



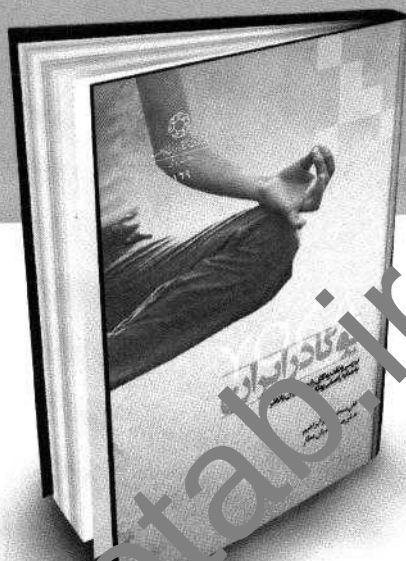
آشاعت الشفا وادیان مذهب

معاونت پژوهش

یوگادریان

پورسے ونقدیوکی رایج در ایران بانف
به منابع اصلے یوگایے

علی محمد پور ابراهیم
علی موحدیان عطار



سرشناسه	علی، موحیدیان عطار، ۱۳۴۰ -
عنوان و نام پدیدآور	یوگا در ایران: بررسی و نقد یوگای رایج در ایران / به منابع اصلی یوگایی / نویسندگان: علی محمد پورابراهیم، دکتر علی موحیدیان عطار.
مشخصات نشر	قم: دانشگاه ادیان و مذاهب، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۲۸۸ ص: مصور.
فروست	(انتشارات دانشگاه ادیان و مذاهب؛ ۱۶۹).
شابک	978-600-6730-52-3
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا.
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	یوگا.
موضوع	هاتا یوگا، ایران.
یادداشت	پورابراهیم، علی محمد، ۱۳۴۷ - مؤلف.
شناسه افزوده	دانشگاه ادیان و مذاهب.
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۶ ۱۳۲/۹م B
رده‌بندی دیویی	۱۸۱/۴۵:
شماره کتابشناسی ملی	۴۸۵۴۳۷۳:



اشارات دانشگاه ادیان مذاهب

مسانت پژوهش

۱۶۹

یوگا در ایران

بررسی و نقد یوگای رایج در ایران با نظر به منابع اصلی یوگایی

• مؤلفین: علی محمد پورا بر ابراهیم، دکتر علی محمدیان عطار

• ناشر: انتشارات دانشگاه ادیان و مذاهب

• نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۶

• شمارگان: ۳۰۰

• چاپ: دفتر فنی زر گراف

• قیمت: ۲۲,۰۰۰ تومان

• شابک: ۳-۵۲-۶۷۳۰-۶۰۰-۹۷۸

حق چاپ و نشر محفوظ است.

• مراکز پخش:

قم، پردیسان، روبه روی مسجد امام صادق (علیه السلام)، دانشگاه ادیان و مذاهب.

تلفن: ۱۳ - ۳۲۸۰۲۶۱۰، (۰۲۵) ۳۲۸۰۳۱۷۱، (۰۲۵)

تلفکس مرکز پخش و فروش: (۰۲۵) ۳۲۸۰۶۶۵۲

www.adyanbook.ir

فروشگاه اینترنتی:

www.urd.ac.ir

www.adyanbook.ir

press@urd.ac.ir

فهرست

پیش‌گفتار..... ۱۵

بخش یکم: یوگا چیست؟

۱. کلیات.....	۲۹
اصطلاح‌شناسی «یوگا».....	۲۹
کاربردهای «یوگا».....	۳۰
کاربردهای دیگر.....	۳۲
یوگا در رشته: مکتب یوگای کلاسیک.....	۳۵
یوگا سوتره و بخش‌های چهارگانه.....	۴۱
یوگا و سانسکریه.....	۴۲
تاریخچه مکتب یوگا.....	۴۳
۱. دوره یوگای باستان.....	۴۴
۲. دوره پیش از یوگای کلاسیک.....	۴۵
۳. دوره یوگای کلاسیک.....	۴۵
۴. دوره بعد از یوگای کلاسیک (دوره میانه: ۱۰۰-۱۷۰۰ م.).....	۴۵
۵. دوره یوگای کنونی.....	۴۶
یوگای غیر کلاسیک و ترکیب‌یافته.....	۴۶
الف. هتیه یوگا.....	۴۷
ب. کوندالینی یوگا.....	۵۲

۲. مبانی نظری یوگا..... ۶۳

الف. معرفت‌شناسی یوگا..... ۶۳

۶۳	منابع معرفت.....
۶۵	فرآیند ادراک.....
۶۸	ب. هستی‌شناسی و جهان‌شناسی یوگا.....
۶۹	آفرینش.....
۷۱	انحلال.....
۷۲	علیت.....
۷۳	روح.....
۷۴	ج. خداشناسی یوگا.....
۷۹	د. انسان‌شناسی یوگا.....
۸۵	۳. مبانی عملی یوگا.....
۸۵	نجات‌شناسی یوگا.....
۸۷	نظریهٔ نجات.....
۸۸	طریقت نجات.....
۹۵	ابزارهای هشت‌گانه یا یگانگه‌ها.....
۹۶	۱. یمه یا خویشتن‌داری.....
۹۶	۱. ۱. آهیمسا (بی‌آزاری).....
۹۶	۲. ۱. سَتیه (صداقت).....
۹۷	۳. ۱. آسْتیه (دزدی نکردن).....
۹۷	۴. ۱. برَهْمه‌چَرِیه (پرهیز جنسی).....
۹۸	۵. ۱. آپْرِیگرَهه (نپذیرفتن).....
۹۸	۲. نی‌یمه یا پرورش عادت‌های نیکو.....
۹۹	۲. ۱. شوچه (طهارت و پاکی).....
۹۹	۲. ۲. سَنَتْشه (قناعت).....
۱۰۰	۲. ۳. تَپَس (ریاضت).....
۱۰۰	۲. ۴. سَواذْهیایه (مطالعهٔ متون مقدس).....
۱۰۰	۲. ۵. ایشُوره پرنیذْهانه (توجه محض به خدا).....

۳. آسنه یا اصلاح وضعیت نشستن..... ۱۰۱
۴. پرانا یامه یا تنظیم و مهار تنفس..... ۱۰۴
۵. پرتیا هاره یا فراخوان حواس..... ۱۰۶
۶. دهارتا یا تمرکز بر یک نقطه..... ۱۰۷
۷. دهیانه یا تأمل پایدار و ژرف..... ۱۰۹
۸. سماذهی یا اتحاد..... ۱۱۰
- توانمندی های فوق عادی یوگیان..... ۱۱۴

بخش دوم: یوگا در ایران

۱. تاریخچه حضور یوگا در ایران..... ۱۲۱
- الف. در دوران پیش از اسلام..... ۱۲۱
- ب. در عصر حاضر..... ۱۲۳
- در جامعه..... ۱۲۴
- در محیط دانشگاهی..... ۱۲۷
۲. منابع یوگا در ایران..... ۱۲۹
- الف. تنوع شکلی منابع یوگایی در ایران..... ۱۲۹
- منابع تألیفی..... ۱۳۰
- کتاب یوگا، در هفت مرحله، از مبتدی تا عالی..... ۱۳۰
- تحلیل مطالب کتاب..... ۱۳۴
۱. سعی در تلفیق آموزه های مکتب یوگا با اسلام..... ۱۳۴
۲. علمی نبودن اثر..... ۱۳۵
۳. تقسیم بندی های غیر علمی از یوگا..... ۱۳۵
- کتاب فلسفه و آموزش یوگا..... ۱۴۱
- بررسی و تحلیل کتاب..... ۱۴۲
۱. علمی نبودن..... ۱۴۲
۲. فقدان آگاهی دقیق مؤلف از یوگای کلاسیک..... ۱۴۳

۳. سطحی نگری در نقل تاریخچه یوگا ۱۴۴
۴. تقسیم‌بندی‌های غیرعلمی از یوگا ۱۴۵
۵. نظریه‌پردازی‌های غیرعلمی ۱۴۶
- کتاب راه یوگا ۱۴۹
- منابع ترجمه‌ای ۱۵۰
- آموزش یوگا در ۲۸ روز ۱۵۱
- درخت یوگا ۱۵۳
- یوگای کامل: هماهنگی جسم و ذهن ۱۵۵
- هستی، بی‌کوشش ۱۵۵
- مجله بی‌تخلفی ۱۵۷
۱. فصل نامه یوگا و پیام مهر ۱۵۸
۲. دومانه دانش یوگا ۱۵۹
- ب. موضوع‌شناسی مدارس یوگا در ایران ۱۶۰
۱. تاریخی ۱۶۰
۲. ورزشی ۱۶۰
۳. پزشکی ۱۶۱
۴. روان‌شناختی ۱۶۲
- سایر ۱۶۳
۳. فعالیت‌های یوگایی در ایران ۱۶۵
۱. جایگاه سازمانی یوگا در ایران ۱۶۶
۱. ۱. آشنایی اجمالی با فدراسیون ورزش‌های همگانی ۱۶۷
۱. ۲. تشکیلات اداری فدراسیون ۱۶۹
۱. ۳. آشنایی اجمالی با فدراسیون بین‌المللی یوگا ۱۷۲
۱. ۴. ارتباط یوگا با فدراسیون ورزش‌های همگانی ۱۷۲
۱. ۵. فعالیت‌های انجمن یوگا ۱۷۴
۲. مربیان یوگا در ایران ۱۷۷

۱۷۸	۱. ۲. مقررات مربی‌گری
۱۸۹	۲. ۲. تحلیل کلی از مواد درسی مربی‌گری
۱۹۱	۲. ۳. وضعیت مربیان یوگا در ایران
۱۹۳	۳. مراکز و مؤسسات یوگایی
۱۹۴	۳. ۱. کانون یوگا
۱۹۵	۳. ۲. مؤسسه یوگا پیام مهر
۱۹۷	دوره‌های تنفسی
۱۹۷	دوره‌های ذهنی
۱۹۹	۳. ۱. سایر مراکز
۲۰۱	۴. تفاوت گرایش م‌دل و زنان به یوگا
۲۰۳	۵. دلیل رویکرد به یوگا: مقایسه با سایر رشته‌ها
۲۰۴	۶. سبک‌های رایج یوگا در ایران
۲۰۵	۶. ۱. سبک شیوه‌ننده
۲۰۶	۶. ۲. سبک اینتگرال یوگا
۲۰۷	۶. ۳. سبک ستنه‌ننده
۲۰۷	۶. ۴. سبک آینگر
۲۰۸	۶. ۵. سایر سبک‌ها

بخش سوم: نتایج

۲۱۵	۱. ارزیابی منابع نظری یوگا در ایران
۲۱۶	۱. تناسب‌نداشتن یوگای رایج در ایران با یوگای کلاسیک
۲۱۶	۲. نارسایی‌های منابع یوگایی در ایران
۲۱۷	۲. ۱. رویکرد غیرعلمی آثار یوگایی در ایران
۲۱۸	۲. ۱. ۱. تلاش برای تلفیق ادبیات یوگایی با ادبیات اسلامی
۲۲۱	۲. ۱. ۲. کوشش نکردن برای فهم دقیق و علمی مکتب یوگا
۲۲۲	۲. ۱. ۳. مبالغه و اغراق درباره یوگا
۲۲۳	۲. ۱. ۴. تقسیم‌بندی‌های غیرعلمی یوگا

- ۲۲۳..... ۲. ۱. ۵. آوانویسی غیرفنی
- ۲۲۵..... ۲. ۱. ۶. برجسته کردن بُعد ورزشی و درمانی یوگا
- ۲۲۷..... ۲. ۲. نبود اهتمام لازم به ارزشیابی آثار ترجمه شده
- ۲۲۹..... ۲. ارزیابی ابعاد عملی یوگا در ایران
- ۲۲۹..... ۱. نارسایی های آموزشی یوگا در ایران
- ۲۳۰..... ۱. سطح نازل علمی مربیان
- ۲۳۴..... ۱. ۲. ناهماهنگی در آموزش ها
- ۲۳۴..... ۱. ۳. رویکرد ورزشی به آموزش یوگا در ایران
- ۲۳۶..... ۲. ترویج خون علمی سایر ملل
- ۲۳۶..... ۳. گسترش رویکردهای یوگا
- ۲۳۸..... ۴. ناممکن بودن به کارگیری گای کلاسیک در ایران
- ۲۴۲..... جمع بندی

پیوست ها

- ۲۴۷..... ۱. تصاویر
- ۲۴۷..... تصویر شماره ۱: روی جلد مجله مهر
- ۲۴۸..... تصویر شماره ۲: روی جلد مجله مهر
- ۲۴۹..... تصویر شماره ۳: روی جلد مجله یوگا پیام مهر
- ۲۵۰..... تصویر شماره ۴: روی جلد مجله دانش یوگا
- ۲۵۱..... تصویر شماره ۵: روی جلد کتاب مربی گری یوگا
- ۲۵۲..... تصویر شماره ۶: روی جلد کتاب آناتومی یوگا
- ۲۵۳..... تصویر شماره ۷: روی جلد کتاب اولین جشنواره جامع یوگا
- ۲۵۴..... تصویر شماره ۸: فرم انتخاب واحد دانشگاه
- ۲۵۵..... تصویر شماره ۹: سایت فدراسیون بین المللی یوگا
- ۲۵۷..... تصویر شماره ۱۰: فروشگاه یکی از مراکز یوگایی
- ۲۵۸..... تصویر شماره ۱۱: فروشگاه یکی از مراکز یوگایی

- تصویر شماره ۱۲: نمونه حکم مربی گری اتحادیه آسیایی یوگا..... ۲۵۹
- تصویر شماره ۱۳: پوستر اولین کنگره بین المللی مدیریتیشن..... ۲۶۰
- تصویر شماره ۱۴: برنامه های مرکز آموزشی یوگای ایران زمین..... ۲۶۱
- تصویر شماره ۱۵: سایت مؤسسه یوگای علمی نوا..... ۲۶۲
۲. فهرست منابع یوگا در ایران..... ۲۶۳

کتابنامه..... ۲۸۳

پیش گفتار

یوگا (یُگه)^۱ در اصل خود، یکی از شش مکتب فلسفی هند و در زمرهٔ مکتب راسا (استیکه) هندویی است. این سنت قدمت چند هزار سال دارد و در متون کهن دینی هند فراوان از آن یاد شده است. مکتب یوگای کلاسیک با استفاده از مبانی نظری جفت فلسفی خود، یعنی مکتب سانکهی، معرفت‌شناختی و جهان‌شناختی نظریهٔ نجات را فراهم کرده و با ترکیب آن راه عملی دستیابی به آن نظریه، که ویژهٔ مکتب یوگا است، راه نجاتی را فراروی سالک می‌نهد. هدف سالک در این مکتب، شناخت خویش، حقیقی و تمییز بین خود و ناخود است که در پرتو آن شخص به اتحاد با برهمن دست می‌یابد و به مقام

۱. تلفظ و آوانوشت دقیق این واژه سنسکریت، «یُگه» است. این کتاب از زبان سنسکریت و سنت فلسفی عرفانی هندو دو واژه به چشم می‌خورد که با وجود شباهت لفظی، تفاوت معنایی بسیار دارند؛ اولی همین yoga است که دقیقاً موضوع نوشتار پیش رو است و به غلط، «یوگا» تلفظ می‌شود. اما دومی، yuga است که در سنت فرهنگی دینی سنسکریت، به مفهوم دوره‌های چهارگانهٔ زمان و تاریخ به کار می‌رود و در فارسی نویسی، ناچار باید آن را یوگه (یا یوگا) آوانویسی کرد. پس اگر بخواهیم آوانویسی این دو کلمه را به دقت مراعات کرده باشیم، و برای اینکه اشتباهی صورت نگیرد، باید به‌ویژه در نوشته‌های آکادمیک، برای yoga، تلفظ «یُگه» و برای yuga تلفظ «یوگه» را مراعات کنیم. اما از آنجا که در ادبیات ترجمه‌ای این حوزه yoga را عمدتاً به صورت «یوگا» تلفظ و آوانویسی می‌کنند، و نظر به اینکه این تلفظ کاملاً شناخته شده و قبول عام یافته است، نوشتار پیش رو نیز جانب همان تلفظ و آوانویسی غلط مشهور را گرفته است.

زنده آزادی می‌رسد. این مکتب نظریه‌های جهان‌شناختی مخصوص به خود دارد که برگرفته از اندیشه‌های دینی کشور هند بوده و در آن بستر بالیده و از چارچوب دین هندو پیروی می‌کند.

اما امروزه یوگا را در حوزه‌های غیردانشگاهی، و حتی گاه در دانشگاه‌ها، به عنوان یکی از رشته‌های ورزشی می‌شناسند و در بیشتر کشورها مراکز فراوانی به آموزش و ترویج آن در سطح عموم مشغول‌اند. کشور ما، ایران، نیز از این حقیقت مستثنا نبوده است. صورتی از یوگا در دهه چهل وارد ایران شد و در سال ۱۳۷۴، با رسمیت‌یافتن آن از سوی سازمان تربیت‌بانی، رشد فزون‌تری به خود گرفت. وجود بیش از ۱۷۰ مرکز آموزش یوگا، با بیش از یک میلیون نفر فراگیر در ایران و نیز بیش از ۲۵۰ عنوان کتاب درباره یوگا، نشانه‌هایی از این گسترش است. یوگا را باید از جریان‌هایی برشده دهه به ویژه در دهه اخیر رشد چشمگیری در ایران کرده است. امروزه مراکز بیش از یک میلیون نفر از احاد جامعه ایرانی را مجذوب خود کرده است بدون شک انتقال یوگا به ایران، همانند سایر کشورها، همراه با دگرگونی‌هایی بوده است. شاید بتوان گفت یوگا، به نوعی، بومی‌سازی شده است. بنابراین، شاید بتوان از این پدیده با نام یوگای ایرانی یاد کرد.

یوگای رایج در ایران، به حکم آنکه نام و ریشه آن را خود دارد، علی‌الاصول باید نسبتی با یوگای کلاسیک، یوگای سنتی و اصیل هندی، داشته باشد. اما جز تشابهی در ظاهر و در برخی ویژگی‌های غیرجوهرین، مناسبتی میان آنها نیست. با توجه به این حقیقت، و نظر به تفسیرها و تبیین‌های به‌غایت متنوعی که از این پدیده می‌شود، کاملاً ضرورت دارد بدانیم: آنچه از یوگا در ایران عرضه می‌کنند چیست؟ ربط و نسبت میان آن با سایر انواع یوگا کدام است؟ و خود چه تنوع‌هایی دارد؟

به کجایه می‌برد؟ و تا چه حد می‌توان به آن دل سپرد و دست داد؟ رسیدگی به این مسائل از آن روی اهمیت فزون‌تری می‌یابد که اکنون یوگا در مراکز آموزش عالی، وزارت بهداشت و درمان و نیز وزارت آموزش و پرورش جایگاه رسمی پیدا کرده است. برای نمونه در دانشگاه تهران، در شمار یکی از واحدهای اختیاری تربیت بدنی به دانشجویان پیشنهاد می‌شود (تصویر شماره ۸، فرم انتخاب واحد). اما بر اثر اقبال غیرعالمانه به یوگا و تلفیق‌گری‌هایی که در منابع چاپ‌شده در ایران مشاهده می‌شود، یوگا در سطح جامعه ایرانی به گونه‌ای غیرعلمی رواج پیدا کرده و از این رهگذار ممکن است آسیب‌هایی را متوجه این جامعه کند.

همچنین در پرسش‌ها و مسائلی که توجه به آن ضرورت این تحقیق را بیشتر آشکار می‌کند، این است که: آیا یوگا، به شیوه‌ای که در ایران رواج دارد، احتمال دارد نهادی برای فرهنگ اسلامی ایرانی باشد یا خیر؟ می‌دانیم در برخی منابع یوگا، که در ایران انتشار یافته، تلاش شده است شماری از آموزه‌های آن را با عقاید اسلامی تلفیق کنند. در برخی کلاس‌ها آموزه‌های معنوی و عرفانی یوگا، با تفسیرهای خرافی و به نحوی به فراگیران القا می‌شود. افزون بر نمونه‌های یادشده، آموزش یوگا در ایران کاستی‌های فراوانی دارد که باید کسی یا نهادی به رفع آن اهتمام کند؛ کاستی‌هایی مانند تلفیق‌گری‌های غیرعالمانه میان آموزه‌های یوگا با اسلام، سطحی‌نگری در شناخت ابعاد مکتب یوگا، برجسته‌کردن جنبه ورزشی و درمانی یوگا، چاپ و نشر کتب غیرعلمی با موضوع یوگا، آموزش‌های غیرکارشناسی فنون یوگا که ممکن است آسیب‌هایی را متوجه فرد و جامعه کند. همه این نکته‌ها، و نکته‌های دیگری که مجال ذکر آن در این مختصر نیست، جستاری عالمانه در این باره را اقتضا می‌کرد.

این گونه بود که نویسندگان این نوشتار، به مقتضای دغدغه‌ها و زمینه‌های پژوهشی خویش، بر آن شدند تا ماهیت، اصالت و کارکرد یوگای رایج در ایران را بررسی کنند. این کار پیش از هر چیز مستلزم آن بود که ابتدا آن را با مکتب یوگای کلاسیک (پَنجَلِی یوگا) بسنجیم و با معرفی نسبتاً دقیق و عالمانه‌ای از یوگا، یوگای رایج در ایران را با آن مقایسه کنیم و به چستی و چگونگی این پدیده در ایران نزدیک شویم.

این نوشتار با معرفی یوگای کلاسیک با استفاده از منابع اصیل یوگایی و نیز با نظر به تحقیقات ثانوی معتبری که در جهان دربارهٔ مکتب یوگا انجام شده، نخستین گام را در راه این مهم برداشته است. به این منظور ابتدا از پیشینهٔ شکل‌گیری و سیر تطور واژگان یوگا بحث خواهد شد. سپس مفهوم یوگا در متون اصیل هندو بررسی می‌شود. برای این کار از منابعی چون یوگا سوتره پانچلی و شرح‌های آن، دائرةالمعارف‌های ادیان و همچنین از کتاب‌های معتبر چون یوگا نوشتهٔ میرچا الیاده، تاریخ فلسفه شرق و غرب نوشتهٔ رادهاکریشنان، کتاب بسیار ارزنده و مرجع تاریخ فلسفه هند اثر داس‌گوپتا و منابع معتبر دیگری از این دست بهره برده‌ایم.

پس از این، با هدف آماده‌سازی زمینه برای بررسی نسبت یوگای رایج در ایران با یوگای اصیل و کلاسیک، به موضوع یوگا در ایران پرداخته‌ایم. در این روند، پس از مطالعه‌ای اجمالی در باب تاریخچهٔ ظهور و تطور یوگا در ایران، ابتدا منابع یوگایی چاپ‌شده به فارسی را بررسی کرده‌ایم تا محتوای علمی آنها و میزان مطابقت مطالبشان با مکتب یوگای کلاسیک سنجش پذیر شود. در ایران، مهم‌ترین مرجع برای شناخت یوگا کتاب‌ها، مجلات و مقالاتی است که در کشور ما منتشر شده است، اعم از کتاب‌ها و مقالاتی که نویسندگان ایرانی نگاشته‌اند و نیز کتاب‌ها و مقالاتی که مترجمان ایرانی ترجمه و روانهٔ بازار کرده‌اند. در این بررسی روشن

کرده‌ایم که این منابع تا چه میزان جامعه ایرانی را با یوگا آشنا می‌کند، به چه بُعدی از این مکتب می‌پردازد، و آنچه در اختیار مخاطبان قرار می‌دهد چه نسبتی با مکتب یوگای اصیل (کلاسیک) دارد.

سپس برای شناخت بهتر از ماهیت یوگا در ایران، فعالیت‌های آموزشی یوگایی و کم و کیف آنها را گزارش کرده‌ایم. داده‌های لازم برای این کار از طریق مصاحبه با دست‌اندرکاران، مسئولان انجمن یوگا و مربیان و پیش‌کسوتان یوگا در ایران فراهم شده است. بدیهی است پیش‌کسوتان و مربیان یوگا در هر حوزه‌ای، از ارکان آموزش و ترویج یوگا محسوب می‌شوند و بنابراین بررسی این مکتب بدون در نظر گرفتن آنها ناقص خواهد بود. به همین سبب در بررسی یوگا در ایران به سراغ این افراد رفته و ضمن مصاحبه و گفت‌وگو با آنها از کم و کیف آموزش یوگا گزارش کاملی را فراهم کرده‌ایم و نیز درباره مشکلات و نارسایی‌های آموزش یوگا در ایران با آنها گفت‌وگو داشته‌ایم.

همچنین، در بررسی یوگا در ایران به سراغ باشگاه‌ها و مراکز آموزش یوگا رفته و شیوه آموزش یوگا را تبیین کرده‌ایم. این بررسی روشن کرده است که: آموزش یوگا در ایران به چه میزان با معانی مکتب یوگای کلاسیک منطبق است؛ در این آموزش‌ها به کدام جنبه این مکتب بیشتر توجه شده است؛ نیز با توجه به اینکه امروزه آموزش یوگا در دنیا سبک‌های گوناگونی دارد (و به تفصیل از این سبک‌ها بحث خواهیم کرد)، در این آموزش‌ها از کدام یک از سبک‌های آمرزش یوگا استفاده می‌شود.

شایان ذکر است که این پژوهش به روش تحلیلی مقایسه‌ای و با رویکردی پدیدارشناسانه به موضوع یوگای رایج در ایران پرداخته؛ اگرچه خود را در چارچوب فرمول‌های پدیدارشناسی فلسفی ملزم نکرده

است. شیوه گردآوری داده‌های این جستار، هم کتابخانه‌ای و هم میدانی (مصاحبه با استادان، مربیان یوگا در ایران و همچنین مصاحبه با دانشجویان این مراکز) است. بر اساس بررسی صورت گرفته، به نظر می‌رسد تاکنون پژوهشی همانند این در کشورمان انجام نشده باشد. البته در برخی مقالات و نیز پیش‌گفتار پاره‌ای از کتاب‌ها، به شکل گذرا، به برخی نارسایی‌های یوگا در ایران اشاره‌ای شده است. اما گویا تاکنون کسی این موضوع را به صورت مستقل واری نکرده‌اند. بیشتر منابع موجود در ایران درباره یوگا، به معرفی یوگا، به عنوان یک ورزش پرداخته‌اند. رویکرد منابع یوگا در کشور ما بیشتر ورزشی، پزشکی، روان‌شناسی و تغذیه‌ای است. کمتر منبعی را می‌توان سراغ گرفت که به دیدگاه‌های جهان‌شناختی، اجات‌شناختی و معرفت‌شناختی مکتب یوگا پرداخته باشد. بیشتر مطالب موجود در باره یوگا منتشر می‌شود، فاقد رویکرد آکادمیک است و عمدتاً اهداف تجاری را مد نظر دارد.

از همه این بررسی‌ها به این نتیجه رسیده‌ایم که یوگای رایج در ایران، نه تنها با یوگای کلاسیک و اصیل فاصله بسیار دارد، بلکه در نوع و حد خود نیز دچار نارسایی‌های علمی و عملی و منحور توجهی است. از جمله:

۱. بیشتر منابع یوگایی چاپ‌شده در ایران وثافت و اصیل علمی لازم را ندارد؛ زیرا در تدوین آنها از منابع اصیل و معتبر و گاهی استفاده نشده است.

۲. منابع یوگا در ایران، بسیار سطحی به یوگا پرداخته و گاه اشتباهاتی در تعریف یوگا و انواع و اقسام آن دارد.

۳. یوگای رایج در ایران، صرفاً شکل ناقصی از هته‌یوگا، نوعی یوگای عرفی و عامیانه هندی، است.

۴. آموزش یوگا در ایران به صورت ناقص عرضه می‌شود. این آموزش‌ها صرفاً شامل تعداد اندکی از وضعیت‌های بدنی (آسنه‌ها) یوگا و گاهی برخی تمرین‌های تنفس، تمرکز و آرامش ذهن است. می‌توان ادعا کرد که آموزش یوگا حتی در این سطح هم در کشور ما به بلوغ نرسیده است.

۵. نظام آموزش یوگا در ایران انسجام سازمانی و آموزشی نداشته و ذوق و سلیقه مربیان در آن نقش مهمی دارد.

۶. در ایران، یوگا رشته‌ای ورزشی معرفی شده و روشی برای کسب آرامش است.

علاوه بر این مسائل، مواجهه با این تازه‌وارد در کشورمان به یکسان نبوده است؛ برخی احتیاط با آن روبه‌رو شده‌اند و یوگا را در زمرهٔ جریان‌های معنویت‌گرا، مستحرفی تلقی کرده‌اند که اندیشه‌هایی در تقابل با آموزه‌های اسلام در جامعه ترویج می‌کند و به همین سبب از ناحیهٔ آن احساس خطر کرده‌اند و مخالفت با آن را وظیفهٔ دینی خویش دانسته‌اند. اما برخی دیگر آن را صرفاً نوعی ورزش یا روشی برای کسب سلامتی و آرامش دانسته‌اند و به ترویج آن مبادرت ورزیده‌اند. گروهی نیز آن را موضوعی برای کسب‌وکار یافته‌اند و با انگیزه‌های منفعت‌جویانه به آن دامن می‌زنند و یکسره از منافع و خواص آن می‌گیرند و بی‌هیچ تأملی به وارد کردن هر آنچه نام یوگا را با خود یدک می‌کنند، مبادرت می‌ورزند. هم‌اکنون یوگا در جامعهٔ ما جایگاه رسمی و قانونی دارد و همین زمینه را برای رشد روزافزون و چشمگیر این پدیده در میان افشار مختلف فراهم آورده است.

از سویی آنچه با عنوان یوگا عرضه می‌شود، آن قدر تنوع و گوناگونی دارد که به هیچ روی نمی‌توان آن را ذیل تعریفی واحد درآورد. در هر

کلاس و کانون و انجمن و مؤسسه‌ای که پا بگذاریم، یوگا را با چهره‌ای متفاوت و به رنگی دیگر می‌یابیم. در این کلاس‌ها از حرکات ژیمناستیک تا سخنان حکمت‌آمیز هندی و چینی و روسی و از رژیم‌های غذایی و دستورهای بهداشتی تا روش‌های تمرکز و تأمل و درون‌نگری هندویی و بودایی و دانویی می‌توان یافت.

این کتاب در سه بخش تنظیم شده است. برای تبیین درست وضعیت یوگا در ایران لازم بود اول مکتب یوگای پتنجلی با استفاده از منابع معتبر شناسانده شود؛ آن بخش اول کتاب به معرفی این مکتب اختصاص یافته که شامل سه فصل است:

در فصل یکم کیانی و تاریخ تطور واژگان یوگا آمده و روشن شده است که یوگا را بر سه ست سندی، بر هر روش مراقبه‌ای و شیوه زاهدانه‌ای اطلاق می‌کنند. این گزارش، سیر تحولات واژه «یوگا»، از لحاظ مفهومی و معنایی آورده شد. چهار برداشت رایج از این واژه معرفی شده است. در این بحث تبیین کردیم که چگونه امروزه واژه یوگا پدیده‌هایی را در بر می‌گیرد که در جوهر و غرور شاید بیشتر نوعی ورزش یا روشی برای تندرستی باشد و البته تصدیق کرده‌ایم که این را بیشتر باید کاربردی عوامانه و غیرفنی تلقی کرد. در ادامه همین فصل پیشینه مکتب یوگا، معرفی کتاب یوگا سوتره پتنجلی، تفاوت یوگا با سایر گرایش‌های یوگای غیرکلاسیک و ارتباطی بین مکتب یوگا و مکتب سانکهایه را بررسی کرده‌ایم.

در فصل دوم مباحثی درباره مبانی نظری یوگا، شامل معرفت‌شناسی، هستی‌شناسی، خداشناسی و انسان‌شناسی مکتب یوگا مطرح شده است. در این فصل گفته شده است که در بحث معرفت‌شناسی، مکتب یوگا

تابع مکتب سانکهییه است. این دو مکتب، منابع معتبر معرفت را شامل ادراک، استنتاج و گواهی لفظی می‌دانند. مراد از ادراک، همان شناخت بی‌واسطه و مستقیم اشیا از راه تماس حواس با آنها است. مراد از استنتاج، معرفت به طرفی از رابطه که با حس درک‌شدنی نیست، از طریق طرف دیگری است که با حواس آدمی درک می‌شود. و مراد از گواهی لفظی، حقیقتی است که از طریق گفته‌ها یا بیان‌ها دریافت می‌کنیم؛ یعنی حقیقتی که نمی‌توان از راه ادراک حسی یا استنتاج به دست آورد. و در پایان، درباره فرآیند ادراک، توضیح لازم داده شده است.

در بحث جهان‌شناسی یوگا، گفته شده است که شناخت جهان، دغدغه اصلی مجرای برده و از این‌رو، وی به ماده و کیفیت‌های آن، به شکل گذرا پرداخته است.

بحث خداشناسی مکتب یوگا را همراه با مقایسه جفت او، یعنی مکتب سانکهییه آورده‌ایم. در آنجا گفتیم که مکتب یوگا بر خداباوری تأکید داشته و از همین‌رو، گروهی، آنان به «سانکهیته خداباور» یاد کرده‌اند. خدا در یوگا عبارت است از نفس تعالی و وجودی کامل که از همه نفوس متمایز و برتر است. او در حقیقت بر همه کس و همه چیز قاهر و چیره است و توانایی و دانایی او را اندازه‌ای نیست. باید دانست که خدا در یوگا، خالق جهان نیست. در دیدگاه یوگا، آنها، جهان و زندگی و انسان از «پرکرتی» (ماده‌بی‌صورت هستی) به وجود آمده است. خدا در یوگا فقط امری متشخص است که فرآیند تسولات را هدایت می‌کند.

در فصل سوم به نجات‌شناسی مکتب یوگا، به عنوان مقصد نهایی این مکتب، اشاره شده تا معلوم شود که امتیاز یوگا از دیگر مکتب‌های نجات، بیشتر در نظریه نجات و نیز در طریقتی است که برای نجات

عرضه می‌کند. در بحث نجات‌شناسی این مکتب، روشن کرده‌ایم که وقتی سخن از نجات است، مراد، نجات از چه چیزی است و مقصد در نجات کجا است. مطلوب نهایی، وضعیت نجات و آنچه باید به سوی آن رفت، در نظر یوگا عبارت است از نوعی آرام‌دلی و ثبات روحی و روانی، که در آن حال، همه رنج‌ها و پریشانی‌ها به پایان می‌رسد. راه نجات یادشده از دید مکتب یوگا، بسان سایر مکاتب، مبتنی بر نظریه نجات و طریقت نجات آن مکتب است.

می‌توان گفت راه نجات در یوگا عبارت است از دستیابی به معرفت تمییزگر معرفت که میان خود حقیقی و مجموعه ذهن-بدن، تمایز می‌نهد. یوگا این معرفت را در مهار همه فعالیت‌های ذهن و بدن منحصر می‌داند. از لحاظ عملی، یوگا راه تحقق این هدف را در به‌کارگیری ابزارهای هشت‌گانه منحصر می‌کند؛ یعنی یَمه، نی‌یَمه، آسنه، پرانایامه، پرتیاهاره، دهارنا، دهیانه و ساداهن.

بخش دوم این کتاب، که مقصد اصلی این جستار نیز بوده و این جستار با هدف تبیین آن نگارش یافته است، به بررسی یوگای رایج در ایران اختصاص دارد. در این بخش کوشیده‌ایم گزارشی جامع از یوگای رایج در کشورمان عرضه کنیم. به همین منظور بخش دوم در سه فصل شکل گرفته است:

در فصل اول این بخش، نخست تاریخچه حضور و تدریس یوگا در ایران و سپس وضعیت کنونی آن گزارش شده است. تاریخ ورود یوگا به ایران، مربوط به دهه چهل شمسی بوده و برای این مدعا دلایل کافی اقامه شده است.

فصل دوم این بخش را به منابع یوگا در ایران اختصاص داده‌ایم. در این فصل، نخست منابع را به گونه‌های تألیفی، ترجمه‌ای و مقالات،

تقسیم کرده و گزارش نسبتاً مفصلی از آنها داده‌ایم. سپس منابع را از حیث موضوع، در محورهای تاریخی، ورزشی، پزشکی و روان‌شناسی، دسته‌بندی و گزارش کرده‌ایم. در ادامه این منابع را تحلیل و نقد کرده‌ایم. در فصل سوم، فعالیت‌های یوگایی در ایران را گزارش کرده‌ایم. با توجه به اینکه انجمن یوگا در ایران، زیرمجموعه فدراسیون ورزش‌های همگانی است نخست، گزارشی از چگونگی شکل‌گیری این فدراسیون و ارتباط آن با یوگا آورده‌ایم و سپس تشکیلات اداری این فدراسیون و نیز فدراسیون بین‌المللی یوگا را معرفی کرده‌ایم. چگونگی آموزش یوگا در ایران به کیفیت و کمیت علمی مربیان آن بستگی فوق‌العاده‌ای دارد؛ از این رو گزارش شامل، از قوانین مربی‌گری یوگا، و نیز دروس عمومی و اختصاصی آنان و تحال این برنامه‌ها، در این فصل گنجانده شده است. مراکز آموزش یوگا در سطح ملی، یکی از ارکان اصلی گسترش یوگا در ایران به شمار می‌رود؛ از این رو گزارشی از آموزشگاه‌های یوگا در تهران به دست داده‌ایم و به سبک‌های مطرح آموزشی یوگا در این باشگاه‌ها پرداخته‌ایم. در این فصل ضمن اشاره به چهار سبک رایج یوگا در دنیا و ایران، گرایش هر یک از سبک‌ها را بررسی کرده‌ایم. گفته‌ایم که در این فصل از سبک تأییدشده نزد انجمن یوگا در ایران به همان «سبک یوگای جامع» سخن به میان آمده است که کمیته آموزش انجمن یوگا، با اقتباس از چهار سبک مشهور و در تلفیق با تجربه‌های مربیان یوگا در ایران، فراهم کرده است.

بخش سوم و پایانی کتاب، به نتیجه‌گیری از مباحث یادشده در بخش‌های یک و دو و نیز پاسخ به پرسش‌های اصلی و فرعی مطرح‌شده در آغاز این جستار اختصاص دارد. در این بخش به نارسایی‌های منابع یوگایی در ایران اشاره کرده و نتیجه گرفته‌ایم که منابع یوگا در کشور ما

رویکردی غیرعلمی دارند؛ بدین معنا که در نگارش آنها از منابع اصیل و معتبر استفاده نشده و مقاصد آنها بیشتر ورزشی و درمانی است. ضمن اینکه ناشران این منابع بیشتر به میزان سودآوری آنها بر میز فروش می‌اندیشند تا بهره علمی. همچنین، به نارسایی‌های آموزشی اشاره کرده، و نتیجه گرفته‌ایم که سطح آموزش یوگا در ایران، بسیار نازل و غیرعلمی است؛ بدین معنا که رویکرد آموزش صرفاً ورزشی است و مربیان در آموزش کافی درباره فنون یوگا ندیده‌اند؛ سطح دانش و مهارت مربیان در حوزه درخور توجهی نیست و برنامه زمانی پیش‌بینی‌شده و سرفصل‌های درسی دوره مربیگری، فرصت و امکان آگاهی کافی در این موضوع را در اختیار مربیان این دوره‌ها قرار نمی‌دهد.

در این بخش، درباره امکان به‌کارگیری یوگا در ایران بحث کرده و نتیجه گرفته ایم که یوگای ایج در اینجا از مکتب یوگای پتنجلی فاصله گرفته و این یوگا در ایران بیشتر تاکنون از هت‌ه‌یوگا (یوگای نیرو) است. همچنین، در این بخش به این نتیجه رسیده‌ایم که امکان تلفیق آموزه‌های مکتب یوگا با اسلام به صورت کامل وجود ندارد. یوگای جامع که از طرف انجمن یوگا پیشنهاد شده نیز عموماً به یک مجموعه از فنون و آسנה‌ها (وضعیت‌های نشستن) می‌پردازد.

علی محمد پورابراهیم و علی محمد بیان عطار

تابستان ۱۳۹۶