

پیوند نیایش و روزه

مهاتما گاندی^۱

□ هدف از نیایش، پالوده و پاک ساختن خویش است. فرایند تزکیه نفس، عبارت است از درک خودآگاه حضور او در وجود ما. هیچ نیرویی قوی‌تر از قدرتی که چنین درکی برای ما به ارمغان می‌آورد، نیست. حضور خدا باید در هر قدم از زندگی حس شود. اگر فکر می‌کنید که به مجرد ترک محل نیایش آزادید که هر طور می‌خواهید زندگی و رفتار کنید، حضورتان در مراسم نیایش بی‌ثمر است.

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

□ نیایش حقیقی هرگز بی‌پاسخ نمی‌ماند. این سخن بدان معنا نیست که کوچک‌ترین چیزی را هم که از خدا طلب کنیم واقعاً به ما عطا می‌کند. فقط زمانی که خودخواهی را با تلاشی آگاهانه از خود دور کنیم و با خضوع حقیقی به خدا نزدیک شویم، نیایش‌هایمان پاسخ می‌گیرند.

ما در نیایش خود در اشراق چیزی طلب نمی‌کنیم. نیایشمان برای آن است که خدا ما را به مردان و زنانی بهتر بدل سازد. اگر نیایش حقیقتاً از دل برخیزد، رحمت خدا نیز بی‌شک بر ما فرو می‌بارد.

□ 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 نیایش‌ها همراه من بوده‌اید و حال که مبارزه بار دیگر آغاز شده و من هر لحظه ممکن است راهی زندان شوم، امیدوارم شما همچنان منظم به نیایش‌های سحرگاهی و شامگاهی خود ادامه دهید. بگذارید این مراسم، مراسم بی‌چون و چرای همه روزه شما باشد. نیایش، بخش عمده‌ای از وقف کردن خویش را شامل می‌شود که شما برای تزکیه نفس به آن متوسل می‌شوید. خواهید دید که نیایش، چه گنجینه بی‌انتهایی برای شماسست و چطور راه را برایتان آشکار می‌سازد. هر چه بیشتر خود را وقف آن کنید، شهامت و بی‌باکی بیشتری در زندگی روزانه خود تجربه

^۱ برگرفته از کتاب‌های:

مهاتما گاندی، «نیایش»، ترجمه‌ی شهرام نقش تیریزی، نشر نی.

مهاتما گاندی، «همه مردم برادرند»، ترجمه محمود تقضلی، انتشارات امیرکبیر.

می‌کنید، چرا که بی‌باکی نماد و برآیندی از تزکیه نفس است. من مرد یا زنی را نمی‌شناسم که در جاده تزکیه‌ی 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 برمی‌کشد و همه دارایی‌های زمینی را نیز فانی و بی‌اعتبار می‌بیند. او وقتی کشور را در فقر و فلاکت می‌بیند و میلیون‌ها نفر گرسنه را به چشم مشاهده می‌کند، بر خورداری از ثروت و مکنت 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.»

□ ما خدا را به فراموشی سپرده‌ایم و شیطان را می‌پرستیم. تنها آن کس خدا را به طور حقیقی پرستش می‌کند که شادمانی خود را در شادمانی دیگران می‌یابد، از هیچ‌کس بدگویی نمی‌کند، وقت خود را به دنبال کسب ثروت به هدر نمی‌دهد، مرتکب هیچ عمل غیراخلاقی نمی‌شود، آن‌کس که با دیگران مانند دوست رفتار می‌کند و از طاعون یا از احدالناسی ترس در دل ندارد.

□ 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 آن چه 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.

□ 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 [انانیت]» 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.

□ مذهب من می‌گوید تنها آن کس می‌تواند به درگاه خدا نیایش کند که مهیای 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 خلل ناپذیر 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 جدایی ناپذیر 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.

□ نشانه‌های آن مرد چیست که می‌خواهد حقیقتی را که خدا است تحقق بخشد؟

او باید به کلی از خشم و شهوت، حرص و علائق، غرور و ترس آزاد باشد.

باید خود را هیچ و صفر بشمارد و بر تمام حواس خود، تسلط و کنترل کامل داشته باشد و این تسلط و کنترل باید از حس

ذائقه و زبان آغاز گردد. زبان به همان اندازه که وسیله‌ی حس ذائقه است عضو عامل سخن گفتن نیز هست. به

وسیله‌ی زبان است که ما به گزافه‌گویی و دروغ و کلماتی که دیگران را آزرده می‌سازد، می‌پردازیم.

در پی لذت ذائقه بودن نیز، ما را غلام و برده‌ی خوراکمان می‌سازد. کسی که بر حواس خود مسلط باشد از همه‌ی مردم

برتر خواهد بود. همه‌ی کمالات و صفات نیک در اوج جمع خواهد شد و خداوند خود به وسیله‌ی او جلوه‌گر خواهد

گشت. تسلط بر نفس و داشتن انضباط برای خویش چنین نتایجی دارد.

□ سلامت کامل فقط وقتی حاصل می‌شود که زندگی با اطاعت از قوانین خداوند و مخالفت با قدرت اهریمن همراه

باشد. بدون داشتن سلامت واقعی شادمانی واقعی حاصل نمی‌شود و بدون کنترل و نظارت دقیق و شدید بر ذائقه،

سلامت واقعی به دست نمی‌آید. اگر حس ذائقه و تمایلات غذایی تحت تسلط و کنترل در آید، تمام حواس دیگر

خود به خود تحت تسلط و کنترل درخواهند آمد.

کسی که به حواس خود مسلط و چیره باشد واقعاً جهان را مسخر ساخته است و جزئی از وجود خداوند می‌شود.

□ روزه گرفتن وقتی مفید است که اندیشه نیز با بدنی که گرسنگی می‌کشد، همکاری و همراهی داشته باشد؛ یعنی وقتی

که در ذهن هم نسبت به آنچه بدن از آن محروم می‌شود، احساس بی‌میلی پرورش یابد، تمام تمناها و تمتع‌ها از ذهن

و اندیشه ریشه می‌گیرد.

بدین قرار اگر کسی که روزه می‌گیرد همچنان دستخوش اندیشه شهوات و تمناها باشد روزه گرفتن برایش بی‌ثمر خواهد

بود.

□ روزه گرفتن فقط در صورتی می‌تواند شهوت حیوانی را سرکوب کند که با میل و منظور تربیت نفس همراه باشد. عملاً

بعضی از دوستانم اظهار می‌دارند که بر اثر عکس‌العمل روزه گرفتن‌ها، شهوت حیوانی و اشتها و میل به لذت ذائقه‌ی

ایشان افزایش هم یافته است. بدین قرار باید گفت که روزه گرفتن اگر با اراده و میل دائمی تسلط بر نفس و محدود

ساختن خویشتن همراه نباشد، کاری بی‌حاصل و بیهوده خواهد بود.

□ بدین قرار روزه گرفتن از خوردن و انضباط‌های مشابه آن فقط یکی از وسایلی است که برای محدود ساختن نفس به کار می‌رود اما تمام کار نیست و اگر روزه جسمی با روزه روحی و فکری همراه نباشد به تزویر و ناکامی منتهی خواهد شد.

□ تمام قدرت آدمی از حفظ و عروج نیروی حیاتی ناشی می‌شود که موجب آفرینش حیات و زندگی می‌باشد. معمولاً نیروی حیاتی به طور مداوم و نادانسته از راه اندیشه‌های بد و پریشان و نامنظم و ناخواسته به هدر می‌رود. از آنجا که گفتارها و کردارها از اندیشه ریشه می‌گیرند، نوع آن‌ها هم با نوع اندیشه بستگی دارد. بدین قرار اندیشه‌یی که تحت کنترل و تسلط باشد خود منبع و سرچشمه‌ی قدرتی فوق‌العاده خواهد بود و در گفتار و کردار ظهور می‌کند و خود به خود مؤثر واقع می‌شود...

اگر شخص بخواهد مظهر وجود خداوند باشد، باید خدا را در خود و در فضای محدودی که در اختیار دارد، جستجو کند، مسلماً از این راه مظهر خدا خواهد شد. اما کسی که نیروهای خود را به صورت‌های مختلف تباه می‌سازد مسلماً نمی‌تواند به چنین موهبتی دست یابد.