

بررسی مفهوم "یوگا" در اوپانیشادهای اصلی

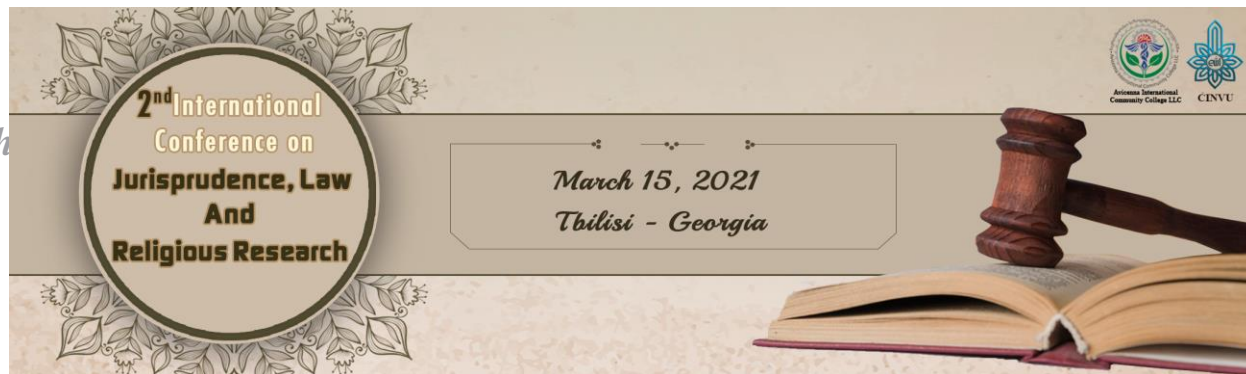
مرجان نوری

کارشناس ارشد ادیان و عرفان دانشگاه الزهرا

چکیده

یوگا یکی از مکاتب فلسفی هند است که طبق باور عامه به دوران متأخر هندویسم تعلق دارد و برای نخستین بار توسط پتنجلی در کتاب یوگاسوتره مطرح شده است. در حقیقت یوگا سنتی دیرینه است که از دیرباز برای مرتاضان قدرتهای ویژه فراهم میکرده و صرفاً رشد چشمگیرش در دوران متأخر هندویسم بوده است. اهمیت مفهوم یوگا به حدی است که با اوپانیشادهایی تحت عنوان اوپانیشادهای یوگایی مواجه هستیم که اختصاصاً به یوگا پرداخته اند. در مقاله پیش رو به معرفی مکتب یوگا و بررسی تاریخچه و قدمت آن پرداخته شده است. مفاهیم ذکر شده در این مقاله با بررسی اوپانیشادهای اولیه نظیر چاندگیه و بریهد آرنیکه و... و مراجعه به تفاسیر معتبر اوپانیشادی بیان شده است. از طریق همین بررسی معلوم می شود که پتنجلی با تکیه بر عناصر مکتب سانکهییه تنها یوگا را احیا کرده و مبدع آن نیست. علی رغم تفاوت جزئی میان دو مکتب یوگا و سانکهییه شباهتشان به حدی است که از آنها یک مکتب زوج وار به نام یوگا-سانکهییه ساخته است. تمایز میان مفهوم یوگا در اوپانیشادهای یوگایی و اوپانیشادهای اولیه اهمیت به سزایی دارد و از دشواری های جستجوی منبع در این کار بوده است.

واژگان کلیدی: یوگا، اوپانیشادها، سانکهییه، پتنجلی، مراقبه



مقدمه

یوگا عنصر باستانی است که از قدیم الایام در هند به صورت فرهنگی عامیانه کم و بیش رایج بوده و پیروانی داشته است. این عنصر باستانی در اواخر دوره اوپانیشادی احیا شده و به مکتبی نظام مند تکامل یافته است. اوپانیشادها که اوج حکمت ودایی و نمود یکی از متعالیترین ادوار اندیشه تاریخ بشری هستند راجع به کنترل ذهن و جسم یعنی یوگا سخن گفته اند. طبق سنت هندوان، تعداد اوپانیشادها ۱۰۸ عدد است که در طی قرن‌ها شکل یافته اند و ازین رو ارزش و اعتبار آنها یکسان نیست. در میان این اوپانیشادها حدود ۱۰ تا ۱۲ اوپانیشاد در شمار مهمترین و قدیمترین اوپانیشادها به شمار می‌روند که در این مقاله نیز به آنها استناد شده است. این اوپانیشادها عبارتند از بریهدآرنیکه^۱، چاندگیه^۲، تایتیرییه^۳، ایشه^۴، کاتاه^۵، شوته شوتره^۶، موندکه^۷، که قدیمی‌ترین اوپانیشادها هستند که سه تای اولی به نثر و مابقی منظومند، ماندوکیه^۸، پرشنه^۹ و مایتیری^{۱۰} که منثورند و به دوره متأخرتر تعلق دارند. در مقاله حاضر به بررسی مفهوم یوگا در این ده اوپانیشاد اصلی پرداخته شده است.

مکتب یوگا به عنوان یک مکتب فکری نظام مند، مبادی فلسفی خود را بر اساس دیگر مکتب فلسفی هند یعنی مکتب سانکهی^{۱۱} استوار می‌سازد؛ مکتبی که قائل به ثنویت روح و ماده است و در این مقاله تبیین شده است. شناخت یوگا مستلزم تعریف دقیق آن و تعیین ریشه و تاریخچه ی آن دارد. ازین رو در این نوشتار ابتدا به تعریف دقیق این مفهوم و بررسی منشأ آن می‌پردازیم. سپس محتوای آن را بررسی کرده و کاربرد و جایگاه آن را در اوپانیشادها نشان می‌دهیم. پس از آن ضمن معرفی یوگا سوتره^{۱۲} پتنجلی، ارتباط مکتب یوگا با مکتب سانکهی بیان شده و در آخر از قدرتهای خاص یوگیان سخن گفته می‌شود. این مقاله با رویکرد توصیفی-تاریخی و شیوه کتابخانه‌ای تألیف شده است. آنچه ضرورت دارد دانستن این نکته است که آیا مفهوم یوگا متعلق به دوران پساودایی است و یا اینکه ریشه در دوران ودایی دارد. از این رو در این نوشتار دگرگونی مفهوم یوگا در دوران مختلف تاریخ هند بررسی می‌شود.

از میان کسانی که درباره ی یوگا تحقیق کرده اند "میرچا الیاده"^{۱۲} دین پژوه و هندشناس رومانیایی از اهمیت ویژه بر خوردار است. عنوان تز دکترای او "تاریخ تطبیقی فنون یوگا" بود. او صاحب اثر ارزشمند "یوگای پتنجلی" است و نویسنده ی

¹ Brihadaranyaka upanishad

² Chandogya upanishad

³ Taittiriya upanishad

⁴ Isha Upanishad

⁵ Katha upanishad

⁶ Svetasvatara upanishad

⁷ Mundaka upanishad

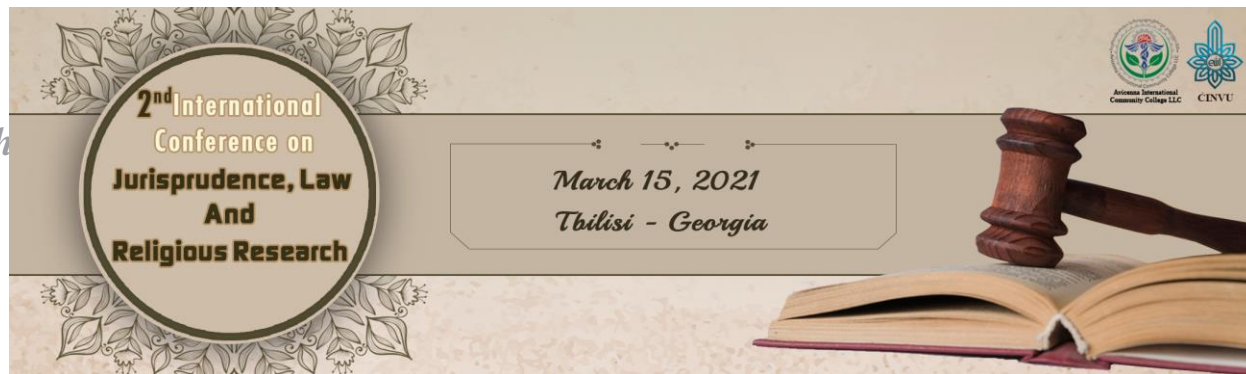
⁸ Mandukya upanishad

⁹ Prashna upanishad

¹⁰ Maitri/Maitrayaniya upanishad

¹¹ samkhya

¹² Mircea Eliade (1907-1986)



مدخل یوگا در دایره المعارف دین به سرویراستاری خودش است. در کتاب پتنجلی اش به آثار بزرگانی نظیر "گارب"^{۱۳}، نویسنده ی کتاب "فلسفه هند باستان" و "کیث"^{۱۴}، صاحب کتاب "نظام سانکهیبه"^{۱۵} و "دا سگوپتا"^{۱۵} مولف اثر "تاریخ فلسفه هند" و "بررسی یوگای پتنجلی" نظر داشته است. شخص دیگری که در این نوشتار از او بهره برده ام "پل جاکوب دوین"^{۱۶} هندشناس آلمانی است.

تعریف یوگا

به لحاظ ریشه شناسی واژه ی سانسکریت یوگا از ریشه ی «Yuj» به معنای به هم پیوستن و مهار کردن گرفته شده و عموماً به هر نوع شیوه ی زاهدانه و هر فن مراقبه ای گفته می شود. البته به غلط به دستگاه فلسفی هم ترجمه شده که پتنجلی^{۱۷} در کتاب یوگا سوتره ها^{۱۸} که به آشنانگه^{۱۹} معروف است به صورت مبسوط آن را شرح داده و برای درک جایگاه یوگا در تاریخ تفکر هند آشنایی با این دستگاه الزامی است (Eliade, 1954:9893). بعدها نظامی ایجاد شد که کاملاً با مراقبه درگیر بود و به یوگا یک بنیان فلسفی بخشید و در نتیجه آن یوگا در یکی از نظام های شش گانه فلسفی برهمنی جای گرفت؛ که البته در هر دو معنا - هم به معنای شیوه مراقبه و هم به معنای دستگاه فلسفی - می توان واژه ی یوگا را به معنای انضباط^{۲۰} در نظر گرفت. این واژه یکی از بهترین ترجمه ها برای یوگا است. (Lochtefeld, 1957:781) یوگا توازن و سلامت روانی و هماهنگی میان ذهن و بدن است. چرا که بدن پا سخگوی تمام فرامین خود آگاه و ناخود آگاه ذهنی می باشد. "یوگا یکپارچگی بین تفکرات، گفتار و اعمال یا بین ذهن و قلب و دستان است"^{۲۱}. گزیده هایی از بهگودگیتا - یکی از متون کلاسیک یوگا - در تعریف یوگا به شرح زیر است:

"یوگا متانت و قرار هنگام پیروزی و شکست است" (۲:۴۸). "مهارت و به ویژه مهارت در عمل است" (۲:۵۰). "راز متعالی حیات است" (۴:۳). "بخشنده ی سرور بی شمارا است." (۵:۲) "من هدم کنده ی رنج ها است" (۶:۱۷) (Satyananda, 1981:126).

منشأ و قدمت یوگا

یوگا و ودایا

¹³ Richard Garbe

¹⁴ Arthur Berriedale Keith (1872-1944)

¹⁵ Surendranth dasgupta (1887-1952)

¹⁶ Paul Jakob Deussen (1845-1919)

¹⁷ Patanjali

¹⁸ Yoga sutras

¹⁹ Ashtanga

²⁰ Discipline

²¹ Swami sivananda



یوگا توسط فرزندان کهن، نه تنها در هند بلکه در سرتاسر جهان به آرا می رشد و گسترش پیدا کرد. هر چند که مطابق گویش های منطقه ای و تفکرات اجتماعی و... تغییر پیدا کرد و این باعث شد تا ماهیت حقیقی یوگا با نمادها، تمثیل ها و زبان های گونه گون پنهان شود. به اعتقاد برخی سنت ها، یوگا موهبتی الهی بوده که برای فرزندان کهن آشکار می شده و از این طریق، بشر مجال درک ماهیت الهی آن را داشته است. یوگایی که در هند گسترش پیدا کرده، دست کم در صورت بدوی اش بیش از پنج هزار سال قدمت دارد. با حفاری های باستان شناسی صورت گرفته در دو منطقه ی "هارا پا" و "موهنجارو"^{۲۳} مجسمه های مختلفی از دل خاک بیرون آمده که نشان می دهد مردم یوگا انجام می داده اند؛ از جمله ی این مجسمه ها خدای "شیوا" - خالق اسطوره ای یوگا و همسرش "پروتی" در آساناهای گوناگون و در وضعیت مراقبه هستند. این کاوش ها به صراحت نشان می دهد که یوگا پیش از تهاجم آریایی ها و گسترش آن ها در شبه قاره ی هندوستان در هند وجود داشته است (Satyananda, 1981:126-128). تلاش های از سوی نویسنده ی کتاب "فلسفه ی اوپانیشادها"^{۲۴} صورت گرفت تاریخچه ی اعمال یوگایی را به سیاه پوستانی که با آریایی های مهاجر ترکیب شده بودند برساند و برای اثبات کلامش هم به کتاب "فرهنگ ابتدایی" تایلور استناد می کند؛ آنجا که نشان داده شده حالات خلسه ای که از طریق مراقبه، روزه، مواد نشئه زا و محرک برانگیخته می شوند در میان اقوام ابتدایی از ارزش والایی برخوردار بوده است. (Hastings, 1921:833)

"ودا"^{۲۴} ها به ویژه "یجور ودا"^{۲۵} نخستین متونی هستند که به یوگا اشاره کرده اند. البته آنها هیچ مهارت یوگیکی خاصی ارایه نمی دهند بلکه تنها به شکلی نمادین و غیر مستقیم به برخی جنبه های یوگا نظیر تمرکز و مراقبه با جزئیات ناچیز گریزی می زنند. در دوران پسوادایی اعمال یوگا به یک نظام رسمی دارای کتاب مخصوص تبدیل شد.

یوگا و اوپانیشادها

با ظهور "براهمنه"^{۲۶} ها و "وپانیشاد"^{۲۷} ها است که یوگا در ساختار امروزی اش شکل می گیرد. براهمنه ها "جا پا"^{۲۸} - مهارتهای ژرف اندیشی شامل سرودهای^{۲۹} آیین ودانته و "موانا"^{۳۰} - مهارت دیگری برای مراقبه که می تواند سکون درونی نیز ترجمه شود را دو نمود مهم یوگا معرفی می کنند. افزایش قدرتهای جسمانی مانند توانایی خواندن اذهان دیگران از طریق یوگا نیز در این متون ذکر می شود. اما این "وپانیشاد" ها هستند که یوگا را بر یک بنیان مستحکم استوار می سازند.

^{۲۲} پاکستان امروزی

²³ A.E. Gough. London, 1981:18. vol xii

²⁴ veda

²⁵ Yajur veda

²⁶ Brahmana

²⁷ Upanishad

²⁸ japa

²⁹ mantras

³⁰ mouna



(Satyananda, 1981:128). پیشرفت نظام یوگه‌ای که نخستین بار در اوپانیشادهای کائا، شوته شوتره، مایتری ظاهر شد نشان می‌دهد که خیال اندیشی اساسی آموزه‌های اوپانیشادی در حال تبدیل به فلسفه‌ی واقع‌نگر سانکھییه است. نظام‌های یوگایی متأخر بر این مبنا رشد کردند. در این نظامها اهمیت عمده بر روش‌های باطنی و نتایج درونی بود که از این روش‌ها حاصل می‌شد و به وحدت با آتمن حقیقی یگانه و مراقبه بر آتمن به وسیله‌ی هجای اُم³¹ تأکید می‌شد. هدف اصلی یوگا در واقع رسیدن به این وحدت بود (Deussen, 1908:384). اوپانیشادهای اولیه نظیر بریهدآرنیکه، چاندگیه، تایتریه و... "پرانه"³² را بنیاد تمام هستی می‌دانستند. در اوپانیشادهای بعدی مثل پرشنه و کائا این درون‌مایه توسعه پیدا کرد. اوپانیشادهای آغازین مثل کنه³³ و ایشه‌قاعده‌ی اخلاقی کرمه یوگا را به طور ضمنی بسط و شکل دادند.

چندین اوپانیشاد مانند پرشنه و کائا به طور گسترده‌ای با هجای اُم سروکار دارند. اوپانیشاد ماندوکیه هم به جز تفسیر این هجا به موضوع دیگری پرداخته است و جزئیاتی را درباره چهار حالت خودآگاهی و ارتباط آن با هجای عرفانی اُم ارائه می‌دهد. اوپانیشاد موندکه هجای اُم را به مثابه‌ی کمان، روح جزئی را به مثابه‌ی تیر و برهمن یا خود حقیقی را به مثابه‌ی هدف معرفی می‌کند. با مراقبه، تیر به هدف اصابت می‌کند. با این هجا شخص می‌تواند به مراتب والای مراقبه دست یابد (Satyananda, 1981:129).

با وجود تنوع مقاصد و اختلاف مشارب در اوپانیشادها همواره تمایلی به عقیده اصالت وحدت یا مونیسیم مشاهده می‌شود و کل اشیاء اعم از مادی و غیر مادی همه در حقیقتی واحد تحت عنوان برهمن مستغرقند (ناس، ۱۳۹۲: ۱۴۹). در اوپانیشادها جستجوی حقیقت نهفته در اشیا و یافتن اصل ثابت و پنهان در وقایع متغیر جهان، جایگزین سرودهای ستایش آمیز ودایی در مدح خدایان و الهه‌ها شد. اوپانیشادها به شرح طریق صعود باطنی و سفری درونی می‌پردازند که هدفش نیل به حقیقت غایی و رهایی از جهل است (شمس، ۱۳۸۹: ۱۴۹-۱۴۸). جهل ورنج موضوع مهمی است که در تفکر هندی ماقبل اوپانیشادی بارها تکرار شده است. کشف رنج به عنوان قانون زندگی ارزش مثبت و برانگیزاننده دارد. دائماً به خردمند و مرتاض یادآوری می‌شود که تنها راه نیل به رستگاری و سعادت، کناره‌گیری از دنیا و انزوای بنیادی است (Eliade, 1954:9894) محتوای اصلی یوگا نیز همین است؛ رهایی از رنج و معرفت به یگانگی آتمن و برهمن. کلمه یوگا در مفهوم اصطلاحی و فنی خود برای اولین بار در اوپانیشادهای تایتریه، کائا، شوته و مایتری به معنای افسارزدن و سامان دادن شرح داده شده که در آن یوگا

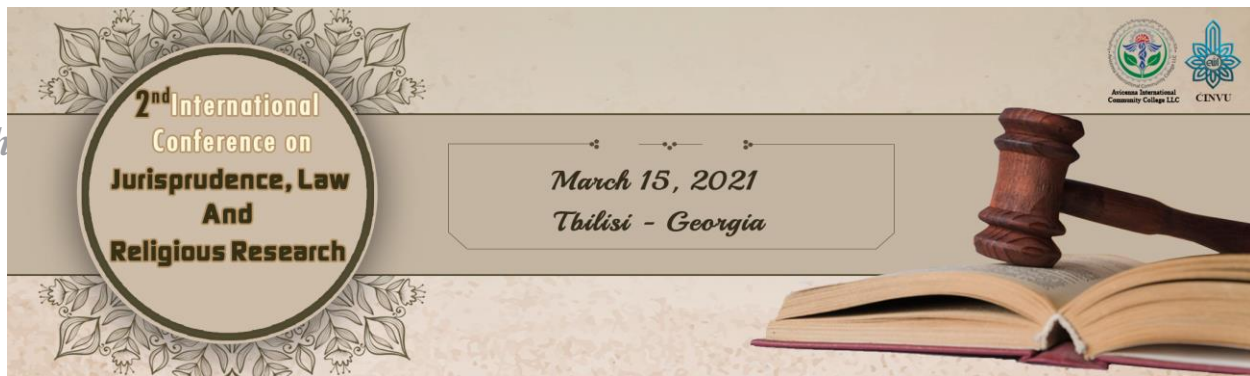
³¹ Aum:

از کلمات رمزی اوپانیشادها و نماد برهمن

³² Prana:

معادل دم حیاتی

³³ Kena upanishad



به مثابه و حدت بین پرانه وه جای اُم است. در زیر به تعدادی از این بخش ها به همراه تفاسیر شان اشاره شده است (Deussen, 1908:385):

"کسی که به لذت در برهمن - به جایی که کلمات و ذهن از رسیدن به آن ناتوانند - دست یابد هرگز نمی هراسد."
"تایتریه" ۳۴

"انسان خردمند با مراقبه در نفس خود می تواند خدای ازلی که دیدنش دشوار و غیر قابل دسترس است و در قوه ی عقل جای دارد را بشناسد و از شادی ها و رنج ها آزاد گردد."
"سکثا" ۳۵

در تفاسیر مربوط به این بخش آمده :

خودی که خواهان دیدنش هستی به دلیل شدت لطافت و نامتکائف بودنش به سختی قابل دیدن است (sankaracarya, 1957:138). عمیقاً پنهان است چون ورای حس و ذهن و ادراک کسب می شود. بنیان روح است و معادل این اعتقاد بودایی است که هر موجودی امکان بودا شدن را دارد. وقتی ما به جوهر درونی روح راه پیدا کنیم در ارتباطی بی واسطه با وجود ازلی و ابدی هستیم. این اصل بنیادی که آن را با تجربه ی مستقیم یا مراقبه ی مستمر می شناسیم بنیاد رهایی انسان است (Radakrishnan, 1951:613).

به قول کریشناننده "مطلق متعال، همان آتمن همه ی موجودات است. او در میان جسم خانه دارد. این وجود راز آلود که تمام هستی را در بر گرفته به شیوه ای خاص و به نام آتمن در قلب انسان نیز حضور دارد. بر همه چیز بیناست ولی هرگز دیده نمی شود. او نور همه چیز است. در پرتوی نور اوست که آتمن دیده می شود. خدا شی نیست لذا هیچ کس او را نمی بیند و تنها اوست که می بیند. وقتی خود را به شکل آتمن آشکار می کند به نظر می رسد که جسم واقع شده اما او جای گیر نیست. وقتی خورشید به گلدان های پر آب می تابد چندین خورشید در آن ها منعکس می شود و شخص به اشتباه گمان می کند که خورشید های متعددی وجود دارد. در رابطه با آتمن نیز ممکن است انسان این گونه تصور کند. بدن های ما مانند ظرف هایی است که حاوی تفکرات و ذهنیات ماست که برهمن در آنها به شیوه ای راز آلود منعکس می شود. عده ای معتقدند آتمن تنها در قلب انسانها جای دارد و عده ای دیگر معتقدند مانند شمعی که با وجود بودنش در یک مکان خاص، تمام فضا را روشن می کند در تمام وجود ساری است. مناقشات بسیاری در این رابطه وجود دارد که البته اشتباه است چرا که وجود محض نمی تواند در یک جا بگنجد بلکه همه جا هست. او به عنوان آتمن یا خود آگاهی، خودش را آشکار می کند و به دلیل محدودیت های ذهن و حواس به عنوان وجودی مستقل در نظر گرفته می شود. وقتی این حاکم متعال گذشته و حال و آینده به شناخت در آید نه تنها از همه چیز فاصله می گیریم بلکه دیگر از این جهان هم هیچ چیز نمی خواهیم."

³⁴ 2:4

³⁵ 2:12



منظور از غیر قابل دسترس بودن یعنی توسط دانشهای متغیر که به اشیای متغیر این جهان تعلق دارند پنهان شده است. منظور از جای داشتن در قوه ی عقل یعنی در آنجا به ادراک در می آید. منظور از در میان رنج ها بودن این است که چون غیر قابل دسترس است و در قوه ی عقل جای دارد و دیدنش دشوار است لذا مراقبه بر آن خدای از لمی جاودانه در دل رنج ها قرار گرفته است. تمرکز ذهن بر خود بعد از صرف نظر کردن ذهن از اشیای خارجی ادھیاتمه یوگا^{۳۶} نامیده می شود که مرد خردمند بادستیابی به آن شادی ها و غم ها را رها می کند چون دیگر هیچ فضیلت و رذیلتی برای او وجود ندارد (sankaracarya, 1957:138). ادھیاتمه یوگا یا خود مراقبه ای - عنی اتصال با خود اصیل که نوعی مراقبه و تلاش فردی برای درک حقیقتی است که با فرایند فکری معمول کسب نمی شود (Radakrishnan, 1951:613).

"آفتاب، آتش، باد، حشرات شب تاب، برق و مه، صورمقدماتی هستند که باعث تجلی برهمن در یوگا می شوند."
شوته ۳۷

پدیده های صوتی و نورانی که بیانگر مراحل مراقبه یوگایی است و اوپانیسهای بعدی بر آن تأکید بیشتری دارند ویژگی فنی و تجربی سنت رمزی به جامانده از شوته را تصدیق می کند (ایلیاده، ۱۳۹۳: ۶۱۳).

مطابق تفسیر راداکریشنان یوگی هنگام تمرین (به طور خیالی) اشکالی از ماه، خورشید، نیلوفر آبی، جهان زیرین یا صور مختلفی نظیر برق آسمانی یا امثال آن را مشاهده می کند. در ابتدا یک نشان شبیه ستاره آشکار می شود. به تدریج گویی بلورین خود را نمایان می کند. سپس هلالی از ماه کامل... آفتاب نیمروز... دایره ای سیاه، یک نقطه، صدا... چشم، برق طلا، نه الماس دیده می شوند. هنگامی که تمام این صور کنار گذاشته می شوند و وضعیتی فاقد هرگونه تصور و تصویری ایجاد می شود، بوداها از سرتاسر سرزمین هایشان به هم می پیوندند و با دستان درخشان سالکان را نوازش میکنند. این قطعه نشان می دهد که تصورات، فعالیتهای ذهنی خود انسان نیست بلکه بسیاری از این تصورات ماهیتی نمادین دارند. کلمات و عباراتی که برای توصیف تصوراتمان از آنها استفاده می کنیم - تصوراتی که امور خارجی بر آن اثر می گذارد - برای بیان وقایع حیات روحانیمان است. حقایق زندگی روحانی تنها با نمادها قابل بیان هستند. به قول "هیلدگرنند مقدس"^{۳۸}:

"این تصورات را نه در خواب دیده ام و نه در رویا و نه در حالت جنون. نه با چشمان این جهانی و نه با گوش های بشری. بلکه آنها را به خواست الهی با چشم دل و گوش باطن و فکر باز دریافته ام. چنین در کی برای بشر مادی واقعا دشوار است"^{۳۹} (Radakrishnan, 1951:721-722).

یوگا و سانکھی

³⁶ Adhyatma yoga

³⁷ 2:11

³⁸ (۱۰۹۸-1180)

³⁹ نقل شده در "مطالعات تاریخ و روش علم"، ۱۹۱۷، صفحه ۵۳



سانکھیه یکی از مهمترین مکاتب فلسفی رسمی و درست آیین هند است. قدمت مکتب سانکھیه پیش از مکتب یوگا است و مبادی مکتب یوگا بر آن استوار است؛ به طوری که میتوان گفت یوگا فلسفه عملی مکتب سانکھیه است.

مطابق مکتب سانکھیه، واقعیت متشکل از طبیعت و ارواح بی شماری است که به واسطه برخورداری از جسم و تن اسیر تناسخند. راه رهایی از این رنج، جدا شدن از عالم حسی و تجربی است. ازین رو سانکھیه و یوگا دو مکتب به هم وابسته اند؛ سانکھیه اساس مابعدالطبیعی را فراهم می کند که رهرو با تکیه بر آن یوگا را اجرا می کند و در مقابل یوگا شیوه ای جسمی، فکری و روحی است که برای نیل به آزادی و رهایی انجام می شود (اسمارت، ۱۳۹۲: ۲۲۰). در سانکھیه و یوگا ریشه ی رنج در جهل نسبت به آتمن می باشد؛ یعنی امتزاج و آمیختگی آتمن یا پرورش^{۴۰} با جواهر مایا و وضعیت های ذهنی ای که خالص ترین صادره های پرکرتی^{۴۱} هستند و نجات تنها زمانی حاصل می شود که این آمیخته گی از میان برود. در اینجا تنها اعمال یوگایی به کار می آیند (Eliade, 1954: 9894).

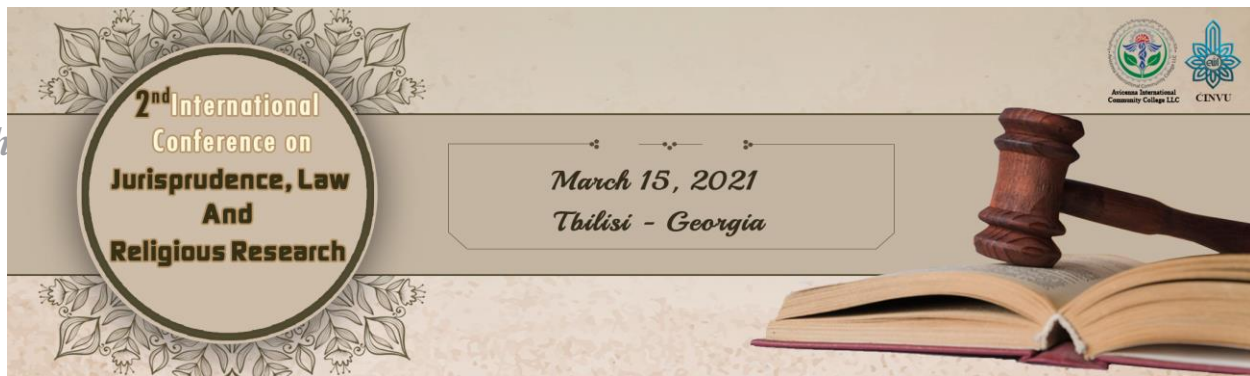
در ادبیات هندی نظام یوگا ای شاخه ای از سانکھیه محسوب می شود. زیرا تمام آموزه هایی سانکھیه پیرامون جهان شناسی، طبیعت شناسی و روان شناسی با یوگا سازگار شده است. از جمله در آموزه ی رستگاری نه تنها مفهوم رستگاری در هر دو به مثابه ی انقطاع تام روح از ماده است بلکه رستگاری تنها با جدایی کامل ماده و روح محقق می شود (Hastings, 1921: 831).

یوگا و سانکھیه به حدی شبیه هم هستند که اظهارات مربوط به یکی برای دیگری هم معتبر است. تفاوت اساسی میان این دو در دو چیز است: نخست اینکه سانکھیه منکر خداست و بر یک ثنویت کیهان شناسی میان روح و ماده استوار است؛ در حالیکه یوگا خداپرستانه است و وجود خدای خالق - ایشوره^{۴۲} - را مسلم می داند. علاوه بر این، سانکھیه تنها راه و صول به نجات را معرفت مابعدالطبیعی می داند، حال آنکه یوگا به فنون تزکیه و مراقبه اهمیت فراوان میدهد (Eliade, 1954: 9893-9894). مقصود نظام یوگا در الحاق کردن مفهوم خدای شخصی به سانکھیه صرفاً برای راضی کردن خداپرستان و ترویج نظریه ی وجودی است که در سانکھیه تفسیر شده بود. در یوگاسوتره خدا نه جهان را خلق کرده و نه بر آن حکومت می کند. او به اعمال بشر پاداش و جزا نمی دهد و هیچ وحدتی با او به مثابه ی هدف متعال تلاش های انسان قابل ملاحظه نیست (حداقل طبق آموزه های قدیمی تر یوگا). خدا صرفاً یک روح شخصی است نه یک وجود اساساً متمایز از سایر ارواح شخصی که از ازل تا ابد همراه انسان هستند. تمایز فقط در شیوه ی ارتباط او با ماده است. در این فلسفه خدا نمی تواند مانند یک روح رسته از قیود به عنوان موجودی بی ارتباط با ماده در نظر گرفته شود چرا که در آن صورت فاقد آگاهی است. در سانکھیه - یوگای اصیل، خدای شخصی هیچ جایگاهی ندارد. بدین سان این دو نظام در هند مدام به هم

⁴⁰ Purusha

⁴¹ Prakriti

⁴² Ishvara



پیوستند تا به وحدت و اشتراکشان تأکید ورزند. در هر صورت در نظام یوگا لازم بود که بین خدا و جهان بشری پیوندی ایجاد شود. در واقع علی رغم اینکه خدا برکات آسمانی و زمینی را ارزانی نمی دارد (چرا که این برکات تنها با استحقاق شخصی فرد به دست می آید) این رابطه ایجاد شد تا خداوند با رحمت خود به اشخاص سر سپرده اش کمک کند تا موانع رسیدن به نجات از میان برداشته شود. اما حتی این رابطه ی ناچیز بین خدا و انسان هم که به میزان سرسپردگی انسانها به خدا و لطف خدا بستگی دارد زمانیکه با آموزه ی یوگا تلفیق می شود به سختی قابل فهم است. با این وجود در ادبیات متأخر یوگا - به ویژه در تعداد زیادی از اوپانیشادهای متأخر که بر اساس آموزه ی یوگا نگاشته شده و آن را گسترش داده اند - مفهوم خدا جایگاه مشخص تری پیدا کرده، خدا به تدریج شخصی تر شده و ارتباط میان انسان و خدا نزدیک تر گشته است (Hastings, 1921:831-832).

انواع یوگا

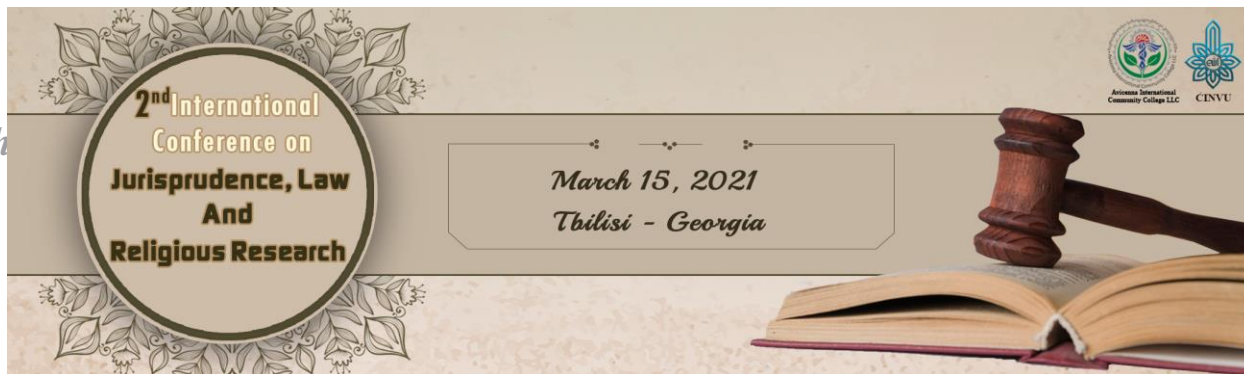
مجموعه ی متنوعی از انواع را برای یوگا بر شمرده اند. قدیمی ترین آنها یوگا سوتره پتنجلی است که به اشتانگه (هشت عضوی) معروف است (Lochtefeld, 1957:781). علاوه بر یوگای کلاسیک تعدادی شونگه یوگه هم وجود دارد که فقط شش عضو دارد. ویژگی اصلی آنها غیبت سه عنصر اولی پتنجلی و معرفی یک عنصر جدید به نام تارکه به معنی عقل و منطق است (Eliade, 1954:9894). سه یوگای معروف دیگر سه راه هستند که توسط کریشنا در بهگود گیتا توصیف شده اند. یوگای عمل (کرمه یوگا)، یوگای معرفت (جنانه یوگا) و یوگای عشق و سرسپردگی (بهکتی یوگا). یوگای معروف دیگر کاندالینی یوگا است که تأکیدش بر هوشیاری کاندالینی است. کاندالینی قدرت روحانی بالقوه ای است که در هر شخصی وجود دارد و از طریق آن منافع روحانی کسب می شود. این شیوه های ذکر شده اصلی ترین دسته بندی های یوگا هستند (Lochtefeld, 1957:781).

البته در کنار یوگای سنتی اشکال بی شماری یوگاهای فرقه ای، عومانه، جادویی و یوگای غیر برهمنی مثل بودیسم و جینسیم وجود دارد (Eliade, 1954:9893).

یوگه سوتره پتنجلی

یکی از متون برجسته ی کلاسیک یوگا "یوگه سوتره" در صد و نود و شش سرود اثر پتنجلی است. هنوز درباره ی قدمتش اطمینان مطلق وجود ندارد. هندوها متفق القول پتنجلی را بنیان گذار نظام یوگه ای می دانند و او را با پتنجلی دیگری که متخصص دستور زبان و نویسنده ی کتاب «مهاباشیه» بود و در قرن سوم قبل از میلاد می زیست یکی می دانند. در حالی که هرمان جاکوبی⁴³ معتقد است یوگه سوتره بر اساس زمینه های تاریخی و فلسفی اش متعلق به ۴۵۰ بعد از میلاد است که توسط شخص دیگری به همین نام نگاشته شده (Hastings, 1921:831). بنابراین باید خاطر نشان کرد

⁴³ Herman Jacobi



که پتجلی خالق یوگای سنتی - دارشنه^{۴۴} - نیست. همانطور که خودش نیز اقرار می کند او صرفاً سنن عقیدتی و فنی یوگا را ویرایش و یکپارچه کرد. در واقع اعمال یوگیکی مدّت ها قبل از پتجلی در حلقه های سرّی مرتاضان و عارفان هندی مطرح بود (Eliade, 1954:9893). به هر حال آنچه مسلم است این است که نظام یوگای اساساً قدیمی تر از یوگای سوتره ی پتجلی است (Hastings, 1921:831). سهم پتجلی در ساخت زیربنا و چارچوب نظری و متافیزیکی این مهارت ها و فنون بسیار ناچیز است. او صرفاً مبادی اصلی فلسفه سانکھییه را با یک خداشناسی نسبتاً صوری و سطحی تطبیق داد و ارزش عملی مراقبه را تعالی بخشید. البته به برکت یوگاسوتره ی او یوگا از یک سنت عرفانی و زاهدانه به یک دستگاه فلسفی سازمان یافته بدل شد (Eliade, 1954:9893).

آشنانگه و اوپانیشادها

نقل قول های مطرح شده در اوپانیشادها و مین عقاید و نگرش ها در باب اء حال یوگی را نیز شامل می شود. (Deussen, 1908:385-386)

آشنانگه ملزوماتی است که از قبل به صورت جداگانه در اوپانیشادها مطرح شده بود (Ibid:385). این هشت عضو عبارتند از:

۱- نیمه^{۴۵} / **محرمات**: پرهیز از خشونت، دروغگویی، طمع، دنیا دوستی، ازدواج و شهوت جنسی.

۲- نیمه^{۴۶} / **واجبات**: طهارت، قناعت، زهد (تپس)، علم ودایی، اخلاص.

این دو دسته بندی به صورت جداگانه در اوپانیشاد مایتری^{۴۷} رخ نداده (Ibid:387).

۳- آسنه / **حالات بدن و نشستن به طرز معین**

در وهله ی اول تأکید بر انتخاب مکان مناسب است:

"یوگا باید در زمینی هموار که عاری از شن و ریگ و ماسه است به دور از باد و باران انجام شود. در جایی مطبوع که باعث حواس پرتی و رنجش چشم نشود"^{۴۸} "شوته^{۴۸}"

اوپانیشادها در ارتباط با طرز نشستن از تعاریف پرتکلف یوگاهای متأخر مصون هستند. تنها یک شیوه ی صاف نشستن سه سطح بدن (سینه / سر / گردن) و تقارن طرز نشستن را تجویز می کند:

"مرد خردمند با محکم و راست نگه داشتن سه بخش از بدنش (بالا تنه / سر / گردن) و با فرستادن حواس و فکرش به داخل قلب خود در قایتی برهمین از تمام رودخانه های ترسناک خواهد گذشت."^{۴۹} "شوته^{۴۹}"

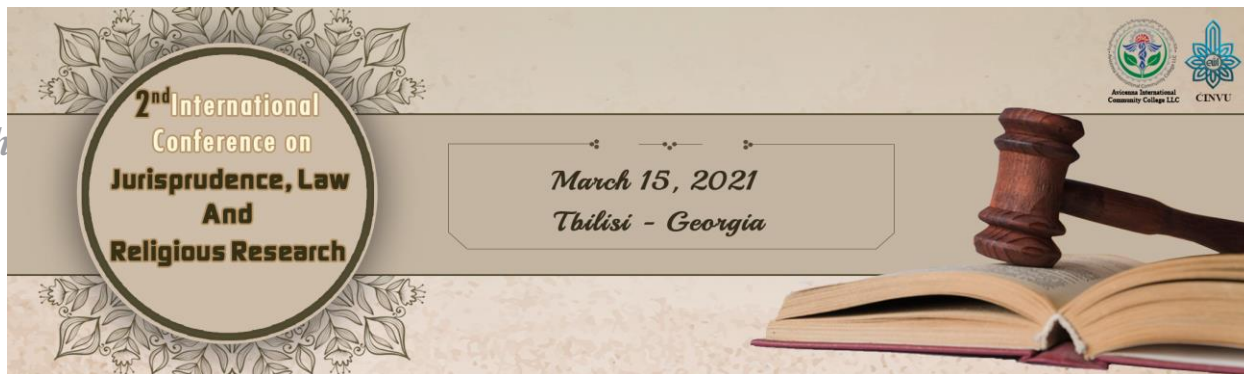
⁴⁴ Darsana

⁴⁵ Yama

⁴⁶ Niyama

⁴⁷ 6:18

⁴⁸ 2:10



آسنه نیز مانند یمه و نیمه در اوپانیشادها به عنوان یکی از اشتنگه های یوگا به حساب نمی آید (Ibid,388).

۴- پرانا یامه / اریتم تنفس و تنظیم آن

پرانا یمه در بریهه آرئیکه^{۵۰} به مثابه "پیمان یگانه" توصیه می شود. در این عبارت و سایر عباراتی نظیر آن، تنفس منظم نقش قربانی را ایفا می کند و به نظر می رسد که از این جا به بعد به عنوان یک عمل نمادین با یوگا منطبق شده است. در شوته نیز تنظیم تنفس کشیدن توصیه شده است (Ibid,385):

"شخص خردمند که بر پراکندگی ها و حرکات مسلط است با کنترل و ضبط نفس از طریق بینی و به تعداد محدود ذ هنش را هو شیارانم بهار می کند؛ آنچه نان که آرا به تو سطرارا به ران ماهر یا ا سب های گو ناگون م بهار می شود".
"شوته"^{۵۱}

۵- پرتیاهاره^{۵۲} / کنترل حواس و ترک محسوسات و مدرکات

در چاندگیه عقب نشینی از حواس مطرح می شود (Ibid,385):

"تمرکز همه ی حواس شخص در خود یا آتمن". "چاندگیه"^{۵۳}

در اوپانیشاد شوته (۶:۸،۹) نیز همانطور که در بالا بیان شد کنترل حواس و ذهنیات بیان شده است آنگونه که حواس در قلب مستقر شوند .

آن طور که یاد آور ایده های سانکهییه است گفتار و ذهن^{۵۴} در بدهی مهار می شوند (کاثا ۱۳:۳) و بدان وسیله آرام قرار می گیرند و از بدن یوگی جدا می شوند همان گونه که ساقه ها از گیاهان کنده میشوند (کاثا ۱۰:۶). به این ترتیب متعلقات حس در شخص به سکون در می آیند (مایتیری ۱۹:۶) و متوقف می شوند همانگونه که در خواب (Ibid,389).

یکی شدن تنفس، خود آگاهی و حواس در پی نابودی همه ی مفاهیم، یوگاست (مایتیری ۲۵:۶) و بعد از شش ماه کوشش درست می توان به این یگانگی رسید (مایتیری ۲۸:۶). اما این راز تنها باید به فرزندان و شاگردان شخص انتقال یابد؛ آن هم زمانی که شایستگی درک آن را داشته باشند (مایتیری ۲۹:۶) (ایلیاده، ۱۱۰:۱۳۹۳).

"حواس پنجگانه با پنج ابزار کسب معرفت همراه با ذهن متوقف می شوند و عالی ترین مراقبه وقتی است که ذهن ثابت باقی بماند. این کنترل و عقب نشینی از حواس، یوگا نام دارد. شخص باید هوشیار باشد زیرا یوگا ثبات ندارد و در حال آمد و شد است". "کاثا"^{۵۵}

⁴⁹ 2:8

⁵⁰ 1:5,23

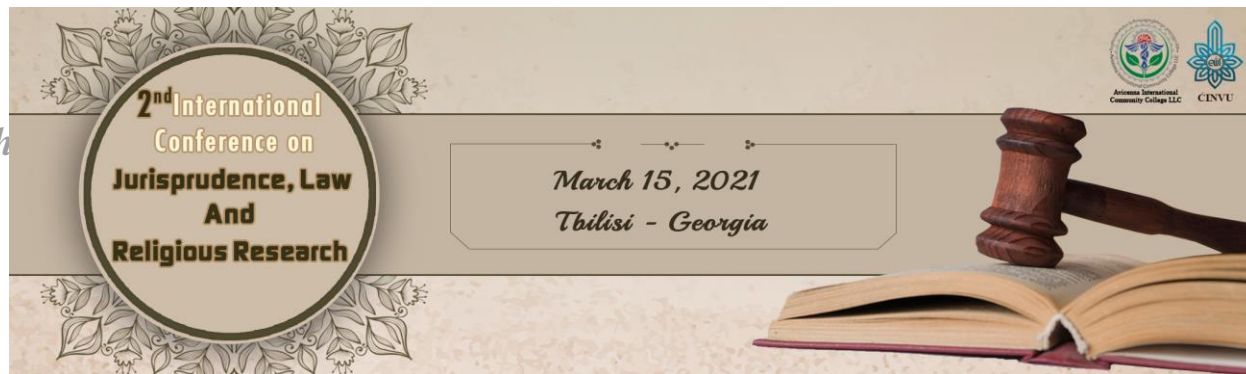
⁵¹ 2:9

⁵² Pratyahara

⁵³ 8:15

⁵⁴ manas

⁵⁵ 6:9-10



"یوگا مراقبه است و منظور از مراقبه پیوند بین حواس، ذهن، هوش است." این جا شرایط مراقبه ذکر شده است. "یوگا رکود و ثبات حواس است. این یک تعریف بسیار ساده است اما شخص باید کاملاً محتاط باشد. اگر نتواند تعادلش را حفظ کند شکست می خورد. در شرایط معمول علی رغم اینکه ذهن متنگی به حواس است لیکن ذهن و حواس مستقل از هم عمل می کنند. کارکرد قوه ی دراکه قضاوت کردن است و این قضاوت را بی واسطه انجام نمی دهد بلکه این عمل از طریق گزاره هایی که حواس به ذهن ارائه می دهند صورت می گیرد. به عنوان مثال وقتی که چشم انسان ماری را می بیند گزارش به ذهن اعلام می شود. قوه ی فاهمه فوراً داوری نمی کند بلکه به پرانه-نفس حیاتی فرد-نیز دستور می دهد و شخص پا به فرار می گذارد. اما در یوگا این اعمال گوناگون با هم ترکیب می شوند و برای هدفی واحد با هم متحد می گردند"⁵⁶.

حواس پنجگانه که جنانه نامیده می شود همراه با ذهن که یک عضو درونی است و اکنون از فرایند تفکر جدا شده متوقف می شوند. در این حالت از متعلقاتشان دست کشیده اند و دیگر به فعالیت های معمولشان مشغول نیستند (sankaracarya,1957:208).

راه رسیدن به جاودانگی، ذکاوت و راه رسیدن به مرگ، اهما و غفلت است. در یوگا ذکاوت و مترصد فرستها بودن ضروری است زیرا یوگا ثبات ندارد. اگر گوش به زنگ باشیم آن را به دست می آوریم و اگر بی دقت باشیم آن را از دست خواهیم داد. ذهن مسئول این ترقی و تنزل است و گاهی اوقات از آن به عنوان "شروع و خاتمه" تعبیر می شود. به قول دویسن در یوگا جهان رو به افول می رود و دوباره از نو خلق می شود (Radakrishnan,1951:645).

۶-دهارنا⁵⁷/تمرکز

تمرکز ذهن را تحت تأثیر قرار می دهد. اگر ذهنیات مهار نشده باشند رهایی حاصل نمی شود (مایتیری ۶:۳۴) (Ibid:390).

۷-دهیانه⁵⁸/مراقبه

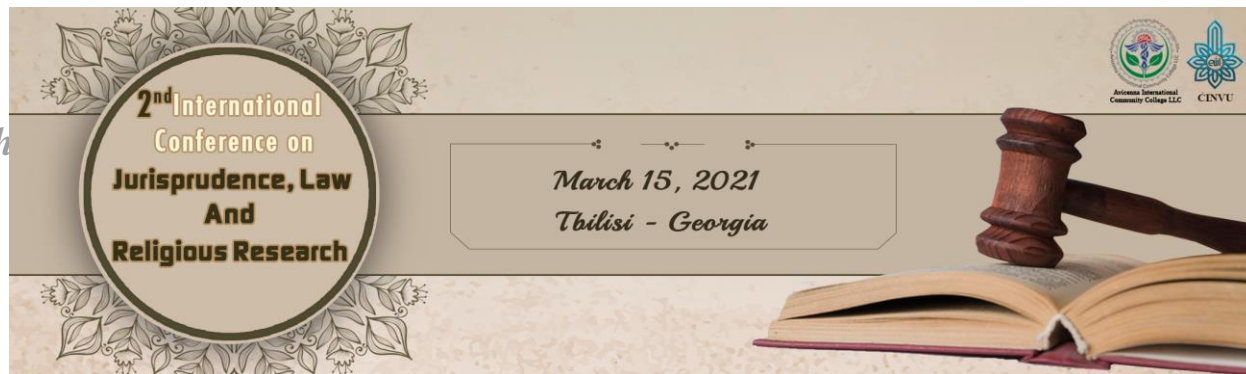
مراقبه بر پراناوا - همان هجای مقدس ام - جای معرفت ودایی را گرفته است و بهترین حامی است (کاتا⁵⁹:۱۷). روح به مثابه تیری است که توسط کمان ام به سمت برهمن به پرواز در می آید (موندکه⁶⁰:۲،۴).

ذکر هجای مقدس ام در شوته اشوتره اوپانیشاد با ذکر ام در نیامه یوگایی یکیست. سوخت والا مرتبه ای است که به همراه سوخت پست تر یعنی بدن با آتش تصور خدا بر افروخته می شود (شوته⁶¹:۱۴). توری است که با آن ماهی پرانه از آب صید می شود و در آتش آتمن قربانی می شود (مایتیری ۶:۲۶). ام با ویشنو (مایتیری ۶:۲۳) همه ی خدایان، همه ی هوا و با همه ی قربانی ها یکی است (مایتیری ۶:۲۵). با مراقبه بر این هجا برهمن را می شناسند و به جاودانگی می رسند (مایتیری ۶:۲۴). مراقبه به رهایی می انجامد (مایتیری ۶:۲۲). از همین طریق است که یوگی، پرانه، هجای ام و این جهان با همه ی اشکال بی شمارش

⁵⁶ Swami krishnananda

⁵⁷ dharana

⁵⁸ Dhyana



به اتحاد و یکپارچگی می رسند و این شیوه یوگا نامیده می شود. اُم کشتی است که شخص با آن سر تا سر عالم درون را می پیماید (مایتیری ۲۸:۶).

کسی که بر هجای اُم مراقبه می کند اگر فقط بر اولین بخش بیندیشد دوباره در این جهان زاده می شود. اگر به دو هجای اول بیندیشد به ماه یا راه تاریکی خواهد رفت اما اگر به هر سه هجا تمرکز کند به خورشید و روشنایی راه می برد و مانند ماری که پوست می اندازد از گناه جدا می شود (پرشنه ۵) (Radakrishnan, 1951:390). هجای اُم از همان دوران چاندگه (۱:۱) و تایتیره (۱:۸) نمادی از برهمن بوده است. اُم به مثابه ی و سیله ی مراقبه (کا تا ۲:۱۷)، سوخت (شوته ۱:۱۴)، کمان (موند که ۲:۴ و ۲:۲)، یا تیر (مایتیری ۲:۶) برای شکافتن تاریکی و اصابت به هدف که همان برهمن است می باشد. درباره ی سه بخشی که هجای اُم را ساخته اند اولی یعنی ا در پرشنه (۵) و مایتیری (۶:۳) ذکر شده؛ در حالی که دو می یعنی u و سومی یعنی در اوپانیشاد ماندوکیه (۱۲) به عنوان بخش اخلاقی کلمه مطرح شده اند (Ibid:386).

۸-سمادهی /انجذاب و استغراق تام

زمانی که سوژه و ابژه یعنی روح جزئی و خدا کاملاً با هم بیامیزند و به گونه ای تبدیل به یک واحد شوند که هر نوع تفرقه ای از میان رخت بندد دهیانه به سمادهی می انجامد. با اشاره به آنچه در چاندگه^{۶۰} و تایتیره^{۶۱} آمده این وحدت روح جزئی برای پیوستن به برهمنی است که تمام هستی را پر کرده (Ibid:392-393). در این مرحله یوگی تفاوت اساسی میان روح جاودانی و حالات فکری و جسمانی خود را تشخیص می دهد و دیگر تولد دوباره نخواهد داشت (اسمارت، ۱۳۹۲: ۲۲۲). با ادامه دادن مراقبه، جسم که متشکل از عناصر پنجگانه ی خاک و آب و آتش و باد و هواست طی یک فرایند تزکیه ی تدریجی فقط از طریق خودش و بدون هیچ واسطه ی فکر می کند:

"زمانی که کیفیت پنجگانه ای که در یوگا ارائه شده فراتر از خاک، آب، باد، آتش، هوا صعود می کند. وقتی عناصر پنجگانه به منصفه ی ظهور برسند جسم یوگی با حرکت یوگا مهذب می شود و دیگر از بیماری و پیری و رنج مصون است. نخستین تظاهرات یوگا درخشندگی و تندرستی بدن، بی میلی و فاقد خواسته بودن، خوش آب و زندگی چهره، خوش لحن بودن، بوی مطبوع و مدفوع ناچیز است."

"^{۶۲} (Ibid:395)

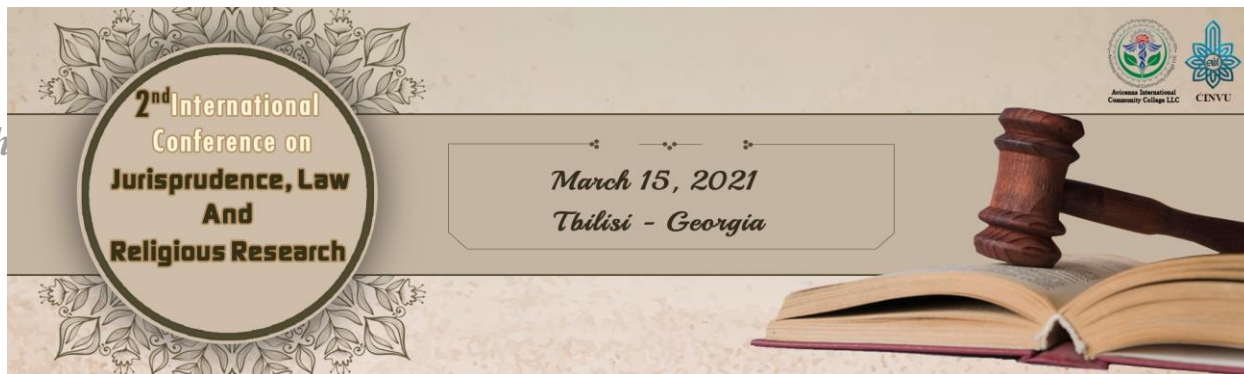
سمادهی که غایت نهایی و حد اعلای تمام تلاش های معنوی مرتاضان و مختص یوگیان است (Eliade, 1954:9895-9896) عبارت است از یگانگی تام با موضوع مراقبه (Deussen, 1908:385). با رعایت مداوم عمل یوگا می توان بر

⁵⁹ Samadhi

⁶⁰ 5:6,8:6

⁶¹ 1:6

⁶² 2:12-13



موانع برخاسته از تمایلات ذاتی- موانعی که دست یابی به معرفت را با دشواری روبرو می کند- فائق آمد
(Hastings, 1921:832).

یوگا و مراقبه

دویسن^{۶۳} در بخش چهارم کتابش تحت عنوان معادشناسی یا تناسخ و رستگاری، یوگا را به عنوان فلسفه عملی نجات معرفی می کند. هدف همه مکاتب فلسفی و عرفانی-جادویی رهانیدن خود از رنج است. در هند معرفت مابعد الطبیعی همواره هدف نجات شناسانه دارد چراکه از طریق این معرفت است که بشر از توهم جهان پدیده ها آزاد می شود و گوهر حقیقی آتمن یا پروشه را کشف می کند. در اوپانیشادها معرفت باعث رهایی از مرگ است:

"مرا از مرگ به جاودانگی برسان".
"بربهد آر نیکه"^{۶۴}

"کسانی که آن معرفت را دارند جاودانه می شوند و آزاد از مرگ".
"کاٹا"^{۶۵}

"معرفت حقیقی از طریق تفسیر کتاب آسمانی یا مطالعه ی زیاد آن حاصل نمی شود، تنها کسی که منتخبات آتمن باشد می تواند به آن دست یازد".
"کاٹا"^{۶۶}

"انسانی که در تملک خویش است مثل ارابه ران ماهری است که می داند چگونه به حواسش مسلط باشد. چنین شخصی می تواند به رهایی برسد. بدان که آتمن رییس ارابه، بدن خود ارابه، عقل ارابه ران و فکر افسار است. حواس اسب ها و اشیای حواس مسیر اسبهاست. کسی که معرفت داشته باشد و افکارش مهار شود می تواند حواس خود را کنترل کند. حواس برای سوار کار خود مانند اسبان مهربان می شوند... کسی که معرفت دارد و مسلح به فکر و اندیشه ی همواره پاک است به جایی می رسد که دگر بار متولد نخواهد شد... انسانی که به راننده اش و فکری که به افسارش شناخت دارد می تواند به ساحل دیگر این سفر یعنی مقام والای ویشنو برسد".
"کاٹا"^{۶۷}

موضوع اصلی یوگا که در بخش عمده ای از کتاب مقدس در باره اش صحبت شده تمرکز و مراقبه است (Hastings, 1921:832). تمرین های مراقبه ای برای نیل به مراتب والاتر آگاهی و قوای ذهنی در هند بسیار قدمت دارد و از تأثیر گذارترین عوامل در پیدایش آیین بوداست (Ibid, 831). این متون مقدس توصیف می کنند که چگونه حواس از متعلق یا موضوع حواس یا اشیایی که به حس در می آیند صرف نظر می کنند و آن قدر تقلیل پیدا می کنند تا کاملاً غیر فعال می شوند به طوری که به امیال ذاتی خود پشت می کنند. در مرحله ی بعد توصیف می کنند که چگونه فعالیت اندام های فکری که تمام عملکردشان متأثر از جهان خارج است کاملاً بر آتمن متمرکز می شوند و در نهایت این که

⁶³ Paul De ussen (1845-1919)

⁶⁴ 3:28

⁶⁵ 6:24

⁶⁶ 2:23

⁶⁷ 3:3-9



چگونه در آخرین مرحله یعنی مرحله ی انجذاب، تفکر و موضوع تفکر کاملاً با هم منطبق می شوند. مراقبه ی مرتاضانه ای که در یوگا انجام می شود ما را به زمان های دور و به آیین های جذبه ای اقوام اولیه ای که ردّ پایش را در وداها می بینیم رهنمون می کند. با بررسی اقوام اولیه و بومی پیداست که در دوران اولیه اعتقاد بر این بود که با اعمال مرتاضانه می توان بر قوای جهان روحانی فائق شد و حتی به طرز حیرت آوری طبیعت را تغییر داد. در هند باستان به اعمال مرتاضانه "تپس" گفته می شد. این کلمه در معنای لغوی در وهله ی اول بر "گرما"، "التهاب"، "اشتیاق شدید" دلالت دارد. سپس به "مشقتی که بر اثر عرق ریختن در راه ریاضت نفس" ایجاد می شود. این گرمای حاصل شده بر اثر مشقت، جذبه یا خلسه نامیده می شود. در هند اشخاصی که خودشان را سزاوار صعود به مراتب والاتر هستی می دانستند عمدتاً ریاضت را از طریق روزه گرفتن و اعمال شاقه ی نفسانی دنبال میکردند. علی رغم این موضوع به دلیل خصلت باطن گرای حیات معنوی، تاکید بیشتر و بیشتر بر روی مراقبه و جذبه گذشته شد. لذا مفهوم یوگا از تپس فراتر رفت. در این معنا واژه ی یوگا با تپس فاصله ی زیادی دارد. تپس غالباً در یجورودا^{۶۸}، اثره ودا^{۶۹} و خیلی اوقات در ادبیات برهمنی و اوپانیشادی ظهور دارد. از آنجایی که تپس در این جا یک قدرت کیهانی را به تصرف خود در می آورد و از این طریق خالق موجودات زنده می شود بدیهی است که ریاضت در آن دوره برتری کمتری نسبت به ادبیات سانسکریت کلاسیک که در آن ریاضت به عنوان قوای جادویی تام ظاهر می شود، ندارد (Ibid:832-833).

نقطه ی شروع مراقبه های یوگایی تمرکز بر روی یک شی واحد است. یک شی مادی مانند فضای بین دو ابرو یا نوک بینی یا یک شیء روشن، تمرکز بر یک تفکر مانند یک حقیقت ما بعدالطبیعی، تمرکز بر خدا. یوگی قادر است توجهش را به یک نقطه ی واحد معطوف کند و نسبت به هر محرک حسی یا ذهنی فاقد شعور باشد. این تمرکز مصمم و پیوسته بر روی یک نقطه ی واحد اکاگرتا^{۷۰} نامیده می شود. و با یکپارچه ساختن سیلانات روانی ("توجهات چند جهتیه و منقطع و پراکنده"^{۷۱}) حاصل می گردد. این تعریف دقیق مهارتهای یوگایی است و چیتاوریته نیروده^{۷۲} - متوقف ساختن تموجات درونی - نامیده می شود.^{۷۳}

تمرین اکاگرتا به ضبط دو مولد حیات روانی می انجامد: فعالیت حسی^{۷۴}، فعالیت حوزه ی نا خود آگاه^{۷۵}.

⁶⁸ Yajur-Veda

⁶⁹ Atharva-Veda

⁷⁰ Akagrata

⁷² Chitta Vritti Nirodha

⁷⁴ indriya

⁷⁵ Samskara

^{۷۱} یوگاسوتره {۳،۱۱}

^{۷۳} یوگاسوتره {۲،۱}



نا گفته نماند که اکاگرتا تنها از طریق تمرین مهارت ها و فنون بیشمار حاصل می شود. مثلاً اگر بدن در وضعیت نامناسبی باشد یا تنفس نامنظم و ناموزون باشد اکاگرتا به دست نمی آید و به همین خاطر است که فنون یوگایی مبتنی بر چندین دسته تمرین جسمی و روحی است که اعضا یا عناصر یوگا - انگه ها^{۷۶} - نامیده می شود (Eliade, 1954:9894). در مجموع روش توصیه شده یوگای سنتی شامل مجموعه ای از مهارتها (جسمانی/ذهنی/روحی) است که یوگی را از جریان زندگی و قواعد حیات اجتماعی جدا می کند. در حالیکه اکثر مردم در جامعه به صورت معمول زندگی می کنند و تشکیل خانواده می دهند یوگا انزوا و عصمت را تجویز می کند. یوگی ها به جای تحرکات پیوسته، آسنه^{۷۷} تمرین می کنند، به جای تنفس آشفته و ناموزون و کنترل نشده پرانا یامه^{۷۸} را انجام می دهد و ... هدف تمامی این فعالیتها مشابه است و آن عبارت است از واکنش علیه نهادهای هنجاری و حتی بشری است (Ibid:9896).

قدرت یوگی ها

با تمرین سمیاسه یعنی تمرکز، مراقبه و سمادهی، یوگی ها قدرتهای شگفت انگیزی پیدا می کنند که به این قدرت ها سیدی^{۷۹} گفته می شود. از جمله ی این قدرت ها شناخت حالات ذهنی سایرین، شناخت دستگاه بدن، قلب، ذهن و... است. طبق نظر پتنجلی و تمام سنتهای یوگای کلاسیک، استفاده ی یوگی ها از سیدی های بی شمار برای نیل به آزادی متعال یا اسم پراچنه سمادهی^{۸۰} است نه به منظور سلطه بر اشیاء.

وقتی فرد به آخرین مرتبه ی سلوک خود می رسد به صورت ناخود آگاه از طریق فرا شناخت، جدایی مطلق پرو شه از پرکریتی را درک می کند (Ibid:9896). وقتی انجذاب به چنین مرتبه ای می رسد دیگر پراکندگی حواس نسبت به هیچ شی ای ممکن نیست و دیگر تفکر میل به انحراف ندارد. معرفت بنیادی متفاوت از روح جزئی و ماده در شکل ادراک شهودی خود را نشان می دهد و از این طریق است که هدف غایی تلاش های فردی به نتیجه می رسد.

عمل یوگا شامل مهارتهایی است که مرحله به مرحله باید طی شود و کسک های بیرونی در آن نقش عمده دارد. حالات بدنی گوناگون که آسانا نامیده می شود، دم و بازدم و به ویژه حبس تنفس و تمرکز خیره وار بر روی یک نقطه ی خاص تجویز می شوند. یکی از نتایج این شیوه از ممارستها یوگای خارجی از دست دادن هوشیاری است که یوگای خواب^{۸۱} نامیده می شود. در این شیوه ی یوگا حیات متوقف می شود و در میان هندیان یک پدیده ی حیرت آور متعالی است. در واقع متون یوگایی مجموعه ای کامل از ابزار خواب آور را توصیف می کنند که در هر شرایطی موثر بوده اند. به عنوان نمونه "تراکه"

⁷⁶ Anga

⁷⁷ Asana

⁷⁸ Pranayama

⁷⁹ siddhi

⁸⁰ Asam prajna samadhi

⁸¹ Yoganidra



ها متون متأخر یوگایی هستند که مبتنی بر سنت های پیشینند و تمرکز به شیوه ی نگاه خیره بر شیئی کوچک را تو صیه می کنند به حدی که چشم ها پر از اشک شود. محصول چنین تمارینی این است که بدن مانند یک قطعه چوب سفت می شود و عضلات منقبض می گردند. روش دیگر که ایجاد مرگ مصنوعی توسط یوگی هاست خکاری⁸² نام دارد. در این شیوه زبان دراز می شود، به صورت منحنی خم می شود و نوک زبان به ته حلق می رسد در حالی که در عین حال نگاه مستقیما بین ابروان است. طبق متون "هاتا یوگا پرادپیکا"⁸³ و سایر متون، با به کار گرفتن این روش ها قبل از اینکه آگاهی به صورت کامل از دست برود صدا های مختلفی شنیده می شود: آوای چنگ، نی، طبل، امواج دریا، رعد آسمان، زنبور، زنگ، گلوله ی توپ. جای شکی نیست که چنین اصواتی ناشی از الهامات و تلقین های شخصی شنیده می شود.

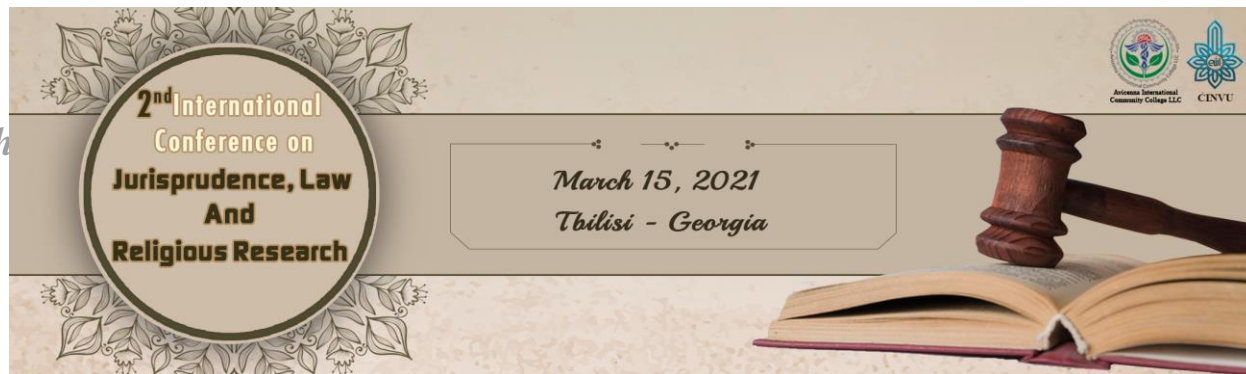
طبق نظر هندوها وقتی اعمال یوگایی صحیح و مداوم انجام شوند خواص درمانی و نتایجی از این قبیل هم خواهند داشت. به ویژه اینکه بر اساس باور عمومی در هند تمرین یوگا برای انسان قدرتهای معجزه آسا خلق می کند که اغلب در ادبیات هند اینگونه بیان می شوند: توانایی بی نهایت کوچک شدن یا نامرئی شدن، به اندازه ی زیادی متورم شدن به حدی که حتی به دورترین اشیاء می رسیدند؛ مثلا با نوک انگشت ماه را لمس می کردند یا با کم ترین اراده به هر کجا که می خواستند می رفتند. ادراک حواس دیگران و ذهن خوانی، معرفت نسبت به آینده، گذشته و به خصوص پیش گویی ساعت مرگ خودشان، احضار مردگان و گفتگو با آنها از جمله قدرتهایی است که برای یوگیان ذکر شده است. اینکه چنین قدرتهایی را آشکارا مورد استفاده قرار نمی دهند دال بر بی تفاوتی مطلق یوگی به امور این جهانی است. (Hastings, 1921:832-833)

نتیجه گیری

یوگانندی شش فلسفی عمیق است که ریشه در دوران ودایی دارد و نمود آشکارش در دوران اوپانیاد شادی است. در اوپانیاد های کهن و اولیه یعنی بریهد آرینیکه، چاند گی، تایتریه، ایشه، کاتا، شوته شوتره و موند که شاهد اندیشه های یوگایی هستیم. این تفکر فلسفی به مرور زمان و طی اعصار بسط پیدا کرده و دارای سلسله مراتب شده و مکتب یوگا را به وجود آورده است. پنتجلی در رشد این نظام فکری نقش بارزی داشته است. او یوگا را از بافت ساده و پراکنده اش به شکلی نظام مند بدل کرده و آن را بر اصول سانکهییه استوار ساخته است؛ سانکهییه ای که عضو جدانشدنی یوگا است. یوگا شامل مراحل جسمی و ذهنی است که یوگی ها را صاحب قوای جسمی و روحی خاص میکند و در این میان آنچه ارزشمند است قوای روحانی است که با آن می توان پرده های جهل را درید و نه تنها به حد اعلای معرفت یعنی وحدت آتمن و برهمن پی برد

⁸² khechari

⁸³ Hatha yoga pradipika:



بلکه با آن وحدت زیست کرد. شناخت این نظام فکری با مراجعه به متون کلاسیک و دسته اول دین هندوان نظیر اوپانیه شاداها و یوگاسوتره ها مقدور است.

منابع

- ایلیاده ، میرچا (۱۳۹۳)، یوگای پتنجلی مراقبه در مکاتب عرفان هندی، ترجمه علی صادقی شهپر، تهران: نشر کتاب
- پارسه
- شمس، محمد جواد(۱۳۸۹)، تنزیه و تشبیه در مکتب ودانته و مکتب ابن عربی، قم: نشر ادیان
- ناس، جان بایر(۱۳۹۲)، تاریخ جامع ادیان، ترجمه علی اصغر حکمت، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی
- اسمارت، نینیان(۱۳۹۲)، تجربه دینی بشر، ترجمه مصطفی گودرزی، جلد اول، تهران: انتشارات سمت
- Elliade, Mircha, Encyclopedia of religion, L.Jonnes edition ,second edition,1954,vol 14
- Hastings, James (1898), Encyclopedia of religion and Ethics, Charles Scribner's Sons, New York, vol 12
- G. Lochtefeld, Ph.D , James (1957), The Illustrated Encyclopedia of Hinduism, The Rosen Publishing Group,Ink. New York
- Deussen, Paul (1908), The Philosophy of the Upanishads, Authorised English Translation By Rev.A.S. Geden, M.A, Edinburgh
- Satyananda, Saraawati,Swami (1981), A systematic Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kariya , Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India
- The Upanishads-A New Translation by Swami Nikhilananda
- The Principal Upanishads (1951), Edited with Introduction,Text,Translation and Notes By S.Radakrishnan,
- Eight Upanishads, with the commentary of Sankaracarya (1957), Translated By Swami Gambhirananda, vol 1 and vol2
- The Sacred Books Of The East (1884), Translated By Various Oriental Scholars, Edited by F.Max .Muller, vol 15,
- Swami krishnananda, Commentary On the Katha Upanishads, Website:www.swami-krishnananda.org
- The Upanishads,katha and prasna (1898), Sri Shankara commentary, Published by V.C.Seshacharri.B.A.B.L.M.R.A.S, Translated by S.Sitaramasastri B.A,vol 2
- Swami Krishnananda, The Essence of the Aitareya and Taittiriya Upanishas, website:www.swami-krishnananda.org
- The Ten Principal Upanishads, Put into English by Shree Purohit Swami and W.B.Yeats
- Singh, Karan (1987), Mundaka Upanishad,the bridge to immortality
- English translation of Chandogya Upanishad, swami Nikhilananda
- Swami, Krishnananda, The Sacret of the Katha Upanishad, website:www.swami-krishnananda.org
- swami, krishnananda, Essays On the Upanishads,website:www.swami-krishnananda.org