

بهار
۱۴۰۴



در این مقاله، مطالبی در حوزه **یوگا و تغییر زندگی** مطالعه خواهید

یوگا می‌تواند زندگی انسان را تغییر دهد.

Yoga can change a person's life.



یوگا می تواند زندگی انسان را تغییر دهد

سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

برای من، یوگا هرگز یک دین نبوده است. نه اینکه نسبت به دین احساس بی اعتنایی کنم، بلکه همیشه احساس کرده ام که سازماندهی شخصیت همیشه درونی است. هرگز نمی تواند صورت گیرد مگر اینکه یوگا با دین تکمیل شود. یوگا قرن هاست به همین شکل باقی مانده است. مردم احساس می کردند که یوگا راهی برای انکار دین است و یوگی همیشه به معنای گوشه نشینی، خوابیدن روی تختی از سوزن، اعمال برخی از قدرت های روانی، نوشیدن اسیدنیتریک، راه رفتن روی آتش و آب است. معنای یوگا برای اکثر مردم نسبتاً ناشناخته بود. به سختی سوامی ویوکاناندا، سوامی سیواناندا و چند تن از مقدسین بزرگ دیگر این علم بزرگ یعنی یوگا را به خانه ها آوردند.

امروزه مردم متوجه شده اند که یوگا یک روش زندگی است و بیشتر از آن یک سیستم نظم و انضباط است. فرقی نمی کند که یک ندانم گرا^۱ باشید، می توانید یوگا کنید. با دیدگاه های شما یا ارزش های زندگی که دارید تداخلی ندارد. من در آمریکا بوده ام و هزاران نفر در کلیساها، کافه ها، هتل ها، بارها و همه جا از بیماری روانی رنج می برند. بیماری روانی را نمی توان تنها با داشتن یک زندگی سرشار از رفاه مادی درمان کرد.

این "بیماری روانی" اصطلاحی است که باید درک شود.

افراد معدودی از این بیماری آگاه شده اند، اما بسیاری از افراد هستند که در جهل، نگرانی و ترس های عمیق تری زندگی می کنند، اما آنها را نمی شناسند. مردم می گویند که یوگا برای آنها نیست، اما هیچکس در جهان وجود ندارد که از بیماری رهایی داشته باشد. هیچکس نیست که ذهنش بیمار نباشد. شما همیشه به بدن خود نگاه می کنید. شما علمی را مطالعه کرده اید که به شما از سردرد، تب، سرماخوردگی و سرفه می گویند، اما فعلاً اجازه دهید به بیماری های شخصیت درونی شما فکر کنیم. امیال روانی برای شما ناشناخته هستند اما در رفتارهای روزمره شما منعکس می شوند. این بیماری روانی مانند یک بیماری همه گیر در سراسر جهان در حال گسترش است و باید فوراً درمان شود وگرنه ممکن است هر اتفاقی بیافتد.

اولین قدم برای سلامت روان

ذهن های فردی بخشی از ذهن جمعی هستند. بیماری روانی فردی و بیماری روانی جمعی می تواند منجر به فاجعه شود. هنگامی که بدن بیمار است ما از آن آگاه هستیم و از آن مراقبت می کنیم. وقتی ذهن ما

¹ Agnostic

بیمار است، از آن آگاه نیستیم و از آن مراقبت نمی‌کنیم. لایه‌های درونی ذهن ما، روان وجود ما، فراتر از تصور ماست. ما فقط در دنیای ماده زندگی می‌کنیم.

یوگا واقعاً روشی است که با آن جو سالمی را در سیستم خود ایجاد می‌کنیم. افراد زیادی هستند که به بیماری روانی فکر نمی‌کنند، اما به افکار، رفتار و نحوه تاثیرگذاری آنها بر جامعه با سیستم فکری و فلسفه خودشان نگاه می‌کنند. ضمیر ناخودآگاه و لایه‌های عمیق‌تر ناخودآگاه شما در نهایت مسئول بیان زندگی شما می‌شوند. به این ترتیب برای هر فردی لازم است که درمان شود و درمان ذهن و شخصیت درونی می‌تواند از طریق تمرینات یوگا انجام شود. این درمان شامل مواردی است که برای اختلالات عاطفی ناشی از ناسازگاری عاطفی است.

باکتی یوگا، یوگا فداکاری، برای افرادی است که دارای اختلالات عاطفی هستند، زیرا احساسات را تصفیه می‌کند. اختلالات روانی، پیچ و تاب‌ها و خطاهای شخصیت، فقط با تمرین مدیتیشن یا دیانا برطرف می‌شوند. وقتی گفته می‌شود مدیتیشن باعث روشنگری و در نهایت خودشناسی یا خداشناسی می‌شود، درست است، اما در عین حال تا زمانی که سکوت کامل در همه ابعاد شخصیت شما وجود نداشته باشد، هرگز خداشناسی محقق نمی‌شود. چه بخواهید شخصیت ذهنی خود را درمان کنید و چه برای خداشناسی تلاش کنید، یوگا روش رایجی است. جنبه‌های مختلف یوگا عبارتند از: کارما یوگا، هاتا یوگا، جنانا یوگا و راجا یوگا. انسان مدرنی که باید به بُعد جدید آگاهی قدم بگذارد باید درهای جدید ادراک را درک کند و برای ایجاد فضایی سالم در کل بشریت باید یوگای مدیتیشن را تمرین کند، که دیانا² یوگا نامیده می‌شود.

اتفاقی که می‌افتد این است که در تمام ابعاد شخصیتی شما، روند تغییر و آرام شدن تقریباً در تمام تنش‌های عضلانی، ذهنی و عاطفی رخ می‌دهد. این تنش‌های سه گانه عمیقاً در شخصیت ما ادغام شده است. آنها را می‌توان به راحتی با تمرین دیانا یوگا یا مدیتیشن از بین برد.

در تمرین مراقبه دو مرحله داریم. مرحله اول نفی آگاهی است، جایی که به یک نقطه مرکزی می‌رسد که به آن نقطه نفی، عمل کناره‌گیری فکر می‌گویند. به محض اینکه کناره‌گیری صورت گرفت و خود به حالت تعادلی رسید، آنگاه خود، به درون گسترش می‌یابد و آگاهی بیش از پیش گسترش می‌یابد و تمام وجود به نقطه طهارت و اشراق می‌رسد.

² Dhyana

یوگا تغییر کامل به ارمغان می آورد

در این زمینه من در طول تور جهانی خود درباره یوگا بحث کرده‌ام. کلاس‌های عمومی برای بیماران اعصاب و روان، صرع‌ها، روان رنجورها، افراد مبتلا به روان رنجوری اضطرابی، کسانی که روزها و هفته‌ها حتی یک نوبت هم نمی‌خوابند و کسانی که از روان پریشی رنج می‌برند، برگزار کرده‌ام. بدون پرداختن به جزئیات در مورد عملیات ذهن، می‌توانم به شما بگویم که تمرین مراقبه یکی از ساده‌ترین و کامل‌ترین روش‌ها برای تغییر کل شخصیت و به همراه آن کل مفهوم زندگی است.

چند وقت پیش، با مرد جنایتکاری زندگی می‌کردم که قبلاً یکی از اعضاء عالم اموات بود، یک مرد وحشتناک که عصرها به او مدیتیشن می‌دادم. در آن زمان در مورد مدیتیشن به او چیزی نگفتم، فقط از او خواستم چشمانش را ببندد و عادی نفس بکشد.

بعد از یک ماه و نیم متوجه شدم که تغییر بزرگی در او رخ می‌دهد. در نهایت او اعتراف کرد که می‌خواسته جرم دیگری مرتکب شود، اما خیلی احساس سستی می‌کرد. هر از چند گاهی برنامه‌هایی را برای حملات شبانه، قتل و موارد دیگر به تعویق می‌انداخت. اینگونه است که یوگا حالت آرامش را در فرد ایجاد می‌کند. آرامش هم در ساختار جسمانی و هم در ساختار روانی انسان اتفاق می‌افتد.

مغز فیزیکی همیشه در حال تنش است. حتی شب‌ها، وقتی می‌خواهیم، مغز متشنج است. اگر امواجی را که از مغز ساطع می‌شود مشاهده کنید، بسیار منفی هستند. غیرممکن است که انسان بدون داشتن روشی بتواند خیال خود را آسوده کند. همین حالت تنش در ذهن است که اساس افکار شیطانی می‌شود و بیان شخصیت به کلی بهم می‌ریزد.

در طول تمرین مراقبه، آگاهی فردی از حوزه‌های مختلف آرامش عبور می‌کند. در آن حوزه‌ها، فرآیند فرسودگی یا حذف عقده‌های غیر عادی اتفاق می‌افتد. سرانجام، زمانی که ذهن به آرامش، خرد و قدرت دست می‌یابد، حالتی به وجود می‌آید. سال‌ها یوگا با الهیات همراه بود، اما امروزه باید از نظر شخصیتی درک شود. از آنجایی که همه شما تحصیل کرده‌اید، از نژاد روشنفکران هستید. شما از ناراحتی، ناامیدی آگاه نیستید. اما آنها عمیقاً در ناخودآگاه شما جا افتاده‌اند.

اگر یک روانشناس شما را در هیپنوتیزم عمیق قرار دهد و در مورد مشکلات و دشواری‌های شما بپرسد، شخصیت آگاه شما ظاهراً نمی‌خواهد مشکلات را بپذیرد. شما سعی می‌کنید قسمت تاریک روح خود را پنهان کنید.

مواجهه با درون

زمان آن فرا رسیده است که باید با خود آزاد و رها باشیم. ابتدا مشکلات شخصیت را درمان می‌کنیم. پس از انجام این کار، ذهن می‌تواند توانایی‌های درونی خود را بیان کند. سرانجام پس از مدت‌ها، خودآگاهی فرا خواهد رسید، که هدف نهایی زندگی است که همه ما برای آن متولد شده‌ایم. چه از شرق و چه از غرب آمده باشید، درونی‌ترین آگاهی در همه ما، متعلق به ابعاد متعالی است. برترین موجود، آگاهی عالی، بالاترین هوش در درون همه ماست.

در طول تمرینات مدیتیشن، می‌توانید مجموعه وسیعی از تاثیرات را مشاهده کنید. در حالت‌های عمیق‌تر مراقبه، نمادهای مختلف شخصیت خود را خواهید دید. آن‌چه می‌بینید، غرایز انسان، در قالب نمادها دیده می‌شود. شما می‌توانید یک ببر، یک مار، یک فرشته، یک شخصیت الهی، یک ستاره، یک گل، یک رودخانه، یک صلیب و هزاران چیز را ببینید. شما باید درک کنید که آنها الگوهای آگاهی شما هستند. آنها عبارات نمادین هستند، چه شما آنها را بفهمید یا نه، مهم نیست. بگذار بیانند و خودشان را خسته کنند.

هنگامی که برای مدیتیشن آرام می‌نشینید، سعی کنید روی یک نقطه تمرکز کنید، نقطه‌ای که باقی نمی‌ماند، بلکه باید با تمرین مداوم ایجاد شود. این نقطه حذف ناخودآگاه، عبارات ناخودآگاه، غرایز، برداشتها، رفتار، انگیزه‌های پنهان و بسیاری چیزهای دیگر را توسعه می‌دهد. همه آنها به شکل تصویر، به شکل فرم به سراغ شما می‌آیند و لازم نیست آنها را تحلیل و درک کنید. زمانی می‌رسد که تمام آن تصاویر به یکباره پایان می‌یابند. تصاویر فیلم بسیار کند حرکت می‌کنند. این بدان معناست که ابعاد درونی شخصیت شما در حال آشکار شدن است. در حال رسیدن به نقطه نهایی حذف است. در این زمان، ذهن از تمایلات، گناهان و بیماری‌ها رها می‌شود.

قدرت درونی

همانطور که از حرکات فیزیکی خود آگاه هستید، به همان اندازه هم باید از حرکات روانی خود آگاه باشید. شما با کمک علم مدرن بسیاری از بیماری‌های وحشتناک را از روی زمین حذف کرده‌اید و شاید در چند دهه آینده بیماری‌های باقی مانده را کاملاً از بین ببریم. یک اپیدمی روانی با همان سرعتی که وبا یا طاعون در گذشته گسترش می‌یافت، در حال گسترش است. ما توانسته‌ایم بر یک جنبه سلامتی به پیروزی برسیم و جنبه دوم یعنی جنبه ذهنی هنوز برای دستیابی باقی مانده است.

روانشناسان وظیفه بزرگی پیش روی دارند. آنها علائم را درمان می‌کنند در حالی که یوگا علائم را درمان نمی‌کند. خشم را درمان نمی‌کند، اشتیاق، حسادت یا فوبیا را درمان نمی‌کند، اما کل ساختار را تغییر می‌دهد.

این تغییر جهت کل سیستم است. اساس ساختار همه چیز تغییر کرده است. این تفاوت اساسی بین روانشناسی و یوگا است.

در روانشناسی فقط علائم درمان می‌شود. اگر درمان موفقیت‌آمیز باشد، فرد احساس بهتری دارد اما در عین حال احساس امنیت نمی‌کند. او نمی‌تواند با اعتقاد یا ایمان راسخ بگوید که پس از آن هرگز از نظر روحی رنج نمی‌برد. او می‌داند که از بیماری روانی رنج می‌برد، اما ممکن است در آینده دوباره این اتفاق بیفتد. یک فروپاشی عاطفی می‌تواند هر لحظه او را سرکوب کند و تمام وجودش فرو بریزد. هنگامی که به یوگا، مسیر عالی مدیتیشن می‌روید، ممکن است با اطمینان اعلام کنید که هر چند ممکن است هر چیزی برای شما پیش بیاید، ممکن است با موفقیت یا شکست مواجه شوید، ممکن است ناامید شوید یا برای چندین روز درگیر تنش باشید، اما با زندگی با قدرت و شجاعت روبرو خواهید شد. آشفتگی زندگی نمی‌تواند شما را سرکوب کند، زیرا راز یک دیدگاه یا نگرش صحیح ذهنی را درک می‌کنید. این سهم یوگا است. در این قرن مدرن، یوگا به صدها نفر کمک می‌کند.

آیا هر روانشناس می‌تواند به هزاران پسر و دختری که به ال‌اس‌دی^۳ مبتلا شده‌اند کمک کند؟ نه، اما مردی به نام ماهارشی ماهش یوگی، به روش ساده مراقبه متعالی کمک کرده است. من با هزاران جوان مصاحبه کرده‌ام و همه آنها مواد مخدر خود را دور ریخته‌اند. آنها زندگی جدیدی دارند. آنها در صبح و عصر مدیتیشن را تمرین می‌کنند. این تنها یک مثال عملی است، نمونه‌ای که ثابت می‌کند از طریق مدیتیشن، بدون جنگیدن با خود، یا مذهب، یا اخلاق، یا حتی بدون جنگیدن با اراده خود، می‌توانید تغییر کنید. حتی اگر صادقانه صحبت کنید و زندگی صادقانه داشته باشید، خود به خود زندگی نمی‌کنید، بلکه با تمرین یوگا آن تغییر بزرگ در زندگی شما رخ خواهد داد.

- (۱) آگنوستیک: نوعی شک‌گرایی و دیدگاهی فلسفی است که دانستن درستی یا نادرستی برخی ادعاها و به طور ویژه، ادعاهای مربوط به امور فراطبیعی مانند الهامات، زندگی پس از مرگ، وجود خدا و موجودات روحانی یا حتی حقیقت نهایی را نامعلوم یا به شکل "ندانم گویی" از اساس ناممکن می‌داند.
- (۲) دیانا: تمرین مراقبه‌ها و راز و نیازهای عابدانه که در زبان سانسکریت به آنها دیانا و یوگا می‌گویند.
- (۳) ال‌اس‌دی: (LSD) با نام شیمیایی لایزرژیک اسید دی اتیل آمید که در فرهنگ عامه با نام اسید نیز شناخته می‌شود، معروف‌ترین سایکواکتیو در دسته روان گردان‌ها است.

۱۹۷۲، مرکز هندو، لندن، انگلستان

³ LSD