

## یوگا و تندرستی

نویسنده: امیر حسین ایمانی، فوق لیسانس مشاوره از دانشگاه تورنتو کانادا، مربی ارشد MBSR از دانشگاه ماساچوست

وقتی که کاملاً در حال انجام یوگا هستیم کجاییم؟ آیا این حالت همان حالت اتصال (یکی شدن) نیست؟ همه ما قدرت شفافبخش یکی بودن با این لحظه را تجربه کرده و چشیده ایم و این حالت حقیقی یوگاست. هنگام بودن در یک وضعیت بدنی (آسانا)، هنگام ظرف شستن و یا بازی با فرزندان چه اتفاقی می افتد؟ ما همه پاسخ این سوال را می دانیم، زیرا یوگا چیزی نیست که از اساتید آموخته باشیم. یوگا حضور کامل ماست، هنگامی که قصد بر آن داریم. شبیه بازگشت به خانه است؛ بعد از سالها دور بودن از آن، ما هنوز می دانیم که چنین مکانی وجود دارد و کمابیش مسیر رسیدن به آن را بلدیم. این مسیر ممکن است به خاطر اینکه سالهاست طی نشده مقدراری محو به نظر برسد اما همیشه علائم و نشانه‌هایی وجود دارند که ما را به خانه راهنمایی کنند. همه ما با چنین نشانه‌هایی آشنا هستیم؛ یک فنجان چای، وقتی که تمام نگرانیهای دنیا را کنار گذاشته و فقط چای می نوشیم؛ قدم در پارک، زمانیکه خود را در رنگ‌های درختان و صدای پرندگان گم می کنیم، چند دقیقه نیایش، وقتی فقط به خدا می اندیشیم و نه هیچ چیز دیگر...

ما در چنین مواقعی کجاییم؟

در اینجا و اکنون هستیم. این خیلی ساده و در عین حال گاه مشکل به نظر می رسد. هنگامی که به رنگ چای توجه می کنیم، عطر آشنای آن را بو می کنیم و با آگاهی کامل آن را می چشیم، و یا به آواز پرنده‌ها و امواج زیبای صدایشان گوش می کنیم، و یا خود را کاملاً در چیزی برتر گم می کنیم و خدای قادر مطلق را می ستاییم. در این مواقع ما اینجا هستیم و شاهد چیزی که در این لحظه در حال آشکار شدن است. این دعوت یوگاست که ما را تازه و با طراوت می کند و با زندگی خودمان و دیگران مرتبط می سازد. و اما قدرت شفافبخش زمان حال در چیست؟ آیا از خودمان پرسیده ایم که این حالت بودن، که ما آن را یوگا می نامیم، و آن را برای داشتن سلامتی و آسایش این قدر حیاتی کرده است چیست؟

### خلاء- پر بودن و تهی بودن این لحظه

آیا پیش آمده که وقتی از خوابی عمیق یا سکوتی جاذب درآمدید، خلاء را تجربه کنید؟ ویژگی این لحظه چیست؟ مگر نه اینکه آن لحظه سپری شده و اکنون به لحظه بعد رسیده ایم؟ آیا حقیقت دارد که چیزی را که به عنوان اکنون تجربه می کنیم دیگر اکنون نیست و با سرعت بسیار همانند خود زندگی، مدام در حال تغییر است؟ طعم چای مانند موج می آید و می رود، همین طور آواز پرندگان و کلمات ما هنگام نیایش. مگر نه اینکه ما تغییرات دائمی و امواج فانی را در هر لحظه تجربه می کنیم؟ البته تنها اگر بادقت توجه کنیم! آیا با این خلاء، میان هر نفسی که می کشیم، هر حرفی که می شنویم یا می گوئیم، هر مزه‌ای که می چشیم، هر چیزی که به آن فکر می کنیم و هر احساسی که تجربه می کنیم، در تماس هستیم؟

این خلاء و فضای تهی آن قدر به ما نزدیک است که در زندگی شلوغ روزمره مان فراموش می کنیم در آن بمانیم و استراحت کنیم! در نتیجه تماس با تغییر دائم زندگی مان را از دست داده و سخت تلاش می کنیم تا با استفاده از ابزارهای بیرونی مانند ثروت، تحصیلات و غیره، به ثبات و امنیت دست یابیم و فراموش می کنیم که تنها پدیده بدون تغییر، خود تغییر است.

کاهش استرس براساس بهوشیاری (MBSR) دعوتی است برای تجربه این خلاء و فضای تهی، با استفاده از تکنیک‌هایی نظیر معاینه مراقبه‌ای بدن، یوگای بهوشیارانه و مراقبه نشسته بهوشیارانه با مشاهده‌ی تنفس، احساسات، افکار و هیجانات خود بدون واکنش نشان دادن نسبت به آنها. پس حضور در این لحظه را تمرین می‌کنیم و در این بهوشیاری آگاهانه، طعمی از سکوت و خالی بودن دنیای چرخان بیرون و درونمان را می‌چشیم؛ این بینش تجربی، شفابخش و اتصال دهنده است.