

اصطلاحات جوک

مربوط به «تجر به من با یوگا»^۱

همچنانکه در عرفان اسلامی عبارات واصطلاحات ویژه بخود بسیار است از قبیل: استغراق، مکاشفه، مراقبه، معاینه، علم الیقین، عین الیقین، تلوین، تمکین، تخلیه، تخلیه، سیر من الله، الی الله، علی الله، مع الله، فی الله، لله و بالله... یوگانیز که از کهنسالترین ویرگزیدهترین و لطیفترین اندیشهها و ادراکات عرفانی و روحانی و ایمانی و معنوی هند است طبعاً مملو از کلمات و عبارات واصطلاحات گوناگون است. نگارنده در بحثی که در مجله مهر در زیر عنوان «تجر به من با یوگا» نمود بحکم ضرورت برخی از این واژه‌های اختصاصی را بکار برد. در نظر بود که برای تسهیل افهام مطلب در همان شماره شرحی بر آنها بنویسد ولی چون مقاله بطول و تفصیل انجامید، سزاوار ندانست پیش از آنچه در باره یوگا گفته شد در همان شماره نخستین بنگارد. پس این توضیحات لازم را بشماره‌های پسین واگذار. اینک از این شماره بدین کار میپردازد:

۱- یوگا- که در اصطلاح فارسی «جوک» گفته میشود یک زوش عرفانی و یک مکتب فلسفی است از مکتبهای ششگانه فلسفی هندی. ریشه این واژه از یوج Yuj آمده که لفظاً بمعنی: بهمپیوستن؛ بهمچسبیدن، متحد و یگانه شدن، متصل و متفق گشتن، تیراندر کمان گذاردن، بیوغ کشیدن، چهار پایان سرکش را مهار کردن، آمده است.

اصطلاحاً يك گونه روش ارزنده عرفانی و اخلاقی است که بسیار کهنه است و چه بسیار در باره آن گفته و نوشته شده است. مفهوم آن مهار کردن فکر سرکش و بیقرار و رام کردن نفس شرور حیوانی، آرام ساختن مشتبهات و شهوات آتشین انسانی، فرورفتن در دریای مراقبه، پیوستن بریاضت و مجاهدت و سیروسلوک، گسستن از عوائق و علائق مادی، رستن از رنج اندوه و الم، رسیدن بآزادی ابدی و سلامتی سرمدی، برگشت قطره بدریا یا روح جزئی انسانی بروح اعظم الهی: همان جایگاه نورانی که لسان الغیب شیرازی بدان پیوست:

«منزل حافظ کنون بارگه کبریاست دل بر دلدار رفت، جان بر جانا نه شد»

«انا لله و انا الیه راجعون»

پیرو روش یوگ را یوگی نامند که در فارسی «جوکی» شده است. اما مقام رفیع و منزلت منیع جوکی نه آنچنان متعالی است که بآسانی شناخته شود بهمین جهت است که عامه بنا بخردی مفهوم جوکی را سوء تعبیر کنند و جوکی را بیاد استهزاء و تمسخر گیرند و او را ناچیز شمرند، غافل از اینکه جوکی موهوم آنها را با جوکی حقیقی فرق بسیار است.

«میان ماه من تا ماه گردون تفاوت از زمین تا آسمان است»

جوکی همان نمونه اعلای انسانیت و طهارت و محبت است که در عرفان اسلامی «انسان کامل» نامیده شده است. جوکی آن برگزیده آزاده و ارسته آراسته ایست که از قیود و حدود متعلقات دنیوی رسته و از تنگنای جهان زیرین در گذشته و زنجیرهای سنگین و ننگین و رنگین اعواض و اغراض را گسسته و به «محبوب و معشوق» خود پیوسته است. جوکی را چه باک که نادانانی چند یاوه سرائی و هرزه درائی کنند و نام او را بزشتی برند.

۱- پس از گذشت هزاران سال از این روش آزادای بخش، تازه باختریان بارش آن پی برده اند: همه ساله کتابهای بسیاری بزبانهای مختلف درباره یوگا مینویسند و با اذمتون سنسکریت ترجمه میکنند و برای آشنائی بیشتری باروش تربیتی مراکز بسیاری در اغلب کشورهای باختری گشایش یافته و روز بروز بر شماره پیروان آن افزوده میشود.

« شب پره گروصل آفتاب نخواهد رونق بازار آفتاب نکاهد »
 فراخای جهش و پرش جو کی نه آنچنانست که اندر چندسطر یا چند نامه بگنجد.
 « معانی جمله اندر حرف ناید که بحر قلم اندر ظرف ناید »
 در این باره سخن بسیار ودقایق و رقابق امر بیشمار است . نگارنده بر آن سر
 است که تا بتواند از آنچه تاکنون از خوان بیدریغ یوکی برچیده و برگزیده است
 برشته تحریر درآورد. باشد که این خدمت عبادت بشمار آید . ونیز باین امید است که
 بتواند بزودی مرکزی برای تعلیم و تربیت مکتب یوگا در ایران باز کند و وسایلی
 برانگیزد که این روش آموزش و پرورش آزادی بخش را در اختیار پیروان این مسلک
 بگذارد .

یوگا مذهب نیست ، یوگا یک گونه روش متعالی زندگانی است ، یوگا: پاک
 اندیشیدن پاک بسیر وسلوک پیوستن و تابناک زیستن است . مذهب و دیانتی ظاهری و
 باطنی دارد . مذاهب در ظاهر باهم اختلاف دارند ولی در باطن تضاد و تخصصی نباشد .
 «جنگ هفتاد و دو ملت همه را عذر بنه چون ندیدند حقیقت ره افسانه زدند»
 باقتضای قدمت و شرکت این مکتب یعنی در نتیجه هزاران سال ریاضت و مجاهدت
 وسیر وسلوک و مطالعه و مکاسفه و معاینه ، یوگا چنان تکاملی یافته که بچرئت میتوان
 گفت یکی از عالی ترین روشهای ایمانی و ایقائی و عرفانی و اخلاقی را بجهان آدمی
 عرضه میدارد . هر چند لازم میدانند در این گفتار باختصار پردازد ولی بیفایده نمیداند
 در اینجا اشاره مجملی باصول هشتگانه یوگا که بمنزله حالات و مقامات عرفانی است
 بنماید . این اصول از این قرار است :

۱ - یام Yama : منہیات یا کف نفس یعنی آتش شهوات را فرو نشاند و این خود
 بر پنج گونه است .

- الف - بی‌آزاری Ahimsa یعنی محبت و ورزیدن
- ب - راستی و درستی Satya یعنی از دروغ پرهیزیدن^۲
- ج - تجرد Brahmacharya یعنی کرد شهوات نکشتن
- د - امانت Asteya یعنی دست بناپاک نیاوردن
- ه - خست نورزیدن Aparigraha یعنی دست و دل باز بودن
- ۲ - نیام Ni - yama: واجبات یا تسلط بر نفس‌وان نیز بر پنج گونه است .
- الف - طهارت و تقوی Sauca
- ب - قناعت Soutosa
- ج - ریاضت Tapas
- د - غور در مطالعات عرفانی و روحانی Swadhya
- ه - توکل و تسلیم و تفویض و رضا
- ۳ - ورزش یا آداب نشست Asanas^۳
- ۴ - ضبط دم Pranayama^۴
- ۵ - ضبط حواس برون و درون Pratyahara
- ۶ - تمرکز فکر Dharana
- ۷ - مراقبه Dhayana
- ۸ - وصول یا فنا فی الله Samadhi

۱ - ۲ برای شناختن نیروی عظیمی که در همین دو چیز نخست از ماده يك اصول‌هشنگانه یوگا نهفته است ، همین بس که گاندی نامی در آغاز مبارزه علیه امپراطوری بریتانیای عظمی اعلام نمود که به پیروی از این دو اصل اخلاقی یعنی بی‌آزاری و حق‌پرستی، هند را از شر استعمار آزاد میسازد و ساخت و توفیق یافت .

۳ - برای شناختن سودهای فراوان این روش ورزشی رجوع شود بمقاله مهر در زیر عنوان « تجربه من بایوگا » در شماره يك سال دهم

۴ - دیده شده که جوکی را يك چله یعنی چهل روز در گوری خوابانیدند و او را دفن کرده‌اند یعنی در این مدت نه خورده و نه نوشیده و نه نفس کشیده و از معجزات پرانا پیام زنده از گور بدرآمد تسلط بر نفس را حتی از این اندازه هم گذرانیده‌اند که شاید ذکر آن بیش از حوصله خوانندگان باشد .