



مراقبه سکوت

در موسیقی ، همانقدر که صدا اهمیت دارد سکوت نیز به اندازه صدا چه بسا بیش از آن اهمیت دارد. سکوت یعنی نبود صدا ، سکوت یعنی هیچ صدایی ، و این هیچ ، خالق همه چیز و از جمله صداست . در واقع بستر همه چیز سکوت است و صدا از دل سکوت خلق می‌شود و دارای موجودیت مستقلی از خود نیست .

در ابتدا هیچ نبود ، کلمه بود و کلمه نزد خدا بود . می‌بینید؟ کلام از هیچ به وجود می‌آید و آن هیچ ، پدید آورنده همه موجودات و پدیده‌هاست. صدا یک پدیده موقتی و موضعی است که لحظه‌ای پدیدار می‌شود و دوباره ناپدید می‌گردد اما چیزی که از ابتدا بوده و پس از این نیز باقی خواهد بود سکوت است .



اهمیت سکوت در چیست؟

صدا نوعی شکل و فرم محسوب می‌شود در حالی که سکوت هیچ فرمی به خود نمی‌گیرد و آگاهی خالص است که نمی‌توان نامی برای آن متصور شد چون نام به چیزی تعلق می‌گیرد که دارای فرمی باشد . بنابراین اگر بتوانیم از طریق سرّخی که صدا و تمامی فرمها و شکلهای به دست ما می‌دهند ، به سمت سکوت رهنمون شویم آگاهی خالص را تجربه خواهیم کرد.

از آنجا که ما دارای جسم مادی هستیم و ذهن ما همه چیز را بر این اساس تجزیه و تحلیل و تفسیر می‌کند اغلب ما نمی‌توانیم فراتر از محسوسات برویم و خارج از شکل و فرم ، چیزی بزرگتر و اصالت عمیق‌تری را تجربه کنیم . به همین دلیل اساتید معنوی با استفاده از همین صدا یا هر نوع شکل و فرمی ، سرّخ را به دست ما داده و در نهایت ، به ما ، در هدایت تمرکز و توجه‌مان از فرم به بی‌فرمی و از شکل به بی‌شکلی کمک می‌کنند تا این حقیقت ناملموس و اَسرارآمیز را تجربه کنیم.





درواقع اشکال و صداها بهانه‌ای هستند تا ما را از جسم مادی‌مان جدا کرده و به بُعد دیگری از حضور برسانند ، همان بُعدی که همیشه و از قبل هم بوده و بعد از این نیز تنها اوست که باقی خواهد ماند اما این نیاز به اراده و طلب شاگرد و سالک دارد که بخواهد چنین چیزی را تجربه کند و در این مسیر پایمردی به خرج دهد.

این مراقبه از کجا آمده و چطور انجام می شود؟

بیشتر بودائیان تبتی از این مراقبه برای رسیدن به سکوت درون و شنیدن آن صدای درونی استفاده می‌کنند . این مراقبه ابتدا با به صدا درآوردن یک زنگ شروع می‌شود و پس از خاموش شدن صدا ما را به عمق سکوت می‌برد تا بتوانیم در این سکوت درونی ، ندای قلبی خود را آرام آرام بشنویم و با این کار به منبع اصلی صدا و در واقع منبع اصلی همه چیز در عالم متصل گردیم. گرچه در این اتصال ، هر کسی تجربه منحصر به فرد خود



را خواهد داشت و تجربه هر کسی با شخص دیگر کاملاً متفاوت و حتی غیر قابل بیان و توضیح است.



مراقبه سکوت به چه معناست؟

از آنجا که یک صوتی ازلی یا همان ندای درونی، همیشه در جهان طنین انداز بوده و خلقتی را که می‌بینیم از همین صوت نشأت گرفته و پیش از اینکه ما به این جهان پا بگذاریم این صدا در تمام کائنات شنیده می‌شده و هنوز هم شنیده می‌شود ممکن نیست که انسان بتواند از لابلای شلوغی‌های ذهن و سر و صداهای بیرونی آن صوت الهی را بشنود و از سر و صداهای ذهنی و بیرونی، آن را تشخیص دهد. لذا مراقبه سکوت به ما کمک می‌کند تا دوباره آن صوت الهی درون خود را بشنویم که تنها با سکوت به آن دست پیدا خواهیم کرد.



در این تمرین ، با آگاه شدن از صدا که نوعی فرم محسوب می‌شود به آگاهی از سکوت که بی‌شکلی کامل است هدایت می‌شویم. این تمرین را در سکوت کامل و با تمرکز انجام دهید و خود را به ابعاد عمیقتری از سکون و سکوت ارتقاء دهید.

انجام این مراقبه چه کمکی به ما می‌کند ؟

- در سکوت است که با شنیدن آن صوت ازلی و صدای درونی خود می‌توانیم به تنظیمات اولیه و اصلی خود باز گردیم
- با این مراقبه، ساز وجودی خود را با ارکستر سمفونیک کائنات هماهنگ کرده و با آن به هماهنگی می‌رسیم
- شنیدن این صدا تنها در سکوت و آرام کردن گفتگوی ذهنی امکان پذیر است

تمرین

یک زنگ را به صدا دریاورید و خوب به صدای زنگ توجه کنید و سعی کنید تا زمانی که دیگر هیچ صدایی را نمی‌شنوید توجه و تمرکز خود را حفظ کنید . وقتی صدا از بین رفت عاملی که توجه شما را جلب کرده بود نیز از بین می‌رود بنابراین تنها چیزی که باقی می‌ماند فقط توجه شماست اما توجه به چه چیزی؟ صدا که از بین رفته ، پس داریم به چه چیزی توجه می‌کنیم؟ بله به خودِ خودِ آگاهی .

این توجه و آگاهی از قبل هم وجود داشت اما ما آن را درک نمی‌کردیم . این تمرین به ما کمک می‌کند تا این موضوع ، کاملاً برای ما جا بیفتد . در انتهای این تمرین خواهید



دید که از هیچ ، به هشیاری رسیده‌اید. گرچه این امر ، غیرممکن به نظر می‌رسد اما شدنی است . این کار برای افرادی مناسب است که سردرگم هستند و نمی‌دانند چطور با این جسم مادی می‌توانند امری غیرمادی را تجربه کنند.

از آنجا که هر فرم و شکلی بالاخره می‌میرد و از بین می‌رود ما از یک بی‌فرمی به بی‌فرمی دیگر دائماً در حال جابجا شدن هستیم و فقط در میان این دو بی‌فرمی مدت کوتاهی فرم را تجربه می‌کنیم . خُب اگر چیزی اینقدر ناپایدار و میراست آیا ارزش دل بستن ، جدی گرفتن و زندگی خود را برپایه آن بنا کردن را دارد یا خیر؟

به گفته سعدی : یارِ ناپایدار دوست مدار دوستی را نشاید این غدار

پس با این تمرین خواهیم فهمید که چه موجود جاویدان و نامیرایی هستیم و خود اصیل و حقیقی ما در ورای اشکال مادی و فرم‌ها در حضور کامل قرار دارد و فقط مدت کوتاهی در این جسم فیزیکی ، شکل را تجربه خواهیم کرد و سپس به اصالت خود باز خواهیم گشت.

به گفته مولانا : هر کسی کو دور ماند از اصل خویش باز جوید روزگار وصل خویش

نکته بسیار مهم در این تمرین این است که ما می‌توانیم در زمانی که در این جسم فیزیکی خود هستیم راهی به سوی عالم معنا پیدا کنیم و این راه برای هر سالکی که طالب حقیقی باشد باز خواهد شد و راه به او نشان داده خواهد شد و راهش منحصر به خود آن شخص است.





عیسی مسیح فرمود : بخواهید تا به شما داده شود ، بپرسید و به شما پاسخ داده خواهد شد

پس مسافر ، کسی نیست که از شهری به شهری سفر می‌کند بلکه مسافر حقیقی کسی است که از مرتبه‌ای به مرتبه بالاتر سفر می‌کند. اکنون این سوال مهم را از خودتان بپرسید که آیا اشکال و فرم‌ها و اصواتی که با حواس خود درک می‌کنید واقعی هستند یا آن آگاهی عظیمی که در ورای همه این نقشها و طرحها است حقیقت دارد؟ کدام حقیقت است و کدام موجودیتی توهمی دارد؟



این تمرین چگونه ادراک ما را تغییر می‌دهد؟

برای فهم هر چیزی باید متضاد آن را مطالعه کنیم . مثلاً برای درک مفهوم زندگی باید ابتدا مرگ را بفهمیم یا برای درک نُت‌های موسیقی می‌بایست سکوت هر نُت را فهمید و برای درک مفهوم پیروزی باید از جاده شکست‌ها عبور کرد و شادی را از غم بازشناخت. با درک این موضوع خواهیم فهمید که این، مسیر است که مقصد را معنا می‌بخشد و چنانچه که بتوانیم از مسیرهای دشوار، معنا و مفهومی را استخراج کنیم خواهیم توانست از نتیجه لذت ببریم و برآیندهای آن را برای خود جاودانه و نهادینه کنیم.



این ادراک به ما کمک می‌کند تا نپنداریم که در زندگی همواره باید شاد باشیم بلکه تامل بر روی دردها و رنج‌ها مفاهیم عمیق‌تری را در دل خود به همراه دارند و درک هر دو این وضعیت‌هاست که ما را به تعادل با جهان هستی خواهد رساند. در این صورت ما به



قهرمانی تبدیل خواهیم شد که علی‌رغم وجود تمام چالش‌ها ، شادی را از دل آنها بیرون می‌کشد و این ابرانسان، موجودیست که تلاطمات زندگی او را متلاطم نمی‌کند و شادی‌ها و پیروزی‌ها نیز او را سرمست و بی‌خود نمی‌کند . او در نقطه صفر زندگی می‌کند و مشاهده‌گر پستی و بلندی‌های زندگیست.

منبع : کتاب نیروی حال ، نوشته اکهارت توله

نویسنده: میثم ابراهیمی

