



Research Paper

Evaluating the Effectiveness of "Intuitive Perception" in "Life Improvement" from the Perspectives of Yogananda and Berg

Mohammadhosein Kiani*¹ ¹ Assistant Professor of Ahl al -Bayt International University, Tehran, Iran[10.22080/jep.2025.28140.1233](https://doi.org/10.22080/jep.2025.28140.1233)**Received:**

December 3, 2024

Accepted:

January 27, 2025

Available online:

February 15, 2025

Keywords:

Transformation, Success, Will, Perception, Spiritual Practices

Abstract

The ideas of Paramahansa Yogananda and Yehuda Berg are influenced by religious traditions concerning spirituality and life improvement. This paper explores how a comparative analysis of the relationship between intuitive perception and life improvement in their thought is possible and how robust such an interpretation is. Using a library-based study and an analytical-comparative method with a critical approach, we demonstrate that while both thinkers share common views—particularly regarding success, higher will, and intuition as foundational for improvement—significant differences exist in their ontological perspectives and spiritual practices. These differences create distinct dualities regarding the human position in the world and offer unique spiritual exercises for life enhancement. Therefore, their interpretations exhibit at least two shortcomings. First, reductionism—they overlook broader religious goals, focusing solely on specific aspects of life improvement while neglecting its diverse dimensions. Second, they demonstrate a one-sided view of intuition and show leniency regarding the criteria for its validity.

***Corresponding Author:** Mohammadhosein Kiani**Address:** Ahl al -Bayt International University, Tehran, Iran**Email:** kiani61@yahoo.com**Tel:** 09120517288



Extended Abstract

1. Introduction

The enhancement of life as the ultimate purpose requires a worldview and diverse actions. These range from one's perspective on the universe, human relationships, and attention to meaning, value of awareness, and understanding of happiness, to the cultivation of introspection, creativity, positive thinking, freedom, meditation, reflection, self-confidence, physical and spiritual pleasures, physical health, spiritual healing, peace, love, and overcoming fear, anxiety, anger, and irritability, among others.

Amid this spectrum, a core idea can be identified around which all analyses of life improvement are structured. A review of the thoughts of Paramahansa Yogananda and Yehuda Berg suggests that they regard "intuition" as the foundation of spiritual living and a prerequisite for life enhancement.

This article seeks to present an interpretation of the relationship between "intuition and improvement" in the process of living from the perspectives of Yogananda and Berg, while simultaneously analyzing the coherence and comprehensiveness of this theory. In other words, the article's central question is: How is the alignment of "intuitive perception" and "life improvement" possible in their thought, and to what extent is this interpretation robust?

2. Methods

The library study method and the analytical-comparative approach, as well as the critical approach where appropriate.

3. Results

The perspectives of Yogananda and Berg on life improvement and personal transformation are significant because they

draw on the teachings of secular theology and rely on intuitive understanding to address spiritual challenges and achieve a better life. In their shared interpretation, they regard intuition as a pathway to personal development and improvement. In other words, both believe that intuition can serve as a spiritual and even practical foundation for enhancing life. However, their application and interpretation of intuition in the spiritual journey differ.

4. Conclusion

The first major difference between Yogananda and Berg lies in their ontological perspectives regarding the position of humanity in the universe. Inspired by their respective religious traditions, each presents a unique and distinct view of the relationship between humans and the world. Yogananda, influenced by Hindu teachings, emphasizes the unity of existence and humanity's interconnectedness with the universe, asserting that intuition serves as a pathway to connect with ultimate truth. In contrast, Berg, drawing from Jewish tradition, articulates a dualistic worldview that underscores human independence and individual responsibility.

The second difference pertains to the practice of spiritual exercises aimed at achieving direct awareness. While Yogananda and Berg both pursue the shared goal of awareness and life improvement, their methods for reaching this goal differ significantly.

Nevertheless, their approaches are not without shortcomings. For instance, there is a notable reductionism and one-dimensional focus in their reliance on intuition as a tool for life improvement. While both emphasize the value and validity of intuition, they tend to isolate it, neglecting other critical religious and spiritual dimensions. This reductionism limits their



perspectives, addressing only a subset of spiritual and religious needs, thus failing to provide comprehensive solutions.

In this way, although Yogananda and Berg regard intuition as a foundation for transformation and life improvement, achieving holistic and sustainable improvement requires a more comprehensive approach. Such an approach would integrate intuition with other spiritual and religious dimensions, helping individuals experience a more balanced and enduring life across various spiritual and everyday domains.

Funding

There is no funding support.

Authors' contribution

The author of this article is Mohammad hosin kiani.

Conflict of interest

Authors declared no conflict of interest.

Acknowledgments

I would like to express my gratitude to all the people who helped me write this article.



References

- Berg, Yehuda (2008) *Kabbalah on the Sabbath*, Los Angeles & California: Kabbalah Publishing.
- Berg, Yehuda (2004) *The Dreams Book: Finding Your Way in the Dark*, Los Angeles & California: Kabbalah Publishing.
- Berg, Yehuda (2005) *Monster Is Real: How to Face Your Fears and Eliminate Them Forever*, Los Angeles & California: Kabbalah Publishing.
- Berg, Yehuda (2009) *Tune-Ups: A Day-to-Day Guide for Making Your Life Better*, Los Angeles & California: Kabbalah Publishing.
- Yogananda, Paramahansa (1989) *The Law of Success*, New York: Self-Realization Fellowship.
- Yogananda, Paramahansa (2001) *Journey To Self-Realization: Collected Talks And Essays On Realizing God In Daily Life*, New York: Self-Realization Fellowship.
- Yogananda, Paramahansa (1999) *Inner Peace*, New York: Self-Realization Fellowship.
- Yogananda, Paramahansa (2005) *Spiritual Diary: An Inspirational Thought for Each Day of the Year*, New York: Self-Realization Fellowship.



علمی

سنجش اثربخشی «ادراک شهودی» در «بهبود زندگی» از منظر یوگاناندا و برگ

محمدحسین کیانی*^۱ ^۱ استادیار فلسفه و کلام دانشگاه بین‌المللی اهل‌بیت (ع)، تهران، ایران.[10.22080/jepr.2025.28140.1233](https://doi.org/10.22080/jepr.2025.28140.1233)

چکیده

اندیشه یوگاناندا و برگ متأثر از سنت‌های دینی-مذهبی پیرامون معنویت و بهبود زندگی است و پرسش مقاله این است که چگونه بررسی تطبیقی نسبت «ادراک شهودی» و «بهبود زندگی» در اندیشه آنها امکان‌پذیر بوده و این خوانش تا چه اندازه استوار است؟ بدین‌سان، ؟ بدین‌سان، در مقام ارائه پاسخ به شیوه مطالعه کتابخانه‌ای و روش تحلیلی - تطبیقی و به فراخور انتقادی نشان می‌دهیم که هر چند آنها به‌ویژه ناظر به تلقی از موفقیت، اراده متعالی و شهود به‌منزله بنیاد بهبودی اشتراک نظر دارند. لکن، افتراق دیدگاه آنها درباره چشم‌انداز هستی‌شناختی و تمرین‌های معنوی حائز اهمیت است؛ چرا که ترسیم دوگانه‌ای از جایگاه انسان در جهان به دست داده و تمرین‌های معنوی متمایزی برای بهبود زندگی ارائه می‌دهند. از این‌رو، خوانش آنها حداقل دو کاستی دارد؛ نخست، تقلیل‌گرایی؛ چرا که از اهداف کلان دینی غفلت کرده و تنها جنبه خاصی را مدنظر قرار می‌دهند. در واقع، آنها از لوازم و جنبه‌های متنوع بهبود زندگی غافل می‌شوند. دوم، یکسونگری به شهود و تسامح درباره سنجه‌های صحت و سقم آن.

تاریخ دریافت:

۱۳ آذر ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش:

۸ بهمن ۱۴۰۳

تاریخ انتشار:

۲۷ بهمن ۱۴۰۳

کلیدواژه‌ها:

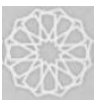
تحول، موفقیت، اراده، ادراک، تمرین‌های معنوی

* نویسنده مسئول: محمدحسین کیانی

آدرس: دانشگاه بین‌المللی اهل‌بیت (ع)، تهران، ایران

ایمیل: kiani61@yahoo.com

تلفن: ۰۹۱۲۰۵۱۷۲۸۸



۱ مقدمه

در استناد به باورهای دینی به خوانش‌های انحرافی، ناقص، فاقد مبنا، التقاطی و عوام‌پسند تمرکز می‌کنند.

بهبود زندگی به‌منزله مقصود برین مستلزم جهان‌بینی و کنش‌های متنوعی است. از نحوه نگرش به عالم، روابط انسانی، التفات به معنا، ارزش آگاهی، فهم خوشبختی و غیره گرفته تا پرورش درون‌نگری، خلاقیت، مثبت‌اندیشی، آزادی، مراقبه، تفکر، اعتماد به‌نفس، لذت‌های جسمی-روحي، سلامت جسمی و شفای روحی، آرامش، عشق و غلبه بر ترس، نگرانی، خشم و بدخلقی و ... در این میان، می‌توان ایده اساسی را در نظر گرفت که جمله تحلیل‌ها پیرامون بهبود زندگی مبنی بر آن قوام می‌یابد. چنانچه با بررسی اندیشه‌های پاراماهانسا یوگاناندا^۱ و یهودا برگ^۲ به نظر می‌رسد که آنها «شهود» را بنیاد زیست معنوی و شرط بهبودی زندگی به حساب آورده‌اند.

این مقاله می‌کوشد تا خوانشی از نسبت «شهود و بهبودی» در فرآیند زیستن از منظر یوگاناندا و برگ

معنویت سکولار به دسته‌ای از باورهای شبه‌متافیزیکی و «منقطع از دین» اطلاق می‌شود که بر موفقیت و بهبود زندگی تمرکز دارد (Wilkinson, 2007: 47). با این‌همه، می‌توان به برخی نمونه‌ها اشاره کرد که به دینی خاص توجه دارند. به عبارت دیگر، برخی نظریه‌پردازان معنویت سکولار به اهمیت و ارزش دین اذعان کرده و حتی خود را پیرو دینی خاص قلمداد می‌کنند؛ لکن این اظهار هرگز به‌منزله سرسپردگی به آن تعالیم نیست. در واقع، آنچه با بررسی اندیشه آنها به دست می‌آید اینکه مجموعه آشفته از گزینش‌های ذوقی و خوانش‌های فردی از باورهای دینی را مطمحنظر قرار می‌دهند. گویی هدف از استناد به دین تنها تحقق اهدافی نظیر موفقیت، بهبود زندگی، تحول فردی، کسب شادی و آرامش بوده و قرائت آنها از این اهداف نیز منطبق بر سلايق زمانه و دغدغه‌های سکولار است و چون این موارد به‌منزله هدف نهایی آنها است؛ اغلب

^۲ یهودا برگ (Yehuda Berg) نویسنده، آموزگار کابالا و نظریه‌پرداز معنوی است که به سال ۱۹۷۲ میلادی در بیت‌المقدس به دنیا آمد. پدرش فلیپ برگ و مادرش کارن برگ از اساتید کابالا بودند و از همین‌رو، او نیز متأثر از آنها رشد کرد و به شهرت رسید. در واقع، فلیپ برگ در ۱۹۶۵ میلادی به تاسیس موسسه ملی تحقیقات در کابالا (The National Institute for the Research in Kabbalah) اقدام کرد. این موسسه به مجموعه فعالیت به‌ویژه انتشار کتاب‌هایی درباره کابالا پرداخت. وی به سال ۱۹۷۰ میلادی نام موسسه را به مرکز تحقیقاتی کابالا (The Research Centre of Kabbalah) تغییر داده و آن را به یک مرکز مستقل برای انتشار کتاب‌های خود تبدیل کرد. یهودا برگ که مدت‌ها ریاست مرکز کابالا را بر عهده داشت؛ اکنون به سخنران و نویسنده مشهوری تبدیل شده است؛ چنانچه برخی از کتاب‌هایش به‌ویژه «قدرت کابالا» و «۷۲ نام خدا» جز پرفروش‌ترین کتاب‌های بین‌المللی به حساب آمدند. او به برگزاری دوره‌ها و برنامه‌های رسانه‌ای متنوعی پرداخت و هواداران بسیاری یافت. در سال ۲۰۰۷ میلادی، به عنوان نفر چهارم در لیست ۵۰ خاخام برتر امریکا از جانب نیوزویک انتخاب شد. چنانچه، به سال ۲۰۰۹ میلادی نشریه جی کیو (GQ magazine's) از او تحت عنوان عامل تغییر در زمینه آموزش یاد کرد.

^۱ پاراماهانسا یوگاناندا (Paramahansa Yogananda) با نام اصلی موکوندا لعل گوش (Mukunda Lal Ghosh) گورو و یوگی هندی است که به سال ۱۸۹۳ میلادی در گوراکپور واقع در شمال‌شرقی هند به دنیا آمد. در نوجوانی راهبی به‌نام یوکتشوار گیری (Yuktswar Giri) را به استادی پذیرفت. یوگاناندا به سال ۱۹۱۵ تحصیل در رشته هنر را به پایان رساند و بلافاصله از سوآمی یوکتشوار خواست تا ورود رسمی او به نظام رهبانیت را بپذیرد. ورود او به رهبانیت مقارن با انتخاب نام «یوگاناندا» به معنای سرور و شادی به‌واسطه اتصال الهی بود. وی به سال ۱۹۱۷ میلادی مدرسه‌ای در دیهیکا واقع در بنگال غربی تاسیس کرد که سیستم آموزش آن ترکیبی از روش‌های مدرن آموزشی با آموزش یوگا و آرمان‌های معنوی بود. یوگاناندا به سال ۱۹۲۰ میلادی برای شرکت در کنگره‌های بین‌المللی به امریکا مهاجرت کرد و انجمن خودشناسی (Self-Realization Fellowship) به‌منظور آموزش تعالیم خود پیرامون هندوئیسم، فلسفه یوگا و مدیتیشن را تأسیس کرد. او طی چند سال به‌واسطه سخنرانی در اقصی‌نقاط جهان توانست پیروان زیادی را جذب کند. بدین‌سان، تعالیم وی به‌وسیله دو سازمان در لوس‌آنجلس و هندوستان ترویج می‌شود. این دو سازمان توانسته‌اند بیش از ۵۰۰ معبد در سراسر جهان ایجاد کنند و اعضای فراوانی را در بیش از ۱۷۵ کشور دنیا گرد هم جمع آورند.



سنتی فاصله گرفته و با تکیه بر آموزه‌های کابالا معتقد است که کابالا رویکرد بهتری برای تغییر هدفمند زندگی و رسیدن به موفقیت است (برگ، ۱۳۹۲: ۳۶). چنانچه تحت همین رویکرد تمام انسان‌ها و نه تنها یهودیان را مخاطب خویش قرار می‌دهد. او با تفسیر امروزی از کتاب مقدس درباره موضوعات متفاوتی سخن گفته و تحقق این امور را به منزله موفقیت و بهبودی به حساب می‌آورد؛ مواردی نظیر تفکر مثبت، پذیرش مسئولیت، افزایش قدرت و انرژی، پذیرش مشکلات، مسئله طلاق و همسریابی و ... برای نمونه، در کتاب «راه‌اندازی مجدد» ضمن بیان ناتوانی درمان شیمیایی و گیاهی برای درمان افسردگی تصریح می‌کند که این روش‌ها تنها برای تسکین بیماری مفید هستند؛ حال آنکه اصولی برای بکارگیری انرژی شفابخش کابالا وجود دارد که طی آن افسردگی درمان می‌شود (Berg, 2007: 127) و یا در کتاب «رفاه حقیقی» تاکید دارد که آموزه‌هایش برای کسب ثروت نامحدود، سلامتی، تناسب اندام، حفظ خانواده و ارتقای روابط انسانی بسنده است (Berg, 2010: 74-133).

از سوی دیگر، یوگاناندا به‌عنوان یک مبلغ هندوئیسم به آمریکا سفر می‌کند. او در فرایند تبلیغ و مجاورت با فرهنگ غربی مصمم می‌شود تا انجمن خودشناسی به‌منظور آموزش فلسفه یوگا و تمرین مدیتیشن را تاسیس کند. سپس به تالیف آثار مختلفی جهت بهبود زندگی می‌پردازد که مهمترین مصادیق آن در ایده‌هایی نظیر تفسیر منحصر به فرد از هستی، ترمیم روابط زنانه و مردانه و غلبه بر سرنوشت، ترس، نگرانی، خشم، و بدخلقی و ... خلاصه می‌شود. برای نمونه، او در کتاب «قانون موفقیت» بر خلاقیت، مثبت‌اندیشی، آزادی و مراقبه تاکید می‌کند (Yogananda, 1989: 204) و یا در کتاب «سفر به سوی خودشکوفایی» بر آرامش، عشق، شادی، تحقق زیبایی و جوانی، دستیابی به قدرت معنوی و توانایی ذهنی اصرار می‌ورزد (Yogananda, 2001).

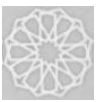
ارائه دهد و توامان، به تحلیل انسجام و جامعیت این نظریه نیز پردازد. به عبارت دیگر، پرسش مقاله این است که چگونه تطبیق «ادراک شهودی» و «بهبود زندگی» در اندیشه آنها امکان‌پذیر بوده و این خوانش تا چه اندازه استوار است؟ بدین‌سان، در مقام ارائه پاسخ به شیوه مطالعه کتابخانه‌ای و روش تحلیلی- انتقادی، نخست به زمینه‌های مشترک اندیشه آنها اشاره خواهیم کرد؛ سپس توضیح می‌دهیم که آنها چگونه چشم‌انداز هستی‌شناختی از جایگاه انسان در جهان ارائه داده و به تمرین‌های معنوی متمایزی برای بهبود زندگی می‌پردازند. در نهایت نشان خواهیم داد که اندیشه آنها حداقل با دو اشکال اساسی مواجه است: نخست، تقلیل‌گرایی و غفلت از لوازم و جنبه‌های متنوع بهبودی؛ دوم، یکسونگری به شهود و غفلت از لوازم و سنجه‌های صحت و سقم آن.

۲ خوانش مدنظر از شهود و بهبودی؛ اشتراک دیدگاه‌ها

هر چند یوگاناندا متأثر از هندوئیسم و برگ متأثر از یهودیت است؛ لکن آنها نظریه‌پردازان معنوی به حساب می‌آیند که با استناد به آموزه‌های دینی و متأثر از الگوهای معنویت سکولار علاوه بر اینکه می‌کوشند تا خوانشی جدید از باورهای سنتی خویش ارائه دهند؛ توامان استنباط جدیدی از الهیات برای حل چالش‌های معنوی و رسیدن به زندگی بهتر ارائه می‌دهند. در واقع، معنویت در نگرش آنها بسان رهیافتی برای تحول شخصی و زندگی بهتر است و تحقق این بینش نیز در پرتو فهم شهودی فراهم می‌شود. بدین‌سان، آنها برداشت مشترکی از نسبت شهود و بهبودی ارائه می‌دهند؛ چنانچه این خوانش با تحلیل سه مسئله به روشنی آشکار می‌شود:

۲٫۱ موفقیت و بهبودی؛ اهداف همسو

نگرش یوگاناندا و برگ درباره موفقیت و بهبودی قرابت دارد. حتی نگرش آنها در این‌باره متأثر از اوضاع زمانه و عدول از سنت دینی است که تحت آن به بلوغ فکری رسیده‌اند. در واقع، برگ از یهودیت



یا موجودیتی جز «خواستن» ندارد بر مبنای متعلقات اراده به خویشتن هویت می‌بخشد. سپس، سه گونه اراده یا خواستن را شرح می‌دهد؛ نخست، آنهایی که ریشه در شهوت حیوانی دارند؛ دوم، آنهایی که ورای قلمرو حیوانی قرار داشته و به دنبال متعلقاتی نظیر قدرت، افتخار، اعتبار، سلطه بر دیگری و غیره هستند؛ سوم، اراده متمایل به مسائل منطقی و برآوردن میل به خرد، دانش و آگاهی (برگ، ۱۳۹۲: ۴۷). بدین‌سان، او تفاوت میان اشخاص و گونه‌های زیستن را در اتکای هر شخص بر انحای خواستن مدنظر قرار می‌دهد: «این سه سطح خواسته‌ها در تمامی نوع بشر یافت می‌شوند؛ با این حال به نسبت‌های مختلفی در افراد مخلوط گشته‌اند و این چیزی است که تفاوت موجود بین یک نفر با فردی دیگر را می‌آفریند» (همان: ۴۸). چنانچه آموزش را طریقی برای تبلور اراده نیکو و شیوه‌ای برای خودسازی معرفی می‌کند.

از سوی دیگر، اراده‌ها باید مبنی بر خواسته‌های متعالی استوار شود تا زندگی راستین از این رهیافت فراهم شود. در واقع، آنها با تحلیل خواسته‌های انسانی به این ایده رهنمون می‌شوند که اراده باید به امری فرامادی تعلق بگیرد. یوگاناندا می‌گوید: «انسان هیچ‌گاه کاملاً خرسند نمی‌شود؛ به همین‌رو، از هدفی به سوی هدفی دیگر می‌رود. آن «هدف دیگری» که می‌جوید، همانا پروردگار است؛ زیرا تنها او می‌تواند شادمانی ماندگار را عطا کند» (یوگاناندا، ۱۳۸۸: ۲۱۹). چنانچه برگ با تاکید بر اینکه «یگانه رسالت آدمی ارتقا به سطح معنوی بالاتر است» (برگ، ۱۳۹۲: ۱۹۶)؛ توضیح می‌دهد که کابالا فرایند آگاهانه برای تغییری مثبت و پایدار را به دست داده و نه تنها قدرت درونی برای دگرگونی را فراهم می‌آورد که حتی قادر است تا چالش‌های اجتماعی در کسب و کار و اقتصاد، محیط زیست، دولت و سیاست، بهداشت و درمان، آموزش و پرورش و مذهب و ... را سامان دهد.^۱

یوگاناندا و برگ از تقریر سنتی که توسط هندوئیسم و یهودیت درباره موفقیت و خوشبختی ارائه می‌شود، فاصله گرفته و می‌کوشند تا برداشت امروزی از مسئله ارائه دهند. در واقع، آنها موفقیت را تحت خوانش روان‌شناختی و با استناد به برخی اصطلاحات دینی شرح داده و بهبود زندگی را در حل چالش‌های زمانه تفسیر می‌کنند. آنها نخست، هم عقیده‌اند که بهبود زندگی در پرتو شادی و آرامش محقق می‌شود (Yogananda, 1999. Berg, 2010)؛ سپس، دستیابی به تمام مصادیق مزبور را به‌منزله قطعات پازل دانسته و آنها را همچون اجزایی برای تحقق زندگی والا لحاظ می‌کنند.

۲٫۲ اراده متعالی؛ آغاز فرآیند

فارغ از تفاوت در چشم‌اندازی که یوگاناندا متأثر از هندوئیسم و برگ متأثر از کابالا ترسیم می‌کنند؛ آنها هم نگرش‌اند که تحلیل خواسته‌های انسانی بسان آغاز آگاهانه برای رسیدن به بهبود زیستن است. آنها از یکسو با نقد ماده‌گرایی پرداخته و اصالت به خواسته‌های این‌جهانی-حیوانی را نادرست می‌دانند. بدین‌سان، یوگاناندا با تحلیل تناسخ و اینکه آدمی همواره نقش‌های متفاوتی را طی مرگ و بازگشت دوباره بازی می‌کنند؛ تصریح دارد که رنج و درد به‌واسطه حقیقی‌پنداشتن نقشی است که در این جهان بر عهده گرفته‌ایم؛ چنانچه لذت و خوشی این جهان نیز حاکی از این بازیگری است. یوگاناندا با استناد به آموزه‌های یوکتشوار ابراز می‌کند که لذت‌های دنیوی نیز دل آدمی را می‌زند و آرزوهای مادی نیز همانند رنج تمامی ندارد؛ چرا که آدمی هیچ‌گاه یکسره خرسند و شاد نمی‌شود و این همان واقعیتی است که موجب سرگردانی انسان میان اهداف و خواسته‌های متفاوت شده است (یوگاناندا، ۱۳۸۸: ۲۱۸).

برگ نگرش یوگاناندا را با تحلیل خواسته‌های انسانی تایید می‌کند. او معتقد است آدمی که جوهر

¹ See: Yehuda Berg, Kabbalah: The Power to Change Everything, 2009.



۲،۳ شهود و روشنایی؛ بنیاد بهبودی

نه تنها آنها بر اهمیت ادراک بی‌واسطه برای تحقق زندگی راستین توافق دارند که هر دو تحت بنیادی واحد وصول به این نحوه از آگاهی را یادآور می‌شود. در واقع، یوگاناندا و برگ معتقدند که درون‌نگری و کسب خودآگاهی بسان مبنای معرفت‌شناختی است که صرف آن آگاهی بی‌شائبه به دست آمده و زندگی به‌گونه حقیقی بهبود می‌یابد. یوگاناندا معتقد است که موفقیت در کیفیت زندگی سنجیده می‌شود و هر چه در کیفیت زندگی تعمق می‌کنیم؛ اهمیت درون‌نگری آشکارتر می‌شود؛ چرا که برآیند درون‌نگری علاوه بر اینکه به فهم حضور الهی در خویش می‌انجامد؛ توامان مبنایی برای خدمت به دیگران نیز به حساب می‌آید (Yogananda, 2001: 10). برگ نیز همانند یوگاناندا ضمن تاکید بر درون‌نگری می‌کوشد تا دستاورد آن را در بهبود جنبه‌های متفاوت زندگی نشان دهد. برای نمونه، یافتن همسر مناسب را به‌منزله کشف نیمه‌گمشده خویش تلقی کرده و مبنای آن را در درون‌نگری و خودآگاهی می‌داند (Berg, 2011: 182) و یا کیفیت

ارتباط جنسی را به خودآگاهی پیوند می‌زند؛ چرا که ارتقا کیفی آن را در غلبه بر شرم، عدم رضایت از خویش و ارتباط با خود مقدس می‌داند.^۲ همچنین، تجربه عشق واقعی را به خودآگاهی مرتبط می‌سازد؛ چرا که معتقد است تنها پس از ارتباط با عشق درونی و آموختن اینکه چگونه خویشتن را دوست بداریم؛ قادر به دوست‌داشتن دیگری خواهیم بود.^۳

یوگاناندا و برگ بر بنیاد خودآگاهی به ارزش ذاتی «ادراک بی‌واسطه» نائل می‌شوند. چنانچه یوگاناندا به توصیف برخی از مشاهدات خود پرداخته است^۴ و یا برگ به اصول و روش‌هایی اشاره دارد که طی آن می‌توان درک درستی از رویاها به دست داد.^۵ بدین‌سان، یوگاناندا تصریح دارد که رکن معنویت نه اعتقاد و باور بلکه تجربه شهودی است. او به تمایز دوگانه میان شهود و اندیشه قائل شده و درباره ارزش ادراک شهودی می‌گوید: «شهود از درون آدمی می‌جوشد و اندیشه از برون. شهود حاکی از منظری رو در رو از واقعیت است؛ در حالی که اندیشه منظری غیرمستقیم از واقعیت است. شهود، واقعیت را با همدردی عجیبی در کلیت آن می‌بیند،

کائناتی را در برگرفت. تمام کیهان با نوری آرام همچون چشم‌انداز شهری در شب، در بیکرانگی هستی‌ام سوسو می‌زد. دریافتم کانون عرش همان نقطه ادراک شهودی قلبم است و از این نقطه قلبم نوری شکوهمند به سوی یکایک ساختارهای کائنات می‌تراوید. آوای آفرینش را به صورت ارتعاش اوم Aum شنیدم. طنین این آوا، موتور دستگامی به نام کیهان را روشن کرد... ناگهان نفسم به ریه‌هایم بازگشت. در نهایت ناامیدی دریافتم بیکرانگی‌ام را از دست دادم. دیگر بار به قفس تنگ تن بازگشته بودم. استاد بی‌حرکت برابرم ایستاده بود» (یوگاناندا، ۱۳۸۴: ۲۱۲)

^۵ برای نمونه، برگ در کتاب رویاها به اصول کابالا استناد کرده و به ارائه معنا و اصولی برای تفسیر رویاها اشاره می‌کند. او توضیح می‌دهد که رویاها حاوی پیام‌های ارزشمند و عقلانی هستند و نادیده گرفتن آنها به‌منزله باز نکردن یک نامه بالقوه درباره تغییر زندگی است. او با اشاره به روش‌هایی توضیح می‌دهد که چگونه می‌توان به تفسیر و تشریح معانی متنوع رویاها اقدام کرد؛ از یافتن همسر موردنظر تا منحرف‌ساختن انرژی‌ها و قضاوت‌های منفی و ...

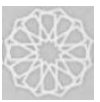
See: Yehuda Berg, The Dreams Book: Finding Your Way in the Dark, 2004.

¹ See: Paramahansa Yogananda, The Law of Success, 1989.

² See: Yehuda Berg, The Kabbalah Book of Sex & Other Mysteries of the Universe, 2006.

³ See: Yehuda Berg, Kabbalah on Love, 2006.

^۴ برای نمونه، یوگاناندا می‌گوید: «... استاد - یوکتشوار - آرام انگشتش را به سینه‌ام زد. ناگهان بدنم می‌خکوب شد. نفسم به گونه‌یی از ریه‌هایم بیرون می‌آمد که گویی مغناطیسی عظیم آن را بیرون می‌کشید. روح و ذهنم بی‌درنگ چون نوری سیال از منافذ تنم بیرون تراویدند. جسمم جسدی بیش نبود؛ اگرچه کاملاً هوشیار بودم و می‌دانستم هیچگاه تا این اندازه زنده نبوده‌ام. هویتم دیگر به جسمم محدود نبود. تمامی اتم‌های هستی را در بر گرفته بود، گویی آدم‌ها در مسافتی دور حرکت می‌کردند. خاک چنان شفاف شده بود که ریشه و حتی جریان حرکت شیره گیاهان را می‌دیدم. همه اشیایی که در میدان دیدم بودند لرزیدند و مانند فیلم‌های سریع مرتعش شدند. شادمانی عظیمی بر اقیانوس روحم بارید. دانستم جان جانان جز بهجت ابدی و تن او جز شعله‌های بیکران نور نیست. شکوه گسترده درونم تمامی دیارها، ممالک، سیاره زمین و منظومه شمسی و سایر منظومه‌ها و سحابی لطیف و



به منزله خوانشی برای کسب موفقیت و بهبود زندگی قلمداد می‌کند. اینکه این خواسته‌ها موجب حرکت فرد و به عبارت بهتر، جریان زندگی می‌شود. سپس، تصریح می‌کند که «تمام این ظرف‌های گوناگون رضایت در یک کلمه خلاصه می‌کند؛ روشنائی» (برگ، ۱۳۹۲: ۵۱). از همین‌رو، در برخی از آثارش به ارائه راهکارهایی جهت کسب روشنائی می‌پردازد تا رضایت و بهبود زندگی محقق شود.^۲

۳ مفاد و لوازم خوانش؛ افتراق دیدگاه‌ها

برداشت مشترک یوگاناندا و برگ درباره نسبت شهود و بهبودی حاوی تفاوت‌هایی است. به نظر می‌رسد که این ناهمگونی‌ها را به بهترین‌وجه از دو منظر می‌توان تحلیل کرد؛ چرا که از یکسو، آنها چشم‌انداز هستی‌شناختی متفاوتی در باب نسبت انسان و عالم طراحی می‌کنند. از سوی دیگر، تمرین‌های معنوی آنها برای کسب آگاهی بی‌واسطه متفاوت است. به عبارت دیگر، راهکارهای پیشنهادی آنها برای بهبود زندگی در پرتو شهود/روشنائی متمایز است.

۳/۱ چشم‌انداز هستی‌شناختی

توصیف یوگاناندا و برگ از جهان متفاوت است. یوگاناندا این تفاوت را به ساحت‌های متمایز آدمی نیز تسری داده و به تبیین عوالم گوناگون و وجوه متفاوت انسانی می‌پردازد. بدین‌سان، با طرح این مسئله که روح آدمی در تن‌های سه‌گانه «آرمانی یا علی^۳»، «اختری یا اثیری^۴» و «مادی یا محسوس»^۵ ضرورت می‌یابد، اذعان می‌کند که برخلاف جهان

حال آنکه اندیشه واقعیت را خرد می‌کند. هر انسانی همانگونه که قدرت اندیشیدن دارد، از قدرت شهود نیز برخوردار است. همچنان که اندیشه قابل پرورش است، شهود نیز گسترش می‌یابد. ما در شهود، با واقعیت، با دنیای شادمانی، با وحدت اختلاف، با قوانین باطنی که بر دنیای معنوی حاکم است و با حضرت حق، هماهنگ هستیم» (یوگاناندا، ۱۳۸۴: ۲۹۰). چنانچه برگ نیز معتقد است که پایه معنویت در شهود است. او که از شهود تحت عنوان «روشنائی» یاد کرده و آموزه‌های کابالا را رهیافتی برای تحصیل روشنائی می‌داند؛^۱ به تفصیل توضیح می‌دهد که با طرح این پرسش از هزاران نفر که خواسته‌های واقعی هر انسان چیست؟ بیشتر چنین پاسخ‌هایی دریافت کرده است: رضایت شخصی، آرامش ذهنی، آسودگی از ترس و اضطراب، امنیت اقتصادی، رضایت خاطر، عشق، آزادی، قدرت، خرد، شادی. سپس، او می‌کوشد تا بنیاد چنین اهدافی را در شهود و روشنائی نشان دهد. او در نهایت تصریح می‌کند: «تمام چیزی که انسان به‌واقع از زندگی می‌خواهد؛ روشنائی معنوی است» (برگ، ۱۳۹۲: ۷۹).

بدین‌سان، یوگاناندا و برگ هم‌عقیده‌اند که وجه تمایز انسان معنوی در کسب شهودی و روشنائی است. یوگاناندا می‌گوید: «معمولا انسان برای دریافت اطلاعات درباره خود و دنیای پیرامونی، به حواس خود متکی است. ذهن انسان هیچ‌چیز نمی‌داند مگر چیزهایی که حواس پنج‌گانه به او می‌گوید؛ اما انسان متعالی برای کسب معرفت به شهود خود متکی است» (یوگاناندا، ۱۳۸۴: ۲۹۰). از سوی دیگر، برگ تمام اراده و اهداف انسانی را

^۱ یهودا برگ می‌گوید: «بر اساس دانش عالم‌ترین کابالیست‌ها، کابالا ذات خود روشنائی معنوی به شمار می‌رود» (برگ، ۱۳۹۲: ۹۱).

^۲ See: Yehuda Berg, Tune-Ups: A Day-to-Day Guide for Making Your Life Better, 2009.

^۳ Casual body

^۴ Astral body

^۵ پروردگار روح آدمی را به توالی در سه قالب آرمانی یا تن علی، تن ظریف اختری یا جسم مثالی که حاصل خصایل ذهنی

و عاطفی آدمی است و جسم محسوس مادی در آورد. انسان در زمین به حواس مادی و فیزیکی خویش مجهز است. حال آنکه انسان اختری از طریق احساس‌ها و عواطف و تنی ساخته از پرانا - آن ذرات حیات که از اتم کوچک‌تر است - به کنش می‌پردازد. اما صاحب جسم علی در عالم سرورآمیز آرمان‌ها باقی می‌ماند. برای تفصیل نگاه کنید به: یوگاناندا، سرگذشت یک یوگی: ۵۲۷.



ارائه گشت تا بیانگر طیف گسترده‌ای از رضایت‌هایی باشد که انسان‌ها می‌خواهند» (برگ، ۱۳۹۲: ۵۳). اینکه روشنایی به عنوان نیرویی برای جذب افراد خوب و موقعیت‌های مثبت در زندگی فرد عمل کرده و امید، خوش‌بینی و نشاط درونی را فراهم می‌آورد. روشنایی منبع تولیدکننده انگیزه درونی برای کسب زندگی برتر و سعادت‌مند است.^۶ بدین‌سان، در رابطه دو قلمرو ۱٪ و ۹۹٪ دو مدل سعادت نیز متصور است:

«همانطور که دو قلمرو وجود دارد که می‌توانید به آنها وصل شوید، دو نوع سعادت نیز وجود دارند. ابتدا سعادت ۱٪ وجود دارد، جایی که می‌توانید پول بدست آورید، اما عشق نیست. اینجاست که تجارت به سرعت افزایش یافته و سریع‌تر نیز سقوط می‌کند. در اینجا شرایط اضطراری اتفاق می‌افتد... ناگهان. سپس نوع ۹۹٪ سعادت وجود دارد که در آن نه تنها پول ندارید بلکه زندگی که به شما امکان می‌دهد تا از آن لذت ببرید، وجود دارد. زندگی شما به عشق، سلامتی، خوشبختی و رضایت واقعی متبرک می‌شود» (Berg, 2010: 35).

از سوی دیگر، شهود نزد یوگاناندا در پرتو «درک عمیق وحدت وجود و اتحاد با خدا» به بهبود زندگی می‌انجامد. در واقع، استعلا و اتحاد با خداوند در اندیشه یوگاناندا به خواست و فرمان الهی است؛ چرا که معتقد است که پروردگار همه انسان‌ها را از شادمانی لایتناهی خویش آفریده است. اگرچه آدمیان در قفس تن گرفتارند، خدا از انسان -

سه‌بعدی مادی که تنها با حواس پنج‌گانه قابل ادراک است، عوالم اختری را می‌توان با حس ششم یا شهود ادراک کرد: «اشخاص اختری با حس شهود می‌بینند، می‌شنوند، می‌بویند و می‌چشند و لمس می‌کنند» (یوگاناندا، ۱۳۸۸: ۵۳۰). یوگاناندا به تناسب این حالات از انواعی از هوشیاری نظیر هوشیاری فناپذیر^۱، هوشیاری مسیح^۲، فراهوشیاری^۳ و هوشیاری کیهانی^۴ و ... سخن می‌گوید. در این میان، هوشیاری کیهانی تجربه یکی شدن با خداوند در هوشیاری مطلق او است.^۵

در مقابل، یهودا برگ با تقلیل نظام هستی‌شناختی کابالا، تصویری از ساحت دوگانه جهان تحت عنوان «قلمرو ۱٪» و «قلمرو ۹۹٪» ارائه می‌دهد. از نگاه او «تمام آنچه می‌بینید، می‌شنوید، بو، مزه و لمس می‌کنید، تنها ۱٪ از جهان را تشکیل می‌دهد. در حقیقت، ۹۹٪ عالم غیب، ناشناخته و غیر قابل مشاهده است» (Berg, 2010: 33). به عبارت دیگر، قلمرو ۱٪ شامل دنیای مادی است که با حواس پنج‌گانه ادراک می‌شود. این قلمرو معادل تاریکی معنوی، فضای هرج و مرج، شادی‌های ناپایدار و رنج مداوم است. در مقابل، وسعت قلمرو ۹۹٪ که ورای ادراک آدمی است مبتنی بر نظم مطلق، منشا جهان مادی، منبع تغییر مثبت و پایدار، دنیای رضایت، شادی و دانش و ... است که با روشنایی آشکار می‌شود. از همین‌روست که می‌گوید: «نور یا روشنایی تنها یک کلمه‌ی رمزی است؛ یک استعاره که توسط کابالیست‌های باستان

^۶ برگ می‌گوید: «برای پوشاندن روشنایی درخشان دنیای بی‌پایان، مجموعه‌ای از ده پرده برافراشته شد. هر پرده، مقدار بیشتری از انتشار روشنایی را کاهش می‌داد، درخشانی آن به تدریج به تقریب به تاریکی محض مبدل می‌شد... keter، بالاترین بعد، جایگاه درخشان‌ترین روشنایی، نزدیک‌ترین مکان به دنیای بی‌پایان است. malchut، در پایین‌ترین قسمت قرار گرفته، دلالت بر تاریک‌ترین بعد، یعنی دنیای فیزیکی ما می‌کند. تنها ته مانده‌های روشنایی در دنیای تاریک ما «نور راهنما»^۷ است که حیات ما را ممکن می‌سازد. این نور راهنما، نیروی زندگی بخش بشریت است» (برگ، ۱۳۹۲: ۱۳۲).

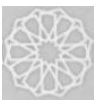
^۱ mortal consciousness

^۲ Christ consciousness

^۳ Super consciousness

^۴ Cosmic consciousness

^۵ یوگاناندا می‌گوید: «در نوشته‌های مقدس هندو نیز آن را هوشیاری کیهانی روح می‌خوانند که در کل آفرینش تجلی داد. این همان هوشیاری جهانی و یکی بودن با خداست که مسیح، کریشنا و سایر اوتارها مظهر و نماد آن هستند. قدیسان بزرگ و یوگی‌ها به آن، مرتبه سمادهای مراقبه می‌گویند که در آن حالت، هوشیاری آنها با هوشیاری همه ذرات عالم خلقت همسان می‌شود. در این وضعیت آنها کل عالم هستی را به صورت جسم خود احساس می‌کنند» (یوگاناندا، ۱۳۸۰: ۵۴۵)



نابهنگام دچار مصائب، عوارض و ناراحتی می‌شود و به یکباره اضطراب جای رضایت را می‌گیرد. بدین‌سان، رفع اضطراب به‌عنوان یکی از دغدغه‌های یهودا برگ جایگاه ویژه‌ای در اندیشه‌هایش دارد؛ چه بسا، همین دغدغه به‌همراه مواردی دیگر نیز موجب تبیین چنین نظام هستی‌شناختی شده است.^۴

۳،۲ تمرین‌های معنوی

راهکارهای پیشنهادی یوگاناندا و برگ هم متأثر از سنت‌های دینی آنها است و هم مبنی بر ایده‌های منحصر به فردی که درون‌مایه معنوی-روان‌شناختی دارد. در واقع، هرچند یوگاناندا به اسلوب ابداعی اشاره می‌کند؛ برای نمونه، در کتاب «دفتر خاطرات معنوی» مدعی می‌شود که مطالعه روزانه و عمل به راهکارهای آن بسان روشی شگرف برای آغاز هر روز است؛ چرا که راهنمای افکار و ایجاد انگیزه برای فعالیت‌های فردی بوده و قدرت معنوی را افزایش می‌دهد.^۵ در مجموع، تمرین‌های معنوی او شامل موارد تامل درونی، تمرکز وجودی، التفات به خداوند، پرهیز از تمایلات نفسانی و انجام تمرین‌های بندگی و از همه مهمتر، انجام مراقبه و کریا یوگا^۶ است؛ چرا که به زعم او «تنها گسترش آگاهی زاییده از تمرین یوگا و مراقبه و خلوص در عشق الهی می‌تواند انسان را برای ضربه رهاکننده «آن حضور همه‌جا حاضر» آماده کند» (یوگاناندا، ۱۳۸۸: ۲۱۴). یوگاناندا در توصیف کریا یوگا می‌گوید:

«کریا یوگا به مفهوم پیوند و اتصال یوگی به جان لایتناهی از طریق انجام اعمال یا آیین‌های معین یا کریا است. شخصی که به طور منظم این فن را به کار می‌برد، تدریجاً از کارما رهایی می‌یابد. کریا یوگا تمرین‌های فیزیولوژیکی ساده است که باعث می‌شود خون، کربن را از دست بدهد و اکسیژن بگیرد. اتم‌های این اکسیژن اضافی به جریان‌های

که آنها را به سیمای خویش آفریده - می‌خواهد که سرانجام از هر گونه همسانی با حواس رهایی یافته و دیگر بار به او بپیوندند (یوگاناندا، ۱۳۸۸: ۲۱۴). مسیر اتحاد با خداوند نیز از طریق صبرورت و رهایی از بدن‌های سه‌گانه تحقق می‌یابد؛ چرا که می‌گوید:

«تجلی خدا - برهما- در انسان، آتما^۲ نام داد که همان روح است. این روح سه تن دارد که به ترتیب او را می‌پوشانند: نخست بدن مادی که دارای حواس پنج‌گانه است، سپس بدن مثالی که قالب احساسات و عواطف است و در نهایت، بدن علی که قالبی ذهنی و فکری است. پس از آنکه انسان آن‌قدر تکامل می‌یابد که از عوالم فیزیکی و مثالی عبور و صعود می‌کند، در عالم علی سکونت می‌گزیند. در هوشیاری موجودات علی، عوالم فیزیکی و مثالی در جوهر فکر شکل می‌گیرند. آنچه انسان فیزیکی در اندیشه‌اش می‌پروراند، انسان علی می‌تواند به واقعیت درآورد. یگانه محدودیت موجود، خود فکر است. سرانجام انسان از آخرین پوشش روح - بدن علی - جدا می‌شود تا با یکتای همه‌جا حاضر، فراسوی همه اقلیم‌های ارتعاشی، یکی شود» (یوگاناندا، ۱۳۸۰: ۵۴۴؛ یوگاناندا، ۱۳۸۸: ۵۳۵).

در مقابل، روشنایی نزد برگ در پرتو «اتصال به قلمرو ۹۹٪» به بهبود زندگی می‌انجامد؛ چرا که معتقد است: فرد در هر لحظه از زندگی اتصال به هر یک از دو قلمرو را انتخاب می‌کند. اتصال به قلمرو ۹۹٪ به معنای مدیریت زندگی خویش برای کسب سعادت واقعی است و به‌منزله منبعی که قدرت مدیر زندگی را فراهم می‌آورد. در مقابل، «جهان ۱٪ یک توهم و سایه‌ای از جهان ۹۹٪ است. هیچ چیز در جهان ۱٪ وجود ندارد که قلمرو ۹۹٪ را به عنوان منبع در اختیار نداشته باشد» (Berg, 2010: 33). از همین‌رو، یکی از مهمترین ویژگی‌های جهان ۱٪ «سندروم ناگهان^۳» است؛ اینکه آدمی

⁵ See: Paramahansa Yogananda, Spiritual Diary: An Inspirational Thought for Each Day of the Year, 2005.

⁶ kriya yoga

¹ Brahma

² Atma

³ The Sudden Syndrome

⁴ See: Yehuda Berg, Monster Is Real: How to Face Your Fears and Eliminate Them Forever, 2005.



است» (برگ، ۱۳۹۲: ۱۵۰) و این مهم نیز وابسته به تثبیت موارد زیر است:

نخست، یک کلمه از چیزی که می‌خوانی باور نکن و مطمئن باش که چیزی از آن را از دست نمی‌دهی؛ دوم، دو واقعیت اصلی وجود دارد: دنیای ۱ درصدی تاریکی و قلمرو ۹۹ درصدی روشنایی؛ سوم، تمام چیزی که انسان‌ها به واقع از زندگی می‌خواهند، روشنایی معنوی است؛ چهارم، هدف زندگی رسیدن به دگرگونی معنوی، از یک وجود واکنشی به یک موجود فعال است؛ پنجم، در لحظه دگرگونی، ما با قلمرو ۹۹ درصدی ارتباط برقرار می‌کنیم؛ ششم، هرگز تقصیر را بر گردن دیگران یا وقایع بیرونی نیانداز؛ هفتم، مقاومت در برابر میل‌های واکنشی ما، سازنده‌ی روشنایی ماندگار است؛ هشتم، رفتار واکنشی ما خالق جرقه‌ی درخشانی از روشنایی است. اما عاقبت در پایان، تاریکی را باقی می‌گذارد؛ نهم، موانع، فرصت‌هایی ما برای ارتباط پیدا کردن با روشنایی هستند؛ دهم، هر چه مانع بزرگ‌تر باشد، روشنایی بالقوه‌ی بیشتری خواهیم داشت؛ یازدهم، وقتی چالش‌ها به نظر غول‌پیکر می‌رسند، قطعیت را به ما جفا وارد کن. روشنایی همیشه همین‌جا است؛ دوازدهم، تمام رفتارهای منفی که در دیگران می‌بینید، تنها انعکاسی از رفتارهای منفی خودتان هستند (همان: ۳۱۱-۳۱۲).

۴ تحلیل و بررسی

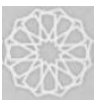
اندیشه‌های یوگاناندا و برگ از جنبه‌های گوناگون قابل بررسی است. می‌توان نگرش آنها را به صورت درون-سیستمی ناظر به هماهنگی و همبستگی اندیشه‌ها تحلیل کرد و یا به‌گونه بیرونی، نگرش آنها را در نسبت با الهیات تحلیل کرد؛ به‌ویژه نگرش یوگاناندا را در پرتو هندوئیسم و نگرش برگ را در پرتو یهودیت؛ همچنین، امکان تحلیل آموزه آنها مبنی بر اصول روان‌شناسی وجود دارد. با این‌همه، فارغ از انواع رویکردهای انتقادی که نسبت به

حیات تبدیل می‌شوند و موجب تجدید قوای سلول‌های مغز و مراکز عصبی واقع در ستون فقرات می‌شوند. با جلوگیری از تجمع خون سیاهرگ، یوگی موفق می‌شود از نقصان نسوج بکاهد و به افزایش انرژی درونی مبادرت ورزد... بدین‌سان، کریا یوگا فنی است که موجب تسریع تکامل انسان می‌شود» (همان: ۳۲۳-۳۲۵).

بهبود زندگی در اندیشه یوگاناندا وابسته به خودشکوفایی است و خودشکوفایی به معنای فهم وجودی این مهم است که آدمی با خداوند یکی است. اینکه حضور همه‌جا حاضر او، حضور همه‌جا حاضر ما است و ما اکنون به همان اندازه جزئی از او هستیم که در آینده خواهیم بود. بدین‌سان، تنها وظیفه گسترش این دانش بی‌واسطه است (یوگاناندا، ۱۳۷۸: ۲۲۵) و چنین تمرین‌هایی به‌ویژه کریا یوگا برای رسیدن به این نحوه از آگاهی است؛ چرا که تنها در پرتو آن بهبود زندگی قوام می‌یابد.

در مقابل، برگ به دستورالعمل‌هایی متأثر از سنت یهودیت اشاره می‌کند؛ برای نمونه، در کتاب «کابالا در سبت» توضیح می‌دهد که سبت - حداقل غروب جمعه تا غروب شنبه - از اهمیت ویژه‌ای نزد یهودیان و کابالیست‌ها برخوردار است؛ چرا که در این‌بازه جهان‌های معنوی و فیزیکی متحد شده و نیروی نور به طور مداوم جریان می‌یابد. بدین‌سان، این روز تنها مربوط به استراحت و حتی عبادت نیست؛ بلکه زمانی برای ایجاد ارتباط روحانی، جذب انرژی و شادی روحی است. چنانچه نحوه دستیابی به ارتباط روحانی را در کتاب تبیین می‌کند. با این‌همه، برگ به مجموعه‌ای از تمرین‌ها برای بهبود زندگی اشاره می‌کند. بهبودی که شامل اهداف متنوعی نظیر احساسات قوی، شور معنوی و حتی کسب ثروت و موفقیت‌های مادی، خلاقیت و ابتکار می‌شود؛ دایرمدار نهادینه‌سازی دوازده قانون معنوی است. در واقع، «هدف زندگی رسیدن به دگرگونی معنوی، از یک وجود واکنشی به یک موجود فعال

¹ See: Yehuda Berg, Kabbalah on the Sabbath, 2008.



و حتی تناسب اندام و غیره تقلیل می‌دهند. برای نمونه، یهودا برگ معتقد است که قادر به ایجاد فرایند آگاهانه برای تغییری مثبت و پایدار را به دست آورده و نه تنها می‌توان قدرت درونی خویش را برای این دگرگونی به کار بست که حتی می‌توان چالش‌های اجتماعی در کسب و کار و اقتصاد، محیط زیست، دولت و سیاست، بهداشت و درمان، آموزش و پرورش و مذهب و ... را سامان داد^۱.

آنها از لوازم و جنبه‌های متنوعی غفلت می‌کنند که جملگی بهبود زندگی را میسور می‌سازد؛ به همین رو، اغلب ارزیابی ناقصی از اهداف خویش به دست داده و اساساً، در استناد به آموزه‌های دینی نیز دچار تحریف می‌شوند و یا حداقل شتاب زده عمل می‌کنند. به هر حال، تسری یکسری تمرین‌های عملی به ویژه دستورالعمل‌های ذهنی شرط لازم و کافی برای بهبود همه‌جانبه زندگی نیست؛ زیرا این مهم منوط به فراهم‌بودن عوامل متعددی است. چنانچه هر موفقیت بسته به فراهم‌سازی مقدمات و تحقق عوامل متناسب آن است. از همین روست که امیرمومنان علی (ع) می‌فرماید: «آفة النجاح الكسل (نوری، ۱۴۰۸، ۱۲: ۶۸)؛ تنبلی آفت موفقیت است» و یا امام رضا (ع) می‌فرماید: «من سأل الله التوفيق و لم یجتهد فقد استهزأ بنفسه (طرابلسی، ۱۳۸۳: ۱۵۳)؛ هرکس از خدا درخواست موفقیت کند اما تلاش و کوشش نکند، در واقع خود را مسخره کرده است».

۴،۲ یکسونگری

هر چند ارزش و اعتبار شهود انکارناپذیر است؛ اما اصالت و یکسونگری به آن به‌منزله رهیافتی برای موفقیت و بهبود همه‌جانبه زندگی نیز نادرست است. از سوی دیگر، یافته‌های شهودی به‌منزله راهنمایی برای بهبود زندگی دربردارنده ملاحظات جدی است. برای نمونه، هر گونه دریافت شهودی به واسطه عقل تحلیل شده و مورد ارزیابی قرار

نگرش آنها امکان‌پذیر است؛ چند ملاحظه اهمیت بیشتری دارد:

۴،۱ تقلیل‌گرایی

به نظر می‌رسد که آنها با ادبیات معنوی - روان‌شناختی مدعی تحقق اهداف همه‌جانبه دینی هستند. به هر حال، آنها نگرش هستی‌شناختی از جهان مادی و متافیزیکی ارائه داده و در پرتو راهکارهایی مدعی بهبود زندگی مخاطبان می‌شوند. حال آنکه از برخی اهداف کلان دینی غفلت کرده و تنها جنبه خاصی را مدنظر قرار می‌دهند. برای نمونه، آنها بهبود زندگی را به موفقیت‌های این‌جهانی مرتبط می‌سازند. برگ از سعادت اخروی که جایگاه ویژه‌ای در سنت یهودیت دارد، غافل می‌شود. چنانچه، بقای نفس نزد یوگاناندا نیز در پرتو تناسخ تشریح می‌شود؛ حال آنکه تناسخ به لحاظ الهیات و حیانی و فلسفه الهی با اشکالات مهمی مواجه است.

تقلیل آموزه‌های دینی- عرفانی به توصیه‌های برای برطرف‌کردن دغدغه‌های روزمره عمل مخاطره‌آمیزی است. هر چند این رویکرد می‌تواند نمایشی برای پتانسیل‌های درونی یک‌گرایش دینی و عرفانی بوده و قابلیت آن آموزه‌ها را تایید کند؛ از سوی دیگر، می‌تواند به‌منزله تحریف و عدول از آموزه‌های اصیل نیز به حساب آید و این روشی است که در نگرش یوگاناندا و برگ ملاحظه می‌شود. به هر حال، گزینش‌های دلخواه بدون توجه به روح آموزه‌های دینی، گزینش و بازخوانی متمایز از یک آموزه که نسبتی با کلیت آموزه‌ها ندارد و یا بازخوانی با رویکرد کسب سود و منفعت، ایجاد جذابیت، افزایش مخاطب و ... در نهایت، به ویرانی کلیت آموزه‌های دینی و عرفانی ختم خواهد شد. چنانچه، آنها آموزه‌های سنتی خویش را مبنی‌بر فرهنگ و سلايق زمانه تحریف می‌کند و خوشبختی را در غلبه بر مشکلات روزمره زندگی نظیر کسب ثروت، یافتن همسر دلخواه، بهبود رابطه جنسی، درمان افسردگی

¹ See: Yehuda Berg, Kabbalah: The Power to Change Everything, 2009.



علامه طباطبایی معتقد است که آموزه‌های وحیانی تکیه‌گاه هر گونه معرفتی دین-معنوی است و اینکه اعتبار هر معرفتی دینی-معنوی را باید در مطابقت با آموزه‌های وحیانی مشخص کرد. در واقع، آموزه‌های وحیانی خالص‌ترین و ناب‌ترین آگاهی شهودی را عرضه می‌کند و از همین‌روست که این دسته از معارف می‌تواند معیار سنجش دیگر ادراکات شهودی به حساب آید.^۱ چنانچه در همین سلسله طولی است که کشف و شهود دیگر اولیای الهی که ذیل معرفت وحی قرار داشته و شهود آنها نیز بر اساس آموزه‌های وحیانی سنجیده شده است نیز می‌تواند معیاری برای صحت شهود دیگر افراد قلمداد شود.

۵ نتیجه‌گیری

نگرش یوگاناندا و برگ درباره بهبود زندگی و تحول شخصی حائز اهمیت است؛ چرا که آنها با بهره‌گیری از آموزه‌های الهیات سکولار و اتکا به درک شهودی خواهان پاسخ‌گویی به چالش‌های معنوی و دستیابی به زندگی بهتر هستند. آنها در برداشت مشترک، شهود را به‌عنوان راهی برای بهبود و توسعه شخصی می‌پذیرند. به‌عبارت دیگر، این دو بر این باورند که شهود می‌تواند به‌عنوان مبنای معنوی و حتی کاربردی برای بهبود زندگی عمل کند. با این حال، نحوه کاربست و تفسیر شهود در مسیر معنوی این دو متفاوت است.

نخستین تفاوت عمده میان یوگاناندا و برگ در دیدگاه هستی‌شناختی آنها نسبت به جایگاه انسان در جهان است. هر یک از این دو شخصیت با الهام از منابع دینی خود، نگرشی خاص و متمایز از رابطه انسان با عالم ارائه می‌دهند. یوگاناندا به‌عنوان فردی متأثر از آموزه‌های هندو بر وحدت هستی و پیوستگی انسان با جهان تاکید می‌کند و بر این باور است که شهود به‌عنوان راهی برای اتصال به حقیقت نهایی عمل می‌کند. در مقابل، برگ که از سنت یهودی الهام گرفته، با تبیین جهان‌های دوگانه بر استقلال

می‌گیرد. تصویرسازی از شهود و گزارش از آن بر مدار عقل صورت می‌گیرد و از همین‌روست که عقل به‌منزله وجه ممیزه آدمی و ویژگی ممتاز انسان از دیگر موجودات قلمداد شده است. از این‌رو، هر شهودی مطابق با واقع نبوده و حاکی از حقیقت غایی نیست. چنین نیست که آدمی در مواجهه با هر گونه پرسش ولو معنوی، پاسخ آن را از طریق شهود کسب کند؛ آن‌گونه که یوگاناندا می‌گوید: «معمولا انسان برای دریافت اطلاعات درباره خود و دنیای پیرامونی، به حواس خود متکی است؛ اما انسان متعالی برای کسب معرفت به شهود خود» (یوگاناندا، ۱۳۸۴: ۲۹۰).

به عبارت دیگر، دریافت شهودی عملکرد و جامعیت دریافت عقلی را ندارد و نمی‌تواند آدمی را از آگاهی عقلی بی‌نیاز کند. همچنین، برای دریافت شهودی نیز اصول و معیارهایی وجود دارد؛ اصولی که مقدمات شهود را فراهم می‌کند و معیارهایی که صحت و سقم آن دریافت‌ها را تایید می‌کند؛ چرا که همانگونه که آگاهی عقلی مصون از خطا نیست؛ دریافت شهودی نیز می‌تواند دارای برخی خطاها و لغزش‌ها باشد. در مجموع، این ملاحظات و بسیاری موارد دیگر جملگی نکاتی مهم در فهم ماهیت و اعتبار شهود و شیوه استفاده و استناد به آنها را فراهم می‌آورد؛ این موارد نکته‌هایی مهم و کلیدی در بکارگیری از یافته‌های شهودی هستند که نزد یوگاناندا و برگ مغفول مانده است.

برای بهره‌مندی از آگاهی شهودی باید سلوک خاصی را انتخاب کرده و به صفای قلب، فکر و تطهیر ظاهر و باطن پرداخت. لکن گاهی در ادراک شهود خطا رخ می‌دهد؛ این خطا هم به جهت عامل شهود یعنی معرفت برآمده از خواطر شیطانی است و هم به جهت برداشت نادرست از شهود (ابن عربی، ۱۴۰۵، ۴: ۴۱۹). بدین‌سان، این مسئله که چگونه می‌توان از بروز خطا در علم شهود جلوگیری کرد؟ جز دغدغه‌های مشترک بسیاری از حکما بوده است.

^۱ برای تفصیل نگاه کنید به: محمدحسین طباطبایی، شیعه در اسلام، ۴۲.



می‌کنند. در واقع، این تقلیل‌گرایی موجب می‌شود تا دیدگاه‌های آنها در نهایت تنها بخشی از ابعاد معنوی و مذهبی را پوشش داده و نتواند به نیازهای جامع‌تر پاسخ دهد. بدین‌سان، هرچند شهود در دیدگاه یوگاناندا و برگ به‌عنوان مبنایی برای تحول و بهبود زندگی پذیرفته شده است، اما برای رسیدن به موفقیت و بهبود همه‌جانبه، نیاز به نگاهی جامع‌تر وجود دارد که تنها به شهود محدود نشود و به سایر ابعاد معنوی و دینی نیز توجه کند. این نگاه چندجانبه می‌تواند به افراد کمک کند تا زندگی متعادل‌تر و پایدارتر را در عرصه‌های مختلف معنوی و روزمره تجربه کنند.

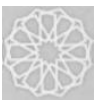
انسان و مسئولیت فردی او تاکید دارد. تفاوت دوم به نحوه انجام تمرینات معنوی برای دستیابی به آگاهی بی‌واسطه بازمی‌گردد. تمرین‌های معنوی یوگاناندا و برگ، اگرچه به‌ظاهر هدف یکسانی یعنی آگاهی و بهبودی دارند، اما روش‌های متفاوتی را برای رسیدن به این هدف به کار می‌گیرند.

با این‌همه، کاستی‌هایی در نگرش آنها وجود دارد؛ برای نمونه، تقلیل‌گرایی و یکسونگری در استفاده از شهود به‌عنوان ابزاری برای بهبود زندگی پراهمیت است. در حالی که یوگاناندا و برگ بر ارزش و اعتبار شهود تاکید دارند، اما بر شهود به‌تنهایی و بدون توجه به سایر جنبه‌های مهم دینی و معنوی توجه



منابع

- ابن عربی، محی‌الدین (۱۴۰۵) فتوحات مکیه، بیروت: دارالصادر.
- برگ، یهودا (۱۳۹۲) قدرت کابالا؛ شگردی برای روح و روان، سید مصطفی رضیئی، تهران: آرست.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۴۸) شیعه در اسلام، قم: دارالتبلیغ اسلامی.
- طرابلسی، ابوالفتح (۱۳۸۳) کنز الفوائد، قم: مجمع ذخائر اسلامی.
- نوری، میرزا حسین (۱۴۰۸) مستدرک الوسائل، قم: مؤسسه آل‌البیت لاحیاء التراث.
- یوگاناندا، پارماهانسا (۱۳۷۸) او کجاست، توران‌دخت تمدن، تهران: نشر هما.
- (۱۳۸۰) انسان در جست‌وجوی جاودانگی، توران‌دخت تمدن، تهران: تعالیم حق.
- (۱۳۸۴) تقویم معنوی؛ اندیشه‌های الهام‌بخش برای هر روز، مهین میلانی، تهران: درسا.
- (۱۳۸۸) سرگذشت یک یوگی، گیتی خوشدل، تهران: پیکان.



- Berg, Yehuda (2007) *Rebooting: Defeating Depression with the Power of Kabbalah*, Los Angeles & California: Kabbalah Publishing.
- (2010) *True Prosperity*, Los Angeles & California: Kabbalah Publishing.
- (2009) *Kabbalah: The Power to Change Everything*, Los Angeles & California: Kabbalah Publishing.
- (2011) *The Spiritual Rules of Engagement: How Kabbalah Can Help Your Soul Mate Find You*, Los Angeles & California: Kabbalah Publishing.
- (2006) *The Kabbalah Book of Sex & Other Mysteries of the Universe*, Los Angeles & California: Kabbalah Publishing.
- (2006) *Kabbalah on Love*, Los Angeles & California: Kabbalah Publishing.
- (2008) *Kabbalah on the Sabbath*, Los Angeles & California: Kabbalah Publishing.
- (2004) *The Dreams Book: Finding Your Way in the Dark*, Los Angeles & California: Kabbalah Publishing.
- (2005) *Monster Is Real: How to Face Your Fears and Eliminate Them Forever*, Los Angeles & California: Kabbalah Publishing.
- (2009) *Tune-Ups: A Day-to-Day Guide for Making Your Life Better*, Los Angeles & California: Kabbalah Publishing.
- Yogananda, Paramahansa (1989) *The Law of Success*, New York: Self-Realization Fellowship.
- (2001) *Journey To Self-Realization: Collected Talks And Essays On Realizing God In Daily Life*, New York: Self-Realization Fellowship.
- (1999) *Inner Peace*, New York: Self-Realization Fellowship.
- (2005) *Spiritual Diary: An Inspirational Thought for Each Day of the Year*, New York: Self-Realization Fellowship.
- Wilkinson, Tony (2007) *The Lost Art of Being Happy: Spirituality for Sceptics*, Finland: Findhorn Press.