



چله در عرفان

نویسنده:

يعقوب سلامت

فهرت

صفحه ۴	مقدمه
صفحه ۷	شب چله و عدد چهل در علوم غریبه و عرفان
صفحه ۱۶	آداب و اعمال چله کلیمیه
صفحه ۲۱	چله گرسنگی
صفحه ۲۷	ماجرای چله نشینی شیخ جعفر آقای مجتهدی
صفحه ۳۰	در مورد چله گرفتن چه کارهایی را باید انجام داد؟

مقدمه

چله نشینی: یکی از عواملی که در سلوک و تقرب انسان به خداوند بسیار موثر است، مراقبت چهل روزه از

خود است. به این مراقبت اصطلاحاً چله نشینی گفته می شود. منظور از چله و چله نشینی، آن است که انسان

چهل روز با مراقبت و مواظبت به یاد حق و ذکر و عبادت و توجه به او مشغول باشد و امور غیر ضروری و

غیر لازم را که باعث پراکندگی خاطر و تفرقه فکر می گردد و در حد امکان ترک نماید و همه اندیشه و

فکرش خداوند و یاد او و اطاعت او باشد به عدد چهل در روایات توجه و عنایت خاصی شده است. در

قرآن کریم مدت خلوت حضرت موسی(ع) را در کوه طور با خداوند چهل روز ذکر می کند: «وواعدنا

موسی ثلاثین ليله و اتمناها بعشر فتم ميقات ربه اربعين ليلة» (اعراف، آیه ۱۴۲).

در روایات آمده است: «من خلص لله اربعين يوما فجر الله ينابيع الحكمة من قلبه على لسانه؛ هر کس خود را

چهل روز برای خداوند خالص و پاک گرداند، خداوند چشمه های حکمت را از قلبش بر زبانش جاری می

سازد (عیون اخبار الرضا(ع)، ج ۲، ص ۸۵). انسان در چهل سالگی به کمال عقل می رسد: «اذا بلغ

اربعين سنة فقد بلغ متناه» (خصال، ص ۵۴۵) و خداوند در قرآن کریم در این باره می فرماید: «حتی اذا

بلغ اشدّه و بلغ اربعين سنة قال رب اوزعنی ان اشکر نعمتک الّتی انعمت علی» (احقاف، آیه ۱۵). در

روایت آمده است: «من قدم اربعين من المؤمنین ثم دعا استجب له؛ هر کس چهل مؤمن را جلو خود قرار

دهد و سپس دعا نماید، دعای او مستجاب می گردد» (عده الداعی، ۱۲۸).

چله نشینی به این معناست که انسان در مدت چهل روز کمال مراقبت و توجه به خداوند را داشته باشد و

سعی بلیغ در ترک گناهان و دوری از محرمات الهی داشته باشد و در این مدت با یاد الهی و ذکر او و

عبادت خالصانه شبستان وجودش را از نور و صفا لبریز سازد و زمینه تابش انوار الهی و درخشش آفتاب

فطرت را در درون خویش فراهم آورد.

در روایت داریم که در جریان تولد حضرت زهرا (س) به امر الهی جبرئیل (ع) بر پیامبر (ص) نازل

گردید و به ایشان گفت: چهل روز از حضرت خدیجه (س) کناره گیرد. حضرت در این مدت روزها روزه

دار و شب ها مشغول عبادت بودند تا زمینه برای پیدایش و تولد حضرت فاطمه (س) فراهم گردد. آثار چله

نشینی بستگی کامل به زمینه های موجود در انسان و اراده و توجه و همت و اخلاص او دارد که به حسب

افراد از شدت و ضعف برخوردار است ولی به هر حال در این مدت، قلب انسان نورانی و با صفا می گردد و

مطالب ظریف و عالی معنوی و معارف دین را بهتر و عمیقتر می فهمد و درک می کند و زمینه برای عروج

معنوی و تعالی روح انسان فراهم می گردد.

البته انسان باید توجه داشته باشد که به دام انسان های فریبکار و بی بهره از معنویت که ادعای معنویت و

درویشی دارند ولی هیچ نصیبی از صفا و معنویت ندارند گرفتار نشود و نیز از زیاده روی و فشار بی مورد و

عبادات سنگین و روزه های پی در پی خودداری کرد و بهتر این است برنامه با راهنمایی انسانی راه رفته و

پخته و قابل اعتماد صورت گیرد تا در این راه دچار افراط و تفریط نگردد و بار زیادی بر نفس خود بار

نکند. تذکر این نکته لازم است که معنای چله نشینی بریدن از مردم و شانه خالی کردن از مسؤولیت های اجتماعی و شرعی و انسانی نمی باشد و مهم این است که انسان در میان اجتماع باشد و از خود مواظبت و مراقبت نماید و بر خود مسلط باشد چون گاهی خدمت به مردم و گشودن گرهی از کار آنها و گرفتن دست انسانی درمانده و بیچاره اثرش از چله نشینی بیشتر و عمیقتر است.

در راه بندگی خدا هیچ عنصری مانند عمل به واجبات الهی و دوری از محرمات نقش آفرین نمی باشد و در سلوک راه بندگی نماز و توجه به آن و اهمیت دادن به آن نقش ویژه ای دارد.

شب چله و عدد چهل در علوم غریبه و عرفان

به نظر می‌رسد مثلی با سه زاویه جادو، مذهب و علم همواره تفکر بشر را در طول تاریخ شکل داده است.

اکنون هم که خوب دقت می‌کنیم، فردی را خرافی می‌یابیم، دیگری را مذهبی و آن یک را شخصی

می‌انگاریم که بر اساس یافته‌ها و مستندات علمی سخن می‌گویند. گاهی نیز افراد به هر سه راس این مثلث

گرایش دارند و از هر یک بهره‌ای می‌برند. از طرفی گویی این مثلث در چرخش است و راس‌های آن جای

خود را عوض می‌کنند. در طول تاریخ دیده‌ایم که گاه آیین‌های جادویی بسان یک باور مذهبی بوده‌اند و

در زمانی دیگر باورهای مذهبی، به یک حقیقت علمی بدل شده‌اند. برای اثبات این گفته می‌توان اشاره کرد

که در طول زمان جادوی کیمیاگری به علم شیمی تبدیل شده است.

این مساله را برای این مطرح کردیم که بگوییم علت بسیاری از جشن‌ها و از جمله آیین‌های مربوط به شب

چله را می‌توان در هر سه این موارد جستجو کرد.

برای روشن تر شدن موضوع، ناچاریم به تشریح دو مفهوم زمان مقدس و آیین‌های مقدس بپردازیم.

زمان مقدس:

بشر برخی از زمان‌ها همچون ساعت‌ها، روزها و دوره‌ها را مقدس می‌شمارد. این زمان‌ها همان‌هایی هستند

که بشر می‌اندیشیده و هنوز هم می‌اندیشد در آن‌ها اتفاقی الهی رخ داده است و او هم اکنون وظیفه پاسداشت

آن را دارد. این اتفاقات بیش تر به مراحل آغازین آفرینش توسط خدا و یا خدیان ربط داده می‌شود.

به طور مثال، ما ایرانیان باور داریم که نوروز زمانی است که خداوند در آن روز دست به کار خلقت دنیا زد.

یا باور داشته‌ایم که در انتهای شب چله یا همان شب یلدا که به معنای تولد هم هست، ایزدی به نام مهر

متولد خواهد شد.

به طور مثال، مفهوم زمان مقدس در ایران باستان چنان است که می‌دانیم هر ماهی و هر روزی نامی از ایزدان

و امشاسپندان داشته و به همین دلیل ارزشمند و قابل احترام بودند.

آیین‌های مقدس:

اغلب در زمان‌های مقدس، آیین‌هایی برگزار می‌شده تا بتواند خاطره آن اتفاق نخستین را زنده کند و یا به

نوعی بر اساس تفکرات جادویی، طبیعت مطیع شود و بنا به میل و خواست آدمیان رفتار کند. در واقع

می‌توان این‌گونه اظهار نظر کرد که انجام مراسم آیینی در هنگامه‌ی شادخواری‌ها و غمخواری‌ها از

خواست درونی و آرزوی بشر حکایت می‌کند.

امروزه در شب چله، ایرانیان تا دیروقت بیدار می‌نشینند و هم‌نشینی می‌کنند و از میوه‌های تازه و خشک‌شده

بهره می‌برند. قابل ذکر است که یکی از رفتارهای بشر در جشن‌ها و آیین‌ها، توجه به خوردنی‌ها و خوردن با

همدیگر به مثابه‌ی یک آیین است. می‌توان گفت که بسیاری از جشن‌ها بهانه‌ای است برای با هم خوردن و

کمتر جشن و آیین باستانی را می‌توانیم نام ببریم که در آن‌ها از خوردن و آشامیدن خبری نباشد.

سفره هفت سین نوروز به تعبیری، هفت گیاه رویدنی خوراکی است. در شب چله هم از خوردنی‌ها و شب چره بسیار سخن به میان می‌آید.

آیین‌ها با خوردن همراه هستند زیرا که خوردن از اولین نیازهای بشر است. در داستان آفرینش، و در آن بخشی که با هبوط انسان از بهشت سرو کار داریم، پای عمل خوردن در میان است. واژه‌های هم‌سفره بودن و هم پیاله شدن، جزیی از ادبیات عامیانه بسیاری از فرهنگ‌های دنیاست که فلسفه عمیقی دارد. همین طور، طریق پخت غذا و نوع غذایی که یک قوم مصرف می‌کنند، جایگاه آنان را در میان بقیه اقوام نشان می‌دهد.

اعداد:

همان‌طور که اشاره شد، آیین‌های مقدس با زمان‌های مقدس سر و کار دارند و زمان‌های مقدس با اعداد.

برای پرداختن به فلسفه شب چله به بررسی برخی از اعداد می‌پردازیم:

این که چرا شب اول دی ماه را به نام شب چله می‌شناسیم، خود جای تامل دارد. برای واژه شناسی “چله”

می‌بایستی با اهمیت عدد چهل آشنایی داشته باشیم.

در کتاب “چند چهره کلیدی در اساطیر گاه شماری ایرانی” آمده است: “اصطلاح چله در اعمال زاهدانه

صوفیان برای تفکر در یک دوره چهل روزه‌ی گوشه‌نشینی و روزه‌داری به کار برده می‌شود. همچنین در

آیین‌های مردمی، چله، دوره چهل روزه‌ای است که شخص و موجودیت او با یک وضع مهم و حساس

برخورد پیدا می‌کند.

این مواقع عبارتند از تولد، ازدواج یا مرگ. این چهل روز به معنای یک دوره اغتشاش و فترت است که بعد از هر انتقال به یک مرحله تازه اتفاق می افتد.

ایرانیان برای وفات یافتگان خود مراسم چهل می گیرند و تا چندی پیش، هنگامی که کودکی به دنیا می آمد، او را تا روز چهل در انتظار ظاهر نمی کردند.

در اسطوره های ایرانی و بنا به بندهش، اورمزد آسمان (اولین آفریده اش) را در چهل روز، در آغاز روز اورمزد روز از ماه فروردین (یعنی روز آغاز سال در اعتدال ربیعی) آفرید.

عدد چهل در واژه شب چله، در ارتباط با جشن سده، یکی دیگر از جشن های ایرانیان است. بدین معنی که از شب چله تا جشن سده که در ۱۰ بهمن ماه برگزار می شود، ۴۰ روز است. گویی جشن سده جشن چهلمین روز تولد خورشید یا همان ایزد «مهر» است.

این که چرا عدد ۴۰ به این اهمیت دست یافته و به نوعی مقدس شده است، شاید به این خاطر باشد که این

عدد از ضرب عدد ۴ و ۱۰ به دست می آید. عدد ۱۰ عدد مقدس فیثاغورسیان بوده است و خود از جمع

۴ عدد طبیعی نخستین به دست می آید: $10 = 1 + 2 + 3 + 4$

عدد ۱۰ در زبان یونانی به شکل دو خط مورب متقاطع X است. جالب است بدانیم که افلاطون عقیده

داشت که خداوند، جهان را بر مبنای دو خط متقاطع (همان شکل X) آفریده است.

و جالب تر خواهد بود اگر بدانیم که دانشمندان نجوم، بر روی کره زمین دو محور متصور هستند که یکی از

آنها دایره البروج را مشخص می کند و دیگری استوای آسمانی است. استوای آسمانی تصویر استوای زمین

بر روی کره آسمانی است. تقاطع این دو محور همان نقاط اعتدالین هستند و به همین خاطر است که

افلاطون اساس دنیا را همین دو خط متقاطع می داند.

از طرف دیگر عدد ۴ هم، عددی الهی است. در بسیاری از زبانها، واژه خدا چهار حرف دارد. بهشت به

چهار بخش تقسیم شده است. چهار حیوان علامت خاندان بنی اسرائیل هستند و چهار انجیل معتبر در

مسیحیت داریم. جالب این است که این چهار انجیل که توسط چهار حواری مسیح شکل گرفته اند، هر

کدام به یکی از این حیوانها منسوبند. مرقس به شیر، متی به انسان، یوحنا به عقاب، لوقا به گاو. باز هم

جالب است که بدانیم، تصویر ابوالهول یا همان SPHINX در تخت جمشید، مخلوطی از این چهار حیوان

است. ما از موجودی سخن می گوئیم که سر انسان، گوش گاو، بدن شیر و بال عقاب دارد. شگفت این که

کسانی که با علم نجوم آشنایی دارند، می دانند که این هر چهار، در منازل منطقه البروج برای خود جایی

دارند.

برای درک بهتر از شب یلدا که شب تولد مهر است باید با عدد ۷ نیز آشنا باشیم. زیرا درجات تشریف به

آیین مهر (شب چله یا شب یلدا را شب تولد مهر می دانند) هفت مرحله است: کلاغ، عروس (نامزد)، سرباز،

شیر، پارسی، پیک خورشید، پیر

عدد هفت نماد پیچیدگی و تودرتویی است. حاکی از بطن در بطن بودن خلقت، زمین، آسمان و هر آنچه

که عمیق، ژرف و وسیع است، می‌باشد. همچنین سمبل مراتب کمال و تعالی است.

در عرفان و تصوف ایرانی- اسلامی هفت شهر عشق و هفت حال صوفی را داریم.

از طرفی جالب‌ترین ارتباط میان عدد هفت و عدد چهل در طول دوره آبستنی انسان مشخص می‌شود.

این دوره در حدود ۲۸۰ روز و معادل با 7×40 است. گویی برای به دنیا آمدن یک موجود انسانی، انسان

دیگری باید هفت مرتبه، چله‌نشینی کند.

تا این جا متوجه شدیم که هم عدد ۷ و هم عدد ۴۰ در ارتباط با مراسم راز ورزانه و عرفانی هستند. و این

موضوع مطلب تقدس زمان را برای ما روشن تر می‌کند. قابل ذکر است که بیشتر تقدس موضوع با رازآمیز

بودن آن در ارتباط است و این رازآمیزی‌ها در اکثر مواقع با علم نجوم و ستاره‌شناسی در ارتباط تنگاتنگ

است.

حال آمادگی این را داریم که در رابطه با شب چله بیش تر سخن بگوییم. مراسم شب چله در هنگامی

برگزار می‌شود که قرار است ماه تازه‌ای به نام “دی” آغاز شود. واژه “دی” درحقیقت صفت خدای یگانه و

بزرگ، اهورامزدا در دین زرتشت است. دی از مصدر “دا” به معنی آفریدن، ساختن، بخشودن و دادن است

که پسوند فاعلی “تره” گرفته و به “داتره” و در ادامه به داتار و دادار تبدیل شده است.

واژه «دی» همچنان در ارتباط با «دئوه» است. دئوس یا دیائوس (خدای باستانی آریاییان) و دیو (die u)

به معنی خدا در زبان فرانسه نیز با واژه «دی» بی ارتباط نیستند.

این موضوع نیز قابل تامل است که با این که «دی» نام هیچ یک از امشاسپندان یا ایزدان آیین زرتشتی نیست،

اما در هر ماه، سه روز به نام «دی» نامگذاری شده است و نتیجه می گیریم که «دی» از اهمیتی فوق العاده

برخوردار بوده است.

در رابطه با ماه دی و آغاز زمستان، برخی نیز عقیده دارند که واژه «دی» از واژه «Zayan» اوستایی به

معنای زمستان ریشه گرفته است.

ماه سی روزه زرتشتی به چهار بخش می شده است که در آغاز نخستین بخش نام اهورامزدا و در آغاز سه

بخش دیگر نام «دی»، قرار داشته است و این چیزی شبیه به تقسیم ماه به هفته سامی است. به این ترتیب، هر

? بخش ماه به نام خدا آغاز می شده است: اول ماه به نام اورمزد، هشتم و پانزدهم و بیست و سوم ماه به نام

دی. هر یک از این چهار روز معرف آغاز هفته ای تازه در ماه است و برای آن که دی ها با هم اشتباه نشوند،

هر یک از آن ها را با نام روز بعد همراه می کنند و بدین گونه، روز هشتم را دی به آذر، روز پانزدهم را دی

به مهر و روز بیست و سوم را «دی به دین» می نامند.

به قولی، نخستین روز از ماه «دی» را به نام «خرم روز» نیز نامیده اند. روزی که با پشت سر گذاشتن

طولانی ترین شب و طلوع مجدد خورشید، شایسته جشن و شادی بوده است.

با این توضیحات، متوجه می شویم که شب چله، آغازی بر ماهی نو است که نام آن ماه به نام خدا متبرک

شده است. شاید اعتقاد بر این بوده که، در این هنگام از سال که با انقلاب زمستانی همراه است، کوتاهی

روزها و بسیاری سرما زندگی مردم و جانوران را با نگرانی روبرو می سازد و تنها خداوند می تواند آن ها را

در امان نگه دارد. از سوی دیگر همه کارهای کشاورزی و بیشتر کارهای دامداری تعطیل است و بهترین راه

برای گذراندن این شب های بلند و سرد نیایش به درگاه خداوند است.

جواب این سوال که چرا ایرانیان شب چله، بلندترین شب (ظلمانی ترین زمان) سال را جشن می گرفتند، به

این موضوع که بعد از سپری شدن این شب، شب ها کوتاهتر و روزها بلندتر می شوند، بی ارتباط نیست.

در بالا، از آیین مهر سخن به میان آوردیم، زیرا که آیین شب چله با تولد مهر بی ارتباط نیست. مهرپرستی به

زعم اسطوره شناسان، آیینی راز ورزانه و عرفانی بوده و به همین خاطر هم با عدد هفت و هم با عدد چهل

در ارتباط بوده است.

واژه "مهر" چندین معنی دارد. مهر علاوه بر این که به عنوان یکی از ایزدان (ایزد روشنایی و عهد و پیمان)

در ایران باستان پرستش می شد، به معنای اولین فروغ و پرتوهای خورشید در هنگام قبل از طلوع از آن یاد

شده است. همچنین ماهی به نام مهر و روزی به نام او در هر ماه وجود دارد (روز شانزدهم هر ماه).

این که مهر هفتمین ماه سال و شانزدهمین روز هر ماه است خود جای تامل دارد. هفتمین ماه سال، یعنی یکی

به اضافه نیمی از ماه‌های سال و شانزدهمین روز هر ماه، یعنی یکی به اضافه نیمی از روزهای ماه. از طرفی

یکی از جشن‌های ماه دی (دیگان)، جشن روز "دی به مهر" بوده، که خود ارتباط میان مهر و دی را نشان

می‌دهد. جالب این است که جشن دیگری از نوع جشن‌های گاهنبار، به نام "میدیاریم گاه" به معنای "میان

سال یا میانه آرامش" در ماه دی برگزار می‌شد. این جشن از روز "دی به مهر" به مدت پنج روز برگزار

می‌شد و یکی از اعمال آن، فراهم کردن انبار زمستان برای دام‌ها بوده است.

حال اگر با جشن‌های باستانی ایرانیان آشنا باشیم، متوجه می‌شویم که ماه دی یکی از پر جشن‌ترین و

شادترین ماه‌ها در طول سال بوده است. و آغاز این ماه با سپری شدن شبی صورت می‌گیرد که ما آن را به

نام شب چله یا شب یلدا می‌شناسیم.

در واقع شب چله از لحاظ اهمیت با روز نوروز و آغاز سال نو کوس برابری می‌زند. برای این که به ابتدای

بحث هم اشاره‌ای داشته باشیم، ذکر می‌کنیم که چله شبی است که ایرانیان به عنوان زمانی مقدس (چرا که

ماه

خدا آغاز می‌شود و ایزدی در آن متولد می‌شود) آن را جشن می‌گرفتند و آیین‌های مقدس برگزار

می‌کردند. زمان این شب با رویدادهای علمی نجومی هم در ارتباط است.

آداب و اعمال چله کلیمه

کلیمه یکی از اون چله هایی است که خیلی خیلی مورد توجه اهل الله و عرفاست. در سال سه تا چله هست که خیلی مهمه. دوتا چله پشت سر هم از اول رجب شروع میشه و تا بیست و یکم رمضان ادامه داره. این دوتا چله برای درک حقایق شب قدر و برای فایض شدن از کمالات ماه رمضونه که دوتا چله رو اگر با ادبش و شرایطش انجام داده بشه خیلی اثرات عجیب و غریبی داره. چله کلیمه هم از اول ماه دی القعه شروع میشه و تا روز عرفه ادامه داره. این چله همون چله ای است که حضرت موسی گرفت و بعدش تقاضای روئیت حضرت حق رو کرد. چله کلیمه یه چله قرانی است که به دلایلی مورد توجه خاص عرفاست. حالا بعضیها حتی به چله گرفتن هم ایراد وارد میکنن که اقا کجای شرع دستور چله گرفتن و ... اومده مهمترین سندش همینقرانه که (واذ واعدنا موسی اربعین ليله و انگاه که با موسی چهل شب وعده کردیم و قرار گذاشتیم _ بقره / ۵۱). در روایات هم مطالبی در مورد چله و عدد چهل و ... آمده است که ما قصد صحبت کردن از اونها رو نداریم. خلاصه بگم که این چله که از اول دی القعه شروع میشه و به روز عرفه ختم میشه چله ای است که موسی کلیم الله گرفت و بعدش تقاضای روئیت الهی کرد و ... برای همین هم به چله کلیمه موسوم شده. فرصت بسیار خوبی هست که انسان بتونه با خدا یه رابطه خاص ایجاد کنه و از چیز هایی که اونرو توی بند خودشون گرفتند نجات بده.

چله در عرفان

بنده به شما قول میدم که اگر اهل راه باشید و این چله رو بتونید به خوبی از پیش بر بیاید ، اثرات خیلی خیلی عجیبی ازش بگیرید. اثرات عجیب منظورم این نیست که همین الان درهای ملکوت به روتون باز بشه و ملائکه به شما نازل بشن و ...

اما از همون ابتدای امر تغییراتی توی حالاتون احساس میکنید و آرامشی سراسر وجودتون رو فرا میگیره و اینها روز به روز بیشتر میشه بعد از چهل روز یه انس عجیبی با حق تعالی پیدا میکنید که هیچی نمیتونه دیگه شما رو از در خونه خدا جدا کنه. برای افراد مبتدی که تازه شروع به کار کردند ممکنه که خوابهایی شیرین و حتی در اواخر چله بیداریهای شیرین حاصل بشه که گفتنی نیست و چشیدنیه . البته ممکنه که هیچ خوابی هم نبینید و هیچ کشفی هم حاصل نشه ولی انس با حضرت پروردگار از همه چیز مهمتره .

بعضیها تا چند ماه شروع به ذکر گفتن میکنند و یه کم تزکیه نفس میکنند و یه چند شب نماز شب میخونن منتظرن که دیگه همه ملک و ملکوت خادم اونها بشن و ... ولی میبینن که نه خبری نشد ، لذا خیلی زود از راه خارج میشن و انکار همه چیز میکنند. باید بیان بشه که راههای عرفانی اصلا با مکاشفات قیاس نمیشه اگر کسی برای رسیدن به مکاشفات و کرامات ، انجام اعمالی رو شروع کنه دچار شرک شده . بعضی از عرفا حدود چهل سال ریاضتهای سنگین رو متحمل شدند و زحمتهای زیادی کشیدند و حتی یک خواب هم ندیدند.

چله در عرفان

ولی چون به دنبال مکاشفات نبودند و بدنبال خود حضرت حق بودند ، از راه به در نرفتند و تحمل کردند تا اینکه بعد از چهل سال خداوند لطفش رو شامل حالشون کرده و به یکباره تمام حجابها رو از جلو چشم و گوش و قلبشون برداشته . یه عده هم هستند که تا مشغول ذکر گفتن و ریاضتهای سطحی و اسون میشن ، خیلی زود مطالبی براشون حاصل میشه . البته هیچکدوم از این دو حالت دلیل برتر بودن یا مستعد تر بودن دیگری نیست. هر دو تاش امتحانه. خدا بعضیها رو چهل سال اینجوری امتحان میکنه که ببینه ایا این فرد دارای اسقامت هست یا نه و به بعضیها هم خیلی زود مکاشفاتی عنایت میکنه که ببینه ایا اینها به این چیز هایی که میبینن و میشنون و ... فریفته میشن یا نه. خلاصه این راه راه عجیب و غریبی هست و خیلی باید صبر و تحمل و استقامت داشت . اما برای کسی که هدفی از سلوک به جز رسیدن به حضرت حق و بندگی کردن ، دنبال نمیکنه چه مکاشفات و کرامات بهش عطا کنند و چه نکنند ، فرقی نمیکنه . موقعی که بهش عطا میکنند به خدا پناه میبره که خدایا نکنه من فریفته این ها بشم و از تو غافل بشم والته در عین حال ، از نعمتی که خدا نصیبش کرده تشکر میکنه و به حمد و ثنای الهی مشغول میشه . اگر هم بهش عطا نکنند از اینکه شکی به خودش راه بده و خسته بشه و مکرهایی که شیطان میکنه به خدا پناه میبره و باز هم شکر الهی رو به جا میاره که خدایا اگر به من از مکاشفات و امثاله عطا میکردی ممکن بود که فریفته بشم و از تو غافل بشم . خب بگذریم که این رشته سر دراز دارد.

چله در عرفان

بنده یه سری اعمال و ریاضاتی رو که توی این چهل روز باید رعایت بشه خدمت شما عرض میکنم .

امیدوارم که لااقل یه نفر از دوستان مشغول بشه و بتونه که نتایج خوبی بدست بیاره .

اعمال این چله به دو قسمت تقسیم میشه . یه قسمتش مربوط به ریاضت میشه و یه قسمتش مربوط به اعمال

ریاضات : اولین و مهمترین ریاضتی که لازمه بهش توجه بشه ترک گناهه . از کوچک گرفته تا بزرگ .

توی این چله فرد باید بایک اراده قوی و محکم ، حواسش جمع باشه که هیچ گناهی ازش سر نزنه . البته

ممکنه که حتی موفق نشه که یه روز هم گناه نکنه . مهم اینه که تمام سعیش رو بکار بیره . غالبا افراد چند

روزی رو مشغول به ترک گناه میشن ولی یه جایی یه گناه ناخواسته ازشون سر میزنه و زود نا امید میشن .

نباید اینجوری باشه . باید که انسان سعی در ترک گناه کنه و اگر هم خدای ناخواسته گناهی ازش سر زد

خیلی زود پشیمون بشه و به درگاه الهی عذر خواهی کنه و نا امید نشه و دوباره کارش رو از سر بگیره .

بالاخره سعی او نتیجه میده و شاید توی این چله یاد بگیره که دیگه گناه نکنه و بفهمه که کار سختی نیست .

مهمترین قسمت اعمال عبادی و معنوی ، تصمیم گیری است و اراده کردن. شیطان و نفس دست به دست

هم میدن و چنان استادانه در وجود ادم کار میکنند که نذارن انسان تصمیم گیری و اراده کنه . باید یه یا الله

گفت و با اراده ای محکم کار رو شروع کرد . در مراحل بعد ، شیطان منتظر یه فرصت مناسبه و به شما

خیلی فشار میاره .

چله در عرفان

تا جایی که اگر گناهی از ادم سر بزنه بلا فاصله ایجاد نا امیدی و وسوسه ... در شما ایجاد کنه و این رو
اینقدر ادامه میده که شما بی خیال بشین . اما نسان اگر هزار بار و میلیونها بار هم که گناه ازش سر بزنه باز
هم نباید فریب شیطان رو بخوره و باید کارش رو مجددا ادامه بده . دومین ریاضتی که لازم هست در این
چله بهش توجه ویژه بشه دقت در انجام واجباته . اصل اینه که ادم سعی کنه نمازش رو با حضور قلب و به
موقع بخونه . البته این هم در ابتدای امر کار سخته . ادم برای حضور قلب داشتن توی نماز باید خیلی تمرین
کنه . اوایل کار حفظ حضور قلب یه کم مشکله . ادم اگر بتونه توی تمام نمازش حتی یه رکعتش رو هم با
حضور قلب بخونه شاهکار کرده . اما در اثر تمرین ، کم کم به جایی میرسیم که میشه بیشتر توجه داشت و
... . پس توجه دقیق به خواندن نماز ها در اول وقت و توجه داشتن به نماز و حضور قلب یکی از ادابش
هست .

چله در عرفان

چله گرسنگی (در محاصره موجودات غیبی)

با ورودم به دازگاره (نام محل، اسراییل کوچک) از جمله وقایعی که در من رخ نمود از بین رفتن اشتهايم بود که هیچ چیزی از گلويم پائين نمی رفت و من در همان چند ماه نخست حتی از استخوانهايم ذوب شدم زیرا مستمراً از من عرق سردی جاری بود که به راستی عرق موت بود .

شبى به هنگام سحر که به غایت ضعیف شده بودم در حالی که هیچ اشتهاى نداشتم به ناگاه علی (ع) را دیدم که بالای سر من ایستاده است با قرص نانى که به من تحویل داد و رفت . من از آن نان در همان لحظه لقمه اى خوردم و مابقی آن نان را نیافتم ، ولی با همان یک لقمه من دچار یک مستی غیر قابل وصفی شدم که به مدت یک چله ادامه داشت که البته شمارش این دوره ها به واسطه خانم « ت » انجام می گرفت که گهگاهی به من تذکر می داد زیرا او تنها کسی بود که به من نزدیک بود و توانسته بود در حریم این واقعه عظیم بماند . او نیز کمابیش به نوعی دیگر دچار حالاتی حیرت آور بود و او نیز به همراه من سیر و سلوک می نمود و در همه حال شاهد و مراقب من بود و خود او نیز در مدت کوتاهی از وزن ۹۰ کیلو به ۵۰ کیلو رسیده بود و حالات مرا کمابیش درک می کرد و شبانه روز مراقب احوال و سلامت من بود .

چله در عرفان

در این چله که جز روزی یکی دو لیوان دوغ شور غذای دیگری نداشتم حتی روزها نیز برآستی بر روی زمین بند نبودم. در طی این مدت در بیداری نیز کل منطقه داز گاره را دریاچه ای سبز و بهشتی می دیدم که کلبه ما بر روی آن شناور بود و عجیب اینکه سالها پیش از این واقعه من چنین صحنه ای را نقاشی کرده بودم که هنوز هم باقیست به نام «مردی که بر روی آب می زیست».

برای اینکه به خودم استراحتی بدهم و اندکی به دنیای عادی باز گردم از داز گاره به سوی شهر حرکت کردم و شبی را در سنگسر در منزل صاحبخانه مادرم مهمان بودم که این صاحبخانه از بیماران من بود که چندین بار به داز گاره آمده و یکی از شاهدان این واقعه می باشد. در آن شب که گمان می کردم از فضای داز گاره خارج شده ام به ناگاه خود را در محاصره موجودات غیبی یافتم و دانستم که این واقعه مربوط به جغرافیای داز گاره نیست بلکه از وجود خود من است که البته از داز گاره آغاز شده است.

حدود نیمه شب بود که این آقا به هم راه دوستم «م» نیز حضور داشتند و من طوفانی بودم که بناگاه احساس کردم که شانه راستم از فرط سنگینی در حال خرد شدن است و کوئی هر آن من در زمین فرو می رفتم. دست چپم را بر شانه راستم نهادم و دیدم دستی از پشت سرم بر شانه من قرار دارد. من از این سنگینی و احساس نابود شدن و هیبت این دست که همچون دست یک مرتاض پیر بود به نعره افتادم و با تمام وجودم خدا را صدا کردم که مرا نجات دهد و نیز صاحب این دست را به من معرفی کند.

چله در عرفان

در عین حال با خود می گفتم که با این نعره من در نیمه شب همه مردم شهر بیرون خواهند آمد ولی با کمال حیرت می دیدم که این دو شاهد من در حال نشسته کاملاً به خواب رفته اند و گوئی مرده اند و هیچ نمی شنوند. من به خاطر احساس نابودی و هراسی که از این دست به من منتقل شده بود با خود می گفتم که حتماً دستی ابلیس است. ولی به ناگاه کسی در دلم به من گفت که محمد (ص) را صدا کن و من با نعره گفتم «یا محمد» ناگاه آفتابی در مقابل دیدگانم منفجر شد و او صاحب آن دست بود. صبح سحر که رسید کسی در درونم به من گفت که بر لب پنجره برو و طلوع آفتاب را تماشا کن. من درخواستم و روی به قبله آسمان را می نگریدم که البته مشرق نبود.

ولی با طلوع آفتاب دیدم که آسمان شکافته شد و جمالی مقدس و ملکوتی که مظهر پاکی و زیبایی مطلق بود در جمال یک زن جوان از طاق آسمان خروج کرد و بر قلب من وارد شد و من تا چند ساعت در حالی که از فرط شوق و نیز داغ فراق آن جمال تمام لباسم از اشک خیس شده بود احساس می کردم که این جمال در ذات من مستقر شده است و اعماق ذاتم را از من پاک کرده است.

همان روز به سمت تهران حرکت کردم و به نزد همسر و بچه هایم رفتم. آنها دیگر مرا نمی شناختند و من نیز در آن خانه شدیداً غریب بودم و از آن پس در همه جا غریب بودم و همه آدمها به همان شدت که جذب من می شدند از من می هراسیدند.

چله در عرفان

و همسر من بطور کامل از من قطع امید کرده بود و در عین حال بیش از پیش باطناً با من در جنگ بود و این جنگ در خانه که در سکوت و انفعال محض جریان داشت تن و جانم را بلا وقفه در هم می کوبید و زجر می داد و من نیز بوضوح می دیدم که همه عزیزانم با من بیگانه شده اند ، در حالی که من بیش از پیش به آنها نزدیک بودم و گوئی قبل از مرگم مرده بودم و در عین زندگی تک و تنها شده بودم . دیدن این واقعه تن و جانم را و نیز قلبم را غرق در غم غربت و فراق و اندوه ساخت . و بناگاه از فرط اندوه احساس مرگ نمودم و به این امید به اتاقم رفتم و دراز کشیدم که بناگاه دیدم دستی از پشت سر شانه هایم را به سوی یکدیگر چنان می فشارد که استخوان قفسه سینه ام در هم می شکند و گوئی قلبم در سینه له می شود ، در حالی که به صورت دراز کشیده بودم خودم را با تمام قدرت برگرداندم تا آن نیرو را از خود برانم . چون برگشتم دیدم فرشته ای بالای سر من ایستاده است و درهوا معلق است ، لحظاتی به من نگریست و بر آئینه ای که به دیوار بود وارد شد و رفت . برخاستم و نشستم و احساس کردم که آن درد و اندوه از قلبم رفته است و سبکبال و شاد شده ام . بهر حال یقین کردم که همه این وقایع با من است درهر کجا که باشم . فردای آن روز علیرغم میل همیشگی ام از همسرم خواستم که برای دیدار به منزل برادرش برویم . قصد من فقط خروج از این وضعیّت برای شبی جهت رفع خستگی بود . ولی در منزل برادر زنم نیز من همان بودم . نیمه شب شد و همه خوابیدند و من که نیمه شب آغاز روز من است از سر ناچاری کنار پنجره دراز کشیدم

چله در عرفان

و ماه را دیدم که بالای سرم بود و به محض نگاه من فرود آمد به گونه ای که تمام آسمان تهران ماه بود و من در یک آن دیدم که قیامت کبری فرا رسیده است که از خداوند خواستم که باز هم مهلت دهد که بناگاه ماه بر سر جایش در آسمان باز گشت و همه این وقایع در کمتر از یک لحظه بود . و من بعدها این نشانه ها را در قرآن یا احادیث دیدم که حقیقت دارد و من دیوانه نشده ام . روزی از ایام ماه رمضان سال ۷۲ که زمستانی بسیار سرد و طوفانی بود به تنهایی راهی دازگاره بودم در بین راه که به نزدیکی کوههای تنگه دازگاره رسیدم بناگاه گردبادی از ذکر مرا در بر گرفت تا آنجا که نعره مرا به آسمان می برد . در همان حال که تا زانو در برف راه می رفتم به درختچه اوری رسیدم که از کودکیم در این مسیر با آن انس داشتم و هرگاه که از کنارش می گذشتم قلبم می لرزید .

این بار نیز چنین شدم ولی چیزی دیدم که هرگز ندیده بودم و آن دیدار با پیر زالی پشیمنه پوش بود که او را بارها در مقابل جمال دختری قدسی در ماه دیده بودم ولی این بار در زمین دیدم . آن پیرزال که همان امام زمان بود که بعداً او را در اتاقم در دازگاره دیدار کردم در زیر آن درخت سرو کوهی نشسته بود ولی آن دختر قدسی ماه روی را به عظمت و وسعت همه کوههای تنگه دازگاره از بطن این کوهها متجلی دیدم ، ولی عجب آنکه از این دیدار در آن احوال هرگز شگفت زده نشدم و گوئی که واقعه ای طبیعی و عادی بود . این دو جمال را هنوز هم در شبهای چهارده هر ماه می بینم . بعد از این وقایع شبی در حالت خلسه ای

چله در عرفان

روحانی خود را تک و تنها سوار بر یک کشتی دیدم که بر اقیانوسی که در آسمان شناور بود و اقیانوسی

بس طوفانی و مهیب بود در سفر بودم . در حقیقت این حقیقتِ کلّ زندگی من بوده است .

من همواره رهرو آسمان و مقیم در آخرت و پسا مرگ زیسته ام و به همین دلیل تن و دنیای من که بعنوان

انجام وظیفه بر زمین باقی مانده تا این حد رنجور و فقیر و تنها گشته است . و به همین دلیل همزیستی و

همنشینی دیگران با من در حقیقت معاشرت با یک روح سرگردان در این دنیا بوده است که برای ترک این

دنیا لحظه شماری می کند . در حقیقت بزرگترین ریاضت برای من نفس کشیدن در این دنیا بوده است .

بودن بزرگترین ریاضت من است و عشق به فنا برای دیدار با او تنها علت صبر من بر این ریاضت بوده است .

بخصوص که وظیفه داشته ام همواره خودم را در حدّ کافرترین و پست ترین آدمها پائین آورم تا بتوانم پیام

رسالت خود را به آنها رسانیده و آنها را به هوش آورم تا بتوانم آنها را برای چند روزی از حیات حیوانی و

شیطانی خارج نموده و طعم حیات روحانی را به آنان بچشانم و تمام رنجوری تن و جان من از این تحقیر

خویشتن است .

ماجرای چله نشینی شیخ جعفر مجتهدی

چله در عرفان

استاد مجاهدی حکایت جالبی از اقامت ایشان در کوه خضر نقل می کنند :

هنگامی که حضرت آقای مجتهدی در قم اقامت داشتند با مسجد مقدس جمکران و کوه خضر (در

نزدیکی های روستای جمکران) بسیار مأنوس بودند. در آن زمان هنوز مسجد همان حالت قدیمی خود را

داشت و معنویت عجیبی بر فضای آن حاکم بود و ایشان می فرمودند:

مسیر عبور حضرت ولی عصر - ارواحنا فداه - از زمینی که مسجد مقدس جمکران در آن واقع است. هنوز

روشن و عطرآگین است و جان آدمی را می نوازد و آدمی را به خضوع و خشوع وا می دارد

برزمینی که نشان کف پای تو بود سال ها سجده صاحب نظران خواهد بود

کوه خضر نیز از اماکن مورد علاقه ایشان بود و در آن جا خلوت می کردند و به دعا و توسل می پرداختند.

آن سال تصمیم گرفته بودند که اربعینی را در کوه خضر سپری کنند و لذا ده روز پیش از فرا رسیدن ماه

مبارک رمضان به کوه خضر رفتند و در اتافی که در آنجا بود ساکن شدند و ارتباطشان را جز با معدودی از

دوستان قطع کردند.

چله در عرفان

بعد از گذشت روزها آخرین روز از ماه مبارک رمضان فرا رسید و جناب آقای مجتهدی فرموده بودند که

در آخرین روز ماه مبارک مهمان آقای حاج میرزا یدالله غروی خواهم بود.

حجت الاسلام غروی از علاقه‌مندان و اطرافیان حضرت آیت الله العظمی نجفی مرعشی بودند و با آقای

مجتهدی نیز الفتی دیرینه داشتند، منزل مسکونی ایشان در خیابان بهار بود و دوستان بعد از افطار برای دیدار

آقای مجتهدی در آنجا جمع شده بودند و حضرت آقای مجتهدی پاسی از افطار گذشته بود که آمدند.

ایشان در مدت این چهل روز به خاطر روزه داری و غذای بسیار کمی که مصرف کرده بودند و نیز به علت

شب زنده داری‌ها و ریاضات شرعی، به طور محسوسی لاغر و تکیده شده بودند ولی طراوت وجودی شان

بیشتر از پیش به نظر می‌رسید.

پس از ورود به خانه و احوال‌پرسی از دوستان، دست و روی خود را در آب زلال حوضی که در وسط

حیاط بود شستشو دادند و بعد دستمالی از جیب پیراهن بلند عربی خود درآوردند و همین که آن را باز

کردند تا دست و روی خود را خشک کنند، حال ایشان منقلب شد!

و انقلاب حال شان به خاطر مورچه‌ای بود که در داخل دستمال دیده بودند!

دستمال را آهسته جمع کرده و در جیب خود گذاشتند و فرمودند:

چله در عرفان

« من ناخواسته این مورچه را از لانه خود دور کرده‌ام و آوارگی او را

نمی‌توانم تحمل کنم! باید بروم! قبض او مرا آزار می‌دهد! »

دوستان هر چه اصرار کردند که شما خسته‌اید و تازه از راه رسیده‌اید، اجازه دهید تا با ماشین سواری شما را

تا کوه خضر همراهی کنیم، نپذیرفتند و فرمودند:

« تاوان این غفلت، پیاده رفتن به کوه خضر و پیاده برگشتن است! »

حضرت آقای مجتهدی پیاده به کوه خضر رفتند و در جایی که بیتوته می‌کردند مورچه را به لانه خود

رهنمون شدند و پس از گذشت چند ساعت به قم بازگشتند.

چله در عرفان

در مورد چله گرفتن چه کارهایی را باید انجام داد؟

در پاسخ به مطالب ذیل توجه نمایید :

۱- به عدد چهل در قرآن و روایات توجه و عنایت خاصی شده است. در قرآن کریم مدت خلوت حضرت

موسی(ع) را در کوه طور با خداوند چهل روز ذکر می کند: «وواعدنا موسی ثلاثین ليله و اتمناها بعشر فتم

میقات ربه اربعین ليله» (اعراف، آیه ۱۴۲).

در روایات آمده است: «من اخلص لله اربعین یوما فجر الله ینابیع الحکمه من قلبه علی لسانه؛ هر کس خود را

چهل روز برای خداوند خالص و پاک گرداند، خداوند چشمه های حکمت را از قلبش بر زبانش جاری می

سازد (عیون اخبار الرضا(ع)، ج ۲، ص ۸۵). انسان در چهل سالگی به کمال عقل می رسد: «اذا بلغ اربعین

سنه فقد بلغ منتهاه» (خصال، ص ۵۴۵) و خداوند در قرآن کریم در این باره می فرماید: «حتی اذا بلغ اشدّه و

بلغ اربعین سنه قال رب اوزعنی ان اشکر نعمتک الّتی انعمت علی» (احقاف، آیه ۱۵) در روایت آمده است:

«من قدم اربعین من المؤمنین ثم دعا استجب له؛ هر کس چهل مؤمن را جلو خود قرار دهد و سپس دعا

نماید، دعای او مستجاب می گردد» (عده الداعی، ۱۲۸).

چله در عرفان

در روایت داریم که در جریان تولد حضرت زهرا (س) به امر الهی جبرئیل (ع) بر پیامبر (ص) نازل گردید و به ایشان گفت: چهل روز از حضرت خدیجه (س) کناره گیرد. حضرت در این مدت روزها روزه دار و شب ها مشغول عبادت بودند تا زمینه برای پیدایش و تولد حضرت فاطمه (س) فراهم گردد.

۲- منظور از چله و چله نشینی، آن است که انسان چهل روز با مراقبت و مواظبت به یاد حق و ذکر و عبادت و توجه به او مشغول باشد و امور غیر ضروری و غیر لازم را که باعث پراکندگی خاطر و تفرقه فکر می گردد و در حد امکان ترک نماید و همه اندیشه و فکرش خداوند و یاد او و اطاعت او باشد. چله نشینی به این معناست که انسان در مدت چهل روز کمال مراقبت و توجه به خداوند را داشته باشد و سعی بلیغ در ترک گناهان و دوری از محرمات الهی داشته باشد و در این مدت با یاد الهی و ذکر او و عبادت خالصانه شبستان وجودش را از نور و صفا لبریز سازد و زمینه تابش انوار الهی و درخشش آفتاب فطرت را در درون خویش فراهم آورد.

۳- چله گیری در حقیقت یک کار عرفانی و سلوکی است و مبنای سلوک در اسلام بر این است که انسان از خودش بگذرد و به حق پردازد. از خود بگذرد به حق رسیدی. در سلوک باید انسان خودش و خواسته های خودش را فراموش کند و دنبال خواسته های خداوند و دوست داشتن های او باشد.

چله در عرفان

سلوک یعنی نفی خود و اثبات خداوند. از خودخواهی هایش دست بردارد و خداخواه شود. بنابراین در

چله گیری سعی کنید روی خداوند و یاد او متمرکز شوید و از کثرت ها و خواسته های نفسانی خود

پرهیزید و خود را از هر چیزی غیر یاد خدا خالص نمایید. البته یاد خدا بسیار وسیع است و شامل تمامی

افکار و اخلاق و احکام دینی می شود. یاد خدا یعنی انسان به وظایف واجب و مستحب خود پردازد و گناه

و مکروه را ترک کند، چه در بعد اندیشه و چه اخلاق و چه عمکرد.

۴- تذکر این نکته لازم است که معنای چله نشینی بریدن از مردم و شانه خالی کردن از مسؤولیت های

اجتماعی و شرعی و انسانی نمی باشد و مهم این است که انسان در میان اجتماع باشد و از خود مواظبت و

مراقبت نماید و بر خود مسلط باشد چون گاهی خدمت به مردم و گشودن گرهی از کار آنها و گرفتن دست

انسانی درمانده و بیچاره اثرش از ده ها چله نشینی بیشتر و عمیقتر است. در راه بندگی خدا هیچ عنصری

مانند عمل به واجبات الهی و دوری از محرّمات نقش آفرین نمی باشد و در سلوک راه بندگی نماز و توجه

به آن و اهمیت دادن به آن نقش ویژه ای دارد.

۵- نکته ای که باید به آن توجه داشته باشید این است که توجه به خدا و اخلاص دارای مراتب فراوانی

است که به حسب میزان معرفت و ظرفین انسان ها متفاوت است. بنابر این مرتبه ضیف و کم توجه و حتی

بی توجه ان نیز دارای آثار مطلوب و مثبتی است .

چله در عرفان

۶- بنابر این توجه به خدا و اخلاص در مدت ۴۰ روز هر چند با اکراه نفس نیز باشد دارای اثر و نتیجه است

و معمولاً این اکراه در شروع کار در اوایل آن است ولی با گذشت زمان خود نفس آمادگی برای این عمل

را پیدا کرده و نرمش نشان می دهد و از مقاومت و لجاجت دست می کشد و شیرینی و گوارایی عمل و

عبادت را ظاهر می سازد .

بسیاری از بی میلی ها به عبادت از حيله های شیطان و وسوسه های او است که می خواهد عبادت شروع

نشود و یا ادامه نیابد ولی استقامت در آن عبادت مشقت بر دهان او می کوبد و بی میلی را بر طرف می کند و

نشاط و شوق به عبادت را به ارمغان می آورد . به طور طبیعی شروع هر کاری و از جمله عبادات به دلیل عدم

انس با آن و بهره مند نشدن از شیرینی و گوارایی آن سخت و سنگین به نظر می رسد و نفس آن را به اکراه

و بی میلی انجام می دهد . به همین خاطر گاهی اوقات انجام عبادت بدون توجه و حضور و از روی بی میلی

و از روی اکراه مقدمه انجام عبادتی همراه با حضور و توجه است زیرا انجام چنین عباداتی به تدریج موجب

انس با عبادت و اشتیاق پیدا کردن به آن می شود و کم کم سنگینی و سختی آن جای خود را به آسانی و

سهولت و سبکی و نشاط در عبادت می دهد، بنا بر این توصیه ما این است که شما هر چند با بی میلی و

اکراه هم باشد عبادت ۴۰ روزه خود را شروع کنید و به وسوسه شیطان و ترغیب و تشویق او در مورد بی

توجه بودن و بی میل بودن و بی ثمر بودن آن توجه نکنید .

چله در عرفان

۷- برای اینکه دچار افراط و تفریط نشوید، این کار را حتی المقدور زیر نظر عالمان دینی و اخلاقی و با مشورت آنها انجام دهید.

۸- آثار چله نشینی بستگی کامل به زمینه های موجود در انسان و اراده و توجه و همت و اخلاص او دارد که به حسب افراد از شدت و ضعف برخوردار است ولی به هر حال در این مدت، قلب انسان نورانی و با صفا می گردد و مطالب ظریف و عالی معنوی و معارف دین را بهتر و عمیقتر می فهمد و درک می کند و زمینه برای عروج معنوی و تعالی روح انسان فراهم می گردد.

۹- توصیه می کنیم چله گیری را به صورت جزئی دنبال کنید، یعنی مثلاً تنها برای تبدیل یک صفت بد به صفت خوب چهل روز تلاش کنید و بعد صفات دیگر و همین طور عادت ها را یکی یکی جایگزین کنید و به تدریج سعی کنید خود را از رزایل تخلیه و به فضایل بیارایید. این روش برای شما بهتر است زیرا در روش قبلی با فشار زیادی روبرو می شوید و ممکن است توان تحمل نداشته و یا دچار افراط و تفریط شوید که خطرناک است.

۱۰- در مورد تغذیه گفتنی است: برخی از سالکان برای خود در این زمینه برنامه خاص دارند، مانند گیاه خواری و ترک گوشت و امثال آن ولی آنچه لازم است در این زمینه حتما رعایت شود عدم پرخوری و پرهیز از خوردن غذاهایی است که باعث سنگینی و سستی می شود و آدمی را از انجام عبادات باز می دارد.

منابع:

۱- نمونه‌های نخستین انسان و نخستین شهریار در تاریخ افسانه‌ای ایران، از آرتور کریستین سن، ترجمه و

تحقیق ژاله آموزگار و احمد تفضلی، تهران، نشر چشمه، ۱۳۷۷

۲- چند چهره کلیدی در اساطیر گاه‌شماری ایرانی، اناکراسنولسکا، ژاله متحدین، نشر ورجاوند، بهار ۸۲

۳- مقاله "اعداد و نمود آن‌ها در اشکال و اسطوره‌ها"، آرش نورآقایی

۴- از نوروز تا نوروز، کورش نیکنام، تهران، فروهر، ۱۳۸۲
