

חלק ראשון

יוגה ואיורודה



יוגה ואיורודה

מדעי המימוש העצמי והריפוי העצמי

החיים (איו) הם שילוב (סמיוגה) של גוף, חושים, תודעה ונשמה בגלגוליה. איורודה היא מדע החיים הקדוש ביותר, המיטיב לבני אדם גם בעולם הזה וגם בעולם שמעבר.

Charaka Samhita, Sutrasthana, I.42-34

יוגה ואיורודה

יוגה היא מהמדעים הרוחניים המיוחדים ביותר שגילתה האנושות מעולם. כמוה כאבן יקרה עצומת ממדים ורבת-פנים, היכולה להאיר את מכלול חיינו במשמעויות נשגבות. יוגה היא אחת המסורות הרוחניות היחידות אשר המשיכה להתפתח ללא הפסק במשך יותר מחמשת אלפים שנה. היא כוללת את כל ההיבטים של אדם וטבע, ומגלה לנו את כל הכוחות העליונים הנגישים לנו בתוכנו ומחוצה לנו.

שיטות היוגה נוגעות בכל טווח הקיום האנושי: הגופני, החושי, השכלי והרוחני, עד להגשמה העצמית הנשגבת. הן כוללות את כל הטכניקות האבולוציוניות העליונות של האנושות: תנוחות גוף, עקרונות מוסר, שליטה בנשימה, טכניקות חושיות, הצהרות ודימויים, תפילות ומנטרות ותרגולי מדיטציה מורכבים. יוגה מבינה את הטבע ואת היחסים שבין העולמות הפיזיים נטולי הצורה אל תוך האינסוף שאין לו גבולות זמן ומרחב, ומראה לנו שהם קיימים גם בליבו של כל אדם ואדם.

יוגה היא פרי תורתם של חכמי ההימלאיה. שורשיה נעוצים בתקופה שהיוגים רואים בה את ראשית העידן הנוכחי של העולם, או ראשית מחזור התרבות הנוכחי, לפני כעשרת אלפים שנה. יש אומרים כי היא ממשיכה מסורות של תורות רוחניות מפותחות אשר התרבויות בנות-זמננו שכחו. יוגה היא חוכמתם המזוקקת של חכמים רבים ככוכבי השמים במשך דורות, היא ירושה מתמשכת של כמיהתו הרוחנית של המין האנושי, אשר הותאמה לצרכים מסוימים של כל עידן ואדם. היא משולה לעץ תאנה רחב-נוף, המרחיב ומזין את יכולותינו הנעלות ומקנה להן חוסן.

ליוגה ולאיורודה היסטוריה ארוכה ורבת-רבדים, מגוון רחב והתפתחות מתמשכת, המאפשרים לה להתייחס לכל אדם ועידן. איורודה היא השיטה הרפואית ההוליסטית המיוחדת ביותר בעולם. היא מתייחסת לכל היבטי הבריאות והרווחה: הגופניים,

הרגשיים, השכליים והרוחניים. היא מכילה את כל טכניקות הריפוי – תזונה, עשבי מרפא, התעמלות והנחיות לאורח חיים, ועד תרגול יוגה ומדיטציה. באמצעות הבנת המורכבות האישית והייחודית של כל פרט, מקנה האיורודה את התובנה הדרושה לכל אדם ותרבות ליצירת אורח חיים שהוא הרמוני גם עם עולם הטבע וגם עם העצמי העליון. היא מציעה בריאות והתפתחות מיטביות לכל יצור באמצעות הבנה עמוקה של חוקי הטבע.

איורודה ויוגה צמחו יחד. לשתיהן היסטוריה ארוכה, רב-שכבתית ומגוונת, והתפתחות שמעולם לא פסקה. אלה עושות את היוגה ואת האיורודה רלוונטיות לכל אדם ולכל תקופה. איורודה היא אחת משיטות הרפואה ההוליסטית המיוחדות ביותר בעולם. היא נוגעת בכל האספקטים של בריאות ואיכות חיים – גופני, רגשי, מנטאלי ורוחני. היא מכילה את כל שיטות הריפוי – תזונה, צמחי מרפא, פעילות גופנית ותרגול יוגה ומדיטציה כאורח חיים. לאיורודה יש הבנה ייחודית של המבנה הפנימי האנושי וכך היא יכולה לספק לכל אדם ולכל תרבות תובנה הדרושה ליצירת אורח חיים הרמוני הן עם עולם הטבע והן עם העצמי העליון. היא מציעה בריאות והתפתחות אופטימאליות לכל היצורים באמצעות הבנת העמוקה את חוקי הטבע.

בעקבות היוגה, שיש לה נוכחות עולמית זה מכבר, עתה מתגלה האיורודה כאחת משיטות רפואת גוף-נפש החשובות ביותר בעולם. היא מלמדת אותנו להבין את שפת הטבע, שפת החיים, כך שנוכל לחיות בהרמוניה עם כל העולם; להתפתח לא למען עצמנו בלבד אלא לתועלת כל היצורים. האיורודה טומנת בחובה לא רק את סודות הריפוי האנושי, אלא גם סודות הדרושים לשיפור החברה, כל היצורים וכל כדור הארץ.

יוגה ואיורודה הן מדעים-אחים אשר התפתחו יחד והפעילו השפעה חוזרת ונשנית זה על זה במהלך ההיסטוריה. הן חלקים שלובים במערכת הגדולה של ידע וְדִי הקובע כי כל העולם הינו ישות אחת, ושהמפתח לידע השמימי שוכן בתוך תודעתנו ולבבנו. בהיותן דיסציפלינות וְדִי, פועלות יוגה ואיורודה יחד להשביח את תועלותיהן העצומות בכל הרמות. ניתן לשלב אותן עם מדעים וְדִי או יוגיים אחרים כגון אסטרולוגיה, ארכיטקטורה, מוזיקה ושפה, כדי ליצור גישה עוד יותר רחבה.*

יוגה, בראש ובראשונה, היא מדע של הכרה עצמית. היא עוסקת בעיקר בתרגול רוחני, באמצעות מדיטציה בעיקר, כדי להעביר אותנו אל מעבר לסבל ולבורות של העולם. היא מלמדת אותנו איך לעבור מהזהות החיצונית, הקשורה לגוף ולאגו, אל העצמי האלמותי, השוכן בתוך הלב. יוגה מעניקה מפתח לכל התפתחות רוחנית. במובן הוֹדִי משמעות הדבר רכישת ידע על טבענו האמיתי, מעבר לזמן, למרחב, למוות ולסבל.

איורודה היא בעיקרה מדע לריפוי עצמי העוסק בהקלת מחלות גוף ונפש. אין פירושו של דבר שאיורודה היא שיטת ריפוי אישי בלבד, שאינה זקוקה לעזרת

* ראו נספח א "הקשר הוודי".

תרפיסטים ורופאים. נהפוך הוא, על פי האיורודה אין תחליף לרופאים ולאנשי רפואה בהתמודדות עם המורכבות של מחלות ובמגוון של דרישות בריאות. באומרנו שאיורודה עוסקת בריפוי עצמי הכוונה כי היא עוסקת בחידוש השלמות, ומטרתה הסופית היא העצמי הפנימי – וזהו הריפוי הרוחני.

איורודה עוסקת בהקלת מחלות גופניות ונפשיות ובעידוד איכות חיים פיזית ופסיכולוגית. עם זאת, המטרה הסופית של איורודה קלאסית, בדומה ליוגה קלאסית, היא הכרה עצמית, שהיא הצורה הנשגבת ביותר של ריפוי עצמי. איורודה מראה לנו איך להשיג בריאות אופטימאלית לא לצורך הנאה שטחית, אלא כדי לספק יסוד בריא ואנרגיה מספקת שיאפשרו לנו ליטול על עצמנו את החיפוש היוגי. הקשר בין יוגה ואיורודה הוא פראנה, כוח החיים. יוגה הינה תבונה של פראנה המחפשת טרנספורמציות התפתחותיות גדולות יותר, ואילו איורודה היא כוח הריפוי של הפראנה והיא שואפת לגבש את מערכות החיים שכבר פיתחה. איורודה ויוגה יחד מהוות דיסציפלינה מושלמת המסוגלת להפוך את קיומנו מקיום פיזי לרמות רוחניות עמוקות ביותר של הווייתנו עם חיוניות ויצירתיות בלתי רגילות בכל הרמות.

יוגה ואיורודה במערב

יוגה היא מונח נפוץ בעולם המערבי היום, ויש שיעורי יוגה בכל עיר ושכונה. רוב האנשים סבורים שיוגה היא אוסף של תנוחות, אסנות, שהן הפן הנראה לעין של השיטה. אמנם אסנות יוגיות יכולות להיות פתח כניסה נאות לתחום הרחב של היוגה, אך בשום פנים אינן כל המבנה, ואף לא אלוהות מרכזית. במרוצת הזמן רוב המתעניינים ביוגה יגיעו לתחומי יוגה רחבים ורוחניים יותר, כגון מנטרה ומדיטציה.

בדומה לכך מתחיל המערב היום להכיר באיורודה כשיטה מיוחדת של רפואה טבעית. יש מרכזי איורודה ברוב הערים. אפשר למצוא צמחי מרפא איורודיים ברוב חנויות הטבע. רעיון הטיפוסים של האיורודה כבר הוצג בספרים ובכתבי עת פופולאריים. ברם הצד הפיזי של ריפוי איורודי בעזרת תזונה וצמחי מרפא הוא רק חלק מן השיטה. האספקט הפנימי שלה, ריפוי הגוף העדין והתודעה (הכולל תרגול יוגה ומדיטציה) הוא החצי השני, ואולי החשוב יותר.

יש מרכזי יוגה המציעים גם טיפולים איורודיים, ושני המדעים נלמדים שם יחד. אולם אנשים רבים המכירים את היוגה מן הצד הגופני עשויים לא להיות ערים לקשר של יוגה עם איורודה, ובהם מורים ליוגה ומטפלי יוגה שלא עברו בעצמם אימון איורודי.

באופן מסורתי בהודו עסקה היוגה בפן הרוחני של החיים, כלומר כדרך של הגשמה עצמית. האיורודה לעומתה עסקה גם במחלות פיזיות ונפשיות וגם בהתוויית אורח חיים. מטפלים איורודיים מסורתיים הפנו מטופלים לתראפיה יוגית או לתרגול יוגה. טיפול יוגי מסורתי נשא אופי איורודי גם מבחינה טיפולית וגם מבחינה מעשית. אנשים המשתמשים ביוגה למטרות ריפוי היום צריכים לקחת זאת בחשבון.

אל להם להתעלם מהתועלת הפוטנציאלית של הוספת תובנות אירודדיות לתראפיה יוגית. עליהם ללמוד ולהבין את ההשפעות האירודדיות של תרגול יוגה ולא להגדיר ריפוי יוגי במונחים של פסיכולוגיה מודרנית או רפואה מודרנית בלבד. הלימוד המשולב של יוגה ואירודדה הינו בעל חשיבות רבה לשתי הדיסציפלינות, ומסייע לנו בהבנת כלל החיים ששני המדעים מפרשים באופן כה מעמיק. כולנו, כפרטים וכחברה, שואפים לחידוש השלמות בגוף, בנפש וברוח.