

Reflection of Advaita Vedanta and Yoga on Abulafia's Prophetic Kabbalah

Fatemeh Maghfuri^{*}

Mohammad Reza Adli^{**}

(Received: 2020-07-10; Accepted: 2021-08-12)

Abstract

Abraham Abulafia (d. ca. 1291), a Jewish mystic, believed that the purpose of the higher life was to attain perfection and virtue, and that the best way to achieve this goal was to focus on God by expressing the silent and vowel letters that make up his name. Because the divine name is the essence and truth of God, hence Abulafia initiated methods for combining letters. But among all his practical teachings, the highest and most prominent one is the technique of expressing the divine name. He associated the mention of the divine name with special breathing techniques and head and neck movements. On the other hand, we know that these practices have been common in the Hindu tradition since ancient times. Due to Abulafia's familiarity with the Hindu tradition, some have spoken of his influence on the Hindu tradition. In this article, we examine this issue and see that the school of Abulafia was similar to the Hindu tradition in three respects: emphasis on the indescribability of the transcendent truth, emphasis on specific methods of chanting and emphasis on mystical ecstasy.

Keywords: Abulafia, Kabbalah, Judaism, Yoga, Hinduism, Samadhi.

* PhD Student in Religions and Mysticism, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran, f.maghfoori@gmail.com.

** Assistant Professor, Department of Religions and Mysticism, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran (Corresponding Author), moh.adli@iauctb.ac.ir.

پژوهش‌های ادیبانی

«مقاله پژوهشی»

سال نهم، شماره هجدهم، پاییز و زمستان ۱۴۰۰، ص ۲۱۵-۲۳۱

بازتاب ادویته ودانته و یوگا در قبالای نبوی ابراهیم ابوالعافیه

* فاطمه مغفوری

** محمدرضا عدلی

[تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۴/۲۰؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۵/۲۱]

چکیده

ابراهیم ابوالعافیه (متوفای حدود ۱۲۹۱ م.)، از عرفای یهودی، عقیده داشت هدف از زندگی عالی، دستیابی به کمال و فضیلت است و بهترین راه برای رسیدن به این هدف، تمرکز و تعمق درباره خداوند به واسطه بیان کردن حروف صامت و مصوتی است که تشکیل‌دهنده نام او است، چراکه نام الاهی همان ذات و حقیقت خدا است. از این‌رو، ابوالعافیه ابتکاراتی را در زمینه شیوه ترکیب حروف به وجود آورد. اما در میان تمام آموزه‌های عملی‌اش، عالی‌ترین و برجسته‌ترین آنها، تکنیک مربوط به بیان نام الاهی است. او ذکر نام الاهی را با شیوه‌های تنفسی خاص و حرکات سر و گردن همراه کرد. از سوی دیگر، می‌دانیم که در سنت هندویی این اعمال از دیرباز رواج داشته است. با توجه به آشنایی ابوالعافیه با سنت هندویی برخی، از تأثیرپذیری او از سنت هندویی سخن گفته‌اند. در این مقاله این موضوع را بررسی می‌کنیم و می‌بینیم که مکتب ابوالعافیه از سه منظر با سنت هندویی مشابهت داشته است: تأکید بر وصف‌ناپذیری حقیقت متعالی، تأکید بر شیوه‌های خاص ذکرگویی، تأکید بر خلسه عرفانی.

کلیدواژه‌ها: ابوالعافیه، قبالا، یهودیت، یوگا، دین هندویی، سمداهی.

* دانشجوی دکتری ادیان و عرفان، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، تهران، ایران

f.maghoori@gmail.com

** استادیار گروه ادیان و عرفان، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

moh.adli@iauctb.ac.ir

مقدمه

ارتباط و شباهت‌های بسیار میان عرفان یهود (قبالا) و عرفان هندو (ادویته ودانته) وجود دارد. هدف غایی در هر دوی این سنت‌ها برقراری پیوند با منبعی الاهی و متعالی است. برای این منظور این دو سنت از روحی فردی سخن می‌گویند که با پروردگار در هم آمیخته و یکی شده است. روح، به واسطه تفکر و مراقبه می‌تواند باعث جریان ذات لایتنهای در خود شود. اوپنیشادهای هندوان و زوهر یهودیان، هر دو، سبک‌ها و شیوه‌های یکسانی را برای رسیدن به تجربه‌ای عرفانی مطرح کرده‌اند. ودانته شنکره و قبلائی ابراهیم ابوالعافیه را می‌توان در زمره طریقه‌های باطنی و رازورانه طبقه‌بندی کرد. علاوه بر این، عقاید متافیزیکی درباره وجود و عدم در هر دوی این سنت‌ها، مشابه یکدیگر است. ماهیت گردشی جهان و همچنین تناسخ ارواح، نظریه واحد و یکپارچه‌ای را برای عالم صغیر و کبیر پیش می‌نهد. بنابراین، باید گفت محتوای «قبالا» و «ودانته» در طول قرن‌ها بسط یافته و علمای هر یک از این مکاتب آرای جدیدی بدان افزوده‌اند.

زندگی‌نامه ابراهیم ابوالعافیه

ابراهیم ابوالعافیه در اواخر سال ۱۲۳۹ در ساراگوسای اسپانیا به دنیا آمد و کمی پس از سال ۱۲۹۱ از دنیا رفت (Scholem, 1954: 119; Idel, 1988 a: 2-3; Wolfson, 2000, 178). اطلاعات موجود از زندگی شخصی ابوالعافیه بسیار کامل و دقیق است، آن هم بیشتر به سبب موشکافانه و جزئی‌نگری او است که با وسواس فراوان تجربیات زندگی خود را مستند و مکتوب کرده است. مکرراً گفته شده که تفسیر تاریخی ابوالعافیه به گونه‌ای است که وهم و خیال به راحتی از حقیقت و واقعیت تشخیص‌پذیر نیست. مثلاً او در سال ۱۲۶۰ شبه جزیره ایبری (Iberian) را ترک کرده و عازم فلسطین شد، به امید آنکه از رودخانه سباستین (Sambation) عبور کند و محل ده قبیله گم‌شده اسرائیل باستان را بیابد. نبردهای سخت و شدید آن منطقه ابوالعافیه را مجبور کرد منطقه آکر در اسرائیل را ترک کند و رهسپار یونان و ایتالیا شود. زمانی که او در این مناطق ساکن بود، آثار فلسفی از جمله کتاب دلالة الحائرين موسی بن میمون را به شکلی جامع و وسیع، مطالعه کرد. این رساله، اساس و مبنای فکری او را تشکیل داد و این حقیقت که او سرانجام سه تفسیر بر این رساله نوشت، تصدیق و گواهی بر این نکته است. او در دهه ۱۲۶۰ به کاتالونیا بازگشت و در بارسلونا اقامت گزید و در آنجا نیز به مطالعه آثار فلسفی یهود مشغول شد؛ آثاری چون کتاب وظائف قلب، نوشته بحیه بن باکودا، رساله‌ای که تقوای دینی و زهد عرفانی را با هم ادغام کرده و مؤلفه‌های آن در اعمال

مراقبه‌ای و تفکری خود ابوالعافیه نیز پیدا شده است (Scholem, 1954: 147; Idel, 1988 b: 14, 24, 26). ابوالعافیه در دهه ۱۲۷۰، خود را غرق در مطالعه مقالات و رساله‌های جادویی و عرفانی یهودیت کرد؛ رساله‌هایی همچون سفر یصیرا (Sefer Yetzirah)، سفرها- باهیر (Sefer ha-Bahir)، سفر رازیل (Sefer Razeil) و ... به همراه تفاسیر قبالیستی آنها. او در همان دهه، اسپانیا را ترک کرد و به ایتالیا و سیسیلی بازگشت و باقی عمر خود را به تعلیم و آموزش شاگردان و تألیف و نگارش مقالات و کتاب‌های متعددی گذراند و سرانجام کتاب قبالی نبوی (Qabbalah nevu' it) را به شرح و تفصیل درآورد (Wolfson, 2000: 68).

شیوه‌های ذکرگویی با تأکید بر شیوه‌های خاص تنفس

ابوالعافیه در کتاب سفرها- عولام هابا (ספר עולום הבא) که بیشتر درباره نحوه بیان و ادای این اسم است دو روش را معرفی می‌کند. اولین آنها نوعی روش بیان ساده است و دومی درباره قراردادن حروف در نُه جای مختلف بدن است. در هر دو روش، بیان اسامی با تکنیک‌های تنفس و حرکات سر، صورت می‌گیرد. او در کتاب سفرها- هشق (ספר השק) حرکات مخصوص دست را نیز اضافه می‌کند. در هر دو روش، حروف الفبا درون هر یک از اعضای بدن قرار می‌گیرند. حرکات دست نیز تکنیک‌های شناخته‌شده‌ای در دنیای هندو بودایی تَنترَه‌اند. در تَنترَه گفته می‌شود یک جسم پاک و منزه، درون یک جسم فیزیکی قرار گرفته است که دارای تعدادی چَکره است. کلمه «چَکره» به معنای «چرخ» است که حاکی از مرکزی فعال و پُرترک با شکل دایره‌ای است. هر چَکره دارای یک حرف و یک تلفظ و یک بیجه‌منتره^۱ است؛ همچنین، تمرین و عمل که شامل تکرار حروف در هنگام تمرکز بر روی آن چَکره است. چَکره‌ها به طور عمودی و در امتداد ستون فقرات قرار گرفته‌اند (Carrol, 2013: 73-74; Sen Gupta: 4).

البته بیان کردن اسامی به روش ابوالعافیه ویژگی‌هایی دارد که در عمل تَنترَه‌بی وجود ندارد. در اعمال مختلف تَنترَه، هفت تا نُه چَکره وجود دارد: پایین‌ترین چَکره در انتهای ستون فقرات و بالاترین چَکره نیز در بالاترین قسمت سر قرار گرفته است. در تَنترَه بودایی یا هندویی، هر چَکره، منتره بیجه خود را دارد و تلفظ حروف، طبق نظم و ترتیب خاصی صورت می‌گیرد که معمولاً از پایین به بالا است. اما درست برعکس این نظم و ترتیب ثابت، روش ابوالعافیه در قراردادن و تلفظ حروف، از هیچ نظم و ترتیبی تبعیت نمی‌کند (Sen Gupta: 4).

همچنین، روش ابوالعافیه حروف مشخصی را به حفره‌های مشخص اختصاص نمی‌دهد. به

بیان دیگر، در روش ابوالعافیه تعیین نمی‌شود که کدام حرف مخصوص کدام حرفه است و همیشه همه چیز در حال تغییر است. مثلاً فرد محل قرارگیری حروف را با صدای بلند اعلام می‌کند و می‌گوید بالای سر، سپس در حالی حرف را ادا می‌کند و به زبان می‌آورد که تمرکز کرده و در تصور خود، آن حرف را بر روی بخش جلویی سر تجسم می‌کند. تلفیق تنفس، حرکات سر، قراردادن حروف روی اعضای بدن و تمرکز روی آنها هنگام تلفظ، باعث ساختارشکنی معنای متداول زبان می‌شود و در نتیجه برداشت عادی و متداول فرد از واقعیت را نیز عوض می‌کند. کلمه به صداهای مختلف تجزیه می‌شود و گاه دوباره سر هم، و به کلمه‌ای جدید و پیش‌بینی نشده تبدیل می‌شود (Kats, 2013: 104).

در سنت ابوالعافیه بر تمرینات تنفس نیز تأکید می‌شود. این تمرین‌ها با حرکات گردن و ادای اصوات و آواهایی همراه است. برای این منظور، فرد ابتدا باید چهارزانو بنشیند و کمرش را صاف نگه دارد. سپس باید گردنش را به سمت راست کج کند. دم و نفس خود را به درون شکم بفرستد و هنگام بازدم حرف آلف (A) را تلفظ کند و هنگام تلفظ، گردنش را به سمت جلو ببرد. بعد از آن باید گردنش را به سمت چپ کج کند، از شکم نفس بکشد و هنگام بازدم حرف سامخ (S)، آلف را تلفظ کند و گردنش را به جلو ببرد. در مرحله سوم شخص باید سر خود را بالا بگیرد، دم و نفس خود را به شکم بفرستد و هنگام بازدم، حرف یود (Y) را تلفظ کند و در همان حال سرش را پایین بیاورد و گردنش را به سمت سینه‌اش خم کند. در آخر، وقتی هنوز سر و گردن به سمت پایین متمایل است، فرد باید نفس خود را فرو برد و در همان حال حرف مم (M) را تلفظ کند و سپس سرش را بالا آورد و آن را رو به جلو نگه دارد. این فرآیند باید نه بار تکرار شود (Sen Gupta: 7-8).

ابوالعافیه به شاگردانش پیشنهاد می‌دهد چون حرف آلف (A) به رمز و راز وحدت و یگانگی اشاره می‌کند، تلفظ خود را کش ندهند و آن را طولانی نکنند و مدت آن را به اندازه یک نفس تنظیم کنند (Ablunger, 2012: 15). وی اضافه می‌کند که به دنبال هر یک از مصوت‌ها سر باید به چه سمتی باشد، گاهی رو به بالا، گاهی به سمت پایین و گاهی باید صاف و رو به جلو باشد. در همه اینها، پس از اتمام کار، اگر چیزی در مقابل خود دید سریعاً به خاک بیفتد و سجده کند (سفر پیدایش، ۱۷: ۳؛ یوشع، ۵: ۱۴). و دیگر هیچ مگوید و گوش خود را به سمت صدا متمایل کند تا ببیند چه می‌گوید و اگر دچار ترس و وحشت شد و قادر به تحمل آن نبود، سریعاً سجده کند، حتی اگر در میان تلاوت و ادای چیزی بود. اگر چیزی ندید و نشنید، به مدت یک هفته در این کار خود وقفه ایجاد کند. بهتر است هفته‌ای یک بار این کار را انجام دهد (Sefer Yetzirah: 35; Ezekiel 1: 28).

تأکید بر وصف‌ناپذیری نام «یهوه» (تراگراماتون) و نیرگونه برهمن

ابوالعافیه روش‌های متفاوتی را برای استعمال اسم و وصف‌ناپذیر مطرح می‌کند. او در کتاب سفرها- سخل (775 876 155) از نوشتن و ترکیب حروف بر روی کاغذ سخن می‌گوید. اما در سفرها- هشق درباره امکان تفکر به همراه سکوت می‌گوید:

شما باید در مکانی خلوت خود را آماده کنید و در آنجا رموز مربوط به اسم را به یاد آورید و درباره متفاوت بودن خودتان نسبت به دیگر مخلوقات ناطق و دوستان و همشینیانتان فکر کنید. این گونه دیگر هیچ کدام از تفکرات انسانی و طبیعی و غیرارادی در قلبتان باقی نخواهد ماند (Sefer ha-Hesheq: 16).

در آغاز بگوئید: دعا و نیایش من را به عنوان عود خوش‌بویی که در مقابل شما پراکنده می‌شود در نظر بگیرید و دست‌های بالا برده‌ام را نیز به عنوان یک قربانی شبانه ببینید (مزامیر، ۲: ۱۴۱).

به اعتقاد چاترجی، شنکره نیز در تفسیر خود بر برهمه سوتره، اساس دیدگاه خود را درباره برهمن بیان کرده است: «لغت برهمه از ریشه brh، به معنای «رشد و گسترش» است. بر همین اساس، مفهوم آن از وجود نامحدود خداوند تا وجودهای مقید گسترش می‌یابد». از نظر شنکره، برهمن وجود محض (sat)، آگاهی محض (cit) و سرور محض (ananda) است. او ازلی و ابدی است؛ یکی و بدون اجزا؛ فناپذیر و بی‌مرگ. یگانگی او مانع تعدد تجلیاتش نیست. او وحدت‌بخش کثرات است و همه کثرات از او است. همه چیز از برهمن می‌آید و سرانجام همه در او محو می‌شوند. او را نمی‌توان به هیچ اسمی محدود کرد اما می‌توان او را به هر اسمی خواند. از همه القاب و صفات پاک است، اما می‌توان او را به هر وصفی توصیف کرد. زیرا همه چیز از او است. برهمن از کوچک‌ترین چیزها کوچک‌تر و از بزرگ‌ترین چیزها بزرگ‌تر است. او در همه جا حاضر ولی از همه اشیای عالم جدا و ماورای آنها است. او در همه جا و همه چیز هست، ولی در هیچ جا و هیچ چیز نیست. هم دور و منزه است و هم نزدیک و حاضر. با این حال، از نظر شنکره، این کلمات در توصیف برهمن هرگز رسا نیست (چاترجی و داتا، ۱۳۸۴: ۷۵۸).

وجود یک پروردگار: خداشناسی

نزد یهودیان، توحید مهم‌ترین اصل الاهیاتی است. با قاطعیت می‌توان گفت دوام یهودیت بر

انکار شرک و پذیرش اصل توحید مبتنی است، به طوری که نمی‌توان یهودیت را با ثنویت یا تثلیث جمع کرد: «ای اسرائیل! بشنو، خدای ما یهوه، واحد است» (تثیبه، ۴: ۶)؛ و «یهوه بر تمامی زمین پادشاه خواهد بود و نام او واحد است» (زکریا، ۹: ۴).

زوهر قبالیست‌ها نیز رویکردی توحیدی و ضد تثلیث مسیحی دارد و پیاپی بر وحدت سفیره‌ها با این سوف تأکید می‌کند. در واقع، قبالیست‌ها در سلب تمام مشترکات بیان بشری از این سوف، سخت‌گیرتر از فلاسفه هستند. اما خدا در مقام تجلی، یعنی آن‌گونه که خود را بر دیگران آشکار می‌کند، در صورت ده صدور از خفا نمایان می‌شود که سفیروت نامیده می‌شوند. بنابراین، خدا از طریق ده تجلی‌اش خود را برای مخلوقاتش آشکار می‌کند. اساساً قبالیست‌ها به جای مفهوم انعطاف‌پذیر و ایستای «خدا»، اعتقاد پویای الوهیت را جایگزین کردند که تحت ده جنبه مختلف فعال است (جیکیز، ۱۳۹۲).

در قبلا از نام «این سوف» (610 718) به معنای بی‌نهایت برای اشاره به خدا استفاده می‌شود. قبالیست‌ها همچنین معتقدند موسی از نام 73 حرفی خدا برای بازکردن رود نیل استفاده کرده و آیات مربوط به این داستان در تورات نام خدا را دارد (خروج، ۱۹: ۱۴-۲۱).

«عیین - بت» که یکی از اسامی مربوط به خدا بوده، خودش از 72 اسم ساخته شده است، چراکه طبق نظام عددشناسی، یعنی همان «گمیتریا»، هر حرف از الفبای عبری، به یک اسم نسبت داده می‌شود. ارزش حرف عیین (لا)، هفتاد و ارزش حرف بت (ק) نیز دو بوده که روی هم 72 می‌شود. بر اساس دستورالعمل‌های ابوالعافی‌های ابوالعافی‌ها در کتاب سفرها-عولام‌ها، این نام به واسطه ردیف کردن و پشت هم قراردادن کلمات موجود در سه جمله از کتاب اعداد فصل چهارده، صفحات 19 تا 21 به وجود آمده است. هر کدام از این جمله‌ها 72 حرف دارد. هنگامی که اولین حرف از اولین جمله به آخرین حرف از جمله دوم وصل شود، و به همین شکل اولین حرف از جمله سوم به حرف بعدی، یعنی دومین حرف از جمله اول، حرف بعدی به حرف یکی مانده به آخر جمله دوم و دومین حرف از جمله اول متصل شود، 72 اسم به وجود می‌آید. مثلاً جمله نوزدهم^۲ با حرف 1 آغاز می‌شود و جمله بیستم^۳ با حرف 72 پایان می‌یابد، جمله بیست و یکم^۴ با حرف 1 شروع می‌شود و بنابراین اولین شکل از ترکیب 72 حرف در اسم عیین - بت (72) این‌گونه خواهد بود: 727، دومین شکل آن 727 و سومین شکل آن 727 است (Sen Gupta: 4). «یهوه» رایج‌ترین نام استفاده‌شده در تورات برای خدا است که 6828 بار به کار رفته است. البته در یهودیت وقتی شخصی که تورات را می‌خواند به واژه «یهوه» می‌رسد لغت «آدونای» را جایگزین می‌کند.

در نظام فکری شنکره نیز، تأمل درباره خدا و مفهوم «برهمن» جایگاه ویژه‌ای دارد. دیدگاه وی درباره برهمن بر اوپنیشادها مبتنی است. در اوپنیشادها واژه برهمن، هم به «اصل اعلا» یا «حقیقت مطلق» و هم به «خالق جهان» و «معبود انسان» اطلاق می‌شود. واژه «مطلق» به وجه تنزیهی و واژه «خدا» به وجه خالقیت او دلالت می‌کند، اما واژه «برهمن» در هر دو وجه به کار رفته است. زیرا برهمن دو چیز نیست بلکه حقیقت یگانه‌ای است که دو جنبه دارد (چاترجی و داتا، ۱۳۸۴: ۶۶۰). از نظر رامانوجه نیز، کلمه «برهمن» در لغت به معنای بزرگ و بی‌پایان در ذات و صفات است. از این رو، برهمن وجود متعالی و عاری از عیوب و نقایص و دارای صفات بی‌پایان و پروردگار همه اشیا است (Sinha, 1972: 49).

روش ابوالعافیه و سنت یوگا در تولید صدا

روشی که ابوالعافیه برای تلفظ حروف و مصوت‌ها معرفی کرده، بسیار مهم است، خصوصاً برای بیان تتراکراتون و ادای نام «عین - بت». ابوالعافیه این بخش از مبحث خود را با موضوع قصد و نیت آغاز می‌کند: «و با قصد و نیت متعالی تمرکز کنید» (70: *Sefer Ha-Olam Haba*). می‌توان این جمله را فرمانی برای حفظ تمرکز هنگام بیان اسامی الاهی تلقی کرد. پس از این فرمان و رهنمود، تعالیم مربوط به تمرینات فیزیکی آغاز می‌شود:

تنفس شما باید به گونه‌ای باشد که با هر حرف، نفسی عمیق و طولانی، بعد از مصوتی که حرف به شکل آن تلفظ می‌شود داشته باشید. تعداد این صداها پنج تا است و ترتیب آنها چنین است: **XXXXXXXX** در همه جا، حروف را طبق روشی بیان کنید که هم، نام آن حرف تلفظ شود، و هم سایر حروف با تلفظ مشابه. در میان تلفظ هم نفس یکنواختی بکشید (71: *Ibid.*).

در پایان مبحث، ابوالعافیه موضوع نفس کشیدن را مطرح می‌کند و می‌گوید: «نفس‌های خود را آرام و یکنواخت کنید» (71: *Ibid.*). از این جمله می‌فهمیم که نفس، منقطع و ناپیوسته نیست، اما باید آن را کنترل کنیم تا بتوانیم نفس‌های منظمی بکشیم. همچنین، صدایی که از دهان ما خارج می‌شود باید آرام و آهسته باشد: «صدای خود را با هیچ آهنگ و قوسی امتداد ندهید و کلمه یا حرف مد نظرتان را به آرامی و با ملایمت و حضور ذهن ادا کنید» (17: *Sefer Ha-Hesheq*).

طبق گفته‌های ابوالعافیه، هنگام بیان حرف، هیچ حرکت یا جنبشی نباید باشد. در اینجا باید به دو حرکتی توجه کنیم که هم‌زمان انجام می‌شوند. یکی از این حرکات، فیزیکی و خارجی است

(حرکت سر)، اما ما در تصور و خیال خود، قلب خود را نیز حرکت می‌دهیم که حرکتی درونی است:

و پس از اینکه ادای حرف را آغاز کردید، سر و قلب خود را تکان دهید، شکلی از قلبتان را که در صورتان دارید، تکان دهید، چراکه آن درونی است. سپس سرتان را تکان دهید، چراکه آن بیرونی است. شما باید سر خود را به شکل مصوتی تکان دهید که به حرفی که در حال بیان آن هستید مربوط باشد (Sefer Ha-Sekhel: 84-85).

ابوالعافیہ معتقد است انجام دادن روزانه حرکات سر به همراه تنفس و تلفظ حروف، کم‌کم به آشکارشدن معانی حالات و حرکات قلبی منجر می‌شود: «سر و قلب خود را حرکت دهید. قلب خود را در تصور و خیالتان حرکت دهید، چراکه قلب، درونی و باطنی است» (Sefer Ha-Hesheq: 69). در اینجا می‌بینیم که تکنیک مربوط به حرکت سر درست مطابق با نقطه‌هایی است که بر روی آلف (۴) به شکل مورب و اریب قرار گرفته و حرکت رو به جلو و رو به عقب و دو جهت بالا- پایین و راست- چپ را تکمیل می‌کند.

در سنت یوگا، تولید صداهای مقدس به شکلی کامل و دقیق، قلب مانترا محسوب می‌شود. در اصل، مانترها همان تمارین معنوی تکرار اسامی خدا و ستایش او بوده‌اند. به طور خلاصه‌تر، «مانترا» از صدای یک حرف تشکیل شده و «بیجا» تکرار و تمرکز روی چیزی است که هم‌زمان هم هوشیاری را تقویت می‌کند و هم از آن می‌کاهد و آن را تضعیف می‌کند. در سنت هندو، مانترا در واقع همان دعا و نیایش اصلی است، ارتباط کلامی میان انسان و خدایش. در زمان‌های قدیم بسیار مهم بود که مانترا با دقت و به شکلی درست و دقیق تلفظ شود تا خدای حاضر بتواند آن را دریافت کند. از آنجایی که صدا و کیفیت آن، از برخورد میان هوا و تارهای صوتی به وجود می‌آید، پس می‌توان نتیجه گرفت که پرانایاما یا تمرین نفس کشیدن، قبل از اینکه به شاخه‌ای مجزا تبدیل شود، به دلیل نیاز به تولید صداهایی که خوشایند و دقیق و کامل بود، محل توجه قرار گرفت.

پرانایامه، مکث و توقف؛ روشی برای اثبات اعجاز و شگفتی

پرانایامه روشی است که در یوگا برای تمرین تنفس و مهار دم به کار می‌برند. این اصطلاح عموماً «کنترل تنفس» ترجمه می‌شود. «پرا» به معنای «نفس» و «یاما» به معنای «کنترل» است. در فرهنگ لغت امرکوشه (Amarakośa)، «پرانایامه» به معنای طولانی کردن نفس است. همچنین، «پرانایامه» در هته یوگا (hatha yoga) اهمیت فراوان دارد (Dalal, 2014: 290). به باور هندوان، به دو

روش، حرکات قلب واضح‌تر و قوی‌تر می‌شود. روش اول اعمال است، اعمالی مثل تنفس، بیان صداها، و حرکات سر و گردن. اما روش دوم به انجام‌ندادن مربوط است. منظور از انجام‌ندادن همان مکث و توقفی است که در انتهای اعمال فوق، در پایان هر بازدم و قبل از دم بعدی صورت می‌گیرد. در پرانایامه نفس‌کشیدن را می‌آموزیم. این مکث‌ها بسیار دقیق است و اشتیاق برای نزدیک‌تر شدن به الوهیت به واسطه ادای حروف مربوط به اسم الاهی، حرکات سر و تلفظ صداها، همگی با مکث و توقف در تنفس، قدرتمندتر می‌شود. سپس میل طبیعی به نفس‌کشیدن، با وضعیت قلب مرتب می‌شود که به واسطه حرکات مرتبط با قلب و سر، شکل می‌گیرد. اگر مراقب باشیم در لحظه‌ای که شدیداً نفس‌کشیدن را طلب می‌کنیم اختلالی ایجاد نشود، آن وقت مکث حاصل شده، اشتیاق و میل به هوا را در ما برمی‌انگیزد (Chandra, 1998: 251).

ابوالعافیة در متون خود غیرمستقیم به این نکته اشاره کرده است:

هر گونه مخاطی را از گلوی خود پاک کنید تا هیچ مخاطی نتواند مانع از بیان و ادای حرف در دهان شما شود. حرکت صعودی و رو به بالای سر باید به اندازه نفس و دم شما به طول انجامد و سپس نفس و دم به همراه حرکت سر با هم متوقف می‌شوند و اگر در حین ادای حرف، هنوز لحظه‌ای برای اتمام و تکمیل نفس باقی مانده، تا زمانی که همه چیز تکمیل نشده سر خود را پایین نیاورید (Kats, 2013: 104).

در مطالعات مربوط به پرانایامه در سنت یوگای هندی، تأکید بیشتری بر روی تلفظ صحیح، و مکث کامل شده است. در نسخه مجاز و معتبر کتاب پانتجلی که یوگای کلاسیک و سنتی را بررسی کرده، جملاتی هست که به روش نفس‌کشیدن مربوط می‌شود. در یکی از این جملات آمده است: «وقتی در حرکت، ثبات وجود داشته باشد، پرانایاما فرآیند دم و بازدم را قطع می‌کند» (Veda) (Bharati, Sutra ii.52: 631; Zombaris, 2012, ch. 2: 94; Rosen, 2002: 237).

پانتجلی توضیح می‌دهد که پرانایامه در اصل توقف و مکث تنفس است. این تعبیر بعدها در متنی به نام هته یوگا، که در آن روش‌های مختلف نفس‌کشیدن با عنوان «کومبَه‌که» (kumbhaka) معرفی شده، به شکلی مفصل و کاربردی توضیح داده شده است. کلمه «کومبَه‌که» به معنای برجستگی روی سر فیل‌ها و همین‌طور توقف نفس است. «پرانا» نیز به معنای نفس است اما برخی معتقدند «یاما» در کلمه «پراناایامه» به توقف نفس‌کشیدن و حبس کردن آن دلالت دارد. خود کلمه «پراناایاما» نیز به معنای «حصار و حفاظ» یا «افسار و عنان» است. ابتدا، این موضوع که متوقف کردن نفس امکان‌پذیر و مطلوب است، کمی عجیب به نظر می‌رسید، چراکه بدون نفس،

حیاتی نیز وجود نخواهد داشت. اما یوگی‌ها هرگز نمی‌خواستند نفس کشیدن را کلاً متوقف کنند. همچنین، در «سنت یوگا»، حکم به توقف و مکث، فقط مختص نفس نیست. در «آسانا» (تمرینات اصلی و وضعیت‌های یوگا) نیز بر روی یک حالت و ژست مناسب بدنی تأکید شده است. در «مدیتیشن» هم توقف و مکث افکار وجود دارد. از منظر یوگا، هدف از مکث و توقف، ثبات بخشیدن به حیات، سرزندگی تنفس و حالت و ژست بدن و تمرکز است. توقف و مکث کردن همانند نقطه پایان جمله است که ادامه متن را روشن و قابل درک می‌کند و باعث ایجاد نظم و ترتیب در فضای نامحدود تنفس و تفکر می‌شود (Lingham, 2016: 26).

وجود بارقه الاهی درون عارف، تجلی‌یافته از پروردگار

ابوالعافیه در کتاب سفرها-عولام‌ها باکل فرآیند را به گونه‌ای توصیف می‌کند که با شکل‌گیری تدریجی آغاز می‌شود و به تعالی‌یافتن روح و خوشی و لذت آن می‌انجامد. او در مرحله بعدی فرآیند، چگونگی افزایش امواج خوشی را توضیح می‌دهد که گاه تا حد طاقت‌فرسا و تحمل‌ناپذیری پیش می‌روند و سپس با نزول از اوج پایان می‌گیرند. ابتدا می‌نویسد که فرد باید مکان مجزا و خلوتی را پیدا، و خود را آماده کند:

مکانی را برای خودتان انتخاب کنید که صدای شما به گوش هیچ فرد دیگری نرسد. تک و تنها و به دور از دیگران در یک اتاق یا زیر شیروانی بنشینید و سرّ و راز خود را بر هیچ کس آشکار نکنید. اگر امکانش وجود دارد این کار را در فضایی نسبتاً تاریک انجام دهید.

خودتان و لباس‌هایتان باید پاک و تمیز باشد (65: *Sefer Ha-Olam Haba*).

در حالی که آماده می‌شوید تا با پروردگارتان سخن بگویید باید ذهن خود را از تمام پوچی‌های این جهان خالی کنید و از خدا بخواهید که پیروزی‌های دلاورانه و شجاعانه خود را به شما نشان دهد... شالی (Tallit) روی سر خود بیندازید و اگر می‌توانید روی سر و بازوهایتان پیشانی‌بند و بازوبند (Teffilim) ببندید. این‌گونه در خوف و خشیت از «شخینا» (שכינה) قرار می‌گیرید که در آن زمان در کنار شما حضور دارد (*Sefer Ha-Olam Haba*: 66).

سپس به پیوند و اتصال حروف برای آماده‌سازی اداکردن آن حروف می‌پردازد:

و بعد یک قلم و جوهر و کاغذ را در دست بگیرید. این می‌تواند به منزله شهادی باشد که شما در لذت و خوشی به عبادت و پرستش پروردگارتان پرداخته‌اید. سپس اتصال بین

حروف را شروع کنید و آماده دریافت فراوانی و وفور نعمت شوید ... و تمام اینها زمانی حاصل خواهد شد که شما کاغذ و قلم را از میان انگشتانتان رها کنید یا اینکه کاغذ و قلم به دلیل افکار بسیار، و لذت و خوشی فراوان شما از دستتان بیفتد (Ibid.: 67-68).

سپس ابوالعافیه وضعیت فوق‌العاده‌ای از هوشیاری تعالی یافته را توصیف می‌کند:

بدانید که پس از آنکه بخشش و عطیه فکری در شما شدت گرفت، اعضا و اندام‌های داخلی و خارجی بدن شما ضعیف خواهد شد و سر تا پای بدن شما شروع به لرزیدن خواهد کرد تا حدی که تصور می‌کنید حتماً در آن لحظه خواهید مرد؛ چراکه روح شما با لذت فراوانی از جسمتان جدا خواهد شد (Ibid.).

و شما مرگ را به زندگی ترجیح خواهید داد، چراکه می‌دانید این مرگ فقط برای جسمتان رخ می‌دهد (سفر تنبیه، ۲۰: ۳۰).

شدت و حدت تعالی روح به اوج لذت می‌رسد تا جایی که به نظر می‌آید هیچ بازگشتی از آن در کار نخواهد بود. اما ابوالعافیه زحمت این را هم کشیده و به شاگردان و پیروانش راه و روش بازگشت را نیز آموزش می‌دهد:

سپس به امور جسمانی و مادی بازگردید، از جای خود بلند شوید و بایستید، کمی آب بنوشید و چیزی بخورید، یک شیء خوشبو استشمام کنید و روح خود را به وضعیت ابتدایی برگردانید (تا دفعه بعد) و شاد و خوشحال باشید (Sefer Ha-Olam Haba: 68).

و این‌گونه روح، عمر دوباره‌ای گرفته و احیا شده و تا ابد حیات خواهد داشت. سپس خواهید فهمید که به درجه دریافت فراوانی رسیده‌اید. و بعد از آن اگر می‌خواهید به نام هراس‌انگیز و بابهت احترام بگذارید و به شکلی صحیح آن را در حیات خود پرستش کنید، صورت خود را پوشانید و از نگاه کردن به خدا بترسید و نزدیک‌تر نروید (Abluger, 2012: 9).
و زمانی که می‌خواهید روی زمین مقدس بایستید، کفش‌های خود را درآورید (سفر خروج، ۵: ۳).

ابوالعافیه در نوعی حالت خلسه آشکار و واضح، مطالب خود را نوشته، بلکه میانه‌روی در نوشته‌هایش کاملاً مشخص است. او ایده‌های فلسفی را بسط داده و به تدریج آنها را اثبات کرده و با خویش‌داری آنها را متعادل کرده است.

از آنجا که واژه «خلسه» به معنای «جداشدن از خویش‌داری» است، یعنی نوعی مستی هوش، شاید بتوان گفت خلسه نوعی وضعیت متعالی از هوش و آگاهی است که فرد به آن می‌رسد.

«سمادی» عبارتی است که در نوشته‌های یوگا و هندو و حتی نوشته‌های مقدس بودایی به چشم می‌خورد. تفاوت اصلی میان «خلسه» و «سمادی»، میزان کنترل و خویش‌داری فرد است. در سمادی فرد به سطوح بالا و وضوح غیرعادی و خارق‌العاده‌ای از خودآگاهی و شعور می‌رسد و در عین حال روحش تعالی می‌یابد. اما حواس و ذهن خود را از دست نمی‌دهد، و می‌تواند بر این شور و هیجان مسلط شود و آن را کنترل کند. در سنت بهکتی نیز، مانند سنت حسیدی، برای رسیدن به حالت خلسه، از طریق رقص و دعا و نیایش می‌توان شور و هیجان را به اوج رسانید. اما سمادی روش نسبتاً متفاوتی است. قلب و هوش، هر دو در آرامش روی یک هدف برگزیده متمرکز می‌شوند، آنها جرئت و جسارت می‌یابند و تعالی روح را تجربه می‌کنند.

نتیجه

تاریخچهٔ مربوط به عرفان یهود (قبالا) و عرفان هندو (ادویته ودانته) نشان می‌دهد که هر دوی آنها روش‌های مشابه و یکسانی را برای پیوند و یگانگی با خدا در پیش گرفته‌اند. عالمان و محققان معرفت‌شناسی و تفاسیر مشابه و یکسانی را یافتند که پایه و مبنای هر دو سنت عرفانی را تشکیل می‌دهد. سه مفهوم متناظر و مشابه، عرفان یهود و هندو را به هم مربوط می‌کند: شیوه‌های ذکرگویی به همراه شیوه‌های خاص تنفس، تأکید بر وصف‌ناپذیری تراگراماتون و نیرگونه برهن، وجود یک پروردگار، وجود یک بارقه الهی درون عارف که از یک پروردگار تجلی یافته و نهایتاً پیوند و اتصال بارقه الهی عارف با پروردگار. عقیده و باور به این اصول اساسی، بسیاری از تشابهات میان این دو سنت را تأیید می‌کند.

در آیین هندو، پروردگار، «برهن» است و در عرفان یهود، «ان سوف» است. اشتراک بعدی مربوط می‌شود به جرقه‌ای الهی که در آیین هندو با عنوان «آتمن» و در عرفان یهود با عنوان «یصیرا» (یکی از جنبه‌های قبالیستی روح که با خدا آغاز می‌شود) شناخته می‌شود. این دو کلمه، نماد یک ذات و ماهیت معنوی احیاکننده و توضیح‌ناپذیرند. وجه اشتراک بعدی نیز به پیوند و اتصال معنوی عارف با پروردگار اشاره می‌کند. این فرآیند ادغام و ترکیب، با عنوان پیوند کامل میان روح و منبع لایتنهای (Unio Mystico) که نام خاصی نیز دارد، در مذهب هندو، به صورت «پیوند آتمن با برهن» یا «سمادی» تعریف می‌شود. در عرفان یهود هم این فرآیند به صورت پیوند «یصیرا» با ان سوف یا «دوقوت» تعریف می‌شود. بنابراین، می‌توان به این تشابه اساسی میان «سمادی» و «دوقوت» به عنوان نمونه بارز تشابه تجارب عرفانی نیز اشاره کرد.

پی‌نوشت‌ها

۱. مانتراهای تک‌هجایی را «بیجا ماترا» گویند مانند هو، هوم، ام و ...
י"ס: ויסע מלאך האלהים ההלך לפני מחנה ישראל וילך מאחריהם، ויסע עמוד מפניהם ויעמד מאחריהם. 2.
ترجمه جمله نوزدهم: «و پیام‌آور و رسول خدا که جلوی اردوگاه اسرائیل بود، حرکت کرده و به پشت سر آنها رفت و توده‌ای از غبار از جلوی آنها حرکت کرده و در پشت آنها قرار گرفت».
3. ויבא בין מחנה מצרים ובין מחנה ישראל ויהי והחשך ויאר את-הלילה ולא-קרב זה אל-זה כל-הלילה
ترجمه جمله بیستم: «و در میان اردوگاه مصر و خیمه‌گاه اسرائیل قرار گرفت، همه جا ابری و غبارآلود و تاریک بود و آن شب را روشن کرد و آنها تمام شب به هم نزدیک نشدند (برای نبرد)».
4. כ"א: ויט משה את-ידו על-הים ויולך יהוה את-הים ברוח קדים עזה כל-הלילה וישם את-הים לחרבה. ויבקעי המים
ترجمه جمله بیست‌ویکم: «و موسی دستان خود را در مقابل دریا باز کرد و به اذن خداوند، باد مشرقی سهمگین و قدرتمندی تمام طول شب بر دریا وزیدن گرفت و او دریا را به زمین خشکی تبدیل کرد و باعث شد که دریا شکافته شود و به دو نیم گردد».

منابع

- کتاب مقدس: ترجمه تفسیری، عهد عتیق و عهد جدید (۲۰۰۲). انجمن بین‌المللی کتاب مقدس.
جیکیز، لوئیس (۱۳۹۲). «آموزه یگانگی خدا در یهودیت»، ترجمه: رثوف نصرتیان، در: هفت آسمان، س ۱۵، ش ۶۰، ص ۶۹-۸۸.
- چاترجی، ساتیش چاندرا؛ داتا، درندراموهان (۱۳۸۴). معرفی مکتب‌های فلسفی هند، ترجمه: فرناز ناظرزاده کرمانی، قم: مرکز مطالعات و تحقیقات ادیان و مذاهب.
- Ablunger, Siegrid (2012). *Abraham Abulafia: Meditations on the Divine Name*, Avi Solomon.
Carrol, Cain (2013). *Mudras of India: A Comprehensive Guide to the Hand Gestures of Yoga and Dance*, Singing Dragon, Updated Edition.
Chandra, Suresh (1998). *Encyclopedia of Hindu Gods and Goddesses*, Sarup & Sons.
Dalal, Roshen (2014). *The Religions of India: A Concise Guide to Nine Major Faiths*, Penguin Books Limited.
Hames, Harvey J. (2006). "A Seal Within a Seal: The Imprint of Sufism in Abraham Abulafia's Teachings", in: *Medieval Encounters*, vol. 11, pp. 153-72.
Idel, Moshe (1988 a). *Studies in Ecstatic Kabbalah*, Albany: State University of New York Press.
Idel, Moshe (1988 b). *The Mystical Experience in Abraham Abulafia*, Albany: State University of New York Press.

- Kats, Steven T. (2013). *Comparative Mysticism: An Anthology of Original Sources*, Oxford: Oxford University Press.
- Lingham, Durgadas (Rodney) (2016). *Traditional Yoga: Insights in to the Original Yoga Tradition*, Book 1, Original Yoga System, English: Lulu.Com.
- Rosen, Richard (2002). *The Yoga of Breath: A Step-by-Step Guide to Pranayama*, Foreword by Rodney Yee Illustration by Kim Faraley, Boston & London: Shambhala.
- Scholem, Gershom (1954). *Major Trends in Jewish Mysticism*, New York: Schocken Books.
- Sefer Ha-Hesheq, available at: file:///C:/Users/user/Downloads/Hebrewbooks_org_49695.pdf
- Sefer Ha-Olam Haba, available at: www.hebrew.grimoar.cz/abulafia/chaje_olam_ha-ba.htm
- Sefer Ha-Sekhel, available at: www.hebrewbooks.org/pdfpager.aspx?req=21671&pgnum=1
- Sefer Yetzirah, available at: <https://b2n.ir/j76170>
- Sen Gupta, Orit (2016). "Abraham Abulafia: A Jewish Yogi", available at: www.academia.edu/31841362/Abraham_Abulafia_a_Jewish_Yogi.
- Sinha, Jadunath (1972). *The Philosophy of Ramanuja, The Vedanta Sutras*, Calcutta: Publishing House PVT Ltd.
- The Siva Samhita (1914). Translated by Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, Apurva Krishna Indian Press.
- Veda Bharati, Swami (2015). *Patanjali, Yoga Sutras of Patanjali*, Motilal Banarsidass.
- Vivekananda, Swami (2013). *Patanjali Yoga sutras, Sanskrit text with Translation and Commentary*.
- Wolfson, Elliot R. (2000). *Abraham Boluafia: Kabbalist and Prophet-Hermeneutics, Theosophy and Theurgy*, Los Angeles: Cherub Press.
- Zombaris, Sharon K. (2012). *Encyclopedia of Wellness: From Acia Berry to Yo-yo Dieting*, Greenwood.

References

- Ablunger, Siegrid. 2012. *Abraham Abulafia: Meditations on the Divine Name*, Avi Solomon.
- Bible: Interpretive Translation, Old Testament and New Testament. 2002. International Bible Society.
- Carrol, Cain. 2013. *Mudras of India: A Comprehensive Guide to the Hand Gestures of Yoga and Dance*, Singing Dragon, Updated Edition.
- Chandra, Suresh. 1998. *Encyclopedia of Hindu Gods and Goddesses*, Sarup & Sons.
- Chatterjee, Satischandra; Datta, Dharendra Mohan. 2005. *Moarrefi Maktab-hay Falsafi Hend (An Introduction to Indian Philosophy)*, Translated by Farnaz Nazerzadeh Kermani, Qom: Center for the Study and Research of Religions and Denominations. [in Farsi]
- Dalal, Roshen. 2014. *The Religions of India: A Concise Guide to Nine Major Faiths*, Penguin Books Limited.
- Hames, Harvey J. 2006. "A Seal Within a Seal: The Imprint of Sufism in Abraham Abulafia's Teachings", in: *Medieval Encounters*, vol. 11, pp. 153-72.
- Idel, Moshe. 1988 a. *Studies in Ecstatic Kabbalah*, Albany: State University of New York Press.
- Idel, Moshe. 1988 b. *The Mystical Experience in Abraham Abulafia*, Albany: State University of New York Press.
- Jacobs, Lewis. 2013. "Amuzeh Yeganegi Khoda dar Yahudiyat (The Doctrine of the Oneness of God in Judaism)", Translated by Rauf Nosratian, in: *Seven Heavens*, yr. 15, no, 60, pp. 69-88. [in Farsi]
- Kats, Steven T. 2013. *Comparative Mysticism: An Anthology of Original Sources*, Oxford: Oxford University Press.
- Lingham, Durgadas (Rodney) .2016. *Traditional Yoga: Insights in to the Original Yoga Tradition*, Book 1, Original Yoga System, English: Lulu.Com.
- Rosen, Richard. 2002. *The Yoga of Breath: A Step-by-Step Guide to Pranayama*, Foreworded by Rodney Yee Illustration by Kim Faraley, Boston & London: Shambhala.
- Scholem, Gershom. 1954. *Major Trends in Jewish Mysticism*, New York: Schocken Books.

SeferHa-Hesheq,availableat:

file:///C:/Users/user/Downloads/Hebrewbooks_org_49695.pdf

SeferHa-Olam Haba, available at: www.hebrew.grimoar.cz/abulafia/chaje_olam_haba.htm

SeferHa-Sekhel,availableat:

www.hebrewbooks.org/pdfpager.aspx?req=21671&pgnum=1

SeferYetzirah, available at: <https://b2n.ir/j76170>

Sen Gupta, Orit. 2016. "Abraham Abulafia: A Jewish Yogi", available at:

www.academia.edu/31841362/Abraham_Abulafia_A_Jewish_Yogi.

Sinha, Jadunath. 1972. *The Philosophy of Ramanuja, The Vedanta Sutras*, Calcutta: Publishing House PVT Ltd.

The Siva Samhita. 1914. Translated by Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, Apurva Krishna Indian Press.

Veda Bharati, Swami. 2015. *Patanjali, Yoga Sutras of Patanjali*, Motilal Banarsidass.

Vivekananda, Swami. 2013. *Patanjali Yoga sutras, Sanskrit text with Translation and Commentary*.

Wolfson, Elliot R. 2000. *Abraham Boluafia: Kabbalist and Prophet-Hermeneutics, Theosophy and Theurgy*, Los Angeles: Cherub Press.

Zombaris, Sharon K. 2012. *Encyclopedia of Wellness: From Acia Berry to Yo-yo Dieting*, Greenwood.