

به نام عشق و سلام برعاشقان همراه.

خاموشی زبان و ذهن

آموخته‌هایم از کلاس حضوری خانم فریبا خادمی که این کلاس سعادت‌ی بود برایم که در محفل عارفانه و گرم حضورشان و در جمع دوستان از جنس عشق شرکت کنم و از آن فیض ببرم.

مبحث این کلاس اثر زبان و سکوت زبانی و ذهن بود. مولانای عزیز نیز سکوت را در دو مقوله آورده‌اند: خاموشی زبان و خاموشی درون (یا خاموش کردن ذهن).

وقتی زبان و درون یا ذهن ما هر دو فعال باشند، این حالت کلاً مورد نظر عارفان نیست، اما در حالتی که انسان زبانش را خاموش می‌کند و ذهنش هنوز فعال هست، عارفان از ما می‌خواهند که بر روی ذهن خود کار کنیم تا افکارها و باورهای را که در آن می‌پرورانیم را هم خاموش کرده و دیگر به آواهای ذهن خود گوش ندهیم، تا بتوانیم ندای درون صیقل داده خود را بشنویم که همان حقایق و رازهای آن است.

از درون خویش این آواها
منع کن تا کشف گردد رازها
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۵۳

پس شما خاموش باشید آنصتوا
تا زبان‌تان من شوم در گفت‌گو
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲

کودک اول چون بزاید شیرنوش
مدتی خاموش باشد، جمله گوش
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۳

مدتی می‌بایدش لب دوختن
از سخن، تا او سخن آموختن
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۴

بنابراین باید اول زبان را خاموش کرد، تا این خاموشی مقدمه‌ای برای خاموشی درونمان باشد و بعد هم بتوانیم هیجانان و دردها را خاموش کنیم. مثلاً ترس که یکی از هیجانان هست، از همین سر و صدای ذهن ایجاد می‌شود و تا وقتی که ذهن خاموش نشود، ترس هم ما را رها نمی‌کند.

ما باید با خاموش کردن زبان که می‌تواند بارهای منفی داشته باشد، خود را از سحر کلمات آزاد کنیم. پس آیا لزومی دارد که خروس بی‌هنگام شویم و هر کلامی را از زبان خود بی‌موقع جاری کنیم و یا به خبرها و برنامه‌هایی که ما را به سحر خود درمی‌آورند و اثر مخرب می‌گذارند، گوش دهیم؟ یادمان باشد که بعضی صحنه‌هایی که می‌بینیم یا چیزهایی که می‌شنویم می‌توانند ما را ناامید کنند و تا مدت مدیدی از یادمان نروند و اثر مخرب بگذارند.

این زبان چون سنگ و، هم آهن‌وش است
و آن چه بجهد از زبان، چون آتش است
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۹۳

سنگ و آهن را مزین بر هم، گزاف
که ز روی نقل و، گه از روی لاف

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۹۴

زآنکه تاریک است و هر سو پنبه‌زار
در میان پنبه، چون باشد شرار؟

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۹۵

ما حتی نباید نیروی زنده‌کننده این لحظه درون خود را با کلام‌های بی‌مورد و برخاسته از ذهن من‌دار هدر دهیم، بلکه باید این انرژی را صرف خودمان کنیم تا ارتعاش درونمان سازنده و زنده‌کننده همه کائنات باشد. حرف‌های ما بهتر است از بزرگانی چون مولانا و حقایق باشد و همچنین نباید با حرف زدن در مورد خداوند و به نشان درآوردن و توصیفات ذهنی انرژی خود را هدر دهیم، که این کار ما را بیشتر از خداوند دور می‌کند.

پس بهترین کار برای پاک کردن ذهن این است که حرف زدن را هم زبانا و هم ذهناً به حداقل برسانیم و بیشتر ساکت باشیم و گوش دهیم. و اگر این گوش دادن ما با حضور باشد، به خود آسیبی نمی‌رسانیم، یعنی کلمات روی ما اثر بد نمی‌گذارند.

بهترین تمرینی که خانم خادمی عزیز دادند گوش دادن بدون هیچ‌گونه قضاوت است، یعنی اصلاً تفسیر و تعریف نکنیم که آن یک کار ذهنی است، بلکه از طریق شنیدن سکوت را در خود تقویت کنیم. ذهن مایل است که مرتب یک چیزی را بگوید که در آن یا تکذیب است یا تایید، به عبارتی سکوتی ندارد. هر زمان که فکرها حمله‌ور شدند به او بگوییم که دلت ریب‌المنون می‌خواهد؟ یا وقتی فکرها آمدند توجه‌مان را به گوش‌هایمان برده و به صداهای اطراف گوش دهیم، کم‌کم ذهن‌مان ساکت می‌شود.

چند نکته مهم از بیانات ایشان:

۱- باورهای ما افکار ما را می‌سازند. وقتی از باورهایمان حرف نزنیم و خوب و بد نکنیم، خودبه‌خود این افکار کمرنگ می‌شوند.

۲- در افکار سحر وجود دارد. سحر خودت نشو، این صداها تو نیستی، پژواک رنج‌های بشری است.

۳- ما با ارتعاش درونمان می‌توانیم جامعه را اصلاح کنیم، نه با واژه‌ها و حرف زدن‌ها.

هر کجا تابم ز مشکات دمی
حل شد آن جا مشکات عالمی
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۴۱

ظلمتی را کفتابش برنداشت
از دم ما، گردد آن ظلمت چو چاشت
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۴۲

۴- شما بگویید تنها کار من در هستی فقط شنیدن است. فقط بشنوید، بدون هیچ قضاوتی، خوب و بد و تفسیر و تعریف نکنید. فرمان مولانای عزیز این است که از گوش ظاهر به گوش باطن برسید.

گوش را اکنون ز غفلت پاک کن
استماع هجر آن غمناک کن
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۸۲

۵- ذهن و راج است و دوست دارد مسئله ایجاد کند و حرف بزند. اگر بنشیننی و سکوت کنی او دوست ندارد.

۶- آدمها می‌خواهند درد و دل کنند، چون دلشان از درد ترکیده می‌خواهند خودشان را خالی کنند، درواقع همه‌اش در مورد داستان زندگی و ماجراهای زمان مجازی است.
مولانای عزیز می‌گوید:

هیچ مگو و کف مکن، سر مگشای دیگ را
نیک بجوش و صبر کن، زانک همی پزانمت
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۲۲

۶- وقتی ترسی می‌آید از ترستان نترسید. ترس صدای سر خودتان است. از کینه و حسادت هم که دارید، نترسید. بپذیرید و قضاوت هم نکنید، چون شما آن نیستید. من به‌عنوان آگاهی و روح هر اشتباهی را می‌توانم تجربه کنم. اگر اشتباهی نباشد، رشدی نخواهد بود و من ذهنی نباشد، فضای یکتایی کجا بود؟

۷- تا با سکوت درون آشتی نکنیم، مقهور صداها هستیم. تا صدای خود را دوست نداشته باشیم، صداها بد را باید تجربه کنیم. پس بهتر است با خواندن ابیات صدای اشعار را در سرمان بیندازیم.

۸- هرچه می‌گوییم چه زبانی و صوتی و چه از طریق همه اعمال و اندیشه‌های ما، پژواکش به ما برمی‌گردد.

۹- در بیشتر موارد باید ساکت باشیم مگر این که از شادی‌ها بگوییم، از عشق و صلح و زیبایی و درمان‌گری همه جانبه برای خود و دیگران [منظور طبیب دیگران شدن نیست] و دعای خیر برای همه.

قانون سکوت: از خود نپرسید: چه زمانی باید سکوت کنم؟ از خود بپرسید: چه زمانی اجازه دارم، حرف بزنم؟

با تشکر از آقای شهبازی و خانم خادمی عزیز و همه دوستان

مهردخت از چالوس