

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۱۳۹۷۹۹۸

یوگا و تقدیر

نویسندگان: الیزابت هایچ - سلوار، جان یسودیان

ترجمه: سحر قدیمی

سرشناسه: هایک، الیزابت، ۱۸۹۷ - م. Haich, Elisabeth
عنوان و نام پدیدآور: یوگا و تقدیر/ نویسندگان الیزابت هایک، سلواراجان یسودیان؛ ترجمه سحر قدیمی.
مشخصات نشر: تهران: موسسه نگارش الکترونیک کتاب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۸۸ ص.

شابک: 978-600-8299-38-7

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: 1966, © Self healing, yoga & destiny, 1984

موضوع: یوگا — خواص درمانی

موضوع: Yoga -- Therapeutic use

موضوع: مراقبت از سلامت شخصی

موضوع: Self-care, Health

شناسه افزوده: یسودیان، سلواراجا، ۱۹۱۶ - م.

شناسه افزوده: Yesudian, Selva Raja

شناسه افزوده: قدیمی، سحر، ۱۳۵۷ - مترجم

رده بندی کنگره: ۷۲۷RM ۱۳۹۵ ۱۹۵۲/

رده بندی دیسی: ۶۱۳/۰۴۶

شماره ثبت کتابخانه ملی: ۴۳۵۷۷۷۹

یوگا و تقدیر

الیزابت هایک - سلواراجان یسودیان

ترجمه: سحر قدیمی

ناشر: موسسه نگارش الکترونیک کتاب

آدرس: فرمانیه، کامرانیه جنوبی، خیابان یاس، پ ۲۵.

تلفن: ۲۲۲۹۲۴۴۹

قیمت: ۶۰۰۰۰

تیراژ: ۱۰۰

شماره ثبت: ۱۳۹۷۶۶۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۹۹-۳۸-۷

۱	مقدمه ناشر
۳	پیشگفتار
۵	یوگا و تقدیر
۱۸	یوگا و خوددرمانی
۲۵	چگونه به یک یوگی تبدیل شویم
۵۰	یوگا در کشمکش های جهان امروز برای بقا
۶۱	سخنی کوتاه درباره ی جادو

www.ketab.ir

مقدمه ناشر

کتاب حاضر بر مبنای پذیرش فلسفه شرقی و هندوئیسم برای جامعه بحران زده و به دور از آرامش غربی نگارش یافته و همان گونه که در مقدمه‌ی کتاب بدان اشاره گردیده، آرامش را در جامعه مضطرب از جنگ و ناامنی‌های موجود، در به کارگیری آموزه‌های ریشی‌ها و یوگی‌های هندی جستجو می‌نماید.

در اسلام نیز به مبنای آرامش روح و روان پرداخته و این آرامش را در ایمان به خداوند لایزال می‌داند (الابدکر الله تملئ القلب). در واقع تفاوت عینی و کلی در این دو فلسفه، نگرش مادی هندوئیسم و معنوی اسلام به این مقوله است. در فلسفه‌ی شرق، انسان را به عنوان تنها یک موجود زنده مقهور عوامل و رفتار دنیوی شناخته؛ حال آنکه در دین مبین اسلام، انسان را به عنوان اشرف مخلوقات، حاکم بر عملکرد و اراده‌ی حقیقی می‌نماید.

در بخش پایانی کتاب در مورد جادو به صورت عام مطالبی عنوان گردیده که به خاطر رعایت در امانت متن اصلی عیناً ترجمه گردیده است؛ حال آنکه باتوجه به آموزه‌های دینی در ادیان آسمانی، جادو الزاماً مفهومی که در این بخش آمده ندارد. و آنچه در این بخش آمده اراده و همت انسان در انجام کارهای روزمره می‌باشد نه جادو و جادوگری.

در اسلام، انسان، خلیفه الله تلقی گردیده و خداوند به انسان نعمت تفکر و تطوّر در تمامی عرصه‌های عالم هستی را اعطا نموده و آگاهی از اسرار خلقت را به عنوان بخشی از ذات انسانی قرار داده است.

هرچه قدر انسان در علوم پیشرفت می‌نماید و به تازه‌های علم دست پیدا می‌کند، بیشتر به عظمت خالق جهان هستی پی می‌برد. در عالم هستی علوم مبین ذات باری تعالی و قدرتی است که در خلقت مشهود است و تمامی براساس نظامی عظیم قرار دارد. (سوره انبیا آیات ۱۶ و ۱۷) تمام آنچه که روزی به عنوان اتفاقی غیر واقع به نظر می‌رسید، در زمانی به عنوان امری بدیهی و عادی می‌گردد.

دستیابی به قدرت‌های طبیعی، لطف باری تعالی به مخلوقش می‌باشد که به عنوان احسن الخالقین یاد می‌کند.

ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند تا تو نانی به کف آری و بغفلت نخوری

درادیان آسمانی، جادو امری پلشت و جادوگران کسانی به دور از ماهیت انسانی اطلاق می‌گردند. (سوره بقره آیه ۱۰۲) و در اموری خلاف قوانین طبیعی که خارج از رضایت خداوند است، مشغولند و خداوند (سوره فلق آیه ۴) به بندگان می‌فرماید از شر جادوگران به او پناه برند؛ لیکن در مواردی اموری را خلاف این قوانین ملاحظه می‌نمائیم که این موارد تنها مختص پیامبران خداوند بوده و اوست که برای نشان دادن حقانیت رسولان خویش این معجزات را برای ایشان مقذور نموده است.

خداوند تنها زمانی معجزه را برای پیامبرانش فراهم می‌نماید که نیاز به آن الزامی باشد و معجزه امری عادی و رورمره در اختیار پیامبران نیست. (سوره انعام آیات ۳۵ و ۳۶).

به هر روی در قرآن، آیات بسیاری در مورد معجزه نازل گردیده که همگی مبتنی بر اراده‌ی خداوند در اثبات قدرت و عنوان شاهانه‌ای برای آزمایش مردم می‌باشد. (سوره یونس آیه ۲۰) (سوره یوسف آیه ۱۰۵) (سوره اسراء آیات ۱۰۱، ۱۰۲ و ۱۰۳) و.....

در پایان سده ی نوزدهم، یک راهب ساده ی هندی به غرب آمد و سخنرانی های بسیاری درباره ی فلسفه ی ودانتا^۱ ی هند و سبک های گوناگون یوگا ارائه و مخاطبان آمریکایی، انگلیسی و کشورهای دیگر غرب را بسیار تحت تاثیر قرار داد. نام آن راهب سوامی ویوکاناندا^۲ بود. این نخستین بار بود که عموم مردم غرب شناختی از آموزه های ریشی^۳ ها و یوگی^۴ های بزرگ هندی به دست می آوردند. سخنرانی های ویوکاناندا در همه جا با استقبال فراوان و به رشد و شمار زیادی از مردم غرب به گنجینه ی حکمت شرق و یوگا روی آوردند. از آن پس این علاقه پیوسته افزایش یافته است، از آن رو که جنگ جهانی دوم تمام تصورات کهن و فراموش شده ی دروغینی را که اعتماد به نفس بشر غربی بر آن استوار بود، به کلی از میان برد. مردم غرب ایمان و به همراه آن آرامش درونی شان را از دست دادند؛ چیزهایی که به واقع هرگز نداشتند. خوار جنگی جدید و نابودی هولناکی که سلاح های اتمی به همراه خواهند داشت و هزاره ها پس زمینه ی زندگی امروز وجود دارد، بشر غربی را که از این نگرانی ها در عذاب است و می بارد در جست و جوی زیربنایی تازه و محکم تر باشد تا بتواند ایمانش را بر مبنای آن استوار سازد. آرامش درونی، بی باکی و اعتماد به نفسی که شرقی ها به آن دست یافته بودند توجه مردم غرب را به شرق معطوف کرد. سرچشمه ی این آرامش درونی، بصیرت شرقی و سبک های گوناگون یوگا است که انسان شرقی را قادر می سازد خویشتن داری بی نظیری آشکار سازد و بیچگونگی کنترل امور زندگی اش را از دست ندهد. یوگا به انسان توانایی می دهد خواسته ها، کنترل و در برابر وسوسه ها مقاومت کند. او را قادر می سازد در فراز و نشیب کشمکش های جهان حاضر برای بقا تاب بیاورد و با روحی مقاوم و آهنین بد اقبالی ها را مهار کند آرامش تزلزل ناپذیر و سلامتی اش را از دست ندهد. استادان بزرگ هندی تجربه ها و آموزه هایشان را به

^۱ Vedanta واژه ای که در فلسفه ی هندو اساسا به بخشی از متون ودایی که به اوپانیشادها هم معروفند، اطلاق می

شد - م.

^۲ Swami Vivekananda

^۳ Rishi

^۴ Yogi

میردانشان منتقل کرده اند و پس از هزاران سال سبک های گوناگونی از یوگا بر اساس خلق و خو، گرایش و توانایی های افراد شکل گرفته است. این سبک ها را ساکنان شرق و غرب، هر دو، می توانند به کار برند، از این رو که آناتومی بشر در همه جا یکی است. به این ترتیب یوگا در غرب نیز گسترش یافت.

اشتیاق فزاینده ی غرب نسبت به یوگا ما را بر آن داشت چند مدرسه ی آموزش یوگا در کشورهای غربی تاسیس کنیم، کتاب هایی درباره ی آن بنویسیم و سخنرانی های بی شماری در همین زمینه ارائه دهیم. به دلیل تقاضاهای زیاد برخی از این سخنرانی ها را برای چاپ به صورت کتاب آماده کرده ایم. امیدواریم خرد کهن یوگی ها و ریشی های هندی که تا حدی در این کتاب نمایان می شود، افراد بیشتری را ترغیب کند که با یوگا بیشتر آشنا شوند، درست همان هندی که در سخنرانی ها دنبال می کردیم. بسیار خرسند خواهیم شد اگر این کتاب بتواند به تعداد اندکی از جویندگان پیامزد که چطور با وجود تمام دشواری ها آرامش شرقی را حفظ کنند، در کشمکش های امروز برای بقا دوام بیاورند، چگونه سرنوشت شان را تعیین کنند و در میان تمامی این فراز و فرودها تندرست و سعادتمند باقی بمانند. ما می کوشیم به خدایان دانایمان کمک کنیم به باور و آرامش درونی عمیقی دست یابند.

الیزابت هایچ

سلواراجان یسودیپان