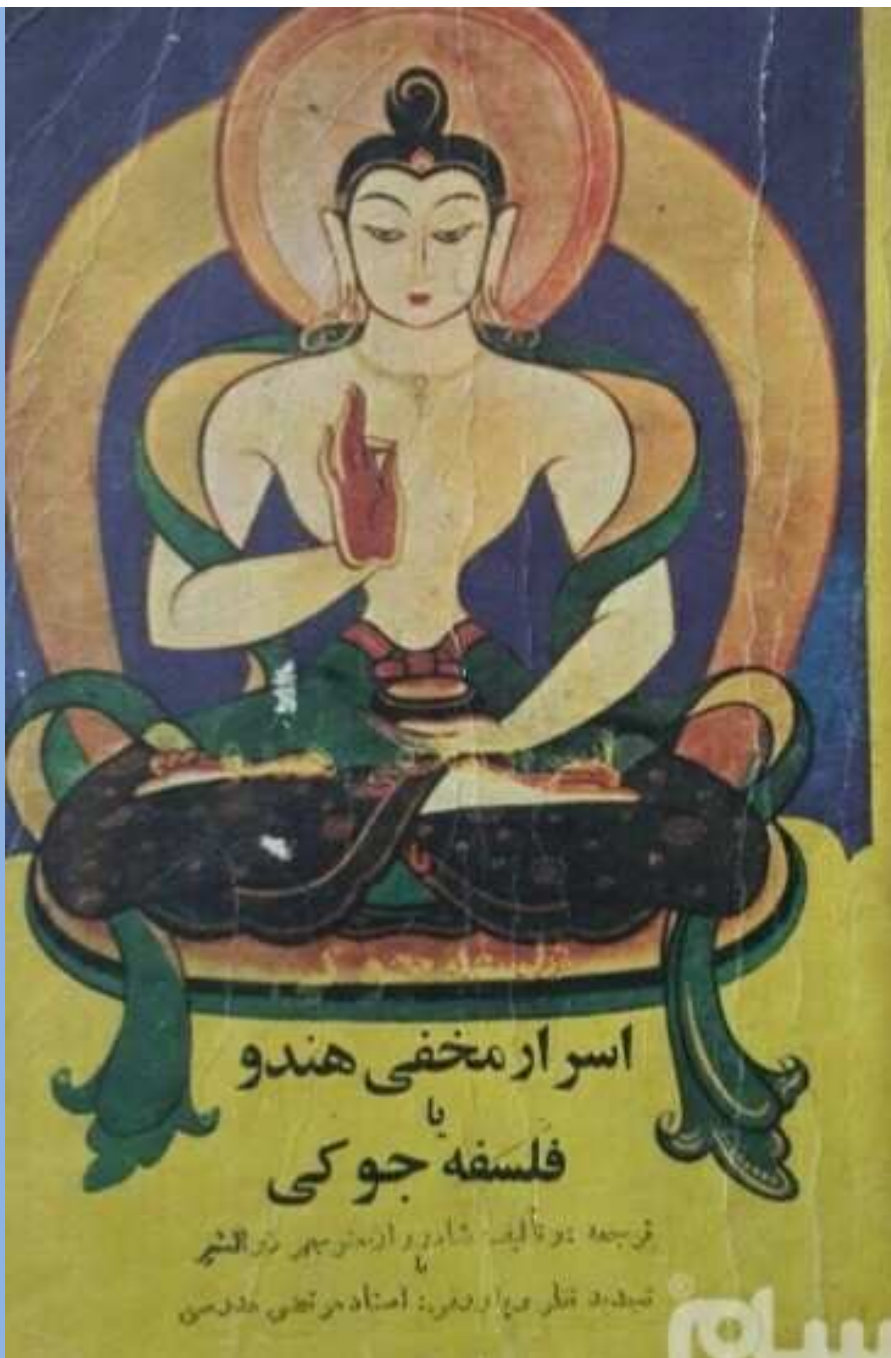




اسرار مخفی هندو

یا

فلسفه جو کی

ترجمہ: و تالیف: شانروان منرجہر ڈوالدخیر

با

تجدید نظر و پاورقی: امتیاز مریدی مدرسہ

(معلم سابق تاریخ و فلسفہ دانشگاه تهران)

چاپ دوم

از انتشارات بنگاہ مایوعاتی گوتنبرگ

چاپ خرمی

فهرست مندرجات

صفحه	عنوان
۲	۱- مقدمه
۵	۲- فصل اول - فلسفه جوکی ومعنی آن
۲۴	۳- فصل دوم - وضع و حالت بدنی
۲۹	۴- اسانا
۳۷	۵- فصل سوم - مشق تنفس
۴۷	۶- گوشه چشمی بعالم خواب و رؤیا «پاورقی»
۶۰	۷- هیپنوز «پاورقی»
۷۹	۸- تنفس
۸۱	۹- فصل چهارم - مانترا و مراقبه
۹۳	۱۰- هیپنوتیسم - خواب کردن «پاورقی»
۱۰۲	۱۱- پراتی آهارا
۱۱۲	۱۲- فصل پنجم - تمرکز قوا
۱۱۷	۱۳- تمرین های علمی تمرکز قوا
۱۱۹	۱۴- حدود شگفت انگیز حس ششم «پاورقی»
۱۳۹	۱۵- فصل ششم
۱۴۹	۱۶- ماجرای یک مریض «پاورقی»
۱۶۶	۱۷- فصل هفتم - کندلیتی
۱۹۵	۱۸- خاتمه

بنام خداوند بخشناينده مهربان

يکي از دقيق ترين و دلکش ترين دانش روان شناسي علمي و عملي
بخش فلسفه يوگا است، هزارها سال دانشمندان و بزرگان معرفت در
آن راه کار کرده اند، در حقيقت ريشه و سرچشمه روان شناسي امروز
بشمار ميرود. در اين رشته سه رساله نفيس با مقدمه نگارنده اين سطور
بسرمايه بنگاه مطبوعاتي گوتنبرگ چاپ و منتشر شد. ۱- مغناطيس
شخصي ناليف و ترجمه آقا سيد عبدالله سيار ۲- نيروي نهفته انساني
۳- يوگا اين دو رساله از انگليسي به فارسي بقلم آقای فریدون ساعدی
ترجمه شد، چهارمين کتاب جامع تر و دقيق تر از ساير رساله ها بنام
«اسرار مخفي هندو» است. يا پاورقی سودمند و تازه تري اينک به
پيشگاه دوستداران «معرفت نفس» تقديم مينمايد. مترجم سالها در رشت
بود پس از وقايع شهر يور ۱۳۲۰ خورشیدی به تهران آمد، در اين رشته
صاحب نظر و کار کشته بود، روانش شاد که نخستين کتاب را در فلسفه
يوگا به زبان امروز ترجمه کرده در عصر نوين در ايران و زبان فارسي
هنوز بي سابقه است.

اسفند ۱۳۵۰

تهران - مرتضي مدرسي چهاردهي

چندی قبل ترجمه رساله از افکار بوقی (جوکی) که باهتمام و مراقبت آقای منوچهر ذوالخیر ترجمه و با صرف وقت و جدیت آقای منکوقا آن برادر فاضل آقای ذوالخیر مدون و منظم گردیده بدست اینجانب رسید و به قرائت و استفاضه آن نائل گردیدم الحق هر دو نفر آقایان که از فضلا و سالها در تحصیل معلومات وقت صرف نموده و در این قسمت تحمل زحمت نموده اند زیرا ترجمه این کتاب کار عادی و سهلی نبوده و با وقتی که صرف نموده و رنجی که برده اند انصاف نبود مورد استفاده عمومی قرار نگیرد لذا آقای دکتر سعادت ذوالخیر برادر دیگر آقایان را که از اطباء مطمئن و معتمد اهالی و شهرداری است تشویق به طبع و توزیع کتاب مزبور نموده و جناب آقای پاسار مختاری رئیس شهربانی گیلان که شخصا مروج علوم هستند مبادرت به چاپ نموده اند اینک موفق بانجام مقصود شده اند. لهذا پس از تبریک به آقایانی که هر يك بنوبه خود اقداماتی در پیشرفت مقصود و عملی کردن کار شده اند عموم آقایان فضیلاي کشور را بخیرید و استفاضه از رساله نام برده دعوت مینمایم.

۲۲ فروردین ۱۳۱۶ قاطعی

فصل اول

فلسفه جو کی و معنی آن

مشرق همواره گهواره اسرار و سرزمین شگفتی های علوم و سحریات بوده قصص و روایات راجعه بامور مزبور و وقایع حیرت انگیز تعجب آور از هندوستان بسیار نقل میشده است .

کارهای معجزه آسائی در برابر چشم انسان بظهور میسرسانند مانند بستن دم مارهای زهرناک زنده بگور کردن، بخوابهای عمیق بردن جرح و ضرب شدید بر بدن و بروز قدرت های غیر عادی برای تحمل ریاضیات مثل نگاه داشتن دستها بسمت بالا بطوریکه دیگر بحالت نخستین و طبیعی بازگشت نگردد و مادام الحیات با وضع عمودی باقی میماند بسیار دیده شده است - بعضی ازین امور در شمار حقائق محسوب و برخی دیگر بنظر از حقیقت دور مینمایند. مثلاً فقراء هند ساحران هوشیارند حتی اگر بعضی اوقات اجرت بآنها دهند نمایشاتی میدهند نکات بعضی کارها که از ساحران بظهور میرسد از قبیل شعبده های درخت

انبه که لحظه‌ای که تخم انبهر را می‌کارند می‌روید و میوه می‌دهد سنک ریزه سخن می‌گوید کاملاً مکشوف گردیده بعضی دیگر از قبیل رفتن با آسمان بوسیله ریسمان یا طناب کسه مشهور است مشاهده نگردیده اگر چنانچه وقوع شعبده مزبور مقرون بصحت باشد جز این نیست که ناظران را در حالت رؤیا و هزیان افکنده و بآنها این جور جلوه داده‌اند علاوه بر این جوکیان اصلی و حقیقی مردمانی معتزل و گوشه‌گیر که در گودال‌های جبال ماوا گرفته بندرت به چشم می‌ایند و این کتاب تفصیل بعضی احوال و کارهای آنهاست - فلسفه (جوکی) (۱) یکی از فلسفه‌های ششگانه موجوده در هند است و برای اینکه در آن عنصر اسرار و معجزه موجود می‌باشد و این دو موضوع نیز در عالم دلفریبی بسیار داشته ضمناً باید دانست که در سرزمین هندوستان بیش از شش فلسفه هندو موجود است مانند فلسفه شکاکیون و مادیون غرب علاوه بر آن فلسفه‌های بودایی و متصوفه هم وجود دارد ولیکن این فلسفه را پیروان و معتقدان بسیاری است - فلسفه (جوکی) (۲)

۱ - پیروان یکی از کیش‌های هند «یوگیها» «یا جوکیها» نام دارند و سیستم فلسفه و کارشان «یوگا» است، کلمه‌ای است سانسکریت بمعنی «پیوند»، «سزآوری» و «انتزاع روحانی» است، این روش در کشورهای مشرق زمین بصورت‌های مختلف عرفانی درآمد در اروپا و آمریکا ورزش یوگا پیروان بسیاری دارد و کتابها و رساله‌ها در فواید آن نوشته و منتشر کرده‌اند.

۲ - مفسران قدیم یوگا معتقدند: یوگا عبارت است از محدود کردن اندیشه و مقید نمودن آن به تفکر درونی، بنا بر اصول این کیش روح خدائی با روان انسانی تفاوت دارد، روح خدائی از هوا و هوس بدور است ولی روان آدمی بدان میل دارد، روح خدائی شکل دارد! یوگی حقیقی میتواند آنرا درک کند با پیروی از راه و رسم و شرایط یوگا و جداسدن کامل از دلبستگی‌ها آزادی و رهایی ممکن است آنگاه روان انسان بروح خدامیرسد و عبارت دیگر وجود بصورت موجود و جداگانه به پایان میرسد.

در هندوستان مختلف و دارای انتظام عالی و نهایت عالی است و در آن شروع میشود در اصلاح و نمودن ثابرسد باقندار و فعالیت ضمیر و رتبه ترقی آسانی و روحی ختم شود .

اینکه خلاصه و فهرست موضوعات مختلف آن فلسفه (هانا جوکی) متضمن قواعد به تکمیل و نمودن (راجا جوکی) راجع به نفس و قوای نهانی و روشن ضمیری (کرما جوکی) راجع بازادی روح بوسیله کار و خدمت بخصوص خدمت بدیگران (کنی جوکی) یک نوع از فلسفه جوکی است که مقصدش میل بدرجات کامل بوسیله تسلیم و رضا است و آن فلسفه محبت باشد (جانا جوکی) متضمن راه حصول اتحاد موثر کل باقوه محیط عالم وجود است بوسیله معرفت و حکمت و اینها البته بستگی و منطبق با یکدیگر خواهند بود (هانا جوکی) متضمن قواعد خوراک، خواب و استراحت و حفظ صحت است و نیز اتحاد با انتظامات روان شناسی که موجب تربیت بدن است و مفهوم حقیقی ریاضیات را بما میآموزد نتیجه این میشود که بدن کاملاً مطیع روح میگردد و تحت تسلط اختیار آن درمیآید - غرض از فلسفه جوکی این است که در روح اعلی و محرك کل فرو برویم این نکته را نیز باید متذکر شد که وقتی يك هندو کلمه خدا بزرگان میراند مفهوم آن با کلمه خدا که بزبان سایرین جاری میگردد اختلاف بسیاری دارد . اواز اداء این کلمه (خدا) اراده نمیکند خدائیرا که لا یدرک و لا یوصف و غیر متخیل باشد بلکه منظورش قوه محیط عالم کبیر است که نوع بشر خود یک قسمت مهم آن است و مقصودش این است که با این قوه محیط مرتبط و از آن بهره مند گردند . بنابراین

جسم و روح در مقام ترقی خویش بر می‌آید تا اینکه با مطلوب متحد شده بمقام الهی نزدیک میشوند - از نقطه نظر هندوان و طرح عالی آنها این است که جهت شخصیت را از میان بر میدارد و از يك حس واهی و موهومی خالی میشوند چه هر کس را محرك روح و هر چه متعلق بدان میدانند بالاخره همه چیز از ذی روح و بسی روح از خدا یا در قلمرو خداوندی است و این جا است که در بین عقاید شرقیان و غربیان يك جدائی و تضادی حاصل میگردد بالاخره دو نوع فلسفه جوکی موجود است و آن عبارت از فلسفه عملی و عالی است. فلسفه عملی چون بموقع اجراد آید قدرت نیل بفلسفه عالی در نفس حاصل میشود (۱) کتب مقدسه هندو برای نیل بمقام کمال شش مرحله دارند و نیز تمام آن مراحل را تأکید مینماید. يك دوره مراحل مزبوره میتوان بیک دوره مدرسه مقدماتی تشبیه نموده در مرحله چهارم دوره مدرسه عالی آنست این جا دوره ایست که انسان خود را برای وظایفی که در انجام آن سهم است حاضر مینماید درسی که در این هنگام می‌آموزند این است که معلومات و دانشهای روزانه خود را بتوانند بکار ببرند چهار مرحله از مرحله‌های هشتگانه بمنزله دوره کالج یادداشتن سرای عالی است در این مقام سالک عمیقانه در اسرار

۱ - هر کس در نهاد خود سرچشمه‌ای از يك نیروی پنهانی دارد که برای بیشتر کوته‌خردان ناشناخته باقی می‌ماند و بندرت جلب توجه‌شان را می‌کند، درست است که برای کشف آن نیرو باید در وجود خوشتن بسیار دقت و توجه داشت و آن را بکار برد تا در برابر بدگمانی و مخالفت روزگار نگاهداری و حراست شود. یوگا می‌خواهد آن نیروی پنهانی را بدست گیرد و از وی بهره‌برداری کند.

وجود فرو میرود و چون از قیاس ها و تجربه ها فراتر میشود و بیش از آنچه باید بیاموزد میآموزد دیگر تصدیق مکتب اجتماع برای وی قدر و قیمتی ندارد - الف بنای وی عمیق ترین قیاسات و حقایقی است که فکر انسان بدان ناآشنا گردید است - مرحله هشتم ازین وادی عالی تر و مزین تر از تمام آثار عقل و هوشیاری است که آنرا بیان خواهیم نمود همچنین این مرحله ها را یکی بعد از دیگر زیر نظر دقت قرار داده روشن می سازم

۱- مرحله اول را یا ما کویند که تاسه مرحله آن مقدماتی باشد و وادی چهارم بانسان میآموزد که چگونه در عالم سلوک قدم نهاده در موجودات زیبا و نیکوی دنیا تمتع برد و کسب لذت کند اعم از اینکه آن لذات مربوط به تحریکات شهوانی یا سایر انقلابات نفسانی که بهره این عالمند باشد یا نباشد در صورتیکه شایسته مقام انسان این است که سیرش مافوق این عوالم باشد و باید از قریب و لذائذ موهوم دوری کند - خلاصه در سیر عالم جسمانی مستهلک و فانی بشود حیات بشری با تجاوز افراط تفریط کذب و ناراستی توأم گشته است در صورتیکه سوای حقائق مسلمة کلمه بزبان آرد راستی مطلق یعنی شناختن هر چیز در محل خود باندازه خود مخصوصاً از گدائی دوری کند حتی از قبول تحف و هدایا سر باز زند تا آنجا که میل تماثل در نفس وی گشته شود و نیست گردد مدیون هیچکس نباشد مرتکب سرقت بهیچ بهانه و عنوانی نشود حتی میوه از درختی برای سدجوع نرباید. مطلقاً آنچه بدیگری تعلق دارد نباید لمس نماید عفت را با تمام معنی مراعات سازد چه این قدرت خود و عفاف مافوق هر امری است آموختن اینها در نتیجه آموختن عدم قید و تعصب بدست میآید. مغربیان بی قیدی را ندانسته مورد مسخره و استهزاء قرار داده اند ولی با جرئت

میتوان گفت که اهل مغرب هنوز از وضع و محمول این سخن و اصطلاح بیخبرند آنچه را که در شرق کمال مطلوب است بکلی بی اطلاع مانده اند (۱) مخفی نماند که مفهوم حقیقی و معنای اصلی لاقیدی همانا سرعت و قوت انتقال است که موجب سکون نفس میگردد . هر چه برخواطر گذرد با سرعت تمام احساس و در حین تفکر و تأمل در آید چون امور در عالم تفکر با قضاوت درست بانجام رسید آنرا بیک سوی نهاده مستعد قبول افکار جدید و خواطر ای تازه تر میگردد و بایک جامعیت و سرعتی بدون چون و چرا آنرا نیز انجام و به پیمایند و همواره خود را از انواع تحریکات و تهیجات غیر لازمه دور میدارد یعنی از کشف طبایع اشیاء و کار آن این است که در نتیجه ضمیر خویش را قرین تسلی و هرنوع تمایل و تنفری را در نفس خود منهدم میسازد .

باری مقصود از حس لاقیدی اینکه از هر حیث در علو و ارتقاء بوده با کمال اقتدار در امور قدرت حاصل کند این موضوع را در حد خود و برای حصول نفس لاقیدی برای لاقیدی نمیتوان خرد نه بزرگ انگاشت همین قدر روشن میگردد که ضایعات ظاهری نفس از قوای وجدانی و طهارت ضمیر میکاهد و در لاقیدی مشاهده تقلیل ضایعات نفس روز افزون است و بنابراین نقصان قوا ملازم نقصان طهارت و تقوی

۱- در عصر فضا انسان در معرض خطرهای تازه ای است که آثار درونی آنها بمراتب شدیدتر از آزار جسمانی است . آدمیان در معرض خطر ناشی از فشار غم و اندوه و ناآسودگی خاطر قرار دارند ، در روزگار نیاز آدمی به پناهگاه روانی بسیار زیاد است و تا این عصر هیچگاه بشریت ما چنین نیامندی را در خود حس نکرده بود .

است و قوای انسانی بخودی خود از مقاومت بامفاسد و ارتکاب امور غیر لازم ضعیف میشود بمصرف رسیدن این قوا یعنی خرج بی مورد و بی لزوم از سرعت جریان تفکر و تجرد نفس میگاهد قوه حیات و تمرکز دماغ را متزلزل میسازد و اراده دچار سستی کامل میگردد حیات انسان عبارت است از يك مجموعه شوقیات و تهیجات خواطر آن قوا را اگر در غیر مورد واقعی خود صرف نمایند به نتایج وخیم خواهند رسید و يك چنین امری را که باعفت و خودداری کامل نفس توام است لاقیدی نامیده اند در این صورت ما چگونه قادر خواهیم بود مانند جوکیان از عهده انجام چنین اموری مشکل و شگفت آور بر آئیم (۱) هر امری و هر کاری که از انسان ناشی میشود محتاج بمصرف مقداری از قوا باشد که از آن بیش یا کم حاجت ندارد آنچه را از یکطرف در افزایش باشد از طرف دیگری در کاهش خواهد بود در عالم طبیعت برای هر چیز يك بنیان منظم تعادلی مقرر گردیده است که مجازات و مکافات نیز عبارت از همان است پس هر يك از قوا در مقابل مادیات مصرف شود همانقدر و همان نسبت از معنویات باز میماند روح لاقیدی در سایه افناء و از بین بردن نفس بدست

۱ -- کناره گیری از امور دنیوی و گوشه گزینی از دیر باز مخصوصاً در هند و تبت و بعضی از نقاط مشرق زمین وسیله راه یافتن بالوهیت تلقی شده است تا آنجا که مقرر گردید و مرحله آخر از مرتبه های چهارگانه عمر آدمی باید در شرایط آخر نفس و رهائی از خویشتن صرف شود ! این شرایط بنابه مقتضیات محیط و عادات و رسوم هر دین و طریقه ای تفاوت دارد چنانکه روش ریاضتی تبتی ها با هندوان تفاوت دارد عارفان مسلمان یا نثو صوفی در سیر و سلوک راه های دیگری را می پیمایند .

نمی‌آید بلکه در نتیجه قدرت در نفس و قدرت اراده بر اجراء دانش حاصل می‌شود در صورتی که تظاهر و قید را به چشم دیگری نکشند و در پی نمایش آن نباشیم در این صورت احساسات ما دچار نقص و فقدان نخواهد شد .

ما بواسطه علم و معرفت بر نفس مسلط می‌شویم و آنرا تحت اقتدار و پیرو خویش در می‌آوریم حضرت مسیح در موارد چندی مطابق نوشته های تاریخ در حین انقلاب و بحران نفس قدرت خویش را ثابت و روح لا قیدی را کاملاً آشکار نمود یعنی خواستن و تمالك این چیز و آن چیز را دور انداخت خلاصه لا قیدی بانسان می‌آموزد اولاً توجه نفس خویش را بدون حاجت بصور الفاظ و این يك توفیقی است که محتاج بوجود جسم تازه و داشتن بدن فعال و زیبای جوان است چنانچه سیمای ما را افسردگی پیری احاطه کرده است بدنی ناساز داریم و این تغییرات جسم و تأثیر بدن است چنانچه چهره مردمانی که صاحب افکار نیکو و نورانی است نیکو و منور است افکار نيك و پاك جسم را تازگی و جوانی میدهد .

دوم خیال چون بنفس منوجه گردید قوتی بسزا حاصل میکند یعنی عطف خیال بنفس خیال - سوم برای ادراك حقیقت و طبایع اشیاء چون راهی به تحقیق آن حاصل شد باید آنرا دیگر ترك نمود و از آن دوری جست - ضمناً فوایدی که بر این فلسفه مرتب است ذیلاً بدان اشاره مینماید .

انسان دارای افکار متنوع و نامحدود است بنابراین میدانی برای توسعه شوقیات و عواطف وی باز است از هر طرف وسایل نمودن برای

وی فراهم میگردد یکی از حقائق مسلم این است که یکنفر جو کی (۱) مدام که ایامی طویل در عمل است در مقابل عرفان و شوقیات خود همیشه بانشاط و سرزنده است دوم انسان بجای آنکه مغلوب خیال گردد میتواند بر آن غالب شود و تسلط یابد یعنی اراده وی قوی و قاهر شود سوم انسان میتواند متصرف در نفوس گردد چه همواره سکون فکر و آرامش نفس با تصرف و غلبه بستگی دارد این يك حقیقتی عالی است که سکوت و خاموشی از سخن آوری و حرافی زورمندتر و صاحب نفوذ و نیروئی کامل است این است اندکی از فوائد آن - از این گفتار استفاده میکنم که (یاما) یا مرحله اول برای ترقی و توسعه تجهیزات و جریان و ذهن انسان است که برای صعود و ارتقاء بمقام علیا که موجب نمو کامل میشود بکار میرود ضمناً با تدقیقات عمیقۀ آتیه خواهیم دریافت که طی هر وادی ملازم يك فتوحی تازه و نمودارهای است و سالک را کم کم بمعارج کمال عروج میدهد یا که وادی دوم باشد سالک را آماده میکند که مناسبات خود را با جمعیت تحت انتظام آورد.

تعالم اخلاقی وی بسرحد کامل میرسد در این احوال دیگر باید توجهات خود را از عالم ظاهر بگرواند اول خویشتن را بیاطن خویش

۱- برای جلب توجه مردم کارهای شگفت انگیز «یوکیها» تقریباً باور- نکردنی است! آنچه را که «یوکیها» باید برای ریاضت‌های خودشان انجام دهند این است ۱- آزمایش‌های ذهنی ۲- تمرکز روی يك فکر ۳- قطع ممتد و طولانی نفس ۴- تنفس بوضع مخصوص ۵- نشستن در هشتاد و چهار حالت ۵- خیره کردن نگاه بنوك بینی در اثر این تمرین ها قدرت نفسانی باندازه‌ای تقویت میشود که میتوانند کارهای خارق‌العاده را انجام دهند بشرط استعداد و قدرت اراده.

مشغول سازد افکار خود را ساخت الهی که مراد اوست متوجه گرداند و انجام این کار موکول بآن است که از سر وجدان مراسم دینی خود را رعایت کند و سایر آداب و عادات را مانند یک کافر مرد ساده دینی منظور و مراعات کند باعزمی قوی افکار آلوده و نا پاک را بیک سونهد چه نفس باید مانند طهارت بدن ظاهر شود (۱) انسان سالک باید در تمام احوال و امور قناعت را پیشه خود سازد چه عدم قناعت مستلزم انحراف از راه صلح و نیکی و احساسات محبت آمیز است یگانه درس این وادی در تمام احوال سادگی و آزادگی است آثار و آیات کتب مقدسه بزرگان را با توجه خاص و تکرار لازم بادقت بخواند که حقیقت معنی و باطن آن بظهور رسد و سبب نورانیت منظور گردد.

یکی از تعالیم دیگر این وادی همانا اعتقاد بوجود باری تعالی و موثر کل است وجدان از خیال چنین و چنون امروز یا فردا فارغ شود بلکه از خواطر انسان رخت برمی بندد و یک باره منجر با حساس و اعتماد مطلق نسبت بمؤثر وجود وقوه محیط بر کائنات عالم وجود میگردد

۱- ما برای منصرف شدن از امور جدی زندگی کوشش های بی بها و پوچ از خوشتن بروز میدهم چه بسیار در جستجوی سرگرمی های بیهوده هستیم بجای رفتن بسوی آرامش همیشه بمانند حشراتی که بر جریان آب جویبارها رقص پرتلاطمی کنند برای رسیدن بفراموشی بدون هیچ امید و هدف در معرکه زندگانی در تکاپو و تلاش هستیم ! چرا ! برای اینکه آرامش و آسایش را که تا این اندازه در طلبش هستیم نمی توانیم بدست آوریم مگر اینکه گاهی از وقت شبانه روزی خود را مخصوص این کار کنیم و دمی در عالم خلوت غرق در اندیشه و تعمق شویم تا روشنائی بر ما بتابد !

(اسانا) (۱) که نام وادی سوم است مربوط است باوضاع و احوال جسمانی و در اصلاح بدن در این مقام سالک عهده دار کارهای سخت صعب و اعمال شاقه گردد یعنی عملیات منظوره در این وادی بهدی دشوار و سخت است که از حد توانائی بشر بیرون است عقلاء سلف و رهروان ادوار پیشین کشف کرده اند مادام که نفس باروح در این بدن است برای جریان و سیر افکار محتاج بر جود و کمک دماغ است پس نباید از بدن و حفظ آن غفلت نمود زیرا بدون صحت و قوت کافی انجام هیچ امری مقدور نیست - عقلاء اعصار پیشین نکته‌ای را که علمای این عصر بخوبی دریافته بودند که افکار مشخص و متمایز انسانی و تغییر اوضاع بدن متحول و متغیر میگردد مانند تأثیر نوع اغذیه است که چه بسیار موجب انتظام جریان افکار میشود - ۸۴ نوع از ریاضات و عبارت آخری ورزشهای بدنی است که جوکی در سلوک خود باید آنرا مجری دارد تمام انواع ورزشهای هشتاد و چهار گانه محتاج بشرح نیست و نویسندگان بزرگ اکثر آنها را زائد دانسته و حذف کرده اند زیرا در بین آنها ورزشهایی عاری از معنی و نفرت آور هم موجود بوده در پیشگاه مردمان طاهر هر چیز طاهر است آیا کدام

۱- آری جهان هستی دستگاه فرستنده و گیرنده مهبیبی دارد که از روی نظم و قاعده و معنی در طبیعت پیام‌ها را می‌فرستد و می‌گیرد ، آدمی هنگامی که در زیر تاثیر اشعه‌ای از امواج قرار گیرد دستگاه دهنده ایشان بطور اتوماتیک خبر می‌فرستد و یا پیام دریافت می‌کند ، روش خبر فرستادن جهان هستی در نزد مردم عادی بی نهایت بغرنج و برما مجهول است ! يك عارف يا يك مرتاض در اثر توجه خود را با جهان هستی ارتباط میدهد و از جهان بزرگ کسب خبر می‌کند .

يك از اعضای بدن را میتوان نجس خواند خلقت های خداوندی را از چه نظر میتوان ناپاك انگاشت این گونه افکار پیوسته در جمعیت های خراب که میزان اخلاق در کف ندارند ایجاد گشته است. فلاسفه هندوستان بواسطه ملاحظه امور فرعی از تحریر حقیقت و تفکر در اوضاع عالم خلقت ممنوع نمیکردند در پیشگاه عقلاء واقعی افکار دارای هیچ قدر و قیمتی نیست خواه آن افکار مورد قبول عامه شود یا نشود آنها یکی اقدام باین ریاضات مینمایند دارای سلامت مزاج و صحت بدن و قوت نفس و سرعت انتقال هستند. قبل از امتحان عملیات این دسته از مردم انتقاد و الزام آنها موافق عقل و توصیف نسبت مشی رهروان وادی حقیقت در طریق صلاح و نیکوئی است و مرتکب اعمال غرض نمیشوند در اینجا باید تذکر دهیم که این ریاضات یا ورزشهای برای جسم و روح هر دو ضرورت دارند.

مرحله چهارم راجع بحفظ بدن و این عبارت است از آموختن نفس عمیق و انتظام آن یعنی میزان شهيق و فیرو ضبط نفس - در اجراء عمل نفس نکات لطیفه است که جوکیان آنر کشف کرده پیروان این طریق بر طبق تعالیم دستورات مخصوص آن تنفس مینمایند تا اینکه متدرجاً با انتظام و نگاهداشتن نفس قادر گردید کسانی که این کار را مبحری داشته بموقع امتحان آورده اند میدانند که دماغ با وضعیت حالت گیجی که در نتیجه تنفس حاصل شده با نهایت سرعت کار خود را نیز انجام میدهد یک نتیجه مهم دیگری هم در انتظام و کمال تنفس موجود است که طول زندگانی و امتداد حیات باشد (۱) برای اینکه بدانیم جوکیان تا چه اندازه در فلسفه

۱ - این گونه مردم کم کم خستگی، تشنگی و گرسنگی را درک نمیکنند -

خود ترقی کرده‌اند باید متوجه گردید باقتدارات آنها که یکنفر جو کی را يك هفته الی بیست روز در تابوت بدون منفذ و قیراندود شد. گذارده در گوشه‌ای قرار میدهند بعد که او را خارج مینمایند نه تنها زنده است بلکه در نهایت صحت و قوت مشاهده میگردد این ماجرا بوسیله عده از صاحبان مناصب عالی انگلیس و غیره که کار مزبور را بموقع امتحان گذارده‌اند ثابت و مدلل گردیده و بطوریکه گفته شد یکنفر را در تابوت سربسته و قیراندود نهاده و در پایان مدت مقرر او را بانهایت صحت و قدرت یافته‌اند و این مراتب را باقید شرافت بر طبق تحریر صورت مجلس شهادت داده‌اند در این عصر لازم نیست که فوائد تنفس عمیق و انتظام آنرا تشریح نمائیم چه هر کس بخوبی میدانند که خون در نتیجه این کار بخوبی پاک و تصفیه گردیده است چشمها روشن جذاب، چهره گلگون و بدون نرم و لطیف گردیده در بدن يك مخزن صحت و سلامت تشکیل میدهد. بیشتر شاید باین نکته توجه نکرده‌اند که انتظام تنفس حتی پوست بدن را جلاده جلود و نورانیت خاصی بدان میبخشد مغریان سالهای دراز باین عقیده خندیده و تمسخر مینمودند که بدن از پرتو نظم تنفس جلا و نورانیت حاصل میکند تا بالاخره در يك سلسله امتحانات دقیقه شیمیائی و سایر اشائیکه در مقابل نور دارای حساسیت میباشد ثابت گردید که در حقیقت يك قسم نوری از بدن ساطع میشود بخصوص این

چون در عوالمی سیر می نمایند که این کم بودها را احساس نمی کنند ، آرامش آنان از جهان هستی و از امواج گونی است چنانکه گویند يك مرد سالک در شبانه روز می تواند بایک بادام زیست کند یا از برگ درختان و میوه های جنگلی خوراك نماید یا خوراك نباتی داشته باشد و حیوانی نخورد

نور در جسم جوان زیاده‌تر و قوی‌تر از بدن پیران است چنانچه جلوه و زیبایی و لطیف بودن بدن جوانان سالم عموماً بواسطه وجود همین نور است حتی به تجربه ثابت گردیده جوانانیکه معتاد به تنفس عمیق هستند این جلوه و شکوه در جسم اینها شدیدتر از سایر جوانان میباشند این مسئله قطعی است که تنفس عمیق باعث تجدید حیات است (۱) و سالخوردگی حتی زشتی را مبدل بجوانی و زیبائی مینماید این نیز از حقائق غیر قابل انکار است که يك نفر جوکی متجاوز از صد سال عمر میکند و همیشه بنظر جوان مینماید طوری که چشمان درخشان، زیبائی سیما، قوت و صحت بدن آنها توجه را جلب مینماید با رعایت نکات مرحله‌های سوم و چهارم و بکار بردن این ورزشها تعالیم دیگر نیز دارند که نتیجه آن صحت و پاك کردن بدن است از قبیل پاك نگاهداشتن سوراخ بینی بواسطه استنشاق آب همچنین مرور آب مستقیمادر بدن که باین واسطه جریان خون قلب انتظام یابد و خواص ظاهری حساس‌تر گردد بهمین جور برای هر يك از اعضاء و عضلات بدن ورزشهای دیگری نیز موجوداند ولی ما بواسطه رعایت رسوم جاری از یاد آنها خودداری مینمائیم و تا این درجه کافی است که تذکر دهم اگر ما خود را بقواعد و مقررات ذیل تسلیم نمائیم بتمام کارها و قوای خود فرمانر و اخواهم شد (۲) نيك کسی

۱ - يك مرتاض و یا پارسای حقیقی، هیچگاه برای نیروی حیاتی خود حد و اندازه‌ای تصور نمی‌کند بلکه میداند صاحب قدرت فوق‌العاده‌ای است و هیچ چیز برای نیروی او معین نشده است زیرا در اثر ذوق و شوق در تمام عمر می‌تواند ساعت بساعت بلکه آن بآن قوای پنهانی خود را زیادتر کند و از نیروی کونی جهان و امواج بهره‌هاگیرد.

۲ - دانشمندان بزرگ دنیا مشغول تحقیق در مراکز اعصاب هستند، ←

در مقابل ما ایستاده است که دارای همان اوصاف و کمالاتی است که دنیا انتظار آن گونه کاملیت باشد رابطه و مناسبتش با سایر نفوس در نهایت اتفاق و قوای وی تحت یک انتظام عالی و موافق مراسم جاریه است او در جمیع بدن و حواس خود فرمانروائی دارد ولی هنوز از تحت تأثیر عوامل خارجی و احساسات دیگران خارج نگردیده در مرحله اولی بیان نمود که در امور ظاهر بی قید بوده ولی در مراحل بعد آن لاقیدی را بانهایت اعتدال مجری دارد در وادی پنجم باید سالک خود را مهبای مقهور داشتن حواس ظاهری نموده این اراده را کاملاً در خود قوت دهد مرحله پنجم را (پارتی مارا) نامند در این وادی سالک باید توجه خود را از اشیاء مصروف و قوه فکری را بچگونگی نفس و قوای باطنی معطوف سازد حال دیگر در سلوک خود داخل یک مرحله باطنی و ذهنی گردید باید افکار خویش را تحت اراده و اختیار خود آورد باید نفس خود را مخاطب داشته بگوید ای نفس من این فکر را نمیخواهم باید از ضمیر من خارج شوی و آن فکر که باید بخواهم بجای آن نازل گردد چون تو بخودی خود آمده و مستولی کشته ای یعنی باید تحت

متوجه شده اند که مرکزهایی در مغز وجود دارد که بر بدن ما حکومت می کنند و از لحاظ ترشحات بدن هم مؤثر است و در امور خون دخالت غیر مستقیم ولی مؤثر دارد ، در اثر همان مرکزها است که انسان گرفتار بیماری های گوناگون میشود ، و دانشمندان گویند که اگر دانش پزشکی بتواند در مراکز مزبور اعمال نفوذ کند بیماری ها پدید نخواهد آمد باین که پس از بوجود آمدن از بین می رود . مرتاضان می گویند در اثر ریاضت و تمرین «که خود یک نوع از عبادتی است» آدمی تندرست و شاداب میشود و دیگر نیازی بدرمان های پزشکی ندارد.

اراده و فرمان من باشی نکته قابل دقت این است که نفس انسانی چون فکر کننده بوجود آمده باقتضای خلقت خویش نمیتواند بقوه مخلیه امر کند تا برطرف شود و بکلی خارج گردد حال قادر است آنرا تحت سلطه و فرمان خود آورد مرحله پنجم مقدمه ایست از وادی ششم و آن مرحله ایست مخصوص جداگانه حال سلوک در این وادی هنوز برای سالک دشوار است مرحله ششم را (دهارانا) نام داده اند از این وادی دو مقصد در نظر است یکی حصول سکوت نفس و تسلی خواطر دیگر آنکه خواطر و ضمیر خود را همواره ملازم گردانیم سکوت خواطر و تسلی میسر نکردد مگر بواسطه خلود و مجرد نفس بقسمی که هیچ خیالی را که در حیز اراده ما خارج است بنخود راه ندهیم حواس ظاهره را جز در مواردیکه حاجات معقوله روحی ما ضروری بدانند از هر نوع کاری ممنوع داریم تا بفرمان آید حتی نفس را از این کلمه نیز باید خالی نگاه داشت و این مقصدی بسیار دشوار است مثلاً باید ذهن را معتاد نمود که پیوسته بیک نقطه یا یک چیز متوجه شود - نتیجه عمل این ریاضت یاوزش برای این است که یک بار سنگین افکار بی مورد و خیالات را از دوش خواطر خود باز گرفته و اقلاً آنرا سبک سازیم - مرحله هفتم موسوم است به (دهیاننا) در این وادی وادی محو اشیاء فانی است توجه سالک باید معطوف بذات اعلی و قوه ناپیدای موثر در وجود گردیده سایر افکار را یک سو نهاده رفع نموده در این توفیق اتحاد نفس سالک ماموثر کلیه عالم است خواهد داد - مرحله هشتم باخرین مراحل مذکوره موسوم است به (سیمادهی) یکی از افکار عمیق که دارای جان است در این جا بکار رفته است حدخیال طوری تحت تربیت می آید که فقط

معطوف به نافذ ترین نقطه میشود که آن توجه بمقام علیا و ذات الهی است و بس (۱) - این جانقطه مهسی است که خیال را متوقف و متمرکز میدارند و روح را نورانیت و سیر خاصی حاصل میگردد این جاست که انسان خاکی افلاکی میشود و قدرت کامل درید سالک یا جوکی قرار میگردد اقوال وی پیوسته قرین کمال و انبساط است و ذوق و بهجتی دیگر دارد از گرما و سرما متأثر نمیشود غم و شادی و نامرادی نفوذی در نفس او ندارند خوف و حزن حتی شعف و سرور نیز در ساحت او راه نمیباید زیرا مقام وی در تمام احوال مافوق عالم زمین و اهل آن است برای اینکه اتحاد وی با خالق عالم است در این مرحله است که جوکیان مصدر خوارق عادات یا معجزات میگردند این خلاصه و نتیجه مرام جوکیان است که وجدان کلی حاصل مینمایند و با موجودات منفصل با منبع قدرت و قوه محیطه مطلقه متصل میگردد چون باین مقام نائل شد در او ایجاد روشن ضمیری میشود برای خود یک روش و اعمالی اختیار مینماید که ملازم این توفیق و موهبت است نتیجه بدوی و نقطه نظر وی توفیق همین مقام است این روشن ضمیری و حالت وسیطی غیر آن حالی است که غربیان بدان آشنا هستند بلکه تباین هم دارد غربیان این توفیقات را مقصد اعلی

۱ - گویند حضرت علی (ع) در هنگام نماز باندازه ای تمرکز توجه داشت که اگر سوزن پایش فرو می کردند هرگز ملتفت نمی شد ! برای اینکه تمرکز توجه بقدری قوی بود که هیچ مانع و قدرتی نمی توانست آن را بشکند ! در خبر است که امام در نماز بود بیشتر به پایش بردند و خاری که در پا بود بیرون کشیدند بدون اینکه حضرت توجهی داشته باشد به نماز خود پرداخت ! چه در حالت معمولی علی (ع) طاقت بیشتر رانداشت و در درازا تحمل نمی کرد !

و منظور غائی خود میدانند جو کی آنرا مقصد نهائی آخرین ثمر ترقیات خود نمیشمارد (۱) - هندوها معتقدند که این قوه روشن ضمیری بخودی خود و بلا اراده در نفس آنان بظهور میرسد و ظهور این قوه بعد از رسیدن بیک مقام خاص و سر منزل معینی است یعنی وقتی که آن قوه فعال را در خود زنده کرد بظهور آوردند قدرت روشن ضمیری طبعا بظهور میرسد و ناخواسته و بلا اراده جلوه گر میشود سالک پس از این در این نمو و ارتقاء قدری پیشرفت نموده ملاحظه مینماید که هندوها بیک دستگاه علم النفس بسیار عالی که مغربیان از آن بی اطلاع اند دارا میباشند مخصوصا حکمای عصر و اطبای ما آنرا آشکار مینمایند هندو قائل بوجود جهازات بسیار صغیری که در بدن سیر دارند هستند و آنرا موسوم کرده اند به (نادی ها) ۷۰۰ میلیون از این ذرات صغیره و بقول آنها نادیها در بدن موجود و نیز خبر میدهند در بعضی منابع و مرکزها مختصر روشن ضمیری که موسوم داشته اند به (چاکراها) آن مرکزها را بواسطه تشریح بدن نمیتوان کشف کرد و نیز بیک قوه باطنی فعال و مقدسی پی برده اند که محل استقرار آن در آخر ستون فقرات است آنرا بکلمه (کندلی نی) موسوم میدانند چون این ماده جریان حاصل نمود (چاکرها) که از مرکزهای روشن ضمیری است حیات یافته و در جو کی آثار روشن ضمیری بنای ظهور را گذارد ما این مطالب را تشریح نخواهیم نمود فقط در این فهرست مختصر جو کی

۱- مرتاضان بزرگ، مردان خدا عقیده دارند که انسان مانند آهنر باست آنچه را که می خواهد، مثل براده آهن است پس باید در اثر تمرین و ریاضت بدانجا رسید که هر چه خواهد مانند براده آهن بسوی آهنر بای نفس خودشان کشیده شود! بخواه تا بدهند بجوی تا بیایی!

عقائد فلسفی هندوان را نیز تحریر و روش نیل بدان رامی نکاریم و آن راه عبارت است از ورزشهای بدنی و ریاضت فکری و نفسانی که موجب قوت و قدرت حسن روشن ضمیری شده و انسان را بوجد آن کلی نائل میدارد. در فصل آتیه راههای آنرا در تحت مطالعه آورده و سر رشته نمواین قوا را نیز خواهیم آموخت .

«فصل دوم»

اسانا (وضع و حالت بدنی) طریقه جو کیان یک دستگاه مفصل عملی ریاضی است که هندوها آنرا توسعه کامل داده اند - نتیجه تجربیات و امتحانات سالیان دراز که در طریقه جو کیان کمال شباهت را به (وانداتا) که فلسفه دینی باشد و طریقه جو کی که در واقع جهت فلسفی آن دیانت است بهمین قسم اصول ساحری که بعقیده مغربیان چنین معلوم میدارد در این جا باید متذکر شد که مفهوم تصوف بیک تعبیر مخصوصی آنها عبارت است از طرح کامل کائنات و ساحری که با عملیات روشن ضمیری مربوط میگردد (۱) همین جور طریقه جو کی که عبارت از جهات عملی است که در سراسر حالات روشن ضمیری سیر مینماید و با آن هم دوش است در این جا یک نکته را باید بخاطر داشت که بر طبق نتایج حاصل از مجموعه استدراکات یک هندو چنین بر میآید که وجدان یا نفس ماد و امر جدا نیست

۱ - انسان سرچشمه هوش و خرد و نیروی جاذبه است همان جور که زمین را می کنند تا بآب برسند مرتاض هم با تمرین و روش خاصی می کوشد تا نیروی حیاتی و ذاتی خود را نمودار سازد و از آن بهره مند گردد ، تمرین ها و روش ها و دانش های مخفی در هر اقلیم و یا کشوری تفاوت دارد .

که در مخزما بسته شده باشد بلکه آن بمنزله شراره از وجدان کلی و یک جزء از وجود میباشد مانند قطره آبی که جزئی است از یک منبع آب که انسان قادر است آنرا بردارد و بریزد آن مانند لطیفه ایست که میتوان گفت هم جدا و ممتاز و هم کلی و عمومی است و آن یکی از مسائل بزرگ بشمار است وقتی ما در اوضاع عالم با دقت کامل متوجه شویم میتوان دریافت کرد گرچه بظاهر مخلوق از یکدیگر در این نشاء عالم حیات جدا هستند ولی در حقیقت نفس الامر کل اجزاء آن منبع حقیقت و قسمتی از دریای اعظم اند و میل طبیعی ما در هر کس این است که با آن وجدان کلی نزدیک و سرچشمه حقیقی تقرب جوئیم و هندورا عقیدت بر این است که میتواند از وجدان کلی و حقیقت محیط مستفید و مستفیض کرد و بارها گفته میشود وجدان و نفس من حیث المجموع یک نفس موجودی مستقل و جدا از خلقت الهی نمیداند بلکه انسان را یک شراره از مشعل فروزان وجود و مرتبط با وجدان کلی می شمارد

مانند نسبت قطره آب با دریای بیکران که از هر حیث توحید کامل بین آنها موجود است و در عین حالیکه جدا مشاهده میشود تشکیل یک وجدان کلی میدهد تصویر این لطیفه همگی از مسائل بزرگ و مهم است که موجودات در این نشاء حیات بظاهر از یک دیگر جدا و در حقیقت نفس الامر قسمتی از آن منبع حقیقت و بحر اعظم باشند و منظور اصلی این است که با این وجدان کل و بحر اعظم خلقت توأم و بدان تقرب یابیم (۱)

۱- نیرو یا انرژی یا هر چه می خواهید بگوئید در جهان هستی وجود دارد که بالاتر از تمام قوه ها است و آن نیرو را نیروی حیاتی نامیده اند که انسان ها و تمام موجودات جهان خلقت در دل این نیرو جا دارد و از هیچ چیز

هندو تصویر این امر را چنین مینماید که همانطور که قوه خارق العاده و عظیم کهر با (الکتریسته) در تمام عالم امکان و سراسر کائنات ماساری و جاری است و بواسطه اینکه انسانی بمقامی که بتواند آنرا مورد استفاده قرار دهد بالغ نگشته بود از وجود آن بی خبر بوده ما نیز از وجود یک قوه عظیمه در نفس خویش که بتواند ما را با منبع فیض مطلق و آن وجدان کلی متحد سازد بسبب عدم بلوغ خود غافل مانده ایم سهل است انا فانا بطرف خسران رهسپار و دمدم ضایعات ما بیشتر میشود پس باید آنرا عنان گرفته تحت اختیار آوریم و در طریق خود بکار بریم (۱) از این مطالب گذشته در عالم هندو و در مقابل حصول این قدرتها یک مقدار تربیت و موثرات دینی نیز وجود دارد که با ریاضیات متداوله قرین گشته و تأثیراتی بر آنها مترتب است .

یکی از امور شگفت انگیز که راجع باین موضوع و قوه فکر است این است که چگونگی ساختمان دستگاه بدنی انسان در آن دخالت تمام دارد و تصویر این موضوع وقتی میسر گردد و در حیز ادراک آید که نفس را با توجه آشنا کرده و بمرور مستغرق در مراقبه شویم اگر ما چشمان خود را بر هم گذاریم احساسات مختلفه ما مانند نهرهای

جدا نیست آدمی در پرتو این نیروی عظیم حیاتی زندگانی می کند و با کائنات ارتباط پیدامی کند.

۱- پرحرفی و یاوه گوئی، مسخرگی، سبکی، جلفی و مانند اینها دشمن شخصیت است و نیروی روانی آدمی را ناتوان میسازد، از این جهت بود که مرتاضان برای اینکه بهتر بتوانند نیروی خود را زیاد کنند از اجتماع دور میشدند، یا کمتر آمیزش می کردند، یا درکوه ها و غارها مدتی گوشه گیر میشدند تا بهتر بر ریاضت و تجدید قوای روحی خود می پرداختند.

مختلفه در يك ديگر جريان می يابد (احساسات ما با سرعت تمام شعب تقسيمات متعده پيدا مينمايد) و بيشتر اين احساسات منبعت از امور محسوسه جسماني و منشاء آن دستگاه و ساختمان بدني است اين است كه هندو ميگويد اولين وظيفه حتمي ما اين باشد كه بدن خود را در يك وضع و حالتي قرار دهيم كه جريان احساسات ما قطع نشود اگر كسي بدن خود را با هر وضع و حالتي كه عادتا معمول است قرار دهد و ثابت بگذارد طبعاً و در نتيجه به ناراحتي منجر ميشود و ناراحتي هم بطبع موجب قطع احساسات ميگردد پس هندو را اين عقيدت است كه البته وضعي موجود است كه با اجراء آن ميتوان احساسات ما از قطع و وقوف حفظ نمود و با اشتغال مراقبه با آن وضع خاص بدن جريان احساسات ادامه داد گرچه تشخيص و اختيار نمودن آن وضعيت خاص بدن در بادايت امر موجب تأليم و بيقراري است و ما بعد از تصميم بر اجراء يك وضع خاصي - براي انسان پيدا مينمائيم كه ملائم بدن و جسم آنرا قبول و محفوظ ميدارد و بخوبي معلوم گشته كه اين قطع و فصلي كه در احساسات مردمان عادي غير منظم و عاري از مراقبه و فكر حاصل ميگردد از اراده و اختيار او خارج است و باين سبب هندو در طي قرون متمادی تمام لطائف و اسرار آن را تحت نظر و دقت و مطالعات عملي دشوار قرار داده و بالنتيجه ۸۴ قسم رياضت و بعبارت ديگر ورزش هاي بي نهايت مؤثر و نافذی كشف نموده اند كه شرح و تفصيل انواع آنها از امكان نويسنده فعلاً خارج است (۱)

۱- دماغ نابغه ها ، مرتاضان ، جو كيان هنرمند ، پارسايان با ايمان « باندازه استعداد خودشان » بسياري از چيز ها را كه در جهان هستي است فرا گرفته اند ، مسير تاريخ و حوادث دنيا و اجتماعات را تغيير داده اند ، چيزه بسا

بنابر این اصول و اسامی و اصلاحات خاصی برای آنها وضع کرده‌اند که تا آن درجه که ممکن است و با افکار زمان اقتضاء آن باشد بطور فهرست، خلاصه و شرح هریک را بیان مینمائیم مثلاً اولین قدمی برای ورود در عالم هندو یا جوکی آموختن راه و رسم راحتی بدن و سکون آن است یعنی این اول منزل دخول در مرحله است که ما باید خود را مهبای ریاضیات لازمه بکنیم و آدابی را فرا گیریم که برای اجرای نکات لطیفه بعد بدن را طوری قرار داده و بوضع و حالتی در آوریم که احساسات ما در هر گونه فصل و وقفه (یا قطع و بریدگی) مصون باشیم و این مقام را در اصطلاح اهل سلوک از یوگیان (اسانا) گویند

بیماری هم در اثر بی استعدادی و یا تمرین غلط دیوانه و پریشان شده و از بین رفته‌اند و ناچار در برابر این اوقیانوس بزرگ آفریشی که سراسر ارتعاشات و امواج است در مانده و وامانده‌اند.