

## گذر از مرحله مدیتیشن به مراقبه از دیدگاه یوحنا صلیبی<sup>۱</sup>

عبدالخالق جعفری<sup>۲</sup>

بخشعلی قنبری<sup>۳</sup>\*

عبدالرضا مظاهری<sup>۴</sup>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۳۰ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۱۵

### چکیده:

مدیتیشن و مراقبه مفاهیمی اند که اغلب به جای یکدیگر استفاده می شوند اما تفاوت هایی میان آنها وجود دارد. در مسیحیت اعمال زیادی وجود دارد که می توانند به اشکال مراقبه یا عمل حضور ذهن تلقی شوند. معنا و مفهوم مدیتیشن در آثار یوحنا صلیبی هم یافت می شود و به نظر می رسد که او هم به ایجاد رابطه با خدا از این طریق باور داشت به شرط آنکه مدیتیشن به مراقبه منتهی شود. این رابطه در اوایل صعود برای روح اتفاق می افتد و شب فعال حواس را تجربه می کند. ارتباط از طریق تصاویر، حواس و استفاده از تخیل که یوحنا از آن به عنوان روش تخیلی یا مراقبه حسی و مدیتیشن گفتمانی یاد می کند. مراقبه کار دو قوه تخیل و حواس است. ملاک پیشروی به سوی اتحاد با خداوند، کنار گذاشتن مدیتیشن و رفتن به مرحله تفکر است. در مرحله تفکر، ارتباط با خدا از طریق حواس دریافت نمی شود بلکه به طور غیر مستقیم از طریق بخش معنوی روح، جایی که ممکن است ارتباط بیشتری باشد، دریافت می شود. یوحنا تجربه متعالی را فراتر از فکر و درک به حالت بیداری درونی آرام و آرامش عمیق می داند و این تجربه را با بیدار شدن مقایسه می کند. او از اصطلاح بیداری برای اشاره به فرایند «بیدار شدن روح از حالت طبیعی به ماوراطبیعی» استفاده می کند و معتقد است که روح در سادگی و خلوص خود بلافاصله به حکمت ساده و خالص تبدیل می شود. یوحنا مراقبه را تعمق می نامد: عمل کلی و خالص، درونی آرام، دانش دوست داشتنی، علم کلی یا معرفت عاشقانه عام، تدبر، حضور محبت آمیز یا مسالمت آمیز، توجه محبت آمیز، توجه و معرفت عمومی عاشقانه. ضمن اینکه تامل از نظر وی نشانه محبت شیرین الاهی است.

**واژگان کلیدی:** مراقبه، مدیتیشن، تامل، خدا، یوحنا

<sup>۱</sup> این مقاله مستخرج از پایان نامه دکتری تخصصی با عنوان مراقبه به روایت یوحنا صلیبی وعلاءالدوله سمنانی گروه ادیان و عرفان دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکزی می باشد.

۱- دانشجوی گروه ادیان و عرفان، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران Jafarikhalegh73@Gmail.Com

۳- دانشیار گروه ادیان و عرفان، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول) Bak.ganbary@iauctb.ac.ir

۳- استاد گروه ادیان و عرفان، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران EMAIL: Mazaheri711@yahoo.com

## مقدمه:

یکی از اصول ضروری و بدیهی در عرفان عملی مراقبه است. مراقبه بعنوان سنگ بنایی است که ذکر، فکر و سایر شرایط بر آن قرار داده می شود، لذا عرفا و اساتید عظام این راه، سالک بدون مراقبه را از ذکر و فکر منع می کنند و ذکر و فکر را بر حسب درجات سالک انتخاب می نمایند (لب اللباب، ۱۴۲۶ق: ۱۱۹-۱۱۸). اینکه مراقبه حال است یا مقام، میان عارفان ادیان مختلف تفاوت وجود دارد که در عرفان به وفور از آن یاد می شود. تعبیر اول عارفان از مراقبه به عنوان یک روش، طریق یا سلوک خاصی است که در همه ادیان و مذاهب مطرح است و نتیجه آن رسیدن به روشنایی، زیبایی، شکوه و کمال است. تعبیر دوم به عنوان منزل یا مقامی از مقامات سلوکی است که پل ارتباطی بین این دو، ویژگی های مشترک بین آن هاست.<sup>۵</sup>

امروزه مدیتیشن طیف گسترده ای دارد؛ از تمرکز بر یک کلمه تا تمرکز بر تنفس خود و گوش دادن منفعلانه به انکار خود. مدیتیشن از طریق استفاده از نمادها (کلمات و تصاویر) به دنبال ارتباط با خداست در حالی که مراقبه تفکر بدون واسطه نمادها به خدا مربوط می شود. تفکر اغلب یک مرحله بالاتر از مدیتیشن در نظر گرفته می شود زیرا کسی که درگیر ارتباط است دیگر فعال نیست. در مسیحیت اعمال زیادی وجود دارد که می توانند به اشکال مراقبه یا عمل حضور ذهن تلقی شوند. مراقبه مسیحی اغلب در قالب عبادت، ذکر گفتن و پرستش بیان شده است (اپل و کیم اپل، ۲۰۰۶).

یکی از عرفای بزرگ مسیحیت می توان از یوحنا صلیبی (ت. ۱۵۴۲ د. ۱۵۹۱م.) یاد کرد که درباره مراقبه سخن گفته است. او در بیست و یک سالگی به فرقه کرمی وارد شد. پس از چهار سال به کشیشی منصوب شد. کرمی های پاپوش دار که با یوحنا مخالف بودند، ۹ ماه او را در صومعه ای زندانی کردند. اشعار او مورد استقبال قرار گرفت و هسته میراث عرفانی او را تشکیل داد. وی پس از گریختن از زندان، برای یک دوره دوازده ساله مدیریت داخلی نظام رهبانی اصلاح شده کرمی های پابرهنه را عهده دار شد. یوحنا اصول اساسی معنویت کرملیان را پذیرفت و خوانندگان خود را تشویق کرد تا در هر کاری که برای تسهیل معنوی لازم است، مانند از بین بردن وابستگی های نامتعارف که روح را مسدود می کند، شرکت کنند. این عمق دگرگونی، درک او از دگرگونی روح است، که در انزوا و سکوت اتفاق می

---

۱ - در نظر داشته باشیم که وقتی مراقبه را به عنوان یک سلوک، مطرح می کنیم، در تمام درجات و کل فرآیند این حرکت و سیر، ارادی بودن اعمال انسان مد نظر است.

۲- بنگرید به: ملکی تبریزی، *المراقبات* (برای روشن شدن این مطلب همین کافی است که توجه کنیم نام دیگر کتاب *المراقبات*، همان *اعمال السنه* است).

۳- خواجه عبدالله انصاری از مراقبه به عنوان مقام دوازدهم یاد کرده و عارفانی چون سراج طوسی از آن به عنوان اولین حال از احوال نام برده اند.

افتد. از این رو، در بیان مبانی عرفان یوحنا باید گفت که او نخستین گام در سیر و سلوک عرفانی را، در دوری از دنیا و تجرد، پرهیز از انانیت، ترک خانواده، ترک آسایش، خلوص نیت و صفای باطن می داند (قنبری، ۱۳۹۶: ۱۶۳).

یوحنا در سراسر آثار خود به زندگی همراه با ریاضت سخت و زهد شدید تأکید دارد و ارزش انسان را در مواجهه رضایت‌مندانه با همه سختیها و بلاها می داند، که این نیز روندی بسیار سخت و دشوار است. عمل‌گرایی شدید و التزام سخت به دین از ویژگی‌های بارز او است. به باور یوحنا هر کسی نمی‌تواند در مسیر سیر و سلوک قدم بردارد. از سوی دیگر، گذر از مراحل سیر و سلوک بدون همراهی عشق ممکن نیست. یوحنا صلیبی خدای متعال را برتر از آن می‌دانست که به گونه‌ای ادراک یا حس یا تخیل شود. او بر این باور بود که معرفت خدا تنها از طریق محبت خالص امکان‌پذیر است. موضوع اصلی آموزش او، که او را هم در داخل و هم در خارج از کلیسای کاتولیک مشهور کرده است، به اتحاد انسان با خدا از طریق فیض عیسی مسیح مربوط می‌شود. او یک سفر معنوی را از ابتدا تا عالی‌ترین مرتبه توصیف کرد که شامل مراحل راه برزخی (تطهیر)، راه نورانی و راهی که اتحاد را ایجاد می‌کند.

همانطور که یوحنا گفت، برای رسیدن به آن چیزی که خداست، لازم است که انسان تمام وجود خود را نه مانند یک برده، بلکه با الهام از عشق بدهد. دو جمله معروف یوحنا این بود: "در عصر زندگی بر اساس عشقت قضاوت خواهی شد" و (دوباره)، "جایی که عشق نیست، عشق را قرار بده، و آنگاه عشق را خواهی یافت." مهم‌ترین آثار وی را صعود به کوه کرمل (The Ascent of Mt. Carmel)، شب تاریک (The Dark Night) و شعله زنده عشق (The Living Flame of Love) شمرده‌اند. وی در ۱۶۷۵ مبارک و در ۱۷۲۶ قدیس اعلام شد. با مطالعه آثار و کتب عرفانی او که در زمینه‌ی مراقبات و سلوک عرفانی نوشته شده اند اجزای مورد نظر را توضیح داده و به ربط و پیوند هر یک از آن‌ها با مراقبه اشاره می‌شود. در این نوشته نسبت میان مراقبه و مدیتیشن را بررسی کرده ایم و درصدد این هستیم که چگونه مدیتیشن می‌توان باعث ایجاد رابطه با خدا شود به همان صورتی که مراقبه این کار را انجام می‌دهد.

### همراهی مدیتیشن و مراقبه

یوحنا در فصل دوازدهم صعود به کوه کرمل بیان می‌کند: تفکر از طریق کار طبیعی ذهن حاصل نمی‌شود. زیرا هر چه روح در معنویت پیشرفت کند، از عملکرد قوا در افعال خاص باز می‌ماند، زیرا بیشتر و بیشتر در یک عمل کلی و خالص مشغول می‌شود (Ascent, 12, 6. P. p. 130).<sup>۶</sup> بنابراین ما باید نگرش خاصی نسبت به این عمل عام اتخاذ کنیم

---

<sup>۶</sup> (K is the Kavanaugh-Rodriguez translation; P is the Peers' translation, while O is the original text in the *Obras de San Juan de la Cruz*. BAC, 6<sup>th</sup> edition.)

که همان تفکر است: توصیه مناسب برای افراد این است که آنها باید یاد بگیرند که در سکوت با توجهی عاشقانه به خدا بمانند و به تخیل و کار آن توجهی نکنند. در این مرحله، همان طور که گفتیم، قوا با دریافت آنچه خداوند در آنها می‌گذارد، در سکون هستند و منفعلانه عمل می‌کنند (Ascent, 12, 8. K. p. 139. O. p. 506). او در این قسمت ادامه می‌دهد: «...و اگر گاهی کار می‌کنند، نه با خشونت یا با مراقبه دقیق، بلکه با شیرینی عشقی است که کمتر به واسطه توانایی خود روح از خدا حرکت می‌کند» (Ascent, 12, 8. P. p. 132).

در فصل ۱۳، یوحنا به شرح سه نشانه می‌پردازد که به وسیله آنها می‌توانیم بدانیم که آیا این سکوت یا دانش عمومی و خالص، یا تفکر القا شده، واقعاً به ما داده می‌شود. اولین درک این است که نمی‌توان مانند قبل مراقبه گفتمانی کرد و از آن رضایت گرفت. (Ascent, 13, 2. K.p.140) نشان دوم، آگاهی از بی میلی به تثبیت تخیل یا حواس بر سایر اشیاء بیرونی یا درونی است (ibid). سومین و مطمئن‌ترین نشانه این است که شخص دوست دارد بدون ملاحظات خاص، در آرامش درونی، سکوت و آرامش و بدون اعمال و تمرینات (حداقل گفتمانی) تنها بماند که در آن شخص از نقطه‌ای به نقطه دیگر از عقل، حافظه و اراده پیشرفت می‌کند و ترجیح می‌دهد که تنها در آن آگاهی و دانش عمومی عاشقانه بدون دانش یا درک خاصی باقی بماند (Ascent.13, 4. K. p. 141. O. p. 507). در واقع در آغاز این حالت، دانش محبت‌آمیز تقریباً غیرقابل توجه و غیر محسوس است (تقریباً برای حواس نامحسوس)؛ ثانیاً، شخصی که به تمرین مراقبه عادت کرده است که کاملاً معقول است، به سختی این تجربه غیر محسوس و کاملاً معنوی جدید را درک یا احساس می‌کند. وی از این وضعیت جدید که کاملاً معنوی است، غافل است و به سختی آگاه است. این امر به ویژه هنگامی روی می‌دهد که به دلیل ناتوانی در درک آن، به خود اجازه سکوت نمی‌دهد، بلکه برای دنبال کردن آن تلاش می‌کند. تجربه حسی دیگر اگرچه آرامش درونی فراوان‌تر است، اما فرد جایی برای تجربه و لذت خود نمی‌گذارد. هر چه او به این آرامش عادت کند، تجربه او از معرفت عمومی عاشقانه خدا عمیق‌تر خواهد شد و این تجربه برایش لذت بخش است (Ascent, 13, 7. K. p. 141. P. p. 135-156. O. p. 507-508).

در فصل پانزده کتاب سوم در صعود، یوحنا راه پیشرفت در تفکر را اشاره می‌کند. برای اینکه اتحاد با خدا اتفاق افتد باید قوا خاموش شوند تا خداوند بر اتحاد الهی تاثیر بگذارد. انگار این است روشی برای خلع فشار تخلیه و سلب حقوق طبیعی استعدادها، فضایی برای روشنایی ماوراءالطبیعی ایجاد شده است (Kavanaugh & Rodriguez 1979a:214). بین مدیتیشن و مراقبه (تفکر) تداوم کلی وجود دارد، زیرا هدف هر دو عشق و معرفت خداوند است، اما آنها این کار را به طرق مختلف انجام می‌دهند. باید دانست که هدف از مراقبه گفتمانی در موضوعات الهی، کسب معرفت و محبت خداوند است، هر بار که انسان از طریق مراقبه، عملی انجام می‌دهد مقداری از این علم و محبت را به دست می‌آورد.

بسیاری از اعمال در هر زمینه‌ای که باشد عادت ایجاد می‌کند. به همین ترتیب، با تکرار بسیاری از این اعمال خاص معرفت محبت‌آمیز چنان پیوسته می‌شود که عادت در روح شکل می‌گیرد. خداوند نیز بر این امر تأثیر می‌گذارد. عادت به انجام بسیاری از این اعمال در بسیاری از ارواح حداقل با قرار دادن آنها به یکباره در تفکر شکل می‌گیرد. اگر بخواهیم دعا یا مراقبه معمولی را ترک کنیم و به تامل و مراقبه حقیقی دست یابیم باید بتوانیم تفکر و تامل را تجربه کنیم. به علاوه اگر فردی این علم یا توجه به خدا را نداشت، در نتیجه نه کاری انجام می‌داد و نه چیزی دریافت می‌کرد. پس از آنکه مراقبه گفتمانی قوای حساس را رها کرده بود و همچنان فاقد تفکر بود هیچ گونه فعالیتی نسبت به آن نخواهد داشت (دانش کلی که در آن قوای معنوی - حافظه، عقل و اراده - منفعل و آماده اتحاد می‌شوند). (Ascent, 14, 6. K. p. 144. O. p. 509)

اما تجربه آگاهانه تفکر همیشه آسان نیست: قابل توجه است که این دانش عمومی در مواقعی آنقدر پیچیده و ظریف است (مخصوصاً زمانی که خالص‌تر، ساده‌تر و کامل‌تر باشد)، روحانی و باطنی است که روح آن را درک یا احساس نمی‌کند (Ascent, 14, 8. O. p. 510) و اغلب متوجه می‌شود که این آگاهی محبت‌آمیز یا صلح‌آمیز را به صورت منفعلانه تجربه می‌کند، بدون اینکه در ابتدا درگیر هیچ کار فعالی (در رابطه با اعمال خاص) با قوای خود شده باشد. اما از طرف دیگر، او مکرراً این کار را انجام می‌دهد. برای وارد شدن به این حالت، لازم است که به آرامی و به طور متوسط با مدیتیشن به خود کمک کند. اما وقتی در آن قرار گرفت، چنان که اشاره کردیم، با قوای حسی خود کار نمی‌کند، علاوه بر اینکه با دقت به خدا عشق می‌ورزد و از تمایل به احساس یا دیدن چیزی خودداری می‌کند. در این آگاهی محبت‌آمیز، روح ارتباط خدا را منفعلانه دریافت می‌کند، درست مانند یک انسان، بدون اینکه کار دیگری انجام دهد با باز نگه داشتن چشم، نور را منفعلانه دریافت می‌کند. این دریافت نوری که به طور فراطبیعی در روح تزریق می‌شود، یک شناخت منفعل است. تأیید می‌شود که هرگز نور تزریق نمی‌شود و شخص هیچ کاری نمی‌کند، نه به این دلیل که درک نمی‌کند، به این دلیل که بدون تلاش می‌فهمد این نور هیچ گاه از روح کسر نمی‌شود، بلکه به خاطر موانع و حجاب‌هایی که بر آن سنگینی می‌کند و آن را می‌پوشاند و در برهنگی خالص و فقر روح زندگی می‌کند. روح او در سادگی و خلوص خود بلافاصله به حکمت ساده و خالص روح القدس تبدیل می‌شود. به محض بیرون راندن چیزهای طبیعی از روح شیفته، الوهیت به طور طبیعی و ماوراءطبیعی دمیده می‌شود، زیرا در طبیعت خلأ وجود ندارد (Ascent, 15, 2 & 4. K. p. 148-149. O. p. 513).

### شب تاریک روح و تامل

یوحنا هدف از شب تاریک را رسیدن روح به اتحاد کامل با خدا از طریق عشق بیان نموده است. از نظر وی، دو جنبه از سفر برای روح متمرکز است: جستجوی انسان برای خدا (بخش فعال شب تاریک) و جستجوی الهی برای انسانیت

(بخش منفعل شب تاریک) که در هر جنبه ای از سفر، او دوگانگی را ارائه می دهد: فعالیت و انفعال؛ بنابراین، این دگرگونی از ساختار چهارگانه پیروی می کند: اول شب فعال حواس، صعود به کوه کرمل؛ دوم شب فعال روح، صعود به کوه کرمل؛ سوم شب منفعل حواس و شب تاریک، و شب منفعل روح، شب تاریک. سه دلیل نامیدن «شب تاریک» برای راه اتحاد با خدا وجود دارد. یوحنا در کتاب اول صعود وضعیت «منفی» محرومیت را توصیف می کند. شب تاریک حواس برای از بین بردن دلبستگی‌هاست. یوحنا نظر می دهد همان‌طور که شب چیزی نیست جز محرومیت از نور و در نتیجه همه اشیا از طریق نور قابل مشاهده اند، پس تاریکی برای قوه بینایی نیز از بین بردن شهوت و تمایلات است. او رفع این تمایلات را محرومیت از تعلقات در هر جنبه زندگی می داند که با احساس تاریکی برای روح قابل قیاس است. دلیل دوم نامگذاری، راه اتحاد الهی به ظلمت است که تمام مسیر تاریکی در واقع با چیزهای مبهم پوشیده شده است. در شب فعال روح ایمان تنها وسیله تقریبی برای اتحاد با خدا برای عقل است و برای وقوع این امر، عقل باید از هر چیزی که مربوط به آن است خلاص و تهی شود. به گفته یوحنا برای تشبیه ایمان، عقل تا رسیدن به علم باید از تمام وسایل کسب علم کند. سومین دلیل تعبیر شب تاریک، ارتباط با روح بدون کمک حواس است و شب با خشکی‌ها و خلأهایش وسیله معرفت خدا و نفس است.

منشأ این خشکی‌ها ممکن است شب حسی و طهارت نباشد، بلکه گناه و نقص، یا ضعف و ولرمی، یا نوعی شوخ طبعی یا ناتوانی جسمانی باشد، این امر معمولاً برای افراد مبتدی که به یاد می آورند زودتر از دیگران اتفاق می افتد، زیرا آنها از موقعیت‌های عقب نشینی‌هایی می یابند و زودتر اشتیاق خود را برای امور دنیوی اصلاح می کنند. اصلاح تمایلات لازمه ورود به شب خوش حواس است. معمولاً زمانی از مراحل اولیه زندگی معنوی آنها می گذرد تا مبتدیان وارد این شب حس شوند و اکثریت آنها وارد آن می شوند، زیرا دیدن آنها در این شب احساسی معمول است (Dark Night, 8, 4. K. pp. 312-313).

در آغاز تطهیر، روح این طعم و لذت معنوی را تجربه نمی کند، بلکه خشکی و تنفر را تجربه می کند به دلیل شروع تجربه است (Dark Night, 9, 4. K. p. 314. O. p. 632). تفکری که از نظر شخصی که آن را تجربه می کند پنهان است و معمولاً همراه با خشکی و پوچی که در حواس ایجاد می کند، به روح تمایل و میل به تنهایی و سکوت می دهد، بدون اینکه بتواند به چیز خاصی بیندیشد یا میل به انجام آن داشته باشید، اگر ارواح که چنین اتفاقی برایشان رخ می دهد می دانستند که چگونه در این زمان ساکت باشند و از انجام هیچ عملی اعم از باطنی یا ظاهری نگران نباشند، هیچ اضطرابی هم نداشتند. آنگاه این طراوت باطنی را در آن آسودگی و رهایی از مراقبت با ظرافت تجربه خواهند کرد، این طراوت به قدری لطیف است که معمولاً اگر انسان تمایل یا علاقه ای به تجربه آن داشته باشد، آن را تجربه نمی کند؛ زیرا همان‌طور که گفتم زمانی کار خود را انجام می دهد که روح در آسایش، آسودگی و رهایی از مراقبت باشد، مانند

هوایی است که اگر دست خود را بر آن ببندد فرار می کند. در این زمان خداوند از طریق حواس با روح ارتباط برقرار نمی کند، همانطور که قبلاً با استفاده از تجزیه و تحلیل گفتمانی و ترکیب ایده‌ها انجام می‌داد، اما از طریق روح پاک با یک عمل تفکر ساده، که در آن هیچ توالی گفتمانی فکری وجود ندارد، شروع به برقراری ارتباط با خود می‌کند (Dark Night, 9, 6. P. pp. 66-67). کسانی که راه تفکر را نمی‌پیمایند، بسیار متفاوت عمل می‌کنند، این شب خشکی حواس در آنها چندان پیوسته نیست، زیرا گاهی خشکی‌ها را تجربه می‌کنند و گاهی نه، و گاهی می‌توانند مراقبه کنند و در زمان‌های دیگر نمی‌توانند، خداوند آنها را در این شب قرار می‌دهد تا آنها را تمرین کند و اشتهايشان را اصلاح کند که مبادا در زندگی معنوی آنها کشتش زیانباری به سوی شیرینی ایجاد کنند، اما این کار را نمی‌کند تا آنها را به زندگی روح هدایت کند که همان تدبیر است (Dark Night, 9, 9. K. p. 316). نگرش لازم در شب این است که به مراقبه گفتمانی توجه نکنند، زیرا اکنون وقت آن نیست. آنها باید اجازه دهند روح در آرامش و سکوت بماند، آنها باید صرفاً به توجه محبت آمیز و صلح آمیز به خدا راضی باشند و بدون دغدغه، بدون تلاش و بدون میل به چشیدن یا احساس او زندگی کنند. همه این امیال روح را مضطرب می‌کند و او را از آرامش و شیرینی تفکر که به آن وارد می‌شود منحرف می‌کند. (Dark Night, 10, 4. K. p. 317. O. p. 635).

### شعله زنده عشق

یوحنا برای سومین بار به این موضوع باز می‌گردد که در شعله زنده عشق چه زمانی باید از مدیتیشن به تفکر روی آوریم: «تمرین مبتدیان مراقبه و تفکر است. اما هنگامی که اشتها تا حدودی سیر شده، و به نوعی که به چیزهای معینی وارد شده عادت کرده و قدری صلابت و استواری پیدا کرده است، به قول خودشان خداوند شروع به از شیر گرفتن روح می‌کند و آن را در حالت تفکر قرار می‌دهد». این اتفاق در برخی افراد پس از مدت کوتاهی رخ می‌دهد. نفس فقط به‌عنوان دریافت‌کننده و به‌عنوان کسی که کاری در او انجام می‌شود رفتار می‌کند؛ خداوند بخشنده و کننده کار در آن است، با توجه به سرمایه‌های معنوی تفکر (که علم و محبت با هم، یعنی دانش دوست داشتنی است)، بدون اعمال طبیعی روح و بازتاب‌های گفتمانی، دیگر نمی‌تواند مانند قبل به این اعمال پردازد (The Living Flame of Love, 32. K. pp. 621-622. O. p. 944). پس از آنجایی که خداوند از طریق دانش محبت آمیز ساده با او ارتباط برقرار می‌کند، فرد نیز به عنوان گیرنده از طریق دانش یا توجه ساده و محبت آمیز با او ارتباط برقرار می‌کند تا دانش با معرفت با عشق پیوند می‌خورد، گیرنده باید به نحوی عمل کند که دریافت می‌کند، یعنی آن را به نحوی که داده می‌شود دریافت کند و نگه دارد (The Living Flame of Love, 34. K. pp. 622-623).

پس اگر شخصی از طریق نگرشی متفاوت از توجه محبت آمیز منفعلانه که ذکر کردیم، بخواهد به تنهایی عمل کند، در آن بسیار منفعل و آرام می‌ماند، بدون اینکه کاری انجام دهد، مگر اینکه خدا خودش را با او متحد کند و در عملی که

خداوند به طور ماوراءطبیعی در علم محبت و لذت عشق به او القاء می کند، کاملاً مانع می شود (The Living Flame of Love, 34. K. p. 623. O. p. 944) او باید در مورد همه چیز بسیار رها شود، زیرا هر فکر یا تفکر گفتمانی یا رضایتی که ممکن است بخواهد به آن تکیه کند، او را با مشکل مواجه می کند و او را پریشان می کند و در سکوت عمیق حواس و روح او که در اختیار دارد سروصدا ایجاد می کند (The Living Flame of Love, 34. K. p. 623. O. p. 945)

بنابراین، گوش دادن عمیق و ظریف وقتی اتفاق می افتد که فردی به این شیوه از قرار گرفتن در خلوت و در این حالت گوش دادن آگاه است، حتی باید توجه محبت آمیز را فراموش کند تا برای آنچه خداوند از او می خواهد آزاد بماند. او باید از آن آگاهی محبت آمیز فقط زمانی استفاده کند که در این خلوت یا بطالت درونی یا فراموشی یا گوش دادن معنوی، همیشه با آرامش و جذب درونی مانوس باشد (The Living Flame of Love, 35. K. p. 623. O. pp. 945-946).

این حکمت محبت آمیز، منفرد، آرام بخش و ملایم روح است که به وسیله آن، روح با ملایمت زخمی می شود بدون اینکه بداند توسط چه کسی، از کجا و چگونه این اتفاق می افتد. دلیلش این است که این حکمت بدون فعالیت خود به روح منتقل می شود. این ارتباط و تفکر خاموش در واقع برکاتی را بر روح می گذارند که بدون تجربه آنها غیرقابل ارزیابی هستند (The Living Flame of Love, 38-40. K. p. 625. O. pp. 947-948). در تدبر مورد بحث ما (که خداوند به وسیله آن خود را در روح القا می کند) علم خاص و نیز اعمال روح غیر ضروری است، زیرا خداوند در یک عمل، نور و عشق را با هم وارد می کند که عشق به علم ماوراء طبیعی است. می توان ادعا کرد که این علم مانند نوری است که گرما را منتقل می کند، زیرا نور محبت را نیز شعله ور می کند، این علم برای عقل تاریک است، زیرا علم متفکرانه است که پرتوی از ظلمت برای عقل است (The Living Flame of Love, 49. P. p. 629. O. p. 952) توصیه چنین است: خداوند شما را با طراوت بهشتی تغذیه می کند، زیرا شما توانایی های خود را در هیچ چیز به کار نمی گیرید، و آنها را محدود نمی کنید، بلکه آنها را از همه چیز جدا می کنید، این تنها کاری است که خودتان باید انجام دهید (علاوه بر توجه محبت آمیز ساده نباید از هیچ نیرویی استفاده کنید، مگر اینکه روح را جدا کنید و آن را آزاد کنید تا سکون و آرامش آن را تغییر ندهید) (The Living Flame of Love, 65. P. p. 636. O. p. 960).

### مراحل مراقبه و مدیتیشن

در مرحله تفکر، ارتباط با خدا از طریق حواس دریافت نمی شود بلکه به طور غیر مستقیم از طریق بخش معنوی روح، جایی که ممکن است ارتباط بیشتری باشد، دریافت می شود. در مورد این موضوع، یوحنا بپنش عاقلانه ای بسیاری داشت به گفته او، در شب حسی خدا در روح وارد می شود به موجب آن روح با استفاده از حواس به حالت متفکرانه در

دعا منتقل می شود. در این مرحله اگر در شخص عملیات قوای عقل، حافظه و اراده از بین برود، نباید نگران شد زیرا خداوند روح را برای یک ارتباط صمیمی آماده می کند. برای تعمق، چیزی جز دریافت راز و محبت صلح آمیز خداوند نیست که روح را در روح عشق آتش می زند (Kavanaugh & Rodriguez 1979a:137).

تدبر مرحله ای است که به تفسیر یوحنا معرفت پنهان خداوند است. این معرفت بسیار لذت بخش است زیرا دانش از طریق عشق است و عشق، استاد این معرفت است چیزی که آن را کاملاً قابل قبول می کند. خداوند این معرفت و درک را در عشق با خود به روح می رساند که برای عقل بسیار لذت بخش است. عقل برای اراده لذت بخش است زیرا عشق مربوط به اراده است که ابلاغ می شود. خداوند در تفکر، نفس را تعلیم می دهد (Kavanaugh & Rodriguez 1979a: 518).

با این حال یوحنا صلیبی، از تفکر به دعای غیرفعال و تزریق شده در تنهایی و سکوت درونی یاد می کند. همتایان یوحنا، دعا را به مراحل مختلف آماده سازی، خواندن مراقبه شکرگزاری، تقدیم و دادخواست تقسیم بندی کردند در حالی که او این اعمال دعا را به راهبه های کرملی خود معرفی کرد و رهروان او، بعدها تفکر را به مراحل فوق اضافه نمودند (Kavanaugh 1999:105).

او خاطر نشان کرد از طریق عادت، معرفت محبت آمیز معشوق را تجربه کرده است و حقایقی که از مدیتیشن به دست می آید به راحتی وارد مرحله تفکر می شود بعداً پیروان فرقه کرملی تمرین تفکر را به تفکر اکتسابی یعنی تفکری که از طریق مدیتیشن در سکوت، انفعال و سادگی تجربه می شود بیان کردند (Ibid).

### اهداف مراقبه

جان توضیح می دهد تمام خیر معنوی قابل دستیابی از طریق مراقبه گفتمانی در مورد خداست و هدف از مراقبه گفتمانی در مورد موضوعات الهی، کسب دانش و عشق به خداوند است. مشکل در این مرحله، بی قراری و خسته شدن روح و نارضایتی روح به علت وابستگی است. زمانی، رضایت از تقرب به خدا به وجود می آید که تصاویر، فرم ها و تصویر سازی از ذهن خالی شود. با این حال برای کنار گذاشتن این وابستگی های بی رویه، عبادت و انجام مراقبه ضروری است. به گفته یوحنا انسان نباید به هیچ چیز و حتی به عملی وابسته باشد (Kavanaugh & Rodriguez 1979a:623).

### جمع بندی

معنا و مفهوم مدیتیشن در آثار یوحنا صلیبی هم یافت می شود و به نظر می رسد که او هم به ایجاد رابطه با خدا از این طریق باور داشت به شرط آنکه مدیتیشن به مراقبه منتهی شود. این رابطه در اوایل صعود برای روح اتفاق می افتد و شب

فعال حواس را تجربه می کند، مراقبه ارتباط با خداست، ارتباط از طریق تصاویر، حواس و استفاده از تخیل که یوحنا از آن به عنوان روش تخیلی یا مراقبه حسی و مدیتیشن گفتمانی یاد می کند.

مراقبه کار دو قوه تخیل و حواس است. این ارتباط، یک کنش متقابل است و براساس تصاویری که توسط حواس تخیل می شوند مانند تصور مسیح مصلوب شده در ستون یا در صحنه دیگری یا خدایی که بر تختی باشکوه و با عظمت می نشیند یا تصور و تلقی جلال که به عنوان نوری زیبا دیده می شود و یا تصویربرداری از هر شی انسانی یا الهی دیگری که قابل تصور است. لازمه این کار تخلیه نفس از تصاویر مختلف است. ملاک اتحاد با خداوند، پیوند دادن مدیتیشن به مرحله تفکر و تأمل است. مراقبه و مدیتیشن منتهی به مراقبه مراحلی دارد تفکر؛ همان دعای غیر فعال و ارزانی شده به اهل مراقبه در تنهایی و سکوت درونی و تدبیر از جمله آنهاست.

از طریق عادت، معرفت محبت آمیز معشوق را تجربه کرده است و حقایقی که از مدیتیشن به دست می آید به راحتی وارد مرحله تفکر می شود. بعدها کرملی ها تمرین تفکر را به تفکر اکتسابی یعنی تفکری که از طریق مدیتیشن در سکوت، انفعال و سادگی تجربه می شود بیان کردند. یوحنا رسیدن به این درجات را به سکوت مشروط می کند. ضمن اینکه لازم است به توانایی های خود از جمله عقل، حافظه و اراده اجازه دهیم به جای تلاش بر روی انجام کار الوهیت دریافت کرده و یک کنش منفعل داشته باشید تا روح پذیری کار روح در درون باشد. البته به این نتیجه رسیدیم که از نظر یوحنا مراقبه و مدیتیشن در انتها باید به عشقی سوزان منجر شوند که این نظر هسته مرکزی نظرات وی است؛ زیرا فقط عشق به خداوند است که می تواند فرد را از تمام دلبستگی ها جدا کند.

تجربه متعالی را فراتر از فکر و درک به حالت بیداری درونی آرام و آرامش عمیق می داند و این تجربه را با بیدار شدن مقایسه می کند. روح از حالت خواب طبیعی به خواب ماوراطبیعی بیدار می شود؛ از این رو از اصطلاح بیداری استفاده می کند و در ادامه می گوید روح در سادگی و خلوص خود بلافاصله به حکمت ساده و خالص تبدیل می شود. حالت هوشیاری آرام بخشی که به طور طبیعی توسط تکنیک مراقبه متعالی ایجاد می شود. این هوشیاری فراتر از بیداری رویا و خواب است که ماهاراشی آن را آگاهی متعالی می داند و به عنوان حالتی از آگاهی، تجربه که به حکمت ناب توصیف می شود اگر چه این حالت فراتر از کلمات است اما حالتی است که با هوشیاری کامل با خودش متحد می شود. شیرینی این مرحله چنان باطن او را می گیرد که هیچ چیز دردناکی به او نمی رسد؛ بنابراین هدف از مراقبه دستیابی به معرفت محبت آمیز خداوند است که مقدمه آن مراقبه و تفکر است. بین مدیتیشن و تفکر تداوم کلی وجود دارد، زیرا هدف هر دو عشق و معرفت خداوند است، اما آنها این کار را به طرق مختلف انجام می دهند. ملاک پیشروی به سوی اتحاد با خداوند، کنار گذاشتن مدیتیشن و رفتن به مرحله تفکر است.

منابع:

۱. طهرانی، سيد محمد حسين حسینی؛ ۱۴۳۱ه ق، «رسالة نُبالالباب في سير و سلوك أولی الألباب، دارالمحجة البيضاء، بيروت، چاپ چهارم».

۲. قنبری، بخشعلی. ۱۳۹۶ «متون دینی و نظام های عرفانی مسیحیت»، انتشارات نو شناخت، چاپ اول

3. K is the Kavanaugh-Rodriguez translation; P is the Peers' translation, while O is the original text in the *Obras de San Juan de la Cruz*. BAC, 6<sup>th</sup> edition.
4. Kavanaugh, K & Rodriguez, O 1979a. *The Collected Works of St. John of the Cross*, translated by Kieran Kavanaugh & Otilio Rodriguez. Washington: ICS Publications.
5. Kavanaugh, K 1999. *John of the Cross, Doctor of Light and Love*. New York: The Crossroad Publishing Company.