

تجرِبَةُ مَنْ بَا يُوْكَا (۱)

ترجمه سخنرانی مجید موقر که در ژانویه
۱۹۶۴ در کنگره بین‌المللی خاورشناسان
در بخش فلسفه هند در دهلی نو ایراد
نمود (۲)

یوگا عالی‌ترین روش زندگی است، کمال زندگی است، همان
نحوه زندگی است که بخشنده جان آنرا مقدر و مقرر فرموده است. این زندگی
که دارای مراتب و مدارجی است میدان آن خیلی رسترو منبسط‌تر از آنست که معمولا
در پهنه آن بسر می‌برند. حدود و ثغور آن متضمن مراحل چند نیست - مرحله جسمی،
عقلی، اخلاقی تا برسد بمقام روحانیت که مقام کمال انسانیت و هدف غائی حیات است.
یوگا بسیار باستانی است، خیلی کهنه‌تر از آن زمان است که انسان آموخت
چگونه افکار خود را بکتابت در آورد. پتانلجی (۳) تنها توانست مدون و متشکل
سازد آنچه را که خیلی پیش از او دانسته شده بود و به آن عمل میشد (۴). کهنه‌ترین
کشفیات باستان‌شناسی که تا پنجهزار سال قدمت دارد و در دشت اندوس (۵)
استخراج شده گواه‌گویای کهنگی این دانش است (۶). در این حفاریات مجسمه
هایی یافت شده که نشان میدهد جوکی را که در حال انجام اسانا (۷) و مراقبه
میباشد. کهنه‌ترین کتب جهان یعنی وداها (۸) متضمن این روش متعالی زیستن و
اندیشیدن است. یوگا همان قدر عزیز الوجود است که قدیمی است. عقل متعارفی
قاصر تر از آنست که بتواند حقیقت آنرا دریابد (۹) زیرا سرو کار یوگا با عقل کل
است، با معرفت است (۱۰) با مکاشفه و اشراق است، با وصول و اتصال است (۱۱).

تنها بانروی شهر اشتگانست (۱۲) که بتوان تا بارگاه یوگا پرواز

۱ - چون این بحث نمودار عرفان یوگاست ناچار اصطلاحات ویژه این بحث بکار
رفته در نظر بود که این اصطلاحات را بطوریکه شماره‌گذاری شده توضیح دهد ولی چون
از یک طرف این بحث طولانی شده و از طرف دیگر مطالب ارزنده در اختیار مجله گذارده
شده، در این شماره از درج توضیحات خودداری شد.

درآمد. این پرواز مستلزم مجاهدات و ریاضات و عزم و ثبات و اراده است (۱۳) نگارنده سالیان دراز یعنی نزدیک بیک ربع قرن در این سیر و سلوک گام زده‌ام. مسلماً هنوز با تنه‌های این سفر پر خطر نرسیده بلکه بسیاری مهالک دیگر را در پیش دارم تا وصول بسر منزل مقصود. تا بدانجا که هم‌اکنون رسیده‌ام تجارب آموزنده و صعب‌الوصولی را در طی این طریقت تحصیل کرده‌ام. تا همین مرحله که طی طریق کرده‌ام تغییرات شگفت‌انگیزی در روش زندگانی این حقیر فراهم آمده است. این روش يك نحوه زندگانی نوینی است، يك گونه ولادت ثانوی است (۱۴)، این تجدید ولادت، آمیخته با وجود و نشاط و متضمن سرور و شادمانی است و این خود سعادت است که اندر وصف نگنجد (۱۵). باقتضای وصول باین مرتبه از آرامش و آسایش است که نگارنده بر این سراسر است که رمز این راز را بگوش هوش دیگران برساند. در حقیقت انجام این خدمت را وظیفه وجدانی و در حیطه مسئولیت خطیر خود می‌شناسد زیرا « عبادت بجز خدمت خلق نیست »

منظور از این سخنرانی در این محفل شریف دو چیز است: یکی آنکه بشهادت تجارب عملی و آزمایش‌های شخصی تایید و تاکید کنم و بمنصه ثبوت برسانم که اظهارات جو کیان مقرون بحقیقت است تا آنجائی که بتوان اینگونه حقایقی که ما فوق محسوسات و معقولات است در ظرف نارسای الفاظ گنجانید زیرا عبارات و اشارات قاصرتر از آنند که بتوانند این دریافتهای درونی و اشراقات روحانی را ابلاغ کنند. این ظرف محدود برای يك همچو دریای بی‌کرانی اقل می‌توان بعنوان نمونه تلقی کرد که دیگران بدنبال آیند و بعمل گرایند و بمرحله آزمایش در آورند.

منظور دوم آنکه بیاری آن مامورینی شتابم که از جانب دولت هند ماموریت یافته‌اند که نسبت بادعای جو کیان تحقیق و تفتیش و بررسی کنند و گزارش دهند. در این اندیشه‌ام که آنان را تشویق کنم تا مطمح نظر خود را وسعت بخشند تا شاید بتوانند بدروازه حقیقت نزدیک شوند، همان بار گاهی که خیلی فاصله دارد تا جهان مادی ما، با تمام ریب و فریب و قید و بندش. (۱۶)

تا آنجائی که می‌توان از فحوای توصیه‌هایی که از طرف هیئت نامبرده تقدیم

شده فهمید (۱۷) ، میدان فعالیت هیئت نامبرده محصور است در چهارچوبهٔ این عالم محدود و موهوم و مادی ما (۱۸) و حال آنکه این عالم یک مرحلهٔ مقدماتی و نازلی بیش نیست و در حکم نردبانی است بسوی جهان برین و برتر که ماورای تتبعات و تحقیقات علمی و استدالات چوبین برهانی است . هر آینه این هیئت تحقیقاتی بخواهد نمود امل عرفانی و امور اخلاقی را مهمل گذارند و ندیده انگار ندیده سلماً به مقصود نمیرسند تا چه رسد بدیافت عالم معنی و عالم اعلا که غایت قصوای یوگا و کمال انسانیت و مقام وصول است .

هتن گزارش هیئت نامبرده بدین قرار آغاز میشود . « ادعاهای مبسوطی دربارهٔ ارزشهای طبی و عملیات و ورزشهای یوگا بعمل میآید (۱۹) . سزاوار است که دولت هند هیئتی را متشکل از کارشناسان پزشکی و متخصصین فنی برگزیند تا این ادعاها را مورد آزمایش و بررسی قرار دهد . در صورتیکه از این رهگذر فوایدی مشاهده شود البته میبایستی مراتب باطلاع عموم برسد و مورد استفادهٔ همگانی قرار گیرد . و اما اگر ثابت شود که این ادعاها عاری از حقیقت است عموم مردم باید از این ماجرا مستحضر شوند . »

حقیقت امر این است که یوگی در محیط معنوی بسر میبرد و یوگی کسی است که جسماً و فکراً و روحاً صحیح و سالم باشد . این سه جنبه لازم و ملزوم یکدیگرند و مکمل و متمم هم اند . غیر ممکن است که این سه را از هم تجزیه و تفکیک کرد و هر یک را جداگانه در زیر کنجاوی آزمایشگاه و بررسی ذره بین قرار داد .

بدن بخودی خود بهره مند از یک وجود و هستی مستقلی نیست . تازمانی که جسم جایگاه جان است آنرا « بدن » مینامند و الا لاشه ای بی حس و بی حرکت و هرداری بیش نیست . جانی که بدن حیات می بخشد نه ملموس است و نه محسوس و نه معقول . این جان را نمیتوان بادیدهٔ بصر دید و نه باماناس (۲۰) دریافت . بنابراین حدود و ثغور آن مافوق تفحص و تجسس و تفتیش کارشناسان و پزشکان است .

تنها بایک شرط است که طبیبان را میتوان شایسته آن دانست که از عهدهٔ دادن گزارش و اظهار نظر نسبت به « کریا یوگا » (۲۱) بر آیند و آن شرط این است که آنها خود یوگی باشند (۲۲) : « فقط الماس است که میتواند الماس را ببرد »

منظورم از ایراد این خطابه آنست که این نکته دقیق را مدلل و روشن سازم و تقویت بخشم و اسناد گویائی را بشهادت ارائه دهم که متکی بر سی سال تجارب پیوسته و خستگی ناپذیر شخصی است .

لازم می‌آید در اینجا تذکر دهم که من نه پیر و کیش هندو هستم و نه ملیت هندی را دارم. بنا بر این بیاناتی را که اینجا ایراد میکنم معری و مبری از هر گونه تعصبات مذهبی و تبعیضات ملی و نژادی است من در يك خانواده، مسلمان و با ایمان یا بعرضه هستی گذارده‌ام و در سرزمین اسلامی ایران بسر میبرم . من پیر سالخورده و دنیا دیده هستم که سنین عمرم از ۶۵ سال در میگذرد. باقتضای طول عمر و کبر سن طبعاً تجارب گوناگونی را اندوخته‌ام : چهار بار نمایندگی مجلس شورای ملی را داشته‌ام، سالیان دراز خدمات فرهنگی و مطبوعاتی و کارهای نویسندگی و نشریاتی را بر عهده داشته‌ام، موسسات مختلف و متعدد بازرگانی و صنعتی و کشاورزی را اداره کرده‌ام ، بکارهای هنری و باستان‌شناسی علاقه تمام داشته‌ام تا جائیکه مغرور و مدعی بودم برای آنکه بزرگترین مجموعه آثار هنری شخصی را در ایران از قبیل: اشیاء باستانی وزیر خاکی و آثار هنری و صنایع بدی و سکه‌ها و تمبرها و غیره را گرو آورده بودم و بمعرض نمایش همگانی گذارده بودم.

سالها بود که در زیر شکنجه دردهای درونی و برونی - جسمی و فکری و احساساتی - بسر میبردم . دردهای جسمی از قبیل: در رفتگی ستون فقرات (دیسک)، عرق النساء (سیاتیک)، تشنج عضلات پا ، خون نرسیدن به کف پا ، لکه‌های متعدد (سیست‌ها) در هر دو کلیه، تورم بیضه، کم خوابی، فشار خون و خفقان قلب. از جنبه احساساتی: خیلی عصبانی مزاج و زودرنج و تندخو بودم. اخلاقاً هم: کینه‌توز، آزمند، شهوتران ، خودپسند، جسور، متجاوز و بی‌باک بودم. هر چه بیشتر مال و مقام و اسم و رسم و تنعمات و تجملات را بچنگ می‌آوردم دیک آزم بیشتر بجوش می‌آمد. در قمار بازی هم انهماک میورزیدم و اوقات عزیز را ابلهانه بدین کار بیهوده ضایع میساختم و ثروت‌های موروثی و اکتسابی را بیادنا بودی میدادم و تندرستی را فدای این نادانی میکردم و از صرف مسکرات و مکر و هات و منہیات نیز دریغ نمیورزیدم .

در این روز گارپر تحرك که جنبش در هر دقیقه بیک میل بلکه در هر ثانیه بیک میل رسیده است از بام تاشام بی با کانه و نابخردانه بدنبال سعادت موهوم و منافع زود گذر روان بلکه دو ان بودم و سازمانهای گونا گونی را اداره می کردم و در جلسات متعدد شرکت می جستیم و بنویسندگی و سخنرانی و یاوه سرائی و دسته بندی می پرداختم و سرگرم نقشه کشی و بندوبست و توطئه و تزویر بودم. پس از پایان رسانیدن همچو رزهای پرمشقت و خسته کننده ای از شفق تا فلق هم سرگرم قمار و شراب و سایر زیاده رویهای زیان بخش و تفریحات ناسالم بودم .

البته میوه و ثمرهٔ یک همچو بیباکی و زمام گسیختگی، بدنی بیمار و خسته و فرسوده و احساساتی مجروح و متشنج و افکاری ریش و پریش و قلبی افسرده و شکسته و روحی معذب و متالم و عمری بر باد رفته و تلف شده بود. این روش غلط زندگی بمثابه حلقات و دور کوری بود که آزارش هر آن رو بقزونی میرفت بدین معنی که رنجهای برونی بر عواطف و احساسات و افکار درونی اثر سوء میبخشد و آفات اخلاقی تی را میفرسود و میفشرد و آزار میداد .

مدت سی سال در جستجوی درمان برای این دردهای گونا گون ظاهری و باطنی بودم و از شهر بشهر و از کشور بکشور و از قاره بقاره - آسیا، اروپا، آفریقا، آمریکای شمالی و جنوبی - میدویدم و بمقصود نمی رسیدم و از این راه بهبودی را باز نمیافتم چون نبوغ علوم نوین با آنهمه طمطراقش عاجز آمد که رنجهای مرا آرامش بخشد، نیروئی از جهان غیب بیاریم شتافت و درمان تی را که سالیان دراز در جستجوییش در تلاش بودم با سادترین و ارزاترین و مؤثر ترین وجهی عنایت شد بدون اینکه بدرمانهای رنگارنگ و بتلقیحات گونا گون و بالات و ادوات مختلف جراحی توسل جویم و آن : پیروی از روش مکتب یوگا بود. این معالجهٔ معجز آسانه تنها مرا از چنگال آنهمه دردها و بیماریها و سرگردانیهای رهایی بخشید بلکه آنچه بیشتر موجب شگفتی پزشکان عالی مقام و کارشناسان بنام است آنکه هم اکنون که در آستانهٔ هفتاد سالگی قرار دارم جوانی را از نو باز یافته ام و عملاً احساس میکنم که تندرست تر و آزاده تر و سرخوشر از پیش هستم و آنهمه دردهای خود ساخته و رنجهای خود پرداخته

رخت بر بسته و میدان را تهی ساخته اند و خلاص و خالص و مخلص گشته‌ام. در این اوان پختگی و آزمایش آموختگی عمر را با رعایت کامل اصول مقدس امانت و طهارت و ایثار و محبت میگذرانم «۲۳»؛ و بمسکرات مطلقاًلب نمیا لایم ، دست را بقمار آلوده نمی‌سازم، از خود پسندی گذشته‌ام، کبر و غرور را بطاق نسیان افکنده‌ام، حرص و آزرا از خود دور ساخته‌ام، کینه کسی را در دل نمی‌پذیرم و پیر و مکتب آن عارف را بنیم که میفرماید:

« و فاکنیم و ملامت کشیم و خوش باشیم

که در طریقت ما کافر یست رنجیدن» (۲۴)

و دامنه بی آزاری را بجائی رسانیده‌ام که مکتب گیاه خوری را برگزیده‌ام و معده وروده خود را گورستان جانداران قرار نمیدهیم، و اعتقاد بر اینست که: «سینه اندرون باشد و سنگدل - که خواهد که موری شود سنگدل» و شهوات را هم در خود میرانده‌ام. این شهوت هر چند مانند آتش در زیر خاکستر تیر ویش باقی و برقرار است ولی اراده اش را در خود کشته‌ام زیرا یوگی بر خلاف نظریه مشوش و مغشوش فرو آید ، روانشناس اطریشی، برین عقیده است که باخویشتن دازی، نیروی شهوانی تبدیل بتوانائی روحانی میگردد (۲۱) گاندی معروف، آن یگانه مرد روزگاران خود پیر و همین مکتب بود و کرد آنچه را که کرد و جهانیان را بشگفتی افکند (۲۵)

بامداد ساعت ۳:۳۰ از خواب برمیخیزم و روز را با اسناهای یوگی (۲۶) آغاز میکنم. شگفت آنکه بیشتر این ورزشها از قبیل یوگا، مودرا، بهو، جنگاسان، سالاباسان، دانوراسان، تریکوناسان، پاداهستان، پاسیچموتاناسان، سیرشاسان، ارداماتسیاندراسان، ماتسیاسان، سرونگاسان و غیره که همه روزه بجا میآورم بکلی مخالف دستورالعملی است که پزشکان عالی مقام و کارشناسان استخوان بندی بمن داده اند. این متخصصین مرا منع اکید کرده بودند که با اقتصادی نقص ستون فقرات (دیسک) و درد شدید کمر که سالیان دراز مرا رنج میداد خم نشوم. آنها معتقدند که خم شدن درد دیسک را شدید میکند و مزید بر علت میشود. حتی کمر بند بسیار پهنی که میل فازی در آن بکار رفته با اندازه کمرم مخصوصاً ساخته و بمن داده بودند که همیشه بر کمر بندم تا نگذارد که کمر بهیچ وجه خم شود

همچنین از خوابیدن روی تختخواب نرم - م را منع کرده بودند زیرا طبعاً ستون فقرات را کج میکند.

ملاحظه میفرمائید فرق فاحشی که بین این دو روش متضاد حکمفرماست: یکی جدید و متجدد و دیگری کهنه و از عهد عتیق ، یکی متکی ب فنون و کشفیات و آلات و ادوات علمی و دیگری معتقد بارشاد و الهام و مکاشفه، یکی توأم با تحقیقات علمی و آزمایشی و عکسبرداری و تجزیه و ترکیب و دواء و سوزن و غیره که در زیر نظر متخصصین و کارشناسان پر مدعا و در کشورهای مختلف و در طی سالیان دراز بعمل آمده و دیگری توجهش فقط برعایت اصول اشتهانگا بوده (۲۷) که قدیمی و کهنه و یاد گار روزگار آن گذشته است و بامروز دهور تغییر در آن راه نیافته و فاقد وسائل آزمایش و تحقیقات و تنبیهات علمی است. شگفت آنکه روش نوین با آنهمه وسایل علمی در میماند و در اعاده تندرستی توفیق نمیابد ولی آن روش کهنه که یادگار دوران پیشین است کاملاً کامیاب میشود و علاج میدهد .

در طی این سی سال بسیاری از بیمارستانهای مجهز و پزشکان هجرب در رشتههای مختلف و باروشهای مختلف و در کشورهای مختلف مراجعه میکردم. در ایران بچندین متخصص و به بیمارستانهای متعدد مراجعه کردم، در هامبورک به بیمارستان زورث، در لندن به بیمارستان معروف کلینیک ، در نیورک به بیمارستان عظیم پرسبیتارین ، و غیره توسط جستم و ایستادگی کردم و بالتیخ در زیر روشهای گوناگون معالجاتی قرار میگرفتم - معالجه با بوق، حرارت ، آبگرم معدنی، مالش برقی ، کشش ستون فقرات با وزنه های آهنین ، زهر زنبور ، نور ماورای بنفش ، تلقیح ، حب ، ویتامین ، غذای مخصوص و غیره و غیره. آخرین نوبتی که در زیر آزمایش دقیق قرار گرفتم دو ال پیش در نیورک بود. با وجود آنهمه معالجات و مداواها بشدت از درد کمر و پارنچ میبرد . بقدری درد شدت یافته بود که در رختخواب نمیتوانستم از سمتی بسمتی بغلطم . باقتضای دردهای گوناگون بمتخصصین گوناگون مراجعه میکردم - متخصصین استخوان بندی، مجاری ادرار، اعصاب ، بیماریهای درونی و روانی. البته در هر

بیمارستانی از نو عکس برداری و تجزیه و معاینه می‌کردند و معالجات را بروشهای مختلف تجویز مینمودند.

معهدنا دردها بشدت خود باقی و برقرار بود. در نیویورک کشف دیگری کردند : بانگرانی دریافتند که هر دو کلیه پراز لکه‌هائی (سیست) شده و تعداد آنها روبفزونی است زیرا درسه سال پیش فقط يك لك دريك كليده دیده شده بود و اکنون هر دو کلیه پرازلكها شده است .

متخصصین در نیویورک توصیه اکید کردند که در بیمارستان بخوابم تا در زیر آزمایش نهائی و سپس در تحت عمل جراحی قرار گیرم . نام مرا درستون انتظار ثبت کردند تا در نخستین فرصت مرا برای عمل جراحی بپذیرند. البته توصیه کردند که قبلا يك نفر را بعنوان و کیل ووصی معرفی کنم تا در صورت مرگ حساب هزینه بیمارستان فراموش نشود ! بنابراین مقدمات عمل جراحی فراهم آمده بود و عواقب آن هم وخیم تشخیص داده بودند . پیش بینی کردند که در ظرف ۳ الی ۴ هفته دیگر میتوانم از این بیمارستان عظیم با آسمانخراشهای کوه پیکرش استفاده کنم و در زیر تیغ جلا دادان جراحان قرار گیرم .

در این ضمن بود که شنیدم دو گورو (۲۴) به نیویورک آمده یکی در فلسفه یوگا سخنرانی میکند و دیگری ورزشهای یوگی را در کلیسائی نمایش میدهد. چندین سال بود که با فلسفه یوگا آشنایی داشتم ولی بدو دلیل جرئت آن را نداشتم که از این فلسفه متعالی و از این روش زندگانی پیروی کنم: یکی آنکه لازمه این روش طهارت و تقوی و وارستگی کامل است که من نداشتم و آماده پذیرش این روش نبودم . دیگر آنکه از نظر فنی تا کید شده که ورزشهای یوگی باید در زیر نظر گوروی مجرب آغاز شود .

از موقع استفاده کردم و در این کنفرانس شرکت جستم و باندرزهای حکیمانه سخنران گوش فرا دادم و بسمع اجابت پذیرفتم و عملیات ورزشی یوگی را بادیده عبرت نگر سیستم و بارضایت قلبی قبول کردم . چون در پایان سخنرانی و نمایش اعلام شد که برای تعلیمات یوگا مرکزی در نیویورک گشایش یافته

همچنانکه در بسیاری از شهرهای بزرگ جهان متمدن (۲۸) وجود دارد پس بخود جرئت دادم که باین مرکز تعلیماتی بروم و از روش تندرستی بخش آنها استفاده کنم بیشتر ورزشهای یوگی فشار شدیدی برستون فقرات وارد میاورد (۲۹) و بطوریکه قبلاً گفته شد اینگونه ورزشها جداً مخالف دستور صریح کارشناسان و پزشکان بود که اکیداً بمن توصیه کرده بودند که پرهیز کنم. علی الظاهر خطر ناک بلکه احمقانه مینمود که اندر زهای مشفقانه و حکیمانه پزشکان را نشنیده گیرم و برخلاف آنها عمل کنم. ولی یوگیان بر ترو بالاترا ماناس (۳۰) فکر میکنند و با بودهی (۳۱) سرو کار دارند و از این رهگذر شگفتیها پدیدار ساخته و میسازند.

بنابراین لازم آمد که بین عقل و ایمان یکی را برگزینم. پس با خود بخلوت نشستم و در خلق برخورد بیستم و بندای درونی گوش فرادادم. خیلی صریح و روشن و قطعی پاسخ رسید: « برو نزد یوگیان؛ چنان کن که آنان میکنند.»

بنابراین به مرکز تعلیماتی یوگا که در قلب شهر نیویورک وجود دارد مراجعه کردم و شاهد روش این ورزش ویژه شدم: پیچش، گردش بجلو و عقب و چپ و راست، فشار بر کهر و گردن و شانه و سر و دست و پا و روده و معده، ایستادن روی شانه و روی سر... که علی الظاهر و طبق تشخیص متخصصین مخالف دستور پزشکان و منافعی با کمردرد و پا درد و سایر بیماریهای من بود.

سالیان پیش در بسیاری از موارد دیگر باین نداد، آرام و آهسته درونی گوش فرادادهام و سودها بردهام و از این رهگذر معجزهها دیدهام پس چرا این بار باین دوست دیریندونیك اندیش درونی خود گوش ندهم؟

در کلاس درس وارد جرگه ورزشکاران پیر و جوان و زن و مرد شدم؛ کمربند طبی را از کمرباز کردم و بگوشه ای افکندم و آرام و با احتیاط بورزش پرداختم و آهسته آهسته بجلو و عقب و چپ و راست خم و راست شدم و مراقب عکس العمل این ورزشهای ویژه و نوبن شدم، پس از این آزمایش محتاطانه؛ بارضایت خاطر و باخرسندی و امیدواری کلاس را ترک کردم.

این مرکز تعلیماتی فقط هفته دو روز باز بود، چون اقامتم در نیویورک

کوناہ بود از مربی ورزشگاه خواہش کردم کہ بطور خصوصی دستورهای لازم را در این فن بمن بدهد تا در غیاب او بتوانم اجرا کنم . خوشبختانه خواہش مرا پذیرفت . بنابراین فقط چهار نوبت توانستم از تعلیمات خصوصی او استفادہ کنم . بدین ترتیب تا اندازہٴ بطرز ورزش یوگی آشنا شدم ولی البتہ فرا گرفتن آنها مہم است و طول مدت لازم دارد ، اضافاً براینکہ ہم درد کمراجازہ نمیداد حق مطلب را ادا کنم و ورزشها را بعد اعلایجا آورم و ہم هنوز این جرئت و جسارت را نیافتہ بودم کہ فشار شدید بر کمروستون فقرات وارد آورم .

در این ضمن بیمارستان اطلاع داد کہ آمادہ پذیرش و عمل جراحی هستند ولی چون دز خلال این احوال آثار بہبودی از پیروی این روش محسوس بودندای درونی تجویز فرمود راہ خود در پیش گیرم و کاری بہ بیمارستان نداشتم باشم نیویورک را بحکم ضرورت ترک کردم و عازم لندن شدم . در آنجا فرزندم مشغول تحصیل بود چون تدریجاً در این ورزشهای ویژه پیشرفتی حاصل کردہ بودم کہ موجب مزید اطمینان و امیدواریم شدہ بود درصدد بر آمدم کہ ورزش دشوار سیرشاسانا را یعنی روی سرايستادہ را نیز آزمایش کنم . از فرزندم خواہش کردم در این کار مشکلہ را یاری کند و پاہای مرا نگاه دارد تا روی سر بایستم ولی او امتناع ورزید و کوشش کرد کہ مرا از این ورزش بخصوص بازدارد زیرا میدانست کہ پزشکان اکیداً قدغن کردہ بودند هیچگاہ کمرا خود را خم نسازم .

از لندن بکنار دریای انور کہ در جنوب انگلستان و یکی از زیباترین پلاژهای انگلستان است رفتم و دہ روز در آنجا اقامت گزیدم . در آنجا تنہا بودم و اشتغالی نداشتم زیرا برای گردش و هواخوری این مسافرت را اختیار کردہ بودم . در خلوت و تنہائی ناگہان فکری بخاطرم خطور کرد کہ این ورزش روی سرايستادن را بہ نیروی ارادہ خود و بدون کمک دیگری فرا گیرم . پس برای اینکار روشی را تتبع و اتخاذ کردم : سر را روی زمین بین دولنگہ در ویا دیوار قرار میدادم و میکوشیدم کہ پاہارا از زمین بلند کنم و البتہ در انجام این کار فشار شدید بر کمروستون فقرات احساس میکردم ولی چون در این ضمن بر من ثابت شدہ

بود و مطمئن شده بودم که اندر زپزشکان اقلا در این مورد بخصوص بکلی بی ربط و بی اساس است باین فشار بر کمر اهمیت نمیدادم بلکه آنرا سودمند میدانستم. چون این آزمایش را آغاز کردم و امید داشتم در اثر ممارست و مجاهدت بتوانم این ورزش را بالاخره بخوبی انجام دهم روزی چندین بار سرم را بر زمین میگذاشتم و پاهارا بهوا پرتاب میکردم. البته در چند روز اول پاهایم بشدت باین درو آن دیوار میخورد و سخت درد میگرفت. این عمل در نظر خود من هم خیلی مضحک مینمود زیرا میدیدم که این عملی است شبیه رفتار کود کان یعنی این کاری است که معمولا اطفال همسن و سال نوده‌های من باید بکنند. حتی گاهی این سماجت خود را تمسخر میکردم و بریش خویش می خندیدم. نمیتوانم بیان کنم چقدر احساس سرور و غرور و شادمانی کردم وقتی که پس از یک هفته کشش و کوشش پیوسته و خستگی ناپذیر بالاخره موفق شدم که برای چند ثانیه بر سر بایستم و فوری بر زمین نیافتم.

پس از ده روز اقامت در بندر تور که بلندن برگشتم و با مجاهدت بسیار در ورزشهای یوگا بخوبی احساس میکردم که نه تنها واکنش زیر بخشی نشان نداده بلکه برخلاف انداز و انتظار پزشکان، دردها رو بکاهش میرود و آرایش مینماید.

بنابراین ایمانم نسبت بیوگا بیش از پیش افزایش یافت: احساس کردم بلکه اطه‌مینان حاصل نمودم که با توجه بغوایدی که از روش یوگا یافته‌ام ترگ گوشت یعنی مردار خوری که از تعالیم جو کی است ضروری است و گاه آن فرا رسیده که بگیاه خوری بسنده کنم. چون دوستان از این تصمیم آگاه شدند مرا منع کردند و گفتند کسی که بالغ بر شصت سال گوشخور بوده و بدنش با گوشت جانوران هوائی وزمینی و دریائی خو گرفته و پرورش یافته یکمرتبه ترك این عادت دیرینه را کردن خالی از مخاطر نباشد. ولی چون بر من ثابت شده بود که نظریه‌ها و اندرز پزشکان اشتباه بوده و خطا رفته اند چگونه اکنون زیر تاثیر نظریه اشخاص متعارفی و غیر متخصص قرار گیرم و از تصمیم خود صرف نظر کنم.

در لندن عضویت انجمن سبزیخوران را پذیرم و بمکتب آنها پیوستم و

کتا بهائی چند در این باب خریدم و بمطالعه پرداختم و تصمیم قطعی و تزلزل ناپذیر اتخاذ کردم که تا آخر عمر هیچگاه معده و روده خود را گورستان متحرک مرداران ولاشه پلید جانداران قرار ندهم . تا با امروز که بالغ بر دوسال است باین پیمان خود وفادار مانده‌ام و البته تا پان زندگی این پیمان اخلاقی و بهداشتی را محترم خواهم شمرد و از تصمیم خود عدول نخواهم ورزید. در همین مدت کوتاه بر من ثابت و مدلل شده که پیروی از این روش نوین زندگی متضمن سودهای فراوانی است. حداقل آنکه مرا از سمومی که در اثر مردار خوری در بدن تولید میشود و عواقب زیان بخشی بهار می‌آورد رهایی داده است .

عملا محسوس بود که در اثر رعایت اسانا و پرانا یاما (۳۲) و پراتیها را (۳۳) و غذای ساتوا (۳۴) و سایر مراحل هشتگانه یوگا روز بروز پلیدی ها و ناپاکیها از جسمم زدوده میشود . ولی حالات درونی ، عواطف ، احساسات ، تمایلات ، و تفکرات چه وضعی بخود گرفته‌اند؟

ایا پلیدی‌های درونی از ناپاکیهای برونی بدتر نیستند و آیا گاه آن فرا نرسیده که از ازار و ضرر و زیان این پلیدی‌های درونی نیز رهایی یابم ؟ در این مرحله از سیر و سلوک اتخاذ این تصمیم قطعی دشوار نیست . در حقیقت از این پس دایره نزول و دور کور به پایان رسیده بود و دایره سعادت و سعادت آغاز گشته بود .

بامداد پگاه ساعت ۳:۳۰ پس از نیمه شب بهنگام برهما مهورتا (۳۵) یعنی موقعی که هنوز عروسان فلکی در حجله گاه خود با جمال و جلال میدرخشند ، سکوت و آرامش همه جا را فرا گرفته ، در آن خلوت و تاریکی که گاه جلوت است و آرامش بر خاطر مستولی گشته و افکار پیریش بزنجیر کشیده شده و الهام فیضان دارد یاما (۳۶) و نیاما (۳۷) و دارانا (۳۸) و دیانا (۳۹) را آغاز میکنم و سپس برازو نیاز مینشینم . به به! چه لذت خیز و بهجت انگیز است این روش مجاهدت و این طرز اندیشه و این حالت وجدانی که آن چشیدنی بود، نه شنیدنی! (۴۰)

در این حالت است که ناپاکیهای بخودی خود زدوده میگردد و طاهرت و

تقوا فرو میبارد و یعنی تخلیه و تحلیله و تجلیه و تجلیه میپوند

هم اکنون که در پیشگاه این انجمن شریف و این مجمع دانشمندان بنام قیام کرده و بسخرانی پرداخته و این حقایق را آشکار میسازم کمترین اثر و خبری از دردهای درونی و برونی گوناگونی را که سالیان دراز در خود احساس می کردم و در زیر شکنجه آنها رنج میبردم در من باقی نیست: تن سالم است، عواطف و احساسات به جرای صحیح خود افتاده، فکر در تحت تسلط قرار گرفته و روح تظہیر یافته است. در زیر آسمان بیکران چه تواند که از این عطیه و موهبت گرانبها تر و ارزنده تر و نوازنده تر و بخشاینده تر باشد؟ این مکاشفه و اشراق، این سرور و شادمانی، این آزادی و وارستگی این موکشا (۳۴) موهبت و گاست.

سخن کوتاه، این یوگا یا اتصال، کار عقل و هوش نیست (۴۲) و از حوصله شعور متعارفی بیرون است، این عطیه را نتوان در باشگاهها و ورزشگاهها و یا تنها در اساناها و در اعصاب و عضلات، و پیها و رگها و استخوانها و یا در زیر ذره بین و نور مجهول... یافت و همانگونه که شیرینی را باید چشید و نور را باید دید یوگا راهم باید اتخاذ کرد و بدان عمل نمود و سرلوحه زندگی قرار داد.

منظورم از ابراز این حقایق نه اینست که علوم نوین را ندیده انگارم و یا ترقیات علوم عقلی را تکذیب کنم. ولی جان کلام و اصل مطلب اینست که علم با اینهمه جرئت و جسارت و آنهمه شعب و فروع روز افزونش، عقل و شعور با آنهمه مشتبهات و متناقضات و نواقص و محدودیتهاش به تنهایی «جواب» دشواریهای زندگی را روزگار ما نیستند. برای بهره مند شدن از بدن سالم، فکر روشن، ضمیر پاک، وجدان تابناک، عقل سلیم، و تمدن سالم - تمدنی که از آفات غضب و نفرت، شهوت و شرارت، حرص و طمع، ظلم و ستم رهایی یافته باشد و بجای این تاریکیها فروغ مهر و وفا، صدق و صفا، طهارت و تقوا، خدمت و امانت و ایثار جایگزین شده باشد بر ما بازیگران این صحنه زندگی واجب و لازم و ضروری و حتمی است که از برون بدرون (۴۲) و از علم و عقل بحکمت و معرفت گرائیم و بسویدای دل روی آوری، در جایگاهی که نشیمن جان و آرامگاه روان است و مقرر مکاشفه و معاینه است و منزل الهام و اشراق است.

در آنجا و در آن صورت است که بمقصد اقصای خود رسیم و آرام گیریم .
این تصمیم دولت هند که بخواهد در چگونگی صحت یوگا تفحص کند
شایسته بسی ستایش است. جهانی که در بی اطلاعی بسر میرود بی تابانه و امیدوارانه
بانتظار نتیجه تحقیقات و تفحصات و تتبعات این هیئتی است که بدین مهم ماموریت دارد
البته باید اعتراف نمود که نه یوگا در انحصار هند است و نه اینکه جوکی
مختص هند است. یوگا یک روش ویژه زندگی است. همانکه روشی است که خداوند
متعال مقرر فرمود. راست است که این روش ممتاز باراده الهی بر قلب دانایان
و قدسین هندی در ازمنه قدیمه راه یافته است ولی هر کس از هر قوم و نژاد و
و مات و مذهب که باشد میتواند بهره در آن داشته باشد و نسبت بآن عشق و علاقه
ور زد و بدان ایمان و امید بندد.

بگذارید امیدوار باشیم بر اینکه دولت هند نسبت باین اقدام گران بها بارعایت
حزم و احتیاط و دقت و مراقبت پیش رود و افراد ذیصلاحیت را بدین مهم گمارد
و برای ادامه این بحث و فحوص حیاتی مساعدت مکفی و وسایل مکفی و جوه مکفی
در اختیار آنان قرار دهد. بگذارید این برگزیدگان تمام عوامل ضروری را -
جسمه احساساتی، فکری و روحی - همراه با هم بکار بندند و مکمل و متمم و لازم و ملزوم
یکدیگر شمارند.

دو میلیارد دلار و تعداد بیشماری کارشناسان زبده لازم است تا یک کارگاه
اتم شکنی بوجود آید. پس چقدر لازم است تا بتوان در جهان اتم روحی بکاوش
پرداخت. مسلماً بد ضاعف ضاعف؛ البته این امر حیاتی را نتوان خردش مرد و سرسری
انگاشت و ارزان و اسان شناخت.

گاندی محبوب به نیروی ایمان و ایقان و تقوا و طهارت زنجیر استبداد و
ستم استعمار را درهم شکست و ۵۰۰ میلیون اسیر و عبید را آزاد ساخت. اجازه
بدهید یوگیان با نیروی عظیم و عقل سلیم و بصیرت مبین که در اختیار دارند زنجیر
ماده پرستی را بگسلند و ۳۵۰۰ میلیون اسیران فکر غلط و طرز زندگی غلط را آزاد
سازند و بسر منزل سعادت رهبری فرمایند.

باقتضای رحمانیت ورحیمیت الهی شاید در این جهان آشفته وپریشان که
تزلزل و تذبذب و ترس و وحشت و عدم ثبات همه را فرا گرفته سرنوشت هند باشد
که این گنجینه گرانها و این میراث متعالی خود را برایگان در اختیار عموم
نوع بشر بگذارد و عالم بشریت را در طریق سلامت و سعادت و امن و رفاهیت رهبری
فرماید. بجز این راه طریق دیگری برای رهایی از آفات متضاد ماده پرستی
روزگار ما وجود ندارد. چرا نتوان امیدوار بود که این هیئت برگزیده شایسته
پیشروی در این شاهراه و طلیعه تمدن نوین نباشد؟ بامید آینده نورانی !



شؤبشکاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی