

## یوگا\*

میرچا الیاده

احمد شاکر نژاد

اشاره:

این نوشتار ترجمه‌ای است از مقاله یوگا اثر میرچا الیاده، در دائرة المعارف دین به سرویراستاری خود او. این مقاله در ویرایش جدید دائرة المعارف بدون تغییر مانده و فقط چند منبع جدید به کتاب‌نامه آن افزوده شده است. میرچا الیاده این مقاله را، که موضوع آن تز دکتری او نیز بوده، با بررسی معنی لغوی یوگا آغاز کرده، سعی می‌نماید با رویکرد پدیدارشناسی (که رویکرد غالب این دائرة المعارف است) به هدف خود، یعنی «فهم جایگاه یوگا در تاریخ فکر هندی»، نزدیک شود. بدین منظور او از بررسی یوگا به عنوان یک مکتب فکری آغاز می‌کند و بعد از آن به بیان اصلی‌ترین دغدغه این مکتب، یعنی ماهیت جهل و رنج و نحوه خلاصی از آن، پرداخته، مهارت‌های لازم برای نیل به این هدف را شرح می‌دهد. مهارت‌هایی که شامل یمه، نی‌یمه، آسنه، پرانایامه، دارنا و دیانه می‌شود. پس از آن نتیجه نهایی تعالیم یوگایی، که همانا رسیدن به جذبه شدید (سَمادهی) و انکشاف روح متعالی (ایشوره) است، بررسی می‌شود. الیاده در انتهای این مقاله، بعد از ذکر قدرت‌های خارق‌العاده‌ای که یوگی با انجام دادن این مهارت‌ها کسب می‌کند، مطالب طرح شده را جمع‌بندی می‌کند.

\* مشخصات کتاب‌شناختی این اثر چنین است:

Eliade, Mircea, "Yoga", in: *Encyclopedia Of Religion*, ed. Mircea Eliade, Vol.15, pp. 519-23 (New York & London: Macmillan Publishers, 1987)

یوگا<sup>۱</sup>. واژه سنسکریت یوگا از ریشه जुy به معنی «پیوستن» و «مهارکردن» یا «یوغ» yoke گرفته شده که بر واژه لاتینی iungere و iugum واژه فرانسوی joug و غیر اینها نیز تأثیر نهاده است. در دین هندی واژه یوگا، عموماً، برای نامیدن هر شیوه زاهدانه و هر روش مراقبه‌ای به کار می‌رود. شکل کلاسیک یوگا، دَرُشَنه darśana (نظریه، مکتب؛ که معمولاً، و البته به نادرست، به «دستگاه فلسفی» ترجمه شده است) خوانده می‌شود، که پَنَنجلی<sup>۲</sup> آن را در کتاب یوگه سوتره yoga sūtra خود به تفصیل شرح داده است. برای فهم جایگاه یوگا در تاریخ فکر هند، آشنایی با این «دستگاه» لازم است. البته ذکر این نکته لازم است که در کنار یوگای کلاسیک اشکال بی‌شماری از یوگای فرقه‌ای، عوامانه (جادویی)، و همچنین غیربرهمنی از قبیل اشکال بودایی و جینی آن نیز موجود است.

پدیدآورنده یوگه دَرُشَنه شخص پَنَنجلی نیست و همان‌طور که خودش اقرار می‌کند، او فقط سنت‌های مهارتی و اعتقادی یوگا را ویرایش و یکپارچه کرده است (یوگه سوتره ۱:۱). در واقع، اعمال یوگایی در محافل باطنی عرفا و اهل سرّ هندی مدت‌ها قبل از پَنَنجلی هم شناخته شده بود و او از میان این اعمال، آنهایی را نگاه داشت که در طی قرون به قدر کفایت محک خورده بودند.

پَنَنجلی خود در به وجود آوردن چارچوب نظری و زیربنای مابعدالطبیعی که برای چنین مهارت‌هایی فراهم آورد، کمترین نقش را داشت. او صرفاً به رئوس کلی فلسفه سانکیه<sup>۳</sup> پرداخته، آن را با یک خداشناسی نسبتاً صوری وفق داده و بر ارزش کاربردی مراقبه ارج بیشتری نهاده است. مکتب یوگا و مکتب سانکیه آن قدر شبیه یکدیگرند که بیشتر نظریاتی که برای یکی معتبر شناخته شده، برای دیگری نیز دارای اعتبار است. اما دو تفاوت اساسی بین آنها وجود دارد: یکی آن‌که سانکیه مکتبی الحادی است، اما یوگا خداپرستانه بوده و وجود «خداوندگار» (ایشوره)<sup>۴</sup> را مسلم فرض می‌کند؛ دوم آن‌که یوگا اهمیت چشمگیری برای مهارت‌های تزکیه و مراقبه قایل است، در حالی که در مکتب سانکیه تنها راه رستگاری نهایی، راه معرفت مابعدالطبیعی است.

به برکت وجود پَنَنجلی، یوگا که یک سنت عرفانی و زاهدانه بود، به یک دستگاه

1. Yoga, Encyclopedia Of Religion, Yoga, Vol.15, Pp.519-523

2. Patañjali

3. Sāṃkhya

4. Ívara

فلسفی سازمان یافته تبدیل شد. در مورد مؤلف یوگه سوتره، اطلاعات دقیقی، حتی در مورد این که آیا او در قرن دوم و سوم قبل از میلاد می زیسته یا در قرن پنجم میلادی، وجود ندارد. قدیمی ترین تفسیری که از یوگه سوتره به دست ما رسیده یوگا باشیه اثر ویاسه<sup>۱</sup> (قرن هفتم تا هشتم میلادی) است، که واچسپتی میشره<sup>۲</sup> (قرن نهم میلادی) در کتاب تَوَه ویشاددی<sup>۳</sup> خود تعلیقاتی بر آن نگاشته است. این دو اثر که برای فهم یوگه سوتره لازم اند، با دو اثر در قرون بعدی تکمیل شدند. در ابتدای قرن یازدهم، شاه بوجه<sup>۴</sup> شرحی بر آن نوشت به نام راجه مارتنده<sup>۵</sup> که به دلیل آشنایی او با برخی اعمال یوگایی، بسیار سودمند است، و در قرن شانزدهم هم ویجنیانه بیکشو<sup>۶</sup> در رساله برجسته اش بنام یوگه وارثیکه<sup>۷</sup> تعلیقی بر متن ویاسه نوشت.

**جهل و رنج.** پَنَنجلی می نویسد: «از دید حکیم همه چیز رنج است» (یوگه سوتره ۲:۱۵) و این مضمونی است که در دوره ما قبل اوپه نیشدی، در تمامی شیوه های فکر هندی تکرار شده است. کشف رنج به عنوان قانون هستی، یک بار مثبت و برانگیزاننده نیز دارد. این امر پیوسته به حکیم و زاهد یادآوری می کند که تنها راه کسب آزادی و سعادت، کناره گرفتن از جهان است. رهایی از رنج، هدف تمام فلسفه های هندی و همچنین شیوه های عرفانی - جادویی هند است. در هند، معرفت مابعدالطبیعی معمولاً هدفی نجات شناسانه دارد، زیرا به وسیله شناخت حقیقت غایی است که انسان، با زدودن توهم حاصل از جهان پدیدارها، ماهیت حقیقی روح (پُورُوشه،<sup>۸</sup> آتمن<sup>۹</sup>) را در می یابد. از دید دو مکتب سانکیه و یوگا، رنج ریشه در جهل به روح دارد، یعنی ریشه آن در التقاط روح با حالت های روانی است،<sup>۱۰</sup> که بکرترین فرآورده ماده پُرکرتیتی<sup>۱۱</sup> است. در نتیجه، نجات، یعنی رهایی مطلق، وقتی به دست می آید که این آمیختگی از بین برود. در حالی که در مورد ساختار روح، تشریح ماده و وجه متناقض نمای هستی آن (پُورُوشه) در همه جا بحث می شود، به اینجا که می رسیم فقط اعمال یوگایی هستند که به کار می آیند.

1. Yogabhāṣya Of Vyāsa

2. Vācaspatimiśra

3. Tattvavaiśārādī

4. Bhoja

5. Rājamārtanda

6. Vijñāna bhikṣu

7. Yogavārttika

8. Puruṣa

9. ātman

10. Psychomental

11. Prakṛti

نقطه عزیمت مراقبه یوگایی تمرکز بر یک چیز واحد است، از قبیل یک چیز مادی (فاصله بین دو ابرو، نوک بینی، شیئی درخشان و غیره)، یک اندیشه (حقیقتی مابعدالطبیعی) یا خدا (ایشوره). این تمرکز مداوم و همراه با پشتکار، که اکاگرتا<sup>۱</sup> (بر یک نقطه) نامیده می شود، به وسیله یکپارچه کردن سیلان روحی - روانی، یعنی سروارتتا<sup>۲</sup> («توجه پراکنده، منقطع، معطوف به جهات گوناگون»؛ یوگه سوتره ۳:۱۱) حاصل می شود. تعریف مختصر و مفید شگردهای یوگا، «تعلیق حالت های روانی» (یوگه سوتره ۱:۲) است، که این تعریف چپته توریته - نیروده<sup>۳</sup> نام دارد. با تمرین کردن اکاگرتا، دو سرمنشاء زندگی روانی، یعنی فعالیت حواس (ایندریه)<sup>۴</sup> و فعالیت ضمیر ناخودآگاه (سمسکاره)<sup>۵</sup> کنترل می شوند. یک یوگی قادر است توجه خود را بر یک نقطه متمرکز کند و به هر محرک دیگری، چه مربوط به حافظه باشد یا مربوط به حس، بی توجه بماند. البته ناگفته نماند که اکاگرتا فقط می تواند از طریق انجام تمرین ها و مهارت های فراوان به دست آید. برای مثال اگر بدن در وضع خسته کننده یا حتی ناخوشایندی باشد و یا اگر تنفس نامنظم و ناموزون باشد، شخص نمی تواند به اکاگرتا دست یابد. این امر بدان علت است که اعمال یوگایی متضمن رسته های گوناگونی از اعمال جسمانی و ورزه های روحی است که انگه<sup>۶</sup> ها، «بخش ها» یا عناصر خوانده می شوند. هشت بخش یوگای کلاسیک هم می تواند به عنوان شکل دهنده یک گروه از مهارت ها، مورد بررسی قرار گیرد و هم به عنوان مرحله ای از یک خط سیر معنوی و زاهدانه که به رهایی نهایی می انجامد.

بخش های هشتگانه یوگا عبارت اند از: ۱. محرمت (Yama) ۲. واجبات (نی یمه niyama) ۳. وضعیت ها و حالت های جسمانی (آسنه āsana) ۴. آهنگ تنفس (پرانایامه Prāṇāyāma) ۵. رهاسازی فعالیت حواس از سلطه اشیا خارجی (پرتیاهاره Pratyāhāra) ۶. تمرکز (دارنا Dhāraṇa) ۷. مراقبه یوگایی (دیانه dhyāna) ۸. استغراق در خود و فنا (سمادی Samādhi) (یوگه سوتره ۲:۲۹).

علاوه بر این یوگای کلاسیک، که شامل هشت انگه می شود، شماری از شدنگه یوگه<sup>۷</sup> را نیز شامل می شود. یعنی سیستم های یوگایی که فقط شش عضو (انگه) دارند.

1. Ekāgratā

2. Sarvārthtā

3. Cittavṛtti-Nirodha

4. indriya

5. Saṃskāra

6. Anga

7. Śaḍāṅgayoga

مشخصه اصلی آنها غیاب سه انگه نخست (یمه، نی یمه و آسنه) و ارائه «عضو» جدیدی به نام تزکه<sup>۱</sup> (عقل و منطق است). این شدنگه یوگه که سابقاً در مِیتراینی اوپه نیشد<sup>۲</sup> (قرن دوم قم تا قرن دوم میلادی) نیز ذکر شده است، به طور ویژه در برخی فرقه‌های هندوئیسم و در تتره‌های بودایی قابل رؤیت است (گرونبولد ۱۹۸۳، ۱۹۶۹).

محرمات و واجبات. دو گروه نخستین اعمال، یعنی یمه و نی یمه، مقدماتی اجتناب‌ناپذیر برای هر نوع ریاضت به شمار می‌آیند. «محرمات» یا «یمه» اینها هستند:

۱. آهیمسا<sup>۳</sup> (پرهیز از خشونت) ۲. ستیه<sup>۴</sup> (پرهیز از دروغ) ۳. آستیه<sup>۵</sup> (پرهیز از دزدی) و
۴. برهمه‌چریه<sup>۶</sup> (پرهیز از فعالیت جنسی) و ۵. آپری‌گرهه<sup>۷</sup> (پرهیز از طمع). این محرمات سبب ایجاد حالت یوگایی دقیقی نمی‌شوند، اما در فرد خبره حالت تطهیری ایجاد می‌کند که فرد ناآشنا به این امور به این حالت دست نمی‌یابد. در کنار یمه‌ها، شخص یوگی بایستی نی یمه را هم انجام دهد، یعنی همان مجموعه‌های پی در پی از واجبات که مربوط به جسم و روان است. پَنَنجلی می‌نویسد: «نظافت، سکوت، ریاضت، مطالعه مطالب مابعدالطبیعه یوگا و کوشش برای این‌که ایشوره (خدا) را علت‌العلل تمام فعالیت‌هایش بداند اموری هستند که واجبات را تشکیل می‌دهند (یوگه سوتره ۲:۳۳). بدیهی است که دشواری‌ها و موانعی در طی انجام این فعالیت‌ها به وجود می‌آیند؛ دشواری‌هایی که بیشتر آنها به وسیله ضمیر ناخودآگاه ایجاد شده‌اند. سرگشتگی برخاسته از شک خطرناک‌ترین مانع است. برای غلبه بر این سرگشتگی، پَنَنجلی القاء تفکر متضاد آن را توصیه می‌کند (یوگه سوتره ۲:۳۳). در هم شکستن خواطر با تحقق معرفتی سازنده و خالص امکان‌پذیر است. با انجام این اعمال، نه تنها یوگی در تسلط یافتن بر اموری که از آنها تبری جسته بود موفق می‌شود، بلکه نیروی جادویی کسب می‌کند که به مراتب ارزشمندتر از تمام آن امور است. برای مثال کسی که آستیه را به خوبی انجام دهد، می‌بیند که تمام امور ارزشمند به سمت او می‌آیند (یوگه سوتره ۲:۳۷).

1. Tarka  
3. Ahimsā  
5. Asteya  
7. Aparigraha

2. Maitrāyani Upanisad  
4. Satya  
6. Brahmacharya

آسنه و پراناایامه: به طور خاص مهارت‌های یوگایی با آسنه،<sup>۱</sup> حالت بدنی مشهور مرتاضان هندی، شروع می‌شود. آسنه استحکامی استوار به بدن می‌بخشد، در عین حال فعالیت جسمانی را به حداقل کاهش می‌دهد و سرانجام یکسره آن را حذف می‌کند. آسنه نخستین مرحله ملموسی است که تحت تاثیر نظریه برداشتن قیود نابجا از منزلت انسانی قرار دارد. آسنه، نسبت به ساختار بدن، یک اِکاکرتا به حساب می‌آید، بدین معنی که در آسنه بدن متمرکز در وضعیتی واحد است. بدینسان، شخص به درجه خنثاشدن کامل حواس می‌رسد؛ و حجاب جسم، دیگر مانع آگاهی نمی‌شود. علاوه بر اینها، میل به «وحدت» و «یکپارچگی» مشخصه بارز تمام اعمال یوگایی است. همچنین هدف از این اعمال، تعالی (یا امحاء) جایگاه انسانی است که با سرپیچی از تسلیم شدن در برابر تمایلات غریزی به دست می‌آید.

مهم‌ترین، و مطمئناً منحصر به فردترین، مورد از این «خودداری‌ها» یوگایی، تنظیم تنفس (پراناایامه)<sup>۲</sup> و امتناع از نفس کشیدن به شیوه اکثریت مردم، یعنی نفس کشیدن ناموزون است. پُنتجلی این امتناع را چنان‌که در ذیل می‌آید، تعریف می‌کند: «پراناایامه حبس کردن [Viccheda] حرکات دم و بازدم است و این بعد از تحقق بخشیدن به آسنه‌ها به دست می‌آید» (یوگه سوتره ۲:۴۹). او از «حبس»، یعنی نگه‌داشتن تنفس، صحبت می‌کند. اگر چه، پراناایامه با ایجاد آهنگ تنفسی، که تا حد امکان آهسته است، شروع می‌شود اما این هدف نخستین آن است.

اشاره‌ای در تفسیر بوجه (بر یوگه سوتره ۱:۳۴) معنی عمیق‌تر پراناایامه را آشکار می‌سازد: «تمام کارکردهای اعضاء و جوارح بدن، موقوف به کارکرد تنفس‌اند. به عبارت دیگر، پیوندی دایمی میان تنفس و آگاهی در عملکرد هر عضو وجود دارد و وقتی تمام کارکردهای اعضاء و جوارح به حالت تعلیق در می‌آیند، تنفس به متمرکز شدن آگاهی بر موضوعی واحد، تحقق می‌بخشد». این ارتباط ویژه آهنگ تنفس با حالت‌های خاص آگاهی، که بدون شک از زمان‌های دور توسط یوگیان تجربه و مشاهده می‌شده، به عنوان ابزاری برای وحدت بخشیدن به آگاهی آنها بوده است. یوگی می‌تواند با کند نمودن تنفس خود، به طور منظم و گام به گام، در برخی احوال که در بیداری خارج از دسترس هستند، نفوذ کند (به ویژه حالاتی از آگاهی که مختص خواب می‌باشند). البته نفوذ در

اینجا، به معنی تجربه در حالت وضوح کامل است.

روان‌شناسی هندی چهار وجه از آگاهی را (در کنار فنای در خود) برمی‌شمرد: آگاهی روزانه، آگاهی در خواب با رویا، آگاهی در خواب بدون رویا و آگاهی جذبه‌ای. از طریق پرانایامه، یعنی با طولانی کردن هرچه بیشتر دم و بازدم (نظر به این‌که هدف از این عمل دستیابی به طولانی‌ترین فاصله و وقفه ممکن بین دو مرحله تنفس است)، یوگی می‌تواند تمام ابعاد آگاهی را تجربه کند. برای افراد ناوارد، بین این ابعاد مختلف یک ناپیوستگی وجود دارد و شخص به طور ناخودآگاه از حالت بیداری به حالت خواب گذر می‌کند. اما یوگی بایستی پیوستگی آگاهی را تحت کنترل خود داشته باشد؛ یعنی با اراده و آگاهی، به هر یک از این حالات راه یابد.

اما هدف اصلی پرانایامه معتدل‌تر از این است و در حقیقت فایق آمدن بر آهنگ تنفس است که به وسیله هماهنگ کردن سه «لحظه» تنفس یعنی دم (پُورکه Pūraka) نَگه داشتن دم (کُومبکه kumbhaka) و بازدم (رِچَکه recaka) هوای استنشاق شده محقق می‌شود. این سه لحظه باید هر یک در فاصله زمانی یکسانی انجام شوند. تمرین سبب می‌شود که یوگی بتواند آنها را به طور قابل ملاحظه‌ای طولانی نماید. یوگی در آغاز نفس را به مدت ۱۶/۵ ثانیه نگاه می‌دارد، سپس ۳۳ ثانیه، پس از آن ۵۰ ثانیه و بعد تا ۳ دقیقه و ۵ دقیقه و تا آخر، نفس را حبس می‌کند. (البته [مهارت‌های تنفسی مشابهی برای پیروان دائو، عزلت‌گزینان مسیحی و مسلمانانی که اهل تأمل و تعمق اند نیز شناخته شده است؛ رک: الیاده، ۱۹۶۹، ص ۵۹ تا ۶۵].)

مراقبه و تمرکز یوگایی. موزون کردن تنفس و حبس آن، تا جایی که امکان دارد، باعث سرعت یافتن روند تمرکز می‌شود (دازنا؛ یوگه سوتره ۵۳-۲:۲۵). یوگی می‌تواند کیفیت تمرکز خود را با پرتیاهاره<sup>۱</sup> محک بزند. پرتیاهاره واژه‌ای است که معمولاً به «صرف نظر کردن از حواس» یا «تجرید»<sup>۲</sup> ترجمه می‌شود، اما شکل درست‌تر ترجمه این عبارت «توانایی آزاد کردن فعالیت حواس از زیر سلطه اشیاء خارجی» است. مطابق نظر یوگه سوتره (۲:۵۴) و مفسران آن، حواس در این حالت، به جای این‌که خود را به سوی یک شیء خارجی جهت دهند، در درون خود می‌مانند (تفسیر بوجه بر یوگه سوتره ۲:۵۴). وقتی دل (چیته)<sup>۳</sup> میل به شناخت شیئی خارجی می‌کند، از فعالیت حسی

1. Pratyāhāra

2. Abstraction

3. citta

استفاده نمی‌کند؛ بلکه قادر به شناختن شیء به وسیله نیروهای مختص به خود است. این شناخت، در حالی که بدون دخالت حواس و با تمرکز به دست می‌آید، از دیدگاه یوگایی، موثرتر از شناخت متعارف است. «پس نیروی شناخت [پَرَجِنیا]<sup>۱</sup> یوگی تمام اشیاء را آنچنان که هستند می‌شناسد (تفسیر ویاسه بر یوگه سوتره ۴۵:۲). از این به بعد، یوگیان دیگر به وسیله فعالیت حواس، با نیمه خودآگاه و با «عطش زندگی» منحرف و دچار گرفتاری نخواهند شد و بدین نحو تمام فعالیت‌ها به حالت تعلیق در می‌آید. اما این فکر استقلال ادراک منجر به سرکوب پدیدارها نمی‌شود، بلکه یوگی با شناخت از راه تصورات، یعنی از طریق ماده (rūpa) و حالات دل (چیتّه‌وریتی)<sup>۲</sup> مستقیماً به نظاره ذات (tattva) همه اشیاء می‌شنید.

این خودبستگی به یوگی اجازه می‌دهد که مهارتی سه‌گانه را، که متون آنها را سَم‌یمه<sup>۳</sup> می‌نامند، تجربه کند. این واژه تداعی‌کننده سه بخش واپسین یوگا (یوگانگه)<sup>۴</sup> است، یعنی: تمرکز (دارنا)، مراقبه یوگایی (دیانه) و جذب (سمادی). این سه بخش متضمن تمرین‌های بدنی جدیدی نیستند. دارنا، از ریشه dhr به معنی به هم پیوستن، در حقیقت یک اِکاگرتا است که از آن برای دستیابی به فهم استفاده می‌شود. تعریف پُتنجلی از دارنا «تمرکز بر یک نقطه» است (یوگه سوتره ۱:۳). مطابق نظر بعضی مؤلفان (رک الیاده ۱۹۶۶، ص ۶۶-۶۸)، انجام یک دارنا برابر با دوازده پرانایامه (یعنی دوازده تنفس به تعویق افتاده و همسنگ و کنترل شده) زمان می‌برد. با دوازده بار طولانی شدن این تمرکز روی یک شیء، شخص به مراقبه یوگایی یعنی دیانه دست می‌یابد. پُتنجلی دیانه را «جریان یکدلی» تعریف می‌کند (یوگه سوتره ۲۱:۳) و ویاسه نیز تفصیل ذیل را به این تعریف می‌افزاید: «استمرار کوشش روانی برای یکی شدن با موضوع مراقبه، در حالی که فرد از هر تلاش دیگری برای نزدیک شدن به سایر اشیاء فارغ است». البته لازم به ذکر نیست که این مراقبه یوگایی، با هر نوع مراقبه غیردینی متفاوت است.

سَمادی و خداوندگار یوگیان. جذب شدید یوگیانه، سَمادی، نتیجه نهایی و حد کمال تمام تمرین‌ها و کوشش‌های معنوی مرتاضان است. این واژه ابتدا در یک مفهوم گنوسی به کار می‌رفت. سَمادی حالتی بود که در آن فکر مستقیماً شیء را فهم می‌کرد. بدین سان

1. Prajñā

2. Cittavṛtti

3. Samyama

4. yogāṅga



یک انطباق حقیقی بین عالم و معلوم ایجاد می‌شد. این نوع معرفت، ساحتی جذب‌های از وجود بشر را به منصف ظهور می‌گذارد، که اختصاص به یوگیان دارد. پتَنجلی و مفسران‌ش برای سَمادی مراتب و منابعی تشخیص داده‌اند. وقتی که این حالت با تمرکز فکر بر یک نقطه در بیرون یا روی یک ایدۀ روانی، یعنی به کمک آن شی یا ایدۀ، کسب می‌شود سَم‌پَرَجِنیاته سَمادی<sup>۱</sup>، یا «جذبۀ دارای پشْتیان<sup>۲</sup>» نامیده می‌شود. از سوی دیگر، وقتی سَمادی بدون هیچ ارتباطی با امور خارجی کسب شود، یعنی وقتی که آن در اوج بی‌پیرایگی دریافت کاملی از هستی باشد، اَسَم‌پَرَجِنیاته<sup>۳</sup> سَمادی یا «جذبۀ بسیط<sup>۴</sup>» نامیده می‌شود.

از آنجا که «جذبۀ بسیط» (اَسَم‌پَرَجِنیاته سَمادی) تکامل‌پذیر است و حالتی ایستا و مطلق تلقی نمی‌شود، چهار مرحله را در برمی‌گیرد، که موسوم به بیجه<sup>۵</sup> سَمادی («سَمادی ریشه‌دار<sup>۶</sup>») یا سَالَمَبَنَه<sup>۷</sup> سَمادی («سَمادهی دارای پشْتیان<sup>۸</sup>») است. با انجام دادن این چهار مرحله، یکی پس از دیگری، شخص «توانایی معرفت خالص» (رِیْتَمَبَرا پَرَجِنیا)<sup>۹</sup> را کسب می‌کند که خود دروازه‌ای است به سوی سَمادی «بدون ریشه»<sup>۱۰</sup>، یعنی سَمادی خالص. چرا که معرفت ناب باعث شکوفایی فرد و ایجاد احساسی در حیطۀ وجودشناسی می‌شود که در آن دیگر عارف و معروف با هم تفاوت ندارند. طبق نظر ویجنانَه‌بیکشو، اَسَم‌پَرَجِنیاته سَمادی «اثرات» [سمسکاره] تمام اعمال روانی پیشین را نابود می‌کند و حتی نیروهای «کرمه‌ای» را هم می‌تواند متوقف کند؛ یعنی نیروهایی که قبلاً با فعالیت‌های گذشته یوگی، در حرکات و رفتارهای او جا گرفته‌اند (الیاده ۱۹۶۹، ص ۸۴).

با تمرکز یافتن در سَمادی است که آگاهی چپته می‌تواند به مرحله ظهور بی‌واسطۀ روح (پُورُوشه) نایل شود. از دید یوگیان سرسپرده، در این مرحله، انکشاف روح متعالی یعنی ایشوره یا همان خداوندگار، رخ می‌دهد. یوگا بر خلاف مکتب سانکیه، وجود خداوند یا ایشوره را تصدیق می‌کند. ایشوره یک خداوند خالق نیست، چرا که کیهان،

1. Samprajñāta Samādhi

2. Enstasis With Support

3. Asamprajñāta

4. Undifferentiated Stasis

5. Bija

6. Samādhi With Seed

7. Sālambana

8. Sāmādhi With Support

9. řambharāprajñā

10. Without Seed

زندگی و انسان از ماده ازلی، یعنی پراکریتی خلق شده‌اند. اما او در مورد انسان‌های خاص (یوگیان) می‌تواند باعث شتاب یافتن روند رهایی آنان گردد. ایشوره روحی (پوروشه) است که از ازل رها بوده است. پتتجلی می‌گوید که ایشوره از زمان‌های بسیار کهن معلم حکیمان بوده است (یوگه سوتره ۱:۲۶) و دیگر این‌که او می‌تواند باعث دستیابی به سَمادی شود، البته به این شرط که یوگی عمل ایشوره پرنیانه<sup>۱</sup> را تمرین کند (یوگه سوتره ۲:۴۵). اما ما دیده‌ایم که سَمادی می‌تواند بدون انجام این تمرین‌های عرفانی نیز حاصل شود. در یوگای کلاسیک پتتجلی، ایشوره یک نقش حداقلی را ایفا می‌کند. تنها نزد مفسران بعدی، از قبیل ویجنیانه بیکشو و نیلکته،<sup>۲</sup> ایشور اهمیت یک خدای واقعی را می‌یابد.

قدرت‌های یوگایی؛ رهایی. با تمرین کردن سَمِیمه<sup>۳</sup> (یعنی راه تمرکز، مراقبه، و ادراک سَمادی) یوگی «قدرت‌هایی معجزه‌آسا» (سیدی<sup>۴</sup>) کسب می‌کند. کتاب سوم از یوگه سوتره، که با سوتره ۱۶ آغاز می‌شود، به این مطلب اختصاص یافته است. اکثر این قدرت‌ها با انواع مختلف معرفت عرفانی و مافوق طبیعی مرتبط هستند. بنابراین، یوگی با به‌کار بستن سَمِیمه در ارتباط با باقی مانده ضمیر نیمه هشیار (سمسکاره) خود، اقدام به شناخت موجودیت‌های پیشین خود می‌کند (یوگه سوتره ۳:۱۰۵). از طریق سَمِیمه که تمرین آن مرتبط با «تصورات» (پرتیه‌یه pratyaya) است، یوگی می‌تواند حالت‌های روانی دیگر انسان‌ها را نیز بشناسد (۳:۱۹). سَمِیمه، که همراه با تاثیرگذاری روی شبکه عصبی بطنی (نابی چکره)<sup>۵</sup> تمرین می‌شود، امکان شناخت نظام بدن (۳:۲۸)، قلب، ذهن و غیره را مهیا می‌کند (۳:۳۳). و اچسپتی می‌شود می‌نویسد: «هر آنچه که یوگی تمایل دارد بداند، باید در ارتباط با آن موضوع سَمِیمه را انجام دهد» (تفسیر بر یوگه سوتره ۳:۳۵). بنا بر نظر پتتجلی و تمام سنت یوگای کلاسیک، شخص یوگی از «سیدی»‌های بی‌شمار، به منظور به دست آوردن آزادی متعالی، یعنی آسم پرنیانه سَمادی، استفاده می‌کند، نه به منظور به دست آوردن سلطه بر اجسام (یوگه سوتره ۳:۳۷). اصول مشابه این مطلب را در آیین بودا نیز می‌یابیم (الیاده ۱۹۶۷، صص ۱۷۷-۱۸۰؛ پنسا، ۱۹۶۹، صص ۲۳-۲۴). از طریق فراشناخت (پرنیانه prajñā) که پس از رسیدن شخص به آخرین مرحله خط

1. Iṣvarapraṇiāna

2. Nilakantha

3. Saṃyama

4. siddhi

5. nābhicakra

سیر خود، به طور غیر ارادی، حاصل می شود، یوگی به «مفارغت مطلق» (کَیَوَیْه<sup>۱</sup>)،<sup>۲</sup> یعنی آزادی روح (پُورُوشه) از تسلط ماده (پَرَکَریتی) نایل می شود. اما این حالت روح، «تهیّت مطلق»<sup>۳</sup> نیست؛ بلکه، حالت متناقض‌نمایی ناشی از مفارغت او از قید و شرط است. به علاوه، وقتی عقل (بُودی)<sup>۴</sup> ماموریت خود را کامل می کند، بازپس می رود؛ یعنی در حالی که خود را از پُورُوشه سوا کرده، به پَرَکَریتی باز می گرداند، آزاد و خود مختار می شود و در این حالت یوگی به رهایی دست می یابد. در این حالت او به انسانی مرده می ماند که ارتباط واقعی چندانی با حیات ندارد؛ او یک جیوَنُ موکته،<sup>۵</sup> «زنده آزاد» است. او دیگر نه در زمان و تحت سلطه آن، که در اکنون بی پایان زندگی می کند.

خلاصه کلام این که، اسلوبی را که شکل کلاسیک یوگا توصیه کرده شامل تعداد زیادی از شیوه‌های گوناگون (جسمی، روانی، عرفانی) می شود که به تدریج یوگی را از جریانات زندگی و قواعد رفتار اجتماعی منفک می کند. انسان این جهانی در جامعه زندگی می کند، ازدواج می کند، خانواده تشکیل می دهد؛ اما در مقابل، یوگا انزوا و خویشتن‌داری را تجویز می کند. به جای تحرک مداوم، یوگی آسَنه را تمرین می کند، برخلاف تنفس ناموزون و رها شده، او پَرانایامه را تمرین می کند و برای جریان آشفته زندگی روحی - روانی، یوگی، به وسیله «تمرکز بر یک نقطه»، پاسخی مهیا می سازد و از این دست. اما هدف تمام این تمرین‌ها یکسان بوده، و آن واکنش نشان دادن علیه خصلت‌های دنیوی، عرفی و حتی بشری است. نتیجه نهایی، حالتی متعالی، هر چند متناقض‌نما، از وجود است. اَسَم پَرَجنیاته سَمادی به «کسب معرفت» از روح خودسر (پُورُوشر) تحقق می بخشد، یعنی، رهایی، آزادی و خصوصاً آگاهی لازم برای رهایی مطلق را مهیا می سازد.

1. kaivalya

2. Absolute Isolation

3. Absolute Emptiness

4. buddhi

5. Jivanmukta