

stic religious experience based on Yoga and meditation

Mohammad Hossein Kiani*

Abstract

This question is whether humanism couldn't attract true and authentic insights of religion? A positive response to this question will approve a humanistic religious experience, but humanistic religious experience probably is not true; because religious experience cannot be essentially humanistic. In my opinion, if humanism attracts the insights of religious experience, it can shape the "egoistic spiritual experience". Egoistic spiritual experience is the result of companionship between religious statements and humanistic beliefs which is rooted in a new spirituality (emulation of some religious beliefs) that influenced by humanism. In fact, the Egoistic spiritual experience is a thesis prescribed to answer basic question considered above.

Based on the conceptual analysis of the three words "experience," "spiritual" and "prescribed", the Egoistic spiritual experience will be defined. In this regard, Egoistic spiritual experience means direct knowledge of a man from his internal capabilities which is emerge in the internal and individualistic activities rooted in the thoughtless experience and meditation in itself. The person for this knowledge should be used to replicate some of its activities; the activities which are purely spiritual and subjective. Diminished Sample of this experience occurs at some of the focus sports. Precisely these experiences occur in the form of Yoga and meditation.

It is claimed in the philosophy of Yoga; the Yogi increases gradually his ability and personal insight practicing and understands himself more deeply. The philosophy of Yoga in particular is providing a way to achieve spiritual consciousness. What Yoga demands is the stopping all knowing, manipulation, operations, activities and mental cognitions, and also disabling the full mind. Full disable of mind to know new and pure knowledge, without any thoughts and impressions of all previous mentalities is what Yoga wants. Yoga should be a practical process for purification, refining breath and focusing on the essential distinction between soul and body and subjective attachments. This process is crystallized with the advent of self-consciousness. In fact, the aim of Yoga is a firsthand knowledge about the nature of spirit and that such knowledge teaches us that nature is independent from anything else in the world. But achieving to this knowledge requires limiting and ignoring the function of the body - the senses, mind, and reason.

Today, meditation is done in many forms but there is only one single goal in the apparent differences of meditation. That is: "Stopping the minds from attention to external objects and events that are causing distress because to achieve to a superior knowledge." In general, the relation between Egoistic spiritual experience and meditation from the perspective of the view is that the nature of this experience can be seen at the end of meditation; if the nature of

* Ph. D. Student of Comparative Philosophy, Qom University, Qom, Iran

kiani61@yahoo.com

Received: 01.10.2015 Accepted: 01.05.2017



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Egoistic spiritual experience is inner awareness of the features and capabilities of the inner person, meditate is autonomously following the inner world to achieve superior knowledge. So the superior and excellence aware that an individual will achieve only in the inner world is the purpose of meditation and it is the existential experience - spiritual egoism.

So we can conclude that Egoistic spiritual experience is a humanitarian effort in hopes of attracting the enjoyment of religious-mystical experiences. Egoistic spiritual experience is a kind of moving in order to achieve a consistent experience with religious-mystical experiences, but in its opposite. This kind of experience that is concluded from pleasure and comes from the problems of contemporary man is based on the vision of modernity focusing on Yoga and Meditation. This is poses two important points: first, a new meaning of spirituality in the twentieth century as spirituality combined in this word to discover unknown dimensions. Second, the nature of this knowledge is completely autonomous. That is, trying to experience it completely out of the frame of mind by every human being and understanding based on desires and works influenced by it.

Keywords: spiritual experience, self-consciousness, inner- knowledge, yoga, meditation

Bibliography

- Brown, Colin (1375) philosophy the Christian faith, Tehran: elmi- farhangi
- Chattrjee, satsichandra and data dhirendramohan (1384) an introduction to indian philosophy, qom: religion.
- Gilson Etienne (1377)the unite of philosophical experience, Tehran: hekmat.
- Humphrey, Naomi (1385) meditation the inner way, Tehran: dorsa.
- Murti, Krishna (1382) meditation, Tehran: metra.
- Noss, john boyer (1382) mans religions, Tehran: elmi-farhangi.
- Osho (1382) osho diamonds, Tehran: ferdos.
- Osho (1385) meditation the art of ecstasy, Esfahan: hooden.
- Palmer, Michael (1385) moral problem, qom: pajoheshgah olom.
- Redfield, james (1377) the Celestine vision, Tehran: fekre roz.
- Satyananda (1380) commentary on yoga sutras of patanjali , tehran: fraravan
- Telang, sulochana (1382) understanding yoga through body, Tehran: masalas.
- Wulff, david (1386) psychology of religion, tehran: roshd
- Yogananda, paranahansa (1380) mans etemal quest, Tehran: taalema haq.

بررسی برآیند تجربه دینی انسان گرایانه مبتنی بر یُگه و مدیتیشن

محمدحسین کیانی *

چکیده

«تجربه معنوی خودگرا» آگاهی بی واسطه فرد از حالات، ویژگی‌ها، قابلیت‌ها و توانایی‌های درونی خویش است. این تجربه، هم‌زمان با تجربه فعالیت‌های غرق‌شده در بی‌فکری و تعمق در ذات خویش، به شکل کاملاً درونی و فردگرایانه ظهور می‌کند. نمود بیرونی این تجربه از واکاوی یُگه و مدیتیشن بر محوریت درک خودبنیان فرد به دست می‌آید که یکسره با نگاهی ابزارگونه به تحصیل خودآگاهی و آگاهی درونی نائل می‌آید. نگارنده در این مقاله، با نظر به دغدغه انسان‌گرایی در جذب بصیرت‌های تجربه دینی، نشان می‌دهد که لازمه چنین تلاشی در ورطه عمل، به ظهور تجربه معنوی خودگرا می‌انجامد. این تجربه جدید و ملموس که با تحلیل سه مفهوم تجربه، معنوی و خودگرا تشریح می‌شود، به شکل خارجی در استقبال بی‌نظیر انسان معاصر از یُگه و مدیتیشن رخ داده است. در واقع، این استقبال که ریشه در انتظاری کارکردگرایانه دارد، خواهان تجربه درون‌نگرا و تأمل درونی، کسب احساس تمامیت یافتن خویش، رشد و ارتقاء ابعاد وجودی فرد، کسب نیروی درونی، خودپویایی و خودشکوفایی معنوی، کسب احساس مقدس بودن، شادابی جسمی و روحی، تحصیل آرامش و... است. این ماهیت نگاه انسان‌گرایانه بر تعالیم سنتی در باب تجربه دینی است که در عمل، به ظهور «تجربه معنوی خودگرا» منجر شده است.

واژه‌های کلیدی

تجربه معنوی، خودآگاهی، معرفت درونی، یُگه، مدیتیشن

۱. مقدمه

رونالد هپبورن (ronald hepburn) در مقاله‌ای با عنوان «نقدی بر الهیات انسان‌گرا» (A Critique of Humanist Theology) بیان می‌کند که شواهدی دال بر تغییرات بنیادین در برداشت‌های انسان‌گرایانه وجود دارد. یکی از مباحث اساسی که ایجاد چنین تغییراتی را موجب شده است، اینکه با بررسی تاریخچه نقادی‌های انسان‌گرایی از دین، این سؤال مطرح می‌شود که آیا انسان‌گرایی نمی‌توانست بصیرت‌های درست و معتبر دین را به خود جذب کند. به دیگر سخن، آیا انسان‌گراها نمی‌توانستند مثلاً به اندازه مسیحیان و بوداییان و... «لذت‌ها و بصیرت‌های تجربه دینی» را کسب کنند. رونالد هپبورن، ظاهراً اولین فردی است که درباره فرضیه «استقبال انسان‌گرایی از لذت‌ها و بصیرت‌های تجربه دینی» سخن گفته و تنها به امکان تحقق آن اشاره کرده است. او به این نکته بسنده کرد که انسان‌گرایی سال‌ها به نقد «باورها و اعتقادات دینی» مبادرت ورزیده است؛ حال آنکه تجربه دینی بخشی از «میراث و خصیصه‌های نوع بشر» است؛ از این رو، انکار اعتقادات، ضرورتاً مستلزم انکار تجربه‌ها نیست (Hepburn, 1963, P. 62).

با این همه، او درباره نحوه تعامل انسان‌گرایی و تجربه دینی سخن نگفت؛ همچنین در باب تغییر و تحولاتی که هر یک از انسان‌گرایی و تجربه دینی در پروژه تأثیر و تأثر متقابل بر یکدیگر می‌گذارند و از همه مهم‌تر، درباره ماهیت تجربه دینی انسان‌گرایانه، سخنی به میان نیاورد.

بعد از هپبورن، اندیشمندان فراوانی درباره این ایده و بسیاری مسائل مرتبط با آن سخن گفته‌اند؛ مسائلی نظیر روابط مصالحه‌آمیز مسیحیت و انسان‌گرایی، ادیان شرقی و انسان‌گرایی، آینده دین و انسان‌گرایی، امکان رابطه دین و انسان‌گرایی، آینده هر یک از این دو در پس این رابطه، بررسی ماهیت و تغییرات دین متأثر از انسان‌گرایی، بررسی ماهیت و تغییرات انسان‌گرایی متأثر از دین و بسیاری موضوعات کلی و جزئی دیگر. از آن جمله، نینیان

اسمارت در بخش پایانی کتاب تجربه دینی بشر در پاسخ به سؤال مهم روزگار ما که در واقع، آینده الحاد چه خواهد شد، از ایده رونالد هپبورن استقبال می‌کند. اسمارت معتقد بود مسئله هپبورن سوالاتی شگرف در باب آینده دین پیش می‌کشد و چنانچه این دغدغه واقعی انسان‌گرایان محسوب شود، شاید حاکی از همگرایی تدریجی مسیحیت و انسان‌گرایی باشد که البته نتیجه جدیدی را به دنبال خواهد داشت؛ برای نمونه، مسیحیت پروتستان - در شکل‌های کمتر محافظه‌کارانه‌اش - به طور فزاینده‌ای تلاش می‌کند تا دین را به جای تفسیر با نظریات اعتقادی بر حسب تجربه وجودی فرد تفسیر کند. اما اگر مسیحیت به تجربه و تعهد تنزل یابد و تصور وجود مستقل خدا به تدریج از بین رود، معلوم نیست که از این پس بتوان مسیحیت را حقیقت دانست. اسمارت در نهایت ابراز می‌دارد: باور نداریم که مسیحیت در جوار انسان‌گرایی - که لازمه‌اش زوال عقیده‌های مسیحی است - باقی بماند. در ظاهر، امید به اینکه سرانجام توافق گسترده‌ای بین انسان‌گرایی و مسیحیت واقع شود، خیال باطلی است. با این همه، با نظر به بهرمنشدن انسان‌گراها از بصیرت دینی، مرحله جدیدی از گفت‌وگو امکان‌پذیر می‌شود. به قدر کافی تصدیق شده است که مسیحیت و دیگر ادیان از نگرش‌های اجتماعی و علمی جهان جدید - که انسان‌گراها به اظهار آن کمک کرده‌اند - بهره گرفته‌اند. اکنون احتمال این دادوستد یک‌طرفه جای خود را به یک داد و ستد دو طرفه می‌دهد (اسمارت، ۱۳۸۳، ج ۲: ۳۹۲).

بدین‌سان، پرسش اساسی همواره این است: آیا انسان‌گرایی با حفظ چارچوب نگرش‌های انسان‌گرایانه، هم‌زمان بصیرت‌های تجربه دینی را جذب می‌کند. پاسخ مثبت به این پرسش در آغاز امر، نوعی تجربه دینی انسان‌گرایانه را تأیید می‌کند؛ اما چه بسا تجربه دینی^۱ انسان‌گرایانه گزاره درستی نباشد؛ زیرا تجربه دینی بماهو دینی انسان‌گرایانه نیست. دین بر پایه اصالت امر قدسی و انسان‌گرایی بر پایه اصالت اراده انسان نهادینه شده است و

ماهیت واقعی تجربه مدخلیتی در تجربه‌بودن تجربه ندارد. برای اینکه تجربه به وقوع بپیوندد، تنها کافی است صاحب آن، آگاهی نسبی از آن حالت نفسانی داشته باشد» (Davis, 1999, P. 23)؛ از این رو، هیچ‌گاه این‌گونه آگاهی وجودی در شخص تجربه‌گر کم‌رنگ نمی‌شود و همواره نوعی اتصال جدانشدنی را میان «من» و آگاهی تجربه‌شده می‌یابد.

ب) معنوی: واژه *Spiritual* از کلمه لاتین *Spiritus* به معنای «نفس» از ریشه *Spirare*، به معنی «دمیدن» یا «نفس کشیدن» می‌آید. در ترجمه‌های لاتین عهد جدید، *Spiritualis*، یا «شخص معنوی» کسی است که زندگی‌اش در امر روح‌القدس یا نفوذ روح خدا است. واژه *Spiritualitas* به معنای معنویت، دست‌کم از قرن پنجم به‌کار رفت و این معنای انجیلی را حفظ کرد؛ اما در قرن دوازدهم، معنویت به‌تدریج بر نوعی کارکرد روان‌شناختی دلالت یافت که در تضاد با ماده‌نگاری بود. در ادامه، برای این کلمه تحولات معنایی دیگری رخ داد تا در نهایت، در اوایل قرن بیستم، به‌تدریج بر طیف وسیعی از انواع آداب، رسوم و حتی شاخه پژوهشی از الهیات اطلاق شد (Principe, 1983, P. 130). بر اساس این، در فهم عمومی معنوی و معنویت، علاوه بر تعابیر سنتی آن که بر اعتقاد به خدا، عبادت، اماکن مذهبی و کمک به دیگران و... دلالت دارد، معانی امروزی و جدید آن ظهور یافته است که با مسائلی نظیر روح یا جان انسان، اعمالی همانند مراقبه یا تعمق، احساسی از تمامیت یا وحدت و هشیاری نسبت به آفاق و انفس و... پیوند خورده است (ولف، ۱۳۸۶: ۴۹).

درواقع، استفاده از واژه معنوی برای اشاره به توجه انسان امروزی به مسائل جدید، موجب شده است تا واژه «معنویت جدید» در اواخر قرن بیستم، کلیدواژه بسیاری از پژوهش‌های الهیاتی شود. این مدل معاصر از معنویت، روندی طبیعی و وابسته به رشدونمو جسمانی است که انگیزه اصلی آن از درون انسان و در قالب استعدادها و

به دلیل اختلاف جوهری این دو، گزاره تجربه دینی انسان‌گرایانه پراشکال به‌نظر می‌رسد.

به گمان نگارنده، اگر انسان‌گرایی با حفظ چارچوب نگرش‌های انسان‌گرایانه، هم‌زمان بصیرت‌های تجربه دینی را جذب کند، ماهیت چنین فرایندی به ظهور «تجربه معنوی خودگرا» می‌انجامد. تجربه معنوی خودگرا حاصل همنشینی باورهای انسان‌گرایی و گزاره‌های دینی است که ریشه در بروز معنویت جدید (و تقلیدگونه از پاره‌ای باورهای دینی) متأثر از انسان‌گرایی دارد. درواقع، تجربه معنوی خودگرا یک تز برای پاسخ به سؤال اساسی فوق قلمداد می‌شود؛ از این رو، در این مقاله تلاش شده است تا با روش توصیفی تحلیلی، بعد از بررسی مفهومی این گزاره، شاهد مثال آن مطرح و تحلیل شود.

۲. تحلیل مفهومی ایده

براساس تحلیل مفهومی سه واژه «تجربه»، «معنوی» و «خودگرا»، تجربه معنوی خودگرا تعریف و تبیین می‌شود. الف) تجربه: تجربه در حوزه مسائل ماورایی - اعم از دینی و عرفانی - حالت خاصی از آگاهی است.^۲ این آگاهی درونی همواره از جانب الوهیت رخ نمی‌دهد؛ چنانچه هرد، تجربه را نوعی «آگاهی بی‌واسطه از مقام الوهیت» (heard, 1985, P. 32) می‌پندارد. چه بسا آگاهی بی‌واسطه به شیوه خاص درون‌بینی، از هرگونه باور به امر قدسی فارغ است؛ چنانچه بسیاری از تجربه‌های سالکین آیین‌های ابتدایی و عرفان‌های سرخ‌پوستی این‌گونه است؛ بنابراین، تجربه، حالت خاصی از آگاهی برآمده از درون‌نگری است که با شیوه‌های غیرتجربی و با درون‌بینی - اعم التفات داشتن یا نداشتن به امر قدسی - به‌دست می‌آید.

تجربه صرف آگاهی ذهنی، نظیر هر معرفت بین‌الذاتی نیست؛ بلکه گونه‌ای از درگیری مستقیم و رهیافت «وجودی» است. بدیهی است چنانچه دیویس نیز اشاره کرده است: «آگاهی از علت حصول تجربه و نیز

توانایی‌های درونی، قابلیت‌ها و حالات ذهنی سرچشمه می‌گیرد و با فعالیت‌هایی نظیر استغراق در بی‌فکری، آزادی روحی‌روانی، تعمق در ذات خویش، سکون و سکوت درونی و... تقویت می‌شود.

ترجیحی که بیش از همه از معنای جدید معنویت وجود دارد، تکیه آشکار بر گرایش درون است. آنچه به‌وضوح در معنویت امروزی، جدید است غیاب مکرر و آشکار وجودی متعالی در بیرون از «خود» است. در معنویت جدید، زندگی، دیگر در ارتباط با امر قدسی یا دیگر نیروهای الهی نیست؛ بلکه با ارجاع به امکانات روح و روان آدمی تنظیم می‌شود. معنویت، من وجودی انسان‌ها را بروز می‌دهد و شناخت عمیقی از خودهای انسانی را برای سالک روشن می‌کند. بدین‌سان، معنویت با احساسات و با قدرت درونی انسان سروکار دارد (Roof, 1993, P. 64)؛ از این‌رو، بسیاری از پژوهشگران نظیر مارگارت ویلز، نوعی معنویت خارج از عرف و جوامع مذهبی را به رسمیت می‌شناسند و هرگونه تلازم میان معنویت و دین‌داری را منکر می‌شوند.^۳

ج) خودگرا: در اینجا واژه self-oriented منبعث از خودگرایی (Egoism) و به معنای خوددوستی و خودانگاری قلمداد شده است. خودگرایی با دو رویکرد منسجم فهمیده می‌شود: نخست، به تعبیر روان‌شناسانه، در خودگرایی، سرشت و ماهیت انسان همواره در خدمت نفع شخصی و برآورده‌ساختن انگیزه‌های درونی خود او است. انسان به لحاظ رفتاری، به انجام عملی و رای نفع شخصی قادر نیست و انگیزه اصیل آدمی در پس هر فعلیتی یکسره در جهت نفع شخصی رقم خواهد خورد. خودگرایی روان‌شناختی، رفتارها و کردار آدمی را براساس حب‌نفس و در جهت تحصیل منفعت شخصی تبیین می‌کند و انسان را موجودی ذاتاً خودخواه می‌داند. خودگرایی روان‌شناختی در پی توصیف سرشت و انگیزه انسان از فعالیت‌های او است.

دوم، خودگرایی اخلاقی که با اصیل‌پنداشتن این ادعا،

چگونگی رفتار آدمی را تشریح و بایدها و نبایدهای آن را تبیین می‌کند. خودگرایی اخلاقی معتقد است پیوسته باید به دنبال منافع خویش بود و عمل درست بر پایهٔ تحصیل منافع خود است (کمپبل، ۱۳۸۰: ۲۱). بدین‌سان، خودگرایی اخلاقی به دو نحو بیان می‌شود. خودگرایی افراطی که معتقد است همهٔ افراد به لحاظ اخلاقی باید به نفع من عمل کنند. نه تنها خود من باید در پی منافع خود باشم، هر کس دیگری نیز باید به نفع من عمل کند. پیداست دفاع از این نوع خودگرایی بسیار مشکل است؛ اما شکل دیگر خودگرایی اخلاقی به افعال دیگران و اینکه باید در پی نفع چه کسی باشند، بی‌اعتنا است و بر رفتار خود شخص متمرکز است. این شکل از خودگرایی یک قاعده کلی است و چنین بیان می‌شود: تنها در صورتی الف باید عمل ب را انجام دهد که آن عمل در مجموع به نفع الف باشد (پالمر، ۱۳۸۵: ۸۲).

البته در اینجا مراد از «خودگرا» همان خودانگاری است که در پس آن، تمامی تعابیر و انگیزه‌های خودگرایانه متبلور شده است و در راستای خوددوستی و خودخواهی ظهور می‌کند. در این تجربهٔ معنوی، اشتیاق به‌سوی درک و فهم لایه‌های درونی فرد معطوف می‌شود و فرد فارغ از تمامی اهداف بیرونی و تصور امر قدسی و رای خود، در جهت رستگاری خویش تلاش می‌کند تا به درک عمیقی از عظمت‌های وجود خود نائل شود. این تجربهٔ معنوی به امید بازگشت عمیق‌تر به درون خود و متبلورساختن عظمت‌های فردی هر شخص رقم می‌خورد. بدین‌سان و با توجه به معانی سه‌واژه تجربه، معنوی و خودگرا، «تجربهٔ معنوی خودگرا» چنین معنا می‌شود: آگاهی بی‌واسطه فرد از حالات، قابلیت‌ها و توانایی‌های درونی خویش است. این آگاهی، هم‌زمان با تجربهٔ فعالیت‌هایی که ریشه در غرق‌شدن در بی‌فکری و تعمق در ذات خویش داشته است، به شکل یکسره درونی و فردگرایانه ظهور می‌کند؛ البته شخص برای کسب این آگاهی باید خود را به تکرار برخی فعالیت‌ها عادت دهد؛ فعالیت‌هایی که

درون‌مایه‌ای یکسره معنوی و سوژکتیو دارند.

برای آینده تصمیم می‌گیرد.

۳. نمونه تقلیل یافته

«تجربه معنوی خودگرا» تنها یک ایده ذهنی نیست؛ بلکه برآمده از تجارب افرادی است که با انجام تأملات و فعالیت‌های خاص نظیر گونه‌های متنوع یگه و مدیتیشن، ادعای کسب آن را مطرح کرده‌اند. در اینجا مراد، انواع گونه‌های متنوع و متفاوت این دو است؛ اعم از مواردی که سراسر بر تأملات ذهنی و سکون متمرکز بوده‌اند تا نمونه‌هایی که جنبه فعال داشته‌اند و توأم با حرکات اعضای بدن هستند؛ اما رویکرد همه آنها ناظر به درون‌نگری و هدف کسب آگاهی از ابعادی وجودی شخص است.

برای نمونه و با تسامح و برای درک نازل از چنین تجربه‌ای به حالاتی اشاره می‌شود که در زمان انجام برخی از ورزش‌های تمرکزی رخ می‌دهد. این یک احساس فردی است که هرکس می‌تواند آن را درک کند. فرد در طول انجام برخی ورزش‌های تمرکزی در آگاهی خویش احساس دگرگونی می‌کند که با احساسی از استغراق در تمرین آغاز می‌شود. بدن به تدریج حالات خاص و جدیدی را تجربه می‌کند؛ گویی اندام‌ها با تأثیر بیشتر، ظرافت کامل‌تر، کمال مطلوب‌تر و نظمی استوارتر حرکت می‌کنند. فرد به جای اینکه خویش را جدای از فعالیت بداند و عمل را محصول خود در نظر بگیرد و براساس آن واکنش نشان دهد، به تدریج احساس می‌کند که بخشی از یک سیلان و بازه‌ای از کل زمان است. گویی در سطح بالایی می‌داند که چه اتفاقی قصد وقوع دارد؛ برای مثال توپ به کجا خواهد رفت و بازیکن دیگر چه واکنشی خواهد داشت. بدین‌سان، بی‌آنکه تأمل کند خودبه‌خود چنان واکنشی دارد که درست و بجا و به‌هنگام است. از نگاه تجربه‌کننده، ماهیت زمان تغییر می‌کند و کند می‌شود، گویی در سکون و بی‌زمانی تصمیم می‌گیرد، او از خود آگاهی دارد، عکس‌العمل حریف را پیش‌بینی می‌کند و

جیمز ردفیلد بر این باور است که چنین تجربه‌ای بیش از همه در بازی گلف رخ می‌دهد. او با استناد به کتاب گلف در کشور پادشاهی اثر مایکل مورفی،^۴ تجربه درونی هنگام بازی گلف را به لحاظ خود بازی و وضعیت روحی بازیکن توصیف می‌کند. او می‌گوید:

«در این بازی باید یاد گرفت چگونه گوی سفید کوچکی را که تنها یک اینچ قطر دارد با چوگان بلندی بزنیم؛ چوگانی که سر آن خیلی بزرگ‌تر از گوی نیست. طرفداران بازی گلف تأکید دارند که این بازی، دقیقاً به همین دلیل، مشکل‌ترین بازی‌ها است. در گلف سعی می‌شود گویی را هدف قرار دهیم که در حال حرکت نیست؛ اما خود این کار مشکل‌بالاتری را پیش می‌آورد: ما تنها خودمان هستیم، در فشار ضربت طولانی و راه نسبتاً باریک به سوی هدفی دوردست. در بازی‌های دیگر هماهنگی عمل و حرکت توپ ما را آزاد نگه می‌دارد و در الگویی از عمل قرار می‌دهد. در میدان گلف، ما همیشه در حال جنگ با آثار شوم ترس، تنگی و اندیشه افراطی هستیم؛ درحالی‌که در همین اثنا باید ضربت را از جایی بزنیم که کاملاً آرام هستیم. شاید همین مبارزه‌طلبی درونی است که جذابیت گلف را شدید می‌کند و تجربه تعالی را آنگاه که به آن می‌رسیم، کاملاً تشخیص‌پذیر می‌سازد. بی‌تردید حالت ذهنی است که بدن آن را دربرمی‌گیرد و بی‌هیچ کوششی شروع به فعالیت می‌کند و به نظر می‌آید که ما حرکت توپ به سوی هدف را اراده می‌کنیم» (ردفیلد، ۱۳۷۷: ۹۹).

بدون‌شک، تجربه حالات روحی بازیکن حرفه‌ای در یک مسابقه جدی، عمیق‌تر از تجربه یک بازیکن آماتور در یک بازی تفریحی خواهد بود؛ اما این حالات به‌شکل دقیق‌تر در تمرین‌های یگه و مدیتیشن رخ می‌دهد. به عبارت دیگر، یگه و مدیتیشن نمونه کامل بینش و فعالیت‌هایی هستند - چنانچه در تعریف تجربه معنوی خودگرا بیان کردیم - که فرد با تجربه آنها تلاش می‌کند

تا به کسب آگاهی بی‌واسطه از حالات و قابلیت‌ها و توانایی‌های درونی خود دست یابد؛ بنابراین ادله و آثار این ایده با بررسی یُگه و مدیتیشن روشن می‌شود.

۴. ادله و آثار بر مبنای یُگه

البته یُگه با آنکه بعضی از مراحل انجام آن، شامل اعمال و تمرین‌های بدنی است و از نگاه عامیانه، ورزش خاص و بعضاً روشی برای بهبود حالات جسمی و روحی قلمداد می‌کند، یک ورزش و تمرین بدنی صرف نیست. امروزه برخی از تمرین‌های یُگه در دو مکان متفاوت، در «باشگاه‌های ورزشی» و «مراسم معنوی» یافت می‌شود؛ اما یُگه هدفی بزرگ‌تر از تمرین ورزشی دارد.^۵ در واقع، یُگه اصل را باید یک رویکرد ترکیبی از تمرین‌های بدنی، مدیتیشن، ذکرها و تأملات درون‌نگر و... دانست. یک رویکرد ترکیبی مشتمل بر هشت دستورالعمل:^۶

۱. خویش‌داری و پرهیز (yama)؛
۲. پرورش و تربیت (niyama)؛
۳. وضعیت و پرورش اندام (asana)؛
۴. کنترل و مهار تنفس (Pranayama)؛
۵. بازگرفتن و تعطیل حواس (pratyahara)؛
۶. توجه و نگاه داشتن ذهن (dharana)؛
۷. مراقبه و مدیتیشن (dhyana)؛
۸. تمرکز مطلق و خودآگاهی (Samadhi).

در فلسفه یُگه ادعا می‌شود یوگی با ممارست در مراحل فوق به تدریج با افزایش توانایی و بصیرت شخصی مواجه می‌شود و وجود خویش را عمیق‌تر درک می‌کند. فلسفه یُگه مشخصاً ارائه شیوه‌ای معتبر برای تحقق آگاهی معنوی - روحی انسان است.^۷

یُگه برای رسیدن به آگاهی معنوی بر متوقف‌ساختن و معلوم‌سازی ذهن تأکید دارد. هدف یُگه جلوگیری از یکسان‌پنداری نفس با دخل و تصرف و معلوم‌سازی‌های ذهنی است؛ اما تا زمانی که دخل و تصرف و معلوم‌سازی‌های ذهنی ادامه پیدا کند - بدون داشتن

معرفتی از تمایز و تغایر نفس با آنها - امکان ندارد نفس واقعیت خویش را بشناسد و غیریت خود را با تعلقات ذهن تشخیص دهد (چاترجی، ۱۳۸۴: ۵۵۶). از این رو، آنچه یُگه خواستار آن است، پایان‌بخشیدن و متوقف‌کردن همه معلوم‌سازی‌ها، دخل و تصرف‌ها، عملیات، فعالیت‌ها و شناخت‌های ذهنی و یا از کار انداختن کامل ذهن است. از کار انداختن کامل ذهن برای کسب آگاهی ناب و جدیدی از خود، فارغ از هرگونه پندار و برداشتی از تمام ذهنیت‌های قبلی.

یُگه را باید فرایندی برای تزکیه عملی، پالایش نفس و تمرکز بر تمایز ماهوی میان نفس با بدن و تعلقات ذهنی دانست. این فرایند با ظهور خودآگاهی متبلور می‌شود. در واقع، هدف یُگه، کسب معرفتی بی‌واسطه درباره ماهیت نفس است و اینکه چنین معرفتی به ما می‌آموزد ماهیت نفس از هر چیز دیگری در جهان مستقل است؛ اما رسیدن به این دانش مستلزم محدود‌ساختن و نادیده‌انگاشتن عملکرد بدن - حواس، ذهن، عقل - است. بدین‌سان، چنین ادعا می‌شود که انسان با تقویت نادیده‌انگاری فعالیت‌های فوق به شعور خاصی نائل می‌شود و به تجربه متعالی و معنوی دست می‌یابد.

چاترجی تجربه معنوی یُگه را چنین توصیف می‌کند: «در مراحل پایانی یُگه، همه عملیات و دخل و تصرف‌های ذهنی به‌طور کامل متوقف شده و دیگر نه ذهن چیزی را می‌شناسد و نه درباره چیزی می‌اندیشد. این مرحله «بیخودی در جذبه» است که در آن، ذهنیات آشکار و پنهان هر چیزی به‌طور کامل ناپدید می‌شوند. دیگر هیچ‌گونه ناهمواری، فرازونشیب، پستی و بالایی و بی‌قراری ذهنی وجود ندارد. ذهن به‌طور کامل از کار ایستاده است و این مسئله شکوفایی نفس انسان را موجب می‌شود... در نهایت، ذهن یوگی بر هیچ‌چیز در این عالم متوقف نمی‌شود و هیچ‌چیز آن را بند نمی‌کند. در آخرین مرحله یُگه، اثر همه اشیای جهان بر یوگی متوقف می‌شود. برای او دیگر هیچ‌چیز وجود ندارد. نفس او به

قوام می‌یابند. این فعالیت‌ها اعم از نگرش‌های نظری و کنش‌های عملی است. نگرش‌های نظری یوگا، چنانچه چاترجی نیز بر آن تأکید داشت، بر متوقف‌ساختن و معلوم‌سازی ذهن است و کنش‌های عملی یوگا بر تمرین‌های متنوع نظیر پرورش اندام، کنترل و مهار تنفس و به‌ویژه انجام مدیتیشن است. دوم آنکه این فعالیت‌ها به ظهور آگاهی بی‌واسطه از حالت‌ها، قابلیت‌ها و توانایی‌های درونی فرد می‌انجامد. در آخرین بند از دستورالعمل‌های هشت‌گانه یوگا به «تمرکز مطلق و خودآگاهی» تصریح شده است. این مرحله به‌مثابه غایت نگرش و کنش یوگا در نظر گرفته می‌شود. در واقع، «تمرکز مطلق» به پشتوانه مراحل قبلی به ظهور خودآگاهی می‌انجامد و این خودآگاهی منطبق بر تجربه معنوی خودگرا به‌مثابه آگاهی بی‌واسطه از حالت‌ها و قابلیت‌ها و توانایی‌های درونی فرد است که به گونه درونی و سوپزکتیو ظاهر می‌شود.

۵. ادله و آثار بر مبنای مدیتیشن

امروزه مدیتیشن به انواع و اشکال فراوان انجام می‌شود. ممکن است در خلوت و تنهایی، یا به همراه صدها نفر و گروهی صورت گیرد. ممکن است در سکوت یا با ذکر بلند و طولانی و عبارات عرفانی اجرا شود. ممکن است به حالت نشسته و راحت یا در وضعیتی دشوار انجام گیرد، یا شاید با راه‌رفتن آهسته یا با پرداختن به فعالیت‌های دنیوی همراه باشد. ممکن است تنها ۱۵ یا ۲۰ دقیقه به طول انجامد. امکان دارد بیشتر ساعت‌های بیداری فرد را طی هفته‌های متوالی به خود اختصاص دهد. ممکن است به اشیا بی‌شماری تمرکز شود یا تمرکز تنها بر قسمتی از بدن نظیر ناف و نقطه میان دو ابرو و... یا فرایندی جسمانی نظیر تنفس و لمس بدن شخص مراقبه‌گرا باشد. ممکن است هدف از مدیتیشن، غرق‌شدن در یک راز یا فهم یک معما باشد و یا امکان دارد مدیتیشن، تنها سکوتی تهی و بی‌شکل به دور از تمامی اشیا و ضوابط باشد؛ اما

اصل خود، یعنی شعور و آگاهی محض بازمی‌گردد و از وجود قائم بر ذات خویش بهره‌مند می‌شود» (همان: ۵۶۲). معرفتی که یوگا نویدبخش آن است، آگاهی برتری خوانده می‌شود که یکسره قائم بر شعور، ذات و فردیت یوگی است. این آگاهی برتر که به معنای خودآگاهی استوار بر تمرین‌های بدنی، سکوت درونی و سامان‌دهی ذهنی است، به‌مثابه یک واقعیت فیزیولوژیک شرح داده می‌شود: ^۱ «آگاهی ناب با بدن جسمی - یعنی حواس حسی و اندام‌های کنشی -، نفس و شعور یکی دانسته می‌شود و از این بردگی رنج می‌برد» (تلنگ، ۱۳۸۲: ۲۵). ذهن در نظام یوگا همان فرد است. ذهن هرگونه که باشد، فرد نیز همان‌گونه است؛ چنانچه اگر ذهن آشفته باشد، فرد نیز آشفته است. این موضوع شامل بدن جسمی نیز می‌شود. نوشته‌های یوگا بر اهمیت تشکیل ساختار درست ذهن، برای سلامت و شفای بدن تأکید دارد. این کار با دادوستد محرک‌های حسی مثبت با جهان بیرونی امکان‌پذیر است. در واقع، ماده فیزیکی طبق کیفیت ساختار ذهن متبلور می‌شود. این ادعا ریشه در دیدگاه فلسفی یوگا دارد:

«بنا بر علم یوگا، حقیقت جدایی‌ناپذیر غایی انسان زنده، اصل آگاهی در او است. اصل آگاهی از دو راه خود را آشکار می‌کند: آگاهی فردی؛ آگاهی مطلق یا آگاهی کیهانی. آگاهی در یک انسان با آگاهی در هرچیز و هر موجود دیگر، یکی است. این آگاهی ناب، اصل زنده و روشن‌کننده کل عالم است. اصل آگاهی در انسان بخشی از آگاهی مطلق است... هنگامی که آگاهی فرد تنها درگیر جایگاه معنوی آگاهی باشد، درنهایت به سرشت خویش پی می‌برد و با آگاهی مطلق یکی می‌شود. هنگامی که آتمن فردی، سرشت حقیقی خود را - که همان آگاهی مطلق است - دریابد، تبدیل به روح خودیافته می‌شود. این رهایی روح از اسارت ماده است» (همان: ۲۶).

بنا به تعریفی که از تجربه معنوی خودگرا به دست آمد، این تجربه بر دو اصل استوار است: نخست اینکه در امتداد انجام فعالیت‌هایی برمدار تعمق در ذات خویشستن

یک هدف واحد در پس تنوع و تفاوت‌های ظاهری مدیتیشن وجود دارد:

«توقف ذهن از توجه با اشیاء و وقایع خارجی که موجب پریشانی خاطر می‌شوند تا آگاهی برتری از خود به دست بیاید» (ولف، ۱۳۸۶: ۲۶۲؛ چاترجی، ۱۳۸۴: ۵۶۹؛ هویت، ۱۳۷۹: ۹؛ هامفری، ۱۳۸۵: ۴۷).

مدیتیشن به معنای تخلیه ذهن از تمام دانستگی‌ها اعم از خاطرات، تصاویر ذهنی، افکار، امیال، آرزوها، انتظارات، عواطف، طرح و نقشه‌ها است، به منظور: «رخت بستن و رهایی از جهان دانستگی‌ها برای ورود به عالم درونی خویش» (مورتی، ۱۳۸۲: ۱۵؛ اشو، ۱۳۸۵: ۳۵؛ یوگاناندا، ۱۳۸۰: ۲۲۰). ذهن مسیری است که به بیرون باز می‌شود و مدیتیشن، کوششی برای بازگرداندن ذهن به درون و تمرکز بر درون‌نگری است. ذهن، دریچه‌ای برای بازنمایی دنیای بیرون است و مدیتیشن، دریچه‌ای به سوی عالم درون و به سمت آگاهی ناب؛ چنانچه اشو تأکید دارد، مدیتیشن، تحلیل اخلاق و نظم بیرونی نیست؛ زیرا هر دانستگی بیرونی نظیر اخلاق، دین، معنویت، وجدان و... بی‌ارزش است. تنها آنچه از درون شخص شکفته می‌شود، ارزش غایی دارد (اشو، ۱۳۸۲: ۲۱۸). او خودآگاهی را بسان آینه‌ای توصیف می‌کند که گرد و غبار تصورات ذهنی، مانع از انعکاس و بازنمایی واقعیت بیرونی آن می‌شود. او مدیتیشن را مسیری برای پاک‌سازی غبار می‌داند تا درنهایت، خودآگاهی هر شخص، واقعیت‌ها را بازتابانند (اشو، ۱۳۸۵: ۸۰). وانهادن محتویات ذهنی با تمرین‌های مدیتیشن سرانجام موجب می‌شود تا ذهن، خالی از تمام تعلقات شود؛ بدین‌سان خودآگاهی ظهور می‌کند. اشو این فرایند را این‌گونه شرح می‌دهد:

«اگر به مدیتیشن ادامه دهی، اتفاقی بزرگ و باورنکردنی می‌افتد. بدنت جذاب و زیبا می‌شود. دیگر پرتش و بی‌قرار نیست. به نور تبدیل شده است. سبک و رها. می‌توانی ببینی بار سنگین به بزرگی کوه‌ها از بدنت

خالی می‌شود. تمام سموم از بدنت پاک‌سازی می‌شوند. ذهنت دیگر مثل گذشته فعال نیست. فعالیت ذهن، کم و کمتر می‌شود و شکاف‌هایی به وجود می‌آیند؛ شکاف‌هایی که هیچ فکری در آنها نیست. این شکاف‌ها زیباترین پنجره هستند؛ زیرا می‌توانی از میان آنها همه چیز را همان‌گونه که هست و بدون مداخله ذهن ببینی. اندک اندک خلق و عواطف تو ناپدید می‌شود. دیگر نه شادی و نه غمگین. تفاوت بین شادی و غم کم و کمتر می‌شود تا اینکه به زودی به نقطه تعادل می‌رسد. در آن لحظه تو نه شادی و نه غمگین. لحظه‌ای است که خوش‌بودن را احساس می‌کنی. آن آرامش، آن سکوت و آن تعادل، همان احساس خوشی است... طلوع آگاهی به فرد گرما می‌بخشد و کاملاً احساس می‌شود. وقتی آگاهی در شخص بیدار می‌شود، انرژی احساس می‌شود و به راه می‌افتد و فرد را برخلاف نیروی جاذبه به بالا حرکت می‌دهد» (همان، ۶۸).

البته امروزه - به‌ویژه در غرب - دلیل دیگری و رایج‌تر، کسب آگاهی برتر، رغبت دوچندان به مدیتیشن را موجب شده است. اینکه پرداختن به مدیتیشن، طراوت جسمی و روحی را بالا می‌برد و به تحقق آرامشی عمیق می‌انجامد. در مجموع، ادعا می‌شود: «مدیتیشن، سلامت جسم و ذهن را افزایش می‌دهد و این ادعا با ثبت تغییرات فیزیولوژیک عاملین مدیتیشن به اثبات رسیده است» (هویت، ۱۳۷۹: ۱۰). البته وضعیت جسمی و تغییرات ذهنی که محصول مدیتیشن است، نتیجه‌ای است برای آنچه از آن با عنوان «خودآگاهی یا آگاهی برتر» قلمداد می‌شود. اشو ابراز می‌دارد از همان لحظه که خودآگاهی حاصل می‌شود، همواره عاشق‌تر و شادمان‌تر خواهی شد. او می‌گوید:

«هنر مدیتیشن آرامش، سکوت و نشاط است. معجزه اینجاست که آنها از درون تو فوران می‌کنند. مدیتیشن تمام موانع را از سر راه برمی‌دارد. وقتی پی‌بری که این هیچ ارتباطی با چیزی در بیرون از وجودت ندارد، از وابستگی به دیگران آزاد و رها می‌شوی و در تنهاییات

شاد و پر نشاط می‌شوی» (اشو، ۱۳۸۵: ۶۲).

نسبت تجربه معنوی خودگرا و مدیتیشن از این منظر مشاهده می‌شود که ماهیت این تجربه در غایت مدیتیشن متبلور می‌شود؛ به این معنا که اگر ماهیت این تجربه، آگاهی درونی از خصیصه‌ها و توانایی‌های درونی فرد بر مدار تعمق در ذات خویش و با اصیل‌پنداشتن خودبنیادی است، هدف مدیتیشن نیز ورود به عالم درونی خویش برای رسیدن به آگاهی برتر است. به این معنا، آگاهی برتری که تنها در عالم درونی فرد به دست می‌آید و هدف از مدیتیشن نیز وصول به آن است، همان تجربه وجودی معنوی خودگرایی است که در مقام تبیین آن گفتیم: «آگاهی بی‌واسطه فرد از حالات، ویژگی‌ها، قابلیت‌ها و توانایی‌های درونی خویش است و این تجربه، هم‌زمان با تجربه فعالیت‌های غرق‌شده در بی‌فکری و تعمق در ذات خویش، به شکل کاملاً درونی و فردگرایانه ظهور می‌کند. آنچه رابطه میان تجربه معنوی خودگرا و مدیتیشن را عمق می‌بخشد، توجه به این نکته است که میان قرائت‌های سنتی - یا دست‌کم تحلیل‌های برآمده از نمونه سنتی مدیتیشن - و برداشت‌های مدرن از غایت مدیتیشن، اتفاق نظر وجود دارد؛ زیرا دیدگاه کسانی نظیر ولف، چاترچی، هویت و هامفری با نگاه تئورسین‌های معنویت‌گرایی جدید نظیر مورتی، اشو و یوگاناندا همخوانی دارد. چنانچه گذشت، این دو طیف هم‌عقیده‌اند که هدف مدیتیشن ورود به عالم درونی برای رسیدن به آگاهی برتر است.

۶. تحلیل و بررسی

یگه و مدیتیشن مدل‌های جدیدی نبوده‌اند و هر دو از روش‌های سنتی به حساب می‌آیند. آنچه موجب شده است تا از این دو روش، مدل‌هایی برای کسب تجربه معنوی خودگرا باشد، ظهور نگرش‌های اعتقادی و انتظارات کاربردی است که متأثر از باورهای سده بیستم بر تمرینات یگه و مدیتیشن حاکم شده است. در واقع، در

جامعه سکولار معاصر با ذات ماتریالیستی کاملاً به ظهور نشسته، اقبال به معنویت و گرایش به اعمال معنوی تجدید حیات یافته است. این فرایند با کندوکاو آموزه‌های قدیمی، فارغ از هرگونه قومیت و موقعیت جغرافیایی به نحو گسترده‌ای تسهیل و تشدید شده است. آنچه در این میان جدید است بینش متأثر از مدرنیته و انتظارات ملموس برآمده از چالش‌های معاصر انسان امروزی در بازخوانی باورهای سنتی است. این معنویت‌گرایی جدید، پیوند ناگسستنی با سوژه یا فاعل شناسا دارد. به دیگر سخن، تلاش معنویت‌گرایی جدید در لوای تمامی باورها و تعالیم عملی، اعطای اصالت معنابخشیدن به فاعل شناسا، کشف ذات فردی خویش و فهم متمایز از روان‌شناسی انسان است. بدین سان، معنویت‌گرایی جدید درون‌مایه‌ای یکسره انسان‌گرایانه دارد.

در این باب، با توجه به موضوع مقاله و با اندکی تسامح، دو نوع تجربه متفاوت به دست می‌آید: نخست، نگرش سنتی در باب تحقق تجربه دینی است. در این مدل، آگاهی ماورایی در مواقع خاص و به صورت غیرمنتظره به ذهن فرد پرتاب می‌شود. اساس این تجربه، ظهور هیبت امر قدسی در حیات سالکانه فرد است؛ تجربه‌ای که موهبت امر قدسی است و یکسره با اراده امر قدسی به تحقق می‌انجامد. این عنایت یک‌طرفه با اتخاذ سبک زندگی مؤمنانه آغاز می‌شود و چنین سلوکی مقدمه حصول آگاهی دینی را فراهم می‌آورد؛ اما تحصیل چنین آگاهی، تنها با التفات به امر قدسی محقق می‌شود.

دوم، نگرش جدیدی در دوران معاصر است. البته این مدل به یک معنا هرگز جدید نیست؛ زیرا ریشه در خصیصه‌های ذاتی انسان دارد و نمونه‌های اولیه آن در تجربه‌های ادیان ابتدایی، مخصوصاً عرفان‌های سرخپوستی یافت می‌شود؛ اما در دنیای امروز با تمام ویژگی‌های خارق‌العاده آن با نمونه کاملاً جدید و بی‌بدیل مواجهیم. تجربه معنوی به مثابه آگاهی با تأمل خودبنیاد و با تمسک به روش‌های درون‌بینی پدید می‌آید. حصول چنین

از حوزه متعلقات تجربی بنا شده است. به دیگر سخن، گویا فرد در آگاهی معنوی خودگرا با تأمل در ذات خویش، به ایراد منولوگ معنوی برای حل بحران‌های روحی‌روانی خویش می‌پردازد و با استمداد از پاره‌ای فعالیت‌ها و البته تمسک به برخی امور و ابژه‌هایی که درکی کاملاً درونی و خودبنیادی از آنان ارائه می‌دهد، می‌کوشد تا از توانایی‌های ذاتی و حالات و قابلیت‌های خویش آگاه شود. این آگاهی که به شکل متعالی پنداشته می‌شود، متضمن غلبه بر دل‌نگرانی‌های خود، احساس رضایتمندی از خویش، شعور و شغف درونی و مهربانی با خود، سپس دیگران و ممنوعی با آنان و... است.

در این تجربه، آگاهی از امور کاملاً سوپژکتیو است و مبنای بر این است که دیگر هیچ دین، مذهب، اتوریته و کتاب و آموزه مقدسی ما را به چنین تجربه‌ای نمی‌رسانند. معنای خود هر فرد، آگاهی سراسر ذاتی و درونی است و لازمه مواجهه بی‌واسطه با ذات خویش، تنها اتخاذ یک رویکرد درون‌گرا و خودبنیان است. تنها تجربه سوپژکتیو توان افزایش معرفت فرد را دارد و با چنین تجربه‌ای احساس امنیت و تعالی فراهم می‌شود. در این بینش معنوی، ویژگی‌های الوهیت غایب می‌شود و یکسره به خصلت‌های وجودی فرد به امید متبلورساختن قدرت‌های درونی اتکا می‌شود. اگر بعضاً یاد از خدا به میان آید، تنها مفهومی ساخته، پرداخته و تشخیص یافته در ذهن آدمی است؛ یعنی خدا به مثابه محصول من. و لفظ بر این باور بود که شاید علت محبوبیت مدیته‌شن در میان جویندگان معاصر، استقلال آشکار آن از اعتقادات خداپرستانه و باورهای مذهبی باشد و نیز شاید به همین سبب، پژوهش درباره مدیته‌شن، کاربردی‌ترین روش تجربی در روان‌شناسی دین شده است (ولف، ۱۳۸۶: ۲۶۰).

۷. نتیجه

تجربه معنوی خودگرا، تلاش انسان‌گرایانه به امید جذب لذت تجربه‌های دینی‌عرفانی است. حرکتی که در راستای

تجربه‌ای به شکل ذاتی در نهان انسان وجود دارد و فارغ از هر عامل خارج از وجود انسان، با تأمل و به‌کارگیری راه‌کارهای مربوطه به دست می‌آید. هدف از این تجربه و یا به دیگر سخن، محصول چنین تجربه‌ای تحصیل نوعی آرامش و سکون به همراه بصیرت درونی از این حالات است. این خود سرآغاز سبک زندگی معنوی در جهانی است که به‌طور فزاینده‌ای الحادی شده و تکنیک‌زدگی، آن را بی‌روح ساخته است تا شاید با «تأملات درونی» و «تمرین‌های روانی» ساختار تجربه معنوی سوپژکتیو و جدیدی رقم بخورد.

برداشت اولیه از تحلیل سه واژه و گزاره واحد «تجربه»، «معنوی» و «خودگرا» این است که تجربه معنوی خودگرا حالت خاصی از آگاهی درونی است که بینشی منطبق بر چارچوب وجودی فرد را به دست می‌دهد. این حالت درونی که همانند آگاهی روانی و بی‌واسطه متبلور می‌شود، رابطه تنگاتنگی با بعد وجودی‌روانی فرد دارد و در پس ایجاد وحدت‌بخشی فردی، هم‌زمان با آرامش روحی ناشی از احاطه وحدت شخصی و فارغ از هرگونه تشدد اعتقادی و چندپارگی روانی، کلیت فرد را به مثابه یک واحد منسجم دربرمی‌گیرد. این آگاهی بعد روان‌شناسانه دارد و لایه‌های پنهان وجودی فرد را ارائه می‌دهد و بر بنیاد رضایتمندی از خود، تحقق آرامشی بر پایه رسیدن به یکپارچگی فردی و رهاشدن از تکثرهای ذهنی را موجب می‌شود.^۹

درواقع، خودگرا، وصفی برای آگاهی و معنوی است: آگاهی خودگرا و معنویت خودگرا. آگاهی خودگرا مبتنی بر دوران مدرن با تز آغازین دکارت^{۱۰} و تنقیح ماهرانه کانت^{۱۱} رقم خورد و حاکی از ادراک خودبنیاد و معرفت درونی شده فرد از تمام امور بیرونی (ابژه) بود؛ اما معنویت سوپژکتیو یک درون‌نگری شخصی برای تعالی‌یافتن قلمداد می‌شود. مراد از امر متعالی و امر قدسی در تجربه معنوی خودگرا که یکسره بر بنیاد این جهان و تجربه‌گرایی اقامه می‌شود، تصویری موهوم و تار از فرارفتن من مادی

پی‌نوشت‌ها

۱- در اینجا مرادم از دین و به‌طور کلی، در فضای فرهنگی غرب مشخصاً مسیحیت است و با نگاهی فراخ‌تر ادیان توحیدی.

۲- واضح است که تجربه در کاربرد عرفی و فلسفی به معنای تحصیل مطالبی با آزمون و به امتحان‌گذاردن به‌کار می‌رود و همچنین به معنای احساس، به‌مثابه اولین مرحله ادراک انسانی.

۳- هرچند که به وجود شباهت‌هایی میان این دو اشاره دارد؛ برای مثال نگاه کنید به:

Margaret Wills, *Connection, action and hope*, in *Journals: Religious Health*, vol 46. P: 423-436.

4- See: M Murphy, *Golf in the Kingdom*, new York: penguin books. 1972.

۵- نمونه‌های کلاسیک یوگا حول شش مدل بیان می‌شود:

۱. متره یوگا Mantra Yoga (متمرکز بر اذکار، اصوات برای تمرکز فرد برای تعالی فکری خویش)؛ ۲. کرمه یوگا Karma Yoga (متمرکز بر رهایی گذشته و آینده و زندگی هم‌زمان با سکوت و آرامش در زمان حال)؛ ۳. بهکتی یوگا Bhakti Yoga (متمرکز بر تأمل و تفکر بر خدا)؛ ۴. کندالینی یوگا Kundalini Yoga (متمرکز بر تحریک کندالینی برای فعال‌کردن چاکراها)؛ ۵. راجه یوگا Raja Yoga (متمرکز بر کنترل و نظم‌دهنده ذهن برای کسب آگاهی)؛ ۶. یوگا پتنجلی Patangli Yoga (متمرکز بر تعدادی از مراحل تلفیقی). مورد اخیر، معروف‌ترین، سنتی‌ترین و متداول‌ترین روش یوگا در جهان به حساب می‌آید. نگاه کنید به: یوگا سوتره‌های پتنجلی، سوامی ساتیاناند، ۱۳۸۰.

۶- تاریخ جامعه ادیان، ۱۳۸۲: ۲۷۰؛ معرفی مکاتب فلسفی هند، ۱۳۸۴: ۵۶۳؛ یوگا سوتره‌های پتنجلی، ۱۳۸۰: ۲۹.

۷- نگاه کنید به: تاریخ جامعه ادیان: ۲۶۹؛ دم‌گستری در یوگا: ۸؛ معرفی مکتب‌های فلسفی هند: ۵۴۸ و ...

۸- برای تفصیل نگاه کنید به: «درک یوگا از راه شناخت بدن» اثر سولوچانا تلنگ و «کندالینی یوگا؛ اسرار تن آدمی»

کسب تجربه‌ای همگون با تجربه‌های دینی عرفانی رقم می‌خورد؛ حال آنکه به‌لحاظ ماهیت در تقابل با آن قرار می‌گیرد و گونه‌ای متفاوت و ناهمگون به‌شمار می‌رود.

این نحوه از تجربه محصول لذت‌جویی و ناشی از مشکلات وجودی انسان معاصر است و بر بنیاد بینش مدرنیته و با تمرکز بر یوگا و مدیتیشن رقم می‌خورد و حائز دو نکته مهم است: نخست، معنای جدید ارائه‌شده از واژه معنوی در قرن بیستم به‌مثابه معنویت توأم در جهان‌بودن است که در مسیر کشف راه معنا، تعالی‌بخشیدن خویشتن و تمامیت‌یافتن ابعاد ناشناخته خود می‌کوشد. دوم، ماهیت یکسره خودبنیان این آگاهی است. به این معنا که ضرورت التفات و تلاش برای تجربه آن توسط فرد فرد انسانی، یکسره برآمده از چارچوب ذهنی او است و اینکه فرد تجربه‌کننده، آگاهی را مبتنی بر امیالش فهم و تفسیر می‌کند و متأثر از آن عمل می‌کند.

خاستگاه این تجربه در نیازهای عملی نهفته است و در پی بروز بحران‌های مدرنیته و رویکرد انسان‌گرایانه در باب مسائل هویتی و معضل بی‌معنایی و ظهور پاره‌ای مشکلات روان‌شناسانه سر برآورده است. تجربه معنوی خودگرا به‌مثابه نتیجه نظری تأمل در باب کوشش انسان‌گرایی برای جذب لذت و بصیرت تجربه دینی است؛ آگاهی معنوی که بسان کیفیتی روانی با تأملات درون‌نگر و واکاوی ابعاد روحی شخص رقم می‌خورد و به شکل ملموس در قالب برخی آداب و حرکات خاص ظهور می‌کند. ظهور این تجربه با انجام تمرین‌های یوگا و مدیتیشن، فارغ از التفات به مبانی و مبادی سنتی آن و تنها به‌منظور استفاده ابزاری و در راستای کسب تجربه درون‌نگری و تأمل درونی، کسب احساس تمامیت‌یافتن خویش، رشد و ارتقاء ابعاد وجودی فرد، کسب نیروی درونی، پویاشدن در زندگی - خودپویایی -، کسب احساس مقدس‌بودن، شادابی جسمی و روحی، تحصیل آرامش و... است. این ماهیت نگاه انسان‌گرایانه به تعالیم سنتی، در باب تجربه دینی است که در عمل به ظهور «تجربه معنوی خودگرا» منجر شده است.

اثر ساتیاناندا ساراسواتی. حتی مدیتیشن که مرحله هفتم از دستورالعمل‌های هشتگانه یُگه است، فعالیت مغزی مرتبط با کسب آگاهی و هوشیاری معنا می‌شود: نگاه کنید به «مدیتیشن؛ طریقت باطنی» اثر ناٹومی هامفری، ص ۴۷.

۹- نمود این تجربه شخصی، هم‌زمان با بروز حالات بدنی و ذهنی در فرد ظاهر می‌شود. حالات ذهنی نظیر سبکی روان، ایجاد احساس عشق و مهرورزی، آرامش فکر، فرار از آشفتگی‌ها و پراکندگی‌ها... و حالات جسمی همانند: خلسه، شل شدن عضلات، کاهش فشار خون. نگاه کنید به: سوامی ساراسواتی، هاتا یُگه، فصل یُگه و درمان.

۱۰- اشاره به کوگیتو دکارت، یعنی همان شعار می‌اندیشم، پس هستم (Cogito ergo sum) که آغازگر مسیر معرفت‌شناسی انسان‌گرایانه شد. او برای توجیه نظام فلسفی خود از لفظ خداوند نیز استفاده می‌کند. در واقع، علاقه دکارت به خدا نه برای خدا، بلکه برای وجود جهان بود. خدا به‌طور مصنوعی به صحنه آورده می‌شود تا تضمینی برای حقانیت نظریات انسان‌گرایانه در باب جهان باشد و نه چیز دیگر. روایت شده که اسقف اعظم، ویلیام تمپل در هنگام تفکر از خود پرسید: فاجعه‌بارترین زمان در تاریخ اروپا کدام بوده است؟ او در نهایت به پرسش خویش چنین پاسخ گفت: وقتی که دکارت در اتاقی که با بخاری گرم شده بود، خودش را محبوس کرد و سرانجام به کوگیتو رسید (براون، ۱۳۷۵: ۴۸).

۱۱- ناظر به انقلاب کوپرنیکی (Copernican revolution) کانت. این نظریه مستلزم آن است که محور شناخت، تنها فاعلِ مدرک است و لازمه این شناخت، تطابق اعیان با ذهن است و نه برعکس؛ چنانچه تا قبل از آن چنین فرض می‌شد که تمامی معرفت آدمی باید مطابق با متعلقات او باشد؛ معرفتی که یقینی، ضروری، کلی و عینی است؛ اما انقلاب معرفت‌شناسانه کانت مستلزم انکار متافیزیک بود؛ چنانچه اتین ژیلسون می‌گوید: «کانت به این نتیجه می‌رسد که روش صحیح متافیزیک، در اساس همان روشی است که نیوتن در علوم

طبیعی به کار برده و به نتایج چشم‌گیری نیز نائل شده است. او در همان روز و دقیقه‌ای که این عبارات ساده را می‌نوشت از خط مرگی عبور می‌کرد که در ورای آن، بیابان خشکی بود و هیچ مابعدالطبیعه‌ای نمی‌توانست در آن زیست کند. یک علم با معیاری جدید به‌عنوان قاضی عالی‌رتبه برای قضاوت درباره فلسفه تعیین شده بود؛ اما همان‌طور که مابعدالطبیعه با برهان ریاضی اثبات‌پذیر نیست با برهان فیزیکی نیز اثبات‌پذیر نخواهد بود. از روی شرف و وجدان حکم قاضی جدید، ناگزیر محکومیت فلسفه بود. به‌نظر کانت، آنچه وجود واقعی دارد، در زمان و مکان خاصی است؛ اما او نمی‌دانست که این گفتار متضمن انکار متافیزیک است» (ژیلسون، ۱۳۷۷: ۲۱۳).

منابع

- ۱- ولف، دیوید، (۱۳۸۶)، روان‌شناسی دین، محمد دهقان، تهران، رشد.
- ۲- ساتیاناندا، (۱۳۸۰)، یوگا سوتره‌های پتنجلی، جلال موسوی نسب، تهران، فراروان.
- ۳- ناس، جان‌بایر، (۱۳۸۲)، تاریخ جامعه ادیان، علی‌اصغر حکمت، تهران، انتشارات علمی فرهنگی.
- ۴- چاترجی، ساتیش‌چاندرا و موهان‌داتا دریندرا، (۱۳۸۴)، معرفی مکتب‌های فلسفی هند، فرناز ناظرزاده کرمانی، قم، مرکز ادیان و مذاهب.
- ۵- ردفیلد، جیمز، (۱۳۷۷)، بینش مینوی، حسن فتحی، تهران، فکر روز.
- ۶- کمپبل، ریچموند، (۱۳۸۰)، خودگروی، امیر خواص، مجموعه مقالات فلسفه اخلاق، ویراسته لارنس بکر، قم، انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- ۷- پالمر، مایکل، (۱۳۸۵)، مسائل اخلاقی، علیرضا آل بویه، قم، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.
- ۸- تلنگ، سولوچانا، (۱۳۸۲)، درک یوگا از راه شناخت بدن، هما اروندیان و دیگران، تهران، مثلث.

postmodernity. london & new York: yale University Press.

۹- هامفری، ناومی، (۱۳۸۵)، مدیتیشن؛ طریقت باطنی، رضا جمالیان، تهران، درسا.

۱۰- مورتی، کریشنا، (۱۳۸۲)، مدیتیشن، حبیب‌الله صیقلی، تهران، میترا.

۱۱- اشو، (۱۳۸۵)، مراقبه، هنر شور و سرمستی، مجید پزشکی، اصفهان، هودین.

۱۲- اشو، (۱۳۸۲)، الماس‌های اشو، مرجان فرجی، تهران، فردوس.

۱۳- یوگاناندا، پاراماهاانسا، (۱۳۸۰)، انسان در جست‌وجوی جاودانگی، توران‌دخت تمدن، تهران، تعالیم حق.

۱۴- براون، کالین، (۱۳۷۵)، فلسفه و ایمان مسیحی، طاطه وس میکائیلیان، تهران، انتشارات علمی فرهنگی.

۱۵- ژیلسون، اتین، (۱۳۷۷)، نقد تفکر فلسفی غرب، بابک احمدی، تهران، حکمت.

16- Ronald, Hepburn .(1963). **A Critique of Humanist Theology**, in: *Objections to Humanism*. Edited by H.J. Blackham. London.

17- Gerry, C Heard .(1985). **Mystical and ethical Experience**. Mercer University Press.

18- Davis, Caroline .(1999). **The Evidential Force of Religious Experience**. Oxford University Press.

19- Principe, Walter .(1983). **toward defining Spirituality**. in *Journals: Studies in Religion/Sciences Religieuses*. June 12, vol 12. p: 127-141.

20- Roof, Wade .(1993). **a Generation of seeker: the Spiritual Journals of the baby boom Generation**. San Francisco: Harpercollins

21- Wills, Margaret .(2007). **Connection, action and hope**. an invitation to reclaim the spiritual in health care. in *Journals: Religious Health*. vol 46. P: 423-436.

22- Schrag Calvin .(1997). **the self after**

