

# یوگا

## چیست؟

• معنای لغوی یوگا چیست؟

یوگا در فارسی دو جور تلفظ میشود. یکی یوگا که در واقع دوره‌های چند هزارساله آسترولوژی یا ستاره‌شناسی است و ما با آن کاری نداریم. دومی یُگا است که تلفظ درست است. یُگا اما با واو نوشته می‌شود که مصطلح شده ولی معنی برای ما مهم است و یوگا کلمه‌ای سانسکریت است که به معنی یک می‌باشد. در فارسی هم یگانه یا یکان و یک را داریم که از همان ریشه هستند. پس یوگا در لغت یعنی یگانگی. یعنی درک یگانگی در جهان. یعنی یگانگی من با جهان. در عربی کلمه یک می‌شود واحد، که مصدرش می‌شود توحید. که باز هم یعنی یگانگی.

• آیا یوگا یک فلسفه یا ایدئولوژی است؟

خیر، یوگا فلسفه، دین یا ایدئولوژی نیست. چرا چون هیچگاه شما را مجبور به قبول هیچ نظریه‌ای نمی‌کند. مثلاً همین یگانگی! شما تا وقتی یگانگی را درک نکردید مجبور نیستید قبولش کنید. هیچ اصراری نیست که چیزی را که تجربه و مشاهده نکردید قبول کنید. چون در آن صورت یک دین جدید ساخته‌اید. پس یوگا در واقع یک تجربه و علم است. چرا علم، چون شما می‌توانید خودتان تست کنید. و نتایج با مشاهده و تجربه شخصی خودتان بدست می‌آید. یوگا نگاه و شناخت دقیقی از انسان و جهان درون می‌دهد. همانطور که علوم جدید و تکنولوژی‌ها با استفاده از گسترش حواس پنجگانه شناخت دقیقی از دنیای مادی بیرون می‌دهد، یوگا هم تکنیک‌های دقیقی است که شناخت دقیقی از درون انسان می‌دهد. این نتایج توسط هزاران جوینده یوگا تست شده و شما هم آزادی امتحان کنید. اگر برایتان مفید بود ادامه می‌دهید. یوگا شناخت دقیقی از بدن و ذهن و لایه‌های عمیق‌تر انرژی برای انسان می‌دهد.

• تاریخچه یوگا چیست؟

یوگا از بیش از ده هزار سال پیش وجود داشته اما آنچه که امروز یوگا می‌نامیم کتابی است که جناب پاتانجلی چند هزار سال پیش در مورد یوگا نوشت. این کتاب به صورت آیات یا اصول یوگای پاتانجلی شناخته می‌شود و تاکنون معتبرترین منبع یوگاست.

• انواع شاخه‌های یوگا چیست؟

در کتاب جناب پاتانجلی که خودشان هم در چند هزار سال پیش یک یوگی بودند، درخت یوگا هشت شاخه دارد. دو تا از شاخه‌های اول به نام یاما و نیاما است. یاما و نیاما مختصراً به معنای اخلاقیات است و پرهیزات و تأکیدها می‌باشد که ده تا است. پس درخت یوگا هشت شاخه اصلی دارد. اگر یوگای آشتانگا را شنیده باشید یعنی یوگای هشتگانه. شباهت کلمات سانسکریت با زبان فارسی هم بسیار جالب است که بعداً در مورد ناماست و نماز خواهیم گفت.

• فواید یوگا چیست؟

یوگا یک مسیر کامل برای رسیدن به موکتی یا آزادی است. آزادی واقعی که رها شدن از تمام بندها و وابستگی‌هاست. اینجا از آزادی که مثلاً در آمریکا تبلیغ می‌شود نمی‌گوییم. یوگا در ابتدا باعث ایجاد آرامش و یکپارچگی ذهن و بدن می‌شود. یوگا در نهایت خود، فرد را تبدیل به یوگی می‌کند که کنترل کاملی روی بدن و ذهن و انرژی‌های موجود در بدن دارد. یوگی‌های واقعی قادر به کنترل تنفس و ذهن و تمام جریان‌های بدن هستند. حتی خروج اختیاری و آگاهانه روح از بدن هم گزارش شده که در این مقاله وارد آن مسائل نمی‌شویم.

• یوگا چگونه ورزشی است؟

همانطور که گفتیم یوگا هشت شاخه دارد و یوگا ورزش نیست. در یوگای پاتانجلی یکی از شاخه‌های اصلی، آسانا نام دارد که یعنی پوزیشن یا پوسچر یا موقعیت بدن. امروزه علم تجربی هم ثابت کرده که پوزیشن بدن روی شیمیایی بدن تاثیر دارد و یوگا هم با آگاهی از این اصل سعی دارد با آگاه کردن جوینده یوگا از بدن و پوزیشن‌های بدن، او را در حالت آگاهی از بدن قرار بدهد.

بدن در یوگا هدف نیست، بلکه وسیله است. وسیله‌ای که باید سالم باشد تا تو را به مقصد برساند. مثل ماشینی که هرچقدر براق باشد و تمیز، نو و سالم باشد خوب است ولی بالاخره باید راه هم برود تا تو را به مقصد برساند. در غرب چون تاکید، بیشتر بر ظاهر است از یوگا هم برداشت ظاهری شده و به صورت ورزش و نرمش درآمده که آن هم خوب است ولی کامل نیست و روح ندارد. به قول یوگی عزیز جناب سادگورو، یوگای غربی مثل نوزاد مرده است که فقط ظاهر نوزاد را دارد ولی جان ندارد. اگر هدف فقط بدن باشد، ورزش‌های دیگر مثل شنا یا ژیمناستیک شاید شما را سریع‌تر به هدف برساند.

• در مورد تاریخچه و تجربه خودتان از یوگا بگویید.

رابطه من با یوگا از حدود پانزده سال پیش شروع شد. من هم مثل بقیه در کلاس‌های مختلف یوگا با مربیان مختلف تمرین کردم. شروع من در کانون یوگا در خیابان ظفر تهران بود که جناب مسعود مهدوی پایه‌گذار آن بودند.

در ابتدا همین یوگا که اصطلاحاً به آن استودیو یوگا می‌گوییم به من آرامش و استقامت بدنی می‌داد و در برهه‌های مختلف زندگی پر استرس در ایران و کانادا، یوگا باعث آرامش من می‌شد. حدود چهار سال پیش با مقوله مدیتیشن یا مراقبه آشنا شدم که از قضا یکی از شاخه‌های یوگاست.

دیانا با همان ذهن به معنای مدیتیشن است. بعد از آن سفرهایی به مراکز یوگا در هندوستان و آمریکا داشتم و ابعاد مختلف یوگا را کشف کردم. تا امروز که یوگا قسمتی از زندگی من شده است و هر روز پررنگ‌تر هم می‌شود. تا جایی که مثل اکثر معلمان یوگا امکان دارد زندگی خودم را وقف یوگا کنم.

• کمی بیشتر در مورد یوگا توضیح بدهید.

یوگا در واقع حالتی از درک است یا حالتی از ذهن. بیشترین کار یوگا، روی ذهن است و آماده سازی های بدن و اخلاقیات و غیره برای مهیا کردن شرایط برای رسیدن به حالتی از ذهن می‌باشد.

در سوترا یا اصل اول کتاب اصول یوگای پاتانجلی هم در تعریف یوگا آمده که یوگا حالت خاصی از ذهن است. تلفظ این اصل اول اینطور است. «یوگا چیتتا وروتی نیرودا» که ترجمه‌های مختلفی از سانسکریت به انگلیسی و فارسی برای آن آمده است که در اینترنت قابل دسترسی است.

• برای یوگا از کجا شروع کنیم؟

بهترین روش برای شروع، پیدا کردن بهترین استاد یوگا است. البته گفته می‌شود که معمولاً وقتی جوینده یوگا آماده باشد استاد، خودش شاگرد را پیدا می‌کند. به هر حال بهترین استاد یوگای زنده در حال حاضر جناب سادگورو هستند که مراکز یوگای مختلفی در همه جای جهان دارند. کلاس‌های رایگان یوگا و مراقبه ایشان تقریباً در تمام شهرهای دنیا در دسترس است. مرکز یوگای سادگورو، «ایشا یوگا» نام دارد که سازمانی غیرانتفاعی است و بیش از ده میلیون داوطلب، بدون چشم داشت بیزینسی یا مالی برای ایشان داوطلبانه در گسترش یوگا همکاری می‌کنند. کلاس‌های پیشرفته‌تر و دوره‌ای تحت عنوان «مهندسی ذهن» هم به صورت آنلاین و حضوری برگزار می‌شود. بعد از آن کلاس‌های هاتا یوگای کلاسیک ایشا و دوره‌های مراقبه پیشرفته هست که با دریافت هزینه و با کیفیت بسیار بالایی در دسترس عموم است. مدیتیشن‌ها و دوره‌های یوگای مقدماتی به صورت رایگان در سایت و اپ سادگورو در دسترس هستند.

اگر خوانندگان سوالی داشتند می‌توانند با بنده تماس بگیرند.

لینک‌های من برای دسترسی دوستان اینجاست.



رسول شهزاد بجستانی

