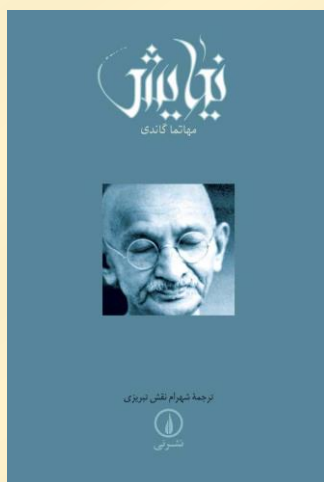


## گزیده‌ای از کتاب «نیایش»



### مهاتما گاندی

ترجمه شهرام نقش تبریزی

نشر نی

### نیایش؛ هسته حیاتی زندگی

من بر این اعتقادم که نیایش، روح و جوهره [=آیین، طریقت] مذهب است و به همین دلیل باید هسته زندگی انسان تلقی شود، زیرا هیچ انسانی نمی‌تواند بدون مذهب زندگی کند.

برادلو که به بی‌خدایی معروف است، همواره بر اعتقادات قلبی و درونی خود پای می‌فشرد و آن‌ها را عیان می‌ساخت. بر زبان آوردن حقیقت، رنج و مشقت فراوانی را برای وی به همراه داشت، ولی همه این رنج‌ها نوعی شادمانی را در خود داشتند و وی همواره سخنش این بود که پاداش حقیقت، چیزی جز خود حقیقت نیست. این گونه نبود که وی نسبت به شادمانی حاصل از رعایت حقیقت بی‌اعتنا و بی‌تفاوت باشد ولی شادمانی و لذتی که از این رهگذر نصیب انسان می‌شود، به هیچ‌روی دنیوی نیست، بلکه از معاشرت و مصاحبت با خدا ناشی می‌شود. به همین دلیل است که گفتم حتی کسی که فاقد مذهب است، بدون مذهب زندگی نمی‌کند و نمی‌تواند چنین کند.

ما برای خدمت به هم‌نوعان خود زاده شده‌ایم و نمی‌توانیم به درستی از عهده انجام این خدمت برآییم مگر اینکه کاملاً بیدار باشیم. در سینه‌ی انسان، نبردی دائمی بین نیروهای ظلمت و نیروهای نور در جریان است و آن‌کس که لنگر و تکیه‌گاه امن نیایش را فاقد است، قربانی نیروهای ظلمت خواهد شد. مرد نیایش، با خود و با همه دنیا در صلح و آشتی

است. آن کس که بدون قلبی نیایشگر به امور دنیوی می‌پردازد، هم خود را درمانده و بینوا می‌سازد و هم با همه‌ی دنیا چنین می‌کند. به این ترتیب، سوای اثری که نیایش بر زندگی پس از مرگ انسان دارد، برای زندگی دنیوی نیز ارزشی بی‌حساب دارد. نیایش تنها وسیلهٔ مستولی ساختن نظم و آرامش و وقار در امور روزمره ماست.

روز خود را با نیایش آغاز کنید و آن را چنان با روح خود درآمیزید که تا غروب همراه شما بماند. روز خود را با نیایش به پایان برید. دربارهی شکل و ظاهر نیایش نگرانی به دل راه ندهید. شکل آن هر چه باشد باید ما را به سوی مصاحبت با خدا سوق دهد. شکل نیایش مهم نیست، مهم آن است که به هنگام خارج شدن واژه‌های نیایش از دهان، روحمان سرگردان و بی‌تمرکز نباشد.

محدودیتی که انسان بر خود تحمیل می‌کند، اجبار نیست. کسی که راه آزاد شدن از خویشتن‌داری - یا راه ناپرهیزی وارضای خواسته‌ها - را برمی‌گزیند، غلام حلقه به گوش شهوات خواهد شد. ولی آن کس که خود را به قوانین و محدودیت‌ها مقید می‌سازد، رهایی خود را رقم زده است. همه چیز در این عالم، از خورشید و ماه گرفته تا ستارگان، از قوانینی خاص تبعیت می‌کنند. بدون تأثیر محدودکننده و بازدارنده‌ی این قوانین، عالم هستی حتی لحظه‌ای نیز برقرار خود نمی‌ماند. شما که مأموریت زندگیتان خدمت به ممنوع است، اگر نوعی انضباط را بر خود تحمیل نکنید از هم می‌پاشید و از بین می‌روید. نیایش، نوعی انضباطِ روحی ضروری است. انضباط و خویشتن‌داری است که ما را از جانوران متمایز می‌سازد. اگر قرار است آدمیانی باشیم که بر دو پای خود راه می‌رویم و نه موجوداتی که بر چهار دست و پا حرکت می‌کنند، پس باید مفهوم انضباط و خویشتن‌داری داوطلبانه را دریابیم و خود را به آن ملزم سازیم.

## ضرورت نیایش برای همگان

انسان خوب می‌گوید اگر هزار چشم و هزار گوش هم داشتم، از آن‌ها برای چشم دوختن به سیمای خدا و تماشای دائمی او و گوش سپردن به سرودهای معنوی بهره می‌جستم و پنج هزار زبانم را برای تسبیح و زمزمهٔ عظمت او به کار می‌گرفتم. من فقط به دلیل نیایش‌های همه روزه‌ام است که حس می‌کنم مزهٔ طعام حکمت را چشیده‌ام. قوت و طعام آن کس که هوای انسان شدن را در سر می‌پروراند، دال و روتی<sup>۱</sup> نیست؛ اینها در چشم او چندان اهمیتی ندارند. غذای حقیقی وی نیایش است.

شکی نیست که این عالم متشکل از موجودات هوشمند و ذی‌شعور، تحت نظم یک قانون اداره می‌شود. قانون، همان قانون‌گذار است؛ وقتی در مقابل قانون به نیایش می‌پردازیم، کاری نمی‌کنیم جز سوختن در هوای فهم و شناخت او و

<sup>۱</sup> دو نوع غذای هندی

اطاعت از وی. انسان به چیزی تبدیل می‌شود که در هوای آن می‌سوزد و آرزویش را در سر می‌پروراند، و ضرورت نیایش نیز از همین امر ناشی می‌شود.

## انسان بدون نیایش زنده نمی‌ماند

همان‌گونه که غذا برای بدن ضروری است، نیایش نیز برای روح ضرورت دارد. ممکن است بگویید ما افراد بسیاری را می‌بینیم که بدون نیایش به زندگی خود ادامه می‌دهند. پاسخ من این است که آری، ولی به جرأت می‌گویم چنین زندگی‌ای حیات جانوران است که برای انسان از مرگ بدتر است. کوچک‌ترین شکی ندارم که مشاجرات و منازعاتی که امروز فضای زندگی ما را انباشته‌اند، ناشی از فقدان روح نیایش حقیقی.

بیش از آنچه برای حفظ بدن خود به غذا نیاز داریم، برای حفظ سلامت و صحت روح خویش به نیایش محتاجیم. گاه امساک در غذا برای بازیابی سلامت ضروری است، ولی نیایش را هیچ‌گاه نمی‌توان ترک کرد. بی‌شک وظیفه اصلی ما تدارک غذا برای روح است که فناپذیر و باقی است؛ و چنین کاری با توسل به نیایش میسر است. معنی واقعی نیایش نیز چیزی جز عبادت صمیمانه و خالصانه نیست.

اگر به خدا اعتقاد داریم... پس باید به درگاه او نیایش کنیم

## نبرد ابدی

دوستی در نامه خود این‌گونه می‌نویسد:

«شما در مقاله‌ای تحت عنوان «گره‌ایمسا» که در شماره یازدهم اکتبر روزنامه هند جوان منتشر شد، با اطمینان تمام گفته‌اید که ترسویی و اهیمنسا [عدم خشونت] با یکدیگر ناسازگار و جمع‌ناپذیرند و در این جمله خود جای کوچک‌ترین ابهام و شکی را نیز باقی نگذاشته‌اید. ولی می‌خواستم از شما خواهش کنم که به ما بگویید ترسویی را چگونه می‌توان از شخصیت زدود؟ من معتقدم که عادات را می‌توان ریشه‌کن ساخت و به جای آن‌ها عاداتی بهتر و ناب‌تر شکل داد که شخصیتی جدید در انسان می‌آفرینند. چنین می‌پندارم که شما از شیوه و چگونگی نیایش، انضباط و مطالعاتی که انسان می‌تواند با توسل به آن‌ها به تولدی دیگر دست یابد آگاهی دارید. لطفاً درباره شیوه‌های نیایش و راه‌هایی که انسان می‌تواند با توسل به آن‌ها خود را بازآفرینی کند توضیح دهید».

این پرسش به نبردی ابدی بر می‌گردد، که در ماه‌بهاراتا در لفافه‌ی واقعه‌ای تاریخی، به روشنی و وضوح توصیف شده است، نبردی که همه روزه در داخل میلیون‌ها سینه در جریان است. هدف مقدر انسان، چیزی نیست جز استیلا یافتن بر عادات کهن و پیروزی بر شری که در درون اوست و جایگزین ساختن نیکی در جایگاهی که حق آن است. اگر

مذهب راه دست یافتن به این پیروزی را به ما نیاموزد، هیچ چیز نیاموخته است. شاید جبن و ترسویی، بزرگترین بدی و شری باشد که ما دچارش هستیم و از آن رنج می‌بریم و نیز شاید بزرگ‌ترین خشونت ممکن و بسیار خشونت‌بارتر از خون و خونریزی و اعمالی نظیر آن باشد که ما عموماً آن‌ها را تحت عنوان خشونت می‌شناسیم، زیرا ترسویی ناشی از فقدان ایمان به خدا و جهل ورزیدن نسبت به صفات اوست. اما متأسفانه آن‌گونه که نویسنده‌ی نامه خواسته است، من توانایی «بهره مند ساختن» کسی را از «دانش و نصایح خود» درباره شیوه‌های زدودن ترسویی و دیگر پلیدی‌ها ندارم؛ ولی می‌توانم تجربه خود را در این باره بازگو کنم و بگویم نیایشی که از عمق جان برمی‌خیزد، بی‌شک نیرومندترین ابزاری است که بشر برای غلبه بر ترسویی و همه عادات کهنه و بد دیگر در اختیار دارد. توسل به نیایش، بدون وجود ایمانی قوی به حضور خدا در درون انسان، امری ناشدنی و غیرممکن است.

مسیحیت و اسلام همین فرایند را به عنوان نبردی بین خدا و شیطان، نه در بیرون که در درون انسان توصیف می‌کنند؛ دین زرتشت آن را نبردی بین اهورامزدا و اهریمن می‌نامد و هندوئیسم آن را نبردی بین نیروهای نیکی و نیروهای پلیدی می‌داند. در این میانه، ما ناچار به انتخاب هستیم و باید تصمیم بگیریم که آیا می‌خواهیم با نیروهای نیکی متحد شویم یا با نیروهای زشتی و پلیدی. و نیایش به درگاه خدا نیز چیزی نیست جز اتحادی مقدس بین خدا و بشر، و وسیله‌ای که انسان با توسل به آن از چنگ حاکم دیار ظلمت می‌گریزد و به رهایی و نجات می‌رسد. نیایش، نیازی است که از درون انسان سر می‌زند و در هر واژه، هر عمل، و حتی هر اندیشه‌ی وی خود را می‌نمایاند. هنگامی که اندیشه‌ای ناپاک به انسان هجوم می‌آورد، باید دانست که نیایش او نیایشی زبانی بوده است و نیز چنین است زمانی که سخنی ناپاک از دهان او بیرون می‌جهد یا عملی نادرست از وی سر می‌زند. نیایش واقعی سپر و حصاری بی‌کم و کاست برای محافظت انسان از این ناپاکی‌ها و پلیدی‌های سه گانه است. در نیایشی چنین عمیق و حقیقی، موفقیت همواره در گام‌های اولیه تلاش حاصل نمی‌شود. باید با خود به نبرد برخیزیم و علی‌رغم میل خود، به هدف باور داشته باشیم زیرا در این نبرد، هر ماه در چشم ما به اندازه‌ی سالی می‌گذرد. پس اگر می‌خواهیم به تأثیر نیایش پی ببریم باید شکیبایی و صبری بی‌نهایت و نامحدود را در خود پیورانیم.

نکاتی که بازگو می‌کنم، داستان‌های افسانه‌ای نیستند و قصد ترسیم تصویری تخیلی را نیز ندارم. آنچه بیان کردم، مجموعه و خلاصه‌ای از شهادت افرادی بود که با توسل به نیایش بر هر مانعی بر سر راه صعود و تکامل خود غلبه کرده‌اند و من، شهادت فروتنانه خود را نیز بر آن می‌افزایم و می‌گویم هر چه بیشتر زندگی می‌کنم، بیشتر درمی‌یابم که تا چه میزان به ایمان و نیایش، که در نگاه من هر دو یک چیزند، مدیونم. آنچه من نقل می‌کنم تجربه چند ساعت و چند روز و هفته نیست، بلکه تجربه‌ای است که نزدیک به چهل سال بی‌وقفه و پیوسته ادامه یافته است. من نیز به سهم خود استیصال، تاریکی مطلق، ناامیدی، محافظه‌کاری و وسوسه‌های پنهان غرور را از سر گذرانده‌ام؛ ولی می‌توانم بگویم

ایمان من - که نیک می دانم هنوز بسیار اندک است و به هیچ روی، چندان که می خواهم قوی نیست - در نهایت و تا به حال، بر همه این مشکلات غلبه کرده است. اگر به خود ایمان داشته باشیم، اگر دارای قلبی نیایشگر باشیم، در صدد ترغیب خدا به انجام کاری و قائل شدن شرط برای او بر نمی آیم. باید خود را تا حد صفر فرو کاهیم. خدا به چیزی کمتر از تسلیم محض انسان، به عنوان بهایی برای رسیدن به تنها آزادی حقیقی که ارزش دستیابی را دارد، راضی نیست. و انسان هنگامی که خویش را این چنین محو می کند، بلافاصله خود را در حال خدمت به همه موجودات زنده می یابد و آن را مایه شادمانی و نشاط خود می بیند. او دیگر انسانی جدید است که هیچ گاه از صرف خویشتن برای خدمت به مخلوقات خدا خسته نمی شود.

### نیایش چیست؟

نیایش یعنی با تکریم و تقدیس خدا، چیزی را از او خواستن. ولی این واژه بر هرگونه عمل مذهبی نیز اطلاق می شود. ولی صرف نظر از تعریف نیایش، پرسش این است که آنچه میلیون ها هندو، مسلمان، مسیحی، یهودی و پیروان دیگر مذاهب همه روزه در هنگام پرستش خالق انجام می دهند چیست؟ به اعتقاد من ماهیت این عمل چیزی جز اشتیاق برآمده از دل برای یکی شدن با خالق و طلب رحمت از او نیست.

برای کسانی که درونشان انباشته از حضور خداست، کار کردن همان نیایش است. زندگی اینان نیایش و عبادتی لاینقطع و پیوسته است.

### نیایش حقیقی

نیایش حقیقی هرگز بی پاسخ نمی ماند. این سخن بدان معنا نیست که کوچک ترین چیزی را هم که از خدا طلب کنیم واقعاً به ما عطا می کند. فقط زمانی که خودخواهی را با تلاشی آگاهانه از خود دور کنیم و با خضوع حقیقی به خدا نزدیک شویم، نیایش هایمان پاسخ می گیرند.

ما در نیایش خود در اشراق چیزی طلب نمی کنیم. نیایشمان برای آن است که خدا ما را به مردان و زنانی بهتر بدل سازد. اگر نیایش حقیقتاً از دل برخیزد، رحمت خدا نیز بی شک بر ما فرو می بارد.

### عبادت حقیقی

ما خدا را به فراموشی سپرده ایم و شیطان را می پرستیم. تنها آن کس خدا را به طور حقیقی می پرستد که شادمانی خود را در شادمانی دیگران می یابد، از هیچ کس بدگویی نمی کند، وقت خود را به دنبال کسب ثروت به هدر نمی دهد، مرتکب

هیچ عمل غیراخلاقی نمی‌شود، آن‌کس که با دیگران مانند دوست رفتار می‌کند و از طاعون یا از احدالناسی ترس در دل ندارد.

## تجربه شخصی از نیایش

[برگرفته از یکی از نامه‌های مه‌اد و دسای - منشی گاندی - که به هنگام سفر به لندن نوشته شده است:]  
شاید آنچه بیش از هر چیز دیگری در کانون توجه قرار گرفته... مراسم نیایشی است که ما هر شامگاه برگزار می‌کنیم. نیایش‌های سحرگامی زودتر از آن برگزار می‌شود که این دوستان هم در آن شرکت کنند، ولی همه هندی‌ها (که تعدادشان بیش از چهل نفر است و هندوها، مسلمانان، پارسیان و سیک‌ها را شامل می‌شود) و اندک شماری نیز از اروپاییان در نیایش شامگاهی شرکت می‌جویند. برخی از این دوستان تقاضا کرده‌اند که سخنانی پانزده دقیقه‌ای نیز پس از مراسم نیایش و پیش از صرف شام ایراد شود. هم اکنون ایراد این سخنرانی کوتاه، بخشی از برنامه روزانه شده است و من می‌خواهم دو سخنرانی اول را برای خوانندگان هند جوان نقل کنم. هر شب پرسشی مطرح می‌شود و گاندی‌جی در روز بعد به آن پاسخ می‌گوید. در شب نخست یکی از مسافران هندی - که جوانی مسلمان بود - از گاندی‌جی خواست که تجربه شخصی خود را از نیایش بازگو کند. تأکید وی این بود که گاندی‌جی از مباحث نظری پرهیزد و آنچه را خود در نتیجه نیایش تجربه کرده است، بازگوید. گاندی‌جی این پرسش را فوق‌العاده پسندید و از صمیم قلب تجربه شخصی خود را چنین حکایت کرد:

«نیایش، اندوخته زندگی من است. بدون آن مدت‌ها پیش مشاعرم را از دست می‌دادم و دیوانه می‌شدم. اگر زندگی‌نامه‌ی من را بخوانید، خواهید دید که من نیز به سهم خود تجربه‌های فردی و اجتماعی تلخ فراوانی را از سر گذرانده‌ام، تجربیاتی که مرا به طور موقت به ناامیدی و استیصال کشاندند؛ و اگر توانسته‌ام خود را از چنبره این احساسات برهانم، دلیل آن توسل به نیایش بوده است. حال باید بگویم به آن معنی که «حقیقت» همواره بخشی از زیستن من بوده، نیایش چنین نبوده است. احتیاج به نیایش در نتیجه ضرورت محض در من پدید آمد و آن زمانی بود که خود را در بحران می‌دیدم و جز توسل به نیایش راهی برای شادمانی نمی‌شناختم و هرچه ایمانم به خدا فزونی گرفت، نیازم به نیایش نیز مقاومت‌ناپذیرتر شد و دیگر به جایی رسید که بدون آن، زندگی در چشمم تیره و خالی جلوه می‌کرد.»

«سه تن از آموزگاران بزرگ دنیا - بودا، مسیح(ع)، و محمد [ص] - شواهدی موثق از خود باقی گذاشته‌اند که نشان می‌دهد نیایش، وجودشان را پر نور می‌کرده و چه بسا بی‌آن، زندگی برایشان ناممکن بوده است. در زمان ما نیز میلیون‌ها هندو، مسلمان، مسیحی آرامش زندگی خود را تنها در نیایش می‌یابند. می‌توان و اینان را دروغگو یا خودفریب نامید.

پس در این صورت من خواهم گفت اگر «دروغ» پشتیبان و تکیه‌گاه همیشه من در زندگی بوده است، چنین دروغی برای من، که خود جوینده‌ی حقیقتم، جذاب است و بدون آن، لحظه‌ای زندگی نیز برایم قابل تحمل نیست».

«به رغم عوامل ناامیدکننده‌ای که در افق سیاسی چشم در چشم من دوخته‌اند، هرگز آرامش خود را از دست نداده‌ام. کسانی را نیز دیده‌ام که به این آرامش من رشک می‌ورزند. حال به شما می‌گویم این صلح و آرامش، حاصل نیایش است. من مرد علم و دانش نیستم، ولی فروتنانه ادعا می‌کنم اهل نیایشم. به شکل و صورت آن نیز اهمیتی نمی‌دهم. هرکسی می‌تواند برای خود قاعده‌ای در این زمینه وضع کند. ولی در عین حال باید به یاد داشته باشیم که برخی جاده‌ها علامت‌گذاری دقیقی دارند و اگر ما نیز قدم در جاده‌ای بگذاریم که آموزگاران پیشین آن را کوبیده و هموار کرده‌اند، امنیت بیشتری را برای خود تضمین کرده‌ایم. این بود تجربه عملی من از نیایش. حال بگذار هر کسی آن را بیازماید تا ببیند چگونه در نتیجه‌ی نیایش‌های روزانه چیزی جدید به زندگی خود می‌افزاید که با هیچ چیز دیگری قابل مقایسه نیست.»

در مراسم شامگاهی روز بعد، جوان دیگری پرسید: «آقا، شما هنگامی که به نیایش پرداختید به خدا اعتقاد داشتید، ولی ما که چنین اعتقادی نداریم، چگونه می‌توانیم نیایش کنیم؟»

گاندی جی در پاسخ گفت: «خوب، ایجاد اعتقاد به خدا در قلب شما، فراتر از توان من است. برخی چیزها هستند که به خودی خود وجودشان را اثبات می‌کنند و برخی چیزها هم هستند که اصولاً اثبات شدنی نیستند. وجود خدا مثل یک اصل هندسی است. گاه درک آن فراتر از سیطره‌ی قلب ماست؛ اثبات عقلانی آن که جای خود را دارد [...] پدیده‌های بی‌شماری در عالم هستند که می‌توان وجود خدا را با توسل به آن‌ها منطقی انگاشت، ولی من نمی‌خواهم با ذکر چنین استدلال‌هایی به هوش شما اهانت کنم. آنچه از شما می‌خواهم این است که همه‌ی این توضیحات منطقی را به سویی بیفکنید و آنگاه به سادگی کودکی خُرد به خدا مؤمن شوید».

«اگر من هستم، پس خدا هم هست. این ضرورت وجود من است. همان‌گونه که در میلیون‌ها نفر دیگر نیز چنین است. شاید اینان نتوانند درباره‌اش سخن بگویند، ولی همین که به زندگی‌شان بنگری، خواهی دید که بخشی از زندگی آن‌هاست. آنچه من از شما می‌خواهم فقط این است که ایمانی را که سست شده و تحلیل رفته است در خود احیا کنید. برای انجام این کار باید بسیاری از آموخته‌های خود را که عقل منطق شما را مبهوت و شما را در راه، سست کرده‌اند فراموش کنید و به ایمانی روی آورید که خود، نشانی است از فروتنی و اقرار به نادانی [...] به هر حال من به هنگام صحبت با افراد فاقد ایمان، استدلالی برای اقامه کردن ندارم. همین که وجود خدا را پذیرفتید، ضرورت گریزناپذیر نیایش را نیز حس می‌کنید [...]».

## هدف از نیایش

هدف از نیایش، پالوده و پاک ساختن خویش است. فرایند تزکیه نفس، عبارت است از درک خودآگاه حضور او در وجود ما. هیچ نیرویی قوی تر از قدرتی که چنین درکی برای ما به ارمغان می آورد، نیست. حضور خدا باید در هر قدم از زندگی حس شود. اگر فکر می کنید که به مجرد ترک محل نیایش آزادید که هر طور می خواهید زندگی و رفتار کنید، حضورتان در مراسم نیایش بی ثمر است.

نیایش باید به تزکیه بینجامد و تمامی رفتار ما را دگرگون سازد. اگر کسی گمان می کند انجام نیایش به او این جواز را می دهد که در باقی اوقات روز هرگونه که مایل است رفتار کند، خود و دیگران را می فریبد. این تلقی از نیایش تحریف و استهزاء آن است.

اینکه عبارات نیایش در قالب کیش هندو گفته شود یا اسلام یا زرتشت مهم نیست، نقش و عملکرد آن اساساً یکسان است و آن چیزی جز تزکیه ی قلب نیست.

## انسان نیایشگر، با ترس بیگانه است

گاندی پس از شکست کنفرانس میزگرد لندن و به هنگام بازگشت از انگلیس، در سکوت شب چهارم ژانویه ۱۹۳۲ در بمبئی بازداشت شد. روز قبل از بازداشتش در مراسم نیایش ساعت چهار صبح، پیامی شورانگیز خطاب به مردم فرستاد شد:

«شما چند روزی در این نیایش ها همراه من بوده اید و حال که مبارزه بار دیگر آغاز شده و من هر لحظه ممکن است راهی زندان شوم، امیدوارم شما همچنان منظم به نیایش های سحرگاهی و شامگاهی خود ادامه دهید. بگذارید این مراسم، مراسم اجباری همه روزه شما باشد. نیایش، بخش عمده ی وقفی را شامل می شود که شما برای تزکیه نفس به آن متوسل می شوید. خواهید دید که نیایش، چه گنجینه بی انتهای برای شماست و چطور راه را برایتان آشکار می سازد. هر چه بیشتر خود را وقف آن کنید، شهامت و بی باکی بیشتری در زندگی روزانه خود تجربه می کنید، چرا که بی باکی نشانه و نمادی از تزکیه نفس است. من مرد یا زنی را نمی شناسم که در جاده تزکیه نفس گام زند و همچنان دچار ترس باشد.

عموماً دو نوع ترس در دل انسان هست: ترس از مرگ و ترس از دست دادن دارایی مادی. مرد نیایش و تزکیه، ترس از مرگ را از خود زدوده است و مرگ را مانند یاری عزیز در برمی کشد و همه دارایی های زمینی را نیز فانی و بی اعتبار می بیند. او وقتی کشور را در فقر و فلاکت می بیند و میلیون ها نفر گرسنه را به چشم مشاهده می کند، برخوردار از



ثروت و مکنّت را بر خود حرام می‌کند. هیچ قدرتی در زمین نمی‌تواند کسی را که این دو نوع ترس را از خود زدوده و دور کرده است تحت تسلط خود درآورد. ولی برای رسیدن به چنین هدفی نیایش باید در قلب صورت گیرد نه برای نمایش بیرونی».

## رهنمود خدا

دکتر مات: چه چیزی عمیق‌ترین شادمانی را در دشواری‌ها و لحظات تردید و شک برای روح شما به ارمغان آورده است؟

گانندی‌جی: ایمان راسخ به خدا.

دکتر مات: چه زمانی جلوه‌ای تردیدناپذیر از خدا را در زندگی و تجارب خود داشته‌اید؟

گانندی‌جی: من دیده‌ام و معتقدم که خدا هیچ‌گاه به صورت شخص بر انسان ظاهر نمی‌شود، بلکه به صورت عمل ظاهر می‌شود و این تنها چیزی است که می‌تواند توجیه‌گر رهایی و نجات فرد در تاریک‌ترین و سیاه‌ترین لحظات باشد.

دکتر مات: منظورتان این است که اتفاقاتی رخ می‌دهند که بدون حضور خدا به وقوع نمی‌پیوستند؟

گانندی‌جی: بله اتفاقاتی هستند که ناگاه و بی‌خبر رخ می‌دهند. یکی از این تجارب، خیلی برجسته و روشن در حافظه‌ی جای گرفته است. این جریان به روزه بیست و یک روزه من برای الغای نجس‌انگاری برمی‌گردد. شبی، بدون اینکه کوچکترین قصدی داشته باشم که صبح روز بعد شروع روزه را اعلام کنم، به خواب رفته بودم. حدود ساعت دوازده شب ناگهان چیزی مرا از خواب بیدار کرد و صدایی - نمی‌دانم از درون یا بیرون - در گوشم نجوا کرد: «باید روزه بگیری». پرسیدم: «چند روز؟» صدا باز گفت: «بیست و یک روز». گفتم: «کی شروع می‌شود؟» گفت: «فردا». من پس از اینکه تصمیمم را گرفتم آرام به خواب رفتم. صبح روز بعد تا پایان نیایش سحرگاهی چیزی به همکارانم نگفتم. پس از مراسم نیایش تکه‌ای کاغذ در دست آن‌ها گذاشتم که در آن تصمیمم را اعلام کرده و از آن‌ها خواسته بودم با من بحث نکنند، چرا که این تصمیم قطعی و برگشت‌ناپذیر است.

خوب، پزشکان می‌گفتند من از این روزه جان سالم به در نمی‌برم، ولی چیزی در درونم به من می‌گفت که زنده می‌مانم و باید ادامه دهم. چنین تجربه‌ای هیچ‌گاه نه قبل از آن واقعه و نه پس از آن در زندگی من تکرار نشده است.

دکتر مات: بی‌شک نمی‌توان چنین چیزی را به منبعی شر نسبت داد؟

گانندی‌جی: بی‌شک نمی‌توان. پس از آن، هیچ‌گاه فکر نکردم تصمیم اشتباه بوده است. اگر در زندگی خود تنها یک روزه‌ی روحانی داشته‌ام همین روزه بوده است.

## ندای درونی

چیزی در درونم هست که مرا وامی‌دارد رنج خود را با صدای بلند فریاد کنم. من دقیقاً دانسته‌ام که چه باید بکنم. چیزی که در درونم هست و هرگز فرییم نمی‌دهد اکنون به من می‌گوید: «باید در مقابل تمام دنیا بایستی، حتی اگر تنها بمانی. باید چشم در چشم دنیا بدوزی، حتی اگر دنیا با چشمان خون‌گرفته به تو بنگرد. ترس به دل راه نده. به آن موجود کوچکی که در درون قلبت مأوا دارد اطمینان کن که می‌گوید: «دوستان، همسر و همه چیز و همه کس را رها کن و فقط به آنچه برایش زیسته‌ای و به خاطرش باید بمیری شهادت بده».

انسان موجودی خطاپذیر است و هیچ‌گاه نمی‌تواند از اعمال خود مطمئن باشد. آنچه ما به عنوان پاسخی به نیایش خود تلقی می‌کنیم شاید نشان‌های از غرورمان باشد. برای دریافت رهنمودی خالی از خطا، قلب انسان باید کاملاً پاک و ناتوان از پذیرش شرّ باشد. من به هیچ روی نمی‌توانم چنین ادعایی داشته باشم.

## روزه و نیایش

من اکنون بیش از هر زمان دیگری این حقیقت را درک کرده‌ام که بدون روزه - ولو اندک و کوچک - نمی‌توان به نیایش روی آورد. روزه‌ای که من از آن سخن می‌گویم، تنها به غذا مربوط نیست، بلکه تمامی حواس و اندام‌ها را شامل می‌شود. غرقه شدن تمام و کمال در نیایش، به معنی موقوف ساختن تمامی فعالیت‌های فیزیکی است تا زمانی که نیایش، تمام وجودمان را فراگیرد و ما را از سطح همه فعالیت‌های جسمی در گذراند و به کلی از آن‌ها مبرا و وارسته سازد. تنها پس از تحمیل ریاضت مداوم و اختیاری به جسم است که می‌توان به این حالت نائل آمد، پس هر نوع روزه‌ای، به شرط اینکه به نیت ارتقاء روح به آن متوسل شویم، خود، نیایشی پرشور یا وسیله‌ای برای کسب آمادگی به منظور نیایش است. حسرت و اشتیاق روح آدمی، فنا شدن در ذات خداست.

نه نیایش، تکرار پوچ یک عبارت است و نه روزه، گرسنگی دادن صرف به بدن. نیایش باید از قلبی برخیزد که خدا را با ایمان خویش می‌شناسد و روزه نیز باید شامل پرهیز از افکار اعمال و غذاهای زیان‌بار باشد. تحمیل گرسنگی به جسم، زمانی که ذهن به انواع و اقسام غذاها می‌اندیشد، نه تنها فایده‌ای در بر ندارد، بلکه زیان‌بار نیز هست.

روزه حقیقی باعث تطهیر جسم، ذهن و روح می‌شود. به همان اندازه که جسم را به تنگنا می‌کشد، روح را آزاد می‌کند. نیایش صادقانه شگفتی می‌آفریند. نیایش، اشتیاق پرشور روح برای رسیدن به پاکی بیشتر است. پاکی و طهارتی که چنین حاصل می‌شود، وقتی برای مقاصد شریف و بزرگ به کار می‌رود، خود به نیایش بدل می‌شود.

روزه و نیایش، قدرتمندترین اعمال برای تزکیه و پاکسازی درون هستند و آنچه پاک می‌سازد، بی‌شک ما را قادر می‌کند که وظایف خود را بهتر انجام دهیم و به هدف خود نائل آییم. پس اگر گاه چنین می‌نماید که روزه و نیایش نتیجه‌بخش نیستند، دلیلش این نیست که حاصلی در آن‌ها وجود ندارد، بلکه به این دلیل است که روحی که باید و شاید در پس آن‌ها نیست.

تنها روزه‌ای حقیقی است که توام با آمادگی پذیرا شدن افکار پاک و عزمی جزم برای مقاومت در مقابل دسایس شیطان باشد.

نیایش ابراز اشتیاق روح است و روزه، روح را برای نیایش قدرتمند و اثرگذار مهیا می‌سازد.

### حقیقی‌ترین نیایش

نیایش بدون روزه وجود ندارد. در اینجا روزه به مفهوم عام و گسترده آن مورد نظر ماست. روزه تمام و کمال، نفی تمام و کمال خویشتن به معنی دقیق کلمه است. عبارت «جان مرا بستان و آن را تنها در راه خودت به کار گیر» یک ورد زبانی و عبارت مجازی نیست و نباید آن را چنین انگاشت. باید از این عبارت، ایثاری بی‌پروا و بی‌چون و چرا اراده کرد. امساک از خوردن و آشامیدن، جز آغاز راه و کوچک‌ترین بخش از این ایثار نیست.

### مفهوم باطنی روزه

مذهب من می‌گوید تنها آن کس می‌تواند به درگاه خدا نیایش کند که مهبای رنج باشد. روزه و نیایش در مذهب من، احکامی عام هستند. در داستان زندگی پیامبر اسلام خوانده‌ام که بسیار روزه می‌گرفت و به نیایش مشغول می‌شد، ولی دیگران را از این کار باز می‌داشت. کسی از او پرسید چرا به دیگران اجازه نمی‌دهد کاری را انجام دهند که خود او به آن می‌پردازد. پاسخ او این بود که: «من به طعام آسمانی نیایش زنده‌ام». او بیشتر کامیابی‌های بزرگ خود را با توسل به روزه و نیایش به دست آورد.

من از او آموختم که تنها آن کسی می‌تواند به روزه روی آورد که در دل ایمانی خلل‌ناپذیر و بی‌پایان به خدا داشته باشد. وحی در لحظات خوش و راحت زندگی بر پیغمبر نازل نمی‌شد. او روزه می‌گرفت و نیایش می‌کرد شب‌های متمادی

را به بیداری سپری می‌کرد و تمام طول شب را به عبادت می‌ایستاد تا اینکه وحی بر او نازل می‌شد. در همین لحظه که این سطور را می‌نویسم، تصویر پیامبر را در مقابل چشمانم تصور می‌کنم که به روزه و نیایش مشغول است.

تحت شرایطی خاص، [روزه] سلاحی است که خدا به ما عطا کرده تا در بیچارگی و ناتوانی مطلق به آن روی آوریم. ما چگونگی بهره‌گیری از آن را نمی‌دانیم و گمانمان این است که تنها در محرومیت از غذا خلاصه می‌شود، در صورتی که چنین نیست. امساک در غذا، بخشی جدایی‌ناپذیر از روزه هست. ولی بخش عمده آن نیست. بخش اصلی روزه عبارت است از نیایش، یا ارتباط و مصاحبت با خدا. این کار کاملاً جایگزین غذای مادی می‌شود و ما را از آن بی‌نیاز می‌کند.

### خدا، تنها نگاهبان

جنگنده، عاشق مرگ است؛ نه مرگ در بستر بیماری، بلکه مرگی که در میدان نبرد سر می‌رسد... مرگ، در هر زمانی خجسته و مبارک است، ولی برای جنگنده‌ای که برای آرمان خود -حقیقت- می‌میرد، خجستگی آن دو چندان است.

من بی‌تاب شهادت نیستم، ولی اگر به هنگام تلاش‌هایم در راه آنچه وظیفه‌اعلای خود برای دفاع از ایمانم تلقی می‌کنم، شهادت بر سر راهم قرار گیرد... پس استحقاق آن را داشته‌ام.

من به پیغام حقیقت، که تمامی آموزگاران مذاهب، ابلاغ کرده‌اند ایمان دارم. دعای همیشگی‌ام این است که هرگز نسبت به تهمت‌زندگانم خشم نورزم و حتی اگر قربانی گلوله ضاربی شدم، با ذکر خدا بر لبانم، روح خود را تسلیم کنم. اگر در آن لحظه‌ی آخر، از زبانم ناسزا یا کلمه‌ای حاکی از خشم نسبت به مهاجم خود برجهد، راضی‌ام که نامم را در زمره شیادان ثبت کنند.

اگر کشته هم بشوم، تکرار نامهای راما و رحیم را که هر دو در نگاه من یک چیزند و به خدای واحد اطلاق می‌شوند، رها نخواهم کرد. با این نام‌ها بر لبانم، با شادمانی و مسرت جان خواهم سپرد.