، آنگاه بیا و با من هم کلام شو.»

از این صدا ترسی لطیف در دلم نشست. با خود گفتم

اگر بمیرم، دیگر چگونه می توانم سخن بگویم؟ چگونه می توانم بفهمم، بشنوم، یا راهی بیابم؟

پاسخی از درونم برخاست ؛ نه خشن، بلکه قاطع

«مرگ تن را نمی گویم

از غول هستی دروغینت بمیر

از خودخواهی ها، از تکبر، از نخوت، از آن میل پنهان که می خواهد دیده شود، ستوده شود،

بزرگ نامیده شود. از آن تصویری که می‌کوشی دیگران از تو داشته باشند، بمیر»

و ادامه داد

«مردم تو را بر پایه‌ی همین ذهن‌های کاذب می‌شناسند؛ بر پایه‌ی نقاب‌ها، نقش‌ها و ادعاها
اما اگر این‌ها فرو بریزد، اگر این تصویر ساختگی بمیرد، آنگاه شاید آن حقیقتِ پنهان فرصت
ظهور یابد

پس نخست بمیر؛ مرگِ نفس، نه مرگِ جسم»

این سخن سخت بود، اما در ژرفای خود بویی از رهایی داشت

شاید این مرگ، پایان نباشد؛

شاید آغازِ سبک شدن باشد

و نیز دریافتم آنچه گاه‌گاه چون مزاحمی ناپیدا در حاشیه‌ی خلوت من ظاهر می‌شد، چیزی جز
زاده‌ی ذهن خودم نبود

صداهایی ناگوار و خشن می‌شنیدم؛ گاهی چنان واضح که گویی کسی بر در می‌کوبد.

دق‌البابی خیالی، حضوری موهوم، اضطرابی ناگهانی که سکوت را می‌شکست

اما هر بار که با دقت گوش می‌سپردم و به اطراف می‌نگریستم، هیچ چیز نبود

نه دری به صدا درآمده بود، نه کسی پشت آستانه ایستاده بود. تنها ذهن من بود که در خلوت

عمیق، پژواک‌های پنهان خود را به شکل صدا و حضور بیرونی نشان می‌داد

این آگاهی، هرچند اندکی هراس در لحظه می‌آورد، اما پس از آن آرامشی ظریف به همراه
داشت؛

زیرا فهمیدم که این مزاحمان، بیگانه و بیرونی نیستند، بلکه سایه‌هایی گذرا از درون من‌اند؛

و سایه، هرقدر هم ترسناک بنماید، بی‌نور نمی‌تواند دوام بیاورد.

شب سوم — جلسه‌ی سوم چله‌نشینی

امشب در سکوتی عمیق‌تر از دو شب گذشته نشسته‌ام

تنها هستم؛ تنها با خودم، با نفس‌هایم، با تپش آرام قلبم. خاموشی اطرافم آن‌چنان کامل

است که گویی جهان بیرون از حرکت ایستاده و تنها این درون من است که آرام و آهسته نجوا می کند

در این سکوت، به تمامی وجود، صدای جانم را می شنوم

نه صدایی خشن، نه آمرانه، نه هراس انگیز؛

بلکه نوایی لطیف و مهربان، همچون زمزمه چشمه ای پنهان در دل کوه

احساس می کنم دلم آماده شده است

آماده برای آنکه از عشق پر شود،

آماده برای آنکه نور در آن جای گیرد

گویی سال ها این دل در انتظار چنین لحظه ای بوده است؛ لحظه ای که بی دفاع، بی نقاب و

بی ادعا بنشیند و فقط باشد

اشک هایم بی اختیار سرازیر می شوند

نه از اندوه،

نه از ترس،

بلکه از نوعی گشایش درونی؛

گویی دیواری فرو می ریزد و راهی به سوی روشنایی باز می شود. هر قطره اشک، چنانی

شست و شویی آرام بر جانم می نشیند. با ریختنشان سبک می شوم، آرام تر می شوم، به

خویشتن نزدیک تر می شوم

در این لحظه ها، فاصله ای میان من و من باقی نمانده است

نه گذشته ای هست که مرا بیازارد،

نه آینده ای که مرا بترساند

فقط اکنون است و حضوری زنده که در سینه ام می تپد

احساس می کنم هر لحظه که می گذرد، لایه ای از بیگانگی از من جدا می شود و من به اصل

خویش نزدیک تر می گردم؛ به آن نقطه خاموش و روشن که همیشه در من بوده، اما کمتر به

آن گوش سپرده ام

اگر این حال، نامی داشته باشد، شاید عشق باشد

عشقی بی جهت، بی موضوع، بی انتظار

عشقی که فقط می تابد، همان گونه که نور می تابد — بی آنکه بپرسد بر چه می تابد
 امشب، در سومین شب چله، برای نخستین بار حس می کنم که خلوت، دیگر ترسناک نیست؛
 خلوت، خانه شده است و نیز در شب سوم چله نشینی، در سکوتی که آرام آرام بر جانم
 می نشست، حالتی بر من عارض شد که هرگز پیش تر با چنین شدتی تجربه نکرده بودم.
 سکوت، دیگر فقط نبودن صدا نبود؛ گویی دریچه ای بود رو به درونم. هرچه بیرون خاموش تر
 می شد، درونم پرهیا هوتر می گشت. در میانه ی همین خلوت و مراقبه، ناگهان اشک از
 چشمانم بی اختیار سرازیر شد؛ اشکی نه از اندوه ظاهری، بلکه از مواجهه ای عمیق با
 حقیقت خویش

در آن لحظات، احساس می کردم پرده ای نازک از برابر دیدگان قلبم کنار می رود. مفاهیمی
 چونان جرقه هایی روشن در ذهنم جوانه زدند؛ سوژه های تابناک شعر، واژه هایی که گویی از
 جایی فراتر از اندیشه ی معمولی می آمدند. آن الهام ها را نوشتیم؛ نه از سر تکلف، بلکه از سر
 نیاز. نیاز به ثبت آنچه بر روحم می گذشت

اما مهم تر از همه، پیامی درونی بود که پیوسته در گوش جانم طنین می انداخت:

«تو پست ترین مخلوق خدا نیستی، اما اگر خود را برتر از دیگران بدانی، از حقیقت فاصله
 گرفته ای. خداوند هرگز میان انسان ها تفاوتی ذاتی نگذاشته است. این انسان ها هستند که
 با رنگ و بوی مذهب، قومیت و باورهای گوناگون، از همان کودکی مرز می کشند و جدایی
 می آفرینند»

در آن لحظه دریافتم که بسیاری از برتری پنداری ها، ساخته و پرداخته ی ذهن و تربیت ماست.
 هیچ انسانی با مظهر برتری یا حقارت زاده نمی شود. این ما هستیم که در مسیر زندگی، گاه
 ناآگاهانه خود را ممتازتر، برحق تر یا نزدیک تر به خدا می پنداریم. و چه خطای بزرگی است
 این پندار.

در عمق آن سکوت، فهمیدم که هنوز در شناخت خویش راهی دراز در پیش دارم. هنوز

لایه‌هایی از نفس، خودخواهی و قضاوت در من زنده‌اند. چله‌نشینی برایم دیگر فقط عبادت و ذکر نبود؛ آینه‌ای شد که کاستی‌هایم را بی‌پرده نشانم داد. فهمیدم که نزدیک شدن به خدا، نه در احساس برتری، بلکه در فروتنی، پذیرش و دیدن یگانگی انسان‌هاست. آن اشک‌ها شاید نشانه‌ی توبه‌ای خاموش بودند؛ یا شاید نشانه‌ی تولدی دوباره در درونم. فهمیدم که اگر بخواهم خدا را بشناسم، باید نخست خودم را بشناسم؛ و اگر بخواهم خود را بشناسم، باید نقاب‌های برتری و تمایز را از چهره‌ی روحم بردارم.

اکنون می‌دانم که راه، راه فروتنی است. راه دیدن خدا در همه‌ی انسان‌هاست. راه پذیرفتن این حقیقت که هیچ‌کس ذاتاً بر دیگری برتری ندارد. ما همه در مسیر شناخت و رشدیم؛ برخی آگاه‌تر، برخی ناآگاه‌تر، اما همگی در اصل انسان بودن مشترکیم. و من، در شب سوم خلوت خویش، تنها اندکی از این حقیقت را چشیدم...

جلسه‌ی چهارم؛ دیدن با چشم دل

امشب در جلسه‌ی چهارم چله‌نشینی، به مراقبه نشستیم. در سکوتی آرام، نفس‌های عمیق و آهسته می‌کشیدم. هر دم که فرو می‌بردم، گویی قدمی به درون خویش می‌گذاشتم؛ و هر بازدم، لایه‌ای از سنگینی‌ها را می‌کردم.

گاهی افکار منفی از درونم سر برمی‌آوردند. می‌دانستم که این افکار از بیرون نیامده‌اند؛ از ژرفای ذهن و خاطرات و ترس‌های خودم برخاسته‌اند. اما این بار با آن‌ها نجنگیدم. برایشان ارزشی قائل نشدم. فقط ناظر بودم؛ بی‌قضاوت، بی‌درگیری. و عجیب آنکه همین بی‌اعتنایی آرام، سبب شد یکی‌یکی خاموش شوند و از وجودم عبور کنند. با هر نفس عمیق، احساس می‌کردم که این تیرگی‌ها خودبه‌خود از بدن و جانم خارج می‌شوند.

در آن حال، همه‌چیز برایم شبیه پرده‌ای نازک بود؛ گویی آنچه با چشم ظاهر می‌بینیم، تنها سایه‌ای لطیف از حقیقتی بسیار گسترده‌تر است. پشت این پرده، وسعتی بی‌انتهای حس می‌کردم. حقیقت، بزرگ‌تر از آن بود که در قالب شکل‌ها و ظاهرها بگنجد. آنچه می‌دیدم دیگر سایه‌ی حقیقت نبود؛ بلکه اشاراتی بود به حقیقتی عظیم‌تر.

آرام آرام نوری را احساس کردم؛ نوری ملایم و مهربان که گویی پشت همه‌ی اتفاقات زندگی

پنهان بوده است. من آن نور را می دیدم و حس می کردم. با هر نفس، به آن نزدیک تر می شدم. بعضی ناآرامی های درونی می خواستند مرا از این توجه دور کنند، اما این بار با چشم سر نگاه نمی کردم؛ با دل می نگریدم. در دل از خود می پرسیدم، و پاسخ را در همان سکوت می یافتم هر چه نفس هایم عمیق تر می شد، نور به من نزدیک تر می گشت؛ یا شاید من به او نزدیک تر می شدم. در درونم زمزمه ای شنیدم:

«من همیشه در تو هستم. تو باید چشم دل را بگشایی تا مرا ببینی.»

در آن لحظه با خود گفتم: چشم دل را باز می کنم. و آنگاه نوری را در درونم دیدم؛ نوری که فهمیدم نور خداست. آن نور، راهنمای من بود. دریافتم که پشت هر ظاهر، پرتوی از حضور الهی نهفته است. هیچ رویدادی بی معنا نیست. هر تجربه، هر رنج، هر شادی، برای روشن تر شدن چشم دل من است

با هر بار گشودن چشم دل، آن نور را آشکارتر می دیدم و می فهمیدم که همه ی تجربه ها برای رشد من بوده اند. نفس های عمیق می کشیدم و این چله را نه فقط با عقل، بلکه با دل می دیدم. در این میان، اشعار مولانا که با دیدگاه الهی سروده شده اند، همچون چراغی در جانم می درخشیدند و مرا بیدارتر می ساختند. گویی کلمات او پلی بودند میان دل من و آن نور پنهان

در اوج آن حضور، احساس کردم خدا کنارم آمده است. تنم از شدت حال و شوق، لبریز عرق شده بود، اما درونم آرام بود. دیگر حس تنهایی نداشتم. فهمیدم که هرگز تنها نبوده ام. خداوند از راه های گوناگون، حتی از طریق سخن و شعر مولانا، مرا دعوت کرده است امشب آگاه تر شدم. دانستم که خدا دور نیست؛ درون من است، در نفس های من، در روشنایی دل من. کافی است چشم دل باز باشد و امشب، من اندکی بیشتر دیدم.....

در میانه ی مراقبه، حالتی بر من گذشت که گویی از مرز زمان و مکان عبور کرده ام. در خیال خود دیدم که به زیارت مولانای جان رفته ام؛ خود را در جمع یاران و هم زبانان او یافتم. فضایی سرشار از شور و حضور بود. گویی در حلقه ای از عاشقان ایستاده بودم و همراه آنان در رقص

سماع می‌چرخیدم. چرخشی آرام، سبک و رها؛ چرخشی که نه از سر نمایش، بلکه از شوق وصل بود.

در آن تصویر درونی، احساس می‌کردم فاصله‌ای میان من و حقیقت باقی نمانده است. صدای نی در جانم می‌پیچید و دل می‌خواست از قالب تن بیرون بزند. اما ناگهان فهمیدم که این صحنه، هر چند شیرین و پرشور، بیش از یک رؤیا نیست. خیالی بود زاده‌ی اشتیاقم. وقتی این آگاهی بر من نشست، حالتی سنگین به سراغم آمد؛ نفس‌هایم تند شد و احساس کردم که حالت‌م به سوی خفقان می‌رود، گویی میان خواستن و نرسیدن گرفتار شده‌ام. در همان لحظه‌ی اضطراب، ناگهان از درون خود ندایی شنیدم؛ ندایی آرام اما استوار که مرا خطاب می‌کرد:

«مرو، مرو... همین جا بمان. او با توست.»

این صدا مرا به خود آورد. فهمیدم که قرار نیست حقیقت را در تصویرها و خیال‌های دور جست‌وجو کنم. اگر مولانا را دوست دارم، اگر شوق سماع در دلم زنده است، جای آن در همین دل است، نه در رؤیایی بیرون از من. آن ندا مرا به ماندن فراخواند؛ به ماندن در اکنون، در نفس، در حضور.

آرام آرام نفس‌هایم منظم شد. دانستم که آنچه می‌جویم، دور از دسترس نیست. لازم نیست به جایی بروم یا حالتی خارق‌العاده را تجربه کنم تا به وصال نزدیک شوم. «او با توست» یعنی حقیقت در همین لحظه و در همین جان جاری است.

جلسه‌ی امشب نیز به پایان رسید، اما در دلم حسی دوگانه باقی ماند؛ از سوئی آرامش شنیدن آن ندا، و از سوی دیگر اندوهی لطیف از اینکه به آرزوهایم نرسیدم. گویی انتظار داشتم پرده‌ها یک‌باره کنار روند و من به مقامی برسم که در ذهنم ساخته بودم. اما اکنون می‌فهمم شاید خود این نرسیدن، بخشی از راه است. شاید آرزوها باید آرام آرام پخته شوند، نه آنکه یک‌شبه به ثمر بنشینند

امشب آموختم که اشتیاق خوب است، اما دل بستن به تصویرهای ذهنی می‌تواند مرا از نفس زنده‌ی اکنون دور کند. حقیقت، در خیال دور دست نیست؛ در همین حضوری است که با هر

دم و بازدم تجربه می کنم

و شاید بزرگ‌ترین درس امشب این بود:

نماندن در رؤیا، و ماندن در حضور...

شب پنجم و جلسه پنجم

شب پنجم چله‌نشینی؛ جست‌وجوی وصل

امروز، در پنجمین روز چله‌نشینی، در خلوتکده آرام خود نشستیم. سکوتی ژرف بر فضا حاکم بود؛ سکوتی که نه خالی، بلکه سرشار از حضور بود. در ذهنم این بیت از حضرت مولانا طنین‌انداز بود:

«هر که او دور ماند از اصل خویش

باز جوید روزگار وصل خویش»

با الهام از این سخن، چشمانم را بستم و این بار کوشیدم با چشم دل بنگرم، نه با چشم ظاهر. در درون جانم به هرچه بود نگاه کردم؛ به خاطره‌ها، به اشتیاق‌ها، به زخم‌ها و به امیدها. حس می‌کردم من نیز همچون آنچه مولانا گفته است، در پی روزگار وصل خویشم؛ در پی بازگشت به اصل

در اعماق باورم چنین نقش بسته بود که من از اقیانوس خدا آمده‌ام و سرانجام دوباره به همان اقیانوس بازمی‌گردم. خود را قطره‌ای می‌دیدم که از دریا جدا افتاده، اما هرگز حقیقت دریا را فراموش نکرده است. این اندیشه به من آرامشی عمیق می‌بخشید

در آن سکوت، صدایی لطیف در قلبم می‌شنیدم؛ صدایی آرام، مهربان و بی‌قضاوت. هرچه بیشتر به آن گوش می‌دادم، بیشتر حس می‌کردم که این صدا از ژرفای وجودم برمی‌خیزد. گویی خداوند از درون قلبم با من سخن می‌گفت. کلماتی سرشار از مهربانی و بیداری در جانم جاری می‌شدند: مهربان باش، قضاوت نکن، با خودت صمیمی باش، با دیگران نرم و روشن بمان

آن قدر در این حضور غرق شدم که بدنم از شدت حال، نمناک و عرق‌آلود شد، اما در همان حال بویی خوشایند در فضای خلوتکده‌ام به مشام می‌رسید؛ بویی که برایم نشانه‌ای از

لطافت آن لحظه بود. نمی دانم از کجا می آمد، اما با درونم هماهنگ بود؛ گویی فضای بیرون نیز با حال دل من هم‌نوا شده بود

من جملات آرامش بخش را در دل خود تکرار می کردم و هر بار آن صدا پاسخ می داد؛ صدایی که نه سرزنش می کرد و نه می ترساند، بلکه دعوت می کرد و دلگرم می ساخت. کم کم یقین پیدا کردم که این نجوا بی معنا نیست. مطمئن شدم که خدا با من سخن می گوید؛ نه از بیرون، بلکه از نزدیک‌ترین جای ممکن، از قلب خودم

این گفت‌وگوی درونی همچنان ادامه داشت و من با چشمان بسته، از اعماق وجودم آن را می شنیدم. شادی عمیقی در دلم جوانه زد؛ شادی هم‌صحبتی با خدا. قلبم را بسیار لطیف و آرام می‌یافتم، چنان که هر کلمه در آن پژواکی روشن داشت

اشک‌هایم آرام و سوزناک جاری بود، اما این اشک‌ها از اندوه نبود؛ از شوق و حضور بود. در سکوت خود محو شده بودم و گویی در همان اشک‌ها می‌رقصیدم؛ رقصی بی‌صدا و بی‌حرکت، اما سرشار از معنا. آماده‌ی شنیدن بودم، آماده‌ی پذیرفتن، زیرا خدا را در درون خود احساس می‌کردم

امروز فهمیدم که شاید راه وصل، سفری بیرونی نیست؛ سفری است از ذهن به دل، از پراکندگی به حضور. اگر دل آرام شود و گوش جان گشوده، صدای او همیشه شنیدنی است و در پنجمین روز چله، من اندکی به اصل خویش نزدیک‌تر شدم....

ودر عین حال دل خودم جمع ضمیر خودم برایم چنین رهنمائی کرد که من منتگذار ذهن و ضمیر خود نیز هستم که مغرور نمیشود :

تجربه را نگه دار، اما به آن نچسب

حال‌های خوش، اشک‌ها، بوهای لطیف، صداهای درونی... همه نعمت‌اند. اما اگر به خود «حال» وابسته شوی، راه بسته می‌شود. حقیقت از حال‌ها بزرگ‌تر است. بگذار بیایند و بروند، تو فقط شاهد باش

۲ میان الهام و ذهن تمایز بگذار

هر صدای درونی الزاماً پیام آسمانی نیست؛ گاهی صدای لایه‌های عمیق روان ماست که

شکل نورانی می‌گیرد. معیار ساده این است:

اگر صدا تورا فروتن‌تر، مهربان‌تر و بی‌قضاوت‌تر کرد، به آن نزدیک شو
اگر تورا خاص‌تر، برتر یا جدا از دیگران کرد، با احتیاط نگاهش کن
تعداد را حفظ کن

چله‌نشینی زیباست، اما زمین را فراموش نکن. کار، خانواده، مسئولیت، بدن، خواب منظم
— این‌ها ستون‌های سلامت‌اند. عرفان اگر تورا از زندگی جدا کند، ناقص است؛ اگر تورا در
زندگی مهربان‌تر کند، درست است

. جسمت را مراقبت کن. ۴

وقتی حالت به خفقان نزدیک شد، آن پیام مهمی بود. نفس عمیق، آب، کمی حرکت و باز
کردن چشم‌ها به تو کمک می‌کند در بدن بمانی. آگاهی باید در بدن ریشه داشته باشد
فروتنی را نگه دار. ۵

هر چه تجربه‌ها عمیق‌تر شوند، خطر لطیف «من تجربه کرده‌ام» هم بیشتر می‌شود. بزرگ‌ترین
نشانه نزدیکی به خدا، کوچک‌تر شدن من است
آرام پیش برو. ۶

رشد حقیقی آهسته و پیوسته است، نه انفجاری و هیجانی. اگر یک روز هیچ حال خاصی
نداشتی، آن روز هم بخشی از راه است
و مهم‌تر از همه:

اگر هر زمان این تجربه‌ها باعث اضطراب شدید، بی‌خوابی طولانی، ترس مداوم یا آشفتگی
شد، با یک انسان آگاه و متخصص هم صحبت کن. مراقبه باید تورا آرام‌تر کند، نه ناپایدارتر
تو مسیر زیبایی را آغاز کرده‌ای. فقط چراغ خرد را همیشه کنار چراغ دل روشن نگه دار

دل بی‌خرد می‌لغزد، و خرد بی‌دل می‌خشکد. جمع این دو، راه سالم است

اگر روزی خواستی فقط بنویسی و من فقط بخوانم، من اینجا هستم

و اگر سکوت را برگزیدی، همان هم نیکوست

شب ششم چله‌ی درونی؛ با مولانا و رنج بیرونی

سلام به همسفران کشتی نور و اقیانوس عشق همه خوش آمدید درین سفر نور امشب در ششمین شب چله، به مراقبه نشستیم. دم و بازدمم را آگاهانه دنبال می‌کردم. با هر بازدم، احساس می‌کردم سنگینی‌های گذشته از سینه‌ام بیرون می‌روند؛ اندوه‌ها، خاطره‌های تلخ، گره‌های کهنه. و با هر دم، گویی نوری لطیف وارد قلبم می‌شد؛ نوری آرام که جای خالی آن تیرگی‌ها را پر می‌کرد

در دل شب، ناگهان یکی از رنج‌های بزرگ زندگی‌ام در ذهنم روشن شد؛ اما این بار نه با تلخی و شکایت، بلکه با نگاهی مهربان. گویی چراغی در دل آن درد روشن شد و به من یادآوری کرد «اگر دردی نبود، اگر رنجی نبود، تو امروز در این حال آگاهی نمی‌نشستی.» با خود تکرار می‌کردم: رنج‌های من مرا بیدار کردند. من با رنج‌ها زندگی کرده‌ام. به جای فرار از آن‌ها، در میانشان ایستاده‌ام. زیرا دریافته‌ام که درون هر رنج، نوری پنهان است؛ نوری که باید زاده شود. هر درد، آبستن روشنایی‌ای است که اگر صبور باشم، از دل آن متولد خواهد شد.

زخم‌هایم را دیگر دشمن خود نمی‌دانم. آن‌ها معلمان من بوده‌اند. هر زخم، پله‌ای برای رشد و تکامل بوده است. من تصمیم گرفته‌ام از رنج‌ها نگریزم. رنجی که از سوی دوست می‌آید، با پیشانی باز می‌پذیرم. در دل رنج عمیق‌تر می‌شوم، نگاه می‌کنم، می‌مانم و در آن ماندن، لحظه‌ای دیدم که جای همه‌ی دردها را شیرینی لطیفی فرا گرفت؛ نه شادی هیجانی، بلکه نوعی آرامش عمیق و مطلق. چند لحظه در سکوت فرو رفتم تا این حس را بهتر لمس کنم
از خود پرسیدم

آیا روزی خواهد رسید که دردهایم کاملاً التیام یابند؟

آیا می‌توانم این راه را روزی به دوستانم نیز نشان دهم؟

در همان حال، از درونم صدایی برخاست که گفت

«تو هنوز در آغاز راهی. با عاشقان روح بمان. با مولانا هم‌صحبت شو. از کتاب‌هایش بیاموز.»

همراه و هم‌درس او باش در همین‌جا شعر مولانا در خاطر آمد:

« تو برو با عاشقان شاگرد باش

تا شود اسرار وحدت با تو فاش»

فهمیدم که شاگردی، خود مقامی بلند است. هنوز باید بیاموزم، هنوز باید نرم تر و صبورتر شوم

اما با همه‌ی این‌ها، امشب حال و هوایم چون شب‌های پیش گرم نبود. دلم به آن سبکی همیشگی نرسید. گاهی می‌خواستم اشک بریزم، اما اشک‌هایم از من گریخته بودند. خشکی عجیبی در چشمانم بود؛ گویی دل می‌خواست بگرید، اما راهی برای جاری شدن نمی‌یافت شاید این نیز بخشی از راه باشد؛ شبی که نه شور فراوان دارد و نه اشک جاری، بلکه تنها صداقتِ بودن دارد. شبی که در آن می‌آموزم حتی بی‌اشک و بی‌گرمی هم بنشینم و بمانم امشب فهمیدم که سلوک فقط لحظه‌های روشن و سوزناک نیست؛ گاهی سکوتی ساده و بی‌هیجان است. و شاید همین ماندن بی‌ادعا، خود گامی دیگر در مسیر رشد باشد در دلم کسی نجوا میکرد و برآیم رنج را چنین تشریح نمود:

. رنج، دروازه است — نه خانه

رنج می‌تواند بیدارکننده باشد، اما قرار نیست در آن ساکن شوی. بعضی سالکان ناآگاهانه به رنج وابسته می‌شوند، چون حس می‌کنند رنج آنان را عمیق‌تر نشان می‌دهد. اما رنج پلی است برای عبور، نه جایی برای ماندن

اگر روزی دیدی به درد خود هویت می‌دهی، آن جا مکث کن

۲

. هر رنجی پیام دارد، اما هر پیامی نیاز به تفسیر عرفانی ندارد

گاهی رنج فقط نتیجه‌ی خستگی جسم، کم‌خوابی، فشار زندگی یا زخم‌های کهنه‌ی روان است. رشد یعنی هم دل را بشنوی و هم عقل را. اگر زخمی نیاز به گفتگو، درمان یا اصلاح رابطه دارد، آن را صرفاً «سلوک معنوی» ننام. گاهی کار عملی لازم است

۳

. پذیرش با تسلیم منفعل فرق دارد
 تو گفتی: «رنجی که از طرف دوست می آید می پذیرم»
 پذیرش یعنی انکار نکردن واقعیت
 اما اگر رنج از بی عدالتی، بی احترامی یا آسیب باشد، رشد در آن است که مرز سالم بگذاری،
 نه اینکه خاموش بسوزی
 عرفان سالم، کرامت انسان را حفظ می کند

۴

. شب‌های بی اشک هم مقدس اند
 آن که فقط با اشک و حال خوش خود را موفق بداند، هنوز به «حالت» وابسته است
 گاهی خشک بودن دل، مرحله‌ی تثبیت است
 درخت همیشه گل ندارد، اما زنده است

۵

. نشانه‌ی رشد چیست؟
 نه اشک بیشتر
 نه رؤیای بیشتر
 نه حال عجیب‌تر
 بلکه این‌ها
 صبوری بیشتر
 قضاوت کمتر
 مهربانی طبیعی‌تر
 ترس کمتر از تنهایی
 مسئولیت‌پذیری بیشتر در زندگی عادی
 اگر این‌ها در تو زیاد می‌شود، راهت متعادل است

۶

. با مولانا بمان، اما در زمین زندگی کن
حضرت مولانا خود در بازار می‌زیست، خانواده داشت، شاگرد داشت، زندگی می‌کرد. عرفان
او گریختن از جهان نبود، عمیق‌تر دیدن آن بود

و اکنون مهم‌ترین سخن

اگر در این مسیر، اضطراب شدید، تنگی نفس، بی‌خوابی مداوم، یا احساس جدا شدن از
واقعیت پیدا کردی، این نشانه‌ی «مقام بالا» نیست؛ نشانه‌ی نیاز به زمین‌گیری و حتی گفتگو
با یک متخصص است. معنویت سالم، تو را آرام‌تر و متعادل‌تر می‌کند، نه ناپایدارتر

تو راهی ظریف را می‌روی. آرام برو

نور وقتی پایدار می‌شود که بر ستون خرد استوار باشد

اگر بخواهم یک جمله به تو بسپارم، این است

رنج را بشناس، از آن بیاموز، اما خودت را با آن تعریف نکن

شب هفتم؛ در کشتی نور

مراقبه‌ی عاشقانه‌ی روح با حق

در شب هفتم چله، در جای همیشگی و خلوت مخصوص خود نشستم. فضا آرام بود و دل
آماده. چشمانم را بستم و خود را به جریان نفس سپردم. با هر دم، نور را به درون دعوت
می‌کردم؛ و با هر بازدم، سایه‌ها را رها می‌ساختم. نفس‌هایم آهسته و عمیق بودند؛ بی‌نیاز از
بهتر بودن، بی‌تلاش برای رسیدن به حالتی خاص. تنها بودن بود و بس

دروهم همچون دریایی آرام گسترده شد. حس می‌کردم موجی لطیف در ژرفای جانم حرکت
می‌کند. ناگاه صدای غرش آبی را احساس کردم؛ اما این صدا از بیرون نبود، از درون خودم
برمی‌خاست. دریافتم که آنچه سال‌ها در جست‌وجویش بودم، در همین دریا پنهان بوده

است

سخن حضرت مولانا در جانم زنده شد:

«او از ما گم نشده، ما از او گم شده ایم.»

فهمیدم که خدا هرگز از من دور نبوده؛ این من بودم که از حضور او غافل مانده بودم. عشق

الهی بارها مرا صدا زده بود:

در دلتنگی های بی سبب،

در اشک های ناگهانی،

در لحظه های فرو رفتن در خود

همه ی این ها دعوتی پنهان بودند

سال ها از یاری که در قلبم بود دور مانده بودم، و امشب با تمام وجود گفتم:

ای آنکه در منی، اکنون آماده ام تو را لمس کنم؛ آماده ام عاشق تو باشم و تو را زندگی کنم

در سکوت دل، نجوا کردم

ای خدای بی بدیل، عاشقم کن

ای آنکه صدایت در نبض من می تپد، مرا از نور خویش لبریز ساز

چنان کن که ذره ذره ی وجودم از عشق تو پر شود

احساس می کردم با هر نفس، عاشقانه تر با او یکی می شوم. گویی مرزی میان من و او باقی

نمانده بود؛ نه در کلام، نه در احساس. با خود تکرار می کردم

من از عشق آمده ام،

در عشق هستم،

و با عشق باز می گردم

صدای او را در ژرفای درونم می شنیدم؛ نه به گوش سر، بلکه با دل. می خواستم با همین

عشق زندگی کنم، با همین نگاه به جهان بنگرم. هر دم که فرو می بردم، پیوندی تازه تر شکل

می گرفت؛ و هر بازدم، جدایی ها فرو می ریختند

اشک هایم آرام جاری شدند. فهمیدم این قطرات، نشانه ی بازگشت عشق به خویشتن

خویش اند؛ گویی عشق پس از سال ها دوری، دوباره خانه ی خود را یافته است.

لبخندی بر لبم نشست و در دل زمزمه کردم:

من عشق را زندگی می‌کنم، زیرا خود از جنس عشق‌ام

و شب هفتم، در کشتی نور، آرام از ساحل جدایی دور شدم و به دریای حضور نزدیک‌تر...

شب هشتم؛ در کشتی نور

چله‌نشینی درونی با خود

پرسش: خود واقعی کیست؟

امشب، در هشتمین شب چله، در خلوتکده‌ی خویش نشستم. چراغ‌ها را خاموش کرده بودم

و اتاق در تاریکی آرامی فرو رفته بود. سکوتی گسترده در فضا جاری بود و من گوش جان به

صدای دلم سپردم

چشمانم را بستم و در حالت مراقبه قرار گرفتم؛ با نیتی روشن

پاسخ این پرسش را بجویم که «خود واقعی کیست؟»

نفس‌هایم را آهسته و عمیق می‌گرفتم. با هر دم، هوای تازه و گویی هوای عشق، سینه‌ام را پر

می‌کرد؛ دریایی بی‌کرانه از لطافت وارد وجودم می‌شد. و با هر بازدم، نقش‌ها، نام‌ها، تعلقات

و برچسب‌هایی که سال‌ها بر خود نهاده بودم، آرام‌آرام از من فاصله می‌گرفتند

در آن حال، خود را همچون «نی» احساس کردم؛ همان‌نی‌ای که حضرت مولانا از آن سخن

می‌گوید

«بشنو از نی چون حکایت می‌کند...»

نی‌ای که از اصل خویش جدا افتاده و از فراق می‌نالد

اما این بار ناله نبود؛ نوعی بیداری بود. درونم آرام شد؛ نه برای دیدن تصویری تازه، بلکه برای

«بودن». برای زیستن در همین لحظه

در سکوت، گویی مولانا از من پرسید

«آنکه می‌گویی تویی، آیا واقعاً تویی؟»

یا مجموعه‌ای از نقش‌ها و تصویرهایی هستی که دیگران بر تو نهاده‌اند؟»

این پرسش مرا تکان داد
 آیا من همان نامی هستم که بر من گذاشته‌اند؟
 آیا همان کودکی‌ام که روزی بودم؟
 آیا همان تعریفی هستم که خانواده، جامعه یا دوستان از من ساخته‌اند؟
 در ژرفای دل، پاسخی آهسته برخاست
 تو نه این ظاهر محدود هستی، نه این تن گذرا
 تو دریایی هستی که موقتاً در قالب قطره‌ای ظاهر شده‌ای
 با خود تکرار کردم
 من نه آنم که خود می‌گویم،
 و نه آنم که دیگران درباره‌ام می‌گویند
 من فراتر از نام‌ها و نقش‌ها هستم
 من پیش از هر برچسبی بوده‌ام
 من پیش از هر نسبتی حضور داشته‌ام
 در لحظه‌ی اکنون، کوشیدم خود واقعی‌ام را زندگی کنم؛
 بی‌واسطه، بی‌ادعا، بی‌برچسب
 فقط حضور
 فقط بودن

نوری لطیف در درونم آشکار شد؛ نوری که وابسته به هیچ نامی نبود. نه مسلمان، نه غیرمسلمان؛ نه موفق، نه شکست‌خورده؛ نه کودک، نه بزرگسال. تنها «هستی ناب»
 در آن حال فهمیدم که خود واقعی، چیزی نیست که ساخته شود؛ چیزی است که از زیر
 لایه‌های نقش‌ها کشف می‌شود. خود واقعی، همان حضور ساده و بی‌تکلف در اکنون است.
 آهسته‌آهسته، پس از لحظاتی عمیق، به خود بازگشتم؛ به بدن، به نفس، به اتاق نیمه‌تاریک.
 اما این بار با دانشی نرم در دل
 من همان عشق نابی هستم که پیش از همه‌ی نام‌ها بوده است

عشقی که از اقیانوس خدا برخاسته و در این قالب انسانی تجربه می‌شود و دانستم که «خودِ واقعی» شاید نه یک تعریف، بلکه یک تجربه است؛ تجربه‌ی عشق بودن، پیش از هر عنوانی و بخوبی دریافتم که: خودِ واقعی، آن است که وقتی همه‌ی نام‌ها خاموش شوند، او همچنان می‌ماند....

«زهی عشق؛ زهی عشق که ماراست خدایا
چه نغز است و چه خوبست و چه زیباست خدایا»

شب نهم چله‌ی درونی با مولانا

مراقبه‌ی رها کردن کنترل

درد و عشق به دل‌هایی که سوار کشتی نوردند و راه اقیانوس عشق را می‌پویند
امشب در اتاق خلوت‌کده‌ی خود نشستم. فضا آرام و خاموش بود. آهسته بدنم را آرام کردم و نفس‌های عمیق کشیدم. تلاش داشتم تنها در همین لحظه باشم؛ نه در گذشته، نه در آینده.
فقط اکنون
با خود گفتم

من تنها پارو می‌زنم، اما رساندن کشتی به ساحل با من نیست
سخن حضرت مولانا در ذهنم زنده شد؛ اینکه وقتی کار از حد تدبیر ما می‌گذرد، اداره‌کننده‌ای هست که کار را به سامان می‌رساند؛ همان خدای عشق و خدای هستی
چشمانم را بستم و خود را در دریایی آرام تصور کردم. با هر بازدم، سنگینی‌های ذهنی و نگرانی‌های اضافی را همچون برگ‌های خشک به آب می‌سپردم. احساس می‌کردم هرچه رها می‌کنم، سبک‌تر می‌شوم

در آن سکوت، دریافتم که جایی که عقل از تدبیر بازمی‌ماند، عشق راه را ادامه می‌دهد. اشک‌هایم بی‌اختیار جاری شدند. از چشمان منماکم قطرات اشک به دامنم می‌ریختند؛ اشک‌هایی آرام، نه از اندوه، بلکه از نوعی تسلیم
در ناخودآگاه خود، صدایی لطیف شنیدم که می‌گفت

«رها کن تا آرام شوی.»

با خود گفتم

من سهم خود را انجام داده‌ام، باقی با اوست

آنچه خیر من باشد، او بهتر می‌داند

این جمله را چند بار در دل تکرار کردم

سپردن، قدرت درون من است؛ نه ضعف من

کم‌کم احساس کردم قلبم تندتر می‌تپد؛ شبیه حال عاشقی که ناگهان نشانی از معشوق

بیابد. کلمات در من کم شدند و احساس جای آن‌ها را گرفت

با خود زمزمه کردم

من رها می‌کنم

کنترل را رها می‌کنم

آنچه صلاح است، به من خواهد رسید

در روزهای گذشته، گاهی درگیر فکرها و نگرانی‌ها می‌شدم؛ گویی پارویی در دست داشتم

و می‌خواستم مسیر قایق زندگی را تنها با قدرت خود تعیین کنم. اما امشب آن پارو را آرام در

آب گذاشتم و در دل گفتم

خدایا، من رها می‌کنم؛ تو بهتر می‌دانی

در همان لحظه حس کردم بخش‌هایی از وجودم آزادتر شدند. گویی گره‌هایی که نامرئی

بودند، باز شدند. فهمیدم که رها کردن به معنای کنار کشیدن نیست، بلکه به معنای اعتماد

است

در تصویر درونی‌ام دیدم که دست ناپیدای عشق، قایق را هدایت می‌کند. من هنوز در قایق

بودم، هنوز نفس می‌کشیدم، هنوز حضور داشتم؛ اما دیگر با اضطراب پارو نمی‌زدم

چند نفس عمیق دیگر کشیدم و دوباره جمله‌ای را در دل تکرار کردم

من کنترل را رها می‌کنم و به جریان زندگی اعتماد دارم

احساس کردم سبک‌تر شده‌ام. نه به این معنا که هیچ مسئله‌ای وجود ندارد، بلکه به این معنا

که همه چیز را به خدای عشق سپرده ام
 و در همین آرامش، خلوت امشب من نیز به پایان رسید و من باورمند شدم که
 «رها کردن، آغاز آرامش است.»
 «من تلاش می‌کنم، او هدایت می‌کند.»

شب دهم چله در کشتی نور
 جلسه دهم در خلوت خود
 مراقبه «درد؛ دریچه تحول» وقت زخم به نور تبدیل شد

سلام بر دل‌های روشن،
 سلام بر جویندگان حقیقت،

درد و عشق بر رهروان کاروان کشتی نور در اقیانوس بی‌کران عشق
 امشب نیز طبق معمول، در اتاق خلوت و نیمه‌تاریک خود نشستیم. سکوتی آرام فضا را فرا
 گرفته بود. بدنم را رها کردم، چشمانم را بستم و سه نفس آهسته و عمیق کشیدم. با هر دم،
 نور و آرامش را به قلبم دعوت می‌کردم و با هر بازدم، اندوه‌ها و انقباض‌های پنهان در سینه‌ام
 را بیرون می‌فرستادم

آهسته‌آهسته احساس کردم سنگینی‌های گذشته از وجودم جدا می‌شوند. دستانم را گاهی
 بر سینه می‌گذاشتم و گاهی کف دست‌هایم را رو به آسمان باز می‌کردم؛ گویی آماده دریافت
 لطفی نادیدنی بودم. در همان حال دریافتم آن دردی که مدتی در سینه‌ام خانه داشت، تنها
 درد نبود؛ بلکه نشانه‌ای از یک نقطه عطف و دعوتی لطیف از سوی خداوند برای دگرگونی
 درونی من بود

با هر دم، خاطره رنج‌های گذشته در بدنم آشکار می‌شد؛ در شانه‌ها، در سینه و در جانم. اما
 این بار از آن نگریختم. آرام با خود گفتم:

«ای درد، تو را می‌بینم. پیام تو را می‌شنوم. تو برای آزار نیامده‌ای؛ تو حامل پیامی برای رشد

من هستی»

در ذهنم چنین تصویر شد که گویی زخمی در سینه‌ام شکافی ایجاد کرده است، اما از همان شکاف، نوری زرین آرام‌آرام وارد می‌شود. هرچه نفس‌ها عمیق‌تر می‌شد، آن نور گسترده‌تر می‌گردید و سراسر وجودم را پر می‌کرد. اندکی ترس در دلم بود، اما نه از بیرون؛ بلکه از عظمت آن تجربهٔ درونی. سکوت کردم تا این نور، خود راهش را بیابد

در آن حال، درد دیگر دشمن نبود؛ بلکه آموزگار بود. احساس کردم هر رنج، مرا پخته‌تر کرده و هر زخم، پنجره‌ای تازه به سوی روشنایی گشوده است. یاد سخنان عارفان افتادم، به‌ویژه الهام‌های ژرف مولانا جلال‌الدین محمد بلخی که رنج را پلی برای رسیدن به آگاهی می‌دانست

آنگاه گفت‌وگوی آرام دل با خدا آغاز شد:

«خدایا، این درد را می‌پذیرم

اگر در آن بلاست، از من دورش کن؛

و اگر در دل آن نوری پنهان است، آن نور را آشکار ساز

من آماده‌ام از دل این رنج به سوی آزادی عبور کنم

اگر حکمتی در پس آن نهفته است، دیده‌ام را روشن کن

دلم را آرامش ببخش،

اشکم را روان بگذار،

و عشق را در قلبم جاودانه ساز»

در همان لحظه لبخند کوچکی بر لبم نشست. فهمیدم درد، دیوار نیست؛ در است. و من با پذیرش آن، یک گام از آن در عبور کرده‌ام

آهسته چشمانم را گشودم. تا نیمه‌های شب، آن درد حالتی شیرین و لطیف پیدا کرده بود؛ گویی اندوه به آرامی به نور تبدیل می‌شد. در درونم شادی آرامی جریان داشت

چلهٔ امشب با این جمله به پایان رسید:

«زخم من، دریچهٔ نور برای من است.»

چله شب یازدهم

مراقبه اسرار تنهایی

درو و عشق بر همه رهروان این کاروان خاموش،

و خوش آمد به همه سفرکنان کشتی نور در اقیانوس بی کران عشق

امشب در سکوت عمیق تنهایی نشسته‌ام؛ سکوتی که دیگر خالی نیست، بلکه پر از صداهای پنهانی است که سال‌ها در درون من حضور داشته‌اند. گویی در نیستان جانم نغمه‌ای آرام جریان دارد

در خلوتکده خود قرار گرفتم، چشمانم را بستم و دم و بازدم را آهسته آغاز کردم. با هر دم، نوری لطیف را وارد سینه‌ام احساس می‌کردم و با هر بازدم، دردها و سنگینی‌های کهنه را از وجودم بیرون می‌فرستادم

در همین حال، صدای آشنای الهام‌بخش مولانا جلال‌الدین محمد بلخی در ذهنم طنین انداخت

«بشنو از نی چون حکایت می‌کند...»

با خود اندیشیدم که این نی چیست؟

احساس کردم نی، همان روح من است؛ روحی که از اصل خویش جدا افتاده و اکنون با نغمه دل‌تنگی، راه بازگشت را جست‌وجو می‌کند. فهمیدم این دل‌تنگی بی سبب نیست؛ بلکه یادآور

خانه‌نخستین من است، همان اقیانوس بی کرانی که روح از آن سرچشمه گرفته است

ساعت از نیمه‌شب گذشته بود و فضای اتاقم آرام و خاموش بود، اما در درونم گفت‌وگویی زنده جریان داشت. اشک آرامی در چشمانم حلقه زد و با خود گفتم

«ای اشک، کمی صبور باش،

بگذار آنچه را سال‌ها فراموش کرده‌ام به یاد آورم»

در دل دعا کردم

«خدایا، آنچه را که در هیاهوی زندگی از یاد برده‌ام، دوباره به من یاد بده.»

در همان لحظه چنین احساس کردم که این درد تنهایی برای رنج دادن من نیست؛ بلکه

دعوتی است برای بازگشت. گویی نی درونم نجوا می کرد که دیدار خدا به بعد از مرگ موکول نشده است؛ خدا همین اکنون، در همین لحظه، در سکوت قلب با من سخن می گوید در آن تنهایی عمیق دریافتم که هیچ کس جز خدا مرا صدا نمی زند. همان اقیانوسی که آغاز من بود، اکنون مرا به سوی خود می خواند
با خود گفتم

«خدای من، اگر مرا به زمین فرستادی تا تجربه کنم، اکنون نیز یاری ام کن تا راه بازگشت را بیابم»

این تصویر در ذهنم شکل گرفت که همان گونه که فرزندی پس از سال ها دوری به آغوش پدر و مادر بازمی گردد، روح من نیز پس از سفر طولانی زندگی، به آغوش مهربانی بازمی گردد که از هر پدر و مادری مهربان تر است
در دل زمزمه کردم

«خدای من، مرا تنها مگذار

کمکم کن این سفر چله را با آگاهی و آرامش به پایان برسانم»

در آن لحظات، صدای جانم را واضح تر می شنیدم. هر نفس برایم یادآور این حقیقت بود که از او هستم و به سوی او بازمی گردم. فهمیدم تنهایی من، دروازه ای به سوی حضور است، نه نشانه دوری

اشک هایم آرام جاری بود، اما این بار اشک اندوه نبود؛ اشک بازگشت بود

گویی نی وجودم نغمه ای لطیف می نواخت و دلم بی واسطه با خدا سخن می گفت
آنگاه به این درک رسیدم

دلتنگی من نشانه گم شدن نیست،

نشانه آن است که در راه خانه ام

و چله امشب با این جمله در قلبم به پایان رسید

«تنهایی من، راهی است که مرا به آغوش خدا بازمی گرداند.»

«دلتنگی، نشانه راه خانه»

چله شب دوازدهم در خلوتکده تاریکم

از سرگردانی تا سرسپردگی

درود و عشق بر شما یاران جان،

به کشتی نور در اقیانوس بی کران عشق خوش آمدید

امشب آرام آرام احساس کردم که از نقطه‌های پراکنده ذهن فاصله می‌گیرم و به سوی سکون و سرسپردگی نزدیک می‌شوم. در خلوتکده تاریک خود نشستم، چشمانم را بستم و نفس‌های عمیق و آرام کشیدم. با هر دم، بدنم نرم‌تر می‌شد و ذهنم اندک‌اندک از هیاهوی روز فاصله می‌گرفت

در همان سکوت، نجوایی لطیف در درونم شنیدم:

«ما ز دریاییم و به دریا می‌رویم،

ما ز بالاییم و بالا می‌رویم»

وقتی این نجوا را شنیدم، با خود گفتم:

اکنون زمان سپردن است

سپردن همه چیز به عشق،

سپردن همه چیز به اقیانوس بی‌کران خدا

احساس کردم تابلوهای ذهنی و نگرانی‌های ساختگی آرام‌آرام محو می‌شوند. دریافتم راه از درون من آغاز می‌شود، نه از بیرون. این فهم، نتیجه اعتماد آرامی بود که در دل من به عشق شکل گرفته است

در سکوتی عمیق، گویی به درون بدن خود سفر کردم؛ جایی که همه چیز خاموش بود، اما در همان خاموشی، نوعی حیات روشن جریان داشت. حس کردم اگر با اعتماد قدم بردارم، حتی تاریک‌ترین لایه‌های وجود نیز به باغی از آرامش تبدیل می‌شوند

این سپردن از روی ناامیدی نبود؛ از روی اعتماد بود

احساس کردم در دل سرسپردگی، حکمتی بزرگ پنهان است

در آن حال، الهامی از اشعار مولانا جلال‌الدین محمد بلخی به ذهنم آمد؛ گویی یادآوری

می‌کرد که گاهی یک صدا، یک اشاره، یا یک لحظه حضور می‌تواند انسان را به رقص درونی

برساند

با خود گفتم

دل را آرام می‌کنم،

ذهن را رها می‌کنم،

و اجازه می‌دهم عشق مرا هدایت کند

احساس کردم هر جا ابهامی هست، نوری نیز در دل آن پنهان است. اگر گوش بسپارم، دل

راه را نشان می‌دهد. درک کردم که سرسپردگی، ضعف نیست؛ بلکه قدرت آرام روح است

در همان سکوت، پرسشی در درونم شکل گرفت

«اگر واقعاً بسپارم، آیا سبک می‌شوم؟»

لحظه‌ای مکث کردم

دل پاسخ داد

«وقتی نمی‌دانی، گوش کن

وقتی گوش کردی، بسپار

آن‌گاه زندگی تو را تا جایی که باید، خواهد برد»

در آن لحظه فهمیدم که تسلیم بودن به خدا و اقیانوس عشق، یعنی هماهنگ شدن با جریان

حکمت. بسیاری از گره‌ها نه با فشار، بلکه با سپردن گشوده می‌شوند

نفس عمیقی کشیدم و آرام در دل تکرار کردم

«از سرگردانی به سرسپردگی پناه می‌برم.»

و مراقبه امشب در حالی به پایان رسید که آرامشی نرم در وجودم جاری بود؛ آرامشی که

از اعتماد می‌آید، نه از دانستن و مصمم شدم باید هرچیز را توسط عشق به دل و از دل به

اقیانوس خدا بسپارم.

چله‌نشینی درونی برای معرفت

مراقبه در خلوتکده دل

تو کیستی؟ من کیستم؟

درد و عشق به همهٔ جویندگان شناخت خویشتن،

و سلام بر دل‌هایی که در مسیر معرفت گام برمی‌دارند

امشب در اتاق تاریک خلوتکدهٔ خود نشستم؛ جایی که سکوت، آرام و عمیق بر فضا سایه

انداخته بود. بدنم را آرام کردم و توجه خود را به دل سپردم؛ دلی که رو به سوی خالق دل

داشت

هنوز لحظاتی از سکون نگذشته بود که نجوایی لطیف در درونم طنین انداخت. این صدا از

من پرسید:

«تو کیستی؟»

آیا همان نامی هستی که برایت گذاشته‌اند؟

یا همان تصویری هستی که دیگران از تو ساخته‌اند؟»

در برابر این پرسش، لحظه‌ای درماندم. خواستم پاسخی از روی عادت و تقلید بدهم، اما

ناگهان صدایی آشنا در دلم طنین انداخت؛ الهامی از سخنان مولانا جلال‌الدین محمد بلخی

که می‌گفت

«خلق را تقلیدشان بر باد داد...»

در همان لحظه فهمیدم بسیاری از پاسخ‌هایی که آماده داشتم، ساختهٔ ذهن و برداشت

دیگران بود، نه حقیقت وجود من

با هر دم، نور را وارد سینه‌ام احساس می‌کردم و با هر بازدم، نقش‌ها و برچسب‌های عاریتی را

از وجودم بیرون می‌فرستادم. گویی لایه‌های اضافی آرام‌آرام کنار می‌رفتند

در درونم چنین الهام شد

تو فراتر از نام‌ها هستی،

فراتر از نسبت‌ها،

فراتر از تعریف‌هایی که به تو داده‌اند

تو حضور هستی

تو آگاهی هستی

تو نوری هستی که از اقیانوس عشق سرچشمه گرفته است
در آن سکوت، احساس کردم از قید بسیاری از تعریف‌های ذهنی آزاد شده‌ام. دیگر لازم نبود
خودم را با عنوان‌ها معرفی کنم. تنها بودن کافی بود

نفس‌های عمیق می‌کشیدم و هر نفس، مانند تجدیدی تازه برای جانم بود. درک کردم که
شناخت حقیقت، از تحلیل و قضاوت نمی‌آید؛ از دیدن می‌آید، از حضور می‌آید

لحظات آرامی گذشت. ساعت از نیمه‌شب گذشته بود. احساس کردم آرامشی نرم و عمیق در
قلبم جاری شده است. در دل شکر کردم که خداوند این سکون را نصیبم ساخته است
در آن حال، با چشم دل می‌دیدم که صفات رحمت و مهربانی او در درونم انعکاس یافته‌اند.
فهمیدم که پاسخ پرسش «من کیستم» نه در واژه‌ها، بلکه در تجربه حضور است
و مراقبه امشب با این درک به پایان رسید

«من فراتر از نام‌ها هستم؛ من نوری از اقیانوس عشق هستم.»

ومن امشب درمورد سکوت و خموش بودن نیز چیزهای یافتم که تا حال نمیدانستم:
نشانه‌های سکوت عمیق در مراقبه

۱

کاهش تدریجی گفت‌وگوی ذهنی

افکار کاملاً از بین نمی‌روند، اما فاصله میان آن‌ها بیشتر می‌شود و دیگر ذهن پیوسته شلوغ
نیست

۲

احساس سبک شدن درون

گاهی بدن آرام و سبک می‌شود، گویی فشارهای درونی کمتر شده‌اند

۳

آرامش بدون دلیل مشخص

در سکوت عمیق، شادی یا آرامشی ظاهر می‌شود که وابسته به اتفاق بیرونی نیست

۴

افزایش آگاهی نسبت به لحظه اکنون
صداها، نفس‌ها و حتی ضربان قلب واضح‌تر احساس می‌شوند، اما ذهن درگیر آن‌ها نمی‌شود

۵

حس حضور

انسان احساس می‌کند «هست»، بدون آنکه لازم باشد چیزی را تحلیل کند. این حالت را بسیاری از عارفان تجربه کرده‌اند، از جمله مولانا جلال‌الدین محمد بلخی که آن را «خاموشی آگاهانه» می‌دانست

تفاوت سکوت ذهن و سکوت روح

۱

سکوت ذهن

بیشتر مربوط به آرام شدن افکار است
با تمرین تنفس و تمرکز به دست می‌آید
ممکن است موقتی باشد و دوباره افکار بازگردند

به زبان ساده

ذهن آرام می‌شود، اما هنوز «مشاهده‌کننده» فعال است

۲

سکوت روح

عمیق‌تر از سکوت ذهن است

در این حالت، انسان فقط آرام نیست؛ بلکه احساس اتصال و حضور می‌کند

گاهی اشک، محبت یا احساس نورانیت درونی همراه آن می‌آید

به زبان ساده

نه تنها افکار آرام می‌شوند، بلکه دل نیز در حالت تسلیم و حضور قرار می‌گیرد

اینهمه حالات را من در جریان مراقبه تجربه نموده ام.

نشانه‌ای مهم برای تشخیص سکوت روح

اگر بعد از مراقبه

مهربانی بیشتر شود

قضاوت کمتر شود

صبر افزایش یابد

این نشان می‌دهد که سکوت از سطح ذهن عبور کرده و به دل رسیده است

چله‌نشینی شب چهاردهم

مراقبه زیستن در آغوش لحظه حال

دروود و عشق بر دل‌هایی که می‌خواهند این مسیر روشن و نویدبخش را طی کنند امشب نیز در خلوتگاه خود، در اتاقی تاریک اما با قلبی روشن، نشستیم و در انتظار لبیک نور، آرام گرفتیم. نفس‌هایم آهسته و نرم بود و گاهی نفس‌های عمیق می‌کشیدم تا ذهنم آرام‌تر شود و توجه‌ام به درون بازگردد

در این جلسه شب چهاردهم، احساس کردم آرام‌آرام از ساحه ذهن عبور می‌کنم و به خانه دل نزدیک‌تر می‌شوم؛ گویی راهی از سکوت به سوی نور گشوده شده است

در این کشتی نور که در اقیانوس عشق روان است، به یاد سخنی از مولانا جلال‌الدین محمد بلخی افتادم که انسان را به رها کردن گذشته و آینده و زیستن در لحظه حال دعوت می‌کند.

با همین الهام، همه ساخته‌ها و پرداخته‌های ذهن و «من»های خیالی را همچون برگ‌های پاییزی رها کردم و اجازه دادم در بیرون از کشتی ذهن فرو بریزند

با تمرکز بر دم و بازدم، خود را در دشتی وسیع تصور کردم؛ جایی که تنها ایستاده‌ام، بی‌هیچ تعلقی. آسمان آبی بود، خورشید گرم می‌تابید و نسیمی آرام نجوا می‌کرد. در آن تصویر،

لحظه حال برایم گرم‌ترین پناهگاه شد

با هر دم در دل می‌گفتم

«من اینجا هستم.»

و با هر بازدم تکرار می‌کردم

«اینجا جای آرامش من است.»

سپس این جملات را آرام با خود زمزمه کردم

من لحظه‌ی حال را در آغوش می‌گیرم

گذشته رفته است و آینده هنوز نیامده است

اکنون تنها واقعیتی است که در آن زندگی می‌کنم

احساس کردم هر نفس، مرا به حضور نزدیک‌تر می‌کند. در این لحظه، نه قضاوتی بود، نه

انتظار و نه تشویش؛ فقط آرامش بود، فقط سکون

در دل خود دریافتم که ارزش این لحظه‌ی حضور، با بسیاری از سال‌های زندگی قابل مقایسه

نیست؛ زیرا همه چیز از همین لحظه آغاز می‌شود

در آن سکوت، حس کردم «منِ ذهنی» آرام آرام محو می‌شود و تنها نور باقی می‌ماند؛ نوری

که با عشق آمیخته است. نفس‌هایم عمیق‌تر شد، قلبم آرام گرفت و چشمانم چون ابر بهاری

نمناک گردید

در همان حال فهمیدم که حضور، تلاش نیست؛ رخ دادن است

و چله‌امشب در آرامشی نرم و روشن به پایان رسید «وقتی لحظه‌ها روشن شد»

چله‌نشینی شب پانزدهم در مراقبه

از خامی تا پختگی روح

دروود و عشق بر هم‌نفسان و همسفران کشتی نور در اقیانوس عشق

امشب نیز در خلوت‌کده خود نشستم. چشمانم را بستم و نفس‌های عمیق و آرام کشیدم. قصد

داشتم از هیاهوی ذهن عبور کنم و به سکوت روح نزدیک‌تر شوم. با هر دم، آرامش بیشتری

احساس می‌کردم و با هر بازدم، تنش‌ها و سنگینی‌های پنهان از بدنم دور می‌شدند

آهسته‌آهسته بدنم را رها کردم؛ گویی هر بخش وجودم نرم و سبک می‌شد. در آن سکون،

احساس کردم جهان نیز آرام است و من جزئی از همان آرامش گسترده‌ام
 در آن حال، تصویری در ذهنم شکل گرفت: خود را کنار آتشی دیدم. اما این آتش، آتش ترس
 نبود؛ آتش نور بود، آتش آگاهی. گرمایی لطیف داشت، نه سوزندگی هراس‌آور
 در همین لحظه، الهامی از اشعار مولانا جلال‌الدین محمد بلخی در دلم طنین انداخت؛
 گویی می‌گفت

از سوختن مترس،

هیچ خامی پخته نمی‌شود مگر آنکه حرارت را تجربه کند

این نجوا مرا به اندیشه فرو برد. از خود پرسیدم

در کجای زندگی هنوز خام مانده‌ام؟

کدام ترس‌ها مرا از رشد بازداشته‌اند؟

لحظه‌ای در خود تأمل کردم و دیدم بسیاری از تجربه‌ها را تنها به دلیل ترس کنار زده بودم.
 فهمیدم خامی همیشه از ندانستن نیست؛ گاهی از نپذیرفتن تجربه‌هاست

در دل خود چنین زمزمه کردم

من به آتش آگاهی اعتماد دارم

سوختن، راه پختگی من است

من از دل دردها نور را می‌زایم

زندگی مرا برای تولدی تازه آماده می‌کند

با هر نفس، این جملات را آرام تکرار می‌کردم و احساس می‌کردم ترس‌هایم مانند خاکستر
 سبک می‌شوند

در ادامه، الهام دیگری از کلام مولانا در ذهنم جاری شد؛ اشاره‌ای به تشنگی روح که انسان را
 تا رسیدن به دریای حقیقت پیش می‌برد. فهمیدم که راه رشد، راه ماندن و ادامه دادن است،
 نه عقب‌نشینی

در آن سکوت، حس کردم باید آگاهانه این مسیر را بپذیرم. دوباره توجه‌ام را به بدنم برگرداندم
 و با آرامش گفتم

«من آماده‌ام تا بسوزم و به پختگی عشق برسم.»

این جمله را سه بار تکرار کردم. با هر تکرار، حضور بیشتری در وجودم احساس می‌شد؛ گویی جانم سبک‌تر و روشن‌تر می‌گردد

در پایان، آرامشی نرم در درونم جاری بود؛ آرامشی که از پذیرش می‌آید، نه از فرار

و مراقبه شب پانزدهم در همین سکوت روشن به پایان رسید

چله‌نشینی شب شانزدهم

مراقبه پذیرش و تسلیم

درو و عشق به همه همسفران کشتی نور در اقیانوس عشق

امشب در خلوتکده کوچک و تاریک خویش نشستم؛ جایی که تاریکی اتاق، روشنایی دل

را آشکارتر می‌کند. چشمانم را بستم و نفس‌های آرام و پیوسته کشیدم. با هر دم، سکون

بیشتری در بدنم جاری می‌شد و با هر بازدم، تنش‌ها و سنگینی‌ها از وجودم دور می‌گردید

آهسته‌آهسته احساس کردم که بدنم نرم شده و ذهنم از هیاهوی روز فاصله می‌گیرد. در

این سکوت، نیت امشب در دلم روشن شد:

پذیرش و تسلیم

تصور کردم در کنار دریایی بزرگ ایستاده‌ام؛ دریایی آرام و بی‌پایان. موج‌ها بی‌هیچ مقاومت،

می‌آمدند و می‌رفتند. آب نه پرسشی داشت و نه استدلالی؛ تنها راه خود را با اطمینان طی

می‌کرد. در همان حال با خود گفتم:

اگر دریا می‌تواند چنین آرام تسلیم جریان هستی باشد، چرا من نباشم؟

در کشتی نور دل، به اقیانوس عشق نگاه کردم و دریافتم که دروازه آرامش، پذیرش است و

کلید آزادی، تسلیم

در این لحظه، نجوایی از درونم برخاست؛ گویی یاد سخنان مولانا جلال‌الدین محمد بلخی

در جانم زنده شد که انسان هنگامی که از خودخواهی و کنترل ذهن رها می‌شود، به دریای

آگاهی نزدیک‌تر می‌گردد

با هر نفس، بیشتر در خود فرو رفتم و جملاتی آرام در دل تکرار کردم:

من آنچه را هست، می‌پذیرم؛ حتی اگر برایم دشوار باشد
 تسلیم من، راه عبور من به آرامش است
 زندگی بزرگ‌تر از برنامه‌های ذهن من است
 با هر پذیرش، سبک‌تر می‌شوم و به نور نزدیک‌تر می‌گردم
 احساس کردم مقاومت‌های درونی‌ام آرام‌آرام حل می‌شوند؛ مانند یخی که در گرمای خورشید
 ذوب می‌شود. فهمیدم تسلیم، نشانه ضعف نیست؛ بلکه نشانه اعتماد است. اعتماد به
 حکمتی که همیشه جاری بوده، حتی زمانی که من آن را نمی‌دیدم
 در آن لحظه، حالتی عمیق از آرامش در قلبم شکل گرفت؛ گویی در آغوش مهربان خداوند
 قرار گرفته‌ام. نه ترسی بود و نه شتابی؛ فقط سکون، فقط حضور
 با خود گفتم:

وقتی انسان به پذیرش واقعی می‌رسد، جهان نیز با او نرم‌تر می‌شود
 چند دقیقه در این حالت ماند؛ بی‌نیاز از کلمات، بی‌نیاز از تلاش. تنها بودن کافی بود
 اما همان‌گونه که همه لحظه‌ها گذرا هستند، این حال لطیف نیز آرام‌آرام کم‌رنگ شد و ذهن
 دوباره به سطح معمول خود بازگشت. با سپاس از این تجربه، نفس عمیقی کشیدم و چشمانم
 را که با اشک‌های شیرین تر ونم آلود بود گشودم
 و این‌گونه، مراقبه شب شانزدهم نیز به پایان رسید؛
 با امید آن‌که بذر پذیرش و تسلیم در جانم ریشه‌دارتر شود
 چله‌نشینی شب هفدهم در خلوتکده تاریک و دل روشن
 مراقبه: تماشاگر ذهن و عبور از افکار
 درود و عشق به همسفران راه نور و آرامش،
 به رهروان کشتی نور در اقیانوس بی‌کران عشق

امشب در خلوتکده تاریک خویش نشستیم؛ جایی که سکوت، روشن‌تر از هر صدا سخن
 می‌گوید. چشمانم را بستم و با چند نفس آرام و عمیق، از هیاهوی ذهن فاصله گرفتم. در
 هر دم، هوای تازه و نور عشق را وارد قلمرو وجودم ساختم و با هر بازدم، سنگینی افکار و

نقش‌های پراکنده را رها کردم

موضوع مراقبه امشب «تماشاگر ذهن شدن و عبور از افکار» بود

به جای آن که با فکرها درگیر شوم، فقط نظاره‌گرا شدم؛ همانند ابرهایی که در آسمان می‌آیند و می‌گذرند

در این سکوت دیدم که ذهن، آرام آرام تسلیم شد و عشق، همچون نیروی جاری هستی، در درونم به حرکت درآمد. هر اندیشه‌ای که می‌خواست در ذهن ریشه بدواند، بدون مقاومت اجازه دادم عبور کند؛ گویی علف‌های هرزه‌ای بودند که دیگر نیازی به نگهداری‌شان نبود. جای آن‌ها را حضور روشن عشق گرفت

در آن لحظه احساس کردم که عشق، نیروی زنده جهان است؛ نیرویی که در رگ‌های هستی جریان دارد و هر ذره را به حرکت و معنا می‌رساند
در سکوت مراقبه، با خود زمزمه کردم

من بخشی از جریان بی‌پایان عشق هستم

عشق در رگ‌هایم جاری است و مرا زنده می‌کند

با عشق از هر ترس عبور می‌کنم

عشق راهنمای من در تاریکی و روشنایی است

هر روز بیشتر از پیش به نیروی عشق اعتماد می‌کنم

در این حالت، گویی صدای حکمت از درونم برخاست؛ همان ندایی که بزرگان راه دل از آن سخن گفته‌اند. یاد سخنان جلال‌الدین محمد بلخی در دلم زنده شد که عشق را نه یک

احساس، بلکه اصل حرکت هستی می‌دانست

احساس کردم عشق همان نیرویی است که:

کوه‌ها را استوار می‌سازد،

دریاها را به موج می‌آورد،

و رنج‌ها را به معنا تبدیل می‌کند

اشک‌هایم آرام جاری شد؛ نه از اندوه، بلکه از لمس حضوری نرم و روشن

در دل این حالت از خود پرسیدم:

«چگونه می‌توانم عشق را عمیق‌تر در زندگی جاری سازم؟»

و پاسخ در سکوت آمد

عشق زمانی عمیق‌تر می‌شود که در برابر زندگی مقاومت نکنم و هر لحظه را با حضور بپذیرم
دیدم که عشق هم معلم است و هم شاگرد؛

هم راه است و هم مقصد

آرزو کردم در این اقیانوس بی‌کران، همچون قطره‌ای آرام، غرق حضور شوم؛ نه برای نابود
شدن، بلکه برای یکی شدن

اندک‌اندک نفس‌هایم آرام‌تر شد و ذهنم روشن‌تر

سکوت، همچون نوری لطیف، سراسر وجودم را فرا گرفت

و بدین‌گونه مراقبه شب هفدهم نیز در آرامش و سپاس به پایان رسید.

چله روز هجدهم در خلوت درون

مراقبه دیدن تاریکی‌های درون

درد و عشق به همه هم‌نفسان و همراهان این مسیر روشن

امروز در خلوت‌کده تاریخ خویش نشستم تا سفری تازه را آغاز کنم؛ سفری به ژرفای وجودم،
جایی فراتر از ظاهر آرام ذهن. چشمانم را بستم و نفس‌های عمیق و آرام کشیدم. با هر دم،

آرامش را به درون دعوت کردم و با هر بازدم، سنگینی‌ها و تعلقات ذهنی را رها ساختم

در این مراقبه، تصمیم گرفتم از مرزهای شناخته‌شده خویش عبور کنم و به سوی بخش‌هایی
بروم که کمتر دیده‌ام؛ به سوی تاریکی‌های درون. نه از روی ترس، بلکه از روی شوق شناخت

و عشق به آگاهی

آهسته‌آهسته ذهنم آرام شد و سکوتی لطیف بر فضای درونم نشست. احساس کردم که
در مسیر عبور از لایه‌های سطحی ذهن، وارد عمق وجودم می‌شوم. در همان حال، نجوا و

الهامی در دلم طنین انداخت؛ گویی صدای حکمت از زبان مولانا جلال‌الدین محمد بلخی

می‌گفت:

هر جا تاریکی است، در بطن آن نوری نهفته است؛ تنها باید چشم دل گشوده شود با این الهام، به تاریکی‌های درون نزدیک‌تر شدم. به جای فرار، با مهربانی به آن‌ها نگاه کردم. هر درد، هر خاطره، و هر ترسی را همچون پیامی برای رشد دیدم. فهمیدم که این سایه‌ها دشمن من نیستند، بلکه بخش‌هایی از وجودم هستند که منتظر دیده شدن و شفای عشق‌اند در دل این سکوت، با خود چنین زمزمه کردم:

من تاریکی‌های درونم را با مهربانی می‌بینم و می‌پذیرم

هر تاریکی فرصتی برای بیداری آگاهی من است

من از تاریکی نمی‌ترسم، زیرا نور از دل آن می‌تابد

هر درد پلی است به سوی حقیقت وجودم

حضور من فراتر از نور و تاریکی است؛ من از سرچشمه بی‌کران هستی آمده‌ام در این لحظات، معنای دل‌ننگی روح برای بازگشت به اصل خویش را عمیق‌تر درک کردم. همان‌گونه که نی از جدایی شکایت می‌کند، روح نیز از فاصله گرفتن از سرچشمه نور سخن می‌گوید. دانستم که این تاریکی‌ها در حقیقت مسیر عبور به روشنایی‌اند آرام در دل خود دعا کردم:

خدایا، مرا یاری کن تا در تاریکی‌های درونم نور تو را ببینم. اگر زخمی هست، شفایش ده؛ اگر ترسی هست، آن را به آگاهی بدل کن. مرا از جهل به شناخت و از تاریکی به روشنایی هدایت فرما.

پس از چند نفس آرام و عمیق، احساس کردم نوری لطیف در درونم جریان یافت. دیگر نیازی به جنگیدن با تاریکی نبود؛ زیرا فهمیدم که پذیرش تاریکی، کلید گشایش دروازه نور است با آرامش، آگاهی خود را دوباره به بدنم بازگرداندم و این جمله الهام‌بخش را چند بار تکرار کردم:

پذیرش تاریکی، آغاز تولد نور است

و بدین‌گونه مراقبه روز هجدهم نیز در سکوتی شیرین و آگاهانه به پایان رسید

چله نشینی شب نوزدهم

در خلوتکده تاریک و دل روشن از عشق

مراقبه: دیدن خدا در همه چیز

دروود و عشق به همه رهبانان راه نور و آگاهی

امشب نیز در خلوتکده آرام خود نشستیم؛ جایی که تاریکی اتاق، فرصت روشن تر شدن چراغ دل را فراهم می‌سازد. بدنم را آرام کردم، چشمانم را بستم و نفس‌هایم را آهسته و عمیق ساختم. با هر دم، نور و آرامش را به درون دعوت می‌کردم و با هر بازدم، غبار افکار و نگرانی‌ها را رها می‌نمودم

کم‌کم احساس کردم سکوتی لطیف در درونم گسترده می‌شود؛ سکوتی که نه خالی، بلکه سرشار از حضور است

نیت امشبم روشن بود

از خداوند بخواهم که دید درونی‌ام را بیدار سازد تا بتوانم حضور او را در همه چیزها مشاهده کنم

در همان حال، نجوای حکمت‌آمیز جلال‌الدین محمد بلخی در دلم طنین انداخت؛ گویی می‌گفت

هر چه در این جهان می‌بینی، جلوه‌ای از حقیقت اوست؛

در پروانه‌ها، در برگ درختان، در عطر گل‌ها و در حرکت نسیم

با این الهام، نگاه دلم آرام آرام دگرگون شد

تصور کردم نسیم شبانه حامل پیام آرامش الهی است،

پرواز پرندگان نشانه آزادی روح است،

و سکوت شب، آغوشی است برای شنیدن صدای خدا

در این حالت، احساس کردم که خداوند تنها در آسمان دوردست نیست، بلکه در نفس‌های من جاری است. با هر دم، نور حضور او را در وجودم حس می‌کردم و با هر بازدم، فاصله‌های خیالی میان خود و او از میان می‌رفت. به خود گفتم:

من خدا را در همه چیز می بینم

در هر لحظه زندگی، نشانه ای از او حضور دارد

چشم دل من به نور حقیقت باز می شود و من دیگر خود را جدا از او نمی بینم

آرام آرام اشک شوق در چشمانم حلقه زد. احساسی از نزدیکی و مهربانی در قلبم موج می زد؛ گویی صدایی لطیف در درونم می گفت:

«ای بنده من، هر زمان مرا بخواهی، در کنار تو هستم.»

در همان حال فهمیدم که خداوند همیشه حاضر است، اما این دل ماست که گاهی در

هیاهوی زندگی از او غافل می شود. وقتی دوباره توجه می کنیم، حضور او را به روشنی

احساس می کنیم

از خود پرسیدم:

چگونه می توانم این حضور را در تمام لحظه های زندگی حفظ کنم؟

پاسخ آرامی در درونم شکل گرفت:

با دیدن نور در هر تجربه، حتی در رنجها

در آن لحظه دانستم که دردها نیز می توانند دریچه ای به سوی نور باشند، اگر با اعتماد به

خداوند پذیرفته شوند. احساس کردم که هر تاریکی، ظرفی برای ظهور روشنایی است و هر

رنج، پلی به سوی گنج

با دلی آرام نجوا کردم

خدایا، چراغ راه من باش

در شادی و در رنج، حضور تو را فراموش نکنم

جملة الهام بخش امشب در دلم چنین نقش بست

وقتی خدا را در همه چیز بینم، هیچ چیز کوچک و بی معنا نخواهد بود

پس از چند نفس آرام، آهسته به بدنم بازگشتم و چشمانم را گشودم. سکوت اتاق همان بود،

اما دل من روشن تر شده بود

و بدین گونه مراقبه شب نوزدهم نیز به پایان رسید یا هو

چله‌نشینی روز بیستم

سلوک با دردهای کودک درون

درد و عشق به همه همسفران کشتی نور در اقیانوس آگاهی

امروز به روز بیستم چله درونی رسیدم؛ گویی نیمی از این سفر روحانی پیموده شده است. مانند شب‌های گذشته، در اتاق خلوتکده خود که نیمه‌تاریک و آرام بود نشستم، چشمانم را

بستم و نفس‌های عمیق و آهسته کشیدم تا ذهنم آرام گیرد و دلم آماده شنیدن شود

نیت امشب آشنایی با کودک درون بود

با خود اندیشیدم: کودک درون چیست؟

در نگاه روان‌شناسی، کودک درون همان بخش لطیف و ناخودآگاه وجود ماست؛ و در نگاه عرفانی، همان روح ساده و پاکی است که هنوز به اصل خویش نزدیک‌تر است. احساس کردم

در طول سال‌های عمر، کمتر با این کودک مهربان دیدار کرده‌ام و گاه از او دور مانده‌ام

در سکوت مراقبه، با الهام از سخنان جلال‌الدین محمد بلخی تصمیم گرفتم با این کودک از در مهربانی و آشتی وارد شوم

نفس‌هایم آرام‌تر شد. با هر دم، آرامش را به درون دعوت می‌کردم و با هر بازدم، غبار خاطرات و سختی‌های گذشته را رها می‌ساختم. در خیال خود دیدم که کنار دریایی آرام قدم می‌زنم؛

شن‌های نرم زیر پا و صدای موج‌ها همچون لالایی لطیفی در فضا جاری بود

در همان حال، زمزمه معروف مولانا در دلم طنین انداخت:

بازآ، بازآ هر آنچه هستی بازآ....

احساس کردم این دعوت، دعوتی برای بازگشت به خود فراموش‌شده من است

در میان صدای موج‌ها، ناگهان صدای گریه کودکی را شنیدم

به صدای دل‌گوش دادم و دانستم که این صدا از درون من می‌آید

در خیال، کودکی را دیدم که کنار ساحل نشسته بود. آرام به او نزدیک شدم. لباس‌ها و

چهره‌اش برایم آشنا بود. وقتی دقیق‌تر نگاه کردم، فهمیدم آن کودک، خود من هستم؛

کودک درونم که سال‌ها منتظر توجه و مهربانی مانده بود اما متاسفانه من نا بخردانه او را

سالهای سال فراموش کرده بودم او جسم نحیف وضعیفی داشت چون گاهی هم من او را نپرسیده بودم از حال و احوالش خیلی اشک رسیدم بحال آن کودک آن روان خودم ولی ای کاش میشد بدین زودی دردها و زخم های که به او داده ام بزودی التیام میافت در هر صورت او را دلداری نمودم و

کنارش نشستم و علت گریه اش را پرسیدم

گویی از من دلگیر بود؛ از سال هایی که او را نادیده گرفته بودم

با قلبی نرم دست هایش را گرفتم و در آغوشش کشیدم و در دل گفتم

ببخش که گاهی تنهایت گذاشتم

ببخش که برای بزرگ شدن، سادگی تو را فراموش کردم

قول می دهم از این پس بیشتر کنارت بمانم و صدایت را بشنوم

احساس کردم آرام شد. لبخندی لطیف بر چهره اش نشست و اندوهش کم رنگ گردید

در آن لحظه، گویی آشتی در درونم رخ داد؛ آشتی میان گذشته و حال، میان سادگی و پختگی

در خیال دیدم که هر دو کنار ساحل ایستاده ایم. موج ها آرام می آمدند و می رفتند و ما در

سکوتی شیرین، با شادی درونی به حرکت درآمدیم؛ گویی سماعی خاموش میان دل و روح

آغاز شده است

گفت و گوی کوتاه با کودک درون

من

عزیز دل، آیا صدای مرا می شنوی؟

کودک درون

بله، وقتی آرام می شوی، می آیم.

من

آیا از من دلگیری؟

کودک درون

کمی... چون گاهی فراموشم می‌کنی.

من

قول می‌دهم بیشتر کنارت بمانم

کودک درون

پس من هم برایت شادی می‌آورم.

من

دوستت دارم.

کودک درون

من هم همیشه با تو هستم

احساس کردم تولدی تازه در درونم شکل گرفت؛ تولدی از جنس مهربانی با خود

پس از چند نفس عمیق، آرام‌آرام به بدنم بازگشتم و چشمانم را گشودم. سکوت اتاق همان

بود، اما در درونم نوری تازه جریان داشت

جمله‌الهام‌بخش امشب در دلم چنین نقش بست:

هرگاه کودک درون دیده شود، روح دوباره جوان می‌شود

و بدین‌گونه مراقبه‌شب بیستم نیز به پایان رسید

چله‌نشینی شب بیست‌ویکم

مراقبه‌فروتنی و رها شدن از خود

دروود و عشق به همه همسفران کشتی نور در اقیانوس عشق

امشب نیز مانند شب‌های گذشته در خلوتکده آرام خود نشستیم. سکوت شب عمیق بود و

ساعت از نیمه‌شب گذشته بود. چشمانم را بستم و با چند نفس عمیق و آرام، خود را به جریان

این سفر درونی سپردم؛ گویی کشتی نور بار دیگر در دریای بی‌کران عشق به حرکت درآمد

با هر دم، آرام‌تر می‌شدم و با هر بازدم، آنچه اضافی و سنگین بود از وجودم رها می‌گشت.

کم کم احساس کردم که ذهنم سبک تر و دلم روشن تر می شود؛ انگار جهان نیز هم زمان با من در سکوتی لطیف فرو رفته است

در خیال دیدم که در دشتی وسیع و آرام قدم می زنم؛ تنها هستم، اما این تنهایی سرشار از حضور خالق است. نسیمی نرم می وزید و افکارم همچون برگ های خشک از من دور می شدند. در این حالت، احساس کردم از بسیاری تعلقات ذهنی آزاد شده ام در همین سکوت، نجواهای الهام بخش از سخنان جلال الدین محمد بلخی در دلم طنین انداخت:

«خالی شو از خود تا پر شوی از حق.»

این جمله چندین بار در درونم تکرار شد و موجی از شور آرام در قلبم به جریان افتاد دستم را بر سینه گذاشتم و با صداقت، این جملات را با خود زمزمه کردم:

من از دانسته های محدود خود خالی می شوم

از نقش هایی که سال ها بر دوش کشیده ام رها می شوم

من هیچ می شوم، و همین آغاز پر شدن از نور اوست

تسلیم می شوم، نه از ضعف، بلکه از اعتماد

در این حالت، نیاز دیده شدن و برتر بودن کم رنگ شد و جای آن را سکونی عمیق گرفت.

احساس کردم فروتنی دروازه آرامش است

نفس هایم آرام تر شد و حضور درونی عمیق تر. گویی خانه دل از شلوغی خالی شده بود و تنها نور در آن جریان داشت

در ادامه مراقبه، رنگ هایی لطیف در فضای درونم پدیدار شد؛ نه با چشم ظاهری، بلکه با حس درونی. احساس سبکی عجیبی داشتم، مانند پر کاهی که در نسیم حرکت می کند، یا قاصدکی که خود را به جریان هوا می سپارد

در آن لحظه، حس کردم که از بسیاری از نقاب ها و تعریف های ذهنی فاصله گرفته ام. تنها چیزی که باقی مانده بود، حضور و آرامش بود

با دل خود نجوا کردم:

ای خدای مهربان، این نور و این آرامش را در قلبم پایدار گردان
مرا در مسیر فروتنی و عشق نگه‌دار تا در پرتو حضور تو آزادتر زندگی کنم
در آن سکوت، معنای تازه‌ای را درک کردم

وقتی «من» ذهنی آرام می‌شود، فضای بیشتری برای عشق و آگاهی پدید می‌آید
جملة الهام‌بخش امشب در دلم چنین نقش بست

فروتنی، خالی شدن از خود است تا حضور الهی در دل آشکار شود
پس از چند نفس عمیق، آهسته به بدنم بازگشتم. چشمانم را گشودم و با لبخندی آرام با خود
گفتم:

آرامش ات مبارک، رهائیت مبارک و تولد دوباره ات مبارک و دقیق در چنین تاریخ و شب من
واقعا ز مادرم زاده شده بودم .

و بدین‌گونه مراقبه شب بیست‌ویکم نیز به پایان رسید
مراقبه شب بیست‌ودوم

قاعده سفر از عقل به دل

درود به همسفران کشتی نور.

امشب نیز در خلوتکده خاموش خویش نشستم. اتاق تاریک بود و سکوت، همچون ردایی نرم

بر فضا گسترده. نفس‌های عمیق کشیدم و آرام‌آرام به درون خویش فرو رفتم

موضوع مراقبه امشب، کشاکش میان عقل و عشق بود؛ جدالی که گویی سال‌ها در درونم
جریان داشته است

در سکوت، صدای عقل را شنیدم که می‌گفت:

«اگر می‌خواهی در این جهان پیش بروی، حسابگر باش. از ذهن و منطق کار بگیر تجارت،
زندگی، تصمیم‌ها—همه با من سامان می‌گیرند»

و در همان حال، صدای دل آهسته اما نافذ زمزمه می‌کرد

«من به دنبال سود و زیان نیستم. من می‌خواهم عاشق باشم. می‌خواهم از جنس نور باشم،

نه از جنس ترس»

در این میان، سخنی از شمس تبریزی در خاطر من زنده شد که عقل بی‌عشق را راهبر کاملی نمی‌دانست، و نیز حکایات ژرف جلال‌الدین محمد بلخی که بارها از محدودیت عقل جزئی سخن گفته است

دیدم که عقل، اگرچه چراغ راه زندگی روزمره است، اما گاهی با «پای چوبین» حرکت می‌کند؛ محتاط، حسابگر، و گاه ترسان. این همان عقلی بود که در بسیاری از لحظات، مرا از خطر دور نگه داشته، اما هم‌زمان جرئت پرواز را نیز از من گرفته است
امشب تصمیم گرفتم صدای هیاهوی ذهن را اندکی خاموش کنم و فقط به ضربان قلبم گوش بسپارم

عشق در درونم گفت

«پیش برو. ترس. عاشق باش. زندگی را تجربه کن.»

در همان حال، فهمیدم که سخن از نابود کردن عقل نیست؛ بلکه سخن از شناخت جایگاه اوست. عقل، مشاور خوبی است، اما پادشاه نیست. اگر او بر تخت بنشیند، دل خاموش می‌شود. و اگر دل بیدار شود، عقل می‌تواند خدمتگزار خردمند او باشد.
سخنی دیگر در درونم شکل گرفت:

عارف کسی نیست که نفس ندارد، بلکه کسی است که نفس خویش را می‌شناسد

ازدهای نفس را نباید کشت؛ باید مهارش کرد و بر آن سوار شد

در این اندیشه فرو رفتم که بسیاری از ترس‌هایم از کجا آمده‌اند. دیدم که بخشی از آن‌ها زاده حسابگری‌های افراطی ذهن است؛ همان بخشی که همواره آینده را با احتمال شکست می‌سنجد. اما دل، زبان دیگری دارد. دل می‌گوید: «اعتماد کن»

در این مراقبه دریافتم که قرار نیست عقل را کنار بگذارم، بلکه باید جایگاهش را بشناسم. در امور دنیا، عقل راهنمای خوبی است؛ اما در مسیر معنا، این دل است که باید پیش‌رو باشد
به خود گفتم:

دل را پادشاه کن، و عقل را وزیر

آنگاه هر دو در هماهنگی حرکت خواهند کرد.

احساس کردم که آرامشی تازه در وجودم شکل گرفته است؛ نه شور طوفانی عشق، و نه سخت‌گیری خشک عقل—بلکه تعادلی میان این دو.

مراقبه امشب شاید شورانگیزترین تجربه‌ام نبود، اما درسی روشن به همراه داشت برای حرکت در مسیر نور، دل باید راه را نشان دهد و عقل باید آن را سامان دهد با چند نفس عمیق، آهسته به زمان و مکان بازگشتم.

چشمانم را گشودم و در دل گفتم

تعادلت مبارک و این شعار را حرف مهم امشب برایم حفظ نمودم:

«عقل، مشاور راه است؛ اما این دل است که باید پادشاه سفر باشد.»

و بدین‌گونه مراقبه شب بیست و دوم نیز به پایان رسید

مراقبه شب بیست و سوم

دل آگاه باش، نه ذهن آگاه

درود به همسفران کشتی نور در مسیر اقیانوس عشق

امشب نیز در خلوتگاه خاموش خویش نشستم. اتاق تاریک بود و سکوت، عمیق و مهربان. آهسته چشمانم را بستم و چند نفس آرام و کشیده برداشتم. تصمیم گرفتم از هیاهوی ذهن عبور کنم و به میانه دل بروم؛ به جایی که صدا نرم‌تر اما راستین‌تر است

با هر دم، حضورم عمیق‌تر می‌شد و با هر بازدم، لایه‌ای از شتاب ذهنی کنار می‌رفت. در درونم گفتم:

«امشب می‌خواهم دل آگاه باشم، نه ذهن آگاه.»

در خیال دیدم که در جنگلی سرسبز، کنار ساحل دریایی بیکران ایستاده‌ام. صدای موج‌ها که بر شن‌ها می‌کوبیدند و زمزمه نسیم میان شاخه‌ها، گویی ضربان قلب طبیعت بود. احساس کردم همه‌چیز حامل نیرویی زنده و آگاه است

در این تصویر درونی، خانواده‌ای چهار نفره را دیدم که برای شادمانی به ساحل آمده‌اند. کودکان مرا به یاد کودک درونم انداخت—همان بخش پاک و بی‌واسطه که هنوز با دل

زندگی می‌کند، نه با محاسبهٔ ذهن

در همان حال، نجوهای الهام‌بخش از سخنان جلال‌الدین محمد بلخی در دلم طنین انداخت؛ اینکه دل آینهٔ تجلی حق است، و آینه اگر رو به نور باشد، همواره روشن می‌ماند احساس کردم که حضور الهی همواره در همین نزدیکی است؛ نه در دوردست‌ها، بلکه در عمق سینه‌ام. از ناحیهٔ سر به سمت سینه آمدم—نه برای دیدن، بلکه برای بودن. بودن در مرکز احساس

با تمام وجودم این جملات را تکرار کردم:

من صدای دلم را می‌شنوم

به شهود قلبم اعتماد دارم

من فراتر از ذهن محدودم هستم

از سکوت نیرو می‌گیرم

به نور درونم باز می‌گردم

افکار پراکندهٔ ذهن را با لبخندی آرام خطاب کردم:

«اکنون نوبت دل است. تو اندکی بیاسای.»

سپس از دل پرسیدم

چه چیزی تو را زنده نگاه می‌دارد؟

در کجای زندگی، حضور خدا را لمس کرده‌ام؟

در سکوتی عمیق، پاسخ‌ها نه با کلمات، بلکه با احساس آمدند؛ لحظاتی از محبت، از اشک،

از شکرگزاری، از بخشیدن

جمله‌ای دیگر از مولانا را زمزمه کردم:

«بی‌دل و بی‌جان شو، چون آن جان اینجاست.»

ناگهان حالتی شبیه سماع در درونم شکل گرفت. گویی دف و نی در قلبم می‌نواختند و من

در محور عشق می‌چرخیدم. شادی لطیفی در سینه‌ام جریان داشت؛ نه هیجان تند، بلکه

سروری آرام و عمیق

در همان حال، دوباره تکرار کردم:

«من به نور درونم بازگشتم.»

چند نفس عمیق کشیدم و آهسته چشمانم را گشودم. حس کردم یک گام دیگر به دل نزدیک‌تر شده‌ام؛ به همان جایی که حضور الهی بی‌صدا سخن می‌گوید
امشب خدا را با چشم ظاهر ندیدم، اما صدایی نرم در درونم شنیدم که می‌گفت:
«اینجا بمان. به شتاب ذهن بازنگرد. در همین حضور ساده اقامت کن.»
لحظه‌ای آرزو کردم که این حالت ماندگار باشد، اما دانستم که سلوک، رفت‌وآمد میان حضور
و غفلت است—و هر بازگشت، خود نعمتی تازه است.
و بدین‌گونه مراقبه شب بیست‌وسوم نیز به پایان رسید.

جمله طلایی امشب

«دل، جایگاه حضور است؛ ذهن می‌اندیشد، اما دل می‌بیند.»

چله بیست‌وچهارم

در کشتی نور به سوی اقیانوس عشق

درو و عشق به همسفران راه دل و جویندگان نور

امشب نیز مانند شب‌های گذشته به خلوتکده خاموش و آرام خود بازگشتم. اتاق کوچک و
نیمه‌تاریکم دیگر برایم تنها یک اتاق ساده نیست؛ گویی در طول این شب‌ها بوی عشق را به
خود گرفته است. سکوت آن زنده است، و گاه چنین احساس می‌کنم که در این سکوت با
عاشقی روبه‌رو می‌شوم؛ عاشقی که در عمق دل من حضور دارد
آهسته نشستم، چشمانم را بستم و چند نفس عمیق کشیدم. در همان حال حس کردم که
نفس الهی در وجود من جاری است. سکوت درونم آرام‌آرام گسترده شد و نفس‌هایم نرم و
آگاهانه گردید

در خیال خود را در دشتی وسیع و بیکران دیدم؛ دشتی با آسمانی آبی و زمینی سبز. نسیمی
لطیف در آن دشت می‌وزید و گویی با هر وزش خود، نور و زندگی را به درون من می‌آورد.

طبیعت در آن لحظه برایم چون معبدی زنده بود
 با هر دم احساس می‌کردم نور زیبای الهی را در وجودم می‌پذیرم و با هر بازدم، تاریکی‌ها و سنگینی‌های درونم را در آن دشت بیکران رها می‌کنم
 در همان حال، گویی مولانا در کنار گوشم نجوا می‌کرد
 هر نفسی که برآید بوی عشق و مستی دارد
 و هر نفسی که بازدهی، ظلمت‌های درون را می‌برد
 در سکوت حضور، این جملات را با خود تکرار کردم
 من با نفس الهی زندگی می‌کنم
 و آرامشم را در آن می‌یابم
 سه بار با حضور قلب گفتم
 هر نفس من سرشار از نور و عشق است،
 و با هر بازدم رها می‌شوم و به زندگی اعتماد می‌کنم
 درون من سرچشمه‌ای از آرامش بی‌پایان است
 نفس من همراه با حضور خداست
 و مرا به سوی نور و روشنایی هدایت می‌کند
 من هر لحظه پذیرای آن نیروی پاک و زنده هستم
 چند نفس عمیق دیگر کشیدم و در دل خود جمله‌ای چون نوری درخشید؛ جمله‌الهام‌بخش
 امشب

«هر نفسی که تو را زنده می‌کند، صدای خداست در رگ‌ها و در تمام زندگی تو.»
 آهسته و با آرامش چشمانم را باز کردم. در آن لحظه با تمام وجود باور کردم که خداوند با تک‌تک نفس‌های ما سخن می‌گوید. او در نفس‌های ما جاری است؛ اوست که دم و بازدم را به ما می‌بخشد. ما بدون او حتی یک نفس نیز نمی‌توانیم بکشیم
 شاید وقتی گفته می‌شود که خدا از شاه‌رگ گردن به انسان نزدیک‌تر است، همین راز در آن نهفته باشد؛

راز نفس، راز حضور

در دل گفتم

ای نور راه عشق، قلبم را همیشه روشن نگاه دار

و برای همهٔ دوستان و همسفران این مسیر آرزو کردم که آنان نیز روزی سوار کشتی نور شوند
و به اقیانوس بزرگ عشق برسند

«هر نفسی که با آگاهی کشیده می‌شود، پلی است میان دل انسان و حضور خدا.»

و بدین گونه، مراقبهٔ امشب نیز در آرامشی عمیق به پایان رسید

چله شب بیست و پنجم

رقص روح با هستی

دروود و عشق به همسفران کشتی نور در اقیانوس عشق

امشب نیز طبق معمول در خلوتکدهٔ کوچک خود، در اتاقی که در ظاهر تاریک اما در باطن روشن از حضور بود، بر جای نماز نشستم. چشمانم را بستم و با چند نفس عمیق و آرام، بدنم را رها کردم تا ذهن آرام گیرد و دل آمادهٔ شنیدن گردد. در دل خود گفتم: امشب در این کشتی نور، کدام پیام و کدام صدا مرا فرا می‌خواند؟

اندک اندک سکوت درونم عمیق‌تر شد. با هر دم احساس می‌کردم نوری لطیف وارد جانم می‌شود و با هر بازدم سنگینی‌ها و خستگی‌های درونم از وجودم بیرون می‌رود. بدنم نرم و سبک شده بود و ذهنم آرام آرام کنار می‌رفت

در این حالت خود را در دشتی سبز و وسیع تصور کردم؛ دشتی بیکران که تنها صدای نسیم و حضور لطیف طبیعت در آن جاری بود. آسمان صاف و آبی بود، سبزه‌ها و درختان در سکوتی زیبا ایستاده بودند و نور زندگی در همه جا پراکنده بود. در آن دشت من تنها نبودم؛ بلکه با همهٔ هستی همراه شده بودم

ناگهان احساس کردم روح من در حرکتی لطیف به گردش درآمده است؛ گویی در رقصی درونی و بی‌قالب قرار گرفته‌ام. همانند سماع عاشقانهٔ مولانای جان، احساس می‌کردم روحم با جهان هستی در حال رقص است. دست راستم در خیال به سوی آسمان بلند بود و دست

چیم به سوی زمین، گویی میان آسمان و خاک پلی از عشق شده بودم
در همین حال، زمزمه‌ای از کلمات آشنا در گوش دلم طنین انداخت؛ گویی صدای مولانا
بود که می‌گفت:

«من تو شدم، تو من شدی

تا نگوید کس پس از این من دگرم، تو دگری»

در آن لحظه احساس کردم مرز میان من و جهان کمرنگ شده است. گویی من جزئی از کل
هستی بودم و هستی نیز در من جاری بود. حرکتی لطیف در درونم می‌چرخید؛ رقصی که نه
از بدن، بلکه از روح برمی‌خاست

اندکی بعد در همان دشت خیال بر زمین دراز کشیدم. دست‌ها و پاهایم را باز کردم و خود را
به آغوش طبیعت سپردم. در آن حالت، حس می‌کردم که با آسمان، با زمین، با نسیم و با همه
موجودات پیوندی عمیق دارم

در دل خود این جملات را آرام آرام تکرار کردم:

من جزئی از کل هستی هستم

من در رقص بزرگ زندگی با جهان یکی می‌شوم

هر نفس من بخشی از موسیقی کیهان است

من به جریان زندگی اعتماد دارم

هر گام من در این جهان، نغمه‌ای از آهنگ آفرینش است

دستم را بر قلبم گذاشتم و چند لحظه در سکوت ماندم. در آن سکوت، حس می‌کردم که
حقیقتی آرام در درونم ریشه می‌گیرد؛ حقیقتی که می‌گفت: جدایی در کار نیست، همه چیز
در رقصی واحد به هم پیوسته‌اند

در پایان این مراقبه، جمله‌ای در دل من به صورت الهام پدیدار شد:

«رقص را زندگی آغاز کرده است؛ من تنها باید اجازه دهم جانم با آن هم‌آواز شود.»

با لبخندی آرام و قلبی سبک، چند نفس عمیق کشیدم و آهسته چشمانم را گشودم

و بدین گونه، مراقبه شب بیست و پنجم چله‌نشینی من نیز به پایان رسید

چله شب بیست و ششم

سخن بی سخن؛ آغوش سکوت و حضور خداوند

درو و عشق به همه همسفران کشتی نور در راه اقیانوس عشق

امشب نیز طبق معمول در خلوتگاه آرام خود نشستیم. اتاق نیمه تاریک بود و سکوتی دلنشین بر فضا حاکم بود. آهسته چشمانم را بستم و چند نفس عمیق و آرام کشیدم تا ذهنم آرام گیرد

و دلم آماده حضور شود

در آغاز این مراقبه با خود گفتم:

امشب قرار نیست چیز تازه ای بیاموزم؛ بلکه باید آنچه را که همیشه در درونم بوده به یاد بیاورم.

زیرا در ژرفای وجود انسان، همواره جریانی از زندگی و حضور الهی جاری است. خداوند در

درون ما خانه دارد؛ تنها باید لحظه ای آرام شویم تا حضور او را احساس کنیم

نفس هایم آرام تر و عمیق تر شد. با هر دم احساس می کردم نوری لطیف وارد وجودم می شود

و با هر بازدم، رنج ها و سنگینی های ذهنی از من دور می شوند

در خیال خود را در دشتی وسیع و آرام دیدم؛ دشتی بیکران که در آن احساس تنهایی

نمی کردم، بلکه حضور همه هستی را در کنار خود حس می کردم. در آن دشت، از دور

دروازه ای چوبی دیدم. آرام به سوی آن رفتم و در را گشودم

در آن سوی در، خانه ای ساده و آشنا بود. وارد شدم و در سکوت نشستیم. در آنجا هیچ صدایی

نبود، هیچ سخنی نبود؛ تنها حضور بود. حضوری آرام و مهربان که دل را سرشار از آرامش

می کرد

چشمانم بسته بود و در دل با خداوند نجوا کردم

«خدایا، اکنون می فهمم که من هیچ گاه از تو دور نبوده ام. در هر نفس با من بوده ای. تنها

کافی بود لحظه ای ساکت شوم تا صدای تو را در درونم بشنوم»

در آن خانه آشنا که بوی محبت و صمیمیت می داد، در هر نفس حضور خدا را حس می کردم.

گوی صدایی نرم در درونم می گفت:

«من همیشه با تو بوده‌ام؛ در هر لحظه و در هر نفس.»

در آن سکوت عمیق، آرامشی عجیب سراسر وجودم را فرا گرفت؛ گویی در آغوش مهربان خداوند قرار گرفته بودم

با قلبی فروتن از او خواستم:

خدایا، فرمان زندگی مرا تو هدایت کن

قلبم را سرشار از عشق خود ساز

آنچه را که در هیاهوی دنیا فراموش کرده‌ام به یادم بیاور

و هر آنچه سنگینی و تیرگی در دل من است از آن دور کن

اشک‌های آرامی در چشمانم جاری شد. احساس کردم که خداوند مهربان بازگشت انسان را

دوست دارد؛ بازگشت از هیاهوی جهان به آرامش حضور او

در دل با او عهد بستم

خدایا، از شتاب دنیا به سوی آرامش تو بازمی‌گردم

می‌خواهم در سکوت و حضور تو زندگی کنم

احساس کردم قلبم آرام‌آرام از تعلقات و شلوغی‌های ذهنی خالی می‌شود تا تنها نور حضور

الهی در آن باقی بماند. این قلب کوچک من، همچون کلبه‌ای ساده بود که خداوند با مهربانی

در آن حضور داشت و دروازه چوبی نیشانی از بی‌آلایشی بود

در آن لحظه دانستم که هرگز تنها نیستم؛

خدا همواره در کنار من و در درون من حضور داشته است

جمله‌ای چون نوری در دل من درخشید:

«در سکوت، خدا با انسان سخن می‌گوید؛ و در فروتنی، نور او در دل می‌درخشد.»

چند لحظه دیگر در آن سکوت عمیق ماندم، اما سرانجام زمان بازگشت فرا رسید. آهسته

نفس عمیقی کشیدم و به آرامی چشمانم را گشودم

و بدین‌گونه مراقبه شب بیست‌وششم نیز در آرامش پایان یافت

درود بر همه رهروان عشق در کشتی نور

جمله طلایی امشب

«وقتی انسان در سکوت می‌نشیند، درمی‌یابد که خدا از آغاز در قلب او سخن می‌گفته است.»

جلسه بیست و هفتم چله مراقبه

اقرار به زبان و تصدیق به قلب

اقرار به زبان یعنی انسان آگاهانه بگوید که خداوند حضور دارد

تصدیق به قلب یعنی دل انسان آن حقیقت را احساس کند، بپذیرد و به آن ایمان زنده پیدا کند

گاهی زبان می‌گوید: «خدا هست»

اما مراقبه به انسان کمک می‌کند تا دل نیز همان حقیقت را به تجربه و حضور درونی درک کند

درو و عشق به همه رهروان کشتی نور در اقیانوس بی‌کران عشق

امشب نیز مانند شب‌های گذشته، در اتاق خلوت‌کده نیمه‌تاریک خود نشستیم. سکوت آرامی در فضا جاری بود. آهسته چشمانم را بستم و چند نفس عمیق و طولانی کشیدم تا ذهن و بدنم آرام شوند. در دل احساس کردم که باید خود را کاملاً به خدای جان تسلیم کنم

در همان لحظات نخست، موضوعی مهم در ذهنم طنین انداخت:

ما انسان‌ها اغلب با زبان اقرار می‌کنیم که خدا یکی است. نشانه‌های قدرت او را در بدن خود، در طبیعت و در سراسر کائنات می‌بینیم. اما گاهی وسوسه‌های ذهن یا آنچه بزرگان «نفس»

یا «منِ ذهنی» می‌نامند، انسان را از این حضور آگاهانه دور می‌کند

در آن لحظه با دلی آرام چند بار با خود تکرار کردم

«اقرار می‌دارم که خدا یکی است.»

هر بار که این جمله را می‌گفتم، احساس می‌کردم گرمایی لطیف در درونم بیشتر می‌شود؛

گویی قلبم آرام‌آرام بیدار می‌شود

در همین حال ناگهان در درونم صدای حکیمانه‌ای طنین انداخت؛ گویی نجوایی از سخن

مولانا جلال الدین بود که می گفت:

«کی به درگاهش رو آوردی که گشتی ناامید؟»

گر گدا کاهل بود تقصیر صاحب خانه چیست؟»

این بیت چنان در دل و جانم نشست که احساس کردم در رگ و پوستم جاری شد. معنای آن برایم بسیار روشن شد: اگر انسان با صداقت به درگاه خداوند برود، هرگز ناامید باز نمی گردد در همان لحظه حس کردم که اقرار زبان آرام آرام به قلب منتقل می شود. دیگر فقط زبان نبود که می گفت خدا هست؛ قلب نیز با شوق آن را تصدیق می کرد

قلبم با شنیدن آن بیت، گویی دیوانه وار طالب یار شده بود. احساسی از عشق و شوق در درونم جریان یافت. در دل چنین اندیشیدم که خداوند همان اقیانوس بی پایان عشق است؛ سرچشمه ای که همه موجودات از آن زندگی می گیرند

همه هستی—انسان، حیوانات و نباتات—از آن سرچشمه بزرگ بهره می برند. ما نیز قطره هایی از همان اقیانوس هستیم؛ قطره هایی که روزی از آن جدا شده ایم و سرانجام دوباره به سوی همان اقیانوس بازمی گردیم

در این لحظه احساس کردم که گرمای محبت در مراقبه امشب از شب های دیگر بیشتر شده است. درونم آرامشی عمیق و سکونی استوار به وجود آمده بود؛ سکوتی که نه سنگین بود و نه خالی، بلکه سرشار از حضور.

در دل چنین شنیدم:

«من همیشه با تو هستم؛»

تنها ایمان و باور خود را استوار کن»

این جمله همچون نوری در قلبم درخشید

چند لحظه دیگر در همان سکوت و آرامش باقی ماندم. سپس به آرامی نفس عمیقی کشیدم و آهسته چشمانم را گشودم. به تدریج از فضای لطیف مراقبه بیرون آمدم و به زندگی عادی بازگشتم

بدین گونه مراقبه شب بیست و هفتم نیز در سکوت و آرامش به پایان رسید

درد بر همه رهروان کشتی نور در مسیر اقیانوس عشق

جمله الهام بخش امشب

«وقتی زبان حقیقت را بگوید و قلب آن را باور کند، انسان حضور خدا را در درون خود احساس می کند»

چله مراقبه

شب بیست و هشتم

ندای درون

درد و عشق به همه رهروان کشتی نور در اقیانوس بیکران عشق

امشب نیز مانند شب‌های گذشته در اتاق خاموش و نیمه تاریک خلوت خود نشستیم. سکوت آرامی در فضا جاری بود. چشمانم را آهسته بستم و چند نفس عمیق و آرام کشیدم تا ذهن و بدنم آرام‌تر شود و دل آماده حضور گردد

کم کم احساس کردم گرمایی لطیف در بدنم جریان پیدا کرده است. نفس‌هایم نرم و آرام شده بود و سکوت درونم گسترده‌تر می شد

در همین حال، گویی از درون قلبم ندایی آرام برخاست که چنین می گفت:

«عشق، کلید راه حقیقت برای رهروان کشتی نور در اقیانوس عشق است.»

این جمله در دل من طنین انداخت و مرا عمیق‌تر به درون سکوت برد

در عالم خیال ناگهان خود را در کنار کوهی بزرگ دیدم. فضای اطراف آن کوه آرام و رازآلود بود. در نزدیکی کوه، از دور نوری لطیف می درخشید. کنجکاو شدم و آرام به سوی آن نور قدم برداشتم.

هرچه نزدیک‌تر می شدم، نور روشن‌تر می گردید. وقتی به آنجا رسیدم، دیدم مردی ژنده پوش در کنار آن نور نشسته است. لباس‌های ساده و کهنه‌ای بر تن داشت، اما حالتی آرام و عارفانه

در وجودش دیده می شد

او آرام با خود زمزمه می‌کرد و صدایش همچون نسیمی نرم در فضا جاری بود. وقتی خوب گوش دادم، شنیدم که این ابیات از مولانا را می‌خواند:

بشنو از نی چون شکایت می‌کند

وز جدایی‌ها حکایت می‌کند

آن صدا چنان نافذ بود که گویی از ژرفای جان برمی‌خاست

کمی دقیق‌تر به آن مرد نگاه کردم. در همان لحظه ناگهان متوجه شدم که آن مرد زنده پوش خود من هستم؛ گویی چهره‌ای از درونم در برابر من نشسته بود

در ابتدا اندکی ترس در دلم افتاد و خواستم از آن صحنه دور شوم و فرار کنم. اما نجوای آرام

آن مرد مرا بازداشت. صدای او چنان صمیمی و آشنا بود که نتوانستم از آن فاصله بگیرم

دوباره در برابر او ایستادم و به چهره‌اش نگاه کردم. در همان لحظه، ندای درونم چنین با من سخن گفت:

«تا زمانی که در سرزمین عشق قدم نگذاشته بودی و در جستجوی اصل خویش نبودی،

همان‌گونه بودی که اکنون مرا می‌بینی؛ ساده، سرگردان و در جستجوی حقیقت

اما اکنون که همچون قطره‌ای به سوی دریای بیکران عشق روان شده‌ای، این نور و روشنایی که می‌بینی از برکت عشق است

اگر می‌خواهی حقیقت را روشن‌تر ببینی و اصل خویش را بازشناسی، عشق را رها مکن.

زنجیر دروازهٔ عشق را در قلبت محکم نگه دار»

این سخنان در دل من طوفانی از احساس و شوق به پا کرد. گویی قلبم می‌خواست از شدت آن شور و محبت از جا کنده شود.

لحظه‌ای احساس کردم که ممکن است از شدت این حال بی‌خود شوم. اما به لطف همان عشق و آرامش درونی، چند نفس عمیق کشیدم و آرام‌تر شدم.

وقتی چشمانم را گشودم، دیدم بدنم از عرق گرم شده است؛ گویی آن تجربهٔ درونی سراسر وجودم را در بر گرفته بود

اندکی در سکوت نشستم تا به حالت عادی بازگردم
 بدین گونه مراقبه شب بیست و هشتم نیز در سکوت و شگفتی به پایان رسید
 درود بر همه رهروان کشتی نور در مسیر اقیانوس عشق

جمله الهام بخش امشب

«عشق چراغی است که راه بازگشت انسان به اصل خویش را روشن می کند.»

چله مراقبه

شب بیست و نهم

رازهای سفر روح

درود و عشق به همه رهروان کشتی نور در مسیر اقیانوس بی کران عشق.

امشب نیز مانند شب های گذشته، در نیمه های شب—تزدیک ساعت دوازده—در اتاق آرام و ساکت خود نشستم. فضای اتاق سرشار از سکوت بود. در جای همیشگی مراقبه قرار گرفتم، چشمانم را بستم و چند نفس عمیق کشیدم تا ذهن و بدنم آرام شوند.

با هر دم، احساس می کردم که ندای درونم روشن تر می شود؛

و با هر بازدم، گویی وابستگی ها و مشغله های دنیا از ذهن و وجودم دور می شوند.

آرام آرام احساس کردم که «من های ذهنی» کنار می روند و سکوتی عمیق در درونم شکل می گیرد. در آن سکوت، گویی تنها حضور صاحب هستی باقی مانده بود؛ حضوری که در

تخت دل نغمه عشق سر می داد

در همان حال، ندایی در درونم برخاست و چنین پرسید

«آیا می دانی روح چگونه سفر خود را آغاز کرده است؟»

این پرسش مرا عمیق تر به درون برد

آن ندای درونی با لحنی مهربان و صمیمی ادامه داد

«تو فقط این جسم خاکی نیستی. حتی این روحی که در تو حضور دارد، از جایی بسیار دورتر

آمده است. تو مسافری در این جهان هستی، و روح نیز همراه تو در این سفر است»
آن صدا ادامه داد

«روح نیز روزی به جایگاه اصلی خود باز خواهد گشت. پس از مرگ، روح دوباره به سرچشمهٔ خویش نزدیک می‌شود؛ هرچند حقیقت آن اصل برای انسان در این جهان کاملاً روشن نیست»

در آن لحظه احساس کردم که این صدا نه تهدید می‌کند و نه می‌ترساند؛ بلکه با مهربانی راهی از فهم را پیش رویم می‌گشاید
ندای درونی ادامه داد:

«بیندیش که روح از کجا آمده است. پیش از آنکه بدن شکل بگیرد، پیش از تولد، تو همچون فرکانسی زنده از کل هستی بوده‌ای. روح مانند جرقه‌ای از نور نیست که از سرچشمه جدا شود؛ بلکه همچون موجی از اقیانوس است—موجی که از دریا برخاسته اما از آن جدا نیست»

در همان حال پرسشی دیگر در ذهنم شکل گرفت:

چرا روح وارد بدن انسان می‌شود؟

ندای درون پاسخ داد

«روح به بدن نمی‌آید تا زندانی شود؛ بلکه می‌آید تا زندگی را تجربه کند. این سفر، سفری برای شناخت و رشد است»

آن صدا مرا به تأملی عمیق‌تر دعوت کرد

«در زندگی سه چیز برای روح اهمیت دارد

تجربه، احساس و انتخاب»

هرچه انسان در زندگی تجربه می‌کند—حتی سختی‌ها—برای آزار دادن او نیست، بلکه برای پالایش و رشد روح است. در پس بسیاری از رنج‌ها، گنج‌هایی پنهان است که روح را آگاه‌تر می‌کند

در ادامهٔ این مکاشفهٔ درونی، سخن از مرگ به میان آمد

ندای درون گفت

«وقتی زمان جدایی بدن و روح فرا می‌رسد، ترسی در کار نیست. مرگ نابودی نیست؛ بلکه گذرگاهی در مسیر قانون هستی است»

گویی تصویری در ذهنم شکل گرفت

روح پس از جدایی از بدن، به نوری لطیف نزدیک می‌شود—نوری که از درون خود او می‌تابد در آن لحظه، انسان گویی زندگی خود را مرور می‌کند؛ کارهایی را که انجام داده، تصمیم‌هایی را که گرفته، و مسیرهایی را که پیموده است

هدف از این مرور تنها یک چیز است

: رشد و آگاهی

روح درمی‌یابد که چه چیزهایی او را از اصل خویش دور کرده و چه چیزهایی او را صیقل داده است

در این مرحله، گفته می‌شود که روح می‌تواند با ارواح عزیزان از دست‌رفته نیز دیدار کند و به اصل خویش نزدیک‌تر شود

این مکاشفهٔ درونی برای من بسیار عمیق و شگفت‌آور بود. لحظه‌ای احساس کردم که اندکی ترس نیز در وجودم پدید آمده است؛ شاید به سبب عظمت این اندیشه‌ها و ناشناخته بودن این مسیرها

برای آرام شدن، چند نفس عمیق کشیدم و اجازه دادم سکوت دوباره در درونم بنشیند پس از مدتی آرام‌آرام چشمانم را گشودم و به فضای اتاق بازگشتم

بدین‌گونه مراقبهٔ شب بیست‌ونهم نیز به پایان رسید

دروید بر همهٔ رهروان کشتی نور در مسیر اقیانوس عشق

سخن الهام‌بخش امشب

«تو تنها مسافری در جهان نیستی؛

تو روحی هستی که برای تجربه، شناخت و رشد، زندگی را پیموده‌ای»

چله مراقبه

شب سی ام

خانه درون

دروود و عشق به همه همسفران کشتی نور در مسیر اقیانوس بیکران عشق امشب نیز مانند شب‌های گذشته در اتاق خلوت، خاموش و نیمه‌تاریک خود نشستیم. سکوت شب فضای اطراف را فرا گرفته بود. در جای همیشگی مراقبه قرار گرفتم، چشمانم را بستم و چند نفس عمیق کشیدم تا بدن و ذهنم آرام شوند

دست‌ها و پاهایم را رها کردم و تمام وجودم را به صاحب هستی سپردم. در آن سکوت آرام، توجه‌ام به درون معطوف شد

در همان لحظه اندیشه‌ای در ذهنم روشن شد:

انسان هرچه بیشتر در جهان جستجو کند، سرانجام درمی‌یابد که آنچه می‌خواست در درون خودش بوده است.

اما ناگهان پرسشی عمیق در درونم شکل گرفت:

خانه دل را از چه پر کرده ایم؟

در همان حال، ندایی درونی و قدرتمند در گوش جانم طنین انداخت. صدایی که هم‌مهربان بود و هم با هیبت. گویی نجوایی از حکمت شمس تبریزی در جانم جاری شد که می‌گفت:

«بمیرید پیش از آنکه بمیرید.»

معنای این سخن در دلم آشکار شد:

دل انسان خانه حضور الهی است، اما گاه انسان این خانه را با «من‌های ذهنی» پر می‌کند

آن صدا با من چنین سخن گفت:

«تو خانه دل خود را از خودخواهی‌ها، غرور و منیت‌ها پر کرده‌ای. در این خانه به جای عشق خدا، چیزهای دیگری را جای داده‌ای؛ مانند وابستگی‌های افراطی به مال، ثروت، خانه، مقام و بسیاری از خواسته‌های دنیوی»

گویی آن صدا ادامه داد:

«خانه یار را از چیزهایی پر کرده ای که ظاهراً دوست هستند، اما در حقیقت مانند مارهایی در خانه دل خزیده اند. نخست این ها را بیرون کن، سپس رو به سوی یار کن و از او بخواه که با مهر و لطف به تو بنگرد»

در آن لحظه خاطره ای در ذهنم زنده شد

چندی پیش یکی از فرزندانم آرزویی داشت که هنوز برآورده نشده بود. من با بی تابی و نگرانی از خود می پرسیدم چرا آن خواسته زودتر برآورده نمی شود. گویی زمین و آسمان را به دندان می گزیدم که چرا خواسته او تحقق نمی یابد

اما آن ندای درونی یادآوری کرد:

خداوند برای هر چیز زمانی مقرر کرده است. هیچ وعده ای در نظام هستی شتاب زده و بی حکمت نیست

آن صدا ادامه داد

«برای رسیدن به خواسته های دنیایی، چه تلاش ها که نمی کنی؛ در کار خود برای جلب توجه دیگران چه کوشش ها که انجام نمی دهی. اما آیا گاهی نیز برای خدا در خانه دل خود مکث کرده ای؟ آیا نیمه شبی برای نیایش یا گفت و گویی صمیمی با خدای جان بیدار شده ای؟»
این سخنان مانند آینه ای در برابر دلم قرار گرفت.

ندای درون گفت:

«خانه درونت را از بت ها و صنم های ذهنی پر کرده ای. نخست این بت ها را از خانه دل بیرون کن؛ آن گاه صاحب خانه را ملاقات خواهی کرد»

در آن لحظه احساس کردم جز عرق شرم و خجالت چیزی برای پاسخ ندارم. هیچ توشه ای نداشتم که بتوانم پاسخی قانع کننده بدهم

سرم را به نشانه تسلیم پایین آوردم و از صاحب خانه دل پوزش خواستم. اشک های آرامی از چشمانم جاری شد

اما در همان حال، صدایی لطیف و امیدبخش در جانم طنین انداخت؛ گویی از حکمت مولانا

بود که می گفت:

«این درگه ما درگه ناامیدی نیست.»

این جمله همچون نسیمی آرام بر دل خسته ام وزید و مرا تسلی داد. آرام آرام قلبم آرام تر شد و امیدی تازه در درونم شکل گرفت
چند نفس عمیق کشیدم و سپس آهسته چشمانم را گشودم. به تدریج به حالت عادی بازگشتم
بدین گونه مراقبه شب سی ام نیز به پایان رسید
دروود بر همه رهروان کشتی نور در مسیر اقیانوس عشق

جمله الهام بخش امشب

«صد بار اگر توبه شکستی بازآ؛

این درگه ما درگه ناامیدی نیست»

چله - شب سی و یکم

چراغ دل

با درود و عشق به همه رهروان کشتی نور در مسیر اقیانوس بیکران عشق.
امشب نیز مانند شب های گذشته، کمی ناوقت تر به خلوتگاه خود رفتم؛ همان اتاق آرام و خاموشی که در این شب های چله شاهد لحظه های درونی من بوده است. در جای مخصوص خود نشستم و برای تنوع این بار آرام به پشت تکیه دادم تا بدنم کاملاً آسوده باشد.
چشمانم را بستم و چند نفس عمیق کشیدم. سکوت کم کم در جانم نشست. در دل آرزو داشتم امشب نیز ندایی، نویدی یا نوری از درونم آشکار شود.
در همین سکوت، ناگهان صدای شب گذشته در خاطر من زنده شد؛ همان ندایی که گویی از زبان شمس تبریزی گفته شده بود:
«دیگر نقش بازی نکن، فقط خودت باش. تا امروز نقش های بسیار بازی کردی. آنکه گفت:

بمیر پیش از آنکه بمیری، برای همین بود.»

در اندیشه این سخن بودم که ناگهان احساس کردم چراغی در دل من روشن شد. در عالم خیال خود را در باغی سبز دیدم؛ باغی آرام در کنار دریاچه‌ای زلال. چشم‌های ظاهری‌ام بسته بود، اما چشم دل منظره‌ای زیبا و آرام را می‌دید. آن منظره آن قدر دل‌نشین بود که حتی چیزهایی که در زندگی عادی برایم عادی یا ناخوشایند بودند، در آنجا جلوه‌ای زیبا پیدا کرده بودند.

در همان حال، ندایی در دل من گفت:

«رهرو! وقتی چراغ دل روشن شود، همه چیز روشن می‌شود. انسان جهان را از درون خود می‌بیند.»

در همان لحظه فهمیدم که سال‌ها با هویت‌های ساختگی زندگی کرده‌ام؛ نقش‌هایی که دیگران برایم ساخته بودند:

این‌گونه باش تا پسندیده شوی، آن‌گونه رفتار کن تا قبولت کنند.

اما در آن لحظه درونی، احساس کردم آن نقش‌ها را کنار گذاشتم.

وقتی آن نقش‌ها فرو ریختند، چراغ‌های خانه درون یکی‌یکی روشن شدند.

در همان حال صدایی در دل طنین انداخت که گویی از مولانا بود:

«نور در دل‌هایی می‌درخشد که برای دوستی با خدا می‌تپد.»

و سپس این سخن در ذهنم جاری شد:

«این جهان کوه است و فعل ما ندا

سوی ما آید نداها را صدا»

یعنی هرچه از دل انسان برآید، همان بازتابش را در جهان می‌بیند.

وقتی خانه دل را از گرد و غبار «من‌های ذهنی» پاک کردم، احساس کردم نور خدا از پیش در

این خانه حضور داشت؛ تنها چیزی که مانع دیدن آن بود، همان غبارهای ذهنی بود.

در آن لحظه شیرین، حالتی شبیه مستی معنوی در جانم پدید آمد؛ نه مستی جسم، بلکه مستی حضور. احساس می‌کردم نوری لطیف وارد دلم می‌شود و در همان حال، هرچه

ناخواسته و سنگین بود از درونم بیرون می‌رود.

در این سکوت درونی، این حقیقت را فهمیدم:

بیشتر رنج‌های ما از نگاه محدود و ذهنی خود ما می‌آید؛

وگرنه خداوند همیشه در خانه دل حضور دارد.

دل هرگز تاریک نمی‌شود،

مگر زمانی که ما «من‌های ذهنی» را به جای خدا بنشانیم.

اما هر بار که به مرکز آرامش درونی بازگردیم، یک گام به خدا نزدیک‌تر می‌شویم.

در آن لحظه این بیت مولانا در دلم طنین انداخت:

هر که را جامه ز عشقی پاک شد

او ز عیب و حرص کلی پاک شد

اشک گرم شوق از چشمانم جاری شد.

احساس کردم پذیرش و تسلیم در برابر زندگی به معنای فرو رفتن در مشکلات نیست؛ بلکه

یعنی با دل روشن، چالش‌های زندگی را بپذیریم و از آنها عبور کنیم.

جمله الهام‌بخش امشب

«تسلیم بودن یعنی پذیرفتن مسیر زندگی، نه تسلیم شدن در برابر تاریکی‌ها.»

با این احساس آرام و روشن، آهسته چشمانم را گشودم و به دنیای عادی بازگشتم.

و این‌گونه بود که مراقبه شب سی‌ویکم چله نیز به پایان رسید.

چله - شب سی‌ویکم

چراغ دل

با درود و عشق به همه رهروان کشتی نور در مسیر اقیانوس بیکران عشق

امشب نیز مانند شب‌های گذشته، کمی ناوقت‌تر به خلوتگاه خود رفتیم؛ همان اتاق آرام و

خاموشی که در این شب‌های چله شاهد لحظه‌های درونی من بوده است. در جای مخصوص

خود نشستم و برای تنوع این بار آرام به پشت تکیه دادم تا بدنم کاملاً آسوده باشد چشمانم را بستم و چند نفس عمیق کشیدم. سکوت کم‌کم در جانم نشست. در دل آرزو داشتم امشب نیز ندایی، نویدی یا نوری از درونم آشکار شود در همین سکوت، ناگهان صدای شب گذشته در خاطرم زنده شد؛ همان ندایی که گویی از زبان شمس تبریزی گفته شده بود:

«دیگر نقش بازی نکن، فقط خودت باش. تا امروز نقش‌های بسیار بازی کردی. آنکه گفت: بمیر پیش از آنکه بمیری، برای همین بود»

در اندیشه این سخن بودم که ناگهان احساس کردم چراغی در دل من روشن شد در عالم خیال خود را در باغی سبز دیدم؛ باغی آرام در کنار دریاچه‌ای زلال. چشم‌های ظاهری‌ام بسته بود، اما چشم دل منظره‌ای زیبا و آرام را می‌دید آن منظره آن قدر دل‌نشین بود که حتی چیزهایی که در زندگی عادی برایم عادی یا ناخوشایند بودند، در آنجا جلوه‌ای زیبا پیدا کرده بودند در همان حال، ندایی در دل من گفت:

«رهرو! وقتی چراغ دل روشن شود، همه چیز روشن می‌شود. انسان جهان را از درون خود می‌بیند»

در همان لحظه فهمیدم که سال‌ها با هویت‌های ساختگی زندگی کرده‌ام؛ نقش‌هایی که دیگران برایم ساخته بودند:

این‌گونه باش تا پسندیده شوی، آن‌گونه رفتار کن تا قبولت کنند اما در آن لحظه درونی، احساس کردم آن نقش‌ها را کنار گذاشتم وقتی آن نقش‌ها فرو ریختند، چراغ‌های خانه درون یکی‌یکی روشن شدند در همان حال صدایی در دل طنین انداخت که گویی از مولانا بود:

«نور در دل‌هایی می‌درخشد که برای دوستی با خدا می‌تپد.»

و سپس این سخن در ذهنم جاری شد

«این جهان کوه است و فعل ما ندا

سوی ما آید نداها را صدا»

یعنی هرچه از دل انسان برآید، همان بازتابش را در جهان می‌بیند

وقتی خانه‌ی دل را از گرد و غبار «من‌های ذهنی» پاک کردم، احساس کردم نور خدا از پیش در

این خانه حضور داشت؛ تنها چیزی که مانع دیدن آن بود، همان غبارهای ذهنی بود.

در آن لحظه شیرین، حالتی شبیه مستی معنوی در جانم پدید آمد؛ نه مستی جسم، بلکه

مستی حضور. احساس می‌کردم نوری لطیف وارد دلم می‌شود و در همان حال، هرچه

ناخواسته و سنگین بود از درونم بیرون می‌رود

در این سکوت درونی، این حقیقت را فهمیدم:

بیشتر رنج‌های ما از نگاه محدود و ذهنی خود ما می‌آید؛

وگرنه خداوند همیشه در خانه‌ی دل حضور دارد

دل هرگز تاریک نمی‌شود،

مگر زمانی که ما «من‌های ذهنی» را به جای خدا بنشانیم

اما هر بار که به مرکز آرامش درونی بازگردیم، یک گام به خدا نزدیک‌تر می‌شویم

در آن لحظه این بیت مولانا در دلم طنین انداخت:

هر که را جامه ز عشقی پاک شد

اوز عیب و حرص کلی پاک شد

اشک گرم شوق از چشمانم جاری شد

احساس کردم پذیرش و تسلیم در برابر زندگی به معنای فرو رفتن در مشکلات نیست؛ بلکه

یعنی با دل روشن، چالش‌های زندگی را بپذیریم و از آنها عبور کنیم

جملة الهمام بخش امشب

«تسلیم بودن یعنی پذیرفتن مسیر زندگی، نه تسلیم شدن در برابر تاریکی‌ها.»

با این احساس آرام و روشن، آهسته چشمانم را گشودم و به دنیای عادی بازگشتم

و این‌گونه بود که مراقبه‌ی شب سی‌ویکم چله نیز به پایان رسید

چله نشینی - شب سی و دوم

«گوش جان»

با درود و مهر به همه رهروان کشتی نور در مسیر اقیانوس بیکران عشق
امشب نیز مانند شب‌های گذشته در خلوتگاه آرام خود نشستیم. سکوت شب در اتاق جاری
بود و فضای دل نشینی ایجاد کرده بود. چند نفس عمیق کشیدم تا ذهن و بدنم آرام شوند و
بتوانم وارد سکوت درونی شوم

دست‌هایم را آرام بر روی قلبم گذاشتم و با حضور دل این جمله را سه بار آهسته تکرار کردم:
«خدایا، امشب آمده‌ام تا با گوش جان صدای تو را بشنوم.»

پس از آن در سکوت نشستیم

نه چیزی تصور کردم و نه تلاش نمودم حالتی بسازم. فقط گوش دل را گشودم تا اگر ندایی
از درون برخیزد، آن را بشنوم
لحظاتی در سکوت گذشت

آرام آرام احساس کردم که فضای درونم روشن‌تر می‌شود؛ گویی چراغ‌هایی خاموش در دل
یکی یکی روشن می‌شوند

در همان حال نجوایی آشنا در گوش جانم طنین انداخت؛ صدایی که بسیار شبیه زمزمه
مولانا بود. آن صدا چنین می‌گفت

زهی عشق، زهی عشق که ما راست خدایا

چه خوب است و چه نغز است و چه زیباست خدایا

باشنیدن این غزل، موجی از شوق در دلم برخاست. حالتی از مستی معنوی در جانم جاری
شد. احساس کردم روح من سبک شده و در فضای عشق حرکت می‌کند

در ادامه، گویا ابیات دیگری نیز در گوش دلم طنین انداخت:

از آن آب حیات است که ما چرخ‌زنانیم

نه از کف و نه از نای و دف‌هاست خدایا

یقین گشت که آن شاه در این عرش نهان است

که اسباب شکرریز مهیاست خدایا

با شنیدن این زمزمه‌ها، حال عجیبی بر من غلبه کرد. از جا برخاستم و بی اختیار در همان سکوت اتاق چند قدمی با دل خود چرخیدم؛ گویی روح من در سماع عشق شرکت کرده است

در همان حال اشک از چشمانم جاری شد. چنان گریستم که گویی در طول سی شب گذشته چنین گریه‌ای نکرده بودم. در میان این حالت، گاهی نیز «من‌های ذهنی» سر برمی‌آوردند و می‌خواستند مرا بترسانند؛ گویی می‌گفتند شاید چیزی عجیب رخ داده است اما آتش عشق در دل آن قدر قوی بود که این ترس‌ها به آرامی خاموش شدند و دوباره سکوت و آرامش درونم را فرا گرفت

در آن لحظه چنین دریافتم که نی تنها وسیله‌ای برای صداست؛ دم حقیقی از نای خداوند می‌آید؛ همان نیرویی که به همه هستی زندگی می‌بخشد در ادامه مراقبه، خود را در عالم خیال کنار دریایی زلال دیدم. آب آن دریا شفاف و آرام بود، مانند اشک‌های زلالی که از چشمانم جاری می‌شد. در آن آب، ماهی‌هایی را دیدم که گویی در فضای عشق شنا می‌کنند و با هم در آرامش زندگی دارند من تنها نظاره‌گر آن صحنه بودم و در همان حال صدای قلبم را می‌شنیدم که آهسته می‌گفت «مستی حقیقی آن است که دل آرام باشد و جان در سکوت خدا را حس کند.»

در ادامه این حال درونی، گویی دلم مرا به سفری دیگر برد؛ سفری از سرزمین خیال تا شهر قونیه، جایی که مولانا روزگاری در آن می‌زیست. در تصور خود، خود را در میان مجلس سماع دیدم؛ جایی که عاشقان در حلقه‌ای از عشق می‌چرخند و دل‌ها به سوی نور می‌روند در همان حال زبان دلم این بیت را زمزمه می‌کرد

مرده بودم زنده شدم

دولت عشق آمد و من دولت پاینده شدم

آن قدر در این حال چرخیدم و گریستم که احساس کردم توان بدنم کم شده است. آرام بر زمین نشستیم و کم‌کم سکوتی عمیق در جانم نشست

پس از مدتی آهسته چشمانم را گشودم و به حالت عادی بازگشتم
و این گونه بود که مراقبه شب سی و دوم چله نیز به پایان رسید
جملهء الهام بخش امشب

«خدا همیشه در عرش دل تو حضور دارد؛

او را زیر آوار من های ذهنی پنهان مکن و صدایش را با گوش جان بشنو»

چله نشینی - شب سی و سوم

«آغوش درد»

با درود و مهر به همه رهران کشتی نور در مسیر اقیانوس بیکران عشق
امشب نیز مانند شب های گذشته در خلوتکده خاموش خود نشستم. چند نفس عمیق
کشیدم تا ذهن و بدنم آرام شوند. سپس چشمانم را بستم و در سکوت فرو رفتم
در دل این پرسش در من زنده شد:

درد چیست؟

چرا انسان ها از درد می ترسند؟

چرا بسیاری از انسان ها توان تحمل آن را ندارند؟

در همین حال موضوع مراقبه امشب در دلم روشن شد:

موضوع مراقبه شب سی و سوم

«آغوش درد»

انسان عاشق از درد فرار نمی کند،

بلکه می داند که گاهی درد پیامی از جانب رشد و بیداری است

در دل هر رنجی ممکن است:

درسی نهفته باشد

دری تازه گشوده شود

یا انسان قدمی به حقیقت نزدیک تر گردد

در همان حال دست هایم را بر روی قلبم گذاشتم و در دل گفتم:

«خدایا اگر در زندگی من دردی هست،

به من آگاهی بده تا پیام آن را بفهمم»

سپس در سکوت فرو رفتم

لحظاتی گذشت و ناگهان گویی ندایی در گوش جانم طنین انداخت؛ صدایی که شبیه
نجوای شمس تبریزی بود. در عالم خیال دیدم که شمس با مولانای جان سخن می‌گوید و

چنین نجوا می‌کند:

«درد یعنی زنده بودن

درد یعنی در میان زخم‌ها لمس خدا»

او می‌گفت:

مردم خدا را در آسمان‌ها می‌جویند،

اما من او را در زخم‌های بی‌مرهم و در دل‌های مظلومان می‌بینم

در همان حال در دل من پرسشی پدید آمد:

چرا انسان‌ها درد خود را پنهان می‌کنند؟

گویی شمس پرسش مرا از نگاه دلم خواند و پاسخ داد:

مردم از آینه می‌ترسند،

از دیدن حقیقت خود می‌گریزند

او گفت:

درد را در میان کتاب‌ها جستجو مکن؛

درد را در اشک یتیمان و دل‌های شکسته بجوی

خدا را با فهمیدن نمی‌توان شناخت؛

او را باید چشید

باید در آتش آن نشست

و دانست که چرا می‌سوزاند

شمس گفت:

درد همان جایی است که می سوزد،
 و خدا از همانجا عبور می کند.
 تنها کسی گنج آن را می یابد
 که سوز آتش را درک کند
 دل هایی که درد ندارند،
 دل هایی خاموش و بی حرارت اند
 این درد است که انسان عاشق را به خدا نزدیک می کند
 در این لحظه اشک های گرم از چشمانم جاری شد. قلبم به شدت می تپید و در درونم موجی
 از احساس و بیداری جاری شد.
 در دل دریافتم:
 عارف درد را در آغوش می گیرد،
 زیرا هر درد پیامی از خداست
 و هر اشک
 سخنی است که دل با خدا می گوید
 در همان حال به خود گفتم
 بسیاری انسان ها عشق را می خواهند،
 اما از سوختن می ترسند
 اما شمس دوباره نجوا کرد
 درد همان بال سوخته ای است که تو را به آسمان می برد.
 پس تاریکی را تحمل کن
 تا روشنایی را بیابی
 او گفت:
 من سوخته ام
 و از خاکستر خود عشق را یافته ام

در آن لحظه فهمیدم که درد تنها رنج نیست؛
 بلکه گاهی دروازه‌ای برای عبور خدا از دل انسان است
 در دل خود گفتم
 فراق، عمق درد است؛
 و درد، آخرین حجابی است پیش از وصال
 در همان زخمی که می‌سوزد
 گاهی گل معنا می‌روید
 پس گریه از درد مکن؛
 گریه کن آن زمان که دیگر دردی در دل نمانده باشد
 هرچه انسان بیشتر در آتش عشق بسوزد،
 به حقیقت نزدیک‌تر می‌شود
 در پایان، در عالم خیال شمس به من اشاره کرد و گفت
 من آمده‌ام تا تو را در آتش بیندازم
 تا به وصال برسی.
 تا زمانی که انسان درد عشق را دوست نداشته باشد
 و فراق را نفهمد
 به حقیقت نزدیک نمی‌شود
 زیرا همین درد عشق است که انسان را خداگونه می‌کند
 در این لحظه آرام‌آرام از آن عالم خیال بیرون آمدم. چشمانم را آهسته گشودم و به دنیای
 عادی بازگشتم
 و این‌گونه مراقبه شب سی‌وسوم چله نیز به پایان رسید.

جمله الهام بخش امشب

«درد است که انسان عاشق را به وصال نزدیک می کند.»

چله نشینی - شب سی و چهارم

«تسلیم دل»

با درود و مهر به همه رهروان کشتی نور در مسیر اقیانوس بیکران عشق امشب نیز مانند شب‌های گذشته در خلوتکده خاموش خود نشستیم. سکوت شب بر فضای اتاق سایه افکنده بود و دل را به آرامش دعوت می کرد. چند نفس عمیق کشیدم تا ذهن و بدنم آرام شوند و آمادگی ورود به سکوت درونی را پیدا کنم
موضوع مراقبه امشب «تسلیم دل» بود

گاهی انسان بسیار تلاش می کند که زندگی را مطابق خواسته‌های خود پیش ببرد. او می کوشد همه چیز را با اراده خود تغییر دهد و مسیر زندگی را آن گونه که می خواهد شکل دهد. اما در مسیر عرفان لحظه‌ای فرا می رسد که انسان درمی یابد
جریان زندگی از حکمتی بزرگ‌تر از اراده ما سرچشمه می گیرد.
در چنین لحظه‌ای دل آرام آرام می آموزد که

با زندگی نجنگد

با سرنوشت قهر نکند

و در برابر حکمت الهی نرم و پذیرا شود

تسلیم شدن به معنای شکست نیست؛

بلکه اعتماد کردن به جریان بزرگ‌تر هستی است

آغاز مراقبه

در خلوتگاه خود آرام نشستیم

چند نفس عمیق کشیدم و دست‌هایم را بر روی قلبم گذاشتم. سپس با حضور دل این جمله را سه بار تکرار کردم

«خدایا، دل مرا با حکمت زندگی هماهنگ کن.»

پس از آن در سکوت نشستم و فقط جریان نفس و آرامش قلبم را احساس کردم گاهی افکاری از ذهنم عبور می‌کردند، اما با آنها نجنگیدم. اجازه دادم مانند ابرهای سرگردان از آسمان قلبم عبور کنند

«خدایا، من تلاش خود را می‌کنم،

اما نتیجه را به تو می‌سپارم»

ندای درون

دروود بر شما دوستان و همسفران کشتی نور

در سکوت مراقبه ناگهان گویی صدایی در درونم طنین انداخت؛ صدایی که به نجوای مولانای جان شباهت داشت. آن صدا چنین می‌گفت

هر مشکل بزرگی که در کارهای مادی یا معنوی پیش می‌آید،

با تسلیم دل آسان‌تر می‌شود

سپس این سخن در دلم طنین افکند

لیک مقصود ازل تسلیم توست

ای مسلمان بایدت تسلیم جست

در آن لحظه فهمیدم که تسلیم یعنی در هر زمان و هر مکان، انسان در برابر حکمت خداوند دل آرام داشته باشد

مولانا گویی چنین می‌گفت:

تسلیم یعنی بلی گفتن به جریان زندگی؛

هر رنگی که زندگی با خود آورد، انسان آن را با آگاهی بپذیرد

اما این پذیرش به معنای دست روی دست گذاشتن نیست

تسلیم شدن به معنای قربانی شدن یا شکست خوردن نیز نیست
تسلیم یعنی سر تعظیم فرود آوردن در برابر حقیقت الهی و رها کردن مقاومت درونی در برابر
آنچه اکنون در زندگی حضور دارد

تجربه ای در عالم خیال
در ادامهٔ مراقبه، در عالم خیال خود را در صحرایی وسیع دیدم؛ جایی که دشت‌های پهناور،
کوه‌های بلند و خار و خس‌های پراکنده دیده می‌شد
در آن صحرا با مردی ژنده‌پوش روبه‌رو شدم. لباس‌های کهنه بر تن داشت و آثار سختی زندگی
در چهره‌اش نمایان بود
به او نزدیک شدم و پرسیدم:

برادر، در اینجا چه می‌کنی؟ آیا خانه و زندگی نداری؟
او گفت:

من همه چیز دارم، اما تسلیم را انتخاب کرده‌ام
در ابتدا لبخندی زدم و گفتم:

برادر، تسلیم این نیست که انسان از زندگی فرار کند
تسلیم یعنی پذیرفتن زندگی، نه ترک کردن آن

گویی سخنان من در دل او اثر کرد. مرد سر بر زمین نهاد و آرام گفت
خدایا، ارادهٔ تو را می‌پذیرم

هرچه تو صلاح بدانی، رضای من همان است

در همان لحظه چهرهٔ او آرام شد. گویی دلش از عشق پر شد. سپس برخاست و تصمیم گرفت
به خانه و زندگی خود بازگردد و مسئولیت‌هایش را بپذیرد

در عالم خیال دیدم که او حتی فرزند بیمار و گرفتار خود را نیز با محبت پذیرفت و برای
درمانش به شفاخانه برد

درک حقیقت تسلیم

در آن لحظه فهمیدم که تسلیم شدن یعنی پذیرفتن حقیقت زندگی در همین لحظه آگاهی زمانی در دل انسان طلوع می‌کند که مقاومت درونی فرو بریزد و دل در برابر حقیقت نرم شود

پایان مراقبه

آرام‌آرام از آن عالم خیال بیرون آمدم
چشمانم را آهسته گشودم و دوباره به سکوت اتاق بازگشتم.
و این‌گونه مراقبه شب سی و چهارم چله نیز به پایان رسید

جملة الهام‌بخش امشب

«زندگی زمانی زیبا می‌شود که دل انسان همه چیز را به دست خدا بسپارد.»

چله‌نشینی - شب سی و پنجم

«فرمان دل»

با درود و مهر به همه دوستان همدل و همسفران کشتی نور در مسیر اقیانوس بیکران عشق امشب نیز مانند شب‌های گذشته در اتاق کوچک و تاریک خلوتگاه خود نشستم. سکوت شب بر فضا سایه افکنده بود و دل را به درون می‌خواند. چند نفس آرام و عمیق کشیدم و همه وجودم را به خالق هستی سپردم

در سکوت نشستم و منتظر شدم تا ندای دل مرا راهنمایی کند

با هر دم و بازدم، احساس می‌کردم که آرامش جهان هستی در درونم جاری می‌شود. گویی در همین نفس‌ها، راز آرامش کائنات نهفته است

در آن لحظه چنین احساس کردم که دل می‌خواهد مرا به سفری درونی ببرد؛ سفری که با

گوش دادن به صدای نفس آغاز می‌شود
 در درونم ندایی می‌گفت
 مقدس‌ترین سفر، سفر به درون خویش است
 در همان حال دریافتم که روح انسان گنجینه‌ای از دانایی است؛ گویی در درون انسان دانشی
 نهفته است که از بسیاری دانش‌های بیرونی فراتر می‌رود
 در دل با خود گفتم
 روح من شگفت‌انگیز است و نباید آن را دست‌کم بگیرم
 شاید پاسخ بسیاری از پرسش‌های زندگی در همین درون نهفته باشد
 در آن حال احساس کردم که از عشق سرشار شده‌ام و با جهان هستی در رقصی نادیدنی
 همراه هستم. زیرا هرچه از روح خود می‌طلبم، گویی آمادهٔ پاسخ دادن است؛ فقط کافی
 است با آن دوست شوم و به آن گوش بدهم
 در همان سکوت، روح من گویی چنین نجوا می‌کرد
 هرچه بیشتر در شگفتی‌های بیرون غرق شوی،
 از حقیقت درونت دورتر می‌شوی
 من نمی‌خواستم از روح عظیم خود دور شوم. پس اجازه ندادم خواسته‌های ذهنی مرا فریب
 دهند و راه دلم را ببندند
 در همان حال در دل آیه‌ای را زمزمه کردم و از خدا پناه خواستم تا از وسوسه‌ها دور بمانم
 احساس کردم که روح من می‌خواهد هویت واقعی مرا به یادم بیاورد
 گویی شناسنامه‌ای آسمانی را در برابر چشمان دلم گشود و چنین زمزمه کرد
 ای نسخهٔ اسرار الهی که تویی
 وای آینهٔ جمال شاهی که تویی
 و دوباره گفتم
 بیرون ز تو نیست آنچه در عالم هست
 از خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی

در آن لحظه فهمیدم که انسان گاهی در میان هیاهوی دنیا، حقیقت وجود خود را فراموش می‌کند

احساس کردم که در مسیر جنون عشق گام می‌زنم؛ جنونی که انسان را به اصل خویش نزدیک‌تر می‌کند

روح من گویی چنین صدا می‌زد

ای دوست، چرا قدم در کوی عشق نمی‌گذاری؟

چرا شکار حقیقت را در دل خود نمی‌جویی؟

ابر و باد و ماه و فلک همه در حرکت‌اند؛

ای روح بزرگ، بیدار شو تا خدا را ببینی

در آن لحظه صدای درونی من همچنان ادامه داشت و می‌گفت

چرا خارهای زندگی را تحمل نمی‌کنی تا گل حقیقت را بیابی؟

در همان حال فهمیدم که انسان بزرگ‌تر از آن است که خود می‌پندارد

روح من نجوا می‌کرد

به چیزهایی که تو را به رقص نمی‌آورند، دل نبند

گنج واقعی در درون توست

و باز چنین گفت

اگر انسان قدر خود را نداند،

از بزرگ‌ترین سرمایه‌ی زندگی غافل می‌شود

در همان حال آیه‌ای در ذهنم تداعی شد

لیلۃ‌القدر خیر من ألف شهر

و گویی روح من چنین معنا می‌کرد

شب قدر زندگی آن لحظه‌ای است که انسان ارزش ثانیه‌های عمر خود را بفهمد

در آن لحظه احساس کردم که حضور روح در درونم بسیار نزدیک است. گویی می‌گفت

من همیشه با تو هستم

من روح تو هستم؛ همان نیرویی که زندگی را در وجودت جاری می‌کند
هرجا که تو را از بزرگی و کرامت دور می‌کند، به آن دل مبند
در همان حال فهمیدم که عظمت واقعی از خداست و ما نیز از همان سرچشمه آمده ایم و
روزی به سوی همان اصل بازمی‌گردیم
در این لحظه حالتی از شگفتی و هیجان در من پدید آمد. بدنم عرق کرده بود و قلبم به شدت
می‌تپید

در همان حال صدایی از مولانای جان در ذهنم طنین انداخت:

ای خوش آن روز که پرواز کنم تا بر دوست

به هوای سر کوبیش پر و بالی بزمن

در آن لحظه در دل پرسیدم

این کیست که سخن می‌گوید؟

و این کیست که صدای مرا می‌شنود؟

روح من چنین پاسخ داد

یکی از بزرگ‌ترین هدیه‌های خدا به انسان مرگ است؛ زیرا مرگ پایان نیست، بلکه بازگشت
به اصل است

در آن لحظه فهمیدم که انسان از مرگ می‌ترسد، زیرا آن را درست نمی‌شناسد

روح نجوا کرد

در لحظه مرگ، انسان به حقیقتی بزرگ‌تر نزدیک می‌شود؛

و روح در نور الهی غرق می‌گردد

پس مرگ تنها پایان نیست؛

بلکه پیوند دوباره با خداوند است

در همان حال آرام‌آرام از آن تجربه درونی بیرون آمدم. چشمانم را آهسته گشودم و دوباره به

سکوت اتاق بازگشتم

و این گونه مراقبه شب سی و پنجم چله نیز به پایان رسید

جملة الهام بخش امشب

«اگر خدا را با رحمت شناخته‌ای، با امید و عشق به سوی رحمت او پرواز کن.»

چله‌نشینی - مراقبه شب سی و ششم

«نور دل»

دروود و مهر به همه همسفران کشتی نور در اقیانوس بیکران عشق

امشب که به شب سی و ششم چله رسیده‌ام، باز هم در خلوتگاه کوچک و ساکت خود نشستم.

چراغ اتاق خاموش بود و تنها روشنایی، سکوت عمیق شب و آگاهی درونم بود

چند نفس آرام کشیدم تا ذهنم از هیاهوی روز خالی شود. دست‌هایم را روی قلبم گذاشتم و

در دل چنین زمزمه کردم:

«خدایا، اگر چراغی در دل من نهاده‌ای،

امشب بگذار نور آن را ببینم»

با این نیت، آرام در سکوت فرو رفتم

نفس‌ها آهسته می‌آمد و می‌رفتند؛ گویی موجی نرم بر ساحل جانم می‌نشست. هر دم که

می‌گذشت، سکوت درونم عمیق‌تر می‌شد

در همان حال، احساس کردم که دل انسان مانند خانه‌ای است که سال‌ها در آن چراغی

خاموش بوده است. گاهی گرد و غبار اندیشه‌ها، ترس‌ها و اندوه‌ها بر آن نشستند و اجازه نداده

است نور درون آشکار شود

در آن سکوت، گویی ندایی لطیف در درونم گفت:

دل انسان خانه نور است؛

اما تا زمانی که انسان با ذهن خویش در ستیز است، آن چراغ پنهان می‌ماند

در همان لحظه، تصویری در ذهنم پدید آمد. گویی در تاریکی شب راه می‌رفتم و در دستم چراغی کوچک بود. آن چراغ راه را روشن نمی‌کرد، بلکه تنها قدم بعدی را نشان می‌داد در آن حال فهمیدم که نور دل نیز چنین است؛

او همهٔ آینده را نشان نمی‌دهد،

اما قدم بعدی را روشن می‌کند

در همان سکوت، صدایی آشنا در جانم طنین انداخت؛ صدای مولانای جان که گویی چنین نجوا می‌کرد:

«این چراغی که در دل تو روشن است، از آفتاب حقیقت آمده است. اگر به آن اعتماد کنی، تو را از تاریکی عبور می‌دهد»

در همان حال دانستم که بسیاری از ترس‌های انسان از این است که می‌خواهد همهٔ راه را یک‌باره ببیند؛ حال آن‌که راه حقیقت تنها با نور لحظهٔ اکنون روشن می‌شود

احساس کردم که دل من آرام‌تر از شب‌های گذشته شده است. دیگر آن آشوب‌های پیشین کمتر دیده می‌شد. گویی پس از شب‌های درد، اشک، تسلیم و فرمان دل، اکنون چراغ کوچکی در درونم روشن شده است

در آن حال با خود گفتم

شاید نور دل همین باشد؛

نه نوری خیره‌کننده،

بلکه آرامشی لطیف که انسان را از درون روشن می‌کند

در سکوت نشسته بودم که ناگهان چنین احساسی در دل پیدا شد

وقتی دل روشن شود، جهان نیز روشن‌تر دیده می‌شود

انسان همان جهانی را می‌بیند که در دل خود دارد

اگر دل پر از تاریکی باشد، جهان نیز تاریک دیده می‌شود؛

و اگر دل پر از نور شود، حتی در سختی‌ها نیز نشانه‌های زیبایی دیده می‌شود

در همان حال اشک آرامی از چشمانم جاری شد؛ نه از اندوه، بلکه از نوعی آرامش عمیق

احساس کردم که خداوند گاهی انسان را از راه درد، تنهایی و سکوت عبور می دهد تا سرانجام چراغی کوچک در دلش روشن شود

در آن لحظه چنین فهمیدم که نور دل چیزی نیست که از بیرون به انسان داده شود؛ بلکه نوری است که همیشه در درون بوده و تنها باید غبارها کنار برود تا دیده شود

مولانا گویی در گوش جانم چنین می گفت

«تو چراغی در دل داری که اگر آن را بشناسی، از بسیاری تاریکی ها نخواهی ترسید.»

در آن حال آرام آرام احساس کردم که مراقبه امشب به پایان نزدیک می شود

چشمانم را آهسته گشودم. اتاق همچنان تاریک بود، اما در درونم نوری لطیف احساس می کردم.

جمله الهام بخش امشب

«وقتی چراغ دل روشن شود، انسان حتی در تاریکی راه خود را پیدا می کند.»

و این گونه مراقبه شب سی و هشتم چله نیز به پایان رسید

چله نشینی - شب سی و هشتم

«یگانگی با هستی»

با درود به همه رهروان کشتی نور در مسیر اقیانوس بیکران عشق

امشب که به شب سی و هشتم چله رسیدم، در دل خود احساس عجیبی داشتم؛ احساسی از آرامش و سکونی که در شب های نخستین کمتر تجربه کرده بودم. گویی دل پس از این همه شب سکوت، اشک، درد و تسلیم، اکنون به مرحله ای تازه رسیده است

مانند شب های گذشته در خلوتکده خاموش خود نشستم. چراغها خاموش بود و تنها سکوت شب با من سخن می گفت. چند نفس عمیق کشیدم تا ذهنم آرام شود و قلبم در سکوت خود

فرو رود

چشمانم را بستم و دست‌هایم را بر روی قلبم گذاشتم
در دل چنین گفتم:

«خدایا، امشب مرا با حقیقت هستی آشنا کن.»

سپس در سکوت نشستم و فقط به جریان نفس‌هایم گوش دادم
لحظاتی گذشت

در همان سکوت، احساس کردم که مرز میان من و جهان اطرافم آرام‌آرام کمرنگ می‌شود.
گویی دیگر تنها در اتاق کوچک خلوت خود نشسته نبودم؛ بلکه در دل جهانی بزرگ‌تر حضور
داشتم

در آن حال دریافتم که انسان در حقیقت جدا از جهان نیست
همان نفسی که در سینه ما جاری است، در برگ درختان نیز می‌وزد. همان نوری که در دل
ما می‌تابد، در خورشید و ستارگان نیز جاری است
در آن لحظه چنین احساس کردم که:

من تنها یک انسان جدا از جهان نیستم؛

من قطره‌ای از اقیانوس بزرگ هستی هستم

نجوایی لطیف در درونم طنین انداخت؛ گویی صدای حکیمانه‌ای می‌گفت

انسان زمانی به آرامش می‌رسد که بداند با جهان در جنگ نیست

او بخشی از همین جهان است

در آن لحظه فهمیدم که درختان، کوه‌ها، آسمان، دریا و حتی انسان‌های دیگر، همه در یک
رشته پنهان از حیات به هم پیوسته‌اند

ما همه مسافران یک راه هستیم

دل من در آن سکوت آرام گفتم:

وقتی انسان این یگانگی را حس کند، دیگر دلش از کینه و دشمنی خالی می‌شود؛ زیرا
می‌داند که آزار دیگران در حقیقت آزار خویشتن است

در آن حال آرامش عمیقی در وجودم جاری شد. احساس کردم که دل من دیگر کوچک نیست؛ بلکه به وسعت آسمان گسترش یافته است در همین لحظه این بیت مولانا در خاطر من زنده شد

ما ز دریاییم و دریا می‌رویم
ما ز بالاییم و بالا می‌رویم

آرام آرام احساس کردم که دل من به سکونی شیرین رسیده است؛ سکونی که نه از خستگی، بلکه از فهمیدن پیوند عمیق میان انسان و هستی به وجود می‌آید

پس از مدتی آهسته چشمانم را باز کردم. اتاق همان اتاق بود، اما نگاه من دیگر همان نگاه پیشین نبود

در آن لحظه دانستم که چله تنها نشستن در سکوت نیست؛
چله یاد گرفتن دیدن جهان با چشمانی تازه است
و این گونه مراقبه شب سی‌وهفتم نیز به پایان رسید

جملة الهام بخش امشب

«انسان زمانی آرام می‌شود که بداند جدا از جهان نیست؛ بلکه جزئی از همان اقیانوس بزرگ هستی است»

من نیز به زندگی عادی با تفاوت عمیق شناخت از خود و جهان هستی باز گشتم.

چله‌نشینی - شب سی‌وهفتم

«سپاس دل»

با درود و مهر به همه رهروان کشتی نور در مسیر اقیانوس بیکران عشق امشب که به شب سی‌وهفتم چله رسیدم، در دل خود احساس آرامشی تازه داشتم. گویی دل پس از این همه شب سکوت، اشک، درد و تسلیم، اکنون به مرحله‌ای رسیده است که می‌تواند با نگاه سپاس به زندگی بنگرد

مانند شب‌های گذشته در خلوتکدهٔ خاموش خود نشستم. سکوت شب فضا را پر کرده بود و دل را به درون خویش فرامی‌خواند. چند نفس عمیق کشیدم تا ذهنم آرام شود و قلبم آمادهٔ مراقبه گردد

چشمانم را بستم و دست‌هایم را بر روی قلبم گذاشتم
در دل چنین گفتم:

«خدایا، امشب آمده‌ام تا از تو سپاسگزاری کنم.»

در آن لحظه فهمیدم که سپاسگزاری تنها برای نعمت‌های بزرگ نیست؛ بلکه برای همهٔ لحظه‌های زندگی است

برای شادی‌ها

برای سختی‌ها

برای اشک‌هایی که دل را نرم می‌کنند

و حتی برای دردهایی که انسان را بیدار می‌سازند

در همان سکوت، ناگهان صحنه‌ای در عالم خیال برایم پدیدار شد

خود را در مجلسی دیدم که با دوستان همدل و هم‌نظر گرد آمده‌ایم. فضایی سرشار از محبت و انس در آن مجلس جریان داشت. ما در کنار حوضی نشسته بودیم و آب زلال آن حوض در زیر نور لطیف شب می‌درخشید

آن فضا چنان آرام و دلنشین بود که گویی دل‌ها به یکدیگر نزدیک‌تر از همیشه شده بودند اما ناگهان در آن حال احساس کردم که نیرویی می‌کوشد مرا از آن مجلس انس دور کند؛ گویی وسوسه‌ای از سوی ابلیس می‌خواست این آرامش را برهم زند و مرا از آن فضای معنوی جدا سازد

در همان لحظه به یاد خدا افتادم و در دل استغفار گفتم

با گفتن استغفار، آن وسوسه آرام‌آرام از میان رفت؛ گویی سایه‌ای که با نور حقیقت ناپدید می‌شود

در همان حال صدایی ملکوتی در گوش جانم طنین انداخت؛ صدایی که مرا به یاد داستان

ابراهیم خلیل انداخت

آن صدا چنین می‌گفت:

«بشکن این صنم‌ها را،

این بتهایی را که در سینه خود جای داده‌ای»

در آن لحظه فهمیدم که گاهی بزرگ‌ترین بته‌ها در بیرون نیستند، بلکه در درون ما پنهان

شده‌اند

بت غرور

بت ترس

بت خودخواهی

و بت وابستگی‌های بی‌جا

آن صدا ادامه داد:

مبارک باد بر تو که در این شب‌ها از راه‌های دشوار عبور کرده‌ای

در آن لحظه احساس کردم که مسیر این چهل شب، تنها نشستن در سکوت نبوده است؛

بلکه سفری برای شکستن بتهای درون بوده است

آرام‌آرام دل من از سپاس لبریز شد

سپاس برای همه آن راه‌های صعب‌العبوری که در این شب‌ها طی شد

سپاس برای لحظه‌هایی که دل به نور نزدیک‌تر شد

در همان حال این سخن در دلم زنده شد

دلِ سپاسگزار، همیشه آرام‌تر از دلِ طلبکار است.

لحظاتی در همان سکوت نشستم و اجازه دادم آن آرامش در وجودم جاری شود

سپس آهسته چشمانم را گشودم و دوباره به سکوت اتاق بازگشتم

و این‌گونه مراقبه شب سی‌وهشتم چله نیز به پایان رسید

جمله الهام بخش امشب

«راه حقیقت از جایی آغاز می شود که انسان بت های درون خود را بشکند.»

چله نشینی - شب سی و نهم

«بازنگری سفر دل»

با درود و مهر به همه رهروان کشتی نور در مسیر اقیانوس بیکران عشق، امشب به شب سی و نهم چله رسیدم. شبی که دل انسان ناخودآگاه به پشت سر نگاه می کند و راهی را که در این شبها پیموده است به یاد می آورد ساعت ۳ و ۲۰ شب بسیت وهفتم رمضان المبارک بود. پس از غسل و نماز تهجد، در خلوتکده خاموش خود نشستیم. سکوت سحر فضای اتاق را پر کرده بود و دل را به آرامشی عمیق فرا می خواند

چند نفس آرام کشیدم و چشمانم را بستم

دست هایم را بر روی قلبم گذاشتم و در دل چنین گفتم

«خدایا، امشب مرا یاری کن تا راهی را که پیموده ام با چشمان دل ببینم.»

در سکوت مراقبه، گویی صفحه های این چهل شب یکی پس از دیگری در برابر دیدگانم گشوده می شدند

به یاد آوردم شب هایی را که با دل پر از پرسش در این خلوتگاه نشستیم. شب هایی که ذهنم آشفته بود و قلبم در جستجوی آرامش می تپید

به یاد آوردم لحظه هایی را که اشک بر گونه هایم جاری شد و لحظه هایی را که دل در سکوتی شیرین آرام گرفت

در آن حال فهمیدم که چله تنها مجموعه ای از شبها نیست؛

چله سفری درونی است

سفری از شلوغی ذهن به سکوت دل

سفری از جستجوی بیرون به یافتن درون
 در همان سکوت چنین احساس کردم که دل من آرام آرام سبک‌تر شده است. گویی بارهایی
 که سال‌ها بر دوش روح بود، در این شب‌ها آرام آرام فرو ریخته‌اند
 در آن لحظه این اندیشه در دلم پدید آمد:
 انسان زمانی رشد می‌کند که شجاعت نگاه کردن به راه طی شده را داشته باشد
 در سکوت مراقبه، گویی ندایی لطیف در درونم چنین گفت:
 این راه هنوز پایان نیافته است؛
 اما تو اکنون می‌دانی که چراغ راه در درون تو روشن شده است
 در آن لحظه احساس کردم که چله برای من تنها یک عبادت یا تمرین نبوده است؛ بلکه
 یادآوری حقیقتی بوده که همیشه در دل حضور داشته است
 به آرامی نفس کشیدم و اجازه دادم آن احساس سپاس و آرامش در وجودم جاری شود
 آرام آرام چشمانم را گشودم. سحر نزدیک شده بود و نور کم‌رنگ صبحگاه از پشت پنجره به
 درون اتاق می‌تابید
 در آن لحظه دانستم که این سفر به پایان نزدیک شده است، اما راه دل همچنان ادامه دارد
 و این‌گونه مراقبه شب سی‌ونهم چله نیز به پایان رسید

جملة الهم‌بخش امشب

«آن کس که راه دل را یک‌بار بیابد، هرگز در تاریکی گم نخواهد شد»

چله‌نشینی - شب چهلم

«تولد تازه دل»

با درود و عشق به همه رهبانان کشتی نور در مسیر اقیانوس بیکران عشق
 امشب، شب چهلم است

شبی که پایان یک راه و آغاز راهی دیگر است
 در این چهل شب، من در خلوتکده خاموش خود نشستم، نفس کشیدم، اشک ریختم، درد را
 چشیدم، تسلیم شدم، شنیدم، دیدم و آرام آرام خود را شناختم
 اما امشب...
 حس می‌کنم دیگر آن «من» آغازین نیستم

آغاز مراقبه
 امشب نیز در همان جای همیشگی نشستم
 سکوت اتاق آشنا بود، اما دل من دیگر همان دل گذشته نبود
 چشمانم را بستم
 دست‌هایم را بر روی قلبم گذاشتم
 این بار نه برای طلب، نه برای جستجو...
 بلکه فقط برای بودن
 در دل چنین گفتم:
 «خدایا، آنچه در این چهل شب به من نشان دادی، در دلم زنده نگه دار.»
 سپس در سکوت فرو رفتم

لحظه درک
 در آن سکوت، دیگر نه شوقی برای یافتن چیزی داشتم و نه عجله‌ای برای رسیدن
 فقط بودم
 و در همین «بودن»، ناگهان دریافتم:
 آنچه در این چهل شب دنبالش می‌گشتم،
 همیشه در درون من حضور داشت
 من به جستجوی خدا رفته بودم،

و اکنون می‌دیدم که او از آغاز در دل من ساکن بوده است

تجربهٔ درونی

در آن لحظه احساس کردم که دل من دیگر در تنگنای گذشته نیست
 گویی چیزی در درونم شکسته و در همان شکستن، نوری پدیدار شده است
 نه نوری که چشم ببیند،
 بلکه نوری که دل آن را می‌شناسد
 در آن حال، هیچ صدایی نبود، اما
 سکوت خود به زبان آمده بود
 گویی همهٔ آنچه باید شنیده می‌شد، در همین سکوت گفته شد
 در دل چنین گذشت:
 دیگر نیازی به جستجو نیست،
 زیرا آنچه باید یافت می‌شد، یافته شده است

بازگشت

آرام آرام نفس کشیدم
 احساس کردم که دل من سبک شده است
 نه از آن سبک شدن‌هایی که زودگذر است،
 بلکه از آن آرامشی که از پذیرش، شناخت و عشق به وجود می‌آید
 چشمانم را آهسته گشودم
 اتاق همان اتاق بود،
 اما نگاه من دیگر همان نگاه نبود
 زندگی همان زندگی است،
 اما من دیگر همان انسان گذشته نیستم

پایان چله - آغاز راه
 در آن لحظه دانستم
 چله به پایان رسید،
 اما راه دل تازه آغاز شده است
 این چهل شب، تمرینی بود برای یاد گرفتن اینکه
 چگونه در سکوت بنشینم
 چگونه به دل گوش دهم
 چگونه درد را بفهمم
 چگونه تسلیم شوم
 و چگونه عشق را در درون خود بیابم
 اکنون می دانم که راه بیرون نیست،
 راه همیشه از درون آغاز می شود

سخن آخر کتاب
 «قطره ای در ره دریا»
 من قطره ای بودم
 که خود را جدا از دریا می دانستم
 در این چهل شب،
 آرام آرام فهمیدم
 که هرگز جدا نبوده ام
 من از دریا آمده ام
 و به دریا باز می گردم
 و اکنون...
 نه از رفتن هراسی دارم

و نه از ماندن
زیرا می دانم:
هر جا که باشم،
در همان دریا هستم.

جمله پایانی

«آن کس که خود را بیابد، جهان را یافته است.»

و این گونه
چله من به پایان رسید...
و زندگی من از نو آغاز شد.

پایان

