

مدیتیشن^۱ یا آرامش کاذب

رویا موسوی گرمارودی*

چکیده

این مقاله بر آن است تا مسئله لزوم مدیتیشن و تی. ام. را با گذر مختصری از تعریف و تاریخچه و انواع آن، پیگیری کند و اهداف و کارکردهای مثبت و منفی این تمرین‌ها و تکنیک‌ها را که آرامش‌زا تلقی می‌شوند بیابد، و از این دریچه، برای انسان‌های در جست‌وجوی معنا و آنانی که به دنبال آرامش حقیقی هستند، دو ساحت انسان‌گرایانه و خداگرایانه را با یکدیگر می‌سنجد. در این زمینه، تضادها و نواقص پنهان و آشکار یا درونی و بیرونی بر مفاهیم و اصطلاحات و لزوم مدیتیشن مترتب است که در مقایسه با عرفان اسلامی، دومی را صاحب امتیاز و معنای عمیق‌تری می‌کند. ساحت انسان‌مدارانه مدیتیشن، روانشناسانه عمل می‌کند و می‌کوشد خود حقیقی بشر را از راه زدودن افکار مزاحم، به عشق به هم‌نوع رهنمون شود. دایره محاط عرفان اسلامی از خودی می‌گوید که از ابتدا عاشق و همراز است و نه تنها عشق به هم‌نوع را در

* دانشجوی دکترای رشته عرفان اسلامی

خویش دارد، بلکه عشق بالاتری را تجربه می‌کند که از عوالم مثال مفید و خیال و وهم فراتر هستند. امید که این مختصر، گامی باشد برای جستارهای بعدی و دقیق‌تر و بهتر از سوی علاقه‌مندان.

مقدمه

امروزه در حوزه‌های نظری و عملی علوم انسانی، بیش از آنکه سخن از سعادت و راه‌های کشف آن باشد، از روش‌های رسیدن به آرامش درونی صحبت می‌شود. آرامش به نوعی یادآور ایجاد تسامح^۱ به مفهوم مدارا و زندگی مسالمت‌آمیز است و بیشتر در حیطه‌های دین مسیحی و با برخی تفاوت‌ها، در بعضی جریانات صوفی‌گری از آن بحث می‌شود. از سویی، انسان در جست‌وجوی معنا^۲ یا بشر کنونی، با گذر از نظریه‌های متفاوت واپس‌گرا و پیشاپیش‌نما (بست‌مدرن و مدرنیته) به دنبال یافتن صلح و آرامش درونی^۳ است تا مگر به تخاصم و تضادهای بیرونی نیز خاتمه دهد.

با موج عظیم تبلیغات در مورد مدیتیشن و تی. ام. و تأثیرات آنها بر سلامتی و آرامش که از دهه ۶۰ - ۷۰ میلادی در غرب شروع شده و تا کنون از راه شبکه‌های ارتباطی جهانی در همه جا ادامه یافته، در این جا بر آن شدیم تا با بررسی ریشه‌ها، لزوم و مراحل و تکنیک‌های مربوط به آن، و مقایسه آنها با مفاهیم فرهنگی و دینی خودمان، به جنبه‌های مثبت و منفی این تمرین‌ها بپردازیم.

تعریف، تاریخچه و انواع مدیتیشن

مدیتیشن گویای حالتی است که شخص در آن توجه خود را بر بعضی اشیا یا موضوعات فکری و آگاهی متمرکز می‌کند و در این نوع تمرکز، توجه درونی فرد اصولاً منقطع به یک نقطه مرجع و منفرد است. مدیتیشن از واژه یونانی «Meditaton» گرفته شده که به معنای هر نوع تمرین فکری و جسمانی است؛ البته بعدها مفهوم خاصی یافته که همان «contemplation» یا تفکر و آگاهی است.

برخی مدیتیشن را به عنوان مولفه مذاهب شرقی از قبیل بودائیسیم و هندوئیسم می‌شمرند و تی. ام. را از زیرشاخه‌های جدید آن می‌دانند. از نظر بعضی افراد، قدمت مدیتیشن به پنج هزار سال پیش و یا حتی به زمانی که شکارچیان اولیه به انتظار شکار خود، آرام و خیره

می‌نشسته‌اند، باز می‌گردد؛ اما برای تاریخچه مدون آن، از سندهایی چون برخی متون مثلا تانترا در هند مدد می‌جویند.

به هر حال، «بودا» در تاریخ به عنوان طرفدار اصلی مدیتیشن شمرده می‌شود که حدودا به ۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح (ع) تعلق دارد و بنیانگذار TM (تی . ام) نیز با نام «ماهاراشی» معروف به «یوگی» متولد ۱۹۱۱ م. است. در سیر تاریخی، مدیتیشن با هر نوع فرهنگ و طریقتی به نوعی تغییر و تبدیل یافته و انواع گوناگون و نام‌های مختلفی به خود گرفته است. به طور کلی، مدیتیشن در شکل متداول خود پیرو سبکی شرقی است؛ به بیان دیگر، بنیان هندی و بودایی دارد؛ هرچند در قرن اخیر، از هم‌تاهای دیگری چون تمرین‌های جدید یوگای تعالیم اقتدار شخصی دون خوان، اشو و دیگران نیز پیروی می‌کند.^۵

گفته می‌شود^۶ که مدیتیشن دارای دو نوع اصولی و غیر اصولی و نوع ترکیبی این دو است و نوع اصولی آن به سه بخش خارجی (بیرونی)، میانی و درونی تقسیم می‌شود. در روش‌های اصولی خارجی (بیرونی) بیشتر از روش‌های تعمق، شمارش نفس و نیلوفر هزار برگ استفاده می‌شود؛ در حالی که در نوع اصولی درونی، روش حباب یا من کیستم را بیشتر به کار می‌برند. مدیتیشن می‌تواند در خلوت یا در جمع به صورت انفرادی یا گروهی انجام شود. برخی آن را در حالت نشسته (ذاذن) و برخی در حالت ایستاده (کین‌هین) انجام می‌دهند.^۷ بیشترین مدیتیشن انجام یافته، مدیتیشن با روش (تکرار) ماترا است.

پس، در سیر تاریخی چنین دیده می‌شود که مدیتیشن با ریشه‌های هندی و بودایی، از راه هند، ژاپن و چین به تبت و کره و سپس به غرب سفر کرده و از آنجا به جهان تبلیغ شده است. هرچند در جهان کنونی، قدمت تاریخی جزء ارزش‌های مثبت یک سنت محسوب می‌شود، تغییر و تبدل یک روش یا سنت، مطلقا دو تفکر را به ذهن متبادر می‌کند: نخست اینکه به رغم آن تاریخ کهن، مدیتیشن نیازمند اصلاح و تکمیل و تعدیل بوده و یا روش‌های متعدد کنونی پیرایه‌هایی هستند که بدان بسته شده‌اند تا افراد تجددطلب و افزون‌تری را جذب آن کنند.

در تبلیغات مدیتیشن، بیشتر از نتایجی مثل رفع خستگی و فشارهای عصبی و افسردگی و نگرانی صحبت می‌شود؛ همچنین از تنظیم مکانیسم‌های بدن با شکیبایی در تمرین‌ها که گاه در دراز مدت منجر به آگاهی و روشن‌بینی نیز می‌شود، سخن در میان است. اما در مورد لزوم مدیتیشن، به طور کل می‌توان از آرامش‌زایی آن یاد کرد. پس آنچه مهم است، علاوه بر

ریشه‌یابی فلسفی و غیرفلسفی مدیتیشن و علت تغییر و تبدیل آن، دانستن اهداف و لزوم این روش است؛ به بیان دیگر، باید جست‌وجو کنیم تا علت تأکید بسیار بویژه غرب را در این زمینه بدانیم.

اهداف و مراحل مدیتیشن

شاید به خاطر مفهوم مدیتیشن، ساده‌ترین پاسخ این باشد که در چنین طریقت آرامی که خود را وابسته به هیچ گروه و دسته و دینی نمی‌شمرد، هدف به تسامح رساندن افکار بویژه افکار مسیحی امروزی بوده است؛ زیرا در آن، از موجبات جنبش‌های سیاسی، ضددولتی و یا اقتصادی خبری نیست. این تمرین‌ها، نه جانبدار مسلک و مذهبی خاص هستند و نه به روش‌های منطقی تفکر و تحلیل مسائل کاری دارند؛ بلکه با خالی کردن ذهن از طریق روش‌های گوناگون، مفری برای جسم و ذهن خسته بشر ماشینی شده یا تکنولوژی زده هستند. از سویی، انسان عصر حاضر برای یافتن دربیچه‌ای به سمت معنا، تمایل شدید نشان می‌دهد. بنابراین برای افکار و جوامعی که در پی تسامح و تساهل هستند، لزوم مدیتیشن با چنین دورنمای تاریخی، و زبانی جهانی و به‌روز شونده - که می‌تواند دربرابر هر مسلک و سنت قدیمی و دین جهانی دیگری، ادعای پیش‌کسوتی کند - حتماً هیاهو و هیجان‌برانگیز است. چه مدیتیشن را چون ریشه‌های بودایی آن، دچار تردید فلسفه مذهبی بدانیم یا ندانیم،^۸ بیشتر بر فلسفه کاربردی آن تأکید می‌شود؛ یعنی می‌گویند مدیتیشن، روش کاربردی خاصی است که می‌تواند به عنوان طریقتی محسوب شود که در آن توجهی به الوهیت نشده است (می‌توان به الوهیت معتقد بود یا نبود) پس، مدیتیشن از این دریچه، پلورالیست یا کثرت‌باوری دینی دارد^۹ و به نوعی، اهداف لیبرالیسم - کنسرواتیسم را دنبال می‌کند.^{۱۰} در یکی از مراکز پرسش و پاسخ تی. ام آمده است:

در واقع، مهم نیست چه کسی چه ماتراپی را به شما می‌دهد. اگر پول می‌خواهید، ماتراهایتان به شما کمک می‌کند تا پولدار شوید. برخی ماتراها باعث تاثیرات دیگری می‌شوند و ...^{۱۱}

می‌بینیم که در تعاریف یوگا نیز این اندیشه پلورالیستی (کثرت‌گرایانه) وجود دارد:

نظامی از فرهنگ جسمی - فکری است. شخص می‌تواند یهودی، مسلمان، بودایی، هندو یا مسیحی و

پی‌اعتقاد باشد.^{۱۲}

این در حالی است که باز ایشان بیان می‌دارند:

یکی از اهداف یوگا، پرورش درک فراحسی، و همانند معنای لغت انگلیسی آن یوک به مفهوم شناخت خویش، شیء و جهان و یکی شدن با آن است.^{۱۳}

چگونه ممکن است بین اعتقاد به کثرت‌باوری دینی و مسلکی و اعتقاد به درک فراحسی (متافیزیک) و یا خدا و ... جمع ایجاد کرد. بنابراین به نوعی، کثرت‌باوری دینی با اهداف شناخت خویش، شیء و جهان و یا مفاهیم فرای این سه - چه به الوهیت معتقد باشیم یا نباشیم - در تناقض است؛ زیرا اگر تمامی یوگی‌ها و مدیتهورها با تمام کثرت‌های فرقه‌ای، دینی یا مذهبی و غیره خود با هر هدفی اعم از شخصی یا انسانی و ماورایی، تمرین‌هایی را انجام دهند و به نتیجه یکسانی دست یابند و به آگاهی ویژه‌ای برسند، درحقیقت به دهکده جهانی فاضله‌ای می‌رسیم که نه تنها تمام تمرین‌کننده‌ها را به آرامش می‌رساند، بلکه هدف‌های لیبرالیست‌های محتاط و محافظه‌کار را نیز برآورده می‌سازد.

ولی تا کنون از چنین نتایج بزرگی در گروه‌های کوچک نیز خبری نشده است! در نهایت می‌توان هدف مدیتیشن را که لزوم آن نیز محسوب می‌شود - حال با هر سبک و روش و بنیان و تعریفی که باشد - همان آرامش درونی و به تبع آن، آرامش بیرونی فرد دانست؛ اما از راه فراموشی یا پاک کردن صورت مسئله‌های ذهنی، نه کلنجار با چیستی‌ها و چراهای ذهنی، درونی و بیرونی افراد. تنها نتیجه یکسانی که تمامی مدیتهورها بدان دست می‌یابند، همان آرامش است؛ اما آرامش از چه و در چه چیز؟ در مراحل مدیتیشن، سه مرحله را قبل از رسیدن به آرامش بیان می‌کنند:^{۱۴}

ابتدا با ذهن طبیعی رویه‌رو هستیم که با هجوم افکاری درمورد خانواده، پول، غذا، شغل، سرگرمی‌ها، دوستان و ... مواجه است؛ در مرحله دوم، ذهن تمرکز کننده را داریم که بر شیء یا موضوعی متمرکز می‌شود و منحرف‌کننده‌هایی - خطوراتی - نیز بر آن وارد می‌شود؛ ولی آن شیء یا موضوع مورد تمرکز خود، بر آن خطورات تاثیر می‌گذارد تا اینکه در مرحله سوم، ذهن مدیتیشن کننده می‌ماند و شیء مورد تمرکز در بیرون از آن .

بنابراین نتایج مدیتیشن، ناگهانی به دست نمی‌آید و در همین مرحله سوم است که مسئله فراموشی مطرح می‌شود؛ یعنی تمرکز بر چیزی تا رسیدن به ذهنی تهی شده از افکار و خطورات که (این موضوع در مبحث آرامش بررسی می‌شود) و بالاخره در مرحله آخر، ذهن

با شیء و موضوع یکی می‌شود؛ بدین ترتیب که دیگر چیزی در بیرون ذهن وجود ندارد و هر دو یکی شده‌اند. در این قسمت نام ذهن، ذهن متفکر یا متعمق (آگاه شده) است و این عمل، نوعی ادراک است.

پیش‌تر هم گفتیم که مدیتیشن تمرینی است که طی آن می‌توان به شناخت خود، جهان و یا روح جهان، انرژی برتر، واقعیت برتر یا خدا دست یافت و این به معنای اعتقاد یا بی‌اعتقادی به خدا نیست. اگر مسلمانی، به شناخت خدا می‌توانی برسی، اگر به انرژی برتر معتقدی، بدان دست می‌یابی و ... بنابراین مدیتیشن، تمرینی برای فرار از تفکرهای منطقی درباره اصول اعتقادی است؛ به بیان دیگر، در مدیتیشن اصالت به انسان داده می‌شود و باورهای انسان مدارانه از هر نوعی که باشد، مجاز شناخته می‌شود. اگر قرار باشد که مراحل مدیتیشن در عین اینکه یکی پیش‌نیاز دیگری محسوب می‌شود، حالت ارتقایی نیز داشته باشد، باید از شناخت درون و خود، به شناخت جهان، و از آنجا به شناخت خالق جهان پی برده؛ یعنی از جسم به درآمد، به جهان انسانی پا گذارد و از جهان معنا به هدف خلقت رسید. در حالی که در مراحل عالی و سطوح بسیار بالای تمرینات تی. ام، مدیتیشن و یا یوگا - در سطوح عالی آن - بیشتر بر یکی شدن با روح جهان و تجربه درونی یکپارچگی با جهان یا موضوع مورد تمرکز تاکید می‌شود. این مراحل، انسان را به تهی‌شدگی از خطورات گوناگون می‌رساند؛ اما هیچ سخنی از ارتقا و دوام این سطوح عالی و فراتر رفتن از آن نیست؛ چه رسد به ضمانت اجرایی هر یک از تعابیر ذکر شده.

در حالی که در عرفان دینی ما پس از مرحله «بقای فی الله» - اگر درصدد مقایسه ناقص آن با مراحل مدیتیشن برآییم - «بقای بالله» وجود دارد که تا بی‌نهایت می‌تواند درجات و رتبه و مرحله داشته باشد. از آنجا که در بررسی امتیازهای احتمالی یک پدیده، مقایسه و کندوکاو نواقص آن در برابر دیگر همتاها موجود ضروری به نظر می‌رسد، بهتر است با این منظور پردازیم به اینکه مدیتیشن هدف است یا وسیله؟

هدف یا وسیله

شنیده‌ایم که در برخی ادیان و فرقه‌ها بویژه در نوع ابتدایی و شرقی آن، مدیتیشن با اهداف متفاوتی انجام می‌گرفته و این تمرینات، وسیله‌ای برای رسیدن به آگاهی ذهنی و یا در

مراحل عالی آن، یکی شدن با روح جهان و یا خدا و... بوده و غایت و قصد انجام این مراقبه‌های فکری تقریباً برای فرد تمرین کننده روشن بوده است. گاه مدیتیتورها، مدیتیشن را با هدف‌های فردی، گروهی، جسمانی، درمانی و بالاخره برای کسب آرامش انجام می‌دهند. افرادی هم مدیتیشن را نه هدف می‌دانند و نه وسیله، و فقط به آن، به چشم جدیدترین تمرین دم‌دستی، به‌روز و مدرنی می‌نگرند که می‌تواند تجربه‌ای نو و ماجراجویانه باشد!

در مواردی که مدیتیشن به عنوان هدف برگزیده می‌شود، چند اشکال بر آن مترتب است: نخست، محدود کردن شناخت بشر به آگاهی ذهنی - بدنی صرف که به نوعی، حد قائل شدن برای دانش بشری است؛ چراکه اگر فرد مدیتیتور را به اهداف عالی‌تری نیز رهنمون شویم، ممکن است خود را بدین حال محدود نکند؛ دوم، یکسان‌انگاری این هدف با وسیله‌ای است که برای رسیدن بدان انتخاب کرده‌اند و این، دور باطلی را ایجاد می‌کند؛ یعنی مدیتیشن برای مدیتیشن. گاه تنها نام‌های دیگری بر یکی از دو مورد گذاشته می‌شود؛ برای مثال مدیتیشن برای آرامش یا آرامش برای مدیتیشن. زیرا مدیتیشن می‌کنیم که آرام باشیم و در آرامش می‌نشینیم که مدیتیشن کنیم. در چنین حالتی، در مقایسه با دیدگاه‌های عرفان الهی، می‌توان چنین گفت که ماندن در یک حال و مقام، چون بت قرار دادن آنها است. بنابراین در یک مرتبه یا مقام و یا حالی در جا زدن، سالک را از ارتقا بازمی‌دارد. اگر ریاضتی برای سالک الهی الله تنها صرف خود ریاضت یا کسب مرتبه و مقامی (حتی معنوی) انجام گیرد، حجاب و مانعی برای رسیدن به هدف بالاتر و اصلی است. اگر در آینه دل، به تجلیات بنگریم و عامل تجلی را نبینیم، هر تجلی خود حجاب است. اگر صورت کثرات به گونه‌ای در دل رفت و آمد کنند که مانع قبول تجلی‌های بالاتر شوند، در واقع محروم مانده‌ایم. گاهی جنس حجاب‌ها از نوع نورانی است (به دعای شعبانیه مراجعه شود).

اما آن افرادی که مدیتیشن را وسیله‌ای برای سیر و سلوک در نظر می‌گیرند، گذشته از اینکه باید به لزوم برائت از بدعت در امور دینی، خواه در سطح شریعت یا طریقت توجه داشته باشند، توجه به این امر هم ضروری است که کشف، آنان به فرض کشف، از نوع صوری و نظری^{۱۵} است و این از نظر بزرگان، گسستگی از مراتب عالی‌تر کشف و شهودهای باطنی و محروم ماندن از قرب تا بی‌نهایت است. به قولی اگر عقل نورانی شده از وحی را قلب بنامیم، آنگاه مردم در برابر آن به دو دسته هادی و عایق تقسیم می‌شوند و تقسیم‌بندی این ارواح هادی

و عایق نیز درجه‌بندی‌هایی دارد. مقایسه دیگری که می‌توان در این زمینه انجام داد و به همین نتیجه رسید، مقایسه مراحل سه گانه یا چهارگانه مدیتیشن است با مراتب سلوک صدگانه و ده گانه پیشنهادی خواجه عبدالله انصاری در کتاب‌های «صد میدان» و «منازل السائرین» او.

نکته مهم دیگر، درخصوص هدف یا بی‌هدفی مدیتیشن است. در مدیتیشن، فرد با هدفی از پیش تعیین شده و یا حتی با روشی خاص تمرین نمی‌کند؛ بلکه تنها به کمک تکنیک‌هایی از قبیل دور کردن خطورات، یا از راه فراموشی و یا تمرکز و توجه بر شیء خاص در حالت‌هایی ویژه مانند نشستن یا نفس کشیدن و ریلکسیشن (relaxation)، می‌کوشد همه چیز جز آن شیء مورد تمرکز را نادیده بگیرد؛ سپس همه چیز یک به یک پیش خواهد آمد!

در حالی که در سلوک الهی، هدف سالک، قرب الهی است. رهرو می‌کوشد با نزدیک شدن و رسیدن به منبع لایزال و بی‌نهایت کمال، از لباس خلقی با اتصاف به صفات و اسمای الهی به درآید و با تجرید و تفرید، به فئای فی الله و بقای بالله برسد. از این رو، در این زمینه به ذکرهای معناداری متوسل می‌شود تا مانع غفلت او از حس حضور در بارگاه دوست شوند. در حالی که در مدیتیشن بویژه انواع جدید آن، بر بی‌معنا بودن ماتراها و تکرار آنها تأکید می‌شود تا ذهن زودتر بتواند تمرکز خود را به دست آورد. شاید میزان تفاوت در همین جمله مشهود باشد:

مکاشفه، مبادله راز میان دو همدل و رسیدن به بارگاه، با پای وجود است.^{۱۶}

عزالدین نسفی در کتاب «انسان کامل» خود می‌گوید:^{۱۷}

بدان که سلوک، عبارت از سیر الی الله و سیر فی الله باشد. سیر الی الله نهایت دارد؛ [ولی] سیر فی الله نهایت ندارد و سیر الی الله عبارت است از آنکه سالک چندان سیر کند که از هستی خود نیست شود و به هستی خدا هست شود و به خدا زنده و دانا و بینا و شنوا گردد.

اگر تفکر را حرکت از مبادی به سوی مراد بگیریم، در مدیتیشن مبادی وجود دارد، ولی مرادی خاص دیده نمی‌شود یا حداقل مراد آن، انسان را به حرکتی تا بی‌نهایت نمی‌کشاند؛ بلکه پویایی محدود و در نهایت یکی شدن با موضوع مورد تفکر و تمرکز وجود دارد.

همان‌گونه که قبلاً نیز اشاره شد، به بقای بالله و مراتب فراتر سلوک که در طریقت الهی ما موجود است، نظری نمی‌شود. از آن رو که از باب مدیتیشن، آن را بدون فلسفه یا با فلسفه‌ای کاربردی معرفی کرده‌اند، ما نیز نمی‌خواهیم وارد بحث‌های فلسفی شویم و از وحدت در کثرت

سخن به میان آوریم و فرق آن را با اتحاد بدانیم؛ اما بد نیست کمی بیندیشیم که در یکی شدن یا شیء یا کل مطلق که مدیتیشن‌گرایان آن را مطرح می‌کنند، کل در جزء قرار می‌گیرد؛ یعنی مفهومی ذهنی و کلی در یک جزء جسمانی قرار می‌گیرد؛ چراکه آگاهی آنان، جسمی - ذهنی است، و در مکاشفه آنان، حواس و اجزای ترکیبی نقش بسزایی دارد؛ بنابراین اتحاد نامتناهی در متناهی پیش می‌آید که محال است؛ خواه اسم آن را انرژی کل، روح جهان و ... بگذاریم، زیرا در اتحاد، دو یا چند چیز مستقل با یکدیگر همراه می‌شوند اما در وحدت، یکی شدن دو چیز در کار نیست. خواجه عبدالله انصاری در بخش نهایت منازل السائرین (در باب سوم)، هنگامی که از بقای مشهود می‌گوید، آن را وجودی می‌داند نه وصفی؛ به عبارت دیگر، اگر پیام‌رسانی دو محرم و همراز را مکاشفه بنامیم، در مدیتیشن با تمرکز قوای ذهنی می‌خواهیم به پرده‌برداری از رازها برسیم - تازه اگر چنین هدفی در میان باشد - پس سالک از درگاه عبور نمی‌کند و به بارگاه حضور نمی‌رسد؛ زیرا آستانه‌ای فراتر از خود، و درون جسمی یا نهایتاً روان مثالی خویش نمی‌بیند.

اگر عالم ملک و ملکوت، و برزخ میان این دو یعنی عالم مثال را در نظر بگیریم، خیال را به دو صورت مطلق و مقید مطرح می‌کنند. در عالم خیال مطلق (مثال منفصل) عالمی مستقل از انسان وجود دارد که در آن، صور حسی به نحو روحانی و نورانی موجودند (همان عالم برزخ) اما در خیال مقید (مثال متصل) یا برزخ صعودی که یکی از قوای انسانی به شمار می‌آید و در حیوان‌ها نیز وجود دارد، ادراکات خیالی آمد و شد می‌کند. اگر علوم خیالی (مثال متصل) منطبق بر عالم مثال (منفصل) شود، در ادراک فرد خطایی رخ نمی‌دهد که به نوعی، همان علم حضوری حاصل شده است. در حالی که مدیتیتور در مدیتیشن، چشم ذهن خود را تنها به روی عوالم خیال مقید باز می‌گذارد؛ چون از لوازم اتصال به خیال منفصل که خلع صفات حیوانی و متخلق شدن به اسما و صفات الهی است، خویش را محروم داشته است. بنابراین همرازی او یک‌سویه و در نتیجه بی‌پاسخ است، و از طلب و عشق در آن خبری نیست؛ در حالی که وحدتی که بین عاشق و معشوق است، از قسم علم حضوری و فنای در وجود است؛ یعنی فنای انسان در مبدأ خود، همچون حرف در اسم و فعل.

به عبارتی می‌توان گفت در مدیتیشن، نوعی تحصیل حاصل وجود دارد: مدیتیشن و تمرکز، سبب و تمرکز آرامش و تمرکز و آرامش باعث مدیتیشن است؛ در حالی که مراحل

کمالی نیازمند به اختیار و نتیجتاً تکلیف و انجام سعی و کوشش در راه رسیدن به مراحل تا بی‌نهایت است. در مباحث جدید مدیتیشن و تی.ام. سعی و کوشش و اعمال ارادی، حذف و منع می‌شوند.

خلاصه کلام اینکه برای سالک الهی در درجات عالی مثل بقای بالله، چیزی جز ذات الوهی موجود نیست تا محوشان کند و هرچه بوده و هست، او است و این یعنی اتصال به منبع لایزال آرامش.

مانتارا یا ذکر

گفته می‌شود که «مانتارها» می‌توانند کلمات بی‌معنا و نامفهومی باشند که به صورت مکرر و غیرمکرر، بلند یا در ذهن هنگام مدیتیشن گفته شوند تا به ایجاد تمرکز فکری کمک کنند. پیش از این گفته شد که مهم نیست چه کسی چه مانترایی به شما می‌دهد؛ اما ذکر در سلوک الهی، دقیقاً با مفهوم است و بیشتر از اسمای الهی یا صفات الوهی انتخاب می‌شود و برای دوری جستن از غفلت به کار می‌رود. ذکر به مفهوم احضار، امری در ذهن است؛ به نحوی که همواره بماند و غایب نشود. گاه نیز به معانی دیگری مثل مواظبت بر عمل، ذکر قلب، حفظ، طاعت و جزا، نماز، بیان، حدیث، قرآن، حلم، شرف، حفظ غیب، شکر، نماز جمعه و نماز عصر به کار رفته و در اصطلاح سالک الی‌الله، خروج از میدان غفلت به فضای مشاهدت است؛ حال یا به واسطه غلبه خوف یا زیادی حب.

تفکر را نتیجه تذکر می‌شمرند و آن را به سه نوع: ذکر به لسان و جنان و جان^۸ تقسیم می‌کنند. تفاوت اساسی مانترارها در مدیتیشن با اذکاری که بیان شد، توجه به محبوب و غفلت از ماسوای او است. در مانترارها ممکن است کلمه موردنظر و ادا شونده به نیت غفلت از ماسوا بیان شود؛ اما برای توجه به محبوب به کار نمی‌رود. بنابراین برای هر انسانی که در جست‌وجوی معنا است، کار معنادار، دارای امتیاز شمرده می‌شود. شاید اگر به مراتب ذکر آگاه شویم، نواقص مانترارها را در مدیتیشن در مقایسه با مرحله دوم ذکر یعنی ذکر قلبی نه لسانی (زبانی) بهتر دریابیم؛ یعنی سالک باید با ذکر اسمای جمالی، زیبایی در پندار و گفتار و کردار پیدا کند و با ذکر اسمای جلالی، قدرت و سطوت و صلابت یابد و این احساس را به خود و دیگران بازتاباند. چنین ذکری، فرد را از صفات رذیله جدا می‌کند و قلب او را جلا می‌دهد و

در نتیجه، فرد را به آرامش و طمأنینه و سکینه می‌رساند. اینجا است که تفاوت آرامش حقیقی و کاذب چشمگیر می‌شود. آرامشی که در مدیتیشن مطرح است، از راه فراموشی است؛ در حالی که آرامشی که از سلوک الهی به دست می‌آید، از راه ایمان به منبع نورانی الهی است و نه تنها از راه فراموشی نیست؛ بلکه از راه دور کردن عوامل یا زمینه‌های غفلت از یاد خداوند است. شاید از همین رو است که عارف بالله در هر حالت و مکانی که باشد، در کسب، در نماز، در جنگ و در صلح چنان آرامش دارد که از قبل سریان آن، تیر را از پای حضرت امیر(ع) در حال نماز می‌کشند و او متوجه نمی‌شود.

آرامش حقیقی یا کاذب

کلمات مطمئن، سلام، سکینه، از ریشه‌های قرآنی مفهوم آرامش هستند. سلام یکی از اسمای الهی است که در سوره حشر آیه ۲۴ به کار رفته و به معنای میرا از هر عیب و نقص و زوال است. و ایمان به وجودی چنین، باعث اطمینان قلبی و آسایش خیال روح و روان می‌شود. در سوره رعد آیه ۲۸ قرآن می‌فرماید:

الذین امنوا و تطمنن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمنن القلوب

آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. (مردم) آگاه شوید که تنها یاد خدا آرامبخش دل‌ها است.

در ترجمه المیزان تفسیر^{۱۹} آمده است: اطمینان به معنای سکون و آرامش است. اطمینان به چیزی به این است که آدمی با آن دلگرم و خاطر جمع شود.

بعد ادامه می‌دهد: «ایمان به خدا به صرف این نیست که انسان بداند و درک کند که خدا حق است. پس ایمان صرف ادراک نیست؛ بلکه عبارت است از پذیرایی و قبول مخصوصی از ناحیه نفس نسبت به آنچه درک کرده؛ قبولی که باعث شود نفس در برابر آن ادراک و آثاری که اقتضا دارد، تسلیم شود و علامت داشتن چنین قبولی این است که سایر قوا و جوارح آدمی نیز آن را قبول کرده و مانند خود نفس در برابرش تسلیم شود.

ایمان و اطمینان قلب عبارت است از اینکه آدمی خود را در قبول امر، مقبول در امنیت ببیند و قلبش با آن، تسکین و آرامش یابد و آن امر در قلبش راه پیدا کند و در آن جایگزین شود؛ پس جمله «تطمئن قلوبهم بذكر الله» عطف تفسیری بر جمله امنوا است.» یعنی تسری

ذکر از زبان به قلب ایمان است؛ اما در مدیتیشن، مانتاراها در ارتباط با محبوب و معشوق صورت من می‌گیرد تا بر قلب و جان تسری یابد.

با این توضیحات می‌بینیم آرامشی که از مدیتیشن به دست می‌آید، امری عدمی است و در فقدان غم و اندوهی حاصل می‌شود که از طریق فراموشی نسبی در زمانی خاص فراهم می‌آید و با تلقین و خیال و وهم^۲ کسب می‌شود. در حالی که ایمان به سرچشمه همه نیکویی‌ها، امر غیر عدمی و وجودی است و در هر یادکردی باعث سکون و سلامت است و نوعی رضامندی به شمار می‌رود؛ همان که می‌فرماید:

یا ایها النفس المطمئنه ارجعی الی ربک راضیه مرضیه

یعنی نفس مطمئنه نفسی است که با علاقه‌مندی و یاد پروردگارش سکونت یافته و بدینچه او راضی است رضایت می‌دهد.

در مراحل مدیتیشن که پیش از این از آن صحبت شد، فرد با تمرکز مثلاً بر مانتارایی خاص، می‌کوشد از افکار منحرف کننده دیگر بگریزد یا آنها را از دست بدهد و در مرحله دوم، با مانتارای خود، بر آن انحراف دهنده‌ها تاثیر بگذارد و به قولی آنان را از این طریق منحرف کند. بحث رضامندی، بحث جانبی است که در تمام مدیتیشن‌ها مطرح نمی‌شود؛ بلکه از آثار این طریق است. کسی که به این طریقت خود گرفته، آرام آرام رضایت می‌دهد که مثبت بیندیشد، به حق خود قانع باشد و رضایت خاطر او، پاسخی در جواب اینکه من کیستم، از کجا آمده‌ام و به کجا خواهم رفت، ندارد. تکنیک او، تمرکز و تلقین رضامندی است؛ نه رضامندی حقیقی که از اتصال به مبدأ و منتهای وجود حاصل می‌شود و به همه پرسش‌ها پاسخ می‌دهد.

نتیجه‌گیری

در پایان می‌توان گفت مدیتیشن به عنوان روشی که سعی در تمرکز فکر و تعادل قوای ذهنی - جسمی دارد، دارای انواع گوناگونی است که در طی سه مرحله کلی تا رسیدن به ذهن متحد با شیء یا موضوع مورد تمرکز، انجام می‌شود. از نتایج این ورزش‌های فکری با روش‌های پیشنهادی قدیمی و جدید آن، بیش از همه، تاثیرات آرامش روانی آن مشخص و

مورد تأکید است و کاربردی روانی دارد؛ چراکه در رفع استرس و کمک به تنظیم مکانیسم‌های تنفسی تا حدودی مؤثر است.

با مقایسه و پیگیری مراحل، و علت لزوم مدیتیشن و سلوک الهی درمی‌یابیم که ساحت عرفان اسلامی درمقایسه با مدیتیشن، در ساحتی فراگیرتر و فراتر یعنی تا بی‌نهایت قرار دارد. در حالی که در مدیتیشن‌های با اهداف متفاوتی و یا حتی الهی - غیر از اسلام - مباحث اتحاد و محدود کردن حد شناخت بشری یا گنجاندن یک بی‌نهایت در جسمی محدود و دارای نهایت، و نیز مقید شدن به مراتب حال و مقامات، بالسویه بی‌سویه است، یا اینکه جهتی نازل‌تر از کمال مطلق است که در انتها به خود یا انسان ختم می‌شود و این بشر نمی‌تواند با تکیه بر خویشتن انسانی خویش به آن آرامش ابدی و حقیقی دست یابد که او را به رضامندی ذاتی و قلبی برساند؛ چراکه سوالات من کیستم، از کجا آمده‌ام، به کجا خواهم رفت، از سوی او به فراموشی سپرده می‌شوند.

امید که با غور و کنکاش در متون عرفانی خود، هرچه بیشتر از مراتب سلوک عبور کنیم و به لطف حق تعالی و انبیا و اولیای طاهرینش، لایق لقای او گردیم.

پی‌نوشت‌ها

۱. Meditation یا مراقبه و TM تی . ام: با توجه به تعاریف مختلف و تاریخچه پیدایش که در مبحث بدان اشاراتی شد، برای افرادی که خواهان واژه‌ای برابر فارسی برای این کلمه هستند، می‌توان به ترتیب: آگاهی ذهنی - بدنی و تفکر متعالی را پیشنهاد کرد؛ اما چون هر دو کلمه در کتاب‌های ترجمه شده به صورت گزیده‌برداری از لغت انگلیسی استفاده شده‌اند، یعنی برای Transcendental meditation، تی . ام و برای Meditation همان مدیتیشن (مراقبه)، ما نیز رایج‌ترین کاربرد را در کل مقاله به کار بردیم.

2. Tolerance

۳. فرانکل، ویکتور، «در جست‌وجوی معنا» (معنادرمانی چیست؟)، ترجمه دکتر نهضت صالحیان و مهین میلانی، تهران: درسا، ج ۷، ۱۳۷۳؛ فری، لوک، «انسان و خدا یا معنای زندگی»، مترجم: عرفان ثابتنی، تهران: ققنوس، ج اول، ۱۳۸۳. کتاب‌هایی از این دست نشان دهنده این هستند که انسان کنونی به دنبال معنای زندگی است.

4. Inner peace , peace

۵. اشو، «در هوای اشراق» (۳۶۵ مدیتیشن روزانه)، ترجمه فرشید قهرمانی، فریبا مقدم، تهران: کتاب آوند دانش، ج دوم، ۱۳۸۲، و مقاله انرژی و اقتدار شخصی دون خوان در سایت: [http:// hecate.ir](http://hecate.ir)
۶. هویت، جیمز، مراقبه Meditation، ترجمه منوچهر شادان، تهران: انتشارات ققنوس، ج چهارم، ۱۳۸۵، ص ۶۷، ۹۳، ۱۸۱ و ۲۷۳ و نیز به نقل از سایت:
۷. <http:// hamsaran / modnles> در Persian Article Bank (بانک مقالات فارسی)
۸. ترجمه از صفحه ۵ Zen - wikipedia , the free eneyelo pedia
۹. همان، ص ۱ - ۵، در بخش Budd hist philosophy (فلسفه بودا).
۱۰. حسینی، حسن، «پلورالیزم دینی یا پلورالیزم در دین»، تهران: سروش، ۱۳۸۳، ص ۲۸.
۱۱. نگنهاوزن، محمد، «اسلام و کثرت‌گرایی دینی»، مترجم: نرجس جواندل، قم: موسسه فرهنگی طاهرا، ۱۳۷۹، ص ۱.
۱۲. هاجرزاده، محمد، «فرهنگ تفسیری ایسم‌ها»، تهران: جامه‌داران، ۱۳۸۴، ص ۲۳۷ - ۲۳۸.
۱۳. ترجمه از ص ۱ Meditation Mantras . htm
۱۴. ترجمه از سایت: Meditation Yoga/ Meditation Yoga@msn usets. Com و جیمز، هویت، «کتاب مراقبه»، ص ۱۹۴.
۱۵. همان.
۱۶. کروژ، دان، «مراقبه» (Meditation for Busy people) ترجمه نفیسه معنکف، انتشارات درسا، ج دوم، ۱۳۸۵، ص ۱ - ۳۸ و رجوع شود به سایت:
- Meditation society of America / American Meditation station
۱۷. سجادی، سید جعفر، «فرهنگ لغات و اصطلاحات و تعبیرات عرفانی»، تهران: کتابخانه طهوری، ج سوم، ۱۳۶۲، ص ۳۹۰ و علی شیخ‌الاسلامی، «راه و رسم منزل‌ها»، ج ۲ (شرح منازل‌الساثرین خواجه عبدالله انصاری)، تهران: دانشگاه تهران، ۸۳، ص ۲۱۶.
۱۸. همان (بخش دوم).
۱۹. نسفی، عزالدین یا پیش‌گفتار هانری کرین با تصحیح و مقدمه ماریژان مولد، کتاب «الانسان الکامل»، ترجمه و مقدمه از دکتر سید ضیاء‌الدین دهشیری، تهران: طهوری، ۱۳۷۹، ص ۱۲.
۲۰. کاشانی، ملاحبیب‌الله شریف، «خواص و مفاهیم اسماء الله الحسنى»، مترجم و شارح: استاد محمد رسول دریایی، تهران: انتشارات صائب، ج چهارم، ۱۳۸۶.

۱۹. ترجمه تفسیر المیزان، ج ۷، ۴۸۱ - ۴۸۳.

۲۰. جیتیک، ویلیام. «عواالم خیال این عربی و مسئله اختلاف ادیان»، ترجمه فاسم کاکایی، تهران: هرمس، مرکز بین المللی گفت‌وگوی تمدن‌ها، ۱۳۸۴، ص ۹۳ و ۹۴.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی



پښتونستان د علوم او انسانیت د مطالعاتو د مرکز
پرتال جامع علوم انسانیت