



پندار ادیان و فرق

۱۰

sarabehaghat.ir

دوهفته‌نامه اینترنتی ادیان و فرق / آذر ۱۴۰۴ / شماره ده

پرونده ویژه



یوگا؛ راهی به آرامش یا انحراف از معنویت اصیل؟





پشت پرده یوگا: از آیین استعمار تا کالای آرامش فروش

● یادداشت سردبیر

اما پرسش اصلی فراتر از نقد علمی است: چرا این آیین این چنین مورد حمایت ساختارهای قدرت جهانی قرار گرفته؟ از تدوین هندوئیسم مدرن به دست استعمار بریتانیا تا تعیین روز جهانی یوگا در سازمان ملل، و از ترویج آن در جوامع درگیر بحران تا بازتولید آن در صنعت معنویت درمانی، همه نشانه‌هایی از کارکرد نرم آن در سازوکارهای سلطه است.

این شماره تلاش می‌کند پشت چهره آرام، خوش‌رنگ و بازاری یوگا، منطق عمیق‌تری را بکاود؛ منطقی که دانستن آن برای جامعه ما ضروری است.

در این شماره به سراغ پدیده‌ای رفته‌ایم که سال‌هاست در ایران، بی‌صدا اما پیوسته، از یک «کلاس آرامش‌بخش» به یک «گفتمان فرهنگی» تبدیل شده است: یوگا. آنچه امروز به عنوان یوگا در باشگاه‌ها و شبکه‌های اجتماعی عرضه می‌شود، تصویری است که فاصله‌اش با واقعیت تاریخی و کارکرد سیاسی این آیین، از زمین تا آسمان است. در این پرونده نشان داده‌ایم یوگا نه یک ورزش علمی است و نه یک سنت بی‌طرف؛ بلکه محصول بازطراحی استعمار، بازاریابی غربی و معنویت‌گرایی بدنی است که لایه‌های پنهان‌تری از تأثیرگذاری را حمل می‌کند.

یوگا بر مبانی ماورائی بنا شده؛ از چاکرا و نادی گرفته تا انرژی کوندالینی. اینها هیچ‌یک نه قابل اندازه‌گیری‌اند و نه با معیارهای علوم ورزشی همخوان. از سوی دیگر، تاریخ معاصر یوگا نشان می‌دهد که چگونه در قرن بیستم از یک نظام ریاضتی در دل هندوئیسم، به یک کالای فرهنگی زنانه، زیباشناختی و آرامش‌فروش تبدیل شد؛ کالایی که در عین وعده درمان و سلامت، خود مملو از آسیب‌های جسمی و روانی گزارش شده است.

نام نشریه: هفته نامه سراب حقیقت **موضوع:** بررسی و نقد ادیان، فرق و جریان‌های انحرافی / **صاحب امتیاز:** گروه فرهنگی تبلیغی سراب حقیقت / **مدیر مسئول:** محمد جواد نصیری / **سردبیر:** امین رضایی نژاد / **گرافیک:** تیم رسانه‌ای سراب حقیقت / **هیئت تحریریه:** اعضای هیئت تحریریه اندیشکده پندار؛ علیرضا روزبهانی، مهدی بیاتی، عبدالرحیم بیرانوند، حسین عرب، امین رضایی نژاد، محمد جواد نصیری، مهدی نعمتی، مهدی سراقی /

راه ارتباطی در پیام رسان ایتا: raherahaei@

آدرس سایت، تلویزیون اینترنتی و شبکه‌های اجتماعی:

sarabehaghighat.ir
apararat.com/sarabehaghighat
@sarabehaghighat



آیین یوگای مدرن

حمیدرضا مظاهری سیف



این تغییرات شامل دو بخش بود. یکم، افزایش وضعیت های بدنی (آسانا) که بعضی از آنها به حالت های تعادلی دشواری تبدیل شده اند. دوم، مفهوم رهایی روح با مفهوم سلامتی و زیبایی جایگزین شد. آنچه در یوگای سنتی و مدرن همچنان باقی مانده است، ابعاد معنوی و مراقبه هایی است که به خدایان و الهه های درون مربوط می شود. این مراقبه ها در گذشته برای رهایی روح انجام می شد و اکنون برای سلامتی و زیبایی و آرامش درونی انجام می شود. در معنویت اصیل بدن معبدی برای روح بود، که روح در آن به نیایش خدایا خدایان می پرداخت.

یوگا یک روش عرفانی باستانی است که در آن یوگی با هدف رهایی روح (پورشه) از تعلقات جسمانی بدن خود را ریاضت (تپاس) می دهد و افکار خود را از اشتغال به مادیت (پرکرتی) برمی کشد، تا به رهایی (موکشا) برسد. این ریاضت ها شامل ابعاد مختلفی می شود که بخشی از آن آسانا است. یعنی وضعیت های بدنی خاصی که یوگی در آن قرار می گیرد تا مراقبه هایش را انجام دهد و افکارش را آرام سازد. در قرن بیستم تغییراتی در یوگای مدرن ایجاد شد و آن را به مد روز جهانی تبدیل کرد.

اما در معنویت گرایی جدید و به ویژه با نقش آفرینی یوگای مدرن و توسعه آن در جهان معاصر، بدن خودش معبود است. معبودی که زندگی، سلامتی، لذت، قدرت و زیبایی را به ما می بخشد و خودش واجد منبع نیروی حیاتی و خلاقیت و شادی است. از این رو باید بدن را عاشقانه دوست داشت و به آن خدمت کرد. به همین منظور انواع رژیم‌های غذایی، ورزش‌های تناسب اندام، مراقبه‌های تن‌محور، یوگا و تکنیک‌های افزایش طول عمر (Biohacking) شکلی از آیین‌های عبادی در پیشگاه معبودی شخصی است، که به صورت بدن تجسم یافته است. هدف این آیین‌هایی عبادی در پیشگاه معبود بدن پالایش جسم و در نتیجه دستیابی به روشن بینی درونی است.

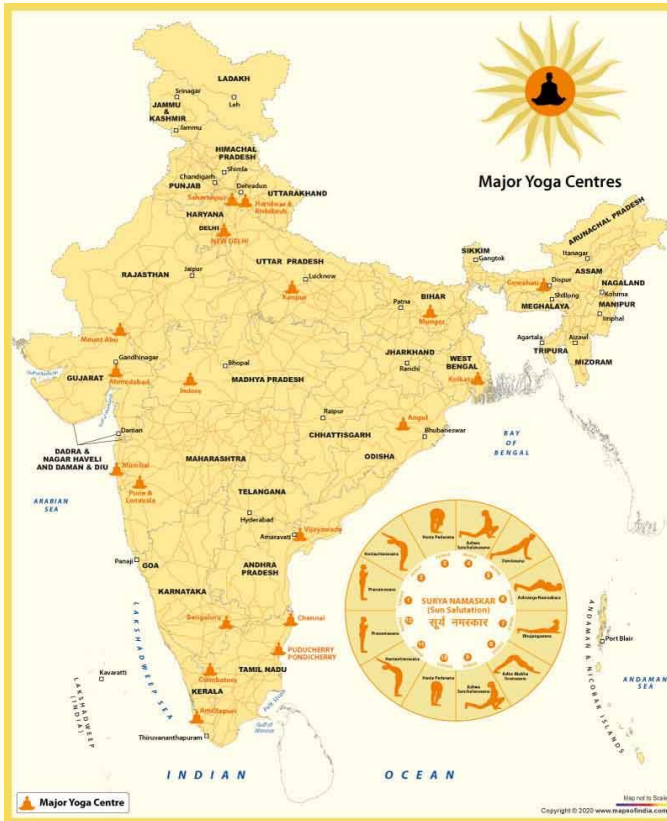
مربیان بزرگ یوگا و نویسندگان معنویت گرا مثل «دیپاک چوپرا» و «لوئیزی» و صدها نفر دیگر بر این باورند که سلامت جسمی بازتاب رشد معنوی است و هر بیماری نشانه اختلال در «انرژی الهی» درون فرد محسوب می‌شود. در اندیشه آنان ایده «خدای درون» به «خدا درون بدن من سکنی گزیده» تلقی می‌شود، که با مراقبت از سلامتی، تناسب و زیبایی اندام و عشق ورزیدن به تن، می‌توانیم خدای درون را تجلی ببخشیم و ستایش کنیم.

در عرصه فرهنگ مصرفی، سالن‌های یوگا، باشگاه‌های تناسب اندام، انجام ماساژ و رژیم‌های پاک‌سازی Detox کارکرد زیارتگاه‌های مدرن را می‌یابند؛ جایی که انسان سکولار برای انجام آیین‌های ستایش بدن، در طلب رهایی از رنج‌ها، تجلی بخشیدن به امر مقدس و رسیدن به کمال معنوی به آنجا مشرف می‌شود. به بیان دیگر، پرورش اندام، مراقبه‌های تن‌محور، رژیم‌های سلامت و تکنیک‌های ضدپیری عملکردی کاملاً آیینی دارند: هر تمرین مراقبه یا هر وعده «غذای پاک» نوعی قربانی است در پیشگاه خدایی که در پوست و گوشت فرد ساکن است. در این معنا، فرهنگ مراقبت از تن بازآفرینی دین در قالب سکولاریسم است؛ جایی که «بدن» معبد نمی‌ماند، بلکه بدل به «معبود» می‌شود. در یوگا بدن انسان موضوع مدرنی برای پرستش است و به نمایش گذاشتن، زیبایی اندام و انعطاف و لطافت بدن عملی مقدس و نیایش گونه است.



یوگا و سیاست

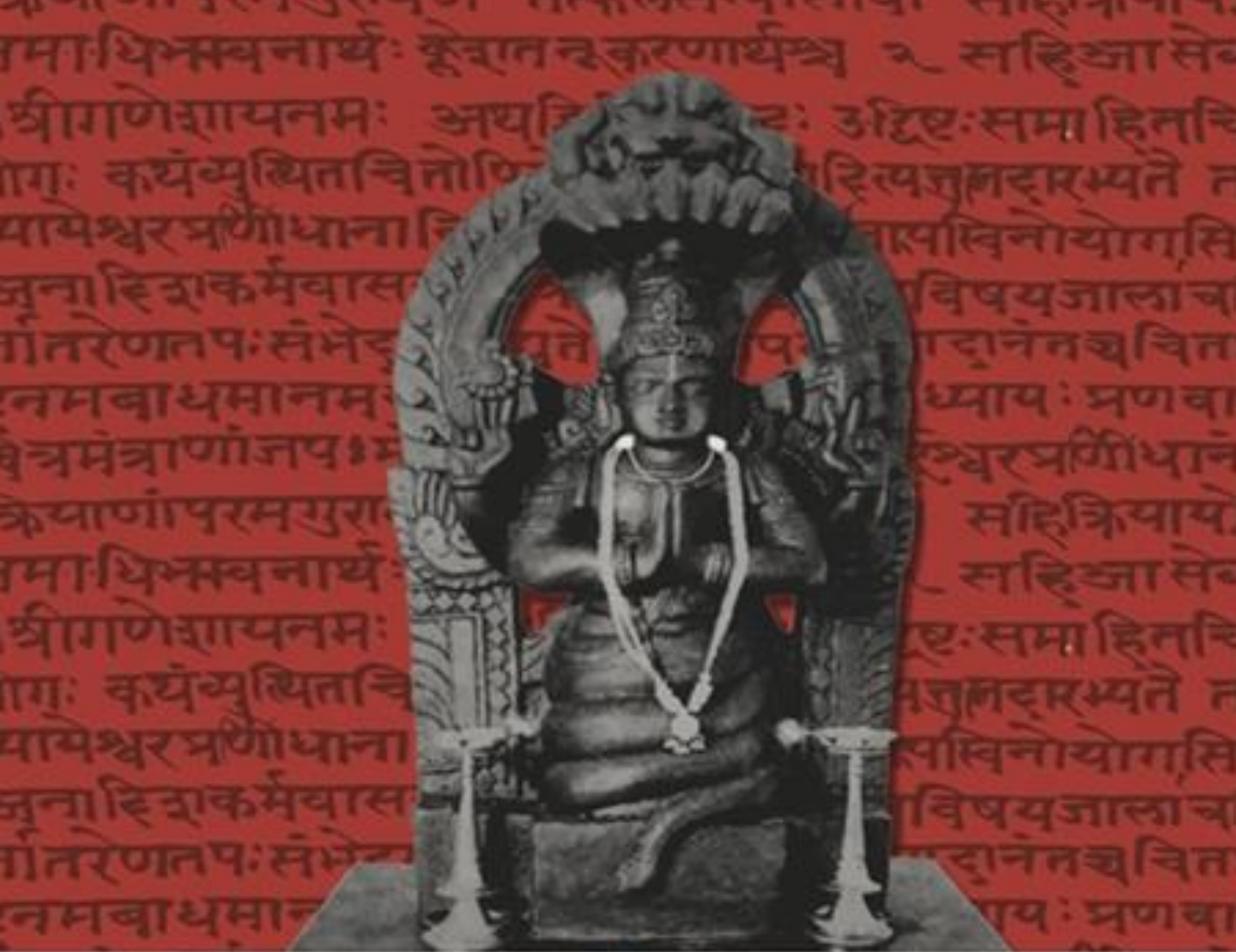
حسین عرب



حال این سوال پیش می آید که مگر یوگا و هندوئیسم چه فوایدی برای سلطه گران دارد که این مقدار از ترویج آن حمایت می کنند؟ برای پاسخ به این سوال تنها کافی است به آموزه‌هایی چون تناسخ و اهیمسا در هندوئیسم و یوگا نگاهی اجمالی داشته باشیم. فرد باورمند به تناسخ، شرایط زندگی و زمانه خود را آنگونه که هست می پذیرد؛ حتی اگر این شرایط در ظالمانه ترین وضع ممکن باشد. چرا که او معتقد است، وضعیت زندگی فردی و اجتماعی اش به واسطه گناہانی است که در زندگی های قبلی خود مرتکب شده است (کارما). فرد برای رهایی از کارما، بایستی رنج های موجود را متحمل شود تا در زندگی های بعدی خود سعادتمند باشد.

Brahmo Samaj این فرقه توسط رام موہان روی از عناصر بسیار نزدیک به کمپانی هند شرقی تاسیس شد.

آئین هندوئیسم پس از ورود استعمارگران بریتانیایی به شبه قاره هند، دستخوش تحولات گوناگونی شد. انگلیسی ها به منظور تسلط بر شبه قاره هند، که در آن زمان کشوری اسلامی با حکومتی مقتدر بود، شروع به تقویت هویت دینی هندوان در مقابل مسلمانان کردند؛ و باورهای هندویی را که تا آن زمان در قالب سنت های آئینی پراکنده ای با عنوان سنتنه درمه در حال نابودی بود را، در قالب آئینی منسجم تدوین کردند. از این رو بیراهه نیست اگر بگوئیم آئین هندوئیسم را غربی ها ابداع کردند (کونگ، ۱۳۸۷، ص ۷۴). استعمارگران، هندوئیسم نوین را در قالب ایجاد فرقه های نوظهوری چون برهموساماج (۱۸۲۸) گسترش داده و کم کم حوزه نفوذ این آئین را در سایر کشورهای جهان، حتی کشورهای غربی، گسترش دادند. یوگا از جمله محصولات بود که در سیر تحول هندوئیسم نوین، با برچسب ورزش و سلامتی به دنیا عرضه شد (جامعه المصطفی (ص) العالمية، ۱۳۹۷، صص ۳۲۵-۳۷۲).



البته ابعاد دیگری نیز از خدمت رسانی یوگا و معنویت هندوئی در جهت تحکیم نظام سلطه قابل تحلیل است که در این مجال نمی گنجد. توجه به این عوامل تحلیل رویداد هایی چون تصویب روز اول تیرماه به عنوان روز جهانی یوگا در سازمان ملل با حمایت قدرت های استکباری (2014) و گسترش روزافزون برنامه های آموزش یوگا و مدیتیشن در میان جوانان فلسطینی و مناطق درگیر با شیعیان چون عراق و بحرین و ... را ساده تر می نماید.

محور آموزه اهیمنسا نیز تسلیم شدن در مقابل ظلم است. پتنجلی، بنیانگذار یوگا، اهیمنسا را به عنوان یکی از پنج اصل اولیه در مرحله نخست یوگا (یاما) معرفی و آن را اینگونه شرح می دهد: اگر کسی قصد آزار شما را داشت، تسلیم شوید و با جلوگیری از او موجب آزارش نشوید. زیرا در این صورت آرامش خودتان را هم از دست خواهید داد. (یوگا سوتره. فصل 2: بند 34) منافع سیاسی حاصل از این دو باور بنیادین در یوگا نیازی به توضیح ندارد.

آسیب‌های پوستی یوگا و تحلیل ماهیت آن



محمدجواد نصیری

برای نمونه، W. Ritchie Russell، عصب‌شناس نامدار دانشگاه آکسفورد، در سال 1972 مقاله‌ای در مجله‌ی British Medical Journal منتشر کرد که در آن هشدار داد برخی از وضعیت‌های یوگا ممکن است خطر سکته مغزی را افزایش دهند. پس از آن، در سال 1973، ویلیبالد ناگلر، متخصص برجسته در حوزه توانبخشی ستون فقرات در کالج پزشکی دانشگاه کورنل، مقاله‌ای منتشر کرد که در آن شرح داده شده بود: زنی ۲۸ ساله و سالم، هنگام انجام وضعیت «چرخ» دچار سکته شد. [2] ناگلر صراحتاً نسبت به خطرات بالقوه‌ی وضعیت‌های خاص یوگا هشدار داد و خواستار احتیاط در توصیه‌ی این حرکات شد.

مشاهده احساس گرما و «انرژی» در بدن یوگاکاران: بسیاری از یوگاکاران گزارش داده‌اند که هنگام انجام آساناها، احساس گرما، حرکت انرژی یا جریان خاصی در بدن خود حس می‌کنند. مرییان یوگا معمولاً این علائم را نشانه‌ی «افزایش انرژی حیاتی» یا پرانا (Prana و فرآیند «پاکسازی سموم» تفسیر می‌کنند.

مرحله سوم یوگا «آساناها»، به معنای «وضعیت‌های جسمی یا بدنی» است با هدف هماهنگی میان جسم، ذهن و روح معرفی می‌شود. یکی از مشهورترین آساناها، سوریاناماسکار (Surya Namaskar) است.

طبق تعریف آکادمی یوگای مازندران: «سوریاناماسکار، یا سلام بر خورشید، تمرینی ۱۲ مرحله‌ای است که پشت سر هم و با هماهنگی دم و بازدم انجام می‌شود. این تمرین گردش خون را در سراسر بدن تسریع کرده و باعث افزایش گرما و انرژی در بدن می‌گردد.... در صورتی که با انجام این تکنیک، تب، جوش یا التهابات پوستی برای شما ایجاد شد، فوراً تمرین را متوقف کنید. علت چنین حالتی می‌تواند وجود سموم زیاد در بدن، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، دوران قاعدگی یا بارداری (تا سه ماهگی با مشورت متخصص قابل انجام است)، فتق یا مشکلات حاد در ستون فقرات مانند دیسک باشد.» [1]

شواهد زیادی بر آسیب‌های یوگا وجود دارد که متناقض با ادعای سلامت‌بخشی و درمانگری آن است. گزارش‌های متعددی از آسیب‌های فیزیکی در میان یوگاکاران وجود دارد که این ادعا را به چالش می‌کشد.

با توجه به اینکه خود پیشکسوتان یوگا بیان می کنند که یوگا شامل مناسک، ذکرها و تمریناتی است که ریشه در پرستش خدایان هندوئی، از جمله سوریا (خدای خورشید) دارد. باید گفت این بخش آیینی، در برخی سنت ها، می تواند زمینه ی نفوذ نیروهای غیرالهی (به تعبیر قرآن: جن) در انسان را فراهم کند.

پیامبر اکرم ص می فرمایند:

«إِنَّ الشَّيْطَانَ يَجْرِي مِنْ ابْنِ آدَمَ مَجْرَى الدَّمِ.» [3]

یعنی: «شیطان در وجود انسان جریان دارد، همان گونه که خون در بدن او جریان می یابد.»

در قرآن نیز درباره ماهیت جن آمده است:

- «وَخَلَقَ الْجَانَّ مِنْ مَّارِجٍ مِّنْ نَّارٍ» [4]
(او جن را از آمیخته ای از شعله های آتش آفرید.)

- «وَالْجَانَّ خَلَقْنَاهُ مِنْ قَبْلُ مِنْ نَّارِ السَّمُومِ» [5]

(و پیش از آن، جن را از آتشی سوزان و بی دود آفریدیم.)

برخی معنویت پژوهان معتقدند احتمالاً جن، دارای نوعی ماهیت از انرژی الکترومغناطیسی لطیف هستند که می تواند در میدان انرژی بدن انسان اثر بگذارد. از این منظر، گرمای محسوس و حس «جریان انرژی» که یوگا کاران تجربه می کنند، ممکن است نشانه ای از تأثیر اجنه بر بدن باشد، نه صرفاً نشانه ای «فعال سازی چاکرا» یا «پالایش انرژی». مطابق همین تحلیل، ممکن است «جوش، سوزش یا التهابات پوستی» که در منابع یوگا به آن اشاره شده، احتمالاً، آسیب دیدن بدن به سبب نیروی غیرمادی یا الکترومغناطیسی فوق باشد. از این رو، احساس گرما، سوزش و التهاب پوستی، می تواند نشانه ی حضور این انرژی ها

باشد. همانطور که برخی مراکز یوگا، به صراحت هشدار داده اند، ولی معمولاً مربیان یوگا این امر را مخفی می کنند و با تعبیر «پاکسازی بدن از سموم» توجیه می نمایند.
جمع بندی

بر پایه ی شواهد موجود، می توان گفت:

1. یوگا در اصل یک مکتب دینی و آیینی است، نه صرفاً ورزشی بی خطر.

2. پاره ای از وضعیت های یوگا، طبق منابع علمی معتبر، می توانند آسیب فیزیکی جدی ایجاد کنند.

3. احساس گرما و التهاب پوستی در یوگا کاران را نباید فقط نتیجه ی «افزایش گردش خون» دانست، بلکه لازم است از دیدگاه های معنوی و ماورائی نیز مورد ارزیابی قرار گیرد.

4. بر اساس آموزه های قرآنی، جریان نیروهای غیرالهی در بدن انسان ممکن است در قالب گرما و انرژی احساس شود، و این همان نشانه ای است که برخی تمرین کنندگان یوگا تجربه کرده اند. [6]

در نتیجه، ادعای رایج مبنی بر «سلامت بخشی مطلق یوگا» نیازمند بازنگری جدی است و انجام این تمرین ها بدون شناخت ریشه های اعتقادی و اثرات پنهان آن، می تواند خطرات جسمی و روحی در پی داشته باشد.

منابع:

[1] سایت آکادمی یوگای مازندران، «سوریا ناماسکار (سلام بر خورشید)»، 01 نوامبر 2015 میلادی

[2] New York Times, How Yoga Can Wreck Your Body, January 5, 2012 –

[3] قاضی قضائی، شرح فارسی شهاب الأخبار (کلمات قصار پیامبر خاتم ص)، ترجمه سید جلال الدین حسینی، مرکز انتشارات علمی و فرهنگی، ص 359

[4] قرآن کریم، سوره الرحمن، آیه 15

[5] قرآن کریم، سوره حجر، آیه 27

[6] سایت ادیان نت، بخش نقد عرفان های کاذب، تیترا خبر: «حقایق از یوگا در قرآن»



یوگا؛ ورزش نما و علم گریز

مهدی قیاسی مقدم



علم ورزش مجموعه‌ای از فعالیت‌های بدنی است که بر اساس پژوهش تجربی تأثیر آن بر سیستم اسکلتی، عضلانی، قلبی-عروقی، انعطاف‌پذیری، استقامت و شاخص‌های زیستی قابل اندازه‌گیری باشد. در ورزش علمی، هر حرکت باید قابل توضیح باشد: فشار وارده بر عضلات، دامنه مفصل، اثر بر قلب، میزان کالری مصرفی، و نسبت خطر به فایده. اما یوگا بر بستری ایدئولوژیک و ماوراءالطبیعی بنا شده است، نه بر داده‌های فیزیولوژیک.

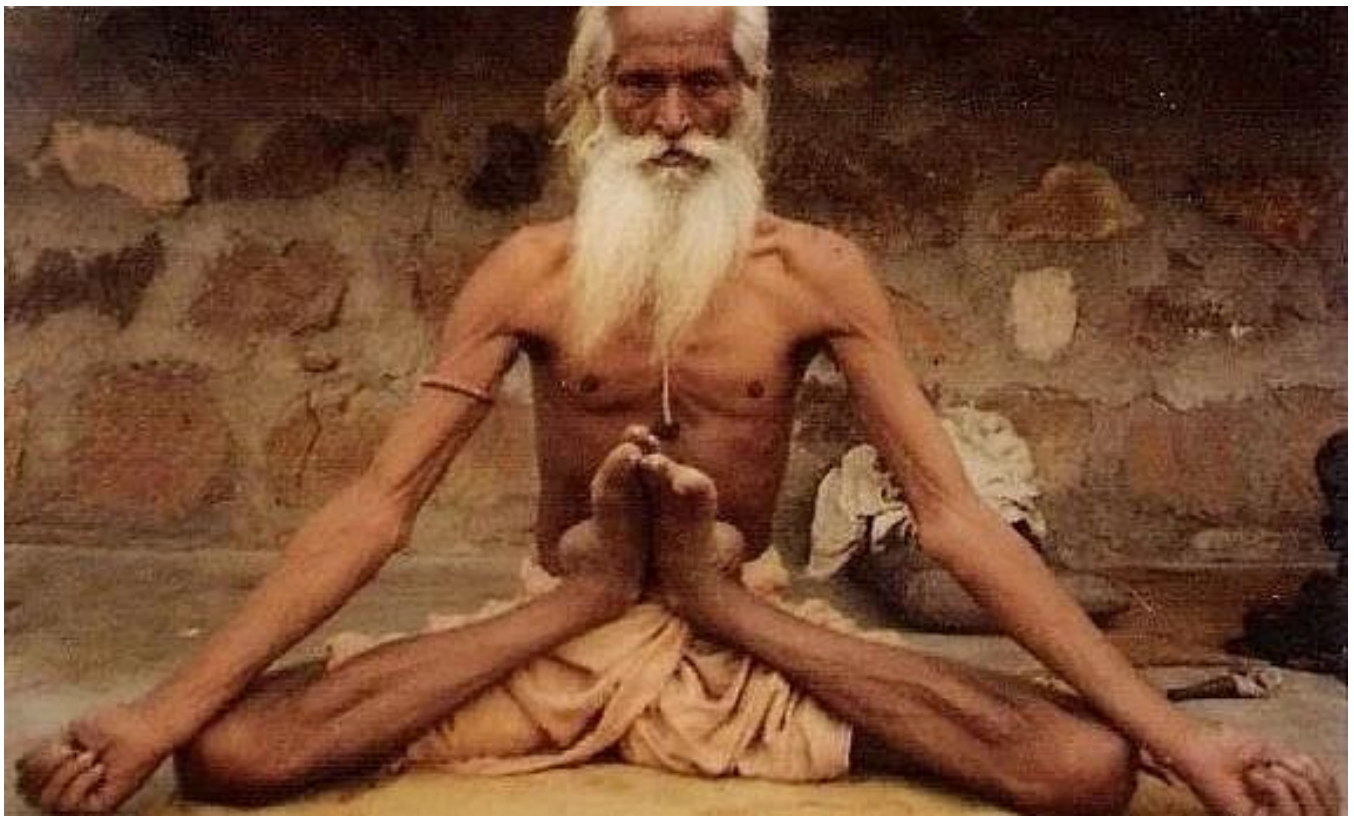
چاکرا، نادی، پرانه، و کندالینی مفاهیمی هستند که نه اندازه‌گیری می‌شوند، نه در بدن قابل مشاهده‌اند و نه در آزمایشگاه ثبت شده‌اند.

یوگا در سال‌های اخیر آن قدر در فضای عمومی ایران رشد کرده که بسیاری آن را در کنار شنا، پیاده‌روی یا ایروبیک، تحت عنوان «ورزش» معرفی می‌کنند. باشگاه‌ها آن را در برنامه کلاس‌های ورزشی می‌گذارند، پزشکان برخی اوقات آن را برای کمردرد توصیه می‌کنند و رسانه‌ها از آن به عنوان «ورزش آرام‌کننده» یاد می‌کنند. اما پرسش اساسی اینجاست که آیا یوگا اساساً ورزش است؟ و مهم‌تر از آن، آیا ادعاهای این فعالیت با معیارهای علم تجربی و پزشکی مدرن سازگار است؟ اگر این دو معیار را مبنا قرار دهیم، فاصله یوگا با مفهوم علمی «ورزش» بسیار بیشتر از آن چیزی است که تبلیغات عمومی نشان می‌دهد.

حتی طرفداران یوگا هم درباره تعداد نادی‌ها و چاکراها اختلاف دارند؛ ادعایی که اگر علمی بود، باید حداقل توافق نظری یا شواهد تجربی داشت.

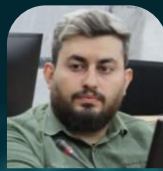
مشکل فقط این نیست که این مفاهیم غیرقابل سنجش‌اند؛ مسئله این است که فلسفه یوگا اساساً ورزش محور نیست. یوگا از ابتدا یک نظام آیینی و معنوی در دل هندوئیسم بود؛ مجموعه‌ای از مناسک برای ریاضت، مراقبه‌های طولانی و تمرینات سخت. تا پیش از قرن بیستم، هیچ‌کس یوگا را ورزش نمی‌نامید. یوگای اصیل مجموعه‌ای از مراحل هشت‌گانه بود که از یاما و نیاما تا مدیتیشن و سامادهی را شامل می‌شد. تمرکز آن نه بر سلامت جسم، بلکه بر رهایی روح از بدن بود. بنیان‌گذاران و مروجان اصلی هم هرگز یوگا را ورزش تعریف نمی‌کردند؛ این بازطراحی توسط غرب، هالیوود و جریان‌های رسانه‌ای بود که آن را از یک آیین شرقی به قالبی فریبنده و زنانه و «ورزش‌گونه» معرفی کرد. وقتی یوگا از آیین به ورزش تبدیل شد، تناقض اصلی آغاز گشت: چگونه فعالیتی که بر پایه انرژی‌های نامرئی و مفاهیم غیرقابل آزمایش تعریف شده، می‌تواند زیر مجموعه علوم ورزشی قرار گیرد؟ اینجا اولین نقطه تقابل یوگا با علم دیده می‌شود. علم می‌گوید ادعا باید قابل آزمون باشد؛ یوگا می‌گوید آزمون مهم نیست، تجربه درونی مهم است.

علم می‌گوید حرکت باید اثر مشخصی بر عضله و مفصل داشته باشد؛ یوگا می‌گوید انرژی باید در نادی‌ها جریان یابد. علم می‌گوید بدن ظرفیت مشخص دارد؛ یوگا می‌گوید انرژی کندالینی با تمرکز آزاد می‌شود و فرد را به «اتحاد با هستی» می‌رساند. این دو جهان فکری در سطح مبنا متفاوت‌اند، بنابراین ادغام‌شان در قالب «ورزش» بیش‌تر یک بسته‌بندی جذاب رسانه‌ای است تا یک طبقه‌بندی علمی. حتی در اجرای حرکات یوگا نیز مشکل جدی وجود دارد. بسیاری از حرکات نیازمند انعطاف غیرطبیعی‌اند و فشارهایی بر ستون فقرات، گردن، زانو و رباط‌ها وارد می‌کنند که در ورزش علمی هرگز بدون گرم‌کردن، حد تحمل مفاصل و نظارت متخصص توصیه نمی‌شود. گزارش‌های مختلف جهانی درباره آسیب‌های یوگا نیز دقیقاً به همین دلیل منتشر شده‌اند، اما در فضای بازاری آن معمولاً دیده نمی‌شوند. مربیان یوگا غالباً آموزش تخصصی در علوم ورزشی ندارند؛ آموزش آن‌ها بیشتر متمرکز بر معناگرایی و تکنیک‌های تنفسی است تا بیومکانیک و آسیب‌شناسی. بنابراین حرکتهایی که با واژه‌های جذاب معنوی معرفی می‌شوند، ممکن است به بدن فشارهایی وارد کنند که در چارچوب ورزش حرفه‌ای غیرقابل قبول است. از سوی دیگر، بازطراحی غربی یوگا و تبدیل آن به یک کالای پرطرفدار فرهنگی عملاً باعث شد انسان مدرن به چیزی پناه ببرد که نه ورزش علمی است و نه معنویت واقعی.



اگر قرار است جامعه فعالیت را «ورزش» بدانند، باید این نام‌گذاری بر پایه شواهد و مطالعات تجربی باشد، نه جذابیت ظاهری، مد رسانه‌ای یا ادعاهای غیرقابل سنجش. در نهایت مسأله این است که یوگا می‌تواند یک سرگرمی نرم باشد یا آسیب‌های متفاوت از جنبه‌های مختلف، اما عنوان «ورزش» برای آن گمراه‌کننده است. ورزش واقعی نیازمند پشتوانه علمی، سنجش‌پذیری و حرکت در چارچوب فیزیولوژی بدن انسان است؛ اما یوگا در بهترین حالت، ترکیبی از کشش‌های پراکنده و آموزه‌های معنویت‌گرایانه است. اگر قرار باشد مردم از یوگا استفاده کنند، خوب است بدانند آنچه انجام می‌دهند ورزش نیست، بلکه فعالیت فرهنگی-آیینی است که صرفاً با بسته‌بندی مدرن، چهره‌ای ورزشی به خود گرفته است.

این «بینابین مه‌آلود» همان چیزی است که یوگا را از ورزش بودن دورتر می‌کند. ورزش، حتی ساده‌ترین شکلش، باید بدن را تقویت کند؛ اما یوگای غربی شده گاهی بدن را به ابزاری برای رسیدن به تجربه درونی یا خلسه تبدیل می‌کند. در نتیجه، نه با ورزش علمی روبه‌رو هستیم و نه با یک سنت معنوی اصیل؛ بلکه با فعالیتی مواجهم که هویت ورزشی آن تبلیغی است و هویت معنوی آن سانسور شده است. وقتی این تصویر را کنار هم قرار دهیم، فاصله یوگا با علم روشن می‌شود. هیچ ورزش علمی برانرژی‌های ناشناخته بنا نمی‌شود. هیچ سیستم ورزشی معتبر، فلسفه‌ای ماوراءالطبیعی را بخشی از حرکات نمی‌داند. و هیچ تحقیق استاندارد ورزشی حرکتی را توصیه نمی‌کند که ضررش بیش از فایده‌اش باشد. بنابراین نقد یوگا نه از سر مخالفت با آرامش یا تمرکز ذهنی، بلکه از سر دفاع از معیارهای علمی است.



تبلیغ روان‌گردان در پوشش یوگا

مهدی نعمتی

در بخش دیگری از این ویدئو گفته است: «همه گیاهان سایکدلیک خصوصیت هایی دارند که باعث میشه فرد طبقات و سطوح بالاتر آگاهی رو تجربه کنن، این گیاهان از قدیم بین قبایل و افرادی استفاده میشده که با طبیعت همسو بودن و کاملاً از نظر جسمی و ذهنی آماده رفتن به سطوح بالاتر بودند.

اما اتفاق بدی که داره می‌افته اینه که این گیاهان برای بشر عجل و تنبل و ناخالص امروزی داره تبلیغ میشه. در گذشته ماریجوانا هم یک گیاه مقدس بود اما بخاطر استفاده اشتباه این گیاه روح این گیاه نیز آلوده شده و دیگه تأثیرات سابق رو نداره همچنین آیا واسکا و مجیک ماشروم.» صحبت‌های بهار شهیدی نمونه‌ای از یک تناقض‌گویی خطرناک در گفتمان معنویت‌های نوین و یوگا است. از یک سو، با وعده‌ی «دست‌رسی به آگاهی برتر»، کنجکاوی مخاطبان را نسبت به مواد روان‌گردان برمی‌انگیزد و مصرف آن‌ها را در هاله‌ای از تقدس تاریخی و طبیعی جلوه می‌دهد. از سوی دیگر، با هشدارهای کلی و غیرعلمی، سعی در تبرئه‌ی خود از پیامدهای احتمالی ترویج این مواد دارد. در مجموع، ادعاهای مطرح‌شده فاقد پشتوانه‌ی علمی و تجربی است و بیشتر بر احساسات زودگذر نفسانی تکیه دارد.

در فضای پیچیده و بحران معنویت عصر حاضر، جستجوی انسان برای یافتن آرامش و معنا، گاهی او را به سمت مسیرهای ناشناخته و خطرناکی سوق می‌دهد. گسترش معنویت‌های نوظهور، اگرچه می‌تواند پاسخی مقطعی و سست به نیازهای روحی جوامع مدرن باشد، اما جدا انگاری معنویت از دیانت با ادعاهای اثبات‌نشده، تضادهای آشکار و حتی ترویج رفتارهای آسیب‌زا همراه است. یکی از نمونه‌های اخیر این پدیده، ادعاهای بحث‌برانگیز بهار شهیدی، مربی یوگای فارسی‌زبان مقیم ترکیه است، که در ویدئویی منتشرشده، همزمان به تبلیغ و هشدار درباره مصرف گیاهان روان‌گردان پرداخته است.

او در کلیپ خود ادعا کرده که این گیاهان روان‌گردان قادرند «سطوح بالاتری از آگاهی» را برای مصرف‌کننده ایجاد کنند. بهار شهیدی در ادامه، هشدارهایی متناقض ارائه داده و مصرف این مواد را برای «انسان عجل و تنبل و ناخالص امروزی» خطرناک خوانده است؛ اما در عین حال، با برجسته‌سازی ادعای «ارتقای آگاهی»، به ترویج مصرف آنها ادامه می‌دهد.