

یوگا

جیمز ھویت

ترجمہ امید اقتداری



این کتاب ترجمه‌ای است از:

Yoga

James Hewitt

Hodder & Stoughton, UK, 1992

Hewitt, James - هویت، جیمز، ۱۹۲۸ -

یوگا / جیمز هویت؛ ترجمه امید اقتداری. - تهران: ققنوس، ۱۳۷۷.

ISBN: 978-964-311-128-1 ۲۴۰ ص: مصور.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا (فهرست‌نویسی پیش از انتشار)

Yoga, 2nd ed. عنوان اصلی:

واژه‌نامه.

کتابنامه: ص. [۲۳۷] - ۲۳۹.

۱. یوگا (ورزش). الف. اقتداری، امید، ۱۳۳۰ - ، مترجم. ب. عنوان.

۱۸۱/۴۵

RA۷۸۱/۷/۸۷۹

۷۶-۱۰۳۴۶م

کتابخانه ملی ایران

انتشارات ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

* * *

جیمز هویت

یوگا

امید اقتداری

چاپ هفتم

۷۷۰ نسخه

۱۴۰۲

چاپ سروش

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۱ - ۱۲۸ - ۳۱۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978-964-311-128-1

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

نقطهٔ عشق نمودم به تو هان سهو مکن
ورنه تا بنگری از دایره بیرون باشی
در ره منزل لیلی که خطر هاست در آن
شرط اول قدم آن است که مجنون باشی

حافظ

پیشکش ترجمہ بہ
استادم خانم مہیار راز

فهرست

- یادداشت مترجم ۷
- دیباچه ۹
۱. یوگا چیست ۲۱
۲. هشت شاخهٔ یوگا ۳۳
۳. راه سلامت (هاتایوگا) ۴۱
۴. حرکتهای یوگا (آساناها) ۵۱
۵. خودآسایی عمیق در یوگا ۹۹
۶. تنفس یوگا (پرانایام) ۱۰۳
۷. بهداشت و غذا در یوگا ۱۲۱
۸. حداکثر بهره‌گیری از تمرینها ۱۴۱
۹. راه عالی (راجایوگا) ۱۶۳
۱۰. مراقبهٔ یوگا ۱۷۵
۱۱. تمرکز و تعمق در یوگا ۱۸۷
۱۲. قدرتهای فرا طبیعی روان (سیدهی) ۲۰۱
۱۳. تحقق خود (سمادهی) ۲۰۷
۱۴. پس از آگاهی ۲۲۵

۲۲۹	 توضیح واژه‌های سانسکریت
۲۳۳	 کتاب‌شناسی برگزیده
۲۳۷	 نمایه

یادداشت مترجم

یادآوری چند نکته برای خواننده کتاب یوگا ضروری به نظر می‌رسد. نخست این که کتاب بیشتر به معرفی فلسفه یوگا می‌پردازد و از این لحاظ می‌توان گفت کتابی است شاخص و قابل تأمل. تعدادی از حرکتهای ارائه شده در کتاب برای افراد مبتدی نامناسب است و شاگردان مبتدی تنها پس از کسب آمادگی بدنی کافی باید آنها را آغاز کنند.

دوم این که، ضبط فارسی واژه‌های سانسکریت براساس کتابهایی که در زیر آمده انجام گرفته است و تنها تعداد محدودی از واژه‌های سانسکریت که ضبط آنها در منابع قابل دسترس دیده نشد، ناگزیر طبق ضبط انگلیسی و با توجه به شیوه تلفظ سانسکریت، به فارسی آوانویسی شده است. منابع ضبط واژه‌های سانسکریت عبارت‌اند از:

۱. سَراکبر، اوپانیشاد، ترجمه محمد داراشکوه از متن سانسکریت، به اهتمام تاراچند و سید محمدرضا جلالی نائینی، ۱۳۴۰.
۲. جوگ باسشت در فلسفه و عرفان هند، ترجمه نظام پانی پتی، تصحیح سید محمدرضا جلالی نائینی، ون. سی. شوکلا، ۱۳۶۰.
۳. ریگ ودا (گزیده سرودها)، جلد ۱، ترجمه سید محمدرضا جلالی نائینی، ۱۳۴۸.

4. *Yoga, The Iyengar Way*, Silva, Mira & Shyam Mehta, Knopf, New York, 1990.

سوم این که، طرح روی جلد «شش چاکرا و سوشومنا نادی» است.

دیباچه

از دهه ۱۹۵۰ در اروپا و امریکا نسبت به یوگا علاقه چشمگیری به وجود آمد. یوگا یک روش تربیت بدنی، ذهنی و روحی است که سرچشمه آن در تاریخ کهن هند گم شده است. علاقه به یوگا و انجام تمرینهای آن، بیشتر بر حرکتها و تمرینهای تنفسی هاتایوگا، که یکی از چند مکتب سنتی یوگا به شمار می آید، متمرکز است.

پس از مدت کوتاهی تمرین منظم، سلامت و نیروی حیاتی بهبود می یابد، نرمش بدن افزایش می یابد، عضله ها محکم و نیرومند می شوند، و حس سبکی، آرامش و تعادل در آگاهی و در بدن خانه می کند. در غرب، ارزش مراقبه یوگا خیلی به آهستگی درک شد، اما علاقه و تمرین این بخش از یوگا اکنون شتابان رو بغزونی است.

یوگا ثابت کرده است موجی نیست که امروز بیاید و فردا برود. میلیونها اروپایی و امریکایی از روشهای ساده تر آن بهره های بزرگ جسمی، روانی و روحی گرفته اند. حقیقت این است که یوگا مؤثر است، و خبر خوب زود پخش می شود. اکثر مردم به یوگا روی می آورند چون تعریف آن را از دوستان و آشنایان شنیده اند.

کتاب یوگا به حرکتها، کنترلهای تنفسی و سایر تمرینهایی می پردازد که برای سلامت و تسلط بر بدن لازم است و به مکتب هاتایوگا تعلق دارد و در

مراحل بعدی به کنترل حواس، تمرکز، مراقبه، و جذبۀ راجایوگا که تسلط و توازن ذهنی به وجود می‌آورد می‌رسد. بنابه سنت، تمرینهای هاتایوگا برای پالایش جسم و آمادگی برای راجایوگا یا «راه عالی» است، گرچه برای فایده‌هایی که در بالا گفته شد نیز تمرین می‌شود.

یوگاها یا «راههای» دیگری نیز هست که هر یک روشهایی برای خود دارد. شرح بسیاری از این تکنیکها در کتاب مراقبه^۱ آمده است. در کتاب فوق شرایطی که برای مراقبه و در پی آن رسیدن به مراحل خودآسایی عمیق و آگاهی ناب لازم است، همراه با گستره‌ای از تکنیکهای گوناگون آمده است. خوانندگان می‌توانند تکنیکها را بیازمایند و بنابه نیازهایشان، آن تکنیکهایی را که مناسبتر است برگزینند.

ترکیب تهذیب نفس، حرکتها، کنترل تنفس و مراقبه، روند کلی سنت یوگای هند است که پتنجلی^۲ حدود دویست تا سیصد سال پیش از میلاد در یوگاسوتراها^۳ به شیوه‌ای روشمند نوشته است. ما «هشت شاخه» مشهور پتنجلی را چارچوب این کتاب قرار داده‌ایم. سنت کلاسیک، ریشه‌ها و مبانی تمرین را ارائه می‌کند، گرچه باید به یاد داشته باشیم که مثنهای کهن برای مردمانی نوشته شده است که قرنهای پیش و به شیوه‌ای بسیار دور از عصر تکنولوژی جدید می‌زیسته‌اند. امید است که کتاب یوگا برای خواندگانی که مشتاق کسب زمینه‌ای برای تمرین مبتدی‌اند، و در عین حال در پی فرصتی هستند که بدانند یوگا، به خالصترین صورتش آن گونه که در زادگاهش هند انجام می‌شود، دقیقاً چیست، مفید باشد. امیدوارم خواننده، حتی اگر به مطالعه عناصر عرفانی ماوراءالطبیعه و فلسفه‌ای که هزاران سال دلیل وجودی یوگا بوده است، علاقه خاصی ندارد، بتواند از طریق این کتاب یوگای هند را بشناسد. در غرب، بسیاری از کتابهای متداول یوگا آن را روش تناسب اندام

۱. *Meditation*: ترجمۀ این کتاب توسط انتشارات ققنوس به چاپ رسیده است - م.

معرفی می‌کنند و ابعاد عرفانی آن را نادیده می‌گیرند، یا بسیار اندک و خلاصه به آن می‌پردازند.

در کتاب یوگا، تأکید بر انجام تمرین است و البته تمرین آن گونه که در سنت یوگا آمده. هاتا یوگا پردیپیک که یکی از متنیهای مهم مکتب هاتا یوگا است می‌گوید: «تمرین، راه موفقیت است و بس». و فلسفه عرفانی یوگا و مذهب شرقی به طور کلی، فقط بر مبنای نظریه پردازی خشک نیست، بلکه بر اساس تجربه کردن بعضی حالت‌های آگاهی است که از راه انجام مراقبه پدید می‌آیند. به تازه وارد های یوگا توصیه می‌شود برای شروع حرکتها، خود آسایی عمیق، و تمرینهای تنفسی که اثر آنها بر رهایی از تنش و ایجاد توازن و سلامت جسمی - روانی خیلی زود آشکار می‌شود، درنگ نکنند. پس از مهارت یابی در این تمرینها، بی‌هیچ شتابی می‌توان تمرینهای مراقبه را آغاز کرد و به مطالعه اندیشه‌هایی فلسفی‌ای پرداخت که درونمایه کهن یوگا را تشکیل می‌دهد.

چکیده‌ای از مطالب هر فصل را در سطرها و صفحات زیر می‌آوریم:

در فصل ۱ شرح داده می‌شود که یوگا چه هست و چه نیست. یوگا هم روش است و هم هدف: واژه یوگا به معنی «یگانگی» یا «وحدت» است. یگانگی، بُعد عرفانی یوگا است که در هند بُعد اصلی به شمار می‌آید، اما نه در غرب که یوگا را به منظور سلامت، آرامش، پایداری هیجانی و تعادل روحی تمرین می‌کنند. گرچه واژه یوگا را می‌توان اشاره به یگانگی بدن و ذهن در یک حالت سلامت و کارایی هماهنگ دانست، این واژه در بالاترین سطح به آگاهی وحدانی عارف (هندو یا غیر هندو) اشاره دارد که در آن فرد از من (نفس) فراتر می‌رود و سرشت روحانی فطری او شکوفا می‌شود. این «یگانگی» که هزاران سال هدف یوگا را تشکیل می‌داده است، هنگامی تحقق می‌یابد که جسم و ذهن کاملاً آرام گیرند، در حالی که مراقبه کننده هشیار و آگاه است. هدف تکنیکهای یوگا (حرکات، کنترل‌های تنفس، مراقبه) این

سکون و آرامش بزرگ درونی است.

در فصل ۱، شیوه‌های اصلی یوگا نیز شرح داده می‌شود؛ هر راه یا شیوه با یک طبع متفاوت همخوان است، گرچه امکان تداخل راهها نیز وجود دارد. برخی استادان بنام یوگا، بخصوص سوآمی ویوگَند^۱ در قرن نوزدهم و شری اوروپیندو^۲ در قرن بیستم، ترکیبی از یوگاهای گوناگون را تدریس کرده‌اند. اکثر انواع یوگا در بهگود گیتا^۳ که خود را «کتاب مقدس یوگا» می‌نامد، شرح داده شده است. چهار یوگای نخست از شش یوگا یا راه یگانگی که در فصل یکم آمده، در کتاب مراقبه بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. این چهار یوگا عبارت‌اند از: گیان، یا یگانگی از راه شناخت سرشت ذاتی خویش؛ بهکتی، یا یگانگی از راه عبادت؛ کارما، یا یگانگی از راه کردار و خدمت؛ و منتَرَه، یا یگانگی از راه صدا. یوگای پنجم و ششم که عبارت‌اند از هاتایوگا، یا یگانگی از راه تسلط بر جسم، و راجایوگا، یا یگانگی از راه تسلط بر ذهن، موضوع این کتاب و مرجع تمرینها به شمار می‌آیند. این تمرینات با بهره‌گیری از نیروهای روانی - جسمی طبیعی ما، مؤثرترین راه مقابله با فشار روانی را که در جوامع متمدن - عامل اصلی مرگ و میر است، به ما ارائه می‌کند.

در فصل ۲، هشت شاخه یوگا ارائه می‌شود. راه هشتخوانی که پتَنجلی یا «پدر یوگا» برای آموزش و تمرین یوگا روشمند کرده، روند کلی سنتی است که در کتاب آشنایی با یوگا رعایت شده است. شاخه‌های سوم و چهارم به ترتیب حرکتهای شناخته شده و کنترلهای تنفس هستند. شاخه‌های پنج تا هشت، مراحل تدریجی آرام شدن ذهن و رسیدن به آگاهی ناب است که سمادهی نام دارد و بالاترین مرحله است. دو شاخه نخست شامل اصول اخلاقی و رهنمودهایی معنوی برای شاگردان کوشا، و نیز تهذیب نفسی است که تمرین یوگا نیاز دارد. اما در این «اخلاق» هیچ‌گونه بیم و تهدیدی وجود

1. Swami vivekananda

2. Sri Aurobindo

3. Bhagvad gita

ندارد، پتنجلی فقط شرح می‌دهد که یوگی «به آگاهی رسیده» یا «به کمال رسیده» چگونه زندگی خواهد کرد. و استادان یوگا بر توانایی تمرین یوگا در تغییر شیوه زندگی تأکید می‌ورزند.

«راه هشتخوان» پتنجلی قرن‌ها چارچوبی برای روند کلی سنت یوگا در هند بوده و داربست ساختار این کتاب قرار گرفته است.

در فصل ۳ هاتایوگا را شرح می‌دهیم که حرکتها و تمرینهای تنفسی بخشهای اصلی آن را تشکیل می‌دهند. دستورهای مربوط به غذا و پاکیزگی نیز در این شکل از یوگا قرار می‌گیرد. تمرین هاتایوگا در بهبود سلامت و تناسب جسمی و ایجاد و آرامش برای جسم و ذهن چندان مفید است که برای بعضی از مردم تنها بخش مهم یوگا است. بسیاری از غربیها و تعدادی از شرقیهایی که یوگا می‌کنند، در مورد هاتایوگا چنین می‌اندیشند.

تمرینهای هاتایوگا بدن و ذهن را در هماهنگی قرار می‌دهد. اصل کلیدی انرژی دادن به بدن از طریق روشهای هاتایوگا، اصل پرانا یا انرژی کیهانی است. هاتایوگا سلامت موزون ستون مهره، سیستم اعصاب و غدد درون‌ریز را بهبود می‌بخشد؛ کارکرد درست این اعضا بر نیروی حیاتی، سلامت و طول عمر اثرهای مهمی می‌گذارد. تمرین منظم حرکتها، خشکی عضلات و مفصلها را از بین می‌برد و روند پیری را کند می‌کند. حرکتها و تمرینهای تنفس آرامش ذهن را هم فراهم می‌آورند، ضمن این که تمرینهای هاتایوگا به طور طبیعی به راجایوگا (راه عالی) می‌انجامد که شاخه‌های پنج تا هشت پتنجلی است و ذهن را از طریق تکنیکهای هشیاری مراقبه‌ای آرام می‌کند.

در فصل ۴ گستره‌ای از حرکتها (آساناها) شرح و تصویر شده‌اند. این حرکتها شامل حرکتهای اصلی مشهور چون ایستادن روی شانه، خیش، ایستادن روی سر، درخت و مثلث است. شیوه متعارف و استاندارد انجام حرکتها ارائه شده و در مواردی شکل‌های ساده شده و اندکی پیشرفته‌تر نیز نشان داده شده است. همچنین، بخشی به حرکتهایی اختصاصی داده شده

است که نسبت به برنامه استاندارد به نرمش بدنی بیشتری نیاز دارند. چکیده‌ای از اثرهای سودمند هر حرکت در پایان شرح آن آمده است. این فصل با راهنمای قدرتهای درمانی حرکتهای پایان می‌یابد.

بیشتر فایده‌ای که از یک حرکت به بدن می‌رسد، به شیوه انجام آن حرکت بستگی دارد. فشار آوردن به بدن ممکن است سبب درد و کشیدگی شود. به پیشرفت تدریجی راضی باشید. اگر، به هر میزان از نرمش بدنی که رسیده‌اید، حرکتهای را تا حدی که بدن شما راحت است انجام دهید، بسیار از یوگا سود خواهید برد. بزودی به پادشاهیایی چون سلامتی، آرامش و نرمش بدن، که حرکتهای یوگا را چنین محبوب کرده است، دست خواهید یافت. و بزودی تأثیر آرام بخش و هماهنگ‌کننده‌ای را که یوگا بر حالت ذهن شما دارد، نیز تجربه خواهید کرد.

حرکتهای را انجام دهید و ببینید کدامیک برایتان آسانتر است. انجام حرکتهایی که برایتان دشوار باشند، به شرطی ارزشمند است که بخود فشار نیاورید. تنظیم برنامه‌های روزانه و نکات دیگری درباره انجام حرکتهای در فصل ۸ آمده است.

فصل ۵ به خودآسایی عمیق اختصاص داده شده است. خودآسایی از مهارتهای ارزشمندی است که انسان امروز برای مقابله با فشار روحی نیاز دارد. تمام تمرینهای یوگا آرامش و توازن به وجود می‌آورند، اما با توجه به عمومیت یافتن فشار روحی و نشانه‌های آن (فشار خون بالا، سردرد،...)، احساس کردم که باید فصلی جداگانه برای حرکت خودآسایی عمیق (شواسانا) در نظر گرفته شود. این حرکت باید به مدت چند دقیقه در پایان هر جلسه تمرین حرکتهای یوگا و در هر زمانی که نیاز به «رهایی» هست، انجام شود. شواسانا مهارت عصبی - عضله‌ای رها شدن از فشار و تنش است و جسم و ذهن را از احساس آرامش سرشار می‌کند. آگاهی به نوزده قسمت بدن از پوست سر تا نوک انگشتهای پا سفر می‌کند و بعد از انگشتهای پا به

پوست سر باز می‌گردد و در این سفر به هر قسمت بدن که می‌رود آنجا را از انقباض و تنش رها می‌کند.

در فصل ۶ با تنفس یوگا (پرانایام) سر و کار داریم. افرادی که بر حرکتهای چشمگیر یوگا تمرکز می‌کنند، غالباً کنترل تنفس را نادیده می‌گیرند، اما هاتایوگا نامش را از تنفس یوگا گرفته است و باید به این دو دست کم اهمیتی برابر داد. ها به معنی «خورشید» و تا به معنی «ماه» است که به ترتیب نماد انرژیهای مثبت و منفی اند و در پرانایام مهار و متوازن می‌شوند. پرانایام، کنترل «پрана» یا اصل حیاتی عالم است. همچنین، هنر درست تنفس کردن است؛ هر که تنفس سطحی دارد اگر بخواهد نیروی حیاتی و هشیاری کامل داشته باشد باید پرانایام را یاد بگیرد.

شرح حرکتهای نشسته یوگا در این فصل آمده است، چرا که این حرکتهای بدن را برای تمرین کنترلهای تنفس، و همچنین برای مراقبه ساکن و پایدار نگه می‌دارند.

حالتهای نشسته چهار زانو برای شرقیها آسان است چون از کودکی به نشستن روی زمین عادت دارند. اکثر غربیها می‌توانند در حرکت آسان نشسته بنشینند و بتدریج که پاهایشان به چهار زانو نشستن عادت کرد، حرکتهای پیشرفته‌تر نشسته را آغاز کنند. این حرکتهای نشسته، به تنهایی تمرینهای با ارزشی به شمار می‌آیند، چون در انعطاف‌پذیری مفاصلهای ران و سلامت ناحیه لگن تأثیر دارند. افرادی که نمی‌توانند چهارزانو بنشینند، می‌توانند از صندلی دارای پشتی راست استفاده کنند. مهمترین نکته در نشستن یوگایی صاف و راست نگه داشتن پشت است

فصل ۷ شرحی است از حرفهای هاتایوگا درباره پاکیزگی شخصی و برنامه غذایی. انجام برخی دستورهای پاکیزگی (شَت کارماها) به شیوه سنتی برای اکثر غربیها فقط از دیدگاه نظری جالب است، گرچه در مواردی تعدیلهایی امروزی نیز در این شیوه‌ها امکان‌پذیر هست. باید در نظر داشت که این

شیوه‌های پاکیزگی قرن‌ها پیش برای یوگی‌هایی که در آشرامهای درون جنگل در شرایط بسیار متفاوتی با شرایط امروز یوگا می‌آموختند و تمرین می‌کردند ابداع شده است؛ اما دقت فوق‌العاده این شیوه‌ها، هرگرایشی به برتر داشتن شیوه‌های بهداشت شخصی امروزی را کنار می‌زند. معدودی از غربیها حاضرند نوار درازی از گاز جراحی را ببلعند یا با کنترل عضله آب به قولون خود وارد کنند، گرچه چنین شیوه‌های سنتی هنوز در برخی مدرسه‌های یوگای هند بکار می‌رود.

کنترل عضله‌ها در عقب کشیدن شکم و جداسازی عضله‌های راست شکم در فصل هفت شرح داده شده است، چون این دو حرکت نیز با شیوه‌های پاکسازی بدن ارتباط دارند. این کنترلهای شکمی از ارزشمندترین یافته‌های یوگا به شمار می‌آیند، زیرا هیچ ورزشی چنین دقیق روی سلامت و توانایی ناحیه شکمی کار نمی‌کند. این دو حرکت یبوست و سوء هاضمه را از بین می‌برد، چربی اضافی را کاهش می‌دهد و سلامت جنسی را افزایش می‌دهد.

فصل ۷ با چکیده‌ای از اصول و عادهای تغذیه یوگایی پایان می‌یابد. یوگا در مورد انتخاب غذا نیز، مانند اصولی اخلاقی، نمی‌گوید چه بخورید و چه نخورید، بلکه می‌گذارد تمرین یوگا بر انتخاب غذا اثر بگذارد. در یوگا افراط جایی ندارد و بنابراین در مورد غذا نیز مانند سایر جنبه‌های زندگی، میانه‌روی را قانون قرار می‌دهد.

در هنگام رسیدن به فصل ۸ خواننده قاعدتاً باید تمرینهای مبتدی را انجام داده باشد و خود را شاگرد یوگا بداند. فصل ۸ رهنمودی است برای بهره‌گیری حداکثر از تمرینها. این فصل نشان می‌دهد چگونه برنامه‌های مبتدی پانزده یا بیست دقیقه‌ای را بر مبنای حرکتیایی که در فصل ۴ شرح داده شده است، تنظیم کنید. در موقعیتهایی که وقت روزانه اندک است، می‌توان برنامه‌ای ده دقیقه‌ای تنظیم کرد. حتی یک برنامه سریع انرژی‌بخش

پنج دقیقه‌ای ارائه شده، که در آن کشش بدنی و تمرین تنفس با هم ترکیب شده است. برنامه روزانه را می‌توان با وارد کردن بعضی حرکتهای پیشرفته‌تر به سی دقیقه رساند. بهترین مجموعه تمرینهای تنفس و نیز روش کسب مهارت در حالت‌های نشسته و کنترل‌های شکمی عقب کشیدن و جداسازی عضله‌های راست شکم در این فصل آمده است. همچنین این فصل حرکت کشش گربه را معرفی می‌کند که ترکیبی از چند حرکت و برای زمانهای تنگی وقت مناسب است.

فصل ۹ راجایوگا، «راه عالی» را معرفی می‌کند. تمرینهای هاتایوگا بدن را پالایش می‌دهد و برای مراقبه راجایوگا آماده می‌کند. هر که آرام بنشیند و فعالیت‌های ذهن را نظاره کند، بیقراری آن را در می‌یابد، و می‌فهمد که نه فقط یک «من» بلکه «من»های بسیاری در کار است و ذهن بسیار بیشتر از آنچه معمولاً تصور می‌شود مکانیکی (بدون فکر) است. مفهوم سطوح آگاهی که در شرق بسیار شناخته و در غرب ناشناخته است، در این فصل شرح داده می‌شود. نگرشهای اجتماعی متفاوت درونگرای شرق و برونگرای غرب نیز مورد بحث قرار می‌گیرد. مثلاً، مراقبه به عنوان شیوه‌ای سالم و از لحاظ روحی ارزشمند در شرق پذیرفته شده است. فصل ۹ با بیان این اطمینان که راجایوگا از مبنای منطقی استواری برخوردار است و حقایق بنیادی آن در تجربه پدیدار می‌شود، پایان می‌یابد.

فصل ۱۰، شرایط مناسب برای مراقبه، مدت زمان لازم برای مراقبه، بهترین مکان برای مراقبه و چگونه نشستن و تنفس کردن برای کسب بهترین نتیجه از مراقبه را بیان می‌کند. آنگاه کنترل حواس، که شاخه پنجم یوگای پتنجلی است شرح داده می‌شود. این مرحله آغازین توجه به درون و بی‌ارتباطی با بمباران تأثیرهای حسی بیرونی است. بعد یک تکنیک مهم مراقبه یوگا شرح داده می‌شود که در آن جریان اندیشه‌ها با هشیاری کنش‌پذیر نظاره می‌شود. پس از مدتی بدون کوشش اختیاری مراقبه‌کننده، از تعداد

اندیشه‌ها کاسته می‌شود؛ بعد فواصل سکون و سکوت بین اندیشه‌ها پدیدار می‌شود. این تمرین نشاندهنده **خودی** فراتر از من (نفس) است که تحقق آن هدف یوگاست.

در **فصل ۱۱** دهارنا، شیوه اصلی مراقبه‌ای تمرکز شرح داده شده است. این ششمین شاخه از هشت شاخه یوگاست. جریان توجه به سوی یک شیء یا اندیشه هدایت می‌شود و روی آن می‌ماند. هنگامی که توجه، بی‌کوشش مدتی روی موضوع مراقبه بماند، مرحله دهبان فرا می‌رسد که می‌توان آن را تعمق یا مراقبه ترجمه کرد. دهبان دروازه سمادهی یا ادراک است که آخرین مرحله است.

تکنیک خیره شدن به یک شیء مثلاً یک سیب، مانند تکنیکهای گوناگون خیره شدن به درون یا تجسم که در آنها چشمها بسته است، شرح داده شده است. گوش دادن به صداها درون و بیرون شیوه دیگر مراقبه تمرکزی است که در این فصل شرح داده شده است؛ تکنیک تکرار منتره که واژه یا عبارتی خاص است، نیز شرح داده شده است. تکرار خاموش یک واژه، مبنای روش مراقبه ترافرازانده (ترانسندنتال مدیتیشن^۱، با صورت اختصاری تی.ام.آ)؛ است که در غرب طرفداران بسیار دارد. آنگاه تی.ام. بررسی می‌شود، و کاربرد دستگاه پسخوراند زیستی برای کنترل خودکار مغز^۳، الگوهای امواج مغزی و تبدیل آنها به امواجی که از یوگی‌های در حال مراقبه ثبت شده است، شرح داده می‌شود.

پیش از پرداختن به شاخه هشتم راه هشتخوان پتنجلی، در **فصل ۱۲** نگاهی می‌اندازیم به قدرتهای فوق طبیعی روانی که گفته می‌شود نتیجه کاربرد تمرکز، تعمق و غرق شدن در اشیائی انتخابی است. این حالت سَمِیم نامیده می‌شود که می‌توان آن را «توازن ذهن» نامید. علل مناسب بودن مراقبه

1. Transcendental Meditation

2. T.M.

3. biofeedback equipment for autocontrol of brain

یوگا برای ادراک فراحسی و اینکه چرا پژوهش علمی روی ادراک ماورای حسی ادعاهای یوگا را تأیید می‌کند، توضیح داده شده است. بعد شرح فشرده‌ای از کوندالینی یوگا آمده که یوگایی نهانی و بر مبنای بیداری انرژی در چاکراهای (چاکرا به معنی «چرخ» است) قدرت فوق طبیعی روانی در بدن ظریف یا روحانی است.

فصل ۱۳ ما را به سمادهی می‌رساند که هشتمین شاخه یوگا است و می‌توان آن را **خود یافتگی** یا **جذبه** ترجمه کرد. سمادهی اوج مراقبه یوگا است. سمادهی مراحل «دانه‌دار» و «بدون دانه» دارد که شرح داده شده است. من - خود پشت سر گذاشته می‌شود و ثمره آن ناهشیاری نیست، بلکه آگاهی ناب بدون اندیشه، واژه یا تصویر است. شناختی است که در آن خود حقیقی مان را تجربه می‌کنیم. این تجربه اغلب زیستن در حال ابدی توصیف می‌شود. توصیفهایی که از سمادهی شده است با تجربه‌های آگاهی وحدانی سایر سنتهای عرفانی شرقی یا غربی تطبیق دارد. در اینجا توصیف ودانت^۱ هندو از سمادهی نقل می‌شود که از اوپانیشادها گرفته شده است و بسیاری آن را اصیل‌ترین توصیف «فلسفه پایدار» عرفان می‌دانند.

فصل ۱۴، فصل پایانی است و اثر تکرار تجربه سمادهی در مراقبه را بر زندگی روزمره مورد بحث قرار می‌دهد.

واژه‌نامه توضیحی بعد از این فصل، واژه‌های سانسکریت یوگای این کتاب را به اختصار تعریف می‌کند.

یوگا چیست

خود یافتگی

یوگا در تارو پود مذهب، فرهنگ عامه و ادبیات بومی هند تنیده است. پژوهشگری فرانسوی به نام پروفیسور ماسون - اورل^۱ یوگا را «شالوده همیشگی فرهنگ هندی» توصیف کرده است. روشهای گوناگون یوگا مسلماً در شکل‌گیری معنویت هند کنونی نقش مهمی داشته است.

ریشه‌های یوگا، که اغلب آن را «علم زندگی» می‌نامند، در روزگار بسیار کهن باستان گم می‌شود. در پی حفاریهایی که در قرن بیستم در حوضه رود سند انجام شده، سفالهای سالمی بدست آمده که حدود پنج هزار سال قدمت دارند و برخی از حرکات یوگا روی آنها نقش شده است. اروپاییها و امریکاییها چند سالی بیشتر نیست که به ارزش تمرین بعضی روشهای یوگا پی برده‌اند. البته در بین آنها که برخی تمرینهای بدنی و ذهنی بعضی مکتبهای یوگا را انجام می‌دهند، جز چند استثنا، یوگی واقعاً اصیل دیده نمی‌شود. اکثر یوگی‌های هندی با شیفتگی راه و مکتب خاصی را دنبال می‌کنند، در حالی که بسیاری از غربیهایی که یوگا تمرین می‌کنند، بیشتر بهره‌هایی چون سلامتی، آرامش و تعادل روحی - جسمی را مد نظر دارند.

بهره‌مندیهایی که غربیها در یوگا کشف کرده‌اند، در نزد هندیها ناشناخته

نیست و نوشته‌های مقدس هندو که از هزاران سال پیش باقی مانده است، این فواید را شرح می‌دهد؛ با این حال، این بهره‌ها نسبت به هدفهای معنوی و عرفانی یوگا فرعی شمرده می‌شود. در **اوپانیشادها** که در ۸۰۰ تا ۵۰۰ سال پیش از میلاد نوشته شده است، اشاره‌های بسیار به حرکت‌های یوگا شده است. مثلاً *شویت اشواتر اوپانیشاد* بین «نخستین ثمره‌های» یوگا و هدف برتر یوگا، که همانا یگانگی عرفانی است، تمیز می‌گذارد:

نخستین نتایج یوگا را سبکی، سلامتی، استواری، رنگ و رخ شاداب، تکلم راحت، بوی خوش، و دفع اندک می‌دانند.

همان گونه که صفحه فلزی (آئینه) بخار گرفته پس از پاک شدن می‌درخشد، انسان دارای شکل جسمانی نیز از دیدن سرشت راستین خود خشنود و از اندوه آزاد می‌شود.

و هنگامی که سرشت راستین خود، چون چراغی سرشت راستین برهمن را به او نشان می‌دهد، با شناختن خدای ازلی و ابدی که فراتر از همه سرشتهاست، از تمام زنجیرها می‌رهد.

این متن قدیمی بروشنی نشان می‌دهد که یوگی‌های باستان از ارتقای سلامت جسمی و روحی حاصل انجام تمرینهای یوگا (که به شکل سبکی، آرامش و تعادل تجربه می‌شود) آگاه بوده‌اند. اینها بهره‌مندیهایی است که تقریباً بلافاصله پدیدار می‌شود (نخستین ثمره‌ها). اما این تغییرات، نسبت به هدف برتر یوگا که آزادی روحانی و یگانگی عرفانی بین روح فرد (آتمن) و روح جهانی (برهمن) است، فرعی شمرده می‌شود.

هدف برتر عارف هندو از زیستن، جذب شدن در برهمن، این بنیاد همه جا حاضر هستی، است. واژه سانسکریت و یوگایی برای این جذب شدن، سمادهی است. در سمادهی دوگانگی‌ای که در آگاهی عادی بین ناظر و منظور و بین ادراک‌کننده و ادراک شونده برقرار است، پایان می‌یابد. اوپانیشاد

و نوشته‌های مقدس و کتابهای دیگر یوگا روشن می‌کنند که تجربهٔ سمادهی، همان تجربهٔ چهارمین حالت آگاهی یا لاهوت (تُریا اوستها) است که از سه حالت بیداری، رؤیا، و خواب بدون رؤیا (خواب عمیق) فراتر می‌رود. ماندوک اوپانیشاد دربارهٔ این حالت چهارم آگاهی چنین می‌گوید: «یکی است، بدون دومین. خود است. فقط آن را بشناس!»

این همان حالتی است که در تمام مکتبهای گوناگون عرفان از آن نام برده شده است و در هر فرهنگی و هر مذهبی نامی متفاوت دارد. انسان‌هایی در سن گوناگون و از مناطق گوناگون جهان این آگاهی و حدانی را تجربه کرده‌اند. این تجربه در مذهبهای گوناگون به شیوه‌های گوناگون به نمایش در آمده است، با این حال ویژگیهای اساسی خود این تجربه در میان تمام عرفا مشترک است؛ مهمترین این ویژگیها شناخت یگانگی (اتحاد روح فردی با روح کیهانی) است.

یوگا یک مکتب تعلیم روانی - جسمی است که هدف آن پرده برداشتن از آگاهی عرفانی است. واژه «یوگا» به معنی «یگانگی» یا «همگوه‌ری»، و از همان ریشهٔ هند و اروپایی واژه «یوغ» آمده است. یگانگی روح فرد (آتمن) و روح جهانی (برهمن) تجربه‌ای سرشار از وجد، و وصف‌ناپذیر است. آتمن معمولاً به واژهٔ خود ترجمه می‌شود، اما منظور از آن من شرطی شده یا نفس شرطی شدهٔ آرمانی نیست. بنابراین، هدف یوگا در بعد کامل عرفانی آن، تحقق خود یا شکوفایی خود، یا خودیافتگی (سمادهی) است. و همان‌گونه که اوپانیشادها بارها و بارها می‌گویند، آتمن و برهمن؛ خود و ابرخود، همه یکی‌اند. هنگامی که بدن و ذهن کاملاً آرام گیرند، یوگی پاسخ به پرسش «که (یا) چه هستم؟» را می‌یابد؛ زیرا جوهر هستی در خمیرهٔ انسان نهفته است. آموزش آرام ساختن کامل جسم و ذهن، یوگا نامیده می‌شود.

می‌بینیم که هدف برتر یوگا، یعنی آگاهی عرفانی، بین پیروان آیینهای هندو، بودا، تائو، یهودیت، مسیحیت و تصوف مشترک است. بنابراین،

می‌توان گفت در همه این آیینها، یوگا حضور دارد. یوگای هندوی هند منبع اصلی روشهایی است که در این کتاب شرح داده شده است. روشهای مراقبه در آیینهای دیگر را در کتاب **مراقبه** شرح داده‌ام.

تکنیک‌های یوگای هندوی هند به درجات گوناگون با تعالیم معنوی آیین بودا (که در هند زاده شد)، آیین تائو، آیین ذن، آیین یهودیت، آیین تصوف (که بازوی عرفانی اسلام است)، و آیین مسیحیت (به‌خصوص کلیسای ارتدوکس) در هم آمیخته است.

شرح روشهای یوگا را می‌توان در کتابهای مقدس هندو، از قبیل *وداها*، *اوپانیساده‌ها*، *بهگودگیتا*، و *تانتراها* دید. آلن دانیلو^۱ در کتاب *یوگا: شیوه وحدت دوباره*^۲ می‌نویسد: «تمام متنهای مقدس هندو از دیدگاه معنای غایی آنها، در واقع رساله‌های یوگا هستند. هدف تمام مذهبها کشاندن انسان به سوی یگانگی با، یا الحاق دوباره به هستی متعال است. آداب مذهبی یا مکتبهای اخلاقی فقط مراحل ابتدایی این فرایند به شمار می‌آیند.

در یوگا هیچ چیز نیست که پیروان مذهبهای دیگر را بیازارد. یوگا یگانگی کل حیات را آموزش می‌دهد، و یک برنامه تمرین عملی برای تجربه این یگانگی ارائه می‌دهد. همه می‌توانند از یوگا بهره‌مند شوند. آنکه با ایمان است و یوگا می‌کند، به پروردگار نزدیکتر خواهد شد. به قول راماکریشنا: «از طریق یوگا یک هندو، هندویی بهتر؛ یک مسیحی، مسیحی بهتر؛ یک مسلمان، مسلمانی بهتر؛ و یک یهودی، یهودی بهتری می‌شود.»

به همین ترتیب، یک خداناباور یا یک نمی‌دانم‌کیش می‌تواند از یوگا بهره‌فراوانی ببرد. شاید تا زمانی که نفهمیده‌اید تکنیکهای یوگا چه در بر دارد؛ این موضوع به نظرتان عجیب بیاید. روش تسلط بر جسم یا هاتایوگا و روش تسلط بر ذهن یا راجایوگا (که در این کتاب عمدتاً به آنها پرداخته‌ام) صرف‌نظر

از هدفی عرفانی که دارند، به خودی خود راههای مؤثری به سوی سلامت، خودآسایی عمیق، قدرت ذهن و آرامش ذهنی هستند. فرد خداناباور حتی شاید در جستجوی سمادهی باشد؛ اما سمادهی برای او راهی است به سوی شادابی و احیای نیرو، یا حالتی است ذهنی که در آن احساس نیرومند و لذت بخش «یکی بودن» با کائنات وجود دارد، یا شاید تماسی کوتاه باشد با سطح بالاتر آگاهی (که تکامل انسان در جهت رسیدن به آن است).
 باور، جنسیت، سن، یا نژاد شما هرچه باشد، یوگا زندگیتان را غنی تر می‌کند.

راههای یوگا

یگانگی عرفانی هدف یوگاست. برای رسیدن به این هدف راهها بسیارند. شش راه اصلی آن عبارت‌اند از:

یگانگی از راه معرفت	گیان یا جنان یوگا
یگانگی از راه ایمان و نیایش	بهکتی یوگا
یگانگی از راه کردار و خدمت	کرمه یوگا
یگانگی از راه صدا	مَنتره یوگا
یگانگی از راه کنترل جسمی	هاتایوگا
یگانگی از راه کنترل ذهنی	راجایوگا

می‌بینید که یوگی‌های خردمند روزگار باستان برای طبایع مختلف انسانی، راههای گوناگون تدارک دیده‌اند.

گیان (جنان) بی‌تردید خاص انسان اندیشمند است. در این یوگا حقایق هستی و سرشت خود مطالعه می‌شود. شاگرد باید در مورد خودش این مطلب را بفهمد که وی بدن، احساس، شخصیت، یا عقل نیست، بلکه مصرف‌کننده آنهاست. خود مطلق و حقیقی مانند خورشید پشت ابر، در پس

من (یا نَفْس) پنهان شده است. این خود حقیقی را فقط با خودآموزی پیگیر می‌توان آشکار ساخت و آن را به شکل واقعیت تجربه کرد.

بهکتی راه ایمان و نیایش است. یوگای اینارست و مراقبه و تمرکز بر خدا را در بر می‌گیرد. این راه، راه عشق است. لازمه این راه، خدمت به هم‌نوع و از خود گذشتگی است.

کَرمه راه آدمهای فعال و برون‌گراست. کار کردن، برای ارائه خدمت به نوع بشر و در عین حال عبادت است. پیشه‌ور با ابزار و کشاورز با خیش عبادت می‌کنند.

ویوکنند برای رسیدن به خودیافتگی به ترکیبی از یوگاهای گوناگون - گیان بهکتی، کَرمه، راجا - اعتقاد داشت و در مورد نفی زندگی هشدار می‌داد. مراقبه نباید منجر به خودنگری (نَفْس پرستی) درون‌نگرانه شود، بلکه باید به فنای خودنگری و احساس هم‌گوهی با همه آدمها (که در آنها فرد، خودِ خویش را بازمی‌یابد) انجامد. ویوکنند می‌گفت نه «من» بلکه، «تو» باید اسم رمز همه سعادت ما باشد.

جهان اینجاست و سرشار از تیره‌بختی. بوداوار به درون آن ره سپرید و بکوشید از آن تیره‌بختی بکاهید یا در این راه بمیرید. چه خدا‌باور باشید یا خدا‌ناباور، نمی‌دانم کیش باشید یا وِ دانتی، مسیحی باشید یا مسلمان، نخستین درس این است که خویشتن را فراموش کنید (ودانت عملی).

مَنتَره ذهن را از راه جَپ (ذکر) یا تکرار یک واژه، عبارت، نیایش یا ورد خاص متمرکز می‌کند. جَپ می‌تواند با صدا، به نجوا، یا در ذهن گفته شود. مَنتَره با موضوع ارتعاشهای صدا سر و کار دارد. در مَنتَره یوگا جذابیتهای بسیار برای موسیقی‌دانها وجود دارد.

تکنیک مراقبه ترافرازنده (تی.ام) مهارشی ماهش یوگی که به بیش از یک میلیون غربی تعلیم داده شده، بر اساس تکرار منتره استوار است. منتره

واژه‌ای است که تکرار آن مراقبه‌کننده را در اوج آگاهی او به سرچشمه اندیشه، که همان هستی مطلق باشد، رهنمون می‌کند.

هاتا به شما توانایی می‌بخشد که جسمتان را بفهمید و بر آن تسلط یابید. هاتایوگا جذابترین و شناخته شده‌ترین نوع یوگا در غرب است. تمرینهای بدنی، بهداشت و تمرینهای تنفس همه بخشی از هاتایوگا است. یوگی‌های باستان به دانشی حیرت‌انگیز از کارکرد جسم آدمی مجهز بوده‌اند. آنها با این دانش، همراه با مطالعه حرکات کششی جانوران جنگلی (به‌خصوص جانوران خانواده گربه سانان) کاملترین شیوه را برای دستیابی به سلامت و شادابی جسم و حفظ آن ابداع کردند. برتری این شیوه بر شیوه‌های دیگر در این است که هدف آن، علاوه بر تقویت قدرت یا اندازه عضله، حفظ یا ایجاد سلامت و کارایی اندامهای داخلی مانند قلب، ریه‌ها، غدد و اعصاب است. دیگر این که، یوگا به ابزار نیاز ندارد و در فضایی محدود می‌توان آن را انجام داد. راجایوگا با هاتایوگا پیوند تنگاتنگی دارد و این دو اغلب با هم انجام می‌شوند. بعضی صاحب‌نظران یوگا بر هاتایوگای بدن بسیار تأکید می‌ورزند، و بعضی صاحب‌نظران راجایوگا اندکی هاتایوگا را کافی می‌دانند و بر پرورش روح و روان تأکید می‌ورزند. همان گونه که هدف هاتا تسلط بر بدن را نشانه می‌گیرد، هدف راجا تسلط بر ذهن است. هدف از راجایوگا در اختیار گرفتن سیل اندیشه‌هایی است که در ذهن انسان جاری می‌شود. راجایوگا از طریق تمرکز (دهارنا) و مراقبه (دهیان)، این سیل را کنترل و ذهن را آرام می‌کند. با این تمرینها می‌توان به حالت فراآگاهی (سمادهی) رسید.

همان طور که آدمهای ضعیف نمی‌توانند قلهٔ اورست را فتح کنند، یوگی نیز می‌داند که برای رسیدن به هدف معنوی باید بدنش در سالمترین و کارآمدترین حالت باشد تا وی بتواند ذهن را تسخیر کند و آن را بندهٔ خود سازد.

بنابراین، هاتا و راجایوگا راههای هدف واحدی‌اند، اما حتی اگر هدف را

مد نظر قرار ندهید و فقط به راهها بیندیشید، از یک سو بهترین شیوهٔ پرورش جسم را در اختیار دارید و از سوی دیگر روشی برای تسلط بر ذهن در اختیار دارید که از کلاسهای گرانقیمت آموزش ذهن بسیار عالیتراست.

رومن رولان^۱ در کتاب پیامبران هند نو^۲، می‌نویسد: «معمولاً انرژیهایمان را تلف می‌کنیم. انرژیهایمان نه تنها با توفان پیچندهٔ تأثیرهای بیرونی به هر سو هدر می‌روند، بلکه حتی هنگامی که درها و پنجره‌ها را می‌بندیم، آشفته‌گیها را در درون خویش می‌یابیم، جمعیتی مانند جمعیتی که در میدان عمومی روم باستان به ژول سزار خوشامد می‌گفت؛ هزاران مهمان نامنتظر که تقریباً بیشترشان «نامطلوب» اند بر ما هجوم می‌آورند و آزارمان می‌دهند. تا خانه‌مان را خلوت و منظم نکرده‌ایم، و بعد خیل انرژیهای پراکنده‌مان را فرانخوانده‌ایم و گردهم نیآورده‌ایم، هیچ فعالیت درونی نمی‌تواند مؤثر و مداوم باشد.»

راجایوگا برای این منظور، یعنی نظم دادن به خانهٔ ذهن و جمع‌آوری انرژیهای پراکندهٔ ما طراحی شده است. راجایوگا ذهن را هماهنگ و تلاطمش را آرام، و آن را پاکیزه و نیرومند می‌کند. همان طور که بدن پس از پاک شدن از مواد سمی زاید سالمتر و نیرومندتر می‌شود، ذهن نیز پس از خالی شدن از پسماندهای دست و پاگیری که در آن انباشته شده است، سالمتر و نیرومندتر خواهد شد. با انجام منظم راجایوگا، ذخیره‌ای از انرژی ذهنی در ما انباشته می‌شود که آمادهٔ مصرف شدن است.

با آرام نگه داشتن ذهن در حالت تمرکز مراقبه‌ای، نیروهای خفته بیدار می‌شوند. شاید برخی خواننده‌ها تردید داشته باشند، اما شاگردان یوگا گواهی می‌دهند که این موضوع کاملاً حقیقت دارد. کسانی که با روان‌شناسی ذهن نیمه‌هشیار آشنا هستند، این تناقض ظاهری را بخوبی درک می‌کنند که وقتی ذهن، آرام و پایدار، در حالت پذیرنده نگه‌داشته شود، بسیاری از

مسائل مربوط به خلاقیت و اندیشه خودبخود، بدون کوشش و به نحوی سحرآمیز حل خواهد شد.

لیا (نهفته) یوگا، آمیزه‌ای از یوگاهای گوناگون - تنفس، حرکات بدنی، گوش فرا دادن به صداها و درونی و مانند آنها - از جمله کوندالینی یوگای نهان است. این یوگا، کوندالینی را بیدار می‌کند. کوندالینی در نماد، «مار چنبره زده‌ای» است که می‌گویند در انتهای پایینی ستون مهره خفته است و اگر بیدار شود از راه سوشومنا یا مجرای نخاعی رو به بالا به حرکت درمی‌آید، از مراکز گوناگون یا چاکراها می‌گذرد و سرانجام به مرکز آگاهی در مغز می‌رسد. در این هنگام شخص به حالت فراآگاهی می‌رسد. در زمینه نمادشناسی چاکراها مطالب بسیار نوشته شده است. چاکراها به شکل مجموعه‌ای از گلهای پرگلبرگ نشان داده شده‌اند. این گلها مفاهیم نمادین بیشمار دارند. بعضی پژوهشگران جدید تعداد چاکراها را برابر گره‌های مهم عصبی می‌دانند و عده‌ای دیگر تعداد آنها را برابر غدد می‌دانند؛ اما احتمالاً درست‌تر از همه این است که چاکراها را مراکز انرژی جسمی در درون بدن ظریف یا بدن اثیری بدانیم. کوندالینی یوگا اگر تحت نظر و آموزش استادی بسیار ماهر و چیره دست انجام نشود، بسیار خطرناک خواهد بود.

سلامت و شادی در عصر فشارهای روانی

کهنسالی یوگا، بی‌اطلاعی ما از ماهیت حقیقی آن و مبهم بودن نمادهای بسیاری از نوشته‌های یوگا، سبب شده است که بسیاری از غریبه‌ها که در جهانی سرشار از بی‌قراری دائم بسر می‌برند، بپندارند یوگا چیزی برای آنها ندارد و مبهم و قدیمی و غیرعملی است. که البته در اشتباهی بزرگ گرفتارند، زیرا در این عصر تنش یوگا عملی‌ترین راه دستیابی به سلامتی و شادی است. نباید از بدبینی‌های حمایت کنیم که معتقدند تمدن باید نابود شود و ما باید به سطح پیشرفت انسان غار نشین بازگردیم. مهار نیروهای طبیعت مانند برق

و انرژی هسته‌ای، که امکان پرواز سریعتر از صوت و کاوش در فضا و مانند آنها را برای ما فراهم آورده‌اند، دستاوردهای با شکوهی از پیروزیهای انسان است در چیرگی بر عالم. اما این انسان‌گاه فراموش می‌کند که نه ماشین، بلکه موجودی زنده است. در غرب میلیون‌ها نفر با چنان آهنگ سریعی روزگار می‌گذرانند که در حقیقت نوعی خودکشی تدریجی است. تمدن، فشارها و تنش‌هایی بر ما وارد می‌آورد که برای اجدادمان ناشناخته بود. تنها از راه توجه فزاینده به سلامت جسمی و ذهنی است که آدمی می‌تواند از عهده دست و پنجه نرم کردن با این فشارها برآید.

یوگا، به مشکل تنش پاسخ می‌دهد. سالها پیش که تمرین روزانه یوگا را آغاز کردم، واکنشهایم را در دفتری می‌نوشتم. اکنون که به این یادداشتها نگاه می‌کنم، نتایج زیر را می‌بینم:

تقریباً بلافاصله پس از آغاز تمرین حرکتهای یوگا، نیروی حیاتی من افزایش یافت؛ بنیه‌ام نیز بسیار بیشتر شد و حتی در پایان یک روز پرکار احساس نشاط می‌کردم.

حرکات بدنی (آساناها) عضله‌هایم را محکم‌تر و خوش‌قواره‌تر کرد و احساس می‌کردم بدنم قوی‌تر و نرم‌تر است (و واقعاً هم همین‌طور بود). راست‌تر و خوش‌هیکل‌تر شدم.

وزنم در سه ماه حدود ۵ کیلو کم و حدود ۳ سانتی‌متر از دور کمرم کاسته شد. عضله‌های شکمم محکم‌تر و مشخص‌تر شد. دفع از روده بزرگ منظم‌تر شد. دوستانم می‌گفتند که ظاهرم بسیار بهتر شده است. سرزنده‌تر و جوانتر شده بودم.

ذهنم آرام‌تر شد و خلق و خوی خونسردتری پیدا کردم. بر هیجانها و احساساتم تسلط یافتم. به ندرت دستخوش خشم یا سایر هیجانهای منفی می‌شدم. دید من به زندگی روشن‌تر و شور و شوقم به زندگی زیاده‌تر شد. بیشتر در حال زندگی می‌کردم و نه در گذشته یا در آینده. نگاهم به روزگار و