

یوگا در مزدیسنا

آیین زرتشت

علی صادقی شهپر

تعریف

فرهنگ سانسکریت . انگلیسی دانشجویان را شخصی به نام « وامن شیورام آپته (shivram Apte) Vaman)» گردآوری کرد و زیر نظر « گوت (Govt)» انتشار یافت . این فرهنگ ، ۳۲ تعریف از کلمه یوگا را ارائه می‌دهد .

از میان تعاریف آن ، عبارت زیر برای اهداف این مقاله مناسب‌ترین تعریف است ؛ یوگا :
« دستگاه فلسفی که پاتانجلی (patanjali) وضع کرد ، شق دومی از فلسفه‌ی سانکیه (Sankhya) تصور می‌شود اما عملاً دستگاهی مجزا به حساب می‌آید . هدف اصلی فلسفه‌ی یوگا تعلیم راهی است که روان انسان بدان وسیله ممکن است با روح متعال کاملاً اتحاد حاصل کند و از این رو در پی موجود مطلق است ...»

دسته بندی عمومی از یوگا

« طرقی» که پذیرفته شده و در تعریف بالا بدان اشاره رفت ، پنج نوع است :

۱. راه ایمان یا عشق به نام « سپنت آرمیتی (Spenta Armaiti) یا « دئنه (Daena) » در اوستا و « دین » در فارسی است . این مورد منطبق با بهاکتی‌یوگای (Bhakti Yoga) بهگود گیتاست (Bhagavad Gita) .
۲. راه دانش و حکمت به نام « ویدیا (Vidya)» یا «خرتو(Khratu)» در اوستا و «دانش» یا «علم» در فارسی است . این مورد منطبق با جنانایوگای (Jnana Yoga) گیتاست .
۳. راه کردار یا اعمال به نام « وریشه (Varshta) » یا «شی'آته(Shothana) در اوستا ، « کنشنی (Knnashni) » در پازند و «کردار» یا «عمل» در فارسی است . این مورد منطبق با کارمایوگای (Karma Yoga) گیتاست .
۴. راه پرورش جسم برای کمال ، به نام « ایریه‌من (Airyaman) » در اوستا «تن د'رستی» در فارسی است . این راه به رهایی از ناخوشی اشاره دارد و با هاتایوگای گیتا منطبق است .
۵. راه ترکیبی از چهار مورد بالا به نام «خستره‌وئیریه(Kshathra Vairya)» در اوستا یا «خوره (Khoreh)» در پازند یا «فرایزدی» یا خدانشناسی در فارسی است . این مورد منطبق با راجایوگای (Raja Yoga) بهگودگیتاست .

۱. بهاکتی‌یوگا (یوگای ایمان و عشق)

مزدیسنا به ایمان (بهاکتی) راسخ و استوار نسبت به بزرگی و خوبی اهورامزدا (خدا) سفارش می‌کند ؛ یعنی ایمان به این اعتقاد که آتش نماد عینی اهورامزدا است و نیز ایمان به جاودانگی روان .

روح عشق در اوستا (Armaiti) نام دارد . آن مانند آرمیتی وداها مظهر دینداری یا عشق است . عنوان «سپنت (Spenta)» به معنای مقدس . اغلب برای آن به کار می‌رود .

در یسنای (۴۴:۷) زردشت از اهورامزدا می‌پرسد: چه کسی آرمیتی را آفرید؟ و آنگاه در ادامه پاسخ می‌دهد چه کسی غیر از تو ای اهورامزدا می‌تواند؟

در یسنا (۴۵:۴) آرمیتی دختر اهورامزدا به حساب می‌آید که کردار نیک انجام می‌دهد، بدین صورت: «آت هوپی دغد هوشی ائنه آرمیتیش» Athoi dugda hu – Shyothana Armaitish. آرمیتی در یسنا (۳۱:۹) خود اهورامزدا به حساب می‌آید، بدین ترتیب: «آرمیتی تو خود هستی».

زردشت به اهورامزدا نماز می‌برد تا قلبش را از آرمیتی پر کند (یسنا، ۴۴:۱۱). مریدانش نیز همین طور به اهورامزدا نماز می‌برند (یسنا، ۳۱:۱).

موهبت آرمیتی (بهاکتی)

آرمیتی فهم و اطاعت فرامین اهورامزدا را آسان می‌کند (یسنا، ۴۸:۶) و به شخص کمک می‌کند تا به خستره‌وئیریه (راجایوگا) یعنی درک خدا برسد، بنابر این بهاکتی یوگا (آرمیتی) برطبق یسنا (۲۸:۳) به راجایوگا (خستره‌وئیریه) می‌انجامد.

از آنجا که عشق به تقدیس می‌انجامد، عنوان «سپنتا» به معنای مقدس. برای «آرمیتی» به کار می‌رود (یسنا ۲۱:۵۱)، آنانی که از راه آرمیتی پیروی می‌کنند، روح فداکاری (یسنا، ۴۹:۵) و توان (یسنا، ۳۳:۱۲) را پرورش می‌دهد.

اظهار عشق روش مطمئنی برای تمجید مقام اهورامزدا در نظر عاشق است (یسنا، ۴۵:۱۰). سخنانی که با احساسی پر شور بیان می‌شود، شخص را برای انجام اعمال درست برمی‌انگیزد (یسنا، ۴۴:۱۰).

در ریگ‌ودا (Rig Veda) (۵:۴۳:۶) آرمیتی یعنی بهاکتی با «ریتا (Rta)» (نظم اخلاقی) مرتبط است.

این مسأله بدین معنی است که بهاکتی برای رعایت اخلاق ضروری است. همچنین در گاتاها (Gathas) مذکور است که آرمیتی بر درستی می‌افزاید (یسنا، ۴۶:۶). بنابر این شخص خردمند با پیروی از راه آرمیتی می‌خواهد درستکار باشد (یسنا، ۳۴:۱۰). این آمیزه «کمالی است که خداترسان از روی اخلاص آرزومندند» (یسنا، ۴۳:۱۰ و یسنا، ۴۸:۱۱).

آرمیتی چشمان عاشق را به آینده‌ی کوتاه مدت و نقایص شخص باز می‌کند، یعنی پیرو خود را در طبیعت درون‌نگر می‌کند (یسنا، ۳۱:۱۲).

دئنه و چیستی (Chisti)

در بالا ملاحظه شد که سپنتا آرمیتی (روح‌القدس عشق) ما را به اهورامزدا نزدیکتر می‌کند. عشق و ایمان یا اعتقاد به تعالیم مزدیسنا در اوستا، دئنه و در فارسی، «دین» نام دارد.

عاشق مزدیسنا آنرا بزرگترین و بهترین دین از تمام ادیان گذشته، حال یا آینده می‌داند (یسنا، ۱۲:۹). آن نسبت به تمام ادیان دیگر والاتر است همان طور که واروکاشا (Vaurukasha) دریای کاسپین (Caspian) نسبت به تمام آب‌ها و رودخانه‌ی بزرگ نسبت به نهر کوچک، برتری دارد و نیز همان طور که آسمان یعنی اثیر یا آکاشا، زمین را فرا می‌گیرد

(وندیداد ، ۲۵-۲۲:۵) .

مربدی از دئینائومزدیسناو (Daeniaio Mazdayasnia ایمان مزدیسناپی) معتقد است :

۱. کشاورزی اهمیت والایی دارد زیرا درگیر شخم زمین است و فرشته‌ی نگهبان آن سپنتاآرمیتی یعنی روح‌القدس عشق است .

کاشت پی در پی غله ، مزدیسنا را می‌پرورد و آنرا چندان نیرومند می‌کند که قادر است به اندازه‌ی پاهای یکصد نفر گام بردارد و آنرا از پستان‌های یک هزار سینه شیر می‌دهد (وندیداد ، ۳۱،۳۳:۳) .

۲. جسم سالم و تیزهوشی برای دینداری لازم است (یشت ، ۱۶:۱۶) .

۳. رنگ سفید نماد پاکی مزدیسناست (یشت ، ۱۲۶:۱۰) .

چیستی واژه‌ی اوستایی که بر پاکی قلب دلالت دارد ، بنابر این به همراه دئنه (ایمان) ذکر می‌شود زیرا اگر شخص نسبت به آفرینش ، کردارنیک انجام دهد و آفریدگار را ستایش کند ، همواره بایستی ایمانش از قلب پاک سرچشمه بگیرد . در غیر این صورت خسرانی بزرگتر از این نمی‌تواند باشد که معلول ایمان نامقدسی است که از احساسات ناپاک برمی‌خیزد . برای نمونه ، ایمان پرشوری را در نظر بگیرید که به منظور خشنود ساختن برخی خدایان ، الهه‌ها یا اهریمنان موهوم و تشنه‌ی به خون ، پیروان خود را گمراه ساخته تا قربانی‌های انسانی را پیشکش کنند . چنین پیروان گمراه نیز بهاکتی یوگی هستند اما در دنده‌ی معکوس ، ایمان پرشورشان که سزاوار هدف بهتری است ، در جهت ویرانی به کار گرفته می‌شود . در این طبقه‌بندی ، افراد متعصب وابسته به ادیان مختلف نیز دچار سقوط می‌شوند . بنابر این زردشت از چیستی در خواست می‌کند تا نعمت روشن‌ترین دید را به او ببخشد (یشت ، ۱۳،۲:۱۶) .

دین در فارسی‌باستان

فردوسی ، شاعر مزدیسناپی (۱۰۲۴-۹۳۵ میلادی) در شاهنامه توصیف می‌کند ، چگونه زرتشت روح سپنتا آرمیتی (بهاکتی مقدس) یعنی دین را در ذهن گشتاسب (حاکم ایران) در جهت آفریدگار و آتش دمید . کسی نمی‌تواند این مطلب را بهتر از خود ابیات شورانگیز و الهام‌بخش فردوسی ، بیان کند :

یکی پاک پیدا شد اندر جهان

بدست اندرش مجمر عودیان

خجسته پی و نام او زردهشت

که اهریمن بدکنش را بکشت

به شاه جهان گفت پیغمبرم

ترا سوی یزدان همی رهبرم

یکی مجمر آتش بیورد باز

بگفت از بهشت آوریدم فراز

جهان‌دار گوید که بپذیر دین

نگه کن بدین آسمان و زمین

که بی خاک و آبش برآوردهام
نگه کن بدو تا که چون کردهام
نگر تا تواند چنین کرد کس
مگر من که هستم جهاندار و بس
ار ایدون که دانی که من کردم این
مرا خواند باید جهان آفرین
ز گوینده بپذیر به دین اوی
بیاموز ازو راه و آیین اوی
نگر تا چه گوید : بر آن کار کن
خرد برگزین ؛ این جهان خوار کن
بیاموز آیین دین بهی
که بی دین نه خوبد ناید شهی
چو بشنید ازو شاه به دین به
پذیرفت ازو راه و آیین به

ابیات بعدی اظهار احساسات و نظرات خود شاعر است . چه سفارش شگفت‌انگیزی از پیغامبر
اهورامزدا به قدرتمندترین حاکم زمانش !

خوانندگان باید توجه داشته باشند که زردشت از امپراطور گشتاسپ می‌خواهد تا معتقد شود که
جهان را اهورامزدا آفرید ، باشد که متقاعد شود هیچ انسانی بر این کار قادر نبوده است .
فردوسی موعظه‌ی زردشت در یسنا (۳۰:۲) را صرفاً به فارسی ترجمه کرده است که در آنجا
می‌گوید : « بگذار هر کسی قبل از اعتقاد به هر چیزی ، درباره‌ی خود فکر کند » . بنابر این
زردشت بیشتر طرفدار ایمان معتدل است تا اینکه اعتقاد کورکورانه‌ی متعصبان مذهبی و آنانی که
قربانی‌های انسانی و حیوانی را پیشکش می‌کنند.

در ایام حافظ شاعر (متوفی ، ۱۳۸۹ میلادی) . عنصر تعصب چنان قوی بود که وی می‌گوید عشق
و اخلاص به متعصبان همچون « مروارید ریخته در برابر خوک » است . (Mathew ۷:۶)
بنابر این وی اندرز می‌دهد :

با مدعی مگوئید اسرار عشق و مستی
تا بی‌خبر بمیرد با رنج خودپرستی

۲. جنانایوگا (یوگای دانش و حکمت)

همان طور که در بالا ذکر شد ، زردشت نه از ایمان کورکورانه بلکه از ایمان معقول حمایت کرد.
این مسأله تنها زمانی ممکن می‌شود که پیرو بهاکتی یا ایمان ، قبل از اعتقادورزی به خود اندیشه
کند (یسنا ، ۳۰:۲) توانایی اندیشه‌ی نیک (هومت Humata) از ذهن سالم (وهومنه
Vohumano) سرچشمه می‌گیرد و به حکمت می‌انجامد .

آنچه شخص به عنوان نتیجه‌ی مشاهدات خود جمع و ذخیره می‌کند ، آسنه خردی (Asn-e
Khiradi) یعنی حکمت ذاتی نام دارد . آنچه که از طریق شنیدن گفته‌های دیگران به دست
می‌آید ، « گوشو سرود خردی (Gosho Sroothe Khiradi) نام دارد ، یعنی حکمتی که بر

طبق « دعا نام ستایشنه » (Dua Nam Setayeshne) بدست آمده که نمازی پازندی از خرده اوستاست .

در گاتاهای مقدس ، کلمه‌ی «ویدیا» (لفظاً به معنی دانش) و «خرتو» (Khratu لفظاً به معنی خرد) در همین معنا به کار می‌روند . هیچ تمایز ظریفی بین دانش و خرد وجود ندارد زیرا (در بیان واقعی) خرد فرد را به کسب دانش برمی‌انگیزد و کسب دانش ، فرد را مجرب‌تر و عاقل‌تر می‌کند . هر دو لازم و ملزوم و مکمل یکدیگرند .

زردشت در یسنا (۴۸:۳) دعا می‌کند ، باشد که اهورامزدا به او کمک کند تا بهترین تعالیم را دریافت کند (وهیشت ساسنه نام Vahishta Sasnanam) و دانش خدانشناسی (سپنتو ویدیائو Spenta Vidyao) را از طریق خردی بدست آورد که با ذهن دیندار پیوند دارد (ونقوش منقو خرتو Vangheush Mangngho Khratva)

در آیین نیایش که در ستایش آتش است ، گفته می‌شود : آتش اهورامزدا تعالیم را به همه می‌رساند . در ودانته کساری (Vedanta Kasari جولای ۱۹۷۷) آنچه را که همه‌ی ما می‌توانیم با ذهن بسیار مؤمنانه از طریق مراقبه در پرتو آتش بیاموزیم ، به طور مفصل شرح داده است .

دانش ، علم ، خرد (جنانه) در فارسی باستان

شاعر مشهور ، سعدی (۱۲۹۲-۱۱۸۴) دانش را در عبارت زیر می‌ستاید :

چو شمع از پی علم باید گداخت

که بی‌علم نتوان خدا را شناخت

سعدی نادانی را نکوهش کرده ، انسان را از معاشرت با اشخاص نادان در عبارات زیر هشدار می‌دهد :

دلا گر خردمندی و هوشیار

مکن صحبت جاهلان اختیار

فردوسی در مقام هشدار می‌گوید که :

چو دانا ترا دشمن جان بود

به از دوست مردی که نادان بود

بیت زیر نیز از فردوسی است :

توانا بود هر که دانا بود

ز دانش دل پیر برنا بود

۳. کرمه یوگا (یوگای اعمال و کردار)

اعمال پاک منجر می‌شود . ذهن سالم همان طور که دیدیم ، مخزن خرد و دانش است . زردشت در (یسنا ، ۵۰:۱۰) اظهار می‌کند اعمالی که از طریق القاء وهومنه (ذهن سالم ، خرد و دانش) انجام داده ، در حال انجام می‌دهد و در آینده انجام خواهد داد ، همگی بخاطر شکوه اهورامزداست .

یک مزدیسنا پیمان می‌بندد (یسنا ، ۵۱:۱) که اکنون و همیشه سعی خواهد کرد تا امیال درونی را از طریق انجام اعمال پاک ابراز کند . مزدیسنا دین عمل بی‌عملی (در یک حد تفوق) است . این مسأله را زرتشت به دامادش (غیب‌گوی خردمند و دانشمند) جاماسپ که وزیر اصلی گشتاسپ شاه ، امپراطور ایران بود ، روشن ساخته است (یسنا ، ۴۶:۱۷) .

کردار یا عمل (کرمه) در فارسی باستان

وقتی که فردوسی بر اهمیت اعمال تأکید می‌کند ، می‌گوید :

بزرگی سراسر به گفتار نیست

دو صد گفته چون نیم کردار نیست

وی بار دیگر در روشنایی فراتر از شک می‌گوید :

کسی کو به دانش توانگر بود

ز گفتار ، کردار بهتر بود

سعدی می‌گوید :

علم چندان که بیشتر خوانی

چون عمل در تو نیست نادانی

۴. هاتایوگا (یوگای تکمیل جسم)

در ادبیات اوستا « ایریه‌من » به عنوان نبوغ جسم تلقی می‌شود . نامش به همراه « اشا وهیشتا» (Asha Vahishta) امشاسپنتا (Amesha Spenta) اتخاذ می‌شود که مواظب سلامتی است و بر طبق سی‌روزه‌یشت (Seeroozah Yasht) (۱:۳ و ۳:۲) بیشتر با اصطلاح شناسی بعدی از اردیبهشت امشاسپند (Ardibehisht Amshaspand) شناخته می‌شود .

بر طبق یسنا (۱۶:۱۶) بدن سالم برای دینداری لازم است .

جزئیات تمرینات فیزیکی به ادبیات اندکی که موجود است ، بر نمی‌گردد و بایستی استنباط کرد که با ویران شدن بخش بزرگی از ادبیات ایرانی بدست اسکندر مقدونی (۳۳۰ ق. م)، از بین رفته است .

در هر صورت ، با توجه به اشارات شاهنامه به شاهکارهای باور نکردنی از قدرت رستم در بلند کردن صخره‌های بزرگ و تخته سنگ‌ها با یک دست ، به سلامت گذشتن شاهزاده سیاوش از توده‌ی بزرگ آتش مشتعل و یوگی بزرگ ، ارداویراف در آزمون نهادن سرب گداخته بر سینه‌ی عربانش بدون اینکه مویی از او بسوزد ، منطقی است که معتقد شویم ایرانیان باستان با تمرین هاتایوگا آشنا بودند .

۵. راجایوگا (یوگای شاهانه)

ترکیب معقولی از ایمان ، دانش و حکمت و عمل ، پاداش رسیدن به خستره‌وئیریه یعنی نیروهای الهی ، ادراک خدا و ملکوت خداست .

در قدیمی‌ترین نیایش اهون‌وئیریه (یسنا ، ۱۳:۲۷) موعود است که :

« ملکوت خدا از آن کسی است که نیازمندی‌های شخص فقیر را فراهم کند . » این مسأله کاملاً روشن می‌سازد که ادراک خدا در برگیرنده‌ی خدمت به انسانیت ، بدون توجه به طبقه (کاست (Caste) رنگ یا عقیده بدون هیچ نوع انگیزه‌ی نهانی است . سعدی این مسأله را در کتاب « بوستان » به صورت زیر بیان می‌کند :

طریقت بجز خدمت خلق نیست به تسبیح و سجاده و دل‌لق نیست

نتیجه‌گیری

هزاران سال پس از ظهور اهون‌وئیریه که نخستین بار گزارش شد ، شاعر انگلیسی همین احساسات را به صورت زیر بیان کرد :

« اگر بتوانید

انسان را در سراسر هستی حس کنید

و خدا را در چهره‌ی هر برادری ببینید

بی‌آنکه بنگرید بر اعتقاد و نژاد و ملیتش

اگر آن احساسی که در کاخ‌ها دارید ،

در خانه و کلبه نیز ...

اگر سراسر اندیشه و سخن و کردارتان

پاک و مقدس‌اند

و نیز

هر چیزی تنها از عمیق‌ترین احساس بر می‌آید

به درستی آنگاه شما در ملکوت خدا ،

پسرم هستید . »