

## دوگانه معنویت هیجانی - غیرهیجانی، بر اساس مقایسه یوگای پتنجلی با عرفان اسلامی

بهزاد حمیدیه<sup>۱</sup>

(تاریخ دریافت مقاله: ۹۸/۳/۲۱ - تاریخ پذیرش مقاله: ۹۸/۸/۲۵)

### چکیده

در مقاله حاضر از طریق مطالعه موردی یوگا و مقایسه آن با معنویت اسلامی، به مستندسازی تقسیم «معنویت» به «هیجانی - غیرهیجانی» پرداخته شده است. «معنویت» تحولی عمیق در وجود انسان است که وجهه فکری، احساسی و رفتاری انسان را به تعالی یافتن از زندگی خاکی و حیوانی منعطف می کند. سلوک های معنوی، آن چنان که در ادیان و فرهنگ های جهان دیده می شود، متنوع است و می توان این تنوع را بر محور یک تحلیل سه بخشی مقایسه کرد: غایت سلوک معنوی، مسیر سلوک معنوی و فنون تحول معنوی. در مقاله حاضر، یوگای پتنجلی بر اساس این شیوه تحلیل، با عرفان اسلامی مقایسه می شود و نشان می دهد که یوگا برحسب هر سه مؤلفه مزبور، نسبت به عرفان اسلامی آن چنان است که می توان آن را خالی از هیجانات عاطفی و در نتیجه، «معنویت غیرهیجانی» دانست. اگر غایت یوگا دستیابی به آگاهی برتر و حذف هرگونه تعلق و بیم و رنج است، عرفان اسلامی رو به سوی تعلق عاشقانه به حق تعالی دارد و به استقبال رنج ها می رود. مسیر سلوک اسلامی و فنون تحول در عرفان اسلامی نیز به خلاف یوگا، سراسر آکنده از واردات قلبیه و دگرگونی های عاطفی ناب است. با این مقایسه، می توان دو گونه معنویت را بازشناسی کرد (معنویت هیجانی و معنویت غیرهیجانی) و آن را در تحلیل معنویت های دیگر به کار برد. هر معنویتی می تواند در نقطه ای از یک طیف قرار گیرد، طیفی که یک سر آن، معنویت کاملاً هیجانی و یک سوی دیگرش، معنویت خالی از هیجانات روحی است.

**کلید واژه ها:** تعالی آگاهی، رشد معنوی، رنج گریزی، عواطف مقدس، «معنویت هیجانی»، «معنویت غیرهیجانی»، یوگای پتنجلی.

### مقدمه

سلوک‌های معنوی گوناگون را می‌توان از زوایای مختلفی از جمله تصویر سالک پیروز، مدارج و پله‌های سلوک و فنون تحول معنوی بررسی کرد. متعلق این محورها جان انسان است؛ با همه ابعادش از بعد فکری و عقلانی گرفته تا بعد عاطفی. براین اساس، می‌توان جنبه‌های مختلف سلوک معنوی را از چشم‌انداز تک‌تک ابعاد انسانی ارزیابی و بررسی کرد. در این نوشتار، به بعد عاطفی و هیجانی عطف توجه داریم.

ابتدا باید مقصودمان از «معنویت» را روشن سازیم. واژه «معنویت» به گونه‌های مختلفی تبیین شده است؛ اما عمدتاً به جنبه تجربی آن اشاره کرده‌اند. «معنویت» پدیده‌ای سوپرناتو [۱۰، ص ۲] و با عمیق‌ترین معنا و ارزش [۱۳، ص ۲] مرتبط است و غالباً از عواطف ناب، بهبود روابط میان‌فردی، ارتقای سلامت و برانگیزاننده خلاقیت آکنده است (از جمله نک: [۴]). بنا بر تعریفی که در جای دیگر مستنداً ارائه کرده‌ام، می‌توان گفت: معنویت یک جهت‌گیری وجودی (متمايز، عمیق و فراگیر، به گونه‌ای که فرد احساس نوعی دگرپرسی می‌کند) است (خواه ناشی از یک تکانه ناگهانی یا ناشی از مقدمات عامدانه کوتاه‌مدت یا طولانی باشد) به سوی تعالی از سطح زندگی روزمره که ابعاد وجودی فرد را درگیر می‌کند: بُعد روانی - تنی، بُعد شناختی، بُعد رفتار با خود، بُعد رفتار با دیگران، بُعد رفتار با طبیعت و بُعد رفتار با ماورای طبیعت [۳، ص ۱۰۲].

هرچند در عمده تعاریف معنویت، به بعد عاطفی اشاره شده است و شفقت‌ورزی و تلطیف روابط فرد با دیگران، بلکه با محیط زیست، حیوانات و گیاهان را از نشانه‌های رشد معنوی در نظر گرفته‌اند؛ اما به نظر می‌رسد می‌توان معنویت‌ها و سلوک‌های معنوی مختلف را برحسب میزان عنایتشان به عواطف و کیفیت حضور عواطف در مدارج و مقامات سلوک به دو دسته «معنویت‌های هیجانی» و «معنویت‌های غیرهیجانی» یا آرام تقسیم کرد. در مقاله حاضر، از طریق مطالعه موردی یوگا و مقایسه آن با معنویت اسلامی، به دنبال مستندسازی این تقسیم‌بندی هستیم. تقسیم‌بندی مزبور در صورت مستند شدن، در گونه‌شناسی و تحلیل سبک‌های زندگی معنوی مختلف بسیار کارا و مؤثر به نظر می‌رسد.

مقصود ما از «معنویت هیجانی» سبکی از سلوک است که هیجانات عاطفی در آن نه تنها حضور دارند؛ بلکه در رشد معنوی نقش دارند. در نقطه مقابل، «معنویت آرام» یا غیرهیجانی سلوکی است که روی خوش به عواطف نشان نمی‌دهد؛ بلکه احیاناً آن‌ها را

مزاحم رشد معنوی می‌شمرد و در پی حذف هرچه بیشتر آن‌هاست. در «معنویت هیجانی»، عواطف در غایت هم مدخلیت دارند و سالک، هرچه رشد معنوی می‌یابد، احساسات و هیجانات او بیشتر می‌شود و برخلاف آنچه در عشق‌های زمینی گفته می‌شود، مبنی بر اینکه «وصال گورستان عشق است»، عشق آسمانی، کامل‌ترین جلوه خود را در واصل‌ترین انسان یعنی انسان کامل می‌یابد. اما «معنویت غیرهیجانی»، روبه‌صفرشدن، خاموش‌شدن و فاقد تلاطمات روحی‌شدن دارد.

بی‌گمان یوگا از مهم‌ترین معنویت‌های جهان است؛ هم به‌لحاظ عمق باطن‌گرایی و درون‌نگری آن و هم به‌لحاظ وسعت نقش‌آفرینی آن در معنویت جهان امروز. امروزه حتی به ابعاد روان‌شناختی آن اقبال شده است و به‌لحاظ ظرفیت بسیار زیاد آن در ایجاد آرامش روانی و صلح درونی، در روان‌درمانی استفاده شده است. جایگاه عواطف و احساسات در یوگا به‌عنوان یکی از شاخص‌ترین معنویت‌های شرق، در مقایسه با عرفان اسلامی، بسیار متفاوت است و از رهگذر این مقایسه می‌توان دو گونه مختلف معنویت را بازسازی مفهومی نمود.

یوگا، به علت آنکه با اعماق وجودی انسان سروکار دارد، چنان انعطاف و سیالیتی دارد که با قالب‌های گوناگون سازگار می‌شود؛ اگر یوگای کلاسیک پتنجلی را تنها یک شکل تعیین‌یافته از یوگا بشماریم، نه تمام ماهیت آن، می‌توانیم با تعینات دیگر آن هم آشنا شویم. بودا هم اشکال مختلف از مدیتیشن یوگایی را معرفی می‌کرد و هدفش کمک به انسان‌ها در رسیدن به نیروانا، حالت خاموشی و صفرشدن بود. دین جین نیز وسواس‌گونه از پیروانش می‌طلبد که به شروط خاص (قسم‌ها و عهدها) پایبندی یوگایی وجود داشته باشد و تأکید خاصی بر رعایت اصل اهیمنسا (عدم خشونت‌ورزی) دارد. هدف در دین جین، رسیدن یوگایی به مرتبه «کوالین» است که مرتبه رفع حجاب‌های کرمه‌ای و ظهور و بروز دانش کل است، دانشی که ذاتاً در «جیوه» یعنی ذات زنده وجود داشته و دارد. سیکه‌ها هم با به‌کارگیری اعمال یوگایی بسیاری، تلاش دارند به توحید و اتحاد کامل برسند. یوگا به یک گفتمان می‌ماند که تجربه دینی از سرگذراننده در سنت‌ها و فرهنگ‌های مختلف را تفسیر می‌کند. اگر با نگاه یوگایی (درواقع با گفتمان یوگیک) به اهداف آیین‌های بزرگی مانند جین و بودا و هندوئیسم نظر کنیم، می‌توانیم نقاط مشترک قابل‌انکایی را به‌وضوح ببینیم. همچنین با این دیدگاه می‌توانیم خطوط مشترک فراوانی را در مسیر وصول به هدف بیابیم.

توجه به روح یوگا، از آن جهت مهم است که می‌تواند ما را از تودرتوی اندام‌های هشتگانه پتنجلی، از لابه‌لای تمرین‌های نشستن، تنظیم تنفس، کنش‌های اخلاق‌ورزانه و فعالیت‌های مدیتیشن، به جوهره‌ای غایی و اصلی برای یوگا رهنمایی کند. یوگا اساساً، صریحاً و یکراست، با حالت‌های آزادشدگی آگاهی (سمادهی) سروکار دارد. یوگا آن‌چنان که شارحین می‌گویند، غیردگماتیک و غیرآموزه‌ای است؛ نمی‌گوید فلان اعتقاد را داشته باش، فلان طور عمل کن و فلان احساس را داشته باش؛ بلکه می‌گوید با احساسات، تفکرات و باورهایمان چگونه رفتار کنیم تا آن‌ها را تعالی بخشیم؛ مثلاً ر.ک: [۸، ص ۳]. یوگا در جوهره خود، یک پروسه و فرایند است؛ یک طریقت و راه است.

در زبان فارسی، پژوهش‌های مقایسه‌ای چندی میان مکاتب معنوی شرق با اسلام در قالب مقاله علمی - پژوهشی، پایان‌نامه و کتاب انجام یافته است؛ اما اشاره روشن و دقیقی به بعد عاطفی این مقایسه نکرده‌اند. از جمله، مهدی کریمی در مقاله‌ای با عنوان «مقایسه انسان‌شناسی اسلامی با مکتب یوگا - سانکهییه» (مجله معرفت/ادیان، شماره ۲)، تنها اشاره می‌کند که انسان کامل از نظر اسلام کسی است که در همه ارزش‌های انسانی به حد اعلا رسیده است؛ اما در یوگا صرفاً قوه عقلانیش به اوج رسیده است و آگاهی محض به وجود مطلق، مجرد و قائم‌به‌ذات خود یافته است. در نوشتار حاضر، جایگاه عواطف و احساسات انسانی را در سه بخش غایت ایدئال سلوک، مدارج و مسیر سلوک و فنون تحول معنوی یوگا ارزیابی خواهیم کرد.

### غایت معنوی یوگا

هدف یوگا، رهایی از رنج است با توقف تموجات ذهنی و دستیابی به تعالی آگاهی و شناخت ناب و مطلق. هنگامی که هرگونه تموج ذهنی از میان می‌رود، جان آدمی در تهیت از هرگونه کشش و جذب عواطف قرار می‌گیرد؛ دیگر در سالک، نه نفرتی نسبت به چیزی یا کسی وجود دارد و نه عشق و محبتی، چه اینکه این عواطف، موجب تلاطم درون سالک می‌شوند و تلاطم درونی، بالذات، رنج‌آفرین است.

پتنجلی، یوگا را حالتی از نبود آگاهی نسبت به رنج و ناخوشی معرفی می‌کند. جمله معروف او (دومین سوتره در فصل اول یوگه سوتره‌ها) می‌گوید: «یوگا تموجات ذهنی را متوقف می‌کند»<sup>۱</sup> [۱۴، ص ۱۲]. واژه «چیتته‌وریتی»<sup>۱</sup> را به «عملکرد، فعالیت، نوسان و

1. योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः=yogaś-citta-vṛtti-nirodhah

تغییرات چितه» معنا کرده‌اند؛ نک: [۱۱، ص ۱۰۱۰]. واژه «تموج» را از این منبع گرفته‌ام: [۱۲، ص ۱]. ویاسه در شرح (= ویاسه - بهاشیه) توضیح می‌دهد که عملکرد «چیته» (= مجموع قوای درونی انسان) هم شامل ادراکات حسی که تکثرگرا و تمایزآفرین هستند، می‌شود و هم شامل آگاهی و شعور ناب و نامحدود. با فرونشستن و نفی ادراکات تمایزآفرین، «مدیتیشن بی‌بذر» حاصل می‌شود؛ زیرا هیچ متعلق برای شناخت ندارد و به همین سبب، بدان «ناخودآگاه» یا مطلق می‌گویند [۱۵، صص ۳-۴].

پتنجلی از قدرت یوگا بر سبک کردن رنج (دوکه) می‌گوید، از آن‌رو که یوگا به شهودی ناب و خالص منجر می‌شود (در بخش‌های مختلف پتنجلی، این امر هویدا است؛ از جمله ر.ک: سوتره دوم از فصل دوم [۱۲، ص ۷۳]. ابوریحان بیرونی در تحقیق ما للهند، مقصد «خلاص» (= نجات، رستگاری) در یوگا را تعالی از رنج به علت دستیابی به علم ذاتی و طبعی نفس انسانی و آزادی از حجاب‌های معرفت می‌شمارد و بنا بر فهم خویش از پتنجلی توضیح می‌دهد که اگر در یوگا از نوعی اتحاد با خداوند سخن گفته می‌شود، به خاطر آن است که خداوند از آرزو یا ترس بی‌نیاز و از افکار مبراست و علم ذاتی او غیرمشوب به حجاب‌هاست و در نتیجه، فرد به نجات رسیده نیز همانند اوست [۲، ص ۶۱]. میرچا الیاده که در یوگاشناسی، دانشمندی بنام است، متذکر می‌شود که یوگا براندازی حالات خودآگاهی است و حالات خودآگاهی را به‌رغم تنوع و بی‌شماری، می‌توان در سه دسته جای داد: ۱- اشتباهات و خیالات، رویاها، توهمات، خطاهای ادراک، آشفتگی و مانند آن؛ ۲- تجربیات عادی روان یعنی هرآنچه یک انسان عادی غیریوگی، احساس یا ادراک می‌کند و ۳- تجربیات فراروانی محصول یوگا که برای مبتدیان اتفاق می‌افتد. ولی یوگا دو حالت اول از این حالات خودآگاهی را از نادانی ناشی می‌داند که باید برانداخته شوند [۱، ص ۴۵].

از مجموع آنچه ذکر شد، می‌توان به محوریت «رنج‌گریزی» ده در قم: للهند من مقوله مقبوله فی العقل او مردوله، طبع حیدرآباد دکن، افست نشر بیداری نیاز است و از افکار مبرا است» در یوگا اذعان کرد. در یوگا به‌مثابه یک گفتمان، اموری همچون فرونشاندن تموجات و آشفتگی‌های ذهن و ادراکات، دستیابی به شهودی خالص، تعالی از تمایزات و رسیدن به وحدت ناب، اتحاد با حقیقت بی‌نهایت و مانند آن، حول این محور اصلی و «دال مرکزی» معنادار می‌شوند. گویی اگر رهایی از رنج، مطرح نبود، امور مزبور، فی‌نفسه

خواستنی نبودند. در مقام مقایسه می‌توان یوگا را از این جهت، با عرفان اسلامی مقایسه کرد. در عرفان اسلامی، «رنج‌گریزی» چونان موضوعی انگیزشی و شایان تأمل و تدبیر مشاهده نمی‌شود. هرچند ثمره سلوک بهجت است و بی‌رنجی، «لاخوف علیهم و لا هم یحزنون». اما این ثمره‌ای قهری است، نه آنکه ذاتاً و به‌خودی‌خود، موضوعیت داشته باشد و ارزش غایی داشته باشد.

گویی، رنج و اندوه در عرفان اسلامی، نه‌تنها ارزش منفی ندارند؛ بلکه برای رشد و کمال انسان، بایسته است و در طول مسیر، دامنگیر سالک. حتی در عالی‌ترین مراتب سلوک، درد و اندوه، درک می‌شود، هرچند آن‌چنان آکنده از معناست که به درد شادی‌آفرین بدل می‌شود.

هین مزن تو از ملولی آه سرد      درد جو و درد جو، درد، درد (مولوی)

هرکه در این بزم مقرب‌تر است      جام بلا بیشترش می‌دهند (حافظ)

گفت ای دردی که درمان منی      جان جانی، کفر و ایمان منی  
ذره‌ای دردم ده ای درمان من      ز آنکه بی‌دردت نماند جان من  
کفر، کافر را و دین، دین‌دار را      ذره‌ای دردت دل عطار را (عطار)

سالک علاوه بر رنج‌های معیشت و جسم، باید همواره درد طلب یا درد عشق را به جان بخرد و همواره «رند بلاکش» باشد:

تا شدم حلقه به گوش در میخانه عشق      هر دم آید غمی از نو به مبارک بادم  
(حافظ)

بر دل عاقل هزاران غم بود      گر ز باغ دل خلالی کم بود (مولوی)  
در نتیجه، می‌توان مشاهده کرد که مقصد سلوک یوگایی، آرامش است؛ اما آرامشی که در خلأ عواطفی همچون عشق و محبت معنا می‌شود، آرامشی که بیش از آنکه ایجابی باشد، سلبی است و ناشی از نبودن رنج است. یک یوگیست ایدئال، نهایتاً کسی است که جانش ساکن و نامتلاطم است، نه تعلقات مادی و حسی، سکوت و سکونش را بر هم می‌زنند و نه بر اثر ورزش نسیم عشق، دچار غم هجران یا وجد وصال می‌شود. شاید لازم باشد برای تکمیل بحث به یک اشکال مقدر پاسخ داده شود. در بهگود

گیتا، این متن بسیار مقدس در میان هندوها، از سه نوع یوگا سخن گفته می‌شود: «کرمه یوگا» یا یوگا از نوع عمل و کنش، «جنانه یوگا» یا یوگا از نوع دانش و ادراک و نهایتاً یوگا از نوع عاطفی و اگزستانسیال یا «بهکتی یوگا». کرمه یوگا آن است که کردار صرفاً از انگیزه عمل به وظیفه ناشی باشد، نه ناشی از توجه به نتیجه و جستن فایده. جانانه یوگا دانش عمیق است به معارفی که در مکتب سانکهایه آموخته می‌شود؛ اما بهکتی یوگا، عشق، تمجید محبوب، وقف کردن خود برای او و عبادت خالصانه و پرسوزوگداز است. براین اساس، ممکن است چنان گمان شود که عناصر عاطفی نیز در یوگا حضور دارد و بلکه از عنصر عقلانی بی‌اهمیت‌تر نیست. اما باید تذکر داد که بهگود گیتا متنی از مکتب یوگا مستقل است و دقیقاً به علت پرداختن به عنصر عاطفه و عشق، نقطه مقابل یوگای پتنجلی قرار دارد. بنگرید به خاطر نشان کردن همین نکته در: [۵، ج ۱، ص ۳۱۰]. شایگان تذکر می‌دهد که کلمه «یوگا» که در سه ترکیب مزبور به کار رفته است، معنا و مفهوم خاصی ندارد و صفت مشترک همه آن سه مفهوم، صرفاً پیوست و اتصال به معبود ازلی است [۵، ج ۱، ص ۳۱۳].

وجود مفهوم «ایشوره» به معنی خداوند، در یوگا شاید موجب این گمان شود که عواطفی نسبت به او مطرح است. میرچا الیاده تذکر می‌دهد که ایشوره مطرح در یوگا سوتره پتنجلی، نقشی حداقلی دارد و خالق نیست. درواقع، وقتی یوگا همچون سانکهایه می‌پذیرد که جهان مادی و انسان از ماده ازلای یعنی پرکریتی صادر شده است، جایی برای تصور خدای خالق وجود نخواهد داشت. البته شارحان بعدی بر نقش و اهمیت ایشوره افزودند؛ اما در یوگای کلاسیک، او صرفاً موجب شتاب بیشتر روند رهایی و نجات است و نه چیزی بیش از این؛ نک: [۹: ج ۱۴، ص ۹۸-۹۶].

### مسیر معنوی یوگا

یوگا بر علل رنج (Kleśa) متمرکز می‌شود و چارچوبی مفهومی برای درک عملکردهای نفس<sup>۱</sup> فراهم می‌کند. نفس فروتر در میان تعینات حواس، ذهن،<sup>۲</sup> خویشتن یا انانیت<sup>۳</sup> و شعور و آگاهی<sup>۴</sup> به تعینات گیر افتاده است؛ درحالی که جوهره حقیقی او، پرکریتی (مادیت فاقد آگاهی) است، کاملاً جدا از شعور محض (پوروشه). نفس فراتر، به اصل خود

1. ego  
2. manas  
3. ahamkar  
4. bodhi

بازگشته و از اندماج دروغین آگاهی و مادیت رسته است. رنج و مشکلات زندگی از آنجا برمی خیزد که فرد، خود را صرفاً همان نفس فرودین می‌شمارد؛ یعنی همان نفسی که با بدن داشتن، گرفتار بودن در چنگ حواس، عواطف و ذهن باز شناخته می‌شود؛ اما فرد حکیم،<sup>۱</sup> به نفس فراتر (تعبیری که در بهگود گیتا<sup>۲</sup> به آن برمی‌خوریم) رسیده است و بی‌ربط بودن تحولات پرکریتی فاقد آگاهی به پوروشه<sup>۳</sup> همه‌آگاه را درک کرده است و در نتیجه، فراموش کردن، نادیده گرفتن و درگذشتن از خواسته‌ها و امیال، به سهولت، در دسترس اوست. «اهمکار» به نادرستی، گمان می‌کند که تجربه‌ای از خویشتن دارد، خودیت خود را تثبیت می‌کند و جهان را بر محور خود و نگاه محدودی که به جهان دارد می‌چیند. همه چیز را با نسبتی که با «من» دارد، بازشناسی می‌کند و اعمال و رفتارش را خودبینانه و خودخواهانه تنظیم می‌کند. این گمان نادرستی است؛ زیرا حقیقت، پوروشه<sup>۳</sup> ناب است که شناخت و آگاهی محض است، مجزا و جدا از هرگونه مادیت و ظهورات مادیت در قالب عناصر سخت، عناصر نرم و حواس. در شهود حقیقت، مادیت و آگاهی، برهم‌کنشی ندارند و تحولات «گونا»ها، موجب تغییر و تحولی در پوروشه نمی‌شود و بنابراین، تحولات رنج‌آسا درک نمی‌شوند.

یوگا بی‌تردید، سیری انفسی دارد. بستر تحول و راستای سیوروت وجودی در مراحل هشت‌گانه، خویشتن است. اولین نگاه به درون، ما را با خواسته‌هایی آلوده مواجه می‌کند: خودخواهی، وابستگی‌ها، شهوت، نفرت و مانند آن. نفس یا همان خویشتن، بر من چونان جسمی دارای علایق، عواطف، حالات دل، احساسات و افکار پریشان روزمره به نظر می‌رسد. این دانش نیست، خودشناسی نیست، آگاهی واقعی نیست؛ بلکه نادانی<sup>۲</sup> محض است. اویدیا<sup>۲</sup> به تعبیر پتنجلی عبارت از این است که خویشتن ابدی، ناب و بهره‌مند را به صورت غیرخویشتن، غیرابدی، غیرناب و دردمند ببیند. «من» تجربه محدودش از واقعیت غایی را اشتباه می‌گیرد. خودگرایی، تعلق، شهوت یا میل افراطی به حیات، از ویژگی‌های خود دروغین<sup>۳</sup> هستند. یوگا به دنبال کاستن تأثیر این انگیزه‌های آلوده است.

با مساعدت تکنیک‌های یوگا، آرام‌آرام، جهل جای خود را به دانش می‌دهد. مسیر بین این دو، از مقاطع تعمیق و تعالی خویشتن‌نگری می‌گذرد: چیرگی بر حواس پنج‌گانه، بند آوردن جریان ادراکات حسی، ضبط پرنده تیزپرواز خیال، ترک تجربه

۱. پوروشه - آتمن.

2. avidia

3. ego



محدود و متعین «من» (در تقابل با تو و او) و نهایتاً بازگرداندن هریک از آگاهی و مادیت به اصل ازلی خود.

متعالی‌ترین رتبه سیر انفسی رسیدن به پوروشه؛ یعنی آگاهی محض و صرف است که هیچ تأثیری از تحول کیفیات (گوناها) مندرج در ماده (پرکریتی) نمی‌پذیرد؛ همچون ماه ثابت و استوار که تغییر، حرکت و لرزش تنها از آن تصویرش در آب رودخانه‌هاست، نه از آن خودش. این همان خویشتن حقیقی<sup>۱</sup>، ناب و بی‌رنج است.

در سیر انفسی عرفان اسلامی، بصیرت به تعیین‌های نفس، یک روی سکه‌ای است که روی دیگرش، بصیرت نسبت به فقر وجودی، ناداری و ربط محض به خداوند است. نیل به آگاهی سره و بی‌تعیین که همان پوروشه در یوگا است، در عرفان اسلامی نیز محقق می‌شود؛ اما همچنان با احساس فقر و نیاز همراه است که از ابتدای سلوک همراه سالک بوده است. آگاهی مطلق که سالک بدان نیل می‌شود، از سنخ ممکن‌الوجودی است، هرچند در اطلاق، همسان آگاهی مطلق واجب‌الوجودی است. به تعبیر فنی عرفان اسلامی، بنده در فنا، عین ثابت خود را از دست نمی‌دهد و همچنان مخلوق است و ممکن. این تمایز بزرگ، از جمله موجب می‌شود، سالک اسلامی برخلاف یوگیست، حتی بعد از نیل به فنا، عبودیتی عاشقانه بورزد.

همین توجه به تمایز ظریف عرفانی میان واجب و ممکن، ذات و وجه، مطلق‌الوجود و وجود مطلق و حق و شئون‌اتش است که مانع دعوی ربوبیت از سوی عارف واصل می‌شود و به او گوشزد می‌کند که هرچه از معرفت (آگاهی متعالی) نصیب او می‌شود، حاصل عبد مطلق و فقر محض دیدن خویش است: «العبودیه جوهره کنهها الربوبیه». در عین حال، سیلان عواطف از سوی جان عارف به سوی حق تعالی که کمال مطلق است؛ با تعمیق عبودیت، وسعت و شدت می‌یابد تا جایی که خودیت او در آتش عشق به کلی ذوب بلکه محو می‌شود.

### فنون تحول معنوی یوگا

در یوگای پتنجلی، برای تحول عمیق معنوی از چند تکنیک بدنی بهره گرفته می‌شود. تنفس ریتمیک، آرامش به ارمغان می‌آورد؛ اما باید به آن عمیق‌تر نگریست؛ زیرا نفس کشیدن، روند بنیادی حیات است و با تمرکز روی آن می‌توان به خویشتن نزدیک

1. true self

شد (نزدیکی واژگان «نفس» و «نفس» در عربی را می‌توان نظیری برای نزدیکی «āt» به معنی نفس کشیدن با «ātman» به معنی نفس در سنسکریت دانست). با کنترل تنفس می‌توان بر حواس و نیز بر تفکر چیره شد. طرز نشستن (آسنه‌ها)، تمرکز و جهت‌دهی حواس و نهایتاً مراقبه برای آن است که تأثیر جهل<sup>۱</sup> را بر انسان کم کنند.

در یوگا، فنون و تکنیک‌های روانی - تنی، بسیار چشمگیر و توجه‌برانگیزند، آن‌گونه که امروزه، به‌صورت جداگانه، در کار درمان و التیام‌بخشی از آن‌ها استفاده می‌شود. نحوه استقرار بدن، طرز نشستن، تنفس ریتمیک و تمرکز شاید اولین تصویری باشد که از یوگا به ذهن می‌آید. این تکنیک‌ها، صرف‌نظر از پشتوانه نظری سانکهییه یا حتی بیرون از قلمرو فکری یوگا، فونونی مؤثر به نظر می‌رسند که کمابیش موجب آرامش فکری، رفع استرس و تخلیه ذهن از افکار منفی می‌شوند. این آرامش که از تنظیم وضعیت بدن (و احیاناً با کمترین تلاش و فشار درونی برای رام کردن اسب چموش حواس و خیالات) حاصل می‌شود، زمینه‌ای مناسب است تا فرد با تعمیق نظر، به خویشتن واقعی برسد و از معبر مراقبه،<sup>۲</sup> به استغراق<sup>۳</sup> دست یابد. بدون این آرامش، چه‌بسا فرد گرفتار در دغدغه‌ها و پریشانی‌های روزمره، توان و انرژی درونی کافی برای مراقبه‌های عمیق نداشته باشد.

تعبیر مناسب ارنست وود، آن است که یوگا (به‌طور خاص، هاتا یوگا) با مهار جسم و امیال آن، انرژی‌های مادی را به انرژی معنوی بدل می‌کند [۱۶] به نقل از [۶، ص ۱۱۶]. انرژی‌های جسمی بدن با مجموعه‌ای از آسنه‌ها و تمرین‌های تجسم مبسوط و دقیق به انرژی‌های معنوی تغییر شکل می‌دهند. تمرین‌های جسمی، فکری و تجسمی، کانال ظریفی می‌گشاید که از اندام جنسی به طرف ستون فقرات تا فرق سر امتداد می‌یابد و مسیر صعود انرژی جسمی و جنسی را فراهم می‌سازد.

در عرفان اسلامی، تأکید ویژه‌ای بر فنون روانی - تنی دیده نمی‌شود و این فنون، جزء ذاتی سلوک نیستند؛ درعین حال، به نظر می‌رسد می‌توان حکم‌فرمایی کیفیات روحی نظیر عشق، توکل، رضا، خوف، رجا و مانند آن بر سلوک را جایگزین فنون روانی - تنی دانست. به عشق بسیار تأکید می‌شود. سالک عاشق، سراپا طلب می‌شود و پیرانگیزه به زدودن حجاب‌های ظلمانی و نورانی اهتمام می‌ورزد. عشق، سالک را از خودیت رها می‌کند و او را به فنای در محبوب ازل می‌رساند. در فنون یوگا به این

1. avidia  
2. dhyana  
3. samadhi

کیفیات عمیق درونی توجهی نمی‌شود. یوگا، مانع تلاطم روحی است و دستمایه اصلی‌اش، آرام‌بودن همچون سطح آبی راکد است، درحالی‌که عشق، خوف، رجا و مانند آن، ذاتاً تلاطم‌آفرین‌اند و روح انسانی را در قبض و بسط، به این سو و آن سو می‌کشند. سالک گاه می‌خندد و گاه می‌گرید، گاه بیمار عشق است و گاه روحی با نشاط دارد،<sup>۱</sup> گاه گدای در میخانه عشق است و گاه سلطان عشق، گاه به درگاه حق تضرع می‌کند و گاه شکرگزار است و مبتهج به نعمات الهی ...

از آنجا که سالک مسلمان، سیرش در اسماء و صفات الهی است و سلوکش در ابتدا و استدامه با آیه دیدن همه مخلوقات همراه است، هر لحظه تحت تجلیات اسمائیه قرار دارد و از آنجاکه حق تعالی دو گونه اسمای جمال و جلال دارد. در نتیجه، عبد سالک گونه‌به‌گونه شدن روحی و تنوعی از تجربیات معنوی را از سر می‌گذراند؛ اما یوگا رو به سوی قطع تأثیر و تأثر میان نفس و بدن و رسیدن به تمایز ازلی پوروشه و پرکریتی دارد و در نتیجه، یوگیست، آرام‌آرام و مرحله‌به‌مرحله، از هر تعلق، شهوت و نفرتی دور می‌شود تا به یکسان دلی برسد.

### نتیجه

تفاوت‌های موجود میان یوگیست و عارف مسلمان از جنبه عاطفی سلوک اهمیت دارد. معنویت یوگایی در هدف‌گذاری خود زیر سیطره امری سلبی است: رهایی از رنج. یوگیست برای رهایی از رنج در خویشتن ره می‌سپرد و تعمق می‌ورزد. این سیر انفسی، سیر از لایه‌های توهمی خویشتن است به سوی حقیقت که همان پوروشه (شعور مطلق) در جدایی کامل از مادیت (پرکریتی) است. در این سیر، با تکنیک‌های روانی - تنی مانند تنظیم تنفس و نحوه نشستن و استقرار بدن، نفس از تعلق‌ها دور می‌شود و رفته‌رفته آرام‌تر و فاقد تلاطم‌های درونی می‌شود. در این مسیر، نفس به نیاز وجودی و فقر ذاتی خود توجه ندارد و از عواطف عمیق همچون عشق و دلدادگی بی‌بهره است.

در معنویت اسلامی، نسبت به رنج اثباتاً و نفیاً توجهی نمی‌شود (من از درمان و درد و وصل و هجران / پسندم آنچه را جانان پسندد) و مقصد خدای متعال است (فناء فی الله و بقاء بالله). معبر و مسیر معنویت اسلامی، اسماء و صفات الهی است در آفاق و انفس (سنریهم ایاتنا فی الافاق و فی انفسهم حتی یتبین لهم انه الحق). سالک در طول سیر،

۱. به تعبیر ابن‌سینا در نمط نهم: «هش بش».

رفته‌رفته با اسمای حسناى پروردگار آشنا تر می‌شود و شهود جمال موجب تعمیقی عشقی جان‌سوز می‌شود. در طول سلوک، عواطف مقدس همچون خشیت، انابه، تضرع، توکل و رضا بر جان سالک حکم‌فرمایی می‌کند و او را به قبض و بسط‌های گریزناپذیر دچار می‌سازد. در معنویت اسلامی با استناد به آیه شریفه «ولا تكونوا کالذین نسوا الله فانسیهم انفسهم»، می‌توان گفت فراموشی خدا و به تبع، غفلت از وجهه نیاز و فقر وجودی خویش موجب می‌شود که انسان دچار خودفراموشی شود و به خود حقیقی دست نیابد. نفس بدون لحاظ وابستگی وجودیش به حق تعالی، باطل‌الذات، پوچ و بی‌معناست. پس شناخت هرچه عمیق‌تر خود، عجین است با هرچه فقیرتر دیدن خود و اجازه‌دادن به اسماء و صفات الهی برای تجلی هرچه کامل‌تر در آینه نفس.

بر اساس تحلیلی که ارائه شد می‌توان از دو گونه معنویت سخن گفت: معنویت هیجانی<sup>۱</sup> و معنویت غیرهیجانی<sup>۲</sup>. در قسم اول، غایت سلوک معنوی، بدل شدن به عاشق‌ترین انسان است، انسانی که اسیر سلطان عشق حقیقی قرار دارد. مسیر سلوک او تجلیات اسمائی و صفاتی است که با رفع حجب، هرچه بیشتر، دل سالک را گرفتار جمال حقیقی می‌کنند. در معنویت هیجانی، هیجانات بزرگ و اصیلی همچون خوف، رجا، رضا، محبت و مانند آن به‌عنوان تکنیک‌ها و فنون تحول معنوی مطرح‌اند، نه مانع سلوک. در نقطه مقابل، معنویت غیرهیجانی، غایتی ساکن، آرام و فاقد رنج و درد را پیش روی سالک می‌نهد و او را به مسیری انفسی رهنمون می‌شود تا با عبور از لایه‌های توهمی نفس به حقیقتی عینی (حقیقت نفس که از آن غفلت می‌شود) فاقد کیفیات عاطفی برسد. در معنویت غیرهیجانی، عمدتاً فنون روانی - تنی استفاده می‌شود و توجه چندانی به عواطف عمیق نفس نمی‌شود.

## منابع

- [۱]. الیاده، میرچا (۱۳۹۴)، *یوگای پاتنجلی: مراقبه در مکاتب عرفان هندی*، ترجمه علی صادقی شهپر، تهران: کتاب پارسه.
- [۲]. بیرونی، ابوریحان (۱۳۷۶)، *تحقیق ما للهند من مقوله مقبوله فی العقل او مردوله*، طبع حیدرآباد دکن، افست شده در قم: نشر بیدار.
- [۳]. حمیدیه، بهزاد (۱۳۹۶)، *نسبت مفهومی معنویت و دین، در: پژوهشنامه/ادیان*، شماره ۲۲، صص. ۱۰۶-۷۹.

- [۴]. رستگار، عباسعلی (۱۳۸۹)، *معنویت در سازمان با رویکرد روان‌شناختی*، قم: انتشارات دانشگاه ادیان و مذاهب.
- [۵]. شایگان، داریوش (۱۳۷۵)، *ادیان و مکتب‌های فلسفی هند*، تهران: امیرکبیر.
- [۶]. فونتانا، دیوید (۱۳۸۵)، *روان‌شناسی دین و معنویت*، ترجمه ا. ساوار، قم: نشر ادیان.
- [۷]. موحد، محمدعلی (۱۳۷۴)، *ترجمه گیتا (بهگود گیتا) با مقدمه‌ای درباره مبانی فلسفه و مذاهب هند*، تهران: شرکت سهامی انتشارات خوارزمی.
- [8]. Chapple, Christopher Key (2008), *Yoga and the Luminous: Patanjali's Spiritual Path of Freedom*, SUNY Press.
- [9]. Eliade, Mircea (2005), "Yoga", in: *Encyclopedia of Religion*, Lindsay Jones (ed.), and Macmillan Reference, and Vol. 14, pp. 9893-9897.
- [10]. Flanagan, Kieran (2007), "Introduction", in: *A Sociology of Spirituality*, Kieran Flanagan & Peter C. Jupp (eds. ), Ashgate, pp. 1-21.
- [11]. Monier- Williams, Monier (1960), *A Sanskrit-English Dictionary, Etymologically and Philologically Arranged with Special Reference to Cognate Indo-European Languages*, Oxford Clarendon Press.
- [12]. Prabhavananda, Swami and Christopher Isherwood (1953), *the Yoga Aphorisms of Patanjali: with a New Commentary*, Madras: Sri Ramakrishna Math.
- [13]. Sheldrake, Philip (2007), *A Brief History of Spirituality*, Wiley-Blackwell.
- [14]. Taimni, I. K. (1961), *the Science of Yoga: the Yoga-Sutras of Patanjali in Sanskrit with Transliteration in Roman, Translation and Commentary in English*, the Theosophical Publishing House Adyar.
- [15]. Vyāsa (1907), *The Yoga Darśana: the Sutras of Patanjali whith the Bhāṣya of Vyāsa*, translated by Gangānātha Jhā, Bombay: Tattva-Vivechaka Press.
- [16]. Wood, Ernest (1962), *Yoga*, Penguin Books.



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی  
پرتال جامع علوم انسانی



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی  
پرتال جامع علوم انسانی