

مکتب یوگا

عابد یا عارف؟

برخلاف آنچه بخلط شایع شده، یوگی بیکاره و تنبل و تن پرور نیست، بلکه در کارزار روزگار مردنبرد است: کم خور و خواب است اما پرکار و کوشش است، میکوشد و میجوشد اما نه برای جلب سود خود بلکه در راه خدمت دیگران: پیرو مکتب «ایثار» است: سود سایرین را بر خود برتر می‌شمارد، چرا؟ زیرا نیکو میداند که همه رنجهای روزگار بر خاسته از خود پسندی و از «ما و من» است: نام من و نشان من، مال من و مقام من، زن من و فرزند من، خانه من و خانواده من، خواهش من و خوشی من، آرامش من و آسایش من:

نیاسایسد اندر تو کس
که آسایش خویش خواهی ویس

از اینرو است که عابد در برابر عارف کم مایه است، عابد: هنوز در بند خواهش خوشی خویش است، از عادت به عبادت، در پیشگاه عدالت پروردگار حور و قصور چشم میدارد، اما عارف است که از تنگنای خفقان آور «ما و من» بدرآمده، رستگاری دیگران را آرزومند است و در این راه کوشاست:

صاحب‌دلی ز مدرسه آمد بخانه‌آه	بشکست عهد صحبت اهل طریق را
گفتم: میان عابد و عارف چه فرق بود	تا اختیار کردی از آن این فریق را؟
گفت او گلیم بدرد میبرد ز موج	وین سعی میکند که بگیرد غریق را

پس این اشتباه درباره یوگی از کجا برخاسته است؟

یوگی را متهم میکنند که بر بستر آزمیخ می‌خوابد، دست را در هوانگاه میدارد تا پخشکد و از کار بیافتد و گنجشگان در زلفانش لانه کنند! البته در هند هستند مرتاضینی که «جسم» را خوار و بی‌مقدار بدانند و رنجه بدارند تا مگر «جان» را برهانند، اما از دیده یوگی اینسان سخت در اشتباه‌اند، زیرا یوگی در حقیقت «جسم» را آسایشگاه «جان» میداند: جان که علوی است برای نیک اندیشی در این جایگاه فرود آمده است و بفرحای «شرف‌المکان بالمکین»

این جایگاه را بس ارجمند و قدسی بدانند و در تیمارش بسیار همت گمارند ،

جان گشاید سوی بالا بالاها

تن زده اندر زمین چنگالها

این تن خاکی غلیظ و تیره است

سبقلش کن زانکه صیقل گیره است

از اینروست که در مکتب یوگا ورزش جسم با پرورش جان جفت آمده و سومین مرتبه از مراحل هشتگانه (۱) عرفانی یوگی «آسانه» (۲) است که ورزش بدنی باشد. تفاوت میان ورزش یوگی و غیر یوگی درینست که غیر یوگی ورزش را «هدف» میدانند ولی یوگی آنرا «وسیله رسیدن به هدف» ، یوگی از آنجهت ورزش میکند و تن را سالم بدارد تا هنگام فکر و ذکر تن مانع و مزاحم او نشود زیرا هنگامی که رنجی بر تن چیره گردد اندیشه دستخوش آشفتنگی شود و تمرکز فکر که لازمه «مراقبه» است پیریشانی گراید و «وصال» گسسته گردد. هدف یوگی در سیر سلوک و وصول بمقام «سمادهی» (۳) یا «فنا فی الله» است. در عرفان اسلامی هم هدف غائی همین است و بهمین سبب است که عرفان ایرانی را گرفته شده از عرفان یوگی میدانند.

روش ششگانه فلسفی هند

اصطلاح «دارشن» (۴) هندی را «فلسفه» ترجمه کرده اند که ترجمه ناقصی است زیرا «دارشن» گسترده تر از «فلسفه» است: دارشن آن فلسفه ایست که هنوز آمیخته با مذهب است. این دارشهای ششگانه (۵) بر سه اصل کلی بنا شده: آیا خدائی هست؟ روح کدامست؟ حقیقت آفرینش

۱- Yama : منهیات پنجگانه

Nyama : وجبات پنجگانه

Asanas : ورزش بدنی

Pranayama : تسلط بر تنفس

Pratyahara : تسلط بر حواس پنجگانه و بر احساسات

Dharana : تمرکز فکر

Dhyana : مراقبه

Smadhi : فنا فی الله

۲- Asanas

۳- Samadhi

۴- Darshan

۵- Vedanta

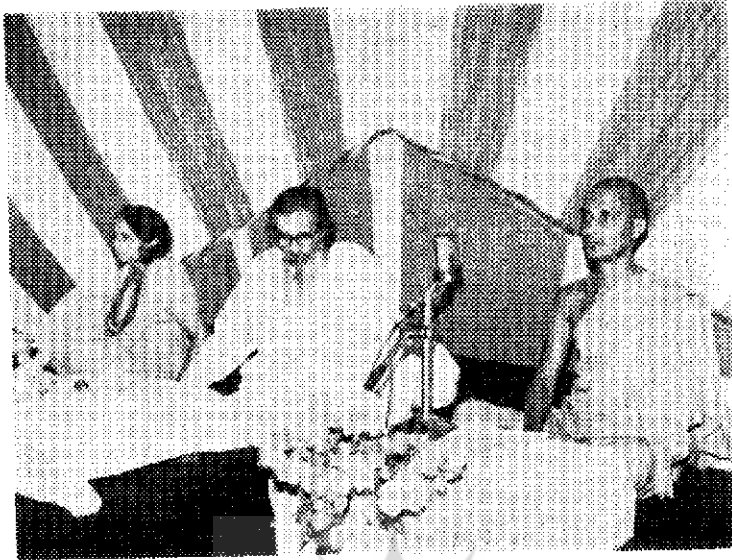
Purva Mimamsa

Samkhya

Yoga

Nyaya

Vaisishika



سوامی ساتیانندا : رهبر کنگره بین‌المللی یوگیان که در نهایت استادی و شایستگی جلسات را اداره کرد

چيست؟ در اثر اختلاف نظر در تعبیر و تفسیر این سه موضوع اساسی است که دارشهای ششگانه پدیدار میگردد. مثلاً در فلسفه، «سامکھیا» ذکر ی از آفریننده در میان نیامده بلکه جهان را بر دو پایه «پروشه» (۶) و «پراکرته» (۷) قرار گرفته، اما در «یوگا» سرنایش و ستایش در پیشگاه «برهن» (۸) یا روح اعظم فرودمیاید که در همه چیز و در همه جا ساری و جاری است، بلکه جهان هستی انعکاسی از تجلی اوست و پس یعنی معتقد به «وحدت وجود» اند و از اینجاست که شباهت نامی میان یوگای هندی و عرفان اسلامی پدید میگردد

مفهوم یوگا

یوگا از ریشه «یوگ» است یعنی پیوند دادن و وصل کردن: منظور از آن، پیوستن روح جزئی بشری است بروح اعظم الهی. واژه «یوگ» در فارسی و «یوگ» (۹) در انگلیسی از همین ریشه است و این از واژه‌های کهنسال نژاد آریائی است که در سنسکرت و اوستا آمده است (۱۰) «یوگا» فلسفه این پیوند است، پیرو این مکتب را «یوگی» گویند که در فارسی «جوگی» شده همچنانکه «یم» هندی در فارسی «جم» میشود.

اقسام یوگا :

یوگا که یکی از روشهای ششگانه درشن است بنوبت خود بچندین مکتب مختلف منقسم

۶- Purusha بمنزله روح است

۷- Prakriti بمنزله جسم است

۸- Brahman روح اعظم

۹- Yoke همان یوگ فارسی است

۱۰- رجوع شود بمقاله استاد پورداود در ماهنامه مهر شماره یک سال ۱۳۴۳

میشود: مکتب عشق (۱۱)، دانش (۱۲)، خدمت (۱۳)، ریاضت (۱۴)، فکر و ذکر، (۱۵) مراقبه (۱۶) و غیره. البته این مکاتب مختلف در روش یوگا متضاد نیستند بلکه مکمل و متمم یکدیگرند یعنی سالک الی الله باید حالات و مقامات مختلف را با قدم اخلاص و ارادت ببیماید تا بوصول یار یاریابد و به «موشکاه» (۱۷) که رهائی از رنج روزگار است برسد و با آرامش مطلق بییوندد. در عرفان اسلامی هم راه وصول بحق را منحصر و محدود به یک یا چند طریق نمی دانند بلکه هنوز گسترده تر میدانند:

«الطرق الی الله بعدد انفس الخلاق» :

هر کس میان خود و خدای خود: نازی و نیازی، رمزی و رازی، سوزی و سازی دارد. هر کسی از ظن خودش دیار من و وز درون من نجست اسرار من

آثار ارزنده فلسفه هندی :

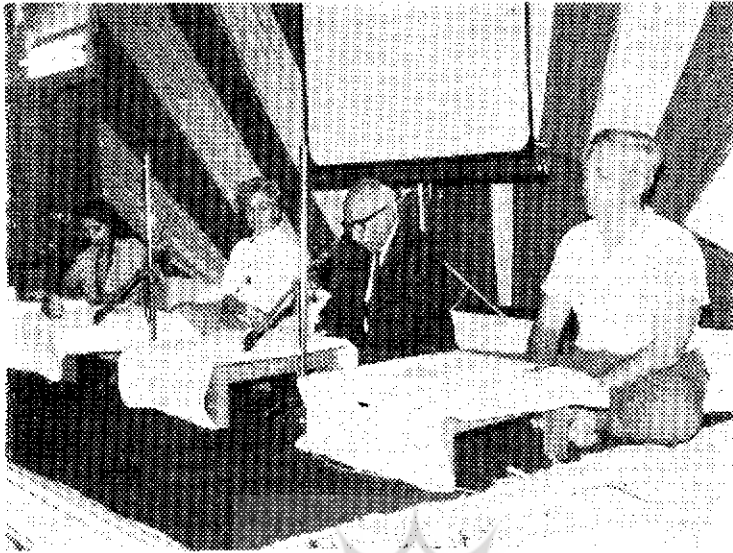
با اعتبار قدمت فرهنگ هند بلکه بطور کلی تمدن آریائی یعنی ایران و هند این دو تیره هند و ایرانی از زمانی روشن بینانی بزرگ در میان آنان پیدا شدند و اندیشه‌های بس ژرف با رمغان آوردند که هنوز راز خواندن و نوشتن بدست بشر نیافتاده بود. بنا برین، اینگونه اندیشه‌ها به حافظه سپرده میشد؛ دانشمندان آریائی برای سهولت این امر اندیشه‌های خود را بشکل جمله‌های کوتاه و موزون در می‌آوردند مانند سرودهای گاتاها. این دانشمندان روشی داشتند برای نگهداری آثار خود در حافظه‌ها که ویژه خود آنها بود، ازین قرار: کودکانی که از حافظه قوی بهره داشتند بر میگزیدند و از او ان کودکی این سرودها را بر صفحه دل آنها میسپردند و بدینسان این آثار در طی هزاران سال از سینه بسینه منتقل شده تا امروز به ما رسیده و موجب سرافرازی هندیان و سودبری جهانیان گشته است.

کتاب‌های فلسفی و مذهبی و عرفانی هند انباشته از عالی‌ترین اندیشه‌های بشری است مانند وداها (۱۸)، اپانشادها (۱۹)، بهاگوا گیتا (۲۰)، یوگ بھشست (۲۱) و غیره.

درسی از عرفان هندی :

از جمله کتاب‌های بسیار ارزنده هندی دو کتاب حماسی بنام مهابهاراتا (۲۲) و

مکتب حافظ	Bhakti	Yoga	۱۱
» غزالی	Jnana	"	۱۲
» سعدی که میفرماید: عبادت بجز خدمت خلق نیست	Karma	"	۱۳
	Hatha	"	۱۴
	Laya	"	۱۵
	Raja	"	۱۶
	Moksha		۱۷
	Vedas		۱۸
	Upaneshads		۱۹
	Bhagavat Gita		۲۰
	Yoga Vasishta		۲۱
	Mahabharata		۲۲



هیئت مدیره جلسه یوکیان

رامایانا (۲۳) است که شهرت جهانی دارند. «بهاگواکیتا» یاندای آسمانی که بخشی از مهابهاراتا را تشکیل میدهد متضمن عالی‌ترین اندیشه‌های بشری است و به‌بهترین وجهی مرام و مسلک عرفانی هندی را معرفی می‌نماید و نشان میدهد که عارف‌نماید از پیکار و گردان باشد، بلکه در راه احقاق حق از جان و دل تا بهمرز جان‌بازی مبارزه نماید. داستان از این قرار است: ارجونا (۲۴) شاهزاده بود از طایفه پندوان که عموزادگان سلطنت او را غصب کرده بودند و چون دامنه اختلافات بالا کشید، طرفین بصف آرائی پرداختند. هنگامیکه ارجونا در کالسه سلطنتی بسوی میدان کارزار می‌شتافت چون از دور چشمش بر سپاهیان دو سو که متشکل از خویشاوندان و عزیزانش بودند افتاد و دید که همگی آماده کشتار یکدیگرند، انقلاب حالی بر او چیره شد و گریشنا (۲۵) که یکی از ایزدان بود و کالسه او رامیراند مخاطب ساخته اظهار میکند که چگونه روا دارد برای احراز مقامی زودگذر همه خویشاوندان در برابر هم شمشیر کشند و بکشتار پردازند. «بهاگواکیتا» شرح مکالمه میان این دو تن است. گریشنا در پاسخ میگوید: اگر منظور از این کشتار احراز مقام سلطنت باشد برای خود سلطنت و بس البته ناشایسته است ولی اگر شمشیر در راه حق کشیده شود تا دادستمدیدگان از ستمگران گرفته شود لازم و ضروری است. در این مکالمه عارفانه است که انواع مختلف تعلیمات یوگا بمیان میآید و بالاترین دروس اخلاقی را میآموزاند تا جائی که این کتاب یکی از ارزنده‌ترین تراوشهای اندیشه بشری شناخته میشود.

Ramayana	۲۳
Arjuna	۲۴
Krishna	۲۵

داستان مریح رام

یا برترین نمودار رادمردی

حماسه رامایانا که مملو از عالی ترین گفتارهای ادبی و فلسفه و اخلاقی است راجع به داستان راماست که مختصری از آن بدین قرار است :

دشرت شاه کشور «ایودیا» در شمال هند بود. سه همسر برگزیده بود که از هر یک پسری داشت بنام: رام، لکشمی، بهارت، بترتیب از همسر نخست و دوم و سوم. دشرت با راما که فرزند مهمتر بود دل بسته داشت. زن سوم از این رهگذر دررنج بود که چرا پدر نسبت به فرزندان تبعیض روا میدارد و با این وضع فرصتی بدست نیامد تا فرزند او بهارت بشاهی رسد. از قضا اتفاق این همسر سوم در جنگی سهمگین شوهر را از خطر مرگ میرهاند. دشرت پیاس این رهائی باو میگوید هر چه بخواهد باو میدهد. زن فرصت را غنیمت میشمرد و در مقام کینه توزی برمیآید و دو خواهش ظالمانه زیر را میگوید.

۱ - فرزند کهنتر «بهارت» را بجای راما جانشین خود بسازد

۲ - راما فرزند مهتر را برای مدت ۱۴ سال به جنگل تبعید کند

دشرت از این دو تقاضای ستمگرانه ناخشنود میشود اما چون وعده داده بود خود را ناگزیر میبیند اجابت کند. چون هر سه برادر یکدیگر را از دل و جان دوست میداشتند بهارت از این سبکسری مادر آزرده خاطر میشود: نه شاهی را با رضایت میپذیرد و نه حاضر میشود برادر بیگناهی جنگل تبعید گردد ولی رامادون شان پدر میداند که پیماناش گسسته گردد پس با زنش سیتا به جنگل رومیآورد. برادر دوم یعنی لکشمی هم دوری و مهجوری برادر را بر خود هموار نمیدارد و با اتفاق هر دو به جنگل میرود.

بهارت چون برای حفظ شرافت و عده پدر ناچار میشود شاهی را بپذیرد در حالی که آنرا خلاف عدالت میدانند، مسوایت امور مملکتی را بر عهده میگیرد، اما هیچگاه خود بر تخت شاهی نمی نشیند، بلکه کفش راما برادر مهتر را مدت چهارده سال بر تخت میگذارد و خود در پائین تخت پیاسبانی همت میگذارد و بر تق و فتق مهام مملکت میبرد از دو خود را فقط نماینده برادر و نگهبان تخت و تاج شاه حقیقی میدانند و خدمتگذاری مردم را بر عهده میگیرند و بس.

در این ضمن که راما با سیتا در جنگلهای ایودیا بسر میبردند جزیره سراندیب یا میلان کنونی که گمان شده همان سر زمین آدم و حوا بوده، شاهی داشته بنام راون. چون راون وصف زیبایی سیتا را می شنود دسیسه میکند و او را میراید و بسیلان میآورد. راما با اتفاق برادر لشکر میکشند و بکنار دریامیرسند و بمحلی فرو می آیند که هنوز بنام «راما اشرام» معروف است که زیارتگاه شناخته شده و از آنجا با اتفاق به جنوب رومیآورد و بر دریا پل میزنند که هنوز بنام «پل راما» معروف است و همان پلی است که در انگلیسی Adam's Bridge یا «پل آدم» مینامند و از این پل میگذرند و وارد سرزمین سیلان میشوند و بجستجوی سیتا میبردارند.

نخستین کسی که سیتا را پیدا میکند لکشمی بوده اما چون با قیافه زن زیبای برادر آشنائی نداشته سیتا گوشواره خود را نشان میدهد و میگوید: شما که سالها در جنگل با ما بسر برده اید آیا این گوشواره را در گوش من ندیده اید؟ لکشمی از این پرسش تعجب

میکنند و میگویند هر وقت رو برو بوده ایم بکفش همسر برادر عزیز مینگریستم و نه بر رویش! بهر جهت راون کشته میشود و سیتا نجات مییابد و بمحل خود بر میگردند تا آنگاه که ۱۴ سال سپری میشود و راما به پایتخت بر میگردد و بهارت تاج و تخت شاهی را در طبق اخلاص میگذارد و بادت ارادت و دیده اش کبارتسلیم برادر بزرگتر میکند. و خود بچاگری برادر مهتر عمر میگذراند

رموز عالییه اخلاقی مستتر در این داستان

با اندک توجه میتوان بالاترین صفات آدمی را در همین يك داستان دید: وفای بعهده، محبت برادری، گذشت و اغماض، انصاف و عدالت، ایثار و از خود گذشتگی، عفت و عصمت، وفای بعهده، شهامت و شجاعت....

هنگامی میتوان بمحاسن از زنده و آموزنده این صفات پی برد که مقایسه شود با وقایع اسفانگیز تاریخی که چگونه بر سر سلطنت برادر برادر را کشته، پسر پدر را، پدر پسر را....

و از طرف دیگر، چون اینگونه دانستناهای اخلاقی مقایسه شود با حکایات شرمگین و شهوت-انگیزی که در روزگار ما در کتابها و روزنامهها و فیلمها و تلویزیونها شبانه روز دیده و شنیده میشوند و شناخته شود که چرا جوانان آن زمان نیکبخت و نیک فرجام بودند و جوانان امروزه تیره بخت و ناکام.

گسترش یوگا در جهان پیش رفته و پس مانده :

این مکتب عرفانی با این سازمانهای گسترده و این روش آموزش و پرورش استوار و این سودهای فراوان جسمی و روحی حاصله از آن، در جهان کنونی شگفت پیشرفتی کرده تا جائیکه علاوه بر پهنه خود هند کمتر شهر بزرگی در پنج قلمه جهان یافت میشود که آموزشگاههای متعدد یوگا در آنها وجود نداشته باشد. البته گسترش این روش بویژه در میان ملتهای پیشرفته شگفت نباشد زیرا بچشم خود میبینند که با فزونی اینهمه علوم و صنایع و اختراعات معهدا به هدف اصلی خود که تأمین آرامش خاطر و آسایش درونی است نرسیده اند بلکه، برعکس، واکنش این تمدن ماشینی اعصاب آنها را خسته و فرسوده ساخته و موجب بروز بسیاری بیماریهای نوین جسمی و روحی و عصبی گشته است

دل بستگی و عشق باین دنیی دون
سازد نگرانی و غمت را افزون
دل کندن ازین دنیی پر مکر و فسون
آسایش تسن آرد و آرام درون

واکنشهای سودمند یوگا:

دریغ باشد که در کشور که سال ایران با آنهمه نزدیکی نژادی و فرهنگی با هندوستان، یوگا را نشناسند، بلکه بغلط تعبیر کنند و از سودهای آن بهره نبرند، مضافاً بر اینکه همین روش است که نگارنده را از بسیاری بیماریهای جسمی و اخلاقی و فکری و عصبی و روحی رها نیده و جهان پر فروغی را در پیش دیدگانم گشوده تا جائیکه در برابر اینهمه دشواریهایی که از همه سو بر من رو آورده، چون به راز توکل و تسلیم و رضا آشنا شده ام و از برکت عرفان و ایمان

استوار و پیروی از روش بهداشت جسم و جان و مکتب یوگا و تسلط یافتن بر طبع و نفس و اندیشه بر همه این دشواریها لبخند رضا و خشنودی میزنم و از تهل میسرایم

بجهان خرم از آنم که جهان خرم ازوست عاشقم بر همه عالم که عالم ازوست

در برابر انبوه انبوه نابسامانیها و حق شکنیها و ستمگریها چنان استوار و پایدار و امیدوار مانده‌ام که با فرارسیدن دوران کهولت و پیری، شادمانی جوانی را از سر گرفته‌ام، البته نه آن جوانی که با خود سری و هوسرانی، گذرد و هر زگر دد بلکه، مهر و وفا پیوند و بگشش و گوش گراید، اینک که من بهفتاد سالگی رسیده‌ام روزی ۱۸ ساعت بجهد و جهد میپردازم و وقفه و سکون ندارم، تعطیل جمعه و غیر جمعه را نمیگیرم، عید و عزا را ازهم باز نمی‌شناسم، دمی نمی‌آسیم، لب بوسکرات نمی‌آلایم، معده را حمال لیم و شخم نمی‌گردانم، بسبزه و گیاه و کم خورو خوابی بسته نمیکنم، «لنگوته» طهارت را بر کمر همت استوار میدارم و چون عبادت را در عادت بخدمت یافته‌ام، شبانه روز و همه روزه که بدینسان بکار و کوشش میپردازم چون از تنگنای خودی وزندان خود پسندی بدر آمده‌ام، در برابر همه این واکنشها و دشواریها و شوریدگیها، خوش و خرم و خندان بخوابم، آنهم چه خوابگاهی، رومی‌آورم و سر تسلیم و رضا بر بستر امن و آسایش مینهم و از ته دل سپاس خدای را بجای می‌آورم این حقیر را که بنده‌ای گمراه و برده شهوات و در بند گونه گونه بیماریهای دردناک جسمی و اخلاقی و روانی بودم و هیچ پزشک حاذقی نتوانسته بود مرا از اینهمه رنجهای طاقت فرسا برهاند، اینک از خواب غفلت بدر آمده و بیدار شده‌ام و در اثر همین بیداری است که بر من رنج گنج گشته، زحمت رحمت شده، شقاوت بسعادت پیوسته، و بدینسان بر ریش دشواریها می‌خندم و روزگار را با رامش خاطر و خوشی درونی و آسایش روانی می‌گذرانم:

ما در پیاله عکس رخ یار دیده ایم

ای بیخبر ز لذت شرب مدام ما

ای برادر تو همی اندیشه ای

گر بود اندیشهات گل، گلشنی

ما بقی تو استخوان و ریشه ای

و ربود خاری: توهیمه گلخنی

از خوانندگان گرامی پوزش می‌خواهم که از خود سخن بمیان می‌آورم، آنهم سخنی که شاید بوی رعوت و خود ستائی از آن بر میخیزد، اما بحق سو گند که آنچه را میگویم بدو مینویسم و بر آنها اعتراف میکنم بازهم باین امید است که شاید راهی پیش پای گمراهان، چونانکه خود بودم، بگذارم، باشد که آنان هم راه را از جاه بازشناسند و صراط مستقیم را در پیش گیرند و بر منزل عاقبت رسند.

بیداری و حس تشخیص:

بلی، گام نخست در راه رستگاری بیداری است. از همین روست که عرفان اسلام با «یقظه» آغاز میگردد: از دریچه این یقظه است که نور معرفت بردل سالک میتابد و تاریکی غفلت را از درون جانش میزداید و روانش را با چراغ ایمان روشن میدارد یعنی از «نفس اماره» میگریزد و به معلم «نفس لواحه» پناه میبرد و با نذر زمرشده «نفس ملهمه» گوش میدهد تا آنگاه که فرشته «نفس مطمئنه» بارز و گشاید و سالک مجذوب را در آغوش مراد کشد.

این یقه‌طراد عرفان هندی «ویوکا» Viveka یا «حس تشخیص» نامند: از یمن و برکت تشخیص است که، حق از باطل، شی از فی، عکس از ذوالعکس، حقیقت از مجاز، سود از زیان، نیکی از بدی متمایز گردد. چون شاخص بحقیقت پی‌برد و نیکی را از بدی بازشناسد دیگر از بدی بپرهیزد و گرد بدکاری نگرود.

کسانی که بدرا پسندیده‌اند
ندانم ز نیکی چه بد دیدماند

من عمری را آمیخته بغفلت و جهالت گذرانیدم و صدمه‌ها دیدم: و به بسیاری ناراحتیهای جسمی و دردهای بیدرمان روانی گرفتار آمدم و سالیان دراز رنج بردم و شکنجه کشیدم اما چون اکنون بمقام «تشخیص» رسیده و «بیدار» شده‌ام و از اینهمه غذاهای خودساخته رسته‌ام، بر خود لازم و واجب و ضروری میدانم که آنچه‌را که خود یافته‌ام در دسترس دیگران بگذارم.

نردبان ترقی:

چون سالک در زیر اشعه عرفان توانا تن و روئین ایمان میگردد، همه نابسامانی‌ها نه تنها بی‌اثر میماند بلکه نردبان ترقی بشمار می‌آید: مراتبین برای وصول بمقامات عالیه عرفانی اختیاراً ریاضت‌هایی متحمل میشوند پس این تازیانه‌های حق شکنانه و این دشمنی‌های خصمانه که بجانم افتاده را بایستی بمنزله ریاضت‌شمر دو نردبان ترقی شناخت و بر آنها پای پایداری و بردباری و استواری نهاد تا پله پله بر زمین مقصود رسید.

سالک آنست که نرنجد و نرنجاند، از این‌روست که میسراید:

وفا کنیم و ملامت کشیم و خوش باشیم
که در طریقت ما کافر نیست رنجیدن

از این بالاتر، مقام حسین حلاج بود که هنگامی که او را زجر میدادند سر بر آسمان میدارد و با آرامش خاطر میفرماید: پروردگارا اینان در راه رضای تو زحمت و آزار مرا بر خود هموار میدارند، بر آنها ببخشای، و با این نغمه عشق عاشقانه است که بر سر دار مردانه جان میسپارد.

منصور وارگر بر بندم پهای دار
مردانه جان دهم که جهان پایدار نیست

کنگره جهانی یوگیان

بطوری که در بالا اشاره کردیم هر چند مکتب یوگا سابقه چند هزار ساله دارد ولی از زمانی که هند از کابوس استعمار بسته و با استقلال پیوسته یعنی در این بیست سال اخیر در سرتاسر هند شکفت گسترش یافته و مورد استقبال همگانی قرار گرفته است.

از جمله فعالیت‌های ارزنده که در این راه بعمل آمده برقراری کنگره‌های جهانی یوگیان است که برای سومین بار در اول نوامبر سال گذشته در شهر تاریخی منکر در ایالت بهار در جوار بنگاله انعقاد یافت و نگارنده بدان سوی شتافت و در جلسات آن شرکت جست مانده دارد