

ارزیابی مکتب یوگا در ترازوی قرآن، برهان و عرفان

سیده آسیه سید*

تاریخ دریافت: ۹۳/۱۰/۱۳

عزیزالله سالاری**

تاریخ پذیرش: ۹۳/۳/۷

چکیده

یوگا از ریشه یوج معادل فارسی یوغ به معنای پیوستن، مهار کردن و جفت کردن است. این آیین بر پایه‌های فلسفه سانک‌هیا بنا شده، با این تفاوت که یوگا خداپاور است. پتانجالی - حکیم بزرگ هند - مؤسس یوگا بوده که کتاب «یوگاسوترا» تألیف سده‌های چهارم و یا پنجم پیش از میلاد، منسوب به او بوده و یوگا را توقف نوسان‌های فعالیت ذهنی تعریف می‌کند. یوگا نه یک نظام فلسفی، نه یک سامانه جامع عرفانی و نه یک دین است؛ بلکه انضباطی اخلاقی، بدنی و فکری به هدف آرامش جسم و جان است. اما نقدهایی چند از نظر روش‌شناسی و معرفت‌شناسی، خدامحوری و عرفان، سلوک سکولار و غیر وحیانی بودن آن و نیز عدم آرامش راستین، عدم تطابق با فطرت الهی و خلاصه نادیده‌گرفتن خطوط قرمز جنسی و مرزهای حلال و حرام بر آن وارد است که ما در این مقاله به اصول، آموزه‌ها و نیز نقد آن‌ها از نگاه قرآن، عرفان و برهان می‌پردازیم.

کلیدواژه‌گان: یوگا، سانک‌هیا، کتب مقدس هندو، تانتر، عرفان، سلامتی و آرامش.

* عضو هیأت علمی واحد بهبهان.

** عضو هیأت علمی دانشگاه صدا و سیما.

مقدمه

مکتب یوگا از مکاتب آستیکیایی هند که به آسمانی بودن و حجیت وداها باور دارند، با فلسفه سانکهییه- که هر دو قدمتی دو هزار و پانصد ساله دارند- درآمیخته، و آیینی شهیر در تاریخ و جغرافیای هند پدید آوردند که ارباب معرفت را در ساحت‌های فلسفه، عرفان، روان‌شناسی و تربیت بدنی، به خود جذب کرد. یوگا جلوه عملی فلسفه سانکهییه بوده؛ هر چند که آن فلسفه بر خلاف یوگا خدا را باور ندارند.

یوگا در پی مهار بدن و سپس مهار ذهن است و طرح آموزه‌ها و مراحل تربیتی و استکمالی خویش را بر این اساس درانداخته است.

کلمه یوگا در متون کتبا اوپانیشاد هند بیان شده و تعریف کاربردی آن، به عنوان «مهار حواس» آمده است. کتاب «یوگاسوترا» تألیف چهار یا پنج قرن پیش از میلاد و منسوب به پتانجالی است. در این مقاله بر آنیم تا چیستی مشرب یوگا، دیدگاه‌های نظری و عملی و نیز اصول و آموزه‌ها و هدف آن را در ساحت‌های مادی و معنوی و زمینه‌های جسمی، روحی، عقلی و عاطفی بیان کرده و سپس در ترازوی نقد ارزیابی کنیم. کتاب‌ها و مقالات بسیاری در این باره نوشته شده و هرکس از منظری به مدح و یا ذم این آیین پرداخته است؛ اما در میان اندیشمندان اسلامی و با نگاه فلسفه و عرفان اسلامی، کمتر مقاله و کتابی به بررسی و مقایسه و نقد پرداخته است. در این مقاله با ریشه، شناسنامه، مبانی و اصول، نقاط قوت و نقاط سستی و کاستی یوگا و نیز ارزیابی با گوشه نظر دینی آشنا می‌شویم.

مکاتب سرزمین هند

جهان‌بینی‌ها و خطوط فکری و دیدگاهی در سرزمین هندوستان به دو مشرب تقسیم می‌شوند: ۱. «آستیکا»: مکاتبی که اعتقاد به آسمانی بودن و حجیت وداها در آن مسلم است. ۲. «ناستیکا»: نقطه مقابل مکاتب آستیکا و همانند کیش بودا و جین که غیرآسمانی‌اند. آستیکا دربردارنده شش مکتب که در درازنای روزگاران، یکی با دیگری درآمیخته و دو به دو عبارت‌اند از: «یوگا، سانکهییه، میاماسا، دانتیه، نیایه و ی ششیکه». این مکاتب پیشینه‌ای حدود پنج قرن پیش از میلاد مسیح در هند دارند.

مکتب یوگا از مکاتب مشهور و قابل توجه برای سلامتی جسم و جان انسان است که زادگاهش هندوستان بوده و اکنون در میان روان‌شناسان و اهالی تربیت بدنی و نیز جویندگان آرامش و حتی پژوهشگران طب جایگاه ویژه‌ای دارد.

واژه یوگا، ریشه در «یوج» دارد که معانی چندگانه‌ای مانند مهار نمودن، پیوستن و جفت کردن را شامل می‌شود. سانکهییه (سانک هیا) کهن‌ترین و برجسته‌ترین دیدگاه عقلانی در میان هندوان بوده که عمری هم‌پای کتاب «اوپنیشادها» دارد و از وسعت و اهمیت ویژه‌ای در میان آنان برخوردار بوده و هست. بنیانگذار سانکهییه، شخصی به نام «کیپله» بوده که حدود یک سده پیش از بودا در هندوستان می‌زیسته است. ذکر نام کیپله پایه‌گذار معروف این مکتب در شویناشوتره-اوپنیشاد قابل توجه است؛ گرچه شنکره اعتبار تاریخی آن را تکذیب می‌کند. لازم به یادآوری است که عقاید ملحدانه‌ای که ویژه سانکهییه متداول است، در اوپنیشادها مورد حمایت قرار نگرفته‌اند.

ریشه واژه سانک هیا

مبدأ و منشأ واژه سانک هیا با راز و رمز آمیخته است. بر پایه گزارش برخی از اندیشمندان، عنوان sankhya از واژه sankhya به معنای عدد گرفته شده و به خاطر این که فلسفه مزبور به وسیله شمارش اشیای نمایی معرفت، خواهان رسیدن به معرفت درست است، این نام به آن داده شده است. هر چند برخی دیگر بر آن‌اند که واژه sankhya به معنای معرفت کامل (samyag-jnana) است و به درستی به فلسفه‌ای اطلاق شده است که ما در آن با چنین معرفتی سر و کار داریم. مکتب سانک هیا نیز مانند مکتب‌های نیابا-وی شه شیکا به خاطر مقاصد عملی، یعنی با هدف رهاشدن و پایان دادن به رنج و درد، خواهان دستیابی به چنین معرفتی است. دانشی که مکتب مزبور درباره نفس به ما می‌دهد، از همه مکتب‌های دیگر-احتمالاً به استثنای مکتب وداتنا-غنی‌تر و متعالی‌تر است. بنابراین به خوبی می‌توان ویژگی مکتب سانک هیا را ارائه معرفت متافیزیکی محض درباره نفس دانست.

مقولات و عقاید سانک هیا

در یوگه - سوتره پتنجلی و باشیه منسوب به ویاسه گفت‌وگوهای فراوانی درباره مقولات و اصول عقاید سانکهییه شده است. درباره زمان حیات و شخصیت فردی پتنجلی اختلاف نظر وجود دارد؛ اما احتمالاً یوگه - سوتره در قرن اولیه مسیحی به رشته تحریر درآمده است. یوکتی دیپیکا که ظاهراً در قرن ششم میلادی نوشته شده است، بارشی از نور بر دوره طولانی تکامل فلسفه سانکهییه می‌افکند. ذکر اندیشه‌های سانکهییه در مهابهارته و گیتا، دلیل انکارناپذیری بر قدمت فراوان این مکتب است. ضمناً آمدن حدیثی در بوده - چرپته که بر اساس آن بودا تحت نظر آلا ره کالامه به تحصیل سانکهییه پرداخته، نشانه دیگری له این نظریه است که مکتب سانکهییه قبل از بودا پایه گرفته است (راداکریشنان، ۱۳۶۷: ۶-۲۴۵).

می‌توان گفت که مسلک فلسفی سانکهییه، دیدگاهی دوگانه و ثنوی داشته، به دو حقیقت قدیم و ازلی باور دارد که: ۱. پرکریتی (طبیعت مادی). ۲. پوروشه (روح یا جهان فراحسی). جهان محسوس، آمیزه‌ای از بیست و سه عنصر مستقل بوده که هر عنصر دارنده سه حالت است. آن حالات عبارت‌اند از: ۱. حالت ستوده (سبکی و راحتی)، ۲. رجس (میل فعال)، ۳. نفس (رکود یا جمود).

پوروشه یا جهان فراحسی یا عالم ارواح، عبارت‌اند از: ارواح غایی و نامتناهی و باثبات ابدی. به تعبیر دیگر، بی‌نهایت روان‌های فرد فرد هستند که در دام جهان خاکی و در بند دردها و بیچارگی‌ها به سبب ناآگاهی اسیرند (بایر ناس، ۱۳۸۳: ۲۶۸).

چانرجی و موهان داتا - پژوهشگران مکتب‌های فلسفی در هند - در این باره می‌گویند:

مکتب سانک هیا فلسفه رئالیسم دوگانه‌انگار است. این مکتب فلسفی بر بنیاد اندیشه‌های حکیم کاپی لا (Kapila) شکل گرفت. مکتب مزبور دو واقعیت غایی را می‌پذیرد: ۱. پوروشا (purusa)، ۲. پراکرتی (prakrti).

پروشا ذاتی هوشمند است که شعور و آگاهی (caitanya) نه صفت، بلکه ذات آن می‌باشد. این همان نفس است که از بدن، حواس و ذهن (manas) ماهیتی کاملاً مجزا و متغایر دارد. نفس شعور و آگاهی و لا زمان است که بر فراز جهان مادی متشکل از اجزا، شاهد دگرگونی‌ها و

فعالیت‌هایی است که در این جهان رخ می‌دهد؛ لیکن خود فعالیتی ندارد و در آن به هیچ رو دگرگونی پدید نمی‌آید.

پراکرتی (ماده نخستین) علت غایی جهان است. پراکرتی، اصل یا ذاتی (jada) است غیر شعورمند که همواره در حال دگرگونی است و غایت و هدفی به غیر از خوشنود ساختن آدمیان ندارد. پراکرتی دارای سه عنصر مقوم به نام‌های سات و (Sattva)، راجاس (rajas) و تاماس (Tamas) می‌باشد که او این سه عنصر را در حالت تعادل و قرار (Samyavastha) نگاه می‌دارد. این سه عنصر را در مجموع، گونه‌ها (gunas) می‌نامند. گونه‌ها کیفیات یا صفات نیستند؛ بلکه مانند سه رشته‌ای که در مجموع یک ریسمان را می‌سازند، سه عنصر مقوم اصلی پراکرتی می‌باشند. وجود این سه عنصر را می‌توان از وجود سه کیفیت لذت، آلم و بی‌تفاوتی که در همه چیزهای عالم وجود دارد استنتاج کرد. این سه عنصر در همه چیزهای عالم وجود دارند و علت ظهور، فعالیت و بی‌فعالیتی آن‌ها می‌شوند (چاترجی و موهان داتا، ۱۳۸۳: ۱۴۷-۱۴۵).

خدا در اندیشه سانک هیا

به نظر می‌آید پاره‌ای از شبهات فلسفی که در نظام فلسفه اسلامی، گریبانگیر فیلسوفان ما بوده، کمابیش برای اندیشمندان این مکتب وجود داشته و دارد. مشکل ارتباط ثابت به متغیر که به ویژه در مکتب حکمت متعالیه ملاصدرا گشوده شد، در تفکر ارباب این مسلک، ناگشوده مانده و از این رو یکی از دلایل انکار خداوند است. گرایش عمده مکتب فلسفی سانک هیا در این است که اندیشه خداپاور را کنار بگذارید. مطابق دیدگاه این مکتب، وجود خدا را به هیچ نحو نمی‌توان به اثبات رساند. برای تبیین این دیدگاه نیازی نیست که وجود خدا را بپذیریم؛ چون پراکرتی (ماده نخستین) خود علت کافی و وافی برای تکوین همه جهان می‌باشد.

از آنجا که خداوند روح سرمدی و لا زمان و نامتغیر است، نمی‌تواند علت آفرینش جهان باشد؛ چراکه برای تولید معلول لازم است علت تغییر کند و به معلول تبدیل شود؛ ولی چنان که گفتیم، مکتب سانک هیا معتقد است علت و معلول یکی می‌باشند و معلول چیزی جز علتی که دگرگون یافته، نیست و چون خدا نامتغیر است، بنابراین نمی‌توان او را علت وجودی جهان متغیر دانست. با این وصف، برخی از شارحان مکتب سانک هیا کوشیده‌اند که نشان دهند در این مکتب، وجود خدا

به عنوان یک شخص متعالی که ناظر جهان است و نه خالص آن پذیرفته شده است و لذا مکتبی است خداباور(همان: ۱۵۱).

معرفت از دیدگاه مکتب سانک هیا

معرفت از نگاه این مکتب، برآمده از متافیزیک دوگانه انگارانه (Dualistic) بوده و تنها به سه منبع مستقل معرفتی باور دارد. این منابع عبارت‌اند از: ادراک، استنتاج و گواهی متون مقدس. دیگر منابع معرفتی هم به همین سه منبع برمی‌گردند. معرفت، شناختی جزئی و یقینی در باره پدیده‌ها، از طریق دخل و تصرف و پردازش خرد است. فرایند درست اشیای جهان چنین است که با فعالیت حواس و ذهن، صورت اشیاء در عقل مرتسم می‌شود و سپس عقل به نوبه خود، شعور یا نور را در نفس بازتاب می‌دهد. در همه معرفت‌های معتبر (prama)، وجود سه عامل لازم است: ۱. فاعل معرفت (pramata) ۲. موضوع معرفت (pramaya) ۳. مبنا یا منبع معرفت (pramana). پس فاعل معرفت، نفس است. مبنا یا منبع معرفت، دخل و تصرف عقلانی است و موضوع معرفت، شیء است که پس از دخل و تصرف عقلانی، در برابر نفس قرار می‌گیرد. معرفت معتبر، بازتاب نفس در عقل، در شکل شیء جرح و تعدیل شده است(همان: ۵۲۲).

مکتب یوگا (yoga)

یوگا از ریشه «یوج» (yuj) به معنی پیوستن، مهار کردن و جفت کردن مشتق گردیده است و معادل این ریشه به فارسی «یوغ»، به لاتینی (jungere)، به فرانسه (joug) و به انگلیسی (yoke) است(همان).

یوگا، پیوستن به چیزی و گسستن از چیزی دیگر است. بر خلاف وضعیت معمول انسان‌ها که از عقبی می‌گسلند و به دنیا می‌پیوندند، یوگا در پی ساخته و پرداختن نظامی سلوکی، عملی و رازآلود است که آدمی از جهان خاکی ببرد و به جهان فراسو پیوندد.

یوگا، نمود و جلوه سلوکی و عملی مکتب سانک هیا به شمار می‌آید؛ یعنی بر بنیاد اصول و اندیشه‌های نظری سانک هیا استوار است. تنها اینکه یک اصل به اصول بیست و پنج گانه آن افزوده است و آن «ایشوارا» است. پس یگانه فرق اساسی میان این دو، این است که یوگا مفهوم

و به خانه و دارایی پشت پا می‌زدند تا به انزوا خو کنند. اجتماعات رهبانی بودایی و جینی و هندو از دل این سنت دنیاگریزی بیرون آمدند.

شکل سنتی انضباط یوگای هندو در یوگا سوترا توصیف می‌شود که تألیف آن به سال‌های بین ۴۰۰ ق م و ۵۰۰ م بر می‌گردد و به پاتانجالی نسبت داده می‌شود. پاتانجالی «یوگا» را توقف نوسان‌های فعالیت ذهنی تعریف می‌کند. توقف آن‌ها در طی مراحل مشخصی میسر است. نخستین گام‌ها آموزش رفتار اخلاقی، فردی و اجتماعی است. از طریق تمرین آهیمسا (عدم خشونت)، درستکاری، بی‌همسری، پاکیزگی، ریاضت‌کشی، و مطالعه. دوم، ایجاد تدریجی مهار جسمانی، به طوری که بدن و دنیای خارج دیگر یوگین را به خود سرگرم نکنند (شاتوک، همان: ۳۶ و ۳۷).

پتنجلی - حکیم بزرگ هندی - مؤسس یوگا بوده که اصول و مسائل و تعالیم آن را تدوین کرده است. این فلسفه به آن‌هایی که خواستار شکوفا کردن و نمایان ساختن وجود روح، به عنوان حقیقتی مستقل و منزله از همه محدودیت‌ها و قیدهای جسمانی، حسی و ذهنی می‌باشند، مساعدتی بزرگ می‌رساند.

این مکتب را به نام منظومه‌ای که پاتان جالی نوشت، یعنی یوگا - سوترا (Yoga-sutra)، یوگا نام داده‌اند. نام دیگر این کتاب که نخستین اثر درباره این مکتب است، پاتان جالا-سوتر (patanjala-sutra) می‌باشد که به نام بنیادگذار مکتب شهرت دارد.

چیستی نظام یوگا

در این باره که نظام یوگا چیست و آیا فلسفه است یا عرفان؟ مذهب است یا صرفاً برنامه‌ای ورزشی؟ و... نظرات گوناگونی داده شده است. برخی بر این اعتقادند که یوگا یک مکتب فلسفی است؛ هم فلسفه نظری و هم عملی.

برخی دگر هم معتقدند که «یوگا و عرفان یکی است و به علم خداشناسی و علم روح شهرت دارد» (نیرانجاناندا، ۱۳۸۴: ۴۰).

موسوی نسب که به پدر یوگای ایران و به عنوان نظریه‌پرداز بزرگ این مکتب شهره شده است، به آنانی که یوگا را صرفاً ورزش و برنامه‌ای برای پرورش جسمانی می‌دانند، اشکال کرده و

می‌گوید: «آن‌هایی که یوگا را ورزش می‌نامند، به فرهنگ خیانت می‌کنند تا دشمنان ملی را شاد کنند» (همان: ۶۲).

نامبرده بالقب «آناندا جیوتی»، مکتب یوگا را کامل‌تر از اسلام و مسیحیت پنداشته و آن دو دین آسمانی و ابراهیمی را دارای کاستی‌ها و نارسایی‌ها می‌داند و از این رو می‌گوید: «تمام ادیان از جمله اسلام، مسیحیت، متناسب با زمان و شعور انسان، هر یک درک خاصی از عملکرد ذهن داشته‌اند که اغلب نارسا بوده و موجب اختلاف شده است» (همان: ۴۸).

عده‌ای یوگا را انضباطی اخلاقی، جسمانی و فکری می‌دانند. بعضی هم آن را فراتر و رهاتر از هر عرفان و مذهب دانسته و می‌گویند: «یوگا نه مذهب است و نه طریقت عرفانی. یوگا فلسفه عبادی همراه با مراسم پرریاضت است که بر اساس عقاید هندوها طراحی گردیده و قصد دارد وسایلی را فراهم سازد که روح طرفداران آن بتوانند بار دیگر با روح ازلی و ابدی - پروردگار عالم - متصل و متحد گردند» (ریچموند، ۱۳۷۹: ۱۲).

در این میان، پاره‌ای از محققان ایرانی و مسلمان معتقدند که: «یوگا را با عرفان چه کار؟ یوگا یا نوعی ورزش ذهنی است یا روشی برای تعادل ذهن و جسم یا راهکاری برای دستیابی به آرامش جسمی و ذهنی. هیچ یک از این تعاریف، عرفان نیست» (فعالی، ۱۳۸۶: ۱۱۰ و ۱۰۹).

کسانی هم مانند «یوگاناندا» - که یوگی برجسته و بلندآوازه هند بوده، آن را «شیوه رستگاری» خوانده است. وی درباره «کریا یوگا» چنین دیدگاهی دارد: «من شخصاً مؤثرترین شیوه رستگاری که تاکنون بشر توانسته با تلاش شخصی در جست‌وجوی خود برای آن نامتناهی به دست آورد، کریاست» (یوگاناندا، ۱۳۸۰: ۴۹-۴۸).

در یک جمع‌بندی می‌توان یوگا را یک مکتبی دانست که از مایه‌های فلسفی-نظری و عملی - برخوردار بوده و بر جنبه‌های پرورش جسمانی و نیز تربیت روحانی و عرفانی به‌عنوان راه رستگاری انسان تکیه می‌کند. البته در جنبه نظری - همان‌گونه که گفتیم - بر بنیان فلسفه سانک‌هیا می‌اندیشند؛ جز این که ایشوارا (خدا) را بر خلاف دیدگاه سانک‌هیا می‌پذیرد.

اصطلاحات و اصول یوگا

یوگا در اصطلاح به معنای ایستادن یا متوقف ساختن دخل و تصرف‌ها و معلوم‌سازی‌های ذهنی (cittavrttinirodha) است. بنابراین، برخلاف تصور عامه، واژه مزبور به معنای ارتباط و پیوند میان نفس انسان با یک واقعیت متعالی دیگر، چون خدا یا مطلق نیست. هدف مکتب یوگا، جلوگیری کردن از این است که نفس، خود را با دخل و تصرف‌ها و معلوم‌سازی‌های ذهنی یکی و یکسان بیندارد. آنچه یوگا خواستار آن است، پایان بخشیدن و متوقف کردن همه معلوم‌سازی‌ها، دخل و تصرف‌ها، عملیات، فعالیت‌ها و شناخت‌های ذهنی و یا از کار انداختن کامل ذهن است (چاترجی و ... ، همان: ۵۵۶).

پس با روشن بینی و بصیرت روحی و معنوی درباره جدایی نفس - به عنوان روحی جاوید و ماندگار - از ذهن و تن و نیز پاک‌سازی ذهن از هر گونه آلودگی و تیرگی، می‌توانیم به رهایی و آزادی دست بیابیم. باور به چنین قدرت معنوی، هم به وفق دیدگاه یوگاست و هم سانک‌هیا. این مکتب برای پیرایش، پالایش و روشنی ذهن (citta) از هرگونه آرایش، به کار بست هشت راهکار و اصل عملی نیاز دارد که عبارت‌اند از:

۱- خویشتن‌داری و پرهیزگاری (یاما Yama)

۲- پرورش و تربیت (نیاما Niyama)

۳- وضعیت و پرورش اندام (آسانا Asana)

۴- کنترل و مهار نفس (پران آیاما Pranayama)

۵- بازگرفتن و تعطیل حواس (پرات یاهارا Pratyahara)

۶- توجه (دهارانا Dharana)

۷- مراقبه (دهی یانا Dhyana)

۸- تمرکز (سامادهی Samadhi)

این اصول هشت گانه را «یاوران یوگا» می‌نامند (همان: ۵۶۴ و ۵۶۵).

اما شرح کوتاه هر کدام:

نخست یاما: رهرو این راه، به قصد تهذیب اخلاق، به تخلیه و تجلیه روی می‌آورد؛ یعنی پیراستن درون از زشتی‌ها و آراستن آن به نیکی‌ها. پرهیز از مردم آزاری، سرقت، حرص و آز، هدیه‌های بی‌جا، هرزگی و نیز مهار روابط جنسی و مزین گشتن به زینت صداقت.

دوم نیاما: انجام تکالیف و بایسته‌های عملی و عادات و سجایایی که برای یک رهرو ضروری است؛ مانند: پاکیزگی درونی و برونی، قناعت و خودداری از فزون خواهی، ریاضت و سختی و تحمل دشواری‌ها؛ ژرف‌نگری و تأمل در مکتب مقدس و ذکر اسم اعظم (pranava japa) که در آیین هندو «اُم» (om) گفته می‌شود. هم‌چنین توجه ناب و خالص به حق تعالی و تسلیم و خشوع و خضوع نسبت به او و نیز رضادادن به داده‌های خداوند؛ بی‌هیچ شکیوه و شکایت.

سوم- آسانا: پرورش اندامی نیرومند، برای خوش خدمتی به روان؛ بدنی آماده و ساخته و پرداخته که هیچ‌گونه مشکلی برای تمرکز معنوی نداشته؛ بلکه مرکبی راهوار باشد که هم‌پای روح و به وفق آن سیر کند.

چهارم- پران آیاما: نظم بخشیدن به روند تنفسی، زیر نظر استادان فن و اهل تخصص، تاجایی که برای تمرکز ذهن آمادگی لازم فراهم آید. این تنظیم تنفس، مایه نیرو گرفتن، ثبات و استواری ذهنی و جسمی خواهد شد. یوگی باید بتواند با حبس تنفس خویش به مدتی طولانی، مدت تمرکز ذهنی‌اش را فزون‌تر سازد و از پراکندگی ذهنی بکاهد.

پنجم- پرات یاهارا: همان تجرد از جهان خارج از ذهن و انتزاع حواس از محسوسات است؛ این‌گونه که حواس را از درک و دریافت چیزهای مربوط به آن‌ها- مانند صداها که به گوش ربط دارد و رنگ‌ها به چشم- باز داشته شود؛ تا جایی که زیر سیطره و مهار و فرمان ذهن قرار گیرد. بر این اساس دیگر محسوسات مانند دیدنی‌ها، شنیدنی‌ها، بوییدنی‌ها و...، نه تنها با ذهن تراحمی ندارند، بلکه تحت فرمان و زیر سلطه ذهن خواهند بود. اجرای چنین برنامه‌ای، در گرو داشتن اراده‌ای نیرومند و کار و تمرین مداوم است.

ششم- دهارانا: توجه ذهن، با ثابت نگاه داشتن آن نسبت به یک نقطه و یا یک چیز معین است. آن چیز می‌تواند عضوی از بدن مانند نقطه میان دو ابرو و یا ناف و... یا نقطه‌ای در خارج مانند تصاویر خدایان هند و... باشد.

هفتم- دهی‌یانا: ژرف اندیشی، مشاهده و مراقبه و خلاصه وسعت بخشیدن به تمرکز قدرت معنوی را دهی‌یانا (دیانا) گویند. یوگی در این مرحله به معرفت و اندیشه یکنواخت، بی‌نوسان و پیوسته دست می‌یابد. دیانا موجب می‌شود تا رهرو نسبت به واقعیت چیزی که روی آن تمرکز دارد، کاملاً بینا شده و از این رو حقیقت آن را کشف کند.

هشتم- سامادهی: حالتی است که فرد یوگی در یک مجذوبیت عمیق نسبت به چیزی که در آن تمرکز کرده، فرورفته و به یک محوگشتگی و فراغت از خود می‌رسد. رهرو در این حالت- که شبیه مقام فنا در سلوک صوفیانه است- از خود بی‌خودگشته و برخلاف منزل هفتم که یوگی می‌دانست در چه چیزی تمرکز نموده، در این جا خود را از آن چیز مورد تمرکز تشخیص نمی‌دهد. برخی از یوگا شناسان، مراتب و مراحل هشت‌گانه مذکور را به «فرهنگ یوگا» تعبیر کرده و چنین می‌گویند: «فرهنگ یوگا را می‌توان به قسمت‌های هشت‌گانه زیر تقسیم کرد:

- ۱- یاما یا مراعات اصول اخلاقی
- ۲- نیاما یا رعایت اصول و موازین مذهبی
- ۳- آسانا وضعیت‌های یوگایی
- ۴- پرانایاما: تمرینات تنفسی و کنترل تنفس
- ۵- پراتیاهارا: محافظت یا عقب کشیدن حواس از محرکات خارجی.
- ۶- دهیارانا: تمرکز
- ۷- دهیانا (دیانا): مدیتیشن [آرامش]
- ۸- سامادی- صمدهی: فوق آگاهی (ریچموند، همان: ۲۱).

اشکال پنج‌گانه یوگا

حکیمان هند در سده‌های گذشته، از پنج روش کلی برای رشد و بالندگی معنوی پرده برداشته‌اند که از طریق مشاهده مستقیم و بی‌واسطه، به شناسایی پنج سرمشق دینی پرداخته‌اند. آن شیوه‌های پنج‌گانه- به استثنای «هاتا یوگا» در کتاب «پهگودگیتا»، از کتب بسیار محبوب و مقدس هندوها بیان شده است. هر یک از آن شیوه‌ها در سنت‌هایی کاربرد معنوی دارند و آن‌ها را بی‌آنکه مانعة الجمع باشند، می‌توان به گونه‌ای

ترکیبی مورد بهره‌برداری قرار داد. پاره‌ای از استادان و صاحب‌نظران یوگا، آن طریقت‌های پنج‌گانه را در هم آمیخته و دنبال کرده‌اند (فوتانا، ۱۳۸۵: ۱۱۵).

آن اشکال پنج‌گانه عبارت‌اند از:

۱- هاتایوگا

این طریقت، به یوگای یگانگی با آفریدگار شهره شده که از راه ممارست و تمرین بدنی و تغییر و تحولات صور جسمانی پدید می‌آید و از نگاه بسیاری از مغرب‌زمینیان، علوم و فنونی برای سلامتی بدنی است. مبنای هاتایوگا این است که آدمی از راه کنترل بدن و سیطره بر خواهش‌ها، توان تبدیل نیروهای مادی به نیروهای معنوی را درمی‌یابد؛ زیرا آن کشش‌ها، سراسر پست و سخیف و نیز سد مسیر معنویت بوده و روح را از توجه و گرایش به سمت خداوند باز می‌دارد. برخی برای مهار تن و آزادی روح، به انجام ریاضت‌های راهبانه و روزه گرفتن و پرهیز از خوراک و لذت‌های جنسی و... معتقدند و برخی دیگر به درگیر نمودن بدن به کارها و آزمون‌های توانفرسا و دردناک به قصد فراق افکندن میان تن و روان نظر دارند. آنان بر این اعتقادند که چنین ریاضت‌ها، روزنه‌هایی از فراسو را به روی انسان می‌گشاید و زمینه بهره‌های معنوی را فراهم می‌آورد.

۲- کارمه یوگا

این شیوه از یوگا را «یوگای ایثار یا یوگای اعمال خوب می‌نامند. چنین عملی می‌تواند ماهیتی معنوی- برای نمونه، به‌عنوان معلم دینی- یا ماهیتی مادی- برای نمونه به‌عنوان کارگری در میان فقرا و نیازمندان- داشته باشد. کارمایوگا اساساً مستلزم رفتاری نوع دوستانه و واری مدوام نفس و «خودشناسی» است که انسان را قادر می‌سازد تا تشخیص دهد که آیا اعمال خوب در جهت نفس انجام می‌شوند یا از روی ایثار. هنگامی که چنین شناختی حاصل شود، سخن دیگر روان‌شناختی یعنی تمرین «بی‌علاقگی» (عدم تعلق) در سنت‌های شرقی توصیه می‌شود. بنابراین، انسان عمداً کار خوب را از صحنه ذهن خارج می‌کند و آن را به‌عنوان کار خود انکار کرده و در نمازهای روزانه این دعاها را تکرار می‌کند که خدایا همه شایستگی‌های به دست آمده از کارمه یوگا را به دیگر مخلوقات ببخش» (همان: ۱۲۴ و ۱۲۷).

۳- بکتی یوگا

یوگای اخلاص به خداوند یا نوعی مبدأ معنوی- ویژگی مشترک همه سنت‌های بزرگ است و به صورت‌های مختلفی اجرا می‌شود که نمونه آن، ستایش خدایا یکی از خدایان از طریق مزامیر، دعاها، موسیقی، اشعار و وجدآمیز و اذکار خالصانه (بیاناتی کوتاه در ستایش یا استغاثه به ایزد مربوطه) است (همان: ۱۲۷ و ۱۲۸).

۴- جنانه یوگا

یوگای شناخت و یا معرفت شهودی را جنانه یوگا گویند که گویای روشن‌بینی و بصیرت در چگونگی حقیقت و نیز معنویت است. این طریقت از رهروان خویش می‌خواهد که الف- پیوسته و با جدیت متون مقدس را بخوانند. ب- ژرف کاوی در معانی و مضامین آن متون که نتیجه‌اش روشن‌بینی و درک و دریافت عمیق خواهد بود. حکیمان این طریقت، مدعی چهار حالت و سطح آگاهی هستند که عبارت‌اند از:

یکم: آگاهی بیداری عادی. دوم: آگاهی رؤیایی. سوم: خواب بدون رؤیا. چهارم: سطح و حالت نهایی آگاهی که ذاتاً نشاط آور بوده، از خویش و در خویش است؛ بدون آگاهی از هیچ موضوع که تنها آرامش کلی آتمن در آن باقی می‌ماند. جنانه یوگا، سه سطح اول آگاهی را حجاب‌هایی می‌داند که تجربه خود حقیقی انسان را در حالت چهارم تیره و مبهم می‌کند. هدف جنانه یوگا و زندگی معنوی به‌طور کلی، از بین بردن این حجاب‌هاست. این مسأله به معنای نفی سه مرتبه سطحی‌تر آگاهی نیست. آگاهی بیداری معمولی، آگاهی رؤیایی و بی‌خوابی همیشه لازم است؛ اما می‌توان با این معرفت، وارد این حالات شد که آن‌ها صرفاً راه‌هایی است که به نفس حقیقی یا حالت چهارم، اجازه فعالیت در جهان مادی را می‌دهد. کسانی که تجربه آتمن را در حالت چهارم داشته‌اند، بیان می‌کنند که آن حالت نه تنها موجب آرامش کلی، بلکه همچنین موجب آگاهی واقعی از این حقیقت می‌شود که آتمن و برهمن یکی هستند؛ بیانی مشابه اظهارات اکهارت و دیگر عارفان مسیحی است که از اتحاد روح و الوهیت سخن می‌گفتند و نیز مشابه اتحاد میان بودا و نیروانا است که در سوتره نیروانا بیان شده است (همان: ۱۳۶-۱۳۴).

۵- راجه یوگا

این شیوه از یوگا، یوگای برتر ذهن است که مقصود از آن، مهار و کنترل ذهن انسان برای رسیدن به سطح و حالت چهارم (اتحاد و آرامش) خواهد بود. «اصول راجایوگا در یوگاسوتره‌هایی

آمده است که تاریخ آنها به حدود قرن دوم پیش از میلاد برمی‌گردد و مشهور است که به حکیم پاتانجلی منسوب است؛ اگرچه معلوم نیست که او مؤلف آنها باشد. یوگا سوترها بیان می‌کنند که راجه یوگا به انسان اجازه می‌دهد که تسلط روزافزون و مستمری بر عناصر مختلف ماهیت خود، به‌ویژه جسم، اراده فعال و ذهن تحلیل‌گر داشته باشد. وقتی این تسلط حاصل شود، انسان به کمال معنوی حالت چهارم واصل می‌شود» (همان: ۱۳۹).

ارزیابی مکتب یوگا

این آیین - همان‌گونه که ذکرش گذشت - برای تن و روان، فوایدی انکارناپذیر دارد. خوش‌اندami، تپش و جنبش، نیرو افزایی و کارایی مطلوب، کاهش بیماری‌ها و مشکلات؛ صیقل جان و آرامش روان، گسست تعلقات جان از جهان، سرخوشی و سرمستی و...؛ اما مجهولات و بروز آسیب‌ها و نارسایی‌های آن هم اندک نبوده؛ و از این بابت جای بسی تأمل است. اشکالات یوگا به عنوان یک مکتب فلسفی یا عرفانی، یا علمی، بیش از آسیب‌های مادی و جسمانی آن مورد نظر است؛ و می‌توان از جنبه بدنی با یوگا کنار آمد و بر کارایی و مقبولیت آن مورد تأیید زد؛ اما با دیدگاه‌های فلسفی، عرفانی و علمی و فراتر از این‌ها، با اعتقادات قدسی آن چگونه می‌توان؟ از این رو، به بیان پاره‌ای از نقدها می‌پردازیم:

۱- آیین یوگا، اشکالات بنیادی متدولوژیک (روش‌شناسانه) و اپیستمولوژیک (معرفت‌شناسانه) دارد.

الف - یوگا مکتبی وحیانی و آسمانی است، یا مسلک فلسفی، یا نه، مجموعه دستاوردهای علمی و تجربی؟! قدر مسلم باورهای یوگا با آن قدمت چند صدساله پیش از میلاد تاکنون به آموزه‌های هیچ پیامبر و کتاب آسمانی گره نخورده و هیچ منشأ و بن‌مایه وحیانی برای آن اثبات نشده است. پس مستند به هیچ متن مقدس وحیانی و نیز برآمده از هیچ یک از بعثت‌های نبوی نبوده و نیست. از این رو در حد و اندازه یک دین با باورهای قدسی و متعالی فرابشری و فراسویی نخواهد بود.

ب - اگر بگوییم که یوگا، مسلکی حکمی و فلسفی است، آنچه که باید میدان داری و جلوه‌گری کند، عقلانیت است و استدلال. اما کدام مبانی و مبادی عقلانی و برهانی و کدام روش

منطقی در متون و آموزه‌های یوگیان طرح و اثبات گردیده است؟ در لابه‌لای مباحث آنان، جز دست یازیدن به فلسفه سانک هیا- که خود از جنبه احتجاج بشری و یا فرابشری و نیز مبرهن بودن و یا نبودن در معرض نقد و پرسش‌های جدی است- کدام برهان فلسفی را رو کرده‌اند؟

ج- اگر ادعا شود که یوگا نظام علمی تجربی است، باز جای پرسش‌های بسیار است که قطعاً بی‌پاسخ می‌ماند؛ پرسش از این که بخش وسیعی از باورهای یوگا، معنوی و فراحسی و فراتجربی است؛ پس با کدام معیار و مبنای تجربی و کدام اصل آزمایشگاهی قابل اثبات هستند؟! هم‌چنین بخش‌های مادی و بدنی آن که به معرفت علمی و تجربی مربوط می‌شوند، چه جایگاه علمی موجه و متقن و مقبولی در این عرصه و نیز در نزد ارباب علوم دارند؟! آیا اصول و آموزه‌های یوگا مانند نیروی خلاقه شیوا (کوندالینی)- که چنان مار آتشی در ستون فقرات انسان خفته است- و حلقه‌های هفت گانه (چاکراها) و شکل‌های گوناگون آن‌ها مانند نیلوفر سرخ و چهار گلبرگ، نیلوفر سرخ نارنجی شش گلبرگ، نیلوفر آبی ده گلبرگ، تا حلقه و چرخ هفتم (سahasra چاکرا) که به شکل نیلوفر هزار گلبرگ تعریف شده و نیز بحث از نادى‌ها- که حامل نیروی حیاتی (پرانا) در فرایند انرژی بوده- و شمار نادى‌ها که به قولی ۷۲۰۰۰ و به قولی دگر ۳۵۰۰۰۰ است، طبق کدام اصل و قانون علمی اثبات شده است. تطبیق و تشبیه ستون فقرات انسان به کوه اساطیری (مرو meru) با چه قانون تجربی توجیه‌پذیر است؟! پس می‌توان گفت که یوگا بر پایه‌های علم تجربی استوار نیست.

ممکن است یوگیان ادعای تجربه شخصی (مواجهه) را پیش بکشند. در آن صورت باید گفت که تجربه باطنی و شخصی از سوی پاره‌ای از افراد، نمی‌تواند پایه و اساس سنجیده و مقبول و فراگیری برای پذیرش یک مکتب باشد. خلاصه این که مکتب یوگا نه تکیه گاه وحیانی دارد و نه پایه و اساس فلسفی و علمی؛ بلکه تراوش اندیشه‌های بشری در طی قرن‌های گذشته بوده که البته می‌تواند سست و ناصواب باشد.

۲- مبانی، مسائل، آموزه‌ها و غایت آیین یوگا، گویای مکتبی عرفانی نیست.

الف- عرفان، معرفتی- نظری و عملی- خدامحور بوده، اما آیین یوگا انسان محور است. خدا در مکتب یوگا جایگاه بنیادی و محوری نداشته، و اگر ذکری از او می‌رود، کمرنگ و حاشیه‌ای است؛ حال آن که در عرفان دینی- که عرفان حقیقی و قدسی است- همه چیز از خدا و به سوی خدا معنا

می‌شود. همه چیز انسان، من الله، الی الله و رضا الله بوده و اساساً موضوع عرفان خدا است. در عرفان راستین که عرفان دینی است، آغاز تا انجام انسان، تجلی دو قوس نزول و صعود (انالله و انا الیه راجعون) بوده و همه چیز ماهیت از اویی و به سوی اویی دارد. پس خداوند هم مبدأ المبادی است و هم غایة الغایات. ب- سلوک یوگی‌ها هیچ برنامه و کرامت و فضیلتی افزون بر سلوک سالکان اسلامی و شیعی ندارد. نه برنامه‌های‌شان الهی است و نه غایت الغایات آنان خداست. سلوک ارباب یوگا، نه هدفمندی سالکان دینی را دارد و نه از وسعت و ژرفای آن برخوردار است. بن‌مایه‌های عرفان دینی، آموزه‌هایی وحیانی، حدیثی و یا الهام گرفته از سلوک اولیای حق بوده که هیچ گونه تردیدی در آن معارف حقه نخواهد بود؛ حال آن که مایه‌های سلوک یوگایی، رنگ و بوی الهی و قداست و جاذبه‌های ماورایی و مینویی ندارد. پس سیر و سلوک یوگی‌ها، نه طریقی برگرفته از دین و معرفت وحیانی، که سلوکی سکولار و رها از هر دین خاصی است.

ج- اوج معنویت و کمال یوگا، آنجایی است که ادراکات یوگی مانند ذهن و خودآگاهی و نفس از کار باز می‌ایستد و یوگی مانند مرده‌ای است که کوچک‌ترین ارتباطی با دنیا ندارد و به همین جهت او را زنده آزاد می‌گویند... یوگی هم مرده است و هم زنده، هم در قید حیات است و هم ممتاز و آزاد؛ هم زمان است و هم ابدیت؛ هم وجود است و هم نیستی (شایگان، همان: ۷۰۱). این جایگاه را با حال و مقام عارفان دینی و در صدر آنان پیامبر(ص) و علی(ع) مقایسه کنید تا دریابید که «تفاوت ره از کجاست تا به کجا؟!» پیامبر(ص)، علی(ع)، امام حسین(ع)، امام خمینی (قدس سره)، در حال و مقام و عشق و شورمستی، هم در اوج عرفان بودند و هم در اوج ایمان دینی و آزاد از هر بند اسارت بار. هم رها بودند و هم رهایی بخش. هم عارف بودند هم حماسه‌ساز. ریاضت‌های‌شان شرعی بود و زهدشان شرعی. فقیه بودند و حکیم و عارف و مجاهد؛ نه مرتاض و در تکاپوی خوش اندامی و در حال و هوای اسطوره‌ها. طریقت عارفان راستین، مغز شریعت و پای‌بندی به بندگی خالصانه پروردگار است؛ نه مبتنی بر نسخه‌های ناسازگار با دین و حکمت و فقاقت.

د- در عرفان دینی، آرامش راستین، تنها در ارتباط و اتصال به حق تعالی نصیب بندگان می‌شود که قدرت، حکمت، رحمت، زیبایی و کمال مطلق است. پس: *أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ*: بدانید که با یاد خداست که دل‌ها آرام می‌گیرد (رعد/۲۸) و در غیر این صورت، در تنگنای حیات گرفتار می‌آیند *﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾* و هر کس از یاد من دل بگرداند،

زندگانی او تنگ خواهد شد (طه / ۱۲۴). هر چه سالک به پروردگار نزدیک‌تر شود، رهایی او از تنگی‌های زندگی بیش‌تر و آرامش وی هم فزون‌تر می‌گردد؛ یعنی:

﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمَطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي﴾

«ای روح آرامش یافته! خشنود و پسندیده به سوی پروردگار بازگردد و در زمره

بندگان من داخل شو و به بهشت من درآی» (فجر / ۳۰-۲۷).

حال چنین آرامشی را که نسخه‌ای خدایی و کاملاً عرفانی و رهایی بخش است با آرامش ذهنی، ورزشی، و حرفه‌ای یوگیان مقایسه کنید. از کجا و بر چه مبنایی بپذیریم که چنین آرامشی، کاذب نیست؟! هم‌چنین کاهش تنش و فشارهای عصبی چه ربطی به آرامش مطلوب عرفانی و متعالی انسان دارد؟ گویی آرامش یوگیان از قداست و عشق و معنویت حقیقی خالی بوده و تنها از معنویتی تصنعی برخوردار است!

هـ- فطرت (= گرایش‌های ذاتی و عالی بشر) که به تعبیر علامه شهید مطهری: ندای طبیعت روحانی بشر است، چه جایگاهی در آیین یوگا دارد؟ در معارف دینی، فطرت را «ام‌المعارف» گویند و هر چه که برای روح انسان - به‌طور ویژه - بایسته و شایسته است، فطری خوانده می‌شود.

هر آنچه که در کتاب الله آمده، کاملاً به وفق و مطابق با کتاب فطرت است و این فرموده خداوند است که: ﴿فطرت‌الله‌التي‌فطرناس‌عليها﴾ این فطرت الهی است که مردمان را به وفق آن آفریده است (روم / ۳۰). «فطرت انسان، یعنی ویژگی‌هایی در اصل خلقت و آفرینش انسان» (مطهری، ۱۳۸۷: ۱۹). «یعنی رنگی که خدا در متن خلقت به روح و روان بشر زده است» (همان: ۲۷). «یعنی نوع خاصی از خلقت» (همان: ۲۴۴). هر آن چه که انسانیت انسان، وابسته به آن باشد، فطری است. مانند: حقیقت جویی، خیرخواهی، فضیلت طلبی، گرایش به خلاقیت و ابداع، گرایش به جمال و زیبایی، عشق و پرستش که همگی در کمال جویی خلاصه می‌شوند.

حال جای پرسش است که آیا آیین یوگا مطابق با فطرت بشری - که بر پایه فطرت الله ساخته و پرداخته شده است - راه می‌نماید؟ اگر آری، دلیل چنین تطابق کدام است؟ و اگر نه، این سلوک خلاف فطرت انسان و طبعاً خلاف فطرت الله بوده و محکوم به بطلان است؛ زیرا انسان به خودی خود و بدون پیوند مستقیم یا غیرمستقیم با خداوند و جهان غیب، هرگز صلاحیت وضع

قانون برای هدایت انسان نداشته و ندارد. انسان اسیر محدودیت، جهل، ترس، هوای نفس و دنیاطلبی بوده و توان هدایتگری را بدون مددگرفتن از پروردگار نخواهد داشت. از این رو راه و رسم منزل‌هایی که یوگیان نسخه می‌کنند، قابل اعتماد و اطمینان نیست.

۳- نادیده گرفتن خطوط قرمز جنسی و مرزهای حلال و حرام دینی در تانترا.

فنون و آداب ریاضت که در این مکتب مبتنی بر تجارب «جنسی- عرفانی» و بیداری تجربی نیروهای نهفته معنوی است، باعث شده که تانترا را آیین مخصوص عصر تاریکی معنا بکنند. به نظر تانترا در عصر کنونی، ریاضت و زهد و تقوا و مراقبه صرف به حقایق مابعدالطبیعه و فلسفه اولی دیگر قادر به حل و فصل معمای هستی نیست و این معما همان انهدام رنج و توهم و دست یافتن به آزادی و شادی مطلق است. حال که مرد عصر تاریکی غوطه ور در لجن مادیات و پلیدی‌های گمراهی است... می‌باید که بنا و ساخت خویش را براساس همین مادیات پی‌ریزی بکند و از نیروی سرشار حیات و قوه شگفت‌انگیز غریزه جنسی که محرک اصلی عصر تاریکی هستند، مدد بطلبند (شایگان، همان: ۷۱۱-۷۱۰).

آنان بر این اعتقادند که مراد از مراسم عبادی تانترا که مبنی بر روابط جنسی است، ایجاد وحدت آدمی است. آقای جلال موسوی نسب (آناندا جیوتی) در این باره می‌گوید: «یوگا قسمتی از تانترا است و چیزهایی مثل شراب و الکل، هم‌زیستی زن و مرد و رابطه جنسی در تانتریک برای به دست آوردن سیتی تانتریک حیاتی است» (نیرانجاناندا، همان: ۲۳۲).

ارتباطات جنسی در مکتب یوگا به گونه‌ای است که محدود به حریم خانواده و روابط زناشویی نشده است؛ بلکه یک یوگی مجاز است که ضمن عمل به آموزه‌هایی مانند سیطره بر امیال و جلوگیری از طغیان غرایز، روابط دلخواه جنسی با دیگران، حتی افراد هرزه و هرجایی داشته باشد و بنا به گفته‌ای: «جفت جنسی چه مرد باشد، چه زن، چیزی نیست که از آن استفاده کنند و سپس دور اندازند؛ بلکه موجودی است زنده که روحی انسانی دارد. این حتی در پیوند با روسپیان نیز درست است» (هایچ، ۱۳۸۱: ۷۱).

پس در مکتب یوگا، امر و نهی و یا آموزه خاصی در این مورد وجود ندارد و تکلیف و حرمتی هم در کار نیست. با این وصف، چگونه دین الهی و عرفان تعالی بخش می‌تواند با چنین شرایطی

سازگار و یا بی تفاوت باشد؟! و چگونه ممکن است که فطرت و سرشت ارزشی انسان هرگونه وضعیت جنسی را برتابد؟!

۴- انفکاک عقل و روح و بازگشت عقل به هیولای اولی، و نیز ناکارشدن ادراکات دیگر یوگی مانند ذهن و خودآگاهی و نفس - که در تبیین مراحل و هدف یوگا آمد- با کدام حکمت و خردورزی دینی و ایمانی سازگاری دارد؟ ذهن و خرد رحمانی سرشار از حکمت و معرفت در کنار سلوک باطنی و نیز صفا و صیقل دل سالک، بسیار سازنده، جانفزا و تعالی بخش است. سازوکار ذهن انسان، برای عرفان عملی و حکمت نظری که نقش بسیار مهمی برای به فعلیت رساندن قوای نظری و استواری عرفان و حکمت عملی او ایفا می کند، درادیان الهی - به ویژه اسلام - جایگاه بلندی دارد. خداوند به پیامبرش - که بر فراز قلّه دانش و معنویت سیر می کرد؛ می فرماید:

﴿قُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾: «بگو پروردگارا مرا دانش افزای» (طه / ۱۱۴).

هم چنین به پیامبر بزرگاش - /براهیم (ع) - فرمان می دهد که بگوید: ﴿رَبِّ هَبْ لِي حُكْمًا وَ الْحَقْنَی بِالصَّالِحِیْنَ﴾ (پروردگارا به من حکمت ببخش و مرا به شایستگان بپیوند) (شعرا / ۸۳). پیامبر اعظم (ص) با آن جایگاه بی همتا در عرصه حکمت و عرفان، باز در نیایش های ژرف و پرمایه اش از خداوند می خواهد: «اللّٰهُمَّ اِنِّی الْاَشِیْءُ کَمَا هِیَ» (آملی، ۱۳۶۸: ۸) خدایا پدیده ها را همان گونه که هستند به من (ما) بنمایان! و این بهترین گزارش از ذهنی پر جستار و حکمت اندیش بوده که در اوج عرفان هم چنین می اندیشد. آری، آن جاست که به راستی و روشنی، «طیران آدمیت» رخ می نماید.

هر چند نقدهای دیگری هم بر مکتب یوگا وارد است؛ اما به خاطر پرهیز از پراگویی، به همین چکیده بسنده می شود.

پرتال جامع علوم انسانی

کتابنامه

قرآن کریم.

- بیدل دهلوی، عبدالقادر. ۱۳۷۶، **کلیات بیدل**، به کوشش اکبر بهداروند و پرویز عباسی داکانی، تهران: الهام.
- چاترجی، ساتیش چاندرا و موهان داتا دریندا. ۱۳۸۴، **معرفی مکتب‌های فلسفی هند**، ترجمه دکتر فرناز ناظرزاده کرمانی، قم: انتشارات مرکز مطالعات و تحقیقات ادیان و مذاهب.
- تی. شاه. جی. ۱۳۸۵، **یوگای شفابخش**، مهرآور جعفر نادری، تهران: دایره.
- راداکریشنان، سروپالی. ۱۳۶۷، **تاریخ فلسفه شرق و غرب**، جلد اول، ترجمه خسرو جهان‌داری، تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
- شارامون، شیلا و باجینسکی، بودو. ۱۳۸۴، **چاکرا درمانی**، ترجمه رایمون شهبایی، تهران: افکار.
- شایگان، داریوش. ۱۳۸۹، **ادیان و مکتب‌های فلسفی هند**، تهران: انتشارات امیرکبیر.
- مطهری، مرتضی. ۱۳۸۷، **فطرت**، تهران: صدرا.
- نیرانجاناندا، سوامی. ۱۳۸۴، **گنجینه اسرار یوگا**، ترجمه جلال‌الدین موسوی نسب و ساناز فرهنگت، تهران: انتشارات فردوس.
- هایج، الیزابت. ۱۳۸۱، **انرژی جنسی و یوگا**، ترجمه فرامرز جواهری نیا، تهران: بدیهه.
- یوگاناندا، پاراماهااسا. ۱۳۸۰، **شرح زندگی یوگی**، ترجمه انجمن مترجمین، تهران: نشر تعلیم حق.