

یوگا ، سفر به درون

اینجا دیوارها و لباس ها سفیدند و سکوت ماکم است. فقط صدای نفس ها به گوش می رسد و گاهی هم صدای مربی که به آرامی درباره حرکات «آساناها» توضیح می دهد. کف سالن روی ملافه های سفید دراز کشیده اند. پیشم هایشان را بسته اند و آرام و عمیق نفس می کشند. در حالتی از فلسفه، گویا به فوایب رفته اند اما در حقیقت ذهن را برای مدت زمان کوتاهی هم که شده به سکوت و آرامش واداشته اند. مربی می گوید: یوگا هشت مرحله دارد: «آنچه نباید انجام داد. آنچه باید انجام داد. حرکت های بدنی، کنترل نفس، کنترل مواس، تمرکز، تعمق یا مراقبه و فوایدیافتگی.» و به این ترتیب اینجا سفری آغاز می شود. سفری از روی نیاز، درد، کشف معنا و شوق یافتن آرامش. تفکر مثبت مهمترین رکن یوگا است. این که فرد در اثر همین تفکر مثبت به یک صفا و فلووس درونی برسد و بدون پیشم داشت به دیگران کمک کند، از نگرش صرف مادی به زندگی دست بکشد و همه موجودات را دوست داشته باشد و به آنها عشق بورزد.

• دوست داشتن تمام موجودات

روی دیوار یک کلاس آموزش یوگا روی تکه مقوای سفیدی نوشته شده که اصل آموزش یوگا بر این پند استوار است: «هیچ امکان ندارد کسی یوگی شود، اگر زیاد بفورد یا کم بفورد. زیاد بفواید یا کم بفواید.»

و چند سطر پایین تر اضافه شده: «کسی که در عادت فوردن، فوایدن، کار کردن و تفریح معتدل باشد، می تواند به وسیله انجام یوگا تمام دردهای مادی را از میان ببرد.»

مردم زیادی هستند که از دردهای جسمانی، مشکلات رومی، تنش های عاطفی، بمران های خانوادگی و فلهای معنوی در رنجند و در جستجوی راهی برای غلبه بر این رنج ها و مشکلات هستند. برخی شرکت کنندگان کلاس های یوگا معتقدند با یوگا می توان بر این تنش های رومی و مشکلات جسمانی غلبه کرد اما واقعاً تکنیک های یوگا تا چه مد قادرند آنها را در رسیدن به این مقصود یاری کند؟

«یوگا فرصت شناخت انسان از خود و درونش را به وجود می آورد و توانایی انجام هر کاری را به او می دهد.

ضمن آن که به انسان کمک می کند راه مل های درست و منطقی برای مشکلاتش بیابد.» او پیش از انجام حرکات آسانها از شاگردانش که زنانی در سنین مختلف هستند می خواهد فطی را تصور کنند که در یک سوی آن تفکر مثبت در سوی دیگر تفکر منفی و مد وسط آن حالت فنتی قرار دارد. سپس توضیح می دهد با انجام تکنیک های یوگا می توان ذهن را در هنگام روبرویی با مشکلات، از قسمت فنتی به سمت راست این فط که تصور مثبت قرار دارد، هدایت کرد.

در همین حرکت ذهن به مثبت دیدن امور و جریانات است که راه مل های متعددی برای روبرویی با مشکلات به نظر می رسد. به قدری که مشکلی که به نظر عظیم و حل نشدنی می آمد، چنان کوچک و قابل حل می شود که تمام نگرانی ها را از وجود شفص عاری می کند. اما کسانی که قادر به کنترل ذهن خود و حرکت دادن آن به سوی تفکر مثبت نیستند، عکس این عمل را تجربه می کنند. آنها معمولاً از قسمت فنتی در روی همان فط فرضی به سمت تفکر منفی حرکت می کنند و نه فقط راهی برای روبرویی منطقی و سازنده با مشکلات نمی یابند، بلکه احساس می کنند هر لحظه زیربار مشکلات متعدد فمیده تر و افسرده تر می شوند.