

حالات بدن در سلوک عملی مکتب یوگه و طریقه شطاریه با تأکید بر رساله جواهر خمسه محمد غوث گوالیاری^۱

ملیحه خالقوردی^۲ محمودرضا اسفندیار^۳ جمشید جلالی شیجانی^۴

۲۶

چکیده

پژوهشنامه ادیان

سال هفدهم، شماره سی و سه، بهار و تابستان ۱۴۰۲

ارتباط فرهنگ اسلامی و هندی سابقه‌ای طولانی دارد. در این میان، تصوف و جریان‌های صوفیانه سهم عمده‌ای در ایجاد چنین ارتباطی داشته‌اند. بررسی‌های تطبیقی پژوهشگران حاکی از آن است که تصوف با مکاتب عرفانی هند بویژه مکتب یوگه تعاملات نزدیکی داشته است و در مواردی می‌توان نوعی آمیختگی میان آن دو چه از حیث نظری و چه عملی مشاهده کرد. طریقه شطاریه که از جمله طرق مهم و مشهور تصوف در هند است، به خصوص از زمان شیخ محمد غوث گوالیاری از تمرینات عملی یوگه بیشترین تأثیرپذیری را داشته است. پژوهش حاضر با مطالعه تحلیلی و تطبیقی به روش کتابخانه‌ای، با تأکید بر یکی از مهمترین آثار طریقتی و عرفان عملی شطاریان یعنی جواهر خمسه شیخ محمد غوث گوالیاری، ضمن توضیح روش مراقبه در این طریقه، حالات گوناگون بدن (آسنه) در مکتب یوگه را بر اساس متن یوگه‌سوتره‌های حکیم مشهور پتنجلی بررسی کند و مشابهت‌های آن با روشهای عملی مراقبه در طریقه شطاریه را که می‌تواند حاکی از تأثیرپذیری از روشهای مراقبه و آسنه‌های یوگه باشد، نشان دهد.

کلیدواژه‌ها

مکتب یوگه، طریقه شطاریه، آسنه، یوگه‌سوتره‌های پتنجلی، جواهر خمسه محمد غوث گوالیاری.

۱. تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۴/۲۹ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۷/۲۶

۲. دانشجوی دکتری گروه ادیان و عرفان، واحد یادگار امام خمینی(ره) شهری، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۳. دانشیار گروه ادیان و عرفان، واحد تهران مرکزی، تهران، ایران(نویسنده مسوول). mr.esfandiar@iau.ac.ir

۴. دانشیار گروه ادیان و عرفان، واحد یادگار امام خمینی(ره) شهری، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

مقدمه

همان طور که می‌دانیم، اسلام در زمان حیات حضرت محمد(ص) به سرعت در سراسر جزیره‌العرب و نواحی اطراف آن گسترش یافت و در حدود یک سده پس از رحلت پیامبر (در بیست و هشتم ماه صفر سال یازدهم هجری)، لشکریان مسلمان توانستند در دورترین سرزمین‌های شرق دور و در میان هندوها و بوداییان حضور یابند. اگرچه اسلام، دین بومی هند نبود اما از همان ابتدا، صورتی بومی به خود گرفت و اکثریت قابل توجهی از بومیان هند، از حدود سده هشتم به اسلام گرویدند. در میان جریانهای گوناگونی نظیر فاتحان و بازرگانان، مبلغان عارف مشرب و صوفیان سهم مهمی در گسترش اسلام در شبه قاره هند داشتند و تصوف با مساعی آنها در سراسر هند رواج یافت. عارفان و صوفیان طی سده‌ها بر این سرزمین از دانش و معرفت و بینش خود اثرگذار بودند و از این رو توانستند بر زندگی اجتماعی و دینی هندی‌ها تأثیر بگذارند.^۱ در فرهنگ دینی عمومی، مرزهای میان اسلام صوفیانه و آیین‌های هندی بیش از مرزهای رسمی آنها، انعطاف پذیر بود. اسلام، گاه از طریق جذب هندوان مسلمان شده به یک هویت اجتماعی و باورهای دینی نوین و گاه با جذب شدن در فرهنگ بومی هندوان، به محیط هندی راه می‌یافت. از بین طبقاتی که به تبلیغ اسلام در هند می‌پرداختند، صوفیان که به توده مردم نزدیکتر بودند و زندگی زاهدانه‌ای داشتند، نسبت به متکلمان و علما با اقبال بیشتری مواجه بودند.^۲ به این ترتیب، از همان دیرباز زمینه تعامل صوفیان با یوگیان هند و آشنایی آنان با اندیشه‌های یوگه‌ای در شبه‌قاره هند فراهم بود. این تعامل، بی‌تردید حاصل کوشش صوفیان در زمینه فراگیری زبانهای محلی هندی و آشنایی آنان با مهم‌ترین آثار نوشته شده در زمینه فلسفه و جهان‌بینی هندویی، و سپس ترجمه و تفسیر برخی از این آثار نیز بوده است.^۳ از نشانه‌های تعامل صوفیان و عارفان هندی می‌توان به استفاده از شیوه‌های سلوکی هندویی، نظیر خواندن نماز در وضعیت بدنی معکوس، روشهای حبس نفس یا پاس

1. C.f. Omar, Irfan A. (2006), p.300-301.

2. Lapidus, Ira M. (2002), p.356.

3. C.f. Rizvi, S.A.A (1978), p.335.

آنفاس و به کارگیری روش‌های عملی یوگیان در مراقبه اشاره کرد.^۱ در سنت تصوف، هر یک از طریقه‌ها برای مراقبه و سلوک عملی، روش‌های خاص خود را دارند و این روش‌هاست که سلوک در سلسله‌های گوناگون تصوف را از هم متمایز می‌کند. یکی از طریقه‌های تصوف که تعالیم و اعمال طریقتی آن به طور عمیقی تحت تأثیر عرفان هندویی به ویژه مکتب یوگه قرار گرفت، شطاریه است. شیخ محمد غوث گوالیاری (متوفی ۹۷۱ ق) از مشهورترین مشایخ شطاریه به شمار می‌رود، در گجرات هند می‌زیست. او از نوادگان عطار نیشابوری بود که خانواده‌اش از خراسان به شبه قاره مهاجرت کرده بودند. شیخ محمد غوث، صوفی اهل سکر بود و به شیوه سلوک و تعالیم و شطیحات بایزید، اعتقاد فراوان داشت.^۲ طریقه شطاریه در هند، با آراء نظری و عملی شیخ محمد غوث در تصوف، بیش از پیش تحت تأثیر مکتب یوگه و به خصوص ابعاد عملی آن قرار گرفت. محمد غوث به دفعات اظهار می‌کند که در سطح عملی، تجربه‌ی یوگی‌ها و صوفیان بسی هم‌سانند. از نظر وی این مدعا مبتنی بر شباهت تجربه‌ی عرفانی حاصل از «کشف» در هر دو مکتب است: «اکثر اولیای خدا این تأثیرات [را] از کشف دریافتند و به بیان در ساختند، و راهبان هند، که جوکیان‌اند، کشف ایشان نیز موافق حال محققان است؛ اگرچه لسان دیگر است، بیان همان است.»^۳ در جای دیگری می‌گوید: «اکثر حکمای هند عمل کرده‌اند و به ماهیت خود رسیده‌اند و بعضی اهل اسلام، عمل مذکور را به انجام رسانیدند و فایده‌ی معنوی کمابینگی حاصل کرده‌اند.»^۴ محمد غوث تصریح می‌کند که نتایج عملی تکرار ورد در هر دو سنت، صرف نظر از تفاوت‌های زبانی و محتوای مذهبی، یکسان است. به این ترتیب، پر واضح است که شیخ محمد غوث در پی شناخت وجوه مشترک در مفاهیم و اصطلاحات انتزاعی و شیوه‌های گوناگون و آداب عملی مراقبه در یوگه و تصوف بود تا تلفیقی از آنها را به صورت عرفان عملی اسلامی ارائه کند.

1. C.f. Digby, Simon (2001), p.20-21; Rizvi (1978), p.335-336, 342-343.

۲. غوثی شطاری، محمد (۲۰۰۱). ص ۲۶۷، سرور لاهوری، غلام (۱۳۳۲-۱۹۱۴)، ص ۳۳۳-۳۳۴.

۳. گوالیاری، محمد غوث (نسخه شماره ۶۲۹۸)، ص ۹۰.

۴. همان، ص ۴۲.

گفتنی است، تمرینات عملی در مکتب یوگه با آسنه^۱ (چگونگی، حالت یا وضع قرار گرفتن بدن)^۲ آغاز می‌شود. آسنه واژه‌ای سنسکریت و از ریشه آس^۳ به معنی سکون و نشستن است و به مجموعه وضعیت‌های بدنی گفته می‌شود که هدف از تمرین آنها، رسیدن به فراگاهی جسمی و متعاقباً معنوی است. برای نیل به این مهم، آسنه به نوعی اکاگرتا^۴ یا تمرکز و توجه بر بدن نیاز دارد. به عبارت دیگر، اکاگرتا به معنای تمرکز، بر نوسانات و آشفتگی‌های ذهنی در حالت «ناخودآگاه» تأثیر می‌گذارد؛ چرا که در یوگه، حالت «خودآگاه»، نتیجه و ثمره تمرکز و آگاهیست. آسنه از راه کاهش جنبش‌ها و حرکات اضافی جسم، باعث ایجاد تمرکز می‌شود. باید به این نکته دقت داشت که ویژگی تمام فنون یوگه‌ای، گرایش به اتحاد و کلی شدن است. بر این بنیاد، آسنه ثباتی سفت و سخت به بدن می‌بخشد و در عین حال تلاش بدنی را به حداقل می‌رساند تا در نهایت، آن را به کلی محو کند. آسنه نخستین گام ملموسی است که یک یوگی به سمت «یکپارچگی» و «تمامیت» جسمی و معنوی در تمرین‌ها بر می‌دارد.^۵

متن یوگه سوتره‌ها^۶ منسوب به حکیمی مشهور به پتنجلی^۷، از آسنه به عنوان تمرینی «استوار و مطبوع»^۸ برای یوگی یاد می‌کند. در این متن، تنها اشاراتی کلی درباره آسنه در مراقبه وجود دارد زیرا تعلیم آن، از راه شرح و بیان میسر نیست و باید نزد گورو^۹ (معادل مرشد یا پیر در تصوف) فراگرفته و تمرین شود. هدف از تمرینات گوناگون جسمی یا آسنه‌ها در مراقبه، به حداقل رسانیدن کوشش جسمانی برای نیل به استواری

1. Āsana

2. Posture

3. Ās

4. Ekāgratā

5. C.f. Eliade, Mircea (1993). "Yoga" in: The Encyclopedia of Religion, by Editor in chief: Mircea Eliade, Macmillan Publishing Company, New York.

6. Yoga Sutras

7. Patanjali

8. The Yoga Sutras of Patanjali: the book of the Spritual man (1912), 2:46, P.49.

9. guru

ثابت بدنی است. بنابراین یوگی با تمرین و تمرکز بر آسنه‌ها می‌تواند احساس درد، خستگی یا کرختی بدن و فرایندهای جسمانی‌اش را مهار کند و بر بخش سیال خودآگاه خویش تسلط یابد. در حقیقت، هدف از تمرین این گونه از وضعیت‌های مراقبه‌ای و حالات بدنی (آسنه‌ها)، «توقف کامل آشفستگی به وسیلهٔ اضداد است»^۱ که امروزه، عمدتاً در کنار مودراها^۲ (انجام حالت یا حرکتی در کل بدن یا به وسیلهٔ دست‌ها که به همراه آسنه تمرین می‌شود) در شاخه‌ای از مکتب یوگه مشهور به هاتیه یوگه^۳ قرار می‌گیرند.^۴

در این پژوهش، با مطالعهٔ تحلیلی و تطبیقی به روش کتابخانه‌ای، ضمن بررسی مختصر وضعیت تصوف و ویژگی‌های کلی طریقه‌های صوفیانه در شبه قارهٔ هند، به طور خاص به طریقهٔ شطاریه در این سرزمین پرداخته شده و با تأکید بر یکی از مهمترین آثار طریقتی و عرفان عملی شطاریان به نام جواهر خمسۀ شیخ محمد غوث گوالیاری، مشابهت‌ها و تأثیرپذیری‌های سلوک طریقتی در شطاریه با مکتب یوگه، بررسی شده است.

دربارهٔ طریقهٔ شطاریه و نسبت آن با ادیان و مکاتب هندی، پژوهش‌هایی انجام شده اما تاکنون، پژوهشی منطبق با موضوع این مقاله، به ویژه به زبان فارسی صورت نپذیرفته است. کارل دابلیو ارنست، از پژوهشگران مشهوری است که دربارهٔ ویژگی‌ها و آداب طریقتی شطاریه در هند و ارتباط آن با یوگه، آثار متعددی منتشر کرده است. او در کتاب خود با عنوان انکسارات اسلام در هند: موقعیت تصوف و یوگه^۵، به بررسی تاریخی تصوف و اسلام در جنوب آسیا و ارتباط تصوف با ادیان هندی و یوگه پرداخته است. او در بخشی از این اثر، ارتباط تصوف و یوگه را بر اساس آراء شیخ محمد غوث گوالیاری بررسی کرده که عمدتاً بر مبنای رسالهٔ بحر الحیاتِ محمد غوث است. ارنست

1. The Yoga Sutras of Patanjali... (1912), 2:48, p.50.

2. Mudrā

3. Hātha yoga

4. C.f. Saraswati, Satyananda (1996). P.2, 4.

5. Ernst, Carl W. (2016). Refractions of Islam in India: Situating Sufism and Yoga, SAGE Publications India Pvt Ltd, New Delhi.

در یکی از مقالات خود با عنوان «موقعیت تصوف و یوگه»^۱، به بررسی تطبیقی «ذکر» در سنت تصوف و «منتره»^۲ در سنت یوگه بر اساس آثار شیخ محمد غوث و بویژه بحرالحیات پرداخته است. ارنست در مدخلی با عنوان «جواهر خمسه»^۳، پس از معرفی کلی این رساله و توضیح درباره ساختار و محتوای آن، بیان می‌کند که تأثیر تعالیم یوگه بر صوفیان هند به میزانی که پژوهشگران متقدم به آن اشاره کرده‌اند، نیست. جالب اینجاست که او در ادامه با استناد به جواهر خمسه می‌گوید در این کتاب تنها یک ذکر هندی وجود دارد که آن هم از قول فریدالدین گنج شکر، صوفی مشهور طریقه چشتیه نقل شده است. او این مدعا را در مقاله پیشین خود نیز آورده بود.^۴ ارنست مدعی است که اساساً سنت عرفانی شیخ محمد غوث، مقتبس از طریقه یوگیان هند نبوده است؛ حال آن که در این مجال و در ادامه مقاله حاضر، مشاهده خواهیم کرد که شیوه‌های سلوکی و دستورالعمل‌های مراقبه‌ای که شیخ محمد غوث در سراسر متن جواهر خمسه به سالکان راه حق توصیه می‌کند، با وضعیت‌های مراقبه‌ای (آسنه‌ها) در مکتب یوگه بسیار مشابه و نشانگر تأثیر پذیری از این سنت است.

یکی از آثار مهم در ارتباط با پژوهش حاضر، رساله دکترای پژوهشگری به نام قاضی معین الدین احمد با عنوان «تاریخ سلسله شطاریه»^۵ است. او در این رساله، ابتدا به معرفی کامل مشایخ شطاری در هند پرداخته و با توضیح آموزه‌ها و اعمال طریقه شطاریه، درصدد بیان تأثیرات هندی بر این طریقه برآمده است. «مروری بر ادبیات شطاریه»^۶، عنوان مقاله‌ای به زبان فارسی از دکتر محمدرضا عدلی

1. Ernst, Carl W. (Apr. 2005). "Situating Sufism and Yoga" in: Journal of the Royal Asiatic Society, Third Series, Vol. 15, No. 1, pp. 15-43.

2. Mantra

3. Ernst, Carl W. (2008). "Jawāher-e Ḳamsa" in: Encyclopædia Iranica, Vol. XIV, Fasc. 6, pp. 608-609.

4. Ernst, (2005), p.29.

5. Ahmad, Qazi Moin-uddin (1963). History of the Shattari Silsila, Thesis Submitted for Phd, Department of History, published by Aligarh Muslim University, Delhi.

۶. عدلی، محمدرضا (زمستان ۱۳۹۷ و بهار ۱۳۹۸). «مروری بر ادبیات شطاریه»: فصلنامه علمی - تخصصی اطلاعات حکمت و معرفت، سال چهاردهم، شماره ۲، صص ۳۴-۳۷.

۱. مراقبه و بدن در مکتب یوگه

است. مؤلف در این مقاله، ضمن اشاره‌ای مختصر به تاریخچه اولیه طریقه شطاریه، به معرفی برخی از آثار مهم مشایخ شطاریه نظیر رساله جواهر خمسۀ شیخ محمد غوث گوالیاری پرداخته است. «کیهان‌شناسی تنّزّه‌ای-پورانه‌ای بر اساس رساله بحر الحیات شیخ محمد غوث گوالیاری» مقاله دیگری از مؤلف اخیر است که به بررسی رساله بحر الحیات محمد غوث گوالیاری بویژه فصل دهم آن که شامل روایتی از کیهان‌شناسی با مضامین مشابه با روایات تنّزّه‌ای-پورانه‌ای است، پرداخته است.^۱

مکتب یوگه که یکی از مکاتب شش‌گانه (درشته^۲) تفکر هندی به شمار می‌رود، بر رهایی روح انسان از درد و رنج تأکید دارد و رنج آدمی را ناشی از تمایلات شدید ذهن، در ضمیر ناخودآگاه می‌داند. بر این بنیاد، تا زمانی که این تمایلات وجود دارند، ذهن به ناچار در جهت‌هایی حرکت می‌کند که تحقق تمایلاتش را جست‌وجو کند و در نتیجه، دچار آشفتگی می‌شود. ذهن آشفته نمی‌تواند متمرکز شود و این امر برای تفکر و مراقبه، که آدمی را به سعادت ابدی و درک نفس‌هدایت می‌کند، نامناسب است. آموزه‌های مکتب یوگه نشان می‌دهد که انسان با کمک راهکارهای عملی می‌تواند ذهنش را از مشغله‌های دنیوی آزاد و متمرکز کند. او باید به تفکری واحد در درون خویش دست یابد تا به درک حقیقت ازلی و ابدی، رهنمون شود. مبانی و اصول یوگه از دیرباز در تفکر هندی وجود داشت و مبنای مراقبه یوگی‌ها قرار می‌گرفت. در کتاب‌های ودا^۳ که کهن‌ترین متون مقدس متعلق به دوران هند باستان است، مبانی یوگه کلاسیک و تأکید بر نظم مرتاضانه و لزوم خلسه را می‌توان یافت که اگرچه دقیقاً با یوگه امروزی ارتباط مستقیم ندارد اما سرانجام به سنت یوگه‌ای می‌پیوندد. در دوره کلاسیک تفکر هندی، روشهای عملی یوگه، بر مبنای یوگه‌سوتره‌های پتنجلی به صورت

۱. عدلی، محمدرضا (پاییز و زمستان، ۱۳۹۹). «کیهان‌شناسی تنّزّه‌ای-پورانه‌ای بر اساس رساله بحر الحیات شیخ محمد غوث گوالیاری»: مجله علمی جاویدان خرد، شماره ۸۳، صص ۲۳۱ - ۲۶۰

2. Darśana

3. Vedā

مکتب یوگه تدوین یافت. در واقع، یوگه در سَنه‌ای که پتنجلی و مفسران یوگه‌سوتره‌های پتنجلی ارائه کردند، حاوی همه نظریات و فنون یوگه‌ایی نبود و پر واضح است که در دیدگاه آنها، بر نکات و آداب خاصی از این جریان مراقبه‌ای و سنت فکری تأکید شده است. پتنجلی خود اقرار کرده که او سنن اعتقادی و فنون یوگه را فقط به طور مختصر تصحیح و منتشر کرده است.^۱ انجمن‌های محرمانه مرتاضان و عارفان هندی در حقیقت مدت‌ها پیش از زمان پتنجلی با تمرینات یوگه‌ای آشنا بودند. پتنجلی از بین دستورالعمل‌های فنی که یادگار سنت گذشته بودند، آنهایی را برگزید که برای مدت طولانی تمرین می‌شدند و از اعتبار برخوردار بودند. در واقع سهم پتنجلی در تکوین این مکتب، با توجه به مطلب پیشگفته چندان چشمگیر نبود. کار او این بود که فلسفه سانکهییه^۲ را با یوگه بخصوص در خداشناسی سازگار سازد. از دیرباز مبانی یوگه در سنت‌های شفاهی و همچنین در ادبیات سنسکریت در شبه قاره هند وجود داشته است. در اینجا توجه به این نکته ضروری است که پتنجلی خود را مبدع مکتبی نو نمی‌دانست بلکه کوشید طریقه‌ای عملی را تنظیم کند که ریشه در تفکرات هندی داشت. در حقیقت، یوگه بخش مهمی از معنویت در هند است و حتی بسیاری از حکمای هندی گاهی بدون این که از این حقیقت آگاه بوده باشند، فنون تمرکز و مراقبه یوگه‌ایی را به کار می‌گرفتند. یوگه موفق شد با هم پیمان شدن با دو سنت زیر، به آداب و فنون اصلی و رایج در سراسر شبه قاره هند مبدل شود: ۱. سنت مرتاضان و اهل خلسه که از زمان تدوین ریگ ودا^۳ رواج داشته است ۲. نمادگرایی برهمنان و به‌ویژه تفکراتی که باطنی کردن قربانی را تصدیق می‌کرد. این فرآیند در طول زمان، به‌طور شگفت‌انگیزی به پدیده جامعیت و هندی‌شدن سنت یوگه انجامید.^۴

شایان ذکر است که سرچشمه‌های نظریات فلسفی مکتب یوگه، از مکتبی فلسفی (در سَنه) به نام سانکهییه گرفته شده و بر این اساس، برای فهم اساس تفکرات مکتب

1. The Yoga Sstras of Patanjali... (1912), 1:1, p.7.

2. Sāṃkhya

3. Rig Vedā

4. Eliade, Mircea (1975), p.123.

یوگه، درک نظریات جهان‌شناختی و انسان‌شناختی مکتب سانکهییه ضروری است؛ تا آنجا که، گزاره‌های این دو مکتب گاهی چنان بهم نزدیک‌اند که یکی برای دیگری معتبر می‌شود. اگرچه مکتب یوگه همه گزاره‌های نظری سانکهییه را پذیرفته و به طریقی عملی مبدل کرده است، این دو مکتب دارای دو تفاوت اساسی هستند: ۱- در مکتب سانکهییه (به جز برخی از تقریرهای متأخر از آن) اعتقاد به خدا وجود ندارد، اما در سنت یوگه ارائه شده توسط پتنجلی و مفسران، اعتقاد به خدایی به نام ایشوره^۱ قابل توجه است ۲- مکتب سانکهییه تنها راه رهایی را معرفت^۲ می‌داند اما یوگه در کنار پذیرش این اصل مهم، بر سلوک (عمل) به همراه تمرکز نیز تأکید دارد. هدف یوگه اگرچه جدایی روح از جسم و از میان بردن آشفتگی ذهنی است، اما قصد تحلیل و براندازی جسم را ندارد و حتی با تصفیه و تلطیف متعلقات جسم، راه را برای رسیدن به رهایی هموار می‌سازد. همان طور که اشاره شد، از افزوده‌های مکتب یوگه بر سانکهییه، وجود خدایی به نام ایشوره است. برخی پژوهشگران بر این باورند که یوگه برخلاف سانکهییه، مکتبی خدا باور است اما اهمیتی که خود پتنجلی برای ایشوره قائل بود، بسیار کمتر از اهمیتی است که مفسران پتنجلی در سده‌های بعدی برای آن قایل شده‌اند. بنا بر باور پتنجلی، یوگه صرفاً مبتنی بر کوشش و اراده یوگی است و خدا صرفاً دستگیر کسانی خواهد بود که به وی عشق بورزند. اگرچه مشاهده می‌کنیم که در مکتب یوگه، یک یوگی می‌تواند بدون اعتقاد به ایشوره و صرفاً از راه انضباط سلوکی و قواعدی که پتنجلی تنظیم کرد، به آزادی (سمادهی)^۳ نایل آید.^۴

آنچه که می‌توان به عنوان کار پتنجلی به شمار آورد، عمدتاً هماهنگ سازی مسائل فلسفی مکتب سانکهییه با دستورالعملهای فنی برای تمرکز، مراقبه و خلسه است. به این ترتیب، مکتب یوگه به همت پتنجلی از یک سنت عرفانی به سطحی از دستگاه فلسفی پیشرفت کرد. اگرچه در سنت هندی، سانکهییه را کهن‌ترین درشنه بر می‌شمردند و با

1. Iśvara

2. Jñāna

3. Samādhi

4. C.f. Dasgupta, S. N. (2005), p.248-258.

استناد به معنای واژه سانکھیه - که معادل تمییز دادن است - می‌توان هدف اصلی این فلسفه را جدا کردن و تمییز دادن روح (پوروشه)^۱ از ماده (پرکرتی)^۲ در نظر گرفت اما چنین مقصودی، تنها از طریق فنون ارائه شده در مکتب یوگه و طی منازل سیر و سلوک معنوی این مکتب در نهایت، به رهایی کامل یوگی منجر می‌شود.^۳ در این مجال و برای آشنایی بیشتر با مبانی مکتب یوگه، به معرفی مهم‌ترین متن این مکتب، یوگه‌سوتره‌های پتنجلی می‌پردازیم.

۱-۱. یوگه سوتره

سوتره واژه‌ای سنسکریت و به معنای نخ و رشته است و در سنت هندی، به نوعی سبک ادبی در بیان سخنان کوتاه یا کلمات قصار در نهایت ایجاز اشاره دارد. همان طور که پیش‌تر اشاره شد، پتنجلی به گردآوری هدفمند از آنچه به عنوان یوگه از دیرباز در سنت هندی وجود داشت همت گماشت و در نتیجه، یوگه سوتره‌ها را احتمالاً در حدود سده سوم پیش از میلاد مسیح تدوین کرد. از آنجا که سوتره‌ها بسیار خلاصه هستند، برای فهم آنها به تفسیر نیاز است که موجبات تنوع در توضیح هر سوتره بر اساس دیدگاه و فهم هر مفسر را فراهم می‌آورد. به نظر می‌رسد کهن‌ترین تفسیر از یوگه‌سوتره‌های پتنجلی، متعلق به مفسری به نام ویاسه^۴ در سده پنجم میلادی باشد.^۵ از دیگر مفسران مهم یوگه‌سوتره‌های پتنجلی می‌توان به واجسپتی میشره^۶ در سده نهم و دهم میلادی و بهوجیه راجا^۷ در سده یازدهم میلادی اشاره کرد. گورو در یوگه نقش مهمی دارد. او که از مراتب عالی معنوی و آگاهی برخوردار است و سلوک عرفانی و تمرین مراقبه را بر اساس سوتره‌ها تجربه کرده است، به تعلیم یوگی

۴۵

پوشنامه ادیان

حالات بدن در سلوک عملی مکتب یوگه و طریقه شطرنج با تأکید بر رساله جواهر خمسسه محمد غوث گوالیاری

1. Puruṣa

2. Prakriti

۳. نک. شیرر، آلیستر (۱۳۹۵ش.)، ص ۴۲-۴۵.

4. Vyāsa

۵. شیرر، همان، ص ۳۰.

6. Vācaspati Mīśra

7. Bhoja Raja

می‌پردازد.^۱ ابوریحان بیرونی در آغاز سده یازدهم میلادی یوگه‌سوتره‌ها را به عربی ترجمه کرد در نتیجه، موجب نفوذ بیشتر تعالیم یوگه‌ای در تصوف شد. او در مقدمه‌ی کتاب خود با عنوان فی تحقیق ماللهند نیز به این متن و انتساب آن به پتنجلی («باتنجلی») اشاره دارد.^۲

یوگه‌سوتره‌های پتنجلی در چهار فصل کلی، حدود صد و نود و نه سوتره (با اندکی اختلاف در تعداد سوتره‌ها در نسخه‌های متفاوت) را گردآوری کرده است. می‌توان چنین گفت که چهار سوتره نخست از فصل اول به اختصار، حاوی تمام پیام پتنجلی از تدوین این متن است و صد و نود و پنج سوتره دیگر، شرح و بسط سوتره‌های نخستین به شمار می‌روند. در مکتب یوگه برای رسیدن به رهایی^۳ مجموعه‌ای از مراحل انضباطی و تمرکز تنظیم شده که شامل هشت مرحله مشهور به آستانگه یا آشتانگه یوگه^۴ (به معنی اندام یا اعضای هشتگانه یوگه) است. بخشی از این انضباط‌ها با جسم و بخشی نیز با ذهن و روان ارتباط دارند و عبارتند از: ۱- پرهیزگاریها (یَمَه)^۵ ۲- انضباطات (نیامَه)^۶ ۳- حالات و وضعیت های بدن (آسنَه)^۷ ۴- تمرینات تنفسی (پرانایامَه)^۸ ۵- بازداشتن حواس (پرتیاهاره)^۹ - تمرکز و توجه (دهارَنا)^{۱۰} ۷- تفکر، نظاره یا مراقبه یوگه‌ای (دهیانَه)^{۱۱} ۸- دل آرام‌یافته (سمادهی)^{۱۲}. آشتانگه یوگه مورد توجه و اهمیت مبانی نظری و عملی پتنجلی نیز بوده است؛ به طوری که عیناً در متن یوگه‌سوتره، آن را بیان کرده است.^{۱۳}

۱. شیرر، همان، ص ۳۱.

۲. ابوریحان بیرونی (۱۳۶۲ش)، ج ۱، ص ۵.

3. mokṣa

4. Aṣṭāṅga/ Aṣṭāṅgayoga

5. Yama

6. Niyama

7. Āsana

8. Prānāyāma

9. Pratyāhāra

10. Dhāraṇā

11. Dhyāna

12. Samādhi

13. The Yoga Sūtras of Patañjali... (1912), 2:29, p.41.

۲. سیر و سلوک عرفانی در طریقه شطاریه

طریقه شطاریه به لحاظ نظری، متأثر از مکتب عرفانی ابن عربی است. نظریه وحدت وجود ابن عربی در میان صوفیان شطاریه طرفداران بسیاری یافت. شطاریان در تألیف آثار خود از اصطلاحات عرفان ابن عربی بهره بردند. آنها در دفاع از نظریه وحدت وجود، آثاری در شرح آراء ابن عربی تألیف کردند.^۱ از سوی دیگر، دو عامل اساسی در شکل گیری سلسله شطاریه مؤثر بود؛ نخست، سلسله کبرویه و نظام فکری نجم الدین کبری در ماوراءالنهر و دوم، تعلیم مکتب یوگه در شبه قاره هند. شاه عبدالله شطار در لطایف غیبیه، به تأثیر از آداب طریقتی سلسله کبرویه به ویژه رساله الأصول العشره نجم الدین کبری، نوعی برنامه سلوکی را ارائه می دهد که بر اساس آن، طریق سلوک به سه مرتبه اخیار و ابرار و شطار تقسیم می شود. هر یک از این مراتب، ریاضات و عبادات و احوال و مقامات مخصوص به خود را دارند. با وجود این، مرتبه شطار بالاتر از دو مرتبه دیگر است. دلیل برتری شطار نسبت به دو مرتبه دیگر آن است که شطاریان بدون ملازمت و مصاحبت با جسم، از ارواح اولیاء خدا فیض می گیرند و پرورش می یابند. پس در طی مراتب سلوک نیز تیزروتر و چالاک ترند. افزون بر این، رسیدن به مرتبه شطار مشروط به ده اصل یعنی توبه، زهد، توکل، قناعت، عزلت، مراقبه، صبر، رضا، ذکر و توجه است.^۲

شطاریه از جمله سلسله های شبه قاره است که بیشترین تعامل را با یوگیان داشته است. این تعامل در سده دهم و در دوره شیخ محمد غوث گوالیاری به اوج خود رسید. او از سویی، مشتاقان هندویی را در طریقت شطاریه می پذیرفت و از سوی دیگر، دستورالعمل های یوگیان را در آداب طریقتی، ریاضت ها و دیدگاه های کلی عرفانی خود به کار بست.^۳ به این ترتیب، در زمان شیخ محمد غوث، مراتب سلوک شطاریه دچار تحول شد. شیخ محمد غوث در کتاب جواهر خمسه، مراتب سلوک شطاریه را در

1. C.f. Ahmad, Qazi Moin-uddin (1963), p. 232-235.

۲. نک. غوثی شطاری (۲۰۰۱)، ص ۲۶۳-۲۶۴، ۲۷۱؛

Rizvi, S.A.A (1978), v.2, p. 153-156.

3. C.f. Ahmad, Aziz (1969), p. 148.

پنج مرتبه تنظیم کرد. عنوان کتاب نیز گویای آن است که سالک برای رسیدن به مدارج عالی عرفانی باید از پنج مرتبه یا جوهر به ترتیب عبور کند.

۲-۱. جواهر خمسه

تاریخ ادبی شطاریه با توجه به سابقه اندک آن نسبت به دیگر سلاسل شبه قاره پربرار به نظر می‌رسد. نخستین اثر شطاری را مؤسس این طریقه، شاه عبدالله با عنوان لطائف غیبیه نوشت و در آن اصول و مبانی تعالیم شطاریه را ترسیم کرد. این کتاب برای شطاریان بعدی مبنا قرار گرفت و بر اساس آن تعالیم شطاریه بازسازی شد. استقبال از کتاب لطائف غیبیه در شطاریه تداوم یافت و محمد غوث نخستین رساله عرفانی خود را در ایام جوانی و با عنوان جواهر خمسه به رشته تحریر درآورد. جواهر خمسه برای شطاری‌ها کتاب جامعی بود که زندگی معنوی خود را بر اساس آن تنظیم می‌کردند.^۱

جواهر خمسه، رساله‌ای به زبان فارسی و موضوع اصلی آن، ذکر و مراقبه است. دو نسخه خطی از این رساله در کتابخانه مرکزی دانشگاه تهران، به شماره‌های ۲۳۹۲ و ۸۹۱۰ موجود است. نسخه خطی دیگری از جواهر خمسه در کتابخانه مجلس شورای اسلامی، به شماره ۱۷۵۹۰ در دسترس است. همچنین نسخه‌ای از این رساله با چاپ سنگی در سه جلد ([بی‌تا]) وجود دارد که بنا بر آنچه بر روی جلد آن نوشته شده، به توصیه حاجی محمد نبی و عبدالأحد (تاجران کتب احتمالاً در لاهور) به رشته تحریر درآمده و در پژوهش حاضر نیز به آن استناد داده شده است. همان طور که پیش‌تر نیز اشاره شد، جواهر خمسه شامل پنج جوهر است: جوهر اول در عبادت عابدان و طریق آن است که مؤلف در آن، به ذکر جزئیات نمازها و معرفی برخی دعاها می‌پردازد. جوهر دوم در زهد زاهدان و طریق آن است. شیخ محمد غوث در این جوهر، ابتدا عبادات ظاهری، رسیدن به مرحله ریاضت باطنی و خواطر (خطرات شیطانی، نفسانی، ملکی و رحمانی) را توضیح می‌دهد و سپس، ضمن معرفی اسماء اعظم الهی، آنها را برای عبور از خطرات رحمانی معرفی می‌کند. شیخ محمد در ادامه مباحث این جوهر، دعاهایی را

1. Rizvi, S.A.A (1978), v.2, p. 153, 171, 330.

برای دفع بیماری و نظیر آن توصیه می‌کند. جوهر سوم در دعوت داعیان و طریق آن است که مرتبه ورود به اجازه دعوت اسماء به شمار می‌رود. در این مرتبه سالک با کشف و شهود، قدرت تصرف صوری و معنوی در عالم را می‌یابد. جوهر چهارم در اذکار و اشغال صوفیان شطاری و طریق آن است که سالکان موظف‌اند اذکار جهر و خفی را بر اساس دستورات ارائه شده انجام دهند. جوهر پنجم در بیان اشغال ورثه الحق است که سالک در این مرتبه، ورثه الحق می‌شود.^۱ بنا بر آنچه در سراسر متن جوهر خمسه مشاهده می‌شود، شطاریان هنگام ذکر باید همچون یوگیان می‌نشستند و به ذکر مشغول می‌شدند. اذکار هم لزوماً به زبان عربی نبود، بلکه می‌توانست به فارسی و هندی نیز ادا شود.^۲

۴۹

پوشنامه ادیان

۳. وضعیت بدن در سلوک عملی یوگه و شطاریه، با تأکید بر جوهر خمسه محمد غوث گویاری

همان طور که پیش از این اشاره شد، شیخ محمد غوث گویاری در رساله جوهر خمسه، پس از اشارات مفصل به مباحثی درباره عبادات، اوراد، ادعیه‌ها، تهلیل‌ها و دعوت اسماء الهی، در جوهر چهارم و جوهر پنجم از این رساله، به طور جدی به مباحثی مربوط به اذکار، مراقبه و دستورالعمل‌های خاص سلوکی می‌پردازد. در میان هر یک از این دستورات و اشارات سلوکی، وضعیت بدنی سالک یا ذاکر برای انجام و تمرین مراقبه شایان توجه است. با تأمل و بررسی حالات بدنی سالک در هر یک از دستورالعمل‌های سلوکی ارائه شده در جوهر خمسه، شباهت‌های آنها با آسنه‌ها (حالات مختلف بدنی یوگی در مراقبه) آشکار می‌شود که می‌تواند حاکی از تأثیر یوگه بر عرفان شیخ محمد غوث و به تبع آن، سلوک عملی در طریقه شطاریه باشد. بنا بر آنچه گفته شد، در این مجال به طور نمونه به بررسی برخی از حالات بدنی سالک در هنگام

حالات بدن در سلوک عملی یوگه و طریقه شطاریه، با تأکید بر رساله جوهر خمسه محمد غوث گویاری

۱. گویاری، محمد غوث ([بی‌تا.])، جوهر خمسه، ۳ جلد، چاپ سنگی، به توصیه حاجی محمد نبی و عبدالأحد (تاجران کتب)، [بی‌جا.].

C.f. Ernst, Carl W. (2016), 152-160.

2. Rizvi, S.A.A (1978), v.2, p. 156.

مراقبه که شیخ محمد غوث در جواهر خمسه بیان کرده است، می‌پردازیم:

شیخ محمد غوث اکثر دستورهای سلوکی در جواهر خمسه را در حالت نشسته توصیه می‌کند که البته تفاوت‌هایی در چگونگی اجرا با هم دارند. بدن سالک در اجرای برخی از این مراقبه‌ها باید در وضعیت نشسته چهار زانو و در برخی نیز در وضعیت نشسته دو زانو باشد. مراقبه بر برخی اذکار هم در حالت ایستاده توصیه شده است. همچنین طرز قرار گرفتن دست‌ها، موقعیت سر و نحوه حرکت آنها موجبات تمایز و گوناگونی‌های بسیاری در مراقبه در حالت‌های نشسته و ایستاده را فراهم آورده است.

۳-۱. مراقبه در حالت نشسته

۳-۱-۱. بدن در وضعیت چهار زانو

۳-۱-۱-۱. ذکر طالب حق

شیخ محمد غوث در فصل نخست از جوهر چهارم، به طریقی از سلوک اشاره می‌کند که بر اساس آن: «طالب حق را باید که قبل از صبح ما بین العشائین در خلوت، چارزانو نشسته، رگ کیمات [یا «کیماس» یا سیاهرگ اصلی پشت زانوی] پای چپ را از نر انگشت [= شست] پای راست محکم زیر کند و هر دو دست بر هر دو زانوی خود نهاده، انگشتان را گشاده دارد و «لا اله» از پهلوی چپ مقام دل آغاز کند؛ یعنی خم شده، سر را به جانب چپ و زانوی راست گذرانده، بر کتف راست رساند و از آنجا به جانب پشت، قدری خم کرده، بر مقام دل چشم پوشیده، ضرب «الا لله» دهد و وقت نفی، چشم گشاده دارد و ماسوای الله همه‌ها را نفی کند و وقت اثبات، چشم بند دارد و تصور کند که نیست معبودی به جز معبود حقیقی: خداوند تعالی. پس به تمرین نوع ذکر، هر قدر که ممکن باشد کند و بعد، ده بار ضرب یک مرتبه «محمد رسول الله» بگوید.^۱ شیخ محمد غوث در بیشتر دستورالعملهای سلوکی مندرج در جواهر خمسه که تأکید بر نشستن در حالت چهار زانو داشته، همین طریق مذکور را توصیه کرده و به سالک یادآور شده که: «به جلسه معهود» یا «به جلسه

۱. گوالیاری، شیخ محمد غوث ([پی.تا.]، ج ۱، ص ۹۰.

معمول» بنشیند.^۱ این روش از نشستن سالک در خلوت که شیخ محمد غوث به آن توصیه می‌کند، مشابه به برخی آسنه‌های یوگه‌ای مانند سیده‌آسنه^۲، سیده یونی آسنه^۳ و آردهه پدم‌آسنه (حالت نیمه نیلوفری یا نیمه لوتوس)^۴ در تمرینات یوگی‌ها است.

بهوجه، در تفسیر سوتره^{۴۶} از فصل دوم یوگه سوتره‌های پتنجلی، به وضعیت سیده‌آسنه یا حالت کمال یافته^۵ اشاره می‌کند که یکی از قدیمی‌ترین آسنه‌ها در مکتب یوگه به شمار می‌رود و از مهم‌ترین و پرکاربردترین آسنه‌ها در مراقبه یوگیان هستند.^۶ یوگی در این آسنه باید در حالت نشسته، در حالی که کف یکی از پاهای خود را به صورت صاف، به قسمت داخلی ران می‌آورد، پاشنه همان پا را نیز بر قسمتی که ناحیه تناسلی (در آقایان) قرار گرفته فشار دهد. سپس مچ پای دیگر خود را روی مچ پای اول قرار می‌دهد، به طوری که استخوان‌های مچ پا، در حال لمس و پاشنه‌ها بالای یکدیگر هستند. به این ترتیب، پاشنه بالایی به طور مستقیم روی ناحیه تناسلی را فشار می‌دهد و اندام تناسلی در بین دو پاشنه قرار می‌گیرد. در این وضعیت مراقبه، ستون فقرات باید کاملاً در حالت عمودی باشد. البته در مکتب یوگه، مراقبه بانوان در این وضعیت نشستن را سیده یونی آسنه^۷ یا حالت کمال یافته برای زنان می‌نامد. در این آسنه، یوگی زن باید پای راست خود را خم کند و کف پا را صاف، روی قسمت داخلی ران چپ قرار دهد. سپس پاشنه پا را در برابر و تا آنجا که ممکن است به سمت اندام جنسی خود ببرد و فشار پاشنه راست را احساس کند. همچنین او باید پای چپ را خم و پاشنه چپ را مستقیماً در بالای پاشنه راست قرار دهد تا قسمت فوقانی اندام جنسی را فشار دهد و انگشتان پای چپ را در فضای بین ساق پا و ران فرو کند تا زمین را لمس کند. در این مرحله او باید انگشتان پای راست را بگیرد و آنها را در فضای بین ساق پای چپ و ران

۱. نک. همان، ص ۹۱-۹۷.

2. Siddhāsana
3. Siddha Yoni Asana
4. Ardha Padmasana
5. Accomplished pose
6. Bhoja Raja (1883), p. 105.
7. Siddha Yoni Asana

بالا بکشد. شایان ذکر است، قرار دادن دست‌ها بر روی زانو در این آسنه بیشتر تأکید شده است.^۱



۴۲

پژوهشنامه ادیان

آسنه نیمه لوتوس، برگرفته از آسنه مهم لوتوس (پدم آسنه) است. واچسپتی میشره از مفسران یوگه سوتره‌های پتنجلی در حاشیه‌ای که بر سوتره (۲:۴۶)، از یوگه سوتره‌های پتنجلی آورده، به پدم آسنه^۲ یا آسنه حالت نیلوفری (لوتوس) اشاره کرده است. یوگی در این آسنه، پاهای خود را بر روی ران‌های جهت مخالف قرار می‌دهد و این نحوه نشستن یوگی، به شکل نیلوفر آبی است.^۳



اما مراقبه در وضعیت آسنه نیمه لوتوس (آردهه پدم آسنه) آسان‌تر و برای یوگیان مبتدی در نظر گرفته شده است. در این آسنه، یوگی در حالت نشسته، یک پای خود را

1. Saraswati (1996), p. 100-103.

2. Padmāsana

3. Vāchaspati Mīśra (1998), p.170.

خم و کف پا را در قسمت داخلی رانِ مقابل قرار می‌دهد و پای دیگر را نیز خم و در بالای رانِ مقابل می‌گذارد. در این آسنه، پاشنه پای بالایی باید تا حد امکان نزدیک به شکم قرار بگیرد. پشت، گردن و سر در موقعیت صاف هستند و بهتر است دست‌ها روی زانوها قرار بگیرند.^۱



۳-۱-۲. ذکر الله

یکی دیگر از حالت‌های نشسته چهارزانو که شیخ محمد غوث آن را بیان می‌کند، در توصیف طریق سوم در بیان اسم ذات یا ذکر الله یعنی «ذکرها، هو، هی» است که «سه لفظ اختصار کلمه لا اله الا الله محمد رسول الله» به شمار می‌رود. همچنین اشاره می‌شود که «طریق خواندن آن، این است که چارزانو نشسته، گردن را تا شکم خم دهد و به جانب کتف راست رو آورده «ها» بگوید و بر کتف چپ «هو» و سر نگون ساخته به خود، «هی» ضرب دهد و بعض به جای «هی»، «حی» هم نوشته‌اند. پس به همین طریق قوتش یاری دهد، مشغول ماند؛ حتی که صاحب کشف و کرامات گردد».^۲ او همچنین در جای دیگری به چگونگی مراقبه بر «ذکر جبروتی» اشاره دارد و باز هم، بر خم شدن سر و نزدیکی آن با زمین تأکید می‌کند: «به جلسه معهود نشسته، سر را در میان دو زانو نزدیک زمین برده، «یا أحد» گویان، ضرب دهد و از اینجا «یا واحد» گویان به خود،

1. Saraswati (1996), p. 97-98.

۲. گوالیاری، شیخ محمد غوث (ای. تا.)، ج ۱، ص ۹۰-۹۱.

ضرب، به زانوی چپ «یا بدیع» ضرب دهد و بعد از سر نو شروع کند.^۱ وضعیت بدنی سالک در این ذکر از جواهر خمسه، مشابه با یکی از آسنه‌های یوگه‌ای به نام جالاندهارا باندها^۲ (حالت قفل گلو یا چانه) است که در حالت نشستن پدم آسنه، سیده آسنه و سیده یونی آسنه تمرین می‌شود.^۳



گفتنی است، باندها^۴ جزئی از مودراها به شمار می‌روند که در سنت یوگه، به صورت شفاهی از گورو به شاگردان منتقل می‌شدند. واژه سنسکریت باندها به معنای نگه داشتن، سفت کردن یا قفل کردن است که به طور دقیق، حاکی از درگیر کردن قسمتی از بدن در تمرینات باندها است. هدف باندها قفل کردن پرانه^۵ (در یوگه به معنی نَفَس) یعنی متوقف کردن جریان تنفسی در نواحی خاصی از بدن و هدایت جریان آن به سوشومنا نادی^۶ (یکی از سه نادی اصلی یا سه کانال انرژی در بدن بین دو نادی پینگالا^۷ و ایدا^۸)، در امتداد ستون فقرات) برای درک آگاهی معنوی است. در واقع هدف

۱. گوالیاری، شیخ محمد غوث (ای.تا.)، ج ۱، ص ۹۴.

2. Jalandhara Bandha

3. Saraswati (1996), p.409-411.

4. Bandha

5. Prāna

6. Sushumnā nādi

7. Pingalā

8. Idā

از رفع انسداد و عبور جریان انرژی در این سه نادی، ایجاد حالت رهایی^۱ برای یوگی است. در مراقبه یوگه‌ای، چهار باندها وجود دارد: جالندهارا^۲، مووله^۳، اوددینه^۴ و مهها^۵ باندها که همه آنها بر گرانتهی‌ها^۶ یا گره‌های روانی در بدن تأثیر گذارند و مانع از جریان آزاد پرانه و در نتیجه، بیداری چاکراها می‌شوند. گرانتهی واژه‌ای سنسکریت و به معنای تردید یا گره است و به طور خاص به کوشش برای باز کردن گره‌ای دشوار اطلاق می‌شود. این اصطلاح در ادبیات یوگه‌ای، به مناطق گره‌دار انرژی اشاره دارد که می‌تواند جریان پرانه را در بدن مسدود کند. جالندهارا باندها حالت انقباض گلو یا چانه، موولا باندها حالت انقباض قسمت بین ناحیه تناسلی و مقعد، اوددیانا باندها حالت انقباض شکمی و ماها باندها حالت انقباض بزرگ که در واقع تمرین هر سه حالت انقباض پیشین به طور همزمان با هم است.^۷

۳-۱-۲. بدن در وضعیت سه پایه

۳-۱-۲-۱. طریق شغل

شیخ محمد غوث در جوهر پنجم (در بیان اشغال و تفکرات صوفیه) از جواهر خمسه، به زعم خود به یکی از روش‌های مهم در باب «طریق شغل» (روش مراقبه) می‌پردازد که اشاره به آن با برای ما حائز اهمیت دارد. او درباره چگونگی این نوع از مراقبه می‌گوید که سالک: «در جایی که گذر دیگر انسان نباشد و نه آوازی به گوش رسد، به وقت شب یا روز، مثل سه پایه نشسته، از هر دو آنامل [سرانگشتان هر دو دست]، سباییش [دو انگشت سبابه‌اش را] بر دو گوش خود، بند سازد و خیال کند که در

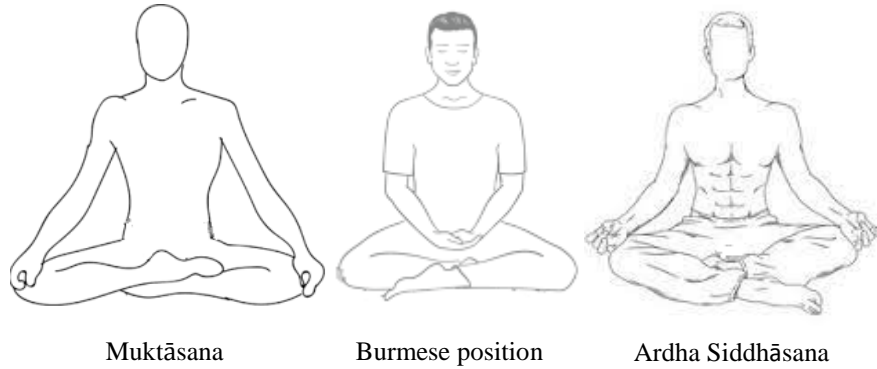
1. Mokṣa
2. Jalandhara Bandha
3. Moola Bandha
4. Uddiyana Bandha
5. Maha Bandha
6. Grān̥thi
7. C.f. Bajpai, R. S. (2002), p.30-33.

گوش‌ها، آوازی مثل چادر آب [چادر آب: آبشار] معلوم خواهد شد. پس طالب را باید که یک لحظه، از این آواز غافل نشود و کل خیالات، به همین آواز متوجه کند تا که آن آواز، رفته رفته چنان غالب شود که ذاکر را از جمیع جهات، فرو گیرد و وقتی و جایی از او علیحده نشود [جدا نماند]؛ بلکه چندان که آن آواز در حجره یا صحرا به گوش می‌رسد، همان قدر به غیر وضع سَبَّابِئین، در بازار و مجمع خلاق به گوش خواهد رسید و به وقت غلبه این شغل لطیف [شغل: مراقبه]، آن آواز بر آواز دهل و نقاره هم غالب می‌گردد و کیفیتی که از این شغل ظاهر می‌شود، از تحریر و تقریر بیرون است.^۱

مراقبه مذکور، مشابهت‌های مهمی با برخی مراقبه‌های یوگه‌ای دارد که می‌تواند حاکی از تأثیر مکتب یوگه بر عرفان عملی محمد غوث باشد. برای نمونه، آنچه شیخ محمد غوث درباره وضعیت نشستن سالک (مانند سه پایه) در این مراقبه اشاره می‌کند، در برخی از آسنه‌های مکتب یوگه مانند موکت آسنه^۲، آسنه برمه‌ای^۳، آرنده‌سیده آسنه^۴ و بهدر آسنه^۵ با اندک اختلافاتی، قابل مشاهده است. وضعیت بدن در حالت سه پایه، نشسته روی زمین است، دو زانو و نشیمنگاه، زمین را لمس می‌کنند و پاها نیز به صورت خمیده در جلوی بدن روی زمین قرار می‌گیرند. سه حالت موکت آسنه (وضعیت رهاشده)، آسنه برمه‌ای و آرنده‌سیده آسنه (حالت نیمه کمال یافته) همگی اشکال تغییر یافته سیده آسنه هستند که پیش از این به آن پرداخته شد. این سه آسنه، نوع ساده‌تری از وضعیت بدنی برای مراقبه به شمار می‌روند و اگرچه اندک اختلافاتی عمدتاً در چگونگی قرار گرفتن دست‌ها با هم دارند اما موقعیت قرار گرفتن نشیمنگاه و پاها شبیه به هم و البته نزدیک به حالتی است که شیخ محمد غوث در این مراقبه (طریق شغل) به آن اشاره می‌کند.

۱. گوالیاری، شیخ محمد غوث (ای. تا.)، ج ۱، ص ۱۰۰.

2. Muktāsana
3. Burmese position
4. Ardha Siddhāsana
5. Bhadrāsana
6. Siddhāsana



Muktaśana

Burmese position

Ardha Siddhāsana

۴۷

پژوهشنامه ادیان

حالات بدن در سلوک عملی مکتب یوگه و طریقه شطاریه با تأکید بر رساله جواهر ختمسه محمد غوث گوانیری

همچنین ویاسه^۱ و وچسپتی میشره^۲ از مهمترین مفسران یوگه سوتره‌های پنجلی، در تفسیر و حاشیه خود بر سوتره ۲:۴۶، به بهدرآسنه اشاره کرده‌اند که وضعیتی شبیه به سه پایه نشستن مورد نظر شیخ محمد غوث دارد. بهدرآسنه یا حالت بودا، وضعیتی از بدن است که یوگی در آن، کف هر دو پا را به هم چسبانده، در زیر ناحیه تناسلی خود قرار می‌دهد و هر دو دست را با انگشتان در هم، بر روی آن ناحیه می‌گذارد.



Bhadrāsana

نکته مهم دیگری که در اینجا باید به آن اشاره کرد، بحث بستن راه گوش با انگشتان دست برای جلوگیری از شنیدن اصوات محیطی و در عوض، خیال شنیدن

1. Vyāsa (1998), P.169.

2. Vāhaspati Miśra (1998), P.170.

آوایی خاص است که شیخ محمد غوث در این دستور سلوکی، تصور شنیدن صدای آبشار را توصیه و تأکید کرده است که استمرار بر این عمل موجبات شنیدن و همراهی این آوای خیالی برای سالک را به ارمغان می‌آورد؛ حتی هنگامی که در خلوت نیست و گوشها هم باز است. این مراقبه، دقیقاً با حالتی از مراقبه یوگه‌ای مشهور به بهرمری پرانا‌یامه^۱ (اصطلاحی سنسکریت، معادل وزوز زنبور سیاه) شباهت دارد. بهرمری پرانا‌یامه در واقع، عمل ایجاد صدای زمزمه ملایم هنگام تمرین و تمرکز بر جریان تنفسی یا پرانا‌یامه است که معمولاً یوگی آن را در وضعیت نشسته و در حالت‌های پدمه‌آسنه (لوتوس) و سیده‌آسنه (کمال‌یافته) تمرین می‌کند.^۲



Bhramarī Prānāyāma

۳-۱-۳. بدن در وضعیت دو زانو

۳-۱-۳-۱. طریق ذکر پنج ضربی

برخی از روش‌های مراقبه و سلوک عملی در جواهر خمسه شیخ محمد غوث گویاری، ممارست بر اذکار الهی در وضعیت دو زانو نشسته بر روی زمین است که در اشکال مختلفی توصیه شده‌اند.

1. Bhramarī Prānāyāma

2. Jain, Dhananjay (2023), p.122-123.

شیخ محمد غوث در توصیف «طریق ذکر پنج ضربی»، به نشستن در حالت دو زانو اشاره می‌کند، به طوری که نشیمن گاه با زمین در تماس نباشد: «به جلسه معهود نشسته، از پهلوی چپ «لا اله» شروع کند و بر کتف راست انجام کند و استخوان کتف راست برداشته، ضرب «الا لله» دهد. بعد سر را پس نیم پشت آورده، بر کتف چپ آورد و به طریق اول، یک ضرب دهد. بعد سر را پس نیم پشت آورده، یک ضرب دهد. بعد هر دو کتف برابر هر دو گوش آورده، یک ضرب دهد. بعد دو زانو نشسته و هر دو سرین، قدری از زمین برداشته، ضرب پنجم دهد. بعد از سر آغاز نماید. مگر در این طریق، حبس دم، ضروری است»^۱.

۴۹

پوشنامه ادیان

وضعیت بدنی توصیه شده در این ذکر، با حالتی از مراقبه به نام وَجْرآسنه^۲ که در هاته یوگه به آن اشاره می‌شود، مشابه است. نام این آسنه، از واژه سنسکریت وَجْر^۳، به معنی صاعقه گرفته شده است. در وَجْرآسنه یوگی باید در حالت نشستن دو زانو قرار بگیرد، به طوری که انگشتان شست پا را به هم نزدیک و پاشنه‌ها را از هم جدا نگه دارد. در این موقعیت، باسن باید روی سطح داخلی پا قرار گرفته و پاشنه‌ها کناره‌های باسن را لمس کنند تا روی زمین نباشد. در این آسنه همچنین، دست‌ها روی زانو‌ها قرار دارند.^۴



۱. گوالیاری، شیخ محمد غوث [بی‌تا.]، ج ۱، ص ۹۱.

2. Vajrāsana

3. Vajr

4. C.f. Raja, Hareesh (2000), p. 29-30.

۲-۳-۱. طریق ذکر شانزده ضربی

شیخ محمد غوث همچنین در توضیح مراقبه‌ای با «طریق ذکر شانزده ضربی»، برای آن که «دل صاف شده، از پرده‌های حجابِ اکبر» بیرون بیاید و «صوفی را مکاشفه و مجاهده» حاصل شود، دو زانوشستن بر زمین را توصیه می‌کند؛ به صورتی که: «دو زانو نشسته، هر دو دست بر هر دو زانوی خود نهد و سر را سه مرتبه گردش دهد و در میان هر دور، «لا اله» به حبس دم، تصور کند. بعد، سه بار معده را به تصور «لا اله» از فرود به جانب بالا کشد. بعد یک ضرب «الا لله» در میان خود و یک زانوی چپ و یک بر زانوی راست و یک در میان دو زانوی خود دهد و باقی ضربات هم بر همین طریق بر مقامات مذکوره زند. ضرب تمام کند و باز از سر آغاز نماید»^۱.

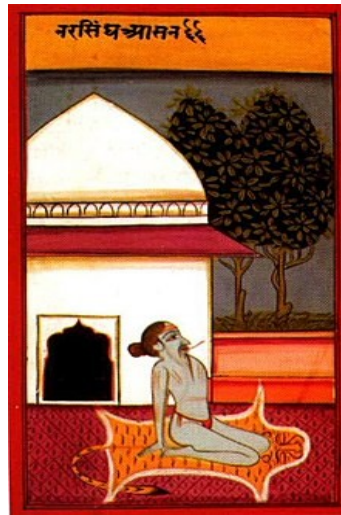
در این مراقبه، اگرچه وضعیت نشستن سالک مشابه است با آنچه پیش تر اشاره شد، اما تفاوتی در نحوه اجرای آن وجود دارد که در واقع، قرار گرفتن باسن بر سطح زمین است. وضعیت بدنی مذکور، یادآور حالتی در تمرینات یوگه‌ای است که سیمه‌آسنه^۲ نام دارد. بهوجه در تفسیر خود از یوگه سوتره‌های پتنجلی به این آسنه مهم در یوگه اشاره کرده است. در سیمه‌آسنه یا آسنه شیر که به آسنه نرسیمه‌آسنه^۳ به معنی تجسم خدای ویشنو در آیین هندویی با بدن شیر-انسان نیز مشهور است، یوگی باید در حالت نشستن، قوزک‌های پاهای خود را زیر باسن قرار بدهد؛ در حالی که قوزک پای راست در سمت چپ و قوزک پای چپ در سمت راست قرار بگیرد. در این آسنه همچنین، کف دست‌ها بر روی زانوها و انگشتان جدا از هم هستند. در برخی دستورالعملها هم به بیرون آوردن زبان از دهان به سان شیر اشاره و وضعیت دست‌ها در این آسنه را در حالت قرار دادن کف دست بر پشت یا جلوی بدن بر روی زمین ذکر کرده‌اند.^۴

۱. گوالیاری، شیخ محمد غوث ([بی تا.]، ج ۱، ص ۹۱-۹۲).

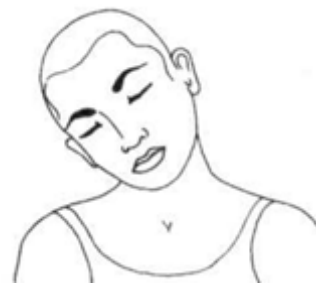
2. Simhāsana

3. Narasimhāsana

4. C.f. Bhoja Raja (1883), p.103-104.



در میان آسنه‌های یوگه‌ای، تمریناتی مخصوص برای قسمت‌های گردن و شانه وجود دارند. یکی از آنها، گریوا سانچالانا^۱ نام دارد. گریوا در زبان سنسکریت به معنی گردن و سانچالاوا به معنی حرکت است. این آسنه به تقویت ماهیچه‌های گردن و شانه‌ها و همچنین رفع مسدود شدن جریان انرژی در این نواحی و به دنبال آن، از بین رفتن سنگینی و سفتی ماهیچه‌ها در این قسمت از بدن کمک می‌کند. در این آسنه، یوگی تمریناتی نظیر پایین، بالا و به طرفین حرکت دادن سر با تمرکز بر صاف نگه داشتن کمر و ستون فقرات، را تجربه می‌کند.^۲



1. Greeva sanchalana

2. Kumar Pal, Tarit (2020), p.208-209.

مشابه با تمرین گریوا سانچالا را می‌توان در یکی از اشارات جواهر خمسه نیز مشاهده کرد که شیخ محمد غوث در طریق ذکر «دو ضربی به دو کوب»، با تأکید بر نشستن در حالت دو زانو و قرار دادن دو دست بر زانوها، توضیح می‌آورد که سالک با سر خود، «یک ضرب بر زانوی چپ زند و یک ضرب، نیم کج شده، بر آرنج چپ زند و «الا الله» گویان، سر به جانب زمین برده، بر بالا کند و یک ضرب در میان خود زند. بعد سر را به طرف آرنج راست برده، نزدیک زمین رسانیده به جانب بالا و یک ضرب در میان خود زند. به همین طریق متواتر کند».^۱ این نوع از مراقبه با تأکید بر ضربه زدن و حرکت دادن سر به سمت بالا، پایین، چپ و یا راست بدن، در بسیاری از اذکار دیگر در جواهر خمسه نیز مطرح شده است.^۲

۳-۱-۳. ذکر بود له

در جواهر خمس، در توصیف «ذکر بود له»، به شکلی دیگر از وضعیت بدنی در حالت دو زانو نشستن اشاره می‌شود که سالک باید «هر دو دست مشت بسته، به جانب هوا برده، دراز کند. بعد از زبان «الا الله» گویان، بر دل زند و همراه ضرب، هر دو دست مشت بسته، بر رو برده، از سر نو آغاز نماید. مگر در این ذکر، تصور نگاه دارد و در حالت نفی، دست مشت بسته، به هوا برده، بگوید و تصور کند که به جز الله آنچه در دل من بود، آن را بیرون کردم و از تعلق، انقطاع کردم. در حالت اثبات وقتی که دست مشت بسته از جانب هوا بر رو آورد، تصور کند که انوار الهی غیر متناهی از هوای هویت شده در دل خود انداختم و هستی حق و اطلاق مطلق، ثابت کردم».^۳

آنچه درباره چگونگی قرار دادن دست‌ها بر روی صورت در این مراقبه بیان شده، در تمرینات یوگای مربوط به چشم‌ها وجود دارد که به آسنه پالمینگ^۴ (کف دست) مشهور است.^۵

۱. گوالیاری، شیخ محمد غوث (ای. تا.)، ص ۹۳.

۲. برای آگاهی بیشتر از جزئیات: نک. همان، ص ۹۴-۹۷.

۳. همان، ص ۹۵.

4. Palming

5. C.f. Worle, Luise and Pfeiff, Erik (2010), p.111.



۳-۱-۳-۴. ذکر حدادی

۵۳

پوشنامه ادیان

حالات بدن در سلوک عملی مکتب یوگه و طریقه شطاریه با تأکید بر رساله جواهر خمسه محمد غوث گوالیاری

شیخ محمد غوث در جواهر خمسه، ذکرى با نام «حدادی» را مطرح می‌کند که سالک باید «هر دو زانو ایستاده کرده [در حالت نشسته، دو زانوی خود را در حالت قائم به سمت بالا نگه دارد و کف پاها بر روی زمین باشد]، هر دو سرینش [نشیمن گاه] بر زمین باشند و هر دو دست، پیوسته به جانب آسمان دراز کند و دو زانو نشسته «لا اله» گوید. بعد از آن، بر نشستگاه خود آمده، دست بسته «الا الله» گویان، ضرب بر سینه زند و به همین طریق، پی در پی کند»^۱.

وضعیت‌های بدنی ذکر شده در مراقبه بر «ذکر حدادی» را می‌توان در این آسنه‌های یوگه مشاهده کرد:

کاشتهاتاکشان آسنه^۲ از آسنه‌های مهم در یوگه به شمار می‌رود که در زبان سنسکریت، معادل با معنای خرد کردن چوب در نظر گرفته می‌شود. وجه تسمیه این آسنه به دلیل حالتی از وضعیت بدنی است که یوگی آن را اجرا می‌کند. در این آسنه، یوگی در وضعیت چمباتمه می‌نشیند و پاها را با کمی فاصله از هم، روی زمین و زانوها را کاملاً خم شده قرار می‌دهد. انگشتان هر دو دست در این آسنه نیز مشابه با آنچه در «ذکر حدادی» بیان شد، به هم پیوسته هستند. یوگی در این آسنه، عمل خرد کردن چوب را تصور می‌کند و بازوها را تا حد امکان بالا می‌آورد و ستون فقرات را به سمت بالا می‌کشد. او سپس با

۱. گوالیاری، شیخ محمد غوث ([بی‌تا.])، ج ۱، ص ۹۵.

2. Kashtha Takshanāsana

بازوهایش حرکتی رو به پایین انجام می‌دهد، گویی که تکه چوبی را خرد می‌کند.^۱



همان طور که ملاحظه شد، شیخ محمد غوث در این بخش از مراقبه یعنی در قسمت پایین آمدن دست، به وضعیت دو زانوی نشسته در حالت بسته بودن دست و قرار گرفتن آن بر سینه تأکید می‌کند که یکی از وضعیت‌های مراقبه یوگای به نام پادادھیرآسنه^۲ است.^۳



1. Saraswati (1996), p.66.
2. Padadhirāsana
3. Sturgess, Stephen (2014), p.157-158.

۲-۳. مراقبه در حالت ایستاده

۳-۲-۱. ذکر اَرّه

در میان اذکار سلوکی که شیخ محمد غوث در جواهر خمسه بیان می کند، «ذکر اَرّه» وجود دارد که در ارائه دستورالعمل ظاهری، عمیقاً از آسنه‌های یوگه‌ای تأثیر پذیرفته است. او مراقبه بر این ذکر را به دو روش میسر می‌داند و در ذیل طریق دوم آن توضیح می‌دهد که سالک: «ایستاده شود و هر دو دست با هم آمیزد و به جانب زمین کج گشته، «لا اله» را تحت ناف بِمَد و شَد؛ به این طور کشد که سر و کمر و پشت، برابر شوند. بعد خم گشته، ضرب «الا لله» بر دل زند. به طوری که نَجّار بر چوب اَرّه می‌کشد، به همین طریق آواز کشش بر تخته دل روان کند»^۱.

۵۵

پوشنامه ادیان

نکته قابل توجه در توصیف این ذکر، نام (اَرّه) و وجه تسمیه آن است؛ شیخ محمد غوث، دستورالعمل سلوکی مذکور را به دلیل تأثیر از آسنه یوگه‌ای کاشتها تا کشان آسنه^۲ - که در فقره پیشین به آن اشاره شد - «اَرّه» نامیده است؛ اگرچه همان طور که مشاهده شد، مراقبه بر «ذکر حدادی» نیز به تأثیر از همین آسنه بوده است. به نظر می‌رسد توصیه شیخ محمد غوث درباره وضعیت بدنی سالک در «ذکر اَرّه»، تلفیقی از سه آسنه یوگه‌ای است؛ تکرار در حرکت آمیزش هر دو دست با هم به سمت بالای سر و هدایت آن به سمت پایین بدن، دقیقاً به حرکت بدن در مراقبه یوگه‌ای کاشتها تا کشان آسنه شبیه است و پر واضح است که به دلیل معنای این آسنه - که در زبان سنسکریت معادل با خرد کردن چوب است - نام «اَرّه» را بر این ذکر برمی‌گزیند.^۳

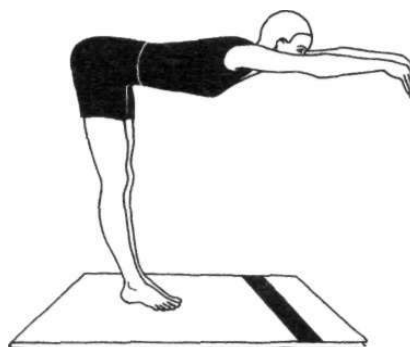


۱. گوالیاری، شیخ محمد غوث [بی تا.]، ج ۱، ص ۹۶.

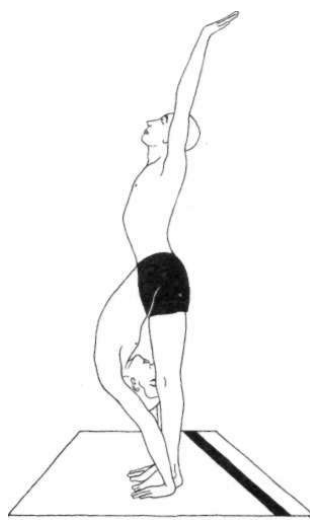
2. Kashtha Takshanāsana

3. C.f. Saraswati (1996), p.66.

همچنین باید اشاره کرد که وضعیت بدنی به صورت خم شدن در حالی که سر، کمر و پشت در یک سطح قرار بگیرند، می تواند متأثر از سَمَکُوناسنه^۱ (اصطلاحی سنسکریت معادل وضعیت زاویه قائم) باشد که یوگی در آن، همین وضعیت بدنی را تمرین می کند.^۲



وضعیت بدنی سالک در بخش پایانی مراقبه بر ذکر آره، خم شدن کامل به سمت پایین و قرار دادن هر دو دست بر زمین است که در آسنهٔ پاده هاستاسنه^۳ (اصطلاحی سنسکریت معادل وضعیت پا و دست) تمرین می شود.^۴



1. Samakonāsana
2. C.f. Arjun Singh, Naorem (2019), p.228-230.
3. Pādahastāsana
4. C.f. Raja, Hareesh (2000), p. 247.

نتیجه

در سنت تصوف، هر یک از طریقه‌های صوفیانه برای مراقبه و سلوک عملی، روش‌های خاصی دارند. شطاریه از جمله طریقه‌های صوفیانه‌ای است که تعالیم و اعمال طریقتی آن به طور عمیق، تحت تأثیر سنت‌های دینی هندی به ویژه مکتب یوگه قرار گرفته است. شیخ محمد غوث گوالیاری (متوفی ۹۷۱ ق) از مشهورترین مشایخ شطاریه در هند است که به یادگیری و به کار بستن آداب یوگیان گرایش داشت. به این ترتیب، طریقه شطاریه با آراء نظری و عملی شیخ محمد غوث در تصوف، بیش از پیش تحت تأثیر مکتب یوگه و به خصوص ابعاد عملی آن قرار گرفت. با مطالعه تحلیلی و تطبیقی رساله مهم طریقتی و عرفان عملی شطاریان با عنوان جواهر خمسۀ شیخ محمد غوث گوالیاری و یوگه سوتره‌های پتنجلی - و همچنین با مطالعه آثار مهمترین مفسران پتنجلی، مشابهت‌ها و تأثیرپذیری‌هایی در حالت‌ها و وضعیت‌های گوناگون بدن سالک - بر اساس دستورهای طریقتی جواهر خمسۀ - و آسنه‌ها در مکتب یوگه مشاهده شد. بر بنیاد این پژوهش، روشن می‌شود که عارفی مسلمان مانند شیخ محمد غوث، برای استفاده از روش‌های عملی مکتبه یوگه در نظام عرفان عملی خود، مانعی نمی‌دید. کاربست اذکار اسلامی با اعمال بدنی یوگه، در سیر و سلوک عملی طریقه شطاریه، یکی از بهترین نمونه‌های تلفیق روش عرفانی هندویی و اسلامی است.

۵۷

پوشنامه ادیان

فهرست منابع

- ابوریحان بیرونی (۱۳۶۲ش). تحقیق ماللهند، ج ۱، ترجمه منوچهر صدوقی سها، مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، تهران.
- سرور لاهوری، غلام (۱۳۳۲-۱۹۱۴). خزینة الاصفیا، کانپور.
- شیرر، آلیستر (۱۳۹۵ش). هستی بی کوشش: یوگاسوتره‌های پتجنلی، برگردان به انگلیسی آلیستر شیرر، برگردان به فارسی ع. پاشایی، انتشارات فراوان، تهران.
- عدلی، محمدرضا (پاییز و زمستان، ۱۳۹۹). «کیهان‌شناسی تئزیه‌ای-پوران‌های بر اساس رساله بحر الحیات شیخ محمد غوث گوالیاری»: مجله علمی جاویدان خرد، شماره ۸۳.
- عدلی، محمدرضا (زمستان ۱۳۹۷ و بهار ۱۳۹۸). «مروری بر ادبیات شطاریه»: فصلنامه علمی-تخصصی اطلاعات حکمت و معرفت، سال چهاردهم، شماره ۲.
- غوثی شطاری، محمد (۲۰۰۱). گلزار ابرار، چاپ محمد ذکی، پتنه.
- گوالیاری، محمد غوث ([بی تا.])، جواهر خمسه، چاپ سنگی، به توصیه حاجی محمد نبی و عبدالأحد (تاجران کتب)، [بی جا.].
- گوالیاری، محمد غوث (نسخه شماره ۶۲۹۸). بحرالحیات، کتابخانه گنج بخش، اسلام آباد.
- Ahmad, Aziz (1969), *an Intellectual History of Islam in India*, Edinburgh University Press, North America.
- Ahmad, Qazi Moin-uddin (1963). *History of the Shattari Silsila*, Thesis Submitted for Phd, Department of History, Aligarh Muslim University, New Delhi.
- Arjun Singh, Naorem (2019). *Yoga the Way of Life*, Blue Rose Publishers, Delhi.
- Bajpai, R. S. (2002). *The Splendours and Dimensions of Yoga*, Vol.1, Atlantic Publishers & Distri, New Delhi.

- Bhoja Raja (1883). *The Yoga Aphorism of Patanjali with the Commentary of Bhoja Raja*, English translation by Rajendralala Mitra, Published by The Asian Society of Bengal, Calcutta.
- Dasgupta, S. N. (2005). *Yoga Philosophy: In Relation to Other Systems of Indian Thought*, Motilal Banarsidass Publishing House, Delhi.
- Digby, Simon (2001). *Sufis and soldiers in Awrangzeb's Deccan: Malfuzat-I Naqshbandiyya*, translated from the Persian by Simon Digby, Oxford: Oxford University Press, New Delhi.
- Eliade, Mircea (1975). *Patanjali and yoga*, Translation of *Patañjali et le Yoga*, Schocken Books, New York.
- Eliade, Mircea (1993). "Yoga" in: *The Encyclopedia of Religion*, by Editor in chief: Mircea Eliade, Macmillan Publishing Company, New York.
- Ernst, Carl W. (2008) "Jawāher-e Kāmsa" in: *Encyclopædia Iranica*, Vol. XIV, Fasc. 6, pp. 608.609.
- Ernst, Carl W. (2016). *Refractions of Islam in India: Situating Sufism and Yoga*, SAGE Publications India Pvt Ltd, New Delhi.
- Ernst, Carl W. (Apr. 2005). "Situating Sufism and Yoga" in: *Journal of the Royal Asiatic Society*, Third Series, Vol. 15, No. 1, pp. 15.43.
- Jain, Dhananjay (2023). *Yoga: Unlocking the Secrets of Preventive Health and Optimal Living*, Inence Publications Pvt Ltd, India.
- Kumar Pal, Tarit (2020). *Subtle and Physical Aspects of Human Beings*, Blue Rose Publishers, India.
- Lapidus, Ira M. (2002). *A History of Islamic Societies*, Cambridge University Press, U.S.A.

- Omar, Irfan A. (2006). “Sufism and the Growth of Islam in India” in: *Encyclopedia of India*, Vol.2, Stanley Wolpert (editor in chief), Published by Thomson Gale: a Part of the Thomson Corporation, U.S.A.
- Raja, Hareesh (2000). *Prajna Yoga*, Prabhat Prakashan, New Delhi.
- Rizvi, S.A.A. (1978). *A History of Sufism in India*, New Delhi.
- Saraswati, Satyananda (1996). *Asana Pranayama Mudra Bandha*, Yoga Publications Trust, Munger, Bihar. India.
- Sturgess, Stephen (2014). *The Book of Chakras & Subtle Bodies: Gateways to Supreme Consciousness*, Watkins Media, London.
- *The Yoga Sutas of Patanjali: the book of the Spritual man* (1912). An interpritation by Charles Johnston, New York.
- Vāchaspati Miśra (1998). *Patanjali`s Yoga Sutas with the commentary of Vyāsa and the gloss of Vāchaspati Miśra*, Translated by Rāma Prasāda, with an introduction from Rai Bahadur Śrīśa Chandra Vasu, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., New Delhi.
- Vyāsa (1998). *Patanjali`s Yoga Sutas with the commentary of Vyāsa and the gloss of Vāchaspati Miśra*, Translated by Rāma Prasāda, with an introduction from Rai Bahadur Śrīśa Chandra Vasu, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., New Delhi.
- Worle, Luise and Pfeiff, Erik (2010). *Yoga as Therapeutic Exercise: A Practical Guide for Manual Therapists*, Elsevier Health Sciences, Amsterdam.

۶۰
پژوهشنامه ادیان

سال هفدهم، شماره سی و سه، بهار و تابستان ۱۴۰۲