

# یوگا سوتره های پتنبجلی

چهار فصل رهایی

سوامی ساتیاناندا ساراسواتی، برگردان جلال موسوی نسب (آناندا جیوتی)



انتشارات فراروان



# یوگا سوتره های پتنبلی

## چهار فصل رهایی

سوامی ساتیاناندا ساراسواتی، برگردان جلال موسوی نسب (آناندا جیوتی)

ساتیاناندا ساراسواتی، سوامی، ۱۹۲۳-  
یوگا سوتره‌های پتنجلی / نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی؛ برگردان جلال موسوی نسب  
(آناندا جیوتی)، مجدالدین موسوی نسب. - تهران: فراروان؛ ۱۳۷۹  
[۳۷۲] ص.

ISBN 964-6135-48-X

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: Four chapters on freedom: commentary on yoga sutras of patanjali.

۱. یوگا. ۲. پتنجلی. یوگا سوترا. الف. مبارکه‌ای موسوی نسب. جلال، ۱۳۰۲ - . ترجمه.  
ب. مبارکه‌ای موسوی نسب، مجدالدین، ترجمه. ج. عنوان.

۱۸۱/۴۵۲

B۱۳۲/۹

۲۲۸

۱۳۷۹

م۷۹-۲۰۷۴۴



کتابخانه ملی ایران

## یوگا سوتره‌های پتنجلی

(چهار فصل رهایی)



نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

برگردان جلال موسوی نسب و مجدالدین موسوی نسب

با همکاری و تنظیم مهندس ندا احمدی

چاپ اول ۱۳۸۰

شمارگان ۲۰۰۰

چاپ رامین



شابک ۹۶۴-۶۱۳۵-۴۸-X

تمامی حقوق این کتاب و فرهنگنامه برای مؤلف محفوظ

و استفاده از متن با ذکر مأخذ آزاد است.

انتشارات فراروان: تهران،

ص. پ. ۵۷۶۹-۱۴۱۵۵ © ۶۴۳۷۷۵۳-۶۹۲۱۳۷۸

قیمت ۳۰۰۰ تومان

## **STOP PRESS . STOP PRESS . STOP PRESS**

Blessed Self,  
Hari Om.

It is a matter of great joy for me to inform you that your Bihar Yoga Bharati has been recognized as a deemed university by the Government of India on 7th June 2000.

Universities of great renown such as Nalanda, Vikramshila, Takshashila and Mahashala have flourished in the past. In this age, Bihar Yoga Bharati has the distinction of being the first Yoga University in modern India and in the modern world. This is an historical event.

It has been possible to fulfil this immense task through the goodwill which I have always received from you and which I look forward to receiving in the future.

Om Tat Sat,

*Swami Niranjan*

Swami Niranjanananda Saraswati

با احترام - هاری اُم

برایم مسرت‌انگیز است، به اطلاع برسانم که از تاریخ هفتم جون دو هزار مرکز آموزش یوگای بیهار توسط دولت هند به صورت دانشگاه شناخته شده است.

دانشگاه معروف و معتبری مانند: دانشگاه‌های نالاندا و ویکرام شیل - تاکشا شیلو - ماهاشالا - که در گذشته بوده‌اند.

در حال حاضر مرکز آموزش بیهار اولین دانشگاه یوگا در سطح جهان مدرن امروزی است و یک واقعه تاریخی به شمار می‌آید.

این اتفاق مهم در اثر حسن نیت شما که دریافت داشته‌ام و در آینده نیز انتظار آنرا دارم ممکن شده است.

اُم. تات. سات  
سوامی نیرانجاناندا  
ساراسواتی

No.F.9-19/94-U-3  
Government of India  
Ministry of Human Resource Development  
(Department of Secondary Education and Higher Education)

New Delhi, 7 June, 2000

**NOTIFICATION**

In exercise of the powers conferred by Section 3 of the University Grants Commission Act, 1956 (3 of 1956), the Central Government, on the advice of the University Grants Commission, hereby declares the Bihar Yoga Bharati, Munger, as Deemed to be University for the purpose of the aforesaid Act with immediate effect.

(Champak Chatterji)  
Joint Secretary to the Govt. of India

شماره . اف ۹ - ۱۹ / ۹۴ / ۳ - U

دولت هند

وزارت توسعه علوم انسانی

اداره تحصیلات متوسطه و آموزش عالی

دهلی نو

۷ - جون - ۲۰۰۰

اطلاعیه

در اجرای حقوق اعطا شده طبق بند ۳ قانون ۱۹۵۶ کمیته اعطای امتیاز دانشگاه دولت مرکزی برحسب نوصیه کمیته اعطای حق دانشگاه به این وسیله مرکز آموزش یوگای بیچار واقع در مونگر را به عنوان یک دانشگاه برای اهدافی در پیش عنوان شده را معرفی می نماید. متن اعلامیه بلافاصله قابل اجراست.

مهر و امضاء دولت هند

نوضیح: هر ادعایی مربوط به دانشگاهی بودن یوگا باید با آراء مدرک از وزارت علوم هند باشد.

## فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
سخنی با خوانندگان.....	۱۱
مجلس پاندیت‌ها.....	۲۱
ساختار متن.....	۲۳
۱. سامادهی پادا.....	۲۴
۲. تمرین‌های روحی مقدس.....	۲۴
۳. قدرت‌های مقدس روانی.....	۲۴
۴. وحدت مقدس.....	۲۴
یوگای پتنجلی.....	۲۵
یوگا کنترل الگوهای خودآگاه است.....	۲۶
یوگاسوتره، ۱۰.....	۲۶
تفسیرها.....	۲۸
مراحل هشتگانه.....	۲۹
وضعیت‌های یوگا.....	۳۶
آسانا.....	۳۶
پرانایاما.....	۳۶
جمع حواس.....	۳۷
جدایی ذهن از محسوسات.....	۳۷
مراقبه.....	۳۸
سامادهی.....	۳۸
مراحل هشتگانه برای طالبان پیشرفته.....	۳۹
تکنیک‌های مشترک یوگا.....	۴۰
یوگا ادامه مرحله وی یوگا.....	۴۱
طبیعت ذهن.....	۴۳
ما فوق روان.....	۴۵
روش برتر علم روان درمانی - روان تنی.....	۴۶
لزوم این تفسیر.....	۵۰
فصل اول (سوتره ۱ - ۵۱).....	۵۳
فصل دوم (سوتره ۱ - ۵۵).....	۱۷۱
فصل سوم (سوتره ۱ - ۵۶).....	۲۶۵
فصل چهارم (سوتره ۱ - ۳۴).....	۳۵۳





## پیشگفتار

پارامهامسا سوامی نیرانجاناندا، در جلسه گفت و شنود «ست سنگ» در پاسخ پرتوجوی آلمانی که برای تحقیق به گانگادارشان آمده بود گفت شما باید آبجو را مزمه کنید. یوگا و علوم روحی با خون ایرانی عجین شده است. سؤال شده بود که چرا به آناندا جیوتی اجازه برگرداندن تألیفات مرکز تحقیقات بین‌المللی یوگا به زبان فارسی داده شده ولی ما را از این نعمت محروم کرده‌اید.

در مراسم بزرگداشت تصوف و اسلام که با شرکت نمایندگان ۷۳ کشور در آلاباخ برپا گردید. پارامهامسا سوامی ساتیاناندا، ملبس به لباس درویشی، اعلام کرد: «من آرامش را لمس کرده‌ام، اما آرامش در این لباس چیز دیگری است. یوگا آیین درویشی و یادگار قوم آریایی است که از ایران به هند آمده و از آفت زمان محفوظ مانده است.»

پژوهندگان سابقه یوگا را اعتقاد بر این است که یوگا پیوند دو فرهنگ هندو و آریایی است که در کوره عرفان اسلامی به وسیله عرفای ایرانی، چون حلاج، شمس، مولانا، عطار، خیام، فردوسی و حافظ ... جلای خاصی پیدا کرده است. عرفان اسلامی و یوگا چنان به هم آمیخته‌اند که تفکیک آنها از هم مشکل است. ساحر سرخپوست کانادایی به من گفت: آیین ما، یوگا و میترائیسم سه اصل‌اند یکسان، اختلاف آنها تفاوت اقلیمی و در لفظ است. با این وصف گروهی یوگا را هندی‌الاصل می‌دانند و این تفکر غلط سبب شده تا هندوستان صادرکننده یوگا باشد و از این راه به درآمد سرشاری دست یابد. طبیعی است که افراد سودجو و منفعت‌طلب با سوءاستفاده از موقعیت یوگا در

سلامت جسم و روان در مقام فریب افراد ناآگاه به پا خیزند و موضوعاتی را که هیچ‌گونه رابطی با یوگا ندارد و تنها تهاجم فرهنگی به منظور تخریب افکار جوانان نسبت به میراث فرهنگی است مانند مایایوگا، تی‌ام، اک و غیره به عنوان سوغات غرب به خورد ایرانی بدهند.

یوگا معرفت است نه ورزش‌های همگانی. یوگا شامل مراحل خودشناسی است که از یاما شروع می‌شود و به فنا (سامادهی) ختم می‌گردد. هدف یوگا در انتها جدایی انرژی از ماده است.

شما با مطالعه سوتره‌های پتنجلی (پدر یوگای هستی) در تشخیص سره از ناسره توانایی حاصل می‌کنید.

آناندا جیوتی

آذرماه ۱۳۷۹

## سخنی با خوانندگان

شکر نعمت نعمت افزون کند      کفر، نعمت از کفت بیرون کند  
اگر او نبود...؟

اگر او نبود، به راستی این کتاب که حاصل چندین سال رنج و مشقت است در باهگانی نوشته‌های راکد باگرد و غبار عشق می‌ورزید. به راستی برای تدوین این کتاب وقت زیادی صرف شد. کوشش کردم تا مفاهیم آنرا درک کنم و سپس به زبان ساده و سلیس فارسی تقدیم به پرتوجویان عزیز و سالکان راه حق بنمایم. اما به عللی چند از ادامه این کار انصراف حاصل آمد. زیرا که:

الف. افراد ناآگاه به معرفت خودشناسی که به خداشناسی ختم می‌شود، واکنش مصلی داشتند.

ب. اشاعه یوگا به نام ورزش‌های همگانی، میراث فرهنگی ما را زیر سؤال می‌برد.  
ج. عدم همکاری صمیمی و صادقانه برای تدوین کتاب، که به علت فرسایش جسمی از توانم خارج شده بود.

خلاصه این‌که بعد از تقدیم کتاب «انرژی درمانی با یوگا» به پرتوجویان عزیز، به طور جدی تصمیم گرفتم قلم بر زمین گذارده و خلوت‌گزینم. در حالی که خلوت‌نشینی هوالت نبود، زیرا دست تقدیر چیز دیگری برایم رقم زده بود.

خردمندان را اعتقاد بر این است: طراح و معمار هستی که این گنبد مینا کرد و جهان و کائنات را رقم زد برای هر موجودی وظیفه‌ای مقرر داشت تا در گردش چرخ هستی محلی از اعراب باشد.

برگ درختان سبز در نظر هوشیار هر ورقش دفتری است معرفت کردگار

سعدی

ما تصور می‌کنیم که خود عامل افعال و کردارهای حیاتی خود هستیم. زهی تصور باطل، اگر چنین بود قانون کار ما بی مفهوم بود و سرنوشت یاوه تلقی می‌شد. عارف گوید:

برد کشتی آنجا که خواهد خدا اگر جامه بر تن درد ناخدا

سپنتا گوید:<sup>۱</sup>

ساز می‌نالد، مضراب به دست دگر است ساز و مضراب ز دستی که زند بی‌خبر است.  
نغمه ناساز اگر گشت چه تقصیر از ساز گوشمالش چه اثر، آن‌که ورا گوش کر است  
ای که در کاسه سر ذوق و به دل شورت نیست بین در این کاسه جویینه چه شور و شر است.

در کتاب سخن دل به این نکته اشاره کرده و یادآور شده‌ام که باید، به عامل اجرای افعال در ریشه نگریست، نه به تمایلات نفسانی.

باری: در یک روز خوش پیش‌بینی نشده، دل از بندها بریده، رها شده در صندلی راحتی، نابهنگام دوستی صدیق و مهربان آقای (الف. ص) مرا به محفل انس احباب فراخواند. مجمع دوستان یکدل که گویی با ریسمان عشق به هم دوخته شده بودند و ندای عشق را فریاد می‌کردند چشم در راه من داشتند. به آنها پیوستم، مشاهده کردم صحبت از بازرگانی ندای روح ملکوتی است که صدرنشین مجلس ملوس گشته است.  
بحث چنان گیرا بود که مرا به شکستن عهد واداشت. این ندای در محفل بود که دوباره قلم به دستم داد. او وسیله‌ای شد تا به من بگوید پایان کار کتابت برایت رقم زده

۱. عبدالحسین سپنتا، سال ۱۲۸۶ شمسی در تهران پا به عرصه وجود گذاشت و در فروردین سال ۱۳۴۸ در اصفهان جهان فانی را وداع گفت. او از تبار مشایخ شیراز و نوه دختری شیخ فخرالدین شیرازی است. سپنتا در تعلیم شعر و ادب مرهون زحمات دایی و مادرش است. علاقه‌اش به تاریخ باستان ایران سبب شد تا برای تحقیق در فرهنگ قوم آریایی و هندو و ادامه تحصیلات خود، رهسپار هند گردد. وی در این مسافرت که از سال ۱۳۰۶ آغاز شد با یکی از دانشمندان پارسیان هند به نام دین شاه ایرانی آشنا گردید. ملاقات با دین شاه عطش پژوهشگر جوان ما را فرو نشاند. او توفیق یافت تألیفاتی در ادبیات و تاریخ ایران باستان از جمله نوآموز مزدیسنا، پرتویی از فلسفه ایران باستان و تأثیر آن در تمدن بشریت از خود به یادگار گذارد.

سپنتا با انتشار روزنامه دورنمای ایران در بمبئی و فیلم‌های ناطق، دختر لره، شیرین و فرهاد، لیلی و مجنون، چشم‌های سیاه، فرهنگ و ادب پارسیان را که با عرفان هندو به هم آمیخته بود و یوگا را احیا می‌کرد تجدید حیات بخشید. در مراجعت از هند در شهر اصفهان ساکن شد و روزنامه سپنتا را منتشر کرد. فقدان این دانشمند و پژوهشگر هنرمند برای اهالی اصفهان و ارباب قلم ضایعه بررگی بود.

نشده. کاهلی بگذار، و تن به کار بی توقع آغشته کن.

او جوان بود، انوار خردمندی در تمام مظاهر وجودش شعله‌ور بود. به سیمای او دقیق شدم تا حدود و ثغور و اثرات ساتویک را در چهره‌اش رؤیت کنم. او نیز محوگفتار من بود. احساسش گویی این بود که گفتارهای روحی را بارها و بارها در خود زمزمه کرده است.

از او که به نظر می‌آمد کسی است که به گنجینه ارزشمند خود واقف نیست، پرسیدم شما را با علوم روحی چه رابطه و آشنایی است؟ گفت: هیچ. روزی از روزها کتابی از مجموعه کتب شما را در دست یاری دیدم، به عاریت گرفتم، مطالعه‌اش کردم، دیدم اغلب جملات کتاب گویی از اعماق درونم بیرون می‌آیند. احساس کردم مدت‌ها است مرا با این مقوله‌ها پیوندی جانانه بوده است.

به هر جهت این برخورد عشقش را به درک مفاهیم شعله‌ورتر ساخت و در اندک زمانی که با یوگا درهم آمیخت، اظهار داشت که اطمینان حاصل کردم فردی هستم ساتویک.

ذکاوت او ایجاب می‌کرد که به سرعت از هدف من آگاهی حاصل کند و ساتویک بودنش او را به نועدوستی و کار خیر ترغیب می‌کرد. لذا پیشنهاد کرد که برای تدوین کتاب از هر جهت آمادگی کامل را دارد و در پیشنهادش مصر بود.

ندا فردی تحصیل کرده (مهندس شیمی) و دقیق بود. با نهایت علاقه و بدون هیچ‌گونه چشم‌داشت، عهده‌دار انجام این مهم شد. به او اعتماد کردم و کار به او سپردم. او سبب شد که از مسؤولیت خود با خیر شوم و مجدداً به دامن معشوق (یوگا) برگردم.

درس معلم گر بود زمزمه محبتی جمعه به مکتب آورد طفل گریز پای را

او که مرا از خلوت گزینی باز داشت و محرک انجام این مهم گردید، دوشیزه‌ای است پاک طینت، فردی ساتویک به صافی آب زلال به نام (ندا احمدی کاشانی).

از او تشکر می‌کنم زیرا که گفته‌اند: کار را که کرد آنکه تمام کرد.

این کتاب حاصل همکاری بی‌دریغ اوست. لذا به مصداق (مَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ - لَمْ يَشْكُرِ الْخَالِقَ) از او تشکر می‌کنم، همکاری را ارج می‌نهم. اثرات حسنه و برکات و دعا‌های افراد روحی را برای او طلب می‌کنم. او آمادگی زیادی برای جذب حالت‌های روحی داشته است. در آخر با گلچینی از نوشته‌های مهندس ندا احمدی آشنا می‌شویم:

در کنج اتافی تاریک و خالی،  
 دخترک کز کرده بود و می لرزید،  
 سرما در میان انگشتان کز چکش پیچ و تاب می خورد.  
 اما،

چشمان تیزش و لب‌های فرو بسته‌اش،  
 بیان پر رنگی از تب مرموز درونش بود.

سایه‌ها در تاریکی شب از درون پنجره سربرآورده بودند،  
 و چهره بی‌آلایش دخترک را میان جنبش رویاهایش تحسین می‌کردند.  
 ضربان پر طپش قلبش،  
 منطق تنهایی را تجربه می‌کرد.  
 لحظه‌ها را می‌کاوید،  
 و پی چیزی می‌چرخید.

انگار،

جاذبه مبهمی را در ذات حقیقت لمس کرده بود.  
 همان ابهام آمده بود و فاصله را میان من و او پر کرد  
 به او گفتم:  
 لحظه‌ای در مسیر گنگ خاطره‌ها آمده‌ایم و در آخر خواهیم رسید،  
 در حجم بسته زندگی فضای بودن را می‌جوییم.  
 وقتی دقیق می‌شوم،  
 و کنه وجودیت را در اندیشه داغ شده‌ام مرور می‌کنم.  
 در می‌یابم در تنهاترین لحظه‌هایم:  
 عشق است که،

مرا در ورطه سحرگاه از پس یک تاریکی می‌رهاند،  
 و برایم پرتو زرین آفتاب را صدا می‌زند.

عشق است که،

پنجره را می‌گشاید  
 و باران را به ضیافت اشک‌هایم دعوت می‌کند.  
 عشق است که،

بوی خاک تواضع را، به مشامم نوازش می‌دهد.

دخترک پرسید:

عشق چه رنگی است و از تبار کدام قصه‌هاست؟  
در سکوتی سرشار از فریاد، نگاهم به نگاهش خیره ماند.  
بدو گفتم:  
رنگ عشق را در اشک‌هایم پیدا کن!  
و چون خواستی بدانی از تبار کدام قصه‌هاست،  
راه اشک‌هایم را بگیر و برو!  
فاصله کم است.  
دل نازکم را خوب احساس کن،  
و آن را بشناس!

در آن لحظه،

بی تابی اشک‌هایش،  
تجلی طرحی سبک،  
در میان سبزی تقدیر بود!  
لبخند لبانش آکنده از آهنگ تماشا بود،  
گویی حرمت عشق را لمس کرده بود،  
و بانگ آزادی را در بستر زمان بیدار کرده بود!

آری!

او نوبر رویاهایش را پیدا کرده بود.  
بی پروا از شکاف پنجره،  
عشق را فریاد می‌کشید،  
ذهن بی‌آلایش هوا را می‌شکافت  
و عبوری زیبا را در حریم عشق آغاز کرده بود!

تو نیز بیاغاز!

آغازی پدیدار از بی‌نهایت،  
از بلندای یقین گامی بردار.  
ما که می‌دانیم حقیقتی از رمز خلقت پیش‌رو داریم،  
پس بیا عزم را جزم کن تا آزادی خویش را دریابی  
و «لذت بودن» را حس کنی.

در این عصر انجماد که:

نبض عاطفه‌ها گره خورده،  
 آیین زمین رمز خلقت را در لوح آفرینش فراموش کرده،  
 زنگار آینه‌ها را مستور خود کرده،  
 دل‌ها ترک خورده،  
 و چشمه‌ها خشکیده،  
 بیا، پرنده کوچک خوشبختی را میان هستی و مرگ،  
 قدرت پرواز ده!

وجودت را میان پریشانی فریاد،  
 از تمنای مبهم اضطراب رها کن!  
 تصویر روشن آینده و سیمای زیبای حقیقت را ببین!  
 هستی‌ها را رنگ بزن،  
 وسعت روح را لمس کن،  
 آن‌را در ذره ذره وجودت تجربه کن.  
 بیا، برای امروز جسارت را لمس کن،  
 آنگاه، احساسش را ارمغان فرداهایت کن!  
 عروج کن!  
 نیروی پر قدرت توکل الهی را در پیکر سست تزلزل  
 بیدار کن،  
 و ایمان را تجربه کن!

طلوع فجر صداقت را در بساط کبریایی یقین بگستران.  
 اشک‌های رمیده دیده‌ات را بگو:  
 تبار رنج‌ها و غم‌ها را ترک کنند  
 و به دیار شادی‌ها کوچ کنند.

آری!

در راه عشق گام بردار و تا انتهای‌ترین مکان اطمینانش برو!  
 بیا، در این قسمت از افسانه زندگی،  
 تجلی مظهر قدرت شو.



وقتی خط باور، سراغ از ماورای هستی می‌گیرد،  
 وقتی چشمه جوشان درونت از بلندای ایمان،  
 غریبانه خاک ره عشق را گذر می‌کند،  
 وقتی هر سحرگاه، غمزه باد صبا پیام سروش را در دلت رونقی عظیم می‌بخشد،  
 و ندای روح‌بخش الهی،  
 جلال و شکوه معبودت را بر تمام گیتی فریاد می‌زند  
 و اشارت اهل نظر، حدیث رمز وصل را  
 در سینه‌ات گنجینه می‌سازد،

«نیاز وصل تمام وجودت را احاطه می‌کند»

آن زمان است که:

خورشید عالم تاب دولت عشق،  
 تنت را به آتش می‌کشد،  
 و خود را از تو می‌گیرد.

حس می‌کنی،

کون و مکان حجم تو را نمی‌گنجد.  
 سفر به دیار ازلیت‌ها و ابدیت‌ها.

پس، عزم سفر می‌کنی!

جایی که محل تلاقی تمام خواست‌هاست،  
 فضایی که در آن رقص خوش لحظه‌ها،  
 اطرافت را گلستان می‌کند،

و روح‌ت را به وجد می‌کشاند!

آن زمان است که:

می‌توان خود را دید و آینده را رنگ کرد.  
 می‌توان، زیر باران به سوی تک درخت دشت زندگی پرواز کرد  
 و با دستان خود آشیانی برای پرستوهای بی‌خانمان ساخت.

در این حین:

چون پرستویی عاشق، مکان و زمان را درهم می‌شکنی.

عدم وجود را تمنا می‌کنی و فناء فی‌الله را می‌جویی.

حال در این سفر، اسیر عشقی و مدهوش!

نیستی را تجربه می‌کنی،

چون ذره‌ای ناچیز برمی‌خیزی و رقص کنان،

پیمانه ایمان را لاجرمه می‌نوشی!

با به دنیای دیگری می‌نهی،  
 دنیایی که هوای سبزگونه‌اش،  
 روح لطیف‌ت را نوید پرواز می‌دهد.  
 باید بالا رفت و پرواز کرد،  
 پرواز در بالای افق‌های دور،  
 در بلندای واژهٔ انسانیت!  
 آنجایی که هوای کافی برای بغض‌های نهفته در سینه یافت می‌شود تا بتوان فریاد کشید.  
 من نیز چنین خواهم کرد،  
 رخصت خواهم داد تا  
 لطافت بادها طپش‌ها را آرام سازد.

آری!  
 باید برای ادامه پرواز سبکبالی را تجربه کرد.  
 وزن «بودن» را در «بی‌وزنی» حس کرد.  
 و همواره،  
 باور لذت و حدیث زندگی را دنبال کرد.  
 آیا تا به حال حتی در تجسم تخیل اندیشه‌هایت،  
 احساسی از طایفهٔ گل‌ها و لطافت آب‌ها را،  
 دیده‌ای؟  
 حرارتی نشأت گرفته از آتش درون را لمس کرده‌ای؟  
 نوازش مهتاب را حس کرده‌ای؟  
 زمزمه محبت ستارگان را شنیده‌ای؟  
 و خلاصه معنای واقعی لذت را تجربه کرده‌ای؟  
 «لذت سیراب شدن روح در پس یک عطش طولانی را!»  
 من لذت را در باروری احساس  
 خواهم دید.  
 من لذت را در شوق قدرت لحظه‌ای  
 خواهم دید،  
 که بتوانی، چشم در چشم خورشید و چهره به چهره آفتاب،  
 به سوی آن گام برداری!  
 بی‌گمان زندگی لذت عشق است و باور.  
 من زندگی را از پنجره باز صداقت در فرصت فردا می‌جویم.

تا در هوای پاکش تبلور آرزوها را ببینم و پرده امید بگشایم.  
حضور آفتاب را ببینم و درون را روشن سازم.  
دختر خورشید باشم و گرما بیافرینم.

دیرگهیست مانده‌ایم، بیدار و خموش!

پس بیا بید:

دیار مه‌آلود نفرت‌ها و نژاد پلیدی‌ها را گذر کنیم.

زمزمه سبز درختان را

در بُعد کلام،

بر قلب‌هایمان حک کنیم!

و عشق را آغاز کنیم!

در این سروده، «ندا» همانند یک جراح ماهر برای تشریح کالبد زندگی و حیات از وجود واژه‌هایی بهره گرفته که حاصل ذهن تصفیه شده است. اگر بزعم افرادی، ترکیب کلمات ناموزون و نامتجانس است، اما گویای شکل‌گیری اعضا و جوارح انسان از وحدت است، کثرتی که از بذر عشق جوانه زده است.

**آناندا جیوتی**



## مجلس پاندیت‌ها

در زبان سانسکریت، جلسه گفت و شنود با پرتوبخش را «ست‌سنگ»<sup>۱</sup> گویند. در «آشرام»<sup>۲</sup> ها، معمولاً در فضای باز، پرتوبخش بر روی نیمکتی می‌نشیند و پرتوجویان در برابرش قرار می‌گیرند و به سخنان او گوش فرا می‌دهند.

روزی در هوای خنک و فرحبخش حصیری بر روی چمن‌ها گسترده شد تا جلسه ست‌سنگ آغاز گردد. ساعت یک بعد از ظهر بود که دو نفر «پاندیت»<sup>۳</sup> وارد شدند و در جایگاه روبروی پرتوبخش بر روی حصیر نشستند. به تدریج پرتوجویان وارد شدند، آنها نیز بر جای خود نشستند و به سخنان پرتوبخش که دربارهٔ وضعیت‌های یوگا و حرکات تنفسی و غیره بود گوش می‌دادند.

پس از مدتی، یکی از تازه واردان به پرتوبخش گفت: ما به اینجا آمده‌ایم تا دربارهٔ مسایل مهم‌تری بحث کنیم. آمده‌ایم تا دربارهٔ فلسفهٔ سامادهی (فنا)ی «پتنجلی» گفت و شنودی داشته باشیم. سپس اضافه کرد که: آسام پراجانا سامادهی مانند آربی‌جا سامادهی مطمئن است.<sup>۴</sup> دوست او که با نظرش موافق نبود، گفت نه، شما در کل اشتباه می‌کنید. این دو با هم متفاوت می‌باشند. بحث بالا گرفت هر یک به نحوی با استفاده از متون یوگا سعی بر اثبات نظر خود داشتند. جلسهٔ گفتگو که حالت عصبی به خود گرفته بود، به پرتوبخش اجازهٔ اظهارنظر کردن نمی‌داد. لذا ساکت و آرام به جدل آنها

1. Satsang

2. Ashram: مکان‌های آموزش امور دینی و یوگا

3. «پاندی یا پاندیت (Pandit) دانشمندی از برهمنان عالم که مؤسس طریقتی باشد.» دهخدا

4. این دو سامادهی به‌طور مفصل در سرتیره‌های بعدی شرح داده شده است.

می نگریم. تا یکی از آنها، در مقطعی، از پرتوبخش پرسید. شما چه فکر می کنید؟ آیا این دو تمرین اثر متفاوت دارند یا خیر؟ و قبل از شنیدن پاسخ ادامه داد:

کتاب‌هایی که من خوانده‌ام نظر بر تفاوت آنها دارند. پرتوبخش همچنان ساکت و نظاره‌گر بود که بحث به داد و فریاد و جنجال کشیده شد، در همین حین گاوی چاق و فربه، سر بر لاک کرده، وارد شد و در کنار آنها روی حصیر لمید. گویی صاحب اصلی آن مکان است. حضار، به جز دو پاندیت، که گرم مجادله بودند و متوجه حضور گاو نشده بودند، از ورود این مهمان ناخوانده شگفت‌زده شدند. جالب بود. افراد کنار کشیدند تا گاو پشت سر پاندیت‌ها روی حصیر نشست. به نظر می‌رسید که گاو به این بحث علاقه خاصی دارد، چون به هر کلمه‌ای که ادا می‌شد تعمق خاصی مبذول می‌داشت.

گاو ناگهان صدا در داد و موافقت خود را اعلام کرد. دو پاندیت، با شنیدن صدای گاو، وحشت‌زده از جا پریدند. حضار با دیدن این منظره، قهقهه خنده سر دادند. گاو آهسته و آرام از جای خود برخاست و رفت.

مناسب‌ترین کلمه بر زبان گاو جاری شده بود، او دانسته یا ندانسته گفت که «یوگاسوتره پتنجلی» برای بحث‌های روشنفکرانه و تفکر و تعمق نوشته نشده است، بلکه برای افزایش و توسعه سطح آگاهی، و کشف امکانات ذهن، و عبور از سطوح عادی آن نوشته شده است.<sup>۱</sup> پتنجلی در ابتدا بر تمرین تأکید دارد، هدف تمرینات بحث روشنفکرانه درباره سامادهی نیست. اگر او در صحنه بود، به‌طور مسلم به کلماتی که گاو متواضع به کار برده بود، می‌خندید.

پاره‌ای از سوتره‌ها به مواردی اشاره می‌کنند که در حد تجربه و فهم انسان معمولی نیستند. این عدم درک به این سبب است که فهم عقلانی مورد توجه نیست. یک پرتوجوی روحی که یوگای پتنجلی، یا هر سیستم دیگری، را تمرین می‌کند، توانایی و بصیرت و درکش به‌طور تصاعدی افزایش می‌یابد تا جایی که وجود خود را عمیق‌تر درک می‌کند. در اینصورت توان درک اسرار نهفته در متون کلمات و سوتره‌ها را تحصیل می‌نماید. سوتره‌ها به او خواهند گفت که آیا مسیر حرکت را درست می‌پیماید یا نه. به او کمک می‌کنند تا راه روحی خود را ادامه دهد. شما هیچ‌گاه انتظار نداشته باشید که از

---

۱. در اینجا منظور از آگاهی، آگاهی مربوط به بدن اشراق و درواقع آگاهی روحی می‌باشد نه آگاهی مربوط به محفوظات و معلومات آدمی.

طریق عقل به درک سوتره‌ها نایل شوید. این سوتره‌ها همانند یک نقشه شما را برای رفتن از سطحی به سطح دیگر راهنمایی می‌کنند تا سرانجام به خودآگاهی و رهایی برسید. این متن از طریق عمل کردن تمرین‌های یوگا راه رهایی را نشان می‌دهد. در سوتره‌های پتنجلی آنچه که نیاز به بیان و تفسیر دارد عبارت است از:

۱. اخذ اطلاعات زیربنایی.

۲. روش ثابت کردن امور باور نکردنی، به طوری که خواننده بتواند حقیقت یوگای علمی و روان‌شناختی را، که در متن اصلی وجود دارد، واضح‌تر تجربه کند.
۳. مشخص ساختن نکاتی که امکان دارد به سبب سادگی از نظر دور بمانند.

### ساختار متن

«یوگاسوتره» که به وسیله پتنجلی خردمند نوشته شده، شامل ۹۹۶ سوتره است. در انگلیسی کلمه قصیده و سوتره برای آن به کار رفته است، در فارسی هم بهتر است همان واژه آیه را به کار گیریم. در زبان سانسکریت سوتره به معنی (رشته نخ است) در اینجا از این واژه به این مناسبت استفاده شده است که در زیر هر لغت نوشته‌ای است که تفکر مستد را حمل می‌کند تا یک فلسفه کامل را با عقیده‌های مختلف شکل دهد. و آنها را همانند دانه‌های تسبیح به هم بپیوند.

واژه دیگری که در این متن به کار برده شده است یوگا دارشانا<sup>۱</sup> می‌باشد که بیانگر فلسفه کامل یوگا است. معنی تحت‌اللفظی دارشانا مشتق از واژه دریش<sup>۲</sup> به معنی (دیدن) است و با واژه درشنا (بیننده) از یک خانواده می‌باشد. با این توجه ملاحظه می‌شود که (یوگا دارشانا) پروسه (دیدن از طریق یوگا) است اما نه دیدن با چشم ظاهری حواس پنجگانه، بلکه بالاتر از آن، دیدنی که به رؤیت ماوراء ذهن می‌پردازد. دیدنی که با چشم‌های بسته و ذهن کنترل شده انجام می‌شود. از این رو گفته می‌شود که این مشاهده یک درک برتر است. وسیله‌ای است برای مشاهده نادیدنی‌ها یا «بصیرت روحی».

سوتره‌های پتنجلی به عنوان دقیق‌ترین و علمی‌ترین متنی که تا به حال درباره یوگا نوشته شده در نظر گرفته شده و در چهار فصل، به شرح زیر، تقسیم شده است:

## ۱. سامادهی پادا<sup>۱</sup>

این فصل شامل ۵۱ سوتره درباره موضوعات زیر می باشد:

یوگا چیست؟ هدف یوگا؛ تغییر و تبدیلات ذهن<sup>۱</sup>؛ تمرین و انفصال؛ سام و آسام پراجناتا سامادهی<sup>۲</sup>؛ روش کسب تجربه؛ خدا، یا هشیاری خالص<sup>۳</sup>؛ أم<sup>۴</sup>؛ موانع پیشرفت؛ روش های تنظیم یا کنترل ذهن؛ سابی جا و نیربی جا سامادهی<sup>۵</sup> = سامادهی باریشه و بی ریشه

## ۲. تمرین های روحی مقدس

این فصل شامل ۵۵ سوتره درباره موضوعات زیر می باشد:

تنش های اصلی<sup>۶</sup>؛ از بین بردن تنش های اصلی زندگی؛ هدف از بین بردن تنش ها؛ بود و نبود آگاهی؛ درک مستقیم؛ بازوهای هشتگانه؛ واجبات<sup>۷</sup> (کد اجتماعی)؛ اجتناب<sup>۸</sup> (کد شخصی)؛ کنترل افکار منفی؛ نتیجه تکامل اصل واجبات و اجتناب؛ وضعیت های نشسته<sup>۹</sup>؛ کنترل پرانا؛ به درون کشیدن حواس

## ۳. قدرت های مقدس روانی<sup>۱۰</sup>

این فصل شامل ۵۶ سوتره درباره موضوعات زیر می باشد:

تمرکز<sup>۱۱</sup>؛ مراقبه<sup>۱۲</sup>؛ فنا یا آگاهی مطلق<sup>۱۳</sup>؛ سه حالت: تمرکز، مراقبه و فنا<sup>۱۴</sup>؛ استحاله آگاهی<sup>۱۵</sup>؛ ظهورات طبیعی خارجی؛ قدرت های روانی

## ۴. وحدت مقدس

این فصل شامل ۳۴ سوتره درباره موضوع یگانگی به شرح زیر می باشد:

هدف از کسب قدرت های روانی؛ هویت فردی؛ ذهن فردی و جهانی؛ اعمال و رفتار<sup>۱۶</sup>؛ وحدت وجود؛ فرضیه درک؛ ذهن به عنوان ابزار ناخودآگاه؛ راه و روش وحدت؛ وحدت.

هر کدام از سوتره ها، با سبک و روش یکسان، هدف خاصی را دنبال می کنند.

1. Pada: کلمه بسوند برای احترام است

2. Vrittis

3. Sam and Asam Prajnata Samadhi

4. Ishwara

۵ کلمه «أم» از سه حرف A, U و M ترکیب شده است. به مفهوم خلق کننده و منهدم کننده هستی یعنی الله.

6. Sabeeja Nirbeeja

7. Klesha

8. Yama

9. Nyama

10. Asana

11. Vibhutipada

12. Dharana

13. Dhyana

14. Samadhy

15. Samyama

16. Parinama

17. Karma



پتنجلی با روش منطقی بدون خطا از سوتره‌ای به سوتره دیگری حرکت می‌کند. و موضوعات را یکی پس از دیگری بررسی می‌کند.

در زبان سانسکریت واژه‌ها در متون مذهبی معانی خاص و دقیق‌تری دارند. اغلب معانی واژه‌های سانسکریت در خود متن مخفی شده‌اند<sup>۱</sup> لذا سبب می‌شوند تا اغتشاش فکری ناشی از تعبیر تحت‌اللفظی کاهش یابد.

در اغلب زبان‌ها ما نمی‌توانیم برای واژه‌های سانسکریت مترادف پیدا کنیم، از سوی دیگر حداکثر دو یا چند واژه در زبان بیگانه معنای تحت‌اللفظی مشابه دارند که در زمینه تمرین‌های یوگا، به‌طور گسترده، مفهوم متفاوت پیدا می‌کنند. این مشکل با ترجمه روان و سلیس و وفاداری به مفاهیم لغات قابل حل است.

پتنجلی برای این‌که یک شاهکار سلیس و خلاصه ارائه دهد واژه‌های اضافی را به دلایل زیر حذف کرده است:

۱. سهولت حفظ.

۲. ایجاد زمینه برای اشعاری که موضوع سؤال و جواب باشند.

۳. اجتناب از تفسیر نادرست و نقل قول نامطمئن.

با این وجود، این متن خلاصه شده، شامل مفاهیم کلی یوگا است. پتنجلی سعی کرده است که بیشترین اطلاعات علمی را با حداقل لغات تفهیم کند. سوتره‌ها با نظم و دقتی خاص و ترکیب علمی تدوین شده‌اند. برای استفاده بهتر از کتاب توصیه می‌شود که ابتدا سوتره‌ها و مجموعه تغییرات را با هم بخوانید، سپس سوتره‌ها را، یکی پس از دیگری، آهسته و ملایم، بخوانید. این روش به شما امکان می‌دهد تا متوالیاً، و به‌گونه‌ای شگفت‌آور، سوتره‌ها را بخوانید و تفسیر کنید.

## یوگای پتنجلی

روشی که پتنجلی برای یوگا انتخاب کرد و یوگاسوتره را نوشت به نام یوگای پتنجلی معروف شده است، و با راجا یوگا (مسیر شاهانه) یکسان تشخیص داده شده است. به هر جهت، ترجیح می‌دهیم که «پتنجلی یوگا» را به‌عنوان سیستم ویژه در قالب بزرگ‌تر راجا یوگا تعریف کنیم. بر این اساس راجا یوگا شامل روش‌های زیر است:

۱ در زبان عربی گفته می‌شود (هو) در او مستتر است.

۱. کندالینی یوگا که «لایا یوگا» نیز نامیده می‌شود.

۲. کریا یوگا.

۳. ماترا یوگا.

۴. دهیانا یوگا: همان‌گونه که در گیتا توصیف شده است.

۵. پتنجلی یوگا.

راجا یوگا، علم ذهن است که «پتنجلی یوگا» را نیز در بر می‌گیرد، و برخلاف علوم دیگر، که کارشان کاوش در دنیای بیرونی است، این علم دنیای درون را به منظور آزاد نمودن توانایی دانشی که در آن است، کاوش می‌کند.

راجا یوگا دانش کنترل ذهن و نظم دهنده آن است، و روش‌های مختلفی را در جهت یک بعدی کردن ذهن به کار می‌گیرد. تعریف یوگا از دیدگاه پتنجلی «حذف تغییرات و تبدیلات ذهن است.»، ما ترجیح می‌دهیم که ذهن را رأس مثلث آگاهی، (آگاهی، نیم آگاهی، ناخودآگاهی) بدانیم از این رو تعریف فوق را چنین بیان می‌کنیم:

### یوگا کنترل الگوهای خود آگاه است

سیستم علمی / عملی یوگای پتنجلی، که دارای هشت مرحله است، اشتانگا یوگا نامیده می‌شود.

یوگاسوتره، یک باور سنتی بر این عقیده است که (براهما) یوگاسوتره را تنظیم کرده است. شاید این اعتقاد صحیح باشد ولی می‌توانیم صادقانه اظهار نظر کنیم که برهما این کار را از طریق نماینده‌اش پتنجلی انجام داده است.

در مورد تاریخ دقیق حیات او پژوهشگران اختلاف نظر دارند. بعضی به سال‌های ۴۰۰ و یا ۵۰۰ بعد از میلاد اشاره کرده‌اند و گروهی سده ۴۰۰ و ۵۰۰ قبل از میلاد را زمان حیات او می‌دانند، اما اکثر پژوهشگران سال ۴۰۰ پیش از میلاد را درست دانسته‌اند، در حالی که این تاریخ هم دقیق نیست و در واقع به طرق مختلف حدس زده شده است. از جمله مقایسه این متن با متشابهات متون دیگر، مانند متون اوپانیشادها و سانکهایا و بودیست‌ها. در هر صورت متون قدیمی فاقد تاریخ‌اند. مورد دیگر آن‌که نمی‌توان به طور قاطع گفت چه کسی تحت تأثیر چه کسی بوده است، یا کدام متن بر متن دیگر تقدم دارد. به علاوه یک متن نمی‌تواند تاریخ فلسفی یک روش را نشان دهد. ممکن است متن

سال‌ها بعد از پیدایش و تکامل اندیشه تنظیم شده باشد.

به نظر می‌رسد که شخص دیگری به نام پتنجلی دو متن دربارهٔ دستور زبان سانسکریت و طب به نام‌های «ماه‌اب هاشیا» و «چراکا، پراکا سانسکریتا» نوشته باشد. اتصاب یوگاسوتره به این شخص اطمینان‌بخش نیست. اگر در این باره اطمینان حاصل شود دال بر این است که یوگاسوتره در زمان بودا، ۵۰۰ قبل از میلاد، نوشته شده است. به‌طور قطع می‌توان گفت که فلسفه نظری سانکھیا پایه و اساس یوگا است. ریشی کاپیلا فلسفه سانکھیا را شالوده‌ریزی کرد و یوگا جنبهٔ عملی این فلسفه است. این فلسفه قبل از بودا وجود داشته و آغاز کار بودا تحقیق در نحوهٔ تفکر و جهان‌بینی سانکھیا بوده است. او این فلسفه را در آشرامی به نام آلاکالارا<sup>۱</sup> آموخت. در آن زمان فلسفه سانکھیا، فلسفه رایج مردم هند بوده است. سانکھیا فرضیه‌های اثباتی خدا را تجزیه و تحلیل کرده و آنها را برای اثبات خدا کافی ندانسته است، او به ابطال آنها مبادرت می‌کند، می‌گوید: وجود و عدم وجود خدا با نحوهٔ تمرین‌های روحی شخص رابطه‌ای ندارد. بودا نیز همین عقیده را داشت. بودا اعتقاد داشتن یا نداشتن به خدا را آموزش نمی‌داد، او تحت تأثیر فلسفه سانکھیا قرار داشت. پتنجلی در مورد ارائهٔ مفهوم خدا با فلسفه سانکھیا و بودا اختلاف نظر پیدا می‌کند، اما او با یک روش تمرین روحی قدرتمند برای کسانی که تمایل به سوی باکتی یوگا دارند ظریفانه و هوشمندانه این کار را پیشنهاد می‌کند. دربارهٔ تأثیرپذیری پتنجلی از آیین جین برخی آن را تأیید و برخی رد می‌کنند. بعضی می‌گویند قسمتی از بودیسم براساس تعالیم یوگاسوتره‌ها تنظیم شده، در حالی که بعضی اعتقاد دارند پتنجلی بسیاری از تعالیم خود را براساس تعالیم و تمرینات بودیسم بنا نهاده، به هر حال اینها هیچ‌کدام تاریخ دقیق یوگاسوتره را روشن نمی‌کند. آنچه مسلم است هیچ روشی در انزوا رشد نمی‌کند و هر روشی از روش پیشین یا معاصر خود متأثر می‌باشد.

هر شخص با آگاهی اندکی از دانش بودیسم قادر خواهد بود که مشابهت‌های زیادی را بین بودیسم و یوگا ملاحظه نماید، به‌ویژه در اصول اولیه واجبات و پرهیزات و مفاهیم فلسفی آن، با این حال نمی‌توان مشخص کرد که یوگا قبل یا بعد از بودیسم به‌وجود آمده است. در ویشودهی ماگا تأثیر یوگای پتنجلی در متن به وضوح دیده می‌شود اما این امر نیز تاریخ دقیق یوگاسوتره را مشخص نمی‌کند. پتنجلی به‌طور مستقیم

به متن خاصی اشاره نمی‌کند از این رو اظهار نظر شده که سوتره‌ها قبل از متون مذهبی و کتب مقدس تنظیم شده‌اند، از طرفی استفاده از یوگاسوتره‌ها بعد از بودا بوده است، با این توجهات به نظر می‌رسد تاریخی که مقبولیت عام دارد یعنی همان ۴۰۰ قبل از میلاد صحیح‌تر است. بعید نیست که یوگاسوتره‌ها قبلاً تنظیم شده سپس با از بین رفتن دست‌نویس اولیه، دوباره تنظیم شده باشند، یا این‌که قبلاً به صورت غیرمکتوب بین مردم رواج داشته‌اند. به نظر ما، می‌توان گفت که تمام تکنیک‌های راجا یوگا مدت‌ها قبل از پتنجلی وجود داشته است حتی اگر به صورت یک بذر مخفی در اذهان ناخودآگاه توده مردم بوده باشد. نظر دیگر این است که سوتره‌ها به صورت نظم وجود داشته‌اند و از پرتوبخش به پرتوجو، به‌طور شفاهی، انتقال داده می‌شدند. هوش و ذکاوت پتنجلی باعث شده که آنها را به صورت سلیس و روان و کامل به صورت مکتوب در آورد.

به نظر ما تشخیص و تعیین زمان حیات یا هویت کامل این فرزانه خردمند اهمیت چندانی ندارد، زیرا او تحقیقاً سخنگوی خرد است، خردی که زمان نمی‌شناسد و بشریت وارث آن است. در حقیقت مهم نیست که متن در چه تاریخی نوشته شده باشد زیرا این متن خردمندانه و جاودانه است و به دوره خاصی اختصاص ندارد.<sup>۱</sup> و برای همه در هر سنی و هر مکانی، قابل استفاده است آن‌چه مهم است محتوا و تفسیر متن است.

### تفسیرها

در باره متن یوگاسوتره تفسیرهای زیادی نوشته شده است، مهم‌ترین آنها عبارتند از:

یوگا بهاشیا<sup>۱</sup>، تألیف: ویاما (تاریخ نامشخص)

تاتوا ویشارادی، تألیف: واجاس پاتی میشر (قرن نهم)

بهوجا ورینی، تألیف: راجا (قرن یازدهم)

یوگا وارثیکا، تألیف: بهیکشو (قرن نوزدهم)

این تفسیرها به اضافه تفسیرهای سنتی و حتی تفسیر بر این تفسیرها مانند

گارنشابهات در دسترس است.

۱. أنظر الی ما قال و لانظر الی من قال (به گفتار نگر نه به گوینده)

در سوشنه است پسند هر دیوار

سرد بابد که گیرد اندر گوش

## مراحل هشتگانه

پنجلی تکنیک‌های زیادی ارائه می‌دهد که انجام آنها به تدریج ذهن را هماهنگ می‌کند و به درک ظریف‌تری از حیات ترغیب می‌نماید. تمامی تمرینات در هشت مرحله خلاصه شده‌اند. پنج مرحله نخست بیرونی است و برای عموم قابل درک و فهم است. این پنج مرحله عبارتند از:

۱. اصول واجبات؛ ۲. اصول پرهیزات (اجتنابات)؛ ۳. وضعیت‌های نشستن؛

۴. کنترل تنفس؛ ۵. جدایی ذهن از محسوسات.

سه مرحله آخر درونی<sup>۱</sup> است و سرّی محسوب می‌شود. این سه مرحله ضمیر خودآگاه را توسعه می‌دهند، در حالی که مراحل اولیه آگاهی را خنثی می‌نمایند، و عبارتند از:

۶. تمرکز<sup>۲</sup>؛ ۷. مراقبه<sup>۳</sup>؛ ۸. سامادهی.

تمرینات پیشرفته باید بعد از موفقیت در تمرینات مقدماتی انجام شوند.

پنج مرحله اولیه تا توقف حواس آشفتگی بیرونی را برطرف می‌کنند. در حالی که تمرینات مرحله دوم افکار آزاردهنده و تظاهرات روانی را ریشه‌کن می‌کنند، به نحوی که ذهن از فعالیت باز می‌ایستد. نتیجه آنکه کانال‌های انتقال انرژی فیزیکی و روانی متعادل می‌شوند. و کانال روحی<sup>۴</sup> به سوی سامادهی حرکت می‌کند.

سپس پنج لایه بدن<sup>۵</sup> به‌طور تصاعدی استوار می‌شوند.

به هر حال هدف در یوگا حرکت از ناخالصی به طرف خالص شدن است، تا بتوانیم بر این پوشش‌ها و محدودیت‌ها فایز آیم.

## مراحل هشتگانه به اختصار

اصل واجبات «YAMA» شامل پنج بخش است:

الف - راست‌گویی SATYA گفتار و پندار انسان یا آنچه دیده شده یا شنیده شده باید مطبق باشد و از بیان دروغ که فشارهای مغزی را بالا می‌برد اجتناب جوید افرادی که در گفتار خود صادق نیستند اغلب دچار ترس از افشای دروغ مضطرب‌اند. در بعضی مواقع

1. Antaranga

2. Dharana

3. Dhyana

4. Samadhi

۵. بدن با لایه‌های خدایی، روانی، پراپیک، اشراق، سماعت.

مشاهده می شود که سرپوشی حقیقت و بیان نادرست ممکن است سبب رفع بلا از فرد یا افراد شود. حکم درباره دروغ چگونه باید جاری شود؟ با توجه به ضرر و زیان که گفتار راست یا نادرست به پیش می آورد حدود و ثغور، جا و مکان راستگویی باید مورد تعمق قرار بگیرد زیرا که گفته اند دروغ مصلحت انگیز به ز راست فتنه انگیز است. سیستم یوگا بر این اعتقاد است که برای راستگو بودن نیاز به درک و معرفت است که برای حصول آن شخص متعهد به انجام ریاضت می باشد.<sup>۱</sup>

ب. عدم خشونت - بی آزاری AHIIMSA آزار حتی آزار به حیوانات در یوگای تهی شده است. منع گوشتخواری در جهت عدم آزار به حیوانات می باشد. انسان باید در هر شرایطی که باشد از آزار به اشخاص و حیوانات پرهیز کند اما اگر مورد تجاوز قرار گرفت دفاع از خود لازم است و باید دفع آزار بنماید اما نه با تنفر بلکه به عنوان کاری که انجام می دهد. خشونت فرع بر نادانی و میوه درخت جهل است. حجابی است برای رسیدن به مقامات عالی روحی.

ز کژی بتر هیچ اندیشه نبست  
نگیرد ز بخت سپهری فروغ  
به بیچارگان بر بیاید گریست.  
«فردوسی»  
از او راست ساور ندارد کسی

خصلتی ناستوده تر ز دروغ  
ندهد چهره دروغ فروغ  
«اسدی»

راستی از تو ظفر از کردگار  
از غم زنی تو اگر راستی  
نیشکر از راستی آن نوش یافت  
فیض السلام، جلد ۲ ص ۱۱۰۲

۱. به گیتی په از راستی پیشه نیست  
اگر جنت گردد زبان با دروغ  
سخن گفتن کز ز بیچارگی است  
به گیرد دروغ آنکه گردد بسی

نیست در دین شرع و مذهب عقل  
نشود جمع با نفاق وفاق

راستی آور که سوی رستگار  
از کجی افنی به کم و کاستی  
گل ز کجی خار در آغوش یافت

کس ندیدم که گم شد از زه راست  
صدق پیش از آر که اخلاص به پشانی نیست  
«سعدی»

راستی موجب رضای خداست  
طاعت آن نیست که بر خاک نهی پشانی

النجاه فی الصدق (رستگاری در صدق نهفته است).

الصدق سبب الله فی ارضه، ما وضع علی شیء لافطعه (درستی و راستی شمشیر هدایت در زمین است، به چیزی فرود نمی آید مگر آنکه آنرا قطع کند)

ممنوب به «دوالبرن مصری»

استمرار در زهد و تقوی، فرار از خشونت را ملکه پرتوجو می‌نماید. نوع دوستی دلسوزی به حال دیگران مانع از آزار به دیگران می‌شود.<sup>۱</sup>

ج. دزدی نکردن *ASTYA* دزدی عبارت است از تجاوز و تصاحب مال دیگران برخلاف دین، اخلاق و قوانین جاری، سرپیچی از تمایلات اخلاقی و تسلیم به تمایلات تجاوزگرانه به منظور تصاحب آنچه که به شخص تعلق ندارد. بر انسانی موظف است با غلبه بر خواهش‌های نفسانی به‌طور جدی از دزدی کردن پرهیز کند.<sup>۲</sup>

د. پرهیز از شهوت *BRAHMACHARYA* منظور از پرهیز از شهوت کنترل روابط جنسی است. ارضای غریزه جنسی همراه با لذت است که در اثر استمرار رنج‌آور می‌شود. این غریزه اساس خلقت و ادامه نسل است از این‌رو بسیار مهم است و نباید هدف از ازدواج کامجویی مطلق باشد. به این جهت برای برحذر داشتن نسل انسان از زیان شهوت‌رانی. تمام مذاهب ازدواج را تحت شرایط و نظم ویژه توصیه کرده‌اند. یوگا به ویژه تاتریک ضمن منع شهوت‌رانی اعتقاد دارد که آمیزش صرفاً برای تولید مثل است و باید تحت کنترل قرار گیرد.<sup>۳</sup>

۱. ان‌العصب من الشیطان، و ان‌الشیطان من النار و انما لطفاً النار بالماء، فاذا غضب احدکم فلیتطهر.

«حدیث نبوی»

معنی حدیث: خشم و خشونت از شیطان است، و شیطان از آتش است، و بی‌تردید آتش را با آب خاموش می‌کنند، پس هرگاه یکی از شما خشمگین شد خود را [با آب] تطهیر کند. «اما عمل [در علاج خشم] آن است که به (پا) بگریزد:

اهرهه بالله من الشیطان الرجیم، و سُنَّتْ آن است که اگر بر پای بُود بنشیند و اگر نشسته بُود پهلو بر زمین نهد، و اگر بهین ساکت نشود به آب سرد طهارت کند...»  
 «کیمیای سعادت، امام محمد غزالی»  
 اُولی النَّاسِ بِالْعَمْرِ أَفْذَرُهُمْ عَلَى الْعُقُوبَةِ (سزاوارترین مردم به عفو و بخشودن تواناترین ایشان است به کیفر رساندن)

۲. در مثنوی عرفانی و ادبی ما درباره دزدی و تجاوز به مال غیر اشارات یا توصیه‌های به عمل آمده اندک است این امر با مذهب اجماعتی بوده با تجاوز به اموال دیگران معمولاً به صورت جمعی و جنگ انجام می‌شده اصلاً با این که برس از شدت مجازات - قطع انگشتان و یا دست - برده است. من تصور می‌کنم اجرای دقیق مذهب اجماعتی به کاهش دزدی حسم می‌شده و به همین علت کم‌تر در این باره صحبت شده است.

۳. «ای حریفان آتش شهوات  
 چند ازین حرص و چند ازین شهوت  
 چند ازین هرل و چند ازین هلبان  
 چند ازین مکر و چند ازین نلبیس  
 الحسد زبیس سرای سره سریب  
 ری غریبان و رطبه خُطرات  
 چند ازین فسق و چند ازین زلات  
 چند ازین فعل و چند ازین طامات  
 چند ازین رسم و چند ازین عادات  
 الهسرت زبیس رساط هر آفات»

محاسن صیحه جلال‌الدین محمد بلخی (مولانا)

متون ادبی و عرفانی و مذهبی ما از عهد باستان تا به امروز درباره این خریزه و فراز و نشیبی را که همراه دارد داد سخن داده‌اند. استاد سخن گوید:

طیران مرغ دیدی تو ز پای بند شهوت	بدر آی تا به بینی طیران آدمیت
اگر این درنده‌خوی ز طبیعتت بمیرد	همه عمر زنده باشی به روان آدمیت
رسد آدمی به جایی که به جز خدا نبیند	بنگر که تا چه حد است مکان آدمیت

ه عدم تملک **APARIRAH** عدم تملک یا عدم حرص و آز عدم دلبستگی به امور دنیایی است. هر انسانی برای گذراندن زندگی می‌تواند تعلقاتی داشته باشد اما جایز نیست که به آنها دلبستگی پیدا کند. دلبستگی به امور مادی همواره با ترس از دست دادن آنها همراه است که بالطبع برای سلامت بدن زیان‌بار می‌باشد. دلبستگی به امور مادی دایم افکار را متشنج می‌کند. شما ممکن است که فرد ثروتمندی باشید عدم وابستگی به ثروت شما را از بسیاری تشنج‌های ذهنی برکنار خواهد کرد. غالباً افراد در جهت حفظ و ازدیاد ثروت دچار حرص و آز می‌شوند و به این سبب توحید خود را از دست می‌دهند. تلاش برای گردآوری مال زیاده از حد به منظور حفظ آینده نامشخص، بی‌خردی است و مغایر توحید است.<sup>۱</sup>

### اصل اجتناب‌ات یا پرهیز **NIYAMA** نیز شامل پنج بخش است:

الف - نظافت و پاکی فرد باید خود را از آلودگی‌ها و کثافات مبرا نگه دارد و نظافت بیرونی و درونی را رعایت کند. نظافت بیرونی شامل تمام اعضای خارجی بدن و نظافت درونی شامل تخلیه سموم و مانده مواد زاید غذایی در جدار معده و روده است.

۱. غلام همت اسم که زیر چرخ کبود	ز هر چه رنگ تعلق پذیرد آزاد است
■ ■ ■	■ ■ ■
هر که را خوابگاه آخر به دوشنی خاک است	گو چه حاجت که بر افلاک کشی ایران را
■ ■ ■	■ ■ ■
زندگانی چه کورنه و چه درار	نه به آخر بمرد باید باز؟
خواهی اندر عنا و شدت زی	خواهی اندر امان به نعمت و ناز
خواهی اندک‌تر از جهان به‌پذیر	خواهی از ری بگیر تا به طراز
این همه روز مرگ یکسان‌اند	نشانی ز یکدیگرشان باز
	«رودکی سمرقندی»

در متون ادبی و عرفانی، فاروق سمبل فرد دنیا دوست شده که به تفصیل درباره آن بحث شده است ضمن توصیف خواندن آنچه در اس باره است یادآور می‌شویم که بحث درباره آنها بدون آرزوی حوصله این مقوله می‌باشد.



اندرون از طعام خالی دار  
تا در او نور معرفت بینی  
نظافت و پاکیزگی در یوگا اهمیت خاصی دارد و شامل هشت مرحله تمرینی به نام  
«شاتکارما» نامیده شده است<sup>۱</sup>

ب - قناعت      قناعت فضیلت است. سعدی در این باره گوید:  
ای قناعت توانگرم گردان      که ورای تو هیچ نعمت نیست  
برای هر انسانی لازم است که در برابر مشکلات روزانه مقاوم باشد. چنین مقاومتی  
حاصل نشود مگر آن‌که ما به ریاضت امساک تن دهیم. فراز و نشیب در زندگی زیاد است  
و خوشحالی و بدحالی را به همراه دارد. ذهنی که با نوسانات زیر و بم زندگی خو گرفت  
نمی‌تواند آرامش را لمس کند و یا برای مراقبه آمادگی حاصل نماید. قناعت در برابر  
طلب است و طلب سبب ازدیاد نیاز می‌شود. فردوسی گوید:  
عزت ز قناعت است. با عزت خود بساز و خواری مطلب.  
و سعدی می‌فرماید:

خدا را ندانست و طاعت نکرد      که بر بخت و روزی قناعت نکرد  
قناعت توانگر کند مرد را      خیر کن حریص جهانگرد را  
در سیستم علمی، عملی یوگا (عرفان هندو) و عرفان اسلامی قناعت مورد توجه  
است، یوگی، صوفی و درویش در سیر و سلوک خود باید لباسی از قناعت بر تن کند.<sup>۲</sup>

۱. برای اطلاع از مراحل شاتکارما به کتاب هانا یوگا اثر همین مترجم مراجعه شود.  
پاکیزه در ادب فارسی صفت یزدان بوده است و «پاکیزه بوم» را به معنی پاک نهاد آورده‌اند و نیز به دین ایرانیان  
(پاک دین) گفته می‌شد:

ز یزدان پاکیزه خواهم نخست      که چشم بدان دور دارد درست  
خردمند باشید و پاکیزه دین      از آفت همه پاک و بیرون ز کین  
«فردوسی»

۲. «... صفت اهل طریقت آن است که قناعت پیشه گیرد که القناعت کنز لاینفد  
مفسران گفته‌اند. حیات طیبه قناعت است. هر صفتی که به صفت قناعت منصف شد و بدین خلق متخلق گشت  
خیر دنیا و آخرت و گنج فنا و فراغت به او مسلم داشتند و راحت ابدی و عزت سرمدی تعبیه او گردانیدند.

انسان آرمانی و کامل صفحه ۲۷۷  
«حانم طایی را گفتند از خود بزرگ همت تر در جهان دیده‌ای یا شنیده‌ای؟ گفت بلی، روزی جهل شتر فریان کرده  
بودم امرای عرب را، پس به گوشه صحرائی به حاجتی برون رفته بودم، خارکی را دیدم پشته حار فراهم آورده،  
گفتمش: به مهمانی حانم چرا نروی که خلقی بر سماء او گرد آمده‌اند؟ گفت:  
هر که نان از عمل خویش خورد      سنت حانم طایی نبرد  
من او را به همت و جوانمردی از خود برتر دیدم.» - گلستان سعدی

ج - ریاضت TAPASA تقویت نیروی اراده و استقامت در برابر ناملازمات زندگی نیاز به تغییرات بدنی دارد که انجام آنها را ریاضت نامند. این تمرین‌ها از اعمال ابتدایی شروع می‌شود تا با اعمال پیشرفته فرد را قادر به تسلط و کنترل حرکات غیرارادی بنماید. مانند شروع آساناها از انگشتان دست و پا، روزه گرفتن کوتاه مدت، یوگانیدرا، سکوت ذهن و غیره ریاضت به مفهوم تن‌گشی که در اعصار قدیم متداول بوده است نمی‌باشد بلکه هدف از ریاضت اصلاح جسم و جان است. بنابراین نباید تمرین‌های یوگا موجب اغتشاش فکر و خستگی تن گردد. در چند صد سال اخیر معمولاً به یوگی‌ها مرتاض گفته می‌شد، واژه‌های مرتاض و بابا در ادب و فرهنگ ما به مفهوم یوگی است.<sup>۱</sup>

د. خویش‌شناسی یا تعمق و مطالعه انسان ترکیبی اسرارآمیز و پیچیده از اعضا و اندام‌ها، ساختار روانی، پرانیک است.

درباره شناخت انسان تعابیر و تفاسیر متفاوت و شیوه‌های مختلف ارائه شد، به‌عنوان مثال علوم، فیزیک، شیمی، پزشکی و غیره هر کدام روش خاصی را برای شناخت انسان به کار می‌برند. در سیستم یوگا، ماهیت انسان از تمام جوانب حیات مورد شناخت قرار می‌گیرد. یوگا کوشش کرده تا پاسخی برای (از کجا و برای چه و به کجا می‌رویم) به دست آورد.

از این رو او به روح که مادی نیست اما به وجود آورنده ماده است توجه دارد در یوگا، خوشناسی شامل صفات روحی است، در این مرحله شناخت می‌تواند بیشترین استفاده را از کتب مذهبی به ویژه مذاهب الهی و گفتارهای علماء روحی بنماید.<sup>۲</sup>

۱. گفتم هوا به مرکبِ خاکی توان گذاشت؟  
گفتا نوان، اگر به ریاضت گُنبش رام  
«خاقانی»

نکردند آلا ریاضت‌گری  
به بسیار دانی و اندک خوری  
«نظامی»  
بی‌ریاضت نیافت کس مقصود  
نا نسوزی تو را چه بید و چه عود  
«سنایی»

۲. خویش‌شناسی: «خودشناسی را مابه‌ای بزرگ دان»  
«من عَرَفْتُ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفْتُ رَبَّهُ» (کسی که خود را شناخت خدا را شناخته است) «علی علیه‌السلام»  
چو خود دانی همه دانسته باشی  
چو دانستی ز هر بد زسته باشی  
ندانی قدر خود زیرا جنبی  
خدا سببی اگر خود را بسی  
«باصبر سرو»

ه توجه و تسليم به خدا Ishwarapranidhana در اين مرحله انسان بايد به طور قطع تسليم کسی باشد که آفريدگار اوست.

مقام تسليم یکی از امور مسلم يوگا و عرفان است. سالک هر عملی و هر کاری را که انجام می‌دهد صرفاً برای رضای خدا و در اجرای دستورات الهی است. عالی‌ترین نحوه مقام تسليم و عمل به خاطر خدای متعال، رفتار حضرت امير مؤمنان امام علی عليه‌السلام در جنگ با پهلوان نامی عرب است که نشانی بارز از خلوص حضرت در اجرای اوامر الهی است.<sup>۱</sup>

اصل واجبات برای هم‌آهنگ کردن برخوردهای اجتماعی، و اصل اجتنابات به منظور هماهنگ کردن احساسات درونی طرح‌ریزی شده‌اند، و تمامی آنها برای کاهش برخورد بین اعمال بیرونی و درونی است. بین ذهن و امور بیرونی همواره یک رابطه دو طرفه وجود دارد. اعمال خارج ذهن را تحریک می‌کنند و ذهن اعمال خارج را ... اگر بین

ای دل گرت شناختن راه حق هواسست، خود را بدان که عارف خود عارفِ خداست

«ابن یمین فریومدی»

دانش ذاتِ خوبش می‌باید  
نخهٔ بر من عَرَف این است.

«واحدی»

عارفِ کردگار چون باشی؟

«سنایی»

آن چه در علم پیش می‌باید

این بدان کایتِ شرف این است

چون تو در علم خود زیون باشی

۱. در داستان نبرد حضرت علی (ع) با پهلوان عرب (عمرو بن عبدود) مولانا این روایت را در قالب تمثیلی بسیار زیبا، پرمحتوا و آموزنده ارائه می‌کند. در این روایت که از مولانا نقل شده است علی عليه‌السلام نماد انسان کامل فرهیخته‌ای است که در راه خدا عمل می‌کند و هیچ‌گاه بندهٔ تن و هواهای نفسانی نیست:

شیر حق را دان متزه از دَغَل

از علی آموز اخلاص عمل

پهلوانی را که در جنگ شکست داده و قصد هلاکش را دارد، چون آب دهان به صورت او می‌اندازد، رها می‌کند، پهلوان شکست خورده از این عمل حیران می‌شود و می‌پرسد:

از چه افکندی مرا بگذاشتی؟

گفت بر من تیغ تیز افراشتی

آن چه دیدی بهتر از بیکار من

نا شدی تو نست در اشکارِ من؟

حضرت علی عليه‌السلام پاسخ می‌دهد:

بسندهٔ حشم نه مأمورِ ننم

گفت من تیغ از بی حق می‌زنم

فعل من بر دین من باشد گوا

شیر حشم نسیم شیر هوا

بُرد آنرا که نبود اهلِ نماز

بادِ حشم و بادِ شهرت بادِ آر

حشم را من بسنهام رهبرِ لگام

حشم بر شاهان شه و ما را غلام

«در اول منوی، مولانا جلال‌الدین محمد بلخی»

اعمال خارجی هم‌آهنگی وجود نداشته باشد، ذهن آزار خواهد دید. ذهن آزار دیده گرایش به تولید اعمال ناهماهنگ خواهد داشت، و یک دور و تسلسل به وجود می‌آید. اضطراب بیرونی به درون و اضطراب درونی به بیرون هدایت می‌شوند. هدف از انجام تمرینات این دو اصل، شکستن دور و تسلسل است و نتیجه آن آرام کردن ذهن به وسیله اعمال و رفتارهای حساس نسبت به زندگی شخصی و محیط می‌باشد. با وجودی که دو اصل واجبات و اجتناب شامل ده مرحله از رفتار می‌باشند، معذالک، طیف بسیار گسترده‌ای از فعالیت‌های انسان را در بر می‌گیرند. آنها مشکل فشارهای ذهنی را از سطح بیرون مورد مطالعه قرار می‌دهند. این کار مقدمه‌ای است برای تغییرات عمیق‌تر که می‌تواند کاوش عمیق‌تر ذهن را در برگیرد. به کارگیری قانون، ساده نیست ولی به کارگیری این قوانین، اگرچه اندک و محدود باشد، باز هم باعث آرامش زیاد ذهن خواهد شد. به کار گرفتن کامل قوانین تنها از طریق درک مستقیم می‌تواند به نتیجه برسد.<sup>۱</sup>

### وضعیت‌های یوگا

آسانا: پتنجلی در تعریف آسانا (وضعیت‌های یوگا) می‌گوید:

وضعیت راحت و استوار نشستن. این تعریف شامل تعداد کمی از آساناهای یوگا مانند وضعیت نیلوفر، وضعیت استاد و غیره می‌شود. او اضافه می‌کند: هدف از یوگا برقرار کردن تعادل بین انگیزه‌های متضاد عصبی است مانند احساس‌های متضاد درد و لذت، گرما و سرما، گرسنگی و سیری<sup>۲</sup>

پرانایاما: تمرینات کنترل تنفس برای تمرکز روی بدن پرانیک است این تمرینات سبب کنترل و یک جهت شدن ذهن می‌گردند.

۱. چشم دل باز کن که جان بینی

آنچه نادیدنی است آن بینی



تو ابرو، من اشارت‌های ابرو

تو مو بینی و من هیچش مو

۲. یوگانیدرا (هنر و نهادگی) مهم‌ترین روش برای هماهنگ کردن تضادهای روانی است که پس از چرخش آگاهی در کل سیستم و نشانه‌گیری احساس‌های متضاد حاصل می‌شود.

**جمع حواس<sup>۱</sup>:** برای کنترل و منحرف کردن گرایش‌های ذهنی که به سمت خارج ذهن می‌روند از تمرین‌های جمع حواس استفاده می‌شود، به تریبی که هوشیاری به درون تغییر جهت دهد. کسانی که با تجارب حسی اغتشاش ذهنی دارند نمی‌توانند به کاوش درون پردازند. روش‌های جمع حواس مانند سکوت ذهن، ذکر ممتد، خیره شدن به شعله شمع و غیره در جمع حواس به این‌گونه افراد کمک شایان می‌کنند، و در مراحل بالاتر از جمع حواس سبب قطع احساس‌های ذهنی و روانی می‌شوند.<sup>۲</sup>

**جدایی ذهن از محسوسات:** برای این مرحله واژه «دهارانا» به کار برده شده است که معنی آن تمرکز ذهن می‌باشد. این حالت مرحله قبل از مراقبه است و به ثابت نگاه داشتن آگاهی روی یک موضوع درونی، و خارج کردن موضوعات دیگر از ذهن مربوط می‌شود.<sup>۳</sup> زمانی که این مرحله با موفقیت انجام شود تمام آزارها و فشارهای خارجی از بین می‌روند، با این حال ذهن سرگرم مشغولیات درونی به طرف محفوظات، خاطرات و یا آینده‌نگری است. کوشش ذهن یا برای احیای تجارب خوب گذشته می‌باشد، یا گرفتار تجارب بد است و یا در حال برنامه‌ریزی برای آینده است.

برای یک سوره کردن ذهن روش‌های گوناگون به کار گرفته شده است. مذاهب به‌طور کلی ضمن آیین‌ها و تشریفات مذهبی و مراسم کلیسایی، اوراد خواندن، و سایر عبادات، سعی بر یک سو کردن ذهن دارند. پنجلی توصیه می‌کند که برای تمرکز درونی از یک نماد استفاده کنید. این نماد می‌تواند تصویر، الهه، سالک، یا حتی هر چیز دیگر مانند انگشت شست دست یا شست پا باشد. فقط باید نمادی را انتخاب کنید که توجه شما را به خود جلب کند، یا با طبیعت و هویت شما متناسب باشد.<sup>۴</sup>

سمبل روانی در برابر چشم بسته در چید آکاش طرح‌ریزی می‌شود. این سمبل باید به گونه‌ای انتخاب شود که بتواند تمام هستی و وجود را جذب کند و پرتوجو در آن مستهلک شود. باید از جاذبه خود به خودی بهره‌مند باشد، در غیر این‌صورت ذهن شخص آشفته می‌شود. این تمرکز نیاز به تمرین مرتب دارد تا به تدریج شخص بتواند

#### 1. Pratyahara

۲. زکثرت سوی وحدت رو زوحدت سوی کثرت شو      ز راه وحدت و کثرت توان دانستن اشیارا

شمس مغربی

۳. اگر تو محور نگردی کجا سوی مثبت      به محور خویش طلب گر طلب کنی اثبات

۴. این انتخاب به وسیله پرتوبخش و تعیین ذکر صورت می‌گیرد.

زویای عمیق‌تر ذهن را مشاهده کند. سمبل در ارتباط با طبیعت خود خرد را ظاهر می‌کند. شخص خود به خود به سوی جمع حواس و تمرکز درونی حرکت خواهد کرد.<sup>۱</sup> مواجبه: ادامه جمع حواس مراقبه است، و زمانی حاصل می‌شود که پرتوجو توان نگه داشتن یک جریان ثابت و ممتد را برای مدت زیادی به طرف سمبل درونی حفظ کند. ذهن در اطراف یک الگو قالب‌گیری می‌شود.

سامادهی: جریان هوشیاری اغلب با یک جریان گرم روغن مقایسه می‌شود. جریانی که معمولاً از دوگانگی بیننده و دیده شده آغاز می‌شود و به یک وحدت و ادغام، یعنی تبدیل به واحد، منتهی می‌گردد، و حالت فنا دست می‌دهد. پتنگلی حالت فنا یا حالت مافوق را این‌گونه توصیف می‌کند:

موقعی که حواس پنجگانه و ادراک در استراحت هستند، حتی وقتی که عقل از کار کردن باز می‌ایستد، به گفته خردمندان «حالت مافوق» اتفاق می‌افتد. سپس تغییرات و تبدیلات ذهن، اعم از درونی یا بیرونی، به توقف کامل می‌رسند. تنها چیزی که باقی می‌ماند هشیاری است.<sup>۲</sup> سامادهی حالتی است که درک نفس به همراه دارد. در گیتا آمده است:

موقعی که عقل با شنیدن عبارات کتاب مقدس در سامادهی بی حرکت است شما خوشتن خویش را درک خواهید کرد.

یکی از شیواترین و روشن‌ترین تعاریف سامادهی (فنا) عبارت است از:

۱۲ دوره طولانی پرانا یا ماکه به جمع حواس راهنمایی می‌شوید.

۱۲ دوره طولانی جمع حواس که به تمرکز هدایت می‌شوید.

۱۲ دوره تمرکز و ۱۲ دوره مراقبه راهنمایی به سامادهی

(VIII ۱۱۳)

یوگا شورامانی اوپانیشاد

---

۱. بانتراما، سمبل‌های مراکز روانی، عناصر، کانال‌های انتقال انرژی به این منظور طرح‌ریزی شده‌اند.  
۲. در مراقبه پرتوجو به وحدت کامل می‌رسد. شیخ عزالدین نسفی در این باره گوید. لازمه پیمودن راه حقیقت نجرد از خویش است.

بفین داندکه هستی جز یکی نیست.

در آن حضرت من و ما و تویی نیست.

یکی گردد سلوک و سیر و سالک

زبده الحقایق

هر آن کس را که اندر دل شکمی نیست.

جناب حضرت حق را دویی نیست.

شود با وجه بافی غیرهالک

## مراحل هشتگانه برای طالبان پیشرفته

مراحل پیشرفته یوگای هشتگانه برای پرتوجویانی که مشکلات و درگیری‌های ذهنی را از بین برده‌اند، مفید است نه برای طالبینی که در حد متوسط قرار دارند. پرتوجو ابتدا باید مراحل هشتگانه را آغاز کند، و آمادگی کامل برای انجام آنها پیدا کرده باشد. سوتره‌ها ادامه متن‌ها و آموزش‌های مقدماتی هستند. در هاتایوگا پرادی پیکا آمده است: «سپاس شیوا را که هاتایوگا را همانند راهنمایی که انسان را تا صعود به قله راجا راهنمایی می‌کند، آموزش داد. اغلب مردم، به خاطر اغتشاش‌های فکری و درک، قادر به انجام تمرین‌های راجایوگا نیستند. یک مؤلف می‌گوید: هاتایوگا، همچون مشعل فروزان، جهل را می‌سوزاند.

(فصل ۳-۲-۱۱ سوات ماراما)

قبل از شروع راجایوگا مهارت در هاتا یوگا و پرانایام ضرورت دارد بدون این آمادگی در سیستم پتنجلی هیچ پیشرفتی به دست نمی‌آید. اگر پرتوجو با افکار آشفته تمرین‌های پیشرفته را شروع کند به جای سود، زیان خواهد دید، تنها زمانی که ذهن خالی از اضطراب باشد محدود کردن ذهن امکان‌پذیر است. له کردن سوسک‌هایی که تمیز ماندن خانه را به خطر می‌اندازند از عهده هر کس برمی‌آید، اما رام کردن فیل وحشی در توان هر کسی نیست. به طور قطع در مورد افکار و خواهش‌هایی که هنوز در ذهن بیشتر افراد وجود دارند، نمی‌توان توصیه کرد که آنها را با زور از بین ببرند.

اجرای اصول اولیه یوگا همچنین برای افراد متوسط سخت است. اصول واجبات و اجتناب برای پرتوجویانی است که تا حد امکان الگوی نامناسب و کارماهای خود را از بین برده‌اند. به عنوان مثال بعضی سعی می‌کنند که پرهیز از شهوت را خودسرانه انجام دهند. آنها خود را گرفتار مشکلات عصبی خواهند کرد. این اجتناب نیاز به ذهن تصفیه شده دارد، چون مراحل هشتگانه پتنجلی برای پرتوجویان پیشرفته است، لذا مبتدی در آغاز باید برای تصفیه ذهن از طریق تمرین‌های هاتایوگا، کارمایوگا، بهاکتی یوگا و سایر تمرینات تمرکزی اقدام کند. بعضی از تکنیک‌های مشترک در متن می‌توانند پرتوجو را برای تمرین‌های مراحل هشتگانه و ملاقات با پرتوبخش برای تعلیم شخصی آماده کنند.

## تکنیک‌های مشترک یوگا

مسیر یوگا که به وسیله پتنجلی تنظیم شده، فقط محدود به هشت مرحله نمی شود، بلکه روش کاملی است که تمرینات دیگر یوگا را نیز در بردارد. تکنیک‌هایی که پتنجلی ارائه می دهد در سطح بسیار گسترده‌ای است. این تکنیک‌ها به توازن و هم‌آهنگ کردن ذهن کمک می‌کنند. توضیحات و توصیفات او در مورد این تکنیک‌ها بسیار خلاصه و فشرده می‌باشد، به عبارتی تا آنجا که ممکن است از توضیح اضافی خودداری شده است. بدون راهنمایی ماهرانه پرتوی بخش انجام حالت‌ها و وضعیت‌های پر مفهوم پتنجلی بسیار کار سختی است زیرا که ریزه‌کاری‌ها می‌توانند به سادگی از نظر پنهان شوند.

سوامی با علم کامل و تجربه شخصی‌اش در یوگا تمام زوایا و اشارات پنهان در پشت سوتره‌ها را به وضوح روشن می‌نماید. به عنوان مثال، سوتره‌های ۳۹-۳۲: I که اساس و پایه اغلب تکنیک‌های تمرکز را توصیف می‌کند، شامل هنر وانهادگی<sup>۱</sup>، سکوت ذهن<sup>۲</sup>، قفل زبان<sup>۳</sup> و غیره می‌باشد. ذکر یا ذکر ممتد<sup>۴</sup> به روشنی در سوتره‌های ۲۹-۲۷: I نشان داده شده. تغییر به وضوح معانی مخفی و محرمانه را روشن می‌کند و توضیح می‌دهد.

شخصیت بشر به طور گسترده می‌تواند به چهار دسته یا جنبه اصلی تقسیم شود: جنبه احساسی، جنبه فعال، قوه درک مستقیم، سَبک مزاج (بخاری). پتنجلی به روشنی به این مسئله آگاه است و همچنین در نظر دارد که هر شخصی براساس قوی‌تر بودن یک یا چند جنبه در او، دما و تمایلات متفاوتی خواهد داشت. بنابراین او می‌داند که مسیر یوگایی با توجه به مشخصات ویژه شخصیت هر فرد که موافق با یکی از این دسته‌ها باشد باید طراحی شود. در نتیجه او پیشنهاد می‌کند:

بهاکتی یوگا<sup>۵</sup> برای آنهایی است که تمایلات احساسی و از خودگذشتگی دارند.

جنانا یوگا<sup>۶</sup> برای آنهایی است که طبیعتاً دارای قوه درک مستقیم هستند.

او انعکاس و سؤال و جواب در مورد معنای حقیقی اُم<sup>۷</sup> را پیشنهاد می‌کند (قصاید

۲۹-۲۷: I و همچنین مقدار زیادی از فلسفه سانکھیا را به عنوان درک عالی‌تر ترجیح

می‌دهد (قصاید ۲۱-۲۰: ۲ و غیره).

1. Yoganidra

2. Antarmouna

3. Khecharimudra

4. Japayoga

5. Bhaktiyoga: یکی از روش‌های مقدس مذهبی هندو

6. Jnanayoga: برگای دانش

7. Aum: نام مقدس آفریننده



او همچنین معتقد است که تمام دانش‌های در ارتباط با ذهن محدود می‌باشند. راجا یوگا یا پتنجلی یوگا برای کسانی است که دارای نیروی اراده قوی می‌باشند. این زمینه اصلی تمام کتاب است. کارما یوگا<sup>۱</sup> برای آنهایی است که ذاتاً فعال می‌باشند البته این به‌طور واضح تذکر داده نشده ولی به‌صورت ضمنی در بسیاری از سوتره‌ها آمده است. به‌عنوان مثال: اصل واجبات و اصل اجتناب اشاره به تمرین کارما یوگا در فعالیت‌ها و وظایف روزانه می‌کنند. همچنین در سوتره بهاکتی یوگا به‌طور ضمنی اشاره به کارما یوگا شده است.

پتنجلی می‌دانست که موفقیت در بهاکتی یوگا به‌طور طبیعی موفقیت در راجا یوگا را به دنبال خواهد داشت. دانش یوگا کامل‌تر شدن راجا یوگا را هدایت می‌کند. او می‌دانست که شخص در مسیر راجا یوگا باید تمام وجودش را کامل کند. خودخواهی و کند ذهنی باید به هر طریقی که ممکن است از بین برود. تمام فعالیت‌های منفی و محدودکننده ذهن باید محو شوند.

«متوقف کردن تغییر و تبدیلات ذهنی<sup>۲</sup> به وسیله ویراگیا انفصال و تمرین یوگا به دست می‌آید».

فصل ۱۲ L  
این بیان تمام مسیرها و تکنیک‌های یوگا را در بر می‌گیرد. هیچ کدام مستثنی نیستند. و همه به طرف موفقیت در یوگا رهبری می‌شوند.

### یوگا ادامه مرحله وی یوگا

بیشتر افراد می‌دانند یوگا به معنی اتحاد است. اما پتنجلی، در یوگاسوتره، یوگا را به‌عنوان پروسه جدا شدن می‌نامد. چگونه این تناقض توضیح داده می‌شود؟ این تناقض در چارچوب فلسفه سانکھیا<sup>۳</sup> که اساس و پایه یوگاسوتره‌هاست توضیح داده می‌شود.

---

۱. (Karma yoga): انجام کار بی‌توقع (به کتاب سخن دل از این مترجم رجوع شود)

۲ ورنی‌ها

۳. SANCHIYA پیدایش این سیستم فلسفی نامشخص است. محققین پیدایش آن را در اواخر دوره ودایی که مراسم تامانوس (قربانی) به اوج رسیده بود می‌دانند که هندوان را از ظاهر به باطن متوجه کرد و از شریعت به طریقت معطوف داشت و اوپانیشادها را به وجود آورد. در توسعه مباحث اوپانیشاد که گذر از ثنویت به بهاپرستی است، فلسفه سانکھیا به زعم بسیاری توسط (کاپیلا) تدوین می‌گردد.

سانکھیا هستی و وجود شخص را به دو جنبه تقسیم می‌کند: پوروشا Purusha (خودآگاه - آگاهی مطلق) و پراکرتی: Prakrit (طبیعت، انرژی، تظاهر هستی). فراموش نکنید که این فقط یک فلسفه است و مانند فلسفه‌های دیگر مهم نیست هر چقدر هم ظریف باشد، هرگز نمی‌تواند به درستی حقیقت را نشان دهد. هستی و بودن شخص موقعی که خودآگاهی یا آگاهی مطلق و طبیعت به طرف همدیگر می‌آیند رشد می‌کند، خودآگاهی اشاره به بیننده<sup>۱</sup> دارد و طبیعت اشاره به (دیده شده). منظور از آگاهی مطلق وجود ذهنی است و طبیعت هم به معنی وجود عینی (وجود خارجی) می‌باشد.

پروسه و تمرینات یوگا به وی یوگا Viyoga مربوط می‌باشند، جدا کردن آگاهی از طبیعت، انرژی از ماده، بیننده از دیده شده، به معنی جدا کردن خودآگاه از هویت شخص با دستگاه ذهن - بدن می‌باشد. این جدایی و اختلاف بین خودآگاه و ذهن - بدن فقط به وسیله شخص قابل فهمیدن است. هیچ‌گاه خواندن و صحبت کردن شخص را از درستی و حقیقت این اختلاف آگاه نخواهد کرد. فقط تجربه شخصی، مستغرق در اندیشه و تناوب، این کار را خواهد کرد. این تجربه شخصی، زندگی شخص را تغییر خواهد داد. در واقع این تجربه فردی برنامه‌ای را عرضه می‌کند که براساس آن زندگی و بودن شخص، فهمیده و دوباره تشخیص داده می‌شود. فرد یک بُعد جدید را خواهد دید که هرگز قبلاً در وجود خود به آن آگاه نشده بود. پروسه یوگا به طریقی طراحی شده است که وی یوگا (جدایی بین بیننده و دیده شده) را به بار می‌آورد. سپس به طرف یوگا (اتحاد) به عنوان مرتفع‌ترین مکان راهبری می‌شود. اول از همه آگاهی مطلق باید جدا شود و سپس وقتی این امر حاصل شد، این طور به نظر می‌رسد که آنها یک چیز هستند. بنابراین وی یوگا به طرف بلند مرتبه‌ترین درجه یوگا هدایت می‌شود.

شرح دادن این پروسه به این طریق است که بگوییم خودآگاهی<sup>۲</sup> خالص با سطوح آگاهی پایین‌تر از طریق هویت غلط با بدن - ذهن طبیعت گره خورده است. هدف یوگا آزاد کردن انرژی از ماده می‌باشد. سوامی جی<sup>۳</sup> یوگا را به صورت زیر تعریف می‌کند:

«(به عنوان یک روش) خودآگاه رابطه‌اش از درگیری‌های ذهن و دنیای بیان شده

#### 1. DRASHTA

۲. به جای پوروشا، واژه آگاهی مطلق و پراکرتی واژه طبیعت به کار می‌رود.

۳. کلمه جی (Je) به پرنوبخش اطلاق می‌شود. در اینجا منظور پارام هاسا سوامی سانباناندا ساراسوانی است.

جدا شده است. یوگا (اتحاد) نتیجه آن خواهد بود.»

تجربه تفاوت و جدا شدن آگاهی خالص از ذهن و بدن منتهی به تحقق یگانگی همه چیزها می‌شود. تمام مسیرها و تکنیک‌های یوگا پروسه از بین بردن محدودیت‌های ذهن و بدن را به نحوی مورد استفاده قرار می‌دهند که دانش ماورای جهان مادی می‌تواند از میان آن با شکوه کامل پرتوافشانی کند. تکامل ذهن به اشراق خود به خود به خودآگاه خالص منتهی می‌شود.

### طبیعت ذهن

روان‌شناسی مدرن تمایل دارد ذهن را به‌عنوان سرچشمه خودآگاه و هشیاری در نظر بگیرد. پتتجلی موقعی که می‌گوید ذهن نمی‌تواند سرچشمه خودآگاه باشد چون به‌عنوان یک شیء مشاهده می‌شود، به وضوح نقطه نظر یوگایی را بیان می‌کند. (قصیده ۴:۱۹): ذهن خودش خودش را منور نمی‌کند.

دانش مدرن گرایش دارد که هم ذهن و هم خودآگاهی، هر دو، را به‌عنوان بیان و نظاهر ماده در نظر بگیرد. یوگا، از طرف دیگر، می‌گوید که ماده در حقیقت شکل فسخیم‌تر و تظاهر ذهن است، ماده به‌وسیله ذهن کنترل می‌شود نه ذهن به‌وسیله ماده. دنیای مادی که ما در اطراف خود می‌بینیم در حقیقت یک جنبه ذهنی بیان ظریف‌تر هستی است.

به جز این دو فرق اصلی، یوگا و دانش مدرن در مورد بسیاری از مسایل مربوط به ذهن اتفاق نظر دارند. براساس روان‌شناسی یونگ ذهن را می‌توان به سه بعد مختلف تقسیم کرد: خودآگاه، نیمه خودآگاه، ناخودآگاه اینها به شکل زیر با ترمینولوژی یوگا مربوط می‌شوند:

ذهن ناخودآگاه	ذهن نیمه خودآگاه	ذهن آگاه
<p>بعد معمولی (کارانا Karana)</p> <p>حالت خواب عمیق (سوشوپتی Sushupti)</p> <p>ساماسکارا و حافظه کلی مربوط به عالم هستی</p>	<p>بعد ظریف (سوکشما Sukshma)</p> <p>حالت خواب (سوپنا Swapna)</p> <p>حافظه فردی</p> <p>گرایش‌های ذهنی</p> <p>(ساماسکارا Samskaras)</p>	<p>بعد ضخیم (استهولا Sthula)</p> <p>حالت بیداری (جاگری Jagriti)</p> <p>مکثر روینایی و مشاهده دنیای بیرونی.</p>

این قلمروها شامل جنبه‌های غریزی، عقل، روان، و درک مستقیم انسان می‌باشند. هدف پتنجلی کاوش حوزه‌های مختلف ذهن است به طوری که آنها شناخته شوند. هدف ارتقا پیدا کردن از خودآگاه به نیمه خودآگاه و از نیمه خودآگاه به ناخودآگاه می‌باشد.

تعداد کمی از انسان‌ها عمق ذهن را درک یا لااقل، آنرا تصدیق می‌کنند. هیچ سیستم روان‌شناسی مدرنی برای تعریف محتویات ذهن کوشش نکرده است. با این حال وی آسا Vyasa، یکی از عمیق‌ترین نظرپردازان یوگاسوتره‌های پتنجلی، که احتمالاً دو هزار سال پیش زندگی می‌کرده است عملاً ذهن نیمه خودآگاه و ناخودآگاه را به هفت جنبه تقسیم کرده است. این تقسیم‌بندی به قرار زیر است:

۱. اثرات ذهنی فرو نشاننده.

۲. طرح‌ها و الگوهای رفتاری که باعث می‌شوند انسان از روش بخصوصی پیروی کند. این حافظه‌ها ممکن است مربوط به قبل از تولد باشند و اعمال، دردها و رنج‌ها، هوش و غیره را تعیین کنند. این جنبه ارثی انسان می‌باشد.

۳. حافظه یا دانسته‌های نهان یا بیان نشده اتفاقات گذشته. این دانسته‌ها پنهان هستند و در ناخودآگاه جامع (کلی) که ماورای حدود معمولی آگاهی شخص است حفظ می‌شوند.

۴. غرایز غیرارادی که کنترل خودکار اعمال فیزیکی و بدن پرانیک را به عهده می‌گیرند. ما یاد نمی‌گیریم چگونه غذا را هضم کنیم زیرا قدرت این کار در ذهن انسان از قبل برنامه‌ریزی شده است.

۵. پرانا (انرژی بیوپلاسمیک). خود ذهن، بدون در نظر گرفتن این که چقدر ظریف یا ضخیم باشد، از پرانا ترکیب شده است. پرانا همچنین وسیله‌ای است برای ذهن تا وظایفی را بر طبق افکار انجام دهد.

۶. تغییر و تبدیلات ذاتی ذهن. ذهن به طور طبیعی طوری طراحی شده است که با ریتم علم هستی تغییر می‌کند.

۷. توانایی‌های روان. توانایی‌های مافوق طبیعی تمایل دارند در حوزه ناخودآگاه جامع (کلی) قرار گیرند.

این یک لیست فشرده و مطمئناً محرک افکار می‌باشد و دلالت بر بُعد دید و طبیعت ذهن می‌کند. این جنبه‌های مختلف به صورت تصاعدی در مسیر یوگا متظاهر می‌شوند.

ذهن، اشباع شده از رازهای هستی است. و تمام علوم که در گذشته، حال و نیز در آینده وجود خواهند داشت را در خود دارد. همچنین تمام طبقات از ظریف‌ترین تا همده‌ترین بیان‌ها را شامل می‌باشد. هدف پتنجلی یوگا، به‌طور تصاعدی، برطرف کردن محدودیت‌ها و پوشش‌هایی است که روی ذهن وجود دارند. این امر به منظور کاوش و بهره‌برداری و باز کردن پتانسیل ذاتی ذهن انسان و شکل دادن تدریجی آن به صورت یک دستگاه و بازتابنده ذهن در عالم هستی است که ذهن انسان نیز جزئی از آن است. هدف پتنجلی یوگا، و مسیرهای دیگر یوگا، فراتر رفتن و پریدن در شکاف ماورای خودآگاهی غیرذهنی است.

### ما فوق روان

در زبان سانسکریت توانایی‌های روانی به نام سیدهیس<sup>۱</sup> نامیده می‌شوند و آن شامل تله‌پاتی، روشن‌بینی، بصیرت و یک طیف وسیع از توانایی‌هایی است که کم‌تر شناخته شده‌اند. این حالت‌ها در قلمرو ذهن شخص برتر از طریق واسطه به وقوع می‌پیوندند. سیدهیس در ناخودآگاه اجتماعی (کلی)، جایی که اذهان افراد و اشیاء، به صورت دوستانه به یکدیگر متصل شده‌اند رشد می‌کند. این امر می‌تواند در گذشته، حال و حتی در قلمروهای ماورای زمان و فضا به وقوع بپیوندد، اگرچه ممکن است این حالات باور نکردنی به نظر برسند، و تقریباً هنوز ادراک و تفسیر آنها در خود ذهن می‌باشد.

در سال‌های اخیر، در روسیه و جاهای دیگر، به‌وسیله تجارب علمی پدیده‌های روانی مختلفی را با دستگاه اندازه‌گیری کرده‌اند، لیکن این آزمایش‌ها در حقیقت لازم نیست، زیرا انسان تعدادی از آنها را شخصاً در مسیر یوگا کشف می‌کند.

تعداد زیادی از سوتره‌های پتنجلی بخش وسیعی از روش‌ها و برنامه‌های روحی معروف و در عین حال مبهم را تشریح می‌کنند. به هر حال، این متن به‌طور روشن اخطار می‌کند که انسان نباید طالب رسیدن به این توانایی‌ها باشد یا به‌طور تفریحی با آنها برخورد کند. اگر این تمرین‌ها در مورد مقاصد خودخواهانه مورد استفاده قرار گیرند، می‌تواند برای خود شخص و دیگران خطرناک باشند. قصد یوگا رواج و توسعه نیست، بلکه بارور کردن درک ذات حقیقی شخص می‌باشد. پرتوجویان روحی از مناظری عبور

می‌کنند که آن مناظر فقط زمانی تحقق می‌یابند که ذهن یک‌پارچه و تصفیه شده باشد و در واقع باید انفصال نسبت به آنها وجود داشته باشد.

در مسیر یوگا وسوسه بیشتر و بیشتر ظریف می‌شود. مقاومت در برابر وسوسه‌هایی که با توانایی‌های روانی بازی می‌کنند سخت است، با این حال اگر شما این کار را انجام دهید، آسیب خواهید دید و خسارت ناشی از آن سنگین خواهد بود. تمام مقدسان و یوگی‌های بزرگ، من جمله عیسی و بودا، دربارهٔ نبردشان با وسوسه سخن می‌گویند. خوشبختانه این تموجات روحی به ندرت در ذهن افراد خودخواه رشد می‌کند، و اگر هم بکند هرج و مرج کامل در ذهن و قلمروهای ظریف‌تر روان به وجود می‌آورد. بنابراین یوگا را برای کسب توسعه تمرین نکنید، بلکه اول از همه امیال خود را در دنیای مطمئن‌تر فیزیکی ارضا کنید.

### روش بوترو علم روان درمانی - روان تنی

روش‌های علم روان‌درمانی مدرن اساساً در ارتباط با برگرداندن شخص به «حالت طبیعی» می‌باشد. پتنجلی یوگا هم برای رسیدن به این «حالت طبیعی» می‌کوشد، و خیلی جلوتر هم می‌رود. هدف این روش توانا کردن شخص برای کاوش و بهره‌برداری از تمام سطوح ذهن و نهایتاً به دست آوردن درک نفس و سپس آزادی کامل است. پتنجلی یوگا می‌تواند در نهایت روش درمان بیماران روانی و روان‌تنی باشد. این روش شامل حدود دویست سوتره است که در دو هزار سال قبل نوشته شده‌اند.

همچنان‌که شما متن و تفسیر را می‌خوانید، روشی را مشاهده می‌کنید که به منظور حل مشکلات ذهن مورد استفاده قرار گرفته است. چند مثال در زیر آمده است:

پتنجلی به طور خلاصه تکنیک‌هایی را بر شمرده است که روان‌شناسی مدرن از آنها برای معالجه بیماران استفاده می‌کند. اینها در سوتره‌های «۳۹ - ۳۲: I» آورده شده‌اند. سوتره ۳۲ ترویج علاقه شدید به یک چیز را پیشنهاد می‌کند. این می‌تواند یک سرگرمی یا یک کار باشد، و در عین حال می‌تواند اساس شاخهٔ تحصیلی کار - درمانی را پی‌ریزی کند. سوتره ۳۳ ترویج رفتار مثبت نسبت به دیگران را پیشنهاد می‌کند. این رفتار که به وسیلهٔ روان‌شناسی به بیمار تلقین می‌شود می‌تواند در بهبود بیماری مؤثر واقع شود. سوتره ۳۴ کنترل تنفس را پیشنهاد می‌کند. یک رابطهٔ دو جانبه بین فشارهای ذهنی و

تنفس هادی شناخته شده است. تنفس عمیق می‌تواند برای آرامش ذهن مورد استفاده قرار گیرد. سوتره‌های ۳۵ و ۳۶ توصیه می‌کنند که شخص بر حواس پنجگانه ادراکی تمرکز کند. این عمل ممکن است شامل موزیک درمانی، ماساژ و غیره باشد که قادر است سریعاً آرامش را به ذهن بازگرداند. سوتره ۳۷ پیشنهاد می‌کند که شخص به کسی که به درجات فوقانی آگاهی رسیده است بیندیشد. این شخص ممکن است یک یوگی یا پرتوبخش باشد یا یک روان‌شناس ماهر. در حقیقت بیشتر درمان‌های روانی مدرن وابسته به اعتماد بیمار نسبت به طیب معالج خود می‌باشد. بدون این اعتماد هرگز درمان موفقیت‌آمیز نخواهد بود. سوتره ۳۸ رؤیا درمانی را پیشنهاد می‌کند، که تقریباً اساس تأسیس یک روش مدرن وابسته به علم روان‌شناسی است. سرانجام سوتره ۳۹ تمرکز را دستور می‌دهد. روان‌درمانی مدرن اخیراً مفهوم این نوع درمان را درک و تأیید کرده است. تمام این روش‌ها به تصفیه ذهن کمک می‌کنند و اجازه می‌دهند که خاطره‌ها برانگیخته شوند، و به سطح بیابند و سپس از بین بروند.

علائم بیماری فشارهای ذهنی در سوتره ۳۱-۱ برشمرده شده‌اند، این نشانه‌ها شامل ناتوانی، افسردگی، عصبی بودن و تنفس سنگین یا تنفس با ریتم نامناسب‌اند.

افسردگی مشکل جهانی بشر است. در برخی از سوتره‌های کوتاه ولی مؤثر پتنجلی علت افسردگی و راه درمان آن تعریف شده است. او چیزی را توضیح می‌دهد که هزاران کتاب فلسفه و روان‌شناسی قدیم و جدید سعی کرده‌اند توضیح دهند ولی موفقیت کمی داشته‌اند. او کلّ مطلب را به اختصار جمع‌بندی می‌کند، بدون آنکه در توضیحات و لغات اضافی سردرگم شود. از آنجا که این سوتره‌ها، همه جامع، صریح و منطقی هستند، در اینجا آنها را به اختصار مورد بحث قرار می‌دهیم، اگرچه در تفسیر به‌طور کامل توضیح داده شده است، ولی ما ترجیح می‌دهیم به منظور تأکید بیشتر و تفهیم بهتر این توضیح را اضافه کنیم و اسیر ترجمه تحت‌اللفظی نشویم. پتنجلی در مقدمه می‌گوید:

«فشارهای اساسی ذهن (که آفریننده افسردگی هستند) خود مولود عاری بودن از حقیقت (عدم اعتماد به نفس)، وابستگی، تنفر و ترس از مرگ‌اند.» سوتره ۱۲.۲

این سوتره دلیل کامل اندوه را عنوان می‌کند. سوتره بعدی مفهوم‌هایی را که پشت فشارهای اساسی ذهن پنهان شده‌اند توضیح می‌دهد:

«عاری بودن از حقیقت ریشه اصلی فشار روحی است که از آن فشارهای دیگری ناشی می‌شوند، این فشارها می‌توانند به حالت نهفته، ناچیز، متفرق و بیان نشده باشند.»  
سوتره ۲.۴

پتنجلی دلیل ریشه‌ای اندوه شخص را، آگاهانه یا به صورت نیم آگاه عاری بودن او از درک وجود ذات حقیقی خود توضیح می‌دهد. تا موقعی که شخص عصاره هستی را درک نکند، فشارهای روحی و اندوه همیشه به نوعی وجود دارند.

پتنجلی فشارهای روحی را در سطوح مختلف با عملکردهای متفاوت تعریف می‌کند و معتقد است که آنها می‌توانند به صورت‌های زیر باشند:

۱. فشارهای روحی آرام که ریشه قوی در ذهن نیم خودآگاه دارند<sup>۱</sup>، و شخص نسبت به آن آگاهی ندارد. موقعی که ادراک از طریق تمرینات یوگا قوی‌تر شد، شخص با آن روبه‌رو می‌شود.

۲. فشارهای کوچک‌تر و نامفهوم که تانو نامیده می‌شوند.

۳. فشارهای روحی که بیماری‌های عصبی، تشویش، افسردگی و غیره را به همراه می‌آورند<sup>۲</sup>. یوگا، اجازه می‌دهد که با شناخت خود و تعادل ظرفیت آنها را حل کنید.

۴. فشارهای روحی آشکار که در برخوردهای روزانه می‌توان آنها را به وضوح تشخیص داد.<sup>۳</sup>

بنابراین همین حالات، طیف فشارهای روحی را از عمده‌ترین تا ساده‌ترین شکل آن اندازه‌گیری می‌کنند. آیا این فشارهای روحی اساسی و اصلی که محصول عاری بودن از حقیقت‌اند چگونه‌اند؟ پتنجلی در این مورد توضیح می‌دهد:

«عاری بودن از حقیقت می‌تواند به مفهوم فانی در برابر باقی، ناخالص در برابر خالص، غم در برابر شادی، غیرخویش در برابر خویش تعریف شود.»

عاری بودن از حقیقت، ناشی از عدم آگاهی به ذات حقیقی است و علت اصلی ناراضایتی می‌باشد. این عارضه، تدریجاً به وسیله توسعه آگاهی که از طریق تمرینات عادی و مداوم یوگا حاصل می‌شود خنثی می‌گردد. از آنجایی که ذهن عملاً بر روی



اصول جدایی و اختلاف کار می‌کند، سرچشمه‌ هاری بودن از حقیقت نیز می‌باشد. هاری بودن از حقیقت به آرامی، با حصول بصیرت بیشتر در درون ذات ذهن حل خواهد شد، و حتی موقتاً فراتر از ذهن خواهد رفت. این خود ذهن است که تشخیص هویت خود آگاه را با ذهن - بدن نادرست تشخیص می‌دهد. موقعی که با (وی یوگا) آگاهی از ذهن - بدن حاصل شد، آنگاه انسان به طرف شکستن سد اصلی عاری بودن از حقیقت، پیش می‌رود. عاری بودن از حقیقت به جانب خودخواهی هدایت می‌شود. توضیح این مطلب را در سوتره زیر ملاحظه فرمایید:

«خودخواهی به‌عنوان تشخیص غلط هویت آگاهی مطلق (بیننده) با دستگاه ذهن - بدن تعریف می‌شود.»  
سوتره ۶:۲

انسان‌ها به‌گونه نادرست خود را با ذهن - بدن شناسایی می‌کنند. این عمل نادرست یک حس قوی شخصیت‌پرستی تولید می‌کند. هر کس سعی می‌کند به‌خاطر بهره‌های خودخواهانه خواسته خود را بر دیگران تحمیل کند. او خوشنودی شخصی را به هر قیمتی جستجو می‌کند. از آنجایی که نفس هرگز به‌طور کامل ارضاء نمی‌شود، نتیجه آن معمولاً ناامیدی و اندوه است. احساس خودخواهی تبدیل به تنفر و وابستگی به چیزهای دنیایی می‌شود:

«جذب شدن در لذات دنیوی را می‌توان دل‌بستگی تعریف کرد. تنفر می‌تواند دفع امور دنیایی تعریف شود.»  
سوتره ۸ و ۷:۲

این دو احساس روانی که همان وابستگی و تنفر، دوست داشتن و دوست نداشتن می‌باشند تبدیل به برخورد و احساس اندوه در زندگی می‌شوند، و آن به این دلیل است که، در ساختار زندگی، به ندرت احتیاجات و توقعات انسان انجام یا ارضا می‌شوند. از آنجایی که آرزوهای انسان در حالت عادی به سوی کام‌جویی و شخصیت‌پرستی کشیده می‌شوند، این‌گونه دل‌بستگی‌ها یا عدم دل‌بستگی‌ها آدمی را به ترس از مرگ هدایت می‌کنند. پتنگلی می‌گوید:

«ترس از مرگ یک نیروی ذاتی و مسلط در همه افراد بشر است، حتی در آنهایی که خیلی تعلیم دیده‌اند.»  
سوتره ۱:۲

این زنجیر معمولی فشار روانی و اندوه، خیلی منطقی است. هاری بودن از حقیقت به طرف خودپرستی، خودپرستی به طرف دلبستگی داشتن یا نداشتن و در نهایت همه اینها به طرف ترس از مرگ هدایت می‌شوند. از بین بردن این نادانی اصلی و فشارهای روانی دیگر انسان را به سوی شادی کامل هدایت می‌کنند. این امر چگونه حاصل می‌شود؟

«علل اندوه به وسیله حل کردن آنها در سرچشمه اصلی و از بین بردن حالت ذهنی مربوطه از طریق تمرکز به طور کلی از بین برده می‌شود.»  
سوتره ۱۱ و ۲:۱۰

بنابراین فشارهای روحی و روانی را می‌توان به وسیله کاوش ذهن از طریق تکنیک‌های تمرکزی از بین برد. این چند سوتره به طور مختصر سرشت مشکلات ذهنی، فشارهای روحی، و اندوه و روش از بین بردن آنها را جمع‌بندی می‌کنند. در واقع یک دایره‌المعارف کامل درباره روشن شدن این مشکلات می‌توان نوشت و در اطراف آن یک سیستم روان‌شناختی کامل می‌توان ارائه داد. پتنجلی سعی می‌کند اصل سرچشمه نارضایتی‌های بشر را مورد حمله قرار دهد. روش‌های دیگر فقط می‌توانند رنج‌های بشری را به طور سطحی لمس کنند. پتنجلی بصیرت را درون پایه و اساس علت می‌برد. ما بدون این بصیرت چگونه می‌توانیم اندوه را درمان کنیم؟ بنابراین سوتره‌ها علل را مشخص کرده سپس روش از بین بردن آنها را نشان می‌دهند. فقط از این طریق است که شخص می‌تواند کامیابی را پیدا کند. کامیابی‌یی که خیلی بالاتر از امیال وحشی است. پتنجلی یک گنجینه دانش را در چند هزار لغت نوشته است. تا آنجایی که به ما مربوط می‌باشد امید است، این کتاب مرجع استاندارد برای همه روان‌شناسی‌ها باشد. در حقیقت این سوتره‌ها باید برای روان‌شناختی و روان‌درمانی همانند وحی آسمانی باشند. احترام ما به این شاهکار عملی خردمندانه است.

### لزوم این تفسیر

پتنجلی یا هر کسی که این کتاب را نوشته باشد، کسی است که دارای نبوغ فکری بوده است. او عملی‌تر از همه عالمان و منطقی‌تر از همه منطقدانان سخن گفته است. او ثابت قدم و جدی بوده و از تکرار اجتناب می‌کرده همچنین در به کار بردن واژه‌ها نیز احتیاط (ایجاز) را مراعات می‌کرده است.

بعضی اوقات ساختمان جمله‌اش کامل نیست، ولی با این حال، گاهی به صورت آشکار و گاه به صورت مخفی، هر واژه حامل دنیایی دانش و معناست. خطا کردن، بد تعبیر کردن مفهوم پوشیده در پی قصیده‌ها کار خیلی ساده‌ای است. معانی رمزی فقط توسط یک استاد در قید حیات قابل بروز و ظهور است، به علاوه قصیده‌ها، به صورتی باید توضیح داده شوند که انسان مدرن آنها را درک کند. به این دلیل است که این تفسیر بر پایه تمرین و تجربه شخصی استادی مدرن، توسط رهبر روحی ما، سوامی ساتیاناندا ساراسواتی، انجام شده است.<sup>۱</sup>

---

۱. در تطبیق اندیشه‌های پنتجلی با فرهنگ و ادب فارسی - اسلامی

با دلی خونین لب خندان بیاور همچو جام نا نگر دی آشنا زین پرده رمزی نشنوی در حریم عشق نتوان زد دم از گفت و شنید در بساط نکته‌دانان خودفروشی شرط نیست	نی گرت زخمی رسد آبی چو چنگ اندر خروش گوش نامحرم نباشد جای پیغام سروش ز آنکه آنجا جمله اعضا چشم باید بود و گوش با سخن دانسته گوی مرد بخرد یا خموش.
---	--

«حافظ»



لرد شیوا، اولین پرتوجوی یوگا

# فصل اول

سامادھی پادا

(۵۱ سو تره)



## سوتره ۱: مقدمه یوگا

अथ योगानुशासनम् ॥१॥

### Atha yogānushāsanam

اتها Atha: حال، بنابراین؛ یوگا yoga: مربوط به یوگا؛

انوشاسانام Anushāsanam: دستورالعمل کامل

---

#### حال بنابراین دستورالعمل Atha yoga - Nush - asanam

---

در این سوتره سه واژه به شرح «حال بنابراین، مربوط به یوگا، دستورالعمل کامل.» به کار گرفته شده است. پتنجلی از واژه «Atha» به معنی «حال، آینده» استفاده کرده است. در صورتی که می‌توانست از واژه «آترا یوگا نوشاسانام»<sup>۱</sup> به معنی «این دستورالعمل برای یوگا است» استفاده کند. استفاده از واژه «Atha» به منظور خاص است اولاً «حال، بنابراین» می‌رساند که دستورالعمل‌ها با دستورات قبلی در ارتباط است. ثانیاً مشخص می‌کند که پرتوجو بعد از تصفیه خود با کارما یوگا، و بعد از یکی کردن گرایش‌های ذهنی، به وسیله باکتی یوگا، توانایی حرکت به جلو را پیدا می‌کند.

البته این دستورالعمل‌ها برای افرادی است که ذهن آرام دارند و به پاک‌سازی جسم و روان توفیق پیدا کرده‌اند. اگر چنین نباشد دستورالعمل‌ها مفید و مؤثر نخواهند بود. آنهایی که ذهن تصفیه نشده و گرایش‌های لرزان دارند قادر به انجام تمرینات این فصل نیستند. کلمه «آت‌ها» تأکید است برای این‌که شرایط لازم در کارما یوگا و باکتی یوگا و روش‌های مقدماتی عملی گردد.

«یوگا»: در سوتره بعدی درباره یوگا توضیح داده خواهد شد.

واژه دیگری که در این سوتره به کار برده شده است «آنو شاسانام» است که یک واژه ترکیبی است «آنو Anu» پیشوندی است که کامل بودن را می‌رساند «شاسان Shasan» به

معنی قانون‌گذاری، دستور، فرمان و دستورالعمل است.

معنی تحت‌اللفظی «شاسترا Shastra» متن مقدس نیست بلکه به معنی دورهٔ پیش‌رونده یا تصاعدی قانون‌گذاری و دستورالعمل است. از این واژه «ایشوارا Ishwara» به معنی قانون‌گذار، فرمانده و فرماندار مشتق شده است و درباره خدا از آن استفاده می‌شود بنابراین خواهید دانست که «آنوش آسانام» به معنی دستورالعمل است. ممکن است در پاره‌ای از تفاسیر متن، ملاحظه کرده باشید که این واژه را بیانیه مجدد ترجمه کرده باشند، اما با تحلیل کامل عبارت متوجه می‌شوید که این ترجمه غلط است. در توضیح یوگاسوتره می‌توان گفت: ساده، مختصر، لغات خیلی کوتاه هستند، که همه درخور توضیح یا بیان در ترجمه نیستند، تنها می‌توانند دستورالعمل باشند: این یوگا است. این روشی است برای تمرین یوگا. اینها شرایط ذهن هستند، و طریقه‌ای که شخص تجربه نمی‌کند. در هر صورت با توجه به تفاسیر گوناگون ما می‌توانیم این واژه را تنها به معنی دستورالعمل‌ها به کار گیریم.



## سوتره ۲: یوگا چیست؟

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥२॥

### Yogaschitta vritti nirodhah

یوگا yogah: یوگا؛ چیتا Chitta: خودآگاه؛ وری تی Vritti: الگوها یا الگوهای مدور؛

نیرودها Nirodhah: متوقف کردن - سد کردن

---

#### یوگا متوقف کردن الگوهای خودآگاه می باشد.

---

این سوتره ترکیبی از چهار لغت است: یوگا، چیتا، وری تی و نیرودها. ما در اینجا توضیحی درباره یوگا نمی دهیم، زیرا بعد از مطالعه سوتره ۱۹۵ آنرا بهتر خواهیم فهمید. چیتا Chitta از واژه اصلی چیت Chit مشتق شده است، که معنی دیدن، آگاه بودن از، و هشیاری را می دهد. همچنین چیتا به معنی خودآگاهی فردی نیز می باشد که شامل حالت خودآگاه، نیمه خودآگاه و ناخودآگاه ذهن است. کل این سه حالت ذهن در فرد با بیان چیتا تمادین شده است. چیتا به نوع دیگری در ودانتا<sup>۱</sup> پذیرفته شده است، ولی اینجا چیتا نماینده کل خودآگاه شخص است که از سه مرحله تشکیل شده است: خودآگاه احساسی یا عینی، خودآگاه آسترال astral یا ذهنی، و ناخودآگاه یا استعداد نهانی ذهن خوابیده. این سه حالت خودآگاه باید خوب فهمیده شوند چون در این سوتره، چیتا به آن رجوع می کند. در زبان فارسی اغلب این واژه را به حس مشترک ترجمه کرده اند.

در ماندوکیا اوپانیشاد<sup>۲</sup> چهار حالت یا بُعد خودآگاه در یک شکل خیلی روشن مورد رسیدگی قرار گرفته است. اگر این اوپانیشاد یا تفسیری از آنرا بخوانید، خودآگاه شخصی تان برای شما خیلی روشن خواهد شد. در این سوتره، چیتا نماینده هر چهار نوع خودآگاه است، ولی سبب سه بعد خودآگاه هم است. سه بُعد آن مربوط می شود به آگاهی فردی و بُعد چهارم به آتمن Atman گفته می شود.

---

1. Vedanta

2. Mandukya Upanishad

به طور خلاصه می‌توانیم بگوییم که آتمن به علاوه آگاهی فردی خودآگاه فرد<sup>۱</sup> (جیو آتمن) را تشکیل می‌دهد.

منظور ما از سد کردن چیست؟ آیا منظور متوقف کردن افکار، وسعت دید، تنفس، امیال و کمپلکس‌های شخصیتی و غیره می‌باشد؟ اگر این‌طور باشد پس پتنبجلی جلوگیری کردن (سرکوب کردن) را معرفی می‌کند. این تا موقعی درست است که آگاهی فرد در نور ذهن و ابزار عمومی دانش، برده شود، اما اگر چیتا به عنوان کلی خودآگاه شخص شناخته شود، بیان‌ها و تظاهرات مختلفی در قلمروهای ذهنی و آسترال Astral شروع به رشد می‌کنند، در نتیجه شک در مورد عمل جلوگیری کردن از بین می‌رود.

لفظ نیرودها در اینجا ظاهراً معنی سد کردن را می‌دهد، اما معنی عملی سد کردن ماده اصلی آگاهی<sup>۲</sup> را نمی‌دهد. در حقیقت، در این سوتره به وضوح روشن است که این عمل سد کردن الگوهای هشیاری است، نه خود هشیاری. شما به عنوان تمرین‌کننده یوگا مطمئناً با این بیان مناسب در سوتره موافق هستید، که مدل‌های هشیاری در حالت تمرکز یوگایی متوقف می‌شوند، بعداً در همین فصل بیشتر در مورد ساختمان اساسی و ذات عمل و عکس‌العمل آگاهی فردی آگاه خواهید شد، اما در این سوتره فقط اشاره شده است که با سد کردن جریان خودآگاه یک حالت متفاوت و اساسی دیگر خودآگاهی می‌تواند حاصل شود.

موقعی که شب به خواب می‌روید و وارد حالت ناخودآگاه هشیاری می‌شوید، چه اتفاقی برای احساس هشیاری، بدن و مغز شما می‌افتد؟ آیا آنها می‌میرند، یا این حالت یک دوره سد کردن جریان احساس هشیاری و هشیاری ذهن می‌باشد؟ مطمئناً این یک حالتی است که در آن کارکردهای روان‌شناختی از قلمرو هشیاری شخصی جدا شده‌اند. جریان تغییر و تبدیلات ذهنی تغییر می‌کند، و بنابراین شما سطح دیگر یا موضوع دیگر، یا حوادث دیگری را تجربه می‌کنید. همه اینها تغییر و تبدیل است و متعلق به یک حالت متفاوت هشیاری می‌باشد که از سد کردن جریان تغییر و تبدیل‌های عادی حاصل شده است. اگر تمام این حالت‌ها، جایی را که هشیاری شخص در شکل‌ها و بُعدهای مختلف تظاهر می‌کند، تجزیه و تحلیل کنیم به این واقعیت خواهیم رسید که پروسه تغییر و تبدیل

ذهنی متفاوت با هشیاری است. هشیاری می‌تواند جریان تغییر و تبدیل‌ها را سد کند و محدوده آگاهی را به مرحله بالاتر ببرد یا ترجیحاً بر این تجسم خارجی و مداوم جریان تغییر و تبدیل‌ها نقطه پایان بگذارد.

این تجزیه و تحلیل دوباره ما را به این حقیقت می‌رساند که یک پروسه قطعی، نامربوط و متفاوت با آن چیزهایی که در ارتباط با بدن، ذهن، احساس و پرانا هست وجود دارد. و آن این است که هشیاری به‌طور مرتب براساس تغییر حالت ذهنی در حال تغییر است. این پروسه خودآگاه است، یک حالت ثابت و سالم هشیاری است.

این وجود خودآگاه در ما است که با بدن نامربوط است و اگرچه همراه با بدن است، اما هم‌زمان می‌تواند بدون بدن یا خارج از آن هم باشد. این باید متوقف شود، نه اینکه توسط افکار معمولی تحت فشار قرار گیرد. چون این افکار هیچ چیز نیستند جز یک مشت پُر از هشیاری ما. در حقیقت یک ناحیه خارق‌العاده خودآگاه وجود دارد، غیرقابل تصور، ماورای این بدن، که بعضی اوقات، بدون این بدن است و آن بی‌نهایت است. ما آن را بی‌پایان یا همان بی‌نهایت، می‌نامیم. بنابراین، به‌وسیله بعضی از تمرینات که ما در فصول بعدی یاد خواهیم گرفت، اتفاقی می‌تواند صورت بگیرد یا صورت خواهد گرفت که در آن اتفاق این دوره، یا جریان نامریی خودآگاه، می‌تواند سد شود.

اجازه دهید آنرا آشکارتر بیان کنم. جریان خودآگاه مورد بحث جریان ذهن و افکار، احساسات، دلبستگی جدید، و آرزوها نمی‌باشد، همچنین ذخیره هیجان‌ها شما و تجربه‌ها نیز نیست، بلکه منظور مفهوم کل خودآگاه است، چه درون و بیرون بدن یا بدون بدن. به‌طور خلاصه: خودآگاه مثل یک رشته نخ است که زندگی‌ها و تناسخ‌های زیادی را به یکدیگر مرتبط می‌کند. لذا لغت نیروها به معنی سد کردن افکار، امیال، جاه‌طلبی‌ها، اغراض نفسانی و غیره نیست بلکه مسؤول تظاهر دوباره پروسه خودآگاه می‌باشد.

وری تا *Vritti* به مفهوم دایره و وری تی *Vritti* به معنی مدور است. هنگامی که شما یک سنگ را در حوض آب پرت می‌کنید، حرکت آب از داخل به طرف خارج دایره‌وار پخش می‌شود. به همین ترتیب خودآگاه نیز الگوی دایره‌ای خودش را دارد. اینها نه افقی هستند نه یکدیگر را قطع می‌کنند، بلکه دایره‌ای شکل هستند بنابراین به شکل امواج مدور حرکت می‌کنند. بنابراین رفتارهای آگاهی فردی سبک‌های ذهن، آگاهی کلی مدور نامیده شده‌اند.

نیرودهاها Nirodhah از ریشه لغت رودها Rodha است، که معنی عمل سد کردن را می‌دهد. از این ریشه لغاتی مشتق می‌شوند مثل رودها<sup>۱</sup> - آوارودها<sup>۲</sup> - نیرودها<sup>۳</sup> - ویرودها<sup>۴</sup>.

آوارودها به معنی جلوگیری - گرفتگی می‌باشد. نیرودها به مفهوم سد کردن است. ویرودها به معنی مخالفت است. بنابراین مفهوم سد کردن (جلوگیری کردن) روشن شد. حال می‌رسیم به نقطه‌نهایی که یوگا چیست؟ این سوتره پاسخ می‌گوید که یوگا جلوگیری کردن یا سد کردن یا متوقف کردن رُشد الگوها در تمام بعدهای خودآگاه است. یوگا نه تنها قطع کردن خود از تجارب بیرونی است، که ما در طول روز با آن رویه‌رو می‌شویم، بلکه کنار گذاشتن بُعد بینایی می‌باشد که شما در مراقبه کامل یا سامادهی عالی تر دارید. هرگاه بیان هشیاری شخصی که در حال رشد کردن در سطوح متفاوت می‌باشد به مرحله بالاتر از آن برسد که با تجربه بتوان آنرا درک کرد، حالت یوگا ظهور می‌کند.

### حالت‌های ذهنی و کُندالینی یوگا

این مبحث ترتیب یا نظم تکامل خودآگاه است. تکامل خودآگاه در شخص براساس پنج مرحله تقسیم‌بندی شده است. خودآگاه بشر سرانجام، هنگامی که از چنگ ماده یا سه‌گونا آزاد می‌شود، خود را توسعه می‌دهد، این مطلب در فصل دوم به‌طور کامل مورد بحث قرار خواهد گرفت. در بحث راجع به لغت چیتا وری‌تی، ما پنج مرحله ذهن را متذکر شدیم. زمانی که ما این پنج مرحله را با بیداری کُندالینی در خود مقایسه می‌کنیم، با اطمینان خاطر می‌توانیم بگوییم که حالت moodha متعلق به چاکرای مولاداهارا است، جایی که خودآگاهی شخص خوابیده یا بی حرکت می‌باشد. در زبان سانسکریت گفته می‌شود که کُندالینی بی حرکت است. همان‌طور که قدرت مار در حال خواب است. بعد از آن‌که شما تمرینات معینی را انجام دادید، این نقطه را تحریک یا مضطرب نموده به نحوی که حرکت او ادامه پیدا کرده و تا مانی پورا چاکرا ادامه پیدا می‌کند. حالت پیوسته ذهن در این حالت به عنوان کشی پتا Kshipta شناخته شده است.

برای یک طالب روحی هرگونه امکانی وجود دارد که نیروی کُندالینی تا حد چاکرای مانی پورا یا مرکز شکمی، به مرکز «مولاداهارا» به درون کشیده شود. در اینصورت

خودآگاه بیدار شده، ابتدا از مولاداهارا به سوادهیستانا می‌رود، سپس از آنجا تا مانی پورا ادامه می‌یابد. اما دوباره به مولاداهارا برمی‌گردد. زیرا که طبیعت او این چنین است. به هر ترتیب، موقعی که خودآگاه به مانی پورا رسید و مدتی در آنجا ماند سپس از آنجا عبور کرد یا بالاتر رفت، خودآگاه استوار می‌شود، آنگاه تا آجناچاکرا ادامه پیدا می‌کند و از آن چاکرا به بعد است که حالت تمرکز به وقوع می‌پیوندد و تا ساهاسارارا، بالاترین چاکرا، که جایگاه نیروها است ادامه می‌یابد.<sup>۱</sup> این حالت ماورای سه گونا می‌باشد.

تمام کارکردهای بدن، ذهن و دنیا وابسته به فعل و انفعال سه گونا است. راجع به گوناها مطالب زیادی نوشته شده است، ولی هیچ کدام بهتر از تفسیر فلسفه سانکھیا نیست. طبیعت عالم هستی دارای مشخصات سه گونا در ذات فرد است. در این مفهوم هر عمل، با تفکر و اتفاقی به خاطر عکس‌العمل سه گونا به وجود آمده است.

ذهن، به مقدار زیاد تحت تأثیر این عکس‌العمل قرار گرفته است. موقعی که ساتوا گونا مسلط است، ذهن آرام می‌ماند، امور ذهنی سد می‌شوند و هیچ چیزی باعث آزار نمی‌شود. موقعی که تاماس مسلط است هیچ چیز روحی لذت‌بخش در دنیا نیست که شما را فعال نگه دارد. شما همیشه ذهنتان را کُند، دوگانه، عصبی و هیجان‌زده می‌یابید. این اثر تاماس بر روی خودآگاهی است.

یک گونا به تنهایی اثری بر روی شخصیت ندارد. همیشه ترکیبی از گوناهاست که مؤثرند. موقعی که تاماس مسلط است و در حال تحت فشار گذاردن دو گونای دیگر می‌باشد، ذهن وارد یک حالت غیرفعال می‌شود. در نتیجه یک فرایند تفکر آهسته وجود دارد و در حالی که، در همان لحظه در حال فکر کردن است، از تظاهر باز می‌ایستد. موقعی که این حالت عمیق می‌شود، غیرفعال بودن فکر حاد می‌گردد، تظاهر افکار وارد یک حالت عمیق شده و اختلال اعصاب را سبب می‌شود. این حالت، کُند شدن ذهن است و به عنوان مودها یا وضعیت هویت فردی شناخته شده است.

موقعی که راجاها با ساتوا یا تاماس تحت فشار هستند، وضعیت روانی پریشان و مانند قطعه‌های کوچک شکسته شده از هم پاشیده است. در این وضعیت گرایش به خودکشی

۱ صورتی در زیر دارد آنچه در بالاسنی می‌رود بالا همان با اصل خودیکناستی ابرنصرسنسی و گسر بوعلی سناستی میر فندر سکی

۱ چرخ با این اختران نفز و خوش، زیباسنی صورت زیرین اگر با نردبان معرفت این سخن را در نیابد هیچ فهم ظاهری گر

و سعی بر قتل وجود دارد و در نهایت، شکافی در شخصیت حاصل می‌شود. این حالت ذهن کشیپتا Kshipta است.<sup>۱</sup>

حالت ویکشیپتا<sup>۲</sup> حالت نوسان ذهن است. در این حالت ویژه، ذهن خودآگاه بین استواری و گیجی فعالیت می‌کند و این برای تمام طالبان روحی عادی است. وقتی که پرتوجویان برای مراسم، تمرکز یا سکوت ذهن می‌نشینند، علیرغم باهوش بودن و عمیق بودن در مطالعات که حالت ذهنی یک پرتوجوی خوب است، به خاطر فعل و انفعال گوناها، موضوع موقتاً ناستوار است. اما موقعی که به علت ناپایداری جریان تمرکز با سوتره، دخالت داده شده است، گفته می‌شود که شخص در حالت نوسان ذهنی خودآگاه است.

در این حالت خودآگاهی، شخص وسعت دید درونی دارد. طالب خیلی حساس و موضوع تمرکز، خُلق و حوصله است. شما او را برای ساعت‌ها مشغول تمرکز و مراقبه می‌بینید و ناگهان دفعتاً برای روزهای پی در پی همه چیز را رها می‌کند. این یک مرحله خیلی حساس و مهم می‌باشد. در اینجا یوگا شروع می‌شود. در این نقطه همه گوناها<sup>۳</sup> برای تجلی فردی، آزادی کامل دارند.

موقعی که ساتوا آزادی عمل دارد، یگانگی طلوع می‌کند. موقعی که راجا در حال غلبه کردن است، ذهن پراکنده شده است. موقعی که تاماس وارد بازی می‌شود، نه یگانگی وجود دارد نه پراکندگی. فقط سکون و بی‌حرکتی وجود دارد.

برای یک طالب روحی تجزیه و تحلیل کردن تسلط سه گونا و پیدا کردن گونایی که در آن لحظه مسلط‌تر است خیلی مهم است. موقعی که همه گوناها اثر یکسان و مساوی بر

۱. موفقیت گونا از دیدگاه عرفان اسلامی:

خلق عالم را سه گونه آفرید  
آن فرشته است و نداند جز سجود  
نور مطلق زنده از عشق خدا  
همچو حیوان از علف در فریبی  
از شقاوت غافل است و از شرف  
از فرشته نیمی و نیمش ز خسر  
نیم دیگر مایل علوی شود

در حدیث آمد که بزدان مجید  
یک گره را جمله عقل و علم جود  
نیست اندر عنصرش حرص و هوا  
یک گسره دیگر از دانش نهی  
او نبیند جز که اصطیل و علف  
و آن سوم هست آدمی زاد و بشر  
نیم خسر خورد مایل سفلی بود

2. Vikshipta

۳. گونا: کیفیت اشیاء و اشخاص است.

روی شخص داشته باشند خیلی نادر است. همیشه یک گونا بر دیگر گوناها تسلط دارد و حکمرانی می‌کند، اگرچه گونا‌های دیگر شانس مساوی برای فعالیت دارند. به عنوان مثال: موقعی که راجا مسلط است همیشه یک ضد حرکت گونا‌های دیگر وجود دارد، که نتیجه‌اش یک حالت تمرکز و پریشان شدن یکی بعد از دیگری است. بنابراین شخص باید تشخیص بدهد که کدام گونای مخصوص در آن لحظه تسلط کامل دارد و چگونه ضد حرکت‌ها در حال پیدایش هستند. اگر پریشانی بیشتر و تمرکز کم‌تر وجود دارد راجا مسلط است. اگر تمرکز و پریشانی کم‌تر ولی خواب و خُر و پف کردن بیشتر وجود دارد، این بدان معنی است که تاماس مسلط می‌باشد. اگر تمرکز بیشتر و پریشانی و خواب کم‌تر وجود دارد این بدان معنی است که ساتوا تسلط دارد.

بعد از تجزیه و تحلیل کردن اثر سه گونا بر روی خود آگاه، شخص باید راه‌های حذف اثر منفی یک گونای به خصوص را پیدا کند و اثر یک گونای مثبت را توسعه دهد. برای مثال، اگر بعد از مشاهده متفکرانه و تجزیه تحلیل، اثر تاماس را در طول تمرکز کشف کردید، باید سعی کنید راه و وسیله‌ای برای تعیین این اثر پیدا کنید، و گونای مخالف را به وسیله هر نوع روش مناسب توسعه دهید. روش توسعه اثر مثبت، خیلی بهتر از تحت فشار قرار دادن و سعی در از بین بردن اثر منفی یک گونا است. در این زمینه شخص باید از آسانا، پرانا‌یاما و بعضی تمرینات هاتا‌یوگا استفاده کند. مهم نیست که آیا تاماس خُلقی، روانی یا عادت‌ی است و یا یک تغییر موقت فیزیکی می‌باشد. آساناها و هاتا‌یوگا فشارهای تاماس‌ها را تا درجه زیادی از بین می‌برند. کار فیزیکی همچنین برای از بین بردن تاماس از ریشه، نه تنها در طول زمان تمرکز، بلکه در زمینه زندگی، خیلی مؤثر می‌باشد.

اگر شما به وسیله نیروهای راجا، در طول تمرکز خصوصاً در زندگی روزمره، به مرحله‌ای رسیده‌اید که به خاطر مشکلات روانی، ساماسکاراها، امیال، مشکلات زندگی و بی‌حوصلگی به هیچ وجه قادر به تمرکز نیستید، باید از جنگیدن با خود دست برداشته و آن تمریناتی را انجام دهید که اساس راجا را از ریشه زندگی تقلیل می‌دهد. این نوع تمرینات به عنوان مثال می‌توانند بهاکتی و جاپا‌یوگا باشند.

کارما‌یوگا نیز باید تمرین شود، شخص همچنین باید کار فیزیکی هم انجام دهد. این به آن سبب نیست که شما به این کار احتیاج دارید، بلکه این لازمه زندگی روحی است. تصور کنید که شما متوجه می‌شوید که در موقع تمرکز، راجا‌گونا خیلی قوی است و

در نتیجه، شما قادر نیستید برای مدتی ذهنتان را تمرکز دهید و به خواب می‌روید. سپس ذهن کم‌کم تردید پیدا می‌کند، به مسائل مختلفی می‌اندیشد، و شما قادر به کنترل آن نیستید. چکار باید بکنید؟ در این زمان شما باید تمریناتی را به کار ببرید که راجاگونا را تقلیل می‌دهد، به خاطر بیاورید که راجاگونا به وسیله تمرینات بهاکتی و چرخش یک نواخت جاپا تقلیل پیدا می‌کند.

بعضی وقت‌ها متوجه می‌شوید، با وجود این‌که گونا‌های دیگر همچنین یکی بعد از دیگری در حال فعالیت می‌باشند، ولی ساتواگونا قوی است. مطمئناً شما نباید ساتواگونا را حذف کنید. بلکه باید آن را قوی‌تر کنید زیرا ساتوا خوش‌آیند است، تاماگونا ناخوشایند است، و شما باید آن را تقلیل دهید. همچنین راجاگونا نیز ناخوشایند است و این را هم باید تقلیل دهید. در هر صورت ممانعت از تسلط تاماس و راجاس ضرورت دارد و باید تقلیل داده شوند<sup>۱</sup>. اما موقعی که ساتوا در حال تسلط باشد و هم‌زمان راجاس و تاماس هم حضور داشته باشند، شما باید قدرت ساتواگونا را با روش‌های مختلف، همان‌طوری‌که در متن‌های یوگایی به روشنی توضیح داده شده است تشدید کنید. شما خودتان خواهید فهمید که با چه روشی می‌توانید ساتواگونای خود را قوی‌تر کنید. ممکن است از طریق تمرکز، یا شاید از طریق شرکت در جلسات سخنرانی پرتوبخش یا مطالعه کتاب یا از طریق رژیم غذایی باشد.

هر طالب روحی اگر نمی‌تواند طی بیست و چهار ساعت روز تأثیر گوناها را تجزیه و تحلیل کند، باید حداقل برای مدتی کوتاه هم که شده تأثیر سه‌گونا را تجزیه و تحلیل کند. موقعی که برای مدت یک ماه ذهن پر از تمرکز بود، و در این بین کلی تردید وجود داشت، این حالت را مردد بودن یا حالت نوسان ذهن گویند. حال، به‌عنوان مثال، حالت شما ناستوار است. شما این حالت را به‌وجود نیاورده‌اید، ولی در حال به‌وجود آوردن آن هستید. کدام‌گونا به خصوص قوی‌تر است؟ اگر تامو قوی‌تر است، شما پایین می‌روید و غوطه‌ور می‌شوید، در نتیجه سادانای شما تقلیل پیدا خواهد کرد. اگر ساتوا در حال مسلط شدن است، شما تمرکز خواهید کرد و به طرف تمرکز و مراقبه پیش می‌روید. بنابراین شما خودتان باید وضعیت خودتان را در طول زمان تمرکز حدس بزنید، در اینصورت وسایل لازم به تناسب آن حالت شروع به کار خواهند کرد.

۱. منظور وجود سه کیفیت ساتویک، راجاسیک و تاماسیک است که در هر موجودی وجود دارد.



گفته شده است که یوگا موقعی شروع می‌شود که حالت تردید ذهن ایجاد شود و مودها Moodha، در مرحله قلبی، غیر یوگایی است. آنها حالاتی هستند که ما آنها را مراحل دنیایی ذهن می‌نامیم. مودها از هر مفهوم یوگایی دور است.

حال به واژه اکاگراتا<sup>۱</sup> می‌پردازیم:

اکاگراتا مفهوم یگانگی می‌دهد، در این مرحله راجا و تاما گونا غایب می‌باشند، تنها ساتوا گونا حضور دارد و غالب است. موقعی که این مرحله حاصل شد، آخرین مرحله‌ای که می‌ماند توقف کامل می‌باشد. در این حالت، هیچ کدام، نه راجا گونا و نه ساتوا گونا، و نه تاما گونا هیچ یک از این سه گونا کار نمی‌کنند، این حالت ذهنی‌ای است که، ماورای سه گونا، قرار گرفته<sup>۲</sup>. و حالتی است که خود آگاه به طور کامل از چنگال سه گونا آزاد شده است. موقعی که خود آگاه شخصی از چنگال سه گونا آزاد است وقتی است که خود آگاه شما تنهاست، بدون هیچ رابطه دوستی یا اتحاد با این سه گونا، این حالت خود آگاه ذهن، توقف، نامیده می‌شود.

این مقایسه بین بیدار شدن خود آگاه کندالینی و ترمینولوژی یوگایی است که به طور مبسوط در اینجا توضیح داده شد.

## سوتره ۳: اوج یوگا

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥३॥

### Tadā drastuh Swarūpeavasthanam

تادا Tada: سپس؛ دراستوه drastuh: بیننده؛

سواروپ Swarupe: ذات لازم یک شخص؛

آواستهانام avasthanam: استقرار و منزل گزیدن

---

سپس بیننده در طبیعت فطری خویش خانه می‌گزیند.

---

اعتماد به نفس فقط موقعی به وقوع می‌پیوندد که، الگوهای خودآگاهی<sup>۱</sup> از فعالیت باز می‌ایستند. موقعی که دیگر ذهن و خودآگاهی از بازی سه‌گونا و خوی‌های متغیر تأثیر نمی‌پذیرند، و بیشتر از این احساس تشخیص هویت با دنیای عینی وجود ندارد. ما قادر نیستیم حالت کی Kai، اعتماد به نفس، یا حتی حالت‌های بالاتر خودآگاهی را، که در سامادهی آشکارند، با فهم خیلی محدود خود بیا درک کنیم. تشخیص هویت امری درونی است و به وسیله سطح ظاهری هیجانی، وابستگی و عدم وابستگی رنگ‌آمیزی و مشروط شده‌اند. در نتیجه الگوهای معمولی فکر ما از قبیل اعتقادات غلط، مفاهیم نادرست، پندارهای ناصواب و غیره، که عمدتاً با «من» اصلی در ارتباط می‌باشند، نمی‌توانند درک شوند.

تصفیه ذهن، کنترل کامل احساس، نداشتن خواسته و غیره همه برای رسیدن به هدف واقعی یوگا ضروری‌اند. هدف یوگا معرفت به خود است. لغت منزل گزیدن<sup>۲</sup> دال بر دوباره‌سازی حالت اولیه است، و این مطلب در فصل چهارم مورد بحث قرار می‌گیرد.

## سوتره ۴: در غیراین صورت برای آگاهی مطلق چه اتفاقی می افتد.

वृत्तिसारूप्यमितरत्र ॥४॥

### Vritti Sārūpyamitaratra

وری‌تی Vritti: تغییر و تبدیلات، الگو؛ ساروپیام Sarupyam: هویت؛

ایقاراترا Itaratra: در حالت دیگر

هویت براساس تغییر و تبدیلات حس مشترک وجود دارد.

وقتی روح در طبیعت فطری خود که در اینجا گفته شده، استقرار ندارد، چه اتفاقی می‌افتد؟ در این حالت الگوهای ذهنی در حالت سد شدن نیستند، بنابراین، الگوها، یا تغییرات و تبدیلات ذهن، بر آگاهی تحمیل شده‌اند.

ما همه با این نوع تعیین هویت غلط آشنا هستیم. وقتی که فیلم یا تاتری را نگاه می‌کنیم، مایلیم خودمان را براساس احساس تأسف، شادمانی، ترس، تعلق، تنفر و غیره که در آن نمایش‌ها ترسیم و تجربه شده‌اند تشخیص هویت کنیم. اگرچه بازیگران فقط در حال بازی یک نقش می‌باشند، گرایش داریم که هویت خود را براساس آنها تعیین کنیم و فراموش می‌کنیم که ما فقط تماشاگریم، تماشاگر چیزی که به ظاهر دارد اتفاق می‌افتد. به همین ترتیب فقط انرژی خودآگاه در حال شهادت دادن است، تماشاگر، در واقع ذات اصلی خود را فراموش کرده و براساس آگاهی فردی و الگوهای تغییر و تبدیل نمایش به خود هویت می‌بخشد، تا درجه‌ای که برایش مشکل می‌شود خود را از آن بیرون کشد. دانش یوگا که توسط پنجلی مطرح شده، تکنیک‌های متفاوتی برای تغذیه مزاج‌های مختلف پیشنهاد می‌کند به نحوی که ذهن، ماده یا آگاهی فردی را به حالت توقف بیاورد. در اجرای آن انرژی از ذات حقیقی خود آگاه می‌شود.<sup>۱</sup>

نه از او کیفیتی حاصل نه حال  
مسابقی ندلیس ابلیس شفی  
شیخ بهابی

۱. علم رسمی سر به سر قیل است و قال  
علم نبود جز که علم عاشقی

## سوتره ۵: طبقه‌بندی اصلی تغییر و تبدیلات ذهن

वृत्तयः पञ्चतम्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः ॥५॥

### Vrittayah Pañchatayyah klistāklistāh

وریتی یا Vrittayah: تغییر و تبدیلات ذهن؛ پان‌چائای یا Pañchatayyah: پنج مرحله؛

کلیستا Klistā: دردآور، روشن، سخت، مشکل؛ اِکلیستا Aklishtā: بدون درد

---

تغییر و تبدیلات ذهن، پنج مرحله، دردآور یا بدون درد می‌باشند.

---

کل این سوتره مرکب از چهار لغت است. لغت وری تی برای شما شناخته شده است، با این حال هنوز احتیاج به توضیح کامل تری دارد و از این سوتره به بعد توضیح عمیق تری از وری تی ارائه خواهد شد. سوتره می‌گوید که تغییر و تبدیلات ذهن پنج مرحله و پنج نوع می‌باشند و این تغییرات پنج مرحله‌ای ناخوشایندند یا خوشایندند. این بدان معناست که تغییرات ذهن کلاً دارای ۱۰ حالت می‌باشد. ۵ تای آن ناخوشایند و ۵ تای آن خوشایند است. این احتیاج به توضیح بیشتری دارد. ذهن، یک گُل را مشاهده و با کمک چشم شکل گل را می‌پندارد، ذهن گُل را دوست دارد. این حالت اِکلیشتا *aklishta* یا خوشایند است. سپس ذهن شما جسد در حال تجزیه و خرد شده سگی را که چرخ‌های وسیله نقلیه‌ای از روی آن گذشته است می‌بیند. ذهن شما از طریق چشم‌ها نگاه می‌کند و قوه ادراک جذب آن می‌شود، ولی سگ مرده را دوست ندارد. این حالت ناخوشایند یا کلیشتا است. بنابراین تغییر خاص ذهن در حالت گل، خوشایند یا لذت‌بخش بود، در حالت سگی له شده، ناخوشایند یا کلیشتا بود. تغییرات یکی است، درک از طریق چشم‌هاست، اما موقعیت دید دوگانه است - کلیشتا و اِکلیشتا ناخوشایند و خوشایند.

به همین ترتیب ذهن، به طور عمومی، پنج مرحله تغییرات و یا تجلیات را به خود می‌گیرد. این پنج نوع تغییر کدامند؟ ما در سوتره‌های بعدی به آنها خواهیم پرداخت، اما قبل از آن‌که به آنها پردازیم، تقاضا می‌کنیم با دقت بسیار منظور پتنجلی از «همه چیز» را خوب بفهمید. همه چیز یعنی تجلیات ذهن در سطوح مختلف زندگی، مثلاً: شما به یک

درخت، یک مرد و یا یک منظره نگاه می‌کنید. در حقیقت این کار را از طریق چشم‌ها انجام می‌دهید، ولی این یکی از تجلیات ذهن شماست. همچنین وقتی شما به موزیک یا یک سخنرانی گوش می‌کنید، این هم نیز یکی از تغییرات ذهن شماست. سپس شما چشم‌ها را می‌بندید و به گذشته، حال یا آینده فکر می‌کنید، دربارهٔ ارتباطات، دوستان و یا دشمنان خود فکر می‌کنید. این هم یکی دیگر از تغییرات ذهن، و یکی از شکل‌های ذهن است. موقعی که شما نگران، دل‌واپس، پر از خشم یا اشتیاق، با علاقه شدید و یا پر از اندوه، حسادت، رحم و شفقت، عشق به بشریت، عشق به خدا هستید، اینها هم، هر کدام یکی از الگوهای ذهن شما است، و این تغییر و تبدیل خاص، دگرگونی ذهن نامیده می‌شود.

بر طبق سیستم یوگا، هر بُعدی از دانش، هر نوعی از تفکر، و هر حوزه‌ای از هشیاری، نوعی از شکل‌های ذهن است. در یوگا، حتی حالت خواب هم به‌عنوان یکی از حالت‌های ذهن مطرح شده است. این یک حالت و وضعیت مغزی است.

رؤیا هم، یک وضعیت مغزی است. همچنین، شک و تردید، توهم، اشتباهات فکری، مثل اشتباه گرفتن یک رسمان به جای مار، هر کدام یکی از وضعیت‌های مغزی می‌باشند.

در سانسکریت و بیشتر در متن‌های یوگایی و ودانتا، این واژه تکرار می‌شود. این لغت آن‌چنان گیج‌کننده است که بعضی وقت‌ها حتی فیلسوفان و متفکران قادر به توضیح دقیق آن نیستند. گوداپاداچاریا<sup>۱</sup> محقق بسیار بزرگ قرن هفتم، که استاد استاد شانکارا چاریای بزرگ بوده است، تفسیری عمیق بر یک اوپانیشاد کوچک به نام ماندوکیا اوپانیشاد<sup>۲</sup> نوشت. وی در تفسیرش می‌نویسد: «به نظر می‌رسد دنیا چیزی به جز یکی از شکل‌های متغیر ذهنی آگاهی متعالی نیست.»<sup>۳</sup>

نه تنها زمین بلکه کُلّ کیهان، ممکن است غیرواقعی باشد. ممکن است کل کیهان، فقط یکی از تجلیات فکری ذهن، تفکر ذهنی هستی متعالی و نیروی تفکر کیهانی باشد. بنابراین وقتی ما از اصطلاح تغییرات ذهنی استفاده می‌کنیم، منظورمان الگوها یا

1. Goudapadacharya 2. Mandukya Upanishad

۳. حافظ بزرگوار می‌گوید: جهان و کار جهان جمله هیچ در هیچ است - هزار بار من این نکته کرده‌ام تحقیق و در همین غزل «تأمل و مراقبه» را توصیه می‌فرماید:

که در کمینگی عمرند قاطعانِ طریق

به مأمنی رو و فرصت شمر غنیمتِ وقت

شخصیت‌های مختلف ذهن، مراحل مختلف و سطوح یا ابعاد شخصیتی متفاوت ذهن است.

در یک نمایش، بازیگر ممکن است به عنوان گدا، شاه، دزد، فردی روحی، یک مرد یا یک زن و غیره بر روی صحنه برود. به همین ترتیب است که هشیاری یا خودآگاه در یک فرد خود را به صورت بیداری، رؤیا، خواب، فکر کردن، دوست داشتن یا نداشتن متجلی می‌کند. این آگاهی است که به نظر می‌رسد نقش‌های متفاوتی را بازی می‌کند. اینها همان الگوهای متفاوت می‌باشند.

## سوتره ۶: پنج نوع طرح یا الگو

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ॥६॥

### Pramāna viparyaya vikalpa nidrā smritayah

پرامانا Pramāna: دانش درست؛ وپاریایا Viparyaya: دانش غلط؛

ویکال Vikalpa: خیال و وهم، تصورات؛ نیدرا Nidrā: خواب؛

اسمیرانایا Smritayah: حافظه

---

تغییرات پنجگانه ذهن عبارتند از دانش درست، دانش غلط،

خیال، خواب و حافظه

---

در طول سه سوتره قبلی درباره لغت طرح‌های ذهن صحبت کردیم. برای یک پرتوجوی یوگا خیلی مهم است که این واژه را کاملاً درک کند. بعد از مدتی تفکر، تشخیص می‌دهید که هدف نهایی یوگا هیچ چیز نیست، جز از بین بردن تظاهر الگوهای عقاید و افکار خودآگاه. برای توضیح آن می‌توانیم بگوییم که الگوها مانند اشکال مختلف ساخته شده از گِل می‌باشند، که چون از بین می‌روند دوباره به گِل تبدیل می‌شوند، به‌طور مشابه زرگر اشیای مختلفی از طلا می‌سازد که به نام‌ها و شکل‌های مختلف شناخته شده‌اند، اما وقتی این اشیاء از مُد افتادند ذوب می‌شوند دوباره تبدیل به طلا می‌شوند. به همین ترتیب، چیزها و ساختارهای متفاوتی از ذهن تراوش می‌کنند و به‌طور وسیع در طبیعت عالم هستی نام‌گذاری می‌شوند. ذهن یا خودآگاه باید از تمام شکل‌ها و فرم‌هایش عاری شود، به‌طوری‌که خودآگاه بدون نام و بدون شکل باقی بماند و این هدف نهایی یوگا است.

تنها دست کشیدن از دنیا نیست که بخشی از یوگا می‌باشد، و توسط طالبان یوگا به‌طور اشتباه فهمیده شده است. آنها چشم‌ها و گوش‌ها را می‌بندند، تمام بینش‌ها و صداها را بیرونی می‌کنند، سپس بصیرت و بینایی خارق‌العاده درونی را

می‌بینند و فکر می‌کنند که وارد آخرین هدف (مرحله) یوگا شده‌اند، ولی حتی این نیز باید از بین برود. هر چیزی که از طبیعت ذهن است باید از بین برود. بنابراین، قبل از آن‌که تمرینات یوگا را شروع بکنید، باید مفهوم و هدف کاری را که دارید انجام می‌دهید بفهمید. و پتجلی در اینجا به شما کمک می‌کند.

بعضی وقت‌ها به ما گفته می‌شود از خودآگاه خودمان صرف‌نظر کنیم، اما خودآگاه چیست؟ شما خودآگاه خود را از صداها، بیرونی قطع می‌کنید، اما می‌توانید آنرا از خواب منصرف کنید؟ نه به خاطر آن‌که حتی معتقد نیستید که خواب یک وضعیت روانی (مغزی) است. یوگا معتقد است که خواب هم یک وضعیت روانی (مغزی) است و در سوتره‌های بعدی پتجلی می‌گوید سامادهی هم یک حالت روانی (مغزی) است که باید دور انداخته شود. مرحله تحتانی<sup>۱</sup> سامادهی هم، همچنین یک تغییر و تبدیل ذهن است و بنابراین باید به ماورای درک صعود کند.

هدف غایی یوگا یک دوره تصاغدی تصفیه می‌باشد و برای این مقصود پتجلی به ما کمک می‌کند، تا الگوهای پنجگانه که با دقت زیاد طبقه‌بندی شده‌اند را درک کنیم. تمام آن چیزهایی که می‌بینید، می‌شنوید، تجربه می‌کنید و تمام کارهایی که طرح‌های ذهنی از طریق ذهن، حواس، انجام می‌دهند به پنج دسته تقسیم می‌شوند به نام‌های دانش درست، دانش غلط، خواب، تصورات یا توهمات و حافظه.

این پنج تغییر و تبدیل، خودآگاه ذهن و سه بُعد خودآگاه شخص را شکل می‌دهند. به عبارت دیگر اینها کارخانه روانی شخص را تشکیل می‌دهند. هر وضعیت روانی شامل این تغییر و تبدیلات پنجگانه می‌باشد، مثل: خواب دیدن، بیداری، نگاه کردن، صحبت کردن، لمس کردن، کتک زدن، گریه کردن، احساس، هیجانات، اعمال، و در حقیقت هر چیزی که شامل این پنج تغییر و تبدیل می‌باشد.



## سوترا ۷: پرامانا - سرچشمه علم درست

प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ॥७॥

### Pratyakshānumanāgamāḥ pramānāni

پرات یاکشا Pratyaksha: درک مستقیم، درک از طریق حواس؛

آنومانا Anumāna: استنتاج؛ آگاما Āgama: شهادت، گواہ، ناظر؛

پرام آنانی Pramānāni: سرچشمه دانش درست

---

درک مستقیم، استنتاج و شهادت، سرچشمه‌های دانش هستند.

---

در این سوترا ریشی کوشش به توضیح دانش درست<sup>۱</sup> دارد. در سوترا قبلی این مطلب به‌عنوان تظاهرات افکار ذهن آمده است. ذهن به تنهایی، و به خودی خود، همیشه شکل و محتوای دانش درست را نمی‌گیرد، بلکه بعضی مواقع تظاهر علم نادرست است. این سوترا توضیح می‌دهد که منظور از علم صحیح چیست؟ دانش درست، خود از سه منبع است: درک از طریق حواس (پنجگانه)، استنتاج، و شهود. درک علمی از طریق حواس، دانشی است که به‌وسیله تماس یکی از ارگان‌های حسی با موضوع حاصل می‌شود. به‌عنوان مثال: ما یک گل را می‌بینیم، آنرا بو می‌کنیم، یا می‌شنویم کسی در حالت گریه کردن است و غیره.

اگر حواس پنجگانه شما کامل هستند، و هیچ یک از آنها صدمه ندیده‌اند، درک از طریق آنها منجر به دانش صحیح می‌شود. اما باید به‌خاطر داشته باشیم که این تنها منبع دانش صحیح نیست، زیرا بعضی مواقع احساس‌ها ما را فریب می‌دهند. به‌عنوان مثال: سراب در یک صحرا به‌خاطر هوای گرم به‌وجود می‌آید. در این حالت عملاً آب وجود ندارد، اما چشم ما باعث می‌شود که وجود آب را یک حقیقت تصور کنیم. درک از طریق حواس در این حالت دانش صحیح را پایه‌گذاری نمی‌کند، زیرا ما هنگامی که در پی آب به

---

1. Pramana: پرامانا

محل مورد نظر می‌رویم از خطای حس باصره خود، آگاه می‌شویم.

استنتاج، یک منبع دانش صحیح است، مشروط بر این‌که بر استدلال و برهان دقیق استوار باشد. مشاهده دود در فاصله، دلیل بر وجود آتش است. این نتیجه‌گیری بر پایه تجربه‌ای است که هیچ وقت مردود نشده است. یعنی، هر موقع ما دود می‌بینیم وجود آتش حتمی است. این همراهی غیرقابل تغییر نامیده می‌شود. موقعی که دو چیز یا حادثه به‌طور غیرقابل تغییر با یکدیگر همراه می‌باشند ما می‌توانیم نتیجه بگیریم که با وجود یکی از آنها دیگری را هم خواهیم داشت.

مورد دیگر شهود است. جایی که درک از طریق احساس کاربرد ندارد و همین‌طور زمینه کافی برای استنتاج موجود نباشد، شهود مفید است. خیلی ساده، به گفته‌های دیگران وابسته‌ایم، این وابستگی باید مشروط به این باشد که گفتار شخصی به‌عنوان منبع موثق و کافی مورد استفاده قرار گرفته باشد. این شخص باید واجد دو شرط باشد: اول این‌که او خودش باید دارای علم صحیح باشد، دوم آن‌که قادر باشد این دانش را بدون هیچ اشتباهی انتقال دهد. موقعی که این دو شرط واقعیت پیدا کرد، ما می‌توانیم شهود را به‌عنوان دانش درست قبول کنیم. در یوگا منبع صحیح «پرتوبخش» نامیده می‌شود، و چیزی که او به «پرتوجو» می‌دهد براساس ایمان است. اما، با این حال، این دانش صحیح است، زیرا پرتوبخش شخصی است که به درستی می‌داند. متن‌های مذهبی به‌عنوان شهود شناخته شده‌اند، زیرا آنها افشاگری‌های ریشی‌ها هستند که به‌طور دست اول موضوعاتی را که مورد بحث قرار گرفته‌اند مورد تجربه قرار داده‌اند. به‌علاوه اظهارات متون، تابع درک از طریق احساس و استنتاج نیستند.

## سوتره ۸: تصور غلط

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ॥८॥

### Viparyayo mithyājñānamatadrūpaprathistham

وی پارایا Viparyayah: تصور غلط؛ میتیا Mithyā: غلط، وهم؛

جنانام Jnanam: دانش؛ آتات atat: نه مال خودش؛ روپا Rūpa: شکل؛

پرات هیستام Prathistham: پایه و اساس

---

تصور غلط، دانش نادرست است که بر پایه و اساس شکل خودش  
قرار نگرفته است.

---

در اینجا، پتنگلی با نوع دوم الگوهای آگاهی فردی، که ما باید آنرا سد کنیم، سروکار دارد. او تصور غلط را به عنوان دانش نادرست که بر پایه حقیقت موضوع نیست، یا با آن مطابقت ندارد، توصیف می‌کند. این مخالف با دانش صحیح است. دانش صحیح بر پایه توافق بین یک موضوع حقیقی و دانش ما از آن موضوع است. به عنوان مثال، ما رنگ یک گل را مشاهده می‌کنیم، آنرا بو می‌کنیم، نرمی گلبرگ آنرا احساس می‌کنیم و علم این‌که آن یک گل است در مغز ما ریشه می‌کند. این علم صحیح است<sup>۱</sup>. زیرا در آن یک موضوع حقیقی وجود دارد که علم ما بر پایه آن استوار است.

در حالت تصور غلط، در حقیقت موضوعی که علم بتواند براساس آن استوار باشد وجود ندارد، بنابراین، غیرواقعی<sup>۲</sup> نامیده می‌شود. به عنوان مثال، وقتی ما به اشتباه یک ریسمان را به جای مار می‌گیریم، علم ما نادرست است زیرا چیزی که عملاً در جلوی ما وجود دارد یک ریسمان است، که ما آنرا جای مار می‌گیریم. این دانش غلط با به وجود آوردن وضعیت‌های به خصوص، مثل نور کافی در مورد ریسمان و مار، می‌تواند تصحیح شود، تا علم صحیح ریشه کند.

---

۱ به این وضعیت در لفظ سانسکریت تادروپا پرات هیستا گفته می‌شود.

۲ آنا روپارات هیستام. Atadrupaprathistham علم نادرست.

تصور خلط، همچنین، آوی دیا Avidya نامیده می شود، به خاطر آنکه همه علم ما بر پایه بد تعبیر کردن ذات حقیقی آگاهی مطلق و طبیعت بنا شده است. وی وِکا Viveka، که شامل فهمیدن درست ذات حقیقی آگاهی مطلق طبیعت است، نهایتاً جانشین دانش نادرست می شود.

## سوتره ۹: اعتقاد بدون اساس

शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ॥९॥

### Shabda jnānānupati vastu shūnyo vikalpah

شابدا Shabda: لغت، دقیق؛ جنانا Jnāna: دری؛ آنوپتی Anupāti: ادامه دادن براساس  
واستو Vastu: موضوع، شیء؛ شونیا Shūnyah: خالی؛ ویکالپا Vikalpah: وهم، تصور

---

ادامه دادن براساس دانش از طریق کلام ولی خالی از موضوع، وهم می باشد.

---

وهم عبارت است از تصور کردن یک موضوع بدون پایه و اساس درست. این بدان معنی نیست که آن موضوع واقعیت ندارد، بلکه موضوع ذکر شده در بیانیه وجود ندارد. به عنوان مثال: موقعی که ما داستان‌های اعجاب‌انگیز و افسانه‌ای یا داستان دهان به دهان گالیور را می‌خوانیم، لغات و مفاهیمی پیدا می‌کنیم که آنها را می‌توان به‌طور صحیح در جمله مورد استفاده قرار داد، ولی موضوعات واقعی منطبق با آنها عملاً وجود ندارد. اینها مثال‌های تصور یا وهم و خیال می‌باشند. وهم و خیال مخلوق ذهن ما است، و کاملاً نهی از مواد تجربی نیست. ما از تجاربمان، نظرات و عقیده‌های جدید می‌گیریم، و از ترکیب آنها با یکدیگر عقیده و ایده‌هایی که قبلاً عملاً وجود نداشته‌اند را به وجود می‌آوریم.

مشکل برای بسیاری از ما، حتی در قالب یک طالب روحی، این است که بعضی وقت‌ها ذهن پر از وهم و اصالت تصور می‌شود. تعداد زیادی طالب روحی در گوشه و کنار دنیا وجود دارد که در جستجوی به‌دست آوردن یک هدف خیالی هستند. آنها در دنیای ایده‌ها زندگی می‌کنند، این دنیا چیزی نیست به جز وهم و خیال. در تمرکز بعضی اوقات یک سیر (پرواز) تصور وجود دارد. این سیر در ذهن تمرکزکننده مطبوع و جالب توجه، لذت‌بخش و رضایت‌بخش است، ولی براساس نظر پتنجلی، این هم نوعی وهم است که باید کنار گذاشته شود. متشابهاً در هند یک شاخه از تمرکز هوس‌بازانه (تفنی) پیدا می‌کنیم، که «آگاهی رؤیا دیدن - روز» نامیده می‌شود. این خودش یک مسادانای

جداگانه است، اما براساس نظر پتنجلی یک حالت مرده (بی جان) ذهن است که به وسیله علم صحیح باید مغلوب شود. این سادانا برای یک مبتدی خیلی کمک کننده است. به قدری که یک طالب را قادر می کند عمیق و عمیق تر به حالت تمرکز برود. به هر حال، نباید فراموش شود که این سادانا، اگرچه برای یک مبتدی کمک کننده است، اما باید بعد از طی مراحل دور انداخته شود. در حالت های تمرکز، سکوت ذهن و مراقبه، طالب ممکن است موضوعات و کیفیت های به خصوصی را متصور شود. اینها ممکن است در تجزیه و تحلیل نهایی تصور هوس بازانه و غیرحقیقی باشند، ولی در ابتدا خیلی کمک کننده هستند، پرتوجوی یوگا باید از اینها برای کسب مهارت و رفتن به حالت های عمیق تر، کمک بگیرد. اغلب اندیشمندان گفته اند که تا رسیدن به مرحله نیرویکاسامادهی، طالب روحی باید از میان تجارب مختلفی عبور کند و این تجارب هیچ چیز نیستند، جز سطوح متفاوت خودآگاه روانی. علم درست، علم غلط و تصورات، به طور متساوی دوره پیش رونده (تصاعدی) خودآگاه اند، ولی از این نظر که علم صحیح یک موضوع راستین دارد، از یکدیگر متمایز می شوند علم غلط یک موضوع کاذب دارد، در حالی که تصور وهم اصلاً موضوعی ندارد. این اختلاف باید به طور دقیق درک شود.

## سوتره ۱۰: حالت خواب (بی حرکتی)

अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ॥१०॥

### Abhāva pratyayālambanā vrittirnidra

آب‌هاوا Abhāva: غیبت؛ پرات‌یایا Pratyaya: محتویات ذهن؛ آلام بانا Ālambana: حمایت

وری‌تی Vrittih: تغییر و تبدیلات؛ نیدار Nidrā: خواب

---

خواب، تغییر و تبدیلات، فقدان محتویات ذهن برای حمایت او است.

---

این یک سوتره بسیار مهم است. همان طوری که با سه تغییر و تبدیل اولیه که قبلاً تذکر داده شد مقایسه شده است، این تغییر و تبدیل با عدم هوشیاری، عدم خودآگاه یا ناخودآگاه مشخص شده است. خواب، همچنین، یکی از حالت‌های ذهن است. درک کردن این مطلب خیلی مهم است، اگر ما قادر به تجزیه و تحلیل وضعیت حالت خواب باشیم وضعیت سامادهی را خواهیم فهمید. خواب وضعیت ذهن است که دانش دنیای خارجی را مخفی یا پنهان می‌کند. در ماندوکیا اوپانیشاد<sup>۱</sup> آمده است که شخص در خواب هیچ چیزی را آرزو نمی‌کند و رؤیا یا هرگونه درک دیگری وجود ندارد. تمام تغییر و تبدیلات ذهن با همدیگر متمرکز شده‌اند، اجرای جریان انرژی با هم ترکیب می‌شوند و به صورت یک واحد درمی‌آیند. ظرفیت استعداد درک متوجه درون می‌شود آن‌گاه موضوعات بیرونی دیده یا شنیده نمی‌شوند و هیچ احساسی، به هیچ شکلی، وجود ندارد. این یک حالت ناخودآگاه ذهن است.

این دقیقاً عقیده‌ای است که پتنجلی در این سوتره می‌خواهد بر آن تأکید کند. می‌گوید که در خواب هیچ‌گونه موضوعی در مقابل ذهن وجود ندارد، ذهن چیزی نمی‌بیند، نمی‌شنود، لمس یا احساس نمی‌کند. هر نوع دانش و هر محتوای ذهنی آرام شده است. موقعی که ما یک تجربه روانی از موضوعی داریم، تجربه ما، محتوای ذهن ما است.

ما می‌توانیم ذهن بامحتوا داشته باشیم یا بدون محتوا، یعنی بدون آنکه حس در تماس با موضوع باشد. ما می‌توانیم به‌عنوان مثال، یک گل سُرخ را درون ذهن خود به صورت تجسم، یا به صورت رؤیا و یا به صورت یک خیال ببینیم. محتوای ذهن در همه این حالات در اصطلاح سانسکریت پرات‌یا یا<sup>۱</sup> خوانده می‌شود.

موقعی که کل عقیده درباره یک موضوع و تخلیه محتوای ذهن از طریق پروسه معینی باشد، ذهن بدون پشتوانه می‌شود. خواب یک حالت تغییر و تبدیل است که در حالت محتوا غایب است. یعنی تفکر وجود دارد اما نه در مقابل ذهن، بنابراین ذهن نمی‌بیند، لمس نمی‌کند، فکر نمی‌کند، نمی‌شنود، احساس نمی‌کند و هیچ احساس یا تجربه روانی ندارد. از لحاظ روان‌شناختی، در این حالت رابطه مغز و ذهن از هم قطع شده است و افکار به‌طور موقتی تحت فشار هستند. به‌طور مشابه بعضی وقت‌ها در مراقبه موقعی که فعالیت ذهن توقف می‌کند ما وارد ناخودآگاه می‌شویم.

حالت خواب با حالت سامادهی از این نظر قابل مقایسه است که در هر دو فقدان خودآگاه دنیای خارجی وجود دارد. تنها فرق این است که در سامادهی عقیده «من» تا حد مشخصی مقاومت می‌کند. در صورتی که در حالت خواب، هشیاری در مورد عقیده «من» وجود ندارد. در حالت سامادهی هستی‌ها، کیفیت‌ها، طرز رفتار و شهرت شخص به صورت مجزا و تفکیک شده، به‌طور کامل متوقف می‌شود. مثل این‌که بگوییم یک شخص هندو است. با این حال نوعی از هشیاری هنوز مقاومت می‌کند. این هشیاری از تمام خصوصیات تعلق داشتن به دنیای خارجی تهی است. هشیاری که ما در حالت بیداری داریم دقیقاً مثل هشیاری در حالت سامادهی است، اما تفاوت در این است که در حالت سامادهی موضوعات غایب هستند، اما هشیاری حاضر است.

مقدار زیادی تعبیر بد، تصور غلط، آشوب، اطلاعات نادرست در مورد حالت سامادهی وجود دارد و این‌طور پنداشته شده است که سامادهی یک حالت مطلق ناخودآگاهی است، در حالی که عملاً خلاف این است.



## سوتره ۱۱: حافظه<sup>۱</sup>

अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः ॥११॥

### Anubhūtavīṣayāsampramoṣah smṛtiḥ

آنوبهوتا Anubhūta: تجربه شده؛ ویسایا Vizaya: موضوعات برک حسی

آسامپراموساه asampramoṣah: اجازه رهایی ندادن؛ اسمری تیه Smṛtiḥ: حافظه

---

اجازه ندادن به موضوعات تجربه شده که از ذهن فرار کنند، حافظه است.

---

حافظه پنجمین تغییر و تبدیل ذهن می باشد. حافظه دو نوع است: حافظه خود آگاه و حافظه نیمه خود آگاه. حافظه خود آگاه تجدید خاطره چیزهایی است که تاکنون تجربه شده اند، و یا به یاد آوردن تجارب گذشته می باشد. حافظه نیمه خود آگاه رؤیا می باشد. در اینجا شخص به طور آگاهانه به یاد نمی آورد ولی ناخود آگاه به یاد می آورد. این حافظه نیز دو نوع می باشد: یکی وهمی یا خیالی، دیگری حقیقی. در رؤیا، شخص بعضی وقت ها تجارب خارق العاده ای دارد، که به هیچ وجه با زندگی عادی رابطه ای ندارد. شخص ممکن است خودش را ببیند که در زیر چرخ قطار به دو قطعه شده است. یا خودش را در حال مردن ببیند. این یک توهم ذهنی است و بنابراین حافظه، وهمی نیمه خود آگاه نامیده می شود. اما باید به خاطر داشته باشیم که هر رؤیا پایه و اساسی دارد و هیچ رؤیایی بدون اساس نیست. در حالت حافظه نیمه خود آگاه حقیقی، شخص در رؤیا چیزی را به یاد می آورد که عملاً در گذشته اتفاق افتاده است بدون تحریف مدارک. این حافظه که خاطره (احساس) ماقبل خود آگاه را بیرون می آورد و آنها را روی سطح خود آگاه آشکار می سازد، یکی از استعداد های خود آگاه ما است. این یکی از تغییر و تبدیلات خود آگاه است و بنابراین به عنوان تغییر و تبدیل طبقه بندی شده است. موضوعات تجربه پنج نوع هستند که به وسیله حواس درک یا مشاهده می شوند یعنی

---

1. Smṛti: اسمری نی

از طریق چشم‌ها، گوش‌ها، زبان یا بینی و پوست. موقعی که ما این موضوعات را تجربه می‌کنیم، ذهن، با آنها از طریق اعضای حسی تماس می‌گیرد. اگر بعداً تماس مشابهی وجود داشت، و اجازه داده نشده باشد که تجربه از ذهن فرار کند، تجارب گذشته حافظه ظهور می‌کنند. اگر تجربه فرار کند، حافظه، ما را رد خواهد کرد. بنابراین پتنجلی برای تأکید بر این واقعیت که نباید اجازه داد که تجربه از ذهن فرار کند لغت آسام‌پراموشا<sup>۱</sup> را مورد استفاده قرار داده است. معنی لغت از این قرار است: آ (a) = نه، سام (sam) = کاملاً، پرا (pra) = بلند یا بزرگ، موکشا<sup>۲</sup> = آزاد کردن، فرار. بنابراین به طور تحت‌اللفظی، معنی لغت «اجازه فرار ندهید» را می‌دهد.

بنابراین ما می‌توانیم پنج تغییر و تبدیل پتنجلی را به قرار زیر خلاصه کنیم: اولین آن شامل دانش صحیح است، دومین تغییر و تبدیل دانش غلط است، سوم دانش خیالی است، چهارم عدم دانش، و آخرین آن علم گذشته است. این تمام حوزه خودآگاه ما را در بر می‌گیرد. در مورد تعریف یوگا، پتنجلی قبلاً گفته است که عصاره یوگا شامل سد کردن یا متوقف کردن همه تغییر و تبدیل‌ها است. او وسایلی را که برای این هدف مورد استفاده قرار می‌گیرند در سوتره بعدی توضیح داده است.

## سوترة ۱۲: استمرار تمرین بدون تعلق خاطر

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥१२॥

### Abhyāsavairāgyābhyām tannirodhah

آبھی آسا Abhyāsa: تمرین مرتب؛ ویراگیابھی آم Virāgyābhyām: به وسیله ویراگی

تات Tat: آن؛ نیرودها Nirodhah: سد کردن، متوقف کردن

---

#### متوقف کردن آن (پنج وری تی) به وسیله تمرینات مرتب و ویراگی

---

در این سوتره، پتنجلی برای متوقف کردن جریان تغییر و تبدیل آگاهی فردی دو روش را توضیح می دهد. این دو روش آبھی آسا و ویراگی می باشند. آبھی آسا به معنی تمرین تکراری استمرار و ویراگی یک لغت بسیار بحث انگیز است. از زمانی به زمان دیگر، از کشوری به کشور و از ذهنی به ذهن دیگر، این لغت معنایی متفاوت دارد. ممکن است بگوییم که این یک وضعیت روانی غیروابستگی یا انفصال است، که رهایی از جذب و دفع می باشد<sup>۱</sup>. وقتی ذهن از اینها رها شود، این حالت ویراگی نامیده می شود. در هند ویراگی به طور سنتی به معنی ترتیب و نظم می باشد. پتنجلی راجا و دووشا را در فصلی دیگر توضیح داده. راجا، به عنوان حالت دوست داشتن یا علاقه برای هر موضوعی، به انتخاب خودمان، تعریف می شود و دووشا حالتی ذهنی است که درگیر دوست نداشتن یک موضوع می باشد. به عبارتی حالت جذب و دفع، رهایی از این دو «ویراگی» نامیده می شود. تعدادی از طالبان سعی بر تمرکز ذهن شان دارند بدون آنکه اول از همه بی تعلق خاطر در استمرار تمرین، تجربه کسب کرده و بدون آنکه بر آن حالات غلبه کرده باشند. آرام کردن ذهن بدون برطرف کردن عوامل آزاردهنده مثل اتصال و انفصال جذب و دفع بیهوده است. پتنجلی می گوید تمرین مرتب و عدم تعلق خاطر ابزاری است که به شخص کمک می کند تا به مهارت برسد و تمرکز میسر گردد.

## سوتره ۱۳: تمرین مرتب و دایم

तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ॥१३॥

## Tatra sthitou yatnobhyāśah

تاترا Tatra: آنجا، یکی از دو: استهیتو Sthitau: ثابت بودن، برقرار کردن

یادنا Yatnah: کوشش: آبهی آسا abhyāśah: تمرین

---

یکی از دو (در سوتره قبلی گفته شده است) و استقرار در کوشش، آبهی آسا است.

---

در این سوتره پتنجلی معنی آبهی آسا را توضیح می دهد. معنی تحت اللفظی تاترا «آنجا» می باشد، ولی با رجوع به متن سوتره، لغت تاترا معنی «یکی از دو» را می دهد. آبهی آسا به معنی کاملاً ثابت بودن در کوشش های روحی می باشد (سادانا). کوشش در اینجا شامل تمرین های سد کردن الگوهای آگاهی فردی می باشد. ممکن است تمرکز اندیشه یا کارما یوگا یا بهاکتی یا خویش نگری و سایر تمرینات دیگر را هم شامل شود. باید به یاد داشته باشید که تنها تمرین مستمر و مداوم آبهی آسا نیست. آبهی آسا یعنی تمرین ممتد و دایم، که به هیچ وجه کنار گذاشته نشود. در این صورت تمرین یک جزء از شخصیت شما و یک جزء از طبیعت شخص می شود. برای تأکید بر این مسئله، ریشی از واژه ای استفاده کرده که معنی ثابت قدم یا ثابت استقرار یافتن را می دهد.

واژه دیگر، یاتنا yatna به معنی کوشش می باشد. این اشاره به تمام کوشش ها دارد. می خواهد کریا یوگا یا هاتا یوگا باشد، و یا می خواهد تمرکز مراقبه باشد. یک نکته مهم در ارتباط با کوشش پیوسته وجود دارد که حتماً باید آنرا فهمید، و آن این است: موقعی که کوشش مداوم در طبیعت شخص خو گرفت، و به طور محکم ریشه دار و کامل شد، به طرف سامادهی هدایت می شود. بنابراین هر پرتوجو باید نهایت توجه کامل را به تمرینات معمولی و ممتد داشته باشد، زیرا وقتی این تمرینات کامل شد پرتوجو را به طرف سد کردن کامل تغییر و تبدیل ها رهنمود می کند.

## سوتره ۱۴: شالوده استمرار تمرین

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारास्सेवितो दृढभूमिः ॥१४॥

**Sa tu dirghakāla nairantaryasatkārāsevito  
dridhabhūmih**

سا Suh: آن (آبهی آسا): تو tu: اما: dirgha: دیرگها: دراز: Kāla: کال: زمان:  
نیران تاریا nairantarya: بدون انقطاع (ناگسیخته): ساتکرا Satkāra: احترام شدید:  
آسویتا āsevitaḥ: تمرین شده: دریدها dridha: قاطع: بهومیت bhūmih: پایه. جهت

---

به وسیله استقرار برای مدت زمان طولانی، با احترام شدید، بدون انقطاع،  
به طور قاطع پایه ریزی شده است.

---

برای تمرین ثابت و مداوم سه شرط وجود دارد: باید با اعتقاد کامل، بدون انقطاع و برای مدت زمان زیادی ادامه داشته باشد. موقعی که این سه شرط انجام شدند، تمرین به طور قاطع استقرار پیدا خواهد کرد و جزیی از طبیعت شخص می شود. اغلب مشاهده شده است که تعدادی از طالبان در اول خیلی مشتاق هستند ولی بعد از مدتی اعتقادشان کم تر می شود. این در مورد پرتوجویی که می خواهد به هدف برسد در بدو شروع هرگز نباید اتفاق بیافتد. یک طالب روحی باید سادانای خودش را ادامه بدهد تا موقعی که چیزی خیلی واقعی و خیلی اساسی دریافت کند. ولی تعداد کمی موفق به انجام این کار می شوند.

لغت نیران تاریا لغت خیلی مهمی است<sup>۱</sup>، این واژه به معنی تمرین بدون انقطاع است. آنتار Antar به معنی تفاوت می باشد، نیران تاریا به مفهوم فقدان این تفاوت است. این به معنی پیوستگی و مهم است. زیرا اگر تمرین ها هر چند یک بار قطع شوند، پرتوجو قادر نخواهد بود استفاده کامل را از تمرینات ببرد. این به مفهوم بلوغ روحی است. طالب

موقعی که تمریناتش را شروع می‌کند باید به بلوغ روحی رسیده باشد، این تمرینات باید برای مدت زمان طولانی و بدون انفعال انجام شوند. برخی اوقات ما یک درک نادرست نزد برخی از اشخاص مشاهده می‌کنیم، بر این مبنا که عدم تکامل روحی می‌تواند در مدت چند ماه کامل شود اما این درک اشتباه است. ممکن است سال‌ها برای رسیدن به این هدف طول بکشد. طالب روحی نباید کم حوصله باشد، نباید عجله کند یا شتاب‌زده باشد. تاریخ ادبیات باستان پر از داستان‌هایی است که توضیح می‌دهد برای دست‌یابی به بالاترین هدف یوگا که برای یک شخص ممکن است چندین نسل طول بکشد چیزی که مهم است طول زمان نیست، بلکه اهمیت در ادامه انجام تمرینات بدون انقطاع تا دسترسی به هدف می‌باشد. هر قدر که می‌خواهد طول بکشد، نباید مأیوس شد. باید تمرین‌ها را با اعتقاد ادامه داد. اعتقاد مهم‌ترین عامل است، زیرا تنها از طریق اعتقاد است که ما برای ادامه تمرینات، در مقابل مسائل نامناسب زندگی، صبر و انرژی به دست می‌آوریم. اگر طالب به این حقیقت که مطمئناً با شکیبایی به هدف خواهد رسید اعتقاد کامل داشته باشد، دیگر برایش چندان اهمیت ندارد که چه موقع به هدف برسد.

نکته مهم دیگر این است که شخص باید سادانا را به حد اعلا دوست داشته باشد. درست مثل موقعی که مادر از دیر آمدن فرزندش به خانه نگران می‌شود. طالب روحی باید از انجام ندادن تمرینات روزانه‌اش نگران باشد. او به همان اندازه که بدنش را دوست دارد باید به تمریناتش علاقه داشته باشد. باید همان‌طور که به غذای مورد علاقه‌اش جذب می‌شود، به تمریناتش جذب شود. تمرینات فقط وقتی که با عشق و علاقه انجام شوند نتایج دلخواه را خواهند داد. هیچ‌گونه احساس اجبار نباید باشد، شخص باید تمرینات را با رغبت انجام دهد. در اینجا واژه ساتکارا یعنی جدی بودن، احترام و فداکاری به کار گرفته شده. اگر شخص دارای این مشخصات باشد، مطمئناً نتایج خوب خواهد گرفت. از طریق تجزیه و تحلیل خود به‌طور مداوم و شرکت در جلسات روحی وابستگی به تمرینات توسعه پیدا خواهد کرد.

پتنجلی اعلام می‌کند که اگر ما آبهی آسا را با اعتقاد و عقیده محکم، به‌طور مداوم و برای مدت زمان طولانی تمرین کنیم، به‌طور قطع تغییر و تبدیل‌های پنج‌گانه را سد یا متوقف خواهیم کرد.

## سوتره ۱۵: شکل تحتانی فوران میل

दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् ॥१५॥

### Dristānushravika visayavitrīṣṇasya vashikāra sanjñā vairāgyam

دریشتا Drista: دیده شده؛ آنوشراویکا Anushravika: شنیده شده؛

ویسایا Visaya: موضوع؛ ویتسناسیا Vitrisnasya: کسی که از آرزو رها می‌باشد؛

تریسنا trisnā: میل شدید، آرزو؛ واشیکارا Vashikāra: کنترل

سانجنا Sañjñā: خودآگاه؛ ویراگیام Vairāgyam: فقدان میل شدید

---

موقعی که شخص از میل شدید (آرزو) به آن موضوعات حسی که تجربه کرده است و آنهایی که شنیده است، رها شود، این حالت خودآگاه ویراگیام می‌باشد.

---

موقعی که یک شخص میل و رغبت شدید، تشنگی، اشتها و غیره برای تمام موضوعات لذت‌بخش، که خودش دیده یا شنیده است، نداشته باشد. به این حالت ذهن، فقدان میل گفته می‌شود. درشتا عبارت است از لذت بردن از موضوع‌های لذت‌بخش که از طریق حواس پنج‌گانه تجربه شده‌اند، تمام تجارب در حیطه علم حواس پنج‌گانه شخصی اوریشتا<sup>۱</sup> نامیده شده‌اند. موضوعات آنوشراویکا<sup>۲</sup> آنهایی هستند که شخص تجربه نکرده است ولی از اشخاص دیگر شنیده یا در کتاب‌ها خوانده است. بنابراین عدم تمایل، یک دوره تصاعدی موقت است. این خودش به تنهایی یک مکتب فلسفی نیست. اگر شخص فکر کند که برای تمرین فقدان تمایل باید زندگی فعلی‌اش را تغییر دهد، در اشتباه است، فقدان تمایل قطعنامه نهایی هر چیزی است که شخص در زندگی متعهد شده است.

رسیدن به مرحله عدم تمایل حتی موقعی که شخص تمام مسؤولیت‌های خانوادگی و

---

1. Orishta

2. Anushraika

اجتماعی اش را متعهد می‌گردد امکان‌پذیر است. به هیچ‌وجه احتیاج به کنار گذاشتن مسؤلیت‌های شخصی نیست<sup>۱</sup>. آنچه مورد نیاز است از بین بردن کامل شهوت و تنفر می‌باشد که باعث پریشانی خودآگاه می‌شوند، نه از بین بردن اعمال مختلف در زندگی. این به خوبی در بهاگوادگیتا<sup>۲</sup>، که می‌گوید یک شخص حتی زمانی که در حال انجام دادن اعمال مختلف لازم در زندگی می‌باشد، فقط موقعی در زندگی می‌تواند آزاد باشد، که بتواند خودش را از اثرات خوب و بد این اعمال محفوظ نگاه دارد. چیزی که برای تمرکز اندیشه لازم است، آن چیزی نیست که شخص در زندگی بیرونی انجام می‌دهد یا نمی‌دهد، بلکه آن چیزی که مهم است زندگی درونی است. جلوگیری از بروز احساسات، فرونشاندن عقده‌ها، زندگی کلیشه‌ای و اشتباهات روانی است که نقش قاطع در تمرکز اندیشه بازی می‌کند. به این دلیل فقدان میل باید آنجا باشد تا رفتار صحیح ظهور کند.

تمرین از دست دادن تمایلات هرگز از بیرون شروع نمی‌شود، بلکه شروع آن از درون است. مهم نیست چه نوع لباسی می‌پوشید و یا با چه افرادی زندگی می‌کنید. چیزی که واقعاً مهم است این است که نسبت به چیزهای مختلف، مردم مختلف و اتفاقات مختلف که شما در زندگی با آنها برخورد می‌کنید چه نوع رفتاری دارید. فقدان میل، یک رفتار متعادل و روش کامل، یک احساس عشق و دلسوزی برای همه می‌سازد. ولی با این حال در هر کاری که شخص انجام می‌دهد باعث یک نوع انفصال کار می‌شود. بنابراین فقدان میل ظهور خالص افکار و آرامش ذهن شخص است و به سادهاکا یک

---

۱. در این سوتره خواندیم: «رمبیدن به ویراگیا حتی مرفعی که شخص تمام مسؤلیت‌های خانوادگی و اجتماعی اش را متعهد می‌گردد امکان‌پذیر است. به هیچ‌وجه احتیاج به کنار گذاشتن مسؤلیت‌های شخصی نیست ...»

همین اندیشه را در سخنان و نوشته‌های عارفان ایرانی - اسلامی نیز مشاهده می‌کنیم: «شیخ را گفتند: فلان کس بر روی آب می‌رود. گفت: سهل است بزغی و ضعه‌ای نیز برود. گفتند: فلان کس در هوا می‌بُزد. گفت: مگسی و زغنه‌ای می‌برد. گفتند: فلان کس در یک لحظه از شهری به شهری می‌شود. شیخ گفت: شیطان نیز در یک نفس از مشرق به مغرب می‌شود. این چنین چیزها را بس فیهمی نیست. مرد آن بُزد که در میانِ خلق بنشیند و برخیزد، و بخسبد و بخورد و در میانِ بازار در میانِ خلق بستد و داد کند و با خلق پیامبرد و یک لحظه، به دل، از خدای غافل نباشد.»

اسرارالتوحید فی مقامات الشیخ ابی سعید، تصحیح دکتر محمدرضا شفیعی کدکنی، جلد اول. چاپ اول، انتشارات آگاه، تهران ۱۳۶۶



لذت غیر آشفته و آرام می‌بخشد که غیر قابل تغییر می‌ماند، خواه سادهاکا با اتفاق خوب که خوش آیند او باشد روبه‌رو شود، خواه با حوادثی که برای او ناخوش آیند می‌باشند. اینجا یک سؤال مهم مطرح می‌شود. ممکن است این مسئله مورد بحث قرار گیرد که آیا یک پرتوجو قادر به تصفیه نفس و آرام کردن آن در حالت سامادهی، حتی بدون تمرینات فقدان میل، می‌باشد؟ ممکن است جواب داده شود که تکنیک‌های دیگر یوگا مثل پرانایاما، تمرکز، مراقبه و غیره کاملاً برای بردن پرتوجو به حالت‌های بالاتر کافی می‌باشد. اما این اعتقاد نادرست است. اگر شما ذهن خود را به‌طور بی‌طرفانه مورد مشاهده قرار دهید، از این حقیقت آگاه خواهید شد که انسان در سطح عمیق‌تر خود آگاه و نیمه خود آگاه نوعی آرزو، تمایل شدید و خوردخواهی دارد که می‌خواهد آن را به انجام برساند. این آرزوهای انجام نیافته و به حقیقت نپیوسته، برخوردها و فشارهای عصبی را باعث می‌شوند.

در زندگی روزانه ممکن است ما از این برخوردها و فشارهای عصبی آگاه نباشیم، اما شخصی که می‌خواهد تمرکز داشته باشد در می‌یابد که یکنواخت و پیوسته کردن ذهن غیرممکن است مگر این‌که انگیزه‌ها و فشارهای عصبی که در لایه زیرین ذهن قرار گرفته‌اند برطرف شوند.

همان‌طور که پتنجلی در فصول بعدی توضیح خواهد داد، پنج نوع از این انگیزه‌های اولیه، که ممکن است به‌عنوان آزارهای نیمه خود آگاه یا پریشانی‌ها توصیف شوند، وجود دارند. از دست همه اینها باید خلاص شد، در غیر اینصورت، یک پرتوجو نمی‌تواند ذهن خود را پیوسته و ثابت نگه دارد. فقدان تمایل تنها راهی است که از طریق آن دردهای نیمه خود آگاه دور ریخته خواهند شد.

فقدان تمایل، سه مرحله است. در اولین مرحله تمام دوست داشتنی‌ها و دوست نداشتنی‌ها، تعلق و غیر تعلق نسبت به موضوعات دنیا در ذهن فعال می‌باشند، ولی برای به کنترل درآوردن هوای نفس طبیعی و میل شدید مثل گرایش به تنفر و تهاجم و غیره، تلاش می‌شود. این مرحله پر کشمکش برای غلبه کردن بر اثرات راگاو و دوشا مشخص شده است. در مرحله دوم، بعضی از اقلام شهوت و تنفر تحت کنترل ذهن درمی‌آیند، اما بعضی از اقلام هستند که کنترل نشده‌اند. در مرحله سوم جنبه خود آگاه شهوت و تنفر کاملاً رشد کرده است. و ذهن از شهوت و تنفر رها می‌شود. بنابراین ما مشاهده می‌کنیم

که در مرحله اول تلاش زیادی وجود دارد ولی موفقیت کم است. در مرحله دوم موفقیت نسبی و در مرحله سوم طالب کاملاً در از بین بردن شهوت و تنفر موفق است، اگرچه ممکن است هنوز ریشه‌هایشان آنجا وجود داشته باشند.

## سوتره ۱۶: مرتبه فوقانی وقف تمایل

तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्यम् ॥१६॥

### Tatparam purusakhyāter gunavaitrisnyam

تات Tat: آن: پارام Param: بلندترین:

پوریوساکھیاته Purusakhyūteh: دانش حقیقی آگاهی مطلق:

گاناوی تریس نیام gunavaitrisnyam: رهایی از تمناهای گوناها

---

بلند مرتبه ترین حالت آن است که در آن رهایی از تمناهای سه گونا وجود دارد به حساب دانش آگاهی مطلق

---

دو نوع متفاوت وقف تمایل وجود دارد. اولی حالت تحتانی و دومی حالت فوقانی می باشد.<sup>۱</sup> در حالت تحتانی طالب بر وابستگی های موضوعات حسی فایق می شود، اما این وابستگی ها باز به یک شکل ظریف باقی خواهد ماند. این، وضعیت در متن بهاگوادگیتا<sup>۲</sup> توضیح داده شده است. حالت تحتانی توقف تمایل، درگیر یک دوره تصاعدی سرکوب کردن می باشد، به این نحو که از طریق بسط خودآگاه مذهبی و جلسات گفت و شنود روحی، شیوه کنترل وجود دارد. توسط ذهن کنترل آگاهانه وجود دارد و امیال و رغبت بیش از حد تحت کنترل هستند. توقف کلی تمایلات نه تنها درگیر دست برداشتن از لذت است، بلکه حتی در حال دست برداشتن از ریشه های عمیق مزه لذت است. امکان رجوع به مرحله تحتانی توقف تمایلات وجود دارد، اما موقعی که کسی به توقف کامل دست می یابد، دیگر برای او برگشت به میل بیش از حد و هوای

---

۱. ویرگیانا از دیدگاه عرفان اسلامی: بدان که روح حیوانی مدرک جزئیات است و روح نفسانی مدرک جزئیات و کلیات و روح حیوانی مدرک نفع و ضرر است و روح انسانی هم مدرک نفع و ضرر است و هم مدرک انفع و اضر. روح انسانی حق و عالم، سمیع و بصیر و متکلم است ... روح انسانی در وقت دانش همه دانا است و در وقت دیدن همه بینا است و در وقت شنودن همه شنوا است و در وقت گفتن همه گوینا است ...

«رساله عرفانی زبده الحقائق» ص ۹۳

۲. یکی از متون معتبر یوگا است.

نفس وجود ندارد. توقف کامل با فقدان آرزو در تمام شکل‌هایش مشخص شده است. میل برای لذت و خوشی، علم یا حتی خواب وجود ندارد. این حالت موقعی اتفاق می‌افتد که هشیاری ذات حقیقی آگاهی مطلق وجود دارد. طالب روحی، یا در تمرکز و مراقبه یا در سامادهی، از آگاهی مطلق در وجود خودش آگاه می‌شود. او یک درک مستقیم حسی از آگاهی مطلق و روح دارد و این به پیشرفت توقف کامل کمک می‌کند. طالب روحی بر تمام جاذبه‌ها، کشش‌ها، غلبه می‌کند و حتی موقعی که لذت‌های دنیا به او پیشنهاد می‌شود بدون ارزش باقی می‌ماند. داستانی در کات‌اوپانیشاد<sup>۱</sup> وجود دارد که اشاره می‌کند به اشباع شدن آرزوها و چگونگی روح پس از مرگ و همچنین توصیف می‌کند که چگونه پیشنهادات لذت‌بخش خدای مرگ را رد کرد. او نهایتاً دانش حقیقی را به دست آورد زیرا با رد کردن لذت‌های دنیوی ثابت کرد که در وجود خود لیاقت دریافت بلندمرتبه‌ترین دانش‌ها را دارد. این مرحله از توقف کامل تعامیل نمی‌تواند از طریق خواندن کتاب یا گفت و شنود یا هر تمرین دیگری حاصل شود. این حالت، موقعی که علم درک مستقیم آگاهی مطلق را به دست آوردید، به طرف شما خواهد آمد.<sup>۲</sup>

ما باید به طور واضح مفهوم پوریوشاک‌هیاته<sup>۳</sup> را بفهمیم. پوریوشا از دو واژه ترکیب شده است: پوری، به معنی شهر، و شا sha به معنی «خواب». در زبان فلسفی، بدن فیزیکی یک شهر فرض شده است با داشتن<sup>۴</sup> دروازه<sup>۴</sup> و بدن روانی یک شهر با چهار دروازه در نظر گرفته شده است. همچنین یک بدن سوم وجود دارد به نام بدن پرائیک. هشیاری دنیا این طور فرض شده است که تابعی از بدن ظریف می‌باشد. آگاهی مطلق چیزی نیست به جز خودآگاه که در خواب است و آرام و بیان نشده در بدن است

### 1. Kathopanishad

۲. سوتره ۱۶: «... روشن جشمان معرفت و سُرمه کشیدگان حضرت در این پیشه روباه به آواز طبل التفات نکنند، شکار شکار باقی جویند.»

آن شیروان که در شب خلوت سفر کنند، در تاج خسروان به حقارت نظر کنند ... صادقان نقد دل را از کاب حقیقت جویند و زر خالص اخلاص از اینجا حاصل کنند، و سکه شهرد بر روی نویسند، حسین منصوروار سر در بازند، ابایزدوار از عین عشق سکه سبحانی ما فظم شانی برآرند. نه هر کس این زر تواند دید و نه هر دل این درد تواند کشید. محمدی باید تا از چمن یمن این گل چیند که [آئی لاجد نفس الرحمن من قبل الیمن]

«مجالس سبعه، مجلس دوم مولانا جلال‌الدین بلخی»

### 3. Purushakhyateh

۴. دو چشم - دو گوش - دو سوراخ بینی - دهان - مخرج - مجرای ادرار.

موقعی که پوریوشا (آگاهی مطلق) با طبیعت رابطه پیدا می‌کند، شروع یک جهان است. طبیعت شامل پنج عنصر مقدماتی اتر، هوا، آتش، آب، خاک و پنج حس، پنج نیروی درک با نیروهای بالقوه، عملکردهای چهارگانه ذهن، پنج پرانا، سه بدن و پنج موضوع لذت احساسی می‌باشند. همه اینها با همدیگر ترکیب می‌شوند و ساختار اولیه عناصر در فلسفه سانکهایا را شکل می‌دهند. اینها ترکیبات ماده اولیه می‌باشند. بر طبق فلسفه سانکهایا، جهان از ترکیب رابطه روح و ماده اولیه طبیعت به وجود می‌آید. براساس یوگا روح یا آگاهی مطلق آن نوع از هشیاری است که از محتویات ذهن خالی می‌باشد. آن حالت از هر نوع محتویات ذهن خالی است، و تظاهر افکار خودآگاهی بدون پنج نوع تغییر و تبدیلات می‌باشد.

در یوگا روح به عنوان بالاترین تظاهر افکار خودآگاهی، که رها از تغییر و تبدیل و هر نوع درگیری با طبیعت یا روح فردی می‌باشد به شمار می‌آید. معمولاً خودآگاه ما از طریق حواس، ذهن و عقل کار می‌کند. در تمرکز، خودآگاه در یک سطح عمیق تر کار می‌کند و دارای یک محتوا است. با این حال فقط یک درگیری وجود دارد به نام نظریه «من»، احساس «من» نیز از بین می‌رود. چیزی که باقی می‌ماند نوعی خودآگاه است به نام آگاهی مطلق یا روح.

این هشیاری برتر آگاهی مطلق رها شدن از سه گونا (ساتوا، راجا و تاموگونا) را افزایش می‌دهد. ساتواگونا ممکن است معنی علم، آرامش (صلح) یا روشنایی را بدهد. منظور ما از راجاگونا، آز و حرص، خشم، گرفتگی روانی، و منظور از تاموگونا طفره رفتن، تنبلی، بی‌حرکتی و غیره است. رهایی از گوناها بدین معنی است که موقعی که هشیاری روح به وقوع می‌پیوندد ذهن تحت تأثیر سه گونا قرار نمی‌گیرد. به عبارت دیگر حجاب من و تو از بین می‌رود.<sup>۱</sup>

۱. شیخ ماگفت: «حجاب میان بنده و خدای، آسمان و زمین نیست. عرش و کرسی نیست. پندار من و تو حجاب است، از میان برگیر و به خدای رسیدی.» اسرار التوحید

همین ما و منی خصم من و تو است      که حصمی غیر ما و من نداری  
حاج میرزا حبیب‌اله رشتی

## سوتره ۱۷: تعریف سامادهی<sup>۱</sup> با ریشه

वितर्क विचारानन्दास्मितानुगमात् सम्प्रज्ञातः ॥१७॥

### Vitarka vichārānandāsmitānugamāt samprajñātaḥ

ویتارکا Vitarka: دلیل آوردن؛ ویچارا Vichāra: انعکاس؛

آناندا ānanda: لذت، سعادت؛ آسمیتا asmitā: احساس، شخص پرستی (فردپرستی)؛

آنوگامات anugamāt: مشارکت، پیوستگی؛

سامپراجناتا Samprajñātaḥ: سامادهی با پراجنا

---

سامپراجناتا یوگا پیوستگی را «به ترتیب» با دلیل آوردن، انعکاس، سعادت و حس شخصیت پرستی تشکیل می دهد.

---

هدف یوگا، سامادهی است. این جنبه مثبت یوگا است. جنبه منفی به وسیله تغییر و تبدیلات آگاهی فردی از بین می رود. مقدار زیادی درک نادرست درباره این جنبه مهم سامادهی وجود دارد. ممکن است سامادهی را این طور تعریف کنیم که در این حالت، طالب به مرحله پیوستگی خودآگاه می رسد. ماورای جایگاهی که دیگر هیچ نوع خودآگاهی وجود ندارد. این رسیدن به عمیق ترین سطح خودآگاه است، جایی که حتی احساس شخصیت پرستی کار نمی کند. نویسنده های قدیمی سامادهی را به عنوان بلندمرتبه ترین حالت هشیاری یعنی جایی که بدن های ذهنی کار نمی کنند توصیف کرده اند. در این حالت فقط دستگاه آتمیک<sup>۲</sup> کار می کند و احتیاجی به محتوا یا زیربنای دانش وجود ندارد.

سامادهی بعد از آن که خودآگاه از سطح فیزیکی رها شد شروع می شود. محدوده

---

۱. سامادهی، SMADHI ترکیب شده از سه جزء (سام - آ - دا) «یعنی ترکیب یافتن» «اتصال» و «پیوست» و ترجمه تحت اللفظی آن یعنی ترکیب بخشیدن به تفکری که در آن اندیشه عین ذات شیء معلوم می گردد و به جز همان شیء محتوای دیگری ندارد. ادیان و مکتب های فلسفه هند، ع. پاشایی، صفحه ۶۸۷

دل‌های احساس یا، توهم جهانی تمام می‌شود و هشیاری روانی خالص شروع می‌شود. اگر شخص قادر باشد هشیاری احساس فیزیکی و پرانیک را پس بزند، ولی از هشیاری روانی آگاه بماند، این شروع سامادهی است. سامادهی موقعی شروع می‌شود که خودآگاه به‌طور عمیق به بدن روانی، جایی که هیچ اثری از هشیاری فیزیک یا پرانیک نیست،<sup>۱</sup> رفته است. اینجا ممکن است سه سطح ذهن را یادآوری کنیم، به نام‌های: بدن روانی<sup>۲</sup>، بدن اشراق<sup>۳</sup>، و بدن سعادت<sup>۴</sup>، آتمن<sup>۵</sup> ظریف‌تر و نازک‌تر از همه اینها است. آتمن هشیاری خالص است. روی هم رفته پنج لایه (سطح) خودآگاه وجود دارد. سه لایه را متذکر شدیم. دو تای دیگر عبارتند از بدن غذایی<sup>۶</sup>، که بدن ضخیم می‌باشد و بدن پرانیک<sup>۷</sup> که ظریف‌تر از بدن غذایی می‌باشد، سپس، بدن روانی - اشراق و بدن سعادت را داریم که، به ترتیب ظریف‌تر و ظریف‌تر می‌شوند. بدن سعادت ظریف‌ترین سطح خودآگاه است، که چیزی جز سعادت نیست و محتوای فیزیکی ندارد. ماورای پنج سطح خودآگاه، هشیاری نهایی وجود دارد که به اسم پوریوشا (روح) شناخته شده است. سامادهی موقعی حاصل می‌شود که خودآگاه به‌طور عمیق‌تر و عمیق‌تر به طرف حالت‌های ظریف‌تر می‌رود و بر سطوح (لایه) موضوع، حرکت، تفکر، و غریزه فایق می‌شود و نهایتاً به سطح (گره - عقده) هشیاری می‌رسد. در این دوره پیش‌رونده، خودآگاه خود را از سطح فیزیکی، پرانیک سطوح دیگر رها می‌سازد. تمام پنج سطح خودآگاه درگیر ماده اولیه می‌باشند، اما موقعی که خودآگاه به لایه سعادت می‌رسد، عملاً از چنگال ماده اولیه آزاد می‌شود.

طیف سامادهی به دو دسته تقسیم شده است: یکی با دانه<sup>۸</sup>، دیگری بدون دانه<sup>۹</sup>، بی‌ریشه حالت تحتانی و باریشه حالت فوقانی (ظریف‌تر) می‌باشد.<sup>۱۰</sup> در سامادهی باریشه ما یک زیربنا، محتوا، مرکز یا نماد (سمبل) داریم. در سامادهی باریشه ذهن بر

۱ سوتره ۱۷:

رسد آدمی به جایی که به جز خدا نبیند	بنگر که تا چه حد است مکان آدمیت
اگر این درنده‌خویی ز طبیعت بمیرد	همه عمر زنده باشی به روان آدمیت
حور و خواب و خشم و شهوت، شغب است و جهل و ظلمت	خستوان خسر ندارد ز جهان آدمیت

سعدی، کلیات، مواعظ. به اهتمام محمدعلی فروغی، امیرکبیر، تهران ۱۳۶۲، چاپ سوم.

- |                  |                     |                    |             |
|------------------|---------------------|--------------------|-------------|
| 2. Manomayakosha | 3. Vigyanamayakosha | 4. Anandanayakosha | 5. Atman    |
| 6. Annamayakosha | 7. Pranamayakosha   | 8. Sabecja         | 9. Nirbeeja |

روی نوعی ثَماد ظریف یا ضخیم ثابت شده است، و یک علامت<sup>۱</sup> (سمبل یا دانه) وجود دارد، که محتوای سمبل در ذهن می‌باشد. یک مبتدی باید یک پایه و اساس مطمئن برای ثابت نگه داشتن ذهن بر روی آن پیدا کند. چهار نوع پایه وجود دارد که براساس آن چهار نوع سامادهی نیز وجود خواهد داشت. برای فهمیدن حالت سامادهی عقیده به علامت یا سمبل بسیار مهم است. در دنیا یک درک نادرست در مورد علامت وجود دارد. بعضی در مورد آن مثبت صحبت می‌کنند و بعضی منفی، ولی هر دو این نقطه نظرات مغرضانه هستند و کامل نیستند.

در فلسفه یوگا گفته شده است که علامت وابسته به سه گونا می‌باشد، و به ترتیب در ساتویک، راجاسیک و تاماسیک وجود دارد. بنابراین سامادهی یک طیف مخصوص است که در آن طالب روحی با حداقل علایم و حداقل موضوعی که ذهن بتواند بر روی آن بایستد شروع می‌کند و به تدریج بیشتر و بیشتر به عمق می‌رود، و سرانجام زمانی فرا می‌رسد که او از موضوع ذهنی جدا می‌شود. حتی آخرین اساس (پایه) برای خودآگاه که روی آن تمرکز و کند و کاو کند از بین می‌رود و ذهن از تمام محتویات رها می‌شود. در شروع شخص تمرین جاپا مانترا (ذکر) و روپا *rupa* را به عنوان موضوع درونی برای مراقبه دارد، ولی بعداً این شکل از بین می‌رود. بنابراین شخص ممکن است هر یک از موارد مثل: یک چاکرا، یک لوتوس، یک صدا، یک مودرا یا پرانایاما، یک بو، یک احساس در مولاداهارا، یک نور در فضای آجناچاکرا و یا پرتویخش خودش را به عنوان علامت داشته باشد، اما زمانی که نهایتاً علامت از طریق تصفیه خودآگاه دور افتاده شخص به حالت سامادهی دست پیدا می‌کند.



## سوتره ۱۸: تعریف سامادهی با ریشه

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ॥१८॥

### Virāmapratyayābhyāsapurvah samskāraśheṣonyah

ویراما Virama: متوقف کردن؛ پرات‌پایا Pratyaya: محتوای ذهن؛ آبهی‌آسا abhyasa: تمرین مداوم؛ پورو Pūrvah: قبلاً رسیدن؛ ساماسکاراشه‌شا Samaskāraśhesa: در آن چیزی که فقط اثر باقی می‌ماند؛ آنیا anyah: سامادهی دیگر

---

سامادهی با ریشه بر مطالعه مداوم مقدم است متوقف کردن محتوای ذهن که در آن ذهن به شکل اثر باقی می‌ماند.

---

یک اشتباه و یا عدم فهم کلی به وسیله متفکران در ارتباط با نوع سامادهی وجود دارد. ما باید به طور واضح به خاطر بیاوریم که در عمق، سامادهی با ریشه<sup>۱</sup>، با حالت سامادهی بی‌ریشه<sup>۲</sup> ترکیب شده و حالت دوم یک سامادهی برتر نیست. آسام‌پراجنا (سامادهی) متعلق به طبقه (سابی‌جا سامادهی) می‌باشد. نیربی‌جا سامادهی بالاترین سامادهی است و بنابراین هر دو، تنوعی از سامادهی با ریشه می‌باشند. موقعی که طالب روحی از حوزه مراقبه جدا می‌شود و وارد سطح یا مرحله سامادهی می‌گردد آن حالت مخصوص به عنوان ویتارکاسام‌پراجناتا شناخته شده است. اگر کامل شده باشد با آسام‌پراجناتا ادامه می‌یابد. مرحله بعدی ویچاراسام‌پراجناتا Vichara است که از آسام‌پراجناتا ادامه پیدا می‌کند مانند آناندا Ananda<sup>۳</sup> و آسمیتاسامادهی<sup>۴</sup>. آسمیتاسام‌پراجناتاسامادهی<sup>۵</sup> نیز سرانجام در نیربی‌جا سامادهی پرورش می‌یابد.

---

۱. سامادهی که در آن پرتوجو آگاهی را از دست نداده و آگاه از مقام خود است.

۲. سامادهی که محتوای خالی (تهی) دارد. پرتوجو خارج از ارتباط عینی و ذهنی است.

۳. در آن ذهن از کلیه ادراکات اشیا عین و لطیف مبراگشته به کنه جوهر روشنایی ساتواپی می‌برد.

۴. در این مقام که تجرد کامل از دنیای خارج به دست آورده فقط پرتو و فروغ روح را در خود متجلی می‌سازد به

مکاشفه درمی‌یابد «من نوای جسم خویش هستم» ادیان و مکتب‌های فلسفی هند ص ۶۹۸

5. Asmita samprajnata

در این سوتره، ویرام *vīram*، به معنی متوقف کردن یا توقف کامل می‌باشد. پرات‌یا یا *Pratyaya* محتوای ذهن است. خودآگاه ما چیزی دارد که باید در طول تمرکز با آن بحث و جدل کند. این حمایت که ممکن است یک سمبل و یا یک عقیده مخصوص ظریف یا خشن باشد به اسم پرات‌یا یا خوانده<sup>۱</sup> می‌شود. وقتی بر روی *Aum* تمرکز می‌کنید، شکل *Am* یک علامت برای ذهن است، مثل بقیه سمبل‌ها. بعضی اوقات چنین بحث می‌شود که سمبل‌ها لازم نیستند چون هستی اعلان بدون شکل و فرم است، ولی این یک نوع اغتشاش مذهبی و فلسفی است که به وسیله افراد ساخته شده است. این درست است که خدا و یا هستی اعلان فرم دارد و نه شکل، اما ذهن طالب باید چیزی داشته باشد که در موقع تمرکز به آن بستگی پیدا کند. بنابراین فرق بین سامادهی باریشه و بی‌ریشه به وسیله پتئجلی واضح و مشخص شده است.

در سامادهی بی‌ریشه هشیاری در مورد هیچ سمبلی وجود ندارد. این حالت بیرون از شرایط و علل نامیده شده است، اما غیبت کلی هشیاری از سمبل به معنی سامادهی بی‌ریشه نیست. سامادهی بی‌ریشه در نهان یک حالت فعال خودآگاهی را دارا می‌باشد. این حالت لایا *Laya* تهی که بین سامادهی ویتارکا و ویچارا *Vichara* و سعادت و غیره می‌آید از ساماسکارا جدا نیست. آگاهی در آنجا بی‌حرکت نیست گرچه غیبت سمبل وجود دارد.

وقتی ساماسکارا کامل می‌شود خودآگاهی هم کاملاً حل می‌شود. این حالت، سامادهی بی‌ریشه است برای این که هیچ نیازی به خودآگاهی نیست. بنابراین در سامادهی باریشه دو شخصیت یا کاراکتر جدا از هم وجود دارد: یکی افسردگی و مایوس بودن محتوای ذهنی است و دوم وجود ساماسکارا.

این حالت مقدم بر تمرین است. تمرین شامل حالت ویتارکا، ویچارا و غیره است. در ویتارکا سامادهی طالب فقط به شیء آگاهی دارد بدون این که به هیچ چیز دیگری توجه یا هشیاری داشته باشد. وقتی این تمرین ادامه پیدا کند آگاهی از این سمبل، یا شرایط هم متوقف می‌شود و حالت تهی به وجود می‌آید. از این حالت تهی یا طالب به حالت‌های بالاتر کشیده می‌شود و یا به حالت هشیاری از سمبل برمی‌گردد، حتی ممکن است به حالت ذهنی مراقبه یا تمرکز برگردد. حالت سامادهی باریشه شبیه حالت نیرودها است.

۱. در این بخش واژه پرات‌یا یا به واژه علامت برگردانده شده است.

به سبب آن شخص ممکن است به حالت عمیق آگاهی صعود کند، یا ممکن است به حالت ناباب صعود کند که این خیلی مهم است.<sup>۱</sup>

این مهم است که توجه شود وقتی یک نفر به مرحله ویتارکا قدم می‌گذارد قدرت خودآگاه او به طور کلی در تمام طول عمل به وسیله ساماسکارا متوقف می‌شود، این حالت نوعی خودآگاهی پویاست که طالب را به جلوتر رفتن راهنمایی می‌کند. همین حالت آگاهی پویا است که طالب را دوباره به حالت تمرکز، مراقبه، و یا نیروی خلافه<sup>۲</sup> برمی‌گرداند.

کلمه ساماسکارا در انگلیسی ممکن است به ادراک یا احساس‌های نهفته، خفته و یا ادراک گذشته ترجمه شود، ولی شاید این معانی درست نباشند. ساماسکارا تخم آگاهی است که تا حالت سامادهی باریشه زنده می‌ماند. وقتی این حالت تمام می‌شود حالت بی‌ریشه ظاهر می‌شود. سامادهی بی‌ریشه مرحله‌ای است بی‌نشان از آگاهی و خالی از وجدان<sup>۳</sup> برطبق یوگا آگاهی و وجدان در شکل حرکت یا تناوب است، اما بدون بذریک حالت حرکتی یا تناوب نیست، بلکه شامل بی‌حرکتی است. بنابراین براساس این اترآسام‌پراجاناتا سام، فقط موقعی وجود دارد که به‌خاطر تمرین (آبھی آسا) ساماسکارا باقی می‌ماند و آگاهی شیء متوقف می‌شود.

یک اغتشاش فکری در بین پرتوجویانی که سامادهی را تمرین می‌کنند ولی به آن به‌طور عقلانی نگاه می‌کنند شایع است و احتیاج به روشن شدن دارد. اغتشاش فکری در این مورد است که موضوع خودآگاهی، ساماسکارا، نهایتاً متوقف شده است، ولی عملاً این‌طور نیست. خودآگاهی موضوع کاملاً ناپدید نمی‌شود، آن فقط سطوح تجارب گذشته را عوض می‌کند. ما معمولاً سبیل را از طریق این سطوح تجربه می‌کنیم، ولی وقتی آنها از طریق تمرین حل شدند، موضوع به‌طور واضح قابل رؤیت است. این چیزی است که وقتی دانشجو از ویتارکا به طرف ویچارا و غیره عبور می‌کند اتفاق

---

۱. توجه: این سوتره بسیار پیچیده و مشکل است حتی آنهایی که این مراحل را لمس کرده‌اند برای بیان حالت، کلام در اختیار ندارند. تنها به‌طور عملی برای پرتوجو که مراقبه را درک کرده باشد قابل فهم است.

2. Vikshepa

۳. باید توجه داشت که وجدان یا حالات دیگر عاطفی ناشی از تغییر و تبدیلات ذهنی است. زمانی که ذهن تبدیل و تغییر را از دست می‌دهد و در شیوا ساکن می‌شود، ذهن از وجود آگاهی وجدان خالی می‌شود. همان‌گونه که نقطه، در عین داشتن کالبد، از طرح وجودی خود نهی است. (م)

می‌افتد. در تمرکز موضوع به عنوان الگوهای مشخص شده حالت خودآگاه ضخم ظاهر می‌شود، در مراقبه الگوی متمرکز شده خودآگاه وجود دارد. در ویتارکا سامادهی، یک الگوی ذهنی خارق‌العاده خودآگاه وجود دارد. در ویچارا یک الگوی معقول وجود دارد. در آناندا یک الگوی سعادت‌مند است و غیره. ولی علامت تا آخر باقی می‌ماند. این حالت فقط به طور متناوب قطع می‌شود، که ویراما پرات‌یا یا<sup>۱</sup> نامیده می‌شود. در سامادهی باریشه، هشیاری از سمبل متوقف می‌شود اما به طور موقت، کمی بعد دوباره خودش را زنده می‌کند، ولی نه در همان حالت هشیاری. در این زمان حالت هشیاری ممکن است ضخم‌تر یا عمیق‌تر شده باشد. سامادهی باریشه یک حالت دایم نیست، بلکه فقط یک حالت مقدماتی است که در آن حالت خودآگاه سعی دارد به لایه متفاوت ارتقا پیدا کند. مانند شخصی است که از یک اتومبیل پیاده می‌شود و سپس سوار یک هواپیما می‌شود. این یک مرحله موقتی است، رفتن از یک سطح به سطح دیگر است.

ممکن است گفته شود که اغلب ما تجربه ویتارکا و مراحل دیگر را به همان خوبی انجام می‌دهیم که مرحله سامادهی باریشه را تجربه می‌کنیم، ولی مشکل اینجاست که این مراحل ثابت نیستند، آنها در حال تغییر و تحول می‌باشند. بنابراین ما هرگز نباید نسبت به موضوع یا سمبل، حال هرچه که می‌خواهد باشد، مأیوس شویم. ما باید از طریق تمرین ممتد و دایم سعی کنیم به حالت عمیق‌تر آن برویم تا موقعی که سامادهی باریشه کسب شود، اما در حقیقت رسیدن به آن خیلی مشکل است.

سوتره ۱۹: لیاقت‌های گذشته برای سامادهی با ریشه مورد نیاز است.

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ॥१९॥

## Bhavapratyayo videhaprakritilayānām

بهاو اپراتیایا Bhavapratyayah: تولد علت است:

ویده‌ها Videha: یوگی‌های از جسم جدا شده:

پراکریتی لایانام Prakritilayānām: یوگی که با طبیعت یکی شده باشد

---

یوگی‌های از جسم جدا شده و یوگی‌های یکی شده با طبیعت یا قوای اولیه، تولد را به عنوان علت سامادهی با ریشه می‌دانند (آسام پراجناتا سامادهی است).

---

معمولاً سامادهی از طریق ایمان، جرأت، حافظه و شکل‌های فوقانی تر هوش قابل دسترسی می‌باشد و از طریق روش‌های مقاومت، براساس شدت، پشت کار و میل مفرط است که طالب زودتر یا دیرتر به سامادهی دست پیدا می‌کند. به هر ترتیب، ما افرادی را پیدا می‌کنیم که به راحتی به حالت سامادهی می‌رسند. این به سبب آن است که آنها در زمان تولد تمام اثرات کارماهای گذشته را از دست داده‌اند. افرادی وجود داشته‌اند که در سنین خیلی جوانی به ماورای خود آگاه تحتانی رسیده‌اند. به عنوان مثال: جنانش وار<sup>۱</sup> و همین‌طور رامانا مهاراشی<sup>۲</sup> در اروناچالا<sup>۳</sup> که در سنین ده سالگی به حالت سامادهی دست یافتند.

در این سوتره پتنجلی می‌گوید که دو نوع یوگی، یعنی: آنهایی که از جسم جدا شده‌اند و آنهایی که به طبیعت ملحق شده‌اند و با آن یکی می‌شوند، قادرند، درست، از بدو تولد به حالت سامادهی با ریشه<sup>۴</sup> برسند. آنها نیاز به تمرین مراحل مقدماتی مانند تمرین‌های جدایی از محسوسات، تمرکز و اندیشه و غیره ندارند.

---

1. Jnaneshwar

2. Ramana Maharashi

3. Arunachala

4. Asamprajnata

سوتره ۲۰: در غیراین صورت برای کسب سامادهی با ریشه  
لیاقت لازم است.

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूरवक इतरेषाम् ॥२०॥

## Shraddhāviryasmṛiti samadhiprajnāpūrvaka itaresam

شرادها Shraddhā: ایمان: ویریا Virya: انرژی: اسمری تی Smṛiti: حافظه:

سامادهی پراجنا Samādhiprajna: هوش از سامادهی رشد می‌کند:

پوروکا Pūrvaka: تقدم داشتن بر: ایتارسام itaresām: از دیگران

---

دیگران (به جز آنهایی که از جسم جدا شده‌اند و با ماده اولیه یکی شده‌اند)  
از طریق مراحل مختلف ایمان، خواسته قوی، حافظه و هوش ناشی شده از سامادهی  
با ریشه به سامادهی بی‌ریشه دست پیدا می‌کنند.

---

دو نوع یوگی، یعنی یوگی‌های از جسم جدا شده و تهی از طبیعت، همان‌طوری که  
قبلاً گفته شد، سامادهی را از بدو تولد کسب می‌کنند، ولی این چنین یوگی‌هایی به ندرت  
دیده می‌شوند. جمعیت کثیری از طالبان، تمرینات مختلف را باید انجام دهند که این  
تمرین‌ها در این سوتره توضیح داده شده‌اند.

لغت شرادها Shraddha از دو قسمت تشکیل شده است: شرآت shrat به معنی  
حقیقت، و دها dha به معنی نگه داشتن. شرادها یعنی کسی که حقیقت را نگه می‌دارد.  
البته لغت ایمان شاید ترجمه درست لغت شرادها نباشد. در طول تاریخ اغلب ایمان را  
کورکورانه پذیرفته‌اند و نااثبات است اما عقیده در صورتی که مبتنی بر اصول علمی باشد  
همیشه ثابت و بدون تغییر است، این موضوع در شرادها صدق نمی‌کند. شرادها فقط  
بعد از درک حقیقت به وجود می‌آید. و از تجربه درست ناشی می‌شود.

اعتقاد معمولاً فراگیری از غیر است، نتیجه درک حقیقت نیست. ولی شرادها هرگز  
ناموفق نیست. شرادها اولین اصل لازمی است که از پرتوجویان یوگا تقاضا می‌شود. این  
اصل با اعتقاد صرف فرق دارد. شرادها را فقط بعد از داشتن نظری اجمالی به حقیقت

می‌توان داشت، درست مثل سوامی ویوکاناندا<sup>۱</sup> و سوامی یوگاناندا<sup>۲</sup> که قبل از آن‌که با گروهی خودشان تماس بگیرند حقیقت را لمس کرده بودند.<sup>۳</sup> این به هر حال، تمام حقیقت نیست بلکه مقدار کمی از آن است، و این فقط آغاز مسیر یوگا می‌باشد. پرتویخش به پرتوجوی خود تجربه حقیقت یا سامادهی را به وسیله قدرت خودش القا می‌کند و صورت نگه‌داری حقیقت رشد می‌کند.

کیفیت لازم دیگر ویریا Virya نامیده می‌شود که انرژی است. در واقع هم انرژی فیزیکی است و هم انرژی ذهنی. در متن سامادهی، ویریا معنی جرأت داشتن را می‌دهد که از طریق آن می‌توانیم بر بسیاری از موانع در مسیر یوگا غلبه کنیم. ویریا شامل اراده قوی و تصمیم جدی می‌باشد. شخص باید به هر قیمتی که شده راه خود را ادامه دهد. ذهن او باید کاملاً کنترل شده باشد، و ذهن کنترل شده، صاحب شهامت و جرأت است. در وداها یک دعا وجود دارد که در آن ریشی به منظور رسیدن به انرژی و جرأت، درخواست انرژی می‌کند.

عامل سوم حافظه است. لغت اسمریتی Smriti در اینجا به معنی تمرکز است که در آن طالب سمبل را به خاطر می‌آورد. از طریق تمرکز می‌توانیم درک خودآگاهی را به حوزه خودآگاه بیاوریم.

عامل بعدی سامادهی با بذر است.<sup>۴</sup> این عامل در واقع پایه و اساسی برای رسیدن به سامادهی بدون بذر است. بر اساس تعالیم یوگا قوه درک دو نوع است یک نوع قوه درک امور مادی که ما برای موفق بودن در زندگی روزانه تقاضا می‌کنیم، و نوع دیگر خودآگاه برتر است که در نتیجه سامادهی بدون بذر رشد می‌کند. این نوع قوه درک در بیشتر ما حضور ندارد ولی از طریق تمرینات معمولی می‌تواند رشد پیدا کند. موقعی که این قوه درک رشد کرد، طالب قادر است پیشرفت‌های بزرگی در مدت زمان بسیار کوتاهی کسب کند. این را ممکن است بتوان به عنوان یک زاویه بینش مخصوص یا مطلوب توصیف کرد. وصول به این جایگاه متضمن درک یا شناخت روحی است.

ممکن است گفته شود که سوامی ویوکاناندا<sup>۵</sup> این قوه ذهنی را در خودش داشته است

1. Swami Vivekananda

کابین طفل یک شبه زه صد ساله می‌رود  
«حافظ»

2. Swami yogananda

۳ طی مکان بین و زمان در سلوک عشق

4. Prajna

5. Swami Vivekananda

و به سبب داشتن آن توانسته است، علی‌رغم تضادهای فکری در مورد دین و خدا و سرنوشت بشریت و غیره که در خود داشت، رشد روحی خیلی سریعی بکند. بنابراین سامادهی یا بذر یک استعداد فکری ویژه است، یک رفتار روحی یا بینش روحی است که شخص آنرا با گفت و شنود ثابت و تزکیه نفس دایم توسعه می‌دهد.



## سوتره ۲۱: شدت اشتیاق سریع تر است

तीव्रसंवेगानामासन्नः ॥२१॥

### Tivrasamvegāmāsannah

تیوارا Tivra : شدت ؛ ساموگا Samvega : میل ؛ آساناه āsannah : کاملاً نزدیک؛

---

آنهایی که میل شدید دارند سامادهی بدون بلدر را سریع تر کسب می کنند.<sup>۱</sup>

---

---

۱ در کسب علوم روحی، بعضی از پرنو جوانان طریق کسب علم را از پایه شروع و در صعود روحی روش لدرجی را انتخاب می کنند و مراحل هشنگانه را به ترتیب طی می نمایند. بعضی ها با توجه به خصوصیت بدنی و روانی و گناه ها سعی بر پیشرفت سریع تر دارند، گروه اول از هانایوگا و گروه دوم از راجایوگا برنامه های خود را شروع می کنند.

## سوتره ۲۲: سه درجه اشتیاق

मृदुमध्याधिमात्रत्वात् ततोऽपि विशेषः ॥२२॥

### Mridu madhyādhimātratvattatopi vishesah

مردو Mridu : ملایم : مادھیا Madhya : متوسط : آدھیماترا adhimātra : خیلی قوی :

توات Tvāt : به خاطر : تاتوآپی Tatoapi : همچنین، بیشتر از آن :

ویشہسا Vishesah : ویژه، عجیب و غریب

---

با شدت میل به ترتیب از وضعیت‌های ملایم، متوسط، و خیلی قوی،  
سامادهی بدون بذر زودتر به دست می‌آید.

---

معنای عمومی این سوتره این است: رسیدن به سامادهی، که از طریق کوشش قابل دسترسی است، برای آنهایی که سرعت و میل شدید دارند کاملاً ساده می‌باشد. مشاهده شده است که از تعداد معینی طالب که همین نوع سادانا را تمرین می‌کنند، تعدادی خیلی سریع به هدف می‌رسند و تعدادی دیگر در رسیدن به هدف تأخیر دارند. شدت درجه سرعت بستگی به جدی بودن شخص، اشتیاق داشتن، و خلوص نیت شخصی دارد. جدی بودن و اشتیاق داشتن یک حالت ذهنی است. این اشتیاق باید آنقدر شدید باشد که در مورد دهر و Dhruva، هواخواه اصلی لرد ویشنو Lord Vishnu مثال زده شده است. او به سبب اشتیاق و میل شدیدش به خدا رسیده بود. یک طالب باید این کیفیت‌های ذهنی را به همین شکل دارا باشد. جدی بودن و اشتیاق داشتن معنی سادانای سخت یا مشکل را نمی‌دهد، حتی ساده‌ترین سادانا می‌تواند شما را به درک نزدیک‌تر کند به شرطی که شما علایق و اشتیاق<sup>۱</sup> شدید داشته باشید. همین طور گاه شدت سرعت با بی‌صبری اشتباه می‌شود. این با اشتیاق و میل فرق دارد. پتنجلی اعلام می‌کند که برای آنهایی که شوق زیاد دارند، سامادهی خیلی نزدیک است.

در سوتره بعدی مراحل افزایش شدت شوق و جدی بودن توصیف خواهد شد. این مراحل به ترتیب ملایم، متوسط و خیلی قوی نامیده شده‌اند. مشاهده شده است که تعدادی از طالبان در شروع با علاقه زیاد و خیلی با حرارت می‌باشند، ولی بعداً علاقه‌شان کم می‌شود. و بنابراین نتایج دلخواه را به دست نمی‌آورند. حتی اگر سادانا را برای مدت زیادی تمرین کرده باشند، در طول زمان علاقه‌شان از بین می‌رود و انرژی و همت کاری را که با آن شروع کرده‌اند از دست می‌دهند. ممکن است این حالت را بدون امید زیادی ادامه دهند. اینها نمونه‌های ملایم شدت اشتیاق می‌باشند. طالب با شدت اشتیاق متوسط، بدون شک علاقه دارد، ولی آمادگی عبور از سادانا‌های شدید را، برای رسیدن سریع به سادانا ندارد. شدت علاقه، به ندرت وجود دارد، ولی اگر وجود داشته باشد، طالب آنقدر در مورد هدفش مصرّ است که تا به آن نرسد استراحت نخواهد داشت. این سه نوع مختلف طالب، براساس شدت شوق و علاقه‌شان، سه نوع مختلف سادانا دارند. معمولاً استادانی که دروس روحی را تدریس می‌کنند، شدت علاقه طالب را قضاوت کرده، براساس آن طالب را راهنمایی می‌کنند. یک پرتوجوی علاقه‌مند نباید در ابتدا تقاضای سادانای بالا بکند. او باید با علاقه زیاد هر سادانایی را که از طرف پرتوبخش دریافت می‌کند تمرین کند، زیرا در حقیقت در شروع بین سادانا‌های بالا و پایین تفاوت چندان مهمی وجود ندارد. آنچه که بیش از همه مهم است علاقه زیاد می‌باشد.

## سوتره ۲۳: یا خود را وقف خدا کردن

ईश्वरप्रणिधानाद्वा ॥२३॥

### Ishvarapranidhānādvā

ایشوارا Ishvara: لُرد - خدا؛ پرانیدھانات Pranidhānāt: وقف؛ وا Vā: یا

---

یا به وسیله وقف در خدا (سامادهی بدون بذر می تواند حاصل شود)

---

معمولاً ایشوارا به معنی خدا ترجمه شده است، ولی منظور از خدا یک شخص نیست بلکه یک خودآگاهی فوقانی و روحی است. این حالت نه فیزیکی است نه ذهنی، بلکه کاملاً روحی است. اگر طالب دریابد که قادر نیست مراحل اعتقاد، انرژی و غیره را طی کند، بنابراین ممکن است روش دیگری را برای رسیدن به هدف نهایی مورد استفاده قرار دهد، و آن وقف کامل به خداست.

بعضی از یوگی ها سامادهی را از بدو تولد کسب می کنند. بعضی دیگر برای رسیدن به هدف باید کوشش زیاد به کار برند و مشتاق و جدی باشند. تعدادی از طالبان به خاطر کمبود حوزه های لازم در وجودشان قادر به انجام تلاش ها و کوشش های ذکر شده نیستند، با این حال آنها امید دارند. پتنجلی روش وقف کامل به خدا را به عنوان روشی مطمئن برای رسیدن به هدف پیشنهاد می کند.

لفت و آفة Vā در این سوتره به معنای یک روش اختیاری است. لغت پرانیدھانا به معنای جایگزین شدن به طور کامل، به طور مطلق، و به طور صحیح است. و در حقیقت جایگزین کردن کامل هشیاری شخص، ذهن شخص، تفکر شخص و خودآگاه در خدا است.

این سوتره به وسیله نویسندگان مختلف به طرق گوناگون تفسیر شده است. به عنوان مثال گفته شده، معنی سوتره این است که با تسلیم شدن به خدا سامادهی حاصل می شود، یا سامادهی با ثابت کردن ذهن بر روی خدا به دست می آید.

بعضی ها می گویند که این حالت نوعی هشیاری است که باید در خدا جایگزین شود. برای درک این سوتره به طور صحیح، باید یک ادراک واضح از خدا داشته باشیم. در ادیان

مختلف این لغت به طور متفاوت مورد استفاده قرار گرفته است. بعضی از ادیان به یک خدای شخصی معتقد هستند، بعضی به او به عنوان خالق دنیا و گرداننده آن نگاه می‌کنند. برخی احساس می‌کنند خدا وجود ندارد، و فقط خود آگاه جهانی وجود دارد.<sup>۱</sup> ما، باید توجه داشته باشیم که فلسفه یوگا یک شاخه فرعی از فلسفه سانکھیا است، که اصول تعالیم آن انکار خدایان می‌باشد، در بودیسم نیز چند خدایی وجود ندارد.<sup>۲</sup>

واقعاً باعث تعجب است پتنجلی که عقاید فلسفی اش را از فلسفه سانکھیا گرفته، درباره خدا و وقف خویش به او صحبت می‌کند. او از مفهوم خدا برای رفاه نوع بشر استفاده می‌کند. باید توجه داشته باشیم که یک استاد یوگا ملحد بودن را تدریس نمی‌کند، حتی اگر خودش سست عقیده باشد، زیرا اکثریت حد متوسط نوع بشر، در تمام کشورها، با داشتن ایمان به خدا آرامش زیادی پیدا می‌کنند.

پتنجلی با آگاهی کامل از این که عقیده خدا در فلسفه سانکھیا جای نمی‌گیرد، این فلسفه را در یوگای خودش آورد، زیرا می‌دانست، هدف از اصول اصلی یوگای او به وجود آوردن یک روش عملی برای زندگی بشر است. روشی که در آن اجازه داده شده است انسان در مسیر روحی براساس معتقدات، محدودیت‌ها و فرضیات خودش پیشرفت کند. او کاملاً آگاه بود که یک استاد روحی در تدریس به یک مبتدی نباید بجارب خویش را مطرح کند، بنابراین عقیده خدا را باید شامل فلسفه خود بکند.

سه نظریه در مورد خدا وجود دارد. اول، متفکرین فلسفی در هند خدا را جدا از بشر ندیده‌اند، ولی گفته‌اند که آتمن، پارام آتمن می‌باشد.<sup>۳</sup> دوم، بعضی‌ها معتقدند که خدا در

۱. رهنه این طرز تفکر را در شیوه فلسفی کمونیسیم باید جستجو کرد.  
 ۲. یوگا اعتقاد کامل به خدا و روح دارد منظور از انکار خدا در فلسفه سانکھیا و بودا چند خدایی مذاهب اولیه است

۳. نسخ محمود شبستری در پاسخ به این سؤال: «کدامین نقطه را نطق است انالحق ...» می‌گوید:  
 انالحق کشف اسرار است مطلق  
 همه ذرات عالم همچو منصور  
 در این نسبیج و تهلیل اند دایم  
 اگر خراهی که گردد بر تو آسان  
 چو کردی خویشتن را بنه کاری  
 برآور بنه پندارت از گوش  
 ندا می‌آید از حق بر ذرات  
 درآ در وادی ایمن که ناگاه  
 جز از حق کبست نا گوید انالحق  
 تو خراهی مست گیر و خواه مخمور  
 بدین معنی همی باشند قایم:  
 «و ان من شیء» را یک ره فرو خوان  
 تو هم حلاج وار این ذم بر آری  
 ندای واحد قهار بنیوش  
 چرا گشتی تو موقوف قیامت؟  
 درختی گویدت «انی انا الله»

قلب انسان است و نباید برای جستجوی او خارج از خود برویم. سوم، تعداد زیادی از افراد بشر به دوگانگی خدا و بشر معتقد می‌باشند.

---

هر آنکس را که اندر دل شکی نیست  
مجموعه آثار شیخ محمود شبیری. دکتر صمد مؤحد، چاپ دوم، ۱۳۷۱، صفحه ۸۵

شود با وجهی باقی غیر هالک  
یکی گردد سلوک و سیر و سالک

حلول و اتحاد از غیر خیزد  
ولی وحدت همه از سیر خیزد.

همان کتاب و همان مثنوی

## سوتره ۲۴: تعریف ایشوارا

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ॥२४॥

### Kleshakarmavipakāshayairaparāmristah Purusavishesa Ishvarah

كلشا Klesha: مصائب، غم، درد، رنج؛ کارماویپاکا Karmavipāka: نتایج اعمال؛

آس‌هایا āshaya: اثرات کارماهای گذشته؛ آپارامریستا aparāmristah: لمس نشده؛

پوریوساویشسا Purusavishesa: نوع مخصوص روح؛ ایشوارا Ishvarah: خدا

---

خدا یک روح مخصوص، لمس نشده به وسیله مصائب و اعمال  
و اثرات و نتایج آنهاست.

---

ذات خدا در این سوتره روشن شده است. پتنبجلی به یک خدای شخصی معتقد هست، عقیده او در مورد خدا یک خودآگاهی روحی است که خیلی زیاد تصفیه شده است، روحی که کاملاً از هر نوع رابطه‌ای با کارما و اثرات آن رها شده باشد. درک این سوتره احتیاج به درک روشن اصول اولیه روح سادانا در هندو دارد. سادانا در هندو شامل انواع مختلفی از یوگا می‌باشد، مثل راجایوگا، هاتایوگا، ماترایوگا، کارمایوگا، گلداولینی یوگا، و تانترایوگا، ولی اصول اولیه سادانا در هندو تسلیم به حقیقت ماوراء می‌باشد. این اصل همان‌طور که در مورد یک شخص عامی حقیقت دارد، به‌طور مساوی در مورد یک فیلسوف پیشرفته هندو نیز صدق می‌کند.

یک شخص فقط موقعی می‌تواند به خدا تسلیم شود که از محدودیت‌های خویش آگاه باشد. موقعی که یک نفر از محدودیت‌های خود، آگاه است، گمراه نخواهد شد و کاملاً قادر خواهد بود تا به خدا تسلیم شود. تا موقعی که شخص معتقد است دارای کیفیت‌های مهم می‌باشد، قادر نیست که یک بهاکتی<sup>۱</sup> حقیقی باشد. بهاکتی موقعی شروع

می شود که شما ذات خود را به طور حقیقی بشناسید، و در مورد آن مطمئن باشید. بشر ضعیف است، اما به سبب جهل، فکر می کند قوی و تواناست. تسلیم به خدا فقط معنی رفتن به معبد را نمی دهد، بلکه تسلیم شدن کامل به وسیله یک پروسه خود - تفکری برای مدت زمان زیادی را تقاضا می کند.

علاوه بر رفتن مرتب به معبد، طالب باید ساداناهای دیگرش را نیز انجام دهد. تسلیم به خدا یکی از سریع ترین روش های شناخت است. ایشوارا، آگاهی مطلق است که به وسیله پنج نوع اندوه، سه نوع عمل، سه نوع نتایج عمل، و دانه های کارما قابل شناسایی نیست. احساس اندوه یا افسردگی پنج نوع است: جهل، احساس منیت، شهوت، تنفر و ترس از مرگ. این افسردگی ها در ذهن هر کسی ریشه کرده است. اما خدا از آنها رها است. اعمال یا کارماها سه نوع هستند، خوب، بد، و مخلوط. آنها نتایج خوب، بد، و مخلوط دارند. مانند طول عمر، لذت و نوع تولد. خدا از تمام این جنبه ها آزاد است.

به خاطر کارمای گذشته است که ما مساعد یا نامساعد با محیط اطراف متولد می شویم. سلامت ما، لذات، پیشرفت ذهنی و طول عمر همه اثرات کردار گذشته ما هستند. با حفظ این تأثیرات ما به ذخیره کردن اثرات جدید کردار خود ادامه می دهیم. بنابراین ذخیره اثرات، افزایش می یابد و ما از اثرات خوب یا بدش در تولدهای آینده استفاده می بریم. خدا کاملاً از این اثرات رها می باشد.

بر اساس فلسفه سانکھیا، آگاهی های زیادی در کُل عالم وجود دارند<sup>۲</sup> و خدا یکی از برترین آنهاست، درست مانند یک شاه که اگرچه مانند بقیه افراد است، ولی به خاطر فرمان دهی اش جایگاه مخصوصی دارد. به طور مشابه، خدا یک نوع آگاهی به خصوص است، زیرا او کاملاً از جنبه هایی که آگاهی های دیگر را محدود می کنند رها می باشد. آگاهی های دیگر، همچنین، ذاتاً رها از ماده اولیه می باشند، ولی با ماده اولیه تماس حاصل می کنند و به خاطر این تماس آنها تولدها و تولدهای دوباره مختلفی را طی می کنند. خدا آزاد ابدی می باشد. خدا حالت مخصوص خود آگاهی است که ماورای

### 1. Pranidhana

وی نهان گشته از هوبدایی  
هیچ جایی نه ای و هر جایی  
دیوان شمس مغربی

۲. ای تو محمی شده ز هبدایی  
هیچ سویی نه ای و هر سویی



تمام آن چیزهایی است که در بالا ذکر شد. با این حال خودش را در هر بشری روی زمین پیمان می‌کند. بنابراین برای هر انسانی، برای هر شخصی امکان دسترسی به هستی ماوراء که در هر جا و مکانی که حجاب من، ما و تو در میان<sup>۱</sup> است وجود دارد، ولی آن شخص باید درک مستقیم یا تجربه خدا را داشته باشد، نه فهم عقلانی که ما معمولاً برای مشاهده او به کار می‌بریم.

---

اگر دل دلبره، دلبر کدومه؟	۱.
دل و دلبر بهم آویخته وینم	
به صحرا بنگرم صحرای تو بینم	
به هر جا بنگرم کوه و در و دشت	
وگر دلبر دله، دل را چه نومه؟	
ندونم دل که و دلبر کدومه	
به دریا بنگرم دریای تو بینم	
نشان از قامت رعناي تو بینم	
شرح احوال و آثار باباطاهر	

رفتی که مقام مشاهده فرارسد دیگر ذکر با زبان و قلب از بین می‌رود و ذاکر عین مذکور می‌گردد یعنی تمام توجه ذاکر به خدا می‌شود و اصلاً از خود، خودینی نمی‌بیند چنانکه خود او گوید:

## سوتره ۲۵: صفت ایشوارا

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ॥२५॥

### Tatra niratishayam Sarvajna bijam

تاترا Tatra: آنجا (در خدا)؛ نیراتیش‌هایام niratishayam: بی‌نهایت؛

سارواجنا Sarvajna: عالم کُل؛ بی‌جام bijam: اصل - تخم

در «ایشوارا» تخم دانش بی‌نهایت کُل وجود دارد.<sup>۱</sup>

خاکِ ضعیف از تو توانا شده  
ما به تو قائم چو تو قائم به ذات  
تو به کس و کس به تو مانند نی  
وان که نمرده است و نه‌برد تویی  
ملک تعالی و تقدس تو راست  
قُبّه‌ی خضرا تو کنی بی‌ستون  
هرچه نه باد تو فراموش به  
مرغِ سحر دستخویش نامِ نوست  
گر منم آن پرده به هم در نورد  
عقدِ جهان را ز جهان واگشای  
مسخ کن این صورتِ اجرام را  
میرُئه پایه به هم در فکن  
گردن چرخ از حرکات و سکون  
زیرتر از خاک نشان باد را  
در دو جهان خاکِ سِر کوی نوست

۱. ای همه هستی ز تو پیدا شده  
زی‌ر نشینِ عَلَمَت کاینات  
هستی تو صورتِ پیوند نی  
آن‌چسبِ نغیر نهدبرد تویی  
ما همه فانی و بقا بس تو راست  
خاک به فرمان تو دارد سکون  
هر که نه گویای تو خاموش به  
ساقی شب دستکشِ جام نوست  
پرده برانداز و برون آی فرد  
عجزِ فلک را به فلک وانمای  
نسخ کن این آیتِ ابام را  
کرمی شش گوشه به هم در شکن  
طرح برانداز و برون کش برون  
آب بریز آتش بسداد را  
بنده نظامی که یکی گوی نوست

از مخزن الاسرار - کلیات خمسه نظامی گنجوی، تصحیح و حید دستگردی، اهتمام پرویز بابایی چاپ اول ۱۳۷۲، انتشارات نگاه

सुत्रे २६: अशुवारा अरुतरा अहमे

पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ॥२६॥

**Pūrvesāmapī guruh Kālenānavachhedāt**

पुरोपसाम Pūrvesām: از آنهایی که قبلاً آمده‌اند؛ آپي api: حتی؛

گرو guruh: استاد بزرگتر؛ کالینا Kalena: سر وقت؛

انواچهدات anavachhedat: به‌خاطر نامحدود بودن به‌وسیله زمان

---

به‌خاطر نامحدود بودن به‌وسیله زمان، او استاد تمام استادان اولیه است<sup>۱</sup>

---

सुत्रे २७: अम, हमान खदास्त

तस्य वाचकः प्रणवः ॥२७॥

**Tasya Vāchakah Praṇavah**

تاسیا Tasya: از آن؛ وچاکا Vāchakah: معرفی‌کننده، نماینده؛ پراناوا Praṇavah: اُم

---

اُم لغتی است معرف خدا.

---

وی به ابد زنده و فرسوده ما  
گر ننوازی تو که خواهد نواخت؟  
نظامی

۱. ای به ازل بوده و نابوده ما  
جز در تو قبله نخواهیم ساخت

## سوتره ۲۸: عبادت خداست

तज्जपस्तदर्थभावनम् ॥२८॥

### Tajjapastadarthabhāvanam

Tat: آن؛ جاپا Japa: تکرار لغت؛ آرت‌ها artha: معنی دادن؛

بهاوانام bhāvanam: ساکن شدن، بحث کردن

آن (لغت آم) مکرراً باید از برخوانده شود. موقعی که به طور ذهنی بر روی  
معنی آن بحث می‌شود.

در چهار سوتره اخیر ذات خدا و عابد روشن شد. خدا بلندمرتبه‌ترین خودآگاهی بیان شده در شخص است. در آن بذر همه دانش‌ها وجود دارد. نقطه نهایی خودآگاهی الهی در ما «سامادهی» است. تا به حال ما مشاهده کرده‌ایم که روح بیان خودآگاهی در طول تکامل است و همچنین عنوان کردیم در این پروسه، بی‌نهایت مراحل وجود دارد، هم‌چنان که بی‌نهایت روح در عالم وجود دارد.<sup>۱</sup> موقعی که ما از تجارب متفاوت زندگی لذت می‌بریم، خودآگاهی ذهنی دنیای بیرونی ما در وِدانتا به‌عنوان ویشواراپروشا<sup>۲</sup> توصیف شده است و در خواب فرزاندگی روح<sup>۳</sup> نامیده شده است. خدا روح کل است که بر بی‌نهایت روح ریاست می‌کند.

پوروشا نباید آن طوری که معمولاً فکر می‌کنند معنی روح بدهد، بلکه باید معنی خودآگاه بدهد. پوروشای غایی خدا می‌باشد و در حوزه بیان نیست، بلکه در حوزه حالت بیان شده چیزهاست که پارابرهمن<sup>۴</sup> نیز نامیده می‌شود، یعنی هستی‌ای فراتر از آن‌که ما بتوانیم آنرا درک کنیم. در آن تخم دانش لایتناهی وجود دارد. این هستی مقام عالی نامیده می‌شود، زیرا هیچ چیزی در عالم نیست که خارج از حوزه عمل آن باشد.

۱. اگر پوروشا را به مفهوم آتمن و روح تصور کنیم به چهار قسم: روح انسانی - حیوانی - نباتی - جمادی تقسیم می‌شود.

2. Vaishvanar Purusha

3. Prajna Purusha

4. Parabrahman

بالاترین مرحله تکامل، دانشی را شامل می‌شود که هیچ محدودیتی نمی‌شناسد. آن دانش همه چیزها است، اما دانشی که از خارج حاصل نشده است. در واقع خدا تظاهر یا بیان آن دانش است.<sup>۱</sup> و طالبی که به بالاترین مرحله خود آگاه رسیده است با آن دانش در تماس است، اگرچه لازم نیست که تمام آن دانش به مرحله دانش‌های حسی پایین آورده شود. در زندگی معمولی اشتغالی (کاری) هر کسی فقط جنبه‌ای (اثری) از آن دانش را ارائه می‌دهد.

خدا قائم به ذات است و در هر بعدی از زمان پرتوبخش است، زیرا با زمان شکل نگرفته است، استاد تمام استادان است. حتی خردمندان و پیش‌گوه‌های کبیر، پیامبران و استادان در زمان از خدا عقب‌تر هستند. حالت خود آگاه که به عنوان عالی‌ترین تصور شده و همواره در ما وجود دارد نیز بدون زمان است و هرگز با مرگ بدن نمی‌میرد، بلکه زنده است.

تفاوت بین بشر و خدا در این است که بشر حالت بیان خود آگاه است، در صورتی که خدا بالاترین حالت خود آگاه است. این حالت بیان با استفاده از بدن‌های مختلف (انسان، حیوان و غیره) که در واقع به عنوان واسطه می‌باشند صورت می‌گیرد، و در تولدهای مختلف ادامه پیدا می‌کند.<sup>۲</sup>

نهایتاً موقعی که به مراحل بالاتر تکامل می‌رسد یک بدن ظریف‌تر را می‌گیرد.<sup>۳</sup> بنابراین خدا، بدون ارتباط با تولد و مرگ (لَمْ يَلِدْ و لَمْ يُولَدْ)، بدون زمان و بدون آغاز، گفته شده است که پرتوبخش پیامبران و استادان گذشته است.

۱. انسان نور الهی است.

۲. از جمادی مردم و نامی شدم  
مردم از حیوانی و آدم شدم  
حمله دیگر بمبرم از بشر  
وز ملک هم بایدم جستن ز جو  
بار دیگر از ملک پزان شوم  
پس عدم کردم عدم چون ارغنون  
مرگ دان آن کاتفاق امت است  
همچو نیلوفر برو زین طرف جر  
مرگ او آب است و او جویای آب

مشتری معنوی، دفتر سوم، صفحه‌های ۱۹۹ و ۲۰۰

۳. رسد آدمی به جانی که به جز خدا نبیند

خدا نقطه نهایی خودآگاه ماوراء است. امکان رسیدن به آن فقط از راه فکر کردن نیست. ما از طریق سخنرانی، کنفرانس یا از طریق عقل و آموزش و ارشاد مردان بزرگ یا استفاده از متن‌های کتاب‌ها قادر به رسیدن به آن مرحله نیستیم. فکر کردن و تجربه کردن دو چیز متفاوت‌اند. کُل ساختار فلسفه هند به عنصر ذهن یعنی تعمق و انعکاس بر روی خودآگاه برتر و عنصر عمل یعنی درک خودآگاه تقسیم شده است.<sup>1</sup> تعمق بر خودآگاه سبب رشد شش روش در فلسفه هند می‌شود، و روش منطقی برای درک خودآگاه برتر است، ولی ناکامل می‌ماند. بنابراین درک خودآگاه از طریق تمرینات یوگا، بهاکتی، تصوف، علوم پوشیده و غیره ... توسعه یافته است. تعمق نوعی دانش است، در صورتی که درک نوعی تجربه است. پتنجلی یک طرح برای رفتن از مرحله دانش به مرحله درک یا تجربه را متذکر شده است. او می‌گوید اُم لغتی است که نماینده خدا می‌باشد، خدا به وسیله اُم توصیف شده است. ما دیده‌ایم که خودآگاه برتر بدون شکل است، ولی باید وسیله‌ای برای بیان آن وجود داشته باشد. این وسیله سمبل‌ها و هلالیم هندسی و کلامی مانند یانترا، مانترا، و تانترا توصیف شده است. این سه بیان خودآگاه بدون شکل می‌باشند، درست مانند ریاضیات که فرمول‌های مختلفی برای بیان پروسه‌های متفاوت به وجود آورده است، به عنوان مثال: فرمول  $E = mc^2$  که به وسیله اینشتین به دست آمده است. این معادله بیان انرژی است در ماده، که ما نمی‌توانیم آن را با چشم ببینیم، ولی وجود دارد و به وسیله علایم جرم و سرعت در این پروسه تعریف شده است. این مفهوم واچاکا Vachaka است. مانند فرمول‌هایی که از آنها در علم استفاده شده است، ما نیز از ماتراها، تانتراها، و یانتراها در تانترا شاسترا سود برده‌ایم.

درست همان‌طور که یک دانشمند به اصول انرژی از طریق درک متقیم، دیدن یا تجربه کردن، امکان بیان می‌دهد، به همان صورت متشابه نیز، پتنجلی برای معرفی خودآگاه برتر (ایشوارا) امکان بیان می‌دهد. آن بیان به صورت مانترا، یانترا و تانترا می‌باشد. ماترا به مفهوم معرفی در حالت صدا می‌باشد. و در واقع خودآگاه برتر به شکل فرمول صوتی معرفی شده است. در تانترا یک رشته سمبولیزم وجود دارد که یا به شکل انسان است و یا به شکل حیوان. مانند اشکال و مجسمه‌های صورت انسان یا حیوان‌نما. یانترا یک سمبل روانی است. اُم هم ماترا و هم یانترا، را شامل می‌شود. تانترا جزء اُم

بست زیرا باید یک سمبل انسانی داشته باشد. انسان‌ها در کشورهای مختلف همیشه برای معرفی نیروهای ظریف‌تر مانند تفکر، خشم، صبر، بصیرت، یا دانش خارق‌العاده، سمبل‌های معینی را تعیین کرده‌اند. اُم یک ماترا است و دو شکل دارد: دارای یک صدا می‌باشد و در همان زمان دارای یک محتوی (فرم) می‌باشد که با چشم قابل رؤیت است. بنابراین اُم به‌عنوان یک ماترا موضوع مشاهده و شنیدن است. یاترا، همچنین، دارای یک صوت و یک طرح می‌باشد. اما تاترا دارای صوت نیست. تاترا فقط دیده می‌شود و قابل رؤیت است، ولی شنیده نمی‌شود. در یاترا، همچنین، یک بی‌جاماترا اضافه می‌کنند، بنابراین یاترا به‌علاوه بی‌جاماترا دارای یک ترکیب صوت و شکل می‌باشد. ما قادر به مشاهده ایشوارا با چشم‌ها یا گوش‌ها نیستیم، ولی می‌توانیم آن‌را با کمک ماترا تجربه کنیم. اُم یک ماترا است که معرف ایشوارا می‌باشد.

پتنجلی پیشنهاد می‌کند که ماترا - اُم باید تکرار شود و بر روی معنی آن تعمق شود. این شاید شروع یک حرکت کامل از وضعیت سانکها باشد، زیرا سیستم سانکها معتقد به یک هستی ماوراء نیست. آن سیستم معتقد است که بالاترین دانش فقط از طریق فهم کامل بیست و پنج عنصر اصلی کسب می‌شود. پتنجلی می‌بایست آگاه شده باشد که رسیدن به این مرحله فقط برای تعداد کمی از انسان‌ها که تا سطح خیلی بالایی پیشرفت کرده‌اند مقدور است. به این دلیل او سادانای ماترا - جاپای اُم را تکمیل کرد. این به‌طور کلی یک روش جدید است که معرفی شده، یعنی روش بهاکتی، به جای درخواست تمرکز اندیشه به‌طور مستقیم بر روی یک چیز بدون شکل، او یک تکیه‌گاه به شکل اُم تهیه کرد.

با تکرار دایم ماترای اُم و انجام تمرکز بر روی معنی آن، تمرکز اندیشه کامل می‌شود. جاپا به تنهایی کافی نیست بلکه جاپا و تمرکز اندیشه با همدیگر باید انجام شوند. پتنجلی معتقد است موقع انجام دادن جاپا در اُم، پرتوجو باید از جاپا آگاه شود و ذهنش را در فهمیدن معنی آن به کار اندازد. برای این منظور ما باید معنی اُم را بفهمیم. این مطلب به‌طور خیلی واضح در ماندوکیا اوپانیشاد<sup>۱</sup> یافت می‌شود. این برحسب خود آگاه برتر عالم هستی است. ماترای Aum از سه حرف تشکیل شده است که به ترتیب عبارتند از  
M, U, A

A در ارتباط با دنیای حواس پنج‌گانه، بدن، لذات عینی باید فهمیده شود.  
حرف U در ارتباط با ذهن نیمه خودآگاه، لذات ذهنی، در خودآگاهی فهمیده شود.  
حرف M نیز به همین ترتیب در ارتباط با ناخودآگاه، بدون ذهنیت، بدون لذت باید فهمیده شود. این فقط یک جزء از ماندوکیا اوپانیشاد است. این توضیح می‌دهد که حروف A، U و M باید در ارتباط با حالت خودآگاهی درک شوند. از این طریق پرتوجو سه حالت بیان شده آگاهی (آگاه، نیمه‌آگاه، ناخودآگاه) را طی می‌کند و نهایتاً به حالت چهارم که حالت بیان نشده، شنیده نشده و وصف نشده آگاهی یعنی حالت توریا می‌رسد.



## سوتره ۲۹: نتیجه این سادانا

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ॥२९॥

### **Tatah Pratyakchetanādhigamopyantarāyābhāvashcha**

تاتا Tatah: تمرین تمرکز بر روی ام: پراتیاک Pratyak: چرخش بداخل، در جهت عکس؛  
چتانا Chetanā: خودآگاهی: آدهی گاما adhigama: حاصل نمودن: آپی Api: همچنین  
انتارایا antarāya: مانع: آبهاوا abhava: فقدان، غیبت: چا Cha: و

---

از آن تمرین خودآگاهی به درون متوجه می شود و موانع ناپدید می شوند.

---

از انجام جاپا - ام دو چیز اتفاق می افتد. خودآگاه یا هشیاری متوجه درون می شود، و موانع ناپدید می شوند. موقعی که یک پرتوجو سعی می کند در مسیر یوگا به جلو پیشرفت کند با موانع بسیاری برخورد می کند که راه او را سد می کنند. پتجلی یک لیست از این موانع را در سوتره بعدی مطرح می کند. بنابراین ما در سوتره های ۲۳ تا ۲۹ یک سادانای کامل داریم که برای افراد متوسط توصیف شده است. این سادانا برای آنهایی که دارای ذهن ناآبیت و نوسان دار می باشند و آنهایی که به چیزهای کم اهمیت تر در زندگی وابستگی دارند می باشد. پتجلی نسبت به آنها در مورد توصیف نوع مقدماتی سادانا در سوتره ۲۱ تا ۲۳ خیلی ملایم بوده است. با این تمرین ها، افراد متوسط نهایتاً هوش و یا هفل بالاتری کسب می کنند و ذهن زیرک به دست می آورند، به طوری که می توانند دوره های عمیق تر و بالاتر سادانا را ادامه بدهند و در نتیجه به هدف روحی والاتری برسند.

## سوتره ۳۰: موانع در مسیر یوگا

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमदालस्याविरतिघ्नान्तिवशंनानलब्ध-  
भूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ॥३०॥

### Vyādhistyānasamshayapramādālasyaāviratibhr - antidarshanālabdhabhūmikatvānavasthitatvāni chittaviksepāsteantarāyāh

ویادهی Vyādhi: بیماری: آستی Ana Styāna: بی‌حرکتی: سامشایا Samshaya: شک:  
پرامادا Pramāda: مسامحه: آلسیا ālasya: تنبلی: اویراتی avirati: اشتیاق به لذت:  
بهران تیدارشانا bhrāntidarshana: درک اشتباه:  
آلبدهابهیومیکاتوا alabdhubhūmikatva: ناتوان بودن در رسیدن به یک حالت ظریف:  
آناواست هیئاتوا anavasthitatva: ناپایداری:  
چیتاویکسپا Chittaviksepah: مانع ذهن: به te: آنها: سانترایا Santarāyāh: موانع

---

بیماری، بی‌حرکتی، شک، مسامحه، تنبلی، اشتباه، مشاهده غلط، ناتوانی  
برای رسیدن به حالت ظریف‌تر، و ناپایداری، اینها موانع هستند.

---

ما دیدیم که تمرین ذکر<sup>۱</sup> سبب می‌شود ذهن متوجه درون شود و موانع از بین بروند. موانع در این سوتره برشمرده شده‌اند. اینها نه قوه تجربه خودآگاه می‌باشند. طالب روحی باید درست عمل کند تا آنها را از طریق ذکر از بین ببرد، به طوری که از پیشرفت در مسیر روحی جلوگیری نشود. همچنین، باید تذکر داد که این موانع از خودآگاه متفاوت نیستند، بلکه خود بخشی از آن می‌باشند. آنها نقاط معینی در چارچوب خودآگاهی می‌باشند. یک طالب روحی جدی باید درک کند که در طول مدت تمرینش این موانع موظف به از بین رفتن می‌باشند. در هر مقطع زمانی بیماری‌ها خواهند آمد، و معمولاً

علامت این بیماری‌ها نامرتب بودن معده می‌باشد یا بیماری‌هایی که مربوط به مغز یا عضوهای دیگر است. ما از طریق غددشناسی می‌دانیم موقعی که خودآگاهی متوجه درون می‌شود سوخت و ساز دچار اختلال یا تغییراتی می‌شوند. موقعی که شما برای تمرکز اندیشه می‌نشینید، بعضی مواقع، به خواب می‌روید. همین‌طور، موقعی که سادانا برای مدت زمان زیادی تمرین می‌شود بعضی مواقع یک حالت مشاهده غلط به وجود می‌آید.

اغلب مشاهده شده است که یک طالب روحی در مورد زندگی شخصی‌اش به وظایف خانوادگی و دیگر مسؤولیت‌هایش بی‌دقت می‌شود. ممکن است در مورد این‌که آیا یک سادانا درست است، و یا این‌که به‌طور کلی به هدف خواهد رسید یا نه در ذهنش شک به وجود آید. این شک و تردید طبیعی و ضروری است.<sup>۱</sup>

---

۱ دل که از نور حق شود حیران  
چند از این گفت و گوی و بوالهوسی؟  
در نظر نابدش حدود جهان  
جهد کن تا بدین مقام رسی  
سعادت نامه، شیخ محمود، شبتری صفحه ۲۲۴، چاپ دوم، دکتر صمد موحد

## سوترة ۳۱: موانع ديگر

वुःखबौर्मनस्यांगमेजयत्स्ववासप्रख्यासा विकल्पसहभुवः ॥३१॥

### Duhkaurmanasyāngamejayatva - shvāsaprāsāviksepasahabhuvah

دوکها Duhkha: درد؛ دارماناسیا daurmanasya: افسردگی؛

انگامجایاتوا angamejayatva: تکان خوردن بدن؛

شیواساپراسواسا Shvāsaprasvāsa: دم و بازدم؛

ویکسهپا Viksepa: آشفتگی؛ ساهابهیواہ Sahabhuvah: علایم بیماری ضمیمه

---

درد، افسردگی، تکان بدن و تنفس نامرتب، اینها علایم بیماری‌های  
آشفتگی ذهنی می‌باشند.

---

هر کسی، اگر طالب روحی باشد یا نباشد، برای موانع نه‌گانه و علایم بیماری ضمیمه‌شان مستعد می‌باشد. در مورد بعضی افراد اینها وضعیت‌های طبیعی می‌شوند. افسردگی‌ها در پروسه‌ای که هشیاری متوجه درون می‌شود باید با دقت مورد مطالعه قرار گیرد. شخص باید بداند که آیا یک مانع به‌عنوان یک پروسه طبیعی در حال اتفاق افتادن می‌باشد یا به‌خاطر تمرکز اندیشه، یا تمرینات دیگر است. به‌عنوان مثال، حتی شخصی که تمرکز و مراقبه می‌کند ممکن است پر از شک، تشویش و نگرانی باشد. بیماری ممکن است به‌عنوان یک پروسه طبیعی ظاهر شود، یا موقعی که شخص در پروسه تمرکز اندیشه در حال رفتن به درون است. سوتره به‌ما می‌گوید اگر در طول سادانا، درد، افسردگی ذهن، یا تکان بدن، یا تنفس نامرتب وجود دارد، باید مطمئن باشید ذهن در حال تحمل کردن یک وضعیت افسردگی است. علایم بیماری که در شکل افسردگی نشان داده شده‌اند و آنهایی که در سوتره قبلی برشمرده شده‌اند پروسه ذهنی نیستند، بلکه پروسه بیان‌های روانی می‌باشند. این حالت در مورد هر دو گروه، هم افراد متوسط، و هم طالبانی که ذهنشان در موقع تمرکز اندیشه به درون متوجه شده، مشترک می‌باشد.

## سوترة ۳۲: از بین بردن موانع به وسیله یگانگی (یکی شدن)

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ॥३२॥

### Tatpratisedhārthamekatattvābhyāsaḥ

تات Tat: آن؛ پراتیس دھارت هام Pratisedhārtham: برای از بین بردن؛

ایka: شخص؛ تاتوا tattva: اصل - عنصر؛ ابھی آساه abhyāsaḥ: تمرین

---

برای از بین بردن آنها (موانع و علایم بیماری همراه آن) تمرین تمرکز بر روی یک اصل باید انجام شود

---

ما تا حال متذکر شدیم که پتنجلی چهار شرط لازم را برای آن تعداد از طالبان که دارای جرأت و اراده سرکش می باشند پیشنهاد کرده است. برای کسی که ضعیف و بی ثبات است، وقف شدید و جا پا - ام را پیشنهاد کرده است. در این سوتره او یک راه برای غلبه بر موانع و علایم بیماری همراه آن پیشنهاد می کند. این راه شامل تمرکز ذهن فقط بر روی یک عنصر می باشد. ما باید معنی این را خوب بفهمیم. اگر شما ماترا را تمرین می کنید فقط باید یک ماترا باشد. اگر تمرکز را تمرین می کنید، فقط باید یک سمبل وجود داشته باشد. آنهایی که مرتباً متد، تکنیک و سمبل را در تمرکز اندیشه تغییر می دهند از موانع رنج خواهند برد. آنهایی که در مورد شناخت و به دست آوردن مراحل عمیق تر خود آگاه جدی هستند، باید این سوتره را خوب و واضح درک کنند. شخص نباید مسمول تمرکز را عوض کند زیرا پروسه مراقبه فقط مبنایی است برای این که خود آگاه به مراحل عمیق و عمیق تر برود. اگر مبنا هر از گاه تغییر کند، اغتشاش فکری به وجود خواهد آمد.

در نتیجه در این سوتره پتنجلی تمرین بر روی یک نوع سادانا را تأکید می کند. اگر آنرا تغییر دهید مطمئن باشید به نتیجه نخواهید رسید. ما این عدم نتیجه را نزد آن لرفه هایی که بر تنوع سمبل تأکید دارند پیدا می کنیم. به عنوان مثال: در میان هندوها سادانا که به عنوان تانترا شناخته شده است، چندین سمبل را مورد استفاده قرار می دهد

و اصول تک نمادی ثابت نادیده گرفته شده است، و ما می‌بینیم در نتیجه آن تعداد زیادی از تمرین‌کننده‌ها رنج می‌برند. همین حالت در چند نوع سادانای قدیمی بودیسم که هرگز رشد نکرده‌اند وجود دارد، به خاطر آن‌که چندین سمبل برای تمرکز استفاده می‌شود. این حقیقت در ذهن گروه‌های واقعی به وجود آمده است و ماترایسی را که به پرتوجو داده شده است تغییر نمی‌دهند، حتی اگر این سمبل قبلاً به وسیله پرتوبخش دیگری به او داده شده باشد. اگر ماترا تغییر پیدا کند، ممکن است اغتشاش در ذهن پرتوجو به وجود آید. یک پرتوبخش خردمند هرگز اجازه به وجود آمدن چنین اغتشاشی را نمی‌دهد. او هرگز سادانا را براساس علاقه پرتوجو به آن سادانا تجویز نمی‌کند، بلکه سادانا براساس ظرفیت پرتوجو داده می‌شود.

عملاً تفاوتی بین سمبل‌های مختلف وجود ندارد. یک نفر ممکن است خودش را وقف لرد گانشا Lord Ganesha، یا شیوا Shiva، یا کالی Kali و غیره بکند. اما اگر شخصی بعد از انتخاب یک سمبل موضوع وقف شدن را تغییر دهد در اینصورت اغتشاش فکری به طور حتم رشد می‌کند. بهترین راه برای اجتناب از این اغتشاش فکری، ماندن با سمبل، و داشتن سمبل فردی ثابت است. موانع از سر راه طالب فقط موقعی برداشته می‌شود که او اجازه ندهد ذهنش درهم و برهم بشود، و ذهن را به طور ثابت بر روی یک عنصر نگه دارد.

## سوتره ۳۳: یا با پرورش فضیلت‌های مخالف

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां  
भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥३३॥

### Maitrikarunāmuditopeksanām - Sukhaduhkhapunyāpunyavisayānam bhāvanādashchittaprasādanam

مایی‌تری Maitri: دوستی؛ کارونا Karuna: دلسوزی؛ مودیتا mudita: خوشحالی؛  
اوپکشانام upekshānām: بی‌تفاوت؛ سوکها Sukha: خوشحالی؛  
دوکها dukkha: بدبختی؛ پونیا Punya: پرهیزکاری؛ آپونیا apunya: فساد؛  
ویزایانام Visayānām: از موضوع؛ بهاواناتا bhāvanāta: وضعیت رفتار؛  
چیتا Chitta: ذهن؛ پراسادانام Prasādanam: تصفیه، آرام ساختن

---

در مورد خوشحالی، بدبختی، فضیلت و فساد، به وسیله پرورش رفتار  
دوستی، دلسوزی، سپاسگزاری و بی‌تفاوت بودن، ذهن تصفیه و آرام خواهد شد.

---

تمرین تمرکز ذهن غیرممکن است مگر آنکه ذهن تصفیه شده باشد، یعنی ذاتاً آرام  
باشد. برای این منظور بهترین راه در این سوتره نشان داده شده است. این روش عبارت  
است از پرورش رفتار دوستی، دلسوزی، سپاسگزاری و بی‌تفاوت بودن در مقابل افرادی  
که باعث خوشحالی، بدبختی، فضیلت و فساد می‌شوند. با به دست آوردن این حالت  
رفتار یعنی، دوستی با خوشحالان، دلسوزی برای افسردگان، سپاسگزاری در مورد  
فضیلت‌ها و بی‌تفاوت بودن نسبت به آنهایی که پر از فساد می‌باشند، ذهن طالب از  
تحریکات آشفته آزاد خواهد بود و در نتیجه آرام و غیرآشفته خواهد شد.  
پروسه توجه به درون به سادگی ادامه خواهد یافت. ذهن طبیعتاً ناآرام است، مانند  
استخری که با انداختن یک شیء در آن، مثل سنگ، آرامش آن به هم خواهد خورد. ذهن  
بی‌ثبات نیز نمی‌تواند به سادگی تمرکز کند.

در کاتوپانیساد<sup>۱</sup> و جاهای دیگر آمده است که ذهن گرایش طبیعی برای جذب شدن به خارج را دارد. در طبیعت ذهن نیست که به درون نگاه کند. بنابراین موقعی که سعی می‌کنید ذهن را به درون هدایت کنید، ناخالصی‌ها و موانع باید از بین رفته باشند. حسادت، تنفر، عوامل رقابت باعث مقدار زیادی ناخالصی در ذهن می‌شوند. موقعی که ما یک شخص خوشحال و خوشبخت را می‌بینیم، احساس حسادت می‌کنیم. این باعث آشفته‌گی در ذهن نیمه آگاه می‌شود و مانع تمرکز ذهن می‌گردد. نتیجه آن بینش ترسناک خواهد بود. موقعی که ما با شخصی مصادف می‌شویم که در حال رنج بردن است، اگر او یک دشمن باشد، خوشحال می‌شویم. این هم، همچنین، یکی از ناخالصی‌های ذهن است. به‌طور متشابه، ما اغلب شخص پرهیزکار را مورد انتقاد قرار می‌دهیم و به اعمال و کردار شخص مفسد خوش آمد می‌گوییم. همه اینها باعث آشفته‌گی ذهن و سد راه آرامش و تمرکزند.

پتنجلی این روش را برای غلبه بر این آشفته‌گی‌ها نشان داده است. رفتار چهارگانه‌ای که او از ما می‌خواهد از طریق محو کردن عامل‌های آشفته‌گی، نه تنها از سطح خودآگاه، بلکه از عمیق‌ترین قسمت‌های نیمه خودآگاه در خود رشد دهیم باعث آرامش درونی می‌شود.



## سوتره ۳۴: یا از طریق کنترل پرانا

प्रच्छर्दनविधारणाम्यां वा प्राणस्य ॥३४॥

### Prachchhardana Vidhāranābhyām vā Prānasya

پراچچارادانا Prachchhardna: انقضا: VIDHĀRANĀBIYĀM: نگه داشتن:

و Vā: یا: پراناسیا Prānasya: از تنفس

---

و یا از طریق انقضا و حبس نفس (شخص می تواند ذهن را کنترل کند)

---

همه افراد بشر، براساس طبع یا مزاج خود قادر به تسلیم شدن به خدا نیستند. حتی یک فرد ممکن است معتقد به خدا باشد، اما با این حال برای او انجام تسلیم و عبادت خدا غیرممکن باشد. برای این دسته از اشخاص پتنجلی راهی را نشان می دهد که توسط آن راه ذهن تصفیه، مهار و استوار می شود. بعضی از آدم ها مزاجاً فعالند. بعضی دیگر احساساتی، بعضی متصوف و دسته ای دیگر منطقی می باشند. بنابراین کُل ساختار ذهنی می تواند به چهار دسته تقسیم شود. برای افراد فعال کارما یوگا مناسب ترین می باشد. برای افراد احساساتی بهاکتی یوگا مناسب ترین است. این افراد قادرند خود را به خدا تسلیم کنند و این گروه اکثریت را تشکیل می دهند. گروه سوم، که افراد صوفی مزاج هستند برای تمرین راجا یوگا و تمرینات وابسته به هاتا یوگا، سوارا یوگا، کریا یوگا، نادا یوگا، تراناکا یوگا و غیره مستعد می باشند. نوع چهارم شامل تعداد کلی از گیانا یوگی های اندیشمند می باشد. آنها به خواندن کتاب هایی دیگری که در آنها جنبه های عمیق تر زندگی، دنیا و تمرکز اندیشه توصیف شده است علاقه دارند. بعضی از افراد تلفیقی از این چهار نوع گرایش را دارند، بنابراین به آنها مخلوطی از تمرینات پیشنهاد شده است و در نتیجه پتنجلی تعداد متنوعی از تمرینات را شرح داده است. ما باید مناسب ترین سادانا را برای خود انتخاب کنیم.

پتنجلی انواع متفاوتی از سادانا را برای انواع مختلف طالبان در چند سوتره گذشته شرح داده است. او، در این سوتره، کنترل تنفس را توضیح می دهد. ما باید مفهوم دم،

حبس دم و حبس دم و بازدم را درک کنیم. در موقع انجام دادن حبس دم، تمرین قفل بزرگ را تشکیل می‌دهد. قفل بزرگ در کل شامل سه قفل به نام‌های قفل چانه - قفل شکم (باندها) - قفل مخرج می‌باشد و این تمرین نباید به مبتدی آموزش داده شود. او فقط باید بازدم، انجام دهد، به ترتیب ۲۱ بار، ۵۱ بار یا ۱۰۰ بار. این ممکن است کاپلابهاتی یا آگنی سارکریا نامیده شود.<sup>۱</sup>

فقط به وسیله تمرین بازدم، حبس دم و سه نوع قفل می‌توان، ذهن را به طرف آرامش برد. در یکی از کتب قدیم گفته شده است که خودآگاه دو تکیه‌گاه دارد: پرانا و آسانا اینها تکیه‌گاه‌هایی هستند که ذهن بر روی آنها قرار می‌گیرد و خود آگاه کار می‌کند. اگر یکی از آنها از بین برود دیگری نیز خود به خود از بین خواهد رفت. پرانا هم از نوع ظریف است و هم از نوع ضخیم، پرانای ظریف به شکل انرژی است و پرانای ضخیم به شکل تنفس می‌باشد. پنج پرانای بزرگ به نام‌های: پرانا، آپانا، سامانا، ویانا و اودانا. و پنج پرانای کوچک به نام‌های: دیوادانا<sup>۲</sup>، نادا<sup>۳</sup>، کورما<sup>۴</sup>، کریکارا<sup>۵</sup> و دهانان جایا وجود دارد. اینها همه مسؤول فعالیت‌های مختلف در بدن انسان می‌باشند. پرانا مسؤول دم است و در دهان و بینی فعالیت می‌کند، غذا را هضم می‌کند، مواد هضم شده را از هم جدا می‌کند. آب را تبدیل به شیرینی و اوره می‌کند، و غدد ترشحی را کنترل می‌کند. حوزه فعالیتش از بینی تا قلب است. آپانا کنترل دفع را به عهده دارد و ناخالصی‌های بدن را به بیرون می‌ریزد. حوزه فعالیتش از ناف تا مخرج می‌باشد. باعث حرکتی می‌شود که به طرف پایین بدن است. سامانا در اندام دست و پا و نادی‌ها<sup>۶</sup> شکل می‌گیرد و در حوزه بین قلب و ناف فعال است. اودانا که نگه‌داری و ابقای نیروی ماهیچه‌ها را به عهده دارد و مسؤول خارج کردن بدن ظریف از بدن ضخیم، در زمان مرگ می‌باشد، حوزه فعالیت آن از گلو تا سر است. به وسیله کنترل کردن اودانا یوگی می‌تواند طی الارض کند. ویانا باعث گردش خون می‌شود و از طریق اعصاب حرکت می‌کند. این پرانا در ناحیه مخرج قرار دارد.

در میان پرانا‌های کوچک، نادا باعث سرفه و عطسه کردن می‌شود. کورما باعث

۱. به کتاب هاتا یوگا از این مؤلف مراجعه شود.

2. Devadatta

3. Nada

4. Kurma

5. Krikara

۶. نادی‌ها کانال‌های انتقال انرژی در سطح بدن هستند.

انقباض می شود، در حالی که کریکارا باعث گرسنگی و تشنگی می شود. فعالیت دیواداتا<sup>۱</sup> باعث خواب رفتن و چرت زدن می شود. دهانان جاپا<sup>۲</sup> تغذیه را مواظبت می کند.

علاوه بر اینها پانزده جریان ظریف دیگر پرانا وجود دارد. که آنها هم نادی نامیده می شوند. نادی معنی عصب، یا جریان انرژی، یا خون را می دهد. اینها تحریک قوه محرکه دفع و جذب را، از اندامها به طرف مغز یا از مغز به طرف اندامها، به عهده دارند. نامهای آنها عبارتند از کانال انتقال روح روانی - فیزیکی<sup>۳</sup>، آیدا<sup>۴</sup>، پنگالا<sup>۵</sup>، گاندهاری<sup>۶</sup>، هاستی جیهو<sup>۷</sup>، پوشا<sup>۸</sup>، آسوینی<sup>۹</sup>، شورا<sup>۱۰</sup>، کوهو<sup>۱۱</sup>، ساراسواتی<sup>۱۲</sup>، وارونی<sup>۱۳</sup>، آلام پوشا<sup>۱۴</sup>، ویش ووداری<sup>۱۵</sup>، شانک هینی<sup>۱۶</sup>، و چیترا<sup>۱۷</sup>. مجموعاً هفتاد و دو هزار ۷۲۰۰۰ نادی در بدن وجود دارد که احساس های ظریف تر را حمل می کنند. سه تای آنها، به نام های آیدا، پنگالا، سوشومنا، از مهم ترین نادی ها هستند. این سه نادی به این دلیل در یوگا مهم هستند که جریان های بالاتر، دانش بالاتر، را حمل می کنند.

سوشومنا در میان این سه نادی از همه مهم تر است. سوشومنا یک گذرگاه خیلی ظریف است که در مرکز نخاع قرار گرفته است، از مرکز مخرج (آنوس) ظاهر می شود و تا آجناچاکرا ادامه می یابد. کانال ها همدیگر را در آجناچاکرا ملاقات می کنند. تری وینی triveni نام محلی در هند است که در آنجا سه رودخانه گانگا<sup>۱۸</sup> و یامونا<sup>۱۹</sup> و ساراسواتی<sup>۲۰</sup> به یکدیگر می رسند. آجناچاکرا در مقایسه با محل تلاقی سه رود<sup>۲۱</sup> نامیده شده است، در چارچوب سوشومنا دو (۲) نادی دیگر وجود دارند: یکی بیرونی است به نام واجرا<sup>۲۲</sup> و دیگری درونی است به نام چیترا<sup>۲۳</sup>. در درون چیترا یک کانال ظریف تر وجود دارد که به نام براهمانادی<sup>۲۴</sup> شناخته شده است.

روشن شده است که پروسه تنفس برنامه مشخصی دارد، ماه بر روی حرکت و کنترل سوارا Swara، که تنفس است، تأثیر دارد. تنفس اثر مستقیم بر روی حرکت شخص دارد. تنفس تفکر و همین طور حوادث حال، گذشته و آینده را کنترل می کند. در طول بیست و

1. Devadatta

2. Dhananjapa

3. Sushuman

4. Ida

5. Pingala

6. Gandhai

7. Hastijihwa

8. Poosha

9. Aswini

10. Shoora

11. Kuhoo

12. Saraswati

13. Varuni

14. Alambusha

15. Wishwodari

16. Shankhini

17. Chitra

18. Ganga

19. Yamuna

20. Saraswati

21. Yuktatriveni

22. Vajra

23. Chitra

24. Brahma

چهار ساعت شخص به طور متناوب دوازده مرتبه، یک ساعت از سوراخ راست و یک ساعت از سوراخ سمت چپ بینی، تنفس می‌کند. سوراخ سمت چپ آیدا یا چاندرا<sup>۱</sup> نامیده می‌شود و سوراخ سمت راست پنگالا یا خورشیدی<sup>۲</sup> نامیده می‌شود. همین طور آیدا به نام گانگا<sup>۳</sup> و پنگالا به نام یامونا<sup>۴</sup> نامیده شده‌اند. تنفس، بعد از هر یک ساعت وضعیتش را در سوراخ بینی تغییر می‌دهد، در زمان تغییر جهت از آیدا به پنگالا یا برعکس، سوشومنا به طور لحظه‌ای جریان دارد. لازم به ذکر است که این مطلب را ما از طریق علمی که شیوا سوارا یوگا<sup>۵</sup> نامیده شده است دریافته‌ایم. در سه روز اول چهاردهم ماه، یعنی روشنی قرص ماه، در طلوع خورشید جریان تنفس از سوراخ سمت چپ بینی جریان پیدا می‌کند، و بعد از هر یک ساعت تغییر پیدا می‌کند. در سه روز بعدی از سوراخ سمت راست، بعد از طلوع خورشید، و برای مدت یک ساعت، جریان پیدا می‌کند. در مدت تاریکی قرص ماه تنفس از سوراخ سمت راست بینی، در هنگام طلوع خورشید، جریان پیدا می‌کند، بنابراین ما یک دوره‌ای داریم که هر سه روز یک بار عوض می‌شود. در مدت بیماری این ترتیب ممکن است تغییر کند. بیماری با کمک سوارا یوگا قابل پیش‌بینی است.<sup>۶</sup>

موقعی که پنگالا یا نادای خورشیدی در حال جریان است، می‌توان کار سنگین انجام داد، و موقعی که آیدا یا نادای قمری در جریان است کار سبک می‌توان انجام داد. موقعی که سوشومنا در جریان است تمرکز اندیشه باید تمرین شود. سوراخ‌های بینی به وسیله تمرینات مخصوصی می‌توانند عوض شوند. با بستن چشم‌ها و تمرکز بر روی سوراخ چپ بینی می‌توان جریان تنفس را در آن سمت برقرار کرد، ولی این بستگی به عمق تمرکز اندیشه دارد. به وسیله دراز کشیدن در طرف چپ بدن و با فشار آوردن به وسیله یک بالش به زیر بغل جریان تنفس را در سوراخ سمت راست بینی می‌توان برقرار ساخت. یک راه دیگر برای برقرار ساختن جریان تنفس در یک سوراخ بینی، بستن سوراخ دیگر به وسیله یک تکه کتان است. راه‌های دیگری نیز وجود دارند. تنفس در پرانا یا ما باید به طور خیلی آهسته انجام شود. مشخص شده است

1. Chandra

2. Surya

3. Ganga

4. Yamuna

5. Shivaswra yoga

۶. به کتاب اسرار تنفس مبحث تقویم سوارا مراجعه شود.

موجوداتی که آهسته و عمیق تنفس می‌کنند عمر طولانی‌تر دارند خرگوش صحرائی هشتاد بار در دقیقه تنفس می‌کشد و فقط هشت سال عمر می‌کند. میمون سی و دو بار در دقیقه تنفس می‌کند و ده سال زندگی می‌کند. طول عمر سگ دوازده سال است و اسب بیست و پنج سال، آنها به ترتیب بیست و نه بار و نوزده بار در دقیقه تنفس می‌کنند. انسان سیزده بار در دقیقه تنفس می‌کند و باید تا صد و بیست سال زندگی کند. مار که در حدود هزار سال زندگی می‌کند، فقط هشت بار در دقیقه تنفس می‌کند.

لاک‌پشت پنج بار در دقیقه تنفس می‌کند و تا سه هزار سال زندگی می‌کند. این امر اهمیت نگه داشتن تنفس را نشان می‌دهد.

حبس دم<sup>۱</sup> که در این سوتره ضمیمه شده است از نوع بیرونی است، که نگه داشتن نفس در خارج بعد از بازدم<sup>۲</sup> می‌باشد.

سوتره ۳۵: یا با مشاهده کردن تجربه حواس

विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धनी ॥३५॥

## Visayavati vā pravrittirutpannā manasah sthitinibandhani

ویزایاواتی Visayavati: مربوط به احساس توأم با لذت جسمی؛ و Va: یا؛

پراوری‌تی Pravrittih: عملکرد؛ اوت‌پانا Utpannā: ناشی شدن؛

ماناسا manasah: ناشی از ذهن؛ استهی‌تی Sthiti: پیوستگی؛

نی‌بانه‌هانی nibandhani: که موظف است

---

یا از طرف دیگر با آوردن ذهن تحت یک فعالیت ناشی از تجربه حواس،  
ذهن می‌تواند یک نواخت شود.

---

این سوتره تکنیک دیگری را توضیح می‌دهد که ممکن است به وسیله افرادی که قادر نیستند مراسم عبادت و زهد پرانا یا ما را تمرین کنند تعقیب شود. این حقیقت دارد که پرانا یا ما به خاطر کمبود راهنما، یا به خاطر غیر مؤثر بودن، یا کمبود تغذیه درست، برای تعداد زیادی از طالبان مشکل است. این سوتره یک روش ساده‌تر را برای تحت کنترل در آوردن ذهن از طریق تحریک یک فعالیت حسی به منظور درک عرضه می‌کند. در اینجا ذهن باید خود را به وسیله درک از طریق حس مشاهده کند. که درک کردن از طریق یکی از حواس: دیدن، شنیدن، بوییدن، چشیدن و لمس کردن صورت می‌گیرد. با ادغام کردن خود آگاه مغزی در درک از طریق حس، ذهن تحت کنترل در خواهد آمد. خود آگاه مغزی می‌تواند در خود آگاه صوت ادغام شود به وسیله تکرار ماترا، باجان bhajan، کرتان Kirtan و غیره.

یک انسان دانا ممکن است این را جالب توجه نداند ولی این حقیقت دارد که اگر شخص به اعماق ذهن برود، می‌تواند ذهن خود را به وسیله آگاهی از صوت کنترل نماید. این یک اصل نادا یوگا می‌باشد.

ذهن ما همچنین، می‌تواند به وسیله آگاهی فرم، که تمرکز بر روی یک فرم مخصوص می‌باشد، کنترل شود، همین‌طور این حالت در مورد خودآگاهی لامسه و ذائقه نیز صادق است. خودآگاهی لامسه موقعی اتفاق می‌افتد که پرتویخش سر پرتوجو را لمس می‌کند و خودآگاهی چشیدن به وسیله فعل زبان<sup>۱</sup> انجام می‌شود. با متمرکز کردن ذهن بر روی نوک بینی یک بوی ظریف یا روانی تجربه می‌شود که از آن برای کنترل ذهن می‌توان استفاده کرد. خودآگاهی چشیدن با تمرکز بر روی قسمت جلوی زبان توسعه پیدا می‌کند. بینش رنگ با تمرکز بر روی سقف دهان پیشرفت می‌کند. لمس روانی با تمرکز بر روی قسمت مرکزی زبان تجربه می‌شود. صوت روانی با تمرکز بر روی ریشه زبان توسعه پیدا می‌کند. همه این پروسه‌های روانی پایه و اساس کنترل کردن «خویش» می‌باشند. موقعی که این پروسه‌های روانی توسعه یابند. پرتوجو شروع به تمرکز بر روی آنها می‌کند. در آن موقع، ذهن او بر آنها فایق آمده و به مرحله عمیق‌تر می‌رود. این یک حالت کامل کنترل مغزی است. همه اینها شامل فعالیت حواس پنج‌گانه، ایندیریاها و ایندهارنا و پرات‌یاها را می‌باشد.

در بعضی از مکاتب مراقبه در بودیسم، کاهن بر طبل ضربه می‌زند و بر روی صوت تمرکز اندیشه می‌کند. این یک سادانای بسیار ابتدایی است ولی برای بعضی از ما بسیار مؤثر است. باجان یکی از مشهورترین ساداناها در هند است. خواننده ممکن است فقط یک ترانه یا یک خط از ترانه را با چشم‌ها و گوش‌های بسته بر روی همه چیز به جز صوت باجان<sup>۲</sup> برای ساعت‌ها بخواند، این یکی از ساداناهای ابتدایی است ولی از این نظر دارای اهمیت است که به سادگی می‌تواند به طرف تمرکز و مراقبه هدایت شود. کیرتان نیز، همچنین، یک سادانای ساده ولی مؤثر می‌باشد. این سادانا به وسیله یک نفر به عنوان رهبر و بقیه به عنوان همراهی کننده اجرا می‌شود. در ایالت‌های مختلف هند روش‌های متفاوتی وجود دارد. جلسات ذکر جمعی بعضی وقت‌ها بیست و چهار ساعت یا حتی بیشتر ادامه پیدا می‌کند و تأثیر خارق‌العاده‌ای بر روی شنوندگان می‌گذارد.

## سوٲرۀ ۳۶: یا به وسیله نور درونی

विशोका वा ज्योतिष्मती ॥३६॥

Vishokā vā jyotismati

ویشوکا Vishokā: بدون احساس تأسف؛ و Vā: یا؛

جیوتیسماتی jyotismati: منور، پر از نور

---

و یا با حالت نورانی که ماوراء احساس تأسف است (می توان ذهن را کنترل کرد)

---

به وسیله بیان نور آرام و ملایم درونی از طریق تمرکز بر روی نادا Nada، یا بر روی مرکز بین ابروها<sup>۱</sup>، می توان ذهن را پیوسته ساخت و کنترل کرد. نور درونی بسیار ملایم، آرام و ساکت است، تُند (زننده) نیست. در موقع انجام تمرکز اندیشه عمیق می توان آنرا تجربه کرد. نور درونی دو نوع می باشد. در خواب، بعضی مواقع یک انفجار ناگهانی نور که خیلی ناراحت کننده است وجود دارد. پتجلی در اینجا درباره این چنین نوری صحبت نمی کند بلکه منظور پتجلی در اینجا نور درونی است که خیلی آرام می باشد. ذهن می تواند به وسیله تجربه کردن این نور ملایم تحت کنترل در آید. روش های متفاوتی وجود دارد که از طریق آن می توان نور را دید. یکی از این روش ها تمرکز بر روی مرکز بین ابروهاست، روش دیگر تمرکز بر روی نادا (صوت) است.



## سوترة ۳۷: يا به وسيله جدا شدن از ماده

वीतरागविषयं वा चित्तम् ॥३७॥

### Vitarāgavisayam Vā Chittam

ویتاراگا Vitarāga: شخص بدون احساس هوی و هوس و خشم که به مرحله بالاتر از واکا؛  
رسیده است؛ ویسایام Visayam: موضوع؛ و Vā: ویا، همچنین؛ چیتام Chittam: ذهن

---

از طرف دیگر، با قرار دادن شخص که دارای احساس شهوت و تنفر نیست،  
به عنوان موضوع تمرکز، می توان ذهن را تحت کنترل درآورد.

---

ویتارگا شخصی است که از احساسات شهوت و تنفر چشم پوشی کرده است. با  
تمرکز ذهنی بر روی چنین شخصی، امکان پیوسته کردن و کنترل ذهن وجود دارد.  
بنابراین در متون قدیمی مربوط به مراقبه توصیه شده است که سمبل های الهه های  
مقدس و پرتوبخش مورد استفاده قرار گیرند، زیرا آنها معرف عقیده نیرویی می باشند که  
بر احساسات، هیجان، و شهوت بشری فایز آمده اند، یا معرف کسی هستند که با قدرت  
سادانا به این مرحله دست یافته است. احساس شهوت، هیجان و نفرت، یا هر نوع  
احساس دیگری، احساسی است ناخالص، خام و انرژی کنترل نشده ای است که قادر  
است حالت معمولی درک یا مشاهده را به طور مثبت یا منفی تغییر دهد. ثابت شده است  
که با تبدیل این انرژی خام، امکان جمع آوری انرژی پراکنده ذهن و متمرکز کردن آن روی  
موضوع مورد توجه و نیرومند ساختن روان مثل عملکرد اشعه لیزر می باشد.

## سوتره ۳۸: یا از طریق دانش رؤیا و خواب

स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा ॥३८॥

### Svapnanidrājnānālambanam Vā

سواپنا Svapna: رؤیا؛ نیدرا nidra: خواب؛ جنانا jnāna: دانش؛

آلامبانا ālambana: پشتیبان. تکیه‌گاه؛ و Vā: یا. همچنین

---

و یا از طرف دیگر (ذهن می‌تواند پیوسته شود) به وسیله دادن دانش، رؤیا  
و خواب به ذهن (به‌عنوان تکیه‌گاه).

---

ذهن می‌تواند به وسیله پیشرفت روش رؤیا دیدن آگاهانه و خوابیدن آگاهانه کنترل شود. خوابیدن آگاهانه آخرین حالت در سکوت ذهن<sup>۱</sup> می‌باشد. یک روش برای رؤیا دیدن آگاهانه وجود دارد. اما خطرناک می‌باشد و فقط تعداد کمی می‌توانند آن را تمرین کنند. این پروسه ممکن است سودمند باشد، مخصوصاً برای آنهایی که روحی می‌باشند. در خوابیدن و رؤیا دیدن به‌طور آگاهانه، شخص، خودآگاه حالت‌های خواب و رؤیا را توسعه می‌دهد.

معمولاً ما رؤیاهای ناآگاهانه داریم، آنها تجربه شده‌اند ولی دیده (گواهی) نشده‌اند. ما روی آنها کنترل نداریم، اما در روشی که اینجا پیشنهاد شده است، طالب قادر است آنها را به‌طور آگاهانه معرفی و کنترل کند. ما توسط کنترل افکار خودآگاه، نیمه خودآگاه و ناخودآگاه می‌توانیم افکار خود را کنترل کنیم. در این پروسه نه تنها اعمال خودآگاه و عقل کنترل شده‌اند، بلکه حتی اعمال نیمه خودآگاه هم کنترل شده‌اند، در طی رؤیای خودآگاه، شخص هیچ چیز از خارج نمی‌شنود. خودآگاه شخص در خواب به خواندن کتاب ادامه می‌دهد. هشیاری از این دو حالت می‌تواند تکیه‌گاهی شود که ذهن بتواند بر روی آن تمرکز کند. این فقط در مورد افرادی صادق است که روحی می‌باشند.

---

۱. در کتاب آموزش مراقبه، از همین مؤلف، تمرین سکوت ذهن شرح داده شده است.

سوتره ۳۹: یا به وسیله مراقبه همان طور که آرزو شده است.

यथाभिमतध्यानाद्वा ॥३९॥

**Yathābhimatadhyānādva**

یاتها Yathā: به عنوان، همان طور: آبهی ماتا abhimata: آرزو شده:

دهی آانات dhyānāt: به وسیله تمرکز اندیشه (مراقبه): و Vā: یا

---

و یا از طرف دیگر به وسیله تمرکز ذهن همان طور که آرزو شده است  
(ذهن می تواند پیوسته شود)

---

در اینجا آزادی کامل داده شده است. این توصیه به خاطر آن است که انجام تمرکز بر روی موضوعی که مورد دلخواه شخص است، در حد وقف شدن در آن، مطمئن ترین راه برای یکنواخت کردن، آرام کردن و کنترل ذهن است. موضوعی که برای تمرکز انتخاب می شود معنوی است. ممکن است یک صلیب باشد، یک صلیب شکسته، یا یک شب یا به طور ساده «أم» و هر چیزی که خوشایند است. در نهایت طالب باید آن موضوعی را برای خودش انتخاب کند که می تواند ذهن را بر روی آن تمرکز دهد.

## سوتره ۴۰: نتایج تمرکز ذهن

परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः ॥४०॥

### Paramānuparamamahattvāntoasya Vashikārah

پرامانو Paramānu: ذره نهایی؛ پاراماهات و Paramamahat Va: نُرشتی نهایی؛

انتا antah: انتها؛ آسیا asya: از او؛ واشی کارا Vashikārah: مهارت، تسلط

---

بنابراین یوگی بر تمام موضوعات مراقبه تسلط پیدا می‌کند، از کوچک‌ترین ذره تا بی‌نهایت بزرگ‌ترین.

---

این سؤال ممکن است مطرح شود که آیا تمریناتی که در سوتره‌های قبلی توضیح داده شده‌اند قادرند سبب به‌وجود آمدن سامادهی شوند؟ جواب منفی می‌باشد. شخص با انجام این تمرینات نمی‌تواند به مرحله سامادهی برسد، ولی به‌طور قطع می‌تواند قدرت روحی یا روانی لازم برای رسیدن به مراحل ظریف‌تر سامادهی را کسب کند. این درست مانند انجام دادن امتحانات دوره دبیرستان و آماده شدن برای ورود به دانشگاه می‌باشد. بنابراین با انجام تمرینات ساداناهای مختلف که قبلاً شرح داده شده‌اند، طالب تسلط کامل بر روی کوچک‌ترین ذره و بزرگ‌ترین ذره از ماده را به‌دست می‌آورد. او استاد ظریف‌ترین و بزرگ‌ترین نیروها می‌شود. این ساداهاناها نیروی قدرت مطلق را به او اعطا می‌کنند. این تمرینات برای پیشرفت به طرف درک ظریف حالت‌های ظریف‌تر سامادهی لازم می‌باشند. همان‌طور که یک دانشمند به حوزه مشاهده ظریف‌تر ماده و انرژی وارد می‌شود، به همان صورت یوگی قادر به تمرین تمرکز حتی بر روی افکار بسیار ظریف و همچنین بی‌نهایت بزرگ می‌شود.

همیشه افرادی پیدا می‌شوند که قادر به درک معنای ظریف یا دقیق چیزها نیستند. این به آن سبب است که آنها تسلط بر روی ذهن خود ندارند. تمرینات تمرکز که در بالا ذکر شده‌اند می‌توانند خودآگاه را به حد زیاد تصفیه کنند. ذهن قادر خواهد بود به‌طور دلخواه متوجه درون شود. این به‌طور متساوی در حل مشکلات در ریاضیات، علم با

مراقبه مشاهده شده است. با آموزش، ذهن می‌تواند طوری ساخته شود که به گونه‌ای صحیح مراقبه کند. اولین قدرت روحی در یوگا دست‌یابی به این تسلط می‌باشد. بنابراین ذهن می‌تواند بر روی هر موضوعی، ظریف یا ضخیم، ثابت شود.

در اینجا یک مثال جالب توجه می‌زنیم. موقعی که سوامی ویروکاناندا در ایالات متحده بود، هادت داشت هر روز چند کتاب از یک کتابخانه قرض کند و روز بعد آنها را برگرداند. سرپرست کتابخانه متعجب بود که چگونه این تعداد کتاب را در یک روز می‌توان خواند تصمیم گرفت او را امتحان کند، با کمال تعجب متوجه شد سوامی هر خط و هر لغتی را که خوانده است به یاد می‌آورد. این طریقی است که یک یوگی بر روی ظریف‌ترین و ضخیم‌ترین، کنترل پیدا می‌کند.

یک شخص فقط موقعی می‌تواند به سامادهی برود که حتی قادر به درک و مشاهده افکار و عقیده‌ها باشد. این به آن سبب است که در حالت‌های ظریف‌تر سامادهی شخص باید خودآگاه متحرک (دینامیک) را به دست آورد و با آن ادامه دهد. حالت‌هایی از سامادهی وجود دارند که طالب در آنها هیچ چیزی ندارد به جز هشیاری کوشش برای کنترل که او در حال ساختن آن بوده است. این کوشش به‌عنوان یک عقیده باید آورده شود و سپس دور انداخته شود. درک این مطلب خیلی مشکل است. در این حالت شخص قادر است همه افکار دیگر را نابود کند، به جز فکر حذف کردن را. این کار فقط در صورتی قابل انجام است که شما بر چهار پروسه، که پروسه‌های آگاه تفکر نیستند، تسلط داشته باشید. در حالت‌های ظریف‌تر سامادهی، شخص باید تسلط بر اسم، شکل، محتوا، و موضوعی که در ارتباط با معنای اسم است داشته باشد. به‌عنوان مثال: اسم گاو، شکل و محتوای گاو، موضوع گاو. تفاوت‌ها باید تشخیص داده شوند. این نیروی تسلط بدون آموزش به دست نمی‌آید، زیرا از طریق عادت ما معمولاً قادر هستیم در حوزه فهم خویش این سه چیز را قاطی کنیم. یک یوگی که بر ذهن خویش کنترل دارد قادر است این عامل‌ها را به‌طور جداگانه درک کند. تا موقعی که این اصل حاصل نشود به‌سزوی در مراقبه امکان‌پذیر نیست. شخص باید قادر به تمرین مراقبه بر روی موضوع بدون دانه یا محتوا یا واژه باشد.

## سوتره ۴۱: یکی شدن ذهن با موضوع

क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेरर्घहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनता  
समापत्तिः ॥४१॥

**Ksinavritterabhijātasyeva  
manergrahitrigrahanagrāhyesu  
tatsthadanjanatā samāpattih**

کسیناوری نه Ksinavritteh: در مورد کسی که وری تی برای او ضعیف شده است.؛  
آبهیجات آسیا abhijātasya: خوب صیقلی شده، تصفیه شده؛ ایوا iva: درست مثل؛  
مانه maneh: از کریستال؛ گراهیتری grahitri: درک کننده؛  
گراهانا grahana: حواس پنج گانه؛ گراهیاسو grahyesu: در موضوعات درک شدنی؛  
تاتاستها Tatstha: در چیزی که باقی می ماند؛  
تادانجاناتا tudanjanatā: رنگ آن را به خود گرفتن؛ ساماپاتی Samāpattih: جذب کامل

---

ساماپاتی یک حالت جذب کامل ذهن است که رها از شرایط و علل در (سه نوع موضوع مثل) درک کننده، درک شده و حواس پنج گانه می باشد، درست مثل یک کریستال شفاف که رنگ آن چیزی را به خود می گیرد که بر روی آن قرار دارد.

---

لغت ساماپاتی Samapatti معنی دریافت کامل را می دهد، درست مثل دریا که تمام آب هایی را که رودخانه به آن می ریزد قبول می کند. آن حالتی از ذهن است که به وسیله تمرین هایی مثل پرانا یاما، سادانا و غیره به دست می آید. این پایان فوری در دید است، قبل از آن که شخص سامادهی را تمرین کند. تا موقعی که ساماپاتی حاصل نشده است، شخص نمی تواند در مورد تمرینات بالاتر صحبت کند، اما آنچه در مورد تمرین سطح بالاتر یا پایین تر معنی می دهد به ظرفیت شخص مربوط است به عنوان مثال: شخص با خود آگاه بالاتر به جا یا یاکیرتان احتیاجی ندارد، او فقط چشم هایش را می بندد و می تواند به حالت عمیق ذهنی برود، اما برای آنهایی که ذهن شان ممکن است پر از افکار باشد این

حالت ممکن است حالت خیلی بالایی تصور شود. به جای استفاده از لغات پایین‌تر یا بالاتر بهتر است آنرا سادانای ساده‌تر و سخت‌تر بنامیم.

برای آنکه شخص به حالت مراقبه برود لازم است که ذهن روشن و پاک داشته باشد. اگر ذهن شفاف باشد حالت مراقبه به همان سادگی رخ خواهد داد که خواب به طرف یک شخص معمولی می‌رود. به این خاطر موانع باید کم شوند. باید به خاطر داشت که لغیر و تبدیلات نباید به‌طور کلی نابود شوند، بلکه فقط باید کم یا ضعیف شوند. مانند خوابیدن در قطار، در این حالت شخص نسبت به رفت و آمد مردم، ایستادن قطار، هشیار است، ولی هشیاری کامل مانند حالت بیداری وجود ندارد. این حالت، هشیاری کم شده نامیده می‌شود. چنین مرحله‌ای از طریق تکنیک‌های مختلف پیوسته کردن ذهن که در سوتروه‌های گذشته ذکر شده‌اند حاصل می‌شود.

موقعی که خودآگاهی جزء جزء شده و کم کم محو می‌شود، ذهن مانند کریستال شفاف و تصفیه شده می‌شود. این در مورد هر موضوعی می‌تواند صادق باشد. این ساماپاتی است.

یک قطعه گچ سفید بر روی یک کاغذ رنگی، رنگ کاغذ را نمی‌گیرد، اما اگر یک کریستال را آنجا بگذارید رنگ کاغذ را در خودش منعکس می‌کند. و این به دلیل آن است که کریستال مطلقاً شفاف است. به‌طور متشابه، بین یک ذهن در ساماپاتی و یک ذهن معمولی تفاوت وجود دارد. لحظه‌ای که شرایط و علل از ذهن کنار کشیده می‌شوند، ذهن مانند کریستال عمل می‌کند. این حالت باعث خودآگاهی عینی موضوع به‌طور هالص می‌شود و ذهن براساس آن قالب‌گیری می‌شود.

موقعی که تراتا‌کا را بر روی یک شیء خارجی مانند شیوالینگا<sup>۱</sup> تمرین می‌کنید، شرایط و علل به آرامی کم می‌شوند و نهایتاً موقعی که ذهن به‌طور کامل با موضوع ترکیب می‌شود یک برق ناگهانی خودآگاه به وجود می‌آید. سه حقیقت موضوع مثل اسم، محتوا و معنا به‌طور جداگانه تجربه می‌شوند. شش ترکیب وجود دارد که به ترتیب:

۱. سامادهی مبنی بر بحث تحلیل اشیا، اتحاد با جنبه جسمانی اشیا.<sup>۲</sup>

۲. سامادهی مبنی بر عدم تحلیل اشیا، تخلیه حافظه از قرارهای لفظی.<sup>۳</sup>

۳. سامادهی بر مشاهده درونی اشیا لطیف، رسیدن به حقایق لطیف.<sup>۴</sup>

۴. سامادهی درک عاری از محدودیت‌های زمان - مکان.<sup>۱</sup>
۵. مشاهده سعادت (آناندا) در سامادهی یوگی خویشتن خویش را ملاحظه می‌کند.<sup>۲</sup>
۶. سامادهی رهایی از خودآگاهی.<sup>۳</sup>
- خودآگاه شما با موضوعی که بر روی آن تمرکز ذهن انجام می‌دهید در ارتباط می‌باشد. دست آخر زمانی می‌رسد که موضوع محو می‌شود. باید به خاطر داشته باشید فقط زمانی موضوع از ناخودآگاه ناپدید می‌شود که شما به چیزی رسیده‌اید.
- موقعی که ترکیب وجود دارد، تغییر و تبدیلات خودآگاه تقریباً از خودآگاه نابود شده‌اند. این حالت یگانگی است. در طول این حالت تمام سه عامل: تمرکز، موضوع تمرکز و خودآگاه، یکی می‌شوند. تا موقعی که شخص به حالت ساماپاتی دست نیافته است، نسبت به این سه عالم هشیار است. در هشیاری سه تغییر و تبدیل هم زمان وجود دارد. در ساماپاتی این سه نوع هشیاری در یک خودآگاه واحد ترکیب می‌شوند، به طوری که هیچ چیزی نمی‌بینید به جز شکل و محتوا. شکل و محتوای تمرکز تنها در این حالت درخشش می‌کند.



## سوتره ۴۲: سامادهی مبنی بر تحلیل اشیا

तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः ॥४२॥

### Tatra Shabdārthajñānavikalpaih Sankirnā Savitarkā Samāpattih

تاترا Tatra: آنجا، بر آن حالت؛ شابدا Shabda: لغت، صوت؛ ارتها artha: دانش صحیح؛

جنانا jñāna: دلیل آوردن؛ ویکالپیه Vikalpaih: با چرخش دادن؛

سانکیرانا Sankirana: ترکیب شده، مغشوش؛ ساویتارکا Savitarka: با تفکر به

عبارت درآمده (یا دانه)؛ ساماپاتیه Samāpattih: جذب کامل

---

در این حالت سامادهی، چرخش خودآگاه بین واژه، دانش صحیح، و حس مشاهده است. این حالت مغشوش ذهن به عنوان جذب کامل شناخته شده است.

---

باید به خاطر داشت که سامادهی، یک حالت مخصوص نیست، بلکه یک میدان کامل هشیاری را در بر می‌گیرد، به انضمام خودآگاه برتر (خارق‌العاده). حالت بیداری همچنین می‌تواند به عنوان یک حوزه خودآگاه توصیف شود، زیرا در آن چندین فعالیت مثل حرف زدن، راه رفتن، خندیدن و غیره وجود دارد. به همین ترتیب جذب کامل شامل حالت‌های متفاوت می‌باشد. همان‌طور که سامادهی عمیق و حقیق‌تر می‌شود، طالب به قلمرو ظریف‌تر خودآگاه می‌رود. اولین مرحله خودآگاه برتر، ادراک بسیط یا شناخت مفاهیم عقلی است که بذراً نامیده می‌شود. در این نوع سامادهی ذهن بین سه عامل دائماً حرکت می‌کند: واژه، دانش، مشاهده. بنابراین علم ما دربارهٔ یک موضوع مغشوش است.

موقعی که ما دربارهٔ یک گل سرخ فکر می‌کنیم، در واقع در مورد کیفیت‌های مختلف آن، مثل: رنگ، وزن، بو، ساختمان آن و غیره فکر می‌کنیم. دانش این کیفیت‌ها در تصور

ما از گُل سرخ مخلوط می‌شود. این حالت ادراک بسیط است که در مراقبه باید به مرحله بالاتر ارتقا پیدا کند. موقعی که ذهن ماوراء این کیفیت‌ها می‌رود و بدون رجوع به یک کیفیت مخصوص با موضوع یکی می‌شود، این حالت سامادهی است.

در حالت سامادهی مبتنی بر بحث تحلیلی اشیا ترکیبی سه عامل وجود دارد که عبارتند از: واژه<sup>۱</sup>، موضوع کامل<sup>۲</sup>، موقت<sup>۳</sup>. ما می‌دانیم که واژه شیوالینگا یک شیء است، در صورتی که موضوع شیوالینگا کاملاً چیز دیگری است. به علاوه دانشی که در موقع تمرکز ذهن بر روی شیوالینگا در ذهن ما رشد می‌کند، روی هم رفته کاملاً متفاوت است. این مفاهیم ذهنی که در ذهن ما رشد می‌کند، معرفت و دانش نامیده می‌شود. تمام این سه عامل جنبه‌های لازم پروسه تمرکز می‌باشند. در سامادهی تحلیلی اشیا، آنها ترکیب شده‌اند.

بعضی مواقع هشیاری صوت، دانش صحیح و مشاهده هم‌زمان وجود دارد، و بعضی مواقع هشیاری آنها فقط در یک زمان وجود دارد. این دو حالت دائماً در حال تغییر می‌باشند. اگر در حال تمرکز بر روی یک شکل به خصوص هستید، شکل باقی می‌ماند ولی ادامه آن هشیاری، شروع به تغییر می‌کند. به عنوان مثال گاهی شما از شیوالینگا، و بعضی مواقع دیگر از ماترا، بعض وقت‌ها از شیء و غیره هشیارید. عملاً یک هشیاری ممتد از یک عامل واحد باید وجود داشته باشد، اما این اتفاق نمی‌افتد و عوامل با یکدیگر مخلوط می‌شوند. این به خاطر بی‌جا (beja - دانه)، می‌باشد. این دانه سطوح مختلف دارد، سطح نهایی بیرونی فقط پوست است، سطح نهایی داخلی در حقیقت قسمت مهم آن است. به خاطر این دانه، عناصر دانه با یکدیگر قاطی می‌شوند، و به همین دلیل است که تجارب گذشته باعث ناخالصی می‌شوند.<sup>۴</sup>

دانه به معنای یک مبنا برای ذهن می‌باشد. این هشیاری به خاطر پشتیبانی یا مبنایی است که ذهن می‌گیرد. موقعی که تمرکز می‌کنیم اول شکل را به تصور در می‌آوریم، این مثل برداشتن پوست بیرونی است. سپس کیفیت‌های عمیق‌تر ممکن است به تصور درآیند، و سرانجام سطح نهایی داخلی به تصور می‌آید. بحث تحلیلی سطح نهایی بیرونی دانه است و در زیر آن سطوحی است که سامادهی تحلیلی اشیا، سامادهی بدون

1. Shabda

2. Artha

3. Jnana

۴. منظور از دانه، بذری است که در نهاد هر چیز واقع است.

بذر و یا بدون دانه نامیده می‌شوند. سطح بیرونی دانه خودآگاهی، احساس است. موقعی که خودآگاهی احساس، به جدایی حواس تمرکز و مراقبه ارتقا پیدا می‌کند، آن خودآگاهی همچنین به سامادهی بحث تحلیلی اشیا و حالت‌های ظریف‌تر دیگر ارتقا می‌یابد. نهایتاً آن ظریف‌ترین جوهر را که آتمن نامیده می‌شود می‌بیند.

خودآگاهی بدون دانه، کاربرد ندارد. در یوگا، دانه، شرایط و علل، اساس و مبنا، نامیده می‌شود. سپس ما احتیاج به یک سمبل داریم، که لینگا *linga* نامیده می‌شود. در سامادهی با دانه محتوا و موضوع نمی‌توانند جدا از یکدیگر باشند، آنها در یکدیگر ممزوج شده‌اند.

آن افرادی که در حال تمرین کردن جاپا و تمرکز با ماترا و شکل (محتوی) می‌باشند، باید به خاطر بیاورند که بعد از دیدن شکل (محتوی) در تمرکز، خودآگاه باید به‌طور متناوب بین موضوع و محتوا و دانش چرخش کند. واژه و صوت یک پروسه تفکر است. یک بحث ذهنی است. پروسه دیگر احساس مشاهده درونی است، و سومین آن موضوع است، مثل شیوالینگا.

با رسیدن به سامادهی، از طریق یک سمبل مخصوص، بر موضوعی که تمرکز می‌کنید، کنترل کامل هشیاری را خواهید داشت. این چیزی است که در سامادهی با دانه اتفاق می‌افتد، و شامل پروسه‌ای سه‌گانه است که تمرکز، مراقبه و فنا نامیده می‌شوند. مراقبه کامل به مفهوم نگه داشتن موضوع به‌طور کامل در هشیاری است و هم‌چنین نگاه داشتن هشیاری موضوع در کنترل کامل است.

نتیجه مشاهده، جذب یا ترکیب در موضوع مختلف، متفاوت خواهد بود. گفتن این که شما از تمرکز ذهن بر روی موضوع‌های مختلف فقط یک نتیجه به دست می‌آورید مطلقاً بی‌معنی خواهد بود. به عنوان مثال: اگر شما به‌طور کامل در هشیاری‌تان متمرکز می‌شوید، نتیجه روی هم رفته با آن چیزی که شما با مراقبه کامل بر روی موضوع دیگری مثل نیروی فیزیکی و غیره انجام می‌دهید متفاوت خواهد بود. در طول مدت پروسه مراقبه کامل، نتیجه نهایی که به دست می‌آوریم دانش درست است ولی در آنجا قصد یا هدف وجود دارد، اگرچه شما در ابتدا از آن اطلاعی نداشته باشید. قصد یا هدف به کمک جدا کردن آن می‌آید، و جدا شدن خود به خود انجام می‌شود.

در سامادهی بحث تحلیلی اشیا، هشیاری از ناکاملی‌ها رها می‌باشد و آرامش مطلق

وجود دارد. نوسان متناوب و تزلزل ذهن وجود ندارد. نوع دیگری سامادهی وجود دارد که سامادهی بدون بذر نامیده می شود. مهم است توجه کنید که یک قسمت کوچک در درون ما برای رسیدن به خودآگاه برتر وجود دارد ولی فقط یک یا دو لحظه می باید.

موقعی که موضوعی برای تمرکز دارید، باید سعی کنید سه جنبه موضوع را به طور جداگانه ببینید. باید سعی کنید آنها را به تصور در آورید، به طور متناوب اسم، شکل و معنی را بچرخانید. باید سعی کنید هشیاری خود را بر مبنای آن عامل ها، به طور جداگانه، ببینید. سپس باید سعی کنید آنها را به عنوان واحد ببینید. باید نسبت به اسم، شکل و معنا به عنوان یک کُل هشیار باشید. نهایتاً باید سعی کنید آنها را به طور مجزا ببینید. این یکی از مهم ترین روش های تمرکز و مراقبه است.

این یک روش شگفت آور تمرکز خواهد بود. اگر در می یابید که چرخش خودآگاه به طور متناوب بین سه حالت مشکل است، باید فقط جا پا را تمرین کنید که در آن واژه نارسا است. اول درباره واژه فکر می کنید، سپس واژه را تولید می کنید، آنگاه ممکن است شکل موضوع را هم اضافه کنید. سپس در مورد کیفیت های مختلف آن می اندیشید. توضیح صحیح این حالت ذهن کار بسیار مشکلی است، ولی با این روش، موقعی که شما سه عامل خودآگاه را جدا کردید و سپس آنها را دوباره با هم ترکیب کردید، روش شگفت انگیزی برای کنترل مغز به دست آورده اید.

سوتره ۳۴: سامادهی بی دانه (ریشه)

स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का ॥४३॥

Smritiparishuddhau

Svarūpashūnyevārthamātranirbhāsānirvitarka

اسمیریتی Smiriti: حافظه؛ پاری Pari: کامل؛ شوبهو Shuddhau: تصفیه؛

سواروپا Svarūpa: شکل مخصوص خودش؛ شونیا Shūnya: خالی از؛

ایوا Iva: مثل این که؛ آرت‌ها artha: موضوع، قصه؛ ماترا mātra: فقط؛

نیربھاسا nirbhāsa: برخشندگی؛ نیرویتارکا nirvitarka: بدون دانه

---

بعد از تصفیه حافظه، موقعی که به نظر می‌رسد ذهن تهی از خودهشیاری  
است و دانش حقیقی تنها موضوع در درون آن درخشش می‌کند،  
این حالت «سامادهی بی ریشه» است.

---

سامادهی بی ریشه فاقد عوامل بحث، استدلال و اغتشاش و سه جنبه اسم، شکل و  
معنا که با موضوع هستند می‌باشد. در این سامادهی نه هشیاری ذهنی نه موضوع و نه  
واژه وجود دارد. حافظه کاملاً از اثرات و معاشرت‌های گذشته رها می‌شود. برای ما  
حافظه از مجموع اثرات گذشته تشکیل شده است و معمولاً حافظه ما واضح نیست.  
حافظه یک هشیاری غیروابسته است که در آن اثرات محاط شده‌اند و حتی اگر تمام  
چیزهای گذشته محو شده باشند، حافظه باقی می‌ماند. در ضمیر حافظه اثرات گذشته  
وجود دارند که خودشان را در حالت‌های عمیق‌تر نشان می‌دهند. در حالت بیداری تولید  
دوباره به وسیله تفکر خود آگاه به وقوع می‌پیوندد، ولی در سامادهی خود به خود اتفاق  
می‌افتد. بعضی مواقع در حالت عمیق‌تر خود آگاهی، اثرات دوران خردسالی دیده  
شده‌اند، اما اگر این اثرات محو شده باشند، حافظه ناپدید نمی‌شود، زیرا که حافظه با  
اثرات تفاوت دارد.

به نظر می‌رسد که مغز با ذهن و تفکر تفاوت دارد. به طور مشابه، تغییر و تبدیل که

حافظه نامیده شده است با اثرات گذشته تفاوت دارد. حافظه هشیاری خورشتن است. حافظه می تواند به وسیله سادانا‌های مختلف تصفیه شود، و تهی گردد<sup>۱</sup>. حالت خود - هشیاری به نظر می رسد که از همه چیز تهی است، ولی عملاً تهی نیست. لغت Iva برای بیان این مطلب که اگرچه شما از موضوع هشیار نیستید، با این حال موضوع وجود دارد، مورد استفاده قرار گرفته است. یعنی، موقعی که اثرات گذشته موضوع، مثل شیوالینگا، از بین رفته اند شما نسبت به شیوالینگا هشیار نیستید، و چنین به نظر می رسد که ذهن شما مطلقاً تهی از اثرات شیوالینگا می باشد ولی این طور نیست. حافظه از اثرات شیوالینگا آزاد نمی شود اما این اثرات در کُل ساختار هشیاری شما اشباع می شوند، هر جزء آن با اثرات شیوالینگا پُر می شود. در این حالت، ذهن هشیاری خود را از دست می دهد.

در اینجا ذهن، دانش موضوع را از دست می دهد، اگرچه هشیاری و دانش در ذهن حضور دارند. این صفت اختصاصی (غریب) است. در این حالت شما به خاطر می آورید که در حال تمرکز کردن بر روی شیوالینگا می باشید، سپس، فقط شیوالینگا وجود دارد و شما به خاطر نمی آورید که در حال تمرکز بر روی آن هستید. باز هم زمانی می رسد که شیوالینگا، دوباره، دیده می شود، اگرچه هشیاری در مورد این که شما تمرکز می کنید از بین رفته است. این طور به نظر می رسد که تمام ذهن کلاً تهی شده است ولی چنین نیست. درست همان طور که نمک به طور کامل با آب مخلوط می شود، به همان صورت هشیاری شیوالینگا نیز تمام ذهن را پُر می کند، به طوری که مجزا از ذهن نمی تواند شناسایی شود. این آمیختگی به آن سبب است که ذهن کاملاً با حافظه شیء، اشباع شده است. این حالت به عنوان تصفیه حافظه - شناخته شده است. بنابراین تصفیه حافظه با فرم تهی بودنش عملی می باشد.

لازم است این نکته ظریف را به یاد داشته باشید که اگر حافظه خالص نباشد ذهن به طرف پوچی (سفیدی) می لغزد. اگر حافظه تصفیه شده باشد، موضوعی مانند شیوالینگا در کُل خود آگاه اشباع می شود، و با حالت ذهن می آمیزد. آنگاه ذهن و موضوع یکی می شوند. ذهن و حافظه غیر قابل تفکیک می شوند، در آن صورت حافظه به طور جدا وجود ندارد. در این موقع یک تجربه لحظه ای تهی بودن (خلأ) به وجود می آید. در

حالت تهی بودن است که خود آگاه حافظه موضوع کاملاً در ذهن ترکیب می شود. برای یک لحظه ذهن خاموش شده و به خواب می رود.

در این حالت علم حقیقی موضوع در درون می درخشد. این تفاوت بین سامادهی بدون بذر و تهی بودن وجود دارد. در حالت تهی دانش حقیقی پدیدار می شود. به عنوان مثال: شیوالینگا از بین می رود و در پشت آن ممکن است نور روشن ببینید. دانش حقیقی ظاهر خواهد شد. برای طالب، آشکار خواهد شد که تفاوت بین حالت درونی و بیرونی به طور کلی از بین رفته است. در رؤیا تجربه خیلی شدید است ولی در سامادهی بدون دانه تجربه سبک تر است. شما باید از دانش حقیقی یا شکل حقیقی موضوع تمرکز هشیار باشید زیرا در غیر اینصورت ممکن است به وسیله ذهن به طور اشتباه راهنمایی شوید. موقعی که به حالت سامادهی باریشه می رسید باید شکل حقیقی سمبل را بدانید، خواه یک گل سرخ باشد یا شیوالینگا باشد. موقعی که دانش حقیقی در حالت سامادهی بدون ریشه حاصل می شود، تجسم شکل (فرم) یک بار دیگر به وقوع می پیوندد. این شکل از نوع آگاهی مطلق نیست بلکه از نوع طبیعت می باشد، زیرا ذهنیت ذهن از بین رفته است. این ذهن نیست که می اندیشد، رؤیا می بیند یا می خوابد. این حالت ذهن به خاطر غیبت حافظه خیلی قطعی است، بنابراین شما هرگز تجارب تمرکز را به یاد نمی آورید زیرا خود آگاه معمولی در حال کار کردن نیست. به عنوان مثال: یک مورچه قادر نیست یک فیل را ببیند. مورچه برای دیدن فیل باید به همان اندازه رشد کند. به همین صورت ذهن آگاه اجازه ندارد به حالت مراقبه نفوذ کند. از این به بعد یک حالت متفاوت ذهن، مسؤل هشیاری شما است. خود آگاهی آگاه از کار کردن باز می ایستد و خود آگاهی دیگری جای آن را می گیرد. این حالت تا مقطع به خصوصی ادامه پیدا می کند، و از آنجا متوقف می شود. سپس سومین خود آگاهی می آید و شما را به جلوتر می برد. به این ترتیب ممکن است شما در سطوح مختلف خود آگاهی پیشرفت کنید.

این حتی ذهنی نیست که رؤیا می بیند و در مورد رؤیا هشیار می ماند و رؤیا را به خاطر می آورد. این حالت ذهن یک حالت متفاوت می باشد و اگر شما به این حالت خجسته برسید، به خاطر غیبت حافظه و ذهن، امکان دارد که حتی آنرا به خاطر نیاورید. آن حالت ذهن با این حالت ذهن متفاوت است و اگر شما قادر نباشید آن ذهن را در این وهله به کار بیندازید، قادر نخواهید بود آنچه را دیده اید به خاطر بیاورید. اگر تجربه سامادهی

را به خاطر بیاورید، خواه به مرحله تمرکز رسیده باشید یا نرسیده باشید، خودآگاه طبیعی شما در سطح بالایی است.

در این چارچوب ما ممکن است یکی از عبارات‌های گاروداپورنا<sup>۱</sup> را که تا حد زیادی اشتباهی درک شده است نقل کنیم. این مطلب معمولاً وقتی که یکی از اعضای فامیل مرده باشد نقل می‌شود و راجع به جهنم و بهشت و شکنجه در قلمرو خدای مرگ صحبت می‌کند. گفته می‌شود که روح Jiva بعد از مرگ به وسیله الهه‌های Devat مختلف به سطوح متفاوتی برده می‌شود، ولی عملاً این به هیچ وجه در مورد مرگ صادق نیست. ما باید پورانا<sup>۲</sup> را همان‌طور که درباره فایق آمدن بر وضعیت خودآگاه صحبت می‌کند بفهمیم. بنابراین فهمیده خواهد شد که ارواح متفاوت، ذهن را به حالت‌های عمیق و عمیق‌تر خودآگاه برتر انتقال می‌دهند. این حالت به آن سبب اتفاق می‌افتد که ذهن آگاه در حالت بی‌ریشه عمل نمی‌کند. بنابراین، به عنوان جمع‌بندی، حالت سامادهی بدون بذر شامل تصفیه حافظه می‌باشد، که باعث دانش حقیقی موضوع تمرکز می‌شود.<sup>۳</sup>

---

1. Garuda Purana

2. Purana

۳. سیستم علمی - عملی یوگا همان‌گونه که در عرفان اسلامی مطرح است، بهشت و جهنم را مربوط به قانون کارما می‌داند و می‌گوید: «گندم از گندم برویا جو ز جو». تمام افعال انسان ناشی از آگاهی مطلق است. آگاهی مطلق یا شیرا با لفظ روح به کار گرفته می‌شود و علیرغم علم روان‌شناسی آگاهی را به چهار قسم معرفی می‌کند؛ آگاهی مطلق، خودآگاهی، نیمه‌آگاهی و ناخودآگاه.



## سوتره ۴۴: اشکال دیگر سامادهی

एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता ॥४४॥

**Etayaiva Savichārā nirvichārā cha  
sūksmavisayā vyākhyāta**

ایتیا Etaya: به وسیله این؛ اوا Eva: خویش، تنها؛

ساوی چارا Savichāra: سامادهی با انعکاس؛

نیرو بیچارا nirvichāra: سامادهی بدون انعکاس؛ چا Cha: و؛

سوک سماونیرایا Sūksmavisaya: موضوعات ظریف؛

ویاکھیاتا Vyākhyāta: شرح داده شده؛

---

تنها با این توضیحات سامادهی با انعکاس، سامادهی بدون انعکاس،  
و مراحل ظریف تر سامادهی توضیح داده شده اند.

---

بعد از سامادهی تحلیلی اشیا، چهار مرحله دیگر وجود دارند، به نام های: سامادهی با انعکاس، بدون انعکاس، آناندا<sup>۱</sup>، و آسمیتا<sup>۲</sup>. لغت سوک شوما ویشایا<sup>۳</sup> معنی مراحل ظریف سامادهی را می دهد (مثل آناندا و آسمیتا سامادهی) که در آن موضوع ترکیب به ترتیب سعادتمند و هشیار کننده است. در سامادهی قبل از سامادهی با انعکاس، پرتوجو از یک موضوع، اسم آن، شکل و کیفیت آن هشیار است. این سه یا به طور متناوب بین خودشان چرخش می کنند و یا ذات لازم آن مشاهده شده است. در سامادهی، انعکاس کُل پروسه از طریق انعکاس است، هیچ گونه شکلی وجود ندارد. توضیح این حالت مشکل است. شما باید کاملاً آرام بنشینید و بر روی شیوا یا هر موضوع دیگری مراقبه

---

۱ ذهن از کلیه ادراکات اشیا عینی و لطیف میراگشته به کنه جوهر روشنایی بی می برد.

۲ آسمیتا. در این مقام عقل که تجرد کامل از دنیای خارج به دست آورده فقط هرتو و فروغ روح را در خود منجلی می سازد. کلیت های فلسفی هند (خ ۶۹۸)

کنید. تمرکز به شکل انعکاس است، تفکر - واژه وجود ندارد.

پروسه انعکاس هیچ زبانی ندارد ولی تفکر معمولی همیشه شامل زبان است. به عنوان مثال: موقعی که ما درباره جغرافیا، علم، دین، تاریخ یا حال و آینده فکر می‌کنیم، از زبان استفاده می‌کنیم. در طول سامادهی مبنی بر وجود یا عدم بحث تحلیلی اشیا زبان حضور دارد. اما موقعی که تفکر خالی از زبان است، انعکاس نامیده می‌شود. در سامادهی با انعکاس سه چیز وجود دارد: زمان، فضا و عقیده. در ارتباط با مراقبه بین فلسفه سانکھیا و یوگا یک تفاوت وجود دارد، در فلسفه سانکھیا حالت تمرکز، مراقبه و سامادهی وجود ندارد. در سانکھیا طالب نسبت به نیراهارا هشیار می‌شود، او به هیچ موضوعی در اصطلاح فهم معمولی مانند زبان فکر نمی‌کند. او فقط به شکل بینش هشیار است، و این حالت یک سادانای بالاتر است. در انعکاس ذهن بر روی زمان، فضا، و عقیده چرخشی متناوب دارد. ترکیب (امتزاج) وجود ندارد. آگاهی خالص از هر کدام به طور جداگانه وجود دارد. زمان، فضا و عقیده ویچارا نامیده می‌شوند. این حالت حالت اندیشه نیست. تعریف ویچارا عبارت است از موقعی که خودآگاه بدون مبنای زبان جاری می‌شود. باید توجه کرد که مراقبه بر روی شکل شامل زبان است، حتی یگانگی براساس زبان است. یک پرتوجو فقط از طریق یک جرقة ناگهانی بینش می‌تواند بر مبنای زبان فایق آید.

در آناندا سامادهی احساس مطلق آرامش و سعادت وجود دارد ولی آن سعادت حالت تجربه حسی شما نیست. زمانی که بحث و جدل به خصوصی، به شکل زبان به خصوصی، بیرون کشیده شد، با انعکاس متولد شده است، انعکاس یک سطح عمیق‌تر خودآگاهی است. خودآگاه در انعکاس، پراتی آبهی جنا<sup>1</sup> نامیده می‌شود، که به معنی دانش منور است. این حالت تمام پروسه‌های ما را به کانال عمیق‌تر خودآگاهی هدایت می‌کند. در سامادهی بدون انعکاس زمان، فضا و عقیده بیرون کشیده شده‌اند، ولی در پس آن چیز دیگری باقی می‌ماند و آن ذات لازم تفکر نامیده می‌شود.

در آسمیتا هشیاری به طور مطلق تصفیه شده است، تفکر وجود ندارد، هشیاری زمان و فضا وجود ندارد، تنها فهم کامل شناخت هشیاری وجود دارد.

## سوتره ۴۵: وسعت سامادهی

सूक्ष्मविषयत्वं चालिंगपर्यवसानम् ॥४५॥

### Sūkshmaṅvisayatvam Chālingaparyavasānam

سوکشماویزیات وام Sūkshmaṅvisayatvam: مراحل ظریف سامادهی: چا cha: و؛

آلینگا alinga: پراکریتی - طبیعت - ما؛ پاری آواسانام Paryavasānam: وسعت

---

مراحل سامادهی نسبت به موضوعات ظریف تا مرحله طبیعت

توسعه پیدا می‌کند.

---

حوزه تجربه آناندا سامادهی و آسمیتا سامادهی تا آلینگا Alinga توسعه پیدا می‌کند. آلینگا یعنی آخرین مرحله‌ای که سه گونا به‌طور مساوی، کاملاً با یکدیگر ممزوج شده‌اند. مرحله چهارم گونا بدون علامت یا بدون صفت شدن گوناها است، یعنی آلینگا. مراحل گوناها (سه جوهر سازمان بخشنده):

اولین مرحله «معین»<sup>۱</sup> دومین مرحله «نامعین» سومین مرحله «باعلامت» و چهارمین مرحله «بی‌علامت» نامیده می‌شوند. بعد از مراقبه - در سامادهی باریشه - سامادهی به ترتیبی که تاکنون ذکر شده است شروع می‌شود. تا این مقطع ما در مورد سامادهی با دانه با باریشه صحبت کرده‌ایم. این سامادهی بعضی وقت‌ها یک ریشه معین یا یک مبنای معین دارد. راماء، کریشنا، یا شیوا برای این سامادهی‌ها، مینا یا دانه و ریشه هستند. اما بیشتر که جلو می‌روند، دانه نامعین حضور پیدا می‌کند. و ماورای آن نامعینی یک علامت معین، همانند یک سمبل وجود دارد که باید به طرف شما بیاید. شاید شکل علایم و نمادهای مقدس باشد. ولی این نماد با آنچه تاکنون دیده‌اید متفاوت است. این صرفاً فقط یک علامت است.

خودآگاه شما به وسیله شما با یک علامت دیده خواهد شد. بعد از سه جوهر، در

مرحله چهارم که مرحله آلینگا است علامت وجود ندارد، و شما نمی‌توانید بگویید خود آگاه کجا است.

در اولین مرحله ترکیبی از ساتوا، راجا و تاما وجود دارد. در مرحله دوم ساتوا رشد می‌کند و تاما و راجا به صورت عامل‌های کمک‌کننده در می‌آیند. در مرحله سوم فقط ساتوا می‌ماند. در مرحله چهارم ساتوا، راجا و تاما در حالت متعادل قرار می‌گیرند. موقعی که سه گونا در تعادل هستند، آلینگا پدید می‌آید.

## سو تره ۴۶: سامادهی بادانه

ता एव सबीजः समाधिः ॥४६॥

### Tā eva sabijah samādhīh

تاه Tāh: آنها: eva: فقط: سابیی جاه Sabijah: بادانه

سامادهی Samadhīh: اشراق، سامادهی:

---

آنها (مراحلی که قبلاً توضیح داده شده‌اند) فقط سامادهی باریشه هستند.

---

موضوعی که شما بر روی آن مراقبه می‌کنید دانه یا ریشه است. این دانه مینا و اساسی برای پشتیبانی خودآگاه است. نهایتاً زمانی فرا می‌رسد که خودآگاه در محتوای (شکل، فرم) دانه متمرکز می‌شود، و آنها یکی می‌شوند - مانند آب و نمک - و ذهنیت ذهن از بین می‌رود. ذهن خود را در دانه باریشه حل می‌کند و برعکس. ولی با این حال مرحله‌ای وجود دارد که حتی این خودآگاه نیز باید حذف شود. در سامادهی محرک خودآگاه Asmita آخرین و بالاترین مرحله است. خودآگاه و A موضوع خودآگاه به واقع گم نشده‌اند، بلکه آنها در هستی‌های مستقل از یکدیگر قرار گرفته‌اند. بین آنها فرق وجود ندارد. بعد از آن هشیاری خودآگاه باید حذف شود. یا به عبارتی، خودآگاه، و به همان نسبت دانه، باید جابه‌جا شوند، درست مثل بخار شدن آب از مخلوط آب و نمک می‌باشد.

در تمام مراحل سامادهی از مرحله سامادهی باریشه تا سامادهی ترک خودآگاهی برای خودآگاهی برتر مبنایی وجود دارد که بر آن تکیه می‌شود. بعد از آن، مرحله سامادهی بی‌ریشه که در آن خودآگاهی در سطوح حرکت می‌کند فرا می‌رسد، مرحله‌ای که، اول ریشه مثبت دارد و سپس منفی.

اول مبنای هشیاری دارای زبان می‌باشد، سپس به حالت انعکاس در می‌آید، و بعد از آن تجربه ساده وجود دارد، در اینجا وجود ندارد بی‌مفهوم است، زیرا که شما نمی‌دانید آن چه وجود دارد چیست. فقط هشیاری است. باید تذکر داده شود که بین سامادهی

باریشه و بی‌ریشه یک تفاوت وجود دارد. سامادهی با ریشه و بدون دانه، ادراک معین  
مراحل مختلف سامادهی می‌باشند. آنها نباید با یکدیگر اشتباه شوند، یا مساوی گرفته  
شوند.<sup>۱</sup>

۱. سوتره ۲۶ - سامادهی با دانه، این پروسه که کلاً سامادهی با ریشه نامیده شده، مرکب از دو مرحله است: مرحله  
نخست ویتارکا Vitarka و مرحله دوم آسمینا Asmita.

در عرفان فارسی هر دو مرحله موجود است و مورد توجه و تعمق عارفان و فلاسفه قرار گرفته است. برای نمونه  
در دفتر پنجم مثنوی «در اتحاد عاشق و معشوق، اگرچه متضادند...» می‌خوانیم که وقتی فصاد برای رگ زدن  
مجنون آمد، مجنون فریاد برآورد و گفت: «مزد خود بستان و ترکی فصد کن» فصاد گفت: می‌ترسی؟ مجنون گفت:  
من از فصد نمی‌ترسم اما وجود من از لیلی بُر است می‌ترسم نیش تیغ تو او را زخمی کند:

گفت مجنون من نمی‌ترسم ز نیش	صبر من از کوه سنگین هست بیش
لیک از لیلی وجود من بُر است	این صدف بُر از صفات آن دُر است
ترسم ای فصاد اگر فصدم کنی	نیش را ناگاه بر لیلی زنی
داند آن عقلی که او دل روشنی است	در میان لیلی و من فرق نیست
من کیم لیلی و لیلی کیم من	ما یکی روحیم اندر دو بدن

این آمیختگی مشابهت زیادی با مرحله نخست مطروحه در سوتره ۲۶، یعنی مرحله ویتارکا، دارد. در همین دفتر  
پنجم، و در ادامه همین مبحث به نکته‌ای عمیقاً عرفانی بر می‌خوریم که یادآور مرحله آسمینا است، مرحله‌ای که  
در عرفان فارسی مرحله بازگشت به اصل خویش نامیده شده است:

هر کسی کو دور ماند از اصل خویش، باز جوید روزگار وصل خویش.

اما داستان دفتر پنجم از این قرار است که معشوقی از عاشق می‌پرسد: تو مرا بیشتر دوست می‌داری یا خودت  
را؟ عاشق پاسخ می‌دهد:

گفت من در تو جنان فانی شدم	که بُرم من از تو از سر تا قدم
بر من از هسینی من جُز نام نیست	در وجودم جُز تو ای خوش کام نیست
زان سبب فانی شدم من این چنین	همچو سرکه در تو بحر انگبین
همچون سنگی کو شود گُل لعل ناب	بُر شود او از صفات آفتاب
وصف آن سنگی نمائند اندر او	بُر شود از وصف خور او پست و رو
ور که خور را دوست دارد او به جان	دوستی خویش باشد بی‌گمان
خواه خود را دوست دارد لعل ناب	خواه با او دوست دارد آفتاب
اندر این دو دوستی خود فرق نیست	هر دو جانب جز ضیاء شرق نیست

سوتره ۴۷: سپس نور روحی طلوع می کند

निर्विचारवेशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ॥४७॥

### Nirvichāravaishāradyeadhyātmāprasādah

نیروبیچارا nirvichāra: سامادهی عاری از محدودیتها؛

ویشارادی Vaishāradye: بعد از ماهر شدن به طور کامل؛

آدهی آتما adhyatma: روحی؛ پراسادا Prasādah: تصفیه یا تنویر

---

بعد از آن که به طور مطلق در سامادهی مشاهده اشیا لطیف یا عاری از محدودیت کامل شدید نور روحی طلوع می کند.

---

سامادهی عاری از محدودیتها بالاترین شکل خودآگاه برتر می باشد. در مراحل پایانی این سامادهی نور روحانی در ذهن طلوع می کند. و سپس بعد از آن فقدان خودآگاه است. در اینجا عمل کرد عقل به طور کامل باز می ایستد. از این به بعد یک نوع خودآگاه متفاوت طالب را احاطه می کند. در بسیاری از پوراناها<sup>۱</sup> به صورت داستان گفته شده است که؛ بعد از مرگ روح او به وسیله آگاهی مطلق مختلف، به طبقات یا دنیاهای دیگر هدایت می شود. منظور از مرگ در اینجا مرگ عقل می باشد نه مرگ بدن.

در مراقبه روحی مرحله ای وجود دارد که در آن، موقعی که خودآگاه به وسیله خودآگاه عقلانی پُر یا اشباع شده است خودآگاه به طور کامل می میرد. خودآگاه عقلانی باعث به وجود آمدن انواع متفاوت خودآگاه می شود. این حالت به وسیله شخصی که دارای درک نفس است (کسی که نفس را مشاهده می کند) حاصل می شود. این نوع ویژه ای از درک است که آتما دراشتا<sup>۲</sup> نامیده می شود. در موقعی که مرحله سامادهی بی ریشه کامل شد، یک جنبه متفاوت هشیاری متولد می شود. آنهایی که مراقبه را تمرین می کنند یک مرحله متفاوت هشیاری را توسعه می دهند که درباره آن گفته شده است: در مرحله خیره

---

1. PURANA: رسائلی در علوم اساطیری

2. Atmadrashtā

شدن به نقطه، موقمی که خودآگاه از امور مادی و خود شما محو گردید، آنگاه سایه را رویت می‌کنید.

این سایه آخرین اثر عقل است، که دوباره به وسیله چیز دیگری جایگزین می‌شود. ساحران سیاه تا این مرحله می‌توانند پیش بروند. از این طریق کارهای شگفت‌انگیز زیادی انجام می‌دهند. به همین ترتیب افراد سیدها که دارای قدرت روحی می‌باشند قادرند کارهای شگفت‌آور بکنند، اما آنها نسبت به نتایج بالاتر هستی ناآگاه هستند. مرحله خودآگاهی آنها مادی کردن خودآگاه است، به شکل یک سایه، جایی که اصول عقلانی حذف شده است.



## سوتره ۴۸: تجربه عالم هستی

ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा ॥४८॥

### Ritambharā tatra prajā

ریتامهارا Ritambhara: پر از تجربه ؛ تاترا tatra: آنجا ؛

پراجنا Prajna: خوبآگاه اعلاء (خارق العاده)

---

آنجا (در سرحد سامادهی بی ریشه) خود آگاه برتر  
با تجربه عالم هستی پُر می شود.

---

تمام ساختار معتقدات هند روی دو واژه ریتام<sup>۱</sup> و ساتیام<sup>۲</sup> قرار گرفته است. اعتقاد و عقیده به خرافات پایه فلسفه و دین هندو نیست، بلکه پایه و اساس آن ریتام و ساتیام می باشند. فلاسفه هندو در نظر می گیرند که این دنیا و خلقت یک پروسه تکامل هستند ولی معتقد نیستند که دنیا فقط تظاهر ماده یا ذات می باشد. آنها فرض می کنند که انرژی دلیل اصلی جهان می باشد. سات sat از انرژی ظریف تر است. سات به معنی هستی است. سات دو جنبه دارد که ریتام و ساتیام نامیده شده اند. ساتیام جنبه نسبی خلقت می باشد و ریتام جنبه مطلق یا جنبه عام عالم هستی می باشد. ساتیام به وسیله حواس قابل مشاهده و ادراک است، و به وسیله ذهن قابل درک است، امکان تغییر و استقلال نیز در آن وجود دارد. اما ریتام این طور نیست، ریتام غیر قابل تغییر است. دو جنبه برای کُل جهان وجود دارد. جهان کره ها و ستاره ها ساتیام است زیرا نسبی است، ولی ریتام، مطلق است و ماورای ماده و انرژی است. بعد از سامادهی عاری از محدودیت ها، خود آگاه برتر طالب روحی ریتام، دانش مطلق، جایی که احساس کار نمی کند، وارد می شود. برای روشن شدن مطلب به عنوان مثال ذکر می کنیم که این مرحله مانند صوت است که در بالاترین حد ارتعاش بی صدا می شود، و مانند نور که در بالاترین حد ارتعاش تاریک

می شود. به طور مشابه، موقعی که تجربه به بالاترین مرحله ارتعاش می رسد، تهی به نظر می رسد.

این حالت مخصوص تهی بودن در بالاترین مرحله ارتعاش است و بنابراین ساکت می شود. چون دیده نمی شود. گفته اند این ریتم عالم هستی است. خلقت دنیا با ریتم و ساتیام شروع می شود. ساتیام نهایتاً قسمتی از ریتم می شود. در فلسفه هندو اعتقاد بر آن است که خلقت ابدی است. برای آنها نه خالق وجود دارد و نه نابودکننده. جهان هرگز خلق نشده است. انرژی و ماده چندین میلیون سال گذشته به شکل دیگری وجود داشته اند. نه خالق می تواند وجود داشته باشد، نه روز خلقت. زیرا جهان نمی تواند از هیچ به وجود آید. چگونه امکان داشته است که هیچ چیز وجود نداشته باشد؟ و چگونه هیچ می تواند سبب چیزی بشود؟ بنابراین فلسفه هندو معتقد به هیچ خالق نیست. همان گونه که جهان بدون آغاز است باید بدون انتها هم باشد. ماده و انرژی تغییراتی در نام و شکل متحمل خواهند شد ولی این قانون مربوط به عالم هستی، فقط از طریق خودآگاه روحی قابل درک است.<sup>۱</sup>

---

۱. این فلسفه مادپگرایان مورد تأیید اسلام نبوده و علمای اسلامی در برخورد با این اندیشه، با دلایل عقلی و علمی نسبت به رد آن مبادرت کرده اند.

## سوتره ۴۹: مشخصات این تجربه

श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् ॥४९॥

### Shrutānumānaprajñābhyāmanyavisayā vishesarthatvāt

شروتا Shruta: شنیده شده؛ آنومانا anumāna: استنباط؛

پراجناپاهیام Prajñābhyām: از دو نوع خودآگاهی؛

آنی اویسایا anyavisaya: موضوع دیگر؛

ویشه سارت هاتوات Vishesārthatvat: به خاطر داشتن یک موضوع مخصوص

---

این دانش با دانشی که از طریق شهادت و استنباط کسب شده است  
تفاوت دارد زیرا این دانش یک موضوع مخصوص دارد.

---

خودآگاهی از دو نوع است. تحتانی و فوقانی. نوع تحتانی دانشی است که وابسته به حواس پنج‌گانه می‌باشد. به عنوان مثال: ما بدون چشم‌ها و گوش‌ها نمی‌توانیم ببینیم یا بشنویم. این دانش از نوع استنباط<sup>۱</sup> است. دو طریق برای درک خودآگاه فوقانی وجود دارد، یکی مستقیم است به عنوان مثال از طریق ودانتا و دیگری غیرمستقیم است. شما درباره روح از پرتویخش خود یا از طریق متن کتاب‌ها اطلاع حاصل می‌کنید. شروتا نیز به همین معنا است، به خاطر این‌که آنها یک تجلی آشکار شده‌اند که ما از طریق آنها، هستی برتر (خارق‌العاده) و روح را می‌شناسیم.

ما از طریق استنباط می‌توانیم در مورد چیزهای غیرقابل مشاهده دانش کسب کنیم. از طریق استنباط می‌دانیم که دنیا باید یک خالق داشته باشد. استنباط براساس استدلال و شناخت عالم هستی می‌باشد. کسب دانش از طریق استنباط و شهادت و استدلال از انسانی تا انسان دیگر متفاوت است. به این دلیل است که بین اشخاص و ملت‌ها برخورد

وجود دارد. ولی افراد آگاه در مورد دانش برتر تفاوتی قایل نیستند. همچنین احساس‌هایی که از طریق حواس پنج‌گانه<sup>۱</sup> منتقل شده‌اند نیز متفاوت‌اند ولی خودآگاه برتر یکتا است. تفاوت بین خودآگاه فوقانی و خودآگاه تحتانی این است که خودآگاه فوقانی چیزها را آن طوری که هستند می‌بیند، در صورتی که خودآگاه تحتانی به حواس پنج‌گانه، شهادت و استنباط وابسته است<sup>۲</sup>. دانش براساس اطلاعات، خواه این اطلاعات از طرف شخص باشد، خواه از طریق کتاب، کافی نیست. این دانش غیرمستقیم است، در حالی که نوع تحتانی دانش، دانش مستقیم است. این دانش از نوع عملی است نه کلاسیک. نه تنها عموم مردم بلکه حتی آن کسی که اشراق را درک کرده، قادر به سخن گفتن درباره نفس که موضوع روان‌شناسی است نمی‌باشد. اگرچه بیننده نفس دارای دانش مستقیم روح می‌باشد.

ذات روحانی خودآگاه از طریق تجربه نفس می‌تواند شناخته شود. خودآگاه تحتانی دارای دو مرحله می‌باشد. یک مرحله درک به وسیله حواس پنج‌گانه است و مرحله دیگر درک به وسیله عقل *budhi*.

---

1. Indriya

۲. اصحاب تصور عالم خارج را انکار می‌کنند و عالم ذهنی را واقعیت می‌دانند.

## سوتره ۵۰: شکل فعال خود آگاه در سامادهی

सञ्जः संस्कारोऽयसंस्कारप्रतिबन्धी ॥५०॥

### Tajjah Samskaroanyasamskārāpratibandhi

تاجاه Tajjah: متولد شده از آن؛ ساماسکارا Samskārah: خوب آگاه دینامیک؛

آنیا anya: از دیگری؛ پراتی باندهی Pratibandhi: مانع شونده

---

خود آگاه دینامیک از آن سامادهی باریشه متولد شده است مانع حالت های دیگر خود آگاه می شود.

---

یک ساماسکارا یک حالت دینامیک خود آگاه برتر در سطوح عمیق تر دانه<sup>۱</sup> beja می باشد که می تواند در درون خود آگاه بیدار شود. به عنوان مثال شیوالینگا یک دانه است یا سمبل یک دانه است. ساماسکارا یک حالت خوابیده (آرام) خود آگاه نیست، بلکه یک حالت فعال (دینامیک) خود آگاه است. در بالاترین مرحله سامادهی باریشه، خود آگاهی دانه باقی می ماند در حالی که خود آگاهی های موضوعات دیگر حذف شده اند. حتی در زندگی روزمره آشکار شده است، موقعی که یک تفکر در ذهن مسلط است، تفکرات دیگر مطیع می باشند. به همین ترتیب یک ساماسکارا می تواند مانع ساماسکاراهای دیگر بشود. موقعی که آگاهی پر از هشیاری های بیرونی مانند دیدن، شنیدن، احساس کردن و غیره می باشد این خود آگاهی دینامیک است و باید از آن اجتناب شود. این کار از طریق جدایی ذهن از محسوسات، تمرکز و مراقبه انجام پذیر است. موقعی که ذهن مشغول است و متمرکز نیست افکار گوناگونی در آن رشد می کنند، این وضعیت در جریان حالت تحتانی سامادهی باریشه اتفاق می افتد. جایی که هم بینش و هم تحولات و تغییرات مراتب ذهنی وجود دارند. موقعی که فرزاندگی رشد می کند، بالاترین مرحله سامادهی ریشه دار کسب شده است. سپس نه تنها از رشد ساماسکاراهای دیگر

---

۱. منظور از دانه، بذری است که در نهاد انسان و نطفه وجود دارد. استفاده از واژه (ریشه) مناسب تر است.

جلوگیری شده است، بلکه آنها نیز تمام شده‌اند. موضوع سامادهی کامل یکی شدن سه حالت، یعنی، تمرکز، مراقبه، و فنا است که نتیجه آن کنترل کامل بر روی هشیاری است. از طریق سامادهی کامل حالت‌های دیگر خودآگاه از بین می‌روند ولی دانه یا ریشه باقی می‌ماند. دانه، مثل شیوالینگا، محتوای ذهن نامیده شده است. دانه یک مبنا برای خودآگاه است، ابتدا سامادهی با ریشه و سپس سامادهی فارغ از ریشه اتفاق می‌افتد. در این مرحله است که طالب در سامادهی بدون ریشه غوطه‌ور می‌شود.

تا این لحظه خودآگاه در حال پایین رفتن به سطوح عمیق و عمیق‌تر بود ولی بادراشتا یکی نبود. بعد از سامادهی با دانه، دریایی وجود دارد که یگانگی بادراشتا نامیده شده است. در اینجا دو چیز باید به‌خاطر آورده شود. اول، ما باید این درک نادرست را که می‌پندارد مسیر روحی یک مسیر کوتاهی است از بین ببریم. این یک اشتباه پرتوجویان با حرارت است و باید تصحیح شود. دوم، باید از طریق مراقبه درک روشن بر روی شکل واقعی خودآگاه وجود داشته باشد. به محض آن‌که طالب، موقعیت آتمن را پشت سر گذاشت، می‌تواند به سطح فرزانیگی بالاطی طریق کند.

به‌عنوان مثال، رامانا ماهارشی<sup>۱</sup> که از بدو تولد یک فرد رها بود، نیازی به تمرین سادانا نداشت.

به‌طور مطمئن آنهایی که رشد روحی نکرده‌اند و آنهایی که به‌طور دلخواه کنترل بر روی کارکردهای ذهن خود ندارند، اول باید به تمرین‌های مقرر بپردازند. براساس یوگا، تمام حوزه عبادت جذبه به دو طبقه تقسیم شده است: وسیله و پایان. مراقبه وسیله است برای سامادهی، تمرکز وسیله است برای مراقبه، جدایی ذهن از محسوسات وسیله است برای رسیدن به حالت بالاتر. بنابراین تمام این تمرینات در وهله اول الگوهای مختلف خودآگاه را می‌شکنند و نهایتاً به بیرون از حوزه آگاهی فردی می‌رسند.

سوتره ۵۱: سپس شخص به سامادهی بدون دانه می‌رسد

तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधासिर्बीजः समाधिः ॥५१॥

**Tasyāpi nirodhe sarvanirodhānnirbijah Samādhih**

تاسیا Tasya: از آن؛ آپي api: همچنین؛ نیرودها nirodha: به وسیله مانع شدن؛

ساروا Sarva: همه؛ نیرودهان nirodhan: به وسیله مانع شدن؛

نیربیبیجا nirbijah: بدون دانه؛ سامادهی samādhih: مرحله هشتم یوگا و به اعتباری فنا

---

بعد از مانع شدن حتی آن، به دلیل مانع شدن تمام تحولات و تغییرات  
مراتب ذهنی، سامادهی بدون دانه کسب خواهد شد.

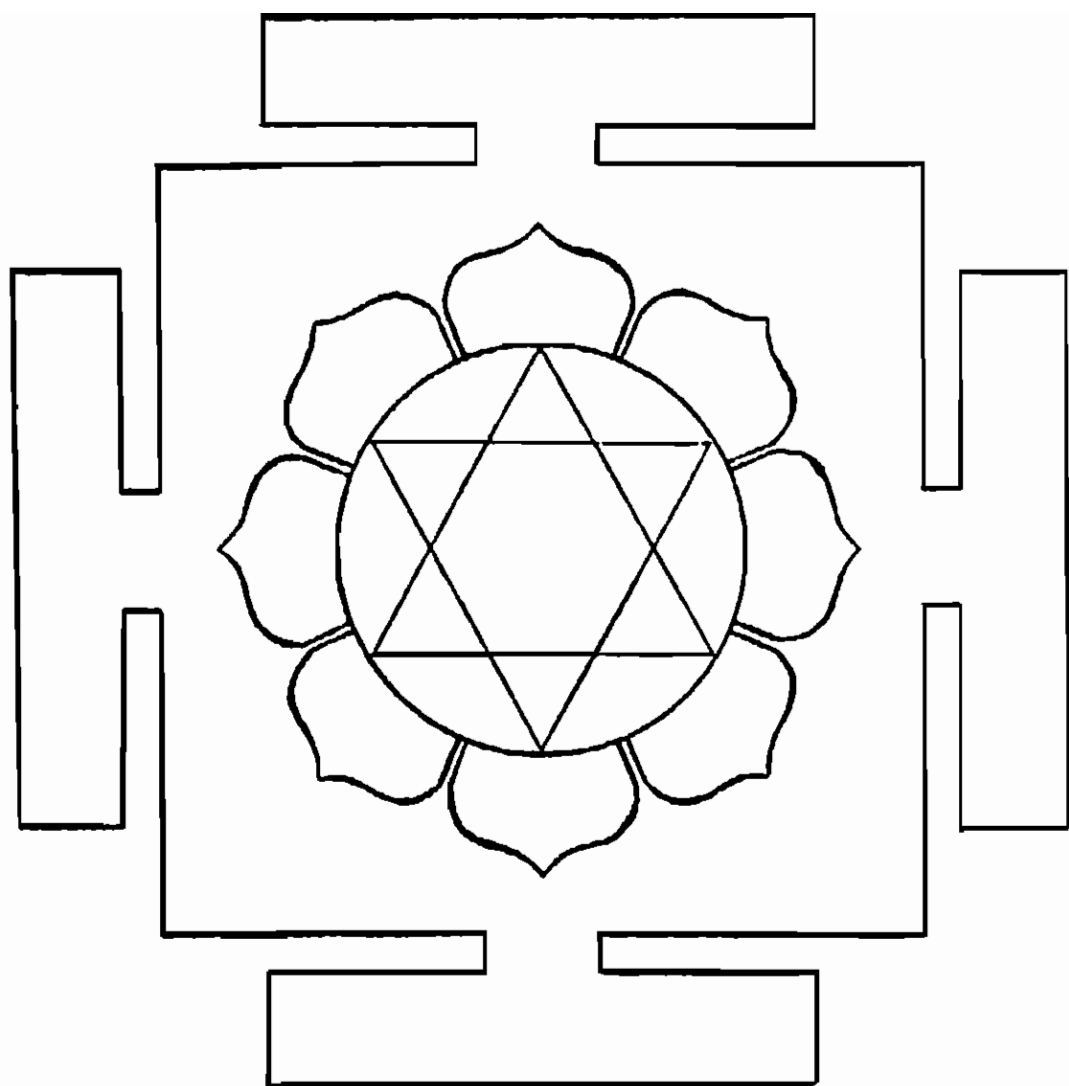
---

تولید، خاصیت دانه است. برای ممانعت از تولید، دانه باید سوخته شود. در سامادهی، حتی شیوا و ام هم باید سوخته شوند بنابراین به خودآگاهی دیگری نیاز است. این خودآگاهی متفاوت است. به این دلیل شما احتیاج به یک خودآگاه متفاوت دارید که فرزاندگی<sup>۱</sup> نامیده می‌شود و همه کارها را او انجام می‌دهد. وقتی دانه که مبنای عبادت است از بین می‌رود یک خودآگاه متفاوت به وجود خواهد آمد و تا موقعی که آن حذف نشود، سامادهی بدون دانه رشد نمی‌کند.

در حالی که ساماسکارهای دیگر اثراتشان را چند برابر می‌کنند، فرزاندگی باعث به وجود آمدن حالت بدون دانه می‌شود. دیدن، شنیدن، احساس کردن و غیره همه دانه‌های خودآگاه هستند. حتی مطالعه یوگاسوتره‌ها یک ساماسکارا می‌باشد. آن حالت مانند یک دانه چند برابر می‌شود و شما با مطالعه اوپانیشاد و غیره آنرا احساس می‌کنید. به هر ترتیب، در مرحله آخر تمام ساماسکارها از طریق فرزاندگی حذف خواهند شد، مانند شیوالینگا، ام و غیره. و آن به این دلیل است که از حدود مرز عقلانی گذشته است و طالب، حالت سعادت و خوشی را حاصل نموده است.

این حالت تهی شدن ثابت نیست بلکه دینامیک است و در واقع یک حالت ثابت در حال فایق شدن به مرحله بالاتر می باشد. این حالت فقط در حالت دینامیک تهی به نظر می رسد. حالت نهایی آرامش است ولی هنوز دینامیک است. نور روح (برون) است که تمام خود آگاه را نورانی می کند. تنها پروسه این است که آن نور مخصوصی که در حال نورانی کردن موضوعات بود بیرون کشیده می شود. این نور از دنیای خارج بیرون کشیده می شود و وارد درون می شود، در حالی که به درون می رود در مسیر خود محفظه های درونی را نورانی نگه می دارد. توضیح این مسئله خیلی مشکل است. توضیح دادن دقیق ذات سامادهی بی دانه امکان ندارد، زیرا شخصی که آن را درک می کند قادر به بیان آن حالت نیست.





شیوا یانتر



# فصل دوم

## سادانا پادا

(۵۵ سو تره)



## سوتره ۱: نظم برای سادانا

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥१॥

### Tapahsvādhyāyeshvarapranidhāni Kriyāyogah

تپاه Tapah : ریاضت ؛ سوادھیایا Svādhyāya : تحقیق درباره خود، مطالعه متون مذهبی ؛

ایشواراپرانیدھانا Ishvara Pranidhāna : تسلیم به خدا ؛

کریا یوگا Kriyā yoga : یوگای علمی

---

ریاضت (TAPAH) مطالعه، تسلیم به خدا، کریا یوگا را تشکیل می دهند.

---

از نظر ادبی لغت تپا به معنای سوختن، به وجود آوردن حرارت، یا تولید انرژی است. معمولاً تپاها به معنای اصول مرتاضی و ریاضت کشیدن ترجمه شده است، ولی در حقیقت به معنی دوره‌ای است که در آن دوره ناکامی‌ها و تفاله‌های شخصیت درونی حذف می‌شوند. در بهاگ وارجیتا گفته شده است که آتش دانش تمام ذخیره‌های کارما را می‌سوزاند. بدین معنی که کارماهای ذخیره شده، کارمای فعلی و کارماهای سرکوب شده را می‌سوزانند. ناگارجونا<sup>۱</sup> گفته است که یک دانه تا موقعی که نسوخته است قادر می‌باشد دانه‌ها و گیاه‌های زیادی را تولید کند. به همین ترتیب تا موقعی که آگاهی فردی از ساماسکاراها نشده است، قادر به تولید ساماسکاراها، بدن‌ها و حلول در جسم تازه دیگری خواهد بود. یک دانه سوخته شده قادر به تولید مثل نخواهد بود. این دوره پیش‌رونده ریاضت است و شامل تزکیه نفس می‌باشد.

بعضی وقت‌ها ناخالصی خیلی کم و کوچک است و نیاز کمی به تطهیر دارد. ولی موقعی که جهل خیلی زیاد است لازم است تظاهرات مادی در آتش سوخته شوند. ریاضت یک سادانا می‌باشد که یک ذهن بی‌نهایت کثیف پر از جهل را تطهیر می‌کند. ریاضت به مفهوم حرارت و انرژی است. حتی حرارت فیزیکی نیز خلق می‌کند، مثل

کنترل تنفس. در این سوتره لغت تاپاس به معنی ریاضت در یک سطح وسیع مورد استفاده قرار گرفته است. در سوتره ۳۲ این فصل ریاضت به معنای سادانای مقدماتی بیان نشده و در این سوتره به مفهوم شعور، ریاضت یا ریاضت مذهبی نیست بلکه به مفهوم تولید نوعی انرژی به کار رفته. این انرژی می‌تواند به وسیله حرکات تنفسی، آساناها، مودراها و قفل‌ها، به وسیله مراقبه و از طریق پرهیز از شهوات تولید شود. این فقط حرارت فیزیکی نیست، بلکه هم‌زمان حرارت پرانیک، روانی یا روحی هم می‌باشد. این حرارت یک ذات روانی دارد.

موقعی که شما می‌خواهید یک عادت بد (ناشایسته) را از بین ببرید، هر قدر بیشتر بخواهید از شر آن عادت رها شوید، آن عادت قوی‌تر خواهد شد. موقعی که آنرا در بیداری از بین می‌برید، در رؤیا به سراغ‌تان می‌آید. اگر در رؤیا متوقف شود، خودش را در رفتارشان نشان می‌دهد. به عبارت دیگر به یک بیماری تبدیل می‌شود. این عادت باید از ریشه روانی‌اش نابود شود و نه تنها در سطح خودآگاه، بلکه در ساماسکارا یا عقده‌ها نیز باید از بین برود. برای این منظور، یک نوع فعالیت روانی مثل حرکات تنفسی و عدم آزار مورد نیاز است که بتواند حتی آنها را از سطوح نیمه خودآگاه ریشه‌کن کند.

به همین ترتیب لغت «سوادهیپا» احتیاج به توضیح دارد. از لحاظ ریشه‌یابی، این لغت به معنای تجزیه و تحلیل خود، یا مطالعه خود می‌باشد و برای مطالعه متون مذهبی مورد استفاده قرار گرفته است. معنی واقعی این واژه در سوتره ۳۲ آمده است و در این سوتره به معنی کوشش جهت مشاهده خویش از جنبه‌های مختلف است. موقعی که در آینه به بینی یا دندان خود نگاه می‌کنید. عمل شما مطالعه جزئی صورت خود است اگر مطالعه خود به تفصیل باشد به عمل شما سوادهیپا گفته می‌شود. این عمل شامل تحقیق کُل ساختار شخصیت خود شما است، و شامل جنبه‌های فیزیکی، روانی، احساسی و روحی می‌باشد. در کریا یوگا تمرینات مختلفی شخص را به طرف درک خویش هدایت می‌کند. این یک پروسه مشاهده خودآگاه خویش است. اگر در حال کوشش برای به تصور در آوردن یک بوی روانی می‌باشید، شما خود را به شکل بو مشاهده خواهید کرد. این سوادهیپا است، یعنی جایی که شما در حال مشاهده خودآگاه خویش می‌باشید.

بنابراین در این سوتره لغت سوادهیپا معنی مطالعه متن مذهبی یا انجام دادن جاپا Japa را نمی‌دهد. ریشی پتجلی مایل است از این لغت در جاهای مختلف با معانی

متفاوت استفاده کند. این شیوه در مورد لغت ایشوارا پرانیدھانا نیز صادق می باشد. این لغت معمولاً معنای تسلیم به خدا را می دهد، ولی در اینجا منظور جایگزینی کامل در اهماق آگاهی می باشد، یعنی خود آگاه خود را به طور کامل در آگاهی درونی جای دهید یا آن را در آگاهی درونی تلفیق کنید. ایشوارا آگاهی درونی است. یک نفس شخصی در خارج از ما وجود ندارد. نفس در درون ما است و در کریا یوگا، کریا را دارید که در آن ذهن کاملاً در اختیار نفس درونی قرار گرفته است.

کریا یوگا به معنای یوگای عملی و یا یوگا با تکنیک های عملی است. که شامل اعمال تزکیه نفس، مشاهده نفس، استنباط و خویشتن شناسی است. این سه عامل کریا یوگا را تشکیل می دهد. ممکن است به عنوان نوع خاصی از کریا بعنوان مولد حرارت و نگاه دارنده حرارت شرح داده شود که شامل آگاهی نفس و کریا می باشد یعنی آن نوع از کریا که ذهن شما را در اختیار آگاهی درونی قرار می دهد. کریا یوگا یکی از روش های راجا یوگا می باشد. از آنجایی که معمول نیست، چیزی درباره کریا یوگا بنویسند، ریشی فقط یک سوتره به آن اختصاص داده است.

## سوتره ۲: چرانظم

समाधिभावनार्थः क्लेशतनुकरणार्थश्च ॥२॥

### Samādhībhāvanārthah Kleshatanūkaranārthashcha

سامادهی Samadhi: سامادهی؛ بهاوانات‌هاه bhavānārthah: برای پیشرفت دادن حالت؛

کلیشا Klesha: دلیل غمزدگی؛ تانو tanu: لاغر؛

کارانارت‌ها Karanārtha: برای ساختن؛ چا Cha: و

---

برای پیشرفت دادن خودآگاهی سامادهی و به‌خاطر کمتر کردن غمزدگی  
(کریا یوگا تمرین می‌شود)

---

کریا یوگا به قصد پیشرفت دادن سامادهی و برای کمتر کردن موانع تمرین می‌باشد. فعلاً احتیاج نیست که سامادهی در اینجا مورد بحث قرار گیرد. سامادهی یکی از هدف‌های یوگا است. هدف دوم غلبه کردن بر موانع است. با کریا یوگا علل غمزدگی به تدریج کم می‌شوند و مشاهده می‌شود که اهداف یوگا یا کریا و سامادهی عملی می‌گردد. به‌وسیله تمرینات کریا یوگا احساس حالت سامادهی رخ می‌دهد که خلسه<sup>۱</sup> نامیده می‌شود. از این لحاظ این سامادهی کاملاً متفاوت با خلسه‌ای است که به‌وسیله بهاکتی فشرده یا خواندن شعرهای فراموش‌شدنی حاصل می‌شود. بهاکتا، که حالت احساسی به نام خلسه را رشد می‌دهد، حالتی ترکیبی است، که برتر از سطح (مرتبه) احساسی است. امکان دارد بدن‌های فیزیکی، روانی و احساسی به‌وسیله کریا یوگا به حد زیادی تغییر یافته باشند. در نتیجه، کل ساختمان سامادهی در یک سطح متفاوت خواهد بود. موانع به‌وسیله کریا یوگا برطرف خواهند شد و حالت‌های بالاتر سامادهی ساده‌تر می‌شوند.

---

۱. خلسه در لغت به معنی «برودگی» و «به هم آمیختگی گیاه خشک و تر» است، اما در اصطلاح صوفیانه فرصتی مناسب و حائلی است بین خواب و بیداری که در آن برای صوفی حقایق مفاهیمی عارفانه مکشوف می‌شود. «دهخدا، معین، منتهی‌الارب، نوح‌المروس»



## سوتره ۳: علل رنج

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ॥३॥

### Avidyāsmitāvāgadvesābhiniveshah Kleshah

آویدیا Avidyā: جهل؛ آسمیتا asmitā: احساس «من» - منیت؛ راکا rūga: تنفر؛

دوِشا dvesa: دفع - شهوت؛ آبهینیوِشا abhiniveshuh: ترس از مرگ؛

کیلشاه Kleshāh: غمزدگی - رنج - مانع

---

جهالت، احساس «من» یا منیت، علاقه، نفرت و ترس از مرگ،  
اینها رنج‌ها هستند.

---

در فصل اول، تحولات و تغییرات مراتب ذهن، به دو نوع رنج آور و بدون رنج تقسیم شده بودند. در آنجا لغت کیلشا (رنج) استفاده شده بود، و گفته شده بود که کیلشا به وسیله سامادهی از بین می‌رود. حال ریشی به تفصیل کیلشاهها را توضیح می‌دهد. به خاطر گرایش‌های مادی انسان فکر می‌کند که بدبختی‌های خودخواهانه تنها رنج‌ها هستند. فیلسوف‌ها و روان‌شناس‌ها سعی کرده‌اند که اساس و بنیان درد را کشف کنند، و متوجه شده‌اند که درد در ذهن «زمان حال» ریشه ندارد بلکه ریشه‌اش در گذشته بسیار دور است.

کیلشاهها یک نوع درد می‌باشند که در عمق وجود آدمی نهفته‌اند. هر کسی درد نیمه خودآگاه را حس می‌کند، اما فعالیت‌های سطحی روزانه، به ما اجازه نمی‌دهد از آنها آگاه باشیم؛ در غیر اینصورت ما درد را به صورت واضح آن می‌دیدیم. درک این‌که انسان بیرونی از انسان درونی متفاوت است مشکل می‌باشد. در علم روان‌شناسی گفته شده است که زندگی انسان دارای مراحل مختلفی است، و روی هم رفته نفس درونی انسان به طرق مختلف رفتار می‌کند. موقعی که شخص ظاهراً صحبت از حقیقت می‌کند، شاید او باطناً دروغ می‌گوید. حرکت‌های ظاهری و باطنی شخص مخالف همدیگر هستند. پرتوجویان یوگا باید از روان‌شناسی درون، که به ما می‌گوید سعادت حقیقی سطحی

نیست، آگاه باشند. زندگی باطنی با زندگی ظاهری ممکن است بسیار متفاوت باشد، بنابراین ما نمی‌توانیم براساس زندگی ظاهری قضاوت کنیم. ما مشاهده می‌کنیم که حتی یک شخص ثروتمند و تحصیل کرده، ممکن است از درون بی‌نهایت غمگین باشد، در صورتی که یک شخص فقیر با نداشتن ثروت ممکن است از درون خیلی هم خوشحال و سعادتمند باشد. توضیحات پتنجلی در مورد کیشاها باید از نقطه نظر روان‌شناسی درون مورد بررسی قرار گیرد.

ما معمولاً از ترس نسبت به مرگ آگاه نیستیم، ولی ترس در نیمه خودآگاه ما وجود دارد. موقعی که شخص انجام عملیات مخصوصی را متعهد می‌شود، در آن موقع، ترس وجود خواهد داشت. ترس از مرگ<sup>۱</sup> یک عمل انعکاسی است، مثل وقتی که یک اتومبیل به‌طور ناگهانی می‌آید و شخص به‌طور غیرارادی از منطقه خطر دور می‌شود. در آن هنگام شخص از مرگ آگاه نیست ولی خود را به‌طور طبیعی از مسیر اتومبیل کنار می‌کشد. ترس از مرگ در عمق ریشه‌ها وجود دارد، حتی حیوان‌ها ترس دارند.

سوتره ۴: نادانی علت ریشه‌ای است.

अविद्याक्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् ॥४॥

Avidyāksetramuttāresām

Prasuptatanuvichchinnodārānam

اویدیا Avidyā: نادانی؛ کسترام Ksetram: حوزه؛ اوتارسام Uttāresām: از ادامه؛

پراسوپتا Prasupta: خوابیده، آرام؛ تانو tanu: لاغر؛ ویچ‌چینا Vichchhinna: پراکنده؛

اودارانام Udāranām: بهره‌برداری کامل، توسعه داده شده

---

جهل حوزه فعالیت درد و رنج در حالت آرام، لاغر، پراکنده  
یا توسعه داده شده است.

---

بیان دردها فقط رنج نیست، بیان آن در رفتار انسان هم می‌باشد. کِلِشا به معنی خودخواهی و کوشش برای موفقیت است. در این متن معنای کِلِشا نه از جنبه فردی آن بلکه از جنبه جمعی آن در نظر گرفته می‌شود. به خاطر برخورد کِلِشاها است که یک شخص، یا کُل یک جامعه، ممکن است خودش را به فعالیت برای دسترسی به یک هدف جدید وا دارد. یکی از برخوردهای رنج‌ها اجتناب از شرایط ناخوشایند زندگی است. حیوانات این را نمی‌دانند و به‌طور غریزی و طبیعی رفتار می‌کنند. اگر شما روان‌شناسی تغییر رفتار را در فصول مختلف تحت شرایط متفاوت مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید، متوجه خواهید شد که زیربنای این تغییرات، رنج‌ها هستند. موقعی که تابستان گرم باشد، احتیاج به پنکه یا کولر داریم، چندین بار در روز دوش می‌گیریم. موقعی که زمستان است چندین بار در روز دوش نمی‌گیریم، به فکر این‌که لباس‌ها را دور بریزیم نیستیم. این کاملاً طبیعی به نظر می‌رسد. اما اگر فقط قادر بودید روان‌شناسی تغییر رفتار را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید متوجه می‌شدید که انجام این اعمال تنها به خاطر زمستان نیست، بلکه در پشت این رفتارها فلسفه رنج‌ها پنهان شده است. ما دوست نداریم به خاطر زمستان گزنده شکنجه شویم، ما نمی‌خواهیم از درد رنج ببریم، این

چیزی نیست که در سطح دیده شود، بلکه چیزی است که در بطن، در پشت و در همق وجود دارد.

نادانی سرچشمه خودآگاهی، شهوت، تنفر، و دل بستگی است. درست مثل دانه که دلیل همه درخت‌هاست. آویدیا، سرچشمه چهار نوع دردهای دیگر است. دردها چهار مرحله بیان دارند. آنها ممکن است آرام باشند، این موقعی است که نمی‌توانید آنها را مشاهده کنید. بعضی مواقع لاغر می‌شوند و به طریقه ملایم تجربه می‌شوند. در شرایط پراکنده باعث به وجود آمدن یک حالت لرزان می‌شوند. در غیر اینصورت آنها ممکن است به طور کامل بیان شوند. این مراحل مختلف درد در زمان‌های متفاوت در افراد گوناگون مشاهده شده است. معمولاً ما هیچ وقت از دردها رها نیستیم. در حالتی که یک یوگی بزرگ بر آنها غلبه کرده است، دردها در اشخاص دیگر یافت می‌شوند. تا زمانی که دردها وجود دارند، امکان درک نفس نیست.

نادانی، پدر همه اینها است. کُلّ صحنه به صورت یک سری صحنه پشت سر هم می‌باشد. منیت از درد متولد شده است. و همین‌طور تنفر از شهوت و دل بستگی از تنفر متولد شده‌اند. علت ریشه‌ای همه اینها نادانی می‌باشد. با این حال نادانی باید کاملاً فهمیده شود. اگر شخصی قادر به کنترل نادانی باشد، به راحتی تمام دردهای دیگر را کنترل می‌کند.

تمام پروسه ریشه‌کن کردن جهل باید از انتهای بالایی شروع شود. این یک پروسه تکاملی برعکس است. پروسه تکامل از دل بستگی به تنفر است. سپس به خودآگاهی، بعد به نادانی و بعد به روشنایی می‌رسد.

## سوتره ۵: نادانی

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मस्यातिरविद्या ॥५॥

**Anityāshuchidukhānātmasu  
nityashuchisukhātmakhyātiravidyā**

آنیتیا Anitya: فانی؛ آشوچی ashuchi: ناخالص؛ دوه‌کها dukkha: رنج؛  
انات‌ماسو anātmasu: غیرآتمن؛ نیتیا nitya: ابدی؛ شوچی shuchi: خالص  
سوکها sukha: خوشحالی؛ آتما ātma: نفس-روح؛ کھی‌آتی khyāti: دانش  
آویدیا Avidya: جهل و نادانی؛

---

نادانی اشتباه گرفتن غیرابدی، ناخالص، شیطان، علم به ذات به جای ابدی،  
خالص، خوب و آتمن (به ترتیب) می‌باشد.

---

این سوتره شامل کلاسیک‌ترین تعریف نادانی می‌باشد. به‌طور رایج، لومیا معنای جهالت می‌دهد، اما در این سوتره معنی دیگری می‌دهد. در اینجا منظور اشتباه گرفتن همه چیزهایی است که در بالا از آنها نام برده شده است. و در واقع این، در درک روحی یک اشتباه است. موقعی که یک طناب اشتباهاً به جای مار گرفته می‌شود، ساختار و خودآگاهی شما در این لحظه نادانی است. جهل یک حالت روانی است نه عصبی. این حالت باعث دوگانگی می‌شود، به این سبب که اسم و فرم یا محتوا جعل شده‌اند. در بهاگوادگیتا گفته شده است که تحت تأثیر نادانی، حق با ناحق اشتباه گرفته شده است، و برعکس. در ودانتا گفته شده است که بدن، حواس پنج‌گانه و بودهی محدودیت‌های خودشان را دارند. ماورای آنها یک خودآگاهی وجود دارد. خودآگاهی خالص است در حالی که اساس ناخالص است. خودآگاهی ابدی است، سعادت است، در حالی که اساس (پایه) فناپذیر است و غمگین. بنابراین نادانی نسبت به روح درونی بی‌تفاوت است، زیرا نادانی با بدن تشخیص هویت می‌کند.

نادانی یک سراب مقدس، یک نوع پرده یا یک نقص حوزه دید روانی است. ما

به خاطر نادانی از روابط خود با مردم درک نادرست داریم. همان طوری که از طناب به جای مار درک نادرست داریم. اشتباه وضعیت مغز و افکار ما را مشخص می کند. نادانی یک فکر اشتباه است که از آغاز با جیواتمن آمده است. انتهای نادانی شروع روشنائی را مشخص می کند. این فقط موقعی امکان پذیر است که یک تمایز کامل بین بدن و خودآگاه وجود داشته باشد. ولی این کار بسیار مشکلی است. ما نمی توانیم خودآگاه خود را از بدهی جدا کنیم، حتی در مراقبه. این جدایی به طور عقلانی هم غیر ممکن است. ولی بدن، عملاً، از آتمن، ذهن، خودآگاه جدا است. فقط در مراقبه عمیق ما قادر به دیدن آنها به طور متمایز از یکدیگر هستیم. در حال حاضر ماده و انرژی به صورت واحد در ما ظاهر می شوند. از نظر عقلانی ممکن است ما آنها را دو جزء جداگانه بیندازیم ولی به خاطر نادانی، ما قادر به تجربه کردن آنها به عنوان دو جزء جداگانه نیستیم. ما عصاره چیزها را درک نمی کنیم زیرا آنها را به طور سطحی می شناسیم، به عنوان مثال، یک نارگیل. ما فقط از طریق تشخیص و تفکیک می توانیم عصاره هر چیز را درک کنیم.

در اسطوره شناسی هند پرنده ای وجود دارد به نام هامسا *hamsa* که قادر است شیر را از آب جدا کند. این یک پروسه تشخیص و تفکیک است که شما را از نادانی به طرف دانایی هدایت می کند. زن دهاتی پوسته غله را دور می ریزد. و خود غله را نگاه می دارد. ولی قبل از آن که این کار را انجام دهد باید دانه را از پوسته جدا کند. این تشخیص و تفکیک می باشد. نادانی یک جنبه منفی می باشد، آن غیبتِ حالتِ مثبت می باشد. تاریکی به وسیله روشنائی از بین می رود و ما نباید برای از بین بردن تاریکی با آن بجنگیم. به همین ترتیب نادانی به وسیله تشخیص و تفکیک که روشنائی است از بین می رود.

روشنائی دو نوع می باشد، موقتی و دائم. وی وکا حالت نوع اولیه روشنائی است که از طریق آن می توانیم تفاوت بین بدن و روح را تشخیص بدهیم. در ودانتا نادانی *maya* نامیده می شود. در زمینه جهانی مایا و در زمینه شخصی جهالت نامیده می شود. تصور اشتباه روشن فقط بر یک پایه و اساس مثبت می تواند رشد کند و آن پایه و اساس براهمن است.

## سوترا ۶: «احساس منیت»<sup>۱</sup>

वृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता ॥६॥

### Drigdar shanashaktyorekātmatevāsmita

دریگ Drig: پروشا، قدرت خودآگاهی یا قدرت دیدن؛

دراشانا drashana: چیزی که دیده شده است، شناخت؛ شاکتیوه shuktyoh: از دو قدرت؛

اکاتماتا ekātmatā: هویت؛ ایوا iva: مثل اینکه؛ آسمیتا asmita: احساس منیت

---

احساس منیت تشخیص هویت است همان طور که پوریوشا (روح)  
با بودهی (عقل) مشخص می شود.

---

هشیاری از بودن با هستی، بدن، اعمال و ذهن ترکیب شده است، مثل این است که یک شاهزاده در لباس گدا هویت خویش را براساس نقشی که بازی می کند مشخص کند. این حالت، «آسمیتا» احساس منیت می باشد. وقتی خودآگاهی درونی که معرف عالی ترین حقیقت در شخص می باشد خودش را از طریق واسطه بدن، بودهی و حواس پنج گانه اعلام می دارد، آن منیت است. من بودن مراحل مختلفی دارد. یک شخص باهوش پیشرفته هویت خود را براساس کارکردهای عالی تر ذهن مشخص می کند.

بنابراین منیت یک خودآگاه می باشد که هویت روح را با ابزار خودش مشخص می کند. به عنوان مثال: موقعی که می گویم اتوبوس در حال آمدن است، در حقیقت منظورمان این است که اتوبوس توسط یک راننده در حرکت است. عقل یک وسیله است و حواس پنج گانه محرک این وسیله هستند. روح کار شناخت را انجام می دهد. قدرت دیدن، فکر کردن، و شنیدن متعلق به روح است، ولی این توانایی به عقل و حواس پنج گانه انتقال پیدا کرده اند. این مفهوم آمیختن در یکدیگر (من) نامیده می شود. شاکتی<sup>۲</sup> توانایی روح است که فکر کردن، دیدن و غیره را انجام می دهد، ولی این توانایی به وسیله

1. Asmita

2. Shakti

(گردونه) انتقال پیدا کرده است و این طور به نظر می‌رسد که چشم‌ها در حال دیدن هستند و غیره.

موقعی که روح شناخته شد، دیگر تشخیص هویت آن براساس بدن یا هوش نیست، ولی ما از این حقیقت آگاه نیستیم، و این انتهای ناهشیاری، من و منیت می‌باشد. در کنوپانیشاد<sup>۱</sup> به‌طور خیلی واضح گفته شده است که این توانایی نفس *atma* می‌باشد که به‌وسیله آن گوش‌ها می‌شنوند. چشم‌ها می‌بینند، پرانا حرکت می‌کند و ذهن فکر می‌کند. ذهن آتمن را نمی‌شناسد اما او هر چیزی را تنها از طریق آتمن می‌شناسد. ماتراه‌های کنوپانیشاد به‌طور واضح فرق بین قدرت شناخت و ابزار آن را مشخص می‌کنند.

قدرت دیدن از طریق خواندن فلسفه، یا از طریق شنیدن از دانشمندان بزرگ و غیره قابل درک نیست. حتی فلاسفه و متفکران در تجربه عملی، هویت روح را براساس بدن و بوده‌ی تشخیص می‌دهند. بنابراین امکان غلبه کردن بر منیت از طریق عقل وجود ندارد. این امر فقط از طریق مراقبه و تمرکز امکان‌پذیر است. در مراقبه اتفاق می‌افتد که چیزی از درون شما بیرون می‌آید و شما می‌توانید آنرا ببینید. رامانا ماهرشی<sup>۲</sup> این نوع تجربه را در سنین خیلی جوانی داشت. او بدن مرده خود را در مراقبه دید، و همچنین، خودش را دید که در حال مشاهده کردن بدن مرده خود می‌باشد. بنابراین سه شخص وجود داشته است: بدن مرده، بیننده آن بدن، بیننده آن بیننده بدن مرده. بنابراین «من» در حال ادغام کردن این دو یا سه اصل است. ما اغلب در منیت هستیم و بنابراین در این سوتره گفته شده است که این جنبه مخصوص، منیت هیچ چیز نیست به جز «من بودن». این «من بودن» تشخیص هویت روح است با اصول تحتانی تر.

یک داستان درباره الهه‌های فرشته مانند و شیاطین وجود دارد. آنها برای دریافت اخذ دستور کار نزد آفریننده زمین می‌روند و او دو دستورالعمل خیلی مهم به آنها می‌دهد. یکی به نام آهام براهماسمی<sup>۳</sup> (من برهنم هستم) و دیگری به نام تاتواماسی (تو هنر آن).<sup>۴</sup> شیطان (من)<sup>۵</sup> را به جای بدن خودش اشتباه گرفت و نهایتاً نابود شد، به دلیل منیت. الهه براساس روش درست مراقبه کرد و کامیاب شد. بنابراین اگر قادر باشید در

1. Kenopanishad

2. Ramana Maharshi

3. Aham Brahmasmi

4. Tatvaamasi

5. Aham



مراقبه به مراحل بالاتر برود و از مرحله نادانی عبور کنید، شما قادر خواهید بود ذات حقیقی روح را تشخیص بدهید. سپس منیت به مرحله بالاتر خواهد رفت. این تعالی از دو طریق امکان پذیر است. یکی روش نیرومند اما مشکل مراقبه، و دیگری روش تحلیلی دانش یوگی<sup>۱</sup> که به وسیله الهه مورد استفاده قرار گرفت. ولی این روش احتیاج به تزکیه قلب (نفس) و عقل دارد. بنابراین به این ترتیب می توان بر منیت که یک شاخه نادانی می باشد غلبه کرد.

سوتره ۷: شهوت

सुखानुशयी रागः ११७११

**Sukhānushayi rāgah**

ساکھا Sūkha: مسرت؛ آنوس‌هایا anushayi: همراهی کردن؛

راگا rāgah: تمایل، ذوق، شهوت

---

راگا لذت همراهی کننده دوست داشتن است.

---

## سوتره ۸: تنفر

दुःखानुशायी द्वेषः ॥८॥

### Dukkhānushayi dvesah

دو حکها Duhkha: رنج؛ آنوس‌های anushayi: همراهی کردن؛ دووشا dvesah: دفع - تنفر

---

تنفر در واقع رنج همراهی‌کننده، دوست نداشتن، می‌باشد.

---

هرگاه یک موضوع لذت‌بخش وجود داشته باشد که ذهن در اطراف آن بچرخد، ذهن تجربه موضوع قابل لذت را، دوباره و دوباره آرزو می‌کند، این راگا<sup>۱</sup> نامیده می‌شود. حذف آن کار خیلی مشکلی نیست. شخص می‌تواند با یک فشار به خود یا با یک توقف ناگهانی که یا به‌طور طبیعی، یا از طریق نفس در شخص به وجود آمده است آن را از شخصیت خود حذف کند. تنفر برعکس شهوت است. هر دوی آنها به‌طور مثبت یا منفی اشخاص و اشیای بی‌شماری را به همدیگر پیوند می‌زنند، آنها وضعیت قطعی ذهن ما هستند و آن وضعیت ذهن براساس یک احساس خوشحالی یا تنفر<sup>۲</sup> انجام گرفته است. شهوت و تنفر ما را به سطوح تحتانی خودآگاه پیوند می‌دهند و تا زمانی که در ضمیر ما وجود دارند، ذهن قادر به رشد به طرف بلندی‌های روحی نیست. باید به‌خاطر داشت که آنها دو طرف یک سکه‌اند. آنها بیان افکار دوگانه شهوت درونی هستند. علاقه داشتن به یک چیز شامل تنفر از چیز دیگری است، بنابراین آنها مخالف یکدیگر نیستند، ولی دو طرف ذهن ما می‌باشند. در درجه اول تنفر باید از میان برداشته شود، سپس خود به خود شهوت خواهد رفت. حتی طالب روحی هم دارای شهوت و تنفر می‌باشد. این تنفر است که نیروی پیوند خوردن قدرتمندتری دارد و مانع بزرگی است. وقتی تنفر از بین رفت مراقبه عمیق‌تر و شهوت متوقف می‌گردد. گفته شده است که انسان بیشتر از تنفر تأثیر پذیرفته است تا از شهوت. بنابراین شخص باید خود را از دست تنفر رها کند.

۱. راگا معنای متعدد دارد. در سوتره‌ها به معنی تکرار لذت و شهوت به کار گرفته شده است.

۲. دووشا بیشتر به معنای تنفر است.

## سوتره ۹: چسبیدن به زندگی

स्वरासवाही विदुषोऽपि तथा रूढोऽभिनिवेशः ॥९॥

### Svarasavāhi vidusoapi tathārūdhobhiveshah

سواراساواهی Svarasavāhi: نگره‌داری شده توسط نیروی خودش :

ویدوساه Vidusah: از عالم : اپی api: حتی : تاتها tathā: مثل آن :

رودها rūdhah: مسلط بودن، حکم‌فرما بودن :

آبهینی‌وشاه abhiveshah: ترس از مرگ، چسبیدن به زندگی

---

میل برای زندگی توسط نیروی خودش نگه داشته شده است، و حتی  
بر مرد (دانشمند) تسلط دارد.

---

همه افراد عالم از مرگ می‌ترسند. و میل قوی به زنده بودن دارند. این قاعده در مورد فیلسوفان، متفکران و مردم عامی نیز صادق است. ترس از مرگ که سواراساواهی<sup>۱</sup> نامیده شده در هر کسی دیده می‌شود. این یک نیروی طبیعی موروثی در شخص است و با هر تناسخی در رابطه است. علما و خردمندان نیز از این ترس رها نیستند. این ترس در طفولیت آرام است، موقمی که مسن‌تر می‌شویم و مرگ دیگران را مشاهده می‌کنیم، تغییر ماهیت می‌دهد. ظهورش لحظه‌ای است. معمولاً این تغییر بین سنین ۳۵ تا ۴۵ سالگی اتفاق می‌افتد و به تدریج در سنین بالاتر حس ترس از مرگ قوی‌تر می‌شود. باید به خاطر داشت که این یکی از مسلط‌ترین رنج‌های بشر است.

جریان تکامل تدریجی دقیقاً برعکس پروسه عود و برگشت است که با علاقه به زندگی شروع می‌شود و مراحل تنفر، شهوت، منیت، نادانی و نهایتاً دانایی را به ترتیب طی می‌کند. در حقیقت این مسیر برگشت است. در حالی که شخص برای غلبه بر رنج‌ها باید از علاقه به زندگی شروع کند و تا نادانی برود.

ترس از مرگ یا علاقه به حیات یک حقیقت جهانی است و در تمام مخلوقات وجود دارد. در یک حشره، یک میمون یا پرنده، در میان افراد فقیر یا ثروتمند، باسواد یا بی‌سواد نیز پیدا می‌شود. شما این رنج ترس از مرگ را در وضعیت پنهان، آرام، یا فعال ناظر هستید که در نزد افراد روحی پنهان است. این حس درد نزد آنهایی که به تشخیص و تفکیک دسترسی پیدا کرده‌اند در لبه خاموشی است، اما در نزد بیشتر افراد به حالت فعال می‌باشد. به حدی که اگر کسی از بیماری رنج ببرد، دیگران هراس بی‌جهت پیدا می‌کنند. این هراس به خاطر علاقه به زندگی می‌باشد.

در تمدن فلسفه هندو آمده است که این ترس از مرگ به خاطر وابسته بودن به بدن است. اگر وابستگی از یک حالت فعال به یک حالت بالقوه تقلیل پیدا کند، آنگاه ترس از مرگ هم می‌تواند به حداقل تقلیل یابد.

سوتره ۱۰: رنج‌ها می‌توانند تقلیل پیدا کنند.

ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ॥१०॥

### Te Pratiprasavaheyāh Suksmāh

ته: آنها (کیشاها)؛ پرانی پراساوا Pratiprasava: تکامل برعکس (عود):

هی‌یاه heyāh: قابل تقلیل؛ سوکسماه sūksmāh: ظریف

---

رنج‌ها موقعی که ظریف هستند توسط تکامل برعکس (عود) قابل تقلیل هستند.

---

## سوتره ۱۱: به وسیله مراقبه

ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ॥१०॥

### Dhyānaheyātadvrittayah

دهی آنا Dhyāna : مراقبه : هی یا heyāh : قابل تقلیل :

تادوری تاپا Tadvrittayah : تخییر و تبدیلات آنها

---

تغییر و تبدیلات رنج‌ها از طریق مراقبه قابل تقلیل می‌باشند.

---

عملاً سوتره یازده باید قبل از سوتره ده بیاید. درد دارای چهار مرحله است، که عبارتند از: ۱. پنهان، ۲. رقیق، ۳. متناوب، ۴. فعال. درد مانند جریان نهر آبی است که از کوه سرازیر می‌شود و به تدریج بزرگ‌تر و بزرگ‌تر می‌گردد تا به رودخانه‌ای تبدیل شود. موقعی که رودخانه به دریا متصل می‌شود خیلی بزرگ است. دردها نیز برحسب نیروی خودشان مانند یک رودخانه رشد می‌کنند. بنابراین دردها در آغاز پنهان می‌باشند ولی به آهستگی فعال و فعال‌تر می‌شوند.

انسان فقط با مراقبت و مذاقه ذهنی است که می‌تواند این رنج را درک کند. آنها نه تنها در نیمه خودآگاه بلکه در خودآگاه ذهن نیز یافت می‌شوند. آنها باید از حالت فعال به حالت متناوب انتقال یابند، و از آنجا به حالت رقیق، و نهایتاً به حالت پنهان برده شوند. اول حالت رقیق باید به وضعیت غیرفعال، تقلیل داده شود. این امر خیلی مهم است و بنابراین باید اول از همه انجام شود.

ما قادر نیستیم مراحل مختلف درد و رنج را در سطح خودآگاه و نیمه خودآگاه ذهن ببینیم. همه آنها باید از حالت رقیق به حالت پنهان آورده شوند. بنابراین، توسط مراقبه برحسب مراحل مختلف، نهایتاً دردها، می‌توانند نابود شوند. این شامل تکامل به جلو و همچنین تکامل به عقب (عود) می‌باشد. از نادانی تا ترس از مرگ. پروسه تکامل به سمت جلو می‌باشد، در صورتی که ترس از مرگ تا نادانی تکامل به سمت عقب (عود) می‌باشد. مراحل مختلفی در هر دو پروسه وجود دارد مانند ظریف، فعال و غیره.

ما نمی‌توانیم درد و رنج را ببینیم مگر آن‌که خیلی با دقت باشیم. به عنوان مثال شما ممکن است بگویید از مرگ هیچ ترسی ندارید، اما این حقیقت ندارد زیرا ثابت شده است که فقط بعد از رسیدن به مرحله نهایی سامادهی بی‌ریشه که دانه‌ها کاملاً سوخته شده‌اند امکان دارد نه قبل از آن. بنابراین، تا رسیدن به عالم تجرد، هرگونه امکانی که دانه‌ها دوباره فعال شوند وجود دارد. پس از مدتی یک طالب روحی در می‌یابد که برای چندین سال تغییر و تبدیلات ذهن او را آزار نمی‌دهند و خود را برای مدت زیادی آسوده می‌یابد. بعضی وقت‌ها فکر می‌کنید که پرتوجو تمام ساماسکاراها و دردها را تمام کرده است، ولی ناگهان یک روز غیرمنتظره متوجه می‌شوید که ناموفق بوده است. آن عدم موفقیت ناگهانی به سبب حضور دانه‌های درد در ذهن بوده است.

همان‌طور که می‌دانید، زندگی هر پروسه سه مرحله دارد. قادر به بارآور کردن است ولی قادر به باردار شدن نیست، که حالت پنهان نامیده می‌شود. موقعی که دانه تولد (زایش) می‌کند، حالت فعال نامیده می‌شود و موقعی که قادر به تولید هیچ چیز نیست سوخته یا تمام شده نامیده می‌شود. برای سوزاندن درد، شخص باید تمام پروسه برگشت به حالت اولیه (تکامل عکس - عود) را در عمل درک کند. نه فقط به طور عقلانی، به خاطر آن‌که اینجا ترس از مرگ باید در جهت عکس تنفر حل شود. این دو در جهت عکس باید در شهوت حل شوند، و هر سه در منیت و همه آنها در جهت عکس، نهایتاً در نادانی، باید حل شوند.

بنابراین طالب باید کلّ سه رنج را از بالا به طرف پایین قطع کند و چیز عجیب در مورد این سه رنج این است که رأس آن در پایین و قاعده آن در بالا قرار دارد. این پروسه از نوع عقلانی نیست. به این سبب کلّ نظم یوگا از جمله پرهیزگاری، کریا و واجبات باید مورد استفاده قرار گیرند.

مراقبه به خاطر کم کردن بیان دردها، مشاهده کردن را در خود می‌گنجاند. باید قادر باشید که درد را از طریق یک پروسه تمرکز مشاهده کنید که در آن پروسه نه تنها بر روی معبود تمرکز می‌کنید بلکه قادر خواهید بود مراحل مختلف آن پدیده ذهنی را که در درون شما در حال اتفاق افتادن است مشاهده کنید. در تمرین سکوت ذهن، شما متوجه می‌شوید که این تغییر و تبدیل‌های فعال در حال آمدن می‌باشند و شما باید آنها را از بین ببرید. موقعی که شما مشاهده کردن را از این طریق تمرین می‌کنید، باید تمام افکار خوب



با بد را مشاهده کنید. موقعی که درد در وضعیت پنهان تحت کنترل در آمد، طالب باید پروسه تشخیص و تفکیک روش منطق راجا یوگا، یا روش کریا یوگا را شروع کند. اگر موقعی که درد فعال می باشد، روش تفکیک را مورد استفاده قرار دهید ممکن است ناموفق باشید زیرا تشخیص احتیاج به آمادگی ذهنی دارد.

این تمرکز یگانگی نیست، ولی سکوت ذهن مشاهده تغییر و تبدیلات فعال دردها می باشد. به وسیله بررسی دقیق، تشخیص و تفکیک فعال به حالت رقیق، و سپس به حالت ظریف برمی گردند. بنابراین مشاهده می کنید که طالب روحی که در حال تمرکز اندیشه می باشد آرام و آرام تر می شود.

بنابراین ذهن شیطنت آمیز، ذهن نا آرام، می تواند از طریق مراقبه و کریا یوگا به آرامش برسد. این به آن سبب نیست که شخص از وجود و آساناها رها می شود، بلکه به آن سبب است که دردها مطیع یا ملایم شده اند. بنابراین طالب مطیع و آرام می باشد. شخص از طریق تمرکز می تواند بر فشارهای عصبی درد آور غالب شود.

موقعی که این امر به وقوع پیوست تشخیص و تفکیک باید معرفی شود. به وسیله روش منطقی علل دردها باید پیدا شوند و از بین برده شوند. شخص ممکن است متوجه شود که وابستگی به مادر یا فرزندش دارد. و یا می خواهد موفقیت زیادی در یک رشته یا شاخه پیدا کند. برای پیدا کردن علل به این طریق شخص باید با بحث زیاد بر روی آن، آن را بر طرف کند، اما این طریقه بسیار مشکل است. کریا یوگا در اینجا با مزیت می تواند مورد استفاده قرار گیرد.

اگر پروسه پیدا کردن علل از آغاز به وسیله یوگای معرفت شروع شده باشد، بنابراین این یک پروسه عقلانی خوب خواهد بود و شما علم کامل خواهید داشت، ولی این امر به ندرت اتفاق می افتد، بنابراین یک روش در سوتره ده نشان داده شده است. طالب به طور جدی برای دیدن دانه های دردها در حالت بیان شده شان، مدتی به انزوا خواهد رفت. در نتیجه قادر خواهد شد بر دردها غلبه یا آنها را حذف کند. از طریق رفتن به انزوا و برگشتن به جامعه، دردها می توانند حذف شوند. بنابراین شخص باید به طریقی تشخیص و تفکیک را مورد استفاده قرار دهد تا دانه ها کاملاً سوخته شوند.

دردها در حالت ظریف شان مطلقاً روانی می باشند. آنها در زندگی ما محاط شده اند. پروسه حذف آنها دوگانه است، یعنی تمرکز و تشخیص. اولی روش راجا یوگا است و

دومی یوگای معرفت. به طور موازی (شانه به شانه) کارما یوگا و باکتی باید همچنین تمرین شوند. زیرا بعضی مواقع انفجار به قدری زیاد است که شما را ناهشیار نگاه می‌دارد. ممکن است قادر نباشید یک بار دیگر به عزت بروید. بنابراین کارما و باکتی کمک بسیار بزرگی خواهند بود. آنها برای کسی که می‌خواهد در دریای تزکیهٔ نفس غوطه‌ور شود کمربند نجات خواهند بود. مشاهده دردهای ظریف و دریافتن این مطلب که آیا شما آنها را دارید یا نه بسیار مشکل است. زیرا آنها در درون طبیعت شما می‌باشند. در سوتره‌های بعدی گفته خواهد شد که این موانع چه‌گونه باید بر طرف شوند.

سوتره ۱۲: تناسخ دوباره<sup>۱</sup>

क्लेशमूलः कर्मशयो वृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः ॥१२॥

Kleshamūlah Karmāshayo  
dristādrīstajanmavedaniyah

کلهشا Klesha: افسردگی - درد - رنج؛ مولا mūlah: ریشه؛ کارما Karma: تحمل، حرکت؛

آشایو āshayo: مخزن؛ دریستا drīsta: دیده شده، حال؛ جانما Janma: تولد؛

ودانیاه veduniyah: تجربه شده

---

مخزن کارماها که ریشه‌های افسردگی می‌باشد باید در تولدهای حال  
و آینده تجربه شود.

---

در این سوتره به قوانین کارما و تناسخ رجوع می‌شود. و اشاره شده است که در تولدهای گذشته، حال و آینده، افسردگی و رنج را می‌توانید مشاهده کنید. این بدان معنی است که کارمای یک شخص، دلیل افسردگی است و با توقف کارماها امکان افسردگی تمام می‌شود. اما تا مدت زمانی که افسردگی وجود دارد، تجربه در تولدهای حال و آینده ادامه می‌یابد. این به آن سبب است که هر شخص باید اثر کارماهای گذشته را تحمل کند<sup>۲</sup>. اگر کارماها می‌باید نابود شوند، برای شخص ضروری است که به سرچشمه آن یعنی دردهای پنج‌گانه رجوع کند. این پروسه دو طرفه است. کارماها سبب درد می‌شوند و دردها کارما را افزایش می‌دهند. با کارماهای جدید، شخص ساماسکاراهای جدید ذخیره می‌کند، و این ساماسکاراها نیز به نوبه خود علل افسردگی را قوی‌تر می‌کنند.<sup>۳</sup>

## 1. Karmashayoa

- |                                     |                          |    |
|-------------------------------------|--------------------------|----|
| گندم از گندم بروید جو ز جو<br>سعدی  | از مکافات عمل غافل منشو  | ۲. |
| بدی را بدی باشد اندر خورت<br>فردوسی | جو نیکی کنی نیکی آید برت | ۳. |

## سوتره ۱۳: نتایج عمل و عکس العمل

सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः ॥१३॥

### Sati mūle tadvipāko jātyāyurbhogāh

ساتی مول Satimūle: مادام که ریشه وجود دارد؛ تات tat: آن؛

وی پاکا Vipākah: رسیدن، قابل استفاده شدن؛ جاتی jati: تولد، طبقه؛

ایو āyuh: طول عمر؛ بهوگا bhogūh: تجربه

---

مادام که ریشه و نتیجه عکس العمل اعمال وجود دارد، آن کارما رشد می کند و تولد و طبقه و طول عمر تجربه می دهد.

---

مادام که ریشه وجود دارد، درخت رشد خواهد کرد و اگر درخت آسیب ندیده باشد، بنابراین میوه هم باید بدهد. زندگی درخت می باشد و افسردگی ریشه آن درخت. اگر ریشه قطع شود، یعنی افسردگی های پنج گانه بیرون کشیده شوند، طبیعتاً این درخت زندگی خشک خواهد شد، و دیگر میوه ای تولید نخواهد کرد، و زندگی هیچ چیز نخواهد بود جز تولد<sup>۱</sup>، طول عمر و تجارب متفاوت.

تجارب سه نوع می باشند: لذت بخش، درد آور و مخلوطی از این دو. طول عمر: زندگی ممکن است دراز مدت یا کوتاه مدت باشد. تولد در یک کشور، جامعه یا فامیلی به خصوصی جاتی jati نامیده می شود. هر سه این تجارب در واقع نتایج اعمالمان است.

همان طور که هر میوه ای به درخت اتصال دارد و هر درختی به ریشه، بنابراین تولد و غیره متصل به زندگی هستند که نتیجه اعمال قبل است، فی المثل، نتایج اعمال وابسته به ریشه های افسردگی ها است. اگر میوه دادن باید متوقف شود، بنابراین درخت باید از ریشه قطع شود و برای از بین بردن درخت، ریشه ها که همان افسردگی ها می باشند، باید

۱. منظور از تولد، چرخه زندگی است.

کاملاً قطع شوند. آنهایی که با تئوری تناسخ دوباره آشنا می‌باشند گفته‌اند: هر نوع کاری که ما انجام می‌دهیم از خود اثری بر جای می‌گذارد. ذخیره (انبار) این اثرات نتایج اعمال نامیده می‌شود.

پرتوجویان فیزیولوژی (انسان‌شناسی) اعمال مختلف مغز را به خوبی می‌شناسند و به ما می‌گویند که ما به خاطر وجود اثرات گذشته در مغز قادر هستیم گذشته را به خاطر بیاوریم. اثرات از بین نرفته‌اند، بلکه حافظه را افزایش داده‌اند. بنابراین هرگونه فعالیتی که توسط بدن انجام شود ثبت می‌گردد. نتایج اعمال ممکن است فیلم جهان کوچک اعمال گذشته نامیده شود، که بعضی وقت‌ها بر روی پرده می‌آید و بعضی مواقع پنهان می‌ماند. نتایج اعمال مشتمل بر سه قسمت است. قسمت اول اثرات و ساماسکارهای انباشته می‌باشد، آنها «اثرات در مخزن» نامیده شده‌اند. قسمت دوم انباری است که از آن کارماهای جدید تغذیه می‌شوند. اینها کارماهای حال هستند که در طول زمان تبدیل به قسمت اول خواهند شد. قسمت سوم شامل اثراتی است که در زندگی بیان شده‌اند و از مخزن اثرات خارج می‌شوند. این نوع کارما به نام سرنوشت، شناخته شده‌اند. نتایج آنها در تولدهای حال و آینده تجربه شده‌اند. هر نوع عملی که ما در حال حاضر انجام می‌دهیم کارمای حال نامیده شده است. اثرات آن به مخزن نتیجه اعمال اضافه می‌شوند، و از آنها کارماهای جدیدتر ناشی می‌شوند.

نتایج اعمال سه‌گانه قسمتی از بدن معمولی هستند، در ودانتا به عنوان کاراناشاریرا<sup>۱</sup> شناخته شده‌اند. این یکی از موتورهای ظریف خودآگاه است که ماورای بدن غذایی می‌باشد. نتیجه اعمال سه‌گانه در زندگی حال و آینده بیان خواهد شد. به عنوان مثال: یک کشاورز به انبار غله‌اش می‌رود و یک کیسه از دانه‌هایی را که احتیاج دارد بر می‌دارد. سپس به مزرعه می‌رود و دانه‌ها را می‌کارد. این عمل کاشتن کارمای حال است. بعد از چند ماه او از مزرعه‌اش محصول برداشت می‌کند. این ثمره کارما نامیده می‌شود. بعد از برداشت محصول قسمتی از آن دوباره به انبار غله بر می‌گردد، مانند کارما. بنابراین نتایج اعمال، محل خواب کارماها می‌باشد. در اینجا کارماها می‌مانند تا اثرات خودشان را دوباره تولید کنند، ولی آنها در یک وضعیت پنهان و نهفته و آرام می‌باشند.

ما می‌توانیم به‌طور منطقی، پروسه تناسخ دوباره را دریابیم. اعتقاد داشتن به این‌که

اثرات کارماها با مرگ بدن از بین می‌روند، غیرمنطقی خواهد بود. فرض مسلم دانستن علت بدون معلول یا معلول بدون علت بی‌معنی و محال است. براساس تئوری تناسخ، این بدن و یا حتی ذهن هم نیست که تناسخ می‌کند، تناسخ فقط اثرات اعمال گذشته است. کالبد محل استراحت کارماها است که از بدنی به بدن دیگر حرکت می‌کند، این انتقال اعمال در ودانتا «کاراناشاریرا» نامیده می‌شود. این یک پدیده فیزیکی نیست. ما باید فرض کنیم که حتی بعد از آنکه بدن سوخته یا به خاک سپرده شد چیزی ادامه پیدا می‌کند و این هیچ چیز نیست به جز نتایج اعمال، که ریشه در افسردگی دارد. شما فقط با قطع کردن یا بریدن تنه درخت نمی‌توانید آنرا از بین ببرید، بلکه ریشه‌هایش نیز باید از بین بروند. بنابراین، نه تنها بدن بلکه نتیجه اعمال و مخصوصاً ریشه‌هایش، که افسردگی می‌باشد باید از بین بروند.<sup>۱</sup>

مادام‌که افسردگی وجود دارد، نتیجه هم وجود خواهد داشت و اثرات خود را تولید خواهد کرد. برای دانستن این‌که تناسخ دوباره وجود دارد، دو روش موجود است: روش اول این است که شما خود را از طریق تمرینات یوگا بشناسید، مخصوصاً قدرت‌های روانی خود را. دوم دانستن خلاصه منطقی رئوس مطالب<sup>۲</sup> و تجزیه و تحلیل منصفانه قانون طبیعت و علت و معلول<sup>۳</sup> می‌باشد.

---

۱. مناسفانه در تفسیر و توجیه تناسخ علی‌رغم مهمی که در یوگا وجود دارد، تفسیر غلط تحت عنوان انتقال روح از کالبدی به کالبد دیگر مطرح گشته که نادرست است. مولانا تناسخ را در ابیات «از جمادی مردم و نامی شدم» به بهترین وجه بیان کرده است.

## 2. Epistemology

سوتره ۱۴: نتایج وابسته به شایستگی های گذشته است.

ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात् ॥१४॥

Te hlādaparitāpaphalāh punyāpunyahetutvat

Te: آنها؛ hlāda: لذت؛ پاریناپا Paritupa: تأسف؛ فلاله Phalāh: نتایج (میوه ها)؛  
Punya: شایستگی؛ آپونیا apunya: ناشایستگی؛ هتوتوات hetutvāt: به حساب

---

آنها (تولد و غیره ...) خوشحالی یا تأسف دارند همان طور که نتایج شان  
وابسته به شایستگی یا ناشایستگی است.

---

ما به دو صورت از نتایج کارهای گذشته لذت می بریم، براساس این که آنها با  
دلستگی یا عدم دلستگی درگیر بوده اند. دلستگی باعث لذت و خوشحالی می شود،  
ناخشنودی باعث رنج و افسردگی می شود. آنها ممکن است در بدو تولد، در طول عمر  
زندگی یا تجربه های مختلف بیان شوند. خوشحالی و رنج تنها به وضعیت های مالی و  
اجتماعی بستگی ندارند. رضایت و نارضایتی وابسته به کارها و اعمالی است که در  
گذشته انجام شده اند. اگر آن عمل، یک عمل شایسته بوده باشد باعث رضایت خواهد  
شد، در غیر این صورت باعث افسردگی می شود.

لازم است در مورد این که چه چیزی شایسته و چه چیز ناشایست یعنی چه امری  
فضیلت و یا فساد است تصمیم گیری صورت پذیرد. مذهب ارتودکس تقوی و فساد را  
به عنوان امری بدیهی و مقدر بازنگری می کند، و جنبه مثبت و منفی تقوی و فساد را  
توضیح نمی دهد. ما باید آنرا به طریقی علمی، پس از تطبیق با قانون اخلاق جهانی درک  
کنیم. این قانون هم در عمل و هم در کاربرد جهانی نهفته است. اثرات کارما براساس  
اصول ریاضی به دست آمده است، و در نتیجه ما از اعمال گذشته نتایج مختلفی به شکل  
تولد، طول عمر و تجارب به دست می آوریم که ممکن است لذت بخش و خوشایند  
باشند یا این که پریشانی به همراه داشته باشند.

## سوترة ۱۵: لذت ورنج هر دو درد آور هستند

परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः ॥१५॥

### Parināmatāpasamskaradukhairgunavrittivirodhāchcha- dukhamevaSarvamvivekinah

پاریناما Parinama: نتیجه؛ تاپا tapu: رنج بردن؛

ساماسکارا Samskāra: اثر طرح‌های درون‌ذهنی؛

دوخواه dukhah: توسط این سه نوع رنج؛ گونا guna: جوهر، کیفیت؛

وری‌تی vritti: تغییر و تبدیلات ذهن؛ ویرودهات virodhat: به حساب، در جهت مخالف؛

چا Cha: و؛ دوخوام dukham: درد؛ اوا eva: فقط؛ ساروام Sarvam: همه؛

وی‌وکیناه vivekinah: آنهایی که تفاوت‌قابل می‌شوند

---

برای شخصی که تبعیض‌قابل می‌شود همه چیز دردآور است، زیرا دردها نتیجه تغییر، رنج حاد، و ساماسکارا، می‌باشند، همچنین به سبب گوناها و تغییر و تبدیل‌های ذهن مخالف یکدیگر پدید می‌آیند.

---

برای کسی که تبعیض‌قابل شدن را در خود رشد داده است و زندگی را کاملاً تجزیه و تحلیل کرده است، کسی که قادر است حقیقت را از مجاز تمیز دهد، کسی که می‌تواند تفاوت کامل بین روشنایی و تاریکی را بداند، آری، برای چنین شخصی هر چیزی در زندگی دردآور است. حتی لذت‌های شناخته شده مانند موفقیّت، مقام، قدرت و غیره.... علت وجودی این مسئله این است که هر عملی همیشه با سه چیز همراه است: تغییر، بدبختی، و اثر. به عنوان مثال شخص ممکن است مسکن بزرگی برای خود تهیه کند، و در ظاهر خوشحال به نظر برسد ولی در اعماق و در لایه‌های ذهن‌اش نگرانی حادی وجود خواهد داشت. بنابراین هر چیزی که براساس پندار ما لذت‌بخش باشد. ممکن است در تجزیه و تحلیل‌نهایی دردآور باشد.

اولین رنج تغییر است به عنوان مثال شیر، بسته و دلمه می‌شود، زندگی تبدیل به مرگ



می شود و غیره ... رنج بعدی نگرانی حاد است. موفقیت، به هدف خود رسیدن، عشق و مهره، این همه در زمانی یا زمان دیگر سبب دلواپسی می شوند. مناسبات غیرمنصفانه، داد و مستد غیرقانونی و غیره ... باعث نگرانی و دلواپسی می شوند. عامل سوم ماساکاراها یا عادت‌ها می باشند. ما به اندازه‌ای به لذت و زندگی لوکس عادت می کنیم که ترس از دست دادن آنرا داریم. شخص، بردهٔ موقعیت‌ها و عادت‌های خود می شود و این خود سبب رنج اوست.

ثروتمندی و داشتن مستغلات می تواند علت نگرانی شود، زیرا شخص ترس از دست دادن آنرا دارد. این معمولاً به وسیله روان شناس‌ها فهمیده نشده و به این دلیل آنها مسائل کم اهمیت تری را مورد بازجویی قرار می دهند که شاید دلیل اصلی نگرانی و دلواپسی نباشد. شخص باید به انتهای ریشهٔ دلواپسی برود و فقط در این موقع است که می تواند آنرا به طور کلی از بین ببرد. باید فهمیده شود که همه چیزها، در عمق، رنج آور است، اگرچه در سطح رنج آور نباشد. دومین مطلب این است که همیشه یک تضاد بین سه جوهر (گونا) و گرایش ذهنی وجود دارد. این باید کاملاً درک شود.

به عنوان مثال، من می خواهم استراحت کنم، نمی خواهم کار کنم. این تقاضای ناموگانا<sup>۱</sup> است، اما اگر مجبور باشم زن و بچه هایم را غذا بدهم باید کار کنم، این باعث برخورد می شود. گوناها مرا مجبور به انجام کاری می کنند که من مایل به انجام آن نیستم و کاری کاملاً متفاوت را می پسندم. بنابراین بین گوناها و گرایش ذهنی من برخورد وجود دارد. آنها هرگز با یکدیگر موافق نیستند. تا زمانی که این مخالفت وجود دارد رنج هم وجود خواهد داشت. این حالت در مورد انسان‌های باهوش و حساس صدق می کند. همیشه یک تضاد در سطح خودآگاه یا ناخودآگاه وجود دارد. بنابراین هر چیزی در زندگی، در ذات اصلی اش، دردآور است. شما ممکن است شغل خود را دوست نداشته باشید. ولی مجبور هستید آنرا انجام بدهید. شما ممکن است آرزوی یک تغییر داشته باشید که اتفاق نمی افتد. این باعث رنج می شود. حتی آدم‌های بزرگ و تربیت شده تضادهای ذهنی دارند. آنها ممکن است متون فلسفی، دینی، و علمی را بخوانند و یاد بگیرند، اما ذهن شان بدون تضاد نیست.

حتی یک طالب روحی هم از تضاد رها نیست. ذهنش ممکن است آرزوی داشتن

یک سادانای عمیق‌تر یا یک سادانای متفاوت را داشته باشد، زیرا احساس بی‌حرکتی می‌کند. او دوست دارد از آدم‌های مختلفی پیروی کند، بنابراین تضاد به وجود خواهد آمد. همان‌طور که در سوتره بعدی توضیح داده خواهد شد، وجود تضاد در شخصیت ما ثابت می‌کند که آنچه در دنیا تجربه می‌کنیم پر از رنج است.

## سوتره ۱۶: رنج آینده قابل اجتناب است.

हेयं दुःखमनागतम् ॥१६॥

### Heyam dukkhamanāgatam

هیام Heyam: اجتناب شده است؛ دوخام dukkham: بدبختی؛ اناکاتام anāgatam: آینده

---

از رنجی که هنوز نیامده است باید اجتناب شود.

---

از رنج بردن باید جلوگیری شود، و ما می‌توانیم از آنچه هنوز نیامده است اجتناب کنیم. درد و رنج اکنون باید تحمل و تمام شود. براساس قانون کارما نمی‌توان رنج حال را که جاافتاده است کنار گذاشت. درد و رنج حال با تجربه کردن کامل آن باید کنار گذاشته شود، ولی از درد و رنج آینده می‌توان اجتناب کرد. مادام‌که شخص بدن دارد، درد و رنج هم دارد ولی تا آنجایی که به آینده مربوط است این درد و رنج می‌تواند تغییر داده شود. به‌عنوان مثال محصول کشاورزی را که در حال به عمل آمدن است نمی‌توان تغییر داد. ولی محصول آینده را با تغییر دانه و عامل‌های دیگر می‌توان تغییر داد. گلوله‌ای را که از لوله سلاح خارج شد نمی‌توان به لوله سلاح برگرداند. ولی گلوله‌ای را که تاکنون شلیک نشده است می‌توان حفظ کرد. به همین ترتیب، اگر کارماهای حال بادقت و برنامه‌ریزی انجام شوند نتایج کارمای آینده را می‌توان تغییر داد.

در زندگی بشر بعضی از کارماها وجود دارند که پخته یا جاافتاده می‌شوند و اثرات آنها در آینده به صورت سرنوشت، لذت و یا رنج مورد استفاده قرار می‌گیرند. انسان باید تمرین‌های دفع تبعیض و وابستگی را انجام دهد و نتایج آنها را تحمل کند. ولی به‌وسیله عمل صحیح در حال حاضر امکان‌رهایی از کارماهایی که در آینده پخته (رسیده) خواهند شد وجود دارد. براساس قانون کارما یک حوزه کارما وجود دارد که خارج از کنترل شما است. اما حوزه دیگری از کارما نیز وجود دارد که شما می‌توانید آنرا تغییر بدهید، یا اصلاح کنید. در نتیجه این سوتره اعلام می‌کند که امکان اجتناب از هر رنجی که فرار است در آینده شکل بگیرد فراهم می‌باشد.

## سوتره ۱۷: علت اجتناب<sup>۱</sup>

द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ॥१७॥

### Drastridrishyayoh Samyogo heyahetuh

دراستری Drastri: بیننده؛ دریسر، هیایو Drishyayoh: دیده شده؛

سامیوگو Samyogo: اتحاد؛ هیاهتو heyahetuh: علت اجتناب

---

اتحاد بین بیننده و دیده شده، علت اجتناب است (که باید از آن اجتناب شود)

---

دانستن این که چگونه از رنجی که هنوز نیامده برحذر باشیم بسیار مهم است. هر کارما قادر است یک اثر (میوه) تولید کند. این یک قانون جهانی است. کارماهای گذشته و حال در یک حالت انباشته می‌باشند. شما می‌توانید نتایج کارمای بد را از طریق کارمای خوب خنثی کنید و یا برعکس. شما باید مجموع اثرات کارماهای خوب و بد را با همدیگر تحمل کنید. ولی یک روش وجود دارد که به وسیله آن ذخیره کارماهای قدیمی که در اعمال سه‌گانه وجود دارد باید تمام شود. این سوتره به ما می‌گوید که یک علت کارما (رنج بردن) وجود دارد که اگر بخواهید از آن اجتناب کنید باید از آن علتی که اثرش رنج بردن است دوری کنید. این علت اتحاد بیننده، و دیده شده (روح و عقل) می‌باشد. به نظر می‌رسد که نوعی اشتراکِ هویت، نوعی یگانگی یا اتحاد بین آنها وجود دارد. رنج بردن به خاطر این اتحاد شروع می‌شود. بنابراین برای برحذر بودن از علت رنج بردن، باید پروسه اتحاد بین بیننده و دیده شده، فاعل و مفعول، را کاملاً درک کرد. سوتره بعدی در مورد بیننده و دیده شده بحث خواهد کرد.

## سوتره ۱۸: خواص ذاتی

प्रकाराक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् ॥१८॥

**Prakāshakriyasthitishilam**

**bhūtendriyātmakambhogāpavargārtham**

پراکاشا Prakasha: نور - روشنائی (تنویر فکر): کریا Kriya: فعالیت:

استهیتی sthiti: ثبات؛ شیلام Shilam: کیفیت‌ها؛ بهوتا bhūta: عنصر، قوا و آثار طبیعی؛

ایندریا indriya: ارگان‌های حسی؛ آتماکام atmakam: ذات طبیعت؛ بهوگا bhoga: تجربه؛

اپاوارگا upavarga: آزادی، آرت‌هام artham: به‌خاطر؛ دریشیام drishyam: دیده شده

---

دریش‌هیا - (دیده شده) خواص نور، فعالیت و ثبات است و از ذات عناصر  
و ارگان‌های حسی می‌باشد که هدفش تجربه و رهایی است.

---

«دیده شده» سه کیفیت دارد: روشنائی، کریا و فعلیت. و توسعه اینها سه‌گونا می‌باشند، و گفته شده است که «دیده شده» از سه‌گونا ساخته شده است. عناصر و ارگان‌ها با همدیگر «دیده شده» که دو هدف تجربه و رهایی دارند را تشکیل می‌دهند. «دیده شده» به این مفهوم نیست که بگوییم با چشم دیده شده، بلکه منظور مشاهده کردن با هر یک از حواس پنج‌گانه می‌باشد، مانند لمس کردن، شنیدن و غیره. دیدن (بصیرت)، شنیدن یعنی درک و آگاهی از طریق هر یک از حواس پنج‌گانه. یعنی تجربه کردن. همچنین شامل تفکر کردن هم می‌شود. درک به چهار نوع تقسیم می‌شود: درک از طریق تفکر، منطق، حافظه و از طریق احساس. اینها به ترتیب عملکردهای نفس، عقل، حس مشترک، خودآگاهی، انانیت می‌باشند. بنابراین هر موضوعی که درک می‌شود از طریق این ابزار مختلف است. درک فقط به حالت‌های بیداری محدود نمی‌شود. ممکن است حتی تا رؤیا و مراقبه هم پیش برود. شما ممکن است آگاهانه یا نیمه‌آگاهانه درک

کنید. درک شما شامل تمام بیان‌های عینی و تمام جهان، می‌شود. این به معنی طبیعت یا پراکریتی همه موضوعات قابل درک است و اما «دراشتا» به معنی بیننده و بیان‌های ذهنی است.

ماده اولیه سه خصوصیت دارد: ساتواروشتایی است، راجا که فعلیت است، و تاماس که ثبات است. ماده اولیه<sup>۱</sup> از این سه کیفیت تشکیل شده است. در علم معنی ارتعاش، حرکت و بی‌حرکتی است. اگر بخواهیم خواص ذات جهانی را بفهمیم باید سه گونا را درک کنیم. روشنی - ارتعاش، ساتوا است که یک نوع ریتم با خود دارد. راجا حرکت و تاما بی‌حرکتی است. ریتم با حرکت، مانند ریتم حرکت سربازها در سربازخانه، هنگام رژه رفتن است. ضمناً می‌توان حرکت را همانند جنب و جوش در میان جمعیت توضیح داد. این جنب و جوش در جهت‌های مختلف است که همان راجاها می‌باشند. تاماس، همانند یک جمعیت ثابت می‌ماند که عملاً حرکت نمی‌کنند. بنابراین ریتم (ارتعاش)، حرکت و بی‌حرکتی، از خصوصیات فیزیکی طبیعت می‌باشند. در فلسفه سانکها اینها به‌عنوان ساتوا، راجاس و تاماس شناخته شده‌اند. موقعی که توازن بین راجاها و تاماها وجود داشته باشد ساتوارشد می‌کند. بنابراین، ساتوا چیزی نیست به جز اثر توازن این دو اصل حرکت و بی‌حرکتی در ذات خودشان. لذا توازن بین راجا و تاما سبب ساتوا می‌شود.

ماده اولیه در طبیعت خود شامل ارگان‌های احساسی و عناصر است. عناصر پنج نوع هستند: زمین، آب، هوا، آتش و اتر<sup>۲</sup>. حواس ده نوع اند پنج نوع ابزار عمل و پنج نوع دیگر ابزار درک می‌باشند. علاوه بر این، چهار نوع ارگان درونی به نام‌های: نفس، عقل، انانیت و حافظه یا حس مشترک. همه اینها با یکدیگر بیان‌های ماده اولیه و بیننده می‌باشند. برای ماده اولیه دو هدف نهایی وجود دارد. یکی تجربه و دیگری رهایی روح می‌باشد. در دنیا بیننده، دیده‌شده را می‌بیند، و بنابراین تجربه‌های متفاوتی را در زندگی متعهد می‌شود، نهایتاً، موقعی که خودآگاه برتر رشد می‌کند، رهایی به‌وجود می‌آید.

## سوتره ۱۹: چهار مرحله گونا

विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वणि ॥१९॥

### Visheshāvishesalingamātrālingāni gunaparvāni

ويشه‌شا vishesha: با اختلاف: آويشه‌سا avishesa: بدون اختلاف:

لينکاماترا lingamatra: تنها با یک علامت: آلينگانی alingani: بدون علامت:

گوناپاروانی gunaparvāni: حالت گوناها

---

با اختلاف، بدون اختلاف، با علامت، بدون علامت  
مراحل مختلف گوناها هستند.

---

در ارتباط با پروسه تکامل عکس (عود) خودآگاه برتر چهار مرحله گونا وجود دارد. آنها با چهار حالت سامادهی باریشه ارتباط برقرار می‌کنند. حالت اول، حالت ذهنی با اختلاف<sup>۱</sup> می‌باشد. این یک حالت تجارب مخصوص است. حالت دوم، بدون اختلاف، حالت آسترال<sup>۲</sup> است که سامادهی باریشه نامیده می‌شود. در این حالت بدون اختلاف پشتیبان ذهن است. حالت سوم، آناندا (سعادت) نامیده شده است، با خودآگاه معمولی علامت در ارتباط است. حالت چهارم، منیت نامیده شده است همان حالت آتمیک<sup>۳</sup> است و با بدون علامت در ارتباط می‌باشد. این حالت بدون هیچ‌گونه علامتی (نشانه‌ای) است.

اولین حالت گوناها ویتارکا می‌باشد. که شما را از یک تفاوت آگاه می‌کند. در حالت دوم امتزاج کامل با موضوع می‌باشد و تفاوت وجود ندارد. این حالت بدون اختلاف نامیده می‌شود و سامادهی آن (وی چارا) نام دارد، در حالت سوم فقط یک اثر از طریق مراقبه کامل<sup>۴</sup> از راه کنترل شیء به وسیله ذهن، دیده شده است. در اینجا شما نمونه اولیه شیء را می‌بینید، که ماهیت آن است و ذات اصلی شیء با یک علامت دیده شده است.

1. Vitarka

2. Asterol

3. Atmic

4. Samiama

موقعی که یک علامت در حالت عمیق‌تر خودآگاهی نمی‌بیند، باید بداند که در حالت سامادهی سعادت هستید و علامت‌ها برای موضوعات مختلف، متفاوت می‌باشند. در آخرین حالت‌گوناها، موقعی که به‌طور کامل در بالاترین حالت خودآگاه برتر مستقر شدید سامادهی بی‌ریشه<sup>۱</sup> است که هیچ‌گونه علامتی در آن وجود ندارد. بنابراین، اینها چهار علامت گونا می‌باشند، که براساس وضعیت خودآگاه شما ظریف‌تر می‌شوند. باید به‌خاطر داشت که خودآگاه هم، همچنین سه‌گونا دارد، که به مرور با پیشروی پروسه تکامل عکس (عود) تغییر می‌کند.



## سوتره ۲۰: بیننده تعریف شده

द्रष्टा दृशिमাত্রः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः ॥२०॥

### Drasta drishimātrah shudhoapi pratayānupashyah

دراستا Drasta: بیننده، روح؛ دریس هیماترا drishimātrah: فقط خودآگاه خالص؛

شودهو Shudho: خالص؛ آپی api: همچنین، اگرچه؛ پراتایا pratyaya: مفهوم؛

آنوپاس هیا anupashyah: ظاهر شدن برای دیدن

---

بیننده فقط خودآگاه خالص است ولی، علی رغم خالص بودن،  
به نظر می رسد که از طریق مفهوم ذهنی می بیند.

---

این سوتره و سوتره بعدی خیلی مهم می باشند، زیرا شامل فلسفه سانکھیا هستند. هر چیزی که موضوع (فاعلی) تجربه و درک است دریس هیا<sup>۱</sup> می باشد و ممکن است یک شکل، یک صدا، یک تفکر، یک خواب یا یک رؤیا باشد. فریاد یک بچه، حرف ها و خنده های یک مرد جوان، و تفکر مردی پیر، همه می توانند موضوع تجربه باشند. موضوع تجربه همیشه در حال تغییر کردن است، بنابراین شناخت هم، همچنین در حال تغییر و دگرگونی می باشد. انسان متمدن نسبت به حیوان، یک پیر نسبت به جوان و غیره درجه بالاتر از بیان درک را دارا می باشد. تا آنجایی که به حیوان یا انسان مربوط است، شناخت یکسان بوده، و تفاوت در بیان شناخت می باشد، این محدوده موضوع تجربه است.

بیننده، موضوع تجربه را درک می کند. مشروط بر این که موضوع «مفعولی» باشد نه «فاعلی». در پریهات آرانیاک اوپانیشاد<sup>۲</sup> گفت و گویی وجود دارد بین یاجناواکیا<sup>۳</sup> و ماتیری<sup>۴</sup>. او می گوید که اگر موضوع (فاعلی) در حالت بالای سامادهی وجود نداشته باشد چه کسی، چه چیزی را بو می کند یا می بیند؟ علم موقعی رشد می کند که هر دو

1. Drishya

2. Prihat aranyak Upanishad

3. Yajnavakya

4. Maitreyi

موضوع (فاعلی و مفعولی) وجود داشته باشند، اگر فقط یکی از آن دو وجود داشته باشد علم نمی‌تواند دیده یا تجربه شود. او خیلی خالص است ولی از طریق مفهوم ذهنی می‌بیند. اگر یک پوشش رنگی اطراف لامپ کشیده شده باشد، موقعی که ما از خارج به آن نگاه می‌کنیم می‌دانیم که یک نور وجود دارد ولی دقیقاً نمی‌دانیم چگونه نوری است. به‌طور مشابه، آگاهی خالص است ولی به‌خاطر تغییر و تبدیلات ذهنی ناخالص به نظر می‌رسد.<sup>۱</sup>

آگاهی مطلق به‌طور آهسته از طریق مفاهیم ذهنی مثل تنفر و غیره در دنیا آشکار می‌شود. موقعی که آنها را با دقت از بین می‌برید، نور می‌تواند خودش را به‌طور واضح‌تر بیان کند، و سرانجام موقعی که آخرین پوشش‌ها برداشته شوند نور با درخشندگی اصلی خود پرتوافشانی می‌کند. در حقیقت نور تغییر نکرده است ولی پوششی که مانع درخشندگی نور بوده از بین رفته است، بنابراین تا آنجا که به شناخت (درک) مربوط است یک تفاوت وجود دارد. نور تحت تأثیر قرار نگرفته است اما، فقط وجود تغییر و تبدیلات متفاوت به نظر می‌رسد. بنابراین همیشه لازم است به‌خاطر خالص نمودن اصول شناخت (درک) مفاهیم ذهنی که تغییر و تبدیل ذهنی می‌باشد از بین برود. همان‌طور که آب در ظروف رنگی مختلف، با رنگ‌های متفاوت دیده می‌شود، آگاهی برتر نیز، اگرچه خالص می‌باشد، به‌خاطر تغییر و تبدیلات ذهنی، متفاوت به نظر می‌رسد و دارای خودآگاه می‌باشد. مانند همان آبی که به دلیل رنگ شیشه به صورت رنگی دیده می‌شود، آگاهی مطلق نیز، بدون هیچ‌گونه شایستگی به نظر می‌رسد که صاحب دانش است. پس در نتیجه خودآگاه خالص است. اما به نظر می‌رسد به‌وسیله تغییر و تبدیل خوشبختی، نادانی، مرگ و تولد، تحت تأثیر قرار گرفته است.

---

۱. در مفولات فلسفی نیز به مقوله ذهن و عین بر می‌خوریم. عین موضوع شناخت است و در برابر ذهن قرار می‌گیرد، واسطه ارتباط این دو (عین و ذهن)، نور، هوا، جاذبه و چیزهای دیگر است. هنگامی که بین عین (هر چیزی ممکن است باشد، از گل و گیاه و جانور گرفته تا حتی مسائل اجتماعی و فلسفی و حتی خود ذهن - اگر به‌عنوان عین مورد مطالعه قرار گیرد) و ذهن ارتباط برقرار شد محصول این ارتباط شناخت است. این شناخت نسبی است، هر قدر آمادگی ذهن و دقت آن بیشتر و بهتر باشد، شناخت دقیق‌تر و منطقی‌تر است، و هر قدر ذهن سطحی‌تر به مسئله نگاه کند شناخت سطحی‌تر خواهد بود.

سوترا ۲۱: ماده اولیه فقط برای آگاهی فردی است.

तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा ॥२१॥

**Tadartha eva drishyasyātmā**

تادارتها **tadartha**: به خاطر آن (آگاهی فردی): **eva**: تنها:

دریس هیاسیا **drishyasya**: از دیده شده: **ātma**: طبیعت

---

پراکرتی فقط برای «پوریوشا» است.

---

ماده اولیه تنها به خاطر آگاهی شخصی وجود دارد. تمام پروسه از اولین روز، تنها به منظور کامل کردن اهداف آگاهی فردی است. ماده اولیه، طبیعت یک وسیله است. آگاهی همان درک کردن است و طبیعت رابطی است برای درک کردن. در متون آمده است که کُل ساختار جهان یک بیان پیوسته از آگاهی و ماده اولیه است. طبیعت فقط به خاطر تجربه آگاهی، و نهایتاً آزادی آن، سبب رشد عالم می شود. رابطه طبیعت و آگاهی را می توان به رابطه سوارکار و اسب تشبیه کرد که به سفر زیارتی می روند. اسب به سوارکار کمک می کند و آنها به رفتن ادامه می دهند. هر از گاهی اسب سوار، برای رسیدگی به اسب از اسب پیاده می شود و او را تیمار می کند. اسب که برای سفر و رسیدن به مقصد مورد استفاده قرار می گیرد، تنها یک وسیله است که او را به هدفش برساند. به همین ترتیب نیز طبیعت وسیله ای می باشد برای هدف های آگاهی، که تجربه و رهایی است. طبیعت همیشه برای کامل کردن کُل طرح تکامل فعالیت می کند و موقمی که آگاهی به رهایی نهایی دست پیدا می کند، هدف طبیعت انجام شده است. آن گاه در خصوص آگاهی کاملاً کناره گیری می کند.

## سوتره ۲۲: ماده اولیه بعد از آزادی

कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात् ॥२२॥

**Kritārtham prati nastamapyanastam  
tadanyasādhāranatvat**

کیرتارت‌هام Kirtartham: شخصی که هدفش به انجام رسیده است؛ پراتی Prati: به طرف؛

ناستام nastam: از بین رفته، خراب شده؛ آپی api: اگرچه؛

آناستام anastam: از بین نرفته، خراب نشده؛ تات tat: آن؛ آنیا anya: دیگر

سادهاراناتوات Sādhāranatvat: به علت عمومی بودن

---

برای کسی که هدفش انجام شده است، (دیده شده) وجود خارجی ندارد، در حالی که برای دیگران از بین نرفته است، زیرا درک (شناخت) برای همه عمومی است.

---

موقعی که اسب سوار در سفر زیارت به مرحله نهایی می‌رسد، اسب کنار گذاشته می‌شود، زیرا دیگر موردی برای استفاده از اسب نیست. ولی خود اسب این‌را نمی‌بیند. او به افراد دیگری خدمت می‌کند. به‌طور مشابه، موقعی که یک آگاهی آزاد شد و تجاربتش عملی گردید، دیگر کاری با طبیعت ندارد که انجام دهد.

می‌توان گفت خود آگاه خالص که از میان مراحل مختلف تکامل عبور کرده است، از بین تجارب متفاوت گذشته است، و هنگامی که به مرحله‌هایی می‌رسد دیگر برای آن آگاهی طبیعت وجود ندارد. به هر ترتیب موقعی که آگاهی آزاد شد، موقعی که هدفش به انجام رسید، شناخت (درک) آگاهی وجود ندارد، اما کیفیت‌های شناخت (درک) در یک شخص ادامه می‌یابد. او می‌بیند، می‌شنود، حرکت می‌کند و غیره. این حالت زنده آزاد است. حالتی که در آن شخص از زیستن باز نمی‌ماند. اشخاص زنده آزاد، در حوزه طبیعت یا ماده اولیه عمل می‌کنند. علیرغم آزادیشان، ماده اولیه به فعالیت ادامه می‌دهد

زیرا آن یک خصوصیت عمومی ذهن، حواس مشترک، و غیره می‌باشد. بنابراین آنها به تجربه کردن دنیا ادامه می‌دهند و بلافاصله خیلی زود، بعد از رسیدن به حالت زنده آزاد از بین نمی‌روند. بنابراین اول آگاهی آزاد می‌شود، اما طبیعت به زندگی ادامه می‌دهد و فعالیت خود را از طریق بدن زنده آزاد انجام می‌دهد.

خودآگاهی یا پوریوشا با طبیعت تماس نمی‌گیرد، اما چندین سال بعد از جدایی شان طبیعت به حالت بی‌جان در می‌آید. همان‌طور که اسب سوار بعد از آن‌که هدفش به انجام رسید، اسب را رها می‌کند، دیگر او را تیمار نمی‌کند و به او رسیدگی نمی‌کند. به همان صورت آگاهی آزاد شده توجهی به طبیعت نمی‌کند. اسب سپس ضعیف می‌شود و نهایتاً روزی می‌میرد. به همان ترتیب نیز طبیعت بی‌حس و ناتوان می‌شود، و زنده آزاد را رها می‌کند، زیرا خودش تمام شده است. این حالت ویدهاموکتی نامیده می‌شود.

## سوتره ۲۳: چرا اتحاد؟

स्वस्वामिशक्तयोः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः ॥२३॥

### Svasvāmishaktayoh svarūpopalabdhihetuh Samyogah

سیوا Sva: از مال خودش؛ سیوامی Svāmi: استاد؛

شاکتایوه Shaktayoh: یکی از دو قدرت نیرو؛ سواروپا Svarūpa: طبیعت واقعی شخص؛

یوپالابدهی Upalabdhī: فضیلت؛ هتوه hetuh: هدف، قصه؛

سامیوهگه Samyogah: به طرف همدیگر آمدن

---

هدف از اتحاد آگاهی و طبیعت تجربه طبیعت ذاتی است و دست یافتن  
(در خودشان) به نیروهای آگاهی فردی و طبیعت است.

---

آگاهی و طبیعت به دو دلیل به سوی یکدیگر می آیند: اول تحصیل تزکیه نفس و دوم آشکار نمودن قدرت های ذاتی موجود در خودشان. این سوتره مهم است که می گوید هدف از اتحاد آگاهی و طبیعت، شناخت (درک) است. در مورد طبیعت، هدف آشکار نمودن قدرت ها و استعداد های ذاتی آن است. مقداری از این توانایی ذاتی، همچنین، در آگاهی هم وجود دارد. آگاهی، هشیاری خالص است و طبیعت ارتعاش، حرکت، بی حرکتی، عناصر پنج گانه، حواس و ابزار درک و غیره است. بدن، ذهن گوناها همه در طبیعت موجودند.

مغز یک آدم وحشی و یک آدم متمدن هر دو از یک ماده خاکستری رنگ ساخته شده است، ولی بین آنها تفاوت هایی وجود دارد. انسان اولیه قدرت های ذاتی را آشکار نکرده، ولی انسان متمدن آنها را آشکار کرده است. انسان روحی بالاترین مرحله آشکار کردن را دارا است، در صورتی که حیوان ها خیلی کم این کار را کرده اند. وجود این تفاوت در نیروها ذاتی است، و این قدرت ها همیشه متعلق به حوزه آگاهی یا طبیعت است. قدرت های روحی و قدرت های طبیعی در حد معینی وجود دارند.

توانایی های روحی، آگاهی موروثی هستند و نیروهای طبیعی متعلق به طبیعت

می‌باشند. با تکامل آگاهی و طبیعت آشکار شدن (بیان شدن) به وقوع می‌پیوندد، و هر کدام از ما به‌طور روحی یا ماورای طبیعی قدرت‌های خویش را آشکار می‌کنیم، در حالی که ممکن است از آن آگاه باشیم یا نباشیم.

## سوتره ۲۴: آویدیا (نادانی) علت است.

तस्य हेतुरविद्या ॥२४॥

**Tasya heturavidyā**

تاسیا tasya: از آن (اتحاد)؛ هتوه hetuh: علت؛

آویدیا avidyā: کمبود هشیاری درونی - نادانی

---

علت اتحاد، (نادانی) است.

---

علت اتحاد آگاهی و طبیعت، نادانی است. ماده اولیه و آگاهی، هر دو، قبل از آغاز جهان وجود داشته‌اند. آگاهی همیشه، عملاً آزاد می‌باشد، اما ممکن است سؤال شود، اگر آگاهی همیشه آزاد می‌باشد، مفهوم این‌که شخص باید دوباره به آزادی<sup>۱</sup> دسترسی پیدا کند چیست؟ این مسئله ماورای فکر منطقی است، و تنها از طریق مراقبه قابل حل است.

گفته شده نادانی علت اتحاد است، اما نادان وجود ندارد. موقعی که دردها مورد بررسی قرار گرفت نادانی نبود که بحث شد. بلکه آن قدرت برتر<sup>۲</sup> بوده است. در کل، مایا تعریف شدنی نیست، در کتب هم تعریف جامعی از آن دیده نمی‌شود. این‌طور به نظر می‌رسد که نادانی اصل نخستین است و علت مؤثر رابطه دو طرفه بین آگاهی و طبیعت می‌باشد. این فقط از طریق فلسفه آدویتا<sup>۳</sup> می‌تواند درک شود، زیرا در سانکھیا، آگاهی و طبیعت ابدی هستند. آنها در ودانتا یکی هستند، و براهمن، به معنی بلند پایه‌ترین نیروی آماده نامیده می‌شود.

نادانی مبنای تمام انرژی‌ها و تمام خودآگاهی‌ها است. اما در آن خودآگاهی یک نیروی مؤثر وجود دارد که مایا نامیده می‌شود. به علت حضور مایا یک پرده به وجود آمده است که از طریق آن پرده طبیعت متولد شده، سپس، هر دو، طبیعت و آگاهی،

---

1. Mukti

2. Maya

3. Advaita: ماده - یکتا



لهدیل به پروسه‌های غیرواقعی می‌شوند. سانکھیا گوید این حالت دوگانه، غیرواقعی هستند، اما ودانتا حکم بر حالت یگانه دارد و می‌تواند براهمن و مایا را به‌عنوان یک هستی واحد توضیح دهد.

## سوتره ۲۵: تعریف اجتناب<sup>۱</sup>

तदभावात् संयोगभावो हानं तद्बुधेः कैवल्यम् ॥२५॥

### Tadabhāvāt samyogābhāvo hanām taddrisheh Kaivalyam

تات Tat: آن (اُویدیا)؛ ابهاوات abhāvāt: به وسیله فقدان؛ سام یوگا Samyoga: اتحاد

آبهاوا abhāvah: فقدان؛ هنام hānam: اجتناب؛ تات tat: آن (حالت)؛

دریس هه drisheh: از بیننده؛ کیوالیام kaivalyam: آزادی

---

به وسیله فقدان نادانی، اتحاد (بین آگاهی و طبیعت) ناپدید می شود.  
این هانا (اجتناب) است، که رهایی آگاهی فردی نامیده می شود.

---

با از بین رفتن نادانی، علت تماس آگاهی با طبیعت از بین می رود، و با از بین رفتن علت، اثر، یعنی تماس نیز از زیستن ساقط می شود. این وضعیت اجتناب<sup>۲</sup> نامیده شده است، که در آن آگاهی از هر چیز دیگری منزوی شده است. این رهایی<sup>۳</sup> است و در فصل های بعدی به طور مفصل درباره آن بحث شده است. بنابراین در اینجا توضیح زیاد لازم نیست.

---

1. Hana: هانا

2. HANA

3. Kaivalya: کیرالیا

## سوتره ۲۶: وسایل (ابزار) برای اجتناب

विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ॥२६॥

### Vivekakhyātiraviplavā hānopāyah

وی وِکا Viveka: تشخیص: کِها Khyātiḥ: هشیاری:

اوی پلاوا aviplavā: بدون تغییر و تبدیلات:

هانوپایاه hānopāyah: وسیله برای اجتناب (هانا)

---

هشیاری بدون تغییر و تبدیل از حقیقت (وی وِکا کِها *Vivekakhyati*)  
وسيله‌ای است برای اجتناب از نادانی.

---

انواع متفاوت دانش وجود دارد، مثل علم از طریق حواس، عقل، منطق، تجربه شخصی، شنیدن، تصورات و حافظه گذشته. اگر ما بخواهیم طبیعت واقعی آگاهی را بشناسیم با وابستگی به این علوم نمی‌توانیم به شناخت آگاهی دست یابیم. این شناخت به نوع دیگری از علم نیاز دارد. این نوع علم وی وِکا کِها<sup>۱</sup> نامیده شده است. این یک پروسه دانستن است، اما نه از طریق حواس و عقل و نه از طریق مشاهده برتر، زیرا شما نمی‌توانید برای وزن کردن کره زمین از ترازو استفاده کنید، این غیرممکن است. ولی از طریق فرمول‌های ریاضی این امر امکان‌پذیر است. همچنین اگر بخواهید فاصله بین کره زمین و ماه را اندازه بگیرید نمی‌توانید از متر استفاده کنید ولی می‌توان از قوانین فیزیک استفاده کرد. به همین ترتیب اگر شما بخواهید از نفس اعلا آگاه شوید و جهالت را دور کنید، باید از پروسه‌ای که علم از طریق وی وِکا کِها<sup>۱</sup> به آن می‌رسد استفاده کنید. معمولاً وی وِکا معنی تبعیض یا دانستن تفاوت را می‌دهد، اما در این سوتره معنی آن فرق می‌کند. به خاطر تمرین مرتب و دایم، معرفت خویش هشیاری در یک مرحله معینی در شما باید رشد کند. این هشیاری یک هشیاری دوگانه است.

---

1. Vivekakhyati: هوشیاری خالی از تغییر حقیقت

## سوتره ۲۷: مراحل تنویر افکار

तस्य सप्तधा प्रान्तबुमिः प्रज्ञा ॥२७॥

### Tasya saptadhā prāntabhūmih prajna

تاسیا Tasya: از آن (روح - آگاهی فردی)؛ سابتادها saptadhā: هفتگان

پرانتابھومیہ Prantabhūmih: مرزبندی حوزه؛

پراجنا prajñā: خودآگاهی ادراک

---

هفت نوع تنویر فکر برای آگاهی وجود دارد.

---

خودآگاهی در هفت مرحله تشخیص داده می شود؛ هر مرحله بالاتر از مرحله قبلی است. پرانتابھومی<sup>۱</sup> به مفهوم یک حوزه مخصوص است. به نظر می رسد که در طول پروسه تشخیص هوشیاری، خودآگاه، از مراحل مختلف تجربه عبور می کند. این تجارب معقول (متفکرانه) عبارت اند از: اولاً، شناخت آنچه باید از آن اجتناب شود. دوم، هشیاری نسبت به طرق از بین بردن آن. سوم، هشیاری از تکامل روحی. چهارم، هشیاری نسبت به انجام رساندن و به اتمام رساندن. پنجم، هشیاری از هدف، قصد، تجربه و آزادی. ششم، هشیاری از به انجام رسیدن عمل گوناها، و آخرین آن، هشیاری از نفس خویش است. از طریق این هفت مرحله، یک نوع هشیاری برتر رشد می کند که تشخیص تغییر و تبدیل آگاهی نامیده می شود.

## سورة ۲۸ : لزوم تمرین یوگا

योगांगानुष्ठानादशुद्धिष्ये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्याते: ॥२८॥

yogāngānusthānādashuddhiksaye

jñānadiptiravivekak hyāteh

یوگانگا yogānga : قسمتی از یوگا ؛ انوست هانات anusthānāt : به وسیله تمرین ؛  
آسهدھی ashuddhi : ناخالصی، ناپاکی ؛ كسای Ksaye : خرابی ؛ جنانا jñāna : دانش روحی؛  
بیپتیه diptih : تشعشع، تابش ؛ آوی وکاهیاته avivekakhyāteh : نا هشیاری از حقیقت

---

به وسیله تمرین یوگا قسمت هایی از ناپاکی تقلیل پیدا می کند، تا زمانی که  
افزایش دانش روحی منجر به هشیاری از حقیقت شود.

---

برای شناخت نفس برتر، ما باید یک نوع هشیاری کامل از حقیقت را توسعه بدهیم،  
این هشیاری نه ذهنی است و نه عقلانی، اما آن هشیاری عمیق تر فقط به وسیله تنویر  
فکر، که با نابودی تدریجی ناپاکی همراه است، توسعه پیدا می کند. ناپاکی ذهن به وسیله  
تمرین یوگا نابود می شود.

جنبه های مختلف یوگا باید قدم به قدم تمرین شوند. سپس ناپاکی ها نابود خواهد  
شد. تمرین پیوسته باعث تنویر روحی می شود که نتیجه اش نیل به راستی، هشیاری  
عمیق تر و درک حقیقت است. با هشیاری حقیقی، نادانی و طبیعت هر دو ناپدید  
می شوند. بنابراین، مفهوم این جنبه یوگا اتحاد و اتصال نیست بلکه جدا شدن است.  
معمولاً بحث شده است که یوگا اتحاد است، در واقع این اتحاد همانا از طریق جدا  
شدن که نخستین هدف یوگا است حاصل می شود و یک پروسه اجتناب از پیوستگی بین  
آگاهی و طبیعت است.

پتنجلی بر این حقیقت تأکید دارد که یوگا جدا شدن، ناپوستگی، وی یوگا viyoga  
است، بنابراین پتنجلی حقیقتاً یوگا را در ترم های وی یوگا توضیح داده است. ما باید این را  
به طور دقیق درک کنیم.

## سوتره ۲۹: هشت قسمت نظم یوگا

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावंगानि ॥२९॥

### yamaniyamāsanaprānāyāmapratyāhāradharanādhyāna- Samādhayoastāvangani

یاما yama: پرهیزکاری؛ نیاما niyama: واجبات؛ آسانا āsana: وضعیت؛

پرانایاما Prānāyāma: کنترل تنفس؛ پراتیاهارا Pratyāhāra: پس کشیدن حواس؛

دهارانا dhāranā: تمرکز؛ دھیانا dhyāna: تمرکز اندیشه؛ آستا asta: هشت؛

انگان تی angānti: قسمت‌ها

---

خودداری، قوانین ثابت، وضعیت، کنترل تنفس، عقب کشیدن حواس،  
تمرکز، مراقبه و سامادھی، هشت قسمت اصول یوگا را تشکیل می‌دهند.

---

با این سوتره ما موضوع راجا یوگا را شروع می‌کنیم. معمولاً این طور حس شده است که تمرکز و مراقبه یوگا می‌باشد. اما یوگا عملاً شامل یک حوزه وسیع نظم و اصول، وضعیت و تصفیه دستگاہ ذهنی است. راجا یوگای پتنجلی به هشت شاخه تقسیم شده است، این هشت شاخه به یکدیگر وابسته‌اند و ارزش یکسان دارند. پرهیزکاری<sup>۱</sup>، واجبات<sup>۲</sup>، وضعیت‌های یوگا<sup>۳</sup>، کنترل تنفس<sup>۴</sup>، و جدایی حواس از محسوسات جنبه‌های بیرونی<sup>۵</sup>، یوگا را شکل می‌دهند. تمرکز<sup>۶</sup>، مراقبه<sup>۷</sup>، فنا<sup>۸</sup>، جنبه‌های درونی یوگا را شکل می‌دهند.

یادآوری این نکته ضروری است که کُل حوزه یوگا به دو قسمت تقسیم می‌شود. قسمت بیرونی و قسمت درونی. قسمت بیرونی در ارتباط با بدن و جامعه می‌باشد و با پروسه‌های دیگری که خارج از وجود ما است تمرین می‌شود. مانند: وضعیت‌های یوگا، کنترل تنفس، واجبات، پرهیزات و جدایی حواس از محسوسات. سه شاخه دیگر، یعنی

---

1. Yama

2. Niyama

3. Asanas

4. Pranayama

5. Bahiranga

6. Dharana

7. Dhyana

8. Samadhi

تمرکز، مراقبه، فنا، یوگای درونی را تشکیل می‌دهند. زیرا در این تمرینات شما خودتان را از حالت عینی به حالت ذهنی روش موردنظر تغییر می‌دهید.

روش‌های درونی و بیرونی به یکدیگر وابسته‌اند. شاید برای تعداد کمی از افراد که با ساماسکارهای بزرگی به دنیا آمده‌اند امکان داشته باشد که مراقبه را مستقیماً بدون گذشتن از مراحل اولیه واجبات و پرهیزات، انجام دهند. برای اغلب افراد لازم است که قدم به قدم با شروع از اصل اول و دوم، پیش بروند. زیرا در زندگی با کمبود محدودیت و نظم، امکان یک انفجار در ناخودآگاه فراهم می‌باشد، که ممکن است ضایعات ذهنی به همراه داشته باشد. بعضی مواقع این نوع انفجارها در طول تمرکز و مراقبه اتفاق می‌افتد و به خاطر ناخالصی‌ها، ناراحتی‌هایی به وجود می‌آورد. این یکی از دلایل اصلی ناموفق بودن در مراقبه است.

تمرکز نباید با شتاب انجام شود، بلکه باید به صورت خود به خود بیاید، هر مرحله از راجا یوگا راه‌هایی برای رفتن به مرحله بالاتر را فراهم می‌سازد. بنابراین تمام قسمت‌های آن با یکدیگر ارتباط دارند. محدودیت‌ها از قبل شناخته شده نیستند، بلکه در طی تجربه شناخته خواهند شد. این یک مسیر کامل است که طالب را به طرف بالاتر راهبری می‌کند. این هشت قسمت فقط برای این به وجود آمده‌اند که طالب را هوشیار نگاه دارند. واجبات و پرهیزات ذاتاً جهانی می‌باشند، چون در همه جا مورد قبول واقع شده‌اند.

خردمندانه‌ترین روش برای طالب، تمرین همهٔ مراحل می‌باشد که در نهایت آرامی و آهستگی است. به طوری که عکس‌العمل در مورد سرخوردگی وجود نداشته باشد. باید توجه داشت که قسمت مقدماتی راجا یوگا در حضور پرتوبخش انجام شود، و طالب باید مدتی با پرتوبخش زندگی کند.

موقعی که تمام ذهن یک پارچه شد می‌توانید به جامعه برگردید و با مردم زندگی کنید. جامعه در هر کجا در حال بهره‌برداری از افراد است و سعی می‌کند که فرد را از اهداف روحی دور نگه دارد. بنابراین، برای مدتی تمام ساختار طالب باید در حضور یک پرتوبخش شکل‌گیری شود.

سوتره ۳۰: اصول پنج‌گانه پرهیزگاری

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥३०॥

**Ahimsāsatyāsteyabrahmacharyāparigraha yamāh**

آهیمسا ahimsā: بی‌آزاری؛ ساتیا satya: راستگویی؛

آسته‌یا asteya: درستکاری - دزدی نکردن؛

براهماچاریا brahmacharya: پرهیز از شهوات و روابط جنسی؛

آپاری‌گراها aparigrahā: عدم حرص؛ یاماها Yamāh: پرهیز

---

پنج نوع محدودیت یا ریاضت عبارتند از: بی‌آزاری، راستگویی،  
درستکاری، پرهیز از شهوات و عدم حرص.

---

این سوتره اصل پرهیز را برمی‌شمارد که هر کدام به‌طور انفرادی در سوتره‌های  
بعدی مورد بحث قرار خواهند گرفت.



## سوتره ۳۱: انضباط بزرگ

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ॥३१॥

**Jātideshakālasamayānavachchinnah**

**Sārvabhaumā mahāvratam**

جاتی *jati*: رده (مرتبه) تولد؛ *desha*: دِشا: کشور، محل؛ *Kāla*: کال: زمان؛

سامایا *samaya*: براساس موقعیت؛ *anavacchinnāh*: آناواکچینا: مشروط نشده، نامحدود؛

سارواپهوما *Sārvabhaumā*: جهانی؛ *mahāvratam*: ماهاوراتام: نظم بزرگ

---

موقعی که به طور جهانی استثناء قایل نشدن به خاطر تولد، محل یا کشور و زمان، یا براساس موقعیت به خصوص تمرین شده باشد (پرهیزگاری) تبدیل به نظمی بزرگ می شود.

---

مشاهده شده است که مکان، زمان، تولد و غیره باعث جلوگیری از تمرینات اصل پرهیزگاری شده اند. انجام دادن تمرینات بدون استثناء به خاطر محدودیت های شخصی کار مشکلی است. ولی توصیه شده است که تمرینات باید در سطح جهانی و بدون استثناء انجام شوند. هیچ گونه تغییری به خاطر تفاوت کشور، تولد، زمان یا مکان، یا براساس موقعیت مخصوص نباید صورت گیرد.<sup>۱</sup>

---

۱. اخیراً که در این کشور، یوگا به عنوان ورزش همگانی برای گروهی محل درآمد شده است. در تمرینات آن چنان تغییراتی به عمل آمده که یوگا این میراث فرهنگی به همه چیز شباهت دارد جز یوگا. مترجم

## سوتره ۳۲: پنج اصل واجبات

शौचस्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥३२॥

**Shauchasantosatapahsvādhyāyeshvarapranidhānaniniyamah**

شوچا Shaucha: پاکیزگی؛ سانتوسا Santosa: قناعت، خرسندی؛

تاپاه tapah: ریاضت‌کشی؛ سوادھیایا Svadhyāya: مطالعه خویش؛

ایشواراپرانیدهانانی ishvarapranidhānāni: تسلیم به خدا؛ نیاما niyamāh: واجبات

---

پاکیزگی (تطهیر)، قناعت، ریاضت، مطالعه خویش و تسلیم به خدا  
آیینی ثابت را تشکیل می‌دهند.

---

## نظافت بین ایرانیان

تحت یک دستور مسلم: النظافت من الایمان، پاکیزگی بین امت شیعه و مسلمان رایج است.

ایرانیان قدیم و قبل از اسلام برای پاکیزگی اهمیت خاصی قایل بودند در حدی که کثیف نمودن آب و حتی مکان‌ها را گناه می‌دانستند.

به تجربه ثابت شده است که پاکیزگی و طهارت باعث نشاط جسم روح می‌شود. در نتیجه آرامش را به دنبال خواهد داشت. به همین ترتیب قناعت و ریاضت نوعی ارضای روحی را به دنبال دارد.

در اسلام به خویشتن‌شناسی که همان معرفت نفس می‌باشد تأکید بسیار شده است. تا جایی که می‌گوید: خودشناسی اساس خداشناسی است. در نتیجه زمانی که آدمی پای در دایره خداشناسی نهاد و معبودش را شناخت، مخلصانه سر تعظیم و تسلیم فرو می‌آورد.

## سوتره ۳۳: طریق برطرف کردن ناراحتی‌ها

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनाम् ॥३३॥

### Vitarkabadhane Pratipaksabhāvanam

ویتارکا vitarka: احساسات خشم و شهوات؛ بادھین bādthane: ناراحتی؛

پراتی‌پاکسا pratipaksa: طرف مخالف؛ بهاوانام bhāvanam: اندیشه کردن بر روی

---

موقعی که ذهن به وسیله احساساتی از قبیل شهوت، خشم و غیره ناراحت می‌شود، شخص باید تفکر بر روی جهت مخالف را تمرین کند.

---

در طول تمرین اصل پرهیز و واجبات، به خاطر عادت‌های کهنه و گرایش‌ها یا احساسات مضر، خشم و شهوت و غیره خود را آشکار می‌کنند، و ناراحتی به وجود می‌آورند، سرکوبی آنها کاری انجام نمی‌دهد. بهترین روش، تمرکز بر روی گرایش‌ها، ضد آن است. بدین ترتیب نفرت به وسیله عشق مغلوب خواهد شد، به این دلیل که آنها جهت‌های مخالف یکدیگرند. بنابراین موقعی که به دلیل تفکرات مضر ناراحتی وجود دارد، پرتوجو باید تمرین<sup>۱</sup> تمرکز در جهت مخالف را انجام دهد. به عنوان مثال، موقعی که شخص می‌خواهد درستکار باشد، گاهی مشاهده می‌کند که افراد نادرست با اینکه دارای اندیشه‌های مضر می‌باشند، در زندگی موفق هستند. این مشاهده ممکن است سبب تحریک تمایلات زبان‌بخش شود، به این ترتیب که شخص نادرستی را تأیید می‌کند. این احساسات و عواطف خشم و شهوت است.<sup>۲</sup> این جنبه نادرست موضوع مورد بحث می‌باشد. موقعی که این جنبه غلط توسط ذهن توسعه پیدا کرد، ناراحتی به وجود می‌آورد و ممکن است پرتوجو را گمراه کند. در این حالت جنبه مخالف نادرستی که درستکاری می‌باشد از طریق تمرکز روی آن باید پرورش شود.

موقعی که به ذهن خطور می‌کند، درستکاری درآمدی ندارد و هیچ‌کس به شخص

1. Pratipakshabhavana

2. Vitarka: ویتارکا

درستکار توجهی نمی‌کند، شخص باید برای پذیرش جنبه مخالف بحث آماده باشد، یعنی در ذهن خود تأیید کند که فقط از طریق درستکاری است که شخص می‌تواند در مسیر روحی موفقیت حاصل کند. این، روش تغییر در جهت مخالف است.<sup>۱</sup>

## سوتره ۳۴: درجه و طبیعت آنها

वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मृदुमध्या-  
धिमাত্রा दुःखान्नानान्तफला इति प्रतिपक्षभावनम् ॥३४॥

**Vitarka himsādayah Kritakāritānumodita  
Lobhakrodhamohapūrvakā mridumadhyādhimatra  
dukhājnānānantaphalāiti Pratipaksabhāvanam**

ویتارکا Vitarkā: شهوت، خشم و تعقل و استدلال؛

همسادیاه himsādayah: شدت عمل و دیگران؛ کریتا Krita: انجام شده به وسیله نفس؛

کاریتا Karita: انجام شده از طریق دیگران؛ آنومودیتا anumodita: تأیید شده؛

لوبها Lobha: آز، حرص؛ کرودها Krodha: خشم؛ موها moha: اغتشاش فکری؛

پوروکا Pūrvaka: مقدم بودن بر، به وسیله؛ مریدو mridu: ملایم؛ مادهایا madhya: رابط؛

آدهیماترا adhimatra: شدید؛ دوهکها dukkha: درد؛ آجنانا ajnana: جهل؛

آنانتا ananta: بی‌نهایت؛ فالاه Phalāh: نتیجه؛ ای‌تی iti: مثل آن؛

پراتی‌پاکسا Pratipaksa: مخالف؛ بهاوانام bhāvanam: فکر کردن

غور در اندیشه‌های شیطانی و اعمال قدرت، مثل شدت عمل در مورد خود یا دیگران، موجب بروز آز، خشم و اغتشاش فکری می‌شود. خشم و آز می‌توانند ملایم، متوسط یا شدید باشند. این‌گونه افکار شیطانی باعث درد و جهالت بی‌پایان گردند.

غالباً شدت عمل یا انجام تجاوز و زور به وسیله خود فرد اعمال نمی‌شود بلکه شخص ممکن است این کار را از طریق دیگران انجام دهد، یا به دیگران اجازه دهد که این کار را بکنند. یوگی باید از اعمال زور اجتناب ورزد، زیرا شخص حتی موقعی که اجازه زور گفتن و شدت عمل را می‌دهد، یا سبب انجام این کار از طریق دیگران می‌شود مسؤول است. این حالت، همچنین در موارد دیگر مانند دروغ‌گویی، دزدی و غیره که عواطف مضر نامیده می‌شوند و در ویتارکها نیز صدق می‌کند.

بعضی اوقات تموجات مضر ذهن به علت آز و حرص یا خشم و افشاش فکری اتفاق می افتد. عواطف مضر ممکن است ملایم، متوسط یا شدید باشند ولی بدون توجه به علت، شدت و اثر آن، باید از ذهن بیرون رانده شوند. احساسات، شهوات و خشم نهایتاً به پیدایش دو پدیده می انجامند: یکی رنج و دیگری جهالت. اگر این عواطف و احساسات و تمایلات در حالت منفی، ذهن شما را احاطه کرده باشند، تفکرات منفی و مخالف به وجود می آید. چنانچه این امر مورد شناخت قرار گرفت، آنگاه ذهن بر احساسات شیطانی شهوت و خشم غلبه می کند و یک ساختار مثبت شکل می گیرد، آنگاه پرتوجو می تواند مسیر روحی اصل اول و دوم یوگا را بدون هیچ مشکلی ادامه دهد.

سوتره ۳۵: نتایج پرهیز از خشونت

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्संनिधौ वैरत्यागः ॥३५॥

## Ahimsāpratisthāyām tatsannidhau Vairatyāgah

آهیمنسا Ahimsa: پرهیز از اعمال زور - خشونت !

پراتیست‌هایام Pratisthāyām: هنگام مستقر شدن به‌طور ثابت !

تاتسانیدهاو tatsannidhau: در مجاورت آن؛ ویرا Vaira: خصومت !

تیاگاه tyāgah: واگذاری - ترک

---

هنگام استقرار کامل در آهیمنسا، در مجاورتش ترک خصومت وجود دارد.

---

آهیمنسا به مفهوم عشق بدون ضرر، بدون کشتن و بدون زور می‌باشد. آهیمنسا معنی فقدان دشمنی، خصومت و ضرر رساندن را می‌دهد. این نام برای پرتوجوی روحی به معنی فقدان قصد ضرر رسانی است، ضرر از هر نوع و به هر نحوی که می‌خواهد باشد. پراتیس‌ها<sup>۱</sup> مفهوم استقرار یافتن به‌طور کامل را دارا است. موقعی که شخص در آهیمنسا استقرار کامل یافت، نوعی مغناطیس در اطراف خویش می‌پروراند تا هر که را که به او نزدیک شود تحت تأثیر قرار دهد. او در واقع از یک ساختار خیلی خطرناک و مضر، که همان شدت عمل و خصومت است، رها می‌شود.

در تاریخ هند افراد بزرگ فراوانی بوده‌اند که می‌توانسته‌اند حتی قسی‌القلب‌ترین آدم‌ها را تغییر بدهند. مهاتما گاندی<sup>۲</sup> که لباسی از آهیمنسا بر تن داشت، و هیچ عمل زیان‌آوری را ترویج نکرد نیز دشمن داشت و به وسیله دشمن‌اش مورد اصابت گلوله قرار گرفت. این مطلب نشان می‌دهد که چقدر تمرین آهیمنسا مشکل است، لُرد بودا تا آن حد تمرین آهیمنسا را توسعه داد که هر آدم سنگدلی را به آدمی رئوف و مهربان تبدیل می‌کرد. یک بار با دزدی که به قصد قتل او آمده بود روبه‌رو شد، دزد فقط تحت تأثیر نگاه

---

1. Pratisthā

2. Mahatma Gandhi

او تغییر پیدا کرد. این قدرت آهیما می باشد. در آشرام پتتجلی، گاو، بُز، ببر می توانسته اند زندگی کنند و با یکدیگر بخورند و بنوشند، زیرا آهیما به وسیله مقدسین بزرگ تمرین شده است.

خیلی ساده می توان گفت: ما صلح طلب هستیم، ما باید یکدیگر را دوست داشته باشیم، اما مفهوم عشق خیلی بزرگ تر از آن است که ما آن را درک کنیم. برای ما عشق یعنی امنیت یا دفاع در مقابل ترس از مرگ و نه بیشتر. برای ما عشق یک نیاز، یک وسیله ضروری روانی است، ولی عملاً بسیار بزرگ تر از اینها است. عیسی (ع) مصلوب شد، عارف بزرگ منصور حلاج شکنجه شد و به قتل رسید. همه این مردان دشمن داشته اند ولی در هند بزرگان بسیاری بوده اند که دشمن نداشته اند زیرا آهیما را به طور کامل تمرین کرده بودند.<sup>۱</sup>

مهم ترین مسئله مخالفت نکردن، حتی با افراد شرور و زورگو است، این خصلت بارز پرهیز از خشونت است، و اگر همه جوانب قضیه عمیق تر مورد بحث و مذاقه قرار گیرد، روشن خواهد شد که هدف اساسی این تمرین حذف ساختار دشمنی و عدم قبول آن است. در هند چنین شخصی «بدون یک دشمن متولد شده»<sup>۲</sup> نامیده می شود.

بنابراین می توان چنین نتیجه گرفت بزرگ ترین مقدسان و حتی مردان بزرگ روحی نیز به طور کامل در آهیما استقرار پیدا نکرده بودند. به عنوان مثال بودا، لُرد کریشنا، شانکارا مخالفت و انتقاد نسبت به مکتب های دیگر فلسفی داشته اند، اما منطق یوگایی می گوید که آهیما باید به طور کامل تمرین شود. باید روش با احترام تری برای روبه رو شدن با نامتوازی های موجود در جامعه وجود داشته باشد.

در نتیجه مفهوم این سوتره چنین است: هنگامی که پرتوجو به طور کامل در آهیما

---

۱. مربوط به سوتره ۳۵ (تایچ آهما)

در فرهنگ و ادب فارسی به این نکته بسیار توجه شده است. برای نمونه چند بیت از چند غزل خواجه شیراز نقل می شود:

آسایش دو گیتی تفسیر این دو حرف است    با دوستان مرّوت، با دشمنان مدارا،



دلای معاش چنان کن که گر بلغزد پای    فرشته ات به دو دست دعا نگه دارد.



درخت دوستی بنشان که کام دل به بار آرد    نهال دشمنی برکن که رنج بی شمار آرد



استقرار یافت، موقعی که حتی آخرین نشانه‌های خصومت و دشمنی از بین رفت، روح خودش را از درون به صورت یک حالت مغناطیسی شکوفا می‌کند و این حالت مغناطیسی ویراتیآگاه<sup>۱</sup> نامیده می‌شود، که به معنی ترک دشمنی می‌باشد. بنابراین حتی کشتن حیوانات هم از نظر رعایت پرهیز از خشونت باید متوقف شود. در هند فرقه جین Jain در مورد استقرار آهیمنسا معروف می‌باشند.

## سوتره ۳۶: نتایج راستگویی

सत्यप्रतिष्ठायाम् क्रियाफलाश्रयत्वम् ॥३६॥

### Satyapratishthāyām Kriyāphalāshrayatvam

ساتیا satya: راستگویی؛

پرائیست‌هایام pratishthāyām: هنگامی که هستی به‌طور کامل استقرار پیدا می‌کند؛

کریا Kriyā: عمل؛ فالā Phalā: نتیجه یا میوه؛ آشرایاتوام āshrayatvam: اساس - پایه

---

هنگامی که هستی به‌طور کامل و ثابت در راستگویی استقرار پیدا کرد،  
نتایج اعمال، که به‌طور کامل بستگی به راستگویی دارند، میوه می‌دهند.

---

موقعی که پرتوجو به‌وسیله تمرین راستگویی و درستکاری به‌عنوان یک قانون جهانی غیرمشروط به زمان و مکان با موفقیت در راستگویی مستقر می‌شود، نوعی معرفت<sup>۱</sup> الهی را در خود توسعه می‌دهد. بنابراین او قادر می‌شود. از کارمای خود براساس آمال خویش نتیجه بگیرد. معمولاً نتیجه کارما با آرزوهای ما رابطه ندارد، اما در مورد شخصی که اصل راستگویی را کامل رعایت می‌کند چنین نیست.

این سوتره همچنین ممکن است این‌طور تعبیر شود که طالب راستگویی راستی کلام را توسعه می‌دهد. هر چیزی که او می‌گوید اتفاق خواهد افتاد. در یوگا این کلام «سخن روانی» نامیده می‌شود. انسان به‌وسیله تمرین راستگویی قدرتی را در خود توسعه می‌دهد، و ذهن او همانند آینه آن‌قدر شفاف می‌شود، که چیزی را که باید اتفاق بیفتد، از طریق کلامش، انعکاس می‌دهد. بنابراین، نتیجه هر عملی مطلقاً وابسته به خود او است، نه تغییر و تبدیلات. راستگو قادر است به‌طور کامل هر واژه‌ای را که ادا می‌کند بسنجد و زبان به حقیقت گشاید «یا سخن دانسته گو ای مرد بخرد یا خموش»

علت آن باشد که راستگو بر کلامش کنترل کامل دارد. اما حصول چنین تسلطی خیلی

مشکل است. فقط کسی می تواند از حقیقت صحبت کند که می داند چگونه هر واژه را بسنجد، این شرط اساسی سخن اوست. او هیچ چیزی را بدون سنجیدن لغات با قدرت روحی بیان نمی کند، و از این طریق محدودیت زیادی برای ساختار سخن قایل می شود، به طوری که هر کلامی که از دهان چنین شخصی شنیده می شود به حقیقت خواهد پیوست. دو معنی در این سوتره وجود دارد: اول، هر چیزی که او از آن سخن می گوید به حقیقت می رسد، دوم، نتایج اعمال و کارها از اراده او ناشی می شود.

سوتره ۳۷: ثمره دزدی نکردن

अस्तेयप्रतिष्ठायाम् सर्वरत्नोपस्थानम् ॥३७॥

**Asteya Pratisthāyām Sarvaratnopasthānam**

آستهیا Asteya: دزدی نکردن - شرافت - اعتماد به نفس؛

پراتیست‌هایام Pratisthyam: به‌طور کامل مستقر شدن؛

ساروا Sarva: همه؛ راتنا ratna: گوهر، جواهر؛

اوپاست‌هانام Upasthānam: معرفی خویش

---

با استقرار کامل در پرهیز از دزدی تمام گوهرها خودشان را نشان می‌دهند.

---

موقعی که پرتوجو در اصل سوم استقرار یافت، در درون خود قدرت شناخت را توسعه می‌دهد. مانند قدرت روشن‌بینی یا هشیاری حس ششم. این درست همان قوه ذهنی است که پیش‌گویان دارا هستند. از طریق این درک پرتوجو نسبت به ارزش واقعی سنگ‌ها و جواهرات قیمتی درون خود، آگاه می‌شود.

بعضی اشخاص مثل سوامی شیواناندا قادر بودند ثروت شخص مقابل را بگویند. این یک نوع هشیاری درک مستقیم (حس ششم ذاتی) است که به‌خاطر درستکاری مطلق، بدون شروط جهانی وجود دارد. هدف آن پاک نمودن تمام زندگی است به‌منظور تطهیر ساختار کل شخصیت، موقعی که این حالت پدیدار شد، شخصیت مثل آینه‌ای می‌شود که در آن ذهن الهی منعکس خواهد شد. هنگامی که آینه تمیز است شما قادرید صورت خود را به وضوح در آن ببینید. پرهیزکاری یا درستکاری یک نوع هشیاری به‌وجود می‌آورد که به‌وسیله آن شما حتی می‌توانید از ثروت پنهان شده زیر خاک اطلاع پیدا کنید.

## سوتره ۳۸: نتایج گریز از شهوت

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायाम् वीर्यलाभः ॥३८॥

### Brahmacharyapratisthāyām Viryalābhah

براهماچاریا Brahmacharya: ریاضت جنسی، پرهیز از کامجویی، گریز از شهوت:

پراتیست‌هایام Pratisthāyām: به‌طور کامل استقرار پیدا کردن:

ویریا Virya: میل سرکش (رام نشدنی): لاب‌ها Lābhāh: بهره

---

با استقرار به‌طور کامل در حالت گریز از شهوت، نیروی معنوی  
حاصل خواهد شد.

---

براهما به معنای هستی برتر و چاریا<sup>۱</sup> به معنای زندگی کردن می‌باشد، ولی کُل لغت در اینجا به معنای هشت نوع رضایت در رابطه جنسی است. ویریا virya به معنای «منی (اسپرم)» می‌باشد که درباره‌اش گفته‌اند یک قطره آن از چهل قطره خون به‌وجود آمده است و سازنده حیات است. عصاره زندگی است که نهایتاً تبدیل به انرژی خواهد شد. بسیاری از دانشمندان گفته‌اند که منی هیچ چیز نیست به جز ترشح هورمونی. به هر صورت، پتنجلی با این سخن موافق نیست. ویریا همچنین به معنای میل سرکش (رام نشدنی) است که برای سادانا لازم است. بنابراین موقعی که یوگی به‌طور کامل در گریز از شهوت استقرار پیدا می‌کند، نیرو و انرژی به‌دست خواهد آورد، نیرویی که به‌وسیله آن از ترس مرگ رها خواهد شد. بنابراین براهماچاریا یک روش مهم برای غلبه بر درد و رنج به نام آبهی‌نی‌وشا است که به معنای ترس از مرگ می‌باشد.

براهماچاریا هشت نوع است.

در یوگا یک رابطه درونی بین انرژی فیزیکی و انرژی روحی شناخته شده وجود دارد. حفظ انرژی فیزیکی، که به نام اوجاس شناخته شده است، به‌خاطر ایجاد انرژی

روحي لازم است. با حفظ اسپرم، انرژی روحی شکل می‌گیرد. چنانچه جریان «منی» مسدود شود، و تبدیل به اوجاس گردد، این حالت ریتا<sup>۱</sup> (انرژی نطفه‌ای) نامیده می‌شود. موقعی که جریان منی تصفیه گردد و به درون کشیده شود تولید انرژی می‌کند و تمام بدن از آن پُر می‌شود این چنین شخصی یوردهواریتا<sup>۲</sup> نامیده می‌شود.

در یک اوپانیشاد گفته شده است که با تمرین براهماچاریا ترس از مرگ به‌طور کلی نابود می‌شود. به‌عنوان مثال: بهیشما<sup>۳</sup> بدون ترس از مرگ بود به‌خاطر آن‌که او براهماچاریا را تمرین کرده بود. او یک جنگنده بزرگ بود. مرگ را کنترل کرده بود. او در میدان جنگ نمرد بلکه براساس خواسته خودش مرد. این قدرت به آن سبب بود که بهیشما در تمام طول زندگی اش حتی یک قطره از خون خودش را در خارج از بدنش به هدر نداد.<sup>۴</sup>

---

1. Reta

2. Urdhvareta

3. Behishma

۴. برای آگاهی بیشتر به کتاب سخن دل فصل گریز از شهوت مراجعه شود.

طیران مرغ دبدی نو ز پای بند شهوت به در آی نا ببینی طیران آدمیت

در نانتربیک برای بیداری کندالینی و مهار کردن نیروی جنسی زیرنظر پرتوبخش بسیار معمول است تمرینات در این زمینه بسیار محرمانه و انجام آن تا حدودی مشکل است.

## سورة ۳۹: عدم وابستگی

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासंबोधः ॥३९॥

### Aparigrahasthairye Janmakathantāsambodhah

اپاری گراما Aparigraha: عدم وابستگی - مجرد از دلبستگی‌ها - عدم حرص !

استهائیری Sthairye: در حال یکنواخت شدن ! جانما Janma: تولد !

کاتھانتا Kathantā: چگونه و از کجا ! سامبودها Sambodhah: دانش

---

با پیوسته شدن در پروسه عدم وابستگی (مالکیت)، دانش چگونگی و از کجا به وجود آمدن تولد پدید می آید.

---

عدم وابستگی فضیلت است. مفهوم عدم وابستگی به مالکیت اشیا قابل تملک و لذت بردن است. پرتوجو فقط آن لوازمی را نگه می دارد که برای زندگی کردن ضروری می باشند. این شیوه ذهن را آزاد نگه می دارد. همچنین طالب مجبور نیست در مورد چیزی نگران باشد، زیرا چیزی وجود ندارد که احتیاج به مراقبت کردن داشته باشد. تعداد زیادی از پرتوجویان حتی به آتش دست نمی زنند و بیشتر از یک دست لباس ندارند. آنها در یک مکان ثابت اقامت نمی گزینند. ذهن ایشان به قدری آزاد و آرام است که همیشه آماده انجام هر وظیفه‌ای، در هر مکانی، می باشند. این حالت، عدم تملک می باشد، ولی پرتوجو بعد از تغییر وضعیت ذهن، اگر لازم باشد که وظیفه به خصوصی را انجام دهد، می تواند به اندازه کافی از وسایل راحت دیگر مثل میز و صندلی و غیره استفاده کند. اما قبل از هر چیز ابتدا باید الگوهای وابستگی را از میان بردارد تا قادر شود زندگی جدیدی را شروع کند.

بنابراین عدم تملک یک دوره موقتی سادانا در زندگی روحی است. اگر این سادانا بیشتر از حد به خصوصی ادامه پیدا کند باعث ضعف می شود. در آغاز به خاطر از بین بردن عادات و رفتار قدیمی تمرین لازم است. موقعی که این عادات از بین رفتند، ما می توانیم چیزهای متفاوت دیگری را که برای فعالیت‌های اجتماعی و خدمت به بشریت

لازم است در اختیار بگیریم. موقعی که این سادانا به طور قاطع مستقر شد، پرتوجو شروع به درک تولد قبلی، نوع آن، زمان آن و علت آن می‌کند. متقابلاً شخص قادر به دانستن تولد بعدی خواهد بود. درست مثل این‌که با دیدن یک تکه ابر شما بدانید که باران خواهد آمد. به همین ترتیب، شما با استقرار کامل در عدم تملک، از تولد گذشته و آینده آگاه خواهید شد.



سوتره ۴۰: نظافت

शौचात्स्वांगजुगुप्सा परैरसंसर्गः ॥४०॥

## Shauchātsvāngajugupsā Parairasamsargah

شوچات Shauchāt: از پاکی! سوانگا Svānga: بدن یک شخص!

جوگوپسا Jugupsā: بی تفاوت! پارائیر Parair: با دیگران!

آسامسارگه asamsargah: عدم وابستگی

---

از پاکیزگی بی تفاوتی نسبت به بدن و عدم وابستگی نسبت  
به دیگران حاصل خواهد شد.

---

بحث در مورد واجبات از این سوتره شروع می شود. اینها انضباط ضروری ثابت برای تمرین تمرکز، مراقبه و فنا می باشند. تمام اینها وسیله می باشند نه هدف نهایی. در این سوتره اولین قانون به نام پاکیزگی توضیح داده شده است. گفته شده است که با تمرین های بدنی یا پاکیزگی فیزیکی در طول زمان، یک نوع بی تفاوتی نسبت به بدن حاصل می شود و در عین حال، یک نوع عدم وابستگی نسبت به دیگران نیز توسعه داده خواهد شد.

## سوتره ۴۱: تطهیر

सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शन योग्यत्वानि च ॥४१॥

### Sattvashuddhisaumanasasyaikāgryendriyajayāzmadarshana yogyatvānicha

ساتواشودی Sattvashuddi: خلوص هستی درونی:

سوماناسیا Saumanasya: خوشحالی: اکاگریا ekāgrya: پیوستگی:

ایندیریا جایا Indriyajaya: کنترل حواس: آتمادارشانانا ātmadarshana: بینش خوبش:

یوگی اتوانی yogyatvāni: شایستگی: چا Cha: و

---

با تمرین تطهیر (پاکی) مغزی شخص شایستگی برای خوشحالی، پیوستگی،  
کنترل ارگان حسی و بینش خویش را کسب خواهد کرد.

---

این سوتره همچنین در بهاگوادگیتا توضیح داده شده است. موقعی که ذهن تطهیر شد،  
یا موقعی که تمرین های نظافتی انجام شده باشد، شخص شایسته انجام تمرین های  
خوشحال کننده، تمرکز و کنترل ارگان حسی خواهد بود. در واقع به سبب تطهیر ذهن  
انسان می تواند به بینش خویش نیز دست یابد.

## سوتره ۴۲: قناعت<sup>۱</sup>

संतोषावनुत्तमसुखलाभः ॥४२॥

### Santosādanuttamasukhalābhah

سانتوسا Santosā: قناعت؛ آنوناماه anuttamah: بدون برتری داشتن؛

سوکها Sukha: لذت، خرسندی؛ لآبهاه Lābhah: بهره

---

از تمرین مستمر رضایت و خرسندی حاصل می‌شود.

---

نارضایتی یکی از پوشش‌های بزرگ نادانی است. بنابراین، این حجاب باید از میان برداشته شود. زیرا وجود این پرده سبب ایجاد عقده‌های بسیار زیاد و ناخوشایندی می‌شود، و یک حالت بیماری فیزیکی به وجود می‌آورد، و اگر روان (ذهن) بیمار باشد امکان هیچ‌گونه شادمانی نیست.

اصل اجتناب و واجبات باید به وسیله شخصی که می‌خواهد به تمرکز برسد تمرین شود. هشیاری در تمرکز اندیشه، باید از هرگونه اشتباه روانی و عقده‌ها رها شود. به این منظور شخص باید خرسندی را تمرین کند. شادمانی حاصل از این تمرین بی‌نظیر است. در نتیجه طالب می‌تواند به عمق تمرکز و مراقبه برود. در غیبت خرسندی (رضایت)، عقده‌های روانی متعددی به وجود می‌آیند، و طالب به هیچ روی آمادگی لازم برای رسیدن به تمرکز را نخواهد داشت.

## سوتره ۳۴: نتایج ریاضت

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ॥४३॥

### Kāyendriyasiddhirashuddhiksayāttapasah

کایا Kāya: بدن؛ ایندریا indriya: ارگان حسی؛ سیدهی Siddhi: کامل بودن؛

آشودهی ashuddhi: ناخالصی؛ کسایات Ksayāt: از بین رفتن؛

تاپاساه tapasah: به وسیله ریاضت

---

به وسیله تمرین ریاضت، ناخالصی‌ها از بین می‌روند.  
همچنین بدن و ارگان‌های حسی تکامل می‌یابند.

---

هر نوع تمرکز احتیاج به سلامت کامل بدن و اندام‌های حسی دارد. تمام ارگان‌های حسی و غیرحسی باید سالم و کامل باشند، در غیر اینصورت تمرکز و مراقبه دچار اختلال می‌شود. حتی ممکن است در مفاصل درد به وجود آید، و مواد سمی در بدن تولید شود. به طور قطع آنهایی که تمرکز و مراقبه را با بدن ناسالم تمرین می‌کنند دچار درد و رنج می‌شوند.

اگر می‌خواهید هر روز و برای مدتی طولانی مراقبه انجام دهید، باید دارای بدنی سالم باشید. هر روز برای ساعت‌های متمادی ماندن در وضعیت نشستن مراقبه آسان نیست، به این خاطر پتنجلی در این سوتره پیشنهاد می‌کند که بدن و اندام حسی برای تمرکز باید سالم باشند. بدن باید قفل گردد و کاملاً راست نگه داشته شود و در مدت تمرکز و مراقبه هیچ‌گونه ناراحتی نداشته باشد. تمام فعالیت‌های بدنی مثل تنفس، گردش خون، هضم، و ترشح غدد باید به طور کامل و سالم کار کنند و برای این منظور ریاضت<sup>۱</sup> لازم است.

ناخالصی‌های فیزیکی مغز، چشم‌ها، گوش‌ها، بینی، پوست و غیره باید برطرف

شوند. برای این منظور انجام تمرین‌های پنجگانه بسیار مفید می‌باشد. در این باره پنج نوع عمل افزایش حرارت به شرح زیر تعبیه شده است:

۱. بدن را در معرض خورشید قرار دادن برای سخت شدن پوست.
  ۲. بدن را در معرض حرارت آتش قرار دادن برای ظریف و قهوه‌ای شدن آن.
  ۳. پرانایاما به دلیل تولید حرارت در بدن باید تمرین شود.
  ۴. حرارت تمرکز در یک مقطع باید بسط داده شود.
  ۵. حرارت روزه گرفتن.
- این پنج حرارت مواد سمی بدن را از بین می‌برند و بدن را سخت می‌کنند. بنابراین بدن برای تمرکز و مراقبه آماده می‌شود.

سوتره ۴۴: تعمق و مطالعه<sup>۱</sup>

स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः ॥४४॥

## Svādhyāyādīstadevatāsamprayaogah

سوادھیایا Svādhyāyāt: به وسیله خود - هشیاری، درک شخصی؛

ایستادواتا īstadevatā: انتخاب الهی؛ سامپرایوگاه Samprayogah: آمیزش

---

به وسیله مشاهده نفس خویش، اتحاد با الوهیت دلخواه به وقوع می پیوندد.

---

سوادھیایا به معنای بستن چشم‌ها و مشاهده نفس خویش می باشد، مانند سکوت ذهن. موقعی که این سوتره تمرین می شود نیروی تولید می گردد که به وسیله آن شخص قادر است به گونه ای عمیق بر روی سمبل مورد انتخاب خود تمرکز کند.

---

۱. نتایج سوادھیایا Swadhyaya = واژه سوادھیایا مرکب است از دو جزء SVA به معنی خود، آدیایا DIYYAYA یعنی مطالعه و تعمق در کل. همچنین این واژه به معنی مطالعه و تعمق شخصی نیز می باشد. ضمناً در زبان سانسکریت گاهی (W) به (V) تبدیل می شود.

سوتره ۵: توجه محض به خداوند

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ॥४५॥

### Samādhisiddhirishvarapranidhānāt

سامادهی Samādhi: خلسه، جذبہ - فناء فی اللہ: سیدھی Siddhi: کامل شدن؛

ایشوارا Ishvara: خدا؛ پرانیدھانات Pranidhānāt: تسلیم خویش

---

موفقیت در حالت خلسه به وسیله تسلیم شدن کامل به خدا اتفاق می افتد.

---

به وسیله تسلیم کامل به خدا، که خیلی مشکل است، شخص قادر است یک حالت خلسه (Trance = جذبہ) را توسعه دهد. این به طور دقیق سامادهی، که در فصل قبلی توضیح داده شد نیست، این یک حالت خلسه‌ای است که طالب در آن هشیاری بدن را از دست می دهد، و قادر است با یک هشیاری عمیق تر شروع کند و در حالت آرامش کامل و اتحاد بماند. رسیدن به چنین حالتی، با وقف کردن خود به خداوند مقدور است. در اینجا منظور از خدا عقیده طالب در مورد الوهیت می باشد.

روش تسلیم شدن به خدا در کریا یوگا هم وجود دارد ولی در این دو روش، هدف متفاوت است. در این مقوله تسلیم به عنوان بخشی از قوانین انضباط ثابت توضیح داده شده است. این تکنیک در اینجا لزوماً برای از بین بردن موانع در بدن و روان به کار گرفته می شود، به طوری که هشیاری روحی تمرکز و مراقبه وجود داشته باشد. بنابراین پرتوجو باید تحت اصول پنج‌گانه اجتناب و واجبات قرار بگیرد.

## سوتره ۴۶: آسانا «وضعیت‌های یوگا»

स्थिरसुखमासनम् ॥४६॥

### Sthirasukhamāsanam

استهیرا Sthira: ثابت - پیوسته ؛ سوکهام Sukham: راحت ؛

آسانام āsanam: وضعیت نشستن

---

وضعیت نشستن باید راحت و یکنواخت باشد.

---

لغت آسانا برای وضعیت نشستن در حالت مراقبه مورد استفاده قرار گرفته است. لغت آسانا در اینجا معنی تمرینات فیزیکی یوگا را نمی‌دهد. به‌طور کلی این لغت به معنای تمرینات یوگا اصطلاح شده است ولی در اینجا فقط معنی حالت نشستن برای مراقبه را می‌دهد. به‌عنوان مثال: وضعیت استاد، لوتوس، بهادرآسانا، و سوکهاسانا (وضعیت راحت)، آساناهایی هستند که به منظور انجام مراقبه به کار می‌روند، ولی به هر حال محدودیتی برای وضعیت‌های دیگر که به‌عنوان آسانا شناخته شده‌اند نیست. از آنجایی که این لغت به معنی یک روش نشستن می‌باشد، ما باید آن را به همان معنا درک کنیم. فقط بعداً ریشی‌ها تمرین‌های دیگری در طرح کلی آساناها ضمیمه آن کرده‌اند، مثل ایستادن روی سر و غیره. ضرری ندارد اگر یک راجا یوگی آسانا را تمرین کند. حذف این‌گونه تمرین‌ها به «این دلیل که» پتنجلی آنها را توصیه نکرده است صحیح نیست. بنابراین آساناهایی که یک حالت تعادل در بدن به‌وجود می‌آورند باید تمرین شوند، اگرچه آنها توسط پتنجلی توصیه نشده باشند.



## سوتره ۴۷: چگونگی مهارت در آساناها

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ॥४७॥

### Prayatnashaithilyānantasamāpattibhyām

پریاتنا Prayatna: کوشش؛ شیت هیلیا Shalithilya: آزاد کردن، شل کردن

آنانتا ananta: ماری که آنانتا نامیده می شود؛

ساماپاتی بهیام Samāpattibhyām: توسط تمرکز و مراقبه

---

بدون کوشش زیاد و به وسیله تمرکز روی (مار آنانتا)،  
بر آسانا تسلط می یابیم.

---

به خاطر کامل شدن، پیوسته شدن، و راحت بودن در آسانایی که به منظور انجام مراقبه انتخاب شده است، پرتوجو باید بدون کوشش بر بدن خود غلبه کند. بنابراین نخست باید وانهادگی کامل در آسانا حاصل شود، در واقع کوشش باید همراه با وانهادگی کامل باشد. (یعنی برای انجام آسانا نباید تلاش زیادی به خرج داد. بلکه باید خود به خود، به طور طبیعی و بدون تلاش به وانهادگی رسید). در درجه بعد ذهن باید در آنانتا<sup>۱</sup> تمرکز کند.

لغت آنانتا معنی بی نهایت می دهد. آنانتا همچنین معنای ماری است که لرد ویشنو در دریای شیر بر روی آن استراحت می کند. بنابراین، به طور نمادین، آنانتا معنی مار می دهد ولی در این سوتره مار اشاره دارد به کندالینی شاکتی. پرتوجو باید بر روی قدرت مار در مولاداهارا چاکرا تمرکز کند، یا این که روش های دیگر که در کندالینی یوگا مطرح است مورد استفاده قرار گیرد.

---

۱. ماری که ویشنو روی آن می خوابد و می آساید به سشا (sessa) معروف است. ویشنوپرانا می گوید: «ویشنوی بزرگ تمام موجودات جهان را می خورد و جهان را با دریایی عظیم می پرشاند و بر تخت مار شکل خود می خوابد و هنگامی که از خواب بیدار شود دیگر بار جهان را به صورت برهنه می آفریند.

لغت وانهادگی یا سُبل کردن، به معنای آن است که نباید تفلّا کرد یا هر نوع فشاری را مورد استفاده قرار داد. آسانا باید در نهایت وانهادگی و بدون هیچ‌گونه کشش عصبی یا عضلانی باشد. بنابراین، هر آسانایی که شخص قادر باشد آن را بدون کوشش و تفلّا تمرین کند (مثل وضعیت استاد، نیلوفر، وضعیت راحت) باید برای تمرکز انتخاب شود.

## سوتره ۴۸: نتیجه مهارت

ततो द्वन्द्वानभिघातः ॥४८॥

### Tato dvandvānabhighātaḥ

تاتا Tataḥ: از آن؛ دواندوا dvandva: جفت‌های متضاد؛

آنا بیهکھاتا anabhighātaḥ: بدون برخورد

---

بدین ترتیب جفت‌های متضاد از برخورد باز می‌ایستند.

---

تضادهای دوگانه هم به حوزه‌های فیزیکی و هم روانی متعلق می‌باشند. وابستگی‌ها در سطح فیزیکی عبارتند از: گرما و سرما، گرسنگی و تشنگی، درد و غیره. تضادها در حوزه روانی عبارتند از غم و شادی، که براساس مقتضیات، گاهی ذهن در معرض آنها فرار می‌گیرد. این امر باعث بروز اضطراب می‌شود. ما در طول روزهای گرم عرق می‌کنیم و بی‌تاب هستیم. در زمستان نیز، هنگامی که هوا خیلی سرد است به زحمت می‌افتیم. بنابراین در تابستان دوست داریم خنک باشیم و در زمستان گرما را می‌پسندیم. بدین‌گونه است که ذهن به وسیله جفت‌های متضاد دچار اضطراب می‌شود. پرتوجو در مقابل تضادها باید استقامت خویش را تقویت کند. این کار که هم مقاومت فیزیکی و هم روانی است تنها از طریق اصل اول و دوم و سوم یوگا امکان‌پذیر است. اگر بخواهیم در لمرکز پیشرفت کنیم این تضادها باید مغلوب شوند، بنابراین مقاومت ما برای غلبه بر این اضطراب‌ها و موانع که به وسیله تضادها به وجود آمده‌اند باید افزایش پیدا کند.

تمام تضادها مثل گرما و سرما، غم و شادی باید از بین بروند، تا برقرار نمودن تعادل فیزیکی و روانی امکان‌پذیر گردد. بدن نباید توسط گرما یا سرما آشفته شود و هر لحظه لغیر کند. مقاومت نقش بزرگی در خشنی کردن ضعف نیروی مقاومت بدن بازی می‌کند. موقعی که یک بیماری واگیردار مثل سرماخوردگی یا آنفولانزا بروز می‌کند، به افراد مایل نصیحت می‌شود تا از بیمار، که مقاومتش به خاطر بیماری تقلیل پیدا کرده است، دوری کنند. اگر ما زیاد درباره بیماری فکر کنیم ذهن ما ضعیف می‌شود. در شخصیت ما

ضعف‌های بی‌شماری وجود دارند که درجه مقاومت را تقلیل می‌دهند. ولی یک طالب روحی باید سطح مقاومت خود را ارتقا بخشد و این کار فقط از طریق تمرین آساناها امکان‌پذیر است.

## سوتره ۴۹: کنترل تنفس

तस्मिन्सति श्वासप्रशवासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः ॥४९॥

### Tasminsati shvāsaprashvāsayorgativichchedah Prānāyāmah

تاسمین Tasmin: روی آن: سات Sati: بوده است:  
ساواساپراسهاسایا Shvāsaprashvāsayah: دم، بازدم:  
گاتی gati: حرکت: ویچهدا vichchedah: ترمز، توقف:  
پرانایاما prānāyāmah: حرکات تنفسی

---

آسانا تمام شده است، پرانایاما توقف حرکت دم و بازدم است.

---

بعد از آنکه پرتوجو به اندازه کافی سه اصل اولیه را کامل کرد باید پرانایاما (کنترل تنفس) را ادامه دهد. پرانایاما توقف دم و بازدم است، نه تنها حبس دم. باید توجه داشت که پرانایاما تنفس عمیق نیست. همین طور، روش کنترل تنفس نگه داشتن تنفس تا حد امکان در یک مدت زمان نیست. پرانا یعنی نفس و آیاما<sup>۱</sup> یعنی طولانی کردن یا عریض کردن از طریق کنترل. هرگاه تنفس کنترل شود، مثل نگه داشتن نفس، این کار را پرانایاما می نامند. جالب توجه است که مار، فیل و لاک پشت عمر طولانی تری دارند چون این جانوران عمل تنفس را در هر دقیقه به تعداد کم تری نسبت به انسان انجام می دهند. طول عمر انسان هم با حفظ تنفس می تواند بیشتر شود، اما این کار هم به تعلیم نیاز دارد و هم به تمرین.

گفته شده است که پرانا مانند یک فیل وحشی است. اگر می خواهید پرانا را تربیت کنید باید همان قدر دقت و حوصله به کار ببرید که صرف تعلیم یک فیل وحشی می شود. مداومت و شکیبایی باید وجود داشته باشد، شتاب و عجله نباید در کار باشد. نگه

داشتن نفس باید به آهستگی و بادقت بسیار تمرین شود. اگر هر نوع مانعی وجود داشته باشد، چه فیزیکی و چه روانی، تمرین برای چند روز یا چند ماه باید متوقف شود. شرایط محیطی، عادت‌ها، ضعف، وضعیت فیزیکی و عامل‌های دیگر قبل از شروع تمرین باید در نظر گرفته شوند. احتیاط کافی باید وجود داشته باشد. در هاتایوگا به طور واضح گفته شده است که کنترل تنفس در خلال آساناهای فیزیکی نباید تمرین شود. کنترل تنفس در بعضی وضعیت‌های (نشستن) فیزیکی اشتباه است. در بعضی از وضعیت‌های دیگر پرانایاما تمرین می‌شود. اما پرتوجو باید خوب بداند در چه آسانایی کنترل تنفس باید تمرین شود و در چه آساناهایی از تمرین آن باید اجتناب شود. بدین دلیل باید فهم کامل از معنای پرانا وجود داشته باشد. پرانا مربوط به شش‌ها نمی‌شود ولی مربوط به جریان روزمره زندگی می‌شود.

هدف نهایی کنترل تنفس توانایی نگه داشتن نفس می‌باشد. سه نوع کنترل تنفس وجود دارد به نام‌های: دم<sup>۱</sup>، بازدم<sup>۲</sup> و حبس تنفس در درون<sup>۳</sup>. نوع چهارمی نیز هست به نام کیولاکومب‌هاکا<sup>۴</sup> که خود به دو نوع تقسیم می‌شود: حبس دم بیرون و حبس دم درون. نگه داشتن نفس وضعیت به خصوصی را در مغز به وجود می‌آورد. و سبب تغییراتی در ستون فقرات و سایر اندام‌ها می‌شود. پرانایاما بر روی سیستم عصبی و نهایتاً مغز تأثیر می‌گذارد. پرانایاما ارتباط چندانی با شش‌ها ندارد. دم، حبس دم و بازدم اثرات مختلفی در بدن تولید می‌کنند.

بنابراین متوقف کردن تنفس در داخل یا خارج معنی پرانایاما می‌باشد. «آیاما» افزایش طول دم و بازدم است که در نتیجه آن تعداد تنفس در دقیقه تقلیل پیدا می‌کند. بنابراین اگر ما در حالت معمولی چهارده (۱۴) بار در دقیقه تنفس کنیم، در پرانایاما فقط یک یا دو بار تنفس خواهیم کرد.

1. Purka

2. Rechaka

3. Kumbhaka

4. Kewelakumbhaka: این حالت معمولاً در مراقبه کامل حاصل می‌شود.

## سو تره ۵۰: انواع پرانا یاما

बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिवृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ॥५०॥

**Bāhyābhyantarastambhavrittirdeshakālsankhyābhih**

**Paridristo dirghasūksmah**

بایما Bāhyah: بیرونی: ابهی انتارا abhyantara: درونی:

استامبهاوری تی Stambhavrittih: جلوگیری شده (فرونشاندہ): دشا desha: مکان:

کالا Kāla: زمان: سانکھیابھی Sankhyābhih: شماره:

پاری دریشنا Paridristah: اندازه گرفته شده: دیرگها dirgha: طولانی شده:

سوکسماه sūksmah: ظریف، دقیق

---

پرانا یاما - بیرونی درونی یا فرونشاندہ است که براساس مکان،  
زمان و تعداد - تنظیم، طولانی و دقیق می شود.

---

تنفس دارای سه مرحله می باشد دم، بازدم، حبس دم. تمرین کنترل تنفس به مکان تمرین، مثل مکان گرمسیری یا معتدل، و به رژیم غذایی بستگی دارد. در متون هاتا یوگا به طور مفصل جزئیات قوانین کنترل تنفس شرح داده شده است.<sup>۱</sup>

زمان به معنای طول مدت دم، حبس دم - بازدم می باشد. زمان همچنین به معنای مقطع زمانی یا فصل هم می باشد. بنابراین اگر در فصل زمستان پرانا یاما را بیست (۲۰) دور تمرین می کنید در فصل تابستان باید ده (۱۰) دور تمرین کنید. هر دور توسط واحد مشخص تعیین می شود. بنابراین پرانا یاما براساس مکان، زمان و شماره ای که معیار اندازه گیری زمان است تنظیم می شود.

تکنیک کنترل تنفس باید از پرتوبخش آموخته شود. در شروع طول نسبی زمان ۶:۸:۶ می باشد.<sup>۲</sup> نهایتاً طول زمان به ۲۰:۸۰:۴۰ خواهد رسید. این رابطه که به ۲:۴:۱ تبدیل

۱. به کتاب هاتا یوگا جلد ۱۹ از مجموعه فرہنگنامہ یوگا از این مؤلف و مترجم مراجعه شود.

۲. این نسبت در تمرین نادای شودانا به کار گرفته می شود. برای درک بهتر می توانید از کتاب هاتا یوگا و کتاب یوگا

می‌شود. یعنی یک واحد زمان برای دم، چهار واحد زمان برای حبس دم در درون و دو واحد زمان برای بازدم. دو واحد زمانی برابر است با دو کف زدن و یک بشکن. اگر یک پرتوجو قادر به تمرین کنترل تنفس برای ۲۰:۸۰:۴۰ ماترا یا ثانیه باشد، او بهترین سادهاکا خواهد بود. این بهترین پرانایاما می‌باشد. کیفیت به تعداد دوره‌ها بستگی دارد که نهایتاً طولانی‌تر و دقیق‌تر می‌شوند.

تمام سه مرحله به نام‌های دم، حبس دم، بازدم باید طولانی شوند. طالب با شروع از ۶:۸:۶ ماترا یا ثانیه نهایتاً باید به نسبت ۴۰:۸۰:۲۰ ماترا یا ثانیه برسد. از این طریق پرانا طولی‌تر شده و نگه داشتن نفس افزایش می‌یابد و جریان تنفس دقیق می‌گردد.



## سوتره ۵۱: چهارمین نوع کنترل تنفس

बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः ॥५१॥

### Bāhyābhyantaravisayāksepi Chaturthah

بایا Bāhya: بیرونی؛ ابھیانتارا abhyantara: درونی؛ ویزایا Visaya: موضوع؛

اکسهپی āksepi: فایق آمدن؛ چاتورتها Chaturtha: چهارمین

---

چهارمین کنترل تنفس آن است که بر موضوع بیرونی و درونی فایق می آیم.

---

در چهارمین نوع پرانایاما، شما حبس دم بیرونی و درونی را نباید انجام دهید. این درست بر طبق دستوراتی است که در بهاگوادگیتا داده شده است. در گیتا گفته شده است که آپانا<sup>۱</sup> باید به پرانا<sup>۲</sup> پیوندد و پرانا به آپانا متصل شود.<sup>۳</sup> بنابراین، پرتوجو به وسیله دم و بازدم، احساس ورود و خروج را متوقف می کند. ثانیاً، (دم) فقط باید به دم متصل شود. ثالثاً، باید هم زمان حبس دم را انجام دهید. نباید اجازه داده شود که احساسات درک شوند. تجارب بیرونی موضوع، باید در بیرون نگاه داشته شوند و ساماسکاراها یا تجارب درونی باید در درون نگاه داشته شوند. نباید اجازه داد تظاهرات بیرونی به درون بیایند و ساماسکاراها اجازه تظاهر در بیرون پیدا کنند. این چهارمین پرانایاما است. شما می توانید این کار را با دم و بازدم تنفس روحی (تنفس یوگایی) انجام دهید، و سعی کنید بدون کنترل کردن یا متوقف کردن نفس در حالت حبس دم در درون یا بیرون - ذهن را بر روی یک مسیر به خصوص روانی متمرکز نمایید. معمولاً شما باید در حفظ تجارب و بیرون نگه داشتن تنفس توانایی حاصل کنید و مسیر تجارب حسی را سد کنید، این است چهارمین نوع کنترل تنفس.

در حقیقت این پرانایاما همان ذکر ممتد (اجاپا جاپا است).

---

1. Apana

2. Prana

۳. مسیر آپانا معکوس می شود با پرانا در جاگرای مانی پورا برخورد می کند.

## سوتره ۵۲: از بین بردن حجاب

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥५२॥

### Tatah ksiyate Prakāshāvaranam

तता Tatah: بدین وسیله: क्षीयते Ksiyate: ناپدید شدن: प्रकाशाः Prakāsha: نور

اورانام āvaranam: حجاب. پوشاندن

---

بدین وسیله حجاب نور ناپدید می شود.

---

به وسیله تمرین کنترل تنفس مراکز روانی فعال می شوند و در نتیجه حجاب دانش از بین می رود. پراکاشا<sup>۱</sup> در اینجا به معنی مراکز روانی است. مراکز روانی معمولاً به خاطر تجارب احساسی پوشیده شده اند یا پرده ای روی آنها را گرفته است. روشنایی این دستگاه ظریف، یا محدود شده، و یا به وسیله ماده فیزیکی مغز پوشیده شده است. این پوشش به وسیله تمرین کنترل تنفس برداشته نمی شود. برداشتن حجاب از ماده فیزیکی بر روی قوه روانی «پراکاشا» کافی است برای برداشتن حجاب نور. این بدان معنا است که وقتی شما تمرین کنترل تنفس را به پایان رساندید، در درون شما حالتی اتفاق می افتد که سبب می شود تا نیروهای روانی از پرده یا کنترل یا سد مکانیسم فیزیکی مغز رها شوند. موقعی که شما کلید برق را باز می کنید انرژی رها می شود. کنترل تنفس وضعیت مشابهی را در مغز به وجود می آورد که در نتیجه آن نیروهای روانی ذاتی رها می شوند.

سوتره ۵۳: ذهن برای تمرکز آماده می شود

धारणासु च योग्यता मनसः ॥५३॥

**Dhāranāsu Chayogyaāmanasah**

دهارآناسو Dhāranāsu: در تمرکز؛ چا Cha: و؛ یوگی آتا yogyatā: آمادگی؛

ماناساه manasah: از ذهن

---

و آمادگی ذهن برای تمرکز (از طریق کنترل تنفس توسعه پیدا می کند).

---

به وسیله کنترل تنفس ظرفیت تمرکز در ذهن توسعه پیدا می کند، و شخص شرایط لازم را برای تمرکز ذهن در حالت مراقبه به دست می آورد. این بدان سبب است که پرده پوشاننده نور دانش از بین رفته است. مرحله بعدی جدایی ذهن از محسوسات نامیده می شود.

## سوٲرۀ ۵۴: جدایی ذهن از محسوسات

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्यस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥५४॥

### Svaisayāsamprayoge Chittasyasvarūpānukāra ivendriyānām Prātyāhārah

سوا Sva: خویش (مستقل)؛ ویزایا Visaya: موضوع؛

آسامپرایوگ asamprayoge: تماس پیدا نکردن؛ چیتا Chitta: ذهن؛

سواروپا Svarūpa: فرم خویش؛ آنوکاراه anukārah: تقلید، پیروی کردن؛

ایوا Iva: مثل این که؛ ایندیریانام Indriyānām: از حواس پنجگانه؛

پراتی هارا Pratyāhārah: عقب کشیدن

---

پراتی هارا - پیروی کردن حواس از ذهن (همان طور که قبلاً بوده است)  
از طریق عقب کشیدن موضوعات.

---

پراتی آهارا به معنی عقب کشیدن ذهن از موضوعات که به وسیله ارگانهای حسی تجربه شده اند می باشد. این حالت باید درک شود تا تجربه کنید که حواس پنجگانه براساس ذهن فعالیت می کنند. برعکس، ظرفیت های بوییدن، چشیدن، دیدن، لمس کردن و شنیدن از موضوعات خودشان عقب کشیده شده اند و شروع به دنباله روی از ذهن درونی می کنند نه بیرونی. این جدایی ذهن از فعالیت حواس پنجگانه است. به طوری که ارگانهای حسی نیز همراه با ذهن متوجه درون می شوند، و از ذهن پیروی می کنند و همراه آن متوجه درون می شوند.

## سوتره ۵۵: تسلط بر حواس

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ॥५५॥

### Tatah Paramā Vashyatendriyānām

Tatah تاتا: بدین وسیله؛ پاراما paramā: بالاترین؛ واسهیات Vashyate: استادی، تسلط؛

ایندریانام indriyānām: مربوط به حواس پنجگانه

---

تسلط بالاتری بر روی ارگان‌های حسی وجود دارد،  
(به وسیله جدایی ذهن از محسوسات).

---

بعضی از پرتوجویان پنداشته‌اند که کنترل حواس یعنی فرو نشاندن ارگان‌های احساسی. آنها تصور می‌کنند که این یک وضعیت غیرعادی است، ولی برای کسی که می‌خواهد تمرکز کند، و به اعماق ذهن خود برود، برگرداندن خود از دنیای موضوعات بسیار مهم می‌باشد. برای رفتن به اعماق ذهن تماس با موضوعات خارجی و اشیا باید قطع شود. موقعی که ذهن در تماس با دنیای خارج است نسبت به صور عمیق‌تر خودآگاهی هشیار نیست. در نتیجه موقعی که شخص از این صور عمیق‌تر ذهن آگاه است، دیگر شناختی از دنیای حواس ندارد.

نباید فراموش کرد که خودآگاه، آتمن یا «خویش»، در حقیقت کامل‌تر نمی‌شود، تکامل آتمن یا روح وجود ندارد، با تمرین جدایی حسی از محسوسات ما عملاً کامل‌تر نمی‌شویم. این یک پروسه عود (تکامل برعکس) است. حقیقت ندارد که بگوییم روح از مرحله اولیه به مرحله پیشرفته‌کنونی تکامل پیدا کرده است. هستی غایی یا روح همان است که هزاران سال پیش بوده است، و تغییر نکرده است. تنها تفاوت در این است که «خویش» تحتانی یا «خویش» فردی آهسته و قدم به قدم نسبت به هستی غایی هشیار می‌شود.

موقعی که ما ذهن را از دنیای خارج به طرف دنیای درون برمی‌گردانیم آگاه می‌شویم که یک صورت لایتناهی هستی در ما وجود دارد. صورتی که تنها در حالت سامادهی

تجربه می‌شود. اینصورت از طریق عقل قابل رویت نیست، بنابراین هدف این فصل آموزش یک سادانا است که از اجتناب و واجبات شروع می‌شود و به ترک محسوسات ختم می‌گردد.

تمرین‌های مختلف برای جدایی از محسوسات وجود دارد؛ از قبیل: تراناگا، نادایوگا، جاپا، موسیقی، کرتان و غیره. هدف همه آنها تصفیه هشیاری حواس و متوجه درون کردن آنهاست. بعضی اشخاص ممکن است فقط با یک تمرین نادایوگا به هدف برسند. بعضی دیگر ممکن است «جاپا» را ساده‌تر تشخیص بدهند. گاهی ممکن است شما برای مدتی این جدایی حس و محسوس را نگه دارید، ولی بعد از آن ممکن است تشخیص دهید که دیگر سادانا کار نمی‌کند حتی اگر، آنرا با علاقه زیاد تمرین می‌کنید. اگر تکنیک‌های این تمرین تسلط کامل پیدا کنید، تمرکز خیلی ساده خواهد شد. رسیدن به مرحله تمرکز و مراقبه، بدون عبور از حوزه جدایی ذهن از محسوسات غیرممکن است. تعداد زیادی سادانا برای این جدایی وجود دارد. پرتوبخش برای پرتوجو سادانای مناسب را، در زمان شروع، انتخاب می‌کند.



پرانہ شاکتی





# فصل سوم

ویبھوتی پادا

(۵۶ سوترہ)



## سوتره ۱: تمرکز چیست؟

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥१॥

### Deshabandhashchittasya dhāranā

Desha: محل، مکان؛ باندها bandha: اجباری، جمع و جور؛

Chittasya: چیتاسیا: مربوط به ذهن؛ دهارنا dhāranā: تمرکز

#### تمرکز (دهارنا) کانونی کردن ذهن بر یک نقطه

در اینجا مکان، یک نقطه (کانون) ذهنی یا فیزیکی است. در متون مختلف گفته شده است که سه مینا برای پرتوجو وجود دارد: ذهنی، عینی و تصویری. بنابراین دهارانا به معنای تأیید و تمرکز ذهن بر روی یک نقطه، یا یک موضوع، یا یک حوزه می باشد. یک مثال روشن در مورد توجه بر روی یک نقطه در ماهابهاراتا<sup>۱</sup> آمده است. موقع آزمایش تیراندازی پرتوبخش از پرتوجویان پرسید در حال مشاهده چه موضوعی بودید. آرجونا، یکی از پرتوجویان، گفت که من فقط چشم پرنده را، که هدفم بود، می دیدم و هیچ چیز دیگری نمی دیدم. این یک مثال برای تمرکز دقیق است.<sup>۲</sup>

موقعی که ذهن بر روی یک نقطه تمرکز می کند، درک شدید می شود. موقعی که چشم‌ها بسته باشند، موضوع، که ممکن است یک اندیشه یا یک عقیده یا یک واژه باشد، با شدت در خودآگاه ظاهر می شود. ذهن نقطه تمرکز را ترک نمی کند. اگر ذهن محل تمرکز را ترک کند، آن، «ویکشه‌پا»<sup>۳</sup> نامیده می شود. ویکشه‌پا به معنی نوسان و تردید است. در تمرکز، آگاهی نسبت به هیچ چیز نباید وجود داشته باشد، جز به موضوع تمرکز.<sup>۴</sup> بعضی وقت‌ها می توانید دو حوزه تمرکز داشته باشید. به عنوان مثال موقع انجام «جاپا» یک عامل مانترا است و عامل دیگر شکل آن می باشد. برای یک مبتدی تمرکز جاپا بر روی دو عامل بهتر است. بعداً شخص می تواند تمرکز بدون جاپا را انجام دهد.

1. Mahabharata: یک متن یرگایی

2. Pandava

3. Vikshepa

4. Desha: نقطه کانون

موقعی که جریان خون در مغز وجود دارد نوسان پدید خواهد آمد. تمرکز مشکل خواهد شد. جریان خون باید تقلیل پیدا کند و نباید نوسان وجود داشته باشد. برای نیل به این هدف، ما از سیستم بصری کمک می‌گیریم.

از طریق سیستم بصری نوسان مغز فیزیکی تقلیل پیدا می‌کند. اگر شما با چشم‌های باز، برای مدتی، به یک نقطه نگاه کنید، بدون آن‌که پلک‌ها را برهم بزنید، و سپس چشم‌ها را ببندید، بعد از پنج دقیقه به خواب خواهید رفت. درست همان‌طوری که شما امواج سطح یک ظرف آب را به وسیله ساکن کردن آب متوقف می‌کنید، به همین ترتیب نوسان‌های مغز به وسیله متوقف کردن عامل‌های آزار دهنده مختلف می‌تواند متوقف شود. حتی اعمال فیزیولوژیکی مغز نیز باید متوقف شود. به این دلیل ما ذهن را بر روی تنها یک نقطه ثابت می‌کنیم. مانند یکی از چاکراها در بدن، مثل مولاداهارا، مانی‌پورا، یا آجنا و غیره، که خودآگاه بر روی آن ثابت می‌شود.

اگر ذهن نوسان داشته باشد اجازه انجام این کار را نخواهد داد. بنابراین فعالیت‌های دماغی برای مدتی متوقف می‌شوند و در طول این مدت، تمرکز به وقوع می‌پیوندد. در ابتدا متمرکز کردن ذهن برای مدت زیاد مشکل می‌باشد.

تمرکز یک حالت فراموشی نیست. اگر شما همه چیز، حتی موضوع، را فراموش کنید، این حالت تهی<sup>۱</sup> سامادهی یا «لایا» نامیده می‌شود. ولی تمرکز باید شامل هشیاری از یک موضوع مفرد باشد. اگر در حال تمرکز بر روی یک ماترا می‌باشید باید هشیاری نسبت به آن در تمام مدت، بدون انقطاع، وجود داشته باشد. اگر انقطاع وجود داشته باشد، آن حالت تمرکز است، در غیر اینصورت حالت مراقبه می‌باشد. باید به خاطر داشت که در تمرکز همیشه هشیاری نسبت به خود تمرکز وجود دارد. تمرکز تفاوتی با مراقبه ندارد. مراقبه یک کیفیت بالاتر تمرکز است.

در تمرکز هشیاری نسبت به موضوع، از زمانی به زمان دیگر قطع می‌شود. هشیاری ممکن است با شنیدن یک صدای خارجی یا به وسیله افکار مختلف که به ذهن خطور می‌کنند قطع شود. بنابراین دهارانا شامل تمرکز خودآگاه به‌طور منقطع است.

بعضی وقت‌ها انقطاع به قدری قوی می‌شود که تمرکز دوباره مشکل می‌گردد. این حالت ویکشه‌پا نامیده می‌شود. ویکشه‌پا یک اضطراب و آشفتگی است. یک مبتدی

همیشه این مشکل را تجربه می‌کند. بعضی وقت‌ها او قادر است ذهنش را بر روی یک نقطه متمرکز کند و بعضی وقت‌ها قادر نیست. با کوچک‌ترین حرکت بدن، قلب شروع به لپش تندتر می‌کند، تنفس نیز افزایش پیدا می‌کند و باعث آشفته‌گی می‌شود. موقعی که بدن به طور مطلق پیوسته و یکنواخت است، مانند یک سنگ، تمرکز ثابت می‌شود. به این دلیل یکنواختی و پیوستگی وضعیت، خیلی ضروری است.

## سوتره ۲: مراقبه چیست؟

तत्रप्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥२॥

### Tatra pratyayaikatānatā dhyānam

تاترا Tatra: آنجا (در desha - مکان)؛ پراتیایا Pratyaya: مینا یا محتوای خودآگاه؛

ایکاتاناتا ekatānatā: امتداد، ادامه داشتن؛ دهی نام dhyānam: مراقبه

جریان بدون انقطاع ظرفیت خودآگاه مراقبه می‌باشد.

پراتیایا<sup>۱</sup> به معنی مینا و اساس برای خودآگاه است که می‌تواند یک عقیده، یک صدا، یا هر موضوع ظریف یا ضخیمی باشد. اگر در تمرکز خودآگاه مُمتد بشود به طوری که انقطاع یا شکستگی به خاطر هر نوع فکر دیگری وجود نداشته باشد، تمرکز به مراقبه تبدیل، یا جایگزین آن، شده است. بعضی مواقع، هنگامی که ما در حال تمرین تمرکز می‌باشیم، مراقبه را تجربه می‌کنیم. در تمرکز یک جریان مُمتد انقطاع خودآگاه وجود دارد.

اگر در حال به تصور آوردن یک موضوع به خصوص هستید، نباید آن موضوع را تنها به تصور در آورید، بلکه باید همچنین تصور کنید که در حال تمرین کردن مراقبه نیز می‌باشید. این مهم است. بعضی وقت‌ها ممکن است موضوع را هم فراموش کنید ولی هشیاری نسبت به تمرکز، که ساکشی بهاوا<sup>۲</sup> نامیده می‌شود، وجود داشته باشد. در غیر اینصورت، چیزی که معمولاً اتفاق می‌افتد این است که اگر ذهن شما در طول تمرکز به طرفی بلغزد شما متوجه نمی‌شوید. این کار نباید اتفاق بیفتد. بنابراین مراقبه شامل دو چیز است: اول، یک جریان ممتد و ناگسیخته خودآگاه در یک موضوع تنها. دوم، هشیاری نسبت به مراقبه که این هشیار بودن منوط به این است که شما در حال تمرین تمرکز مُمتد باشید. این دو نوع هشیاری شانه به شانه همدیگر می‌باشند.

## سوترہ ۳: سامادھی 'چیت'؟

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपसून्यमिव समाधिः ॥३॥

### Tadevārthamātranirbhāsam Svarūpashūnyamiva samādhih

تادِوا Tadeva: یکسان: آرثا artha: موضوع مراقبه: ماترا mātra: فقط:  
نیربھاسام nirbhāsam: ظاہر شدن: سواروپا Svarūpa: فرم شخصی شخص:  
شونیاام shūnyam: خالی: ایوا Iva: مثل این کہ

---

موقعی کہ فقط موضوع بدون خودآگاہ شخص ظاہر می شود، آن حالت  
تبدیل به سامادھی می گردد.

---

باید توجه کرد کہ تمرکز تبدیل به مراقبه و مراقبه تبدیل به فنا می شود. در تمرکز خودآگاہی منقطع و در مراقبه مُمتد است. در فنا خودآگاہی با موضوع تمرکز یکی می شود. حال ممکن است موضوع، ظریف باشد، یا ضخیم. در سامادھی، کہ شخص در حال تمرین تمرکز است، خودآگاہ وجود ندارد. یعنی اتحاد عاقل و معقول شکل می گیرد. بعضی وقت ها گفته می شود کہ در حالت تمرکز عمیق موضوع ناپدید می شود. ولی این سوتره به ما می گوید کہ موضوع ناپدید نمی شود، برعکس، خودش به تنهایی غایب می شود. بنابراین اگر شما در حال تمرکز بر روی 'اُم' می باشید، سَمبل اُم، کہ موضوع مراقبه است در سامادھی حضور خواهد داشت و محو نمی شود بلکه به تنهایی و به طور کامل در هشیاری پرتوافکنی می کند.

موضوع مراقبه واضح و واضح تر می شود. به مرور کہ به مراحل عمیق تر سامادھی می روید ظهور موضوع بیشتر و بیشتر واضح می گردد. یک نکته مهم دیگر وجود دارد کہ شما نسبت به هستی خویش هشیار نمی مانید، حتی هشیاری در مورد این کہ شما در حال

تمرین می‌باشید وجود ندارد. بنابراین دو مشخصه در مورد سامادهی وجود دارد: اول، موضوع به تنهایی شروع به درخشش می‌کند، دوم، هشیاری در مورد پروسه یا «خوش» وجود ندارد. در اینجا هیچ‌گونه خودآگاهی وجود ندارد، به جز خودآگاهی موضوع در سامادهی. چنین به نظر می‌رسد که ذهن فعالیت نمی‌کند ولی خالی (پوچ - سفید - خلاء) هم نیست، در نتیجه لغت ایوا<sup>۱</sup> (مثل این‌که) به کار برده شده است.

در آغاز حرکت پرتوجو در مسیر تمرکز، ابتدا تمرکز وجود دارد، ولی به صورت منقطع است. تا مدتی به این ترتیب پیش می‌رود، اما دفعتاً متوقف می‌شود. این اولین مرحله است. در مرحله دوم مقدار بیشتری جدایی از محسوسات وجود دارد و کم‌تر بریدگی. در مرحله سوم شما با تمرکز شروع می‌کنید و سریعاً به مراقبه می‌روید. در آنجا ناگهان خلاء به وجود خواهد آمد. این اولین مرحله سامادهی است، شما موضوع را به خاطر می‌آورید ولی غیر از آن هشیاری دیگری وجود نخواهد داشت. در حقیقت ذهن یا خودآگاه از بین نمی‌رود، فقط موقتاً به نظر می‌رسد که وجود ندارد، به خاطر آن‌که شما از خودتان آگاه نبوده، یا از پروسه تمرکز آگاه نیستید.<sup>۲</sup>

---

1. iva

۲. واژه (سامادهی) SAMADHI یک واژه ترکیبی است از سام - آ - دهی به معنی ترکیب - انصال - پیوست. مفهوم کلی آن ترکیب بخشیدن به تفکر که ضمن آن اندیشه عین ذات گردد.



## سو تروہ ۴: سامی آما چیست؟

त्रयमेकत्र संयमः ॥४॥

### Trayamekatra Samyamah`

ترایام Trayam : سه تایی ؛ اکاترا ekatra : با همدیگر

---

هر سه (جدایی ذهن از محسوسات، تمرکز و سامادهی) با هم  
سامی آما را تشکیل می دهند.

---

سامی آما مجموع سه پروسه‌ای است که توضیح داده شد. شامل دو قسمت می شود:  
سام<sup>۲</sup> به معنی کامل یا حقیقت و یاما<sup>۳</sup> به معنی کنترل می باشد. سامی آما به معنی تسلط  
کامل بر پروسه روانی است، یا کنترل کامل تمرکز ذهن. این یک فصل مهم یوگاست که  
راز قدرت های یوگایی را بر ما آشکار می کند. کاربرد سه حالت ذهنی در موضوعات یا  
افکار مختلف باعث ظهور قدرت روحی می شود. این نیرو و بهوتی<sup>۴</sup> نامیده می شود.  
نمی توان گفت سامی آما کامل است مگر آن که امتزاج سه پروسه تمرکز وجود داشته  
باشد. موضوع مراقبه باید بی نهایت واضح باشد و خودآگاهی شخصی نباید وجود داشته  
باشد. موضوع ممکن است مربوط به بدن، ذهن، جامعه، وابستگی شخصی و غیره  
باشد، ولی به هر حال باید این دو مشخصه وجود داشته باشد. سامی آما با هشیاری عینی  
و ذهنی شروع می شود که یک هشیاری دوگانه است. شما نسبت به موضوع مراقبه در  
دنای درونی و بیرونی هشیار می باشید، کم کم درهای بیرونی بسته می شوند و فقط  
چیزهایی را می بینید که درونی می باشند. این حالت مراقبه است. سپس چیزهایی که  
درونی هستند واضح و واضح تر می شوند. و هم زمان شما خودآگاه شخصی خود را از  
دست می دهید، این حالت سامادهی نامیده می شود. مجموع هر سه حالت با یکدیگر  
به عنوان سامی آما شناخته شده است.

۱. ترکیب سه مرحله آخر مراحل هشتگانه یوگا (تمرکز - مراقبه - سامادهی)

## سوتره ۵: نتایج یکی شدن، تمرکز، مراقبه، سامادهی

तज्जयात्प्रज्ञालोकः ॥५॥

### Tajjayātprajnālokaḥ

تات Tat: آن؛ جایات Jayāt: به وسیله مسلط شدن؛

پراجنا Prajnā: خوبآگاهی بالاتر؛ آلوکاه ālokaḥ: تنویر

---

با تسلط یافتن بر آن (سامی آما) خودآگاهی بالاتر طلوع می‌کند.

---

موقعی که تفکر بر روی هر موضوعی، ادامه می‌یابد، و موضوع بسیار واضح می‌شود و هشیاری شخص در لحظه وجود ندارد، این حالت سامی آما نامیده می‌شود. این حالت باعث به وجود آمدن خودآگاهی بالاتر موضوع تمرکز می‌شود. اگر بر روی آما تمرکز می‌کنید، موضوع تمرکز، خود را در نهایت وضوح، در خودآگاه بالاتر بیان می‌کند. موقعی که «من» با چشم یک چیز را می‌بیند این خودآگاه نفسانی است. موقعی که چشم‌ها را می‌بندیم و سعی می‌کنیم آن موضوع را ببینیم این خودآگاهی روحی است. موقعی که آن موضوع، به عنوان مثال آما، به شکل یک سایه می‌شود، آن خودآگاهی عمیق‌تر است. موقعی که به طور ناگهانی، با همه وضوح، شروع به درخشش می‌کند این حالت خودآگاهی بالاتر نامیده می‌شود. پرتوجو ممکن است نسبت به بدن خویش، هستی‌اش، خودآگاه‌اش و چیزهای دنیای خارجی هشیار باشد، ولی باز دوباره پلک‌ها را به هم می‌زند. سمبل یا موضوع به وضوح می‌درخشد، سپس دوباره خودآگاه بر می‌گردد. بعد از آن، موضوع دوباره به وضوح در چیدآکاشا<sup>۱</sup> می‌درخشد ولی در اینجا خودآگاه خویش گم‌شده است. در این حالت بیان آگاهی برتر یا مافوق<sup>۲</sup> وجود دارد. این حالت پراجنالوکا<sup>۳</sup> نامیده شده است که به معنی بیداری خودآگاهی بالاتر می‌باشد، و در آن موضوع مراقبه در واضح‌ترین حالت خودش می‌درخشد.

۱. فضای مقابل چشم‌های بسته.

## سوتره ۶: موارد استعمال آن

तस्य भूमिषु विनियोगः ॥६॥

### Tasya bhūmisu viniyogah

تاسیا Tasya: از آن: بهومیسو bhūmisu: حالت یا سطح ظریف:

وینییوگا Viniyogah: در خواست

---

آن (نور خود آگاه بالاتر) باید در حالت‌های متفاوت خود آگاه ظریف‌تر  
به کار برده شود.

---

از این به بعد لغت سامی آما (مراقبه کامل) برای دهارآنا (تمرکز)، دهی آنا (مراقبه) و سامادهی به کار برده می‌شود.<sup>۱</sup> مراقبه کامل باید بر روی موضوع‌های متفاوت تمرین شود. آنها مراحل ظریف‌تر خود آگاهی می‌باشند. که بهومی<sup>۲</sup> نامیده می‌شوند. به عبارت دیگر، آنها حالت‌های تمایلات و عواطف مضر می‌باشند. این کاربرد مراقبه کامل در مراحل ظریف‌تر، نه تنها در مرحله سامادهی بلکه در تمام مراحل سادانا، به کار گرفته می‌شود.

این کاربرد یک جریان بسیار پیچیده است. فرض کنید یک دانشمند حل مشکل به خصوصی متعلق به دنیای حواس را در دست می‌گیرد. او در طی کار بر روی آن مشکل به تمام جوانب کار فکر می‌کند. تفکر و هشیاری شدید وجود دارد. این نوعی از مراقبه کامل است که از طریق آن شخص حقیقتی را که در پس مشکلات وجود دارد می‌شناسد. این نوع حالت، در مرحله عمیق جذابیت، خود را می‌نمایاند. طالب در مورد آن حقیقت می‌اندیشد، سپس حقیقت استوارتر و عمیق‌تری را درک می‌کند، او این حقیقت را می‌گیرد و اولی را رها می‌کند، به چیز دیگری فکر نمی‌کند و نهایتاً در سومین مرحله به

---

۱. در این مقوله ما به جای واژه سامی آما از واژه مراقبه کامل که شامل تمرکز، مراقبه و فنا است استفاده می‌کنیم.

اصل اولیه‌ای که بر او آشکار شده است رجوع می‌کند. به‌طور مشابه یک سانیاسین یا یک پرتوجوی یوگا اول مراقبه کامل را بر روی موضوعات ضخیم تمرین می‌کند و آهسته آهسته به طرف اصول زیربنایی مشکل می‌رود. موقعی که یک عقیده جدید، یک حقیقت تازه خود را آشکار می‌کند، او آن را محکم می‌گیرد و باز هم به طرف یک حقیقت عمیق‌تر و ظریف‌تر می‌رود. نهایتاً به سوی اصل مرکزی می‌رود که ماورای هرگونه رابطه یا مایا<sup>۱</sup> است. ماورای اسم یا محتوا. او با حقیقت اصلی روبه‌رو می‌شود. این کاربرد، مراقبه کامل نامیده می‌شود.

مراقبه کامل ممکن است بر روی یک شخص یا یک چیز با کیفیت‌های آن تمرین شود و پس از آن به اصول اساسی‌تر بپردازد. بنابراین کاربرد مراقبه کامل در حالت‌های ضخیم و ظریف، هر دو، وجود دارد.

سوترة ۷: هر سه درونی هستند.

त्रयमन्तरंगं पूर्वैभ्यः ॥७॥

## Trayamantarangam Pürvebhyah

ترایام Trayam: هر سه با همدیگر: آنتارانگام antarangam: درونی

پوروب‌هایاه Pürvebhyah: در ارتباط با اولیه

---

در ارتباط با حالت قبلی هر سه با یکدیگر درونی هستند.

---

تثلیث تمرکز، مراقبه و فنا در مقایسه با پنج مرحله اولیه یوگا<sup>۱</sup>، درونی است. درونی یعنی ظریف‌تر یا نازک‌تر. پنج مرحله قبلی متعلق به حوزه بودهی، کاراکتر، عادت، رفتار، ذهن، ارگان‌های حسی و پرانا می‌باشند. آنها متعلق به بدن غذایی، بدن پرانیک و بدن روانی می‌باشند. بنابراین آنها قسمت‌های بیرونی یا جسمانی نامیده می‌شوند. که همه متعلق به دنیای بیرونی اند.

آنتارانگا معنی درونی - متوجه درون شده - می‌دهد. موقعی که در آستانه در ایستاده‌اید شما هم از دنیای بیرونی و هم از دنیای درونی آگاه هستید. این وضعیت جدایی ذهن از محسوسات می‌باشد. موقعی که شما در آستانه در هستید ولی به خارج نگاه می‌کنید، این وضعیت اجتناب و پرهیز، وضعیت یوگا و کنترل تنفس است.

تمام پنج مرحله تا جدایی ذهن از محسوسات متعلق به دنیای خارج و عادت‌های شخصی می‌باشند. آنها مربوط به لایه‌های عمیق‌تر خودآگاهی شما نمی‌شوند، بنابراین در این سوتره گفته شده است که تمرکز و مراقبه و فنا با یکدیگر نظم درونی را تشکیل می‌دهند.

---

۱. واجبات، اجتناب، وضعیت‌های یوگا، کنترل تنفس، جدایی ذهن از محسوسات.

## سوتره ۸: از بیرون تا سامادهی بی‌ریشه

तदपि बहिरंगं निर्बीजस्य ॥६॥

### Tadapi bahirangam nirbijasya

تاداپی Tadapi: آن هم‌چنین؛ باهیرانگا bahiranga: بیرون؛

نیربیبی‌جاسیا nirbijasya: سامادهی بی‌ریشه

---

آن (سه مرحله تثلیث) هم‌چنین نسبت به سامادهی بی‌ریشه بیرونی است.

---

سامادهی بی‌ریشه درونی‌ترین یا ظریف‌ترین حالت است، بنابراین حتی تمرکز، مراقبه و فنا در مقایسه با سامادهی بی‌ریشه بیرونی هستند. در این سامادهی نه علت و شرطی وجود دارد و نه موضوع و دانه، فقط هشیاری خالص وجود دارد. مراقبه کامل متعلق به سامادهی بی‌ریشه است، هم‌چنین چهار مرحله سامادهی باریشه به سامادهی بی‌ریشه بیرونی فرض می‌شوند.

بنابراین پنج مرحله اولیه بیرونی هستند، و این سه تای آخر یعنی تمرکز، مراقبه و فنا نسبت به سامادهی بی‌ریشه بیرونی می‌باشند.

با تأکید بر این مطلب که سامادهی باریشه نسبت به سامادهی بی‌ریشه بیرونی است، یک هدف مهم وجود دارد و آن این‌که ما باید بدانیم اگرچه ما از طریق مراقبه کامل می‌توانیم قدرت ماورای طبیعی به دست آوریم ولی این قدرت بالاترین مرحله قدرت نیست. بالاترین مرحله، سامادهی بی‌ریشه است و به‌طور کلی با مراقبه کامل متفاوت است.

قدرت‌های روانی که ما از طریق مراقبه کامل تحصیل می‌کنیم در حوزه سامادهی باریشه می‌باشند که مرحله نهایی نیستند. بنابراین طالب روحی نباید با رضایت خاطر در مرحله سامادهی باریشه توقف کند بلکه باید سعی کند به عمیق‌ترین سطح که سامادهی بی‌ریشه است برود.

مراقبه کامل بر روی هر موضوعی که درون بدن یا در دنیای خارج باشد می‌تواند

تمرین شود، و ممکن است ضخیم یا ظریف باشد، همچنین ممکن است بخشی از بدن خود شما باشد، مثل نوک دماغ یا زبان و غیره. مراقبه کامل نه تنها ممکن است بر روی موضوع فعلی تمرین شود بلکه ممکن است بر روی موضوع گذشته نیز تمرین شود. اما نباید فراموش کرد که هر نوع مراقبه کامل نسبت به سامادهی بی ریشه خارجی است.

## سوتره ۹: توقف یا خاموشی دگرگونی‌ها

व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौ निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोध-  
परिणामः ॥९॥

### Vyutthānanirodhasamskārayorabhibhavaprādur - bhavaunirodhaksana Chittānvayonirodha Parināmah

ویوت‌هانا vyutthana : بیرون آمدن :

نیرودها nirodha : فنا - متوقف کردن. نیروانا - خاموشی - سد کردن :

ساماسکارایوه Samskārayoh : از دو اثر ؛ ابهی‌بهوا abhibhava : سرکوب کردن :

پرادوریهوا Prādurbhāvau : ظهور :

نیرودهاکسانا nirodhaksana : لحظه سرکوب کردن ؛ چیتا Chitta : ذهن

آنوایا anvayah : نفوذ ؛ نیرودها nirodha : سرکوب کردن :

پاریناما Parināmah : دگرگونی و تبدیل

---

فنا‌ی دگرگونی آن حالتی از استحاله ذهن است که در آنجا لحظه سرکوب، که در آن نفوذ کرده است، بین ساماسکارای ورودی و خروجی پدیدار و ناپدید می‌شود.

---

در این سوتره، حالت اصلی تبدیل ذهنی مربوط به تمرینات یوگا توضیح داده شده است. موقعی که شما به حالت سامادهی می‌رسید، باید بدانید که خود آگاه شما یک حالت قطعی تغییر را متحمل می‌شود و این تغییر در حوزه خود آگاه اتفاق می‌افتد. پاریناما حالت و وضعیت تبدیل می‌باشد. به عنوان مثال: دَلْمه شیر یک پارینامای (تبدیل) شیر می‌باشد. سطوح مختلفی پدید می‌آید. کُل طیف استحاله (تغییر شکل دادن) به سه قسمت طبقه‌بندی می‌شود. این سوتره تغییر شکل دادن را در حالت جلوگیری کردن توضیح می‌دهد. دو نوع دیگر وجود دارند که در دو سوتره‌های بعدی توضیح داده خواهند شد. آنها تغییر شکل دادن به شکل آرامش، و تغییر شکل دادن به شکل تمرکز



نامیده شده‌اند. بنابراین، ذهن، بعد از رسیدن به حالت سامادهی، متحمل این تغییرات می‌شود. باید درک شود که ابتدا سامادهی دگرگونی می‌آید، پس از آن دگرگونی تمرکز، قوای ذهنی<sup>۱</sup> می‌آید، و آخر از همه توقف دگرگونی می‌آید. اینصورت و ترتیب پیدایش سه مرحله است. موقعی که شما تمرین مراقبه کامل را شروع کردید، ذهن در سه مرحله متحمل استحاله می‌شود. اولین مرحله سامادهی، دوم تمرکز قوای ذهنی و سوم توقف یا خاموشی است. ترتیب اصلی به اینصورت است، ولی در این سوتره تغییر داده شده است.

توقف، جلوگیری کردن یا سرکوب کردن موضوع مراقبه است. این یک فصل بسیار جالبی است. به عنوان مثال موقعی که شما بر روی اُم، به عنوان مبنا تمرین می‌کنید، شما سعی می‌کنید فقط نسبت به آن هشیار باشید نه نسبت به چیزی دیگر. تمام آشفتگی‌ها تحت کنترل در آمده‌اند، حتی پرتوبخش شما، حتی هر عقیده دیگری. از همه چیز جلوگیری شده است، به جز (اُم)، این سامادهی دگرگونی «پاری‌نا» نامیده شده است و در نتیجه شما حالت آرامش را به دست آورده‌اید. موقعی که شما این حالت را به اتمام رساندید، اُم واضح می‌شود و جریان مُمتد آن در ذهن شما پدید می‌آید. اگر این حالت برای نیم ساعت ادامه پیدا کند، هر لحظه اُم در هشیاری شما وجود خواهد داشت. در این پروسه یک اُم به وسیله اُم دیگر ادامه پیدا می‌کند و امتداد وجود خواهد داشت. این امتداد مانند امتداد شعله آتش یک چراغ نفتی است. در آن حالت ذهن متحمل یک تغییر شکل می‌شود که دگرگونی قوای ذهنی «اکاگراتاپارینا»، نامیده شده است.

همان‌طور که به پیش می‌روید، ناگهان عقیده دیگری نمایان می‌شود، این دگرگونی و تبدیل نیست. این احیای خودآگاه قبلی است.<sup>۲</sup> پس از آن جلوگیری می‌شود و دوباره اُم ظهور می‌کند. آن لحظه به خصوص، جلوگیری (سرکوب) نیروها نامیده می‌شود (توقف). این یک تبدیل یا استحاله است.

حال پرتوجو باید بدانند چگونه شرایط و علل را به طور کامل برطرف کنند. در نیرودها پاریناما، عوامل اذیت‌کننده سرکوب می‌شوند. سپس زمانی فرا می‌رسد که ذهن شما متحمل دومین مرحله تغییر حالت در تمرکز قوای ذهنی می‌شود، بعد از آن به جای تمرکز روی اُم، شما باید روی لحظه مداخله تمرکز کنید، و سعی کنید اُم را از ذهن خارج

1. Ekagrata

2. Vyutthana: ویوت‌هانا

کنید. خارج کردن شرایط و علل از ذهن بسیار مشکل می‌باشد. زیرا در آن لحظه که شما سعی می‌کنید هشیاری خود را بدون اعتراض (تهی) کنید<sup>۱</sup>، دوباره برمی‌گردد، باز باید از بین برود، چند بار برمی‌گردد و باز هم باید از بین برود. با تمرین، زمان تداخل افزایش می‌یابد و نهایتاً شرایط و علل ناپدید می‌شود. سپس خلاء کامل به وجود خواهد آمد. این لحظه معدوم شدن دگرگونی می‌باشد. این روش مخصوص یوگا است که باید فهمیده شود. یوگا اول سعی می‌کند جای یک خار (تیغ) را با خار دیگری عوض کند، و وقتی خار اولی از بین رفت خار بعدی نیز از بین خواهد رفت. یوگا سعی می‌کند به وسیله معرفی یک شرط مخصوص، یا یک سبب به خصوص، و سپس دور انداختن آن در هشیاری تغییر شکل به وجود آورد. بنابراین توقف دگرگونی، منهدم کردن شرایط و علل می‌باشد که طی سال‌ها پرورش یافته است.

احیای خودآگاهی قبلی و توقف، دو نوع از فعالیت‌های خودآگاه می‌باشند. این دو ساماسکارای دینامیک اثرات خودآگاه هستند که مسؤل مرحله سرکوب و بیان می‌باشند. بنابراین، این دو حالت سرکوب و بیان، می‌آیند و می‌روند، و شرایط و علل هم با آنها می‌آید و می‌رود. حتی وقتی یک علت تنها در هشیاری وارد می‌شود، گه‌گاه، بین بیان‌های دو شرط یا علت، یک سرکوب دگرگونی پدید می‌آید، اما آن علت نیز باید سرکوب شود. سپس یک وضعیت خلاء کامل به وجود می‌آید، و بعد علت دوباره ظاهر می‌شود.

لایا<sup>۲</sup> نیروها تفاوت دارد. بعضی وقت‌ها، موقع تمرین تمرکز اندیشه، یک پوچی لحظه‌ای به وجود می‌آید، و همه چیز ناپدید می‌شود. این خلاء می‌باشد نه سرکوب و ظهور آن هم اختیاری نیست. سرکوب کردن اختیاری است و با خلاء تفاوت دارد. استحاله به صورت سرکوب کردن اختیاری آخرین مرحله تغییر شکل ذهن است. به عنوان مثال دوره کودکی، جوانی، پیری و مرگ.

از طریق سه مرحله تغییر شکل، که سامادهی تغییر و تبدیل قوای ذهنی و توقف شرایط نامیده می‌شوند، استحاله ذهن از تمرکز تا سامادهی دوره مشابهی را طی می‌کند. در سامادهی تبدیل، شما سعی می‌کنید شرایط و علل را تقویت کنید و تفکرات دیگر را تقلیل دهید. در تمرکز قوای ذهنی، سعی می‌کنید همان شرایط را دنبال کنید، زیرا در آن

حال آشفستگی وجود ندارد و ذهن آرام است. در توقف شرایط سعی می‌کنید شرایط را، که تقویت شده بود، تضعیف کنید، و حالا سعی می‌کنید تهی بودن<sup>۱</sup> را تقویت کنید، در نتیجه شما از حوزه سامادهی باریشه به مرحله بالاتر که سامادهی بی‌ریشه است صعود می‌کنید.

## سوتره ۱۰: نتایج معدوم کردن شرایط و علل

तस्य प्रशान्ताहिता संस्कारात् ॥१०॥

### Tasya Prashāntavāhitā Samskārāt

تاسیا Tasya: از آن؛ پراشانانتا Prashānta: آرامش؛ وهیتا Vāhitā: جریان؛

ساماسکارات Samaskārat: به وسیله تکرار اثر

---

جریان معدوم کردن شرایط و علل به وسیله تکرار اثر، آرام می‌شود.

---

در آخرین مرحله استحاله، ذهن به وسیله تکرار تمرین آرام و قدرتمند می‌شود. پس از آن، دیگر این حالت توسط آشفتگی شرایط قطع نمی‌شود. این یک نقطه قاطع است. اگر این توقف‌ها قبل از تمرکز یا سامادهی تمرین شده باشد، شما به مرحله خلاء یا سیاهی وارد می‌شوید، و آنهایی که مسیر بدون فرم را ادامه می‌دهند به سیاهی دو برابر وارد می‌شوند. بنابراین مرحله ویژه سرکوب کردن به وسیله پرتوجو قبل از آنکه او دگرگونی قوای ذهنی را به طور قاطع تمام کرده باشد، نباید مورد آزمایش قرار گیرد. درست همان‌طور که شیر اول می‌آید و دلمه شیر و کره پس از آن، به همان صورت نیز سامادهی دگرگونی، دگرگونی قوای ذهنی و توقف شرایط باید به ترتیب بعد از یکدیگر بیایند.

موقعی که در حال تمرین تمرکز اندیشه عمیق می‌باشید بعضی وقت‌ها اثر شکسته می‌شود و این نقطه شکسته شدن دگرگونی نامیده می‌شود. این فقط وقتی اتفاق می‌افتد که عملاً هشیاری ممتد وجود دارد. موقعی که هشیاری ممتد است، و سپس بین دو اثر ناگهان یک خلاء پیدا می‌شود، آن خلاء دگرگونی نامیده شده است. در واقع به طور ناگهانی خود آگاه شما در سطح بعدی، یک پارچه ظهور می‌کند، آنگاه یک توقف به وجود می‌آید و دیگر اثر به هیچ وجه وجود ندارد. این حالت، دگرگونی نامیده می‌شود. از این به بعد، شما باید کُلّ الگورا عوض کنید. موقعی که شرایط و علل پیوسته می‌شود، بدون هیچ‌گونه تداخل، باید برای مدتی صبر کنید تا زمانی که یک سرکوب اختیاری

به وجود بیاید. سپس سنبلی، مثل أم، واضح می شود و ناگهان، دوباره، یک توقف وجود خواهد داشت. این دوباره دگرگونی است، ادامه اثر وجود دارد و ناگهان بعد از چند ماه تمرین شما یک توقف (ترمز) مشاهده می کنید. بعد از آن، به طور ناگهانی، اثر ظاهر می شود. دوباره با فشار به خود باید آنرا متوقف کنید. اثر مجدداً ناپدید می شود، سپس أم، خود به خود ظاهر می شود. فراموش نشود، لحظه ای که تبدیل ظاهر شد باید بکوشید تا آنرا خرد کنید.

موقمی که به حالت مخصوصی می رسید که تبدیل، افزایش و بیرون آمدن تقلیل پیدا می کند، سامادهی فرا می رسد، بنابراین شما کاری را که تا آن زمان انجام می داده اید کنار می گذارید. یوگا، در نتیجه، (ویوگا) نامیده می شود. ما سعی می کنیم یک تغییر شکل در ذهن به وجود بیاوریم، و آن استحاله در سه مرحله پدید آمده است. این یک دوره تصوری نیست، بلکه تغییر واقعی در ساختمان مولکولی ذهن است. حتی مغز تغییر پیدا کرده است. این تغییر شکل مخصوص سه مرحله ای، دوباره، به مراحل کوچک تری تقسیم می شود، که ما در اینجا به جزئیات موضوع وارد نمی شویم.

## سوترة ۱۱: استحالہ سامادھی

सर्वार्थतािकाग्रतयोः क्शयोदयो चित्तस्य समाधिपरिणामः ॥११॥

### Sarvārthartaikāgratayoh kshayodayau chittasya samādhiparināmah

ساروارتھاتا ساروارتھا: Sarvārthatā: یک حالت گوناگون: ایکاگراتایو: ekāgratayoh: یکنواختی:

کشایودایو: kshayodayau: پدید و ناپدید شدن: چیتاسیا: chittasya: مربوط به ذهن:

سامادھی: Samadhi: آرامش: پاریناما: Parināmah: تغییر شکل (استحالہ)

---

استحالہ سامادھی پدید و ناپدید شدن آشفستگی و یکنواختی ذهن است.

---

سامادھی پاریناما حالتی است که در آن تمرکز و آشفستگی ذهن پدید و ناپدید می شود و یکنواختی ظاهر می گردد. بنابراین، این یک حالت ذهن و یک حالت تغییر شکل خودآگاه است، یک حالت برتر. سپس به طور هم زمان آشفستگی ظاهر می گردد. آنگاه آشفستگی را سرکوب می کنید و دوباره «آم» ظاهر می شود. لایه های قبلی ساماسکاراها سعی دارند تا تمرکز را سرکوب کنند، اما آخرین لایه های ساماسکاراها می کوشند تا آشفستگی را سرکوب کنند. کوشش شما برای برقرار کردن یک اثر، آم، تمام آشفستگی های دیگر را سرکوب می کند.<sup>۱</sup> این دقیقاً همان چیزی است که در تمرینات روزانه شما اتفاق می افتد. موقعی که شما در «وضعیت» می نشینید، سعی می کنید تمرکز قوای ذهن را بر روی یک اثر مخصوص تمرین کنید. ناگهان یک تفکر ویژه پدید می آید، و اثر را آشفته می کند، سپس شما دوباره اثر را به ذهن برمی گردانید و آشفستگی را سرکوب می کنید. دوباره مانند یک انفجار بعضی تفکرات دیگر از زیر می آیند و اثر را دور می اندازند. این حالت مخصوص «سامادھی دگرگونی» نامیده شده است. این اولین مرحله تغییر شکل (استحالہ) در حوزه خودآگاه می باشد.

## سوتره ۱۲: دگرگونی تمرکز قوای ذهن

ततः पुनः शान्तोदितौ तुल्यप्रत्ययो चित्तस्यैकाग्रतापरिणामः ॥१२॥

**Tatah Punah shāntoditau tulyapratyayau  
chittasyaikāgratā Parināmah**

تاتا Tatah: سپس؛ پونا Punah: دوباره؛ شانتا Shanta: فروکش شده؛

بودی‌تو uditau: بیان - ظهور؛ تولیا tulya: برابر؛ پرات‌پایاو Pratyayau: محتویات ذهن؛

چیتاسیا Chittasya: مربوط به ذهن؛ ایکاگراتا ekagrata: پیوستگی؛

پاریناما Parināmah: تغییر شکل دادن (استحاله)

---

سپس دوباره وقتی موضوعاتی که فروکش می‌کنند و ظاهر می‌شوند  
شبهه هستند، این تغییر شکل پیوسته، ذهن نامیده می‌شود.

---

در استحاله قوای ذهن، همان عقیده یا اثر هر چند گاه یک بار ظاهر می‌شود و فروکش می‌کند. اثر، به عنوان مثال «أم»، به طور متناوب ظاهر می‌شود و فروکش می‌کند. کیفیت طلوع و فروکش کردن اثر یکی است، ولی زمان بین آنها خیلی کوتاه می‌باشد. موقعی که ما یک فیلم را روی پرده سینما می‌بینیم، قادر به تشخیص عکس‌ها به طور جداگانه نیستیم، برای ما یک امتداد وجود دارد.

همین‌طور در حالت پیوستگی ذهن، بالا آمدن و فروکش کردن یک اثر به قدری سریع است که از توجه ما می‌گریزد، و ما ممکن است یک جریان ممتد شرایط و علل را احساس کنیم. مشاهده تفاوت بین دو حالت مشکل است، ولی به هر حال این یک حالت تنها نیست.

در حالت مراقبه، ذهن پیوسته است و در این حالت ما تفاوت بین دو حالت را می‌دانیم، ولی معمولاً ذهن ما پیوسته از یک موضوع به موضوع دیگر حرکت می‌کند و به این دلیل است که در متون آمده است: ذهن ما دائماً در حال حرکت است. در سامادهی ذهن به طور کامل سرکوب شده است، ولی در حالت‌های دیگر حتی اگر پیوسته هم

باشند، ذهن در حال حرکت است. حرکت شرایط وجود دارد، یک هلت فروکش می‌کند و کمی بعد دوباره شروع به فعالیت می‌کند. این پروسه برای مدتی ادامه می‌یابد. این حالت به عنوان دگرگونی قوای ذهن شناخته شده است.



## سوتره ۱۳: نتایج استحاله

एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामाः व्याख्याताः ॥१३॥

### Etena bhütendriyesu dharmalaksanavasthāparināmahvyākhyātāh

ایتنا Etena: بدین وسیله؛ بهوتا bhūta: قوای طبیعی - عناصر؛  
ایندیری‌اسو indriyesu: در ارگان‌های حسی؛ دهارما dharma: کیفیت، خاصیت؛  
لاکشانا Lakshana: خصوصیت؛ آواستها avasthā: وضعیت؛  
پارنیاماه Parināmah: تغییر شکل (استحاله)؛  
ویاکھیاتاه vyākhyātāh: توضیح داده شده

---

بدین وسیله تغییر شکل به نام‌های: طبیعت، کاراکتر و وضعیت  
در قوای طبیعی و ارگان‌های حسی توضیح داده شده‌اند.

---

ما باید تغییر شکل دادن یا استحاله عناصر و ارگان‌های حسی را، به طوری که در سوتره‌های قبلی براساس اسلوب تغییر شکل دادن توضیح داده شده، بفهمیم. همان‌طور که ذهن تغییرات سه‌گانه یا استحاله را به واسطه مراقبه کامل در شکل سامادهی، تمرکز قوای ذهنی و سرکوب‌ها متحمل می‌شود، به همان ترتیب، قوای طبیعی و ارگان‌های حسی سه نوع تغییر به نام‌های فضیلت<sup>۱</sup>، خاصیت<sup>۲</sup> و مراتب وجود<sup>۳</sup> را متحمل می‌شوند. با رشد بدن، بعضی تغییرات اتفاق می‌افتد. شما پیر می‌شوید و تغییراتی در اندام‌ها و بدن شما به وجود می‌آید. این تغییرات سه نوع هستند. این سوتره می‌گوید: هر وقت ذهن تغییرات یا استحاله‌ای را تحمل می‌کند، تغییری در ارگان‌های حسی و بدن اتفاق می‌افتد. با تجزیه و تحلیل این مفهوم به طور دقیق، در می‌یابیم که ذهن تغییراتی را تحمل می‌کند و براساس تغییرات قوای ذهنی، تغییرات در بدن و همچنین موضوع قابل درک

1. dharma

2. Lakshana

3. Avastha

به وجود می آید. این تغییرات عبارتند از:

۱. فضیلت - چیتا تا آنجایی تغییر پیدا می کند که به طبیعت یا فضیلتش مربوط است.
۲. خاصیت - حد تغییر در ارتباط با کارا کتر.
۳. مراتب وجود - حد تغییر در ارتباط با وضعیت عناصر.

اولین استحاله در سامادهی اتفاق می افتد و آن موقعی است که سعی می کنید در طول تمرین مراقبه کامل آشفستگی های ذهنی را حذف کنید. چیتا کمی، تا آن حد که مربوط به طبیعتش می شود تغییر می کند. در تمرکز ذهنی، چیتا، تغییر دیگری در ساختمان خاصیت، کارا کتر و وضعیت خود خواهد داشت. سپس دوباره هنگامی که چیتا به مرحله سرکوب تبدیلات می رود، سومین تغییر شکل را در خاصیت، کارا کتر و وضعیت خواهد داشت. بنابراین در تمام سه مرحله آن، دارما، خواص و مراتب وجود را متحمل می شود. این تغییر شکل، درست به همان صورت در ارگان های حسی و عناصر اتفاق می افتد.

پنج عنصر (زمین، آب، آتش، هوا و اتر) و ده ارگان حسی وجود دارند که پنج تای آنها ذاتی می باشند، و پنج تای دیگر موتور - ارگان نامیده شده اند. ارگان های ذاتی با عناصر کثیف<sup>۱</sup> در ارتباط می باشند. به عنوان مثال: گوش ها، صوت را که یک کیفیت جوهری می باشد جذب می کنند. پوست یا لامسه هوا را که یک کیفیت است جذب می کند، و غیره. ولی حواس به طور مستقل کار نمی کنند. قوای ذهن باید با آنها در ارتباط باشد، در غیر این صورت، حواس، نیروی محرکه آنها را انتقال نمی دهند.

هنگامی که قوای ذهنی سه نوع تغییر حالت را تحمل می کند، ارگان های حسی و پنج عنصر از این تغییرات اثر می پذیرند. عناصر و ارگان های حسی در طول تمرین سامادهی، تبدیلات تمرکز قوای ذهنی، تغییراتی را تحمل می کنند که فضیلت، خاصیت و مراتب وجود نامیده شده اند. درک (مشاهده) فضیلت پنج ارگان حسی می باشد و این فضیلت با استحاله چیتا دچار تغییراتی می شود.

هدف سوتره این است که ثابت کند در طول زمان، به وسیله مراقبه کامل، یوگی قادر به انجام مختلف معجزه است. این نوعی استدلال است تا شما بتوانید دریابید که چگونه فضیلت، خاصیت و مراتب وجودهای حواس پنج گانه و عناصر توسط تمرکز می توانند تغییر شکل بدهند. این مسئله در مبحث قدرت های روانی واضح تر خواهد شد.

## سوتره ۱۴: فضیلت اصل است

शान्तोदिताव्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मो ॥१४॥

### Shāntoditāvya-padeshyadharmānupāti dharmi

شانتا Shānta: آرامش؛ اودیتا udita: بیان؛ اویاپادشیا avyapadeshya: غیرقابل بیان؛

دارما dharmā: خواص؛ انوپاتی anupāti: عمومی؛

دارمی dharmi: ماده اصلی خواص - اصل تغییر ناپذیر

---

دارما (ماده اصلی) در تمام خواص پنهان، فعال و غیرقابل بیان است.

---

موقعی که تغییر شکل در خواص، شخصیت و حس مشترک، عناصر کثیف و ارگان‌های حسی صورت می‌گیرد، باید چیزی وجود داشته باشد که بدون تغییر می‌ماند، چیزی که اساس تمام این تغییرات است. در فلسفه یوگا یک اصل عمومی وجود دارد که براساس آن در تمام مراحل استحال، یک عالم اصلی وجود دارد که ماورای هرگونه تغییری است.

بدن در ارتباط با سن تغییر شکل پیدا می‌کند، ولی «من» یا «خویش» بدون تغییر باقی می‌ماند. نه تنها در طول این تولد بلکه در طول کُل تولدهای بعدی. تغییر حالت‌های «من» از کودکی تا کهنولت به «من» نسبت داده شده‌اند، فقط به خاطر آن‌که در «من» یک اصل وجود دارد که آن تغییر نیافته است. این تغییر ناپذیر<sup>۱</sup> نامیده شده است. کیفیت تغییر ناپذیر نه بدن است نه ذهن خودآگاه و ناخودآگاه و اثر آن.

بودایی‌ها به هیچ چیز ثابت (ابدی) معتقد نیستند. آنها معتقدند که هر چیز در زندگی در حال تغییر کردن است، مانند شعله‌های شمع که دائماً در حال سوختن است ولی هر لحظه تغییر می‌کند.

به‌طور مشابه هر چیزی در جهان، در هر لحظه، در حال دگرگونی است. بودیست‌ها

معتقد به اصل تغییرناپذیر نیستند، اما فلسفه یوگا به تفکر تغییرناپذیر احتیاج دارد زیرا این تفکر امکان معجزه را نشان می دهد. بنابراین در سوتره گفته شده است که اصل لایتغیر، ماده اصلی تمام تغییرات گذشته، حال و آینده است.<sup>۱</sup>

---

۱. در این سوتره از واژه دارما (Dharma) استفاده شده است. درباره این واژه بحث زیاد است «گرداباد» دارما را به معنی بودایی «عنصر و پدیده» تعبیر کرده در حالی که در آیین هندو مفهوم عدالت و فضیلت و نظام اخلاقی عالم را دارد.

## سوتره ۱۵: دلیل تفاوت

क्रमान्यत्वं परिणामान्यत्वे हेतुः ॥२५॥

### Kramānyatvam Parināmānyatve hetuh

کارما Karma: ترتیب: انیاتوام anyatvam: تفاوت:

پاریناماه Parināmāh: تغییر شکل دادن (استحاله): انیاتوو anyatve: برای تفاوت:

هیتوه hetuh: علت

---

علت استحاله تفاوت در پروسه توالی است.

---

یک اختلاف در توالی حوادث متفاوت چیزها وجود دارد. به عنوان مثال: یک کلوخه خاک رس تبدیل به یک کوزه می شود. کوزه از بین می رود و دوباره تبدیل به خاک می شود. به همین صورت یک موضوع ذهنی مخصوص به نحو به خصوصی براساس قانون ویژه طبیعت متحمل تغییر شکل می شود. این تفاوت در ترتیب حوادث باعث تغییر شکل دادن های متفاوت قوای ذهنی، حواس پنج گانه و عناصر می گردد.

حال کُل ساختار ذهن باید دچار تغییر شود، که یک پروسه تکامل برعکس (عود) نامیده شده است. از آنجایی که کُل پروسه سامادهی، تمرکز ذهن و سرکوب در ساختار ذهن وجود دارد، این سوتره می گوید: تغییری که در ساختار ذهن جریان پیدا می کند، در آنجا وجود دارد، چون باید وجود داشته باشد.

حتی اگر شما هیچ گونه سادانایی را تمرین نکنید، و خودتان را همین طور که هستید ول کنید، حتی در این صورت، در طول زمان ذهن شما متحمل این حالت به خصوص استحاله می شود، ولی ممکن است چندین تولد طول بکشد.

## سوتره ۱۶: علم گذشته و آینده

परिणामत्रयसंयमावतीतानागतज्ञानम् ॥१६॥

### Parināmatrayasamyamādatitānāgatajnānam

پاریناما Parināma: تغییر شکل دادن؛ ترایا traya: سه؛

سامی‌آما Samyamat: توسط سامی‌آما (تمرکز، مراقبه، سامادهی)؛ اتیتا atita: گذشته؛

آناگاتا anāgatah: آینده؛ جنانام jñānam: علم - دانش

---

با اجرای تمرکز کامل بر روی سه نوع تغییر شکل، علم گذشته  
و آینده حاصل می‌شود.

---

سامادهی، تمرکز قوای ذهن و سرکوب سه نوع استحال می‌باشند. انجام دادن تمرکز کامل بر روی این سه مرحله، یعنی اول بر روی سامادهی، بعد بر روی تمرکز ذهن و دست آخر بر روی سرکوب کردن، بدان معنی است که شما مراقبه کامل را در حالت هشیاری آشفستگی‌ها انجام می‌دهید، و آنها را حذف می‌کنید. سپس آنرا بر روی پیوستگی ذهن تمرین می‌کنید، به همین ترتیب انجام مراقبه کامل بر روی سرکوب‌ها به معنی هشیار شدن نسبت به آن است. این مراقبه کامل، آشفستگی ذهن را حذف می‌کند. هم زمان هشیاری نسبت به حالت نیز وجود دارد. بنابراین پا به پای از بین رفتن آشفستگی، شما کلاً نسبت به از بین رفتن آن هشیار می‌شوید. نام این مراقبه کامل بر روی سه استحال نهاده شده است. با انجام این استحال‌ها قدرت ذهن به قدری ظریف می‌شود که بر موانع زمان فایق می‌آید، و اتفاقات در مورد گذشته و آینده را درک می‌کند.

## سوتره ۱۷: دانش کل کلام

शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतराध्यासात्      संकरस्तत्प्रविभागसंयमात्  
सर्वभूतस्तज्ञानम् ॥१७॥

### Shabdārthapratyayānāmitaretarādhyasat sankarastatpravibhāgasamyamat sarvabhūtarutajñanam

شابدا Shabda: واژه: آرثا artha: موضوع:

پراتی آیانام pratyayānam: محتوای ذهن - شرایط و علل:

ایتار تارادهیات itaretarādhyasāt: به خاطر تحمیل ذهن: سانکارا Sankara: اغتشاش:

تات tat: آن: پراویبهاگا Pravibhāga: جدا:

ساروابهیوتا Sarvabhūta: تمام موجودات زنده: روتا ruta: سخن، کلام:

جانانام Jnanum: دانش

---

به خاطر تحمیل متقابل واژه، محتوای ذهن و موضوع در یک حالت  
منشوش هستند. با اجرای مراقبه کامل بر روی آنها، به طور جداگانه، دانش  
سخن گفتن تمام موجودات حاصل می شود.

---

معمولاً علم، از موضوعات منشوش است. این امر به سبب اغتشاش واژه، موضوع و  
شرایط و علل ذهنی است. اگر ما مراقبه کامل را به طور جداگانه بر روی آنها انجام دهیم  
می توانیم از کلام تمام حیوانات آگاه شویم. بنابراین صوت باید از موضوع جدا شود و  
موضوع از عقیده. مثل واژه گاو، موضوع گاو و شرایط و علل گاو. مراقبه کامل بر روی این  
سه عامل باید به طور جداگانه انجام شود، در نتیجه تحمیل یا اغتشاش بین واژه، موضوع  
و علل با تجربه ذهنی بر طرف می شود.

افراد مختلف تجارب ذهنی متفاوتی از گاو، به عنوان موضوع، دارند. به عنوان مثال،  
یک هندو معتقد است که از گاو باید محافظت شود. در صورتی که یک مسلمان معتقد

است که باید آنرا ذبح کرد. این تفاوت در شرایط و علل می‌باشد. به همین صورت تفاوت بین واژه‌ها وجود دارد. به عنوان مثال در زبان‌های مختلف واژه‌های متفاوتی برای همان موضوع گاو وجود دارد. موقعی که شما در مورد گاو بین محتوی (فرم) اسم و عقیده (مفهوم، موضوع) تفاوت قایل می‌شوید و به طور جداگانه مراقبه کامل را بر روی آنها انجام می‌دهید، سوتره می‌گیرید که شما از کلام یا زبان گاو، یا هر حیوان یا موجود دیگر، آگاه خواهید شد. اینها رموزی از یوگا می‌باشند که هر کسی نمی‌تواند آنها را تمرین کند، زیرا بسیار مشکل می‌باشند.

هر موضوعی در دنیا دارای سه حوزه گسستگی<sup>1</sup> می‌باشد، به نام‌های صوت یا واژه، محتوا (فرم) و عقیده (مفهوم). شما باید قادر باشید مراقبه کامل را به طور جداگانه بر روی امواج صدا، محتوا، و همچنین عقیده (مفهوم) انجام دهید. این کاری بسیار مشکل است.

---

1. Vibhaga: کیفیت است که به موجب آن ایستا به پیوسته از هم گسسته می‌شوند.



## سوره ۱۸: علم تولدهای گذشته

संस्कारसाक्षात्करणत् पूर्वजातिज्ञानम् ॥१८॥

### Samskārasāksātkaranāt Pūrvajāti jñānam

ساماسکارا Samskara: اثر تاثیر؛ ساکسات کارونات saksatkarana: درک مستقیم؛

پوروا purva: قبلی، سابق؛ جاتی Jati: تولد؛ جانانام jnanam: دانش

---

توسط درک مستقیم اثرات، علم تولدهای پیشین حاصل می شود.

---

ساماسکارها از دو نوع می باشند: حافظه از نوع حافظه ای و ناخودآگاه<sup>۱</sup>. در حافظه ساماسکارا به ترتیب معین قرار گرفته اند، در حالی که در ناخودآگاه به صورت نامعینی می باشند. ساماسکارهایی که باعث نتایج یا اثرات هستند به صورت پرارابدها<sup>۲</sup> ذخیره شده اند، مثل صدا بر روی یک صفحه گرامافون. با انجام دادن تمرین تمرکز کامل بر روی اثراتی که در طول مراحل عمیق تر خودآگاه می توانند دیده شوند، می توان نیمه خودآگاه و ناخودآگاه را خوب و ارسای کرد. به وسیله تمرین مراقبه کامل بر روی این ساماسکارها، یوگی می تواند به تولدهای گذشته دسترسی پیدا کند.

سوتره ۱۹: علم ذهن های دیگر

प्रत्ययस्य परचित्तज्ञानम् ॥१९॥

**Pratyayasya Parachitta jñānam**

پراتی‌آیاسا Pratyayasya: مرکز مغز و ذهن؛ پارا Para: دیگر؛ چیتا chitta: ذهن

جانانام Jnanam: دانش

---

به وسیله انجام مراقبه کامل بر روی علل و شرایط، علم به ذهن  
دیگران حاصل می شود.

---

ارتباط ذهنی بین دو نفر فقط موقعی که درک عینی شخصیت به صورت واضح، در هر  
سه مرحله کسب شده باشد اتفاق می افتد.

سوترہ ۲۰: ولی نہ در مورد تصویر ذہنی

न च तत् सालम्बनं तस्याविषयीमूतत्वात् ॥२०॥

Na cha tat sālambanam tasyāvisayibhūtatvāt

Na نا: نہ: چا cha: و: تات tat: آن: سالامبانام Sālambanam: با پشتیبانی:

تاسیا tasyā: ما آن:

اویزایبھوتاتوات avisayibhūtatvāt: به خاطر نبودن سوژه مراقبه کامل

---

اما علم در مورد آن (عوامل ذہنی دیگر) با پشتیبانی تصویر ذہنی  
حاصل نمی شود زیرا آن موضوع مراقبه کامل نیست.

---

علم در مورد ذہن دیگران، که از طریق مراقبه کامل حاصل شده است، شامل تصور ذہنی آن ذہن نمی شود، زیرا آن از نوع ذات عمومی است. محتویات مختلف آن ذہن موضوع مراقبه کامل نمی باشند. اگر شما در مورد یک تصویر مخصوص یا علل غالب بر ذہن دیگران ہشیار باشید، می توانید در مورد آن ذہن دانش داشته باشید، اما تفکر را به طور کلی و عام می توان دریافت کرد و نمی توان از یک تفکر به خصوص در آن ذہن آگاہ شد. فقط ذات کلی تفکر می تواند شناخته شود. بنابراین شرایط و علل از نوع یک ذات کلی (عمومی) است. به عنوان مثال شما قادرید نسبت به حرص، شہوت، تنفر و غیرہ آگاہ باشید.

شما به ظرفیت دوگانه احتیاج دارید، اینها شامل دو مرحلہ می باشند. مرحلہ اول شامل خواندن افکار عمومی است. مرحلہ دوم شامل خواندن یک تفکر به خصوص می باشد. موقعی کہ ما به یک شخص معین نگاہ می کنیم، می توانیم از طریق مراقبه کامل به طور کلی بر ذہن او تسلط داشته باشیم. البتہ در مورد این کہ از کدام یک از تموجات<sup>۱</sup> مثل تنفر، خشم، عشق، ترس و غیرہ را کہ در ذہن این شخص در حال دادن هستند

آگاه می شویم، این آگاهی از طریق درک و فهم دگرگونی و تبدیل انجام شده است، نه از طریق خواندن صورت. تغییر و تبدیل می تواند از طریق تمرکز رؤیا یا مشاهده رفتار، درک و فهمیده شود. اینها روش های دیگری است برای درک و فهمیدن ذهن دیگران.

بنابراین برای آگاه شدن از ذهن شخص دیگر، باید به او مقداری نظریه منفی بدهید، و به جواب او توجه کنید، سپس، بعد از آنکه قادر شدید بر روی جواب آن شخص مراقبه کامل کنید، می توانید نسبت به طبیعت عمومی (کلی) ذهن او آگاه شوید. در مرحله دوم، شما باید با تفکرات مخصوص (جزیی) که در ذهن او فعال هستند شروع کنید. شما باید تعدادی سمبل به او بدهید، و از او بخواهید که روی این سمبل ها کار کند. این کار بین ذهن شما و او ارتباطی به وجود می آورد، و هر چیزی که در ذهن او اتفاق می افتد، هرگونه عکس العمل یا تفکر مخصوصی، به طور مستقیم از طریق مراقبه کامل می تواند دیده شود.

در این سوتره گفته شده است که افکار ویژه (دقیق) در ذهن شخص دیگر نمی تواند دیده یا خوانده شود. این اولین مرحله ای است که در بالا توضیح داده شده است، مشاهده افکار ویژه خیلی مشکل است و احتیاج به ذهنی با ظرفیت مخصوص دارد.

## سوترہ ۲۱: نامرئی شدن

कायरूपसंयमात् तद्ग्राह्यशक्तिस्तम्भे चक्षुःप्रकाशासंप्रयोगेऽन्तर्धानम् ॥२१॥

### Kāyarūpasamyamāt tadgrāhyashaktistambhe chakshuhprakashasamprayogeantardhānam

کایا Kāya: بدن؛ روپا rūpa: فرم، شکل؛ سامی آماٹ Samyamāt: با انجام دادن مراقبه کامل؛  
تات tat: آن؛ گراهیا grāhya: دریافت کننده؛ شاکتی shakti: قدرت، نیرو؛  
استامبھی stambhe: معلق گذاشتن؛ چاکسو chakshu: چشم؛ پراکاشا prakāsha: نور؛  
سامپرایوگا Samprayoga: نبودن ارتباط؛ آنتاردھانام Antardhānam: نامرئی بودن

---

با اجرای مراقبه کامل بر روی فرم بدن و متعاقباً معلق نگه داشتن آن از فرم،  
ارتباط بین چشم و نور نخواهد بود (یوگی می تواند نامرئی بشود).

---

پس از آنکه یوگی مراقبه کامل را بر روی بدن خویش اجرا می کند، به طور ناگهانی قدرت دریافت کردن فرم متوقف می شود، و ارتباطی بین چشم های مشاهده کننده و بدن یوگی وجود ندارد، او نامرئی می شود. این یک سیدهی<sup>۱</sup> یا قدرت روانی شناخته شده است. این یک تمرین ترسناک است. موقعی که یک فرم جلوی چشم های یک نفر محو می شود به اندازه مرگ ترسناک است. یک موضوع یا شیء موقعی قابل رؤیت است که شعاع نور از سطح آن منعکس می شود. و وارد چشم مشاهده کننده می گردد. اگر نور به وسیله نیروی مراقبه کامل متوقف شود، شخص می تواند نامرئی شود.

در یوگا پنج عنصر ظریف به نام تان ماترا وجود دارد موضوع مراقبه کامل یوگی فرم و شکل (روبان) می شود. اول یوگی مراقبه کامل را بر روی بدن خودش توسط یک آینه تمرین می کند، سپس با معلق گذاشتن قدرت دریافت کردن فرم وجود دارد. برای مدتی بین مشاهده کننده و بدن یوگی ارتباط وجود ندارد. بنابراین بدن فیزیکی اول برای خود

یوگی نامرئی می شود و بعد از آن از طریق تمرین برای دیگران نامرئی می شود. این بدان سبب است که ارتباطی بین موضوع و مشاهده کننده وجود ندارد. این شامل مراقبه بر روی فرم فیزیکی آن گونه که در آینه دیده شده است می شود. این آن چیزی نیست که شما در کریا یوگا انجام می دهید بلکه با آن متفاوت است.

## سوتره ۲۲: ناپدید شدن عناصر لطیف

एतेन शब्दाद्यन्तर्धानं उक्तम् ॥२२॥

### Etena shabdādyantardhānam uktam

ایتنا Etena: به وسیله این؛ شابدادی Shabdādi: صوت دیگران؛  
انتاردهانام antardhānam: ناپدید شدن؛ یوکتام uktam: گفته شده

---

توسط تمام آن چیزهایی که گفته شده است. ناپدید شدن صوت و عناصر  
لطیف دیگر می تواند فهمیده شود.

---

با تمرین مراقبه کامل بر روی فرم خودتان، می توانید خود را نامرئی کنید. حال در این  
سوتره گفته شده است که به همان صورت، با اجرای مراقبه کامل بر روی صوت، لمس،  
مزه و غیره آن عامل ها می توانند ناپدید شوند. به طور مشابه یوگی قادر است احساسات  
دیگر را نیز متوقف و پدیده مربوط به آنرا کنترل کند.

## سوتره ۲۳: دانش زمان مرگ

सोपक्रमं निरुपक्रमं च कर्म तत्संयमादपरान्तज्ञानमरिष्टेभ्यो वा ॥२३॥

**Sopakramam nirupakramam cha karma  
tatsamyamādapānta jñānamristebhyo va**

سوپاکرامام Sopakramam : کارما با فعالیت :

نیروپاکرامام nirupakramam : کارمایی که به حالت خواب است (فعال نیست) :

چا cha : و ؛ کارما Karma : عمل ؛ تات tat : آن ؛ اپارانتا aparānta : مرگ

جنانام jnanam : دانش ؛ آریسته بهیاه aristebhyah : از پیش خبر دادن

---

کارما دو نوع است، فعال و غیرفعال. با اجرای مراقبه کامل بر روی آنها علم مرگ حاصل می‌شود، همچنین دانش اطلاع از آینده.

---

کارما دو نوع است. کارمایی که شروع به نتیجه دادن کرده است و کارمایی که در حال حاضر فعال نیست، و برای مدتی تحلیل رفته خواهد بود. نوع اول پارارابدھا<sup>۱</sup> نامیده می‌شود و نوع دوم سانچیتا<sup>۲</sup> است که در انبار ذخیره می‌ماند. در حقیقت کارما به سه نوع دسته‌بندی می‌شود، ولی در این سوتره آنها به دو نوع تقسیم شده‌اند. پتنجلی کریامانا کراما<sup>۳</sup> را ضمیمه نمی‌کند، به خاطر آنکه این کارما فعال نیست و ذخیره می‌شود. با اجرای تمرکز بر روی این دو نوع کارما، می‌توان از زمان مرگ آگاهی یافت. تولد و مرگ از اثرات کارما می‌باشند، و اگر ما بتوانیم مراقبه کامل را بر روی کارما انجام دهیم، قادر خواهیم بود از زمان مرگ آگاه شویم. تعداد زیادی از افراد، با این حالت‌ها در تاریخ وجود داشته‌اند. روش دیگری برای آگاهی به زمان مرگ وجود دارد که آریس هتا<sup>۴</sup> نامیده می‌شود. با دانستن آریس هتا افراد شش ماه قبل از مرگ به آن آگاهی حاصل می‌کنند. این روش بسیار عمومی است حتی افراد معمولی نیز می‌توانند از آن آگاهی داشته باشند.



علایم مخصوصی وجود دارد مثل قادر نبودن به نگاه کردن نوک بینی، ندیدن گوش چپ موقعی که در سایه نگاه می‌کنید، ندیدن سایه به هیچ وجه و غیره. اینها آرایش‌ها نامیده می‌شوند. آنها در سوارایوگا<sup>۱</sup> و چایایوپاسانا<sup>۲</sup> مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. بنابراین دو روش برای دانستن زمان مرگ وجود دارد.<sup>۳</sup>

1. Swara

2. Chhayasupnaan

۳. برای اطلاع بیشتر به کتاب اسرار نفس و علم عناصر از این مترجم مراجعه شود

## سوتره ۲۴: نیروهای دوستی (مساعدت) و غیره

मैत्र्यादिषु बलानि ॥२४॥

Maitryādisu balāni

ماتری Maitri: رفاقت - مساعدت؛ ادیسو ādisu: غیره؛ بالانی balāni: قدرتها

---

با انجام مراقبه کامل بر روی مساعدت و غیره، آن نیروهای مخصوص  
به وجود می آیند.

---

مساعدت، رحم، خوشحالی و بی تفاوتی چهار گرایش هستند که یک یوگی باید آنها را پرورش دهد. اینها در فصل اول توضیح داده شده اند. گفته شده است که هرگاه مراقبه کامل بر روی این چهار نوع گرایش انجام شود، بعضی از نیروها توسعه پیدا می کنند. بنابراین براساس تمرین مراقبه کامل بر روی هر یک از این چهار نوع گرایش آنها به طور جداگانه، می توانند به نام های دوستی و مساعدت<sup>۱</sup>، ترحم<sup>۲</sup>، خوشحالی<sup>۳</sup>، بی تفاوتی<sup>۴</sup> رشد کنند.

سوترہ ۲۵: حصول قدرت

बलेषु हस्तिबलादीनि ॥२५॥

**Balesa hastibaiādini**

بالسو Balesu: توسط مراقبہ کامل بر روی قدرت؛ ہاستی hasti: فیل

بالا bala: نیرو۔ قدرت؛ آدینی ādini: غیرہ

---

با انجام مراقبہ کامل بر روی نیروی یک فیل و غیرہ نیروی مشابہ رشد می‌کند.

---

شخص می‌تواند هر چیزی را مثل یک انسان، یک حیوان، یا یک حادثه، موضوع مراقبہ کامل قرار دهد. موقعی که یک حیوان قوی مثل فیل، شیر، یا پلنگ موضوع تمرین مراقبہ کامل قرار گیرند، قدرت و نیروی آن حیوان می‌تواند حاصل شود. موقعی که تمرین مراقبہ کامل انجام می‌شود، بر روی قدرت حیوان مراقبہ انجام می‌گیرد، پس از چندی همان نیرو و قدرت حیوان در پرتوجو یوگا توسعه پیدا می‌کند. اگر او مراقبہ کامل را بر روی ہشیاری پلنگ انجام دهد، قادر خواهد بود همان ہشیاری ذهنی را در خودش توسعه دهد. به‌طور مشابہ، اگر مراقبہ کامل بر روی چابکی پلنگ انجام شود، همان چابکی به‌وسیله یوگی در خودش توسعه داده می‌شود.

## سوتره ۲۶: دانش پنهان

प्रवृत्त्यालोकन्यासात् सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम् ॥२६॥

Pravrityālokanyāsat

Sūksmavyavahitaviprakristajñānam

پراوری تی Pravritti: قوه ماورای فیزیکی: آلوکا aloka: نور:

نیاسات nyāsat: به وسیله انعکاس: سوکسما Sūksma: ظریف:

ویاواهیتا Vyavahita: پنهان: ویپراکریستا Viprakrista: دور - متفاوت

جنانام jñānam: دانش

---

دانش ظریف، مبهم یا دور (اشیا) به وسیله بسط دادن نور قوه‌های

ماورای فیزیکی حاصل می‌شود.

---

در سوتره ۳۶ در فصل اول گفته شده است که یک قوه به نام ویشوکا<sup>۱</sup> در ذهن قادر به رشد است. ذهن همچنین می‌تواند یک قوه ماورای فیزیکی به نام (قوه نورانی)<sup>۲</sup> را رشد دهد. در این سوتره لغت پراوری تی برای نشان دادن این نیرو به کار رفته است. با توسعه این قوه نورانی در ذهن، که قابلیت نفوذ در هر چیزی را دارد، یوگی قادر است اشیا و موضوعات پنهان یا مبهم را ببیند.

موقعی که قوه نورانی به طرف یک شخص یا موضوع یا شیء که مفقود شده است جهت داده می‌شود، فوراً می‌توان از این که شخص یا شیء در کجا است آگاه شد. بنابراین گنج‌هایی که در زیر زمین دفن شده‌اند، یا اشیایی که خیلی دور هستند به‌طور واضح قابل مشاهده‌اند. حتی چیزهای ظریف مثل اتم یا یک سلول در بدن قابل مشاهده می‌باشند. دو روش دیگر برای تمرین وجود دارد:

اول روش ودیک<sup>۳</sup> است و روش دیگر روش یوگا است. در اینجا بحث در مورد روش

---

1. Vishoka

2. Jyotishmatipravriti

3. Vedic

ویدیک یا تاتریک لازم نیست. زیرا این روش مطلقاً براساس آیین پرستش می‌باشد. در تمرینات یوگایی، کریستال نقش مهمی دارد. در جنوب هند علم مخصوصی وجود دارد به نام آناجانام<sup>۱</sup> که به معنی ناشناخته است. این علم شامل به تصور آوردن قوه نورانی ماواری فیزیکی از طریق کریستال می‌باشد. همان چیز با انعکاس نور از یک سطح براق می‌تواند انجام شود. ولی برای شخص طالب ضروری است که قوه ماورای فیزیکی را که جیوتیش‌ماتی پرآوری‌تی نامیده می‌شود پیشرفت دهد.

## سوتره ۲۷: علم سیستم خورشیدی

भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात् ॥२७॥

### Bhuvanajnānam Sūryesamyamāt

بهوانا Bhuvana: سیستم خورشیدی؛ جنانام Jnānam: دانش؛

سوری sūrye: بر روی خورشید؛ سامیآمات Samyamāt: با انجام مراقبه کامل

---

دانش سیستم خورشیدی با انجام مراقبه کامل بر روی خورشید  
حاصل شده است.

---

دانش سیستم خورشیدی شامل سه قسمت است به شرح زیر:

۱. ساختمان سیستم خورشیدی، که یک واحد در کل ساختار هستی است.
۲. مرتب کردن (طبقه‌بندی) ستاره در گروه‌هایی که کهکشان<sup>۱</sup> نامیده می‌شوند.
۳. قانونی که بر حرکت کره‌ها و ستاره‌ها حکم فرما است.

این علم با انجام مراقبه کامل بر روی خورشید می‌تواند حاصل شود. لغت خورشید ممکن است معانی متفاوتی داشته باشد، مثل کانال انتقال انرژی خورشیدی<sup>۲</sup>، سوشومنا<sup>۳</sup>، خورشید فیزیکی و غیره. در زمان باستان تکنیک‌های مدرن ستاره‌شناسی در دسترس نبوده است، اما با این حال ریشی‌ها قادر به اندازه‌گیری عوامل مختلف ستاره‌شناسی به طور خیلی دقیق بوده‌اند.

آنها از طریق یکی از دوروش می‌توانستند به کشفیات شگفت‌آور خود برسند. یکی از طریق توسعه ذهن خود توسط مراقبه کامل، و یکی از طریق پیشرفت وسایلی مانند تلسکوپ. در غیر اینصورت آنها قادر به محاسبات دقیق نجومی نبودند. ما در مورد استفاده از هرگونه وسیله مخصوص آگاهی نداریم، پس بنابراین باید اعتقاد پیدا کنیم که آنها جهان را از طریق تمرینات مراقبه کامل بر روی خورشید شناخته‌اند. موقعی که شما

سعی می‌کنید که مراقبه کامل بر روی خورشید فیزیکی یا تصویر ذهنی انجام دهید، کم‌کم قادر خواهید شد که خورشید جهان اصغر<sup>۱</sup> را در درون خود، در عمیق‌ترین حالت تمرکز ذهن جایگزین کنید. موقعی که توانایی انجام این کار را پیدا کردید. متعاقباً، مطمئناً در مورد همه چیز، دربارهٔ ساختمان و ترتیب جهان و همین‌طور قانونی که بر آنها حکم فرما است، آگاه خواهید شد.

## سوتره ۲۸: دانش ستاره‌ها

चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम् ॥२८॥

### Chandre tārāvyūhajñānam

چاندر Chandre. ماه: tāra: ستاره: ویوها vyūha: ترتیب: جنانام jñānam دانش

---

با انجام تمرکز کامل بر روی ماه، دانش در مورد محل قرار گرفتن ستاره‌ها حاصل شده است.

---

## سوتره ۲۹: دانش درباره حرکت آنها

### Dhruve tadgatijñānam

دھرو Dhruve: با اجرای مراقبه کامل بر روی قطب ستاره: tat: آن: گاتی gati: حرکت

---

با انجام مراقبه کامل بر روی قطب ستاره، علم حرکت ستاره می‌تواند حاصل شود.

---

در سوتره ۲۸ گفته شد که با انجام مراقبه کامل بر روی ماه از ترتیب قرار گرفتن ستاره‌ها آگاهی حاصل می‌شود. حال اگر می‌خواهید راجع به حرکت مطلق و نسبی آنها مطلع شوید باید مراقبه کامل بر روی ستاره‌ها انجام دهید. ریشی‌های کهن اطلاعات زیاد و دقیق در مورد ستاره‌ها و بدن‌های آسمانی‌شان می‌دانسته‌اند. این به‌خاطر مراقبه کامل بر روی ماه کامل و ستاره‌ها بوده است.



## سوتره ۳۰: دانش بدن

नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम् ॥३०॥

### Nābhichakre Kāyavyūhajñānam

نابهی Nābhi : ناف ؛ چاکر Chakre : مرکز ؛ کایا Kāya : بدن  
ویوها vyūha : ترتیب، مرتب کردن ؛ جنانام jñānam : دانش

---

با اجرای مراقبه کامل بر روی مرکز ناف، علم ترتیبات  
در بدن حاصل می شود.

---

باید توجه کرد که نابهی چاکرا<sup>۱</sup> در اینجا معنی مانی پوراچاکرا را نمی دهد، بلکه معنی مرکز ناف را می دهد، که از آن نادی های مختلف ناشی می شود، و به قسمت های مختلف بدن می رود.<sup>۲</sup>

---

#### 1. Nabhi

۲. در متون یوگا آمده است که هفتاد و دو هزار نادی، از این مرکز، انرژی را از شبکه خورشیدی به تمام ساختار بدن می رسانند. بعضی این تعداد را تا ۳۰۰ هزار کانال اعلام کرده اند.

سوتره ۳۱: توقف گرسنگی و تشنگی

कण्ठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः ॥३१॥

**Kanthaküpe ksutpipāsā nivrittih**

کانتهاکوپ **Kanthaküpe**: با اجرای مراقبه کامل بر روی حفره گلو؛ **ksut**: گرسنگی؛

پسپاسا **pipāsā**: تشنگی؛ نیوری تیه **nivrittih**: کناره گیری - عقب نشینی

---

با انجام مراقبه کامل بر روی حفره گلو، گرسنگی و تشنگی

عقب نشینی می کنند.

---

مری یا حفره گلو مرکز غده ای است که مایعی را ترشح می کند که باعث خشکی در گلو می شود، و در نتیجه باعث تشنگی می شود، و سوزش در معده که باعث گرسنگی می شود با انجام مراقبه کامل بر روی آن مرکز مخصوص غده، ترشح کنترل می شود. و در نتیجه پرتوجو می تواند بر گرسنگی و تشنگی مسلط شود.

سوتره ۳۲: قدرت یکنواختی (پیوستگی)

कूर्मनाड्यां स्थैर्यम् ॥३२॥

**Kūrmanādyām sthairyam**

کورمانادیام Kūrmanādyām: با انجام «مراقبه کامل» روی کورمانادی:

استهیرام Sthairyam: یکنواختی، پیوستگی

---

پیوستگی با انجام مراقبه کامل بر روی کورمانادی به دست می آید.

---

در اینجا پیوستگی به معنی ظرفیت معمولی و ظرفیت شگفت آور هر دو می باشد. پرتوجو ممکن است به قدری بدون حرکت شود که حتی شما نتوانید او را با استفاده از نیروهای قوی حرکت دهید. پیوستگی همچنین ممکن است معنی استواری در طول حالت مراقبه یا معنی ثبات کامل ذهن را بدهد. همه اینها با انجام مراقبه کامل بر روی کورمانادی توسعه پیدا می کند.

گفته شده است که کورمانادی زیر حفره گلو قرار دارد و شکل آن شبیه لاک پشت است. به این دلیل آن را کورمانادی نامیده اند. ساده ترین روش برای تمرین مراقبه کامل بر روی کورمانادی انجام دادن مراقبه بر روی نقطه ای است که «چانه» قفسه سینه را در «قفل چانه» لمس می کند. یا در حالت ایستادن روی شانه. در این دو وضعیت «چانه» قفسه سینه را نزدیک کورمانادی لمس می کند، به این دلیل مشخص کردن مکان این نادی برای تمرین مراقبه کامل روی آن ساده است.

سوتره ۳۳: بینش روحی

मूर्धन्योत्तिषि सिद्धदर्शनम् ॥३३॥

## Mürdhajyotisi Siddhadarshanam

موردها Mürdha: تاج سر (فرق سر): جیوتیسی jyotisi: در نور؛

سیدها Siddha: ماهر، استاد؛ دارشانام darshanam: بینش روحی

---

با انجام مراقبه کامل بر روی نور تاج سر (سahasrara) بینش روحانی استادانه  
یوگا حاصل می‌شود.

---

(موردها) در اینجا معنی ساهاسرارا می‌دهد. نور با «آجنا چاکرا» واقع در بین ابروها مربوط است. مراقبه کامل بر روی آجنا چاکرا نتیجه سریع‌تری خواهد داشت. موقعی که این نور در مقابل ذهن، به‌طور ناگهانی، برق می‌زند، باعث به‌وجود آمدن بینش روحانی می‌شود که در آن پرتوجو درک مستقیم استادان مختلف یوگا را به‌دست می‌آورد. استادان قادرند حتی بدون بدن زندگی کنند، زیرا آنها کنترل کامل بر روی کارکردهای اختیاری و غیراختیاری روانی ذهن دارند، بنابراین آنها قادرند ارتباط خود را از ذهن قطع کنند. آنها قادرند بدون بدن فیزیکی زندگی کنند، به این دلیل آنها کامل<sup>۱</sup> نامیده شده‌اند. ما نمی‌توانیم آنها را به‌طور معمولی ببینیم زیرا آنها مثل ما بدن فیزیکی ندارند، ولی موقعی که مراقبه کامل بر روی «آجنا چاکرا» یا «سahasrara» انجام شد، یوگی قادر خواهد شد آنها را ملاقات و با آنها ارتباط برقرار کند. بنابراین او می‌تواند از آنها راهنمایی و الهام بگیرد.

## سوتره ۳۴: دانش قوه درک مستقیم

प्रतिभाद् वा सर्वम् ॥३४॥

Pratibhād vā Sarvam

پراتی‌بہات Pratibhāt: از تمایز - درک مستقیم: و Vā: یا: ساروام Sarvam: همه چیز؛

---

یا همه چیز توسط پراتی‌بہا (قوه درک مستقیم)

---

تمام نیروهای روانی که تاکنون تذکر داده شده‌اند می‌توانند فقط از طریق یک قوه متمایز به نام درک مستقیم حاصل شوند. بنابراین نیروهای روانی هم می‌توانند از طریق درک مستقیم به صورت انفرادی یا به صورت جمعی، حاصل شوند.

مفهوم درک مستقیم در سوتره ۴۵ این فصل بیشتر روشن خواهد شد. پراتی‌بہا به معنای یک نوع درک مستقیم بالاتر (قوی‌تر) می‌باشد، و یک پروسه دانش است که تھی از دلیل و منطق می‌باشد. همان‌طور که خود آگاه بالاتر باز می‌شود، یک نوع نور بر روی هر چیزی که با ذهن برخورد می‌کند می‌افتد. این حالت «دانش از طریق درک مستقیم» نامیده شده است. این کیفیت مخصوص مافوق اولین مرحله دانش برهمنی<sup>۱</sup> می‌باشد، که دانش به دست آمده از طریق جدا کردن ماده و انرژی است. همان‌طور که نور خورشید باعث می‌شود هر چیزی خودش را در تاریکی بیان کند، متشابهاً، این قوه مافوق، شایستگی فهمیدن و درک هر چیزی را پیدا می‌کند.

سوتره ۳۵: هشیاری حس مشترک (قوای عالیہ ذہن)

हृदये चित्तसंबित् ॥३५॥

**Hridaye Chittasamvit**

هری‌دای Hridaye: با انجام مراقبه بر روی قلب:

چیتاسام‌ویت Chittasamvit: هشیاری خودآگاه

---

با انجام مراقبه کامل بر روی قلب، هشیاری چیتا (Chitta) طلوع می‌کند.

---

قلب در اینجا به معنای نیلوفر است که آناهاتاچاکرا نامیده شده است. با انجام مراقبه یا مراقبه کامل بر روی آناهاتاچاکرا، پرتوجو درباره ذات ذهن، دانش حاصل می‌کند. موقعی که ماده محتویات و ذهن با یکدیگر متحد هستند، خودآگاه به عنوان حس مشترک شناخته شده است.

سوترہ ۳۶: دانش پوروشا «روح - آگاہی فردی»

सत्त्वपुरुषयोरत्यन्तासंकीर्णयोः प्रत्ययाविशेषो भोगः परायंत्यात्  
स्वार्थसंयमात् पुरुषज्ञानम् ॥३६॥

**Sattva Purusayoratyantāsankirṇayoh Pratyayāviśheṣo  
bhogeh Parārthatvātsvārthasamyamāt Purusanjānam**

ساتوا Sattva: جوهر؛ پوریوسایو Purusayoh: از روح؛ آتیانتا atyanta: بی‌نهایت؛

آسانکیرنایوه usankirṇayoh: متمایز؛ پراتیایا Pratyaya: هشیاری؛

اوی‌شه‌ساه avishesah: غیر متمایز؛ بهوکا bhogah: تجربه؛

پارارت‌هاتوات Parārthatvat: از خودآگاه عینی؛ سوا Sva: از خودش؛

آرتها artha: هشیاری ذهن

---

حس مشترک و روح از یکدیگر بی‌نهایت متمایزاند. به سبب بی‌تفاوتی  
هشیاری از هر دو، تجربه ذهنی یا عینی وجود دارد. با انجام مراقبه کامل بر روی  
هشیاری ذهن، صرف‌نظر از هشیاری عینی، علم روح حاصل می‌شود.

---

این یکی از اصول اصلی سانکھیا و یوگا است که ذهن و روح ذاتاً بی‌نهایت متفاوت و  
جدا از یکدیگر می‌باشند. ولی به خاطر وجود نادانی به نظر می‌رسد که یکی هستند.  
موقعی که ما تشخیص می‌دهیم روح و ذهن یکی هستند، چیزی وجود دارد که تجربه  
نامیده می‌شود. این محصول نادانی است. به خاطر نادانی، دانشی که مربوط به تفاوت  
کُلّی روح و قوای ذهنی می‌باشد، فراموش یا پوشیده شده است. با انجام مراقبه کامل بر  
روی هشیاری خویش به‌عنوان هشیاری متمایز از هشیاری ذهنی، دانش روح حاصل  
می‌شود.

ما باید درک کنیم که چه چیزی هشیاری ذهنی و چه چیزی هشیاری عینی است.  
هشیاری عینی بر پایه اتحاد اشتباه روح و ذهن است ولی موقعی که تمایز آنها از یکدیگر  
تشخیص داده شد، هشیاری ذهنی جایگزین هشیاری عینی خواهد شد. در مراقبه کامل،

ما بر روی این تفاوت مراقبه می‌کنیم. روح ثابت است در حالی که فعالیت‌های ذهن ترقی و تنزل می‌کند. با تمرین روح، طبیعت روح درک می‌شود. برای تشخیص روح، باید به ماورای حوزه نیروی طبیعت بروید. این هشیاری ذهنی یا هشیاری خویش است. هشیاری خویش بعد از آنکه بر طبیعت فایق آمدید به وجود خواهد آمد. سپس تمایز روح و طبیعت کاملاً تشخیص داده خواهد شد. و هوشیاری عینی به این جهت که نادانی از بین رفته وجود نخواهد داشت.



## سوترہ ۳۷: مشاہدہ قوہ درک

ततः प्रातिभभाषणवेदनावर्शास्वाववार्ता जायन्ते ॥३७॥

### Tatah Prātibhashrāvanavedanādarshāsvādāvartā jāyante

تاتاہا Tataha: از آنجا؛ پراتی‌بھا Prātibha: قوہ خودآگاہ برتر؛

شراوانا Shrāvana: قوہ شنوایی؛ ودانا Vedanā: خودآگاہ لامسہ؛

دارشا Darsha: بہ تصور آوردن؛ آسوادا āsvāda: قوہ چشایی؛

وارتا Vārtā: قوہ بویایی؛ جایانت jāyante: تولید شدہ‌اند

---

از آنجا قوہ‌های علم بالارونده: شنوایی، بساوایی، بینایی، چشایی و بویایی  
تولید شدہ‌اند.

---

نیروهایی که به مرحلہ بالاتر می‌روند، در ارتباط با ارگان‌های حسی، نیروهای خودآگاہ برتر نامیدہ شدہ‌اند، مثل نیروی شنوایی، نیروی بساوایی و غیرہ. واژہ نیروی خودآگاہ برتر در قوای پنج‌گانہ حسی مشترک است. با تمرین مراقبہ کامل بر روی روح یا ہشیاری ذہنی همان‌طور کہ در سوترہ قبلی توضیح دادہ شد قوہ‌هایی کہ بہ مرحلہ بالاتر می‌روند در ارتباط با ارگان‌های حسی شنوایی، بساوایی، بینایی، چشایی و بویایی بہ وجود می‌آیند. بعضی مواقع با اشخاصی روبہ‌رو می‌شویم کہ این قوہ‌ها را دارا می‌باشند ولی این نیرو نباید با تلہ‌پاتی، روشن‌بینی و غیرہ اشتباہ شود. این قوہ‌های ذہنی نتیجہ انجام مراقبہ کامل بر روی ہشیاری ذہنی است. اینها قوہ‌های ذہنی الہی می‌باشند مثل: علم لایتناہی، قدرت مطلق و غیرہ. آنها از طریق انجام مراقبہ کامل بر روی روح یا آگاہی مطلق حاصل شدہ‌اند.

سوتره ۳۸: نیروهای روانی مانع می‌باشند

ते समाधवुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः ॥३८॥

## Te Samādhāvupasarga Vyutthāne Siddhayah

ته: آنها: ساماهاو Samādhau: در سامادهی: اوپاسارگا upasargā: موانع:

ویوتهان Vyutthāne: در حالت خودآگاه دنیا: سیدهایاه Siddhayah: نیروهای روانی

---

این نیروهای روانی (در سوتره قبل توضیح داده شده‌اند) برای سامادهی موانع هستند اما در حالت خودآگاهی دنیا، آنها نیروهای روانی هستند.

---

در وضعیت دنیای بیرونی آنها نیروهای روانی می‌باشند ولی تا آنجایی که به سامادهی مربوط می‌شود به عنوان مانع عمل می‌کنند. ذهن یک یوگی به‌طور دایم در حالت سامادهی نمی‌ماند، بلکه تغییر می‌کند و خودآگاهی دنیا وجود دارد. در آن حالت است که این حالت‌ها می‌توانند خود را بیان کنند. ولی موقعی که او در حالت سامادهی می‌باشد اگر به این نیروها اجازه بیان داده شود باعث آشفتگی خواهد شد. یوگی می‌تواند وقتی از حالت سامادهی بیرون آمد آنها را مورد استفاده قرار دهد.

موقعی که پرتوجو در حالت سامادهی است، اولین مرحله سیدهی خود به خود وجود دارد، حتی اگر احتمالاً نخواهد به سیدهی برسد یا آن را تمرین کند، آنها به‌طور خود جوش به طرف او خواهند آمد و این حرکت به خاطر پیشرفت مراحل بالاتر خودآگاه در حالت عمیق مراقبه می‌باشد. موقعی که آنها خود را بیان می‌کنند در سامادهی به وسیله یک نوع لرزش روانی تولید آشفتگی می‌کنند و اثرات آن موقعی که پرتوجو از حالت سامادهی خارج می‌شود مشاهده خواهد شد.

## سوترہ ۳۹: وارد شدن به بدن دیگر

बन्धकारणशैथिल्यात्प्रचारसंवेदनाच्च चित्तस्य परशरीरावेशः ॥३९॥

### Bandhakāranashaithilyātprachārasamvedanāchcha Chittasya Parasharirāveshah

باندھا Bandha: بندگی، قید؛ کارانا Kāraṇa: علت؛

شایتھیلیات Shalithilyāt: با رها کردن، شل کردن؛ پراچارا Prachāra: محل عبور راه گذر؛  
سامویدانات Samvedanāt: به وسیله دانش؛ چا Cha: و؛ چیتاسیا Chittasya: از بدن ظریف؛  
پارا Para: از دیگران؛ شاریرا Sharira: بدن؛ اوشاه āveshah: داخل شدن

---

با رها کردن (شل کردن) علت قید و بند و با دانش محل گذر، بدن ظریف  
به بدن دیگری وارد می شود.

---

این قدرت روانی مخصوص از طبقه بسیار بالایی می باشد. طالب از بدن خود بیرون می رود و به بدن دیگری وارد می شود. برای این منظور پرتوجو می تواند از پرتوبخش خود کمک بگیرد. ما این را در مورد بسیاری از اشخاص آزاد و پرتوجویان پیشرفته یوگا مانند شانکاراچاریا می شنویم. برای این کار دو شرط اصلی وجود دارد. اول، رها کردن (شل) علت قید و بند. دوم، دانش مسیر یا گذرگاه وارد شدن.

علت های قید و بند عبارتند از عشق به بدن فیزیکی، ترس از مرگ، و موانع. این دلایل قید و بند باید رها (شل) شوند. و این کار با مراقبه کامل انجام می شود. بدن ظریف باید از بدن ضخیم جدا شود، مانند دو تکه پارچه که به همدیگر چسبیده یا دوخته شده باشند، و با شل کردن یا شکافتن بخیه از همدیگر جدا می شوند. به طور مشابه با شل کردن موانع، ترس و غیره از بدن جدا می شود.

موقعی که بدن ظریف خارج و دور از بدن فیزیکی است، باید از بدن فیزیکی مواظبت کامل شود، در غیر این صورت برگشت غیرممکن می شود، بنابراین علت های قید و بند باید ساکت شوند و بدن باید در شرایط خوب نگاه داشته شود.

علم در مورد مسیر گذرگاه که همان نادی است، و ذهن باید از طریق آن وارد بدن دیگری شود، باید وجود داشته باشد. فقط در اینصورت وارد بدن دیگر شدن امکان پذیر است.

## سوترہ ۴۰: پرواز در عالم خواب

उदानजयाज्जलपंककंटकादिवसंग उत्क्रान्तिश्च ॥४०॥

**Udānajayājjalapankakantakādisvasanga  
utkrāntishcha**

اودانا Udāna: یکی از پنج پرانا؛ جایات Jayāt: به وسیله تسلط؛ جالا Jala: آب؛  
پانکا Panka: گل؛ کانتاکادیسو Kantakādisu: با تیغ (خار) غیره؛  
آسانکا asanga: بدون تماس؛ اوکرائنتیه Utkrāntih: پرواز در خواب؛ چا Cha: و

---

با تسلط بر اودانا، تماس با آب، خاک، خار و غیره وجود نخواهد داشت  
و بدن در خواب پرواز می‌کند.

---

مرکز اودانا در گلو می‌باشد ولی به طرف بالا، در ناحیه سر، حرکت می‌کند. در زمان مرگ این پرانا، اودانا، بدن ظریف را از بدن فیزیکی رها می‌سازد. روش تسلط یافتن بر اودانا در کتب نیامده است. روشن نیست که آیا آن یک نوع «پرانا یاما» یا «مراقبه کامل» یا «نادی» و غیره است. ولی حقیقت دارد که هر نادی به خصوص، کاربرد مخصوص خودش را دارد، و اگر شما بر آن تسلط یابید، می‌توانید در جهت مخالف جاذبه زمین حرکت کنید.

پرواز در خواب یک پدیده خوب شناخته شده و این کار از طریق تمرین پرانا یاما انجام گرفته است، بنابراین ممکن است گفته شود که تسلط بر اودانا با تمرین پرانا یاما امکان‌پذیر است.

سوتره ۴۱: تشعشع نورانی

समानजयाज्ज्वलनम् ॥४१॥

Samānajayājzvalanam

چوالانام jvalanam: افروختن، تابش

---

با تسلط بر «ساماناوايو» بدن نورانی می شود.

---

ساماناوايو<sup>۱</sup> مایع هضم کننده را تولید می کند، و در ارتباط با حرارتی است که غذا را هضم می کند. محدوده کاربرد آن در معده، از قلب تا ناف می باشد. موقعی که ساماناوايو با پیشرفت اصول حرارت (آتش) مسلط شده، بدن یک تشعشع نورانی را در اطراف خود پیشرفت می دهد. این کار همچنین از طریق پرانایاما، توسط اجتناب از شهوت و به وسیله تمرینات تصفیه کننده دیگر امکان پذیر می باشد.

---

۱. ساماناوايو یکی از پنج پرانا است و مرکز فیزیکی آنرا ناحیه بین ناف و دباغراگم ذکر کرده اند.

## سوترہ ۴۲: الھام

श्रोत्राकाशयोः संबन्धसंयमाद्दिव्यं श्रोत्रम् ॥४२॥

### Shrotrākāshayoh Sambandhasamyamāddivyam shrotram

شروترا Shrotrā: گوش؛ آکاشایو ākāshayoh: فضا؛ سامباندھا Sambandha: نسبت؛

سامی آماٹ Samyamāt: به وسیله مراقبه کامل؛ دیویام divyam: الھی - مقدس؛

شروترا م Shrotram: عضو شنوایی (ارگان شنوایی)

---

با انجام مراقبه کامل بر روی نسبت گوش و فضا، شنیدن صوت الھی  
به وجود خواهد آمد.

---

فضا<sup>۱</sup> وسیله ای است که از طریق آن صوت حرکت می کند. گوش عضوی است که صوت را جذب می کند. انجام مراقبه کامل بر روی نسبت این دو باعث به وجود آمدن صوت ماورای فیزیکی می شود که با صوت سطح فیزیکی تفاوتی ندارد. توالی صوت همیشه وجود دارد ولی ممکن است در سطح فیزیکی، یا ماورای فیزیکی باشد. به عنوان مثال در نادایوگا چهار مرحله صوت وجود دارد. به نام های، فیزیکی، قابل شنیدن، ذهنی و مرحله مافوق<sup>۲</sup>.

گوش های ما ظرفیت شنیدن اصوات با طیف صوتی مخصوصی را دارند، ولی آکاشا (فضا)، به عنوان وسیله، ظرفیت انتقال همه اصوات را دارد. مدت زمانی طول خواهد کشید تا امواج صوتی از یک محل به محل دیگر حرکت کنند ولی زمانی که صوت تولید شد آنها در جایی به صورت ضخیم یا ظریف وجود خواهند داشت. آنها هیچ وقت تمام نمی شوند. به طور مشابه، این مفهوم در یوگا وجود دارد که صوت سطح ماورای فیزیکی

---

1. Akasha

۲. Transcendental، ویک هاری Vaikhari، مادهیاما Madhyama، پاشیانتی Pashyanti و پارا Para اینها چهار سطح صوت می باشند.

از صوت کره فیزیکی قطع نمی‌شود، بلکه ادامه آن است. با انجام مراقبه کامل بر روی گوش و نسبت آن با آکاشا (فضا) شخص می‌تواند خواص ماورای فیزیکی را برای شنیدن اصوات کسب کند. شنیدن اصوات الهی یا الهام هیچ چیز نیست، به جز حساس شدن نسبت به آن اصوات ظریف که ماورای طیف معمولی ظرفیت ذهن می‌باشند.

موقعی که یک صوت ضخیم متوقف می‌شود شما هنوز می‌توانید یک صوت ظریف‌تر را بشنوید. موقعی که آن صوت متوقف می‌شود، شما می‌توانید یک صوت باز هم ظریف‌تر را بشنوید. نهایتاً ذهن به قدری حساس می‌شود که قادر است ظریف‌ترین اصوات را بشنود. موقعی که آن هم متوقف می‌شود شما ممکن است صدای ضربان قلب خود را بشنوید. بعد از آن شما می‌توانید لرزش اصوات بسیار ظریف را درک کنید و با تمرین مراقبه کامل بر روی فضا و نسبت آن با گوش‌ها می‌توانید شروع به گوش کردن اصوات الهی کنید.



## سوتره ۳۳: حرکت از طریق فضا

कायाकाशयोः संबन्धसंयमाल्लघुतूलसमापत्तेश्चाकाशगमनम् ॥४३॥

### Kāyākāshayoh Sambandhasamyamāllaghutūla Samāpatteshchākāshagamanam

کایا Kāya: بدن؛ آکاشایوه ākāshayoh: مربوط به فضا؛ سامباندھا Sambandha: نسبت؛

لاگھو Laghu: نور؛ تولا tūla: کتان، پشم؛ ساماپاتھ Samāpattēh: با ترکیب (امتزاج) ذهن؛

چا Cha: و؛ آکاشا ūkāsha: فضا؛ گامانام gamanam: رفتن از میان (بین)

---

با انجام مراقبه کامل بر روی نسبت بدن و فضا، و به وسیله ترکیب (امتزاج) ذهن با سبکی کتان، حرکت از طریق فضا به وجود خواهد آمد.

---

تولا<sup>۱</sup> به معنای ظریف‌ترین الیاف کتان می‌باشد، که بی‌نهایت سبک است و در هوا معلق می‌شود. به‌طور مشابه اگر یک یوگی بر روی نسبت بدن خودش و فضا، مراقبه کامل انجام دهد، و همچنین بر روی سبکی الیاف کتان تمرکز کند، قادر خواهد بود در هوا معلق بماند. در اینجا حرکت در فضا به معنای حرکت دادن بدن فیزیکی در فضا نمی‌باشد. موقعی که مراقبه کامل - که در این سوتره توضیح داده شده است - تمرین شود، مرحله‌ای خواهد رسید که بدن ظریف قادر است در فضا حرکت کند. این شامل حرکت بدن فیزیکی نمی‌شود، فقط بدن روانی را شامل می‌شود. بدن فیزیکی در جای خودش باقی می‌ماند، ولی بدن ظریف از آن جدا شده و در فضا حرکت می‌کند. به نظر می‌رسد که فقط با انجام مراقبه کامل بر روی فضا، بدن و بی‌وزنی کتان، شخص قادر به حرکت در فضا نیست، ولی تکنیک، بیشتر به دانش ذره‌هایی که بدن فیزیکی و ذهنی را تشکیل می‌دهند بستگی دارد. همان‌طور که یک نجار قادر به سوار کردن یک مبل می‌باشد اگر به اجزای تشکیل دهنده آن توجه کند، به‌طور مشابه یک یوگی هم می‌تواند بدن خود را

تجزیه کند، اگر اجزای تشکیل دهنده بدن فیزیکی و روانی را بشناسد. این سیدهی<sup>۱</sup> احتیاج به یک درک روشن از اجزای تشکیل دهنده بدن و ذهن دارد، سپس یک یوگی ممکن است بدن خود را تجزیه کند. بی وزنی بدن فیزیکی می تواند با تمرکز بر روی الیاف کتان احساس شود، ولی این بی وزنی یک بی وزنی ذهنی است. فقط یک احساس است.

طالب روحی باید به طور آهسته، به طور ذهنی، بدن فیزیکی را در فضا حل کند و به تدریج مفهوم بدن فیزیکی تجزیه می شود ولی این فقط یک احساس ذهنی است.

## سوتره ۴۴: قلمرو ذهن جهانی

बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा ततः प्रकाशावरणक्षयः ॥४४॥

**Bahirakalpita vrittirmahāvidehā tatah  
prakāshāvaranaksayah**

بایه Bahih: بیرونی؛ آکالپینا akalpitā: غیرقابل تصور؛ وری تیه Vrittih: حالت ذهن؛  
ماهاویدهها mahāvidehā: بودن بدون بدن؛ تاتا tatah: از آنجا؛ پراکاشا Prakāsha: نور؛  
اوارانا āvarana: پوشاندن - سرپوش؛ کسایاه ksayaha: آشفتهگی

---

در حالت ماهاویدهها (بودن بدون بدن) و تغییر و تبدیل (حالت های ذهنی)  
غیرقابل تصور و خارج از حوزه بدن می باشند، در حالی که پوشش نور  
از بین رفته است.

---

لغت «ماهاویدهها» به معنای ذهن بزرگ یا جهانی است که بدون بدن فیزیکی عمل می کند. محتوای ذهن ما از دو چیز ساخته شده است:

۱. چیزهایی که ما در زندگی روزانه یاد می گیریم یا تجربه می کنیم، بیان زندگی های متعدد و غیره. این نوع محتویات ذهن بستگی به ذخیره بیانها و تصورات گذشته دارد.
۲. علاوه بر اینها حالتی وجود دارد که ذهن جهانی نامیده می شود. این مطلب باید به طور روشن و واضح فهمیده شود. ذهن فردی از انواع متعدد بیانها ساخته شده است و وابسته به تماس با دنیای خارج از طریق ارگانهای حسی می باشد، ولی مبنا و ریشه در ذهن جهانی دارد. ذهن جهانی اصل است. شالوده مشترک شخصیت تمام افراد بشر است.

اگر بتوان تمام بیانهای تجارب را از مغز بیرون کشید، چیزی که باقی خواهد ماند ذهن جهانی است، که بی نهایت و بدون انتها است. حالت ماهاویدهها باید نسبت به ذهن جهانی هشیار باشد. موقعی که این تماس به وسیله مراقبه کامل حاصل شد، شخص بدون بدن وجود دارد.

این حالت ذهن است. موقعی که این حالت برقرار شد، پوشش نور از بین خواهد رفت. موقعی که شروع به نفی بیانهایی که از طریق تماس با ارگان‌های حسی و دنیای خارج حاصل شده‌اند. گردید. شما به یک حالت ذهنی می‌رسید که در این حالت، ذهن جهانی، ذهن و حواس بدون وابستگی به بدن، شروع به کار می‌کنند. همچنین، در این حالت نور روحی به‌طور واضح نورافشانی می‌کند و این به علت کنار رفتن پوشش آن است. ولی با سرپوش نور که با تمرین پرانا یا ماکنار می‌رود تفاوت دارد.

## سوترہ ۵۴: تسلط یافتن بر عناصر

स्वूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्त्वसंयमाद् भूतजयः ॥५५॥

**Sthūlasvarūpasūksmānvayārthavattvasamyamād**

**bhūtajayah**

استھولا Sthūla: ضخیم، بزرگ؛ سواروپا Svarūpa: فرم حقیقی؛

سوکسما Sūksma: ظریف؛ آنویا anvaya: نفوذ کردن - تأثیر برهم؛

آرتھاواتوا arthavattva: خدمت کردن؛

بھوتاجایاہ bhūtajayah: تسلط بر روی عناصر

---

با انجام مراقبه کامل بر روی حالت‌های ضخیم، پایه‌ای، ظریف و نفوذ در یکدیگر و هدف بهوتا (عناصر)، تسلط بر روی آنها حاصل خواهد شد.

---

پنج نوع حالت برای پنج عنصر وجود دارد به نام‌های: فرم ضخیم، فرم حقیقی، فرم ظریف، فرم جهانی و هدف. انجام مراقبه کامل بر روی این حالت‌های عناصر باعث به دست آوردن تسلط بر روی آنها می‌شود. تاتوا (عنصر) در اینجا معنای کیفیت را نمی‌دهد، بلکه معنای اجزای تشکیل دهنده اصلی را می‌دهد. آن به حالت هستی و عملکرد و ذات یک شیء رجوع می‌کند.

در سانکھیا و یوگا، عناصر بی‌شماری وجود دارند، اگر چه آنها با یکدیگر متفاوت می‌باشند، ولی همه آنها از یک اصل مافوق ناشی شده‌اند. پنج عنصر به نام‌های جامد، مایع، حرارت، فضا و اتر نامیده شده‌اند، اینها موضوع‌های مراقبه می‌باشند. بنابراین مراقبه کامل نه تنها باید بر روی فرم ضخیم آنها انجام شود بلکه بر روی فرم‌های ظریف، اصولی، و جهانی آنها نیز باید انجام شود. بو ذات اصلی زمین است، و مایع بودن ذات اصلی آب، و حرارت ذات اصلی آتش، و حرکت ذات اصلی هوا، و صوت ذات اصلی آکاشا (اتر) می‌باشد.

مراقبه کامل بر روی این کیفیت‌های اصلی انجام می‌شود. حالت‌های ظریف آنها

یعنی تان ماتراهای<sup>۱</sup> آنها عبارتند از بو، مایع، فرم، لمس، و صوت. مراقبه کامل بر روی اینها نیز انجام می شود. به طور مشابه مراقبه کامل بر روی فرم جهانی آنها، که برای همه مشترک می باشد، تمرین می شود. قصد یا عملکرد بهوتاهها مرحله بعدی است که باید بر روی آن مراقبه کرد. عملکرد آنها به معنای بیست و پنج عنصر سانکھیا است که عبارتند از: روح یا آگاهی مطلق، طبیعت، سه ارگان داخلی، پنج ارگان شناخت، پنج ارگان تحرک، پنج عنصر لطیف، پنج عنصر کثیف. این بیست و پنج (۲۵) عنصر سانکھیا عملکردهای بهوتاهها می باشند.

## سوتره ۴۶: حصول آنیما<sup>۱</sup> و غیره

ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः कायसंपत्तद्धर्मनिभिघातरश्च ॥४६॥

### Tatoanimādiprādurbhāvah Kāyasampattaddharmānabhighātashcha

Tatah : از آنجا ؛ آنی مادی animādi : آنیما و غیره :

پرادوربهاواہ Prādurbhāvah : ظاهر شدن ؛ کایاسامپات kayasampat : از لحاظ بدنی خوب ؛  
تات Tat : آن ؛ دھارما dharma : عملکرد ؛ آنابھیکھاتا anabhighātah cha : و بدون مانع

---

از آن آنیما (و قدرت های دیگری) کامل شدن بدن و نبودن مانع از عملکردهای  
بدن ظهور می کند.

---

با تسلط داشتن بر پنج عنصر همان طور که در سوتره قبلی توضیح داده شد، یوگی  
قدرت های روحی مثل آنیما، لاگ هیما<sup>۲</sup> و غیره را توسعه می دهد. بدن او کامل می شود و  
به خاطر محدودیت های بدن و بهوتهاها بر تمام موانع غلبه می کند. بنابراین سه عامل  
وجود دارد: ظهور آنیما و قدرت های دیگر، کامل شدن بدن، غلبه بر موانع.

هشت نوع قدرت روانی وجود دارد و آنها آشتاسیدھی<sup>۳</sup> نامیده می شوند:

۱. آنیما - یوگی که می تواند بدن خود را تا حد اتم کوچک کند.

۲. لاگ هیما - بدن می تواند روشن شود.

۳. ماهیما<sup>۴</sup> - بدن می تواند بزرگ شود.

۴. گاریما<sup>۵</sup> - بدن می تواند سنگین شود.

۵. پراپتی<sup>۶</sup> - ظرفیت رسیدن به هر جایی.

۶. پراکامایا<sup>۷</sup> - انجام بلامانع آرزوها.

۷. واشیتوا<sup>۸</sup> - کنترل بر روی همه اشیا، آلی یا غیر آلی.

1. Anima

2. Laghima

3. Ashta siddhis

4. Mahima

5. Garima

6. Prapti

7. Prakamya

8. Vashitwa

۸. ایشیتوا<sup>۱</sup> - ظرفیت به وجود آوردن (خلق) و از بین بردن به دلخواه.  
این هشت سیدی در نتیجه تسلط کامل بر پنج ماهابھوتا<sup>۲</sup> ظهور می کنند. علاوه بر آن موفقیت در رسیدن به بدن کامل وجود دارد. سومین موفقیت این است که یوگی نتواند تأثیر موانع طبیعت ماده یا عناصر واقع نمی شود.



سوترا ۴۷: کامل شدن بدن

रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसंपत् ॥४७॥

**Rūpalāvanyabalavajrasamhananatvāni  
kāyasampat**

روپا Rūpa: فرم، زیبایی؛ لاوانیا Lāvanya: نیت نیک؛ بالا bala: قدرت؛  
واجراسامهاناناتوانی Vajrasamhananatvāni: سخت شدن؛ کایا Kāya: فیزیکی؛  
سامپات Sampat: ثروت

---

کامل شدن بدن فیزیکی شامل زیبایی، نیت نیک، انرژی و سخت شدن می باشد.

---

باید توجه داشت که نیت نیک با زشتی و زیبایی صورت فرق دارد.

## سوتره ۴۸: تسلط بر ارگان‌های حسی

ग्रहणस्वरूपास्मितान्वयार्थवत्त्वसंयमादिन्द्रियजयः ॥४८॥

**Grahanasvarupasmitanvayarthava**

**Ttvasamyamadindriyajayah**

گراهانا **Grahana**: قدرت شناخته شده؛ سوراروپا **Svarūpa**: ذات یا طبیعت حقیقی؛

آسمیتا **Asmita**: خودپرستی و خودخواهی (منیت)؛

آنوایارتاواتواسامیاماته **Anvayārthavatva samyamat**: با مراقبه و ابزار حسی؛

ایندیریاآجایای **Indriyajayah**: تسلط بر ارگان‌های حسی

تسلط بر ارگان‌های حسی بر قدرت شناخت، ذات حقیقی و منیت و تمامی  
نافذها و چیزهای هدفمند از طریق مراقبه کامل.

برای کنترل و احاطه داشتن بر ارگان‌های حسی، انجام پنج فاکتور ذیل ضروری است:

۱. قدرت شناخت ارگان حسی معمول.

۲. کیفیت ارگان‌های حسی.

۳. منیت تشخیص هویت فردی از طریق ارگان‌های حسی.

۴. عملکرد هماهنگ بسیاری از اندام‌های حسی.

به عنوان مثال وقتی شما حیوانی را از طریق عضو بینایی تشخیص می‌دهید که آن یک فیل یا یک سگ است، وقتی صدای آنرا می‌شنوید، حتی می‌توانید آنرا لمس کنید و مثالی از این قبیل. دانش برخاسته در مغز می‌تواند یک نوع ترکیب تأثیرات تمام ارگان‌ها باشد. اصولاً این دانش واحد است ولی به طور مساوی و هم‌زمان به اندام‌های حسی متفاوتی ارتباط پیدا می‌کند.

۵. به طور کلی اندام‌های حسی در زندگی، اهداف مشخصی را دنبال می‌کنند و در

اینجا دو نوع هدف وجود دارد یکی تجربه<sup>۱</sup> و دیگری رهایی<sup>۲</sup> و نجات می باشد. مراقبه کامل مراحل ۵ گانه فوق، تسلط بر ارگان های حسی است که به طور جداگانه به اجرا در می آید. به عنوان مثال وقتی شما روی طبیعت اصلی چشم ها تمرکز می کنید، وجود چشم ها و نوع آگاهی درک است که به معنای «من می بینم» می باشد. ضمناً معلومات به دست آمده از طریق ادراک، وابسته به ارگان های دیگری هم هست. بنابراین عمل تمرکز کامل نسبت به ارگان های حسی به تجربه در می آید.

## سوتره ۴۹: تسلط بر ماده اولیه

ततो मनोजवित्त्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च ॥४९॥

### Tato manojavitvam vikaranabhavah Pradhanajayashcha

تاتا tatah: ناشی شدن از، نشأت گرفتن؛ مانوجایوتوام manojavitvam: سرعت اندیشه

ویرکارانابهاوا vikaranabhāvah: رهایی از بند اندام‌های حسی؛

براداناچایا Pradhānajayah: غلبه ماده اولیه؛ چا Cha: و

---

سرعت از آنجا نشأت می‌گیرد مثل شتاب مفز یا سرعت اندیشه و رها شدن  
از هر نوع واسطه ابزاری و تسلط بر محدودیت ماده اولیه.

---

به دنبال تسلط بر اندام‌های حسی، توسعه کیفیت‌ها عبارتند از:

۱. به دست آوردن سرعت ذهن ۲. به وجود آمدن ظرفیت عملکردی بدون نیاز به ابزار.
۳. کنترل کامل بر ماده اولیه یا طبیعت.

یوگی، بدون چشم می‌بیند و بدون پا حرکت می‌کند. او به هیچ وجه نیازمند وسایل شناختی و اندام‌های حرکتی نیست. او ارگان‌های حسی را کاملاً تعالی می‌بخشد. این مفهوم رهایی از اندام حسی می‌باشد. رهایی از اندام حسی شامل عنصر ماده اولیه و دیگرگونی آن است از طریق این عنصر قدرتی از توان روحی حاصل می‌گردد که به موجب آن مرد روحی به سرور سرمدی می‌رسد، همان‌گونه که عسل به شیرینی.

تحصیل نیروهای یوگایی متضمن مسؤلیت‌های سنگینی است. همانند نگه‌داشتن مار کبری در اطراف گردن، یا محبوس کردن ببر. مرد روحی تنها زمانی مثل عسل شیرین می‌شود که بتواند کنترل کامل بر ماده اولیه یا طبیعت را به دست آورد. در غیر اینصورت باید در انتظار اختلال و آشفتگی باشد. مانند فردی که با پول زیاد در چنگال راهزنان گرفتار آید. بنابراین او نمی‌تواند آرامش ذهن داشته باشد مگر این‌که تمامی آن دزدان را تحت کنترل خود در آورد. همانند یوگی که دارای سیده‌ی است و بر هر چیز کنترل دارد.

## سوتره ۵۰: قادر مطلق و واقف بر امور<sup>۱</sup>

सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च ॥५०॥

### Sattvapurusanyatakhyatimatrasya Sarvabhavadhishthaitritvam Sarvajnatritvam cha

ساتوا Sattva: کیفیت جوهر و نیروی محرک ذهن؛ پروشا Puruṣa: نفس، خود، خویشتن

انیاتا anyata: تفاوت، اختلاف؛ کھیاتی Khyati: آگاهی؛ متراسیا mātrasya: فقط؛

ساروا Sarva: همه، کل؛ بهاوا bhūva: مراحل هستی؛

آدهیستتری adhiṣṭhātritvam: سیادت؛

سارواجناتریتام Sarvajnatritvam: وقوف؛ چا Chu: و

---

فقط به وسیله مطلع بودن و آگاهی از اختلاف بین قوای ذهنی  
و آگاهی مطلق (روح) (وقوف کلی بر تمام مراحل و اشکال هستی)

---

خدا<sup>۲</sup> به سه نوع کیفیت به نام‌های توانایی مطلق - وقوف بر همه چیز - حضور در همه جا، تجلی می‌نماید. هنگامی که مراقبه کامل<sup>۳</sup> در امر دریافت اختلاف بین قوای ذهنی و آگاهی مطلق عمل می‌نماید و زمانی که تفاوت بین آن دو کاملاً درک می‌شود پرتوجو به واقع در می‌یابد که روح به کلی از قوای ذهنی متفاوت است. و بدین‌گونه است که «خدا» در انسان به فعل در می‌آید.<sup>۴</sup> بدین ترتیب است که پرتوجو پسان فردی قادر بر همه چیز و حاضر در همه جا امکان عمل می‌یابد. و این علت وجود افرادی است که با احراز این توانایی‌ها به عنوان پیامبران و یا آنانی که روح خداوند در آنها تجلی می‌یابد شناخته می‌شوند.

و بدین‌گونه روح از تأثیرات گمراه‌کننده ذهن آزاد گردیده و قادر می‌گردد که طبیعت اصلی خود را در اشکال توانایی مطلق و آگاهی بر همه چیز به تجلی در آورد.

---

1. Omnipotence & omniscience

2. Ishwara

3. Samyana

۴. عرفای اسلامی در این مورد اعتقاد دارند که آگاهی در انسان تجلی روح الهی است.

## سوتره ۵۱: دانش و تعلق خاطر

तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम् ॥५१॥

### Tadvairagyadapi dosabijaksaye Kaivalyam

تات tat: که - آن؛ وایراگیات Vairagyat: به وسیله تعلق خاطر؛ آپی api: حتی؛  
دوشا doṣa: شکست؛ بیجا bija: بذر؛ کشایی Kṣāye: سبب تخریب و طبقه انهدام  
کایولیام Kaivalyam: مجرد - مجرد ساختن - منزوی ساختن

---

به وسیله وابستگی (تعلق خاطر) حتی با به کارگیری نیروها بذر نقصان  
از بین رفته و مجرد حاصل می‌گردد.

---

به وسیله درک اختلاف بین قوای ذهنی و روح تشخیص و تفکیک حاصل می‌گردد و نیروی وقوف بر امور و حضور در همه جا فراهم می‌آید. یوگی کاملاً از امور جدا شده و از آثار و تأثیرات حاصله مبری می‌گردد. از این رو بذر جهل و نادانی ریشه کن می‌شود، این مقام مجرد است.

کایوالیا<sup>۱</sup> معمولاً به آزادی و رهایی ترجمه گردیده شد. ولی اساساً مفهوم آن این نیست. ادراک خداوند نیز از این مقام متفاوت است. لغت کایوالیا (تجرد) از لغت Kaval مشتق شده که به معنای «مطلق» خارج از دیگران می‌باشد. بنابراین کایوالیا به معنای جدا شدن، و تنهایی کامل است. و این همانا مقام عدم دوگانگی است. ما در مورد «کایوالیا» مطالب بیشتری را خواهیم آورد. این حالت به معنای دریافت دانش در مورد خداوند یا قادر متعال نمی‌باشد. توضیح حالت کایوالیا می‌باید صحیحاً توسط پرتوجویان درک شود. آن مقام قابل توصیف نیست. تنها از طریق رها کردن و وا گذاشتن هر چیزی به دست می‌آید. آن به معنای مقام مطلق، احدیت و بی‌همتا<sup>۲</sup> می‌باشد. از این نقطه نظر «عالم مجرد» آیین ودایی یوگا را در بر می‌گیرد.

## سوتره ۵۲: علت زوال

स्थान्युपनिमन्त्रणे संगस्मयाकारणं पुनरनिष्टप्रसंगत् ॥५२॥

### Sthanyupanimantrane Sangasmayakaranam Punaranistaprasangat

استهانی Sthani: خدایان - الهه؛ اوپانی مانترانه Upanimantrane: دعوت به اِکرام؛

سانگا Sanga: تعلق، وابستگی؛ اسمایا Smaya: غرور - افتخار - تکبر

اکارانام akaranam: خودداری از عمل؛ پونا Punah: یک دور دیگر

انیستا anista: ناخوشایند - نامطلوب؛ پراسانگات Prasangāt: به وسیله بقا

---

زمانی که خدایان دعوت می کنند جایی برای تکبر و دل بستگی وجود ندارد.  
زیرا که امکان احیای چیزهای نامطلوب وجود خواهد داشت.

---

بعد از ظهور سیدهی فرد یوگی مورد دعوت اِکرام آمیز نیروهای متفاوتی مانند الوهیت ها قرار می گیرند. در این مسیر یوگی نباید از خود هیچ نوع غرور یا دل بستگی ابراز نماید، تا امکان تجدید حیات عکس العمل های ناخوشایند پیش نیاید. یک یوگی از مشکلات جسمانی یا ذهنی رنج می برد بنابراین در این «سوتره» گفته می شود که او باید بسیار محتاط بوده و هیچ گونه دل بستگی از خود نشان ندهد.

افراد یوگی بر چهار نوع تقسیم می شوند:

۱. افراد مبتدی که تمرین سامادهی را شروع کرده اند.<sup>۱</sup>

۲. کسی که طعم نیروی یوگا را چشیده.<sup>۲</sup>

۳. یوگی که به درک معرفت رسیده و روشنائی آگاهی کامل را می بیند.<sup>۳</sup>

۴. فرد بریده از دنیا که دوره کامل تمرینات روحی را به اتمام رسانیده.<sup>۴</sup>

یوگی ها در مراحل مختلف توسط بیداری نیروهای برتری از سطوح اختری فرا

خوانده می شوند و همین جا است که یوگی می باید عدم دلبستگی را آزمایش بنماید. او باید از دلبستگی و غرور احتراز نموده و از این راه بتواند پیش رفته و به هدف‌هایی نایل شود که دیگر امکان بازگشتی وجود نداشته باشد. اما اگر در این زمینه احتیاط لازم را به کار نگیرد او مجازات را متحمل خواهد شد. این کار به این معنا نیز هست که وقتی فردی هر نوع نیروی روحی را در اختیار دارد، می باید در آغاز سعی کامل در این دو مورد را بنماید. به این مفهوم که از هر نوع وابستگی خود را آزاد نموده و هیچ‌گونه منیتی را به خود نگیرد. تا زمانی که این دو امر کاملاً محقق نشده، او نمی تواند تصمیم به استفاده از نیروهای روحی خود بگیرد. زمانی که او از این دو قید رها شد آنگاه می تواند به آسانی پیشرفت نماید.



## سوتره ۵۳: آگاهی از حقیقت نمایی

क्षणतत्कमयोः संयमाद्विवेकजं ज्ञानम् ॥५३॥

### Ksanatatkramayoh Samyamadvivekajam Jnanam

کشانا Kṣana: لحظه (آن)؛ تاتکرامایو tatkramayoh: نظم و پیشرفت

سامیامات Samyamat: مراقبه کامل؛ ویوکاجام Vivekajam: تولد از سر؛

جنامام Jñanam: دانش

---

با حصول مراقبه کامل در لحظه و عملکرد موفقیت آمیز آن، دانش ادراک حقیقت نمایی تولد می یابد.

---

«کشانا»<sup>۱</sup> به معنی کوچک ترین واحد زمان یعنی لحظه است. زمان، توالی ابدی لحظه ها است و «مراقبه کامل» در این لحظات شورانگیز تجربه می گردد. دانش برآمده از این امر به نام شناخت تشخیص و انفکاک<sup>۲</sup> نامیده می شود. و آن از درون تمایز فی مابین روح و ماده اولیه بر می آید. دانش تشخیص انفکاک، نظریه قاطع فلسفه نظری سانکیها و یوگا است. آن به معنای درک صحیح روح و ماده اولیه است. بدین طریق تشخیص و انفکاک، متضمن دانش در مورد تفاوت مطلق بین روح و طبیعت است. از طریق فهم این تفاوت، نهایتاً یوگی انفکاک کامل از نفس متعالی خود را به دست می آورد. دانش تشخیص انفکاک از آگاهی نسبت به حقیقت نمایی زاییده می شود. این سطح بالاترین سطح فوق آگاهی است برای به دست آوردن آن فرد می باید چشمان خود را بسته و از جریان بی وقفه لحظات آگاه شده و مراقبه کامل را در جریان لحظات عمل نماید.

## سوتره ۵۴: دانش متغیر

जातिलक्षणदेशरन्यतानवच्छेदात् तुल्ययोस्ततः प्रतिपत्तिः ॥५४॥

### Jatilaksanadeshairanyatamavachchedat tulyayostatah pratipattih

جیتا Jati: تولد، زایش؛ لاکشانا lakṣana: وجوه شخصیتی، خصوصیت فردی؛

دشایو deshayoh: در مکان؛ آنیانا anyata: تفاوت؛

اماواچاچادات amavachchedāt: به علت تعریف نامشخص؛

تولیایو tulyayoh: از دو موضوع متشابه؛ تانا tatah: ناشی شدن از؛

پراتیپاتی Pratipattih: دانش، علم

معرفت نسبت به دو مقوله مشابه که به علت فقدان تعریف مشخص و عدم تمایز عواملی چون اصل تولد، هویت و موقعیت آنها که غیرقابل تفکیک از هم می باشند از این طریق حاصل می گردد.

به وسیله معرفت حاصله از واقعیت های غایی، فرد قابلیت خود را که موجب تشخیص واضح بین دو حالت متفاوت از یک موضوع می شود را توسعه می دهد. بدین وسیله است که در مورد استمرار آگاهی و نیز زایش پیشین، فعلی و آتی می توان تصمیم گرفت. وجوه شخصیتی، موقعیت های متفاوت و مکان های مربوط به یک فرد زمان تفاوت از تولدی به تولد دیگر تغییر می یابند در حالی که نفس هم چنان یگانه می ماند. اگرچه فهم این موضوع هنوز دشوار می باشد.

این مطلب مثل موارد دیگری چون آجرها و کوزه ها است که همه آنان از گل به وجود آمده اند و در پایان به همان وضعیت گل اولیه باز برمی گردند. در مورد نفس این چنین است که اگرچه در زایش های مختلف متفاوت به نظر می آید ولی عملاً واحد بوده و همسان می باشد. این مسئله از طریق آگاهی متعالی دانسته می شود.

معرفت دریافت اختلاف بین دو مسئله مشابه که از طریق مرتبه تولد، هویت و

موقعیت غیر قابل تشخیص از یکدیگرند فقط از طریق تشخیص انفکاک قابل تحصیل است.

از این طریق است که یوگی از تغییر شکل‌های متفاوت که در ضمیر تجربی اتفاق می‌افتد آگاه شده و به طور کامل واقف به جوهر ماده می‌شود.

## سوتره ۵۵: دانش برتر

तारकं सर्वविषयं सर्वथाविषयमकramं चेति विवेकजं ज्ञानम् ॥५५॥

**Tarakam sarvavisayam sarvathavisayamakramam  
Cheti vivekajam jnanam**

تارکام tarakam: تعالی، ماورایی؛ سارواویشایام Sarvaviśayam: همه موضوعات؛

سارواتاویشایام Sarvathāviśayam: مقصود از همه مکانها؛

اکرامام akramam: وراى نظم توالى؛ چا Cha: و؛ ایتی lti: تمام است؛

ویوکاجامجنانام Vivekajam jnanam: معرفت زایش

---

دانش برتر متضمن معرفت به تمام موضوعات خارج از کلیه وجوه توالی در حیات می باشد و خود از تشخیص و تفکیک به وجود می آید. تمام همین است.

---

دانش برتر عبارت است از معرفت نسبت به واقعیت غایی. با به دست آوردن این مرحله، فرد سطح زیستی عادی را پشت سر می گذارد و به همین دلیل است که واژه Akrama که به معنای علمی است به کار برده می شود و توسط آن انسان می تواند از این مراحل بگذرد. معرفت نسبت به واقعیت نهایی پرتوجو را برای همیشه از عنصر درد دور می نماید. از طریق تحصیل این دانش نفس فردی از فراز محدودیت مرز زمان و مکان می گذرد. به دلیل حصول چنین آگاهی که اساس ضمیر تجربی است وقتی در تنگنای توهم گرفتار می باشد رهایی حاصل می شود.

## سو تره ۵۶: فضیلت مجرد

सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कवलयमिति ॥५६॥

### Sattvapurusayoh shuddhisamyē kaivalyamiti

ساتوا Sattva: ذهن - مجرد؛ پوروشاپوه Purusayoh: از آگاهی فردی؛

شودھی Shuddhi: خلوص - پاکسازی؛ سامیه Samye: مساوی شدن؛

کایوالیام Kaivalyam: انزوا - کناره گیری؛ ایتی iti: پایان - فرجام

---

تجرد، از طریق ایجاد تعادل و خلوص نسبت به تنویر روح و طبیعت  
حاصل می گردد.

---

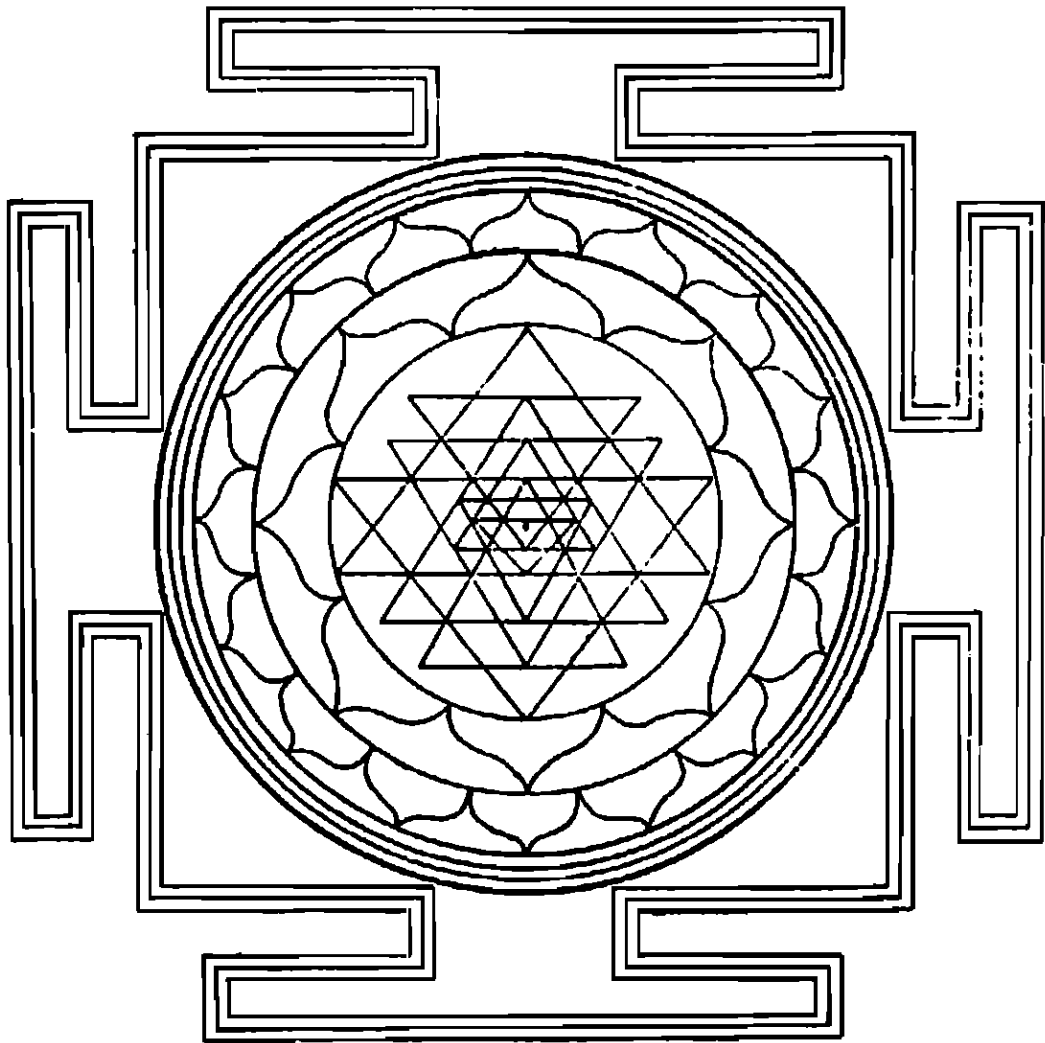
تجرد زمانی حاصل می گردد که ساختمان کلی ذهن تماماً خالص و پاکسازی شده و سلطه آن بر «روح» از بین رفته باشد. ادراک تفاوت های این دو به تدریج حاصل می گردد. خالص شدن ذهن به معنای این فهم تدریجی و پیش رونده است. زمانی که آگاهی از واقعیت نهایی در چهارچوب کلی ذهن رو به افزایش می رود می توانیم بگوئیم که این عنصر خالص شده و روشنایی می یابد. زمانی که (آشفستگی) وجود دارد ذهن پر از ناخالصی است. دنیای بیرونی در یک شکل در هم، درون ذهن ناخالص انعکاس می یابد ولی زمانی که ذهن به پاکی می گراید آنگاه هر چیزی را آنچنان که هست نشان می دهد، حتی روح را. این مورد مثل آینه است که وقتی آنرا تمیز می کنیم هر چیزی را به طور روشن و دقیق و بدون انحراف نشان می دهد.

در این حالت روح دیگر تحت نفوذ ماده اولیه نیست. این مرحله ای از جدایی و تمیز می باشد. در حقیقت این حالت همان تجرد است که ناشی از کناره گیری ذهن از محتویات خودش می باشد. زمانی که روح از طریق ذهن، هوش و اندام های حسی عمل می کند، او دیگر آزاد نمی باشد و تحت تأثیر هوش و حس قرار می گیرد. و این حالت «روح در بند» است.

هدف یوگا ارائه روش پیچیده ای است از جهت این که عملکرد «روح» فی نفسه و

بدون وابستگی به «ذهن» یا «طبیعت» انجام یابد. در مراحل مختلف از دستاوردهای روحی «روح» می‌تواند بدون چشم دیده و بدون توسل به حس، عمل نماید.

بنابراین «تجرد» زمانی به دست می‌آید که «چیتا» خالص شده و «روح» از سلطه «ذهن» رها شده باشد. هنگامی که این حالت «روح» از طریق «سادانا» حاصل می‌گردد او کاملاً از محدوده ماده اولیه جدا شده است. این به معنای انفکاک احساسی نبوده بلکه جدایی روحانی را می‌نمایاند که در آن شعور معنوی در درون فرد و در تمام مراحل بدون ممانعت «ذهن» یا دنیای بیرونی می‌تواند به عمل آید. این مرحله مجرد شدن، هدف اساسی یوگا است.



شری یانترہ





# فصل چہارم

## کایوالیا پادا

تجرد روح

(۳۴ سوترہ)



## سوتره ۱: سرچشمه سیدھی

जन्मौषधिमन्त्रतपःसमाधिजाः सिद्धयः ॥१॥

### Janmausadhimantratapahsamadhijah Siddhayah

جانما Janma: تولد، زایش؛ آشادهی aushadhi: رستنی‌ها، گیاهان؛

مانترا Mantra: ذکر؛ تاپا tapah: ریاضت؛

سامادهی Samadhi: سامادهی، فنا؛ جا Jah: زایش از، تولد از؛

سیدهایا Siddhayah: سیدھی

---

سیدھی‌ها زاده می‌شوند از تولد، رستنی‌ها، مانتراها، ریاضت‌ها یا سامادهی

---

نیروهای روحی از چهار طریق حاصل می‌گردد. مردمانی وجود دارند که با نیروهای خاصی متولد می‌شوند. تله‌پاتی از جمله این نیروها است. تجلی این نیرو در واقع پی‌آمد سادانایی است که در تولد قبلی انجام گرفته است. این مسئله به‌طور واضح در گیتا توضیح داده شده است. در آنجا گفته شده که پرتوجو از طریق انجام سادانا چیزی به‌دست می‌آورد و هنگامی که انسان از دنیا می‌رود و می‌میرد در تولد بعدی او آماده است که این اندوخته‌ها را بگیرد و پیشرفت خود را از همان نقطه آغاز نماید. این‌گونه است که چنین افرادی با خصوصیات روحی متولد می‌شوند. اینان دیگر نیاز به انجام سادانا در زمان تولد کنونی ندارند. نمونه بارز این گروه شانکاراچاریا می‌باشد. او همه چیز را در اوایل هشت سالگی اش سرزنش می‌نماید و خودش تفسیری خارق‌العاده از کتاب‌های آسمانی و مقدس می‌نویسد. او قبل از سن سی و دو سالگی امپراطوری عقل را در هند به ویرانی کشید. فرد دیگری که Gyoneshwar نام دارد و چند سالی بیشتر زندگی نکرد کارهای روحی شگرفی انجام داده است و یک «زنده آزاد» شد.

---

۱. اگر شما از شهری به شهر دیگر یا ایالتی به ایالت دیگر کوچ کردید. فرزندان شما مدرسه را ترک می‌کنند. لاجرم در مکان جدید تحصیلات خود را از جایی شروع می‌کنند که ترک کرده‌اند به همین نحو در عود بعدی، کارماها به دنبال کارماهای قبلی ادامه می‌یابد.

وجود این اشخاص برحسب تصادف نیست بلکه به هلت ساماسکاراهای ذخیره شده در تولد قبلی می باشند.

سیده‌ی هم‌چنین می‌تواند از طریق رستنی و گیاه صورت گیرد<sup>۱</sup> اما گیاهانی از قبیل ال. اس. تی و گانجا<sup>۲</sup> که مولد بیماری و بی‌نظمی‌های عصبی هستند مورد استفاده قرار نمی‌گیرد. این‌گونه گیاهان باعث آفت مراکز عصبی می‌شوند. اگرچه مسبب ساماده‌ی نیز هستند. به‌طور سنتی، استفاده از گیاه برای سیده‌ی به معنی مصرف شیره گیاهان خاصی از قبیل آنجانا<sup>۳</sup>، رُسایانا<sup>۴</sup> و غیره است.<sup>۵</sup> اما ال. اس. تی و گانجا از جمله این گیاهان به‌خصوص به‌شمار نمی‌آیند. این روش آماده‌سازی اندکی از افراد مسؤل است که در هیمالیا سکونت دارند. این افراد از این طریق به حالت‌های برتر خود آگاه دست می‌یابند. تأثیر این‌گونه گیاهان می‌تواند از طریق پدیده برتر ذهنی کنترل شود. اینها یک آمادگی خاص برای ایجاد ضمیر تجربی که از مواد بسیار لازم برای بدن می‌باشد، هستند. اما این گیاهان باید برحسب مطالعات یوگا و ویژگی‌های بدن هر کس مورد استفاده قرار گیرد.

سومین راه برای حصول سیده‌ی، ماترا است. که از این طریق سیده‌ی با خصوصیات برتر روحی ایجاد می‌گردد. این روش بسیار قدرتمندی است برای گسترش نیروهای روحی و ویژه رسوم و آیین‌های برتر است. سیده‌ی که از طریق تولد پدید می‌آید و یا از طریق گیاه رخ می‌دهد تحت کنترل فرد نمی‌باشد، اما حصول سیده‌ی از طریق ماترا بسیار حائز اهمیت است چراکه برحسب آرزو و خواهش شخص و با تلاش خود آگاهی قابل تعمیم می‌باشد. ماتراهای بسیاری در دسترس هستند و در تانتراشاسترا<sup>۶</sup> مطالعات عمیق علمی درباره ماتراها وجود دارد. ماتراها مقولات روحی-روانی مکنون و هوشیاری‌های مستتر را می‌سازد.

چهارمین طریق حصول قدرت یوگی «ریاضت» می‌باشد. اما برترین و مهم‌ترین طریق حصول سیده‌ی مراقبه کامل می‌باشد. که در این مورد ما به تفضیل بحث خواهیم نمود.

۱. بوگای علفی

2. Ganga

3. Anjana

4. Rosayana

۵. در سفر تحقیقاتی ارتباط آیین سرخپوست با یوگا از ساحر بزرگ سرخپوست مونترال کانادا درخواست کردم که مرا با این گیاه آشنا سازد. او گفت که ما به این گیاه می‌گوییم تنباکو. نوع و تهیه آن جزء اسرار است. ما می‌توانیم شما را به قبیله شایان بیریم و نزد ساحر بزرگ عملاً آنرا برای یک بار تجربه کنید. (آناندا جیوتی)

6. Tantrashastra

## سوتره ۲: دگرگونی بنیادی

जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापुरात् ॥२॥

### Jatyantaraparināmah Prakrityapurat

جایانتارا Jatyantara: تولدی دیگر؛ پاریناما Parinamah: دگرگونی - تبدیل - استحاله

پراکریتی Prakriti: طبیعت، سرشت، نهاد؛ آپورات apūrat: سرشار شدن، طغیان کردن

---

با طغیان استعدادهای نهانی فطری، دگرگونی از یک ماده به ماده دیگر  
یا تولد حادث می‌گردد.

---

پروسه استدلالی که کشش‌های طبیعی می‌تواند با سرعت افزایش یابد در این سوتره توضیح داده شده است، چگونه یک ذهن معمولی به یک ذهن فوق‌العاده جهش ناگهانی دارد. این حالت با خنثی نمودن و طغیان چیزهای متفاوت در قانون طبیعت حادث می‌گردد.

به‌طور مثال: یکی، به صورت انسان متولد می‌شود. دیگری به صورت حیوان و سومی به صورت گیاه و غیره. اینها لغت جاتی<sup>۱</sup> به معنی گروه یا موادی می‌باشد که موضوع از آن ترکیب شده است. یک تغییر در نوع گروه مستلزم یک دگرگونی بنیادی در ماده اصلی است. اگر آب به یخ یا بخار تغییر یابد، یا هنگامی که زینت یک طلا به زینت دیگری تبدیل شود، درواقع این دگرگونی بنیادی نمی‌باشد. اما وقتی ذهن مملو از نادانی، درد و ناخالصی به ذهن خالص تبدیل می‌گردد در حقیقت یک دگرگونی بنیادی رخ داده است.

پراکریتی به معنای فطرت، طبیعت و آپورات<sup>۲</sup> نیز به معنی پاداش و مراسم عبادت است. هنگامی که چوب در داخل آتش قرار می‌گیرد به خاکستر بدل می‌شود. این نوعی از دگرگونی کامل است که در طبیعت وجود دارد. به این دگرگونی گفته می‌شود دگرگونی

---

1. Jati

2. Apurat

بنیادی. اما اگر آجر داخل آتش قرار داده شود دستخوش دگرگونی بنیادی نخواهد شد فقط ممکن است رنگ و سفتی اش تغییر یابد.

دگرگونی های بنیادی امر خارجی نیستند در ذات ماده صورت می گیرند. به طور مثال، ذهن می تواند به سمت آگاهی برتر در ارتباط با وجود آتما گسترش یابد. بنابراین، گسترش ذهن متعالی، ذاتی شدن طبیعت ذهن است. استعداد های نهانی باید در ماده اصلی وجود داشته باشد، سپس در این صورت است که می تواند دستخوش تغییرات اساسی گردد. تغییر از نادانی به دانش خالص می تواند تولدهای بسیاری در بر داشته باشد. ساماسکاراها هستند که مسؤول یک حرکت سریع از ماده اولیه به سوی تغییر و تبدیل تولدهای دیگر هستند. اگر شما بدانید که چگونه پروسه تکامل سرعت دارد، به طور مثال تکامل از سگ به فیل - سپس می توانید در کمترین تعداد تولد و حتی می توانید در تولد بعدی تغییر را به عمل آورید. قانونی که تصمیم می گیرد که دگرگونی در فرم اساسی ماده ذاتی باشد، تغییرات بنیادی ماده اول نامیده شده است.

### سوتره ۳: علل سودمند (قابل استفاده)

निमित्तमप्रयोजकं प्रकृतीनां वरणभेदस्तु ततः क्षेत्रिकवत् ॥३॥

Nimittamaprayojakam

Prakritnam varanabhedastu tatah Ksetrikavat

نی می نام Nimittam: علت فاعلی - وسیله ای، سودمند، قابل استفاده؛

اپارایاجاکا aprayojakam: غیر مستقیم؛

پراکریتی نا Prakritinam: از گرایش های مختلف طبیعی؛ وارانا Varana: مانع، سد؛

بهدا bhedah: رفع - برداشت؛ تو tu: اما؛ تاتا tatah: بنابراین؛

کشیرتری کاوات Ksetrikavat: مثل یک کشاورز.

---

سودمندی و مفید بودن فطرت های گوناگون را تحریک نمی کنند بلکه فقط موانع را از بین می برند مانند یک کشاورز

---

ساداناهای مختلف و روش های دستیابی به سیدهی در واقع علل واقعی قابل استفاده برای بیداری استعداد های نهفته نیستند. نه سادانا و نه تمرینات روحی نمی تواند تأثیر مستقیمی داشته باشد. اما دگرگونی که توسط آنها ایجاد می شود غیر مستقیم است و به وسیله تکمیل شرایط خاصی از طبیعت ایجاد می گردد. درست مانند کشاورزی که زمینی را آبیاری می کند، موانع را از میان بر می دارد و جریان آب را به دلخواه خود از طریق کانال به وجود می آورد. به همین ترتیب ساداناها موانعی را که بر سر راه ماده اولیه است بر می دارد، آنگاه، طبیعت بقیه کارها و وظایف را بر حسب سلیقه خود انجام می دهد. در حقیقت سادانا وظایف خود را غیر مستقیم انجام می دهد.

تمرینات روحی هم دگرگونی خاصی را بر حسب حس آگاهی یا حس مشترک پدید می آورند. ابتدا باید موانعی که باعث می گردند که بر توجو بر فطرت حقیقی و بر واقعیت خود واقف نباشد از میان برداشته شود و ساداناها برای این منظورند. شانکاراچاریا در

تفسیر خود در وندانتا<sup>۱</sup> می‌گوید که آگاهی فردی بر سه نقص استوار است که به این شرح می‌باشد: ۱. عدم خلوص؛ ۲. نوسان؛ ۳. جهل به حقیقت.

برای از بین بردن این موانع، روش‌های مختلفی به کار گرفته می‌شود. به طور مثال، عدم خلوص ذهن<sup>۲</sup> یا عشق به خدا زدوده می‌گردد. نوسان<sup>۳</sup> از طریق تمرکز و جهل به حقیقت از طریق آگاهی خالص به دست می‌آیند.

کارما یوگا، باکتی یوگا و جنانا یوگا نمی‌توانند به طور مستقیم رهایی به وجود آورند. آنها به طور غیرمستقیم عمل می‌کنند. آنها فقط موانع را به روش طبیعی از میان بر می‌دارند. این چیزی است که در این سوتره باید فهمیده شود. اگر تأخیری در فهمیدن است به خاطر این موانع است. برای از میان برداشتن این موانع تمرینات روحی باید با علاقه‌مندی شدید و با قدرت ادامه یابند. زمانی که شما موانع را از کانال آب زدودید، آنگاه به راحتی آب در کانال به جریان در می‌آید، چرا که طبیعت آب به جریان در آمدن در سطوح پایین است. مشابه این امر نیز، در طبیعت خلق تجارب روحی و به وجود آوردن حالت رهایی نیز وجود دارد. موانعی که بر سر راه طبیعت است با سادانا از بین می‌روند. بنابراین هر نوعی از سادانا قابل استفاده و سودمند است. ساداناها درک و آگاهی مستقیم را به وجود نمی‌آورند. بلکه روش‌های قدرتمندی هستند که می‌توانند عدم خلوص و غیره را از بین ببرند و گذرگاه آزادی برای فطرت الهی و انجام اعمال بدون تأخیر و مانع را خلق نمایند.



## سوتره ۴: ذهن خلاق

निर्माणचित्तान्यस्मितामात्रात् ॥४॥ .

### Nirmanachittānyasmitāmatrāt

نی‌مانا Nirmana: خلقت، آفرینش؛ چیتانی Chittani: ذهن؛

آسمیتا asmita: خودخواهی، منیت؛ ماترات matrāt: تنها

---

ذهن خلاق آزاد از خودخواهی و منیت است.

---

یوگی می‌تواند خارج از حوزه خودآگاهی اش آذهان مختلفی را خلق کند که از طریق آن طعم میوه‌های مختلف کارماهای گذشته را هم زمان تجربه نماید. این ذهن‌های جدید و یا وسیله نقلیه جدید آگاهی می‌تواند فقط از طریق منیت پدید آید. نیرموناچیتا به معنی آگاهی است که ساخته و یا خلق شده و یا به‌طور جداگانه‌ای به کار گرفته شده است. این وسایل مصنوعی از آگاهی با به‌کارگیری نیروهایی از سطوح متعالی از طریق مراقبه کامل خلق می‌گردند.

از طریق این ذهن خلاق، یوگی سطوح مختلف آگاهی را در یک زمان به کار می‌گیرد. او هم‌زمان کاملاً به همه فعالیت‌های ذهن آگاه است. این امر با مراقبه کامل بر عنصر بزرگ که هم در یوگا و هم در سانکھیا منیت نامیده می‌شود، انجام می‌گیرد. در یوگا، مهاتاتوا (منیت) به معنی مرکز فردیت و عملکردهای فردی در حالت‌های مختلف آگاهی است، مانند بیداری، رویا، خواب و غیره. ذهن خلاق به فرد در یک زمان تجربه می‌دهد. این تجربیات به ذهن طبیعی فرد یوگی انتقال می‌یابد. این ذهن ساختگی کاملاً تحت کنترل پرتوجو است. او می‌تواند آنها را خلق کند و یا دوباره آنها را برحسب میلش بیوشاند. برای فرد معمولی خدا افضل است اما برای یوگی، افضل در درون اوست.

بنابراین فردیت او در واقع حمایتی است در درون خود او. در انسان‌های معمولی، فردیت وابسته به فاکتورهای بی‌شماری از زندگی است.

این عنوان از ذهن خلاق، برای خاتمه دادن به کارماها جالب و مفید است.

سوتره ۵: ذهن طبیعی هدایت می‌کند

प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकं चित्तमेकामनेकेषाम् ॥५॥

**Pravrittibhede prayojakam chittamekamanekesām**

پراویتی Pravritti: فعالیت، عملکرد؛ بهد bhede: مرتبط با چیزهای مختلف؛  
 پرویاجاکا Prayojaka: حرکت؛ چیتام Chittam: ذهن - فکر؛ اکام ekam: یک؛  
 انکاشام anekesam: از بسیاری

---

یک ذهن هدایت می‌کند گروهی را در ارتباط با عملکردهای مختلف

---

ذهن یوگی طبیعی است و این ذهن طبیعی در حقیقت هادی، برانگیزنده و کنترل‌کننده بسیاری از اذهان خلاق است. آن تصمیم می‌گیرد، هدایت می‌کند و ذهن خلاق را در فعالیت‌های مختلف در سطوح متفاوت آگاهی برمی‌انگیزد. فرد یوگی آگاهی خود را در سطوح مختلف با توجه به فعالیت‌های مختلف و با کمک ذهن اصلی توسعه می‌دهد. ذهن خلاق کاملاً وابسته به ذهن طبیعی است و مجبور است براساس آگاهی ذهن طبیعی عمل نماید. بعضی اوقات آنها قابلیت‌های فوق‌العاده‌ای را در ارتباط‌های مختلف به نمایش می‌گذارند. در بسیاری از موارد، در ذهن و فکر پرتوبخش فراست و هوشیاری این قسمت از ذهن طبیعی ایفای نقش می‌کند و اگر او توانایی خلق وسایل ساختگی آگاهی خود را داشته باشد ذهن او در چهارچوبی خاص عمل می‌نماید.

## سوتوره ۶: و آزاد است از هیجانان

तत्र ध्यानजमनाशयम् ॥६॥

### Tatra dhyana jamanāshayam

تاترا tatra: اینجا، از آنها؛ دهی یانامجا dhyana jama: زایش از تمرکز، تولد از تمرکز؛

آناشایا anashayam: بدون انبار کردن تأثیرات گذشته

---

فرد متولد از تمرکز از تأثیرات رها است.

---

وقتی که فرد یوگی به طور مصنوعی قادر به خلق اذهان مختلف است، ذهن اصلی ذاتی او به طور تصنعی از تأثیرات و هیجانان گذشته رها است. ذهن ساختگی اجزاء ندارد، اما وابسته و در خدمت ذهن طبیعی است. بعضی اوقات این موضوع مانند تاجری است که با شعبه‌های مختلف در مکان‌های متفاوت در ارتباط است. بسته بودن یا باز بودن این شعب بستگی به نظر رئیس دارد. عمل ذهن خلاق همانند عملکرد رئیس است یا به واقع همان ذهن طبیعی است.

برای آنها استقلالی نیست چرا که آنها فقط یک هدف دارند و آن هم به خدمت گرفتن ذهن طبیعی است.

فرد یوگی قادر است در ذهن‌ها در بدن‌ها و در مکان‌های مختلف عمل نماید و نیز قادر است که کارما انجام دهد. تأثیرات و هیجانان توسط ذهن طبیعی تار و مار می‌گردند و ذهن کاملاً عاری از ذهن ساختگی می‌گردد.

## سوتره ۷: تاثیر کارما

कर्मशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमित्तरेषाम् ॥७१॥

### KarmashuklakrisNam yoginastriavidhamitaresam

کارما Karma: عملکرد؛ آشوکا ashukla: نه سفید؛ اکریشام akrisnam: نه سیاه؛

یوگینا Yoginah: از یوگی‌ها؛ ترویدا trividham: سه لایه؛ ایتارسام Itaresam: از دیگران

---

عملکرد یوگی نه سیاه است نه سفید، از دیگران آنها سه لایه است.

---

کارمای سفید مربوط به اعمال نیک‌اند. کارمای سیاه مربوط به اعمال او که دارای گناه هستند. اعمال یوگی طوری است که نمی‌توان آنرا به خوب و بد طبقه‌بندی کرد. این اعمال در واقع نه بد و نه خوب خوانده می‌شوند. این امر به این علت است که ذهن فرد یوگی از طریق سادانا روشنی یافته است و بنابراین هیچ‌گونه انگیزه خودخواهانه نمی‌تواند این اعمال را تحت تاثیر قرار دهد. فرد یوگی از طریق ذهن حقیر و سست عمل نمی‌کند. عملکرد او در چهارچوب عدم تأثیرات سه‌گانه است. یوگی کارماهایی را انجام می‌دهد که نه خوب است و نه بد، در حالی که کارماهای دیگران بر سه‌گونه است.

غیر یوگی معمولاً از طریق ذهن پست عمل می‌کند. حواس، ذهن و بدن در واقع ابزار یا واسطه کارمای او هستند. هنگامی که کارماها از طریق اندام‌های حسی، ذهن و بدن ارائه شد، آنگاه تأثیرات سه‌گانه کارمای بد، کارمای خوب و کارمای مختلط دامن‌گیر او خواهد شد. بنابراین مردمان معمولی که در دنیای حواس، بدن و ذهن زندگی می‌کنند و از قانون کارما ناآگاهند مجبور به تحمل رنج هستند.

## سوتره ۸: تجلی ضمیر ناخود آگاه

ततस्तद्विपाकानुगुणानामेवाभिव्यक्तिर्वासनानाम् ॥८॥

### Tatastadvipakānugunanameveabhvyaktiryasanānām

تاتا tatah: از آنجایی که ؛ تادوی پاکا tadvipuka: تکامل آنها ؛

آنویونونام anugunanam: مطابق با ؛ اوا eva: فقط ؛ ابهیاکتی abhivyaktih: تجلی ؛

واسانانام Vasananam: از خواسته‌های نهفته

---

بنابراین تجلی خواسته‌های نهایی فقط برحسب تکاملشان است.

---

تجلی آرزوهای پنهانی در زندگی‌های مختلف بستگی به امکانات، شرایط و عمل آمدن کارما دارد.

وقتی این امر اتفاق می‌افتد آن‌گاه ما رنج نمی‌بریم، حتی اگر کارمای خوبی نداشته باشیم. و یا ما ممکن است رنج بکشیم حتی اگر کارمای خوبی داشته باشیم.

این امر به سبب امکان تجلی خواسته‌های پنهانی برحسب آن شرایطی است که در صورت رسیدن میوه‌ها در دسترس خواهند بود. کارماهای دستخوش تأثیرات<sup>۱</sup> فرد بارور می‌شود نه برحسب کارماها بلکه برحسب شایستگی آنها. برخی از گیاهان زود بارور می‌شوند و برخی دیرتر. تشابهاً برخی از کارماها در زمان کوتاه و برخی از آنها دیرتر بارور می‌شوند. به‌طور مثال: اگر شما اسفناج را امروز بکارید اسفناج در دو سه ماه آینده به عمل می‌آید. اما اگر شما درخت گردو کشت کنید چند سالی طول می‌کشد تا درخت به ثمر برسد. به همین ترتیب کارماها هم با فاصله زمانی به ثمر می‌رسند. تجارب فردی زمان حال می‌تواند تأثیر عملکردهای اعمالی باشد که در گذشته انجام شده است. انسان‌های معمولی مجبور به رنج هستند چرا که آنها کتتری بر باروری کارماها ندارند. در حالی که یک فرد یوگی، بر شرایطی که تأثیر کارما را افزایش می‌دهد کنترل دارد. در

اینجا یک خودآگاه، یک کارما و یک ذهن وجود دارد که متصل رنج و یا شادی می شود و توسط قوانین طبیعی کارما عمل می نماید. اما در اینجا ذهن دیگری وجود دارد که کاملاً رها است. این امر در یوگا امر مسلمی است که باید بسیار واضح فهمیده شود.

بنابراین فرد یوگی دارای دو ذهن است. یکی که دستخوش تأثیرات در زندگی روزمره است. او برخوردار از نتایج خوب و بد کارماهای گذشته است. کارماهایی مثل کارمای مردم عادی. اما به لحاظ تمرکز، مراقبه بر منیت در درون خود کانالی را پرورش می دهد که ذهن آزاد نام دارد و آن سطحی است برتر از خودآگاه. از این طریق است که برای او درد و یا لذت وجود ندارد. انسانهای متوسط فقط دارای ذهن پایین هستند. از این رو متحمل رنج می شوند. از سوی دیگر، فرد یوگی نه دارای کارمای خوب است نه بد و آن به علت ذهن بی تموج است.

کبیر گفته است هیچ کس از قوانین مستثنی نیست. هر فردی که دارای بدن است باید متحمل درد و لذت گردد. با یک تفاوت. یک دیوانه متحمل قوانین کارما با درد است و گریان می شود و حال آنکه یوگی رنج را با آگاهی، دانش و قدرت مطلق تحمل می کند. این رازی است که بسیاری را گیج کرده است آنها نمی توانند درک کنند و حتی یک فرد یوگی نمی تواند ماوراء قوانین حرکت نماید. هیچ کس نمی تواند قوانین کارما را بشکند اما یوگی می تواند تأثیرناپذیر باشد، حتی اگر در جریان کارما و تأثیراتش واقع باشد. این امر بستگی به تموجات ذهنی یوگی دارد. بنابراین فرد یوگی سعی بر کشف و گشایش دری دارد که بتواند با ورود به آن، از ظلم زندگی فرار نماید و توان آنرا به دست آورد که بتواند با این زندگی مواجه شود.

## سوتره ۹: خاطره و تأثیرات

जातिदेशकालव्यवहितानामप्यानन्तर्यं स्मृतिसंस्कारयोरेकरूपत्वात् ॥९॥

### Jatideshakālavayahitanāmapyānantaryam Smritisamskarayorekarupatvat

جاتی Jati: نوع زایش، نوع تولد؛ دشا desha: مکان؛ کال Kala: زمان؛

ویاهی تانام Vyavahitanam: مجزا؛ اپی api: حتی؛ انانتاریا anantaryam: توالی، تسلسل؛

اسمیتا سمارا Smrtisamskarayoh: از خاطره و تأثیرات؛

اکویات واکا ekarūpatvat: به دلیل یکسانی در شکل

---

به دلیل این که خاطره و تأثیرات از نظر شکل با هم یکسانند، توالی و تسلسل وجود دارد هر چند که آنها ممکن است از نظر نوع تولد، مکان و زمان تقسیم بندی گردند.

---

هنگامی که روح از یک بدن به بدن دیگری در تولدهای بی شماری کوچ می نماید، تداوم تولدهای مختلف و خاطره و تأثیرات تولدهای گذشته در تولد فعلی نیز ظاهر می گردد. این امر به این علت است که توالی منقطعی از یک شخصیت در حین چنین تناسخی وجود دارد. عملاً تولد موجود تقسیم شده است از تولد قبلی تاکنون که جایگزین طبقات مختلف تولد و زایش در زمان و مکان های مختلف شده، اما تولدها همه از روح واحد هستند.

پس از حرکت از بدن، وقتی که تناسخ در بدن دیگری حادث می گردد، آنگاه بدن، مکان و زمان نمی تواند یکسان باشد. مضاف بر این، دانش ذهن آگاه کاملاً به تولدهای قبلی پیوند ندارد. بسیار مشکل است که یکسانی در دو تولد را بفهمیم. بسیار موضوع مهمی است که اهمیت تئوری تناسخ را دریابیم.

بنابراین، خاطره و تأثیرات در تناسخ های مختلف مثل هم هستند. تفاوت در تولد، زمان و مکان مهم نیستند.

## سوتره ۱۰: منبع و سرچشمه ضمیر ناخود آگاه

तासामनादित्वं चाशिसो नित्यत्वात् ॥१०॥

### Tasāmanāditvam Chāshiso Nityatvat

تاسام Tasam: وجود دارد؛ انادیتوا anaditvam: درس‌های آغازین؛ چا Chā: و؛

اشی‌شا ashisah: از خواسته برای زندگی؛ نیتی‌آتوی nityatvat: باثبات

---

آغازی برای آنها نیست و خواهش برای زندگی ابدی است.

---

قانون علت و معلولی ذهن افراد معمولی را گرفتار نموده است. بنابراین تداوم خاطره و تأثیرات وجود دارد. این سوتره منبع ضمیر ناخودآگاه را توضیح می‌دهد. پروسه جمع‌آوری تأثیرات بدون آغاز است. این امر ابدی است این خواسته‌ها و تأثیرات دیرینه، مخزن و منبع پایان‌ناپذیری در دستگاه روانی اند که می‌توانند در شکل خواهش‌ها تجلی یابند، البته هرگاه که فرصت‌ها پیش آیند.

ضمیر ناخودآگاه شکلی از یک بدن ظریف است. غالباً از آن به مفهوم تمنیات نیمه‌آگاه متضاد استفاده می‌گردد. اما در یوگا ضمیر ناخودآگاه به معنی استعداد‌های نهفته به کار می‌رود که برانگیزنده کارماها است و بدن سببی نیز (واساناداها)<sup>۱</sup> نامیده شده به این علت که ضمیر ناخودآگاه قسمتی از بدن سببی است. فرآیندهای ابتدایی در ضمیر ناخودآگاه به صورت استوار در خلقت وجود دارد. ازلی بودن از روی زیستن، نه تنها توسط بشر بلکه توسط همه موجودات زنده از بدو خلقت وجود داشته و هیچ موجود زنده‌ای از این آرزو رها نیست. از این جهت ضمیر ناخودآگاه یک فرایند اولی است. در حیطه حساس و ظریف این بدن و حتی در ذهن کیهانی که متحمل تغییر و تبدیل می‌شوند، ضمیر ناخودآگاه یافت می‌گردد. در اینجا جریانی از خودآگاه وجود دارد که به

---

۱. مراد از واسانا Vasana تمام تأثیرات تجارب گذشته است که در حافظه صبط شده و حسن باطن با ضمیر ناخودآگاه را که مخزن تأثیرات دیرینه و ناهشیار است تشکیل می‌دهد. در این سوتره‌ها واژه مزبور، به مناسبت جمله، به ضمیر ناخودآگاه، امیال و خواهش‌های نفسانی برگردانده شده است.



صورت قدرت خواسته‌های فردی تجلی می‌یابد. آن جریان در همه موجودات است. هنگامی که فرد یوگی قادر به گسترش ذهن خلاق شد، در حقیقت این تجلی‌ای از یک جریان کیهانی است که از آن به نام روشن‌بینی، غیب‌گویی یا ذهن پیش‌گو یاد شده است. جدا از سطوح پایین‌تر و آگاهی‌های کیهانی، آگاهی نوع سومی وجود دارد که ذهن اشراق خوانده می‌شود.<sup>۱</sup>

---

۱. غرض از (واسانا) ضمیر ناخودآگاه مخزن و انبار تأثرات دیرینه و هوشیار است: 1. Nirmanakaya Chitta

## سوتره ۱۱: ناپدیدى و اساناها

हेतुफलश्रयालम्बनेः संगृहीतत्वादेवामभावे तदभावः ॥११॥

**Hetuphalashrayalambanaih  
samgrihitatvadesamabhava tadabhavah**

هتو Hetu : علت ؛ فالا Phala : معلول ؛ اشرايا ashraya : حمايت، تکیه‌گاه، کمک تأیید، تقویت ؛

الامبني ulambanaih : هدف، منظره، موضوع، مقصود ؛

سان‌گرماتوا Sangrihitatvat : به علت مجاور و یکی شدن ؛ اسام esam : از اینجا ؛

ابهاو abhave : بر ناپدیدى ؛ تادوبهاوا tadabhavuh : ناپدیدى‌شان

---

تا زمانی‌که علت و معلول، حمايت و موضوع یکی شده‌اند توسط نامرئی بودن نامرئی هستند.

---

ضمیر ناخودآگاه بدون آغاز است. اما وقتی علت یا پشتیبانی آنها نامرئی می‌شود به انتها می‌رسد. مشابهاً بنیاد و هدف هم مرز هم هستند. حال اگر یکی از این دو غایب باشد دیگری همچنین (ناپدید می‌شود). علت ضمیر ناخودآگاه موانعی هستند که به نام نادانی<sup>۱</sup>، تنفر<sup>۲</sup>، شهوت<sup>۳</sup>، منیت<sup>۴</sup>، وابستگی<sup>۵</sup>، خوانده می‌شوند، نتیجه، تولد، تجربه و زندگی است.

منبع اصلی این تجارب ضمیر ناخودآگاه است. لذت موضوع، اساس ضمیر ناخودآگاه است. علت، معلول، تأیید، هدف، جملگی گردونه حیات و مرگ را به وجود می‌آورند و آنرا ادامه می‌دهند. اگر به هر علتی این چهار فاکتور خنثی شوند به همراه آنها ضمیر ناخودآگاه نیز متوقف می‌گردد.

به طور قطع اگر علت غایب شود معلول هم غایب خواهد بود. و اگر تأیید وجود نداشته باشد، موضوع هم منتفی است. اگر درد و رنج به انتها برسد، زندگی - تولد و

1. Avida

2. Aestima

3. Raga

4. Dvesha

5. Abhiniveth

تجربه وجود نخواهد داشت. زیرا، تجربه تولد در زندگی درد و رنج است. اگر تولدی نباشد ما درباره ذهن سوالی نخواهیم داشت.

اگر ذهنی وجود نداشته باشد ضمیر ناخودآگاه وجود نخواهد داشت. ذهن می‌تواند توسط مراقبه کامل، تصفیه و مجرد شود سپس هیچ‌گونه تمنیات لذت جویی در ضمیر ناخودآگاه پیدا نخواهد شد. به هر حال وقتی که سطوح پایین ذهن تمیز شود، آنگاه ضمیر ناخودآگاه به طور کلی خالی می‌شود. بنابراین دریافت این حقیقت که ضمیر ناخودآگاه به این چهار فاکتور مربوط می‌شود، پس بازدوده شدن همین چهار فاکتور ضمیر ناخودآگاه نیز به سوی نابودی می‌رود.

## سوتره ۱۲: وجود داشتن گذشته و آینده

अतीतानागतं स्वरूपतोऽस्यध्वभेदाद्धर्मणाम् ॥१२॥

### Ataitangatm Svirupatoastyadhvabhedāddharmānam

اتی تا Atīta: گذشته: Anāgatam: آنگاتام: آینده:

اسواروپتا Svarupatah: در شکل ضروری اش؛ استی asti: وجود داشتن، زیستن؛

آبادها adhvabhedat - dharmanam: از استعدادهای ذاتی

---

گذشته و آینده در شکل خود وجود دارند اما با طریقی متفاوت

---

از طریق تفاوت در راه‌های گذشته و آینده هر کدام به شکل خویش موجودیت می‌یابند.

جهان در اعتبار زمانی خود همانا گذشته - حال و آینده است. مقام‌های متفاوت این جهان در شکل‌های مختلف رویدادها و مراحل متفاوت است به این معنا که امروز به زودی دیروز می‌شود. یک اتفاق در زمان‌های گذشته، پروسه‌های دنیا در دوره‌های زمانی گذشته، حال و آینده هستند. اینها از نقطه نظر شکل حوادث و مراحلشان با هم متفاوتند. امروز دیروز خواهد شد و اتفاق دوردست پس از مدتی می‌گذرد و حال می‌شود.

امروز حتی تا یک سال بعد هم می‌تواند ادامه یابد، اما امروز به هیچ وجه در گذشته وجود نخواهد داشت، زیرا که به گذشته پیوسته است.

در همین زمان، جهانی که در شرف وقوع است یعنی جهان آینده، فی الواقع در حال وجود دارد. پس از سپری شدن یک روز و دو روز یا چند سال آینده همان امروز گردیده و حتی تبدیل به گذشته خواهد شد. بدین طریق ما در می‌یابیم که جهان در سه شکل گذشته، حال و آینده موجودیت می‌یابد. و هر کدام از این سه زمان شکل واقعی خود را پیدا می‌کند. آنها به هیچ وجه به یکدیگر سرایت پیدا نکرده یا به همدیگر تداخل نمی‌کنند در حقیقت آنها به هیچ عنوان مخلوط نشده و از دست نمی‌روند. فرم اصلی آنها

و نیز وجوه مشخصه‌شان ناپدید نمی‌گردد. افرادی یافت می‌شوند که توانایی رسوخ به آن جهانی را که شما آینده‌اش می‌نامید پیدا کرده‌اند. و اینان همان پیامبرانی هستند که به شما از وقایع آتی اطلاع می‌دهند. با توجه به توضیحات فوق سوتره حاضر به شما خواهد گفت که جهان اعصار در شکل‌های گذشته و آینده می‌تواند جداگانه مورد ملاحظه قرار گیرد. این یک دیدگاه کلاسیک فلسفه یوگا است. شکل اساسی جهانِ زمان‌ها یک مقوله متضاد می‌باشد. آنچه که مهم‌تر است اختلاف در خصوصیات بازمانده است. در اینجا دو راه وجود دارد. یکی مطابق تصمیمات ما و دیگری طریقه دلخواه است. عزم و قصد مثل فیلمی است که بر پرده نمایش در می‌آید. آنچه که بر روی پرده است به ما نشان داده می‌شود و هیچ چیز دیگری در این میان نیست. راه دوم راه انتخاب آزاد است. در اینجا خواسته ما چیست؟ بسیاری از اتفاقات می‌توانند تغییر پیدا کنند.

مطابق این دو طریق، خصوصیات به جا مانده تفاوت‌هایی پیدا می‌کنند. گذشته و آینده متفاوت می‌گردند و حتی می‌توانند تغییر یابند. مطابق فلسفه یوگا هر اتفاقی مطلقاً در زمان و مکان، از پیش طراحی شده‌اند. هر چیزی مثل یک فیلم به نمایش درآمده ادامه می‌یابد. ولی معمولاً تفاوت در آثار به جا مانده است، یعنی «دارما»<sup>۱</sup> تفاوت‌ها بستگی به اختلاف روش‌ها دارد. و تفاوت در راه همان چیزی است که ما به نام عزم و اراده یا واگذاری به طبیعت می‌نامیم. هنگامی که شما قصد و عزم را مورد بحث قرار می‌دهید. آن هنگام آینده به حال و حال به گذشته تبدیل می‌گردد. شما آنرا تغییر نمی‌دهید. در واقع شما توانایی آنرا ندارید. زیرا که این امر از قدرت شما خارج می‌باشد. دومین مورد این است که آینده تبدیل به حال می‌گردد. و حال می‌شود گذشته. ولی هر لحظه این تغییر وجود دارد، زیرا که شما ظرفیت و توانایی تغییر را دارا هستید. شما می‌توانید راز جهان زمان‌ها را بدانید.

---

۱. دارما (Dharma) در سنت هند و نظام اخلاقی و جهانی است و مفهوم فضیلت، عدالت، شریعت، قانون، آیین و حتی مذهب و دین را در بر دارد. در مکاتب فلسفی بودایی مفهوم (عنصر) یا شیء، و پدیده را پیدا کرده است. ادیان و مکتب‌های فلسفی هند، جلسه اول صفحه ۲۶.

## سوتره ۱۳: عامل وجود (هستی)

ते व्यक्तसूक्ष्मा गुणात्मनाः ॥१३॥

### Te vyaktasūksmā guṇātmānah

ت: آنها؛ ویاکتا Vyakta: اصل ظهور پذیر؛ ساکساما Suksama: جسم لطیف باقی؛

گوناتمانا gunātmānah: طبیعت گوناها

---

ظهور یا عدم ظهور آنها از طبیعت گوناها است.

---

گوناها خصوصیات بازمانده دوره زمانها می باشند. عدالت و فضیلت گاهی در شکل حال متجلی می شوند. پاره ای ایام آنها در شکل های گذشته و آینده ظاهر نمی گردند. آنها صرفاً حوادث نیستند ولی ترکیبات مختلف دهارماها و موضوعاتی که دریافت می دارید می باشند. از اینجا مواردی که شما دریافت می کنید و عموماً از طریق سه جوهر شایع می باشند به شرح زیر است: ساتوا، راجاس و تاماس. این سه گونا اصول بنیادین در فردیت انسانها و همچنین در کیهان می باشند. آنها با نسبت های مختلف برای برپا شدن موضوعات و موارد در جهان ترکیب می یابند.

بنابراین کیفیات به تجلی در آمده (متجلی) و حالات غیرظاهری دنیا هر دو از درون این سه گونا برخاسته اند. می بایست ادراک شود که عامل زمان نیز یک بخش مهم از جهانی است که هدف ما است. معمولاً چنین دریافت می شود که جهان صرفاً منحصر به آفرینش ماده، ذهنیات و مسائل روحی است. ولی بایست بدانیم که زمان هم عاملی است که وارد این مقوله می شود. سوتره حاضر این نکته را به روشنی آشکار می نماید که دارماها فقط یک تخیل نبوده بلکه آنها موجودیت مشخصی دارند زیرا که از گوناها سه گانه به وجود آمده اند. زمانی که گوناها سه گانه چه در فرد یا در کیهان زودده می شوند فرد می تواند پروسه زمانی جهان را ادراک کرده و تعالی بخشد.

## سوتره ۱۴: ماهیت شیء

परिणामैकत्वाद्वास्तुतत्त्वम् ॥१४॥

### Parinamaikatvādvastutattvam

پاری‌ناما Parinama: انتقال، دگرگونی؛ اکاتوا ekatvat: به علت یگانگی؛

واستو Vastu: شیء؛ ناتوام tattvam: ذات

---

ذات اشیا به علت یگانگی استحاله‌گوناها است گوناها متحمل مراحل  
دگرگونی هستند و این انتقال شگرف و یگانه است.

---

دریافت‌های ذهنی در زندگی روزانه به علت استحاله سه‌گونا است.  
سه‌گونا که بخشی از طبیعت است متحمل استحاله از اصل ناپیدا به اصل پیدا از عدم  
تجلی به تجلی است. این سه‌گونا نه تنها تولید می‌کند و موضوعات را کنترل می‌نماید،  
بلکه متفاوت از چیزهای دیگر نیز می‌باشد. گوناها مولد اعضای اندامی غیراندامی،  
فیزیکی، ذهنی و روانی هستند.  
بسیار مشکل است که تصور و دانش متافیزیکی از این سه‌گونا داشته باشیم. این  
آن‌چنان پروسه‌ عالی است که از آن ساختار زمان و قضا تولید می‌گردند. طبیعتاً، یگانگی  
تبدیل‌گونا توسط پتتجلی پذیرفته شده است.  
به علت یگانگی این تبدیل، ترکیبات مختلفی از گوناها برمی‌خیزند و به علت آن در  
اشیای مختلف زمختی به اندازه ظرافت است. این موضوع استحاله یکتا است. واقعیت  
اشیا در سه‌گونا به علت یگانگی استحاله ابدی است.

## سوتره ۱۵: تئوری دریافت

वस्तुसाम्ये चित्तभेदात्तयोर्विभक्तः पन्थाः ॥१५॥

**Vastusāmye Chittabhedāttayorvibhaktah panthāh**

واستوسامی Vastusamyē: تشابه شیء؛ چیتابهدا Chittabhedat: با تفاوت ذهن؛

تایو tayoh: از این دو؛ ویبهاکتا Vibhaktah: مجزا، جدا؛

پانتاها Panthah: روش تجلی

---

به دلیل تشابه هدف و تفاوت ذهن، راههای آنها مجزا هستند.

---

این سوتره تئوری دریافت یوگی را توضیح می دهد. هر چند که هدف یکی است اما دریافتشان برحسب ذهن های مختلف، متفاوت است. هدف مشابه به طور متفاوت در زمان های مختلف درک و مشاهده می گردد و این به علت وجود تفاوت در شرایط ذهنی یا ابزار معرفتی است. ممکن است هدف یکی باشد اما برحسب تفاوت در رتبه، به اشکال مختلف ظاهر می شود و هم چنین در زمان با توجه به قوه ادراک ظاهر می گردد. این تمایز مشخص به دلیل ذهن است که مسؤل درک های مختلف است.



## سوتره ۱۶: ذهن و موضوع

न चैकचित्ततन्त्रं वस्तु तदप्रमाणकं तदा किं स्यात् ॥१६॥

**Na Chaika chittatantram vastu  
tadapramānakam tadā Kim syāt**

نا : Na : نه ؛ چا : Cha : و ؛ ایکا : eka : یکی ؛ چیتا : Chitta : ذهن ؛

تنترام : tantram : وابسته ؛ و استو : Vastu : هدف شیء ؛ تات : tat : که ؛

اوپامانا : apramanakam : عدم درک ؛ تادا : tadā : سپس ؛ کیم : Kim : چه ؛

سیات : Syat : تمایل به اتفاق

---

موضوع درک یا چیتا اتفاق نمی‌افتد، برای موضوع درک چه اتفاقی  
ممکن است بیفتد که واسطه درک وجود نداشته باشد.

---

درک موضوع در میان ابزار حسی رخ می‌دهد اما آن روی ذهن یا شکلی از دانش ذهن اتفاق نیافتاده است. اگر این چنین بود شناخت در نبود واسطه ادراکی ادامه نداشت. در این خصوص دو نظریه وجود دارد. نظریه ایده‌آلیستی (آرمانی) که موجودیت جهان را تکذیب می‌کند و نظریه واقع‌گرایانه موجودیت جهان را در شکلی که ما قادر به دیدنش هستیم عنوان می‌کند. متون مذهبی و دانتا در حقیقت دیدگاه ایده‌آلیستی دارد در حالی که سیستم فلسفه چارواکا دیدگاه واقع‌گرایانه دارد. به نظر می‌رسد که یوگا به دیدگاه میانه معتقد است یوگا به موجودیت والاتر هستی معتقد است. بنابراین حتی اگر از ذهن صرف نظر گردد باز هم جهان به موجودیت خود ادامه می‌دهد چرا که جهان در کل موضوع، در ذهن، در ابزار حسی و در زمان و فضا موجودیت دارد و بستگی به یک ذهن ندارد. یعنی جهان به هر ذهنی وابسته است اما وقتی که شخص تجرد را به دست می‌آورد ناپدید نمی‌گردد و همچنان برای افرادی که تجرد را به دست نیاورده‌اند ادامه می‌یابد.

اگر شما فکر می‌کنید که موضوع ادراک بستگی به یک ذهنی دارد که حذف شده

است ممکن است سؤال شود چه اتفاقی برای موضوع ادراک پیش آمده وقتی که توسط ذهن شناخته نمی شود؟ در حالی که موضوع به حیات خود برای دیگران ادامه می دهد.

## سوتره ۱۷: انعکاس شیء

तदुपरागापेक्षित्वाच्चित्तस्य वस्तु ज्ञाताज्ञातम् ॥१७॥

### Taduparāgāpeksitvāchchittasya Vastu Jnātājñātam

تادوپاراآپا taduparaga: انعکاس در ذهن تصویر ذهنی:

آپکسیتوات apeksitvat: به لحاظ نیاز: چیتا Chittasya: از ذهن:

واستو Vastu: شیء، مقصود: جاناتا Jnata: شناخته شده: اجاناتا ajnatam: ناشناخته

---

ذهن نیاز به انعکاس شیء برای درک خودش دارد.

---

ذهن برای درک به موضوع نیاز دارد و بعد از بازتاب این شیء است که دانش حاصل می شود. موضوع درک در حس مشترک بازتاب ندارد. اگر یک شیء قبل از ذهن جای گرفت اما بازتابی وجود نداشت، آنگاه دیگر دانش و ادراکی نخواهد بود، حتی اگر موضوع و ذهن با هم رویارو گردند. افزون بر این، دانش از یک موضوع در لحظه به وقوع نمی پیوندد زیرا که موضوع آنجا است. دانش هنگامی برمی خیزد که بازتابی از هدف در چیتا باشد.

بنابراین، این سوتره به این معنی است که یک موضوع چه شناخته و چه ناشناخته، برحسب حضور یا عدم حضور، بازتابی از موضوع در ذهن است.

## سوتره ۱۸: روح ذهن را می‌شناسد

सदा माताश्चित्तवृत्तयस्तत्प्रभोः पुण्यस्यापरिणामित्वात् ॥१८॥

**Nadā Jnātashchittavrittayastatprabhohpurousāyaparināmitvat**

Sada : همیشه ؛ Janatah : جانانا ؛ شناخته شده است ؛

चितاوریتی Chittavrittayah : اصلاح ذهن ؛ تاتپرابها tatprabhoh : بر صاحبش ؛

پروشایا Purusasya : از پوروشا ؛ آپانامیتوات aparinamitvat : به علت تغییر نکردنش

---

روح، مالک ذهن، تغییر نیافتنی است بنابراین او همیشه بر دگرگونی  
در ذهن آگاه است

---

آگاهی و خردِ روح تغییر نیافتنی او پایدار است، در حالی که هر چیز دیگر تغییر می‌کند. جهان، زمان، فضا، کیفیات و ادراک و ... متحمل تغییرات پایدار می‌گردند. اما این دگرگونی دارای سابقهٔ تغییرناپذیر دائمی است مبنایی دایمی است که روح می‌باشد. بنابراین هر چیزی که در ذهن است به‌طور خودکار توسط روح شناخته می‌شود. چرا که او صاحب و مالک ذهن است.

## سوتره ۱۹: متمایل به خودروشنی

॥१९॥ न तत्स्वाभासं दृश्यत्वात्

Na tatsvābhāsam drishyatvat

Na نا : نه : tat تات : که : اسواپهاوا Svabhasam : وجود ذاتی

دریشمی یاتات drishyatvat : درک شدنی

---

ذهن متمایل به روشنی نیست چرا که هدف آن آگاهی و درک است.

---

خورشید به دلخواه خود می تابد اما ماه از خود نور ندارد. به طور مشابه روح دارای روشنی درون است اما ذهن این گونه نیست. هنگامی که یوگی به طور روشن مراتب مختلفی از ذهن را در مراحل متفاوت سامادهی دریافت می دارد و سپس موضوع دریافت شده وارد حوزه آگاهی می گردد در حالی که «روح» ثابت و تغییرناپذیر است. لحظه ای که ذهن به سوی درون کشیده می شود و مافوق محدودیت های حواس حرکت می نماید، فرد مطلع می گردد که روح با ذهن متفاوت است. روح به ذهن نور می دهد.

ذهن، روح را نمی فهمد. برای فهم روح، ذهن کاملاً تفکیک می گردد و از حیطه تجربیات خارج می شود. زمانی که فرد به طور معمول برای دانستن و یا دانش خود به حواس و ابزار درک پیوسته است، یوگی وابسته به استعداد ذاتی برتر از دانش شخصی<sup>۱</sup> است. پس از تغییر انوار آگاهی که ذهن حذف می شود، در آن هنگام روح درک می گردد بنابراین موجودیت برتر روح موضوع آگاهی از طریق ذهن نیست، بلکه روح، موضوع آگاهی از طریق خویش است. تمامی مراحل سادانای یوگا، آگاهی بسیار از آگاهی فردی به عنوان از بین بردن سطوح پایین و ابزارهای پست آگاهی نمی باشد. گویی که روح دارای خود روشنی است و از طریق ذهن قابل دریافت نیست.

## سوتره ۲۰: محدودیت ذهن

एकसमये चोभयानवधारणम् ॥२०॥

### Ekasamaye chobhayānavadhāranam

اکوسومیا Ekasamaye: به طور هم زمان؛ چا Cha: و؛ ابھیا Ubhaya: هر دو

اناوادھارانا anavadharana: غیر جامع

---

و نمی تواند هر دو به طور هم زمان دریافت شود.

---

ذهن دارای محدودیت های خود است. اشاره شده است که شما نمی توانید دریافت هم زمانی از دریافت کننده و دریافت شونده، شناسنده و شناخته شده داشته باشید. شما می توانید از یکی از آنها در یک زمان آگاهی یابید، چرا که ذهن فقط می تواند تجربه خاصی را دریافت نماید.

هنگامی که ذهن دریافت کننده است دیگر نمی تواند دریافت شود. این دو یعنی دریافت و دریافت شونده در ذهن نیستند و در حقیقت آنها دارای محدودیت های خود هستند.

## سوتره ۲۱: آشفنگی خاطرات (حافظه)

चित्तान्तरदृश्ये बुद्धिबुद्धरतिप्रसंगः स्मृतिसंकरश्च ॥२१॥

### Chittānaradrishye buddhibuddheratiprasangah Smritisankarashcha

چیتان ترا دیرشیا Chittantaradrishye: در یک ذهن، درک توسط دیگران وجود دارد؛  
بودهی بود buddhibuddheh: درک از ادراک: انیپ سانگه atiprasangah: افراط پوج؛  
سامریتی Smriti: خاطره، حافظه؛ سان کارا Sankarah: آشفنگی، گیجی؛ چا - Chā: و

---

اگر ادراک توسط ذهن دیگری پذیرفته شود، آن گاه درک ادراک به سمت  
پوجی و آشفنگی خاطره (حافظه) سوق خواهد نمود.

---

عقل روح را تشخیص نمی دهد (تصدیق نمی کند) او می گوید که خود ذهن می تواند  
ذهن دیگری را دریافت نماید اما در اینصورت سلسله زنجیر بی پایانی از ذهن ضروری  
است، که یکی دیگری را ببیند و آن دیگری توسط سومی دیده شود و الی آخر. چنین  
تعبیری از عقل بسیار استادانه است. ذهن نمی تواند درک کننده توسط ذهن و هر چیز  
دیگر باشد. یوگا به جای پذیرفتن خود ذهن به عنوان درک کننده ذهن دیگر روح را  
به عنوان درک کننده ای که بدون تغییر است و متحمل دگرگونی ثابت است باور دارد.

## سوتره ۲۲: آگاهی از طبیعت خود

चित्तेरप्रतिसंक्रमायास्तदाकारापत्तौ स्वबुद्धिसवेदनम् ॥२२॥

**Chitterapratiskanramayahastadakarapattau  
Svabuddhisamvedanam**

چیتا Chitteh: از خودآگاه:

ایرانی سان کرامایا apratiskanramayah: نگذشتن از یکی به دیگری:

تاداکارا tadakura: شکل خودش: اپاتایو apattau: به انجام رسانده شده است:

سام و ابودهی Svabuddhi: دریافت خویش، خودشناسی:

سام و دانام Samvedanam: آگاهی از

آگاهی از طبیعت خود از طریق خودشناسی صورت گرفته است زمانی خودآگاه آن شکل را به خود می‌گیرد که در آن از یک سطح به سطح دیگر گذر نمی‌کند.

درک از طریق آگاهی فردی بستگی به سطوح مختلفی از خودآگاه دارد چرا که خودآگاه آن فرم به خصوص از عقل را به خود می‌گیرد و از آن طریق ذهن گذر می‌کند. هنگامی که خودآگاه جدایی ذهن از محسوسات را که سطحی است فاقد تجربه به دلیل عدم ابزار ذهنی پذیرفت شناخت خویشتن خویش پیش می‌آید و به موجب آن آگاهی از طبیعت خود حاصل می‌گردد. اینجا بین آگاهی فرد یا روح یک ارتباط وجود دارد. این حالت موقعی که ذهن، شرایط و علل را می‌پذیرد حادث می‌گردد که این شرایط محصولی است از تجربه کامل که در آن تجربه تغییر نمی‌پذیرد. تا زمانی که تمرکز در حوزه ذهن وجود دارد تجربه به تغییر ادامه می‌دهد. در اینجا حالتی وجود دارد. که ادامه تجربیات است. هنگامی که آگاهی ذهنی تجدید شد یا دقیق و دقیق‌تر گردید تجربیات هم به تغییر ادامه می‌دهند. ذهن ساکن نمی‌باشد او همواره گسترش و تغییر می‌یابد. ساختار روانی و فیزیولوژیکی ذهن تغییر می‌کند. ساختار درونی ذهن متحمل تغییر عظیمی در تمرکز می‌گردد.



## سوتره ۲۳: بیم از ذهن

द्रष्टृदृश्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम् ॥२३॥

### Drastridrishyoparaktam Chittam Sarvartham

دراشتی Drastri: ناظر، بیننده؛ دراشیا drishya

پراکریتی Prakriti: هر دو به معنای ماده اولیه؛ یوپراکتام Uparaktam: رنگ شده؛

چیتا Chittam: ذهن؛ ساروارتام Sarvartham: همه مشمول

---

ذهن توسط بیننده رنگی است و چیزهایی که دیده می شوند هراس انگیزاند.

---

واژه ذهن برای عملکردهای معمولی ذهن نیست، بلکه برای بیان متعالی از خودآگاه است که در خلال حیطة برتری از جان است. در این سوتره مفهوم واژه ذهن برای ارتباط با روح متعالی معنی شده است. ما باید هدف گسترده‌ای از ذهن را که نه تنها شامل طبیعت بلکه شامل روح نیز می‌گردد را بفهمیم.

باید به خاطر داشته باشیم که ذهن فرد روحی معمولی به‌طور مشابه ادامه می‌یابد. حتی بعد از این‌که پیشرفت قابل توجهی در سطح روحی حادث شد. تنها تفاوت این است که ذهن در آغاز توسط طبیعت رنگ گرفت که این رنگی شدن با آگاهی عینی و سه‌گونا صورت گرفت و حالا ذهن محدودیت را بیرون فکنده و خالص شده تا روح را در درونش منعکس نماید. بنابراین همه چیز باعث تشویش می‌گردد.

واژه مشمولیت عام<sup>۱</sup>، باید کاملاً فهمیده شود. حتی در مراحل ابتدایی تمرینات روحی، ذهن ظرفیت داشتن بیم را دارد. در آن هنگام ذهن فقط می‌تواند چیزی را که قابل شناخت است درک نماید. اما هنگامی که خالص شد، آگاهی برتر گسترش می‌یابد و ما می‌توانیم حتی خود دید را ببینیم. این مراحل بالایی از زندگی روحی است.

ذهن مستعد بازتاب موضوع و هدف در یک زمان است. وقتی که این امر دایمی گردد

پرتوجو می تواند بداند که حالت مجرد می تواند بسیار زود به دست آید، اگرچه این حالت جامع آگاهی نمی تواند ثابت باقی بماند. و اگر آگاهی نوسان یابد. خواهیم دانست که رسیدن به مجرد با ما فاصله دارد.

## سوترة ۲۴: این برای روح عمل می نماید

तदसंख्येयवासनाभिश्चित्रमपि परार्थं संहत्यकारित्वात् ॥२४॥

### Tadasānkhyeyāvasanābhishchitramapi parartham samhatyakaritvat

تات tat : که ؛ اسانکھیا asankhyeya : بی حد و حصر / غیر قابل شمارش ؛

واسانابهیت Vasanabhih : از طریق واسانا ؛ چیترام Chitram : متنوع ؛

اپی api : هر چند که ؛ پراراتام Parartham : به دلیل پوروشا ؛

سامهایتاکاریتوات Samhatyakaritvat : به دلیل اعمال ارتباطی

---

هر چند با خواهش های بی شمار رنگ شده، آن برای روح عمل می کند، زیرا  
او با جمع کار نمی کند.

---

ذهن از خواهش و آرزوهای بی شماری ساخته شده و رنگ های گوناگونی را به دلیل وجود آنها به خود می گیرد ولی این امر برای خودش نیست. آن همیشه برای روح کار می کند. به عبارت دیگر هدف کلی او کار برای روح است. همانند کارگری که در کارخانه مابین ماشین های متعدد و نیز بین کارگران کارخانه به کار مشغول است. ولی او برای آنان عمل نمی کند بلکه جهت خانواده اش مشغول به کار است. به همین طریق است در مورد ذهن، یعنی این که اگرچه او از طریق تأثیرات و امیال متعدد رنگ های مختلف به خود می گیرد ولی در واقع امر اصلی برای روح می باشد.

خواهش های بی شمار هدف یا مقصود ذهن را شکل نمی دهد. این بدان می ماند که ما چیزهای زیادی را تناول می کنیم، اما بخشی از آنها در بدن مانده و قسمتی دیگر بیرون می رود در همین مورد نیز غذا خوردن ما به مقصود آن چیزهای متنوع نیست که خورده می شوند.

مشابه آن ذهن است که در حقیقت برای خواهش ها نیست بلکه برای خودآگاهی است اگرچه خودآگاهی هدف ذهن می باشد، ذهن خواهش های گوناگونی را دارا است

فقط به خاطر این که مجبور است وسایل متنوع کامیابی خود آگاهی را فراهم آورد. خواهش‌های نفسانی اصل و بارکش ناخود آگاه ابتدایی مغز (ذهن) می‌باشد. آن یک میل مخفی نیست. آن اساساً بدون آغاز است. آن برانگیزاننده تمامی خلاقیت‌های سطوح پایین است و در سطوح برتر آگاهی برتر عمل نمی‌کند. از این طریق است که می‌توانیم دریابیم ذهن ما که همواره به موضوعات دنیای پست‌تر چنگ می‌اندازد پر است از انواع وابستگی‌ها، رنج‌ها، امیال و غیره. ذهن جهت هدف و مقصود خویش آگاهی فردی روح را دارا است و نه چیزی دیگر. بنابراین پرتوجویان روحی که به وسیله امیال و تعلقات رنج می‌برند نمی‌بایست که بدبینی را به خود راه بدهند. زمانی که امیال در ذهن عمل می‌کنند، آنها نباید به هیچ وجه افسرده گردند - بلکه می‌باید هدف اصلی این زائر به نام خود آگاه را درک نمایند و می‌بایست متذکر شویم که امیال متفاوت نهایتاً مقصود نهایی خود آگاه را به اجرا در می‌آورند.

زندگی پس از زندگی و تولد بعد از تولد. ذهن همواره به هجرت خود از یک دایره آگاهی به دایره دیگر و نیز از یک سطح تطور به سطح بالاتر آن، تا زمانی که نهایتاً نقطه‌ای پیش آید که آن نقطه توانایی این امر را داشته باشد که ناظر و نگرش، داننده و دانایی را هم زمان بتواند به عقب انعکاس دهد. و اینجا پایان امیال است چرا که آنها هدف خود از آفرینش خود آگاه را به جا آورده‌اند.

## سوتره ۲۵: امتیاز

विशेषदर्शिनः आत्मभावभावनाविनिवृत्तिः ॥२५॥

Vishesadarshinah

ātmabhabhavabhavanavinivrittih

وی ششما Visheṣa: امتیاز: در اشرانا darshinah: کسی که می بیند:

اتمابهاوا atmabhava: خود هشیاری: بهیونتا bhavana: احساس:

ونشنا Vinivrittih: توقف کامل

---

فهم خود آگاه کاملاً برای آن کسی که تفاوت ها را می بیند متوقف می شود.

---

عامل متغیر آگاهی از خویشتن، پس از این که آگاهی ذهنی در نهایت خود فراهم می آید متوقف می شود. این دو نوع تعبیر از این سوتره نسبتاً مشکل به عمل آمده است. طبق نظر اول هنگامی که فرد یوگی مستعد دریافت آگاهی های ذهنی می شود که با یکدیگر در تضادند، از این رو است که او قادر می گردد تفاوت بین دو نقطه هر پروسه را درک نماید. پروسه که با «طبیعت» شروع شده و در «خود آگاهی» به پایان می رسد پس از این که یوگی تا حد امکان پروسه را پوشاند، تفاوت بین دو نقطه یعنی یکی خود آگاهی و دومی طبیعت را به عین می بیند. سپس در درون او خواسته یا آرزو، جهت بیرون رفتن از آگاهی و از نفس، نمو می کند. این هنگامی اتفاق می افتد که او از طبیعت و خود آگاهی با تفاوت هایشان آگاه می شود و آن هنگامی است که او می خواهد حتی این آگاهی را هم تعالی بخشد.

تعبیر دوم، زمانی که یوگی بالاترین رتبه آگاهی از نفس را به دست می آورد او قادر می گردد. تشخیص طبیعت و خود آگاهی و تفاوت آنها را به دست آورد. اینجا است که آگاهی از نفس تعالی می یابد. نظریه اول به نظر می رسد صحیح تر است. ما می دانیم که در بالاترین مرتبه سامادهی آگاهی تغییر نمی یابد. در واقع او ایستا می گردد. در این مرتبه اختلاف بین ناظر و مشاهده شده کاملاً درک می گردد. بالاتر از این امبالی که ساختار

عمومی آگاهی ذهنی را تشکیل می دهند آخر کار نبوده بلکه وسیله آن هستند.  
بنابراین مقصود غایی ذهن این است که خود را تعالی بخشد. خودهشیاری  
ظریف‌ترین نقطه‌ای است که ذهن به عنوان فطرت خود را مُسْتَحیل می‌سازد. در این  
مرتب‌ه است که تجربه تجرد پیش می‌آید.

## سوترو ۲۶: سرچشمه تجرد

तदा विवेकनिम्नं कौबल्यप्राग्भारं चित्तम् ॥२६॥

### Tāda vivekanimnam Kaivalyapragbharam chittam

تادا : : یوکانی مانا Vivekanimnam : تمایل به سمت فرق گذاشتن ؛

کیوالیا پراگهارام Kaivalyapragbharam : تمایل به سمت تجرد ؛

کیوالیا Kaivalyapragbharam : مجرد بودن ؛ چیتا Chittam : ذهن

---

پس ذهن هر آینه به سوی عدم تبعیض تمایل یافته و به سوی تجرد می رود.

---

زمانی که یوگی درک می کند که حتی تجربه کامل<sup>۱</sup> و ضمیر باطن یعنی آگاهی از بالاترین مکان نفس مناسب جهت درک مطلق نمی شود و زمانی که او تصمیم می گیرد که حتی جزئی ترین عواملی را هم بیرون بیاندازد در این زمان یک حس آگاهی نسبت به چشم پوشی از برکت و دانش که از درون سطح بالاتر آتمیک زاییده می شود توسعه می یابد. زمانی که او حالت کاملی از سامادهی به دست می آورد بنابراین او همه چیز و هر مسئله و موارد پیرامونش را فراموش می کند در صورتی که در همین زمان او قادر به دیدن تمامی سطح آگاهی است که تعالی بخشیده می شود. در این زمان، حرکت کلی از پایین ترین نقطه به بالاترین نقطه روحی پیش می آید و او تمامی تجارب روحی را که از بدو زندگی روحی اش پیش آمده به خاطر می آورد بنابراین حالا او قادر است که یک حس تمایز بین تجارب پیشین مربوط به ابعاد متفاوت را خلق کند. از این رو می فهمد که تمامی آنها به انضمام مراقبه حتی سعادت نسبی بوده و مطلق نمی باشد گفته شده است که سعادت و دانش برآمده از فوق آگاهی غیر قابل تغییر و مداوم بوده ولی در طول زمان کیفیت تجربه سادانای حاصله از تولدهای زیاد تغییر پیدا می کند. حتی کیفیت حالت بی خودی از نفس و یا آگاهی از آن و دانش والا هیچ کدام مطلق نیستند.

پرتوجو حس می‌کند که تمام تجارب می‌بایست تعالی پیدا کند چرا که آنها در حال حاضر مناسب نمی‌باشند. اگر شما کاملاً آرام نشسته و به گذشته خود فرو روید - شما به خاطر نخواهید آورد که چگونه بدن فیزیکی تان تکامل یافته است و این یک تجربه ویژه است. شما فقط یک چیز را به خاطر می‌آورید. که چگونه از نظر مادی، آکادمیکی و اجتماعی و سیاسی توسعه یافته‌اید. شما فقط یک چیزی را از اینها گرفته و شروع به تفکر می‌کنید. وقتی که ذهن درونگر می‌شود شما تمام مراحل استمرار تجارب را مشاهده می‌کنید شما فقط تجربه‌ها را احساس می‌کنید بدین سان اگر شما اولی را با آخرین مقایسه کنید همیشه می‌توانید تفاوت‌ها را ببینید و پس از این است که عوامل پیشرفت‌کننده را می‌بینید سپس می‌توانید کل مسیر دایره ذهنی را تعالی بخشید.

از این رو شما خواهید دانست که تمامی تجارب در سطح «طبیعت» بوده است. این همان نقطه خودآگاهی است. تا زمانی که این حقیقت را نیافته‌اید تمامی تجارب شما حتی ظریف‌ترین آنها در محدوده طبیعت قرار دارند. این سطح آگاهی، ذهنی و حسی است اما آگاهی فوق ذهنی مثل رؤیت‌ها جریانات ظریف، ارتعاشات تله پاتی، روشن بینی و شنوایی برتر و غیره را شامل می‌شود. تمامی چیزها یک پروسه مستمری، که از سطوح ناخالص شروع شده و به عمیق‌ترین بخش‌ها می‌رسد را شکل می‌بخشد.

در این نقطه ذهن به طرف تشخیص و تمیز بیننده از دیده شده<sup>۱</sup> از طریق تحلیل‌های تمیزگرانه متمایل شده و تمام اتفاقات گذشته را با دید ظریفی مشاهده می‌کند. اینجا کشش آگاهی است که به طرف «مجرد» جذب می‌گردد. و این با واژه تجرد فوق‌العاده مجرد تشریح می‌گردد.

علم فیزیک به ما می‌گوید که اشیا به سمت ثقل زمین سقوط می‌کنند. از این نظر ما سنگینی را درک می‌کنیم. مشابه این قانون فیزیکی در نهایت ذهن به سوی عالم تجرد کشیده می‌شود. بنابراین زمانی که تمام بخش‌های زاید آگاهی به کنار رفتند خودآگاهی از آگاهی مطلق انباشته می‌شود و به طرف موقعیت مجرد بودن رانده می‌شود.



## سوتره ۲۷: بر خاستن شکل شرایط و علل

तच्छिद्रेषु प्रत्ययान्तराणि संस्कारेभ्यः ॥२७॥

### Tachchhidresu Pratyayantarani Samskarebhyah

تاج‌هی‌دروشا tachchhidresu: در توقف آن:

پراتی‌یانتانی Pratyayantarani: شرایط بی‌واسطه پیشین:

سام‌کاربهیا Samskarebhyah: به فضیلت در آمدن تأثرات نهفته ضمیر ناخودآگاه

---

ما بین موقعیت تشخیص شاهد از شهود، شرایط مضبوط ذهن متعاقب  
تأثیرات پیشین نمو می‌کند

---

پس از این‌که یوگی به مرحله تشخیص اختلاف می‌رسد، بسیار اتفاق می‌افتد که او بتواند موقعیت‌های آگاهی غیرثابت و تشخیص آگاهی را به چنگ آورد زیرا که آرامش عمل به وسیله شرایط مداخله‌گر پی‌گیری می‌شود. حتی بعد از این‌که ذهن از تعلق خاطرها انباشته شده و دایره ماده اولیه را ترک می‌کند به سمت حالت مجرد بودن کشیده می‌شود جایی که آنجا طبقات میانی وجود دارند در حالی که باز به جایی برمی‌گردد که از آنجا به سطح سامادهی بی‌ریشه وارد شده است.

این به واسطه رنج ناشی از نادانی است که فی‌الواقع چیزی جز آثار ساماسکاراهای پیشین نیست که از طریق حالت تشخیص اختلاف نافذ می‌شود. اینجا شرایط و علل به‌عنوان آخرین نشان، پس از سوازندن کامل کارماها و ساماسکاراها خودنمایی می‌کند که البته آن هم یک موقعیت ثابت نیست. تنها هنگام جریان تشخیص و تمیز زمانی که یوگی در بالاترین شکل مراقبه قرار می‌گیرد حاصل می‌شود مراقبه او به‌طور موقت و بسیار کم قبل از رسیدن به تجربه نهایی قطع می‌شود ولی این مداخله او را به سطوح پایین‌تر نمی‌کشاند، در آن حالت او خود را قاطعانه در مرحله بالا مستقر می‌کند مثل این می‌ماند که زمانی که ما در طول شب خوابیده‌ایم ممکن است مدت زمان بسیار کوتاهی بیدار با نیمه بیدار شویم. همین اتفاق مشابه در مورد ذهنی پیش می‌آید که به طرف

تشخیص و تمیز کشیده شده است و فی الواقع آثاری از تأثرات از طریق تشخیص حالت آنرا قطع نماید. البته تشخیص دوباره این حالت ادامه می‌یابد. در این مورد نمی‌بایست هیچ نوع اغتشاش ذهنی به وجود آید. این حالت را افرادی که ناظر یک فرد یوگی که به مراحل بالا دست یافته بوده‌اند، حس می‌شود ملاحظه شده که او قادر نیست به عقب نظر افکند. به نظر می‌رسد که او کاملاً در آن حالت فرو رفته، در حالی که این چنین هم نیست. زمانی که بذرها آماده شده‌اند آنها حرکت می‌دهند از این سطح به سوی سطح تمیز و تشخیص ولی این امر به هیچ وجه باعث مزاحمت نمی‌گردد چرا که آن بذرها تقریباً سوزانده شده‌اند.

## سوتره ۲۸: برطرف کردن آنها

हानमेषां बलेशवदुक्तम् ॥२८॥

### Hānamesām kleshavaduktam

هانام Hanam: تباهی، انهدام؛ اسوم esam: از اینها؛

کلشوات Kleshavat: تنش‌ها؛ اکتام Uktam: گفته شده است

---

برطرف کردن آنها - شرایط (Pratvayas) - مثل تخریب تنش‌ها تجویز شده است.

---

پروسه احیا تجدید آگاهی پیشین می‌باید کاملاً متوقف شود. این امر به وسیله رفع شرایط که از طریق آثار شخصیتی تنش‌ها ایجاد شده‌اند عملی است. تنش‌ها به وسیله درک طبیعت و میزان بستگی آنها به کارها مرتفع می‌شوند. هم‌چنین شرایط موجود در سامادهی نتیجه کارمای پیشین و آثار متعلق به آن است. این آثار در تنش‌ها ریشه دوانیده و آنها نیز به نوبه خود در نادانی ریشه کرده است و این مطلب چگونگی ردیابی تا ریشه آنها را نشان می‌دهد.

زمانی که نادانی برطرف شد تنش‌ها از بین می‌روند، نیروی مجزاسازی رشد کرده و با توجه به آثار قبلی آگاهی تنش<sup>۱</sup> پیدا می‌شود. درست مثل تنش که از طریق مراقبه و نیز به وسیله استحکام بخشیدن و ثابت نگه داشتن حالت تشخیص و تمیز رفع می‌گردد. همان‌طور هم شرایط و علل هم زمان می‌تواند از طریق تمیز و تشخیص برطرف شود.

## سوتره ۲۹: سامادهی ابر آیین

प्रसंख्यानैऽप्यकुसीदस्य सर्वथा विवेकख्यातेर्धर्ममेघ समाधिः ॥२९॥

**'Prasankhyaneapyakusidasya  
sarvatha vivekakhyaterdharmameghah samadhihi**

پراسانکھیا Prasankhyane: در تمرکز متعالی؛ اپی api: حتی؛  
اکوسناداشیا akusidasya: از کسی که علاقه ندارد؛ سارواتا Sarvatha: در هر راهی؛  
ویوکاکیات Vivekakhyateh: با مجزاسازی، با تفاوت؛  
دهاراماگا dharmameghah: با شستشوی دهارما؛ سامادهی Samadhi: سامادهی

زمانی که کاملاً تمیز و تشخیص بین شاهد و شهود استقرار یافت و آثار  
مربوط به انقطاع کاملاً تحت سلطه در آمدند مراقبه در ظریف ترین شکل سامادهی  
به اوج خود می رسد

حالتی که توسعه ذهن تا حد اشراق است، اینجا یک تعلق خاطر حتی با لحاظ  
تشخیص دادن اختلاف وجود دارد و یوگی از بند آرزوی دست یافتن به مجرد رها  
می شود. تا اینجا او به وسیله نیاز به مجرد ذهن هدایت می شد ولی اکنون دیگر آنرا پشت  
سر گذاشته است. زمانی که او به نقطه اوج نزدیک می شود دیگر عطش رسیدن به آن  
نقطه را کاملاً از دست می دهد.

یوگی که تا این حد پیشرفت کرد دیگر هیچ نوع انتظاری ندارد. در این حالت یوگی  
ایده به چنگ آوردن هر چیزی را و به هر جایی را از طریق مراقبه ای که انجام می دهد رها  
می سازد، شوق و آرزو دیگر پشت سر گذاشته شده است.

سادانا اجرا می گردد ولی به هیچ وجه فکر به دست آوردن چیزی وجود ندارد در این  
موقعیت هر نوع وابستگی حتی به حالت مجرد مطلق نیز منتفی می گردد. بسیار جالب

است که به این نکته توجه گردد که کشش به سمت داشتن ذهن مجرد که پرتوجو را از پایین‌ترین سطح آگاهی به بالاترین سطح و توسعه یافته می‌رساند به‌طور خود به خود همه چیز رها می‌گردد حصول تجرد این امر به سوی سامادهی عبادت رشد می‌کند در این موقعیت تمامی بذره‌های آثار گذشته به‌طور کامل سوزانده شده‌اند. کارماها پایان یافته و دروازه‌های واقعیت گشوده شده‌اند، اسرار و کنجکاوی دیگر وجود ندارد. واژه دهارما دیگر به معنای مذهب نمی‌باشد. حتی وظیفه هم نیست. آن از هر دوی مذهب و وظیفه متفاوت است. معنای آن این است: خصوصیات انتقال یافته یا سازمان شخصیتی. دهارما به جای مراسم مذهبی به مفهوم ذهن سعادت‌مند رها تلقی می‌شود. در واقع یک هویت کیهانی یا به عبارتی عملکرد آگاهی ماورایی محسوب می‌گردد. «megha» یک بخش تکنیکی است به معنای یک موقعیت مرموز که ممکن است حالت بسیار والایی از رخوت تشریح گردد که از طریق آن می‌توانیم نیستی ذهن سعادت را تجربه کنیم. این حالت زمانی ممکن می‌گردد که مرحله سامادهی بی‌ریشه فرا رسیده باشد. به‌عنوان مثال، زمانی که فرد در حالت مرگ است در آخرین لحظه زندگی او همه زندگی خود را که به طرز اسرارآمیز از جلوی چشمانش عبور می‌کنند می‌بیند. او همه خاطرات را به روشنی نمی‌بیند ولی دارای یک نوع از آگاهی اسرارآمیزی می‌شود که او را دوباره به اتفاقات زندگی اش واقف می‌کند. شخص در حالت قبل از رهایی همانند نگاه به یک منظره به آن وقایع می‌نگرد و تجربه بزرگ دارماگارا به دست می‌آورد. و سامادهی کاملاً مشابه لحظه آخر قبل از رهاییست مانند حالت فوق زمانی که یوگی به این مرحله رسیده است از هر نوع تلاش سادانا یا مراقبه بر می‌دارد.

آزادی یعنی شکستن بندها. سامادهی برتر و نقطه غایی هدف در یوگا نیل به ظهور تجلیات الهی است. بعد از نیل به آن فرد یوگی داخل محیط گستره تجربه و فعالیت می‌گردد.

## سوتره ۳۰: رهایی از تنش‌ها

ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः ॥३०॥

### Tatah kleshakarmanivrittih

تاتا tutah: پس از این ؛ کلشا Klesha: درد، شکنجه، مصیبت ؛

کارما Karma: عملکردها ؛ نرویتس nivrittih: انقطاع، توقف، ایست.

#### پس از آن آزادی از تنش‌ها و علل و عکس‌العمل

زمانی که یوگی از طریق سامادهی سعادتمندی را از دست می‌آورد او دیگر به هیچ عنوان تحت تأثیر تنش و کارما قرار نمی‌گیرد. این دو ابزاری هستند که روح فردی را سخت به دنیای تجربه پیوند می‌دهند. که با تأثیر سامادهی برتر از بین می‌رود. زمانی که این ابزار عملکرد دوگانه ذهن نابود شد یوگی سادانا را به پایان می‌رساند. باید بفهمیم که هدف صریح یوگا حذف نادانی و درد و رنج است. درک مجرد اثر غیرمستقیم از دست دادن درد و نادانی همانا درک مجرد است. ما اجبار نداریم که آنرا توسعه دهیم. این امر فقط کشف حالتی است که قبلاً با روح انجام یافته است. زنده آزاد هدف غایی یوگا است آن در صورتی حاصل شود که از قید طبیعت و سه‌گونا آزاد شویم. سیطره طبیعت با نادانی شروع می‌گردد و با زنده آزاد بودن پایان می‌یابد. حالتی خارج از حوزه طبیعت وجود دارد و آنجایی است که زنده آزاد ترک ابدی خواسته را تجربه می‌کند. «زنده آزاد» می‌تواند از بیرون به طبیعت نظر اندازد زیرا که او در چنبره‌هاش نمی‌باشد او در آن واحد هم درک عملی از طبیعت و هم آزادی دارد. با توجه به این مطلب، درست است که موفقیت نهایی آزادی به واقع در وجود ما است ولی باید بدانیم که آن به وسیله لایه‌های نادانی و اثرات اعمال پیشین پنهان گردیده است. بنابراین پرتوجو هرگز نباید سادانای خود را تا دست‌یابی نهایی به تجربه دفع طبیعت و گونا‌های سه‌گانه ترک نماید. او باید راه یوگا را تا مادامی که آگاهی به یک مرکز مجزا تبدیل شود ادامه دهد، یعنی جدایی از طبیعت را لمس نماید. بعد از رسیدن به دارما سامادهی دیگر تنش‌ها و کارماها

پایبج یوگی نمی‌گردند. آنها دیگر برای او موجودیتشان را از دست داده‌اند. پروسه حرکتی دو بافت دارد. آزادی فردی و آزادی کیهانی. این آزادی کیهانی به عنوان آزادی طبیعت و آگاهی فردی به عنوان یک کل می‌باشند. زمانی که فرد از کارما و تنش‌ها آزاد شد اگرچه فرد از قید آنها رها شده است با این حال او با وصفی از طبیعت به حیات ادامه می‌دهد. وقتی دور و گردش عظیم به سر آمد هر چیزی با طبیعت آمیخته می‌شود. این همان آزادی از طبیعت است. مرد ثروتمندی را در نظر بگیرید که در داخل اطاقی که هوای آن خنک شده نشسته است در حالی که گرمای تابستان هر جا را گرفته. این حالت را می‌توانیم با آزادی روح مقایسه کنیم. برطرف شدن گرما در همه جا بعد از نزول باران سنگین می‌تواند با آزادی طبیعت قیاس شود. بنابراین اینها وجوه دوگانه آزادی هستند یکی فردی و دیگر جهانی تلاش‌هایی که توسط افراد در این کشور و جاهای دیگر به عمل می‌آید جهت آزاد سازی فردی است. پیامبرانی مثل بودا، شانکارا نمونه‌های آزادسازی خود است. آزادی با طبیعت فردی نمی‌تواند آورده شود. ولی او می‌تواند سادانای درونی خود را تا فراهم آوردن آزادی خود ادامه دهد.

دو نوع برخورد با آزادی داریم: ۱. گریز، ۲. عمل

برخورد یوگی از نوع عمل است نه از بخش گریز. که رها شدن از اعمال خوب برای مردم است. او به فضای ورای طبیعت فرار نمی‌کند حتی موقعی که آزادی را به دست آورده باشد او فعالیت می‌کند. برای تحصیل آرامش صلح جهت شخصیت‌ها و انسان‌های دردمند. بنابراین او در موقعیت دارماسامادهی باقی مانده و به عالم مجرد گریزان نمی‌گردد. اگرچه آن هم برایش موقعیتی است. وقتی که احساس می‌کند که کار را به انجام رسانده شغلش را از دست می‌دهد و در ورای حالت مجرد، ساکن می‌شود. آزادی فردی در حقیقت کل آزادی نیست، اگرچه در سطح دانشگاهی به آن آزادی گفته می‌شود ولی عملاً چنین نیست. فرد رها شده می‌باید مبارزه کند. او جنگ خود را باید بر علیه درد، فقر و نیز علت درد و مسائلی از این دست ادامه دهد. از این رو به انتشار پیام زندگی خوب در زمین ادامه می‌دهد. نهایتاً وقتی که احساس می‌کند راهی را برای میلیون‌ها فرد رنجیده نشان داده است او به مافوق اقلیم طبیعت پرواز کرده و رها می‌شد.

## سوتره ۳۱: دانش نامحدود

तदा सर्वावरणमलापेतस्य ज्ञानस्यानन्त्याज्ज्ञेयमल्पम् ॥३१॥

**Tada sarvavaranamalāpetasya  
jñānasyānantyājjneyamalpam**

تادا : tada : سپس ؛ ساروا Sarva : همه ؛

اورانا avarana : پوشش، پوشه، سرپوش، در برگرفته، حجاب ؛ mala : عدم خلوص ؛

اپاتسیا apetusya : از کسی که از آن این به حرکت در می آید ؛

جاناسیا Jnanasya : از اطلاعات ؛ آناتیا anantyat : ابدیت ؛

جنیام Jneyam : قابل درک ؛ الپام alpam : اما کم

---

بعد با برطرف نمودن تمامی حجاب‌ها و ناخالصی‌ها اندکی برای  
دانستن می ماند زیرا که دانش بی نهایت است.

---

دارماسامادهی به دو موضوع اشاره دارد: اول حجاب دانش، دوم برداشتن کامل حجاب.

علاوه بر موضوعات دوگانه فوق در واقع سه مورد است که باید برطرف شود. vikshepa نیز باید مرتفع شود ولی قبلاً vikshepa حذف گردیده و بنابراین فقط دو مورد اشتباه در این سوتره ذکر شده است.

در متون اوپانیشادها و سایر متون، گفته شده است که ظلمت و ترس - تا توسعه روشنی‌های دانش در فوق آگاهی - شخص را ترک نمی گوید. اینجا گفته می شود که بعد از دارماسامادهی واقعه بزرگ رفع ناخالصی‌ها نیز در پوشش دانش صورت می گیرد و یوگی مشاهده می کند چیزهای باقیمانده برای دیده شدن و دانسته شدن اندک است.

در ابتدای کار پرتوجو مستمراً احساس می کند که بسیار اندک می داند و هنوز مطالب بسیاری برای دانستن به جا مانده ولی زمانی که حجاب دانش بر کنار می شود، فقط مسایل اندکی برای دانستن و دریافتن باقی می ماند. او به مرحله‌ای می رسد که دیگر



برای او چیزی باقی نمانده است. طبیعت شخصی او چنین می شود. ولی هنوز تا این اشراق به دست نیاید او مجبور است که شدیداً از طریق نظم سخت و سادانای مداوم پیشرفت حاصل کند. او در ابتدای کار فقط یک جستجوگر است. زمانی که در مرحله سادانا مستتر شد، می توان وی را سادا کا نامید. ولی وقتی که او به سامادهی تفوق بر طبیعت دست یافت، یک سیدهی خواهد شد. آن گاه استواری و آرامش به وسیله ابرهای دارما بر او می بارد. برای او هر چیز و هر موضوعی، به محض طلب آشکار می شود، زیرا که دیگر هیچ پوشش و حجابی دانش او را نمی پوشاند. او به مرحله تجربه «گفته بزرگ» می رسد. این گفته بزرگ به شرح زیر خلاصه می شود:

۱. حقیقت نهایی، واقعیت کیهانی آگاهی است.<sup>۱</sup>

۲. من برهنه هستم.<sup>۲</sup>

۳. تو همانی (برهنه).<sup>۳</sup>

۴. این روح فردی برهنه است.<sup>۴</sup>

اینها چهار نوع سخن جاودانه ای است که کل فلسفه اوپانیشادها را در خود خلاصه می کند. آنها نه فقط از طریق هوشمندانه درک می شوند، بلکه به طریق تجربه عملی و ادراک فهمیده می شوند و امکان درک آنها فقط در دارماگاسامادهی وجود دارد. پس از حصول آن، پروشا در شکل و طبیعت خود باقی می ماند و آن تغییر شکل های ذهن آزاد می گردد.

## سوتره ۳۲: توقف گوناها

ततः कृतार्थानां परिणामक्रमसमाप्तिर्गुणानाम् ॥३२॥

### Tatah Kritarthanam Parinamakramasamaptirgunanam

تات : tatah : از این پس ؛ کری تونانام Kritarthanam : تکمیل اهدافشان

پاری ناما Purinamu : از تغییر ؛ کارما Krama : مراحل ؛

سام پیتا Samaptih : و ؛ گونانام gunanam : از گوناها gunas

---

آنجا بعد از آنکه مقصود برآورده شد و بعد از پایان،  
جریان تغییر متوقف می شوند.

---

فرد یوگی به وسیله حصول دارما سامادهی (فضیلت)، شخصیت کامل می یابد زیرا که برای او دیگر چیزی برای به چنگ آوردن باقی نمی ماند. پروسه تغییر در ذهن و گوناها متوقف می شود. قانون علیت به همراه قانون تغییر تا آنجایی که به یوگی ارتباط پیدا می کند، متوقف می شود. کل مرحله گوناها فقط یک هدف دارد. و آن خلق تجارب جهت روح یا آگاهی فردی بوده و نهایتاً آزادی را فراهم می آورد. وقتی که این دو مقصود برآورده شد، گوناها متوقف می شوند.

## سوتره ۳۳: کارمای قابل درک

क्षणप्रतियोगी परिणामापरान्तनिर्ग्राह्यः क्रमः ॥३३॥

### Ksanapratiyogi Parināmaparantanirgrahyah Kramah

کسانا Ksana: لحظه؛ پراتی‌یوگی Pratiyogi: متناظر. مکاتبه‌کننده؛

پاری‌ناما Parinama: تعبیر؛ اپارانتا aparanta: در پایان؛

نیرگراهیا nirgrahyah: کاملاً قابل فهم؛ کارما Kramah: مراحل

---

#### کارما، مرحله بسته به لحظات قابل فهم در پایان

---

جریان وقایع بعد از تکامل قابل فهم است. برای نمونه جسم انسانی فقط در مرحله آخر یعنی مرگ قابل درک می‌گردد. بنابراین مرحله مرگ مستمراً واقع شده، اما این جایی نیست که متوقف شود. زیرا که لحظات استحاله، بلافاصله با شکل دیگری از حیات ظاهر شده و جریان متوقف نمی‌شود. اشیا هر لحظه به سوی پیری پیش می‌روند. ولی ما آنها را تنها پس از پایان پروسه پیر می‌گوییم. این مرحله به خصوص در ارتباط با زمان و وقایع، کارما گفته می‌شود.

این واقعیتی است که هر چیزی محصول گونا‌های سه‌گانه است. زیرا که گونا‌ها هر آن به تغییر ادامه می‌دهند. تنها روح یا «پوروشا» خارج از حیطه این تغییرات است. پنج حالت تکامل به این شرح می‌باشد:

۱. از عدم ظهور به تجلی؛ ۲. از کانی به نباتی؛ ۳. از نباتی به حیوانی؛

۴. از حیوانی به انسانی؛ ۵. از انسان به فوق بشر

در این طبقات متفاوت، مراتب تطوّر و تکامل نیز وجود دارد. ما معمولاً متوجه تغییرات فرد از مرتبه‌ای به مرتبه دیگر نمی‌شویم، زیرا که آنها به نظر نمی‌آیند. وقتی ما شخصی را پس از سالیان سال می‌بینیم، می‌توانیم تغییرات را در وی مشاهده کنیم. البته واقعیت این است که تغییرات در وجود وی هر لحظه ادامه داشته ولی ما این مسئله را هر

لحظه جداگانه نمی‌توانیم متوجه شویم. در سامادهی تغییرات سه‌گونه ذهن<sup>۱</sup> خاتمه می‌یابد. در واقع این نقطه نهایی تغییرات، گونا‌های سه‌گانه است. بعد از آن، دیگر هیچ نوع تغییر و انتقالی وجود ندارد. با خاتمه یافتن این مرحله، انتقال در کلیه سطوح حیات اتفاق می‌افتد.

بنابراین، بعد از آزادی<sup>۲</sup> هیچ نوع تولد دوباره‌ای وجود ندارد. زیرا که از این به بعد هر نوع تغییرات جسمانی و ذهنی متوقف می‌گردد. همان‌گونه که ما نمی‌دانیم یک بچه کی تبدیل به جوان شده و آن جوان چه موقع به یک مرد پیر مبدل می‌شود. مشابه این موضوع، تغییرات اتفاقی در جال<sup>۳</sup> بوده که از یک سطح به سطح دیگر، یعنی از نبات به حیوان و از حیوان به انسان و الی آخر رخ می‌دهد. اما گذر از یک شکل جسمانی به شکل دیگر و از یک تولد به تولد دیگر قابل فهم نمی‌باشد. از این رو مردمانی در دنیا هستند که به تولد دیگر و یا تناسخ اعتقاد ندارند و دلیلش این است که آنان نمی‌توانند آن را به چشم ببینند.

ممکن است گفته شود که رؤیت آن غیر ممکن است. ممکن و تنها در انتهای پروسه و نه در مراحل میانی قابل فهم می‌باشد. لذا این «سوتره» یک دلیل علمی و منطقی برای فرضیه تولدی دیگر ارائه می‌کند.

## سوتره ۳۴: تجرد - آزادی

पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कंवल्यं स्वरूप प्रतिष्ठा वा चित्शक्ते-  
रिति ॥३४॥

**Purusārthashūnyānām guṇānām Pratiprasavah  
kaivalyam svarupapratisthā vā chitshakteriti**

پوروشارا Purusartha: هدف پوروشا: شونینام Shunyanam: خالی از:

گونانام gunanum: از گوناها (gunas):

پراتی پراشاوا Pratiprasavah: قوه یابی، توان یابی:

کیوالیام Kaivalyam: رهایی - آزادی: سارواروپا Svarupa: طبیعت فردی شخص:

پراتی ش Pratistha: برقراری - تاسیس: و Va: یا:

چیت شاکتی Chitshakteh: پوروشا: آتی iti: از همه

---

کیوالیا در واقع در هم پیچیده شدن، گوناها (gonas) می باشد. زیرا که آن به معنای تبدیل «آگاهی فردی» به آگاهی خالص از شکل طبیعی آن است.

---

مرحله Kaivalya در اینجا به دو طریق مشخص می گردد:

یکی مرحله به هم پیچیده شدن «گوناها» بوده و دیگری به مثله روح برمی گردد. زیرا که در طبیعت دو نوع پروسه می تواند اتفاق بیفتد یکی از آنها تطور بوده و دیگری به هم پیچیدن و آمیختن است. در مرحله تطور و از این دست برای هدف های تجربه از طریق مراتب متفاوت مثل احساس خود آگاهی یا انانیت، عناصر لطیف<sup>۱</sup> و ...

برای کامیابی آگاهی فردی متجلی می شود. مرحله پیچیدگی مخالف آن است. بدین معنا که اهداف به طور پیش رونده در داخل علت خویش مخلوط می شوند تا آنجایی که نهایتاً گوناها در موقعیتی غیر مزاحم باقی می مانند این امر زمانی اتفاق می افتد که مقصد

گوناها به نام‌های تجربه جهانی روح کیهانی حاصل شده باشد. بنابراین کایوالیا می‌تواند به عنوان پیچیدگی گوناها از طریق برآورده شدن مقاصد آنها حاصل آید. مرحله پیچیدگی گوناها در تجرد آگاهی پایان می‌یابد.

فرد جهت تسویه آگاهی از طرق ساداناهای مختلف مثل مراقبه - سامادهی، و ... تلاش می‌کند. با عنایت به این‌که از طرق دارماسامادهی حجاب‌های پوشاننده روح و ... برطرف می‌شود، آگاهی به‌طور خارق‌العاده‌ای خالص شده و طبیعت واقعی خود را به دست می‌آورد.

بدین طریق تجرد بالاترین نقطه در ترکیب تمامی سادانها است. این باور یوگا است هم‌چنان‌که عقیده جینی‌ها<sup>۱</sup> نیز می‌باشد. اما متفکرین دیگری هم هستند مثل ریشی‌هایی که «اوپانیشادها» بر آنان آشکار شده است آنها بر این باورند که کایوالیا فقط مرتبه‌ای از مکشوف شدن آگاهی است. ما نمی‌دانیم که چه مقداری از آگاهی نامکشوف مانده و خارج از نقطه ادراک باقی می‌ماند.

لُرد بودا در جایی نوشته است وقتی به تجرد دست یافتیم که پرده بعد از پرده از روی جهالت برداشته شود (البته از طریق تمرینات دهیانا و غیره) اما هنوز امکان این وجود دارد که حجاب‌هایی جهت برداشتن باقی مانده باشد.

در حال به نظر می‌رسد که تجرد بالاترین مرتبه‌ای است که برای این منظور چه مستقیم و چه غیرمستقیم هدف‌گیری کرده‌اند بنابراین یوگا یک وسیله‌ای است و به نوبه خود همه آن نیست.



"یوگا سوتره ها" بوسیله پتنجلی نوشته شده و دارای ۹۶ سوتره می باشد.  
 سوتره های پتنجلی به عنوان دقیق ترین و عملی ترین متنی است که تاکنون درباره  
 یوگا نوشته شده است.  
 برخی از سوتره ها به مواردی اشاره دارد که در حد تجربه و فهم انسان معمولی نیست  
 این عدم درک به این سبب است که فهم عقلاتی مورد توجه نیست.  
 یک پرتوجوی روحی که یوگای پتنجلی یا هر سیستم دیگری را تمرین می کند،  
 توانایی و بصیرت و درکش به طور تصاعدی افزایش می یابد تا جایی که وجود خود  
 را عمیق تر درک کرده و راه روحی خود را بهتر ادامه می دهد.

شابک: X-08-6135-964



تمثال شاه نعمت الله ولی