



سوامی شیواناندا
سوامی ویشنو دواناندا

دايرة المعارف يوكا

ترجمه رضا رامز • سيد عبد الحميد موحدى

فہرست

پنم نکتہ

- ۲۳ - اصل تمرینات
۲۷ - اصل تنفس یا پرانا یاما
۳۱ - اصل ریلکس
۳۵ - اصل رژیم غذایی
۳۹ - تفکر مثبت و مدی تیشن
۵۹ - سلام بر آفتاب یا سوریا ناماسکار

سیزده آسانای اصلی

- ۶۷ - سیرشاسان
۷۷ - ساروانگاسان
۸۵ - ہالاسان
۹۳ - ماتسی آسان
۱۰۱ - پاسچی موتان آسان
۱۰۹ - بوجانگاسان
۱۱۷ - سالابھاسان

۱۹۴	- اوتان واکراسانا
۱۹۵	- سولا بها ماتسیندراسانا
۱۹۶	- سولا بها پارواتاسانا
۱۹۷	- تاداسانا
۱۹۸	- ساروانگاسانا
۱۹۹	- بوشیراسانا
۲۰۰	- سولا بها کاپال بهاتی
۲۰۱	- سولا بها آنولوم ویلوم
۲۰۲	- داتامودرا
۲۰۳	- هاستادان داسانا
۲۰۴	- آدمونو واکراسانا
۲۰۵	- سولا بها ماکاراسانا
۲۰۶	- اوتان تاداسانا
۲۰۷	- آردها مارجاراسانا
۲۰۸	- سولا بها چاکراسانا
۲۰۹	- سولا بها کاناسانا
۲۱۰	- هاستا پارشواسانا
۲۱۱	- سولا بها یوجایی
۲۱۲	- شاواسانا

(رژیم غذایی یوگا)

۲۲۲	- رژیم غذایی به قلم سوامی شیواناندا
۲۲۵	- لاغری به قلم سوامی شیواناندا
۲۲۹	- اصول رژیم غذایی به قلم سوامی شیواناندا

۱۲۳	- دهانوراسان
۱۲۹	- آردها ماتسیندراسان
۱۳۵	- کاکاسان
۱۳۹	- مایورآسان
۱۴۵	- پاداهاست آسان
۱۵۱	- ترکان آسان

یوگا درمانی

۱۷۷	- سوخاسانا
۱۷۸	- واج راسانا با پراناهارانا
۱۷۹	- آردها پادماسانا
۱۸۰	- هاستا پاداسانا
۱۸۱	- سولا بها جانوشیراسانا
۱۸۲	- سولا بها پاسچی ماتان آسانا
۱۸۳	- سولا بها هالا سانا
۱۸۴	- مارجاراسانا
۱۸۵	- سولا بها بوجانگاسانا
۱۸۶	- سولا بها دهانوراسانا
۱۸۷	- پوروا بوجانگ آسانا
۱۸۸	- سولا بها ستوباندها آسانا
۱۸۹	- سولا بها اوشراسانا
۱۹۰	- سولا بها کاپات آسانا
۱۹۱	- تری پادمارجار آسانا
۱۹۲	- آردها شالاب آسان
۱۹۳	- سولا بها ناک آسان

- ۲۵۴ - بورشت
۲۵۵ - سوپ گل کلم

غذاهای اصلی

- ۲۵۸ - خوراک گل کلم با سس مروارید
۲۵۹ - خوراک سبزیجات با سس گاربانزو
۲۶۰ - کیک سبزیجات
۲۶۱ - خوراک لوبیا قرمز
۲۶۲ - خوراک لپه زرد
۲۶۳ - آلوساباج
۲۶۴ - بهاجی سیبزمینی
۲۶۵ - سبزیجات خمیری
۲۶۵ - برنج بیرانی
۲۶۷ - برنج زرد
۲۶۸ - برنج قهوه‌ای
۲۶۸ - خوراک
۲۶۹ - شامبار
۲۷۱ - میسو
۲۷۲ - کیک آفتابگردان
۲۷۳ - خوراک عدس
۲۷۳ - خوراک سبزیجات
۲۷۴ - ماکارونی برشته
۲۷۵ - سالاد جوانه
۲۷۵ - رشته چینی
۲۷۶ - تافو برشته

انواع سس و سالاد

- ۲۳۴ - سس مروارید
۲۳۵ - سس پنیر
۲۳۵ - عصاره کاربانزو
۲۳۶ - سس پنیر شماره ۲
۲۳۶ - عصاره برشته
۲۳۷ - سس زنجبیلی «تاماری»
۲۳۷ - سس تاماس تاکو
۲۳۸ - سس خردل
۲۳۸ - سس گوجه
۲۳۹ - دسر تخم آفتابگردان
۲۴۰ - مایونز بدون تخم مرغ
۲۴۱ - سس باریکیو
۲۴۱ - سس لیمو

انواع سالاد

- ۲۴۴ - سالاد هویج
۲۴۴ - سالاد سیبزمینی
۲۴۵ - تابوله
۲۴۶ - سالاد بی - تاهینی

انواع سوپ

- ۲۵۰ - سوپ لپه
۲۵۱ - سوپ گوجه فرنگی
۲۵۲ - سوپ جو و لپه سبز
۲۵۳ - سوپ سبزیجات

۲۷۸	- دسر کوئچ تافو
۲۷۹	- کیک سس سیب
۲۸۰	- کیک عسلی
۲۸۱	- کیک پر تقالی
۲۸۲	- نان موزی
۲۸۳	- نان زنجبیلی
۲۸۴	- کیک کاکائویی
۲۸۵	- کیک نارگیلی
۲۸۵	- نان ذرت جاناکلی
۲۸۶	- کیک هلو
۲۸۷	- خوراک بلغور
۲۸۸	- گرنولا
۲۸۹	- کیک گندم
۲۹۰	- کلوچه سیب
۲۹۱	- بیسکوئیت طلائی
۲۹۱	- سیب برشته
۲۹۳	- کیک گردویی
۲۹۳	- یخمک لیمو یا پر تقالی
۲۹۴	- یخمک کره
۲۹۵	- بستنی کزب

مقدمه

سلامتی و خوشبختی از دیرباز آرزوی تمامی انسانها بوده است. برای رسیدن به آنها بشر دست به هر کاری زده و راههای مختلفی را پیموده است. گروهی توانسته‌اند به آرزوهای خود دست یابند و برخی هم هیچ‌گاه طعم خوب خوشبختی را نچشیدند.

سلامتی و خوشبختی و رسیدن به آرامش درون از زمان‌های خیلی دور ابزارهایی را طلب می‌کرده که بشر با توسل به آنها همواره سعی داشته به سلامت فکر و جسم نایل آید. این ابزارها نامهایی چون ابدیت، ذات متکی به خویش، طبیعت، برهمن، شعور کیهانی و نیروانا نام داشت، ولی یکی از روشهای بسیار قدیمی که قدمتش به چندین هزار ساله قبل می‌رسد و به عنوان علم جامع کیهانی مطرح گردیده، یوگا است.

بنا به روایت و دلایل علمی مطرح شده در کتابهای ازابه خدایان و طلای خدایان، کیهان نوردان باستانی از دیگر کرات سماوی به زمین آمده و با انسان زمینی ارتباط برقرار کرده‌اند. حاصل این ارتباط پیدایش علوم جامعی بوده که پیشرفت انسانهای آن موقع را به دنبال داشته است.

یوگا یکی از همین علوم کیهانی است که در آسیای میانه به وجود آمد و جریان عرفانی عظیمی را موجب گشت که چکیده‌های آن طی ۸۰ هزار بیت در کتاب اویانیشاد به تدریج در سراسر جهان به خصوص هندوستان نشر و انعکاس

یافت.

بدین ترتیب عده زیادی با پیروی از آن توانستند به سلامت جسم رسیده، بر احساسات و عواطف خود غلبه کنند، به عبارت دیگر پیروی از این علم خوب زیستن باعث شد تا انسان بتواند ذهن و جسم را به حالت تعادل درآورده، طعم سلامتی و خوشبختی را بچشد. به طور خلاصه می توان اظهار داشت علم یوگا کهن ترین سیستمی است که تاکنون در جهان وجود داشته و همچنان در حال گسترش است.

این علم به بدن، و روان توجهی خاص داشته و درک بسیار عمیق از ذات بشر و آگاهی هماهنگی و شناخت بدن و روان را به شما نشان می دهد. برای قدم گذاشتن در مسیر تکامل انسانی حتماً می بایستی جسم، ذهن و روان در یک موازنه قرار گیرند. تکنیک های یوگا راه حل مطمئنی برای ایجاد این موازنه و رساندن شخص به آرامش فکر و درک حقیقت از طریق آگاه شدن بر خویشتن است.

اولین کسی که اصول یوگا را به صورت قابل استفاده برای همگان مدون ساخته پاتانجلی هندی است، او در ۳۰۰۰ سال قبل یوگا را به ۸ مرحله تقسیم کرد و ی اعتقاد داشت انسان قبل از زدودن ناخالصی ها و ناپاکی ها نمی تواند طالب وصل معبود در رسیدن به مقصود باشد و تنها با تفکر و تعمق در احوال جهان و زیر پا گذاشتن آرزو، حرص و شهوات است که می تواند به تربیت و تعالی روح خود بپردازد، طریقت یوگا مراحل هشتگانه را در فراروی یوگی گذاشته تا با اجرای آن ها به سر منزل مقصود برسد، این مراحل عبارتند از:

یاما، نیاما، آسانا، پرانایاما، پراتیهارا، دهارانا، دیانا، سامادهی.

برای رسیدن به این وادی و سیرو سلوک در این طریقت نیازی به این نیست که فرد دین آباء و اجدادی خویش را رها سازد و به آیین و مذهب جدیدی بپیوندد بلکه هر کس با هر اعتقاد و هر فرقه و آیینی می تواند به درسهای یوگا در زمینه زهد و تقوا و برکناری از خشونتها و پلیدیها جواب مثبت بگوید.

نهایتاً آن که با درک تکنیکهای باستانی یوگا، شما می آموزید که چگونه حساسیت خود را از سطح جسم و پوست به سطحی عمیق تر یعنی ذهن، اندام و غدد داخلی و یاد واقع جسم و ذهن و همچنین ذهن و روان منتقل کرده، اتحاد و یگانگی بین عناصر فوق به وجود آمده که نتیجه این اتحاد و یگانگی چیزی نیست جز رسیدن به سلامتی و خوشبختی.

سالهای بین ۱۳۵۹ تا ۱۳۶۳ (۱۹۸۳ - ۱۹۸۰) به هنگام ادامه تحصیل در هندوستان به خاطر عشق و علاقه فراوان به یوگا در مراکز مختلف یوگای هند، آموزش های یوگا را فرا گرفته و در مرکز یوگای «شیواناندا» واقع در رشی کش با سوامی ویشنود واناندا که از شاگردان برجسته سوامی ویشنو دواناندا بود آشنا شدم.

در این جا لازم است مختصری از شرح حال این دو استاد برجسته یوگا را بازگو کنم: