



مجید موقر

شگفتیهای یوگا

یوگیان را شگفتیهاست : نمان و عیان
رازهای نمانی را نشاید گشودن مگر در بیشگاه رازداران و راز
نیوشان .

آنکه را اسرار حق آموختند مهر کردند ودهانش دوختند
در حریم عشق نتوان دم زد از گفت وشنود
زانکه آنجا جمله اعضا چشم باید بود و گوش
رازهای نمانی از حوصله دانش علیل انسانی بیرون است ، این رازها را
تنها با گوش هوش و بانابش اشراق در آئینه ضمیر صافی بتوان دریافت .
نا نگردي آشنا زین پرده رازی نشنوی
گوش نا محرم نباشد جای پیغام سروش
کدام راز ؟

راز در نور دیدن زمان و مکان ، پرش در آسمان بدون پروبال ساخته
دست انسان ، روش بر روی آب بدون کشتی ، جهت دردل دریاها بدون زیر
دریائی ، بینش از آن سوی آسمانها ، خرامیدن روی آتش فروزان بابای عربان ،
خسبیدن بر روی برف با تن برهنه ، نوشیدن زهر کشنده بدون آزار ، حبس
دم ، تسلط بر ضربان قلب ، پیشگوئی ، درمان بخشی

آنان که خاک را بنظر کیمیا کنند آیا بود که گوشه چشمی بساکنند
چون در اثر ریاضت و خدمت و صفای قلب نیروی غیبی و توجه
معنوی ، عارف نیکبختی را فرارسد دم فروبندد و این نیروهای ماوراءالطبیعه را
وسیله رعونت و کسب شهرت قرار ندهد . در هند پزشکان بارها کوشیده اند
که جوکیانی که از موهبت تسلط بر ضربان قلب و سایر خوارق عادات
برخوردارند زیر آزمایش علمی قرار دهند تا شاید روزانه از این رازها بردل
آنها گشوده شود ولی جوکیان حقیقی هیچگاه باین آزمایش ها تن درندهند و
اینها را بازیچه بندارند ولی دیده و شنیده شده که برخی از جوکیان بر آتش
راه رفته و بر روی برف تمام زمستان لخت خفته و نفس را حبس کرده و ضربان
قلب را متوقف ساخته اند . معروف است که در زمان تسلط انگلیس بر هند
نایب السلطنه بیخواست حبس نفس یک جوکی را آزمایش کند : جوکی را چهل
روز در گوری خوابانیدند و سر گور را باسیمان پوشانیدند و چهار افسر
انگلیسی را بنوبت بر آن گور گماردند تا مراقب باشند حقه ای در کار نباشد

چون جوگی پس از چهل شبانه روز از گور درآمد همچنان شاداب و شکفته بود. شخصاً در يك مجله انگلیسی خواندم که يك نفر جوگی بی درلندن ادعا کرد که بر آتش راه میرود دانشمندان انگلیسی او را خواستند و آتشی از ذغال سنگ آفرودند و کف پای جوگی را با مواد شیمیائی شستند تا مبادا آن را با ماده‌ای نسوزی پوشانیده باشد با این مقدمات جوگی آرام ، آرام بر آتش خرا می‌دو آسیبی ندید و اعجاب علمای انگلیسی را برانگیخت .

گذشته از آنچه نگارنده در این باره دیده و شنیده‌ام شخصاً نیز تجارایی اندوخته و درسهای ارزنده‌ای آموخته‌ام و آن بازیافت سلامتی جسمی و روانی و اخلاقی است آن هم درس کھولت که اینک با درآستانه هفتادمین سال منم . این داستان شگفت انگیز را در ماهنامه مهر شماره يك سال دهم یاد کرده‌ام . بطور کلی جوگیان را از نهنانخانه غیب هشت گونه نیروست که آنها را «سیدھی» نامند بدین قرار :

۱ - انیما : کوچک گشتن است هر قدر که بخواهد تا از دیده پنهان شدن .

۲ - مهیما : بزرگ گشتن است و بهر شکل و شمابلی بدرآمدن .

۳ - لگیما : سبک وزن شدن است تا قوه جاذبه را خنثی ساختن .

۴ - گریما : گران وزن شدن است تا همجو کوهی یا برجا گشتن .

۵ - پارنیا : فرادست داشتن است بهرچه که اراده کند .

۶ - پراکامیا : کام یافتن است بهرچه که بخواهد .

۷ - ایشاتوا : همه را زیر تسخیر درآوردن است .

۸ - وشیتوا : تسلط بر همه چیز داشتن است .

جوگی میگوید همانگونه که با نیروی دانش بتوان از دور شنید (باردیو) ، از ماورای کوهها دیدن (با تلویزیون) ، در آسمانها پریدن (با هواپیما) ، بر روی آب رفتن (با کشتی) ، بریز آب فرورفتن (با زیر دریائی و یا بالباس ویژه غواصان) ، از دور مکالمه کردن (با تلفن) ، بدور پیام فرستادن (با تلگرام) و دیگر شگفتیهایی که در انتظار دانشمندان و مخترعین است همه این معجزات علمی را میتوان بدون کمک وسایل و وسایط و آلات و ادوات میکانیکی انجام داد مشروط بر اینکه مرکز ثقل از دست بقلب و از مغز بروح انتقال داده شود و سنجش عقلی جای خود را به بینش درونی و کشف غیبی که ابزار آن طهارت و تقوا و محبت و صفا و دیگر صفات ملکوتی است بدهد و خود را از سنگینی علائق و عوائق سبکبار سازد و اغراض و اعواض را فرو نهد و اسقاط اضافات کند تا آئینه دل مجلای تجلیات و مخزن انوار گردد « آنچه اندروهم نابد آن شوم »

البته باید گفت که اینگونه کشف و کرامات ویژه‌ی جوگیان نیست بلکه هر آنکه مقبول پیشگاه مبدء اعلا گردد این خوارق را دریا بد کما اینکه عارفان اسلامی را نیز از اینگونه نیروهای مخفی بهره‌های کافی و وافق بوده ولی البته از معجزه فروشی و خودنمایی اجتناب ورزیده‌اند: خواجه عبدالله انصاری را گفتند که فلان زاهد بر آب سجاده افکنده و نماز گزارده فرمود . اگر در دریا روی خس باشی ، اگر در هوا پری ، مگس باشی ، دل بدست آرتا کس باشی .

در اینجا کاری با ماوراء الطبیعه نداریم ، یوگارا از آسمان بر زمین

می‌آوردیم و شگفتیهای آن را در اطراف خود جستجو میکنیم: درمجلسه مهر شماره يك سال دهم داستان دریافت بانویگانه را از یوگا شرح دادیم: اکنون شرح دیگری میپردازیم:

آقای ابونصر عضد از شاهزادگان و از جوانان جهان دیده و تحصیل کرده و روش فکر است: تحصیلات عالی را در رشته کشاورزی در دانشگاه فرانسه بیابان رسانیده علاوه بر خدمات متنوع کشاورزی کارخانه تصفیه قند اهواز را بوجود آورده و اینک در صدد تأسیس کارخانه خوب آهن است که بشکل آرمان ملی درآمد است و همه انتظار تأسیس آن را دارند. و نیز معاونت اطاق صنایع ایران را برعهده دارد. داستان رابطه آقای عضد رابایوگا از زبان خود او بشکل مصاحبه بشنوید.

س - چگونه بایوگا آشنا شدید؟

ج - حسبالمعمول برای انجام امور بازرگانی بسوی رفته بودم. از شدت کار خیلی خسته و فرسوده بودم بویژه که گرفتار آسم (تنگی نفس) و چرک پشت استخوان بینی شده بودم هر وقت که احساس خستگی میکردم و دردبینی شدت مییافت و مرا رنج میداد چون اغلب بارویا مسافرت میکردم برای رهائی از این دویماری به متخصصین و پزشکان نامی اروپائی مراجعه میکردم ولی بهبودی نمییافتم تقریباً از معالجه مایوس شده بودم تا بالاخره یکی از دوستان که بمکتب یوگا آشنائی داشت توصیه کرد بر مگر تعلیمات یوگا مراجعه نمایم خوشبختانه اروپائیان نیز بقواید تعلیمات یوگا پی برده‌اند و در اغلب شهرهای معتبر اروپا و آمریکا مراکز تعلیمات یوگا برقرار است. در اثر این توصیه نزد پرفسور یوگا رفتم وزیر تعلیمات او قرار گرفتم و با پیروی از روش ورزشی و فکری یوگا اینک بحمدالله بکلی بهبودی یافته‌ام یعنی در آن مواردی که متخصصین غربی از معالجه عاجز ماندند معالجات قدیمی هندی بفریادم رسید و مرا از شر این دویماری نجات داد پس حق دارم که باین مکتب احترام بگذارم و از روش آن پیروی کنم و اکیداً توصیه کنم دیگران هم از فواید بیشمار این مکتب استفاده کنند.

س - چند وقت گرفتار این دویماری بودید؟

ج - سه سال بود که در اثر کار زیاد و خستگی مفرط دچار عصبانیت شده بودم و این عصبانیت منجر به نفس تنگی شد بود طبعاً از صبح تا شب کار کردن آن هم در محیط غیر مساعد انسان را خسته و فرسوده و عصبانی میکند و همین خستگی و عصبانیت عواقب وخیمی در پی دارد که یکی از آنها بیماری تنگ نفسی است برهن محسوس بود که بین عصبانیت و تنگ نفسی رابطه مستقیم برقرار است زیرا هر وقت عصبانی میشدم تنگی نفس شدت میکرد.

همان طور که عصبانیت تولید آسم میکند، آسم نیز بنوبت خود تولید ناراحتیهای در قلب میکند زیرا جریان اکسیژن مختل میشود و از این اختلال عوارض دیگری بروز میکند مانند دردیا و بیحس شدن پا و غیره بنابراین وقتی که به پزشک یوگا مراجعه کردم گرفتار چندین نوع درد و کسالت و ناراحتی بودم و پزشکان غربی مرا از معالجه مایوس ساخته بودند.

پس وقتی که دوستم بمن توصیه کرد که به پرفسور یوگا که او را «گورو» میگویند مراجعه کنم استقبال کردم و رفتم و از مکتب یوگا پیروی کردم و از این «مرض مزمن» آزاد شدم و از این حسن تصادف بسیار خرسند

و سپاسگزارم .

س - روش یوگا را چگونه یافتید ؟

ج - روش یوگا هم بدن وهم بروان وهم باخلاق میبردازد و بهبودی میبخشد یعنی سلامتی را از مجموع سلامتی این سه جنبه میداند : تن باید سالم باشد ، اعصاب باید آرام باشد، عواطف و احساسات باید در تحت اختیار باشد ، نیت باید نیک باشد و از کینه و عداوت و حرص و شهوت و بخل و حسد بدور باشد البته اگر هر يك از این سه جنبه رعایت نشود سلامتی از دست می رود در مکتب غرب اعتدال بین این هرسه جنبه مورد توجه قرار نمیگیرد بلکه بیشتر بجنبه های بدنی برگذار میکنند و بافراط و تفریط میبردازند و پس تربیت مکتب یوگا از همین جا آغاز میشود که هم آهنگی درونی و برونی بوجود می آورد .

س - فرق ورزش یوگا و ورزش غربی را بیان کنید .

ج - چون من در اروپا تحصیل کرده ام ب ورزش اروپائی آشنا هستم و سالها باین ورزش عادت کردم بوم و اکنون که ورزش یوگی را انجام میدهم عملاً مزیت ورزش یوگی را احساس میکنم مثلاً بعد از ورزش اروپائی احساس خستگی میشود و حال آنکه پس از ورزش یوگی یک نوع راحتی و آرامش و شادابی در بدن احساس میشود این آرامش نه تنها در بدن احساس میشود بلکه در اعصاب و در افکار هم بخوبی منعکس و محسوس میگردد . این آرامش خیال در روحیه اثر می بخشد که چون صبح از خواب بر میخیزم سرخوش و شادان و بانشاط هستم یعنی وقتی که من خواب هستم این آرامش کار خودش را میکند و در جسم و روحیه ام اثر میبخشد .

س - ورزش یوگا چه تأثیری در دویماری شما بخشید ؟

ج - واقعاً معالجه مکتب یوگا اعجاز آمیز بود! برای اینکه مطلب روشن شود ناچارم بخصوصیات بپردازم و نام ببرم و بگویم که من برای معالجه این دویماری در زیر معالجه یکی از متخصصین معروف پاریس قرار گرفتم با نام : **Professeur Ludmer** آسپستان سابق قسمتهای گوش و حلق بینی بیمارستانهای پاریس .

مدت سه سال مورد معالجه او قرار داشتم البته هر وقت داروهای این متخصص عالی مقام اروپائی را بکار میبردند که بهبودی احساس میکردم و لسی همیشه موقتی بود و باز درد و ناراحتیها برمیگشت تعجب در اینست که وقتی که روش معالجه یوگا و ورزش یوگا را آغاز کردم البته آنهم بدون هیچگونه داروئی هنوز چند روزی نگذشته بود که عملاً احساس کردم ناراحتیها و دردم فرو مینشیند و آسم و ناراحتیها تخفیف مییابد .

آنچه بیشتر موجب شگفتی است موضوع معالجه برق آسای چرک پشت استخوان بینی است که متخصصین اروپا میگفتند باید بوسیله عمل جراحی و هزینه سنگین دفع شود ورزش یوگا که در مرور هزاران سال به تکامل پیوسته بمراتب سودمندتر و جامع تر از ورزشهای اروپائی است بویژه تنفس که در مکتب یوگا فوق العاده اهمیت دارد یکی از اقسام تنفس یوگا نفس کشیدن از یک منخره و حبس نفس و بیرون کردن آن از منخره دیگر است . یک روز که مشغول این گونه تنفس بودم و از یک منخره نفس را بیرون میدادم ناگهان دیدم مقدار زیادی مایع لزج و کشیف و زرد رنگ از بینی ام بیرون ریخت یک

دستمال از این مایع کثیف برشد خیلی ترسیدم و دستمال را نگاه داشتم تا وقتی که بیاریس میروم جریان را باطلاح پرفسور لودمر برسانم البته پس از خروج این کثافات از بینسی احساس آرامش و نشاط بیشتری میکردم وقتی که بیاریس رفتم و دستمال را به پرفسور لودمر نشان دادم و جریان را باو گفتم خندید و گفت این چرکها راکنه من قصد داشتم باعمل جراحی برون بیاورم معلوم میشود بااین تنفس مخصوص یوگا بیرون آمده است تصدیق کرد که بهبودی وضع مزاجیم چه از آسم مزمن وجه از این چرکهای مودی در اثر پیروی از مکتب یوگاست از آن پس ، دیگر نه باو و نلبه متخصص دیگر مراجعه نکرده ام در عوض ورزش یوگا و تنفس یوگا و روش یوگا ادامه میدهم و از برکت این مکتب است که سلامتی جسمی و فکری و روحی خود را باز یافته ام

س - آیا بیامی برای عموم و خوانندگان دارید .

ج - البته چون باین رمز سلامتی و عافیتی پی برده ام وظیفه خود میدانم بهمه دوستان بلکه بهمه مردم اکیداً توصیه کنم قدر این مکتب ارزنده و نجات بخش را بدانند و از آن پیروی کنند تا که از برکتهای گوناگون آن بهره مند شوند البته در خاتمه لازم میدانم اضافه کنم که پیروی از مکتب یوگا معجز لازم دارد باین معنی که مثلاً همان قدر که تنفس یوگا از روی اصول صحیح مفید است با اصول غلط همان قدر زیان بخش است بعضی ها که ندانسته از یوگا انتقاد میکنند از این جهت است که بدون رهبری استاد باین روش گرویده اند و البته بجای سود زیان دیده اند ولی گناه آن بگردن خود آنانست که یوگا را سرسری گرفته و جدی تلقی نکرده اند .

کلاس تعلیمات یوگا

خوانندگان محترم مزده میدهیم در سال جاری مکتب یوگا در تهران و شاید در سایر شهرهای عمده ایران باز شود و استاد معجز برای تعلیمات لازم از سرزمین یوگیان یعنی از خود هند بیاید و رهبری این مکتب را بر عهده بگیرد و از این رهگذر خدمتی به بهداشت همه جانبه ملت نجیب ایران انجام یابد .