

# ھاتا یوگا

بیرخستنه وە

ریبازی ھاتا یوگا مندالی شەری ناستانگا یوگایە - کە بە واتای یوگای ھەشت ئەندام دیت و ەك ئەم بەشانە خراوەتە روو: مانترای یوگا، لایا یوگا ، و راجا یوگا ، لە فۆرمە رەسەنەکە یوگا کە بریتتییە لە مەھا یوگا . ھاتا یوگا نە ئایینە و نە فەلسەفە یەکی خەمڵاندنە و نە زانستی پزیشکی ئەلتەرناتیفە ( ھەرچەندە یوگا بەوہ ناسراوە کە بەرگری مرۆفە لە بەرامبەر نەخۆشیدا بەھێز دەکات). یوگا بەبێ ئەوہی خاوەنی بناغە یەکی بە دامەزراوەیی کراو بیٹ ، لە ھەموو بارەکاندا ھەر بە زیندوویی لە بەرامبەر گۆرانکارییەکانی رۆژگار و وەھمی تیۆری یە سەرنج راکیشەکان و فرە مۆدیلی و میتۆدە رێگر و قۆرغکارەکانەوہ کە ئامانجیان وەلام دانەوہی کیشە وجودی یەکان بووہ ، ماوەتەوہ .

ھاتا یوگا ، بەلام بۆکی؟

ھاتا یوگا ریبازیکی رۆحی ھەمەلایەن و گشتگیری دیرینە کە لە بنەردادا رووی دەمی لە کەسانی تەندروست و ھاوسەنگ بووہ کە بە بانگەشە ی رەسەن بۆ رۆحانیت بەھرمەند بوون ، و بە جۆریک ئامادەن کە واز لە ژیانە کۆمەلایەتی ئاسوودە و کەس و کار و نازیزان و برادەرانە خۆشەویست بەینن و ژیانە تەنھایی و گۆشەگیری بگرنە بەر و ئامادە بن قوربانیدان لە جۆریکی جیاواز لە ئەستۆ بگرن .

لە ھندستان ئەم جۆرە یوگیانە ( تا ھەنووکەش لە ھەندێ حالەتدا ھەروایە ) بریتی بوون لە نوخبە و گۆلبژییری کۆمەلگا . لە راستیدا ئەم رۆحە دەگمەنانە بریتین لە ئەرستۆکرات و "لە یاسا دەرچووہ" شکۆمەندەکانی کۆمەلگا . ئەمانە کەسانی خاوەن "ئیرادە ی باشن" بە پلە ی نایاب ، کە تەنھا خاوازیاری بە دەست ھینانی ئەو پەری پلە ی رۆحانین .

ئەم بوونەوہرە جیاوازانە زۆر لە میژە زەریای دنیا ییان بە جی ھیشتووہ و ئەوان ئیستا ھەست دەکەن کە ئامادەن بە گرتنە بەری بالاترین مەیدانخاوی و سەرکیشی - بە دەست ھینانی نەمری و یەکگرتنی بالاً لە گەل بێناو دا . ھیشتا ئەمرو ئەم شەیدایانە ی رۆحانیت دەتوانن بە نمونە ی خویان خەلکی ئیلھام بەخش بکەن لە سەرتاسەری جیھان دا .

بەلام ساداڪ - Sadhak ی ئەمرو بپاری داوہ کە (پچکە ی ناوہند) ھەلببژییریٹ ، رچکە یەکی میانگیر کە بە شیوہ یەکی ھاوسەنگ ژیانە دنیا یی و ژیانە رۆحی پیکەوہ گری بدات و بەم شیوہ یەش قاچیکی لە جۆگە ی ژیانە مۆدیرن دا بیٹ و قاچکە ی تریشی لە جۆگە ی ناوہندی ھیزی رۆحانیدا بیٹ .

ەك باشترین فۆرمی ژیان زۆر کەس چەمکی بەرزی شادمانی کە بە دیقاً دیقاً Deva Deha ناو دەبریت گرتۆتە بەر . بەلام ترادیسییۆنی یوگا ئەوہ مان فیئ دەکات بۆ ئەوہی ئامادە بیٹ بۆ ئەم ریکا تارادە یە کورسە ی ژیان ، بوونی "گورو" یە کاریکی حەتمیە .

گورو - رەوینەرەوہ ی تاریکی

ھندستان خاوەنی ترادیسییۆنیکی ھەمە چەشنی گوروہ . (کولارناقا تانترا) باس لە شەش جۆر گورو دەکات . بە شیوہ یەکی گشتی گورو ی راستەقینە و رەسەن دەبیٹ :

- بى ئىگۈ بېت

- بە توانا و بە ئەزمون بېت.

- وابەستە نەبېت بە شتە ماددى يەكەنەو.

- بەلگەى ھاوسەنگىيىتى ( بالانس عەقلى و تەنەنەت مەزاجىش) بختە روو.

بە ھۆى ئىلھام بەخش بوونى بە مەعريفە، ئەزمون، و نامادەيى خۆى ، گورو دەبېت رېزدار بېت بەرامبەر مىراتى ترادىسيۇنە يۇگايىيەكان و تەعالىمەكانى گوروەكەى خۆى و ھەرۈھا بتوانىت مەعريفەو ئەزمونى خۆى بە شىۋەيەكى گونجاو بگوازيئەوۋە بۇ ساداكى شايستە.

بە ھەرھال، ھەندى خاسىيەتى سەربار ھەن كە بە ھەمان شىۋە دەبېت لە ساداك دا ھەبن بۇ ئەوۋى نامادە بېت لەم پىناوۋەدا: خۆ تەرخان كىردن، بىگەردى دل و دەرۋون، سوور بوون، رىك و پىكى لە ئەنجامدان دا، بىرىكى باش لە ناوابەستەيى و خۆنەويستى.

دورژمنى پلە يەكى يۇگا سادانا برىتتە لە ئەنجامدانى نامىر ئاسا، واتە ئەنجامدانى راھىنانكان بە شىۋەيەكى رۇتىنى كە تيايدا تەمەلى (تاماس) زال دەبېت . پىۋىستە ھەموو راھىنانىك بە جۇرىك ئەنجام بدىت وەك ئەوۋى يەكەم جار بېت بىرىت.

ھەرۈھا وابەستە بوون بە يادەۋەرى دويىنى ۋە و / يان ويىنە دروست كىردن و پلان دانان لە داھاتوۋدا كوشندەن بۇ دەستكەۋتەكان يان ئاكامەكانى " لىرەو لە ئىستادا " دەبېت ھەموو كاتىك سادانا بە ھەلوپىستىكى نوي و ۋەك ئەوۋى كە بۇ دوا جارە ھەلى ئەنجامدانى ھەيە ئەنجام بدىت. باشترىن ئەنجامەكان لەو كەسانەدا بەدى دەكرىت كە لە سەرەتاۋە پۇزەتتىقن يان بە سۆزەۋە راھىنانە پىشەكى يەكان ئەنجام دەدەن.

يەكەمىن نىشانە دەرکەۋتوۋەكانى ژيانى ئاراستە كراۋ بەرەو دىققا دىھا كامانەن؟

- رۇيشتنى توپزالى زمان بە تەۋاۋەتى

- خراپ ھەناسە نەدان

- نەمانى بۇنى ناخۇشى جەستە

- جولەى سروشتى و رىك و پىكى رىخۇلكان

- نووستنى دروست و رىك و پىك

- ھەست كىردن بە ھىز وئارامى ناۋەكى و شادى.

**سامادى**

دواھەمىن دەسكەۋتى ساداناي يۇگا (رېبازى رۇحى) ساداك دەگەيەنىت بە سامادى كە لە بەرزترىن ئاست خۇيدا

(ئاسامپراجناتا سامادى) لە رووى تەكنىكىيەۋە خۆى ۋەك ئەمانە بە دەردەخات:

- بەرزترىن فۇرمى كۆتۈرۈل (سانگياما)

- قوولترىن درېپىنى تەركىزى عەقلى (سامادى)

- يەكگرتنى تەۋاۋ (سانىۋگا).

**سېكس و رۇحانئەت**

ھەموو رېبازە رۇحى يەكان و ئاينەكانىش دانىيان ناوہ بە ئەو گرنكى و بايەخە زۆرەى سىكىس لە ژيانى مرؤق دا ھەيەتى. كتيبە پيرؤزەكانى ھىند (شاستراكان) وا رادەگەينن كە ژيان سى مەبەستى سەرەكى (پوروشارتاس يان تريقارگا) ى ھەيە كە برىتين لە:

- ئارتا ، بە دەست ھىنانى سامان، ھونەر ، زانست

- دارما ، تاك ھەلدەستىت بە پەپرەو كردنى چەند رىساىەكى بەكۆمەل بۆ بەدەست ھىنانى رىكخستنى راست و دروست لە ژيان دا.

- كاما ، شاد بوون بە ھەز و چيژ ھەكان

- مەبەستى چوارەم كە برىتى يە لە رزگار بوون لە بازنەى لە داىك بوونەوہ (مۆكشا) بە شيؤەيەكى بنەپرەتى پشت دەبەستىت بەوہى كە ئەو سى مەبەستەى سەرەوہ چۆن جى بە جى دەكرين.

لە رىگ قيدا دا ، كاما ھەك ھىزى سىكىس ھەك يەكەمىن تۆوى مېشك كە رەگ و ريشەى ھەموو ئەفراندىكە باس كراوہ. بۆ ھەموو مرؤقەكان - بە ساداكەكانىشەوہ - كۆنترۆل كردنى ھىزى سىكىس تەھەدايەك گەورەيە. پيشينە يوگى يەكانى ئەمە برىتى يە لە وزەى سىكىسى پشت ئەستور بە جەستەيەكى گونجاو.

كاتىك كە رۇحانىت ئەم پيشينانەى تىادا پەرە پىنەدرا ئەوا رەنگە خراپ بەكارھىنانى سىكىسى لىبكەويتەوہ.

لە ناستە بەرزەكانى كۆنترۆل دا ، كۆنترۆلى سىكىسى پيشكەوتوو ھەك بەشيك لە ساداناي ھاتا يوگا دەبيتە

پەتى پەيوەندى و بەستنەوہى يوگى بە راجا يوگاوہ - كە بە واتاي رىبازى شاھانە بۆ رزگار بوون دىت.

