

دلیل برتری عبادت و ذکر بر مراقبه و مدیتیشن

مراقبه یکی از دهها تکنیک در ایجاد آرامش و تمرکز است، اما در مقام مقایسه با ذکر عارفانه، ذکر کامل تر و موثرتر است.



خبرگزاری مهر- گروه دین و اندیشه: مراقبه یکی از دهها تکنیک در ایجاد آرامش و تمرکز است، اما در مقام مقایسه با ذکر عارفانه، ذکر کامل تر و موثرتر است. حضرت محمد(ص) می فرمایند: هر چیزی را حد معینی است مگر ذکر را که در آن حد و پایانی مقرر نگردیده است. نماز، ذکر و تمامی عبادت ها به ویژه هنگامی که با حضور ذهن و توجه عمیق و آگاهی ذهنی انجام شوند، تمرکز فکری عالی را به دنبال دارند. صرف نظر از ارج و مقامی که برای انجام عبادات، در مکاتب الهی در نظر گرفته شده، این اعمال، تمرکز ملموس و قابل توجهی را نیز به دنبال دارند و هر کس به راحتی می تواند چنین تمرکزی را حس و تجربه کند.

اساسا تمام اعمال عبادی انسان، وقتی در درگاه الهی مقبولیت پیدا می کند که روی آن فکر و تمرکز وجود داشته باشد. پیامبر اکرم(ص) می فرمایند: یک ساعت تفکر، بهتر از هفتاد سال عبادت است.

ذکر و عبادت با توجه، پریشانی فکر را به کلی از بین می برد و ذهن و جسم را پالایش می کند، ضمن آنکه آرامش فکری عمیقی را به دنبال دارد. شما اگر افراد عابد را مورد توجه قرار دهید می بینید که عموما دارای تمرکز فوق العاده و آرامش روحی عمیقی هستند.

اولین تاثیری که ذکر ایجاد می کند تاثیری است که بر آرامش ذهنی و فکری دارد. خداوند در قرآن کریم می فرماید: الا بذكر الله تطمئن القلوب" یعنی با ذکر خدا، همه آرامش و اطمینان قلبی ایجاد می شود. بیان مداوم یک ذکر باعث فرو رفتن در لایه های عمیق تر مغز و ارتباط با منشأ فکر و شعور خلاق می شود و این منشأ فکر به مثابه همان قسمت های عمیق دریاست که از سکوت و سکون فراوانی برخوردار است.

تاثیرات ذکر چنان فراوان است که هر عابد و سالکی که به سیر و سلوک مشغول است، قبل از همه رسیدن به آرامش معنوی را از طریق ذکر فراوان جستجو می کند. خداوند در قرآن کریم، همچنین می فرماید ای کسانی که ایمان آورده اید، ذکر خدا را فراوان بگویید.

روش مدیتیشن یا مراقبه توصیه می کند واژه ای بی معنا را بگویید تا در این بی معنایی تفکری ایجاد نشود و شما سریع تر بتوانید با شعور خلاق و آگاهی عمیق، مرتبط شوید، اما در مقایسه با ذکر در عرفان شیوه ای ناقص است که ما در این بحث، به تفاوت این دو و برتری عبادت و ذکر بر مراقبه و مدیتیشن می پردازیم.

مراتب ذکر

ارباب معرفت گفته اند ذکر دارای چهار رتبه است؛ نخست آنکه ذکر بر زبان آید، دوم آنکه علاوه بر زبان قلب نیز ذاکر و متذکر شود، سوم آنکه ذکر خدا چنان در قلب ذاکر جای گیرد و بر آن مستولی شود که بازگویی توجه قلب از آن مشکل باشد و چهارم آنکه بنده خدا یکسره در ذکر غرق شود، به طوری که دیگر نه به ذکر و نه به قلب خود توجه دارد.

ذکر در همان مرحله نخستین با مراقبه منافات دارد. در مدیتیشن، مطلب را مدام در ذهن تکرار می کنند و مطلقا لب و زبان تکان نمی خورد. حتی به مراقبه کنندگان توصیه می کنند که مراقب باشند زبانشان تکان نخورد. حال آنکه در ذکر عرفانی، ذکر، الزاما باید بر زبان جاری شود. شاید این به همان موضوع تلقین به نفس بر می گردد. اگر تلقین به نفس با زبان انجام شود و در ذهن به آن فکر کنیم، آمرانه تر و تأکیدی تر می شود و در ناخود آگاه بهتر نفوذ می کند. همیشه تلقین به نفس با صدای بلند نسبت به تلقین ذهنی، برتری و ارجحیت دارد.

در مرحله دوم، مراقبه وقتی شروع می شود شخص باید مواظب باشد که فکرش به جایی دیگر نرود و تمام قلبش متوجه ذکرش باشد. عرفا می گویند مهمترین و دشوارترین مرحله فکر، همین مرحله است. مسلما وقتی شما می خواهید تمام توجه خود را متوجه ذکر خود کنید، مدام حواستان پرت و متوجه چیزهای دیگر می شود. اینجا باید فوراً برگردید و به ذکر خود معطوف شوید و در این توجه قلبی به ذکر و برگشت فکری به آن، بسیار مداومت کنید. هرگز نباید به ذهن خود اجازه پریشانی و پرسه زدن در هر سو بدهید.

دومین نقص مدیتیشن اینجاست که شما هنگام بیان مطلب به فکر خود اجازه می دهید که به هر سو برود. نه از فکر جلوگیری می

کنید و نه مجازید متوجه مطلب باشید.

سومین مرحله مرحله ای است که در آن شخص چنان در ذکر خود فرو رفته که برایش مشکل است به چیز دیگر فکر کند. این مرحله نشانه آن است که شخص کم کم به لایه های عمیق تر مغز و به آن آگاهی خالص و ناب دست یافته است.

پس از آن مرحله چهارم است که شخص، کاملاً در ذکر خود غرق می شود و این غرق شدن چنان است که همان واژه ذکر می تواند حجاب ذاکر شود. یعنی اینکه خود واژه، بی معنا و بی مفهوم می شود و شخص در معنی واقعی آن جاری می گردد.

ذکر، تنها وسیله ای است برای جاری شدن در یک مفهوم است و تمامی مفاهیم و معانی عمیق در عمق ناخود آگاه ما نهفته است. در این منشا فکری و این شعور خلاق و آگاهی ناب، همه چیز نهفته است.

یک تفاوت بزرگ

یک تفاوت اساسی در مدیتیشن و عرفان، تفاوت در "مانترا" و ذکر است. مدیتیشنورها می گویند مانترا باید بی معنا باشد تا تفکری ایجاد نشود و ارتباط سریع باشد. عرفا می گویند باید در ابتدا معنی دار باشد، جهت دار باشد هدف دار باشد و پس از تکرار فراوان، ذکر خود به خود حذف می شود و شخص از واژه دور می گردد.

آنها که اهل مراقبه اند می گویند فرآیند پالایش خود به خود صورت می گیرد و شخص، به پاکی درون می رسد. آنها که اهل تصوف و عرفانند می گویند ابتدا باید معنی و فکر باشد تا القا انجام شود تا پیام های مثبت به درون فرستاده شود و بعد از آن، این مثبت ها به مبارزه با منفی ها برخیزند و درون به این صورت پالایش و پاک شود.

مراقبه یکی از دهها تکنیک در ایجاد آرامش و تمرکز است، اما در مقام مقایسه با ذکر عارفانه، ذکر کامل تر و موثرتر است. حضرت محمد(ص) می فرمایند: هر چیزی را حد معینی است مگر ذکر را که در آن حد و پایانی مقرر نگردیده است.