

## سخنرانی جناب دکتر علیرضا نوربخش پیر سلسله نعمت الهی

روز یکشنبه سی و یکم فروردین سال هزار و سیصد و نود و نه

یا حق

۳۱ فروردین ۱۳۹۹

در حال حاضر بیشتر مردم دنیا در قرنطینه به سر می‌برند. اگر خوش شانس باشیم تنها و یا با خانواده و دوستان مان در محلی امن و راحت زندگی می‌کنیم. البته برای بسیاری از مردم چنین امکانی وجود ندارد. افرادی که بی‌خانمان، پناهنده و آواره هستند و یا با بسیاری از آدم‌های دیگر در مکان‌های شلوغ زندگی می‌کنند، امکان دستیابی به چنین خلوتی را ندارند. با گسترش و ادامه قرنطینه‌ها بیماری‌های روانی به طرز نگران کننده‌ای افزایش یافته است. افسردگی و اضطراب شیوع پیدا کرده و خشونت خانگی در سراسر دنیا شدت گرفته است.

به نظر می‌رسد به خصوص در غرب مردم عادت ندارند که برای مدت طولانی با یکدیگر در یک محیط بسته زندگی کنند. هرچه مدت قرنطینه‌ها بیشتر می‌شود، درگیری‌های آدم‌ها با اطرافیان‌شان بیشتر و ناراحتی‌شان بیشتر. و البته وقتی که ما ناراحت هستیم فکر ما خراب است و ما خود به خود به سمت افکار منفی می‌رویم. افکار پریشان ما، ناراحتی ما را صد چندان می‌کند و ما در مدار خطرناکی گرفتار می‌شویم. ناراحتی ما افکار ما را پریشان می‌کند و افکار پریشان باعث ناراحتی ما می‌شود.

بعضی از مکاتب معنوی مانند مکتب بوادیی و تصوف ناراحتی ناشی از افکار پریشان و سردرگم را تشخیص داده و راهکارهایی برای متمرکز کردن فکر بر روی زمان حال تعبیه کرده‌اند.

تمرینهای تنفسی اولین راه در تعلیمات ژرفاندیشی و مراقبه در اغلب مکاتب معنویست. در این تمرین‌ها شخص روی هر دم و بازدم تمرکز می‌کند. البته فکر پس از مدتی به سرگردانی خود برمی‌گردد و از این شاخه به آن شاخه می‌پرد. اما، شخص با تمرین می‌تواند فکر را دوباره به تمرکز بر روی نَفَس و دم و بازدم برگرداند.

برای صوفیان هر نفس همراه با ذکر یکی از اسامی خداوند و نشانگر یکی از صفات الهیست. پس، هدف از مراقبه تنها تمرکز بر روی نفس نیست. بلکه با تمرکز بر صفات الهی هدف تصفیه درون یا روح از زنگار هستی است.

دو نوع ژرفاندیشی و مراقبه وجود دارد:

در روش اول همان‌گونه که ذکر شد شخص با توجه به دم و بازدم روی صفت، معنا و یا تصویری تمرکز می‌کند. در اینجا توجه به دم و بازدم وسیله‌ای است برای ایجاد تمرکز و جلوگیری از سرگردانی و پریشانی فکر. با تمرین می‌توانیم توجه و تمرکز خود را بیشتر کنیم و برای مدت طولانی‌تری به مراقبه بنشینیم. موفقیت این تمرین در گرو متوقف کردن پریشان فکری و طولانی کردن تمرکز فکر است. برای مثال اگر از حرف درشت و ناسزای دیگری نارحت شده باشیم، نباید بگذاریم که فکر ما به آن حرف یا حرکت مشغول شود و به تلافی آن بیندیشد. در عوض باید به دم و بازدم بازگردیم و محبت را به یاد آوریم و بر این صفت تمرکز کنیم.

در نوع دوم ژرفاندیشی و مراقبه، شخص بر روی صفت، معنا یا تصویری تمرکز نمی‌کند و در عوض خود را آزاد می‌گذارد که بر روی هرآنچه لحظه به لحظه در خودآگاهی شکل می‌گیرد، تمرکز کند. در این حالت ما با آرامش شاهد افکار، احساسات و تجربیات حواس پنجگانه خود می‌شویم، بدون آنکه اهمیت خاصی به آنها بدهیم و یا حتی آنها را از آن خود بدانیم. افکار و احساسات می‌آیند و می‌روند و ما تنها شاهد بی‌طرف آنها هستیم.

موفقیت این تمرین در گرو رها کردن و مشاهده افکار، احساسات و تجربیات است، بدون آنکه به آنها کوچکترین وابستگی داشته باشیم و یا با آنها همانند سازی کنیم. برای مثال هنگامی که ناسزای کسی را به یاد می‌آوریم آن کلمات را در حواس خود تجربه می‌کنیم بدون آنکه ارزش یا داستانی درباره آن کلمات در ذهن داشته باشیم و آن را یک روایت شخصی بدانیم. هنگامی که داستان را رها می‌کنیم دیگر چیزی برای برخوردن و ناراحت شدن وجود ندارد. کلمات ناسزا را می‌شنویم، بدون آنکه اثری در ما داشته باشد و سپس منتظر فکر یا تجربه بعدی می‌شویم.

در تصوف این نوع تمرین مراقبه مُتکَمَل این اعتقاد است که همه افکار و تجربیات ما از خداوند می‌آید و در نتیجه نباید نه غمگین مان کند و نه شادمان. همان‌طور که صوفیان می‌گویند: این نیز بگذرد.

البته این‌ها تمرین‌هایی برای تمرکز فکر و تا اندازه‌ای تصفیه‌ی انسان از افکار و صفات منفی است. اما، هدف غایی مراقبه در تصوف، تجربه یکی شدن و یا وحدت وجود است. این تجربه زمانی به دست می‌آید که ذاکر دیگر نه تنها به ذکر گفتن خود آگاهی نداشته باشد، بلکه چیز دیگری نیز در آگاهی او نباشد. در این حالت فقط یک چیز باقی می‌ماند و آن هدف غایی ذکر است که صوفیان او را معشوق نامند.

عاشق آن‌چنان غرق در معشوق است که دیگر نیازی به ذکر نیست. زیرا در اینجا عاشق و معشوق یکی می‌شوند. این مرحله را فنای در حق می‌نامند، که تنها به واسطه عشق عملی است. از این‌روست که بایزید گفت: خدای را سی سال عبادت می‌کردم، چون خاموش شدم بنگریستم حجاب من ذکر بود.

یا حق