

به نام جان لایتناهی





سرشناسه: اسپایرا، روپرت، ۱۹۶۰-م. / Spira, Rupert, 1960-
عنوان و نام پدیدآور: قلب نیایش : اشتیاق ما به خدا محبت خدا نسبت به ما است/
روپرت اسپایرا؛ مترجم مرجان نخعی.
مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۸۴ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۹۶-۴
یادداشت: عنوان اصلی: [۲۰۲۳]، The heart of prayer,
عنوان دیگر: اشتیاق ما به خدا محبت خدا نسبت به ما است.
موضوع: نماز / Salat
آگاهی -- جنبه‌های مذهبی / Awareness -- Religious aspects
ذهن‌آگاهی (روانشناسی) / (Mindfulness) Psychology
شناسه افزوده: نخعی، مرجان، ۱۳۵۰-، مترجم
رده‌بندی کنگره: BL۵۶۰
رده بندی دیویی: ۲۰۴/۳
شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۳۶۲۶۷



قلب نیایش

اشتیاق ما به خدا، محبت خدا نسبت به ما است.

روپرت اسپایرا

مترجم: مرجان نخعی



torang_pub
@nashretorang
www.nashretorang.com



نشر ترنگ



قلب نیایش

روپرت اسپایرا

مترجم: مرجان نخعی

مدیر هنری: مریم غفوری

ویراستار: سمیه رشیدی

لیتوگرافی و چاپ: نیک

چاپ اول: ۱۴۰۲

تیراژ: ۲۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۹۶-۴

آدرس: خیابان کارگر جنوبی، خیابان روانمهر، تقاطع خیابان دانشگاه، کوچه میتر، پلاک ۷، واحد ۴

تلفن: ۶۶۴۰۳۵۲۰ / ۶۶۴۷۰۳۷۶ همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

ستایش خداوند	۷
یادداشتی برای خوانندگان	۹
فصل اول : بودن ما بودن خدا است	۱۱
بخش دوم: نام الهی	۳۱
بخش سوم: بدون «شدن» باش	۴۵
بخش چهارم: چیزی وجود ندارد، فقط بودن هست	۶۵
بخش پنجم: شب تاریک روح	۸۳
بخش ششم: یگانه	۱۰۱

ستایش خداوند

بودن برهنه‌ای که هستی را به عنوان بدن بر تن می‌کند
کسی که نامش «من» است
ستایش از آن خدایی ست که خویشِ تمام خویش‌هاست، گر چه
خویشی نیست.
و هستن تمام هست‌هاست، گر چه هستی نیست.
ستایش از آن خدایی ست که خودش در وجود نهان و در بودن آشکار
می‌کند.
ستایش از آن خدایی ست که خودش را در زمان پوشانده و در ابدیت
جار می‌زند.
ستایش از آن خدایی ست که جنبش او، اشتیاق ما که سکونش،
آرامش محض است.
ستایش از آن خدایی ست که دنیا آواز او و سکوت نیایش اوست.

یادداشتی برای خوانندگان

تأملات این کتاب برگرفته از، محفل‌های مراقبه از سال ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۲ می‌باشد.

این تأملات به طور ناگهانی در جلسات بیان شدند اما برای جلوگیری از تکرار ویرایش شدند.

نیایش و مراقبه در فضای بین کلمات صورت می‌گیرد و در کلمات باقی می‌مانند، بنابراین این تأملات با سکوت‌های طولانی بین جملات و پاراگراف‌ها بیان شده‌اند، تا شنونده‌ها در بودنشان غرق شوند تا اینکه نکته کلمات را دریابند.

مراقبه‌ها در این کتاب در فاصله و سکوت بین جملات قرار گرفته‌اند تا همه را به یک معبد مراقبه‌گون دعوت کنند.

فصل اول

بودن ما بودن خدا است

خاموش در خداوند گم شده‌ام.
سنت کاترین ژنو

خداوند چیست؟
«من هستم»ی قبل از کلمه‌های «من هستم».
مایلم که اینجا خاموش بمانم، اما کلام مکتوب این اجازه را به من
نمی‌دهد.

«من هستم»، اعتراف خداوند در قلب ما است.
وفاداری به «من هستم» چیزی است که خدا است (بودن)، وفاداری
به «من هستم» چیزی است که فرد انجام می‌دهد (انجام دادن).
هرچه خدا هست باید کل، عالی و کامل باشد. از نظر کل هیچ جزئی
وجود ندارد، خداوند فقط خودش را می‌شناسد، نه دنیایی، نه شخصی و

نه چیزی، نه اینجا و نه آنجا، نه قبل و نه بعد، نه زمان و نه فضا، نه خلق و نه نابودی، نه خود و نه دیگری، نه فکر و نه احساس و نه بدن.

این غیبت هرچیزی غیر از خودش در واقع همان عشق است.
خدا خودش را به سادگی با بودن خودش می شناسد، شناخت خودش همان دوست داشتن خودش است.

و نیایش چیست؟

دوباره من مایلم خاموش بمانم، به این دلیل که سکوت نزدیک ترین راهی است که ما پیش از اینکه در خدا گم شویم ما را به او نزدیک می کند.

نیایش به سادگی به عنوان «من هستم» ماندن است قبل از کلمه های «من هستم». ماندن به عنوان آن. به سادگی فقط (بودن).

اگر مفهوم این نکته برای شما روشن است، آن هم نه فقط از طریق رهیافت های علمی، بلکه به شکل تجربی، خواندن این کتاب را متوقف کنید. اگر روشن نیست، اجازه دهید تا به دقت برایتان شرح دهم.



برای اینکه بدانیم نیایش چیست لازم است بدانیم که کلمه خداوند به چه اشاره می کند. برای شناخت خداوند لازم است نسبت به خودمان شناخت پیدا کنیم. شناخت ما از خدا و شناخت ما از نیایش به شناخت ما از خود بستگی دارد.

به عنوان فرد وقتی به جهان نگاه می کنیم، شگفت زده می شویم که از کجا آمده است. ما تصور می کنیم هر چیزی که جهان را می آفریند باید مقدم و فراتر از آن باشد. از این رو به شکا نتیجه گیری فردی، ایده مرسوم می که خداوند به عنوان خالق فراتر از جهان و در فاصله بی نهایت از ما است به وجود می آید. از مثلث خود، دنیا و خدا که نتیجه گیری فردی است ایده ها برمی خیزند.

با باور به خداوند به عنوان خالق جهان و خودمان، ما وارد یک رابطه عبادی می شویم. می توانیم بگوییم که وقتی انسان وارد حالتی متعالی می شود، رابطه عبادی با خداوند شکل می گیرد و اراده اش را با اراده خداوند احاطه می کند. این رابطه که در متون مقدس زیادی گنجانده شده است فرد را در رابطه صحیح با خداوند قرار می دهد؛ رابطه ای همراه با عبادت، ستایش، شکرگزاری و تسلیم.



این راه عبادت و تسلیم به مرور فرد را زلال و سبک می کند تا وقتی که این پرسش در آسمان وجودش شکل می گیرد که: اگر خداوند بی کران و نامتناهی است، چگونه ممکن است فضایی برای فرد بودن درون آن وجود داشته باشد؟

اگر بی شمار وجودهای محدود بخشی از وجود بی کران را جابه جا کند، وجود بی کران دیگر بی کران نخواهد بود. این گونه خداوند دیگر خداوند نبود.

ما به این درک می‌رسیم که جایی برای وجود محدود در نامحدود نیست. جایی برای متناهی در نامتناهی نیست. فرد وجود متناهی نیست که در فاصله زیاد با نامتناهی وجود داشته باشد، بلکه فقط محدودیت ظاهری وجود نامحدود است. تنها وجودی که وجود دارد.

فرد واگذار نمی‌کند، بلکه واگذار شده است. تسلیم نمی‌کند، بلکه تسلیم شده است. همان‌طور که در جهان فضاها فیزیکی متعدد وجود ندارد، بلکه فقط یک فضای غیرقابل تقسیم و نامتناهی وجود دارد که به‌طور موقت توسط ساختارهای متعدد محصور شده، اما هرگز توسط آنها تغییر نکرده یا تقسیم نشده است، پس موجودات متعدد وجود ندارند. یکی وجود دارد، آن‌هم وجود خدا است که به‌طور موقت با افکار و ادراکات پوشیده شده است و به نظر می‌رسد که تبدیل به یک خود موقت و متناهی می‌شود؛ اما هرگز از خود بودن باز نمی‌ایستد. انسان وجودی است که خداوند به‌طور موقت در هیبت او ظاهر شده است.

در دعا از طریق لایه‌های مختلف تجربه‌های فکری، احساسی، ادراکی، عملی و ارتباطی به درون سفر می‌کنیم تا به وجود ضروری و تقلیل‌ناپذیر خود برسیم. از کیفیات سلب‌شده‌ای که خود ما از محتوای تجربه به دست می‌آوریم، وجود نامتناهی خدا آشکار می‌شود.

برادر رومنس، راهب فرانسوی قرن هفدهم گفت: «هرچیزی که می‌توانست رابطه مرا با خدا از بین ببرد از ذهنم حذف کردم.»

وقتی هر چیزی که می‌تواند رابطه ما را با خدا از بین ببرد حذف شود، تنها چیزی که باقی می‌ماند وجود خدا است و ما آن هستیم و این همان معنی تمرین حضور خداوند است.

دعا برای این است که بفهمیم و احساس کنیم که تنها وجودی که در ما وجود دارد خدا است و همین‌طور باقی بمانیم.

برادر لارنس ادامه داد: «من تنها وظیفه‌ام را این می‌دانم که در تمرین حضور خدا استقامت کنم، روح ارتباطی خاموش و دائمی با خداوند دارد. این ارتباط با خدا به‌عنوان وجودی که در پیش و میان همه تجربه‌ها وجود دارد، صرفاً با بودن باقی می‌ماند.»

یک وجود هست که هرکس و هر چیزی وجود ظاهری‌اش را از آن می‌گیرد، نامتناهی بدون اینکه به خودش پایان دهد به‌عنوان متناهی ظاهر می‌شود.



هستی همان بودن در حرکت است، بودن، هستی در آرامش است. قبل از ظهور چیزها هستی آشکار نیست؛ بنابراین خالی، بی‌شکل، ناپیدا، ساکت و ساکن است.

قبل از ظهور چیزها، هستی در خودش چیزی ندارد که به آن تقسیم شود؛ بنابراین تقسیم‌ناپذیر است.

هستی که در خودش چیزی جز خودش ندارد، هیچ ویژگی محدودی ندارد که با آن بتواند محدود شود؛ پس نامحدود است.

هستی در هیچ یک از کیفیت های فردی ما سهیم نیست، همان طور که صفحه نمایش هیچ یک از ویژگی های فیلم را ندارد و در عین حال جوهره آن است. بنابراین هستی، هستی غیرشخصی و در عین حال کاملاً نزدیک و صمیمی است.

وجود صمیمی، غیرشخصی، غیر قابل تقسیم و نامتناهی همان وجود خداوند است.

در این شناخت فاصله بین عابد و خدا به تدریج کاهش می یابد تا جایی که تفاوتی بین آنها نباشد. در غیبت فاصله میان فردی که نیایش می کند و چیزی که نیایش می شود، عابد و معبود به هم نزدیک تر می شوند تا جایی که این تشخیص اتفاق می افتد که هستی ما هستی خدا است. در این درک جایی برای فرد نیست، فقط وجود نامتناهی خدا هست و ما آن هستیم. این تسلیم نهایی است.



فرد و خدا نمی توانند با هم متحد شوند؛ زیرا از ابتدا جدا نبوده اند. برای یک فرد ظاهری آنچه به طور سنتی با تعبیر اتحاد با خدا یا اتصال به خدا از آن یاد می شود، آشکار شدن وحدت قبلی ما است، اما حتی این

نیز نیست؛ زیرا هرگز زمانی نبوده است که موجودی جدا از خدا وجود داشته باشد، سپس جدا شود و یکپارچه گردد.

هستی نامحدود، از جدایی و یکپارچگی چیزی نمی‌داند. جدایی و یکپارچگی همه از نگاه فرد به ظاهر جدا است. دو موجود نیست، چه برسد به موجودات بی‌شماری که از یکدیگر جدا باشند یا با یکدیگر یکی شوند. فقط موجودی صمیمی، غیرشخصی، تقسیم‌ناپذیر و نامتناهی وجود دارد. این غیبت کامل دیگری تجربه عشق است. بنابراین عشق، رابطه نیست؛ بلکه فقدان رابطه است، فروپاشی باور و احساس خود و دیگری، فرد و خدا است.

این همان مقصود عارف مشهور جلال‌الدین رومی معروف به مولانا است که می‌گوید: در وجود عشق تو، من نیست می‌شوم. این نیست شدن در تو از هرچه در این هست پیدا کردم بهتر است.

چون بت، رخ تست بت پرستی خوش‌تر
چون باده ز جام تست، مستی خوش‌تر
در هستی عشق تو چنین نیست شدم
کان نیستی از هزار هستی خوش‌تر

به عبارت دیگر عشق، طبیعت خدا است، این شرط اول همه روابط است.

خداوند خود را با نام و صورت می‌پوشاند و به شکل عالم ظاهر می‌شود. وقتی لباسش را درمی‌آورد خود را به‌عنوان هستی فاش می‌کند. پوشیدن لباس و شکل یافتن، فعالیت خلقت است و برهنه شدن، همان نیایش است.



بودن ما، بودن ما نیست. این فقط هستی است، هستی خدا. این بودن متعلق به ما نیست، شخصی نیست، همان‌طور که فضای اتاق به چهار دیوار آن تعلق ندارد. فضای اتاق زمانی که خانه ساخته شد خلق نشد. فضایی که داخل اتاق در نظر گرفته می‌شود در همان شرایطی است که قبل از ساخت خانه در آن بود.

وجود خدا در ما، به‌عنوان ما، اکنون در همان شرایطی است که قبل از تولد هریک از ما به‌عنوان شخص بود.

هیچ‌وقت هیچ اتفاقی برای بودن نمی‌افتد. بودن به‌واسطه تجربه انسان رنگی می‌شود؛ ولی مشروط به تجربه‌های انسانی نیست. همان‌طور که فضای اتاق بدون توجه به اینکه در آن چه اتفاقی می‌افتد در همان حالت بکر می‌ماند، بدون توجه به اینکه ما چه تجربه‌ای می‌کنیم.

بودن همیشه در همان بی‌گناهی، بی‌سنی و آرامش باقی است.