

یوگای هشیارانه

نویسنده: دکتر جان کابات زین

ترجمه و ویرایش: سحر طاهباز، امیرحسین ایمانی

منبع: *Yoga International Magazine, February/March 2003*

در اواخر دهه‌ی ۱۹۷۰ لری روزنبرگ و من (کابات زین) چندین سال در کلیسایی در میدان هاروارد کلاسهای پشت سر هم داشتیم. از ساعت شش تا هشت بعد از ظهر پنج شنبه‌ها او کلاس وپاسانا (یک نوع تمرین هشیاری) داشت و پس از او از ساعت هشت تا ده من کلاس هاتا یوگا برگزار می‌کردم. کلاس‌ها بسیار پرجمعیت – بیش از پنجاه تا صد نفره – بود و معتقد بودیم همه‌ی این افراد می‌توانند هر دو کلاس را بگذرانند. اما لری و من همواره از این موضوع متحیر بودیم که چرا اغلب شرکت‌کنندگان کلاس وپاسانا تمایلی به شرکت در کلاس هاتا یوگا نداشته و اغلب شرکت‌کنندگان یوگا نیز در کلاس وپاسانا شرکت نمی‌کردند.

از نظر ما هاتا یوگا و وپاسانا راه‌های متفاوت اما مکملی برای رسیدن به یک مقصد بودند: یادگیری زندگی خردمندانه. تنها چشم انداز این دو راه متفاوت بود. ما اعتقاد مطلق داشتیم که شرکت‌کنندگان در کلاس وپاسانا از توجه به بدنشان سود خواهند برد (هرچند آنها اغلب تمایل داشتند بدنشان را به عنوان موضوعی سطح پایین، کنار گذارند). و از سوی دیگر، شرکت‌کنندگان در کلاس‌های یوگا نیز از نظر ما از سکون طولانی مدت تر و مشاهده‌ی لحظه به لحظه‌ی آمدن و رفتن تجربه‌ی ذهن و بدن، در یک نشست همراه با راه رفتن هشیارانه که به صورت پراکنده در میان تمرین‌های نشسته انجام می‌شود، سود می‌برند. البته ما این اعتقاد خود را به هیچ یک از گروه‌ها تحمیل نکردیم و کوشیدیم حساسیتی روی این موضوع که چه کسی در کدام گروه شرکت می‌کند نداشته باشیم، زیرا از نظر ما عصاره‌ی روش هر کدامان مشابه روش دیگری بود. با وجود این، این موضوع پدیده‌ی جالبی بود.

تجربه‌ی شخصی من از ترکیب هشیاری و هاتا یوگا در یک کلیت به هم پیوسته، در طی سال‌ها در من این انگیزه را ایجاد کرد که این اصول دیرینه‌ی هشیاری را به شیوه‌های مختلف در جریان کار معاصر ادغام کنم. می‌خواستم اثربخشی هر یک را در تغییر سلامتی و هشیاری کشف کنم. چطور می‌توانستند این دو با یکدیگر ارتباط پیدا کنند؟

به اعتقاد من هاتا یوگا این پتانسیل را داشت که شیوع گسترده‌ی تحلیل (آتروفی) عضلانی ناشی از به کار نگرفتن ماهیچه‌ها را که بر اثر سبک زندگی بی‌حرکت ما به وجود می‌آید را از بین ببرد، به ویژه در افرادی که دچار درد و بیماری‌های مزمن هستند. پیش از این می‌دانستیم که ذهن در استرس و اختلالات مرتبط با آن عامل موثری به شمار می‌رود و نیز می‌دانستیم که هشیاری بر تعدادی از فرایندهای خودکار فیزیولوژیک نظیر کاهش فشار خون و کاهش سطح کلی برانگیختگی و واکنش‌پذیری هیجانی تاثیر مثبتی دارد. تمرین هشیاری برای پرورش آگاهی بیشتر از وحدت ذهن و بدن، و نیز کاهش تاثیر تحلیل برنده‌ی افکار، احساسات و رفتارهای ناهشیار بر سلامتی هیجانی، جسمی، و معنوی، ایده‌آل به نظر می‌رسد.

این کاوش شخصی در نهایت به توسعه‌ی خدمات بالینی برای بیماران طبی انجامید که در طی آن ما به همراه یوگای هشیارانه، به آموزش نسبتاً فشرده‌ی تمرین‌های هشیاری به بیماران مبتلا به طیف گسترده‌ای از اختلالات و بیماری‌های مزمن پرداختیم. این

برنامه در قالب یک دوره‌ی هشت هفته‌ای که امروزه به عنوان "کاهش استرس بر اساس هشیاری¹ (MBSR)" شناخته شده است، ایجاد شد.

امروزه MBSR در بیش از ششصد مرکز پزشکی، بیمارستان، و کلینیک در سراسر دنیا ارائه می‌شود. بسیاری از این برنامه‌ها توسط پزشکان، پرستاران، مددکاران اجتماعی، روانشناسان و سایر متخصصانی تدریس می‌شوند که به دنبال اصلاح و تعمیق رابطه‌ی متقابل مستتر در ارتباط پزشک-مراقب/بیمار-مراجع می‌باشند. این کار بر مبنای نیاز به مشارکت فعالانه در پزشکی است که بر اساس آن بیمار یا مراجع مسئولیت عمده‌ای را برای کاری درونی بر عهده می‌گیرد؛ کاری که هدفش بیدار کردن منابع عمیق درونی فرد برای یادگیری، رشد، شفا و دگرگونی است. هاتا یوگا از همان ابتدا نقشی عمده و حساس در این کار ایفا کرده است و بسیاری از مربیان یوگا به آموزش MBSR گرایش پیدا کرده اند.

MBSR با ترکیب وپاسانا و هاتا یوگا به استعداد درونی ما برای شفا تلنگری می‌زند. این روش توانایی ما را برای پرورش خرد جسمی و شفقت نسبت به خود، بسیج می‌کند و با این کار به ما می‌آموزد که با انسجام، وضوح، و حضوری صادقانه زندگی کنیم و با هر چه پیش می‌آید مواجه شویم.

هشیاری ابزاری نیرومند برای پرورش بینشی عمیق نسبت به علل غایی رنج و احتمال رهایی از این رنج است. از این روی، چنین تمرین‌هایی برای طیف گسترده‌ای از افرادی که با درد، استرس، رنج و تردید سر و کار دارند مناسب هستند. و برای ارائه‌ی چنین آموزش‌هایی چه جایی مناسب‌تر از بیمارستان‌هاست که حکم مراکز جذب بیماری را در جامعه‌ی ما دارند؟

جریان باستانی تمرین‌های هاتا یوگا یکی دیگر از انواع اصول هشیاری است. تجربه‌ی اول من با یوگا در سال ۱۹۶۷ در باشگاه کاراته‌ای در بوستون بود که در آنجا سربازی ویتنامی به نام تکس از آن برای گرم کردن خود استفاده می‌کرد. من بلافاصله با دیدن او عاشق یوگا شدم، همزمان آموزش مراقبه دیدم و به نظرم رسید که این دو به خوبی یکدیگر را تکمیل می‌کردند. این اعتقاد من با گذشت زمان عمیق‌تر شد.

جذابیت هاتا یوگا همچون جذابیت یک عمر ماجراجویی کار با بدن به عنوان دریچه‌ی آزادی و تمامیت است. یوگا کاری به موفقیت یا کمال و یا تنها تکنیک ندارد. از سوی دیگر، با تناسب اندام نیز کاری ندارد هرچند قهرمان پروری در یوگا در نوع خود یک هنر بی‌نظیر به شمار می‌رود (البته در صورتی که فرد بتواند از خودشیفتگی مصون بماند). بدون شک، اینک ما شاهد رشد علائق عمومی نسبت به یوگا در محافل مختلف هستیم. اما سوال اینجاست که یوگا تا چه حد هشیارانه است و آیا این رونق علائق به سوی درک خود، خرد و رهایی جهت‌گیری شده است یا تنها ورزشی جسمی است که در پوششی معنوی پنهان شده است؟

به نظر من یوگا برای تعداد بسیاری از افراد در سطوح مختلفی از شرایط جسمانی می‌تواند بالقوه مفید واقع شود. در کشور چین و جوامع چینی تبار امریکا هر صبح صدها نفر را می‌توانید ببینید که در پارک‌ها مشغول انجام تای چی، تنفس، حرکت دادن بدن و "بازی" با انرژی‌های درونی و بیرونی خود هستند. اگر یوگا را نیز به همین طریق در دسترس و با اهمیت در نظر بگیریم باید مبتدیان آن را ترغیب کنیم هر جا با خود تنها هستند، با نگرشی ملایم و مهربان نسبت به خود به آن بپردازند. و باید مدام به آنها یادآوری کنیم که برای انجام یوگا لازم نیست به هیچ جای خاصی بروند. زیرا یوگای هشیارانه، یوگای وحدت است و کاری با آنچه بدنتان در هر لحظه‌ی خاص می‌تواند یا نمی‌تواند انجام دهد، و یا اینکه بدنتان در هر وضعیت خاص چطور به نظر می‌رسد، ندارد.

¹ - Mindfulness-Based Stress Reduction

آنچه در یوگا مهم است خلوص تلاش شما، میزان بیداری شما در زندگی، و میزان همراهی شما با جسدتان در هر لحظه‌ای است که زنده هستید- یعنی همین حالا.

یوگای هشیارانه به معنای دلمشغولی مداوم با این امر است که در همین لحظه و همین نفس واقعاً کجا هستیم، چه این تجربه خوشایند، ناخوشایند و یا خنثی باشد؛ اینجا باشیم نه جای دیگر. همگام با تمرین بدن ما لحظه به لحظه، روز به روز، و سال به سال در سنین و مراحل مختلف زندگی مان تغییر خواهیم کرد- و همزمان با آن ذهن، قلب و نگاهمان نیز تغییر می‌کند. ما چه مبتدی باشیم و چه فردی با تجربه در این مسیر همواره در طی تمرین هایمان ارزش داشتن چنین ذهن نوآموزی را به خود یادآوری می‌کنیم.

اما منظور من از یوگای هشیارانه دقیقاً چیست؟ یوگای هشیارانه نگرشی ویژه و موضعی از توجه است که ما در حین تمرین و نیز در زندگی روزمره به کار می‌گیریم: یعنی توجهی غیرقضاوتی، بدون تقلا و لحظه به لحظه به کل طیف تجربیاتمان. چنین جهت گیری‌ای با اصول اساسی یوگا به عنوان علم بدن و انرژی هایش، و نیز هنر کشف، جست و جو، تحول، و در نهایت آزادی، هماهنگی کامل دارد.

البته بعد بدنی یوگا تنها بخشی کوچک از آن را تشکیل می‌دهد، هر چند بیشترین فشار را متحمل می‌شود. با وجود این، کار با بیماران طبی و افراد دارای مشاغل مختلف (از دفاتر حقوقی گرفته تا مدارس، تجارت و قهرمان های حرفه‌ای)، نشان داده است که یوگا و تاکید آن بر بدن از طریق وضعیت های تمرینی مختلف (آساناها) محاسن منحصر به فردی دارد و سنگ بنای بسیار ارزشمندی در رویکرد هشیاری محور ذهن/ بدن برای کاهش استرس و افزایش سلامتی به شمار می‌رود. این تمرین به حس بهزیستی، کارآمدی بیشتر در کار، و رشد معنوی می‌انجامد.

انجام هر تمرین یا کاری به صورت هشیارانه آن را به یک تمرین هشیاری تبدیل می‌کند، صرفنظر از اینکه با چه سرعتی انجام شود. در یوگای هشیارانه ما به آموزش هاتا یوگا می‌پردازیم. در حین تمرکز بر یک وضعیت بدنی خاص، این وضعیت ها به موقعیت هایی تبدیل می‌شوند برای پرورش یک آگاهی و بصیرت یکپارچه، دقیقاً نظیر آنچه در تمرین هشیاری سنتی رخ می‌دهد. در یوگای هشیارانه توجه کاملی به بدن و حس های بدنی معطوف می‌شود (حس هایی که به خاطر تمرین های وضعیتی خاص و قرار گرفتن بدن در آن وضعیت ها بسیار غنی هستند). اما حوزه آگاهی ما شامل گستره‌ی کامل افکار، خلق و خو، و هیجانات آشکار و پنهانی است که بخشی از دنیای درونی ما را در هر لحظه تشکیل می‌دهند. اگر به حوزه آگاهی خود اجازه دهیم احساساتمان را نیز در بر گیرد (چه این احساسات خنثی، لذت بخش، یا دردناک باشند)، توانایی ما برای نزدیکی بیشتر با قلبمان در کنار بدنمان گسترش خواهد یافت. این کار امکان تجربه‌ی ارتباط میان هیجانات، افکار و حس های بدنی را در موقعیت های خاص و مهم فراهم می‌کند و ما را دعوت می‌کند بارها و بارها به جریان گذرای حس ها، افکار و هیجانات نگاه کنیم؛ همچون ابرهایی که در آسمان وسیع آگاهی ما در گذرند. و با تمرین چنین وضعیت هایی به هر مدت زمان ممکن، لحظه به لحظه این تجربه را خواهیم داشت که ما چیزی فراخ تر از آنچه می‌اندیشیم، آنچه احساس می‌کنیم و گسترده تر از ذهن متفکر خود هستیم. ممکن است حس کنیم "خود اساسی" ما بسیار شبیه خود این آگاهی است، و می‌توانیم به افکار و احساسات خود به عنوان رویدادهایی که در حوزه آگاهیمان رخ می‌دهند، گوش فرا دهیم.

در حین انجام حرکات، چه تجربه‌ی ما در آن لحظه تجربه‌ای دردناک یا جذاب باشد، می‌توانیم به مشاهده‌ی این امر بپردازیم که در این لحظه به چه سادگی در زندانی که خودمان با همانندسازی با افکار و احساساتمان برای خود ساخته‌ایم، گرفتار می‌شویم. و به این ترتیب می‌توانیم انتخاب کنیم که در دام این همانندسازی با افکار، احساسات یا بدنمان نیفتیم (یا حتی اگر این کار را کردیم، متوجه

انجامش باشیم). به این طریق به بینش و آرامش دست خواهیم یافت. هشیاری نسبت به هیجانانامان همان چیزی است که امرزه به عنوان "هوش هیجانی" شناخته شده است؛ مولفه‌ای بنیادین در شناخت تمامیت خودمان، زیبایی این تمامیت در ارتباط با سایر افراد و دنیا و نیز ماهیت ناپایدار آن.

در محیط بیمارستانی یا کلینیکی یوگای هشیارانه بسیار ملایم و وسوسه انگیز است. جهت گیری این تمرین چه به صورت ایستاده انجام شود و چه بر روی زمین، در تجهیز بدن برای حرکت در یک وضعیت خاص و ماندن در آن وضعیت تا حد ممکن، و پرورش نوعی نزدیکی غیرواکنشی با مجموعه‌ی نفس، حس های بدنی، افکار، و احساساتی است که لحظه به لحظه بیدار می‌شوند. و این تجربه شامل تجربه‌ی محدودیت های بدن در هر لحظه و در هر وضعیت است. در آخر، هر کس با سرعت خود و معمولاً بسیار آرام، از وضعیت خارج می‌شود در حالی که لحظه به لحظه هشیاری خود را حفظ می‌کند و پس از آن به وضعیتی خنثی همچون وضعیت یک بدن بی‌جان روی می‌آورد.

چنین رویکردی نسبت به هاتا یوگا امکان کشف مرزهای حرکتی خود و عقاید محدود کننده‌ی خود را در خصوص بدن، برای طیف گسترده‌ای از بیماران دارای بیماری های مزمن (نظیر انواع درد همچون درد پشت، گردن و شانه، و آرتروز) فراهم می‌کند. استفاده از این کاوش به عنوان موضوع آگاهی، موجب می‌شود بیمار انمان اغلب به کشف این امر نائل شوند که می‌توانند تحرک و راحتی‌ای بیش از آنچه همواره می‌اندیشیده اند، باز یابند زیرا ارتباط خود را با بدنشان از ارتباطی مبتنی بر ترس به ارتباطی مبتنی بر ماجراجویی تغییر داده اند. در نتیجه هر چه با دنیای درونی بدن و ذهن خود بیشتر آشنا می‌شوند- هم با حس های بدنی و هم با افکار و هیجانانام مرتبط با آن- اعتماد بیشتری بدان پیدا می‌کنند.

هرچه بیشتر به کاوش در مرزهای بدن (و ذهن) خود از طریق یوگا می‌پردازیم، می‌بینیم که این مرزها بسیار کمتر از آنچه می‌اندیشیدیم ثابت و پایدار هستند؛ و این خود مکاشفه‌ای بنیادین به شمار می‌رود. این کاوش محدودیت های الگوهای فکری ما (و بار هیجانی همراه با هر یک) را در خصوص بی‌کفایتی بدنمان - و یا کفایت آن- به ما نشان می‌دهد. اما این نوع توجه تنها مختص افرادی که مشکلات طبی دارند و یا مبتدیان نیست. کیفیت توجه می‌تواند تجربه‌ی تمرین یوگا را در هر سطحی از آمادگی و تخصص جسمانی، دگرگون سازد.

هشیاری نسبت به تنفس یکی از ابعاد اساسی این تمرین است. نفس لنگری همیشه حاضر و در دسترس برای توجه و ابزاری برای مکان یابی، احساس و فرا رفتن از حس های بدنی است. توجه کامل به نفس در هر آسانا یا حرکت، حیات نفس را در بدن ما با تمام زیبایی و پیچیدگی اش آشکار می‌سازد. حس تازگی و گستردگی همراه با هر دم و نیز حس رهایی (و گاهی آسایش) حاضر در هر بازدم، در آخر بسیار روشن و واضح می‌گردد. و همزمان با رهایی و حل شدن تنش همیشگی موجود در بخش های خاصی از بدن، حس رهایی و آسایش به هنگام بازدم در بدن و ذهن به شکلی نیرومند احساس خواهند شد. و همزمان با این آگاهی از نفس و بدن، حساسیتی عمیق نسبت به هوای پیرامون بدن، هوایی که پوست بدن را نوازش می‌کند، به وجود می‌آید.

با هشیاری، حتی ساده ترین حرکات یوگا نیز با صمیمیت و قدردانی بیشتر نسبت به بدن همراه خواهند بود. محرک اساسی در انجام حرکات یوگا، حرکت آرام و توجه کامل به محدودیت ها و مرزهای بدن، و توجه به این نکته است که آیا این وضعیت بدنی نیرو، انعطاف، تعادل یا ترکیبی از هر سه را در بدن بر می‌انگیزد. چالش موجود در این تمرین، همراهی با نفس در تمام مدت، ایستادن در کنار این مرز و کشف آن در سکون و ابعاد ظریف حس و حرکتی است که با هر دم و بازدم همراه است.

همچنان که نفس و حس های بدنی در بخش هایی از بدن که تحت وضعیت خاصی قرار گرفته اند با یکدیگر تعامل می کنند، توجه ما لحظه به لحظه معطوف به حس های بدنی است. اما همزمان، بخشی از توجه ما معطوف بخش هایی از بدن است که درگیر این حرکت نیستند، زیرا بدن در هر لحظه یک کلیت غیرقابل تقسیم را تشکیل می دهد. بنابراین، لحظه به لحظه و نفس به نفس، ما به آگاهی ای نسبت به بدن به عنوان یک کل دست می یابیم. بنابراین، هر وضعیت بدنی دنیای خود را دارد. هر بار به این وضعیت بازمی گردیم، ممکن است متفاوت و از این رو نو، تازه، رمز آلود، و بالقوه افشاکننده به نظر رسد.

مهم است که چنین تمرینی را به عنوان شیوه ی زندگی دیده و به طور منظم و در صورت امکان روزانه، به تقویت آن بپردازیم. به هنگام تمرین بر روی تشک، با موضعی بدون تقلا می کوشیم به ندای بدن خود گوش فرا دهیم و به تناسب آن به اصلاح حرکت خود بپردازیم. در حین انجام این حرکات، می کوشیم بدون رقابت با دیگران و یا حتی با خود ایده آلمان – آنچه "باید" باشیم یا به نظر رسیم- به تمرین بپردازیم. در مقابل می کوشیم با پذیرش بی قید و شرط و تسلیم کامل، آنچه را اکنون واقعاً در حال رخ دادن است تجربه کنیم. و همواره محتاط و محافظه کار، اجازه می دهیم یوگا ما را بسازد نه اینکه ما به انجام یوگا بپردازیم. به این طریق، احتمال آسیب، حتی کشش های عضلانی کوچک، که به هنگام اشتیاق بیش از حد ما و گوش فراندادن به بدنمان رخ می دهد، کاهش می یابد.

هشیاری تعمدی ما در حین تمرین های یوگا، موجب می شود با حضور بیشتری به انجام حرکات بپردازیم. بدن در خصوص وضعیت هر یک از اجزایش به خود بازخورد می دهد و وضعیت کلی خود را در هر زمان و مکان مشخص می کند. این همان هوش بدنی، شناخت بدن نسبت به خود و احساس بدن توسط خود است. در هر وضعیت بدنی می مانیم بدون اینکه خود را وادار به انجام آن کنیم و یا برای رسیدن به آن وضعیت تقلا نماییم. و زمانی که نیاز به تقلا و فشار در ما بیدار می شود، می توانیم دست کم بدون قضاوت و با مهربانی و پذیرش به ملاقات آن برویم.

با عطف توجه هشیارانه به تمرین های یوگا، می توانیم به شیوه هایی عمیق و پیش بینی نشده به پرورش هر "سطحی" از تمرین خود بپردازیم. در طی یوگای هشیارانه می توانیم صدای توقف ناپذیر ذهن را که ما را از تماس حقیقی با بدن و جهان باز می دارد بشنویم. و می توانیم ارزش شناخت امواج ذهن و حفظ آنها در آگاهی، بدون از دست دادن تماس خود با سکون و سکوتی که همواره در سطوح زیرین ذهن وجود دارد، را در یابیم. این آگاهی همواره و در هر لحظه که قضاوت و تقلا ی خود را کنار گذاریم و تسلیم مشاهده ی روشن و آشکار و بیداری شویم، در دسترس ماست.