

ویشنو دواناندا، سوامی، ۱۹۲۷-۱۹۹۳.

Vishnudevananda, Swami

انواع مدیتیشن کوندالینی و چاکراها: مجموعه‌ای از دانش ودائی هند / سوامی ویشنودواناندا؛ مترجم پروین بیات. - تهران: نسل نواندیش، ۱۳۷۹. ۱۷۵ ص. مصور، جدول.

ISBN 964-6714-74-9

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی:
کتابنامه به صورت زیر نویس.

۱. مدی تیشن. ۲. مانترا. الف. بیات، پروین، ۱۳۲۰. ، مترجم. ب. عنوان.
الف و ۶۲۷ / BL ۲۹۴ / ۵۴۳
۱۳۷۹

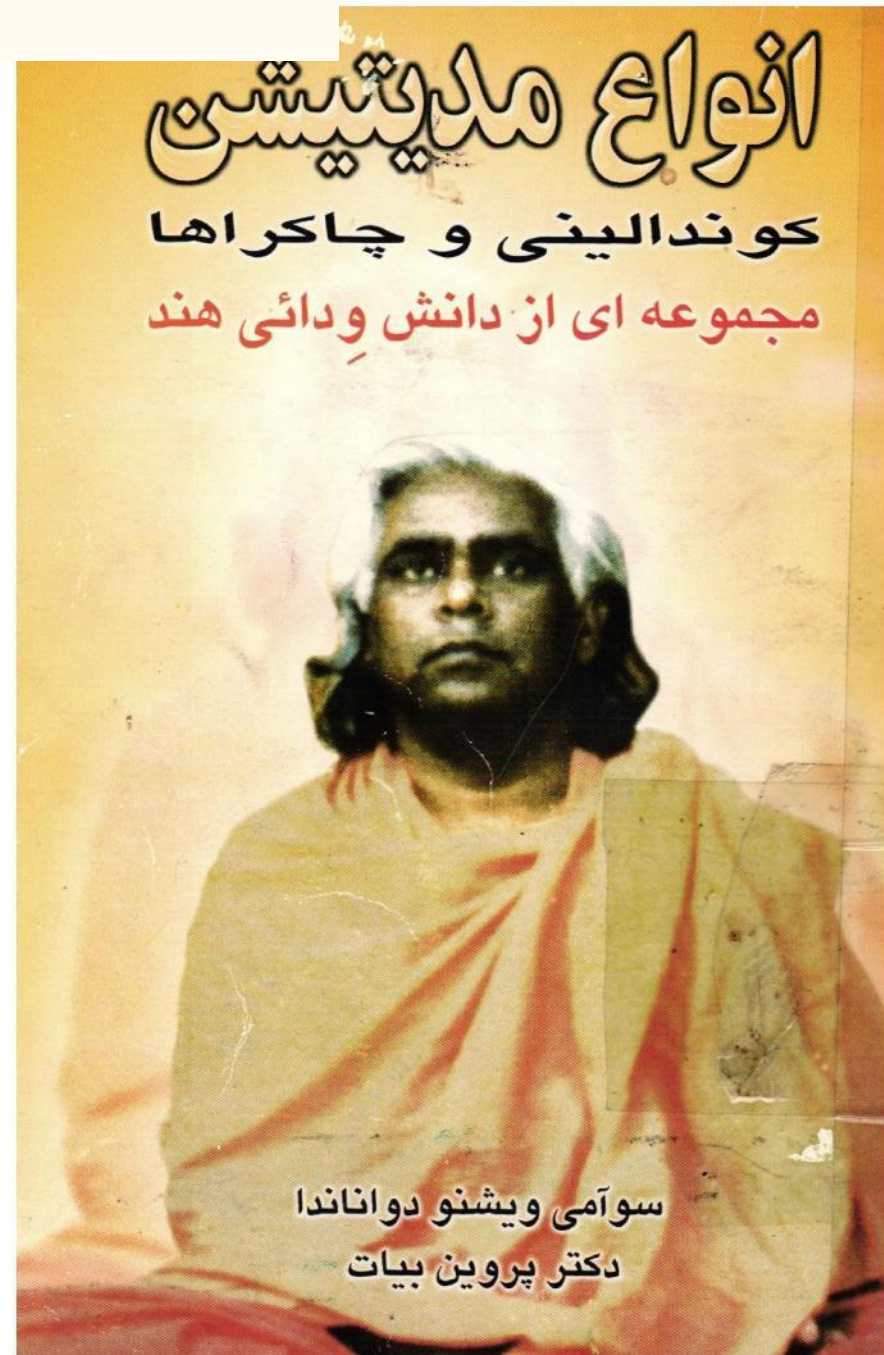
کتابخانه ملی ایران ۲۸۱۳۴ - ۷۸ م

مشخصات کتاب

عنوان: انواع مدیتیشن
مجموعه‌ای از دانش ودائی هند
مؤلف: سوامی ویشنو دواناندا
مترجم: دکتر پروین بیات
ناشر: نسل نواندیش
شمارگان: ۵۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول
تاریخ چاپ: زمستان ۷۹
صفحه‌آرا: آزاده غضنفریان
لیتوگرافی: فیلم گرافیک
چاپ: نور تکس
شابک: ۹۶۴-۶۷۱۴-۷۴-۹
ISBN: 964-6714-74-9

کتابهای مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید

نشانی: میدان ولیعصر - اول کریمخان - پلاک ۳۱۴/۱
تلفن: ۹-۶۹۵۲۵۴۷ نسل نواندیش



ضمائم

انواع مدیتیشن

و

کاربر روی چاکراها

دکتر پروین بیات

از مشکل و رنج فرار کردن، آن را طولانی تر و مشکل تر می کند
و مشکل و رنج بصورت پیچیده تری، در جای دیگری از زندگی
ظهور خواهد کرد

باید به قلب مشکل و رنج رفت، از آن استقبال کرد، آن را پذیرا
شد، تا تمام شود

همچنانکه حضرت مسیح، بر روی صلیب، دستهایش را به علامت
"آغوش باز"، برای پذیرا شدن از مشکلات باز نگه داشته است.

از تعالیم بودیسم

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۵	درباره مؤلف.....
فصل اول: مدیتیشن با مانترا	
۲۳	مدیتیشن چیست؟.....
۲۴	چرا مدیتیشن کنیم؟.....
۲۶	منافع مدیتیشن.....
۲۹	در مدیتیشن پیشرفت تدریجی است.....
۲۹	تمرین تمرکز.....
۳۰	پایه‌های مدیتیشن موفق.....
-	هشت اصل راجایوگا(یاما - نیاما - آسانا - پرانایاما - پراتیهارا - دهاراننا -
۳۱	دایانا - سامادی).....
۳۶	مانترا چیست؟.....
۳۸	صوت بعنوان انرژی.....
۴۱	مدیتیشن از طریق تکرار مانترا.....
۴۱	فلسفه تئوری.....
۴۲	جنبه عملی.....
۴۵	تیپ‌های مختلف مانترا.....

عنوان

صفحه

الف - بیجاماتراها یا ماتراهاى بڈرى	۴۵
ب - بىركونا ماتراها یا ماتراهاى آبسترکت	۴۶
ج - ديتى ماتراها	۴۸
تكرار ماترا (جاپا)	۵۸
اينى شى اى شين با ماترا	۶۱
نكات عملى در زمينه مدیتیشن و مقدمات آن	۶۵
تكرار ماتراها و تنظيم آن با تنفس	۷۰
تكرار ذهنى ماتراها	۷۱
سلامتى و مدیتیشن	۷۴
هاتا یوگا (آسانا - پرانا یاما - ریلکسیشن)	۷۶
رژيم غذائى و تغذیه سالم	۸۰
كارما یوگا (خدمت بدون چشم داشت)	۸۸

فصل دوم: كوندالینى و چاکراها

هاتا یوگا مدیتیشن و كوندالینى	۹۵
جسم اترى	۹۸
آرا	۱۰۰
كوندالینى شاكتنى	۱۰۲
هاتا یوگا از طرق زیر موجب بیدار شدن كوندالینى می شود	۱۰۳
محل چاکراها در جسم فیزیكى	۱۰۷
محل چاکراها و مراكز آنها در انطباق با جسم فیزیكى (تابلو)	۱۰۹
تعداد گلبیروگهاى موجود در چاکراهاى هفت گانه (تابلو)	۱۱۰

عنوان

صفحه

ارتباط بين ميزانهاى موسيقى هندى و چاکراها (تابلو)	۱۱۳
مقطعى از ستون فقرات و یدىها (تصویر)	۱۱۷
رابطه یدىها با المثنای آنها در جسم فیزیكى (تابلو)	۱۱۸
چاکراهاى هفت گانه و سوشومنانیدىها (تصویر)	۱۱۹
چاکرای اول - مولادهارا چاکرا (تصویر)	۱۲۰
چاکرای دوم - سوآدهیشتانا چاکرا (تصویر)	۱۲۲
چاکرای سوم - مانیپورا چاکرا (تصویر)	۱۲۴
چاکرای چهارم - آناهاتا چاکرا (تصویر)	۱۲۶
چاکرای پنجم - ویشودها چاکرا (تصویر)	۱۲۸
چاکرای ششم - آجنا چاکرا (تصویر)	۱۳۱
چاکرای هفتم - ساهاسرارا چاکرا (تصویر)	۱۳۴
درباره جنانایوگى	۱۳۵

ضمائم

انواع مدیتیشن	۱۳۹
مدیتیشن با ماترا	۱۳۹
تكرار ماترا (جاپا)	۱۳۹
گایاترى ماترا	۱۴۵
س - هام	۱۴۷
أم - ما	۱۵۰
مدیتیشن و كار بر روى چاکراها بكمك نور هفت رنگ (يا قوس و قزح)	۱۵۲

صفحه	عنوان
۱۵۴	مدیتیشن و کار بر روی چاکراها بکمک نور سفید
۱۵۸	نحوه دسترسی به چاکراها
۱۶۱	کار بر روی چاکراها با روش سلولار ری پترنینگ
۱۶۳	کار بر روی چاکرای اول (پایه ستون فقرات - محل ورود پرانا)
۱۶۴	کاربر روی چاکرای دوم (قسمت پائین شکم - طحال و دستگاه تولید مثل)
۱۶۵	کار بر روی چاکرای سوم (منطقه ناف و سولریلیکسوس - دستگاه گوارش)
۱۶۶	کاربر روی چاکرای چهارم (قلب - دستگاه گردش خون - سیستم ایمنی - سیستم لنفاوی)
۱۶۷	کار بر روی چاکرای پنجم (گلو - دستگاه تنفس - اعتماد بنفوس - ابراز وجود - خلاقیت - کارآئی - احترام بخود)
۱۶۸	کار بر روی چاکرای ششم (چشم سوم؛ دید درونی و بیرونی)
۱۶۹	کار بر روی چاکرای هفتم (چاکراهای بالای سر - ارتباط با خود بزرگ و خداوند)
۱۷۰	کار بر روی چاکراهای موجود در زانو - پا و زیر پا (ارتباط با مادر - زمین و استفاده از پشتیبانی او)
۱۷۰	کار بر روی ۹ ستاره سرنوشت ساز و ستارگان تابع آنها
۱۷۳	اختتام



سوآمی شیواناندا

(۱۸۸۷-۱۹۶۳)

درباره مؤلف

در سال ۱۹۵۷، سوآمی ویشنو دیواناندا، از دامنه هیمالیا، مأموریت یافت که پیام «گورو»یش^(۱) شری سوآمی شیوانانداجی - ماهاراژ را به دنیا ابلاغ دارد.

این مأموریت شامل انتشار بذره‌های یوگا در غرب بود. سوآمی ویشنو دیواناندا، بصورت معلم روحانی فعال و سرسپرده‌ای، بطور خستگی ناپذیر و به مدت ۳۷ سال فعالیت نمود. وی برای تعلیم دانش یوگا و تأسیس مراکز یوگا و آشرام‌ها، دفعات متعددی به سراسر جهان سفر کرد تا مأموریتش را در رابطه با ابلاغی که باو مَحَوَّل شده بود، بانجام رساند.

سوآمی ویشنو دیواناندا، در روز سی و یکم (۳۱) از ماه دسامبر سال ۱۹۲۷، در ایالت جنوبی هند، بنام «کیرالا»، بدنیا آمد. وی پس از تکمیل دوره دبیرستان، وارد تشکیلات مهندسی در ارتش هند شد. در زمانیکه در ارتش بود، برای اولین بار «گورو»یش، سوآمی شیواناندا را که یکی از مقدسین بزرگ عصر نو در هند است،

۱- کلیه لغات جدید و ناآشنا در متن کتاب توضیح داده شده است.



سوآمی ویشنو - دیواناندا

(۱۹۲۷-۱۹۹۳)

ملاقات نمود.

پس از پایان دوره سربازی، سوآمی که در آن زمان ملقب به نام کوتان نائیر بود، برای مدت کوتاهی به شغل معلمی در ایالت زادگاهش «کیرالا»، پرداخت.

در سال ۱۹۴۷ و در سن بیست (۲۰) سالگی وارد آشرام شیواناندا در ریشی کش گردید. وی در عرض یکسال، همه متعلقات مربوط به زندگی مادی را وداع گفت و در شب مقدس ماه شیوارتری، زندگی روحانی سانیاسی را، طی مراسمی آغاز کرد.

در همین شب، نام سوآمی ویشنودواناندا، از طرف «گورو»یش باو اعطا گردید.

وی بمدت ده (۱۰) سال، در آشرام زندگی نمود.

سوآمی ویشنودواناندا، نخستین استاد هاتایوگا در آکادمی، یوگا ودانتا فرست، بود. بعلاوه وی مسئولیت‌های دیگری را عهده‌دار بود؛ از جمله اینکه منشی خصوصی «گورو»یش، سوآمی شیواناندا بود. در رابطه با مأموریتی که برای ابلاغ پیام «گورو»یش سوآمی شیواناندا باو محول شده بود، پس از ترک هندوستان و در راه عزیمت به غرب، مدت یکسال را به سفر در مناطق شری لانکا، سنگاپور، هنگ‌کنگ، اندونزی، استرالیا و هاوایی گذراند و در این سفرها به ایراد سخنرانیها و آموزش‌های یوگا، اشتغال داشت.

در سال ۱۹۵۷، پس از ورود به سانفرانسیسکو، سوآمی جی، شخصاً به یادگیری رانندگی پرداخت تا به سراسر امریکای شمالی

سفر کند و به بررسی نحوه زندگی انسانها پردازد.

باین ترتیب وی، سال بعد را در سفر و بررسی سپری نمود.

بزودی برایش آشکار گردید که، انسان‌های غرب چگونه گرفتار گردباد زندگی‌های مادی هستند و آگاهی چندانی در مورد نحوه زندگی سالم و ریلکس کردن ندارند.

سوآمی جی، ایده سفرهای استراحتی یوگائی (YOGA VACATION) را بوجود آورد و مکانهایی را تأسیس نمود تا انسانها بتوانند در این مراکز استراحت کاملی را برای جسم، ذهن و روح خویش فراهم آورند.

آشرام‌های شیواناندا متعدي بر اساس ۵ اصل یوگائی زیر تأسیس گردیدند:

- تمرین‌های بدنی مناسب (آساناها)
- تمرین‌های تنفسی مناسب (پرانایاما)
- تمرین‌های ریلکس کردن مناسب (ساواسان)
- رژیم غذایی مناسب (تغذیه گیاهخواری)
- مثبت فکر کردن و مدیتیشن (ودانتا و دایانا)

در عرض چند سال، مراکز شیواناندا یوگا ودانتا و آشرام‌های شیواناندا تأسیس گردیدند.

در حال حاضر، این مراکز بصورت شبکه بین‌المللی در شهرهای مهم دنیا دایر هستند و شش آشرام یا مراکز RETREAT وجود دارد که مردم می‌توانند در این مراکز، صلح و آرامش را بدست آورند و از

فشارها و نگرانیهای زندگی روزمره، بدور باشند.

در سال ۱۹۶۹، دستورالعمل واقعی برای جهان پایه‌ریزی شد. این دستورالعمل از بینش سوآمی جی ایده گرفته بود.

او صدها و هزاران مردمی را دید که، دیوارها و حصارهایی را که ملیت‌ها و انسان‌ها را از یکدیگر جدا می‌سازند در هم فرو می‌ریزند. هدف تأسیس چنین مؤسسه‌ای ایجاد وحدت و تفاهم بین انسانهای جهان بوده است.

دوره استثنائی، برای تعلیم معلمین یوگا (YOGA TEACHERS TRAINING COURSE; TTC) ارائه گردید که هدفش ایجاد هم‌آهنگی (هارمونی) در جهان، از طریق آموزش رهبران واجد شرایط آینده جهان بر اساس تعالیم یوگا بوده است.

در طی سالهایی که گذشت، هزاران نفر از سراسر جهان این دوره‌ها را گذرانیده‌اند.

در سال ۱۹۷۱، سوآمی ویشنودواناندا، در هواپیمای اختصاصی که توسط هنرمند آمریکائی «پیتیر مکس» نقاشی شده بود، به دور جهان پرواز نمود و بر فراز نقاط مسئله‌دار جهان، گل و بروشورهای مربوط به صلح جهانی را فرو ریخت.

در آن زمان خطرناک، او از تیل آویو به قاهره پرواز نمود و مستقیماً بر فراز کانال سوئز که در آن زمان بدلیل اختلافات اعراب و اسرائیل بسته بود، پرواز کرد. گرچه او و کمک خلبان کلیمی در معرض اصابت بودند، ولی تلاش خود را برای ایجاد صلح به عمل آوردند.

سوآمی ویشنودواناندا، همراه با هنرمند، پیتیر سیلار، در خیابان‌های «بل فاست»، راهپیمائی بعمل آورد و در طی راهپیمائی، به خواندن اوراد و دعا برای صلح پرداخت.

در سال ۱۹۸۳، با هواپیمای مافوق نور، بر فراز دیوار برلین پرواز نمود و توجه بشریت را به لزوم در هم‌ریختن این دیوار، و هر نوع دیوار ساخت بشر، که موجب ایجاد محدودیت برای انسان می‌شود، جلب نمود.

سوآمی جی، فستیوال‌ها، کنفرانس‌ها، سمپوزیوم‌ها و تورهای جهانی متعددی را، طراحى و پشتیبانی نمود که هدف همه این برنامه‌ها، ایجاد صلح و تفاهم در سطح جهانی بوده است.

سوآمی جی، فرد خستگی‌ناپذیری برای تأمین صلح جهانی و معلم نمونه‌ای بود.

از کارهای برجسته سوآمی ویشنودواناندا کتاب:

THE COMPLETE ILLUSTRATED BOOK OF YOGA

می‌باشد که شهرت زیادی را برای «سوآمی جی» کسب نمود. این کتاب بعنوان قرآن یوگی‌ها مشهور است.

سوآمی ویشنودواناندا، در روز نهم از ماه نوامبر سال ۱۹۹۳، به ماها سامادی نائل شد.

فصل اوّل

مدیتیشن بامانترا

مدیتیشن چیست؟

«مدیتیشن»^(۱)، سنت جهانی است که منشاء آن به هزاران سال قبل از ظهور تمدن امروز باز می‌گردد. دانش «مدیتیشن»، بطور لاینقطع و دست نخورده‌ای، پس از هزاران سال باقی مانده و در طی اینکه از نسلی به نسل بعد منتقل شده، آزمایشهای خود را پس داده است. باقی ماندن دانش «یوگا»^(۲) پس از هزاران سال، بدلیل کیفیت های سادگی، مردم پسند بودن و شکیبائی دانش است.

مدیتیشن واقعی، رهائی از پنجه های حواس پنجگانه و ذهنیات است. مفهوم «مدیتیشن»، ماورائی بودن (ترنس سندنرال)^(۳) میباشد و این لغتی عام است که زیبایی «مدیتیشن» را ابلاغ میدارد. مفهوم مدیتیشن، «ترنس سندن» کردن همه ترسها، خواسته ها،

1- Meditation

2- Yoga

3-Transcendental

امیال و احساسات منفی است.^(۱)

در نتیجه «مدیتیشن»، «مدیتیت» کننده^(۲)، به آگاهی بالائی^(۳) دست مییابد.

در تجربه «مدیتیشن»، «مدیتیت کننده»، خود را با خود بزرگ، که سرشار از سرور^(۴) است، یکی می بیند.

در این تجربه ماورائی، آگاهی در مورد «جسم، ذهن یا دوئیت»، وجود ندارد و تجربه کننده^(۵)، با دانش^(۶) و موضوع مورد تجربه^(۷)، یکی میشوند. (تجربه ریشی، دواتا و چانداس)^(۸)

چرا مدیتیشن کنیم؟

بدون کمک مدیتیشن، نمیتوان به دانش مربوط به خود رسید.^(۹) بدون کمک مدیتیشن، بشر نمی تواند به سطح کمال و فرشته بودن خویش دست یابد.

بدون کمک مدیتیشن، فرد نمی تواند خود را از بند ذهنیات آزاد کند و به رهائی، فنا ناپذیری یا جاودانگی دست یابد.

۱- بعضی از مکاتب، از واژه «ترنس سِنِدِنْتال»، بطور اختصاصی استفاده کرده اند.

- | | |
|---------------------------|-------------------|
| 2- Meditator | 3- Superconscious |
| 4- Blissful Self | 5- Knower |
| 6- Knowledge | 7- Known |
| 8- Rishi, Devata, Chandas | 9- Big Self |

مدیتیشن، تنها شاهراهی است که فرد را به رهائی میرساند. مدیتیشن، نردبان اسرارآمیزی است که فرد را از زمین به بهشت، از اشتباه به حقیقت، از تاریکی به روشنائی، از درد به سرور، از بقراری به صلح و آرامش، از جهالت به دانش و از فنا به زوال ناپذیری میرساند.

سوآمی شیواناندا^(۱)

کتاب سرور الهی^(۲)

من که هستم؟ هدف من از زندگی کردن چیست؟ چرا برخی از انسان ها زندگی راحت تر و برخی زندگی مشکلمتری دارند؟ از کجا آمده ام و به کجا می روم؟

اینها سؤالات کلاسیکی هستند که تقریباً همه انسانها، در مراحل مختلفی از زندگی با این سؤالات روبرو می شوند.

برای یافتن پاسخ این سؤالات:

- برخی از انسانها، در تمام زندگی تلاش می کنند.
- برخی دیگر، چنان گرفتار مشکلات روزمره زندگی هستند که فرصتی برای اندیشیدن به این سؤالات برایشان باقی نمی ماند.
- برخی جواب این سؤالات را می یابند و زندگیشان غنی و سرشار از رضایت است.

مفهوم زندگی را می‌توان با رفتن عمیق به درون خویش دریافت؛ ولی کسانی که سخت‌گرفتار مسائل زندگی روزمره هستند، به ندرت فرصتی می‌یابند که لحظه‌ای توقف کنند و به آنچه که در درونشان می‌گذرد نظر بینکنند. این افراد به ندرت متوجه هستند که ذهن بطور دائم، توسط آنچه که از راه حواس پنجگانه دریافت می‌شود، بمباران می‌گردد. و این بمباران ذهنی ادامه می‌یابد تا زمانی که بدلالی فرد متوجه گردد که چاره‌ای جز توقف نیست و باید توجه نماید که چه بر زندگی می‌گذرد.

مدیتیشن، تمرینی است که توسط آن فرد بطور دائم ناظر بر ذهن خویش است و باینوسیله از آنچه که در درونش می‌گذرد آگاه خواهد بود.

منافع مدیتیشن

قطعه‌ای از آهن را روی شعله‌های آتش بگذارید، قرمز آتشین میشود؛ از روی شعله‌های آتش بردارید، سرد میشود و رنگ قرمز خود را از دست میدهد. اگر میخواهید آهن را همواره سرخ نگهدارید، باید آن را همواره در آتش نگه دارید. بهمین ترتیب اگر میخواهید تا ذهن را همواره در آتش مربوط به عقل و دانش الهی نگه دارید، باید آن را همواره در تماس با آتش مربوط به دانش الهی نگه دارید و این بکمک انجام مرتب مدیتیشن میسر خواهد بود.

اگر طالب عقل الهی هستید بایستی بطور پیوسته‌ای جریان آگاهی

الهی را برقرارنگه دارید.

اگر بتوانید بر اثر تمرین منظم، خود را قادر سازید که روزی نیم ساعت تا چهل دقیقه (یک ربع ساعت تا بیست دقیقه، صبح (قبل از صبحانه) و یک ربع ساعت تا بیست دقیقه، عصر (قبل از شام)، مدیتیت کنید، از صلح و آرامش و قوت روحی برخوردار خواهید شد.

با توجه به اینکه در طی روز، با انسان‌های مختلف از طبقات مختلف سروکار دارید، اگر طالب آرامش هستید، صلح، آرامش و قوت را از طریق مدیتیشن بدست آورید؛ به این طریق نگرانی و مشکلی نخواهید داشت.

سوآمی شیواناندا^(۱)

از کتاب تمرین یوگا

با انجام مدیتیشن، ترسها و منجمله ترس از مرگ، که غالب انسانها دارند از بین میرود، زیرا انسان درمی‌یابد که مرگ فقط از دست دادن فرم و نام میباشد. هر چه فردی به اسم و فرمی که دارد وابسته تر باشد، ترس از مرگ در او بیشتر است. با انجام مدیتیشن، از وابستگی فرد به اسم و فرمش، تدریجاً کاسته میشود تا بالأخره این وابستگی از بین میرود و ترس از دست دادن قالب که همه به آن وابسته‌ایم از بین

می‌رود و این تجربه درونی که فناپذیر و جاودانه هستیم، تحقق می‌پذیرد. برای توضیحات بیشتر به کتاب «تکنیک ماهایوگا»، ترجمه همین مترجم - انتشارات نسل نو اندیش، مراجعه شود.

کسانی که بطور منظمی مدیتیت میکنند، شخصیت پر جاذبه و فعالی می‌یابند و کسانی که در تماس با این افراد قرار میگیرند، تحت تأثیر شادی، صحبت نافذ، چشم‌های درخشان، بدن سالم و انرژی بی‌پایان آنها واقع میشوند.

همانطور که دانه‌های نمک، با وارد شدن در آب حل میشوند و در تمام آب پخش میگردند، «آرای روحانی مدیتیتور» نیز در ذهن دیگران نفوذ میکند و انسانها از مجاورت با مدیتیتورها احساس شادی، آرامش و قوت مینمایند. از سخنان مدیتیتورها الهام میگیرند و در مجاورت با «مدیتیتورها»، ذهنشان خلّاق می‌شود.

یوگی‌های پیشرفته‌ای که در غارهای هیمالیا به سکوت نشسته‌اند، چنان کمک اساسی را به صلح جهان میکنند که هیچ ناطق زبردستی نمیتواند میلیونیم آن اثر را بوجود آورد.

همچنانکه ارتعاشات صوتی در فضا پخش میشود، ارتعاشات روحانی ایجاد شده بر اثر مدیتیشن نیز تا ابعاد بینهایت سفر می‌کند و صلح و آرامش و قدرت را برای هزاران نفر بارمغان می‌آورد.

اگر در همه دنیا بدنبال رضایت بگردید، آن را نخواهید یافت، زیرا ذهن فقط با رفتن بدرون به رضایت دست می‌یابد

در مدیتیشن پیشرفت تدریجی است.

زندگی در غرب، بصورت کامپیوتری و ماشینی در آمده است و در همه موارد انسان‌ها نتایج سریعی را انتظار دارند.

نتایج مدیتیشن، براحتی حاصل نمیشود. یک درخت زیبابه آهستگی رشد میکند؛ باید منتظر شکوفه‌ها و رسیدن میوه‌ها باشیم تا طعم شیرین نهائی را تجربه کنیم.

بهمین ترتیب نیز شکوفه‌های مدیتیشن که آرامش و صلح است، غیر قابل توصیف میباشد و به درون هستی ما نفوذ مینماید. میوه مدیتیشن، که سرور مربوط به آگاهی مطلق است نیز، غیر قابل توصیف است، زیرا فرد، خود به سرور تبدیل میشود.

تمرین تمرکز

کنترل بر ذهن برای انسان کار آسانی نیست. برای غلبه بر ذهن بایستی فرد طبیعت ذهن و طرزکار آن را بشناسد، تا بتواند بر آن غلبه نماید.

طبیعت ذهن سرگردان بودن است؛ همچنانکه طبیعت میمون از شاخه به شاخ دیگر پریدن است. و تا زمانی که ذهن در هیجان و آشفته است و غیر قابل کنترل می‌باشد، از شادی واقعی مربوط به خود بزرگ، نمیتواند لذت ببرد و تجربه این شادی برایش غیر ممکن میباشد. کنترل ذهن و افکار از مشکلات بشر میباشد. اگر بشر بتواند بر ذهن خویش غلبه کند، به آزادی و قدرت دست یافته است و سلطان

جهان میباشد.

سوآمی شیواناندا^(۱)

کتاب غلبه بر ذهن

دانشمندان اظهار داشته‌اند که فرد عادی از بیش از ده درصد از قدرت ذهنی خود استفاده نمی‌نماید و بقیه ذهن مانند کوه یخی، بطور بلااستفاده در زیر باقی مانده است.

با استفاده از تمرین های مدیتیشن، دروازه‌ای به این منابع پنهانی گشوده میشود و بهره‌برداری از این گنج‌های پنهانی آغاز میگردد، زیرا قدرت های ذهن بی‌نهایت و غیر قابل تصورند.

پایه های مدیتیشن موفق

راه مدیتیشن که از چهار طریقت راجایوگا، کارمایوگا، جنانایوگا و باکتی‌یوگا ریشه میگیرد، راه مقدّسی است. در این دانش مخلوطی از دانش، مذهب، فلسفه، روانشناسی و سلامت در هم آمیخته‌اند. بشر قرن ها و اعصار متمادی و هزاران سال است که دانش مدیتیشن رامورد استفاده قرار داده است. در این دانش همه چیز بر اساس دیسپلین خاص و تمرین منظم و مداوم قرار دارد.

1_ Swami Sivananda; Conquest Of Mind

در دانش یوگا، تنفس خاص (پرانا یاما)^(۱)، تمرین های بدنی خاص (یوگا)^(۲)، آرامش بخشیدن خاص^(۳)، تغذیه خاص و مثبت فکر کردن، پایه های مدیتیشن موفق را تشکیل میدهند. در کسانی که تصمیم جدی برای رهائی دارند، رفتار صحیح، بدن سالم، تنفس منظم و کناره‌گیری از حواس پنجگانه از اصول اولیه میباشد.

هشت اصل راجایوگا که قدمهای تدریجی به سوی موفقیت

هستند عبارتند از:

- یاما^(۴) (پرهیزکاری) ● نیاما^(۵) ● آسانا^(۶) (حرکات بدنی)
- پرانایاما (کنترل تنفس) ● پراتیاهارا^(۷) (بازگرفتن و پس زدن حواس پنجگانه) ● دهارانا^(۸) (تمرکز) ● دایانا^(۹) (مدیتیشن)
- سامادی^(۱۰) (مرحله‌ای که ذهن به آگاهی مطلق رسیده است).^(۱۱)

● پنج مورد اول، پایه های تمرکز را تشکیل میدهند:

۱- یاما: شامل یک سری از اوامری است که مشابه با ده فرمان

حضرت موسی میباشد.

این اوامر عبارتند از: ● صدمه نرساندن به موجودات جاندار ●

1- Pranayama	2- Yoga
3- Relaxation	4- Yama
5- Niyama	6- Asana
7- Pratyahara	8- dharana
9- Dayana	10- Samadhi
11- Superconscious	

گفتار و کردار صادق و پاک (همچنانکه زرتشت گفته است: گفتار نیک، پندار نیک، کردار نیک، که مسلماً اگر پندار نیک باشد، گفتار و کردار نیز نیک خواهد شد) ● نездیدن که شامل نездیدن از کار و طمع کار نبودن نیز میباشد ● تصفیه کردن و تصعید^(۱) انرژی سکسی.

۲- نیاما: که شامل: ● نظافت بدن و محیط اطراف ● رضایت و خشنودی از آنچه که خداوند داده است و سپاسگزار بودن از شرایط موجود (خدایا راضی ام به رضای تو)

● کنترل حواس پنجگانه ● مطالعه کتاب های روحانی ● تسلیم شدن به خواسته های الهی (خداوندا مرا آن ده که آن به... حافظ).

● مجموعه یاما و نیاما موجب ایجاد خصوصیات اخلاقی و رفتاری بالائی خواهد شد.

● بر اثر یاما و نیاما ذهن تصفیه شده و برای مدیتیشن عمیق آماده میگردد.

۳- آسانا^(۲) (حرکات بدنی)

وجود بدن قوی و سالم نیز برای سالک ضروری است و چنانکه گفته اند، عقل سالم در بدن سالم است. برای ذهن باثبات، بدن محکمی نیز لازم است؛ بعنوان مثال، برای کسی که از درد زانو یا درد پشت رنج میبرد، راحت نشستن برای مدیتیشن میسر نمی باشد. برای آنکه فرد در طی مدیتیشن، تجربه ماورائی را داشته باشد، ضروری

است که بدن را فراموش نماید و در صورتیکه رنج و درد بدنی موجود باشد، چنین تجربه ای میسر نیست. همچنین برای گذراندن تجربیات و پدیده های ذهنی و تغییرات ذهنی که در طول تمرین پیش میآید، بایستی سیستم عصبی قوی بوده باشد تا کشش کافی برای گذراندن این قبیل تجربیات را داشته باشد. همچنین ممکن است که در طی مدیتیشن، تجربیات منفی و کهنه رو بیایند و در موارد نادری نیز، فرد این خاطرات را بصورت مجسم ببیند. فرد ضعیف ممکن است از ادامه تمرین سرباززند، در حالیکه افراد قوی پایداری میکنند و با این جلوه های ضمیر ناآگاه، مقابله مینمایند. بدیهی است که با ادامه مدیتیشن، این بارهای منفی انباشته شده در ناآگاه یاخستگی ها، مانند زباله هائی که توسط جارو جمع شده باشند، بدور ریخته میشوند و بخارج از وجود فرد رانده شده و وجود فرد روز بروز پاک تر، مصفا تر و مسکن زیباتری خواهد شد.

تمرین تمرکز و مدیتیشن، فقط در صورت وجود ذهن و جسم سالم عملی است.

آسانا(حرکات بدنی)، بدن و سیستم عصبی را قوی و قابل انعطاف نگه میدارد و جریان انرژی حیاتی در بدن را بلا مانع میسازد.

۴- پرانا یاما^(۱) (کنترل تنفس)

کنترل تنفس نیز مانند آسانا بسیار مهم میباشد.

بخاطر بی‌آوردی که وقتی می‌خواهید صدای بسیار آهسته و ضعیفی را بشنوید و تمرکز میکنید، تنفس متوقف میشود. ذهن و نفس مانند دو روی یک سکه از هم جدائی ناپذیر هستند:

وقتی ذهن آشفته است، تنفس نامنظم میشود؛ وقتی تنفس آرام است، ذهن آرام میشود.

پرانایاما، روش یوگیان برای کنترل تنفس میباشد و بمنظور ثبات بخشیدن و آماده کردن ذهن برای تمرکز، از این روش استفاده میشود.

۵- پراتیاهارا^(۱) (کناره‌گیری از حواس پنجگانه)

برای کاستن از جریان‌های خارجی و اتلاف انرژی‌های ذهنی، حواس پنجگانه را باید مهار نمائیم. یک چهارم از انرژی ما برای هضم غذاها مصرف میشود و انسانها غالباً غذا را برای لذت چشائی مصرف میکنند و به کیفیت غذاها آنچنان اهمیتی نمی‌دهند.

راه درست در این زمینه، پیروی از تغذیه گیاهی و سالم، با استفاده از سبزیجات و میوه‌جات می‌باشد. انواع حبوبات و دانه‌ها، همراه با بادام، گردو، فندق (مغزها) و شیر و لبنیات، احتیاجات بدن را کاملاً تأمین مینمایند.

همچنین مقدار زیادی از انرژی ذهنی و جسمی، صرف صحبت‌های غیر ضروری میشود. کنترل زبان و یادگرفتن تجربه سکوت، بسیار ضروری است (حدأقل برای یک تا دو ساعت در روز، از این

تجربه استفاده نمائید و بتدریج به این مدّت بیافزائید).

پراتیاهارا یا کنترل حواس پنجگانه، نوعی روزه گرفتن ذهن میباشد. ذهن وابستگی‌های زیادی با حواس پنجگانه پیدا کرده است که بطور غیر سالمی، ذهن را تغذیه مینمایند.

حواس پنجگانه بدون همکاری ذهن، تجربه ای را ابلاغ نمی‌نمایند.

در پراتیاهارا از تماس حواس پنجگانه، با آنچه که غیر ضروری است، جلوگیری می‌شود؛ بعنوان مثال اگر موسیقی یا برنامه تلویزیونی موجب آشفتگی ذهن میشود، باید بلافاصله آن موزیک یا برنامه تلویزیونی قطع شود (متأسفانه اغلب افراد توجهی به این امر مهم ندارند و نمی‌دانند که با نگاه کردن به برنامه‌ها و فیلم‌های غیر سالم یا وحشتناک و گوش دادن به برنامه‌ها یا موزیک‌های ناسالم، چه لطمه بزرگی رابه سلامت جسم و روان خود وارد می‌آورند).

باکناره گرفتن ذهن، حواس پنجگانه نیز کناره میگیرند.

برای واضح نشان دادن این نوع کنترل، تمرین تمرکز زیر را که یونو، مودرا^(۱)، میباشد انجام دهید:

بکمک انگشتان دو دست، چشم‌ها، بینی، دهان و بکمک شست‌ها، دو گوش را بپوشانید؛ باین ترتیب اعضائی را که موجب تفرقه خاطر می‌شوند، مسدود کرده‌اید. باین ترتیب توجه از خارج آزاد

میشود و آنچه باقی میماند، اصوات درونی یا **آناهاتا**^(۱) خواهد بود. پس از پیشرفت و موفقیت نسبی در پنج مورد فوق، فرد برای تمرین تمرکز آماده است و تمرکز خود مقدمه‌ای است برای مدیتیشن و سامادی^(۲).

تمرین فقط شامل یک یا دو ساعت نشستن در اطاق آرامی نیست، بلکه تمام جنبه‌های زندگی را به نحوی که گفته شد شامل میشود.

مانترا چیست ؟

مانترا انرژی پنهانی است که در لفاف صدائی پیچیده شده است. در تانترای^(۳) هندو، کلمه، صوت و مانترا، اجزاء لاینفک از فلسفه تکاملی میباشند.

ارتعاشات مانترا (صدا)، مستقیماً بر روی چاکراها یا مراکز انرژی در بدن اثر میگذارند و در نتیجه موجب ثبات ذهن شده و سکون را در طی مدیتیشن بوجود میآورند.

هر مانترا در درون ارتعاشاتش قدرتی را پنهان دارد. با تمرکز و

1- Anahata

۲- در کتاب «تکنیک ماهایوگا»، از همین مترجم - انتشارات نسل نواندیش، راجع به سامادی به تفصیل صحبت شده است.

3- Tantra

تکرار هر مانترا، انرژی موجود در آن استخراج میشود و فرم میگیرد. از طریق جاپا^(۱) یا مانترا یوگا^(۲)، از قدرت موجود در مانترا بمنظور خاصی استفاده میشود.

هر مانترا از مخلوطی از صداها که از ۵۰ حرف از الفبای سانسکریت مشتق میشوند، ساخته شده است. زبان سانسکریت را بعنوان دیواناگاری^(۳)، یا زبان خدایان شناخته‌اند. سیج‌های^(۴) باستانی که به درجات بالای آگاهی دست یافته بوده‌اند، از انرژی نهفته موجود در صداها بخوبی مطلع بوده‌اند و از مخلوط اصوات برای ایجاد ارتعاشات خاص، استفاده میکرده‌اند. بطوریکه مصطلح است، این ارتعاشات میتوانند کوهها را جابجا کنند.

یکی از تئوریهای ساختن پیرامیدها^(۵) (اهرام)، این بوده است که مصریان اولیه بر اساس استفاده از ارتعاشات صوتی، قادر بوده‌اند صخره‌های بزرگ با ابعاد بسیار حجیمی را جابجا کنند.

اینکه آیا چنین شاهکاری مربوط به کنترل صداست را دانش معاصر هنوز پاسخ نگفته است؛ با اینهمه شکی نیست که صوت اثرات قطعی و پیش بینی شده‌ای را بر جسم و روان انسان باقی میگذارد. مثال واضح در این مورد، اختلاف بین موزیک کلاسیک و

2- Mantra Yoga

1- Japa: تکرار مانترا

4- Sage

3- Devanagari

5- Pyramids

جاز می‌باشد. موزیک کلاسیک موجب آرامش می‌شود، در حالیکه موزیک جاز موجب تهییج حواس می‌گردد. در سطوح ظریف تر آگاهی، از مانترهای مختلف بمنظورهای خاصی استفاده می‌شود. مهم‌ترین اختصاصیت مانترها اینستکه موجب تمرکز ذهن بر روی قدرت مطلق می‌شوند و انرژی روحانی را در چاکراهای بدن آزاد می‌کنند. مانترا وسیله‌ای است برای ارتباط فرد با خود بزرگ.

صوت بعنوان انرژی

در تئوری یوگی‌ها، فکر، فرم و صوت همه یکی هستند؛ همچنانکه بخار، آب و یخ هر سه دارای یک طبیعت می‌باشند. فکر، فرم و صدا جنبه‌های مختلفی از طول موج خاصی هستند. عبارت دیگر انرژی ارتعاشی واحدی هستند که در طی گذشتن از سطوح مختلف آگاهی بوجود می‌آیند. استفاده از زبان موجب تجزای فکر به کلمات می‌شود و با شنیدن کلمات، مجدداً در ذهن شنونده به فکر تبدیل می‌شود. زبان‌ها معمولاً نارسا هستند، بطوریکه اگر جمله‌ای را از زبانی به زبان دیگر ترجمه کنند و مجدداً همان جمله را از زبان دوم به زبان اصلی برگردانند، معمولاً ایده‌ای بسیار متفاوت و بدور از ایده اولیه حاصل می‌شود.

صوت و فکر در دو انتهای چهار مرحله اساسی قرار دارند که صوت در یک انتها و فکر در انتهای دیگر طیف واقع شده‌اند. چهار مرحله عبارتند از: **مرحله اول: ویک هاری:** (۱) این مرحله واقعی‌ترین مرحله تفکر است. در این مرحله، فکر به اسم و فرم دلالت می‌کند. نام، همان موج فکری است و این دو از هم جدا نیستند. وقتی نام گربه تلفظ می‌شود، فرم گربه به چشم می‌آید و بر عکس با دیدن گربه، نام آن بخاطر می‌آید. با اینهمه هرچه نامی تخیلی‌تر (۲) باشد (مانند نام خدا)، به نظر آوردن آن مشکل‌تر است. **مرحله دوم: مادهیاما (۳):** در این مرحله، گوینده یا نویسنده، فکر را بصورت کلمات ارائه می‌دهند. این کلمات توسط شنونده به فکر تبدیل می‌شود. در عین حال ذهن شنونده با افکار خاصی مغشوش می‌باشد. باینجهت است که فرستادن افکار بصورت کلمات، معمولاً موجب سوء تعبیر و گمراهی‌هایی می‌شود (شاید یکی از دلایلی که ادیان شاخه‌های مختلف پیدا کرده‌اند و یا آنچنانکه باید موفق نبوده‌اند، نیز عدم درک صحیح از پیام‌ها بوده است. برگزیدگان از سطوح آگاهی بسیار بالای خود صحبت کرده‌اند و دریافت کنندگان با سطوح آگاهی معمولی خود دریافت داشته‌اند - مترجم) (بقدر دانش

الهی^(۱) است و همه را بهم پیوند می دهد.

در مرحله ترنس سندننال، همه چیز درهم ادغام میشود. این مرحله فکر یا ارتعاش که در طی مدیتیشن قابل دسترسی است را اصطلاحاً خدا مینامند.

تکرار مدیتیشن (جاپا)^(۲)، موجب هدایت فرد از پائین ترین مرحله به بالاترین مرحله میشود.

مدیتیشن از طریق تکرار مانتراها

فلسفه تئوری

مانترا یوگا دانش کاملی است. با فکر کردن مداوم به مانترا، که در طی مدیتیشن پیش میآید، فرد تحت پوشش حفاظتی قرار میگیرد و از حلقه تولد و مرگ آزاد میشود.

مانترا از دو بخش مان بمعنی فکر کردن و ترا بمعنی حفظ کردن یا آزاد ساختن تشکیل شده است.

مفهوم آزادی، آزاد شدن از اسارت دنیای مادی است.

مانترا نیروی خلاقه‌ای را ایجاد میکند و سرور جاودانی را بهمراه میآورد. اگر مانترا را بطور دائم تکرار نمائیم، آگاهی بیدار میشود.

سوآمی شیواناندا^(۳) - کتاب جاپا یوگا

1- Divine Vibration

2- Japa

3- Swami Sivananda - Japa Yoga

خود هر کسی کند ادراک - حافظ)

مرحله سوم: پاشیانتی^(۱) یا صدای قابل رؤیت. مرحله سوم تله پاتی^(۲) میباشد که فرد میتواند فرم فکری را حس نماید. این مرحله، مرحله کیهانی است و در این سطح همه افکار صرفنظر از زبان یا ملیت شکل میگیرد. تجزایی بین فکر، نام و فرم وجود ندارد، همانطوریکه اگر افرادی از ملیت های مختلف به گل واحدی نگاه کنند، فکر مشابهی را در مورد آن گل در سطح غیر کلامی تجربه مینمایند.

در مرحله تله پاتی فکر میتواند بهرجائی در یک لحظه سفر کند.

مرحله چهارم، مرحله پارا^(۳): مرحله چهارم بالاترین مرحله است و این مرحله، مرحله ترنس سندننال^(۴) میباشد. این مرحله از طول موج خاصی ساخته شده و بالاتر از هر نام و فرمی میباشد. مرحله پارا، مرحله غیر متغیر و ریشه تمام زبان هاست و انرژی خالص (شاکتی)^(۵) میباشد.

مرحله چهارم به سابدابراهمان^(۶) مربوط میشود که ارتعاش

1- Pashyanti

2- Telepathy

3- Para

4- Transcendental

5- Shakti: در بخش بعد راجع به آن صحبت خواهد شد

6- Sabdabrahman

مدیتیشن از طریق تکرار مانترا^(۱)

جنبه عملی

برحسب درجه تمرکز، نتایج حاصل از تکرار مانترا تشدید میشود. برای بهره برداری حداکثر از تکرار مانترا، بایستی ذهن به منشاء خود بازگردد و در آنجا ثابت شود.

هر مانترا دارای قدرت فوق العاده‌ای است. مانترا توده‌ای از انرژی تابان یا تِجَا^(۲) میباشد. با ایجاد جریان فکری خاص، مانترا موجب تغییر شکل ماهیت ذهن میشود. ارتعاشات موزونی که بر اثر تکرار مانترا ایجاد میشود، ارتعاشات غیر پایدار مربوط به پنج (۵) لایه ذهن را تنظیم مینماید.

مانتراگرایش‌های طبیعی ذهن مادی را کنترل مینماید.

مانترا نیروی روحانی را کمک و تقویت مینماید.

سوآمی شیواناندا^(۳)

کتاب تمرین یوگا

ذهن بهترین دوست و بدترین دشمن فرد است. مهم‌ترین مانع فرد برای مدیتیشن بیقراری و تفرقه ذهن میباشد. بهمین دلیل گاه افرادی

1- Mantra

2- Tejas

3- Swami Sivananda - Practice Of Yoga

مدیتیشن را مشکل می بینند و از مدیتیشن کناره گیری می کنند که البته اشتباه بزرگی است.

در طی مدیتیشن پرت شدن حواس و فکر کردن به مسائل مختلف، جزئی از مدیتیشن می باشد و نشان دهنده آزاد شدن خستگی هاست.

مسائلی که در طی روز برای فرد پیش می‌آیند، رد پائی را در وجود فرد بجا می گذارند و باگذشت سالیان متمادی و قرن ها و زندگیهای مکرر، بتدریج فرد اشباع از این رد پاهاست که بر روی هم انباشته شده‌اند. با شروع مدیتیشن و بخصوص با تکرار مانتراها این خستگی ها شروع به آزاد شدن می کنند و آن را با بیاد آوردن مسائل ریز و درشت ملاحظه می کنیم.

با انجام مرتب مدیتیشن بتدریج این خستگی ها آزاد میشوند و کسانی که مدیتیشن را برای سالها ادامه داده‌اند و از این خستگیها رها شده اند از آرامش و ثبات زیادی برخوردار هستند.

شادیهایی که از لذت های دنیوی حاصل میشوند، در مقایسه با سرور حاصل از مدیتیشن هیچ هستند. ادامه مدیتیشن را بهیچ بهائی متوقف نکنید. صبور باشید و بالآخره موفق خواهید شد. ممکن است در طی مدیتیشن با اشکالاتی برخورد نمائید، که در مواجهه با استرس های جمع شده پیش می‌آیند؛ ولی با صبر و پایداری و کوشش از آنها خواهید گذشت.

بمرور زمان و با پیشرفت در مدیتیشن، بر حواس خویش مسلط

بر همین اساس اگر کلمات یا جمله های بی معنی را تکرار نمایید، یا به تک تک ساعت و چکیدن قطرات آب توجه کنید، ممکن است که حالت آرامشی را بوجود آورید ولی این حالات را بایستی از مدیتیشن تفکیک کنید.

تیپهای مختلف مانترا

الف: بیجا مانتراها یا مانتراهای بذری^(۱)

این دسته از مانتراها معنی خاصی ندارند و مستقیماً بر روی نیدیها^(۲) که لوله های عصبی در جسم روحانی (آسمانی)^(۳)، هستند اثر میگذارند.

این دسته از مانتراها، ارتعاشاتی را در چاکراها، در طول ستون

1- Bija Mantras: Mystic Seed Letters:

بیجا مانتراها را معلّمین (Transcendental Meditation) TM، در ایران تعلیم می دهند. افراد علاقه مند میتوانند به مراکز TM در تهران مراجعه نمایند. تلفن مرکز TM در تهران: ۸۷۳۱۹۵۵

مادر «ماتا آمریتا ناندامائی» (آماچی)، نیز بنا به درخواست افراد، این دسته از مانتراها را تعلیم می دهند.

به پاورقی صفحه (۱۷۳)، مراجعه شود.

2- Nadis: در این مورد به مبحث کوندالینی و چاکراها مراجعه شود

3- Astral body

میشوید. در مراحل پیشرفته، جسم و محیط اطراف، اثری را بر روی مدیتیشن کننده باقی نمی گذارند و فرد جذب سرور درونی میگردد.

تکرار مانترا (جاپا)^(۱)، وسیله ای است که بشر را از فرم کوچک (مایکروکازم)^(۲)، به فرم کیهانی (ماکروکازم)^(۳)، میرساند. تکرار مانترا (جاپا)، وسیله ای است که فرد را به منشاءش متصل میکند.

در اینجا لازم بیادآوری است که مایکروکازم (وجود هرانسان)، فرم کوچک و مینیاتوری از ماکروکازم (جهان هستی)، میباشد و مانند جهان آفرینش، انسان نیز بطور پیوسته ای مراحل شکوفائی و تجزیه را در زندگی های بیشماری میگذراند و مانند طبیعت، دوره های فعالیت و استراحت را داراست و در بدن انسان نیز همچنانکه در فصل بعد گفته خواهد شد، نادا^(۴) که قدرت حیاتی آفرینش است، بفرم کوندالینی وجود دارد.

تبصره و توجه

غربی ها تعدادی مانترا را برای مدیتیشن ارائه داده اند. گرچه ممکن است که این قبیل مانتراها موجب آرامش^(۵) عمیق شوند ولی پدیده مدیتیشن را بوجود نمی آورند.

1- Japa

2- Microcosm

3- Macrocosm

4- Nada

5- Relaxation

فقرات ایجاد میکنند و بعنوان پیام ظریفی عمل مینمایند. گرفتگیها باز کرده و اجازه میدهند که انرژی کوندالینی بطور آزادتری جریان یابد.

در این دسته از مانتراها، اسم، فرم و صدا در یکدیگر ادغام میشوند و نمیتوان آنها را از یکدیگر تفکیک نمود.

مدیتیشن های پیشرفته، بیجا مانتراها و برخی از مانترای پنهانی^(۱) را نمیتوان بدون راهنمایی گورو^(۲)، یا معلمین فرستاده شده از جانب گورو انجام داد، زیرا ممکن است که تکرار غیر صحیح این مانتراها، لطمه هائی را به سیستم روحی، روانی فرد وارد آورد. به این جهت از ذکر این قبیل مانتراها در این کتاب معذوریم (به پاورقی (۱)، در صفحه قبل، مراجعه نمائید).

ب: نیرگونا مانتراها^(۳) یا مانترای آبسترکت^(۴)

این دسته از مانتراها معانی قابل ترجمه ای دارند و ارتعاشات

1- Mystic Mantras

۲- گورو (Guru) کیست؟ در سنت ودائی هند، گورو به انسانهایی اطلاق میشود که خود به درجه روشن بینی و وحدت با خداوند رسیده اند و زندگی خود را وقف نجات بشریت کرده اند و دانش را تعلیم میدهند. در حال حاضر تعداد انگشت شماری «گورو» در جهان وجود دارد که زندگی خود را وقف نجات دنیا و انسانهایش از جهالت کرده اند. برای توضیحات بیشتر در این زمینه، به کتاب «تکنیک ماهایوگا»، از همین مترجم - انتشارات نسل نو اندیش، مراجعه نمائید.

3- Nirguna

4- Abstract: نظری - خیالی

بسیار قوی را در بدن ایجاد میکنند و موجب وحدت فرد با آگاهی خالص در سطح غیر آشکار میگردند.

۱- سُ - هَم: ^(۱) مفهوم آن اینستکه من با او (خداوند) به وحدت رسیده ام. او (خداوند)، فاقد شکل، کیفیت، گذشته، حال یا آینده میباشد.

در اینجا «مدیتیتور»، نیز خود، هستی مطلق است. با تکرار این مانترا، «مدیتیتور»، به وراء محدودیت دست مییابد.

● این مانترا بسیار قوی است و اثرات بسیار قابل ملاحظه ای را بر اثر چند هفته تمرین ظاهر میسازد.

(در مورد تکنیک، به قسمت ضمائم، مراجعه نمائید).

۲- آهام برهما آرمی^(۲)

مفهوم این مانترا اینستکه من برهمن هستم، و بعبارت بهتر، با ذات مطلق به وحدت رسیده ام. این مانترا یکی از فرمول های بسیار با ارزش ودائی است.

با تکرار این مانترا، فرد از محدودیت های جسم و ذهن میگذرد و به وحدت با مطلق دست می یابد.

۳- تات توآم آرمی^(۳)

این مانترا نیز یکی از باارزش ترین فرمول های ودائی است و به

1- So - Ham

2- Aham Brahma Asmi

3- Tat Twam Asi

مفهوم وحدت با برهمن یا قدرت مطلق و هستی بخش میباشد.

۴- اُم

ترجمه‌ای برای اُم متصور نیست. اُم از ۳ کلمه A, U, M ساخته شده که اشاره به ۳ مرحله زمانی (گذشته، حال، آینده) و سه مرحله آگاهی (بیداری، رؤیا و خواب عمیق)، می باشد.

تکرار این مانترا باین ترتیب است که قسمت «اُم» را هر چه طولانی تر میکشید اُووو... تلفظ قسمت م با لبهای بسته انجام میشود که به ختم مانترا منجر میگردد.

توگی ها برای آغاز مدیتیشن این مانترا را با صدای بلند و سه بار بطریق فوق تکرار میکنند.

● اُم^(۱)، مانترای انتخابی مادر ماتا آمریتا ناندامائی نیز میباشد. وی آن را نور الهی^(۲) مینامد. او این مانترا را همراه با ما^(۳)، بمعنی عشق الهی ارائه میدهد (در مورد تکنیک، به قسمت ضمائم، مراجعه نمائید).

ج - دیتی مانتراها:^(۴)

این دسته از مانتراها رایج ترند. بر اثر تکرار مانترا (صوت)، فرم خاصی (الهه)، بچشم «مدیتیت کننده»، میآید. (برای توضیح بیشتر در

1- OM; AUM

2- OM; Divine Light

3- MA; Divine Love

4- Deity: الهه، الوهیت

این زمینه، به مبحث مربوط به جلوه های مختلف خداوند در دانش ودائی - کتاب «تکنیک ماهائوگا»، از همین مترجم - انتشارات نسل نواندیش، مراجعه فرمائید).

● شیوا مانترا: اُم ناما شیوایا^(۱)

فردی که از زندگی عادی کناره گرفته و هدفش از بین بردن کیفیات منفی است، این مانترا را تکرار می کند.

● رامانا مانترا: اُم شری رامایا ناماها^(۲)

فردی که درگیر زندگی خانوادگی است و هدفش زن یا شوهرمهربان، مسئول و ایده آل بودن است، نام رامانا را بعنوان مانترای خود انتخاب میکند.

● کریشنا مانترا:^(۳) هاری رامانا، هاری رامانا، هاری هاری

هاری؛ هاری کریشنا، هاری کریشنا، کریشنا کریشنا، هاری هاری. فردی که خداوند را بصورت لایتناهی، مهربان و حتی قابل دسترس و همراه خود می بیند، این مانترا را تکرار مینماید.

● اُم شری ماهانانا پاتاپه ناماها:^(۴) برای برطرف کردن موانع و کسب موفقیت ها.

● اُم شری ماهالاکشمیه ناماها:^(۵) برای کسب فراوانی در

1- OM Namah Sivaya

2- OM Sri Ramaya Namaha

3- Krishna

4- OM Sri Maha Ganapatayai Namaha

5- OM Sri Maha Lakshmyai Namaha

زندگی مادی و معنوی

● **اُم آئیم ساراسواتیه ناماها:**^(۱) برای کسب عقل و دانش و پیشرفت در دانش، از جمله دانش موسیقی.

● **اُم شری ماهاکالی کایه ناماها:**^(۲) برای از بین بردن خصوصیات منفی.

● **ماها مریت یونجایا مانترا:**^(۳) برای پرستش لُرد شیوا:

اُم تریا مباکام، یاجاماهه، سوگاندیم، پوشتیواردهانام؛ اوروا، روکامیوا، باندهانان، مریتیور، موکشییا، مامریتات^(۴)
برای از بین بردن بیماریها و پیشگیری از حوادث و رسیدن به رهایی، این مانترا را هر روز تکرار نمایید.

● **گایاتری مانترا:**

اُم بوربوا، سواها؛ تات ساویتور، وارنیام؛ بارگُ دواسیا، دی ماهی؛ دیئناه؛ پراچُ دایات^(۵)
ستایش در مقابل خداوندی که جهان را آفریده است و شایسته

- 1- OM Aim Saraswatyai Namaha 2- OM Sri Maha Kalikayai Namaha
- 3- Maha Mrityunjaya Mantra
- 4- OM tryambakam Yajamahe', Sugandhim Pushtivardhanam; Urvarukamiva Bandhanan, Mrityur Mukshiya Mamritat
- 5- OM Bhur Bhuvah Swaha; Tat Savitur Varenyam; Bhargo Devasya Dheemahi; Dhiyo Yo Nah; Prachodayat

عبادت میباشد؛ خداوندی که مظهر دانش و نور و از میان برنده گناهان و جهالت است؛ باشد که بزرگی او موجب روشن بینی ما گردد.

گایاتری مانترا مانترای کیهانی است که از وداها که قدیمی ترین دانش بشری میباشند استخراج گردیده است. تکرار مرتب این مانترا، موجب رهایی میگردد.

گایاتری مانترا، مانترای انتخابی سوآمی ساتیاسای بابا میباشد. گایاتری مانترا را در هر کجا که هستید و در هر زمانی تکرار نمایید. این مانترا بایستی بسیار جدی گرفته شود.

اگر گایاتری مانترا با ایمان تکرار شود، بیماریها و مشکلات را از زندگی فرد دور نموده و همه خواسته های فرد را برآورده میکند و آنچه را که بنفع فرد است باو عطا می نماید.

گایاتری مانترابینهایت قوی است. الهه حکمران در این مانترا خورشید میباشد.

گایاتری، مادر "وداها"^(۱)، است. گایاتری، ساویتری و ساراسواتی^(۲)، ۳ نام گایاتری هستند که هر سه در هر انسانی موجودند.

- 1- Veda
- 2- Gayatri, Saavitri, Saraswathi

گایاتری حکمروای حواس میباشد؛ ساویتری حکمروای پرانا(انرژی حیات)، میباشد و بر حقیقت دلالت دارد؛ ساراسواتی الهه حکمروا بر تکلم است. این سه، بیان کننده خلوص فکر، کلام و رفتار (پندار، کردار، گفتار)، میباشد.

گایاتری، ساویتری و ساراسواتی، درکسی که خلوص و هم آهنگی پندار، کردار و گفتار داشته باشد، مأوی میگزینند.

این مانترا را ۱۰۸ بار در روز تکرار نمائید و در پایان با اُم، شانتی، شانتی، شانتی، ختم نمائید. شانتی، بمعنی صلح یا آرامش فکراست و ۳ بار تکرار آن، بمفهوم آرامش برای جسم، ذهن و روح میباشد. (در صورت عدم فرصت این مانترا را ۹ بار یا مضربی از عدد ۹ تکرار نمائید).

تعداد دیگری از مانترای بسیار قوی

با توجه به اینکه این دسته از مانتراها، بسیار قوی هستند، در ابتدا هر مانترا را سه بار تکرار کنید و به تدریج تعداد را افزایش دهید، تا به مرور زمان به ۱۰۸ بار برسانید (افزایش به صورت مضربی از عدد نه (۹)، می باشد).

● گینشامانترا: مانترا، برای شروع یک کار جدید؛ برای رفع مشکلات و موانع.

۱- اُم گام گاناپاتایه ناماها:

OM GAM GANAPATAYAÉ NAMAHA

۲- اُم نامُباگاواتِه گاجانانایا ناماها: مانترا، برای درخواست حضور گیش.

OM NAMO BHAGAVATAÉ GAJAANANAAYA
NAMAHA

۳- اُم شری گانشایا ناماها: مانترا، برای افزایش حافظه (برای دانشجویان و دانش آموزان بسیار مفید است)

OM SHRI GANESHAAYA NAMAHA

۴- اُم واکراتوندایا هُم ناماها: مانترا برای زدودن افکار بد؛ برای زدودن پلیدی.

OM VAKRATUNDAAYA HUM NAMAHA

● مانترا برای درمان ستون فقرات و خارج کردن استرس ها از ستون فقرات: برای این منظور این مانترا را هزار و هشت بار (۱۰۰۸)، در یک نشست تکرار نمایید.

تبصره: با توجه به این که این دسته از مانتراها بسیار قوی هستند، از تعداد بسیار کم (۳ بار یا مضربی از ۳)، شروع نمایید و به تدریج تعداد را افزایش دهید.

OM KAPILAAYA NAMAHA

۱۰- اُم گاجاکارناکایا ناماها: مانترا، برای گشایش چاکرای هفتم (در تاج سر)؛ همچنین برای شنیدن اصوات از چهار بُعد (اصوات آسمانی).

OM GAJAKARNAKAAYA NAMAHA

۱۱- اُم لامبدهارایا ناماها: مانترا، برای ایجاد وحدت بین فرد و آفرینش؛ مانترای بسیار خوبی است برای پیشرفت‌های معنوی.

OM LAMBODHARAAYA NAMAHA

۱۲- اُم ویکاتایا ناماها: مانترا، برای بالا بردن سطح آگاهی؛ برای درک سرآب‌ها^(۱).

OM VIKATAAYA NAMAHA

۱۳- اُم ویگنا ناشانایا ناماها: مانترا، برای رفع موانع درونی.

OM VIGHNA NASHANAAYA NAMAHA

۱۴- اُم وینایاکایا ناماها: مانترا، برای پیشرفت سریع، بدون موانع؛ مانترا برای حل مشکلات.

OM VINAYAKAAYA NAMAHA

1- MAYA; ILLUSION

۵- اُم کشیپرا پراسادایا ناماها: مانترای بسیار سریعی است برای رفع موقعیت‌های مشکل یا خطرناکی که پیش آمده؛ مشکلاتی که قادر به حل آن‌ها نمی‌باشید.

OM KSHIPRA PRASADAYA NAMAHA

۶- اُم شریم کلیم گلم گانایاتایه؛ وارا وارادا ساروا جانامائی؛ واشانامانایا سوآها: مانترا، برای درخواست لطف خداوند و گورو؛ و افزایش اخلاص.

OM SHREEM KLEEM GLAUM GAM
GANAPATAYAÉ; VARA VARADA SARVA
JANAMAI; VASHANAMANAAYA SWAHA

۷- اُم سوموک‌هایا ناماها: مانترا برای درخواست احساس همدردی و مهر.

OM SUMUKHAAYA NAMAHA

۸- اُم اکاداتایا ناماها: مانترا، برای تمرکز ذهنی و قلبی در مدیتیشن.

OM AEKADANTAAYA NAMAHA

۹- اُم کاپیلایا ناماها: مانترا، برای درمان بیماران از طریق "آرا" یشان، همچنین برای ایجاد احساس صلح و آرامش.

این مانترانه (۹)، بار تکرار می‌شود. پس از نه (۹) بار تکرار فوق، با
 اُم شانتی شانتی شانتی، ختم نمائید.

شانتی، به معنی صلح یا آرامش فکر است و سه بار تکرار آن به
 مفهوم آرامش برای جسم، ذهن و روح می‌باشد.

۲۰- پرایاتنا^(۱): سوترا، برای تغییر ضمیر آگاه و ناآگاه

PRAYATNA

۲۱- بهی ساجیاگورو وی دوریا پراب هازا

تاتهاگاتا آب هی سکانی دهارانی

نام باگاواته بهی ساجیاگورو،

وی دوریا پراب هاراجایا تاناگتایا

آراتی سام یاک سام بودهایا تادیاتا

اُم بهی ساجیی، بهی ساجیی، بهی ساجیی

سامودگاته، سوآها: مانترا برای درمان بیماریها؛ برای برخورداری

از عمر طولانی

BHAISAJYAGURU VAIDURYA PRABHASA

TATHAGATA ABHISECANI DHARANI

NAMO BHAGAVATÉ BHAIJAJAYA GURU,

VAIDURYA PRABHARAJAYA TATHAGOTAYA

ARHATE SAMYAK SAMBUDDHAYA

1- Ref: The Yoga Tradition Of The Mysore Palace

۱۵- اُم دھومراک توووه ناماها: مانترا، برای ایجاد صلح جهانی؛

این مانترا، بویژه برای رهبران توصیه می‌شود.

OM DHUMRAKETUVAE NAMAHA

۱۶- اُم گانادهیاک شایا ناماها: مانترا، برای درمان دسته جمعی

بیماران.

OM GANADHYAKSHAAYA NAMAHA

۱۷- اُم بهالاچاندرایا ناماها: مانترا، برای فعال کردن چاکرای

ششم^(۱)

OM BHALACHANDRAAYA NAMAHA

۱۸- اُم گاجانانایا ناماها: مانترا، برای رسیدن به آگاهی وسیع و

نامحدود، یا بالاترین سطح آگاهی.

OM GAJAANANAAYA NAMAHA

۱۹- سای گایاتری مانترا:

اُم سائیشوارایا ویدماهی؛ ساتیا دویادی ماهی؛ تانا ساروا

پراچ دایات

۱- به پاورقی مربوط به «مانترای» شماره (۱۲)، مراجعه نمائید.

- برای شمردن از جاپا مالا^(۱) (دانه های تسبیح)، یا انگشتان استفاده نمائید.
- در صورتیکه مانترا را با چشمان بسته تکرار می کنید، توجهتان را روی چاکرای ششم (محل چشم سوم، بین دو ابرو، کمی بالاتر)، یا روی چاکرای قلب (بین دو سینه کمی بطرف راست)، بگذارید.
- می توانید مانترا را در ابتدا با صدای بلند تکرار کنید، سپس با صدای آهسته و در انتها بطور ذهنی تکرار نمائید.
- تکرار ذهنی مانترا قویترین اثر را دارد.
- تکرار مانترا با صدای بلند، موجب میشود که توجهتان از صداهای خارج بریده شود و به درون معطوف گردد.
- مانترا را با نیت پاک و با تلفظ صحیح تکرار کنید.
- مدیتیشن را حتی الامکان در ساعت مشخص، جای مشخص و بمدت مشخصی انجام دهید؛ باین ترتیب انجام مدیتیشن برایتان راحت تر خواهد بود.
- می توانید مانترا را با قلم اختصاصی و در دفتری که باین کار اختصاص داده اید، هر روز بمدت ده دقیقه تا نیم ساعت بنویسید و در طی این مدت نیز در سکوت و تمرکز باشید و در ذهن نیز مانترا را تکرار نمائید.
- مدت مناسب برای تکرار مانتراها، بیست دقیقه تا نیم ساعت

TADYATHA:

OM BHAI SAJYE, BHAI SAJYE, BHAI SAJYA
SAMUDGATÉ, SVAHA

OM TAT SAT

تکرار مانترا (جاپا)^(۱)

- قبل از تکرار مانترا، موارد زیر را رعایت نمائید:
- مانترا را با بدن تمیز؛ البسه تمیز و از ته دل و با خلوص نیت تکرار کنید.
- تکرار مانترا (جاپا)، مستقیم ترین راه برای رسیدن به روشن بینی است.
- مانترای مناسب را انتخاب نمائید و هر قدر بیشتر، حتی ضمن راه رفتن و کار کردن تکرار کنید.
- می توانید مانتراهای متعددی را، برای منظورهای مختلف انتخاب نمائید.
- هر مانترا را ۱۰۸ بار و در صورت عدم فرصت ۹ بار یا مضربی از عدد ۹ تکرار کنید.

می باشد.

در صورت ممکن ۲ بار در روز، صبح‌ها (قبل از صبحانه) و عصرها (قبل از شام)، مدیتیشن را انجام دهید.

● با توجه به قدرت مانتراها، خستگی‌هایی که طی سالها روبه‌هم انباشته شده‌اند، شروع به آزاد شدن میکنند. بنابراین اگر پس از چند دقیقه تکرار مانترا احساس بی‌حوصلگی کردید، یا بیادکارهای عقب افتاده، افتادید و احساس کردید که باید از جا بلند شوید و بدنبال انجام آن کارها بروید، اینها همه علائم مؤثر بودن مانتراها و آزاد شدن خستگی‌هاست و علائم خوبی میباشند.

بنابراین به تکرار مانترا ادامه دهید و بیاد آورید که کار پر اهمیتی را انجام میدهید. با تکرار مانتراها سلامت و موفقیت خود و خانواده خود کمک می کنید.

● استراحت بعد از مدیتیشن بسیار مهم می باشد: در اوایل، دو تا سه دقیقه استراحت کافی است. در ازا هر ماه مدیتیشن، چند دقیقه به مدت استراحت بیفزائید. برای کسانی که سالها مدیتیت طولانی میکنند، بیست تا سی دقیقه استراحت بعد از مدیتیشن ضروری است.

بهترین فرم استراحت، دراز کشیدن بصورت طاقباز می باشد. دستها با فاصله کمی بموازات بدن قرار میگیرند، کف دستها باز و رو بآسمان، برای دریافت انرژی است. پاها با فاصله کمی از یکدیگر روی زمین دراز میشوند. زانوهای کشیده است. (این بهترین فرم

استراحت در زمان خواب نیز می باشد).

مدیتیشن موجب ایجاد هماهنگی بین فرد و محیط اطراف میشود و امواج مثبتی را در جهت آرامش محیط زیست ایجاد مینماید. انعطاف‌پذیری مدیتیت کنندگان بسیار بالاست. مدیتیت کنندگان میتوانند خود را بسرعت با شرایط موجود تطبیق دهند و در غیر اینصورت، شرایط دلخواه خود را فراهم آورند.

اینی شی ای شن با مانترا^(۱)

قبل از شروع جاپا^(۲) (تکرار مانترا)، بکوشید تا گوروثی را پیدا کنید و توسط او یا معلمین فرستاده شده از جانب او، مانترای مناسب خود را دریافت کنید.

در سنت ودائی هند، گورو، به انسان هائی اطلاق می شود که خود سالها و عمرهای متمادی مدیتیشن کرده اند و به درجه وحدت با خداوند رسیده اند و اکنون زندگی خود را وقف نجات انسانها نموده اند.

مانترا اینی شی ای شن، مانند روشن کردن جرقه ای است که انرژی روحانی نهفته در قلب انسان را مشتعل میکند و وقتی که این مشعل برای یکبار روشن گردید، با تکرار روزانه مانترا، همچنان روشن باقی میماند و فرد را بسوی صلح، آرامش و رهائی رهبری میکند.

1- Initiation Into A Mantra

2- Japa

فقط کسانی که خود بدرجه خلوص رسیده‌اند میتوانند این جرّقه را در دیگران روشن کنند. بنابراین پیدا کردن گوروی مناسب (یا معلمینی که از جانب او فرستاده شده‌اند)، مهمّ میباشد.

در زمان اینی شی ای شن، گورو، شاکتی، یا قدرت و انرژی موجود در مانترا را در آگاهی خود بیدار مینماید و آن را همراه با انرژی خود به فردی که با و روی آورده است منتقل میکند.

اگر پیرو (مرید)^(۱)، گیرنده خوبی باشد، توده انرژی درخشان را در قلب خود دریافت می کند و بطور غیر قابل تصویری تقویت میشود. گورو، مانترا و مرید، هر سه، در قدرت الهی^(۲) که در آگاهی بروز می کند، با هم در پیوستگی قرار میگیرند.

بایستی بین گورو (معلم)، و شاگرد (مرید - پیرو)، کشش روحی موجود باشد.

راههای تکاملی طولانی هستند. در این راه گورو، به راهنمایی و تصفیة شاگرد (مرید)، ادامه میدهد و پیرو (مرید)، را برای رسیدن به درجات بالا (روشن بینی و وحدت)، آماده و تقویت میکند. و رسیدن به درجات بالا چه از طریق تکرار مانترا میسر باشد و چه از طرق دیگر، گورو، امکانات آن را فراهم میآورد.

اگر بدلالی یافتن "گورو"، میسر نگردد، هریک از مانترهای گفته شده، یا راههای مختلف مدیتیشن ارائه شده در این کتاب، یا کتاب

تکنیک ماهائوگا (از همین مترجم - انتشارات نسل نواندیش)، را مطالعه و بررسی نمایید و اجازه دهید تا ناآگاه شما انتخاب را انجام دهد.

گورو (یا معلمین فرستاده شده از جانب او)، مانترای مناسب را در رابطه با تیپ ذهنی فرد انتخاب میکنند، بطوریکه ارتعاشات مانترا و ذهن فرد، با هم در هماهنگی باشند.

از آنجائیکه انتخاب گورو نیز برانمائی گوروی بزرگ درونی انجام میشود، در هر دو صورت با تکرار مرتب مانترا، به پیشرفتهای لازم دست خواهید یافت.

هر روز بطور منظم، در ساعت مشخص و در جای مشخصی، بمدت ۱۵ دقیقه تا نیم ساعت، مدیتیشن را با خلوص نیت انجام دهید. برای پیشرفت سریعتر مدیتیشن را دو بار در روز انجام دهید: یکبار صبح (قبل از صبحانه) و یکبار عصر (قبل از شام).

● در ماهها و سالهای اول، از آنجائیکه خستگی های انباشته شده زیادی وجود دارد، در طی مدیتیشن و با تکرار ذهنی مانترا، افکار نیز بسراغتان خواهند آمد و هر چه عمیق تر شوید، خستگیهای بیشتری آزاد میشوند. با توجه و آگاهی باین امر، همینکه متوجه شوید که بجای فکر کردن به مانترا، افکار دیگری از ذهنتان میگذرد، آرامی به مانترا بازگردید. و این بازگشت به مانترا را در طی مدّت مدیتیشن انجام دهید. پس از پایان مدیتیشن، به مدّت چند دقیقه استراحت نمایید. و همچنانکه قبلاً گفته شد، هر ماه چند دقیقه بمدّت

استراحت بیفزائید. کسانی که سالها مدیتیت طولانی می‌کنند، به بیست دقیقه تا نیم ساعت استراحت نیازمندند، زیرا در طی مدیتیشن خیلی عمیق میشوند و لازم است تاب‌آرامی به سطح فعال بازگردند. با انجام مرتب مدیتیشن، صلح، آرامش، کسب قدرت، ایجاد امواج الهی^(۱) و برآورده شدن خواسته‌ها را خواهید داشت.

فقط افکار خالص می‌توانند صلح و آرامش را به ارمغان بیاورند
سوآمی ساتیاسای بابا

نکات عملی در زمینه مدیتیشن و مقدمات آن

راجع به مدیتیشن مطالب زیادی گفته و نوشته شده است، معه‌ذا سالها طول می‌کشد تا فرد ماهیت آن را تشخیص دهد.

مدیتیشن آموختنی نیست، همچنانکه خوابیدن آموختنی نیست. ممکن است فردی خانه بسیار راحت و گرم، تخت خواب بسیار بزرگ، با تشک‌های بسیار راحتی داشته باشد و هیچکس نیز مزاحم خواب او نشود، معه‌ذا خواب به چشمانش نیاید.

در عین حال، کارگری در خیابان، زیر سایه دیواری می‌خوابد و کفشهایش را زیر سرش قرار می‌دهد و در چند لحظه بخواب بسیار عمیقی فرو می‌رود.

به همین نحو نیز مدیتیشن بطور خودبخودی اتفاق می‌افتد. برای فرار از حيله‌های ذهن و یافتن سکوت درونی، تمرین مرتب و روزانه‌ای ضروری است.

با اینهمه بایستی نکاتی را رعایت نمود که پایه‌های موفقیت هستند و نتایج رضایت بخش و سریعتری را فراهم می‌آورند.

قبل از شروع مدیتیشن محیط و شرایط مناسبی را فراهم آورید: در نظر گرفتن محل مناسب و زمان مناسبی برای انجام مدیتیشن،

سلامتی فیزیکی و روحی، از جمله مسائلی هستند که انجام مدیتیشن را تسهیل می‌نمایند.

با فراهم آوردن مقدمات صحیح، بسیاری از موانع برطرف می‌شوند.

گرچه نکات زیر برای مبتدیان تهیه شده است، ولی با تجربه‌ترین مدیتیتورها نیز از مرور آن بهره‌مند می‌شوند.

۱- نظم: از مهم‌ترین نکات رعایت نظم، از نظر زمان، مکان و خود تمرین می‌باشد. در این مورد باید از نظم خاصی پیروی شود. برای پیشرفت سریعتر، بهتر است مدیتیشن را در زمان مشخص و مکان ثابتی، بطور منظم انجام دهید.

این نظم موجب می‌شود که ذهن نیز خود را برای مدیتیشن در ساعت مقرر آماده کند و از بار فعالیت‌هایش بکاهد. اگر ذهن بسیار مغشوش، آشفته و فعال باشد، همینکه برای مدیتیشن می‌نشیند، می‌خواهد که از جا برخیزد و بدنبال کارهای متفرقه‌ای که پایانی ندارد برود. با چنین ذهنی مدیتیشن کردن مشکل خواهد بود.

با قراردادن زمان و مکان مشخص، ذهن نیز شرطی می‌شود و در زمان مشخص و مکان مشخص، برای مدت مورد نظر آرام می‌گیرد تا شما تمرین را انجام دهید و بتدریج این آرامش به کل زندگی نیز منتقل خواهد شد.

بهترین ساعت‌ها هنگام طلوع و غروب خورشید می‌باشد و بهتر است مدیتیشن را دوبار در روز، در این مواقع انجام دهید.

۲- برای کسانی که سحرخیز هستند، ساعت‌های بین ۴ تا ۶ صبح مواقع بسیار مناسبی است. در این ساعت‌های آرام، پس از استراحت کافی و لازم، ذهن تازه و شفاف می‌باشد و تحت تأثیر فعالیت‌های روزانه قرار نگرفته است و از نگرانی‌های زندگی روزمره بدور می‌باشد و راحت‌تر می‌تواند تجربه مدیتیشن را بدست آورد و تمرکز و تجربه مدیتیشن بدون سعی انجام خواهد شد.

اگر فرد سحرخیزی نیستید، ساعت مناسب دیگری را در نظر بگیرید که قبل از صرف صبحانه یا پرداختن به فعالیت‌های روزانه باشد و بمدت بیست (۲۰) دقیقه آرام بگیرید و مدیتیشن را انجام دهید. برای پیشرفت سریعتر، دوبار در روز مدیتیشن کنید. بار دوم، عصرها، قبل از شام و پس از بازگشت از فعالیت‌های روزانه می‌باشد. این بار نیز بمدت بیست (۲۰) دقیقه مدیتیشن نمایید.

نظم در تمرین و انتخاب ساعت مشخص، مکان مشخص و انجام مرتب تمرین در همان ساعت و همان مکان، از مهم‌ترین کلیدهای موفقیت می‌باشند.

۳- بکوشید تا اطاق مجزائی را برای مدیتیشن داشته باشید. در غیراینصورت قسمتی از اطاق خود را به کمک پرده‌ای مجزا نمائید و به کسی اجازه ورود به اطاق یا حریم مدیتیشن را ندهید. این قسمت بایستی فقط برای مدیتیشن مورد استفاده قرارگیرد و از ارتعاشات و فعالیت‌های دیگر دور نگه داشته شود.

در صورت ممکن صبح و عصر در این اطاق عود بسوزانید و

عکسی از «گورو»ی خود یا دیتی^(۱) (الهه) انتخابی خود را در این اطاق قرار دهید.

با انجام مدیتیشن و تکرار تمرین، ارتعاشات قوی در این اطاق خواهید داشت و پس از شش ماه تمرین، صلح، آرامش و خلوص این آتمسفر قابل لمس خواهد بود. و «آرا»ی جاذبی در محیط وجود خواهد داشت. در موارد استرس و ناآرامی، می‌توانید در این اطاق بنشینید و به تکرار مانترا (یا مانترهای خود)، پردازید و پس از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه تکرار مانترا، احساس آرامش و راحتی خواهید داشت.

۴- جهت نشستن برای مدیتیشن، بفرمی است که صورتتان رو به شمال یا مشرق باشد. باین ترتیب از ارتعاشات مغناطیسی مناسبی استفاده خواهید نمود.

در وضعیت راحت و مناسبی بنشینید. بهترین فرم، نشستن بر روی بالشی است، بطوری که ستون فقرات و گردن مستقیم باشند، ولی از فشار آوردن زیادی بر روی این قسمت‌ها خودداری نمائید. نشستن صحیح کمک می‌نماید که ذهن را ثابت نگه دارید و به تمرکز و مدیتیشن کمک می‌شود.

جریان روحی^(۲) بایستی بدون برخورد به مانعی، از آخرین نقطه

در این مورد و تصویر الهه‌ها به کتاب «تکنیک ماهایوگا»، از همین مترجم : Deity- 1
انتشارات نسل نواندیش، مراجعه شود.

2- Psychic Current

پایین ستون مهره‌ها به سمت بالای سر جریان یابد. اگر می‌توانید پاها را به حالت لوتوس^(۱) (مشابه به فرمی که یوگی‌ها می‌نشینند)، نیمه‌لوتوس، یا چهارزانو، قرار دهید. در غیراینصورت هر فرمی که به چهار زانو نشستن نزدیک باشد و احساس راحتی نمائید، مناسب خواهد بود.

فرم نشستن به صورت لوتوس، موجب ایجاد مثلثی خواهد شد که به جریان انرژی کمک می‌نماید. با عمیق شدن در تمرکز و مدیتیشن، متابولیسم، امواج مغزی و تنفس کندتر می‌شوند.

۵- قبل از شروع، به ذهن خود دستور دهید که برای مدت مورد نظر آرام بگیرد. گذشته، حال و آینده را فراموش نمائید.

۶- بطور آگاه نفس خود را تنظیم کنید. برای این منظور بمدت ۵ دقیقه تمرین تنفسی را بروش زیر انجام دهید:

الف - دم: از حفرات بینی نفس بسیار عمیقی بکشید، بطوری که بالا آمدن شکم خود را حس کنید.

ب - بازدم: هوا را از حفرات بینی به بیرون بفرستید، بطوری که پایین رفتن شکم خود را حس نمایید.

باین ترتیب اکسیژن را به مغز می‌رسانید.

● در مرحله اول، حرکات تنفسی فوق (الف و ب)، را بطور طولانی و آهسته، ۵ تا ۶ بار تکرار نمائید.

● در مرحلهٔ دوّم، حرکات تنفسی فوق (الف و ب)، را با سرعت متوسط، ۵ تا ۶ بار تکرار نمایید.

● در مرحلهٔ سوّم، حرکات تنفسی فوق (الف و ب)، را بطور سریع، ۵ تا ۶ بار تکرار نمایید.

● سپس مجموعهٔ مراحل اوّل، دوّم و سوّم را، چند بار بطریق فوق تکرار نمایید.

۷- تنفس را ریتمیک^(۱) نمایید:

دَم را در ۳ ثانیه و بازدم را در ۳ ثانیه انجام دهید. تنظیم کردن تنفس، جریان پرانا (انرژی حیاتی)^(۲) را نیز تنظیم می‌کند.

تکرار مانتراها و تنظیم آن با تنفس

مانترهائی که برای این منظور بسیار مناسب‌اند:

الف - دَم: با تکرار ذهنی سُ

ب - بازدم: با تکرار ذهنی هام

سه ریتم آهسته، متوسط و تند را بنحوی که در قسمت «۶» گفته شده است، رعایت نمایید و مدیتیشن همراه با تنفس را بنحوی که در قسمت «۶» توضیح داده شده است، بمدت ۲۰ دقیقه انجام دهید.

الف - دَم: با تکرار ذهنی ما

1- Rhythmic

2- Prana (Life Force Energy)

ب - بازدم: با تکرار ذهنی اُم

این مدیتیشن را نیز با ریتم‌های آهسته، متوسط و تند، مشابه مورد فوق، بمدت ۲۰ دقیقه ادامه دهید.

تبصره: در مورد مانتره‌های سُ - هام و ما - اُم به مبحث مربوط به "تیپ‌های مختلف مانترا (ب)"، و نیز به قسمت ضمائم (انواع مدیتیشن - مدیتیشن با مانترا)، مراجعه نمایید.

تکرار ذهنی مانتراها

اثرات مربوط به تکرار ذهنی مانترا بسیار قوی است. کسانی که نمی‌توانند مانترا را بطور ذهنی تکرار نمایند، می‌توانند مانترای انتخابی خود را با صدای بلند و بمدت ۲۰ دقیقه یا ۱۰۸ بار در هر نوبت (یا مضربی از ۱۰۸ بار، یا ۹ بار و یا مضربی از ۹ بار)، تکرار نمایند.

در مورد انتخاب مانترای مربوط به دیتی‌های مختلف و سایر مانتراها، قبلاً در مبحث مربوط به انواع مانترا، توضیح داده شده است.

● در ابتدا به ذهن خود اجازه دهید که سرگردان بماند. ذهن به همه جا می‌رود، ولی در نهایت متمرکز خواهد شد.

● از فشار آوردن بر روی ذهن، به منظور آرام شدن، خودداری نمایید. زیرا این فشار آوردن، فشارهای بیشتری را بر امواج مغزی وارد خواهد ساخت و مدیتیشن را به تأخیر خواهد انداخت. اگر ذهن با

پافشاری به سرگردانی خود ادامه دهد، بهترین راه مهار کردن آن است که خود را از ذهن جدا نمائید و شروع به تماشای آن کنید، بهمان نحوی که فیلمی را نگاه می‌کنید. بتدریج ذهن آرام می‌گیرد.

● نقطه تمرکزی را برای ذهن انتخاب کنید که ذهن در آنجا استراحت نماید:

برای کسانی که با ذهنیت سروکار دارند، بهترین نقطه محل چشم سوم (بین دو ابرو، کمی بالاتر)، می‌باشد.

برای کسانی که احساساتی هستند، بهترین نقطه چاکرای قلب (Heart plexus)، می‌باشد که محل آن بین دو سینه، کمی به طرف راست است.

پس از انتخاب نقطه تمرکز، آن را تغییر ندهید.

● تکرار مانترا موجب تصفیه ذهن می‌شود. ارتعاشات صوتی در ارتعاشات ذهنی مستهلک می‌شوند و آگاهی راجع به معانی از بین می‌رود. تکرار صوتی از طریق تکرار ذهنی، به زبان تله پاتی تبدیل می‌شود و از آنجا به صورت فکر خالص درمی‌آید. این مرحله ظریفی از سرور ماورائی است که دوئیت (دوگانگی)^(۱)، نیز موجود می‌باشد. در این مرحله آگاهی فاعلی و مفعولی باقی مانده است.

مدیتیشن تجربه فراموش کردن مانتراست، نه به خاطر نگهداشتن مانترا.

1- Duality

مانترا فقط وسیله‌ای است برای ارتباط فرد با خود بزرگ.

● با تکرار تمرین «دوگانگی» از بین می‌رود و سامادی^(۱)، حاصل می‌شود. «سامادی»، مرحله آگاهی بالاست. برای حصول به مرحله «سامادی»، زمان طولانی از تمرین لازم است.

● در مرحله «سامادی»، فرد تجربه سرور را خواهد داشت. در این مرحله، فرد تجربه کننده، موضوع مورد تجربه و عمل تجربه، هر سه یکی می‌شوند^(۲) (تجربه ریشی، دواتا و چانداس)^(۳)

این مرحله، آگاهی فوق‌العاده‌ای است و صوفیان مذاهب مختلف همه این تجربه را داشته‌اند.

● تمرین مدیتیشن را به مدت بیست دقیقه در صبح (قبل از صبحانه)، و به مدت بیست دقیقه در عصر (بعد از کار روزانه و قبل از شام)، انجام دهید.

کسانی که فرصت کافی دارند و شرایط زندگیشان اقتضا می‌کند، می‌توانند روزی یکساعت را به تمرین مدیتیشن اختصاص دهند.

● در صورتی که مدیتیشن‌های طولانی انجام شود، فرد بسیار عمیق می‌گردد و ممکن است تکان‌ها و لرزه‌های بدنی پیش آید، که گذرا خواهد بود. با برگرداندن توجه بخود، خود را کنترل کنید و انرژی

1- Samadhi

2- Knower, Knowledge and Known, become one

3- Rishi, Devata and Chandas

را به درون بازگردانید.

● در طی مدیتیشن، خستگی‌های جمع شده سال‌های زندگی بمرور آزاد می‌شوند.

استراحت بعد از تمرین:

این استراحت از اهمیت بسیار ویژه‌ای برخوردار است.

پس از پایان تمرین، بطور طاقباز استراحت کنید (دست‌ها به موازات بدن، کف دست‌ها باز و رو به بالا، برای دریافت انرژی. پاها کشیده و با فاصله کمی از یکدیگر).

روی خود را با ملافه یا پتوی گرمی بپوشانید.

ممکن است بخواب عمیقی فرو روید. در این مدت خستگی‌های زیادی آزاد می‌گردند. مدت استراحت در اوایل دو تا سه دقیقه است. با پیشرفت در تمرین، به مدت استراحت بیافزایید. کسانی که سال‌ها است که تمرین طولانی می‌کنند، به نیم ساعت استراحت بعد از تمرین نیازمند هستند.

سلامتی و مدیتیشن

بدن سالم برای پیشرفت در مدیتیشن ضروری است. اگر ماشین بدن در شرایط مناسبی نباشد، نمی‌تواند کار روزانه، مدیتیشن و خدمت به دیگران را انجام دهد.

برخی تصور می‌کنند که «یوگی» می‌بایستی تحت عنوان «نظم»^(۱)، خود را زجر دهد. در حالی که سختگیری زیاد در مورد جسم، نشانه نگرانی زیادی در مورد بدن می‌باشد.

برخی دیگر تصور می‌کنند که در راه‌های معنوی باید بدن را فراموش نمود و انرژی‌ها را برای هدف‌های عالیتری بکار برد. هر دو عقیده فوق، عقاید افراطی هستند.

در «یوگا»، حفظ تعادل در زندگی، شرط اصلی است و این تعادل را باید در همه موارد رعایت نمود.

ورزش مناسب، تنفس مناسب، ریلکس^(۲) کردن مناسب، رژیم غذایی مناسب و مثبت فکر کردن، پنج شرط اصلی است که باید قبل از انجام مدیتیشن عملی شود.

● برای برداشتن مشکلات ذهنی، بدن و روح سالم از ضروریات می‌باشند.

● در صورت وجود مانع جسمی یا روحی، انجام مدیتیشن غیر ممکن است.

زنده بماند.

«پرانا» یا «نیروی حیاتی»،^(۱) موجب تفکیک زندگی و مرگ از یکدیگر می‌باشد.

اولین منشأ «پرانا»، نفس می‌باشد. کمیت و کیفیت هوا، و نظم تنفس، اثر مستقیمی را بر روی مغز و کار آن دارد. غربی‌ها بتدریج توجه خود را بر روی این نکته مهم معطوف داشته‌اند. در حالی که دانش شرق هزاران سال است که به اهمیت این موضوع واقف بوده است.

تمرین‌های مختلفی در زمینه «پرانایاما»، یا تمرین‌های تنفسی وجود دارد که مقدار انرژی در بدن را بالا می‌برد. ریه‌ها را تمیز نموده، میزان خواب مورد نیاز را کم می‌کند. اعصاب را آرام نموده، ذهن را ساکت می‌کند. سیستم فیزیکی را گرم یا سرد کرده، حتی به بالا رفتن «کوندالینی یا انرژی روحانی»، در بدن کمک می‌نماید.

۳- ریلکس^(۲) کردن مناسب، برای حفظ سلامتی ذهنی، روحی و جسمی ضروری است.

روش‌های «آسانا» و «پرانایاما»، شامل روش‌های خاصی برای ریلکس کردن نیز می‌باشند.

در این روش‌ها حفظ انرژی‌ها در بدن و مصرف صحیح آنها نیز در نظر گرفته شده است.

1- Prana: Life Force Energy 2- Relaxation

«هاتایوگا»^(۱): آسانا - پرانایاما - ریلکسیشن

۱- آسانا:^(۲)

منظور از تمرین بدنی مناسب، عضله سازی نیست. همچنین تمرین‌هایی که برای کم کردن از حجم قسمت‌هایی از بدن که دچار چاقی‌های اضافی شده‌اند، مورد نظر نمی‌باشد. این چاقی‌های موضعی بر اثر عادت‌های غیرسالم بوجود آمده‌اند. در این زمینه، کل سیستم جسمی (فیزیکی)، داخلی و خارجی، مورد نظر می‌باشد.

هدف تمرین‌های «یوگا» (آسانا)، انبساط عضلات می‌باشد، نه انقباض عضلات.

در طی آسانا: هماهنگی بدن، برداشتن انقباضات، برقرار کردن جریان خون، هضم، جذب و دفع طبیعی و سالم، مورد نظر می‌باشد. باید بدن را نرم و قابل انعطاف ساخت، باین ترتیب تمرکز و آرامش نیز حاصل می‌شود.

۲- پرانایاما^(۳): تنفس یوگیانه

«پرانایاما»، به مفهوم کنترل انرژی حیاتی می‌باشد. انسان می‌تواند بدون غذا، آب، نور خورشید و خواب، برای مدتی زندگی کند، ولی نمی‌تواند بدون اکسیژن بیش از چند دقیقه

1- Hatha Yoga

2- Asanas

3- Pranayama

برخی از افراد تصوّر می‌کنند که منظور از «ریلکس» کردن، به مسافرت رفتن است. یا رفتن به اماکن هیجان‌انگیزی که جسم و ذهن بطور لاینقطع تحت تأثیر آرام‌بخش‌ها یا محرک‌ها و سایر وسایل خطرناک از این قبیل قرارگیرد، مورد نظر می‌باشد.

مسلماً با افرادی که از چنین سفرهائی بازگشته‌اند تماس داشته‌اید و از آنها شنیده‌اید که چقدر از سفر خسته شده‌اند و بالاترین آرزوی آنها برگشتن به منزل و استراحت کردن و ریلکس کردن بوده است.

«ریلکس» کردن واقعی بر اثر برداشتن «محرک»‌ها پیش می‌آید. محرک‌های شنوایی، بینائی و غیره.... و بازگشتن بدرون.

بدن انسان نیز مانند ماشین‌های دیگر می‌باشد و قبل از از کار افتادن علائمی را نشان می‌دهد. متأسفانه در عصر حاضر توجه به قوانین اساسی مربوط به سلامتی فراموش شده است و انسان‌ها تصوّر می‌کنند که اگر فرصهائی را برای رفع علائم بیماری مصرف کنند، بهبود یافته‌اند. در حالی که نتیجه برعکس است.

درد در بدن به منزلهٔ اعلان خطر می‌باشد و مانند چراغ قرمزی است که جوش آوردن آب ماشین، تمام شدن بنزین ماشین و غیره را گزارش می‌دهد. آرام کردن درد به کمک مسکن، مانند چکش زدن و شکستن چراغ قرمزهای موجود در ماشین می‌باشد. در صورتی که چراغ قرمز نباشد، نمی‌توانید به موقع از مشکل مطلع شوید و بموقع به رفع مشکل پردازید.

به همین ترتیب، درد علامت وجود مشکل اساسی در بدن می‌باشد.

همانطور که اگر بموقع به درد دندان توجه نمائید و بموقع به دندانپزشک مراجعه کنید، می‌توانید بموقع دندان خود را نجات دهید؛ در غیر اینصورت پوسیدگی ادامه می‌یابد و منجر به از دست دادن دندان می‌شود.

گر چه ممکن است از مسکن یا داروهای دیگر در شرایط اضطراری و برای مدّت کوتاهی استفاده نمائید، ولی میبایستی علت اساسی را پیدا کنید و به رفع آن اقدام نمائید.

بسیاری از داروهاییکه امروزه مصرف می‌شوند غیر ضروری هستند. بعلاوه قسمت زیادی از آنها دفع نشده، در بدن انباشته می‌شوند و بهمراه موادّ غیر مفید دیگر که امروزه بعنوان رنگ یا مواد نگهدارنده، به مواد غذایی اضافه می‌شوند، موادّ سمّی در بدن را تشکیل می‌دهند. اگر چه ممکن است اثر آنها برای چندین سال محسوس نبوده باشد.

در جوامع مترقی، مقدار مواد رنگی و نگهدارندهٔ افزوده شده به مواد غذایی را حدود ۱۲ کیلو برای هر فرد، در سال گزارش کرده‌اند. باینجهت در عصر حاضر، بیماری‌های زیادی مدیون تکنولوژی پیشرفته می‌باشد.

البته پزشک‌های مدرن متعدّدی در حال حاضر تصوّر می‌کنند که مجهّز به کلّ دانش هستند و انسان‌های زیادی در جوامع پیشرفته، برای بدست آوردن سلامتی کامل، بطور مرتّب به پزشک‌های عمومی، پزشک‌های متخصص یا روانشناس‌ها مراجعه می‌نمایند.

در حالی که ریشه کن کردن بیماری‌ها و دست یافتن به سلامت کامل، بکمک پنج اصل اساسی ذکر شده در فوق میسر است.

پنج اصل اساسی فوق بطور خلاصه عبارتند از:

۱- تمرین‌های بدنی مناسب «آساناها».

۲- تمرین‌های تنفسی مناسب «پرانایاماها».

دو قسمت فوق را در مراکز «یوگا» تعلیم می‌دهند.

مراکز متعدّد یوگا نیز در تهران موجود است.

از جمله کانون یوگا: ۲۲۵۶۴۸۵ - ۲۲۸۳۳۶۶

۳- تمرین‌های ریلکس کردن مناسب: بکمک مدیتیشن این منظور عملی می‌شود.

در این کتاب مجموعه‌ای از روش‌های مختلف مدیتیشن ارائه شده است.

مراکز متعدّد مدیتیشن نیز در تهران موجود است. از جمله

مرکز TM: ۸۷۳۱۹۵۵ - مرکز انواع مدیتیشن: ۲۴۰۵۲۱۳

۴- تغذیه سالم: در زیر بیان شده است.

۵- مثبت فکر کردن و مدیتیشن: در این کتاب به تفصیل شرح داده

شده است

به توضیحات اصل (۳) مراجعه نمائید.

رژیم غذایی و تغذیه سالم

آنچه که برای تغذیه جسم بکار می‌رود، مستقیماً بر روی کارائی و

اعمال مغز نیز اثر می‌گذارد.

مطالعات جدید نشان داده‌اند که برخی از رنگ‌های غذایی قرمز،

موجب فعال شدن بیش از حد^(۱) کودکان می‌شود و شکر سفید (شکر

تصفیه شده)، نیز موجب عدم ثبات احساسات^(۲) می‌گردد.

این فقط دو فقره از نمونه موادی است که روزانه بدون توجه به

اثرات جسمی و ذهنی آن، مصرف می‌گردد.

فردی که مرتباً «مدیتیت» می‌کند، بایستی از آنچه که بعنوان غذا

مصرف می‌کند، یا از آنچه که بعنوان خوراکی وارد بدن خویش

می‌نماید آگاه باشد، زیرا کیفیت مواد غذایی بر روی کیفیت مدیتیشن

اثر می‌گذارد. رژیم غذایی مناسب برای «مدیتیتور»، رژیم غذایی

ساده است.

مفهوم این امر آن نیست که غذا نبایستی اشتهاآور باشد. فقط لازم

است از مصرف غذاهائی که اثرات منفی بر روی ذهن می‌گذارند

اجتناب شود.

● ادویه تند، سیر، پیاز، تره، پیازچه، نمک، قهوه، چای ساه،

قارچ، پسته شام و انواع گوشت، موجب تحریک ذهن می‌شوند و در

نتیجه کنترل فکر مشکل می‌گردد.

● برخی از غذاها ذهن راتیره کرده و بجای تمرکز، موجب خواب

آلودگی می‌گردند. این دسته از غذاها عبارتند از: غذاهای شب مانده،

1- Hyperactivity

2- Emotional instability

غذاهای تخمیر شده، غذاهای کنسرو شده، غذاهای بیش از حد پخته شده، میوه‌های فاسد شده، ترشی‌ها، شورها، و مسلماً الکل. ماری جوآنا، مواد مخدر و سیگار گرچه غذا نیستند ولی در این طبقه از مواد وارد می‌شوند.

● در ضمن در مصرف گوجه‌فرنگی، سیب زمینی، بادمجان، تربچه، جعفری، میوه‌جات گس (قابض) و نرسیده (کال)، امساک شود.

ظاهراً مواد موجود در لیست‌های فوق، جزء مواد مورد علاقه بسیاری از انسان‌های این عصر می‌باشد و کسانی که سال‌ها چنین رژیم را داشته‌اند، مسلماً نمی‌توانند یک شبه چنین موادی را از لیست غذائی خود حذف نمایند.

ولی کسانی که خالصانه طالب پیشرفت‌های معنوی و پیشرفت در مدیتیشن هستند، با احتمال زیاد انواع گوشت، سیگار، الکل و مواد مخدر را از لیست خود حذف می‌نمایند و سایر مواد را نیز بتدریج کاهش داده، تغییراتی را در رژیم غذائی خود بوجود می‌آورند. انجام «آسانا» و «پرانایاما»، این تغییرات را بسیار آسان‌تر خواهد ساخت.

با انجام مدیتیشن و تغییر در آگاهی، بسیاری از عادات نادرست خودبخود تصحیح می‌شوند. کافی است که خرید مواد غذائی و آشپزی را با آگاهی بیشتری انجام دهید.

سبزیجات و میوه‌جات تازه را خریداری نمائید. از خرید مواد

نگهدارنده، غذاهای تخمیر شده و کنسرو شده، تا جای امکان خودداری نمائید.

غذای گیاهخواران شامل انواع سبزیجات و میوه‌جات، حبوبات (نخود، انواع لوبیا، لوبیا سبز، عدس، ماش، باقلا، سویا.... که همه منابع مهم پروتئینی می‌باشند)، غلات (گندم، جو، جوانه‌ها،.... و غذاهای تهیه شده از غلات مانند سمنو، نان‌های تازه و سنتی....)، شیر و لبنیات (که منابع مهم پروتئینی می‌باشند) و مغزها (بادام، گردو، پسته، فندق....)، می‌باشد.

خوشبختانه در غذاهای خوشمزه ایرانی انواع حبوبات بکار می‌رود و حبوبات منابع مهم پروتئینی هستند. بنابراین با حذف کردن انواع گوشت از این غذاها، غذای کامل و مناسب گیاهخواران تهیه می‌شود.

ممکن است در ابتدا بدلیل عادت، کمبود گوشت را حس نمائید، زیرا مانند هر سم دیگری سلول‌های بدن به آن معتاد شده‌اند و ترک اعتیاد به راحتی میسر نیست. ولی با توجه، پیگیری و پشتکار، موفق می‌شوید و در عرض چند ماه تغییرات بزرگی حاصل می‌شود. ممکن است چند کتاب خوب در زمینه تغذیه و غذاهای گیاهی نیز تهیه کنید.

چندین سال قبل گیاهخوار بودن برای بسیاری از انسان‌ها ناشناخته بود و مردم به انسان‌هایی که از خوردن گوشت امتناع می‌کردند، با کنجکاوی می‌نگریستند.

امروزه داستان کاملاً متفاوت است. فروشگاه‌های مربوط به مواد غذایی سالم^(۱) و رستوران‌های مخصوص گیاهخواران در اغلب شهرهای اروپایی و آمریکایی مشاهده می‌شود و در آگاهی مردم جهان، در زمینه مواد غذایی سالم، تغییرات قابل ملاحظه‌ای پیدا شده است و انسان‌ها درک نموده‌اند که بین سلامت و آنچه می‌خوریم رابطه مستقیمی وجود دارد و با تغییر در رژیم غذایی، یا روزه گرفتن‌های کوتاه، می‌توان بسیاری از بیماری‌ها را بدون احتیاج به دارو، درمان نمود. و این امر نه تنها در مورد بیماری‌های جسمی، بلکه در مورد بسیاری از مشکلات ذهنی نیز صحت دارد.

همچنین آگاهی مادران حامله از اهمیت تغذیه بسیار مهم می‌باشد؛ زیرا خانم‌های حامله‌ای که به رژیم غذایی خود بی‌توجه باشند و مواد موجود در لیست‌های داده شده را مصرف نمایند، به رشد جنینی که با خود حمل می‌کنند نیز لطمه وارد می‌آورند.

بر خلاف تصور عمومی، گیاهخوارانی که از رژیم غذایی صحیح پیروی می‌نمایند، پروتئین کافی را دریافت می‌دارند، زیرا حبوبات، شیر و لبنیات و مغزها (بادام، پسته، فندق ...)، غنی از پروتئین هستند.

گوشت خواران پروتئین اضافی دریافت می‌کنند. پروتئین حیوانی دارای مقادیر بالایی از اسیداوریک می‌باشد و اسیداوریک ترکیب

1- Health Food Stores

ازت دارای مشابه آمونیاک است.

اسید اوریک غیر محلول در آب است و توسط کبد تجزیه نمی‌شود. بنابراین گر چه مقداری از اسیداوریک دفع می‌شود، ولی قسمت اعظم آن در مفاصل رسوب می‌کند و منجر به ایجاد «آرترایتیس»^(۱) می‌گردد.

در غرب که بالاترین رقم گوشت مصرف می‌شود، تصلب شرائین و بیماری‌های قلبی، دو مورد از متداولترین بیماری‌ها هستند.

مشکل دیگر مسئله «کلسترول» است که نمی‌تواند از بدن دفع گردد. کلسترول موجب ایجاد رسوبات چربی در طول دیواره قلب و عروق می‌شود. این رسوبات بتدریج ضخیم‌تر شده، تا جایی که موجب بستن و عدم انعطاف پذیری عروق می‌گردند.

برخی تصور می‌کنند که با تغییر رژیم از کره به مارگارین، مشکل را حل کرده‌اند؛ ولی حقیقت این است که هر روغن هیدروژنه‌ای این مشکل را ایجاد می‌کند.

منشأ اصلی کلسترول کره مختصری که گاه فردی بر روی نان تست صبحانه مصرف می‌کند نیست، بلکه از صدها کیلو گوشت، که اغلب افراد در طی سال مصرف می‌نمایند ایجاد می‌شود.

یکی دیگر از ترسناک‌ترین بیماری‌ها سرطان می‌باشد. بسیاری از مواد سرطان‌زا در حیوانات رامشخص کرده‌اند، ولی میزان مصرف

1- Arthritis

این مواد در انسان بالا نیست. آنچه مسلم است، جمع شدن این مواد به مرور زمان، موجب ایجاد سرطان می شود.

همچنین مواد شیمیایی متعددی را برای تغذیه حیوانات مصرف می کنند و یا به حیوانات تزریق می نمایند تا به وزن حیوان بیفزایند و سود بیشتری را عاید سازند.

نیترا تها، رنگ های غذایی، هورمون های مصنوعی و حتی ارسنیک، از جمله مواد شیمیایی هستند که در گوشت های سوپرمارکت ها یافت می شوند.

این مواد و بسیاری از مواد نگهدارنده دیگر که به انواع مختلف گوشت از جمله سوسیس، کالباس و غیره، در جوامع صنعتی امروز اضافه می شود، وارد بدن انسان می گردد و در بافت ها ذخیره می شود. بالأخره روزی سلول ها به این سموم پاسخ می دهند و سلول های سرطانی را که بطور غیرقابل کنترلی تکثیر می شوند، بوجود می آورند. دلایل جسمی و روحی دیگری نیز برای نخوردن گوشت موجود است:

یکی از دلایل این است که مقدار دانه ای که برای تغذیه حیوان مصرف می شود، چهار بار بیش از آن است که مستقیماً فرد را سیر کند. بنابراین چرا بجای تغذیه مستقیم از دانه، گوشت حیوان را مصرف کنیم؟ این عمل از نظر اقتصادی نیز مقرون به صرفه نیست. از طرف دیگر گیاهان منابع اصلی انرژی برای تمام موجودات زنده هستند. گیاهخواران مواد غذایی خود را از منبع اصلی دریافت

می دارند و تغذیه آنها اقتصادی تر است. بعلاوه دستگاه گوارش انسان شبیه به دستگاه گوارش گیاهخواران می باشد.

دندان های انسان برای جویدن و خورد کردن گیاهان ساخته شده و مشابه دندان گوشتخواران برای دریدن گوشت نیست.

انسان نمی تواند مشابه گوشتخواران، گوشت خام را مصرف کند و بایستی گوشت را کهنه کرده، نرم کرده یا بپزد. کبد انسان به نسبت از کبد حیوانات گوشتخوار کوچکتر است و برای تصفیه سموم حیوانی ساخته نشده است. همچنین روده حیوانات گوشتخوار کوتاه است، تا سموم وارد شده از گوشت را بسرعت دفع نماید. در حالی که روده انسان مشابه روده گیاهخواران بسیار طولانی است.

با اینهمه مهمترین نکته مورد اهمیت از نظر «یوگی ها» در مورد نخوردن گوشت، اصل «اهیم شا»^(۱) یا لطمه نرساندن است. همچنانکه حضرت مسیح نیز گفته است: «نباید بکشی»^(۲). حیوانات نیز مانند انسان دارای احساس و آگاهی هستند و از نظر اخلاقی، وجود کشتارگاه ها همان قدر بیرحمانه است که کشتن سگ همسایه.

در هند، به گاوها با احترام زیادی می نگرند، زیرا گاو خدمات زیادی را برای انسان انجام می دهد. از جمله، مزارع را شخم می زند، به انسان شیر می دهد، و از مدفوعش برای سوخت استفاده می شود.... زارع هندی هرگز به کشتن گاوش برای تهیه غذا فکر

1- Ahimsa

2- Thou Shalt Not Kill

نمی‌کند.

شکلی نیست که ما همان هستیم که می‌خوریم. قسمت ظریفی از آنچه که خورده می‌شود، آگاهی ما را تشکیل می‌دهد. کسانی که از تغذیه گوشت خواری به تغذیه گیاهخواری روی آورده‌اند، تغییرات مثبتی را در آگاهی خود حس می‌کنند و این تغییرات مثبت، کمک زیادی را به مدیتیشن می‌کند.

هر چه رژیم غذایی خالص‌تر باشد، کنترل ذهن آسان‌تر است. سپس با مرور زمان و انجام مرتب تمرین، موفقیت در مدیتیشن حاصل می‌شود.

«کارما یوگا»^(۱): خدمت بدون چشم داشت

مدیتیشن تغییرات مداومی را در آگاهی ما ایجاد می‌کند و این تصوّر را که ما جسم، ذهن، نام و فرم هستیم تغییر می‌دهد. برای موفقیت در مدیتیشن، بایستی ذهن از نگرانی‌های روزمره مجزا شود و برای رسیدن به این منظور، بایستی از «کارما یوگا» یا خدمت بدون چشم داشت، استفاده نمائیم.

از طریق خدمت بدون چشم داشت، یا خدمتی که در آن هیچ نوع نفع شخصی مورد نظر نمی‌باشد، فکر کردن مثبت در زندگی روزمره نیز تمرین می‌شود. «کارما یوگا»، یا خدمت غیر خودخواهانه واقعی،

1- Karma Yoga

خود مدیتیشن مداومی است.

فرد ضمن خدمت و کمک بدیگران چنین می‌اندیشد: خدایا، از طریق این فرد خاص، من برای تو کار می‌کنم، تو را پرستش می‌کنم و بتو خدمت می‌کنم.

خدایا، بخاطر این موقعیت که برای من فراهم آورده‌ای، از تو سپاسگزارم.

همچنین فرد خود را از اثر و نتیجه فعالیتش، چه خوب و چه بد، جدا می‌نماید؛ بنابراین تفاوتی بین کار در آشپزخانه، عبادت در معبد، چمن زنی و غیره وجود ندارد.

در طری «کارما یوگا»، فرد می‌داند که از کار و نتیجه کارش مجزا است و کار فقط وسیله‌ای است برای رسیدن به خدا. عدم وابستگی از طریق خدمت آموخته می‌شود و تا کسب عدم وابستگی، و تا زمانی که فرد بتواند بندهای احساسی که او را به کارگره می‌زنند، رها کند، هیچ مدیتیشنی ممکن نیست.

با افزایش عدم وابستگی، جدا شدن از فعالیت‌ها آسان‌تر و آسان‌تر می‌شود. در این مرحله، با بستن چشم‌ها، ذهن آرام می‌گیرد و باین ترتیب ذهن می‌آموزد که در همه وقت به درون متمرکز شود.

ممکن است انسان‌ها به یک «کارما یوگی» نگاه کنند و او را انسانی مشابه دیگران، در ضمن فعالیت ببینند. آنها نمی‌توانند به راز آرامش درونی او پی ببرند.

یک «مدیتاتور واقعی»، از بیرون مشابه دیگران است، ولی از درون

اقیانوس بیکرانی است. او آرامش بی پایانی را لمس کرده است و هیچ چیز نمی تواند او را تغییر دهد.

«کارما یوگا»، فرد را به آرامش بی پایانی رهنمون می شود که غیرقابل توصیف است. اگر یکبار فرد طعم آن را بچشد، حاضر نیست آن را با هیچ قیمتی از دست بدهد. برای رسیدن به این مرحله، زمان و تمرین لازم است.

عدم وابستگی به فعالیت، به مفهوم رها کردن مسئولیت ها نیست؛ برعکس وقتی «یوگی» کاری را قبول می کند، همیشه آن را بپایان می رساند.

ذهن یوگی مردّد و متزلزل نیست و این رمز موفقیت او می باشد. وقتی «یوگی» مسئولیتی را می پذیرد، ذهن او بطور ثابتی برآن متمرکز می شود، تا آن را بپایان رساند و از آنجائی که ذهن یوگی بطور پیوسته ای متمرکز می باشد، ذهنی بسیار قوی است.

افراد معمولی کارهای پراکنده ای را در اینجا و آنجا انجام می دهند و چندین برنامه را باهم شروع می کنند ولی هیچیک را بپایان نمی رسانند.

ذهن «مدیتیت» کننده ها متفاوت است؛ «مدیتیتورها» در زمان کمتری، کار بیشتری را ارائه می دهند.

«مدیتیتور»، دارای آرامش درونی است و فعالیت «مدیتیتور»، بر سطح خالصی استوار است. کسانی که در ارتباط با «مدیتیتور»، قرار می گیرند، انرژی می گیرند. با حضور وجود پر انرژی و فعال او،

انسانها قوت و شهامت می یابند و از او ایده فعالیت می گیرند و کارهایی را انجام می دهند که در غیر اینصورت انجام نمی دادند. در حضور یوگی واقعی، عدم حیات از بین می رود.

از طریق «کارما یوگا» یا خدمت غیر خودخواهانه، عدم وابستگی به زندگی روزمره را فرامی گیریم و این اولین قدم اساسی برای مدیتیشن می باشد.

در خاتمه، اگر کسی وعده موفقیت و پیشرفت سریع در مدیتیشن را داد، گول نخورید. راه تکامل طولانی است و به نظم و ترتیب نیازمند است؛ با اینهمه کسانی که تلاش مجدّانه ای داشته باشند به هدف می رسند.

اُم تات سات

فصل دوّم

کوندالینی و چاکراها

هاتایوگا مدیتیشن و کوندالینی

کوندالینی^(۱) قدرت کیهانی است که در بدن انسانها وجود دارد. این نیرو مانند قدرت های الکتریکی و مغناطیسی مادی نمی باشد، بلکه قدرت روحانی (شاکتی)^(۲)، یا قدرت کیهانی^(۳) است. کوندالینی فاقد شکل است.

کوندالینی یا شاکتی الهی بصورت حلقه شده، چنبره شده و غیر فعالی در همه موجودات وجود دارد. این کوندالینی اسرار آمیز، بصورت وارونه در دهانه سوشومنانیدی^(۴) قرار گرفته است. هنگامی که کوندالینی بیدار میشود، صدای خش خش را شبیه به خزیدن مار

1- Kundalini

2- Shakti

3- Cosmic Power

4- Sushumna Nadi: در مبحث چاکراها و نیز در چند صفحه بعد توضیح داده شده است.

مدیتیشن است که مخصوص شاگردان پیشرفته‌ای است که تحت توجهات گورو^(۱)ی خاصی تمرین میکنند.

کوندالینی یوگا نیاز به داشتن دانش وسیعی در مورد جسم ماورائی (جسم اتری یا بدن روحانی)^(۲)، دارد و نیازمند تصفیة فوق العاده جسم‌های فیزیکی و ماورائی (روحانی)، میباشد.

کوندالینی شاکتی قدرت کیهانی و اصلی^(۳) است و نمیتوان آن را به بازچه گرفت. در صورتیکه شتاب عجولانه‌ای در بیدار کردن کوندالینی بکار رود، و قبل از اینکه کارهای مقدماتی برای آماده ساختن جسم فیزیکی (بدن)، و جسم ماورائی (جسم اتری - بدن روحانی)، انجام شود کوندالینی را بیدار کنند، ممکن است صدمات بزرگ و غیر قابل جبرانی از نظر ذهنی، فیزیکی و روحی به فرد وارد آید.

راهنمایی و لطف گورو برای بیدار شدن کوندالینی بینهایت ضروری است.

1- Guru: معلّم و راهنمای روحانی که خود به درجه روشن‌بینی رسیده است. برای توضیحات بیشتر به کتاب «تکنیک ماها یوگا»، از همین مترجم - انتشارات نسل نواندیش، مراجعه نمایید.

2-Astral body

3- Primordial

ایجاد میکند، از این جهت آن رانیروی ماری^(۱) نیز لقب داده‌اند. کوندالینی الهه تکلم و سخن گفتن است و به این جهت محبوب همه میباشد. هنگامیکه کوندالینی توسط یوگی‌ها بیدار میشود، روشن بینی را به ارمغان می‌آورد.

کوندالینی رهائی و دانش^(۲) را به ارمغان می‌آورد، زیرا خود، «رهائی و دانش» میباشد. کوندالینی را ساراسواتی^(۳) نیز مینامند، زیرا کوندالینی منشاء کلّ دانش و سرور میباشد.

کوندالینی آگاهی خالص است. کوندالینی برهمن^(۴) میباشد. کوندالینی «پرانای شاکتی»، یا نیروی لایزال است. از پرتو وجود این شاکتی است که آفرینش موجودیت دارد. آفرینش، بقاء و انهدام جهان همه در کوندالینی نهفته است.

سوآمی شیواناندا

کتاب کوندالینی یوگا

کوندالینی یوگا که گاه آنرا لایا یوگا^(۵) نیز میخوانند، تجربه‌ای است که بر اثر هاتا یوگا حاصل میشود. کوندالینی یوگا نوعی از

1- Serpent Power

2- Liberation and knowledge

3- Saraswati:

در دانش ودائی است. برای توضیحات بیشتر به

کتاب «تکنیک ماها یوگا»، از همین مترجم - انتشارات نسل نواندیش، مراجعه نمایید.

4- Brahman

5- Laya

در کوندالینی مدیتیشن، قدرت الهی که در هر موجود انسانی نهفته است بیدار شده، از وراء چاکراها یا مراکز قدرتهای مافوق الطبیعه^(۱)، به سمت بالا کشیده میشود و در بالای سر که مقر آگاهی برترین است، وحدت فرد با آگاهی مطلق حاصل میشود. این پدیده را اصطلاحاً وحدت بین شاکتی یا کوندالینی، با لُرد شیوا^(۲) می نامند.

در اینجا بهتر است ابتدا جسم اتری و آرا را توضیح دهیم.

جسم اتری - جسم ماورائی - جسم روحانی^(۳)

(جسم قابل ارتجاع)

وجود انسان از دو قسمت ساخته شده است:

- ۱- قسمت فیزیکی و قابل رؤیت بدن که دارای وزن است و جسم فیزیکی خوانده میشود.
- ۲- قسمت غیر قابل رؤیت که جسم اتری (جسم قابل ارتجاع)، یا قسمت حیاتی بدن (پرانا)^(۴) میباشد.

- در مورد چاکراها و مراکز قدرت و انرژی به چند صفحه 1- Psychic Center: بعد مراجعه فرمائید.
- یکی از چهره های خداوند است. برای توضیحات بیشتر به کتاب 2- Lord Siva: «تکنیک ماهایوگا»، از همین مترجم - انتشارات نسل نواندیش، مراجعه نمائید.
- 3- Etheric body- Astral body 4- Prana

در انسان زنده قسمت غیر قابل رؤیت (اتری)، کار خود را بر روی بدن فیزیکی انجام میدهد و در زمان مرگ روح از بدن جدا میشود. فقط در صورتی میتوانیم «قوة درک درونی» خود را پرورش دهیم که بپذیریم، حواس پنجگانه ما تا حدود بسیار محدودی به ارتعاشات خارجی پاسخ میدهند و در خارج از وجود ما جهان وسیعی از زندگی و فعالیت وجود دارد. مثال:

- بسیاری از صداها، بوها، و ارتعاشات را که حیوانات دریافت میدارند، ما نمیتوانیم دریافت کنیم؛ مانند:
- ارتعاشات قبل از زلزله که توسط بعضی از حیوانات دریافت میشود و آنها را متوحش میسازد و صاحبان آنها یا کسانی که با آنها مأنوسند، از روی عکس العمل آنها به وقوع حادثه قریب الوقوعی پی میبرند.
- غالب حیوانات از طریق حس بویایی طعمه خود را پیدا می کنند.
- حیواناتی مانند سگ، توسط بو کشیدن آشنا را از غیر آشنا تمیز می دهند و غیره ...

واقعیت ماده که بظاهر جامد و محکم بنظر میرسد، با آنچه می بینیم متفاوت است. ماده از تجمع «اتمها» ساخته شده است و اتمها از «پروتونها» و «الکترونها»، تشکیل یافته اند. پروتونها و الکترونها بکمک نیروهای الکترومغناطیسی بهم مرتبط شده اند. بنابراین ماده از ذرات بسیار ریز با بار الکتریکی مثبت و منفی ساخته

شده است که این ذرات بصورت آزاد، با نظم و ترتیب خاصی با یکدیگر مرتبطاند و ارتباط آنها بکمک عامل کیهانی غیر قابل رؤیتی بنام «اتر»، انجام میشود.

«اتر» ماده کیهانی است که در همه جا موجود است و تمام فضا را پر کرده است و واسطه‌ای است که بتوسط آن تمامی نیروهای فیزیکی - اتری با زمین و با ما تماس برقرار میسازند. ارتعاشات اتر متعدّد و متنوع است.

نور، حرارت، رنگ، الکتریسیته و غیره... از جمله این ارتعاشات می باشند.

اتر واسط مرتبط کننده مهمی بین حس‌های فیزیکی و نیروهای کیهانی بالاتر میباشد.

جسم اتری حدوداً $1/5$ اینچ^(۱) (حدود $3/75$ سانتی متر)، از جسم فیزیکی فاصله دارد و رنگ آن طلائی کم‌رنگ و پریده است. در افراد بیمار، درمان طبیعی شامل بازسازی نیروهای تخلیه شده مربوط به جسم اتری است.

« اُرا »

«اُرا»^(۲)، از امواج هفت‌گانه و مجزای نور تشکیل یافته که بصورت تخم مرغی شکلی اطراف هر فرد را فرا گرفته است. ظاهراً «اُرا»

۱- هر اینچ = $2/5$ سانتی متر

2- Aura

بصورت مه یا ابر فروزانی است. «اُرا» عصاره زندگی هر فرد است. «اُرا»، شخصیت، احساسات، طبیعت، قدرت ذهنی، مرحله سلامت و رشد روحانی فرد را ظاهر میسازد. «اُرا»، از هفت بخش تشکیل یافته است. این هفت بخش از یکدیگر مجزا نیستند، بلکه بصورت جریان فکری و احساسی هستند که در اقیانوس آگاهی جریان می یابند. آنها در یکدیگر نفوذ کرده و روی یکدیگر را می پوشانند.

۱- سطح اتری - فیزیکی

۲- سطح آسترال^(۱)

۳- سطح ذهنی پست تر

۴- سطح ذهنی بالاتر

۵- سطح روحی - سببی^(۲)

۶- سطح مربوط به درک از طریق فراست^(۳)

۷- سطح الهی یا مطلق

فیزیکی

روحی

چهار سطوح اولیه مربوط به حیات معمولی و سه سطح آخر، مربوط به حیات روحانی هستند.

کلید این مسئله، در طبیعت گونه^(۴) موجودات نهفته است.

1- Astral: ستاره‌ای

2- Spiritual-causal plane

3- Intuitive

4- Specie

ما انسانها موجودات «هفتی»^(۱) هستیم که همراه با سطوح هفتگانه زندگی تکامل می‌یابیم. هفت لایه «آرا»، راهنمایی برای روح و شخصیت ما می‌باشد.

دنباله این مبحث را در کتاب «ستارگان و سرنوشت شما و راههای تغییر سرنوشت»، از همین مترجم، مطالعه نمائید.

کوندالینی شاکتی

تعادل آفرینش بر اثر تمایل قطبی بین دو قطب مثبت و منفی، مذکر و مؤنث، ساکن و فعال بوجود می‌آید. آنچه که در جهان ماکرو کازم^(۲)، وجود دارد در انسان که مایکروکازم^(۳)، میباشد نیز وجود دارد.

نیروی شیوا^(۴) که نیروی مفعولی و مذکر است، در چاکرای هفتم (سahas رارا چاکرا)^(۵)، در تاج سر قرار دارد.

نیروی شاکتی که نیروی فعال و مؤنث است، بصورت جمع شده و چنبره‌ای در پایه ستون فقرات قرار دارد. این نیرو، تظاهرات نیروی کیهانی در جسم انسان است که بصورت قوه راکد، خوابیده، بیحرکت و غیرفعال وجود دارد.

1- Septenary beings

2- Macrocosm

3- Microcosm

4- Siva

5- Sahasrara

کوندالینی شاکتی، نیروی مادی نیست بلکه نیروی روحانی و ماوراء الطبیعه اصلی^(۱) است که سطح نامرئی تمام مواد آلی و غیر آلی را شامل میشود.

کوندالینی شاکتی، پس از بیدار شدن حرکت مارپیچی شکلی را بسوی بالا انجام میدهد، به این جهت آن را نیروی ماری^(۲) نیز مینامند.

کوندالینی شاکتی را بصورت مار چنبرزده‌ای در پایه ستون فقرات تصویر میکنند.

بیدار شدن کوندالینی موجب وحدت با لُرد شیوا میشود که این مرحله، مرحله آگاهی مطلق و روشن بینی روحانی است.

هاتایوگا از طرق زیر موجب بیدار شدن کوندالینی میشود

- تمرین و کار منظم بر روی بدن بصورت حرکات جسمی
- تصفیه و تمیز کردن نیدی^(۳) ها
- تصفیه و تمیز کردن کانالهای غیر جسمی یا روحانی (از طریق این کانالها پرانا جریان می‌یابد)
- کنترل پرانا.

● از طریق حرکات جسمی هاتایوگا، سیستم عصبی هماهنگ میشود تا بتواند تجربه بیدار شدن کوندالینی و بالا رفتن انرژی را

1- Pristine Psychic and Spiritual Power

2- Serpent Power

3- Nadi

تحمّل کند.

- هاتا یوگا، جریان پرانا^(۱) را تنظیم میکند.
- تکنیک‌های کریا^(۲)، تکنیک‌های خاصی هستند که موجب تمیز کردن و تصفیهٔ اعضاء داخلی در جسم فیزیکی میشوند و از طریق کنترل تنفس، ذهن را ثبات می‌بخشند.
- با اینهمه انجام تمرینهای شدید آسانا^(۳) (حرکات فیزیکی یوگا)، پرانایاما^(۴) (حرکات تنفسی یوگا) و مدیتیشن برای بیدار کردن کوندالینی کافی نمی‌باشند.

برای تصفیهٔ ذهن، انجام خدمت غیر خودخواهانه برای انسانها ضروری است و با انجام این خدمت، فرد سالک خدا را در همهٔ موجودات می‌بیند و در حقیقت خدا را خدمت میکند و این امر برای پیشرفت در زمینهٔ روحانیت حائز اهمیت فوق العاده‌ای است.

کوندالینی و کانالهائی که کوندالینی در آنها حرکت خواهد کرد را نمیتوانیم در جسم فیزیکی پیدا نمائیم. هر قسمت از جسم فیزیکی، المثنائی را در جسم ماورائی (روحانی)^(۵) دارد و در سطح مادی این دو جسم با هم در انطباق میباشند.

- انرژی حیاتی: برای توضیح بیشتر در این زمینه، به مبحث مربوط به:
- 1- Prana: کار بر روی چاکراها (سلولرری پترنینگ)، مراجعه نمائید.
 - 2- Kriyas
 - 3- Asanas
 - 4- Pranayama
 - 5- Astral Body

چاکراها (هفت مرکز مافوق الطبیعه)^(۱) و سوشومنانیدی^(۲) (معبری که از طریق و وراء آن کوندالینی بالا میرود)، در جسم روحانی قرار گرفته‌اند و با شبکه‌های اعصاب و طناب نخاعی مطابقت دارند. براساس تئوری یوگی‌ها حدود ۷۲۰۰۰ «نیدی»^(۳) وجود دارد. نیدی‌ها لوله‌های عصبی در جسم ماورائی (روحانی) میباشند. مهمترین نیدی سوشومنانیدی است که المثنائی طناب نخاعی میباشد.

دو نیدی در دو طرف سوشومنا قرار دارند که بنام‌های آیدا^(۴) و پینگالا^(۵) خوانده میشوند. این دو «نیدی» با طنابهای راست و چپ سمپاتیک^(۶)، در جسم فیزیکی مطابقت دارند و پرانا یا انرژی حیاتی از طریق آنها جریان می‌یابد و تا زمانی که این رویه ادامه دارد، بشر گرفتار زندگی و فعالیتهای مادی است و تابع زمان، فضا و مسائل مربوطه میباشد.

زمانیکه سوشومنا شروع به فعالیت نماید، بشر از قید چنین محدودیتهائی رهائی می‌یابد.

- 1- Psychic Centers
- 2- Sushumna Nadi
- 3- Nadi
- 4- Ida
- 5- Pingala
- 6- Left and Right Sympathetic Cords

در حالیکه علم تشریح (آناتومی) ^(۱) غربی فقط جسم و کار آن را در سطح درشت و قابل رؤیت می‌شناسد، کوندالینی یوگا در سطح ظریفی فعال است.

علاقمندان دانش یوگا میبایستی دانش خوبی را در زمینه نیدی های مهم و هفت چاکرا کسب کنند که در صفحات بعد توضیح داده شده است.

سوشومنا نیدی ^(۲)، از چاکرای اول (مولادهارا چاکرا) ^(۳) در پایه ستون فقرات، مهره دوم شروع میشود و تا چاکرای هفتم (برهماراندھرا) ^(۴) ادامه می‌یابد.

طناب نخاعی در جسم فیزیکی قرار دارد و از ماده خاکستری و ماده سفید مغزی تشکیل یافته است که در داخل ستون مهره‌ها قرار گرفته‌اند (تصویر در چند صفحه بعد).

در درون طناب نخاعی یک کانال مرکزی بنام کانال مرکزی سترالیس ^(۵) وجود دارد. سوشومنا در درون این کانال نخاعی قرار گرفته و انشعابات متعددی دارد (تصویر در چند صفحه بعد).

در داخل سوشومنا که به رنگ قرمز آتشین است، «نیدی» دیگری

1- Anatomy

2- Sushumna Nadi

3- Muladhara Chakra

4- Brahmarandhra Chakra

5- Canalis Centralis

قرار دارد که واجرا ^(۱) خوانده میشود و مانند خورشید درخشان است. در داخل واجرا، نیدی دیگری قرار دارد که چیترا ^(۲) خوانده میشود و رنگ آن پریده است. در داخل چیترا، کانال بسیار ظریف و نازکی قرار دارد که برهما نیدی ^(۳) خوانده میشود.

وقتی کوندالینی بیدار میشود از طریق این کانال و از "چاکرای اول (مولادهارا چاکرا)، بسوی چاکرای هفتم (سahas رارا چاکرا)، عبور می‌نماید. در این کانال تمام چاکراهای اصلی وجود دارند و هر یک بیانگر مرحله متفاوتی از آگاهی هستند (تصویر در چند صفحه بعد).

چیترا نیدی حیاتی ترین قسمت بدن است و گاه آن را جاده بهشتی ^(۴) می‌نامند. در درون چیترا نیدی و در پائین ترین انتها که شروع سوشومنا میباشد، برهما گرانتی یا گره برهما قرار دارد. در زمان بیدار شدن، کوندالینی به درون این گره نفوذ می‌نماید، از درون آن گذشته بسوی انتهای نیدی و چاکرای هفتم می‌رود.

محل چاکراها در جسم فیزیکی

سوشومنا نیدی، از چاکرای اول در پایه ستون فقرات، مهره دوم شروع می‌شود و تا چاکرای هفتم که در تاج سر می‌باشد ادامه دارد.

1- Vajra

2- Chitra

3- Brahma Nadi

4- Heavenly Way

شش چاکرا در طول سوشومنا قرار دارند که این شش مرکز، مراکز آگاهی (۱) با نوای خاصی از آگاهی (۲) و سرور (۳) می‌باشند. این مراکز محلّ هائی برای ذخیره انرژی ظریف و حیاتی به شمار می‌روند. این شش چاکرا، مراکزی را در انطباق با طناب نخاعی و شبکه‌های عصبی مربوطه در جسم فیزیکی دارند. مراکز جسمی (فیزیکی) و ماورائی (روحانی)، در ارتباط بسیار نزدیکی با یکدیگر قرار دارند. ارتعاشاتی که در مراکز فیزیکی (جسمی)، توسط روشهای خاص و انتخابی ایجاد می‌شوند، اثرات خاص و دلخواهی را در مراکز ظریف و عمیق مربوط به جسم ماورائی (روحانی)، ایجاد می‌نمایند. در تابلوی زیر محلّ چاکراها و مراکز آنها در انطباق با جسم فیزیکی مشاهده می‌شود.

1- Consciousness

2- Awareness

3- Bliss

محلّ چاکراها و مراکز آنها در انطباق با جسم فیزیکی

محلّ چاکرا در جسم فیزیکی	نام چاکرا	شماره چاکرا
در انتهای پائینی ستون فقرات، در انطباق با شبکه عصبی ساکرال پلکسوس (Sacral Plexus)	مولادهارا	اول
در منطقه اعضاء تناسلی، در انطباق با شبکه عصبی پروستات (Prostatic Plexus)	سوادهیشتانا	دوم
در ناف، در انطباق با شبکه عصبی سولر پلکسوس (Solar Plexus)	مانیپورا	سوم
در قلب، در انطباق با شبکه عصبی کاردیاک پلکسوس (Cardiac Plexus)	آناهاتا	چهارم
در منطقه گلو، در انطباق با شبکه عصبی حنجره - نای (Laryngeal Plexus)	ویشودها	پنجم
بین دو ابرو (تریکوتا)، محلّ چشم سوم، در انطباق با شبکه کاپورنوس پلکسوس (Cavernus Plexus)	آجنا	ششم
در تاج سر، در انطباق با غده مخروطی (صنوبری).	سahasrara	هفتم

تعداد گلبرگهای موجود در چاکراهای هفت گانه

شماره چاکرا	نام چاکرا	تعداد گلبرگهای موجود در چاکرا
اول	مولادھارا	چهار
دوم	سوآدهیشتانا	شش
سوم	مانیپورا	ده
چهارم	آناهاتا	دوازده
پنجم	ویشودھا	شانزده
ششم	آجنا	دو
هفتم	سahas رارا	یک هزار

در طی مدیتیشن هر چاکرا به صورت لوتوسی^(۱)، با تعداد معینی از گلبرگها به چشم درونی می آید. تعداد گلبرگهای موجود در چاکراهای هفت گانه، در جدول بالا نشان داده شده است.

تعداد گلبرگها از روی تعداد و محل قرار گرفتن نیدی هائی که از چاکرا سرچشمه می گیرند، مشخص می شود. این گلبرگها ظاهر نیلوفری شکلی به چاکرا می دهند (به تصاویر مربوط به چاکراها مراجعه شود).

در زمانی که کوندالینی به صورت خوابیده است، نیدی ها به صورت واژگون قرار دارند. پس از بیدار شدن کوندالینی و حرکت آن به طرف بالا، نیدی ها به جهت رو به بالا برخوانند گشت.

با هر گلبرگ موجود در چاکرا، یکی از پنجاه حرف از حروف سانسکریت همراه است (به توضیحات مربوط به تصاویر مربوط به چاکراها مراجعه شود). این حروف بیانگر ارتعاشی هستند که در هنگام عبور کوندالینی از چاکرا ایجاد خواهد شد. این اصوات به صورت پنهانی در چاکراها موجودند و در هنگام تمرین تمرکز و مدیتیشن به صورت ارتعاشات نیدی ها ظهور می کنند.

می توان این ارتعاشات را در طی تمرکز و مدیتیشن حس کرد. علاوه بر گلبرگها و ارتعاشات صوتی، هر چاکرا فرم ژئو متریک مخصوص به خود را دارد و این فرم بیانگر قدرت خاص هر چاکرا

1- Lotus: نیلوفر آبی

ارتباط بین میزان‌های موسیقی هندی و چاکراها

میزان موسیقی هندی مربوطه	نام چاکرا	شماره چاکرا
سا (Sa)	مولدهارا	اول
ر (Re)	سوادهیشتانا	دوم
گا (Ga)	مانپورا	سوم
ما (Ma)	آناهاتا	چهارم
پا (Pa)	ویشودها	پنجم
دا (Da)	آجنا	ششم
نی (Ni)	سahas رارا	هفتم

می‌باشد. همچنین هر چاکرا رنگ، کار، عنصر، الهه حکمران و بیجا^(۱) (ارتعاش پنهانی) خود را دارا می‌باشد (به تصاویر و توضیحات مربوط به چاکراها مراجعه شود).

ارتباط قطعی بین میزان‌های موسیقی هندی با مراکز چاکرا موجود است (تابلوی زیر)

1-bija (Mystic Vibration)

وقتی کوندالینی بیدار می شود مستقیماً به چاکرای هفتم، در تاج سر نمی رود مگر اینکه فرد به طور استثنائی یوگی خالصی بوده باشد. کوندالینی از یک چاکرا به سوی چاکرای دیگر حرکت می کند و در این زمینه تمرکز و صبر خیلی زیادی لازم است. ممکن است که کوندالینی بعد از بالا رفتن، مجدداً به طرف پائین برگردد و برای دوباره بالا رفتن آن سعی زیادی لازم بوده باشد. حتی وقتی که کوندالینی تا چاکرای ششم (آجنا) بالامی رود، نگهداشتن آن در آنجا مشکل است.

فقط یوگی های بزرگی نظیر شری راماکریشنا،^(۱) شری اوروبیندو^(۲) و سوآمی شیواناندا^(۳) می توانسته اند کوندالینی را در همان جائی که هست، برای هر مدتی که بخواهند نگهدارند. وقتی بالاخره کوندالینی از چاکرای ششم به هفتم می رود، وحدت با نیروی مطلق بوقوع می پیوندد. ولی حتی در این مرحله نیز وضعیتی برای مدّت طولانی ثابت نمی ماند. فقط پس از تمرینهای طولانی و مداوم، فرد تکامل یافته و تصفیه شده می تواند تجربه دائم وحدت را حفظ نماید و به رهائی نهائی دست یابد.

1- Sri Ramakrishna

2- Sri Aurobindo

3- Swami Sivanda

سرعت بالا رفتن کوندالینی به عوامل زیر بستگی دارد:

- خلوص فرد سالک
- مرحله تکامل
- وارستگی
- تصفیه مراکز روحی و حیاتی
- درجه اشتیاق و خواسته برای رهائی

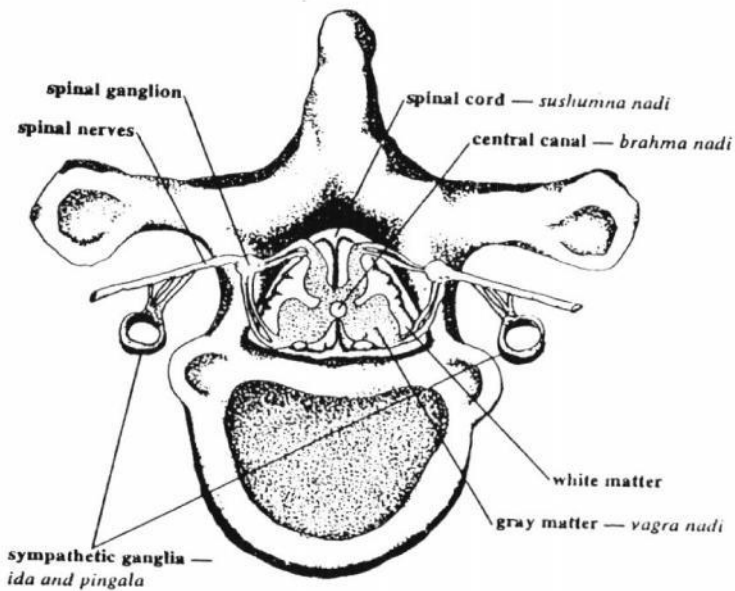
در زمان موعود، قدرت مطلق یا خداوند، کوندالینی یا قدرت را بیدار می کند و در زمانی که سالک آماده است دانش را به او عطا می نماید.

تا زمانی که فرد نتواند آن را کاملاً جذب نماید، چیزی که دارای اهمیت چشمگیری است به او داده نخواهد شد.

تمرینهای متعدّد جسمی و تنفسی، برای آسان کردن مدیتیشن بر روی چاکراها موجود است. نمی توان این نوع تمرینها را از راه کتاب ارائه داد، زیرا این نوع تمرینها بایستی تحت نظر و راهنمایی مستقیم «گورو»، یا معلمین فرستاده شده از طرف او انجام گیرند (می توانید این تمرینها را در مراکز مدیتیشن و یوگا، فراگیرید).

مطالب ارائه شده در این کتاب زمینه را آماده می سازد و با کمک «گوروی درونی»، «گوروی بیرونی» مناسب نیز از راه خواهد رسید و تمرینهای ضروری برای پیشرفت سریعتر را به همراه خواهد آورد.

مقطعی از ستون فقرات «ویدی»^(۱) ها



«ویدیها» که با حروف ایتالیایی مشخص شده‌اند، «در جسم نجومی»^(۲)

یافت میشوند

1-Nadis

2-Astral body

باید به خاطر سپرد که هیچ معلمی نمی‌تواند «قدرت»^(۱) یا «نظم»^(۲) را به فرد عطا نماید.

1- Power

2- Self Discipline

چاکراها
(مراکز انرژی)



«چاکراهای» هفت گانه، آیدا، پینگالا و سوشومنایدیها

محل چاکراها بکمک اعداد مشخص شده است

«سوشومنایدیها»، در جسم ماورائی (نجمی، روحانی، اتری)، یافت میشوند

در جدول زیر، رابطه «نیدیها» با المثنای آنها در جسم فیزیکی نشان داده شده است

رابطه نیدیها با المثنای آنها در جسم فیزیکی

جسم فیزیکی	جسم ماورائی و روحانی
طناب نخاعی	سوشومنایدی
کانال مرکزی	برهمانیدی
ماده خاکستری نخاع	واگرانیدی
گانگلیون سمپاتیک	"آیدا" و "پینگالا"

رنگ «ماندالا» زرد رنگ بوده و «بیجا»^(۱) مانترای آن «لم»^(۲) میباشد.

چهار گلبرگ به رنگ قرمز تیره، با ارتعاشات صوتی «وم»^(۳) «شم»^(۴) «شهم»^(۵) و «سم»^(۶) مرتبطند (درست‌ترین تلفظ، از طریق خواندن حروف سانسکریت موجود در تصویر میسر است). این بیجاها از گلبرگ بالا و دست راست شروع شده، در جهت عقربه‌های ساعت خوانده میشوند.

«برهما»^(۷)، الهه ناظر بر این چاکرا است. «کوندالینی»^(۸)، بصورت خفته‌ای در درون این چاکرا قرار گرفته است. «برهماگرانتی»^(۹) یا «گره برهما»، در این چاکرا قرار دارد که بر اثر «سادانا»^(۱۰) مداوم و شدید و تصفیه فشرده، تحت فشار قرار گرفته و در نهایت باز میشود و در نتیجه کوندالینی بالا میرود.

مدیتیشن بر روی چاکرای اول (مولادهارا)، دانش کوندالینی را همراه با بیدار شدن کوندالینی همراه می‌آورد. مدیتیشن بر روی این

- 1- Bija (Mystic Vibration: ارتعاش پنهانی)
 2- Lam
 3- Vam
 4- Sam
 5- Sham
 6- Sam
 7- Brahma
 8- Kundalini
 9- Brahma granthi=Kont of brahma
 10- Sadhana: تمرینهای لازم برای پیشرفت معنوی

چاکرای اول: «مولادهارا» چاکرا



«مولادهارا»^(۱) چاکرا، در پایه ستون فقرات قرار گرفته است. این چاکرا بصورت «ماندالای»^(۲) مربع (چهارگوش) است که بیانگر اصل خاک^(۳) میباشد.

- 1- Muladhara Chakra
 2- Mandala
 3- Earth Principle

مینماید.

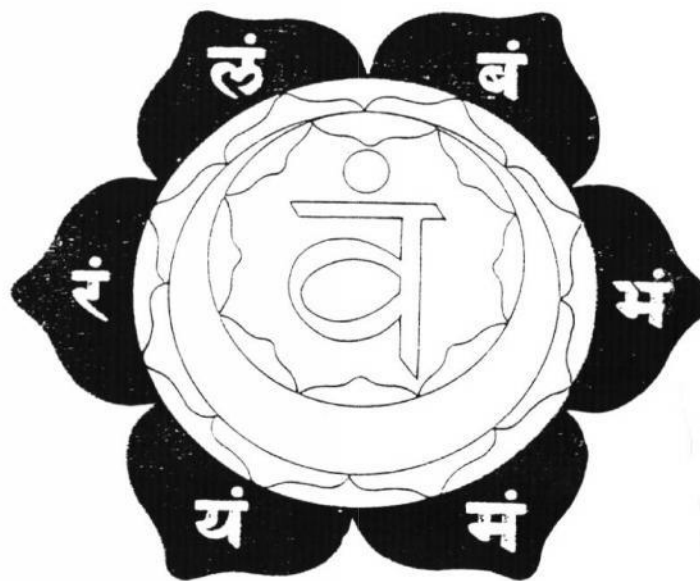
عنصر آن آب میباشد که با هلال ماه سفید مرتبط است و «بیجای» آن «وَم»^(۱) میباشد شش گلببرگ شنگرفی آن بیانگر «بَم»^(۲) «بهام»^(۳) «مام»^(۴) «یام»^(۵) «رام»^(۶) و «آم»^(۷) هستند (درست‌ترین تلفظ، از طریق خواندن حروف سانسکریت موجود در تصویر میسر است).
ویشنو الهه حکمرواست.

در این چاکرا مدیتیشن بر روی هلال ماه انجام میشود و کنترل بر روی عنصر آب را بهمراه دارد. همچنین قدرتهای پیشگویی^(۸)، دانش درک‌های غریزی^(۹)، و دانش نجومی^(۱۰) را بفرد میدهد.
بر اثر مدیتیشن بر روی این چاکرا بسیاری از کیفیتهای ناخالص از بین میروند.

- | | |
|----------------------------------|------------------|
| 1- Vam | 2- Bam |
| 3- Bham | 4- Mam |
| 5- Yam | 6- Ram |
| 7- Lam | 8- Psychic power |
| 9- Intuitional knowledge | |
| 10- knowledge Of Astral Entities | |

چاکرا کنترل تنفس و ذهن و دانش مربوط به گذشته، حال و آینده را نیز به ارمغان میآورد.

چاکرای دوّم: «سوآدهیشتانا» چاکرا



«سوآدهیشتانا»^(۱) چاکرا، در «سوشومنا»، در منطقه تناسلی قرار گرفته است و بطن پایین، کلیه و غیره را در جسم فیزیکی کنترل

- 1- Swadhishtana

ماندالای سه گوش قرمز رنگی قرار دارد. «بیجا»^(۱) «مانترای آن «رَم»^(۲) میباشد.

ده گلبرگ ارغوانی تیره^(۳) که مانند ابرهای سنگینی هستند بیانگر «دام»^(۴) «دهام»^(۵) «نام»^(۶) «تام»^(۷) «تهام»^(۸) «دام»^(۹) «دهام»^(۱۰) نام^(۱۱) «پم»^(۱۲) و «پهام»^(۱۳) میباشد (درست ترین تلفظ، از طریق خواندن حروف سانسکریت موجود در تصویر میسر است).

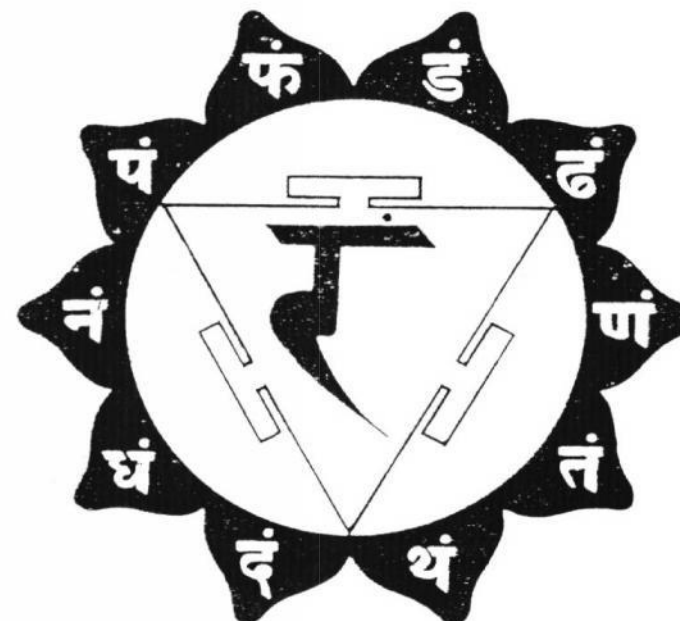
الهه فرمانروا «رودرا»^(۱۴) است.

کسی که بطور موفقیت آمیزی بر روی این چاکرا تمرکز کند، ترسی از آتش نداشت و از بیماری مبرا است

1- Bija (Mystic Vibration: ارتعاش پنهانی)

- | | |
|-----------|----------------|
| 2- Ram | 3- Dark purple |
| 4- Dam | 5- Dham |
| 6- Nam | 7- Tam |
| 8- Tham | 9- Dam |
| 10- Dham | 11- Nam |
| 12- Pam | 13- Pham |
| 14- Rudra | |

چاکرای سوّم: «مانیپورا»^(۱) چاکرا



«مانیپورا» چاکرا، در «سوشومنایدی»^(۲)، در ناف قرار دارد و به «سولر پلکسوس»^(۳) مربوط میشود. عنصر آن آتش است که در وسط

1- Manipura

2- Sushumna Nadi

3- Solar plexus

«یام»^(۱) میباشند.

دوازده گلبرگ قرمز تیره بیانگر، کام^(۲)، کِهام^(۳)، گام^(۴)، گِهام^(۵)، نام^(۶)، کام^(۷)، جام^(۸)، جَم^(۹)، جِهام^(۱۰)، نام^(۱۱)، تام^(۱۲) و تِهام^(۱۳) میباشند

(درست‌ترین تلفظ، از طریق خواندن حروف سانسکریت موجود در تصویر میسر است).

الهه حکمروا «ایشا»^(۱۴) میباشند.

صدای «آناهاتا» که صوت اصلی «سابدا برهمن»^(۱۵) میباشند، در این مرکز شنیده میشود.

مدیتیشن بر روی «آناهاتا» چاکرا، کیفیتهای خالص، عشق کیهانی و قدرتهای پیشگویی^(۱۶) را به ارمغان میآورد.

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1- Yam | 2- Kam |
| 3- Kham | 4- Gam |
| 5- Gham | 6- Nam |
| 7- Cam | 8- Cham |
| 9- Jam | 10- Jham |
| 11- Nam | 12- Tam |
| 13- Tham | 14- Isha |
| 15- Sabdabrahman | 16- Psychic Power |

چاکرای چهارم: «آناهاتا»^(۱) چاکرا



(آناهاتا) چاکرا، در «سوشومنا»^(۲)، در منطقه قلب قرار گرفته است. عنصر آن هواست که در ماندالای دودی رنگی که در وسط بشکل «ستاره داود»^(۳) میباشند، قرار گرفته است. «بیجای» آن

- | | |
|------------------|-------------|
| 1- Anahata | 2- Sushumna |
| 3- Star of David | |

عنصر چاکرای پنجم «اتر»^(۱) است که در داخل دایره آبی خالص^(۲) رنگی قرار گرفته است.

«بیجای»^(۳) آن «هام»^(۴) میباشد. شانزده گلبُرج دودی - بنفش^(۵) آن اصوات سانسکریت زیر را دارا هستند: آم، ام، ایم، اوم، اووم، رم، لم، لم، لم، ام، ایم، ام، ام، ام، آم^(۶) (درست ترین تلفظ، از طریق خواندن حروف سانسکریت موجود در تصویر میسر است).
الِهه حکمروا «ساداشیوا»^(۷) میباشد.

کسیکه بر این چاکرا تمرکز کند و نهایتاً موفق به مدیتیشن بروی این چاکرا شود، به موفقیت بالایی دست خواهد یافت^(۸). چنین فردی از دانش کامل مربوط به چهار «ودا»^(۹) لذت برده و همه چیز را

- 1- Ether
- 2- Pure Blue Circle
- 3- Seed Bija
- 4- Ham
- 5- Smokey purple
- 6- am,am,,im,im,um,um,rm,rm,lm,lm,em,aim,om,aum,am,ahm
- 7- Sadasiva
- 8- پیشرفت در زمینه‌های معنوی بکمک معلّم و راهنما عملی است. در صورتیکه خواسته قلبی قوی برای پیشرفت داشته باشید، معلّم و راهنما در مسیرتان پیدا خواهد شد. برای توضیحات بیشتر در این زمینه، به مبحث «گورو»، در کتاب «تکنیک مایا یوگا»، از همین مترجم - انتشارات نسل نو اندیش، مراجعه نمایید.
- 9- Veda

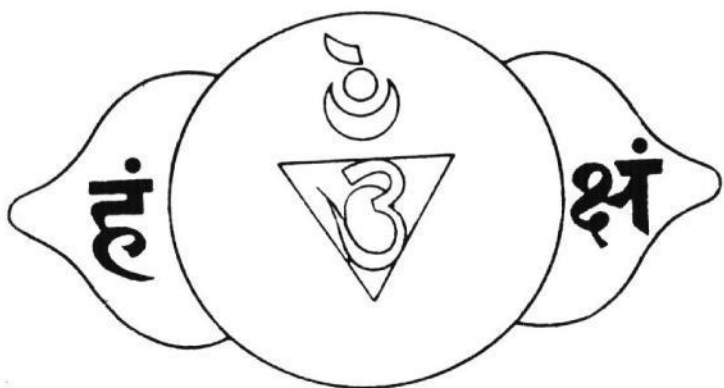
چاکرای پنجم: «ویشودها»^(۱) چاکرا



«ویشودها» چاکرا، در «سوشومنانیدی»^(۲)، در پایه گلو قرار گرفته است و به «لارنژال پلکسوس»^(۳) در جسم فیزیکی مربوط شود. این چاکرا همچنین به پنجمین سطح کیهانی مربوط میشود.

- 1- Vishudha
- 2- Sushumna Nadi
- 3- Laryngeal plexus: (شبکه عصبی حنجره - نای)

چاکرای ششم: «آجنا»^(۱) چاکرا



«آجنا» چاکرا، در «سوشومنای»^(۲) مربوط به فضای بین دو ابرو-
تریکوتا-^(۳) قرار دارد.

حرف هسته‌ای^(۴) این چاکرا «اُم»^(۵) میباشد. چاکرای ششم مکان

1- Ajna

2- Sushumna

3- Trikuta

4- Seed letter

در مورد گذشته، حال و آینده خواهد دانست.

ذهن است و بصورت دایره سفید خالصی^(۶) میباشد. در دو طرف، دو گلبُرگ به رنگ سفید خالص قرار گرفته است و ارتعاش آنها بیانگر حروف سانسکریت هام^(۷) و کشام^(۸) میباشد. (درست‌ترین تلفظ، از طریق خواندن حروف سانسکریت موجود در تصویر میسر است).

عنصر این چاکرا «آویاکتا»^(۹) میباشد که ابر اصلی مربوط به انرژی تفکیک نشده و ماده میباشد^(۱۰).
الهه حکمروا «پاراماشیوا»^(۱۱) است.

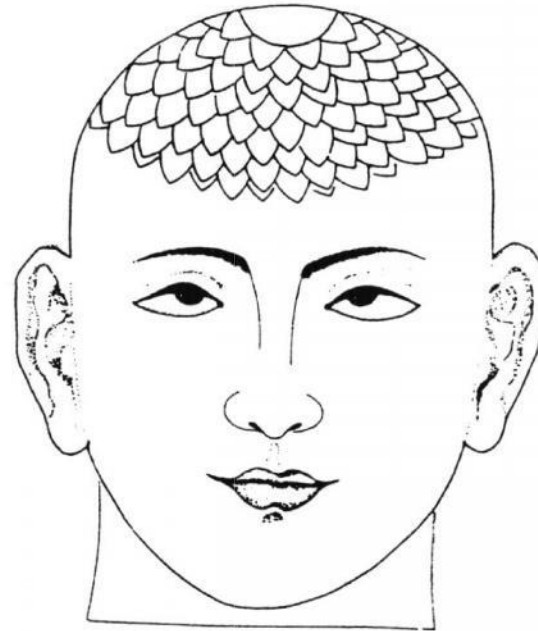
کسیکه با موفقیت بر این مرکز «مدیتیت» نماید، «کارماهای»^(۱۲) مربوط به همه زندگهای گذشته را از بین برده و بصورت روح آزاد شده‌ای در می‌آید. دانش مربوط به درک غریزی^(۱۳)، از طریق این چاکرا بدست می‌آید. این چاکرا جایگاه قدرت اصلی^(۱۴) و روح است. یوگی‌ها در زمان مرگ بطور آگاهانه‌ای «پرانا»^(۱۵) را بر این مرکز می‌گذارند.

- | | |
|--|----------------------|
| 5- OM | 6- Pure White Circle |
| 7- Ham | 8- Ksham |
| 9- Avyakta | |
| 10- Primordial Cloud Of Undifferentiated Energy And Matter | |
| 11- Paramasiva | 12- Karma |
| 13- Intuitional knowledge | 14- Primordial power |
| 15- Prana | |

تمام یوگی‌ها بویژه «جنانی‌ها»^(۱)، بر روی این مرکز تمرکز نموده و «اُم»^(۲) می‌نمایند.

1-Jnanis: به بخشهای ۲۰، ۲۱، ۲۲، از کتاب «تکنیک ماهایوگا»،
از همین مترجم - انتشارات نسل نو اندیش، مراجعه شود.

2- OM

چاکرای هفتم: «سahasrara»^(۱) چاکرا

«سahasrara» چاکرا، مرکز ظریف و عمیقی^(۲) است که در فوق و وراء شش مرکز دیگر قرار دارد. تمام چاکراهای دیگر، با این چاکرا بطور نزدیکی در ارتباطند. محلّ چاکرای هفتم در تاج سر میباشد که در جسم فیزیکی، به غدهٔ مخروطی (صنوبری)^(۳) مربوط است.

1- Sahasrara

2- Subtle

3- Pineal gland

چاکرای هفتم دارای هزار گلبرگ است که پنجاه حرف از الفباء سانسکریت بر روی آنها تکرار میشود. این چاکرا جایگاه «شیوا»^(۱) است.

محلّی در تاج سر که در نوزادان «ملاج» خوانده میشود و نرم است بنام «بزهماراندھرا»^(۲) یا «حفرة بزهما»، خوانده میشود. در زمان مرگ هنگامیکه یوگیهای پیشرفته میخواهند تا خود را از جسم فیزیکی جدا نمایند، این حفرة شکافته میشود و «پرانا»^(۳)، از این محلّ خارج میگردد.

زمانی که «کوندالینی شاکتی»^(۴) با «شیوا»، در «سahasrara» (چاکرای هفتم)، به وحدت میرسند، تجربهٔ سرور^(۵) بینهایتی به یوگی دست میدهد. در این زمان یوگی به آگاهی برتر و بالاترین دانش دست می‌یابد و به «جنانی»^(۶) کاملاً پیشرفته‌ای تبدیل میشود.

در بارهٔ «جنانایوگی»^(۷)

«جنانایوگی» (جنانی)، بکمک چشم بصیرت، قدرت مطلق

1- Siva

2- Brahmarandhra

3- Prana

4- kundalini Shakti

5- Extreme bliss

۶- به بخشهای ۲۰، ۲۱ و ۲۲ از کتاب «تکنیک ماهایوگا»، ترجمهٔ همین مترجم.

انتشارات نسل نو اندیش، مراجعه شود.

7- Jnana yogi(Jnani)

(آتمان^(۱) - خودبزرگ) را در همه چیز می‌بیند. در این مرحله از تکامل، هیچ عنصر شخصی و خصوصی در او وجود ندارد و هیچ فکر مربوط به خود کوچک در او نیست. ذره‌ای از افکار خودخواهانه در او موجود نمیباشد. خود کوچک کاملاً در او از بین رفته است. او فقط برای خدمت به دیگران زندگی میکند. او همه آفرینش را جزئی از خود می‌بیند. هیچ فکر یا احساس مربوط به خود کوچک در او نیست. بینش و احساس او کیهانی است.

همچنانکه رودخانه به اقیانوس پیوسته است، او نیز به اقیانوس سرور، دانش و آگاهی پیوسته است. او بدیگران فکر میکند، دیگران را حس میکند و برای دیگران کار می‌کند.

سوآمی شیواناندا^(۲)

ودانتادر زندگی روزمره

اُم تات سات

1- Atman

2- Swami Sivananda _ Vedanta In Daily Life

ضمائم

انواع مدیتیشن

و

کاربر روی چاکراها

دکتر پروین بیات

انواع مدیتیشن

مدیتیشن با مانترا

تکرار مانترا (جاپا)^(۱)

قبل از تکرار مانترا، موارد زیر را رعایت نمایید

- مانترا را با بدن تمیز؛ البسه تمیز و از ته دل وبا خلوص نیت، تکرار کنید.
- تکرار مانترا (جاپا)، مستقیم ترین راه برای رسیدن به روشن بینی است.
- مانترای مناسب را انتخاب نمایید و هر قدر بیشتر، حتی ضمن راه رفتن و کار کردن تکرار کنید.
- میتوانید مانتراهای متعددی را، برای منظوره‌های مختلف انتخاب نمایید.
- هر مانترا را ۱۰۸ بار و در صورت عدم فرصت ۹ بار یا مضربی از

1- Japa

عدد ۹۵ تکرار کنید.

● برای شمردن از جاپا مالاً^(۱) (دانه های تسبیح)، یا انگشتان استفاده نمائید.

● در صورتیکه مانترا را با چشمان بسته تکرار می کنید، توجهتان را روی چاکرای ششم (محل چشم سوم، بین دو ابرو، کمی بالاتر)، یا روی چاکرای قلب (بین دو سینه کمی بطرف راست)، بگذارید.

● می توانید مانترا را در ابتدا با صدای بلند تکرار کنید، سپس با صدای آهسته و در انتها بطور ذهنی تکرار نمائید.

● تکرار ذهنی مانترا قویترین اثر را دارد.

● تکرار مانترا با صدای بلند، موجب میشود که توجهتان از صداهای خارج بریده شود و به درون معطوف گردد.

● مانترا را با نیت پاک و با تلفظ صحیح تکرار کنید.

● مدیتیشن را حتی الامکان در ساعت مشخص، جای مشخص و

بمدت مشخصی انجام دهید؛ باین ترتیب انجام مدیتیشن برایتان راحت تر خواهد بود.

● می توانید مانترا را با قلم اختصاصی و در دفتری که باین کار

اختصاص داده اید، هر روز بمدت ده دقیقه تا نیم ساعت بنویسید و در

طی این مدت نیز در سکوت و تمرکز باشید و در ذهن نیز مانترا را تکرار نمائید.

● مدت مناسب برای تکرار مانتراها، بیست دقیقه تا نیم ساعت می باشد.

در صورت ممکن ۲ بار در روز، صبح ها (قبل از صبحانه) و عصرها (قبل از شام)، مدیتیشن را انجام دهید.

● با توجه به قدرت مانتراها، خستگیهایی که طی سالها رویهم انباشته شده اند، شروع به آزاد شدن میکنند. بنابراین اگر پس از چند دقیقه تکرار مانترا احساس بیحوصلگی کردید، یا به یاد کارهای عقب افتاده، افتادید و احساس کردید که باید از جا بلند شوید و بدنبال انجام آن کارها بروید، اینها همه علائم مؤثر بودن مانتراها و آزاد شدن خستگیهاست و علائم خوبی میباشند.

بنابراین به تکرار مانترا ادامه دهید و بیاد آورید که کار پر اهمیتی را انجام میدهید. با تکرار مانتراها سلامت و موفقیت خود و خانواده خود کمک می کنید.

● استراحت بعد از مدیتیشن بسیار مهم میباشد: در اوایل، دو تا سه دقیقه استراحت کافی است. در ازا هر ماه مدیتیشن، چند دقیقه به مدت استراحت بیفزائید. برای کسانی که سالها مدیتیت طولانی میکنند، بیست تا سی دقیقه استراحت بعد از مدیتیشن ضروری است.

بهترین فرم استراحت، دراز کشیدن بصورت طاقباز میباشد. دستها با فاصله کمی بموازات بدن قرار میگیرند، کف دستها باز و رو بآسمان، برای دریافت انرژی است. پاها با فاصله کمی از یکدیگر

روی زمین دراز میشوند. زانوهای کشیده است. (این بهترین فرم استراحت در زمان خواب نیز میباشد).

مدیتیشن موجب ایجاد هماهنگی بین فرد و محیط اطراف میشود و امواج مثبتی را در جهت آرامش محیط زیست ایجاد مینماید. انعطاف پذیری مدیتیت کنندگان بسیار بالاست. مدیتیت کنندگان میتوانند خود را سرعت با شرایط موجود تطبیق دهند و در غیر اینصورت، شرایط دلخواه خود را فراهم آورند.

اینی شی ای شن با مانترا^(۱)

قبل از شروع جاپا^(۲) (تکرار مانترا)، بکوشید تا گوروئی را پیدا کنید و توسط او یا معلمین فرستاده شده از جانب او، مانترای مناسب خود را دریافت کنید.

در سنت ودائی هند، گورو، به انسان هائی اطلاق می شود که خود سالها و عمرهای متمادی مدیتیشن کرده اند و به درجه وحدت با خداوند رسیده اند و اکنون زندگی خود را وقف نجات انسانها نموده اند.

مانترا اینی شی ای شن، مانند روشن کردن جرقه ای است که انرژی روحانی نهفته در قلب انسان را مشتعل میکند و وقتی که این مشتعل برای یکبار روشن گردید، با تکرار روزانه مانترا، همچنان روشن

1- Initiation Into A Mantra

2- Japa

باقی میماند و فرد را بسوی صلح، آرامش و رهائی رهبری میکند. فقط کسانی که خود بدرجه خلوص رسیده اند میتوانند این جرقه را در دیگران روشن کنند. بنابراین پیدا کردن گوروی مناسب (یا معلمینی که از جانب او فرستاده شده اند)، مهم میباشد. در زمان اینی شی ای شن، گورو، شاکتی، یا قدرت و انرژی موجود در مانترا را در آگاهی خود بیدار مینماید و آن را همراه با انرژی خود به فردی که با او روی آورده است منتقل میکند.

اگر پیرو (مرید)^(۱)، گیرنده خوبی باشد، توده انرژی درخشان را در قلب خود دریافت می کند و بطور غیر قابل تصویری تقویت میشود. گورو، مانترا و مرید، هر سه، در قدرت الهی^(۲) که در آگاهی بروز می کند، با هم در پیوستگی قرار میگیرند. بایستی بین گورو (معلم)، و شاگرد (مرید - پیرو)، کشش روحی موجود باشد.

راههای تکاملی طولانی هستند. در این راه گورو، به راهنمائی و تصفیة شاگرد (مرید)، ادامه میدهد و پیرو (مرید)، را برای رسیدن به درجات بالا (روشن بینی و وحدت)، آماده و تقویت میکند. و رسیدن به درجات بالا چه از طریق تکرار مانترا میسر باشد و چه از طرق دیگر، گورو، امکانات آن را فراهم میآورد.

اگر بدلالی یافتن "گورو"، میسر نگردد، هر یک از ماتراهای گفته

1- Disciple

2- Divine Power

شده، یا راههای مختلف مدیتیشن ارائه شده در این کتاب، یا کتاب تکنیک ماهایوگا (از همین مترجم - انتشارات نسل نواندیش)، را مطالعه و بررسی نمایید و اجازه دهید تا ناآگاه شما انتخاب را انجام دهد.

گورو (یا معلمین فرستاده شده از جانب او)، مانترای مناسب را در رابطه با تیپ ذهنی فرد انتخاب می‌کنند، بطوریکه ارتعاشات مانترا و ذهن فرد، باهم در هماهنگی باشند.

از آنجائیکه انتخاب گورو نیز براهنمائی گورو بزرگ درونی انجام می‌شود، در هر دو صورت با تکرار مرتب مانترا، به پیشرفتهای لازم دست خواهید یافت.

هر روز بطور منظم، در ساعت مشخص و در جای مشخصی، بمدت ۱۵ دقیقه تا نیم ساعت، مدیتیشن را با خلوص نیت انجام دهید. برای پیشرفت سریعتر مدیتیشن را دو بار در روز انجام دهید: یکبار صبح (قبل از صبحانه) و یکبار عصر (قبل از شام).

● در ماهها و سالهای اول، از آنجائیکه خستگی‌های انباشته شده زیادی وجود دارد، در طی مدیتیشن و با تکرار ذهنی مانترا، افکار نیز بسراغتان خواهند آمد و هر چه عمیق تر می‌روید، خستگیهای بیشتری آزاد میشوند. با توجه و آگاهی باین امر، همینکه متوجه شوید که بجای فکر کردن به مانترا، افکار دیگری از ذهنتان میگذرد، بازآمی به مانترا بازگردید. و این بازگشت به مانترا را در طی مدّت مدیتیشن انجام دهید. پس از پایان مدیتیشن، به مدّت چند دقیقه استراحت

نمائید. و همچنانکه قبلاً گفته شد، هر ماه چند دقیقه بمدّت استراحت بيفزاید. کسانی که سالها مدیتیت طولانی می‌کنند، به بیست دقیقه تا نیم ساعت استراحت نیازمندند، زیرا در طی مدیتیشن خیلی عمیق میشوند و لازم است تا آرامی به سطح فعال بازگردند.

با انجام مرتب مدیتیشن، صلح، آرامش، کسب قدرت، ایجاد امواج الهی^(۱) و برآورده شدن خواسته‌ها را خواهید داشت.

در این جا نحوه استفاده از چند مانترای بسیار مهم را ذکر می‌کنیم:

● گایاتری مانترا:

أم بوربوآ، سواها؛ تات ساویتور، وارنیام؛ بارگ دواسیا، دی ماهی؛ دئیناه؛ پراچ دایات^(۲)

ستایش در مقابل خداوندی که جهان را آفریده است و شایسته عبادت میباشد. خداوندی که مظهر دانش و نور و از میان برنده گناهان و جهالت است. باشد که بزرگی او موجب روشن بینی ما گردد.

گایاتری مانترا، مانترای کیهانی است که از وداها که قدیمی ترین دانش بشری میباشد استخراج گردیده است. تکرار مرتب این مانترا، موجب رهائی می‌گردد.

1- Divine Vibration

2- OM Bhur Bhuvah Swaha; Tat Savitur Varenyam; Bhargo Devasya Dheemahi;

Dhiyo Yo Nah; Prachodayat

گایاتری مانترا، مانترای انتخابی سوآمی ساتیاسای بابا میباشد. گایاتری مانترا را در هر کجا که هستید و در هر زمانی تکرار نمائید. این مانترا بایستی بسیار جدی گرفته شود. اگر گایاتری مانترا با ایمان تکرار شود، بیماریها و مشکلات را از زندگی فرد دور نموده و همه خواسته های فرد را برآورده میکند و آنچه را که بنفع فرد است باو عطا می نماید. گایاتری مانترابینهایت قوی است. الهه حکمران در این مانترا، خورشید میباشد.

گایاتری، مادر «وداها»^(۱)، است. گایاتری، ساویتری و ساراسواتی^(۲)، ۳ نام گایاتری هستند که هر سه در هرانسائی موجودند.

گایاتری، حکمروای حواس میباشد. ساویتری، حکمروای پرانا(انرژی حیات)، میباشد و بر حقیقت دلالت دارد. ساراسواتی، الهه حکمروا بر تکلم است. این سه، بیان کننده خلوص فکر، کلام و رفتار (پندار، کردار، گفتار)، میباشد.

گایاتری، ساویتری و ساراسواتی، درکسی که خلوص و هم آهنگی پندار، کردار و گفتار داشته باشد، مأوی میگزینند.

1- Veda

2- Gayatri, Saavitri, Saraswathi

این مانترا را ۱۰۸ بار در روز تکرار نمائید و در پایان با «م، شانتی، شانتی، شانتی، ختم نمائید. شانتی، بمعنی صلح یا آرامش فکراست و ۳ بار تکرار آن، بمفهوم آرامش برای جسم، ذهن و روح میباشد. (در صورت عدم فرصت این مانترارا ۹ بار یا مضربی از عدد ۹ تکرار نمائید).

● **ش - هام** - ^(۱) مفهوم آن اینستکه من با او (خداوند)، به وحدت رسیده‌ام. او (خداوند)، فاقد شکل، کیفیت، گذشته، حال یا آینده میباشد.

در اینجا «مدیتیتور»، نیز خود، هستی مطلق است. با تکرار این مانترا، «مدیتیتور»، به وراء محدودیت دست می یابد.

● این مانترا بسیار قوی است و اثرات بسیار قابل ملاحظه‌ای را بر اثر چند هفته تمرین ظاهر می سازد.

تکرار **ش هام** را بطریق زیر انجام دهید:

- اطاق ساکتی را برای مدیتیشن انتخاب کنید و مطمئن شوید که در طول تمرین و استراحت بعد از آن، کسی مزاحم شما نخواهد بود.
- پنجره ها را باز بگذارید. در صورتیکه هوا سرد باشد، کمی از پنجره را باز بگذارید تا جریان هوا را داشته باشید.

● بر روی بالشی بحالت لوتوس^(۱)، نیمه لوتوس، یا چهار زانو، بنشینید. ستون فقرات را تا حد امکان صاف نگه دارید.

● چشم هارا ببندید.

● در هنگام دم (کشیدن هوا بدرون ریه از طریق حفرات بینی)، قسمت سُ را در ذهن تان تلفظ کنید. در سری اول تمرین، عمل دم و در نتیجه تلفظ دهنی سُ را هر چه ممکن است طولانی تر کنید.

● در هنگام باز دم (بیرون دادن هوا از ریه، از طریق حفرات بینی)، قسمت هام را در ذهنتان تلفظ نمائید و آن را هر چه ممکن است طولانی تر انجام دهید.

● دو قسمت دم و بازدم را بطریقی که گفته شد و با تلفظ طولانی سُ - هام، ۵-۶ بار تکرار نمائید. (سُ - هام، سُ - هام، سُ - هام ...)

● سپس دو قسمت فوق را با سرعت متوسط، ۵-۶ بار تکرار کنید. (سُ - هام، سُ - هام، سُ - هام ...)

● سپس دو قسمت فوق را با سرعت زیاد، ۵-۶ بار تکرار کنید. (سُ - هام، سُ - هام، سُ - هام ...)

عمل دم را با «سُ» و عمل باز دم را با «هام»، منطبق نمائید.

از فکر کردن و چرت زدن در طی تمرین پرهیز نمائید.

● سپس سه مرحله فوق را (کند ۵-۶ بار، متوسط ۵-۶ بار، سریع ۵-۶ بار)، چندین بار تکرار نمائید.

۱- Lotus فرمی که بُوگی‌ها می‌نشینند

● مدیتیشن را بمدّت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در صبح (قبل از صبحانه)، و ۱۰ تا ۲۰ دقیقه عصر (قبل از شام)، انجام دهید.

● استراحت پس از تمرین از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است: در اوایل، لااقل بمدّت ۳ دقیقه استراحت کنید. بعد از هر یک ماه تمرین، چند دقیقه به مدّت استراحت بیفزائید.

کسانیکه سالها مدیتیت طولانی می‌کنند، به نیم ساعت استراحت بعد از تمرین نیازمندند.

● بهترین فرم استراحت، دراز کشیدن بصورت طاقباز میباشد. دستها در دو طرف بدن کشیده شده اند و کف دستها رو ببالاست. پاها با فاصله کمی از یکدیگر قرار دارند و زانوها کاملاً صاف میباشند.

در صورت ضرورت، روی خود را با پتوی گرمی بپوشانید. ممکن است به خواب عمیقی فرو روید که از ارزش بسیار زیادی برخوردار است و خستگیهای بسیار عمیقی را آزاد مینماید.

● نکته بسیار مهم در مورد استراحت:

در صورت عدم فرصت، می‌توانید مدّت تمرین را کوتاهتر کنید؛ ولی مطلقاً از زمان استراحت کم ننمایید.

کوتاه کردن مدّت استراحت، موجب حساسیت، آسیب پذیری و سر درد می‌گردد.

● اُم

ترجمه ای برای اُم متصوّر نیست. اُم از ۳ کلمه A، U، M ساخته

شده که اشاره به ۳ مرحلهٔ زمانی (گذشته، حال، آینده) و سه مرحلهٔ آگاهی (بیداری، رؤیا و خواب عمیق)، می باشد.

تکرار این مانترا باین ترتیب است که قسمت «ا» را هر چه طولانی تر میکشید اووو... تلفظ قسمت م با لبهای بسته انجام میشود که به ختم مانترا منجر میگردد.

یوگی ها برای آغاز مدیتیشن این مانترا را با صدای بلند و سه بار بطریق فوق تکرار میکنند.

● **اُم** ^(۱)، مانترای انتخابی مادر «ماتا آمریتا ناندامائی» (آماچی)، نیز میباشد. وی آن را **نور الهی** ^(۲) مینامد. او این مانترا را همراه با «ما» ^(۳)، بمعنی **عشق الهی** بطریق زیر ارائه میدهد:

● اطاق ساکتی را برای مدیتیشن انتخاب کنید و مطمئن شوید که در طول تمرین و استراحت بعد از آن کسی مزاحم شما نخواهد بود.

● با باز نگهداشتن یک پنجره، جریان هوا را داشته باشید.

● بر روی بالشی به حالت **لوتوس** ^(۴)، نیمه لوتوس، یا چهار زانو، بنشینید. ستون فقرات را تا حد امکان صاف نگه دارید.

● چشم ها را ببندید.

● در هنگام **دَم** (کشیدن هوا بدرون، از طریق حفرات بینی)، مانترای «ما» را در ذهن خود تکرار کنید. عمل **دَم** را همراه با ذکر «ما»، هر

1- OM; AUM

2- OM; Divine Light

3- MA; Divine Love

4- Lotus که یوگی ها می نشینند

قدر ممکن است طولانی تر کنید.

در هنگام باز **دَم** (بیرون دادن هوا، از طریق حفرات بینی)، مانترای **اُم**، را در ذهن خود تکرار نمایید. عمل **باز دَم** را همراه با ذکر **اُم**، هر قدر ممکن است طولانی تر کنید.

● این مدیتیشن را روزی ۲ بار: صبح (قبل از صبحانه)، و عصر (قبل از شام)، و هر بار حداقل به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه انجام دهید

● **استراحت:** پس از پایان تمرین حداقل بمدت ۳ دقیقه، به نحوی که قبلاً گفته شده است، استراحت نمایید.

● با تکرار تمرین تغییرات قابل ملاحظه‌ای را مشاهده خواهید کرد.

مدیتیشن و کاربروی چاکراهابه کمک نور هفت رنگ (یا قوس و قزح)*

● خود را کاملاً محصور در نور سفید ببینید. در این نور سفید، نفس بکشید. در این نور سفید، استحمام کنید. با این نور سفید، یکی شوید.

● سپس امواج رنگ‌ها را ببینید که از عمق زمین خارج می‌شوند.
● ابتدا رنگ‌ها را در چاکرای اول (پایه ستون فقرات)، ببینید و حس کنید. قرمزی به رنگ آتش اولیّه، قرمزی به رنگ خون، به رنگ زندگی، به رنگ آفرینش.

● به تدریج که به چاکرای دوم (دستگاه تناسلی)، می‌رسید به رنگ نارنجی خورشید، در غروب آفتاب در می‌آید. به شما انرژی می‌دهد.

● هنگامی که به چاکرای سوم (منطقه اطراف ناف و سولر پلکسوس)، می‌رسید این آتش شیوا به رنگ زرد درخشان یا طلائی در می‌آید. به رنگ خورشید در سر ظهر. خورشید را می‌بینید که به شما قدرت می‌دهد. این خورشید وجود شماست که می‌درخشد. مرکز خویش را حس می‌کنید.

● سه چاکرای اول، که در قسمت پائین بدن قرار دارند، به هم مرتبط می‌شوند و انرژی زمین را دریافت می‌دارند.

* این مدیتیشن با استفاده از کتاب زیر تهیه شده است:

Healing With Gems And Crystals; D.S.Chocron - 1998; INDIA

● وقتی به چاکرای چهارم (قلب)، می‌رسید سبز زمردی را که مربوط به رشد و خلاقیت است می‌بینید. خانواده خود را به یاد می‌آورید: گیاهان و درختان را.

احساس هماهنگی، آرامش و صلح می‌کنید. تجربه خوابیدن روی چمن‌ها را می‌نمائید. خود را روی چمن‌ها می‌بینید.

● از سوی بهشت، اشعه آبی رنگی به سوی گلو (چاکرای پنجم)، تابش می‌نماید.

این نور وسعت و نامحدود بودن روح و آسمان را بیاد می‌آورد و یادآوری می‌کند.

این نور گلوی شما را تصفیه مینماید، کلام شما را تصفیه می‌کند.
● اکنون اشعه لاجوردی وارد چشم سوم (چاکرای ششم می‌شود). باین ترتیب شما به وراء واقعیت می‌روید و حقیقت را می‌بینید.

● و بالأخره از وراء چاکرای تاج سر (چاکرای هفتم)، نور بنفش وارد می‌شود. مخلوطی از خاک (زمین) و آسمان. بکمک این نور وحدت خود را با کهکشانها در می‌یابید. در می‌یابید که از روح و جسم ساخته شده‌اید. فقط با این درک به یقین خواهید رسید. خود کوچک را با خود بزرگ و یکتا در وحدت و یکی بودن خواهید دید. این دروازه‌ای به سوی روشن‌بینی است.

● بدن خویش را بصورت بدن هفت رنگ (قوس و قزح)، تجربه می‌کنید.

بدنتان در این رنگهای درخشان روشن میشود. در این درخشش نور و زیبایی اشعه‌ها، احساس شادی می‌کنید. در شگفتی و اعجاب این قوت ها گرم میشوید.

خصوصیات انحصاری اشعه‌ها، کلیدی برای دانش و آگاهی است. با درک قدرتهائی که در اطراف شماست میتوانید قدرتهائی را که در درونتان هست درک نمائید.

● میگذارید که وجودتان به درون ناشناخته‌ها، کشف نشده‌ها و نامحدود پرواز کند و فرو رود.

● باشد که شما به وجودی خورشیدی تبدیل شوید و با اشعه عشق هماهنگ گردید. هدفتان ایجاد دنیای جدید و عصر جدیدی از نور، صلح، زیبایی و هم آهنگی از درون و بیرون می‌باشد.

مدیتیشن و کاربروری چاکراها بکمک نور سفید*

● قبل از شروع هر نوع مدیتیشن مطمئن شوید که در طول مدیتیشن و استراحت بعد از آن کسی مزاحم شما نخواهد شد ● تلفن

* - مدیتیشن با نور سفید، تکنیک انتخابی سوآمی ساتیا سائی بابا میباشد.

SRI SATHYA SAI BABA

PRASHANTHI NILAYAM, (در نزدیکی بنگلور)

PUTTAPARTHI-515134-ANDHRA PRADESH, INDIA

Internet: <http://www.Sathyasai.org/>

را قطع کنید ● از افراد منزل خواهش نمائید تا در صورت ممکن سرو صدای کمتری را ایجاد نمایند ● علامتی را پشت در اطاق قرار دهید تا بدانند شما برای مدتی به سکوت و تنهائی نیازمندید ● در را ببندید تا اگر بچه‌هائی در منزل هستند، یا حیوانات خانگی وارد نشوند (بچه‌ها بدلیل معصومیتی که دارند خیلی سریع متوجه میشوند که فعالیت مثبت و سازنده‌ای در جریان است و غالباً هیچ گونه مزاحمتی را ایجاد نمی‌نمایند).

● در جای آرام و راحتی بصورت لوتوس^(۱)، نیمه لوتوس، یا چهار زانو، بنشینید. دستها را بر روی زانوها قرار دهید. کف دستها رو به آسمان ● چشم‌ها را به آهستگی ببندید ● چند دقیقه در سکوت بنشینید.

● سپس مراحل زیر را با تأنی و بدون عجله دنبال کنید. ممکن است در ابتدا این صفحات را در پیش روی خود داشته باشید که ترتیب را رعایت نمائید.

- با چشم‌های بسته، نور سفید را در مقابل خود ببینید.
- نور سفید را به درون پیشانی، محل چشم سوم بیاورید. نور سفید را در این محل ببینید (چاکرای ششم).
- نور سفید را به درون قلب خود بیاورید (منطقه بین دو سینه، کمی بطرف راست). نور سفید را در این محل ببینید (چاکرای

۱- Lotus: فرمی که یوگی‌ها می‌نشینند

برخوردار است. در ضمن مدیتیشن به عمق زیادی می‌روید و با تکرار مدیتیشن عمیق‌تر می‌شوید و در نتیجه استرس‌های بیشتر و عمیق‌تری را آزاد می‌کنید. در نتیجه، توجه به استراحت بسیار مهم می‌باشد. در شروع، چند دقیقه استراحت کافی است. پس از ماهها و سالها مدیتیشن، استراحت را بتدریج طولانی‌تر کنید تا به نیم ساعت برسانید.

● بعضی از افراد، از ابتدا نیز شروع به آزاد کردن خستگی‌های زیادی می‌کنند و ممکن است برای چند هفته یا چند ماه نیاز به استراحت طولانی‌تری داشته باشند. با گرفتن استراحت کافی، نتایج سریع‌تری را ملاحظه خواهید کرد.

● عدم استراحت کافی موجب حساسیت، سردرد و آسیب‌پذیری می‌شود.

● نحوه استراحت را در چند صفحه قبل توضیح داده‌ایم. نحوه استراحت در انواع مختلف مدیتیشن یکسان است.

نحوه دسترسی به چاکراها

با روشهای متعددی می‌توان به محل چاکراها دسترسی پیدا کرد: مقدمات:

● اطاق ساکتی را برای مدیتیشن و تمرکز انتخاب نمایید. از ساکنین منزل بخواهید که برای مدتی حدود نیم تا یک ساعت مزاحم شما نشوند. در را ببندید تا از ورود احتمالی کودکان یا حیوانات

خانگی به درون اطاق جلوگیری شود. در صورتی که هوا مناسب است، پنجره‌ها را باز بگذارید تا جریان هوا را داشته باشید. در صورتی که هوا خیلی سرد است پنجره‌ها را مختصری باز بگذارید.

● جای راحتی را انتخاب نمایید. می‌توانید مدیتیشن را بر روی تشک راحتی انجام دهید.

نشستن بر روی یک بالش مناسب کمک می‌کند تا ستون فقرات خود را تا حد ممکن صاف نگه دارید (از فشار زیادی بر روی ستون فقرات خودداری نمایید).

● قبلاً محل چاکراها را به خاطر بسپارید.

● در وضعیت لوتوس^(۱)، نیمه لوتوس، یا چهارزانو، بنشینید. ستون فقرات را تا حد ممکن صاف نگهدارید. چشم‌ها را ببندید و چند ثانیه در سکوت بمانید.

● می‌توانید به چاکراها از سمت جلو یا پشت دسترسی پیدا کنید

● در صورتی که از سمت جلو به چاکراها نزدیک می‌شوید:

● چاکراها را از چاکرای اول به سمت بالا در نظر آورید: پایه ستون فقرات، منطقه تناسلی، ناف، قلب، گلو، محل چشم سوم، تاج سر.

● باین نقاط یا مراکز به عنوان محل فکر کنید. روی این نقاط یا

۱- Lotus: فرمی که یوگی‌ها می‌نشینند

مراکز، تمرکز ننمائید.

● در صورتی که از پشت به چاکراها نزدیک می شوید:

● از پشت و در طول طناب نخاعی از چاکرای اول به طرف بالا بیایید و توجهتان را روی محل هر چاکرا بگذارید.

● در همه احوال، آگاهی را به سوی درون متوجه نمائید و نسبت به تجربه ارتعاشات درونی که گویای مراکز انرژی هستند، گیرا و پذیرنده باشید.

● در صورتی که آمادگی دارید می توانید ضمن تمرکز بر روی هر چاکرا، کلمه ام، را تکرار نمائید. کلمه ام مانترای بسیار قوی کیهانی است (ام به مفهوم نور الهی نیز میباشد).^(۱)

● هنگامی که بر روی چاکرای اول (در انتهای پائینی ستون فقرات (مولادها را چاکرا)، تمرکز می نمائید، کلمه ام را با ضعیف ترین صدا تکرار کنید.

● هنگامی که در ستون فقرات به طرف چاکراهای بعدی بالا می روید، به تدریج برای هر چاکرا صدای ام را بلندتر کنید (نحوه کلی برای تکرار ام به این صورت است که صدا در ابتداء بلند است و به

1- OM : Divine Light; MA: Divine Love;

دو مانترای بسیار قوی: ما (عشق الهی) - ام (نور الهی)

تدریج آهسته می شود تا در پایان محو می گردد. اووووووو... تلفظ م با لبهای بسته انجام میشود).

کاربر روی چاکراها با روش «سلولاری پترنینگ»^(۱)

تکنیکی از «بال راژماهاریشی»^(۲)؛ ارائه شده توسط

«آمشیوامیلر»^(۳)

مقدمه

تجرباتی که در سراسر این زندگی یا زندگیهای قبلی کسب کرده ایم؛ بیماریهایی که مبتلا شده ایم؛ موفقیتها و عدم موفقیتهایی که در شئون مالی، روابط و غیره داشته ایم؛ همه و همه بر روی کامپیوتر ذهن و کامپیوتر هر یک از سلولهای ما ضبط شده اند و آنچه که امروز هستیم؛ موفق یا ناموفق؛ سالم یا بیمار؛ حاصل همین امر است.

هم اکنون میتوانیم بکمک دانشی که در این صفحات میگذرد، کامپیوترهای وجودی خود را از افکار و احساسات منفی پاک نماییم و در نتیجه آغازی را برای یک زندگی سالمتر، موفق تر و پربارتر داشته باشیم.

1-Cellular Repatterning:

(در تهیه این مطلب، Course های اختصاصی که مترجم در خارج از ایران دیده است، الهام بخش بوده اند).

2- Balraj Maharishi

3- Amsheva Miller

براساس این دانش چند هزار ساله که اصل آن از هند و مشرق زمین است، در یکی دو دهه اخیر متخصصین بسیاری در غرب پرورش یافته‌اند، که نتیجه کار آنها در زمینه درمان بسیار چشمگیر بوده است و کار آنها با استقبال زیادی مواجه شده است. موارد بسیاری از بیماریهای صعب‌العلاج را از طریق این دانش درمان کرده و میکنند. گرچه تکنیکی که توسط این متخصصین مورد استفاده قرار میگیرد، پیچیده‌تر از مطالبی است که در اینجا از نظر شما میگذرد، زیرا امکان ارائه آن دانش از طریق این صفحات مقدور نیست؛ با اینهمه مطالب این صفحات از آن دانش ایده‌گرفته است و در صورتیکه انگیزه قوی برای حفظ سلامت و رهایی از بیماریها و عدم موفقیتها را داشته باشید، با بکار بردن آنها میتوانید به نتایج چشمگیری نایل گردید.

● ضمن کار بر روی چاکراها و مراکز انرژی، توجه ماکارکردن بر روی تمامیت وجود است که مناطق بین، خارج و اطراف چاکراها را نیز در برمیگیرد.

● موقع مناسب برای انجام این کار صبح میباشد؛ در غیر اینصورت یکساعت پس از ناهار تا قبل از تاریکی شب.

● زمانی را انتخاب کنید که منزل حتی‌الامکان ساکت و بدون رفت و آمد باشد.

● اتاق در بسته‌ای را انتخاب کنید و از ساکنین منزل بخواهید برای حدود یکساعت مزاحم شما نشوند.

● مطالب این بخش را روبه روی خود قرار دهید که در صورت ضرورت به آن مراجعه نمایید.

● به حالت لوتوس^(۱)، نیمه‌لوتوس، یا چهارزانو، روی زمین یا تختخواب بنشینید. در صورتیکه بر روی بالشی بنشینید، راحت‌تر خواهید بود. ستون فقرات خود را تا حد ممکن صاف نگه دارید، ولی از فشار زیادی بر روی ستون فقرات خودداری نمایید.

● هر یک از دستها را روی زانوی مربوطه بگذارید، بطوریکه کف دست‌ها روبه آسمان باشد.

● چشمها را ببندید.

● پس از چند دقیقه سکوت، کار بر روی چاکراها را آغاز نمایید.

● خداوند، نیروی مطلق و قدرتی را که بآن اعتقاد دارید، در نظر بیاورید و بخواهید تا در این کار شما را یاری نماید.

● می‌توانید تصویری از "گورو"ی خود را در مقابل خویش قرار دهید تا در این کار شما را یاری نماید.

کار بر روی چاکرای اول: پایه ستون فقرات- محل ورود

«پرانا»^(۲) (انرژی که حیات را در انسان میدمد)

● بر روی ورود «پرانا» به بدن، از محل چاکرای اول تمرکز کنید.

۱- Lotus: فرمی که یوگی‌ها می‌نشینند

2- Prana: Life Force Energy

● سیر «پرانا» را از انتهای پایین ستون فقرات بسمت بالا دنبال کنید.

● موانع موجود بر سر راه پرانا را از وجودتان خارج کنید.

● توجه خود را روی سیستم عضلات در بدن بگذارید و هرگونه کشش، مانع یا انرژیهای حبس شده را از وجودتان بخارج بفرستید.
* اکنون توجه خود را روی نیروهای مثبت بگذارید.

* توجه خود را روی کار و فرم کامل چاکرای اول بگذارید.

* توجه خود را روی «پرانا» بگذارید که بطور کامل وارد چاکرای اول میشود، بدون مانع از ستون فقرات بالا میروود و بطور کامل در بدن پخش میگردد.

* توجه خود را روی کار و فرم کامل سیستم عضلانی بگذارید.

کار بر روی چاکرای دوم: قسمت پایین شکم - طحال - انرژی سکسی و دستگاه تولید مثل

● در حالیکه همچنان بحالت چهارزانو و در سکوت نشسته‌اید و چشمهایتان بسته است کار بر روی چاکرای دوم را انجام دهید.

● انرژیهای منفی را از چاکرای دوم، بخارج از وجودتان بفرستید.

● کسانیکه توسط خود یا دیگران، از نظر جنسی مورد سوءاستفاده و تجاوز قرار گرفته‌اند، توجه خود را روی چاکرای دوم بگذارند و اثرات منفی بجامانده را بخارج از وجود خود بفرستند.

* اکنون توجه خود را روی نیروهای مثبت بگذارید.

* توجه خود را روی کار و فرم کامل در چاکرای دوم بگذارید.

* چاکرای دوم در دستگاه تولیدمثل خود را ببینید که کاملاً سالم است و به بهترین وجه فعالیت خود را انجام میدهد. سالمترین نسل را بوجود خواهید آورد.

کار بر روی چاکرای سوم: منطقه ناف و «سولر پلکسوس»^(۱) -

دستگاه گوارش - منطقه فوق کلیوی

چاکرای سوم با احساسات و نیروهای فردی در ارتباط است؛ با دستگاه گوارش در ارتباط میباشد.

در صورتیکه احساسات منفی، مربوط به مشکلات خود یا دیگران را در خود جمع کرده‌اید، یا تحت تأثیر این مشکلات قرار گرفته‌اید، احتمالاً بارهای سنگینی را بر روی این چاکرا انباشته دارید؛ در نتیجه اگر دستگاه گوارشی شما بخوبی کار خود را انجام نمیدهد، جای تعجبی نیست.

● بیاد بسپارید که انباشتن مشکلات دیگران بر روی خود، کمکی به حل مشکل آنها نمیکند.

● در حالیکه چشمهایتان همچنان بسته است، توجه خود را بر روی چاکرای سوم بگذارید.

● بارهای منفی جمع شده بر روی چاکرای سوم و دستگاه

1- Solar plexus

گوارش را بخارج از وجود خود بفرستید.

* اکنون توجه خود را روی نیروهای مثبت بگذارید.

* توجه خود را روی این نکته بگذارید که دستگاه گوارش شما قوی و متعادل است.

* هر یک از سلولهای دستگاه گوارش را ببینید که قوی، متعادل و سالم میباشد.

کار بر روی چاکرای چهارم: قلب - محلّ عشق الهی - عصاره

هستی - دستگاه گردش خون - سیستم ایمنی - سیستم لنفاوی

● جمع شدگیهای منفی بر روی این چاکرا، موجب بروز عوارض قلبی، عوارض مربوط به دستگاه گردش خون، ایجاد فشارخون پایین یا بالا، درست کار نکردن سیستم ایمنی و در نتیجه ایجاد نقص در سیستم دفاعی می شود و موجبات ابتلاء سریعتر به بیماریها و از جمله بیماریهای عفونی و ایجاد اشکالاتی در سیستم لنفاوی را فراهم می آورد.

● در حالیکه چشمهایتان همچنان بسته است، توجه خود را بر روی یکایک قسمتهای فوق: قلب - دستگاه گردش خون - سیستم ایمنی و سیستم لنفاوی بگذارید.

● بارهای منفی جمع شده بر روی هر یک از قسمتهای فوق را بخارج از وجود خود بفرستید.

* اکنون توجه خود را روی نیروهای مثبت بگذارید.

* هریک از قسمتهای قلب - دستگاه گردش خون - سیستم ایمنی و سیستم لنفاوی را ببینید که کاملاً صحیح و سالم است و کار خود را به بهترین وجه انجام میدهد.

کار بر روی چاکرای پنجم: گلو - دستگاه تنفس

● چاکرای پنجم به دستگاه تنفس، ورود «پرانای» و عمل تنفس مربوط میشود.

● چاکرای پنجم در رابطه با ابراز وجود، خلاقیت، اعتماد بنفس، احترام بخود و کارآیی میباشد.

● ورود «پرانای» با چاکرای اول، پنجم و هفتم در رابطه است.

● بیماریهای مربوط به دستگاه تنفس، آسم و آلرژیهای تنفسی، با چاکرای پنجم در رابطه است.

● در حالیکه چشمهایتان همچنان بسته است، ورود «پرانای» را از محلّ چاکرای اول و پنجم در نظر بیآورید.

● گردش (پرانای) را در بدن دنبال نمایید.

● هر نوع انرژی منفی را در رابطه با چاکرای پنجم و تنفس از بدن خارج نمایید.

● هر نوع انرژی منفی را در رابطه با ابراز وجود، اعتماد بنفس، خلاقیت، احترام بخود، کارآیی، از بدن خارج نمایید.

* اکنون توجه خود را روی نیروهای مثبت بگذارید.

* دستگاه تنفس، گردش «پرانای» در بدن، فعالیت مرکز تنفس در

جمعهمه، قسمت‌های فیزیکی مربوط به دستگاه تنفس را در نظر بیاورید که هر یک در نهایت سلامت و کمال هستند. جریان تنفس و گردش «پران» در بدن، به کاملترین نحو انجام می‌پذیرد. * از اعتماد بنفس، ابراز وجود، خلاقیت، احترام بخود و کارایی بنحو کامل برخوردار هستید.

کار بر روی چاکرای ششم: چشم سوم - دید درونی و بیرونی

- عمل دیدن، سیستم عصبی و غدد مترشحه داخلی در ارتباط با چاکرای ششم میباشند.
- چاکرای ششم موجب دریافت و درک نور کیهانی، انرژی و عشق میشود.
- تعادل سیستم عصبی توسط چاکرای ششم تنظیم میشود.
- فعالیت غدد داخلی، تولید هورمون‌ها و نوروترانسمیتورها^(۱) و حفظ تعادل در اعمال بدن، با چاکرای ششم در ارتباط است.
- هر نوع حجاب و پرده‌ای را از جلوی چشم سوم بردارید.
- از چشم سوم بخواهید که در صورت ضرورت بدور خود بچرخد یا وضعیت خود را تنظیم نماید.
- هر نوع انرژی منفی، عدم تعادل یا عدم حیات را از چشم سوم، سیستم عصبی و غدد مترشحه داخلی خارج نمایید.

1- Neurotransmitters

* اکنون توجه خود را روی نیروهای مثبت بگذارید.
* چشم سوم، سیستم عصبی و غدد مترشحه داخلی را ببینید که در نهایت تعادل و سلامت هستند و کار خود را به بهترین وجه انجام میدهند.

کار بر روی چاکرای هفتم: چاکراهای بالای سر. تعداد و محل آنها نامحدود است

- کار چاکرای هفتم تنظیم ارتباط فرد با خود بزرگ^(۱) (خویشن خویش - آتمان - قدرت مطلق - خداوند - روح)، میباشد.
- دریافت، جذب و درک نور کیهانی، عشق و انرژی (پران)، توسط چاکرای هفتم انجام میشود.
- هر نوع گرفتگی و اختلالی را از چاکرای هفتم و کلیه چاکراهای بالای سر دور کنید.
- هر نوع مانعی را که در سر راه ارتباط شما با خود بزرگ، روح و خدا وجود دارد از خود دور کنید.
- * اکنون توجه خود را روی نیروهای مثبت بگذارید.
- * نور کیهانی را ببینید که از «چاکرای» مربوط به تاج سر، چشم سوم و غده مخروطی (سنوبری)^(۲) وارد میشود و در بدن پخش

1- Big Self _ Atman _ God _ Soul

2-Pineal Gland

میگردد.

کار بر روی چاکراهای موجود در زانو، پا و زیرپا

چاکراهای موجود در زانو، پا و زیرپا موجب ارتباط فرد با زمین و دریافت برکت، نعمت و پشتیبانی از طرف مادر- زمین؛ مادر گایا^(۱) میشوند.

● انرژیهای منفی جمع شده بر روی زانو، پا و زیرپا را بخارج از وجود خود بفرستید.

※ اکنون توجه خود را روی نیروهای مثبت بگذارید.

※ انرژیهای مثبتی را که در زانو، پا و زیرپا وجود دارد فعال کنید.

※ از مادر- زمین بخواهید که در انجام هدفهایتان شما را یاری کند.

● در حالی که چشمهایتان همچنان بسته است با ۹ ستاره

سرنوشت ساز و ستارگان تابع آنها تماس برقرار نمایید.

● تمام انرژیهای منفی که بین شما و این ستارهها موجود است و

هر نوع انرژی منفی که در درون یا اطراف شما موجود است و بر روی

چارت ستاره شناسی شما اثر میگذارد را از خود دور کنید.

※ اکنون توجه خود را روی نیروهای مثبت بگذارید.

※ از تمام انرژیهای مثبت مربوط به ۹ ستاره سرنوشت ساز و

1- Mother Earth; Mother Gaia

ستارگان تابع آنها درخواست کنید که همواره در اطراف شما باشند و اثرات مثبت خود را در اطراف شما حفظ کنند.

※ از تمام انرژیهای مثبت این ستارگان بخواهید تا، هر روز شما را روزی عالی و مخصوص بسازند.

※ از تمام انرژیهای مثبت این ستارگان بخواهید تا، سرنوشت شما را در صحیح ترین مسیر که برای تکامل شما ضروری است قرار دهند.

این تکنیک را هفته ای ۲ یا چند بار انجام دهید تا تغییرات مورد نظر را در سلامت و روند زندگی خود ملاحظه نمایید.

● پس از پایان کار بیست دقیقه تا نیم ساعت استراحت نمایید.

● به طور طاق باز استراحت کنید. پاها با کمی فاصله بر روی زمین

دراز شده اند. زانوها کشیده است و با زمین (تشک) تماس دارد.

دستها موازی بدن، با کمی فاصله از بدن و به طور کشیده قرار میگیرند. کف دستها، باز و رو به آسمان است، و انرژی مثبت را دریافت می دارد.

با این فرم استراحت، بدن نهایت استراحت و انرژی را میگیرد. در هنگام خواب نیز بکشید تا به همین صورت استراحت کنید. لاقط استراحت را به این صورت شروع نمایید.

معمولاً در صورتی که استرس زیادی در بدن جمع شده باشد یا

اختتام

پایانی برای عبادت و نیایش ودائی^(۱)

ای خداوند بزرگ، من راه صحیح تضرع کردن بدرگاه تو و ارتباط یافتن با تو را، در مقام و عظمتی که هستی، نمی دانم و دانش لازم در این زمینه به من ابلاغ نشده است.

لطفاً با بزرگی خود از اشتباهات و قصور من در این زمینه چشم پوشی کن و هرگونه اشکال، اشتباه و نقصی که در کارم هست را ببخش.

دانش من در زمینه مانتراها، دانش ودائی و راهنمایی دینی ناچیز است و با سرسپردگی واقعی نیز آشنائی چندانی ندارم.

با اینهمه، خداوندا مرا ببخش و نیایشی را که در حدّ توان خود انجام می دهم، به عنوان نیایش کاملی بپذیر، زیرا تو تنها، پناهگاه و ملجاء من هستی و کس دیگری را که با و روی آورم نمی شناسم. خدایا بمن شفقت آور و مرا در سایه لطف و حمایت خود قرار ده.

۱- این قسمت با استفاده از نشریه زیر تهیه شده است:

PUJA - The Process Of Ritualistic Worship - MATA
AMRITANANDAMAYI CENTER

برای اطلاعات بیشتر درباره «گورو - مادر ماتا آمریتا ناندامائی» (آماچی):

AMRITAPURI P.O. - Kollam Dist., Kerala - S. India

Email: aictma@md2.vsnl.net.in

درد موجود باشد، ممکن است نتوانید مدّت بسیار طولانی را به این ترتیب استراحت کنید. باین همه، این فرم استراحت به خارج شدن سریعتر استرس ها از بدن کمک می کند.

● در صورت لزوم مدّت استراحت را طولانی تر کنید.

● در صورت ضرورت روی خود را با پتوی گرمی بپوشانید.

ممکن است به خواب عمیقی فرو روید که در نتیجه استرس های آزاد شده سریعتر از بدن رها می شوند.

ANYATHA SARANAM NASTI
TVAMEVA SARANAM MAMA
TASMAT KARUNYA BHAVENA
RAKSA RAKSA MAHESVARI

OM TAT SAT

از این مؤلف و مترجم - انتشارات نسل نواندیش

● تکنیک ماهایوگا

- انواع مدیتیشن - کوندالینی و چاکراها
- ستارگان و سر نوشت شما - راههای تغییر سر نوشت
- درمان با سنگهای قیمتی، رنگها و کریستالها
- عشق الهی را جلوه گر سازید

اُم آواهانام نا جانامی نا جانامی
وی سارجانام
پوجان کی وا نا جانامی کشام یاتام
پارامیش واری
مانترا هی نام کی ریا هی نام
باکتی هی نام سورش واری
یات پوجیتام مایا دیوی
پاری پورنام تاداس تو ته
آنیاتا شارانام ناشتی
توامیوا شارانام ماما
تازمات کارونیا بهاونا
راکشا راکشا ماهیش واری

OM AVAHANAM NA JANAMI NA JANAMI
VISARJANAM
PUJANCAIVA NA JANAMI KSAMYATAM
PARAMESVARI
MANTRA HINAM KRIYA HINAM
BHAKTI HINAM SURESVARI
YATPUJITAM MAYA DEVI
PARIPURNAM TADASTU TE