

คอนเซ็ปต์พื้นฐานของโยคะ

ถึงแม้ว่าโยคะได้ถือกำเนิดมา 5,000 ปีแล้วโดยมีท่านมหาฤาษี**ปัทมยาลิ**เป็นผู้ริเริ่ม ที่ถือว่าท่านเป็นบิดาแห่งโยคะ ผู้แต่ง**คัมภีร์โยคะสูตร**ไว้เมื่อ 2,000 ปีที่ผ่านมา คัมภีร์ในภาษาสันสกฤตนั้นได้รวบรวมไว้ด้วยกัน 196 สูตร 4 บทสรุปย่อได้เป็น **องค์ 8 ของโยคะ** หรือ วิชาของโยคะทั้งแปด (ค้นได้จากแผนผังอักษรวงศ์โยคะ) ที่ให้ปัญญาในการดำรงชีวิตที่มีความหมาย จุดเริ่มต้นของที่มีคัมภีร์โยคะสูตรได้นั้น ถือว่ามาจากนักเรียนคนแรก คือพระศิวะและภรรยา คือพระนางปาวารตี พลังความหลักแหลมและการรู้สติของพระศิวะ รวมกันกับพลังงานที่สร้างสรรค์ของพระนางปาวารตีนั้น เปรียบเสมือนสัญลักษณ์การผสมผสานกันของพลังงานทางเพศชายและพลังงานทางเพศหญิง ซึ่งเป็นสัญลักษณ์แห่งความสมดุลที่เกิดขึ้นในตัวเองจากการฝึกโยคะ

ณ จนถึงวันนี้ คัมภีร์โยคะสูตรและอีกคัมภีร์หนึ่งที่ศักดิ์สิทธิ์ของฮินดูที่ให้ความหมายลงลึกเกี่ยวกับโยคะได้ก็คือภควัทคีตา ที่สามารถทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพของคนๆ หนึ่งได้ และยังเป็นแหล่งที่มาของหนังสือฮาวทูหรือหนังสือสร้างแรงบันดาลใจต่างๆที่ตีพิมพ์อยู่ทั่วไปในปัจจุบันอีกด้วย

ในปี 2015 องค์การสหประชาชาติได้กำหนดให้วันที่ 21 มิถุนายนของทุกปีเป็นวันโยคะสากลโลก เพื่อระลึกถึงศาสตร์ในการสร้างสุขภาพที่ดี มีความสุขที่ตกทอดกันมาอย่างยาวนาน วิทยาศาสตร์สมัยใหม่ได้มีหลักฐานมากมายเกี่ยวกับประโยชน์ของโยคะที่สามารถฝึกได้ทุกชาติ ทุกศาสนา ทุกวัฒนธรรม การแพทย์แนวตะวันตกให้การยอมรับในประสิทธิภาพของโยคะว่าสามารถจัดการสภาวะร่างกาย จิตใจ และด้านอารมณ์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

การแพทย์แผนปัจจุบันกับโยคะ

ถึงแม้ว่าการแพทย์แผนปัจจุบันกับโยคะนั้นจะช่วยส่งเสริมกันทางสุขภาพ แต่ก็มีความแตกต่างของความเข้าใจในความหมายของคำว่าสุขภาพ ในภาษาอังกฤษคำว่าสุขภาพ (Health) อธิบายได้ถึงภาวะที่ปราศจากความเจ็บป่วยหรือการบาดเจ็บ อย่างไรก็ตาม คำในภาษาสันสกฤตว่า สวัตถยะ (Swastha) หมายถึง การถูกสร้างขึ้นจากภายในตัวเรา เพราะฉะนั้นตามความหมายทางตะวันตกที่กล่าวว่าการมีสุขภาพดีคือการที่คนๆ หนึ่งไม่มีภาวะเจ็บป่วยหรือการบาดเจ็บนั้น ก็หมายถึงภาวะทางร่างกายเท่านั้น ไม่ได้พิจารณาถึงภาวะความไม่สมดุลในคนๆ หนึ่งที่อาจเป็นสาเหตุให้เกิดการเจ็บป่วยได้ ในทางกลับกัน คอนเซ็ปต์ของสวัตถยะจะเน้นถึงต้นตอของปัญหา โดยที่ไม่แยกอาการออกจากองค์รวมของคนๆ หนึ่ง พูดย่าง ๆ คือ การแพทย์ทางตะวันตกจะยึดหลักการรักษาอาการของโรคโดยใช้ยาหรือการรักษาแบบแทรกแซงโดยใช้ตัวช่วยจากภายนอก ขณะที่โยคะจะรวมร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณเพื่อก่อให้เกิดความสมดุลภายใน เพื่อให้เกิดการรักษาจากภายในตัวเอง โยคะจึงถือเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

โยคะกับความมีวินัย

โยคะ เริ่มจากการตัดสินใจของผู้ฝึกที่จะฝึกปฏิบัติ โยคะสามารถเริ่มได้ตั้งแต่ตื่นนอน ฝึกอาสนะ ปรายายามะ และทำสมาธิหนึ่งชั่วโมงทุกวัน แล้วจะค่อยๆ เห็นการเปลี่ยนแปลงในบุคลิกภาพ (ค้นได้จากแผนผัง *koshas*) ในช่วงคำ อยู่ในความเงียบแล้วสะท้อนถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในวันนั้นๆ จะทำให้เพิ่มสติการรับรู้ในการใช้ชีวิตมากขึ้น

ในบทแรกของโยคะสูตร (1:1) ได้กล่าวว่า “AthaYoganushasanam” Atha หมายถึง ขณะนี้, Anu หมายถึง อดทน และ Shasanam หมายถึง การนำทางหรือการควบคุม รวมแล้วหมายความว่า การควบคุมร่างกายของเราในทุกอณูถึงระดับอะตอม ซึ่งเป็นหลักสำคัญที่แสดงถึงความแตกต่างระหว่างโยคะกับการรักษาแบบตะวันตก โยคะจะพัฒนาความมีวินัยในตัวเองเพื่อการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีสติ เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยทั้งภายในและภายนอก และสามารถเผชิญกับสิ่งต่างๆ ในสังคมได้อย่างมั่นใจ โยคะสอนให้เรารับผิดชอบต่อตัวเองในขณะที่การแพทย์สมัยใหม่ยกให้เป็นความรับผิดชอบต่อแพทย์และยา โยคะสร้างพลังและความสมดุลจากภายในทำให้ปรานะหรือพลังงานจักรวาล ได้มีการเคลื่อนไหวภายในร่างกายเพื่อเสริมสร้างร่างกายและจิตใจ แน่ใจว่าจะมีบ้างที่เราต้องพึ่งการแพทย์สมัยใหม่ การเคลื่อนไหวของปรานะจากโยคะจะยิ่งเสริมประสิทธิภาพของยา ทำให้หายได้เร็วขึ้น

โยคะคืออะไร

ปัทมชลีได้ให้ความหมายของโยคะว่า คือ “Yogachittavrittinirodhah” หมายถึง การจัดการปรุงแต่งให้ออกจากจิตใจ, Chitta คือ จิตใจหรือการรับรู้สติ, Vrittis คือ การขับเคลื่อนทางความคิด, Nirodh คือ การขจัด หรือหยุดโดยสรุปว่า โยคะคือการชำระล้างอารมณ์และขจัดสิ่งรบกวนให้ออกจากจิตใจ เราสามารถทำจิตให้หนึ่ง รู้จักตัวตนที่แท้จริงของเราจากการทำสมาธิ เมื่อนั้น การเปลี่ยนแปลงและความสมดุลของบุคลิกภาพ (*Koshas* คือมิติแต่ละชั้นของบุคลิกภาพ หรือ ปลอดภัย) ก็จะมีการเปลี่ยนแปลงที่ระดับเซลล์เช่นกัน ซึ่งมีผลต่อเนื่องไปถึงการไหลเวียนของเลือดและพลังงานในร่างกาย ตามหลักวิทยาศาสตร์นั้น เซลล์จะมีการเปลี่ยนแปลงทุกๆ เจ็ดปี ร่างกายจะถูกปรับใหม่ เวลาที่ใช้ในการหมุนเวียนของเลือดในร่างกายโดยเฉลี่ยประมาณ 23-60 วินาที เมื่อปรานะไหลเวียนผ่านเลือดไปในแต่ละเซลล์ เมื่อนั้นก็จะทำให้เกิดพลังที่สมดุลตามธรรมชาติขึ้นทั่วทั้งระบบ โยคะได้กล่าวถึงความเจ็บป่วยในตัวเรานั้น เกิดจากความไม่สมดุล หรือมีการอุดตัน หรือปราศจากการไหลเวียนของปรานะ การฝึกฝนทางร่างกายนั้นเป็นการเพิ่มช่องว่างเพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนทั่วร่างกาย และการฝึกปรายายามะนั้นจะนำพาปรานะไป เพื่อเป็นการผสมผสานกันของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์

เมื่อเลือดมีการไหลเวียนเร็วเกินไป มักจะทำให้เราเหนื่อยง่ายและทำให้แก่ก่อนวัย โยคะจะช่วยชลอให้ระบบในร่างกายทำงานช้าลงโดยการควบคุมลมหายใจ เกิดการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ในภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

เท่านั้น จึงจะสามารถเสริมสร้างให้เกิดการรักษาได้ การออกกำลังกายในปัจจุบันนั้นไม่สามารถทำให้เกิดภาวะผ่อนคลายได้เหมือนการฝึกฝนโยคะ ทางแพทย์แผนปัจจุบันก็ได้นำจุดนี้ไปใช้โดยมีการส่งยานอนหลับให้ผู้ป่วย โยคะนั้นทำให้เกิดสภาวะที่ดีขึ้นจากภายในร่างกายและจิตใจของเราเอง การฝึกโยคะจำเป็นต้องมีวินัย เพื่อที่จะได้รับประโยชน์ เกิดความสงบ สุขุมภายในตัวเรา เพื่อให้เราได้อู่อัจฉริยะกับร่างกายตนเอง จุดมุ่งหมาย และสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทายในชีวิตได้ มีนักเรียนมากมายที่เข้าใจผิดว่าโยคะเป็นเพียงการฝึกร่างกายในท่าอาสนะ ซึ่งเป็นความรับผิดชอบของครูที่จะปรับความเข้าใจนั้นใหม่ การฝึกอาสนะนั้นเป็นเพียงการวอร์มอัพเพื่อการฝึกฝนหลักคือการหายใจเพราะปรารถนาจะหรือการหายใจที่ถูกต้องจะเป็นตัวช่วยหลักให้เกิดการผ่อนคลายที่ลึกให้กับร่างกายและจิตใจ เป็นสิ่งสำคัญที่นักเรียนควรค้นหาครูผู้สอนที่มีความสามารถในการสอนโยคะอย่างแท้จริง และสามารถช่วยวิเคราะห์ภาวะไม่สมดุลกันของมิติในแต่ละชั้นของร่างกาย (Koshas) ของผู้เรียนได้

การฝึกฝนโยคะอย่างสม่ำเสมอเพื่อที่จะพัฒนาการรับรู้และการตื่นตัวที่มีอยู่ ซึ่ง 70-75% จะอยู่ที่ร่างกาย, 20-25% จะอยู่ในจิตใจ, 4% จะอยู่ที่อารมณ์ และ 1% อยู่ที่จิตวิญญาณในสภาวะที่สูง ในช่วงหนึ่งของกรรมวิธีรับรู้ นั้น ประกอบกับภาวะที่พร้อมของตัวเรา ทำให้เกิดพลังสร้างสรรค์และความศรัทธา มีคำพูดที่ว่า ไม่มีพระเจ้า มีแต่เพียงความงามที่เหนือสิ่งอื่นใดอยู่ในการกระทำของผู้ที่มีศรัทธา การฝึกโยคะนั้นเราพยายามที่จะควบคุมตัวตนของเรา การใช้เวลาเป็นชั่วโมงบนเสื่อโยคะแต่กลับมีการกระทำที่ไม่ดี ไม่คำนึงถึงผู้อื่นนั้น ทำให้จุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตของโยคะนั้นหายไปทั้งหมดสิ้น โยคะคือประสบการณ์ที่ได้จากการพินิจทบทวนความคิด ความรู้สึกภายในตัวเอง

เราสามารถสร้างวินัยได้โดยเริ่มจากร่างกาย เคลื่อนไหวในท่าทางต่างๆ ตามด้วยการฝึกหายใจ และการจัดการทางด้านจิตใจด้วยวิธีแบบองค์รวมเพื่อพัฒนาตัวเราให้ดียิ่งขึ้น จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นได้ เมื่อเริ่มต้นที่ตัวเราและเราได้รับผลประโยชน์ที่เกิดขึ้น เราก็ควรจะกลายเป็นตัวแทนหรือทูตของโยคะต่อไปเพื่อให้ผู้อื่นและสังคมได้รับผลประโยชน์ด้วยเช่นกัน

“Yoga is the need of today & will be the culture of tomorrow. Yoga will immerge as the mighty world culture and will direct the events of the future.” - Swami Satyananda Saraswati, The Bihar School of Yoga. (“โยคะเป็นสิ่งจำเป็นในยุคปัจจุบัน และจะเป็นวัฒนธรรมต่อไปในอนาคต โยคะจะมีพลังมหาศาลที่จะกำหนดเหตุการณ์ต่างๆในอนาคต” - Swami Satyananda Saraswati)