

## چیستی و ویژگیهای تجربه عرفانی

هادی وکیلی\*

### چکیده

عرفان بی‌شک جوهر تجربه دینی به شمار می‌رود و این تجربه، هم برای کسانی که دارای اعتقادات مذهبی هستند، و هم برای کسانی که چنین اعتقاداتی ندارند، نوعاً باعث تغییر در زندگی می‌شود. صرف‌نظر از دشواری توصیف حالات عرفانی که از چارچوب مفهومی تجارب عادی بسیار دور به نظر می‌رسند، به نظر می‌رسد می‌توان شباهتهای متعددی میان این حالات در سنتهای دینی - عرفانی مختلف یافت. این شباهت‌ها عبارتند از: تجربه وحدت، احساس قرار داشتن در ورای زمان و مکان، احساس تقدس، احساس لذت و شادکامی، وحدتی که توأم با خلاء و ملاء است، و آگاهی از یک واقعیت غایی ابدی.

حالات عرفانی را در قیاس با مراقبه معنوی (meditation) می‌توانیم به دو دسته مقولات متمایز تقسیم کنیم: تنزیهی (متعالی) و تشبیهی (حلولی). عرفان‌های تنزیهی و تشبیهی هر چند شباهتهای قابل توجهی با یکدیگر دارند، اما به طور قطع با یکدیگر متفاوت هستند. این دو نوع گرایش عرفانی در ادیان و آیین‌های مذهبی شرق و غرب جهان به تفاوت دیده می‌شود. تفاوت‌های موجود بر سر تفسیر تجارب عرفانی ممکن است ناشی از تفاوت‌ها و تمایزات فرهنگی و زبانی باشد. تفاسیر روان‌شناختی، عصب - روان‌شناختی، و علوم‌شناختی از تجارب عرفانی، از مهم‌ترین رویکردها در پژوهش‌های نوین در سطح جهان محسوب می‌شود.

**کلیدواژه‌ها:** تجربه عرفانی، عرفان تنزیهی، عرفان تشبیهی، مراقبه و عصب - روان‌شناسی حالات عرفانی

\* استادیار کلام و فلسفه اسلامی پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی drhvakili@gmail.com

تاریخ دریافت: ۸۹/۹/۱۳، تاریخ پذیرش: ۸۹/۱۱/۱۸

### چیستی تجربه عرفانی

تجارب عرفانی به آن دسته از حالات گفته می‌شود که بی‌اراده آدمی، و به شکلی خودانگیخته و خودجوش در وی پدید می‌آیند و نشان‌دهنده حالاتی تغییر یافته از آگاهی‌اند که انتقال آنها به دیگران به واسطه زبان تقریباً ناممکن است. نمونه قابل توجهی از کوشش‌های گوناگونی که به منظور ایجاد چنین حالاتی صورت گرفته است، کار روان‌پزشک کانادایی قرن نوزدهم میلادی، ریچارد بوک است که از اصطلاح «آگاهی کیهانی» برای بیان تجربه خویش استفاده کرد. بوک ضمن اشاره به خود با ضمیر سوم شخص، چنین می‌نویسد:

به یک باره ... بدون هیچ‌گونه هشدار ...، او احساس کرد که ابری رنگین و شعله‌ور او را احاطه کرده است ... بلافاصله احساس شادی در او به وجود آمد؛ احساسی از یک لذت پایدار ... به همراه یا به دنبال یک لذت شادی‌بخش غیرقابل توصیف، ... نوری لحظه‌ای و تافته از رخشنده‌گی برهمنی که زندگی او را برای همیشه روشن ساخت ... و تا همیشه خاطره‌ای از بهشت را برای او به ارمغان آورد. (بوک، ۱۹۹۱: ۸۷)

با وجود این، عرفان و تجارب عرفانی - صرف نظر از اشارات بوک به کلماتی از قبیل برهمنی و بهشت - به هیچ‌وجه محدود به اشخاصی با عقاید دینی پیشین نیست؛ گرچه بی‌شک جوهر تجربه دینی به شمار می‌رود، و این تجربه، هم برای کسانی که دارای اعتقادات مذهبی هستند و هم برای کسانی که چنین اعتقاداتی ندارند، اگر به آن حدی که بوک تشریح می‌کند تاثیر داشته باشد، نوعاً باعث تغییر در زندگی می‌شود. در حقیقت در بسیاری از گزارش‌ها به گونه‌ای که منجر به محکومیت گزارش‌دهنده شده، چنین آمده است که بُعدی از تجربه وجود دارد که در حالات معمولی آگاهی نه تصور شده و نه قابل تصور است، و فراتر از حد و مرزهای باریک جهان مکانی - زمانی ما قرار می‌گیرد. صرف نظر از دشواری توصیف حالاتی که از چارچوب مفهومی تجارب عادی بسیار دور به نظر می‌رسند، به نظر می‌رسد شمار قابل اعتنائی توافق بر سر دعاوی گوناگونی که به دست ما رسیده است، وجود داشته باشد. استیس (۱۹۶۰) شباهتهای متعددی را از میان سنت‌های دینی - عرفانی مختلف استخراج نموده که همه دلالت بر چنین توافقی‌هایی دارند. این شباهت‌ها عبارتند از: تجربه وحدت، احساس قرار داشتن در ورای زمان و مکان، احساس تقدس، احساس لذت و شادکامی، وحدتی که توأم با خلاء و ملاء است، و آگاهی از یک واقعیت غایی ابدی.

این اوصاف باعث شده تا کسانی (هاردی، ۱۹۷۹: ۱۲۳ و هود، ۱۹۹۵: ۶۷) حالات عرفانی را به قیاس با مراقبه معنوی (meditation) به دو دسته مقولات متمایز تقسیم کنند: تنزیهی (متعالی) و تشبیهی (حلولی).

### تجربه عرفانی تنزیهی

در ساده‌ترین تعریف، تجربه عرفانی تنزیهی، به خصوص از دیدگاه سنت‌های دینی خداپاور، عبارت است از یک آگاهی فراگیر نسبت به قدرتی خیرخواه، بیرون و برتر از فرد، که جهان مادی را تعالی می‌بخشد و به عنوان نیرویی الهی و منشاء حیات همه موجودات شناخته می‌شود. کاکس این احساس را به عنوان تجربه مستقیم خدا و «دریافت وحدت‌آمیز معرفت، که در فهم انسان نمی‌گنجد» توصیف کرده است. (کاکس، ۱۹۸۳) سنت هندویی این حالت را (Savikalpa Samadhi)، یعنی به عنوان حالتی توصیف می‌کند که در آن آگاهی فردی باقی می‌ماند، اما آگاهی فرد به طور کامل به آگاهی شادی‌بخش نسبت به امر الهی - که گاه از آن به عنوان ذوقِ حلاوت یاد می‌شود - رهنمون می‌شود. عرفان کتب مقدس، مانند اوپانیشادها (Upanishades)، تورات، انجیل، و تا حدودی قرآن کریم از همین نوع است.

مطالعات نشان می‌دهد حداقل در بریتانیا این نوع عرفان، رایج‌ترین نوع عرفان‌ها است (هاردی، ۱۹۷۹)، و از مطالعات تطبیقی عرفان، نظیر آن چه توسط اسپنسر (۱۹۶۳)، اسمارت (۱۹۶۸)، و استال (۱۹۷۵) صورت گرفته، محتمل به نظر می‌رسد که این نوع عرفان در اغلب ادیان الهی غربی، اغلب فرقه‌های هندویسم، و برخی تجارب گزارش شده توسط پیروان سنت شین (pure land) از بودیسم نیز صادق باشد. آن چه تعالی می‌یابد این باور است که ما چیزی بیش از ماده و عوارض و لوازم مادی نیستیم، و چیزی که متعالی است، ذات الهی و خالق جهان مادی است که جهان را به مثابه روحی خالص، تعالی می‌بخشد. در ادیان توحیدی تعالی و برتری، به معنای اتکا بر قدرت دیگر، یعنی قدرتی بالاتر و خارج از توان شخص، و دگرذیسی معنوی جوهری وجود درونی فرد، که به تنهایی قابل فهم نیست، تعریف و در نظر گرفته می‌شود. (اسمارت، ۱۹۶۸؛ کاکس، ۱۹۸۳) رابطه فرد با این قدرت برتر دیگر در آیین هندو با تمرین (Bhakti Yoga)، یعنی یوگای پرستش، که در آن تمامی تفکرات و انرژی‌های فرد به سمت پرستش خداوند معطوف می‌شود، نشان داده می‌شود. مثال بارز این تجربه را در دین اسلام می‌توان در تجربه عرفانی پیامبر رحمت، حضرت محمد(ص)، در عروج آسمانی به همراه جبرئیل و دریافت مستقیم قرآن از جانب خداوند مشاهده کرد.

البته در آیین هندو و سنت ادوایتا، اصطلاح «تعالی» برای شرح تجربه‌ای متفاوت‌تر، یعنی اشراف به عمیق‌ترین سطوح ماهیت وجود درونی فرد، نه تجربه چیزی خارج از فرد، مورد استفاده قرار می‌گیرد. در نتیجه، در این آیین‌ها از این تجربه به عنوان تجربه‌ای یاد می‌شود که می‌تواند هر چیز قابل تصور را برای انسان در وضعیت عادی آگاهی به تعالی برساند و انسان را از ادراکات حسی، تصاویر، تفکرات، احساسات و عواطف، و حتی فضای پدیداری که این امور در آن واقع می‌شوند، خالی سازد. چنین توصیفی، نمونه‌ای از حالتی است که آیین هندو آن را نتی (netti) می‌نامد؛ یعنی تلاش برای شرح حالتی شبیه به خلا، یعنی هشیاری یا هستی محض، آن هم به تعبیری سلبی و از طریق بیان اینکه چنین حالتی کدام ویژگی‌ها را ندارد. مشکل اصلی در چنین توصیفی این است که به ما نمی‌گوید که این تجربه اساساً چه چیزی هست، و مشکل دیگر این است که اگر این تجربه به راستی این همه از سطح آگاهی طبیعی فاصله می‌گیرد، پس به سختی می‌توان آن را تجربه‌ای واجد دو خصلت «جامعیت» و «وسعت» که اغلب در مورد تجارب عرفانی مورد استفاده قرار می‌گیرند، دانست. البته طرح این مسئله را نباید به معنای انکار یا ناچیز شمردن این گونه تجربه‌ها دانست، بلکه آن را باید به عنوان روشن ساختن دشواری‌های فلسفی و روان‌شناختی گفتگو دربارهٔ حالاتی که به خودی خود بیان‌ناپذیرند، در نظر گرفت.

مشکل دیگری که از دل دشواریهای مربوط به توصیف تجارب عرفانی برمی‌خیزد، این است که آیا این دو نوع تعالی واقعاً با یکدیگر متفاوت‌اند یا صرفاً به دلیل اختلافات فرهنگی و محدودیت‌های زبانی و معنایی متفاوت به نظر می‌رسند؟ مشکل جدی‌تر این است که آیا انواع عرفان‌های تنزیهی واقعاً از عرفان تشبیهی متمایزند، یا آنکه تمایز آنها ناشی از عوامل فرهنگی و زبان‌شناختی است؟

تجارب عرفانی تنزیهی و تشبیهی، هرچند چنانکه پس از این خواهیم گفت شباهتهای قابل توجهی با یکدیگر دارند، اما به طور قطع متفاوت‌اند. در برخی سنت‌ها ادعا بر این است که عرفان تنزیهی مرحله‌ای از راه رسیدن به عرفان تشبیهی است. با وجود این، راماکریشنا ریال قدیس بزرگ بنگالی، از تجربیات شخصی مستقیم خود چنین تعلیم داده است که گرچه هر دو حالت می‌بایست تجربه شوند، اما هیچ‌یک از آن دو را نمی‌بایست بر دیگری برتری داد. (راماکریشنا، ۱۹۷۵: ۵۴؛ گوپتا، ۱۹۷۸: ۹۲) به همراه چنین مشکلی، این سؤال در خصوص حقیقت نفسی که متحمل تجربه عرفانی می‌شود به وجود می‌آید که: صرف نظر از اینکه خود تجربه عرفانی از نوع تنزیهی باشد، یا تشبیهی، ماهیت حقیقی این

نفس چیست؟ مسائل مربوط به این سؤال به اندازه‌ای پیچیده هستند که اگر بخواهیم مفصل در ارتباط با آنها به بحث پردازیم، نیاز به فصلی جداگانه خواهیم داشت. در حقیقت می‌توان چنین استدلال کرد که امکان توصیف آنها توسط ما وجود ندارد، مگر اینکه به خودی خود توانسته باشیم چنین حالاتی را از درون حس کنیم. با وجود این، اغلب سنت‌ها، همسو با روان‌شناسی نوین، شاید در این مورد با یکدیگر توافق داشته باشند که آن خویشتنی که ما معمولاً با آن خودیت می‌یابیم، ماهیت واقعی ما نیست. جستجوی ساده در ذهن یک فرد می‌تواند طبیعت ناپایدار افکار، خاطرات، ایده‌ها، و حتی مفاهیم نفسانی شخص را برای ما آشکار سازد. چنین جستجوی ساده‌ای همچنین می‌تواند روشن سازد که تکاپو برای به کنترل درآوردن این خویشتن ناپایدار به منظور دفاع از آن، سپردن اختیار خود به دست آن، و پایداری در آن، محکوم به شکست است. همچنین عاقلانه به نظر می‌آید که نگاهی به ورای این نفس بیاندازیم تا دریابیم که آیا چیزی فرادست یا فرودست آن قرار دارد؟ ادیان توحیدی، حداقل در سطوح باطنی‌تر خود، از اموری نظیر رهایی از خود به منظور دستیابی به خود، تسلیم ساختن نفس به خدا، فانی شدن در خدا، و اتحاد با پدر سخن گفته‌اند؛ سنت‌های هندو از اتحاد برهمن و آتمن سخن گفته‌اند؛ بودیسم نیز به تعلیم آموزه «آنانا» یا «بی‌خودی»، یعنی غیبت هرگونه نفس جاودان، پرداخته است. بسیاری از جنبه‌های این توصیفات به این پرسش غایی فروکاستنی هستند که: من کیستم؟ و گاه به عنوان سرمشقی صریح در طی جستار فعال در خصوص ماهیت نفس، که همیشه کانون این جستار بوده، به کار می‌روند. در حقیقت ما چیزی از مرزهای نفس - اگر اساساً چنین مرزهایی وجود داشته باشند - یا چیزی از ماهیت پیچیده آن را در نخواهیم یافت، مگر آن که جستاری شخصی به درون این موضوع داشته باشیم. قرن‌هاست که بسیاری از سنت‌های دینی چنین تعلیم داده‌اند که این جستار، باید با خودکاوی آغاز شود، و اینکه مراقبه بهترین راه برای دستیابی به این هدف به شمار می‌رود.

### تجربه عرفانی تشبیهی

آیین بودایی، سنت هندویی ادوایتا (Advaita)، و همچنین مفسران غربی از قبیل ویلبر (۱۹۹۳، ۲۰۰۰) بر این نکته اصرار دارند که تجارب عرفانی تشبیهی نشانگر مرحله‌ای از رشد معنوی به فراسوی تجارب عرفانی تنزیهی‌اند. برخی چنین خاطر نشان کرده‌اند که این گونه تجارب، در بیرون از خلأ مورد بحث، در بافت توصیفات مربوط به تعالی در متون

ادوایتایی و بودایی بسط و توسعه می‌یابد. در تجارب عرفانی تشبیهی تمامی احساسات یک فرد ناپدید می‌شود و در آن زمان است که فرد به وحدت ذاتی تمام هستی پی می‌برد. در زبان توحیدی، در ازای تأمل در ذات الهی، همانند روشی که عرفان تنزیهی بدان می‌نگرد، فاصله میان فرد و ذات الهی ناپدید شده، از بین می‌رود؛ در حقیقت تمامی تمایزات از بین می‌روند، و تجارب عارف با تمامی آنچه وجود یافته و وجود دارد، متحد می‌شود. برای مثال در آیین هندو به نقل از (Nirvikalpa Samadhi) گفته می‌شود، که وظیفه عارف تنها این نیست که شیرینی را بچشد، بلکه باید به بخشی از این شیرینی تبدیل شود و در واقع با آن متحد گردد؛ به همان صورتی که (Atman) و (Brahman) با یکدیگر یکی می‌شوند.

در مذاهبی مانند مسیحیت تجارب عرفانی تشبیهی نسبت به تجارب عرفانی تنزیهی رواج کمتری دارند؛ شاید به این دلیل که در گذشته بیان اینکه با ذات الهی یکی هستند، از سوی مسیحیان نشان‌دهنده عدم اعتقاد فرد به خدا بود. بهترین نمونه برای این نکته، عارف مسیحی، مایستر اکهارت، بود که تجربه‌ای شخصی از نوع عرفان تشبیهی داشت. او سعی داشت این نکته را بیاموزد که «من خدا هستم و خدا من است، پس ما، یعنی من و خدا، یکی هستیم». (فورمن، ۱۹۹۱) در عین حال، شباهت‌های قابل توجهی میان تجربه عرفانی مایستر اکهارت و تجربیات ذن در آیین بودایی وجود دارد. یکی از بهترین مفسران ذن در غرب به این نتیجه رسیده است که تفکرات اکهارت در تطابق کامل با تز بودایی سونیانا، مبنی بر فنای مطلق، قرار دارد. (سوزوکی، ۱۹۷۹)

### شباهت‌های عرفان تنزیهی و عرفان تشبیهی

همان طور که در خصوص دو نوع از روش‌های تمرکز یا مراقبه گفته‌اند، دو نوع عرفان مزبور نیز دارای مشترکاتی هستند. نه تنها هر دو حالت به شدت آرامش‌بخش‌اند و تغییراتی را در زندگی فرد ایجاد می‌کنند، بلکه راهی برای کسب معرفت در اختیار ما قرار می‌دهند که از هیچ طریق دیگری امکان‌پذیر نیست.

در مورد اشتراکات عرفان‌ها، به طور ویژه، درک این نکته مثال‌زدنی است که عشق معنوی، منشا تمام حیات است، و حیات نیز ابدی است و به دنیای مادی محدود نمی‌باشد؛ گاه می‌توان گفت که این تجربیات مشابه، و یا حتی یکسان هستند، و این نکته را می‌توان به شباهت‌های بینافرهنگی نسبت داد.

بهترین تمرین در آیین بودایی، که نه تنها بر بودای شکیاموندی (Shakyamuni)، یا به

عبارت دیگر بودای تاریخی، بلکه بر بودای کیهانی آمیدا (Amida) (تلفیق بودای آمیتا یا بودای نور بدون مرز، و بودای آمیتایوس یا بودای زندگی بدون مرز) نیز تمرکز دارد، شامل تکرار نمبوتسو (Nembutsu) یا مانترای دامو آمیدا بوتسو است، که معمولاً «پرستش بودای آمیدا» نامیده می‌شود. با وجود این، سوزوکی این طور اظهار می‌کند که گرچه مانترا نشان‌دهنده وحدت شخص پارسا با آمیدا است، اما وجود واژه (Namu) نشان‌دهنده این حقیقت است که این وحدت به این معنا نیست که شخص در آمیدا چنان محو و گم شده است که فردیت او دیگر قابل تشخیص نیست. در این حالت هم تنزیه وجود دارد - تنزیه به مفهوم پرستش آمیدا (تعالی) - و هم تشبیه، یعنی یکی شدن با آمیدا که به مفهوم یگانه شدن با او است. این تعادل برای ذهن شرقی از جمله بودیسم شین که یکی از رایج‌ترین انواع بوداپرستی در ژاپن است، قابل قبول است، اما هنوز عدم هماهنگی آن با ذهن و منطق غربی قابل مشاهده و ملاحظه است؛ چرا که ذهن غربی تمایل زیادی به جدا کردن دو موضوع دارد، و چندان گرایش به کنار هم قرار دادن دو موضوع نشان نمی‌دهد. هنوز دلایل منطقی محدودی در ارتباط با حالات عرفانی وجود دارد. حالات عرفانی حالتی هستند که ذهن در آنها مانند هیچ حالت دیگری نیست، و امکان مدیریت آنها به وسیله اراده نیز وجود ندارد.

### مراحل یا سطوح تجربه عرفانی

مطالعه و پژوهش در خصوص مراحل تجربه عرفانی نشان داده است که در آیین‌های گوناگون، مراحل متفاوتی در سیر تکاملی تا اوج تجربه عرفانی وجود دارد. در عرفان مسیحی، آندرهیل این مراحل را حدود یک قرن پیش، پس از مطالعه دقیق اسناد به تحریر درآمده توسط شناخته شده‌ترین عارفان جهان، دسته‌بندی کرده است (آندر هیل، ۱۹۹۵)؛ او این مراحل را به پنج دسته که هر یک با انقلابی درونی همراه هستند، تقسیم نموده: «بیداری» (یعنی درک این نکته که حقیقت الهی وجود دارد)، «تطهیر» (یعنی درک این نکته که موضوعی توانسته است ما را از این حقیقت دور کند و ما باید مسیری را در راستای تطهیر نفس خود طی کنیم)، «تهذیب» (یعنی اعتماد همراه با لذت به ذات نیروی الهی)، «شب تیره» (dark night)، و «وحدت نهایی» (یعنی شخص توسط ذات الهی احاطه شده و به این درک می‌رسد که با ذات الهی یکی شده است).

مرحله سوم را می‌توان تجربه عرفانی تنزیهی دانست، در حالی که مرحله نهایی، تجربه‌ای از نوع عرفان تشبیهی است. تنها در مرحله نهایی است که فاصله میان عارف و

ذات الهی از بین می‌رود و وحدت جایگزین این فاصله می‌شود. این بدین معنی نیست که مرحله ۵ جایگزین ۴ مرحله ابتدایی می‌شود، هرچند می‌توان این طور گفت که مرحله ۵، مراحل یک تا ۴ را تحت پوشش خود قرار داده است. تقسیم‌بندی آندرهیل هنوز در عرفان مسیحی به عنوان یک دسته‌بندی معتبر شناخته می‌شود؛ به این دلیل که مستقیماً با تجربیات عرفانی زنان و مردانی مطابق است که در دوره‌ای خاص می‌زیستند. هر چند عقاید آنها هیچگاه به طور کامل توسط کلیسا مورد تایید قرار نگرفت، اما این عقاید همیشه در اوج بودند. اغلب ادیان الهی، اسلام، مسیحیت و یهودیت، و بسیاری از مکاتب بوداپرستی و آیین هندو ریشه‌های خود را در این نوع تجربیات عرفانی یافته‌اند، و این تجربیات و درک ما از آنها را می‌توان وابسته به دنیای امروز دانست.

دسته‌بندی‌هایی مشابه با دسته‌بندی آندرهیل در دیگر مذاهب و ادیان وجود دارد، و جالب است بدین نکته اشاره‌ای داشته باشیم که مراحل یا سطوح شناسایی شده توسط دیگران، نشان‌دهنده تفاوت‌هایی است که این دسته‌بندی‌ها با دسته‌بندی انجام شده توسط آندرهیل دارند. این تفاوت‌ها را می‌توان به مشکلات زبانی و مفهومی تشریح چنین موقعیت‌هایی برای دیگر افراد نسبت داد. هرچند این مشکلات می‌توانند به تأثیر فرهنگ‌های متفاوت و سیستم‌های اعتقادی متفاوت نیز اشاره داشته باشند. همچنین روش‌های متفاوت عبادت، تشریفات مذهبی، روش مطالعه، و محرومیت‌های فیزیکی مانند روزه و انزوا راه را برای تجربیات متفاوت عرفانی باز می‌کنند.

### چپستی مراحل عرفانی

«رها کردن خود» اولین مرحله است، که با حالتی مانند بی‌وزنی در جسم و ذهن همراه است. در ادامه این مرحله «تنفس نور و روشنی» است، که در طی آن تمامی جهان حسی مثبت را به انسان منتقل می‌کند، و در نتیجه «سعادت توصیف‌ناپذیری» زندگی انسان را دربر می‌گیرد. این حالت با تجربه وحدت هر اتم از هستی با آگاهی‌ای که آنها را تجربه کرده است، همراه است، و این در حالی است که فردیت شخص از بین می‌رود و فرد به وحدت با تمامی اشیا و اجزا می‌رسد. پس از این تجربه ی ابتدایی، بازگشتی به آگاهی از خود صورت می‌گیرد، اما این حالت برای مدت طولانی در جسم انسان باقی نمی‌ماند، در عوض، حالتی در انسان به وجود می‌آید که گویی تمامی جهان به یک جسم زنده و در حال زندگی تبدیل می‌شود و ذهن فرد از افکار، خالی می‌گردد، و هرچند به راستی از



تمامی اتفاقات و وقایع حول و حوش خود آگاه است، اما چندان اختیاری در قضاوت یا افزودن چیزی به آنها ندارد. در این بخش، شباهت‌هایی با سطوح آندرهیل وجود دارد. سطح تطهیر را می‌توان با شدت تمایل اولیه برای رها شدن از رنجی که بودایی‌ها را به سمت ممارست و تمرین سوق می‌دهد، مقایسه کرد، در حالی که سطوح تعیین شده توسط آندرهیل در ارتباط با تطهیر و وحدت، هر دو، تا حدودی به رهایی از خود بستگی دارند. اما این مورد، امکان برطرف کردن تمامی تفاوت‌های عرفانی میان ادیان را به وجود نمی‌آورد. به عبارت دیگر می‌توان گفت این مضامین و معانی، همه یکی هستند، اما عباراتی که ما برای بیان آنها به کار می‌بریم، با یکدیگر تفاوت دارند. علی‌رغم این مورد، آن گونه که اسمارت اشاره کرده، در غرب گرایش زیادی به خداشناسی دیده می‌شود؛ شاید به این دلیل که سیستم سلطنتی که پاپ در آن هدایت امور را به عهده دارد، و همچنین سیستم پادشاهی که بخشی از آیین ارتودوکس است، این گرایش را در غربیان به وجود آورده یا مورد حمایت قرار می‌دهد. برخلاف این مورد، در ادیان شرقی مانند بودیسم، هندویسم، و کنفوسیوسیم بیشتر اختیار در دست راهبان بزرگ است که مقام بالای آنها نیز به واسطه تجربیات عرفانی آنها کسب یا تایید شده است. البته وضع در مورد دین اسلام متفاوت است، زیرا گرچه تصدی هدایت دینی و معنوی مسلمانان به دست مقامات روحانی است، اما مشروعیت خود این مقامات مستند به اولیای دین و در نهایت، پیامبر بزرگ اسلام است که مستقیماً برای هدایت مردم جهان مأمور گشته است، و گرایش به خداپرستی در مسلمانان ناشی از همین اعتقاد و ایمان به شخص رسول و اولیای وی می‌باشد.

بی شک قصد ما آوردن استدلال برخلاف یزدان‌گرایی نیست، اما شاید قصد ما روشن کردن مرزهای فرهنگی متعددی باشد که تجربه عرفانی ارتباط با ذات الهی، در آن نشان داده می‌شود. اگر بخواهیم این تفاوت‌ها میان غرب و شرق را کنار بگذاریم، به وضوح مشخص است که مراحل متعددی در تجربه عرفانی وجود دارند، و همچنین چنین تجربه‌ای مختص به یک گروه یا یک فرد خاص نیست، بلکه این تجربه برای ذهنی آماده شده با تمرین و ممارست به وجود می‌آید. این طور به نظر می‌آید که زمانی که فرد با تفکر و تأمل به مرحله پیش می‌رسد، در واقع به تجربه یا حالتی عرفانی وارد شده است که توان شناسایی خویش برای او به وجود آمده، و در این مرحله است که او به این درک می‌رسد که خویشی که پیش از این می‌شناخته حقیقت ذات او نبوده است.

### چیستی تجربه عرفانی از منظر عصب شناختی

برخلاف این حقیقت که تحقیقات در ارتباط با تمرکز و تمایلات عرفانی نتوانسته است در روان‌شناسی و علوم مغزی توجه چندانی را به خود جلب کند، یافته‌های متعددی به چاپ رسیده که به روابط آنها با روان‌شناسی اعصاب دلالت دارند. یکی از جدیدترین تحقیقات توسط رامچاندران و بلیکسلی (۱۹۹۸) انجام شده که در ادامه کارهای پرسینگر (۱۹۸۷) بوده است. تمرکز اصلی این تحقیقات بر این نکته بود که زمانی که افراد با عقاید یا سخنان مذهبی و معنوی مواجه می‌شوند، فعالیت الکتریکی در لب‌های پیشین کورتکس به سطح قابل توجهی افزایش می‌یابد.

حالاتی در ذهن وجود دارند که نشان‌دهنده حالات عرفانی هستند. برای نمونه می‌توان نورهای روشن، بینش (بصیرت) الهی، و احساس وحدت را مثال زد. رامچاندران همچنین به این نتیجه دست یافت که تحریک بخش‌های خاصی از لب‌ها به وسیله (میدان) حوزه مغناطیسی می‌تواند موجب ایجاد فعالیت‌هایی از نوع تجربیات عرفان‌گرایانه، حتی در افراد غیرصرعی شود. نتایجی که پرسینگر به دست آورد، رامچاندران و همکاران را تشویق کرد تا فعال‌ترین محدوده لب‌های گیجگاهی را که «نقطه خدا» یا «مدوله خدا» نامیده می‌شود، نشانه‌گذاری کنند. نتایجی از این دست، احتمال این نکته را که حالات عرفانی نتیجه تحولاتی در ذهن هستند تأیید کرد. حالات ذهن به تجربیات فکری بستگی دارند. این نمونه را می‌توان در وجود ریتمهای آلفا، تتا، و حتی ریتم‌های دلتا در ذهن مراقبه‌گران بزرگ مشاهده کرد، گرچه امروزه هیچ شاهدهی وجود ندارد که تحریک لب‌های گیجگاهی می‌تواند سطوح عمیقی از بصیرت را در ذهن انسان به وجود آورد.

نتایجی از این قبیل، پرسش‌های متفاوتی را برانگیخته است. آیا تجربیات عرفانی، که گاهی در مورد افراد دارای بیماری صرع یا افرادی که تحریک لب گیجگاهی بر روی آنها صورت می‌گیرد دیده می‌شود، منجر به تغییرات پایدار در رفتار و عقاید می‌شود؟

پرسش مشابهی را می‌توان در ارتباط با افرادی مطرح کرد که پس از انجام یک سری توصیه‌های روان‌شناختی، تجربه عرفانی را احساس کرده‌اند. هدف از این تجربیات چیست و چرا ذهن باید توانایی تجربه کردن این موقعیت‌ها را داشته باشد؟

این پرسش زمانی مجال طرح می‌یابد که ما به این نتیجه می‌رسیم که لب‌های گیجگاهی مسئولیت تجربه‌های عرفانی را به عهده دارند. زوهار و مارشال (۲۰۰۰) به این نکته اشاره دارند که «نقطه خدا» به «هوش معنوی» متصل است و توانایی تفکر ما را به ماورای مرزهای تفکرات

و اندیشه‌های رایج، و ایجاد کردن مفهوم بالاتری از زندگی انتقال می‌دهد. از آن جا که برخی از این توانایی‌ها باقی و پایدار نیستند، زوهار و مارشال پیشنهاد می‌کنند که این توانایی‌ها عملکردی روان‌شناختی، در پیوند با آن چیزی که معمولاً «بُعد معنوی» نامیده می‌شود، دارند؛ اما هیچ‌گونه مدرک قابل استنادی وجود ندارد که بر مبنای آن بتوان ادعا کرد که تجربیات عرفانی حقیقتاً به وسیله لب‌های گیجگاهی ایجاد می‌شوند. تحریک این لب‌ها امکان دسترسی به تجربیاتی را که به طور معمول توسط مکانیزم‌های مغز به فراموشی سپرده شده‌اند، فراهم می‌نماید.

مشکل دیگر در ارتباط با شبیه‌سازی تجربیات عرفانی این است که ما دانشی مستقیم در ارتباط با وضعیت لب‌های گیجگاهی در زمان این تجربه در اختیار نداریم. علی‌رغم این مورد، تلاش‌هایی که برای ایجاد تجربیات عرفانی با محرک‌های مصنوعی صورت می‌گیرند، به وضوح دارای اهمیت هستند. شاید بهترین استفاده‌ای که می‌توان از چنین تحریکی نمود، مقایسه تأثیرات حاصل از تجربه طبیعی و مصنوعی است.

### تجارب عرفانی اصیل

تجربه‌های عرفانی طیف وسیعی از تجارب عرفانی سنت‌های گوناگون دینی را شامل می‌شود. اتو، در کتاب عرفان شرق و غرب، تجارب عرفانی را به دو دسته «درون‌گرا» و «مشاهده اتحادآور» تقسیم کرده است. در تجارب عرفانی درون‌گرا عارف نظر خود را از اشیای بیرونی برمی‌گیرد و به درون خود توجه کرده، سعی می‌کند به قوه و نیروی مقدسی در درون خود دست یابد. این نیروی مقدس همان خود واقعی و نفس عارف است. در تجارب عرفانی مشاهده اتحادآور، نظر عارف به بیرون از نفس خود معطوف است. این نوع تجربه سه مرحله دارد:

در ابتدا عارف به وحدت طبیعت آگاهی می‌یابد. متعلق تجربه در این مرحله طبیعت است، اما طبیعتی که برای عارف به شکل غیرزمانی و اسرارآمیز جلوه می‌کند. در این مرحله عارف به اتحاد با طبیعت می‌رسد.

در مرحله دوم، متعلق تجربه عارف نه تنها طبیعت، بلکه نیرویی ماوراء و فوق طبیعت است که در طبیعت تجلی می‌کند.

در مرحله سوم، عارف طبیعت را کنار می‌نهد و به شهود وحدت در کثرت می‌رسد. هرچند تفاوت‌هایی بین تجارب مینوی و عرفانی وجود دارد، لیکن تجارب عرفانی، قابل تحویل به تجارب مینوی هستند. تفاوت تجارب عرفانی و مینوی عبارتند از:

در تجارب مینوی دوگانگی و غیریت وجود دارد؛ یعنی فاعل تجربه با موجودی مطلقاً متفاوت مواجه می‌شود؛ اما در تجارب عرفانی دوگانگی و غیریت جای خود را به اتحاد و یگانگی می‌دهد. در تجارب مینوی، رابطه برقرار شده، رابطه من - تو است، اما در تجارب عرفانی دوگانگی و غیریت برچیده می‌شود. در توضیح باید گفت که سه نوع رابطه می‌توان در نظر گرفت:

الف) رابطه من - او: در این نوع رابطه دوگانگی وجود دارد، ولی متعلق تجربه غایب است. ارتباط انسان‌های معمولی با خدا از این قبیل، یعنی غایبانه، است.

ب) رابطه من - تو: در این نوع رابطه هم دوگانگی وجود دارد، ولی با علم حضوری همراه است. در تجارب مینوی چنین رابطه‌ای وجود دارد.

ج) رابطه من - من: در این نوع رابطه دوگانگی و غیریت نیست و فاعل تجربه به علم حضوری با نفس خود روبرو می‌شود.

تفاوت دوم تجارب عرفانی با تجارب مینوی از تفاوت اول نتیجه می‌شود. در تجارب مینوی دوگانگی و غیریت وجود دارد، و همچنین تجارب مینوی، فاعل تجربه را به پرستش و ستایش متعلق تجربه وامی‌دارد؛ اما در تجارب عرفانی، چون این دوگانگی و غیریت وجود ندارد، پس ستایشی هم نیست.

تفاوت دیگر این است که تجارب مینوی بسیار توفانی، اضطراب‌آور و دهشت‌انگیز هستند. فاعل تجربه مینوی حالت آرامش خود را از دست داده، دلهره و خوف دارد. به عنوان مثال می‌توان به تجارب و حیانی پیامبران نگریست؛ پیامبرانی مانند پیامبر اسلام و یا حضرت موسی به هنگام وحی حالات خاصی پیدا می‌کردند، اما عرفا به هنگام شهود چنین حالتی ندارند. تجارب عرفانی با آرامش روانی و نوعی سکون همراه هستند.

در تجارب عرفانی عارف هیچ گونه صورت خیالی ندارد؛ تجارب عرفانی به طور اساسی از صور خیالی تهی هستند. گاهی این نکته را با این تعبیر بیان می‌کنند که عرفا در خلأ محض هستند؛ گویا سکوتی محض حاکم است. نه چیزی دیده و نه چیزی شنیده می‌شود، اما در تجارب مینوی صور خیالی وجود دارند و انسان خدا را انسان‌گونه و با صفاتی نظیر خشم و مهر می‌یابد.

## نتیجه‌گیری

هرچند مشکل اصلی دانشمندان به هنگام پژوهش در خصوص تجربه عرفانی این است که هیچ روشی برای دستیابی به ارزیابی ذات واقعی تجربه وجود ندارد، با این حال ما با این

فرض که تجربیات عرفانی تنها وقایع مورد هدف نیستند، می‌توانیم این طور نتیجه‌گیری نماییم که محققانی که تمرکز خود را بر روی حالات مراقبه و تأمل عرفانی قرار داده‌اند، می‌بایست خودشان تجربیاتی از نوع تفکر باطنی و تأمل درونی داشته باشند. بدون چنین تجربیاتی، امکان موفقیت آنها در بیان حالات ایجاد شده در این تجربیات، یا دستیابی آنها به بصیرت‌هایی که این تجربیات بدانها منجر می‌شوند، وجود ندارد.

## منابع

- Bucke, R.M (1991). *Cosmic Consciousness*, Harmondsworth: Penguin Arkana (originally published 1901).
- Cox, M.Mysticism (1983). *The direct Experience of God*, Wellingborough: Aquarian Press.
- Forman, R.K.C (1991). *Meister Eckhart*. Rockport, MA; Element Books.
- Gupta, M.N (1978). *The Condensed Gospel of Sriramakrishna*, Madras: Sri Ramakrishna, Math press.
- Hardy, Sir A (1979). *The Spiritual Nature of Man*, Oxford: Oxford University Press.
- Hood, R.W (1995). "The Facilitation of Religious Experience" in R.W.Hood (ed), *Handbook of Religious Experience*, Birmingham, AL: Religious Education Press.
- Persinger, M.A (1987). *Neuropsychological Bases of God Beliefs*, New York: Praeger.
- Ramachandran, V.S. and Blakeslee, S (1998). *Phantoms in the Brain*, London: Fourth Estate.
- Ramakrishna, Sri (1975). *Teachings of Sri Ramakrishna*, Bourne End: Ramakrishna Vedanta Centre.
- Smart, N. (1968). *The Yogi and the devotee*, London: George Allen and Unwin.
- Spencer, S. (1963). *Mysticism in World Religions*, Harmondsworth: Penguin.
- Stace, W. T. (1960). *The Teachings of the Mystics*, New York: New American Liberty.
- Suzuki, D. T (1979). *Mysticism Christian and Buddhist*, Boston: MA; Shambhala.
- Underhill, E (1995). *Mysticism: The Development of Humankind Spiritual consciousness*, 14<sup>th</sup> edn, London: Bracken Books.
- Wilber, K (1993). *The Spectrum of Consciousness*, 2<sup>nd</sup> ed. Wheaton, IL: Quest Books.
- Wilber, K (2000). *Integral Psychology*, Boston: MA; Shambhala.
- Zohar, D. and Marshal, I (2000). *Spiritual Intelligence L The Ultimate Intelligence*, London: Bloomsbury.