

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۵/۲۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۸/۱۵

مقاله پژوهشی

فصلنامه علمی عرفان اسلامی

سال نوزدهم، شماره ۷۳، پاییز ۱۴۰۱

DOR: [20.1001.1.20080514.1401.19.73.5.5](https://doi.org/10.1001.1.20080514.1401.19.73.5.5)

## مراقبه به روایت یوحنا صلیبی و علاءالدوله سمنانی

عبدالخالق جعفری<sup>۱</sup>

بخشعلی قنبری<sup>۲</sup>

عبدالرضا مظاهری<sup>۳</sup>

### چکیده

مراقبه از جمله موضوعات مهم سلوک در سنت‌های عرفانی مسیحیت و اسلام است. اینکه مراقبه حال است یا مقام. میان عارفان این دو سنت دینی تفاوت وجود دارد که در عرفان به‌وفور از آن یاد می‌شود. در میان عارفان این دو سنت می‌توان از یوحنا صلیبی و علاءالدوله سمنانی یاد کرد که درباره مراقبه سخن گفته‌اند و مقایسه نظرات این دو نتایج بدیعی را به‌دنبال آورده‌است. هر دو بر این باورند که برای تحقق مراقبه باید عزلت و خلوت در پیش گرفت که بدون آن‌ها نمی‌توان به مراقبه دست یافت. ضمن اینکه هر دو بر امر تمرکز، بی‌توجهی به محیط اطراف، از خودبی‌خود شدن، تفکر برای رسیدن به قرب الاهی، توجه عاشقانه به خدا، نفی خواطر و حواس ظاهری، خود شناسی، صبر و استقامت در نیایش در تحقق مراقبه تأکید کرده و آن‌ها را از عوامل مهم مراقبه به‌شمار آورده‌اند. با وجود اینها از نظر یوحنا صلیبی فرد باید فقط با توجه به خدا، بدون انجام اعمال خاصی، مراحل را پیش‌برد درحالی‌که علاءالدوله سمنانی ذکر زبانی و قلبی را برای سالک در رسیدن به مراقبه ضروری می‌داند. نحوه ورود به مراقبه نیز از دیدگاه این دو عارف متفاوت است. یوحنا صلیبی انجام مراقبه را به پله‌های نردبان تشبیه کرده و آن را به‌صورت کلی بیان کرده، ولی شیخ علاءالدوله شرایط و روش‌های ورود به مراقبه را با جزئیات بیشتر و واضح‌تر بیان نموده‌است. در پردازش شیوه‌های مراقبه یوحنا جزئی‌نگرتر از سمنانی است و تفصیلات بیشتری را بیان می‌کند.

واژگان کلیدی:

مراقبه، تمرکز، عزلت، خدا، یوحنا صلیبی، علاءالدوله سمنانی.

<sup>۱</sup> - دانشجوی دکتری گروه ادیان و عرفان، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

<sup>۲</sup> - دانشیار گروه ادیان و عرفان، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. نویسنده مسئول.

[Bak.qanbary@iauctb.ac.ir](mailto:Bak.qanbary@iauctb.ac.ir)

<sup>۳</sup> - استاد گروه ادیان و عرفان، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

## پیشگفتار

مراقبه در میان عارفان دو سنت مسیحی و اسلامی مانند سایر سنت‌های دینی به‌مثابه مقام یا حال مورد توجه قرار گرفته‌است. در میان عرفان این دو اسلام و مسیحیت یوحنا صلیبی (ت. ۱۵۴۲ د. ۱۵۹۱ م.) و علاءالدوله سمنانی (۶۵۹-۷۳۶ ق) به این موضوع توجه درخوری کرده‌اند. بی‌شک مقایسه نظرات این دو عارف از دو سنت مهم و حیاتی می‌تواند باب‌های جدیدی در مطالعات تطبیقی باز کند و به‌ویژه یوحنا صلیبی را برای فارسی‌زبانان بیشتر بشناساند. این مفهوم در آثار عرفانی هر دو عارف به‌صورت پراکنده مطرح شده لیکن دسته‌بندی مطالب یادشده و بررسی چستی و چگونگی و چرایی مراقبه و نیز مقایسه این دسته‌بندی‌ها با یکدیگر مسئله اصلی این نوشته است. اینکه میان نظرات این دو عارف درباره مراقبه تطابق وجود دارد یا تشابه و یا تفاوت، مسائلی هستند که این نوشته به بررسی آن‌ها پرداخته‌است. واقعیت این است که موضوع حاضر در آثار فارسی و حتی انگلیسی سابقه ندارد اما درباره نظرات جداگانه این دو عارف نوشته‌ها قابل ملاحظه اند اما هیچ‌کدام از آن‌ها به مقایسه نظرات آنان درباره مراقبه مربوط نیستند. ابوالفضل محمودی و لیلا رضایی عشق را از دیدگاه یوحنا صلیبی بررسی کرده‌اند که البته به مراقبه ربطی ندارد (محمودی و رضایی، ۱۳۸۷: ۱۸۵-۱۵۳). مهدی افتخار و مهدی زمانی شرایط و نتایج مراقبه را از دیدگاه محی‌الدین عربی و علاءالدوله سمنانی بررسی کرده‌اند که مراقبه و خلوت و اربعین از دیدگاه این دو عارف اسلامی جزء لاینفک سلوک عرفانی می‌باشد و از چهار جهت مورد بررسی قرار دادند (افتخار و زمانی، ۱۳۹۰: ۱۱۶-۹۵). خلاصه اینکه در این نوشته با استفاده از روش‌های توصیفی و تحلیلی و مقایسه‌ای نظر این دو عارف درباره مراقبه را به بحث خواهیم گذاشت.

## چستی مراقبه از منظر یوحنا صلیبی

یوحنا عارف اسپانیایی متولد آویلا، معاصر و مصاحب قدیس ترزا آویلائی مانند سایر عارفان اسپانیایی با ویژگی‌های خاص مانند خلق خوی شدیداً زهدگرا، عمل‌گرا و در واقع ستیزه‌گر، نوعی نگرش به واقعیت که مجال اندکی برای عاطفه‌گرایی دنیا باقی می‌گذارد، اما در عین حال بر این باور

<sup>۱</sup>. اسپانیایی: San Juan de la Cruz که در فارسی آن را دون خوان دلا کروت می‌خوانیم.

است که اهل مراقبه و از عاطفه و عشق معنوی برخوردار بود. بخشی از نظرات وی درباره مراقبه در آثار معروفش از قبیل صعود به کوه کرمل و شب تاریک نفس منعکس شده است. او مراقبه را امری القاشده از سوی خدا می داند. این توصیف بسیار انتزاعی به نظر می رسد، در واقع مراقبه محرومیت از چیزهای منحصر به فرد و خاص و در عین حال با نوعی معرفت و دوستی و محبت ویژه همراه است (Kieran Kavanaugh, 1999:114). به رغم آنچه گفته شد تعالیم یوحنا در مورد مراقبه واقعیت با آمیخته و عاملی برای ایجاد رابطه با خداست اما با هیچ بیانی نمی توان این تفکر و تجربه ارتباطی را تعریف یا توصیف کرد (Thomas Dubay, 1989:63). شاید خواندن و بازخوانی آثار مقدس بتواند به ما کمک کند تا بهتر مراقبه القاشده را درک کنیم.

یوحنا در کتاب شب تاریک نفس توضیح می دهد که تمرکز نوعی مراقبه ذهنی است به طوری که هنگام عبادت خداوند شخص را تسخیر می کند و از سه نشانه برای مراقبه یاد می کند: ۱- مراقبه ذهنی (گفتاری) ۲- آگاهی عاشقانه (عدم تمایل به ظواهر دنیوی) ۳- تجربه آرامش درونی (Tibur, 2017:153-176). به علاوه، یوحنا در صعود به کوه کرمل ۱ و شب تاریک نفس، مراقبه القا شده را به عنوان حکمت توضیح می دهد و از آن به عنوان حکمت پنهانی و دوست داشتنی یاد می کند. این مراقبه نفس را برای اتحاد با خدا از طریق عشق آماده می کند (DN, 2, 5, 1). از نظر یوحنا، مراقبه از موضوعات الاهیات عرفانی است، که خداشناسان آن را حکمت مخفی می خوانند. به باور قدیس توماس طریق عشق ورزی موجب رابطه با خداست که نفس از آن برخوردار می شود. این ارتباط برای کار عقل و سایر توانایی ها مخفی و تاریک است (DN, 2, 17, 2). یوحنا صلیبی در شب تاریک نفس، حکمت این مراقبه را گفتگوی خدا با نفس می داند که گویی از نفس پاکی آغاز و به نفس پاکی منتهی می شود (Kavanaugh et al., 1991:114). یوحنا در جایی از آثارش، مراقبه را عشق به معرفت، حکمت و معرفت عاشقانه، معرفت ساده و دوست داشتنی، توجه عاشقانه، توجه منفعلانه عشق، یادآوری و خلوت درونی، عشق القا شده، سکوت، آسودگی، پوچی و تنهایی توصیف می کند (James Arraj, 1999:27). در جایی دیگر از مراقبه به عنوان حکمت مخفی، حکمت عشق، حکمت درونی، حکمت عرفانی و حکمت بی پایان یاد می کند. از منظر او حکمت افاضه شده یک نردبان مخفی است (Joesephine 2002:143).

حکمت خدا، حکمت دوست داشتن است. یوحنا صلیبی می گوید که خرد و عشق از هم جدا نیستند. حکمت به عشق می انجامد و عشق به عمیق ترین حکمت منجر می شود. علاوه بر این، در حالت مراقبه القا شده، عشق به خدا نیز قوی تر و عمیق تر می شود. این یک عشق جدید به خدا است، عشقی

۱ . Mount Carmel به رشته کوه های ساحلی شمال اسرائیل در جوار دریای مدیترانه به سمت جنوب شرقی این کشور را می گویند.

که ناشی از تجربه دوست داشتن خداوند است (Thomas Dubay, 1989:345). احتمالاً برای کسانی که نیایش پیشرفته را تجربه نکرده اند، درک همه این عبارات بسیار دشوار است. اما برای عرفا یا اشخاص معنوی، این بهترین راه برای بیان تجربه حضور خدا در نفس است.

خلاصه اینکه مؤلفه های مراقبه شامل مراقبه ی القایی، نوعی محرومیت از برخی لذایذ، رسیدن به نوعی معرفت و محبت ویژه، دستیابی به حکمت ویژه، زمینه سازی برای ورد به ساحت عشق و تجربه نوعی تنهایی می شود که تحقق اینها می تواند سالک را برای طی مراحل بالاتر مهیا سازد. با عنایت به اینکه بسیاری از این مؤلفه ها به دست سالک قابل حصول است، می توان آن را از مقامات به شمار آورد.

### راه های دست یابی به مراقبه از نظر یوحنا صلیبی

#### ۱- عزلت

یوحنا صلیبی مراقبه را نوعی معرفتی عاشقانه درباره خدا می داند که به واسطه عشق و ورزی حاصل می شود و موجبات آزادی نفس از عوامل خستگی آور مانع تعمق نفس را فراهم می سازد. ازدست دادن لذت ها از نشانه های شروع مراقبه است. آن ها باید صرفاً به یک توجه عاشقانه و صلح آمیز نسبت به خدا بسنده کنند و بدون نگرانی، بدون تلاش و بدون تمایل به چشیدن و احساس او زندگی - کنند (Karol Wojtyla, 1981:21-22).

#### ۲- خلوت

یوحنا صلیبی تفکر را به عنوان بخش جدایی ناپذیر از نیایش و از جمله مراقبه می داند. تمرکز او روی انتقال از نیایش تعمقی به نیایش نفسانی تر و سپس به نیایش منفعلانه تری است که در آن خداوند کسی را که مشغول مراقبه است، تصرف می کند. روند این انتقال باعث خشکی و بی روحی می شود. همه اینها در خلوت صورت می گیرد. پس خلوت را می توان از عوامل مراقبه به شمار آورد (Mahwah NJ: Paulist, 1986).

#### ۳- تأمل

نفس از طریق تأمل می خواهد در آگاهی عاشقانه نسبت به خدا بماند. آغاز مراقبه زمانی است که نفس آرامش، سکوت و آسودگی درونی را تجربه کند. این توصیف، آستانه تأمل را آرامشی می داند که قابل تحلیل و توصیف نیست و صرفاً با صبر و استقامت در نیایش، توجه عاشقانه و آرام به خدا توصیف می شود و سالم در این مرحله بدون نگرانی، بدون تلاش و بدون تمایل به چشیدن یا احساس او زندگی می کند (Kinn, 2007:177). یوحنا صلیبی در اینجا آموزش می دهد که اگر دیگر نتوانیم با

تصاویر معقول، تخیلات، افکار منطقی و عواطف تعمق کنیم، نباید با توانایی‌های طبیعی خود مبارزه کنیم بلکه باید در آرامش و سکوت با توجه عاشقانه به خدا باقی‌بمانیم (Kinn, 2007: 290).

#### ۴- آرامش و سکوت

یوحنا مراقبه را به سکوت و دوری از سخن پیوند می‌زند و بر این نظر است که مراقبه حالتی سلبی دارد و به معنای نگهداشت خود از سخن گفتن است. تا زمانی این نوع مراقبه تحقق نیابد نوبت به مراقبه‌های دیگر نمی‌رسد. این مرحله را محرومیت از چیزهای منحصر به فرد و خاص می‌داند. در این حالت از مراقبه، وقتی نفس از تعمق گفتاری خارج شد و وارد مهارت شد، این خدا است که در آن وارد می‌شود. بنابراین او توانایی‌های داخلی را به هم پیوند زده و اینجاست که هیچ حمایتی از طرف عقل، اراده، باقی نمی‌گذارد. در این زمان با حواس خود مانند گذشته ارتباط برقرار نمی‌کند، اما شروع به یک عمل تفکر ساده می‌کند، که در آن هیچ جانشینی گفتمانی وجود ندارد و از طریق نفس پاک با خدا ارتباط برقرار می‌کند (Kinn, 2007:177).

آرامش، سکوت و آسودگی چیزی نیست که بتوانیم گاهی با تلاش خود به دست آوریم، اما این یک تجربه جدید است، تجربه‌ای که به دلیل تکنیک‌های شرقی یا روش‌های تصادفی نیست. در ابتدا کار ظریف و به سختی قابل درک است، حتی اگر واقعی باشد. یکی از این امور که در مراقبه رخ می‌دهد، رابطه با خداوند است (Thomas Dubay, 1990: 61) که عامل اصلی مراقبه خداوند است، که مخفیانه و بی سروصدا بدون اعمال خاص، خرد و دانش محبت‌آمیز را در نفس خود جای می‌دهد. بنابراین فرد نیز باید فقط با توجه به خدا، بدون انجام اعمال خاصی، پیش‌رود. او باید خودش منفعلانه رفتار کند. بدون تلاش خودش اما با آگاهی عاشقانه و توجه (Kinn, 2007:177). بنابراین همه فعالیت‌های ما در کلمه توجه خلاصه می‌شود.

یکی از کارهایی که در سکوت منتهی به مراقبه باید انجام دهیم خودشناسی است. از آنجاکه عملکردهای طبیعی عقل و اراده ما برای دستیابی به شناخت مستقیم خداوند ناتوان است، تنها کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که خودشناسی را توسعه دهیم، در این صورت، جایی برای این تجربه مستقیم و اضافه‌شده از خداوند وجود خواهد داشت. تمام تلاش ما این است که صریح پذیرای تجربه مستقیم و اضافه‌شده از طرف خداوند باشیم تا خداوند با حضور خود خلأ ناشی از این حس را پر کند.

#### مراحل تحقق مراقبه از منظر یوحنا صلیبی

یوحنا صلیبی برای ورود به مراقبه به سه نکته را توجه کرده است: اول اینکه ما در مراقبه تجربه حسی و مبهمی از خدا داریم که در درون ما حضور دارد. دوم این نکته که آغاز مراقبه به‌طور کلی

تاریک و تدریجی است و سوم اینکه ما تجربه را منفعلانه دریافت می‌کنیم نه در نتیجه تلاش‌های خودمان.

استعاره‌های مختلف ممکن است به توصیف وضعیت ما در این آغاز مراقبه کمک‌کنند: (۱) برای آبیاری این باغ هیچ کاری نمی‌توانیم انجام دهیم؛ ما دیگر حتی نمی‌توانیم سطل‌هایی از چاه عمیق بیرون بیاوریم. ما هیچ کنترلی بر آب باران که ناشی از مراقبه اضافه شده خداوند است، نداریم. (۲) ما بیش از توانایی خود برای شنا آماده نیستیم؛ تنها کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که در آب شناور شویم و منتظر بمانیم تا خدا ما را همراه خود کند. (۳) همه تلاش‌های ما نمی‌تواند این دریچه را برای تجربه جدید خدا باز کند؛ حداکثر کاری که می‌توانیم انجام دهیم، حذف همه موانع تصاویر ذهنی و افکار منطقی است. (۴) خداوند خورشیدی است که همیشه می‌درخشد؛ او مطمئناً در نفس ما می‌درخشد تا در شکل منفعلانه‌ای در حضور خدا با صبر و رضایت و توجه باقی‌مانیم (Kinn, 2007:177).

یوحنا صلیبی می‌خواهد ما بدانیم که هرگاه دیگر قدرت کار یا تعمق با توانایی‌های خود را نداشته‌باشیم، خداوند به‌زودی ما را از تعمق به مراقبه وامی‌دارد: "به‌محض اینکه چیزهای طبیعی از نفس شیفته بیرون رانده شوند، امور الهی به‌طور طبیعی و فوق‌العاده به ما افاضه می‌شود، زیرا طبیعتاً هیچ خللی نخواهد داشت. به تعبیر وی وقتی یاد گرفتیم با آرامش و توجه در حضور خدا باقی‌مانیم، خداوند به‌زودی این خلأ را با حضور و عشقش پر خواهد کرد. به‌علاوه، اینکه صریحاً توصیف یوحنا از ده پله نردبان را که نفس را به خدا می‌رساند، به‌شرح زیر متمایز و خلاصه می‌کند:

پله اول نفس را، به نفع او بیمار می‌کند اما این بیماری برای مرگ نیست، بلکه به‌خاطر جلال خداست؛ پله دوم باعث می‌شود که شخص بی‌وقفه به‌دنبال خدا باشد؛ پله سوم نردبان عشق نفس را به عمل سوق می‌دهد و او را با شور و حرارت بیدار می‌کند تا خسته نشود؛ پله چهارم به‌خاطر معشوق در نفس، رنج مداوم ایجاد می‌کند؛ پله پنجم باعث می‌شود نفس به‌سرعت به‌سمت خدا بشتابد پله ششم نفس غالباً با حواس خود، او را درک می‌کند؛ پله هفتم، نفس بسیار جسور است، نفس به پله هشتم می‌رسد که معشوق او را می‌گیرد و با او متحد می‌شود؛ پله نهم شامل کسانی است که کامل هستند، که قبلاً در عشق شیرین خدا می‌سوزند؛ و دهمین و آخرین پله، پله مخفی عشق باعث می‌شود که نفس کاملاً شبیه خدا باشد به‌دلیل دیدن خدا (Joesephine, 2002:143-145). که دیگر متعلق به این زندگی نیست. با این حال، برای یوحنا صلیبی اندیشیدن نه‌تنها یک نردبان است بلکه امر مخفی است. این به دو دلیل اصلی، مخفی است. اول از همه، فراتر از آن چیزی است که می‌توانیم با حواس خود یا هر تصویر یا ایده روشنی درک کنیم. ثانیاً، این یک تجربه غیرقابل‌توصیف است. بیان آن دشوار است؛ این حکمتی است که مستقیماً به نفس منتقل می‌شود. "حکمت الهی راهی برای ورود به ماورای تجارب بشری است" (DN,2,17,2).

همچنين توجه به اين نکته مهم است که آنچه يوحنا در مورد مراقبه می‌گويد آن را عبادتی کامل نمی‌داند مگر اينکه مانند نوری در نفس آميخته‌گردد که اين نتیجه طبیعی مراقبه است (Abbey, The New Man, 1946: 53) به عبارت ديگر، حتی اگر مراقبه القا شده یک هدیه کاملاً رایگان از جانب خداوند باشد، ما باید خود را آماده دریافت اين موهبت از طريق تمرين یک مراقبه گفتاری در نيايش کنیم. به علاوه، يوحنا صليبي نه تنها از تزريق نور الهی بلکه از عشق القا شده نیز صحبت می‌کند. بنابراین، يوحنا مراقبه را چنین تعريف کرد: چیزی غير از یک جریان مخفی و صلح‌آمیز و عشق خداوند، که اگر مانع نشود، نفس را در روان عشق آتش می‌زند (Thomas Dubay, 1990: 63). اينجاست که اهميت مراقبه آشکار می‌شود؛ زیرا به ما کمک می‌کند تا بهتر درک کنیم که چگونه مراقبه ما را به تحول عشقی یا کمال عشقی منفعل رهنمون می‌شود (Abbey, 1946: 53).

در اين مرحله، ما کاملاً وارد قلمرو عشق القا شده‌ای می‌شویم که قرار است اين پیوند منفعل معنوی پایان‌یابد. اشتیاق عشق کاملترین اتحاد با خدا را دارد. به‌طور خلاصه، اگر مراقبه عشق ما را تقويت کند، شور عشق یکپارچه‌تر می‌شود، یعنی اتحاد کامل با خدای سه‌گانه. به‌وضوح، يوحنا صليبي از عبارات متنوعی برای اشاره به مراقبه استفاده می‌کند که آموزه‌های وی را عمیق‌تر و غنی‌تر می‌کند. در اینجا توجه به اين نکته نیز حائز اهميت است که پیش از توضیح مراقبه، نیز آن را به‌عنوان چیزی که او ورود به ماورای تجارب بشری نامیده‌است، تجربه‌نموده و مراقبه مانند ورود به ماورای تجارب بشری، عشق به اقیانوس خدا نسبت به خدا است بدون اينکه بدانیم کجا هستیم، اما فقط در عشق و آرامش و لذت عشق به خدا می‌مانیم (Tibur, 2017: 153-176).

سرانجام، يوحنا منبع اتحاد و تحول بیشتر نفس را روح القدس می‌داند: اين شعله عشق که نفس خواستار آن است؛ روح القدس است. بنابراین، در اين مرحله آغازین مراقبه و در تمام مراحل مراقبه، تلاش منحصر به فرد ما مورد توجه خواهد بود. در ابتدا، احساس معمول ما از حضور خدا تاریک و رضایت‌بخش نخواهد بود؛ احساس ضعف و تهی بودن خواهیم کرد. با این حال، اين تنها راهی است که می‌توانیم یاد بگیریم به توانایی‌های عقلانی خود اعتماد نکنیم بلکه فقط به نفس عیسی اعتماد کنیم. در کتاب مقدس، عیسی به ما اين نفس حقیقت را وعده داد که همیشه با شما خواهد بود (يوحنا ۱۴: ۱۶-۱۷). او همه چیز را به شما خواهد آموخت (يوحنا ۱۴: ۲۶) و شما را به همه حقیقت راهنمایی خواهد کرد (يوحنا ۱۳: ۱۶). مطمئناً این "همه چیز" و "همه حقیقت" شامل اين مراقبه القا شده شگفت‌انگیز است.

#### نشانه‌های تحقق مراقبه

يوحنا سه نشانه را به‌عنوان آغاز مراقبه برمی‌شمارد: ازدست دادن لذت‌ها، ناتوانی در تعمق گفتاری و اشتیاق زیاد برای ایجاد رابطه با خدا. توضیح اينکه نفس پس از تحقق اين سه نشانه شروع به مراقبه

می‌کند. او به‌طور سنتی این سه علامت را در نیایش نشانه‌های گذر از تعمق گفتاری به مراقبه و توصیف رشد معنوی فرد در زندگی بین فردی می‌داند (Constance FitzGerald, 1986:293).  
با این حال، حتی اگر نفس نتواند مراقبه گفتاری یا دعای ذهنی کند و بدان دل‌خوش کند، یوحنا توصیه می‌کند که این روش را بلافاصله کنارنگذارد بلکه چنین مراقبه‌ای هنگامی باید متوقف‌شود که نفس در آرامش و سکوت داخلی قرار دارد. این مرحله از اهمیت بیشتری برخوردار است؛ زیرا در این شرایط شخصی دوست دارد با شناخت خدا، بدون ملاحظات خاص، در آرامش داخلی و سکون و آسودگی، و بدون حمایت عقل، حافظه و اراده از نقطه‌ای به نقطه دیگر پیشرفت کند. به‌طور کلی چنین شخصی ترجیح می‌دهد با آگاهی و معرفت عاشقانه‌ای که ذکر کردیم، بدون هیچ معرفت و درک خاصی باقی‌بماند (Kieran Kavanaugh, 107).

### معنا و چیستی مراقبه از نظر علاءالدوله سمنانی

مراقبه از نظر علاءالدوله سمنانی به معنای حاضر دیدن خود در محضر محبوب ازلی و مراقبت دل جهت مشاهده ظهور و معیت حضرت حق محسوب می‌گردد. از نظر او مراقبه آن است که نگهبان احوال خود بود تا از غیب چه مدد می‌رسد. قبض یا بسط، زیان یا سود آن را بدانند و محاسبه‌کنند، آنگاه چون احوال خود بدید بازگردد و حساب اوقات و انفاس گذشته بکنند و پیداکنند که آن حال نتیجه کدام فعل است؛ اگر نیک است زیادت‌کنند و اگر نقصان است به توبه و تدارک آن مشغول‌شود؛ پیوسته باید که درویش در این کار باشد" (سمنانی، ۱۳۶۹: ۹۷).

### راه‌های دستیابی به مراقبه از نظر علاءالدوله سمنانی

مراقبه هم مانند مقامات و احوال عرفانی از راه‌های خاصی به‌دست می‌آید و حتی اگر آن را جزو احوال بدانیم برخی از مقدمات را باید فراهم آوریم تا مراقبه تحقق یابد.

#### ۱- عزلت

اغلب عارفان عزلت را جدا شدن از خلق و اغیار و خلوت؛ عزلت از نفس می‌دانند. عزلت در لغت به معنای دور شدن ظاهری از جامعه و مردم و هرچیزی است که ممکن است سالک را به خود مشغول‌بدارد و از یاد خدا محروم‌سازد. (سهروردی، ۱۹۶۶: ۲۴) «خلوت صفت اهل صفوت است و عزلت از نشانه‌های وصلت و عزلت اندر حقیقت جدا باز شدن از خصلت‌های نکوهیده است؛ زیرا که تأثیر در بدل کردن صفات نکوهیده است به صفات پسندیده، نه دور شدن از وطن؛ با مردمان بودن به ظاهر و از ایشان دور بودن به سر» (قشیری، ۱۳۸۸: ۱۵۴) به این معنی که عارف هم دارای خلوت است و هم به عزلت می‌پردازد، عده‌ای از عرفا خلوت باطنی را همان عزلت می‌دانند. پس مراد از عزلت (که



مقدمه خلوت است) تمرین نفس است بر انفراد و قلت طعام و منام و کلام و حفظ قلب از خواطر متعلقه به اکوان (ابن عربی، ۱۳۸۲: ۹). اما نظر علاءالدوله عزلت را همان مرحله حبس حواس ظاهر می-داند به گونه‌ای که گویی سالک وارد خانه‌ای تنگ و تاریک می‌شود و پرده به در خلوت فرومی‌گذارد تا به هیچ نوع روشنایی در آن خانه نیفتد تا بتواند در آن نمازگزارد و هیچ آوازی از خلق به گوش او نرسد و بر او لازم است از محل عزلت خود جز برای کارهای ضروری مانند دفع حاجت و گرفتن وضو و یا رفع ملالت و خستگی خارج نشود. اما عزلت زمانی نتیجه‌می‌دهد که سالک حتی از اعمال خود نیز منعزل شود و هیچ اعتنایی به آن‌ها هم نداشته‌باشد و به جایی برسد که بتواند همه حجاب‌های نفس را از بین ببرد و توفیق مشاهده جمال حضرت حق را به دست آورد (سمنانی، ۱۳۶۹: ۲۸۹). در واقع اگر سالک بتواند به این مرتبه از عزلت دست‌یابد، می‌تواند بعد از آن به مراقبه دست‌یابد. لذا عزلت و بعد از آن مراقبه می‌توانند او را به مرتبه شهود حق برسانند.

## ۲- خلوت

علاءالدوله سمنانی نیز مانند سایر مشایخ خویش، چله‌نشینی و خلوت‌گزینی را یکی از اصول سلوکی طریقت خویش تلقی نموده و خود در اقدام به این مهم از پیشروان بوده‌است؛ چنانچه تعداد خلوت‌های وی را حتی تا دویست و هفتاد چله نیز بر شمرده‌اند. علاءالدوله توصیه‌می‌نماید که سالک را در سال اول سلوک به خدمت و پایمال شدن نفس او؛ سال دوم مشغول خدمت بودن در خانقاه و ذکر صبح و شام گفتن و بیرون رفتن از خانقاه؛ تأیید مرشد، یعنی مرشد به فراست ببیند که مرید می‌تواند شرایط خلوت را حفظ‌کند و اشارتی از حق یا پیامبر (ص) یا دل صافی خود مرشد در به خلوت نشانیدن سالک برسد. زمان مناسب برای این که پیر مرید را به خلوت نشانند و به او اجازه اقدام به خلوت‌نشینی بدهد، سال سوم او دانسته‌است.

معنای خلوت از نظر علاءالدوله سمنانی ذکر و یاد خدا که یکی از اصول طریقت و تنها راه وقوف بر حقیقت علم و عالم شدن است و برای خودسازی انسان خلوت را تمامی شریعت می‌داند و لازمه آن را ترک محرّمات و انجام واجبات می‌داند.

علاءالدوله سمنانی تنها راه وقوف بر حقیقت علم و عالم شدن را خلوت معرفی می‌کند (سمنانی، ۱۳۶۹: ۹۷). وی جایگاه خلوت را مانند عزلت بسیار بالامی‌برد و همه مقامات عرفانی را در آن خلاصه و مؤلفه‌های زیر را برای آن ذکر می‌کند: «غیبت ناکردن، به غیر از ذکر لب ناجنبا نیدن، بازداشتن خود از آزار خلق، روزها به روزه بودن، شب پهلو بر زمین نانهادن، خود را تسلیم لحد و گور کردن، به قضای خدا راضی بودن، پرهیز از سخن غیر ضرور، نماز جماعت گزاردن، در انتظار نماز جماعت نشستن و وضو بر وضو نگاه‌داشتن، ترک شهوات گفتن، صبر جمیل در پیش گرفتن، جوع بر جوع افزودن، با نفس و شیطان محاربه کردن، دل را با خدای تعالی راست داشتن، اخلاق مذمومه را محو کردن، نفس خود را

به ناکسی شناختن، بر گناهان خود گریستن، ترک ذخیره مایحتاج، توکل بر خدای تعالی کردن، مخصوص گردانیدن خود به آیه «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (ذاریات/۵۶).

جالب اینکه سمنانی خلوت و عزلت و در نهایت مراقبه را همه طریقت و شریعت و حقیقت معرفی می‌کند که شامل طی طریقت، تمامی شریعت، معدن معرفت، سرمایه محبت، قربت به حق، کرامت حق تعالی، شرمندگی از کاستی طاعت، ندامت از معصیت، ترک نخوت و متابعت سنت، موافقت مشایخ طریقت، انقطاع از هستی خود، اتصال به حضرت عزت، کشتن نفس و شقاوت، گشادن آب از چشمه سعادت و رهایی از مهلکات می‌شود (سمنانی، ۱۳۶۹: ۲۹۹-۲۹۸).

### ۳- تأمل

از ریشه «أمل» به معنای اندیشیدن و فکرکردن در امور و حقایق است (فراهیدی، ۱۴۱۰: ۳۴۷) که در طول یک زمان و مدت مشخص انجام می‌گیرد (عسکری، ۱۴۰۰: ۶۶). طبیعتاً فردی که در مورد چیزی می‌اندیشد، صبر و تحمل بیشتری دارد. در این جا، جنبه باطنی و حقیقت خلوت همان حفظ دل و مداومت در تفکر و بندگی خداوند متعال است تا ابواب حقایق عالم بر دل سالک گشوده شود و مسیر سعادت را طی نماید. در خلوت، گاه صاحب خلوت از محسوسات غایب می‌شود و در این حالت بعضی از حقایق بر او کشف می‌گردد و وظیفه سالک هم این بود که همواره پیوند قلبی خود را با شیخ خویش استوار دارد و از آن غفلت نرزد. مراقبت شیخ در سیروسلوک همچنان ادامه خواهد داشت تا وقتی که سالک به کمک لطف حق، به مرحله مشاهده و وصول حق برسد (عزالدین کاشانی، ۱۳۶۷: ۱۲۳).

پس از طی دوره خلوت، جلوت به معنای دست به کار و دل با یار داشتن است. در هر حال، عمل به ارکان سلوک در تصوف در مرحله اول، توسط فرد به تنهایی صورت می‌گیرد و تأکید صوفیه در روزگار ما بر اجتماع و تشکیل مجالس ذکر و فکر به این دلیل است که این مجالس جلوت خلوت و نوعی خلوت در انجمن هستند و وسیله‌ای برای تربیت نفس مریدان در جمع و کسب ادب به-شمار می‌آیند. دستور به بیداری در اسحار و خلوت در دل شب و اشتغال به مراقبه در ذکر و فکر نیز شکل جدیدی از خلوت صوفیانه به‌شمار می‌رود؛ چنانکه در آثار عرفانی برخی مشایخ معاصر به دعا و بیداری سحر بسیار سفارش شده است (همان: ۲۹۱). سمنانی مانند دیگر عارفان، به فنای از خود و بقای پس از فنا به عنوان غایت سلوک می‌نگرد که از راه خلوت و خلوت‌نشینی به دست می‌آید و پس از آن می‌تواند به مشهوداتی که از این طریق مقدور او شده است، توجه نماید و این توجه دیگر در سلوک، مزاحم او نخواهد بود. در این مرحله طالب وقتی به این مقام رسد، ناگاه باشد که از لطف و کرم خداوند در این دریای بیکران غرق گردد و به فنای از خود دست یابد (سمنانی، ۱۳۶۹: ۲۹۹-۲۹۸).

## مراحل تحقق مراقبه از منظر علاءالدوله سمنانی

علاءالدوله سمنانی از ذکر زبانی و ذکر قلبی و دوام آن به عنوان یکی از شرایط تحقق خلوت نام-می برد (سمنانی، ۱۳۶۹: ۹۲). سالک با ذکر نه تنها به مراقبه دست می یابد بلکه باطن خود را مستعد قبول تجلیات اسمائی، صفاتی و ذاتی می کند. باید که روز و شب جز به ذکر لا اله الا الله مشغول نباشد و روزانه دل متوجه خدای تعالی دارد و به زبان دل پیوسته به هیبت و تعظیم ذکر می گوید. چنان که هفت اندام وی با وی در ذکر گفتن آید تا موی و ناخن و در اثنای آن حال های عجیب پیش آید از مشاهدات و بوی های خوش و آوازهایی که عقل مدهوش شود و گاه باشد که از هول، هیبت و بیم جان باشد باید که از این همه هیچ باک ندارد که این همه از روی امتحان باشد و به هیچ چیز التفات نکند و بر ذکر گفتن مواظبت نماید و ثبات قدم به جای آرد تا ذکر انسی به ذکر قدسی مبدل گردد و از آن عبارت نتواند کرد که در عقل و فهم هیچ بنی آدم نگنجد و از آن هیچ معلوم نتواند کرد (سمنانی، ۱۳۶۹: ۲۸۲).

اما باید که در وقت ذکر گفتن روی به قبله نشینی و از سر تعظیم تمام، ذکر حق گویی، که حق تعالی در بعضی کتب منزل فرموده است: اناجلس من ذکرنی و انا مع العبد الذاکر اذا ذکرنی. و باید که از سر حضور تمام ذکر حق گویند و حق را حاضر بیند و البته در ذکر از غفلت دور باشد. پس باید که از غفلت دور باشی و دائم از سر حضور به تعظیم آوری و چنانچه حرارت کلمه طیبه الله به دل گوشتین صنوبری شکل می رسد و دل از آن متاثر می شود تا انشراح صدر پدید آید و اطمینان دل حاصل شود و بهتر آن باشد که تا ممکن بود حصر نفس کند که آن مملّ حرارت ذکر باشد و اثر آن زودتر به دل رسد و پرده شفاف سوخته گردد و نوری که در اسم الله مودع است به دل حقیقی پیوندد و دریچه دل حقیقی گشاده شود و خانه ظلمانی بدن از نور دل روشن گردد اما شرط آن است که ذکر خفی گوید. (سمنانی، ۱۳۶۹: ۹۴-۹۲)

علاءالدوله معتقد است اصل خلوت سی روز بیش نبوده است (سمنانی، ۱۳۵۸: ۲۵۶) و بعد از ارائه تعریف به بیان شرایط و آداب خلوت توجه نموده و در دو رساله خود به تفصیل به شرح شرایط هشت گانه ای که برای خلوت قائل است می پردازد. وی در رساله ما لابد منه فی الدین به بیان شرایط هشت گانه ای که برای خلوت، به نقل از شیخ جنید (ره) اقدام نموده و می گوید:

شرط اول، حبس حواس ظاهر است و این، چنین دست دهد که در خانه تنگ و تاریک رود و پرده به در خلوت فروگذارند تا به هیچ نوع روشنایی در آن خانه نیفتد و این خانه باید که زیادت از آن نباشد که شخص در وی نماز تواند گذاردن و هیچ روزنه نداشته باشد و نیز باید که آواز خلق به حاسه سمع او نرسد و او از خلوت جز جهت طهارت و وضو و نماز جماعت بیرون نیاید.

شرط دوم، دوام وضو است. باید که یک دم بی وضو نباشد و یک قدم بی وضو بر ندارد که دشمن شیطان در کمین است و وضو سلاح او است: لن يحافظ علی الوضوء الا المؤمن. جهت کند تا اگر متمکن نشستی در خلوت، غیبتی ثقیل افتاد، تجدید کند، اما غیبت های خفیف را که در اثنای ذکر افتد و

او متمکن نشسته باشد، به تجدید حاجت نیفتد و اگر نفس و شیطان او را وسوسه کنند که تجدیدمی باید - کرد التفات به القای ایشان نکند، از آنکه ایشان می خواهند تا جمعیت خلوت از وی بازستانند. شرط سوم، دوام روزه است. ”بر خلوتی واجب است که تقلیل طعام کند و چون تقلیل خواهد - کردن، اولی آن باشد که به روزه مقرون گردان تا با وجود فایده تقلیل، ثواب روزه نیز حاصل آید و تقلیل باید که بر حد وسط بود و از افراط و تفریط در همه امور، خواسته در تقلیل طعام محترز باشد تا فایده خلوت ضایع نشود و بر سری که در لقمه تعبیه است اطلاع یابد“ (سمنائی، ۱۳۵۸: ۸۵). شرط چهارم خاموشی است. ”باید که در خلوت خاموشی اختیار کند و جز اذکار خدای تعالی لب نجباند“ (سمنائی، ۱۳۵۸: ۹۰-۸۸).

شرط پنجم دوام ذکر است. چون معلوم و مقرر شده است که نفس انسانی را در این کالبد جسمانی، نکبت، بعد از حضرت رحمانی، به سبب نسیان از آن حضرت حاصل شده است، به حکم العلاج بالاضداد، حکمای حاذق طریقت او را به مداومت ذکر فرموده اند تا معالجت بیماری نسیان که مثر عقوبت جاودانی است، دست دهد (سمنائی، ۱۳۶۹: ۴۱۹).

شرط ششم دوام نفی خواطر است: خیراً کان ام شراً، نفعاً کان ام ضراً. و این شرط رکن اعظم طریقت است، و بی رعایت این شرط تفرید باطن حاصل نیاید و بر خلوتی واجب است که چون در خلوت به ذکر مشغول شود و در هر ذکری، نفی خاطری که روی به دل می نهد؛ می کند و به حقیقت جهاد اکبر با نفس و شیطان در اینجا با دید آید و تا مدتی مدید از سر صدق و اخلاص به نفی خواطر مشغول نگردد نقوشی که از بدو خلقت تا امروز بر لوح دل او ثبت شده است و به سبب آن حق تعالی را فراموش کرده در نظر سالک نیاید و او در محو آن نتواند کوشیدن. اما چون حواس ظاهر را محبوس - کند و نگذارد تا از بیرون، خواطر روی به دل او نهد و او به تیشه نفی از لوح دل نقوش مثبت را می - تراشد، ناگاه تخته دل، صافی گردد و علوم لدنی و الهام ربانی در وی نقش شدن گیرد (سمنائی، ۱۳۶۹: ۹۱).

شرط هفتم دوام دل با شیخ داشتن است از سر ارادت تمام، و روحانیت شیخ را حاضر دانستن در همه احوال، و از راه باطن از وی استمداد همت کردن، و در وقت ظهور شیاطین و صفات هایله نفس اماره در ضل ولایت او گریختن است. و در اول هر ذکری یاد شیخ بر خود واجب دانستن، بدان معنی که ای شیخ! در این دعوی که من می کنم که نمی خواهم هیچ چیزی جز خدای را، تو گواه من باش (سمنائی، ۱۳۶۹: ۹۹-۱۰۰).

شرط هشتم دوام رضا است به قضای حق تعالی، و ترک اعتراض کردن بر وی در سرّاً و در ضراً و در نعماً و در بلا (سمنائی، ۱۳۶۹: ۱۰۴).

علاءالدوله درباره چگونگی تحقق شرط هشتم معتقد است که سالک برای رسیدن به کمال باید بتواند در مقام توکل و تفویض و رضا نهد و آداب آن را بیاموزد تا در سلک اهل ایمان منخرط می‌شود و شراب ظهور عرفانش بچشانند

سمنانی پس از بیان شروط هشت‌گانه خلوت، انواع خلوت را در هفت مرحله طبقه‌بندی می‌کند که تسخیر هریک از مراحل هفت‌گانه را نیز منوط به رعایت و تحقق کامل این شروط هشت‌گانه میداند که در هر مرحله شرط‌های خلوت سخت‌تر و درونی‌تر می‌شود هنگامی که این خلوت با این شرایط تمام شود، نفوس ملکی مسخر او می‌شوند و علوم لدنی و حکم ایمانی و صور نورانی مشاهده می‌شود. به عبارت دیگر، با کوشش سالک این لطایف همه فانی در الله خواهند گردید و در هر مرحله انواعی از کمالات الهی در وجود سالک ظهور خواهند نمود. علاءالدوله همچنین در رساله فتح المبین لأهل یقین به بیان شرایط هشت‌گانه خلوت بر اساس نظر خود اهتمام نموده و علاوه بر بیان بسیاری از نکات و لطایف عرفانی مربوط به خلوت، به بیان آدابی خاص در هریک از حالاتی که به واسطه تحقق شرایط خلوت، برای سالک حاصل می‌شود، پرداخته است. البته سمنانی تعبیرات گوناگونی مانند «مغازلات عالم روحانی»، «ملاسه شواهد آیات بینات» و «معانقه صور قدسیات» که از تجربیات شخصی او وجود دارد؛ درک کامل و بیان آن‌ها جز از راه سلوک امکان‌پذیر نیست. وی درباره تسخیر مراحل هفت‌گانه و چگونگی آن توضیحات مفصلی دارد (نجم‌الدین رازی، ۱۳۷۳: ۲۸۱ - ۲۷۹). از بیان او چنین مستفاد می‌شود که کشف تمام اسرار ملک و ملکوت و به دست آوردن قدرت تصرف بر ملک و ملکوت منوط به خلوت و اربعینات است؛ هرچند که رسیدن به این کمالات بدون دست‌شستن از خود دست‌نمی‌دهد. گشایش‌های معنوی سالک را ترغیب می‌کند تا تلخی‌ها و سختی‌های شرایط خلوت را بپذیرد. آگاهی از عوالم بالاتر یا کشف حقایق هستی چنان لذتی به دنبال دارد که هر سالک طالبی آن را با لذات حسی دنیوی زودگذر معاوضه نمی‌کند (سمنانی، ۱۳۶۹: ۲۶۴-۲۵۶).

شباهت و تفاوت دیدگاه‌های یوحنا صلیبی و علاءالدوله سمنانی از نظر سمنانی برای تقویت تمرکز و در نتیجه تعمیق مراقبه باید در خانه‌ای تنگ و تاریک و فاقد هرگونه روشنایی به مراقبه پرداخت؛ زیرا چنین کاری حواس انسان را از بیرون به درون معطوف می‌سازد و باعث تعمیق مراقبه می‌شود. یوحنا نیز در نظرات خود به اینگونه مراقبه باور دارد. از این جهت نظرات هر دو در این زمینه مشترک است.

بی‌توجهی به محیط اطراف و از خودبی‌خود شدن و فرورفتن در بی‌خودی و درنهایت رسیدن به مراقبه عمیق و در نتیجه فنا از دیدگاه این دو عارف بزرگ مؤثر است و هر دو در این نظر توافق دارند. هر دو عارف عملکردهای طبیعی عقل انسان در مرحله مراقبه عمیق برای شناخت خداوند را ناتوان می‌مانند و تنها کاری که بایستی انجام داد آرام کردن ذهن و نفی خواطر است. از نکات مشترک هر دو عارف تدریجی بودن مراحل مراقبه همراه با حس حواس ظاهر و نفی-خواطر، خودشناسی می‌باشد. هر دو عارف دوری و پرهیز از امیال و قید و بندهای ذهنی برای مراقبه و در نتیجه دیدن حقیقت را الزامی می‌دانند.

از نظر سمنانی ضرورت دارد سالک با ذکر زبانی و قلبی جهت رسیدن به کمال عرفانی تلاش- نماید شیخ اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برای ذکر در سلوک عرفانی قائل است. اما از نظر یوحنا صلیبی فرد باید فقط با توجه به خدا، بدون انجام اعمال خاصی، مراحل را پیش‌برد. نحوه ورود به مراقبه از دیدگاه هر دو عارف متفاوت است.

سمنانی در بیان مراحل سلوک، شرایط و روش‌های آن با جزئیات بیشتر و واضحتر مراقبه را بیان- نموده است. سمنانی خلوت‌گزینی را اصل سلوک تلقی کرده و در نظر او سالک جز در خلوت به حقیقت علم که همانا کشف حقیقت لا اله الا الله است عالم نمی‌گردد. در پردازش نحوه‌های مراقبه یوحنا جزئی‌نگرتر از سمنانی است و تفصیلات بیشتری را بیان می‌کند.

### نتیجه‌گیری

۱- یوحنا می‌گوید به جای اعتماد به توانایی‌ها و تلاش‌های منطقی خود، روح القدس عامل اصلی و راهنما و برانگیزاننده در همه نیایش‌های مراقبه می‌باشد. در تمام این شب تاریک، روح القدس همچنان این نیایش مراقبه را در نفس ما اضافه می‌کند: این ارتباط [مراقبه تاریک] برای عقل و سایر توانایی‌ها پنهانی و تاریک است، تا آنجا که این توانایی‌ها را کسب نمی‌کنند، اما روح القدس آن را اضافه می‌کند و در نفس و روان قرار می‌دهد. " در واقع، در ابتدای این حالت معرفت عاشقانه تقریباً قابل توجه نیست. این دو دلیل دارد: اول، معرفت محبت‌آمیز در ابتدا بسیار دقیق و ظریف، تقریباً نامحسوس است؛ دوم، شخصی که عادت به انجام مراقبه دارد، این تجربه جدید غیر معقول و کاملاً معنوی را به سختی درک یا احساس می‌کند که کاملاً معقول است.

۲- از نظر یوحنا صبر و استقامت، آرامش نفس با حذف موانع، تصاویر ذهنی و افکار منطقی و اصل مهم توجه عاشقانه به خداوند است که از شروط اساسی مراقبه بیان شده است. عملکردهای طبیعی عقل در این مرحله برای شناخت خداوند ناتوان است و تنها کاری که باید انجام داد، آرام کردن است.

وقتی با آرامش و توجه به حضور خداوند باقی‌مانیم، خداوند با حضور خود خلأ ناشی از این حس را پرمی‌کند.

۳- یوحنا صلیبی مراقبه را مانند نردبانی می‌داند که نفس از طریق آن خود را به خداوند می‌رساند. باین‌حال، برای یوحنا اندیشیدن نه‌تنها یک نردبان ده‌پله‌ای است بلکه مخفی است. این به دو دلیل اصلی مخفی است. اول از همه، فراتر از آن چیزی است که می‌توانیم با حواس خود یا هر تصویر یا ایده روشنی درک کنیم. ثانیاً، این یک تجربه غیرقابل توصیف است. بیان آن دشوار است؛ این حکمتی است که مستقیماً به نفس منتقل می‌شود. حکمت الهی راهی برای ورود به ماورای تجارب بشری است.

۴- از نظر سمنانی خلوت و خلوت‌نشینی دارای مقدمات و شرایط خاص است که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از ۱-خلوت، ۲- وضوی دائمی، ۳- روزه دائمی، ۴- سکوت (مگر صحبت با شیخ برای حل واقعه‌ای)، ۵- دوام ذکر لا اله الا الله، ۶- دوام نفی خاطر، ۷- ربط دل به ولایت شیخ خود و طلب همت از او (به‌عنوان واسطهٔ ربط با ولایت نبوی) و ۸- رضا و ترک اعتراض به قبض و بسط و مرض و صحت و هرچه رسد.

سالک با گذراندن آن، می‌تواند به تسخیر شرایط هفت‌گانه باطنی و به انواع بسیار متنوعی از ادراکات قلبی و مکاشفات صوری و معنوی و همچنین تصرفات انفسی و آفاقی نائل‌آید و مهم‌تر از همه، در بالاترین درجات و مراحل، رسیدن به عین الجمع و فنای فی الله و مقام جمع الجمع و بقای بعد از فنا است. در روش سمنانی، نقش سالک برجسته‌تر است و ذکر لفظی گفته‌می‌شود.

۵- از منظر سمنانی فراهم‌کردن مقدمات قبل از شروع مراقبه و خلوت خاص این است که سالک در سال سوم به شرط بهره‌مندی از استعداد لازم به خلوت وارد می‌نماید. ذکرگفتن زبانی و قلبی و مداومت بر آن نیز در جهت پیمودن طریق رحمانی و کسب کمالات روحانی و گفتن ذکر لا اله الا الله است.

نشستن رو به قبله و ذکرگفتن و دائم از سر حضور سر تعظیم آوری و چنانچه کلمه الله را بر زبان آوری که دل از آن متأثرگردد و انشراح صدر پدیدآید و اطمینان دل حاصل‌گردد. نوری که در اسم الله است با دل حقیقی بیوندد و دریچه دل حقیقی گشاده‌گردد و خانه ظلمانی از نور دل روشن‌گردد که شرط آن ذکر خفی است.

۶- از نظر سمنانی، خلوت عام و احتراز از مجالس نامناسب و مصاحبین نامناسب وظیفه عمومی هر سالک، بلکه هر مسلمانی است محافظت در خوراک، در نوع، مقدار و حلال و پاک بودن آن و نیز شرط‌کردن با سالک که در نقل آنچه مشاهده‌می‌کند چیزی کم و زیاد نکند و در مدت خلوت، باید تحت‌نظر مرشد باشد و با توجه به وقایعی که برایش رخ می‌نماید، مرشد دستورالعمل‌های خاص خواهد داد.

## منابع و مآخذ

۱. ابن عربی، محی‌الدین. ۱۳۸۲. اسرار الخلو، به کوشش نجیب مایل هروی، تهران، مولی.
۲. افتخار، مهدی. زمانی، مهدی. ۲۰۱۱. شرایط و نتایج مراقبه و عزلت نزد محی‌الدین ابن عربی و علاءالدوله سمنانی، اندیشه دینی. ۱۱(۳۸). صفحات ۹۵-۱۱۶.
۳. جذبی، هبه‌الله. ۱۳۵۸. نامه‌های صالح. چاپ ۲. تهران: دانش امروز.
۴. سمنانی، علاءالدوله. ۱۳۵۸. چهل مجلس، نویسنده امیر اقبال سیستانی - عبدالرفیع حقیقت، شرکت مولفان و مترجمان ایران.
۵. سمنانی، علاءالدوله. ۱۳۶۶. چهل مجلس، نجیب مایل هروی، تهران، انتشارات ادیب.
۶. سمنانی، علاءالدوله. ۱۳۶۹. مصنفات فارسی "رساله نوریه". به اهتمام نجیب مایل هروی. تهران: شرکت انتشارات علمی فرهنگی.
۷. سمنانی، علاءالدوله. ۱۳۶۹. مصنفات فارسی "رساله فتح المبین لاهل الیقین". به اهتمام نجیب مایل هروی. تهران: شرکت انتشارات علمی فرهنگی.
۸. سمنانی، علاءالدوله. ۱۳۶۲. العروة لاهل الخلو و النجوة. تهران: چاپ نجیب مایل هروی.
۹. سه‌وردی، شیخ شهاب‌الدین. ۱۹۶۶. عوارف المعارف، ترجمه ابومنصور بن عبدالؤمن اصفهانی. با اهتمام قاسم انصاری. ج ۴. تهران: علمی و فرهنگی.
۱۰. عزالدین کاشانی، محمود. ۱۳۶۷. مصباح الهدایه و مفتاح الکفایه. تصحیح جلال‌الدین همائی. ج ۶. تهران: نشر هما.
۱۱. عسکری، حسن بن عبدالله. الفروق فی اللغة. ۱۴۰۰ ق. چاپ اول، ۱۳۹۰، الجماعه المدرسین بقم المشرفه، موسسه النشر الاسلامی.
۱۲. فتاحی، ذکبه، پازوکی، شهرام. ۱۳۹۳. بررسی خلوت و تحول آن در تصوف فصلنامه ادبیات عرفانی و اسطوره‌شناختی. ۱۰. ۳۴. صفحات ۲۸۰ تا ۲۴۱.
۱۳. فراهیدی، خلیل بن احمد. ۱۴۱۰ق. کتاب العین، محقق: مخزومی، مهدی. سامرائی، ابراهیم. ج ۸، چاپ دوم، قم، هجرت.
۱۴. قشیری، شیخ ابوالقاسم. ۱۳۸۸. رساله قشیری، ابوعلی حسن بن احمد عثمانی، تصحیح بدیع الزمان فروزانفر، تهران، نشر زوار.



۱۵. محمودی، ابوالفضل. رضایی، لیلیا. ۱۳۸۷. ویژگی های عشق الهی از دیدگاه یوحنا

صليبي، پژوهشنامه ادیان، شماره ۴، صص ۱۸۵-۱۵۳

۱۶. نجم الدین رازی، عبدالله بن محمد. ۱۳۷۳. مرصادالعباد من المبدأ الیالمعاد. با اهتمام محمدامین

ریاحی. چ ۱۱. تهران: شرکت انتشارات علمی فرهنگی.

17. Kieran Kavanaugh, 118; James W. Kinn, "The Central Paradox of John of the Cross," *Review for Religious* 68, no.3 (2009): 290.
18. Abbey, T. A. B. O. S. 1946. *Father Gabriel of St. Mary Magdalene, St. John of the Cross: Doctor of Divine Love and Contemplation, The New Man* (The New Man, 1946)
19. James W. Kinn, "Beginning Contemplation according to John of the Cross," *Review for Religious* 66, no.2 (2007): 177.
20. Constance FitzGerald, "Impasse and Dark Night," in *Women's Spirituality: Resources for Christian Development*, ed. Joan Wolski Conn (Mahwah NJ: Paulist, 1986), 293
21. Daniel Chowning, C. F. Lecture on "John of the Cross: A Spirituality of Wisdom," *In: 2, 1*, ed. Annual Seminar on Carmelite Spirituality, in Saint Mary College Notre Dame Indiana, June 15, 2009
22. Thomas Dubay, 63; Also see John Welch, *An Introduction to John of the Cross: When God Dies* (Mahwah JN: Paulist, 1990), 97.
23. Edith Stein, *The Science of the Cross*, trans. Josephine Koeppl (Washington D.C: ICS Publications, Institute of Carmelite Studies, 2002), 143-145
24. James Arraj, *From St. John of the Cross to Us: The Story of a 400 Year Long Misunderstanding and What It Means For The Future of Christian Mysticism* (Inner Growth Books, 1999), 13.
25. James W. Kinn, "Beginning Contemplation according to John of the Cross", *Review for Religious* 66, no.2 (2007): 177.
26. *Josephine Koeppl. The Science of the Cross. Trans Washington: ICS, 2003. Vol. VI of The Collected Works of Edith Stein. Ed. L. Gelber and Romaeus Leuven. 9 vols. to date. 1986, 143*
27. Karol Wojtyla, *Faith According to Saint John of the Cross*, trans. Jordan Aumann, O.P (San Francisco: Ignatius Press, 1981), 21-22.
28. Kavanaugh, K., Rodriguez, O. & Ed., R. 1991.
29. Thomas Dubay, *Fire Within: St. Teresa of Avila, St. John of the Cross, and the Gospel- on Prayer* (San Francisco: Ignatius, 1989), *Language: English; Paperback: 345 pages*, 60.
30. Tibur, Heli. 2017. St. John of the Cross' teaching on Contemplation. *南山神学*, 153-176.

Muraqaba in Sight of St. John of the Cross and Ala Al-Dawla Semnani  
Abdolkhalegh Jaafari<sup>1</sup>, Bakhsh Ali Ghanbari<sup>2</sup>, Abd Al Reza Mazaheri<sup>3</sup>  
PhD Student, Department of Religion and Mysticism, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran  
Associate Professor, Department of Religion and Mysticism, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. \* Corresponding Author, Bak.qanbary@iauctb.ac.ir  
Professor, Department of Religion and Mysticism, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

#### Abstract

Muraqaba is one of the important topics in the mystical conduct of the mystical traditions in Christianity and Islam. Whether it is contemplation or status, there is a difference between the mystics of these two traditions, which is widely mentioned in mysticism. Among the mystics of these two religious traditions, we can mention St. John of the Cross and Ala Al-Dawla Semnani, who spoke about contemplation, and comparing the views of the two has led to novel results. Both believe that in order for Contemplation to take place, seclusion must be practiced, without which contemplation cannot be achieved. While emphasizing both of them, focusing on the environment, ignoring the environment, becoming unconscious, thinking to reach nearness to God, loving attention to God, denying outward thoughts and senses, patience and perseverance prayer in contemplation have been considered as important factors in Muraqaba. Nevertheless, Ala Al-Dawla Semnani considers the mention of language and heart necessary for the seeker to achieve Muraqaba, but according to St. John of the Cross, one should proceed only with God without performing any special deeds. How to enter Contemplation is also different from the point of view of these two mystics. In the method of St. John of the Cross is likened to a ladder and it is stated in general, but Al-Dawla Semnani has explained the conditions and methods of Muraqaba in more detail. In processing the methods of Muraqaba, John is more detailed than Semnani and gives more details.

#### Keywords:

Muraqaba, contemplation, concentration, Seclusion, St. John of the Cross, Ala Al-Dawla Semnani.