

مراقبه

جيمز هويت

ترجمه منوچهر شادان



این کتاب ترجمه‌ای است از:

Meditation

James Hewitt

Teach Yourself Books

هویت، جیمز، ۱۹۲۸ - Hewitt, James
مراقبه / جیمز هویت؛ ترجمه منوچهر شادان. - تهران: ققنوس، ۱۳۷۷.
ISBN 978-964-311-129-8 ص: ۲۷۸ مصور.
فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا (فهرست‌نویسی پیش از انتشار).
عنوان اصلی: *Meditation*.
۱. مدیتیشن. الف. شادان، منوچهر، ۱۳۱۲ - ، مترجم. ب. عنوان.
۶۴م۴/۹۲۷ BL ۲۹۴/۵۴۳
۱۳۷۷
کتابخانه ملی ایران ۲۷۷۱-۲۷۷م

انتشارات ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

* * *

جیمز هویت

مراقبه

منوچهر شادان

چاپ دهم

۱۱۰۰ نسخه

۱۴۰۰

چاپ پژمان

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۱۱-۱۲۹-۸

ISBN: 978-964-311-129-8

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

تومان

فهرست

- مقدمه ۵
۱. مراقبه برای کسب آگاهی عرفانی ۹
۲. مراقبه برای سلامت بهتر و آرامش روحی - فیزیولوژیکی ۳۱
۳. چگونه به مراقبه پردازیم حالت بدنی موزون، تنفس موزون
آگاهی موزون ۳۹
۴. آگاهی از تنفس: شمارش نفسها ۶۷
۵. تعقیب تنفس یا تمرکز بر تنفس ۹۳
۶. مراقبه دیداری ۱۱۷
۷. مراقبه شنیداری ۱۶۹
۸. من کیستم؟ من چیستم؟ - بازی پیاز ۱۸۱
۹. عشق راه خود را پیدا می کند ۲۱۳
۱۰. تکرار واژه ۲۴۱
۱۱. روشهای ترکیبی ۲۷۳

مقدمه

«مراقبه»^۱ از نوعی که موضوع این کتاب است - یعنی دستیابی به آگاهی ناب و فارغ از دغدغه‌های فکری (بدون فکر کردن) - در میان غربیان بشدت در حال گسترش است. بیش از یک میلیون اروپایی و آمریکایی متداولترین شکل آن را که «مراقبه متعالی»^۲ باشد آموخته‌اند. بسیاری دیگر از غربیان مراقبه را به روش‌های یوگای هندی، بودیسم تراودائی (مکتب جنوبی)، بودیسم تبتی، بودیسم دِن ژاپنی، تائوئیسم چینی و تصوف اسلامی انجام می‌دهند. مسیحیان مبادی به آداب مذهبی نیز سبک شرقی مراقبه را به عنوان بخشی از نماز و نیایش فردی و جماعت به جا می‌آورند.

غربیان به‌طور کلی به گلچین کردن علاقه‌مندند و به جای اینکه اشتیاقی به تغییر مذهب داشته باشند به سوی جوهره عرفانی مشترکی که در این سنن و نیز در روشهای مراقبه آنها وجود دارد جلب می‌شوند. این کتاب چکیده و مروری است بر روشهای مراقبه‌ای که در آیینهای مذهبی که در بالا نام برده شد بکار برده می‌شوند.

اقتباسات جدید بوضوح بر روشهای کهن مبتنی است. در هر فصل حاوی دستورات عملی، فن اصلی بروشنی در همان آغاز فصل ارائه می‌گردد و بعد هنگامی که از کاربرد این فن در آیینهای مختلف بحث می‌شود به این

استخوانهای عریان پوست و گوشت اضافه می‌گردد.

بسیاری از غربیان شاید صرفاً به این دلیل به مراقبه روی نمی‌آورند که با مقاصد مذهبی مرتبط است. اخیراً اخبار خوبی انتشار یافته است که «مراقبه» عمدتاً با رهاسازی فشارهای عصبی، سلامت بدنی و روانی را بهبود می‌بخشد. دانشمندان علوم پزشکی تغییراتی را که با اجرای مراقبه به وجود می‌آید هم از نظر فیزیولوژیکی و هم از نظر روانشناسی بررسی کرده و به این نتیجه رسیده‌اند که مراقبه، واکنشی آرامش‌بخش در انسان ایجاد می‌کند که با واکنش «بجنگ یا بگریز» در تضاد است. واکنش مزبور نوعی استراحت و آرامش عمیق است که هم با خواب فرق دارد و هم به نحوی بر آن برتری دارد. یکی دو بار مراقبه در روز، و هر بار حدود بیست دقیقه، به پیشرفت قابل توجهی در سلامت جسمی و تابناکی و آرامش ذهن می‌انجامد.

عملاً هر دو حوزه - هم حوزه آگاهی عارفانه و هم حوزه آرامش روحی - جسمی، آن طور که در نگاه اول به نظر می‌رسد با هم فاصله زیادی ندارند. با گذشت زمان، استراحت منظم و عمیق و رها شدن از فشارهای روانی با تمسک به مراقبه بر تمامی زندگی انسان اثر می‌گذارد و او را به حیاتی روحانی - به معنای وسیع کلمه - که پیوسته عمیقتر و قویتر می‌شود رهنمون می‌گردد. کسی که به آرمیدگی عمیقی دست یافته است احتمال دارد بتواند برانگیخته شدن عشق و احساس را در خود تجربه کرده و قدرت آن را نیز بیابد که رازگونگی و اعجاب هستی را عمیقتر حس کند.

فصول ۴ و ۱۰ خودآموز مراقبه هر کدام با روشی از مراقبه سروکار دارد و این امکان را فراهم می‌سازد که روش مزبور را بتوان با تمام ضرورت‌های بنیادینش تجربه کرد. خوانندگان تشویق می‌شوند که روشهای ارائه شده را آزموده و روش و یا ترکیبی از روشها را که به حال خود مناسب و با اهدافشان منطبق می‌بینند برگزینند.

این روشها اساساً فنون ذهنی ساده‌ای هستند. همچون: آگاهی از تنفس،

تکرار کلمه‌ای در ذهن، خیره شدن به چیزی و یا تجسم آن، گوش دادن به صدا، توجه مستمر به چیزی که برایمان دوستداشتنی باشد و یا عینیت یافتن حقارت «من یا خود».

این دیگر به عهده خواننده گذاشته شده است که هر چقدر مایل است و خلیات و اعتقادات ذهنی‌اش اجازه می‌دهد به روش انتخابی خود «طنین روحی» بدهد. اعتبار نظریات مذهبی و متافیزیکی همیشه مورد بحث بوده است. ارزش تمرین مراقبه با نظریات کسانی که بر مبنای شواهد و واقعیت‌های عینی کار می‌کنند و بر بنیانهای علمی ارجح می‌نهند منافاتی ندارد.

جیمز هویت

مراقبه برای کسب آگاهی عرفانی

چرا به مراقبه می پردازیم؟

تا چند سال پیش اگر کسی سؤال می کرد «چرا بایستی به مراقبه پردازیم؟» فقط یک پاسخ وجود داشت که می توانست چنین چیزی باشد: «برای دست یافتن به مقاصد روحانی و عارفانه که فنون مراقبه جهت تحقق آنها طراحی شده و هزاران سال مورد استفاده قرار گرفته است. مراقبه تربیت عملی و روحانی مذاهب است و هدفهای متعالی آنها را تأمین می کند.» گرچه بین مذاهب در آراء و تعصبات و نیز در کلماتی که برای بیان هدفهای خود بکار می برند تفاوتی وجود دارد، جملگی این هدفها را می توان در عبارت واحد «آگاهی عارفانه» خلاصه کرد. لذا پاسخ به این سؤال که چرا به انجام «مراقبه» می پردازید این است که بگوییم برای «دستیابی به آگاهی عارفانه».

این گونه پاسخ هنوز در مشرق زمین رواج دارد و در مورد بسیاری از اشخاصی هم که در غرب به «مراقبه» می پردازند صادق است. در مغرب زمین، در سنوات اخیر علاقه وافری به هندوئیسم، بودیسم (شامل ذن) تائوئیسم و صوفیسم (جنبه عرفانی اسلام) پیدا شده است. هر یک از این مذاهب مراقبه را در کانون آموزش روحانی خود دارا هستند. همچنین در سالهای اخیر به دعاها و تفکرآمیز مسیحی که با مراقبه ای که در مذاهب شرقی یافت می شود قرابت ماهوی دارد، علاقه بیشتری نشان داده می شود. ولی به هر صورت امروزه در غرب دلیل دومی هم برای مراقبه ارائه

می شود و همین دلیل است که برای اکثریت کسانی که به مراقبه می پردازند، ایجاد انگیزه می کند.

آن دلیل این است که بین مردم شایع شده است که پرداختن به مراقبه به سبک شرقی - با ایجاد استراحت جسمی - روحی و آرامش عمیق و به قوه نیروهای طراوت بخشی که از بعضی جهات بر خواب برتری دارد - سلامت جسم و ذهن را بالا می برد. قبل از اینکه نشان دهیم دانشمندان علوم پزشکی تغییرات فیزیولوژیکی را در عاملین به مراقبه چطور ثبت کرده اند که این ادعا را به اثبات برساند، به دلائل عرفانی و سنتی مراقبه نگاهی می افکنیم.

مراقبه و مذاهب

در مشرق زمین، مراقبه به عنوان روشی برای ایجاد تحول در آگاهی باطنی سنت مقدسی است که تأثیر عظیمی بر فرهنگهای هند، چین، تبت، ژاپن، برمه، تایلند و سایر ممالک داشته است. روشهای مراقبه ای که در این کتاب شرح داده شده است صرفنظر از اینکه مورد استفاده شان چه باشد و برای تحقق چه مقاصدی انجام گیرد، از مذاهب اصلی و به طور کلی مذاهب اصلی از مشرق زمین نشئت گرفته است. موقعی که برای بهبود سلامت و آرامش ذهنی و جسمی و یا به عنوان روان درمانی از مراقبه استفاده می شود - همان طور که امروزه در غرب چنین است - مشاهده می گردد که روشهای بکار برده شده یا همان فنون پایه ای مذاهب شرقی است و یا اینکه بوضوح بر پایه آنها بنا شده است.

همه مذاهب عمده جهان پرداختن به مراقبه را توصیه می کنند.

هندوئیسم

هر که در میان اقران خود به عظمتی دست یابد، این عظمت را به منزله بخشی از پاداشی دریافت می کند که مراقبه برایش به ارمغان می آورد. مراقبه را گرامی بدار.

آنکه مراقبه را چون مقصدی متعالی بزرگ بدارد، تا آنجا که مراقبه را ادامه دهد آزادی روحش بی حد و حصر خواهد شد.

چاندوگیا اوپانیشاد

جینیسیم^۱

هر آنکه در سلطه بر نفس خود قوی باشد همه چیز را حقیر شمارد، و بر پرتوی که بر زندگیش افکنده می شود غور و تأمل می کند.

آنکه روحش با «مراقبه» تصفیه شده، به قایقی ماند که بر آب شناور است.

قایق مأمّن خود را در ساحل می جوید، او نیز به فراسوی «رنج» دست خواهد یافت.

سوترا - کرتیانگا سوترا

سیکیسیم

دنیا اقیانوسی است که گذر از آن دشوار است.

چگونه می توان از آن گذشت؟

همان گونه که نیلوفر (آبی) در آب، «خشک» می ماند،

و مرغ دریا در دریا،

ما هم با تأمل و غور در کلام مقدس،

از گزند دنیا مصون خواهیم ماند.

گورو نانک

تائوئیسیسم

من غایت توانم را بکار می بندم تا به «خُلُو» دست یابم.

۱. Jaina چین؛ از ادیان قدیمی هند (همعصر با کیش بودا).

و محکم بر سکون چنگ زخم.
 انبوه آفریدگان با هم به پا می خیزند،
 و آن منم که بازگشتشان را به نظاره می نشینم.
 خیل آفریدگان، هریک به اصل خود باز می گردند،
 و همین بازگشت به اصل است که سکونش می خوانند.
 تائوتشتیگ (مترجم دی - سی - لاو)

بودیسم

راههای شریف هشتگانه برای نیل به «نیروانا» [رستگاری]

- فهم درست
- افکار و انگیزه های درست
- گفتار درست
- کردار درست
- معیشت درست
- اخلاق درست
- تمرکز درست یا حضور قلب
- مراقبه درست

یهودیت

پروردگار «دل» را می طلبد.

تلمود

مسیحیت

آنان هرگز نخواهند گفت که خداوندگار اینجا یا آنجاست،
 زنهار، که قلمرو او در درون توست.

انجیل لوقا، باب ۱۷، آیه ۲۱

اسلام

خدای خود را با تضرع و پنهانی،
بی آنکه آواز برکشی،
در درون خود صبح و شام یاد کن
و از غافلان مباش.

قرآن، سوره اعراف، آیه ۲۰۵

هندوئیسم

هندوئیسم، مذهب ملی هندیان، نه مؤسسی دارد و نه کتابی مانند [قرآن] و یا کتاب مقدس که منبع وحی الهی تلقی گردد. دین هندوئیسم بتدریج در مدت زمانی بیش از، پنج هزار سال تکوین و رشد یافته است. «سرچارلز الیوت» این دیانت را «جنگل (و نه ساختمان) توصیف کرده است. نتیجه بسط هندوئیسم این بوده است که انواع نظرها را هر چه که باشد در خود می پذیرد! شرک، یکتاپرستی، یگانه انگاری، وحدت وجود و نظائر آن. بی هیچ زحمتی می توان دریافت که متون مقدس هندو با یکدیگر و با خود در تناقضند. عرفان در خالصترین شکل خود در اوپانیشادهای کهن یافت می شود. در هندوئیسم به نیت دستیابی به وحدت عرفانی روشهای سازمان یافته ای برای مراقبه تحت عنوان یوگا ایجاد شد و رشد و نمو پیدا کرد.

متن یوگای کلاسیک درباره «مراقبه»، سوتراهای یوگای پاتانجالی^۱ است که در حدود ۳۰۰-۲۰۰ سال پیش از میلاد مسیح نوشته شده است. پاتانجالی در این سوتراها «هشت رکن یوگا» را که تا به امروز نیز به صورت اساس آیین اصلی یوگا باقی مانده است شرح می دهد. رکن اول و دوم به ترتیب پرهیزکاری و مراقبت نفس است. رکن سوم وضعیت ظاهری بدن است که برای پرداختن به «مراقبه» نقش اساسی دارد و آن حالت نشسته در وضع

راحتی است که پشت شخص صاف و عمودی قرار گیرد. برای انجام دادن مراقبه چندین حالت بدنی نشسته به صورت چهار زانو شناخته شده است که مشهورترین آنها حالت نیلوفری^۱ است. در فصل سوم درباره حالات نشسته برای انجام آیین مراقبه شرح کافی خواهیم داد. چهارمین رکن، کنترل تنفس است. معنای کنترل تنفس در «مراقبه»، این است که عمل دم و بازدم با طمأنینه، آرامش و منظم صورت گیرد. بین تنفس سریع و مُقَطَّع با «هیجان» و نیز بین تنفس آرام و یکنواخت با «سکون» ارتباط نزدیکی وجود دارد. رکن پنجم یوگا «فراغت از حس»^۲ است، یعنی توجه خود را از بمباران محرکات حسی دور کنیم و آن را بر روی موضوع مورد مراقبه معطوف سازیم. تأمل و دقت بر روی موضوع مورد مراقبه، همان تمرکز است و رکن ششم را تشکیل می‌دهد. موقعی که بدون هیچ زحمتی، جریانی منسجم از دقت و توجه به صورتی پیوسته بر روی موضوع مورد مراقبه سرازیر شود، این همان «مراقبه» یا تفکر عمیق است و رکن هفتم یوگا به شمار می‌رود. مرحله نهایی، «سامادی»^۳ یعنی حالت «هستی» یا «وجود خالص»^۴ است. در عرفان هندی، کسی که به مراقبه می‌پردازد در مرحله هشتم به معرفت «خود» آن سوی «من» دست می‌یابد و «من» (آتمن) با برهمن که روح فراگیر جهانی است، یکی می‌شود. این اتحاد [آتمن و برهمن یعنی «خود» فردی با «خود» جهانی] هدف نهایی مراقبه و عرفان هندی است.

یکی بودن آتمن و برهمن پیام اصلی اوپانیشادهاست، که نسخه اول آن بین سالهای ۸۰۰ تا ۵۰۰ پیش از میلاد مسیح به صورت نثر و شعر با زیبایی و روحانیت خارق‌العاده‌ای سروده شده است. یکی بودن روح فردی با روح جهانی در اصطلاح شایع «تات توام آسی»^۵ «آن تویی» خلاصه گردیده است. «مراقبه» تمرینی است که برای دستیابی به «هستی جهانی» پرداختن به آن

1. Lotus Posture.

2. sense-withdrawal

3. samadhi

4. pure existence

5. tat tuam asi - 'that thou art'

توصیه شده است. «اوپانیشاد سوتاس و اتارا»^۱ می‌گوید: «خود در هر چیز همچون کره یا خامه یافت می‌شود، معرفت نفس از طریق «مراقبه» قابل تحصیل است و این برهمن است.»

فلسفه اوپانیشادها که «ودانتا» نامیده می‌شود، معنایش پایان یا «آنتای» و دهاست و نخستین نوشته‌های هندو به شمار می‌رود. بسیاری از غربیان زیبایی فکر و طرز بیان اوپانیشادها را ستوده‌اند. همینطور «باگاوادگیتا»^۲ یا «نغمه الهی»^۳ را که در سنه ۳۰۰ قبل از میلاد نوشته شده است. در باگاوادگیتا «کریشنای خداوند» به «آرجونا»^۴ طرق مختلف یوگا را می‌آموزد. گفته می‌شود که یوگای این کتاب به هر مذاقی سازگار است.

برهمن یکی از مسالک عرفانی جهان است و هر مذهب مهمی در دنیا برای تشریح آگاهی عرفانی از مصطلحات آن استفاده می‌کند و برای وصول به جوهره آگاهی عرفانی به روشهای آن متوسل می‌گردد. در این مسلک نفوذ مراقبه یوگا همه جا مشهود است.

بودیسم

بودیسم ۲۵۰۰ سال قبل از میلاد، در زمانی که هندوئیسم از دید بعضی‌ها تا به حد مکتب اصحاب مدرسه و وابستگی خشک به مراسم عبادی تنزل کرده بود - ظاهر شد. «گئوتاماسیدارتا»^۵ ثروت و شکوه شاهانه خود را در جستجوی راهی برای خاتمه دادن به رنج بشری ترک گفت. پس از آنکه ریاضتهای جانکاهش به شکست انجامید، مراقبه به سؤال او پاسخ داد. «گئوتاماسیدارتا» پس از تجربه کردن این روشنایی در وجود خود به بودا که معنایش «روشن شده»^۶ است، مشهور گشت. بودیسم در درجه اول مذهب

1. *Svetasvatara*

2. *Bhagavad Gita*

3. *Song of the Lord*

4. *Arjuna*

5. *gautama siddhartha*

6. *enlightened*

«روشن بینی»^۱ است. در بودیسم هیچ مفهومی از خدا وجود ندارد و بودا خود، خدا نیست. هر چند مجسمه بودا می تواند به عنوان وسیله ای کمکی در پرداختن به مراقبه بکار رود. نمادی قویتر از چهره آرام بودا در حال مراقبه در مراقبه شرقی وجود ندارد.

بودا به بشر آموخت، که زندگی یعنی تجربه کردن سه نوع موقعیت: تغییر یا بی ثباتی، (آنیکا)^۲، غیرواقعی بودن «خود یا من» (آناتا)^۳ و رنج (دوکا)^۴. او می گوید: «آنچه به شما می آموزم «دوکا» و طرز رهایی از آن است.» دوکا معمولاً به «رنج بردن» ترجمه می شود ولی در معنای وسیع خود بر نارضایی ای دلالت دارد که به انسان، به جهت اینکه با طبیعت اصلی خود و جهان در ناسازگاری زندگی می کند، دست می دهد.

بودیسم دو مکتب اصلی دارد: مکتب شمالی، که در تبت، چین، و ژاپن رایج است. و مکتب جنوبی یا تراودا^۵ که در سری لانکا، برمه، تایلند، و سایر کشورهای واقع در آسیای جنوب شرقی رواج دارد. متون مقدس مکتب شمالی به زبان سانسکریت و متون مقدس مکتب جنوبی به زبان پالی نوشته شده است. مراقبه به سبک رایج در بودیسم تبتی واجد بعضی عناصر ماقبل بودائی است که به آن کیفیتی نامتعارف و جالب توجه داده است. پس از آنکه راهبان تبتی با اشغال کشورشان توسط چینیهها، به غرب گریختند، مراکز متعددی برای آموزش عملی مراقبه به روش تبتی در اروپا و آمریکا تأسیس شد. بودیسم چین و ژاپن همان بودیسم ذن است (که به چینی به آن چان می گویند). مکتب «تراودا» رویکرد تدریجی و مرحله به مرحله به «روشن بینی» را می پسندد. برای دستیابی به آن از شیوه «حضور قلب»^۶ بهره می گیرد. «حضور قلب درست» در راه شریف هشتگانه، شماره هفتم محسوب می شود و مراقبه درست، شماره هشتم.

1. enlightenment

2. anica

3. anata

4. dukkha

5. Theravada

6. mindfulness

نظر بودائیان این است که «ذهن بودا» یا «طبیعت بودا» در همه به طور فطری وجود دارد و مراقبه این توانایی را دارد که به آن مجال بروز بدهد. هدف عرفان بودایی دست یافتن به «نیروانا»^۱ است که البته منظور از آن رسیدن به «نیست انگاری» نیست، بلکه رهایی سعادت‌مندان‌ای است از یگانگی با «من یا خود کاذب»^۲.

تائوئیسم

چین هرگز دین واحدی نداشته است - لکن کنفوسیانیسم^۳، تائوئیسم^۴ و بودیسم^۵ هر کدام پیروان کثیری داشته‌اند. احترام چینی‌ها به طبیعت در تائوئیسم به اوج بیان فلسفی و زیبا شناختی خود می‌رسد. هماهنگ شدن با ضرباهنگ و قوانین طبیعی جهان - یعنی هماهنگ شدن با «تائو» - والاترین هدف تائوئیسم است. کلمه «تائو» (که «دائو» تلفظ می‌شود) را مُحال است بتوان ترجمه کرد ولی غالباً آن را به «طبیعت» یا «طریقت» ترجمه می‌کنند. «تائو» همان «اصل نظم» در طبیعت است. در این مذهب، «یین»^۶ و «یانگ»^۷، تیرگی و روشنایی، نرینگی و مادینگی عناصر موجود در جهان، با نظام و آهنگی واحد با هم در تأثیر و آمیزش متقابلند. نماد اصلی «تائو» آب است که در هر حالت سطح خود را باز می‌یابد. «تائوئیست» بایستی ساده و فارغ از دغدغه زندگی کند و به روانی آب [در بستر زندگی] جاری باشد. در ذن هم عقاید مشابهی وجود دارد، چرا که ذن به طور قابل ملاحظه‌ای تحت تأثیر تائوئیسم بوده است.

تائوئیسم زیباترین و عمیق‌ترین بیان خود را در «تائو‌تچینگ» از قلم

1. Nirvana

2. pseudo-ego

3. Confucianism

4. Taoism

5. Buddhism

6. yin

7. yang

«لائوتزو»^۱ دریافت کرده است. معنای تحت‌اللفظی «لائوتزو» «استاد سالخورده»^۲ است. حقیقی که درباره زندگی او گفته می‌شود، مقرون به شک است، ولی یکی از منابع، تاریخ تولد او را ۶۰۴ پیش از میلاد ذکر می‌کند. اثر کلیدی دیگر فلسفه تائوئیسم «کتاب چنگ تزو»^۳ است، که گفته می‌شود در قرن چهارم قبل از میلاد می‌زیسته است. کتاب او مجموعه‌ای از مقاله و داستان است. او می‌نویسد: «من هم به کسانی خوبی می‌کنم که به من خوبی می‌کنند و هم به آنانی که به من خوبی نمی‌کنند و از اینروست که به همه خوبی می‌کنم.» شادکامی و آزادی با دوری جستن از آنچه باعث ناشادی و قید و بند می‌شود بدست می‌آید. «تائوئیسم» به عنوان «طریق پاک باختگی»^۴ شناخته شده است. «لائوتزو» می‌گوید: «جستجوی دانش مستلزم این است که هر روز چیزی بدست آورید؛ لکن به جستجوی تائو بودن [در حقیقت] به این معناست که هر روز چیزی را از دست بدهید.»

تائوئیسم «لائوتزو» و «چوانگ تزو» را به عنوان تائوئیسم فلسفی می‌شناسند تا از تائوئیسم مذهبی که با گرایش به سمت زندگی جاویدان و نیروهای روحی در سرایش سقوط قرار گرفته است، باز شناخته شود. در تائوئیسم فلسفی، ما به یکی از زیباترین گلهای فلسفه عرفانی مشرق زمین و نیز منبع خلاق ذن دست می‌یابیم. اغلب گفته می‌شود و برای این گفته نیز دلایلی اقامه می‌گردد که ادامه تائوئیسم فلسفی را در چان و ذن می‌توان یافت نه تائوئیسم مذهبی رایج.

ذن

بودیسم با فکر عمل‌گرای چینی‌ها و در تماس با تائوئیسم، شکلی مستقیم و

1. Lao Tzu

2. Old Master

3. Book of Chuang Tzu

4. The Method of Losing

قدرتمند به خود گرفت و در اواخر قرن هشتم بعد از میلاد، در قالب مکتب چان (چینی) و یا ذن (ژاپنی) شکل مستقل خود را پیدا کرد. خلاصه دیدگاه این مکتب که تاکنون به کرات نقل شده است، عبارت است از: «استحاله مستقیم، (روشن بینی) خارج از متون مقدس، عدم اتکا به کلمات و الفاظ، رویکرد مستقیم به روح آدمی؛ - نگریستن به گنه سرشت فرد و دستیابی به بودا.»

کلمات «چان» و «ذن» اشکال مختلف «دیانا»^۱ هستند که به معنای مراقبه است. «سوتو»^۲ و «رین زائی»^۳ دو مکتب اصلی ذن اند. در «ذن سوتو» مراقبه نشسته، خودش هدف محسوب می شود و به جا آوردن آن را «شیکانتازا»^۴ یا «فقط نشستن»^۵ می گویند. در مکتب «رین زاتی» علاوه بر «زازن» یعنی «ذن نشسته» از «کوآن»^۶ هم استفاده می کنند - سؤالهایی نظیر «صدای دست زدن یک دست چگونه صدایی است؟» - که نوع چیستان [به ظاهر] بی معنی است که رشته ممتد فکر را از خط متعارف خود خارج می کند. پاسخهای غیرمنطقی استادان ذن به سؤالات شاگردانشان در جلسات پرسش و پاسخی که موسوم به «موندو»^۷ است نیز هدف مشابهی را تعقیب می کند.

اصطلاحی که در ذن برای متبادر شدن ناگهانی یک مفهوم به ذهن بکار می رود، «ساتوری»^۸ یا «کنشو»^۹ نام دارد. مراقبه ذهن را برای وقوع این پدیده که گاه در اوقات نامناسبی اتفاق می افتد آماده می کند. در ادبیات ذن، داستانهایی گفته می شود، که چگونه این روشنایی ناگهانی - در ذهن از صدای ریگی که به نی ای می خورد، نگاهی گذرا به یک شاخه گل، سیلی استاد به شاگرد، و یا منظره او در حالی که مشغول خوردن برنج است - پدیدار می شود.

1. dhyana

2. Soto

3. Rinzai

4. shikantaza

5. just sitting

6. koan

7. mondo

8. satori

9. kensho

تصوّف

صوفی‌ها به عنوان عارفان شریعت اسلام قرنهای متمادی وجود داشته‌اند و ایشان مدعیند که مسلکشان جوهرهٔ همه ادیان است. حضرت عنایت‌خان که تعلیم صوفیانه را در سال ۱۹۱۰ به اروپا و آمریکا آورد، چنین می‌آموزد: «اکنون باید روشن شده باشد که صوفیگری فرقه یا کیشی اضافه بر فرق موجود نیست. هر کسی می‌تواند تصوف را مطالعه کرده و در زندگی روزمره آن را راهنمای خود قرار دهد، بدون اینکه پیوند خود را با سایر مسالک قطع کند. سالک طریقت در همان حالی که به خرد زیر ساختی تصوف پی می‌برد، همزمان خود را با سایر مسالک نیز در ارتباط می‌بیند و در طی طریق به سرمنزل عشق و نور، خود را با آنها شریک حس می‌کند.» (طریق اشراق، نهضت تصوف، ژنو)

شاعران صوفی که عمدتاً ایرانی هستند، زیباترین اشعار عرفانی جهان را سروده‌اند. ویژگی این اشعار سر مستی از عشق الهی است. جلال‌الدین رومی (۱۲۷۳ - ۱۲۰۷) احتمالاً بزرگترین این شاعران است، گرچه عمرخیام به واسطه ترجمه و انتشار اشعارش توسط ادوارد فیتز جرالدر در مغرب زمین بیشتر از او شناخته شده است. اشعار خیام با وجود لطافتی که دارد معرف تصوف واقعی محسوب نمی‌گردد.

آرمان تصوّف «انسان کامل» است که از مرز تمامی فرهنگها و اختلافات عقیدتی فراتر می‌رود. جوهرهٔ واقعی انسان، محصول تکامل جهانی است. مراحل تعالی روحی صوفی منزل به منزل صورت می‌گیرد. در منزل آخر است که صوفی از قید «منیت» رهاگشته، به قلمرو آزادی «خود - جهانی» قدم می‌نهد و با «هستی» می‌آمیزد. تفکر «معرفت آفاق و انفس»^۱ در سایر سنن عرفانی نیز جلوه‌گر است و مشابهت آشکاری با طرز تفکر «ودانتای» هندو،

تائوئیسم و بودیسم (در مکاتب مختلفش) دارد. لکن اهل تصوف خدای انسان‌گونه را ستایش می‌کنند، نه یک وجود «مطلق» غیر بشری را. تصوف اسلامی از حیث گرایشهای عاشقانه به ذات احدیت و استفاده از ادعیه و برگزاری نماز به قصد قربت با عرفان یهودی و مسیحی نزدیکی دارد.

آیین یهود

عرفان یهودی مانند عرفان اهل تصوف اسلامی و مسیحی هدفش وحدت با خالق است. شکل اولیه عرفان یهودی که «مرکابولیسم»^۱ خوانده می‌شود، سابقه‌اش به قرن اول پس از میلاد بر می‌گردد، ولی بیشترین و ماندنی‌ترین نفوذ را بر عرفان یهودی، «هاسیدیسم»^۲ داشته است. عرفان مزبور در تأکید بر مفهوم «انسان کامل»، با ذن و تصوف اسلامی دارای شباهتهایی است و صرف همین تأکید شکلی از آموزش این آیین به شمار می‌رود. یکی از مریدان یک عارف «هاسیدی» می‌گفت: «من نزد او نمی‌رفتم که تورات بیاموزم بلکه به این خاطر پیش او می‌رفتم که طرز بستن بند کفشش را تماشا کنم.»

رایجترین شکل مراقبه در عرفان یهودی ذکر اسماء‌الله است. حروف اسم خدا در عرفان مزبور نقشی ایفاء می‌کنند که با نقش «أم»^۳ یوگی‌های هندی و «الله» صوفیان واجد شباهتهایی است. کنترل وضعیت ظاهری بدن و تنفس، با روشهای مشابهی در یوگا برابری دارد. «گرشام. ج. شولم»^۴، در کتاب عرفان یهودی، (چاپ «شاکن بوکز»^۵، نیویورک) می‌گوید که تعالیم «ربی ابولافیا»^۶ «چیزی نیست جز روایت یهودی شده‌ای از یک سری فنون روحانی باستانی که بعداً بیان کلاسیک خود را در آیین‌های عرفان هندی که از سیستم یوگا پیروی می‌کنند باز می‌یابد.»

1. Merkabolism

2. Hasidism

3. OM

4. Gershom G. Scholem

5. Shoken Books

6. Rabbi Abulafia

مسیحیت

نماز «تفکرآمیز» مسیحیان با بعضی از روشهای «مراقبه» شرقی‌ها مشابهت دارد. نماز مزبور در اوج حالت عرفانی خود از کلمات و تصورات عبور کرده، به وادی آگاهی ماورایی ناب می‌رسد. در عرفان مسیحی به خصوص در بخشی از سنن آن که به شاخه ارتدکس شرقی مربوط است، شباهتهایی در روشهای کنترل تنفس و تکرار ادعیه با یوگای هندی مشاهده می‌شود. ولی «طریقه» تفکرآمیز^۱ مسیحیان برای اتصال به خدا، بذل توجه عاشقانه به اوست و از این بابت بین آنان و صوفیان و بکتیان هندو مشابهت‌هایی وجود دارد.

در فصول بعدی اطلاعات بیشتری درباره خصوصیات و مبانی اعتقادی سیستمهای مراقبه عرفانی فوق، ارائه خواهد شد. امروزه نوشته‌های بسیاری راجع به مذاهب شرقی در غرب چاپ و منتشر شده است.

آگاهی عرفانی^۲

اهداف «مراقبه» در مذاهب فوق‌الذکر با پی بردن فردی که به مراقبه می‌پردازد به سرشت اصلی خود و نیز با حقیقت غائی، با اتصال به خدا یا وجود مطلق (باز هم همان حقیقت غائی)، با حالاتی از آگاهی و رای شناخت، - مانند خواب بی‌رؤیا، خواب با رؤیا و آگاهی معمولی از زمان بیداری؛ ملازمه دارد. رویهمرفته، اکنون هزاران سال است که «مراقبه» به عنوان روشی برای متجلی کردن «آگاهی عرفانی» بکار می‌رود. این که می‌گوییم برای متجلی کردن آگاهی عرفانی به این دلیل است که سنن عظیم عرفانی، جملگی در این امر اتفاق دارند که «هستی ناب» در همه موجودات بالذات موجود است و فقط جهل و توهم است که مانع از درک آنها می‌شود. دیدن واقعیت و اینکه ما

1. contemplative

2. mystical consciousness

چیستیم و کیستیم، باعث تحول آزادی و ورودمان به وادی «بی‌رنگی» می‌شود. این حالت را هندوها «موکشا»^۱، تائوئیست‌ها زندگی هماهنگ با «تائو»، بودائی‌ان «نیروانا»، صوفیان «انسان کامل» و مسیحیان «حیات وحدانی»^۲ می‌نامند.

«عرفان»^۳ از آن کلماتی است که به یک تعریف همه کس پسند تن نمی‌دهد. تعریف زیر که «اولاف استپلتون»^۴ ارائه داده، از بسیاری تعاریف دیگر سر راست‌تر و جامع‌تر است: «کلمه عرفان» در تعریف دقیق‌ترش به نوعی تجربه مخصوص و غیرعقلانی اطلاق، و ادعا می‌شود که در آن شخص به درجه‌ای از روشنایی و بصیرت می‌رسد که با آن قادر است درون معمولاً پنهان حقیقت را ببیند. این بصیرت تنها گونه‌ای از شناخت نیست، بلکه توفیقی است متعالی در دانستن، حس کردن و اهتمام ورزیدن، که جملگی در حرکتی واحد و فراگیر متجلی می‌شوند. گفته می‌شود که جنبه شناختی آن مانند علوم ذهنی، انتزاعی نیست بلکه برعکس واقعی است و به تجربه حسی می‌ماند. در حقیقت، تا آنجا که به این حالت «دانش» اطلاق می‌شود، آن را آشنایی بی‌واسطه با جوهر پنهان «حقیقت» می‌دانیم که گفته می‌شود تمام تجارب معمولی و وهمی ما در نهان خود واجد آن هستند. (مأخوذ از جلد دوم کتاب فلسفه زندگی)

تجربه عرفانی در مشرق زمین به‌طور کلی به عنوان حقیقت «نهایی» شناخته می‌شود. ولی در غرب، بسیاری نسبت به این طرز تلقی ناراحت و ظنین‌اند. در غرب «عرفان» به‌طور وسیعی مورد سوء تفاهم واقع شده است. لکن مقدار زیادی از این سوء تفاهم، هنگامی که ویژگی اصلی عرفان را مورد توجه قرار می‌دهند، از میان می‌رود. غالباً به غلط عرفان را حالتی اسرارآمیز و رازگونه می‌پندارند و شاید این توهم از شباهتی که بین این دو کلمه

1. moksha

2. unitive life

3. mystical

4. Olaf Stapleton

[mystical و mysterious] وجود دارد، ریشه گرفته باشد.

هنگامی که گلچین آثار عرفای فرهنگ‌های مختلف را مطالعه می‌کنیم - مانند آثار فلوطین،^۱ شانک‌گارا،^۲ سنت جان صلیبی،^۳ سنت ترزا آویلا،^۴ مایستر اِکهارت،^۵ لائوتزو،^۶ رومی،^۷ و نظائر آنها، ملاحظه می‌کنیم که حتی از دیدگاه منفی و بدبینانه آنها نوشته‌های عرفانی سهم بزرگی را در ادبیات جهان به خود اختصاص داده است. این نوشته‌ها در کشف قلمرو «آگاهی» انسان و همچنین به کوشش او جهت منتزع ساختن درونی‌ترین اسرار جهان کمک شایانی کرده است. کتاب پروفیسور «والتر. ت. استیس»^۸ تحت عنوان «تعالیم عارفان»^۹ چنین گلچینی است و به مقدمه بسیار ارزشمندی به قلم خود پروفیسور دربارهٔ اینکه «عرفان چیست» مزین است. رویکرد او در این کتاب رویکردی جانبدارانه است. در ضمن اینکه جانب «خردگرایی» و «روشن‌بینی منطقی» را نیز فرو نگذاشته است. مجموعه مزبور نشان می‌دهد که عارفان شرق و غرب بر سر عناصر اصلی مربوط به «تجربهٔ آگاهی عارفانه» توافق دارند. اینکه چنین تجاربی در بسیاری از فرهنگ‌ها و در تمام قرون شناخته شده است قابل انکار نیست. لکن ما باید بین نفس تجربه و تعبیر و تفسیر آن تمیز قائل شویم. ممکن است فرد مسیحی آگاهی عارفانه را بر حسب اقانیم^{۱۰} سه‌گانه [آب - ابن - روح‌القدس] تعبیر کند (گرچه «مایستر اِکهارت»، هنگامی که از «خدایی مافوق خدا» صحبت می‌کند عملاً با مکاتب فلسفی شرق توافق دارد).؛ و بودائی بگوید که «ذهن بودا» یا «خُلُو» را یافته است؛ و یا هندو از این صحبت کند که «من» یا «خود» همان برهمن و روح جهانی است و نظایر آن. [اینها همه تعابیر مختلف از یک تجربه است]

-
- | | | |
|---------------------------------|----------------------|--------------------------|
| 1. Plotinus | 2. Shankara | 3. St. John of the Cross |
| 4. St Teresa of Avila | 5. Meister Eckhart | 6. Lao Tzu |
| 7. Rumi | 8. Walter T. Stace's | |
| 9. The Teachings of the Mystics | | 10. Trinity |

دشوار است که بتوان با استفاده از کلام تجربه عرفانی را با «عقل سازگار»^۱ کرد؛ انسان می‌تواند نور را بر حسب تاریکی شرح دهد، بلندی را بر حسب کوتاهی و گرمی را بر حسب سردی. ولی نمی‌تواند تجربه عرفانی را هم به این روش بیان کند زیرا در مقابل آن هیچ متضادی وجود ندارد که با این منظور جور در بیاید.

کنار هم چیدن کیفیات که اساس و پایه زبان را تشکیل می‌دهد در بیان عرفانی نمی‌گنجد و عرفا طبیعتاً به مفاهیمی روی می‌آورند، که در مذاهب و فرهنگهای خودشان وضع شده است، چیزی که ویلیام جیمز به حق آن را «فوق اعتقاد عرفا»^۲ نامیده است. ویلیام جیمز در کتاب خود تحت عنوان «انواع تجارب مذهبی»^۳ می‌نویسد: «حقیقت این است که احساسات عارفانه بسط، وحدت و رستگاری هیچ گونه محتوای ذهنی مستقلی ندارند. این احساسات تنها می‌تواند با موادی که فلسفه‌های مختلف و الهیات برایشان تدارک دیده‌اند بیامیزند مشروط بر اینکه بتوانند در چهارچوب‌های عقیدتی خود برای حالات احساسی ویژه‌ای که دارند، مکان خاصی بیابند.»

«پروفسور استیس»^۴ در کتاب خود تحت عنوان «تعالیم عارفان» خاطر نشان می‌سازد که تجربه عرفانی، نوعی «اتحاد ناگسستنی» را متجلی می‌سازد. مضافاً اینکه «در این اتحاد ناگسستنی هیچ عنصر مذهبی‌ای وجود ندارد.» اگر اینطور است پس چرا تجربه عرفانی تقریباً همیشه با مذهب قرین بوده است؟ پروفسور «استیس» در پاسخ می‌گوید: اول برای اینکه تجربه عرفانی از جمله تجارب گذرا است و به وجود نامتناهی می‌پیوندد. دوم اینکه، در این قبیل تجارب، حسی در انسان پدیدار می‌شود که انگار دارد از مرز زمان و مکان فراتر می‌رود و بالاخره اینکه بین «آگاهی عرفانی» و «مذهب» احساسات تعالی یافته وجد، سکون و جذبه موج می‌زند. پروفسور استیس

1. rationalise

2. overbelief

3. The Varieties of Religious Experience

4. Professor Stace

سپس می‌گوید: «بدین ترتیب می‌بینیم عرفان طبیعتاً - اگر نه لزوماً - با فرهنگ مذهب جامعه خود امتزاج می‌یابد.» لکن توجه به این مطلب نیز مهم است که عرفان به نفع هیچ مذهب خاصی موضع‌گیری نمی‌کند.

عارفانی وجود دارند - مانند ریچارد جفریزر - که خارج از چهارچوب هرگونه عقاید مذهبی قرار می‌گیرند. هر چند ممکن است این موضوع جای بحث داشته باشد که تمام تجارب عرفانی در جامعترین تعریف خود مذهبی محسوب می‌شوند.

ویژگیهای اصلی آگاهی عرفانی

نویسندگان متعددی که دربارهٔ تجربهٔ عرفانی مطالعاتی انجام داده‌اند، کوشیده‌اند که تمامی ویژگیهای تجربهٔ عرفانی را شرح دهند. پرفسور «بن‌آمی. شارفشتاین»^۱ در کتاب «تجربه عرفانی»^۲ از یازده ویژگی نام می‌برد: «این همانی، جدایی، وحدت، اشتمال، بیگانگی از خانواده، کاستی، تهاجم، وجدان، واژگونی تصویر در ذهن، شوخ طبعی، حقیقت».

«تهاجم» ویژگی شگفت‌آوری است که به مبارزهٔ سالک با نفس خود و بیرون‌گذاشتن دنیا از عرصهٔ آگاهی اشاره دارد. «شوخ طبعی» به نظر من «ویژگی» به حساب نمی‌آید ولی در هر حال به صورت خنده‌های از ته دل در آیین ذن و در بعضی از حکایات اخلاقی صوفیانه به خصوص حکایاتی که به شخصیت فکاهی «ملانصرالدین» منسوب است، مشاهده می‌شود.

«پرفسور شارفشتاین» اذعان دارد که بین ویژگیهایی که بر شمرده است، بعضی زیر مجموعهٔ بعضی دیگرند. لذا بسیاری از نویسندگان جدید هر وقت که از نظر جا دچار مضيقه می‌شوند، ترجیح می‌دهند که به همان چهار ویژگی‌ای که ویلیام جیمز بر شمرده است، اکتفا کنند. «انفعال» که چهارمین

1. Professor Ben-Ami Scharfstein

2. Mystical Experience

ویژگی برشمرده شده توسط اوست، نقش مهمی در حالتی که در آن به مراقبه می‌پردازیم، دارد. تمرین مراقبه موقعی که «آگاهی انفعالی» وجود داشته باشد، خیلی مؤثرتر است.

چهار ویژگی‌ای که ویلیام جیمز بر شمرده از اینقرار است:

۱. وصف‌ناپذیری. سالک در تشریح دقیق تجربه خود از مراقبه به نحوی که دیگران بتوانند در ذهن خویش تصویری از آن را بازسازی کنند، ناتوان است. همان‌طور که در بالا به آن اشاره کردم، زبان، بر پایه تضاد در کیفیاتی که کلمات بر آنها دلالت دارند (مثل گرم و سرد) بنا شده است. ولی آگاهی عرفانی از این «تضاد»ها فراتر می‌رود. این حالت عرفانی را بایستی شخصاً تجربه کرد. جیمز می‌گوید: «حالات عرفانی از این نظر بیشتر به حالات احساسی شباهت دارد تا ذهنی و تعقلی. هیچ کس نمی‌تواند برای دیگری کیفیت و ارزش احساس خاصی را که او تجربه نکرده است، بیان کند.»

۲. کیفیات فکری. هر چند در تجارب عرفانی گونه‌ای عنصر شناختی وجود دارد، لکن این شناخت بر اثر قیاسات عقلی از مرز دانسته‌های گرد آمده، فراتر می‌رود. در سنن عرفانی صحبت از «بصیرت» و «روشن‌بینی» یا «اشراق» است.

اشراق از یقین و قطعیت برخوردار است. «پرفسور جیمز» حس نیرومند وحدت و اتحاد را از قلم انداخته است، حسی که مستقیم و بی‌واسطه ظاهر می‌شود، به طوری که سالک احساس می‌کند که حجاب جهل را دریده و به حقیقت ناب واصل شده است.

چنین است عظمت و قدرت تجارب عرفانی که سالک را از چنان عجب و حیرتی سرشار می‌کند که به آسانی به اعتقاد و احساس مذهبی منتهی می‌گردد.

۳. ناپایداری. تجربه عرفانی معمولاً زودگذر است.

۴. انفعال. ویلیام جیمز می‌نویسد: «اگرچه رسیدن به حالات عرفانی با

اقدامات ارادی اولیه‌ای همچون تمرکز، پرداختن به بعضی حرکات بدنی یا طرق دیگری که دستورالعملهای عرفانی تجویز می‌کنند، امکان‌پذیر می‌شود. مع‌ذلک هنگامی که حالت خاص آگاهی بر سالک عارض می‌شود، احساس می‌کند که یک نیروی برتر او را در چنگ و اختیار خود گرفته است.»

ویژگی دیگر تجربه عرفانی که بایستی ذکر شود این است که زندگی یک سالک معمولاً استحاله یافته، عاری از «منیت» و آکنده از عشق و مسرت می‌گردد.

عطش بیکران جویی

اکنون هزاران سال است که عطش بیکران‌جویی و نیل به معرفت آفاق و انفس، برای اتصال به خدا یا «وجود مطلق»، اذهان بسیاری را در فرهنگ‌های مختلف تسخیر کرده است. بعضی از این اشخاص در کسوت زُهاد، بعضی دیگر در لباس مصلحان بشریت، پاره‌ای نیز به عنوان مؤسس یا رهبر مذهبی و بالاخره عده‌ای هم به صورت شاعر، هنرمند و موسیقیدان جایگاه مناسب خود را در داستان زندگی بشر باز کرده‌اند و خیلی‌ها هم ناشناخته مانده‌اند. آنها امروز نیز همچون اعصار گذشته در جوامع حضور دارند. «رایولین آندرهیل»، در اثر تحقیقی و جاودانه خود تحت عنوان «عرفان» آن را با کلمات زیر وصف کرده است:

«توسعه یافته‌ترین شاخه‌های جوامع انسانی در یک ویژگی با هم مشترکند. غالب آنها مایلند به رغم شرایط نامساعد خارجی نوعی شخصیت جالب و برجسته از خود به نمایش بگذارند، شخصیتی که حاضر نیست به آنچه دیگران تجربه‌اش می‌نامند قانع شود و آماده است تا به قول دشمنانش «از دنیا اعراض کند تا به حقیقت واصل گردد».

ما به این جور اشخاص هم در شرق برمی‌خوریم و هم در غرب. همچنین در کلیه قرون و اعصار، از عهد باستان گرفته تا قرون وسطی و عصر جدید،

یکی از اشتیاقات شورانگیز آنها این است که هدف ناملموس و روحانی معینی را تعقیب کنند تا با تحقق یافتن آن بتوانند به حالت مطلوب خود و ارضای حس شوق‌انگیز حقیقت‌طلبیشان واصل گردند. «مطلوب» و «معشوق» تمام معنای زندگی ایشان را تشکیل می‌دهد. آنها بدون هیچ تلاشی به هدف خود نائل می‌آیند و این برای دیگران توفیقی چشمگیر محسوب می‌شود؛ توفیق مزبور، خودگواه غیرمستقیمی است بر اینکه عرفا - صرفنظر از مکان و زمان نشو و نمایشان - اهداف، اصول اعتقادی و نیز روشهای عملیشان در اساس با هم یکی بوده است. بنابراین، تجارب آنان مجموعه‌ای از شواهد را تشکیل می‌دهد که از جامعیت غریبی برخوردار و اغلب قابل توضیح است. این شواهد باید قبل از اینکه به جمع انرژیها و قابلیت‌های روح بشر بپردازیم و با استدلال عقلی به ارتباط آنها با جهان ناشناخته‌ای که در آن سوی مرزهای احساس قرار گرفته، اشاره نمائیم، مطمح نظر قرار گیرد.

هر خواننده‌ای که ندای حقیقت مطلق را به صورت آوایی جاودانه می‌شنود احتیاجی به این ندارد که برای پرداختن به مراقبه تشویق و ترغیب شود. به علاوه چنین شخصی کوچکترین تردیدی ندارد که چرا باید به مراقبه بپردازد. ولی با اینهمه دلایلی برای پرداختن به مراقبه وجود دارد که کمتر از این مباحث بحث‌انگیز است و در فصل بعد به آن خواهیم پرداخت.

