

بوریسکو، جوان
Borysenko, Joan

هفت مسیر معنوی به سوی خدا/ جوان بوریسکو؛ نفیسه معتکف؛ ویراستار حمیده رستمی.

معتکف، نفیسه، ۱۳۳۵ - مترجم

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۵۰-۱

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۶.

۱۲۸ ص.

عنوان اصلی: The ways of the mystic: seven paths to God, c1997.

عرفان

Mysticism

زندگی معنوی

Spiritual life

۲۰۰۲۲

۲۵BL ب ۷۵۹۶۷۹۶۱۳۹۶

فیفا

۴۸۵۱۹۲۸

هفت مسیر معنوی

به سوی خدا

نویسنده: جوان بوریسکو

مترجم: نفیسه معتکف

ویراستار: حمیده رستمی

صفحه آرا: زهرا شعبانی

بازخوان نهایی: مهسا درویش

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۵۰-۱

ISBN: 978-964-236-850-1

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۹ - ۸۸۹۴۲۲۴۷

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

NasleNowAndish



فهرست

۱۱	مقدمه
۱۹	کلیات. پل رنگین کمان
۲۱	هفت مسیر معنوی به سوی خدا
۳۷	مسیر اول. زمین و خانه
۳۹	مناسک دینی ره‌نانه
۵۱	مسیر دوم. خدایت را فراوانی
۵۳	بخشندگی روح و جان
۶۵	مسیر سوم. چگونه می‌توانم کمک کنم؟
۶۷	عشق به خدمت
۷۷	مسیر چهارم. راه قلب
۷۹	پل زدن از زمین به آسمان
۹۳	مسیر پنجم. انضباط، علم اخلاق، اراده
۹۵	خدایا هر چه مشیت توست، آن شود
۱۰۳	مسیر ششم. باز شدن چشم بصیرت
۱۰۵	اندیشه و دگرگونی
۱۱۵	مسیر هفتم. راه ایمان
۱۱۷	تناقض و عنایت الهی

مقدمه

از وحدانیت تا تمامیت

لحظه در زندگی انسان پیش می‌آید که نشان می‌دهد همچون آبی که بر زمین ریخته باشد، رشتی وجود ندارد، و آن وقت است که دیدگاه انسان نسبت به گیتی و نظام موجود در آن تغیر می‌کند. هنگامی که مادرم درگذشت، خواب بسیار جالبی دیدم که در آن هم مادری باردار بودم که نوزادی به دنیا می‌آورد و همزمان خود آن نوزاد بودم. ذهن من در کالبد حاضر بود و دو ماهیت متفاوت داشت، تا اینکه ناگهان فقط کودکی سدم و در تنلی طولانی و تاریک سر خوردم و سپس در نوری شفیق و رحیم و عشقی کامل غرق رفتم. حیطه زندگی با مادرم به همراه فیض الهی تکمیل شد. او مرا از لحاظ جسمانی به دنیا آورد و احساس کردم انگار من نیز روح و روان او را در درون نوری الهی تجربه کردم و خود را بار دیگر در این مرحله به دنیا آورده‌ام، زیرا دیگر آن شخص قبلی نبودم. خدا را ملاقات کرده بودم و همه چیز را به خاطر می‌آوردم؛ تجربه زندگی را به عنوان موهبتی ارزنده، که ما را قادر می‌سازد در عشق و خرد رشد کنیم.

من کتاب‌هایی متعدد مطالعه کرده بودم که سالکان شرقی و غربی در آن‌ها نوشته بودند چگونه نور الهی شامل حال آنان شده است، و به عنوان مسئول و مدرس بخش روحی-روانی دانشکده پزشکی هاروارد در طول دهه ۱۹۸۰، صدها

بار درباره تجربه مرگ تقریبی^۱ و رؤیای مرگ در خواب شنیده بودم که در آن مردم گزارش داده بودند روحشان از جسم جدا شده و در تونل یا فضایی وسیع به پرواز درآمده بود و سرانجام به نور رسیده بودند. اما خواندن و شنیدن چنین ماجراهایی با تجربه شخصی بسیار تفاوت دارد، زیرا این چیزی نیست که به سادگی بتوان آن را حتی در تشبیه به زبان روح و روان شرح داد.

نمی‌توانم می‌توان با کلامی عمیق و شیرین، عشق بی‌قید و شرط را، لذت معنوی رسیدن به خدا را، به کسی انتقال داد؟ چگونه می‌توان شرح داد که تک‌تک افکار و کردار شما شناخته شده و این سعادت نصیبتان شده است که روح شما پاک باشد، نه به این دلیل که امل هستید، بلکه چون مایلید عیب و نقص خود را شناسایی کنید؟ چگونه ممکن است بتوانید در هر مورد بیندیشید و بی‌درنگ جوهر و ذات هر چیزی را در میان متعدد تشخیص دهید؟ چگونه می‌توان تفهیم کرد که همه چیز به هم مربوط است و از نوری برتر ایجاد شده است. از نوری که از قالبی یکپارچه تشکیل شده است و همه چیز از آن بیرون می‌تراود؟

بر طبق آمار، پنج درصد آمریکایی‌ها تجربه مرگ تقریبی داشته و بیشتر آنان وارد نور شده‌اند. بسیاری دیگر، مانند من، بدون تجربه مرگ تقریبی تجارب ورود به نور را داشته‌اند. آندرو گریلی^۲، جامعه‌شناس و نویسنده آمریکایی، ما آمریکاییان را ملتی می‌نامد که از لحاظ عرفانی در پستو محبوس هستیم. در ده سال اخیر، ما به تدریج از پستو خارج شده‌ایم. فیلم‌سازی درباره فرشتگان و زندگی پس از مرگ و خدا به گونه‌ای قابل ملاحظه رایج شده است. این مسئله در رسانه‌های گروهی و تلویزیونی و کتاب‌ها به چشم می‌خورد. با اینکه عده‌ای این مسائل را پدیده عصر جدید می‌دانند، پیگیری آیین و طرق اسرارآمیز معنوی از هزاران سال پیش در

1. near death experience

2. Andrew Greeley

بسیاری از مذاهب گزارش شده است. این مسئله بیشتر مربوط به عهد عتیق است تا عصر جدید. تغییر مذهب سنت پل^۱ را در نظر بیاورید.

در آغاز تاریخ مسیحیت، مردی به نام سائول قصد کرد فرقه یهودی نوپایی را ریشه کن کند. با عزمی راسخ راه دمشق را در پیش گرفته بود که نوری ملکوتی احاطه اش کرد و او به زانو درآمد. جوان متعصب و غیور صدای مسیح را شنید که می پرسید: «سائول، چرا مرا آزار می دهی؟» به سائول که از شدت نور بینایی اش را از دست داده بود، امر شد برخیزد و به دمشق برود تا در آنجا به او گفته شود چه کند. سائول به مدت سه شبانه روز هیچ نخورد و نیاشامید و همچنان دعا خواند و مراقبه کرد. پس به مردی به نام آنانیس برخورد؛ شفا دهنده ای که در خواب از مسیح تعلیم گرفته بود. آنانیس با دست کشیدن بر چشمان سائول او را شفا داد تا بتواند مأموریت الهی خود را برعهده گیرد. آنانیس با حضرت مسیح به مناظره پرداخته بود که سائول سری زنده و خطرناک است که شایستگی شفا یافتن ندارد. ولی مسیح خود واقف تر به همه ما شایستگی شفا یافتن داریم. از این گذشته، سابقه سائول به عنوان انسانی بدگمان و عقاید مذهبی باعث شد او شخصی آرمانی برای ارائه تعالیم حضرت مسیح در میان رومیان باشد.

تبدیل سائول گناهکار به پل مقدس نمونه است. خردی کیهانی است از فیض و رحمت الهی. بسیاری از ما به هنگام طی طریق، خود را وادار به توقف نمی کنیم، برخلاف پل که این کار را کرد. اما همه ما لحظاتی مقدس داشته ایم. رخدادهایی را از سر گذرانده ایم که به نظر می رسیده زمان متوقف شده و در آن لحظات حواس ما به گونه ای صریح و دقیق حالتی مافوق طبیعی پیدا کرده است. برای ذهنی که به طور معمول مشغول است، هنگامی که آرام شود و طعم زمان

1. ST. Paul

حال را بچشد، همه چیز درخشان تر و زیباتر به نظر می‌رسد. خاطره این لحظات معمولاً تا آخر عمر با ماست و می‌تواند در هر مکان و هر زمان به یادمان بیاید. برای سخنرانی در همایشی می‌رفتم که زوجی مسن به آسانسوری شلوغ که من در آن بودم، قدم گذاشتند. ملایمت و ملاطفت دستان زن بر شانه شوهرش که او را به داخل هدایت می‌کرد و معصومیت و شیرینی نگاهش که به حاضران در آسانسور بود، مرا به لحظه‌ای مقدس سوق داد. احساس کردم انگار جزئی از پوست او هستم. او همچون مادر بزرگی است که با افتخار تور عشق خود را بر روی جوجه‌ای بی‌یگان می‌اندازد، گویی به‌نوعی همگی بچه‌ها و نوه‌های او هستند. قلبم لبریز از لذت وجود در قلب او شد و لحظه‌ای احساس کردم هر دو یکی شدیم.

وقتی قلب گشوده باشد، ما برای توهم که از یکدیگر جدا هستیم غلبه می‌کنیم. رمز و راز عشق الهی همه را برادری از امنیت و اتحاد و خرد و لذت پوشش می‌دهد. هر آنچه در دنیاست بر حق به نظر می‌رسد. ما رهرو راه حق می‌شویم زیرا چهره اسرار و تناقضات را دیده‌ایم. آنچه همه چیز جداگانه و مجزا به نظر می‌رسد، اتحاد و یگانگی را درک می‌کنیم. یک بار آلت اینشتین اظهار داشت این توهم که ما جدا از یکدیگریم، اغفال بصری هیتلر است. در حقیقت، ما در لحظاتی ملکوتی آگاهییم که در جهان فقط یک روح وجود دارد؛ روحی که در هر چیز و هر کسی حضور دارد.

رهرو راه حق فراسوی توهم تفرقه و جدایی را از میان بافت بغرنج زندگی که در آن همه چیز حاکی از کل وحدانیت است، می‌بیند. شما می‌توانید این بافت را خدا، شعور لایتناهی، روح اعظم، یا هر چه می‌خواهید بنامید، اما فقط و فقط با عنوان عشق است که شناخته می‌شود.

در آداب و رسوم مذهبی، تغییر قوه درک و آگاهی از تجزیه و جدایی به اتحاد و یگانگی، برچسب تغییر کیش خورده است. تغییر کیش به معنای تغییر عقیده و دیدگاه است تا همچون سنت پل با چشمان خداوند، با چشمان قلبمان ببینیم و به جای احساس تنهایی، همه با هم یکی شویم. در کتاب دوره معجزات این مسئله کفاره یا جبران ذکر شده است. این کتاب از معجزه‌ای می‌گوید که مربوط به تغییر قوه درک و بینش است و بودایی‌ها آن را آگاهی از ذات حقیقی فرد می‌نامند. هر مذهبی این تغییر را با واژه‌های خاص خود تعبیر می‌کند که همان معجزه دیدن چشم‌هاست.

وقتی بدانیم که جهان را دیگران کنیم ناخودآگاه بر خود کرده‌ایم، قانون طلایی ده فرمان که می‌گوید: «دیگران آن‌گونه رفتار کن که دوست داری با تو رفتار کنند»، مفهومی عمیق‌تر پیدا می‌کند.

عبارت تغییر کیش معمولاً به تبول مذهب بخصوص اطلاق می‌شود آن‌گاه که بر تمام عقاید دیگر برتری یابد و بر درک و آگاهی مستقیم از اتحاد و یگانگی دلالت کند و بفهماند که هر چیز به نوبه خود مقدس است. تمام ادیان به خداوند ختم می‌شوند، همچنان که هر رودخانه‌ای به دریا می‌ریزد. عقاید و باورها به نسبت شفقت و دلسوزی و همچنین قلبی سرشار از عشق و مشاق و وحدانیت الهی که برای جستجوی خداوند انگیزه‌ای قوی دارد، اهمیت چندانی ندارند. برای خداوند مهم نیست که از راه خشکی به او نزدیک شوید یا از طریق دریا، پیاده باشید یا سواره، از راه ستایش زیبایی‌ها یا وقف زندگی‌تان برای دیگران، یا حتی ترجیح دهید خانه‌داری کنید.

ادیان گوناگون و مسیرهای مختلف برای رسیدن به خدا مناسب با شخصیت افراد است. عده‌ای از راه عقل و خرد با خدا ارتباط برقرار می‌کنند و عده‌ای از طریق احساسات. برخی تشنه مراسم مذهبی هستند و برخی شیفته سادگی.

فرقه‌ای نیز از طریق سرودهای مذهبی و سماع خود را به خدا نزدیک می‌کنند. بومیان امریکا و اقوام بدوی خدا را از طریق طبیعت و اجتماع قبیله‌ای و دعا و اجرای مراسم پیدا می‌کنند. مسیحیان که در حدود پانصد فرقه مجزا دارند، احتمالا از طریق مراسم و سرودهای مذهبی، خدمت، فیض الهی، دعا و ثنا، و به واسطه عقل و خرد به خدا دست می‌یابند. بودایی‌ها از طریق نظم و انضباط ذهنی، آگاهی از روش صحیح زندگی، مراقبه، دعا و تمرین رحم و شفقت به روشن بینی می‌رسند. جلال‌الدین رومی، شاعر ایرانی قرن سیزدهم نوشته است:

ماییم که بمانیم زنده پدیدایم

که مؤمن و گه یهود و گه ترساییم

تا این دل ما قالب هر دل گداییم

هر روز به صورتی برون می‌آییم

ویلیام جیمز فیلسوف بزرگ، ابراز می‌دارد که معجزه تغییر کیش، یعنی گشایش دل به روی هوشیاری کائنات، به دو طریق صورت می‌پذیرد: یا به‌طور ناگهانی از طریق بحران، یا از طریق تجزیه و تحلیل تدریجی. این تغییر همچنین تغییرات خطوط ساحلی است که یا بر اثر فوران آتشفشان تقریباً آنی صورت می‌گیرد یا به موجب عمل اجتناب‌ناپذیر جزر و مد، آهسته و کند رخ می‌دهد. با مطالعه در آداب و رسوم معنوی و روحانی موجود در دنیا و شنیدن ماجراهای شخصی از زبان افرادی که در جستجوی خدا بوده‌اند، ضرب‌المثل راه‌های مختلف برای مردم مختلف مشخص می‌شود. متأسفانه، به بسیاری از ما آموخته‌اند که فقط یک راه

برای رسیدن به خدا وجود دارد و هر کس از مسیر منحرف شود، روح معنوی خود را از دست می‌دهد.

در این کتاب، هفت راه مختلف را به سوی اتحاد الهی نشان داده‌ام. تعداد راه‌هایی که در فصول بعدی خواهید خواند با این فرضیه قدیمی که عدد هفت مقدس است، هماهنگی دارد؛ همچنان که نور سفید از هفت‌رنگ به وجود می‌آید و انرژی حیات را هفت چاکرا در سراسر بدن پخش کرده است. بومیان امریکا نیز هفت مسیر مقدس انرژی‌های متفاوت را شناسایی کرده‌اند. این مسیرها بیشتر جنبه معنوی دارند، مذهبی. خواه شما مذهبی بخصوص داشته باشید یا نه، امیدوارم این مسیرها، ای‌تان چهارچوبی فراهم آورد تا با تمسک به آن به سوی خدا بروید و دلگرمی و اطمینان به دست آورد.

جوآن بوریسنکو