

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Self Help and the Sufi Way

خودیاری و طریقت صوفیانه

by **Jamiluddin Morris Zahuri**

جمیل الدین موریس ظهوری

Translation to Farsi by AI (Chat GPT), Corrections by Nur Jamil

ترجمه به فارسی توسط هوش مصنوعی (*Chat GPT*) و تصحیح شده توسط نور جمیل

ترجمه فارسی آیات قرآن از حضرت شاه ولی الله دهلوی

Copyright © 2026 Jamiluddin Morris Zahuri.

All rights reserved.

Edited by Kara Fouladi

Illustrations by Jamiluddin Morris

Preparation for Printing

Published by Sharib Press

Volume 8, March 2026

ویرایش شده توسط کارا فاولادی

تصویر سازی توسط جمیل الدین موریس

آماده سازی برای چاپ توسط لیلا ظهوری

منتشر شده توسط انتشارات شارب

جلد هشتم، مارس ۲۰۲۶

Contents

Self Help and the Sufi Way-----	4
The Sufi Way -----	6
The Way Between -----	10
Repentance -----	14
Right Thinking-----	20
General Advice from the Spiritual Way -----	28
The Mystics on self help-----	32
Zikr and Muraqba: Peace of Heart-----	44
Search-----	50
Conclusion-----	52

فهرست

5	-----خودیاری و طریقت صوفیانه
7	-----طریقت صوفیانه
11	-----راه میان
15	-----توبه
21	-----تفکر درست
29	-----نصیحت‌های کلی از راه معنوی
33	-----دیدگاه عارفان درباره خودیاری
45	-----ذکر و مراقبه: آرامش دل
52	-----جستجو
53	-----نتیجه‌گیری

Self Help and the Sufi Way

This is the eighth booklet in the series designed to help Zahuri disciples and others to find ways to enrich their daily lives through following the way of the Sufis. This booklet is focussed on self help. The use of “self” in this context does not refer to the lower nature often called the ‘self’ in a negative sense. Self-help refers to those practical activities that make the quality of the daily life, and thus the spiritual life, better. Zahurmian used to refer to this as “better living”.

The holy Qur’an says in Sura Rad that “Allah helps those who make an effort to help themselves”.

Zahurmian in his book *The Psalm of Life* makes the distinction between reliance on state support or charitable support and the much preferred self help. Even family support can undermine our independence and the vitality. We need to develop our own spiritual identity. He insists we should not look to others to do little things for us when we can do them for ourselves. When he visited Europe and was asked about his view of how people live. One of the few things he liked about it was that people helped themselves. So in a restaurant people would often go up to a counter and get their own food for example.

He says Self help is the guiding principle of life. Dependence on others is fatal and highly detrimental. The sense of dependence paralyses.

As Zahurmian says: “A person has to seek his own salvation”. It is in this sense that we write about self-help. Finding a guide helps tremendously but does not exclude the effort we have to make. If it is argued that we become dependent on the guide then the single dependence replaces multiple dependencies and our dependence on him is a purely spiritual affair.

A person may be inspired by the guide to change his way of life but he still has to make the necessary effort.

خودیاری و طریقت صوفیانه

این هشتمین کتابچه از مجموعه‌ای است که برای کمک به شاگردان ظهوری و دیگران طراحی شده تا راه‌هایی برای غنی‌تر کردن زندگی روزمره خود از طریق پیروی از طریقه صوفیان بیابند. تمرکز این جزوه بر خودیاری است. کاربرد واژه «خود» در این زمینه به معنای آن طبیعت پست‌تری که اغلب در معنای منفی «نفس» نامیده می‌شود، نیست. خودیاری به آن فعالیت‌های عملی اشاره دارد که کیفیت زندگی روزمره و در نتیجه زندگی معنوی را بهتر می‌سازد. ظهورمیان پیش‌تر از این با عنوان «زندگی بهتر» یاد می‌کرد.

قرآن کریم در سوره رعد می‌گوید که «هر آئینه خدا تغییر نمی‌دهد حالتی را که به قومی باشد تا وقتی که ایشان تغییر دهند آنچه در ضمیر ایشان است».

ظهورمیان در کتاب خود «The Psalm of Life» میان اتکا به حمایت دولتی یا کمک‌های خیریه و خودیاری که بسیار ترجیح داده می‌شود، تمایز قائل می‌شود. حتی حمایت خانوادگی نیز می‌تواند استقلال و پویایی ما را تضعیف کند. ما باید هویت معنوی خود را پرورش دهیم. او اصرار دارد که نباید از دیگران بخواهیم کارهایی را برای ما انجام دهند که خودمان می‌توانیم انجام دهیم. هنگامی که او به اروپا سفر کرد و از او درباره دیدگاهش نسبت به شیوه زندگی مردم پرسیده شد، یکی از محدود چیزهایی که درباره آن دوست داشت این بود که مردم به خودشان کمک می‌کردند. برای مثال، در یک رستوران مردم اغلب به سمت پیشخوان می‌رفتند و غذای خود را می‌گرفتند.

او می‌گوید خودیاری اصل راهنمای زندگی است. وابستگی به دیگران کشنده و به‌شدت زیان‌بار است. احساس وابستگی فلج‌کننده است.

همان‌گونه که ظهورمیان می‌گوید: «هر شخصی باید رستگاری خود را بجوید». در این معناست که ما درباره خودیاری می‌نویسیم. یافتن یک راهنما کمک بسیار بزرگی می‌کند، اما تلاش لازم از سوی خود ما را منتفی نمی‌سازد. اگر گفته شود که ما به راهنما وابسته می‌شویم، در آن صورت یک وابستگی واحد جایگزین وابستگی‌های متعدد می‌شود و وابستگی ما به او امری کاملاً معنوی است.

ممکن است شخصی به‌وسیله راهنما الهام بگیرد تا شیوه زندگی خود را تغییر دهد، اما همچنان باید تلاش لازم را انجام دهد.

The Sufi Way

The Sufi Way is not abstract philosophy, nor is it religious dogmatism. It is not political in the sense of being concerned with outward power. It is, however, concerned with the inner life of individual men and women. Its eternal hope and aim is to make life spiritually better for its followers and by this means to enhance society.

The service of mankind is the service of God. This was taught by all the wise I ever met.

The Sufi Way is not concerned with what a person was, or is, but with their aspiration to become something better. The holy Qur'an tells us Allah helps those who make an effort to help themselves.

There are numerous books about self help and about mechanisms to develop spiritually. Some are good and helpful and inevitably some are misleading. Often they are a mixture of the two.

Self help tends to aim at improving particular aspects of the individual human condition in a practical sense. We applaud this.

In the meantime philosophy is often concerned with abstract truth rather than actually improving the lives of people here and now. This seeking after abstract or higher truth we also applaud.

What we try to do here is between these two. That is to put practical self help in the context of a knowledge of deeper truth that has been realised by the mystics of the past and the present.

Unlike much philosophy and the philosophers themselves, the mystics did not, and do not, rely on speculative reasoning but rather on direct experience. They do not, however, simply take spiritual experience as sufficient without translating it into practical measures that can help individuals and thus society too.

طریقت صوفیانه

طریقت صوفیانه فلسفه‌ای انتزاعی نیست و نیز جزم‌اندیشی دینی نیست. به معنای درگیر بودن با قدرت بیرونی، سیاسی نیست. با این حال، به زندگی درونی زنان و مردان فردی توجه دارد. امید و هدف نهایی آن این است که زندگی را از نظر معنوی برای پیروان خود بهتر سازد و از این راه جامعه را نیز ارتقا دهد.

خدمت به انسان‌ها خدمت به خداست. این را همه خردمندانی که ملاقات کرده‌ام، تعلیم داده‌اند.

طریقت صوفیانه نگران این نیست که یک شخص چه بوده یا چه هست، بلکه به آرزوی او برای بهتر شدن توجه دارد. قرآن کریم به ما می‌گوید خداوند کسانی را یاری می‌کند که برای یاری رساندن به خودشان تلاش می‌کنند.

کتاب‌های فراوانی درباره خودیاری و درباره سازوکارهای رشد معنوی وجود دارد. برخی خوب و مفید هستند و ناگزیر برخی گمراه‌کننده‌اند. اغلب ترکیبی از هر دو هستند.

خودیاری اغلب در پی بهبود جنبه‌های خاصی از وضعیت انسانی فردی به شکلی عملی است. ما این را می‌ستاییم.

در همین حال، فلسفه اغلب به حقیقت انتزاعی می‌پردازد تا به جای آن که واقعاً زندگی مردم را در اینجا و اکنون بهبود بخشد. این جست‌وجوی حقیقت انتزاعی یا والاتر را نیز ما می‌ستاییم.

آنچه ما در اینجا می‌کوشیم انجام دهیم، میان این دو قرار دارد. یعنی قرار دادن خودیاری عملی در چارچوب دانشی از حقیقتی عمیق‌تر که توسط عارفان گذشته و حال تحقق یافته است.

برخلاف بسیاری از فلسفه‌ها و خود فیلسوفان، عارفان به استدلال‌های فرضی متکی نبوده‌اند و نیستند، بلکه بر تجربه مستقیم تکیه دارند. با این حال، آنان صرفاً تجربه معنوی را بدون ترجمه آن به تدابیر عملی که بتواند به افراد و در نتیجه جامعه نیز کمک کند، کافی نمی‌دانند.

To give a concrete example of what is meant. Many self help gurus teach relaxation or meditation or thought control, with a view to improving particular aspects of life. They may use this to deal with stress for example. In itself this may be very helpful in many situations however the knowledge on which it is based may arise from faulty understandings of the nature of reality. Thus eventually it leaves unanswered many questions. Hatha Yoga is a case in point. The physical exercises, postures and practice of breathe control can produce good effects in the short term but the metaphysical system on which these are based may have flaws when it comes to placing the particular human in the context of the wider general human condition.

To put it more simply when we are faced with our inevitable death will it actually help us to move from our sentient base in this life to another reality? Hatha Yoga for example is integral to the philosophical idea of reincarnation and even caste. If reincarnation and caste proves to be false, as it is in our view, then the situation is dubious. It is not enough that exercises make us feel a bit better or even that they lead to various highs.

The same would apply to some aspects of Buddhist thought and other religious or philosophical views. Equally Christians believe that Lord Jesus will take on himself and purify any evil they have done. If this proves to be false then their situation at death appears precarious.

Atheism denies any continuing existence after death. Hazrat Ali deals with this by proposing a situation in which a person denies the afterlife and points out that if the philosophy on which that person bases his life is true he will never know it once death intervenes. On the other hand if a person bases his life on the believe of an afterlife and he is wrong he will also never know that he was wrong.

برای ارائه مثالی ملموس از منظور. بسیاری از مربیان خودیاری، آرام‌سازی یا مراقبه یا کنترل افکار را با هدف بهبود جنبه‌های خاصی از زندگی آموزش می‌دهند. ممکن است از این روش‌ها برای مقابله با استرس، برای مثال، استفاده شود. این به‌خودی خود می‌تواند در بسیاری از موقعیت‌ها بسیار مفید باشد، با این حال دانشی که بر آن مبتنی است ممکن است از برداشت‌های نادرست از ماهیت واقعیت پدید آید. بنابراین در نهایت بسیاری از پرسش‌ها بی‌پاسخ می‌ماند. هاتا یوگا نمونه‌ای روشن از این امر است. تمرین‌های جسمانی، وضعیت‌ها و تمرین کنترل تنفس می‌توانند در کوتاه‌مدت آثار خوبی داشته باشند، اما نظام مابعدالطبیعی‌ای که این‌ها بر آن استوارند ممکن است هنگام قرار دادن انسان خاص در چارچوب وضعیت کلی‌تر انسان، دچار کاستی‌هایی باشد.

به بیان ساده‌تر، وقتی با مرگ اجتناب‌ناپذیر خود روبه‌رو می‌شویم، آیا این‌ها واقعاً به ما کمک خواهند کرد که از جایگاه آگاهانه‌مان در این زندگی به واقعیتی دیگر منتقل شویم؟ برای مثال، هاتا یوگا جزئی جدایی‌ناپذیر از ایده فلسفی تناسخ و حتی نظام کاست است. اگر تناسخ و کاست نادرست از کار درآیند - چنان‌که به نظر ما چنین است - آنگاه وضعیت محل تردید است. کافی نیست که تمرین‌ها صرفاً حال ما را کمی بهتر کنند یا حتی ما را به اوج‌های گوناگون برسانند.

همین امر در مورد برخی جنبه‌های اندیشه بودایی و دیگر دیدگاه‌های دینی یا فلسفی نیز صدق می‌کند. به همان اندازه، مسیحیان باور دارند که خداوندشان عیسی هر بدی‌ای را که مرتکب شده‌اند بر عهده خواهد گرفت و آنان را پاک خواهد کرد. اگر این امر نادرست از کار درآید، آنگاه وضعیت آنان در هنگام مرگ متزلزل به نظر می‌رسد.

الحاد هرگونه تداوم وجود پس از مرگ را انکار می‌کند. حضرت علی با طرح موقعیتی به این مسئله می‌پردازد که در آن شخصی آخرت را انکار می‌کند و خاطرنشان می‌سازد که اگر فلسفه‌ای که آن شخص زندگی‌اش را بر آن بنا کرده درست باشد، هرگز پس از دخالت مرگ از آن آگاه نخواهد شد. از سوی دیگر، اگر شخصی زندگی خود را بر باور به آخرت بنا کند و در اشتباه باشد، او نیز هرگز نخواهد دانست که اشتباه کرده است..

If it turns out there is an afterlife with rewards and punishments then the one who lived his life as if it was not so will have to endure not only the knowledge of being wrong but the consequences of his actions. The one who endured the various difficulties or undertook various disciplines on the basis of an afterlife of rewards and consequences will find his or her fulfilment and will be aware of it.

He points out that it is a fools gamble to disbelieve in an afterlife and to never know even if that belief is true. The one who believes and acts in this life as if there were consequences even if he is wrong will only suffer the passing discomforts of this life.

The essence of all of this is that it is necessary that our self help, or our attempts to deal with the many problems we may encounter in life, should be grounded in a deeper understanding of our human condition in it's entirety. At the same time if theoretical philosophy does not help us to deal with the everyday problems, or the thoughts and feelings we experience daily it will leave our experience of life impoverished.

The Way Between

The path between these two is what the true mystics found and is it the essence of what they teach or demonstrate in their lives. The opposites, abstract philosophy and practical self help, are like salt water and sweet water they may meet but cannot cross over. In nature a line is formed between them and this can be seen in the physical world as a fact. That narrow line is a sign and is the province of the real mystic.

Discussing with us the difference between Hama Üst and Hama Az Üst. (that is to say the difference between “Everything Is God” and “Everything comes from God”), Zahurmian said the difference between the two is wafer thin. At first I thought he was merely saying the opposing philosophies are difficult to evaluate but on reflection much later I realised that it was the wafer thin line that was the province of the mystic not either

اگر معلوم شود که آخرتی با پاداش‌ها و کیفرها وجود دارد، آنگاه کسی که زندگی خود را چنان زیسته که گویی چنین نیست، ناچار خواهد بود نه تنها آگاهیِ خطا بودن خود، بلکه پیامدهای اعمالش را نیز تحمل کند. کسی که دشواری‌های گوناگون را تحمل کرده یا بر پایه آخرتِ پاداش‌ها و پیامدها به انضباط‌های مختلف تن داده است، به کمال خود خواهد رسید و از آن آگاه خواهد بود.

او اشاره می‌کند که بی‌اعتقادی به آخرتِ قماری احمقانه است، زیرا هرگز حتی نخواهی دانست که آیا آن باور درست بوده است یا نه. کسی که در این زندگی چنان باور دارد و عمل می‌کند که گویی پیامدهایی وجود دارد، حتی اگر در اشتباه باشد، تنها ناراحتی‌های گذرای این زندگی را متحمل خواهد شد.

خلاصه همه این‌ها آن است که لازم است خودیاریِ ما، یا تلاش‌هایمان برای مواجهه با مشکلات فراوانی که ممکن است در زندگی با آن‌ها روبه‌رو شویم، بر درکی عمیق‌تر از وضعیت انسانی در تمامیت آن استوار باشد. در عین حال، اگر فلسفه نظری به ما در برخورد با مسائل روزمره یا افکار و احساساتی که هر روز تجربه می‌کنیم کمک نکند، تجربه ما از زندگی را فقیر خواهد ساخت.

راه میان

مسیر میان این دو همان چیزی است که عارفان حقیقی یافته‌اند و جوهره آن چیزی است که در زندگی خود تعلیم می‌دهند یا نشان می‌دهند. دو قطب متضاد، فلسفه انتزاعی و خودیاری عملی، مانند آب شور و آب شیرین‌اند؛ ممکن است به هم برسند، اما از هم عبور نمی‌کنند. در طبیعت، خطی میان آن‌ها شکل می‌گیرد و این را می‌توان به عنوان واقعیتی در جهان مادی دید. آن خط باریک نشانه‌ای است و قلمرو عارف راستین.

در گفت‌وگو با ما درباره تفاوت میان «همه اوست» و «همه از اوست» (یعنی تفاوت میان «همه چیز خداست» و «همه چیز از خدا می‌آید»)، ظهورمیان گفت که تفاوت میان این دو همچون کاغذ نازک و یفر است. در ابتدا گمان می‌کردم او صرفاً می‌گوید که فلسفه‌های متقابل دشوار برای ارزیابی‌اند، اما با تأملی بسیار دیرتر دریافتم که آن خط نازک و یفر همان قلمرو عارف است، نه هیچ‌یک از ...

of the opposites. The principle of following the path between every pair of opposites is what underpins our approach to issues of how to improve our lives.

To give another example Khawaja Uthman Harooni when taking the Oath of commitment from Khawaja Muinuddin Hasan Chishti, held up two fingers and asked Khawaja Saheb what he saw between them. The two fingers represented the duality we speak of, between which Khawaja Saheb saw the reality of the Eighteen Thousand Worlds.

In the great Masnevi of Maulana Jalaluddin Rumi there are numerous occasions that he talks about free will and determinism. These are the two apparently contradictory philosophies that people adopt though in practice most people adopt one or the other according to circumstances. The necessitarian thinks when anything happens this is the will of God and that person has no power to help it. The advocate of free will however believes he can by his own effort alone make things happen that he wants to happen. Mevlana Rumi makes each argument appear sound but the way of the Sufi is precisely between the duality of free will and determinism. You can read the argument between the lion and the other animals in book one to get a picture of this but it is referred to in other stories too.

If we ignore the underlying philosophies of various forms of self help and simply follow the practical advice, then we have fallen on one side of the narrow path. If we focus purely on getting our philosophy right but do not apply what we find to changing our life we have fallen on the other side and fail to make our life better.

The above then forms the essential theoretical basis for our attempts to contribute to the improvement of the human condition both for individuals and ultimately for society. Various thoughts derived from different sources such as different metaphysical systems can be referenced without implying a commitment to their philosophy or to the view that all the systems are equally correct.

... دو قطب. اصل پیروی از راه میان هر جفت متقابل، همان چیزی است که رویکرد ما را در مورد چگونگی بهبود زندگی‌مان بنیان می‌نهد.

برای ارائه مثالی دیگر، خواجه عثمان هارونی هنگام گرفتن سوگند تعهد از خواجه معین‌الدین حسن چشتی، دو انگشت خود را بالا گرفت و از خواجه صاحب پرسید که میان آن‌ها چه می‌بیند. آن دو انگشت نمایانگر دوگانگی‌ای بودند که از آن سخن می‌گوییم و خواجه صاحب میان آن‌ها واقعیت هجده‌هزار عالم را دید.

در مثنوی بزرگ مولانا جلال‌الدین رومی موارد فراوانی وجود دارد که او درباره اختیار و جبر سخن می‌گوید. این دو، دو فلسفه ظاهراً متناقض‌اند که مردم آن‌ها را می‌پذیرند، هرچند در عمل بیشتر مردم بسته به شرایط یکی یا دیگری را اختیار می‌کنند. جبرگرا می‌اندیشد هرگاه چیزی رخ می‌دهد، این اراده خداست و انسان هیچ قدرتی برای جلوگیری از آن ندارد. اما طرفدار اختیار باور دارد که می‌تواند تنها با تلاش خود باعث شود چیزهایی رخ دهند که می‌خواهد اتفاق بیفتند. مولانا رومی هر دو استدلال را موجه جلوه می‌دهد، اما طریق صوفیانه دقیقاً در میان دوگانگی اختیار و جبر قرار دارد. برای درک این معنا می‌توان مناظره میان شیر و دیگر حیوانات را در دفتر اول خواند، هرچند در حکایت‌های دیگر نیز به آن اشاره شده است.

اگر فلسفه‌های زیربنایی شکل‌های گوناگون خودیاری را نادیده بگیریم و صرفاً از توصیه‌های عملی پیروی کنیم، آنگاه به یک سوی راه باریک افتاده‌ایم. اگر تنها بر درست کردن فلسفه خود تمرکز کنیم اما آنچه را می‌یابیم برای تغییر زندگی‌مان به کار نبریم، به سوی دیگر افتاده‌ایم و در بهتر کردن زندگی خود ناکام مانده‌ایم.

آنچه گفته شد، بنابراین، بنیان نظری اساسی تلاش‌های ما برای کمک به بهبود وضعیت انسانی، هم برای افراد و در نهایت برای جامعه را تشکیل می‌دهد. اندیشه‌های گوناگونی که از منابع متفاوتی چون نظام‌های مابعدالطبیعی مختلف سرچشمه گرفته‌اند می‌توانند بدون آن‌که دلالت بر تعهد به فلسفه آن‌ها یا این دیدگاه داشته باشند که همه این نظام‌ها به یک اندازه درست‌اند، مورد ارجاع قرار گیرند.

To give a concrete example Lord Jesus is quoted in the Bible as saying that “The truth shall make you free”. We can accept and follow this statement without any commitment to other aspects of Christian dogma such as the death of the Prophet Jesus on the cross. Similarly Buddhists refer to “the middle way” which is exactly what we seek but we may accept this without implying acceptance of other aspects of Buddhist belief such as reincarnation.

The root of our writing is of course based on the Islam divinely taught to the holy Prophet Muhammed by the Divinity and anything we may say which is interpreted as different from that we repudiate. That does not however imply an acceptance of the teachings of the seventy two false doctrines of Islam that were mentioned to the holy Prophet. So many people make a claim to be Muslims yet their thinking is caught in one side or another of duality. The essence of Islam in our view is the Unity or oneness of Allah. That is to say He is beyond duality or for that matter, gender. To go towards Him we have to travel beyond every kind duality. The Qur’an says “neither of the East nor of the West”. If we consider that the cultural tendency of the political West is towards free-will and the cultural tendency of the political East is towards determinism then we must understand the way to the Divinity is neither of these nor is it a synthesis of these it is a line between the two.

The Islamic Kalima says it succinctly: ‘There is no God but God. La illaha ilallah.’

Repentance

As we grow up we form various little theories that account for our experiences in life. Some these are completely false, some are partially correct and others are true. To improve our experience of life we need to improve our thinking. That is we need to identify those theories that are childish and false and replace those theories with more adult ones. For example suppose as a child we wear red shoes and then trip over.

برای ارائه مثالی عینی، از خداوند عیسی در کتاب مقدس نقل شده است که گفته: «حقیقت شما را آزاد خواهد کرد». ما می‌توانیم این سخن را بپذیریم و از آن پیروی کنیم، بی‌آن‌که به دیگر جنبه‌های جزم مسیحی، مانند مرگ پیامبر عیسی بر صلیب، متعهد شویم. به‌همین‌سان، بوداییان از «راه میانه» سخن می‌گویند که دقیقاً همان چیزی است که ما در پی آن هستیم، اما می‌توانیم این را بپذیریم بی‌آن‌که پذیرش دیگر جنبه‌های باور بودایی، مانند تناسخ، را لازم بدانیم.

ریشه نوشتار ما البته بر اسلام استوار است که به‌طور الهی به پیامبر گرامی محمد از سوی الوهیت تعلیم داده شده است، و هرچه را که بگوییم اگر به‌گونه‌ای تفسیر شود که متفاوت از آن باشد، آن را رد می‌کنیم. با این حال، این امر به معنای پذیرش تعالیم هفتاد و دو فرقه باطل اسلام که به پیامبر گرامی نسبت داده شده‌اند، نیست. بسیاری از مردم ادعای مسلمان بودن دارند، اما اندیشه‌شان به‌نوعی یا به‌نحوی دوگانه نگری است. جوهر اسلام از نظر ما وحدت یا یگانگی الله است؛ یعنی او فراتر از دوگانگی و حتی فراتر از جنسیت است. برای حرکت به سوی او باید از هرگونه دوگانگی عبور کنیم. قرآن می‌فرماید: «نه شرقی و نه غربی». اگر در نظر بگیریم که گرایش فرهنگی غرب سیاسی به سوی اختیار است و گرایش فرهنگی شرق سیاسی به سوی جبر، آنگاه باید درک کنیم که راه به سوی الوهیت نه این است و نه آن، و نه ترکیبی از این دو؛ بلکه خطی است میان آن دو.

شهادت اسلامی به‌اختصار می‌گوید: «هیچ خدایی جز خدا نیست. لا اله الا الله».

توبه

وقتی بزرگ می‌شویم، نظریه‌های کوچک گوناگونی می‌سازیم که تجربه‌های ما در زندگی را توضیح می‌دهند. برخی از این‌ها کاملاً نادرست‌اند، برخی تا حدی درست و برخی دیگر درست‌اند. برای بهبود تجربه ما از زندگی، باید شیوه اندیشیدن خود را بهبود بخشیم. یعنی باید آن نظریه‌هایی را که کودکان و نادرست‌اند شناسایی کنیم و آن‌ها را با نظریه‌هایی پخته‌تر جایگزین سازیم. برای مثال، فرض کنید در کودکی کفش قرمز می‌پوشیم و سپس زمین می‌خوریم.

We might formulate a theory that red is a colour associated with pain therefor we do not like red. Obviously false, but such a theory lodged in the mind may affect us even if later rationalisations obscure it. That is a simple example but in reality much more complex conclusions accumulate and we take this to be our personality.

As another example many people are not good at mathematics and closer examination means that at some point in their childhood they attempted some simple mathematical task and failed. To cover over the failure they formulated the inward verbal expression that they are “not good at mathematics” and repeated this when confronted with mathematical tasks. Soon the excuse became entrenched in their minds and became a self fulfilling prophecy.

The structure of the mind may be full of hidden false conclusions but attempting to identify and remove them individually is virtually an absurd proposition. There was a film called *Citizen Kane* by Orson Welles in which a wealthy dying man reviews his life and comes up with a word ‘Rosebud’ as the name of a sledge from his childhood which he identifies with his lost innocence. To identify every psychic event of this type is hardly practical when so many events have existed since childhood. Some psychiatrists use various methods such as hypnotism to identify individual underlying problems that are deeply concealed. In our view this is not really a practical proposition.

The mystics of various religions tend to rely on deep Tauba or repentance. This is much more comprehensive than seeking a particular problem in the psyche.

It requires a very high level of commitment and for that reason is often preceded by very negative experiences. Christian mystics refer to this experience as the dark night of the soul.

ممکن است نظریه‌ای بسازیم که قرمز رنگی است که با درد همراه است، بنابراین ما رنگ قرمز را دوست نداریم. بدیهی است که این نادرست است، اما چنین نظریه‌ای که در ذهن جای می‌گیرد می‌تواند بر ما اثر بگذارد، حتی اگر بعدها توجیه‌های عقلانی آن را بپوشانند. این نمونه‌ای ساده است، اما در واقع نتیجه‌گیری‌های بسیار پیچیده‌تری انباشته می‌شوند و ما آن‌ها را شخصیت خود می‌پنداریم.

به‌عنوان مثالی دیگر، بسیاری از مردم در ریاضیات خوب نیستند و بررسی دقیق‌تر نشان می‌دهد که در مقطعی از کودکی خود کوشیده‌اند کاری ساده در ریاضیات انجام دهند و شکست خورده‌اند. برای پوشاندن این ناکامی، عبارت درونی‌ای را صورت‌بندی کرده‌اند مبنی بر این که «من در ریاضیات خوب نیستم» و هر بار که با تکالیف ریاضی روبه‌رو شده‌اند آن را تکرار کرده‌اند. به‌زودی این بهانه در ذهنشان ریشه دوانده و به پیشگویی خود محقق‌شونده تبدیل شده است.

ساختار ذهن ممکن است مملو از نتیجه‌گیری‌های نادرست پنهان باشد، اما تلاش برای شناسایی و حذف تک‌تک آن‌ها عملاً گزاره‌ای پوچ است. فیلمی وجود داشت به نام «Citizen Kane» اثر اورسن ولز که در آن مردی ثروتمند و در حال مرگ زندگی خود را مرور می‌کند و به واژه‌ای به نام «رزباد» می‌رسد؛ نام سورتمه‌ای از دوران کودکی‌اش که با آن بی‌گناهی از دست‌رفته‌اش را شناسایی می‌کند. شناسایی هر رویداد روانی از این دست، زمانی که از کودکی تاکنون رویدادهای بسیاری رخ داده‌اند، به‌سختی عملی است. برخی روان‌پزشکان از روش‌های گوناگونی مانند هیپنوتیزم برای شناسایی مشکلات زیربنایی فردی که عمیقاً پنهان‌اند استفاده می‌کنند. از نظر ما این در واقع یک پیشنهاد عملی نیست.

عارفان ادیان گوناگون تمایل دارند بر توبه‌ای عمیق تکیه کنند. این بسیار فراگیرتر از جست‌وجوی یک مشکل خاص در روان است.

این امر مستلزم سطح بسیار بالایی از تعهد است و به همین دلیل اغلب با تجربه‌های بسیار منفی پیشاپیش همراه می‌شود. عارفان مسیحی از این تجربه با عنوان «شب تاریک روح» یاد می‌کنند.

The value of negative experiences lies in the fact that they force the individual to confront themselves. These experiences plunge the individual into a state of frank self-evaluation. The experiences that precede real Tauba may even take a person to the depth of wanting suicide. The holy Prophet Muhammed's advice to 'die before you die' implies not physical death, however, but to die to the self. Such a dying is followed by a kind of re-birth. Taking one's own physical life is simply an act of murder and must be answered for.

Considering oneself as dead and offering one's life to the Divinity with sincerity, if it is accepted, removes the negative aspects of all those false structures in the brain. It is as if the entire organism brain and heart and body have been washed clean. False assumptions are not so much altered as seen in a new perspective. Allah was always present at every point and that includes when one made those false assumptions. This is more than forgiveness it is purification of the past and an opportunity to rebuild.

Metaphorically one could say the building of one's life is demolished and the building of a new life dedicated to the Divinity can begin.

Every act and every experience of your life is retained in the heart. Entering the heart implies entering your past life in great detail. A street you have not been in for many years for example becomes inwardly even more real than when you were there physically. At that time probably you were elsewhere in your mind but in Tauba you see hear and re-experience that place or time. Tauba makes entering your heart possible. Zikr and other practises including prayer both ritual and personal and Sema are some of the mechanisms by which the entering the heart happens. One need not expect some glorious religious vision, everything is in your heart. You may find yourself in a supermarket you once visited or in a street from childhood. Zikr means remembrance and for example you may find yourself at your old school remembering its smells and atmosphere and long forgotten faces and names.

ارزش تجربه‌های منفی در این واقعیت نهفته است که فرد را وادار می‌کنند با خودِ خویش روبه‌رو شود. این تجربه‌ها فرد را به وضعیتی از خودارزیایی صریح فرو می‌برند. تجربه‌هایی که پیش از توبه واقعی رخ می‌دهند حتی ممکن است انسان را تا مرز تمایل به خودکشی ببرند. توصیه پیامبر اکرم محمد (ص) مبنی بر «پیش از آن که بمیرید، بمیرید» به مرگ جسمانی دلالت ندارد، بلکه به مردن نفس اشاره می‌کند. چنین مردنی با نوعی تولد دوباره دنبال می‌شود. گرفتن جان جسمانی خود صرفاً عملی از جنس قتل است و باید پاسخ‌گوی آن بود.

این‌که انسان خود را مرده بپندارد و با صداقت زندگی خود را به الوهیت عرضه کند، اگر پذیرفته شود، جنبه‌های منفی همه آن ساختارهای نادرست موجود در مغز را می‌زداید. گویی کل سامانه مغز و قلب و بدن شسته و پاک شده است. فرض‌های نادرست چندان تغییر نمی‌کنند، بلکه از منظری تازه دیده می‌شوند. الله همواره در هر نقطه‌ای حاضر بوده است و این شامل زمانی نیز می‌شود که انسان آن فرض‌های نادرست را ساخته بود. این چیزی فراتر از بخشایش است؛ پالایش گذشته و فرصتی برای بازسازی است.

به‌طور استعاری می‌توان گفت بنای زندگی انسان ویران می‌شود و ساختن زندگی تازه‌ای که وقف الوهیت است می‌تواند آغاز گردد.

هر عمل و هر تجربه‌ای از زندگی شما در قلب حفظ می‌شود. ورود به قلب، به معنای ورود به زندگی گذشته شما با جزئیات بسیار است. برای مثال، خیابانی که سال‌ها به آن نرفته‌اید در درون حتی واقعی‌تر از زمانی می‌شود که به‌طور جسمانی آنجا بوده‌اید. در آن زمان احتمالاً ذهن شما جای دیگری بوده است، اما در توبه آن مکان یا زمان را می‌بینید و می‌شنوید و دوباره تجربه می‌کنید. توبه امکان ورود به قلب را فراهم می‌کند. ذکر و دیگر اعمال، از جمله نماز چه آیینی و چه شخصی و سماع، از سازوکارهایی هستند که به‌وسیله آن‌ها ورود به قلب رخ می‌دهد. نباید انتظار رؤیای دینی باشکوهی داشت؛ همه چیز در قلب شماست. ممکن است خود را در سوپرمارکتی بیابید که زمانی از آن بازدید کرده‌اید یا در خیابانی از دوران کودکی. ذکر به معنای یادآوری است؛ برای مثال ممکن است خود را در مدرسه قدیمی‌تان بیابید، در حالی که بوها و فضای آن و چهره‌ها و نام‌های مدت‌ها فراموش شده را به یاد می‌آورید.

Right Thinking

Right thinking means that for your present and future state you start to monitor the thoughts that come to you instead of merely accepting them as your own thoughts. There are many sources of thoughts such as thoughts from others, from books or media or from the past or current business you may be involved in. There are Divinely inspired thoughts and then there are thoughts that come from one's own lower nature. Thoughts can come from Jinns, devils or from saints. The thoughts reaching you can also be collective pertaining to a group of persons as for instance when you do not behave according to an understood rule, perhaps out of ignorance of it, or you find yourself under what is called peer pressure.

As well as specific thoughts there are deep modes which affect thoughts but move one in a more general way including both thought and emotion. An example of this would be when the heart is 'collectively' uppermost and affects everyone present. At such a time the feelings are more pronounced. When the body soul is uppermost pains in the body are present in a more noticeable way. There is an inclination to view these as collective thoughts or feeling but actually they descend from a higher source though their effect is collective.

We must refute or ignore specific negative thoughts by replacing them with acceptable thoughts. The holy Qur'an recommends finding the thought which is opposite to the negative thoughts. Thus if on inspection a thought that comes to us is found to be based on hatred then in our meditation or thinking we replace that thought with one of love. If the thought is an unjust one then we replace it with a thought that reflects justice. If we simply carry on assuming every thought is our own then we are suffering from heedlessness and must begin to recognise the nature of our thoughts. If the thoughts are good and satisfactory then we continue as we are; if they are negative and critical of others or are impulses to undesirable actions we find ways to remove them. One such method is to say to a negative thoughts "I take refuge with Allah from you".

تفکر درست یعنی برای وضعیت کنونی و آینده خود، به جای آن که صرفاً افکاری را که به ذهن تان می‌آیند به عنوان افکار خود بپذیرید، شروع به پایش آن‌ها کنید. منابع بسیاری برای افکار وجود دارد؛ مانند افکار دیگران، کتاب‌ها یا رسانه‌ها، یا گذشته یا فعالیت‌های کنونی‌ای که در آن‌ها درگیر هستید. افکاری وجود دارد که الهام الهی دارند و سپس افکاری هست که از طبیعت پست‌تر خود انسان برمی‌آیند. افکار می‌توانند از جنیان، شیاطین یا قدیسان بیایند. افکاری که به شما می‌رسند می‌توانند جمعی نیز باشند، مربوط به گروهی از افراد؛ مثلاً زمانی که مطابق قاعده‌ای فهم‌شده رفتار نمی‌کنید، شاید از سر ناآگاهی از آن، یا زمانی که خود را تحت آنچه «فشار همسالان» نامیده می‌شود می‌یابید.

علاوه بر افکار مشخص، حالت‌های عمیقی وجود دارد که بر افکار اثر می‌گذارند، اما انسان را به شکلی کلی‌تر حرکت می‌دهند و هم اندیشه و هم احساس را دربر می‌گیرند. نمونه آن زمانی است که قلب به‌طور «جمعی» در بالاترین جایگاه قرار می‌گیرد و بر همه حاضران اثر می‌گذارد. در چنین زمانی احساسات برجسته‌تر می‌شوند. هنگامی که نفس بدنی در بالاترین جایگاه است، دردها به شکلی محسوس‌تر در بدن حضور دارند. گرایشی وجود دارد که این‌ها به عنوان افکار یا احساسات جمعی دیده شوند، اما در واقع از منبعی والا تر فرود می‌آیند، هرچند اثرشان جمعی است.

ما باید افکار منفی مشخص را با جایگزین کردن آن‌ها با افکار پذیرفتنی رد کنیم یا نادیده بگیریم. قرآن کریم توصیه می‌کند اندیشه‌ای را بیابیم که در برابر اندیشه منفی قرار دارد. بنابراین اگر در بررسی اندیشه‌ای که به سراغ ما می‌آید دریابیم که بر پایه نفرت است، در مراقبه یا اندیشیدن خود آن را با اندیشه‌ای از محبت جایگزین می‌کنیم. اگر اندیشه‌ای ناعادلانه باشد، آن را با اندیشه‌ای جایگزین می‌کنیم که بازتاب‌دهنده عدالت است. اگر صرفاً ادامه دهیم و هر اندیشه‌ای را از آن خود بدانیم، دچار بی‌هشیاری می‌شویم و باید آغاز کنیم به شناخت ماهیت افکارمان. اگر افکار خوب و رضایت‌بخش باشند، همان‌گونه که هستیم ادامه می‌دهیم؛ اما اگر منفی و انتقادی نسبت به دیگران باشند یا انگیزه‌هایی برای اعمال نامطلوب ایجاد کنند، راه‌هایی برای زدودن آن‌ها می‌یابیم. یکی از این روش‌ها آن است که به افکار منفی بگوییم: «از تو به خدا پناه می‌برم».

This is hard work of course since thought flows into from various sources constantly, and is often integral to emotions or feelings, but the continued effort begins the process of creating a new life for yourself. The metaphor used by the mystics is that of taking one's life as a garden, removing weeds stones etc and planting instead beautiful flowers of good thoughts and nurturing them. In a sense you create your own paradise you will inherit after death if God Wills.

One may also consider that an excess of self introspection has its own problems. If one finds focus on this prevents concrete actions the it may be the time to just move on and transfer from introspection to actions. The holy Qur'an refers repeatedly to the need to believe and do good. Without right belief the actions will be faulty but belief that does not find expression in action is incomplete.

In the Masnevi some souls are taken to paradise by an angel. On reaching it one of them says "We were told we would see hell but we did not see it". The angel asks if he saw a dark green patch of grass. "That was hell" the angel says "But it has been covered by your good deeds". Good deeds are the result of good thoughts. As you learn to improve your thinking the result will be better deeds. As your good deeds accumulate you will become a better person.

We have established that practical life enhancement techniques should be based on a sound metaphysical or 'philosophical' principles but can involve particular techniques that may be found in many sources.

In order to make this the case we will follow the way of the mystics who in our view have walked the path between every kind of dualism. They have visited the higher levels of consciousness, seen for themselves the structure and mechanisms of the unseen and returned to give us news of this. Thus without adopting any kind of specific philosophy we can then be informed by what they know first hand. The prime examples of this are of course the holy prophets. Equally they will give information appropriate to the people they are addressing.

این کار البته دشوار است، زیرا جریان اندیشه به‌طور مداوم از منابع گوناگون می‌آید و اغلب با هیجانات یا احساسات درهم‌تنیده است، اما تلاش پیوسته فرایند ساختن زندگی‌ای تازه برای خود را آغاز می‌کند. استعاره‌ای که عارفان به کار می‌برند این است که زندگی خود را همچون باغی بگیریم؛ علف‌های هرز و سنگ‌ها و مانند آن‌ها را برداریم و به‌جای آن گل‌های زیبا از اندیشه‌های نیک بکاریم و پرورش دهیم. به‌گونه‌ای، شما بهشت خود را می‌آفرینید که اگر خدا بخواهد پس از مرگ آن را به ارث خواهید برد.

همچنین می‌توان در نظر گرفت که افراط در خودنگری نیز مشکلات خاص خود را دارد. اگر کسی دریابد که تمرکز بر این امر مانع از انجام اعمال عینی می‌شود، آنگاه شاید زمان آن رسیده باشد که از خودنگری عبور کرده و به عمل روی آورد. قرآن کریم بارها به ضرورت ایمان آوردن و انجام کارهای نیک اشاره می‌کند. بدون ایمان درست، اعمال ناقص خواهند بود، اما ایمانی که در عمل نمود نیابد نیز ناتمام است..

در مثنوی، برخی جان‌ها به‌دست فرشته‌ای به بهشت برده می‌شوند. هنگامی که به آن می‌رسند، یکی از آن‌ها می‌گوید: «به ما گفته بودند جهنم را خواهیم دید، اما آن را ندیدیم». فرشته می‌پرسد آیا لکه‌ای سبز تیره از چمن را دیده است. فرشته می‌گوید: «آن جهنم بود، اما با اعمال نیک شما پوشانده شده است». اعمال نیک نتیجه اندیشه‌های نیک‌اند. هرچه می‌آموزید اندیشیدن خود را بهبود دهید، نتیجه اعمال بهتر خواهد بود. هرچه اعمال نیک شما انباشته شود، انسان بهتری خواهید شد.

ما به این نتیجه رسیده‌ایم که فنون عملی بهبود زندگی باید بر بنیانی استوار مابعدالطبیعی یا فلسفی تکیه داشته باشند، اما می‌توانند شامل تکنیک‌های خاصی باشند که در منابع بسیاری یافت می‌شوند.

برای تحقق این امر، راه عارفان را دنبال خواهیم کرد که به نظر ما مسیر میان هرگونه دوگانگی را پیموده‌اند. آنان به سطوح بالاتر آگاهی دست یافته‌اند، ساختار و سازوکارهای نادیدنی را خود دیده‌اند و بازگشته‌اند تا از آنچه دیده‌اند به ما خبر دهند. از این‌رو، بدون آن که به هیچ فلسفه خاصی متعهد شویم، می‌توانیم از آنچه آنان از سر تجربه می‌دانند آگاه شویم. نمونه‌های اصلی این امر البته پیامبران الهی هستند. آنان همچنین اطلاعاتی متناسب با مردمی که با آنان سخن می‌گفتند ارائه می‌کردند.

The Holy Prophet Muhammed gave instructions about suitable practices and behaviours that would be most beneficial to his followers. This was true of the other holy prophets that we know of. Inevitably mystics spoke to a more limited audience who craved to go beyond that. Sometimes the message they gave was dressed up as poetry sometimes as philosophy or advice, sometimes it was given in the form of miraculous events.

Most religions that I know of have mythologies that convey spiritual or psychic truth. The stories they tell carry messages to their votaries however they are often of the nature of fiction and thus though they may be helpful do not carry the conviction of real events. There is an example in the story of Hercules a mythic Greek character renowned for his strength. It is said that he encountered a son of Mother Earth called Antaeus . He defeated him in wrestling but every time he threw that man to the ground Mother Earth gave her son renewed strength. Eventually Hercules realised this and held the man above his head and thus defeated him. The helpfulness of this story is that when encountering negative thoughts one should not oppose them directly and give them increased strength but instead turn to another strategy. This strategy is advised by the holy Qur'an when it says concentrate on the opposite thought. It is also the meaning of Lord Jesus saying to "oppose not evil". If we oppose something directly it becomes stronger.

The problem of what is often called egoism is addressed in Hindu mythology when an individual character practices many asceticisms and achieves spiritual power and then has to be defeated eventually by a manifestation of God. The adventures of Ravana and Krishna is one such story. Once again the point is true but the figures, being invented, do not carry the same weight as real events.

The lives of the holy prophets as recorded in the Holy Qur'an offer actual demonstrations of aspects of the human psyche that are relevant today. They are not made up stories but real events but the truth they point to has universal and timeless significance.

پیامبر اکرم محمد (ص) دستورالعمل‌هایی دربارهٔ اعمال و رفتارهای مناسب که برای پیروانش بیشترین سود را داشتند ارائه داد. این دربارهٔ دیگر پیامبران الهی که می‌شناسیم نیز صادق بود. ناگزیر، عارفان با مخاطبانی محدودتر سخن می‌گفتند که مشتاق بودند فراتر از آن بروند. گاه پیام‌هایی که می‌دادند در قالب شعر، گاه به صورت فلسفه یا اندرز، و گاه در شکل رویدادهای معجزه‌آسا ارائه می‌شد.

بیشتر ادیانی که می‌شناسم اسطوره‌هایی دارند که حقیقتی معنوی یا روانی را منتقل می‌کنند. داستان‌هایی که نقل می‌کنند پیام‌هایی برای پیروان خود دارند، هرچند اغلب ماهیتی داستانی دارند و از این رو، گرچه می‌توانند سودمند باشند، قاطعیت رویدادهای واقعی را ندارند. نمونه‌ای از این دست در داستان هرکول وجود دارد؛ شخصیتی اسطوره‌ای یونانی که به نیروی خود شهره است. گفته می‌شود او با پسر مادر زمین به نام آنتائوس روبه‌رو شد. او را در کشتی شکست داد، اما هر بار که آن مرد را به زمین می‌زد، مادر زمین به پسرش نیروی تازه می‌بخشید. سرانجام هرکول این را دریافت و او را بالای سر خود نگه داشت و بدین‌سان بر او غلبه کرد. سودمندی این داستان در این است که هنگام مواجهه با افکار منفی، نباید مستقیماً با آن‌ها مقابله کنیم و به آن‌ها نیروی بیشتر بدهیم، بلکه باید به راهبردی دیگر روی آوریم. این راهبرد همان است که قرآن کریم توصیه می‌کند، آن‌گاه که می‌گویند بر اندیشهٔ مخالف تمرکز کنید. همچنین معنای سخن حضرت عیسی است که می‌گوید: «در برابر شر مقاومت نکنید». اگر با چیزی مستقیماً مقابله کنیم، نیرومندتر می‌شود.

مسئلهٔ آنچه غالباً خودپرستی نامیده می‌شود، در اسطوره‌شناسی هندو مطرح شده است؛ جایی که شخصیتی فردی ریاضت‌های فراوان انجام می‌دهد و به قدرت معنوی دست می‌یابد و سپس سرانجام به وسیلهٔ تجلی‌ای از خدا شکست می‌خورد. ماجراهای راوانا و کریشنا یکی از این داستان‌هاست. بار دیگر، نکته درست است، اما شخصیت‌ها، چون ساختهٔ خیال‌اند، همان وزن رویدادهای واقعی را ندارند.

زندگی پیامبران الهی، چنان‌که در قرآن کریم ثبت شده، نموده‌های واقعی از جنبه‌هایی از روان انسان را ارائه می‌دهد که امروز نیز مرتبط‌اند. آن‌ها داستان‌های ساخته‌شده نیستند، بلکه رویدادهای واقعی‌اند، با این حال حقیقتی که به آن اشاره می‌کنند دارای اهمیتی جهانی و فراتاریخی است.

The conversion of the Queen of Sheba and her submission being a case in point. Even though she had accepted to be guided by prophet Solomon she was required to pass beyond the illusions of the apparent water in the palace of Prophet Solomon and to place her forehead on the hard cold marble of the floor - that is to say, reality, as an act of submission. This had to be witnessed. You can read the full account in the holy Qur'an or the Masnevi. This process of submission is inwardly experienced by the mystic in the course of his development and that is the basis for saying these stories are not fiction.

The holy Prophet Muhammed experienced many difficulties in his life. The solution to each one provided the framework for Shariat or the religious laws.

One should add however that the mystics also use invented stories to convey truth. Mevlana for instance tells the story of the killer mosque. A Sufi traveller decides to spend the night in a mosque in a strange town. All the locals advise against it because anyone who stays there for the night dies. The Sufi is tired of his self and disregards these warnings. That night in the mosque a great roaring sound is heard. The Sufi is unafraid and the great treasure trove is revealed. As far as I am aware this is a made up story but the overcoming of fear is anything but that. The fear of Allah is a real experience which parallels this story for the Sufi. The treasure trove being spiritual wealth.

If there is an objection that those mystics who have returned from the unseen sometimes appear to say different things then we must use the image of a person visiting another continent. If for instance a person flies to America and lands in the Rocky Mountains his report on returning may be that America is mountainous or if he arrived in the Arizona desert he may report it is empty and dry, or if he arrived in New York he may report that it is full of skyscrapers and shops. In each case the report is accurate if not giving a complete picture.

ایمان آوردنِ ملکهٔ سبا و تسلیم شدنِ او نمونه‌ای از این دست است، هرچند او پذیرفته بود که به هدایت حضرت سلیمان راهبری شود، از او خواسته شد از توهّم آبِ ظاهری در قصر حضرت سلیمان عبور کند و پیشانی خود را بر مرمرِ سخت و سرد کف بگذارد - یعنی بر واقعیت - به‌عنوان عملی از تسلیم. این امر باید به مشاهده درمی‌آمد. می‌توانید روایت کامل آن را در قرآن کریم یا مثنوی بخوانید. این فرایند تسلیم در مسیر رشدِ عارف، درونی تجربه می‌شود.

پیامبر گرامی محمد در زندگی خود دشواری‌های بسیاری را تجربه کرد. راه‌حل هر یک از آن‌ها چارچوبی برای شریعت یا قوانین دینی فراهم آورد.

با این حال باید افزود که عارفان برای انتقال حقیقت از داستان‌های ساخته‌شده نیز استفاده می‌کنند. برای مثال، مولانا داستان «مسجدِ قاتل» را روایت می‌کند. سالکی صوفی تصمیم می‌گیرد شب را در مسجدی در شهری غریب بگذراند. همهٔ مردم محلی هشدار می‌دهند، زیرا هرکس شب را در آنجا بگذراند می‌میرد. صوفی از نفسِ خود خسته است و این هشدارها را نادیده می‌گیرد. آن شب در مسجد صدای مهیب غرّشی شنیده می‌شود. صوفی بی‌باک است و گنجینه‌ای بزرگ آشکار می‌شود. تا آنجا که می‌دانم این داستان ساخته‌وپرداخته است، اما غلبه بر ترس از هر چیز جز ترس از الله، تجربه‌ای واقعی است که برای صوفی با این داستان هم‌سنگ است؛ گنجِ مکشوفه همان ثروتِ معنوی است.

اگر ایرادی مطرح شود مبنی بر این‌که عارفانی که از عالم نادیدنی بازگشته‌اند گاه سخنان متفاوتی می‌گویند، باید از تصویرِ شخصی استفاده کنیم که به قاره‌ای دیگر سفر می‌کند. برای مثال، اگر کسی به آمریکا پرواز کند و در کوه‌های راکی فرود آید، گزارش بازگشتش ممکن است این باشد که آمریکا کوهستانی است؛ یا اگر به بیابان آریزونا برسد، ممکن است گزارش دهد که آنجا خالی و خشک است؛ یا اگر به نیویورک برسد، ممکن است گزارش دهد که پراز آسمان‌خراش‌ها و فروشگاه‌هاست. در هر مورد، گزارش درست است، هرچند تصویر کاملی ارائه نمی‌دهد.

General Advice from the Spiritual Way

Walking

Physical exercise and activity can be important for self help. The dangers of it can be that it focusses you on your body. There are those that take it to extremes concentrating their energies on physical prowess or appearance. But even those who just undertake just regular exercise like daily jogging may not realise the effect it is having on the psyche. The basic rule for a balance of physical activity and psychic stability is to avoid things that increase the rate of breathing too much. This is because breathing is linked to thoughts and if the rate of breathing increases too much so do thoughts. In this respect we are happy to endorse scientific research which places fast walking above all other physical activity. Zahurmian undertook this early every morning, after a cold bath. He did not meditate during the walk merely walked fast for about five miles not looking on either side and clearly concentrating on the walk.

Good use of money

Money is a great power that must be managed with care, irrespective of it being a huge sum of money or a trivial amount. Zahurmian was always insistent on careful use of money and would tell murids to keep their money safe when travelling. He used to give receipts for books he received for sale and we were advised to count the amount with great care.

Once in Delhi airport I exchanged some pounds for rupees. I was given a long typed form detailing the exchange. Due to Zahurmian's influence I read it carefully and discovered I was 30 rupees short. When I pointed this out to the man he took out the thirty rupees which he had ready under his desk. The man was not at all distressed but somewhat surprised a 'tourist' should do this.

راه رفتن

ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند برای خودیاری مهم باشد. خطر آن این است که تمرکز شما را بر بدن‌تان معطوف کند. کسانی هستند که در این امر افراط می‌کنند و انرژی خود را بر توان جسمانی یا ظاهر متمرکز می‌سازند. اما حتی کسانی که تنها ورزش منظم مانند دویدن روزانه انجام می‌دهند نیز ممکن است به اثر آن بر روان توجه نکنند. قاعدهٔ اساسی برای توازن فعالیت بدنی و ثبات روانی این است که از کارهایی که سرعت تنفس را بیش از حد افزایش می‌دهند پرهیز شود؛ زیرا تنفس با افکار پیوند دارد و اگر آهنگ تنفس بیش از حد بالا رود، افکار نیز چنین می‌شوند. از این حیث، ما خرسندیم که پژوهش‌های علمی را تأیید کنیم که «پیاده‌روی تند» را برتر از دیگر فعالیت‌های بدنی می‌دانند. ظهورمیان این کار را هر صبح زود، پس از حمام سرد، انجام می‌داد. او در طول راه مراقبه نمی‌کرد؛ صرفاً حدود پنج مایل تند راه می‌رفت، به هیچ‌سو نگاه نمی‌کرد و آشکارا بر خود راه رفتن تمرکز داشت.

کاربرد درست پول

پول نیروی بزرگی است که باید با دقت مدیریت شود، فارغ از آن که مبلغی بسیار زیاد باشد یا ناچیز. ظهورمیان همواره بر استفادهٔ دقیق از پول تأکید داشت و به مریدان می‌گفت هنگام سفر از پول خود به‌خوبی مراقبت کنند.

او برای کتاب‌هایی که برای فروش دریافت می‌کرد رسید می‌داد و به ما توصیه می‌کرد مبلغ را با دقت بسیار بشماریم. روزی در فرودگاه دهلی مقداری پوند را به رویه تبدیل کردم. برگه‌ای تاییبی و بلند دربارهٔ جزئیات تبدیل به من داده شد. به سبب تأثیر ظهورمیان، آن را با دقت خواندم و دریافتم سی رویه کم است. وقتی این را به مرد گفتم، سی رویه‌ای را که زیر میز داشت بیرون آورد. او اصلاً ناراحت نشد، بلکه تا حدی شگفت‌زده شد که یک «توریست» چنین کاری بکند.

Paying for something in the market place also has its own kind of adab or manners. Giving the exact right money can be important. Once I went with a friend in Ajmer and we decided to purchase something. The shopkeeper told me the price I offered a larger amount than required and he looked at me and said “Aren’t you Zahurmian’s murids”. My hand went into my pocket more or less of its own accord and there was the exact amount asked for, in change.

Haggling is commonplace in India and actually works well. The shopkeeper asks one price and you offer less. The two prices narrow until a fair price is agreed upon. When you depart you are happy you got a good deal and the shopkeeper is happy he got as much as he could. If you had just paid the initial price you would have gone away unhappy at the price you paid and the shopkeeper would have been unhappy he didn’t ask for more.

It is traditional in India and many eastern countries to offer money with the right hand.

The virtues of the early morning

A day passes through its usual cycle and eventually gives way to night the different times of the day and night which have different qualities. The early morning is a case in point. The holy Qur’an says “the prayer of the early morning is heard”. Zahurmian used to say that Allah retires to the higher heavens after 9 am. It is also possible to understand this in terms of the activities of the minds of people. Most people sleep during the night hours and thus their minds float without conscious intent and even when getting ready for work they are often on ‘automatic’. This means that those who are awake find it easier to move towards any conscious goal they may have since fewer minds are actively going in other directions. To put it another way the waking persons prayers of the early morning in the form of directed thoughts find it easier to pass through to a higher mind and thus are heard by God.

پرداخت پول در بازار نیز آداب و رسوم خاص خود را دارد. دادن مبلغ دقیق می‌تواند مهم باشد. روزی با دوستی به آجمیر رفتم و تصمیم گرفتیم چیزی بخریم. مغازه‌دار قیمت را گفت؛ من مبلغی بیش از مقدار لازم به او دادم و او به من نگاه کرد و گفت: مگر شما از مریدان ظهورمیان نیستید؟ در همان زمان دستم کم و بیش خودبه‌خود به جیبم رفت و دقیقاً همان مبلغ خواسته‌شده، در دستم بود.

چانه‌زدن در هند رایج است و در واقع به‌خوبی کار می‌کند. مغازه‌دار قیمتی می‌گوید و شما کمتر پیشنهاد می‌دهید. این دو قیمت به هم نزدیک می‌شوند تا بر سر قیمتی منصفانه توافق شود. وقتی جدا می‌شوید، شما خوشحالید که معامله خوبی کرده‌اید و مغازه‌دار خوشحال است که تا جایی که می‌توانسته به دست آورده است. اگر شما اگر فقط قیمت اولیه را می‌پرداختید، شما از قیمتی که پرداخت کرده بودید ناراضی می‌رفتید و مغازه‌دار نیز ناراضی می‌بود که چرا مبلغ بیشتری درخواست نکرده است.

در هند و بسیاری از کشورهای شرقی، به‌طور سنتی پول را با دست راست می‌دهند.

فضیلت‌های سحرگاه

یک روز چرخه معمول خود را می‌گذرانم و سرانجام جای خود را به شب می‌دهم؛ زمان‌های مختلف روز و شب کیفیت‌های متفاوتی دارند. سحرگاه نمونه‌ای روشن از این امر است. قرآن کریم می‌فرماید: «دعای سحر شنیده می‌شود». ظهورمیان می‌گفت که الله پس از ساعت ۹ صبح به آسمان‌های بالاتر عروج می‌کند. همچنین می‌توان این را از منظر فعالیت‌های ذهن مردم فهمید. بیشتر مردم در ساعات شب می‌خوابند و در نتیجه ذهن‌هایشان بدون نیت آگاهانه شناور است و حتی هنگام آماده شدن برای کار نیز غالباً به‌صورت خودکار عمل می‌کنند. این بدان معناست که کسانی که بیدارند، آسان‌تر می‌توانند به سوی هر هدف آگاهانه‌ای حرکت کنند، زیرا ذهن‌های کمتری به‌طور فعال در جهت‌های دیگر در حرکت‌اند. به بیان دیگر، کسانی که دعا‌های سحرگاهی را در قالب افکار هدایت‌شده انجام می‌دهند، آسان‌تر به ذهنی بالاتر عبور می‌کنند و بدین‌سان دعایشان شنیده می‌شود.

Power-napping

This is a technique known to modern science and sometimes used by politicians. It involves basically taking a short nap around midday. It is said that sleep or rest, at this time, of ten minutes or so is worth up to 3 hrs of sleep at night. It can be very beneficial especially in a busy life. The best way I found was to sit in my car during a lunch break and allow one's consciousness to drift without actually fully sleeping. It is possible to wake from this state in ten minutes without any alarm. It can be refreshing.

Medical helps

Self help does not mean ignoring personal health. It does not mean avoiding medical expertise. It is true that generally speaking Sufis do not pray for their own health and at times the Sufi may take on himself the illness of another by means unknown to the medical profession but when illness strikes they make use of medicines that have been developed without hesitation. Before taking a drug or other treatment one may say under the breath a quiet prayer "God is enough".

The Mystics on self help

Now we turn to the sayings and stories of the great mystics to help us in our day to day struggle but let us first establish that those mystics who have passed away are in our view the living ones. That is to say though their body is in the grave their soul is alive and active inwardly. There is no need to prove this but it is certainly known to the mystics, who are currently physically alive but are also aware of the hidden spiritual realities.

Those people who walk and talk and claim to be alive may in fact, from a spiritual point of view, be dead or to put it another way unaware of their own soul's existence. In our view after death a soul experiences the rewards or punishments of this life for a while then sleeps until the day of judgement.

چرت کوتاه نیروبخش

این تکنیکی است که علم مدرن آن را می‌شناسد و گاه سیاست‌مداران از آن استفاده می‌کنند. اساساً شامل یک چرت کوتاه در حوالی نیمروز است. گفته می‌شود خواب یا استراحت در این زمان، حدود ده دقیقه یا بیشتر، می‌تواند ارزشی معادل تا سه ساعت خواب شبانه داشته باشد. این کار می‌تواند بسیار سودمند باشد، به‌ویژه در زندگی‌های پرمشغله. بهترین راهی که من یافته‌ام این بود که هنگام استراحت ناهار در خودرو بنشینم و اجازه دهم آگاهی‌ام بدون آن‌که کاملاً به خواب بروم، شناور شود. می‌توان بدون هیچ زنگ هشدار در ده دقیقه از این حالت بیدار شد. این کار می‌تواند نشاط‌آور باشد.

یاری‌های پزشکی

خودیاری به معنای نادیده گرفتن سلامت فردی نیست. به معنای پرهیز از تخصص پزشکی نیز نیست. درست است که به‌طور کلی صوفیان برای سلامت خود دعا نمی‌کنند و گاه صوفی ممکن است به شیوه‌هایی ناشناخته برای حرفه پزشکی، بیماری دیگری را بر خود بگیرد؛ اما هنگامی که بیماری فرا می‌رسد، بدون درنگ از داروهایی که توسعه یافته‌اند استفاده می‌کنند. پیش از مصرف دارو یا درمانی دیگر، ممکن است انسان زیر لب دعایی آرام بگوید: «خدا کافی است».

دیدگاه عارفان درباره خودیاری

اکنون به گفته‌ها و داستان‌های عارفان بزرگ می‌پردازیم تا در کشمکش‌های روزمره به ما کمک کنند؛ اما نخست باید این نکته را روشن کنیم که از نظر ما، آن عارفانی که در گذشته‌اند، زندگان‌اند. یعنی هرچند بدنشان در گور است، روحشان زنده و درونی فعال است. نیازی به اثبات این نیست، اما این امر نزد عارفانی که اکنون از نظر جسمانی زنده‌اند و در عین حال به واقعیت‌های پنهان معنوی آگاه‌اند، به‌خوبی شناخته شده است.

کسانی که راه می‌روند و سخن می‌گویند و ادعای زنده بودن دارند، ممکن است در واقع از دیدگاهی معنوی مرده باشند؛ یا به بیان دیگر، از وجود روح خود ناآگاه باشند. از نظر ما، پس از مرگ، روح پاداش‌ها یا کیفرهای این زندگی را برای مدتی تجربه می‌کند، سپس تا روز داوری در خواب فرو می‌رود.

Those souls who became lovers of God and are thus loved by Him remain alive and active inwardly in the inner management of the universe. As Hafiz Shirazi puts it ‘ *the one who is alive with the love of God does not die ever*’.

Khawaja Muinuddin Hasan Chishti

Khawaja Muinuddin Hasan Chishti who is known to be the spiritual Emperor of the Indian subcontinent says:

“The Day of Judgement is a Certainty”

At first, for the believer, this seems an extremely obvious thing to say but closer examination reveals the word ‘Certainty’ to mean that in a sense the Day of Judgement has already happened, though it has not reached this physical dimension. The implication is that whatever we do or say or think is evaluated and this evaluation is not something far off but a present reality.

In terms of self help this focusses our minds on our inner state. The Day of Judgement is not a matter of faith or some future event that might happen.

If we focus our thoughts on how we think, act and behave inwardly, in the present, and measure that against the Divine Judgement as a present reality we are energised to live better in the here and now, with eternity in mind.

*

آن روح‌هایی که عاشقان خدا شدند و بدین‌سان محبوبِ او گشتند، زنده می‌مانند و در تدبیر درونی جهان به‌گونه‌ای فعال حضور دارند. چنان‌که حافظ شیرازی می‌گوید: «هرگز نمیرد، آنکه دلش زنده شد به عشق».

خواجه معین‌الدین حسن چشتی

خواجه معین‌الدین حسن چشتی که به‌عنوان امپراتور معنوی شبه‌قاره هند شناخته می‌شود، می‌گوید:
«روزِ داوری یقینی است»

در نگاه نخست، برای مؤمن، این سخن بسیار بدیهی به نظر می‌رسد، اما بررسی دقیق‌تر نشان می‌دهد که واژه‌ی «یقین» بدین معناست که به نوعی، روز قیامت از پیش رخ داده است، هرچند هنوز به این بُعد مادی نرسیده است. دلالت این سخن آن است که هر آنچه انجام می‌دهیم یا می‌گوییم یا می‌اندیشیم، مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و این ارزیابی امری دوردست نیست، بلکه واقعیتی حاضر است.

از منظر خودیاری، این سخن ذهن ما را بر حالت درونی‌مان متمرکز می‌کند. روز قیامت صرفاً موضوع ایمان یا رویدادی در آینده نیست که شاید رخ دهد.

اگر اندیشه‌های خود را بر نحوه‌ی فکر کردن، عمل کردن و رفتار درونی‌مان در زمان حال متمرکز کنیم و آن را با داوری الهی به‌عنوان واقعیتی حاضر بسنجیم، انرژی می‌یابیم که در همین جا و اکنون بهتر زندگی کنیم، با ابدیت در نظر.

*

When by constant worship and spiritual practices the soul overcomes the negative things, then good deeds are performed by words and actions. However when the self becomes rebellious by the remembrance of other than Allah, then selfish and satanic actions are performed by words and deeds.

The implication for self help here is that the performance of good deeds and actions are dependent on constant spiritual work. When a person by this means purifies themselves then their actions are pure. Thus it is not enough to simply decide on a 'good action', for such actions even if they appear good on the surface will be impure in some way. An impure person will perform actions that are impure in the view of the Divinity. As we mentioned above The Holy Qur'an insists we must believe and do good. Thus the really good deeds are the proof of belief and right belief is the necessary preliminary to the good deeds.

*

Eat less, sleep less, and mix less with people.

This is a standard of the Sufi Way. It does not say eat nothing and don't sleep; nor does it say to isolate yourself from everyone. Extremism is much liked by our lower nature and avoidance of extremism is much approved by Sufis. The human soul is not static, its condition according to Shah Wali Ullah has changed and whereas in the early days of Sufism and at the time of the early Christian fathers the human soul required extreme asceticism such as fasting and isolation to purify it, in the later days the requirements were more subtle. When reading of the early asceticism we should bear in mind the altering requirements of the human soul. With extreme asceticism individuals in those days developed real powers like walking on water. Nowadays as Nawob Saheb the guide of Zahurman puts it, we should be in the world but not of it.

*

«آنگاه که با عبادت مستمر و اعمال معنوی، روح بر امور منفی چیره می‌شود، کارهای نیک با گفتار و کردار انجام می‌گیرد. اما هنگامی که نفس سرکش شود، با یاد غیر خدا، اعمال نفسانی و شیطانی در گفتار و کردار پدید می‌آید.»

نتیجه‌ی عملی برای خودیاری آن است که انجام اعمال نیک وابسته به کار معنوی پیوسته است. وقتی انسان بدین وسیله خود را پاک می‌کند، اعمالش پاک می‌شود. کافی نیست صرفاً عملی را «نیک» بنامیم؛ زیرا چنین اعمالی، حتی اگر در ظاهر نیک باشند، ممکن است در نظر الهی ناپاک باشند. همان گونه که پیش‌تر گفته شد، قرآن کریم بر ایمان و عمل صالح تأکید می‌کند. پس اعمال نیک راستین، نشانه‌ی ایمان‌اند و ایمان درست، مقدمه‌ی لازم برای اعمال نیک است.

*

کمتر بخور، کمتر بخواب و کمتر با مردم بیامیز.

این یک اصل در طریقت صوفیانه است. نمی‌گویند اصلاً نخور و نخواب، و نیز نمی‌گویند از همه کناره بگیر. افراط، محبوب نفس اماره است و پرهیز از افراط مورد تأیید صوفیان. روح انسان ایستا نیست، بلکه به گفته‌ی شاه ولی‌الله دگرگون شده است. در روزگار نخستین تصوف و حتی در مسیحیت اولیه، روح انسانی نیازمند ریاضت‌های شدید چون روزه‌های سخت و انزوا برای تطهیر بود، اما در روزگار بعد، این الزامات ظریف‌تر شد. در آن دوران، برخی با ریاضت‌های شدید به قدرت‌هایی چون راه رفتن بر آب دست می‌یافتند. امروزه، همان گونه که نواب صاحب، مرشد ظهورمیان، می‌گوید: باید در دنیا باشیم، اما نه از دنیا.

*

To see six things constitutes a prayer for the mystic. Thus to see one's own parents in the morning and to salaam to them; to see one's own children with love and affection; to see the holy Qur'an; to see the face of the learned with respect; to see the gate of Ka'ba; to look towards the face of one's own spiritual guide and teacher and to devote oneself to his service, together constitute prayer.

Prayer is an essential part of spiritual development but it is not restricted to formal prayer as in Namaz it also includes selfless service, sympathy and fellow feeling, helping the needy, and feeding the hungry. To do all these things in the spirit of service to Allah rather than for feeling oneself to be a good person is essential. The more one does these things quietly or secretly the better.

The message of the Sufis to those who are engaged in self help is that it is through the helping of others quietly that we actually help our self. To make our life a prayer is the goal. Merely carrying out ritual prayer is good but not enough if it gives us the idea we have done our spiritual duty. In many respects making our entire life a kind of prayer is the goal.

In prayer we do not think we can solve our own problems but look towards a higher source for help but we also do not give up hope of help from that higher source. The holy Qur'an says that only those who are not believers despair of His help. We also do not give up our personal effort to help others. The key is to forget oneself and one's own problems in favour of helping others. Helping others may be material but it may also be just a smile of encouragement, even the touch on the back at precisely the right moment.

*

*Your hand reached through all the misery and despair,
And somehow it found my back and touched me there,
Maybe it was my heart actually, all those many years ago;
Despite all distractions and time's dust I recall it though.*

Zahuri 2025

دیدن شش چیز برای عارف همچون دعاست: دیدن پدر و مادر در صبح و سلام دادن به آنان؛ دیدن فرزندان با محبت؛ دیدن قرآن کریم؛ نگرستن به چهره‌ی دانشمند با احترام؛ نگاه کردن به در کعبه؛ و نگرستن به چهره‌ی مرشد و معلم معنوی و سپردن خود به خدمت او؛ همه این‌ها دعا محسوب می‌شوند.

دعا بخش اساسی رشد معنوی است، اما تنها به نماز رسمی محدود نمی‌شود. شامل خدمت بی‌ریا، همدلی و یاری نیازمندان و اطعام گرسنگان نیز هست. انجام همه‌ی این امور با نیت خدمت به خدا، نه برای احساس خوب نسبت به خود، ضروری است. هرچه این کارها آرام‌تر و پنهانی‌تر انجام شوند، بهتر است.

پیام صوفیان به کسانی که در مسیر خودیاری‌اند این است که از طریق یاری بی‌صدا به دیگران، در حقیقت به خود یاری می‌رسانیم. هدف آن است که زندگی‌مان را به دعا بدل کنیم. صرف انجام نمازهای ظاهری کافی نیست اگر تصور کنیم وظیفه‌ی معنوی خود را انجام داده‌ایم. در بسیاری جهات، تبدیل کردن کل زندگی به گونه‌ای دعا، هدف است.

در دعا، نمی‌اندیشیم که خود می‌توانیم مشکلاتمان را حل کنیم، بلکه به منبعی برتر برای یاری می‌نگریم، و امید به یاری آن منبع را از دست نمی‌دهیم. قرآن می‌گوید تنها کسانی که ایمان ندارند از رحمت او نومید می‌شوند. در عین حال، از تلاش شخصی برای کمک به دیگران دست برنمی‌داریم. کلید کار آن است که خود و مشکلات شخصی‌مان را فراموش کنیم و به یاری دیگران بپردازیم. این یاری می‌تواند مادی باشد یا تنها لبخندی دلگرم‌کننده، یا دستی بر پشت در لحظه‌ای دقیق و مناسب.

*

«دستت از میان همه رنج‌ها و نومیدی‌ها گذشت،
و به گونه‌ای پشت مرا یافت و لمس کرد،
درواقع شاید قلب من بود، همه‌ی آن سال‌های گذشته ؛
با وجود همه‌ی حواس‌پرتی‌ها و غبار زمان، آن را به یاد می‌آورم.»

ظهوری ۲۰۲۵

Maulana (Mevlana) Jalaluddin Rumi

Mevlana who is known as the spiritual ruler of Turkey, comments on a Hadith in which the holy Prophet Muhammed says that “whoever makes his cares one care, God will relieve him of all his cares; and whoever is distracted by his cares God will not care in what valley He destroys him”.

Mevlana says *“You have distributed your consciousness in all directions: those vanities are not worth a small herb”*.

This is very important for self help. Zahurmian used to refer to a person whose consciousness hopped from subject to subject as having a ‘grasshopper mind’. A person whose mind works like this lacks real concentration and they waste mental energy and receive little back for the expenditure of such energy. Mevlana suggests you “water the branch that is goodly and cut off the evil branch”. The evil branch refers to many and diverse worldly concerns that lead nowhere in spiritual terms. To refer problems to Allah is the right way. Many Prophets are commended in the holy Qur’an for doing this. Every time they met difficulties they referred them to Allah. Referring the problem to Allah does not mean doing nothing it means waiting for inspiration as to the best course of action.

The Prophet Moses found himself in a strange land with no work and no means of subsistence. He performed a good acts for some ladies that could not water their flock. Then he sat beneath a tree and prayed to Allah for any good He could do for him. Shortly afterwards he found himself in the household of a prophet, with food, work and marriage and children.

Mevlana says more in the passage commenting on the Hadith. It is important for self help. He asks: *“what is justice? To give water to trees. What is injustice? To give water to thorns.”* Here giving water means giving our attention and interest.

مولانا جلال الدین رومی

مولانا که به عنوان حاکم معنوی ترکیه شناخته می‌شود، درباره‌ی حدیثی که پیامبر اسلام فرموده است که «هر که اندوه‌هایش را یک اندوه گرداند، خدا همه‌ی اندوه‌هایش را برطرف می‌کند، و هر که در اندوه‌های گوناگون پراکنده شود، خدا را باکی نیست که در کدام وادی هلاک شود» چنین می‌گوید:

«آگاهی خود را در همه جهات پراکنده کرده‌ای؛ آن امور بیهوده ارزش حتی یک گیاه کوچک را ندارند.»

این نکته برای خودیاری بسیار مهم است. ظهورمیان از کسی سخن می‌گفت که ذهنش از موضوعی به موضوع دیگر می‌پرد، همانند ذهن ملخی. چنین فردی تمرکز حقیقی ندارد، انرژی ذهنی خود را هدر می‌دهد و بهره‌ی اندکی بازمی‌گیرد. مولانا پیشنهاد می‌کند: «به شاخه‌ای آب بده که نیکوست و شاخه‌ی بد را قطع کن.» شاخه‌ی بد اشاره به امور متنوع دنیوی دارد که از نظر معنوی به جایی نمی‌انجامند. ارجاع امور به خداوند، راه درست است. بسیاری از پیامبران در قرآن به این کار توصیه شده‌اند. هرگاه با دشواری روبه‌رو می‌شدند، آن را به خدا واگذار می‌کردند. واگذاری مشکل به خدا به معنای دست روی دست گذاشتن نیست، بلکه انتظار الهام برای بهترین اقدام است.

حضرت موسی خود را در سرزمینی بیگانه یافت، بی‌کار و بی‌وسیله‌ی معاش. مدتی کار نیکی انجام داد، برای گوسفندان مردم آب کشید. سپس زیر درختی نشست و برای هر خیر و نعمتی که خدا می‌توانست عطا کند دعا کرد. اندکی بعد، در خانه‌ی پیامبری جای گرفت، با غذا، کار، همسر و فرزند.

مولانا در ادامه‌ی شرح حدیث می‌پرسد: «عدل چیست؟ آب دادن به درختان. ظلم چیست؟ آب دادن به خارها.» آب دادن در اینجا به معنای دادن توجه و اهتمام است.

Justice is the highest of the cardinal virtues mentioned by Shah Wali Ullah when he explains the qualities which must be developed for purification, and here Mevlana gives an understanding of what justice means in the personal sense. It is to give attention to what is spiritually important and to withdraw attention from anything that is not.

Even in charity this can be seen. In Ajmer the last resting place of Khawaja Muinuddin Hasan Chishti there are many beggars. It is locally known that Mafia type gangs deform some children in order to make them more pitiable as beggars. They also take a large cut of their any money collected. Visitors give the beggars money under the mistaken idea they are doing good though in fact they are supporting the very bad actions of the gangs. The proper way is to buy and give the beggar food tickets. That way is justice the other way is injustice.

The person engaged in self help then needs to develop concentration on what matters eternally. If you find yourself immersed in concentrating on things that are transient or are too much affected by opinions of others then you need to change your thought patterns.

Hazrat Abdul Qadir Al Jillani

Keeping good company is an important Sufi practice.

The importance of good company can hardly be overstated but we often take this to mean only the physical company we keep. That is true of course and it is one of the levels of meaning we can take from this expression, but its meaning is much wider than that. The mystics keep the company inwardly of the holy Prophets and the saints in their talk and in their thought. Mystics and sincere seekers meeting together will talk of the holy Prophets and saints of the past to such an extent that it can be called as a kind of prayer. In their thoughts too they will be consulting various advices given by the great saints and the discussions with their company will be to invoke the spiritual presence of those saints.

عدل، عالی‌ترین فضیلت اخلاقی است که شاه ولی‌الله در بیان صفاتی که برای تزکیه باید پرورش یابند ذکر می‌کند، و مولانا معنای شخصی آن را چنین بیان می‌کند: توجه به آنچه از نظر معنوی مهم است و بازداشتن توجه از آنچه مهم نیست.

حتی در صدقه نیز می‌توان این موضوع را دید. در اجمیر، محل آرامگاه خواجه معین‌الدین حسن چشتی، گدایان بسیاری هستند. در آنجا معروف است که باندهای مافیایی برای سودآورتر کردن گدایی، برخی کودکان را معلول می‌کنند و بخش بزرگی از پولی را که جمع می‌شود برمی‌دارند. بازدیدکنندگان به گدایان پول می‌دهند با این تصور که کار خیری انجام می‌دهند، در حالی که در واقع از اعمال بسیار ناپسند این باندها حمایت می‌کنند. راه درست آن است که بلیت غذا خریداری کرده و به گدا داده شود. آن راه، عدالت است و راه دیگر بی‌عدالتی.

کسی که در مسیر خودیاری گام برمی‌دارد باید تمرکز خود را بر آنچه از نظر ابدی اهمیت دارد پرورش دهد. اگر خود را غرق در امور گذرا می‌یابید یا بیش از حد تحت تأثیر نظر دیگران هستید، باید الگوهای فکری خود را تغییر دهید.

حضرت عبدالقادر گیلانی

هم‌نشینی نیکو، یکی از اعمال مهم صوفیانه است.

اهمیت هم‌نشینی نیکو را نمی‌توان بیش از اندازه بیان کرد، اما ما غالباً آن را تنها به معاشرت ظاهری محدود می‌کنیم. البته این نیز یکی از سطوح معنای آن است، اما مفهوم آن بسیار گسترده‌تر است. عارفان در گفتار و اندیشه‌ی خود، با پیامبران الهی و اولیاء هم‌نشین‌اند. وقتی عارفان و جویندگان صادق گرد هم می‌آیند، درباره‌ی پیامبران و اولیای گذشته چنان سخن می‌گویند که گویی این گفت‌وگو خود نوعی دعاست. در اندیشه‌هایشان نیز به رهنمودهای اولیای بزرگ مراجعه می‌کنند و گفت‌وگوهایشان با یکدیگر موجب احضار حضور معنوی آنان می‌شود.

Their talk about the correctness or otherwise of various saints is not to show their knowledge but to invoke the unseen presence of saints. Thus whilst holding conversations they do not leave off the essence of prayer.

Ritual invocation is also important and after formal prayers or Zikr or other spiritual practices. The mystics often invoke saints by making a formal auditory Salam to them. Thus they create an ambience in which the unseen becomes in a sense present.

In terms of self help it means that not only should we keep the outward company of like minded people but we should immerse ourself inwardly in the company of the holy or good persons. We should however be aware of the risk of prejudice. Whilst Allah gave the blessings of great saints to the East he also granted great minds to the west. Thus for example we can find in Shakespeare, Johnson, Wordsworth, Keats, Goethe, and many others the products of great minds. This too is keeping good company.

Zikr and Muraqba: Peace of Heart

Peace of heart comes of a heart free of anxiety. Anxiety is caused by the weight of all that is material - the weight of food, of drink, of sleep, of idle talk. All this like the gravity of the earth, pulls the ethereal heart downwards, and to free itself from this weight tires the heart. Then there are ties - desire, possessions, love of family and children, which bind the ethereal heart to the earth and keep it from soaring.

*The way to free the heart, to purify it, is to remember Allah. At the beginning this remembrance can be done outwardly.....as the memory of Him becomes constant, remembrance sinks to the heart and becomes inward and silent. Allah says: **Believers are those who when Allah is mentioned, feel a tremor in their hearts, and when they hear His manifestations their faith is strengthened.***

From the Secret of Secrets by Hz Abdul Qadir Al Jilani

سخن گفتن از درستی یا شیوهی زندگی اولیاء برای نمایش دانش نیست، بلکه برای فراخواندن حضور نادیدنی آنان است. بدین سان، در حالی که گفت‌وگو می‌کنند، از جوهر دعا جدا نمی‌شوند.

ذکر رسمی نیز در کنار نمازهای رسمی یا دیگر اعمال معنوی اهمیت دارد. عارفان اغلب با گفتن سلام رسمی و شنیدنی به اولیاء، آنان را یاد می‌کنند. بدین گونه فضایی پدید می‌آورند که در آن، عالم نادیدنی به صورت حضوری محسوس درمی‌آید.

در زمینه‌ی خودیاری، این بدان معناست که نه تنها باید از نظر ظاهری با افراد هم‌فکر هم‌نشین باشیم، بلکه در درون نیز خود را در معاشرت با پاکان و نیکان غوطه‌ور سازیم. البته باید از خطر تعصب آگاه باشیم. همان گونه که خداوند به شریک برکت اولیای بزرگ را عطا کرده است، به غرب نیز ذهن‌های بزرگ بخشیده است. برای نمونه، می‌توان در شکسپیر، جانسون، وردزورث، کیتس، گوته و بسیاری دیگر، ثمره‌ی ذهن‌های بزرگ را یافت. این نیز نوعی هم‌نشینی نیکوست.

ذکر و مراقبه: آرامش دل

آرامش دل از دلی برمی‌خیزد که از اضطراب آزاد است. اضطراب از سنگینی امور مادی پدید می‌آید: بار خوردن، نوشیدن، خواب، گفت‌وگوی بیهوده. همان گونه که جاذبه‌ی زمین همه چیز را به پایین می‌کشد، این امور نیز دل لطیف را به پایین می‌کشاند و تلاش برای رهایی از این سنگینی، دل را خسته می‌کند. سپس پیوندهایی دیگر وجود دارد: خواهش‌ها، دارایی‌ها، محبت به خانواده و فرزندان، که دل لطیف را به زمین می‌بندند و از اوج گرفتن باز می‌دارند.

راه آزاد کردن دل و پاک ساختن آن، یاد خداست. در آغاز، این یاد می‌تواند ظاهری باشد؛ اما هنگامی که یاد او مداوم شود، این یاد به دل پیوند می‌خورد و درونی و خاموش می‌شود. خداوند می‌فرماید: «مؤمنان کسانی‌اند که چون نام خدا برده شود، دل‌هایشان می‌لرزد، و چون آیات او را بشنوند، ایمانشان افزوده می‌شود.»

از کتاب سرالسرار عبدالقادر گیلانی

The method of Zikr or repeated verbal declaration of various sacred phrases or just the name of Allah, usually in company, and sometimes accompanied by drumming or singing is a well tried formula but this is only the first stage which is continued till the heart is awoken. It is sometimes practised by individuals often under their breath. Amongst the Chishti followers listening in silence to a certain type of spiritual music called Qwaali is used.

Hazrat Abdul Qadir Jillani says:

.....the only way to satisfy one's wish is meditation - that means of knowledge which the common man uses so seldom. Yet the Holy Prophet of Allah said "A moment's reflection is worth more than a year of worship" "A moments reflection is worth more than seventy years of worship."

"A moments reflection is worth more than a thousand years of worship".

Continuing he further says:

.....Whoever contemplates an affair and seeks its cause finds that each of its parts has many parts of its own, and finds that each of these is the cause of many other things. This is the contemplation that is worth a year's worship.

Whoever contemplates his devotions and seeks the cause and reason and comes to know it, his meditation is worth seventy years of worship.

Whoever contemplates the divine wisdom with a strong wish to know Allah Most High, his meditation is worth a thousand years of worship, for this is true knowledge.

From the Secret of Secrets by Hz Abdul Qadir Al Jillani interpreted by Sheykh Tosun Bayrak al Jerrahi Al Halveti. ITS.

This kind of meditation is also known as Muraqba. One should not imagine that merely to sit cross legged for a short while would have this effect. This kind of meditation is an integral part of an active spiritual life.

روش ذکر، یا تکرار لفظی عبارات مقدس یا تنها نام خدا، معمولاً به صورت جمعی و گاه همراه با دف یا آواز، شیوه‌ای آزموده است، اما این تنها مرحله‌ی نخست است که تا بیدار شدن دل ادامه می‌یابد. گاه افراد آن را زیر لب انجام می‌دهند. در میان پیروان چشتی، گوش دادن در سکوت به نوعی موسیقی معنوی به نام قوالی نیز به کار می‌رود.

حضرت عبدالقادر گیلانی می‌گوید:

پاک ساختن خواسته‌ی خویش همان مراقبه است، و مراقبه یعنی دانستن. پیامبر خدا فرمود: «یک لحظه اندیشه، برتر از هفتاد سال عبادت است» و نیز «یک ساعت اندیشه، برتر از هزار سال عبادت است».

در ادامه می‌فرماید:

«هر که در امری تأمل کند و علت آن را بجوید، درمی‌یابد که هر جزء آن اجزای بسیار دارد و هر یک سبب امور بسیار دیگر است. این همان تأملی است که ارزش یک سال عبادت را دارد».

هر که در عبادات خود تأمل کند و علت و دلیل آن را بجوید و بدان دست یابد، مراقبه‌اش برابر با هفتاد سال عبادت است.

هر که در حکمت الهی با اشتیاقی نیرومند برای شناخت خدای متعال تأمل کند، مراقبه‌اش برابر با هزار سال عبادت است؛ زیرا این شناخت حقیقی است».

از کتاب سرالاسرار

این گونه مدیتیشن را «مراقبه» نیز می‌نامند. نباید گمان کرد که صرف نشستن چهارزانو برای مدتی کوتاه چنین اثری دارد. این نوع مراقبه بخشی جدایی‌ناپذیر از یک زندگی معنوی فعال است.

Khawaja Muinuddin Hasan Chishti says of a person who is enabled to sit completely still with no outward or inward motion and to contemplate only Love that such a person is indeed a Dervish.

Nevertheless the passage from Hazrat Abdul Qadir emphasises the value of meditation and in today's active life it is a powerful aid to self help. Inward peace is a great blessing not merely to avoid stress but to resolving inwardly various external and internal problems.

Some meditations are a gift and not achieved by intention and effort.

Hazrat Abu Said Abil Khair (the great Persian mystic).

Howsoever like angels, in habit and character a man may be,
Not to treat enemies badly that is the sign of true magnanimity,
My mad heart's habit is like this
That even to the enemy of its life it shows utmost, courtesy.

Translated Sharif

One of the difficult issues of the human condition is how we treat or even think about those who oppose us or consider themselves as our enemies. Prophet Jesus famously put back the ear of an enemy that had been cut off by a disciple. He also preached about turning the other cheek. Our real enemy is the Nafs of hatred and anger rather than the actions of another. There is a story of Hazrat Ali sheathing his sword when he was spat on by an enemy. He refused to kill the enemy, even though that man was in Ali's power, because the state of anger was on Hazrat Ali at that moment.

Hakim Sanai on Work

You were made for work:
A robe of honour awaits you.
How is it that you are satisfied with mere rags?
How will you ever have riches, If you are idle sixty days a month.

Translated Pendlebury

خواجه معین‌الدین حسن چشتی می‌گوید کسی که توان آن را دارد که کاملاً بی‌حرکت، چه از نظر ظاهری و چه درونی، بنشیند و تنها در محبت تأمل کند، حقیقتاً درویش است.

با این همه، سخن حضرت عبدالقادر بر ارزش مراقبه تأکید دارد و در زندگی پرشتاب امروز، ابزاری نیرومند برای خودیاری است. آرامش درونی نعمتی بزرگ است، نه فقط برای دوری از فشار روانی، بلکه برای حل مسائل بیرونی و درونی از راه درون.

برخی مراقبه‌ها عطیه‌اند و نه حاصل نیت و تلاش.

حضرت ابو سعید ابوالخیر، عارف بزرگ ایرانی، می‌گوید:

گرچه در خوی و منش، انسانی همچون فرشتگان باشد،
بدی نکردن به دشمنان نشانه‌ی بزرگواری راستین است،
دل دیوانه‌ی من چنین عادت‌ی دارد،
که حتی به دشمن جان خویش، نهایت نیکی را نشان می‌دهد.

یکی از مسائل دشوار وضعیت انسانی آن است که با کسانی که با ما مخالفت می‌کنند یا آنان را دشمن می‌دانیم چگونه رفتار کنیم یا حتی درباره‌شان چگونه بیندیشیم. گفته‌اند که حضرت عیسی‌گوش دشمنی را که به‌دست یکی از شاگردانش بریده شده بود بازگرداند و از برگرداندن گونه‌ی دیگر (در زمان سیلی خوردن) نیز سخن گفت. دشمن واقعی ما نفسِ آکنده از کینه و خشم است، نه کردار دیگران. داستانی هست از حضرت علی که هنگامی که دشمنی بر او آب دهان انداخت، شمشیر را در غلاف کرد. او از کشتن دشمن خودداری کرد، هرچند آن مرد در قدرت او بود، زیرا در آن لحظه حالت خشم در وجود حضرت علی پدید آمده بود.

حکیم سنایی درباره‌ی کار می‌گوید:

تو برای کار آفریده شده‌ای؛
جامه‌ی کرامت در انتظار توست.
چگونه است که به پاره‌پارچه‌ها رضایت داده‌ای؟
چگونه هرگز به توانگری دست می‌یابی،
اگر شصت روز ماه را بیکار باشی؟

Work is a real issue in the spiritual path. All too often people think that work, in the sense of paid employment, and spirituality are two different things. That is as absurd as thinking that spirituality stops the moment we leave the Mosque or church or temple. Paid work should be in line with our spiritual aspirations as much as possible of course but the act of attention to it is witnessed by Allah according to the holy Qur'an. In the event that paid work cannot be found then charitable voluntary work is preferable to idleness. The robe of honour refers to the blessings attached to work it is not identical to money paid. Excessive work however without periods for purely spiritual activity and indeed relaxation is not normally beneficial.

There is another way to understand work of course which is 'spiritual work'. As well as prayer, recitations, Zikr and so on, this also relates to thought control and of course working out which is the best path to take when confronted with moral dilemmas. This can also be one aspect of paid employment since it invariably involves ethical and moral decisions.

Search

If the intention be based on good in search of worldly pursuit then in fact that search constitutes the search for the world hereafter.

Searching is mostly associated with some lost item like keys, or a book, or mobile phone. It is often annoying to have misplaced that thing. Amongst the mystics the process of searching is a practice in itself. The thing we have lost symbolises some aspect of the unseen. So though we are hunting for some object our soul is in fact engaged in a different kind of search within. The process of seeking is itself a spiritual practice. An experienced mystic who used to visit Ajmer always came with some object he wanted to acquire. One year it was a Walkman tape recorder which was the latest in that kind of technology that year.

کار، مسئله‌ای واقعی در مسیر معنوی است. بسیار پیش می‌آید که مردم گمان می‌کنند کار، به معنای اشتغال دارای دستمزد، و معنویت دو امر جداگانه‌اند. این همان قدر بی‌معناست که بپنداریم معنویت به محض خروج از مسجد یا کلیسا یا معبد پایان می‌یابد. کارِ دارای دستمزد نیز باید تا حد امکان در هماهنگی با آرمان‌های معنوی باشد، اما عمل توجه به آن، بنا بر قرآن کریم، نزد خداوند گواهی می‌شود. اگر کارِ دارای دستمزد یافت نشود، کار داوطلبانه‌ی خیرخواهانه بر بیکاری ترجیح دارد. جامه‌ی کرامت به برکاتی اشاره دارد که به کار تعلق می‌گیرد و با مزد مالی یکسان نیست. با این حال، کارِ بیش از اندازه، بدون دوره‌هایی برای فعالیت صرفاً معنوی و حتی استراحت، معمولاً سودمند نیست.

راه دیگری نیز برای فهم کار وجود دارد و آن «کار معنوی» است. افزون بر نماز، تلاوت، ذکر و مانند آن، این به مهارت‌اندیشه نیز مربوط می‌شود و البته به عمل بر پایه‌ی آنچه در برابر دو راهی‌های اخلاقی بهترین راه است. این امر می‌تواند بخشی از کارِ دارای دستمزد نیز باشد، زیرا ناگزیر شامل تصمیم‌های اخلاقی و معنوی است.

جستجو

اگر نیت بر خیر استوار باشد، حتی در جستجوی امور دنیوی، در حقیقت آن جستجو، جستجوی جهان دیگر است.

جستجو معمولاً با یافتن چیزی گم‌شده، مانند کلید یا کتاب یا تلفن همراه، همراه است. گم کردن آن چیز اغلب آزاردهنده است. نزد عارفان، خود فرایند جستجو نوعی سلوک است. آنچه از دست داده‌ایم، نمادی از بُعدی از عالم نادیدنی است. پس گرچه در ظاهر در پی شیئی هستیم، در حقیقت روح ما درگیر نوعی جستجوی درونی دیگر است. خود جستجو عملی معنوی است. عارفی باتجربه که زمانی در اجمیر زندگی می‌کرد، همواره شیئی را که می‌خواست به دست آورد، می‌یافت. یک سال دستگاه واکمن بود که در آن زمان جدیدترین فناوری محسوب می‌شد.

When he was in his last days Zahurmian asked me to find a particular magazine it was I think called Country Life or something like that. I went up to his study and found there were magazines from floor to ceilings. Zahurmian's daughter and adopted granddaughter came up to help me but it still seemed an impossible task. Somehow we did eventually locate the particular magazine. I went to Zahurmian's bedside in triumph. He took the magazine from me looked at it briefly, put it aside and never paid it any more attention.

Conclusion

We have mentioned just a few of the ways the mystics can help modern man in his dilemmas and confusion as he labours under the weight of worldliness. Reference to their inspired wisdom is an important counter to modern man's angst. Let us conclude with a reminder from Abu Said Abil Khair who pointed out that the world does not consist of gold, silver, power or prestige or having many sons or horses etc but worldliness consists of forgetting God. In modern terms we could say worldliness is not fast cars, many girlfriends, swimming pools nor political power; worldliness is anything that causes us to forget God.

There is a story I heard once of a mystic who was a fisherman who lived in poverty and who fasted a lot. Everyday he gave his catch of fish away to the poor except for two heads of fish which he ate. One day he called his disciple and asked him to go to certain famous Sheykh and ask him why he (the fisherman) was spiritually stuck. The disciple travelled there and found the famous mystic living in the lap of luxury with beautiful maids and man servants, luxurious food and in a palace fit for a king with many precious jewels and fine horses. He approached the saint and asked what was the problem of his master. The saint paused and then replied "Tell him his problem is greed".

در روزهای پایانی عمرش، ظهورمیان از من خواست مجله‌ای خاص را بیابم که گمان می‌کنم نامش «کانتری لایف» یا چیزی شبیه آن بود. به اتاق کارش رفتم و دیدم مجله‌ها از زمین تا سقف چیده شده‌اند. دختر و دخترخوانده ظهورمیان آمدند تا کمک کنند، اما کار همچنان ناممکن به نظر می‌رسید. به گونه‌ای سرانجام آن مجله را یافتیم. با پیروزی نزد ظهورمیان رفتم. او مجله را از من گرفت، نگاهی کوتاه به آن انداخت، کنار گذاشت و دیگر هیچ توجهی به آن نکرد.

نتیجه‌گیری

ما تنها به چند نمونه از راه‌هایی اشاره کردیم که عارفان می‌توانند در سردرگمی‌ها و دشواری‌های انسان مدرن، که زیر بار دنیاگرایی خم شده است، یاری‌رسان باشند. رجوع به حکمت الهام‌یافته‌ی آنان برای فرزندان انسان مدرن امری مهم است. با یادآوری سخنی از ابو سعید ابوالخیر به پایان می‌بریم که اشاره کرد دنیا از طلا و نقره و قدرت و جاه یا داشتن فرزندان و اسب‌های بسیار تشکیل نشده است، بلکه دنیاگرایی همان فراموش کردن خداست. در روزگار ما می‌توان گفت دنیاگرایی نه اتومبیل‌های تندروست، نه دوستان بی‌شمار، نه استخرهای شنا و نه قدرت سیاسی؛ بلکه هر چیزی است که سبب شود خدا را فراموش کنیم.

روزی داستانی شنیدم از عارفی که ماهیگیری فقیر بود و بسیار روزه می‌گرفت. هر روز صید خود را به فقرا می‌بخشید و تنها دو سر ماهی برای خود نگه می‌داشت که می‌خورد. روزی از شاگردش خواست نزد شیخی مشهور برود و از او بپرسد چرا او از نظر معنوی درجا زده است. شاگرد رفت و آن عارف مشهور را یافت که در میان تجملات زندگی می‌کرد؛ با خدمتکاران، غذای مجلل و قصری شاهانه با جواهرات گرانبها و اسب‌های اصیل. نزد او رفت و پرسید مشکل استادش چیست. شیخ اندکی مکث کرد و گفت: «به او بگو مشکلش حرص است.»

The disciple returned to his master, barely able to restrain his indignation. He told the fisherman what the famous mystic had said. The fisherman hearing this beamed with pleasure and said that the sage was right. The disciple could restrain himself no longer and said “How can he say this when you live in such poverty and he lives in such opulence?” The mystic told his disciple “He has all these things but he has no care for them at all, but every time I eat the two fish heads, I wish I had a third.”

May you find in your absorption in the Divinity the key to detachment from the cares of the world.

شاگرد نزد استادش بازگشت، در حالی که به سختی خشم خود را مهار می کرد. سخن آن عارف مشهور را بازگفت. ماهیگیر با شنیدن این سخن چهره اش از شادی درخشید و گفت که آن حکیم راست گفته است. شاگرد دیگر نتوانست خود را نگه دارد و گفت: «چگونه می تواند چنین بگوید، در حالی که تو در این فقر زندگی می کنی و او در آن همه نعمت و تجمل؟» عارف به شاگردش گفت: «او همه ی آن چیزها را دارد، اما هیچ دلبستگی به آن ها ندارد؛ اما من هر بار که آن دو سر ماهی را می خورم، آرزو می کنم سومی هم داشتم.»

باشد که در جذب شدن در الوهیت، کلید رهایی از دغدغه های دنیا را بیایی.