

نگارش به مثابه سلوک

محمد حسین قدوسی . جلسه ۱۲۹

تمرکز جسدی ناموفق (۱) . ۲۰ آذر ۹۷

می‌دانید که مشکلات زیادی که در زندگی مادی و معنوی‌تان دارید ناشی از تشنگی‌های روحی است؛ ناشی از افکار پریشان، افکار گوناگون؛ آمال و آرزوهای مختلف، ضد هم؛ چیزهایی که دنبال‌شان می‌کنید؛ از هر گوشه‌ای یک چیزی؛ از هر عالمی، از هر فکری و اندیشه‌ای یک تکه‌ای گرفته‌اید. این‌ها چنان شما را متشت می‌کند که به سختی می‌توانید چند دقیقه فکر متمرکز داشته باشید. نداشتن تمرکز و افکار پریشان تمام قوای روحی، جسمی و هر چیزی که می‌توانید در زندگی داشته باشید را از بین می‌برد و تا به حال هم برده است. بدون فاصله گرفتن از این افکار، از این چیزهایی که ذهن شما را پریشان می‌کند و ریشه در آرزوها و آمال و چیزهای مختلف دارد؛ بدون فاصله گرفتن از آن‌ها شما نمی‌توانید به اهداف‌تان برسید. چه اهداف مادی، چه اهداف معنوی. تصمیم بگیرید که با فاصله گرفتن از این افکار پریشان و از چیزهایی که عاملش است و عامل عدم موفقیت شماست در زندگی از هر حیثی، فاصله بگیرید. این تصمیم را واقعی بگیرید، نه تجسمی. پیش خودتان تصمیم بگیرید که اگر راهی باز شد که توانستید از آن‌ها فاصله بگیرید کوتاهی نکنید. برای این‌که نشان بدهید این تصمیم‌تان جدی است، استغفار کنید و جمله‌ی «استغفر الله ربی و أتوب إليه» را با زبان بگویید. تجسم نکنید؛ با زبان‌تان بگویید. حتی سعی کنید که صدای خودتان را بشنوید. حتی اگر صدای‌تان بلند شد، اشکالی ندارد. مزاحم کسی نیست. این استغفار را از صمیم قلب ادامه دهید و با زبان‌تان بگویید. نیت واقعی داشته باشید.

حالا توجه کنید که در عالم واقع و در این دنیایی که شما درش زندگی می‌کنید، حقایق و معارف، دستورات وجود دارد، علمی وجود دارد که شما به آن‌ها دسترسی نداشته‌اید تا حالا؛ چه برای زندگی مادی‌تان و چه برای زندگی معنوی. فرمول‌هایی که اگر به آن‌ها دسترسی پیدا بکنید زندگی شما زیر و رو می‌شود. و هر چه که دل‌تان می‌خواهد، هر چه که آرزو دارید، چه در دنیا و چه در آخرت، شما به آن می‌رسید. شما به روش‌ها، به مطالب، به باورها، به علمی عمل کرده‌اید که نتیجه‌ی زندگی‌تان این شده است. بلکه حتی به آن‌ها هم که می‌دانستید، نتوانستید به خوبی عمل کنید. به دلیل تشنگی که داشتید؛ به دلیل افکار پریشان، به دلیل تمرکز نداشتن. اما در عالم واقع علمی وجود دارد، باورها و معرفت‌ها و شناخت‌هایی وجود دارد که این شناخت‌ها اگر شما همین الان به آن‌ها دسترسی پیدا کنید، به بخشی از آن‌ها حتی دسترسی پیدا کنید، می‌توانید زندگی خودتان را درش یک انقلاب ایجاد کنید. بلکه از آن هم بالاتر؛ تجربیاتی شما داشتید که با رسیدن به یک باور جدید در زندگی‌تان زلزله‌ای ایجاد شده است؛ چه در معنویات، چه در مادیات. گاهی یک جمله کوچک زندگی شما را زیر و رو کرده است و شما را از جهنم به بهشت برده است. یک کینه‌ی بزرگ چندین ساله با یک شناخت کوچک چنان نابود شده است که انگار یخی را در آتش می‌اندازید. این باورهایی که شما به آن دسترسی الان ندارید، همین الان در عالم موجود است. واقعی هستند؛ حقیقت‌اند. اما شما به آن‌ها دسترسی ندارید. در ذهن‌تان و در نیت‌تان ایمان‌تان را به این باورها اعلام کنید. و اعلام کنید که اگر برای‌تان ظاهر شود شما تسلیم آن می‌شوید. و آن را سرلوحه زندگی‌تان قرار می‌دهید. این نیت را واقعی بکنید نه تجسمی. هرچند که در واقع هم شما این نیت را دارید؛ اما این را تثبیت کنید. با استحکام و قدرت به خودتان اعلام کنید؛ و به همه عالم و به همه باورهای فعلی‌تان. برای اعلام محکم‌تر این تسلیم، این ایمان و این تصمیم، تسبیحات اربعه را بگویید. یعنی آن چیزهایی که در رکعت سوم و چهارم

می‌گویید: «سبحان الله و الحمد لله و لا إله إلا الله و الله أكبر». سعی کنید صدای خودتان را بشنوید. و هم‌زمان با گفتن آن‌ها نیت بکنید. همین نیت را محکم‌تر؛ و آن را تثبیتش بکنید. سعی کنید صدای خودتان را بشنوید.

حالا ذکر را متوقف بکنید. خودتان را آماده بکنید و به آهستگی به صورتی که جای دیگر را نبینید، گوشه‌ی چشم‌تان را باز کنید و زانوی چپ‌تان را ببینید. به آن خیره بشوید؛ به زانوی چپ‌تان خیره بشوید. سعی کنید چشم‌تان بسته نماند. گوشه‌ی چشم را باز بکنید و به زانوی چپ‌تان خیره شوید. فقط متمرکز روی زانوی چپ‌تان باشید. غیر از زانوی چپ به چیز دیگری فکر نکنید. متمرکز در زانوی چپ بشوید. تجسم نباشد. خود زانو را نگاه کنید به صورت واقعی. نگاه‌تان را به آهستگی از زانو شروع کنید بر روی ساق پا و آن را به تدریج، خیلی به آهستگی کم‌کم پایین ببرید به سمت پایین پای چپ؛ فقط پای چپ. خیلی آهسته به پایین ببرید. برسانید به مچ پای چپ؛ روی مچ پای چپ خیره بشوید. از مچ پای چپ نگاه‌تان را ببرید به طرف مچ پای راست. خیره روی مچ پای راست. از مچ پای راست به تدریج و خیلی به آهستگی شروع کنید بیایید بالا به سمت زانوی پای راست. برسانید به زانوی پای راست و در آن خیره بمانید. حالا چشمان‌تان را ببندید؛ در یک راحتی قرار بدهید خودتان را و در ذهن‌تان توجه‌تان فقط به دو پای‌تان باشد؛ پای چپ و راست. فقط به این دو تا توجه کنید. چشمان بسته و فقط در ذهن؛ فقط تجسم باشد.

حالا هر چه دل‌تان خواست، بنویسید.