

## فرایند سلوک و آداب و لوازم آن در تئتریسیم هندوی

هما بازقندی\*

احسان قدرت‌اللهی\*\*

### چکیده

تئتریسیم آیینی رازورزانه است که با به‌کارگیری فنون و تمرین‌های ویژه‌ای در بستری از اعتقادات خاص می‌کوشد تا در یک فرایند باز اتحاد کیهانی، آیین‌گزار را از چرخه‌ی بازپیدایی آزاد سازد و طریقی برای ایصال وی به مرتبه‌ی «جیوان موکتی» فراهم آورد. تئتریسیم را نمی‌توان نظام مستقل دینی به حساب آورد بلکه مجموعه‌ای از آموزه‌ها، اعمال و آیین‌های سلوکی است که علاوه بر هندوئیسم در دیگر سنت‌های دینی هند نیز یافت می‌شود. نوشته‌ی پیش رو با روش توصیفی تحلیلی درصدد تبیین این فرایند سلوکی - معرفتی در تئتریسیم هندویی است. نتایج به‌دست‌آمده نشان می‌دهد که لطف خداوند که همان آکندگی و سریان شکتی یا انرژوی الهی در سراسر هستی است، بستری را فراهم می‌کند تا از طریق پوجای تئتریک، که در دو ساحت بیرونی و درونی قابل اجراء است، تلاش‌ها و تمرین‌های جسمی/ذهنی آیین‌گزار برای الغای خودآگاهی بشری در خودآگاهی کیهانی به ثمر نشسته و خود مجازی (جیوا) در خود حقیقی (آتمن) فانی گردد. این فرایند در پوجای بیرونی که در محیط قدسی مندله شکل می‌گیرد، سالک را از صفات و قدرت‌های خدا/خدایان احضار شده و عینیت یافته برخوردار نموده و سرانجام به وحدت او با الوهیت می‌انجامد. اما در ساحتی دیگر، در پوجای درونی، همین رویداد در «سوکسما سریره» تحقق می‌یابد. در اینجا، «کوندالینی شکتی» با استفاده از فنون و انضباط‌های جسمانی/روحانی آزاد شده، با حرکت در امتداد نادی سوشومنا، چکره‌های هفت‌گانه‌ی محاذی محور نخاعی را فتح می‌کند. فتح هر چکره، تجربه‌ی معنوی جدیدی را برای سالک به ارمغان می‌آورد و او را در مقامات سلوکی به پیش می‌راند. وصول به چکره‌ی هفتم (چکره‌ی تاج)، مقام وحدت دو اصل شیوا و شکتی و پایان فرایند سیر و سفری انفسی است که آیین‌گزار را به مرتبه‌ی جیوان موکتی یا زنده‌ی آزاد نائل می‌گرداند.

کلیدواژه‌ها: تئتریسیم، جیوان موکتی، سوکسما سریره، پرانا شکتی، پوجا.

\* دانش‌آموخته کارشناسی ارشد ادیان و عرفان تطبیقی، دانشگاه کاشان / homabazghandi@gmail.com

\*\* استادیار گروه ادیان و فلسفه، دانشگاه کاشان (نویسنده مسئول) / e\_ghodratollahi@yahoo.com

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۶/۲۷

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۳/۲۸

## ۱. مقدمه

به دلیل کمبود شواهد و مدارک، همچنین سری بودن آموزه‌ها، مراسم و انجمن‌ها، تعیین دقیق تاریخچه تتره هندی، به‌ویژه زمان پیدایش آن، بسیار دشوار است. در قرن نوزدهم، دانشمندان غربی برای نخستین بار با متونی به نام تتره آشنا شدند که نظریات و اعمالی متفاوت با سنت‌های ودایی- برهمنی و اوپانیشادی ارائه می‌کردند. این متون همچنین با بودیزم باستانی و فلسفه مهایانه نیز همخوانی نداشته و به نظر الهامی متفاوت با هندوئیسم ارتدکس، به‌ویژه در بُعد عملی و آیینی محسوب می‌شدند. بر این مبنا، آن‌ها برای این جنبه خاص دین هندویی که برایشان عجیب و غریب و حتی در مواردی زشت و زننده به نظر می‌رسید، واژه «تتریسم» را ابداع کردند.

این پژوهشگران ابتدا بر این باور بودند که آیین تتره با جایز شمردن محرمات دین هندویی، برساخته جماعتی است که قصد فرار از تکالیف دشوار دینی را داشته یا اینکه رویکردی محدود و خاص است که باید به‌عنوان جنبه‌ای استثنایی از هندوئیسم و بودیزم در نظر گرفته شود. اما تحقیقات گسترده بعدی از سوی دین‌پژوهانی چون لویی رنو<sup>۱</sup>، میرچا الیاده<sup>۲</sup> و سرجان وودراف<sup>۳</sup>، این حقیقت را روشن نمود که گرچه مبانی اعتقادی و مناسک آیین تتره با دیگر سنت‌های دینی شبه‌قاره تفاوت‌هایی دارد، سبکی پان هندی<sup>۴</sup> است که از قرن پنجم میلادی به‌بعد شیوع یافته و در اشکال مختلف در عرصه اعتقادات و فرهنگ هند قرون وسطا جلوه‌گر شده است (Padoux, 1987: V. 4, 706; Brooks, 1981: V. 14, 272).

آیین تتره بیش از آنکه دارای مؤلفه‌های یک نظام دینی باشد، آیینی رازورزانه/ سلوکی است که بر پایه ادبیاتی مقدس و باستانی بنا شده و گرچه در ابتدا به اقلیت‌های سری محدود می‌شد، در خلال قرون هشتم تا چهاردهم میلادی به آنچنان رشد و شکوفایی در هند دست یافت که آداب‌گرایی برهمنی را به حاشیه راند و سبب شکل‌گیری مکاتب ریاضت‌منشانه هندویی و بودایی شده و حتی بر جینیسم نیز تأثیر گذاشت (Flood, 2003: 159; Padoux, 1987: V. 4, 274).

در واقع تন্ত্রیسم را می‌توان راهی عملی برای رسیدن به آزادی/ نجات و کسب قدرت‌های ماوراطبیعی از طریق فنون و تمریناتی ویژه دانست. این فنون ریشه در اعتقاداتی دارند که به آن‌ها معنا و هدف بخشیده و آن‌ها را در قالب الگوهای خاصی نظام‌مند کرده است. عناصری از این باورها، فنون و روش‌ها ممکن است در دیگر سنت‌های هندی نیز یافت شوند، اما هنگامی که آن‌ها در قالب یک جهان‌بینی عملی مجتمع شده، در هم آمیزند، تন্ত্রیسم شکل گرفته است (Padoux, 1987: V. 14, 274; (Ramakrishna, 1989: 3).

### ۱-۱. پیشینه پژوهش

در خصوص موضوع مقاله حاضر هیچ اثری به زبان فارسی نگاشته نشده است. در زبان انگلیسی کتاب‌هایی نوشته شده که هدف اصلی آن‌ها معرفی کلی آیین تتره، ریشه‌ها، ادبیات، فرق، فنون مراقبه و... بوده و هیچ‌کدام به‌طور خاص به فرایند سلوک تتریک نپرداخته‌اند. آوالون<sup>۵</sup> (۱۹۱۴) در کتاب *Principles of Tantra* درباره روح و تمرین‌های تتریک سخن گفته و در کتاب *The Serpent Power* (۱۹۵۳) صرفاً از کوندالینی بحث کرده است. داسگوپتا<sup>۶</sup> (۱۹۶۹) در *Obscur Religious Cults* فقط به مسائل عمومی آیین تتره پرداخته و اشکال هندویی و بودایی این آیین در بنگال را طرح نموده است. گوپتا<sup>۷</sup> و همکاران (۱۹۷۹) در *Hindu Tantrism* و فیک<sup>۸</sup> (۲۰۰۳) در *The Tantra* اطلاعات سودمندی در معرفی آیین تتره به‌طور کلی ارائه کرده‌اند. فراولی<sup>۹</sup> (۱۹۹۷) در *Tantric Yoga* از متون تتره‌ای، فرقه‌ها، بدن‌های سه‌گانه، چکرها و ویژگی‌های اصلی آیین تتره و فنون یوگایی به‌کارگرفته‌شده در آن بحث می‌کند. پادوکس<sup>۱۰</sup> (۱۹۸۷) در مدخل "Tantrism" در جلد چهاردهم *Encyclopedia of Religion* پس از مرور کلی موضوع، به تন্ত্রیسم هندویی پرداخته و طرح روشن و جامعی از آن به‌ویژه در حوزه خاستگاه، عقاید و تمرین‌ها ارائه کرده است.

### ۲. معانی لغوی و اصطلاحی واژه تتره

درباره معنای لغوی واژه تتره وحدت نظر نیست. مونیرو ویلیامز<sup>۱۱</sup> در لغتنامه خود، تتره

را مجموعه‌ی اعمالی معرفی می‌کند که به آموزش روش‌های عرفانی و جادویی می‌پردازد. در متون ودایی، واژه‌ی تتره به معنای جلوه‌گری از دور، در شروتی سوترها (Sruti Sutra) به معنای مجموعه‌ی اعمالی که دارای بخش‌های بی‌شمار است، در سنت می‌مانسه (Mimansa) به معنای روش انجام کار و در مهاباشیای (Mahabhasia) پتَنجلی در معنای شاخه‌ای از علم به کار رفته است... شَنکره<sup>۱۲</sup> تتره را به معنای نظام فلسفی و آماراکوشا<sup>۱۳</sup> آن را برای رسایل متفاوت علمی نظیر تترانی (Tantrani) به کار برده است (Williams, 1997: 4706).

از میان محققان معاصر، پادوکس تتره را به معنای تار و پود، پیچ و تاب دادن و بافندگی دانسته است و از این رو به زعم وی یک عقیده، یک اثر یا رساله یا کتاب راهنما را نیز می‌توان تتره به حساب آورد (Padoux, 1987: V. 14, 273)؛ اما بروکس<sup>۱۴</sup> آن را برساخته از دو بخش «تن» به معنای گسترش دادن و «تره» به معنای رستگاری می‌داند و بر این عقیده است که تتره امکان نیل به نجات را تا حدی گسترده است که حتی می‌تواند امور پست را هم در بر گیرد (Brooks, 1981: V. 14, 5).

در زبان سنسکریت برای تتریسیم معادلی وجود ندارد و فقط صفت «تتریکا» (Tantrica) در برابر «ودیکا» (Vedica) به کار رفته است که میان یک بعد از سنت دینی - آیینی هندویی را، نه با دین ودایی بلکه با هندوئیسم ارتدکس غیر تتره‌ای مقایسه می‌کند (Padoux, 1987: V. 14, 273; Brooks, 1981: V. 14, 5).

### ۳. خاستگاه آیین تتره

در بررسی آبخوره‌های آیین تتره، به‌طور کلی دو دیدگاه وجود دارد. برخی محققان برای آن ریشه‌هایی خارج از سنت هندویی برشمرده، اما در مقابل گروهی نیز آموزه‌های ودایی و دین حماسی را سرمنشأ آن دانسته‌اند.

#### ۱-۳ ریشه‌های خارجی

گروهی از پژوهشگران بر این باورند که تتریسیم دارای ریشه‌هایی خارج از سرزمین هند است. شاستری<sup>۱۵</sup> آن را ارمغان روحانیون سکایی مهاجر دانسته و باگچی<sup>۱۶</sup> عناصر

تبتی و لامایی را در شکل‌گیری آن دخیل می‌داند. در همین راستا، باتاچاریا<sup>۱۷</sup> و آناکاریگا<sup>۱۸</sup> نیز تتریسم را ابداعی هندویی، تأثیرپذیرفته از بودیزم می‌دانند. با وجود تفاوت‌های موجود در تتریسم هندویی و بودایی، به نظر می‌رسد هر دو آیین ریشه در سنت‌های دینی ماقبل بودایی در هند داشته و نمی‌توان آن را پدیده‌ای چینی، تبتی یا وابسته به دیگر مناطق جغرافیایی دانست (Battacharya, 2005: 202).

پارهای دیگر از محققان، خاستگاه آیین تتره را تا دین بومیان هند به عقب برده و آن را با سنت پرستش الهه مادر در تمدن دره سند و «مهنجودارو» (Mohenjo Daro) مرتبط شمرده‌اند. ایشان بر این باورند که کشف مجسمه‌های سفالین این الاهی با اندام‌های جنسی و نمادهای باروری، همچنین دست‌سازه‌های «یونی» (Yoni) و «لینگا» (Linga) که به صورت نمادین با یکدیگر متحد شده‌اند، مؤید وجود آیین پرستش نیروی مؤنث و مذکر و اعتقاد به نیروی خلاقه آفرینش در سنت دینی هند باستان است.

به‌زعم این پژوهشگران، با گذشت زمان و تأثیرپذیری هند و اروپاییان از باورها و آیین‌های بومیان دراویدی (Dravidian)، بسیاری از اعتقادات طبقه پایین اجتماع که میراث‌داران تمدن باستانی بودند، به تدریج سر برآورد و پرستش خدایی مؤنث، همراه با مراسم عبادی و اتحادی جنسی، وارد دین هندویی دوره حماسی شد و در قالب آیین شیوا (Siva) و شکتی (Sakti) ظهور کرد (Lalan, 1976: 17)؛ شایگان، ۱۳۶۲، ج ۱: ۳۸۰؛ هادی‌نیا، ۱۳۸۷: ۲-۱).

### ۲-۳. ریشه‌های داخلی

در مقابل دیدگاه نخست، گروهی از دین‌پژوهان همچون وودراف و کاوراجا<sup>۱۹</sup>، تتریسم را توسعه دین ودایی در عصر کالی (kali Age) دانسته‌اند. ایشان معتقدند که دو عنصر لذت و عزلت در «کارماکاندا» (Karmakanda)، بخش مناسک ودایی، با هم تلفیق شده و غایت زندگی بشر را بهره‌مندی از لذات مادی - کامه (Kama) و ارته (Arta) - در چارچوبی مشخص، از طریق آرام نمودن خشم خدایان با عبادت و قربانی

ترسیم کرده‌اند (Avalon, 2001: 4708).

علاوه بر این‌ها، برگزاری مراسم جنسی برای باروری زمین، آیین تطهیر جسم با قرائت «بیجا مَنتره‌ها» (Bija Mantra)، سرودهای جادویی و طلسم‌گونه در «آتَهروودا» (Atharva Veda)، سفارش به نوشیدن شراب سوما (Soma) که طهارت‌بخش بوده و...، بسیاری از عناصر تتره‌ای را تداعی می‌کند. از این‌روست که متون تتره‌ای را ودای پنجم خوانده و حکمت باستانی هند را به دو بخش ودایی و تتره‌ای تقسیم کرده‌اند؛ گرچه این دو شاخه به مرور زمان در هم آمیخته است (Ramakrishna, 1989: 1).

این دیدگاه به دلایلی از جمله نبود ایزدبانوانی قدرتمند و برجسته در وداها که جایگاه مادرخدایی داشته باشند، همچنین شائبه تلاش برای کسب مقبولیت و تأیید آیین تتره، از طریق ارجاع و استناد آن به راست‌کیشی هندویی از سوی نویسندگان متون تتره‌ای، مقبولیت و رواج چندانی نیافت و از سوی بسیاری از پژوهشگران این عرصه مردود اعلام شد (Battacharrya, 2005: 193; Bhandarkar, 1965: 113).

پادوکس، از صاحب‌نظران مطرح در این حوزه، نیز بر این باور است که در روزگار ودایی و برهمنی تتریسیم وجود نداشته و این بعدهاست که عناصری از این دو سنت دینی تکامل یافته و بخش‌هایی از آیین تتره را ساخته‌اند. ارجاعات به سنت ودایی در متون تتره‌ای نیز از نگاه وی نباید به‌عنوان دلیلی بر ماهیت ودایی این آیین یا ارتباط مستقیم تتریسیم با وداها گرفته شود. وی عقیده دارد که تتریسیم در خلال قرون اولیه میلادی، به‌دنبال تکامل داخلی برهمنیزم شکل گرفته و معقول و منصفانه است که این تکامل و تغییر به تأثیر عناصر بومی و محلی نسبت داده شود (Padoux, 1987: V. 14, 273).

#### ۴. فرایند سلوک در تتریسیم هندویی

فرایند سلوک در تتریسیم هندویی در خصوص آموزه «مُکشه» (Moksa) یا نجات، معنا و مفهوم پیدا کرده و تبیین می‌گردد. نجات و یافتن راهی برای دستیابی به آن و رهایی از چرخه ملال‌آور و دردناک بازپیدایی، از جمله مسائل بنیادین و مهم در تاریخ تفکر

دینی هند است. بازپیدایی نتیجه «کرمه» (karma) یا عملکرد انسان بوده و از شهوت و میل آدمی نسبت به دنیا سرچشمه می‌گیرد؛ چنانچه انسان موفق به ترک قصدمندی و انتظار پاداش در قبال انجام عمل نیک شود، به توقف تعاقب علی- معلولی ناشی از فعالیت کرمه توفیق یافته، در نتیجه آزادی و نجات محقق می‌گردد.

اصطلاح موکشه در ادبیات ودایی، سَمَهیتَه‌ها (Samhita) و برَهماناها (Brahmana) به چشم نمی‌خورد؛ زیرا آن‌ها با هدف قرار دادن کامه و ارته، به لذت بردن از دنیای مادی توصیه می‌کردند. اما از حدود قرن ششم پیش از میلاد، این اصطلاح هم‌زمان در *اوپانیساده‌ها* (Upanishad) بودیزم و جینیزم به ظهور رسیده و در *مهابهاراته* (Mahabharata) و قانون‌نامه مانو (Manu) به گونه پیچیده‌تری توسعه یافته است (شایگان، ۱۳۶۲: ج ۱، ۳۰۱-۳۰۰؛ Esnoul, 1987: V. 10, 28-29).

در برخی سنت‌های دینی هندویی که عمل عبادی و پرستش خداوند ابزار نجات از تناسخ تلقی می‌شود، انفصال از عالم ماده و رسیدن به مرتبه موکشه فقط به هنگام مرگ محقق می‌گردد؛ اما در ادیانی که حدوداً از ۵۰۰ سال پیش از میلاد در عرصه فرهنگ و تمدن هندی سیطره پیدا کردند، نجات با مفهوم معرفت ارتباط یافت و اصطلاح «جیوان موکتی» (Jivanmukti) به معنی «زنده آزاد» یا کسی که در طول دوره زندگی‌اش به آزادی دست پیدا می‌کند، شکل گرفت.

معرفت در مکاتب مختلف هندی مفهوم متفاوتی دارد اما همه آن‌ها در این فکر متفق‌اند که عارف، روح را پاک، جاودانه و تغییرناپذیر دانسته، آن را از پدیده گذرابی که سازنده شخصیت حسی و ظاهری فرد است متمایز می‌شناسد. درک و معرفت این تمایز است که موجب رهایی انسان از رنج و رسیدن به مرتبه «کوالین» (Kavalin) می‌شود. تمایز میان پُورُوشَه (Prusa) و پِراکْرِیتی (Prakriti) - روح و ماده - آموزه اصلی مکتب سانکهیَه (Samkhiya) بوده و گیتا<sup>۲۰</sup> چنین فرد صاحب معرفتی را «سیتاپَرَجنا» (Sitaprajna) یا حکمت و خرد آرام و متین می‌نامد.

در همین راستا، *اوپانیساده‌ها* اولیه از معرفت شهودی تناظر آتَمَن (Atman) و

برَهْمَن (Brahman) سخن گفته و آن را ملاک دستیابی به نجات معرفی می‌کردند و مکتب غیرثنوی ودانته (Advaita Vedanta) نیز نه تنها پراکرتی را از پوروشه متمایز می‌شمارد، بلکه آن را مایا (Maya) و توهم صرف دانسته و بر این باور است که کسی که به معرفت موهوم بودن عالم کثرت دست یابد، به مرتبه جیوان موکتی نائل شده است (شایگان، ۱۳۶۲: ج ۲، ۵۶۸-۵۶۷ و ۶۲۰-۶۲۴؛ چاترجی و همکاران، ۱۳۸۴: ۵۳۵ و ۵۴۹-۵۵۰؛ Gupta, 1987: V. 8, 92).

در نظام‌های خداباور همچون آیین تتره هندویی، دیدگاه متفاوتی درباره جیوان موکتی وجود دارد. برای این سالکان یکتاپرست، نجات فقط از طریق لطف الهی میسر می‌شود. لطف خداوند که همان سریان و آکندگی سراسر هستی از «شکتی» یا انرژی الهی است، بستری را فراهم می‌کند تا از طریق مراسم «پوجای تتریک» (Tantric Puja) (نک: ادامه مقاله)، به مثابه پاسخی به این لطف، تلاش‌ها و تمرینات جسمی و ذهنی کارورز برای استحاله جسم ناپاک و آلوده، به بدنی پاک و الهی، به ثمر نشسته و عارف به مرتبه «زننده آزاد» نائل گردد (Gupta, 1987: V. 8: 92-93).

هدف از نوشتار حاضر، پردازش این فرایند حیات‌بخش و تحول‌آفرین سلوکی در آیین تتره هندویی است؛ فرایندی پیچیده و دیریاب که مؤلفه‌های آن ترکیبی از تمرینات فیزیکی - ذهنی / روانی به همراه دستورالعمل‌های آیینی / مناسکی است که در بستری از مبانی نظری و اعتقادی خاص، معنا و مفهوم پیدا می‌کند. از آنجا که لوازم و آداب به کارگرفته شده در سلوک تتره‌ای با اصل این فرایند و منازل و مراحل آن در هم تنیده و در مجموع پیکره واحدی را می‌سازند، در ادامه، ضمن طرح مؤلفه‌های دخیل در این سیر انفسی، به اختصار به معرفی و نقش هر کدام نیز پرداخته می‌شود.

#### ۴-۱. گورو

نخستین مرحله در این فرایند، انتخاب یک «گورو» (Guru) یا معلم معنوی و اطاعت کامل از دستورات اوست تا داوطلب آمادگی ورود به جرگه سلوک یا آیین تشرف را پیدا کند. گورو در لغت به معنای سنگینی و در اصطلاح، به آموزگارانی گفته می‌شود که



در کنار برهمنان، معارف دین هندویی را آموزش می‌دهند. آن‌ها راهنمایانی معنوی هستند که تلاش می‌کنند تا مردم را در خصوص درک ماهیت «آتمن» یا خود حقیقی آگاه ساخته تا با بازشناسی آن از «جیوا» (Jiva) یا خود مجازی به رهایی دست یابند (York, 2008: 280).

در تتریسیم، نقش گورو یا راهنمای سلوک، به‌ویژه اهمیت بسیاری پیدا می‌کند؛ چراکه خداوند از مجرای او، تعالیمش را متجلی ساخته و اوست که موجب آگاهی مرید از «سامسکاراها» (Samskara) زندگی‌های گذشته خود می‌گردد. در آموزه‌های تتره‌ای، در اهمیت گورو همین بس که وی با خدایی که در مرکز «مندله» (Mandala) قرار دارد، هم‌ردیف شمرده شده است (نک: ادامه مقاله).

گورو یک «سیدھی» (Siddhi) یا نجات‌یافته است و آیین‌گزار با برگزاری «دیکشا» با راهنمایی گورو، رسماً تلاش خود را برای نیل به آزادی آغاز می‌کند. پس از آن گورو «کئوله» (Kaula) یا نظام منازل و مقامات سلوکی را متناسب با شرایط و توان سالک به او ارائه می‌دهد (سواتماراما، ۱۳۸۵: ۲۵؛ تریایب، ۱۳۸۸: ۱۴۲؛ Smithers, 1987: V. 14: 33-34).

#### ۲-۴. دیکشا

«دیکشا» (Diksha) به‌معنای تشریف، از ریشه «دا» به‌معنی دادن «کشی» به‌معنی نابودی و از دیدگاهی دیگر از ریشه «دیکش» به‌معنای تقدیس گرفته شده است. در تتره‌های ویشنویی آمده است: فرایند انتقال حکمت الهی و نابودی گناهان توسط فردی معنوی که حقیقت را دریافته است، دیکشا یا تشریف نام دارد (Daniel, 1989: 107; Pandey, 2007: 278; Mc).

در حقیقت، تشریف نخستین مرحله از آموزه‌های عملی آیین تتره و مجوز ورود به آستان الهی است که طی آن سالک کنار همیشه‌ای از آتش که خود آن را مهیا کرده و نمادی از پایان یافتن زندگی پیشین اوست، می‌نشیند. پس از آن وارد رودخانه شده، با بدن برهنه غسل می‌کند و در نهایت از گوروی خویش ذکر شخصی خود را که

محرمانه بوده و هرگز نباید فاش شود، دریافت می‌نماید. بدین ترتیب، فرد به آیین جدید مشرف شده، اجازه فراگیری آموزه‌ها و انجام مراسم آن را به دست می‌آورد. این قسم تشرف با «اوپانایانه» (Upayana)، تشرفی که برای همه هندوهای مرد دو بار زاده شده انجام می‌شود، فرق دارد و برای هر فرد، فارغ از جنسیت و طبقه اجتماعی قابل برگزاری است.

در تتریسم از پنج نوع آیین تشرف سخن رانده شده اما تشرف حقیقی امری غیبی است که بر فرد وارد شده و او تنها پذیرای آن است؛ همان‌گونه که نورانیتی که سالک در این مراسم کسب می‌کند، چیزی جز فرایند آشکارسازی نور درونی خود نیست (Mc Daniel, 1989: 107; York, 2008: 202؛ توچی، ۱۳۸۸: ۱۰۰).

پس از تطهیر و تشرف، آیین‌گزار اجازه دارد تا به انجام مراسم «پوجا» یا عبادت پردازد.

#### ۳-۴. پوجا

در هندوئیسم از دو روش اصلی عبادت در آیین‌های دینی سخن رفته است: «یجَنَه» (Yajna) و «پوجا» (Puja). یجَنه روش اصلی در آیین‌های آریائیان باستان بوده که در آن فرد عبادت‌گزار با خدایی دوردست ارتباط داشت و هدایا و خواسته‌های خود را به‌وساطت آتش افروخته در معبد به او عرضه می‌داشت. اما پوجا شیوه‌ای از تقرب به الوهیت است که در آن، نماد یا تمثالی از خدای مورد پرستش در برابر آیین‌گزار قرار گرفته، طلب حاجات یا تقدیم پیشکش‌ها به خدای حاضر در مراسم ارائه می‌شود. از قرون اولیه میلادی به‌بعد، در جنبش‌های عبادی خدامحوری که در سراسر هند گسترش یافت، پوجا برجستگی چشمگیری پیدا کرد و در عرف هندویی روش غالب شد (Auer Falk, 1987: V. 12: 83; Ramakrishna, 1989: 49; Padoux, 1987: V. 14, 278).

پوجای تتریک بسیار پیچیده‌تر از پوجای سنتی هندویی است که در معابد خانگی یا عمومی برگزار می‌شود. آن ترکیبی از تمرینات فیزیکی - ذهنی، متشکل از تنظیم

تنفس، کنترل حواس، تمرکز، به همراه متتره‌خوانی توأم با حرکات دست و بدن و... در محیطی قدسی است؛ درحالی‌که هدف از پوجای سنتی برگزاری یک عمل عبادی از سوی فرد دین‌دار به‌طور روزانه یا هفتگی است. در پوجای تتریک مقاصد سلوکی و معرفتی مدنظر بوده و اساساً بستر اصلی تحقق فرایند آزادی را فراهم می‌آورد.

گرچه پوجا در تتریسیم اجزا و آداب فراوانی دارد، آیینی یکپارچه است که در دو ساحت بیرونی/ظاهری و درونی/باطنی نمود پیدا کرده و در مجموع به‌مثابه یک کل، فرایندی را ترسیم می‌نماید که همه اجزا و جوانب سلوک تتره‌ای - هم لوازم و آداب و هم منازل و مقاصد - را در بر می‌گیرد. در ادامه، طرح اختصاری مؤلفه‌های پوجا پی گرفته می‌شود.

#### ۳-۱. پوجای بیرونی

در پوجای بیرونی ابتدا باید آیین‌گزار جسم و جان خود را با غسل، روزه و استحمامی درونی با متتره، که شست‌وشوی اعماق قلب و ذهن را در پی دارد، از هر آلودگی پاک کند. پس از آن مراسم پوجا با ترسیم «مَندَلَه» (Mandala) یا «یَترَه» (Yantra) در یک روز مبارک، بر زمینی پاک، مکانی نزدیک ساحل دریا یا رودخانه آغاز می‌شود (Ramakrishna, 1989: 49).

#### الف. مَندَلَه

«مندله» (Mandala) در لغت به معنای دایره و هاله بوده و یک طرح هندسی پیچیده‌ای است که در آیین‌های هندویی به‌منظور درگیر نمودن تمام کیهان در عمل آیینی به کار گرفته می‌شود. گرچه مندله‌ها برای نخستین بار در متون تتره‌ای توصیف شده‌اند، از آنچنان جزئیات و اشکال پیشرفته‌ای برخوردارند که یک سنت شفاهی اولیه در ساختار مندله را باید مفروض گرفت. توجه هندوهای اولیه به طرح‌های هندسی‌ای را که الهامات کیهانی در ایجاد آن‌ها دست داشته، در ساختار قربانگاه‌های ودایی می‌توان دید. بهترین طرح شناخته‌شده از روزگار باستان، مذبج عقاب شکل آیین «آگنی خیانه» (Agni Khayana) یا محراب آتش است. در این طرح، مکان‌هایی به‌عنوان

جایگاه خدایان در طی برگزاری آیین قربانی تعیین شده است ( Gaekeeff, 1987: V. 9: 154).

مندله با ترسیم یک دیواره یا محوطه بیرونی و دواپر و خطوطی، در درون محیطی قدسی طراحی شده است تا از تهاجم نیروهای شیطانی محفوظ بماند. مندله در حقیقت نقشه کل هستی در گستره فضا و زمان است و در مرکز آن «بندو» (Bindu) که نمایانگر واحد نامتجلی است، قرار گرفته است. مثلث‌های رو به بالا نماد «کوندالینی» (kundalini) بیدار و گرایش به وحدت ازلی با شیوا و مثلث‌های رو به پایین نشان‌دهنده کثرت و گستردگی است.

امروزه مندله‌ها در اشکال متفاوتی ترسیم می‌شوند. طرح‌های ساده و موقتی آن‌ها را می‌توان با شن‌های رنگی ساخت یا آنکه آن‌ها را روی پارچه یا دیواره معبد به صورت دیوارنگاره ترسیم کرد (شایگان، ۱۳۸۲: ۸۹-۹۰؛ توچی، ۱۳۸۸: ۲۹-۳۱ و ۹۸-۱۰۰؛ Gaekeeff, 1987: V. 9: 154-155) (نک: پیوست ۱).

در برخی متون تتره‌های شیوایی و شکتایی در شمال هند، عبادت با مندله همراه با آیین تشریف به جا آورده می‌شود. در این مراسم، سالک با چشم بسته به سوی مندله سوق داده شده، به روی او گل پرتاب می‌کنند. خدایی که گل در جایگاه او بیفتد سالک را به نام خود هدایت می‌کند و موضوع خاص عبادت او خواهد شد. برای یک مؤمن تتریک، اشکال هندسی مندله‌ها سرچشمه نیروهای کیهانی و مکان‌هایی هستند که در خلال مراسم، خداوند روی آن‌ها سکنی می‌گزیند (Gaekeeff, 1987: V. 9: 155).

#### ب. یتره

«یتره‌ها» (Yantra) طرح‌های صرفاً خطی‌اند که گرچه کارکرد مشابهی با مندله‌ها دارند، بیشتر در مراسم عبادی شخصی روزانه استفاده شده، نقش دستیارانی را ایفا می‌کنند که حین مراقبه، به برانگیخته شدن تصورات درونی سالک کمک می‌نمایند. یتره‌های مراقبه‌ای جزء ضروری و سازنده پوجای تتره‌ای بوده و جایگزینی برای تصویر پیکرنگارانه خداوند در مندله‌ها هستند. اساساً یتره‌ای که برای این موضوع به

کار می‌رود، یک شمایل انتزاعی فاقد تصویر است که تشخیص الوهیت را نشان می‌دهد (توچی، ۱۳۸۸: ۵۷-۵۶؛ Padoux, 1987: V. 14: 278).

یترها عموماً روی کاغذ کشیده شده یا بر فلزات و کریستال‌های سخت حکاکی و حجاری می‌شوند. یتره همیشه در ارتباط با «متره» به کار رفته و این متره‌ها هستند که انرژی مکنونی به ودیعه نهاده شده در یتره را نیرو بخشیده، کارساز می‌کنند. در حقیقت یتره بدون متره، همچون جسد بی‌روحي است که خاصیتی از خود بروز نمی‌دهد (Khanna, 1987: V. 15: 500-501) (نک: پیوست ۲).

### ج. متره

«متره» (Mantra) در زبان سنسکریت به معنای عبارت یا بیان مقدس است. این کلمه از ریشه «من» (Man) به معنای فکر کردن مشتق شده است. لذا متره ابزاری برای تفکر بوده و تلویحاً بدان معناست که تأثیرگذاری آن در گرو تمرکز گوینده بر آن است. متره‌ها در رأس اعمال و آموزه‌های تتره‌ای قرار گرفته‌اند و ممکن است برای اهداف دنیوی - جادویی یا دینی - نجات‌بخشی به کار روند. در کاربرد اخیر، متره موضوعی برای مراقبه یا ابزاری برای تجسم بخشیدن یا مخاطب ساختن خداوند است. در الهیات هندویی، یک متره که طول آن می‌تواند از یک سیلاب تا یک سرود مذهبی کامل باشد، گفتار انجام‌گری است که با الوهیت پیوستگی داشته و حاوی نیرویی مقدس است که کاربرد صحیح آن به تصرف در آوردن قدرت الهی را در پی دارد (Gupta, 1987: V. 9, 176; York, 2008: 490).

کهن‌ترین متره‌ها در هندوئیسم، سرودهای وداهای چهارگانه‌اند که بر وفق سنت هندویی به ریشی‌ها الهام شده و منشأ آسمانی دارند. هر سرود، خدایی را مخاطب ساخته یا با نیایش او به پایان می‌رسد و باید با حرکات و رفتار صحیح فیزیکی و ذهنی بیان شود. در آیین توحیدی تتره، خدایان متعدد تنها مظاهر و جوانب مختلف الوهیت مطلق محسوب شده و هر خدا از دو شکل تصویری و صوتی برخوردار است. متره شکل صوتی خداست که به اصل حقیقت متعالی نزدیک‌تر است و توان تأثیرگذاری

بیشتری دارد. از دیدگاه نجات‌شناسی، متره‌ها تجلیات لطف خداوند هستند که او از روی شفقت و دلسوزی، آن‌ها را تدارک دیده تا انسان‌ها بتوانند خود را از چرخه بازپیدایی و رنج برهانند (شایگان، ۱۳۸۲: ۹۰، ۱۱۳ و ۱۲۲؛ برای اطلاع بیشتر نک: نیرانجاناندا، ۱۳۷۷: ۹۰؛ شیواناندا، ۱۳۸۵: ۵۰).

در پوجای تتریک، در نمودارهای آیینی - مندله و یتره - متره‌هایی درج شده‌اند که مراقبه‌گر در تخیل خود، آن‌ها را در قسمت‌های مختلف بدنش قرار می‌دهد تا به این وسیله با احضار خدای مورد نظر، از او کسب الوهیت کند. هدف او از تکرار متره نیز آن است که نقش جلوه‌ای از ذات الهی را که با آن متره در ارتباط است، در هویت خویش تحقق بخشد (شایگان، ۱۳۸۲: ۹۰؛ Gupta, 1987: V. 9, 177).

برای تضمین اثربخشی متره در پوجای بیرونی، لازم است تا فن دیگری به نام مودره از سوی آیین‌گزار به اجرا گذاشته شود.

#### د. مودره

«مودره» (Mudra) در لغت سنسکریت به معنای مَهر کردن و نشانه گذاشتن است و از آنجا که مَهر کردن با حرکت انگشتان توأم است، اصطلاحاً به شیوه نگه داشتن دست‌ها و انگشتان در حین متره‌خوانی گفته شده تا مهر تأییدی برای اثربخشی متره‌ها در مراسم آیینی باشد.

خاستگاه چنین حرکاتی احتمالاً روش‌های تقویت حافظه بوده است که قاریان متون ودایی آن‌ها را به کار می‌گرفته‌اند. این روش‌ها به منظور کمک به روحانی مسئول اجرای مراسم دینی در به خاطر آوردن مواضع تأکید، تکیه و تشدید در متون ودایی استفاده می‌شده است (Sanuders, 1987: V. 10: 134؛ برای اطلاع بیشتر از انواع مودره نک: نیرانجاناندا، ۱۳۷۷: ۲۵۶؛ سواتماراما، ۱۳۸۵: ۱۴۸).

در هندوئیسم از مودره برای نمایش وضعیت‌های مختلف بدن در رقص‌های آیینی استفاده می‌شود. اما در تتره یوگا، مودره نشانگر بازتاب ذهن در بدن و بدن در ذهن است؛ موقعیت‌های خاصی از بدن که در خصوص وضعیت‌های ویژه ذهنی شکل

گرفته و از طریق «بدن پرانیک» (Pranid Body) میان لایه جسمی و سایر بدن‌ها ارتباط برقرار می‌کند (Sanuders, 1987: V. 10: 136-137) (نک: پیوست ۳).

### ه. دیانه

«دیانه» (Dhyana) فکر مستمر بر روی موضوعی خاص در ذهن است (یوگا سوتره، ۲-۳) تا آنجا که با استغراق در آن سالک تا مرز اتحاد فکر و موضوع پیش رفته، خود را عین موضوع می‌پندارد. دیانه مقدمه ورود به مرحله نهایی یا «سمادی» (Samadi) در یوگای کلاسیک است که از آن برای تجسم بخشیدن به خدا/خدایان در محیط قدسی مندرله استفاده می‌شود (Eliade, 1987: V. 15, 5). در واقع دیانه آخرین ابزار به‌کارگرفته‌شده در پوجای بیرونی است که به موضوع مراقبه، عینیت و هستی بخشیده، آیین‌گزار را پس از طی مقدمات و لوازم اولیه، به نتیجه نهایی که وحدت با الوهیت است واصل می‌سازد.

### ۲-۳-۴. پوجای درونی

همسو با پوجای بیرونی که به‌مدد آداب و لوازم سلوکی‌ای همچون مندرله/بیتره، منتره، نیاسه، دیانه و... برگزار می‌شود و آیین‌گزار را در صفات و قدرت خدا/خدایان سهیم می‌سازد و سرانجام به وحدت با حقیقت متعالی منجر می‌گردد، در ساحتی دیگر، ماجرای کمال روحانی سالک تتریک در «سوکسما سریره» (Suksma Sarira) یا «بدن لطیف» وی دنبال می‌شود. آموزه بدن لطیف که خاستگاه آن مکتب سانکهییه است، در هندوئیسم پورانیک (Puranic) و تتریک (Tantric) پیچیدگی‌هایی پیدا کرده و در یوگا نقش بسیار مهمی بازی می‌کند.

### ۱-۲-۳-۴. سوکسما سریره

در سنت هندویی، انسان دارای کالبد‌های سه‌گانه مادی (Sthula Gross Body/Sarira/ Karana Casual Body)، لطیف (Suksma Sarira/ Subtle Body) و علی (Sarira/ Sthula Gross Body) تصویر شده است. بدن مادی غلاف جسمانی وجود انسان بوده و متشکل از شانزده جزء حواس پنج‌گانه، اعضای پنج‌گانه بدن، عناصر پنج‌گانه و ذهن است. این

بدن پایین‌ترین سطح وجودی انسان تلقی شده و موضوع تجربه روزانه آدمی است. اما بدن علی که متعالی‌ترین مرتبه وجودی انسان است، با روح برابر بوده و مجازاً بدن نامیده شده است. بدن علی نفخه‌ای از الوهیت یا آگاهی متعالی و نابی است که از همه حالات روحی فراتر می‌رود. در این میان بدن لطیف نه کاملاً جسمانی و نه کاملاً روحانی است، ولی در هر دو بُعد مشارکت داشته و آن‌ها را به یکدیگر پیوند می‌دهد. در تفکر هندویی بدن لطیف جزء ضروری فردیت انسانی تلقی شده، «ماناس» (Manas) یا ذهن، «بودهی» (Buddhi) یا عقل و «آهامکارا» (Ahamkara) یا عامل فردی را در بر می‌گیرد (Padoux, 1987: V. 3, 4; Frawley, 1997: 160؛ قزایی، ۱۳۸۸: ۱۹۶-۱۹۹).

از سویی دیگر، تأثیر رفتارهای انسان نیز در بدن لطیف انباشته شده است و کرمه تشکیل شده در آن، وضعیت روح در حیات بعدی را مشخص می‌کند. بدن لطیف پس از مرگ، جهان لطیف را تجربه کرده که این جهان مطابق با عملکرد انسان، ممکن است سرشار از خوشی و سرور یا آکنده از رنج و درد باشد. ایده بدن لطیف ماوراطبیعی با آناتومی خاص خودش (پرانا، نادی‌ها، بانداها، کوندالینی، چکرها و...)، قلب مفهومی هاتا یوگا را تشکیل می‌دهد (Lorenzen, 1987: V. 6: 213-214؛ برای اطلاع بیشتر نک: پاولسون، ۱۳۸۶: ۸۵) (نک: ادامه مقاله).

برای تبیین روشن و دقیق فرایند سلوک معنوی در پوجای درونی، لازم است تا نخست مهم‌ترین اجزای بدن لطیف به‌مثابه بستر تحقق این رویداد، به‌اختصار معرفی شود.

### الف. پرانا

«پرانا» (Prana) واژه‌ای سنسکریت و مرکب از دو جزء «پرا» و «آنا» است که در معانی مختلفی به کار رفته است. از این میان معنای نیرو یا دم حیاتی، به‌ویژه مورد توجه پژوهشگران تاریخ ادیان قرار گرفته، زیرا آن انرژی اهتزاز است که همه تجلیات هستی از آن سرچشمه می‌گیرد. در تفکر اولیه ودایی، پرانا نفس پوروشه



کیهانی (Cosmic Purusa) لحاظ شده است که نفس یا انرژی حیاتی انسان نیز گونه‌ای از انرژی فراگیر پرانا به شمار می‌آید. پرانا به مثابه روح عالم کبیر و عالم صغیر و بستر حیات است.

پرانا در کنار چهار دم دیگر مجموعه‌ای پنج‌بخشی را تشکیل می‌دهد: «پرانا» یا دم، «آپانا» (Apana) یا بازدم، «سامانا» (Samana) یا دم وسط، «اودانا» (Udana) یا دم بالا، و «ویانا» (Viyana) یا دم فراگیر. این انرژی‌ها به همراه دم‌های ثانوی پنج‌گانه، در مجموعه پیچیده‌ای از شاهراه‌های «زیست انرژی» موسوم به نادای‌ها در حال چرخش اند (Feuerstein, 1987: V. 11: 484).

پرانا نیروی کشنده به درون است که از ناف تا گلو را پر کرده و آپانا نیروی پایین رونده است که از ناف تا مخرج را احاطه می‌کند. از طریق تمرینات تتریک، حرکت پرانا و آپانا کنترل می‌گردد تا در مرکز ناف با یکدیگر متحد شده و کوندالینی بیدار شود (نیرانجاناندا، ۱۳۷۷: ۲۳).

در «چاندوگیه اوپانیشاد» (Chandogya Upanisad) دم‌های اصلی پنج‌گانه «دروازه‌بانان عالم ملکوت» نامیده شده که حاکی از درکی رمزی از ارتباط نزدیک میان تنفس کردن و آگاهی و شعور است. این رابطه بعدها در مباحث مرتبط با نجات‌شناسی، به‌ویژه در هاتایوگا تبیین شد (Feuerstien, 1987: V. 11: 484؛ نیرانجاناندا، ۱۳۷۷: ۲۳-۲۵) (نک: ادامه مقاله).

### ب. نادای

«نادای» (Nadi) در لغت به معنای کانال یا شریان است که در بدن لطیف معادل عصب در بدن جسمانی است و می‌توان آن را رابط عصبی کیهانی نامید (سواتماراما، ۱۳۸۵: ۱۲۸). پاولسون<sup>۲۱</sup> بدن لطیف را دارای شبکه گسترده‌ای از ۷۲ هزار نادای می‌داند که انرژی حیات‌بخش کیهانی از طریق این شریان‌ها، که «آیدا» (Aida)، «پینگالا» (Pingala) و «سوشومنا» (Sushumna) از مهم‌ترین آن‌ها هستند، در سراسر بدن لطیف در حال چرخش است (پاولسون، ۱۳۸۶: ۲۹۵).

آیدا و پینگالا از طرفین پایه دنبالچه آغاز و در اطراف ناحیه ستون فقرات پیچیده‌اند. آن‌ها از پایه مجسمه عبور کرده، تا بالای بینی امتداد یافته، در دو طرف آن به هم می‌رسند. سوشومنا نیز به صورت عمودی در مرکز این دو نادی قرار دارد. آیدا تمام فرایندهای روحی و پینگالا نیروی حیات را کنترل نموده و سوشومنا نیز شریان و مسیر آگاهی معنوی است. جریان انرژی از کانال‌های آیدا و پینگالا به درون هر چکره به صورت چرخشی و در کانال سوشومنا به صورت مستقیم وارد می‌شود (Sarasvati, 14: 1989). نادی سوشومنا باید همواره باز و فعال بوده و با تمرینات یوگایی از ناخالصی‌ها و آلودگی‌ها پاک گردد تا توانایی انتقال انرژی حیاتی خفته در کوندالینی را داشته باشد؛ در غیر این صورت پرانا از نادی‌های آیدا و پینگالا عبور کرده و بیداری حقیقی رخ نخواهد داد (سواتماراما، ۱۳۸۵: ۱۶-۱۷).

### ج. باندا

«باندا» (Bandha) به معنای قفل است و کارکرد آن مسدود کردن پرانا در نقاط خاصی از بدن به منظور تجمع یا به جریان انداختن آن در دیگر نقاط است. این کار سبب ماساژ و تحریک سیستم اعصاب، غدد و عضلات می‌شود. در هاتایوگا پرادایپکا (Hathayogapradipka) از چهار قفل «جالاندهاراباندا» (Jalandharabandha) یا قفل چانه، «اودیانا باندا» (Uddiyanabandha) یا قفل شکم، «مولاباندا» (Mulabandha) یا قفل عجان، که در تمرینات کنترل تنفس به کار گرفته می‌شود و «مهاباندا» (Mahabandha) یا قفل بزرگ، که ترکیبی از سه قفل دیگر است، سخن به میان آمده است. تأثیر فیزیکی این قفل‌ها، گشایش «گرانتی‌ها» (Granthi) یا گره‌هایی است که در اثر تلاقی نادی‌ها به وجود آمده و کانال سوشومنا را مسدود کرده است. مهم‌ترین گره‌ها در بدن لطیف انسان عبارت‌اند از: «برهماگرانتی» (Brahmagranthi) یا گره عجان، که مکان آن در چکره «مولادِهارة» (Muladhara) بوده و خالق دلبستگی‌های مادی و لذایذ شهوانی و خودپسندی است؛ «ویشنوگرانتی» (Vishnugranti) یا گره قلب که مکان آن در چکره «آناهته» (Anahata) بوده و خالق قیدوبندهای عاطفی و

وابستگی‌های هیجانی است و «رودراگرانتی» (Rudragranti) یا گره پیشانی که مکان آن در چکره «آجنه» (Ajna) بوده و رشد هوشیاری و اشراق را سد می‌کند. بانداها جوششی از پرانا ایجاد کرده و سالک تتره‌ای را از این سه نوع گره رها می‌سازد (سواتماراما، ۱۳۸۵: ۱۶۱، ۱۶۳ و ۱۶۷؛ نیرانجاناندا، ۱۳۷۷: ۲۶۹، ۲۷۱ و ۲۷۴).

### د. چکره

«چکره» (Cakra) در لغت به معنای چرخ، دیسک و دایره است. اما در سنت تتره‌ای هندویی نامی است که به مراکز نیلوفری بدن لطیف داده شده است. گرچه جایگاه برخی چکره‌ها با مراکز عصبی مطابقت دارد، فاقد وجود فیزیکی بوده و با مکان‌های روان/تنی که در یوگا تجربه می‌شوند، مرتبطاند (Padoux, 1987: V. 3, 4).

در تتریسیم هندویی معمولاً این باور پذیرفته شده که در بدن لطیف انسان، هفت مرکز انرژی یا چکره وجود دارد که هرکدام از این مراکز محاذی عضوی از اعضای بدن مادی انسان است. شش مرکز برابر نهاده‌هایی در طول ستون فقرات داشته و هفتمین آن‌ها در فرق سر جای دارد. در متون تتره‌ای هرکدام از این چکره‌ها با جزئیات دقیق و موشکافانه‌ای همچون شکل، تعداد گلبُرج (چون به نیلوفر تشبیه شده‌اند) رنگ، طرح، نمادها، حروف سنسکریت، منتره و خدایانی فرضی که در آن‌ها سکونت دارند و... تشریح شده‌اند (York, 2008: 430; Saraswati, 1989: 13 & 18).

نخستین چکره «مولادهاره» (Muladhara) است که در لغت به معنای ریشه و محل آن در انتهای ستون فقرات میان مقعد و اندام تناسلی است. این چکره جایگاه کوندالینی است. دومین چکره «سوادهیستانه» (Savadhithana) است که کمی بالاتر از چکره نخست در محل آلت تناسلی جای دارد. سومین چکره «منی پوره» (Manipura) بوده و محاذی ناف قرار دارد. چکره چهارم «آناهته» (Anahata) نام داشته و جایگاه آن برابر قلب است. پنجمین چکره «وِشودهی» (Visuddha) و محاذی گلوست. چکره ششم «آجنه» (Ajna) است که میان دو ابرو واقع شده و به چشم سوم مشهور است. بالاترین چکره «سها سیراره پدمه» (Sahasra Padma) یا چکره تاج است که در بالای سر واقع

شده و به معنای نیلوفر هزار برگ است. این چکره نماد بصیرت و معرفت است و در این مرکز است که شکتی با شیوا متحد می‌شود (York, 2008: 439; Frawley, 1997: 164-170؛ شایگان، ۱۳۶۲: ج ۲، ۷۱۶-۷۱۹؛ نیرانجاناندا، ۱۳۷۷: ۶۹ و ۷۳).

### ه. کوندالینی

«کوندالینی» (Kundalini) در زبان سنسکریت از واژه «کوندا» به معنای کلاف و طناب درهم پیچیده همچون گوش ماهی گرفته شده و نامی است که در ادبیات تন্ত্রیک به شکتی یا انرژی الهی موجود در کیهان و انسان - عالم کبیر و عالم صغیر - داده شده است. کوندالینی دارای دو ساحت انسانی و کیهانی است؛ در ساحت انسانی، همچون ماری چنبره زده در محل پایین‌ترین چکره موسوم به «مولادهاره» در بدن لطیف انسان تصویر شده است؛ اما در سطح کیهانی، جایگاه یک الاهی را داشته و بر این مبنای حرکت آن در چکره‌های بدن لطیف انسان نه تنها انعکاسی از ساختار انرژی کیهانی بلکه عین آن می‌باشد. ایده کوندالینی گرچه به باورهای کهن هندی درباره مار و آیین‌های وابسته به آن بازمی‌گردد، هدف اصلی از طرح تمثیلی آن تعلیم آموزه تناظر و توازی جهان و انسان - عالم کبیر و عالم صغیر - است (Padoux, 1987: V. 8: 402-403؛ شایگان، ۱۳۸۲: ۱۱۸؛ همو، ۱۳۶۲: ج ۲، ۷۱۴).

مهم‌ترین ابزار برای بیدارسازی انرژی نهفته در کوندالینی، «کوندالینی یوگا» است (نک: ادامه مقاله).

### ۲-۳-۴. کوندالینی یوگا

کوندالینی یوگا (Kundalini Yoga) ترکیبی از «کریا یوگا» (Kriya Yoga) - تمرینات پاکسازی - «هاتایوگا» (Hatha Yoga) - تمرینات آسانا (Asana)، باندا (Bandha)، پرانایامه (Pranayama) - و «راجایوگا» (Raja Yoga) - تمرینات ذهنی و مراقبه‌ای - است. این تمرینات در مجموع مهم‌ترین لوازم و دست‌مایه‌های سلوک تন্ত্রه‌ای در ساحت درونی را تشکیل می‌دهند (سواتماراما، ۱۳۸۵: ۱۴ و ۱۹؛ مقایسه کنید با: مدخل (Werner, 1997: Tantric Yoga)

## الف. کریا یوگا

برای آمادگی به منظور ورود به مرحله راجایوگا سالک باید مقدماتی را فراهم کند که آن را کریا یوگا نامیده‌اند. هدف از کریا یوگا رفع «کِلشه‌ها» (Klesas) یا عیوب پنج‌گانه «اویدیا» (Avidya) یا جهل، «آسمیتا» (Asmita) یا عجب، «راگه» (Raga) یا هوی، «دوشه» (Dvesa) یا نفرت، و «آبینوشه» (Abhinivesa) یا دنیاگرایی است (Patanjali's Yoga, 1977: 2.3). مادامی که این عیوب اخلاقی در وجود یوگی درمان و اصلاح نشود، تلاش‌های وی در یوگای اصلی به ثمر نخواهد رسید.

همچنین دو «اشتنگه» (Astanga) یا بندِ «یَمَه» (Yama) به‌معنای پرهیز و «نیمه» (Niyama) به‌معنای تکلیف، در یوگا سوتره نیز انجام وظایف و اعمال مقدماتی مشابهی را از یوگی طلب می‌کند. ابتدا او باید از پنج چیز پرهیز کند: «آهینسا» (Ahimsa): پرهیز از خشونت، «ساتیه» (Satya): پرهیز از دروغ، «آستیه» (Asteya): پرهیز از دزدی، «برهمچریه» (Brahmacarya): پرهیز از زناشویی و «آپریگرهه» (Aparigraha): پرهیز از دل بستگی. در بند دوم یا نیمه باید به پنج چیز عمل نماید: «شاوچه» (Sauca): طهارت، «سنتوشه» (Santosa): قناعت، «تپس» (Tapas): ریاضت، «سوا - دیایه» (Sva-dhyaya): تلاوت متاملانه و «ایشورَه - پریندانه» (Ishvara-pranidhana): رضایت خداوند (Ibid, 2.31-32).

پس از انجام این دستورات مقدماتی ده‌گانه، یوگی دارای ذهنی شفاف شده، به اسرار زندگی پی می‌برد و بهجت و سرور بی‌سابقه‌ای کسب می‌کند.

## ب. هاتایوگا

هاتایوگا (Hatha Yoga) که در لغت سنسکریت به‌معنای «توقیف قدرتمند» است، تکنیک‌های مراقبه‌ای را ارائه می‌دهد که توقیف قدرتمند حواس و کنترل فرایندهای بدنی یوگی را به دنبال دارد. هاتایوگا امروزه معروف‌ترین مکتب در یوگا است که برخلاف یوگای کلاسیک که تأکید فراوانی بر متافیزیک سانکهییه دارد و تلاش می‌کند تا میان تمرینات فیزیکی و مراقبه‌ای تعادل برقرار نماید، عرفان باطنی را بر متافیزیک

نظام‌مند ترجیح می‌دهد و بر تمرینات فیزیکی بیش از مراقبه تأکید می‌ورزد (Lorenzen, 1987: V. 6: 213-214).

مهم‌ترین بخش‌های هاتایوگا «آسنه» یا حالات بدنی و طرز نشستن و «پرانایامه» یا کنترل و تنظیم تنفس است. آسنه اولین مرحله هاتایوگا را تشکیل داده و در این مرحله یوگی باید شیوه‌های مختلف نشستن را تمرین کند تا به وضعیتی راحت و متعادل که مناسب تمرینات تنفسی است دست یابد (نیرانجاناندا، ۱۳۷۷: ۱۳۸). پرانایامه فرایندی است که در آن یوگی به تنظیم مدت دم، بازدم و فاصله میان آن دو می‌پردازد. پتنجلی پرانایامه را توقف ارادی دم و بازدم در آسنه می‌داند (Patanjali's Yoga, 1977: 2.49).

در تتریسیم این باور وجود دارد که ارتباط ویژه‌ای بین تنفس و حالات ذهن و روان آدمی وجود دارد و «پرانایامه ویدیا» (Pranayama Vidhya) دانشی است که هدفش توسعه آگاهی و کنترل دقیق نوسانات ذهنی و هیجانات، از طریق کنترل دم و بازدم است. تمرینات تنفسی به‌منظور افزایش کمی و ایجاد فرکانس‌های بالاتری از انرژی برای بیدار نمودن کوندالینی از سوی سالک به اجرا گذاشته می‌شود. هنگامی که نفس حبس شود، چکرها توسط پرانا و آپانا شارژ شده و طول موج آن‌ها تغییر می‌کند؛ همچنین نادی‌ها تمیز شده و انتقال انرژی کوندالینی شکتی در مسیر چکرها به راحتی صورت خواهد گرفت (سواتماراما، ۱۳۸۵: ۱۹-۲۰؛ نیرانجاناندا، ۱۳۷۷: ۲۶؛ Lorenzen, 1987: V. 6: 214).

### ج. راجایوگا

راجایوگا (Raja Yoga) خوانشی از یوگای کلاسیک است که بیشتر بر اصولی تأکید می‌ورزد که با وحدت بخشیدن به تغییرات پی‌درپی روان-ذهنی، یوگی را قادر سازد تا بر شیئی مادی یا حقیقتی فرامادی، به‌طور مصمم و مداوم، تمرکز پیدا کند. این فن که «اکاگرته» (Ekagratha) نامیده می‌شود، دو نقش اساسی ایفا می‌کند: کنترل و توقف فعالیت حسی یا «ایندریا» (Indriya) و دیگری کنترل ناخودآگاه انسان یا

«سامسکارا» (Samakara). با به‌کارگیری اِکاگرتا که به توقف کامل ادراکات حسی، ذهنی و عقلی یوگی منجر شده و او را قادر می‌سازد تا به معرفتی مستقیم از جهان پیرامون خود دست یابد، زمینه تحقق سه مرحله مراقبه‌ای پایانی راجایوگا موسوم به «سامیامه» (Samyama) فراهم می‌شود. این مراحل شامل «دارنه» (Dharana) یا تمرکز، «دیانه» (Dhayana) یا تفکر و تأمل و «سمادی» (Samadhi) یا ایستایی است (Eliade, 1987: V. 15: 520).

در این تمرینات مراقبه‌ای که شدیدترین آن‌ها «بهاون» (Bhavana) است، مراقبه‌گر به تصویرسازی دقیق مراکز بدن لطیف-چکرها - و خدایانی که در درون یا خارج آن‌ها اقامت دارند، پرداخته و با مراقبه شدید به آن‌ها هستی می‌بخشد. نتیجه بهاون همانندسازی بدن و ذهن یوگی با موجودات کیهانی، الوهیت و سپس اتحاد با آن‌هاست. این تمرینات یوگایی همچنین «لیایوگا» (Laya Yoga) یا یوگای محوکننده نیز نامیده شده زیرا صعود کوندالینی به تدریج سبب محو خودآگاهی بشری در خودآگاهی کیهانی می‌شود (Padoux, 1987: V. 3: 3-4).

\*\*\*

در سنت تتره هندویی باور بر این است که کوندالینی در حالت خواب اطراف یک «لینگا»ی کوچک چنبره زده و سر آن را در دهان خود گرفته است؛ بنابراین دو اصل مذکر و مؤنث، به شکلی غیرآشکار در این چکر که نزدیک‌ترین به اندام تناسلی است قرار دارند. کوندالینی با استفاده از فنون و انضباط‌های روانی-فیزیکی توصیه‌شده در کوندالینی یوگا بیدار شده، در امتداد نادی «سوشومنا» که در حفره محور نخاعی-مغزی قرار دارد، به سمت نقطه‌ای در بالای جمجمه حرکت کرده و در مسیر خود، هریک از چکرهای ردیف شده در امتداد سوشومنا را فتح می‌کند. در هریک از این چکرها الهه و الاهی‌ای وجود دارد که کوندالینی آن‌ها را بیدار می‌کند و به فعلیت می‌رساند و در عین حال از صفات و قدرت‌های آن‌ها برخوردار می‌شود. بیداری هر چکر، تأثیرات جسمی-روحی ویژه‌ای را در سالک ایجاد می‌کند و تجربه معنوی جدیدی را برای وی رقم

می‌زند. از این پس آیین گزار در موقعیت‌های جدیدی قرار می‌گیرد و به‌طور فزاینده‌ای جسم و ذهنش با کیهان وحدت پیدا می‌کند؛ کیهانی که خود چیزی جز فیضان بیرونی انرژی الهی نیست (Saraswati, 1989: 10; Padoux, 1987: V. 8: 403).

در حقیقت حرکت انرژی نهفته در کوندالینی در مسیر چکرها و وحدت یافتن با نیروهای ماورایی آزاد شده در آنها، نمادی از سیر مراتب کمالی روح و برخورداری از مقامات و منازل روحانی‌ای است که سالک آنها را به ترتیب طی کرده تا اینکه سرانجام در بالاترین چکر (چکر تاج) اتحاد کهن‌الگوی دو اصل کیهانی فعال و منفعل (شیوا و شکتی) رقم می‌خورد. در این مقام، سالک وجد این اتحاد را تجربه کرده، درحالی‌که هم‌زمان در تمامی قدرت‌های حقیقت متعالی شریک است، از خود محدودش فراتر رفته، در الوهیت مستحیل می‌گردد. اینجا پایان فرایند سیر و سفری است که گرچه در دو ساحت بیرونی / آفاقی - درونی / انفسی شکل گرفته، به نتیجه واحدی که آن وصول سالک به مرتبه «جیوان موکتی» یا «زنده آزاد» است، منجر می‌شود.

البته ممکن است که همه سالکان لزوماً در جست‌وجوی رهایی نبوده بلکه طالب کسب قدرت‌های دنیوی یا ماوراطبیعی باشند. اعمال خارق‌العاده، دانش‌های سری، آگاهی بر هستی‌های گذشته، اطلاع بر افکار و اذهان دیگران، نامرئی شدن و... (Patanjali's Yoga, 1977: 30.33,3.105؛ شایگان، ۱۳۶۲: ج ۲، ۷۲-۷۸) نیز اهداف مشروعی تلقی می‌شوند که برای گونه‌های مختلف سالکان مجاز شمرده شده است؛ اما سالکی که کاملاً مستغرق در الوهیت شود و بر رهایی نهایی تمرکز ورزد، به‌طور طبیعی از همه این قدرت‌ها نیز بهره‌مند خواهد شد (Eliade, 1987: V. 15: 522-523).

## ۵. نتیجه‌گیری

- درحالی‌که آیین تتره، آن‌گونه که امروزه از آن یاد می‌شود، با سنت‌های دینی مرسوم هند باستان قرابت و هم‌خوانی چندانی ندارد، می‌توان آن را سبکی پان هندی به شمار آورد که از قرن پنجم میلادی در عرصه باورها و فرهنگ هند قرون وسطا جلوه‌گر شده است.



- تتریسم را می‌توان راهی عملی برای رسیدن به آزادی/ نجات در زمان حیات انسان یا «جیوان موکتی»، و کسب قدرت‌های ماورایی از طریق تمرینات و فنون ویژه‌ای دانست که در بستری از باورها هدفمند و در قالب الگوهای خاصی نظام‌مند شده‌اند. گرچه پاره‌ای از این اعتقادات و فنون سلوکی ممکن است به‌طور پراکنده در دیگر سنت‌های دینی هندی نیز یافت شود، آنگاه که در هم آمیزند و در قالب یک جهان‌بینی عملی متشکل شوند، تتریسم شکل گرفته است.

- سلوک روحانی و تجربه‌ی مقام جیوان موکتی در تتریسم ارتباط وثیقی با آموزه‌ی «موکشه» دارد. نجات در هندوئیسم به طرق گوناگون قابل تحصیل است اما سالکان یکتاپرست تتریک آن را فقط از طریق لطف الهی جست‌وجو می‌کنند. این لطف همان سریان شکتی یا جنبه‌ی زنانه‌ی الوهیت است که در شکل انرژی اهتزازِیِ خلاقه‌ایِ جمیع مراتب عالم را هستی می‌بخشد و مخلوقات را از لطف و برکت خود متنعم می‌گرداند. سالک با اجرای مراسم عبادی «پوجا» و به‌کارگیری فنون و دستورالعمل‌های یوگایی می‌کوشد تا استحقاق و شایستگی خود در برخورداری از این لطف را به نمایش گذاشته، از برکت آن، حیات معنوی خود را آباد گرداند.

- مراسم عبادی در هندوئیسم به دو شیوه «یجنه و پوجا» برگزار می‌شود. فرایند آزادی در تتریسم از طریق پوجا، عبادتی که معبود یا نمادی از آن در عبادتگاه حضور دارد، محقق می‌گردد. پوجای تتریک بسیار پیچیده‌تر از پوجای سنتی و فراتر از یک عمل عبادی و تکلیف دینی است. در اینجا آیین‌گذار در پی آن است که با استفاده از ابزار و فنونی خاص از پوسته‌ی خود مجازی بیرون آمده و با محو خودآگاهی بشری در خودآگاهی کیهانی تا مرز اتحاد با حقیقت متعالی پیش رود.

- گرچه ثمره‌ی نهایی پوجای تتریک حصول معرفتی انفسی است که در سویدای جان آدمی تجربه می‌شود، می‌توان ظرف تحقق این معرفت را در دو ساحت بیرونی و درونی ترسیم کرد. در پوجای بیرونی مقدمات کار در محیط قدسی «مندله» تدارک دیده شده و سالک تلاش می‌کند تا با مراقبه‌ای شدید موسوم به «بهاونه»، که به موضوع

مراقبه هستی می‌بخشد، از صفات و قدرت‌های الوهیت احضار شده و تجسم یافته در مندره برخوردار شده، در نهایت با آن وحدت حاصل نماید.

اما ظرف تحقق فرایند آزادی در پوجای درونی «سوکسما سریره» است که با آناتومی خاص خود ویژه آزادسازی پرانا شکتی مکنون در کوندالینی طراحی شده است. در اینجا سالک در صدد است که با به‌کارگیری دستورالعمل‌هایی، آن‌گونه که در کوندالینی یوگا آمده است، پرانا شکتی را آزاد کرده و آن را در مسیر چکرها به حرکت درآورد. هر چکر به‌مثابه مقامی عرفانی تلقی شده که فتح آن، تجربه معنوی ویژه‌ای برای سالک در پی دارد و حیات روحانی او را ارتقا می‌دهد. کوندالینی مبدأ و وصول به چکر تاج که مقام وحدت شکتی و شیواست، مقصد این سیر و سفر انفسی است.

#### پی‌نوشت‌ها

- |                       |                     |                |
|-----------------------|---------------------|----------------|
| 1. Luis Renault       | 8. Fic              | 15. Shastri    |
| 2. Mircea Eliade      | 9. Frawley          | 16. Bagchi     |
| 3. Sir Jane Woodroffe | 10. Padoux          | 17. Batacharya |
| 4. Pan Indian         | 11. Monier Williams | 18. Anakariga  |
| 5. Avalon             | 12. Samkara         | 19. Kaviraja   |
| 6. Dasgupta           | 13. Amarakusha      | 20. Gita       |
| 7. Gupta              | 14. Brooks          | 21. Paulson    |

#### پیوست ۱:

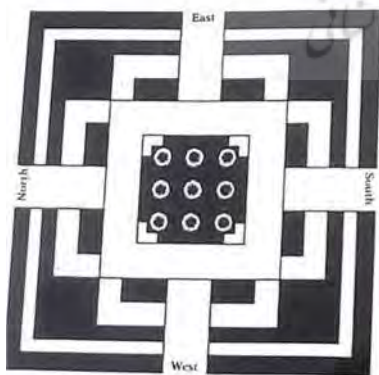


Figure 1: Navapadam Mandala

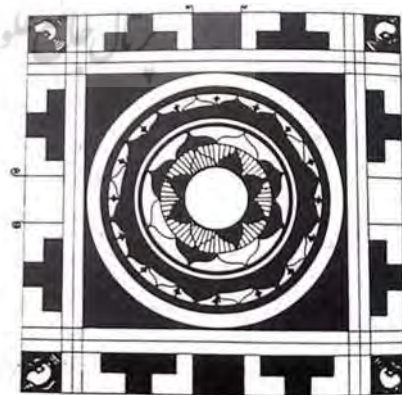


Figure 2: Cakrājya Mandala

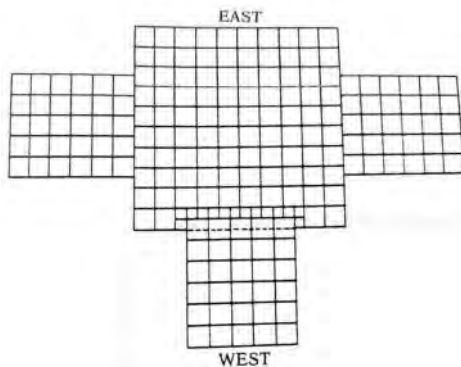


Figure 3: Caturasrayenacit Altar Design

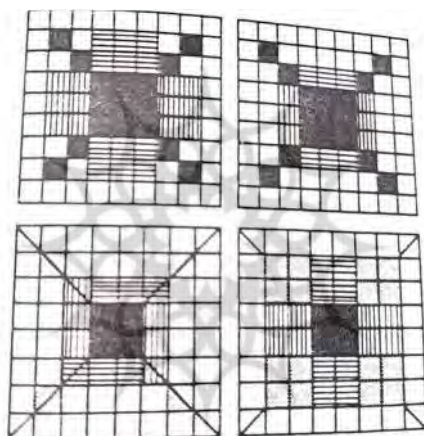


Figure 4: Four Types of Vāstupurusa Mandala

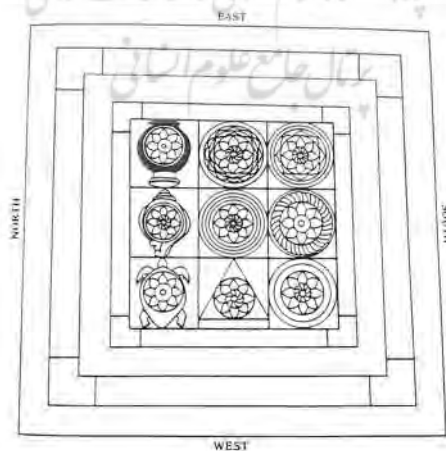


Figure 5: Navanābhā Mndala

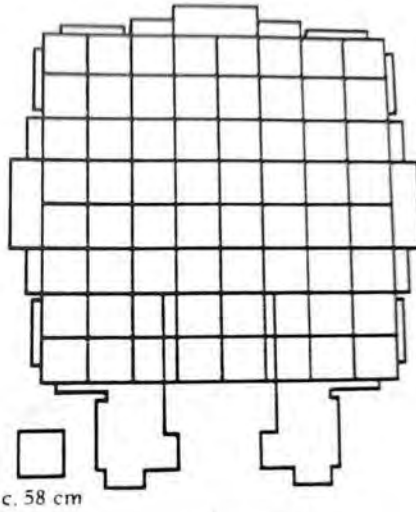


Figure 6: Vastumandala as Part of Temple Design

پیوست ۲:

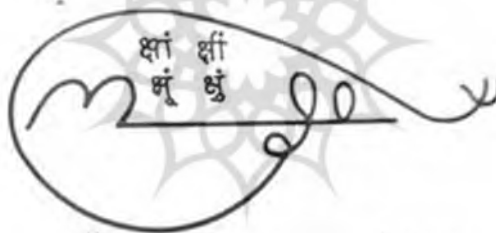


Figure 7: Curative Yantra

پیوست ۳:

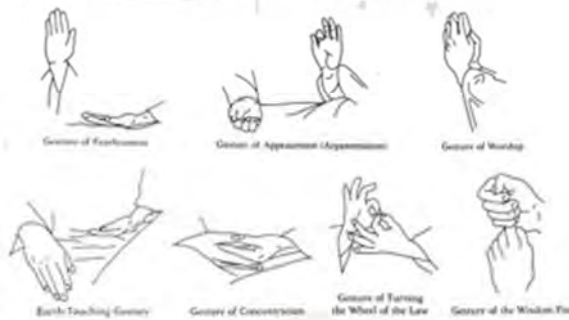


Figure 8: Seven Common Buddhist Mudras

## منابع

۱. پاولسون، جنویو لويس (۱۳۸۶)، *کوندالینی و چاکراها*، ترجمه جمشید هاشمی (آرام)، تهران: انتشارات تجسم خلاق.
۲. تریب، آتونی (۱۳۸۸)، «آیین بودای تتره‌یانه»، ترجمه ملیحه معلم، *هفت آسمان*، شماره ۴۴، ۱۳۷-۱۶۰.
۳. توچی، جوزپه (۱۳۸۸)، *مدله (نظریه و عمل)*، ترجمه ع. پاشایی، قم: انتشارات ادیان و مذاهب.
۴. چاترجی، ساتیش چاندرا و داتا، دریندرا موهان (۱۳۸۴)، *معرفی مکتب‌های فلسفی هند*، چ ۱، ترجمه فرناز ناظرزاده کرمانی، قم: انتشارات مرکز مطالعات و تحقیقات ادیان و مذاهب.
۵. سواتاراما، یوگی (۱۳۸۵)، *هاتایوگا پرادیییکا*، ترجمه رضا رامز و سید عبدالحمید موحدی نایینی، تهران: نشر ازدهای طلایی.
۶. شایگان، داریوش (۱۳۶۲)، *ادیان و مکتب‌های فلسفی هند*، چ ۳، تهران: انتشارات امیرکبیر.
۷. ——— (۱۳۸۲)، *آیین هندو و عرفان اسلامی*، ترجمه جمشید ارجمند، تهران: نشر فرزاد.
۸. شیواناندا، سوامی (۱۳۸۵)، *جاپا یوگا*، ترجمه پروین بیات، تهران: انتشارات عصر روشن‌بین.
۹. قزایی، فیاض (۱۳۸۸)، *ادیان هند*، چ ۲، مشهد: انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد.
۱۰. نیرانجاناندا، سرسوتی سوامی (۱۳۷۷)، *یوگا و انرژی‌درمانی*، ترجمه سید جلال موسوی‌نسب، تهران: انتشارات فراروان.
۱۱. هادی‌نیا، محبوبه (۱۳۸۷)، «آیین پرستش‌شکنتی در مکاتب شیوایی»، *پژوهشنامه ادیان*، سال دوم، شماره ۳، ۱۷۵-۲۰۱.
12. Auer Falk, Nancy E. (1987), *Puja*, Encyclopedia of Religion, ed. by Mircea Eliade, New York: Mc Millan.
13. Avalon, Arthur, (2001), *IN .Buddhist Tantra*, New Delhi: Cosmo Publication.
14. ----- (1953), *The Serornt Power*, Madras: Ganesh and Co.
15. ----- (1952), *Principles of Tantra*, Madras: Ganesh and Co.
16. Battacharya, N. N. (2005) *History of The Tantric Religion*, Delhi: Manohar Publishers.
17. Bhandarkar, R. D. (1965), *Vaisnavism, Saivism & Minor Religious Systems*, Delhi: Munshiram Manoharlal.
18. Brooks, W. (1981), *Hinduism*, Encyclopedia of Religion & Ethics, ed by Hastings, New York: Charles Scribner's Sons.
19. Dasgupta, Shashi Bhusan (1946), *Obscure Religious Cults*, Calcutta: C. U. Press.
20. Eliade, Mircea (1987), *Yoga*, Encyclopedia of Religion, ed by Mircea Eliade, New York: Mc Millan.
21. Esnoul, A.M. (1987), *Moksa*, Encyclopedia of Religion, ed by Micea Eliade, New York: Mc Millan.
22. Feuerstein, George (1987), *Prana*, Encyclopedia of Religion, ed. by Mircea Eliade, New York: Mc Millan.
23. Fic, Victor (2003), *The Tantra*, New Delhi; Abhinak Puplications.

24. Flood, Gavin (2003), *The Blackwell Companion to Hinduism*, UK: John Wiley & Sons.
25. Frawley, David (1997), *Tantaric Yoga*, Delhi: Motilal Banarsidas.
26. Gaekeeff, Peter (1987), *Mandalas*, Encyclopedia of Religion, ed. by Mircea Eliade, New York: Mc Millan.
27. Gupta, Sanjukta (1987), *Jivan Mukti*, Encyclopedia of Religion, ed by Micea Eliade, New York: Mc Millan.
28. Gupta, Sanjukta and Others (1979), *Hindu Tantarism*, Leiden.
29. Khanna, Madhu, (1987), *Yantra*, Encyclopedia of Religion, ed. by Mircea Eliade, New York: Mc Millan.
30. Lalan, Prasad Singh, *Tantra its Mystic and Scientific Basis*, Delhi (1976), Naurang Rai Concept Publishing Company.
31. Lorenzen, David N., (1987), *Hatha Yoga*, Encyclopedia of Religion, ed. by Mircea Eliade, New York: Mc Millan.
32. Mc Daniel, June (1989), *The madnees of the saints*, USA: Universitu of Chicago Press.
33. Padoux, Ander (1987), *Tantrism*, Encyclopedia of Religion, ed by Mircea Eliade, New York: Mc Millan.
34. Pandey, Vraj Kumar (2007), *Diksha*, Encyclopaedia of Indian philosophy, Delhi: Anmol Publications.
35. *Patanjali's Yoga* (1977), Trans. By J. H. Woods, Delhi; Orient Book Distributors.
36. Ramakrishna (1989), *Study on The Tantra*, Culcutta: Ramakrishna Institute Of Culture.
37. Sanuders, E. Dale (1987), *Mudra*, Encyclopedia of Religion, ed by Micea Eliade, New York: Mc Millan.
38. Saraswati, Satyananda Swami (1989), *Kundalini Tantra*, Culcatta: Yoga Publications Trust.
39. Smithers, Stuart w (1987), *Spiritual Guide*, Encyclopedia of Religion, ed by Micea Eliade, New York: Mc Millan.
40. Werner, Karel (1997), *A Popular Dictionary of Hinduism*, U.K.: Curzon.
41. Williams, Monier (1997), *A Sanskrit-English Dictionary: Etymologically and Philologically Arranged with Special Reference to Cognate Indo-European languages*, Oxford: Clarendon Press.
42. York, Michael (2008), *Tantrism*, Encyclopedia of Hinduism, UK: Routledge.