

در یافت یگانه از یوگا



هستند در همین شهر ما کسانی از زن و مرد و خرد و بزرگ که هم اکنون از مکتب عرفانی یوگا با خلوص نیت و حسن عقیدت پیروی میکنند و از این رهگذر سودها برده و میبرند در همین شماره شرحی را که نگارنده از تجارب خود نگاشته است ملاحظه فرمودید. اینک داستان بانو یگانه را بشکل مصاحبه مطالعه بفرمائید :

بانو یگانه خانم جوانی است بسن ۲۴ سال، خانواده او از محترمین و متمولین ایران است، از زیبایی سیرت و صورت هر دو بهره وافق دارد، تحصیلات عالی را در ایران و انگلستان و سوئیس فرا گرفته و در «باله» همت گماشته و این هنر را بخوبی آموخته است همسر اسپانیولی برگزید و دارای فرزندی است

که از هر دو طرف زیبایی اندوخته است در شیران در باغ مجلی بوسعت ده هزار متر و در خانه که بیشتر شباهت بکاخ دارد و در میان خانواده اشرافی خود بسر میبرد و این بانوی ایرانی که از جوانی، زیبایی، دانش و تمول و زندگانی تجملی بهر مند است، افتخارش برین است که بطرز جوکی فکر میکند و عمل میکند و عر بامداد را با ورزشهای جوکی آغاز میکند و راز تندرستی و سلامتی جسمی و فکری و روحی خود را از همین جهت میداند

س : چون شنیده شد که شما جداً معتقد و پیرو مکتب یوگاهستید و در دوران تحصیل در کشور مترقی سویس بعنوان يك دانشجوی «باله» بایوگا که علی الظاهر با این روش عرفانی منافات دارد آشنا شدید و از آن پیروی میکنید، آیا ممکن است بفرمائید چگونه و در تحت چه عواملی باین طریقت راه یافتید و باین توفیق رسیدید؟

ج : این پرسش بسیار بجا و مغتنم است زیرا من درزندگانی خود سوده‌های فراوانی از این روش زندگانی برده‌ام و فواید آنرا عملادریافته‌ام بنا بر این آرزو مند دیگران نیز باین راز بزرگ آشنا شوند و از مزایای جسمی و فکری و معنوی شگفت‌انگیز آن بهره‌مند گردند همچنان که من سوده‌های فراوانی از پیروی از این روش برده و میبرم پس بانهایت میل حاضرم سوابق زندگانی خود را در اختیار مجله عرفانی مهر بگذارم.

س : کی و چگونه و در کجا باین روش آشنا شدید؟

ج : من بسال ۱۹۴۰ در تهران متولد شدم و در خانواده بزرگ شدم که زیاد پای بند دیانت نبودند. در اوان کودکی که در ایران بسر میبردیم در مدرسه کاتولیکها بتحصیل اشتغال داشتم چون ده سالگی رسیدیم عازم لندن شدم و از ۱۹۵۰ تا ۱۹۵۵ در آنجا محصل بودم. شگفت اینکه از همان اوان جوانی احساس گمشده در زوایای قلب خود میکردم و هر چند در انگلستان بمدرسه پروتستانها میرفتم ولی برای پیدا کردن گمشده خود هر یکشنبه بیکی از کلیساهای مذاهب مختلف مسیحی میرفتم و بمعتقدات آنها گوش میدادم. در این ضمن ترجمه قرآن را نیز بزبان انگلیسی بدست آوردم چون بزبان عربی آشنا نیستم و بمطالعه آن پرداختم. این کوششها نشان میداد که تا چه اندازه در پیدا کردن گمشده خود جدیت داشته‌ام ولی این کنجکاوایها مرا قانع و راضی نمیساخت و همچنان بدنال مقصود میگذشتم و هر چه بیشتر میجستم کمتر مییافتم تا اینکه در سال ۱۹۵۵ برای ادامه تحصیل بسویس رفتم و در شهر زوریخ اقامت گزیدم. چون طبع بلندپروازم بدروس معمولی مدرسه اکتفا نمیکرد بکلاس «باله» هم میرفتم و این هنر ظریف و دقیق و زیبارا فرا

میگرفتم باین امید که شاید بدین وسایل، طبع ناراضی و کنجکاو خود را قانع سازم و احساسات پرهیجان درونی خود را فرو نشانم. ولی این رشته ویژه هم که با هنر و کمال و جمال سروکار دارد قادر نبود مرا قانع سازد بلکه عملاً احساس می‌کردم که این هنر فریبنده ملایم طبعم نیست و من برای این گونه زندگانی هنری ساخته نشده‌ام.

بنابراین در درون من جنگی بر پا بود. بخود میگفتم: درد من خسته دل ندانم کیست که من خموشم و او در فغان و در غوغاست « این جنگ درونی سخت مرا آزار میداد و ناراحت می‌ساخت تا عاقبت سلامتی را از دست دادم و گرفتار بیماری روانی شدم. در فراق این گمشده بقدری بی‌تاب بودم که اغلب در تحت تاثیر احساسات و هیجانات درونی منقلب میشدم و بگریه و زاری میپرداختم تا شاید بدینوسیله تسکین یابم و آرام گیرم.

این تشنج و انقلاب درونی همچنان ادامه داشت تا سال ۱۹۵۵ که برای نخستین بار واژه «یوگا» را از یکی از دوستان شنیدم. با توضیحاتی که در اطراف یوگا داد معلوم شد که لازمه این روش زندگانی رعایت طهارت و تقوا و صداقت و ایثار و وارستگی و سایر فضایل اخلاقی است. در ابتدا از این روش ترسیدم و تصور کردم که با این کیفیت، یوگا بارشته تحصیلی من بویژه هنر «باله» و رقص و موزیک منافات دارد. پس خواستم از آن دوری جویم و آنرا فراموش کنم ولی آشکارا احساس می‌کردم که حالت روانیم رو بخرابی می‌گراید و از این حیث خیلی ناراحت و نگران بودم.

با شنیدن تعریف یوگا یک گونه بی‌تابی نوینی در خود احساس می‌کردم. گاهی اوقات فکر می‌کردم این گمشده که مرا رنج میدهد و در جستجوی آن هستم شاید در همین یوگا باشد. با این فکر تدریجاً ترسم از این مکتب اخلاقی زدوده شد تا سال ۱۹۵۹ یعنی پس از چهار سال اندیشه و قضاوت، بخود جرئت و جسارت دادم که این روش که توأم با عالی‌ترین اصول اخلاقی است بپذیرم و باین مکتب اخلاقی پیوندم و از مزایای آن بهره‌مند شوم تا شاید بدینوسیله التهابات درونی خود را فرو نشانم و آرام گیرم و معشوق گمشده خود را بدست آرم.

س : مرشد و مربی خود را چگونه پیدا کردید ؟

ج : یوگی راج یسودین یکی از پیشوایان بنام این طریقت است که در فلسفه یوگا صاحب تالیفاتی است. چند سال است که در سوئیس دوماکز یوگا را تاسیس نموده : یکی در زوریخ و دیگری در تسین در جوار مرز ایتالیا . این مراکز تعلیماتی را بنسکرت «اشرام» گویند . من باشرام تسین رفتم و در زیر تعلیمات و هدایت یوگی راج یسودین قرار گرفتم و از همان هفته نخست دریافتم که این مکتب ملایم طبع حساس من است و از آن بهره برداری کردم و تا با مروز این استفاده درونی و بر دنی ادامه دارد و تا پایان عمر شریکم خواهد ماند .

س : آیا ممکن است آنچه را از این مکتب دریافته‌اید توضیح دهید ؟

ج : البته توضیح دادن جزئیات این مکتب متعالی خالی از دشواری نیست و نمیتوان با سانی حق این مطلب دقیق و ظریف و لطیف را ادا نمود ولی همین قدر بطور اجمال میتوانم بگویم که تعلیمات یوگا متضمن سلامتی همگانی جسمی و فکری و روانی است و این سه گونه سلامتی که در ظاهر مختلف و متفاوت بنظر میآید در حقیقت لازم و ملزوم و مکمل و متمم یکدیگرند. البته این سلامتی مشترك، از جسم که نازلترین مرحله آنست آغاز میگردد . برای تربیت و تمرین بدن روشهای ویژه بخود یوگیان وجود دارد که چون مسبوق بچند هزار سال سابقه است بطوری تکامل یافته که بعقیده من مؤثرترین و جامعترین و سودمندترین روشهای ورزشی جهان متمدن است. این ورزش ویژه نه از آنجهت است که بازوان را کلفت و زمخت و سطر کند بلکه بدین منظور است که سلامتی بخشد و تندرستی را تأمین کند و آنرا پایدار بدارد. تازه این سلامتی جسمی تنها مقدمه و وسیله ایست برای حصول رابطه و اتصال بمبدء اعلا و انجام ذکر و فکر و مراقبه تا در هنگامی که با خدای خود خلوت میگزینند و بر باز و نیاز میپردازند تن مزاحم نباشد و دردی نداشته باشد که حواس را پرت کند و مانع تمرکز فکر گردد و از عالم جان بورطه جسم سقوط کند .

در عرض و همزمان با تعلیمات بدنی، تمرینات فکری آغاز میشود تا جست و

خیز این تکنازس رکین نا آرام را بزیر فرمان در آوردو در تحت اختیار داشته باشد با آرام ساختن بدن رام ساختن فکر است که یو گی میتواند وارد عالم خلسه شود و بمقام ارجمند فنا فی الله ارتقا یابد وهمه رنجهای درونی و برونی را تسکین دهد و بازادی مطلق که هدف غائی یو گاست نایل آید و بسعادت سرمدی رسد .

س : این دورهٔ تعلیماتی را چگونه آغاز کردید ؟

ج : چون پس از چهار سال شك و تردید و ترس و خوف و دقت و مطالعه، تصمیم باتخاذ این روش را گرفتم وفوایدش در روحم رسوخ یافته بود پس از همان روز نخست جدا بقرا گرفتن این تعلیمات پرداختم: بامداد از ساعت ۷ تا ۸ بتمرینهای ورزشی میپرداختم و عصر از ۸ تا ۹ بتمرکز فکر و ادای ذکر و انجام مراقبه مشغول میشدم. طولی نکشید که با پیروی از ایندو گونه تمرین جسمی و فکری، ناراحتیهای روانی من زدوده میشد وعملا احساس میکردم نه تنها سلامتی ازدست رفته را باز میابم بلکه درزوایای قلب بیش از پیش احساس وجد وشعف و شادمانی میکردم. این تمرینهای دو گانه را مرتباً تا بامروز ادامه میدهم وتصمیم دارم تا پایان عمر شریک زندگانیم باشند، درحقیقت بهترین یارویاور من همین دو تمرین است .

س: چگونه روش ورزش یو گی را باغیر یو گی مقایسه میکنید؟

ج: البته بهتر آنست که هر دو روش را بهچشم خود ببینیدو آنها را باهم بسنجید تافرق آنها را عملا دریابیدو آنها را ارزیابی کنید ولی چون فعلا این امر مقدورتان نیست همین قدر میتوانم بگویم که این روش یو گی کاملترین وجامعترین و سودمندترین روش جهان است. منظور یو گی از این ورزشها کلفت کردن عضلات بازووپهن ساختن سینه نیست بلکه حفظ واعاده وتقویت تندرستی است. این ورزش تمام اعضاء بدن را از سر تا پها بکار میگمارد واعضای داخلی بدن را ورزیده میکند از قبیل معده و روده وغیره که درهیچ يك از انواع ورزشهای دیگر یافت نمیشود. مثالیکی از این ورزشها، روی سر ایستادن است و مزایای بسیاری را دربر دارد که منطبق با اصول فیزیولوژیست. البته میدانید که تمام بدن از سلولهای زنده متشکل است که غذا میخواهند و تولید مثل میکنند. غذای این سلولهای خونی است که با نها

میرسد، قلب خون را تلمبه میزند و بانها میرساند، طبعاً تلمبه هر مایعی را زودتر و آسانتر بپائین میفرستد تا بالا و البته مهمترین اعضا بدن آدمی در سرفرار دارند مانند مغز و چشم و غیره. پس چون روی سر بایستند بدین وسیله سهل و ساده غذای بیشتری متوجه کله و محتویات آن میشود و نیرومند تر و سالمتر میگردند من در تمام دوران آبستنی اقسام ورزشهای یوگی را بانضمام همین روی سر ایستادن ادامه میدادم. پزشگان و ماما یان مرا از این ورزش منع میکردند و میگفتند این ورزش بویژه با باردار بودن منافات دارد ولی من باندرز آنها گوش ندادم و تایکروز پیش از زایمان بان ادامه دادم و آنچه را که این پزشگان و ماما یان متخصص متعجب و مبهورت ساخت این بود که نه تنها اسیبی بمن نرسید بلکه خیلی آسانتر و زودتر از معمول زایمانم انجام پذیرفت و من این نعمت و برکت را از پیروی مکتب یوگا میدانم

س: همسر تان نسبت باین روش زندگانی چه عقیده دارد؟

ج: همسر من در آغاز کار و پیش از آشناشدن بمنزایای این روش، نظر مساعدی نسبت بان نداشت همچنانکه اغلب واکثر جوانان امروزه ندارند و منزایای آنرا نمیدانند.

ولی پس از آنکه با آقای یسودین مؤسس و مربی اشرا م آشنا شد و بسخنان او گوش داد تا اندازه بمنزایای این روش پی برده و نسبت بان نظر موافق دارد.

س: با گذشت چندسال در ادامه باین روش و بویژه آیا تغییر عقیده در خود احساس میکنید.

ج: تنها تغییری که در خود احساس میکنم اینست که ایمانم نسبت باین تعلیمات عالیله جسمی و فکری و اخلاقی و احساساتی و روحی روز بروز قویتر و محکمتر و راسخ تر و پابرجا تر میشود. هم اکنون آرزو مندم در اولین فرصت بهند که سرزمین یو گیان است بروم و بویژه شر ام شیوانندا را واقع در رشیکش که ۲۰۰ میلی دهلی است زیارت کنم و مدتی در آنجا بسر برم و باجو گیان رابطه مستقیم پیدا کنم تا بیش از پیش از منزایای یوگا بهره مند گردم و بیشتر با سرار شگفتان پی ببرم من وقتی بروش یوگا پیوستم که سلامتی جسمی و فکری و روانی خود را از دست داده

بودم و بسیار ناراحت و بدبین و غمگین بودم تا جائیکه دنیا در نظر من تیره و تاریک می‌نمود و هیچ چیز علاقه نداشتم ولی اکنون که باین مکتب پیوسته‌ام افق روشنی در برابر دیدگانم گشوده شده: بدبینی بخوش بینی تبدیل یافته ، بیماری روحی برطرف شده و از همه جهت احساس سلامتی و سرور و شادمانی می‌کنم و آرزو مندم که این روش عالی زندگی عمومی پیدا کند و سایرین نیز از مزایای آن بهره‌مند شوند. البته پیروی از این مکتب ساده نیست همت و جرئت و اراده و طهارت و تقوا لازم دارد ولی هر فداکاری در حصول این خوشبختی حقیقی و معنوی ارزش دارد و هر کس طعم آنرا بچشد از آن دست بر نمی‌دارد. البته ورزشهای فکری دشوار تر از تمرینهای بدنی است زیرا تسلط بر فکر کار آسانی نیست ولی چون جوینده یا بنده است هر کس همت گمارد این خوشبختی نصیبش خواهد شد.

س: آیا بغیر از سوئیس در سایر شهرهای کشورهای راقیه مرا کزیو گاو وجود دارد؟
ج: چون تازه جهان متمدن با اهمیت و فواید روش آموزش یوگا پی برده هم اکنون در بسیاری از شهرهای معظم جهان مانند نیویورک و لندن و پاریس بویژه در شهرهای آلمان مراکز متعدد تعلیمات یوگا تاسیس یافته و چون روز بروز ارزش حقیقی یوگا بهتر شناخته میشود بهمان نسبت بر تعداد مراکز آن همه ساله افزوده میشود. تعجب درین است که چرا در ایران با این نزدیکی بهند هنوز آنطور که شاید و باید ب مزایای یوگایی نبرده اند و از آن استفاده نمیشود ولی اخیراً شنیده‌ام که شما تصمیم دارید برای نخستین بار مراکز برای تعلیم یوگا در تهران باز می‌کنید. از تصمیم قلب شما تبریک می‌گویم و کامیابی شما را خواهانم و البته استدعا دارم از همین امروز عضویت مرا در آن بپذیرید.