

به نام خداوند طبیعت



# زی یوگا

زیستن با یوگا

زینب گودرزی

سرشناسه:

عنوان قراردادی:

عنوان و نام پدیدآور: زی یوگا (زیستن با یوگا) / زینب گودرزی.

وضعیت ویراست: ویراست ۱.

مشخصات نشر: تهران: نقطه طلایی، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۲۴ ص.

شابک: ۱۹۰۰۰۰۰ ریال، چاپ اول: ۷-۱-۹۲۸۸۹-۹۲۲-۶۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت:

موضوع: یوگا

شناسه افزوده:

رده بندی کنگره:

رده بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:

نام کتاب: زی یوگا (زیستن با یوگا)

تألیف: زینب گودرزی

ویراستار: لیلی اثنی عشری

ناشر: انتشارات نقطه طلایی

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۴۰۲

چاپ و صحافی: مبینا

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۹۰۰۰۰۰ ریال

صفحه آرای و طرح جلد: دنیای ایده‌های تابان (دات)

شابک: ۷-۱-۹۲۸۸۹-۹۲۲-۶۷۸

تهران، انتهای خیابان بهشتی، تقاطع خیابان ولی عصر

خیابان عبادی، نعیمی غربی، پلاک ۲۷، واحد ۳

کد پستی: ۱۵۹۵۷۱۶۹۵۶

تلفن: ۵۰-۸۸۷۰۹۳۴۸



نقطه طلایی  
Golden Point Publication

یوگا ورزش نیست، معجزه زندگی است...

## فهرست مطالب

۷	یادداشت ناشر.....
۹	آغاز سخن.....
۱۱	بخش یکم، انرژی.....
۱۴	۱. دریافت انرژی.....
۱۴	نخست: دریافت انرژی از راه تغذیه.....
۱۴	تغذیه از طریق حس چشایی.....
۱۶	تغذیه از طریق حس بویایی.....
۱۷	تغذیه از طریق حس شنوایی.....
۱۹	تغذیه از طریق حس بینایی.....
۲۰	تغذیه از طریق حس لامسه.....
۲۱	دوم: دریافت انرژی از طبیعت.....
۲۴	۲. انرژی مثبت و منفی.....
۲۹	۳. تبدیل انرژی.....
۳۱	۴. ذخیره هدفمند انرژی.....
۳۱	خورندگان انرژی.....
۳۳	پرحرفی کردن (صحبت‌های غیرضروری).....
۳۵	گله و شکایت کردن.....
۳۵	بحث و جدل کردن.....
۳۶	کنترل کردن.....
۳۸	صحبت کردن دربارهٔ دیگران (غیبت کردن).....
۳۹	قضاوت کردن.....
۴۳	دروغ گفتن (صادق نبودن).....
۴۴	گرداب.....
۴۹	بخش دوم، زندگی.....
۵۰	درخت بوگا، درخت زندگی.....
۵۱	شکوه یک درخت (۱).....
۵۱	نخستین رکن درخت زندگی: یاما.....
۵۳	چرخهٔ سلامتی.....
۵۴	حلقهٔ اول: خوابیدن.....
۵۷	حلقهٔ دوم: تنفس.....
۵۹	حلقهٔ سوم: آب نوشیدن.....

- ۶۱ ..... حلقه چهارم: غذا خوردن
- ۶۳ ..... حلقه پنجم: آگاه بودن به جسم
- ۶۵ ..... حلقه ششم: آگاه بودن به ذهن
- ۶۹ ..... حلقه هفتم: حضور در طبیعت
- ۷۱ ..... مهرورزی با دیگران و محیط
- ۷۲ ..... قانون کارما
- ۷۳ ..... زندگیبخشی
- ۷۵ ..... بخش سوم، پاکسازی
- ۷۶ ..... شکوه یک درخت (۲)
- ۷۷ ..... دومین رکن درخت زندگی: نیاما
- ۷۷ ..... پاکسازی جسم
- ۷۸ ..... پاکسازی بینی به روش نئی
- ۸۰ ..... پاکسازی ذهن
- ۸۱ ..... چشم، دریچه روح
- ۸۱ ..... تراتاكا
- ۸۲ ..... پاکسازی محیط
- ۸۴ ..... نظم
- ۸۵ ..... جلوگیری از انباشتگی
- ۸۵ ..... پاکسازی فضای زندگی
- ۸۶ ..... چرخش انرژی
- ۸۷ ..... بخش چهارم، اعتیاد
- ۸۸ ..... شکوه یک درخت (۳)
- ۸۸ ..... سومین رکن درخت زندگی: آسانا
- ۸۹ ..... اعتیاد جسمی
- ۹۰ ..... سلام بر خورشید
- ۹۱ ..... اعتیاد ذهنی
- ۹۱ ..... تاب آوری
- ۹۳ ..... بخش پنجم، مدیریت ذهن
- ۹۴ ..... شکوه یک درخت (۴)
- ۹۴ ..... چهارمین رکن درخت زندگی: پرانا یا ما (دمگستری)
- ۹۷ ..... ذهن آگاهی

- بخش ششم، بخشیدن و بخشودن ..... ۹۹
- بخشیدن ..... ۱۰۰
- چرا باید بخشیم؟ ..... ۱۰۲
- بخشش مادی ..... ۱۰۵
- بخشش معنوی ..... ۱۰۹
- بخشودن ..... ۱۱۰
- چرا رنج میبریم؟ ..... ۱۱۲
- چگونه بخشاییم؟ ..... ۱۱۳
- بخش هفتم، مراقبه ..... ۱۱۵
- شکوه یک درخت (۵) ..... ۱۱۶
- مراقبه ..... ۱۱۷
- چگونه مراقبه کنیم؟ ..... ۱۲۰
- آثار مراقبه ..... ۱۲۱
- پایان سخن ..... ۱۲۳
- منابع ..... ۱۲۴

## یادداشت ناشر

واژه «یوگا» اغلب ذهن را به سمت معنای نتیجه آن، یعنی آرامش، سوق می دهد. یوگا از معدود ورزش هایی است که مستقیماً با ذهن سروکار دارد و از این روست که معمولاً، در زندگی کسانی که آن را به درستی درک کرده اند، جاری و ساری است. زینب گودرزی نیز یکی از انگشت شمار کسانی است که یوگا را به درستی فهمیده و آن را در زندگی اش جاری ساخته و این همان چیزی است که او را از بسیاری از استادان یوگا متمایز می کند. او در دوره هایش فقط مهارت ایستادن روی سر یا حرکات دشوار یوگا را آموزش نمی دهد؛ هدف او کیفیت بخشیدن به زندگی کسانی است که قصد دارند به معنای واقعی کلمه زنده باشند و زندگی کنند.

انتشار کتاب او افتخاری است برای انتشارات نقطه طلایی و امید داریم که حاصل سال ها تحصیل و تدریس و زندگی او بتواند راهی روشن فراروی کسانی قرار دهد که هم چون او می خواهند یوگا را زندگی کنند.





## آغازِ سخن

روزی که با یوگا آشنا شدم نوزده سال داشتم و امروز که تصمیم به نوشتن این کتاب گرفتم، ۱۹ سال از جاری شدن یوگا در زندگی ام می‌گذرد. در این سال‌ها، یوگا زندگی مرا در آغوش گرفت و معجزه‌وار در لحظه‌لحظه زندگی ام جاری شد. از یوگا آموختم که سعادت انسان‌ها به آنچه هستند وابسته است و اینکه چه هستند و چه می‌توانند باشند به میزان خودشناسی و درکشان از جهان هستی وابسته است. آموختم که اگر بخواهم سعادت‌مند باشم، باید یوگا را در راه رفتن، نشستن، خوردن، خوابیدن و نفس کشیدنم زندگی کنم تا جسم و ذهنم هماهنگ باشد، تندرست بمانم و بتوانم از همه لحظات زندگی ام بهره ببرم.

همه ما تجربه‌های تلخ و شیرینی از زندگی داشته‌ایم و می‌دانیم گاهی اوقات نمی‌شود همه چیز را تحت کنترل داشت. می‌دانیم برخی اتفاقات، چه بخواهیم و چه نخواهیم، رخ می‌دهند و چیزی که آن اتفاق را برای ما خوشایند یا ناخوشایند می‌کند نحوه رویارویی ما با رویدادها، تصمیم‌های ما و رفتارهای ماست، و فقط زمانی می‌توانیم درست‌ترین تصمیم را بگیریم که آگاه باشیم. از خودمان و از محیط پیرامون. بخشی از این آگاهی با مطالعه و تجربه به دست می‌آید، اما آگاهی کامل فقط با حضور داشتن در لحظه اکنون و مشاهده حاصل می‌شود و این همان رسالت یوگا است. یوگا ما را برای حضور یافتن در لحظه اکنون می‌پرورد؛ چیزی که در این دنیای پرهیاهو از یاد برده‌ایم و به خستگی و ناخشنودی و افسرده‌حالی راضی شده‌ایم. یوگا دائماً به یاد ما می‌آورد که زندگی چیزی جز تلاش برای تأمین معاش و برطرف

کردن نیازهای مادی است.

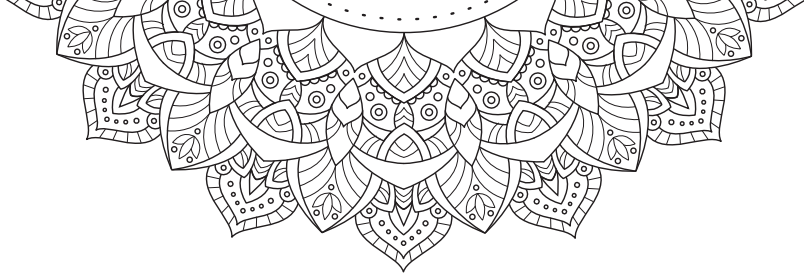
آرتور شوپنهاور در کتاب در باب حکمت زندگی تلاش برای ثروت اندوزی و بی‌توجهی به لذات ذهنی و معنوی را به خوبی توصیف می‌کند:

«بسیاری از مردم، سخت‌کوش چون مورچگان، از صبح تا شب در پی افزودن ثروت خویش‌اند. این‌ها چیزی، فراتر از افق تنگی که ابزار رسیدن به این هدف را دربرمی‌گیرد، نمی‌شناسند: ذهنشان خالی است و در نتیجه پذیرای هیچ چیز دیگری نیستند. این‌ها به عالی‌ترین لذت‌ها که لذت‌های ذهنی است دسترسی ندارند و بیهوده می‌کوشند تا لذت‌های فزاینده حسی را، که مستلزم وقت کم اما پول زیاد است و آن را گاهی بر خود روا می‌دارند، جانشین آن لذت‌های دیگر کنند و سرانجام، اگر بخت یاری آنان را کند، حاصل زندگی‌شان این خواهد بود، که تلّ بزرگی از پول را، یا برای افزودن، یا برای به باد دادن، به وارثین خود واگذارند. بنابراین، چنین زندگانی‌ای که با قیافه‌ای جدّی و حالتی حاکی از اهمیت سپری شده باشد به همان اندازه ابلهانه است که زندگانی کسانی که نمادشان کلاه زنگوله‌دار است.»

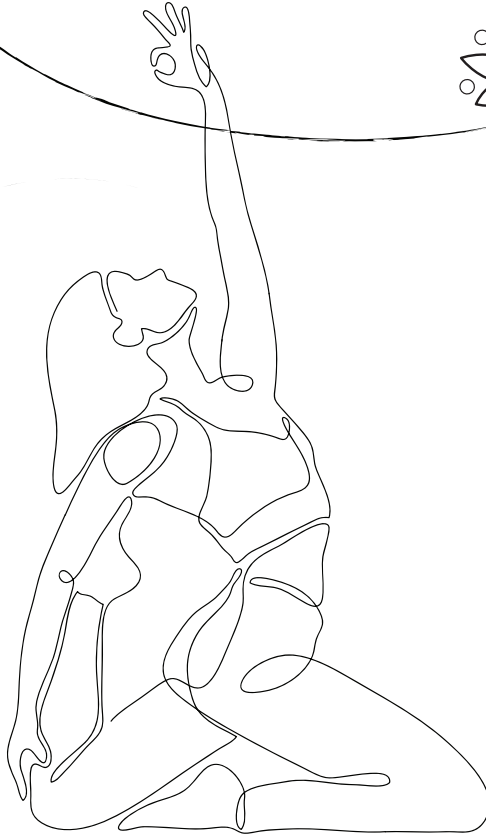
شوپنهاور درست می‌گوید که بیشتر مردم در پی ثروت‌اندوزی و رسیدن به لذات زودگذر مادی‌اند. در طول روز تبلیغات بسیاری دریافت می‌کنیم که ما را به سمت ثروت‌اندوزی و تمرکز بر افزایش درآمد سوق می‌دهند: «چگونه ثروتمند شویم؟»، «چگونه درآمد خود را چند برابر کنیم؟»، «چگونه با مراقبه ثروت جذب کنیم؟»؛ اما آیا کسی هست که به ما درست زندگی کردن را بیاموزد؟ یا کسانی هستند که مشتاق رهایی از قید و بندهای رسوم نادرست باشند و بخواهند از کمیت بکاهند و بر کیفیت زندگی‌شان بیفزایند؟

این کتاب را تقدیم می‌کنم به شما و همه کسانی که تصمیم گرفته‌اند تغییر کنند و می‌دانند که هیچ‌کس نمی‌تواند زندگی را برایمان لذت‌بخش‌تر کند، جز خودمان.

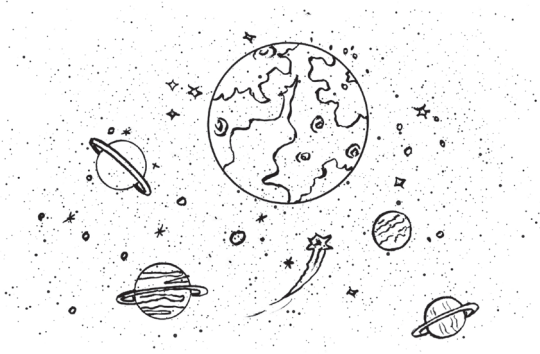
زینب گودرزی، بهار شورانگیز ۱۴۰۲



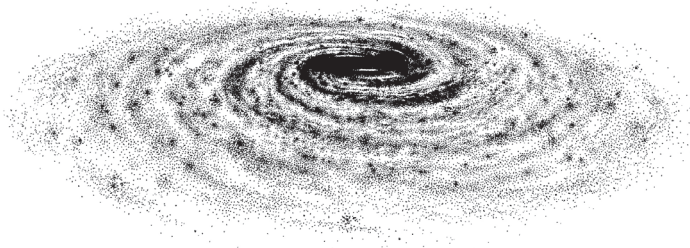
بخش یکم  
انرژی



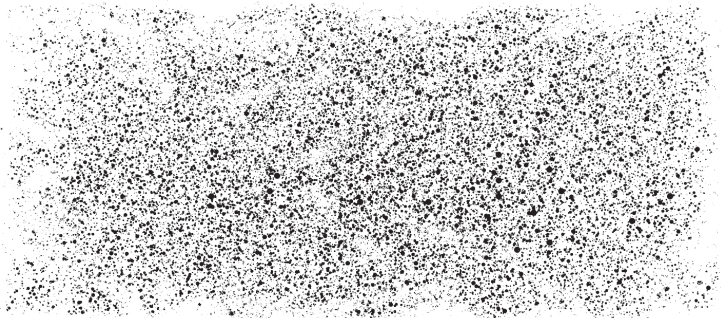
اگر از سیاره دیگری به زمین نگاه کنید، چه خواهید دید؟



حالا فرض کنید از جایی بیرون از کهکشان راه شیری این کهکشان را نظاره می کنید.



اندکی بیشتر... فرض کنید جایی بیرون از این جهان هستی به تماشای دنیا نشسته اید.



وقتی از دور جهان هستی را تماشا می‌کنید چه حسی به شما دست می‌دهد؟ همه ما ذرات کوچک انرژی هستیم که در انرژی‌های دیگر، یعنی ذرات دیگر هستی، اثر می‌گذاریم. حتماً قانون پایستگی انرژی را به یاد دارید: «انرژی نه به وجود می‌آید و نه از بین می‌رود، بلکه از حالتی به حالت دیگر تبدیل می‌شود.» به همین سبب مهم است که چه انرژی‌هایی را در این جهان تبدیل می‌کنیم و اثرش را از خود به جا می‌گذاریم.

دیگر اینکه انرژی کم نمی‌شود و به اندازه همه ما در جهان هست. هر یک از ما میزان مشخص و ثابتی از انرژی را در اختیار داریم؛ پس چگونه است که بعضی می‌توانند مؤثرتر باشند و کارهای مهم‌تری انجام بدهند؟ چرا برخی به نظر با انرژی می‌رسند و برخی کاهل‌اند و در انجام کارها اهمال می‌کنند؟

سهم هر کدام از ما از انرژی جهان هستی و به کار گرفتن آن به ما و تصمیم ما وابسته است. انرژی نیروی حیات ما و مهم‌ترین بخش زندگی ماست. باید با آن حرکت کنیم، بسازیم، بیندیشیم، روزگار را به صلح بگذرانیم و با جهان آشتی کنیم. در نوجوانی چیزهای بسیاری به ما آموخته‌اند. درباره نیازهای اولیه و ثانویه گفته‌اند و ذهن ما پذیرفته است که نیازهای اولیه بشر خوراک و پوشاک و مسکن است. ولی آیا واقعاً، با تأمین این سه، نیازهای اولیه بشر تأمین می‌شود؟

می‌خواهم رازی را با شما در میان بگذارم. می‌خواهم بگویم بسیاری از آموزه‌های ما گمراهان کرده‌اند. مهم‌ترین نیاز بشر انرژی است، چراکه خود انسان هم انرژی است، و نیازهای دیگر پس از آن قرار می‌گیرند. قطعاً نداشتن خوراک و پوشاک و مسکن خلأ بزرگی است، اما انرژی در صدر این‌هاست و فقط به این سبب که ما هر روز و غریزی آن را دریافت می‌کنیم از اهمیت و حیاتی بودن آن غافل شده‌ایم.

در این بخش به موضوع‌های مهمی که درباره انرژی مطرح شده است می‌پردازیم. شرح می‌دهیم که چگونه انرژی را دریافت کنیم، انرژی مثبت و منفی چیست، چگونه انرژی را ذخیره یا تبدیل کنیم، خورندگان انرژی چه کسانی هستند و چه می‌شود که انرژی‌مان را از دست می‌دهیم.

## ۱. دریافت انرژی

انرژی 'enerži' [فر.: énergie] (۱.) (فیزیک)  
۱. آنچه می‌تواند کاری انجام دهد؛ کارمایه. ۲. منبع نیروی قابل استفاده مانند نفت و زغال‌سنگ.

ما هر روز باید از راه‌های مختلف انرژی بگیریم و این موضوع گریزناپذیر است، اما اینکه کدام راه دریافت انرژی را برگزینیم، آن را ذخیره یا تبدیل کنیم و بین انرژی‌هایمان تعادل برقرار کنیم کاملاً در اختیار ماست. بیاید پیش از هر چیز نگاهی بیندازیم به تک‌تک مسیرهای دریافت انرژی.

### نخست: دریافت انرژی از راه تغذیه

تغذیه taqziye [عر.: تغذیة] (امص)  
۱. غذا خوردن، ۲. غذا دادن به کسی، ۳. علم بررسی غذاهای گوناگون از جهت سلامت جان‌دار، رشد و نمو، تولید انرژی، ترمیم بافت‌های بدن، و مانند آن‌ها، و نیز بررسی بیماری‌های ناشی از سوء تغذیه، ۴. (مجاز) قوت و نیرو دادن به کسی (چیزی) و نیاز او (آن) را تأمین کردن.

تغذیه از مهم‌ترین مسیرهای دریافت انرژی است. همین که می‌گوییم تغذیه، اولین چیزی که به ذهنمان خطور می‌کند غذاست، اما بیایید این ذهنیت را تغییر دهیم. تغذیه فقط به غذا خوردن ختم نمی‌شود. منظور از تغذیه همه چیزهایی است از طریق حواس پنج‌گانه به بدن ما وارد می‌شود.

### □ تغذیه از طریق حس چشایی

چشایی češ-āy(°) (حامص، ا.)  
یکی از حواس پنج‌گانه که به کمک پرزهای روی زبان مزه چیزها را تشخیص می‌دهد: جز این لذتی چند حقیر... به وی رسد... چون شنوایی و... چشایی.

بی‌شک یکی از راه‌های متداول تأمین انرژی خوردن غذاست، ولی اینکه چه و چقدر می‌خوریم مهم است. خوردن همیشه به ما انرژی نمی‌بخشد و حتی گاهی از ما انرژی می‌گیرد. قطعاً شما هم تاکنون تجربه‌ای شبیه به این داشته‌اید: بعد از خوردن غذا احساس کرختی و سنگینی و خواب‌آلودگی به سراغتان آمده است، ترجیح داده‌اید دست از کار بکشید و استراحت کنید تا غذایتان هضم شود. اینکه چرا

به این حال می‌افتیم ممکن است دلایل گوناگونی داشته باشد. ممکن است غذای نامناسبی را انتخاب کرده باشیم یا آن را در وقت نامناسبی خورده باشیم یا پرخوری کرده باشیم. انتخاب غذای مناسب و وقت مناسب به ویژگی‌های جسمی مان بستگی دارد، اما پرخوری را به روش‌های گوناگون می‌توان درمان کرد. یکی از این روش‌ها قانون هشتاد درصد است. ژاپنی‌ها باور دارند که هرگز نباید بیش از هشتاد درصد معده پر شود، پس پیش از اینکه کاملاً سیر شویم باید از غذا خوردن دست بکشیم. نکته دیگر این است که هدف از غذا خوردن فقط سیر شدن نیست. آگاهی هنگام غذا خوردن می‌تواند به غذا خوردن ما کیفیت ببخشد. نه تنها غذا خوردن، که همه کارهایی که در زندگی انجام می‌دهیم نیاز به کیفیت دارد و این چیزی است که کاملاً به ما و رفتار ما وابسته است.

اولین و مهم‌ترین چیز برای اینکه بتوانیم به سبک زندگی مان کیفیت ببخشیم آگاهی است و ساده‌ترین مسیری که به آگاه شدن ما ختم می‌شود توجه است. با توجه به حس چشایی هنگام غذا خوردن می‌توانیم طعم‌های متفاوتی را بچشیم و از طعم‌هایی که خوشایندمان است لذت بیشتری ببریم. بیاید از امروز به خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها بیشتر توجه کنیم و هر چیزی را که می‌خوریم یا می‌نوشیم مزه‌مزه کنیم و پیش از فروبردن کمی بیشتر در دهانمان نگاه داریم. بدین‌گونه به حس چشایی مان آگاه‌تر می‌شویم.

شاید گمان کنید بعضی خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها (مثلاً آب) طعم خاصی ندارند، اما پس از چندین بار توجه به آن‌ها به طعمشان آگاه خواهید شد. اگر جرعه‌ای آب را در دهانتان نگاه دارید و به آن توجه کنید و سعی کنید به طعم آن آگاه شوید، یا اگر هنگام جویدن لقمه‌ای آگاهانه‌تر به اتفاقی که برای حس چشایی و بویایی شما می‌افتد توجه کنید، تفاوت آن را در خواهید یافت.

با این کار هم از طعم غذا لذت می‌برید، هم می‌توانید به اندازه خوراکتان مسلط باشید و از پرخوری دوری کنید.

## ■ تمرین

تمرین اول بسیار ساده است. پیش از شروع به خوردن یا آشامیدن به غذایتان خوب نگاه کنید. به آرامی لقمه در دهان بگذارید و آن را بیشتر بجوید. هنگام جویدن به طعم‌ها توجه کنید و آن‌ها را از یکدیگر تفکیک کنید. پس از فروردن لقمه‌تان مسیری را که طی می‌کند در ذهنتان تجسم کنید.

## تأثیر

تأثیرات این تمرین معجزه‌آساست و کمترین آن لذت بردن مضاعف از خوردن است. ما معمولاً در طول روز در سه وعده اصلی غذا می‌خوریم و بین این سه وعده هم خوراکی‌های دیگری مانند آب، میوه، نوشیدنی یا تنقلات. حال اگر مدت‌زمان هر وعده را حدوداً پانزده دقیقه در نظر بگیریم و میان وعده‌ها را هم مجموعاً پانزده دقیقه، می‌توان گفت روزانه تقریباً یک ساعت از زمانمان را صرف خوردن می‌کنیم. پس تصمیم بگیرید از این یک ساعت نهایت لذت را ببرید. افزایش کیفیت همین یک ساعت و دریافتن یک بیست و چهارم از زمان روزانه‌تان تأثیر چشمگیری در کیفیت بیست و سه ساعت دیگر خواهد گذاشت.

## یادآوری

این تمرین نوعی مراقبه است. در بخش «مراقبه» مفصل به این موضوع می‌پردازیم، اما در این بخش ذکر این نکته ضروری است: معنای مراقبه آن نیست که در حالت خاصی بنشینیم، سکوت کنیم و به شکلی مشخص دست‌هایمان را روی زانوهایمان قرار بدهیم. می‌توان در حال غذا خوردن نیز مراقبه کرد. یادمان باشد، زندگی پر از طعم‌های شگفت‌انگیزی است که هنوز کشفشان نکرده‌ایم.

## □ تغذیه از طریق حس بویایی

بویایی i-(-)ā-buy (حامص، ا.)

یکی از حواس پنج‌گانه که با آن بوها را درک می‌کنند و اندام آن بینی است؛ شامه: چون حواس تو از کار بیفتند، در بینی... و در بویایی... بر تو بسته گردد.



ما از طریق حس بویایی نیز می‌توانیم سطح انرژی خود را بالا ببریم. هر بویی انرژی خاص خودش را دارد اما بهتر است سعی کنیم بوهای طبیعی را برای این کار انتخاب کنیم، منظور بوهایی است که به صورت معمول در طبیعت یافت می‌شود، همچون بوی گل‌ها، بوی خاک، بوی چای و بوی چوب. باید تلاش کنیم بوهای گوناگون را حس کنیم و در هنگام استشمام آن‌ها توجهمان را بیشتر کنیم. به جز بوهای طبیعی، بعضی رایحه‌ها نیز برای ما خاطره‌انگیزند و انرژی ما را تأمین می‌کنند. مثل بوی غذاهایی که می‌خوریم یا عطر انسان‌هایی که دوستشان داریم.

### ■ تمرین

این تمرین نیز بسیار ساده است. در مواجهه با هر چیزی تلاش کنید بوی آن را خوب استشمام کنید و به آرامی آن را نفس بکشید. به تنوع بوها بیشتر دقت کنید و عطرهاى انرژی‌بخشان را پیدا کنید. می‌توانید شیئی، عطری، عودی را انتخاب کنید و در هنگام استشمام رایحه آن به نفوذش در بینی و مسیری که می‌پیماید توجه کنید.

### تأثیر

کمترین اثر این تمرین لذت بردن از رایحه‌های محبوبتان است. تأثیر دیگرش نیز آن است که شما را به لحظه حال متوجه می‌کند و سبب می‌شود وقتی قصد انجام کاری را دارید آن را به‌تمامی و به‌دقت انجام دهید، حتی اگر آن کار به‌ظاهر کار ساده‌ای همچون بوییدن باشد.

### یادآوری

یادمان باشد، زندگی پر است از عطرهاى انرژی‌بخشی که ما در گذشته به‌آسانی از کنارشان عبور کرده‌ایم.

### □ تغذیه از طریق حس شنوایی

شنوایی (ī-yā-šnav-ā) (حامص، ا).  
یکی از حواس پنج‌گانه که با آن اصوات را درک می‌کنند، و اندام آن گوش است: صدای پای مردم  
را... می‌شنیدم. گویا حس شنوایی من تندتر شده بود.

همه ما از طریق حس شنوایی می‌توانیم سطح انرژی خودمان را بالا ببریم و برای

بهبتر شنیدن باید سکوت را تمرین کنیم، چراکه بی سکوت نمی توانیم آگاهانه بشنویم. بیایید از امروز زمانی را برای شنونده محض بودن اختصاص دهیم. به این معنی که به همه صداهای توجه کنیم و آنها را دقیق تر بشنویم، بی هیچ داوری و هیچ تعجیلی برای پاسخ گویی یا تعامل در گفت و گو.

همیشه باید به یاد داشته باشیم که زیبایی های زندگی همواره با ما سخن می گویند، ولی ما به آنها گوش نمی دهیم. بسیاری از صداهای زیبا برای ما عادی شده اند، مثلاً چند وقت است به صدای غذا خوردن، پخته شدن غذا، باران و صدای پرنده ها گوش نمی دهیم؟

کافی است تصمیم بگیرید برای چند دقیقه در روز صداهای دریا بید و به آنها گوش کنید و با شنیدنشان در لحظه بودن را تمرین کنید و از قدرت گوش دادن لذت ببرید.

### ■ تمرین

روزانه چند دقیقه را به شنیدن با توجه کامل اختصاص دهید. این تمرین را در هر جایی و هر زمانی می توانید انجام دهید. چند لحظه تمرکز کنید، در زمان حال درنگ کنید و سعی کنید همه صداهای را بشنوید، آن گاه در خواهید یافت چه صداهایی در پیرامونتان هست که مدت هاست به آنها گوش نکرده اید. از صداهای زیبایی که فراموششان کرده اید لذت ببرید و به مسیری که صدا در گوش شما می پیماید توجه کنید.

### تأثیر

تمرین شنیدن بودن در لحظه حال را برایمان آسان تر می کند، ضمن اینکه قدرت شنوایی مان را دوچندان می کند و ما را لطیف تر می کند. صداهای سخن های بسیار برای گفتن دارند؛ با تمرین شنیدن، ترجمان کلام صداهای را می آموزیم.

### یادآوری

یادمان باشد، زندگی پر است از صداهایی دوست داشتنی و لطیف که نمی شنویمشان.

## □ تغذیه از طریق حس بینایی

بینایی i-ā-y(°) bin (حامصه. !):

یکی از حواس پنج‌گانه که در آن شکل و رنگ اشیا از طریق چشم و عصب خاص به مغز انتقال می‌یابد و به صورت تصویری درک می‌شود: چون حواس تواز کار بیفتند، در بینایی و در گویایی... بر تو بسته گردد. ۲. (مجاز) توانایی دریافت و درک وظایف و حقایق؛ بصیرت و نظر: همه را دیده به رویت نگران است ولیک/ همه‌کس را نتوان گفت که بینایی هست. ۳. چشم: بر معصیت گماشته روز و شب/ جان و دل و دو گوش و دو بینایی.

یکی دیگر از راه‌های دریافت انرژی توجه کردن به حس بینایی است. نگاه کردن به مناظر، گل‌ها و تصاویری که از دیدن آن‌ها لذت می‌بریم یا دیدن چهره کسانی که دوستشان داریم. همه این‌ها باعث کسب انرژی می‌شود. نگاه کردن و به تماشا نشستن را باید بیاموزیم. ما هر روز اشیا و موجودات بسیاری را می‌بینیم ولی کمتر کسی آن‌ها را به تماشا می‌نشیند و به قصد مشاهده می‌کند. به همین علت است که معمولاً جزئیات دیده نمی‌شود و اغلب انسان‌ها فقط شبح اشیا و موجودات دیگر را می‌بینند.

### ■ تمرین

این تمرین هم سخت نیست. از امروز تصمیم بگیرید زمانی را اختصاص دهید که به چشم‌های شریک زندگی‌تان، پدر و مادران، کودکان و دوستانان خیره شوید. با خیره شدن به چشم‌های دیگران کم‌کم می‌آموزید که هر چیزی را دقیق ببینید و از جزئیات به‌سادگی نگذرید. به مسیر نگاهتان توجه کنید، به آنچه می‌بینید دقت کنید، سعی کنید همه اجزا را یکی یکی ببینید و روی هر یک مکث کنید. فرقی نمی‌کند آنچه پیش چشم شماست شیء است یا جان‌دار، مهم این است که با این نوع از توجه چیزی در درون شما تغییر می‌کند و ادراک متفاوتی از پیرامون خود به دست خواهید آورد.

### تأثیر

یکی از آثار این تمرین انس گرفتن با آهستگی است. در این زمانه که سرعت سرسام‌آور زندگی مشکلات بسیاری را سبب شده است، می‌آموزید که همیشه دویدن ما را به خط پایان و مدال قهرمانی نمی‌رساند. گاهی باید ایستاد، درنگ کرد،

اطراف را نگاهی انداخت و هرچه هست را مشاهده کرد.

## یادآوری

یادمان باشد، زندگی پر است از زیبایی‌هایی که نمی‌بینیمشان و از وجودشان لذت نمی‌بریم.

### □ تغذیه از طریق حس لامسه

لامسه [لامسة] (ا.)

یکی از حواس پنج‌گانه که به وسیله آن فشار یا کشش وارد بر پوست ادراک می‌شود و در تشخیص زبری یا نرمی، و سردی یا گرمی مواد نقش مهمی دارد؛ بساوابی.

حس لامسه یکی از مهم‌ترین راه‌های دریافت انرژی است. ما با لمس خودمان، لمس یک برگ، یک گل، تنهٔ درختان، سطح آب، زیر باران رفتن، با لمس خاک، تکه‌های سنگ، لمس دست یک دوست و در آغوش گرفتن عزیزانمان می‌توانیم انرژی بسیار زیادی دریافت کنیم. برای درک این حس، باید روزانه زمانی را هرچند کوتاه به این امر اختصاص دهیم و به حس لامسه‌مان توجه کنیم. از مهم‌ترین مواردی که باید در طول روز برای انجام آن زمان بگذاریم لمس کردن و در آغوش گرفتن خودمان است.

### ■ تمرین

اگر تا به حال به جسمتان بی‌اعتنا بوده‌اید و خودتان را در آغوش نگرفته‌اید، همین الان کتاب را زمین بگذارید و خودتان را بغل کنید. چند لحظه به بدنتان، به پوستتان و به همهٔ حس‌هایی که پوستتان دارد توجه کنید و خود را نوازش کنید. یقین داشته باشید همان‌قدر که وقتی کسی با محبت شما را در آغوش می‌کشد، احساس آرامش و امنیت خواهید کرد.

همان لحظه که خود را در آغوش گرفته‌اید با خود عهد ببندید که این حس آرامش و امنیت را به دیگران نیز منتقل کنید و برای این کار عزیزانتان را نوازش کنید، آن‌ها را در آغوش بگیرید و خود را در آغوش آن‌ها رها کنید.

## تأثیر

این تمرین پیش از هر چیز شما را با خودتان آشتی می‌دهد و سبب می‌شود لحظاتی فارغ از هیاهوی جهان بیرونی در آغوش امن خود پناه بگیرید. افزون بر آن، سطح انرژی شما را فوق‌العاده بالا می‌برد و به شما می‌آموزد چگونه می‌توانید امنیت و آرامش را برای خود و دیگران تأمین کنید.

## یادآوری

خواندن و دانستن لذت‌بخش است، اما دردی از ما دوا نمی‌کند. درد ما به دست عمل و استمرار تسلی می‌یابد. دانسته‌ها زمانی ارزشمندند که به عمل بینجامند، پس باید خود را ملزم کنیم که همهٔ تمرین‌ها را موبه‌مو و مستمر انجام بدهیم. آن وقت است که به دریایی از انرژی متصل خواهیم شد. این تمرینات خود زندگی کردن است و قرار نیست کار خاص و دشوار و عجیب‌وغریبی انجام دهیم.

یادمان باشد، زندگی پر است از منابع انرژی که لمسشان نمی‌کنیم و از وجودشان لذت نمی‌بریم.

## دوم: دریافت انرژی از طبیعت

طبیعت [tabi'at (عربی: طبیعة)] (۱): ۱. بخشی از جهان که بشر در ساختن آن دخالت نداشته است. مانند کوه، دشت، و دریا. ۲. نیرویی در ماده که آفرینش و بالندگی به آن نسبت داده می‌شود؛ طبیعت است که گیاهان را می‌رویاند، به جانوران نیروی زاینده می‌دهد. ۳. مجموعه چیزهایی که وجود دارد؛ جهان هستی. ۴. (مجاز) نیرویی که پنداشته می‌شود به‌وجودآورندهٔ حوادث و اثرگذار در سرنوشت انسان‌هاست؛ روزگار. ۵. پزشکی قدیم) هریک از چهار مزاج (رطوبت، بیوسست، حرارت، و برودت)؛ مزاج؛ طبع. ۶. (فلسفهٔ قدیم) ماهیت ذاتی هر چیز یا هرکس که موجب تمایز او از دیگران است؛ فطرت؛ سرشت؛ خصلت؛ کژدم از خبث طبیعت بزند سنگ به نیش. ۷. (فقدن) در باور قدما، هریک از چهار عنصر خاک، آب، باد، و آتش؛ بدان که خاک و آب و هوا و آتش امهات‌اند... و... هریک را طبیعت می‌خوانند. ۸. (قدن) خصوصیت غریزی انسان یا حیوان؛ غریزه: تو کز سرای طبیعت نمی‌روی بیرون/ کجا به کوی طریقت گذر توانی کرد.

طبیعت از مهم‌ترین منابع انرژی انسان‌هاست. امروز و در این عصر، بیشتر ما بین دیوارهایی که ساخته‌ایم محصور شده‌ایم و از عناصر طبیعی دور افتاده‌ایم. با دیوارهای سیمانی و حفاظ‌های آهنی زندان‌هایی برای خودمان ساخته‌ایم که نمی‌توانیم از آن‌ها رها شویم.

سعی کنید حداقل در هفته یک روز را به رفتن به طبیعت اختصاص دهید. به صداهاى موجود در طبیعت به دقت گوش کنید. طلوع و غروب خورشید را نظاره کنید. دست بر تنه درختان بگذارید و از آنها انرژی بگیرید. کمی بعدتر خواهیم گفت که همین کارهای ساده چه تأثیری در چاکراها یا همان مراکز دریافت انرژی می‌گذارد. سعی کنید از هر پنج حستان در طبیعت استفاده کنید و انرژی‌ای را که وارد بدنتان می‌شود در ذهنتان مجسم کنید. این روش یکی از شگفت‌انگیزترین و ناب‌ترین روش‌های مراقبه، متمرکز کردن ذهن و دریافت انرژی خالص از طبیعت است. فراموش نکنیم که ما نیز جزئی از طبیعتیم. نزدیک‌ترین طبیعت به ما بدن ماست. پس بخشی از این انرژی را نیز باید از جسم خودمان بگیریم. باید بیاموزیم به خودمان آگاه‌تر باشیم. باید یاد بگیریم به جای‌جای این طبیعت نزدیک سفر کنیم، به ندهای آن گوش دهیم و از این طبیعت گران‌بها مراقبت کنیم.

در یوگا یاد می‌گیریم، چگونه به بدنمان توجه کنیم و همه اجزای آن را ببینیم. چگونه به درون جسممان سفر کنیم و از این سفر لذت ببریم و انرژی ناب آن را دریابیم. وقتی نزدیک ما طبیعتی است که آن را نمی‌بینیم و به ندهایش گوش نمی‌دهیم، چگونه می‌توانیم از طبیعت بیرونی عمیقاً لذت ببریم؟

### ■ تمرین

حال ذهنتان را به کار بگیرید و حواس پنج‌گانه خود را مرور کنید. پس از خواندن هر یک از جملات زیر، چشماتان را ببندید و سه مورد را به یاد بیاورید. یادتان نرود در حس خود دقیق شوید و سعی کنید چیزی را که به یاد می‌آورد کاملاً حس کنید.

- زندگی پر است از طعم‌های دل‌انگیز
- زندگی پر است از عطرهای شگفت‌انگیز
- زندگی پر است از صداهاى گوش‌نواز
- زندگی پر است از زیبایی‌های وصف‌ناشدنی
- زندگی پر است از لمس‌کردنی‌های انرژی‌بخش

## تأثیر

این تمرین به شما می‌آموزد بدون اینکه از حواستان استفاده کنید آن‌ها را تقویت کنید. می‌آموزد توجهتان را به جسمتان دوچندان کنید و فراموش نکنید که هر حسی چه اثری در روان شما دارد.

## یادآوری

یادمان باشد، زندگی پر است از تجربه‌های حسی و ادراکی که به آن‌ها بی‌توجهیم.

## ۲. انرژی مثبت و منفی

هر یک از ما هاله‌ای از انرژی در اطراف خود داریم. همه جانداران و غیرجاندارانی که پیرامون ما قرار دارند نیز انرژی دارند. بنابراین انرژی‌های بسیاری در محیط اطراف ما هست که نمی‌شود آن‌ها را ارزش‌گذاری کرد و نمی‌شود گفت کدام مثبت است و کدام منفی.

مثلاً اگر همین حالا از شما بخواهم به چیزی مثبت فکر کنید ممکن است به صلح بیندیشید و اگر از دیگری بخواهم به چیزی مثبت فکر کند ممکن است به پیروزی در جنگ بیندیشد و هر دوی شما از منظر خود به امری مثبت اندیشیده‌اید، در صورتی که این دو بسیار با هم متفاوت‌اند. یا شاید شما عاشق بادمجان باشید و برای شما غذای لذیذی به حساب بیاید ولی دیگری حتی از شنیدن اسمش هم کهیر بزند. یا شاید شخصی که از نظر من منفور است برای شما الگو و قهرمان باشد و یا قهرمان و اسطوره زندگی من برای شما منزجرکننده باشد.

شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که در جمعی یا مکانی احساس خوشایندی داشته باشید و دوست شما از آن جمع یا مکان احساس ناخوشایندی بگیرد. منظورم همان وقت‌هایی است که به دوستان می‌گویید از فلان جمع انرژی مثبتی گرفتم و او پاسخ می‌دهد کدام انرژی مثبت؟!

به همین سادگی است. هر شخصی با تجربه‌ها و عواطف خود مثبت و منفی را تعریف می‌کند و به همین علت است که نمی‌توان گفت چیزی مطلقاً مثبت است و چیز دیگری مطلقاً منفی. تعریف مثبت و منفی بسیار نسبی است. لازم است این نکته را نیز بگویم که ما فعلاً به این تعریف از انرژی مثبت و منفی اکتفا می‌کنیم و اواخر همین فصل، که آگاهی بیشتری کسب کردیم، به تعریف دقیق‌تری از انرژی خواهیم رسید و قطعاً درک متفاوت‌تری از انرژی خواهیم داشت. به این تعریف بسنده کردم، چون مهم نیست که انرژی حقیقی محیط اطراف ما چگونه است، مهم این است که ما بتوانیم انرژی‌های منفی را از خودمان دور کنیم و نگذاریم به درونمان نفوذ کنند.



همه ما، خواسته یا ناخواسته، با انسان‌هایی مواجه می‌شویم که گمان می‌کنیم انرژی مثبتی ندارند، یا در موقعیت‌هایی قرار می‌گیریم که احساس خوبی نداریم. موضوع اصلی این است: چگونه از انرژی‌های منفی عبور کنیم بی‌آنکه با آن‌ها درگیر شویم؟ تجسم کنید در مهمانی هستید و گمان می‌کنید یکی از مهمانان سعی دارد به شما طعنه بزند، با رفتارش شما را بیازارد یا حتی با کم‌توجهی شما را تحقیر کند. در این مواقع چه می‌کنید؟ چه باید بکنید؟

ده‌ها راه پیش روی شماست، اما همه آن راه‌ها در دو چیز خلاصه می‌شود: یا می‌توانید انرژی منفی را به خودتان جذب کنید یا از آن عبور کنید و حتی انرژی مثبت بگیرید.

بگذارید از بودا برایتان بگویم.

روزی بودا در جمعی سخنرانی می‌کرد. یکی از حاضران او را خطاب قرار داد و شروع به فحاشی کرد، اما بودا بی‌توجه به او به سخنانش ادامه داد. بعد از اینکه سخنان بودا به پایان رسید، شاگردانش از او پرسیدند که چرا هیچ پاسخی به او نداده و بودا گفت: «او می‌خواست هدیه‌ای به من بدهد و من نمی‌خواستم آن هدیه را از او بگیرم. تا آن زمان که هدیه را از او نگیرم نزد خودش باقی خواهد ماند. می‌خواست حال بدش را به من منتقل کند ولی من از او نگرفتم و آن حال بد نزد خودش باقی ماند.» ما هر روز چقدر از این هدیه‌ها دریافت می‌کنیم؟ چقدر از دیگران حال بدشان را می‌گیریم؟ چقدر از کلام دیگران آزرده می‌شویم و حال خودمان را بد می‌کنیم؟ بیایید سعی کنیم از امروز هر هدیه‌ای را دودستی نگیریم و بگذاریم هدیه‌های بد نزد صاحبانشان باقی بمانند.

فقط همین یک راه وجود دارد که انرژی منفی محیط را دریافت نکنیم؛ نگاهمان را تغییر دهیم و بپذیریم که هیچ‌یک از موجودات این جهان تعهد نداده‌اند مطابق میل ما رفتار کنند.

ما بر رفتار و انرژی دیگر موجودات تسلط نداریم، اما می‌توانیم بر خودمان مسلط شویم و انتخاب کنیم که چه حس و حالی را دریافت کنیم و چه حس و حالی

را پس بزینم.

کار سختی است، می دانم. اما کدام کار مؤثری است که دشوار نباشد؟ کدام کار بدون تمرین و آگاهی و حضور در لحظه به ثمر می نشیند؟

آگاه باشیم.

تمرین کنیم.

در لحظه اکنون حضور داشته باشیم.

حال تجسم کنید در موقعیت دشوارتری قرار گرفته اید. موقعیتی که شما را خشمگین و مضطرب و ناراحت می کند و از آن گریزی نیست. در این موقعیت چه می کنید؟ در این موقعیت که کار از کار گذشته است و شما حس خشم و اضطراب و ناراحتی را به خود راه داده اید. حقیقتش را بخواهید چندان فرقی نمی کند. راه همان راه است با اندکی تفاوت.

به چند سطر بالاتر برگردید و آن سه جمله را دوباره بخوانید. مرحله اول چه بود؟

آگاهی.

در این مواقع، پیش از هر چیز باید حس و حالمان را نظاره کنیم تا از آن آگاه شویم. باید به حس خشم آگاه شویم، به اینکه خشم در جسم ما چگونه جای گرفته است و در آن چه اثری بر جا گذاشته است. چهره مان را برافروخته کرده؟ گُر گرفته ایم؟ منقبض شده ایم و دستانمان را مُشت کرده ایم؟ صدایمان اوج گرفته؟ اخم کرده ایم؟ به لرزه افتاده ایم؟ کدام یک از اندام هایمان درگیر خشم شده؟

مشاهده کنید و داوری نکنید. مهم نیست حس می که در آن لحظه دارید خوب است یا بد. مهم نیست دیگران شما را چگونه می بینند و ارزیابی می کنند. فقط باید شاهد باشید.

حالا قانون پایستگی انرژی را به یاد بیاورید. «انرژی نه به وجود می آید و نه از بین می رود، بلکه از حالتی به حالت دیگر تبدیل می شود».

اندکی بیشتر توضیح می دهیم. بدن هر یک از ما ظرفیت محدودی دارد و ما

نمی‌توانیم بیش از حد ظرفیتش در آن انرژی بریزیم. بدیهی است که سرریز می‌شود و آسیب‌های جبران‌ناپذیری به بار می‌آورد. مثلاً خیلی‌ها در بحث و جدل‌های پیش‌پاافتاده آن‌قدر خشمگین می‌شوند و چنان ظرفشان پر می‌شود که آدم می‌کُشد. با توجه به قانون پایستگی انرژی، اگر ظرف انرژی بدن پر شود قطعاً تبدیل به نوعی دیگر از انرژی خواهد شد که در جسم یا ذهن ما نمایان می‌شود.

خشم نوعی انرژی است. همه ما ممکن است به هر دلیلی خشمگین شویم و اگر خودمان آن را تخلیه نکنیم یا به بیان علمی‌تر به نوعی دیگر از انرژی تبدیل نکنیم، به لایه اول ذهن، یعنی خودآگاه، راه خواهد یافت و تبدیل به انرژی دیگری خواهد شد که از کنترل ما خارج است. انرژی‌های دیگری مثل گریه، عقده، کینه، یا ناخشنودی. حال اگر ظرف خودآگاه ما نیز پر شود، آن‌گاه این انرژی‌ها به ظرف دیگری به نام ناخودآگاه ریخته می‌شود. ناخودآگاه منزل آخر است و انرژی‌هایی که به ناخودآگاه ما راه می‌یابند در آن رخنه می‌کنند و تقریباً از دسترس ما خارج می‌شوند. آن وقت، یک روز به خودمان می‌آییم و می‌بینیم وجودمان پر از گره و کینه و ناخشنودی است و نمی‌دانیم چرا.

بگذارید مثالی برایتان بزنم تا موضوع روشن‌تر شود. در برنامه‌نویسی اصطلاحی داریم به نام استک یا پشته. ساختمان هر استک مشابه ظرف‌های اسمارتیزهایی است که در کودکی عاشقشان بودیم. این ظرف‌ها استوانه‌ای بودند و فقط یک خروجی داشتند؛ یعنی اگر می‌خواستیم به اسمارتیزهایی که ته قوطی بود دست پیدا کنیم، باید از بالا یکی یکی آن‌ها را خارج می‌کردیم تا دستمان به آن اسمارتیز آخر برسد. ناخودآگاه ما نیز چنین ساختمانی دارد. اگر داده‌ای به ناخودآگاه وارد شود، به سختی می‌توان به آن دسترسی پیدا کرد. ناخودآگاه ما نیز خروجی و ورودی واحدی دارد و هر داده‌ای که به آن وارد می‌شود روی دیگری قرار می‌گیرد. حالا تصور کنید اگر بخواهید داده‌های قدیمی را اصلاح کنید باید همه چیزهایی را که پس از آن به ناخودآگاه وارد شده بیرون بکشیم. پس بیایید انرژی‌هایمان را بی‌آنکه سرکوب کنیم به انرژی دیگری تبدیل کنیم و نگذاریم بر اثر مرور زمان به ناخودآگاهمان راه یابد.

گفتیم که وقتی ظرفیت خودآگاه پر می‌شود، داده‌ها به سوی ناخودآگاه حرکت می‌کنند. حال اگر ظرفیت ناخودآگاه نیز پر شود چه اتفاقی می‌افتد؟ بهتر است بدانید که اینجا خانه آخر است. همان جایی است که برخی افراد افسرده و دلسرد می‌شوند، دست به خودکشی می‌زنند یا به اعتیادهای خانمان‌برانداز رو می‌آورند و برخی دیگر سگته می‌کنند یا به بیماری‌های اعصاب و روان مبتلا می‌شوند. آنچه مسلم است این است که انرژی‌های خفته در ناخودآگاه به شیوه‌ای راه خودشان را پیدا می‌کنند و نمود می‌یابند.

این همه را گفتم تا نتیجه بگیرم که نباید هیچ‌یک از انرژی‌هایمان را سرکوب کنیم. فرقی نمی‌کند حاصلِ خشم و رنجش باشد یا حاصلِ شادی و لذت. حال چگونه این کار را انجام دهیم؟ چگونه باید انرژی‌مان را به انرژی دیگری تبدیل کنیم؟

### ۳. تبدیل انرژی

تصور کنید پشت میز کارتان یا روی کاناپه نشسته‌اید و چای می‌نوشید. ناگهان اتفاقی رخ می‌دهد که باعث برانگیخته شدن احساسات شما می‌شود. شاید خبر بدی به شما برسد، شاید کسی به شما توهین کند یا خبردار شوید سرمایه‌گذاری جدیدتان با شکست مواجه شده و پولتان به باد رفته است. در هر صورت، خشم و عصبانیت شما را فرامی‌گیرد و در بدن شما به جریان می‌افتد (فرض کنید شما هنوز هیچ چیز از تبدیل انرژی نمی‌دانید).

ممکن است انرژی در دست‌های شما تجمع کند و استکان چای را به زمین بکوبید. ممکن است در گلوی شما تجمع کند و فریاد بزنید، شروع به فحاشی کنید، بغض کنید و یا با اشک ریختن آن را تخلیه کنید.

ممکن است در پاها تجمع کند و از جایتان بلند شوید و شروع به راه رفتن کنید یا به چیزی لگد بزنید.

این‌ها اولین مسیرهایی است که انرژی خشم طی می‌کند و برای هر کس متفاوت است. حال فرض کنید انرژی، در دست‌ها، پاها و گلویتان نمایان می‌شود ولی شما واکنشی نشان نمی‌دهید. اصطلاحاً خشم را درون خود انبار می‌کنید. در این حالت بروز انرژی به صورت سردرد، پرخوری یا بی‌اشتهایی خود را نشان می‌دهد و از این به بعد اولین مسیری که انتخاب می‌کند همین مسیر است.

ما می‌توانیم با انرژی خشمی که در دست‌هایمان جمع می‌شود هم ظرفی را بشکنیم و هم ظرفی را خلق کنیم. فقط کافی است با آگاه شدن از خشممان مسیر تخلیه صحیح آن را که مختص خودمان است کشف کنیم تا بتوانیم آن را در جهت درست هدایت کنیم و خالق آثار یا منشأ رویدادهایی بی‌بدیل باشیم. مهم این است که یاد بگیریم انرژی‌ها را در مسیر درست صرف کنیم و یادمان بماند که حتی جریان آب هم می‌تواند زندگی بخش باشد و هم نابودگر. بستگی دارد آن را در چه مسیری هدایت کنیم.

دوستی را می‌شناسم که سفالگر است. خودش می‌گوید زیباترین آثار او همان‌هایی است که در هنگام ناراحتی و خشم خلق کرده. او از خشمی که در دستانش جمع می‌شود بهره می‌برد و خلق می‌کند و بر زیبایی‌های جهان می‌افزاید. دوست دیگری را می‌شناسم که انرژی‌های انباشته‌شده در گلویش را به آواز تبدیل می‌کند و بر آواهای زیبای جهان می‌افزاید.

هرکسی می‌تواند احساسش را به تماشا بنشیند، آن را به دقت نظاره کند، مسیر بروز آن را بیابد و راه تبدیل کردنش را پیدا کند. مسیری که در این روش تعیین می‌شود ویژه‌هریک از افراد است. مسیرهایی مثل نقاشی، آواز، نوازندگی، سفالگری و در یک کلام هنر یا ورزش و پیاده‌روی و یوگا مسیرهایی امن برای تخلیه انرژی‌های حاصل از رنج و خشم و ناراحتی است که پویاترینشان یوگاست. یکی از بهترین مسیرهای تبدیل انرژی مخرب به انرژی سازنده انجام تمرینات یوگاست.

تمرینات یوگا انرژی را در کل بدن به جریان می‌اندازد، هر انرژی را کدی را در جسم و ذهن به گردش درمی‌آورد و در آخر آن‌ها را با فعالیت فیزیکی فعال می‌کند و در جهت سلامت جسم به شکل مناسب تبدیل می‌کند.