

«به نام خدا»

متن یکم.

صفحه اصلی آگاهی.

سکوت چیست و در بُعد خودشناسی و خودآگاهی چه معنایی دارد؟

سکوت جایی است که همه قدرت‌ها در آن جاست. قدرت در هیاهو نیست، در سکوت معنایی بر ما هویدا می‌شود که هیچ‌گاه در سخن پیدا نمی‌شود. جوابی که شما به دنبالش هستید، هرگز به ذهن شلوغ نمی‌آید. ذهنتان را خلوت کنید تا پاسختان را دریافت کنید. «پاسخ‌ها در سکوت می‌آیند و در آرامش بر شما جاری می‌شوند.»

سکوت گلی‌ست که خار پشیمانی ندارد. گل سکوت در سرزمین آرامش و تأمل می‌روید و در طوفان شتاب‌زدگی از بین می‌رود. همه چیز در سکوت آغاز می‌شود، معجزات در سکون اتفاق می‌افتد. سکوت درون را بیاموزید! اگر خواهان تحول هستید، زیرا شکوفایی از سکوت آغاز می‌شود و به یاد داشته باشید، سکوت صدای خداست و آن وصل تو با خویشنت است.

سکوت چیزی‌ست که از قلب می‌آید نه از بیرون، آن معنایش صحبت نکردن و هیچ کاری نکردن نیست. معنایش آن است که فرد در باطن، پریشان حال نیست. اگر انسان واقعاً ساکت باشد، آن‌گاه بی‌توجه به آن‌که در چه شرایطی خود را ببیند، می‌تواند از سکوت لذت ببرد.

اگر به درون بروی نخست با ذهن برخورد خواهی کرد. افکار، آرزوها، هوس‌ها، تصورات، حافظه، رویاها، غیره این‌ها جز سراب نیست، اما اگر به نفوذ ادامه دهی، به‌زودی به فضای درون خواهی رسید.

جناب مولانا می‌فرماید:

عقل تو قسمت شده بر صد مهم  
بر هزاران آرزو و طمّ و رمّ

جمع باید کرد اجزا را به عشق  
تا شوی خوش چون سمرقند و دمشق

جَوْجَوی چون جمع گردی ز اشتباه  
پس توان زد بر تو سکه پادشاه  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۳۲۸۸-۳۲۹۰

طمّ و رمّ: طمّ به معنی دریا و آب فراوان، عدد بسیار و رمّ به معنی زمین و خاک است.

سمرقند و دمشق: هم اکنون در کشور ازبکستان و نزدیک بخارا قرار دارد. شهری بزرگ و آباد با نعمت بسیار، جای بازرگانان همه جهان است.

جَوْجَوی: یک جو یک جو و ذره ذره.

فضای بی‌فکری! در آن‌جا باش تا سکون تو را به خویشتن برسانی. گوش سپردن به سکوت، هر کجا که باشید، راه مستقیم و آسانی برای حضور یافتن است.

نکته:

تلاش نکن سکوت کنی، قضاوت را از خود دور کن، می‌بینی آن تو را دربرمی‌گیرد. هرچه بیش‌تر سکوت می‌کنید، بیشتر می‌شنوید. ما مجذوب کلمات هستیم، اما جایی که یکدیگر را ملاقات می‌کنیم فراتر از کلمات است.

تمرین سکوت:

وقتی شروع به سکوت می‌کنی، ذهن دیوانه می‌شود، چون ذهن سکوت را دشمن خود می‌داند. در هیاهوی درون و بیرون است که ذهن هویت پیدا می‌کند. غرغر می‌کند، ناامیدت می‌کند، از هر توجیهی برای منصرف کردنت استفاده می‌کند. ولی تو در آن «مُصیر» باش. زمانی مشخص را برای سکوت کردن اختصاص بده.

-مُصیر بودن: پافشاری کردن در کاری

جناب مولانا می‌فرماید :

آن‌چه گوید نفس تو کاینجا بد است  
مشنوش چون کار او ضد آمده است

تو خلافتش کُن که از پیغمبران

این چنین آمد وصیت در جهان

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۲۲۶۷-۲۲۶۶

سکوت در برابر جنجال‌های بیرونی و هیاهوها درونی. اما در تمام روز آن را تمرین کن. کلمات دارای انرژی فراوانی‌اند، آن‌ها را بیهوده هدر نده. در جایی که نیاز نیست سخن نگو، بگذار تارهای صوتی‌ات استراحت کنند. تو و سکون یکدیگر را جذب می‌کنید. در سکوت است که دیدنی‌ها را می‌بینی و شنیدنی‌ها را می‌شنوی آن را لمس کن، احساس کن، آن‌گاه عشق تمام وجودت را پُر خواهد کرد.

طاهره رهگوی