

با سلام ایباتی در مورد خاموشی:

خاموش، وصف بحر و در کم گوی در دریای او
خواهی که غواصی کنی، دم دار شو، دم دار شو
مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

مولانا توصیه می‌کند به خاموشی، برای این که وصف دریای یکتایی، وصف خداوند و در آن به ذهن، ذهن را فعال می‌کند.

« کم گوی در دریای او»، ما الآن در دریای او هستیم، اگر وصف خداوند را نکنیم، فرض کن که درش هم ما هستیم، وصف خودمان را هم نکنیم، خاموش باشیم، به دریای او تبدیل می‌شویم. پس در دریای او هستیم، فقط این خاموش نشدن است که من ذهنی را به وجود می‌آورد، اگر حرف نزنیم، در این صورت این نور در زندان جریان فکر، نخواهد افتاد. پس می‌خواهی غواصی کنی، درها را از این دریا دریابوری؟ باید دمت را نگه داری، یعنی باید ذهن را ساکت کنی. این لحظه رشته فکر را ببر و نگذار این به‌طور اتوماتیک وصل بشود، فاصله بینداز بین فکرهایت.

درست مثل کسی که می‌خواهد برود زیر آب، یک نفس می‌کشد تا پنج دقیقه نفس نمی‌کشد. آیا ما هم می‌توانیم پنج دقیقه فعالیت ذهنی را تعطیل کنیم؟ منظور من از «دم‌دار شو» یعنی نفس من ذهنی را قطع کن. فکر کردن بر اساس سبب‌سازی ذهن را که خودکار پیش می‌رود و هر جا دلش می‌خواهد ما را می‌کشد، تعطیل کن.

جان ز فسون او چه شد؟ دم مزن و مگو چه شد
ور پچخی تو نیستی محرم و رازدار من
مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۲۹
چخیدن: حرف زدن، کوشیدن، دشمنی کردن

می‌گوید: من اجازه دادم، گذاشتم عشق گوش مرا بگیرد، بکشد به یک گوشه‌ای شروع کند به افسون خواندن به گوشم. پس از این که افسون را خواند، یعنی لحظه به لحظه من فضاگشایی کردم، به حرف من ذهنی‌ام گوش ندادم؛ بالاخره جان من چه شد؟ جان من بی‌نهایت شد، به ابدیت پیوست. اما آمد به این لحظه، ساکن شد در این لحظه با عمق بی‌نهایت.

اما تو نگو چه شد، چون مولانا می‌گوید: اگر تو بخواهی حالت حضور را به حرف دریابوری، از آن حالت حضور خارج خواهی شد، دوباره برقرار می‌شوی در من ذهنی، من ذهنی خودش را می‌بافد می‌آید بالا! «ور پچخی» یعنی اگر حرف بزنی، سروصدای ذهن را بلند بکنی، دیگر تو نیستی «محرم و رازدار من»، از رازداری من، از جنس من خارج می‌شوی؛ پس دیگر جنسیتان را به عنوان حضور از دست می‌دهیم. پس هر لحظه باید انصتو را رعایت کرد.

بی‌نهایت شکرگزار پروردگار هستم به خاطر وجود این برنامه زنده کننده.

توران از استرالیا 🙏