

حکمت، خودش را تغییر داده و عادتش را دگرگون کند و از افکار و آرزوهای شیطانی خلاصی یابد. به همین نحو ممکن است فردی که با ویژگیهای خوب متولد شده به سوی یک زندگی شرتنزل یابد، و نهاد خوبی را که طبیعتاً داشته، کنار بگذارد. بنابراین «سَمِجِیته کَرْمَه» به وسیله خود انسان قابل تغییر است.

سومین مرحله «آگمی کرْمه»<sup>(۱۱)</sup> است که اعمال زندگی فعلی انسان را شامل می شود، این اعمال ارادی است و زندگی آینده را می سازد. انسان نمی تواند گذشته یا تولدش را تغییر دهد اما می تواند آینده اش را بسازد.

دهرْمه (۲)

هدف هندو پاره کردن زنجیر تولدهای بی دریغی است که او را در زمین محدود و مقید می کند. اولین گامی که فرد باید در این مسیر بردارد، انجام دادن درست دهرْمه فردی<sup>(۳)</sup> خودش است. هندوییزم بین اعمال یک انسان یا انسان دیگر و همچنین بین اعمالی که در مراحل مختلف زندگی یک فرد انجام می شود، تفاوت قائل است. برای مثال دهرْمه خداوندگار «راما» در تبعید چهارده ساله اش با «دهرْمه» بعدی اش به عنوان یک حاکم متفاوت بود. معلم، پرستار، راهب، مادر و پدر هر کدام باید «دهرْمه» خود را دنبال کنند، وظایف هر چه که باشد باید با اخلاص انجام شوند.

مفهوم «دهرْمه» اساس هندوییزم است و اعتقاد براین است که تنها از طریق دنبال کردن «دهرْمه» است که هماهنگی و صلح اجتماعی در جهان به وجود می آید. دنبال

کردن «آدِهْرْمَه»<sup>(۴)</sup> منجر به برخورد، ناسازگاری و عدم تعادل می شود.

شعار «دِهْرْمَه، دِهْرْمَه» حاکمی از این است که «دهرْمه» جهان را حفظ می کند و همه جهان را در ارتباط با هم نگه می دارد. «وَرْتُنْشْرْمَه دِهْرْمَه»<sup>(۵)</sup>، اساس اعتقاد هندو است و وظایف شغلهای مختلف، طبقات اجتماعی، و هم چنین وظایف چهارمرحله زندگی یک فرد را شامل می شود و مقرر می دارد که «دهرْمه» یا وظیفه هر فرد بستگی به شغل، مقام، تحول روحی و اخلاقی، سن و وضعیت تأهلش دارد.

نظام طبقاتی (۶)

گرچه سیستم طبقاتی هم اکنون از نظر قانونی قدغن شده است با این حال دانستن ریشه اش جالب است. «وارنه» از نظر لغوی به معنای نظام یا طبقه مردم بود. هنگامی که هندو آریاییها کشور را اشغال کردند، با عادات محلی که «داسه»<sup>(۷)</sup> یا «داسیو»<sup>(۸)</sup> می نامیدند، برخورد کردند. بعد از فتح و غلبه، به جای نابود کردن آنها آنچه آنچنان که در سایر تمدنهای اتفاق افتاده است، این عادات را جذب کرده و به آنها جایگاهی پایین تر اما معین در جامعه شان دادند.

آنگاه این نظام به صورت چهار ردیف یا چهار طبقه در آمد. طبقه «براهمن»<sup>(۹)</sup> که معلمان و راهبان بودند، طبقه «کشاتریه»<sup>(۱۰)</sup> که طبقه جنگجویان و حکام است، طبقه «وایشیته»<sup>(۱۱)</sup> که شغلهای تجاری را انجام می دادند و طبقه «شودرا»<sup>(۱۲)</sup> که شامل کشاورزان و

روستاییان بوده و کارهای سخت را انجام می دادند.

کسانی که اجازه تماس با آنها نیست<sup>(۱۳)</sup> (نجسها) و یا خارج از فرقه ها<sup>(۱۴)</sup> عمدتاً کسانی بودند که برخی از احکام طبقات را شکسته بودند. برای مثال «تیدیس»ها<sup>(۱۵)</sup> که خارج از فرقه و از

۱- Agami Karma

۲- Dharma

۳- منظور از دهرْمه فردی انجام اعمال و وظایف درست است. (مترجم)

۴- Adharma یعنی مسیری که درستی و نیکی را رد می کند.

۵- Varnashrma Dharma

۶- The Caste System

۷- Dasas

۸- Dasyus

۹- Brahmanas یا Brahmins که نباید با برهن اشتباه شود.

۱۰- Kshatriyas

۱۱- Vaishyas

۱۲- Sudra

۱۳- Untouchables - غیر قابل تماسها، همان «شودرا»های طبقه چهارم هستند که پایین تر از طبقه برهن و کشاتریه و وایشیه قرار دارند اینها در اصل به بومیهای اولیه هند تعلق داشتند و بعد تحت سیطره آریاییهای مهاجم قرار گرفتند و از همان زمان کارهای پست به آنها سپرده شد. (مترجم)

۱۴- Out Castes - کسانی هستند که به سبب انجام کارهای منافی با شئون طبقه خود از طبقه اخراج شده اند و افراد طبقه آنها را در میان خود، نمی پذیرند.

۱۵- Nayadis

معنای کسانی است که زندگی خانوادگی را رها می‌کنند و به جنگل می‌روند. اما امروزه به این معناست که فرد خود را از جنگل آرزوها و تعلقات دنیوی رها سازد و به مطالعات فلسفی و تفکر و مراقبه بپردازد.

«سنیاسه»<sup>(۱۱)</sup>

از میان کسانی که به مرحله «ونه پرسته» رسیده‌اند تعداد اندکی به زحمت می‌توانند به مرحله چهارم یعنی «سنیاسه اشْرَمه»<sup>(۱۲)</sup> برسند. کسی که به «سنیاسه» برسد هیچ درخواست و نیازی ندارد، پول قبول نمی‌کند و ازدنیا چشم پوشیده است و با صدقات و میوه‌های جنگل زندگی می‌کند. او از قوانین و مقررات معمولی جامعه فراتر رفته است و در این حال «جیواثْمُکْتَه»<sup>(۱۳)</sup> نامیده

می‌پرداختند. زندگی در آنجا شامل خدمت به گورو و خانواده‌اش، تمرین یوگا، مطالعه کتب مقدس، هنر و علوم می‌شد. زندگی ساده‌ای بود که تجرد و تربیت بردبارانه نفس را به همراه داشت.

«گورو» به شاگردانش نصیحت می‌کرد که تنها سخن راست را بگویند و همیشه دهارمه را به یاد بیاورند، به مستترها خدمت کنند و تعالیم و دها را به یاد داشته باشند. او چنین می‌گفت که پدر و مادر و معلم و مهمان موجودات الهی‌اند که باید احترام و عزت گذارده شوند.

«گریهسته»<sup>(۸)</sup> یا زندگی خانوادگی «

دومین مرحله زندگی فرد «گریهسته» یا زندگی خانوادگی است. این مرحله زمانی آغاز می‌گردد که دانشجو از «گوروکولا» برمی‌گردد، ازدواج می‌کند و مسئولیت خانوادگی را می‌پذیرد.

ازدواج در هندوییزم مرحله‌ای مقدس در رشد معنوی یک فرد می‌باشد و مانند سایر ادیان امری قراردادی نیست. مرد، هیچ آیین و مراسم مذهبی را بدون همسرش انجام نمی‌دهد. هندوها چنین معتقدند که زن و مرد بدون ازدواج، کامل نیستند. همانند الهه «پروتی» که همسر «اره‌نگجیتی»<sup>(۹)</sup> است و قسمتی از شوهرش می‌باشد.

«ونه پرسته»<sup>(۱۰)</sup>

هنگامی که فرزندان بزرگ شدند و توانستند که زندگی خود را اداره کنند و از فرزندان کوچکشان مراقبت کنند، دوره میانسالی زندگی زن و شوهر فواری رسد و وارد سومین مرحله یعنی «ونه پرسته» می‌شوند. «ونه پرسته» از نظر لغوی به

پایین‌ترین نظام بودند عمدتاً برهنه‌هایی بودند که بنا بر دلایلی تکفیر شده بودند. هندوهایی که غالباً گوشت می‌خوردند بعدها بتدریج سبزی خوار شدند، بویژه طبقه «پراهمن» و «وایشیه» که از «جینیزم» و «بودیزم» اولیه متأثر بودند. با این تغییر، آنهایی که گوشت گاو و یا گوشت حیوانات منهی را می‌خوردند، بعنوان افراد خارج از طبقات و یا کسانی که اجازه تماس با آنها نیست شناخته شدند.

«چهار مرحله زندگی»

بنا بر اعتقادات هندوییزم همانگونه که هر طبقه وظایف ویژه و لازم الاجرای برای خود داشت. در زندگی نیز دهرمه‌ای وجود دارد که مشتمل بر چهار «اشْرَمه»<sup>(۱)</sup> یا مرحله می‌باشد.

اولین مرحله «پراهمه چاری»<sup>(۲)</sup> یا مرحله کسب دانش است. ریشه این مرحله در طبقه برهنه می‌باشد آنگاه که می‌خواستند «پانیانا»<sup>(۳)</sup> یا رشته مراسم را به فرزندانشان بیاموزانند. این سه رشته یادآور سه نکته درباره «پارانوا» می‌باشد: «ام» سَمبلِ مَسْطُوق، «مده»<sup>(۴)</sup> و «شِرْدَه»<sup>(۵)</sup>، سه اصلی که به طریق کسب معرفت راهنمایی می‌کنند. سرود با عظمت و آبی پرستش خورشید نیز به فرزندان برهنه یاد داده می‌شد تا بتوانند از نور و تابش خورشید الهام گیرند. در روزگاران کهن «شاگرد» همراه معلمانشان<sup>(۶)</sup> در «گوروکولا»<sup>(۷)</sup> یا مدرسه‌ای که معمولاً در وسط جنگل قرار داشت زندگی می‌کردند. فقیر و غنی، شاهزاده و رعیت با هم به مطالعه و زندگی

ashramas-۱

Brahmachari-۲

Upanayana-۳

۴- Medha بمعنای هوش و عقل است.

۵- Shraddha بمعنای ایمان می‌باشد.

Guru-۶

gurukula-۷

Grihastha-۸

arhangini-۹

۱۰- Vanaprastha (Vana) یعنی جنگل و

«پرسته» یعنی ساکن و رویهم رفته بمعنای ساکن

جنگل است (مترجم)

۱۱- Sanyasi که می‌توان آنها را تارک دنیا نامید.

(مترجم)

۱۲- Sanyasa ashrama

۱۳- Jivanmukta

روحی قبل از اینکه «مکشه»<sup>(۲۰)</sup> یا آزادی را به دست آورد باید از این چرخه تولد و مرگهای بی‌درپی عبور کند. تنها روحی که در این زندگی به کمال برسد و با برهمن

شش جریان اصلی عبادی گروه‌بندی کرد که عبارتند از: «شیوایی»<sup>(۱۱)</sup>، «ویشنوویی»<sup>(۱۲)</sup>، «شکتی»<sup>(۱۳)</sup>، «سور»<sup>(۱۴)</sup>، «گنپتی»<sup>(۱۵)</sup>، «کومره»<sup>(۱۶)</sup>، او چنین می‌گفت که این شش «بهکتی‌درشنه»<sup>(۱۷)</sup> یا مسیرهای عبادت با هم در برخورد و تزاخم نیستند بلکه برای انتخاب عباداتی هستند که برای رسیدن به خدا جدوجهد می‌کنند.

بسنابراین، ادی شاناکارا استاد بنیانگذار معبد<sup>(۱۸)</sup> نامیده می‌شود.

عبادت هر یک از این خدایان به اندازه دیگری مطلوب بود چرا که همه به سوی یک هدف مشترک رهنمون می‌کردند. او هیچ کدام از اعتقادات موجود را از بین نبرد بلکه نظمی را برای هندوییزم به وجود آورد که قبلاً وجود نداشت. تعدادی از جوامع هندویی که اعتقادات هندویی را رها کرده بودند، دوباره به آن بازگشتند و با رهیافت عقلانی شاناکارا به دین عامه جذب شدند.

نباید چنین اندیشید که هدف هندوییزم تنها عبادت یکی از این خدایان است، بلکه عبادت، تنها ابزاری برای نیل به هدف نهایی که همانا یکی شدن روح فردی هر کدام از ایشان، با برهمن و روح کل، است می‌باشد.

سمره<sup>(۱۹)</sup>

از آنجا که همه روحها قادر نیستند پس از مرگ به مقام رستگاری برسند، هندوان معتقدند که ایشان می‌میرند و بارها زنده می‌شوند. این چرخه تولد و مرگ و تولد دوباره «سمره» نامیده می‌شود. هر

البته معتقد بود که در ارتباط با آن حقیقت‌غایی، جهان یک توهم است. او چندین بار پیاده به تمام نواحی هند سفر کرد و در طول مدت کوتاه سی و دوساله عمرش اولین نظام توحیدی هندو را با «متمه‌ها» یا «اشرمه‌ها»<sup>(۱)</sup> در جنوب و غرب و شمال و شرق این کشور بنا نهاد. هر «متم» زیر نظر یک معلم یا آچارینه<sup>(۲)</sup> که «شانکاراچریه»<sup>(۳)</sup> نامیده می‌شود اداره می‌گردد که فلسفه توحیدی ادوایته را تبلیغ می‌کند.

او چنین تعلیم می‌داد که: دریافت شهودی<sup>(۴)</sup>، تحقیق<sup>(۵)</sup> و تجربه<sup>(۶)</sup> هر کدام در تجربه روحانی جای خود را دارند و ضروری است که معرفت با تحقیق فردی و تجربه شخصی هر فرد به تنهایی حاصل شود، همانگونه که وداها هم تنها آشکار می‌کنند اما فرمان نمی‌دهند. او مسلم دانست که تمام راههای به سوی خدا فرع بر «جنانه مارگه»<sup>(۷)</sup> یا طریق دانش است. «ادی شاناکارا» فرزانه‌ای بزرگ و عارف بود که توانست با دریافت شهودی خود سرخسی از تئوریهای دانشمندان امروزی را مبنی برانرژی اولیه<sup>(۸)</sup>، اتم<sup>(۹)</sup>، نوسانات عالم<sup>(۱۰)</sup> و جهان روانی و فیزیکی اطراف ما را پیش‌بینی کند.

او تفاسیری نیز بر ودانسته، گسیتا و اوپانیساده‌ها نوشت و با اضافه کردن اشعار عرفانی عالی، به ادبیات عاشقانه ابعاد تازه‌ای می‌بخشید. او هیچگاه ضرورت عشق ناآموختنی قلب را از یادتبرد و روش عبادی نوینی را بنیان نهاد. هندوییزم عامه را تدوین و تمام خدایان و الهه‌ها را تحت

۱- Anata یا Ashram که محل‌های عباد هستند و امروزه نیز این نظام را در شرینجری (Sringeri) و کنجی (Kanchi) در جنوب، دوارکا (Dwarka) در غرب، بدری (Badri) در هیمالا یا پوری (Puri) در شرق داریم.

۲- Acharya

۳- Shankaracharya

۴- Vijnana

۵- Vichara

۶- Anubhava

۷- JnanaMarga

۸- Shakti

۹- Anu

۱۰- Shabda Brahman

۱۱- shaiva پرستش شیوا است.

۱۲- Vaishnava پرستش ویشنواست

۱۳- Shakta پرستش شکتی، مادر خدایان (الهه‌ها) می‌باشد.

۱۴- Saura پرستش Surya، خدای خورشید می‌باشد.

۱۵- کسه پرستش گنشه (Ganesha) یا گنپتی (Ganapati) می‌باشد.

۱۶- Kumara که بعنوان Muruga یا Subramanya نیز شناخته می‌شود.

۱۷- Bhakti - Darshanas

۱۸- Shannata-Sthhapanana-Acharya

۱۹- Samsara

۲۰- Moksha

یکی شود، دیگر دوباره متولد نمی شود. هندوان به «سَمسره» اعتقاد دارند و می گویند نابرابریهای زندگی تنها هنگامی قابل درک است که ما بفهمیم آنها «گرمه» یا اعمال خود انسان هستند و خلقت خدا نیستند. نحوه تولد هر یک از ما نتیجه زندگی گذشته مان است. تولد ما در این زندگی با کلمات، افکار و اعمال خوب و بد زندگی گذشته مان تعیین شده است. «سَمسره» یا تولد دوباره، تناسخ روح و یا تجسم مجدد<sup>(۱)</sup> نیز نامیده می شود و از عقاید اصلی هندوئیسم به شمار می رود. او پانیشادها انتقال روح از یک حالت به حالت دیگر را با کرمی مقایسه می کند که از گیاهی بالا می رود، در آن زندگی می کند و بعد روی گیاه جدیدی می رود. همان طور که انسان لباس کهنه اش را عوض می کند و لباس نو می پوشد روح نیز بدن مردود را کنار نهاده و بدنی دیگر اتخاذ می کند.

ایشان معتقدند که انسان اگر چه، بار زندگی گذشته را در ضمیر خود آگاه خود حمل نمی کند با این حال در ضمیر نیمه هوشیار حمل می شود. تولد نابغه ای موسیقیدان در یک خانواده نا آشنا به موسیقی، یا تولد دانشمندان و هنرمندان بزرگ که تحصیلات و محیطشان کار بزرگ آنها را نمی تواند توضیح دهد، گواهیانی چند بر زندگی قبلی روح می باشد. چنین مورد هایی بسیار است، یکی از آنها داستان جوانی است که حتی نمی توانست تحصیلات خود را در مدرسه تمام کند و یک روز صبح ناگهان به عارفی دانا و دانشمندی وارسته مبدل گشت و به

عبارت دیگر یک «سنیاسی»<sup>(۲)</sup> شد. رفتار حکیمانه و علم و آگاهی به کتابهای مقدس بدون مطالعه و دانش قبلی و در طی یک شب حاصل شده بود و هیچ ارتباطی با زندگی قبلی اش نداشت و امری کاملاً ناگهانی بود. درهایی از زندگی قبلی به وجود درونی اش باز شده بودند و فکرش را منور ساخته بودند. گرمه<sup>(۳)</sup>

یکی از اعتقادات اساسی هندوئیسم قانون گرمه یا عمل - قانون علت و معلول - می باشد. بیان این قانون چنین است که: «همان چیزی را که کاشته ایم درو می کنیم». یک کشاورز نمی تواند زمینش را شخم زند و رها کند و انتظار محصول گندم را داشته باشد و یا گندم بکارد و انتظار کشت برنج داشته باشد. به همین صورت اندیشه، کلام و یا عمل خوب و بد، عکس العمل مشابهی را به دنبال دارد که بر زندگی های بعدی اثر می گذارد. بی محبتی، کلام خشن و عمل شیطانی باعث اذیت در این دنیا و یا در زندگی آینده می شود. غالباً هندوها را بنا بر زمینه هایی که قانون گرمه ایجاد می کند و ایشان را وادار می کند که سرنوشت را پذیرفته و باناخوشی ها در نيفتند، جبری مسلک می نامند.

«گرمه» سه مرحله دارد: اولین مرحله که ماورای کنترل است «پَرَزَبِدْه گرمه»<sup>(۴)</sup> است. در این مرحله، بدن یا خانه موقت روح که برای تولد انتخاب می شود تحت کنترل انسان نیست. انتخاب والدین، محیط خانه و شرایط فیزیکی تولد جدید، نتیجه کلی اعمال مطلوب و نامطلوبی

است که در زندگی گذشته انجام شده است و قابل تغییر نیست و با توجه به کیفیت زندگی قبلی مقدر شده است. زمان مرگ نیز چنین است. کتابهای مقدس هندو در این باره چنین می گویند که اگر زمان ماندن تو بر روی زمین به سر نپامده باشد حتی هزاران نیزه نیز ترا نخواهد کشت، اما اگر پایان عمرت فرا رسیده باشد ممکن است شاخه ای از علف «کوشه»<sup>(۵)</sup> زندگی تو را به پایان رساند. هنگامی که انسان دوران خوش خوبیها را تمام کرده و تاوان اعمال بد زندگی گذشته را نیز پرداخته است، زمان زندگی بر روی زمین به اتمام می رسد سپس روح بدن را ترک کرده و به بدن دیگر می رود تا سرنوشتش را مجدداً بسازد و اعمال خوب و بد زندگی دیگر را به وجود آورد.

مرحله دوم «سَمْچیتَه گرمه»<sup>(۶)</sup>، گرمه انبوه تمام تولدهای پیشین است که خصوصیات، تمایلات، استعدادها و علائق انسان را به او می دهد. به همین دلیل است که برای مثال دو بچه ای که از والدین مشترک متولد شده اند و محیط مشترکی دارند، ممکن است در تواناییها و خصوصیاتشان بسیار متفاوت باشند.

گرچه «سَمْچیتَه گرمه» غیر قابل تغییر است اما انسان می تواند با دانش و

۱- reincarnation

۲- Sanyasi

۳- Karma

۴- Prarabdha Karma

۵- Kusa grass

۶- Samchita Karma

حکمت، خودش را تغییر داده و عادتش را دگرگون کند و از افکار و آرزوهای شیطانی خلاصی یابد. به همین نحو ممکن است فردی که با ویژگیهای خوب متولد شده به سوی یک زندگی شرتزل یابد، و نهاد خوبی را که طبیعتاً داشته، کنار بگذارد. بنابراین «سَمَجِیته کَرَمَه» به وسیله خود انسان قابل تغییر است.

سومین مرحله «آگمی کرمه»<sup>(۱۱)</sup> است که اعمال زندگی فعلی انسان را شامل می‌شود، این اعمال ارادی است و زندگی آینده را می‌سازد. انسان نمی‌تواند گذشته یا تولدش را تغییر دهد اما می‌تواند آینده‌اش را بسازد.

دهر مه<sup>(۱۲)</sup>

هدف هندو پاره کردن زنجیر تولدهای پی‌درپی‌ای است که او را در زمین محدود و مقید می‌کند. اولین گامی که فرد باید در این مسیر بردارد، انجام دادن درست دهرمه فردی<sup>(۱۳)</sup> خودش است. هندوییزم بین اعمال یک انسان با انسان دیگر و همچنین بین اعمالی که در مراحل مختلف زندگی یک فرد انجام می‌شود، تفاوت قائل است. برای مثال دهرمه خداوندگار «راما» در تبعید چهارده ساله‌اش با «دهر مه» بعدی‌اش به عنوان یک حاکم متفاوت بود. معلم، پرستار، راهب، مادر و پدر هر کدام باید «دهر مه» خود را دنبال کنند، وظایف هر چه که باشد باید با اخلاص انجام شوند.

مفهوم «دهر مه» اساس هندوییزم است و اعتقاد بر این است که تنها از طریق دنبال کردن «دهر مه» است که هماهنگی و صلح اجتماعی در جهان به وجود می‌آید. دنبال

کردن «آدِهَرَمَه»<sup>(۴)</sup> منجر به برخورد، ناسازگاری و عدم تعادل می‌شود.

شعار «دِهَرَمَه، دِهَرَمَه» حاکی از این است که «دهر مه» جهان را حفظ می‌کند و همه جهان را در ارتباط با هم نگه می‌دارد. «وَرْتَنَسَرَمَه دِهَرَمَه»<sup>(۵)</sup>، اساس اعتقاد هندو است و وظایف شغل‌های مختلف، طبقات اجتماعی، و هم چنین وظایف چهار مرحله زندگی یک فرد را شامل می‌شود و مقرر می‌دارد که «دهر مه» یا وظیفه هر فرد بستگی به شغل، مقام، تحول روحی و اخلاقی، سن و وضعیت تأهلش دارد.

نظام طبقاتی<sup>(۶)</sup>

گرچه سیستم طبقاتی هم‌اکنون از نظر قانونی قدغن شده است با این حال دانستن ریشه‌اش جالب است. «وارنه» از نظر لغوی به معنای نظام یا طبقه مردم بود. هنگامی که هندو آریاییها کشور را اشغال کردند، با عادات محلی که «داسه»<sup>(۷)</sup> یا «داسیو»<sup>(۸)</sup> می‌نامیدند، برخورد کردند. بعد از فتح و غلبه، به جای نابود کردن آنها آنچنان که در سایر تمدنها اتفاق افتاده است، این عادات را جذب کرده و به آنها جایگاهی پایین‌تر اما معین در جامعه‌شان دادند.

آنگاه این نظام به صورت چهار ردیف یا چهار طبقه در آمد. طبقه «براهمن»<sup>(۹)</sup> که معلمان و راهبان بسودند، طبقه «کشتریه»<sup>(۱۰)</sup> که طبقه جنگجویان و حکام است، طبقه «وایشیه»<sup>(۱۱)</sup> که شغل‌های تجاری را انجام می‌دادند و طبقه «شودرا»<sup>(۱۲)</sup> که شامل کشاورزان و

روستاییان بوده و کارهای سخت را انجام می‌دادند.

کسانی که اجازه تماس با آنها نیست<sup>(۱۳)</sup> (نجسها) و یا خارج از فرقه‌ها<sup>(۱۴)</sup> عمدتاً کسانی بودند که برخی از احکام طبقات را شکسته بودند. برای مثال «تیدیس»ها<sup>(۱۵)</sup> که خارج از فرقه و از

۱- Agami Karma

۲- Dharma

۳- منظور از دهرمه فردی انجام اعمال و وظایف درست است. (مترجم)

۴- Adharma یعنی مسیری که درستی و نیکی را رد می‌کند.

۵- Varnashrma Dharma

۶- The Caste System

۷- Dasas

۸- Dasyus

۹- Brahmins یا Brahmins که نباید با برهمن اشتباه شود.

۱۰- Kshatriyas

۱۱- Vaishyas

۱۲- Sudra

۱۳- Untouchables - غیر قابل تماسها، همان «شودرا»های طبقه چهارم هستند که پایین‌تر از طبقه برهمن و کشتریه و وایشیه قرار دارند اینها در اصل به بومیهای اولیه هند تعلق داشتند و بعد تحت سیطره آریاییهای مهاجم قرار گرفتند و از همان زمان کارهای پست به آنها سپرده شد. (مترجم)

۱۴- Out Castes - کسانی هستند که به سبب انجام کارهای منفی با شئون طبقه خود از طبقه اخراج شده‌اند و افراد طبقه آنها را در میان خود، نمی‌پذیرند.

۱۵- Nayadis

معنای کسانی است که زندگی خانوادگی را رها می‌کنند و به جنگل می‌روند. اما امروزه به این معناست که فرد خود را از جنگل آرزوها و تعلقات دنیوی رها سازد و به مطالعات فلسفی و تفکر و مراقبه بپردازد.

«سنیاسه» (۱۱)

از میان کسانی که به مرحله «ونه پرسته» رسیده‌اند تعداد اندکی به زحمت می‌توانند به مرحله چهارم یعنی «سنیاسه اشرمه» (۱۲) برسند. کسی که به «سنیاسه» برسد هیچ درخواست و نیازی ندارد، پول قبول نمی‌کند و از دنیا چشم پوشیده است و با صدقات و میوه‌های جنگل زندگی می‌کند. او از قوانین و مقررات معمولی جامعه فراتر رفته است و در این حال «جیوانمکته» (۱۳) نامیده

می‌پرداختند. زندگی در آنجا شامل خدمت به گورو و خانواده‌اش، تمرین یوگا، مطالعه کتب مقدس، هنر و علوم می‌شد. زندگی ساده‌ای بود که تجرد و تربیت بردارانه نفس را به همراه داشت.

«گورو» به شاگردانش نصیحت می‌کرد که تنها سخن راست را بگویند و همیشه دهارمه را به یاد بیاورند، به مستترها خدمت کنند و تعالیم و دها را به یاد داشته باشند. او چنین می‌گفت که پدر و مادر و معلم و مهمان موجودات الهی‌اند که باید احترام و عزت گذارده شوند.

«گریهسته»<sup>(۸)</sup> یا زندگی خانوادگی

دومین مرحله زندگی فرد «گریهسته» یا زندگی خانوادگی است. این مرحله زمانی آغاز می‌گردد که دانشجو از «گوروکولا» برمی‌گردد، ازدواج می‌کند و مسئولیت خانوادگی را می‌پذیرد.

ازدواج در هندوئیسم مرحله‌ای مقدس در رشد معنوی یک فرد می‌باشد و مانند سایر ادیان امری قراردادی نیست. مرد، هیچ آیین و مراسم مذهبی را بدون همسرش انجام نمی‌دهد. هندوها چنین معتقدند که زن و مرد بدون ازدواج، کامل نیستند. همانند الهه «پروتی» که همسر «ارهنگجینی»<sup>(۹)</sup> است و قسمتی از شوهرش می‌باشد.

«ونه پرسته» (۱۰)

هنگامی که فرزندان بزرگ شدند و توانستند که زندگی خود را اداره کنند و از فرزندان کوچکشان مراقبت کنند، دوره میانسالی زندگی زن و شوهر فرامی‌رسد و وارد سومین مرحله یعنی «ونه پرسته» می‌شوند. «ونه پرسته» از نظر لغوی به

پایین‌ترین نظام بودند عمدتاً برهنه‌هایی بودند که بنا بر دلایلی تکفیر شده بودند. هندوهایی که غالباً گوشت می‌خوردند بعدها بتدریج سبزی خوار شدند، بویژه طبقه «براهمن» و «وایشیه» که از «جینیزم» و «بودیزم» اولیه متأثر بودند. با این تغییر، آنهایی که گوشت گاو و یا گوشت حیوانات منهی را می‌خوردند، بعنوان افراد خارج از طبقات و یا کسانی که اجازه تماس با آنها نیست شناخته شدند.

«چهار مرحله زندگی»

بنا بر اعتقادات هندوئیسم همانگونه که هر طبقه وظایف ویژه و لازم الاجرای برای خود داشت. در زندگی نیز دهرمه‌ای وجود دارد که مشتمل بر چهار «اشرمه»<sup>(۱)</sup> یا مرحله می‌باشد.

اولین مرحله «براهمه چاری»<sup>(۲)</sup> یا مرحله کسب دانش است. ریشه این مرحله در طبقه برهنه می‌باشد آنگاه که می‌خواستند «اپانیانا»<sup>(۳)</sup> یا رشته مراسم را به فرزندان‌شان بیاموزانند. این سه رشته یادآور سه نکته درباره «پارانوا» می‌باشد: «ام» سمبل مطلق، «مدهه»<sup>(۴)</sup> و «شردهه»<sup>(۵)</sup>، سه اصلی که به طریق کسب معرفت راهنمایی می‌کنند. سرود با عظمت و دایمی پرستش خورشید نیز به فرزندان برهنه یاد داده می‌شد تا بتوانند از نور و تابش خورشید الهام گیرند. در روزگاران کهن «شاگرد» همراه معلمانشان<sup>(۶)</sup> در «گوروکولا»<sup>(۷)</sup> یا مدرسه‌ای که معمولاً در وسط جنگل قرار داشت زندگی می‌کردند. فقیر و غنی، شاهزاده و رعیت با هم به مطالعه و زندگی

۱- ashramas

۲- Brahmachari

۳- Upanayana

۴- Medha بمعنای هوش و عقل است.

۵- Shraddha بمعنای ایمان می‌باشد.

۶- Guru

۷- gurukula

۸- Grihastha

۹- arhangini

۱۰- Vanaprastha (Vana) یعنی جنگل و

«پرسته» یعنی ساکن و رویهم رفته بمعنای ساکن

جنگل است (مترجم)

۱۱- Sanyasi که می‌توان آنها را تارک دنیا نامید.

(مترجم)

۱۲- Sanyasa ashrama

۱۳- Jivanmukta

تالوث اعظم، یکی از اوتارها و یا یکی از خدایان انتخابی فرد باشد.

در اولین مرحله از بهکتی یوگا، شکل

سه مرحله آخر «راجه یوگا»<sup>(۹)</sup> نامیده می شود و شامل «دهارنه»<sup>(۱۰)</sup>،

«دهیان»<sup>(۱۱)</sup>، «سمادھی»<sup>(۱۲)</sup> می باشد.

«دهارنه» معنای تمرکز بر روی یک

موضوع را می دهد. برای مثال این تمرکز

می تواند بر روی شکل و یا تصویری از اله

که در دعا استفاده می شود، باشد. سپس

مرحله «وهانیه» یا مراقبه است که شامل

سیربی وقفه ای از اندیشه ها و عقاید برای

تمرکز می باشد. هنگامی که مراقبه گر

(فاعل) با موضوع مورد مراقبه (مفعول)

یکی شود چنین مراقبه ای به مرحله نهایی

که «سمادھی» نامیده می شود، منجر

می گردد.

اینکه فرد جسم و فکر و روحش را تحت

کنترل در آورد یکی از فضایی است که در

تمام مراحل زندگی هندویی به آن امر

شده است.

«طرق سد گانه»

برای دستیابی به اتحاد روحانی با روح

برتر (برهمن) سه مسیاصلی مورد قبول

است: «بهکتی یوگا»<sup>(۱۳)</sup> یا «طریقه عشق»

«کرمه یوگا»<sup>(۱۴)</sup> «طریقه عمل یا کرمه»

«جنانه یوگا»<sup>(۱۵)</sup> «طریقه حکمت و آگاهی

روحانی.

غالب مردم مسیر بهکتی یا عبادت

عاشقانه را انتخاب می کنند. در این مسیر

میرید شکل «سگونه برهمن»<sup>(۱۶)</sup> یا

«ایشواره»<sup>(۱۷)</sup> را در یکی از تجلیاتش

انتخاب کرده و خدا را از طریق عشق و

اخلاص درک می کند. یکی از ویژگیهای

عبادت بهکتی علایق شدید به خدایان

شخصی یا «ایشته دوت»<sup>(۱۸)</sup> است.

«ایشته دوت» می تواند یکی از خدایان

می شود یعنی فردی که زندگی روزمره را رها کرده است.

«یوگا»<sup>(۱)</sup>

تارک دنیای متحول<sup>(۲)</sup>، یوگی نیز نامیده

می شود. لغت یوگا به معنای در زیر یوغ

درآمدن یا متحدشدن است و به ابزار یا

مسیری که به وسیله آن روح فردی با خدا

متحد می شود، اطلاق می گردد.

امروزه یوگا، با ورزشهای فیزیکی صرف

اشتباه می شود. یوگا شامل هشت مرحله

است.<sup>(۳)</sup>

دو مرحله اول «یَم»<sup>(۴)</sup> و «نی یَم»<sup>(۵)</sup>

است که قلب را پاک می گرداند و آماده

تهذیب اخلاقی می سازد.

«یَم» به معنای خودداری از قتل، دروغ،

دزدی و تملک می باشد. همچنین معنای

مجرد زندگی کردن را نیز می دهد. «نی یَم»

به معنای حفظ اخلاص (درونی،

و بیرونی) و تمرین «تپسیته» یعنی

ریاضت می باشد.

سه مرحله بعد «آسنه»<sup>(۶)</sup>، «پرائیمه»<sup>(۷)</sup>

و «پرتیاهاره»<sup>(۸)</sup> است که مراحل اولیه

یوگا می باشند. «آسنه» حالات یوگی

است که اگر به طور منظم تمرین شود،

ذهن را برای تمرکز استوار می سازد و بدن

را تربیت می کند. «پرائیمه» تمرینات

تنفسی هستند که وضعیت ششها، قلب و

سیستم عصبی را مساعد ساخته و

سلامتی را به همراه می آورد. این دو

مرحله آرامش و ثبات فکری را به دنبال

دارد که بدون آن یوگا بی معنی است.

«پرتیاهاره» به معنای کنار نهادن تمام

تاثیرات خارجی از فکر و به درون

نگریستن است.

#### Yoga-۱

#### An evolved sanyasi-۲

۳- این هشت مرحله را اشتنگا (Astanga) -

هشت اندام می نامند. (مترجم)

#### Yama-۴

#### Niyama-۵

۶- Asana - از ریشه ست به معنای نشستن است

و شامل انواع نشستن می باشد. رایجترین آن نشستن

نیلوفری است، که در این نوع از نشستن، ستون

فقرات باید عمود بر لگن خاسره باشد بطوری که

مهره ها وزن و فشار را توزیع بر لگن خاسره

کند. (مترجم)

#### Prana Yama-۷

#### Pratyahara-۸

#### Raja Yoga-۹

#### Dharana-۱۰

۱۱- Dyayana - دهبانه یا دیانا مراقبه درباره

مسائل بالاتر از فعالیتهای جسمانی و نفسانی است.

در این مرحله ذهن طوری تربیت شده که می تواند بر

روی مفاهیم انتزاعی (محبت، ایثار، نیکوکاری...)

تمرکز پیدا کند. (مترجم)

۱۲- Samadhi، سادھی یعنی به غایت رسیدن،

همان چیزی است که به آن کیرالیه یعنی خالص

شدن می گویند. (مترجم)

#### Bhakti Yoga-۱۳

#### Karma Yoga-۱۴

#### Jnana Yoga-۱۵

#### Saguna Brahman-۱۶

#### Ishwara-۱۷

#### Ishta Devata-۱۸

تصویر و یا مجسمه‌ای از «ایشته دوته» انتخاب و در خانه نصب می‌شود و «پوجا»<sup>(۱)</sup> یا مراسم عبادی فردی روزانه در مقابل آن انجام می‌شود.

احکام مربوط به «پوجا» در «آگمه‌ها» به طور مفصل بیان شده‌است. تصویر یا عکس خدا در گوشه خانه در حالی که رو به سوی مشرق دارد، نگهداری می‌شود. مراسم عبادت عاشقانه هر روز به صورت ساده یا مفصل طبق تمایل فرد انجام می‌پذیرد. در شکل ساده‌اش، عبادت کننده در حالت مراقبه مقابل تصویر خدا می‌نشیند و در شکل مفصل‌تر، پوجای روزانه انجام می‌شود. قبل از انجام پوجا، عبادت کننده وسط پیشانی‌اش را با پودر قرمز رنگ بنام «کومکوم»<sup>(۲)</sup> و یا خمیر چوب صندل و یا خاکستر مقدس زینت می‌دهد. جای این خال، که در بین ابروان است، سمبلی از حکمت پنهان و تمرکز اندیشه است که برای عبادت اساسی و حیاتی است.

زنان معمولاً خال قرمز می‌گذارند چرا که رنگ قرمز سمبل خجستگی و قدرت است. امروزه این علامت را دختران و زنان بطور دائم، اما مردان تنها در هنگام عبادت دارند. این علامت برای این است که یادآور قدرت سه همسرخدایان ثالوث اعظم و فیضی که ایشان به عبادت کنندگان می‌بخشند، باشد. با اینکه این خال سمبل خجستگی است اما در روزگاران گذشته آن را نمی‌گذاشتند حتی امروزه هم در میان خانواده‌های پایبند به دین هندویی ارتدکس بیوه زنان و خانواده‌هایی که مرده در فامیل دارند این

علامت را نمی‌گذارند. به همین دلیل است که اشتبهاً این خال، علامت ازدواج خانمها تصور شده‌است. در حالی که چنین نیست و حتی دختران و مردان این خال را می‌گذارند.<sup>(۳)</sup>

گرچه «کومکوم» و یا «ببندی»<sup>(۴)</sup> معمولاً خالی گرد است، با این حال زنان پیشانی‌اشان را با طرحهای مختلف تزین می‌کنند. هلال ماهی که بر پیشانی عبادت کنندگان شیوا کشیده می‌شود حاکی از ماهی است که بخت شیوا را زینت می‌بخشد. و ستاره‌ای که بر پیشانی عبادت کنندگان شیوا کشیده می‌شود، ایشان را به یاد عالم بزرگ می‌اندازد.

مردان مرد شیوا با «ویبھتی»<sup>(۵)</sup> یا خاکستر مقدس سه خط افقی بر پیشانی خود می‌کشند تا بدین وسیله سه جنبه خدای اعظم خلقت، ابقاء و فنا و اینکه بدن انسان عاقبت خاکستر می‌شود<sup>(۶)</sup> را به یاد آورند.

مردان زن ویشنو علامت «تیلاک»<sup>(۷)</sup> را که خط راست قرمزی است را می‌گذارند، مردان مرد علامت ل یا یا سفیدی را -باخط قرمز و یا بدون خط قرمز در مرکز- می‌گذارند که سمبلی از پاهای مقدس ویشنواست، خط قرمز سمبلی از الهه لکشمی است که بعنوان «سری دوی»<sup>(۸)</sup> نیز شناخته می‌شود.

مرحله بعد در پوجا یا عبادت عاشقانه روشن کردن چراغی در مقابل تصویر خدا می‌باشد. این کار نشان دورکردن جهل و تنویر فکر با دانش است.

قبل از عبادت، آب جرعه جرعه نوشیده و سپس پاشیده می‌شود، این عمل نشان

دهنده پاکی جسم و محیط فرد است. در مرحله بعد گلهایی که معرف «آتم»<sup>(۹)</sup> یا روح عبادت کنندگان است به اله تقدیم می‌شود. میوه‌ها و غذاهای پخته شده در خانه به خدا پیشکش می‌شود تا از او به خاطر نعمتهایی که به خانه اعطا کرده‌است، تشکر شود. بخوری که پیش روی تصویر خدا به بالا می‌رود، نشان عطرعشق خداست و کافوری که سوزانده می‌شود، نمایش نابودی نفس و جهل است. سوزاندن کافور و به حرکت در آوردن آن در جهت عقربه‌های ساعت در پیش روی تصویر خدا، «آرتی»<sup>(۱۰)</sup> نامیده می‌شود و نشان تسلیم عبادت کنندگان در برابر خواست خدا می‌باشد. به صدا درآوردن زنگها در طی «آرتی» برای رفع سروصداست تا عبادت کننده بتواند در عبادتش تمرکز پیدا کند.

در مرحله بعد سه بار به دور تصویر خدا می‌گردند تا نشان دهند که خدا جهانی

۱- Pooja

۲- Kumkum

۳- البته در برخی از قسمتهای کشور هند، «سیندور» (Sindoor) یا علامت قرمز بر روی مورتاها زنان شوهردار می‌گذارند.

۴- bindi

۵- Vibhuti

۶- هندوان از جمله مردانی هستند که اجساد مرده‌هاشان را می‌سوزانند.

۷- Tilak

۸- Sree Devi

۹- Atma

۱۰- Arti



است و عبادت کننده سه جهان یعنی مناطق زیرزمین، زمین و آسمانها را می‌پیماید تا به او برسد. همه مراسم طواف به پیروی از گردش زمین به دور خورشید در جهت عقربه‌های ساعت انجام می‌شود.

اصولاً عدد سه در هندوئیسم حائز اهمیت بسیار بوده و نمادی از چیزهای مختلف می‌باشد. از جمله سه جنبه خدای بزرگ (برهما، ویشنوشیوا) و یا سه جهان که قسمتی از عالم است را نشان می‌دهد و گاهی به سه هدف بزرگ تفکر هندوویی «سَتِّیم»، «شوم»<sup>(۱)</sup> و «سُونْدَرَم»<sup>(۲)</sup> که با نیزه سه شاخ شیوا رسم می‌شود، اشاره می‌کند. همچنین سه کیفیت یا «گونه»<sup>(۳)</sup> انسان، «سَتَّوه»<sup>(۴)</sup> یعنی پاکی و آرامش، «رَجَس»<sup>(۵)</sup> یعنی شهوت و هیجان و «تَمَس»<sup>(۶)</sup> یعنی تنبلی و بیحالی را بیاد می‌آورد.

مرحله بعدی که مرحله عالی‌تری در بهکتی است «پارابَهکتی» نامیده می‌شود. در این جاست که مرید خودش را وقف عشق «ایشته‌دوتَه» کرده است. او در این مرحله همه افکار را از خود دور ساخته و با یاداو خود را سرمست می‌کند. تنها پروجایی که انجام می‌دهد رقصی است همراه با شادمانی و وجدی که حاصل عشق بخداست و همه وجود او را فراگرفته است. در این مرحله از بهکتی، مرید، به هیچ چیز به جز محبوب الهی اش اعتقاد ندارد. او هیچ چیزی از خدا نمی‌خواهد تنها از او می‌خواهد که همیشه بیادش باشد.

این بهکتی مرید را ارتقاء می‌دهد تا

نهایتاً با الوهیت یکی گردد.

### «کرمه یوگا»<sup>(۷)</sup>

طریقه دوم سیر به سوی خدا «کرمه یوگا» یا اتحاد با خدا از طریق عمل است. این مسیر را فقط زنان و مردانی انتخاب می‌کنند که در راه خدمت از خود فارغ گشته‌اند. «کرمه یوگا» می‌آموزاند که کار را باید برای نفس کار انجام داد نه برای اجر و پاداش. «نیشِرمَه کرمه»<sup>(۸)</sup> یا عمل بدون توجه به نتیجه آن، عالیترین هدف این طریق است.

خودداری و تسلط بر نفس، جذب کلی فرد در مسیر عمل، عدالت و رحم و شفقت برای همه، انجام دادن بهترین نحوه خدمت از اهداف کرمه یوگاست. در نظر کرمه یوگی هیچ کاری پست نیست، عمل برای او شکل عبادی دارد و وسیله تقرب به خداست.

### «جنانه یوگا»<sup>(۹)</sup>

سومین و مشککترین طریق که به وسیله عده کمی انتخاب می‌شود، طریق دانش یا حکمت است. البته هدف این طریق تنها کسب دانش نیست بلکه تنویری روحانی است که از طریق دریافت شهودی در شکل متعالی و کمال یافته‌اش، حاصل می‌شود.

در اولین مرحله، جنانه یا حکیم خود را با ابزار لازم برای رشد و ترقی مانند علم و آگاهی به «وداها»، «اوپانیشادها»، «بگودگیتا» و سایر کتاها مجهز می‌کنند. سپس به تمرین «واپویکه»<sup>(۱۰)</sup>، «واپِرَگیه»<sup>(۱۱)</sup>، «سَمَه‌دریشی»<sup>(۱۲)</sup> و

متانت و خودداری می‌پردازد.

در مرحله بعد از «گورو» کمک می‌گیرد و سپس به تامل بر روی آنچه که یادگرفته است می‌پردازد و حقیقت را از غیر حقیقت تمیز می‌دهد. و در نهایت به تاملی عمیق بر روی برهمن می‌پردازد.

در «کَنَته اوپانیشاد»<sup>(۱۳)</sup> داستانی درباره «نَچیکَته»<sup>(۱۴)</sup>، مرد جوانی که از «یَم» خدای مرگ مراقبت می‌کند تا جواب شکهایش را برای زندگی پس از مرگ بیابد، وجود دارد.

«یَم» ماهیت برهمن را برای او توضیح می‌دهد و می‌گوید: «برخیز، بیدار شو، به نزد بهترین معلم برو و از ایشان درس بگیر! راهی که به برهمن می‌رسد مانند لبه تیغ باریک و تیزاست. ولی به کسی که به این دانش عالی نائل گشته است شادی

۱- Satyam به معنای حقیقت و Shivam به

معنای سعادت و نیکبختی

۲- Sundarma به معنای جمال است.

۳- gunas

۴- sattwa

۵- rajas

۶- tamas

۷- Karma Yuga

۸- Nish Rama Karma

۹- Jnana Yuga

۱۰- Viveka یعنی قوه تمیز و تشخیص

۱۱- Vairagya یعنی قطع علائق

۱۲- Sama drishi زمانی است که همه موجودات

در چشم او یکسانند.

۱۳- Katha Upanishad

۱۴- Nachiketa

وافری دست می‌دهد.»

در بهکتی یوگا فاصله‌ای که بین خدای کامل و انسان ناقص وجود دارد باید از بین برود. کرمه یوگا از تفاوت بین کمالات و ناشایستگیهای اخلاقی در انسان سخن می‌گوید و راه غلبه بر این ناشایستگیها را روشن می‌کند. در جنانه یوگا، یا حکمت روحانی، فاصله را برداشته و با برهمن یکی می‌شود. هندوویزم بر این باور است که یکی شدن با برهمن و مُکشه (رستگاری) می‌تواند در همین زندگی حاصل شود و نباید منتظر بهشت پس از مرگ باشند. عده‌ای طریقه جنانه یوگا را برتر و عالیتر از بهکتی یوگا دانسته‌اند. فیلسوف بزرگ «اپیه‌دیکشتیار»<sup>(۱)</sup>

می‌نویسد: «خداوندا! تو بی‌صورتی اما من به تو صورت دادم. با سرودن سرودهایی در و صفت، راستی‌ات را دروغ جلوه دادم چرا که تو غیر قابل وصفی. با رفتن به زیارت، حضور همه جانبه تو را انکار کردم. خدایا این خطاهای سه‌گانه را بر من ببخشای.»

کتاب مقدس هندو اشاره می‌کنند که مراسم و آداب و رسوم و زیارت اماکن مقدس هدف نیست بلکه مراحل مقدماتی است. دومین مرحله، عبادت خدا از طریق سمبلهایی مانند مجسمه‌ها و تصاویر می‌باشد. و سومین مرحله، عبادت ذهنی از طریق مراقبه متمرکز و تفکر عمیق می‌باشد. در عالیترین مرحله، «جنانه یوگی» یا تنویر روحانی، برهمن و روح کل را درک می‌کند.

از زمانهای دور جنانه یوگا، روش قابل قبول تری را به عقلا و مردم متفکر نشان

داده است. سه مانع عمده در حرکت به «من برهما هستم»<sup>(۱۱)</sup>

سوی کمال روحانی عبارت است از: «تو همان برهما هستی»<sup>(۱۲)</sup>

«اَویدیا»<sup>(۱۲)</sup>، «مایا»<sup>(۳)</sup> و «اوپادهی»<sup>(۴)</sup>

«اَویدیا» به معنای جهل و توهم است.

برای مثال به اتاقی تاریک می‌رویم،

طنابی را در آنجا می‌بینم و فکر می‌کنیم مار

است. به همین نحو انسان جیوه یا روحش

را با بدن و حواس و فکرش می‌آمیزد.

«اَویدیه» یا جهل از «مایا» ناشی می‌شود.

مایا پرده‌ای از وهم است که به واسطه آن

ما فکر می‌کنیم که «برهمن» یا روح کل و

«جیوه» یا روح فردی جدا هستند و

روحهای مختلف در جهان از یکدیگر

متمایزند. اوپادهی‌ها پوششهایی است

مانند لایه‌های پیاز که نفس فردی را در

میان خود گرفته‌اند. در بین این پوششها،

بدن و تنفس جسم فیزیکی را می‌سازند.

فکر و عقل و جان، جسم هوشیار و ذهنی

را تشکیل می‌دهند.

این پوششها باید با «اَویدیا»<sup>(۵)</sup> و

«جنانه»<sup>(۶)</sup> از میان برداشته شوند. در آن

صورت است که «نیروانا» یا تنویر

روحانی قابل حصول و دست‌یابی است.

کتاب مقدس به منظور راهنمایی «جنانه

یوگی» عبارات روشنی درباره ماهیت

برهمن و روح کل دارند، برخی از

معروفترین این عبارات عبارتند از:

«همه چیز در حقیقت برهمن است»<sup>(۷)</sup>

«اویک است و دومی ندارد»<sup>(۸)</sup>

ادی شاناکارا می‌گوید: «تنها برهمن

حقیقت است، جهان غیر واقعی است.

روح فردی همان برهمن است و نه چیز

دیگر»<sup>(۹)</sup>

«برهمن، حقیقت، دانش و ابدیت است»<sup>(۱۰)</sup>

آگاهی و دانش به جیوه یا روح فردی و به برهمن یا روح برتر تنها با تمرینات عقلانی و مطالعه حاصل نمی‌شود. روح فردی باید سه مرحله پست یعنی مقام بیداری، مقام رویا، و مقام خواب عمیق را ترک کند تا به «تیریه»<sup>(۱۳)</sup> یا مقام درک عالی برسد. دست‌یابی به این مقام تنها از طریق تنویر روحانی و اشتیاق معنوی و فراگیر میسر است. زمانی که فرد پس از مراقبه‌ای عمیق به اتحاد روح فردی‌اش با برهمن آگاه می‌شود.

در این مرحله «جنانه یوگی»، «جیوَن مُوکنه»<sup>(۱۴)</sup> یا روح آزاد می‌شود.

۱- Appayya Dikshitar

۲- Avidya

۳- Maya

۴- تعریفی برای مایا است. این عالم نمود است

و بود خود برهمن است. اپادهی «نمود»هایی است

که برهمن بر «بود» تحمیل می‌کند. (مترجم)

۵- Vidya به معنای دانش و بصیرت است.

۶- Jnana به معنای حکمت است.

۷- Sarvam Khalvidam Brahma

۸- Ekam Evadwitiyam

۹- Brahman Satyam, Janana Mitya

Jeevo Brahmaiva Napdrah

۱۰- Satyam Jnanam Anantam Brahma

۱۱- Aham Brahmasmi

۱۲- Tatvamasi

۱۳- Turiya

۱۴- Jivanmukta