



یوگا



پویان روزدار



۲- راه علم یا راه خواص، مانند طریق یوگا؛
۳- راه اخلاص یا راه خاص الخاص که با تحصیل علوم دینی و تفکر در طبیعت حاصل می شود.
در آیین هندو برای عقیده هستند که چون انسان در جهل فرورفته بین ماده (پراکرتی) و روح (پوروشه) تمییز نمی دهد، همان باعث شده که روح در بند جسم یا طبیعت محبوس باشد و از این رو می باید به طور پیایی تولد یابد. راه نجات وقتی است که بین روح و ماده تمییز حاصل شود؛ در این صورت روح کاملاً از آرایش مادی پاک شده و انسان به سعادت می رسد. به این صورت که انسان باید بدن خود را شناخته، از عضلات، اعصاب و غدد در بدن اطلاع حاصل کند و با تمرینات مداوم سموم بدن را دفع کند تا جای مناسبی برای روح خود فراهم آورد؛ و این جز به طریق علمی ممکن نیست. در این مقطع بود که حکیم پاتانجالی، یوگاسوترا و مراحل علمی آن را تدوین کرد.

یوگا چیست؟

یوگا (YOGA) در زبان سانسکریت به معنی وحدت و یگانگی است و این عقیده را بیان می کند که هر فرد بخشی از کل جهان هستی است. یوگا را گاهی با واژه "یوغ" فارسی هم ریشه دانسته اند. همان گونه که برای هدایت در مسیر

در جست و جوی فلسفه های شرق، وقتی شبه قاره هند را مورد بررسی قرار می دهیم، رد پای یوگا دیده می شود. شاید به نظر برسد که یوگا مکمل برخی مکاتب فلسفی هنداست. به روایت هوارکنت، ۱۵۰۰ تا ۸۰۰ قبل از میلاد، قبایل چادرنشین آریایی هنگام مهاجرت از ایران تعالیم اولیه یوگا را با خود به هند بردند؛ تا آن جا که ۱۲ حرکت پی در پی که در معابد ایران برای نیایش الهه میترا و معمولاً با قربانی کردن حیوانی به منظور از بین بردن خوی حیوانی انجام می شد، بعدها در هند تبدیل به نرمش های اولیه یوگا شد. البته حرکات نرمشی که به یوگا معروف شده است، نیز نخستین بار توسط آریایی ها ابداع شد. لازم به ذکر است که قدمت یوگا را چهار هزار سال تخمین زده اند.

آریایی ها گروهی از قبایل چادرنشین ساکن جنوب روسیه بودند که بعد از مهاجرت از ایران به هند طی هزاره دوم قبل از میلاد، افکار و عقاید خود را با مردم ساکن شبه قاره هند (دراویدی ها) در میان گذاشتند. ولی بعدها، یعنی قرن دوم قبل از میلاد، حکیم بزرگ، پاتانجالی فلسفه یوگا را به صورت علمی منظم ساخت و طریقه یوگا را به وجود آورد.

در هندوستان برای رسیدن به رستگاری سه راه وجود دارد:

۱- راه عمل یا راه عامه، مانند داشتن عکس خدایان، زدن خال هندو؛



۳- آسانا (Asana) جلوس برطرز معین، یعنی ماندن در یک وضع خاص برای استواری بدن و تعادل روان.

۴- پرانایاما (Pranayama) کنترل انرژی کیهانی، به صورت شکل های مختلف نفس کشیدن.

۵- پراتی آهارا (Praty ahara) تسلط بر حواس پنج گانه، امساک. در توضیح پراتی آهارا باید گفت تمام مراحل قبل برای رسیدن به این حالت است؛ یعنی تا یوگی بر نفس خود مسلط نباشد، نمی تواند به مراحل بعد راه پیدا کند.

۶- دهارانا (Dharana) تمرکز ذهن بر روی شیئی خارجی یا ایده ای درونی.

۷- دهیانا (Dhyana) مراقبه، جریان پیوسته و خلل ناپذیر افکار است تا ادراکات حسی محو شود.

۸- سامادهی (Samadhi) مافوق خودآگاهی.

با بیان مطالب بالا، یوگا دراصل یکی از راه های برگرداندن جسم و روان به حالتی است که خداوند متعال به صورت خالص در ابتدا برای انسان مقرر کرده است.

ویویان و نینگتون در کتاب تاریخ یوگا می نویسد: یوگا در حقیقت دستاورد منبع خودانگیخته خلاقیات آدمی است.

امروزه آموزه های عملی یوگا دارای جنبه های گوناگون کاربرد در زندگی جوامع انسانی است که می توان به بهره‌وری سازمان ها و تأمین سلامت عمومی اشاره داشت و نهایتاً این فلسفه، پیام آور عدم خشونت و صلح نیز می باشد.

معینی بر حیوان یوغ می زند، انسان نیز با ریاضت جسم و امساک، بر نفس خود یوغ می زند تا ذهن از راه رستگاری که همان یگانگی با طبیعت است، خارج نشود.

پاتانجالی هشت قاعده (Ashtanga yoga) را برای یوگی مقرر کرد:

۱- یاما (YAMA) (نظم اجتماعی یا محدودیت ها) که خود شامل پنج قسمت است:

الف - آهیمسا (Ahimsa): آزار نرساندن، نکشتن (روانی یا فیزیکی)

ب - ساتیا (Satya): صداقت

ج - آستیا (Astya): دزدی نکردن

د - برهماچاریا (Brahma charya): عفت و پاکدامنی

ه - آپاری گراها (Aparigraha): نپذیرفتن رشوه.

۲- نیاما (Niyama) (نظم فردی، مشاهدات) شامل پنج قسمت می شود:

الف - سائوچا (Saucha): پاکی (روانی، فیزیکی)

ب - سانتوشا (Santosha): سادگی، بی ریا بودن

ج - تاپاس (Tapas): ریاضت

د - سوادآیایا (Swad ayaya): تحصیل علوم

ه - ایشوارا پرانیدھانا (Ishvara pranidhana): پرستش پروردگار، عشق بی واسطه به خدا.

