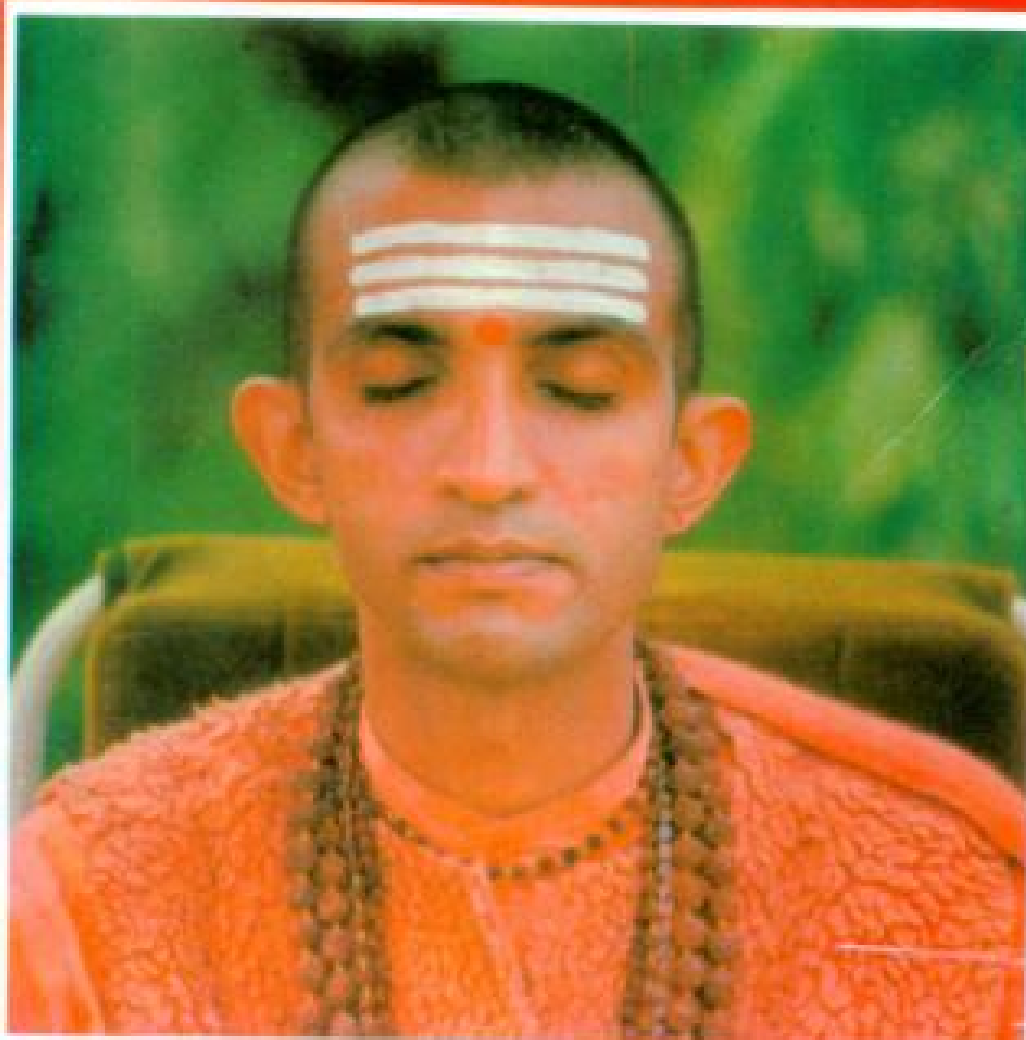


اسرار تمرکز

«جدایی ذهن از محسوسات»



نوشته باراماها مسا نیرانجاناندا

برگردان جلال موسوی نسب

اسرار تمرکز

«جدایی ذهن از محسوسات»

نوشته پاراماها مسا نیرانجاناندا

برگردان جلال موسوی نسب

انتشارات فراروان

تهران ۱۳۷۷

Niranjanda, Paramahansa

نیرانجاناندا، پاراماهاامسا

اسرار تمرکز «جدایی ذهن از محسوسات» / نوشته‌ی پاراماهاامسا، نیرانجاناندا؛
برگردان جلال موسوی نسب. - تهران: فراروان، ۱۳۷۷.
۴۲۱ ص.: مصور. - (فراروان؛ ۳۶. فرهنگنامه یوگا؛ ۱۷)

ISBN. 964-6135-11-0

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا (فهرست‌نویسی پیش از انتشار)
Dharana Darshan. A Panoramic View of the
Yogic, Tantric and Upanishadic ...
عنوان اصلی:
واژه‌نامه

۱. تمرکز. ۲. یوگا. الف. مبارکه‌ای موسوی نسب، جلال، ۱۳۰۲. - مترجم.
ب. عنوان. ج. عنوان: جدایی ذهن از محسوسات.

۲۹۴/۵۴۳۵

الف ۱۵-۲۴/۳۸/۲۴/۵۹ BL

۱۳۷۷

م ۷۷-۲۷۶۶

کتابخانه ملی ایران

اسرار تمرکز

«جدایی ذهن از محسوسات»

نوشته‌ی پاراماهاامسا نیرانجاناندا، برگردان جلال موسوی نسب

حروف چینی فراروان، لیتوگرافی لادن، چاپ رامین

چاپ اول ۱۳۷۷، قطع وزیری، تیراژ ۳۰۰۰

قیمت: ۱۶۰۰۰۰ ریال

«حق استفاده از مطالب و تصاویر برای مترجم محفوظ می‌باشد»

انتشارات فراروان: تهران، صندوق پستی: ۵۷۶۹ - ۱۴۱۵۵، تلفن: ۸۰۳۲۷۲۴

ISBN 964-6135-11-0

شابک ۹۶۴-۶۱۳۵-۱۱-۰

فهرست مطالب

۹ - ۱۰	پیش‌گفتار مترجم
۱۱ - ۶۶	● بخش اول: مقدمه‌ای بر تمرکز
۱۳ - ۲۰	۱. نکات مهم تمرکز
۲۱ - ۲۶	۲. وانهادگی و تمرکز
۲۷ - ۳۳	۳. جریان تفکر
۳۵ - ۴۱	۴. نمادهای روانی
۴۳ - ۴۷	۵. تجسم فکر
۴۹ - ۵۴	۶. موانع تمرکز
۵۵ - ۶۵	۷. تمرکز یوگایی، تانتریکی و اوپانیشادی
۶۷ - ۲۱۸	● بخش دوم: تمرکز یوگایی و تانتریکی
۶۹ - ۷۳	۸. وضعیت استوار (مجسمه)
۷۴ - ۸۳	۹. پاک‌سازی چاکراها
۸۵ - ۹۲	۱۰. ذکر ممتد (اجاپادهارنا)
۹۴ - ۹۹	○ اجاپای اول
۱۰۰ - ۱۰۶	○ اجاپای دوم
۱۰۸ - ۱۱۳	○ اجاپای سوم
۱۱۴ - ۱۲۰	○ اجاپای چهارم
۱۲۲ - ۱۲۸	○ اجاپای پنجم
۱۳۰ - ۱۳۵	○ اجاپای ششم
۱۳۶ - ۱۴۱	○ اجاپای هفتم
۱۴۲ - ۱۵۲	○ اجاپای هشتم

۱۵۴ - ۱۶۲	○ إجابای نهم
۱۶۴ - ۱۷۳	○ إجابای دهم
۱۷۵ - ۱۸۳	۱۱. تراناکا
۱۸۵ - ۱۹۱	○ تراناکای شماره یک
۱۹۳ - ۲۰۵	○ تراناکای شماره دو
۲۰۷ - ۲۱۲	○ تراناکای شماره سه
۲۱۳ - ۲۱۸	○ تراناکای شماره چهار

● بخش سوم: تمرکز در اوپانیاشادها

۲۲۱ - ۲۲۴	۱۲. تمرکز بر فضای بیرون
۲۲۵ - ۲۲۸	۱۳. تمرکز بر فضای درون
۲۲۹ - ۲۳۶	۱۴. تمرکز در چیدآکاش
۲۳۷ - ۲۴۵	۱۵. تمرکز بر آجناچاکرا
۲۴۷ - ۲۵۷	۱۶. تمرکز روی فضای قلب
۲۵۹ - ۲۶۰	۱۷. تمرکز بر دهارآکاشا
۲۶۲ - ۲۷۲	○ دهار آکاشای یک
۲۷۳ - ۲۸۴	○ دهار آکاشای دو
۲۸۵ - ۲۹۰	○ دهار آکاشای سه
۲۹۱ - ۲۹۶	○ دهار آکاشای چهار
۲۹۷ - ۳۰۴	○ دهار آکاشای پنج
۳۰۵ - ۳۱۶	○ دهار آکاشای شش
۳۱۸ - ۳۲۵	○ دهار آکاشای هفت
۳۲۷ - ۳۲۸	۱۸. وایوما پانچاکا
۳۲۹ - ۳۴۲	○ وایوما پانچاکای اول
۳۴۳ - ۳۵۲	○ وایوما پانچاکای دوم
۳۵۳ - ۳۵۶	○ وایوما پانچاکای سوم
۳۵۸ - ۳۷۳	○ وایوما پانچاکای چهارم
۳۷۴ - ۳۸۷	○ وایوما پانچاکای پنجم
۳۸۸ - ۴۱۲	۱۹. تمرکز در تمرینات صدا

● ضمیمه‌ها

۴۱۵ - ۴۲۷	واژه‌نامه
۴۲۸ - ۴۲۸	اجازه‌نامه مرکز بین‌المللی یوگا
۴۲۹ - ۴۳۰	فرهنگ‌نامه یوگا



پارامہامسا سوامی ساتی نامداساراسواتی

پیش‌گفتار

اغلب افراد از تشنگی افکار و عدم تمرکز ذهنی در عذاب هستند و برای چاره‌جویی و ایجاد نظم ذهنی به انواع و اقسام گفتارها و روش‌ها متوسل می‌شوند. قدیمی‌ترین شیوه عملی دستیابی به تمرکز، وضو و طهارت‌های مراقبه و تمرینات روحی است که در سیستم علمی و عملی یوگا مطرح می‌باشد. البته دیدگاه یوگا با سایر دیدگاه‌های فلسفی مغایرت دارد. یوگا مدعی است که تمرکز یک حالت ذهنی و روانی است که در اثر ایجاد تعادل بین ساختار جسمی و روانی حاصل می‌گردد و تا زمانی که ما توفیق پاک‌سازی جسم و روان را پیدا نکنیم، ایجاد تمرکز ذهنی غیرممکن است. پاک‌سازی جسم شامل بدن و تنفس است و پاک‌سازی ذهن بستگی به توسعه آگاهی دارد و تنها از طریق شناخت ساختار انرژی یا بدن روانی حاصل می‌شود. برای این منظور یوگا فلسفه خاصی را بر اساس عملکرد روان، طی مراحل رشد، از تولد تا مرگ تبیین کرده و به مرحله اجرا درآورده است.

این تمرینات اغلب در تمام فرهنگ‌های جهان ریشه دوانده و به صورت استعاره و کنایه در متون مذهبی، ادبی و فلسفی بیان شده است که فهم و درک آن برای همه ساده و آسان نیست. فرهنگ هند با دریافت‌هایی از تمدن آریایی و فرس قدیم در متون ادبی و مذهبی خود به زبان پالی و در نلفظ استعاره این روش‌ها را تا به امروز حفظ کرده و به صورت اختصاصی به افرادی که توانایی درک و تحصیل آن‌ها را داشته‌اند انتقال داده است.

کتابی که در دست شما است، نتیجه زحمات چندین ساله پارامهامسا نیرانجاناندا -مسئول کمیته تحقیقات بین‌المللی یوگا- می‌باشد. نویسنده اساس تمرینات تمرکزی را که اصالت آنها تا به امروز محفوظ مانده و مورد تأیید و عمل تمام مردان روحی جهان است، از زبان کتابی، رمزی و نمادین به زبان ساده و همه فهم درآورده است.

بدیهی است که هر یک از این تمرینات، علاوه بر توسعه آگاهی و شناخت عملکرد انرژی لطیف در بدن، اعمال معجزه‌آسایی به همراه دارد. مشروط بر این که طبق شرایط این علم و زیر نظر پرتوبخش، راه رفته فراگرفته شود.

امید است که از انجام تمرین‌ها به شکل خودسرانه و بدون نظر معلم ماهر خودداری فرمایید. در مرحله اول، به توسعه آگاهی در جهت شناخت ساختارهای غیرفیزیکی بدن اکتفا کنید و در مرحله بعدی، سعی کنید که آنها را فراگیرید. گول رنگ را نخورید و با یک درک صحیح، توصیه‌های تمرکزی را که مورد نیاز شما است بپذیرید و به جلسات مراقبه و تمرکز قدم بگذارید.

در پایان توصیه می‌شود که به‌هنگام مراجعه به داعیان مراقبه و اظهار نظرکنندگان درباره روح، تحت تأثیر ادعاهایی مانند این که روح شما را در مدت یک ماه به پرواز درمی‌آورند - اما به کجا ببرند خدا داناست - قرار نگیرید.

جلال موسوی نسب مبارکه‌ای

اردیبهشت ۱۳۷۷

بخش اول

مقدمه‌ای بر تمرکز

نکات مهم تمرکز

تمرکز یک حالت ملموس و قابل مشاهده ذهن است. زمانی که ذهن توانایی دارد که روی یک موضوع فیزیکی یا روانی توقف کند، و از آن منحرف نشود، حالتی ایجاد می شود که به آن «تمرکز ذهن» گویند. «مراقبه» مرحله تکامل یافته این حالت است. در حالت «تمرکز ذهن» محیط خارج و اشیایی که پیرامون موضوع قرار دارند، در بخش روشن ذهن «وجدانیات صریحه» قرار نمی گیرند.

حالت تمرکز ذهن بسیار مهم است، و در تحصیل آن هر چه کوشش شود، شایسته است. ذهن مانند چراغی است با پرتو انوار پراکنده، پرتوهایی که به طور مستقیم از چراغ ساطع می شوند. پراکندگی انوار چراغ در نقطه شروع روشنائی کم است، از این رو اگر شما در فاصله سی سانتیمتری چراغ قرار گیرید، گرمای حاصل از نور چراغ را حس می کنید. در حالی که احساس حرارت در فاصله دورتر امکان پذیر نیست. ذهن نیز به همین گونه نیروی بسیار قوی در شکلی از پتانسیل پر قدرت دارد. این نیرو در جهات مختلف پراکنده می شود. این پراکندگی به علت جهت گیری ذهن به سوی اشیاء مختلف است. و به همین سبب نمی تواند سکون را در لحظه تجربه کند. از این رو از درک عمق موضوعات و حتی حد میانه ای که نیاز به عدم پراکندگی پرتوهای ذهن دارد محروم و عاجز می ماند. حتی قادر نیست که نیروی ذاتی خودش را درک کند. کشف اشعه لیزر در قرن اخیر است که در پیش برد تکنولوژی کمک بزرگ و مؤثری بوده است. عملکرد ذهن با نیروی قوی ذاتی اش مشابه کاری است که اشعه لیزر انجام می دهد. تبدیل اشعه های

نوری پراکنده به انوار یکنواخت و هماهنگ و متصل به منبع اصلی، لیزر را به وجود می آورد و کاربردی غیرقابل توصیف به آن می دهد. پرتوهای ذهن عادی به مثابه امواج نوری پراکنده است، اما چون به تمرکز رسید مانند لیزر عمل می کند.

حصول آگاهی در وجود انسان مطلقاً نیاز به کسب نور از خارج ندارد، زیرا منبع نور در بدن انسان است. اما نوری که در سطوحی پراکنده، و در مسیرهای مختلف عمل می کند، لذا توانایی اش را حتی برای شناخت خود از دست می دهد. اما چون به حالت تمرکز در آید و بر روی یک موضوع کانونی شود، قدرت عملکرد لیزری پیدا می کند. در این حالت به نور ضعیفی می ماند که به یک پروژکتور تبدیل گردیده است. آن گاه ذهن متمرکز توان مشاهده قدرت عظیمی را که در پس پدیده ها نهفته است، و در حالت عادی حصول کوچکترین آگاهی از آن ها مقدور نیست، به دست می آورد. بدیهی است، تمرکز بر موضوع هرچه محدودتر و ثابت تر باشد، توان مشاهده اش زیادتر خواهد بود. زمانی که تمرکز حاصل می شود، حالتی از وانهادگی نیز پدیدار می گردد. اصولاً ذهن متمرکز یک ذهن وانهاده است. خاصیت تمرکز این است که هر چه بیشتر در موضوعی تعمق کنید، مجذوب تر می شوید، و بیشتر به حالت وانهادگی در می آید. اگرچه تمرکز یک حالت روانی است، اما اثر مستقیمی بر بدن فیزیکی دارد. زیرا ذهن را از آشفتگی و پراکندگی در مسیرهای گوناگون باز می دارد. هرکس به تجربه دریافته است که بدون تمرکز ذهن قادر به انجام هیچ عملی نمی باشد.

لذت حاصل از کاری که با تمرکز انجام می شود، با رضایت حاصل از انجام اموری که بدون تمرکز صورت می گیرند، قابل مقایسه نیست. شخص با ذهن متمرکز با کفایت زیاد انواع کارها را انجام می دهد. اما شخص فاقد نیروی تمرکز ذهن هنگام انجام هر کاری، نیروی ذهنی اش به نقاط دیگر معطوف شده. در نتیجه خطا و اشتباه در کار به وفور پیش می آید و ترمیم آن خطاها علاوه بر صرف وقت بیشتر، موجب ایذاء روحی آدمی می شود. کسانی که از تمرکز ذهنی برخوردارند، از عملکرد ذهن خود در تمام زمینه های حیات شگفت زده می شوند.

کیفیت ذهن

ذهن، متمرکز، قوی و نیرومند است؛ و ذهن پراکنده، ضعیف و ناتوان. از ذهن

ضعیف، که حیات در پراکندگی و تشویش دارد، انتظار داشتن حالات روانی متعادل و فعال، نابجاست زیرا که تمام حالات روانی نتیجه نحوه فعالیت ذهن اند. باور داشته باشیم یا نه، منطقی بدانیم یا غیرمنطقی، این قانون مسلم ذهن است که از ذهن نامتمرکز کاری ساخته نیست. با توجه به این اصل مسلم، برای هر فرد لازم است که، با تمرینات خاصی، اسباب و علل پراکندگی ذهن را از میان بردارد، تا ذهن خود به خود در حالت تمرکز قرار گیرد، و از ضعف به قدرت برسد. آنگاه انسان قادر خواهد بود که توانایی ذهن را به تمام جریانات بدنی و روانی تسری دهد و آنرا وسیله استحکام شخصیت و تأمین سلامت خویش سازد. برای مثال، اگر از دستگاه گوارش در رنج هستید، یا دایم با تمایلات لرزان دست و پنجه نرم می‌کنید، این ناتوانی‌ها را آن‌گونه که میل دارید، تغییر دهید و خوشتن را نیرومند سازید. توسعه علم، تکنولوژی، طرح و حل مسایل مذهبی و فلسفی همه نتیجه اذهان متمرکز بوده‌اند. ما می‌توانیم با روش ویژه‌ای پراکندگی ذهن را از بین ببریم. اما برای قوی کردن مغز چه باید کرد؟ افراد فقط با مغز قوی قادر خواهند بود آنچه را که تصمیم می‌گیرند، عملی کنند. اما مغز ناتوان قدرت چنین کاری ندارد. صاحب چنین مغزی شب مصمم است که فردا چنین و چنان کند، اما چون روز فرا می‌رسد، تصمیم قبلی را به فراموشی می‌سپارد، و یا انجام آنرا به روز دیگر موکول می‌کند. علت اصلی این سست‌عنصری وجود همان ذهن پراکنده و غیرمتمرکز است.

تحولات علمی، صنعتی، هنری، اقتصادی، اجتماعی و روحی رابطه مستقیم با تمرکز ذهن دارند. خردمندان و کاشفان رشته‌های مختلف علمی و فنی عموماً از درک مستقیم که نتیجه تمرکز ذهن است، بهره‌مند بوده‌اند. آن‌ها در واقع پاداش فعالیت ذهن متمرکز خویش را دریافت کرده‌اند. به این سبب کوشش در راه ایجاد ذهن متمرکز از اهمیت خاصی برخوردار است.

اگر بخواهید کاری سودمند انجام دهید یا صاحب شئوناتی شوید، می‌باید پیوسته، در طول زندگی، در اصلاح ذهن خود کوشش نمایید. شما هرگونه تفکر و ایده‌ای که دارید، زمانی توانایی اجرای منویات خود را به دست می‌آورید، که از قانون تمرکز ذهن پیروی نمایید. و ذهن خود را از طریق تجزیه اهداف و انجام تمرینات خاص تمرکزی، نیرومند کنید. برای رسیدن به چنین جایگاهی شما ناگزیرید که زمانی را در روز به انجام تمرینات اختصاص دهید.

موضوع تمرکز

تمرینات تمرکز متنوع و مختلف‌اند. موضوعاتی که در تمرینات به کار گرفته می‌شوند در ارتباط با بدن و مراکز روانی و فضای درون و بیرون است که بدن را احاطه کرده است. همچنین روی قسمت‌های مختلف بدن، جریان‌های روانی، تنش‌ها، استحکام، و انهدگی تمرکز تمرین می‌شود. اما تمرکز، روی تنفس بهترین است. علاوه بر قسمت‌های بدن مادی متنوع نیز می‌توانند برای موضوع تمرکز انتخاب شوند. زمانی که موضوع خاصی را انتخاب کردید، باید به‌طور مرتب و روزانه به تمرین خود ادامه دهید، تا موضوع خود به‌خود در آگاهی و توجه شما قرار گیرد. برای بعضی اشخاص، موضوع تمرکز در حالت رؤیا با مشاهده درون خویشتن ظاهر می‌شود. این بهترین نوع انتخاب است. اما برای کسانی که به‌صورت فوق‌قادر به انتخاب نیستند، باید به موضوعات مختلفی که در زیر می‌آید، توجه کنند و موضوع مناسبی را که با ساختار بدنی و تمایلات آن‌ها هماهنگی دارد، و در وجود ایشان ایجاد آرامش و راحتی می‌کند، انتخاب نمایند.

این لیست شما را به سمت موضوع خاصی که می‌تواند تمرکز را وسعت بخشد، هدایت می‌کند. موضوعات مورد استفاده در تمرین‌های تمرکزی بسیارند. آنچه در زیر معرفی می‌شود، نمونه‌ای است که پرتوجو را در مسیر انتخاب هدایت می‌کند. نحوه انتخاب چنان است که شما به موضوعات داده شده توجه کنید، و از بین آن‌ها چند موضوع مناسب را انتخاب نمایید و زمینه تمرکز ذهن خویش قرار دهید. هر یک از این موضوع‌ها ممکن است سبب برخورد ذهنی شوند یا نشوند، موافق طبع باشند یا نباشند. در هر صورت شما باید نماد سودمند را انتخاب کنید و موضوع تمرین قرار دهید.

۱- در مرحله اول نام و صفات الهی و صورت و شمایل یا نام مقدسین است که بالطبع با توجه به اعتقادات مذهبی و ملی متفاوت است. به‌عنوان مثال نام و یا ذکر «حضرت علی» برای عارف مسلمان و برای مسیحی نام یا شمایل «حضرت مریم».

۲- فهرستی وجود دارد از نمادهای پنهانی که شامل علائم روحی و الهه‌ها می‌باشد و بیشتر مورد استفاده بودایی‌ها و هندوهاست.

در این لیست‌ها به اشکال هندسی نمودار چاکراها، گردونه‌های انتقال، نماد رنگ‌ها و اشکال عناصر برخورد می‌کنیم.

۳- طبیعت، مانند کوه، رودخانه، خورشید، ماه، آسمان و از این قبیل.

۴- مظاهر طبیعت و حیوانات مقدس، گیاهان و گل‌ها و غیره مانند کبرا، فیل، شیر، کبوتر، عقاب، گل سرخ، نیلوفر آبی، اسب، موش و غیره، برحسب اعتقادات مختلف مردم جهان.

۵- عناصر مقدس مانند الف (خاک، آب، آتش، هوا، اتر، طلا، نقره و نظایر این‌ها. ب) رنگ‌ها: قرمز، آبی، زرد و غیره. ج) نادی‌ها^۱، چاکراها^۲، ماندالاها^۳.

پرهیز از برخورد روانی

ممکن است که شما تمایل داشته باشید روی تصویر یک مرد مقدس، صدا، رنگ یا شکلی از عقیده تمرکز کنید. اما ذهن شما با تمایلات شما هماهنگی نداشته باشد. یا موضوع مورد انتخاب، صریح و روشن نباشد. در چنین مواقعی باید از برخورد با ذهن اجتناب نمود. انتخاب نماد مذهبی واجب نیست. شما می‌توانید هر موضوع یا حتی عقیده‌ای را که در سطح هوشیاری شما اثر بگذارد، انتخاب کنید. موضوع انتخابی نباید باعث جنگ ذهنی شود. در حین تمرکز باید از هرگونه جدال ذهنی بربحذر بود. اگر ذهن با انتخاب یک نماد مذهبی موافقت ندارد، و احساس شود که توجه ذهن به بیرون معطوف می‌شود، جدال در شرطی کردن آن ننمایید. تمرکز روی یک موضوع اشتباه، نتیجه‌اش پراکندگی ذهن و تشویش است.

برای تمرین کننده مهم است درک کند که در طول تمرکز نباید کمترین مواجهه ذهنی ایجاد گردد. اگر این جدال پیش آید، تصور کنید چه کسی با خودش می‌جنگد؟ ما که دو ذهن یا دو مغز نداریم. آگاهی یکی است. اما این دوگانگی و جدال ذهن با ذهن، برای کسی که سطوح مختلف را برمی‌گزیند، به وقوع می‌پیوندد. موقعی که شما خود را در ذهن درگیر می‌کنید، بین خود و حرکات دَوْرانی آگاهی نزاعی می‌آفرینید که در حالات حاد، نتیجه‌اش جنون جوانی است. بیشتر افرادی که قربانی حالات روانی می‌شوند،

۱. نادی‌ها مراکز انتقال انرژی در سطح بدن هستند و تعداد آن‌ها را بین هفتاد و دو تا سیصد هزار دانسته‌اند.

۲. چاکراها مراکز تولید انرژی در سطح بدن هستند، سیستم یوگا بیشتر به مراکز توجه دارد که در راستای ستون فقرات واقع شده‌اند.

۳. ماندالاها اشکال هندسی هستند که برای تقویت تفکر مورد استفاده قرار می‌گیرند.

درواقع قربانی ذهن خودشان شده‌اند. بنابراین اگر با روش‌های پیشنهادی قدرت تمرکز ندارید، خودتان موضوعی را انتخاب کنید. مهم این است که نماد انتخابی بتواند با ذهن شما درآمیزد و تکامل یابد. زمانی که به این مرحله رسیدید، برای مراقبه آمادگی پیدا خواهید کرد. مانند این یوگی عاقل:

پادشاهی که به ثروتش وابسته بود، به مراقبه نیاز داشت. زیرا که بی‌ارزشی ثروتش را درک می‌کرد. او با ارشاد یک یوگی به مراقبه نشست، اما هرچه سعی نمود که ذهنش را متمرکز کند، توفیق نیافت. ذهن پراکنده‌اش به هر سو می‌رفت، و بر روی بازویند طلایی‌اش، که به آن عشق می‌ورزید، متوقف می‌شد. و شاه از تلالو بازویند لذت می‌برد. دیری نگذشت که او در میان آن رنگین‌کمان خود را باز یافت. یوگی به او یاد داده بود، زمانی که ذهن با موضوعی موافقت کرد و بر آن موضوع مورد علاقه تمرکز کرد، تمرکز را ادامه بده و به این وسیله به نتیجه خواهی رسید، زمانی که ذهن توانست روی موضوع مورد توافق کانونی شود، آن‌گاه می‌تواند روی نام خدا نیز به جنگ با ذهن برخیزد.

توانایی تمرکز

استحکام کنترل حواس و ذهن، یوگای تمرکز نامیده می‌شود، که به دست آوردن آن مشکل، و از دست دادنش آسان است. این توصیف تمرکز است که از زبان «یاما» به پژوهشگر جوان در کاتاواپانیشاد (۲-۳-۱۱) داده شده است.

موفقیت ذهن را زمانی که روی یک نقطه یا فکر و یا عقیده کانونی می‌شود، تمرکز گویند. در مقام تشابه این حالت را می‌توان به یک مداد نوک تیز یا یک کارد بُرنده، برای نوشتن و بریدن تشبیه کرد. اگر مداد نوک تیز نباشد، کلمات و خطوط روی کاغذ پهن و نامنظم می‌شوند و به عبارت دیگر عمل نوشتن، دلخواه و مطلوب انجام نمی‌گیرد. اگر ذهن متمرکز نباشد ما قادر به انجام کاری نیستیم، همان‌گونه که باقلم و کارد نامساعد نیز نمی‌توانیم کاری انجام دهیم. یک ذهن متمرکز، زندگی روزانه را وسعت می‌بخشد.

ما درباره زندگی، شغل، فامیل، جامعه، سیاست، تاریخ، علوم و غیره اطلاعات زیادی داریم، اما نمی‌دانیم چگونه ذهن را کنترل کنیم. زیرا در این باره به ما آموزش داده نشده است. تمرکز ذهن که اساس رشد ذهنی و توسعه حافظه است، جزء قسمت‌های آموزشی منظور نمی‌شود. برحسب قانون رشد، هر انسانی مسیر پیری و کهولت را طی

می‌کند، و آگاهی‌های او در این مسیر مرتب در تزايد هستند. نتیجه این افزایش، تیزکردن و مؤثر ساختن روان است روی اشتباه‌های تصمیم‌گیری، مدیریت نادرست، ضعف حافظه و خلاصه عوارض کهولت. متأسفانه کسب مهارت در صنعت، یا در امور جهانی برای آدمی امکان‌پذیر است. اما درباره امور مربوط به ذهن، مهارت ندارد. به هر علت آن تکنولوژی که موظف بوده است در این زمینه عمل کند، تا کنون از پیشرفت طفره رفته، و گامی به سوی تکامل برنداشته است.

زمانی که می‌گوییم بر ماشین کنترل داریم، مفهوم آن این است که ما قادریم سرعت حرکت ماشین را زیاد یا کم کنیم، یا آنرا متوقف سازیم. ما درباره ذهن نیز به چنین مهارتی نیازمندیم. ذهن باید به گونه‌ای نظم داده شود، که فعالیت آن برحسب تمایل، کم یا زیاد شود، یا متوقف گردد. ما باید برحسب تمایل خود، ذهن را به هر سویی که لازم است حرکت دهیم. افکار گذشته که تحت نظارت ذهن منظم شده‌اند، فاقد نیرو و تحرک لازم می‌باشند. با تمرکز، حرکات افکار ارادی می‌شوند، و موفقیت خودبه‌خودی حرکت افکار از بین می‌رود. اساس و ریشه تمام کیفیت‌های عالی ذهن بستگی به توانایی تمرکز دارد. برای به‌دست آوردن و توسعه تمرکز، و استفاده از تأثیرات سودمندش، سخت‌کوشی لازم است. تمرکز خوب، درجه‌ای است از شنیدن، که با تولد انسان همراه نیست، اما قابل تحصیل است. از این‌رو یک تغییر کیفی در نحوه طبیعت ادراک برای هر کس ضرورت پیدا می‌کند. بین کتاب اضافه و دانش تدوین فلسفه کتاب اختلاف درک وجود دارد. این اختلاف و تغییر طبیعت درک در آنچه که قبلاً نبود به نحوه تمرکز بستگی دارد. از این‌رو تمرکز باید با تمام خصوصیت‌ها و خواص نهفته‌اش کشف شود، و به‌طور کامل مورد استفاده قرار گیرد.

تمرکز با مشورت، یا کلام بی‌مفهوم، آن‌چنان که امروز مرسوم است، حاصل نمی‌شود. ثابت نشستن و چشم برهم گذاشتن تمرکز نیست. تمرکز حاصل نمی‌شود و توسعه پیدا نمی‌کند، مگر این‌که دارای موضوع و هدفی مشخص باشد. موضوع تمرکز نمی‌تواند تخیلی یا نامفهوم باشد. بلکه باید مفهومی از یک زنجیره مفاهیم و عقاید غیرقابل تردید داشته باشد. همان‌گونه که بین تمرکز و مراقبه و وانهادگی اختلاف است، موضوعات در ارتباط با این حالات نیز متفاوتند. شخص تمرین‌کننده باید برای بهترین بهره‌وری مناسب‌ترین موضوع را انتخاب کند. سیستم علمی - عملی یوگا همراه با متون

اوپانیشادها، با ذکر این نکته که تمرکز یک تمرین سطحی نیست، و با تمرکز به تدریج می‌توان در اعماق ذهن و آگاهی نفوذ کرد، کامل‌ترین شیوه‌ها را با موضوع درست تدوین کرده است. این سیستم، در کل، رعایت سه نکته را ضروری می‌داند:

الف) روش صحیح ب) راهنمایی صحیح ج) درک درست

وانهادگی و تمرکز

یکی از اهداف مهم تمرکز مهار کردن تنش و اضطراب است. احتمالاً اغلب ما، در طول زندگی، استراحت و وانهادگی را تجربه نکرده‌ایم. حتی در خواب هم از آرامش کامل برخوردار نیستیم. برخلاف تصور ما نوشیدنی‌ها و تفریحات لذت‌بخش هم ما را برای درک وانهادگی آماده نمی‌کنند. طبیعت ذهن، پراکندگی و انحراف است. ذهن ما بدون آگاهی و اطلاع ما، در هر لحظه صدها مسیر را طی می‌کند، در حالی که ما تصور می‌کنیم در حالت تمرکز هستیم. تجارب ظریفی وجود دارند که کارشان به‌طور ثابت بمباران کردن سطوح آگاه، نیمه‌آگاه و خودآگاه است. به‌طور کلی ما از تأثیر تجارب در هر سطح آگاهی غافل هستیم، و نسبت به آن‌ها علم، وقوف و شعور نداریم. حتی نمی‌توانیم به اعمال اضطراب‌انگیز و تشویش‌آوری که در حال روی دادن هستند، واقف باشیم.

زمانی که شما نسبت به چیزی آگاهی دارید، حواس شما با صرف نیروی داریم، به وسیله ذهن و مغز در جریان دریافت هستی است. وقتی ذهن در حال و هم‌زمان با اجرای، مثلاً، عمل تمرکز ناظر بر اتفاقات درون ذهنی و مغزی است، چگونه می‌توان به تمرکز راستین دست یافت؟ چگونه وانهادگی و استراحت شکل می‌گیرد؟ چنین ذهنی نمی‌تواند وانهادگی شود. تنها سیستم یوگا توانسته است راهی را ابداع و تکمیل نماید که، در پرتو آن، ذهن یک‌پارچه شود پراکندگی منتفی گردد و انتظام ذهنی حاصل آید.

پاتانجلی در سوترا راجایوگا می‌گوید: یوگا نوعی کنترل ظریف است بر قوای ذهنی، تجارب و حالات ذهن. اگر بخواهیم تعریف کاملی از یوگا داشته باشیم باید بگوییم، آن

سیستم ظریفی که مافوق زنجیره آگاهی قرار دارد، یوگا نامیده می‌شود. در یک لحظه ممکن است فکر شما بدون اشتباه و درست باشد، اما شما در آن لحظه از تمامی افکار خود آگاه نیستید. آگاهی موجود آدمی در هر زمان از عمق ذهن و تنش‌های بسیار آن، و تمایلاتی که در حال صعودند، کامل نیست. در چنین حالتی ذهن چگونه و چطور می‌تواند آرامش داشته باشد؟

یوگا برای ایجاد چنین آرامشی یک فرمول ساده دارد: کانونی کردن ذهن روی یک نقطه. در این حالت شدت آگاهی پیدا می‌شود، و آگاهی در موضوع حل می‌گردد. یکی شدن آگاهی پیدا می‌شود، و آگاهی در موضوع حل می‌گردد. یکی شدن آگاهی و موضوع سبب می‌شود تا بیشتر قوای ذهنی در یک نقطه جمع شوند. آن‌گاه استراحت و انهدگی بزرگ تحقق می‌یابد. زیرا قوای ذهنی در یک مسیر کار می‌کنند.

آموزش ذهن

سطوح هوشیاری، نیمه هوشیاری و ناهوشیاری در هر لحظه هزاران موضوع را دریافت می‌کنند و این به علت فعالیت زیاد ادراک حسی است که تجارب حسی ما را شکل می‌دهد. به‌عنوان مثال: اگر هوای اتاق فوق‌العاده گرم باشد و شما عرق‌ریزان و کلافه باشید، تمام توجه شما به درون، حول احساس گرما می‌چرخد، با وجود تمام کوششی که شما برای انجام تمرکز می‌نمایید. در این حالت آگاهی روی امور دیگر زیاد نخواهد بود. مثال دیگر: ناگهان به‌خاطر می‌آورید که در منزل خود را قفل نکرده‌اید. علیرغم انجام بهترین کوشش برای رفع مشکل، ۸۰ درصد آگاهی شما معطوف به خانه می‌شود.

بنابراین قوای ذهنی مسلط در آن لحظه، در حالت آگاهی نفوذ می‌نماید و سبب قفل شدن ذهن روی هر کدام از سطوح ذهنی که باید آگاهی را توسعه دهد، می‌شود. در روش کاربردی یوگا، ما تمام قوای ذهنی را روی یک نقطه مرکزیت می‌دهیم. و ذهن را وانهاده می‌نماییم. به‌جای یک‌صد مورد اتفاق هم‌زمان، شاید حدود ده مورد اتفاق بیفتد. اما نود درصد قوای ذهنی در یک نقطه مرکزیت یافته‌اند. این است درکی که از تمرکز و سیمای آموزش ذهن در یوگا مطرح است.

مفهوم دقیق دهارنا (تمرکز حواس)، کانونی کردن بیشترین قوای ذهنی، روانی و

جسمی با توجه کردن و آگاهی روی یک صحنه است، نه توقف افکاری که در سطوح متفاوت، با هم و هم‌زمان، همکاری دارند. در حالت تمرکز حواس، برای قوای ذهنی زمینه استراحت و کسب نیرو حاصل می‌شود. این طریق آموزش ذهن است که ما به وسیله آن نسبت به محیط و مسایل پیرامون خود آگاهی عینی پیدا می‌کنیم. در پرتو چنین ذهن تعلیم یافته متمرکزی، ما قادر خواهیم شد، اضطراب را کنترل کرده. صفات و افکار منفی، هیجان، احساس غمگینی، افسردگی و امثالهم را برطرف نماییم. هر شخص به‌طور معمول قدرت کاملی برای توسعه و سرعت بخشیدن به قوای ذهنی دارد. مهم فرماندهی مناسب بر قوای ذهن است که هدف سیستم راجایوگا در حالت تمرکز حواس می‌باشد. زمانی که به این حالت رسیدید، مراقبه خودبه‌خود و بی‌تلاش برای به‌دست آوردن آن، انجام می‌شود.

استحاله هوش

سیستم عملی یوگا درباره قوای درونی بدن انسان طرحی نو و علمی جدید ارائه می‌نماید. این سیستم قوای ذهن را تابع دو نیروی «پرانای: نیروی حیات» و «چیتا: حافظه، فکر، تمرکز و دقت» می‌داند. کنترل بدن فیزیکی به وسیله حواس با انرژی حیاتی (پراناشاکتی) است و انرژی روانی (چیتاشاکتی) استعداد، هوش و نیروهای ذهن را کنترل می‌کند.

برحسب شناخت این دو نیرو و پیشبردن مفهوم تعلیم روان، ما باید درک وسیعتری از یک هوش الهی داشته باشیم. زیرا این هوش مافوق هوش عادی، یا بالاتر از سطح هوشیاری عناصر قرار دارد.

منظور از «هوش عنصری» آگاهی از پنج عنصر به‌اضافه ذهن است که در مجموع، ترکیب دهندگان وجود ما هستند.

در گُندالینی یوگا آگاهی خالص، که در «چاکرای ساهاسرارا» تجربه می‌شود، نشان داده شده است. مکانی که در آنجا دوگانگی و اختلاف بین موضوع و موضوع‌الیه وجود ندارد. هر چند که انرژی یا آگاهی خالص، «ظهور» را در جهان حواس و پدیده‌ها تکلیف می‌کند، اما خود استحاله می‌شود، زیرا که آگاهی خالص، در اصل، مانند انرژی با قدرت بالا عمل می‌کند. مانند نیروی برقی که از موتور خارج می‌شود و نمی‌تواند به وسیله چند

رشته سیم نامقاوم حمل شود. مانند سیم‌های انتقال نیروی الکتریسیته با ولتاژ ۲۲۰ ولت برای روشنایی منزل نسبت به نیروی تولید اولیه. انرژی تولید شده برای استفاده روشنایی باید چندین بار تغییر یابد و استحاله شود.

نیروی اصلی در ما دارای ولتاژ بسیار قوی است، که در حرکت نزولی در شش مرکز روانی به نام چاکرا استحاله می‌شود. موقعی که تغییر استحاله‌ای آگاهی در انسان آغاز می‌شود، در جریان اولین صدور استحاله انرژی، آگاهی مطلق کیهانی در طرح مادی خود، در نخستین مرحله به مغز می‌رود و خالق ذهن می‌شود. انرژی روانی در مغز میانی ساکن شده و ارگان حسی را خلق و اداره می‌کند. به این سبب است که ما می‌توانیم، شکل‌ها و رنگ‌ها را احساس و ادراک کنیم.

مرحله دوم، جریان استحاله عنصر اتر (آکاشا) است، که متراکم‌تر از مغز است. عنصر اتر در میان امواج صوتی و صدا درک می‌شود. این عنصر یک مسیر صعودی را، تا مرکز روانی و بشودهی، که در گلو واقع است طی می‌کند.

سومین مرحله استحاله انرژی، عنصر هواست که ثقیل‌تر از عنصر اتر و به وسیله تماس درک شده است. در این سطح نزول انرژی به سوی مرکز روانی قلب است. چهارمین مرحله استحاله انرژی، عنصر آتش است که از هوا متراکم‌تر و به وسیله روشنی و حرارت درک شده است. نزول در این سطح به سوی ناف و مرکز روانی «مانی پورا» است.

پنجمین حالت، استحاله عنصر آب است که از آتش تراکم بیشتری دارد و به وسیله طعم درک می‌شود. چاکرای روانی سوادهیستانا در دنباله‌چه با این عنصر در ارتباط است. ششمین مرحله، استحاله عنصر خاک است که نسبت به آب تراکم بیشتری دارد و با انرژی مار خفته یا انرژی روحی درک می‌شود و مرکز آن چاکرای «مولاداهارا» در ناحیه عجان است.

توسعه وسعت بینش

این ترقی یا تکامل تدریجی انرژی خالص و مافوق هوشیاری، از عالی به درجه خنده‌آور است. چون ما در حال در سطح ماده عمل می‌کنیم و در این سطح رکود قوای ذهنی وجود دارد، همچنین حواس با سرعت نیروی ذهنی در این سطح قرار می‌گیرند.

حتی خود ذهن هم که در سطح و بُعدی از هوشیاری برتر برخوردار است، در این سطح دچار رکود نیرو می‌گردد. این رکود تعریف نشده است. زندگی کردن ما هم مانند رکود آگاهی و انرژی است. ما محدود شده‌ایم و نمی‌توانیم ورای بینایی را مشاهده کنیم. برای تکامل بینایی باید از سطح فعلی ماده، به سطح وسیع‌تری از ادراک صعود کنیم. باید در جریان تعلیمات روانی تمرکز و مراقبه حرکت کنیم.

هدف از مراقبه، بالابردن سطح آگاهی و رسیدن به مرحله بعدی است. مرحله‌ای که در آنجا هرکس بتواند تجربه‌ای طولانی در حرکت آگاهی و انرژی داشته باشد. این علم، تجارب بشر را به مافوق می‌برد. در «اوپانیشاد» این سطح انرژی برتر، به «خورشیدی که نمی‌درخشد»، «ماهی که روشنی نمی‌دهد»، «آتشی که شعله‌ور نیست». تشبیه شده است. شخص چون به این مرحله رسید، بازگشت ندارد. این بیان در حقیقت، استعاره‌ای است که در آن، منظور از خورشید انرژی پرائیک است که حاکی از انرژی فیزیکی است، و ماه نمادی از انرژی روانی است. خورشید بر جهان ماده و ماه بر ابعاد ظریف فکر ذهن حکومت می‌کند.

آتش نشانه‌ای است از انرژی حیاتی یا «پراناشاکتی» و «چیتاشاکتی». انرژی روانی و انرژی حیاتی و فیزیکی مولد درشتی و ظرافت‌های جهانی، در یک نقطه، در جریان مراقبه، به هم می‌رسند و در این نقطه توقف می‌کنند. در این لحظه همه چیز متوقف می‌شود. این مکان بی‌عملی است، جایی است که فعالیت وجود ندارد. چون نیروی ذهن در بی‌عملی مستغرق گردد، تجارب خیلی سریع اتفاق می‌افتند. همانند مشاهده طبیعت از پنجره یک واگن در حال حرکت، که مزارع، کوه‌ها، رودخانه‌ها و ساختمان‌ها در برابر چشم ما تنها برقی می‌زنند و به سرعت دور می‌شوند. در حالت توقف قطار ما می‌توانیم جهان ساکن را از پنجره مشاهده کنیم و وسعت بینایی را احساس و ادراک کنیم. این بهترین نمونه مشاهده برای پرتوجویان یوگا و مراقبه است. در سطح زمین مشاهده ما خیلی محدود است. چون به اولین طبقه می‌رویم، کمی وسعت مشاهده پیدا می‌کنیم. با رفتن به طبقه دوم، منظره وسیع‌تر می‌شود و به همین نسبت هر چه به ارتفاع برویم، وسعت مشاهده مناظر بیشتر و بیشتر خواهد شد. اگر به بام ساختمان که آخرین مرحله است و در بدن فیزیکی مرحله هفتم محسوب می‌شود، برسیم. بدون شک، بینایی وسیع‌تری از خود و جهان مادی خواهیم داشت. این مرحله، مرحله دریافت حقیقت

مطلق است که ما آنرا «سانیا یا شونیا» می‌نامیم و با آن یکی می‌شویم. معمولاً در زندگی دو نوع تجربه وجود دارد: یکی احساس و مشاهده ظاهر پدیده‌ها و دیگری دریافت حقیقت آن‌ها. آگاهی ما بیشتر از ظواهر پدیده‌ها است، تا دریافت حقیقت آن‌ها. ما باید مسیر این آگاهی را تغییر دهیم و از حقیقت اشیا آگاه شویم. چنین الزامی ضرورت انجام تمرین‌های تمرکزی و وانهادگی را به وجود می‌آورد. زمانی که احساس توانایی در داشتن یک ذهن متمرکز کردیم، درمی‌یابیم که زندگی مانند یک گل زیبا، معطر و دوست‌داشتنی است.

جریان تفکر

از رهنمودهای فرضیه‌ها و مفاهیم یوگا استنباط می‌شود که جریان مراقبه و تفکر حالتی است از ذهن که در آن حالت هوشیاری، حرکت و جدایی ذهن از حواس وجود دارد. در کل تمرکز جریاناتی برای محدود کردن حوادث و تجاری که پیوسته بر ما تأثیر می‌گذارند، وجود ندارد. در کتاب خود «راجایوگاسوترا» مراقبه در هشت حالت، به ترتیب زیر، مورد بحث قرار گرفته است.

- | | |
|--|-----------------------------|
| ۱- یاما: منع نفس | ۲- نیاما: یکی شدن با قوانین |
| ۳- آسانا: وضعیت‌های بدن | ۴- پرانا: کنترل تنفس |
| ۵- پراتی‌هارا: بیرون کشیدن ذهن از حواس | ۶- دهارانا: تمرکز یا تفکر |
| ۷- دهیانا: مراقبه | ۸- سامادهی: مافوق هوشیاری |

هر کدام از چهار قسمت اول در تعادل بدن مؤثرند به طوری که بدن را به نقطه بی‌حرکتی و آرامش مطلق هدایت کرده و به بیداری پرانا در بدن کمک می‌نمایند. سیمای مراقبه و تفکر، نیازی به عیب‌جویی از خود ندارد. می‌توان گفت که آگاهی اولین نیروی حرکتی برای بدن است، زیرا بدن از توان و آرامش ذهن نیرو می‌گیرد. اگر کسی شما را اذیت کند، درد را در کجا و کدام قسمت از وجود خود احساس می‌کنید؟ در محل آزار یا در مغز؟ پاسخ صحیح این است که درد در هر دو مکان تجربه می‌شود. مراقبه نیز به

همین طریق عمل می‌کند. حوزه آگاهی، به‌طور کلی هم تجارب فیزیکی و هم تجارب روانی را شامل می‌شود. بنابراین هیچ جنبه‌ای نادیده نمی‌ماند. یکی از خصوصیت‌های مراقبه این است که سیمای مراکز روانی را آشکار می‌سازد، و از این طریق می‌توان با کنترل تجارب فیزیکی، و ادامه منظم سطوح خارجی یوگا، به ابعاد روانی داخل شد و به سوی مراکز روانی و کل ذهن حرکت کرد. این اساس تمام فیزیولوژی یوگا است. شما باید از سطح و محیط بیرون به مرکز مغز و ذهن حرکت کنید.

تجارب محیطی ذهن چه هستند؟ افکار، احساسات، هیجانات، رنج‌ها و لذایذ، تجارب بیرونی‌اند، که ذهن پیوسته آن‌ها را تجربه می‌کند. وقتی ذهن مرکزیت می‌یابد، آگاهی از محیط خارج مرکزیت می‌یابد و کنترل می‌شود. این حالت ذهنی بر تمرکز و مراقبه اثر می‌گذارد. تمرینات واقعی مراقبه همان تمرینات تدریجی بر بدن از عالم محسوسات و تمرکز به نیروهای درونی است.

در متون یوگا شما با یک تمرین و روش برخورد می‌کنید، اما همان روش در تمرینات وسیع و شقوق مختلف مانند: تمرکز بر محیط بیرون و درون، تمرکز بر عناصر، فضای مقابل چشم‌های بسته، پرانا‌های بدن پرائیک تقسیم شده و مورد استفاده قرار می‌گیرد. هر یک از این تمرینات نوعی عملکرد خاص در ساختار روانی-روحي دارند و انسان را به عمیق‌ترین سطوح روان و قوای ذهنی و فضای دقیق و ظریف و ارتعاشات مغزی هدایت می‌کنند. آن‌چنانکه بدن را در درون پوشیده از لایه‌هایی احساس می‌کنید. همان‌گونه که بدن فیزیکی دارای لایه‌های پوست، عضلات، اعصاب، استخوان و غیره می‌باشد، آخرین درک شما از بدن، وجود این سطوح ظریف است که در کل حیات موجود می‌باشند. از این جهت مراقبه یک عمل ساده نیست. اگر فکر می‌کنید که بابتن چشم‌ها و در گوشه‌ای نشستن می‌توانید ذهن را متوقف کنید و به مراقبه دست یابید، سخت در اشتباه هستید و اطمینان داشته باشید که هرگز توفیقی در تحصیل اهداف مراقبه به‌دست نخواهید آورد. مگر این‌که بسیاری از تمایلات نیرومند را توسعه دهید. نتیجه‌گیری از تمرین‌های مراقبه، بدون قدرت انفصال وجدایی، بسیار مشکل است. شما زمانی می‌توانید مراقبه را لمس کنید و با تمرینات منظم حالت‌های آن به کشف و مشاهده لایه‌های درون نایل گردید، که به تجارب حسی نفس و عملکرد هوش و حافظه وابسته نباشید. که البته این کاری مشکل است و گاه غیرممکن به نظر می‌رسد.

مفهوم کلی تمرکز

در سیستم یوگا واژه «دهارنا» به معنی حفظ، نگه داشتن ذهن در یک نقطه به کار برده می شود. این واژه در فارسی به لفظ تفکر و تمرکز و جمع حواس برگردانده شده است. در زبان سانسکریت «دهارنا» از کلمه «دهری»^۱ به معنی اصل و پایه مشتق می شود. بنابراین مفهوم کلی دهارنا، موضوع یا مفهوم مافوق ذهن است که اساس استوار و بی نهایت اعمال می باشد.

در سیستم یوگا، جمع حواس به شاخه راجایوگا «دومین چهار مرحله» که راه نظم روحی است، نسبت داده می شود، و آن حالتی است که ذهن را از عالم محسوسات به درون می کشد. بعد از آن که ذهن از موضوعات حسی جدا شد، می تواند به عمق برود و جهانش را خلق کند یا رؤیت نماید. زمانی که ما توانایی ایجاد خلق حالت بین آگاهی حسی و آگاهی درونی را پیدا کردیم، ذهن می تواند به عمق لایه های درونی روان برود و در یک نقطه ثابت شود و تمرکز را به دست آورد. تمرکز از آگاهی های هادی روانی عمیق تر است و هنگامی که کل آگاهی های حسی از بین بروند، عمیق تر هم می شود.

تشدید تجربه

تمرکز می تواند در اشکال مختلف روی دهد. تمرکز را می توان با تجارب دورویه ای که زمانی دراز وجودی واحد دارند و عمر آنها لحظه ای بیش به نظر نمی آید، مقایسه کرد. بعضی مواقع امور ناگواری اتفاق می افتد و ساعت را به لحظه تبدیل می کند. به عبارت دیگر مراقبه، آگاهی را چنان عمق می بخشد که ساعات به صورت لحظه ای کوتاه احساس شوند. سیمای تمرکز همین سفر به اعماق است، به جایی که زمان بی مفهوم می شود، جایی که حتی موضوع آگاهی فراموش می شود و تنها فضای آگاهی باقی می ماند، مانند خواب عمیق.

موقعی که ذهن از امور حسی جدا می شود و برخوردی بین ذهن و تجارب بیرونی نیست، تظاهرات ذهن شدت بیشتری دارند. در تمرکز این شدت و نیرومندی زیادتر می شوند. ما این شدت را بارها در شکل طغیان هیجان ها تجربه کرده ایم. در پزشکی به

این‌گونه حالات که فرد را به حالت تمرکز می‌کشاند و بیماری خوانده می‌شود، نام‌های خاصی داده شده است. اما واقعیت این است که سوای دلایل ذکر شده، دلایل دیگری هم وجود دارد. برحسب علم یوگا موقعی که یک فکر یا عقیده یا احساس به مرحله بروز و ظهور نزدیک می‌شود و ناآگاهانه در سطوح عمیق ذهن تجربه می‌گردد، بدون آشفته‌گی حواس، همان لحظه شکل‌گیری فکر یا عقیده تقریباً حالتی از تمرکز است. طغیان هیجان حالتی از تمرکز است و تنها اختلاف آن با تمرکز است که در این حالت ما نقطه اتکایی برای خود نداریم. یا اساسی که ما بتوانیم خود را در حالت قفل کنیم، یا از مسایل بیرونی محفوظ داریم.

در چنین حالاتی، احساس تندی که از عمق می‌آید و طغیان هیجان را سبب می‌شود، بسیار شدید است. ما سعی می‌کنیم با نادیده گرفتن مکانیزم مغز آن را به رخدادهای زمان حال یا تجارب گذشته نسبت دهیم. ذهن ما همواره با خاطرات کودکی و گذشته و تصورات شاد یا رنج‌آوری که داشته‌ایم، همراه است. عکس‌العمل ظهور خارجی آن‌ها این است که ما آن تصاویر را مشاهده می‌کنیم و فشار آن‌ها را تحمل می‌نماییم. به درون بردن یک حمایت‌کننده ذهن، کار آسانی است. ما با این درون‌بری به هیجانات سرعت می‌بخشیم و بر حرکات فیزیکی مختلفی که از طیب خاطر ناشی می‌شوند، نظارت می‌کنیم. این‌گونه اتفاقات، در حالت بیمارگونه، بدون حمایت ذهن رخ می‌دهند. لذا گریزی از تحمل فشار هیجان آن‌ها نیست.

حالا درست، با بیرونی کردن ذهن، ما هوشیار و آگاه خواهیم شد که بدن چگونه عکس‌العمل و رفتاری دارد. در حالت‌های خارجی کنترل ناهوشیاری پرانا وجود دارد. ذهن از جریان حرکت و پرانا در بدن آگاهی ندارد و رفتار بدنی و پرانا تقارن پیدا می‌کنند. اما بر اساس تعالیم تمرکز در سیستم یوگا، بدن با اختلاف وضعیت سازگار می‌گردد و پرانا از قید تصورات کلی از وضعیت بدن، محیط خارج و حتی قفل ذهن آزاد می‌شود.

شدت تمرکز

در تمرکز مهمترین نکته حفظ و نگاهداری ذهن تنها روی یک مرکز است و بر لبه‌ای یا نقطه‌ای از تمرکز می‌تواند به کار گرفته شود. مانند: ذکر، نماد، فکر، عقیده یا هر چیز دیگر. شدت تمرکز تقریباً همان قانونی کردن ذهن است روی یک نقطه. در کتاب

اسطوره‌ای مه‌بهاراتا داستانی برای پرتوجویان نقل شده است که وضعیت شدت تمرکز را روشن می‌کند. پرتوجویانی در محضر استاد تعلیم می‌گرفتند. استاد از یکی خواست که فوری برخیزد و چشم‌های پرنده سیاهی را که بر شاخه درخت نشسته است، هدف پیکان قرار دهد. استاد از همه شاگردان پیرامون خود سؤالی یکنواخت داشت: چه می‌بینید؟ همین که پرتوجو موضع گرفت و کمان کشید، استاد از او پرسید: چه می‌بینی؟ پاسخ شنید. آسمان و جنگل و درختان و شاخه درختان و پرنده بر شاخه. معلم گفت: تیراندازی نکن، کمان را بینداز و برو. دومین پرتوجو را فراخواند و سؤال کرد، چه می‌بینی؟ پرتوجو پاسخ داد: درخت و برگ و پرنده نشسته بر شاخه. معلم به او گفت: کمان بر زمین بگذار و برو. و به این طریق شاگردان را آزمایش کرد تا آخرین نفر «آرجونا» آمد. معلم از او سؤال کرد شما نمی‌بینید که پرنده روی شاخه درخت نشسته؟ آرجونا پاسخ داد، نه. آرجونا جواب داد نه، من جز چشم پرنده هیچ چیز دیگری نمی‌بینم. این کل چیزی است که من می‌بینم. استاد گفت شما خوب آموخته‌اید. آرجونا کور نبود و وسعت بینایی هم داشت، او آموخته بود، فقط آنچه را که استاد می‌گوید، ببیند. او به شدت تمرکز داشت و تمام فعالیت‌های ذهنی خود را روی نقطه‌ای که استاد می‌گفت تمرکز می‌داد. از این رو جز چشم پرنده چیز دیگری را نمی‌دید.

با پراکندگی ذهن تجربه تمرکز امکان‌پذیر نیست. تمرکز کانونی کردن ذهن روی یک نقطه است. حتی اگر برای یک ثانیه باشد. و حتی اگر در طول تمرین برای رسیدن به تمرکز ذهن فقط همین یک ثانیه کانونی شود. اگر در تمرین تمرکز، فکر در نوسان باشد، و افکار مخالف و موافق ظاهر و ناپدید شوند، آن حالت تمرکز نیست، زیرا در چنان حالتی گیجی و حواس پرتی حاکم است. از این رو تنها چشم بستن و کوشش برای کانونی کردن ذهن کافی نیست. باید الزاماً کوشش کرد تا حواس و ذهن و کیفیات روانی را جهت تمرکز آماده ساخت، و بر آنها چنان تسلط یافت که در حالت عادی ممکن نیست. آن‌گونه که هر موقع تمایل داشته باشید بتوانید فکری را ظاهر کنید.

تماس با مراقبه

پاتانجلی رسیدن به مراقبه را چنین شرح می‌دهد:

آن «تمرین» استوار بنا نهاده می‌شود و با احترام و نیایش، بدون انقطاع برای زمانی

طولانی ادامه می‌یابد.^۱

این تعلیم کلی است که هر پرتوجو باید بیاموزد و عمل کند. برای تماس با مراقبه و برنامه روحی که سودمند قرارگیرند انجام و رعایت سه کیفیت ضروری است. خواه برنامه تمرین روحی باشد یا روانی.

اولین آن اعتقاد یا عقیده داشتن است. حتی اگر شما کارگر کارخانه‌ای باشید، باید برای شما این اعتقاد وجود داشته باشد که به هدف می‌رسید. اگر چنین عقیده‌ای وجود نداشته باشد، انگیزه‌ای هم برای کار کردن وجود نخواهد داشت. برای مراقبه هم، چنین اعتقادی لازم است. من تمرین می‌کنم، ادامه می‌دهم و مطمئن هستم که به مقصد می‌رسم. چه در زمانی طولانی و چه در مدتی کوتاه.

دومین کیفیت برنامه‌های روحی، نظم است. موقعی که احساس کردید می‌توانید نیاز خود را با تمرین و اجرای برنامه‌های روحی روزانه به دست آورید، باید کوشش کنید که منظم باشید. نظم و قطع نکردن تمرین ضروری است، حتی به هنگام مسافرت‌های طولانی. زمانی که در اتومبیل یا قطار یا هر وسیله نقلیه دیگر هستید، الزاماً توقفی در طول مسیر خواهد داشت. شما در زمان توقف حتی اگر بیست دقیقه هم فرصت باشد باید تمرین خود را متناسب با زمان انجام دهید. یکی از اهداف برنامه تمرینات روحی برای دست‌یابی به نتیجه کامل قطع نکردن و تداوم تمرین است.

بعضی از پرتوجویان می‌گویند که سال‌ها تمرین انجام داده‌ایم، اما هیچ اتفاقی رخ نداده است. علت این است که آن‌ها به طور منظم و پیوسته تمرین خود را ادامه نداده‌اند. شاید به جای هفته‌ها تمرین پیوسته تنها هفته‌ای یک روز وقت صرف تمرین کرده باشند، آن‌هم بدون ایجاد شرایط ضروری تمرین.

از آغاز تمرین باید درک شود که تمرین نامنظم و هفته‌ای یک‌روز و آن‌هم بر سبیل تفتن، مانند این است که شما یک گام به جلو بردارید، سپس شش گام به عقب برگردید. در چنین حالتی چگونه امکان دارد که به هدفی که در سه قدمی شما قرار دارد برسید؟ چگونه می‌توانید در این راه پیشرفت داشته باشید؟ پس این مطلب باید ملکه ذهن شود که پیوستگی و نظم در تمرینات الزامی است.

سومین کیفیت تمرین‌های روحی طولانی بودن آن‌ها است. برای انجام هر کاری زمانی لازم است. هر کس با امید و اعتقاد به گرفتن نتیجه مطلوب کاری را دنبال می‌کند. اگر احساس کنیم که برای رسیدن به مقصد لازم است زمانی طولانی را تحمل کنیم، شتاب و کم‌حوصلگی را از دست می‌دهیم، و صبر و استقامت را چاشنی انجام برنامه‌های خود می‌نماییم. در آگاهی خارجی، ذهن تابع حواس است. اما موقعی که آگاهی درونی شد، حواس از ذهن پیروی می‌کنند و عامل زمان، اهمیتش را از دست می‌دهد. بنابراین ما بدون ناشکیبایی و توقع، ملزم به انجام تمرین می‌شویم، بدون در نظر داشتن مقدار زمان برای رسیدن به درون. اگر ما متوقع باشیم که باید در یک زمان معین به مقصد برسیم، انجام معامله‌ای را شروع کرده‌ایم. در حالی که ما فقط تصویری از مقصد را در ذهن داریم.

حرکت در مراقبه مانند حرکت یک کرم کوچک است از برگ شاخه‌ای به سوی ریشه درختی بزرگ. ممکن است هدف حرکت به ریشه و پایین باشد، اما مسیر نمی‌تواند مستقیم باشد، و با شتاب طی شود. در آغاز، حرکت در مسیر مستقیم، به سبب ظهور انواع آگاهی‌های مخالف عملی نیست. کرم آهسته و ملایم شروع می‌کند به خزیدن از برگی به برگ دیگر. و از شاخه‌ای کوچک به شاخه‌ای بزرگتر، سپس به شاخه و شاخه‌های اصلی و بزرگتر، تا این‌که تنه درخت را ببیند، و در پایان به ریشه برسد. حرکت کرم، برحسب ساختار درخت و شاخه‌ها، دایم تغییر می‌کند. اما حرکت و مسیریابی برای کرم متوقف نمی‌شود.

حرکت در مراقبه مانند حرکت کرم بر درخت است. نزول از برگ به ریشه. قوای ذهنی، سرعت، موانع زندگی، محیط و غیره همه در حکم برگ و شاخه‌ها، تنه درخت و ریشه هستند، که باید با صبر و شکیبایی پیموده شوند، و حرکت همچنان ادامه داشته باشد. محیط از چیزهای متنوع آکنده است و ما دایم در حال گاز زدن آن‌ها هستیم. در واقع ما کرم‌هایی هستیم که به گاز زدن برگ‌ها مشغولیم. ما باید کوشش کنیم به سمت تنه درخت و ریشه آن حرکت کنیم و در مرکز اصلی باقی بمانیم.

نمادهای روانی

وانهادگی، تفکر، تمرکز و مراقبه حالات مختلف و ظریف ارتعاشات مغزی هستند، که هرکدام سطحی از لایه‌های ذهن را نشان می‌دهند. در اغلب زبان‌ها، به‌ویژه زبان فارسی، به‌علت عدم گسترش لغات روحی و روانی این اختلاف مورد نظر نیست. در حالی که تعریف این لغات در زبان سانسکریت و ادبیات روحی هر لغت ارتعاش ظریف ذهن را که همراه با عملکرد خاصی است، بیان می‌کند. از این‌رو برای گوینده و شنونده، هر دو، مشکل است که به توافقی در فهم و درک یکسان داشته باشند. در هر حال، با توجه به چنین کیفیتی باید در به‌کارگیری واژه‌ها توجه دقیق داشت.

مجموع این کیفیات جداگانه، زیر چتر واژه روان یا قوای حیاتی عمل می‌کنند. برای روان یا قوای حیاتی نیز، در سیستم علمی و عملی یوگا، سه نشانه در نظر گرفته شده است:

۱- آگاهی تمرین‌کننده ۲- هدف یا بهره‌تمرین ۳- قابلیت

موقعی که این سه یکی شدند، تجربه مراقبه اتفاق می‌افتد. تجربه مراقبه عبارت است از حالتی که در آن به‌جز وضعیت مراقبه، سایر عوامل فراموش می‌شوند. این کیفیت ذهنی را مراقبه نامند، و چون با تجربه درآمیزد، کمال می‌یابد و تجربه عینی حاصل می‌گردد. موقعی که مفهوم هستی و دوگانگی ذهن یکی شوند، و در یک سطح تجربه گردند، حالت ارتعاش ذهن شناخته می‌شود.

در آغاز تمرین آگاهی‌های هر تمرین‌کننده مختلف است. و هرکدام از اهداف در

سطوح متفاوت هوشیاری در حال رشد و تکامل هستند. اگرچه افکار و انگیزه شخص تمرین کننده، ممکن است با دیگران مشابه و یکسان به نظر رسد، اما سطح تکامل ذهن در اشخاص مختلف متفاوت است. سطح تکامل ذهن در جریان خود نفس^۱ مشاهده شده است. هرکس بعد از مشاهده نفس خود می تواند نیاز توسعه هویت شخصی اش را معین کند. هر هویتی از مغز، قلب و دست ها ترکیب شده است. مغز نشان دهنده عقل یا سیمای هوشیاری در حیات است. در حالی که قلب فقط هیجان یا سیمای احساس را به گونه ای غیرارادی و طبیعی نشان می دهد، نه تجارب معقول زندگی را. دست ها علامت عمل، حرکت به سوی عمل و همکاری و شرکت در بازی همگانی باشگاه جهانی می باشند. این سرنوشت ما است که با هماهنگی و تکامل ارگان های حسی و حرکتی همراه و همگام شویم. زیرا ذهن نیز خود یک ارگان حسی است. روح با ابعاد انرژی کیهانی پیوند می یابد. تجارب جهانی به وسیله پنج ارگان حسی (بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و بساویایی) و پنج ارگان فیزیکی (دست ها، پاها، مخرج، دستگاه تولیدمثل و ناطقه) به وسیله کل مغز درک می شود. کل مغز نیز شامل ذهن استدلالی، هوشیاری خاطره و نفس است و هرکدام از این کیفیت های روانی به گونه ای حسی و دقیق و جدا از هم، ملاحظه شده اند.

کار بیرون کشیدن ذهن از عالم محسوسات، تدریجی صورت می گیرد. از این رو پراکندگی و آشفتگی وجود ندارد، و ذهن الزام می یابد که کوشش کند تا تدریجاً در جریان گسستن از محسوسات قرار گیرد. این عمل ممکن است سال ها طول بکشد. مراقبه بس از مهارت در این مرحله شروع می شود. یعنی ذهن روی یک نقطه، نماد یا موضوع کانونی می شود، آنگاه مراقبه اتفاق می افتد. تجربه و موضوع تجربه یکی می شوند و دوگانگی من و تو، موضوع دیدن و بینایی در هم ادغام می گردد. در طول انجام تمرینات سعی و کوشش اساسی بر وحدت دوگانگی ضمیر است. شخص تمرین کننده در حالت پراتی هارا و دهارنا است. زمانی که وحدت انجام گرفت، در حالت مراقبه و سامادهی قرار می گیرد. بنابراین نمی توان ادعا کرد که من در حالت مراقبه هستم. فقط می توان گفت که من در حال تمرین می باشم. کوشش من برای انجام تمرین هایی است که

سرانجام به مراقبه برسد. با توجه به رابطه مغز و پرانا، تمرینات پرانیک برای بیداری آگاهی و رسیدن به مراقبه، باید با دقت انتخاب شود و به طور منظم انجام گیرد.

ابزار مراقبه

مراقبه به سه آلت نیاز دارد: صدای روانی - نماد روانی - تنفس روانی. این آلات سه گانه در تمرین های گفته شده، به منظور جلوگیری از قطع تمرکز به وسیله ارگان های حسی، و برای تکامل مراقبه و حمایت ذهن به کار گرفته می شوند. جریان مراقبه مانند تمرکز، استحکام می یابد و توجه و ادراک از سوی موضوعات حسی مربوط به تمرکز در جهت عکس سیر می کند. در این حالت از دست دادن تماس با زمان و مکان، در انسان، پیدا می شود. مانند این است که آگاهی به سمت ناخود آگاهی حرکت می کند. حواس به درون کشیده می شوند. درک فیزیکی از محسوسات فراموش می شود، و حالتی شبیه حالت خواب آلودگی دست می دهد. در این حالت خواب آلودگی سطوح مختلف تجارب معکوس می شوند، و انسان شروع می کند به دیدن رؤیا، تخیلات و تصورات و حالت مراقبه فراموش می شود. در اینجا وجود حمایت کننده ای برای ذهن ضرورت پیدا می کند، تا مانع حرکت انحرافی شود، و ذهن در مسیر حرکتی مراقبه قرار گیرد. مورد و مفهوم به کارگیری آلات مراقبه برای آمادگی همین است. داستانی این مطلب را روشن می کند:

کاروانی در شب در حرکت بود. خستگی و خواب فرارسید. لاجرم همه آماده استراحت شدند. چادرها را برپا کردند. شتربانی میخ بستن شتر را گم کرده بود. و نمی دانست که شترش را به کجا بیند. لذا نزد قافله سالار رفت و مشکل خود را عنوان کرد مرد باتجربه سالخورده گفت: نبودن میخ اشکالی ندارد. برو و همان کاری را که برای بستن شتر انجام می دادی انجام بده. شتربان رفت و همان کار را انجام داد. روز بعد که قافله آماده حرکت بود، شتر این ساریان هیچ حرکتی نداشت، دوباره نزد قافله سالار رفت و گفت که شتر از جایش حرکت نمی کند. قافله سالار گفت: برو و همان حرکتی را که برای باز کردن شتر انجام می دادی، انجام بده. مرد رفت و همان کار را انجام داد. شتر از جا برخاست و آماده حرکت شد.

مفهوم این داستان استعاره ای اشاره دارد که ذهن به هیچ چیز پیوند ندارد، نامحدود و

آزاد است. این احساس ما است که تصور می‌کنیم باید ذهن را محدود کنیم. ذهن احساس می‌کند که نیاز به گره خوردن دارد درست مانند شتر که به شکل حرکت بستن و باز شدن عادت کرده بود. به این سبب است که ما ابزار مراقبه را لازم و ضروری می‌شماریم و آن‌ها را حامیان ذهن می‌نامیم. برای موقعی که ذهن ما در سطح عالی نیمه‌هوشیاری و هوشیاری، در بی‌حرکتی قرارگیرد. این است علت به‌کارگیری انواع ماتراها و نمادها و تمرین‌هایی که در مراحل مراقبه، ذهن را حمایت می‌کنند تا ذهن به نقطه‌ای متمرکز شود و آگاهی به عمق و سطوح بالا برسد.

رفع موانع

هر تمرین مراقبه چیزی را مورد استفاده قرار می‌دهد که بتواند با آن وسیله ذهن را در چنگ گیرد. این امر می‌تواند با کنترل تنفس، ذکر، نمادگزینی، صدا در نادایوگا که هم ظریف و هم درشت است، اتفاق افتد. عبور روانی در تمرین جاپا‌اجاپا که از صدا و تنفس روحی در معبر فیزیکی ترکیب می‌شود^۱ و در فضای درون (چیدآکاش) واقع شده است. انواع موضوعات مختلف تراتاکا به نظر می‌رسند مانند موضوعات درونی که آگاهی شخص همیشه روی یک موضوع، یا یک جریان، کانونی می‌شود. علت این امر آن است که ذهن به‌طور طبیعی و خودبه‌خود در کنار موضوع قرار می‌گیرد و خود را با موضوع قابل درک قالب‌بندی می‌کند. در زندگی روزانه این شیوه رفتاری ذهن است که می‌تواند خود را با موضوعات مختلف پیوند زند: با موضوعات خارج از ذهن، یا موضوعات ذهنی و افکار، حتی بدون درک موضوع، بدون خطا در یک حالت هوشیاری. چنین حالتی شخص را برای تمرین مراقبه آماده می‌کند. آدم‌ها در این‌گونه حالات، در وضعیتی آرام می‌نشینند، بدون این‌که توجهشان را روی یک موضوع مرکزیت دهند، چشم‌هایشان را می‌بندند، و روند ذهن را دنبال می‌کنند و مرتب مانند یک میمون وحشی که از شاخه‌ای به شاخه دیگر درخت پرش می‌کند، در حوادث گذشته و یا تمایلات آینده جست و خیز می‌کنند. گاه شگفتی‌های ناخودآگاه را مشاهده می‌کنند، و گاه در رؤیا فرو می‌روند. این حالات، تجربه مراقبه نیست.

۱. به مبحث سوهام، در کتاب چشم سوم از همین مترجم رجوع شود.

ممکن است این‌گونه تمرین‌ها حتی تا یکصد سال هم ادامه یابد اما سرانجام از آن چیزی عاید انسان نخواهد شد، و بی‌حاصلی آن مشخص می‌گردد. بنابراین کوشش ما باید در حفظ آگاهی از موضوع باشد. هرچه که راه مراقبه را بیشتر توسعه دهیم، و انهاده‌تر می‌شویم و خواب به‌طور طبیعی غلبه می‌کند. این است آنچه که ما سد یا مانع حرکت به‌همق وجودمان می‌دانیم. این حصار می‌تواند با پذیرفتن یک نماد واضح که هوشیاری را حفظ کند قطع گردد.

این تمایل بالفعل مانع یا ناهشیاری یک مکانیسم ایمنی است، که ما را از افتادن نابه‌هنگام در ابعاد عمیق درون باز می‌دارد. ترس‌های نهفته در ناخودآگاه، تنش‌ها و خیالات باید به‌گونه‌ای بازشناسی گردند. اما این جریان آهسته و با یک روش کنترل اتفاق خواهد افتاد. ذهن باید در یک زمانی تدریجاً تصفیه و هماهنگ و منظم شود. اگر درک ناگهانی از یک ترس شدید ناخودآگاه وجود دارد، ما به‌وسیله گنجایش منفی ذهنمان غوطه‌ور خواهیم شد. بنابراین مانع، یک نورافکن مخفی است که تنها با قطع کارماها و ساماسکارها قطع می‌شود. سپس موضوع تمرکز یا نماد باید مورد استفاده قرار گیرد.

مراقبه باید بی‌شکل باشد یا با شکل؟ پاسخ به این سؤال پژوهشگران روحی را به جدال واداشته است. در کتاب ایشواشیا اوپانیشاد می‌گوید: «تمام کسانی که حقیقت نامشهود را ستایش می‌کنند، به درون ساختمانی تاریک وارد می‌شوند، و تمام آن‌هایی که حقیقت مشهود خارجی را ستایش می‌کنند، با تاریکی بزرگ هم‌ترازند.»^۱ این گفته مفاهیم و معانی عمیقی دارد، و تفسیرهای زیادی از آن به‌عمل آمده است.

در مراقبه شکل‌دار، هنگامی که آگاهی شخص روی نقطه تمرکز، یا موضوع، در یک بُعد آشکار کانونی می‌شود، مراقبه اتفاق می‌افتد. در مراقبه بی‌شکل، آگاهی روی یک نقطه کانونی نمی‌شود، بلکه تمرکز روی بُعد نامشخصی اتفاق می‌افتد. و این حالت در تمام تمرین‌هایی که آزادی انفجار آگاهی در ذهن و روان را دنبال می‌کنند، مانند درک ساختاری نهایت، اتفاق می‌افتد. نظیر نام خدا و براهما. چطور هر دو این تمرین‌ها فرد را به تاریکی هدایت می‌کنند؟ به این دلیل که این دو تمرین، بی‌شکل و باشکل، پایانی مشابه دارند. و در خودشان پایان نمی‌پذیرند.

مراقبه شکل دار می‌تواند به آسانی به بت‌پرستی تبدیل شده، و فاسد گردد. بت‌پرستان که بت‌ها و اصنام را ستایش می‌کنند، بدون یک اعتقاد روشن از مقصود سری و ناگفته‌ای که در ستایش آن‌ها وجود دارد، عمل نیایش را انجام می‌دهند. همان اتفاقی که در این نیایش‌ها رخ می‌دهد، همسان با ماترا، نماد یا هر موضوعی که در مراقبه به کار گرفته می‌شود رخ خواهد داد. علایمی که در مراقبه به کار گرفته می‌شوند، در حکم موضوع هوشیارانه‌ای هستند که در جایگاه مفاهیم برتر قرار دارند. بنابراین اوپانیشاد اظهار می‌دارد: هدف تمام کسانی که ظهورات درون، حتی تاریکی را ستایش می‌کنند، رسیدن به سطوح والاتر آگاهی و اندیشه است.

بسیاری از مردم واکنش‌های مفاهیم مجرد را ترجیح می‌دهند. اوپانیشاد متذکر می‌شود، تمام کسانی که حقیقت نامشهود را ستایش می‌کنند به درون ساختمانی تاریک وارد می‌شوند. این به آن سبب است که اغلب برای انتخاب این مراقبه آماده نشده‌اند. در این حالت تمرکز، موضوعاتی مثل بی‌نهایت برهمن، خدا، روح و غیره درون را از هوشیاری تفکر که اساس تجربه عمیق نیستند حفظ می‌کند. این راهی است که مراقبه را از هدف اصلی‌اش دور می‌کند. مراقبه بی‌شکل به حصار و خواب و ناآگاهی هدایت می‌شود. بنابراین اوپانیشاد اخطار می‌کند که نسبت به مراقبه بی‌شکل و باشکل هوشیار باشید، و مقصد و مکانشان را درک کنید و بفهمید.

مقدم بر همه، مراقبه موضوع دار باید با شدت برای تصفیه ذهن و کانونی شدن روی یک نقطه باشد. اوپانیشاد منظوم می‌گوید: مراقبه روی موضوعات روشن تجربه بخصوص را، و مراقبه در بی‌شکلی تجارب مختلف را همراه دارد. در این میان اوپانیشاد ما را با این بیان راهنمایی می‌کند که مراقبه با شکل به یک سطح از ادراک و تجربه هدایت می‌شود، در حالی که مراقبه بی‌موضوع به سطوح مختلف هدایت می‌شود. هر دوی آن‌ها معمولی هستند و باید برای توسعه هوش و آگاهی در اوقات و زمان‌های طولانی تمرین شوند. اوپانیشاد در قسمت بعدی اشاره دارد که: کسی که می‌داند مراقبه با موضوع محدود، یا بی‌شکل و نامحدود، هر دو، حقیقت واحد دارند، بر مرگ غلبه می‌یابد. در میان تظاهراتش و فناپذیری را از میان پیدایی‌ها به دست می‌آورد. این شعر تکامل پیدا و ناپیدا، آشکار و پنهان را نشان می‌دهد. سرانجام این‌که انسان باید بتواند بی‌شکلی را در شکل ببیند و تمام فرم‌ها را در بی‌فرمی مشاهده کند. اما توان حصول چنین ادراکی تنها

بعد از مراقبه موضوع دار و بی شکل به دست می آید. زمانی که تمرین کافی انجام شده باشد تمرین مراقبه موضوع دار را ادامه دهید، تا به قطع رودخانه مرگ هدایت شوید. تنها پس از طی آن مراحل بی شکل و شکل دار، مراقبه جزو خصوصیات وجودی هر فرد تمرین کننده می شود.

۵

تجسم فکر

یوگا بر این ادعا است که رهایی ذهن از قید در میان تمرینات ماترا یوگا، که با صدای روانی تمرین می‌شود، حاصل می‌گردد. نتیجه تأثیری که ذکر بر ذهن می‌گذارد، رهایی ذهن از محدودیت است. این رهایی به علت جاذبه‌ای که ما به حواس خود پیدا می‌کنیم حاصل می‌شود. ارتعاشی که ذکر ایجاد می‌کند، بر سطوح فیزیکی، هیجانی و ساختار روانی اثر می‌گذارد. و طرح ویژه‌ای را، چه پیدا و چه ناپیدا، خلق می‌کند. این ارتعاش، در حالت‌های کوتاه، صدای روانی «نادا» نامیده می‌شود، و اولین ارتعاش علاج‌بخش است، که سرچشمه و منبع تمام اشکال زندگی است.

در کتاب انجیل گفته شده است: در آغاز کلمه بود. یعنی همان نادا یا ارتعاش روحی که اساس ذکر است. در این زمینه ذکر به صورت یک آلت حمایت‌کننده در می‌آید، و ذهن را برای بریدن از عالم محسوس، و رسیدن به تمرکز درونی «حالت‌های پنجم و ششم راجایوگا» آماده می‌کند، که بتواند آرامش داشته باشد. بنابراین ناهوشیار نمی‌ماند همچنانکه تنش‌های روانی کاهش آشفستگی، آگاهی و تمرکز اصلاح می‌شود. سیمای دیگر ذکر در نمادهای روانی «یاترا» است. هر ذکر از ارتعاش یک یا چند صدا ترکیب شده است، مثل «هو» و «هوالهی». هر ارتعاش تصور ویژه‌ای خلق می‌کند. علم موسیقی نشان داده است موقعی که نُتی را در یک زمینه می‌نوازند آن نُت شکل و صدای ویژه‌ای خلق می‌کند. بنابراین در حوزه هوشیاری آن‌چه را که ماترا ایجاد می‌کند مانند یک یاتراست به عبارت دیگر منظور از ماترا ارتعاشی است که ایجاد می‌شود و نتیجه آن

رهایی ذهن است و یاترا شکل هندسی مادی است. که به همین منظور به کار گرفته می‌شود. ما در فقدان هوشیاری، سست و بی‌حرکت هستیم. ریشه تمام تجارب در مجموع با کل هوشیاری برابری می‌کند، نه فقط با آگاهی، نیمه‌آگاهی و ناخودآگاهی. تجربه‌کننده کل آگاهی است (آگاهی مطلق). تکامل تدریجی با کل آگاهی است. آگاهی در میان نیروهای حیات، تظاهرات روحی در ابعاد قابل رؤیت گردونه انتقال آگاهی هستند. به وسیله یک نماد که ذکر خلق می‌کند و یاترا نامیده می‌شود، آزادی آگاهی ممکن می‌گردد.

دیدگاه علوم روحی از ماترا و یاترا این است که کلام یا اشکال که مورد استفاده قرار می‌گیرند می‌توانند مرکب یا ساده باشند. این انتخاب برحسب تکامل تدریجی ماترا است که تکرار هم‌زمان ماترا در شخص خلق می‌شود. تصویری که در این حالت به ذهن می‌آید ممکن است نقطه‌ای کوچک و روشن، ستاره، مثلث، مربع، دایره و یا صورتی جز این‌ها باشد. بعضی هم این‌ها را درک نمی‌کنند. زیرا یاترا در اشکال دیگری نظیر گیاه سبز زیبا، یا رنگ‌های دیگر، و یا صورت‌های مختلف نیز ظاهر می‌شود. در حین تکرار ماترا، در حوزه هوشیاری و هنگام مراقبه، نماد خودبه‌خود خلق می‌شود.

مفهوم‌گرایی ذهن

با نمادی که در حوزه آگاهی ظهور می‌کند چه کنیم؟ آن فقط نقطه یا گوشه‌ای از آگاهی است. معمولاً ما در یک وضعیت مراقبه می‌نشینیم و کوشش می‌کنیم ذهنمان را از مسایل خارجی پاک کنیم. کوشش ما درباره اجتناب از هر نوع موضوع حسی، فردگرایی ذهنی، عقیده و تجربه است. بی‌نظمی ذهن یک امر طبیعی است. هرچند که ما با افکار و اندیشه‌های گوناگون به ستیز برمی‌خیزیم، اما ذهن نمی‌تواند آرام گیرد. ما در تلاش مرکزیت دادن به آن برای آرام کردنش هستیم. بنابراین ما خود را در جریان استرس قرار می‌دهیم تا مراقبه. ما به جای تجربه کردن فضای آرام روان، به تلاش خود برای به عقب کشیدن ذهن و توقف افکار از رفتن به دنیای تشویش‌های آزاردهنده ادامه می‌دهیم. بنابراین ما برای کانونی کردن ذهن در یک نقطه، از به‌کارگیری نماد استفاده می‌کنیم. در آشفته‌گی ذهن ما باید با صرف وقت خود را به نقطه قبلی برگردانیم، و همان حالت نخستین را بازیابی کنیم، تا در اوج آن حالت نقطه‌ای برای مشاهده ما پیدا شود. خیلی

مشکل است که ذهن انسان روی یک نقطه نامرئی کانونی شود. از این رو است که صدای ماترا و یانترا ابزار مورد نیاز مراقبه هستند. آن‌ها توان نفوذ کردن در عمق زیاد هوشیاری را، برحسب ظهور و سرعت پتانسیل مخفی، دارند. آن‌ها یک جریان علمی از مفهوم‌گرایی سطوح ناشناخته ذهن هستند. تمرکز روی این اصوات و صور، بر امواج مغزی نفوذ می‌کند. اگر ما دوباره امواج مغزی را نظم دهیم و آن‌ها را در جهت استراحت بازسازی کنیم، محصول جدیدی از هوشیاری خواهیم داشت.

تمرکز کامل

ما به وسیله اقیانوسی از انرژی که در ابعاد مختلف در حرکت‌اند، احاطه شده‌ایم. موقعی که تکرار ماترا را شروع می‌کنیم، در جریان بریدن از محسوسات قرار می‌گیریم، و سرانجام در یک نقطه از ذهن متمرکز می‌شویم. در جریان بعدی ما به‌طور کامل حواس را از امور خارج برمی‌گیریم، تا تکامل روانی بدون هیچ عمل و یا تظاهری انجام گیرد. این همان سطحی است که به نام مراقبه شناخته می‌شود، و بیان‌کننده ظرفیت مغز برای حفظ یک مفهوم است.

اگر ما روی یک گل تمرکز کنیم قادریم تا مدتی تصویر ذهنی گل را حفظ کنیم اما توانایی نداریم که خود را فراموش کنیم. در این حال از زمان و مکان آگاه هستیم. این حالت تمرکز نامیده می‌شود. معنی تمرکز آگاهی از مفهوم ذهن است بدون نوسان. زمانی که در حفظ تصویر گل توانا شدید، و از وجود خویش ناآگاه، به این حالت مراقبه گفته می‌شود.

موقعی که قادر شدید تصویر گل را در ذهن حفظ کنید، و تجربه گل در درون شما به صورت یک تجربه حیاتی در آمد، و اختلاف بین تصویر ذهنی گل و گل واقعی، یعنی بین وجود ذهنی و وجود عینی از میان برخاست، به آن حالت سامادهی گفته می‌شود. این سه حالت تمرکز، مراقبه و سامادهی تمرکز کامل خوانده می‌شود. زمانی که بتوانید این سه تمرین را با هم انجام دهید، ذهن شما خلاق، مثبت و شایسته می‌شود. آن‌گاه حفظ هر عقیده درونی بدون صرف نیرو ممکن می‌گردد. برای چنین ذهنی حصار یا محدودیتی وجود ندارد. زمانی که تمرکز کامل را انجام دهید می‌توانید روی هر موضوع تمرکز کنید. چون به قابلیت روانی رسیده‌اید.

تجربه زنده

همان‌طور که شما می‌توانید خارج را مشاهده کنید، به‌همان خوبی هم قادر به مشاهده درون هستید. برای دیدن عالم بیرون شما به کانال‌های حسی نیاز دارید. ولی مشاهده درون نیاز به واسطه ندارد. فقط باید به این ظرفیت رسیده باشید. بنابراین درباره کیفیت یا فضیلت آن شتابی در تمرین نداشته باشید. به قدرت تمرینی که به‌وسیله آن می‌توانید موضوع را در ذهن روشن ببینید، اطمینان داشته باشید. اگر تمرین، یک تجربه زنده ذهنی، آن‌گونه که در عالم واقع وجود دارد، به شما نمی‌دهد باید تمرین را دوباره مرور کنید.

نباید بین تجارب بیرونی و درونی اختلافی وجود داشته باشد. این دو تجربه باید به‌طور یکسان ظهور یابند. اما موقعی که شما توانایی داشتن تجربه درونی را بدون وابستگی به حواس دارید، ذهنتان بسیار قوی می‌شود، و می‌توانید در هویت و سرنوشت خود نفوذ کنید و جریان زندگی را تغییر دهید. در آن حالت شما دارای ذهنی خلاق شده‌اید، که قادر به آفرینش تجربه کامل از هر چیز و هر عقیده‌ای است.

خطوط ارشادی برای تجسم فکر

در بحث پیشین گفته شد که برای تمرکز، از موضوعات خارجی و نماد استفاده می‌شود. هرچه درک ظریف‌تر می‌شود، شما نماد را بهتر در درون مشاهده می‌کنید. شما باید تصویری را در فضای مقابل چشم‌های بسته «چیدآکاش» خلق کنید. این تصویر ظریف‌تر می‌شود و شما را با خود به عمق ذهن می‌برد. بسیاری از تمرین‌کنندگان از حفظ تصویر ذهنی نماد به‌صورت واضح و روشن ناتوانند، زیرا یا نمی‌توانند تصویر را مشاهده کنند، یا تصویر دایم در حال فرار و حضور است. لذا از این بابت رنج می‌برند. اگر شما هم چنین حالتی دارید، مایوس نشوید. تماشای تصویر ذهنی مشکل است زیرا ذهن دایم مغشوش می‌شود. شما باید قادر باشید که آنرا تخیل و تجسم کنید، یا به آن بیندیشید. شما قادر نیستید آنرا همان‌گونه که در خارج هست ببینید، اما با آرام و ثابت شدن تدریجی ذهن، شما تدریجاً موضوع را روشن‌تر مشاهده خواهید کرد. موقعی که ذهن آرام و دقیق می‌شود، شما می‌توانید به آسانی نماد خود را تماشا کنید، و قادر خواهید بود ذهن خود را روی یک نقطه یا یک نماد تمرکز دهید. رسیدن به این مرحله

نیاز به نظم دارد. بدون آنکه در انتظار رسیدن به حالت دلخواه بی تابی کنید. وقتی ذهن آرام شد، به کارگیری نماد روانی را شروع کنید. شما باید طرحی منظم و منسجم بیابید که بتواند به صورت پایه‌ای درآید و شما بتوانید آگاهی خود را روی آن کانونی کنید. مانند یک فضانورد که در حال تجربه فضا موقعیت خود را وابسته به زمین و خورشید می‌داند. حالت شما هم مانند اکتشاف در فضا است آگاهی شما باید به نماد نسبت داده شود. آگاهی به طور طبیعی از سویی به سوی دیگر در حرکت است. اما لازم است که در شکلی مرکزیت یابد، تمام نیروهای روانی در کنار نماد شکل گیرد، موقعی که بتوانید برای یک دقیقه بدون وجود ارتعاش در نماد و بدون حرکت و یا راه دادن به افکار دیگر باقی بمانید، آن‌گاه تصویر داخلی ظاهر می‌شود.

اگر شما تمرین تجسم فکر را خواستارید، باید نکات زیر را به دقت مورد توجه قرار دهید.

- ۱- نماد می‌تواند بیرونی یا درونی باشد. همراه با ظریف شدن درک و تصفیه شدن باید از نمادهای روانی ظریف‌تر استفاده کنید.
- ۲- نماد باید به صورت ذهن خود به خودی، که با آن تعیین هویت می‌شود، درآید. نماد شما باید توجه شما را بدون هیچ کوششی جلب کند.
- ۳- نماد را تغییر ندهید. اگر آن را تغییر دهید. ذهن تردید می‌کند. آن‌گاه برای پذیرفتن نماد جدید زمان و کوشش زیادی لازم است.
- ۴- سعی کنید که ظرفیت خود را برای مشاهده نماد یا چشم‌های بسته افزایش دهید. این کار باید به خودی خود، ضمن تمرین، صورت گیرد.
- ۵- اگر نماد خاصی ندارید مراقبه را به کمک روش‌های این کتاب تمرین کنید. نماد لازم برای شما در پی هر تمرین می‌آید.

۶

موانع تمرکز

در کنار تمرینات تجسمی و تمرکزی، برای پاک‌سازی کانال‌های انتقال انرژی و مراکز انرژی روانی، که در ساختار بدن - روان واقع شده‌اند، تمرینات خاصی طرح‌ریزی شده‌اند. موقعی که شما به تمرکز می‌نشینید، قوای ذهنی در یک نقطه باهم جمع می‌شوند. آشفته‌گی روان کاهش می‌یابد، و بدن پُرانیک و هاله‌ای در یک مسیر قرار می‌گیرند، و هماهنگ می‌شوند. موقعی که این هماهنگی رخ می‌دهد، شما قادر هستید تجربه بیرون را قطع کرده، و به درون خود توجه کنید، و به سرعت وارد مرحله مراقبه شده، کل ارتباط‌های حسی با خارج را قطع کنید. آن‌گاه در حالت مراقبه استوار باقی بمانید. در این موقع ممکن است موانع زیادی پیدا شوند، و جریان حرکت را در مراقبه متوقف کنند. به عبارت دیگر در این حالت موانع زیادی وجود پیدا می‌کنند. که عبارتند از تخیلات، بیداری نیروی کُندالینی، سکس و امور مربوط به آن، بیماری و از این قبیل ... که موانع درون ذهنی می‌باشند. علاوه بر آن موانعی نیز وجود دارند که برون ذهنی هستند: مانند مشکلات اجتماعی، ناهماهنگی‌های شخص با خویشان و محیط، نامناسبی رژیم غذایی و ...

تخیلات

تخیلات اولین دسته این موانع هستند که در حین انجام مراقبه ظاهر می‌شوند، و به شکل انواع تصورات حتی اشکال وقایع رؤیت می‌گردند. گاه مشاهده می‌شود که

اموری از عالمی دیگر به سوی انسان می آیند. پندارها در اشکال انواع حیوانات، حتی حیوانات ترسناک، تجلی می یابند. شبح، دیو و احساس فشارهای روحی و جسمی ناشی از حمله اشباح. اگر شما در مواقع بروز چنین حالاتی قادر باشید که پابرجا باقی بمانید، مراقبه شما توسعه می یابد، و بدون مانع می گردد. در بسیاری از متون اسطوره ای، و شرح حال مقدسین و رهروان روحی، به مطالبی برخورد می کنیم که گویای برخورد با این گونه پندارها است. موقعی که حضرت مسیح سرگرم انجام مراسم چله نشینی در بیابان به سر می برد. پندارهای زیادی به سوی او می آیند. بودا قبل از روشن شدگی، در ایامی که زیر درخت معرفت نشسته بود، چنین پندارهایی را تجربه کرد.

بیداری کُندالینی

گاه ممکن است در حین مراقبه نیروی کُندالینی بیدار شود و مشکل ایجاد کند. بعضی از درجات بیداری کُندالینی مانع مراقبه می شوند. معمولاً مراقبه روی چاکراها است. تمرین ها روی مراکز هستند که از آغاز، بدون اتفاق ناگوار، نیروی کُندالینی را به سوی ساهاسرارا سوق می دهند، مگر آن که نیروی کُندالینی خود از مسیر سوشومنا حرکت کند. انرژی کُندالینی رخنه در چاکرا و مراقبه را شروع می کند. اگر تجربه کُندالینی در این زمان شدید شود، شما به گرو و راهنمای با تجربه ای نیاز دارید، که از توصیه و راهنمایی های مفید او، در برخورد با محیط، برای صعود به ساهاسرارا، برخوردار شوید.

شهوت

مانع دیگری که بر سر راه مراقبه قرار می گیرد، شهوت است. همراه با مراقبه احساس های شهوی توسعه می یابند. امکان برانگیخته شدن این احساسات در حالت عادی هم وجود دارد، اما در هنگام مراقبه این اتفاق خیلی سریع صورت می گیرد. اگر با توسعه مراقبه چنین حالتی اتفاق افتاد، سبب مهار ذهن می شود، و مراقبه نیز سبب تصفیه پراناها و چاکراها می گردد. این تصفیه عملکرد حوزه جنسی را افزایش می دهد. در چنین حالتی، که حوزه انرژی جنسی افزایش می یابد، نیز وجود راهنمای با تجربه برای هدایت نیرو ضروری است.

برخورد با بیماری

مانع مشکل‌زای دیگری که در راه مراقبه قرار می‌گیرد، برخوردارهای بیمارگونه است، که اغلب ناشی از ناپاکی اندام‌های پایینی بدن است. معمولاً با معکوس کردن اعمال حیاتی، راجاگونا مسلط می‌شود. به عبارت دیگر حرکات ناشی از تمایلات شهوی به فضایل اخلاقی مبدل می‌شوند.^۱

در میان تمرین مراقبه، جریان تصفیة فیزیکی اگرچه سریع اتفاق می‌افتد، اما با همان سرعت، عناصر ناسالم بدن، تا حدودی دفع می‌شوند. این حالت ممکن است به سبب آمادگی بیماری نهفته و پنهان صورت پذیرد. هرگاه در این‌گونه حالات بیماری نمایان شود، نباید ناراحت شوید، چون بروز بیماری نتیجه جریان تمرین‌ها است. در ادامه مراقبه این بیماری‌ها خودبه‌خود مرتفع می‌شوند. بنابراین نباید تمرین را به این علت قطع کرد. اما مصرف دارو با ادامه تمرکز و مراقبه، که در جهت پاک‌سازی بدن صورت می‌گیرد، باید قطع شود. باید فقط به رژیم غذایی اکتفا گردد، آن‌هم رژیم غذایی کاملاً ساده، مانند شیر و میوه، نه رژیم غذایی سنگین و دیر هضم.

شتاب در عمل

تمرین مراقبه، برای شما، نباید بیرون از حد توان و جذابیت باشد. ممکن است بخواهید، برای رسیدن به مراحل عالی مراقبه، شتاب در عمل را پیشه کنید، اما حرکت بیرون از حدود توانایی جایز نیست. ثابت نگاه‌داشتن ذهن در مراقبه و رسیدن به حد مهارت و تخصص یک امر ساده نیست. رسیدن به حالت مستلزم کوشش و صرف وقت است. ممکن است که پیشرفتی در خود احساس نکنید، و تمرین شما به خوبی پیشرفت نکند، و به این سبب ناراحت شوید. حتی ممکن است به انجام تمرین خود و اثرات مراقبه شک نمایند. و گاه به حالتی برسید، و از خود بیخودی را تجربه کنید و گمان نمایید که به سامادهی رسیده‌اید. این نوسانات که در حین مراقبه رخ می‌دهد، امور امیدوارکننده‌ای نیستند. شما باید بی‌اعتنا به همه آن‌ها، و به‌طور منظم و ثابت، تمرینات خود ادامه دهید تا پیشرفت تدریجی حاصل گردد. موقعی که پیشرفت در حالت مراقبه

۱. تغییر سه‌گونا و تسلط آن‌ها از تاماگونا به ساتاگونا، اوج تبدیل صفات حیوانی به صفات انسانی است.

آغاز می‌گردد، حساسیت فوق‌العاده‌ای نیز ایجاد می‌شود. حتی شما صدای فروافتادن قطره آب را احساس می‌کنید. شما ذهناً می‌توانید انواع صداها و بوهای را که در حالت عادی نمی‌توانید از آن‌ها آگاهی یابید، احساس نمایید، که خود نوعی مانع هستند و در تداوم تمرین از بین می‌روند.

تمرین زیاد

کثرت تمرین نیز خود مانعی است. هنگامی که بیهوده از تمرینی به تمرین دیگر می‌پردازید، خطر ضایع کردن انرژی ارزشمند وجود دارد. شما باید تمرینی را که انتخاب می‌کنید، به پایان برسانید. قبل از انجام کامل یک تمرین، نباید تمرین بعدی را شروع کنید. به اصطلاح از این شاخه به آن شاخه پرش نکنید. بهتر است که در آن حالت تمرین باقی بمانید تا آنرا کامل نمایید. اگر شما اندکی از این تمرین و کمی از آن تمرین را انجام دهید، هرگز به مراقبه واقعی نخواهید رسید. انجام تمرینات متنوع و جدید ممکن است برای شما عملی و مقدور باشد، اما در این صورت به پایان کار رسیده‌اید. عمل شما مانند عمل کسی است که چاه یکصد متری را حفر کند اما به آب نرسد. یا این‌که نقطه‌ای را بکنید و بعد دست بکشید و به حفر نقطه دیگر پردازید. پس نباید فراموش کنید که ماندن در حالت ثابت و تلاش برای پیشرفت به عمق، شما را به نتیجه سودمند می‌رساند.

افراط در وابستگی‌های اجتماعی

این بزرگ مانع دیگری است برای تمرین مراقبه. اگر شما تصمیم جدی برای عمیق کردن مراقبه دارید، باید نیازهای اجتماعی خود را کاهش دهید، زیرا وابستگی‌های مختلف اجتماعی در ذهن شکاف ایجاد می‌کنند. صحبت زیاد ذهن را ضایع می‌نماید. تفریحات ساختگی و از خودبی خود شدن به وسیله مستی راه مراقبه را مسدود می‌کنند.

بی‌نظمی در امور

بی‌نظمی در امور روزانه و تمرین‌ها از موانع بزرگ مراقبه محسوب می‌شوند. رفع این مشکل هم برای اکثر دست‌اندرکاران کار سختی است و نمی‌توانند به سادگی در نظم بخشیدن به تمرین توفیق به دست آورند. قانون تمرکز می‌گوید که ذهن و بدن باید متعادل

و در نظم و استوار باشد. نامنظمی نامتعادلی را به وجود می آورد و باعث سستی می گردد. ایجاد نظم در کار غذا خوردن و خوابیدن مهم است. زمان مراقبه باید از نظم خودش برخوردار باشد. موقعی که شما مشغول انجام تمرینات روحی و مراقبه شدید هستید سعی کنید مراقبه را با نظم دنبال کنید و از آن مسیر منحرف نشوید. داشتن زندگی منظم و تمرینات مستمر برای پیشرفت امور روحی و توسعه تمرکز لازم است.

عدم تعادل در داشتن رژیم غذایی

عدم تعادل در داشتن رژیم غذایی مانع مراقبه است. سیستم گوارشی بسیار ظریف است. زمانی که در حالت عمیق هوشیاری هستیم این حساسیت و نیرومندی گوارشی را احساس می کنیم. اما نباید فراموش کرد که این نیرو و این حساسیت، با پیشرفت مراقبه دچار ضعف می گردد. از این رو در هنگام تمرینات مراقبه باید مراقب پرخوری و گرسنگی بود. در این زمان استفاده از رژیم غذایی ساتویک توصیه می شود. رژیم ساتویک سیستم گوارش را تصفیه می کند و به ایجاد تعادل جسم و روان کمک می نماید. صورتی از غذاها که برای سیستم گوارش، کمتر ایجاد زحمت می کند تهیه کنید تا مهار کنترل خود را به دست آورید. بدیهی است پس از اخذ نتیجه، شما برای خوردن هر چیزی که تمایل پیدا کنید آمادگی دارید.

تنش و اضطراب

با وجود تنش و اضطراب رسیدن به تمرکز محال است. باید از قید تنش ها رها شد. در حقیقت تمرکز در ذهن ایجاد می شود که از تنش رها شده باشد. بنابراین باید سعی کنید که ذهن وانهاده شود. بعد از تمرین های سکوت ذهن و ایجاد آرامش و رهایی از تنش می توانید تمرینات تمرکز را شروع کنید و آنرا ادامه دهید. وانهادگی و تمرکز دو امر به هم پیوسته اند شما نمی توانید تنها قسمتی از بدن را وانهاده کنید، مگر آن که ذهن را روی آن قسمت کانونی کنید. زمانی روی ذهن و مغز می توانید خیره شوید که کاملاً وانهاده شده باشند. سخت کردن یا کوشش برای جمع حواس یک ذهن نامساعد مانند تابیدن دوباره نخی است که سخت تاییده شده است. در چنین حالتی به جای رسیدن به تمرکز، کوشش و تلاش شما به خوردن قالب ذهن منجر خواهد شد. بنابراین تمرکز باید در

یک سیستم پیشرفته توسعه یابد. شما نباید در موقعی که تنش دارید، یا خسته هستید، برای مراقبه و تمرکز به خود فشار آورید.

عصب و عضله تنش دار و متشنج را با تمرکز کاری نیست. حالت تمرکز و مراقبه در بدنی که حساس و متلاطم است پدید نمی آید. افراد پریشان حال نمی توانند موقعیتی داشته باشند. بعضی افراد که احساس سختی بین دو ابرو و یا نقطه مقابل آن، در پشت سر، می کنند، تصور می نمایند که در حالت مراقبه قرار گرفته اند. در حالی که چنین نیست آن ها با سردرد یا رنج دیگری آشنا می شوند. توجه بدون تنش آرامش ایجاد می کند. از این رو تمرکز باید بدون کمترین زحمت، و بدون تنش انجام شود تا کنترل ذهن حاصل آید. در تمرینات آرامش دهنده، اجتناب از هرگونه آشفتگی و تشنج ضروری است. اگر آرزوی موفقیت دارید، باید به این نکات اصلی که موانع مراقبه شناخته شده اند، توجه خاص داشته باشید. اگر هم تمایلی به اكمال مراقبه نداشته باشید، باز هم از تمرینات مختصر بدون مانع سود خواهید برد. مراقبه، اعصاب را آرام می کند، ذهن را پاک می کند. سلامت را افزایش می دهد. مراقبه منبع حیات است و بینش جدیدی از زندگی به شما عطا خواهد کرد.



تمرکز یوگایی، تانتریکی و اوپانیشادی

در متون اوپانیشاد و تانتریک به تعداد کثیری تمرین مراقبه، در ارتباط با سیستم علمی عملی یوگا، اشاره شده است. غالب این تمرینات به نحوی آشکار در دسترس مردم قرار نگرفته‌اند، و به آن‌ها نشان داده نشده‌اند. اما احساس می‌شود که مردم نیاز به دانستن و آموختن آن تمرینات دارند، تا برای رفتن به عمیق‌ترین لایه‌های ذهن و ابعاد مراقبه راهنمایی شوند. مطالعه و تمرین منظم روش‌های پیشنهادی این متون، تمرین‌کننده را یاری می‌کند، تا پلی بین آموخته‌های خود، در مراکز تعلیم یوگا، و روش‌های فعلی بنا کند. آموزش‌های فعلی در این زمینه از روش‌ها و تکنیک‌هایی برخوردار شده که هیچ‌گاه در متون قدیم به آن‌ها اشاره‌ای نشده است. در حالی که این روش‌های غیر مکتوب وجود داشته‌اند و امروز نیز وجودشان ضروری است.

تمرکز یوگایی و تانتریکی

برای پاک‌سازی مراکز روانی به وسیله مراقبه تمرین اجاپا^۱ (تکرار ذکر) به تفصیل شرح داده شده است. در اوپانیشاد نیز به بخشی از آن اشاره شده است. تعداد اوپانیشادها یکصد و هشت است. در هامسا اوپانیشاد^۲ ده قسم تمرین اجاپا شرح داده

1. Ajapa

2. Hamsa upanishad

شده است. این اوپانیشاد پانزدهمین است، و قسمتی از کتاب آتاروا ودا^۱.
 اجاپاجاپا در دو سطح یا دو قسم تمرین می‌شود، در سطح بریدن ذهن از موضوعات
 حسی (پراتیاهارا)^۲ روش، ناخالصی‌ها را مستور می‌کند، سیمای خارجی در فعالیت‌های
 فیزیکی به کار می‌روند. به تدریج آگاهی از جریان تنفس درونی می‌شود، و سپس ماترا
 (ذکر) به آن اضافه می‌گردد، تا نفس Self را اغوا کند، و از فعالیت باز دارد. با سخت شدن
 حالت مراقبه، تمرکز روی ماترا عمیق‌تر می‌شود، و به نادیده‌ها و چاکراها نفوذ می‌کند.
 حتی تظاهرات بدن هاله‌ای، تجارب ذاتی از حواس و محیط بیرون حواس را، که حفظ
 می‌شوند، به تدریج پراکنده می‌کند.

ده تمرین که اینجا شرح داده شده‌اند. سطوح متفاوت اجاپاجاپا هستند، که در توسعه
 مراقبه مؤثرند. البته باید فهمیده شود که گروه تمرینات مرکزی، گروه تمرینات بیرون
 کشیدن حواس از محسوسات را تقویت می‌کنند. تمرینات اجاپاجاپا صرفاً برای تمرکز
 روی تنفس و ماترا، و برای بیداری کانال‌های انتقال انرژی و چاکراها تنظیم شده‌اند تا
 بدون هیچ کوششی عبور پرانا از سوشامنا به راحتی انجام گیرد.

تراتاكا

دومین تمرین تراتاكا است، و آن عبارت است از خیره شدن به یک نقطه. هرکس
 می‌تواند برحسب توانایی خود تراتاكا را تمرین کند. در سیستم یوگا و تاتریک تمرین
 تراتاكا به همان خوبی تمرینات اوپانیشاد است این تمرین در چهار حالت نشان داده شده
 است که منبع تمرکز را از بیرون و از فضای وسیع تهی درون، در اوج مراقبه کشف
 می‌کند. تراتاكا دو بخش است درونی و بیرونی. در تراتاكای بیرونی ذهن روی یک نقطه،
 یا نماد یا موضوع خیره می‌شود. در سیستم یوگا موضوع تمرکز بیرونی و درونی که همان
 تمرکز است به موضوعات درونی ختم داده است. تراتاكا در هر دو قسم پراکندگی را از
 ذهن دور می‌کند و مشاهده فضای خالی تهی - شونیه اتفاق می‌افتد.

تمرکز اوپانیشادی

متون اوپانیشاد که به یوگا اختصاص می‌یابد برای تمرکز روی فضا (آکاشا) و تمرکز بر سطوح آن، تمرینات متنوعی را ارائه می‌دهد، اما به دقت مشخص نمی‌کند که تمرکز روی کدام یک از نقاط یا موضوع‌ها انجام گیرد. آن تعلیمات جریان کاملی است که ذهن را در میان حالات مختلف تجارب درون و بیرون قرار می‌دهد آن‌هم در وضعیت تمرکز بر فضا. بر طبق متون وداها، فضا یا آسمان یا آکاشا در مراقبه بیشتر تأثیر حمایت‌کننده دارند. تمرکز روی صور آسمانی خودبه‌خود با یک تجربه ذهنی اتفاق می‌افتد، که مخالف انقباض و انبساط ناراحت‌کننده است. فضای وسیع درون منبع نیرومند انرژی است. نیروی محرکه‌ای که تمام اعمال از آن ناشی می‌شوند. یک سطح طبیعی و جوشان از احساسات، هیجان‌ها، افکار، لذت‌ها، و رنج‌ها در مغز وجود دارد که مانند کف آب دریا است. ما می‌توانیم ناظر بر کف و جوشش آن باشیم، اما نه ناظر بر خود دریا، اگرچه در کنار آن باشیم. جباب‌ها به صورت کف دریا نشانی از آگاهی روانی است، که بر بالای فضای دون حد ذهن ساکن‌اند. هوشیاری از اقیانوس نامحدود هوشیاری است. یوگا اوپانیشاد سه سطح مختلف از مراقبه را شرح می‌دهد:

سطح بیرونی، میانی، درونی. تمرینات متنوع بر اساس این سه سطح آموزش داده می‌شوند. بعضی از تمرینات ترکیبی از تمرینات هر سه سطح هستند، نکته مهم درباره تمرینات این است که تا در تمرینی مهارت نیافته‌ایم به تمرین بعدی نپردازیم، و توجه کنیم که تکامل تمرین متناسب با توانایی شخص باشد. تمرین باید با کوشش گام‌به‌گام انجام شود تا مهارت حاصل آید.

تمرینات سطح بیرونی

تمرکز بر سطوح بیرونی عبارت است از جمع حواس روی موضوع خاصی که خارج از محدوده بدن قرار دارد. و به تدریج در جریان‌های مختلف کامل می‌شود، و به مراقبه ختم می‌گردد^۱. اولین روشی که در اینجا به کار گرفته می‌شود، خیره شدن به فضا است.

۱. در اوپانیشاد این سطح به نام باهیرلاک شیوا نامیده شده است که از دو واژه خارج و هدف ترکیب شده.

طریق انجام آن این است که: دست را به طور افقی در جلوی بینی قرار می دهیم و به ناخن انگشت کوچک خیره شده، به طور ثابت به آن نگاه می کنیم و چشم ها را به مدت زیادی در این نقطه نگاه می داریم. حفظ دقیق بینایی روی فضای خالی مشکل است^۱. عادت چشم خیره شدن به امور قابل حس می باشد و مشکل است که نگاه را روی یک فضا به طور ثابت حفظ کند. با این وصف باید تمام حواس روی فضا متمرکز باشد. آنگاه، خواه ناخواه، عمل ساده می شود. با مداومت تمرین، حواس از پراکندگی و آشفتگی به سوی تمرکز روحی حرکت می کنند. متون یوگا خاطر نشان کرده اند که موقعی که این حالت کامل شد در بالای چشم های بسته یک نور آبی به نظر می آید. در حالت اول مشاهده فضای رویه رو در سطح بیرونی تمرین می شود، و در حالت دوم آکاشامودرا است که تمرین کننده سر را به عقب می برد، و چشم ها را باز نگاه می دارد، و به عمق فضا خیره می شود. این تمرین می تواند شکلی باشد از خیره شدن به مرکز بین دو ابرو یا «شامباوای مودرا». اگرچه این تمرین ها در کل مشاهده طبیعت هستند، اما به وسیله مردمک چشم بر نادی های مختلف جریان می یابند. برای مثال در گُندالینی یوگا در بیداری چاکرای مولاداهارا بیان شده است، که تمرکز بر نوک دماغ، که با ناحیه جلوی پیشانی ارتباط دارد، حساسیتی را در نادی ها ایجاد می کند، به همان خوبی که چرخش آگاهی در نادی ها در سطح مولاداهارا حرکت ایجاد می کند. تمام این تمرین ها به بیداری مراکز روانی کمک می کنند.

در تمرینات سطح بیرونی اولین هدف مشاهده نور آبی از طریق تمرین ذکر شده است. و آن با تمرین بعدی، تا مشاهده نور طلایی کامل می شود. این نور آبی و طلایی علامت چیست؟ این رنگ ها علامت دو نادی آیدا و پنگالا است. آبی رنگ کانال انرژی آیدا در سمت چپ، و نور طلایی رنگ نشان کانال انرژی پنگالا در سمت راست است. بنابراین سیمای خارجی مراقبه کوششی برای درونی کردن ذهن است به منظور کانونی شدن آن روی یک نقطه. نتیجه این کار استواری حالت مراقبه و بیداری دو کانال انرژی آیدا و پنگالا است.

است، و اصطلاحاً به معنای «هدف بیرون» است.

سطح درونی مراقبه - فضای اتری^۱

تمرین بعدی حالت میانی است^۲. در این تمرین کوشش می شود فضا تجربه شود. در یوگا به سه ناحیه یا سه سطح فیزیکی اشاره شده است که عبارتند از:

۱- فضای هوشی که «چیدآکاش» نامیده می شود و فضایی است در سطح مابین ویشودهی، آجنا و ساهاسرارا چاکرا.

۲- فضای قلب، شامل کل ناحیه قفسه سینه، بین سطوح مانی پورا تا ویشودهی، با محور اصلی اتاهااتا.

۳- فضای پایینی ناف، سطح بین مولاداهارا و مانی پورا با محور اصلی سوادهیستانا. تمام روش های مراقبه که در کتب معمولی شرح داده شده اند، با این سه فضا در ارتباط می باشند، و در بدن فیزیکی تجربه می شوند.

چیدآکاش یا فضای آگاهی؛ در طرق مختلف به منظور تماس با فضای آگاهی تمرین می شود. در تمرین چیدآکاش؛ رنگ ها، اشکال هندسی، نمادها و تصاویر روانی خودبه خود ایجاد شده و در فضای آگاهی حرکت می کنند. در پیشرفت تمرین آن ها به صورت اشکال هندسی (یا ترا و ماندالا) به نظر می رسند، که چگونگی حالت درک ذهنی را نشان می دهند. بعضی مواقع هم چیزی مشاهده نمی شود. این حالت مشابه برداشتن آب از چاه است، که به طناب و دلو نیاز دارد. اگر آب در سطح پایینی باشد و طناب کوتاه، شما هرگز آب برنخواهید داشت. اگر شما در تمرین چیدآکاش چیزی نبینید، به این معنی نیست که چاه آب ندارد. در آن سطح چیزی نیست. در چیدآکاش در هر سطح تجربه ای وجود دارد. آن سطح بیرون از تجربه ما نیست. همان گونه که برای تحصیل آب کوشش می کنیم و به حفره چاه می پردازیم، ادامه کوشش ما در چیدآکاش سبب می شود که به عمق آن برسیم. یوگا ما را تمرینات خود برای این مسافرت آماده می سازد.

فضای قلب و تمرکز بر آن در آیین وداها است. در این تمرین ما عوامل کالبد، آگاهی، رؤیا و خواب عمیق را اغوا می کنیم و روشنایی را در قلب تجربه می نماییم. کتاب های

اوپانیشاد با تمرینات متنوع و متعدد در این زمینه بسیارند که تدوین شده‌اند. این‌ها مدونِ تمرین‌هایی هستند که به هیجان‌های شدید و احساس‌ها رسیدگی می‌کنند. هیجانی را با رنگ ایجاد می‌کنند و تغییر می‌دهند. هیجان، رنگ هیجان، ابعاد مافوق هیجان را ... همان عواملی که به‌طور معمول، در زندگی روزانه با آن‌ها سر و کار داریم. هیجان‌ها به ظاهر هوشیار نیستند، اما هوشیاری عمیق نشان می‌دهد که هستند. هیجان‌ها همیشه در ذهن ریشه‌ای عمیق دارند، و باید تجربه شوند و به ذهن برگردند. زیرا برطبق شناخت روان در مراقبه آن‌ها ریشه‌ای عمیق و ناخودآگاه دارند.

فضای سطح شبکه خورشیدی؛ تمرکز روی فضای سطح پایین بدن فیزیکی بیشتر در متون ادبی گُندالینی یوگا مطرح است. در این تمرینات برای اغوا کردن مراکز روانی مولاداهارا، سوادهیستانا و مانی پورا سعی می‌شود، که در حین تمرین در اشکال لوتوس، رنگ، نماد اصنام و حیواناتی چون فیل برای تمرین کننده آشکار می‌شوند.

وایوماپرانا - پنج فضای ظریف

سه فضایی که در فوق شرح داده شد، درشت و ناخالص هستند. بعد از آن‌ها، در حوزه شعور عالی و برتر، پنج فضای بسیار ظریف را تجربه می‌کنیم^۱. تجارب سه سطح پیش گفته در حوزه آگاهی و فوق آگاهی قرار دارند. اما پنج فضای ظریف عبارتند از:

۱- گونا راهیتا آکاشا^۲ (فضای بهتر)

گونا به معنی «نسبت یا عمل» است. راهیتا به معنای «بدون» آکاشا هم یعنی «فضا». گونا راهیتا آکاشا از پایان یک فضای مقدس گرفته شده است. حلقه نور خورشید در طلوع آفتاب، یا شعله آتشی که پرتو افکننده باشد. این توصیف عقایدی را نسبت به گونا راهیتا آکاشا ابراز می‌کند که نشان دهنده عبور از سه فضا و شعور عالی برتر و کشف ناخودآگاه و در نهایت رسیدن به خودهمانی است. نور خورشید یا آتش نمادی است از بدن روشن یا درخشش بدن، که مافوق دانش تظاهرات ابعاد فیزیکی و روانی است. آن فضای مافوق

۱. در زبان سانسکریت لغت پانچا و یاما که به معنی پنج فضا است به کار برده می‌شود.

ابعاد فیزیکی و روانی گوناها است. حفظ این بینش یا رؤیت تجربه، زمانی جزء تجارب این فضا است. تماشای سطح آگاهی در قلمرو اراده است. درست همانند آن که ما برحسب تمایل خودمان می‌توانیم کلی یا موضوعی را تصور کنیم. به این طریق این مشاهده تجربه مشاهده بصری می‌شود.

۲- پارام آکاشا^۱

که از آن مانند فضای عمیق تاریک با یک ستاره نورانی توصیف شده است. درک حالتی که چون تهی^۲ شناخته می‌شود. اینجا دانش و ادراک تجربه می‌شوند. نوری وجود ندارد. تنها آگاهی در شکل ستاره‌ای کوچک یا نقطه‌ای روشن باقی می‌ماند. این نقطه روشن نفس آگاهی است، نه چیزی جدا شده از تجربه. نقطه مرکزی است که آگاهی از آن توسعه می‌یابد. از این نقطه نیز فضای مراقبه توسعه می‌یابد، که به نام مراقبه فضای تهی نامیده می‌شود. در این فضای خالی نقطه‌ای روشن ظاهر می‌شود، و بعد به کلی غایب می‌گردد، از آگاهی درون و بیرون و آگاهی بدون اختلاف فعال می‌شود. این همان فضای عالی است که تجربه می‌گردد.

۳- ماها آکاشا^۳

همچون آفتاب نیم‌روزی توصیف شده، که چشم، قدرت دیدن آن را ندارد. همان‌گونه که شما نمی‌توانید، به هنگام ظهر، به خورشید نگاه کنید. این حوزه وسیع شونیا است. در آغاز تاریکی مطلق بود با یک نقطه روشن، که آگاهی است^۴ مشاهده آگاهی. و این آگاهی، سایر آگاهی‌هایی را که اتفاق می‌افتد در برمی‌گیرد. تمام هویت شخصی در سیطره کل آگاهی است. آن همانند مرکز یک خورشید است، که نورفشانی می‌کند. این حوزه به نام فضای بزرگ شناخته شده است^۵.

1. Paramakasha

2. Shoonya

3. Mahakasha

4. Drashta

۵. در تمرین چید آکاشا، در جدایی حس از ذهن افق بسیار تاریکی ظاهر می‌شود که در آن نقطه فضای روشنی ظاهر می‌گردد. بعضی مواقع انسان به وضوح احساس می‌کند که خورشید وارد اطاق شده و فرد در میان آن نشسته است. توجیه این حالت بسیار مشکل است مگر این‌که انسان در حالت قرار

۴- فضای عناصر

اشاره به پنج عنصر ناخالص: خاک، آب، آتش، هوا و اتر است، که بذر آنها در فضای این عناصر جوانه زده است. عناصر در فضای خواب آلودند. بنابراین فعال نبوده و حرکتی ندارند که به بیرون توسعه یابند. تکامل عناصر، زمانی صورت می‌گیرد که روی هر کدام از کیفیت‌های آنها تمرکز شود. بنابراین نه عمل، نه بذر که شکلی از تمایل در عملش و یا کارش برابر خواسته‌اش ایجاد کند وجود ندارد. در این فضا درک دوگانگی ناپدید می‌شود. تجارب با نام، شکل و عقیده بستگی دارند، که در اینجا ناپدید می‌شوند. حالتی از بی‌شکلی مطلق حاصل می‌گردد!

۵- فضای درخشش یا روح که خالص و روشن است

در این قسمت نام «سوریا» به معنی «خورشید» به کار برده شده که قابل تغییر و تعبیر به روح یا به اندام‌هایی است که به منزله خورشید بدن می‌باشند. این فضای خورشیدی یا روح، با سرچشمه روشنایی، که ایجاد کننده هر موضوع دیدنی و نادیدنی است، ارتباط دارد. این فضا یک حقیقت است که درخشش آن به وسیله فضای عنصری است. این فضا ارتباط خود را با عناصر به هنگام آفرینش نشان می‌دهد. این پنج فضای ظریف را در تمرینات زیر مشاهده می‌کنیم:

حالت تمرکز درونی

به این مراقبه، یا وضعیت انتارلاک‌شیا گفته می‌شود. «انتار» به معنی درون و «لاک‌شیا» به معنی قصد و هدف است، و روی هم رفته می‌توان آن را موقعیت «هدف از درون» نامید. این موقعیت همانند مراقبه سطح بیرون است. زیرا آگاهی و تمرکز ذهن از محدوده هوش و مافوق تجارب می‌گذرند، و هوش عالی ادراک و تجربه می‌شود. هرکس از آن سطوح تودرتو، جایی که آگاهی روانی فعال می‌شود، درک ویژه‌ای دارد. در آغاز فقط آگاهی روانی وجود دارد. هنگامی که دانش و درک فعال شد، در فضای

گیرد و موقعیت درونی بدن را احساس کند.

۱. نمادهای عناصر که در تمرینات بیداری فضای عناصر به کار گرفته می‌شوند در شکل و رنگ ویژه

ضمیمه کتاب چهارم منتشر شده است.

چید آکاش، بینایی رخ می دهد. تجربه کردن احساس ها از این فضا ناشی می شود، همچنین تصورات ذهنی و احساسی در این ناحیه رخ می دهند. این ها حالات ذهن در موضعی از توجه است. کوشش اولیه ای که قوای ذهنی را در حداکثر توانشان حفظ می کند. در این حالات حداکثر تجربه ذهنی دیده می شوند. انسان به عمق تجارب راه می یابد و در انتهای فضای تجربه، پنج عنصر همیشه گوش به زنگ بوده اند. بیشترین تأکید مراقبه بر وجود مشاهده است؛ استعداد مشاهده تدریجاً ظریف تر می شود. ضمن مشاهده ممکن است آشفتگی در برخورد با حواس و محیط خارج رخ دهد. بنابراین موقعی که از حالت توجه انصراف و بازگشت حاصل گردد، آگاهی روانی که از روی میل طبیعی و طیب خاطر است طلوع می کند.

آگاه باشید! و ذهن را روی تجارب روانی خود کانونی کنید، زیرا که آخرین حالت تمرکز حواس و مقدمه حالت بریدن از عالم محسوسات است. در این حال سه بُعد یا سه سطح که به وسیله محققان و مقدسان توصیف شده اند، وجود دارد. اولین آن مشاهده یا تجسم سوشومنا است. دوم آگاهی از صدای درونی یا نادا. و سومین حالت مشاهده نور آبی است.

سطح اول - تجسم فکری سوشومنا

مراقبه درون یا آگاهی، از سوشوما شکل می گیرد. ما ضمن مراقبه میانی توسعه آگاهی را در نادای ها تجربه می کنیم و آن ها را توسعه می دهیم تا نور آبی و طلایی را مشاهده کنیم. با وجودی که نادای سوشومنا به عنوان تنها نادای روحی توصیف شده است، در واقع از دو نادای شکل گرفته است. مانند لوله ای میان تهی است که لوله ای دیگر در آن قرار دارد، این لوله دوم برهنه نامیده شده است.

براهما نادای در شکل یک ستون ریسمان، مانند آتشی درخشان در سوشومنا تصور شده است. صعود کندالینی در راستای این نخ روشن است، که تصور می کنیم. تصور کردن عبارت است از آن که ما ذهنمان را از تجربه کردن معکوس می کنیم، یعنی به تجربه ای دیگر وامی داریم. اگر ما با چشم های بسته گلی را تصور کنیم، روشنی وجود ندارد، و تصویری به نظر نمی رسد. تنها یک فکر در ما وجود دارد: «ما گل را می بینیم». شاید اگر فکر شدت یافت، بتوان شکل مبهم گل را به صورت سایه یا خطوطی ملاحظه

کرد. بنابراین قدرت تجسم فکری بر طبق اولین حالت از دو حالت مراقبه به کار گرفته می شود. سپس زمانی که آگاهی روانی طلوع می کند، جریان رؤیت می شود. دارشان به معنی دیدن است، و آن عبارت از عمل مشاهده یا آشکار کردن یک سمبل یا یک موضوع می باشد. مانند یک گل، که با تمام خصوصیاتشان از قبیل رنگ و شکل ظهور می یابد. این حالت تجسم فکر نامیده شده است. جایی که یک تجربه حقیقی مشابه یک نوع تجربه دست نویس شده است. جایی که موضوع تمرکز وجود حقیقی ندارد و می تواند به وضوح مشاهده شود یا به نظر برسد. در یوگا به این نوع تجربه «دارشان» یا تجسم فکر گفته می شود. بنابراین، براهمانادی، نخ درخشان در این حالت تجسمی نیست زیرا در مرکز سوشومنا به نظر می آید که از مولاداهارا ساهاسرارا وسعت دارد و در حرکت است. به نظر می آید که نقطه روشنی در طول براهمانادی در حرکت صعودی و نزولی می باشد.

متون قدیمی می گویند: موقع بیداری یا روشنایی، گندالینی از براهمانادی عبور می کند و در ناحیه سر به نظر می رسد. در رنگ چیدآکاش معمولاً موقعی که چشم ها را می بندیم، نگاهش تاریک و گرفته است، اما بعد سفید و روشن می شود. چون که تمام درون سر با روشنایی محدود شده است. بعضی از متون این روشنایی را در مرکز بین دو ابرو، در پیشانی، معرفی کرده اند که با تمرین از محدوده ابعاد هوشیاری و ناهوشیاری به مناسبت ارتعاش تمرین خارج می شوند.

سطح دوم - صداهای درونی

مشابه صدای (هیس) است که هنگام تمرکز عمیق در گوش ها شنیده می شود. این صدا منبع بیرونی ندارد. منبع اصلی آن در سطح آجناچاکرا است که در بیداری گندالینی رخ می دهد. و ارتعاش صدا در اینجاست که با چاکرا برخورد می کند. شنیدن صداهای ناشی از ارتعاش حرکت نیروی گندالینی متفاوت است و به صورت مختلف شنیده می شود. مانند صدای وزش باد، صدای حرکت زنبور، صدای حیوانات و غیره.

سیستم یوگای علمی و عملی ده نوع صدا را تجربه کرده است که عموماً درونی هستند و منبع خارجی ندارند این صداها در حکم علامت های فرسخ شمار در بیداری گندالینی در آجناچاکرا می باشند.

این ده نوع صدای اشاره شده در یوگا عبارتند از:

- | | | |
|-------------------------|---------------------|---------------|
| ۱. صدای فیش جرقه زدن | ۲. صدای فلوت از دور | ۳. صدای ناقوس |
| ۴. صدای شیپور | ۵. صدای هود زدن | ۶. نواختن سنج |
| ۷. صدای ونیا (نوعی ساز) | ۸. بارش باران | ۹. صدای طبل |
| ۱۰. صدای رعد | | |

در شنیدن صدای فلوت (نی) به نظر می‌رسد که بعضی تاریکی چید آکاش را به روشنی و درخشش رنگ‌های مختلف تغییر می‌دهند. صداهای ناشی از ارتعاش در زیبایی یک کار هنری در ابعاد سه‌گانه یا هماهنگی صدای گوش نواز نی در یک سمفونی است.

سطح سوم - مشاهده نور آبی

در پایان با رسیدن نیرو به آجناچاکرا، در مرکز بین دو ابرو، و آنها تا در قلب، نور آبی ظاهر می‌شود. این نور آبی روشن، که در تجربه روانی یا گندالینی ظاهر می‌شود، نشان دهنده نفوذ در آکاشا می‌باشد. مشاهده نور آبی صریح، که پس از تمرینات زیاد به دست می‌آید علامتی است برای شما که می‌توانید به تمرینات بعدی پردازید. این حالت که نشانه تکامل مراقبه در این سطح بوده و بسیار ظریف می‌باشد، تمرکز روانی است. این حالت نگه داشتن ذهن روی یک تجربه ذهنی است، نه یک تصور یا تصویر بیرونی.

بخش دوم

تمرکز یوگایی و تانتریکی



وضعیت استوار (مجسمه)

اولین گروه از تمریناتی که پرتوجو باید در انجام آن مهارت حاصل کند، گروه تمریناتی است که بدن را برای انجام تمرینات دیگر استوار و محکم می‌سازند، و اساس و پایه تمرین‌های تمرکز به‌شمار می‌آیند. این تمرینات به‌نام کایا استریام^۱ معروف است. «کایا» به معنی بدن و «استریام» به معنی بی حرکت است. و آن عبارت است از شکل نشستن که در آن بدن به صورت یک مجسمه بی حرکت در می‌آید و برای مدتی موقعیت بدن را در حالت بی حرکتی حفظ می‌کند. اهمیت این تمرین در مراقبه به این سبب است که بین ذهن و بدن پیوستگی دائم وجود دارد. موقعی که بدن سخت و بی حرکت می‌شود، هم‌زمان ذهن هم از بی حرکتی بدن پیروی می‌نماید.

شما در شروع هر تمرین ابتدا باید حال استواری بدن را به مدت پنج تا ده دقیقه انجام دهید. زمانی که بدن به حالت سکون و بی حرکتی کامل درآمد، تمرین مراقبه و تمرکز آغاز می‌گردد. این نکته مهم را همواره در نظر داشته باشید که ذهن باید روی بدن بی حرکت باقی بماند. اگر بدن حرکت کند، ذهن هم به همراه آن حرکت می‌کند، و حالت مراقبه از موقعیت خود منحرف و شکسته می‌گردد، و چون شکسته شد، دوباره نمی‌تواند موقعیت قبلی اش را بازیابد. در اثنای تمرین تمرکز حواس، و در حالت جمع حواس از موضوعات خارجی، در صورت لزوم، ایجاد حرکت و حتی تغییر حالت

1. Kaya sthairyam

دست‌ها اشکالی ندارد، و شما می‌توانید بعد از حرکت مجدداً به تمرین برگردید. اما در مراقبه نباید حتی کوچکترین حرکتی، ولو حرکت جزئی یک انگشت، انجام دهید. در تمرین مراقبه حرکت مژه و حتی فروبردن آب دهان هم ممنوع شده است.

چنین حالتی تنها در وضعیت استواری بدن امکان‌پذیر می‌گردد. لذا قبل از شروع تمرکز باید قرارگرفتن در وضعیت مجسمه را برای نیم تا یک ساعت ونیم تمرین کنید، و مهارت لازم را کسب نمایید، آن‌گاه به سراغ تمرین مراقبه بروید.

ابتدا باید بدن را وانهاده کنید، و کوشش نمایید تا توانایی لازم را برای این کار به دست آورید. این توانایی حاصل نمی‌شود مگر زمانی که در پاک‌سازی بدن اقدام کرده و تمرینات مقدماتی نظافتی و پاوان موکت آسانا را انجام دهید و در این صورت می‌توانید اطمینان حاصل کنید که در پی وانهادگی، حالت استواری بدن نصیب شما می‌شود. در تمرین وانهادگی تجربه می‌کنید که تنفس به‌طور طبیعی، و خودبه‌خودی تغییر می‌یابد، و آگاهی ثابت می‌گردد، و ذهن به‌سوی جمع حواس حرکت می‌کند. در نتیجه حالت سکون ذهن و جسم به دست می‌آید. زمانی که آگاهی آرام و ثابت می‌شود، اگر حرکتی احساس شد، تمرکز روی همان نقطه معطوف می‌گردد، ولی حرکتی انجام نمی‌شود. باید بدانید که نشستن در حالت مراقبه و انجام تمرین با بدنی ناستوار و ذهنی پراکنده نتیجه‌ای در بر نخواهد داشت، اگرچه تمرین یک قرن ادامه یابد. آنچه که حاصل می‌شود تنش و تشنج ذهن است. بنابراین تمام کوشش و توجه خود را برای مهارت در این تمرین به کار گیرید. از مشکلات جسمی و روانی، که ممکن است به علت نامساعد بودن بدن شما حاصل گردد، نهراسید. ادامه کار شما را موفق می‌کند.

روش

حالت اول - آمادگی

در یکی از وضعیت‌های مراقبه که احساس می‌کنید کاملاً راحت و آسوده هستید، بنشینید (ترجیحاً به حالت نیلوفر یا استاد) کوشش کنید بدن را به نحوی متعادل کنید که در طول تمرین نیازی به حرکت نداشته باشد. از ستون فقرات مطمئن شوید، که راست قرار گیرد، سر و گردن راست و مستقیم و کمی متمایل به سمت عقب باشند، دست‌ها را، در وضعیت چین یا جانانامودرا روی زانو‌ها قرار دهید، چشم‌ها را ببندید و به تنفس خود که

از سوراخ‌های بینی انجام می‌شود آگاه باشید. تنفس‌ها آهسته و عمیق باشد. ذهناً پنج تنفس را شماره کنید.

حالت دوم - وضعیت بدن

آگاهی از تنفس را روی کل بدن برگردانید و احساس کنید که ستون فقرات راست است و در یک حالت قائم از کل ساختار بدن قرار گرفته است. تعادل دست‌ها، ساق پاها و در مجموع از کل بدن آگاه باشید: آگاهی از موقعیت بدن.

حالت سوم - آگاهی از بدن

با چشم‌های بسته، ذهناً بدن خود را مشاهده کنید. همان‌گونه که بدن را در آینه‌ای مشاهده می‌کنید، آنرا در وضعیت مراقبه رؤیت کنید، از تمام جهات، سمت راست، جلو، چپ، پهلوها، عقب و سر، در انتها از وضعیت کلی بدن آگاه باشید.

حالت چهارم - بدن به شکل درخت

از کل بدن آگاه باشید، و احساس کنید که بدن شما در زمین ریشه دارد. تجسم کنید که بدن شما مثل یک درخت است که از زمین سر برآورده است. بدن شما تنه درخت؛ سر و دست‌ها، شاخه‌های آن و پاها ریشه درختی هستند که در زمین فرورفته است.

حالت پنجم - احساس بدن

از هر حالت ذهنی که پیدا می‌شود و آنرا احساس می‌کنید آگاه باشید. از سرما، گرما، باد، خارش، درد، تشویش، اضطراب، انقباض و انبساط. هرگاه این‌گونه حالات ظاهر شد، آگاهی را مستقیماً به آن‌ها ببرید. اما به ذهن اجازه ندهید که روی این حالات تمرکز کند. اگر ذهن به این سو و آن سو منحرف شد، آنرا به احساس کردن بدن سوق دهید.

حالت ششم - آگاهی از قسمت‌های بدن

آگاهی را محدود کنید به رؤیت سر، و تنها از رؤیت و مشاهده سر خود آگاه باشید. هر وضعیتی را که در سر ایجاد شد، احساس کنید. بعد از احساس و آگاهی از سر، به گردن پردازید. از هر موقعیت که گردن دارد آگاه شوید. آگاهی ذهن را در گردن دنبال کنید و سپس آنرا به شانه‌ها انتقال دهید. از وضعیت شانه‌ها، دست راست و دست چپ

آگاه شوید. به همین ترتیب چرخش آگاهی را در تمام قسمت های بدن: سطح قفسه سینه، شکم، پای راست، پای چپ، و سایر اندام ها به گردش درآورد، به گونه ای که در پایان، از تمام بدن و از تمام اندام ها آگاه باشید. کل بدن را در یک لحظه و یک نگاه مشاهده کنید. این چرخش آگاهی را در همین مسیر برای یک مرتبه دیگر انجام دهید. در طول تمرین آگاهی را حفظ کنید که منحرف نشود.

حالت هفتم - قابلیت بدن

ذهناً یک خواسته را مرور کنید، «من مایل نیستم که در طول تمرین بدنم را حرکت دهم، بدنم نیازی به حرکت و ارتعاش ندارد، من می خواهم مانند یک مجسمه بر روی زمین استوار و بی حرکت باقی بمانم.» اگر احساس کردید که حتی یک حرکت جزئی در انگشت های دست یا پا، و یا در انگشتان دست و پا ایجاد شد، یا نامیزانی در لباس و یا خراشی احساس گردید، فوراً کوشش کنید که با توجه کردن به آن، بر آن غلبه کنید. زمانی که این گونه حرکات اجباری احساس می شوند، به خود بگویید: من تا پایان تمرین تمایلی به حرکت دادن هیچ قسمتی از بدنم را ندارم.

حالت هشتم - سکون و بی حرکتی

از هیچ چیز جزء بدن فیزیکی و وضعیت مراقبه که در آن قرار دارید، آگاه نباشید. آگاهی مطلق از کل بدن، بی حرکتی، استواری بدن فیزیکی را احساس کنید. احساس بی حرکتی و آرامش را توسعه دهید. از بدن بی حرکتی که مانند سنگ است آگاه باشید. بدن شما به طور کامل بی حرکت و آرام است. از بدن فیزیکی، که در شکل یک مجسمه بی حرکت زوی زمین افتاده است آگاه باشید. نه حرکت، نه ناراحتی، تنها آرامش همیق بی حرکتی بدن را فراگرفته است.

حالت نهم - استحکام روانی

معمولاً بدن شما در این حالت سخت و محکم می شود. مانند یک تخته سنگ، این سختی و بی حرکتی را احساس کنید. بدن آن قدر سخت شده است که حتی اگر کوشش هم بکنید، قادر نیستید هیچ حرکتی، در هیچ سمتی انجام دهید. از کل بدن آگاه باشید. توانایی، سختی ذهن، بدن قفل شده و بی حرکت خود را احساس کنید.

حالت دهم - آگاهی از تنفس

هم‌زمان با سفت شدن و بی‌حرکتی بدن، آگاهی از جسم فیزیکی را فراموش کرده، آگاهی خود را متوجه تنفس کنید. از تنفس طبیعی خود که در تناوب و ناگسیخته است، آگاه شوید. توجه کنید به حرکت آرام تنفس، به دم و بازدم، که در نظم خود در جریان است. هر حرکت تنفسی را آگاهانه دنبال کنید. هم‌زمان از کل بدن آگاه باشید. تناوب آگاهی از بدن به تنفس و از تنفس به بدن را حفظ کنید. احساس کنید که تنفس در یک ریتم طبیعی جریان دارد، تا آگاهی خود به خود روی تنفس مرکزیت یابد. کوشش زاید نکنید. در همان حال که بدن کاملاً ثابت و بی‌حرکت می‌شود، تنفس هم ظریف و مداوم می‌گردد. حتی به نظر می‌رسد که شما به سختی نفس می‌کشید.

حالت یازدهم - تمرکز

همچنان‌که تنفس گند و نامحسوس می‌شود، به تدریج آگاهی خالص را که در میان مغز بی‌عمل، عمل می‌کند تجربه کنید. با ظریف شدن تنفس احساس کنید که مسؤلیت حرکت ذهن و بدن با تنفس است. ذهن به آرامی، ساکت می‌شود. این یک حالت تمرکزی است که باید تمرین شود.

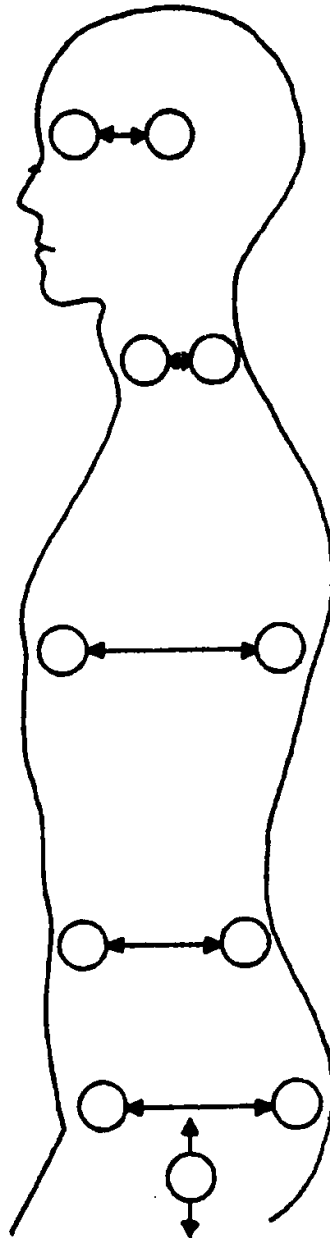
حالت دوازدهم - پایان تمرین

برای پایان دادن به تمرین آماده شوید. از بدن فیزیکی آگاه باشید. وضعیت مراقبه را احساس کنید. آگاه شوید که بدن در جهت مخالف زمین است. از جدایی دست‌ها از زانوها، آگاهی از کل بدن و از تنفس آگاه باشید. تنفس را در حالت دم و بازدم مشاهده کنید. یک تنفس عمیق و راه با ذکر ماترا تنفس کنید. بدن را حرکت دهید. چشم‌ها را باز کنید.

«هاری‌أم. تات. سات.»

چاکراشودھی

«پاک سازی چاکراها»



آجنا

ویشودھی

آناهااتا

مانی پورا

سوادھیستانا

مولاداھارا

پاک‌سازی چاکراها

اصطلاح «چاکراشودهی» به مفهوم پاک‌سازی مراکز روانی است و بیشتر در گُندالینی یوگا به کار گرفته می‌شود. در جاپایوگا این تمرینات به مناسبت قدرتمند کردن تمرینات از یک روز تا یک هفته به طور مسلسل و پیوسته تمرین می‌شوند. در گُندالینی یوگا رسم بر این است که قبل از بیداری گُندالینی، چاکراها باید تصفیه و بیدار شوند. از این رو این تمرینات قسمت مهم تمرینات گُندالینی می‌باشند. هر چاکرا بر اساس هویت خودش مستقلاً تحریک و بیدار می‌شود. در پایان ما تمام مراکز روانی را پی‌درپی متعادل می‌سازیم.

توجه داشته باشید یک خط فرضی در جلوی بدن و یک خط فرضی در پشت بدن تصور کنید که کاشترام‌ها و چاکراها را به هم متصل می‌کند. نیرویی در شکل بیضی که از میان بدن می‌گذرد ...، حالت یک عبور ذهنی در معبر جلو و پشت داشته باشید. بعد ماترا را به آن اضافه کنید، چاکرا تصفیه می‌شود. ارتعاش صدای ماترا، معمولاً، در امتداد مسیر روانی شعله‌ور می‌شود، و مراکز انرژی را باز می‌کند.

هنگام تمرکز روی مراکز روانی، تنفس و ماترا؛ ولتاژ نیرومندی از انرژی ایجاد می‌شود. و با حرکت چرخش به مغز می‌رود. این انرژی به رفع پراکندگی ذهن و استحکام آن کمک می‌کند. لذا پس از گذشت چند دقیقه از تمرین، ذهن روی یک نقطه تمرکز می‌کند و بدون کوشش آرام می‌شود.

روش

حالت اول - پاکسازی مولادها را چاکرا

چاکرای مولادها را نقطه کاشترام یا (المثنی) ندارد. لذا تمرین به طور مستقیم، روی چاکرا عمل می‌شود. سهل‌ترین راه برای اجرای این تمرین آن است که در حالت استاد (وضعیت کامل) بنشینید. این حالت، به خودی خود، به بیداری چاکرا کمک می‌کند. دست‌ها را در حالت چین یا جنانامودرا روی زانوها قرار دهید، چشم‌ها را ببندید، و از بینی تنفس کنید. ذهناً به واریسی بدن، که کاملاً آرام است و تنشی ندارد پردازید. توجه کنید که تنفس منظم و گند است. آگاهی و توجه را به آخرین نقطه برخورد پاشنه پا که ناحیه عجان را فشار می‌دهد معطوف دارید. از این نقطه برخورد به شدت آگاه باشید. روی این نقطه تمرکز کنید، و ضربه‌هایی را که آنجا وجود دارد احساس کنید. مثل آن‌که دقیقاً در آن مکان هستید.

حالا از تنفس آگاه باشید، احساس یا تجسم کنید که دم و بازدم از این نقطه است. احساس کنید که عمل تنفس از ناحیه عجان در بدن صورت می‌گیرد. سعی کنید که این آگاهی واضح‌تر و روشن‌تر شود. در این صورت شما در چاکرای مولادها را نفوذ می‌کنید. بایک ریتم ثابت آگاهی را به سوی تنفس طبیعی ببرید تا طبیعی بودن تنفس را احساس کنید. زمانی که این احساس حاصل شد، آگاه باشید از چاکرای مولادها را که در هر تنفس، دم و بازدم در آن نفوذ می‌کند. آگاهی شما باید از حرکت تنفس آگاهانه در این مرکز باشد. اجازه ندهید که آگاهی از تنفس جدا شود.

تمرین را ادامه دهید، و همراه با تنفس، ماترای ام را تکرار کنید. ماترای ام دو سیلاب است. سیلاب اول (الف) با «ا» کشیده همراه با عمل دم و سیلاب دوم (م) کشیده همراه با بازدم طولانی. زمانی که دم انجام می‌شود، ارتعاش ماترا، که از پایین به بالا حرکت و در چاکرا نفوذ می‌کند را احساس کنید. در بازدم، ارتعاش از بالا به پایین می‌رود و در چاکرا نفوذ می‌کند. در موقع دم احساس کنید که ارتعاش ماترا از پایین به بالا می‌رود و خارج می‌شود. احساس کنید که با این تمرین شما به پاک‌سازی و باز کردن چاکرا با تنفس و ماترا مشغول هستید. تمرین را برای پنج دقیقه انجام دهید.

حالت دوم - پاک‌سازی سوادهیستانا

در وضعیت استاد بنشینید و شرایط وضعیت را رعایت کنید، تا بدن وانهاده شود. آگاه شوید از محل کاشترام سوادهیستانا، در ناحیه آنه، و در آن نقطه متمرکز شوید. آگاه باشید از برخورد پاشنه پا و فشار آن به ناحیه استخوان آنه، از شدت فشار آگاه باشید. این نقطه فشار کاشترام چاکرای سوادهیستانا است. نقطه انفجار چاکرا. آگاه باشید از ضربات این محل و فشاری که در این نقطه است. این محل مرکز انفجار سوادهیستانا شناخته شده است. آگاهی را در یک خط مستقیم به آخرین قسمت از ستون فقرات ببرید. اینجا مرکز چاکرای سوادهیستانا است. آگاه باشید از این نقطه، و ضربان حرکتی سوادهیستانا را احساس کنید و از آن آگاه شوید. هم‌زمان آگاه باشید از تنفس. احساس کنید یا تجسم نمایید که آگاهانه از مرکز سوادهیستانا، در ناحیه عجان، نفس می‌کشید. هنگام دم احساس کنید که ارتعاش حرکت آن از کاشترام، نقطه آنه، حرکت می‌کند، و مستقیم به چاکرای سوادهیستانا در انتهای ستون فقرات می‌رود.

ذهناً یک مسیر عبور انرژی را همراه با تنفس و آگاهی بین کاشترام، در سمت جلوی بدن تجسم کنید و نیز چاکرای سوادهیستانا در پشت انتهای ستون فقرات، مرکز اصلی چاکرا در دنبالچه. حالا احساس کنید که از محل برخورد این دو نقطه آگاه هستید. با هر دم احساس کنید که سطح عجان منبسط می‌شود، و آگاهی و تنفس از محل کاشترام در یک مسیر مستقیم به سمت چاکرا در پشت حرکت می‌کند، و در بازدم احساس کنید خروج تنفس و آگاهی از ناحیه سوادهیستانا در یک مسیر مستقیم تا کاشترام سوادهیستانا صورت می‌گیرد. آگاهی از حرکت تنفس در این مسیر را ادامه دهید تا احساس روشن‌تری حاصل گردد. اکنون شما نفوذ در چاکرا را با احساس ارتعاش در محل چاکرا احساس خواهید کرد. با آگاهی کامل و تسلط بر تنفس، تمرین را پنج دقیقه ادامه دهید. حالا تکرار ذهنی ماترا را بر آگاهی از تنفس اضافه کنید. هنگام دم ذهناً ماترای آم را تکرار کنید. ارتعاش ماترا از مرکز کاشترام به مرکز چاکرا است. در بازدم و تکرار آم ارتعاش از چاکرا به کاشترام در یک مسیر مستقیم احساس می‌شود. در این مسیر روانی، حرکت ارتعاش تنفس و ماترا را تجربه کنید، و آگاهی خود را با احساس حرکت در این مسیر تقویت کنید. احساس کنید که تنفس و ماترا چاکرا را باز و تصفیه می‌کند. تمرین را پنج دقیقه انجام دهید.

حالت سوم - پاک‌سازی مانی پورا

آگاهی از چاکرای سوادهیستانا را ترک کنید. از وضعیت مراقبه آگاه باشید. اگر بدن شما نیازی به تعادل دارد، آنرا متعادل کنید. مطمئن شوید که بدن شما کاملاً وانهاده و راحت است. آگاه باشید از ناف (کاشترام چاکرای مانی پورا). آگاهی از این مرکز را شدت بخشید. آگاه شوید از ضربه‌های ارتعاشی این ناحیه. آگاهی را از این مکان مستقیم به پشت، در ستون فقرات، انتقال دهید. نقطه‌ای مقابل ناف، مرکز چاکرای مانی پورا. برای چند ثانیه آگاهی را در این محل نگه دارید. کوشش کنید که حرکات ضربه‌ای را در مرکز چاکرای مانی پورا، در ستون فقرات، احساس کنید، و آگاه شوید از جریان منظم و یکنواخت ضربه در این چاکرا.

آگاه شوید از ضربه‌های ارتعاشی این ناحیه. آگاهی را از این مکان مستقیم به پشت، در ستون فقرات، انتقال دهید. نقطه‌ای مقابل ناف، مرکز چاکرای مانی پورا، برای چند ثانیه آگاهی را در این محل نگاه دارید. کوشش کنید که حرکات ضربه‌ای را در مرکز چاکرای مانی پورا، در ستون فقرات، احساس کنید؛ و آگاه شوید از جریان منظم و یکنواخت ضربه در این چاکرا.

از تنفس در ناحیه شکم آگاه باشید و انبساط و انقباض شکم را، که همراه با دم و بازدم ایجاد می‌شود، احساس کنید. تدریجاً احساس یا تجسم کنید که دم و بازدم از این ناحیه است. همچنان‌که عمل دم را انجام می‌دهید، تنفس در یک مسیر روانی مستقیم از ناف وارد چاکرای مانی پورا می‌شود. در بازدم تنفس از چاکرای مانی پورا در ستون فقرات از همان مسیر به ناف (کاشترام چاکرا) برمی‌گردد. آگاهی و تنفس را در این مسیر حفظ کنید و آنرا ادامه دهید. شما به روشنی احساس می‌کنید که سطح شکم با دم منبسط می‌شود و تنفس، در مسیر مستقیم، به محل چاکرا می‌رود، و با بازدم سطح شکم منقبض می‌شود و نفس از مانی پورا به ناف برمی‌گردد. یک راه روانی را بین این دو نقطه تجسم کنید، و آگاه باشید از این مسیر روانی. حرکت تنفس در این مسیر و برخورد دو مرکز کاشترام و چاکرای مانی پورا را احساس کنید. کوشش و توجه کنید که این مسیر روشن‌تر احساس شود. بنابراین آن ارتعاش تنفس در کاشترام و چاکرا نفوذ می‌کند. آگاهی از این حالت را پنج دقیقه ادامه دهید.

موقعی که حرکت طبیعی، خودبه‌خودی و از طیب خاطر شد، تکرار ذهنی ماترا را بر

آن اضافه کنید. هنگام دم تنفس و ارتعاش ماترا در مسیر روانی مستقیم از ناف تا مرکز چاکرا و در بازدم از چاکرا به ناف است.

کوشش کنید که با آگاهی کامل، همراه با حرکت ماترا، حرکت انبساطی را در سطح شکم با دم و برگشت آن را با انقباض سطح شکم و برگشت تنفس به ناف احساس کنید. کوشش کنید تا ارتعاش حرکت ماترا و تنفس را، در مسیر عبور انرژی روانی بین این دو مرکز احساس و تجربه کنید. به احساس خود شدت بخشید و از عمل پاک‌سازی و تصفیه چاکرا و باز شدن آن آگاه شوید. تمرین را برای پنج دقیقه ادامه دهید.

حالت چهارم - پاک‌سازی آنهااتا

آگاهی از چاکرای مانی‌پورا را رها کنید و آگاه باشید از قفسه سینه. سطحی که از درون مانند یک صندوقچه استخوانی است. مرکز آگاهی در جلوی قفسه سینه، در محل جناق سینه است. آگاهی خود را در این نقطه کانونی کنید. احساس کنید که ارتعاش آن با ضربان قلب یک ریتم همسان دارد. از این نقطه، آگاهی دقیق پیدا کنید. این نقطه کاشترام چاکرای آنهااتا و ماشه انفجار چاکرا است. آگاهی خود را در یک مسیر روانی از این نقطه مستقیم به پشت، در ستون فقرات، ببرید. این نقطه مرکز چاکرای روانی قلب است. چاکرای آنهااتا. روی این نقطه تمرکز کنید، و از ریتم ضربان قلب، در این مکان، آگاه باشید. تمام آگاهی در آنهااتا چاکرا با تنفس طبیعی تمرکز کنید. انبساط و انقباض قفسه سینه را همراه با تنفس احساس کنید. احساس و تجسم کنید که عمل تنفس، دم و بازدم، از این نقطه از میان قفسه سینه است. با شروع دم، تنفس در مسیر مستقیم از کاشترام وارد چاکرای آنهااتا می‌شود و با بازدم از همان مسیر از مرکز چاکرا به نقطه کاشترام برمی‌گردد. در یک مسیر در معبر روانی نقطه چاکرا و کاشترام توجه کنید. با عمل دم قفسه سینه منبسط می‌شود، و تنفس از جناق سینه به سوی آنهااتا چاکرا حرکت می‌کند. با بازدم قفسه سینه انقباض می‌یابد و تنفس از مرکز چاکرا به کاشترام برمی‌گردد. حرکت تنفس در این مسیر را با آگاهی کامل، دنبال کنید.

آگاه باشید از مسیر عبور روانی بین دو نقطه کاشترام و چاکرای آنهااتا از برخورد این دو مرکز آگاه باشید. آگاهی را روی معبر روانی ثابت نگه دارید و احساس کنید که تدریجاً تنفس روشن‌تر و صریح‌تر می‌شود. نفوذ تنفس را در کاشترام و چاکرا احساس کنید.

آگاهی را به تنفس محدود کنید، و از این دو نقطه روانی آگاهی روشنی به دست آورید و آن را برای مدتی ادامه دهید. حالا بر تجربه خود تکرار ماترا را اضافه کنید. احساس کنید همراه دم تنفس و ارتعاش ماترا مستقیم از کاشترام به سمت چاکرا در ستون فقرات حرکت می‌کند. آنگاه با بازدم، ارتعاش ماترا و تنفس، از چاکرای آناهاتا، در مسیر روانی مستقیم به کاشترام چاکرا برمی‌گردد.

از حرکت تنفس و ارتعاش صدای ماترا در مسیر روانی بین دو نقطه آگاهی کامل داشته باشید. احساس کنید که تنفس و ماترا، کاشترام و چاکرا را تصفیه و باز می‌کنند. این تمرین را برای پنج دقیقه ادامه دهید.

حالت پنجم - پاک‌سازی ویشودهی

آگاهی از آناهاتا چاکرا را به ناحیه گلو ببرید. از یک محل یک نقطه در گلو، حفره گلو، آگاه شوید. این محل کاشترام چاکرای ویشودهی است، ماشه انفجار چاکرا. تمرکز کنید و از فشار و ضربان این محل آگاه شوید. آگاهی را از حفره زیر گلو، مستقیم به عقب، روی ستون فقرات ببرید. این محل چاکرای ویشودهی است. آگاهی خود را در مکان چاکرا متوقف کنید و ضربات ویشودهی را احساس یا تجسم کنید. تمام آگاهی را در نقطه ویشودهی متمرکز کنید.

از تنفس طبیعی و خودبه‌خودی آگاه باشید. احساس کنید که دم و بازدم از گلو انجام می‌شود، از محل کاشترام و چاکرای ویشودهی. زمانی که دم را انجام می‌دهید، نفس مستقیم از کاشترام به سمت عقب در ستون فقرات می‌رود و در بازدم، احساس کنید ارتعاش تنفس از چاکرای ویشودهی در ستون فقرات، مستقیم به جلو، به کاشترام ویشودهی برمی‌گردد. آگاهی را متوجه معبر روانی بین دو نقطه کاشترام و چاکرای ویشودهی کنید. در حفظ این حالت سعی داشته باشید. انقباض و انبساط کلی را با بازدم و دم در ناحیه گلو احساس کنید. احساس کنید که انقباض و انقباض با هر تنفس وجود دارد. زمانی که دم را انجام می‌دهید، سطح گلو منبسط و با بازدم منقبض می‌شود. با هر دم و انقباض گلو، تنفس مستقیم به چاکرا می‌رود و با بازدم سطح گلو منقبض شده، و تنفس، از محل چاکرا در ستون فقرات به سمت جلو برمی‌گردد.

حرکت تنفس را در این مسیر تجربه کنید. از برخورد کاشترام و چاکرای ویشودهی

آگاه باشید. حرکت را احساس کنید. آگاهی خود را در این برخورد شدت بخشید. حرکت ارتعاشی را بین کاشترام و چاکرا و در بازدم از چاکرا به محل کاشترام ویشودهی احساس کنید. آگاه شوید از نفوذ در کاشترام و چاکرای ویشودهی. آگاهی را در این معبر روانی حرکت دهید، و حالت را برای مدتی حفظ کنید.

ماترای آم را به تمرین اضافه کنید. با انجام دم ذهناً ماترای او، او را تکرار کنید. احساس کنید ارتعاش ماترا و تنفس از کاشترام ویشودهی به سمت عقب، به مرکز چاکرا می‌رود. در بازدم احساس کنید که ارتعاش تنفس و م-م-م ماترا از محل چاکرا، در ستون فقرات در پشت، به محل کاشترام ویشودهی برمی‌گردد. ارتعاش ماترا را در مسیر روانی تجربه کنید. از برخورد بین دو نقطه کاشترام و چاکرا با ارتعاش ماترا و تنفس آگاه شوید. احساس کنید تنفس و ماترا چاکرای ویشودهی را پاک‌سازی و باز می‌کنند. تمرین را برای پنج دقیقه تکرار کنید.

حالت ششم - پاک‌سازی آجناچاکرا

آگاهی را از چاکرای ویشودهی به آجناچاکرا برگردانید. تمرکز کنید به نقطه بین دو ابرو. توجه دقیق به این نقطه داشته باشید. آگاه باشید از این نقطه که کاشترام چاکرای آجنا است. کوشش کنید تا ضربات منظم را در این نقطه احساس کنید. تمام آگاهی روی ضربات ناحیه کاشترام آجنا. حالا آگاهی را از این نقطه، مستقیماً، در یک مسیر روانی، به سمت عقب سر، رأس ستون فقرات ببرید. اینجا مکان فیزیکی مرکز روانی آجنا است. از این نقطه آگاه باشید. و ضربه‌هایی را در مرکز آجناچاکرا احساس یا تجسم کنید. آگاه باشید از تنفس طبیعی و خودبه‌خودی، و تصور کنید که تنفس از مرکز بین دو ابرو در ناحیه پیشانی انجام می‌شود. زمانی که دم را انجام می‌دهید، از مرکز بین دو ابرو و ارتعاش به سمت عقب سر، رأس ستون فقرات، محل چاکرای آجنا می‌رود. در بازدم همان ارتعاش از محل چاکرا، در یک مسیر مستقیم، به سمت جلو به نقطه بین دو ابرو کاشترام چاکرا برمی‌گردد. آگاهی را بین این دو نقطه روانی حفظ کنید.

هنگام دم، هوا از نقطه بین دو ابرو وارد بدن می‌شود و مستقیم به عقب سر، رأس ستون فقرات، به مرکز روانی آجنا می‌رود. در بازدم، هوا از این مسیر مستقیماً از چاکرا به کاشترام برمی‌گردد. آگاهی از این حالت را حفظ کنید.

شما آگاهی را روی معبر روانی بین دو نقطه کاشترام و آجناچاکرا شدت دهید. رسوخ تنفس را در کاشترام و چاکرای آجنا احساس کنید. تمام آگاهی روی حرکت تنفس، معبر روانی کاشترام و چاکرا باشد. حالا ماترای اُم را به آگاهی اضافه کنید. با هر تنفس، ذهناً ماترا را تکرار کنید. با دم، قسمت اول ماترا، اُوو را احساس یا تجسم کنید. تنفس و ماترا از نقطه بین دو ابرو حرکت می‌کند و مستقیم به پشت سر، بالای ستون فقرات، به مرکز روانی آجنا می‌رود، و با بازدم تنفس و ارتعاش ماترای م-م-م در یک مسیر مستقیم، از ستون فقرات در پشت، از محل چاکرا به کاشترام چاکرا، نقطه بین دو ابرو، برمی‌گردد. ارتعاش ماترا را بین این دو مرکز روانی احساس کنید. ماترا و تنفس چاکرا را تصفیه و باز می‌کند. به آگاهی اجازه ندهید حتی برای لحظه‌یی از آن منحرف شود. تمرین را پنج دقیقه ادامه دهید.

حالت هفتم - چاکراشودهی

آگاه باشید از ناحیه عجان. آگاه باشید از چاکرای مولاداهارا، ضربه‌های عمیق تنفس و ماترا را در مرکز مولاداهارا احساس کنید. با انقباض و انبساط ذهنی در ۲۱ دور تنفس این ضربه‌ها را روشن و صریح احساس کنید. حرکت ضربه‌ای در چاکرا را تجربه کنید. بعد آگاهی را به چاکرای سوادهیستانا ببرید. در قسمت دمیالچه در محل چاکرا، ارتعاش ماترای اُم را، احساس کنید. ۲۱ مرتبه ضربه را در محل چاکرا با ارتعاش ماترای اُم تجربه کنید. سپس آگاهی را به مرکز مانی‌پورا انتقال دهید. مرکز مقابل ناف در ستون فقرات ارتعاش ماترای اُم را در ۲۱ ضربه در چاکرای مانی‌پورا تجربه کنید.

حالا آگاهی را به چاکرای آناهاتا، مقابل قلب، ببرید. برای ۲۱ مرتبه ضربه ناشی از ارتعاش ماترا را در این مرکز تجربه کنید. بعد از احساس ۲۱ ضربه در آناهاتاچاکرا، آگاهی را مقابل قلب ببرید. برای ۲۱ مرتبه ضربه ناشی از ارتعاش ماترا را در این مرکز تجربه کنید. بعد از احساس ۲۱ ضربه، در آناهاتاچاکرا، آگاهی را به مرکز روانی ویشودهی ببرید، و ارتعاش ماترا را برای ۲۱ بار در این مرکز تجربه کنید. سپس به چاکرای آجنا بروید. رأس ستون فقرات، مقابل مرکز بین دو ابرو، ارتعاش ماترا را برای ۲۱ ضربه در محل چاکرا تجربه کنید. آگاهی را به بالای سر چاکرای بیندو ببرید. ارتعاش ماترای اُم را در این مرکز تجربه کنید. نفوذ ارتعاش اُم را برای ۲۱ بار ضربه در چاکرای

بنیدو تجربه نمایید. آگاه باشید از چاکرای ساهاسرارا در تاج سر، ۲۱ بار ضربه ارتعاش ماترا را تجربه کنید. آگاهی را مستقیم از این محل به چاکرای مولاداهارا برگردانید، و دور بعدی را شروع کنید. آگاهی و حرکت ماترا را، مانند قبل، از هر چاکرا به چاکرای دیگر ببرید. تا زمانی که فرصت دارید و بدن کشش انجام تمرین دارد، دورها را ادامه دهید.

حالت هشتم - پایان

آگاهی از تنفس و ماترا و چاکرا را برگردانید. از تنفس طبیعی و خودبه‌خودی آگاه باشید. تنفس ریتم طبیعی و منظم خود را دارد. از بدن فیزیکی و از وضعیت مراقبه آگاه باشید. از تماس بدن با زمین و از انگشتان پا آگاه باشید. دست را حرکت دهید. بدن را احساس کنید. نفس عمیق بکشید؛ کل بدن را احساس کنید و از حالت خارج شوید.

«هاری اُم. تات. سات.»

ذکر ممتد (اجاپا دهارنا)

مقدمه

تکرار ماترا را جاپا گویند، و اضافه شدن (A) به عنوان پیشوند به کلمه جاپا این مفهوم را می‌رساند، که جاپا تکرار خودبه‌خودی ماترا شده است. بنابراین اجاپا تکرار خودبه‌خودی جاپا (ماترا) است، دهارنا تمرکز است و در اصطلاح فارسی عبارت است از تمرکز بر تکرار خودبه‌خودی ذکر. جاپا در درون اجاپا شکل می‌گیرد. به عبارت دیگر اجاپا محیط جاپا است. در حالتی از تمرکز، زمانی که بدون هیچ کوششی ماترا خودبه‌خود تکرار می‌شود، تمرکز بیشتر و بیشتر روی جاپا مرکزیت می‌یابد و ارتعاش آن رسوخ را شروع می‌کند، و جاپا به راحتی ادامه می‌یابد. سطح هوشیاری کوشش بر ماترا صورت ذهنی دارد. ارتعاش حاصله به دانه تسبیح می‌رود، اجاپا بدون کوشش ذهن با برگشت ارتعاش و حرکت دانه تسبیح خودبه‌خودی می‌شود. هرچند شروع جاپا از دهان است، اما با پیشرفت و رسیدن به حالت بالا، اجاپا از قلب و نفس برمی‌آید. جاپا یک تمرین مقدماتی و اجاپا تکامل آن است.

برنامه‌های روحی ودانتا

در متون بسیار قدیمی مانند وداها و اوپانیشادها و در اغلب یوگا اپانیشادها، مانند یوگاشیکا درباره جاپا توصیف و شرح‌هایی نقل شده است، و مسیرهای عبور روانی را به دقت بیان کرده‌اند. درباره تنفس که با صدای سو وارد می‌شود و با صدای هام خارج

می‌گردد، و این‌که سوهام ماترای تنفس است بحث‌های زیادی شده است. گفته شده که سوهام اشاره به تکرار خودبه‌خودی جیوا (هویت فردی) است، و این اشاره به یک مضمون اسطوره‌ای و مقدس دارد که حتی در زمان‌های گذشته و حال هم مورد ستایش بزرگان و مردان روحی بوده و می‌باشد و ایشان این روش را به کار می‌برده‌اند. اشخاصی چون رابها، سوامی کبیر و غیره نیز تمرین اجاپا می‌کرده‌اند. بیشتر تمرینات گذشته در این باره بوده است. مهاتماگانندی رهبر بزرگ هند، نوشته‌ای تحت عنوان: «تکرار ذکر از قلب است نه از زبان» دارد. او می‌نویسد: موقعی که نام از دهان آید به آن جاپا گفته می‌شود، و زمانی که از قلب می‌آید اجاپا نامیده می‌شود. یک مسلمان مقدس در اشاره به ذکر قلبی گوید: من چهارمین بُعد هوشیاری را تجربه می‌کنم^۱ و اضافه می‌نماید آگاهی از هام، از مرکز ناب‌هی^۲ شروع می‌شود و در بالا آمدن معکوس می‌گردد. بنابراین شما «هام» را از این مرکز روانی آغاز می‌کنید، و زمانی که کامل شد، آن را به شکل «سو» معکوس می‌کنید که می‌شود هام سو^۳.

بهاگوادگیتا دربارهٔ اجاپا جاپا اشاره ظریفی دارد: بعضی‌ها پرانا را در آپانا می‌بینند، و برخی آپانا را با پرانا یکی می‌کنند. بعضی‌ها پرانا را در پرانا مشاهده می‌نمایند. پرانا حرکت تنفس به درون است، و آپانا حرکت تنفس به بیرون است. «سو» نشان «آپانا» و «هام» نشان «پرانا» است. بنابراین بعضی از تمرین کنندگان طوری پرانا و آپانا را با هم یکی می‌کنند، که «سو» و «هام» می‌شود «سوهام». بعضی دیگر به گونه‌ای آپانا و پرانا را ادغام می‌کنند که هام با سو می‌شود «هام سو». بعضی دیگر پرانا را در پرانا مستهلک می‌کنند، که بعداً شرح داده می‌شود.

۱. امام محمد غزالی ذکر را چهار قسم می‌داند. قسم چهارم که اعظم است، ذکر قلبی است.

۲. این واژه «Nabhi» استعاره است و احتمالاً اشاره به ناف می‌باشد، و منظور این است که هام و سو هر دو یکی و صدای ماترا می‌باشند که در حرکت تغییر می‌یابند.

۳. تمام عرفای نامی و مقدسین سرزمین ما از طریق ذکر به مقام شامخ معنوی رسیده‌اند در این باره ذکر مفصلی درباره مراقبه تحت عنوان ابزار مراقبه (ذکر و تسبیح) نحوه اجرا این تمرین در عبادات اسلامی در ضمیمه روزنامه خبیر (نگاه به درون) از خرداد لغایت شهریور انتشار یافته است. اینجانب سعی کردم که این موضوع را که در گذشته بحث‌آفرین شده بود و به تعبیر غلط موجب تحریکاتی ضد یوگا شده بود روشن نمایم به نحوی که مقبول صاحب‌نظران افتاد. م.

اهمیت تمرینات مراقبهٔ اجاپا

در گیتا^۱ توضیح زیادتری دربارهٔ اجاپا داده شده است: یکنواخت کردن پرانا و آپانا، که با حرکت در سوراخ‌های بینی یکنواخت می‌شوند. اجازه دهید رفت و آمد تنفس، در سوراخ‌های بینی، طولانی، مستمر و یکنواخت شود. و نیز می‌گوید که ویلوماجاپا^۲ خود به‌تنهایی یک تمرین کامل است. به این وسیله، و بدون کمک استاد، هرکس می‌تواند وارد حوزهٔ روحی شود. این تمرینی است موفقیت‌آمیزتر از تراتاکا. هرکس روی موضوع تمرکز توجه می‌کند، موضوعی که در درون تجسم شده است، بعد از آن راه بسته می‌شود. بنابراین شما از طریق خودتان، و بدون استفاده از تمرینات دیگر، نمی‌توانید به حالت سامادهی برسید. شما به استاد احتیاج پیدا می‌کنید تا به شما بگوید چه بکنید. اما در تمرین ویلوماجاپا شما به استاد نیاز ندارید.

در یوگا تمرینی حقیقی وجود دارد که می‌تواند ذهن را معکوس کرده و آن را به یک حالت توقف خودبه‌خودی تنفس وادارد. اختلاف این است که به‌علت عدم ظرفیت و نامتعادلی شش‌ها، تمرین در مدتی کوتاه بیرونی می‌شود. این اختلاف به‌وسیلهٔ بسیاری از پرتوجویان در تمرین اجاپا تجربه شده است. این اشکال با ادامهٔ تناوب تنفس در تمرین ویلوما محدود می‌شود. همچنین سری تمرینات اجاپا در درون خود تکامل یافته و هرکس می‌تواند، به‌وسیلهٔ آن تمرینات، شخصاً از سامادهی تجربه‌ای داشته باشد. برحسب تمرینات دیگر یوگا، هرکس به کنترل تنفس الزام دارد. با کامباهاکا با توقف تنفس اتفاق می‌افتد، هرچند حفظ و ادامهٔ توقف تنفس در میان تمرین جاپا اجاپا و حتی در سامادهی تغییر نمی‌یابد.

در اوپانیشاد گفته شده است که باید «آناهارجاپا» جاپای بدون پایان تمرین شود، و جاپا باید هم‌تراز بی‌نهایت گردد. در حالی که ما چنین ماترایی که واجد خصوصیت بی‌نهایتی و پایداری ابدی باشد نمی‌شناسیم. بنابراین یک روش تکرار ماترایی بی‌پایان

1. Gita

۲. در این تمرین که بسیار نیرومند است نقش اساسی با تنفس است که از سوراخ سمت چپ بینی وارد می‌شود و از سوراخ سمت راست خارج در تنفس بعدی ورود تنفس از سوراخ سمت راست و خروج از سمت چپ است. شمارش معکوس و ورود و خروج و حبس دم دارای قواعد خاصی است و کلاً تمرین ذهنی انجام می‌گیرد.

لازم است. چنین ماترایی در میان تمرین اجاباجاپا یافت می‌شود؛ زمانی که ماترا با جریان تنفس یکی می‌شود، بنابراین آگاهی از آن تا بیرون ادامه می‌یابد.

سوارا و سوشومنا

در اوپانیشاد دربارهٔ دو پرندهٔ سیاه و سفید مثالی ذکر شده است. هر یک از این دو پرنده با ریسمانی به یک میخ بسته شده و هرگاه به قصد پرواز می‌کوشیدند تا به جلو روند، ریسمان آن‌ها را به عقب می‌کشید و مانع پروازشان می‌شد. لذا خسته شده و در کنار میخ آسوده می‌خوابیدند. این مثال به دو کانال انتقال انرژی آیدا و پنگالا اشاره دارد. مثال پرنده‌ها و حرکت این دو کانال مشابه‌اند. سوراخ سمت راست بینی که با کانال پنگالا اتصال دارد، و به نادی خورشیدی معروف است. سوراخ سمت چپ بینی هم با آیدا یا نادی قمری در اتصال است. تناوب جریان تنفس در این دو کانال هوشیاری درونی را حفظ می‌کند، و اگر در زمان طولانی و به‌طور متناوب کار کند، نمی‌توان به سامادهی رسید. این حالت مشابه بسته شدن دو پرنده است. آن‌ها وقتی خسته شدند در مرکز قلب با تنفس استراحت می‌کنند و سوشومنا بیدار شده و جریان مراقبه خودبه‌خودی می‌شود.^۱

برحسب دست‌آوردهای علم سوارا یوگا موقعی که در سوراخ‌های بینی تناوب وجود ندارد، و آن‌ها یکسان عمل می‌کنند، علامت این است که پرانا در سوشومنا در جریان است. زمانی که این اتفاق افتاد باید از امور دنیایی دست‌کشید و به مراقبه پرداخت. خیلی معمولی است که بعضی مواقع تمرین مراقبه عجیب می‌نماید، زیرا هارمونی در سیستم درونی وجود دارد. موقعی که سوشومنا عمل نمی‌کند، با کوشش زیاد هم نمی‌توانید تمرکز کنید. بنابراین لازم است با تمرکز روی آن‌ها، آیدا و پنگالا را هماهنگ کنید. در این صورت بیدار کردن سوشومنا عملی است. برای متوقف کردن رشتهٔ افکار، لازم است که تنفس صحیح رعایت شود. شما باید شاهد تنفس آگاهانه باشید. در اثنای تمرین اجاباجاپا شما باید نسبت به آنچه که انجام می‌دهید آگاه باشید. آگاهی شما در این موقع باید پایدار و ناگسیخته باشد. از این‌رو ضرورت دارد که آیدا و پنگالا در عمل هماهنگ باشند،

۱. بیداری انرژی روحی منوط به یکی شدن انرژی حیاتی و فیزیکی و عبور از سومین کانال است.

و این هماهنگی از طریق مراقبه کسب گردد. آگاهی باید همانند یک جریان جدانشدنی و پیوسته باشد که از میان شکسته نمی شود. مانند آگاهی به انجام کارها.

آگاهی از تنفس

در تمرین اجابا اولین گام، آگاهی از تنفس است. انسان در هر دقیقه ۱۵ بار و در هر ساعت ۹۰۰ بار و در یک شبانه روز ۲۱۹۰۰ بار نفس می کشد. اما هرگز از این جریان مهم آگاه نیست. انسان از هر چیز جز این جریان روانی که اساس زندگی اوست، آگاه است. تنفس کلید حیات، و اساس و پایه مراقبه است.

دومین گام، آگاهی از چهار بُعد مختلف تنفس است که عبارتند از: تنفس طبیعی، عمیق تر از طبیعی، وانهاده، معلق شده. این چهار بُعد از تنفس را توان در آماده شدن برای خواب ملاحظه کرد. زمان دراز کشیدن تنفس طبیعی است. با کشیدن حواس به درون، تنفس طبیعی عمیق تر می شود. وقتی به خواب می روید تنفس آرام می شود، و کمتر احساس می گردد. بعضی مواقع در اثنای خواب تنفس معلق می گردد، در چنین حالتی ناگهان بیدار می شوید.

این چهار بُعد تنفس در حالت مراقبه ایجاد می گردد. اگر روی تنفس طبیعی خود برای مدت نیم یا یک ساعت، یا بیشتر تمرکز کنید، بدون هیچ کوششی، و هر قدر که بخواهید نفس عمیق و عمیق تر می شود، و سرانجام بسیار آرام می گردد، و صدایی شبیه صدای خفیف مار، که علامت حرکت تنفس است، در گلو شنیده می شود. در مراقبه های عمیق، در اثنای دم یا بازدم، گاه برای نیم تا یک دقیقه. توقف تنفس اتفاق می افتد^۱.

حرکت تنفس

گام سوم، آگاهی از حرکت تنفس است که در کل بدن حرکت می کند. برای مثال آگاهی از تنفس طبیعی در دم و حرکت از ناف تا گلو، و در بازدم از گلو تا ناف. بعد از یک یا دو دقیقه در این آگاهی بودن، تغییر تنفس را احساس خواهید کرد، که نسبت به حالت طبیعی، هم در صعود و هم در نزول عمیق تر می شود. آن گاه شما می توانید، بدون هیچ

۱. در هاتا یوگا این تنفس یوجایی معروف است.

زحمت و کوششی چرخش تنفس را در قسمت‌های مختلف بدن مانند شکم، سینه، سر و غیره تجربه کنید. شما در واقع تنفس را در مشاهده اشکال مختلف، مانند مثلث، مربع، شش ضلعی، دایره (نمادهای روانی)، و دو مثلث معکوس که در آنها تاجا کرا تصور می‌شوند، شرکت می‌دهید. مثلثی که رأس آن بالا است، و مثلثی که آن را قطع کرده و رأسش به سوی پایین قرار دارد. شما باید کوشش کنید که با تنفس آن‌ها را یکی کنید. چرخش تنفس در بدن می‌تواند به روش‌های متفاوت تمرین گردد. اما بهترین تمرین آگاهی از تنفس در معبر روانی است. کانال‌های انتقال انرژی‌های روانی در بدن زیاداند. مهمترین آن‌ها که محل عبور انرژی روحی است، کانال سوشومنا می‌باشد که در راستای ستون فقرات قرار دارد.

معبر روانی

چهارمین گام در اجاپا جاپا راه عبور روانی است. برحسب علم تشریحی یوگا، از مرکز شبکه خورشیدی، در بدن انسان ۷۲ هزار کانال انتقال انرژی منشعب می‌شوند که از آن میان ده کانال، و از آن ده کانال سه کانال بسیار مهم‌اند و کانال‌های اصلی به‌شمار می‌آیند. یکی از آن سه کانال که به نام سوشومنا است کلید اصلی محسوب می‌شود و در راستای ستون فقرات قرار دارد. دو کانال دیگر به‌عنوان دو کلید در طرفین آن واقع شده‌اند و حرکت ماریچ دارند. آن دو به نام آیدا و پنگالا نامیده می‌شوند. هر کدام از این کانال‌ها مسؤول انتقال انرژی خاصی هستند. کانال سوشومنا با آگاهی روحی و انتقال انرژی روحی ارتباط دارد، کانال آیدا مسؤول اعمال روانی و کانال پنگالا مسؤول اعمال فیزیکی در بدن هستند. بدن انسان تحت نظارت و عملکرد این سه کانال انرژی کنترل و اداره می‌شود.

مکان شروع این سه نیرو در بدن فیزیکی، چاکرای مولاداهارا، در ناحیه عجان، بین مخرج و بیضه اس، و در خانم‌ها در دهانه رحم قرار دارد. مسیر حرکتی آن‌ها از نقطه شروع است که به دنباله می‌روند. آن‌گاه به آیدا و پنگالا با حرکت ماریچ و گذر از مراکز روانی به چاکرای آجنا، نقطه‌ای مقابل مرکز دو ابرو، می‌روند و با هم اتصال پیدا می‌کنند. سوشومنا سپس تا «سahasrara» به حرکت خود ادامه می‌دهد. ساهاسرارا یا (تاج سر) نقطه‌ای است که در آنجا موکشا (ارتعاش) اتفاق می‌افتد.

صدای روانی

ماترا یا صدای روانی، پنجمین گام در اجاباجاپا است، و آن ناشی از یکی شدن ماترا با تنفس است. وقتی که شما در حال تمرکز یا مراقبه هستید و عمل دم را انجام می‌دهید، تنفس به خودی خود، آهنگ ظریفی با صدای «سو» ایجاد می‌کند. در حالت بازدم این صدا به «هام» تبدیل می‌شود. زمانی که این صداها با هم یکی شدند، ماترا و تنفس نیز با هم یکی می‌شوند. در آغاز تمرین، رفت و آمد نفس محسوس است. اما با یکی شدن صدا و تنفس شما فقط «سوهام» را احساس می‌کنید. وقتی که تنفس کاملاً درونی می‌شود، شما باید از حرکت آن که ترکیبی از حرکت صدای قدرتمند سوهام است، آگاه باشید. با جریان تصفیۀ نادی‌ها هنگام یکی شدن تنفس با بیداری ماترا، تمام بدن دوباره نیرو می‌گیرد. سموم روانی بلوکه شده در نادی‌ها، که منبع اصلی ناهنجاری‌های روانی و فیزیکی هستند، دفع می‌شوند. صدای روانی (ماترای سوهام) باید بیدارکننده مسیر روانی باشد و در هر قسمت از بدن نفوذ کند. سوشومنا آتما (روح) است هوش عالی است. موقعی که سوشومنا شروع به ارتعاش می‌کند نقش آگاه فعال می‌شود. موقعی که آیدا شروع به ارتعاش می‌کند، نیروهای روانی فعال می‌شوند. زمانی که پنگالا شروع به ارتعاش می‌کند نیروهای حیات فعال می‌شوند و انرژی در تمام سیستم‌های بدن جریان می‌یابد و حتی به محدوده بیرون بدن فیزیکی هم سرایت می‌کند.

بیداری سوشومنا

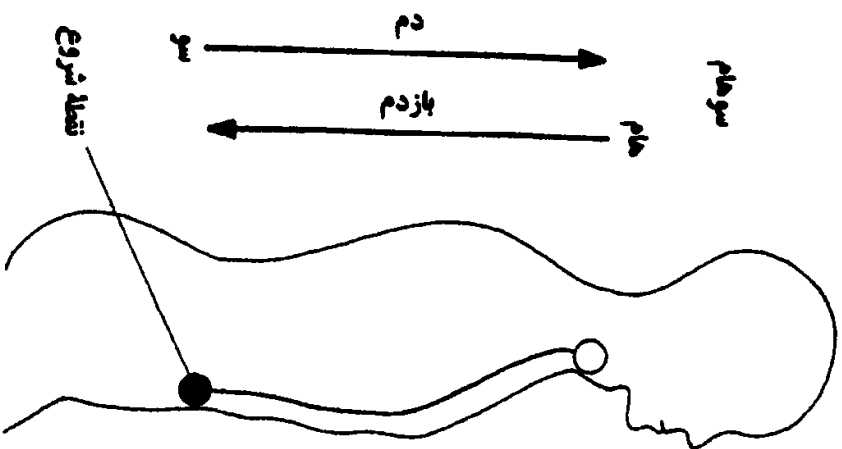
زمانی که سوشومنا با کمک تمرکز روی پرانا ارتعاش پیدا می‌کند، رفت و آمد تنفس و ماترا در سطح هوشیاری عالی، آگاهی ایجاد می‌کند. آن‌گاه صداهای درونی، که نادا نامیده می‌شود، شنیده می‌شوند. همچنین در ابعاد سکوت درون، صداهای مختلفی، از قبیل صدای زنگ، فلوت، رعدوبرق، وزوز زنبور و غیره احساس می‌شوند. هرکس صدایی می‌شنود. ممکن است تجارب درونی دیگری نیز، در ابعاد مختلف، و با ویژگی‌های تازه‌ای اتفاق افتند. این تجارب در ارتباط با کارما و ساماسکاراها می‌باشند که به صورت نمادهایی ظاهر و خارج می‌شوند.

در بیداری سوشومنا که با کمک شاکتی پرانا انجام می‌گیرد، کارماها در شکل نمادها شروع به حذف شدن می‌نمایند. نتیجه این حذف، پیدایش تجارب ظریف و طلوع

صداهاى درونى در شكل نمادهائى مختلف است. مانند مشاهده ابرهائى پراکنده، جدائى افق و فاصله گرفتنش با شما، ظهور حيوانات در اشکال مختلف واقعى و غير واقعى و غيره. اين ها هرچه هستند، مفهوم دار يا نامفهوم، مناسب يا نامناسب، تجارب معمولى هستند که. از عمق آگاهى بر مى خيزند و اتفاق مى افتند. اين ها همه به شما تعلق دارند و اندوخته ذهنى شما هستند که در طول زندگى خود آنها را جمع کرده ايد، يا از والدين خود از طريق مولکول D.N.A به عايره گرفته ايد.

مراقبه اجابا، اساس کُندالينى يوگا است. و با آن جمع حواس تمرين مى شود. با تکامل اين تمرين است که ذهن وحدت خود را تجربه مى کند و در اين طريق مراقبه با بيرون کشيدن حواس از عالم خارج به پيش مى رود.

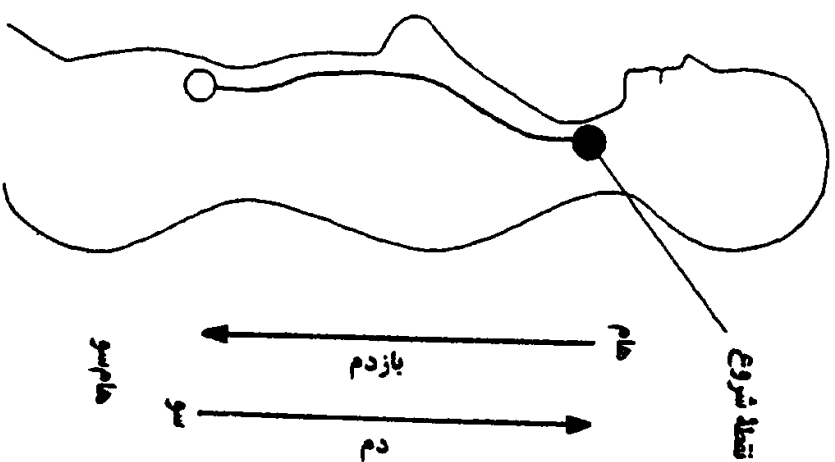
ذکر هفتک تنفسی ۱ - (مسیر جلویی)



مانی پورا - ویشودھی
(گای) (گای)

ویشودھی

مانی پورا



اجاپای اول

چرخش آگاهی در معبر روانی جلو

برحسب عبور آگاهی از تنفس و ماترا در تمرین مراقبه اجاپای روش‌های متفاوتی مورد استفاده قرار گرفته‌اند. اولین آن‌ها حرکت آگاهی از مسیر روانی در سمت جلو است که از مانی‌پورا (ناف) تا زیر گلو، کاشترام و نقطه انفجار ویشودهی توسعه می‌یابد. این مسیر روانی به مناسبت نفوذ در المثنی چاکراها بسیار نیرومند است. این‌ها مراکز ظرفیتی هستند که ولتاژ عالی انرژی فیزیکی را پایین می‌آورند و آن‌را به مراکز چاکراها، در ستون فقرات، انتقال می‌دهند تا برای قسمت‌های دیگر بدن به کار گرفته شوند.

به این علت اولین تمرین داده شده عبور آگاهی از این مسیر است، که شناخت نسبت به آن زیادتر است و بدون کوشش و به آسانی اجرا می‌شود. تجسم ناحیه بین ناف و گلو به علت آگاهی زیاد از این ناحیه ساده‌تر است، و راحت می‌توان تنفس را در این مسیر به چرخش درآورد. چرخش آگاهی و مشاهده ارتعاش حرکت در مسیر روانی موجب می‌شود که به تدریج اثر وانهادگی روی سیستم تنفسی و قلب مشهود گردد، و هم‌زمان پراناهای بلوکه شده آزاد گردند، و این ناحیه دوباره به وسیله حرکت پرانا بازسازی شود. تکامل این تمرین با توسعه چند حالت که آگاهی از مسیر عبور روانی است مُمیسر می‌باشد. ابتدا مشاهده حرکت تنفس در یک خط مستقیم است، از ناف تا گلو، و از گلو تا ناف. آن‌گاه مسیر روانی روشن‌تر تجسم می‌گردد و حرکت تنفس در این مسیر به وضوح احساس می‌شود. وقتی در این حالت، که حرکت تنفس از سطح بیرونی است، مهارت حاصل شد، چرخش آگاهی از درون در همان مسیر احساس می‌شود، و هر لحظه این

احساس روشن‌تر می‌گردد. با احساس روشنی مسیر و حرکت تنفس، صدای ماترا، که سوهام است، در رفت و آمد نفس احساس می‌شود. با شدت تمرکز وجود این حرکت و صدای ماترا بهتر تجربه می‌شود، و عمیق‌تر می‌گردد. این حالت تمرین‌کننده را یاری می‌دهد تا برای بیداری هوشیاری که در تمرکز و جمع حواس مؤثر است، انرژی را فعال‌تر کند.

روش

حالت اول - آمادگی

در یک حالت کاملاً راحت مراقبه بنشینید و از راست بودن کمر و تمایل جزئی سر و گردن به عقب اطمینان حاصل کنید. چشم‌ها را ببندید و دست‌ها را در حالت چین یا جنانامودرا روی زانوها قرار دهید. و آگاه باشید به وضعیت نشسته خود و ذهناً بدن را از انگشتان پا تا سر احساس کنید. بدن را در یک وضعیت آرام و بی‌حرکت احساس کنید.

حالت دوم - آگاهی از تنفس

آگاهی از بدن را به آگاهی از تنفس برگردانید و آهسته و عمیق تنفس کنید. سعی کنید که تنفس شما در دم و بازدم تا شمارش ۱ تا ۵ ادامه یابد. بعد از آن آگاهی را متوجه ناحیه گلو کنید. احساس کنید که رفت و آمد نفس از ناحیه نزدیک حفره زیر گلو است. در حالی که روی تنفس‌ها در سطح گلو تمرکز دارید استواری و آرامش بدن و ذهن را که هم‌زمان ایجاد می‌شود، احساس کنید.

آگاهی را به ناف ببرید و از حرکت تنفس به سمت گلو خبردار شوید. عمل دم را آهسته انجام دهید و احساس کنید که دم از ناحیه ناف به سمت گلو در حرکت است. در یک خط مستقیم تنفس از ناف تا گلو حرکت می‌کند و در بازدم تنفس از گلو تا ناف در سطح پایینی در حرکت است. با این توجه پنج بار نفس بکشید، و در هر دم و بازدم شاهد صعود و نزول تنفس در این مسیر باشید. تا این‌که تنفس بدون کوشش در معبر روانی جلو انجام و مشاهده گردد. تمام آگاهی را متوجه این مسیر کنید و سعی کنید که آگاهی حتی از یک تنفس هم منحرف نشود.

حالت سوم - تجسم مسیر روانی

آگاهی از تنفس را برای لحظاتی فراموش کنید. مسیر عبور روانی را از ناف تا گلو در جلو بدن تجسم کنید این مسیر را مانند یک نخ یا یک لوله میان تهی روشن در این ناحیه تصور کنید، مسیر لوله مانند‌ی را که از هر دو طرف باز است مانند یک نی بین ناف و گلو تصور کنید. احساس کنید که هم از بالا و هم از پایین می‌توانید در آن بدمید. این لوله را در سطح بدن و سپس در درون بدن تجسم کنید، و آگاهی را در مسیر آن حرکت دهید و سعی کنید که جریان حرکت تنفس را در این مسیر روشن احساس و مشاهده نمایید.

حالت چهارم - چرخش تنفس در مسیر روانی

آگاه باشید از تنفس آهسته و عمیق! حرکت تنفس را درون مسیر روانی احساس کنید، از ناف تا گلو، در یک تنفس عمیق و طولانی احساس کنید که نفس از ناف تا گلو حرکت می‌کند، و با بازدم نفس از گلو به ناف برمی‌گردد. کوشش کنید که صعود دم و نزول بازدم را در این مسیر به‌طور روشن مشاهده و احساس کنید. توجه داشته باشید که آگاهی، همراه تنفس، به بالا و پایین حرکت می‌کند. آگاهی را از برخورد این دو نیرو توسعه دهید و حرکت تنفس را در مسیر احساس کنید.

حالت پنجم - چرخش پرانا

آگاهی از تنفس را درون مسیر عبور روانی جلو افزایش دهید و از حرکت دم و بازدم در این مسیر هوشیار باشید. جریان تنفس را احساس کنید. به صعود و نزول تنفس هوشیار باشید. هم‌زمان و از نیروی سوم پرانا که در حال حرکت با تنفس و آگاهی است خبردار شوید. حرکت تنفس در شکل هوا یا باد است، اما حرکت پرانا در شکل حرکت انرژی است. از انرژی پرانا آگاه شوید. حرکت این انرژی همراه با تنفس و معمولاً بین ناف و گلو است، که مسیر روانی را ایجاد می‌کند. مشابه حرکت آب است که راه خودش را باز می‌کند، یا تجسم یک هوای انرژی‌کی ظریف. آگاه باشید از حرکت پرانا و تنفس درون مسیر روانی. هنگام دم حرکت انرژی از ناف تا گلو است و در بازدم انرژی از گلو تا ناف احساس می‌شود. به‌دقت این حرکت انرژی را مشاهده کنید. کوشش کنید تا مشاهده حرکت انرژی را در مسیر آن روشن‌تر احساس کنید. در ابتدا ممکن است این مسیر را

فقط تجسم کنید، اما به تدریج و با پیشرفت تمرین، این مسیر و حرکت پرانا را که در جسم مادی است لمس خواهید کرد. آن یک حرکت خود به خودی است که مشاهده و احساس می شود. از هر حرکت پرانا توأم با تنفس آگاه باشید.

حالت ششم - چرخش سوهام

از تنفس و حرکت پرانا آگاهی شدید داشته باشید. به صدای ظریفی که با تنفس در معبر روانی جلو همراه است توجه کنید. رفت و آمد آنرا که با صدای ظریفی توأم است بشنوید. صدایی که با تنفس آمیخته است. صدایی شبیه لفظ سوهام. با حرکت دم صدای «سو» با حرکت بازدم صدای «هام» شنیده می شود. آگاه باشید که این صدا هیچگاه از تنفس جدا نیست و ماترای ذاتی تنفس است. آنرا با لفظ تکرار نکنید. این صدا همراه تنفس است و باید کشف و احساس شود. تمام کار شما احساس این صدا است. توجه کنید در حرکت دم صدای سو-و-و-و در حرکت بازدم صدای هام-م-م-م با کل تنفس در دم و بازدم شنیده می شود. این ماترای همیشگی تنفس است که شنیدن آن نیاز به توجه مخصوص دارد. تنفس همیشه با این صدا همراه است. آگاه باشید از ارتعاش سوهام ماترای تنفس که داخل معبر روانی احساس می شود. توجه درونی شما باید در مشاهده و تجربه این مسیر باشد. کوشش کنید که به این جریان که درون معبر اتفاق می افتد بینا باشید. احساس کنید که همگام با ظریف شدن تنفس ارتعاش هم ظریف تر می شود. سرانجام شما توفیق پیدا می کنید که این حرکت روانی را به وضوح احساس و آنرا از درون مشاهده کنید. شما از این حالت درونی هوشیار می شوید. آگاهی ذهن کاملاً جذب تنفس و ماترای آن می گردد و شما آنچه را که در اطرافتان می گذرد فراموش می کنید.

حالت هفتم - چرخش هام سو

حالا برای تغییر ماترای تنفس از سوهام به هام سو آماده باشید. در طریق قبلی آگاهی از تنفس و ماترا را به طور ثابت حفظ کنید. و نقطه شروع را تدریجاً و آگاهانه تغییر دهید. به جای شروع دم و حرکت از مانی پورا به ویشودهی تنفس را تغییر جهت دهید و با بازدم از ویشودهی به ناف شروع کنید. آگاه باشید از ویشودهی با بازدم و صدای هام-م-م-م

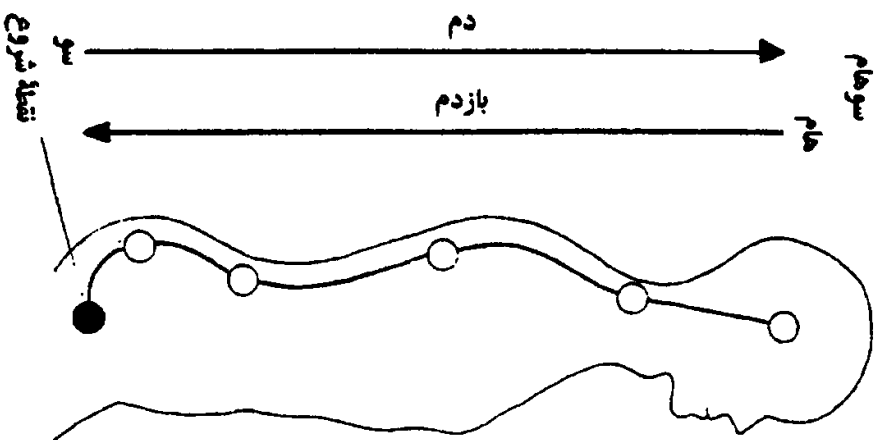
ماترای تنفس. آگاهی را از ویشودهی به ناف تنزل دهید و با دم و صدای سو-و-و-و ماترای تنفس، آگاهی را از ناف به ویشودهی صعود دهید. تدریجاً یکی شدن هام را با بازدم از گلو تا ناف احساس کنید. همچنین یکی شدن سو را با تنفس از ناف تا گلو. در این حالت تغییری حاصل نشده است، جز در نقطه شروع. حالا روی این مسیر تمرکز کنید و تمرین را در این مسیر با بازدم و ماترای هام و دم را با ماترای سو ادامه دهید. تدریجاً تأکید بیشتری بر این روند داشته باشید تا عمل خودبه خودی صدای ماترا و ارتعاش آن را در حرکت تنفس در بازدم و دم، در مسیر عبور روانی، روشن و واضح احساس نمایید. عمل شما باید در نهایت راحتی و بدون کوشش ذهن باشد. حالات ذهنی مزاحم اگر پدیدار شدند با عدم وابستگی به آنها دفعشان کنید، و بر توجه خود برای احساس ارتعاش صدای ماترا بیفزایید.

حالت هشتم - پایان

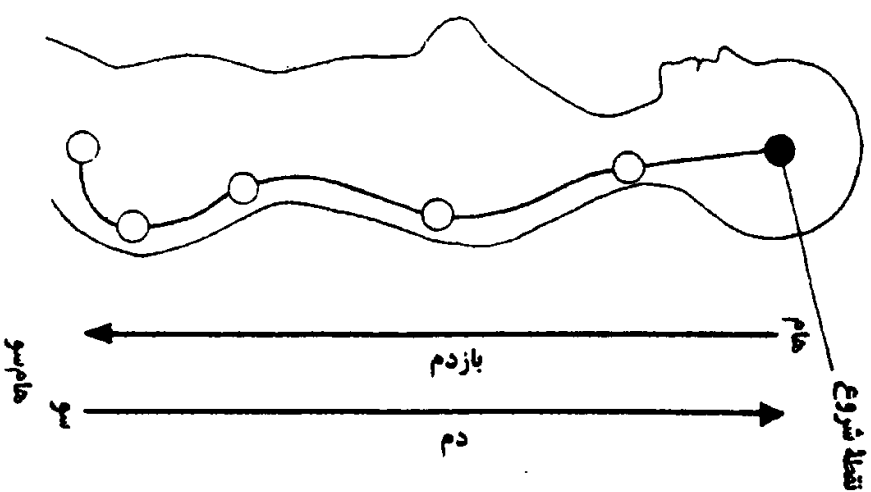
آماده شوید برای پایان تمرین. آگاهی را از تنفس، ماترای تنفس و معبر روانی برگردانید و ناظر بر تنفس طبیعی باشید. دوباره از بدن فیزیکی آگاه شوید. در وضعیت مراقبه بر بدن ناظر باشید. بدن فیزیکی را از سر تا پا مشاهده و احساس کنید. از کل بدن که در تماس با زمین است آگاه شوید. دست‌ها را احساس کنید و کمی حرکت دهید. پاها را حرکت دهید. تنفس عمیق و حرکت را در کل بدن احساس کنید. سه بار تنفس و ذکر ماترا و سپس از حالت خارج شوید.

«هاری اُم. تات. سات.»

دکتر محمد تنفسی ۲ - مسیر عبور انرژی برانا از ستون فقرات



- مولاداهارا - آجنا (مغز میانی)
 آجنا
 ویشودھی
 آناهاتا
 مانف پورا
 سوادھیستانا
 مولاداهارا



اجاپای دوم

چرخش آگاهی در معبر ستون فقرات

قبلاً یاد آور شدیم که نادی سوشومنا انتقال دهنده پراناشاکتی، از مولاداهارا به چاکرای ساهاسرارا است. از نظر مکانی در بدن فیزیکی از چاکرای مولاداهارا در ناحیه عجان شروع می شود و با عبور از مراکز روانی در راستای ستون فقرات در پشت، به تاج سر (چاکرای ساهاسرارا) می رود این تمرین به منظور بیدار و نیرومند کردن کانال سوشومنا است، که تقویت آن برای اهداف شهود و اشراق و رسیدن به سطح عالی ذهن ضروری است، و از این بابت بسیار حائز اهمیت است. نیروی سوشومنا در اغلب افراد خفته است، از این رو در انجام امور روحی قاصرند. هدف بیشتر افراد روحی از این تمرین توسعه کانال انتقال نیروی روحی و نیروی کُندالینی است که در حیات روحی از اهمیت خاصی برخوردار است.

اصولاً آگاهی ما نسبت به سطح پشت بدن مان ضعیف است، به این علت که ما کمتر می توانیم آنرا مشاهده کنیم و علت دیگر پیچیدگی ستون مهره ای و استخوانی فقرات است. کانال سوشومنا، که انتقال دهنده نیروهای روحی، کُندالینی یا پرانا شاکتی است، در این مسیر واقع شده و خواب آلوده است، در نتیجه سستی و ضعف و عدم توانایی به امور روحانی را سبب می شود و موقعیتی پنهان و غایب از نظر درک ما دارد. برحسب نیروی فوق العاده کُندالینی که مسیر عبورش سوشومنا است، ما ناگزیر هستیم برای سیر روحی، این نیروی خفته را بیدار کنیم، و کانال انتقالی نیرو را درخور عبور از انرژی توسعه دهیم و تقویت کنیم. از این رو انجام این تمرین و بیداری سوشومنا برای رهرو

روحي امري لازم و ضروري مي شود. اين يك تمرين ترکيبي است از حالات متنوع براي پاک سازي و باز کردن و بيداري منظم راه عبور سوشومنا. در اين تمرين اين دو حرکت رفت و آمد تنفس لحاظ مي شود. رفت و آمد در راستاي ستون فقرات از مولاداهارا تا آجناچاکرا، و برگشت از آجناچاکرا تا مولاداهارا. تمرين بايد به درجه اي برسد که به صورت کانالي روشن که نوري در آن در حرکت است مشاهده شود. آنگاه چرخش پرانا در اين مسير روشن نوراني شروع مي گردد. پرانا در مسير سوشومنا از مراکز رواني عبور مي کند و چاکراها را با ارتعاش سوهام، که در آنها نفوذ مي نمايد، پاک سازي مي کند.

روش

حالت اول - آمادگي

در يك حالت کاملاً راحت بنشينيد و اطمینان حاصل كنيد که ستون فقرات راست است، به طوري که سر و گردن کمی متمایل به عقب باشد. چشم ها را ببندید و دست ها را در حالت چين يا جنانا مودرا روی زانوها قرار دهید. ذهناً بدن را وارسی کنید که کاملاً راحت، استوار و متعادل باشد. روی آرامش و بی حرکتی بدن تمرکز کنید.

حالت دوم - آگاهی از تنفس

آگاهی از بدن را به تنفس برگردانید و آهسته و منظم تنفس طبیعی را دنبال کنید. زمانی که آرامش طبیعی تنفس را تجربه کردید. تنفس خود را تا ۵ بشمارید. در کل از تنفس و شمارش تنفس ها آگاه باشید و احساس کنید که تنفس آرام تر و ثابت تر می شود. در همان حال که به آرامی تنفس توجه دارید. از هماهنگی بدن و تنفس، بدن و ذهن که به وسیله تنفس های ریتم دار و منظم، هماهنگ می شوند، آگاه باشید. با احساس این هماهنگی و آرامش، آگاهی را متوجه ناحیه عجان، پایین ترین نقطه ستون فقرات (چاکرای مولاداهارا) بنمایید و آگاه شوید از دم که آگاهانه در امتداد ستون فقرات از چاکرای مولاداهارا تا آجناچاکرا بالا می رود.

در پایان دم که به چاکرای آجنا می رسید، بازدم را با برگشت تنفس از محل چاکرا، در

رأس ستون فقرات، تا چاکرای مولاداهارا تجربه کنید. انجام تنفس را در ستون فقرات به همان صورت حرکت به بالا، از مولاداهارا تا آجناچاکرا، و در بازدم در حرکت پایین، از آجناچاکرا تا مولاداهارا، در یک خط مستقیم در سوشومنا راستای ستون فقرات، ادامه دهید. کوشش کنید که حرکت تنفس را هرچه بیشتر در این مسیر روانی مشاهده نمایید.

حالت سوم - تجسم کانال سوشومنا

برای لحظاتی آگاهی از تنفس را رها کنید. کوشش کنید تا راه عبور روانی را که بسیار ظریف است و در ستون فقرات از مراکز چاکراها عبور می‌کند احساس نمایید. این مسیر نادی سوشومنا است که آنرا می‌شناسید، کانال روانی انتقال دهنده نیروی روحی یا گندالینی است، از مولاداهارا تا ساهاسرارا. سوشومنا مانند یک لوله میان تهی روشن و درخشان است. مثل این‌که از ماده‌ای روشن ساخته شده است. این راه انتقال انرژی برای رسیدن به اشراق است. راه عبور سوشومنا را که بین مولاداهارا و آجناچاکرا واقع شده است درک کنید، درمی‌یابید که به صورت لوله‌ای روشن به نظر می‌رسد و جز نور و روشنی هیچ چیز دیگری در ترکیب آن وجود ندارد. این راه در تمام مسیر روشن است، مانند یک جسم نورانی، جسمی بافته شده از نور و روشنی. مسیر عبور سوشومنا را تماشا کنید و آگاهی را درون آن حرکت دهید. این لوله را که از نور است تجربه کنید. لوله‌ای روشن با دو سر باز است. آگاهی را درون این لوله از پایین به بالا و از بالا به پایین حرکت دهید. نور داخل کانال را که از درون روشن است مشاهده کنید. شدت آگاهی خود را در مشاهده بیداری این کانال، در راستای ستون فقرات، به کار گیرید.

حالت چهارم - تنفس در کنار سوشومنا

بار دیگر تنفس عمیق و آهسته را تکرار کنید. درون کانال سوشومنا عبور تنفس را احساس کنید. تنفس با دم از مولاداهارا تا آجناچاکرا بالا می‌رود. و با بازدم از آجناچاکرا تا مولاداهارا نزول می‌کند. صعود و نزول تنفس در یک خط مستقیم است. روی حرکت تنفس در درون سوشومنا تمرکز کنید. نور روشنی را که در صعود و نزول همراه تنفس بالا و پایین می‌رود، مشاهده کنید.

آگاهی را درون این معبر روانی استوار کنید. با صعود دم آگاهی را در مسیر صعود

قرار دهید و هر جزء از مسیر را مشاهده و لمس کنید. در نزول بازدم آگاهی را در مسیر نزول قرار دهید و هر جزء از مسیر را مشاهده و لمس کنید. تنفس و آگاهی را مانند دو نیروی قوی یکی هوایا باد و دیگری انرژی آگاهی تصور کنید. از این دو نیرو که در مسیر ستون فقرات رفت و آمد می‌کنند، آگاه باشید. حرکت در مسیر را احساس کنید.

حالت پنجم - آگاهی از پرانا

در این حالت نیروی سومی وجود دارد. از آن آگاه شوید. این نیرو انرژی روانی یا پرانا است که در ستون فقرات جریان دارد. بالا و پایین رفتن این انرژی روانی را که با جریان تنفس و آگاهی همراه است احساس کنید. این نیرو در مسیر کانال سوشومنا در حرکت است. شما می‌توانید پرانا را مانند یک شئی و روشن و درخشان با شعله نور، که در این مسیر در حرکت است، تجربه کنید. این انرژی می‌تواند مشابه یک جریان سرد یا گرم و یا جریان الکتریسیته در راستای ستون فقرات احساس شود. تمرکز کنید روی مسیر سوشومنا و جریان تنفس و انرژی پرانا را که با هم آمیخته‌اند مشاهده کنید. پرانا هم‌زمان و با تنفس صعود و نزول می‌کند. سه نیروی پرانا، تنفس و آگاهی را که در درون سوشومنا جریان دارند تماشا کنید.

حالت ششم - عبور از مراکز روانی

وقتی آگاهی مطلق از پرانا ایجاد شد شما می‌توانید ناظر بر حرکت خودبه‌خودی پرانا با تنفس باشید آن‌گاه شما باید به برخورد چاکراها که در مسیر سوشومنا، در ستون فقرات، قرار دارند توجه کنید و آنرا در ذهن خود مجسم سازید. اولین روشنایی که ملاحظه می‌شود، در چاکرای مولاداهارا است که ریشه تمام چاکراها است. دومین مشاهده روشنایی در ناحیه دمبرالچه چاکرای سوادهیستانا است. سپس شما نقطه روشنی را مقابل ناف در ستون فقرات، چاکرای مانی‌پورا، مشاهده خواهید کرد. چهارمین مرکز آنهااتا است. نقطه روشنی مقابل جناق قفسه سینه. بعد از مشاهده یا تجسم این مرکز، آگاهی را به سمت بالا ببرید، و آنرا نقطه روشنی در ویشودهی مقابل غده تیروئید احساس کنید. در پایان آگاهی را به رأس ستون فقرات ببرید و نقطه بسیار روشن آجاناچاکرا را که بالای ستون فقرات، مقابل نقطه میانی دو ابرو قرار دارد، تجربه کنید.

آگاهی را برگردانید به چاکرای مولاداهارا. صعود و نزول تنفس، پراناوایورا در مسیر سوشومنا و برخورد با هر چاکرا تجربه کنید. به تمرین ادامه دهید تا نفوذ پرانا را مانند یک سوزن نوک تیز در محل چاکراها احساس کنید. شما باید هم در صعود و هم در نزول در سوشومنا ناظر نفوذ پرانا در هر چاکرا باشید. کوشش نکنید که روی چاکراها یا نام آن‌ها تمرکز کنید. شما باید فقط ناظر بر حرکت باشید. تنفس و پرانا در رفتن به بالا مانند یک قطار زمینی است که بدون توقف از بین خطوط حرکت می‌کند.

حالت هفتم - آگاهی از سوهام

آگاهی از پرانا و نفوذ در چاکراها را رها کنید. به تنفس توجه کنید، و از صدای تنفس که در ستون فقرات، در سوشومنا، در حرکت است آگاه شوید. هرچه امکان دارد دقت خود را افزایش دهید، و صدای تنفس را در کانال سوشومنا در ستون فقرات احساس کنید. گوش کنید به صدای ذاتی تنفس، ارتعاش صدای تنفس خود را در حالت کشیدن دم و ماترای سو-و-و-و در هنگام بازدم ماترای هام-م-م-م را بشنوید. حالا آگاه باشید از جریان تنفس، ماترای تنفس که سوهام است و ارتعاش آن با هم در مسیر سوشومنا که با دم و سو-و-و-و و صعود، و با بازدم و هام-م-م-م، نزول می‌کند، نیروی تنفس و ماترا با هم حرکت می‌کنند، آن‌ها یکی هستند و در هم آمیخته‌اند. بین آن‌ها اختلافی وجود ندارد. روی یکی بودن تنفس و ماترا در حرکت از نادی سوشومنا تمرکز کنید. کوشش کنید تا صدا را و نفوذ ارتعاش ماترا را که مسیر سوشومنا را تصفیه و باز می‌کند، احساس کنید. ارتعاش ماترا با تنفس یکی است. با آگاهی از ماترا یکی شوید. روشنایی ارتعاش ماترا را در حرکت از مسیر سوشومنا را. صدای ماترا را در دم و بازگشت آن را در بازدم بشنوید. سعی کنید حتی یک نفس بدون آگاهی شما نباشد.

حالت هشتم - آگاهی از هام سو

آگاهی از تنفس و سوشومنا را ادامه دهید، اما به جای شروع با دم از مولاداهارا و ماترای سو، تمرین را با آگاهی از آجنا و بازدم و ماترای هام شروع کنید. آگاه باشید از آجنا چاکرا. از این مرکز بازدم را به پایین تا مولاداهارا ببرید. صدای هام-م-م را هنگام نزول از سوشومنا در ستون فقرات بشنوید. بعد فوراً دم را با ماترای سو-

و-و- و از چاکرای مولاداهارا به مرکز آجنا بپريد. ماترای هام-م-م-م، همراه تنفس از آجنا در مسیر سوشومنا، در ستون فقرات، نزول می‌کند. و ماترای سو-و-و-و با تنفس از چاکرای مولاداهارا صعود می‌کند. تنفس با حالت قبل عمل یکسان دارد. تنها نقطه شروع تغییر یافته و صدای تنفس ماترا به صورت هام سو معکوس شده است. آگاهی از هام سورا در معبر روانی سوشومنا ادامه دهید. آگاهی را شدت دهید و با تنفس هم‌زمان کنید. به خاطر داشته باشید که صدای ماترا با تنفس همراه است و تکرار نمی‌شود. شما صدای ماترا را که در ذات تنفس است کشف و احساس کنید.

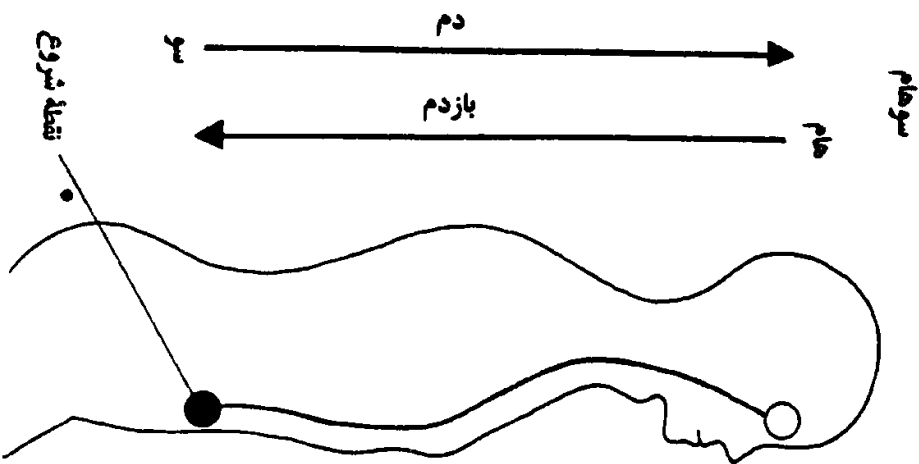
زمانی که در شنیدن صدای تنفس توانا شدید ارتعاش آن را که در ستون فقرات، در سوشومنا است احساس کنید. ذهن را به جز احساس این ارتعاش به چیز دیگری مشغول نکنید. آگاهی شما تنها به صدای هام با بازدم، و سو با دم است. از آجنا تا مولاداهارا در نزول و صعود است. تمرین را ادامه دهید و حتی یک مورد تنفس ناآگاهانه هم نداشته باشید. تمام آگاهی شما روی تنفس، ماترا، و ارتعاش صدا در کانال سوشومنا است.

حالت نهم - پایان

برای پایان تمرین آماده شوید. آگاهی از ماترا را رها کرده و به تنفس طبیعی توجه کنید. از بدن فیزیکی و نقاط تماس آن با زمین آگاه شوید. ذهناً بدن را از سر تا انگشتان پا مشاهده کنید. از وضعیت بدن آگاه شوید. انگشتان پا و دست را حرکت دهید. حرکت را در بدن احساس کنید. یک تنفس عمیق ... و سپس آگاهی از محیط شوید از محیط اطراف. کل بدن را احساس کنید. سه بار تنفس و ذکر آم، عمل دم و از حالت خارج شوید.

«هاری آم. تات. سات»

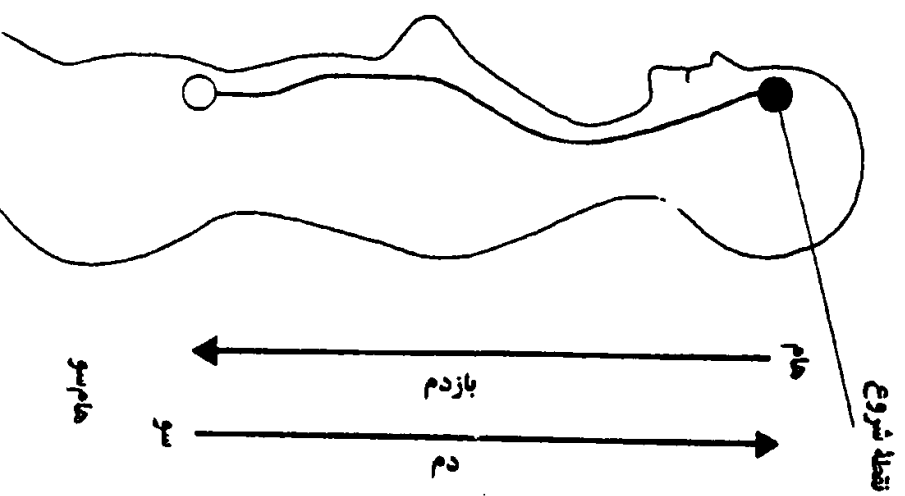
فکر همگام تنفسی ۳ - (عبور تنفس از معبر جلو)



مانی پورا - آجنا
(منز میانی)
(ناک)

آجنا

مانی پورا



نقطه شروع

هام سو

اجاپای سوم

چرخش آگاهی همراه با تنفس یوجایی و کچاری مودرا در سوشومنا

در این حالت تمام حرکات تمرین‌های قبلی یکسان اجرا می‌شوند، جز آنکه به جای تنفس عمیق از تنفس یوجایی و کچاری مودرا استفاده می‌شود. در این تمرین به جای آگاهی از معبر جلو، آگاهی از تنفس یوجایی برای رسوخ بیشتر آگاهی در معبر روانی است. تنفس یوجایی پرانایام، به علت اثر درون نگریش بر ذهن و حواس مانند معبر روانی در نظر گرفته شده است. ترکیب تنفس پرانایام (یوجایی) یا کچاری مودرا اثر عمیق‌تر بر ذهن و آگاهی دارد. معبر روانی جلو در این تمرین از چاکرای مانی‌پورا در ناف تا آجناچاکرا در نظر گرفته می‌شود. این تمرین باید ادامه یابد تا تنفس یوجایی و ماترای سوهام با هم یکی شوند و بدون کوشش، نیرو در سوشومنا جریان یابد.

روش

حالت اول - آمادگی

در یک وضعیت کاملاً راحت بنشینید و مطمئن شوید که ستون فقرات کاملاً راست است. سر و شانه‌ها کمی متمایل به عقب باشد. دست‌ها را در حالت چین مودرا یا جانانامودرا روی زانو‌ها قرار دهید و چشم‌ها را ببندید. آگاه باشید از بدن و آگاهی را در تمام قسمت‌های بدن حرکت دهید. مشاهده کنید که بدن آرام و راحت و بدون تنش است. همچنان‌که آگاهی در چرخش است وضعیت مراقبه و سخت شدن بدن را احساس

کنید. بدن تدریجاً بی حرکت و آرام می شود. آگاهی از کل بدن آرام و بی حرکت را حفظ کنید.

حالت دوم - آگاهی از تنفس

آگاهی از بدن بی حرکت و آرام را متوجه تنفس های طبیعی و خودبه خودی کنید. از هر دم و بازدم آگاه باشید. تنفس را در حال دخول و خروج دنبال کنید و به هیچ عنوان تغییری در تنفس ایجاد نکنید. آگاهی فقط متوجه حرکت طبیعی تنفس باشد. ثابت و منظم بودن تنفس را احساس کنید. حواس همراه تنفس منظم می شوند. هرچه شدیدتر از تنفس آگاه شوید، تنفس عمیق تر می شود و تدریجاً به تنفس یوجایی تغییر می یابد. حالا کچاری مودرا را به تنفس آرام و عمیق یوجایی اضافه کنید. با هر تنفس، بدن و ذهن ساکت تر و آرام تر می شود. آگاهی از تنفس آرام، ظریف و ملایم یوجایی که جریان دارد. آگاهی را به ناف ببرید. آگاه باشید از ناف. احساس کنید که تنفس با دم یوجایی شکل می گیرد و از ناف تا آجناچاکرا حرکت می کند و با بازدم تنفس یوجایی از آجنا تا ناف پایین می آید. آگاهی و تنفس یوجایی در یک خط مستقیم از ناف تا مرکز بین دو ابرو در دم و از مرکز بین دو ابرو در یک خط مستقیم تا ناف بالا و پایین می رود. آگاه باشید از دم و بازدم یوجایی در این مسیر. تنفس باید بدون هیچ کوشش و به طور خودبه خودی انجام گیرد. تا رسیدن به این حالت، تمرین را ادامه دهید.

حالت سوم - تجسم معبر روانی جلو

راه عبور روانی را از ناف تا مرکز بین دو ابرو تجسم کنید. مسیر بین ناف و مرکز بین دو ابرو یک خط مستقیم است. این مسیر مانند یک لوله روشن در بدن است. این لوله روشن را مشاهده کنید و آگاهی را در طول آن حرکت دهید. از هر قسمت این لوله، از ناف تا مرکز بین دو ابرو، در صعود تنفس و در نزول آن، از مرکز بین دو ابرو تا ناف، آگاه باشید. با آگاهی کامل جریان حرکت در لوله را دنبال و مشاهده کنید. از مسیر عبور روانی جلو، که ناف تا مرکز بین دو ابرو را شامل می شود، آگاه باشید. چرخش آگاهی را در این مسیر حرکت داده، و به تمرین ادامه دهید، تا این مسیر را به روشنی مشاهده نمایید.

حالت چهارم - عبور تنفس از مسیر روانی

از حرکت تنفس یوجایی در مسیر راه عبور جلو آگاه باشید. در این مسیر حرکت دم را با تنفس یوجایی مشاهده کنید که مانند ارتعاش ظریف از ناف تا کاشترام آجناچاکرا (مرکز بین دو ابرو) بالا می‌رود و با تنفس یوجایی در این مسیر از مرکز بین دو ابرو تا ناف برگشت می‌کند. از صعود و نزول تنفس آگاهی کامل حاصل کنید. تنفس یوجایی و آگاهی را در حال حرکت با هم، در مسیر عبور روانی تجربه کنید. آگاهی و تنفس در این مسیر روانی با عمل دم از ناف صعود، و با بازدم از مرکز بین دو ابرو نزول می‌کند. حرکت صعود و نزول تنفس باید بدون کوشش و خودبه‌خود انجام شود. خودبه‌خودی این حرکت تنفس را در مسیر آن تجربه کنید.

حالت پنجم - آگاهی از پرانا

آگاهی از حرکت تنفس در مسیر روانی را دقیق‌تر کنید. آگاهی از تنفس و آگاهی از مسیر حرکت آن همراه با دم و بازدم. نظم و ثبات در آگاهی و تنفس را تجربه کنید. حالا از وجود پرانا در این مسیر آگاه شوید. پرانا همراه آگاهی و تنفس در این مسیر جریان دارد. با هر دم آگاهی، تنفس و پرانا از مرکز ناف تا مرکز بین دو ابرو، و در بازدم به‌صورت بالعکس در جریان صعود و نزول است. از جابه‌جایی این سه نیروی قوی در درون مسیر عبور روانی آگاه باشید. تنفس را به شکل هوا و پرانا را مانند نوری که در این مسیر در رفت و آمد است تماشا کنید. پرانا را روشن مشاهده کنید. آنرا مثل یک توده روشنایی سفید، نور روشن سفید، که همراه با تنفس یوجایی در مسیر روانی حرکت می‌کند می‌بینید. نور درخشان سفید از ناف تا مرکز بین دو ابرو با دم بالا می‌رود، نور درخشان همراه با بازدم از مرکز بین دو ابرو تا ناف پایین می‌رود. زمانی که به‌دقت این حالت درونی را احساس کردید، افزایش پرانا را درون این مسیر احساس کنید.

حالت ششم - آگاهی از سوهام

حالا تنها از تنفس آگاه باشید، آگاهی از تنفس را به آگاهی از تنفس محدود کنید. کوشش کنید تا صدای نرم و لطیفی را که با تنفس یوجایی همراه است احساس کنید. تمرکز کنید روی تنفس یوجایی. کوشش کنید صدای ظریف ماترا را که با تنفس همراه است بشنوید. صدای ماترای سوهام، هنگام دم و بازدم. در مسیر روانی جلو هنگام دم

احساس کنید تنفس و ماترای س، و، و را که از ناف تا مرکز بین دو ابرو بالا می‌رود. هنگام بازدم ماترای هام-م-م-م همراه تنفس از مرکز بین دو ابرو تا ناف پایین می‌آید. شما از تنفس یوجایی و از ماترای تنفس (سوهام) آگاه هستید. شما نیازی به تکرار ماترا ندارید. باید تنها از صدای ماترا، که با تنفس در معبر جلو همراه است، در بالا و پایین رفتن آگاه باشید. با عمل دم صدای سو-و-و-و را بشنوید. و با بازدم صدای هام-م-م-م را دنبال کنید. سعی کنید شنیدن صدا برای شما واضح و روشن تر گردد. به هیچ چیز جز ماترای تنفس آگاه نباشید.

هرچه آگاهی بیشتر شود، پیوند صدا و ماترا بهتر احساس می‌گردد. نیروی درک خود را در سطح ظریف تنفس و ماترا خلاصه کنید. شدیداً آگاه باشید از صدای سوهام. آگاه باشید و ارتعاشی را که به وسیله ماترا ایجاد می‌شود احساس کنید. اجازه ندهید که فکر یا تجربه‌ای شما را از تمرین منحرف کند. با تمام نیروی ذهنی خود روی تنفس و ماترا تمرکز کنید. اگر فکر یا احساسی به وجود آمد نسبت به آن بی‌توجه باشید. در تمرکز روی آگاهی تنفس و ماترا و احساس ارتعاش آن ثابت باشید.

حالت هفتم - آگاهی از هام سو

برای حالت بعدی، آگاهی را در وضعیت قبلی حفظ کنید. و توجه کنید که مرکز شروع را باید تغییر دهید، و از مرکز بین دو ابرو، همراه با بازدم، شروع کنید. در بازدم یوجایی ماترای هام سو و همراه با تنفس از مرکز بین دو ابرو تا ناف احساس و شنیده می‌شود. در دم که تنفس و آگاهی از ناف شروع می‌شود، به صدای ماترا توجه کنید. تمرین را با تغییر نقطه شروع ادامه دهید. احساس کنید که صدای ماترا می‌شود: هام سو.

تمرین را با شدت و توجه زیاد تا شنیدن صدای ماترای هام سو ادامه دهید. تنفس یوجایی در مسیر روانی درون است، با بازدم صدای هام-م-م-م و با دم صدای سو-و-و-و شنیده می‌شود. زمانی که این احساس روشن شد، سعی کنید ارتعاش ماترا را در حرکت در مسیر روانی جلو همراه با تنفس احساس کنید. تمرکز شما روی تنفس و صدای ماترا و ارتعاش آن در مسیر حرکت تنفس است. از هر تنفس، ماترای تنفس و ارتعاش ماترا در مسیر حرکت تنفس آگاه باشید و آنرا احساس کنید. هرچه آگاهی عمیق‌تر می‌شود، شما به سطوح ظریف‌تر تنفس و ماترا می‌روید.

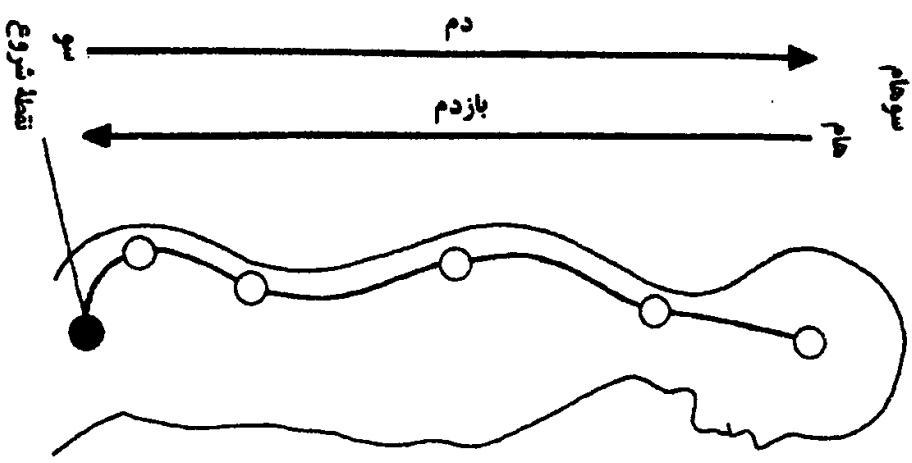
حالت هشتم - پایان

چند دقیقه به تمرین ادامه دهید، آنگاه برای پایان تمرین آماده شوید. کپاری مودرا و تنفس یوجایی را رها کنید. تنها از تنفس طبیعی آگاه باشید. از تنفسی که خود به خودی، آهسته و منظم است. از بدن فیزیکی و وضعیت مراقبه که در آن هستید آگاه باشید. از کل بدن فیزیکی خود آگاه باشید. تماس بدن را با زمین احساس کنید. از محیط آگاه شوید. دست‌ها و پاها را حرکت دهید. همراه با ذکر آم سه بار نفس عمیق بکشید و از حالت خارج شوید.

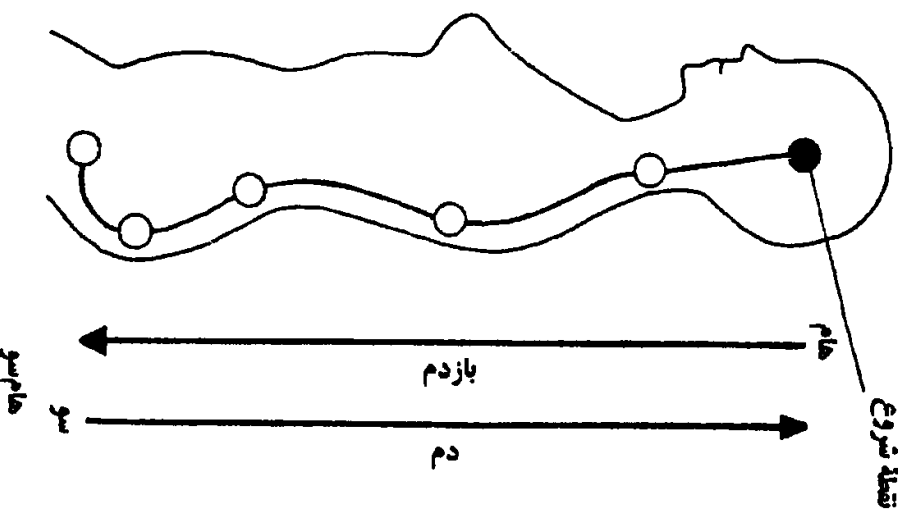
«هاری آم. تات. سات.»

ذکر ممتد تنفسی ۴ - (متر ستون فقرات)

مولدهارا - آجنا
(متر میانی) (مجان)



آجنا
ویشودهی
آناها
مانی پورا
سوادهیستانا
مولاداهارا



هام
بازدم
دم
سوهام سو
نقطه شروع

اجاپای چهارم

مسیر روانی ستون فقرات با تنفس یوجایی و کچاری

این تمرین تکرار تمرین دوم است، که تنفس یوجایی با عبور از راستای ستون فقرات و کچاری مودرا بر آن اضافه می‌گردد. این تمرین باید تا توانایی کامل از تجربه حرکت تنفس یوجایی در مسیر عبور روانی ادامه یابد تا ماترا و تنفس یوجایی و ارتعاش ماترا در ستون فقرات یکی شود، و احساس گردد. زمانی نیروی عظیم احساس می‌گردد. که آگاهی و هوشیاری در راستای ستون فقرات متمرکز باشد.

حالت اول - آمادگی

در یک حالت مراقبه که کاملاً احساس راحتی می‌کنید بنشینید و برای تمرین آماده شوید. اطمینان حاصل کنید که ستون فقرات راست و استوار است. دست‌ها را در حالت چین یا جنانامودرا روی زانوها قرار دهید. چشم‌ها را بسته و از تمام بدن فیزیکی آگاه شوید.

بدن را ذهناً بررسی کنید که راحت و بدون تنش باشد. اگر لازم است برای میزان کردن بدن در وضعیت، تغییر مورد نیاز را در اعضای بدن انجام دهید. به نحوی که بتوانید در طول تمرین مراقبه در وضعیت بی‌حرکتی باقی بمانید. در طول تمرین بدن باید راحت باشد و شما از تمام سطوح آن آگاه باشید. از راحتی و وسعتی که ضمن تمرین در تمام سطوح بدن ایجاد می‌شود، آگاه باشید. در این تمرین بدن باید به‌طور مطلق بی‌حرکت، آرام و ثابت بماند.

حالت دوم - آگاهی از تنفس

هم‌زمان با ثابت شدن بدن آگاهی رامتوجه تنفس کنید و از تنفس طبیعی و خودبه‌خودی آگاه شوید. آرامش و نظم را که در تنفس طبیعی وجود دارد احساس کنید. روی جریان طبیعی تنفس تمرکز کنید. احساس کنید که تنفس طبیعی تدریجاً به تنفس یوجایی تبدیل می‌شود. زمانی که این حالت ایجاد شد، همراه با صدای ملایم و ظریف، تنفس یوجایی زبان را به عقب برگردانید و در حالت کچاری‌مودرا باقی بمانید. سعی کنید که تنفس یوجایی را همراه با کچاری‌مودرا حفظ کنید. اگر در زبان احساس خستگی کردید آنرا رها کرده و دوباره کچاری را تمرین کنید. تنفس یوجایی را با آگاهی کامل ادامه داده و ثبوت جریان تنفس را تجربه کنید. با ادامه تمرین، تنفس ملایم و ملایم‌تر می‌شود.

تنفس یوجایی با یک ریتم مناسب ادامه می‌یابد و به بدن و ذهن آرامش می‌دهد. آگاهی را در کل متوجه تنفس نمایید. آگاهی را به ناحیه مولاداهارا، در ناحیه عجان، ببرید. با تنفس (عمل دم) یوجایی آگاهی را از مولاداهارا تا آجناچاکرا در رأس ستون فقرات ببرید و همراه با بازدم آنرا از آجناچاکرا به مولاداهارا برگردانید. مسیر حرکت آگاهی، در یک خط مستقیم، در ستون فقرات است. تمرین را ادامه دهید. از حرکت آگاهی همراه با تنفس یوجایی در دم، از مولاداهارا تا آجنا، و در بازدم از آجنا تا مولاداهارا آگاه باشید. حرکت آگاهی، همراه با تنفس را در مسیر عبور روانی در ستون فقرات احساس کنید.

حالت سوم - تجسم سوشومنا

آگاهی را عمیق‌تر کنید و از راه روانی و مراکز روانی در ستون فقرات آگاه شوید. آگاهی را به درون ستون فقرات ببرید و از کانال سوشومنا، مسیر عبور تنفس یوجایی، آگاه شوید. همچنین از کانال سوشومنا، که مستقیم از چاکرای مولاداهارا حرکت می‌کند و در یک خط مستقیم از مراکز چاکراها عبور می‌نماید تا به آجناچاکرا برسد، آگاه شوید. امتداد نادى سوشومنا را مانند یک لوله نورانی بسیار ظریف در ستون فقرات احساس کنید.

سوشومنا مانند یک راه نورانی ظریف به نظر می‌رسد، یک راه باریک میان‌تهی. آگاه

باشید و روشنائی درون سوشومنا را مشاهده و حرکت نوری آنرا احساس کنید. این راه روانی درخشان با دم یوجایی از مولاداهارا حرکت می‌کند و با قطع هر چاکرا در مسیر سوشومنا تا آجناچاکرا می‌رود، و در بازدم از همان مسیر از آجناچاکرا به مولاداهارا برمی‌گردد. از حرکت تنفس در دم و بازدم آگاه باشید. آگاهی را همراه دم و بازدم در صعود و نزول تنفس یوجایی شرکت دهید. کوشش کنید این راه روانی ظریف را درک نمایید. این راه مسیر عبور نیروی گندالینی از مولاداهارا تا ساهاسرارا است.

حالت چهارم - تنفس در سوشومنا

با حفظ آگاهی در نادای سوشومنا، تنفس یوجایی را در این مسیر احساس کنید. از تنفس یوجایی، که در به درون کشیدن هوا از مولاداهارا تا آجناچاکرا حرکتی دارد، و در بازدم از آجناچاکرا تا مولاداهارا پایین می‌آید، آگاه باشید. آگاهی را در مسیر این حرکت تنفس، در نادای سوشومنا، حفظ کنید.

تمرکز کامل روی بالا و پایین رفتن تنفس در مسیر سوشومنا است. از هر حرکت تنفس در این مسیر آگاه باشید. دو نیرو در مسیر راه باریک و روشن سوشومنا در حرکت هستند، کوشش کنید تا آنها را لمس نمایید. شما نباید از چیز دیگری جز مشاهده حرکت در سوشومنا آگاه باشید. آگاهی را روی صعود و نزول انرژی در سوشومنا متمرکز کنید.

حالت پنجم - آگاهی از پرانا

درحالی‌که با شدت و دقت از حرکت تنفس در سوشومنا آگاه هستید، سعی کنید تا حرکت پرانا را در سوشومنا درک کنید. پرانا همراه با تنفس به بالا و پایین حرکت می‌کند. با بالا رفتن تنفس پرانا بالا می‌رود، و با پایین آمدن آن، پرانا نیز پایین می‌آید. از صعود و نزول پرانا و ارتعاش آن در نادای سوشومنا آگاه باشید.

حرکت پرانا در سوشومنا مانند یک خط نوری است. سعی کنید آنرا در شکل خودش درک کنید. پرانا مانند شعله‌ای از روشنائی درون لوله میان‌تهی سوشومنا در حرکت است. پرانا انرژی حیاتی است. آگاهی از آنرا زیاده‌تر کنید.

همراه با تنفس یوجایی نیروی حیاتی پرانیک را در صعود و نزول در سوشومنا تجربه

کنید. تمرین را ادامه دهید تا این مشاهده خودبه‌خودی شود. از حرکت آرام تنفس خودبه‌خودی، در لوله روشن سوشومنا، آگاه شوید.

حالت ششم - نفوذ در چاکراها

برای لحظاتی آگاهی از تنفس پرانا را فراموش کنید. به مراکز روانی، که در ستون فقرات، در سوشومنا قرار گرفته‌اند، توجه کنید. مکان فیزیکی هر چاکرا را در سوشومنا در یک نقطه روشن مشاهده کنید.

آگاهی را به ناحیه عجان ببرید و روی مرکز فیزیکی چاکرای مولاداهارا تمرکز کنید. آگاه شوید از اولین چاکرا و آنرا مانند یک نقطه روشن و درخشان مشاهده نمایید. سعی کنید این نقطه را به خوبی مشاهده یا تجسم کنید. سپس به دومین چاکرا بروید. چاکرای سوادهیستانا که مکان فیزیکی آن در ناحیه دمالچه است. حرکت آگاهی را در ستون فقرات در یک خط مستقیم ادامه دهید و به نقطه مقابل ناف که چاکرای سوم یعنی مانی‌پورا است توجه کنید. نقطه نوری روشن را در این مکان مشاهده نمایید. آگاهی را بالا ببرید، به نقطه‌ای مقابل قلب. آنگاه چاکرای آناهاتا را مشاهده کنید، نقطه‌ای روشن در سوشومنا، در راستای ستون فقرات. آگاهی را به مرکز ویشودهی، نقطه‌ای مقابل گلو، ببرید. روشنایی چاکرا را احساس کنید. آگاهی را به رأس ستون فقرات ببرید آجتاچاکرا را در نقطه روشن مقابل مرکز بین دو ابرو تجربه کنید. آگاهی را از مشاهده چاکراها کنار بکشید. از تنفس یوجایی و صعود پرانا در مسیر راه روانی سوشومنا آگاه باشید.

با شروع دم، پرانا از مرکز روانی مولاداهارا در این مسیر حرکت می‌کند و با نفوذ در هر چاکرا به آجتاچاکرا می‌رود. تنها، ناظر بر نفوذ پرانا در چاکراها باشید. نفوذ پرانا را در چاکراها احساس کنید. نیازی به تکرار ذهنی نام چاکراها نیست. در بازدم تنفس یوجایی پرانایام از مسیر سوشومنا از آجتاچاکرا نزول می‌کند، و با نفوذ در هر چاکرا به مولاداهارا چاکرا می‌رود. شما باید ناظر بر نفوذ پرانا در چاکراها باشید و آن نفوذ را احساس نمایید. نام چاکراها را ذهناً تکرار نکنید. دقیقاً از نفوذ پرانا در چاکراها، هنگام نزول و صعود پرانا در سوشومنا، آگاه باشید. تنفس یوجایی همراه با حرکت پرانا است. سعی کنید آگاهی از این حالت را حفظ کنید. آگاهی باید تنها از مسیر روانی سوشومنا و چاکراها که در مسیر نادی سوشومنا قرار دارند، و عبور و نفوذ پرانا در چاکراها همراه با دم و بازدم تنفس

یوجایی باشد. تمرین را ادامه دهید. از احساس حرکت پرانا در مسیر سوشومنا آگاه باشید.

حالت هفتم - آگاهی از سو هام

آگاه باشید از چاکراها و پرانا. آگاهی را به تنفس یوجایی برگردانید. به صدای تنفس گوش کنید. تنفس یوجایی در دم و بازدم همراه با صدای ظریفی است. تمام تمرکز و توجه شما باید روی این صدای تنفس باشد.

صدای تنفس در حرکت صعودی پرانا صدائی است شبیه به صدای سو. که در حین تنفس در قالب دو حرف سین و واو شنیده می شود، و در این هنگام واو در طول تنفس کشیده می شود: سو-و-و-و. همین جریان در بازدم، که فاصله ها کم است، با صدای هام، البته با میم کشیده همراه است. حالا به این طریق حرکت تنفس و صدای آن را در سو و هام دنبال کنید. سعی کنید که آگاهی از هر تنفس و ماترای تنفس را در سو-و-و-و در بازدم هام-م-م-م حفظ کنید و برای لحظه ای هم از تنفس و صدای آن غفلت نورزید. به تدریج از ارتعاش ماترا در درون سوشومنا آگاه شوید و آن ارتعاش را احساس کنید. تمام توجه را به این حالت برگردانید و به تمرین احساس صدای سو هام ادامه دهید.

حالت هشتم - آگاهی از هام سو

این حالت با حالت قبل تفاوت ندارد، جز یک تغییر جزئی در شروع. تمرین را با تنفس یوجایی ادامه دهید و کچاری مودرا را به آن اضافه کنید.

توجه خود را به آجنا چاکرا ببرید. با شروع بازدم و تنفس یوجایی، پرانا را از آجنا تا مولاداهارا نزول دهید، و صدای هام-م-م-م را که همراه با بازدم است و از آجنا نزول می کند احساس کنید. با دم، پرانا را از مولاهارا به آجنا حرکت دهید و صدای سو-و-و-و را احساس کنید. به این طریق ماترای سو هام به هام سو تغییر می یابد.

این حالت را ادامه دهید و از صدای هام سو، ماترای تنفس در بازدم و دم آگاه باشید. در بازدم تنفس یوجایی با صدای هام-م-م-م، و در دم یوجایی با صدای سو-و-و-و احساس می شود. کوشش کنید تا نفوذ صدای تنفس را احساس کنید. تمام توجه به هام سو باشد، تا ارتعاش ماترای هام سو را در مسیر ستون فقرات، در کانال سوشومنا،

احساس کنید. در حرکت نزولی و صعودی پرانا و تنفس در سوشومنا، ارتعاش صدا احساس می‌شود. آگاهی را در این مسیر حفظ کنید.

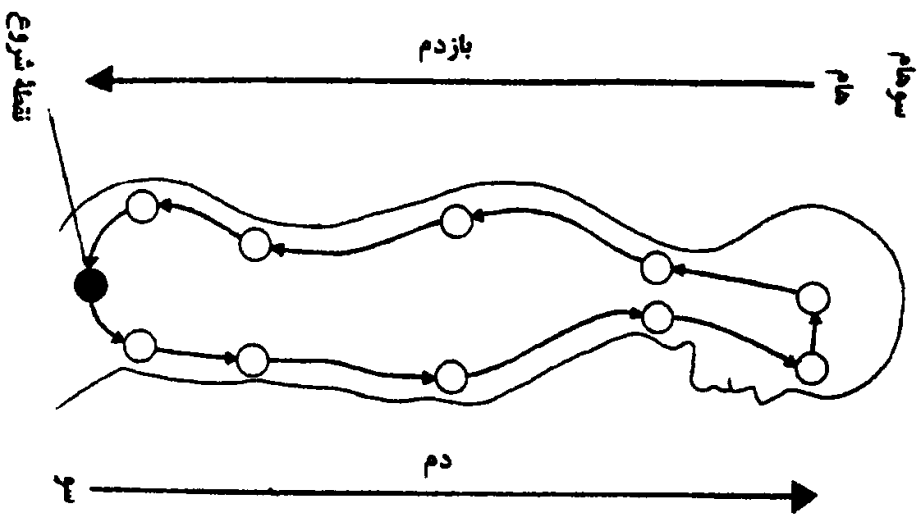
حالت نهم - پایان تمرین

حالت را برای دقایقی ادامه دهید آن‌گاه برای پایان تمرین آماده شوید. آگاهی از تنفس سوشومنا را رها کنید. تنفس یوجایی کچاری مودرا را رها کنید. تنها از بدن فیزیکی خود آگاه باشید و موقعیت بدن را در حالت تمرین و تماس با زمین احساس کنید. از محیط اطراف و از صداها آگاه شوید. با تنفس طبیعی، از صداها اطراف خود آگاه شوید. انگشتان پا را حرکت دهید، دست‌ها را از روی زانوها بلند کنید. کل بدن را احساس کنید. یک تنفس عمیق ... سه بار ذکر آم، و از حالت خارج شوید

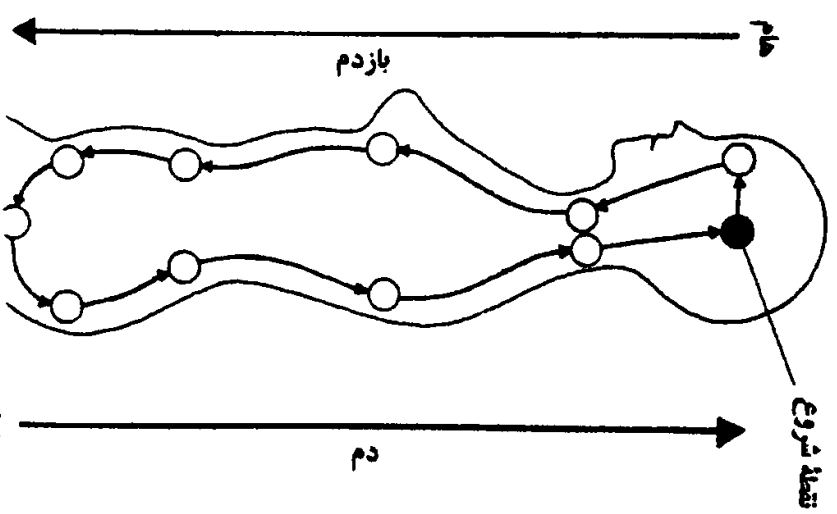
«هاری آم. تات. سات»

ذکر ممتد تنفسی Δ - (میر جلو و عقب به طور متناوب)

آروهان (صغره) — آوارهان (تزرل)



آجنا
ویشودهی
آناها
مانی پورا
سوادهیستانا
مولاناها



سوهام

اجاپای پنجم

تناوب تنفس در معبر آروهان - آواروهان

واژه آروهان و آواروهان در زبان سانسکریت به معنی صعود (بالا رفتن) و نزول (پایین آمدن) است. در سیستم راجایوگا اصطلاحاً به بالا رفتن پرانا در مسیر جلوی بدن و پایین آمدن از پشت، در راستای ستون فقرات، از کانال سوشومنا گفته می‌شود. این تمرین به شما کمک می‌کند تا حرکت بین این دو مسیر را متعادل و منظم کنید. لذا در عمل دم حرکت پرانا در مسیر جلو، در راستای المثنای چاکراها صعودی است، و در بازدم حرکت پرانا در یک خط مستقیم، در ستون فقرات، نزولی است. به عبارت دیگر دم در مسیر آروهان، و در بازدم در مسیر آواروهان حرکت می‌کند. در تمرین قبلی شما تنها پرانا را در معبر آروهان از ناف تا ویشودهی، و از ویشودهی تا ناف حرکت می‌دادید.

این تمرین تکامل تمرین قبلی است، که پرانا از مولاداهارا تا آجناچاکرا از معبر آروهان یا معبر جلو که المثنای (کاشترام) چاکراها هستند، بالا می‌رود و از مسیر آواروهان معبر پشت یا مراکز چاکراها پایین می‌آید. آگاه باشید که چاکرای مولاداهارا المثنی ندارد. المثنای مرکز دوم روانی از نظر فیزیکی در نواحی آنه؛ مانی پورا، ناف؛ آناهاتا، جناق سینه؛ ویشودهی، حفرة گلو و آجنا، و در نقطه میان دو ابرو واقع شده است.

هدف در این تمرین حرکت پرانا همراه با تنفس یوجایی (روحی) در معبر جلو و معبر ستون فقرات است. تقویت پرانا در این دو مسیر یک مدار بسته بسیار نیرومند انرژی

خلق می‌کند. با وجودی که هر دو کانال سرشار از انرژی هستند. کمتر مورد بهره‌وری قرار می‌گیرند. انجام تمرین استفاده از انرژی‌های خفته بدن را به نحو چشم‌گیری افزایش می‌دهد. نقاط انرژی که در مراکز روانی انفجار ایجاد می‌کنند همگی در این دو مسیر قرار دارند و هر یک در تقویت دیگری مؤثر است. زمانی که ما آگاهی را همراه با تنفس روحی از این مسیرها عبور می‌دهیم، هوشیاری از پرانا و مانترا ما را قادر می‌سازد تا به کمک ارتعاش پرانا، مراکز روانی را پاک‌سازی و فعال کنیم. با این تمرین چاکراها باز و بیدار می‌شوند. انرژی پتانسیل غیر فعال، فعال می‌شود. در نتیجه نیروی روانی خودبه‌خود صعود می‌کند. بدین لحاظ انجام این تمرین برای یک یوگی بسیار مهم است و اساس کار او محسوب می‌شود. بدون بیداری و آگاهی از این مسیرها پیشرفت در تحصیل حالت مراقبه غیر عملی یا خیلی کند خواهد بود. بدون تسلط به این حالت توفیق در تمرکز، مراقبه و سامادهی حاصل نمی‌شود. این حالات با بیداری و تقویت پرانا در عبور از این دو مسیر بدون تلاش یا کنترل ذهن خودبه‌خود انجام می‌گیرد، زیرا که با بیداری انرژی، آرامش ذهن، عملی خودبه‌خودی است. زمانی که حالت ایجاد می‌شود تمرکز یا کانونی کردن ذهن روی یک نقطه، و چرخش آگاهی در قسمت‌های مختلف، تجارب دقیق و ظریفی حاصل می‌نماید.

روش

حالت اول - آمادگی

یک وضعیت آسانا را که بتوانید به راحتی و بدون تنش، برای مدتی، در آن قرار بگیرید انتخاب کنید. با قرار گرفتن در آن حالت مطمئن شوید که ستون فقرات راست است و سر و گردن کمی متمایل به عقب می‌باشد. دست‌ها را در حالت چین یا جنانامودرا روی زانوها قرار دهید و چشم‌ها را ببندید. در طول تمرین تنفس از سوراخ‌های بینی است. بدن خود را از انگشتان پا تا سر وانهاده کنید. سعی کنید که بدن را متعادل نمایید و در حالت مجسمه قرار گیرید. اگر ضمن تمرین احساس ناراحتی کردید، آگاهی را در آن نقطه تمرکز دهید. احساس از بدن بی حرکت و آرام را ذهناً توسعه دهید. روی موقعیت بدن بی حرکت و آرام، که مانند یک مجسمه است، تمرکز کنید.

حالت دوم - چرخش آگاهی

آگاهی را روی مرکز روانی مولاداهارا ببرید و در این مرکز متمرکز شوید. در طول تمرین تنفس طبیعی است. شروع تمرین از نقطه مرکزی چاکرای مولاداهارا با تنفس طبیعی است. آگاهی را از مولاداهارا در مسیر عبور روانی جلو بالا ببرید به نقطه مقابل چاکرای سوادهیستانا، ناحیه آنه و این حرکت را به سمت بالا ادامه دهید: به ناف، جناق سینه، حفره گلو و نقطه بین دو ابرو. هنگام عبور آگاهی در معبر جلو، از کاشترام‌های چاکراها، مراکز روانی را مانند یک نقطه نورانی در مسیر عبور آگاهی مشاهده کنید و ذهناً نام هر چاکرا را تکرار نمایید. بعد از رسیدن به نقطه بین دو ابرو فوراً آگاهی را به آجناچاکرا در پشت سر، رأس ستون فقرات، ببرید و از میان معبر آروهان و از نقاط چاکراها، در راستای ستون فقرات تا چاکرای مولاداهارا نزول کنید. مراکز روانی را مانند نقطه‌ای روشن و نورانی که در مسیر و امتداد آواروهان قرار دارند مشاهده کنید. در عبور از هر مرکز نام آن چاکرا را ذهناً تکرار نمایید: آجنا، ویشودهی، آناهاتا، مانی‌پورا، سوادهیستانا، مولاداهارا. این دور کامل چرخش آگاهی در معبر جلو و پشت است. بدون توقف، چند دور چرخش آگاهی را ادامه دهید. کاملاً متوجه باشید که از مسیر خارج نشوید، و نام هر چاکرا را هنگام صعود و نزول ذهناً تکرار نمایید. از حرکت آگاهی در مسیر تصویری داشته باشید که طول یک لوله را از مولاداهارا از سمت جلو طی می‌کنید و از ستون فقرات، باگذشتن از مراکز چاکراها، به مولاداهارا می‌رسید. در این صورت بدن را در یک حلقه بیضی شکل نوری مشاهده می‌کنید. کوشش کنید که این مسیر روشن و نورانی را تجسم و احساس کنید. یک حلقه نورانی از چاکرای مولاداهارا در جلو و عقب در ستون فقرات. این حلقه نورانی را، که بدن را به دو قسمت می‌کند، در مسیر آروهان و آواروهان، در صعود و نزول، به روشنی مشاهده نمایید.

حالت سوم - چرخش تنفس

حالا با برگرداندن زبان به سمت گلو، کچارمودرای را تمرین و آنرا در طول تمرین حفظ کنید. اگر احساس خستگی کردید. زبان را آزاد کنید، و دوباره حالت کچاری را تمرین نمایید، تا رفع خستگی زبان بشود.

تمرین را از مرکز مولاداهارا همراه با بازدم یوجایی شروع کنید. نقطه شروع از این جا

است. با تنفس عمیق و دم یوجایی و حفظ کچاری مودرا در مسیر جلو صعود کنید، هنگام صعود، هر کاشترام را تجسم کنید و ذهناً نام آن‌ها را تکرار نمایید. از کاشترامی به کاشترام دیگر بروید ... با تنفس یوجایی و کچاری مودرا حرکت تنفس با دم یوجایی و آگاهی از مولاداهارا تا آجناچاکرا ادامه یافته و با رسیدن به مرکز بین دو ابرو، برگشت از مرکز آجنا تا مولاداهارا در حرکت بازدم ادامه می‌یابد.

آگاهی با بازدم یوجایی در مسیر نزول از آجنا تا مولاداهارا همراه است. در هر مرکز چاکرا، در مسیر پشت، هنگام نزول واقف باشید، یا تجسم کنید، نقطه روشن چاکرا را و ذهناً نام آنرا تکرار کنید. چون به مولاداهارا رسیدید، دور بعدی را از معبر جلو به همان طریق ادامه دهید.

حالت چهارم - چرخش پرانا

تمرین را در همان وضعیت ثابت ادامه دهید، تا حرکت تنفس یوجایی را بدون کوشش و به شکل بیضی نورانی در مسیر عبور روانی جلو و ستون فقرات احساس کنید. بالا رفتن و پایین آمدن تنفس و آگاهی را در مسیر آروهان و واروهان تجربه کنید. بعد از مدتی شما نیروی سومی را که یک انرژی لطیف است احساس خواهید کرد که همراه با تنفس و آگاهی است. این انرژی لطیف پرانا است. شما حرکت پرانا را مانند حرکت بخار روشن در یک لوله نورانی تجربه خواهید کرد، که در صعود و نزول، در مسیرهای روانی آروهان و واروهان همراه و هم‌زمان با تنفس و آگاهی در حرکت است. این حالت را با توجه و آگاهی کامل حفظ کنید. با رها کردن تکرار ذهنی نام چاکراها کوشش کنید مراکز روانی را که در مسیر عبور پرانا قرار دارند، به روشنی از درون تماشا کنید. یکی بودن پرانا و تنفس یوجایی را در بالا رفتن و پایین آمدن احساس کنید. و از نفوذ پرانا در هر چاکرا در چرخش پرانا در کاشترام‌ها و چاکراها آگاه شوید. ارتعاش پرانا را در مسیر حرکت احساس کنید.

آگاهی برای مشاهده پرانا در شکل حرکت نور در مسیر جلو و نفوذ در هر کاشترام با دم یوجایی و برگشت با بازدم یوجایی و نفوذ در هر چاکرا در مسیر پشت همانند حرکت یک شیء نورانی را شدت دهید، تا فوران انرژی را در مسیرهای روانی در شکل حرکت نور درخشان تجربه کنید. این درخشش را در یک راه باریک، مانند بخار گرم یا سرد که

در حرکت است تجربه خواهید کرد. در این حالت شدت و پتانسیل پرانا تجربه می شود. اجازه ندهید که حواس مانع دقت شما از این مشاهده و احساس گردند. تمام توجه شما به مشاهده چرخش پرانا، در مسیر آروهان و آواروهان، با تمرکز کامل باشد.

حالت پنجم - چرخش با سوهام

تمام حالات را فراموش کنید و با دقت به صدای ظریف تنفس، صدایی که همیشه با تنفس همراه است، گوش دهید. این صدا ماترای تنفس است که در آهنگ سوهام احساس می شود.

آگاهی را به چاکرای مولاداهارا ببرید. از موقعیت فیزیکی چاکرا آگاه شوید. ادامه تمرین را با تنفس یوجایی شروع کنید. آگاه باشید از مسیر عبور دم در کانال آروهان که از چاکرای مولاداهارا تا مرکز آجنا بالا می رود. دقت کنید صدای ماترا که در شکل سو-و-و است، و هنگام چرخش و حرکت به بالا در هر کاشترام نفوذ می کند را بشنوید. ماترای سو و دم یوجایی از مولاداهارا شروع می شود و به آجناچاکرا ختم می گردد. حرکت در یک خط مستقیم در جلو است. موقمی که ماترا و دم به نقطه بین دو ابرو رسید، بلافاصله، بازدم یوجایی با صدای هام-م-م-م از آجناچاکرا پایین می آید و با عبور از مرکز روانی در معبر ستون فقرات، به مولاداهارا می رود. نام چاکرا را در این حرکت ذهناً تکرار نکنید. فقط از حرکت تنفس و ماترا در مسیر جلو و عقب هنگام انجام بازدم یوجایی آگاه باشید. بازدم از آجناچاکرا شروع می شود و به مولاداهارا پایان می یابد. این یک دور است. با انجام درو اول فوراً دور بعدی را شروع کنید. در شروع، آگاهی را برای چند ثانیه در چاکرای مولاداهارا نگاه دارید، و بعد حرکت تنفس و ماترا را ادامه دهید. در حرکت تنفس یوجایی در بالا رفتن و پایین آمدن ناظر نفوذ ارتعاش ماترا در کاشترامها و چاکرا باشید، مانند این که این مراکز با تنفس سوراخ می شوند. ارتعاش نیرومند ماترا را که مراکز روانی را تصفیه و باز می کند احساس کنید.

حالت ششم - چرخش با هام سو

حالا ماترای سوهام را به هام سو تغییر دهید. این تمرین به جز تغییر در مرحله شروع دقیقاً مانند حالت قبل است به جای این که تنفس یوجایی را با دم آغاز کنید یک تنفس

عمیق بکشید و با بازدم یوجایی و ماترای هام-م-م-م و نزول پرانا از آجناچاکرا تا مولاداهارا تمرین را ادامه دهید. با رسیدن به مولاداهارا چند ثانیه مکث کنید، و با دم یوجایی و ماترای سو، صعود پرانا را از مولاداهارا تا آجناچاکرا ادامه دهید. در این دور احساس می‌کنید که ماترای سوهام به هام سو تبدیل می‌شود. در این چرخش از نفوذ و رخنه پرانا در مراکز چاکراها و صدای ماترای هام در بازدم و سو در دم یوجایی آگاه باشید.

بعد از انجام دور اول برای چند ثانیه در نقطه بین دو ابرو تمرکز کنید آن‌گاه دور دوم را از آجناچاکرا و احساس صدای هام-م-م-م در نزول بازدم یوجایی تا مولاداهارا و از این نقطه با دم یوجایی و ماترای سو انجام دهید. برای چند دور تمرین را تکرار کنید. بعد از لحظاتی حرکت تنفس و ماترای هام سو خودبه‌خودی می‌شوند. چرخش تنفس بدون کوشش انجام می‌گیرد، و تمرکز ادامه می‌یابد و عمیق و ثابت می‌گردد. هیچ موردی نباید مانع توجه شما به احساس ارتعاش پرانا، در نفوذ به مراکز چاکراها گردد. با حالت یکی شوید تا ذهن پراکنده نشود.

این حالت را برای مدتی ادامه دهید. سعی کنید هرچه بیشتر با تمرین یکی شوید و چرخش ماترا و ارتعاش را عمیق‌تر احساس نمایید.

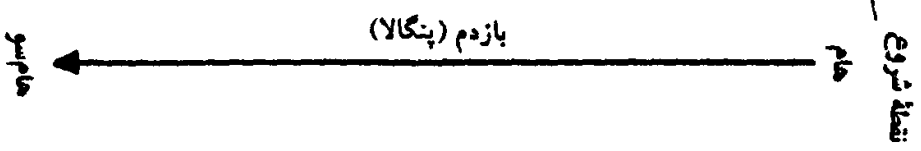
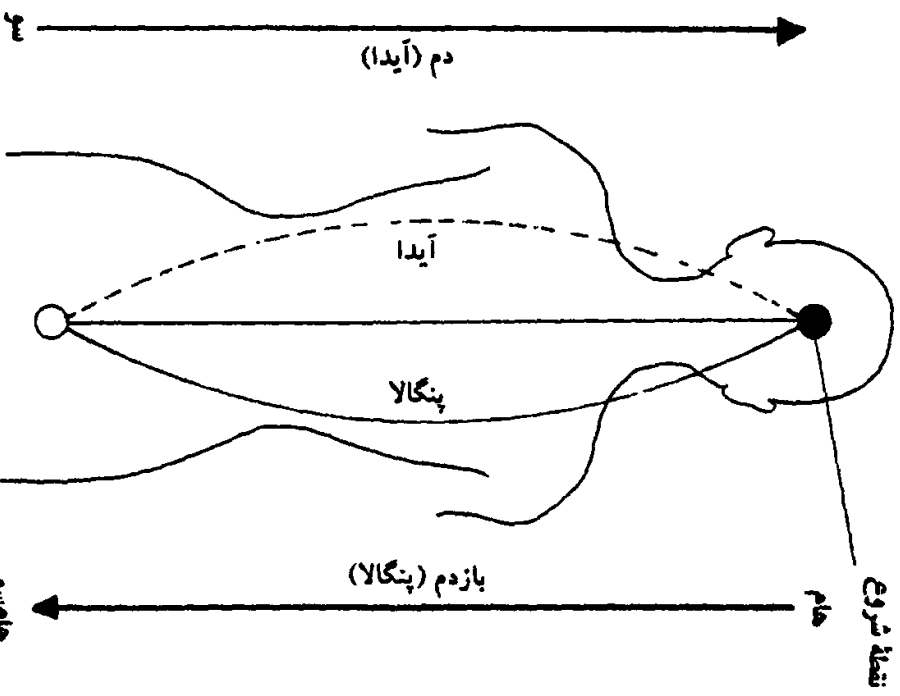
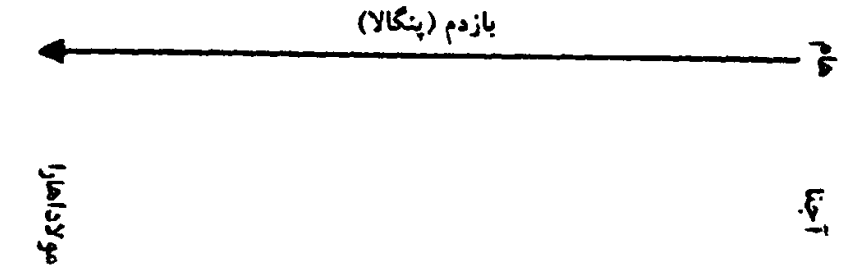
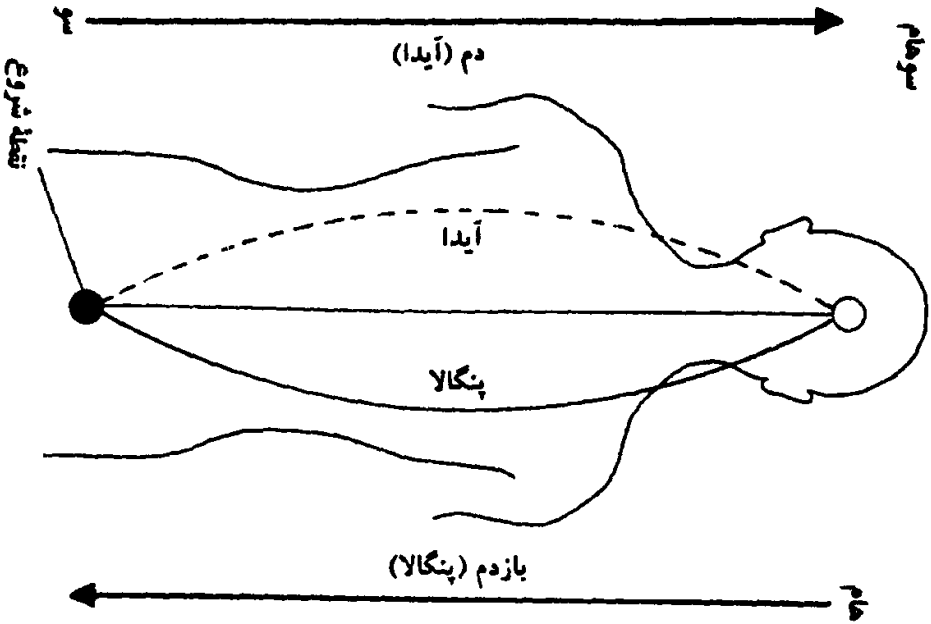
حالت هفتم - پایان تمرین

آگاهی از معبر روانی، ماترا و تنفس را رها کنید. کچاری مودرا را رها کنید. از تنفس طبیعی آگاه شوید. همچنین از بدن فیزیکی آگاه شوید. بدن را از انگشتان پا تا سر احساس کنید. وضعیت بدن را در حالت تمرین مشاهده کنید. آگاه شوید به محیط و محلی که در آن هستید. از بدن فیزیکی و صداهای پیرامون خود آگاه شوید. گوش کنید به صداهای درون و بیرون، دست‌ها را آهسته حرکت دهید، سپس پاها را حرکت دهید. تنفس عمیق. سه بار ذکر اُم، چشم‌ها را باز کنید و از حالت خارج شوید.

«هاری اُم. تات. سات.»

ذکر ممتد تنفسی ۲ - (جوخش نیروی حیاتی و روانی)

آیذا - پنگالا
(چپا) (راست)



اجاپای ششم

چرخش بیضی شکل آیدا - پنگالا

دو کانال آیدا و پنگالا مسیر عبور انرژی روانی و حیاتی هستند و این تمرین برای تقویت این دو مسیر انرژی است که از چاکرای مولداها را که در بن ستون فقرات ریشه دارند شروع می‌شوند و با یک حرکت مارپیچ در جهت مخالف ادامه یافته، دوباره در آجناچاکرا به هم می‌پیوندند.

تمرین قبلی چرخش پرانا در کانال سوشومنا بود که حرکتی مستقیم بین دو چاکرای مولداها را و آجناچاکرا داشت و از مراکز روانی می‌گذشت. این تمرین به آیدا و پنگالا که در طرفین سوشومنا قرار دارند اختصاص دارد. در این تمرین شما حرکت آیدا، که در سمت چپ بدن از مولداها را شروع می‌شود و با یک حرکت مارپیچ از سمت چپ به دومین چاکرا (سوادهیستانا) می‌رود و تا آجناچاکرا ادامه می‌یابد را مشاهده خواهید کرد. حرکت پنگالا از مولداها را شروع می‌شود، و از سمت راست بدن به سوادهیستانا می‌رود، سپس در جهت مخالف و مارپیچ به حرکت خود تا آجناچاکرا ادامه می‌دهد. به همان طریق آیدا از سمت چپ و حرکت مارپیچ تا آجنا حرکت می‌کند. آن‌گاه این دو کانال و سوشومنا در این نقطه به هم متصل می‌شوند. در طرح تجسمی، نمودار این دو کانال با یک خط منحنی برای آگاهی از حرکت این دو کانال انرژی و سوشومنا نشان داده شده است. مسیر عبور آیدا و پنگالا، محل عبور پرانا و میزان هوشیاری از ذهن و بدن را نشان می‌دهند. آیدا نیروی درک نامیده شده و مشهور به نادای قمری است. پنگالا یا نیروی خورشیدی مربوط به نیروی فیزیکی و حیاتی است. نیروی دینامیک چرخش پرانا در این

تمرین هنگام دم تأکید بر فعال کردن آیداء، و در بازدم تأثیر روی پنگالا است. به این منظور که نیروی حیاتی وانهاده یا مطیع گردد، و نیروی روانی فعال شود.

روش

حالت اول - آمادگی

در یکی از وضعیت‌های مراقبه بنشینید. ستون فقرات را راست و سر و گردن را کمی متمایل به عقب نگاه دارید. چشم‌ها را ببندید، و دست‌ها را در وضعیت چین یا جنانامودرا روی زانوها قرار دهید. بدن را وانهاده و آگاهی را متوجه درون سازید. احساس کنید که بدن استوار، مانند یک مجسمه بی حرکت، روی زمین قرار گرفته است. تمام حواس روی بدن بی حرکت و آرام باشد.

حالت دوم - چرخش آگاهی

همراه با تنفس طبیعی آگاه شوید از ریشه ستون فقرات یعنی چاکرای مولاداهارا، و حرکت انرژی را در کانال آیداء از این مرکز مشاهده کنید. آیداء در سمت چپ بدن در یک حرکت مارپیچ از مولاداهارا به سمت بالا تا آجناچاکرا می‌رود. آگاهی را در این مسیر حرکت دهید، و از نور ملایمی که در این مسیر روشن در حرکت است، آگاه شوید. کوشش کنید تا مسیر آیداء را در سمت چپ بدن، که مانند زه منحنی کمان، بین مولاداهارا و آجناچاکرا در حرکت است، رؤیت نمایید.

مسیر عبور انرژی از کانال آیداء مانند یک لوله میان‌تهی است که دو سر آن باز است و در سمت چپ بدن قرار دارد. شروع حرکت آن از مولاداهارا، و پایان آن آجناچاکرا می‌باشد. این مسیر را که در سمت چپ بدن به صورت مارپیچ به سمت بالا تا آجناچاکرا حرکت می‌کند، را مشاهده کنید و بعد آگاهی را در این مسیر تا مولاداهارا، پایین آورید سعی کنید که آگاهی از معبر آیداء را شدت بخشید و آیداء را در یک خط نورانی در سمت چپ بدن احساس نمایید. بعد از مشاهده و احساس مسیر آیداء، کانال پنگالا را در سمت راست بدن مشاهده کنید. مسیر پنگالا از سمت راست بدن، در یک خط منحنی از مولاداهارا تا آجناچاکرا است.

از بالا و پایین رفتن پنگالا، که مانند یک خط یا حلقه نورانی دو سر تهی است، آگاه شوید. همچون زه کمان بین مولاداهارا و آجناچاکرا. آگاهی را در این مسیر از پایین به بالا، و از بالا به پایین حرکت دهید تا مسیر پنگالا را در سمت راست بدن مشاهده کنید. یک خط نوری درخشان بین دو چاکرای مولاداهارا و آجنا. برای مشاهده خط روشن بیشتر تمرکز کنید.

حالت سوم - چرخش تنفس

حالا با برگرداندن زبان به بیخ گلو وضعیت کچاری مودرا را تشکیل دهید و تا آخر تمرین این وضعیت را حفظ کنید. اگر احساس خستگی در زبان ایجاد شد، برای لحظه‌ای قفل زبان را رها کنید و مجدداً وضعیت کچاری را ایجاد و حفظ نمایید. آگاه شوید از چاکرای مولاداهارا، و با تنفس یوجایی، از این نقطه، آگاهی را تا چاکرای آجنا در مسیر عبور روانی کانال آیدا حرکت دهید. سعی کنید تنفس دم، آهسته و ملایم در طول مسیر حرکت کند. این مسیر را تجسم کنید، و حرکت پرانا را در مسیر آیدا تا رسیدن به چاکرای آجنا احساس نمایید. سپس با بازدم یوجایی از آجناچاکرا، در مسیر پنگالا سمت راست آجنا، نزول کنید تا به مولاداهارا برسید. بازدم باید آهسته و ملایم باشد تا نور روشنی را در این مسیر مشاهده کنید.

این یک دور است. دور بعدی را با تنفس یوجایی و حرکت از مسیر آیدا تا آجناچاکرا، و بازدم یوجایی از آجناچاکرا در سمت راست تا مولاداهارا پایین بیابید. حرکت را ادامه دهید تا چرخش آگاهی و بالا و پایین آمدن از آیدا و پنگالا طبیعی احساس شود و خودبه‌خودی گردد. کوشش کنید تا مشاهده و احساس این دو مسیر در سمت چپ و راست ستون فقرات واضح و روشن گردد. در این چرخش آگاهی با تمرکز در مسیر پنگالا حرکت نور روشنی را که در سمت راست بدن در حرکت است مشاهده خواهید کرد. احساس کنید که تنفس در میان این دو مسیر میان تهی درونی در جریان است.

حالت چهارم - چرخش پرانا

همچنان‌که ناظر بر حرکت تنفس در مسیر آیدا و پنگالا هستید، به تدریج از نیروی سوم در این مسیر آگاه شوید. این نیرو پرانا است. چرخش آن را تجربه کنید. انرژی ظریفی که همراه با تنفس یوجایی و آگاهی در بالا رفتن و پایین آمدن در حرکت است.

پرانای را به صورت یک توده از انرژی همراه با تنفس احساس کنید. نور روشنی را که با تنفس از مسیر آیدا در سمت چپ ستون فقرات بالا می‌رود تا به آجناچاکرا برسد، و سپس با بازدم یوجایی تا مولاداهارا برگشت می‌کند مشاهده نمایید. حالت را ادامه دهید تا چرخش پرانا و تنفس را با هم در یک حرکت نیرومند تجربه کنید. کوشش کنید چرخش انرژی را در مسیر آیدا و پنگالا توسعه دهید و احساس کنید. در این چرخش شما باید تنفس (پرانا) را که با نور روشن ترکیب شده است مشاهده و آنرا احساس نمایید. به تمرکز خود برای مشاهده چرخش پرانا در مسیر آیدا و پنگالا ادامه دهید تا همراه با تنفس یوجایی حرکت پرانا را نیز هم‌زمان تجربه کنید. با تنفس یوجایی پرانا را از سمت چپ، از مولاداهارا به آجناچاکرا، حمل کنید و با بازدم یوجایی پرانا را به مولاداهارا برگشت دهید. آگاهی را همراه با حرکت در پرانا بالا و پایین آمدن از مسیرهای آیدا و پنگالا ادامه دهید. شما گردش پرانا را به صورت نور روشن تجربه خواهید کرد.

حالت پنجم - سوهام

آگاهی از حرکت پرانا را رها کنید، و با دقت به صدای تنفس یوجایی گوش دهید. کوشش کنید صدای ماترای سوهام را احساس نمایید. صدای سوهام همراه با تنفس است و با هر تنفس شنیده می‌شود. زمانی که با تنفس یوجایی، نفس را به درون می‌کشید و از معبر آیدا به سمت بالا حرکت می‌کنید، ماترای تنفس در آهنگ سو-و-و-و شنیده می‌شود، و با بازدم یوجایی در پایین آمدن نفس در مسیر پنگالا صدایی شبیه به هام-م-م احساس می‌شود. صدای ماترای سوهام را که با حرکت تنفس در یک شکل بیضی هنگام عبور از آیدا و پنگالا ایجاد می‌شود، تجربه کنید. ماترای سوهام که همراه با تنفس در مسیر آیدا به بالا و در مسیر پنگالا به پایین می‌رود دارای ارتعاشی ظریف است. کوشش شما باید برای تجربه این ارتعاش باشد. ارتعاش ماترای سوهام پاک کننده راه روانی است. اجازه ندهید که آگاهی‌تان از تجربه این حالت منحرف شود. شما باید تنها چرخش سوهام و ارتعاش آنرا، در درون معبر آیدا و پنگالا، روشن و واضح تجربه کنید.

حالت ششم - چرخش هام سو

ماترای سوهام با تغییر در نقطه شروع، به هام سو تبدیل می‌شود. آگاهی را به آجناچاکرا ببرید. با بازدم یوجایی و نزول پرانا به مولاداهارا، صدای هام-م-م-م را در

مسیر آیدا بشنوید، در بالا رفتن از پنگالا تا آجناچاکرا نیز صدای سو-و-و شنیده می‌شود.

به این ترتیب تمرین را ادامه دهید. همراه با بازدم یوجایی پرانا با صدای هام-م-م-م از سمت چپ تا مولاداهارا نزول می‌کند، و از مولاداهارا در سمت راست، پرانا همراه با دم یوجایی، تا آجناچاکرا همراه با صدای سو-و-و-و بالا می‌رود این حالت، صدای طبیعی تنفس است. ارتعاش ماترای هام سو هنگام حرکت تنفس در مراکز روانی، که مانند نقطه روشنی هستند، نفوذ می‌کند.

حالا با تأکید بر بازدم و ماترای هام، احساس کنید که آگاهی شما به سطح عمیق‌تری می‌رود. آگاهی باید دقیق و ثابت باشد، بدون انحراف و گسیختگی آگاهی تنها روی این حالت متمرکز است، چرخش هام سو در معبر روانی بیضی شکل و نه چیز دیگر. اگر هر موضوع ذهنی، تجربی، احساسی و یا عقلی، خواست توجه شما را از حالت منحرف کند، و بلافاصله به تمرکز در مسیر حرکت تنفس پردازید، و تمرین را ادامه دهید.

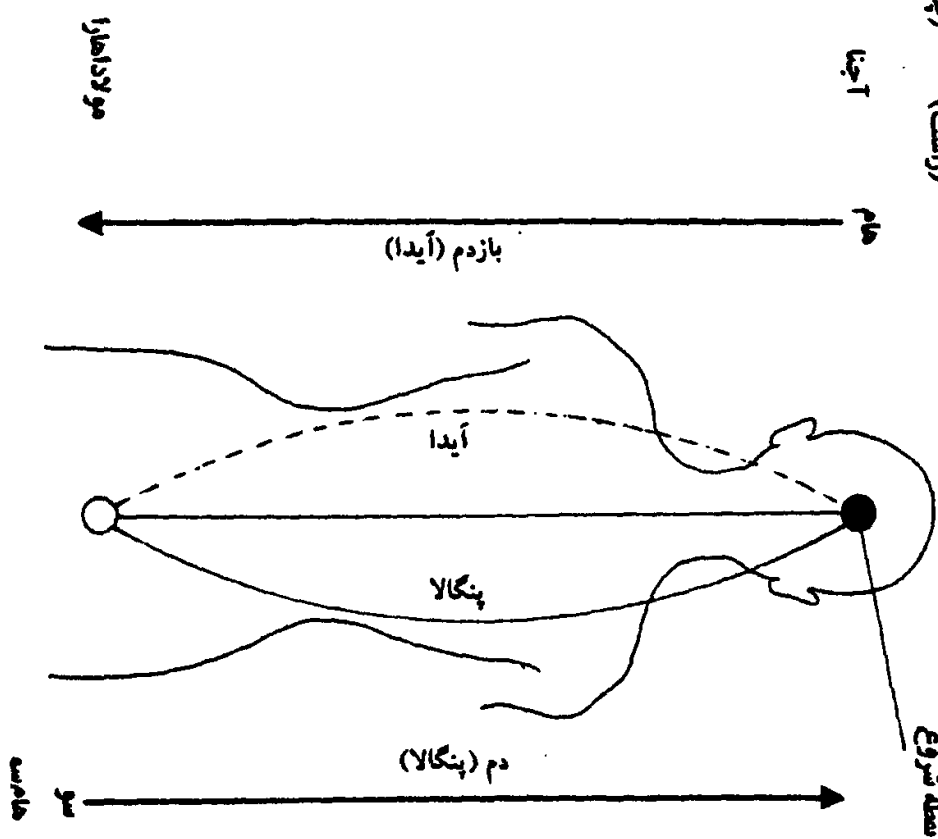
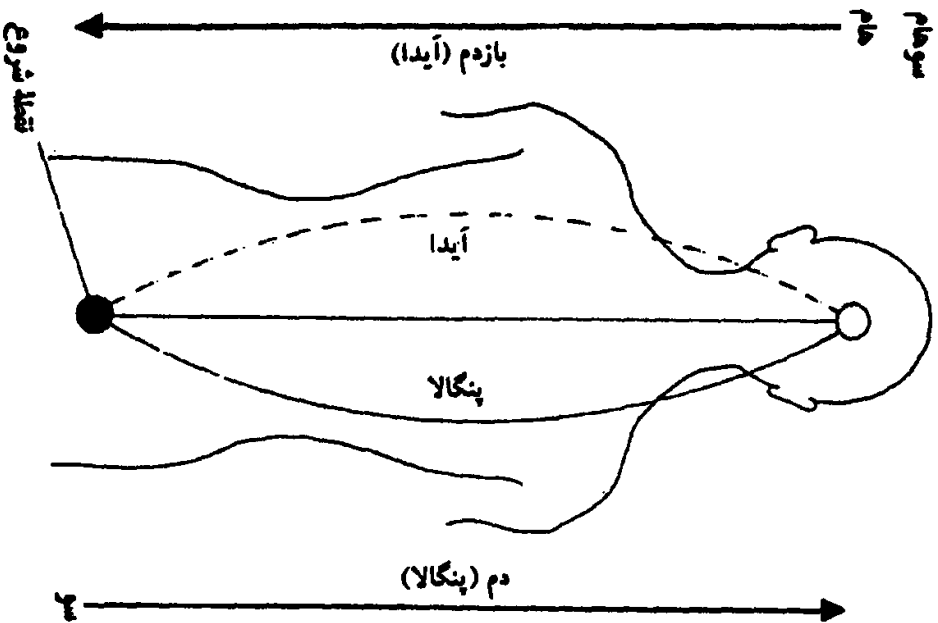
حالت هفتم - پایان

برای پایان دادن به تمرین آماده باشید. آگاهی از آیدا-پنگالا را برگردانید. کچاری را با آزاد کردن زبان رها کنید. از تنفس طبیعی آگاه شوید. از وضعیت فیزیکی بدن، موقعیت نشستن و تماس با زمین آگاه شوید. آگاه شوید از محیط درون اتاق و پیرامون خود. به صداهای درون و بیرون، که شنیده می‌شوند، گوش کنید. دست‌ها را آزاد کنید پاها را حرکت دهید. تنفس عمیق، و سه بار ذکر آم. چشم‌ها را باز کنید و از حالت خارج شوید.

«هاری آم. تات. سات»

ذکر ممتد تنفسی ۷ - (حرکت بیضی شکل دم و بازدم)

پنگالا - آیددا
(راست) (چپ)



اجاپای هفتم

چرخش بیضی شکل پنگالا - آیدا

در این تمرین آگاهی همراه با تنفس در یک چرخش در کانال‌های پنگالا (مسیر انرژی حیاتی) و آیدا (مسیر انرژی روانی) در صعود با دم و نزول با بازدم، به صورت متناوب انجام می‌گیرد. زمانی که آگاهی با دم در پنگالا در جریان است، تأکید روی وانهادگی آیدا است. در این صورت نیروی حیاتی فعال خواهد شد و در بازدم آیدا به صورت نیروی ذهنی وانهادگی و مطیع در می‌آید، و با ادامه تمرین، در تناوب حالت، نیروی حیاتی با نیروی ذهنی توسعه یافته، و تقویت می‌گردد. در جریان معکوس نیز نیروی حیاتی نیرومند می‌شود. از این رو برای نیرومندی پنگالا و آیدا چرخش آگاهی در دو کانال به کار گرفته می‌شود.

حرکت متناوب پنگالا و آیدا سود بسیاری در متعادل و میزان کردن انرژی‌های حیاتی و روانی داشته، و تغییر اساسی در عادات و هویت شخص به نحو مطلوب ایجاد می‌کند، و سرانجام موجب تقویت قوای روحی، که مستلزم تعادل دو سیستم است، می‌گردد. ایجاد تعادل بین نیروهای فیزیکی و روانی لازمه سلامت زیستن است و اساس رشد فیزیکی، روانی و روحی می‌باشد. از این رو تمرین در این جهت بسیار مهم و اساسی است و در متون یوگا توصیه شده است.

سوشومنا زمانی بیدار می‌شود که آیدا و پنگالا تصفیه و متعادل و بیدار شده باشند. زمانی که نادی‌ها متعادل می‌شوند، بدن و ذهن، برای رسیدن به تمرکز، استحکام یافته و هرچه نادی‌ها بیشتر متعادل شوند، باز شدن سوشومنا عملی‌تر می‌گردد. با یکی شدن

دو نیروی مثبت و منفی و بیداری سوشومنا، جرقه‌ای زده می‌شود و انرژی گُندالینی در مسیر سوشومنا حرکت می‌کند.

در سیستم یوگا شرط لازم برای بیداری گُندالینی و رسیدن به مراقبه متعادل کردن نادی‌ها است. موقعی که این دو کانال متعادل شوند، تجارب روحی شروع به تجلی می‌نمایند و آگاهی به اعماق هوشیاری نفوذ می‌کند. در نتیجه انرژی گُندالینی با رسوخ سوشومنا اشراق و تصرف را به وجود می‌آورد.

روش

حالت اول - آمادگی

در یک وضعیت مراقبه بنشینید. ستون فقرات راست، سر و گردن و شانه‌ها کمی متمایل به عقب، دست‌ها در حالت چین یا جنانامودرا روی زانو‌ها و چشم‌ها بسته باشد. آگاهی را به درون بدن ببرید و از راست و وانهاده بودن بدن آگاه شوید. روی بدن بی حرکت تمرکز کنید، و آنرا به صورت یک مجسمه بر روی زمین احساس کنید. احساس کنید که بدن به تدریج آرام و سخت و بی حرکت می‌شود.

حالت دوم - آگاهی از تنفس

از تنفس طبیعی، آرام و عمیق خود آگاه باشید و به آرامی پنج نفس عمیق در دم و بازدم بکشید تا تنفس شما آرامش بیشتری پیدا کند و برای کچاری مودرا آمادگی حاصل شود. سپس یا برگرداندن زبان به سقف دهان کچاری مودرا را تشکیل و حالت تنفس را به تنفس یوجایی پرانایام تغییر دهید. آرام برای مدتی کچاری و یوجایی را تمرین کنید، تا بدن و ذهن به طور مطلق آرام شوند.

حالت سوم - چرخش تنفس

از چاکرای مولاداهارا آگاه شوید. با دم یوجایی از کانال پنگالا که در سمت راست بدن قرار دارد، آگاهی را تا مرکز آجنا عبور دهید. پس از رسیدن دم و آگاهی از آجنا، با بازدم یوجایی از میان کانال آیدا که در سمت چپ بدن است، تا چاکرای مولاداهارا

برگردید. هوشیاری کامل را برای مشاهده مسیر عبور از آجناچاکرا تا مولاداهارا حفظ کنید. این یک دور است.

دور بعدی را به همان طریق حرکت دم یوجایی شروع کنید و آگاهی را از کانال پنگالا تا مرکز آجنا بالا ببرید، و با بازدم یوجایی و آگاهی از مسیر آیدا، در سمت چپ بدن، پایین بیایید تا به مولاداهارا (نقطه شروع) برسید. این چرخش آگاهی را ادامه دهید تا احساس کنید عمل خودبه‌خودی و بدون کوشش، انجام می‌گیرد. جریان تنفس را در این دو مسیر به روشنی احساس کنید. کوشش کنید انرژی روشنی را در سمت راست و چپ بدن که در جریان است مشاهده نمایید. شما به تدریج ناظر حلقه روشنی خواهید بود که از مولاداهارا شروع می‌شود و تا آجناچاکرا بالا می‌رود. سپس از این مرکز به نقطه شروع بر می‌گردد. کوشش کنید تا تشعشع نور صاف مهتابی رنگی را که از درون پنگالا و آیدا ساطع می‌شود، رؤیت کنید.

حالت چهارم - چرخش پرانا

در ادامه حالت، شما به تدریج نیروی سومی را که همراه با آگاهی و تنفس است، تجربه می‌کنید. شروع می‌کنید به تجربه کردن این نیرو یا انرژی ظریف، که در بالا رفتن و پایین آمدن با تنفس قرین است و شما آنرا احساس می‌کنید. این نیروی پرانا است. انرژی پرانا که پیوسته با تنفس در حرکت است، به صورت توده‌ای از نور سفید که در مسیر بیضی شکل، همراه دم و بازدم در جریان است مشاهده می‌شود. شما به چرخش تنفس و پرانا در این مسیر ادامه دهید، تا حرکت تنفس و احساس و مشاهده پرانا ثابت و خودبه‌خودی و بدون کوشش گردد.

شما باید چرخش این انرژی نیرومند را، که در شکل بیضی در جریان است، احساس کنید و آنرا چون نوری روشن در تاریکی مشاهده نمایید. شدت تمرکز خود را برای تجربه حرکت پرانا، روی مسیر پنگالا و آیدا قرار دهید. چرخش پرانا با وجود ظرافت بسیارش همراه با تنفس یوجایی قابل درک است. سعی کنید جریان پرانا را که از مولاداهارا - در سمت راست - از پنگالا عبور می‌کند و به آجناچاکرا می‌رود به روشنی مشاهده کنید. برگشت پرانا را از آجناچاکرا در مسیر آیدا - سمت چپ - بدن تا مولاداهارا ببینید. مشاهده کنید که با دم یوجایی پرانا در یک خط نوری از مولاداهارا به آجناچاکرا

می‌رود و با بازدم یوجایی در یک خط نوری از آجنا تا مولادها را باز می‌گردد. تمام تمرکز شما باید روی حرکت پرانا در این مسیرهای روانی باشد. برای مشاهده پرانا، هیچ چیز نباید مانع تمرکز و مشاهده شما بشود.

حالت پنجم - سوهام

آگاهی را از مشاهده پرانا به سوی تنفس برگردانید و با دقت به صدای درونی تنفس یوجایی گوش کنید. تنفس در دم و بازدم با صدایی همراه است، این صدا ماترای تنفس می‌باشد، که هیچ‌گاه از تنفس جدا نیست. ماترای تنفس در دم صدایی است شبیه سو و در بازدم شبیه هام. ماترای تنفس می‌شود سوهام.

توجه به تنفس را زیادتر کنید. هنگام دم یوجایی ماترای سو-و-و-و-و احساس می‌شود. در بازدم ماترای هام-م-م-م-م، حالا سعی کنید با بالا رفتن دم یوجایی از مسیر پنگالا هم‌زمان صدای سو-و-و-و، و در برگشت از مسیر آیدا صدای هام-م-م-م را احساس کنید. حرکت تنفس را با صدای تنفس در مسیر بیضی شکل پنگالا و آیدا تجربه کنید. از ارتعاش صدا آگاه باشید. تنفس یوجایی همراه با ماترا ارتعاش دارد. آگاهی خود را روی این ارتعاش که در مسیر پنگالا به سمت بالا و در آیدا به سمت پایین در حرکت است، متمرکز نمایید. احساس کنید که این ارتعاش همراه با تنفس یوجایی، که در مسیر یک حلقه بیضی شکل در پنگالا و آیدا در حرکت است، جریان دارد. ماترای سوهام با ارتعاشی که ایجاد می‌کند مسیر پنگالا و آیدا را پاک‌سازی و تصفیه می‌نماید.

حالت ششم - هام سو

در این حالت باید جریان صدای ماترای سوهام را به هام سو تغییر دهید؛ تمرین ادامه می‌یابد. با تغییر نقطه شروع، به جای این که تمرین را از مولادها را با دم یوجایی شروع کنید، تمرین را با بازدم یوجایی از آجنا چاکرا شروع می‌کنید، تا به مولادها را برسید. در این حالت صدای بازدم یوجایی، به صورت هام-م-م-م احساس می‌شود، چون به مولادها را رسیدید، با دم یوجایی به بالا تا آجنا چاکرا حرکت می‌کنید بنابراین صدای ماترا سو-و-و-و خواهد بود. ادامه این چرخش تنفس با صدای هام سو همراه خواهد شد.

با دقت و شدت تمرکز، نفس عمیق بکشید و همراه با بازدم یوجایی از آجناچاکرا، از مسیر آیدا در سمت چپ بدن، با ماترای هام-م-م-م آگاهی و بازدم را تا مولاداهارا برگشت می‌دهید، و از مولاداهارا با دم یوجایی و ماترای سو-و-و-و بالا رفتن را تا آجناچاکرا ادامه می‌دهید. شما مسیر آیدا و پنگالا را در یک حلقه نورانی با چرخش بازدم و دم یوجایی و ماترای هام و سو تجربه خواهید کرد. از ارتعاش ماترا که ایجاد شده و در نزول و صعود در مراکز چاکراها نفوذ می‌کند، و مراکز روانی را پاک‌سازی و فعال می‌سازد آگاه باشید.

ادامه تمرین بر شدت تمرکز می‌افزاید. احساس می‌کنید آگاهی عمیق‌تر می‌شود، تا نیروی ماترا همانند اشعه لیزر در چاکراها نفوذ کند و چاکراها را بیدار نماید. شما باید تمام آگاهی خود را با چرخش هام سو که در یک حرکت بیضی شکل در مسیر آیدا و پنگالا است، حرکت دهید و به هیچ چیز دیگر توجه ننمایید.

اگر افکار، تجارب یا هر چیز دیگر به سوی ذهن آمد، باید بلادرنگ قطع شود. تمام توجه و آگاهی درونی بر چرخش هام سو استوار است. این حالت پاک‌سازی دقیق کانال‌های انرژی آیدا و پنگالا و نفوذ در چاکراها است که به بیداری و فعالیت آن‌ها ختم می‌شود، و تعادل کافی بین سیستم‌های بدن به وجود می‌آید.

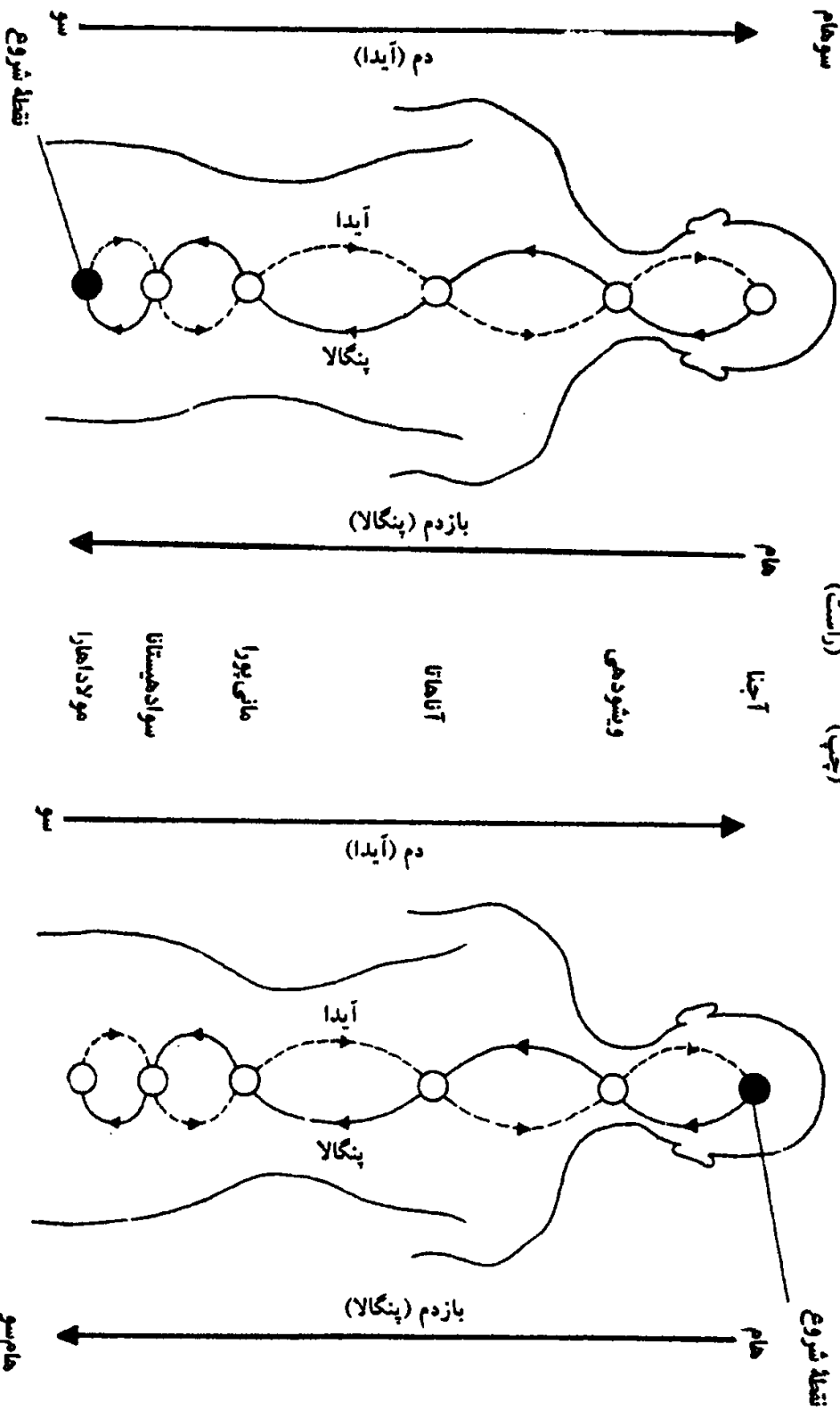
حالت هفتم - پایان

مدتی در حالت باقی بمانید و به تمرین ادامه دهید، سپس برای خاتمه تمرین آماده شوید. آگاهی از تنفس، ماترا، مشاهده ارتعاش ماترا را به حالت طبیعی بدن برگردانید. کجاری مودرا را رها کنید. از بدن فیزیکی آگاه شوید. از وضعیت خود در حال مراقبه آگاه باشید. تنفس طبیعی باشد. دست‌ها را حرکت دهید. پاها را احساس کنید. از محیط درون و بیرون و صداها آگاه شوید. کل بدن را روی زمین احساس کنید. نفس عمیق بکشید، سه بار ذکر *اُم*، چشم‌ها را باز کنید، و از حالت خارج شوید.

«هاری اُم. تات. سات.»

ذکر ممتد تنفسی ۸ - مسیر نیروهای روانی - فیزیکی همراه با سوهام

آیذا - پنجالا
(چپ) (راست)



اجاپای هشتم

حرکت ماریچ آیدا - پنگالا

حرکت طبیعی انرژی حیاتی در کانال پنگالا از سمت راست ستون فقرات، از منشاء و منبع اصلی اش چاکرای مولاداهارا، تا مرکز آجناچاکرا در یک مسیر ماریچ است. و حرکت انرژی روانی در کانال آیدا نیز همانند پنگالا یک مسیر ماریچ را طی می‌کند. این دو انرژی هنگام بالا رفتن و پایین آمدن در هر مرکز چاکرا همدیگر را قطع می‌کنند. برخلاف کانال سوشومنا که حرکت مستقیم دارد و انتقال‌دهنده انرژی گندالینی از مولاداهارا به ساهاسرارا است این دو کانال به تنهایی فعالیت نیروی گندالینی را نشان نمی‌دهند. آن‌ها انتقال‌دهنده نیروی هوشیاری و نیروی پرانا هستند. هدف از این تمرین آن است که بتوان این دو کانال را در حرکت متناوب مشاهده نمود.

پنگالا از سمت راست چاکرای مولاداهارا بالا می‌رود و پس از قطع چاکرای سوادهیستانا، با حرکت ماریچ از سمت چپ، چاکرای مانی‌پورا را قطع می‌کند و به حرکت ماریچ در سمت راست ادامه می‌دهد تا چاکرای آناهاتا را نیز قطع کند. آنگاه از سمت چپ به چاکرای ویشودهی و در آخر، از سمت راست، به چاکرای آجنا می‌رسد. آیدا در جهت مخالف همین مسیر را طی می‌کند. یعنی از چاکرای مولاداهارا در سمت چپ بالا می‌رود و چاکرای سوادهیستانا را قطع می‌کند. با حرکت ماریچ از سمت راست به مانی‌پورا می‌رود و بعد از قطع چاکرا از سمت چپ با حرکت ماریچ به آناهاتا، و به همین شکل از سمت راست به چاکرای ویشودهی می‌رود، و بعد از قطع این چاکرا، در پایان، در آجناچاکرا با پنگالا یکی می‌شود.

زمانی که آیدا و پنگالا در هر چاکرا همدیگر را قطع می‌کنند، انرژی به نوع دیگری از انرژی تغییر می‌یابد و در تمام قسمت‌ها و ارگان‌های متناوب و مساعد بدن توزیع می‌گردد. برای مثال چاکرای سوادهیستانا ارگان جنسی، مانی پورا دستگاه گوارش، آناهاتا قلب و دستگاه تنفسی، ویشودهی سطح گلو و آجناچاکرا سیستم مغز و دماغ را دوباره عمل می‌آورند و به این طریق، آیدا و پنگالا برای استحکام و بازسازی انرژی محافظ بدن و روان عمل می‌کنند. هرگاه انرژی در یک چاکرا بلوکه شود یا عدم تعادل بین این دو انرژی به وجود آید، بیماری حاصل می‌گردد، که ممکن است جسمی یا روانی باشد. بیماری‌های جسمانی و روانی عموماً ناشی از عدم تعادل این دو انرژی است. لذا متعادل کردن آیدا و پنگالا از نکات اصلی و بسیار مهم می‌باشد. وقتی مسیر آیدا و پنگالا پاک‌سازی شود و حرکت انرژی در آنها نظم یابد مانعی در چاکراها وجود نخواهد داشت. بنابراین سلامت پیوسته تجربه می‌گردد. بعد از میزان کردن جریان انرژی در این دو کانال، اگر بتوان انرژی کواتم را افزایش داد، می‌توان به حالات گوناگون هوشیاری رسید. بدون آنکه سطوح پرانیک در این دو کانال متعادل و گسترده شوند، نمی‌توان خویشتن خویش، و یا آگاهی از درون را تجربه کرد. تمایل طبیعی ذهن درون‌گرا رؤیا دیدن و خواب رفتن است، و تمایل طبیعی ذهن‌های برون‌گرا پراکندگی و آشفتگی است. تمرکز عمیق به تعمق و آگاهی که بیدار شده و هوشیار باشد احتیاج دارد و این کار زمانی عملی است که تعادل لازم بین انرژی فیزیکی و روانی ایجاد شده باشد.

در این تمرین سعی بر این است که ما به چرخش تنفس را همراه با پرانا و ماترا در مسیر آیدا و پنگالا ادامه دهیم و ابعاد دیگری نیز اضافه نماییم.

به نظر می‌رسد نادی‌ها راه‌های متقاطع را طی می‌کنند و در هر چاکرا همدیگر را قطع می‌نمایند. برخورد نادی‌ها در چاکراها - بر آن تأکید شده - به تمیز کردن مسیر چاکراها از انرژی‌های مسدودکننده به وسیله انرژی ذخیره شده در کانال‌ها کمک می‌کند، و با توسعه دادن حوزه پرانا و ایجاد تعادل و نظم در کانال‌های انتقال انرژی، سطح سلامت و توانایی ذهنی را افزایش می‌دهد.

این دو کانال اثر متقابل برهم دارند. هر کدام را که نیرومند کنید بر دیگری اثر می‌گذارد. لذا برای ذخیره انرژی در یک محیط مثبت به منظور فعال کردن سطوح روان، توسعه توجه عمیق به درون بسیار مفید است. این تمرین برای اشخاص برون‌گرا که با

توجه افراطی به امور بیرون گنج و روانی شده‌اند و به منظور پاک کردن و متعادل کردن انرژی‌های حیاتی و روانی سودمندتر است.

روش

حالت اول - آمادگی

با ستون فقرات راست و محکم در یک وضعیت مراقبه بنشینید. سر را کمی متمایل به عقب نگاه دارید. دست‌ها را در حالت چین یا جنانامودرا روی زانوها قرار دهید، و چشم‌ها را ببندید. بدن و ذهن را وانهاده کنید. از وضعیت مراقبه آگاه باشید و درون خود را از سر تا انگشتان پا واریسی کنید. احساس کنید که بدن شما آرام و بی حرکت می شود. روی بدن بی حرکت و استوار خود تمرکز کنید و مشاهده کنید که بدن شما مانند یک مجسمه ثابت روی زمین قرار گرفته است.

حالت دوم - آگاهی از تنفس در سوشومنا

در حالی که بدن ثابت و بی حرکت می شود، آگاهی را روی تنفس، که آهسته و منظم شده است، متمرکز کنید. این حالت را با پنج دم و بازدم عمیق برای چند دقیقه ادامه دهید. سپس آگاهی را به انتهای ستون فقرات در ناحیه عجان ببرید و برای لحظه‌ای از مولاداهارا آگاه شوید. تمرین را با عمل دم از این مرکز تا آجناچاکرا ادامه دهید. بعد از آجناچاکرا با بازدم به مولاداهارا برگردید. ضمن حرکت، آگاهی همراه با دم از مولاداهارا تا آجناچاکرا، و برگشت آگاهی همراه با بازدم از آجناچاکرا تا مولاداهارا را حفظ کنید. به دقت از حرکت پرانا در مسیر سوشومنا و برخورد با مراکز چاکراها آگاه شوید.

حالت سوم - چرخش آیدا

پس از احساس حرکت پرانا در سوشومنا، با تنفس طبیعی، توجه خود را روی چاکرای مولاداهارا ثابت کنید و ناظر بر عبور تنفس از آیدا باشید. آیدا را مشاهده کنید که از سمت چپ چاکرای مولاداهارا حرکت می کند و چاکرای سوادهیستانا را قطع می نماید. از سمت راست به چاکرای مانی پورا می رود و آنرا هم قطع کرده، از سمت

چپ تا چاکرای آناهاتا بالا می‌رود. مجدداً از سمت راست چاکرای ویشودهی را قطع کرده، و از سمت چپ به چاکرای آجنا می‌پیوندد و در آنجا ذخیره می‌شود. این حرکت پرانا در مسیر آیدا است، از مولاداهارا تا آجناچاکرا.

حال پس از لحظه‌ای مکث آگاهی را درست از همین مسیر به پایین نزول دهید. به این ترتیب که از سمت چپ چاکرای ویشودهی و از سمت راست آناهاتا را قطع می‌کند. از سمت چپ مانی‌پورا، و از سمت راست سوادهیستانا و آنگاه از سمت چپ به مولاداهاراچاکرا می‌رود. در مشاهده حرکت پرانا در مسیر آیدا شما همچنین ناظر بر حرکت ماریچ آیدا و قطع مراکز چاکراها خواهید بود. حرکت ماریچ کانال آیدا را در راستای ستون فقرات، از چاکرای مولاداهارا تا آجناچاکرا، تجسم کنید و برخورد آن با هر یک از مراکز روانی هنگام عبور به سمت بالا، و در بازگشت از آجناچاکرا تا مولاداهارا که از سمت چپ به ویشودهی و از سمت راست به آناهاتا، همچنین از سمت چپ به مانی‌پورا، از سمت راست به سوادهیستانا، و بالاخره از سمت چپ به مولاداهارا می‌رود را مشاهده کنید. آگاهی را بر مشاهده این جریان انرژی روانی در مسیر آیدا شدت بخشید. هنگام عبور پرانا در آیدا و برخورد با چاکراها، از نقاط قطع پرانا با چاکراها آگاه باشید. مسیر حرکت ماریچ از مولاداهارا از چپ به راست و برخورد با سوادهیستانا. از راست به چپ قطع مانی‌پورا. از چپ به راست برخورد با آناهاتا. از راست به چپ برخورد با ویشودهی نهایتاً. از چپ به آجنا رفته و در این چاکرا ذخیره می‌شود. سپس نزول می‌کند و به پایین می‌آید. از سمت چپ آجنا به ویشودهی، و بعد از قطع چاکرا از سمت راست به آناهاتا. آنگاه با قطع چاکرا از سمت چپ به مانی‌پورا، بعد از سمت راست به سوادهیستانا، و با قطع این چاکرا از سمت چپ به چاکرای مولاداهارا وارد می‌شود، چاکرایی که از آن نیرو صادر شده است. این چرخش را آگاهانه تا احساس حرکت خودبه‌خودی پرانا در آیدا ادامه دهید.

حالت چهارم - چرخش پنگالا

توجه را از حرکت پرانا در مسیر آیدا به مسیر پنگالا ببرید. با تنفس طبیعی لحظه‌ای آگاهی را در چاکرای مولاداهارا متوقف کنید. با تجسم مسیر عبور از پنگالا، آگاهی را از سمت راست مولاداهارا به سوادهیستانا ببرید. از قطع این چاکرا به وسیله پرانا و عبور آن

از سمت چپ به مانی پورا آگاه شوید. بعد از قطع چاکرا از سمت راست حرکت تا آناهاتا ادامه می‌یابد، و از سمت چپ چاکرای ویشودهی را قطع می‌کند و از سمت راست در چاکرای آجنا ذخیره می‌شود. بعد از ذخیره پرانا در آجنا برگشت آگاهی از همان مسیر آغاز می‌گردد. از سمت راست آجنا ویشودهی را قطع می‌کند و از سمت چپ حرکت می‌کند با قطع آناهاتا و از سمت راست به مانی پورا رفته، با قطع این چاکرا از سمت چپ به سوادهیستانا می‌رود و در نهایت با قطع چاکرا از سمت چپ به چاکرای مولاداهارا - مرکز صدور پرانا - وارد می‌شود.

تمرکز و دقت خود را برای مشاهده مسیر پنگالا شدیدتر کنید. مسیری که از راستای ستون فقرات شروع می‌شود و از سمت راست مولاداهارا به سوادهیستانا، از سمت چپ به مانی پورا، از سمت راست به آناهاتا، سپس از چپ به ویشودهی و از راست به آجنا چاکرا - انبار پرانا - می‌رود و در مسیر حرکت خود مراکز روانی را که از آن عبور می‌کند قطع می‌نماید. آن‌گاه، بعد از لحظه‌ای توقف، مسیر برگشت از سمت راست آجنا شروع می‌شود تا به ویشودهی برسد. از چپ آناهاتا، از راست مانی پورا، از چپ سوادهیستانا و از راست وارد چاکرای مولاداهارا - مرکز صدور پرانا - می‌شود. آگاهی خود را بر مسیر حرکت در پنگالا شدت بخشید و جریان بالا رفتن و پایین آمدن آگاهی و پرانا را در مسیر پنگالا و برخورد آن‌ها با چاکراها را احساس و مشاهده نمایید.

حرکت در پنگالا از سمت راست مولاداهارا شروع می‌شود و به سوادهیستانا می‌رود. از سمت چپ به مانی پورا، از سمت راست به آناهاتا، از سمت چپ به ویشودهی، و سپس از سمت راست به آجنا رفته و انبار می‌شود. این جریان در مسیر حرکت خود، چاکراها را یکی بعد از دیگری قطع می‌کند. مسیر آیدا و پنگالا. عبور انرژی در درون بدن پرانیک هستند و شما می‌توانید از این مجراها تنفس را هدایت کنید. همچنین شما می‌توانید با دم و بازدم روحی، از مسیر آیدا حرکت کنید، و با بازدم یوجایی از مسیر پنگالا نزول نمایید.

سعی کنید با توجه کامل به دم یوجایی پرانا را از سمت چپ به مولاداهارا و به سوادهیستانا ببرید. پرانا را در این مرکز نفوذ دهید، سپس از سمت راست پرانا را وارد چاکرای مانی پورا کنید. بعد از نفوذ در این چاکرا از سمت چپ به آناهاتا بروید. پرانا با نفوذ در چاکرا از سمت راست ویشودهی را قطع می‌کند و از سمت چپ وارد چاکرای

آجنا می شود و ذخیره می گردد. هنگام حرکت آگاهی توأم با دم یوجایی است، و نباید تنفس یوجایی قطع شود. بعد از ذخیره شدن در آجناچاکرا پایین آمدن از سمت راست شروع می شود. برگشت با بازدم یوجایی است که ویشودهی را قطع می کند و از سمت چپ با بازدم یوجایی آناهاتا، و از راست مانی پورا، از چپ سوادهیستانا و نهایتاً از راست به مولاداهارا می رود.

در بازدم، مسیر پنگالا در برخورد با چاکراها طی می شود. در این حرکت متناوب با دم یوجایی در مسیر آیدا، نفس و پرانا بالا می روند، و با بازدم یوجایی به شکل مارپیچ، ضمن قطع چاکراها تا چاکرای مولاداهارا ادامه می یابد.

شروع دم از مولاداهارا تا آجنا بدون قطع شدن است و برگشت با بازدم از آجنا تا مولاداهارا بدون قطع تنفس می باشد کوشش کنید که در این حالت مهارت پیدا نمایید. و جریان پرانا را همراه با دم و بازدم یوجایی در مسیر آیدا و پنگالا به صورت نور روشنی که در حرکت است مشاهده و تجربه نمایید. در حین تمرین هیچ موردی نباید موجب انحراف یا قطع توجه شما بشود.

در شروع برای پنج ثانیه روی چاکرای مولاداهارا تمرکز کنید و احساس نمایید که دم یوجایی از این مرکز شروع می شود. در بازدم پنج ثانیه روی چاکرای مولاداهارا توقف و احساس کنید چاکرا محل خروج تنفس است.

به این حالت ادامه دهید تا جریان خودبه خودی پرانا را در مسیرهای آیدا و پنگالا احساس نمایید.

حالت پنجم - چرخش آیدا- پنگالا

به تنفس طبیعی توجه کنید و آگاه باشید از چاکرای مولاداهارا و مسیر آیدا. تمرین را از چاکرای مولاداهارا ادامه دهید و از سمت چپ به سوی سوادهیستانا حرکت کنید. آنگاه از راست به مانی پورا، از سمت چپ به آناهاتا، از سمت راست به ویشودهی و از چپ به آجناچاکرا بروید و بعد از ذخیره کردن پرانا در این مرکز، از مسیر پنگالا به سمت پایین حرکت کنید، از آجنا از سمت راست به ویشودهی، از چپ آناهاتا، از راست مانی پورا، از چپ سوادهیستانا و سرانجام از راست به مولاداهارا. این یک دور است. حرکت پرانا را در مسیر آیدا و نزول در پنگالا ادامه دهید. در حال عبور پرانا در بالا رفتن

و پایین آمدن و برخورد با مراکز روانی، نام هر چاکرا را ذهناً تکرار کنید. آگاهی از حرکت انرژی در مسیر آیدا و پنگالا را شدت دهید تا عبور پرانا را در بالا رفتن و پایین آمدن و ذخیره شدن در مرکز آجناچاکرا که به شکل نور مهتابی در حرکت است احساس و مشاهده کنید.

حالت ششم - چرخش تنفس در کانال آیدا- پنگالا

چرخش آگاهی در مسیر آیدا و پنگالا را رها کنید، و روی تنفس ملایم و عمیق تمرکز کنید، و روی گلو تمرکز کرده و ناظر بر تنفسی باشید که تدریجاً به تنفس یوجایی تبدیل می شود. همزمان زبان را به عقب برگردانید و کچاری مودرا را شکل دهید. زمانی که تنفس یوجایی و کچاری شکل گرفت آگاهی را به مولاداهارا ببرید. مسیر عبور آیدا و پنگالا که پرانا در آن چرخش می کند را تجسم کنید. آنگاه با دم یوجایی از مسیر آیدا نفس را بالا ببرید و در برخورد با هر چاکرا نام چاکرا را ذهناً تکرار نمایید. از چپ به راست به سوادهیستانا و تکرار ذهنی نام چاکرا. از راست به مانی پورا و تکرار ذهنی نام چاکرا. از چپ به راست به آناهاتا، از راست به چپ ویشودهی، از چپ به آجناچاکرا، و با تکرار ذهنی آجناچاکرا پرانا را در این مرکز انبار کنید سپس بازدم یوجایی پرانا را در مسیر پنگالا در حالی که با مرکز روانی برخورد می کنید به حرکت در آورید و نام هر چاکرا را ذهناً تکرار نمایید. با بازدم یوجایی از سمت راست آجناچاکرا به ویشودهی، از چپ آناهاتا، از راست مانی پورا، از چپ سوادهیستانا و از چپ به مولاداهارا برگشت کنید. حرکت دم و بازدم یوجایی از مولاداهارا را تا آجناچاکرا و بازدم یوجایی از آجناچاکرا تا مولاداهارا را نباید قطع شود. مسیر با یک تنفس طی می شود. به تمرین ادامه دهید تا پرانا در مسیرهای روانی خود به خودی و بدون کوشش جریان یابد.

حالت هفتم - چرخش پرانا در آیدا- پنگالا

آگاهی از حرکت تنفس را در مسیرهای روانی شدیدتر کنید و از دو نیروی تنفس و آگاهی که با هم در چرخش هستند آگاه شوید، که چگونه در مسیرهای روانی در جریان هستند. از حرکت طبیعی پرانا در این مسیرها آگاه شوید. به تدریج از نیروی سوم نیروی پرانا شاکتی آگاه شوید. پرانا شاکتی انرژی بسیار ظریفی است که در کنار تنفس و آگاهی

پهلوی به پهلوی حرکت می‌کند. شما باید تنها از این انرژی و حرکت تنفس آگاه باشید. دیگر لازم نیست نام چاکراها ذهناً تکرار شود.

حالا بازدم عمیق انجام دهید. برای پنج ثانیه حبس دم، تمرکز روی چاکرای مولاداهارا و سپس دم یوجایی را آهسته شروع کنید. پرانا را از مسیر آیدا به سمت بالا با آگاهی از موقعیت هر چاکرا هدایت نمایید. وقتی به آجنا رسیدید، خاتمه دم یوجایی است. بعد از لحظه‌ای توقف، با بازدم یوجایی و آگاهی از مراکز چاکراها، ناظر بر پایین آمدن پرانا در مسیر پنگالا تا مولاداهارا باشید. حال بازدم همراه با پرانا از سمت راست آجنا چاکرا به ویشودهی، از سمت چپ آنها تا، از راست مانی پورا، از چپ سوادهیستانا، از راست مولاداهارا. آگاه شوید از برخورد پرانا شاکتی با مراکز چاکراها. حرکت ماریچ پرانا را در آیدا و پنگالا ناظر باشید. پرانا مانند یک گلوله کوچک نورانی همراه با تنفس به بالا می‌رود و پایین می‌آید. این جریان در بدن پرانیک است. نیروی پرانا در بدن پرانیک و عبور از کانال‌های انتقال انرژی آیدا و پنگالا به صورت نور مهتابی مشاهده می‌گردد. برای احساس و مشاهده این انرژی توان بخش بکشید.

چرخش آگاهی، تنفس یوجایی و پرانا شاکتی را ادامه دهید تا چرخش خود به خودی پرانا را مشاهده و احساس نمایید. هیچ چیز نباید توجه شما را از مشاهده جریان پرانا منحرف کند.

حالت هشتم - چرخش سوهام در آیدا - پنگالا

حالت توجه را از همه حالات برگردانید و به صدای ذاتی تنفس گوش کنید. صدای ظریفی که شنیده می‌شود، صدای تنفس و ماترای سوهام است که همیشه با تنفس همراه می‌باشد آگاه شوید.

آگاه شوید از چاکرای مولاداهارا. بازدم عمیق و حبس تنفس در بیرون برای پنج ثانیه سپس با آگاهی از چاکرای مولاداهارا و دم یوجایی با ماترای سو-و-و-و از معبر آیدا به سمت بالا حرکت کنید. آگاه باشید از پرانا که در مسیر عبور خود هر چاکرا را قطع می‌کند تا به آجنا چاکرا برسد. لحظه‌ای مکث کنید و پرانا را در این مرکز ذخیره نمایید. سپس با بازدم یوجایی، پرانا را از آجنا چاکرا به مولاداهارا برگردانید و ناظر باشید. برخورد پرانا با مراکز چاکراها در بازگشت تنفس با ماترای هام-م-م-م نزول می‌کند. دم یوجایی از

مولاداهارا با صدای سو-و-و-و شروع می شود و در آجناچاکرا پایان می یابد و بعد از پنج ثانیه حبس دم، بازدم یوجایی از آجناچاکرا و صدای هام-م-م-م شروع می شود، و در چاکرای مولاداهارا پایان می پذیرد. از حرکت دم و بازدم یوجایی و صدای سو و هام در حرکت به سمت بالا، در مسیر آیدا، و در برگشت از مسیر پنگالا آگاه باشید. همزمان از اتصال پرانا با مراکز چاکراها در مسیر حرکت آگاه باشید.

بعد از رسیدن به مولاداهارا، دور بعد را با حفظ تنفس در خارج، برای پنج ثانیه با دم یوجایی، مانند قبل ادامه دهید.

تمرین را با احساس جریان پرانا و صدای ماترای سو و هام در مسیرهای آیدا و پنگالا ادامه دهید. احساس کنید که ارتعاش ماترا در چاکراها نفوذ می کند. حرکت پرانا و نفوذ در چاکراها سبب پاک سازی مراکز روانی و چاکراها می شود.

تمام توجه شما روی جریان حرکت پرانا و صدای ماترای تنفس باشد. مراقب باشید که توجه شما از احساس و مشاهده درون منحرف نشود. آگاهی خود را مانند اشعه لیزر روی این مسیر و ماتراکانونی کنید. هیچ موردی نباید مانع تمرکز شما بر این مسیر باشد. لازم است که آگاهی هرچه بیشتر روی مسیر حرکت پرانا در آیدا و پنگالا و شنیدن صدای ماترای تنفس تمرکز یابد.

حالت نهم - چرخش هام سو در آیدا- پنگالا

تمرین با تغییر ماترای سو هام به هام سو ادامه می یابد. هیچ تغییری جز در شروع تمرین در حالت قبل ایجاد نمی شود. شما قبلاً تمرین را از مولاداهارا شروع کردید. حالا نقطه شروع از چاکرای آجنا با بازدم یوجایی است.

توجه کنید به آجناچاکرا، نقطه مقابل مرکز بین دو ابرو در رأس ستون فقرات و با دم یوجایی هوا را وارد ریه ها کنید. برای پنج ثانیه با حبس دم روی آجناچاکرا تمرکز کنید، سپس با بازدم یوجایی همراه با ماترای هام-م-م-م، از مسیر پنگالا، جریان نزول پرانا را تا مرکز مولاداهارا دنبال کنید. پایان بازدم کامل در مولاداهارا است. پنج ثانیه حبس دم و تمرکز روی مولاداهارا با دم یوجایی و ماترای سو-و-و-و از مسیر آیدا و برخورد با مراکز چاکراها. جریان پرانا را به سمت بالا تا آجناچاکرا - که پرانا در آن ذخیره می شود - دنبال کنید پایان دم در آجناچاکرا است. سپس مانند دور قبل تمرین را ادامه دهید، تا

جریان حرکت پرانا و ماترای هام سو خود به خودی شود. آگاه باشید که پرانا بعد از تمرکز بر آجناچاکرا از این نقطه، با بازدم و بدون قطع شدن، تا چاکرای مولاداهارا نزول می‌کند، و بعد از حبس دم در بیرون، و تمرکز پنج ثانیه‌ای در چاکرای مولاداهارا، پرانا و ماترای تنفس از مسیر آیدا، بدون قطع شدن یا برخورد به مراکز چاکراها، به آجناچاکرا می‌رود و در آنجا ذخیره می‌شود.

تمرین را با توجه و آگاهی کامل از جریان عبور پرانا در مسیرهای روانی، همراه با بازدم و دم یوجایی و ماترای هام سو دنبال کنید، تا پرانا به صورت یک نقطه روشن که در آیدا و پنگالا در حرکت است مشاهده گردد. ماترا با خود ارتعاشی دارد که مسیرهای روانی و چاکراها را تصفیه می‌کند. به این طریق ماترای تنفس همراه با تنفس یوجایی تغییر می‌یابد و مراکز روانی را پاک‌سازی می‌کند. به تمرین ادامه دهید تا شعله‌ور شدن پرانا را در مسیرهای عبور انرژی در کانال‌های آیدا و پنگالا احساس کنید و نور درخشان آن را مشاهده نمایید.

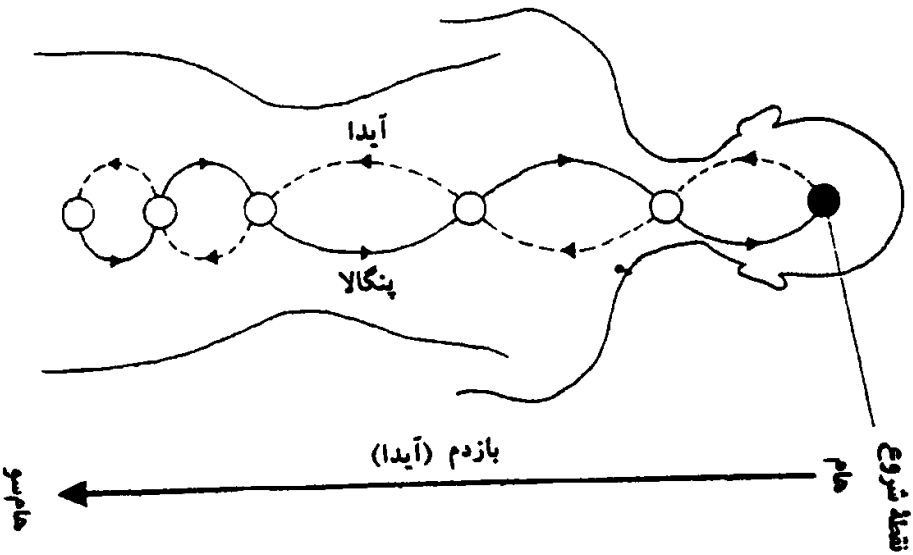
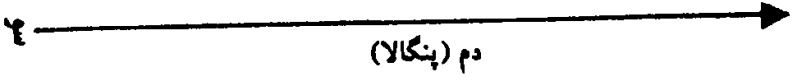
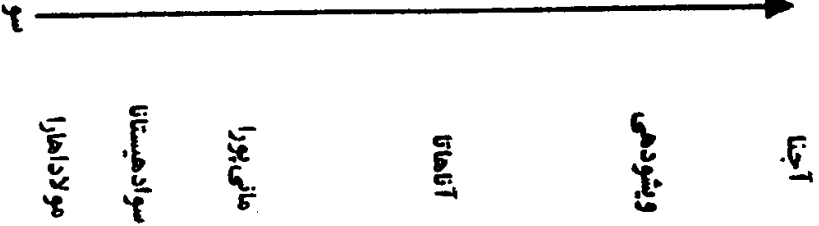
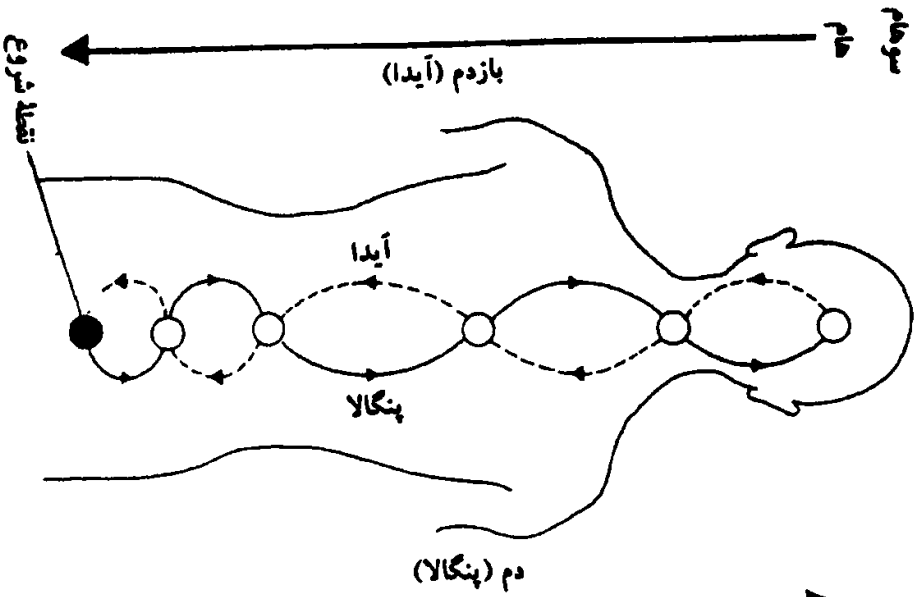
حالت دهم - پایان تمرین

بعد از احساس حرکت روشن پرانا در مسیرهای روانی، آگاهی از تمام حالات درونی را رها کنید. قفل زبان را باز کنید، و از تنفس طبیعی و از بدن فیزیکی خود که روی زمین قرار گرفته است آگاه شوید. از کل بدن آگاه شوید. دست‌ها را از زانوها جدا کنید. پاها را حرکت دهید. از محیط و صداهایی که می‌شنوید آگاه شوید. تنفس عمیق، سه بار ذکر آم، چشم‌ها را باز کنید و از حالت خارج شوید.

«هاری آم. تات. سات»

ذکر ممکن تنفسی ۹ - حرکت سوهام در مسیر پنگالا - آیدا

آیدا - پنگالا (چپ) - (راست)



آجنا
ویشودهی
آناهاتا
مانی پورا
سوادهیستان
مولاداهارا

نقطه شروع
سوهام

اجاپای نهم

حرکت ماریج پنگالا - آیدا

گفته شد که حرکت کانال‌های آیدا و پنگالا در ستون فقرات ماریج است، و در هر جا کرا یکدیگر را قطع می‌کنند. این تمرین به منظور مشاهده این حرکت ماریج می‌باشد، که حرکت تجسم می‌یابد و یا احساس می‌گردد. با این تفاوت که صعود و نزول تنفس در مسیرهای روانی در پنگالا و آیدا است. شروع تمرین با تأکید روی کانال پنگالا برای صعود دم و نزول بازدم در مسیر آیدا صورت می‌گیرد. این چرخش سیمای حرکت انرژی جهانی را در پنگالا و انرژی روانی را در آیدا روشن می‌کند.

زمانی که چرخش انرژی در دو کانال متعادل باشد، و زمان تعادل ادامه یابد، نیروهای مغناطیسی بدن تقویت می‌گردند. لذا این تمرین برای کسانی که تمایل به تقویت نیروهای مغناطیسی و روانی خود دارند بسیار مهم و با ارزش است. کسانی که دچار ضعف قوای روانی هستند و از این جهت رنج می‌برند، همچنین افراد افسرده و کسانی که از دل‌تنگی روحی نالانند، با ادامه این تمرین می‌توانند تمام این عوارض سست‌کننده را به قدرت و توانایی تبدیل کنند. لذا این تمرین برای این‌گونه افراد سودمندی خاصی دارد.

روش

حالت اول - آمادگی

برای شروع تمرین در یک وضعیت مراقبه، با ستون فقرات راست قرار بگیرید. سرگردن را کمی به سمت عقب متمایل کنید. چشم‌ها را در طول تمرین بسته نگاه

دارید، و دست‌ها را، در حالت چین یا جنانامودرا، روی زانوها بگذارید. آن‌گاه از تمام بدن فیزیکی آگاه شوید. بدن را ذهناً واریسی کنید و مطمئن شوید که در هیچ قسمت از بدن و روان تنش یا ناراحتی وجود ندارد. آرامش کامل را در بدن و روان احساس کنید. همچنان‌که آگاهی را در بدن حرکت می‌دهید، احساس کنید که بدن به تدریج ثابت و بی‌حرکت می‌شود. تأمل کنید تا بی‌حرکتی کامل را در بدن، در وضعیت مراقبه، احساس نمایید.

حالت دوم - آگاهی از تنفس در سوشومنا

حالا احساس می‌کنید که بدن شما مانند یک مجسمه بی‌حرکت و ثابت است. از تنفس ملایم و آهسته خود آگاه شوید. تنفس به آرامی به صورت دم و بازدم در جریان است. با حفظ این حالت، آگاهی را به ستون فقرات ببرید. مسیر ستون فقرات را تا مرکز مولاداهارا دنبال کنید و از محل فیزیکی چاکرای مولاداهارا آگاه شوید. تجسم کنید که تنفس شما از چاکرای مولاداهارا به آجناچاکرا می‌رود، و سپس بازدم از آجناچاکرا تا مولاداهارا پایین می‌آید. تدریجاً احساس می‌کنید که این حرکت بالا و پایین رفتن از میان یک راه روانی است.

آگاهی از حرکت تنفس در مسیر روانی را از مولاداهارا تا آجناچاکرا، هنگام دم، و برگشت از مسیر روانی از آجنا تا مولاداهارا، هنگام بازدم، ادامه دهید. نظارت درونی را بر مسیر حرکت تنفس در معبر روانی، از پایین به بالا و از بالا به پایین، یعنی از مولاداهارا تا آجناچاکرا و همچنین از آجناچاکرا تا مولاداهارا، حفظ کنید. احساس کنید که تنفس منظم و ثابت در مسیر نادای سوشومنا در جریان است.

حالت سوم - چرخش پنگالا

مشاهده حرکت تنفس در سوشومنا را رها کنید و از تنفس طبیعی آگاه باشید. مسیر حرکت ماریچ کاناال پنگالا را از مولاداهارا تا آجناچاکرا تجسم کنید. آگاهی را در چاکرای مولاداهارا متوقف نمایید. آگاهی را در مسیر پنگالا تا مرکز آجنا بالا ببرید و محل برخورد پنگالا را با چاکراها احساس یا تجسم کنید. احساس کنید که پنگالا در حرکت ماریچ خود از سمت راست مولاداهارا به سوادهیستانا می‌رود. با قطع این چاکرا از

سمت چپ به مانی پورا و با قطع چاکرا از سمت راست به آناهاتا و پس از قطع چاکرا از سمت چپ به ویشودهی و با قطع چاکرا به آجناچاکرا می‌رسد.

بعد از رسیدن به آجناچاکرا آگاه باشید از پایین آمدن. آگاهی را در همان مسیر، از سمت راست آجنا به ویشودهی ببرید. سپس با قطع چاکرا از سمت چپ به آناهاتا، با قطع چاکرا از سمت راست به مانی پورا، با قطع چاکرا از سمت چپ به سوادهیستانا و با قطع چاکرا از سمت راست به مولاداهارا برسید.

این مسیر را که به طور طبیعی در ستون فقرات قرار دارد، و مسیر انتقال انرژی حیاتی است، و هر چاکرا را هنگام بالا رفتن و پایین آمدن قطع می‌کند، احساس یا تجسم نمایید. مشاهده حالت را ادامه دهید. جریان از سمت راست مولاداهارا بعد از قطع چاکرای سوادهیستانا به چپ می‌رود و چاکرای مانی پورا را قطع می‌کند و از سمت راست چاکرای آناهاتا و از چپ با قطع چاکرای ویشودهی از سمت راست به آجنا می‌رسد.

آگاهی را هرچه بیشتر در این مسیر متمرکز کنید. به ادامه نظارت بر جریان پنگالا توجه کنید تا حرکت آنرا در رفت و قطع مراکز روانی، و در پایین آمدن با قطع مراکز از مولاداهارا تا آجنا و از آجنا تا مولاداهارا، به صورت روشن مشاهده نمایید. احساس کنید که حرکت ماریچ پنگالا و قطع چاکراها دایمی است. به تمرکز خود در این مسیر ادامه دهید تا چرخش خود به خودی پنگالا را احساس کنید.

حالت چهارم - چرخش آیدا

آگاهی از پنگالا را رها کرده، و به تنفس آرام و طبیعی توجه کنید. مسیر حرکت آیدا را تجسم نمایید. تمرکز کنید روی مسیر آیدا، تا جریان حرکت آیدا را روشن مشاهده کنید. آنگاه به چاکرای مولاداهارا توجه کنید و آگاهی را در مسیر حرکت ماریچ آیدا حرکت دهید. آیدا از سمت چپ چاکرای مولاداهارا حرکت می‌کند و چاکرای سوادهیستانا را قطع کرده، از سمت راست به چاکرای مانی پورا می‌رود. با قطع چاکرا از سمت چپ، چاکرای آناهاتا را قطع می‌کند و به سمت راست می‌رود. آنگاه با قطع چاکرای ویشودهی از سمت چپ به چاکرای آجنا متصل می‌شود. موقعی که به آجنا رسیدید آگاهی را در راستای ستون فقرات، از همان مسیر، در کانال آیدا برگشت دهید. برگشت از سمت چپ آجناچاکرا به ویشودهی، بعد از قطع چاکرا از سمت راست به آناهاتا، پس از قطع چاکرا

از سمت چپ به مانی پورا، و با قطع چاکرا از سمت راست به سوادهیستانا و در نهایت از چپ برگردید به مولاداهارا که منشاء آیدا است.

مسیر روانی آیدا را تجسم کرده، و آگاهی را با حرکت ماریچ آیدا یکی کنید. از مولاداهارا تا آجناچاکرا، و در برگشت از آجناچاکرا تا مولاداهارا. آیدا در مسیر خود هر یک چاکراها را قطع می‌کند. حرکت آیدا به طرف بالا از مولاداهارا در سمت چپ، شروع می‌شود و از سوادهیستانا می‌گذرد. سپس از سمت راست مانی پورا، از سمت چپ آناهاتا، و از سمت راست ویشودهی را قطع می‌کند، آنگاه از سمت چپ در آجناچاکرا ذخیره می‌شود. بعد از آجنا، سمت چپ، در همان مسیر برگشت می‌کند تا ویشودهی. سمت راست آناهاتا، سمت چپ مانی پورا، سمت راست سوادهیستانا، و سمت چپ مولاداهارا. این حرکت ماریچ طبیعی آیدا است که در مسیر با چاکراها برخورد می‌کند. در طول تمرین آگاهی باید به‌طور ثابت با حرکت آیدا یکنواخت باشد. زمانی که آگاهی را در مسیر حرکت آیدا به بالا و پایین می‌برید، باید از برخورد با مراکز روانی آگاه باشید. رفت و برگشت آیدا را ادامه دهید تا احساس و مشاهده حرکت طبیعی و خودبه‌خودی مسیر آیدا تجربه شود.

حالت پنجم - چرخش پنگالا - آیدا

آگاهی از مشاهده آیدا را رها کنید. آگاه باشید از چاکرای مولاداهارا. آگاهی را در مسیر ماریچ پنگالا بالا ببرید. پنگالا از سمت راست مولاداهارا تا سوادهیستانا بالا می‌رود، چاکرا را قطع می‌کند و از سمت چپ تا مانی پورا حرکت می‌کند. با قطع چاکرا از سمت راست به آناهاتا، با قطع چاکرا از چپ به ویشودهی، و سرانجام با قطع چاکرا در آجنا ذخیره می‌شود. سپس از مسیر آیدا برگشت می‌کند. از سمت چپ به ویشودهی با قطع چاکرا از سمت راست به آناهاتا با قطع چاکرا از چپ به مانی پورا، با قطع چاکرا از سمت راست به سوادهیستانا، و سرانجام با قطع چاکرا به چاکرای مولاداهارا برمی‌گردد. این یک روند حرکت آگاهی در پنگالا و برگشت در آیدا است.

تمرین را ادامه دهید و احساس کنید که در هر روند، آگاهی در مسیر شدت بیشتری می‌یابد و شما احساس بیشتری از برخورد پنگالا و آیدا با مراکز روانی در این رفت و آمدها حاصل خواهید کرد. تکرار ذهنی نام هر چاکرا در هر روند نباید فراموش شود.

صعود و نزول آگاهی را در مسیر پنگالا و آیدا ادامه دهید تا حرکت خودبه‌خودی مسیره‌ها را به‌روشنی مشاهده کنید.

حالت ششم - چرخش تنفس در پنگالا - آیدا

آگاهی از مسیر روانی را ترک و به سطح گلو توجه کنید. آگاه شوید از تنفس طبیعی ملایم و عمیق و احساس کنید که تنفس شما یوجایی است. زبان را به‌حالت کچاری‌مودرا به عقب برگردانید. برای چند دقیقه با تنفس یوجایی و کچاری‌مودرا تمرین را دنبال کنید. بعد آگاهی را به چاکرای مولاداهارا ببرید، و مسیر حرکت آیدا و پنگالا را تجسم و مشاهده کنید. حرکت ماریچ را از مولاداهارا تا آجنا مشاهده کنید. آگاه شوید از مسیر حرکت پنگالا با تنفس یوجایی که درون پنگالا در حرکت است. زمانی که دم را انجام می‌دهید، تنفس در میان پنگالا از مولاداهارا بالا می‌رود و به شکل حرکت ماریچ چاکراها را قطع می‌کند. در برخورد پنگالا با هر چاکرا، ذهناً، چاکرا را نام ببرید. با دم یوجایی از مولاداهارا از سمت راست پرانا را به‌سوی سوادهیستانا بالا ببرید. سمت چپ مانی‌پورا، سمت راست آناهاتا، سمت چپ ویشودهی، سمت راست، در آجناچاکرا، به دم پایان دهید، و پرانا را در چاکرا ذخیره کنید. سپس با بازدم یوجایی از مسیر آیدا نزول می‌کنید و در برخورد با هر چاکرا ذهناً نام چاکرا را تکرار کنید. بازدم شروع می‌شود و از سمت چپ آجنا پایین می‌آید به ویشودهی، سمت راست آناهاتا، سمت چپ مانی‌پورا، سمت راست سوادهیستانا سمت چپ مولاداهارا نقطه شروع. این یک روند است. تمرین را ادامه دهید. چرخش تنفس یوجایی را در درون مسیر پنگالا و آیدا تجربه کنید. عبور دم و بازدم در مسیرهای روانی حرکت فیزیکی است بر شدت آگاهی از جریان حرکت تنفس و برخورد با چاکراها بیفزایید. اجازه ندهید اندیشه، صدا یا چیز دیگری توجه شما را از این مسیر قطع کند. فقط آگاهی همراه با تنفس یوجایی در مسیره‌ها حرکت می‌کند.

در شروع سعی کنید که برای لحظاتی تنفس را در خارج نگاه دارید. روی چاکرای مولاداهارا تمرکز داشته باشید و آنگاه دور تمرین را با دم یوجایی از مسیر پنگالا. از چاکرای مولاداهارا سمت راست شروع نمایید و در آجناچاکرا دم را پایان دهید. فراموش نکنید که نام هر چاکرا را هنگام صعود ذهناً تکرار کنید.

با دم یوجایی بدون آنکه قطع شود نفس را، از چاکرای مولاداهارا، در مسیر پنگالا تا آجناچاکرا هدایت کنید. در برخورد با هر چاکرا ذهناً نام چاکرا را تکرار کنید. بازدم کامل تمرکز روی چاکرای مولاداهارا. با دم از راست به سوادهیستانا از چپ به مانی پورا. از راست به آناهاتا، از چپ به ویشودهی، از راست به آجناچاکرا. پرانا در این مرکز ذخیره می شود. تنفس را چند ثانیه نگاه دارید، و بازدم را از مسیر آیدا انجام دهید. در برخورد با هر چاکرا نام چاکرا را ذهناً تکرار کنید. آجناچاکرا از چپ ویشودهی. راست آناهاتا، چپ مانی پورا، راست سوادهیستانا چپ مولاداهارا. این یک روند حرکت ماریچ پنگالا و آیدا است با دم و بازدم.

به همین طریق دور دوم را شروع کنید، و ادامه دهید، تا جریان تنفس یوجایی در حرکت ماریچ مبدل به یک احساس روشن بشود. یک حرکت خودبه خودی بدون هیچ کوشش و تلاش.

حالت هفتم - چرخش پرانا در پنگالا - آیدا

تمرین را ادامه دهید، و به تدریج از وجود پرانا نیروی حیاتی، که همراه دم یوجایی بالا می رود، آگاه شوید. آگاه شوید از سه نیرو پرانا، تنفس و هوشیاری که هر سه با هم در درون مسیر روانی ماریچ حرکت می کنند. این حالت از حالت قبلی آسان تر است. زیرا نام چاکرا ذهناً تکرار نمی شود. آگاهی را به چاکرای مولاداهارا ببرید، با تنفس یوجایی صعود دم را در مسیر ماریچ پنگالا شروع کنید، و در برخورد با هر چاکرا، از محل برخورد یا عبور پرانا از چاکرا آگاه شوید.

در مسیر حرکت از وجود پرانا و حرکت هم زمان آن با دم یوجایی آگاه باشید. حرکت از مولاداهارا است، و پایان بازدم در آجنا. توجه کنید که قبل از شروع هر دور تنفس باید در خارج نگاه داشته شود و برای چند ثانیه آگاهی را در مولاداهارا متوقف کنید، سپس دم یوجایی را از سمت راست به بالا بکشید. زمانی که دم در آجناچاکرا پایان یافت، پس چند لحظه توقف روی آجنا احساس کنید که، به طور ثابت و آهسته، پرانا با بازدم از آجناچاکرا در مسیر آیدا تا چاکرای مولاداهارا پایین می آید.

تمرین را ادامه دهید تا به روشنی و وضوح نیروی تنفس پرانا و هوشیاری را در حرکت ماریچ احساس و مشاهده نمایید. پرانا در دم در مسیر ماریچ پنگالا بالا می رود،

و در بازدم در مسیر ماریچ آیدا پایین می آید. کوشش کنید پرانا را، که مانند توده‌ای روشن و سفید است، درک کنید و آنرا مشاهده نمایید. این گوی روش کوچک آزادانه، همراه با دم یو جایی، بالا می رود و با بازدم یو جایی از مسیر آیدا باز می گردد. تمام آگاهی شما در مسیر روانی باید روی مشاهده این نقطه روشن پرانا باشد. احساس کنید که این نور روشن در مسیر حرکت در پنگالا و آیدا ناخالصی‌ها را پاک و شفاف می کند. با تکرار هر روند، شعله‌ور شدن پرانا را، که مسیرهای روانی را پاک سازی می کند، مشاهده و تجربه نمایید.

حالت هشتم - چرخش سوهام در کانال پنگالا - آیدا

آگاه باشید از تنفس. کوشش کنید صدای ظریف تنفس را بشنوید. سوهام صدای ذاتی تنفس است. تنفس همیشه با ماترا همراه است. ماترای تنفس را درک کنید. نیازی به تکرار ماترا نیست. اگر خوب توجه کنید، خیلی ساده از آن آگاه می شوید. بازدم را انجام دهید و آگاه باشید از چاکرای مولاداهارا. برای چند ثانیه نفس نکشید و روی چاکرا تمرکز کنید. سپس با تنفس یو جایی دم را انجام دهید. احساس کنید دم از سمت پایین و از مسیر پنگالا تا مرکز آجنا چاکرا بالا می رود. گوش کنید به ماترای سو-و-و-و که با تنفس حرکت می کند. هنگام عبور ماترا از برخورد با هر چاکرا آگاه باشید. در پایان دم شما باید به آجنا برسید. نفس را برای چند ثانیه حبس کنید. در این مرکز تمرکز کنید، بعد با بازدم یو جایی، از مسیر آیدا تا مولاداهارا نزول کنید. در مسیر بازگشت از ماترای هام-م-م-م و برخورد با مراکز چاکراها آگاه باشید طول بازدم از آجنا تا مولاداهارا است. این یک دور است. برای چند دور تمرین را ادامه دهید تا برخورد ارتعاش ماترا را با مراکز چاکراها و صدای ماترا را به خوبی و روشنی احساس کنید.

آگاه باشید که قبل از شروع باید برای چند ثانیه نفس بیرون نگاه داشته شود، و روی چاکرای مولاداهارا تمرکز شود. شروع با دم یو جایی از مسیر پنگالا همراه با ماترای سو-و-و-و در برخورد با مراکز چاکراها است، طول دم از مولاداهارا تا آجنا می باشد. چند ثانیه توقف در آجنا لازم است. بازدم یو جایی، در مسیر آیدا از آجنا تا مولاداهارا توأم با شنیدن صدای ماترا و آگاهی از برخورد ارتعاش ماترا با مراکز چاکراها می باشد.

حالت نهم - چرخش هام سو در کانال پنگالا - آیدا

یک تغییر جزئی در ادامه تمرین ایجاد کنید. تمرین را با شروع از آجناچاکرا و بازدم یوجایی همراه با ماترای هام-م-م-م تا مولاداهارا ادامه دهید. سپس از این مرکز با دم یوجایی تا آجناچاکرا و ماترای سو-و-و-و بالا بروید. به جز این تغییر در نقطه شروع، حالت با قبل هیچ فرقی نمی‌کند. تنها تغییر، تغییر سو هام است به هام سو.

آگاه باشید از آجناچاکرا، تنفس عمیق و با حبس دم برای مدت چند ثانیه. در آجناچاکرا متمرکز شوید، آنگاه با بازدم یوجایی و ماترای هام-م-م-م از مسیر پنگالا نزول کنید. و در برخورد با هر چاکرا از نفوذ ارتعاش ماترا در چاکرا آگاه شوید تا به مولاداهارا برسید. از آجنا تا مولاداهارا نباید در بازدم وقفه ایجاد شود. وقتی به مولاداهارا رسیدید، تنفس را برای پنج ثانیه در بیرون نگاه دارید، و روی چاکرای مولاداهارا تمرکز کنید. سپس دم یوجایی را انجام دهید. احساس کنید که ماترای سو-و-و-و از مسیر پنگالا به سمت بالا حرکت می‌کند و در حرکت ماریچ و برخورد با هر چاکرا، در آن رسوخ می‌کند تا به آجناچاکرا برسد. صعود دم از مولاداهارا تا آجناچاکرا ادامه می‌یابد. این یک دور حرکت ماترای هام سو است. چرخش ماترای هام سو را با تنفس یوجایی از مسیر ماریچ آیدا و پنگالا برای چند دور ادامه دهید. تا روشن‌شدگی مسیر، عبور پرانا و چاکراها را با صدای ماترای تنفس شدیدتر احساس کنید.

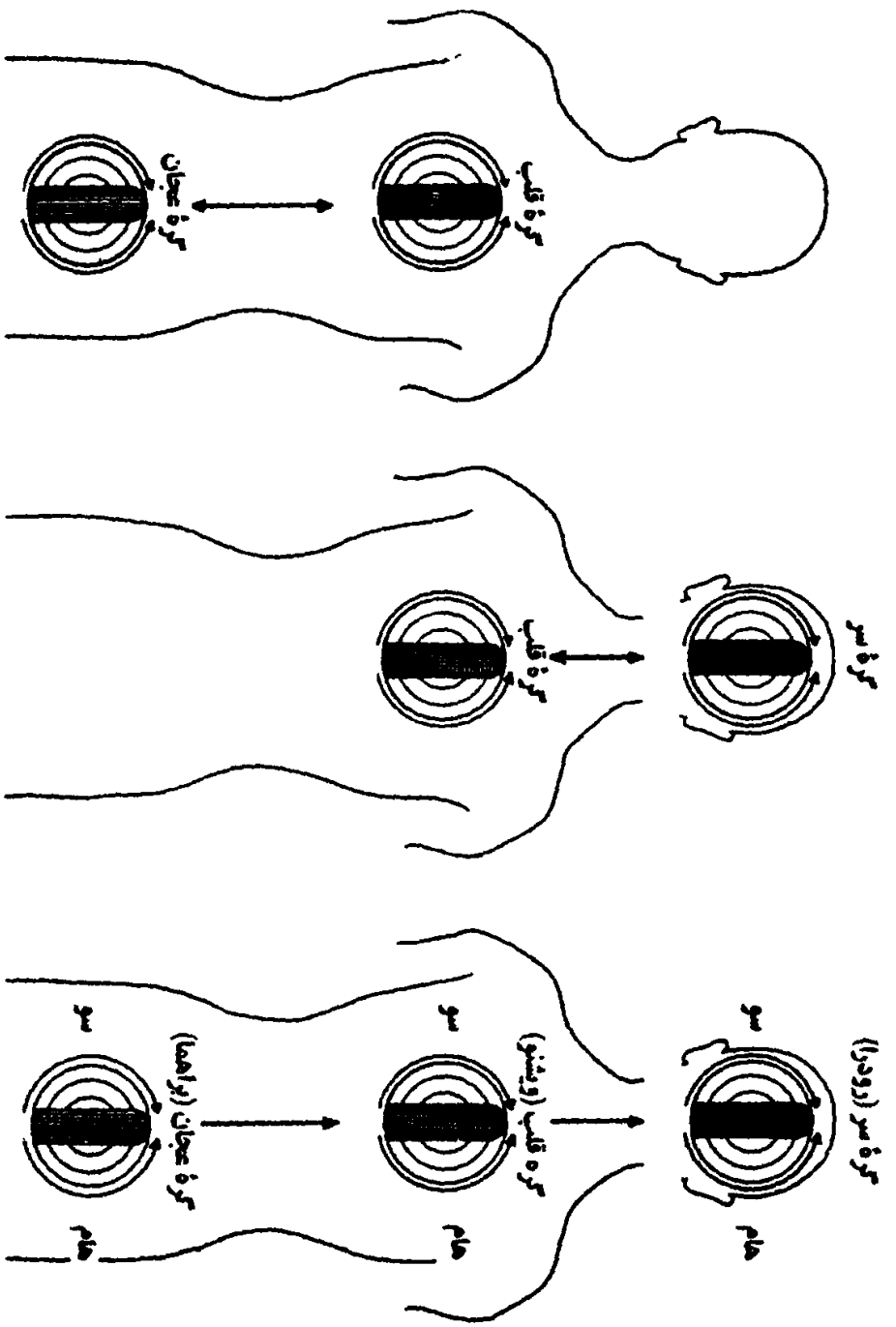
حالت دهم - پایان

پس از چند دقیقه ادامه تمرین و احساس روشنی از حرکت پرانا و شنیدن صدای ماترا، برای پایان دادن به تمرین آماده شوید.

ابتدا آگاهی از ماترا و تنفس را همراه با رهایی از کجاری و تنفس یوجایی، به تنفس طبیعی و احساس بدن برگردانید. از بدن و وضعیت جسمی خود آگاه شوید. صداها را اطراف و وجود خود را احساس کنید. دست‌ها و پاها را حرکت دهید. قفل دست‌ها را رها کنید. نفس عمیق بکشید. محیط اطراف را احساس کنید. سه بار ذکر آم. چشم‌ها را باز کنید و از حالت خارج شوید.

«هاری آم. تات. سات.»

ذکر ممتد تنفسی ۰ ۱ - (پاکسازی گره های پراهما --- ویشنو --- رودرا)
 (سولادامارا) (آناهاتا) (آجیتا)



إجابای دهم

بازکردن گره‌های روانی

در مکان‌های عمل آگاهی و انرژی در هویت شخصی گره‌هایی ایجاد شده و به شیوه‌های مخصوصی ظاهر می‌شوند. به اعتقاد علم یوگا سه نوع گره روانی در وجود انسان می‌باشد:

- ۱- گره براهما
 - ۲- گره ویشنو
 - ۳- گره رودرا
- گره براهما؛ اولین گره است که چاکراهای مولادها را و سوادهیستانا را پوشانده و گره عجانی نامیده می‌شود.
- گره ویشنو؛ دومین گره در سطح مانی پورا، آناهاتا و ویشودهی چاکرا واقع شده و به گره ناف معروف است.
- گره رودرا؛ سومین گره است و مربوط می‌شود به چاکرای آجنا و ساهاسرارا و به نام گره سر شناخته می‌شود.

وجود هر یک از این گره‌ها مانعی است برای جریان آزاد پرانا در سوشومنا. لذا مانع اصلی بیداری چاکراها و گندالینی می‌گردند.

در تمرین کنندگان با تجربه، که در تجارب ستون فقرات پیشرفت عالی داشته‌اند، وجود این سه گره در پیشرفت سوشومنا مشاهده شده که سبب سختی نادیها گردیده‌اند. این حالت مانع بیداری گندالینی شده است. در مواقعی که آنها در وضعیت‌های مختلف مثل خم شدن به جلو و یا ایجاد تعادل تردید کرده‌اند، این عدم پیشرفت‌ها با گره‌ها ارتباط دارند.

گره براهما

نیروی گره براهما از خلق زندگی ظاهر می‌شود و با جهان مادی که ما را در تسلط خود دارد در ارتباط است. بر اساس اعتقاد و فلسفه تائترا جهان یک پارچه است و با اشکال مختلف حیات عقده براهما را به وسیله ارتباط انرژی و کنترل انرژی در چاکراهای مولاداهارا و سوادهیستانا کنترل می‌کند این‌ها با دستگاه تناسلی، یا عمق غریزه بشری، گره خورده و همان آگاهی، رنج یا غریزه ابتدایی است.

گره براهما در این سطح قفل شده است، از این رو با ابعاد فیزیکی رنج‌ها، حساسیت یا ناراحتی‌های گوناگون قرین شده و رشد انرژی هوشیاری و برخاستن از این سطح دشوار گشته است. گندالینی یا انرژی ابتدایی به علت بلوکه شدن هوشیاری قادر نیست که از سطح چاکراهای مولاداهارا و سوادهیستانا فراتر رود و به فراسوی آگاهی گام نهد.

گره ویشنو

این گره قسمتی از هویت آدمی و بدن او را، به وسیله چاکرای مانی پورا، تحمل می‌کند. این کانون فیزیکی در بدن، غذایی را که مصرف می‌کنیم به انرژی تبدیل می‌کند و در سراسر بدن توزیع می‌نماید. در واقع شکلی از تبدیل ماده به انرژی است. به گونه‌ای که برای حفظ حیات بدن سودمند است. به همان طریق قلب نیز ساختار ذهنی را در شکل عاطفه و هیجان به صورت خام و لطیف تحمل می‌نماید و در شکل غم و شادی و نظایر حالات عاطفی آنرا متظاهر می‌سازد. تحمل این حالات در ارتباط با بدن پرائیک و بدن اشراق است که سه سطح از کاشترام مانی پورا، آناهاتا و ویشودهی را در برمی‌گیرد. توزیع انرژی عاطفی از چاکرای ویشودهی است.

گره رودرا

کلیدهای رفتاری ما در ذهن قرار دارند، و ما در اعمال و روابط خود با دیگران متکی به این کلیدها هستیم، بدون آنکه از صحت و سقم آن‌ها آگاهی صحیحی به دست آورده باشیم. از این رو در یک بُعدی فکر کردن، یا تجربه رفتار خلاف امور ذهنی را در دیگران مشاهده نمودن سبب احوجاج امواج ذهنی می‌گردند که نتیجه آن جز پریشانی و شاید بیماری‌های جسمی چیز دیگری نباشد. چاکراهای آجنا و ساهاسرارا مسؤول تمام اعمال

مغزی هستند. این گره‌ها در این مراکز وجود دارند و سازنده افکار و عقاید آدمیان و در واقع کلیدهای رفتاری آن‌ها می‌باشند. این‌ها رابطه ما را از درک واقعی هستی جدا می‌کنند. آگاهی ناشی و برخاسته از نفس، در ارتباط با گذشت زمان و بالا رفتن سن، در عبارت من آگاهم و آنچه که (من) را همراهی می‌کند، ماوراء من، چشم سوم یا حس ششم وجود دارد که چشم اشراق و یا درک مستقیم نامیده می‌شود، و سطحی است که با قرار گرفتن آگاهی در آن سطح، حقیقت هستی تجربه می‌شود. سطحی که من نفسانی رنگی ندارد و با هویت ذاتی گذشته، حال و آینده دانسته می‌شود. این نوع آگاهی مافوق است که سرعت حرکت به سمت ساهاسرارا را برای ما امکان‌پذیر می‌سازد، و محل آن در سر است. این مکانی است که روح فردی (آتما) در روح هستی یا کیهانی مستهلک می‌شود و وحدت اتفاق می‌افتد.

گره‌های نامتصل^۱

در این تمرین سه گره روانی که مانع عبور پرانا در سوشومنا و بیداری انرژی گندالینی هستند و آگاهی را محدود می‌کنند، به‌طور منظم ادامه می‌یابد تا ما را به درک مفاهیم گره‌ها، از وابستگی‌های حسی، هیجانی و تظاهرات آن آگاه سازد. در این تمرین علایم گره‌های روانی در سه شکل لینگام نشان داده می‌شوند.

اولین آن دهورالینگام^۲ در چاکرای مولاداهارا و علامت گره عجان است. دومین آن بانالینگام^۳ نشانه گره قلب و در مرکز آنهااتا است. سومین آن ایتاکیا^۴ لینگام در آجناچاکرا و نشان گره سر است. این‌ها نمودار سه سطح عمیق آگاهی هستند. با شکل دادن و چرخش خفیف پرانا و ماترا همراه با تنفس در اطراف نمودارهای عقده‌های روانی، که ریشه در خارج دارند، این گره‌ها قطع می‌شوند، و به داوطلب اجازه می‌دهند که سادانای روحی را بدون مانع تجربه کند.

1. Untying the Knots

2. Dhumra lingam

3. Bana lingam

4. Itakhya lingam

روش

حالت اول - آمادگی

در یک حالت مراقبه با ستون فقرات راست و به عقب نگاه داشتن سر و گردن کمی مایل به عقب بنشینید و دست‌ها را در حالت چین یا جنانامودرا روی زانوها قرار دهید. چشم‌ها را تا انتهای تمرین بسته نگاه دارید. ذهناً از کل بدن که روی زمین در حالت مراقبه است آگاه شوید. بدن را واریسی و احساس کنید که تن و روان فارغ از تنش است. بدن خود را آرام و بی حرکت احساس کنید و روی بی حرکتی بدن تمرکز نمایید.

حالت دوم - آگاهی از گره عجان

آگاه شوید از چاکرای مولاداهارا. این چاکرا حد فاصل یا وجه ممیزه انسان و حیوان است. به علاوه سطح هوشیاری در حیوانات تکامل یافته و پایین‌ترین سطح هوشیاری در انسان است. مرکز غرایز طبیعی و غرایز اولیه نیز می‌باشد. آگاهی انسان به وسیله غرایز حیوانی در این مرکز باندپیچی شده و با امور مادی حیات و وابستگی‌های آن مانند: شهوت، خانه، موقعیت‌های اجتماعی به امید کسب امنیت و به‌طور کلی با امور زودگذر و ناپایدار جهان مادی ارتباط دارد. حواس ما در ارتباط با جهان ماده با گره براهما پیوند یافته و مانع حرکت ما به مافوق حواس می‌شود. تا زمانی که این گره بازگشایی نشود توانایی رسیدن به حالت مافوق غیرممکن است. برای یک پارچه کردن و رفع این گره‌ها شما باید حقیقت واقعی خود را درک کنید.

آگاه شوید که شما بدن مادی نیستید. به بدن هیجانی واقف شوید. آگاه شوید که تکرر عادت‌های بدنی نیستید. در عمق بدن حقیقت و طبیعت را مشاهده کنید، و روی این تصدیق‌ها حسابگری نکنید. آن‌گاه آگاهی را به دنیای بیرون و جهان مادی برگردانید.

حالت سوم - آگاهی از گره ناف

آگاهی را روی قفسه سینه، مرکز کاشترام آنهااتا متمرکز کنید. ارتعاشی را که از این مرکز ناشی می‌شود تجربه کنید. در اینجا آگاهی با خودش یکی می‌شود. وابستگی وجود

ندارد. موضوعات خارجی ثبات و امنیت ندارند. با موضوعات خارجی و وابستگی‌های هیجانی، که هلاkim گره هستند، تماسی وجود ندارد. در گره، فامیل، دوستان، معلمان و حتی گرو وابستگی امنیتی را شکل می‌دهند، و در زمره وابستگی‌های مادی هستند. امنیت حقیقی مافوق این‌ها قرار دارد.

آگاه شوید که چگونه به وسیله تمایلات زندگی و حیات و نیز به وسیله هیجان‌ها و احساسات محصور شده‌اید. آرامش روحی موجب روشنی این هیجان‌ها و احساسات می‌شود. شما باید هیجان و احساس را تجربه کنید. درک کنید که واقعیت شما هیجان و احساس نیست. من احساس نیستم، من آگاهم که هیجان نیستم، از عینیت خود با منبع اصلی اش در آفرینش آگاه شوید. درک کنید که تمام مخلوقات از آن منبع فیاض آفرینش صادر می‌شوند. آگاهی رابه عمق ببرید تا وحدت پنهان درون جهان آشکار را احساس کنید. وحدتی که تمام موجودات با هم دارند. شما جدای از دوگانگی یا دو بخشی نیستید بخشی غیرقابل تقسیم (مانند ساختار روانی و بدن سعادت) و بخش دیگر مجموع اعضاء. کوشش کنید که جزء تقسیم ناشدنی در خود باشید، و هستی را تجربه کنید تجربه کنید وحدتی را که دو ندارد.

حالت چهارم - آگاهی از عقده سر

مرکز گره سر در آنجا چاکرا قرار دارد، مکانی که غایت جدایی از وابستگی‌ها است. تجارب آشکار زندگی آنجا اتفاق می‌افتد. بعد از رها کردن این گره تجارب یکی می‌شوند. اتصال ذهن شرکت در مظاهر غیر حقیقی است. آگاهی برتر با این گره پیوندی ندارد. آگاه شوید از حقیقت واقعی خود، از خویشتن خویش. باور کنید که : من بدن نیستم، من ذهن نیستم، من آتما، آگاهی خالص و غیر قابل تغییر هستم. قسمت‌های دیگر همه در حال تغییرند.

حالت پنجم - چرخش گره براهما - ویشنو

زبان را برگردانید به عقب و در حالت کچاری مودرا باقی بمانید. آگاهی را به چاکرای

مولاداهارا ببرید و بازدم را انجام دهید. چند ثانیه با حبس دم روی نماد لینگام^۱ سیاه و ترسناک، که علامت گره هجان است، تمرکز کنید. سپس با تنفس دم یوجایی آگاهی را سه مرتبه در طریق مستقیم، در اطراف لینگام، بچرخانید. ضمن چرخش آگاهی، همراه با دم یوجایی در اطراف لینگام، از سه نیروی آگاهی، تنفس و پرانا آگاه باشید. آگاه باشید از نیروی پرانا که پهلو به پهلو با تنفس در حرکت است. تجربه کنید که تنفس و پرانا گره براهما را باز می‌کند. سپس بازدم یوجایی را انجام دهید، و آگاهی را در جهت مخالف حرکت دم (خلاف عقربه ساعت) برای سه مرتبه در اطراف لینگام سیاه به چرخش در آورید. همچنان که آگاهی و بازدم را در اطراف لینگام به گردش در می‌آورید از نیروی پرانیک و حرکت بازدم آگاه باشید.

حالت ششم - چرخش گره قلب (ویشنو - رودرا)

ابتدا توجه و تمرکز روی چاکرای آناهاتا. و چند ثانیه حبس نفس در بیرون. سپس روی بانالینگام قرمز، که نماد گره قلب است، تمرکز کنید.

الف) با دم یوجایی آگاهی را در جهت حرکت عقربه ساعت سه مرتبه بگردانید و ضمن چرخش پرانا را با تنفس تجربه کنید. با بازدم یوجایی در جهت مخالف عقربه ساعت سه مرتبه چرخش کنید، و گردش نیروی پرانا را همراه با تنفس تجربه نمایید و باز شدن گره قلب را ملاحظه نمایید. تمرین را پنج مرتبه تکرار کنید.

ب) با دم یوجایی آگاهی را از مسیر سوشومنا از آناهاتا تا آجنا ادامه دهید. با رسیدن به آجنا بازدم را انجام دهید و برای چند ثانیه نفس را حبس کنید، سپس تمرین را با تمرکز روی لینگام قرمز ادامه دهید. دم یوجایی همراه با چرخش آگاهی را در اطراف لینگام سیاه برای سه مرتبه در جهت عقربه ساعت مشاهده کنید. توده پرانا، که با تنفس چرخش می‌کند و گره رودرا را باز می‌نماید. استمرار تمرین پنج مرتبه. برای چند ثانیه دم یوجایی را حفظ و روی لینگام سیاه تمرکز کنید برای باز شدن گره رودرا با بازدم یوجایی از میان سوشومنا از آجنا تا چاکرای آناهاتا نزول کنید. این یک روند محسوب می‌شود.

موقعی که به آناهاتا می‌رسید بلافاصله دور بعدی را شروع کنید. برای چند ثانیه نفس

۱. لینگام یک شکل هندسی است که برای شناخت حرکات روانی نماد شده است و در زبان فارسی

را در خارج حبس کنید. تمرکز کنید روی گره قلب که نماد آن بانالینگام قرمز است. چرخش را در گره ویشنو و رودرا ادامه دهید تا این گره‌های روانی را تجربه کنید.

حالت هفتم - چرخش گره روانی با سوهام

الف) حالا آگاهی از چرخش پرانا و تنفس را رها کنید، و از ماترای تنفس (سوهام) آگاه شوید، سپس بازدم کامل و آگاهی از مولاداهاراچاکرا، چند ثانیه حبس دم در خارج، و آنگاه روی گره عجان، که نماد آن لینگام سیاه می‌باشد، تمرکز کنید. با دم یوجایی آگاهی و تنفس را سه بار در اطراف لینگام، در جهت عقربه ساعت، گردش دهید. هم زمان ماترای سو-و-و-و که از خلال تنفس شنیده می‌شود، و تنفس یوجایی همراه با ماترای سو، که سه بار گرد لینگام می‌گردد. بازدم یوجایی، چرخش آگاهی و تنفس برای سه مرتبه، در جهت عقربه ساعت، با ماترای هام اطراف لینگام. احساس کنید که ارتعاش ماترا، گره را جابه‌جا و تصفیه می‌کند. تکرار تمرین ۵ تا ۱۰ مرتبه است.

ب) دم یوجایی و صعود در مسیر سوشومنا از مولاداهارا تا آناهاتا. بازدم یوجایی و حفظ نفس در خارج برای چند ثانیه، تمرکز روی گره قلب با نماد لینگام قرمز، دم یوجایی و چرخش آگاهی و تنفس در اطراف لینگام قرمز سه بار در جهت عقربه ساعت. با ماترای سو-و-و-و (بازدم یوجایی) و چرخش آگاهی و تنفس در اطراف لینگام قرمز با ماترای هام، سه مرتبه در جهت مخالف حرکت عقربه ساعت، احساس کنید که ارتعاش ماترا این سطح را تصفیه می‌کند و گره را باز می‌گشاید. تمرین را ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار نمایید.

ج) دم یوجایی و صعود میان راه سوشومنا از آناهاتا به آجنا، بازدم یوجایی، حبس دم برای چند ثانیه. تمرکز روی گره سر که با لینگام سیاه نشان داده شده است. دم یوجایی و چرخش آگاهی اطراف لینگام در جهت حرکت عقربه ساعت. همراه با ماترای سو-و-و سه بار چرخش به دور لینگام. بعد بازدم یوجایی و چرخش آگاهی و تنفس سه بار در جهت عکس حرکت عقربه ساعت به دور لینگام سیاه. احساس کنید که ارتعاش ماترا و تنفس، گره روانی را تصفیه می‌نماید. این تمرین ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار می‌شود.

دم یوجایی، چند ثانیه حبس دم، تمرکز روی لینگام سیاه، و خروج آرام نفس. بازدم یوجایی، نزول در مسیر روانی سوشومنا، از آجنا تا مولاداهارا. این یک دور است.

بلادرنگ دور بعدی را شروع کنید و چرخش را ادامه دهید تا احساس کنید گره با سوهام در سه گره روانی یکی شده است. احساس کنید سه گره روانی باز و تصفیه شده‌اند.

حالت هشتم - چرخش گره روانی با هام سو

همرا با دم یوجایی آگاهی را به مولاداهارا ببرید. پس از حفظ دم و حبس نفس برای چند ثانیه، آن‌گاه روی لینگام سیاه، نماد گره عجان، تمرکز کنید.

بازدم یوجایی و چرخاندن آگاهی و تنفس برای سه بار اطراف لینگام سیاه در جهت حرکت عقربه ساعت همراه با ماترای هام-م-م-م سپس دم یوجایی، چرخش آگاهی و تنفس برای سه بار، در جهت حرکت عقربه ساعت همراه با ماترای س و و حال احساس کنید که ارتعاش ماترا گره را بلند و تصفیه می‌کند. این تمرین ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار شود. بازدم یوجایی، چند ثانیه حبس دم، تمرکز روی لینگام قرمز با دم یوجایی، صعود در مسیر سوشومنا از مولاداهارا تا آنهااتا. سپس بازدم یوجایی، چرخش آگاهی و تنفس دور لینگام قرمز برای سه بار در جهت خلاف حرکت عقربه ساعت، همراه با ماترای سو-و-و. احساس کنید ارتعاش ماترا و تنفس گره قلب را باز و تصفیه می‌کند. ادامه تمرین ۵ تا ۱۰ مرتبه.

بازدم یوجایی و حبس دم برای چند ثانیه. روی نماد تمرکز کنید و باز شدن گره را مشاهده نمایید. دم یوجایی و عبور آگاهی از مسیر سوشومنا از آنهااتا تا آجناچاکرا. حبس دم و تمرکز روی لینگام سیاه در آجناچاکرا.

بازدم یوجایی و حرکت آگاهی و تنفس در اطراف لینگام سیاه برای سه دور در جهت خلاف حرکت عقربه ساعت با ماترای هام-م-م-م دم یوجایی، حرکت آگاهی و تنفس سه مرتبه در جهت حرکت عقربه ساعت، با ماترای سو-و-و-و احساس کنید ارتعاش ماترا و تنفس گره را بلند و دفع می‌کند. این تمرین ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار شود.

بازدم یوجایی و نزول از آجنا تا مولاداهارا، از مسیر سوشومنا، این یک دور است. بلادرنگ دور بعدی را شروع کنید. دم یوجایی حبس دم. تمرکز روی نماد عجان. چرخش را با هام سو ادامه دهید تا احساس کنید سه گره روانی به وسیله تنفس و ماترا دفع و تصفیه می‌گردند.

حالت نهم - پایان

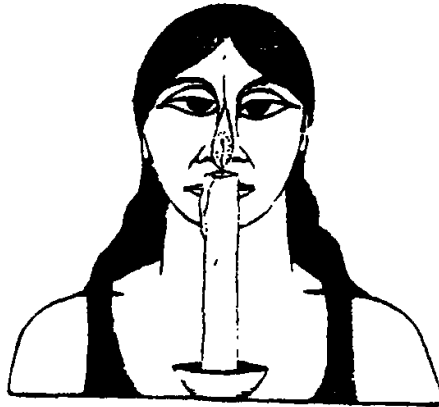
تمام حالات را رها کنید. آگاهی را به درون ببرید. کجاری و یوجایی را رها کنید. آگاه شوید از تنفس طبیعی. دست‌ها را آزاد کنید. پاها را حرکت دهید. آگاه شوید از موقعیت بدن. به صداهاى اطراف گوش کنید. آگاه شوید از محیط اطراف خود. تنفس عمیق. سه بار ذکر آم. از حالت خارج شوید و چشم‌ها را باز کنید.

«هاری آم. تات. سات»

تراتاکا

مقدمه

یکی از مهمترین، سودمندترین و ساده‌ترین روش‌های تمرکز ذهن تراتاکا است. هرکس در هر وضعیتی تراتاکا را تمرین کند از منافع عظیم آن سود می‌برد. واژه تراتاکا ریشه سانسکریت دارد و به معنای ثابت خیره شدن است. اغلب زبان‌های زنده دنیا کلمه تراتاکا را در نوشته‌های خود به کار می‌گیرند، و از برگردان کلمه امتناع می‌ورزند. در این بخش ما هم خود کلمه تراتاکا را به کار می‌بریم. تمرین تراتاکا عبارت است از خیره شدن به یک نقطه یا موضوع بدون آن‌که پلک‌ها به هم بخورند، و یا مژه زده شود. این عمل کانونی کردن چشم‌ها است و انعکاس آن بر ذهن مانع می‌شود که چیزهای دیگر به ذهن راه پیدا کنند. موضوعی که برای تمرین تراتاکا انتخاب می‌شود، می‌تواند یک موضوع



خیره شدن به شعله شمع

خارجی یا درونی باشد، که اصطلاحاً تراتاکا نامیده می‌شود. زمانی که تراتاکا تمرین می‌شود، در جریان مستمر تمرین، تمام نیروهای ذهنی کانالیزه می‌شوند و نیروهای پنهانی فرصت می‌یابند تا خودنمایی کنند.

تراتاکا تمرینی است که متناسب با سیستم‌های خاص درون‌نگری و کشف نیروهای پنهانی بین افراد و اقوام و ملل مختلف به صورت‌های گوناگون تمرین می‌شود. در هندوستان تراتاکا بخش بزرگی از یک مراسم دینی است. به این ترتیب که در برابر موضوع خارجی، که اغلب تصویر یا تمثال است می‌نشینند و روی آن تمرکز می‌کنند. اگرچه این مراسم در شکل نیایش انجام می‌گیرد، اما با تراتاکا تفاوتی ندارد و بازدهی این نیایش همان ثمرات ناشی از تراتاکا است. در هر دو، هدف اصلی همان تمرکز ذهن روی یک موضوع بیرونی است. این تمرین آرامش و صفای ذهن را به ارمغان می‌آورد و حالتی است از مراقبه که خلاقیت و ظرفیت ذهن را افزایش می‌دهد. پیروان مسیح نیز این طریق را شیوه نیایش خود قرار داده‌اند. به همین دلیل است که تندیس حضرت مسیح (ع) مریم مقدس، حواریون، شمع و صلیب در کلیساها به وفور دیده می‌شود. این اشیا همگی در حکم نقطه تمرکزند. بودایی‌های تبت نیز عموماً روی الهه‌ها و اصنام گوناگون، یانترها و ماندالاها تمرکز می‌کنند. ذن بودیست‌ها نیز روی دیوار سفید یا تصویر ستاره تمرکز دارند. صوفی‌ها بیشتر به تمرکز درون توجه دارند. باگسترش این تمرین در بین مذاهب و ملل می‌توان گفت که تراتاکا یک روش جهانی است، که از فرط سادگی در هر سنی قابل تمرین است. این تمرین مافوق تجارب عادی است و می‌تواند به آسانی خیلی از نیروهای پنهانی را آشکار سازد و به علت این ویژگی است که مانند یک مفهوم عالی روحی برای به حداقل رساندن آشفتگی‌های ذهنی متداول گشته است.

کاهش آشفتگی بصری

در تمرینات هاتایوگا، تراتاکا یکی از تمرینات شش‌گانه نظافتی است. در این مبحث ما تراتاکا را به عنوان زیربنای تمرینات فیزیکی و روانی شرقی که آگاهی را به سطح برتر هدایت می‌کند می‌شناسیم. این تمرین تا حدودی بین هاتا و راجا یوگا مانند یک پل است. هنگام خیره شدن و نزول اشک از چشم‌ها به هاتایوگا نزدیک می‌شود، و موقعی که به مشاهده درونی می‌پردازید به راجایوگا مربوط می‌گردد.

قوة بينايى بسيار مهم است، زيرا اين نبرو جهان خارج را براى ما آشكار مى كند. حلقه مشاهده، مافوق تمام ابعاد فزيكى توسعه مى يابد. يك فرد ممكن است بتواند از فرسنگ ها فاصله، قدرت ديد و تشخيص داشته باشد. ممكن است كسى بتواند آنچه را كه در فاصله هاى دور در حال رخ دادن است رؤيت كند، بدون آن كه در محل وقوع حادثه حضور داشته باشد. اين همان تمرکزى است كه در تراتاكا مطرح است. آشفته گى هاى بينايى، كه روى تمرکز اثر مى گذارند، بايد به حداقل برسند. بر طرف كردن آشفته گى ذهنى مى تواند با تمرينات تراتاكا عملى گردد.

در ميان تمرينات تراتاكا هر كس مى تواند، در هر زمان، ظرفيت تمرکز ذهنى را توسعه دهد. در تمرينات هالى يوگا، نياز به يك مفهوم عميق وراى تراتاكا وجود دارد. يوگا سوترائى پاتانجلى به عقايد و تجاربي اشاره مى كند كه در سطح هوشيارى و خاطره باقى مانده اند و هنگام سامادهى و مراقبه تجربه مى شوند. اين افكار و عقايد براى سامادهى و مراقبه زحمت ايجاد مى كنند. موقعى كه ذهن براى تمرکز آموزش ندیده است و به طور سطحى تمرکز را تمرين مى كند، بروز عقايد و تفكرات، شدت عمل نيرومندی خواهند داشت. زيرا در اين حالت هيچ تعادلى وجود ندارد. بنا بر اين در آن لحظه قدرتى به كار گرفته مى شود تا آشفته گى ذهنى را متوقف كند و ما قادر به تجربه يکپارچگى ذهن شويم. اشكال مختلف تراتاكا به كانال كشى يا كانونى كردن انرژى پراييك كمك مى كند.

وظايف فزيكى - روانى

بر حسب تحقيقات علم فزيولوژى، تراتاكا در دفع بيمارى هاى چشم، درد چشم، سردرد، نزديك بينى، پيرچشمى و حتى آب مرواريد مؤثر است و با تميز كردن چشم ها قدرت ديدن حقايق برتر را آشكارا افزايش مى دهد. علاوه بر آن با يك سلسله اعمال كامل فزيكى و روانى همراه است كه در درمان افسردگى، حساسيت، بى خوابى، اضطراب، كند ذهنى و ضعف حافظه مؤثر بوده، و بيشترين تأثير را روى آجناچاكرا و بافت مغز دارد. تراتاكا انرژى ذاتى ذهن را باز مى كند، و آن را به نقاط خفته سطوح هوشيارى كانال كشى مى نمايد. در نتيجه ذهن قوى و نيرومند خواهد شد و حافظه و نيروى تمرکز توسعه مى يابد.

تراتاكا يك پروسه از تمرکز ذهن است كه مانع نوسانات و تمايلات ذهنى مى گردد، و

هدف آن آماده کردن ذهن و تمرکز آن روی یک نقطه، به منظور بیدار کردن چشم سوم می‌باشد. آشفته‌گی‌های مختلفی که مسدودکننده راه تراناکا هستند وجود دارند. در واقع آشفته‌گی زمانی اتفاق افتد که حواس به دنیای بیرون معطوف گردد؛ به این معنی که پراکندگی انرژی اتفاق می‌افتد. شرکت در تعیین و تشخیص هویت در چشم‌ها و مشاهدات، مهمترین فاکتور این پراکندگی انرژی است. به علاوه چشم‌ها پیوسته در حرکت هستند، تفاوت نمی‌کند یک حرکت وسیع یا یک لرزش ساده. حتی موقعی که تمرکز چشم‌ها روی یک شیء بیرونی است، تصاویر ذهنی در حال بالا و پایین رفتن می‌باشند، زیرا حرکت چشم‌ها خودبه‌خودی است. موقعی که موضوع ثابت مشاهده می‌شود، ذهن نیز ثابت شده است و در چنین حالتی، عاداتی که به آن‌ها خو گرفته‌ایم متوقف می‌گردند. ثبت عادات با افزایش امواج آلفا مواجه می‌شوند، که دال بر کاهش بینایی و توجه به دنیای بیرون است. موقعی که امواج آلفا عمل می‌کنند، مغز اعمالش را در سطحی مخصوص متوقف می‌کند.

دیدن تنها با چشم‌ها اتفاق نمی‌افتد. دیدن اتفاقی است در چشم بصر، بالای عدسی چشم، که تنها وسیله برای مشاهده دنیای کوچک بیرون است. یک تصویر از طریق عدسی درون شبکیه نورپراکنی می‌کند. این عمل تحریکی است برای شبکیه که روشنایی را به ناحیه کورتکس مغز برگرداند؛ مکانی که در آن تصویر جدا می‌شود.

اگر چشم‌ها را ببینید و آهسته آن‌ها را فشار دهید، و بعد چشم‌ها را باز کنید، معمولاً اشعه‌ای نورانی مشاهده می‌کنید. این امر به سبب تحریک عصب نوری و وارد شدن نور در چشم است، موقعی که تصویر خارجی روی شبکیه ثبت می‌گردد. بعد از مدتی دوباره تصویر ظاهر می‌شود و جریان توقف ذهن اتفاق می‌افتد.

در حقیقت اینجا محرکی وجود ندارد. برای مثال، اگر با چشم‌های بسته در فضای تاریک اتاق، آرام بنشینید، بعد از مدتی متوجه می‌شوید که پیوند ذهن با دنیای بیرون قطع شده است، مانند حالت خواب. به این سبب است که در طول تمرین تراناکا لازم است در آگاهی درون باقی ماند. در این صورت همه چیزها به حالت تعلیق در می‌آیند، آنچه که باقی می‌ماند آگاهی است. این تنها در محدوده تراناکا نیست، بلکه با هر تمرین تمرکزی حاصل می‌شود. در اینجا برای محدود کردن آگاهی تفاوت نمی‌کند که با واسطه یکی از حواس یا یک صدا ذهن قطع گردد، وقتی با یک علامت قابل درک کاملاً جذب

شدید، برخورد با عالم خارج به درون کشیده می‌شود. نتیجه تراتاكا مسدود کردن راه درک عالم بیرون در بیداری است، که سبب توقف مرکز اعصاب خودکار می‌شود تا عمل پاک‌سازی شروع گردد. یک یوگی چنین تجربه‌ای را در بیداری سوشومنا می‌داند. موقعی که مغز و ذهن از حواس ایزوله می‌شوند، و از کم‌وکیف جریان‌های روانی، عقاید، و عواطف بیرون کشیده می‌شوند، هوشیاری روحی پدیدار می‌گردد. آن‌گاه ذهن از قید زمان و مکان آزاد و سوشومنا بیدار می‌شود.

حالت‌های تمرین

تراتاكا را در پنج وضعیت مختلف می‌توان تمرین نمود:

۱. خیره شدن به بیرون^۱

۲. ترکیبی از تمرکز بیرون و درون^۲

۳. خیره شدن به درون^۳

۴. خیره شدن به تهی^۴

۵. خیره شدن دامنه‌دار^۵

در وضعیت تراتاكاای بیرونی که چشم‌ها روی یک موضوع خارجی خیره می‌شوند، چشم‌ها باز هستند. تراتاكاای بیرونی در اشکال مختلف و اشیای متفاوت تمرین می‌شوند. مانند خیره شدن به نوک دماغ، خیره شدن به مرکز بین دو ابرو، یا موضوعاتی چون شعله شمع، یک نقطه سیاه، طلوع خورشید و غیره. با نگاه داشتن چشم‌ها روی یک موضوع ذهن خودبه‌خود متمرکز می‌شود.

در تمرین حالت دوم که تراتاكاای بیرونی و درونی ترکیب می‌شوند، تمرین با خیره شدن روی یک موضوع خارجی شروع می‌شود. بعد از مدتی چشم‌ها بسته می‌شوند و خیره شدن روی تصور یا انعکاس شیء خارجی ادامه می‌یابد. در این تمرین از هر موضوعی برای تراتاكا می‌توان استفاده نمود. موضوع می‌تواند نورانی باشد مانند شعله شمع یا یک تصویر. اما استفاده از شعله شمع، که بیشتر مورد استفاده تمرین‌کنندگان قرار می‌گیرد، بهترین سود را در بردارد. زیرا چشم‌ها روشنایی را جذب می‌کنند و تصویر

1. Bahya drishti

2. Bahya-antar drishti

3. Antar drishti

4. Shoonya drishti

5. Nirantra drishti

روی شبکه حفظ می شود، سپس وقتی چشم ها بسته می شوند، این تصویر به خوبی دیده شده و می تواند در تراتاکای درونی موضوع تمرکز قرار گیرد. اگر این تصویر به اندازه کافی روشن و واضح باشد، خیره شدن درونی را سبب می شود و شما دیگر به موضوعات آگاهی نخواهید داشت. این حالت، تمرکز درونی را هدایت می کند.

روش ترکیبی تراتاکای بیرونی و درونی را بیشتر کسانی به کار می گیرند که قادر نیستند برحسب تمایل یک موضوع درونی را جایگزین موضوعات خارجی نمایند. آنهایی که توانایی خلق تصویر و تمرکز بر آنرا دارند، می توانند تنها همان تمرین را انجام دهند. در تراتاکای درونی آگاهی فقط روی یک صورت ذهنی کانونی می شود؛ بنابراین انجام این تمرین از تراتاکای خارجی، که عمل تمرکز روی یک شیء قابل احساس صورت می گیرد، مشکل تر خواهد بود. از این رو تراتاکای ترکیبی بیشتر برای تمرکز مورد استفاده قرار می گیرد.

در تمرکز درونی برخورد حسی وجود ندارد. در هر حال شما باید تراتاکای درونی را زمانی انجام دهید که قدرت کافی برای خلق موضوع مورد تمرکز پیدا کنید. این حالت زمانی اتفاق می افتد که ذهن مطلقاً ثابت و متعادل باشد. اگر هنگام نامتعادلی به صورت ذهنی نامشخصی تراتاکا نمایید، به خواب خواهید رفت، یا به بازی با افکار سرگرم می شوید.

بعد از این که مهارت کافی در تراتاکای درونی حاصل شد، شما می توانید خیره شدن به فضا یا مکان تهی را، که شونیا نامیده می شود، تمرین کنید. در این تمرین موضوع وجود ندارد. شما با چشم باز موضوع به موضوعی را تماشا می کنید. در بی چیزی خیره می شوید. برای حصول این تراتاکا زمان زیادی لازم است. چشم ها باز هستند، اما شما قادر به دیدن چیزی نیستید، زیرا ذهن متوجه خودش شده است. بعد از مدتی چشم ها خواب آلود می شوند، نیمه باز می گردند، و شما می توانید بی چیزی را مشاهده کنید. خیره شدن به هر نقطه بدون پلک زدن، برای ساعات متوالی، کاری است که رامانا مهاراشی آنرا به عنوان تمرین به کار گرفته است. نشستن برای ده - یازده - دوازده ساعت در روز بدون پلک بر هم زدن.

موضوع آگاهی

هر چیز می تواند موضوع آگاهی باشد. اما بهتر است از چیزهایی که به طور طبیعی جلب توجه می کنند، و خیره شدن را حفظ می نمایند استفاده شود. مهم این است که شما تشخیص دهید انتخاب چه موضوعی برای شما مفیدتر و جالب تر است. شما می توانید از لیست زیر موضوع مورد علاقه خود را انتخاب کنید.

۱- شعله شمع	۲- صلیب	۳- نماد آم
۴- آسمان	۵- آب	۶- سایه خود
۷- گل	۸- نقطه سیاه	۹- طلوع خورشید
۱۰- ماه	۱۱- ستاره	۱۲- شیوالینگام
۱۳- نوک دماغ	۱۴- مرکز بین دو ابرو	۱۵- چشم اشخاص
۱۶- سمبل بین و یانگ	۱۷- یان ترا یا ماندالا	۱۸- تصاویر مقدس
۱۹- تاریکی	۲۰- آینه	۲۱- بلور
۲۲- فضای تهی	۲۳- انعکاس خورشید در آب	۲۴- انعکاس ماه در آب

شما اختیار دارید که هر چیزی را انتخاب کنید، و موضوع تمرین قرار دهید، اما بعد از انتخاب کوشش برای تغییر موضوع انتخابی نداشته باشید، زیرا که تغییر موضوع سبب کاهش قدرت تمرکز خواهد شد. اگر شما آگاهی را روی یک موضوع برای مدتی حفظ کنید، و بعد ناگهان تغییر دهید، لازم است کوشش خود را دوباره شروع کنید تا موضوع جدید جذب بدن شود. این عمل قالب ذهنی شما را فرو می ریزد و نوسان ذهنی حاصل می شود. لذا سعی کنید با دقت موضوع مورد ترا تا کا را انتخاب کنید، و آنرا بدون تغییر به کار گیرید.

اهداف تمرین های متعدد

ترا تا کا نیروی تمرکز را توسعه می دهد. این تمرین به مناسبت هدایت مستقیم انرژی هوشیاری به یک نقطه و کانونی کردن توجه، خود به خود مراقبه را هدایت می کند. حتی مبتدی هم بعد از یک تمرین کوتاه تجربه ای خواهد داشت. تمرینات ترا تا کا به صورت

مختلف و برای مقاصد مختلف انجام می شود.

از طریق تمرینات تراتاكا اشخاص به اهداف و حالات خاصی رسیده‌اند، و این امر سبب تنوع تمرین گردیده است. به عنوان مثال اگر شما می خواهید به تله پاتی برسید، باید از روش خاصی کمک بگیرید. و اگر نیاز دارید که در ذهن دیگران نفوذ کنید، باید تمرین نوع دیگری را انتخاب نمایید. برای اصلاح نور چشم روش تمرین فرق می کند. از این رو روش های مختلفی با توجه به شبکه پیشنهاد شده است. نتایج برحسب اختلاف شبکه و پیروی از روش ها متفاوت است.

یک تمرین بسیار اختصاصی به نام چایا آپاسانا^۱ که خیره شدن به سایه است وجود دارد. که نتیجه حاصل از مهارت در این تمرین عبارت است از خواندن هاله ها و آگاهی دقیق از زمان مرگ، خطرات قریب الوقوع، و بسیاری موضوعات دیگر. در این دانش مهم ترکیب اصلی تراتاكا است. کیفیت روشن بینی و تله پاتی برخاسته از تمرین های تراتاكا است. با روشی خاص در به کارگیری تراتاكا روی چشم روانی و زبان چشم این توانایی حاصل می شود. که شخص می تواند به احضار دیگران حتی از فواصل دور اقدام کند. اشکالی از تراتاكا وجود دارد. که انسان را در پیدا کردن اموال به سرقت رفته کمک می نماید. شفا دادن نیز مرحله ای است که با انجام تراتاكا عملی می شود. شما می توانید تراتاكا را در هر زمانی انجام دهید، اما تأثیر تمرین تراتاكا با شکم خالی بهتر است. مفیدترین ساعت تمرین تراتاكا بین ساعت های چهار تا شش بامداد است. در تمرین تراتاكا باید مراقب بود که سکوت مطلق در مکانی که هوا ثابت و بدون جریان است حاکم باشد، تا بتوان به عمق ذهن رسوخ کرد. تراتاكا باید قبل از خواب شبانه و قبل از تمرین اجاباچاپا یا مراقبه انجام شود. اگر در حین تمرین احساس ناراحتی بشود می توانید تمرین جاپاماترا را جایگزین آن کنید. تمرین تراتاكا گرماز است. بنابراین باید بعد از حمام که تازگی بدن احساس می شود تمرین گردد. تمرین سلام بر خورشید قبل از تراتاكا ممکن است شما را ناراحت کند. این به علت وفور گرمای ناشی از تمرین است، لذا کوشش کنید که قبل از تمرین تراتاكا بدن را سرد احساس کنید. بعد از تراتاكا، انجام مراقبه بدن را دوباره سرد و تازه می کند.

اگر در طلوع خورشید به تمرین ترا تا کا مشغول شدید، نباید هرگز به طور مستقیم به خورشید نگاه کنید، زیرا برای چشم زیان آور است و ممکن است علت آب مروارید گردد. این تمرین باید روی انعکاس خورشید در آب انجام شود. هنگامی که وزش باد یا طوفان برای انعکاس نور در آب زحمت ایجاد می‌کند. از انجام تمرین انصراف حاصل نمایید.

شما می‌توانید ترا تا کا را انجام دهید، اما روی یک موضوع ثابت نه متحرک. اگر روی فلز تمرکز کردید، مانند انعکاس نور خورشید روی فلز، مراقب باشید که در آن حالت ممکن است انعکاساتی روی چشم‌ها ایجاد شود.

ترا تا کا را باید حتی الامکان در یک وضعیت ثابت و استوار، ترجیحاً با وضعیت استاد و نیلوفر انجام داد. اما اگر توان نشستن در وضعیت ثابت را ندارید، می‌توانید از صندلی استفاده کنید. در هر حال بدن باید آرام و بی‌حرکت باشد.

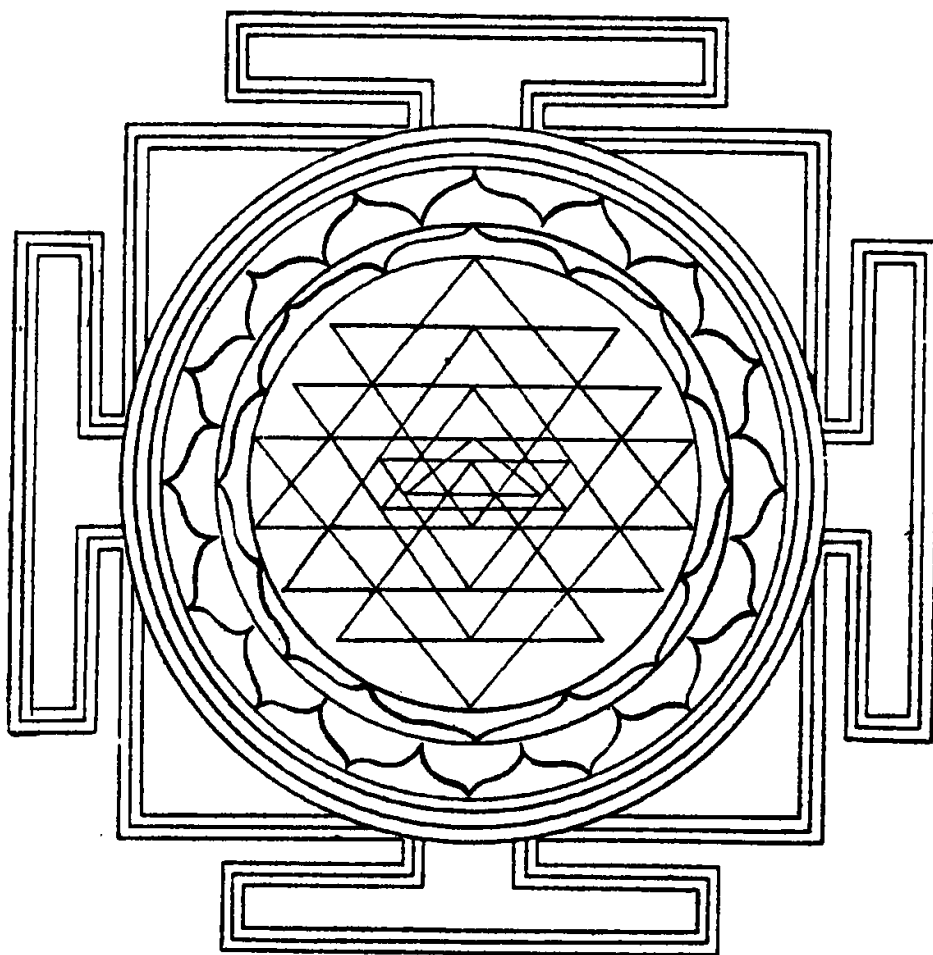
در هر تمرین ترا تا کا، بیرونی یا درونی، نباید پلک زده شود. یا نگاه به این طرف و آن طرف منحرف گردد. مراقبت دقیق، به ویژه در ترا تا کای درونی، روی موضوع روانی از مختصات تمرین است. اگر در چشم‌ها احساس ناراحتی کردید، آگاهی را به آجناچاکرا ببرید و احساس کنید که از این مرکز نفس می‌کشید. با بستن چشم‌ها، به درون خیره می‌شوید. آگاهی تنفس از آجناچاکرا را ادامه دهید. شکل خیره شدن و احساس تنفس از میان مرکز دو ابرو باید روی موضوع کانونی شود نه روی چیز دیگر. هرگاه انحراف یا آشفستگی در ذهن ایجاد شد بلادرنگ ذهن را به موضوع ترا تا کا برگردانید.

تمرکز روی شعله شمع را در اتاق تاریک انجام دهید. هنگام تمرکز روی نقطه سیاه یا چیز دیگر وجود نور کافی لازم است. ترا تا کا روی بلور در تاریکی کامل است. هنگامی که شمع روشن است استفاده از پنکه، به لحاظ ایجاد ارتعاش، ممنوع است. شعله شمع باید با مرکز آجناچاکرا موازی و هم سطح باشد، و فاصله شمع با چشم‌ها نباید از فاصله یک دست تجاوز کند. ترا تا کا روی شعله شمع، یا هر موضوع دیگر، باید بی‌واسطه سینک یا لنز باشد. اگر نقصی در بینایی دارید از موضوع تمرین به نحوی استفاده کنید که آنرا تاریک یا دو تا نبینید.

«هاری أم. تات. سات»

تراتاكا

شري يانترا



شكل هندسي نقش شده روی فلز برای تمرکز

ترا تا کای شماره ۱

تمرکز بیرونی^۱

روش

تمرین ۱ - خیره شدن به نوک دماغ:^۲

در یک حالت کاملاً راحت، در وضعیت مراقبه بنشینید. چشم‌ها را ببندید. راحت بودن و استواری بدن را احساس کنید. بعد چشم‌ها را باز کنید و روی نوک دماغ تمرکز کنید. سعی کنید که چشم‌ها درست نوک دماغ را مشاهده کنند، اما ناراحت نشوند. به نوک دماغ خیره شوید و برخورد دو خط نوری را در نوک دماغ که شکلی مانند شکل (۷) هفت فارسی تشکیل می‌دهد مشاهده کنید. اگر شما شکل فارسی یا انگلیسی را نمی‌بینید مفهوم آن این است که چشم‌ها روی نوک دماغ کانونی نشده‌اند. در این حالت بهتر است که انگشت سبابه را در چهل و پنج سانتیمتری جلوی چشم‌ها قرار دهید و چشم‌ها را روی انگشت کانونی کنید، سپس انگشت را به سمت جلو و نزدیک دماغ حرکت دهید. در طول حرکت نگاه کردن به انگشت را حفظ نمایید تا انگشت و نگاه با نوک دماغ تماس حاصل کنند. آن‌گاه شما با نوک دماغ یکی می‌شوید و می‌توانید انگشت را آزاد کنید. در حالت خیره شدن به نوک دماغ باقی بمانید. در این صورت چشم‌ها به درستی روی نوک دماغ متمرکز می‌شوند.

در آغاز تمرین، شما برای مدتی بسیار کوتاه توانایی تمرکز روی نوک دماغ را پیدا می‌کنید، اما لازم است با ادامه تمرین این زمان را افزایش دهید. به محض احساس ناراحتی یا درد در چشم‌ها عمل خیره شدن را خاتمه دهید و چشم‌ها را ببندید و وانهاده کنید. بعد از چند دقیقه که احساس راحتی در چشم‌ها پیدا شد، دوباره آن‌ها را باز کنید و به تمرین ادامه دهید. به تدریج نگاه کردن به نوک دماغ عادی می‌شود، و زمان نگاه کردن افزایش می‌یابد. طی هفته‌ها شما می‌توانید در این تمرین مهارت پیدا کنید، اما هیچ‌گاه نباید چشم‌ها ناراحت شوند.

هرگاه یک دقیقه یا بیشتر توانستید، بدون ناراحتی و اشکال، به نوک دماغ خود خیره شوید، به تنفس توجه کنید. از تنفس به همان خوبی آگاهی از نوک دماغ آگاه شوید. در این حالت صدای واضحی را از تنفس خواهید شنید. آگاهی را متوجه این صدا کنید. آگاه باشید که محور انجام تمرین شده‌اید، و ذهن را به روی کلیه افکار زاید بسته‌اید. آگاهی باید از خیره شدن به نوک دماغ، حرکت تنفس، و صدای تنفس حفظ شود، و تمرین برای مدتی ادامه یابد.

تمرین ۲ - خیره شدن به مرکز بین دو ابرو:

در وضعیت قبل قرار بگیرید. دست‌ها را روی زانوها قرار دهید، چشم‌ها را ببندید و بدن را وانهاده کنید. بعد از احساس استواری و راحتی بدن چشم‌ها را باز، و کوشش کنید که دید هر دو چشم را در مرکز بین دو ابرو کانونی کنید. در این حالت وضعیت ظاهری چشم‌ها غیر طبیعی می‌نماید. مردمک چشم‌ها در ابتدا، تا استوار شدن به نقطه تمرکز ممکن است کمی این سو و آن سو حرکت کنند. این حرکت تا زمانی که مردمک‌ها مستقیم روی نقطه بین دو ابرو متمرکز شوند لازم است. زمانی که تمرین به درستی انجام شود، شما ناظر بر دو خط منحنی به شکل عدد ۸ (برعکس شکل خیره شدن به نوک دماغ) در مرکز بین دو ابرو خواهید بود. عدم مشاهده دقیق این شکل نشان این است که چشم‌ها دقیقاً روی مرکز دو ابرو با هم برخورد ندارند و تمرین ناقص است. برای اصلاح نقطه دید انگشت سبابه را روی نوک دماغ قرار دهید. نگاه را روی نوک انگشت که بر نوک بینی قرار دارد ثابت کنید، سپس آهسته، و در یک خط مستقیم، در حالی که نگاه چشم‌ها به نوک انگشت دوخته شده است، انگشت را تا مرکز بین دو ابرو بالا ببرید. آن‌گاه با قرار

گرفتن نگاه در نقطه بین دو ابرو، انگشت را رها کنید. به این ترتیب چشم‌ها اصلاح و روی کاشرام آجناچاکرا کانونی می‌شوند.

از راحتی چشم‌ها مطمئن شوید. اگر احساس ناراحتی کردید، برای دقایقی چشم‌ها را ببندید و آرامش را به چشم‌ها برگردانید، سپس به همان نحو به تمرین ادامه دهید. اگر چه در آغاز تمرین زمان باز نگاه داشتن چشم‌ها و نگاه کردن کوتاه است، اما با ادامه تمرین این زمان افزایش می‌یابد.

تمرین ۳ - ترا تا کا روی شعله شمع:

شمعی را روشن کنید و با شرایطی که قبلاً ذکر شد، در برابر خود - که در حالت مراقبه هستید - قرار دهید. چشم‌ها را ببندید و بدن را به صورت مجسمه درآورید. احساس عمیق از بی حرکتی و آرامی بدن ... خواسته خود را ذهناً تکرار کنید: در طول تمرین بدن من نیازی به حرکت و هیچ فکری ندارد. حرکت و یا هر فکری سبب شکستن تمرکز من می‌شود. من نیازی به حرکت و فکر ندارم. سپس آهسته چشم‌ها را باز کنید و به شعله شمع خیره شوید. نگاه را در یک نقطه شمع متمرکز کنید. چشم‌ها باید راحت، وانهاد و بدون زحمت باشند. کوشش زیاد برای متمرکز کردن چشم‌ها روی شعله شمع نداشته باشید، مبادا که دچار تنش گردند و حرکت آن‌ها زیاده‌تر شود. عضلات چشم‌ها باید آگاهانه و به آرامی وانهاد شوند. مژه نزنید و مردمک چشم‌ها را حرکت ندهید. سعی کنید ثبوت نگاه در شعله شمع حفظ شود.

آگاهی باید روی شعله شمع و نوک آن باشد. اگر افکار مزاحم ظاهر شدند، به آن‌ها اجازه ورود به ذهن بدهید و با آگاهی از آن‌ها، سعی کنید که ذهن و آگاهی در شعله شمع مرکزیت یابند. شعله شمع را روشن ببینید. هرچه بینایی بر یک نقطه محدودتر شود از وجود شکل و رنگ شعله شمع بهتر آگاه می‌شوید. اجازه دهید تا توجه شما به طور کامل جذب شعله شمع گردد. اگر به بستن چشم‌ها نیاز پیدا کردید، آن‌ها را ببندید و وانهاد کنید. در این تمرین باید مراقب باشید که حتی لحظه‌ای هم اشک از چشم جاری نشود. لذا قبل از وقوع این حالت چشم‌ها را ببندید و بعد از حصول راحتی کامل دوباره آن‌ها را باز کرده، به نوک فتیله شمع خیره شوید. تمرین را به این طریق برای دقایقی ادامه دهید.

تمرین چهارم - تراتاکا با آگاهی از تنفس:

به دقت روی شعله شمع خیره و از تنفس آگاه شوید. تنفس را به تنفس یوجایی پرانام برگردانید و هم‌زمان کچاری مودرا را شکل دهید. تجسم کنید که تنفس از مسیر شعله شمع انجام می‌گیرد. تنفس از مرکز بین دو ابرو وارد می‌شود، و در یک مسیر مستقیم به پشت سر به مرکز آجناچاکرا می‌رود. در بازدم احساس کنید که تنفس از مرکز آجناچاکرا، مستقیم به نقطه بین دو ابرو می‌آید و به سوی شعله شمع باز می‌گردد. در این حالت آگاهی به دو قسمت تقسیم می‌شود. آگاهی خودبه‌خودی از شمع و حرکت تنفس و عمل دم در یک مسیر از شعله شمع تا مرکز بین دو ابرو یعنی آجناچاکرا و برگشت در همین مسیر در بازدم. در طول تمرین چشم‌ها باید وانهاد و ثابت روی شعله شمع باقی بمانند. این حالت را ادامه دهید. مراقب دم و بازدم در جریان حرکت از شمع به مرکز بین دو ابرو و ادامه حرکت و نفوذ در مرکز آجناچاکرا، و سپس جریان عکس آن باشید. بعد از مدتی شما این جریان را به صورت نور روشنی در این مدار مشاهده خواهید کرد، که با حرکت دم و بازدم، ضربان در نقطه بین دو ابرو ایجاد می‌شود. هم‌زمان و به تدریج نیز از صدای تنفس آگاه شوید. شدت آگاهی در نقطه برخورد تنفس با آجناچاکرا است که باید آنرا احساس کنید. آگاه باشید از تنفس یوجایی و مسیر حرکت بین شعله شمع و آجناچاکرا.

تمرین پنجم - تراتاکاروی خورشید و ماه

در این تمرین نباید هرگز به‌طور مستقیم به خورشید و ماه خیره شد. نگاه در طلوع خورشید به‌طور مستقیم خطر بروز آب مروارید را به همراه دارد. همچنین نباید به‌طور مستقیم بر ماه خیره شد. زیرا ممکن است شخص ماه زده شود و دچار عدم تعادل روحی گردد. بنابراین افرادی که از عدم تعادل روحی و از افسردگی رنج می‌برند نباید هرگز این تمرین را انجام دهند.

تراتاکا روی خورشید و ماه از تمرین‌های بسیار مفید است که اثرات شگفت‌انگیزی را با خود دارد، زیرا که اثر مستقیم آن‌ها روی کانال‌های انتقال انرژی پنگالا و آیدا است و انرژی‌های روانی را افزایش می‌دهند. کسانی که نیاز به افزایش انرژی حیاتی در بدن خود دارند می‌توانند تمرکز روی طلوع یا غروب خورشید را تمرین کنند. آن‌هایی که نیاز به

تقویت قوای روحی دارند و می‌خواهند مهارت به غور کردن درون پیدا کنند، باید روی برآمدن یا فرو رفتن ماه تمرکز کنند.

خیره شدن روی خورشید و ماه باید دقیق باشد. خیره شدن به این دو مرکز از درون یک سوراخ انجام می‌گیرد، سوراخی در میان یک دایره سبز بزرگ، که روی سطح مریمی استوار گردیده و در یک پارچه سیاه پوشیده شده است. این پارچه سیاه در یک پنجره روبروی ماه و خورشید نصب می‌گردد. یا در یک قالب جدا که بتوان با آن این تمرین را انجام دارد. بعد از این مقدمه و فراهم کردن این وسیله می‌توانید ترا تا کا را انجام دهید. در هر صورت خیره شدن به خورشید و ماه باید از این سوراخ انجام گیرد.

بقیه امور تمرین درست همسان تمرین قبلی است. تنها باید دقیق شوید به درک تاثیرات ظریف خورشید و ماه بر سطوح بالای بدن و ذهن و از هر تغییر انرژی در بدن آگاه شوید.

تمرین ششم - ترا تا کا روی حرکت حسی موقع حرکت

این تمرین را می‌توانید هنگام مسافرت با قطار یا اتومبیل انجام دهید. به این صورت که در کنار پنجره واگن یا اتومبیل بنشینید و بدن را وانهاده کنید. از کل بدن آگاه شوید. اگر در هر قسمت از بدن تنش یا ناراحتی وجود دارد سعی کنید که با وانهاده کردن بدن آن را رفع کنید. برای لحظاتی از تنفس آرام و طبیعی آگاه باشید. ریتم ثابت تنفس را احساس کنید، تا صداها و محیط در زمینه ذهن کاملاً کم رنگ شوند.

حالا با چشم‌های باز روی مناظری که از جلو شما عبور می‌کنند خیره شوید. پیروی خود به خودی چشم‌ها از مناظر در آغاز کمی مشکل است، اما بعد چشم‌ها عادت می‌کنند که تنها روی یک نقطه متمرکز شوند. در این حالت مژه زده نمی‌شود، و مردمک چشم ثابت و بی‌حرکت تنها روی یک نقطه در حرکت است. مناظر در یک خط از برابر چشم‌ها می‌گذرند. بروز افکار نباید خیرگی به مناظر را مانع شوند. ذهن باید ثابت و کاملاً تهی از هر هیجانی باشد. شما از تغییر پیوسته اشیاء خارج آگاه هستید اما مطلقاً درباره آن‌ها قضاوت نمی‌کنید، و یا با آن‌ها یکی نمی‌شوید. چشم‌ها تنها روی یک نقطه کانونی شده‌اند.

تمرکز کامل روی قسمت مرکزی مسیر فاصله دور مناظر حفظ شود. اگر احساس

کردید که چشم‌ها خسته شده‌اند، برای چند لحظه آن‌ها را بسته نگاه داشته و وانهاده کنید. هنگامی که چشم‌ها بسته‌اند آگاهی رابه مرکز بین دو ابرو ببرید و مانع شوید که صداهای اطراف شما را از ادامه تمرین منحرف کنند. زمانی که احساس کردید چشم‌ها آرام شده‌اند آن‌ها را باز کنید و دوباره مانند قبل، تمرین را دنبال کنید. این تمرین را می‌توان در حد توانایی ادامه داد ولی نباید هنگام رانندگی اجرا شود.

تمرین هفتم - تراتاکا روی سوزن

سوزن را روی دیوار رنگی هم‌سطح چشم‌ها آویزان کنید غیر از سوزن چیز دیگری به دیوار آویزان نباشد که در به‌هنگام تمرین موجب حواس‌پرتی گردد.

در یک وضعیت مراقبه که احساس راحتی کامل می‌نمایید بنشینید. دست‌ها را روی زانو یا کنار گوش‌ها قرار دهید چشم‌ها را ببندید، و از کل بدن آگاه باشید. اطمینان حاصل کنید که در هیچ قسمت از بدن تنش وجود ندارد. از جریان تنفس در سوراخ‌های بینی آگاه شوید. آگاه باشید از هر حرکت دم و بازدم در سوراخ‌های بینی. جریان تنفس را تغییر ندهید. تنها از تنفس طبیعی آگاه باشید.

حالا چشم‌ها را باز کنید و به سوزن خیره شوید. سعی کنید که در حالت وانهادگی سوزن را به روشنی ببینید. برای مشاهده سوزن کوشش نکنید. زیرا برای شما و نگاهتان تنش ایجاد می‌شود. نگاه و خیره شدن به سوزن آویخته به دیوار باید طبیعی باشد.

سعی کنید که از اندازه سوزن آگاه شوید و آن را روشن ببینید. مثل این که نور سوزن به چشم‌ها منعکس می‌شود ... سعی کنید که روی سوزن تمرکز کامل داشته باشید. اگر افکار در ذهن حاضر شدند، نه در آن‌ها محو و نه با آن‌ها یکی شوید، سعی کنید آن‌ها را به عقب برانید و تنها از سوزن آگاه باشید. تمرین را به این صورت ادامه دهید و در تمام لحظات محور روشنی سوزن باشید.

اگر افکار ذهن را منحرف کنند تمرکز از بین می‌رود و صورت ذهنی، تاریک و مبهم می‌گردد. اگر بر اثر خستگی احساس کردید تاریکی وجود دارد و سوزن را روشن نمی‌بینید، چشم‌ها را ببندید و آن‌ها را وانهاده کنید. زمانی که احساس راحتی کردید به تمرین ادامه دهید.

تمرین هشتم - تراکتا روی جریان آب

این تمرین در کنار ساحل رودخانه، یا جریان آب در نهر، یا در فضایی مرتفع و مسلط بر جریان آب روان انجام می‌گیرد. در حال تمرین شما باید بتوانید بخشی از عبور آب را مشاهده کنید.

در یک حالت ثابت مراقبه در کنار یا بالای آب قرار بگیرید. سعی کنید در طول تمرین بدن را حرکت ندهید و در تمام وقت هوشیار باشید. دید خود را روی یک نقطه از آب متمرکز کنید.

آگاه باشید از جریان آب، اما نگاه را در امتداد جریان آب حرکت ندهید. اگر این حالت اتفاق افتاد، نگاه را به نقطه تمرکز اولیه برگردانید و سعی کنید که تنها به آن نقطه خیره شوید، و حالت را ادامه دهید. بعد از مدتی چشم‌ها را ببندید و آن‌ها را وانهاده کنید بعد از بستن چشم‌ها آگاهی را به مرکز بین دو ابرو ببرید و ناظر بر تأثیر تمرین بر سطوح ظریف اندام‌های بدن باشید. تمرین را در حد توان ادامه دهید.

«هاری أم. تات. سات.»

ترا تا کای شماره ۲

ترا تا کای بیرونی و درونی

تمرین

تمرین اول - ترا تا کای روی شعله شمع

در یک حالت مراقبه که احساس می‌کنید کاملاً راحت هستید قرار بگیرید. دست‌ها را روی زانوها قرار دهید و چشم‌ها را بسته نگاه دارید. آگاهی را متوجه بدن کنید. از موقعیت بدن و تماس با زمین آگاه شوید. مطمئن شوید که جسم و روان آرام گرفته‌اند. تنش در هیچ قسمت از بدن وجود ندارد. سکون و آرامش بدن را احساس کنید. آگاه شوید از پاها و دست‌ها که وانهاده هستند. آگاه باشید از ستون فقرات که راست و بدون تنش است. قسمت جلوی بدن را واریسی کنید. سطح شکم، قفسه سینه، سر و صورت که هیچ تنش یا ناراحتی ندارند. آگاه باشید از مرکز بین دو ابرو و آرواره‌ها که وانهاده و بدون تنش هستند.

حالا آگاهی را به تمام بدن ببرید. آگاه باشید از هر قسمت بدن، و بی حرکتی و آرامش را در کل بدن، تمام اندام‌های بیرونی و درونی، احساس کنید. احساس کنید که بدن راحت و آرام است و هیچ حرکتی در هیچ قسمت از بدن وجود ندارد. در وضعیت مجسمه قرار گرفته‌اید. آگاهی برای احساس و تجربه آرامش در تمام بدن را شدت دهید. حالا چشم‌ها را باز کنید و به شعله شمع خیره شوید. خیره شدن به شعله شمع را برای سه دقیقه ادامه دهید. بعد چشم‌ها را ببندید و به تصویر درونی شمع خیره شوید.

تصویر شعله شمع را بین مرکز دو ابرو احساس کنید و همان‌گونه که با چشم باز به شعله شمع خیره شده بودید با چشم‌های بسته نیز به تصویر خیره شوید. بین تراناکای بیرونی و درونی رابطه ایجاد کنید. یک شیء کوچک، بسیار کوچک و روشن، در فضای چیدآکاش ظاهر می‌شود که شکل آن مانند یک دانه برنج یا ماش است، اما رنگ آن هر لحظه در تغییر می‌باشد. به‌طور ثابت روی آن خیره شوید. تغییر رنگ این نقطه درخشان به مدت تمرین بستگی دارد. بعد از یک دقیقه رنگ آن سیاه یا خاکستری می‌شود، پس از پنج دقیقه به رنگ قرمز تبدیل می‌گردد.

اگر با بستن چشم‌ها رنگ نقطه واضح نبود، عضلات چشم‌ها را وانهاده کنید و به هرچه که در فضای چیدآکاش ظاهر می‌شود خیره شوید. بعد از لحظاتی شما ناظر خواهید بود به تصویر روشنی که حرکت می‌کند. شما باید آرام آرام آن را تا مرکز بین دو ابرو به عقب بکشید، و تصویر را برای لحظاتی در آن مکان حفظ کنید. اگر مشاهده کردید که تصویر کم‌رنگ یا بی‌رنگ می‌شود، کوشش کنید دوباره آن را خلق کنید. همچنان‌که چشم‌ها وانهاده و آرام می‌شوند، تصویر هم روشن‌تر و واضح‌تر می‌شود. این نقطه بعد از زمانی روشن بودن لحظه به لحظه شروع می‌کند به تاریک شدن تا این‌که ناپدید گردد. این تغییرات در مدت بسیار کوتاهی اتفاق می‌افتد. شما باید مراقب باشید که چشم‌ها باز نشوند. اگر نقطه روشن ناپدید گردد مجدداً کوشش کنید تا آگاهی را در فضای چیدآکاش ثابت داشته باشید، بعد از چند ثانیه نقطه نورانی ظاهر می‌شود. در این مرحله رنگی مخالف قبل خواهد داشت.

خیره شدن به فضای چیدآکاش را ادامه دهید. به کمک درک روانی یا چشم درون نقطه روشن را در آن فضا مشاهده کنید. ببینید که لحظه به لحظه ضعیف‌تر می‌گردد تا ناپدید شود. آن‌گاه چشم‌ها را باز نکنید. دوباره به جمع حواس بپردازید و ظاهر شدن دوباره نقطه روشن را در فضای چیدآکاش تماشا کنید. نقطه مانند قبل ظاهر می‌شود و شما با درک و آگاهی درونی تماشاگر آن خواهید بود. نقطه روانی ظاهر می‌شود و بعد ناپیدا، دوباره آشکار می‌شود و بعد ناآشکار، مرتب پیدا و ناپیدا خواهد شد، تا به خودی خود و به‌طور کلی در زمینه طرح چیدآکاش مستهلک و ناپیدا گردد.

در آغاز، این تمرین شاید برای مدت پنج دقیقه هم مشکل باشد، اما ادامه تمرین توانایی تا نیم‌ساعت در شما ایجاد می‌کند. سه دقیقه خیره شدن در شعله شمع و ۲۵

دقیقه مشاهده انعکاس شمع در چید آکاش که مرتب در رفت و آمد است. در متون یوگا و عملکرد مردان روحی این تمرین تا یازده دور تکرار می شود^۱ تا این که تصویر کاملاً روشن و نورانی گردد. نتیجه آن که هر موقع شما به موضوعی فکر کنید آن موضوع را روشن مشاهده می نمایید. به این حالت دهارنا گفته می شود. زمانی که به درستی درباره موضوعی فکر می کنید و موضوع در برابر چشم شما قرار ندارد، به آن کالپانا می گویند. و ما آن را درک مستقیم می نامیم.

بعد از یازده دور تمرین ترا تا کا بر روی شعله شمع که در برابر شما قرار دارد، مطمئناً شما قادر خواهید شد که صورت ذهنی شمع را به همان روشنی که با چشم باز مشاهده می کنید در فضای چید آکاش مشاهده نمایید. حتی رنگ و فتیله و ارتعاش شعله و قرمزی و آب شدن و اشک شمع را به وضوح رویت گر باشید. این شدت آگاهی روحی است که با وقوع آن دهارنا (مراقبه) شروع می شود.

تمرین دوم - ترا تا کا روی نقطه سیاه

تمرکز روی نقطه سیاه به دو روش انجام می شود: نخست آن که باید نقطه سیاه را به صورت دایره ای کوچک روی یک کاغذ یا پارچه نصب کرد و آن را در برابر چشم ها و مقابل و هم سطح دید چشم ها روی دیوار نصب نمود. طریقه دیگر رسم نقطه روی برگ بتل^۲ است. مقداری سرمه چشم را با روغن بید انجیل (کرچک) مخلوط کنید و از آن مخلوط، نقطه سیاهی روی برگ نقش نمایید. سپس آن را روی یک قطعه مقوا بچسبانید و در برابر چشم ها قرار دهید. در تمرین روی نقطه سیاه مکان تمرین باید روشن باشد تا شما راحت روی نقطه تمرکز کنید. اگر تمرین پشت به نور شروع شود بهتر است.

تمرکز روی نقطه سیاه به تناسب اختلاف هویت افراد در ابعاد مختلف به کار می رود. اگر توانایی دیدن نقطه سیاه را ندارید، نقطه را بزرگتر رسم کنید. و اگر نمی توانید چشم ها را روی نقطه بزرگ کانونی کنید. نقطه کوچک را انتخاب کنید. اندازه نقطه باید متناسب با دید چشم انتخاب شود. مهم این است که موضوع تمرین چشم ها را ناراحت نکند. اگر در تمرین احساس کردید که دویینی وجود دارد، مفهوم آن این است که استفاده از دایره

۱. معادل عدد (هو).

کوچک و بزرگ تفاوت نمی‌کند.

تمرینی مشابه با همان فواید نیز می‌تواند جایگزین تمرین قبلی گردد، و آن تمرکز روی تصویر مردان روحی مقدس، یاترا و ماندالا^۱ و یا امور مشابه می‌باشد. از خیره شدن بیش از سه دقیقه روی شیء خارجی اجتناب کنید، چون روی شبکه اثر می‌گذارد. در هر حال انتخاب نقطه و تعیین فاصله آن تا چشم باید به طور دقیق مشخص گردد. بعد از انتخاب تمرین را شروع کنید.

بعد از رعایت شرایط و خیره شدن به نقطه سیاه (۳ دقیقه) چشم‌ها را ببندید و به درون خیره شوید. شما در همان مسیر، خطی به شکل صلیب مشاهده خواهید کرد که در آغاز به صورت سایه است و بعد به شکل صلیب درمی‌آید. در بعضی مواقع ممکن است شکل نماد آم باشد، و گاه به صورت هلال ماه، یا به صورت یک فرد که بعداً به صورت روشن ظاهر می‌شود.

تمرکز روی نقطه سیاه نیز همان‌گونه است که در تمرین شمع عمل گردید. تنها اختلاف آن‌ها نحوه تأثیر بر شبکه است، آن هم به سبب موضوع تمرین که روشن و تاریک است.

تصویر ذهنی نقطه سیاه که بعد از بستن چشم‌ها بر آن خیره می‌شوید ممکن است به رنگ سیاه، آبی، خاکستری، یا رنگی دیگر باشد که از ناآشنکاری به آشنکاری می‌رسد و ادامه می‌یابد. موقعی که شما به مدت طولانی نمی‌توانید آنرا ببینید، دور بعدی را شروع کنید. ادامه یازده دور، تمرین مراقبه را حاصل می‌کند.

تمرین سوم - تراتاکا روی گل

در این تمرین از هر گلی می‌توان استفاده کرد اما بهتر است گلی انتخاب شود که رنگ آن عمیق و قوی باشد. اگر از رز قرمز استفاده می‌کنید، تراتاکا را در مکان روشن انجام دهید. اگر گل سفید است یا به رنگ‌های سبز، زرد یا خاکستری است، از پارچه سیاه یا سبز استفاده کنید. گل باید در میان پارچه‌ای که ۶۰ تا ۹۰ سانتیمتر طول و عرض دارد قرار داده شود. آن‌گاه تراتاکا در مکانی نیم‌روشن تمرین شود.

۱. اشکال هندسی مخصوص که برای تمرین طراحی شده است.

در یک حالت مراقبه با ستون فقرات راست بنشینید. سر را راست نگاه دارید دست‌ها را روی زانو یا ران قرار دهید، و چشم‌ها را ببندید. بدن را وانهاده کنید و اطمینان حاصل کنید که تنش در بدن وجود ندارد. همه بدن را، از انگشتان پا تا سر، واریسی کنید. احساس کنید که بدن آرام و بی حرکت می شود، مانند یک مجسمه. از بی حرکتی کامل بدن آگاه شوید.

حالا چشم‌ها را باز کنید و به گل خیره شوید. چشم‌ها را به مرکز گل ببرید. اجازه دهید چشم‌ها آرام و واضح روی گل مرکزیت یابند. سعی کنید گل را واضح مشاهده کنید. آگاه شوید از هر برگ گل. از نرمی و لطافت برگ گل آگاه شوید. از درخشش برگ‌های گل آگاه شوید. هر چه بیشتر نگاه را در مشاهده گل حفظ کنید. به طور ثابت گل را تماشا کنید. محو شوید در گل و در لابه‌لای برگ‌های گل. خیره شدن را ادامه دهید تا دیگر استقامت نیاورید، آن‌گاه چشم‌ها را ببندید. آگاهی را به مرکز بین دو ابرو ببرید، و در فضای چید آکاش و در این مرکز آگاه شوید از تصویر گل. ابتدا گل در شکل یک دایره کم‌رنگ مخالف رنگ ظاهر می شود. روی آن تمرکز کنید. سعی کنید حالتی آرام و وانهاده داشته باشید. تنش و اضطراب در بدن نباشد. برای دیدن تصویر کوشش نکنید. موقعی که چشم‌ها ثابت و وانهاده شوند تصویر ظاهر می‌گردد. مانند حالت قبل که تصویر ظاهر نبود و بعد ظاهر شد. زمانی که تصویر را به روشنی مشاهده کردید، آگاهی را به نقطه بین دو ابرو ببرید و نگاه را ثابت نگاه دارید. بعد از لحظاتی تصویر آشکارتر می شود. خیره شدن به تصویر را ادامه دهید، تا به صورت گل حقیقی روشن و آشکار گردد. زمانی که تصویر گل ناپیدا شد، چشم‌ها را باز، و خیره شدن به گل را شروع کنید. با تمرکز کامل تمرین را ادامه دهید. تا زمانی که توانایی ادامه تمرین را دارید، خیره شدن به گل را ادامه دهید. در پایان کف دست‌ها را به هم مالش دهید و از حالت خارج شوید.

تمرین چهارم - ترا تا کا روی الوهیت‌های انتزاعی

این تمرین روی تصویر یک الیه انتخاب شده انجام می‌گیرد. یک قطعه مقوای سیاه سی سانتیمتری تهیه کنید، و در میان آن دایره‌ای به قطر ۵ سانتی متر بسازید تصویر را در میان دایره قرار دهید به طریقی که فقط صورت آن مشاهده شود. تصویر را به فاصله یک و نیم سانتی متری در برابر و هم سطح چشم‌ها قرار دهید.

قبل از شروع حالت مجسمه را برای دقایقی تمرین کنید، تا بدن کاملاً آرام و ثابت گردد. سپس چشم‌ها را باز کنید و به تصویر خیره شوید. هنگام خیره شدن به تصویر کوشش کنید که پلک نزنید و تنها به دایره و تصویر نگاه کنید.

اجازه ندهید که نگاه شما از تصویر منحرف شود. چنان در تصویر خیره شوید که گویی در جسنجوی چیزی هستید. ثابت شوید در خیره شدن اما بدون رنج.

در حد توان چشم‌ها را باز نگه دارید. بعد چشم‌ها را ببندید و آگاهی را به مرکز بین دو ابرو ببرید. مانند تمرین قبل در آجنا تمرکز داشته باشید تا تصویر ظاهر شود. تصویر ابتدا تار ظاهر می‌شود، و همچنان که شما به مرکز بین دو ابرو خیره شده‌اید روشن‌تر می‌گردد. موقعی که روشنی تصویر به پایان می‌رسد، و تصویر ناآشکار می‌گردد، چشم‌ها را باز کنید و به تصویر بیرونی خیره شوید. کوشش کنید که جز به تصویر به چیز دیگری نیندیشید. کوشش کنید که نگاه شما نافذ و نافذتر شود. کوشش کنید که به وسیله الاهی درک عمیق‌تری داشته باشید. آگاهی را به‌طور ثابت روی نقطه درون و بیرون یکسان حفظ کنید. موقعی که به عمق تصویر می‌روید و تصویر ناپیدا می‌شود، دوباره چشم‌ها را باز کنید و به خیره شدن ادامه دهید.

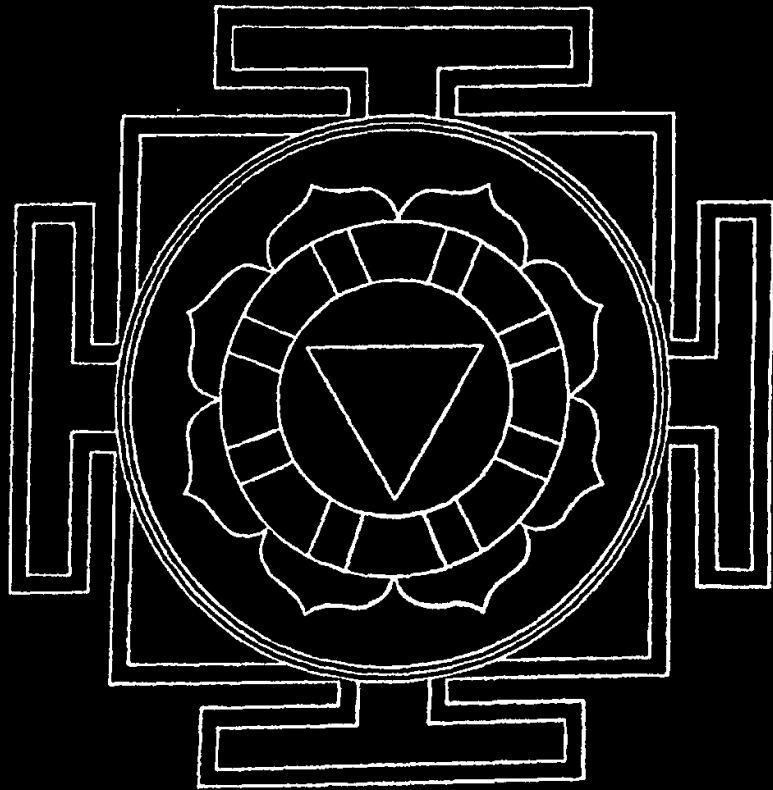
تمرین پنجم - ترا تا کا روی یانترا

یک یانترا که برایتان مفید است انتخاب کنید، مانند شری یانترا، و آن را روی یک پایه هم‌سطح به چشم‌ها قرار دهید، به نحوی که قادر باشید متن یانترا را روشن ببینید. برای شروع بهتر است از یانترای حک شده روی فلز، به رنگ سیاه یا سفید استفاده شود. بعد می‌توانید یانترا را با هر رنگی انتخاب کنید. چشم‌ها را برای لحظاتی ببندید، و روی بدن آرام و بی حرکت خود تمرکز کنید. بعد چشم‌ها را باز کنید و به نقطه مرکزی یانترا تمرکز کنید. در شری یانترا نقطه مرکزی یک مثلث کوچک است. وقتی که به دقت مثلث را نگاه می‌کنید، آن را در میان دو مثلث معکوس مشاهده می‌کنید. مثلث درون نقطه تمرکز است. برای سه تا پنج دقیقه روی این مثلث تمرکز کنید. بعد چشم‌ها را ببندید و سعی کنید که ناظر تصویر درونی باشید.

کوشش نکنید که تمام یانترا را مشاهده کنید. این تمرین را، که مختصر است، برای یک هفته یا بیشتر ادامه دهید تا قادر شوید نقطه مرکز یانترا را به روشنی رویت کنید. بعد

تراتاگا

راج یانترا



شکل هندسی نقش شده روی فلز برای تبرک

به اطراف نقطه و بالای مثلث خیره شوید نگاه را برای پنج دقیقه ثابت نگاه دارید، سپس چشم‌ها را ببندید و کوشش کنید تا تصویر میانی را رویت کنید. به همین طریق، موقعی که مشاهده مثلث میانی به پایان رسید، تمرکز کنید روی مثلث بالاتر، قرینه مثلث میانی و پنج مثلث در بالا و چهار مثلث که در زیر است. شما باید فقط روی مثلث میانی و مثلث معکوس که در اطراف آن هستند تمرکز کنید، و پس از پنج دقیقه تمرکز، چشم‌ها را ببندید.

چهار مثلث در بالا و چهار مثلث در زیر است. شما باید فقط روی مثلث میانی و مثلث معکوس که در اطراف آن هستند تمرکز کنید، و پس از پنج دقیقه تمرکز چشم‌ها را بسته، و کوشش کنید که آن‌ها را از درون به طور واضح ببینید.

وقتی در این حالت مهارت یافتید، روی سه مثلث معکوس اول تمرکز کنید. به این طریق هر هفته مشاهده یک مثلث را بر تمرین اضافه نمایید، تا موفق شوید تمام مثلث‌های معکوس را از بیرون و درون ببینید. بعد دیدن عمودی مثلث‌ها را تمرین کنید. مشاهده مثلث‌ها را یکی یکی توسعه دهید، تا موفق شوید همه آن‌ها را در یک نگاه از بیرون و درون ببینید. تمرین را ادامه دهید و شروع کنید به دیدن یک مثلث از بالا و یک معکوس، دوتا عمودی دوتا معکوس. و هر هفته یک یا دو مثلث اضافه کنید تا موفق شوید با یک نظر اجمالی تمام مثلث‌های موجود در طرح را ببینید.

دامنه تمرین را ادامه دهید تا دوایر و گلبرگ‌های لوتوس را به همان طریق مشاهده کنید. تمرین تا زمانی ادامه می‌یابد که شما به دیدن کل طرح، یکجا، توانا شوید. شما باید قادر باشید موقعی که چشم‌ها را می‌بندید، بدون کوشش ذهن کل طرح را مشاهده کنید. بعد می‌توانید تمرین را با هر ماندالا یا یانترا و در هر رنگ ادامه دهید.

تمرین ششم - تراناکاروی ابعاد

هر زمان که شما روی یک شیء تمرکز می‌کنید، باید از ابعاد آن شیء نیز آگاهی حاصل کنید. در این تمرین آگاهی از ابعاد مهم است نه موضوع. در تمرین‌های قبلی که چشم‌ها بسته می‌شد و تصویر در سطح هوشیاری ظاهر می‌گشت، شما از موضوع دارای ابعاد آگاه می‌شدید، و اگر موضوع بدون بُعد بود، شما ناگزیر به خلق بُعد بودید. در این تمرین دو روش به کار گرفته می‌شود یکی تمرکز روی موضوع بی‌بُعد، و دیگری تمرکز

روی موضوع بُعددار. با نوع دوم، تمرکز تبدیل به مراقبه می‌شود. یازده روند تمرکز روی یک موضوع، حالت مراقبه را به وجود می‌آورند. در تمرکز روی شعله شمع پس از یازده روند شما در حالت مراقبه قرار می‌گیرید، آنگاه شعله شمع با ابعاد ظاهر می‌شود. افراد نمی‌توانند اشیاء را در ابعاد خود رویت کنند، اما افرادی هستند که اشیاء را با همان ابعادی که در بیداری مشاهده می‌کنند رویت می‌نمایند. با این نوع دید است که مشاهده درونی، وضعیت مراقبه به خود می‌گیرد. زیرا اختلاف بین مشاهده شیء حقیقی در بیرون، و تصویر ذهنی از نظر ابعاد وجود ندارد. اگر شما شیء را در حالت مراقبه مشاهده کنید، آن شیء برای شما همان قدر حقیقی است که در عالم بیرون وجود دارد. به این سبب آگاهی از ابعاد شیء در مراقبه و تمرکز لازم است.

موضوعی را برای تمرین انتخاب کنید که در نظر شما مطلوب و جذاب باشد. روی آن تمرکز کنید. ممکن است شما موضوع تمرین را یک حیوان قرار دهید. ذهن شما باید کاملاً جذب آن حیوان گردد. کوشش کنید که عقاید و افکار خود را با موضوع انتخابی ترکیب نکنید. مانع شوید که افکار مزاحم رابطه شما را با موضوع قطع کنند. ذهن نباید از خط اتصالی با موضوع انحراف پیدا کند. اگر چنین شد برگردید به موضوع و ارتباط با موضوع شکل حیوان، اختلاف نوع آن و غیره. ذهن را باید به موضوع اصلی برگردانید، و در هر حالتی که ممکن است برای شناخت موضوع و خصوصیت‌های آن کوشش کنید. به ذهن اجازه ندهید به چیزی که در ارتباط با موضوع نیست فکر کند.

در این تمرین می‌توانید موضوعات مختلف را انتخاب و روی آن تمرکز کنید. موقعی که در یک موضوع نیرو گرفته باشید، این روش روشی کارآمد و موثر است برای توسعه دادن و نیرومند کردن و اداره افکار، عقاید و تمایلات. این روش با ارزشی است برای آموزش ذهن که بتواند، به جای نوسان روی موضوعات، با یک موضوع ثابت و کانونی شود. این تمرین برای آموزش ذهن، با این هدف که فعالیت خوب روزانه جهت مراقبه داشته باشد، تمرین می‌گردد.

تمرین هفتم - تراتاكا روی امور محسوس

این تمرین برای آگاهی عمیق از محیط معمول است. به اصلاح درک و مشاهدات درون و حافظه کمک می‌کند، و می‌تواند در هر زمان و هر محیط تمرین شود. در این

تمرین کوشش شما برای مشاهده تمام اجزایی است که در حوزه بصری قرار می‌گیرند. موقعی که تمرین را شروع می‌کنید و روی یک موضوع خیره می‌شوید، و بعد چشم‌ها را می‌بندید، کوشش خواهید کرد که تمام اجزا را در حوزه ذهن مشاهده کنید. موقعی که تمرین را شروع می‌کنید بهتر است مکان خلوتی را انتخاب کنید به طوری که موضوعات متفاوتی در آن وجود نداشته باشد. ابتدا از موضوعات ساده و مکان‌های محدود استفاده کنید، سپس تمرین را به موضوعات بزرگتر توسعه دهید. در طول تمرین از بدن آگاه باشید، بدنی که کاملاً آزاد است. با نگاه ثابت، به مرکز موضوع توجه کنید. کوشش کنید تا جایی که ممکن است جزییات اشیایی را که در جلوی شما قرار دارند از نظر رنگ، شکل، بُعد و سایر خصوصیات، مشاهده کنید. موقعی که احساس کردید با تمام حواس بر اشیا دقت کرده‌اید، چشم‌ها را ببندید و کوشش به خلق آن‌ها در درون بنمایید. آگاهی را به مرکز بین ابروها ببرید، و اجازه دهید تصویر اشیا همان‌گونه که بودند ظاهر شوند. موقع نگاه کردن به اشیا با چشم‌های باز، باید کوشش کنید که اشیا را با ابعادشان تماشا کنید. بعد از ناپدید شدن صور ذهنی چشم‌ها را باز کنید و دوباره روی زمینه طرح تمرکز کنید. کوشش کنید جزییات را روشن‌تر ببینید. وضعیت را برای مدتی ادامه دهید.

تنوع این تمرین در نگاه کردن به مرکز یک شکل است. شما روی یک شکل یا طرح تمرکز می‌کنید، و با تمام قدرت حسی موضوع را مطالعه می‌نمایید. چشم‌ها را می‌بندید و همان حس بیرونی را درونی می‌کنید. آنگاه کوشش می‌کنید که مشاهده‌گر تمام طرح باشید تا زمینه حسی موضوع ناپدید شود. برای مثال به آسمان نگاه کنید. بعد نگاه را برگردانید به طرح زمین و درخت‌ها و اشیا که در زمینه دید هستند، و تمرکز کنید روی یک نقطه در مرکز طرح به عنوان مثال ممکن است آن نقطه یک گاو یا یک انسان در مزرعه باشد. باید برای مدتی کوتاه آگاهی را روی آن‌ها حفظ کنید. بعد شروع کنید به طور معکوس و تصاعدی تصویر موضوع را بسازید، و در نهایت باید قدرت خلق دوباره آن‌را مانند نمونه اصلی پیدا کنید.

تمرین هشتم - تراناکا روی سایه

پشت به خورشید بایستید، به طوری که سایه شما روی زمین و در جلوی بدن مشخص باشد. چشم‌ها را باز کنید و به سایه خود در ناحیه ویشودهی چاکرا خیره شوید.

در سایه نشانه خاصی وجود ندارد. شما باید ذهناً این نقطه را در سایه مشخص کنید. برای مدت پنج دقیقه یا بیشتر به این نقطه خیره شوید.

موقعی که توان شما برای خیره شدن به سایه تمام شد، حتی برای یک دقیقه، سر را مستقیم و به بالا حرکت دهید و به آسمان خیره شوید. شما در آسمان سایه بزرگتری را مشاهده خواهید کرد که در زمینه آسمان قرار گرفته است. رنگ آن نقره‌ای و تا حدودی مه‌آلود خواهد بود. خیره شدن به سایه آسمانی را ادامه دهید تا ناپدید گردد. بعد با تکرار تمرین سعی کنید آنرا دوباره آشکار کنید. در مرتبه دوم جمع حواس روی طرح مشکل تر خواهد بود، اما شما باید سعی کنید تا قادر به انجام تمرین برای چند بار بشوید. حالا چشم‌ها را ببندید و آن‌ها را کاملاً وانهاده کنید. بعد از وانهاده شدن، عمل خیره شدن به نقطه ویشودمی در سایه را تکرار نمایید. و بعد از چند دقیقه آرام سر را بالا ببرید و به آسمان خیره شوید. این تمرین را ادامه دهید تا سایه آسمان کاملاً همانند سایه شما گردد.

تمرین نهم - تمرین روی انعکاسات شخصی

نوع دیگر تراتاكا خیره شدن روی تصویر خود در آینه است. این تمرین می‌تواند با انعکاس تصویر در آب استخر یا دریاچه هم انجام شود. بهترین زمان برای تمرین زمانی است که خورشید در ارتفاع باشد. شب یا هوای ابری و بارانی برای تمرین مناسب نیست، زیرا نور کافی وجود ندارد و چشم‌ها ناراحت می‌شوند. موقعی که شما روی تصویر خود تمرین تراتاكا می‌کنید، به خاطر داشته باشید که باید مانند یک پروژکتور عمل کنید تا خود را ظاهر سازید. چیزی از خارج نمی‌آید. اگر شما هنگام تمرین مشاهده تصویر خود، در این شکل از تراتاكا، خارج از تصویر روانی تجربه‌ای داشته باشید، بهتر است تمرین را ترک کنید.

نیم‌روز کنار استخر یا ساحل دریاچه بنشینید، اگر از آینه استفاده می‌کنید باید یک تکه پارچه سیاه روی میز پهن کنید، آینه را روی آن قرار دهید و تمرین را در حالت نشسته یا ایستاده اجرا نمایید.

موقعیت خود را مشخص و ثابت کنید. روی بدن بی‌حرکت و آرام و متعادل خود تمرکز کنید. بعد از حصول اطمینان از موقعیت صحیح، چشم‌ها را باز کنید و آرام روی

بدن خود، در آب یا آینه تمرکز نمایید. خیره شوید به نقطهٔ بین دو ابرو و عمل خیره شدن به این نقطه را برای پنج دقیقه یا بیشتر حفظ کنید. زمانی که چشم‌ها خسته شدند و شما قادر به باز نگاه داشتن آن‌ها نبودید، حتی برای ثانیه‌ای چشم‌ها را ببندید و به تصویر درونی خود خیره شوید. ابتدا شما ناظر بر یک خط مبهم موج‌دار خواهید بود. به تدریج خط آشکارتر می‌شود، و با ادامهٔ تمرین شما به مشاهدهٔ انعکاسات درونی خود دست می‌یابید. بعد از مدتی دوباره تمرین را تکرار کنید، و به نقطهٔ بین دو ابرو تمرکز کنید. مانند سابق، تصویر درونی تاریک و ناآشکار خواهد بود. شما برای هر مدتی که می‌توانید به آن تصویر نیم روشن خیره شوید، و کوشش کنید تا تصویر را روشن مشاهده نمایید. بعد چشم‌ها را باز کنید و انجام عمل خیره شدن را تکرار نمایید. تمرین را تکرار کنید تا زمانی که بتوانید تصویر بیرونی و درونی را یکسان مشاهده کنید.

تمرین دهم - تمرین تراتا کا روی کریستال

استفاده از کریستال برای تراتا کا در مکان نیم‌روشن صورت می‌گیرد. در اتاقی که نه روشن است و نه تاریک. کریستال را روی یک پارچه سیاه که میز را پوشانده است قرار دهید. بنشیند و بدن خود را برای انجام یک تمرکز آماده کنید. چشم‌ها را باز کنید و به درون کریستال خیره شوید. نگاه شما باید معطوف به درون کریستال باشد نه بیرون آن. تمام هوشیاری باید متوجه مرکز کریستال باشد. موقعی که به درون کریستال خیره می‌شوید، شما چیزی مشاهده نخواهید کرد. تراتا کا بیرونی است و با تهی ترکیب شده است. چون زمان می‌گذرد، ذهن سفید می‌شود و مشاهدهٔ بصری شروع می‌گردد، حتی هنگامی که چشم‌ها بسته‌اند. زمان معمول برای کانونی کردن ذهن روی یک موضوع خارجی معمولاً سه تا پنج دقیقه است، اما در تمرکز کریستال می‌توانید زمان را تا ده دقیقه مشروط بر این که اشک از چشم‌ها جاری نشود یا خسته نگردد، ادامه دهید.

تمرین کننده باید ظرفیت خیره شدن خودش را در نظر بگیرد. تا زمانی که می‌تواند مژه نزند و عضلات چشم را وانهاده نگاه دارد. در این تمرین مطلقاً نباید مژه زده شود، یا برای لحظه‌ای احساس خستگی بشود. در چنین مواقعی باید فوراً چشم‌ها را بست و به آن‌ها استراحت داد. فکر نکنید که موقع تمرین با کریستال هنگام بستن چشم‌ها تمرکز به آرامی حاصل می‌شود. اما زمانی که کامل شد تله‌پاتی را توسعه می‌دهد. کریستال آمادگی

جذب امواج رادیویی و حفظ آنها را دارد. دارندگان حقیقی کریستال‌ها بسیار ظریف و قدرتمند هستند.

تمرین یازدهم - ترا تا کا روی جیوتیر لینگام^۱

مهمترین شکل ترا تا کا خیره شدن روی جیوتی لینگام است. جیوتی لینگام یک کریستال بیضی شکل است که اختصاص به هندوستان دارد. در کنار رودخانه نارامارا پیدا می‌شود. اگر در هر ساعت از روز آنرا داخل آب قرار دهید به رنگ‌ها و شعاع‌های رنگین و مختلف دیده می‌شود. بدون آنکه فشاری به خود وارد کنید، به آن خیره شوید. شما اشکال مختلفی مانند: مار، فیل، جنگل، رودخانه و مناظر کوه‌پایه‌ای و دنیاهایی را که به وجود آمده و از بین رفته‌اند مشاهده خواهید کرد.

دوازده مکان در هند وجود دارد که می‌توان در آن مکان‌ها این لینگام را به دست آورد^۲ هر چیز که در دنیای مادی وجود دارد، بیرون آمده از یک حقیقت درونی است. پژوهشگران نامی، شکل لینگام را در درون دیده‌اند که برخاسته از یک نماد بیرونی بوده است. در اوپانی‌شاد گفته شده است: ترا تا کا روی یک شیوا لینگام خارجی هم‌زمان تمرکز روی بدن اختری است. شکل بیضی را که در بیرون مشاهده می‌کنید، در درون بدن اختری نیز همان شکل را می‌بینید. پرتوجویی که روی جیوتی لینگام ترا تا کا می‌کند با خودش مواجه می‌شود. او از اسرار مرگ و تولد آگاهی پیدا می‌کند. او قادر می‌شود تا بلند همتی روحش را به منصه ظهور رساند، و در نهایت به زندگی بیرونی‌اش وقوف یابد. این نفس خلقت است. کسی آنرا خلق نکرده است. قبل از تولد وجود داشته زیرا بدن ظریف قبل از بدن فیزیکی موجود بوده است.

ظهور شیوا لینگام در مکان‌های مختلف متفاوت است. در جهان فیزیکی در عبادت‌گاه‌ها است. در طرح عالی هوشیاری، روشنایی است.

«هاری أم. تات. سات»

۱. Jyotir lingam یک نوع کریستال درخشان و کمیاب است.

۲. نام دوازده مکان است که در آن جیوتر لینگام یافت می‌شود.

ترا تا کای شماره ۳

ترا تا کای درونی

روش

تمرین یک - آنتار ترا تا کای روی شعله شمع:

در یک حالت مراقبه که احساس می‌کنید کاملاً راحت هستید بنشینید و چشم‌ها را ببندید. وضعیت مجسمه را تمرین کنید تا بی‌حسی و بی‌حرکتی بدن را احساس کنید. از بدن بی‌حرکت مجسمه‌ای خود آگاه شوید. احساس کنید که بدن بر زمین می‌خکوب شده است. بدن را قسمتی از زمین احساس کنید. این تمرین را برای دقایقی ادامه دهید تا کاملاً احساس کنید بدن مانند مجسمه سخت شده است.

آگاهی را به مرکز بین دو ابرو ببرید، بدون این‌که برای بدن زحمتی ایجاد شود. توجه خود را روی نقطه بین دو ابرو ببرید و سعی کنید به هیچ چیز فکر نکنید، جز مرکز بین دو ابرو. حالت را ادامه دهید تا از این نقطه احساسی به شما دست دهد. سپس در این نقطه شعله شمع را تجسم کنید، و کوشش کنید که تصویر را ثابت نگاه دارید. اگر نتوانستید آنرا ببینید، بعد می‌توانید آنرا تصور کنید. اگر تصویر کم‌رنگ یا ناپیدا است، دوباره باید آنرا خلق کنید. در حالت رویت شعله شمع درونی باقی بمانید و تماشای آنرا ادامه دهید. ممکن است تصویر محو و خلق شود. با تأمل در تمرین، صورت محو شده دوباره ظاهر می‌شود. به خیره شدن خود ادامه دهید تا تصویر را به اندازه‌ای روشن مشاهده کنید که گویی با چشم باز شعله شمع را می‌بینید.

تصویر را به طور ثابت در مرکز بین دو ابرو نگاه دارید و اجازه ندهید که تغییر مکان دهد. تمرین را ادامه دهید و آگاهی از شعله شمع را برنگردانید. هر چیز را که در ذهن پیدا می شود، در آگاهی درست از شمع حل کنید. هر نوع تعبیر و تفسیر و تعیین هویت کردن را در مشاهده تصویر مستهلک کنید. تا زمانی که توان مشاهده دارید حالت را حفظ کنید. آن گاه برگردید به تصویر، و از تنفس کُند و خودبه خودی و ثابت بودن جریان آن آگاه شوید. از وضعیت بدن، حالت مراقبه و هر صدایی که در اتاق می شنوید آگاه شوید، و به آن ها گوش دهید. سپس تنفس عمیق، ذکر اُم سه بار، آهسته بدن را حرکت دهید و از حالت خارج شوید.

تمرین دوم - خیره شدن به تصویر

برای انجام این تمرین باید یک نماد یا علامت که برای شما مفهوم داشته باشد و نسبت به آن جاذبه دارید، انتخاب کنید، در طول تمرین، به منظور غور در درون مفاهیم علامت، روی آن تمرکز نمایید. شما باید بعضی کشش ها را در موضوع یا نماد پیدا کنید. برای شما نگاه کردن و حفظ تمام توجه روی موضوع یا نماد، در طول تمرین، و کاوش عمیق مفاهیم درون آن راحت خواهد بود.

حالا در یک حالت مراقبه قرار گیرید. از تمام بدن آگاه شوید، و هر تنش یا اضطرابی را که در بدن فیزیکی و روانی وجود دارد رها کنید. وضعیت مجسمه را تمرین کنید، تا از بی حرکتی و آرامش کامل بدن آگاه شوید، حالت را برای مدتی حفظ کنید. بی حرکتی و آرامش بدن را احساس کنید.

آگاهی را به مرکز بین دو ابرو ببرید، و از این نقطه آگاه شوید. در آنجا نباید فشار یا ناراحتی وجود داشته باشد. آگاهی را در این مرکز دقیقاً وانهاده کنید، و از هر موضوعی که سبب لغزش توجه شما شود جلوگیری کنید تا تمرکز در نقطه بین دو ابرو ثابت گردد. حالا نماد یا موضوعی را که انتخاب کرده اید در مرکز بین دو ابرو ظاهر کنید. شروع کنید به مشاهده تمام خطوط و جزئیات موضوع. موضوع انتخابی را تجسم کنید و ابعاد، رنگ و خصوصیات آن را نگاه کنید. سعی کنید رویت شما مانند دیدن با چشم باز روشن و آشکار باشد. اگر به فرض نماد اُم را انتخاب کرده اید آن را به رنگ نقره ای اش مشاهده

کنید. برای علایم منحنی شکل به بیندو^۱ توجه کنید آگاهی شما از نماد^۱م در مرکز بین دو ابرو باید خیلی روشن و درخشان باشد نباید آگاهی دیگری باشد. و هرچه بیشتر آگاهی عمیق می شود شما بیشتر توجه به نماد داشته باشید، و لایه ها را یکی بعد از دیگری احساس کنید. نماد^۱م باید در طول تمرین روشن بماند.

احساس کنید که تدریجاً به عمق نماد فرو می روید و طبیعت و حسی را که در ورای آن وجود دارد درک می کنید و به چشم می بینید. شدت آگاهی بدون کوشش به عمق نماد است. سعی کنید به درون مفاهیم نماد بروید. تمرین را ادامه دهید تا تصویر محو گردد. بعد از ناپدید شدن تصویر، به تنفس توجه کنید، و آنرا دنبال نمایید. برای لحظاتی از جریان ثابت و یکنواخت تنفس آگاه شوید. به وضع نشستن خود در حالت مراقبه توجه کنید. آگاه باشید از تمام بدن. از تماس بدن با زمین و صداهایی که می شنوید آگاه باشید. توجه را به خود و محیط خود ببرید، و از حالت خارج شوید.

تمرین سوم - تراتا کا روی یک ستاره

در یک حالت مراقبه بنشینید. ستون فقرات را راست نگاه دارید. سر به سمت بالا، چشم ها بسته، دست ها در حالت چین یا جنانا مودرا روی زانوها. آگاه باشید از بدن و کار منظم هر قسمت از بدن. کوشش کنید که با هوشیاری و شرایط تمرین هر قسمت از بدن را وانهاده کنید. از وانهادگی و بی حرکتی بدن اطمینان کامل پیدا کنید. آگاه شوید از تماس بدن با زمین. شدت آگاهی در احساس برخورد زمین و بدن است. احساس کنید که بدن جزئی از زمین است. بدن مانند درخت ریشه در زمین دارد. آگاه شوید از طول بدن، حتی هیجان های بدن اگر وجود دارد. از نظم و آرامش تنفس در دم و بازدم آگاه شوید. آگاهی را به مرکز بین دو ابرو ببرید و آنجا توقف کنید. کوشش کنید نگاه را در این مرکز برای مدتی نگاه دارید، تا حساسیت مرکز را احساس نمایید. از هیچ چیز دیگر آگاه نباشید. رشد این احساس را تجربه کنید. بعد نقطه روشنی را در مرکز بین دو ابرو تجسم کنید. مشاهده نقطه روشن ستاره شکل را حفظ کنید، مشاهده کنید این ستاره روشن در فضای

۱. Bindu به معنی نقطه و نام چاکرا است که بالای آجانا چاکرا در قسمت فوقانی سر قرار دارد. زمانی که پرتوجو در حال تمرین است ذهناً نماد چاکرای بیندو که یک فضای باز آبی با نقاط روشن ستاره مانند است تمرکز دارد.

تهی مقابل چشم‌های بسته روشن‌تر می‌شود و گاهی مانند ستاره چشمک‌زن می‌گردد. هر زمان احساس کردید که ستاره در نوسان است یا حرکت می‌کند، آگاهی را به نقطه بین دو ابرو ببرید و ستاره را در مرکز آسمان مشاهده کنید. آنرا به روشنی تجسم کنید، بدون زحمت خیره شدن، این توجه کمک خواهد کرد تا تصویر را بین مرکز دو ابرو ثابت و روشن احساس کنید و مانع حرکت آن گردید.

تجسم ستاره روشن علامت چشم سوم است که در حالت بیداری است. خیره شدن در ستاره کوچک را ادامه دهید تا آن ستاره در فضای آسمان چید آکاش پنهان شود. از افکار و هیجاناتی که در فضای ذهن ظاهر می‌شوند آگاه باشید، اما با آن‌ها یکی نشوید. درباره آن‌ها قضاوت نکنید. نسبت به هر کدام از آن‌ها تنها یک گواه باشید. اجازه ندهید که افکار یکی بعد از دیگری ظاهر شوند. آن افکار را ببینید. ممکن است هیچ فکر یا تصویری هم نباشد. به حالت بی‌فکری هم توجه داشته باشید. تا زمانی که توانایی دارید این حالت را ادامه دهید. بعد آگاهی را دوباره به بدن فیزیکی متوجه کنید. از تماس بدن با زمین آگاه شوید. آگاه باشید به محیط اطراف و صداها. بدن را از انگشتان پا تا سر بررسی کنید. همراه با تنفس دست‌ها را آزاد کنید. آگاه شوید از حرکت بدن. بدن را حرکت دهید، چشم‌ها را باز کنید.

تمرین چهارم - تراتاکای درونی روی نماد شیوا لینگام

تراتاکای درونی روی شیوالینگام مانند همان تراتاکا روی شیوالینگام بیرونی است. برای این تمرین ثبوت ذهن و بدن ضرورت دارد. از این‌رو قبل از تمرین اصلی باید وضعیت مجسمه تمرین شود و بی‌حسی فیزیکی، هم‌زمان با آگاهی از کل بدن ایجاد گردد. وضعیت مجسمه ذهن را پاک‌سازی و نیرومند می‌کند و به همان نسبت بدن و ذهن آرام و بی‌حرکت می‌شوند. موقعی که بی‌حرکتی مطلق و آرامش بدن را احساس کردید، آگاهی را به مرکز بین دو ابرو ببرید. تصویر بیضی شکل را، که ماهیت سیاه شیوالینگام را دارد، تجسم کنید و مشاهده نمایید.

تجسم کنید که آب اطراف شیوالینگام را گرفته است. همانند تمرین قبل، آگاهی را به این حالت تجسمی در مرکز بین دو ابرو شدت دهید. اگر تصویر حرکت می‌کند، یا محو می‌شود، دوباره آنرا در مرکز بین دو ابرو روشن و واضح خلق کنید. آگاهی را به‌طور

ثابت در یک نقطه نگاه دارید. اجازه ندهید که توجه شما خراب شود. توجه را با ظهور افکاری که ایجاد می‌شوند منحرف نکنید. تمرکز تنها باید روی شیوالینگام سیاه باشد. لحظه به لحظه تمرکز به تصویر عمیق‌تر می‌شود، و تصویر روشن‌تر نمایان می‌گردد. شیوالینگام نماد هوش اختری است و برای مدتی که توانایی دارید آگاهی از آنرا ادامه دهید تا تصویر خود به خود ناپدید گردد. آگاه شوید از فضای چید آکاش. این فضا را با تمام جلوه‌هایش ناظر باشید. بعد از چند دقیقه آگاهی را به بدن برگردانید، و از بدن و محیط اطراف آگاه شوید. موقعی که آماده شدید، بدن را حرکت دهید و از حالت خارج شوید.

تمرین پنجم - تمرکز روی چشم روانی

در یک حالت مراقبه که راحت هستید بنشینید و حالت مجسمه را تمرین کنید. وضعیت را ادامه دهید تا بی‌حرکتی و آرامش ذهن احساس شود. بی‌حرکتی کامل بدن باید در طول تمرین حفظ گردد. بعد آگاهی را به سطح گلو ببرید و از تنفس روانی آگاه شوید. تنفسی که آهسته، کند و عمیق از ناحیه گلو است.

آگاهی را به مرکز بین دو ابرو انتقال دهید و بر آن نقطه تمرکز کنید. روی چشم سوم تمرکز. چشم انسانی را تجسم و تمام اجزای آنرا مشاهده کنید. چشم را ببینید. ابرو و مژه‌ها را ببینید. آگاه شوید از شکل و انحناهای چشم. این تصویر ممکن است برای لحظه‌ای ظاهر و بعد ناپدید شود. شما باید دوباره تصویر را ظاهر کرده، آنرا تماشا کنید. چشم سوم در مرکز بین دو ابرو است. حالا برای باز کردن این چشم کوشش کنید. این یک کوشش فیزیکی نیست بلکه تلاشی است روانی. شما باید برای باز کردن چشم سوم کوشش روانی داشته باشید. چشمی که نورانی است. چشم بصیرت. شما آگاهی را روی این چشم تمرکز دهید. بدن و ذهن نباید سخت یا ناراحت بشود. باید سر تا سر تمرین وانهاده باشد. کوشش برای مشاهده چشم درونی است، ادامه دهید، کوشش کنید تا چشم روانی را باز کنید. زمانی که شما خیره شدن به چشم را با شدت ادامه می‌دهید، آهسته مشاهده خواهید کرد که چشم شروع به آشکار شدن می‌کند. این تمرین را ادامه دهید تا ناظر فعال بودن چشم سوم بشوید. بعد از بیداری چشم سوم، مشاهده در شکل جدیدی توسعه می‌یابد و شما روشن بین می‌شوید. به مشاهده خود خاتمه دهید. به بدن خود و محیط خارج توجه کرده و موقعی که آماده حرکت بدن شدید، چشم‌ها را باز کنید.

تمرین ششم - آگاهی از خود

در یک حالت مراقبه با ستون فقرات راست بنشینید چشم‌ها را ببندید، و دست‌ها را در وضعیت چین یا جنانامودرا روی زانوها قرار دهید. با آگاهی کامل از کل بدن وضعیت مجسمه را تمرین کنید، و جسم و ذهن را آرام نمایید. آگاهی را به فضای درون بدن ببرید و از کل بدن آگاه شوید. از تمام وجود، نه تنها بدن و ذهنیات. به علامت «من» توجه کنید که تغییر پذیر نیست. تمرکز کنید روی «من» تغییر ناپذیر. من را در محیط، در حالات هیجانی، در افکار، در بدن، روان، بیداری و خواب ببینید. «من» بدن را می‌بیند. «من» فکر را می‌بیند. «من» گواه هر چیزی است که در درون و بیرون اتفاق می‌افتد. آگاهی از «من» راهی را که برای شما مناسب است می‌سازد. موقعی که آگاهی از من یکسان توسعه می‌یابد، هر چیز با آن یکی می‌شود. چیزی مخالف آن نیست. آن در برگیرنده همه چیزها است. توسعه آگاهی نفسانی. من در هر چیز هستم. این یقین، هر نوع آگاهی را در بردارد. «من آگاهم». آگاهی از تمام روح و نفس. آگاهی از وجود آگاهی. من آگاهم که آگاهی دارم. حالا از خود سؤال کنید «من کیستم؟» «من» از هر چیز که دانسته می‌شود آگاه است. خود من، نفس را شامل می‌شود. «من» به تنهایی وجود ندارد، اما من می‌دانم که «من» وجود دارم. من بدنم را تجربه می‌کنم. من فکر می‌کنم. من بیننده افکار خودم هستم. من خودم را می‌بینم. حالا روی بیننده تمرکز کنید. این آگاهی از هر چیز است. این آگاهی از موضوع دیدن و بیننده است. این آگاهی دوگانه را توسعه دهید. ناظر مطلق است. و دیده شده (منظور) یک طرح مادی است. بدن را ببینید. از جریان دیدن آگاه شوید. کیفیتی از بدن که آگاه است. آگاهی عمیق از کسی که از بدن آگاه است پیدا کنید. چه کسی است که بدن را مشاهده می‌کند؟ عمیق‌تر به درون خود توجه کنید. آگاه باشید از بیننده، از بیننده سؤال کنید «من کیستم»؟

برای پایان تمرین آماده شوید. آگاهی پیدا کنید از بدن فیزیکی که در حالت مراقبه نشسته است. آگاهی از بدن را برگردانید به احساس تماس بدن با زمین. آگاه شوید از صداهای اطراف و محیط بیرون به آن‌ها گوش فرادهید. خود را مشاهده کنید. بعد از آمادگی کامل، بدن را حرکت دهید. با باز کردن چشم‌ها از حالت خارج شوید.

«هاری أم. تات. سات»

تراتاکای شماره ۴

فضای تهی

این تمرین که به تمرکز، در فضای تهی یا خالی معروف است، با تمرین‌های قبلی تفاوت دارد. در این تمرین موضوعی که بتوان روی آن تمرکز کرد وجود ندارد. در این تمرین شما باید روی فضا یا هیچ تمرکز کنید و خیره شوید. این تمرین به مناسبت حفظ آگاهی به یک نقطه در فضا مشکل است، زیرا که ذهن سرگردان می‌شود، یا به خواب می‌رود. بنابراین باید قبل از این تمرین در تمرین تراتاکا مهارت حاصل شود. در این صورت می‌توان از تمرین بهره فراوانی برد.

روش

تمرین اول - خیره شدن به فضا^۱

خیره شدن به فضا یا «بهوچاری مودرا» یک نوع از تمرینات خیره شدن به نوک دماغ و خیره شدن به مرکز بین دو ابرو است. هر سه این تمرین‌ها از اشکال عالی تمرکز و خیره شدن هستند. خیره شدن به دماغ و مرکز بین ابروها اغلب با تمرینات یوگی یا با برنامه‌های روحی آنها آمیخته شده است. اما خیره شدن به فضا به نحوی آموخته

1. Bhoochari mudra

می شود که هم می تواند همراه تمرینات دیگر انجام شود، و هم، به علت ساده بودن و با توجه به تمرین های یوگا، روزانه به تنهایی تمرین شود. این تمرین عالی و ساده بوده و نتیجه به کار بستن آن، آرامش عمیق ذهن است. اگر به طور منظم و معقول برای مدتی تمرین شود، در آرامش کلی ذهن بسیار مؤثر است. این مودرا را می توان در هر شرایطی و در هر وضعیتی که تمایل دارید (ایستاده، نشسته یا خوابیده)، تمرین نمود.

این تمرین را می توان در خانه، محل کار، گردشگاه و به طور کلی در هر مکان مناسب دیگری انجام داد. تمرین در خانه باید در حالت نشسته و در برابر یک دیوار سفید انجام شود. این وضعیت مورد اطمینان است، زیرا که مانع حواس پرتی است. در واقع چیزی که توجه شما را از تمرین منحرف کند وجود ندارد، و این معمولاً تنها سود آن نیست. در آغاز تمرین بهتر است از روش هایی پیروی کنید که چشم ها به خیره شدن روی بی چیزی عادت کنند. بعدها که تمرین کننده در وضعیت مهارت یافت، توان انجام تمرین بدون موضوع به دست می آید.

بدن را راحت و استوار کنید و دست ها را روی زانوها قرار داده، چشم ها را باز نگه دارید. دست راست را در جلوی بدن بلند کنید. کف دست به سمت زمین و هم سطح آن قرار گیرد، به طوری که با لب تماس داشته باشد. دست را تا آرنج مستقیم نگه دارید، سپس خیره شوید به انگشت کوچک که بیشترین فاصله را با چشم ها دارد.

خیره شدن به نوک انگشت کوچک را برای مدتی حفظ کنید. اگر امکان دارد پلک یا مژه نزنید. اگر فکری به ذهن شما آمد آن را آزاد بگذارید. نگاه به انگشت را به طور ثابت از یک دقیقه یا بیشتر حفظ کنید، دست را حرکت دهید و به همان نقطه انگشت دست خیره باقی بمانید. با رهایی دست و خیره شدن به نقطه جای انگشت شما عملاً به فضای تهی که هیچ است خیره شده اید، و نگاه را به نقطه تهی ثابت کرده اید. در یک فضا، در یک مکان خالی ... به افکاری که در این حالت در زمینه ذهن ظاهر می شوند، آگاه باشید. اما تکیه آگاهی را هم زمان تهی نگه دارید. اگر چیزهای دیگری در جلوی چشم ظاهر شدند، یا حالات و حوادثی ناخواسته اتفاق افتادند، شما باید آن ها را نادیده بگیرید، و محوشان کنید. اگر شما حقیقتاً، در کل، از بی چیزی آگاه هستید، دیگر نباید به چیزی اشاره داشته باشید، حتی اگر به صورت واقعه ای در برابر چشمانتان ظاهر شوند. در اینجا هیچ چیز نباید در حوزه درک هستی و هوش ثبت گردد. تمام آن چه را که می بینید، و از آن

آگاه هستید، بی چیزی محض است. این هدف تمرین است. انجام این هدف با خوب شدن نگری و آرامش ذهن به وجود می آید. تا زمانی که توانایی دارید به تمرین ادامه دهید.

هر کس می تواند این تمرین را در هر کجا انجام دهد. اگرچه انجام این تمرین به سبب موانع بسیاری که پراکندگی ذهن به وجود می آورد مشکل است، اما ادامه آن و توجه مستقیم، انجام تمرین را ساده می کند. این تمرین نیز مانند سایر تمرین ها باید به طور مستمر تکرار شود.

تمرین دوم - یومانی مودرا^۱

معنای تحت اللفظی یومانی «بی ذهنی» یا بی فکری است. بنابراین می توان یومانی مودرا را وضعیت بی فکری نامید. و ما می توانیم آن را حالتی از مراقبه بنامیم. حالت یومانی مودرا در اثنای مراقبه پیدا می شود. با وجودی که هرکس باید در جهان فعال باشد، حالتی از بی فکری هم وجود دارد. به این ناحیه یونی آواشتا یا حالت بی فکری گفته می شود. ذهن بدون برخورد با افکار و تخیلات و بدون مانع عمل می کند. اغلب با هوشیاری ذهن عمل می کنند اما به نظر می رسد که حضور ذهن ندارند. در حالت بی فکری چشم ها نگاه می کنند اما کسی یا چیزی را نمی بینند.

برحسب متون قدیمی یوگا، یومانی مودرا از وسعت زیادی برخوردار است. هاتایوگا پرادی پیکا می گوید بدون حمایت ذهن هرکس می تواند بی فکر شود، اما کسی می تواند در فضا معلق شود که هر دو حالت بیرونی و درونی را یکسان و مشابه دریابد. در حالتی که از یک منشا هستند اگر چه حالت بیرونی در جهان به تحریک شدن و نشدن بستگی دارد، اما تنها یک احساس ذهنی است، لذت یا عدم لذت، با رسیدن به حالت یومانی مودرا دوگانگی ضمیر ناشی از جهل، یا جهل ناشی از دوگانگی ضمیر از بین می رود. یومانی مودرا حالتی ایجاد می کند که مافوق مراقبه است، و تجارب مراقبه را ساده و آسان می کند.

برای یومانی مودرا ابتدا در یک حالت ثابت و راحت بنشینند. از تمام بدن آگاه شوید. با

۱. Unmani mudra یکی از تمرینات مهم کُندالینی یوگا است.

چرخش آگاهی به درون، تمام قسمت‌های بدن را از هرگونه تنش و انبساط کنید. در مدت تمرین بدن باید آرام و بدون تنش باشد. برای مدتی حالت مجسمه را تمرین کنید. به‌طور منظم آگاهی را از قسمت جلوی بدن به قسمت پشت حرکت دهید و بی‌حرکتی و آرامش را در تمام قسمت‌های بدن احساس کنید. احساس کنید که بدن شما در زمین ریشه دوانده و قسمتی از زمین شده است.

سپس توجه را به مرکز بین دو ابرو ببرید، و آگاه شوید از فضای چیدآکاش و فعالیت‌های آن. از تجارب مختلف و تغییرات چیدآکاش آگاه شوید. افکاری را که ظاهر می‌شوند و توسعه می‌یابند ببینید. در کم کردن فعالیت‌های روانی بکوشید، و همانند آرام‌سازی تحریکات بدن فیزیکی، بدن روانی را نیز آرام کنید.

حالا چشم‌ها را باز کنید و به آرامی آگاهی را به آجناچاکرا ببرید. با حفظ آگاهی در آجنا، آهسته و عمیق نفس بکشید. در بازدم آگاهی را به ستون فقرات ببرید و آهسته و هم‌زمان چشم‌ها را ببندید. با پایین آمدن بازدم و رسیدن به آخر چشم‌ها بسته می‌شوند. بسته شدن چشم‌ها و کامل شدن بازدم با هم انجام می‌شوند. اکنون آگاهی به‌طور کامل در چاکرای مولاداهارا است و چشم‌ها بسته‌اند. دوباره آگاهی را به آجناچاکرا ببرید. دم عمیق و آهسته، با حفظ آگاهی در آجناچاکرا و با چشم‌های باز... بازدم از ستون فقرات تا مولاداهارا با بسته شدن تدریجی و خم‌آلود چشم‌ها. زمانی که بازدم به چاکرا می‌رسد چشم‌ها کاملاً بسته می‌شوند. اما زمانی که چشم‌ها باز هستند و از مسیر روانی آواروهان عبور می‌کنند، باید توجه روی مراکز روانی باشد. شما متوجه درون هستید. این حرکت باید بدون تصنع و کوشش، و به‌طور طبیعی و خودبه‌خودی انجام شود. توجه داشته باشید که تمرین بیشتر روانی است تا فیزیکی. در بسته و باز شدن چشم‌ها نباید چیزی از خارج درک شود. آگاهی تنها از اتفاقات درونی است. این حالت را برای مدتی ادامه دهید. احساس کنید که آگاهی عمیق و عمیق‌تر می‌شود.

برای پایان تمرین آماده شوید. آگاهی از تنفس با چشم‌های بسته را رها کنید، و برای دقایقی به درون ساکت و آرام خود توجه کرده، ناظر بر اتفاقات درونی باشید. موقعیت بدن و ذهن را تجربه کنید. بعد به بیرون توجه کنید. از محیط بیرون و از اختلاف صداها در اتاق و محیط آگاه شوید، یک نفس عمیق بکشید. سه بار ذکر آم و از حالت خارج شوید.

تمرین سوم - ترا تا کا در غروب خورشید:

برای ترا تا کا بر آسمان. مکان مرتفعی را انتخاب کنید. روی یک مکان سنگی بنشینید. مکانی که مناظر ساختمانی مانع دید شما نشوند.

در یک وضعیت مراقبه بنشینید و وضعیت مجسمه را تمرین کنید، تا بدن و ذهن آرام و بی حرکت شوند. بعد از احساس کامل و انهدگی در بدن ما آگاهی را به چید آکاش ببرید و تماشاگر افکار و تصاویری که در فضای درون ظاهر می شوند باشید. به تدریج فعالیت ذهن را کم کنید، و ناظر بر آرامش ذهن باشید.

بعد چشم ها را باز و به طور ثابت به آسمان نگاه کنید. نباید پلک یا مژه بزنید و یا اشک جاری شود. آرام آرام به محیط دورتر آگاه شوید. تنها آگاهی از آسمان آبی، هم زمان احساس کنید که آسمان به شما نزدیک تر و نزدیک تر می شود. شما حرکت آسمان را مستقیم احساس می کنید. سعی کنید آسمان را در اطراف خود احساس کنید.

آگاهی از آسمان را ثابت نگاه دارید، و همچنان که آگاهی عمیق می شود، تجربه کنید که شما جزئی از آسمان هستید. احساس کنید که بین شما و آسمان تفاوتی نیست. آسمان بی پایان را تجربه کنید که شما هم جزئی از بی پایانی آن هستید. احساس کنید چیزی جز فضای بی کران وجود ندارد. شما آگاه هستید و فضای بی کران را تجربه می کنید. ثابت بودن آگاهی روی آسمان را ادامه دهید.

برای پایان دادن به تمرین آماده شوید. چشم ها را ببندید و از بدن خود آگاه شوید. آگاه شوید از تجاربی که در این تمرین به دست آورده اید. آگاه شوید از اتفاقاتی که در بدن شما رخ داده است. آگاه شوید از بدن فیزیکی، از وضعیت نشستن، از راحتی، ناراحتی، گرما و یا سرمای که وجود دارد. آگاهی از خود، از صدای اطراف که به گوش می رسد. تنفس عمیق و سه بار ذکر آم. آهسته بدن را حرکت دهید و با باز کردن چشم ها از حالت خارج شوید.

تمرین چهارم - ترا تا کا روی تاریکی

این یک تمرین ساده است و هر کس می تواند آن را در فضای آسمان تمرین نماید. این تمرین در مکانی تاریک، که چیزی دیده نمی شود باید اجرا گردد. در یک فضای تاریک که حتی دست ها دیده نشوند قرار گیرید. با چشم های باز به

تاریکی خیره شوید. در طول تمرین نگاه را ثابت و آرام حفظ کنید. تا زمانی که می‌توانید بدون پلک زدن روی محیط تاریک خیره شوید. مانع ظهور افکار و تصورات نگردید، اما توجه را فقط روی تاریکی حفظ کنید. بعد از مدتی احساس خواهید کرد که تاریکی محو می‌شود و دید روشن شروع می‌گردد. طبق دستاوردهای علوم روانی کسانی که خیره شدن به تاریکی را تجربه کرده‌اند، تاریکی بر ذهن هوشیار ایشان اثر گذاشته است. حالات متوقف در پس هوشیاری، که در تاریکی بینایی بصری شناورند، ظاهر گشته، و به صورت ترس و فوبیا در آمده‌اند. بنابراین تمرین کنندۀ باید آگاه باشد، و خود را گرفتار نسازد. این حالات ذهنی هستند و واقعیت بیرونی ندارند.

اصولاً این یک تمرین قوی است و برای کسانی که تعادل ذهنی ندارند و نمی‌توانند آرامش به دست آورند مناسب نیست. هنگامی که شعور عالی شروع به ظهور می‌کند، قدرت درک حالت ضعیف می‌شود، و ترس‌ها غلیان می‌کنند. بنابراین تراتاکا در تاریکی به افرادی اختصاص می‌یابد که ذهن قوی و آرام داشته باشند، توانسته باشند با عدم وابستگی زندگی را نظم دهند و در آن کنترل داشته باشند. این افراد قادر به مشاهده سطح اختری هستند.

«هاری أم. تات. سات.»

بخش سوم

تمرکز در اوپانیشادها

تمرکز بر فضای بیرون عالم کبیر

در مطالعه «اوبانیشادها» که از قدیمی‌ترین متون ادبی روحی و روانی است و اغلب به صورت کلمات رمزی تدوین شده است، به واژه باهیا آکاشا^۱ برخورد می‌کنید. این واژه در اصل سانسکریت است، و به جهان و کائنات و آنچه که در اطراف ما قرار دارد اطلاق می‌شود. این واژه مرکب، از «باهیا» به معنی بیرونی و «آکاشا» به معنای فضا یا اتر (جوهر هستی) ترکیب شده است. باهیا آکاشا انفجار فضای بیرونی یا اتری است، نه انفجار حاصل از موشک، بلکه انفجاری در حالت مراقبه. زمانی که بدن با احساس مراقبه باقی می‌ماند، آگاهی بلند پروازی می‌کند و به درون فضاهاى دیگر رفته، نظاره‌گر افلاک و ستاره‌ها می‌شود. در این تمرین ما خود را مانند قسمتی از فضای بی‌کران تجربه می‌کنیم، تا متوجه حقیقت و جوهر وجود خود بشویم، جوهری که همه موجودات اعم از جاندار و بی‌جان را شامل می‌شود.

روش

حالت اول - آمادگی

در یک حالت مراقبه که احساس می‌کنید راحت هستید بنشینید. موقعیت بدن را به نحوی متعادل کنید که در طول تمرین نیازی به حرکت بدن نداشته باشید. چشم‌ها را ببندید و بدن را وانهاده کنید، روی بدن تمرکز کرده و احساس کنید که بدن به تدریج

وانهاده و بی حرکت می‌گردد احساس بی حرکتی و وانهادگی را به کل بدن توسعه دهید. آگاه شوید از بدنی که آرام و بی حرکتی مطلق است. از تنفس طبیعی آگاه شوید. روی بدن تأمل کرده و آن را کاملاً آرام و بی حرکت احساس کنید.

حالت دوم - مشاهده بدن

در این مرحله کوشش ما بیرونی کردن آگاهی و رفتن به فضای خارج است. ابتدا آگاهی را به بالای سر ببرید و پایین را نگاه کنید. بدن را بازبینی نمایید که بی حرکت در وضعیت مراقبه قرار گرفته است. بدن را از هر سمت نگاه کنید. گویی که از سطحی مافوق و مسلط تمام نقاط بدن را زیر نظر دارید. بدن را از سمت جلو، از پشت، از سمت راست و از سمت چپ مشاهده کنید، همه بدن را ببینید. صورت و قیافه خود، لباسی را که پوشیده‌اید و کلاً همه جزئیات را مشاهده کنید.

حالت سوم - اتاق

آگاه باشید از سقف اتاقی که در آن تمرین می‌کنید. تصور کنید از بالای سقف مشغول دیدن تمام جزئیات اتاق هستید. بدن خود را در حال نشستن، در وضعیت مراقبه مشاهده کنید. کف اتاق، سقف، چهار دیوار اتاق و همچنین در و پنجره‌ها را مشاهده کنید. از تمام وسایل، قسمت به قسمت آگاه شوید، تمام اتاق را با یک نظر اجمالی تماشا کنید.

حالت چهارم - ساختمان

آگاهی را به بلندترین نقطه ساختمان ببرید. از آن نقطه پایین و درون ساختمان را ببینید. بدن فیزیکی خود را داخل ساختمان مشاهده کنید. اتاق‌های مختلف ساختمان و نیز، اتاق‌های هر طبقه را با طرز ساختمان و اشیای موجود در آنها را ببینید. رنگ اتاق‌ها راهروها و طبقه هم‌کف را ببینید. از یک طبقه به طبقه دیگر و از یک اتاق به اتاق دیگر حرکت کنید. از جزئیات ساختمان آگاه شوید.

حالت پنجم - موقعیت

احساس کنید که پنجاه متر بالاتر از آن ساختمان قرار دارید. از این نقطه به درون اتاق نگاه کنید و خود را ببینید، که در اتاق نشسته‌اید. از ساختمانی که اتاق در آن قرار گرفته و

نیز از ساختمان‌های دیگر آگاه شوید. شکل، اندازه و رنگ‌های متنوع ساختمان‌های دیگر را ببینید. آگاه شوید از موقعیت همسایه‌ها، اتومبیل‌ها، مردمی که در خیابان‌ها در حرکتند، کودکانی که بازی می‌کنند، درخت‌ها، باغ‌ها، گیاهان اطراف ساختمان و گیاهانی که در فاصله‌های دورتر قرار گرفته‌اند. با یک نظر اجمالی موقعیت خود را مشاهده کنید.

حالت ششم - مکان

این بار آگاهی را به یکصد متری بالای ساختمان ببرید. پایین‌تر از سطح ابرها. از آن بالا به پایین نگاه کنید، به همان مکانی که در آن بودید. سطوح صاف کشتزار، تپه‌ها و جریان آب‌ها را تماشا کنید. شهرها، روستاها، جاده‌ها و خطوط آهن را که بر پهنه زمین رسم شده‌اند مشاهده کنید. همه شهر را ببینید، و ساختمان خود را تشخیص دهید. بدن فیزیکی خود را در اتاق آن ساختمان ببینید. همه سطح شهر و توابع آن را در یک نظر اجمالی مشاهده کنید.

حالت هفتم - کشور - قاره - زمین

آگاهی را کیلومترها بالا ببرید و تمام استان را ببینید. به بالا رفتن ادامه دهید. تا این‌که تمام کشور و تمام قاره را ببینید. هنگامی که در حال اوج گرفتن هستید و از جو زمین خارج می‌شوید، زمین را به شکل گره‌یی ببینید که در فضا معلق است. رفتن در فضا را ادامه دهید. به پایین نگاه کنید. کره زمین را کوچک می‌بینید. کوچک و کوچک‌تر تا به شکل یک ستاره کوچک دیده شود.

حالت هشتم - فضای خارج

حرکت آگاهی را که در فضای خارجی سریع‌تر از نور است تجربه کنید. آن باهیا آکاشا است. به آن فضای تاریک، که ستاره‌ها به آن روشنی می‌دهند نگاه کنید. فضای نامحدود ولایتناهی و منظومه شمسی را مشاهده کنید. باز هم بالاتر بروید کهکشان و راه شیری را مشاهده کنید. ببینید کهکشان پهن‌اوری را که کائنات را ساخته است. آگاهی را به فضای بیکران لایتناهی ببرید. جلو، پشت، بالا و پایین شما هیچ چیز جز فضا نیست. خودتان را در این فضای نامحدود تجربه کنید. خود را در فضا ببینید و با فضا یکی شوید.

حالت نهم - بازگشت

به یاد آورید بدن فیزیکی را، که آگاهی شما هنوز مانند یک ارتباط نوری با آن اتصال دارد. به آرامی شروع به بازگشت کنید. برگردید و راه شیری را ببینید، منظومه شمسی و زمین را، به جو زمین برگردید. کره زمین شروع به بزرگ و بزرگتر شدن می‌کند. اقلیم خود را مشاهده کنید. کشور، استان، شهر و منطقه خود را مشاهده کنید. ساختمان و اتاق خود را ناظر باشید و به اتاقی که بدن فیزیکی شما در آن است بروید. بدن خود را در وضعیت نشسته مشاهده کنید. درست در همان محل.

حالت دهم - پایان

آگاهی را به درون بدن ببرید. بدن را احساس کنید. سنگینی بدن را روی زمین و دستی را که روی زانو است احساس کنید. از تنفس و از صداهای درون و بیرون آگاه شوید. بدن را واریسی کنید. کمی به خود حرکت دهید، تنفس عمیق، بکشید. سه بار ذکر آم، و از حالت خارج شوید.

«هاری آم. تات. سات»

تمرکز بر فضای درون^۱

عالم صغیر

واژه «آنتارا» در زبان سانسکریت به معنی درون و «آکاشا» فضا می‌باشد. بنابراین مفهوم واژه «آنتارا آکاشا» فضای درون است، که جوهر ذاتی و شکل دهنده وجود است. در سیستم علمی یوگا و نیز علم جدید اعتقاد بر این است که ماده اصلی شکل دهنده جهان که ما جزئی از آن هستیم دارای دو سیمای اصلی عالم کبیر و عالم صغیر است. موجودات عالم جملگی درون فضا وجود دارند. در بُعد زمان فضا و ماده و دنیایی که ما در آن زیست می‌کنیم، جزئی از روح کیهانی یا عالم کبیر است. آنچه که در عالم خارج وجود دارد می‌تواند در شکل مخصوص خودش و در شکل کوچک‌تر، در درون نیز وجود داشته باشد، و این عالم صغیر است. به این دلیل که عالم کبیر بیرون از هویت ما و در فضا وجود دارد، عالم صغیر نیز در بطن و در فضای درون ما موجود می‌باشد. از این رو است که تجربه عالم صغیر یا به عبارتی عالم درون لازم است.

در حله اول درک خود را از فضای درون توسعه می‌دهیم هر چند که آن شکل ظریف خودش را دارد. فضای درون اساس تجلی هرگونه آگاهی است، که با شیوا یا پروشا نشان داده شده، در صورتی که فضای بیرون پایه‌ای است برای تجلی انرژی یا ماده که به وسیله شاکتی یا پراکتی نشان داده شده است. برای شناخت خود و توسعه آگاهی

ابتدا باید به فضای درون نفوذ کرد، آنگاه قادر خواهیم بود ابعاد و سطوح عمیق‌تر وجودمان را تجربه کنیم.

روش

حالت اول - آمادگی

در یک حالت مراقبه بنشینید. بدن را وانهاده کرده، برای دقایقی وضعیت مجسمه را تمرین کنید تا در حین تمرین اصلی نیازی به حرکت بدن نداشته باشید. بدن و بی حرکتی بدن را مشاهده کنید. مطمئن شوید که بدن شما، از سر تا انگشتان پا، بی حرکت و آرام است. ذهناً تمام نقاط بدن را وارسی کنید. از مفاصل تا ماهیچه‌ها ... از مرور تمام قسمت‌های بدن مطمئن شوید. ناظر آرامش و بی حرکتی جسم و ذهن باشید. حداکثر آرامشی را که می‌توانید داشته باشید تجربه کنید.

حالت دوم - بدن مجسمه‌ای

در حالت وانهادگی بدن باقی بمانید. از وضعیت وانهادگی فیزیکی آگاه باشید و روی بدن خود تمرکز کنید. بی حرکتی و آرامش تدریجی را در بدن احساس کنید و هم‌زمان از تنفس طبیعی آگاه باشید. حالت را تا وانهادگی کامل و تمرکز روی حالت وانهادگی ادامه دهید تا به سکون مطلق و بی حرکتی برسید.

حالت سوم - ورود به فضای درون

با حفظ آگاهی در سکوت و سکون، شما قادر هستید درون بدن را احساس کنید، درون بدن بی حرکت. تجربه فضای درون را شروع کنید. مواد موجود در بدن را فراموش کنید. فراموشی از اندام‌های داخلی، استخوان‌ها، خون و ماهیچه‌ها را گسترش دهید. فضای درون بدن را تجربه کنید. تصور نمایید که داخل پوست شما، تنها فضا وجود دارد. آگاهی را به ناحیه سر ببرید. فضای ناحیه سر را تجربه کنید. از گردن آگاه باشید و فضای موجود در آن را تجربه کنید. فضای درون شانه‌ها را، بازوی راست، بازوی چپ، را احساس کنید. فضا را در کل دست راست، از شانه تا انگشتان، تجربه کنید. از دست چپ آگاه باشید. فضای موجود در دست چپ، از شانه تا انگشتان دست، تجربه کنید فضای

درون قفسه سینه را. آگاه باشید از فضای درونی دست از انگشتان تا شانه، تجربه کنید فضای درون شکم را، از قسمت بالای شکم تا پایین، از جلو تا پشت. فضای داخل کفل‌ها را تجربه کنید. کفل راست، کفل چپ، هر دو کفل باهم. فضای بین شانه‌ها و اطراف آن‌را تجربه کنید. آگاه باشید از کل نیم‌تنه و فضایی که داخل آن‌را پُر کرده است.

آگاه باشید از فضای درون پای راست، زانوی پای راست، ساق پای راست. فضای میان کفل راست را تا نوک انگشتان پای راست تجربه کنید. از فضایی که ران چپ را پُر کرده است آگاه باشید. زانوی چپ، فضای ساق پای چپ، تمام پای چپ، فضای داخلی بین کفل و انگشتان پای چپ را تجربه کنید. از فضای هر دو پا آگاه باشید، هر دو ساق پا باهم. آگاه باشید از فضای درون سینه، شکم و تمام نیم‌تنه. آگاه باشید از درون گردن و سر. آگاهی را به فضای کل بدن توسعه دهید. به همه فضای درون بدن. احساس کنید که بدن پر از فضا است. هیچ چیز جز فضا در بدن وجود ندارد. بدن را احساس کنید که زیر لایه پوست آکنده از فضا است. یک قفسه خالی که پوست روی آن‌را پوشانده است.

در این وضعیت بی‌حرکتی بدن و آرامش کلی ذهن، فضای داخلی بدن را از تاج سر تا نوک انگشتان پا تجربه کنید، که تنها از فضای خالی آکنده است. این فضای تهی است که باید آن‌را احساس کنید و از آن آگاه شوید.

بدن شامل تجربه کیهانی می‌شود. آگاهی به درون را توسعه دهید. فضای نامحدود را در قالب فیزیکی تجربه کنید. شما نباید برای تجربه این فضای درونی شتاب داشته باشید. این تجربه به آرامی و خودبه‌خودی برای شما حاصل می‌شود. همان‌گونه که آگاهی را با ابعاد ظریف هوش وفق دادید. این فضا جدای از ضمیر ناخودآگاه نیست. این واسطه‌ای است برای عمل کردن آگاهی. جایی که آگاهی وجود دارد فضا هم وجود دارد. خود را با تجارب فضای داخلی مافوق بدن و ذهن، که بُعدی از فضا است وفق داده و این تجربه را توسعه دهید.

حالت چهارم - فضای درون بدن

آگاهی را در کل متوجه فضای درون بدن کنید. تهی بودن را در تمام بدن، از تاج سر تا انگشتان پا، مشاهده نمایید. آگاهی را از انگشتان پا تا سر ببرید. فضای درون بدن را مشاهده کنید. آگاهی را به تمام قسمت‌های بدن ببرید و از وسعت فضا آگاه باشید.

آگاه باشید از فضای ران راست، زانوی راست، مچ پای راست و کل پای راست. فضای بین عضلات پا و انگشتان را تجربه کنید. از فضای درون پای چپ آگاه باشید، از ران پای چپ، زانو و مچ پای چپ. فضای عضلات پا و انگشتان پا را تجربه کنید. از فضای درون هر دو پا آگاه باشید، هر دو ساق پا. آگاه باشید از فضای موجود در دست‌ها و بازوها. از فضای قفسه سینه آگاه باشید، از شکم، دست‌ها و پاها. آگاه باشید از فضای درون گردن و سر. آگاهی را یکسان به تمام بدن ببرید و فضای درون بدن را تجربه کنید. تمام بدن، تمام فضای بدن.

حالت پنجم - انبساط و انقباض

آگاهی را به تنفس طبیعی ببرید. آگاه باشید از عمل دم و بازدم. آگاهی از کل تنفس، دم و بازدم باهم. و تدریجاً از فضای درون آگاه شوید. هنگام دم در بدن احساس انبساط می‌کنید، و در بازدم احساس انقباض. احساس کنید که با هر دم بدن منبسط و با هر بازدم بدن منقبض می‌شود. تمرین را ادامه دهید.

حالت ششم - پایان

برای خاتمه دادن به تمرین آماده شوید. آگاهی از فضای درون را به بدن فیزیکی برگردانید. سنگینی بدن را روی زمین احساس کنید. از دست‌ها آگاه شوید. آگاه باشید از صداهای بیرون و اتاقی که در آن نشسته‌اید. به تنفس طبیعی بازگردید. سه بار ذکر اُم و از حالت خارج شوید.

«هاری اُم. تات. سات.»

تمرکز در چید آکاش

واژه ترکیبی چید آکاش در زیان سانسکریت به معنی «فضای هوش» است، با این شرح که «چید» به معنی هوش و (آکاش) به معنی فضا است. و از ترکیب این دو کلمه بسیط، واژه مرکب چید آکاش حاصل شده است. این فضا به اعتقاد سیستم علمی یوگا در سر و پشت پیشانی واقع شده است. چید آکاش اغلب به پرده یا امواج «آجناچاکرا» شناخته می شود. اگر برای چند لحظه چشم ها را ببندید، فضایی را در مقابل چشم های بسته، برابر پیشانی، مشاهده خواهید کرد. این صحنه ذهنی که شما قادر به دیدن آن هستید بسیار ظریف و دقیق است، و بر سطوح عمیق آگاهی تأثیر شدید دارد.

چید آکاش می تواند مشابه یک غار باشد، که اگر به درون آن نگاه کنید دیواره هایی از تاریکی مشاهده می کنید. تاریکی آن به حدی است که شما نمی توانید داخل آن را ببینید. اگر وارد غار شوید چشمان شما به تاریکی عادت می کند، و آن گاه می توانید درون غار را مشاهده کنید. چیزی را که در این حالت درون غار خواهید دید، قبلاً نیز وجود داشته است، اما شما نمی توانید آن را رویت کنید. غاری را که قبلاً تاریک دیده بودید، اکنون مشاهده می کنید که شامل چیزهایی است که پیش از این حتی تصور آن نیز برایتان امکان نداشته است. این همانند غار ذهنی است. ابتدا که به درون چید آکاش می نگرید چیزی نخواهید دید و تصور خواهید کرد که در این فضا چیزی وجود ندارد. اما وقتی چشم ها با تاریکی آشنا شدند، به تدریج آگاهی شما از چیزهای موجود در غار گسترش می یابد. این همان فضای درون است. در این تمرین فضای درون مانند یک اتاق با چهار

دیوار و سقف و زمین تصور می‌شود. در سطح زمین روزنه‌ای است که به سطح پایین‌تر می‌رود. این سوراخ مسیر عبور انرژی روحی در کانال سوشومنا است. با افزایش قدرت دید شما روی پرده روانی دیوار مقابل و دیوارهای دیگر تصاویر و اشیای موجود قابل رویت می‌گردند. در فضای درون، تجربه فیزیکی به تجربه روانی و پرنایک تبدیل می‌شود. در تجربه فیزیکی، ما اغلب ناظر بر مناظر چاکراها خواهیم بود، که در سه شکل انجام می‌شود: ۱- آگاهی از خاطره‌ها ۲- آگاهی از طیب خاطر، تظاهرات یا تجلی طبیعی فضا ۳- مشاهده.

حافظه در مشاهده جنبی به کار گرفته می‌شود. موقعی که ما از ذهن آگاه می‌شویم، و سعی می‌کنیم آن را از پراکندگی‌هایی که افکار یا تجارب بر سر راهش قرار داده‌اند به آرامش برگردانیم، هرچند نسبت به آن اعمال وقوفی نداریم. اما ذهن به افکار کشیده می‌شود. دائماً به سوی افکار و تجاربی که در گذشته داشته‌ایم. بنابراین ذهن در میان خاطره‌ها تجربه می‌شود و صحنه‌هایی از اتفاقات گذشته در ذهن تداعی می‌گردد. این یک مرحله است.

ممکن است مطلب تداعی شده یک اتفاق ساده باشد، مانند صحبت تلفنی با یک دوست. آن صحبت شکلی از خاطره می‌باشد که به درون کشیده شده است. اگر شما از آن آگاهی پیدا کنید، با قدرت بینایی حاصل شده، در حقیقت تصاویر آن خاطرات را مشاهده خواهید کرد و اگر آگاهی را بیشتر توسعه دهید تمام جزئیات را با چشم ذهنی خویش مشاهده می‌کنید کرد. مثل وزش باد و یا احساس سرما در بدن. آگاه شدن از خاطره که در آگاهی روانی حفظ شده، اولین مرحله در تمرین مشاهده فضا است. این روش اغلب ما را برای جابه‌جایی‌های ذهنیات آماده می‌کند و می‌تواند روی تغییر چیزهای دیگر اثر بگذارد. اتفاقاتی که می‌توانند در زندگی آینده ما موثر باشند. دانستن رخ داده‌های ذهنی که چگونه اتفاق می‌افتند مشکل است. اما همین اتفاقات ناچیز قادرند نمونه‌ها، طرح‌ها و تجارب ذهنی را تکامل بخشند و آگاهی را اصلاح کنند. بنابراین با هوشیاری می‌توان از اولین تعهد ذهن در نخستین مرحله این تمرین آگاه شد.

سیمای دیگر این تمرین مشاهده تظاهرات فضای درون است از طیب خاطر و حالت خودبه‌خودی که در تمرین متداول است. تصوراتی که بالا می‌آیند و شکوفا می‌شوند. مانند دیدن روشنایی و خطوط تاریکی که مناظر را در چید آکاش قطع می‌کنند. بنابراین ما

از فضای درون دو سیما را می بینیم، یکی تمهد روانی و دیگری خلاقیت خودبه خودی حواس.

در دومین مرحله شما مجبور به تشخیص رنگ‌ها، سایه‌ها و روشنی‌ها هستید. این قسمت اساس تمرین است. تشخیص رنگ‌ها مشکل است. این تمرین معمولاً فشرده است و برای کامل شدن زمان زیادی می برد. اگر شما رنگ آبی را تشخیص دادید، آن وقت می توانید اشعه آبی را در نور ببینید. اگر به دیدن رنگ قرمز موفق شدید، می توانید سرخی را و اگر زرد را ببینید می توانید رنگ زرد را در نور رویت کنید. در این روش دیدن تدریجی رنگ‌ها، سرانجام به مشاهده چیدآکاش منجر می شود و پس از ازدیاد قدرت بینایی، مشاهده تأثرات مغزی ممکن می گردد.

سومین مرحله این تمرین مشاهده مکان شکل‌گیری تصورات است. این امر در آغاز تمرین روی مشاهده هر شکل هندسی که ممکن است در فضای درون ظاهر شود. صورت می پذیرد. مراحل بعدی، مشاهده روانی حروف است که روی اشکال هندسی ثبت شده‌اند. البته در فضای چیدآکاش و با استفاده از موضوعات تمرکز، ابتدا به صورت فردی و بعد به صورت جمعی پدیدار می شوند.

مشاهده به وسیله تمرینات شناور در فضا که احساس‌های ظریف را در خواب توسعه می دهند دنبال می شود. آنچه گفته شد مراحل مختلف تمرکز بر فضا است.

روش

حالت اول - آمادگی

در یک حالت مراقبه که احساس راحتی می کنید بنشینید. بدن را آماده کنید که در طول تمرین کاملاً بی حرکت باشد. از مستقیم بودن ستون فقرات و سر مطمئن شوید. دست‌ها را روی زانو یا در طرفین صورت قرار دهید. دهان و چشم‌ها را در طول تمرین بسته نگاه دارید. فشاری وجود نداشته باشد، نه سخت و نه نرم. برای لحظاتی از بدن آگاه باشید. آگاه باشید از وضعیت نشستن. ذهناً انگشتان پا، زانو، ران، همچنین انگشتان دست، بازو و شانه را مشاهده کنید. از همه قسمت‌های بدن، جلو، شکم، قفسه سینه، کتف‌ها و سطح پشت آگاه باشید.

حالت دوم - آینه بدن

سعی کنید یک تصویر ذهنی از خود خلق کنید. ذهناً آینه قدی را تصور کنید که در برابر شما است. از تصویر خود در آینه آگاه شوید. وضعیت نشستن خود را در آینه مشاهده کنید. به تصویر در آینه دقیق شوید. از تمام وضع خود مانند لباس، مو، رنگ مو، و صورت در آینه آگاه شوید. تمام وجود خود را مشاهده کنید.

حالت سوم - تنفس سه مرحله‌ای

آگاهی را روی تنفس ببرید، توجه کنید به تنفس طبیعی که درون سوراخ‌های بینی به سمت بالا و پایین حرکت می‌کند. اینجا آگاهی از تنفس لاینقطع است. جریان تنفس در سوراخ‌های بینی را در دم و بازدم احساس کنید. چون تنفس را به درون می‌برید. دو جریان از هوا به سمت بالا حرکت کرده، و در مرکز بین دو ابرو به هم برخورد می‌کنند. همچنان‌که بازدم را انجام می‌دهید دو جریان به سمت پایین حرکت می‌کنند. دو جریان تنفس در یک مسیر مثلث‌شکل که رأس آن در مرکز بین دو ابرو است جریان دارند. این تجربه را ادامه دهید. آگاه باشید به حرکت تنفس که بین دو ضلع مثلث در رفت و آمد است.

حالت چهارم - دخول به فضای سر

توجه را به مرکز بین دو ابرو ببرید. به تاریکی توجه کنید. فضای تاریک را در برابر چشم‌های بسته مشاهده کنید، اما به ماهیچه‌های چشم فشار نیاورید. تنها فضای تاریک را مشاهده کنید، آسمان تهی. آگاه باشید از فضای چیتا، فضای ذهن که درک می‌کند، فضای هوشیاری. فضای درون را در شکل کاملش مشاهده کنید. فضایی که ماورای حواس فیزیکی قرار دارد. فضای بین تاج سر و گلو. به‌طور فیزیکی ناحیه درون سر سطحی از فضا است. فضای تاریک میان سر را تجربه کنید. آگاه شوید از فضای تاریک اطراف و در درون خود. آگاهی را به تمام فضا توسعه دهید. فضای درون: جلو، عقب، بالا پایین و اطراف. چیزی وجود ندارد جز فضای آسمان تهی.

حالت پنجم - غار

توجه را روی فضای درون سر کانونی کنید. تصور کنید که درون سر یک غار یا یک

اتاق تاریک است. پیشانی، دیوار جلو؛ پشت سر، دیوار پشت، و دیوارهای طرفین در دو طرف قرار گرفته‌اند. چشم‌ها و گوش‌ها سطح کف، و تاج سر سقف را تشکیل می‌دهد. از فضای درون این اتاق کوچک یا غار مانند آگاه باشید. از درون سر که مانند یک اتاق کوچک سر بسته و تاریک است آگاه باشید و آن را تماشا کنید.

خود را تماشا کنید که در میان این غار ایستاده‌اید، و به اطراف نگاه می‌کنید. به همان طریق تجربه را توسعه دهید که شما در یک اتاق تاریک بدون نور، با در و پنجره بسته ایستاده‌اید. تجربه کنید اتاق چیدآکاش را، غار چیدآکاش را. آگاهی را در این اتاق به جلو، پشت، و بالا ببرید. دیوارها را تماشا کنید. آهسته به سمت دیوار عقب حرکت کنید و از آنجا دیوار سمت جلو را تماشا کنید. به مرکز سر بروید. خود را ایستاده در آنجا تماشا کنید. به اطراف اتاق نگاه کنید. فضای خالی بی‌وسعت را تماشا کنید. خود را جدای از ذهن و جدای از «درک کردن» مشاهده کنید. درک را مشاهده کنید. آگاه شوید از سکون و از ظرفیت آرامش.

حالت ششم - تأثیر در خاطره

شاهد فضای درون باشید، و تأثیر حواس را در خاطره مشاهده کنید. تأثیر حس را در این لحظه در مغز خویش مشاهده کنید، که چگونه در فضای چیدآکاش احساس و ادراک می‌شود. از قوه ممیزه خود آگاه باشید. تشخیص دهید قوه تشخیص را، و حس چشایی را که ممکن است در فضای چیدآکاش فعال شده باشد. به دقت آن‌ها را تماشا کنید. از حوزه خاطره که در فضای درون فعال است آگاه باشید. بعد تظاهرات حسی، رنگ‌ها، اشکال و صور را با اختلاف فیزیکی حواس ببینید.

حالت هفتم - ظهورات حسی

توجه خود را در فضای درون متمرکز کنید، و از حرکت رنگ‌ها و نورها که می‌توانند در خطوط رنگی و نوری و اشکال مختلف سایه روشن حرکت کنند آگاه باشید. از طبیعت حرکت ناشی از نور و سایه و رنگ که بعضی مواقع حرکتی سریع دارند، و از لحاظ رنگ و شکل قابل شناخت نیستند آگاه باشید. برخی اوقات یک خوشه روشن رنگی برای لحظه‌ای در فضای درون ظاهر می‌شود و فوری ناپدید می‌گردد. این خوشه روشن را به هنگام ظهور تماشا کنید.

حرکت در چید آکاش را اگر سایه یا نور یا رنگ است تماشا کنید. اجازه ندهید که توجه‌تان از تمرین منفک شود. از چیزی جز حرکت سایه، نور و رنگ در چید آکاش آگاه نباشید. اگر ذهن برای کسب اطلاع در شکل تخیل یا صورت‌های دیگر کششی دارد آنرا متوقف کنید. کاملاً از آن چیزی که در چید آکاش است آگاه باشید و فقط مشاهده کنید. حساسیت نشان ندهید.

به تدریج آگاهی را در فضای خالی درون به آسمان پهناور توسعه دهید، و سعی کنید احساسی را که به یک فضا نورد در حال پرواز دست می‌دهد تصور کنید. اطراف او همه تاریکی است. او در آن تاریکی ستاره‌ها را در رنگ‌ها، اندازه‌ها و اشکال مختلف، در حالی که چشمک می‌زنند، می‌بینید. شما باید تجربه مشابهی را در فضای بی‌پایان چید آکاش به وجود آورید. قسمتی از آگاهی باید تجربه‌کننده و قسمت دیگر نظاره‌گر تجربه و احساس باشد.

حالت هشتم - خلق تصویر

به چیزی فکر کنید. به اولین فکری که می‌آید. هر چه می‌خواهد باشد. سعی کنید رویت‌گر تصویر آن باشید. به فکر خود شکل دهید. اگر به یک گل فکر می‌کنید، تصویری از آنرا در فضای درون داشته باشید. اگر به درخت یا آتش فکر می‌کنید، تصویر آنرا در ذهن خلق کنید.

حالت نهم - مشاهده اشکال

به یک یا تتر، که شکل مشخص هندسی و یا ترکیبی از اشکال هندسی است، فکر کنید. با قدرت به یک شکل هندسی فکر کنید، حتی به شکلی که احتمالاً از دیگران درباره آن شنیده‌اید. مهم نیست که شما قبلاً یا تتر را دیده‌اید یا نه، فقط به شکل آن فکر کنید. آنرا با طیب خاطر مشاهده کنید. با دقت به فضای درون توجه کنید. مشاهده کنید که شکل هندسی در آن ظاهر می‌شود. فکر، عقیده و درک اشکال از ذهن نیم‌آگاه می‌آید. در زمان ظهور آن‌ها کششی فکری و احساسی وجود دارد، که به وسیله آن هم‌زمان یا تتر پدید می‌آید. اجازه ندهید ذهن و آگاهی در این تمرین از یکدیگر جدا شوند. شدت آگاهی و تمرکز را از دست ندهید. در نهایت شما این حالت را در جلسه‌ای درک می‌کنید. به آن فکر نکنید. فقط اجازه ندهید که «موانع ذهنی» آگاهی را از تمرین باز دارند.

حالت دهم - نوشتن در روان

نوشتن در روان مرحله بعدی تمرکز در فضای درون است. فضای درون را به صورت یک تخته سیاه تجسم کنید که شما می‌خواهید با گچ رنگی بر روی آن چیزی بنویسید. نخست، با گچ سفید و با حروف بزرگ، نام خود را در سمت چپ این تخته سیاه (فضای چیدآکاش) بنویسید، سپس با گچ زرد زیر نوشته خود را خط بکشید. سطر دوم را شروع کنید. با گچ سفید ارقام ۱ تا ۱۰ را بنویسید. بین هر عدد خط فاصله بگذارید.

سپس با گچ نارنجی در سطر سوم زیر هر عدد یک دایره کوچک رسم کنید. از شماره یک شروع و زیر آن یک دایره رسم کنید، همین‌طور زیر شماره دو یک دایره و تا پایان ادامه دهید. حالا با گچ قرمز مربع کوچکی زیر دایره‌ها بکشید. دوباره گچ سفید را بردارید و زیر هر مربع یک مثلث رسم کنید. حالا به تمام تخته سیاه نگاه کنید. نام خود را که در گوشه سمت چپ و در بالا نوشته‌اید ببینید. در سطر دوم ارقام نوشته شده را مشاهده کنید. در سطر سوم مربع‌ها و در سطر چهارم مثلث‌ها و همین‌طور در سطر پنجم تا آخر.

حالت یازدهم - غوطه‌ور شدن در فضا

حالا نوشته‌ها را پاک کنید و به فضای چیدآکاش برگردید. فضای لایتناهی سر را به صورت یک دایره تصور کنید، همانند یک توپ یا یک گره یا یک منفذ گرد کوچک. از این منفذ، داخل کره سر شده، و در فضای آن غوطه‌ور گردید. تجربه غوطه‌ور شدن در فضای چیدآکاش زمانی امکان می‌یابد که تعادل فیزیکی و بی‌حرکتی وجود داشته باشد. زمانی که تعادل و بی‌حرکتی ایجاد شد، غوطه‌وری و بی‌وزنی نیز احساس می‌شود. شما باید برای حفظ تجربه غوطه‌وری کوشش کنید. اول کنترل جسم و حواس را به دست آورید، سپس وارد کره چیدآکاش شوید و خود را غوطه‌ور سازید. برای توسعه این حس کوشش کنید، زیرا این حس نشانه همکاری و تعادل تجارب روانی و فضای درون است.

حالت دوازدهم - پایان

از فضای ذهن آگاه باشید. فضایی که جسم شما را احاطه کرده است. از موقعیت فیزیکی بدن که روی زمین قرار گرفته است و نیز از حالت مراقبه آگاه باشید. بدن را

احساس کنید. بدن را حرکت دهید. از تنفس طبیعی آگاه باشید. آگاهی پیدا کنید از اتاق، محیط خارج و صداهایی که می‌شنوید. تنفس عمیق بکشید، سه بار ذکر اُم و از حالت خارج شوید.

تذکر

نکات مهم در مورد چید آکاش بیان شد. برای تمرین باید در هر مرحله استاد شوید، آنگاه به مرحله بعد بروید. بیان این مراحل به گونه‌ای بود که شما مستقلاً از هر کدام از آنها اطلاع حاصل کردید. اما سعی شما باید برای دستیابی به تکامل مستقل در هر مرحله باشد. زمانی به مرحله بالاتر بروید که در مرحله قبلی مهارت یافته باشید. این بدین سبب لازم است که از مراحل مختلف باید درک تجربی به دست آید نه درک تئوریک.

«هاری اُم. تات. سات.»

تمرکز بر آجناچاکرا

قسمتی از تمرینات مشاهده فضای درون، مشاهده آجناچاکرا است که حالت پیشرفته آن می باشد. در تمرینات قبلی و تمرکز بر فضای درون سعی بر آن بود که از تجلیات مختلف پرده های ذهن آگاه شویم. مکانی که در آن تصورات مختلف، رنگ ها، اشکال، سایه ها و نمادها دیده یا خلق و یا محو می گردند. تمرکز چید آکاش یا دانش ذهن عبارت است از حرکات ظریف خوش آیندی که در ارتباط با اعمال بدنی، حسی و جنبه های چهارگانه ایجاد می شوند. این چهار جنبه عبارتند از: استدلال، عقل، حافظه و نفس، که تکامل مشاهده آنها به زمان زیادی نیاز دارد، با وجودی که تمرینات آن ساده و آسان است، برای راه یافتن به مافوق تجارب حسی، فیزیکی، ذهنی و حالات چهارگانه ذهنی برتر، تمرینات اولیه چید آکاش باید کامل گردد. از این رو ورود به مرکز آجنا لازم می شود.

مکان درک مستقیم

طبق دست آوردهای تجارب افراد و متون ودیک و یوگا، آجناچاکرا مکان ذهن برتر است. آجناچاکرا مکانی است که تظاهراتش به صورت خواسته و تمایل در آنجا ظاهر می شود. اولین ظهور ذهن برتر ایچ چاشاکتی^۱ نامیده می شود. بعد ذهن آنرا در نوعی تمایل ظاهر می سازد و سپس آن خواسته صورت عمل به خود می گیرد. این جریان خلق

هوش عالی، بعداً در سطوح مختلف چاکراها دریافت می‌شوند. بنابراین آجناچاکرا به صورت مرکزی در می‌آید که هوش عالی، هوشی ظهور یافته و نیافته در آن تجربه می‌شود. از این رو در سیستم یوگا به این مرکز، درک مستقیم، اشراق، مکان گرو یا مکان حس ششم گفته می‌شود. پنج حس در ارتباط با ابعاد ظهور یافته یا تجاریبی است که ظاهر شده‌اند و ششمین حس، یا تجربه درک مستقیم، ظهور درک مافوق است. به این دلیل است که ما باید بر روی آفرینش‌های خواسته‌ها یا به صورت مخزن تجارب ظهور یافته و نیافته بر این مرکز تمرکز کنیم.

یانتراهای نمادین

عملکرد آجناچاکرا مشابه کار یک رادار است. آنچه را که شما دریافت می‌کنید به مرکز شما بستگی دارد. هنگامی که تمرکز به سمت پایین، به ویشودهی، آنهااتا، مانی‌پورا، سوادهیستانا و مولاداهارا می‌رود، شما چاکراها و نوع کارشان را تجربه خواهید کرد. تمرکز چیدآکاش آگاهی از سطوح مختلف چاکراها است. موقعی که عمل را روی آجناچاکرا مرکزیت می‌دهید، به آن تمرکز گفته می‌شود «آجنادهارنا». تمرکز بر آجنا به عبارتی معکوس کردن رادار است که اطلاعات و ارتعاشات را از پایین دریافت می‌کند. بنابراین برای کانونی کردن باید مرکز وجود داشته باشد. بر اساس کانالیزه کردن آگاهی یا هوش عالی در شکل یک پرتو در خط مستقیم آجناچاکرا که اطلاعات فوق روان و حس، که ذخیره‌های ماورایی هستند، بتوانند با میزبه شخصی در قالب انسانی دریافت گردند. لذا الزام به دیدن نمادهای یانتر داریم. نماد یانتر که ما مشاهده خواهیم کرد به صورت هلال ماه یا یک دایره سفید است. هلال ماه در حکم یک آنتن است، شامل صفحه‌ای از یک دایره سفید که باید ذهن و آگاهی به طور مستقیم در آن کانونی شود. این صفحه دیسک باید در چاکرای بیندو مرکزیت یابد. دایره سفید بیندو را در آجنا نشان می‌دهد.

سایه بیندو در بالای آجنا انعکاس می‌یابد. همانند تصویر در آینه، تصویر بیندو در بالای آجناچاکرا انعکاس می‌یابد و به صورت قطره آبی رنگی خودنمایی می‌کند. و آن روزنه کوچکی است به محوطه هوش مافوق. آجناچاکرا توسط هوش عالی پاک و تصفیه می‌شود. بنابراین آگاهی از رابطه آجناچاکرا و بیندو اولین مرحله تمرکز است.

حذف نیروهای دریافتی

در ادامه تمرینات بعدی تمرکز آجناچاکرا یک توقف یا ایست کلی وجود دارد. این توقف کلی ناشی از انواع دریافت‌های حواس پنج‌گانه و سیمای چهارگانه در انواع دریافت‌های ما است. این جدایی کلی می‌تواند رخ دهد اگر آگاهی طبیعی بتواند مافوق درک فیزیکی و روانی قرار گیرد، و تا ما به آن نقطه نرسیم تمرین بی‌فایده خواهد بود، زیرا چیزی برای دست‌آویز شدن به آن وجود ندارد. ما بدون مانع از مولادها را به ریشودهی، جهش می‌کنیم، و این تجربه ساده آجناچاکرا است.

آنچه که در چیدآکاش انجام می‌شود، یک سپاس و قدردانی مصرفی از مصرف نیروهای ذهنی است. شکل یک رنگ، نیروی مصرفی مربوط به حواس است. در چیدآکاش، مکانی که ما آنرا شبکه پنهانی بینایی، حوزه حواس، ساماسکارا یا خاطره می‌نامیم. ما از شرکت در آنها آزادیم. و این بدون مفهوم نیست.

موقعی که راه مصرف تمام نیروها مسدود شدند، مرکزیت جدیدی روی آجناچاکرا رخ می‌دهد.

موقعی که دریافت‌های بیرونی سفید یا بی‌رنگ شدند در آجناچاکرا تمرکز دیگری اتفاق می‌افتد، تنها دو کانال در بالا و پایین دریافت‌کننده آجناچاکرا هستند که مسدود می‌شوند. بنابراین شما در لحظه، روی یک کانال برمی‌گردید و کانال دیگر مبهم و نامعلوم می‌شود و به تدریج سیاه می‌گردد. همچنان‌که کانال دیگر وارد می‌شود تصویر نامعلوم و مبهم می‌گردد و به شکل خط تار درمی‌آید و در نهایت نور روشن می‌گردد. تصویر نامفهوم، زمینه تاریک، سایه و تصویر روشن چهار حالت تمرکز آجنا است که بعد از حالات اصلی که اینجا شرح داده شده‌اند می‌آیند.

تماس با انرژی کُندالینی

در سیستم کُندالینی یوگا، نماد کُندالینی به طرق مختلف شرح داده شده است. به‌عنوان یک تجربه اصلی در کل ظهورات، تانتریک بر این عقیده است که مرکز روانی بیندو مکان و منبع نکتار است^۱. قطره نکتار از بیندو به پایین، به درون بدن، می‌افتد، و در

۱. نکتار به نام‌های مختلف نامیده شده است. از جمله شراب روحانی که از ترشحات این چاکرا است و ترکیبی است از شهد و سم که در سلامت و بیماری و رسیدن به سرور سرمدی مؤثر است.

مانی پورا مصرف می شود. آتش مانی پورا می سوزد و علت بیماری و پوسیدگی بدن، حیات، تنفس و مرگ می شود.

با تمرینات واقعی یوگا، نکتار یا ترشح چاکرای بیندو که طبیعتش قمری نیست می تواند به جای نزول به مانی پورا به سطح ویشودهی برگردانده شود. موقعی که نکتار به پایین حرکت نکند و در مانی پورا مصرف نشود، و در چید آکاش باقی بماند، آن گاه در چنین وضعیتی هرکس قادر است فناپذیری را تجربه کند. هاتایوگا نیز همین روش را پیروی می کند. اما رسیدن به حالت فناپذیری از این طریق به زمان بیشتری نیاز دارد. هاتایوگا برای تحریک نکتار و برای تغییر مسیر آن به ویشودهی از تمرین کچاری مودرا استفاده می کند. طبق تجربه استحاله آجنا چاکرا درون تجربه طبیعی، به عمل آمده است. با هر روشی که شما موافق باشید، مانند گُندالینی یوگا، تانترا، ودانتا و یا سایر تمریناتی که مختلف و مختصر هستند شما می توانید مسیر حرکت روحی را ادامه دهید. اما باید آگاه باشید که با وجود تنوع در روش، نتایج عمل پایانی یکسان است. افرادی که به این تجربه عظیم و قوی نایل می گردند و موفق می شوند که جریان نکتار را به ویشودهی برگردانند، به تجارب جدیدی عکس انواع تجارب حسی که تا آن زمان به دست آورده بودند دست یابند^۱. این تجارب برای کسی مشهود است که طعم آن تجارب را چشیده باشد. به عنوان مثال تصور کنید که اکنون یک لیمو را مکیده اید و طعم و تأثیر آن را در دهان و بدن تجربه کرده اید. در میان جمع کسی که آن شدت اثر را دریافته باشد، بدون شک می تواند این طعم را احساس کند. با تمرکز و آگاهی روی غدد بزاقی که طعم را تولید می کنند، شما نیز می توانید آن طعم یا هر طعمی را تولید و تجربه کنید. بنابراین آن تجربه ذهنی تبدیل به یک تجربه فیزیکی می شود. اما اگر این تجربه را در حالت پراکندگی و آشفتگی ذهن انجام دهید، چه نوع تصویری از چشایی - با تمام انرژی کانونی شده روی آن تجربه - می توانید خلق کنید؟ در این سطح است که ذهن ناخالص و ذهن عالی در تغییر شکل عمیق آفریده ها ترکیب می شوند. بحث درباره اختلاف سطوح در گُندالینی یوگا، تانترا و یا حتی وداها نیست. کوشش ما این است که چطور باید ترکیب

۱. یوگی ها با تجربه تمرین کچاری مودرا توانسته اند نکتار را در سطح ویشودهی نگاه دارند و مانند

چهل روز زیر خاک را تجربه کنند.

تغییر تجمع حواس

در جریان تمرکز بر آجنا، شدت تمرکز آگاهانه توسعه می‌یابد و با کانونی شدن به درون، به طرف بیندو تغییر جهت داده، و ما را به دریافت از فاصله‌های دور همچون مکالمات تلفنی با بهشت قادر می‌کند. اگر شما به این مکالمات تلفنی گوش دهید و اگر این مکالمات و الهامات که دریافت می‌نمایید الهی باشد و خود را ملزم به انجام آن کنید، ملاحظه خواهید کرد زندگی چه قدر مشکل می‌شود. زیرا ممکن است در آن لحظه آگاهی شخصی، به ظهور طبیعی آن الهامات شک کند. دخالت ذهن ناویژه در تصادم با ذهن عالی ما را به تفکر اطاعت کردن یا نکردن وامی‌دارد. درباره اطمینان به پیغام که آیا مستقیم است یا از محتویات ذهنی می‌باشد تردید حاصل می‌گردد. این حالات بسیار اتفاق می‌افتد و به وسیله ممیزه شخصی مانند یک تجربه استثنایی شناخته می‌شود. زمانی که هوشیاری به درک مستقیم می‌رسد، طولی نمی‌کشد که ما به درک‌های خود واقف می‌شویم، به مکالمات شبه تلفنی یا الهامات و تفاوت‌های افکار درست و غلط دست می‌یابیم. آنجا تنها یک سطح روشن است اما اگر برخورد و یا تصادم ذهن و آگاهی پیدا شود، آن‌گاه شک و تردید حاصل می‌گردد. بنابراین لازم است که برای پیشرفت، نوعی از تمرین‌ها را انتخاب کنید که بتوانید گام به گام با آن جلو بروید و آنرا تکمیل کنید تا از تصادف شک آفرین ممانعت به عمل آورید. کنترل کیفیات ذهنی و حسی، و کنترل روی کیفیاتی که انجام آن ریاضت و زهد نامیده می‌شود یک اجبار است. چنین وضعی ضمن کنترل بی‌ثباتی بدن و ذهن، آنرا به سوی ثبوت و آرامش ذهنی و بدنی سوق می‌دهد.

روش

حالت اول - آمادگی

در یک وضعیت راحت مراقبه بنشینید. موقعیت بدن را متعادل کنید تا ستون فقرات راست و استوار گردد. دست‌ها را روی زانوها یا در طرف صورت قرار دهید. چشم‌ها را ببندید. آگاه باشید از بدن. از نوک سر تا انگشتان پا. مطمئن شوید که تمام بدن و هر یک از قسمت‌های آن کاملاً راحت و وانهاده است. ذهناً از هر قسمت بدن به قسمت دیگر حرکت کنید. کل آگاهی را به تمام بدن و ذهن توسعه دهید و آنرا درون اعضای بدن چرخش دهید. مشاهده کنید موقعیت بدن را در حالی که عضلات و ذهن و کل بدن

وانهاده شده است و هیچ تنش و ناراحتی در اعضا و کل بدن و ذهن وجود ندارد. تمام ارگان‌های داخلی در وانهادگی قرار گرفته‌اند. بدن در آرامش و بی‌حرکتی مطلق قرار گرفته است. در کل اعضای داخلی بدن راحتی وجود دارد.

حالت دوم - سکون و بی‌حرکتی

از هر قسمت بدن در حالت مراقبه آگاه باشید. آگاهی را در وضعیت فیزیکی بدن گسترش دهید. هم‌زمان که از بدن آگاه می‌شوید، بی‌حرکتی، سکون و سکوت را در بدن و ذهن احساس کنید. از بی‌حرکتی بدن آگاه شوید. آگاه شوید از آرامش درونی خود. بدن شما مانند یک مجسمه بی‌حرکت است و بدون تنش. آگاه باشید و احساس کنید سکون و بی‌حرکتی را که در کل ساختار فیزیکی و روانی به وجود آمده است.

هیچ نوع حرکت فیزیکی را تعبیر نکنید. از هیچ حالت مطبوع و یا نامطبوع ذهنی یا بدنی احساس ناراحتی نکنید. آگاهی را به احساس آرامش و بی‌حرکتی ببرید. خود را به‌طور کامل از هر تجربه فیزیکی کنار بکشید. ذهناً با خود بگویید من جسم نیستم، من جدا از تجارب ذهنی نیستم. سعی کنید از تجارب روانی و بدن جدا شوید. فقط ذهن را تجربه کنید.

حالت سوم - ستون هوا

حالا از درون بدن مانند یک ستون هوا که از مانی‌پورا تا آجناچاکرا وسعت دارد آگاه شوید. در امتداد این ستون، دم و هوشیاری از مانی‌پورا تا آجناچاکرا صعود کرده، و هوشیاری از آجنا تا مانی‌پورا با بازدم نزول می‌کند. از هر حرکت فیزیکی آگاه نباشید. آگاه باشید از صعود و نزول هوشیاری در امتداد ستون هوا، از مانی‌پورا تا آجنا هم‌زمان بی‌حرکتی و سکون بدن را حفظ و حالت بی‌حرکتی را احساس کنید. آگاه باشید از تنفس و از صعود و نزول هوشیاری در راستای ستون هوا.

حالت چهارم - آکاشی‌مودرا

حالا آگاهی درونی را به مرکز اصلی آجناچاکرا یعنی، چیدآکاش ببرید. آگاهی را در فضای آجناچاکرا توسعه دهید. با آگاهی از فضای موجود در ناحیه آجناچاکرا به تدریج ذهن را از بقیه بدن جدا کنید. کل آگاهی در ناحیه آجناچاکرا متمرکز باشد. به دقت گوش

کنید و تعلیم را پیروی کنید. قبل از همه سر را به آرامی و وانهادگی بلند کنید و به عقب برگردانید، تا صورت به موازات سقف قرار گیرد، بعد چشم‌ها را باز کنید و آن‌ها را روی نقطه بین دو ابرو متمرکز نمایید، مثل حالت شامباهاوی مودرا بدون این‌که عضله چشم و مژه‌ها را به هم زنید. در حالی که خیره شدن به بالا را ادامه می‌دهید، شما مثلی را مشاهده خواهید کرد که رأس آن در بالا است. روی آن مثلث تمرکز کنید. بعد چشم‌ها را ببندید. سر را به عقب ببرید و از حس درونی سر آگاهی شوید. روشنایی و درخشش را احساس کنید. ذهن را از تنش‌ها و خستگی عضلات چشم آزاد نمایید. آن‌ها به تدریج وانهاده خواهند شد. سعی کنید هرچه بیشتر روی احساسی که در درون سر در حال تجربه شدن است، مرکزیت یابید.

بار دیگر اجازه دهید سر به پایین برود. موقعی که در حالت راحت قرار گرفتید چشم‌ها را باز کنید و به مرکز بین دو ابرو خیره شوید. چشم‌ها را ببندید، و سر را به سمت مرکز بیاورید. از احساس درون سر آگاه شوید. ذهن را از تجارب چشم‌ها و عضلات چشم جدا سازید.

دوباره سر را به عقب کج کنید. چشم‌ها را باز کنید و به مرکز بین دو ابرو خیره شوید. چشم‌ها را ببندید، خیره شدن را تجدید کنید. از احساس درون سر آگاه شوید. کوشش کنید هوشیارانه گردن را وانهاده و عضلات چشم را استراحت دهید. درک از تمام ناحیه. تمرکز در آجناچاکرا. چشم‌ها را از مرکز سر جدا سازید.

حالت پنجم - تجسم یا ترا

کوشش کنید محل دقیق آجناچاکرا را در سر تعیین کنید. توجه را به کاشترام آجنا که در نقطه بین دو ابرو واقع شده است ببرید. سپس آن را به درون سر برده، و روی مغز میانی تمرکز کنید. مشاهده کنید و سمعی را در یک مثلث از یک سمت گوش تا سمت دیگر. از مرکز بین دو ابرو تا پشت سر، نقطه‌ای که دو ضلع نوری در آنجا با هم برخورد می‌کند. روی آن نقطه تمرکز کنید.

در آن نقطه صورتی از هلال ماه را که در بالای آن دایره‌ای قرار دارد تماشا کنید. تجسم کنید هلال ماه سفید و یک دایره سفید را، و آن‌ها را در یک فضای آرام و تاریک تجربه کنید. مشاهده را از این هلال ماه درخشان که دایره‌ای سفید بالای آن است

گسترش دهید. این وسیله نقلیه یا ناقل آجناچاکرا است. مادام که توجه و آگاهی شما روی این یانترای آجناچاکرا تمرکز یافته است از ارتعاشی که در درون سر ایجاد می شود آگاه باشید. این ارتعاش اُم بیجامانترای آجناچاکرا است، که یانترای آن هلال ماه سفید با دایره در بالای آن است.

حالت ششم - نه بدن و نه ذهن

همچنان که با شدت تمام روی یانترا و بیجامانترا، ارتعاش آجنا خیره می شوید، به تدریج از ابعاد آگاهی فیزیکی و احساس، آگاهی پیدا می کنید. وحدتی را در عمق فضای آرام، که یانترا و بیجامانترا را در خود حفظ می کنند، احساس می کنید. اگر شما در آنجا از آن آگاه شدید، از آنجا به مرکز آجناچاکرا و به سمت جلو باز گردید. بعد کوشش کنید که آگاهی را به مرکز آجناچاکرا - به عقب سر مقابل نقطه بین دو ابرو - بکشید. کوشش کنید بیشتر به تصور شدت دهید، و آگاهی را برای درک تصویر آجنا به درون ببرید. در فضای بی پایان و تاریک چید آکاش، ارتعاش آجنا را احساس کنید. موقعی که توجه را در ناحیه آجناچاکرا نگاه می دارید، ابعاد سیمای چهارگانه استدلال، عقل، خاطره و نفس را مشاهده کنید. در آن فضا، با شدت حالت را حفظ و این چهار حالت را لمس کنید. همچنان که به تدریج ابعاد آگاهی روی آجناچاکرا به شدت مشاهده می شوند، از آن ها آگاه باشید.

هنگامی که آگاهی درونی روی ناحیه آجنا است، از ارتعاشی که در فضای سر شکل می گیرد آگاه باشید. ارتعاش مانترای اُم. بیجامانترای آجناچاکرا اُم است. شکل هندسی یانترای آجناچاکرا، صورتی شبیه به هلال ماه سفید و یک دایره سفید که بالای اُم قرار دارد می باشد. این حالت نه تجربه بدنی است و نه تجربه ذهنی، بلکه تجربه و مشاهده آجناچاکرا است. آگاهی را در این وضعیت نگاه دارید. آگاه باشید که نه احساس بدنی است و نه احساسی ذهنی، فقط تجربه فضای آجناچاکرا وجود شما را فرا گرفته است.

حالت هفتم - آجنا و بیندو

حالا آگاهی را حرکت دهید، به پشت سر و بالا، به ناحیه بیندو. آگاه باشید از یک نقطه روشن در درخشش رنگ آبی مثل یک قطره آب. روی این نقطه تمرکز کنید. هم زمان که تمرکز روی این نقطه است، آجنا را تماشا کنید. مشاهده کنید آجنا را در

هلال ماه سفید و دایره سفید روی آن، و بیندو را رویت کنید، نقطه‌ای درخشان و روشن به رنگ آبی، و آجنا را در هلال ماه سفید و دایره سفید روی آن مشاهده نمایید. بیندو و آجنا را در یک هم‌زمانی مشاهده کنید.

حالت هشتم - پایان

حالا به تدریج ذهن و آگاهی را از این نقاط به درون بکشید و از فضای چید آکاش آگاه شوید. به تدریج ناظر بر ذهن باشید. آگاه شوید از بدن خود در حالت مراقبه. از تنفس طبیعی و آرام خود آگاه شوید. آگاه شوید از اتاق، محیط بیرون و صداهایی که می‌شنوید. یک تنفس عمیق، سه بار ذکر آم و از حالت خارج شوید.

«هاری آم. تات. سات.»

هاری دیا آکاشا^۱

تمرکز روی فضای قلب

هاری دیا یک واژه سانسکریت و به معنای قلب است. بنابراین مفهوم هاری دیا آکاشا. دهارنا، تمرکز بر فضای قلب می باشد. شما می توانید تمرین تمرکز بر فضای قلب را هم ساده و آسان و هم پیچیده و مشکل پیدا کنید. این امر به شدت احساس و توانایی شما بستگی دارد. در واقع این تمرین با شدت احساس و عواطف شما معامله می کند. مادام که این تمرین را انجام می دهید، اطمینان داشته باشید که شدت احساس درک روانی را تغییر نمی دهد.

در این نوع از مراقبه ها ممکن و طبیعی است که احساس دلتنگی یا غرور کنید. یا احساسی از خم یا شادی داشته باشید. اما یک چیز مهم است، و آن این که باید از نظر دور ندارید: زمانی که بروز هیجانی را احساس می کنید نباید کوشش کنید تا آن را کنترل نمایید. شتاب نکنید و نگران نباشید. هیچ اتفاقی نخواهد افتاد. تمرینات واقعی ثابت کرده اند که با وجود این گونه موانع تا پایان راه را می روند. اما در اینجا سیماهای مختلف دارند که شما باید آن ها را بشناسید.

به اعتقاد کارشناسان نقاط اصلی عبارتند از: خلق یک هیجان، رنگ های یک هیجان، تغییر هیجان، شدت هیجان، ابعاد مافوق هیجان. در آغاز تمرین و در اثنای آن، شما باید

تمرین را در کل و با شدتش به خاطر آورید، مانند یک تمرکز نه مثل یک آگاهی غیر فعال که اتفاق می‌افتد. شما باید هر کوششی را که می‌توانید برای کانونی کردن تمام انرژی‌ها، احساس‌ها و افکار در هنگام تمرین به کار برید.

جریان مراقبه بر فضای قلب

تمرکز بر فضای قلب پیچیده و طولانی است. کوتاه کردن آن نیز مشکل است. زیرا اعمال زیادی هم‌زمان با آن باید انجام شوند. اغلب مردم به‌واقع وقت کافی برای رفتن به درون هر یک از جنبه‌های آن‌را ندارند، و این یک جریان عمرانه است. هرچند کوشش شده است که یک سیستم جامع و کامل منظم تمرکز بر فضای قلب را با توجه به دانش و مراجعه‌ی جدی تمرین‌کنندگان به ایشان ارائه گردد، دقیقاً و به اختصار می‌توان درباره‌ی پیچیدگی یا ترکیب فضای قلب ابراز عقیده کرد. خاطره‌ها، هیجان‌ها و عکس‌العمل‌هایی که بابه خاطر آوردن آن‌ها تعادل روانی حاصل می‌شود واجد کمال اهمیت و توجیه‌اند. البته در اینجا منظور هیجان‌های طبیعی روزمره نیست، بلکه هیجان‌هایی که ما در حال حاضر آن‌ها را احساس می‌کنیم و می‌شناسیم. هیجان‌های روزانه سخت نیستند. در این روش‌ها شما هر کدام از خاطرات یا هیجان‌های ویژه و فراموش شده‌ی گذشته را، برحسب حرکت دوباره‌ی آن‌ها از محاصره عمق ذهن بیرون می‌کشید، بازشناسی می‌کنید و آن‌ها را بر صفحه ظریف ذهن مشاهده می‌نمایید. سیمای فیزیوتراپی مراقبه به‌واقع شکلی از تمرکز فضای قلب است، زیرا در این حالت بسیاری از زندانی‌های توقیف شده اجازه آمدن به سطح را پیدا می‌کنند. البته نباید تصور کرد که این‌ها نتیجه‌ی درمانی است و باید مانع تمرین شد. زیرا با وجود این‌گونه درمان‌ها بیمار تعادل روانی خویش را باز نمی‌یابد. منظور ما این است که با وجود عقده‌ها و فشارها چگونه می‌توان به مافوق ذهن راه یافت. بنابراین ما از یک جهت مخالف کار می‌کنیم.

حتی تکنیک‌های جدید تولد دوباره (تولد روحی)، ریشه در تمرکز فضای قلب دارند. چه بسیارند تکنیک‌های مختلفی که با نام‌های متفاوت و با سیمای متنوع بر فضای قلب سایه انداخته‌اند. آن‌ها اغلب یک موضوع کلی و سر بسته را عنوان می‌کنند. اما شیوه‌ی پیشنهادی ما به حالات و جهات مختلفی اشراف دارد. اینجا ما روی هیجان خاطره و عکس‌العمل، که بیشتر اهمیت دارند، کار می‌کنیم.

وجود احساس و شعله شمع

در این مرحله معامله با احساس موجود اولین اقدام است. وجود آن احساس ممکن است در رابطه با چید آکاش باشد. ممکن است آن احساس، احساس اضطراب باشد یا جریان فکری که در چید آکاش نظارت داشته است. ممکن است یک احساس خوشحالی یا خرسندی از دریافت‌های حسی در چید آکاش یا یک رخداد تغییر یافته در حالات ما باشد که موضع گرفته است. یا احساس از توجهات کلی تمرکز باشد. ابتدا باید از وجود احساس آگاهی داشت. بعد هویت آن احساس را که از چه دانشی است تعیین کرد. تجارب پایانی آن احساس هرچه باشد، خرسندی، آرامش، لذت، اضطراب یا هرچه، آگاهی باید در آن مستهلک شود. بدون این که دانش آن را از دست بدهد. من در حال مستهلک کردن شعورم در آن احساس هستم. در پشت احساس موجود شعله روشنایی است که به محل روح شخصی اشاره می‌کند. بر اساس متون یوگی، روح شخصی به صورت شعله یا نقطه‌ای نورانی در قلب ساکن است. تخم طلایی نمادی از آن است. آن شعله کوچک، شعله‌ای مقاوم است، که در برابر باد، اضطراب، هیجان و ... نابود نمی‌شود. این شعله نورانی کوچک اشاره دارد به روح که مافوق ذهن، بدن، و تجارب است. آن دانشی است که می‌گوید: من آنم. من بدن و ذهن نیستم. من روحم.

هیجان، خاطره، عکس العمل

لازم است از احساسی که ایجاد می‌شود آگاه شوید. احساسی که بر حسب یک هیجان حادث می‌گردد. آن‌گاه کوشش کنید تا رنگ موافق هیجان ظاهر شود. اگر به ظهور رنگ مربوطه، که با هیجان و نوع آن بستگی دارد اطمینان ندارید مشکلی نیست ... با کوششی که برای تمرین خواهید داشت، رنگ در ارتباط با هیجان خود به خود پدید می‌آید. کوشش نکنید که با مطالعه کتابی در ارتباط با رنگ‌ها وضعیت ذهن را آماده کنید. بر فرض اگر شما دانستید که رنگ قرمز در ارتباط با غم است. در تمرینات بعدی غم با رنگ قرمز ظاهر می‌شود. در حالی که تمرین باید از طیب خاطر باشد، و شما باید از احساس خود پیروی کنید، نه از ایده‌ای که کتاب به شما القا کرده است.

خلق یک هیجان شدید دومین سیمای تمرین است. همه شما الزام به پیشبرد شدت هیجان دارید. این روشی است که در بین احساس‌ها و تجارب وسعت می‌یابد، و آگاهی

را برای معامله کردن با هر رخدادی آماده می‌سازد، تا با عکس‌العمل ناشی از طیب خاطر از خاطره‌ها و هیجان‌ها، یا ترکیبی از آن‌ها ظهور یابد. این عکس‌العمل‌ها الزام ندارند که در طبیعت فیزیکی باشند. این‌ها ناشی از احساس‌های پس از نخستین هیجان هستند، بنابراین اصراری نداشته باشید به شخصی بودن آن. عکس‌العمل‌ها با خاطره‌ها هیجان یا موقعیت‌های زمان و مکان پیوند یافته‌اند، و به همان طریق شما با تمام این تجارب پیوند دارید. چیزی که باید انجام شود این است که دریابید با از دست دادن اتصال، تصویر هم از دست می‌رود.

وضع خاطره

در تمرین قبلی کوشش ما به منظور یادآوری مجموعه خاطراتی بود که در هوشیاری باقی مانده بود. اگر به قصد مشاهده، به درون خاطره‌های انباشته در ذهن بروید، و آن‌ها را تشریح کنید، آن‌گاه به نقاط حقیقی و عقاید درست می‌رسید. شکل‌گیری زندگی حال ناشی از درون شما است، که محیط آن‌را پرداخته است. و راه یا راه‌هایی را که برای ناخودآگاه، نه منطبق دارند و نه بیان عقلی در خود انباشته که اثرگذار حال هستند. هر خاطره احساسی را با خود دارد و لغات نیز برای توجیه احساس به کار گرفته می‌شوند. این احساسات اهمالی را که بعدها شکل گرفته، و خلق می‌شوند، پی‌ریزی می‌کنند و اغلب اثری یکسان دارند.

به عبارتی عمل و افکار درونی، برخاسته از تعبیر و تفسیر رخدادهای و بر اساس آموخته‌ها دارای یک اثرند. کارا کتری که برای طرح آینده تعلیم گرفته‌اید، یا شخصیت آتی شما در محیط، یک اثر را به وجود آورده‌اند. طرح آتی شما و طرح و احساس فعلی یا احساسی که بعد ایجاد می‌شود، همه یک اثر را دارا می‌باشند. آگاهی هوشیارانه از آن‌ها نداریم ولی چه بدانیم و چه ندانیم اثرات آن‌ها باقی می‌مانند و در زندگی روزانه ما انعکاس دارند. در عادات، وضعیت و شخصیت و تمام عواطف و تجارب ما اثر می‌گذارد.

اگر قدرت برگشت به عقب را پیدا کنیم مشاهده خواهیم کرد که انبار ذخایر از زمان طفولیت با گذشت زمان معکوس شده‌اند و خودشان را درون خاطرات شیرین یا غمناک پنهان کرده‌اند و ما را برای مدتی به دنبال خود می‌کشند. ما الزاماً برای مدتی به دنبال

آن‌ها کشیده می‌شویم. اگر خاطره شیرین باشد، ما به راحتی و آرامی دوره‌ها یا مدتی را با آن‌ها سپری می‌کنیم. اما اگر خاطرات ملال‌انگیز و نامطلوب باشند، بودن با آن‌ها راحت نخواهد بود.

اولین اثر

اگر ما بتوانیم برگشت به عقب را تا زمان کودکی دنبال کنیم، همچنین قادر خواهیم بود خاطره حقیقی تولد و حتی طرز قرار گرفتن جنین را در شکم دوباره یادآوری کنیم. شکم مادر اولین محیط برای هر فرد است. آنجا اولین نمایشگاه جهان است، با یک تأثیر ماندنی و عمیق، نخستین اثری که متأسفانه مطلوب نیست: احساس ناامنی ... احساس ناامنی از بیرون شدن از مکان امن و ورود به مکانی ناامن، آمدن از مکانی زیبا، راحت، گرم و محفوظ به یک محیط بیگانه که نمی‌توانیم آن‌را درک کنیم. تولد از یک مکان گرم و مواجه شدن با بادهای و تغییرات جوی اولین اثر این جهان بر تولد و تحرک است. از یک مکان راحت بی‌نیازی به سوی نیازها. اولین دریافت آموزشی از زندگی از این نقطه می‌آید. اگر بذر بد باشد کشت و محصول نیز به‌طور طبیعی رو به ضعف می‌رود. در درون ما بذر ناامنی با تولد طرح شده است. در همان گام اولیه که پا به این جهان می‌گذاریم. حتی در مراقبه نیز احساس ناامنی یک امر بزرگ است که با آن مواجه می‌شویم. در آنجا باید با احساس ناامنی با طرحی، مخالف در شکلی که مخالف ذهن باشد، معامله کرد. این حالت ذهن است و یک اثر، نه این‌که کسی خود را گرفتار کند. ما گرفتار شده‌ایم و در گرداب رها گشته‌ایم. ما حرکت را به هر سمت و هر سو با شتاب شروع می‌کنیم، شتاب ناباوری از محیط طوفانی، در حالی که باید به مرکز طوفان رفت. به تجربه‌ای که هرکس در حالت جنینی در شکم مادر دارد، تجربه‌ای از رضایت، لذت، امنیت و خرسندی. تجربه‌ای که رسیدن به آن آرزوی هرکس است. برای رفتن به مراقبه عالی، شکستن ذهن مخلوق الزامی است. در میان تمرینات، رفتن به فضای قلب حال و هوای دیگری دارد. در تمرینات اصلی کوشش برای زندگی و احیای احساس و شدت آن احساس است، اما برای تجارب سخت و قوی. در تمرینات گذشته در طریق راه‌های ساده و راحت کوشش می‌شد، آن‌هم برای درک رخدادهای غریزی، اما در اینجا خواهیم دید که چه قدر وضعیت متفاوت است.

روش

حالت اول - آمادگی

در یک وضعیت مراقبه بنشینید که احساس راحتی می‌کنید، ستون فقرات راست و سر مستقیم باشد. دست‌ها را روی زانوها بگذارید. چشم‌ها را ببندید. برای لحظاتی وضعیت بدن را که به تدریج راحت و بدون تنش می‌شود تماشا کنید. ذهناً تماشا کنید ستون فقرات، پاهای، دست‌ها، سر و درون بدن را. آگاهی کامل از ساختار درونی بدن داشته باشید. اگر تنشی را در هر قسمت بدن احساس می‌کنید، با محور آن، موقعیت بدن خود را متعادل کنید تا راحتی کامل را احساس نمایید. کوشش کنید تا بدن و ذهن هر دو آرام و بی‌حرکت شوند.

ذهناً با خود بگویید: من با این گفته تمرکز را شروع می‌کنم. ذهناً خود را برای تمرین آماده کنید. برحسب قانون تمرین تمرکز مهم است که اول آسفتگی و ناآرامی را متوقف کنیم، سپس هوشیاری را توسعه دهیم و تمرکز روی موضوع مراقبه را شدت بخشیم. ذهناً با خود بگویید: من تمرین تمرکز را انجام می‌دهم. با گفتن این جمله ذهنی شما مشغول متوقف کردن ذهن از موضوع خارجی و کانونی شدن آن می‌شوید.

به‌هنگام تمرین، احساس شدیدی را به‌وجود آورید. تحلیل نکنید یا کوشش نکنید تا تجارب خود را در جامه لغات، در اثنا یا بعد از تمرین، تفسیر نمایید. کوشش عمده شما، به‌وسیله فراموش کردن آنچه که در اطرافتان وجود دارد، باید برای احساس شدید تجربه باشد. شما تنها با خدای خود و در خدای خود هستید، نه چیز دیگر و نه شخص دیگر. جز شما هیچ چیز وجود ندارد^۱. این احساس یکتایی وجود خود را توسعه دهید، و از هر عملی که دیگران در کنار شما انجام می‌دهند جدا شوید. احساس تنهایی درون را توسعه دهید. در درون این تنهایی، از احساس فضا آگاه شوید. از کل فضای درون بدن آگاه شوید. در آگاهی از فضای درون بدن، سکوت احساس می‌شود. آگاه شوید از این احساس که اساس تمام بدن است.

۱. که یکی هست و هیچ نیست جز او - وحده لا اله الا هو.

حالت دوم - ورود به فضای قلب

آگاهی را به ناحیه سینه ببرید. از فضایی که قفسه سینه را احاطه کرده است آگاه شوید. این فضای قلب است. مشاهده کنید فضایی را که بین سطح جلو و پشت ستون فقرات واقع شده است، فضای درون را از دیافراگم تا شانه‌ها مشاهده کنید. احساس کنید که با دم فضا انبساط پیدا می‌کند، و با بازدم منقبض می‌شود.

آگاهی کلی را به فضای درون قفسه سینه وسعت دهید. فضای بی‌نهایت را که با آرامی و سکوت اشباع شده است احساس کنید. همچنان‌که فضای خاموش بی‌حرکتی را که پر شده است مشاهده می‌کنید، شما به توقف درونی افکار مشابه خاموشی فضا نیز توجه می‌کنید. بدن و ذهن به همان نسبت، وسعت، سکوت و خاموشی را احساس می‌کنند. این نتیجه تمرکز بر فضای قلب است.

در فضای تاریک قلب از یک شعله بسیار کوچک روشن آگاه شوید. این نقطه روشن درونی را ببینید. آن یک نور کوچک طلایی روشن است. آگاهی را در مشاهده نور طلایی شدت دهید. شدت دهید آگاهی را برای مشاهده نور طلایی. این نور فضایی است که فضای قلب نامیده شده است. این فضا با ریتم تنفس منقبض و منبسط می‌شود. این ناحیه روشن را در قلب تماشا کنید. ببینید چگونه روشن می‌شود، و چگونه در قرمزی ناپدید می‌گردد. روشن و ناپدید شدن در یک قرمزی را ببینید و آگاه باشید از اهتزاز روشنایی. با هر ضربان تمام فضای قلب در لحظه‌ای از روشنی پُر می‌شود و دوباره روشنی یک قرمزی را دریافت می‌کند. نور روشنی را که منفجر می‌شود و فضای درون را پُر می‌کند، با درخشش پُر توان آن تجربه کنید.

حالت سوم - آگاهی از احساس

آگاه باشید از تسلط احساس و موجودیت احساس در فضای قلب. احساس را به حساسیت توسعه دهید ... احساس سکوت، خرسندی و صفای درون خود را توسعه دهید. حتی اگر احساس معکوس باشد، با خاموشی، روشنی و صفا. روی احساس موجود، که به تماشای آن نشسته‌اید، کار کنید. مادام که روی آن کار می‌کنید، اجازه دهید احساس صلح در تمام وجود شما جریان یابد. ارتعاش انرژی فضا را که مستقیم تمام بدن شما را در برمی‌گیرد احساس کنید. احساس خرسندی، روشنی و خوشحالی فضا را

توسعه دهید. آگاهی از فضای قلب را ادامه دهید. آگاه باشید از فضای قلب و روی آنها تا چاکرا تمرکز کنید. سعی کنید که محیط خارج، ذهن شما را پراکنده نکند. از هر نوع احساسی که در این لحظه در بدن شما وجود دارد، خوش یا ناخوش، آگاه باشید.

حالت چهارم - رنگ احساس

برای شناختن نوع احساس کوشش کنید و از رنگ آن احساس آگاه شوید. به احساسی که می‌کنید رنگ بدهید. فضای قلب را که از رنگ پر می‌شود مشاهده کنید. موقعی که با اتفاقی طبیعی و از طیب خاطر آن احساس تغییر می‌کند، شما نیز هوشیارانه و خودسرانه رنگ را تغییر دهید. آن رنگ باید با احساس در ارتباط باشد. به عنوان مثال احساس هیجان دارای رنگ قرمز است. اگر شناختی در ذهن وجود دارد، شما باید فضای قلب را پر از نور قرمز ببینید. اگر احساس از بیماری و عدم سلامت است و شما علائم فیزیکی آن را مشاهده نمی‌کنید، و اگر ناراحتی وجود دارد و به آن هوشیار هستید، رنگ مربوط به این حالت، زرد کم‌رنگ خواهد بود. اگر احساس خوشی یا احساس لذت وجود دارد، اگر احساس نفسانی یا غرور است، اگر احساس دل‌تنگی است یا احساس‌های دیگر آن را شناسایی و تماشا کنید. بعد رنگ مربوط به آن احساس را در فضای قلب تولید کنید. اگر احساسی برای مدتی طولانی اصرار به ماندن دارد، با فکر کردن درباره احساسی با هیجان مخالف آن را تغییر دهید، آنگاه رنگ تازه را تماشا کنید. روی یک احساس یا هیجان برای مدتی طولانی ساکن نشوید. زمان کافی برای شناخت به خود بدهید. بعد با هوشیاری و از روی عمد رنگ تازه ایجاد کنید، و آگاهی از احساس بعدی را به فضای قلب ببرید. اگر احساس خودش ظاهر شد آن را تماشا کنید. اگر احساس ظاهر نشد و شما اجبار به خلق احساس دارید، این کار را انجام دهید. به خاطر داشته باشید که موضوع اصلی تمرین، مشاهده رنگ در فضای قلب است، نه آنالیز احساس. بی‌طرفانه، هر احساسی را که ممکن است ظاهر شود، و هر رنگی را که داشته باشد، تماشا کنید.

حالت پنجم - خلق احساس

حالا ما احساس‌های طبیعی را آن‌چنان که ظاهر می‌شوند، طولانی مشاهده نخواهیم

کرد. احساس و رنگ آن را هم زمان با شدت تماشا کنید. برای مثال به احساس عشق توجه کنید. احساس عشق را تجربه کنید و شدت آن را افزایش دهید. قلب را از احساس عشق پاک کنید. کوشش کنید احساس عشق را با تمام شدتش که بر شما مسلط است و فرمان می دهد تجربه کنید و رنگ مربوط به عشق شدید را مشاهده کنید.

عشق را با توانش در قلب احساس کنید، اگر شما برای کسی یا چیزی نگران هستید، به چیزی فکر کنید که عشق را شدت بخشد. به چیزی فکر کنید که بتواند این احساس را در شما قوی تر کند. درباره آن فکر کنید و به عمق شدت احساس درون خود بروید. شما این تجربه را در قلب یا چید آکاش نمی بینید، این جریان آگاهی است که در فضای قلب تجربه و مشاهده می شود.

حالت ششم - تغییر احساس

حالا جریان سه گانه می شود. اول خلق یک احساس، دوم مشاهده و شدت آن، و سوم تغییر احساس. بعد از تغییر احساس و مشاهده آن با تمام شدت، شما آن را تغییر می دهید. احساس سکوت را خلق کنید. مثل این که شما در اعماق اقیانوسی نشسته اید. آگاه باشید از سکوت اطراف خود. سکوتی که در تمام قسمت های وجود شما نفوذ می کند. هر کوششی را که می توانید برای تجربه سکوت، که همه زوایای وجود شما را فرا گرفته است، به جا آورید. بعد برگردید به خاطره تولد. آگاهی از آن لحظه وجود ندارد، اما تجربه آن لحظه در عمق وجود شما موجود است. کوشش کنید تا آن تجربه را احساس نمایید. احساس کنید که دوباره تولد می یابید. با این احساس بعد روبرو شوید. حالا احساس غمگینی را تغییر دهید. کوشش کنید این احساس یا هر احساس دیگری را تجربه کنید، اما درباره آن ها فکر نکنید.

حالت را به احساس خواب رفتن تغییر دهید. احساس کنید که خواب شما را فرامی گیرد، و حالتی را تجربه کنید که بین خواب و بیداری غوطه ور هستید. حالتی را که هر شب موقع خواب ظاهر می شود توسعه دهید. احساس کنید که در آن حالت هستید. از آن آگاه باشید. آن حالت را بیدار کنید. آن حالت، حالتی است بین آگاهی و نیم آگاهی و آن حالت، حالت خلسه است. حالت چرت زدن است. آن را بیدار کنید. آن را به احساس سکوت تغییر دهید. در این حالت خرسندی، شادی و صفا را تجربه کنید.

حالت هفتم - خاطره‌ها

به خاطرات ایام کودکی توجه کنید. به خاطراتی که شما می‌توانید دوباره آن‌ها را یادآوری کنید. اتفاقاتی را مشاهده کنید که قبل از تولد رخ داده‌اند. مادام که رخدادها را تماشا می‌کنید، به ذهن خود اجازه ندهید که پریشان شود. به دوران کودکی باز گردید. کودکی را دوباره تجدید کنید. خاطره‌ها را همان‌گونه که فیلم یا تصویری را مشاهده می‌کنید، ببینید. از قدیمی‌ترین خاطره مطمئن شوید. اطمینان پیدا کنید که خاطره‌ها یکی بعد از دیگری می‌آیند.

مادام که یادآوری خاطره‌ها را تجدید می‌کنید، از هر پیشرفتی آگاه باشید. بعد از اولین خاطره یادآوری را تکمیل کنید. خاطره‌هایی را که در آن میان ظاهر می‌شوند تماشا کنید. هویت شما گرفتار نیست جز این‌که شما در حال به‌خاطر آوردن دوباره اتفاقات هستید. قبل از این‌که به وسیله چشم درون تمام اتفاقات آشکار گردند، کوشش کنید تا خاطره‌های نزدیک‌تر به زمان حال را بیدار کنید.

حال توجه بیشتری داشته باشید به دوباره آشکار کردن اتفاقاتی که در دورترین خاطرات شما وجود دارند. تا می‌توانید به اولین مراحل حیات خود برگردید. به اولین خاطره‌هایی که در آن برهه وجود داشته و اکنون قسمتی از وجود شما برحسب آن اتفاقات عمل می‌کند. از اولین خاطره‌ها آگاه شوید، اما بدون غرض.

حالا قدیمی‌ترین خاطره‌ها را مشاهده و تحلیل کنید. معنای آن چیست؟ آیا آن چیزی است که معکوس شده است؟ آیا آن ناشی از وجود هیجانی بوده است؟ خاطره را تجربه کنید. خاطره ایام کودکی است. با تجربه آن چه فکری یا چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ خاطره را صادقانه به اجزای کوچک‌تر تقسیم کنید. آن را پاره پاره نمایید. زمانی که این دوباره بازبینی را انجام می‌دادید، لغاتی را که می‌شنیدید چه بودند؟ ممکن است واژه‌ها درباره شما صحبت کرده باشند. شاید آن واژه‌ها پیامی با خود داشته‌اند. عکس‌العمل شما در آن هنگام چه بود؟ چه کار کردید؟ این خاطره را با چه کسی داشتید؟ این خاطره را از چه کسی دارید؟ دوست، والدین یا دیگران...؟ عمل‌کنندگان چه کسانی هستند. هویت ذهنی آن‌ها چیست، و با شما چه نسبتی دارند؟ عمل‌کننده‌های این خاطره را از خود جدا کنید. در چه مکانی و چه زمانی اتفاق افتاد؟ احساسی را که آن موقع به شما دست داد نه در زمان یادآوری، بلکه همان زمان اتفاق چه بود؟ محیط

آنجا چگونه بود؟

آگاه باشید. اجازه ندهید که توجه شما حتی اندکی منحرف شود. با کل آگاهی از هر رابطه، ولو جزئی در ارتباط با جزئیات خاطره آگاه باشید. آگاه باشید از رابطه با عمل‌کنندگان. آنچه را که احساس می‌کنید از شگفتی‌های درون خود شما است. خود را در فضای قلب کانونی کنید. موقعی که دوباره در آگاهی مرکزیت یافتید، آگاهی از زمان‌های اولیه زندگی خود را ادامه دهید.

حالت هشتم - پایان

حالا آگاه باشید از مشاهدات قبلی و آنها را مرور کنید، بعد آگاه شوید از فضای قلب. تجربه کنید فضا را که تمام بدن شما را پوشانده است. آگاه باشید از بدن. فضای درون اتاق و فضای محیط را احساس کنید. توجه کنید به صداهایی که می‌شنوید. بدن را در وضعیت مراقبه احساس کنید. آگاه باشید از پاها و دست‌ها. تنفس عمیق بکشید، سه بار ذکر *اُم* و از حالت خارج شوید.

«هاری اُم. تات. سات»

۱۷

تمرکز بر ده‌ها آکاشا

مقدمه

در تمرینات بر فضای اتری (چید آکاش) با تمرینات تمرکزی در ارتباط با حوادث، خاطره‌ها و تجاری که در ابعاد، نام، شکل و عقیده اتفاق می‌افتند، عمل می‌شود. تجارب بیرونی و حسی در چید آکاش گواه هستند. ابعاد ظریف و سیمای احساس در فضای درون گواهی می‌شوند و توسعه می‌یابند. زیرا برحسب شناخت پرانا و تجارب روانی، ذهن بیرونی، ذهنی که در درون ما در حال حاضر فعال است، شاید الزاماً هدایت شده و آموزش یافته باشد.

تمرینات فضای اتری

در این حالت، تعلیم فصلی از تمرین ده‌ها رانا وجود دارد به نام پانچا تاتوادهارانا یا (تمرکز پنج عنصر). این تمرین به دو سیستم تقسیم شده است. در سیستم اول، تمرکز روی پنج عنصر فیزیکی عمیق می‌شود. برای مثال ماده که از عنصر خاک ترکیب شده است، (جسم ثقیل) به صورت عنصر جامد تشریح شده تا ذرات اتم آن دیده شود؛ و به همین طریق سایر عناصر تجسم می‌شوند. دومین سیستم در ارتباط با مشاهده، درک و آنالیز تجارب فضای پنج عنصر است. شروع آن از بدن غذایی تا بدن سعادت می‌باشد. این تمرین قسمتی است از تمرینات فضای درون، برحسب کوشش ذهن، برای تجربه سیمای سطوح ظریف و عمیق عناصر و بدن‌ها. برحسب آموزش ذهن برای مشاهده و

درک این جریان باید از فرهنگ روانی سیستمی پیروی شود که با دانش تجارب روانی ارتباط داشته باشد. در یوگا درک هویت مفهومی وسیع دارد. مفهوم هویت در روان‌شناسی محدود است به کاراکتر، کیفیت‌ها، نیروها و غیره. طبق فرضیه علم یوگا هویت، ترکیبی از پنج بدن با هم است همراه با تجاربی که به آن‌ها ربط یافته است. همچنین آن‌ها به سطح ظهور یافته و نیافته ماورای ذهن تعلق دارند.

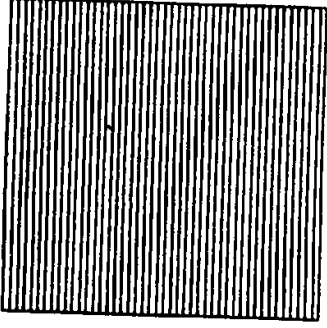
اساس اختلاف عمده تمرینات پنج عنصر، چیزی است که ما در مراقبه تمرین می‌کنیم. روش‌های دیگر در رأس این‌ها قرار می‌گیرند. مثل سقف چوبی که برای ساخت آن از قطعات چوب استفاده می‌کنیم. به همان طریق کوشش می‌کنیم که در درون مغز ساختاری داشته باشیم. مکانی که حالات کیفی، برای گردش در اطراف آن آزاد می‌شوند. جایی برای دیدن و تجربه کردن اختلاف اشیا. ما همه از جریان تنفس آگاه هستیم. از نظر عقلی این جریان یک عمل فیزیکی است. موقمی که ما دم انجام می‌دهیم، شش‌ها وسعت می‌یابند و از هوا پر می‌شوند. هنگام بازدم، شش‌ها تخلیه می‌گردند. بنابراین عاقلانه است اگر پنداشته باشیم که تمام جریان تنفس عملی فیزیکی است. اما از درون این تجربه فیزیکی، تجربه‌ای ظریف بیرون می‌آید که مخالف عقل ما است.

جریان تقویت

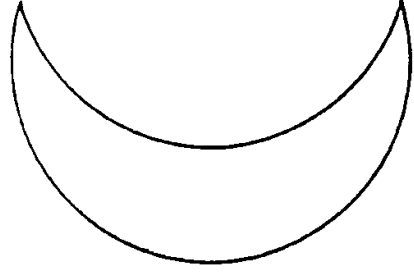
زمانی که احساس تدریجی جریان ظریف شروع می‌شود، درک ما نیز تغییر می‌یابد. این عمل مانند مشاهده جهان پیرامون و جهان جامدات به وسیله چشم‌ها است. چشمان ما به همان طریق چیزهای مختلف تحت الارضی را درک می‌کنند، بدون آن‌که چشم و ارگان روشنایی تغییر کرده باشد. کیفیت دیدن تغییر نمی‌کند. آن‌چه تغییر می‌یابد درک چشم است که از یک عنصر دیگر تغییر می‌کند. به عنوان مثال، اگر ما به آب زیر زمین نگاه کنیم، روشنایی نخواهد بود، فقط لکه‌هایی وجود دارد. حتی درک رنگ نیز تغییر می‌یابد. شاید درک روشنی از رنگ باشد یا نباشد، همان‌طور که به عمق آب می‌رویم، بینایی کم می‌شود، و هم‌زمان سخت‌تر، زیرا حدود عمل آن به سطح کوچک‌تری محدود می‌شود.

«هاری‌أم. تات. سات»

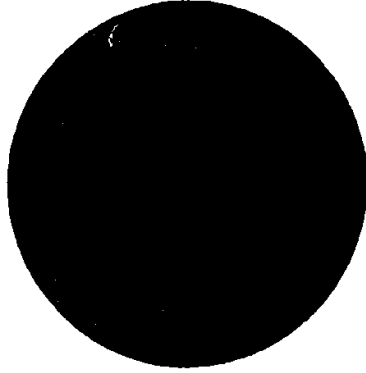
تمرکز بر پنج عنصر



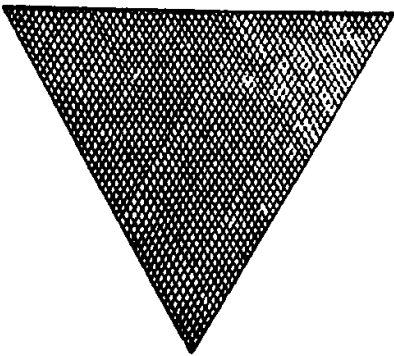
عنصر خاک



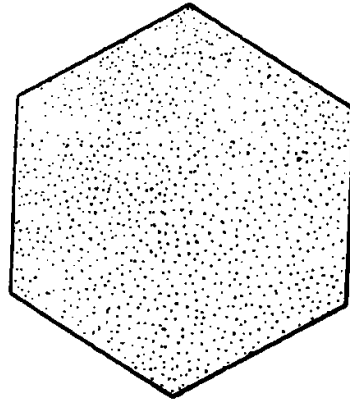
عنصر آب



عنصر آت



عنصر آت



عنصر هوا

دهار آکاشای یک

تمرکز روی پنج عنصر (الف)

یوگا بر این نظر است که خلق به وسیله ترکیب عناصر و مادون لکه‌ای کم‌رنگ اتفاق می‌افتد. کل هستی ترکیبی است از عناصر. اوپانیشاد شرح می‌دهد که عناصر پنج‌گانه از ذهن، و ذهن از پرانای کیهانی و پرانای کیهانی از هوش عالی بیرون آمده است. به همان طریق بدن انسان نیز از عناصر هستی که جریانشان در بدن و ذهن ذاتی است کامل شده است. نفوذ تاتواها بسیار ظریف است، و در تمام جرقه حیات اثر می‌گذارند. آنچه را که انجام می‌دهیم، یا انجام می‌شود، یا فکر می‌کنیم، تحت تأثیر نفوذ تاتواها هستند.

عناصر پنج‌گانه به نام «اتر»، «هوا یا باد»، «آتش یا حرارت»، «آب یا مایع» و «خاک یا جامد» شناخته و نامیده شده‌اند. ما نباید آن‌ها را با عناصر فیزیکی یا شیمیایی اشتباه کنیم. آن‌ها ناشی از نور و صوت ظریف هستند که به وسیله ارتعاشات مختلف پرانا خلق شده‌اند. هر تاتوا یا عنصر، دارای پرانای ویژه‌ای است که روی مکانیسم بدن فیزیکی و پرانیک اثر می‌گذارد. خلق صدا و نور و رنگ از ارتعاش دقیق پرانا است و ارتعاشات پرانیک، صداها و رنگ‌ها انواع عناصر را شامل می‌شوند.

پنج عنصر، نوعی از آمیختگی عناصر است که هر عنصر از عنصر دیگر ناشی می‌شود. تکامل نزولی پنج عنصر به شرح زیر است:

- | | | |
|--------|-------|-----------------------|
| ۱. اتر | آکاشا | مسئول هوا و فضای تهی. |
| ۲. هوا | وایو | مسئول جنبش و حرکت. |
| ۳. آتش | آگنی | مسئول حرارت. |

۴. آب آپاس مسؤول میعان.

۵. خاک پریتوی مسؤول جذب، وزن، سختی و جامد.

اولین عنصر تکامل یافته اتر یا آکاشا است که ماده بدون تشخیص یا انرژی بالقوه بی نهایت را در بردارد. آکاشا یک حالت بسیار ظریف است، که در مکانیسم ماده و انرژی هر دو با هم وجود دارد. در یک حالت، خواب آلودگی در درون آگاهی است. همچنانکه ذرات انرژی آکاشا به ارتعاش در می آید حرکت و جنبش شروع می شود، و در شکل عنصر هوا (واین) ظاهر می گردد. ذرات هوا به نظر می رسد که در حرکت پخش می شوند.

افراط حرکت انرژی هوا، تولید حرارت می کند که در شکل عنصر آتش (آگنی) عمل می نماید. حرکت انرژی در عنصر آتش از حرکت انرژی در هوا کمتر است. این کاهش حرکت به آتش اجازه می دهد تا قسمت حرارت نوری را پراکنده کند. بنابراین عنصر آب ظاهر می شود. با تولد عنصر آب آزادی کامل هوا و آتش فراموش می شوند. ذرات ماده درون فضای بی نهایت محدود شده اند. تنها حرکت درون یک شعاع کوچک است. آخرین عنصر، خاک است که از کاهش ارتعاش انرژی در آب به وجود می آید. برای جامد و سخت شدن عنصر خاک، در اینجا آزادی حرکت آب فراموش می شود. هر ذره خاک مکان خودش را دارد و ارتعاش درون آن به فضایی که اشغال می کند محدود می شود.

عنصر خاک

برای آمادگی مراقبه روی عنصر خاک از نماد این تاتوا استفاده می شود. نماد این عنصر در یک مربع با زمینه زرد، که نشان انجماد است ترسیم شده است و به بی حرکتی اشاره دارد. ثبات کامل و راحتی آن گویای تعادل است. در عنصر خاک نامتعادل وجود ندارد.

در سیستم کُندالینی یوگا، رنگ زرد به شکل هندسی «مربع» به عنصر خاک نسبت داده می شود، که علامت ظهور انرژی کیهانی، از ناپیدایی به پیدایی و اطلاع از بدن فیزیکی است. بدن فیزیکی آخرین ظهور انرژی هستی است. بنابراین تجسم مربع زرد و بدن فیزیکی اقدام همسان است. در این تمرین آگاهی از مربع زرد به منزله ظهور روانی در بدن فیزیکی است، و بدن فیزیکی، خود ظهور عنصر ناخالص خاک است. عنصر

خاک در هر ملاحظه فیزیکی، روانی و در هر محیط استحکام و دوام را با خود می‌آورد. امکان آن از لحاظ فیزیکی در بدن فیزیکی و بین انگشتان پا تا زانو می‌باشد و از نظر روانی در سطح نیم‌آگاهی واقع شده است. و موقعیت روانی آن در چاکرای مولداها را است، که با بدن غذایی در ارتباط است. احساس ظریفی که عنصر خاک را درک می‌کند بر است که در میان ارگان حسی بینی واقع شده است.

عنصر آب

تجسم عنصر آب در شکل هلال ماه به رنگ نقره‌ای در بدن فیزیکی بین ناف و زانو نماد شده است. آب اولین عنصر قابل لمس است که در شکل مایع در ماده نفوذ می‌کند. هلال ماه نشان روانی و سلیسی آب است. رنگ نقره‌ای متمایل به خاکستری به فرورفتن نور در تاریکی، سیاهی و سفیدی، روز و شب، و به پیدا و ناپیدا اشاره دارد. از نظر روانی اشاره‌ای است از کل ذهن که شامل جنبه‌های جهاز هاضمه، استدلال، عقل، خاطره و نفس می‌باشد.

این عامل منبع تمام فعالیت‌های روانی است و با طرح کالبد اختری و بدن انرژی ارتباط دارد. عامل حسی ادراک آب، طعم (چشایی) است که در ارگان زبان واقع شده است.

عنصر آتش

در اولین مکان ظهور انرژی، عنصر آتش در شکل نور و حرارت وجود دارد. ظهورش به وسیله نور مفهوم شده است. بنابراین در خانه چشم جا گرفته است. بدون این که شکل خاصی داشته باشد. عنصر آتش اولین حالت نفس است که خودنمایی آغاز می‌کند. همچنان که نور به انرژی شکل می‌دهد، نفس از چیزهای خارج از خود آگاه می‌شود و به این گونه بذری درکِ نفیس شخصی کاشته می‌شود، یا هویت نفس متولد می‌گردد. رنگ قرمز تعیین شده، اشاره‌ای به تکرار ارتعاش است. بنابراین برای شکل هندسی عنصر آتش مثالی معکوس به رنگ قرمز در نظر گرفته شده است، که پیوسته تشعشع دارد. در بدن فیزیکی عنصر آتش بین ناف و قلب مکان گرفته است، و مسؤولیتش حفظ حرارت معده می‌باشد، و عمل آن مشابه و به همان خوبی آتش است که کثافات را در بیرون می‌سوزاند.

۴. آب آپاس مسؤول میعان.

۵. خاک پريتوی مسؤول جذب، وزن، سختی و جامد.

اولین عنصر تکامل یافته اتر یا آکاشا است که ماده بدون تشخیص یا انرژی بالقوه بی نهایت را در بردارد. آکاشا یک حالت بسیار ظریف است، که در مکانیسم ماده و انرژی هر دو با هم وجود دارد. در یک حالت، خواب آلودگی در درون آگاهی است. همچنانکه ذرات انرژی آکاشا به ارتعاش در می آید حرکت و جنبش شروع می شود، و در شکل عنصر هوا (وایو) ظاهر می گردد. ذرات هوا به نظر می رسد که در حرکت پخش می شوند.

افراط حرکت انرژی هوا، تولید حرارت می کند که در شکل عنصر آتش (آگنی) عمل می نماید. حرکت انرژی در عنصر آتش از حرکت انرژی در هوا کمتر است. این کاهش حرکت به آتش اجازه می دهد تا قسمت حرارت نوری را پراکنده کند. بنابراین عنصر آب ظاهر می شود. با تولد عنصر آب آزادی کامل هوا و آتش فراموش می شوند. ذرات ماده درون فضای بی نهایت محدود شده اند. تنها حرکت درون یک شعاع کوچک است. آخرین عنصر، خاک است که از کاهش ارتعاش انرژی در آب به وجود می آید. برای جامد و سخت شدن عنصر خاک، در اینجا آزادی حرکت آب فراموش می شود. هر ذره خاک مکان خودش را دارد و ارتعاش درون آن به فضایی که اشغال می کند محدود می شود.

عنصر خاک

برای آمادگی مراقبه روی عنصر خاک از نماد این تاتوا استفاده می شود. نماد این عنصر در یک مربع با زمینه زرد، که نشان انجماد است ترسیم شده است و به بی حرکتی اشاره دارد. ثبات کامل و راحتی آن گویای تعادل است. در عنصر خاک نامتعادل وجود ندارد.

در سیستم گندالینی یوگا، رنگ زرد به شکل هندسی «مربع» به عنصر خاک نسبت داده می شود، که علامت ظهور انرژی کیهانی، از ناپیدایی به پیدایی و اطلاع از بدن فیزیکی است. بدن فیزیکی آخرین ظهور انرژی هستی است. بنابراین تجسم مربع زرد و بدن فیزیکی اقدام همسان است. در این تمرین آگاهی از مربع زرد به منزله ظهور روانی در بدن فیزیکی است، و بدن فیزیکی، خود ظهور عنصر ناخالص خاک است. عنصر

خاک در هر ملاحظه فیزیکی، روانی و در هر محیط استحکام و دوام را با خود می‌آورد. امکان آن از لحاظ فیزیکی در بدن فیزیکی و بین انگشتان پا تا زانو می‌باشد و از نظر روانی در سطح نیم‌آگاهی واقع شده است. و موقعیت روانی آن در چاکرای مولاداهارا است، که با بدن غذایی در ارتباط است. احساس ظریفی که عنصر خاک را درک می‌کند بو است که در میان ارگان حسی بینی واقع شده است.

عنصر آب

تجسم عنصر آب در شکل هلال ماه به رنگ نقره‌ای در بدن فیزیکی بین ناف و زانو نماد شده است. آب اولین عنصر قابل لمس است که در شکل مایع در ماده نفوذ می‌کند. هلال ماه نشان روانی و سلیمی آب است. رنگ نقره‌ای متمایل به خاکستری به فرورفتن نور در تاریکی، سیاهی و سفیدی، روز و شب، و به پیدا و ناپیدا اشاره دارد. از نظر روانی اشاره‌ای است از کل ذهن که شامل جنبه‌های جهاز هاضمه، استدلال، عقل، خاطره و نفس می‌باشد.

این عامل منبع تمام فعالیت‌های روانی است و با طرح کالبد اختری و بدن انرژی ارتباط دارد. عامل حسی ادراک آب، طعم (چشایی) است که در ارگان زبان واقع شده است.

عنصر آتش

در اولین مکان ظهور انرژی، عنصر آتش در شکل نور و حرارت وجود دارد. ظهورش به وسیله نور مفهوم شده است. بنابراین در خانه چشم جا گرفته است. بدون این که شکل خاصی داشته باشد. عنصر آتش اولین حالت نفس است که خودنمایی آغاز می‌کند. همچنان که نور به انرژی شکل می‌دهد، نفس از چیزهای خارج از خود آگاه می‌شود و به این گونه بذری درکِ نفس شخصی کاشته می‌شود، یا هویت نفس متولد می‌گردد. رنگ قرمز تعیین شده، اشاره‌ای به تکرار ارتعاش است. بنابراین برای شکل هندسی عنصر آتش مثلثی معکوس به رنگ قرمز در نظر گرفته شده است، که پیوسته تشعشع دارد. در بدن فیزیکی عنصر آتش بین ناف و قلب مکان گرفته است، و مسؤولیتش حفظ حرارت معده می‌باشد، و عمل آن مشابه و به همان خوبی آتش است که کثافات را در بیرون می‌سوزاند.

عنصر آتش از نقطه نظر روانی با ذهن نیم آگاه ارتباط داشته، و از نظر فیزیکی به چاکرای مانی پورا و بدن روانی تعلق دارد.

عنصر هوا

طبیعت عنصر هوا حرکت است. همین حرکت سبب پیدایش رنگ آبی خاکستری که مشخصه این عنصر است، می باشد. شکل هندسی عنصر هوا در یک شش ضلعی خاکستری که نقطه ای در زمینه دارد، بین ناحیه قلب و پیشانی نقش شده است. عنصر هوا به طور مستقیم با تمام بدن ارتباط دارد و مکان فیزیکی اش در قفسه سینه است.

عنصر هوا را با چشم مادی نمی توان رویت کرد. تنها می توان در شکل بی شکلی، و با ظرافت، مانند حرکت انرژی در بدن فیزیکی آنرا توصیف کرد. دریافت کننده آن، ارگان پوست بدن (لامسه) است. از نظر ساختار روانی با هوش عالی در رابطه می باشد و در مرکز روانی قلب جای دارد. همچنین با بدن سعادت و طرح های مقدسین و فضیلت های الهی پیوند می یابد.

عنصر اتر

عنصر اتر که در هر حالتی ظاهر می شود، فضا است. این عنصر ظریف ترین عناصر است، که در تمام موجودات اعم از جاندار و بی جان نفوذ می کند. از عالم کبیر آمده و در عالم صغیر محدود شده است. مانند دایره ای میان تهی و همچون نوری پنهان و نامرئی تصور شده است. اتر را سبک، سیاه و بدون رنگ توصیف کرده اند. تا حال تمام رنگ ها در تاریکی پنهان بوده اند. از این رو شکل هندسی مدور آن ها از نقاط رنگی پر می شود، و به طبیعت خالی اشاره دارد.

عنصر اتر با ارتعاشی بسیار ظریف و غیر قابل درک به وسیله حواس همراه است. بنابراین مادام که عمل در میان حواس است نمی توان آن ارتعاش ظریف را درک کرد. در حین تمرکز وقتی فرکانس های مغزی با فرکانس های اتر قرینه بشوند، یکی از آن دو به ماورای زمان خواهد رفت. در متون یوگا به عنصر اتر فضای آگاهی گفته می شود، که در کل بدن فیزیکی نفوذ می کند و در سطوح ذهنی کنترل کننده هیجان و احساسات است. هنگامی که عنصر اتر غالب است، ذهن از تجارب حسی دور می گردد. بنابراین، وجود

این عنصر در پیشرفت فضایل روحی بسیار با اهمیت تلقی می‌شود. از نظر موقعیت فیزیکی این عنصر در سر، در فاصله سطح بین دو ابرو و تاج سر، قرار دارد. از نظر روانی به ذهن ناخودآگاه منتسب است. موقعیت مکانی و روانی آن چاکرای ویشودهی است که با بدن سعادت یا بدن اختری ارتباط دارد.

تمرین

حالت اول - آمادگی

در وضعیت راحت مراقبه، با ستون فقرات راست و سر و گردن کمی متمایل به عقب بنشینید. ذهناً از کل بدن آگاه باشید. جسم و روان را آرام کنید. اگر در مشاهده ذهنی بدن احساس تنش فیزیکی یا روانی کردید، کوشش کنید خود را آرام و بی حرکت نمایید. اگر در اثنای تمرین احساس ناراحتی کردید، بدن را متعادل نمایید. جسم شما باید در کا راحت باشد. موقعی که آگاهی را در قسمت‌های مختلف به چرخش در می‌آورید، از توسعه توانایی احساس خود و آرامش کلی بدن مطمئن شوید.

حالت دوم - آگاهی حسی

حواس خود را متوجه محیط بیرون کنید. آگاهی از محیط را توسعه دهید، و از هر اتفاق محیط آگاه شوید. از هر درکی آگاه باشید و آنرا شناسایی کنید. از شنوایی و از آنچه که می‌شنوید آگاه باشید. آگاه باشید از سایر حواس خود. تجارب درونی شما ناشی از محیط بیرونی شما است، آن‌ها را شناسایی کنید. آگاه باشید از هر صدایی که می‌شنوید. به ذهن اجازه دهید که صداها را شناسایی کند و از هر صدا به صدای دیگر برود. هیچ صدایی را تغییر ندهید و تفسیر نکنید. فقط به صدا گوش کنید. اختلاف احساس‌ها را بشنوید. مثل احساس سرما، گرما، گرسنگی و خارش. از اختلاف بوها آگاه شوید. یک بو بعد از بوی دیگر. آگاهی را برای ثبت اختلاف حواس که مقدمه ادراک است آماده کنید.

حالت سوم - عنصر خاک

حس خود را درونی کنید و از فضایی که درون شما را پر کرده است، از انگشتان پا تا

سر، آگاه شوید. در کل از فضای درون بدن آگاه باشید. آگاه شوید از فضایی که بر آن تمرکز کرده‌اید، فضای درون بدن. آگاهی را به ناحیه چاکرای مولاداهارا ببرید، چاکرای سوادهیستانا، مانی‌پورا، فضایی که این سطح را پوشانده است مشاهده کنید. فضای بین پرنیوم و ناف را ... بعد مستقیم به فضای سر بروید. به عمق فضای سر بروید. فضای آنجا را که مانند غاری تاریک است، تماشا کنید. سعی کنید در تاریکی غار، در سر تمرکز کنید. دید خود را وسعت دهید. یک فضای وسیع خالی را مشاهده کنید. آگاهی را توسعه دهید. در آن فضا مربعی با رنگ زرد مشاهده می‌شود. مربع زرد رنگ را تجسم کنید. هوشیار باشید از مشاهده مربع زرد رنگ در ناحیه آکاشا. نگاه شما باید در این مکان ثابت و استوار باشد. آگاه شوید از چهار سمت مربع زرد رنگ. آنرا واضح و با رنگ زرد مشاهده کنید. زمانی که تماشای مربع زرد در دهارا آکاشا واضح گردید، مشاهده خود را وسعت دهید، و آگاه شوید که آن مربع زرد بدن را می‌پوشاند. بدن را پیچیده شده در مربع زرد احساس کنید. مربع زرد از بدن جدا نیست. بدن و مربع دو تا نیستند. هر دو یک درخشش روشن دارند. آگاهی را از وسعت درخشش مربع زرد که تمام بدن را پوشانده است، حفظ کنید و مشاهده کنید که درون این مربع نشسته‌اید.

مربع زرد شکل هندسی (یاتترا) عنصر خاک است و به بدن فیزیکی اشاره دارد. مربع زرد با ثبات روی زمین قرار می‌گیرد، همان‌گونه که شما با حفظ توازن و استوار روی زمین نشسته‌اید. همان سبکی، استقامت و بی‌وزنی ساختار فیزیکی با همان کیفیت در عنصر خاک وجود دارد.

خصوصیاتی که در بدن موجود است، در یاتترا هم وجود دارد. به عمق وجود بروید و اشعه درخشان مربع زرد را، که درون بدن را آکنده است، مشاهده کنید. عمیق‌تر شوید. درخشش را احساس کنید. بدن فیزیکی را در یاتترای خاک مشاهده کنید. درخشش یاتترا را، که درون بدن را آکنده است، تماشا کنید. آگاهی از یاتترا و رنگ را عمیق‌تر کنید. کوشش کنید درخشش رنگ زرد، که یاتترا را در بر گرفته است را مشاهده کنید. به درون عنصر خاک، و یاتترای خاک بروید. اهتزاز ذرات نوری این درخشش را که در ارتعاش منظم با اتم‌های بدن است، همچنین هماهنگی اهتزاز ارتعاشات بدن فیزیکی را با ذرات روشن یاتترای عنصر خاک احساس کنید. در بودن با این مشاهده ثابت باشید. تجربه کنید که این مشاهده چگونه بدن درونی را احاطه کرده است. موقعی که یاتترای خاک را

مشاهده می‌کنید، محو شدن آنرا نیز ملاحظه خواهید کرد. اجازه دهید که یاترا در فضای آکاشا ناپدید شود. اما باید در آگاهی از فضای آکاشا باقی بمانید.

حالت چهارم - عنصر آب

در آگاهی‌های فضای درون تأکید کنید. فضای بین دو چاکرا، مولاداهارا و مانی‌پورا، سطح پرنیوم و ناف و شکل هندسی عنصر آب را تماشا کنید. در این ناحیه هلال ماه را در رنگ نقره‌ای تجسم کنید. تجسم حالت را توسعه دهید تا نماد عنصر آب را که در هلال ماه به رنگ نقره‌ای تصویر شده است، مشاهده کنید.

زمانی که این تجسم آشکار شد و شما به روشنی تصویر هلال ماه را با رنگ نقره‌ای مشاهده کردید، مشاهده خود را توسعه دهید تا احساس کنید که بدن شما در درون عنصر آب قرار گرفته است. از ذرات نقره‌ای روشن که از یاترای آب ناشی می‌شوند و بدن روانی را در برمی‌گیرند آگاه باشید.

یاترای عنصر آب اشاره دویاره‌ای به کل بدن روانی است. عنصر بزرگ ناشی از ذهن عالی است. در عنصر بزرگ که «مهاتاتوا» نامیده می‌شود، سیمای چهارگانه ذهن: استدلال، عقل، خاطره، و نفس وجود دارند و از آن منبع ناشی می‌شوند موقعی که آگاهی از عنصر آب وجود دارد آگاهی از فعالیت‌های روانی نیز وجود دارد. موقعی که از یاترای آب آگاه می‌شوید، از هویت نفس آگاه می‌شوید. آگاهی را برای تعیین هویت من توسعه دهید. هویت من روح است. من نفس هستم آگاهی از من که هستم؟ آیا من در یک واحد مستقل و در یک هویت وجود دارم. تجربه کنید چیتا را، مراحل هوش و خاطره را. من آگاهم. من رویت می‌کنم. هویت آگاهی را تجربه کنید. جریان نفس را در ساختار هویت شخصی مشاهده کنید. آن‌گاه عقل را شناسایی کنید. سیمای تجارب را تحلیل کنید. مافوق تجارب منطقی با تأکیدهایی که به وسیله شما شناخته شده بودند. اصلاحات منطقی را که به وسیله نفس درک شده‌اند، تحلیل کنید. سیمای قوه درک و عمل متقاعد شدن و متقاعد ساختن را تماشا کنید. مشاهده کنید که آگاهی از موضوعی به موضوع دیگر پرش می‌کند. از نامی به نام دیگر، از شناختی به شناخت دیگر، از یک شکل به شکل دیگر، و از عقیده‌ای به عقیده دیگر. این‌ها حالاتی هستند از سیمای چهارگانه ذهن ترکیبی از مایاها می‌باشند، که به وسیله عنصر آب درخشان می‌شوند. آگاه باشید.

آگاه باشید که کل ذهن شما با ارتعاش و اهتزاز یانترای آب و ماه نقره‌ای هماهنگ است. حالا اجازه دهید این مشاهده به درون فضای تجربه برود.

حالت پنجم - عنصر آتش

آگاهی را در فضای ناحیه بین چاکرای مولاداهارا و مانی پورا کانونی کنید. درون این سطح یک مثلث معکوس قرمز آتشی رنگ را مجسم کنید. آگاه شوید از صعود مثلث به سمت بالا. مشاهده مثلث را گسترش داده، و آگاهی را در سه ضلع مثلث حرکت دهید. در فضای درون روی تصویر مثلث تمرکز کنید. رنگ آنرا واضح ببینید. رنگ قرمز آتشی را مشاهده کنید، و در کل از مثلث آگاه باشید. زمانی که به طور کامل مثلث در سطح دید درون ظاهر شد، و رنگ آن واضح و ثابت گردید، آگاهی از مثلث را توسعه دهید تا تمام بدن را فراگیرد. آگاه باشید از رنگ قرمز آتشی مثلث، که تمام بدن را فراگرفته است. آگاهی را عمیق تر کنید. جریان امر را مشاهده و احساس نمایید. بدن خود را درون یانترای آتش تماشا کنید. درخشش یانترای آتش را احاطه کرده است، ببینید. تماشا کنید ذرات درخشان رنگ قرمز را که مانند نور از یانترای آتش ظهور می‌یابد. هر ذره نور قرمز در اهتزاز، ارتعاش و درخشش با حوزه انرژی بدن شما هماهنگ است. نیروی محرکه رنگ قرمز را احساس کنید. در جریان مشاهده و تجربه تمرکز فضا و محیط درون بدن بیشتر مشغول باشید. اگر ذهن منحرف شد، دوباره آنرا مستقیم به مشاهده کردن ببرید و یانترای عنصر آتش را در فضای درون تجربه کنید. تدریجاً مشاهده خواهید کرد که عنصر آتش شروع می‌کند به کم رنگ شدن و محو شدن. اجازه دهید مثلث قرمز درون فضا محو شود. از فضای روشن درون آگاه باشید.

حالت ششم - عنصر هوا

آگاهی را به فضای درون ببرید. فضای بین مولاداهارا و مانی پورا را تجربه کنید. احساس کنید که آگاهی شما درون این فضا به فضای زیرین فرو می‌رود، مانند فرورفتن به عمق دریا. پایین بروید، به ته دریا، در کل آگاه باشید از فضای عمیق و سکوت. در عمق فضای درون، آگاه شوید از یک شش ضلعی آبی خاکستری رنگ، از عنصر هوا. تصویر شش ضلعی را در درون فضای سطح پایین آشکارا مشاهده کنید. در این فضا تمرکز را

شدت دهید. ببینید که تمام سطح فضای درون از عنصر هوا، با نور آبی خاکستری، لبریز می‌شود. آهسته آگاهی را در امتداد هر ضلع از شش ضلعی نگاه دارید و در فضای درون، یاترای هوا را مشاهده کنید.

زمانی که توانستید یاترای شش ضلعی را با رنگ آبی خاکستری آشکارا ببینید، تجربه مشاهده یاترا را به تمام بدن توسعه دهید. احساس کنید که بدن شما درون شش ضلعی قرار می‌گیرد. رنگ روشن و درخشان را مشاهده کنید. آگاه شوید از ذرات نوری که از عنصر هوا ناشی می‌شود و از ذرات نوری که در ضربان با ارتعاش کل بدن در یک نظم است. خود را مشاهده کنید که در نور آبی خاکستری قرار گرفته‌اید. احساس کنید که جسم فیزیکی شما، درون شش ضلعی خاکستری رنگ، در حالت مراقبه قرار دارد. آگاهی از این حالت را حفظ کنید، و در کل، وضعیت را آشکارا مشاهده کنید. موقعی که احساس کردید وایو کم‌رنگ می‌شود، و ناپدید شدن را شروع می‌کند، اجازه دهید عنصر هوا در آکاشا، فضای درون، حل شود.

حالت هفتم - تمرکز روی فضای درون

آگاهی را به سطح پرنیوم و ناف ببرید، فضای این سطح را تجربه کنید. سعی کنید از فضا آگاه شوید. فضایی تاریک و عمیق. به عمق تاریکی فضای درون بدن بروید. در این فضای تاریک بدون نور، دایره‌ای میان‌تهی را مشاهده کنید. این دایره تاریک، بدون رنگ و سبک، که در درون فضای تاریک شفاف به نظر می‌رسد، یاترای آکاشا است، که تمام رنگ‌ها را در درون خود دارد. این دایره میان‌تهی انواع نقاط رنگی را در بردارد، نقاط و ذرات کوچک رنگی و نوری که در عمق حرکت می‌کنند و به خود شکل می‌دهند، و حرکت آن‌ها به سرعت حرارت است. این ذرات نورانی رنگین، در یک نظر اجمالی در شکل ظریف به نظر می‌رسند. درون دایره میان‌تهی را، که لبریز از فضای درون است، نگاه کنید. در آنجا متمرکز شوید و اجازه ندهید توجه شما منحرف شود. موقعی که توانستید یاترای آکاشا را روشن مشاهده کنید و دید خود را روی تصویر نگاه دارید، آهسته آنرا توسعه دهید. فضایی را که تمام بدن را فراگرفته است تجربه کنید. درون و بیرون شما چیزی جز فضا وجود ندارد. حرکت ذرات کوچک نوری را که شکل می‌گیرند و در رنگ‌های مختلف، در تمام مسیرها، اینجا و آنجا، در جریان هستند و آن‌گاه در

طرح‌های مختلف جمع می‌شوند، ملاحظه کنید. خود را در میان یاترای آکاشا مشاهده کنید. آگاهی کامل از فضای درون، فضای وسیع، نامحدود، ساکن، بدون آغاز و پایان را حفظ کنید. آگاهی را به‌طور مطلق و ثابت در این فضا کانونی کنید. مشاهده می‌کنید که بعد از آشکار شدن نقاط رنگی و نوری، محو شدن آن‌ها شروع می‌شود. بعد آکاشا را دنبال کنید، و به اعماق فضای درون بروید.

حالت هشتم - پایان

برای پایان تمرین آماده شوید. از فضای درون آگاه شوید. فضایی که کل بدن، از انگشتان پا تا سر، را فرا گرفته است. بدن فیزیکی را احساس کنید. احساس به بدن فیزیکی را توسعه دهید. از وضعیت مراقبه خود آگاه شوید. بدن را روی زمین احساس کنید. نقاط تماس بدن با زمین را حس کنید. از پیرامون خود آگاه شوید. به صداها گوش کنید. باها را حرکت دهید. بعد نفس عمیق و سه‌بار ذکر آم.

«هاری آم. تات. سات.»

دهار آکاشای دو

تمرکز روی پنج عنصر (ب)

اختلاف کیفی و نمادها در این تمرین در سه سطح آگاهی، طبق ضوابط موجود، بررسی می‌شوند، تا مشخص گردد که چه هستند و چه طور با آگاهی انسان رابطه پیدا می‌کنند. بهتر است در ابتدا مختصر آگاهی از فلسفه سانکیها (فلسفه نظری یوگا) داشته باشیم. این مکتب شرح و توصیف وسیعی از ظهور آگاهی و انرژی در شکل پورشا و شاکتی دارد.

در عالم هستی یک بدن آگاه وجود دارد که آنرا پورشا نامیده‌اند. واژه پورشا به معنی آگاهی است و بیان کننده حالتی از بی حرکتی می‌باشد. این آگاهی کلی نیرویی ظریف، خالص و بدون خطا است. در کنار این وجود نیرومند، وجود دیگری از انرژی کلی، به نام پراکرتی یا طبیعت ملاحظه می‌شود که وظیفه‌اش اداره هستی است.

فلسفه سانکیها، پورشا و پراکرتی (آگاهی و انرژی ماده) را دو نیروی دوقلو که در پس هر عنصر بالقوه نهفته‌اند می‌داند. این دو نیرو، اگر چه متفاوت می‌نمایند، ولی از یک مصدرند، و در خلقت آنها در کنار هم قرار می‌گیرند. آنها ابتدا از هم جدا هستند، اما موقعی که به هم می‌پیوندند تغییری اتفاق می‌افتد که حالت خلق در طبیعت است. برای مثال ترکیب اکسیژن و هیدروژن به ترکیب تازه‌ای که آب است می‌انجامد. وحدت پورشا و پراکرتی بدین‌گونه خلقت سومی را شامل می‌شود، و نوزادی دارد که عنصر نامیده می‌شود. عنصر، ظهور پایانی یا توسعه رشد دو نیروی پورشا و پراکرتی است. عنصر در شکل اولیه به صورت انرژی (روح) بوده است. در انجیل آمده است که در خاک روح

دمیده شد. روح منبع اصلی عناصر (بهوتا)^۱ است. دگر دیسی، از سطح روحی به سطح فیزیکی اتفاق افتاده است. موقعی که این دگرگونی از وجود ظریف به موجودات واقعی انجامید، عناصر موجود در طبیعت واقعی شدند.

به یک جسم معین «تاتوا» یا عنصر گفته می‌شود. عناصر اولیه که ما تاکنون شناخته‌ایم عبارتند از: اتر، هوا، آتش، آب و خاک. با ترکیب این عناصر طبیعت شکل می‌گیرد. این عناصر کیفیاتی متفاوت دارند، مانند: آب و خاک یا کیفیت آب که مخالف آتش است. لذا طریق درک طبیعت آن‌ها راه‌های مختلف دارد که تان ماترا نامیده می‌شود، که طبیعت ظریف درک عناصر است، و پنج قسم می‌باشد:

- ۱- صدا یا احساس ظریف فضا
- ۲- لامسه یا احساس ظریف عنصر هوا
- ۳- شکل یا احساس ظریف عنصر آتش
- ۴- طعم یا احساس ظریف آب
- ۵- بو یا احساس ظریف خاک.

این پنج تان ماترا به وسیله پنج ارگان دانش درک می‌شوند:

- ۱- گوش‌ها، وسیله ادراک صدا.
- ۲- لامسه (پوست)، وسیله ادراک بساوی.
- ۳- چشم‌ها، وسیله ادراک نور و شکل.
- ۴- زبان، وسیله ادراک طعم.
- ۵- بینی، وسیله ادراک بو.

معمولاً تکامل عناصر از تکامل تان ماتراهاست ارگان‌های درک و ارگان‌های عمل با پنج چاکرا در ارتباط هستند. در چاکرای مولاداهارا، مربع زرد به عنصر خاک اشاره می‌کند و تان ماترای آن (بو) است. همین‌طور هلال ماه در سوادهیستانا نشان عنصر آب است و تان ماترای آن طعم می‌باشد. در مانی‌پورا مثلث معکوس نشان آتش و تان ماترای آن شکل است. شش ضلعی آبی خاکستری در آنها تا نشان عنصر هوا و تان ماترای آن لمس کردن است. دایره خالی در ویشودهی نشان عنصر اتر یا آکاشا است و تان ماترای آن صدا می‌باشد.

تمریناتی که اینجا مطرح شده‌اند، داوطلب را هدایت می‌کنند تا آگاهی را درون ابعاد هوش آگاه، نیم آگاه و ناخودآگاه توسعه دهد. موضوعات حسی، روزانه به وسیله ارگان‌های حسی تجربه می‌شوند. ارگان‌های درک وسیله پیوند عناصر یا درک در آگاهی

هستند. آن‌گاه احساس حقیقی نمادها و علم عناصر را با نیم آگاهی پیوند می‌دهند، و در مرحله پایانی تجسم می‌یابند تا خلق الاهی‌ها و سیماهای خدای‌گونه عناصر را با ناخود آگاه پیوند دهند. به این طریق ما توانسته‌ایم هویت هر پنج عنصر را جستجو کنیم، مکان آن‌ها را تشخیص دهیم و ابعاد آن‌ها را تکامل بخشیم. شروع تمرینات با اثر متقابل عناصر و آگاهی از انرژی یا پورشا و پراکرتی است. با خلق مجدد جریان تکامل، می‌توانیم سیمای هر قسمت را از کل ساختار پیچیده مجزا کنیم.

روش

حالت اول - آمادگی

در یک حالت مراقبه که احساس می‌کنید راحت هستید، با ستون فقرات راست و سر و گردن کمی متمایل به عقب و بدنی متعادل، بنشینید. دست‌ها را، در حالت چین یا جنانامودرا، روی زانوها قرار دهید. چشم‌ها و دهان را ببندید. ذهناً از تمام بدن، از انگشتان پا تا نوک سر آگاه باشید. آگاهی را روی تمام قسمت‌های بدن، از یک عضو به عضو دیگر چرخش دهید. مطمئن شوید که در هیچ قسمت از بدن تنش یا خستگی وجود ندارد. با حرکت ذهنی در قسمت‌های بدن از وانهادگی کل بدن و از بی‌حرکتی تدریجی که ایجاد می‌شود، آگاه شوید. احساس کنید که کل بدن وانهاد و راحت است.

حالت دوم - بی‌حرکتی بدن

از وضعیتی که در آن قرار دارید آگاه باشید. روی وضعیت بدن تمرکز کنید احساس کنید که بدن استوار و بی‌حرکت می‌شود. هم‌زمان از آگاهی، بی‌حرکتی بدن و از آرامش بدن و روان آگاه باشید. بی‌حرکتی و سکون را در تمام بدن تجربه کنید. بدن فیزیکی را در وضعیت مجسمه تجربه کنید.

حالت سوم - عنصر خاک، بو

در این تمرین یک حرکت نزولی در سطوح آگاهی انجام می‌گیرد:

۱. سطح هوشیاری: در حالت سکون و آرامش، از فضای درون بدن آگاه باشید.

فضایی که تمام بدن، از سر تا انگشتان پا، را پوشانده است تجربه کنید. هم‌زمان از فضای

بیرون بدن آگاه باشید. با توسعه آگاهی احساس کنید که تمام بدن را فضا احاطه کرده است. درون این فضا، از عنصر خاک که با حس بویایی در ارتباط است آگاه شوید. از محیط و بوهایی که در حال حاضر در هوا استشمام می‌شوند آگاه شوید. بوی گل رُز را تجسم کنید و از آن آگاه شوید. احساس کنید که مشغول بویدن گل هستید و کوشش کنید بوی آن را احساس کنید. تجسم کنید گلی را از شاخه جدا کرده‌اید و به بویدن آن مشغول هستید، احساس خود را به بویدن گل یاس تغییر دهید. بوی گل یاس را احساس کنید. به اشیا بودار توجه کنید. احساس کنید که این اشیا در برابر شما قرار دارند و شما به خوبی بوی آن‌ها را احساس می‌کنید. برای لحظاتی آگاهی را روی موضوع بودار حفظ کنید و بو را استشمام نمایید. آگاه باشید از بوی نعنا، روغن سوخته، برنج گرم، بوی غذای تازه، و به شدت از هر بویی که احساس می‌کنید آگاه باشید. آگاه باشید از بوی یک بیمارستان، از بوی تنباکو.

۲. سطح نیم آگاه: حالت بویدن اشیا را فراموش کنید و از بدن فیزیکی خود آگاه باشید. از تمام بدن آگاهی داشته باشید. بی‌حرکتی و آرامش را در کل بدن احساس کنید. سنگینی را در بدن احساس کنید. از سنگین شدن بدن آگاه باشید. احساس کنید که بدن مانند خاک سنگین می‌شود. آگاه باشید از سنگینی و بی‌حرکتی بدن. احساس کنید بدن مثل خاک، سنگین و بی‌حرکت می‌شود.

احساس نشستن در خاک را در خود خلق کنید. محیط اطراف بدن شما خاک است. بالای سر و پایین سر خاک است. احساس کنید که شما هم مثل خاک سنگین و بی‌حرکت هستید. با این احساس که درون خاک قرار گرفته‌اید، یک گل لوتوس قرمز رنگ را با گلبرگ‌هایش درون زمین مجسم و آن را تماشا کنید. آگاهی از لوتوس قرمز رنگ را فراموش کنید. آگاه شوید از یک مربع زرد رنگ. مربع زرد رنگ را مشاهده کنید. به شدت از آن آگاه باشید. با آگاهی از اضلاع مربع مانع انحراف آگاهی از مشاهده مربع زرد رنگ شوید. به درون مربع زرد رنگ بروید. شیوالینگام دودی خاکستری رنگ را رویت کنید. شیوالینگام را واضح مشاهده کنید، و آگاه باشید از رنگ خاکستری دودی شکل. شیوالینگام را محصور شده به وسیله مار مشاهده کنید. مشاهده کنید انرژی مار مانند ای را که اطراف شیوالینگام خاکستری دودی رنگ چنبره زده است. چنبره زدن مار، کُندالینی یا نیروی روحی خواب‌آلود را نشان می‌دهد. این صورت را در حالی که ابتدا

روشن است و سپس کم رنگ می شود مشاهده کنید. هم زمان تصویر فیلی را در کل فضای بدن تصور کنید. فیلی که هفت شاخ یا هفت تنه دارد. سعی کنید این تصویر را روشن احساس کنید. فیل را با هفت تنه در فضای بدن مشاهده کنید. سنگینی فیل را که عنصر خاک را نشان می دهد احساس کنید.

۳. سطح ناخود آگاه: آگاه شوید از فضای پشت که درون بدن را فرا گرفته است. آگاه شوید در این فضا از الاهی خاک، در رنگ سیاه، که روی چهار پایه ای نشسته است. این الاهی را با آرایش و زیورهایش خوب تماشا کنید. او چهار بازو دارد. مشاهده کنید سر فیل را با گوش های درازش و الاهی را با بازوهایش، الاهی ای که در یک دست ساقه نیشکر دارد، در دست دوم کمان، در دست سوم غله و در دست چهارم تصویر که نماد تمام دریافت ها از زمین است. الاهی خاک را با رنگ سیاه و به روشنی تجسم کنید. اجازه دهید الاهی خاک ناپدید شود.

کانش الاهی دیگری است. آن را مجسم کنید. که روی یک چهار پایه نشسته است. مخلوق ذهن خود را تماشا کنید. از سر فیل و از گوش های درازش، که ظرفیت جوینده با هوش حقیقت را نشان می دهد آگاه باشید. مشاهده کنید دو عاج فیل را، یکی کوتاه و یکی دراز، آگاه باشید از دو دندان فیل و از چهار بازویش. در یک دست تبر دارد، که وابستگی به کثرت جهان را قطع می کند، و پایان غم ها است. در دست دیگر ریمان دارد که با آن پرتوجو را به سمت حقیقت می کشاند. در سومین دست خود برنج دارد که پیوستگی به امور روحی را نشان می دهد. دست چهارم به شجاعت و دلیری اشارت می کند. او، روی هم رفته، به جستجوگر حقیقت، قدرت و توانایی می دهد.

پای راست او روی ران چپش در حالت استراحت و پای چپ روی زمین نشان دهنده ذهن هوشمند است. ظرف شیرینی پیش روی او نماد فراوانی و نعمتی است که در انتظار یوگی است. موشی در نزدیکی او است. تمام تصویر را روشن مشاهده کنید. آگاه شوید از هر کدام و از هر قسمت. تجربه و درخشش هارمونی این الاهی را مشاهده کنید.

حالت چهارم - عنصر آب، طعم

۱. سطح آگاهی: آگاهی از عنصر زمین را رها کنید. دوباره آگاه شوید از فضایی که بدن را پوشانده است. فضایی که بدن را پوشانده است احساس کنید. تمرکز کنید روی

چشایی، تان ماترای عنصر آب. تمرکز کنید روی حس چشایی که مرکز آن در دهان است. آگاه باشید از مزه و طعم تمام غذاهایی که نام برده می‌شوند. احساس کنید که مشغول خوردن آن غذا هستید. مزه آن غذا را همین حالا احساس کنید. شما به خوردن کباب مشغول هستید. به یاد آورید مزه و طعم و بوی کباب را. طعم آن را تجربه کنید. حالت را برای لحظاتی حفظ کنید، سپس آن را رها کنید. مزه شکلات، بستنی و کوکا را خلق کنید. گلابی رسیده را مزه کنید، طعم آن را، شیرینی آن را، طعم گس گلابی نارس را احساس کنید. لیموترش را زبان می‌زنید. ترشی را در زبان احساس کنید. طعم شیر، کره، پنیر، شکر، عسل، و اختلاف دو نوع شیرینی را احساس کنید.

۲. سطح نیم آگاه: آگاهی از طعم و مزه را فراموش کنید. دوباره از فضایی که بدن را فراگرفته است آگاه شوید. احساس کنید که در دامنه کوهستان، کنار آبشار نشسته‌اید. احساس کنید که در فضایی میان آب نشسته‌اید. بالای سر شما آب است. آب از هر طرف شما به صورت یک پرده فرو می‌ریزد. نسیم و سردی آب را احساس کنید. شدت سنگینی آب را در هنگام ریختن احساس کنید. روانی آب را در حرکت احساس کنید. احساس کنید که شما هم رقیق شده و در آب غوطه‌ور هستید. خود را احساس کنید که مثل آب جریان پیدا می‌کنید. سردی آب را احساس کنید. احساس و تجربه کنید که در آب غوطه‌ورید. بدون هیچ تفاوتی همراه با آب جریان می‌یابید. طعم آب سرد را مزه کنید. با حفظ حس رقیق بودن، یک لوتوس سفید رنگ را تجسم کنید، و تمام اجزای آن را تماشا کنید. رنگ سفید براق، گلبرگ‌های روشن و آرامش لوتوس را مشاهده کنید. مشاهده کنید که لوتوس براق و سفید تمام فضای درون شما را فرا می‌گیرد. برای لحظاتی از نیلوفر سفید درخشان آگاه باشید. بعد مشاهده کنید که لوتوس در فضا به آرامی محو می‌شود. احساس کنید که نیلوفر سفید در فضا مستهلک می‌شود. یک هلال ماه را تجسم کنید. سفیدی خالص ماه را ببینید. به انحنا و جریان آرام ماه توجه کنید. بیشتر دقت کنید. مشاهده کنید که تمام فضا را ماه احاطه می‌کند. آگاه باشید از شعاع‌های ماه که به آرامی تمام فضای درون را پر می‌کند. یکی شدن خودتان را با ماه احساس کنید.

اجازه دهید تصویر هلال ماه محو شود. تصویر یک تمساح سفید بزرگ را مجسم کنید. مشاهده کنید که این حیوان تمام فضا را اشغال می‌کند. سعی کنید با دقت بیشتر تمساح را بزرگ و بزرگ‌تر مشاهده کنید. دندان‌های تیز و دهان گشادش را مشاهده کنید.

دم دراز و پاهای کوتاه تمساح سفید را ببینید، که در حال پرتوفشانی است. اجازه دهید که این تمساح در اقیانوس تاریک فضای درون محو شود. آگاه شوید از امواج دایمی اقیانوس در شب تاریک که به وسیله هلال ماه و ستارگان روشن و قابل دید می شود. این تصویر را آشکارا ببینید. آسمان تاریک به وسیله هلال ماه و ستارگان روشن و نورانی شده است. نور ماه و ستارگان در اقیانوس بی پایان تاریکی انعکاس یافته است. از عمق اقیانوس و حرکات دایمی آن آگاه باشید.

۳. سطح ناخود آگاه: حالت را فراموش کنید. تصویر در فضا محو می شود. لرد شیوا را، که بر یک کبرای بزرگ سیاه تکیه کرده است، تصور کنید. او را غوطه‌ور در میان اقیانوسی از شیر مشاهده کنید. هم‌زمان برهما را نشسته بر گل نیلوفر صورتی، که از ناف شیوا بیرون آمده است مشاهده یا تصور کنید. الاهی لاک‌شمی را که ثمد ثروت، قدرت و پیروزی است و در پیش پای او نشسته است ببینید. زمانی که توجه شما کاملاً به درون معطوف باشد، و از تجارب بیرونی پیوند گسیخته باشید، می‌توانید این تصویر را مشاهده کنید. تمرکز کنید تا تصویر را به وضوح مشاهده نمایید. کبرای بزرگ سیاه رنگ را با سرهای متعدد تصور کنید. ویشنو با رنگ آبی، نشان ابدیت در حال یوگانیدرا است. غوطه‌وری در دریای شیر نشان مهربانی بشر است. براهما در لوتوس صورتی بیرون آمده از ناف ویشنو، نشان خلق از بن نهایت است. برای لحظاتی روی این تصویر تمرکز کنید و آن را مشاهده نمایید.

حالت پنجم - عنصر آتش، شکل

۱. در سطح هوش: دوباره آگاه شوید از فضای درون بدن. تمرین آگاهی از عنصر آتش است. تان ماترای عنصر آتش شکل است. شما باید اختلاف اشکال را با خلق آنها در فضای درون مشاهده کنید. هر شکلی مربوط به هر حسی را در حد توان در فضای درون به صراحت و روشنی مشاهده کنید.

کوه پوشیده شده از برف را تجسم کنید. یک صخره سنگی، دامنه حاصلخیز کوه، رودخانه‌ای را تجسم کنید که در دو طرف، ساحل شنی دارد. قایق‌ها روی آب رودخانه روانند. قایق‌ها را مشاهده کنید. انواع قایق‌ها را، قایق بادی و، پارو زنی‌ها را، شناگرانی را که کنار ساحل در آب شنا می‌کنند مشاهده کنید. آگاه شوید از درختان مختلف در ساحل

رودخانه، از درختان میوه، میوه‌های متفاوت. آگاهی را روی این مشاهده درونی حفظ کنید. تمرکز کنید. مراقب باشید که ذهن از مشاهده منحرف نشود. در این حالت ویژه باقی بمانید. حالا یک ویلا را تجسم کنید. ویلایی کوچک، گل نیلوفر، استخری پر از گل لوتوس، طلوع خورشید، آسمان آبی رنگ روشن پوشیده از ابرهای سیاه و سفید، هوای بارانی، نزول باران، و رگبار شدید را مجسم کنید. ستاره را در آسمان ببینید که چشمک می‌زند. یک ماه کامل را در آسمان خلق کنید. مشاهده کنید که نور ماه بر درخت گلابی و بر درخت گردو می‌تابد. پرندگان را بر روی شاخه‌های درختان تجسم کنید. کبوتری در حال پرواز، طاوس نر با چتر بازش، طوطی سبز رنگ، تصویر آهو، گاو در مزرعه و خرگوش را در صحرا تجسم کنید. شکل مار، اسب، سگ، کرگدن، شیر، بزکوهی و میمون را تجسم نمایید. زنی را در حال دوشیدن شیر گاو، دوچرخه‌سواری را در حال حرکت، اتومبیل و هواپیما را تجسم کنید. آگاه باشید از سکوت جنگل، از امامزاده‌ای در دل جنگل. سکوت جنگل ...

۲. سطح نیم آگاهی: احساس کنید که در کنار آتش نشسته‌اید. شعله‌های آتش را مشاهده کنید که به هر طرف زیانه می‌کشند. شعله‌های طلایی آتش را ببینید، شعله‌های قرمز و طلایی را در هر سو و گرمای شدید را در کنار آتش احساس کنید. احساس کنید گرما افزایش می‌یابد و شما گرم‌تر می‌شوید. در برابر شعله آتش و احساس گرما مقاومت نکنید. با گرمای آتش یکی شوید. در گرما فرو روید. احساس کنید که به آتش تبدیل می‌شوید، و به هر سو شعله می‌کشید. شما در منطقه آتش با آتش برخورد می‌کنید. تصور کنید که از محوطه آتش خارج می‌شوید. اطراف خود را تصور کنید. یک لوتوس را به رنگ زرد مجسم کنید. تمرکز بیشتر با لوتوس زرد رنگ را روشن و صریح مشاهده کنید. گلبرگ لوتوس را جداگانه تماشا کنید. از ارتعاشی که با گل نیلوفر همراه است آگاه باشید. برای لحظاتی روی این گل تمرکز داشته باشید. آنگاه محو شدن گل را در فضا نظارت کنید. هم‌زمان با این دیدارها، و در حالی که نیلوفر محو می‌شود، مثلث معکوس قرمز رنگ را در فضا تصور کنید. تجسم کنید که مثلث مثل یک آتش روشن است و شما گرمی آنرا احساس می‌کنید. آگاهی را به فضا ببرید. خورشید را تجسم کنید. خورشید را در میان روز تابان مشاهده کنید. گرمای خورشید را احساس کنید. از انرژی و گرمای خورشید آگاه شوید. زمانی که خورشید در یک تصویر روشن ظاهر می‌شود و بعد شروع

به محو شدن می‌کند تصویر (رام) را که به چاکرای مانی‌پورا اشاره دارد خلق کنید. به نیروی زیست که شبکه خورشیدی را در بر گرفته، و رام به آن اشاره دارد، توجه کنید. تصویر رام را مشاهده کنید که با تمام قدرت و نیرو راه خود را به هر طرف باز می‌کند.

۳. سطح ناخودآگاه: دوباره آگاهی رابه فضایی که بدن شما را در بر گرفته است ببرید. در فضای درون، خورشید را با آن اشعه قرمز آتشین، در شکل یک ال‌ا‌ه‌ه طلایی، با بازوها و دست‌ها و موهای طلایی مشاهده کنید. نور طلایی رنگ خورشید در تمام مسیرها می‌درخشد. آن را مشاهده کنید که در یک ارباب طلایی در وسط آسمان می‌درخشد و می‌راند. چتری از طلا بر خورشید سایه می‌اندازد. ارباب خورشید به وسیله هفت اسب سبز رنگ و مردان سیاه رنگ با ساق پاهای قرمز به جلو رانده می‌شود.

زمانی که خورشید مسافرتش را در آسمان آغاز می‌کند، تاریکی شب به سوراخ می‌خزد و فعالیت در جهان آغاز می‌گردد.

نور طلایی آتشی رنگ را که از خورشید ساطع می‌شود تجربه کنید. احساس کنید که نور با سرعت به درون شما رانده می‌شود. تاریکی که علت آشکار جهل است از وجود شما می‌گریزد. درخشش نور را، که تمام جهات شما را فرا گرفته است، احساس کنید. خورشید را در گرما و انرژی، هردو، احساس کنید. نوری که تاریکی را پراکنده می‌کند، نیرویی که گرمای درون هستی را حفظ می‌کند و بر موانع غالب می‌شود به خوبی قابل رویتند. این روشنی و گرما را که بدن شما را تغذیه می‌کند تجربه کنید.

حالا به سیمای دیگر آتش توجه کنید. فرشته حرارت را تجسم کنید که در رنگ قرمز آتشی با دو چهره نمایان است. یکی نشان دهنده سیمای خوب گرما و دیگری مبین چهره خراب کننده آن. خرابی و آبادی، هردو، با آتش همراهند. نماد آتش سه پا و هفت دست دارد. موقعی که طلوع می‌کند، یک قوچ ارباه‌اش را به جلو می‌برد. قوچ گردونه انتقال اوست و پرچم حرکت او. از دهانش و از لای هر دندانش شعله آتش زیانه می‌کشد. آتش همیشه جوان است. و هرگز زوال را لمس نمی‌کند، او بداخلاق است. ببینید آتش را که برای شعله‌ور شدن و سوزاندن آماده است. او بیشتر روشن و سوزاننده ناپاکی هاست. او خالص است زیرا ناخالصی‌ها را می‌سوزاند. آتش ما را در نور خودش روشن نگاه می‌دارد. به عالم روشنایی می‌بخشد. تجسم و مشاهده کنید این آتش وسیع را، و بعد از روشنی کامل اجازه دهید تا در فضای درون ناپدید شود.

حالت ششم - عنصر هوا، لمس

۱. در سطح آگاهی: حالا حرکت ما درون عنصر هوا است. تان ماترا برای ارگان حسی عنصر هواست. آگاه باشید از لمس کردن. تماس با لباس را که با احساس تماس با بدن فرق می‌کند تجربه کنید. این تفاوت را در دست‌ها، که روی زانوها قرار دارند، احساس کنید. حالا لمس کردن را در دهان، نرمی پوست گربه و این‌که او را با دست لمس می‌کنید احساس کنید. تصور لمس کردن را تغییر دهید. احساس کنید که پوست حیوانی را لمس می‌کنید. اختلاف احساسات لمسی را تجربه کنید. تجربه احساس لمس کردن را. یک گاو، یک پرنده، یک قناری. از اختلاف پوست حیوان و پره‌ای پرندگان آگاه شوید. درجه حرارتی را که پره‌ای پرنده خلق می‌کند و حساسیت پوست حیوان را احساس کنید. ماهی را لمس کنید و از فلس‌های پوستش آگاه شوید.

احساس سرما را در خود ایجاد کنید. سردی هوا را روی پوست بدن خود احساس کنید. حالا با تجسم یک منبع حرارت احساس سرما را به احساس گرما تغییر دهید. تأثیر گرما را در سطح پوست احساس کنید. گرمای هوا پوست را لمس می‌کند. آگاه باشید از اختلاف احساس لمس در موضوعات مختلف. احساس کنید که شما مشغول لمس کردن اشیای خود هستید. در ارتباط با حس لامسه آگاه باشید از گل‌ها، صداها، سنگ، یک سیب، نارنج، رطوبت خاک، مورچه، نیش زنبور، مارمولک و احساس نیش حشره گزنده. شدت و ضعف درد را احساس کنید. اثر هر چیز را بر روی بدن و اختلاف تأثیر آن‌ها را احساس کنید، و این‌که بدن چطور با هر برخوردی مواجه می‌شود. احساس کنید با پای برهنه روی علف‌ها قدم می‌زنید. سردی و رطوبت علف‌ها را لمس کنید. احساس را تغییر دهید. احساس کنید روی سنگ‌ریزه‌ها با پای برهنه قدم می‌زنید. این احساس را به قدم زدن در خیابان با پای برهنه و زیر نور گرم خورشید، تغییر دهید. اثر این‌گونه تماس‌ها را در پوست بدن تجربه کنید. احساس کنید که با پای برهنه روی قطعات سنگ مرمر سرد راه می‌روید. همچنین روی تکه‌های یخ و روی برف‌ها، برف‌ها را زیر پا احساس کنید. بارش باران، بوران، و وزش هوای سرد را بر پوست بدن احساس کنید.

۲. در سطح نیم آگاهی: ذهن را از روی تمام احساس‌ها برگردانید. دوباره از فضا آگاه شوید. فضای اطراف و درون خود را تماشا کنید. از وجود یک مثلث آگاه شوید، مثلثی که رأس آن بالا است. آگاه شوید از مثلثی دیگر در زیر آن که رأس آن پایین است. دو

مثلث متقاطع روی هم. آگاه شوید از این دو مثلث. هم‌زمان به فضای درون خود خیره شوید و نقطه بسیار کوچک روشنی را مشاهده کنید. ببینید آن نقطه کوچک روشن چگونه در تاریکی می‌درخشد و فضای تاریک را روشن می‌کند. نقطه درخشان روشن چشمک نمی‌زند. آن بسیار کوچک و بدون نوسان و شعله است. آن را، که مانند آرامش در سطح دریاچه است، برای لحظاتی تماشا کنید. درست مانند انعکاس نور آسمان در سطح دریاچه هم‌زمان با خیره شدن به درون دریاچه از عمق و آرامش آن آگاه شوید. تمرکز بیشتر برای درک آرامش و سکوت. عمیق شوید در آب دریاچه و بزکوهی خوش‌اندام را تماشا کنید. حرکت بزکوهی را دنبال کنید. تند و آرام حرکت می‌کند، و در سطح ناخودآگاه بدون مانع نورفشانی می‌کند.

۳. سطح ناخودآگاه: سپس محو شدن روشنی در فضا شروع می‌شود. آن را مشاهده کنید و ببینید چگونه در فضای تاریک ناپیدا می‌گردد. عنصر هوا و الاهی باد را شناسایی کنید. عنصر هوا آبی رنگ و نشان بی‌نهایت است. هوا همانند سرعت فکر در حرکت است و گردونه انتقالش بزکوهی است. بزکوهی برای تغییر مکان و سرعت نماد شده است. در یک دست بادبزی دارد که نشان پایداری در برابر طغیان است. عنصر هوا همه چیز را در برمی‌گیرد. و جسورانه ارباب درخشانش را به وسیله یک جفت اسب می‌راند. او قوی و مسؤول نیروی شفا است. او به گاو تشبیه می‌شود، و شمشیری که بر انرژی و تیزی دلالت می‌کند، در دست دارد. کوشش کنید تا عنصر هوا را آن‌گونه تجسم نمایید. از پایداری و سرعت عنصر هوا آگاه باشید. کوشش کنید تا عنصر هوا را که همه اشیا را در برگرفته است درک کنید. برای مدتی طولانی، قبل از محو در فضا، آگاهی خود را بر آن متمرکز کنید.

حالت هفتم - عنصر اتر، صدا

۱. سطح آگاهی: حالا باید به عنصر اتر بروید. از فضای درون آگاه شوید. از فضای بیرون که در آن نشسته‌اید نیز آگاه باشید. هوای اطراف بدن را، که شما را در خود گرفته است احساس کنید. بدن با فضا محصور شده است. آگاه باشید از درون خود که از هوا پر شده است. فضای درون مانند فضای بیرون است. این فضا عنصر اتر است. صدای تان‌مانترای عنصر اتر با آن در ارتباط است. در لحظات بعدی از اختلاف صداها آگاه

باشید. آگاهی را روی صداها مرکزیت دهید. حالا صدای نواختن زنگ را خلق کنید. صدای زنگ را واضح بشنوید. صداهای طبل، فلوت و صدای بلندی را که از ناقوس می آید شنیده ارتعاش صدا را احساس کنید. صدای سنج را از یک گروه موسیقی بشنوید. صدای پرنده را شناسایی کنید. پرنده ای که می خواند. صدای اتومبیل روشن را احساس کنید. صدای نوزاد گریه، آواز دسته جمعی گر، به صداهای مردم که با هم گفت و گو می کنند و می خندند، به سرفه، عطسه و زنگ تلفن گوش کنید و آن ها را شناسایی نمایید. به صدای ساعت دیواری، حرکت قطار، حرکت تراکتور در مزرعه، و به صدای ماشین تحریر گوش فرا دهید. بعد برای لحظاتی به صدای حیوانات توجه کنید. صدای گاو گرسنه، صدای موش، غرش شیر، صدای زنبور، صدای رعد و برق آسمان و صدای پرواز هواپیما بر پهنه آسمان را بشنوید.

۲. در سطح نیم آگاهی: از تمام تصورات چشم پوشی کنید، و کوشش کنید در تجسم فرشته دیاتوس قدیمی ترین الاهی که برای آسمان یا ابدیت نماد شده است. تجسم کنید آسمان نورانی بی پایان را. آسمان یا بهشت را در شکل یک جنس مذکر، یک دیوتی [رب النوعی که آگاهی خالص را نشان می دهد، تغییر پذیر نیست، بی آغاز و بی پایان است، نه تغییر یافته و نه تغییر می یابد] تجسم کنید. او درون هر شیء سکنا دارد و مافوق هر چیز قرار می گیرد. آگاهی خالص می تواند در هر موقعیتی ظاهر شود. بی شکل است و می تواند به خود شکل دهد. سعی کنید آگاهی خالص را تجربه کنید.

حالت هشتم - پایان

برای پایان تمرین آماده شوید. آگاه باشید از فضای اطراف خود. فضایی که شما در آن قرار گرفته اید. به تدریج از بدن آگاه شوید، از وضعیتی که در آن قرار دارید، از دست ها، و از کل بدن. نقاط تماس بدن و زمین را احساس کنید. پیرامون خود را احساس کنید. آگاه شوید از صداهای اطراف خود. تنفس عمیق ... حرکت بدن ... و سه بار ذکر آم. سپس از حالت خارج شوید.

«هاری آم. تات. سات.»

دهارا آکاشای سه

تمرکز روی چاکراها (الف)

دهارا آکاشا به معنی فضای عمیق است. درباره این اصطلاح ادبی اختلاف نظر و برداشت و تفسیر وجود دارد. در توصیف‌های انجام شده آنرا از چید آکاش و هیریدا آکاشا بالاتر دانسته‌اند. این فضای عمیق یک فضای فیزیکی نیست ... بعضی از متون آنرا فضای بالای بدن توصیف کرده‌اند. منطقه آرام یا بالاترین فضا. مراکز تعلیم یوگا هر کدام سیستم خاصی را رعایت می‌کنند و بین آنها اختلاف نظر وجود دارد. اما بیشتر این مراکز تعلیم، توافق دارند که آگاهی روانی در منطقه فضای عمیق توسعه می‌یابد. لذا بر حسب تجربه در این زمینه و تأکیدهایی که به عمل آمده است، تمرینات بر تجسم چاکراها صورت می‌گیرد. در تمرین‌های تمرکزی چاکراها، اشکال و مناظر در رنگ قرمز ملاحظه شده‌اند، در حالی که یک هاله طلایی آنها را در بر گرفته است. این نشانی از خلوص و نیرومندی چاکرا است. مشاهده چاکرا محدود می‌گردد با بیجاماترا. آگاه شدن از مرز و حدود چاکرا با کمک ماترا، که یک سیمای مهم از تمرین است. در اینجا ما از دو نظریه یا تمرین، خیره شدن به نوک دماغ و خیره شدن به نقطه بین دو ابرو، که در ارتباط با چاکرای مولاداهارا هستند، بهره می‌گیریم. خیره شدن به نوک دماغ همانند روشن کردن چراغ دیواری است که دیوار را روشن می‌کند. مولاداهارا به کمک زدن سویچ نوک دماغ روشن می‌شود.

حالت اول - آمادگی

در یکی از وضعیت‌های مراقبه، که در آن احساس راحتی می‌کنید بنشینید. اطمینان

حاصل کنید که ستون فقرات راست و سر و گردن کمی متمایل به عقب است. چشم‌ها و دهان را ببندید و بدن را متعادل کنید، به نحوی که بتوانید برای مدتی ثابت و بدون احساس ناراحتی در اعضای بدن، در وضعیت فعلی باقی بمانید. آگاه باشید از سطح فیزیکی بدن. پس از احساس تعادل کامل، کوشش کنید تا هر حرکتی را در بدن به حداقل ممکن برسانید. توجه را از صداهای بیرون به درون خود ببرید. آگاهی را در خود مرکزیت دهید. سکوت و آرامش درونی را مشاهده کنید، و این حالت را در کل بدن توسعه دهید. مطمئن شوید که تمام بدن از سر تا انگشتان پا بدون تنش است ... تمام بدن باید از هر نوع تنش و خارش آزاد باشد.

آگاهی را ذهناً در تمام قسمت‌های بدن بگردانید. هر قسمت از اعضا و مفاصل بدن را واریسی کنید. راحتی را در کل بدن و اندام‌ها احساس کنید. تمام بدن را ذهناً تماشا کنید. بدن را از درون و انبساط کنید. هر فرصتی را، حتی کمترین فرصت را، در بدن تجربه کنید. هر حالتی از بدن، مانند احساس و انبساط فیزیکی، روانی و هر تغییری را مشاهده و تجربه کنید. آگاه شوید از وسعت فضای درون. ذهن را به درون این قالب فیزیکی ببرید. این عالم صغیر را مشاهده کنید. تجربه درون بدن و تجربه عالم صغیر در قالب بدن را ببینید. فضای بی‌کران درون خود تجربه‌ایست پایدار.

حالت دوم - فضای درون

از تمام بدن و فضای درون بدن آگاه باشید، فضایی که تمام بدن را از سر تا انگشتان پا احاطه کرده است، فضای درون بدن. این فضا را تجربه کنید. فضا را مشاهده کنید. احساس کنید که بدن حفره‌ای است خالی. این فضا را پر از هوا و هستی احساس کنید. زمانی که از فضا آگاه می‌شوید، این احساس را تجربه کنید. موقعی که شما از هوا آگاه می‌شوید، جنبش و حرکت وجود دارد. در درون بدن دو احساس وجود دارد. حرکت پرانا، حرکت رنگ‌های روشن، و حرکت روانی درون بدن را تماشا کنید. آگاه باشید از وسعت یافتن سکوت درون بدن. هر دو هوا و فضای درون را نشان می‌دهند.

حالت سوم - تمرکز مولداها را

حالا که مشغول مشاهده و احساس درون هستید، یک لوتوس را با چهار گلبرگ خلق کنید و آن را احساس و تجربه نمایید. لطفاً در نظر داشته باشید که خلق لوتوس در فضای

درون است نه در چید آکاش یا هر دیا آکاشا. شما در حال تجسم کردن یا تترای مولادها را در هر مکان خاص نیستید، بلکه درون فضایی به سر می‌برید که به وسیله شما دریافت وجود دارد. تصور گل نیلوفر چهار گلبرگی را توسعه دهید. تجسم را تغییر دهید. بالا و پایین ببرید تا در ناحیه مولادها را قرار گیرد. چهار گلبرگ لوتوس را در این ناحیه تماشا کنید.

با کل آگاهی و شدت تمرکز نماد مولادها را که لوتوس چهار برگی قرمز رنگ است، در چاکرای مولادها را تجسم کنید و آن را رویت نمایید. لوتوس قرمز نشانی است از عنصر خاک. کوشش کنید تا آگاهی را توسعه دهید، و شکل ظریف و نوری آن را در ناحیه مولادها را مشاهده کنید. همین‌که این تصویر روشن شد و آن را مشاهده کردید، ذهناً بیجاماترای مولادها را تکرار کنید. بیجاماترا (لام) است. بیجاماترای لام همراه با دم و بازدم تکرار می‌شود. اجازه ندهید که ذهن شما پریشان یا منحرف شود. آگاهی را روی گل لوتوس چهار گلبرگی قرمز که با هاله طلایی رنگ احاطه شده است متمرکز کنید. حالت را ثابت نگاه دارید و لوتوس را در چاکرای مولادها را مشاهده نمایید. بعد از مشاهده تکرار بیجاماترای مولادها را متوقف کنید.

حالت چهارم - سوادهیستانا

گل نیلوفر شش گلبرگی را در فضای درون بدن تجسم کنید. یک صورت ذهنی از یک لوتوس شش ضلعی در رنگ قرمز را خلق کنید. لوتوس را در فضای درون تجسم کنید، سپس آن را جابه‌جا نمایید تا در ناحیه سوادهیستانا قرار گیرد. چاکرای سوادهیستانا در ناحیه عجان واقع در دنبالچه بالای دستگاه تناسلی قرار دارد. از آن آگاه باشید. حالا دو گل نیلوفر در بدن شما وجود دارد. از گل نیلوفر دوم آگاه باشید. تمرکز کنید روی گل دوم، که نیلوفر شش گلبرگی قرمز رنگ است و یک هاله طلایی آن را احاطه کرده است. با تنفس و ماترا هر دو را به هم متصل کنید. دم با تکرار بیجاماترای مولادها را لام، و بازدم با تکرار بیجاماترای وام. کوشش کنید هر دو تصویر را در شکل، اندازه و رنگ برابر مشاهده کنید. تنها اختلاف در گلبرگ‌ها است. لوتوس مولادها را چهار گلبرگ دارد، و سوادهیستانا شش گلبرگ. هر دو در رنگ قرمز هستند، و هاله‌ای طلایی آن‌ها را احاطه کرده است. برای مدتی با دم بیجاماترای لام و بازدم بیجاماترای وام را تکرار کنید.

حالت پنجم - مانی پورا

تکرار بیجاماترا را متوقف کنید، و سومین گل نیلوفر را در فضای درون تصور کنید. یک گل نیلوفر را با ده گلبرگ و رنگ قرمز در فضای درونی بدن تجسم کنید. آگاهی از لوتوس خلق شده در فضای درون را شدت بخشید و آنرا مشاهده کنید. مطمئن شوید که محور تماشای لوتوس ده برگی با رنگ قرمز هستید. هر گلبرگ را جداگانه مشاهده کنید. در همان حال که به مشاهده لوتوس ده گلبرگی قرمز مشغول هستید، جای آنرا تغییر دهید، و آنرا به ناحیه مانی پورا ببرید، مقابل ناحیه ناف، در ستون فقرات، مرکز چاکرای مانی پورا. لوتوس را مستقیم و در امتداد گل لوتوس سوادهیستانا و مولاداهارا تجسم و مشاهده کنید. آنگاه هر سه لوتوس زیبا را در رنگ قرمزی که به وسیله هاله ای طلایی رنگ احاطه شده است مشاهده کنید.

آگاهی شما از لوتوس مانی پورا شدیدتر و واضح تر است. هنگامی که این لوتوس را مشاهده می کنید تنفس با آگاهی از مولاداهارا شروع و ماترای لام را تکرار کنید. آگاهی و تنفس را از مولاداهارا همراه با تکرار ماترای لام تا چاکرای سوادهیستانا حرکت دهید و ماترای وام را تکرار کنید. حرکت را ادامه دهید تا به چاکرای مانی پورا برسید. ماترای رام را تکرار کنید. در مانی پورا دم پایان می پذیرد. بعد با زدم و آگاهی از مانی پورا و با تکرار رام تا سوادهیستانا نزول می کنید. آنگاه با تکرار ذهنی یام و لام به چاکرای مولاداهارا می روید. بنابراین با دم از مولاداهارا و با تکرار ذهنی ماترای لام - یام - رام تا مانی پورا نزول می کنید، سپس با با زدم مانی پورا و تکرار ذهنی رام - یام - لام نزول خواهید کرد. اکنون سه چاکرا را با تنفس، آگاهی و ماترا پیوند دهید. رنگ ها را در هر چاکرا در گلبرگ های لوتوس یکنواخت و قرمز که در یک هاله طلایی احاطه شده اند مشاهده کنید.

حالت ششم - چاکرای آناهاتا

ماتراها را متوقف کنید. آگاه شوید از فضای درون. در این فضا تصویری از یک لوتوس را با دوازده گلبرگ، در رنگ قرمز، تجسم کنید. هر گلبرگ را جداگانه مشاهده کنید. موقعی که در دیدن لوتوس دوازده گلبرگی قرمز، که هاله طلایی آنرا احاطه کرده است، توانا شدید، می توانید آنرا جابه جا کنید تا در ناحیه قلب، مرکز چاکرا قرار گیرد. هر چهار لوتوس را با تنفس به هم مربوط کنید. بیجاماترای چاکرای قلب (یام) است. با

عمل دم و آگاهی ذهناً تکرار کنید: لام، یام، وام. بعد با بازدم و تکرار ذهنی: وام، رام، یام، لام آگاهی را با بازدم نزول دهید. سعی کنید در هر حرکت همه لوتوس‌ها را مشاهده کنید.

حالت هفتم - ویشودهی

تکرار ماترا را متوقف کنید. توجه کامل به فضای درون داشته باشید. در این فضا گل نیلوفر دیگری را، که دارای شانزده گلبرگ است، با رنگ قرمز تجسم کنید و به آن خیره شوید. آگاه باشید از تمام شانزده گلبرگ. بعد از روشنی لوتوس کوشش کنید تا آنرا جابه‌جا کنید به طوری که در برابر چاکرای ویشودهی قرار گیرد. لوتوس شانزده گلبرگی قرمز را در فضای ویشودهی مشاهده کنید که در اندازه و شکل و رنگ با لوتوس‌های قبلی یکسان است. بیجاماترای ویشودهی «هام» است. کوشش کنید که با تنفس و ماترا این چاکرا را با چاکراهای دیگر پیوند دهید. با هر عمل دم از مولاداهارا و تکرار ذهنی لام، وام، رام، یام، هام، دم را تا ویشودهی صعود دهید. به خاطر داشته باشید که عبور دم از مراکز چاکراهاست. بعد بازدم و تکرار ذهنی ماترای هام، یام، رام، وام و لام. بازدم را تا مولاداهارا، از مسیر چاکراها، برگشت دهید. هنگام دم و بازدم و تکرار بیجاماترا، هر لوتوس را در مکان خودش مشاهده کنید. مشاهده کنید که در اندازه، شکل و رنگ یکسان هستند و در یک خط مستقیم قرار دارند. لوتوس‌ها به وسیله‌ی هاله‌ی طلایی رنگ احاطه شده‌اند. تنها اختلافی که وجود دارد، در تعداد گلبرگ آن‌هاست. آن‌ها با تنفس و بیجاماترا به هم پیوند یافته‌اند.

حالت هشتم - تمرکز بر نوک دماغ

تکرار بیجاماترا را متوقف کنید. تصویر دایره‌ی قرمز رنگ را در فضای درون خلق کنید. آنرا جابه‌جا کنید. اندازه‌هایش را تغییر دهید. آنگاه تصویر دایره را روی نوک دماغ قرار دهید. روی دایره نوک دماغ تمرکز کنید. دایره‌ی قرمز را در نوک دماغ مشاهده کنید. بیشتر روی این دایره قرمز تمرکز کنید. بیجاماترای تاسی‌کاگرا، «سو» است. با دم از مولاداهارا تا نوک دماغ صعود کنید، و آنگاه ذهناً بیجاماترای لام، وام، رام، یام، هام، و سو را تکرار کنید. و با بازدم بیجاماترای سو، هام، یام، رام، وام و لام را تکرار نمایید.

حالت نهم - آجنا

تکرار ماترا را متوقف کنید. در فضای درون تصویر دیگری از یک لوتوس با دو گلبرگ تجسم کنید. تماشا کنید لوتوس دو گلبرگی قرمز را که گلبرگ‌هایش همدیگر را لمس می‌کنند. مکان این تصویر را جابه‌جا کنید تا در اندازه و شکل در مرکز آجنا چاکرا قرار گیرد. به آن توجه کنید. بیجاماترای آجنا، آم، است. با تنفس و بیجاماترا تمام چاکراها را به هم پیوسته کنید. در این اتصال احساس کنید که تمام آن‌ها قرمز رنگ هستند، و با یک هاله طلایی احاطه شده‌اند. دم را با تکرار ذهنی بیجاماترای لام، یام، رام، یام، هام، سو، و آم صعود دهید، آنگاه با بازدم و تکرار ذهنی. آم، سو، هام، یام، رام، یام و لام برگشت دهید.

حالت دهم - ستایش با آم و مشاهده چاکراها

ماترا را متوقف کنید. توجه خود را روی نقطه چاکرای مولادها را کانونی کنید. چند بار ذکر آم را تکرار کنید. بعد آگاهی را در چاکرای سوادهیستانا کانونی کنید و ذکر آم را تکرار کنید. به مانی‌پورا بروید. ذکر آم را تکرار کنید. آگاهی را به آنها تا ببرید. ذکر آم را تکرار کنید. به چاکرای ویشودهی بروید. ذکر آم برای چند بار. آگاهی را به نوک دماغ ببرید. ذکر آم. از آنجا به مرکز آجنا و تکرار آم. آگاه شوید از بیندو آم را تکرار کنید. حالا تمام لوتوس را در فضا حل کنید. آگاه شوید از فضایی که تمام بدن را پوشانده است.

حالت یازدهم - پایان

برای پایان تمرین آماده شوید. از بدن فیزیکی که روی زمین نشسته است، آگاه شوید. حالت مراقبه را لمس کنید. از نقاط تماس بدن با زمین آگاه شوید. از موقعیت بدن، صداهای محیط اطراف خود و از تنفس آگاه باشید. یک نفس طولانی و آهسته چشم‌ها را باز کنید.

«هاری آم. تات. سات»

دهار آکاشای چهار

تمرکز روی چاکراها (ب)

زمانی افراد به بیداری چاکراها توجه پیدا می‌کنند که با مشکلات جسمی یا روانی مواجه گردیده‌اند. آنان تمرکز بر یک نقطه یا یک موضوع را آغاز می‌کنند. بارها و بارها تجربه خود را تکرار و تجدید می‌نمایند، اما به علت پراکندگی ذهن بهره آن‌ها یا هیچ است یا اندک. آنان یک حالت تناوب رفت و آمد بین خواب و بیداری را دنبال می‌کنند. یوگا از یک لحاظ مشکلات تمرکز را لمس می‌کند. تمرکز با آگاهی از نادی سوشومنا طلوع می‌کند. نادی سوشومنا کانال انتقال انرژی روحی است که در راستای ستون فقرات جریان دارد، و از اولین مرکز روانی مولاداهارا در ناحیه پرنیوم ریشه گرفته، با عبور از مراکز چاکراهای دیگر تا ساهاسرارا در تاج سر ادامه می‌یابد. سوشومنا قوی‌ترین نیرو در مردان است. نیروی است غیر فیزیکی که تصفیه کننده و تمیز کننده می‌باشد، و در بی‌شکلی جریان دارد. آن نمونه‌ای از ذات عالم کبیر است. یک حالت الوهیت مانند که در حالت خواب آلودگی است، و بعضی آن‌را نادی خواب آلود نامیده‌اند. زمانی که نادی سوشومنا بیدار می‌شود، شما نیازی ندارید که برای تمرکز کوشش کنید. جریان تمرکز به طور طبیعی صورت می‌گیرد و خودبه‌خودی می‌شود.

روش

حالت اول - آمادگی

در یک وضعیت مراقبه با ستون فقرات راست و سر و گردن کمی متمایل به عقب، به گونه‌ای که کاملاً احساس راحتی بنمایید بنشینید. چشم‌ها و دهان را ببندید. وانهادگی

را در آن‌ها احساس کنید. دست‌ها را در حالت جین یا جنانامودرا روی زانوها قرار دهید. برای چند دقیقه ذهناً موقعیت بدن را مشاهده کنید. از موقعیت بدن روی زمین آگاه باشید. ذهناً بدن را مشاهده کنید: انگشتان پا، زانو، ساق پا، دست‌ها، انگشتان دست‌ها، بازوها، پشت، نیم‌تنه، گردن، شانه‌ها، و سر. کوشش کنید تا تصویری از خود خلق کنید. ذهناً تجسم کنید که یک آینه قدی در برابر شما قرار دارد، و شما تصویر کامل خود را در آینه مشاهده می‌کنید، و از موقعیت خود آگاه می‌شوید. وضعیت خود را با لباسی که پوشیده‌اید در آینه مشاهده کنید، همان‌گونه که با چشم باز تصویر خود را در آینه رویت می‌کنید.

حالت دوم - آگاهی از درون چیدآکاش

آگاهی را به فضای تاریک ببرید. فضای تاریک را در سر و اطراف سر تجربه کنید. آگاه باشید از فضای تاریک درون چیدآکاش. تمام آگاهی را متوجه فضای تاریک بالای سر بنمایید. به فضای بالای سر خود توجه کنید. احساس کنید که در جلو، پشت و بالای سر شما چیزی جز آسمان خالی وجود ندارد. در حالی که در چیدآکاش مشغول هستید، از ظهور رنگ‌ها، شمع‌های نوری، تصاویر و سایه روشن آگاه می‌شوید. شما ناظر خواهید شد بر حرکت رنگ‌های مختلف، سیاهی‌ها و روشنایی‌هایی که می‌آیند، در هم ادغام می‌شوند، و ناپدید می‌گردند. با شدت تمرکز و آگاهی کامل باید این تظاهرات را که در رنگ، شکل، تاریکی، روشنی و تصاویر ظاهر می‌شوند مشاهده و تجربه کنید. به هیچ‌کدام از آن‌ها تعلق خاطر ندارید. ظهور آن‌ها با فعالیت روان شما مربوط است. آرام و ساده فقط آن‌ها را تماشا کنید.

به تدریج با توسعه فضای چیدآکاش فضای تهی را تجربه کنید. آگاه شوید از آسمان پهناور بیرون از بدن. فضای درون را در بیرون تماشا کنید. احساس یک فضا نورد را در فضا داشته باشید. یک احساس تاریکی بی‌نهایت. تاریکی کاملی که در درون آن ستاره‌ها مانند نقاط نورانی در رنگ و اندازه‌های مختلف چشمک می‌زنند. این تجربه ساده را کامل کنید. یک قسمت از آگاهی باید فضا را تجربه کند، قسمت دیگر آگاهی باید فقط تجربه را مشاهده کند. این مشاهده و تجربه، و این مشاهده تجارب حسی و موضوعات را ادامه دهید.

حالت سوم - تمرکز سوشومنا

از فرق سر به پایین بدن نگاه کنید. از بالای سر از انگشتان پا آگاه شوید. تجربه کنید که فضا تمام بدن را فرا گرفته است. آگاهی را به انگشتان پا بیاورید. آن‌ها را نگاه کنید. هنگام توجه به پایین فضا را تجربه کنید. حالا با وسعت آگاهی، از انگشتان پا تا صورت، فضای اطراف و جلوی خود را تجربه کنید، همان‌گونه که در تاریکی شب نور و لباس‌های خود را درک می‌کنید. تجربه خود را با قسمتی از آگاهی تجربه تاریکی کامل کنید، و با قسمت دیگر آگاهی تجربه را تماشا کنید. هر دو باید در یک زمان اتفاق افتند.

حالا آگاهی به تاج سر و به درون سوشومنا رسیده است. نگاه کنید که چگونه به سمت پایین می‌رود، چگونه از ستون فقرات و از میان شش چاکرا عبور می‌کند. همچنان‌که از بالا و از درون سوشومنا به پایین نگاه می‌کنید، از شش نقطه‌ی روشنی که جدا از هم در مسیر سوشومنا هستند آگاه شوید. اگر به دقت نگاه کنید اولین نقطه نورانی را، در پایین‌ترین قسمت ستون فقرات، در ناحیه‌ی عجان، جایی که سوشومنا ریشه می‌گیرد، خواهید دید. در قسمت بالای آن در دنبالچه، در درون سوشومنا دومین لکه‌ی نورانی را مشاهده می‌کنید. در برابر ناف، درون سوشومنا، سومین نقطه روشن می‌درخشد، و بالاتر از آن در نقطه‌ای مقابل قلب، بین کتف‌ها، چهارمین نقطه روشن را مشاهده خواهید کرد. پنجمین نقطه نوری در پشت، درون سوشومنا، مقابل حفره‌ی گلو، درخشش دارد. و در رأس ستون فقرات و در مرکز مغز مقابل نقطه بین ابروها نیز نقطه روشن می‌باشد. آخرین نقطه‌ی روشن و نورانی را در تاج سر مشاهده می‌کنید.

حالت چهارم - مشاهده رنگ چاکرا

آگاهی شما در سطحی برتر از این نقاط مختلف روشنایی قرار دارد، و شما به پایین نگاه می‌کنید. مشاهده می‌کنید که این نقاط مانند ستاره‌های کوچک می‌درخشند، و شما آن‌ها را تماشا می‌کنید. آن‌ها را در درون سوشومنا، در یک خط مستقیم، مشاهده کنید که مانند یک رسمان طلایی درخشش دارند. نگاه شما از پایین تا نوک سر به نقاط روشن برخورد می‌کند. آن قسمت از هوشیاری که در حال دیدن است می‌تواند در هر مسیری حرکت کند. این قسمت از آگاهی را مستقیم به پایین‌ترین حد ببرید، به اولین نقطه روشن، و آن را از نزدیک تماشا کنید. اولین نقطه‌ی روشن چاکرای مولادها را است. از نقاط روشن

دیگر نیز آگاه باشید. از بالا به پایین نگاه کنید، اولین نقطه روشن را مشاهده کنید، تجربه کنید فضای اطراف را و آگاهی که در حال تماشا کردن است. نفس میکروسکپی است، نقطه‌ای را که تماشا می‌کنید فضای میکروسکپی است.

اکنون به عمق نقطه روشن نفوذ کنید، و تجربه رنگ‌ها را تقویت نمایید. همچنان‌که از عمق نقطه روشن آگاه می‌شوید، رنگ مولوداها را تغییر می‌یابد، و تمام فضا قرمز می‌شود. فضای آکنده از نور قرمز رنگ را مشاهده کنید. همراه با مشاهده این نور قرمز یک احساس تهی بودن حاصل می‌شود. مشاهده کنید ساختار درون را که از نور قرمز لبریز شده است.

حالا آگاهی را از اولین نقطه روشن به دومین نقطه ببرید همچنان‌که شما آگاهی را از مولوداها را بیرون می‌کشید، نور قرمز ناپدید می‌شود و فضا تاریک می‌گردد. آگاهی را به دومین نقطه روشن، سوادهیستانا. ببرید، در ناحیه دنبالچه، این نقطه روشن را تماشا کنید. با ورود آگاهی به این نقطه روشن فضا تغییر رنگ داده و به رنگ شنگرف درمی‌آید. آگاهی را شدت و عمق ببخشید و ببینید رنگ نارنجی را که در فضا پخش می‌شود. از دومین نقطه خارج شوید. همچنان‌که آگاهی را از نقطه روشن بیرون می‌کشید، رنگ نارنجی ضعیف و ناپدید می‌شود و به درون تاریکی می‌رود. در فضای تاریک درون در سطح مانی‌پورا عقب ناف، آگاهی را بالا ببرید، سومین نقطه روشن را مشاهده کنید. وقتی به این نقطه دقیق می‌شوید رنگ آن به زرد طلایی تغییر می‌یابد. رنگ شعله شمع یا رنگ آتش طبیعی را خواهید دید. فضای درون را که با نور زرد طلایی پُر شده است ببینید. وقتی نگاه خود را از مانی‌پورا و نقطه روشن بیرون می‌کشید، رنگ زرد طلایی ضعیف و ناپدید می‌شود و در تاریکی فضای درون محو می‌گردد. در این فضای تاریک آگاهی را بالاتر ببرید، تا سطح مقابل قلب، در چاکرای آنهااتا. به نقطه درون آنهااتا وارد شوید. رنگ فضا تغییر می‌یابد و به رنگ آبی آسمانی تبدیل می‌گردد. مشاهده کنید فضای قلب را که با نور روشن آبی آسمانی پُر شده است. همچنان‌که آگاهی خود را از این مرکز بیرون می‌برید، رنگ روشن آسمانی ضعیف می‌شود و در تاریکی فضا ناپدید می‌گردد. در این فضای تاریک آگاهی را بالاتر ببرید، در سطح ویشودهی، پشت ناحیه گلو، و نقطه روشن را مشاهده کنید. این نقطه را تماشا کنید، رنگ آن، به رنگ بنفشه ارغوانی تغییر می‌یابد. فضای درون را پُر شده از رنگ بنفشه ارغوانی مشاهده کنید.

همچنان‌که آگاهی را از مشاهده ویشودهی بیرون می‌کنید رنگ ضعیف می‌شود، و در تاریکی محو می‌گردد. در این فضای تاریک آگاهی را تا ششمین نقطه روشن در سطح آجناچاکرا، در مغز میانی بالا بیاورید. به این نقطه روشن نفوذ کنید، و مشاهده نمایید که فضا به رنگ نقره‌ای تغییر می‌یابد. فضای درون را که از رنگ نقره‌ای پُر شده است تماشا کنید. همچنان‌که آگاهی را از آجناچاکرا بیرون می‌برید، رنگ ضعیف می‌شود و در تاریکی چیدآکاش محو می‌گردد. آگاهی را به تاج سر، چاکرای ساهاسرارا، ببرید. مشاهده کنید که رنگ به سفیدی تغییر می‌یابد. فضای نورانی درون را با درخشش نور سفید مشاهده و حالت را حفظ کنید. تا می‌توانید در این حالت و این مشاهده باقی بمانید.

حالت پنجم - مشاهده چاکراها از طیب خاطر

همچنان‌که آگاهی از فضای ساهاسرارا خارج می‌شود، تمام هفت نقطه روشن را می‌بینید که مانند یک رشته مروارید در رنگ آبی روشن نقره‌ای می‌درخشد. حالا ذهن را آزاد بگذارید تا به نقاط دلخواه برود: به مولاداهارا، آناهاتا، آجناچاکرا، سوادهیستانا یا ویشودهی. ذهن کار تازه‌ای انجام نمی‌دهد اما شما باید با دقت ناظر بر حرکت آن باشید. مراقب باشید تا ذهن مسیرش را دنبال کند. در جایی که ذهن با طیب خاطر حرکت می‌کند، آن نقطه روشن را مشاهده کنید. کوشش کنید تا به سرچشمه اصلی نقطه روشن بروید. به درون هسته بروید، به درون هسته روشنایی. تصویر خود را در آنجا مشاهده کنید. صورت واقعی خود را ببینید. دانش چاکراها و نقطه روشن را در حالی که آگاهی شما خودبه‌خود از آنجا ناشی می‌شود مشاهده کنید. مکانی که ذهن، مولاداهارا، سوادهیستانا، مانی‌پورا، آناهاتا، ویشودهی، آجنا و ساهاسرارا همه به آنجا می‌روند. مکانی را که ذهن بدون تعیین مسیر و بدون کوشش طی می‌کند مشاهده کنید. درست به آن نقطه بروید و آنرا شناسایی و مشاهده کنید.

حالت ششم - أم چانتیک یا تجسم چاکرا

تمام نقاط نوری را مشاهده کنید، هم‌زمان تمام نقاط روشن چاکراها را نیز مشاهده کنید. فضای اطراف خود را تجربه کنید. تهی بودن، بی‌خبری و شونیا را که در اطراف شما

در فضا است تجربه کنید. آگاه باشید از چاکراها در شکل نقطه نوری. حالا ذکر آم باید با قسمتی از هوشیاری که در حال مشاهده است همراه باشد. باید ارتعاش آم را در تمام این چاکرا احساس کنید. هنگامی که شما ستایش می کنید، مراکز مختلف روانی، نقاط متفاوت نوری و توسعه احساس اهتزاز و ارتعاش، روشن تر می شود. این مراکز و نقاط شروع به چشمک زدن می کنند. ارتعاش چاکراها را، تجربه و مشاهده کنید و هم زمان آگاه باشید از آم. صدای ماترای آم را با هوشیاری دم و ذکر آم احساس کنید. ارتعاش آم... م...

حالت هفتم، پایان

حالا تمرین را به آرامی متوقف کنید. آگاه باشید از فضایی که شما را احاطه کرده است. به پیرامون خود توجه کنید. تمام بدن را از سر تا انگشتان پا مشاهده کنید. از بدن فیزیکی خود آگاه باشید. آگاه شوید از صداها، موضوعات خارجی و آهسته بدن را حرکت داده، و از حالت خارج شوید.

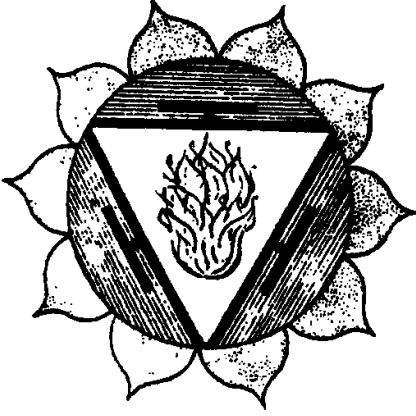
«هاری آم. تات. سات.»

تذکره؛

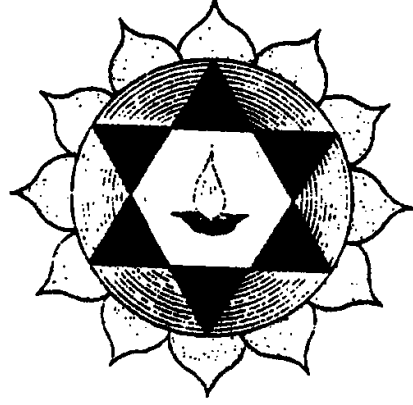
لازم به تذکر است، در حالت پنجم که چاکرا و ذهن برخورداردی طبیعی می کنند و از هم جدا می شوند، حالت جاری، سطحی را نشان می دهد که شما به آسانی می توانید خود را در آن تجربه کنید. این حالت در حقیقت شما را به سطحی که در آن وقت قرار دارید هدایت می کند. طبیعت، و صفت مشخصه ناشی از هویت فردی، با گرایش چاکراها شناخته می شود. در این سطح و در اینجا، نباید اطلاعی وجود داشته باشد. چاکرا به طور طبیعی آگاهی شما را مرکزیت می دهد. در چنین حالتی روی تمایلات طبیعی که هدایت می شوند توجه کنید، فعالیت و ظهور هر چه می خواهد باشد.

توجه به سمت هر یک از چاکراها که رفت درست است، نباید قضاوت یا انتخاب کنید. و نباید سعی کنید آنها را شناسایی نمایید. این یک جریان طبیعی است، زیرا این همان جایی است که شما هستید. شما در حال تجربه کیفی آن حالتی هستید که هم تماشا می کنید و هم تجربه.

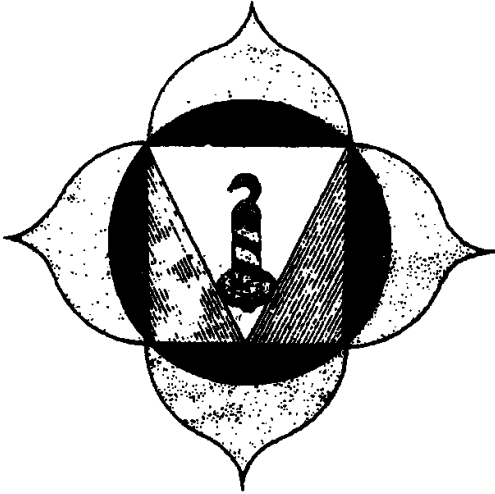
تمركز بر چا كراها



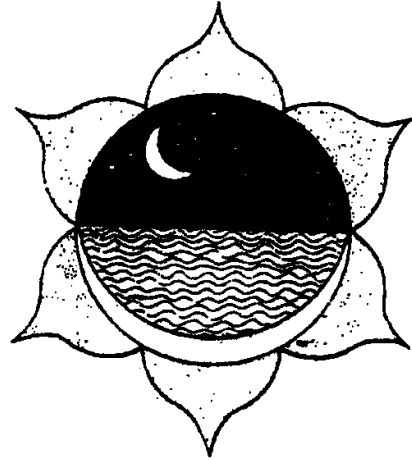
مانی پورا (ناف)



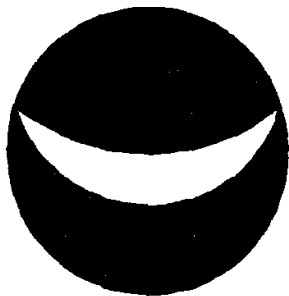
آتاها تا (قلب)



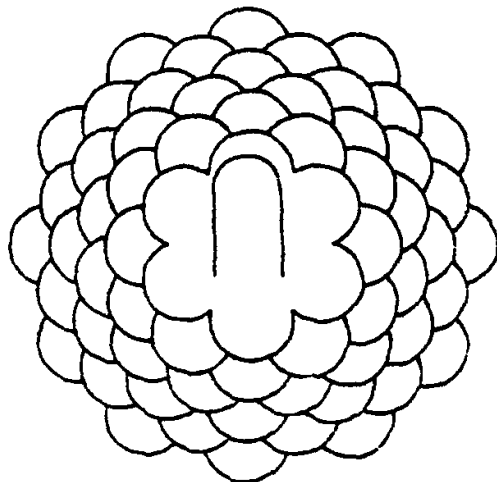
مولاداها را (عجان)



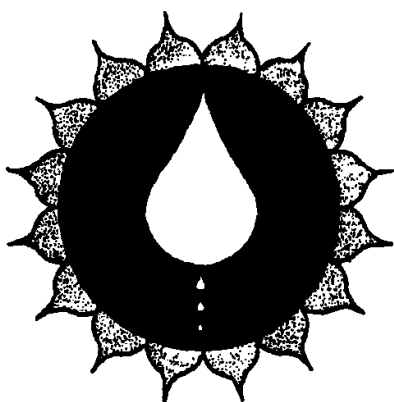
سواد هیستانا (دمبالچه)



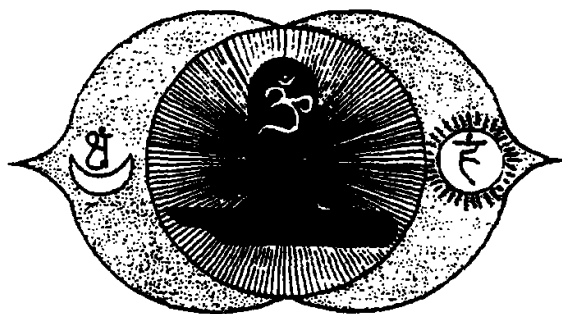
بیندو (بصل النخاع)



سahasرا آرا (تاج سر)



ویشودھی (مقابل تیروید)



آجنا (غده پینه آل)

دهار آکاشای پنج

تمرکز روی چاکراها (ج)

روش

حالت اول - آمادگی

در یک وضعیت مراقبه که احساس می‌کنید راحت هستید، بنشینید. سر و ستون فقرات را راست نگه‌دارید. دست‌ها را در وضعیت چین یا جنانامودرا روی زانوها قرار دهید و چشم‌ها را ببندید. بدن را وانهاده کنید. آگاه شوید از تمام قسمت‌های بدن و هر عضو را در وضعیت خودش وانهاده کنید. در کل از وضعیت بدن، از سکون و آرامشی که در درون بدن ایجاد شده، و از بی‌حرکتی آن آگاه باشید. سکون بدن را احساس کنید. سکوت را در اطراف خود و در بدن که کاملاً آرام گشته است احساس کنید. بدن شما تبدیل به یک مجسمه آرام شده است که روی زمین قرار دارد. از آن آگاه باشید. احساس کنید که بی‌حرکتی و سکون ساختار فیزیکی بدن شما را از درون و بیرون فراگرفته است. آرامش و بی‌حرکتی را در بدن خود تجربه کنید، در بدنی که مانند سنگ بی‌حرکت است.

حالت دوم - ستون هوا

از درون بدن و از تنفس که مانند یک ستون هوا، از شکم تا مرکز بین دو ابرو، (مانی پورا و آجناچاکرا)، در رفت و آمد است آگاه باشید. هم‌زمان با دم و بازدم آگاهی را در امتداد این ستون هوا صعود و نزول دهید. هنگام دم آگاهی از مانی پورا تا آجناچاکرا

صعود می‌کند، و در بازدم آگاهی از آجنا تا مانی پوزا نزون می‌نماید. توجه باید معطوف به مشاهده بالا و پایین رفتن آگاهی در این مسیر باشد. به هر حرکت دیگری توجه باشید.

حالت سوم - مولداهارا، شکل هندسی

از وسعت فضایی که درون بدن شما را پُر کرده است آگاه باشید و فضای کلی را تجربه کنید. آگاه باشید از کل فضای بیرون و آنرا توسعه دهید. از فضایی که بدن شما را آکنده است آگاه شوید. درون این فضا مربع زرد را تجسم و آنرا تماشا نمایید. کوشش کنید تا تمام خطوط مربع زرد رنگ درون این فضا را مشاهده کنید. آگاه باشید که این مربع سنگین است و هر لحظه سنگین‌تر می‌شود. این مربع نمودار عنصر خاک است. هم‌زمان از ارتعاش خاک آگاه باشید. از بوی خاک، هنگام مشاهده مربع زرد و از ذخیره پرانا آگاه باشید. از مکانی که انرژی در آن شکل می‌گیرد. تمرکز کنید به درون مربع زرد و مثلث قرمز معکوس را که نشان خلاقیت نیروی شاکتی است مشاهده کنید. محیط مثلث قرمز را در مربع زرد و در فضای درون بدن ببینید. مشاهده کنید که چگونه درون این مثلث قرمز شیوالینگام دودی خاکستری به نام دورمالینگام همانند مار خفته‌ای که سه‌ونیم دور حلقه زده خفته است. این مار خواب‌آلود، گُندالینی خواب‌آلود یا نیروی روحی را نشان می‌دهد. این مار خفته را که به دور لینگام حلقه زده است ببینید. آنرا درون مثلث معکوس، درون مربع مشاهده کنید. رنگ دودی خاکستری گُندالینی را ببینید.

با این تصویر همیشه صدایی وجود دارد. آن صدا بیجاماترای لام است. یک مربع بزرگ زرد را، که درون آن یک مثلث معکوس قرمز است ببینید. درون مثلث شیوالینگام خاکستری دودی شکل را که مار خفته سه‌بار آنرا دور زده است تماشا کنید. موقعی که ماندالا به روشنی مشاهده گردید دوباره در درون فضای تاریک، در ناحیه مولداهارا، محو می‌شود.

حالت چهارم - سوادهیستانا، شکل هندسی

دوباره آگاهی را به فضای تاریک درون ببرید. در آن فضا هلال ماه سفید را تجسم کنید. درون ماه بزرگ سفید امواج دریا را در یک شب تاریک تجسم کنید که با پرتو نور ستارگان روشن شده است. امواج دریا در شب تاریک علامت ابعاد غفلت و جهل است.

سطح خواب عمیق. عمق این دریا مخزن تمام کارماهاست. شکل هندسی ماندالای سوادهیستانا را در بطن ستون هوایی و فضای کل بدن مشاهده کنید. با شکل هندسی سوادهیستانا صدایی وجود دارد که بیجاماترای وام است. ببینید هلال ماه سفید بزرگ را آویخته و معلق است ماترای وام-وام-وام ... را تکرار کنید و هم‌زمان آگاه باشید از عنصر آب و روان بودن آن.

درون ماه امواج دریا را با درخشش ستاره‌ها ببینید. زمانی که توانستید ماندالا را روشن و شفاف مشاهده کنید، دوباره در فضای تاریک درون؛ در تاریکی فضای سوادهیستانا در ناحیه عجان جای خواهد گرفت.

حالت پنجم - مانی‌پورا، شکل هندسی

آگاهی را به فضای درون ببرید. در این فضای تاریک نماد مانی‌پورا را تجسم کنید. ببینید آتش بزرگ قرمز رنگ را که به هیئت بهوپورا^۱ در دل یک مثلث محصور شده است. ارتعاش آتش ماندالا را مشاهده کنید. درون مثلث گلوله‌ای از آتش وجود دارد که به نیروی خورشید مرکز پرانا اشاره می‌کند. ببینید گلوله قرمز آتشی را درون مثلث قرمز معکوس. انرژی، گرمی و روشنایی را که از این ماندالا ناشی می‌شود احساس کنید. با این ماندالا بیجاماترای رام همراه است. ماندالای مانی‌پورا را تجسم و مشاهده کنید و بیجاماترای رام-وام-رام ... را تکرار کنید. موقعی که قادر شدید به روشنی ماندالا را در درون تماشا کنید، آنرا در درون فضا در ناحیه مانی‌پورا، مقابل ناف در پشت قرار دهید.

حالت ششم - ده‌آکاشا، شکل هندسی^۲

از فضای کلی درون بدن آگاه شده‌اید. اکنون شکل هندسی مولاداهارا، را روشن و واضح، در شکل کلی اش مشاهده کنید. ماترای لام-لام-لام ... را تکرار نمایید. آن‌گاه سوادهیستانا را در شکل هندسی اش مشاهده کنید و بیجاماترای یام-یام-یام ... را تکرار نمایید. شکل هندسی مانی‌پورا را همراه با تکرار ماترای رام-رام-رام ... با دم و لام-وام-رام ... با بازدم. تجسم کنید. کوشش کنید که مولاداهارا و سوادهیستانا را با هم

ببینید: بعد از کامل شدن این رویت سعی کنید سوادهیستانا و مانی پورا را باهم مشاهده کنید. در پایان هر سه راه (مولاداهارا، سوادهیستانا، مانی پورا)، با هم و در موقعیت مکانی شان با یک نظر اجمالی مشاهده کنید.

حالت هفتم - آناهاتا، شکل هندسی

دوباره از فضای کلی درون بدن آگاه شوید. در آن فضا یک شش ضلعی آبی رنگ را تجسم کنید که نماد عنصر هوا است. درون این فضا دو مثلث معکوس را مشاهده کنید. در مرکز شش ضلعی آبی رنگ نقطه کوچک بسیار روشنی وجود دارد. این نقطه نورانی جوهر وجود است که متولد نشده و پیوسته در ارتعاش است. کوشش کنید ارتعاش امواج آن را که به هر قسمت از بدن شما، که عالم صغیر است، می رود احساس کنید. کوشش کنید ارتعاش شعاع های ظریفش را که در کوچک ترین اجزای بدن شما، یعنی در پهنه عالم صغیر درونی جریان دارد و حرکتی عمیق از منبع نور است، احساس و تجربه کنید. ارتعاش طول امواج در عالم صغیر با احساس کلی سکوت و سکون، عنصر هوا را در یک شکل هندسی شش ضلعی نشان می دهند. مشاهده کنید دو مثلث متقاطع را در رنگ آبی آسمانی، که در مرکز آن یک نقطه کوچک نورانی وجود دارد. آن را با دقت کامل رویت کنید. با نگاه نافذ آگاهی، آناهاتا را مشاهده کنید. این نقطه روشن منبع و سرچشمه تمام ضربان های زندگی و فعالیت حیات است که در تمام مظاهر زندگی دیده می شود. عنصر هوا با ذهن پیوند یافته است. افکار در شکل شعاع های موجی در ذهن تجربه می شوند. تمایلات نیز به همین شکل و به صورت امواج تجربه می شوند. هیجانان در شکل شعاع های موجی تجربه می شوند. بعضی شدت زیادتر و بعضی شدت کمتری دارند، اما همه چیز از این نقطه روشن ناشی می شود. آگاه باشید از نبض حیات که ارتعاش صدای آناهاتا است. صدایی که با ارتعاش ترکیب یافته و بیجاماترای یام است. شکل هندسی آناهاتا را مشاهده و تکرار کنید یام- یام- یام.

حالت هشتم - ویشودهی، شکل هندسی

آگاهی از آناهاتا را به ویشودهی ببرید. در ناحیه ویشودهی، بین مرز چید آکاش و فضای کلی، یک دایره سفید طرح ریزی شده است، آن دایره سفید را مشاهده کنید. آن

ماندالای ویشودهی است. ویشودهی به معنی «خالص» است. آگاهی از دایره سفید را، که نشان عنصر فضا یا اتر است توسعه دهید. آگاه باشید از فضای خالص و وسعت فضا. آگاه باشید از فضا که اساس هستی و همه عناصر است. صدایی که با ویشودهی یا عنصر اتر یا فضا وجود دارد، بیجا ماترای هام است. دایره سفید را تجسم و ماترای هام- هام- هام را تکرار کنید.

حالت نهم - آجنا، شکل هندسی

ذهن را از ویشودهی بیرون بکشید و دوباره آن را در فضای چیدآکاش متمرکز کنید. در فضای چیدآکاش آبنوس سیاه را، که شیوالینگام با أم سفید بالای آن می‌درخشد، تجسم کنید. در سمت راست، لینگام خورشید و در سمت چپ آن ماه قرار گرفته است. شیوالینگام سیاه براق، عنصر اختری ذهن یا ذهن اختری یا ذهن متعالی را نشان می‌دهد. خورشید و ماه نماد اتحاد پنگالا و آیدا هستند. فرورفتن آن‌ها مستهلک شدن در سوشومنا است. بعد از این اتحاد، دیگر دوگانگی وجود ندارد. در بالای ذهن نقش وجود ندارد و تمرکز درونی روی ماندالای آجنا در فضای چیدآکاش است. صدای ترکیبی ماترا أم است. نماد سفید را واضح ببینید و ماترای أم را تکرار کنید. آگاه شوید از عنصر ذهن، ذهن اختری. آگاه شوید از ظرافت آن که مهارکننده و فرمانروای هستی است.

حالت دهم - شکل هندسی هیرید یا آکاشا و چیدآکاشا

آگاهی از ماندالای آجنا را فراموش کنید و ماندالای آناهاتا را، در فضای کلی درون در ستون فقرات پشت قلب تجسم کنید. در این فضا ماندالای آناهاتا را ببینید و ماترای یام- یام- یام را تکرار کنید. بعد ماندالای ویشودهی را در مرز چیدآکاش و فضای کلی پشت حفره گلو در ناحیه ویشودهی تجسم و ماترای هام- هام- هام را تکرار نمایید. در فضای چیدآکاش ماندالای آجنا را عقب سر مقابل مرکز بین دو ابرو تجسم کنید. ماترای أم- أم- أم را تکرار کنید. ادامه دهید: همراه با دم یام- هام- أم. و با بازدم أم- هام- یام ماندالای آناهاتا را با ماندالای ویشودهی یکجا تجسم کنید. موقعی که رویت کامل شد، ماندالای ویشودهی و ماندالای آجنا را با هم تجسم کنید. وقتی این دو رویت کامل شدند، هر سه ماندالا، آناهاتا، ویشودهی و آجنا را در اجمالاً تماشا کنید و آن‌ها را روشن ببینید.

حالت یازدهم - شکل هندسی چاکرا^۱

حالا آگاه شوید از چرخش آگاهی در ماندالاهای چاکراها، توام با تکرار ماترای آنها. مولاداهارا را مشاهده و ماترای لام را تکرار کنید. سوادهیستانا، وام. مانی پورا، رام. آناهاتا، یام. ویشودهی، هام. آجنا، اُم. آنها را دو به دو تجسم کنید. مولاداهارا و سوادهیستانا با هم و بعد مولاداهارا، سوادهیستانا و مانی پورا باهم. مرتبه بعد مولاداهارا، سوادهیستانا، مانی پورا و آناهاتا با هم. سپس به همین طریق ادامه دهید. در پایان با یک نظر اجمالی ماندالاهای چاکراها (مولاداهارا، سوادهیستانا، مانی پورا، آناهاتا، ویشودهی و آجنا) را یکجا و به روشنی مشاهده کنید و تا زمانی که می توانید در حالت بمانید.

حالت دوازدهم - پایان

موقعی که مشاهده چاکراها شروع به ناپدید شدن کردند، آگاهی را به درون بکشید، و از موقعیت خود آگاه شوید. بدن را از سر تا انگشتان پا مشاهده کنید. ببینید که در حالت مراقبه نشسته اید. از بدن فیزیکی، از فضای بیرون و درون آگاه باشید. به صداها گوش کنید. تنفس عمیق، سه بار اُم و از حالت خارج شوید.

«هاری اُم. تات. سات.»

دهار آکاشای شش

پنج کوشا (پنج بدن)

کوشا یک واژه سانسکریت به معنی بدن، لایه یا سطح و پانچا همان کلمه پنج است. «پانچاکوشا» به مفهوم پنج بدن است. متون قدیم یوگا انسان را مرکب از پنج بدن می‌داند که در ابعاد ناخالص تا خالص می‌باشند. این شناخت به تجارب تمرکزی تعلق دارد.

۱. بدن غذایی^۱

اولین بدن در سیستم علمی یوگا، بدن مادی است که هم می‌تواند جاندار باشد هم بی‌جان، مانند کالبد حیوان، یا یک درخت یا یک ساختمان. همه این‌ها تحت عنوان بدن مادی یا غذایی نامیده می‌شوند. تنها اختلاف ساختمان مادی با گیاه یا حیوان وجود روح است. بنابراین توصیف، کالبد‌های فیزیکی مسجزای از روح در یک رده و یک صفت می‌باشند.

ماده در انواع مختلف وجود دارد. بعضی از مواد در کل مستقل هستند. بعضی دیگر برای زیستن نیاز به مواد دیگر دارند. برای مثال غذا ماده است و بدن برای ادامه حیات نیاز به ماده دارد. لذا بدن ترکیبی است از ماده. بنابراین ما با ساختار ماده مواجه هستیم که برای مصرف کردن و حمایت از اشکال دیگر به کار می‌آید. این حالت از ماده تابعی است برای ماده دیگر. نوع ماده غیر تابع مانند سنگ که خورده نمی‌شود، با این نوع ماده توافق عامه وجود ندارد.

یوگا به تمام جنبه‌های ماده توجه دارد. مانند ظهور ماده در مقام مقایسه با بدن صوری، برای ظهور و خلق انرژی و آگاهی. اختلاف یک سنگ با یک بدن اختلاف ترکیبی است، والا هر دو از آگاهی و انرژی مایه دارند. سنگ شعور و انرژی دارد، اما موقعیت ظاهر کردن ندارد. الگوهای زندگی انرژی و آگاهی در بردارند، اما آن‌ها در شکلی که ما می‌شناسیم دریافت نشده‌اند.

هوش و انرژی برای تظایر خود نیاز به واسطه‌های ختلف دارند. یک سنگ ساده در زمره ماده است. در طرح زندگی ما ترکیب بدن مادی، روانی، پرانا و نور اشراق را می‌بینیم. در وجود انسان حتی ترکیب پنج بدن را ملاحظه می‌کنیم. بنابراین آگاهی یا هوش درون یک سنگ، با استفاده از طرح زندگی، اختلاف مفاهیم تجربه است. مگر این‌که بدن‌ها در وحدت کامل شده باشند و آشکار شدن آن برایشان ممکن نیست. بدن مادی در تظاهر، ماده ساده است، و بی‌اعتنا به نوعی هوش و انرژی درونی که آن‌ها را در برگرفته است. یک آلت ساده است، یک تجربه هوشیاری و انرژی در ماده یا هستی ناویژه که ابعاد وجود را در معامله با بدن کلی در برمی‌گیرد.

۲. بدن پرانیک^۱

دومین بدن که علت تمام حرکات ایجاد انرژی است بدن پرانیک می‌باشد. اگر انرژی از بدن گرفته شود علت حرکت کردن چه خواهد بود؟

اگر گلی را از شاخه جدا کنید، بعد از زمانی آن گل پژمرده می‌شود و می‌میرد. نیرویی که گل را در رنده بودن حفظ می‌کند نیروی پرانا است. از دید یوگی هر چه در این عالم وجود دارد یا خلق می‌شود، از پرانا بهره‌مند است. پرانا اصطلاحی است برای انرژی که در هستی پخش شده است. و هر چیز را که در هستی هست کنترل می‌کند، و به نام مه‌پرانا یا پرانای بزرگ نامیده می‌شود. پرانا که بدن را اداره و کنترل می‌کند به پنج دسته منقسم و طبقه‌بندی شده است. فعالیت این پنج گروه با وجود اختلافی که دارند یگانه است. پرانا در بدن شخصیت واحدی دارد و در عمل پنج نوع فعالیت را عهده‌دار است. از این‌رو بدن به پنج لایه تقسیم می‌شود، و برحسب فعالیت‌های بدنی در پنج نوع

کوچکتر تقسیم بندی دارند. بنابراین جاندار ده نوع پرانای مختلف در خود دارد. موجودات بی روح تنها از یک نوع پرانا برخوردار می باشند. نیروی پرانا موجب ابقا و حمایت بدن است. حالا از دیدگاه وجود امواج در عالم صغیر پرانا را در نظر بگیرید. در عالم کبیر انرژی و توزیع آن امری لایزال است، و در شکل ظریف پرانا وجود دارد که انرژی کلی یا پرانای مطلق نامیده می شود. این اولین قوه محرکه یا شعور می باشد. به عنوان مثال، شب که به خواب می روید، درک زمان و مکان وجود ندارد. البته در کل، شعور ناخودآگاه وجود دارد. موقعی که شیپور بیداری نواخته می شود، یک جنبش ملایم در حوزه آگاهی پیدا می گردد، سپس شدت می یابد و شما از بدن آگاه می شوید. همچنین آگاه می شوید از محیط بیرون، زمان و مکان.

خواب عمیق حالتی است مشابه مرگ. اولین اتفاق که در حوزه شعور رخ می دهد، تغییر حرکت است از شعور به طبیعت. مرزی بین بدن و ذهن وجود پیدا می کند که ناشی از فعالیت پرانا است. اگر این خط وجود نداشت، ذهن نمی توانست با به بدن ارتباط حاصل کند، و بدن در دو جهت مستقل یعنی بدن و ذهن، عمل می کرد.

در بسیاری از مواقع که به عمق آگاهی یا ناخودآگاه می رویم، از دنیای خارج و بدن غافل می مانیم. ما هوشیاری را درک می کنیم اما کنترل بر بدن وجود ندارد. خطی که بدن و ذهن را به هم ارتباط می دهد، خط پرانیک است، که موقتاً از عمل باز ایستاده است. بنابراین پرانای بزرگ اولین قوه محرکه است که رابطه بین ماده و هوش را ایجاد می کند. مهاپرانا قوه محرکه یا نیروی زندگی هر اتم و هر الگوی بدنی است که در جهان هستی وجود دارد. ستاره های کوچک و بزرگ، اقمار کهکشان ها، که انواع مختلف امواج رادیویی را ساطع می کنند، مهاپرانا هستند. هر کس نیروها و امواج کیهانی را تجزیه و تحلیل کند، و آن ها را پی جویی نماید، سرانجام به یک نیرو می رسد ... در هستی بیش از یک گونه موج پیدا نخواهد کرد، که درهم و بر روی هم اثر می گذارند. این موج، مهاپرانا، (پرانای کیهانی) شناخته شده است.

مهاپرانا در پنج بدن ما که مختلف هستند در شکل های متفاوت ظاهر شده، و عمل می کند. در سطح فیزیکی به گونه ارتعاشی رُخ می نماید. در بدن های روانی به شکل قوه محرکه انگیزه ظهور می کند. موقعی که ما تمایل به بالا آوردن دستمان داریم، قوه محرکه و فرمان دهنده از مرکز ذهن به دست، پرانای فیزیکی است.

پرانایا در بدن پرائیک در شکلی جریان حرکت انرژی عمل می‌کند. جریان انرژی که از بدن پرائیک به بدن مادی روان است، مسیری را طی می‌کند که به نام نادی یا کانال انتقال انرژی معروف است. جریان حرکت انرژی پرائیک را می‌توان در بدن مادی تجربه کرد. مشاهده هیئت آن به وسیله نقطه‌های بسیار ریز روشنایی الکتریکی صورت می‌پذیرد. همچنین وجود آن به وسیله خارش احساس می‌شود.

تعداد زیادی از انواع انرژی در بدن فیزیکی وجود دارد. اولین آن، انرژی مجاری هستند که خون را از قسمتی به قسمت دیگر حمل می‌کنند. دومین آن سیستم اعصاب هستند که ناقل افکار از ذهن به بدن می‌باشند، و سومین آن انرژی نادی‌ها هستند که جریان پرانا را از بدن پرائیک به بدن مادی هدایت می‌کنند.

در پنج هزار سال پیش یک ریشی در هند زندگی می‌کرد. نام او کاناندا بود. او اولین کسی بود که فرضیه اتم را شرح داد. او گفته است که چگونه پراناها در ساختار پرائیکی بر هم اثر می‌گذارند. او ذرات انرژی اتم را در شکل خالص پرانا توصیف کرده است. او بیان کرده است که پرانا منبع حرکت و سرچشمه حیات است. حیات در ساختار فیزیکی بدن مشاهده می‌شود.

۳. بدن روانی^۱

سومین بدن که سطح عقلانی را در برمی‌گیرد بدن روانی است. این بدن جنبه‌های مختلف ذهن را با هم ترکیب می‌کند. تمام ارتباط‌ها و پیوندهای اقسام آگاهی، تجارب و عادات، با بدن روانی در ارتباط هستند. احساسات، ادراکات و حالاتی چون رضامندی، خوشحالی، لذت، درد، افسردگی، اضطراب، ناتوانی و غیره تماماً جنبه‌های این بدن هستند. پراکندگی‌های ذهن، با انواع مختلفی که دارند، با ساماسکاراها ارتباط دارند.

ذهن عالی، انبار ساماسکاراها و کارماها توصیف شده است. در این سطح است که سیماهای چهارگانه در شکل خالص ظهور می‌یابند. موقعی که کیفیات روانی ملزم به تأثیرگذاری در برخورد با عالم خارج هستند، آن‌ها وسیله به کارگیری ماناس می‌شوند. برخورد ما با اشیاء، مثبت یا منفی است. مشکلات مختلف ذهنی ما، طبیعت،

تمایلات، توانایی، ضعف و نیازها سیماهای مختلف این بدن هستند. درست نیست که آن‌ها را ذهن عقلانی بدانیم، زیرا آن‌ها خود کل ذهن‌اند. زمان زیادی است که مایاکوشا برای تعریف کردن انواع مختلف تجارب و طبیعت ذهن به کار گرفته می‌شود.

۴. بدن اشراق

چهارمین بدن وی جنانامایاکوشا^۱ (سطح هوش عالی) یا سطح عقلانی است. فهم و درک کردن که دو سیمای سطح عقلانی هستند، اولین یا پایین‌ترین سطح دانش درون و بیرون می‌باشند. دومین جنبه، درک ساماسکاراها و کارماهاست. بعد از این دو سطح، حالت یا رسیدن است که تجربه، درک و مشاهده نفس می‌باشد.

طی دوران تکامل، موقعی که روح در ماده کامل می‌شود، اولین ظهور شعور عالی یا چیتا، حس مشترک بود. از این سیما چهار جنبه ذهن ناشی می‌شود. این چهار جنبه شناخته شده عبارتند از: ۱- نفس ۲- مشاهده (جریان چیتا: حس مشترک) ۳- جریان فهم و درک ۴- ذهن. این‌ها سازنده اصلی این بدن هستند. وی جناناکوشا را بدن هوشیار ترجمه کرده‌اند و این درست نیست، زیرا وی جنانا ترکیبی است از دو لغت وی (VI) به معنی ظریف و جنانا (Jnana) به معنی دانش. قرار گرفتن وی قبل از جنانا معنی را ظریف می‌کند. یعنی دانش ظریف، مکانی در بدن که در آن دانش ظریف وجود دارد، و آن مکان وی جنانامایاکوشا است. در این سطح ما ابعاد عقلانی را تعیین می‌کنیم. چیتا و آهامکارا. اما حالا ما می‌خواهیم با آن‌ها، مثل قسمتی از سطح عقلانی معامله داشته باشیم. بودهی (به معنای عقل) معمولاً به دو بخش تقسیم می‌شود. بخشی مربوط به موضوعات خارجی، و بخش دیگر در ارتباط با فهم و درک درون است، که هویت ما را شکل می‌دهد. بخش اخیر در کنار تعقل یا هوشیاری از امور خارج ریشه دوانده، در عقل وجود دارد، اما هنوز ظاهر نشده است.

محتوای این شعور ظاهر نشده، تجارب گذشته است. در واقع تجارب زندگی گذشته را حمل می‌کند. تجاربی که از پدران سلف انتقال یافته‌اند. درست مثل DNA که شامل آگاهی از بدو خلقت تا زمان حال است. معرفت عقلانی به وسیله این اطلاعات در شکل

ساماسکارا و کارماها جریان می‌یابند. بنابراین یک سیمای مشاهده عقل، سود بردن از دانش ساماسکاراها و کارماها است.

چیتا سطح دیگری از ماهاتا به معنی مشاهده است. درون ذات چهره‌ای از شعور وجود دارد که دایم مشاهده‌گر است. اما مانند نظاره‌گر کوچکی است که بدون غرض از هر اتفاقی که رخ می‌دهد آگاه می‌شود و آنرا مشاهده می‌کند. در متون یوگا بعد از چیتا درک آهامکارا آمده است. آهام به معنی من و آکارا به معنی شکل و فرم است. روح که از تعیین هویت نفس آزاد است آهام می‌باشد. آهام نیز روح شناخته می‌شود. بنابراین ما در این سطح با آهام معامله نمی‌کنیم، بلکه طرف معامله ما روحی است که در نفس گم شده است. موقعی که روح در نفس گم می‌شود، نمی‌تواند در سطح مافوق کاری انجام دهد. ما می‌دانیم که بدن داریم و می‌توانیم بدن را ببینیم و تجربه کنیم. می‌دانیم که ذهن داریم و نمی‌توانیم آنرا تجربه کنیم. می‌دانیم که روح داریم اما نمی‌توانیم آنرا ببینیم، یا تجربه کنیم. در اینجا کاهش آگاهی وجود دارد. اما موقعی که ما به درون وی جاناناکوشا می‌رویم، در خلال تمرین، آگاهی از بدن و ذهن فراموش می‌شود. در چنین حالت و جایگاهی است که آگاهی از هوش عالی و نفس به وجود می‌آید.

۵. بدن سعادت^۱

پنجمین بدن، بدن سعادت است. مکان تجربه روح و نفس، مکانی که تعیین هویت از آنجا ناشی می‌شود. در اینجا درک روح تجربه می‌گردد. حکومت روح بر بدن تجربه می‌شود. موقعی که این تجربه در این سطح حاصل گردید، دیگر زندگی عادی بشری ادامه ندارد، انسان الهی می‌شود و تماشاگر روح خالق می‌گردد^۲. بنابراین، این بدن‌ها نمودار روان‌شناسی مطرح در یوگا می‌باشند. چون هدف حرکت، عبور از مرحله اول و وصول به بدن سعادت در یک مسیر طبیعی است. ماندن در این سطوح یا ابدان، برای افراد متفاوت است. اغلب مردم در طول زندگی در بدن اول، بعضی از مردم در بدن دوم، و به همین ترتیب معدودی در بدن سعادت زندگی خود را سپری می‌کنند. به این دلیل است که اطلاع از ابدان کم می‌باشد. به هر حال انرژی متوقف شده در کانال‌های انتقال،

1. Anandamaya kosha

۲. رسد آدمی به جایی که به جز خدا نبیند بنگر که تا چه حد است مکان آدمیت. «سعدی»

است که اطلاع از ابدان کم می باشد. به هر حال انرژی متوقف شده در کانال های انتقال، چاکراها و گندالینی در شخصیت افراد مشکلات زیادی به وجود آورده است. بعضی مواقع با احساس ناراحتی به علت عدم کنترل بر خود تصور می کنیم که دیوانه شده ایم. ما چنین حالتی را در ارتباط با بدن مادی و روانی می دانیم، بدون آنکه واقف باشیم که در ارتباط با بدن پرائیک هستند. ما چنین پنداشته و تعلیم گرفته ایم که ماورای جسم و ذهن چیز دیگری وجود ندارد. اگر کسی در بدن سعادت بماند مشکلات شخصی یا ساماسکاراها و کارماها پیدا خواهد کرد، که توانایی مقابله با آنها را ندارد. زیرا درکی از این مشکل ندارد. در تاریخ بشریت قلیل مردانی بوده اند که تا سطح بدن سعادت پیش رفته اند، که ما آنها را رسولان خدا و مقدسین می دانیم.

در این تمرینات آگاهی از پنج بدن از یک دیدگاه درک آگاهی را توسعه می دهد. تمرین کننده تجربه های عالی تری از اهداف تمرین ها به دست می آورد و نحوه شکوفایی را از طریق رشد ابعاد مختلف پرانا و آگاهی درمی یابد.

روش

حالت اول - آمادگی

در یک حالت مراقبه با ستون فقرات راست و متمایل بودن سر کمی به عقب قرار گیرید. دست ها را در حالت یکی از مودراها روی زانوها بگذارید، و چشم ها را ببندید. بدن را به طور کامل وانهاده کنید. برای لحظاتی آگاه باشید از بدن و این آگاهی را در بین عضلات بدن گردش دهید. آگاه شوید از سر تا انگشتان پا. آگاهی را به کل بدن توسعه دهید و از تمام اندام ها و آرامش آنها آگاه شوید.

حالت دوم - ورود به فضای درون

موقعی که از درون بدن آگاه می شوید به تدریج آگاهی از بدن فیزیکی را جدا کنید و بدن را در شکل یک لوله میان تهی، که پوست بدن پوشش آن است، تجسم کنید. این لوله از فضا پر شده است. کوشش کنید بدن را در شکل یک بالن احساس کنید، بالنی که از هوا پُر شده است. بدن از درون پُر از هوا است و از بیرون هوا آنرا احاطه کرده است. احساس کنید که بدن از درون و بیرون لبریز از فضا و هوا است.

آگاهی کلی از فضای درون. مرکزیت آگاهی در فضای درون. به بدن فیزیکی اجازه ندهید در این حالت از آگاهی، که بدن در بدن اتری است، آشفته و ناراحت شود. همچنان که شما بیشتر از فضا آگاه می‌شوید، آرامش و سکوت بیشتری را احساس می‌کنید. موقعی که از هوا و فضای درون آگاه می‌شوید، توسعه آگاهی را در درون فضای بدن به دو شکل اساسی تجربه می‌کنید: بی‌حرکتی درون فضا و توسعه پرانا. که در شکل رنگ‌ها و روشنایی درون بی‌حرکت و آرام و ساکن تجربه می‌شوند. آگاه باشید از عمق حرکت درون فضا که تجربه توسعه را ایجاد می‌کند.

حالت سوم - آگاهی از بدن غذایی

ضمن آگاهی از فضا، از بدن فیزیکی که در شکل عناصر مختلف از ماده ترکیب شده است، آگاه باشید. بدن مادی آخرین تظاهر انرژی است که غذا را دریافت می‌کند و به‌طور طبیعی به عناصر دیگر می‌رساند. احساس کنید که بدن شما شامل عضلات، استخوان‌ها، اخلاط و پوست است. از اختلاف ارگان‌ها، سیستم‌ها و قسمت‌های تشکیل دهنده بدن آگاه باشید.

درون سکوت بدن، حرکت تنفس را تجربه کنید. از تنفس (از دم و بازدم) آگاه باشید. ضربان و ریتم تنفس را احساس کنید. از ضربان قلب آگاه باشید. احساس کنید ریتم و ضربان قلب را و ارتباط آنرا با دستگاه گردش خون احساس کنید. عضلات و سیستم اسکلت بدن را که در قالب بدن فیزیکی شکل گرفته است تجربه کنید. سیستمی که وسیله حرکت ما در جهان مادی است. کل آگاهی را به عضلات، استخوان‌ها و ارگان‌های بدن توسعه دهید.

طول و عرض بدن فیزیکی، سختی و هماهنگی آنرا از درون احساس کنید. عنصر خاک را در وجود خود، در شکل بدن فیزیکی، تجربه کنید. بدن، ظهور ساده ماده، و بی‌اعتنا به انواع آگاهی و انرژی‌های درونش می‌باشد.

حالت چهارم - آگاهی از بدن پرانیک

بیداری بعدی آگاهی از بدن پرانیک است. برخورد انرژی‌ها را با بدن مادی، در سطح ناخالص فیزیکی و روانی، تجربه کنید. این بدن را در شکل کانال‌های انتقال انرژی و

انتشار آن به قسمت‌های مختلف بدن، که اساس جریان زندگی است، تجربه کنید. آگاهی را به درون بدن پرنایک ببرید. پرانا را مانند نیروی قوی، پُر از حرارت و روشنایی و رنگ، که به صورت گرمای هوا احساس می‌شود، تجربه کنید. به نظر می‌رسد که نیروی پرانا به شکل نوری درخشان، از کانونی درخشان و از کانون آتش برمی‌خیزد. از جریان یک ذره الکتریکی که درون قالب بدن احساس می‌شود، آگاه شوید. اختلاف انرژی را در بدن تجربه کنید. از رگ‌های انتقال خون آگاه شوید. آگاهی را از قسمتی از بدن به قسمت دیگر ببرید. از سیستم اعصاب، از مراکز انتقال حس و عاطفه آگاه شوید. رابطه مغز با بدن را دریابید. جریان پرانا را از بدن پرنایک به بدن مادی تجربه کنید. شدت آگاهی بین ذهن و بدن را احساس کنید و خط پرنایک بین آن‌ها را مشاهده نمایید. از پرانا در شکل انرژی حیاتی در بدن آگاه شوید. تجربه کنید که بدن بدون نیروی پرانا قدرت حرکت ندارد. بدون پرانا ذهن قادر به فکر کردن، درک کردن و فهمیدن نیست. درک عالم خارج، تفکر، فهم، حرکت و کل فعالیت‌های ما نتیجه صدور پرانا است.

آگاه شوید از پرانا که سبب و مایه زندگی است. مرزی است بین سطوح مختلف و جنبه‌های متفاوت وجود. آگاهی را در حوزه پرانا شدت بخشید. آن را در شکل نیروی زیست، نیروی روانی و انرژی روحی تجربه کنید. انرژی روحی به ابعاد پرانا تعلق دارد. ظهور تجارب روحی پرانا در میان تمام سطوح در شکل ناخالص و خالص وجود دارد. به عمق بروید و درک از این انرژی را شدت بخشید. پرانا را در شکل نور یا یک توده گرم اتم، که در بدن فیزیکی تظاهر می‌یابد، مشاهده کنید.

حالت پنجم - آگاهی از بدن روانی

آگاهی از بدن پرنایک را فراموش کنید. اکنون از حوزه روان، در بدن روانی، که هر سیمایی از نفسانیات و هیجانات را در خود دارد، آگاه شوید. توجه کنید که در این لحظه در چه فکر یا چه عملی هستید. به دقت چگونگی حالات روان را در این لحظه ناظر باشید. آگاه باشید از اختلاف افکار و احساس‌هایی که ظاهر می‌شوند. شکل گرفتن‌شان را مشاهده کنید. ببینید عقده‌ها و طرح‌های درهم چگونه شکل می‌گیرند.

از جریان افکار، افکاری که پیوسته تصفیه می‌شوند، آگاه باشید. از افکار و عقاید روزانه که از دنیای خارج می‌رسند و با ابعاد عقاید گذشته پیوند یافته، و در هیأت جدید

خود اعمال قطعی ما را مشخص می‌کنند، آگاه شوید. ماناس (ذهن معقول) نمی‌تواند به تنهایی عمل کند. تجارب مختلف ذهن به ساماسکاراها و کارماها، که در بدن ذخیره شده‌اند، نسبت داده می‌شود. برحسب تأثیرات متقابل با دنیای خارج، ماناس (ذهن معقول) باید از بودهی (هوش عالی)، چیتا (آگاهی) و از هویت شخصی، که تماماً به این سطح تعلق دارند، کمک بگیرد.

از جریان روانی که دایم ادامه دارد آگاه باشید. حتی در خواب برخورد ماناس را با نفس، خاطره، عقل و هویت تجربه کنید. ببینید تأثیر متقابل آن‌ها در ظهور تجارب چگونه است. برای مشاهده ذهن به کمک چیتا نیازمند هستید. با کمک چیتا تمام ظهورات بدن روانی را مشاهده کنید. منطبق روان را مشاهده کنید تا احساس کنید که او کیست و برای چه با شما صحبت می‌کند؟ مشاهده کنید چطور هیجان به وسیله افکار واقعی از بین می‌رود. به ویژه کسانی را که خود به آن‌ها هویت می‌بخشید مشاهده کنید و اختلاف عقاید و افکار را که در حوزه روانی جریان دارد، ببینید. در حوزه ذهن پنج نوع طرز تفکر در طریقه‌های مختلف وجود دارند، که اگر به دقت مشاهده شوند، می‌توانند شناسایی و تعیین هویت گردند. آن‌ها عبارتند از: فکر درست، فکر غلط، افکار خیالی، و افکار هوس‌انگیز-افکاری که با خاطره‌ها جریان می‌یابند-افکاری که در خواب می‌آیند. همچنان‌که مشغول مشاهده ذهن هستید، توجه کنید که کدام دسته از افکار ظاهر می‌شوند. توجه کنید که افکار درست دارید یا غلط. افکار خیالی هستند یا از حافظه بیرون آمده‌اند، یا پندارهایی در پاسخ به جریان رویاها هستند.

رشد و توسعه دایمی پنج نوع تفکر، سبب تغییر و تبدیل حالات روانی، خلق هر احساس، هیجان، تمایل، و اندیشه‌های صواب و ناصواب می‌شود. شما باید برای شناخت حوزه عملیات روان از این پنج قسم تفکر آگاه شوید. برای اصلاح آن‌ها باید بدانید که چه مقامی آن‌ها را ایجاد می‌کند. اگر این پنج نوع تفکر از ذهن باهم برخوردی نداشته باشند، ذهن آرام خواهد گرفت.

حالت ششم - سطح آگاهی عالی از بدن اشراق

تمام حالات قبلی را رها کنید. آگاه شوید از سطح عالی ذهن، از بدن روحی، و از حوزه انرژی خالص، که به خاطر عملش در بدن، پرانای ظریف دانسته شده است. آن‌را

به صورت ارتعاشی ظریف درون بدن روانی تجربه کنید. این سطح عالی با ذهن عالی ارتباط دارد، و مانند دانش درونی تجربه می شود. در بدن قبلی آگاهی از ماناس در برخورد با چیتا و مشاهده تأثیرات متقابل آن‌ها مطرح بود. اما در اینجا جنبه‌های چهارگانه روان را در شکل خالصشان تجربه می کنیم.

بودهی به معنی عقل است که در مرحله پایین تر به موضوعات حسی و خارجی نسبت داده می شود. هوش عالی با درک کلی ارتباط می یابد، و شکل و هویت ما را خلق می کند. تجربه بودهی در کنار تمام مسایل عقلانی مانند فهمیدن، درک کردن و تحلیل نمودن قرار دارد. مشاهده کنید که چگونه اعمال و عقاید شما بر اساس عقل بیرونی و درونی شکل می گیرند. بخشی از سیمای عقل که در هوش ریشه یافته است، هنوز ظاهر نیست. این بخش از هوش و عقل ظاهر نشده با تجربه‌های زندگی گذشته و تجارب نسل گذشته مانند DNA، که شامل اطلاعات از بدو خلقت تا حال است، ارتباط دارد. از وجود آن‌ها آگاه شوید بعد به سطح دیگری که چیتا نام گرفته است وارد می شوید. چیتا به یک تعبیر وجود مشاهده گر سیمای درون است. او همانند فردی بی غرض و تماشاگر، درون ما نشسته است و هرچیز را که اتفاق می افتد نظارت می کند. چیتا را به صورت کسی که هویت را درک می کند مشاهده کنید. بعد از چیتا تجربه آهامکارا را توسعه دهید. کوشش کنید آهامکارا یا هویت نفس را شناسایی کنید. «من» کیفیتی دارد که در درون آدمی دوگانگی می آفریند و «من» را از دیگران جدا می سازد. همچنانکه هویت نفس را مشاهده می کنید، منبع دوگانگی من را درک و تفاوت آنرا با روح درک کنید. روح خالص و بدون تعیین هویت است. در بدن اشراق شما قادر به آگاه شدن از من یا روان خالص نیستید، اما آگاه هستید که من در تعیین هویت خودش گم شده است. روح از تعیین هویت آزاد است.

روح گم شده در هویت خودش آهامکارا نامیده می شود. در کلام ساده به روحی آهام گفته می شود که از تعیین هویت آزاد باشد. من هستم که من هستم که هستم. حالا آگاه باشید به آهامکارا نه به آهام. تجربه کنید روحی را که در هویت خودش گم شده است. موقعی که روح در هویت خودش گم شد، مافوق را نمی بیند. زمانی که در سطح چهارم قرار می گیرید، آگاهی از بدن و ذهن فراموش می شود. ذهن ظریف را در جهت و در امتداد روح تجربه کنید.

حالت هفتم - بدن سعادت

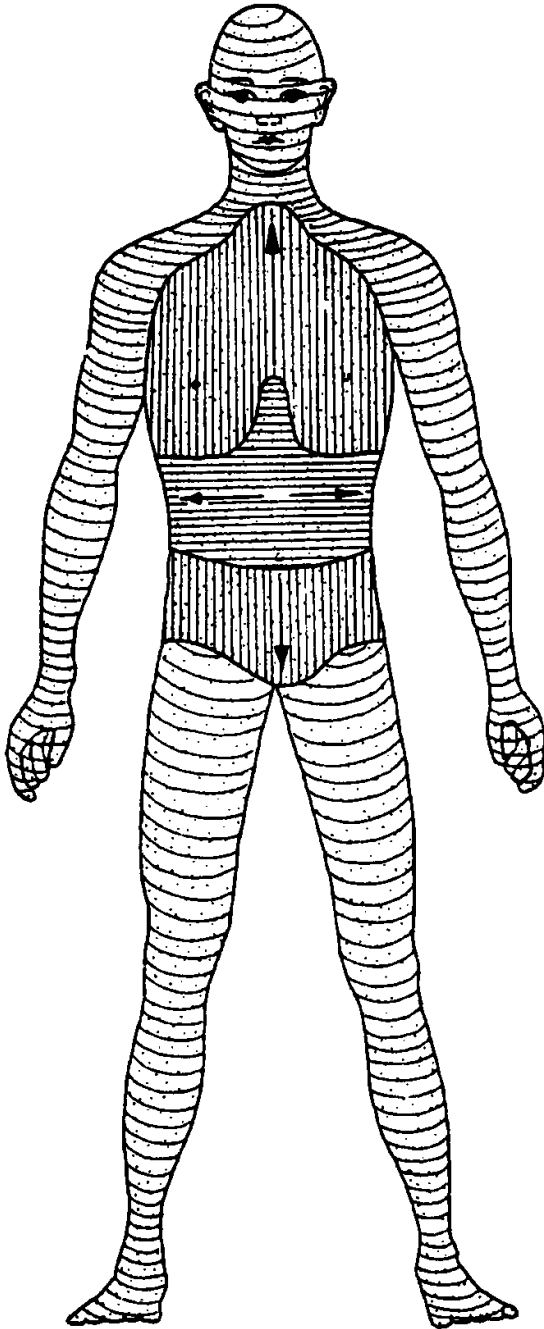
حالا به لایه یا بدن پنجم بروید. بروید به بدن سعادت، بدن خوشحالی که اتاندامایا نام دارد. در اینجا نهاد روحی را همانند یک تجربه الهی درک کنید و همزمان از رفع ناپاکی ها، ناخالصی ها آگاه شوید. از تابش روح، آگاهی داشته باشید. روح را به عنوان حکمران بدن در اعمال حیاتی ببینید. با این مشاهده شما پاک شده. رفتار الهی پیدا می کنید. این درکی است از خالق که با درک شخصی حاصل می شود.






حالت هشتم - پایان

برای پایان تمرین آماده شوید. آگاهی را به درون بدن ببرید. آگاه شوید از بدن فیزیکی. بدن فیزیکی را در حالت نشسته، در مراقبه، مشاهده کنید. تمام بدن را احساس کنید. آگاه باشید از سر تا انگشتان پا. آگاه باشید از مکان خود و از محیط خارج. به صداهای درون و بیرون گوش کنید. کل بدن را احساس کنید، دست ها و سپس پاها را حرکت دهید. تنفس عمیق، سه بار ذکر آم و از حالت خارج شوید.

«هاری آم. تات. سات.»

تمرکز بر پنج پرانا



-  اودانا
-  پرانا
-  سامانا
-  آپانا
-  ویانا

دهار آکاشای هفت

پنج پرانا

در این تمرین، تمرکز بر تنفس است. کوشش بر شناخت پرانا در هر سطح از بدن، تأثیر آن‌ها در ارتباط با پنج بدن است که در بخش پیش به آن اشاره گردید. تنفس وسیله خلق رابطه بین بدن فیزیکی از یک سو و بدن روانی و سعادت از سوی دیگر است. انبساط و انقباض بدن فیزیکی با دم و بازدم همراه است، که دارای ریتم و ضربان ویژه می‌باشد. جریان تنفس با درخشش و صدا همراه است. به‌طور خلاصه سیماهای مختلف و ظریف با تنفس همراه هستند و شناخته می‌شوند. این تمرین زمانی که با تجربه آگاهی از گردش خون همراه می‌شود ارزشمندتر می‌گردد. بعد از آگاهی از جریان خون، به تدریج آگاهی از تنفس را عمیق‌تر می‌کنیم تا جریان پرانا را در یک سطح ظریف‌تر تجربه نماییم. بعد از آن که آگاهی از جریان پرانا حاصل شد، مشاهده ابعاد مختلف بدن پرانیک آغاز می‌گردد. بدن پرانیک یک شبکه انرژی است که درون بدن فیزیکی، در شکل بدن فیزیکی، وجود دارد، و تشعشعات آن به بیرون سرایت می‌نماید. مانند نوری که از یک لامپ ناشی می‌شود. پرانا در شکل متحرک است و با حالت انقباض و انبساط همراه می‌باشد. بنابراین در مرحله اول ما طبیعت متحرک بودن بدن پرانیک را تجربه می‌کنیم ... این تجربه به وسیله دم و بازدم، از سطح پوست تا اعماق خلل و فرج همه اعضای درونی و بیرونی حاصل می‌گردد. با هر دم پرانیک بدن وسعت می‌یابد و با هر بازدم منقبض می‌شود.

حرکت و گردش پرانا در بدن برای هر ارگان با توجه به وظیفه و عملکرد آن نقش اصلاح‌گری و ایجاد عادت دارد. پرانا برحسب عملکرد خود در ارگان‌های بدن و وظایفی

که عهده دار است، تقسیمات و انواعی دارد. مجموعاً تعداد ده پرانای اصلی به نام «پانچا پرانا» شناخته شده‌اند، و عبارتند از. ۱- پرانا. ۲- آپانا. ۳- اودانا. ۴- ویانا. ۵- سامانا. در این تمرین‌ها هدف اساسی شناخت و توسعه پرانا است. ابتدا باید از ویانا پرانا، که مانند نقطه کوچک نوری در تمام سطح مسیر بدن پرانیک حرکت می‌کند، آگاه شد. بعد اودانا است که در توزیع آن افراط و تفریط دیده می‌شود. حرکت آن در شکل حلقه‌ای از نور، و در مسیر حرکت عقربه ساعت، به نظر می‌رسد. سپس نوبت پرانا است که حرکت آن در قفسه سینه و به شکل امواج روشنایی می‌باشد. آپانا حرکتی مخالف پرانا در ناحیه عجان دارد. سامانا در ناحیه شکم، از ناف تا مخرج، مانند یک توده روشنایی مشاهده می‌شود که به هر طرف، چپ، راست حرکت می‌کند. به این ترتیب همبستگی پراناها، که احساس می‌شود از هم جدا هستند، مشاهده می‌شود. به طور کلی پرانا به شکل‌های مختلف، در کل بدن فیزیکی توزیع می‌گردد. زمانی که حرکت پنج پرانا درک شد، درک کلی از بدن پرانیک حاصل می‌آید.

روش

حالت اول - آمادگی

با ستون فقرات مستقیم و سر به شکل راست، در یک حالت مراقبه بنشینید. دست‌ها را در حالت جیناتا یا چین‌مود را روی زانوها قرار دهید. چشم‌ها را ببندید. آگاه باشید از کل بدن. آگاهی را از سر تا انگشتان پا حرکت دهید. آرامش و سکوت و سکون جسم را تماشا کنید. با یک نظر اجمالی کل بدن را احساس کنید. آگاهی را به کل بدن توسعه دهید. به تدریج از بدن اتری در درون بدن فیزیکی آگاه شوید. بدن اتری در شکلی از فضا تجربه می‌شود. بدن را مانند یک لوله میان‌تهی تصور کنید و ذهن را از بدن جدا سازید. از بدن فیزیکی، از عضلات، استخوان‌ها، مفاصل، ارگان‌های درونی و دقیقاً از فضای درون بدن و نقش آگاهی آگاه باشید. درون بدن را پُر شده از فضا تصور کنید. بدن یک حفره پُر از هواست که پوست آن را حفاظت می‌کند. بدن را مانند یک بالن پُر از هوا مشاهده کنید. اطراف این بالن را هوا فراگرفته است. به این طریق مشاهده می‌کنید که بدن پرانیک از درون پر از هواست و از بیرون نیز هوا آن را احاطه کرده است. فضا را مشاهده کنید. آگاه شوید که: من چیزی جز هوا نیستم.

با این آگاهی که به تدریج پراکنده می‌شود، درک خود را از تجربه ادراک لذت و رنج، راحتی یا ناراحتی جدا کنید. باید بدانید که: من درد یا لذت نیستم؛ راحتی یا ناراحتی که با بدن فیزیکی توسعه می‌یابد نیستم. من آگاهی هستم که در بدن انرژی مرکزیت یافته است. احساس می‌کنم بدن اثری من مخالف بدن فیزیکی من است.

کوشش کنید با فراموش کردن بدن فیزیکی، بدن اثری را احساس کنید. تنها از فضا آگاه باشید، نه از چیز دیگر. حتی اگر بدن فیزیکی در مسیری حرکت کند، اجازه ندهید آگاهی در آن مسیر حرکت کند. از آرامش، سکون و سکوت در بدن اثری آگاه باشید.

حالت دوم - ستون هوا

درون بدن اثری شکلی از هوا را تجسم نمایید، و آن را تماشا کنید. ببینید چگونه از چاکرای مانی پورا تا آجناچاکرا وسعت دارد. آگاهی را در طول این ستون هوا حرکت دهید. هم‌زمان با حرکت دم از ستون هوایی که از مانی پورا تا آجناچاکرا صعود می‌کند و با بازدم از آجناچاکرا تا مانی پورا نزول می‌کند آگاه شوید.

آگاهی همراه صعود و نزول دم و بازدم در امتداد این ستون هوایی در حرکت است. همراه با دم از مانی پورا تا آجناچاکرا صعود، و در بازدم از آجناچاکرا تا مانی پورا نزول می‌کند. آگاه باشید از سکوت و سکونی که بدن پرانیک را فراگرفته است.

ثبات و شدت آگاهی را روی آرامش و بی‌حرکتی، که در بدن پرانیک ایجاد شده است، و صعود و نزول آن را از مانی پورا تا آجناچاکرا توسعه دهید و تجربه کنید.

حالت سوم - سیمای ظریف تنفس

حالا از جریان تنفس که هم‌زمان روی ابعاد مختلف بدن اتفاق می‌افتد آگاه باشید. تنفس بدن فیزیکی از هوا است. بدن روانی در روان نفس می‌کشد. جریان تنفس، در بدن ظریف پرانا، و در بدن روحی انرژی خالص است. اما بدن فیزیکی ما که ترکیب عناصر ناوریزه، استخوان‌ها و عضلات است از هوا تغذیه می‌کند. برای لحظاتی از تنفس فیزیکی آگاه باشید. زمانی که آگاهی از تنفس در بدن فیزیکی عمیق شد، از سه بُعد ظریف تنفس، که به مافوق بدن فیزیکی می‌رود، آگاهی پیدا کنید. آگاهی و احساس داشته باشید از تنفس در سه بدن دیگر، که با انرژی حیاتی به اهتزاز در می‌آیند.

بدن روانی از چهار کیفیت ماتاس، عقل، چیتا و آهامکارا ترکیب شده و در نیروی زیست تنفس می‌کند. این اولین بدن ظریفی است که باید از آن آگاه شوید. اولین سیمای بدن ظریف، بدن روانی است که در نیروی زیست تنفس می‌کند. نیروی زیست نیروی متعادل کننده است. به‌ویژه که علت شکل دادن به ساختار روانی و ایجاد تعادل می‌باشد. بدن روانی یکی از برخورد های جهان حسی است که اثر متقابل در هم دارند. این نوع تنفس و این نیروی حیاتی را در بدن روانی احساس کنید. نیروی حیاتی که بدن روانی از آن تنفس می‌کند سیمایی است از هوا که به وسیله بدن فیزیکی تنفس می‌شود.

به عمق درک آگاهی و احساس بدن روانی که با تنفس حیات ادامه می‌یابد بروید. حالا به درون دومین سیمای تنفس که در بدن ظریف عمل می‌کند بروید. عمل بدن ظریف برخورد با ذهن ظریف و حوزه فیزیکی بدن است. بدن ظریف نیروی حیات و جنبش را توسط پرانا دریافت می‌کند. بدن ظریف بر بدن روانی و سیمای عمیق آن و همچنین با سیمای عالی فیزیکی بدن فیزیکی اثر متقابل دارد. پرانا، که توسط بدن ظریف در دم و بازدم تنفس می‌شود، به شکل ذرات انرژی در فرم توده‌های اتمی مشاهده می‌گردد. به عمق بروید و درک تنفس پرانا را در بدن ظریف شدت دهید. ظهور پرانا را که در قالب ذرات اتمی یا دست‌های از ذرات انرژی اتمی شکل گرفته است مشاهده کنید.

حالا آگاه شوید از سومین سیمای بدن روانی که حوزه انرژی خالص است. این بدن در شکل ظریف از پرانای ظریف تنفس می‌کند. جایی که پرانا مشاهده نمی‌شود، اما نیروی شکل گرفته از حرارت، گرما و رنگ، درست مثل حرارتی که از آتش بلند می‌شود. احساس می‌گردد. این تصویر در شکل روشنایی نیروی سرکش در باز کردن جو احساس می‌شود. به همان طریق که پرانای خالص در گرمای خالص به صورت روشنایی و رنگ احساس می‌شود. آگاهی را با شدت تمام روی آن مرکزیت دهید. حالت را ادامه دهید، و گواه بازی انرژی در درون ساختار بدن روانی باشید. از عمل انرژی درون بدن‌های مختلف که به وسیله تنفس با هم مربوط می‌شوند بیشتر آگاه شوید.

حالت چهارم - مرکز قلب

حالا در ناحیه قلب، از بدن اتری درون این ناحیه آگاه شوید. از وجود قلب در بدن فیزیکی آگاه شوید، و ضربان آن را احساس نمایید. با احساس قلب در بدن اتری، نقاط

نوری را تجسم کنید. که در انقباض و انبساط، همراه با تنفس، مانند شعله‌ای روشن کم و زیاد می‌شوند.

آگاهی را در ناحیه قلب و احساس ضربان روشنی که با روشنی ضربان قلب هماهنگ است شدت دهید. این نور آگاهی با ریتم ضربان قلب، در فضای روشن بدن اتری، با حالتی از احتراق و عدم احتراق همراه است. تمام بدن اتری از نور لبریز است و با کم و زیاد شدن شعله تاریک و روشن می‌شود.

حالت پنجم - گردش خون

در بدن فیزیکی روی دستگاه گردش خون تمرکز کنید. از گردش خون در اعضای بدن فیزیکی آگاه شوید. کوشش کنید صدای گردش خون را در بدن فیزیکی بشنوید. از حرکت خون در بدن آگاه شوید. خون در رگ‌های مختلف جریان دارد. و در سرخرگ مانند جریان پرانا تجربه می‌شود. از انرژی که تمام ساختار درونی بدن را پُر می‌کند آگاه باشید. فضای درون را تجربه کنید و از حرکت پرانا آگاه شوید. جریان پرانا را در هر قسمت از بدن اتری تماشا کنید. پرانا بدن اتری را پُر می‌کند، با تشدید آگاهی از پرانا، پُر شدن فضای بدن اتری را تجربه کنید. حرارت، روشنایی و نیروی زیست و، درخشش نیروی حیاتی را تجربه کنید. در مجموع بکوشید تا روی حرکت بدن پرانیک تمرکز کنید. از تجربه پرانا آگاه شوید.

از کل بدن اتری و از حرکت پرانا درون فضای بدن آگاه باشید. همان‌گونه که از گردش خون، که انرژی را به صورت حرارت در کل بدن توزیع می‌کند، آگاهی دارید. پرانا در بخش‌های درونی بدن به صورت حرارت و در فضای بدن اتری به صورت روشنایی و افکار توزیع می‌شود. تجربه حرکت پرانا به درون بدن اتری تعلق دارد. شدت آگاهی از پرانا را در فضای درونی حفظ کنید. درخشش پرانا را در بدن اتری مشاهده کنید. آگاه باشید از احساس سکوت و سکون درونی در عمق فضای اتری.

حالت ششم - کدام بدن نفس می‌کشد

آگاهی را روی بدن اتری نگاه دارید. ناظر حرکت پرانا درون فضا باشید. این آگاهی، آگاهی از فضا یا فضای چید آکاش نیست. از بدنی که مانند یک حلقه میان‌تهی است آگاه

باشید. آگاهی را روی مشاهده ستون فضایی درون، که میان بدن است، شدت دهید. در آن میان، جریان خوبه خودی تنفس را مشاهده کنید. در حالی که هوا به درون و بیرون می‌رود، تنها تنفس را در سوراخ‌های بینی احساس نکنید. جریان تنفس را، که با دم و بازدم از منافذ پوست در تمام سطح بدن در حال انجام است، تجربه کنید. با هر تنفس دم، تجربه انبساط وجود دارد. احساس کنید که پرانا درون بدن را وسعت می‌دهد. با انجام بازدم وانهادگی ایجاد می‌شود. این برخورد پرانیک را احساس کنید.

همچنان‌که پرانا همراه با دم از منافذ پوست وارد بدن می‌شود، بدن اتری از پرانا لبریز می‌گردد و روشنی می‌یابد.

وسعت فضای اتری، و پُر شدن آنرا از نور مخصوص مشاهده کنید. این تابش و خطوط روشن نور را ببینید. با خروج تنفس از بدن، فضای درون وانهاد می‌شود و بدن منقبض می‌گردد.

حالت هفتم - آگاهی از بدن پرانیک

آگاهی از پرانا را در همه قسمت‌های بدن حفظ کنید. کوشش کنید که نسبت به پُر شدن بدن از پرانا بینش پیدا کنید. کوشش کنید تا فضای درون را که با ذرات نور، خطوط نورانی، و توده‌ای از روشنایی پُر می‌شود، و در مسیری مستقیم حرکت می‌کند، درک کنید. در تمام بدن، از سر تا نوک انگشتان پا، هر قسمت درونی و بیرونی با ذرات نوری پرانا پُر می‌شوند و با نور یک حرکت خودبه‌خودی دارند.

اکنون از اوداناویو، که در تمام بدن وسعت یافته و ذخیره شده است، آگاه شوید. ببینید اودانا چگونه حرکت می‌کند. آنرا درون ساق‌های پا، درون دست‌ها و درون سر که به شکل حلقه‌های انرژی نورانی و در جهت عقربه‌های ساعت در حال حرکت است مشاهده کنید. این آگاهی را از سر تا انگشتان پا، از دست‌ها تا شانه و از گردن تا سر توسعه دهید. گردش انرژی را با سرعت زیاد، در جهت عقربه‌های ساعت تجسم کنید. با شدت احساس به آسانی از این جریان آگاه شوید. از حرکت دائمی و پیوسته پرانا در بدن آگاه باشید.

تجربه بعدی گسترش سامانا در ناحیه شکم، از ناف تا دیافراگم، است. سامانا در طرفین بدن حرکت می‌کند، مانند حرکت موج از چپ به راست و از راست به چپ

طوری که ناحیه شکم را قطع می‌کند. به‌طور ثابت تمرکز داشته باشید و حرکت را احساس کنید. با شدت از حرکت پرانا در شکم آگاه باشید. آگاهی را به‌درون قفسه‌سینه ببرید. تجربه پراناوایو را توسعه دهید. جریان تنفس را از پایه‌دنده‌ها، و از قفسه‌سینه به سمت بالا تا گلو تجسم کنید. امواج نورانی را مانند حرکت امواج دریا که به سمت بالا می‌روند مشاهده کنید. و مشاهده کنید که چگونه با بازدم همان امواج به سمت پایین حرکت می‌کند. با ثبوت آگاهی و تمرکز، حرکت پرانا را در قفسه‌سینه، از بالا و پایین به شکل موج نوری مشاهده کنید. در پایان حرکت پراناوایو را تماشا کنید. در پایین شکم، از ناف تا ناحیه‌پرنیوم؛ تجسم کنید موجی از انرژی روشن را که در هنگام دم به‌سوی پایین، از ناف تا مخرج، و در بازدم به‌سوی بالا در حرکت است. این حرکت را تجربه کنید و آگاهی از این حرکت پرانا را شدت دهید.

حالت هشتم - پایان

مشاهده بدن پرانیک را رها کنید. فضای درون را تجربه کنید. آگاه باشید از بدن فیزیکی که در حالت مراقبه است. از محل خود و از فضای بیرون آگاه شوید. گوش کنید به صداها. دست‌ها، و پاها را حرکت دهید. تنفس عمیق، سه‌بار ذکر آم و از حالت خارج شوید.

«هاری آم. تات. سات»

وایوما پانچاگا

مقدمه

جایگزین کردن یک واژه به جای وایوما به طوری که مفهوم واقعی کلمه را منتقل کند و کاملاً رسا باشد، خالی از اشکال نیست. در وداها این واژه به معنی آسمان، فلک و فضا آمده است. مانند قرارگاه خدایان وایوما، از دیدگاه روانی، به بالاترین سطح آگاهی یا سطح بدون مانع اشاره می‌کند. وایوما آگاهی کیهانی بدون مانع نامیده شده است، زیرا موانع ناشی از هوشیاری اند که در زندگی مادی مصداق دارند. با انبساط هوشیاری، آگاهی کیهانی مافوق روح جستجوگر طلوع می‌کند. به این مناسبت است که بدون مانع دانسته می‌شود. وایوما بیشتر مانند کسی که عظمت هویت او وارونه شده باشد، تشریح شده است. درخشش بیکران و آذین‌بندی فلک با درخشش شعاع‌های نورانی خورشید در روز و انعکاس آن به وسیله ماه و ستارگان در شب برای بی‌نهایت نماد شده است. زیرا موضوع مراقبه از این آسمان یا فضا انتخاب شده بود. ابرها ممکن است مانع مشاهده نور خورشید بشوند و آنرا بپوشانند، اما آسمان پیوسته و در تمام مواقع و موقعیت‌ها پا برجا است.

بعد از سه فضای ناورژه، فضای چیدآکاش، فضای درون و فضای کلی درون، ما به فضای وایوماپانچاگا می‌رسیم. پنج فضای ظریف حالت متوسط تمرکز. در این حالت ذهن هنوز در هوشیاری عمل می‌کند اما قوای مشاهده به تدریج ظریف‌تر می‌شوند. تجربه این پنج فضای ظریف در حوزه ناخوآگاه و مافوق آن است. سه فضای چیدآکاش،

فضای درونی و فضای کلی در سطح آگاهی و نیم آگاهی تجربه می شوند. این پنج فضای درون، در کل به نام وایوما شناخته می شوند و شامل گونا، راهی تا آکاشا، پارام آکاشا، فضای کل، تاتوا آکاشا و سریا آکاشا می باشند.

وایوما پانچاکای اول

فضای گونا راهیتا

گوناراهیتا، لغت ترکیبی است. گونا به مفهوم (کیفیت و نسبت) است، و راهیتا به معنای بدون آمده است. آکاشا هم به معنی فضا است. این واژه مرکب، در کل به مفهوم فضای بدون کیفیت آمده است. فلسفه سانکیها بر این باور است که خلقت در بُعد ظهور در زمان خلق، با دو هستی که وجود داشته مواجه بوده است. هستی نخست «پورشنا» یا روح گیاهانی بوده که به وسیله طبیعت خود را نشان داده است. دومین هستی «پراکرتی» یا انرژی هستی بوده است. سه گوناها، کیفیت‌ها و صفات پراکرتی هستند که به صورت ابعاد ظهور، زمان و موضوعات از درون هستی می‌آیند.

خلق جهان نتیجه عمل متقابل سه گونا است. آن‌ها در هویت و شخصیت وجود، عمده و اصلی هستند، به همان خوبی عالم هستی و با ترکیبات متنوع هستی. گوناها در هستی طلوع می‌کنند و موضوعات هستی را به سوی ویژه و نایژه سوق می‌دهند. آن‌ها تنها ماده را به عمل نمی‌آورند و کنترل نمی‌کنند، بلکه موضوعات را از هم متمایز ساخته و تفاوت‌ها را ایجاد می‌کنند. این سه گونا به درون هستی و بدن ما آمده است. حرکت و پیشرفت این سه گونا از ظهوری به ظهور دیگر به گونه استحالته‌ای است. تولید ارگان‌های فیزیکی - روانی را به همان خوبی که در هستی یا عالم کبیر انجام می‌دهند، در عالم صغیر نیز بر عهده دارند. طبیعت و ذات بشر، جامعه و حتی طرح‌های اختری و سطوح ظریف، به وسیله عمل متقابل گوناها روشن شده‌اند. آزادی از گونا تنها زمانی صورت می‌پذیرد که هویت شخصی با طبیعت خودش آمیخته شده باشد. علم گوناها را مانند ارتعاش،

حرکت و قوای جبری توصیف می‌کند. اگر ما نیاز داریم که خاصیت طبیعت هستی را درک کنیم باید گوناها را بشناسیم. ارتعاش، نوعی ریتم است و ساتوا می‌باشد. حرکت راجا است و قوه جبری تاماس، موقعی که بین راجا و تاماس هماهنگی وجود دارد، حرکت به سوی ساتویک است. بنابراین ساتویک چیز مستقلى نیست، بلکه نتیجه هماهنگی دو اصل است. حرکت و قوه در طبیعت شان. هماهنگی تاماس و راجا موجب ظهور تاتوا است.

طبیعت ساتوا^۱

روشن فکری، متانت و پاکی از صفات ساتواگونا است. ساتوا، بی‌آلایش و عاری از کثافت و تعلیم است؛ با بدن فیزیکی ارتباط مستقیم ندارد، در بدن وابسته به روح است و در جهان به خوشی و عقل تعلق دارد. این ذات و طبیعت ساتوا است. زمانی که قوی شود و تسلط یابد، تمایل زیادی برای کسب دانش و خردمندی و بهره‌گیری از تجارب سودمند در او توسعه می‌یابد. در موقع تسلط ساتوا هرکس از تجارب نامطبوع اجتناب می‌کند و با جهل و قوای جبری بیگانه می‌شود.

یک ذهن ساتویک همیشه ثابت است و لذت درونی پیدا می‌کند. چنین ذهنی برای تعقیب موکشا و تحصیل آزادی آمادگی دارد. انجام هرکاری، سکوت در هر مکان و پذیرفتن هر موقعیتی برایش آسان می‌شود. دوستی او پایدار است. قدرت درک الهیات و متون مقدس را پیدا می‌کند. برای زمان‌های زیادی می‌تواند ساده زندگی کند. به آسانی و بدون آن‌که با مشکلی مواجه شود، می‌تواند رژیم غذایی مناسبی داشته باشد.

طبیعت راجاس

طبیعت راجاس، مانند ساتوا ذهن را آرام، ساکت، فعال و راحت می‌سازد. از سستی و از انسان‌های سست کارگريزان است. برای انجام هر کار سخت نیرومند است. راجاگونا هم طبیعت جذب و هم طبیعت دفع دارد. او آرزومند و وابسته تولد یافته است. موقعی که راجا به روح اتصال می‌یابد، آفریننده شادمانی و تعقل است. راجا وابستگی و

هیجان را در افراد ایجاد می‌کند و این نتیجه کارما یا عمل است. مرد ساتویک همیشه خواهان خوشحالی و سعادت است. در حالی که مرد راجیک رضایت خاطر و کسب لذت را جوینده است. مرد ساتویک توجهی به لذایذ ندارد. به سوی دانش کشانده می‌شود. هر چند ممکن است در تسلط ساتویک، مرد ساتویک از راجا هم برخوردار باشد، اما در وجود او قدرت راجا ضعیف است، زیرا او از لذایذ ناپایدار و زودگذر خوشحال نخواهد شد. این حالت نشان دهنده هویت ساتوا است. ساتویک از وحدت ذهن برخوردار است، در صورتی که راجاسیک دارای ذهنی دوگانه، جدا و متنوع است و پیوسته جستجوگر حساسیت‌ها و تنوع است. او حقیقت را دوست دارد، به اشخاص، موضوع‌ها، و مکان‌ها برای مدتی عشق می‌ورزد، سپس از روی بی میلی یا تنفر به آنها نگاه می‌کند، و به سراغ مسایل جدید می‌رود. ارتباط جدید، غذای جدید و غیره.

ذهن راجایوگا مهمان‌نواز و طالب مصاحبت است. همواره سعی دارد از نقاط ضعف دیگران انتقاد کند و مورد حمایت این و آن باشد. خطای دیگران را یادآور می‌شود و آنرا به رخ آنها می‌کشد، اما محبت‌هایشان را فراموش می‌کند. بنابراین او برای خشمگین شدن و دشمنی مستعد است و ذهنی آسیب پذیر پیدا می‌کند.

راجایوگا نسبت به اتفاقات دیگران نه دلسوزی دارد و نه ملاحظه‌کار است. جز در مواردی که گرفتاری‌های دیگران به او مربوط شود. او برای خودش است، و فقط وابستگی‌های خودش برایش جالب است، زیرا که او درونی خوشحال و خرسند ندارد و پیوسته در پی تحقق منافع خویش است.

طبیعت تاماس

تاماس حالت منفی روح است و تاماسیک از جهل متولد می‌شود. موقعی که تاموگونا در یک شخص مسلط است، سستی، ضعف، تبلی و خواب ثمره زندگی‌اش می‌شود. هنگام تسلط تاماس، دو گونای دیگر متوقف می‌شوند. در جهان چیزی وجود ندارد که روح او را خوشحال کند یا او را سعادتمند نماید، و این تأثیر تاماس بر هویت او است. در تسلط تاماس ذهن دچار سستی و بیکاری است. در نتیجه جریانی از کندی در انجام امور و درآمیختگی به وجود می‌آید، و چون تسلط عمیق گردد ذهن به کلی غیرفعال می‌شود و فرد در حالت گرفتگی ذهن و افسردگی باقی می‌ماند.

تسلط گوناها

گوناها در حالت معمول، به طور دایم و پیوسته، در عمل و تغییرند. در هر سطحی از بدن، مغز، ذهن، هیجان، کالبد اختری، روان و روح، گوناها در حال درخشیدن هستند و این از هاله افراد روحی مشخص می شود. هاله هرکس تسلط گونا را آشکار می کند و هاله های اشخاص نیز دایم در تغییر رنگ به نظر می رسند. زمانی که راجاگونا مسلط است هاله پراکنده است، جدا و شکسته در قطعات، و گواهی می دهد که در هویت شکافی وجود دارد. موقعی که تاماس مسلط است هاله دوتا شده، و به درون کشیده می شود. عدم فعلیت و جبر درونی را نشان می دهد. موقعی که ساتوا تسلط دارد هاله منظم، پهن و روشن است. هر سه گونا در هویت شخص اثر پیوسته دارند. همان طور که در زندگی اجتماعی راجاگونا مسلط می شود، دوگونای دیگر در شخصیت سودمند می گردند. عمل تحرک وجود دارد، خوشبختی وجود دارد، خوشبختی احساس می شود و پیشرفت مادی حاصل می گردد. موقعی که ساتوا در شخصیت و اجتماع تسلط دارد، پیشرفت و ترفیع هنر، فلسفه، دانش و فرهنگ روحی بیشتر از پیشرفت در امور مادی و کشف راه های حرکت به مافوق مرز فیزیکی صورت می گیرد. موقعی که تاماس مسلط می شود، دوگونای سودمند مسیر مستی را طی می کنند و برگشت و زوال از راه می رسد. مانند کسی که نه نیک انجام است و نه کامل می شود.

گوناها در مراقبه

موقعی که تاماس مسلط است، مراقبه ممکن نیست. زیرا ذهن در حالت دوگانگی قرار می گیرد و به خواب می رود. ذهن قدرت عمل کردن ندارد. موقعی که راجاگونا مسلط است، ذهن در حالت گیجی و پراکندگی است و به سوی بی قراری و اضطراب هدایت می شود. در این حال تمرکز کردن عملی نیست. زیرا در این حالت هویت هوش، بین بی ثباتی و پریشانی قرار دارد و معمولاً سطحی از ذهن گیرنده بی ثباتی است. مگر این که ذهن به سمت ساتوا حرکت کند. موقعی که فرد برای تمرکز می نشیند، ابتدا وظیفه تأثیر متقابل گوناست که ذهن موقتاً در موضع ناآرامی و پراکندگی قرار می گیرد، و با جریان تمرکز ساتوا تولد یافته، جریان معکوس می شود و بی ثباتی راجاگونا از بین می رود. در این حالت مشاهده درونی طلوع می کند و هرکس به حالات و مودها حساس می گردد.

با آزاد بودن ساتوا روشنایی طلوع می‌کند. موقعی که راجاگونا شدید است، ذهن پراکنده می‌شود. موقعی که تاماس نقش بازی می‌کند تنها تیرگی وجود دارد. در مراقبه، تحلیل گوناها و این‌که در حال، کدام گونا مسلط است، و نیز آگاهی از لحظه حرکت آن‌ها لازم است. لحظه‌ای که هر سه گونا حرکت برابر داشته و امواج یکسان بر شخص عمل کنند، لحظه‌ای است کمیاب. معمولاً یک گونا بر دوگونای دیگر مسلط است. حتی اگر گوناها‌ی دیگر شانس عمل برابر داشته باشند. برای مثال وقتی راجا در قدرت است، همیشه یک حرکت مخالف تانواها‌ی دیگر وجود دارد. در نتیجه در حالت تمرکز پراکندگی از هم پیروی می‌کنند. بنابراین دانستن این‌که کدام گونا در قدرت است و چه حرکت‌های مخالفی اتفاق می‌افتد لازم است. اگر پراکندگی ذهن زیاد و تمرکز کم باشد، باید توجه داشت که راجاگونا در صعود است. اگر تمرکز و پراکندگی کم است اما حال خواب‌زدگی شدید، تاماس مسلط است.

بعد از تحلیل گوناها که روی آگاهی نفوذ دارند حذف یکی لازم است. یعنی گونای منفی باید حذف شود، و نفوذ مثبت توسعه یابد. برای مثال، تاموگونا با هاتایوگا و کارمایوگا، و راجاگونا به وسیله باکتی و جاپایوگا توسعه می‌یابند. زمانی که متوجه می‌شوید ساتواگونا در قدرت است با وجودی که گوناها روی هم تأثیر متقابل دارند، باز هم شما الزام به تقویت ساتوا دارید. زیرا این تقویت مطلوب است. در هر حال تامو و راجوگونا برای مراقبه نامطلوب است. و باید با مطلوب کردن ساتوا تقلیل یابند. تمرینات تمرکزی، برنامه‌های روحی، غذاها‌ی ساده و محیط آرام، خود مطالعه کردن ساتوا را افزایش می‌دهد. اگر زمانی متوجه ذهن متمرکز شدید و در آن حال جنبش و تموج احساس کردید، آگاه باشید که ذهن در نوسان و جنبش است. در اثنای تمرین باید مراقب تسلط گونا باشید. اگر ملاحظه کردید که تاماگونا مسلط است، باید به تمرینات مقدماتی، که فعال کننده و تحریک کننده هستند، بپردازید. اما در صورت تسلط راجایوگا به تمریناتی نیاز دارید که به کمک آن‌ها ذهن را وانهاده کنید. تا از تسلط ساتوا اطمینان حاصل نکرده‌اید هرگز تمرین را شروع نکنید. موقعی که ساتوا تسلط دارد، ذهن بدون کوشش متمرکز می‌شود، و می‌توان مستقیماً به حالت مراقبه رفت. قبل از آن‌که نیروی ذهن مصرف شود، یک جریان دوگانه در طبیعت وجود دارد که می‌تواند اتفاق افتد. این جریان دوگانه عبارت است از تکامل و عدم تکامل.

فائق شدن بر گوناها

گفته شده است که یوگا برای معکوس کردن حالت نوسانی ذهن شروع می‌شود. حالت‌های نوسانی و پراکندگی ذهن یوگا نیست. در حالتی که ساتوا تسلط دارد، راجا و تاما گونا حضور ندارند، و موقعی که به نقطه نهایی رسید باید الگوهای هوشیاری را رها کرد، این است راه رفتن به مافوق گوناها. در این حالت نه ساتوا عمل می‌کند و نه سایر گوناها. این حالت تری‌گونا یا حالت مافوق گونا شناخته و نامیده شده است. این حالت جایگاه رهایی کامل از قید گوناها است. موقعی که تمرکز بر این سطح باقی بماند، ذهن از هر نشانی رها است. هدف گوناها خلق تجربه برای پروشا است و مقدمه‌ای است برای آزادی. موقعی که این دو هدف حاصل شد، گوناها به حالت معمولی برمی‌گردند. همان‌طور که قبلاً گفته شد، یک جریان دوگانه در طبیعت وجود دارد که می‌تواند اتفاق افتد، این جریان عبارت است از تکامل و عدم تکامل. در جریان تکامل موضوع تجربه در میان حالت‌های مختلف، حواس، حافظه، عناصر و نظایر آن‌ها برای لذت بردن پروشا ظاهر می‌شود. در جریان عدم تکامل یا سکون، شرایط پیچیده و مخالف این است. موضوع به شدت مستهلک می‌شود و گوناها در یک موقعیت بدون اضطراب باقی می‌مانند. این حالت موقعی اتفاق می‌افتد که هدف گوناها انجام شده باشد. در یوگا به پروشا مانند ظهورات عالی هوش، که از گرفتاری پراکریتی آزاد است، نگریسته شده است. در تمرکز معمولاً بین حواس، عقل و ذهن عمل می‌کنند، تا پراکریتی را تحت حمایت مستقیم گوناها کامل کنند. در مراقبه هوش در یک سطح عمیق‌تر عمل می‌کند. اما باز هم توانایی نفوذ گوناها وجود دارد، مثل گرفتاری نفس با عقیده ناگهانی: من هستم. در ماورای مراقبه حالت دیگری وجود دارد که بیان‌کننده این احساس است: من تنها گواه و شاهدم. در این‌ها آگاهی خالص می‌ماند هوش عالی گرفتار پراکریتی، که گوناها را افزایش می‌دهد، نیست.

حالت تمرین

در تمرین گوناها رسم بر این است که در مرحله اول هر سه گونا از نظر فیزیکی، ذهنی و هیجانی تجربه شوند. تجربه برحسب آشنا شدن با گوناها در سطوح مختلف و یک سطح اساسی انجام می‌شود. بعد رابطه گوناها با سوارا با دقت در احساس جریان

متناوب تنفس در سوراخ‌های بینی تجربه می‌شود. یک احساس تجربی از سوارای قمری که حرکت تنفس در سوراخ چپ بینی است، و احساس حرکت تنفس در سوراخ سمت راست سوارای شمسی که با آیدها و پنگالا رابطه دارند، به دست می‌آید، و حرکت هم‌زمان، هر دو را با سوشومنا می‌توان مشاهده کرد. نتیجه تسلط سوارای چپ برگرداندن تاموگونا و نتیجه تسلط سوارای راست برگرداندن راجوگونا است، اما تسلط در هر دو سوراخ بینی ساتوا می‌باشد.

به این طریق آنالیز تنفس ما را هدایت می‌کند تا نفوذ و تأثیر متقابل و وابستگی سوارا را با گوناها بازشناسی کنیم. در این حالت رابطه بین گوناها و عناصر بدون آن‌که تعیین هویت آن‌ها صورت پذیرد، یا کیفیت و حالات آن‌ها مورد بررسی قرار گیرد، کشف می‌گردند. در اعماق فضای درون بدن نقاطی رنگی خودبه‌خود ظاهر می‌شوند. هر یک از این نقاط نشانه فعالیت یک عنصر مانند خاک یا آب است. با مشاهده این رنگ‌ها از تسلط تاتواها (عناصر) آگاه می‌شویم. این ارتباط به شرح زیر است: خاک و آب با تاماس، عنصر آتش با راجا، هوا و اتر با ساتوا ارتباط دارند. هنگامی که رنگ‌ها مخلوط به نظر می‌رسند و پراکنده هستند، تأثیر گوناها با سطح خارجی محرز می‌شود. مشاهده و تحلیل گوناها در میان سوارا و عناصر، به منظور کسب مهارت در تشخیص گوناها و حذف تدریجی اعمال آن‌ها، روشی عالی و مؤثر محسوب می‌گردد. در حالت بعد پیشنهاد شده است که تأثیرات متقابل گوناها را با یک نظر درک کنید تا بتوانید برای نفوذ به مافوق آن‌ها مهارت یابید. در این حالت شما باید تنها یک شاهد و گواه باشید. وقتی آگاهی گواه قرار می‌گیرد، گوناها در یک سطح خالص، بدن توجه به موضوعات دیگر مثل سوارا یا عناصر تماشا می‌کند. برخورد با ذهن و تعیین هویت کردن آسان است، مگر آن‌که وضعیت یکی عدم وابستگی و جدایی از موضوعات، مثل افکار و هیجاناتی که ظاهر می‌شوند، باقی نماند. چنانچه آگاهی از این‌ها جدا بماند و بیرون از نقش تأثیر متقابل گوناها قرار گیرد، به‌طور ناگهانی صعود می‌کند و در ابعاد مافوق ذهن نفوذ می‌نماید.

بعد از مشاهده اثر متقابل گوناها بر هم که در سطح فیزیکی و روانی ایجاد می‌شود، ما به سطح دیگری که ساگونا دهیا نامیده شده است می‌رسیم. ساگونا به معنی با کیفیت است، و آن سطحی است که مافوق بدن و ذهن قرار دارد و کیفیت خالص حیات را نشان

می‌دهد. ساگونا دهیانا^۱ کیفیت آگاهی خالص را کامل می‌سازد. کیفیت‌هایی که ما در زندگی عادی تجربه می‌کنیم عموماً ناخالص هستند. مراقبه روی این کیفیت‌های ناخالص تحریف شده اتفاق می‌افتد و ما را از طبیعت تاماسیک، راجاسیک و ساتویک و تأثیرشان روی زندگی، و اعتقادات، رفتار، تجارب و مانند آن‌ها آگاه می‌کند. کوشش ما برای تغییر الگوهای نادرستی است که به وسیله گوناها در این حالت ایجاد می‌شوند. با وجودی که کیفیات خالص در بُعد ظاهر نشده وجود دارند که در حالت ساگونادهیانا مشاهده می‌شوند، ساگونا به مشاهده نیرگونا منجر می‌شود. نیرگونا به معنی بدون صفت است. در این حالت آگاهی یا دانش با سه گونا در روشنایی حل می‌شوند. آن روشنایی مانند حلقه نور خورشید یا شعله آتش است، که نشان درخشش بدن است. این حلقه نورانی مافوق ظهور است. آگاهی را توسعه دهید و راهیتا آکاشا را مشاهده و تجربه کنید.

روش

حالت اول - آمادگی

با ستون فقرات راست و سر کمی متمایل به عقب، در وضعیت مراقبه بنشینید. دست‌ها را در وضعیت چین یا جنانامودرا روی زانوها قرار دهید، و چشم‌ها را بسته نگاه دارید. تمام بدن را وانهاده کنید. آگاهی را به درون ببرید و از وضعیت مراقبه آگاه شوید. احساس کنید که بدن مستقیم و راحت است. روی بی‌حرکت بودن بدن تمرکز کنید و آگاه باشید که بدن هر لحظه بی‌حرکت‌تر و ساکن‌تر می‌شود. از بدن بی‌حرکت که مانند یک سنگ ساکن است آگاه باشید.

حالت دوم - آگاهی از گونا

از نقش گوناها در بدن آرام و ساکت آگاه شوید. موقعیت فیزیکی بدن را مشاهده کنید. چه احساسی دارید؟ احساس سنگینی، سبکی، گرما، سرما، وانهادگی، تنش، آرامی یا ناآرامی؟ موقعیت بدن را تحلیل کنید. گونای غالب را تشخیص دهید. لحظه به لحظه از تغییر و عمل گوناها آگاه شوید.

حالا تماشاگر حالت روانی خود باشید. حالتی که ذهن بدون رضایت در هر طریق یا هر وضعیتی تغییر می‌کند. مشاهده کنید ذهن کجا فعال و کجا غیرفعال است. هوشیار است یا گرفته، متمرکز است یا پراکنده، آرام است یا بی‌حوصله؟ آیا خوشحالی یا غمگینی را احساس می‌کنید؟ امنیت یا عدم امنیت را چگونه؟ اطمینان یا عدم اطمینان را تجربه می‌کنید؟ از افکاری که لحظه به لحظه به ذهن می‌آیند آگاه باشید. آگاه باشید که این افکار به چه زمانی، گذشته، حال، یا آینده مربوط هستند؟ دردناکند یا لذت بخش؟ به چه کسی، نزدیکان و یا غریبه‌ها مربوط می‌شوند. آیا شما قادر به دیدن افکار خود هستید؟ یا آن‌ها در یک حالت خواب‌زدگی خارج از آگاهی شما می‌آیند؟ این حالت مشاهده و تحلیل حالت فیزیکی و روانی خود را ادامه دهید، و کوشش کنید که تأثیرات متقابل گوناگون و تسلط هر کدام را تشخیص دهید. از تغییر گوناگون در طول تمرین آگاه باشید. همان‌طور که مشاهده نیروهای ذهنی را مستقیم شروع می‌کنید.

حالت سوم - سوارا و موناها

به تدریج آگاهی از بدن را به تنفس ببرید. از جریان تنفس در دم و بازدم آگاه شوید. با دقت کامل بر تنفس خویش ناظر باشید. روی سوراخ‌های بینی تمرکز کنید. از جریان تنفس در سوراخ‌های بینی، در دم و بازدم آگاه شوید موقعی که روی طرح تنفس در میان سوراخ‌های چپ و راست بینی تمرکز دارید، آگاه باشید از جریان تنفس در آیدها و پنگالا. تنفس در سوراخ‌های بینی که با کانال‌های آیدها و پنگالا جریان یابد سوارا نامیده می‌شود. تنفس در سوراخ سمت راست با پنگالا و سوارا، در سوراخ سمت چپ با آیدها رابطه دارد. هر زمان که تنفس در هر دو سوراخ بینی جریان داشته باشد سوشومنا فعال است. حالا آگاه باشید از سوراخ چپ بینی و حرکت سوارا. احساس کنید و آگاه باشید که از این طریق نفس می‌کشید. ذهناً دم و بازدم را از سوراخ سمت چپ انجام دهید. آگاه شوید از سوارای راست. احساس کنید که دم و بازدم در سوراخ سمت راست بینی جریان دارد. ذهناً از سوراخ سمت راست نفس را بالا و پایین ببرید. آگاهی از سوارای چپ و راست را توسعه دهید. برای مدتی آگاهی از سوارا را ادامه دهید. سپس هر دو سوارا را هم‌زمان احساس کنید. احساس کنید که چگونه در یک حالت و با یک ضربان از سوراخ‌های بینی بالا و پایین می‌روند.

در جریان تنفس تشخیص دهید کدام یک از سواراها مسلط هستند، آید، پنگالا یا سوشومنا؟ اگر سوراخ سمت راست بسته است و سوراخ سمت چپ آزاد، دلیل آن است که آید فعال است و تاماگونا مسلط. اگر سوراخ سمت چپ بسته است و سوراخ بینی سمت راست باز دلیل فعال بودن پنگالا و تسلط راجا است.

اگر هر دو سوراخ بینی باز هستند و جریان تنفس برای مدتی کوتاه، مثلاً یک یا دو دقیقه، یکسان ادامه دارد، نشان تغییر سوارا از آید به پنگالا یا برعکس است. یا نشان تغییر از گوناها است از راجا به تاماس و یا از تاماس به راجا. اما اگر هر دو سوراخ بینی مدتی طولانی باز باشند و باهم برابر، نشان فعالیت سوشومنا و تسلط ساتوا است. همچنانکه سوارا را تماشا می‌کنید، از توافق حالت فیزیکی و روانی که با تسلط نادایها و گوناها ارتباط دارند، آگاه باشید. اگر سواری چپ در جریان است، و حالت خواب‌آلودگی و رویا بر شما مستولی است، نشان فعالیت تاموگونا است، از این حالت آگاه باشید. اگر سواری راست در جریان باشد شما حالت جدایی روانی و راحتی را احساس خواهید کرد، زیرا راجوگونا در پنگالا در فعالیت است، از این حالت نیز آگاه باشید. موقعی که سوارا در هر دو سوراخ بینی در جریان است، اما یکی ضعیف و دیگری قوی، در این حالت تأثیر برخورد سوارا و گوناها وجود دارد. روی هر سوارا تأکید زیادتر باشد آنجا آزادی بیشتر است. تأثیر راجا بر تاماس یا تاماس بر راجا، اینجا آگاهی در نوسان است و ذهن ثابت نیست. جریان آزاد دو سوارا تنها نشانی از پراکندگی و دوگانگی ذهن نیست. بلکه در این هنگام است که سوشومنا فعال می‌باشد و به نظر می‌رسد که مراقبه خودبه‌خود اتفاق می‌افتد. ذهن بدون هیچ کوشش روی یک نقطه ثابت دقیق می‌شود و آگاهی از بدن و از محیط از بین می‌رود. سوارا را تماشا کنید. به تدریج شما خواهید توانست روی گوناها کنترل مفید داشته باشید و بعد از شناخت و تحلیل سوارا و گوناها، تکلیف هر گونا را معین کنید و آنرا تغییر دهید. سعی کنید با دستکاری سوارا و تمرکز روی تأثیر سوارا و گوناها رابطه و نسبت آنها را مستقیماً تجربه کنید.

حالت چهارم - عناصر و گونا

آگاهی از تنفس را رها کنید. از فضای درون بدن، که بدن را از سر تا انگشتان پا در برگرفته است آگاه شوید. آگاهی کامل از فضای درون بدن داشته باشید. کوشش کنید که

عناصر را در این فضا تشخیص دهید. پنج عنصر اساسی را با هویت رنگ‌هایشان کشف کنید. آن‌ها را روی هویت خودتان، و روی شماره سه‌گونا مشاهده کنید. پنج عنصر در جریان دائمی، در بدن تغییر می‌کنند. پنج عنصر به وسیله سه‌گونا کنترل می‌شوند. موقعی که یک تمرین کننده گونا سیستم فیزیکی را به کار می‌گیرد، ارتباط عناصر به وسیله ظاهر شدن رنگ‌هایشان روشن خواهد شد. به عنوان مثال موقعی که راجاگونا در فعالیت است، رنگ ظاهر شده قرمز می‌باشد، و این دلیل فعال بودن عنصر آتش است.

فضای درون را تماشا کنید و آگاه شوید از هر رنگی که در فضای درون بدن ظاهر می‌شود. رنگی را که خود به خود ظاهر می‌شود تماشا کنید. تا زمانی که می‌توانید در رنگ تمرکز کنید و تأثیر متقابل در تغییر گونا را دایماً ناظر باشید. تغییر گونا با تغییر رنگ همراه است. رنگ‌های زرد و سفید عنصر زمین و آب را نشان می‌دهند و درجه تغییر تاموگونا را روشن می‌کنند. رنگ قرمز به عنصر آتش اختصاص دارد و نشان راجاگونا است. تغییر رنگ‌های سایه‌ای، آبی و سبز با سیاه، نشان دهنده عناصر هوا و اتر است، که فعال بودن ساتوا را گواهی می‌دهد. موقعی که رنگ‌ها به هم آمیختند، و رنگ نارنجی، زرد کم‌رنگ، ارغوانی، و سبز خاکستری را ساختند، آن حالت نشان تأثیر متقابل دوگونا است که عمل می‌کنند. موقعی که شما تمرین را شروع می‌کنید، رنگ‌ها همیشه روشن ظاهر نمی‌شوند، حتی در بعضی مواقع شما رنگی را نمی‌بینید. ضمناً هر رنگی ممکن است در یک شکل خاص ظاهر شود، مانند دایره، مثلث، یا ممکن است اصولاً شکل مشخصی وجود نداشته باشد. موقعی که عناصر در حال تغییرند، ممکن است شما در زمان انتقال، ترکیب شدن و یا ظاهر شدن آن‌ها نتوانید عناصر و ارتباط آن‌ها را مشاهده کنید، زیرا گوناها درون فضا هستند.

ادامه دهید. رنگ‌ها را مشاهده کنید و ارتباط گوناها را بین ذهن و روان تجربه کنید. هرگاه شما نتوانستید نسبت بین گونا و عناصر را درک کنید، قادر می‌شوید با تغییر عناصر گوناها را کنترل کنید. در زمان نیاز، به عنوان مثال تغییر رنگ را از زرد به قرمز آتشی تجسم کنید. اگر احتیاج دارید و اگر احساس نیاز به این تغییر در شما وجود دارد، تمرکز درونی روی رنگ را حفظ کنید. این روش تغییر راجا به ساتوا است. موقعی که در انجام این عمل توانا شدید، طولی نخواهد کشید که شما در چرخش عناصر و گوناها نفوذ خواهید کرد.

حالت پنجم - مشاهده و گونا^۱

آگاهی از عناصر را رها کنید و آگاه باشید از درون مغز، جایی که عناصر روانی با تغییر گوناها رابطه پیدا می‌کنند. این حوزه ذهنی را که از مغز بزرگ نشأت می‌گیرد، تجربه کنید. سطح ذهن از چهار عنصر ترکیب می‌یابد: استدلال، آگاهی، هوش و نفس.

بیدار کردن این سطح یا روشن‌بین شدن، آگاهی همیشگی از تغییرات و تأثیرات متقابل گوناها است و کیفیتی است که نیاز به کامل کردن دارد. این تکامل به وسیله جدا شدن از ذهن و گواه بر ظهورات روانی و گوناها بودن، صورت می‌پذیرد. موقعی که شما خود را با کیفیات ذهنی تعیین هويت می‌کنید، پرده ظاهر خواهد شد. اما موقعی که قوای ذهنی خودش را تعیین هويت نمی‌کند، دیگر پرده‌ای در کار نیست، فقط آگاهی باقی می‌ماند و شما مجرب می‌شوید.

هوشیاری خود را برای مشاهده جریان روانی، در پیوند با علایق و تأثیر بر گوناها، تعلیم داده، و تربیت کنید. در حوزه روانی جریان مشاهده را جدا کنید و به تماشای استدلال، هوش، و نفس جداگانه پردازید. موقعی که عقل با نفس کار می‌کند، راجا گونا غالب است. بنابراین درد و رنج شدت می‌یابد. هنگام تسلط ساتوگونا درد هنوز وجود دارد، اما به وسیله هوش یا دانش واقعی به درستی آنالیز و ادراک شده است. موقعی که تاموگونا در تسلط است. درد وجود دارد، اما ذهن غیرفعال است. بنابراین شما از آن آگاهی ندارید.

تماشای ذهن را ادامه دهید. جدایی آگاهی را تماشا کنید. اثرات متقابل ذهن و گوناها را مشاهده کنید. درون بازی ذهن، عمل گوناها را ببینید که چگونه نوسان را در بدن ایجاد می‌کنند. نوسان روی بدن، ذهن و حس. این یک تجربه شگفت‌انگیز است. اگر قادر به توسعه این جریان شدید، می‌توانید بدون کمک هر دارویی، خود را مشاهده کنید. هرگاه این آگاهی را ثابت و پایدار نگاه دارید، نفوذ خود به خودی در ورای ذهن آسان می‌شود. در آن هنگام شما به سادگی خواهید توانست تأثیر گوناها را مشاهده کنید. توانا می‌شوید به دیدن خود، دیدن فکر، در می‌یابید که چه فکر می‌کنید و چه احساسی دارید. این ادراک عالی را در تمام لحظات با خود خواهید داشت.

حالت ششم - مراقبه بر کیفیت گوناها

ساگونا^۱ کیفیت‌های مراقبه است. کیفیت‌هایی که در حالات مختلف تجربه می‌شوند، یکسان نیستند. در این حالت، آگاهی از کیفیت‌های خالص را که بیشتر تجربه عینی گوناها هستند توسعه می‌دهیم. گوناهایی که ما به آنها اشاره می‌کنیم، مثل ساتویک، راجاسیک، و تاماسیک کیفیت‌های پراکنده و دوگانه هستند. ولی در اینجا کیفیت خالصی که در بُعد ظاهر نشده وجود دارد مشاهده می‌شود. شکل ویژه گوناها مثل روشنایی، جنبش و استحکام تجربه می‌شوند. از درخشش طبیعی خود سه‌گونا آگاه شوید. هر سه، روشنایی را نشان می‌دهند و هر سه، روشنایی هستند. روشنایی خود، خویشتن خویش. گوناها کیفیت ظهور بر طبق عملکرد پراکرتی دارند، و هم‌زمان از کیفیت بقا و استحکام برخوردارند، و پیشرفت در تغییر ندارند.

آگاه باشید از سه‌گونا، جدا از نیروی خالص، نور تابان روح گوناها را مانند نیرویی که قدرت تغییر هرچیز را دارد، تجربه کنید و آرام آنرا تماشا نمایید. این یک تجربه ذهنی یا عینی نیست، تجربه روح است که از دانش و آگاهی ترکیب شده است.

حالت هفتم - نیرگونادها رنا

نیرگونا^۲ رفتن به مراقبه است بدون کیفیت و صفات ساگونا یا عدم گوناها. در ساگونادها رنا شکلی از آگاهی یا دانش سه‌گونا وجود داشت. مثل بی‌نیازی، تابش، جوهر هستی. اما در نیرگونادها رنا، گوناها درون یک روشنایی یا شعله‌تری از روح حل و ذوب می‌شوند، که آن مانند چی‌تانیاجیوتی^۳ دانسته شده است.

آگاه باشید از بی‌حرکتی کامل، و تمام آفرینش‌های درونی را تجربه کنید. این تجربه شناخته شده نیست. این تجربه مافوق درک هویت و درک مستقیم است. لبریز بودن آنرا از انوار الهی، که خالص، ثابت و ابدی است و مافوق آسمان، تصور، ابعاد، رنگ و شکل است احساس کنید.

این حالت مافوق را، که آکنده از سعادت است، ابدی است، علت‌العلل است، حامی هستی است همانند شکلش که نادیدنی است، و آگاهی را به مافوق زمان و فضا برده،

1. Saguna Dhayana

۲. Nirguna بدون کیفیت. ۳. Chaitanya Jyoti حالت بی‌خبری و شعله‌روح.

ما فوق دوگانگی است، و خلاصه اصل و ریشه وجود است، تجربه کنید. خود را در کنار شعله نور خورشید یا شعله آتش تماشا کنید. این بینایی را توسعه دهید تا نور ثابت شود، آنگاه بدن را که درون شعله فرو می‌رود و چیتاجیوتی را، که شعله درونی روح و مانند نور خورشید مافوق دانش است، مشاهده کنید. این بینایی مافوق اقلیم فیزیکی و روانی و گوناها است. تنها این نور آتش را مشاهده کنید نه چیز دیگر را. این آگاهی خالص است. گواه یا بیننده نیست، حلقه‌ای از نور روشنائی است. هرچه را که آرزو کنید در این شعله خواهید دید. این شعله نور به هیأت آرزوهای شما درمی‌آید. برای زمانی این نور را تماشا و تجربه کنید. فضای وسیع و نور آگاهی مطلق را مشاهده نمایید.

حالت هشتم - پایان

آگاهی از شعله نورانی را رها کنید و برای پایان دادن به تمرین آماده شوید. آگاهی از ابعاد بی‌شکل را به درون بکشید و از ابعاد و اشکال جهانی آگاه شوید. از بدن فیزیکی در حالت مراقبه آگاه شوید. تمام بدن را احساس کنید. از سر تا انگشتان پا. فضای درون، بیرون و صداها را احساس کنید. بدن را حرکت دهید. تنفس عمیق، سه بار ذکر اُم و از حالت خارج شوید.

«هاری اُم. تات. سات.»

وایوما پانچاکای دوم

پارام آکاشا^۱

واژه پارام آکاشا به معانی مختلفی توصیف شده است: فضای تاریک عمیق، ستاره روشن چشمک‌زن، تهی یا بی‌خبری که سطحی از درک است، عدم روشنایی کامل، قوه درک و دانش، یا باقی مانده آگاهی در شکل یک ستاره خیلی کوچک، و خلاصه به صورت یک نقطه روشن تجربه می‌شود. این نقطه همه روح آگاهی است که آنرا در برگرفته است. این آگاهی جدا شده یا توسعه یافته نیست. اما نقطه روشنی از آگاهی ثابت این جریان فکری توسعه یافته است که آنرا تهی یا شونیا دانسته‌اند. یک نقطه بعد از این سطح، که در درون و بیرون آگاهی وجود ندارد، شناخته شده است، که آگاهی در آن سطح و به وسیله آن نقطه بدون اختلاف عمل می‌کند. آن نقطه یا سطح تجربه پاراما آکاشا است. پارام به معنی عالی است. بنابراین، این سطح یک سطح یا فضای عالی می‌باشد.

شونیا دهارنا

این تمرین تمرکز را به فضای درون هدایت می‌کند. از حالت جدایی از محسوسات به سطح درون که طی آن ذهن در یک نقطه کانونی می‌شود. زمانی قبل از ورود به حالت مراقبه موقعی است که ما یک تجربه کلی از بدن، ذهن، ذهن و هوش، هوشیاری و هیجان، هیجان یا تجربه موضوعات خارجی، فضا و زمان داریم. این حالت ویژه، حالت

فضای تهی یا فضای بی‌فضایی است، که اولین گام ورود به حالت مراقبه درون است. به عبارت دیگر باید ذهن از تمام بستگی‌های عالم محسوس جدا شود تا بتواند به درون عالم غیر محسوس وارد شود. ذهن ناویژه درون ذهن ظریف‌تری استحاله می‌شود. مقدس‌کبیر، این حالت را در نوشته‌هایش خیلی خوب توصیف کرده است. درون بدن را به ظرف آبی تشبیه کرده که ظرف آب دیگری در آن قرار دارد. آب اطراف این ظرف را فرا گرفته است. وقتی ظرف آب را می‌شکنید، آب ظرف با آب درون یکی می‌شود. آب در اینجا اشاره به انرژی و هوش است، که درون بدن را آکنده است. پایان تمرین یوگی زمان یکی کردن آن دو مظهر است در ظرف فضایی که شونیا (تهی) نامیده می‌شود.

لایا یوگا^۱

برای اشراق نفس دو راه وجود دارد: یکی راه توسعه آگاهی است و دیگری زوال کلی آگاهی یا شونیا. راه اول روش‌های زیادی دارد که به وسیلهٔ معلمان آموزش داده می‌شود. راه دوم که ذوب کردن آگاهی است به وسیلهٔ معدودی تعلیم داده می‌شود. این همان شیوه‌ای است که یوحنا، مرد مقدس مسیحی، به آن اشاره کرده است. زمانی که می‌گفت به خدا سوگند من هر شب می‌مردم، من می‌مردم، آن مرگ چیست و آن شب کدام است؟ موقعی که ذهن خود را از منبع اصلی بیرون می‌کشد، موقعی که بدن و پرانا هوشیار باقی می‌مانند، همانند آن است که فرد مرده است. آن حالت لایا است. تنها تفاوت بین پایان حیات و لایا یک تجربه است. بعد از مرگ شما نمی‌توانید به درون بدن برگردید. در صورتی که بعد از تجربه لایا شما به بدن خود باز می‌گردید و دوباره به زندگی خود ادامه می‌دهید.

این زوال و تلاشی در لایا یوگا کجا اتفاق می‌افتد؟ متلاشی شدن چه؟ جدایی از چه؟ در دوره‌های تمرین کُندالینی همچنان که از مولادها را به سواد هیستانا، و از سواد هیستانا به مانی پورا می‌روید، شما به تدریج لایه‌های مختلف ذهن را ذوب می‌کنید. زوال پرانا در کُندالینی یوگا اتفاق می‌افتد. جدایی از نیروی کلی حیات و برگشت دوباره به لایا یوگا که

در متون قدیمی یوگا شرح داده شده است. مراقبه در تهی نوعی از اشکال مراقبه است که به تدریج و در زمانی بس دراز استحکام و قدرتش توسعه یافته است. این امر با استحکام و تصمیم برنامه‌های سادانا اتفاق می‌افتد.

صحنه ناخودآگاه

موقعی که در سطح لایا وارد می‌شوید، اولین چیزی که اتفاق می‌افتد وارونه شدن هویت کامل آگاهی است. نه آگاهی و نه دانش از من، زمان، فضا، موضوع یا هویت فردی در اینجا وجود دارد. حتی در بعضی مواقع تنفس هم متوقف می‌شود. اگر کسی تمرین را ادامه دهد و این حالت لایا را تجربه کند، تمام بدن او ارتعاش را تحمل می‌کند. این ارتعاش می‌تواند مدت نیم یا یک ساعت و یا یک شب در میان جدایی پرانا از بدن ادامه یابد. در این حالت ذهن از حالت تظاهر کردن، به حالت تجربه برمی‌گردد به کالبد اختری می‌رود.

درست مثل یک گیاه کوچک که با بازگشت به عقب، به دورن بذر برمی‌گردد. بنابراین ذهن حالت معمولی‌اش را معکوس می‌کند. این حالت به نام مولاپراکرتی نامیده شده است. در این سطح نه خلقی، نه حرکتی، نه ارتعاشی و نه هیجانی وجود دارد. این سطحی است که هر چیز در آن سطح متوقف می‌شود. نه سکون است و نه حرکت، نه زمان و نه فضا. در این نقطه ذهن به ناخودآگاه وارد می‌شود. این نظر روان‌شناسی جدید یا برحسب اعتقاد وداها، بدن سعادت است. اینجا آگاهی از نفس ناخودآگاه نیرو می‌گیرد. هشتمین سیدهی، که پاتانجلی در راجا یوگا به آن اشاره می‌کند، در این سطح توسعه می‌یابد. بنابراین با برگشت آگاهی به حالت طبیعی، نیروی روحی توسعه یافته است.

روزنه تاریک و روشن

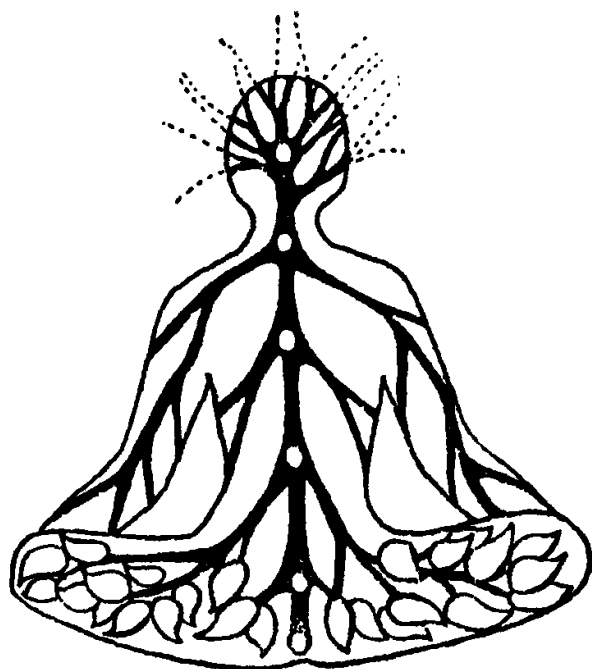
روشن است که چرا ما در بیداری قوای روحی جذب آنها تا شده‌ایم، زیرا تجاربی که اینجا حاصل می‌شوند ساده‌تر هستند. به علاوه ما همیشه در زندگی خود به آنها تا (قلب) توجه داریم که ترکیبی از اشکال مختلف حالات ظریف روانی است، مثل هیجانان، احساسات و عواطف.

پیشرفت تمرینات روحی ما اغلب تا ناحیه آناهاتا است، زیرا مافوق آن با ذهن کاری نداریم که انجام دهیم. تجارب زندگی ما در سطح بالای آناهاتا قرار ندارند. دایره یا روزنه سفید از مبدأ خلق یا چاکرای ویشودهی است. چاکرای مولاداهارا روزنه تاریک یا سیاه است. در درون این حفره تمام کیفیات عالی بشری، مافوق آگاهی قرار گرفته است. موقعی که آگاهی عالی درون مولاداهارا قرار می‌گیرد، ما وارد مرحله‌ای معمولی از حساسیت، آشفتگی و درک لذایذ شهوی می‌شویم. در چنین حالتی، ما به زندگی عادی می‌پردازیم. گویی برای تولید و تناسل حیات پیدا کرده‌ایم. به این مناسبت مولاداهارا روزنه سیاه نامیده شده است. مادام که ما جذب روزنه سیاه شده باشیم، آرام و قرار برایمان وجود ندارد. در این مکان چرخه زندگی و کارما تجربه می‌شود.

طیف دیگر روزنه سیاه، روزنه سفید است، که مکان آن ویشودهی است. ویشودهی به‌طور نمادین به‌صورت دایره سفید نشان داده می‌شود، که نشانی از عنصر اتر یا فضا است. بنابراین ما می‌توانیم با فرضیه بیگ بنگ (انفجار بزرگ) هم عقیده شویم. انفجار خارجی به‌همان طریق در درون ما وجود دارد. تئوری روزنه سفید ویشودهی است، که با اولین عنصر دنیای فیزیکی تعلق دارد، و بنگ همان آگاهی است که پیوسته و سمت می‌یابد و خلق می‌کند و به‌سطوح مختلف چاکراها، برای توقف در مولاداهارا برمی‌گرداند. این‌ها چهار موج بیگ بنگ هستند، از آناهاتا، مانی پورا، سوادهیستانا در مواجهه با مولاداهارا.

درخت معکوس

درواقع ویشودهی با هر تجربه‌ای که ما در زندگی تجربه کرده‌ایم پیوند ندارد. درباره ویشودهی می‌توانیم بگوییم که آن منبع و بذر زندگی است. بدن «هاله‌ای» است که خالق بدن‌های دیگر است. بذر درخت است. تنه و شاخ و برگ این درخت در اشعار و سرودهای زیبای بهاگوادگیتا توصیف شده‌اند. درختی که ریشه در بالا دارد و شاخه‌های آن به سمت پایین قرار گرفته‌اند. ریشه این درخت عنصر آکاشا، یا اتر است. این درخت از اولین عنصر متولد می‌شود. آناهاتا، عنصر هوا، تنه درخت را نشان می‌دهد، و سایر عناصر شاخه و برگ‌های آن‌را. نیروی حیات، به‌طور مستقیم به درون هستی ما برای پرورش دادن و حمایت کردن می‌رود. سوادهیستانا به‌صورت برگ‌های متعدد نشان داده



شده است. ما معنی یا هدف هیچ برگی را در نمی‌یابیم. مولاداهارا میوه درخت است، که ما پیوسته مشغول خوردن آن هستیم.

پرش به درون فضای تهی

بر طبق اعتقاد خالص و قوی ودانتا برای رسیدن به یوگا، دو چاکرای مولاداهارا و ویشودهی از اهمیت زیادی برخوردارند. ویشودهی مرکز خلق است. مولاداهارا خالق ضعف و مرگ است. این مفهوم ودانتای خالص است. در ودانتا، هدف از یوگا کوشش برای رفتن به منبع اصلی، چاکرای ویشودهی، جایی که هر چیز خالص است، و سرانجام خروج از روزنه سیاه می‌باشد. تاثیریک مولاداهارا را تنها مرکزی می‌شناسد که پتانسیل نامحدود دارد. چاکرای تهی است که شما را موظف می‌کند تا خود را به ریسمان کارما و ساماسکارا پیوند دهید. با توانی که دارد شکست آن غیرممکن است. اما با دستکاری آن می‌توان به عمق وجود خود رفت، و دوباره از ویشودهی متولد شد. اولین گام برای

شروع، محدود کردن راه طبیعی کارما و ساماسکارا است. چیزهایی که در چرخه زندگی به آن می‌رسیم. شعر زیبایی در توصیف جریان زندگی سروده شده:

دوباره مرگ، دوباره تولد.

ما دراز می‌کشیم، در رحم مادر.

این است جریان طبیعی زندگی،

حلقه تولد و مرگ.

عکس آن سیمای خارجی کارکردن با آگاهی مولاداهارا است، برای ظهورات درجات بالا. نیروی مولاداهارا ما را به سمتی می‌برد تا بتواند از زوایای دیگر خارج کند. در این طریق حرکت گندالینی یوگا یک راه میانه است. برای هرکس رفتن به میان تجربه مولاداهارا عملی نیست. باید ظرفیت روانی و قدرت تعادل فرد محاسبه شود. زمانی که باور کنیم این توان را نداریم، باید به جای بالا رفتن و پایین آمدن از تنه درخت، شاخه‌ها را تجربه کنیم. ما رفتن از تنه را رها می‌کنیم و به ریشه می‌رویم. در حالی که مفهوم گندالینی یوگا این است که در آن برگ، شاخه کوچک و بزرگ و تنه درخت هم وجود دارد.

در هر گام از این حرکت حمایت از چیزی وجود دارد. لحظه‌ای که این حمایت را از دست دهید، با رفتن به مسیرهای دیگر، شونیا، خالی وجود دارد. اگر در آن زمان رهایی حاصل آید، همه چیز تغییر می‌کند. بدن، درک، تجربه از جهان، پیوندهایی با هستی، همه دگرگون می‌شوند. این حرکت پایانی در فضای درون است. بیشتر یوگی‌ها و ریشی‌ها سعی بر آن داشتند که در این فضای تهی غوطه‌ور شوند.

روش

حالت اول - آمادگی

در یک حالت راحت که بدن مستقیم باشد، ترجیحاً حالت استاد یا نیلوفر، بنشینید. دست‌ها را در حالت چین یا جنانامودرا روی زانوها قرار دهید. چشم‌ها را ببندید. از ستون فقرات که راست است، و سرگردن که کمی به عقب متمایل می‌باشد اطمینان حاصل کنید. مطمئن شوید که در هیچ نقطه بدن تنش یا ناراحتی وجود ندارد. در زمان

تمرین نباید هیچ حرکت بدنی داشته باشید. بنابراین در انتخاب وضعیتی که در آن حفظ تعادل عملی باشد دقت کنید. ذهناً از تمام بدن آگاه شوید. کوشش کنید که بدن را از درون تماشا کنید. موقعیت بدن باید رضایت بخش باشد. نباید ناراحتی یا رنجی احساس کنید. با یک نظر اجمالی بدن را کنترل کنید. هر قسمت از بدن را واریسی کنید. از راحت بودن تمام اعضای بدن مطمئن شوید.

حالت دوم - آینه روانی

ذهناً تجسم کنید که یک آینه به طول قد شما در برابرتان قرار دارد. سعی کنید خود را در این آینه مشاهده کنید. کوشش کنید آگاهی از خود را در این آینه توسعه دهید. آگاهی را از مشاهده اعضای بدن، عضلات، استخوانها و اعصاب ادامه دهید. به ذهن اجازه حرکت به خارج را ندهید. ذهن را فراموش کنید. هر تجربه درونی را فراموش کنید. آگاه باشید از بدن فیزیکی، از سر تا انگشتان پا. از تمام بدن آگاه باشید.

حالت سوم - حفره خالی

بدن بی حرکت و آرام را تجربه کنید. بی حرکتی و آرامش را در کل بدن احساس کنید. تحلیلی داشته باشید از حالات سکوت، سکون، آرامش و بی حرکتی بدن. راحتی کامل بدن را در این حالت احساس کنید. تجربه مشاهده بدن را به درون بدن توسعه دهید. بدن را در شکل یک حفره میان تهی تجربه کنید. احساس کنید جز فضای خالی چیزی درون بدن نیست. در درون پوست فضای خالی است. کوشش کنید آگاهی از فضای خالی را توسعه دهید. آگاهی را از عضلات و ارگانهای درونی بیرون ببرید. بدن را در شکلی از بالن تجربه کنید، مانند یک ظرف میان تهی. بدن پر از هوا و فضا پوشیده شده از پوست. آگاهی را از مشاهده بدن پر از فضا توسعه دهید، نه چیز دیگر. به طور کلی از بدن میان تهی آگاه باشید. آگاهی را در فضای درون بدن توسعه دهید. آگاهی از فضا که بدن را از درون لمس می کند. به هیچ روی از سطح بدن آگاه نباشید. نه کم نه زیاد، از جزء و کل بدن آگاه نباشید. تنها فضای درونی را تجربه کنید. بدن میان تهی لبریز از فضا را که از بیرون نیز با فضا احاطه شده است.

حالت چهارم - کی هستم؟

از خود سؤال کنید، من کیستم؟ من بدن فیزیکی هستم؟ نه، من نمی‌توانم بدن فیزیکی که داریم در تغییر است باشیم. تفاوت بدنم را با بدن سال گذشته احساس می‌کنم. بدنم با بدن زمان کودکی فرق دارد. این بدن داریم در تغییر نمی‌تواند حقیقت طبیعی من باشد.

آیا من ذهن هستم؟ نه طبیعت حقیقی من نمی‌تواند ذهن باشد. حالات ذهنی من داریم در تغییراند. حرکتی مرا خشنود می‌سازد و حرکت دیگر بد حال می‌کند. ذهن نیز داریم در حالات متفاوت و در تغییر است، پس چگونه می‌تواند حقیقت من باشد؟ آیا من یک ایرانی، ترک، مسلمان، مسیحی یا سوندی هستم؟ این‌ها اشکال ظاهری و کوچک هویت مرا تشکیل می‌دهند، هرگز طبیعت ذاتی مرا مشخص نمی‌کنند. سؤال خود را به این طریق ادامه دهید و پرسید: کی هستم؟ به خاطر آورید که شما در پس وجود این پدیده‌ها وجود دارید. وجودی غیرقابل تغییر، آگاه، آگاهی خالص، وجود فناپذیر. من طبیعت بودن را دارم. فناپذیرم. شما درون تجربه سکوت و بی‌حرکتی هستید. تجربه درک از خود را توسعه دهید.

حالت پنجم - آگاهی، انرژی

در فضای درون، در عنصر اتر، سکوت و آرامش درون را توسعه دهید. این آگاهی را در فضای درون توسعه دهید و تجربه کنید که فضای درون تهی، پوشیده از پوست است. در این فضا تنها آگاهی وجود دارد. از آگاهی درون بدن و انرژی که بدن را حرکت می‌دهد آگاه باشید. آن‌ها را در هیچ حالت یا شکلی تعیین هویت نکنید. شما فضا هستید. با آگاهی و انرژی پیوند دارید. این تنها چیزی است که به خاطر دارید.

شما باید این تجربه را لمس کنید. مطلقاً بدن را حرکت ندهید. از عنصر اتر آگاه باشید. آگاه شوید از آگاهی و انرژی‌ای که بدن میان‌تهی را در خود دارند. تجربه کاملی از آگاهی و انرژی که در فضای بدن توزیع شده است داشته باشید. از چیز دیگری آگاه نباشید. بی‌فکری، بی‌ذهنی، بی‌احساسی، عدم تمایل و هیجان را تجربه کنید. آگاهی و انرژی درون را مثل آگاهی خالص و انرژی الهی که جاودانه نورافشانی می‌کنند، احساس کنید. از ارتعاش روان آگاه باشید.

حالت ششم - شونیا (تهی)

تمام بدن در ارتعاش درون با هستی هماهنگ است. تمام هستی در ارتعاش با بدن هم‌آهنگ است. هر دو در یک سطح آگاهی و انرژی در سکوت جریان دارند. هر دو در اقیانوس بی‌پایان آگاهی و انرژی، در سکوت فضا و در بی‌زمانی شناورند. فضای خالی را تماشا کنید. این عنصر اتر است که درون بدن می‌باشد. عنصر اتر هستی، سکوت، سکون، و بی‌حرکتی بدن در یک هارمونی هستند. هماهنگی فضای درون و بیرون در سکوت و سکون. درون فضای تهی بدن بی‌زمانی را تجربه کنید. درک از فضا و موضوع وجود ندارد. «درست» درک صحیح از فضای درون است. درون این فضا آگاهی از ارتعاش انرژی وجود دارد. جز شونیا چیز دیگری نیست. برای درون بدن تجربه شونیا کافی نیست. آن یک طرح تقریباً بیرونی است.

اجازه دهید هر نوع گرفتاری نفسانی که دارید، زایل شود. هر نوع قید که برایتان مفهوم ندارد. در حال برای شما هیچ بستگی وجود ندارد. با شرکت در تجربه تهی دقیق باشید. بی‌زمانی را احساس کنید. شما تنها یک تماشاگر هستید. گواه باشید بر تهی. شعور خالص را تجربه می‌کنید. این آن چیزی است که باید احساس شود.

حالت هفتم - فضای عالی

شما هیچ نیستید، جز تجربه‌کننده فضای خالی درون. شما از هر چیز بی‌خبرید، جز فضا. آگاه از تهی، تجربه تهی، دراز کشیده در بالای سطح زمان، درون فضای تهی. اجازه دهید آگاهی در عمق فضای تاریک درون نفوذ کند. عمق فضای تاریک را که شونیا است تجربه کنید. بالای آن فضای تاریک نور روشن را، نور ستاره چشمک‌زن را مشاهده کنید. شما در فضای بی‌زمانی غوطه‌ور هستید. به وسیله آسمان تاریک و ستاره‌های کوچک نورانی لفاف پیچ شده‌اید و آگاهی را در این آسمان پر ستاره شب غوطه‌ور کنید. در فضای آکاشا، فضای عالی، وجود داخلی خود را درک کنید. وسعت آسمان را در شب تاریک، درخشش نور را از بالا، و ستاره‌ها را ببینید. فضای عالی درون خود را تجربه کنید. هیچ چیز جز فضای عمیق تاریک وجود ندارد. تجربه برای وجود شما محدود نشده است. بلکه برای دریافت زیبایی‌های جهان بیرون هم طرح شده است. جهانی مافوق ابعاد درک زمان و فضا، درون بی‌نهایت. این چیزی است که باید مشاهده کنید. پس اکنون الزام به انجام تجربه با تمام شکوهش دارید.

حالت هشتم - پایان

این آگاهی را برای مدتی ادامه دهید. سپس به تدریج از بدن خود آگاه شوید. آهسته ذهن را از تجربه شونیا بیرون بکشید. از ساختار فیزیکی بدن، از تمام وضعیت بدن، ارگان‌های داخلی و از تجارب حسی آگاه شوید. آگاه به محیط و شنیدن صداهاى داخل و خارج باشید. نفس عمیق، سه بار ذکر اُم، و از حالت خارج شوید.

«هاری اُم. تات. سات»

وایوما پانچاکای سوم

ماهاکاشا^۱

ماهاکاشا چیست؟ ماها به معنی بزرگ است. ماهاکاشا مانند خورشید نیم‌روزی توصیف شده که چشم توان مشاهده آنرا ندارد. این حالت شونیا را کامل می‌کند. وجود نور روشن در فضای تاریک، و مشاهده آن نقطه روشنایی درون فضای تاریک بدن. این نقطه روشن مثل مرکز خورشید است که با درخشش‌های نور احاطه شده است.

روش

حالت اول، آکاشی‌مودرا^۲

در یک حالت راحت مراقبه بنشینید. ستون فقرات راست، سر کمی متمایل به عقب کچاری‌مودرا را همراه با تنفس یوجایی تشکیل دهید، و شامبا‌هوی مودرا را تمرین کنید. در این حالت سر نباید با شانه‌ها برخورد کند. دست‌ها کشیده روی زانوها قرار دارند، و شانه‌ها قفل می‌شوند. فشار کف دست‌ها را روی زانوها احساس کنید. در شروع تمرین ممکن است در گلو احساس تحریک کنید. این حالت با ادامه تمرین از بین می‌رود. هنگام تشکیل حالت تمرین از فضای درون آگاه باشید. فضای درون بدن را تجربه کنید. تا زمانی که توانایی دارید در این وضعیت باقی بمانید، سپس به حالت شروع برگردید. برای یک یا دو دقیقه استراحت کنید، بعد تمرین را ادامه دهید.

حالت دوم، فضای درون

نشستن در وضعیت مراقبه را حفظ کنید. چشم‌ها را ببندید، آگاه به درون باشید. آرامش بدن را احساس کنید. روی ثابت بودن و آرام بودن بدن تمرکز کنید، و از فضای درون بدن، که به سطح خارج از سر تا انگشتان پا نفوذ می‌کند آگاه باشید. مرکز آگاهی را درون فضای بدن تجربه کنید. بدن را مانند یک گوی تو خالی تصور کنید. درون این گوی را تجربه کنید. آگاهی را به مشاهده فضای، فضایی که بدن را اشغال کرده است توسعه دهید. آگاهی را به هر سطح یا جزء بدن ببرید و تمرکز کنید، و جزء تو خالی بدن را احساس کنید. فضا را، فضای آکاشا را در اطراف و در درون بدن میان تهی تجربه کنید.

حالت سوم، درخشش فضا

در فضای درونی بدن سکوت و سکون را تجربه کنید. در گُل مشاهده را توسعه دهید. تنها آگاه باشید از یک بدن میان تهی و فضای آن. از انرژی فضای درون بدن پُر از فضا آگاه باشید. از حوزه انرژی درون فضای بدن خود آگاه باشید. بدن را حرکت ندهید. برای خود تعیین هویت نکنید. شما آکاشا، فضا، هستید؛ فضای درون که انرژی خالص است. شما باید تجربه سکون عنصر آکاشا را بیدار کنید. بدن فیزیکی و روانی را حرکت ندهید. اجازه ندهید ذهن منحرف شود یا به خواب برود. دقیقاً از عنصر فضا آگاه باشید. انرژی‌ای را که بدن میان تهی شما را آکنده است، تجربه کنید. این تجربه انرژی وجود دارد. این فضا که بدن را احاطه کرده حقیقی است. تخیلی نیست. اینجا فکر، احساس، هیجان و سنایل وجود ندارند. شما فقط انرژی را در درون خود تجربه می‌کنید. انرژی الهی را در فضای اطراف خود و در درون بدن احساس کنید. بی‌پایانی، درخشندگی و ارتعاش انرژی را حس کنید.

در این فضا درک از زمان وجود ندارد. هویت واقعی در روشنایی فضا حل می‌شود. در روشنایی مغز بزرگ، در روشنایی جهان شیوا شاکتی، پورش و پراکرتی، در نور حل می‌شوند. راجا و دواشا در نور ذوب می‌شوند. خالص، ناخالص آگاهی، هاله در این روشنی حل می‌شوند. عناصر درون نور حل می‌شوند. آنگاه تجربه هستی، نه تجربه از عناصر شکل می‌گیرد، تمام برخوردها بین انرژی و آگاهی علت ویژه است. موقعی که حساسیت جهان در نور حل می‌شود، تنها یک تجربه باقی می‌ماند و آن درخشش روح

است. این فضای درخشان حوزه یگانگی وحدت هوش است، نه مرزی دارد نه حدودی و نه پایانی. از تمام تعلقات آزاد است. نفسی که او را تعیین هویت کند وجود ندارد. آنچه برجای مانده است، تنها درک فضا، نور و انرژی است.

آگاهی را به درون این نور و درخشش بی‌زوال ببرید. خود را درون امواج نورانی ببینید. خیره شوید به اقیانوس وسیع درخشش و ارتعاش که در تمام مسیرها و تا سر حد دید وسعت یافته است.

تجسم کنید امواج بی‌پایان روشنایی را. تشعشع و درخشش را در درون هستی تجسم کنید. روی آن تمرکز کنید تا آگاهی درون حوزه نور هستی کامل شود. در درون و بیرون شما چیزی جز نور وجود ندارد.

با تجربه نور یکی شوید. حوزه نور روشنایی هستی را تجربه کنید. نسبت به انرژی خالص در درون و اطراف خود بینا باشید، نوری که پاک و خالص است، تشعشع و ارتعاشی دارد. شما تنها تجربه کننده این روشنایی درونی هستید. خارج از وجود شما باز هم نور هست. هر جا که نگاه کنید نور است. تجربه کنید فضای درخشان بی‌زمانی ظهور یافته و نیافته را. نوری که به نظر می‌آید و به نظر نمی‌آید. هر چیز پرتویی از تشعشعات درخشان انوار الهی است، آن را تجربه کنید.

حالت چهارم، فضای بزرگ

حالا هر نوع گرایش نفس را رها کنید. محدود بودن و وابسته بودن در اینجا مفهوم ندارد. درست از درخشش نور آگاه باشید. آگاهی را در تماشای درخشش نور شرکت دهید. شما تنها یک گواه، یک بیننده، یک تجربه‌گر نور خالص هستید. شما تنها نور خالص را تجربه می‌کنید و آن را درون فضای اتری به مافوق زمان توسعه می‌دهید.

مشاهده را شدت دهید. تجربه کامل از روشنایی رخ نموده است. آن را مانند پرتو نور خورشید ترسیم کنید. با بیرون کشیدن و به عقب بردن آگاهی از منبع گروی‌اش. ثبوت نور و انرژی را، مثل کره خورشید و نور آسمانی، در فضای محدود درون تجسم کنید. انفجار گرما را در درون، از داخل بدن، تجربه کنید. احساس کنید که نوری از خورشید جدا می‌شود. سعی کنید این نور و این تجربه را بیدار کنید، و مشاهده نمایید. روشنایی در ورود به کره قمری از بُعد دیگر بزرگتر می‌شود. این فضا مانند خورشید در نیم روز

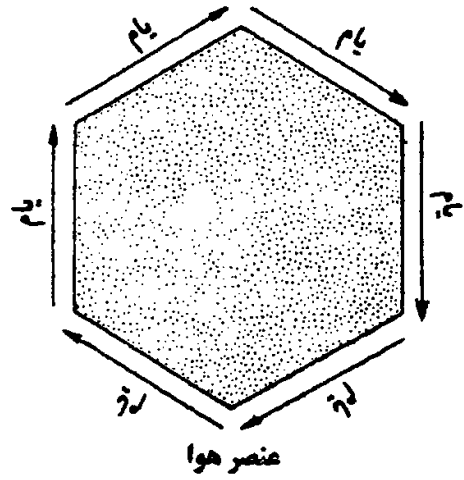
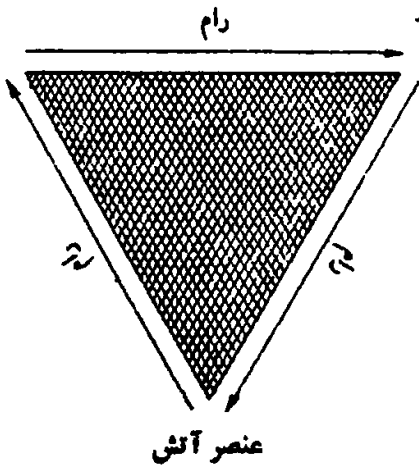
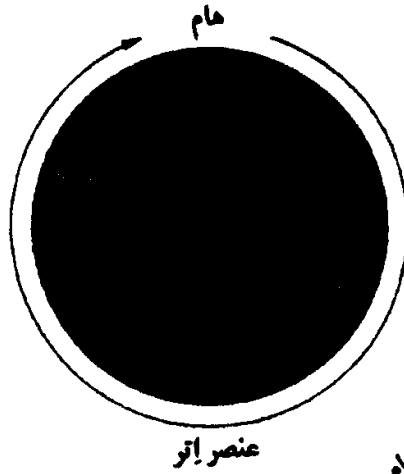
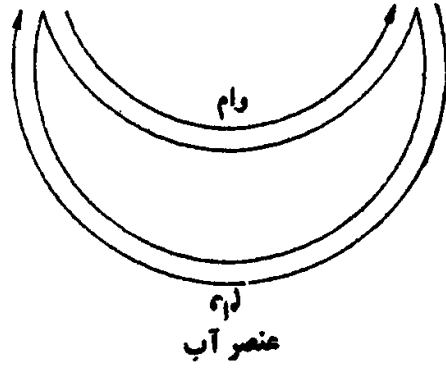
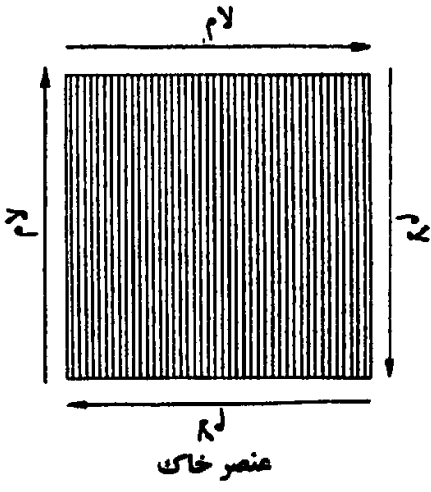
است. چشم نمی‌تواند خورشید نیم روز را مشاهده کند. به این سبب این نور بزرگ دانسته شده است. نور بزرگ، زیرا شما نمی‌توانید انوار آنرا دریافت کنید. شدت روشنایی تهی درون، تشعشع و درخشش نفس را تجربه کنید. به آگاهی اجازه دهید در این فضا، که مانند مرکز خورشید درخشان است، محو شود. آگاهی شما در درون این تشعشع‌ها است، در فضای روشن مهاآکاشا. این همان بینایی است که باید تجربه کنید. درخشش با شکوه. آگاهی خود را در این فضای نورانی، فضای درخشان ماهاکاشا فرو برید. بزرگترین فضای نوری درخشش بی‌نهایت را تجربه کنید. وجود خود را با این درخشش یکسان درک کنید. این نور در این فضا توسعه می‌یابد. مهاآکاشا را مانند شونیا تجربه کنید. این است بزرگترین روشنایی در فضای تهی. آگاهی و مشاهده با این نور شکوه می‌یابد. شما در این نور غوطه‌ورید. در فضایی بزرگ که خورشید متوسط در این فضا غوطه‌ور است. در این فضا سکون را می‌بینید. حرکتی وجود ندارد. تهی از درخشش و شکوه سرشار است. فضای بزرگ روشن را در تهی بودن تجربه کنید.

حالت پنجم، پایان

آگاهی را از فضای بی‌زمانی به‌درون بکشید. از بُعد مهاآکاشا به بدن فیزیکی توجه کنید. وضعیت خود را مشاهده کنید. آگاه شوید از محیط خارج و از صداها. بدن را حرکت دهید. تنفس عمیق، سه‌بار ذکر اُم و از حالت خارج شوید.

«هاری اُم. تات. سات.»

فضای عناصر



وایوما پانچاکای چهارم

فضای عناصر

علوم جدید ماده را در شکل جامد، مایع و گاز مشاهده می‌کند. مولکول‌های جامدات متراکم و به هم فشرده‌اند و در برابر حرارت شکسته شده، و قدرت ارتعاش آن‌ها زیاد می‌گردد. در این حالت ماده به مایع تبدیل می‌شود و بر اثر حرارت بیشتر حجم وسیع‌تری پیدا می‌کند و به گاز تبدیل می‌شود. در نتیجه مقدار ناچیزی از ماده وقتی به گاز تبدیل شود، می‌تواند فضای زیادی را اشغال کند.

در اینجا ما چهار حالت از پنج حالت اساسی را در نظر داریم. جامد به معنی سخت یا خاک‌گونه بودن، مایع سیال یا آب‌گونه، گرمی یا آتش، وسعت یا هوا. حرارت یا آتش عنصر اصلی و سبب تغییر و حرکت استحال‌های است. این عنصر در تمام سطوح مختلف بدن، ذهن و اندام‌ها وظیفه اصلی حیات را به عهده دارد. در زمانی که بدن و ذهن فعالیت دارند، این چهار کیفیت فعال خواهند بود.

پنجمین عنصری که ظاهر می‌شود اتر یا ذات وجود است. وجود از این پنج عنصر تشکیل می‌شود. ما می‌توانیم تغییر یا تسلط هر عنصر، یا برخورد آن‌ها را در بدن که باهم، اتفاق می‌افتد، یا وظایفی را که در بدن و ذهن دارند، مشاهده کنیم. اگرچه ممکن نیست حقیقت و کیفیت آن‌ها را درک کنیم.

تأثیر متقابل عناصر

برای درک فضای عناصر، یا عنصر آکاشا، لازم است که درک روشنی از علم عناصر، و وظایفی را که در خارج و داخل بدن دارند پیدا کنیم و دانش خود را توسعه دهیم.

آگاهی از تقدم و تأخر عناصر و رخداد‌های بدنی به دنبال عملکرد هر کدام لازم است. اگرچه به این علت که آن‌ها از هم جدا نمی‌شوند، و به‌طور مستقل وجود ندارند مشاهده هر کدام به تنهایی مشکل است اما می‌توان با تمرکز امکان غلبه، یا مخالفت عناصر را با هم در بدن ارزیابی کرد. به مناسبت تشکل عناصر پنج‌گانه در بدن است که تشکیلات ظریف و ناویژه در بدن فیزیکی و روانی شکل می‌گیرد.

ما قانون فعالیت عناصر را در سیستم تنفسی، که به‌وسیله هوا کنترل می‌شود، مشاهده می‌کنیم، و از حرکت و کار عنصر آتش یا آب با مشاهده تغییرات در خون آگاه می‌شویم. نمونه بهتر از این تأثیر متقابل عناصر در سیستم گوارش است. ما غذای جامد مصرف می‌کنیم (عنصر خاک). غذاها در معده، به‌وسیله حرارت معدی و به کمک آنزیم‌ها (عنصر آب و آتش) و در جریان باد (عنصر هوا) یا گازهای درون معده هضم می‌شود. به همین طریق می‌توانیم عملکرد عناصر را در هر عمل فیزیکی دیگر مشاهده کنیم. ما قوانین روانی ظریف را در عناصر و حرکت آن‌ها به خوبی در می‌یابیم. اغلب مردم هوای بارانی را در بروز اخلاط خشک و تغییر احساس و حالت خود تجربه کرده‌اند. بعضی‌ها اثر حرارت و گرمی را در روزهای گرم که سبب غمگینی آن‌ها شده است تجربه کرده‌اند. کسی که زیاد صحبت می‌کند، فردی است روده دراز که نمی‌داند با این‌کار از محیط خودش فاصله می‌گیرد.

وسعت عناصر

موقعی که ما تأثیرات متقابل عناصر را تجزیه و تحلیل می‌کنیم، قادر می‌شویم که اختلاف عملکرد عناصر را به‌وسیله تأثیراتشان در زندگی روزانه مطالعه کنیم. این تأثیرات همیشگی است. ما می‌توانیم در هر فرصت، در حال قدم زدن، خوشی یا ناخوشی، هنگام طلوع یا غروب آفتاب، بودن در فضای سبز باغ یا هوای طوفانی تأثیر عناصر را در درون و بیرون ناظر باشیم. این تأثیر در هر چیز که ما می‌بینیم، یا هر کار که انجام می‌دهیم وجود دارد و قابل لمس است.

عنصر فضا

زمانی که ما یک درک صحیح از عناصر پیدا کردیم، موقعی که ما در عالم خارج یا در درون خود و در زندگی خود ادراکی صحیح پیدا کردیم، آنگاه فضای ظریف عناصر را

می‌شناسیم و درمی‌یابیم که عناصر بدن ما را بنیاد کرده‌اند و درک می‌کنیم چگونه عناصر در حال جوانه زدن از یکدیگرند.

با توجه به عناصر پنج‌گانه در پنج دسته، پنج نوع تمرین عرضه شده است. برای هر عنصر یک تمرین در چهار حالت که شما را به تجربه هویت عناصر راهنمایی می‌کند. سپس به تدریج آن‌ها را در سرچشمه اصلی که عنصر اثر است بازشناسی می‌کنید. این حالت چهارگانه از تمرین طرح ساده‌ای است برای تجربه عناصر که باید یک به یک تمرین شوند. بعد از مهارت در هر طرح، به طرح بعدی پرداخته می‌شود. اولین حالت تکامل شناسایی هوش یا عنصر فیزیکی است. در حالت دوم آگاهی یا تمرکز روی نمادها و ماترها است. سومین حالت تعیین هویت کلی با نماد شخصی است. در چهارمین مرحله نماد و آگاهی درون عنصر فضا که منبع و پایان تمام تظاهرات است مستهلک می‌شود.

این روش تمرکز بر فضای عناصر است. تمرینی است با ارزش که ذات عناصر را در وجود ما تصفیه می‌کند و عالم صغیر را در عالم کبیر تغییر شکل استحاله‌ای می‌دهد، و سرانجام با ایجاد مهارت در پنج عنصر و فضای عناصر، دانش کلی روح عالی را بیدار می‌کند.

روش

تمرین (۱) - عنصر خاک

حالت اول - بدن خاکی

عناصر زمین را در انواع مختلف، شن، ماسه، خاک، زمین خشک، مزروعی، خاک رس، سنگ، کوه، بیابان، و ساختمان تصور کرده. و روی هر یک از صور ماده زمین تمرکز کنید. احساس کنید با آن‌ها یکی شده‌اید.

از فضا و محیط اطراف خود آگاه شوید. از درون خود آگاه شوید. به همان طریق که از یک تکه سنگ آگاه می‌شوید. آگاه باشید از عمق وجود خود و احساس کنید که تمام اطراف شما پوشیده از خاک است و چیز دیگری وجود ندارد. احساس کنید بدن شما

مثل یک لامپ روشن در دل خاک است. بدن شما تغییر حالت داده و مانند سنگ شده است. استحکام و غلظت ماده را در وجود خود تجربه کنید. ذهناً با خود بگویید: من خاک هستم. طبیعت من ماده متراکم و بی حرکتی مانند سنگ است. موقعی که این تجربه قوام گرفت و نسبت به آن هوشیار شدید، می توانید فرآورده های زیبای عنصر زمین را تجربه کنید. به یک نقطه حقیقی که رسیدید تمام آگاهی از بدن فیزیکی را از دست می دهید. احساس می کنید که بدن دیگری دارید. این بدن از استحکام و صلابتی همانند سنگ و خاک برخوردار است. مرکز آگاهی شما درون این تجربه است. همانند زمین بشوید و بدن را در شکل استحکام زمین تجربه کنید. مثل یک تخته سنگ، یا توده ای از خاک رس.

حالت دوم - نماد و ماترا

در این بدن سنگ مانند، آگاهی را به ناحیه مولداهارا ببرید. برای چند لحظه در آن ناحیه تمرکز کنید. از سطح درونی بدن، ناحیه عجان از پرنیوم تا زانوها آگاه باشید. از تصویر یک مربع زرد رنگ، که در این ناحیه شکل می گیرد. برحسب توانایی، چهار ضلع این مربع را که نمادی از عنصر زمین است تماشا کنید و ببینید که چگونه روشن و روشن تر می شود.

وقتی شما توانایی مشاهده این مربع را پیدا کردید و توانستید آن را به وضوح و روشنی کامل ببینید، شروع کنید ذهناً ماترای لازم را تکرار کنید. با تکرار هر ماترا آگاهی را در اضلاع مربع حرکت دهید. تکرار ماترا را دو تا سه دقیقه ادامه دهید، تمرکز روی مربع زرد دقیقاً در چاکرای مولداهارا، و در بدن خاکی، اتفاق می افتد.

حالت سوم - توسعه نماد

تکرار ماترا را ترک کنید. اما خیره شدن به مربع زرد را ادامه دهید. به تدریج مشاهده خواهید کرد که مربع زرد رنگ بزرگ می شود. در حین تماشا احساس می کنید که مربع زرد ناحیه پرنیوم را فرا گرفته است و تا زانوها پیش می رود. این مربع به تدریج گسترش پیدا می کند و سمت جلوی بدن، ناحیه شکم، سینه، گردن و سر را پُر می کند، و کم کم تمام بدن را می پوشاند. این مربع را ببینید و آن را خوب تماشا کنید.

از مربع زرد که تمام بدن را می پوشاند و به خارج بدن توسعه می یابد، آگاه باشید. تجسم کنید طول و عرض مربع زرد را، به طوری که گویی شما در آن میان هستید. به درون مربع زرد تمرکز کنید. احساس کنید که در آن مربع زرد فرورفته اید. در درون این مربع از وجود آن آگاه باشید. آن را تماشا و تجربه کنید.

حالت چهارم - فضای عنصر خاک

ادامه خیره شدن در وسعت مربع زرد را، که بدن را پوشانده است، محدود کنید به درک روانی و فیزیکی همچنان که ثابت به مربع زرد خیره شده اید، قالب سخت بدن به تدریج شروع به خورد شدن می کند. فروپاشی و خورد شدن مربع زرد را مشاهده کنید. همین طور که زردی مربع کم می شود تا ناآشکار گردد، آگاهی درونی شما هم ناآشکار می شود، تا حدی که احساس می کنید هیچ چیز جز فضای تهی وجود ندارد. از این فضای تهی، که عنصر خاک را در شکل مربع زرد ایجاد کرده است، آگاه باشید. درون این فضا تمرکز کنید و از آن آگاه باشید.

آگاه شوید که عنصر خاک در شکل ظریف از این فضا جوانه زده است. آگاهی را درون این فضا غوطه ور کنید. احساس کنید که شما خود، این فضای عنصری هستید. فضایی که در عنصر زمین ظاهر می شود و بعد تا ظهوری دیگر در خود فرو می رود. این فضا را در هر عنصری که وجود دارد تجربه کنید، در یک حالت خواب آلودگی ناآشکار. درون این فضا عمل و حرکت یا تجارب بیرونی وجود ندارند. از آرامش کامل و از سکون آگاه باشید. بذر تمایلات که در اشکال مختلف عمل را سبب می شود، وجود ندارد. در اینجا درک دوگانگی برتر می شود. تمام تجارب وابسته به نامها اشکال و عقاید ناآشکار می شوند. چیزی جز عنصر خالص فضا وجود ندارد. این فضای خالص را، که عنصر زمین شناخته شده است، تماشا کنید.

درون این فضا از سکوت دقیق و از فضای تهی آگاه باشید. آگاهی خود را در عنصر فضا فرو ببرید. این همان فضایی است که از آغاز هستی وجود دارد. قبل از آفرینش و بعد از پایان زمان، موقعی که همه چیز به زوال پیوسته است. تجربه کنید فضا و خاک را جایی را که عنصر زمین خواب آلوده و غیرفعال باقی مانده است.

تمرین (۲) - عنصر آب

حالت اول - بدن آبگونه

از عنصر آب آگاه شوید. به انواع آب‌ها توجه کنید. آب‌ها را در هیأت باران، مه، جریان رودخانه، دریاچه، اقیانوس و ... تصور کنید. ذهن را روی هر کدام از آن‌ها متمرکز نمایید. تمرکز، و خیره شدن را شدت بخشید تا با موضوع تجربه یکی شوید. احساس کنید شما همان امواج اقیانوس، همان دریاچه آرام، همان غرش ابرها، جزر و مد رودخانه، چشمه جوشان، و همان چاه عمیق هستید.

آگاهی را در عنصر آب فروبرید. آگاهی را به عمق اقیانوس ببرید. احساس کنید جسم سیالی بدن شما را فراگرفته است. آگاهی را توسعه دهید. احساس کنید در آب غرق هستید. تجربه فرورفتن در آب را زنده کنید. با وجودی که شما در موقعیت لبریز شدن هستید، زمین سخت باقی مانده است. بازی امواج را روی ساحل سنگی تماشا کنید. از سویی بدن بی حرکت و سخت را مشاهده کنید و از سوی دیگر استواری و سختی بدن را که در جسم سیال و انهاده شده است. نرمی و آرامی را در سیالیت آب و ثبات بدن تجربه کنید. تمام کیفیت‌های عناصر باید در درک شما آن‌چنان باقی بمانند که گویی در بازی‌هایشان ظاهر می‌شوند و توسعه می‌یابند. آگاهی روشن از عملکرد جسم سیال.

موقعی که شما آب را تجربه می‌کنید، درک نرمی افزایش می‌یابد. بدن استحکامش را فراموش می‌کند. به نظر می‌رسد که ذهن در روانی ذوب می‌شود. در نتیجه شما به آسانی می‌توانید به سطح درون وارد شوید و کیفیت‌های دیگر را تجربه کنید. این حالت ثبوت و جریان ذهن است.

حالت دوم - نماد و مانترا

آگاهی را به ناحیه سوادهیستانا ببرید. به ناحیه بدن آبی. برای چند لحظه در این سطح توقف کنید. سطحی بین ناحیه پلویک و ناف شما. به تدریج ناظر سیال بودن آب در شکل هلال ماه خواهید بود. تمام توجه را روی این تصویر ثابت نگه دارید. همچنان که روی این تصویر خیره هستید، رنگ سفید و روشن هلال ماه آشکار می‌شود. مشاهده کنید که وضعیت توسعه می‌یابد و تمام ناحیه را فرا می‌گیرد. رنگ سفید را در هلال ماه، که روشن

و روشن تر می شود، ببینید. احساس کنید که تمام ناحیه پلویک از نور روشن و سرد پُر می شود.

موقعی که توانستید هلال ماه را به وضوح مشاهده کنید، ذهناً تکرار بیجاماترای یام را شروع کنید. یام-یام-یام-یام. با تکرار هر ماترا آگاهی را در امتداد هلال ماه از چپ به راست، و از راست به چپ حرکت دهید. تکرار بیجاماترای یام را برای دو تا سه دقیقه ادامه دهید، و روی هلال ماه، در ناحیه سوادهیستانا بر بدن آبی تمرکز داشته باشید.

حالت سوم - توسعه نماد

حالا تکرار ماترا را ترک کنید اما خیره شدن به هلال ماه سفید را ادامه دهید. با ادامه خیره شده روی هلال ماه سفید آنرا در مشاهده رنگ وسعت دهید. و احساس کنید که سطح شکم را فرا گرفته است. پیوسته وسعت می یابد و تمام بدن را فرامی گیرد و به خارج از بدن نیز سرایت می کند.

در یک شکل بیضی نور سرد را در اطراف خود احساس کنید. خود را در میان هلال ماه که در شکل منحنی به سمت بالا است احساس کنید. در کل با مشاهده هلال ماه سردی را احساس کنید. آگاه شوید از شعاع های هلال ماه. تغییر آهسته هلال ماه را در اطراف خود مشاهده کنید. احساس کنید که ماه روان و سیال شده است و شما درون آن قرار گرفته اید. از درون هلال ماه آگاه شوید. سعی کنید خود را در شکل هلال ماه مشاهده کنید. رفتن به درون هلال ماه را تجربه کنید. از این حالت آگاه باشید و در تجربه این مشاهده بمانید.

حالت چهارم - فضای آب

خیره شدن به هلال ماه سفید را که وسعت یافته و تمام فضای درون بدن را احاطه کرده است، ادامه دهید. واحد بدن فیزیکی به بدن روانی سرایت کرده است. همچنان که سرگرم خیره شدن به هلال ماه هستید، بی خبری از بدن فیزیکی و حل شدن در سیالیت به تدریج شروع می شود. مشاهده کنید که هلال ماه گداخته می شود و در فضای پهناور درون ذوب می گردد. این عنصر آب است که پس از مدت کوتاهی، در شکل هلال ماه، آهسته آهسته ضعیف و کم رنگ می شود، تا ناپدید گردد. آن گاه آگاهی از وجود ماه و از

وجود خویش ناپدید می‌گردد. تنها چیزی که باقی می‌ماند فضای خالی و آگاهی است. از فضای خالی آگاه باشید. فضایی که عنصر آب در آن در شکل هلال ماه وجود پیدا کرده است. از این فضای درون بدن آگاه باشید. این فضا را تجربه کنید. از منبع ظریفی که عنصر آب را خلق می‌کند آگاه شوید. آگاهی را به درون آن فضا ببرید. اکنون شما در فضای عنصر آب هستید. عنصر آب ظاهر می‌شود و بعد ناپدید می‌گردد. در این تجربه، وجود عنصر آب در فضا، در حالت خواب‌زدگی و ناآشنکاری است. در این سطح نه عمل موجود دارد، نه حرکت و نه توسعه. درون این فضا از کامل شدن آرامش و سکون آگاه باشید. در این سطح بذر تمایلاتی که اشکال ناراحتی را خلق می‌کنند وجود ندارد. اینجا دوگانگی مفهوم ندارد. تمام تجارب اسمی در شکل بستگی‌ها، عقاید و افکار ناپدید شده‌اند. اینجا چیزی جز فضا وجود ندارد. فضای عنصر خالص، فضای عنصر آب. در این فضا از بی‌حرکتی، تهی و خالی بودن آگاه باشید. در بی‌زمانی فرو روید. در بی‌شکلی فضای عنصر آب بمانید. این فضایی است که در آغاز و پایان خلق وجود دارد، قبل از آفرینش وجود داشته است، و زمانی که کل هر چیز زوال می‌یابد، وجود خواهد داشت. تجربه کنید عنصر آب را! در این فضا عنصر آب خواب‌آلود و ناآشکار وجود دارد.

تمرین (۳) - عنصر آتش

حالت اول - بدن آتشی

بعد از بدن آبی، بدن آتشی ظاهر می‌شود. آتش از آب ظاهر می‌شود. آگاه باشید از عنصر آتش. آتش را در تمام اشکالش تصور کنید. شکل شعله شمع، چشم کوه آتش‌فشان، شعله‌ور شدن، احتراق را در اشیا تصور کنید. از سیمای یک جرقه کوچک که شعله آتش خلق می‌کند، جنگلی از آتش، آتشی که آب را به جوش می‌آورد. نور الکتریکی شعله‌های گاز، انفجار اتم، و از خورشید که منبع حرارت است آگاه باشید، خورشید منبع نور و حرارت، یک گوی آتشی.

آگاهی را در فضای مختلف آتش فرو ببرید. هویت شما باید با آتش یکی شود. همچنان که احساس می‌کنید بدن شما با آتش یکی می‌شود، به نظر می‌رسد که بدن شما با حرارت یوگا شعله‌ور می‌شود. ذهن تابان و سوزان می‌شود. در وجود شما حریق بزرگی

احساس می‌شود. از انرژی گرمازا آگاه باشید. شعله شمع مرکزی خود را تماشا کنید. تجربه کنید بدن را در شکل شعله شمع.

حالت دوم - نماد و ماترا

آگاهی را به مانی پورا، بدن آتشی، ببرید. در این سطح لحظه‌ای تمرکز کنید. مشاهده کنید یک مثلث بزرگ معکوس را در رنگ قرمز بین ناف و قفسه سینه. سه ضلع را که از ناف ریشه می‌گیرند مشاهده کنید و رنگ قرمز آنرا ببینید. آگاه باشید از خیره شدن به مثلث معکوس قرمز، و تصویر روشن آنرا تجسم کنید.

موقعی که به دیدن شکل و رنگ مثلث توانا شدید، شروع به مشاهده ساختار درونی خود کنید. درون خود را تجربه کنید و هم‌زمان تکرار بیجاماترای رام، رام، رام را شرح نمایید. با تکرار هر ماترا آگاهی را در سه ضلع مثلث حرکت دهید. تکرار ماترا را برای دو تا سه دقیقه ادامه دهید، تا آگاهی در مرکز مثلث معکوس در مانی پورا، بدن آتشی، تمرکز یابد.

حالت سوم - توسعه نماد

تکرار ماترا را ترک کنید، اما روی مثلث معکوس قرمز خیره باشید. شما به تصویر درونی خیره هستید که به تدریج ابعادش بزرگ‌تر می‌شود و ناحیه بین ناف و قلب را فرا می‌گیرد. بعد از سطح شکم، قفسه سینه، گردن، سر و سرانجام مثلث معکوس آتشی رنگ، تمام بدن را فرا می‌گیرد. تجسم کنید که شما به روشنی در رنگ مثلث فرو رفته‌اید. مثل این‌که درون مثلث نشسته‌اید. آگاه باشید از قرمزی رنگ مثلث معکوس که در تمام بدن وسعت یافته است. روی ابعاد مثلث توسعه یافته تمرکز کنید. آگاه باشید از مثلث، از وجود مثلث هوشیارانه آگاه باشید و آنرا تجربه کنید. آنجا آشفستگی وجود ندارد.

حالت چهارم - فضای آتش

انبساط مثلث معکوس قرمز وسعت یافته است، خیره شدن به آنرا ادامه دهید تا درک فیزیکی به تجربه روانی تبدیل گردد. همچنان‌که شما به مثلث معکوس آتشی خیره هستید، احساس کنید شکل آتش به تدریج شعله‌ور می‌شود و به یک حالت شعله و دود

تبدیل می‌گردد و مثلث در شکل بخار دودی شکل حل می‌شود. همچنان‌که مثلث در فضای درون ضعیف می‌شود و شروع به ناپدید شدن می‌کند، ذوب شدن آنرا در فضا تماشا کنید. مثلث ناپدید می‌شود و هیچ چیز جز فضا باقی نمی‌ماند. از این سطح فضای تهی آگاه باشید. این وجود عنصر آتش است که در شکل مثلث قرمز معکوس ظاهر می‌شود. آگاهی را به درون این فضا ببرید. فضای پهناور تهی را تجربه و مشاهده کنید. این فضایی است که عنصر آتش را خلق می‌کند.

تمرین (۴) - عنصر هوا

حالت اول - بدن هوایی

حدود زمینی تا این حد توسعه می‌یابد. مافوق سطح آتشی بدن هوایی ظاهر می‌گردد. در این نقطه هویت آتش، کیهانی می‌شود و بدن هوایی وظیفه حمل آگاهی کیهانی را دارد. در اینجا هر شکلی بی‌شکل شده و در وضع ثابت انرژی حس می‌شود. آگاهی را به عنصر هوا ببرید. فکر هوا را در تمام آشکالش، احساس کنید. تأثیر هوای سرد را در نسیمی که می‌وزد، در باد شدید و در طوفان ببینید. خود را در شکل یک پرندۀ احساس کنید، که فضای جو را تجربه می‌کند. احساس یک عقاب را در فضای آسمان داشته باشید.

خود را در عنصر هوا غوطه‌ور مشاهده کنید. بی‌وزنی و بی‌شکلی را در بدن احساس کنید. ذهناً به خود بگویید (من هوا هستم). طبیعت من حرکت، و پرتوافکنی همانند باد است. بدن هوایی و مرکز آگاهی را در درون این فضا تجربه کنید. فضا را تجربه کنید.

حالت دوم - نماد و ماترا

آگاهی را به ناحیه آناهاتا ببرید، به بدن هوایی. لحظه‌ای روی این سطح تمرکز کنید. از ناحیه قلب آگاه شوید، از داخل قفسه سینه، از قلب تا گلو. به تدریج یک سایه به شکل آسمان آبی در شکل شش ضلعی مشاهده خواهید کرد. این شش ضلعی، شکل هندسی هوا در فضای قلب است، آنرا تجسم کنید. آنرا مشاهده کنید. همچنان‌که به شش ضلعی آبی، عنصر هوا، خیره شده‌اید، احساس کنید که آن شش ضلعی روشن و روشن‌تر

می شود. هیچ کوشش ذهنی برای تجسم آن به عمل نیاورید. تصویر به موقع ظاهر می شود. موقعی که در مشاهده تصویر شش ضلعی آبی رنگ توانا شدید، ذهناً تکرار ماترای یام را شروع کنید. هنگام تکرار ماترا آگاهی را در امتداد اضلاع شش ضلعی و فضای درون آن حرکت دهید. برای دو یا سه دقیقه آگاهی را در این مشاهده حفظ کنید تا آگاهی و شش ضلعی آبی رنگ در فضای آنها تا کانونی شود.

حالت سوم - توسعه نماد

تکرار ماترا را ترک کنید، اما خیره شدن به شش ضلعی آبی رنگ را ادامه دهید. مشاهده کنید که هنگام خیره شدن ابعاد شش ضلعی افزایش یافته، و ناحیه قفسه سینه را پُر می کند و به تدریج وسعت می یابد. قلب، گردن و سر را فراموش کنید و در نهایت کل بدن را در خود می پوشاند. احساس کنید که شما درون این شش ضلعی آبی رنگ قرار دارید. از وسعت آن آگاه باشید. مشاهده کنید که آبی شش ضلعی تمام بدن فیزیکی و تمام بدن روانی را اشغال کرده است.

ابعاد شش ضلعی را وسعت دهید. آن را در تمام اطراف بدن خود مشاهده کنید. آگاهی را درون آن ببرید. بگذارید تا خود شما هم شش ضلعی بشوید! هوشیار باشید. اجازه ندهید آگاهی از تمرین ناپدید شود.

حالت چهارم - فضای عنصر هوا

خیره شدن به تصویر شش ضلعی آبی را ادامه دهید. توجه کنید که شش ضلعی وجود درونی شما را احاطه می کند، به سمت بیرون توسعه می یابد و درک شما را محدود می کند. زمانی که به طور ثابت روی شش ضلعی آبی خیره می شوید، یک تصویر شش ضلعی را در قالب هوا ملاحظه کنید که به تدریج ضعیف و ناپیدا می شود. همراه ناپیدایی شش ضلعی آبی، آگاهی هم ناآشکار می شود. چیزی باقی نمی ماند جز هوای خالی و آگاهی. آگاه شوید از درون فضای تهی که عنصر هوا در شکل شش ضلعی در آن وجود می یابد. از این فضا آگاه شوید و روی آن تمرکز کنید. فضا را تجربه کنید که بذر عنصر هوا را در خود دارد و آن را خلق می کند.

آگاهی را درون این فضا ببرید. شما درون این فضا هستید. فضایی که ظاهر می شود و

سپس ناپدید می‌گردد. حالت خواب‌آلودگی، پیدایی و ناپیدایی عنصر هوا را در این فضا تجربه کنید. در این فضا، فعالیت، عمل، حرکت به درون و بیرون وجود ندارد. درون این فضا سرشار از بی‌حرکتی و سکون کامل است. بذر خواسته‌ها که در اشکال مختلف عمل را ایجاد می‌کنند وجود ندارد. دوگانگی ناپدید شده است. تمام تجارب اسمی افکار و عقاید ناپدید شده‌اند. چیزی جز فضا و عنصر خالص هوا وجود ندارد. درون این فضا آگاه باشید از سکون مطلق، تهی و خالی. آگاهی را در بی‌زمانی ذوب کنید. این همان فضایی است که در بدو آفرینش وجود داشته و در پایان خلقت نیز وجود دارد. در پایان زمان، موقعی که هر چیز به زوال می‌پیوندد، عنصر هوا را درون فضای اتری تجربه کنید. هوایی که در حالت خواب‌آلودگی است، آن را در حالت ناآشکارش مشاهده کنید.

تمرین (۵) - آکاشاتاتوا

حالت اول - فضای بدن

ظریف‌ترین عناصر، اتر است که در زیر فضای چهار عنصر پنهان می‌باشد. موقعی که عنصر هوا ساکن و بی‌حرکت می‌شود، اتر از درون نیز تغییر شکل می‌یابد. اتر انرژی خالص است. فضایی است بین مولکول ماده ناخالص. موقعی که ذهن در عنصر اتر کانونی می‌شود، تنها چیزی که وجود پیدا می‌کند هوشیاری است. در چنین حالتی دیگر آگاهی از بدن و ساختار بدنی وجود ندارد.

آگاهی را به این فضا ببرید و آن انرژی را که تمام فضای هستی را پر می‌کند و در عمق هر خلقتی وجود دارد احساس کنید. خود را به این فضا، که از ارتعاشات صوتی و نوری پر شده است آشنا کنید.

مشاهده کنید که بعضی از آن‌ها مافوق درک ما هستند. در این فضا شما می‌توانید تمام صداهایی را که در اطراف شما پراکنده‌اند بشنوید. و امواج دقیق آن‌ها را دریافت کنید. خود را در این فضای اتری، فضایی که با ارتعاش خود به سرعت خلق می‌کند، فرو ببرید. آگاهی شما به آزادی در این فضا حرکت می‌کند. آگاهی شما از این فضای ماورای ماده هوشیار است. یک انرژی مغناطیسی نیرومند غیر قابل درک! همچنان که روی عنصر اتر تمرکز می‌کنید، احساس کنید که در فضای بی‌پایان هستی وسعت یافته‌اید.

احساس کنید که بی‌بدن هستید. وجود شما کلاً ترکیبی است از هوشیاری. شما از بدن فیزیکی عادات حمایت نمی‌شوید. آگاهی بدون مانع در فضا حرکت می‌کند. عنصر هوا را درون فضای اتری تجربه کنید، که در حالت خواب آلودگی است. آنرا در حالت ناآشکاریش مشاهده کنید.

احساس کنید که بدن ندارید. تمام وجود شما آگاهی است. طبیعت شما فضا است و به وسیله بدن فیزیکی حمایت نمی‌شود. آگاهی بدون مانع در فضای عنصر هوا حرکت می‌کند. حرکت در فضای اتری بدون زحمت است. عنصر اتر را تجربه کنید. ذهناً با خود بگویید: من فضا هستم. طبیعت من آرامش و بدون هرگونه حرکت است. تجربه کنید که شما آگاهی خالص هستید. هیچ چیز ناخالص در این فضا وجود ندارد. ذهناً با خود بگویید: طبیعت من آرامش و سکون است، من فضا هستم. آگاهی خود را در این تجربه کانونی کنید. مثل آگاهی خالص و آزاد.

حالت دوم - نماد و ماترا

آگاهی را به ناحیه ویشودهی فضای بدن بیاورید. برای لحظاتی روی این سطح تمرکز کنید. از گلو، ناحیه درون سوراخ‌های بینی، و مرکز بین دو ابرو آگاه باشید. به تدریج شما سایه‌ای را در شکل دایره وسیع که فضای گلو را گرفته است، مشاهده خواهید کرد. این دایره از ذرات رنگی عنصر هوا، عنصر اتر را نشان می‌دهد.

دایره را مشاهده کنید و آنرا با نقاط رنگی متفاوت ببینید. همچنان‌که به این دایره خیره شده‌اید، تصویر کانونی و روشن می‌شود. به درون این فضای دایره‌ای شکل نگاه کنید. آن‌گاه فضای تهی شونیا را تجربه کنید. موقعی که شما توانستید، در این دایره، فضای عنصر اتر را به روشنی مشاهده کنید، تکرار ماترای هام را شروع کنید. با هر تنفس و تکرار ماترا، آگاهی را پیرامون دایره حرکت دهید. حرکت از راست به چپ دایره را به روشنی مانند تکرار ماترا مشاهده کنید. با آگاهی از فضای درون، تمرین را دو تا سه دقیقه ادامه دهید تا آگاهی و دایره در فضای خالی دقیق در ناحیه ویشودهی مرکزیت یابد.

حالت سوم - توسعه نماد

حالا تکرار ماترا را ترک کنید. اما خیره شدن به فضای تهی را ادامه دهید. به طور ثابت

دایره را نگاه کنید که به تدریج توسعه می‌یابد. ابتدا ناحیه گلو را پُر می‌کند بعد مرکز دو ابرو و سر را فرامی‌گیرد. سپس وسعت می‌یابد و به بیرون سرایت می‌کند تا تمام بدن را بپوشاند. تماشا کنید بدن را در میان یک فضای گرد. وجود خود را در میان آن فضای روشن و تاریک مشاهده کنید. از وسعت فضای بیضی شکل که بدن را فرا گرفته است آگاه باشید. روی وسعت این دایره تمرکز کنید. مشاهده کنید که فضای آن از ذرات نوری شکل با جرقه‌های نوری پُر می‌شود.

از فضای دایره‌ای شکل اطراف و درون بدن آگاه باشید. آگاهی را به درون آن مستهلک کنید. با فضا یکی شوید. شما آن فضای خالی هستید. با هوشیاری مشاهده و تجربه را حفظ کنید. اجازه ندهید تمرکز شکسته شود. بدن باید در مجموع و به‌طور کلی بی‌حرکت باشد.

حالت چهارم - فضای اتر

خیره شدن به دایره تهی را، که کل وجود درونی شما را فرا گرفته است، ادامه دهید. توسعه این حالت را به خارج از بدن مشاهده کنید. ببینید که این حالت چگونه در یک مقیاس گسترده وسعت می‌یابد. همچنان‌که این دایره میان تهی وسعت می‌یابد و به درون ابدیت می‌پیوندد، شما هم با آن وسعت می‌یابید تا آنجا که احساس هویت خود را فراموش کنید.

به تدریج آگاهی شما در بی‌زمانی فرو می‌رود. فرو می‌رود به فضای بی‌پایان. بی‌حرکت. فضای ابدی این فضای بی‌پایان و این روح کیهانی را مشاهده کنید. آگاهی را به اعماق این فضا فرو برید. با عنصر اتر، که هر یک از عناصر از آن بیرون می‌آید، یکی شوید. خلقت در بیرون از این فضا، فضای اتری، حادث می‌شود. به عبارت دیگر ابعادش ظهور می‌یابد، آن‌گاه ناپیدا می‌شود.

در تجربه فضای اتری هستی وجود دارد. عناصر خاک، آب، آتش و هوا، همه در یک حالت پنهانی وجود دارند. حالت غیر ظاهر شدن. در این فضا حرکت، فعل و خواسته وجود ندارد. این فضا از آرامش و سکون و سکوت مطلق آکنده است. در اینجا دوگانگی نیست. تمام تجارب اسمی در شکل افکار، عقاید و خواسته‌ها، که منشا اعمال بشری هستند، محکوم به عدم می‌باشند.

چیزی جز فضای عنصر خالص اتر وجود ندارد. این فضا را که منبع و پایان تمام عناصر است تجربه کنید. درون این فضا از سکوت و آرامش مطلق، از شونیا، آگاه باشید. آگاهی را به درون فضای بی‌زمانی ببرید. عنصر بی‌شکل فضا را تجربه کنید. تاتوا آکاشا را فضای خواب‌آلوده که به‌طور ناپیدا تمام عناصر را با خود دارد.

حالت پنجم - پایان

تمرین را به پایان برسانید. به تدریج آگاهی را به درون بکشید. از تجربه تاتوا آکاشا خارج شوید. ابعاد فیزیکی و روانی بدن را احساس کنید. خود را در حالت مراقبه احساس کنید. آگاهی را بیرونی کنید. به محیط بیرون و به صداها گوش کنید. آگاه باشید از مکان خود. تنفس طبیعی، حرکت جزئی بدن، سه‌بار ذکر آم و از حالت خارج شوید.

«هاری آم. تات. سات.»



الاهة خورشید

وایوما پانچاکای پنجم

فضای خورشید

واژه سوریا^۱ به معنای خورشید یا اغواکننده فعالیت‌ها است. خورشید برای تصفیه، نماد شده است. زیرا از فاصله دور همه چیزهای ناپاک را می‌سوزاند و خود هرگز کثیف نمی‌شود. احترام به خورشید در تمام کشورها از ایام گذشته مرسوم بوده است. حتی برخی به ستایش خورشید پرداخته‌اند. آنان اعتقاد داشته‌اند که خورشید گناه را می‌سوزاند و خوشبختی و سعادت را محافظت می‌کند. در آیین ودیک، خورشید یکی از مهمترین الاهی‌ها معرفی شده است. در مه‌بهاراته اشارات مفصلی به خورشید شده و تأثیر آن در تهیه غذا و نیروی حیاتی به صورت صریح یا رمز آمده است. طبقات هفت‌گانه، و حتی بهشت، در توجی‌هات خورشید آمده‌اند.

در یونان باستان، خصوصاً در اسطوره‌ی ژئوس یونانی، افسانه‌های گوناگونی در چگونگی حکومت خورشید بر جهان عرضه شده است. در اشارات و کتایاتی که در متون ودیک، و حتی میترائیسم، موجود است نام‌ها و نسبت‌های زیادی به خورشید داده شده است.

جهان محصول اشعه‌ی نورانی خورشید است. میترا به معنی دوست همه، راوی، درخشش یکتا، (بهاتو) کسی که دایم می‌درخشد، (کاجا) کسی که در حرکت در آسمان سریع است، (پوشا)، دهنده‌ی نیرو، (پیراناگوربها) گوی طلایی درون روح، (ساوی‌تا) مادر

نیکخواه، (آرکا) شایسته احترام، (بهاسکارا) هادی روشنایی، و ... معرفی شده است.

عدسی روح^۱

وجود خورشید در طول عمر ما یک حقیقت مسلم است. ما در زندگی خود به خورشید وابسته شده ایم. زیرا ما قادر به دیدن قبل و بعد زندگی نیستیم. اینجا است که دانش آتما (روح) به وسیله حجاب تاماس کشف می‌گردد. هدف مراقبه روی خورشید، رسیدن عالمانه به روشنایی روح و تجربه آن است. اگر این دانش حاصل آید، گفته می‌شود، که انسان به فناپذیری که روح طبیعت یا کیهان است، می‌رسد. به همین مناسبت شاخه‌ای از یوگا سوریاویجانانا^۲ نام گرفته، و شاخه‌ای از تانترا با نام خورشید تانترا نامیده شده است. این شیوه طریقه درک است. دیدن و دانستن انرژی حیاتی پنهان شده در خورشید است. مفهوم این دو متن مقدس یکسان و مشابه است. آن‌ها، هر دو، می‌گویند که خورشید عدسی‌ای است که میان هر تشعشع آن آتما به نظر می‌رسد.

موقمی یوگی‌های قدیم و پیشوایان تانتریک این تئوری را تکمیل کردند و سیستم تمرینات را برای درک نیروی خورشید تنظیم نمودند. اما درباره خورشید درون که مثل لنز در میان هر تشعشع روح به نظر می‌آید توضیحی ندادند. آن‌ها خورشید را فی‌المثل منبع نور و انرژی حیاتی دانستند.

شکل خالص عناصر

آن‌ها برحسب درکشان خورشید را توصیف کرده‌اند و آن را شعله‌ای درخشان دانسته‌اند. خورشید یک شعله درخشان نیست. زیرا از نقطه نظر علم شیمی، خورشید ترکیبی است از نیتروژن، هیدروژن و گازهای روشن دیگر. روشنایی به وسیله عناصر است. سیستم فلسفه یوگا با سیستم سری علت تشعشع را عنصر آتما می‌داند که در مرکز تمام وجودها است. خورشید دومین ظهور هر تشعشع درخشان آتما است. سومین سیما عناصر هستند که تمام تظاهرات آشکار و غیر آشکار تجارب روح را کنترل می‌کنند. دو نوع عنصر، بی‌زوال و زوال‌پذیر وجود دارد. از برخورد این دو عنصر، عنصر سوم

خلق می‌شود که عنصر پرانا است. موقعی که این عناصر ترکیب با هم را شروع می‌کنند، یا مقدم و مؤخر می‌شوند، عناصر فیزیکی مختلف به وجود می‌آیند. این عناصر ظریف فیزیکی می‌وشش عنصراند. خورشید در هر زمان شکل خالص تاتواها را نشان می‌دهد. تاتواها بر حسب طبیعت و سرنوشتشان اشکال مختلفی خلق می‌کنند و نوع‌های متفاوت زندگی را به وجود می‌آورند. زندگی بشر نوعی از این انواع است که می‌توان تمام اشکال آتما و عناصر را در آن تجربه کرد، درست مثل آتما که سیمای تجارب مافوق را نشان می‌دهد. زندگی بشر اغلب سیمای تجربه تحرک و قوه محرکه را نشان می‌دهد.

نوع حیات درونی در مراکز اصلی و فرعی روانی تجربه می‌شوند. آموزش‌های قدیمی خورشید قسمتی از این مراکز فیزیکی است. سی‌وسه ارتعاش وابسته به مهره‌های ستون فقرات، هر یک شکلی از سیمای کنترل انرژی ظهور یافته را نشان می‌دهند. سیمای انرژی که کنترل می‌کند در درخشش یا تشعشع سیمای مذکر و مؤنث شناخته شده است.

قوه بینایی

قوه بینایی مثل خورشید درک شده است. در علوم خفیه به آن درخشش روح گفته می‌شود. این نیرو همانند لنز است که در میان هر کدام از تشعشعات روحی دیده می‌شود. چشم‌ها نیز در بدن انسان مانند لنز در میان شکل و طبیعت آتما به نظر می‌رسند. چشم‌ها قدرت و توانایی دیدن دارند، اما آن‌ها به تنهایی قدرت دیدن، یا حرکت و عمل را ندارند. تنها عمل آن‌ها دیدن و تماشا کردن است. این دیدن با افزایش آگاهی درخشش روحی، بهتر و بیشتر شناخته می‌شود. در آموزش‌های قدیمی خورشید، که با کانونی کردن چشم‌ها روی شعله روشن شمع انجام می‌شد، نور شمع سبب می‌شد که تمام قوه بینایی در درک کردن تغییر یابد. این حالت یک حالت مادی شناخته نمی‌شود، بلکه حالتی است انرژیکی. مادامی که درک حالت انرژیکی دارد، عناصر خورشید فهمیده می‌شوند و آتما در شکل مافوق تجربه می‌شود. تکنیک‌های اصلی برای افزایش درک روشنایی با چشم سوم است. چشم سوم یک درک است. شرح جریانی است که در اقلیم هوشیاری اتفاق افتاده است. در این جریان بینایی که حالت، نوع و شکل را درک کرده است به حس بینایی درون تغییر می‌یابد و انرژی مافوق نوع و شکل را می‌بیند. برای رسیدن به این

حالت کنترل حس بینایی یا روشنائی لازم است. ممکن است در میان این کنترل، چشم سوم بیدار شود.

برای آموزش این کنترل تمرینات تدریجاً تکامل یافته‌اند. یکی از این تمرینات، که در نوشته‌های قدیمی خورشید تأکید بر بیداری چشم سوم دارد، تراتاکا است. تراتاکا تمرین خیره شدن روی روشنائی هاست. مثل خیره شدن به خورشید یا شعله شمع. تمرین روی شعله شمع و بیداری مانی‌پورا از نظر تأثیر، در بیداری چشم سوم یکی هستند. بعضی از تمرین‌های دیگر در درک مافوق حس تغییر ایجاد می‌کنند. وقتی تأکید اصلی روی بیداری مغز باشد، تمرین به مشاهده‌الاهه خورشید، شکل خورشید، فضای خورشید، که در سطح بسیار درخشان و در ظریف‌ترین بُعد قبل از ورود به بُعد خالص آتما قرار دارد، می‌انجامد.

روش

تمرین (۱) - تراتاکا روی شعله شمع

حالت اول - آمادگی

برای این تمرین می‌توانید از شمع روشن، نور چراغ روغنی، یا یک نور کوچک دیگر استفاده کنید. شعله شمع باید مقابل پیشانی باشد. از این رو باید از یک پایه فلزی یا وسیله‌ای دیگر برای ایجاد تعادل بین شعله و پیشانی استفاده کنید.

در حالت مراقبه در برابر شمع بنشینید، چشم‌ها را ببندید و آگاهی را روی بدن متمرکز کنید. روی بدن بی‌حرکت متمرکز باشید و سعی کنید که بدن به‌حالت بدن مجسمه درآید. بی‌حرکت، آرام و ساکت.

حالت دوم - تمرکز

چشم‌ها را باز کنید و به شمع خیره شوید. شمع را به‌طور ثابت نگاه کنید. نگاه را بالای فتیله، و اگر از آتش استفاده می‌کنید بالای آتش، ببرید. روی قسمت آبی شعله شمع خیره شوید. کوشش کنید که مژه یا پلک نزنید. هیچ قسمت از بدن حرکت نکند.

ممکن است که شعله لرزان شود یا صدای ترق ترق کند، اما خیره شدن و کانونی کردن نگاه روی شمع نباید لرزان شود. نگاه باید روی نقطه شعله شمع ثابت باشد.

حالت سوم - چرخش در ستون فقرات

نگاه را روی شعله شمع به طور ثابت حفظ کنید. چرخش آگاهی را شروع کنید. آگاهی را همراه با تنفس از مسیر ستون فقرات، از مولاداهارا تا آجنا و از آجنا تا مولاداهارا حرکت دهید. با دم حرکت از مولاداهارا تا آجنا ادامه می‌یابد، و در بازدم نزول از آجنا تا مولاداهارا صورت می‌گیرد. این حالت را با چشم باز و خیره شدن به شعله شمع برای مدت سه دقیقه ادامه دهید. موقعی که احساس سوزش یا ریزش اشک کردید، چشم‌ها را ببندید. و خود را وانهاده کنید. موقعی که چشم‌ها بسته هستند خیره شدن به تصویر ذهنی شعله شمع ادامه می‌یابد.

تمرکز کنید به نقطه بین دو ابرو. احساس کنید که تنفس از این مرکز است. در هیچ لحظه از تمرین نباید آگاهی منحرف شود یا گنجی پیش آید. تصویر شمع بعد از مدتی ناپدید می‌گردد. پس از ناآشکاری شعله شمع چشم‌ها را باز کنید و به شعله شمع خیره شوید. هم‌زمان چرخش تنفس را در ستون فقرات ادامه دهید. راحت و بدون کوشش تمرکز روی شعله شمع ادامه می‌یابد. این تمرین را برای ده تا پانزده دقیقه ادامه دهید تا درخشش شمع روی حوزه آگاهی درونی نفوذ کند.

تمرین (۲) - بیدار کردن عنصر آتش

حالت اول - آگاهی از سامانا

در یک حالت مراقبه که احساس می‌کنید کاملاً راحت هستید بنشینید و چشم‌ها را ببندید. بدن را وانهاده کنید. آگاهی را به ناحیه مانی پورا ببرید و احساس کنید که سطح ناف با هر دم انبساط پیدا می‌کند، و با هر بازدم منقبض می‌شود. سطح ناف تا دیافراگم مرکز پرانای سامانا است. آگاهی روی سطح سامانا را شدت دهید. این تمرین را برای پنج دقیقه ادامه دهید.

حالت دوم - وازگون کردن آپانا

آگاه باشید از سطح مانی پورا و مولاداهارا در زیر ناف. این سطح آپانا است که جریان نیروی پرانا به سمت پایین می باشد. در جریان تنفس طبیعی، نزول طبیعی تنفس را از بالا به سمت پایین احساس کنید. از ناف تا مولاداهارا، و در بازدم جریان برگشت را در عکس دم احساس کنید از مولاداهارا تا مانی پورا.

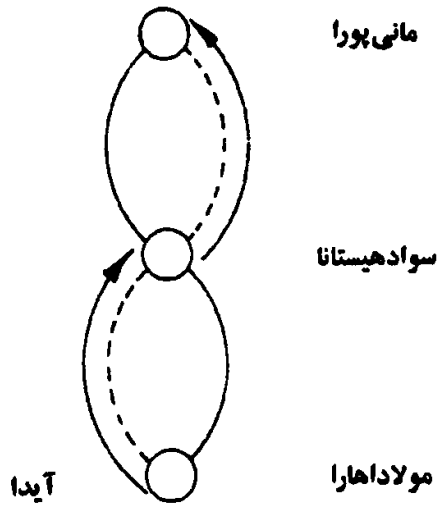
اکنون جریان آپانا هم زمان با دم از پایین جریان پیدا می کند. سپس به خودی خود معکوس می شود و به سمت بالا جریان می یابد. این جریان معکوس شدن در کانال آیدا اتفاق می افتد. ابتدا تصویر آیدا را تجسم کنید که در شکل منحنی از سمت چپ به طرف بالا می رود. در رفتن به بالا چاکرای سوادهیستانا را قطع می کند، آنگاه به سمت راست رفته و چاکرای مانی پورا را قطع می کند. حالا آگاهی را به مولاداهارا ببرید. آهسته نفس بکشید و جریان آپانا را معکوس کنید. سپس آگاهی را در جریان آیدا، و هم زمان با تنفس به بالا ببرید. احساس کنید آپانا در جهت معکوس، در مسیر عبور آیدا از مولاداهارا تا مانی پورا، جریان می یابد. موقعی که بازدم را انجام می دهید از جریان عکس آپانا، که به طور طبیعی از مانی پورا پایین می آید و به مولاداهارا می رود، آگاه باشید. این جریان مستقیم است. حالت را پنج دقیقه ادامه دهید.

حالت سوم - معکوس کردن پرانا

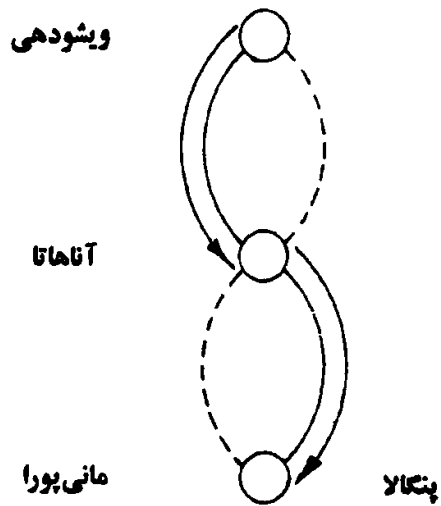
آگاهی را به ناحیه بین قفسه سینه و گلو ببرید. این ناحیه پرانا است و جریان از پایین به سمت بالا است. هنگام تنفس و موقع دم، آگاهی خودبه خود از آنها تا به ویشودهی صعود و با بازدم آگاهی از ویشودهی به آنها تا نزول می کند.

این جریان طبیعی پرانا، که به سمت بالا است، در هنگام انجام دم خودبه خود وارونه می شود و جریان به سمت پایین انجام می گیرد. این حرکت پرانا در کانال پنگالا است. پنگالا را تجسم کنید. تصور کنید پرانا از ویشودهی از سمت چپ پایین می آید. آنها تا را قطع می کند، بعد به سمت راست جریان می یابد و مانی پورا را قطع می کند.

حالا آگاهی را به ویشودهی ببرید. دم را آهسته انجام دهید و جریان وارونه پرانا را که مستقیم از میان کانال پنگالا به سمت پایین جریان دارد، احساس کنید. آگاه شوید از جریان معکوس حرکت پرانا، در نزول میان مسیر پنگالا، از ویشودهی به مانی پورا، و در



معکوس کردن آپانا



معکوس کردن پرانا

بازدم احساس کنید که آگاهی به‌طور طبیعی، در یک خط مستقیم، از مانی پورا به ویشودهی برمی‌گردد. این تمرین را برای پنج دقیقه ادامه دهید.

یادآوری: این تمرین طریق راه درست درک برخوردار دو پرانا است، اگرچه برای رسیدن به سطحی که در آن بتوان جریان آپانا را از مولاداهارا تا مانی پورا، و نزول جریان پرانا را از ویشودهی به مانی پورا به‌طور واقع احساس کرد، به ماه‌ها تمرین نیاز باشد^۱.

حالت چهارم - ترکیب سه پرانا

ترکیب سه پرانای: آپانا، پرانا و سامانا در چاکرای مانی پورا اتفاق می‌افتد. این اتفاق زمانی صورت می‌گیرد که نیروی پرانا و آپانا در ناحیه سامانا با پرانای سامانا یکی می‌شوند. تماشا کنید مانی پورا را در شکل هندسی عنصر آتش که در منطقه آتش ظاهر می‌شود. حالا آگاه شوید از جریان خودبه‌خودی آپانا در کانال آیدا که به سمت بالا می‌رود، و از جریان پرانا که در کانال پنگالا از بالا به پایین می‌آید. در پایان دم، حبس دم انجام می‌دهید و احساس می‌کنید که این دو انرژی با سامانا در ناحیه مانی پورا با هم یکی می‌شوند. هنگامی که این سه نیرو با هم یکی شوند یک شوک الکتریکی احساس می‌شود که گندالینی شاکتی را در سوشومنا به کار می‌اندازد. تجربه برخورد سه انرژی در مانی پورا در حبس دم درونی است. بعد در بازدم آگاهی و تنفس را جدا کنید و برگردید از مانی پورا به ویشودهی و هم‌زمان از مولاداهارا آگاه باشید.

تمرین را با آگاهی و تمرکز کامل ادامه دهید و با دم کامل هم‌زمان جریان پرانا معکوس می‌شود. در پایان دم، تنفس را در درون حبس کنید، آن‌گاه انفجار فرورفتن سه انرژی را

۱. حرکت پرانا از گلو تا ناف و از ناف تا گلو است. حرکت آپانا به‌طور طبیعی و خودبه‌خودی از ناف تا مخرج است و مسؤول دفع ضایعات غذا و ادرار و تولید مثل می‌باشد. اگر مسیر حرکت این دو پرانا به‌طور ارادی تغییر یابد یعنی جهت آپانا از مخرج به ناف بشود، در دم و حبس دم، این دو پرانا در ناحیه ناف با هم برخورد می‌کنند و انفجاری از نور حاصل می‌کنند که نتایج بسیار ارزشمندی دارد. مردان روحی با تمرینات خاص به‌ویژه تمرینات گندالینی سعی دارند تا این انفجار را در درون ایجاد کنند. بسیاری از عرفای اسلامی که تا مرز مرگ اختیاری پیش رفته و توفیق تسلط بر ماده را کسب کرده‌اند به چنین موقعیتی دست یافته بودند. اشاره لسان‌الغیب «آن‌گاه که خاک را به نظر کیمیا کنند» اشاره به این مردان روحی بزرگ است.

در مانی پورا تجربه کنید. در برخورد انرژی‌ها با هم حرارت مهیبی تولید می‌شود و یک جرقه گرم نورانی به وجود می‌آید. در این لحظه تمرکز باید روی انفجار انرژی در مانی پورا تمرین شود. این تجربه باید زمان درازی ادامه یابد. در تمرکز شما و در تمرین حبس دم، سه انرژی پرانا یکجا جمع می‌شوند. هر یک دیگری را فعال می‌کند. در نتیجه گندالینی بیدار می‌شود، و شوک الکتریکی تجربه می‌گردد. مثل این‌که گندالینی خواب‌آلود، لرزیدن را شروع می‌کند و از طریق راه سوشومنا به بالا حرکت می‌نماید. موقعی که نیروی گندالینی به مانی پورا رسید یک انفجار بزرگ از حرارت و روشنی اتفاق می‌افتد. این بیداری ماندالای عنصر آتش است. منطقه حرارت. با این تجربه بیداری، گندالینی در مانی پورا تثبیت می‌شود و به حکم جاذبه‌اش در حالت خواب‌آلودگی در مولاداهارا برای مدتی بر نمی‌گردد.

تمرین (۳) - روشن بینی

حالت اول - تصفیه پراناها

آگاهی را به نقطه مرکز بین دو ابرو (کاشترام آجنا چاکرا) ببرید و برای یک یا دو دقیقه در این مرکز تمرکز کنید. کوشش کنید که حالتی از گرما یا فشار، یا یک نقطه کوچک نوری را در آنجا مشاهده کنید. ممکن است در آغاز تمرین شما چیزی احساس نکنید، اما نباید مایوس شوید. با ادامه تمرین قادر به تجربه یکی از آن حالات خواهید شد.

بعد آگاهی را به نوک دماغ ببرید و از جریان تنفس در دم و بازدم آگاه باشید. از حرکتی که در دو کانال پنگالا و آیدا، در مسیر سوراخ‌های بینی، در جریان است آگاه شوید. تنفس در این حالت با دم از سوراخ‌های بینی حرکت می‌یابد و تا مرکز بین دو ابرو پیش می‌رود، و با بازدم از مرکز بین دو ابرو پایین می‌آید و از سوراخ‌های بینی خارج می‌شود. در پایان هر دم باید تنفس را در درون بدن حبس کنید و روی مرکز بین دو ابرو تمرکز کرده و سعی نمایید تا آن نقطه کوچک روشن را مشاهده کنید. بعد آهسته آگاهی را به سوراخ‌های بینی برگردانید و تمرین را برای پنج دقیقه ادامه دهید.

حالت دوم - اتولوم و بلوما (جریان تناوب)

کوشش کنید که جریان تنفس ذهناً به صورت متناوب انجام گیرد. ابتدا تصور شما این

است که دم آهسته و ملایم از سوراخ سمت چپ بینی حرکت می‌کند و به سمت بالا می‌رود تا به مرکز بین دو ابرو برسد. آن‌گاه نفس را برای لحظاتی تا آنجا که توانایی دارید در درون حفظ می‌کنید. سپس از میان سوراخ سمت راست از مرکز بین دو ابرو بازدم را انجام می‌دهید. دومین دم در جریان عکس تنفس قبل می‌باشد، یعنی دم را از سوراخ سمت راست تا آجنا می‌برید. در آنجا حبس دم را انجام می‌دهید، سپس از سوراخ سمت چپ بازدم صورت می‌گیرد.

این یک روند است که با دو تنفس انجام می‌شود. این تنفس را تا چهار روند ادامه دهید. در دور پنجم باید با هر دو سوراخ بینی نفس بکشید. در این تمرین در هر روند که رقم سمت راست آن صفر یا پنج باشد، مثل ۱۰-۱۵-۲۰-۲۵ تنفس با هر دو سوراخ بینی انجام می‌گیرد. زمانی که حبس دم در این تمرین انجام می‌شود، باید کوشش کنید که این مرکز روانی را در شکل یا رنگ یا نور مشاهده کنید.

حالت سوم - مرکز بین دو ابرو

تمرکز کنید به نقطه مرکز بین دو ابرو. این مکان محل برخورد سه کانال آیدا-پنگالا و سوشومنا است. احساس کنید که تنفس شما با انبساط و انقباض در این مرکز انجام می‌شود. در زمان دم حالت انبساط است و احساس می‌کنید که در مرکز روانی نفوذ می‌کنید. در این مکان با حفظ دم برای چند ثانیه ارتعاش و فشار یک نیروی مغناطیسی احساس می‌گردد. این حالت تمرین را ادامه دهید. حرکت دم و بازدم باید در مرکز بین دو ابرو پایدار و ثابت باشد و هنگام حبس دم نقطه کوچک نوری مشاهده گردد. این نقطه روشن چشم اضافه‌ای است که به نام چشم سوم، چشمه دانش یا اشراق و درک مستقیم توصیف گردیده است.

تمام متون روحی متذکر شده‌اند که با بیداری تدریجی آجناچاکرا این چشم مفتوح می‌گردد و ما می‌توانیم به دیدن و تجربه حوزة مافوق تصور حواس نایل آییم^۱. ما به درک مستقیم می‌رسیم و از دانش بدون واسطه بهره‌مند می‌شویم و دیگر نیازی به استدلال و تخیل یا تحلیل امور پیدا نمی‌کنیم. وقتی با چشم‌های بسته روی مرکز بین دو ابرو تمرکز

۱. چشم دل باز کن که جان بینی آن چه نادیدنی است آن بینی.

می‌کنید، احساس می‌کنید که تنفس ملایم می‌شود و از این مرکز جریان پیدا می‌کند. شما به تدریج نقطه کوچک روشنی را در حال باز شدن مشاهده می‌نمایید. زمانی که به بیداری چشم سوم رسیدید، درخششی را در جهان درون می‌بینید که وسیع‌تر از جهان بیرون است. با آن نور بی‌پایان نظارت‌گر امور می‌شوید، قبل از آنکه چشم باز شما آن‌ها را رویت کند. دیگر در درک شما محدودیت زمانی و مکانی و فضایی وجود ندارد. شما بیننده دانش و علت می‌شوید. شما روشن‌بین می‌شوید.

تمرین (۴) - فضای خورشید

حالت اول - نیایش

در برابر طلوع خورشید در حالت مراقبه بنشینید. چشم‌ها را ببندید، و موقعیت خود را تثبیت کنید. آگاهی را به مرکز بین دو ابرو ببرید و قرمزی طلوع خورشید را در شکل بیضی تجسم کنید. آنگاه برای چند دقیقه روی این تصویر ذهنی تمرکز نمایید، تا احساس کنید خورشید مانند یک گلوله آتشین قرمز در بدن شما نفوذ می‌کند و با انرژی و حرارت خود درون شما را پُر می‌کند.

هوشیاری خود را درون این نور ببرید. عمل مغناطیسی آن‌را تماشا کنید. دریابید که چگونه در هستی می‌درخشند و امواجش را در یک طیف وسیع که هر لحظه وسیع‌تر می‌شود به سمت شما می‌فرستد. همچنان‌که به این بلور نورانی که در عالم خارج می‌درخشند متمرکز شده‌اید، امواج درخشان را قبل از باز کردن چشم‌ها مشاهده کنید که در طریق مستقیم به سوی شما در حرکتند. قبل از باز کردن چشم‌ها، الاهی خورشید را که در میان آسمان (فلک) با ارابه طلایی‌اش در حرکت است مشاهده کنید. مقام پرتوفکنی و نور افشانی را در شکل خورشید مشاهده کنید. خورشیدی که ابعاد روشنی و نور را در همه چیزها حفظ می‌کند. نور خورشید را در شکل مستقیم ببینید. که با یک درخشش طلایی همه چیز را سوراخ می‌کند و در آن‌ها نفوذ می‌نماید. الاهی خورشید را تجسم کنید که بر یک ارابه فضاپیما نشسته است، ارابه‌ای که هفت اسب آن‌را می‌کشند و سریع‌تر از سرعت نور حرکت می‌کند. تمرکز کنید روی سیمای نورانی الاهی خورشید در شکل خورشید. بالای این شکل نورانی تمرکز کنید، تا آگاهی درونی شما دقیق‌تر شود. با

خورشید، منبع نور و انرژی، یکی شوید. خود را مانند خورشید تصور کنید. درون خود را در نور خورشید فرو برید^۱.

حالت دوم - ماندالای خورشید

فرو رفتن در خورشید را ادامه دهید تا احساس کنید وجود شما در درون آن نور مستهلک می‌شود. آگاهی کلی شما باید درون حوزه نور هستی قرار گیرد. از درخشش فضای درون آگاه شوید. بدن خود را در شکل نور تماشا کنید. این روشنایی که ملاحظه می‌کنید بدن اختری شما است.

در درون و در اطراف شما چیزی جز نور و روشنایی وجود ندارد. مانند یک ظرف بزرگ آب که در آن غوطه‌ورید، شما در نور غوطه‌ور هستید. تمام اطراف شما از درون و بیرون با نور احاطه شده است. اگر این حالت را مشاهده نمی‌کنید، نگران نباشید. شما با ادامه تمرین به آسانی قادر به تماشای این نور که در آن هستید خواهید شد. این ماندالای خورشید است که تجربه خواهید کرد. روی نور عالم، ماندالای خورشید، تمرکز کنید. با این نور وسیع و با درخشش وسیع و ارتعاش آن یکی شوید. در اطراف شما اقیانوسی از ارتعاش بی‌نهایت وجود دارد. هر جا که نگاه می‌کنید، نور بی‌پایان را می‌بینید. در هر مسیر چیزی جز نور وجود ندارد. نور بی‌پایان فضای هستی را پر کرده است. ماندالای خورشید را تجربه کنید. آگاه باشید از حوزه نور خورشید.

خیره شدن به درون ماندالای خورشید را ادامه دهید تا مشاهده کنید که به تدریج ضعیف و ناآشکار می‌گردد. از فضای نورانی خورشید یا روح، و از خلوص و روشنی آن آگاه شوید. این فضای خورشید یا روح (آتما) منبع نور است که در همه زوایای هستی ظاهر شده است. هم در همه موضوعات دیدنی است و هم در همه موضوعات نادیدنی. نور مظهر خلقت است. فضای خورشید یک حقیقت ابدی، بدون زوال و بدون تغییر است. از ابعاد ظهور یافته تأثیرپذیر نیست، منبع فضا و تمام عناصر است. او خودش را

۱. در مسافرت تحقیقاتی که به منظور بررسی رابطه میترائیسم و آیین اندین (سرخ‌پوست) رفته بودم جالب‌ترین مراسم عبادی آن‌ها نیایش خورشید بود و جالب‌تر از آن علائم میترائیسم بود که بین آن‌ها مرسوم و مقدس شمرده می‌شد. ساحر بزرگ که با او در گفت‌وگو بودم اظهار می‌داشت میترائیسم، یوگا و آیین ساحری همانند سه انگشت دست هستند که به کف دست متصل است.

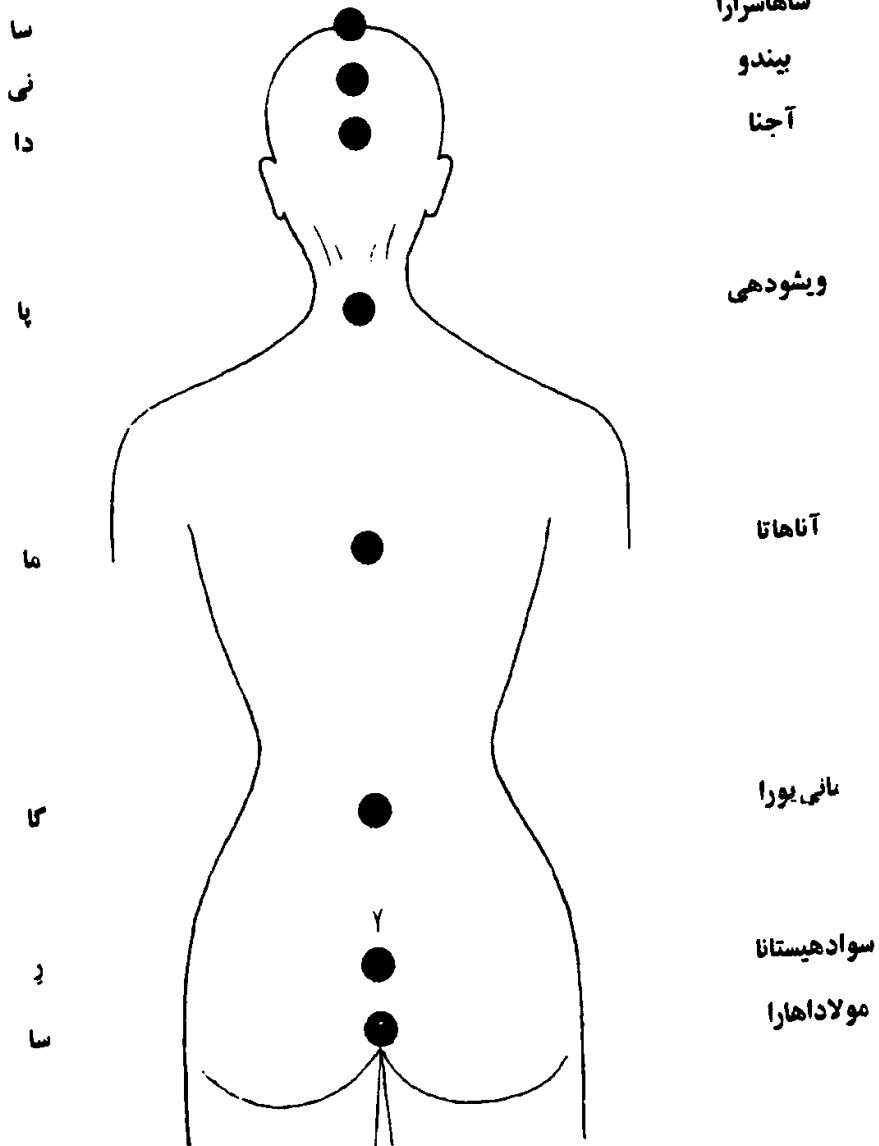
شکل می دهد، نشان دهنده شکل خالص عناصر است چه قبل و چه بعد از خودش. آگاهی را در فضای خالص ازلی خورشید فرو برید. این جا مکانی است خالص و پاک. آلوده نمی شود. مافوق دوگانگی است. در این فضا نه حرکت وجود دارد نه جنبش، سکون مطلق است. آرامش مطلق، درخشش مطلق که درون آن شونیا وجود دارد، خالی و تهی. آرامش کلی، درخشش و تهی را تجربه کنید.

حالت سوم - پایان

حالا تدریجاً هوشیاری را از تجربه فضای خورشید به درون بکشید. به ابعاد فیزیکی بدن برگردید. مکان خود را احساس کنید و وضعیت نشستن را. از بدن فیزیکی آگاه شوید. به محیط داخل و خارج و به صداها گوش کنید. اتافی را که در آن نشسته اید تجسم کنید. تنفس عمیق، سه بار ذکر ا-م و از حالت خارج شوید.

«هاری اُم. تات. سات.»

تأثیر نُت‌های موسیقی در چاکراها



تمرکز در تمرینات صدا^۱

واژه (نادا) در سانسکریت به معنی صدا یا علم صرف است - روانی هوش - صدا اولین ارتعاشات است. خدایی که خلق هر صدایی را تقدیم می‌کند و مرکز ثقل خوبی برای تمرینات روحی است. (آنوسان) به معنای کشف است. کشف ارتعاش صوتی از نایژه (صداهاى معمولی) به ارتعاش ویژه (اولین ارتعاشی که ارتعاش یا صدا را سبب می‌شده است) و از ارتعاشات بیرونی به ارتعاشات درونی و ارتعاش روانی، که هاله‌ای است مافوق اشکال. شکلی از تمرکز که به نام نادانیوساندهارا نامیده شده است که هنر موزیک اتمی را آشکار می‌کند. جایی که انرژی، حرکت و ارتعاش وجود دارد. ارتعاش، صدا خلق می‌کند که پایین‌ترین و مافوق‌ترین سطح شنیدن ما است. حرکت یک دست در هوا صدایی ایجاد می‌کند که شنیده نمی‌شود، اما آن صدا به شکل ارتعاش وجود دارد، که شکلی از حرکت فشار انرژی است. این ارتعاشات منحصر به بدن فیزیکی یا روانی نیستند، بلکه در حوزه ذهنی همراه با هیجان، هوش و حتی فکر کردن و افکار وجود دارند.

زمانی که ما در حال فکر کردن هستیم، امواج نامعینی که صداها را تولید می‌کنند، وجود دارند. زمانی که ما متوجه درون می‌شویم و کیفیت درونی مغز را مستقیماً درک می‌کنیم. این صداها تجربه می‌شوند و (نادا) نام می‌گیرند. صداهایی در ذات نهفته است،

که بسیار ظریف است و ما می‌توانیم آنرا در این بُعد تجربه کنیم. صدایی که در این بُعد شنیده می‌شود، شکسته و منقطع نیست بلکه پیوسته و نشکن می‌باشد و در منطق یوگا به نام «آکاشرا»^۱ نامیده می‌شود. معنی اصطلاحی این واژه (صداهایی که مردنی نیستند) می‌باشد. از تولد بشر تا حال حاضر این صداها در شناسایی مابہ کار رفته‌اند. ما صداهای بیرونی را به کار گرفته‌ایم. کیفیت درک و اثر صداهای بیرونی و قدرت آن‌ها را تجربه می‌کنیم. در این تمرینات ما نیرو و تأثیرات آنرا در درون خود تجربه می‌کنیم.

یک وسیله خوب هماهنگ کننده

هستی یا وجود انسان بالقوه قادر به شنیدن صداهای ظریفی است که می‌توانند روی سیستم حسی و الگوهای روانی مؤثر باشند. آدمی می‌تواند بین ارتعاشات امواج صوتی درون و بیرون تعادل و هماهنگی ایجاد کند. زمانی که توجه به بیرون معطوف است این صداها شنیده نمی‌شوند، و حتی ممکن است وجودشان مورد انکار قرار گیرد. اما وقتی که به درون توجه داریم، و در حالت عمیق مراقبه قرار می‌گیریم، صداها و ارتعاشات درون را می‌شنویم و آن‌ها را تجربه می‌کنیم. هدف این تمرینات حرکت به درون و کشف صداها و تصفیه آن‌ها است. وقتی ارتعاشات ظریف درون کشف گردیدند، ما به‌طور طبیعی از درون خود آگاه شده و از هماهنگی ارتعاشی طبیعت خود، مانند آهنگی موزون، آگاه می‌گردیم. آنگاه ذهن و بدن‌هایمان شروع می‌کنند تا در بازی ناموزون زندگی توازن و تعادل به وجود آورند. صوت یا ارتعاش صوتی که در این مقوله مورد بحث است، به نادا، خلق و خلاقیت اشاره دارد. یک گمان روشنفکرانه با آن نیست. زیرا اگر آنرا همه درک کنند، باید آن درک درونی را که مافوق سطح هوشیاری است دریافته باشند. و نادا را از هر سیمای زندگی، در زندگی عمومی شنیده باشند. اما با وجود آن که آدمیان در سطح آفرینش یکسانند، همه کس، در حالت عادی، توانایی ورود به حوزه این شناخت را ندارد. تمرین‌ها برای ایجاد چنین موقعیت درکی پیشنهاد شده‌اند. این تمرینات را هرکس می‌تواند انجام دهد. اما اختصاصاً برای افرادی تنظیم شده‌اند که با موزیک سروکار دارند، و به ابداع موزیک برای ایجاد مهارت می‌پردازند.

در نادایوگا برنامه منظمی تدوین شده و آموزش داده می شود، تا آموزنده بتواند به تدریج حساسیت به درک و فهم جدید پیدا کند، و عادت کند هم زمان صداهای دورتر را بشنود و شناسایی کند. غالباً اشخاص در موضوعات جهانی غوطه ورنند. و بالطبع از نادای درون، بیرون می روند. انسان گرفتار، تمام این فشارهای ارتعاشی را در سطح بیرون از خود در جهان مادی و پیوند با آنها به کار می گیرد. اما شخصی که این بینش را به درون معکوس می کند، کل جهان را در وجود ارتعاش درونی باز می یابد. صدا (نادا) یک اغتشاش و یک درهم آمیختگی ذهنی است، مثل وزش طوفان. با تمرینات نادایوگا این نیروهای مغشوش مغزی می توانند متمرکز شوند آنها درون یک خط یا شعاع لیزری هم سطح می شوند.

سطوح صداها

۱. پاراناذا

صداها و ارتعاشات نقطه شروع دارند. این مکان در ناحیه شعور عالی است و مافوق سطح طبیعی هوشیاری درک می شود. به این نقطه ایجاد کننده ارتعاش (پارانادا) گفته می شود کیفیت این ارتعاش خیلی زیاد است. به عبارتی مافوق ارتعاش و بی نهایت می باشد. نام این ارتعاش را اوپانیشادها (أم) نهاده است. درباره خصوصیت آن گفته اند که طبیعت روشن دارد و نور است، و سرانجام آن سکوت می باشد. در حالت مراقبه روشنایی و سکون و سکوت یکی است. أم با صدای طبیعی اختلاف دارد. ارتعاشی است نشکن. از طیب خاطر نشأت می گیرد. بدون شکل و قالب است، و ریشه هر نوع صدایی است که امکان ظهور داشته باشد. قبل از حالت کامل سامادهی که متتهای تمرکز به درون است، این حالت مشاهده می شود. در این حالت پرتوجو به نقطه جمع حواس می رسد. زمانی که شکل گرفت مانند یک مشعل روشن، نشان دهنده هویت و در بالاترین سطح هوشیاری عمل می کند. شخص را آماده می کند تا به تدریج اعتماد به درک درونی اش را توسعه دهد و شروع کند تا بر مبنای این درک عمل نماید. ذهنی که دایم در صدد کامجویی است و به رموز بیرونی توجه دارد، توجه به درون پیدا می کند، و آن صلح و صفا را در درون باز می یابد. سیمای هولناک و ناخالص ذهن سقوط می کند و مانند درخت خشک شده بی بر می گردد.

۲. صدای روانی

این صدا به ذهن نزدیک‌تر است تا به گوش‌ها. صدایی است که وجود دارد اما شنیده نمی‌شود. مشاهده آن‌ها به کمک رنگ‌های مختلفی است که در همق ساختار روانی به وجود می‌آیند. این صداها در بالای لایه‌های عمیق ذهن مانند یک ملودی احساس می‌شوند یا همانند موزیکی که در رویا شنیده می‌شود.

۳. صدای رسا یا صدای واسطه‌ای

صدای واسطه صداهای شنیدنی و نشنیدنی، صدایی است بین صداهای بسیار ظریف و صداهای نایزده. این صدا در حالتی شکل می‌گیرد که از خاصیت تبلور پذیری پنهان در صداها بهره‌گیرد و از بی‌شکلی ظریف خویش خارج شود. می‌توان آن‌را به نجوا تشبیه کرد که بی‌واسطه، ویژه و کاملاً شخصی است. در اینجا هدف شنیدن صداهایی است که در سطوح ظریف ذهن واقع شده‌اند.

۴. صداهای خشن

صداهایی که ما در جهان اطراف خود می‌شنویم، ناشی از برخورد دو چیزاند و جنبه کاملاً فیزیکی دارند. واژه صوت و اصوات در عرف، ویژه آن‌ها است. در این تمرینات ابتدا از این‌گونه صداها شروع می‌کنیم تا زمان تشخیص و شنیدن صداهای امواج بسیار ظریف فرارسد.

صدای موزیک

این اعتقاد که هستی از ارتعاش صدای آشکار تحت قاعده در آمده از تجربه واقعی است، در معابد هند آخرین صدای مافوق (پارا) است که روی همان سطح از منبع هستی یا منبع اصلی‌اش سرچشمه می‌گیرد. مقدسین مسلمان گفته‌اند: تکامل جهان از صدا شکل گرفته و می‌گیرد. در انجیل آمده است: در آغاز کلمه (صدا) بود. کلمه نزد خدا بود. کلمه خدا بود. موزیک یک سیر توسعه تکاملی دارد که با منطق نادایوگا سازگار است. امواج مختلف نادا در درجات مختلف، جاذب شعور و آگاهی هستند. در طول روز و برحسب اختلاف موقعیت‌های فردی، ارتعاشات حقیقی صدا، مطبوع و نامطبوع‌اند.

ارتعاشات موزیک در اختلاف آهنگ و ریتم راجا شناخته می‌شوند. در هند بعضی‌ها در صبح متقاضی صدا با ارتعاش کوتاه هستند، اما راجاها به غروب اختصاص دارند. آهنگ‌های نیمروزی عمومی هستند. این آهنگ‌ها به سبب احساس تأثیر و نفوذی که دارند، با توجه کامل شنیده می‌شوند.

داستان کریشنا و نادا در بهاگوادگیتا شرح داده شده است. این داستان یک نشان رمزی است. کریشنا در اینجا هوش عالی و نواختن فلوت سادانای صوت است. منظور از شنونده‌ها در این داستان، حواس هستند که فراموش می‌شوند و فراموشی شوهر، اشاره به درون کشیدن از تمام ارگان‌های حسی است برای رقصیدن در اطراف الاهی یا نادای واقعی. صداهای فلوت اشاره دارند به صداهای ظریف واقعی که در این حالت شنیده می‌شوند. در این تمرین هرکس باید از صداهای قابل شنیدن، به شنیدن این صداهای ظریف باز گردد. این صداها با صداهای فلوت‌ها و زنگ‌ها شنیده می‌شوند.

ده نوع صدا

در سیستم نادایوگا نوع صداها را، از قبیل صدای رعدوبرق و آلات موسیقی، برحسب تأثیر و درکشان به ده نوع تقسیم کرده و بر هر نوع نامی نهاده‌اند. این صداها هرکدام نوعی آگاهی در انسان به وجود آورده و حرکتی ایجاد می‌کنند. در داستان قبل منظور از صدای فلوت تغییر در فضای ذهن است، که از تاریکی به روشنایی می‌آید. ابعاد سه‌گانه هستی درون فلوت یا موزیک بهشتی است. این صداها کیفیت روانی دارند، و تنها اشاره به صداهایی دارند که ممکن است شما تجربه کنید. شما باید برای خود صداها را درک کنید. آنچه از صداها می‌شنوید، تغییری است در عمق آگاهی شما که اتفاق می‌افتد و روی کل وجود شما تأثیر گذارده و نفوذ می‌کند.

درباره صدای ام شرح‌های زیادی داده شده است. طبق نظر نادایوگا آن شبیه صدای زنبور است که از بُعد سوم هوشیاری یا از سطح بدن سعادت می‌آید، از مکانی در بالاترین سطح هوش که هویت از آن نقطه ظاهر می‌شود. در آنجا جهان را در شکل ارتعاش صدا می‌بینید. نادایوگا وجود را در پنج بدن فیزیکی، روانی، پرانیک، اشراق و سعادت توزیع می‌کند. نادا توانایی دارد با نماد از سطوح هوشی تا عمیق‌ترین سطح عبور کند. در بدن فیزیکی ارتعاشات از ناحیه قلب هستند. هنگامی که دستگاه تنفسی، گردش

خون و جریان متابولیزم در بدن فیزیکی به سطح مافوق برسند، صداهای ظریف بدن پرایک شنیده می‌شود. آنان که نادایوگی هستند نادا را از اتصال با صداهای ظریف تا نقطه مرکزی داخلی‌ترین هسته وجود پیروی می‌کنند. آنان که به باکتی مشغول‌اند این مسیر را از طریق چشم سوم طی می‌کنند و ودانتیک‌ها از مسیر ساهاسرارا. نادایوگا شنونده صداهای مافوق در بیندو است^۱.

مراحل تمرین

روش‌های به‌کار گرفته شده به‌منظور نفوذ در عمیق‌ترین لایه‌های ذهن با تجسم صداها به‌عنوان یک رابطه است. علم یوگا نیز مثل مذاهب و فلسفه، جهان را تظاهری از یک بهشت دانسته است. علم نایژه هر پدیده را چیزی می‌داند که ماهیت آن در انرژی و در دگرگونی ناشی از ارتعاشات است. حتی معتقد است که سطوح مختلف خشن و ظریف مغز و بدن چیزی نیستند جز ارتعاشات ناشنیدنی. آن‌ها از ارتعاشات صداهای مختلف تکثیر یافته‌اند.

با ادامه تمرین، درک روانی و حساسیت بیشتر می‌شود. سرانجام درک از صداهای ظریف و آگاهی از بیندو حاصل می‌شود. چاکرای بیندو دروازه آگاهی خالص، شیوا و نتیجه و عصاره تمرینات نادایوگا است.

تمرین‌کننده باید در زمانی مناسب و در محیطی آرام، وقتی که کاملاً آمادگی دارد و صداهای بیرونی و درونی زحمتی ایجاد نمی‌کنند، تمرین را شروع کند. شب دیر هنگام و صبح زود چنین شرایطی را دارا هستند. بعد از آن‌که توفیق یافت که بدون اشکال صداهای ظریف را بشنود، انجام تمرین در هر زمان و هر کجا حتی بدون بستن گوش‌ها عملی است. تمرین همه روزه سود بهتر و بیشتری دارد. بهتر است که در آغاز کار وقت بیشتری مصرف گردد و در حفظ تجارب حاصله کوشا باشد، تا در مواقع لازم به‌کار گرفته شوند. انجام تمرینات منظم، به‌طور کلی، تمرین‌کننده را در یک طریق هدایت می‌کند، تا از صداهای نایژه به شنیدن صداها و ارتعاشات درون راه یابد. هر چند که تمام تمرینات می‌توانند پرتوجو را به سطح ظریف بدن هدایت کنند، اما هرکسی روی یک سطح ویژه

۱. به اعتقاد یوگا مرکز اصلی صدا و ارتباط آن با عالم خارج چاکرای بیندو است.

تمرکز می‌کند. در تمرین روحی سوارا موزیک برای درونی کردن آگاهی و تیره کردن یا یک سویه کردن آن به کار می‌رود. این تمرین در شکل صدای شنیدنی اجرا می‌شود و صدرا در یک ارتفاع بالا و پایین می‌برد. تمرین کننده به نت موسیقی که در حال نواختن است گوش می‌سپارد، هم‌زمان آگاهی را در مسیر چاکراها حرکت می‌دهد و از خلق ارتعاش در مراکز روانی آگاه می‌شود. تمرینات روحی سوارا به حساسیت آگاهی در چاکراها کمک می‌کنند. بنابراین انرژی می‌تواند در یک جریان ثابت و شدیدتر قرار گیرد. آنگاه تمرین کننده خواهد توانست صداهای روانی همراه تمرین خود را درک کند.

در دومین تمرین (بهارماری پرانایام) گوش‌ها بسته می‌شوند. عمل با صدای هیس است که از درون شنیده می‌شود. این صدا درونی است و از صدای موزیک تمرین قبل، که خارجی بود، حقیقی‌تر است. صدای هیس، که از درون شنیده می‌شود، اولاً وسیله قطع ذهن از صداهای خارجی می‌گردد، ثانیاً سکوت ذهن را با خلق یک فضای آرام در درون و در مکانی که هرکس به صداهای آرام گوش دهد و ادراک آن‌ها را از آنجا شروع کند، به ارمغان می‌آورد. زمانی که تمرین کننده، تمرین را شروع می‌کند آن صدا را به شکل صدای فیزیکی معمولی درون احساس می‌کند. مثل ضربان قلب و یا جریان سوخت‌وساز بدن. این صداها در وحله اول شنیدنی نیستند، اما با توجه به درون، ادراک و تجربه می‌شوند. با ادامه تمرکز روی آن‌ها پز مردگی و ظهور صدای ظریف‌تر آشکار می‌شود. زمانی که تمرکز به لبه حاد خود رسید تمرین شان‌موکی مودرا تشکیل می‌شود. تمرین شان‌موکی مودرا یا تمرین بستن هفت دروازه بدن (دو چشم، دو گوش، دو سوراخ بینی، دهان) آگاهی را به کلی روی صدای درون متمرکز می‌کند. تمرین کننده ابتدا به قوی‌ترین صداها گوش فرامی‌دهد. سپس به ترتیب، به صداهای ظریف‌تر، که از پی هم ظاهر می‌شوند، توجه می‌کند. آگاهی او با آن‌ها عجین می‌شود، و به عمق می‌رود. آنگاه او عمیق‌ترین حوزه شعور را درک می‌کند. برای این تمرین شخص باید توانا باشد و بتواند در حالت مراقبه هیجانات خود را کنترل کند. او باید به درونی کردن آگاهی توانا شده باشد. در چنین حالتی بهره کافی نصیب تمرین کننده می‌شود. برای کسانی که پریشانی ذهنی و جسمی دارند، یا به صداهای خارجی توجه می‌کنند، صعود به اقیانوس درون مشکل خواهد بود و امکان درک ارتعاشات ظریف غیر عملی می‌گردد. در این تمرین ماترای ام در مسیر عبور انرژی جلو و عقب حرکت می‌کند. پیروی از ماترای ام

شبيه آن است که ماترای أم در راه‌های مختلف و صور گوناگون با تأثیرات متفاوت عمل می‌کند. به عبارت دیگر ماترای أم در راه‌های مختلف تجسم می‌شود و تأثیرات عمیق‌تری را خلق می‌کند. ماترای أم صدای اصلی است و ارتعاش را به میان وجود می‌برد، و یک آگاهی درک زیبا ایجاد می‌کند. بنابراین انسان صداهای لایه‌های درونی و وجود منبع اصلی خودش را درک می‌کند.

تمام تمرینات مقدماتی هدایت‌کننده بوده، و به تمرین واقعی منجر می‌شوند. این تمرینات کاوشگر ارتعاشات ذهنی و بدنی در میان امواج تمایلات، هیجانات و تجارب هم‌زمان در هوشیاری هرکس می‌باشند. تمرین در میان چهار حالت یا چهار سطح صدا حرکت می‌کند. تمرین‌کننده باید درک کند و با ارتعاشات و حرکت مافوق صدا یکی بشود.

روش

تمرین (۱) - سوارا دهارنا

در یکی از وضعیت‌های مراقبه که احساس راحتی کامل می‌کنید بنشینید، ستون فقرات راست، سر و گردن کمی متمایل به عقب و دست‌ها را در حالت چین یا جنا نامودرا روی زانوها قرار دهید. چشم‌ها را در طول تمرین بسته نگاه دارید. بدن را متعادل نمایید. احساس کنید که کاملاً راحت و وانهاده هستید. اگر ناراحتی یا درد احساس می‌کنید، آگاهی را به همان قسمت ناراحت یا دردناک ببرید و تمرکز کنید، ناراحتی برطرف می‌شود. وضعیت بدن را در حالت مراقبه احساس کنید. از بی‌حرکتی و سکون فیزیکی بدن آگاه شوید. از تنفس طبیعی آگاه شوید. تحت هیچ شرایطی تنفس طبیعی را تغییر ندهید. گواه ریتم تنفس خود باشید. شما از جریان تنفس، که آهسته و ملایم می‌شود، آگاه می‌شوید. بعد از این احساس، آگاهی را به سطح پایین شکم ببرید و آگاه شوید از سطح شکم که همراه دم و بازدم بالا و پایین می‌رود. همچنان که دم را انجام می‌دهید، انبساط سطح شکم را احساس می‌کنید، و در بازدم انقباض آن را.

تمام آگاهی را روی سطح شکم متمرکز کنید. از هر حرکت تنفس آگاه باشید. هم‌زمان با آرام و ثابت شدن تنفس ذهن آرام و ساکت می‌شود. با هر تنفس احساس کنید که

سرعت سکوت در عمق بدن افزایش می‌یابد و تمام بدن را احاطه می‌کند. حالا آگاهی را به چاکرای مولاداهارا ببرید. حرکت تنفس را از چاکرای مولاداهارا احساس کنید، که در امتداد سوشومنا از پایین به سمت بالا، تا چاکرای ساهاسرارا، حرکت می‌کند. هنگام بازدم تنفس از چاکرای ساهاسرارا نزول می‌کند، و از مسیر سوشومنا تا چاکرای مولاداهارا پایین می‌رود. آگاهی را در معبر روانی شدت دهید، و صعود و نزول تنفس را در معبر سوشومنا احساس کنید.

در این تمرین باید تنفس از مولاداهارا تا ساهاسرارا در سوشومنا صعود کند، و از همان مسیر نزول نماید. در دم مراقب صعود و در بازدم مراقب نزول باشید. آگاهی را در این مسیر حفظ کنید. با هر نُتی که می‌خوانید آگاهی با چاکراها برخورد می‌کند. شما باید ارتعاش درون چاکرا را احساس کنید. در مدت بیان نُت آگاهی را در چاکرا حفظ کنید. با نُت بعدی آگاهی را به چاکرای دیگر ببرید.

آگاهی از چاکرا و آهنگ نُت را هم‌زمان کنید. در نزول بازدم از نُت و چاکرا، که همدیگر را دنبال می‌کنند، آگاه باشید.

نُت (سا) چاکرای مولاداهارا، (ر) چاکرای سوادهیستانا، (گا) مانی‌پورا، (ما) آناهاتا، (پا) ویشودهی، (داه) آجناچاکرا، (نی) بیندو، (سا) ساهاسرارا را دنبال می‌کند.

در بازدم و نزول تنفس آگاه باشید از آهنگ نُت و چاکرا: (سا) ساهاسرارا، (نی) بیندو، (دها) آجنا، (پا) ویشودهی، (ما) آناهاتا، (گا) مانی‌پورا، (ر) سوادهیستانا، (سا) مولاداهارا هماهنگی دارند. این حرکت یک دور است. بعد فوراً دور دوم را شروع کنید.

آگاهی را در مسیر سوشومنا به بالا و پایین حرکت دهید. هویت هر چاکرا را لمس کنید که نُت چاکرا را بیدار و تصفیه می‌کند. شدت آگاهی درون هر نقطه چاکرا ارتعاش را احساس می‌کند. بعد از آن‌که شما در این تمرین مهارت یافتید، می‌توانید ماترای اُم را جانشین نُت‌های موسیقی بنمایید. در این حالت آگاهی را در مسیر آروهان بالا ببرید، و در مسیر آواروهان پایین بیاورید. مانند قبل آگاهی از چاکرا را حفظ کنید. از ارتعاش ماترای اُم در هر چاکرا آگاه باشید. آگاهی کامل از آهنگ ماترا و ارتعاش اُم در هر یک از چاکراها داشته باشید. تمرین را برای ۵ تا ۱۵ دقیقه ادامه دهید. مراقب باشید برای گلو ناراحتی ایجاد نشود.

حالا برای پایان تمرین آماده شوید. آهنگ و خواندن را کامل کنید. تأمل کنید؛ برای

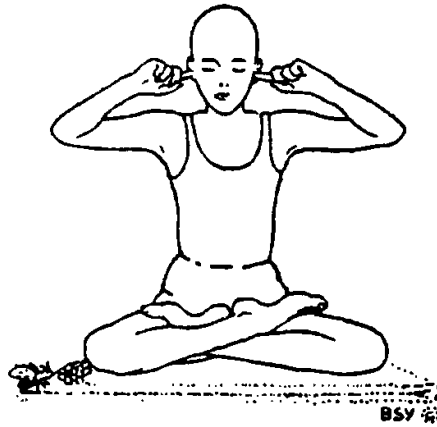
چند لحظه نفوذ ارتعاش *أم* را در بدن تجربه کنید. بعد به بدن فیزیکی خود توجه کنید. تماس بدن را با زمین احساس کنید. به صداهای بیرون گوش کنید. به صداهای محیط خارج. نفس عمیق بکشید. از حالت خارج شوید و چشم‌ها را باز کنید.

تمرین (۲) - تنفس زنبوری^۱

در وضعیت قبل قرار گیرید. در طول تمرین دهان باید بسته باشد و لب‌ها همدیگر را لمس کنند، اما دندان‌ها کمی از هم جدا باشند.

آگاهی را به پایه ستون فقرات ببرید. جریان تنفس را به سمت بالا، که از ستون فقرات تا آجناچاکرا حرکت می‌کند، تجربه کنید. تنفس (دم) را برای پنج ثانیه در مرکز آجناچاکرا حفظ کنید. بعد آهسته بازدم عمیق را با تولید صدای هیس طولانی، مانند صدای زنبور عسل، انجام دهید. تمرکز روی صدای میم ماترای *أم* است، م-م-م (میم کشیده). حرکت بازدم را به پایین احساس کنید، که از آجناچاکرا تا مولاداهارا نزول می‌کند. در طول بازدم صدای زنبوری ادامه می‌یابد. هر تنفس یک دوره می‌باشد. بعد از بازدم، دم را از مولاداهارا تا آجناچاکرا دنبال کنید. در اینجا ۵ ثانیه توقف کنید، سپس بازدم را با م-م- کشیده دنبال کنید. تنفس را در این حالت ادامه دهید، و از ارتعاش صدا به پایین، مولاداهارا، آگاه باشید. صدای زنبوری بلند نیست، بلکه زیرتر از صدای معمولی و خارجی است. در عمل دم تنفس و آگاهی در معبر ستون فقرات، از مولاداهارا تا آجنا، صعود می‌کند. در برگشت صدای زنبور تولید می‌شود. ارتعاش صدا را در بدن میانی احساس کنید. از جریان دم در سوشومنا آگاه باشید. این تمرین را برای ۵ تا ۱۰ دقیقه انجام دهید.

اکنون صدای زنبوری را متوقف کنید. گوش‌ها را ببندید، و به صداهای درونی گوش کنید. موقعی که از یک صدا آگاه می‌شوید، روی آن صدا متمرکز گردید. سعی کنید تنها روی یک صدای درونی تمرکز کنید. ممکن است در شروع تمرین، صدا واضح نباشد، اما با ادامه تمرین و گوش دادن به آن صدا آشکارتر می‌گردد. بیشتر تأمل کنید، صدا را درک کنید. این صدا برای شما گردونه انتقال آگاهی است. اجازه دهید آگاهی شما به



تنفس زنبوری

سمت این صدا جریان یابد. هر فکر و صدای دیگری را ترک کنید. همچنان که به شنیدن این صدا حساس می شوید. صداهای ظریف تر را، که در زمینه این صدا هستند، احساس کنید. صداهایی که از صداهای قبلی روشن ترند. بعد توجه و آگاهی را به این صداها ببرید. توجه به صدای دوم. دوباره این صداها آشکار و بلندتر می شوند. دوباره به صداهای دیگر که در این زمینه هستند گوش کنید. و به همین نحو تمرین را ادامه دهید. شما در هر نوبت صدای ظریف تری می شنوید که به تدریج آشکارتر می شود، و شما از آنجا به لایه های زیرتر می رسید.

برای دقایقی این تجربه را ادامه دهید و به آگاهی اجازه دهید که عمیق و عمیق تر بشود. این صداها در پشت مغز قرار دارند. شما صداهای بسیار ظریف را درک می کنید، بعد عمیق تر می شوید تا صداهای ظریف تری احساس کنید. نباید صدا تمرکز شما را بشکند. شما به صدای ظریف و صداهای ظریف تر که در پس یکدیگر آشکار می شوند، گوش می کنید. آگاهی را در این حالت ثابت نگه دارید. گوش ها را باز کنید. برای لحظه ای آرام باشید و به تجربه ای که انجام شد توجه کنید. آگاه شوید از تنفس، جریان طبیعی تنفس. آگاه باشید از وضعیت مراقبه. ذهن را به خارج ببرید. به صداهای درون و بیرون گوش کنید. آهسته بدن را حرکت دهید و چشم ها را باز کنید.

تمرین (۳) - بستن هفت دروازه^۱

«شان موکی مودرا» به معنی بستن دروازه‌ها است. در اینجا منظور این است که هفت راه ورودی به بدن بسته می‌شود. این هفت مسیر عبارتند: از دو چشم، دو گوش، دو سوراخ بینی و دهان. در طول تمرین این مسیرها بسته‌اند. این هفت مسیر وسیله درک ما از عالم خارج می‌باشند. با بسته شدن این درها، ما می‌توانیم مستقیماً به درون و به منبع نادا توجه کنیم.

در یک وضعیت کاملاً راحت روی زمین بنشینید. ستون فقرات را راست نگاه دارید. دست‌ها را روی زانوها قرار دهید، به نحوی که کاملاً احساس راحتی بنمایید. چشم‌ها را ببندید، و بدن را وانهاده کنید. وضعیت مجسمه را تمرین کنید. بعد از چند دقیقه راحت و سخت بودن بدن را احساس نمایید. تنفس آرام و منظم و طبیعی است. آگاه شوید از بی‌حرکتی کامل بدن. در این حالت دست‌ها را مقابل صورت ببرید. کف دست‌ها به طرف صورت قرار گیرد و آرنج‌ها کشیده باشد. سپس با انگشتان شست، دو سوراخ گوش را ببندید. دو چشم را با انگشتان اشاره، دو سوراخ بینی را با انگشتان سوم، و دهان را با



بستن هفت دروازه

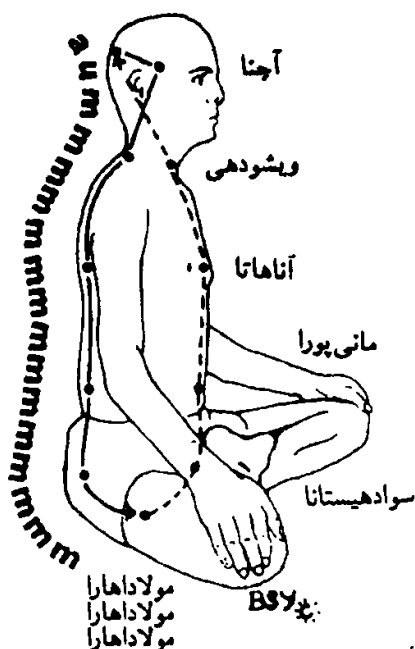
قرار دادن انگشت کوچک و میانی در طرفین آن، بر بالا و پایین لب‌ها، مسدود کنید. در طول تمرین تنها انگشتان سوم برای باز و بسته کردن سوراخ‌های بینی حرکت می‌کنند. به این شکل هفت دروازه بسته می‌شوند.

دم عمیق و آهسته باشد. در پایان دم سوراخ‌های بینی را با انگشتان میانی مسدود کنید. تنفس را برای چند ثانیه در داخل بدن حبس نمایید. و به صداهای درون گوش کنید؛ صداهایی که از ناحیه چاکرای بیندو ظاهر می‌شوند یعنی از نقطه‌ای بالای سر، در میان سر یا در گوش راست. در آغاز هم ممکن است صدایی شنیده شود، یا اساساً صدایی نباشد. شما باید از آن‌چه که ظاهر می‌شود آگاه باشید. تا زمانی که شما راحت هستید تنفس را در درون نگاه می‌دارید. بعد فشار انگشت میانی را از سوراخ‌های بینی بردارید، تا بازدم را آهسته و کشیده انجام دهید. این یک دور است. سپس، بلافاصله دور بعدی را به همان طریق نخست شروع کنید. دم عمیق و در پایان بستن سوراخ‌های بینی، حبس دم و توجه به صداهایی که از بیندو شنیده می‌شوند، سپس بازدم و وانهادن کردن بدن را انجام دهید. مانند تمرین قبل، تمرکز روی ظریف‌ترین صداهایی است که شنیده می‌شود. این تمرین باید در حالتی کاملاً راحت انجام شود. آگاهی را به صداهای عمیق ببرید. اما درباره صداهای هیچ قضاوت نکنید. هیچ صدایی نباید ذهن متمرکز را پریشان کند. شما باید تنها یک شاهد برای شنیدن صداها باشید. تمرین را برای پنج تا پانزده دقیقه ادامه دهید. حالا برای پایان تمرین آماده شوید. دست‌ها را پایین بیاورید و روی زانوها قرار دهید. برای چند دقیقه آگاهی را به درون بدن ببرید. به درون تمرکز کنید. بعد ذهن را بیرونی کنید، آگاه شوید از محیط خارج و از صداها. بدن را احساس کنید. تنفس عمیق و با باز کردن چشم‌ها از حالت خارج شوید.

تمرین (۴) - ناداستکالانا

در وضعیت استاد یا نیلوفر قرار گیرید. دست‌ها را در حالت چین یا جنانامودرا روی زانوها قرار دهید. چشم‌ها را ببندید و از کل بدن فیزیکی آگاه شوید. به هر قسمت بدن که وانهادن است هوشیار باشید. احساس کنید که بدن آهسته، آرام، بی حرکت و ثابت می‌شود. راحت و سخت بودن بدن را احساس کنید. از تنفس طبیعی و ملایم خود آگاه شوید. از ریتم و نظم تنفس ملایم و طبیعی آگاه باشید. تنفس یوجایی را شروع کنید و از

صدای صاف دم و بازدم یوجایی آگاه باشید. حالا چشم‌ها را باز کرده اما توجه به درون را حفظ نمایید. بازدم عمیق و سر را به جلو خم کنید. چانه به قفسه سینه فشار نیاورد و گردن راحت باشد. در وضعیتی باشید که احساس کنید در حالت نشسته، خوابیده‌اید.



نشستن در حالت نیلوفر

آگاهی را در چاکرای مولاداهارا کانونی کنید. سه بار تکرار کنید: مولاداهارا، مولاداهارا، مولاداهارا. بدن کاملاً بی حرکت و تمرکز دقیق است. دم یوجایی از مسیر جلو آروهان بالا می آید، از میان کاشترام چاکراها عبور می کند، بر هر چاکرا که رسیدید «ذهناً» نام آن چاکرا را بر زبان برانید: سوادهیستانا، مانی پورا، آناهاتا، ویشودهی. احساس کنید که پرانا در هر چاکرا نفوذ می کند و از آن مسیر همراه آگاهی عبور می نماید. در عبور پرانا از ویشودهی به بیندو سر را بلند کنید. موقعی که آگاهی به بیندو می رسد، سر باید مستقیم شده باشد. برای مدت کوتاهی نفس را نگاه دارید. آگاهی را در بیندو حفظ کنید و ذهناً سه بار تکرار کنید: بیندو، بیندو، بیندو. به خاطر داشته باشید که در اینجا تا زمان تکرار بیندو باید تمرکز و انقباض باشد و تا زمان تکرار آن نباید در بدن حرکتی ایجاد شود. احساس کنید که در بیندو فشار عظیمی ایجاد می شود.

بازدم با انفجار صدای *أم*. مانند این که یک فشار و یا انفجاری در بیندو صورت می‌گیرد. بعد ماترای *أم* را تکرار کنید و آگاهی را به سمت عقب حرکت دهید. از معبر آواروهان در ستون فقرات، از بیندو تا مولاداهارا حرکت کنید. صدای *أم - م - م* باید از آجنا تا مولاداهارا ادامه یابد، و هرچه پیش می‌رود ظریف‌تر می‌شود. بنابر این با رسیدن به مولاداهارا صدای زنبوری واضح است. در عبور از مسیر هر چاکراها. در هر چاکرا نام چاکرا را نام آن را ذهناً تکرار کنید: آجنا، ویشودهی، آناهاتا، مانی‌پورا، سوادهیستانا، مولاداهارا. در برگشت و عبور بازدم از چاکراها، چشم‌ها آهسته بسته می‌شوند. وقتی به مولاداهارا رسیدید سر را به جلو برگردانید، چشم‌ها کمی بسته‌اند، این پایان یک دور است.

بلافاصله دور دوم را شروع کنید. چشم‌ها را باز کنید و با آگاهی مولاداهارا را سه بار تکرار کنید: مولاداهارا، مولاداهارا، مولاداهارا. بعد با تنفس یوجایی پرانا یا نام، از مسیر جلو، آگاهی را به سمت بالا حرکت دهید و برسیدن به مرکز هر چاکرا، نام آن را ذهناً تکرار کنید. موقعی که به چاکرای ویشودهی رسیدید، سر را آهسته بلند کنید. مانند این که آگاهی از ویشودهی به چاکرای بیندو می‌رود. وقتی به چاکرای بیندو رسیدید، سه مرتبه ذهناً نام چاکرا را تکرار کنید: بیندو، بیندو، بیندو. فشار را در این چاکرا، که با انفجار ماترای *أم* صورت می‌گیرد، احساس کنید ... صدای *أم* کوتاه و با انفجار شدید همراه است، که دنباله ماترا (م) از آجنا شروع به نزول می‌کند و از مرکز چاکرا، در مسیر ستون فقرات، عبور می‌نماید تا به چاکرای مولاداهارا برسد. در این مسیر با کشیدگی *م-م-م* و عبور از چاکراها باید نام هریک را ذهناً تکرار کنید. با رسیدن به مولاداهارا چشم‌ها بسته می‌شوند، و سر به سمت جلو حرکت می‌کند. در پایان احساس می‌کنید که آگاهی در مولاداهارا است و سر با چشم‌های بسته به جلو می‌رود.

صدای *أم* باید قوی و با نفوذ باشد. این صدا در واقع مبین نیروی عظیم چاکرا است. کوشش کنید نفوذ ماترا را در هر چاکرا احساس کنید. و آن‌ها را بیدار و بلند کنید. چاکراها منبع عظیم پرانای درون‌اند. آگاهی را به ارتعاش ماترا شدت بخشید. احساس کنید که از معبر روانی جدا می‌شود و در هر روند نفوذ می‌کند و مرتعش می‌سازد. در آن حال شما احساس خواهید کرد که در این ارتعاش ماترا حل می‌شوید. اجازه دهید آگاهی از *أم* مانند یک انفجار در بیندو، ثابت و نشکن جریان یابد. آن‌گاه برای پایان تمرین

آماده شوید. جریان اُم و تنفس یوجایی را متوقف کنید. آگاه شوید از آرامش بدن، ارتعاش، و از هرچه که در این حالت ظهور می‌یابد. تجربه کنید هر رنگ، شکل و نور را، درست در همان نقاطی که در تمرین مشاهده کردید.

آگاهی را از این حالت ترک کنید. به بدن فیزیکی، که در حالت تمرین است، توجه کنید. از موقعیت خود، و از پیرامون خود، آگاه شوید. به صداهای اطراف توجه کنید. تنفس عمیق، سه‌بار ذکر اُم و از حالت خارج شوید.

تمرین (۵) - تنوع تمرین ستایش اُم

در یک حالت مراقبه، با ستون فقرات راست بنشینید. دست‌ها را روی زانوها قرار دهید. چشم‌ها را ببندید. از بدن فیزیکی آگاه باشید. با رهایی از تنش‌ها آرامش و بی‌حرکتی بدن را احساس کنید. از استواری بدن اطمینان حاصل کنید، و سپس روی فضای بیرون تمرکز کنید. سعی کنید که از وسعت فضای بیرون آگاه شوید. آگاهی را به درون ببرید. از فضای درون و وسعت فضای درون آگاه شوید. در فضای وسیع درون آرامش و سکوت عمیقی وجود دارد. آگاهی به این فضای آرام و ساکت را توسعه دهید. درون این فضا یک ستون هوا را تجسم یا تصور کنید که به تدریج وسعت می‌یابد و از پایین به بالا حرکت می‌کند. این ستون هوا را که در فضای درون وسعت می‌یابد، احساس کنید. توجه کنید که تنفس در یک حالت وجدانگیز در این ستون هوا در حرکت به بالا و پایین است. تنفس به هنگام دم در این ستون صعود و در بازدم نزول می‌کند. برای لحظاتی با آگاهی کامل این جریان را احساس کنید.

حالت اول - انفجار تکرار مانترا

حالا آگاهی از تنفس و وسعت فضای درون را رها کنید. از یک نقطه روشن و آشکار در ناحیه قلب آگاه شوید. مشاهده کنید که این نقطه روشن در رنگ بقره‌ای درخشانی ظاهر می‌شود. می‌درخشد و در یک گوی قرمز ناپدید می‌گردد. آن‌گاه دوباره روشن و ظاهر می‌شود و مجدداً ناپدید می‌گردد. از نوسان این نور آگاه باشید. با هر ضربانی تمام فضای قلب از درخشش نور پُر و لبریز شده، و دوباره نور روشنایی به درون حفره کشیده می‌شود. از انفجار نقطه نوری که پیوسته ظاهر و ناپدید می‌شود، آگاهی کامل داشته

باشید. حالا ماترای آم را به آگاهی اضافه کنید. تابش نور آم باید در نظم انقباض و انبساط ضربان، از درون نور انفجار یابد و با یک سرعت انفجار آمیز و هماهنگ، بدون آنکه به گلو آسیب برساند، شروع گردد. شما باید از شدت و تیزی ارتعاشی که به عمل می آید آگاه شوید. این آگاهی را با انفجار در فضای بدن برای پنج دقیقه ادامه دهید.

حالت دوم - سرعت بیان ماترا

انفجار تکرار آم را متوقف کنید و از ارتعاش صدا در درون آگاه باشید. دوباره بیان ماترا را، همراه بازدم، آهسته و عمیق شروع کنید. دم آهسته آهسته و عمیق باشد. همان طور که در بازدم با سرعت و ارتعاش ماترا را تکرار می کنید، در اینجا نیز آن را با سرعت و به راحتی تکرار کنید. نباید بی نفس شوید. نیازی به بلندی صدای ماترا نیست، اما باید نسبتی باشد که شما در پایان بازدم کسری تنفس نداشته باشید. تمرین را به مدت پنج دقیقه ادامه دهید. ارتعاش ماترا را تجربه کنید. کوشش کنید از اختلاف تأثیر نفوذ سرعت ماترا آگاه شوید. فشار سرعت ماترا را در درون احساس کنید. مثل این که امواجی ایجاد می شوند و به بیرون سرایت می کنند. در هر دور صدا، سرعت و استحکام ارتعاش افزایش می یابد.

حالت سوم - سرعت متوسط

حالت قبلی را فراموش کنید و آگاهی را در تجربه ارتعاشاتی که درون وجود شما را به اهتزاز می آورند حفظ کنید. سرعت بیان ماترا در این لحظه متوسط است. ماترا با بازدم تکرار می شود. دم و بازدم در ارتفاع یکسان هستند و جریان ریتم منظم را با ماترا خلق می کنند. در بازدم صدای طبیعی ماترا را، که از درون و طیب خاطر ناشی می شود، احساس کنید. شما نباید بی نفس شوید.

دوباره اجازه دهید که نفس مجذوب ارتعاش ماترا شود. مراقب باشید با هر حالتی که ظاهر می شود، آشوب زده نشود. تصورات و رنگ ها و شکل هایی که ظاهر می شوند آشفته گی در توجه به وجود آورند. اگر تصورات می آیند، اجازه دهید بیایند و بروند. کوشش شما تنها برای حفظ آگاهی روی ارتعاش ماترای آم باشد. بازدم را در شکل رفت و آمد صدای طبیعی آم احساس کنید. در تغییر حالتی که مشاهده می کنید، افزایش شدت ارتعاش را تجربه کنید. تمرین را مدت پنج دقیقه ادامه دهید.

حالت چهارم - تکرار أم طولانی

الف: تکرار أم و حالت را رها کنید. آگاهی را در آرامشی دقیق حفظ کنید. در این حالت تکرار و کشیدگی ماترا از حالت قبلی طولانی تر است. از جریان تنفس آهسته و منظم آگاه باشید. با بازدم بعدی أم را در شکل «م»، و با کشیده کردن «م» تکرار کنید. صدا و بازدم با هم خاتمه می یابند. بعد از بازدم و ماترا، بلافاصله دم به صورت آهسته و عمیق کشیده می شود و بازدم با ماترای أم در شکل بالا انجام می گیرد. أم در بازدم به دو بخش تقسیم می شود: بخش اول «أ» کمی طولانی، و بخش دوم کشیده تر و طولانی تر است. تمرین در یک وضعیت آرام و یکنواخت و منظم به مدت پنج دقیقه ادامه می یابد. اگر أم به اندازه بیان ۱۲ حرف (۴ حرف «أ» و ۸ حرف «م») کشیده شود، مطلوب تر است.

ب: تکرار ماترا را دوباره متوقف کنید. آگاهی شما ادامه می یابد، حتی اگر در تمرین های مختلف بیان أم باشید. در این حالت صدای «أ» کوتاه و «م» کشیده می شود. دم، عمیق و کشیده و در بازدم مانند قبل بیان ماترا را در «أ» کوتاه و «م» کشیده تکرار کنید. احساس کنید که دنباله «م» به خارج کشیده می شود. تکرار ماترا را به همان طریق ادامه دهید. بعد از لحظاتی شما صدای «م» را طولانی تر می شنوید، که بلند نیست اما یکنواخت و صاف تجربه می شود. تأثیر نفوذ ارتعاش ماترا در کشش «م» محسوس می شود. آگاهی را به لایه های عمیق هوشیاری ببرید و ارتعاشات ظریف را برای مدت پنج دقیقه، که تمرین را ادامه می دهید، احساس کنید.

ج: حالت را متوقف کنید و ادامه ارتعاش را که در میان تمام وجود شما جریان می یابد احساس کنید. در تکرار بعدی صدای «أ» و صدای «م» در طول و عرض یکسان هستند. یعنی از صدای «أ» در نیم نفس، و از صدای «م» در نیم دیگر نفس آگاه شوید. از بیرونی کردن صدای «أ» و درونی کردن صدای «م»، و همین طور از تجمع و وحدت دو صدای درونی و بیرونی آگاه شوید. تمرین را برای پنج دقیقه ادامه دهید.

حالت پنجم - تکرار أم ذهنی

تکرار ماترا و حالت قبلی را ترک کنید. در حالت سکوت و سکون و آرامش کامل باقی بمانید. تکرار أم در حالت پایانی ذهنی انجام می شود. آگاهی را به تنفس ببرید. تنفس یوجایی پراناایام را شروع کنید. با دم و بازدم یوجایی صدای ظریف (هیس) را

احساس کنید. دم طبیعی و بازدم آهسته و عمیق و طولانی باشد. در تنفس یوجایی مراقب تنفس آرام و صاف باشید، و با هر بازدم ذهناً ماترای آم را تکرار کنید. در تکرار ماترای آم را در نظر داشته باشید. با تکرار ذهنی ماترای ستون هوایی را که در فضای درون توسعه می‌یابد، تجسم نمایید.

احساس کنید که تنفس یوجایی درون این ستون هوایی حرکت می‌کند. تنفس یوجایی در مسیر لوله هوایی، درون فضا بالا و پایین می‌رود.

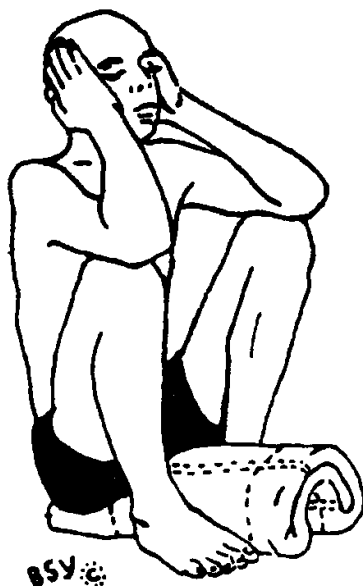
دوباره با بازدم یوجایی، ذهناً ماترای تکرار کنید. آگاهی را به پایین ریشه ستون هوایی حرکت دهید. با آگاهی شدید از ستون هوا و حرکت ماترای ارتعاش ماترای درون هر سلول بدن تجربه کنید. با بازدم که حرکت می‌کند یکی شوید.

تکرار ماترای ادامه دهید. تنفس یوجایی را متوقف کنید اما وضعیت خود را در تعادل نگاه دارید. از هر اتفاق درون بدن آگاه باشید و آنرا تجربه کنید. شما در حال تجربه کردن هستید. آگاه باشید از صداها، رنگ‌ها، اشکال و از هر چه که اتفاق می‌افتد. هر چیز را که ظاهر می‌شود به دقت مشاهده کنید. مانع بروز اتفاقات درون نشوید. شما تنها یک ناظر و مشاهده‌گر هستید. کوشش کنید که از تمام سطوح وجود آگاه باشید. این حالت را با استحکام و ثبوت ذهن، برای دقایقی، ادامه دهید.

حالا آگاهی را به تنفس ببرید، و از جریان تنفس و صداها آگاه شوید. آگاه شوید از بدن فیزیکی. آگاه باشید از هر حالتی که با بدن فیزیکی همراه است. از سرما، گرما، راحتی یا ناراحتی. درونی کردن ذهن را به آرامی شروع کنید. به صداها اطراف گوش فرا دهید. از محیط خود آگاه شوید. تنفس عمیق، سه بار ذکر آم. بدن را حرکت دهید. چشم‌ها را باز کنید و از حالت خارج شوید.

تمرین (۶) - نادانوسان دهانا

در این تمرین از وضعیت دیگری استفاده می‌شود. در این تمرین شما به صداها درون گوش می‌دهید. بنابراین یک پتو را لوله کنید. یا از یک متکا استفاده نمایید و روی آن مطابق شکل بنشینید. پاها باید باز و کف آنها روی زمین و کف دست‌ها در طرفین صورت باشد. حالت نشستن باید کاملاً راحت باشد. ستون فقرات راست و سطح پرنیوم با پتو در اصطکاک باشد. با کف دست‌ها گوش‌ها را بپوشانید. انگشتان دست‌ها رو به بالا



حالت تفکری

و در حالت طبیعی باشند. در این وضعیت بدن را متعادل کنید، به نحوی که احساس راحتی کامل بنمایید. حالت‌های بی‌حرکتی و آرامش را در تمرین‌های قبلی به یاد آورید. از بدن فیزیکی خود آگاه شوید. با چرخش آگاهی در قسمت‌های مختلف بدن تنش‌ها را بیرون کنید و بدن را وانهاده نمایید. در چرخش آگاهی از وجود وانهادگی اعضای بدن باخبر باشید. احساس کنید که بدن بی‌حرکت و آرام در وضعیت مراقبه است. آگاهی را به تنفس طبیعی ببرید و ناظر بر تنفس باشید. تغییری در تنفس ایجاد نکنید. آرامش و ریتم تنفس را احساس کنید، و تنفس را در دم و بازدم آگاهانه دنبال کنید. با هر دم و بازدم به هر شکل که انجام شوند، شما توقف فعالیت ذهن و آرامش درون را احساس می‌کنید.

حالت اول - صدای فیزیکی

از هر صدا در درون بدن آگاه شوید و کوشش کنید صداها را از هم جدا کنید. هر ارگانی از بدن صدایی خاص و ریتم ویژه‌ای دارد. ممکن است ریتم‌ها مختلف باشند، اما همکاری آن‌ها باهم در هماهنگی است و بدن را در انجام عمل صحیح هدایت می‌کنند.

آگاهی را در میان قسمت‌های مختلف به چرخش درآورید. کوشش کنید صداها و آهنگ هر ارگان را درک کنید. آگاهی را به صدایی که به وضوح می‌شنوید محدود کنید. زمانی که صدایی را به وضوح شنیدید، برای لحظه‌ای روی آن صدا توقف کنید. سپس به صدای بعدی توجه کنید.

آگاه شوید از صدای ضربان قلب. ضربان آهسته و پیوسته قلب را گوش کنید. کوشش کنید ضربان قلب و ریتم آن را درک کنید. تصور کنید که در درون قلب خود هستید و صدا و ریتم آن را می‌شنوید. به صداهای دیگر بروید و از ضربان دقیق قلب آگاه باشید. آگاهی را به این صدا محدود کنید. بعد به صدای دیگر توجه کنید.

آگاهی را به درون شش‌ها ببرید. به صدای تنفس در ریه‌ها گوش کنید. کوشش کنید صدای هر دم و بازدم را بشنوید. نه آن‌گونه که از طریق گوش‌ها می‌شنوید، بلکه به گوش درون و به شیوه درونی. برای لحظاتی از این صدا آگاه باشید. آن‌گاه به پیشرفت صدا توجه کنید. به این طریق آگاهی را درون صداهای مختلف حرکت دهید. آگاه شوید از صداهای خشن، مثل (گازها)، آروغ، سسکه، نفس کشیدن و هر صدایی را برای چند ثانیه تجربه کنید. سپس آگاهی را به صداهای ظریف‌تر حرکت دهید. این طریق را ادامه دهید تا صداهای درون بدن فیزیکی را که نافذ و عمیق می‌شوند شناسایی کنید. شما باید در صداهای درون بدن، حتی صداهای درون سلول‌های سازنده بدن، نفوذ کنید.

از صداهای درون سلولی عضلات، استخوان‌ها و سایر ارگان‌های بدن آگاه شوید. از صداهای دقیق آگاه باشید. در پس صداهای ظریف ارتعاشاتی وجود دارند. آگاهی را روی این ارتعاشات کانونی کنید. بعد از مهارت در این تشخیص، به سطح روانی بروید.

حالت دوم - سطح روانی

تمام صداهای سطح فیزیکی بدن را فراموش کنید. آگاهی را به سطح بدن روانی ببرید. کوشش کنید صداهای ذهن را، که پیوسته وجود دارند، درک کنید. این صداها اغلب در زمینه هوشیاری وجود دارند. شما باید کوشش کنید تا روی صداهای روانی کانونی شوید و آن‌ها را بشنوید، اما نه مانند صدای زنبور.

از هر فکر منطقی که در این لحظه در مغز ظاهر می‌شود آگاه باشید. یک سیمای شما با سیمای دیگر شما در گفت‌وگو است. آگاهی را روی صداهای روانی (بچ کردن) یا

(نجوا) که در سطح ذهن ظاهر می‌شوند، ثابت کنید. این‌ها تجارب درونی و ظریفی هستند که در افکار شکل می‌گیرند. ارتعاش جریان افکار و ارتعاش صداهای ظریف هر فکر، شکلی از صدا است. به هر فکر مثل صدا گوش کنید.

بعضی مواقع ممکن است صداهای موزیک، یا یک آواز دسته جمعی، و یک یا چند ملودی را از درون خود بشنوید. شما می‌توانید این صداها را خلق کنید، یا اگر در حال حاضر وجود دارند از آن‌ها آگاه شوید. به این صداها برای لحظاتی گوش کنید تا روشن شوند سپس اجازه دهید تا به آرامی ناپدید گردند. در سطح روان صدا می‌تواند در شکل رنگ ظاهر شود. حالا از هر رنگی که در سطح ذهن ظاهر می‌شود آگاه شوید. در مرحله اول به رنگ قوی‌تر توجه کنید و از آن آگاه باشید تا وضوح بیشتری پیدا کند. روی رنگ قوی تمرکز کنید تا رنگ‌هایی که در پس آن رنگ پنهان هستند ظاهر شوند.

به این طریق سعی کنید اختلاف ارتعاش صدا را در سطح روان درک کنید. از ظریف‌ترین صدا آگاه شوید، و روی آن تمرکز کنید. بعد روی صدای دیگر، یکی بعد از دیگری. حالت را ادامه دهید تا در درک و احساس آن‌ها مهارت پیدا کنید. بعد به سطح بدن پرائیک بروید.

حالت سوم - صدای پرانا

اجازه دهید ارتعاش سطح روان ضعیف شود. از سکوت درون خود آگاه باشید. برای چند لحظه سکوت درونی را تجربه کنید. این حالت تمرین مستلزم نیاز به تمرکز بیشتر آگاهی است. چون سعی شما برای درک صدا و ارتعاش پرائیک در بدن پرائیک است. صداهایی که در این سطح وجود دارند، نسبت به صداهای قبلی ظریف‌تر شنیده می‌شوند، و با تصفیه و پاک‌سازی و بیدار شدن چاکراها ارتباط دارند. صدایی که می‌شنوید ممکن است مانند صدای باد یا جیرجیر باشد. صدای باد در میان شاخه‌های درختان، یا صدای امواج دریا، یا بارش باران و رگبار، یا صدای یک پرند و حیوان ...

به درون فضای آرام پرائیک بروید و سعی کنید صداهای ظریف را درک کنید. زیاد کوشش نکنید، فقط به هر صدای درونی دقیق شوید و به آن صدا گوش جان بسپارید. این صداها در آن مکان حاضرند. شما باید به سادگی از آن‌ها آگاه شوید.

آگاهی را به عمق بدن پرانیک ببرید. کوشش کنید صداهای فضای درون را تجربه کنید. مانع ظهور صداها نشوید. برای لحظه‌ای از هر صدایی که ظاهر می‌شود آگاه باشید. موقعی که صدای ظریف‌تری را احساس می‌کنید، آگاهی را روی آن صدای ظریف‌تر کانونی کنید و به آن توجه نمایید. تمرین را در این سطح ادامه دهید تا مهارت لازم حاصل شود، بعد به شنیدن صداهای عالی روان بروید.

حالت چهارم - صداهای عالی روان

صداهای بدن پرانیک را رها کنید. آگاهی را به عمیق‌ترین سطح روان ببرید. در این سطح، صداها بسیار ظریف هستند و شنیدن آن‌ها مشکل‌تر است. این‌جا مکان اشراق است، که الهامات شنیده می‌شوند. تجارب مقدسان، پیشوایان مذهبی و عارفان در شکل درک مستقیم از این مکان حاصل می‌شود. آگاهی از این مرحله باید در یک نقطه دقیق باشد و ادامه یابد.

زمانی که آگاهی عمیق و ظریف می‌شود، صداهای ظریف این بُعد روانی شروع به ظاهر شدن می‌کنند. موقعی که توجه شما به این سطح می‌آید ممکن است صدای آلات موسیقی سیمی یا بادی، صدای زنگ یا سنج را بشنوید. این صداها بسیار مطلوب هستند و آهنگ آن‌ها شما را از عالم خاکی بیرون برده و به عمق عوالم روحانی و به پیوند با نفس و روح می‌کشاند، و به مافوق روان در کره ظریف می‌رساند. به‌مکانی که درک روانی در آن‌جا شکل می‌گیرد. از هر صدایی که ظاهر می‌شود آگاه شوید. با صداها یکی شوید. ارتعاش صداها را به‌طور کامل تجربه کنید. آگاهی را روی آن‌ها کانونی کنید. تا هر زمانی که می‌توانید روی احساس صداها بمانید. موقعی که صدایی ظریف‌تر از صدایی که می‌شنوید ظاهر شده، به آن صدای ظریف‌تر که در پس صدای نخستین است، گوش کنید و آگاهی را در آن صدا حل کنید. تمرین این بُعد از درک را ادامه دهید تا مهارت لازم کسب شود. آن‌گاه به مرحله بعدی بروید.

حالت پنجم - صداهای مافوق

آگاهی را به عمیق‌ترین سطح نفوذ دهید. و از سکوت عمیق آگاه شوید. تمام آفرینش‌های مافوق درک هوشی را تجربه کنید. احساس کنید که تمام وجود شما در یک

ارتعاش الهی خلاصه شده است. صدای آغازین هستی، بی آغاز و ازلی، بی انتها و ابدی و بی علت است. این صدا، صدایی نشکن است، که صدای قلب (آناهاتا نادا) نامیده شده است. از صدا در سطح عالم هوش، عالم صغیر، آگاه شوید و کوشش کنید صداها را در این سطح درک کنید. ممکن است شما صدای طبل، صدای رعدوبرق و ... بشنوید. ظهور این صداها شما را از مرز هویت نفس، که در درک ارتعاشات هستی توانا است، آگاه می‌کند.

در این سطح، آگاهی شما باید دقیق، پیوسته و نشکن باشد. از وسعت و هیئت فضای درون آگاه باشید. به هر صدایی که در این فضا وجود دارد یا ظاهر می‌شود گوش جان بسپارید. وقتی صدای طبل یا رعدوبرق شنیدید، می‌توانید به مافوق آن صدا بروید، و صداهای نشکن و صدای قلب را بشنوید.

حالت ششم - پایان

حالا برای پایان تمرین آماده شوید. آگاهی را به درون بدن فیزیکی برگردانید. از بُعد فیزیکی بدن و از جریان تنفس آگاه شوید. حساسیت بدن را لمس کنید. آگاه باشید از موقعیت و حالت بدن، از سردی، گرمی، راحتی یا ناراحتی. آهسته شروع کنید به تجربه کردن بدن. ذهن را بیرونی کنید. به صداهای بیرون گوش کنید صداهای محیط خارج. بدن را حرکت دهید. تنفس عمیق. سه بار ذکر آم. چشم‌ها را باز کنید و از حالت خارج شوید.

«هاری آم. تات. سات»

ضمیمہ‌ها

«واژه‌نامه انگلیسی»

«فرهنگ‌نامه یوگا»

واژه‌نامه سانسکریت به انگلیسی

<i>Abhey mudra</i>	: gesture of fearlessness
<i>Acharya</i>	: preceptor
<i>Agni tattwa</i>	: fire element
<i>Ahamkara</i>	: ego
<i>Ajapa japa</i>	: continuous, spontaneous repetition of mantra
<i>Ajna chakra</i>	: 'third eye' ; command center
<i>Akasha</i>	: space
<i>Akasha tattwa</i>	: ether element
<i>Akashi mudra</i>	: practice of the external stage of dharana; awareness of the inner space
<i>Akshara</i>	: sounds which do not die
<i>Akshayapatra</i>	: 'pot of plenty'
<i>Anahad nada</i>	: unheard, unstruck sound
<i>Anahata chakra</i>	: psychic center located at the heart; emotional center
<i>Anandamaya kosha</i>	: sheath or body of bliss; beatitude
<i>Anibaadha</i>	: without obstacles
<i>Annamaya kosha</i>	: sheath or body of matter
<i>Antar</i>	: inner
<i>Antar akasha</i>	: inner space which forms the substratum for our own individual creation

<i>Anu</i>	: to govern over; to control
<i>Anusandhana</i>	: discovery; search
<i>Anusthana</i>	: a resolve to perform mantra sadhana with absolute discipline for a requisite period of time
<i>Apah tattwa</i>	: water element
<i>Apana</i>	: sub-prana which is located in the lower abdominal region; responsible for elimination and reproduction
<i>Arohan</i>	: ascending
<i>Asana</i>	: physical posture in which one is at ease and in harmony with oneself
<i>Asmita</i>	: memory
<i>Atma</i>	: individual soul; spirit
<i>Aum</i>	: primordial sound; mantra
<i>Awarohan</i>	: descending
<i>Bahira</i>	: external
<i>Bahira angas</i>	: external stages
<i>Bahya</i>	: external
<i>Baikhari</i>	: audible sound
<i>Bansuri</i>	: flute
<i>Beeja</i>	: seed
<i>Bhakta</i>	: devotee
<i>Bhakti</i>	: devotion
<i>Bhoochari mudra</i>	: practice of the external stage of dharana; gazing into space
<i>Bhoota</i>	: element
<i>Bhrumadhya</i>	: eyebrow center
<i>Bhu Devi</i>	: earth goddess
<i>Bhu loka</i>	: earthly plane
<i>Bhuvor loka</i>	: astral plane

<i>Bindu</i>	: point; psychic center at the top back of the head
<i>Brahma</i>	: lord of creation; manifest force of life and creation; potentiality of mooladhara chakra
<i>Brahma granthi</i>	: perineal knot or psychic block
<i>Brahma nadi</i>	: subtle pranic flow within sushumna nadi through which kundalini ascends
<i>Brahman</i>	: ever expanding consciousness
<i>Buddhi</i>	: discerning, discriminating aspect of mind; from the root 'bodh' meaning to be aware of, to know; intellect
<i>Chakra</i>	: major psychic center
<i>Chakra shuddhi</i>	: purification of the psychic centers
<i>Chandra</i>	: moon; representing mental energy
<i>Chandra nadi</i>	: name for ida nadi
<i>Chetana</i>	: consciousness
<i>Chidakasha</i>	: space of consciousness experienced in the head region
<i>Chidakasha dharana</i>	: technique of meditation involving awareness of the chidakasha
<i>Chin mudra</i>	: hand mudra; attitude of chitta or consciousness
<i>Chitta</i>	: individual consciousness, including the subconscious and unconscious layers of mind (memory, thinking, concentration, attention, enquiry)
<i>Chitta shakti</i>	: mental force governing the subtle dimensions
<i>Daharakasha</i>	: lower or deep space, encompassing mooladhara, swadhithana and manipura chakras

<i>Daharakasha dharana</i>	: concentration on the symbols of chakras and tattwas within the lower space
<i>Damaru</i>	: an hour-glass shaped hand drum; one of the accoutrements of Lord Shiva
<i>Darshan</i>	: to see; to glimpse; to have a vision
<i>Devata</i>	: deity
<i>Dharana</i>	: holding or binding of the mind to one point; concentration
<i>Dhri</i>	: foundation; base
<i>Dhyana</i>	: meditation; seventh step of raja yoga
<i>Drashta</i>	: seer; observer
<i>Dweshha</i>	: repulsion
<i>Ekagrata</i>	: one-pointedness
<i>Gandha</i>	: smell
<i>Gayatri</i>	: vedic mantra of 24 syllables; epithet of the sun
<i>Ghanta</i>	: bell
<i>Ghee</i>	: clarified butter
<i>Granthi</i>	: psychic knot
<i>Guna rahita akasha</i>	: first intermediate space of vroma panchaka; 'attributeless space'
<i>Guru</i>	: one who dispels darkness which is caused by avidya, ignorance; teacher; preceptor
<i>Hiranyagarbha</i>	: golden womb
<i>Hridaya</i>	: heart
<i>Hridayakasha</i>	: space of the heart experienced between manipura and vishuddhi chakras
<i>Hridayakasha dharana</i>	: vedic meditative process involving concentration on the heart space

<i>Ichcha shakti</i>	: that desire which is the first manifestation of the greater mind
<i>Ida nadi</i>	: major pranic channel in the body; passive aspect of prana manifesting as mental force, chit shakti; lunar force governing the manifest subtle dimension
<i>Indriyas</i>	: sensory organs
<i>Ishwar pranidhana</i>	: cultivation of faith in the supreme or indestructible reality
<i>Jana loka</i>	: plane of rishis and munis
<i>Janma chakra</i>	: wheel of life
<i>Japa</i>	: continuous repetition of mantra
<i>Jiva</i>	: individual identity
<i>Jnana</i>	: knowledge
<i>Jnana mudra</i>	: hand mudra; gesture of intuitive knowledge and wisdom
<i>Jnanendriyas</i>	: the five sensory organs
<i>Jyoti</i>	: light
<i>Karana sharira</i>	: causal body
<i>Karma</i>	: action
<i>Karmashaya</i>	: repository of karma
<i>Karmendriyas</i>	: the five physical organs of action (feet, hands, speech, excretory and reproductive organs)
<i>Kaya</i>	: body
<i>Khechari mudra</i>	: tongue lock
<i>Kheer</i>	: sweet rice dish
<i>Kosha</i>	: sheath or body
<i>Kriya</i>	: action
<i>Kshetram</i>	: place; chakra trigger points located in the frontal psychic passage
<i>Kumbhaka</i>	: internal or external retention of breath

<i>Kundalini</i>	: spiritual energy
<i>Kundalini yoga</i>	: path of yoga which awakens the dormant spiritual force
<i>Lakshmi</i>	: goddess of prosperity; consort of Vishnu
<i>Lakshya</i>	: aim
<i>Laya</i>	: to dissolve
<i>Madhya</i>	: intermediate
<i>Madhyama nada</i>	: intermediate sound; 'in the middle'
<i>Maha</i>	: great
<i>Maha loka</i>	: plane of saints and siddhas
<i>Mahabharata</i>	: epic of ancient India, involving the great battle between the Kaurava and Pandava princes
<i>Mahakasha</i>	: third intermediate space of vyoma panchaka; 'great space'
<i>Mahat</i>	: total mind, including manas, buddhi, chitta and ahamkara
<i>Manas</i>	: rational mind
<i>Mandala</i>	: 'area'; 'zone'; pictorial representation
<i>Manipura chakra</i>	: psychic center behind the navel, associated with vitality and energy; 'city of jewels'
<i>Manomaya kosha</i>	: mental sheath or body
<i>Mantra</i>	: sound or vibration of power which liberates the mind from bondage
<i>Mantra yoga</i>	: path which liberates the mind through sound vibration
<i>Modaka</i>	: rice ball
<i>Moksha</i>	: liberation
<i>Moodha</i>	: dull state of mind; attribute of tamas

<i>Mooladhara chakra</i>	: psychic center located at the perineum
<i>Mridanga</i>	: two-sided drum
<i>Muni</i>	: one who contemplates or who has conquered the mind; one who maintains silence
<i>Nada</i>	: psychic or internal sound
<i>Nada Yoga</i>	: yoga of internal sound
<i>Nadi</i>	: pranic flow or channel
<i>Nasikagra drishti</i>	: nosetip gazing
<i>Nilkant</i>	: blue-throated; refers to the blue color of Lord Shiva's throat, which resulted from drinking the poison which was churned from the ocean of milk by the devas who were seeking amrit or the nectar of immortality
<i>Nirakara</i>	: without form; unmanifest
<i>Nirguna</i>	: without quality or attribute
<i>Nirodha</i>	: complete cessation of the patterns of consciousness
<i>Niyama</i>	: five observances or rules of personal discipline to render the mind tranquil in preparation for meditation; second step of raja yoga
<i>Ourooloka</i>	: universal awareness
<i>Padmasana</i>	: lotus pose
<i>Pancha, panchaka</i>	: five
<i>Panchatattwa</i>	: five elements (earth, water, fire, air and ether)
<i>Panchatattwa dharana</i>	: concentration on the different qualities and symbols of the tattwas; part of daharakasha dharana
<i>Para nada</i>	: transcendental sound

<i>Param</i>	: supreme
<i>Paramakasha</i>	: second intermediate space of vyoma panchaka; 'supreme space'
<i>Pashyanti nada</i>	: mental sound
<i>Patanjali</i>	: ancient rishi who codified the meditative stages and states into the system of raja yoga
<i>Pingala nadi</i>	: major pranic channel in the body which conducts the dynamic pranic force manifesting as prana shakti
<i>Prajna</i>	: knowledge with awareness; the seer who observes the state of nidra; all knowing, what is known; awareness of the one without a second
<i>Prakriti</i>	: manifest and unmanifest nature; cosmic energy
<i>Prana</i>	: vital energy; inherent vital force pervading every dimension of matter
<i>Prana shakti</i>	: dynamic, solar force governing the dimension of matter
<i>Pranamiaya kosha</i>	: energy sheath or body
<i>Pranayama</i>	: expansion of the range of vital energy
<i>Pratham spandan</i>	: first remedial vibration
<i>Pratyahara</i>	: withdrawal of the mind from the senses; fifth step of raja yoga
<i>Pratyaya</i>	: seeds or impressions in the field of consciousness which do not disappear even in samadhi
<i>Prithvi tattwa</i>	: earth element
<i>Purusha</i>	: totality of consciousness
<i>Raga</i>	: attraction
<i>Rahita</i>	: without

<i>Rajas</i>	: one of the three gunas; state of activity, dynamism and creativity
<i>Rasa</i>	: taste
<i>Rasagula</i>	: Indian sweet
<i>Rishi</i>	: seer; realized sage; one who contemplates or meditates on the Self
<i>Roopa</i>	: form
<i>Rud</i>	: 'to cry'
<i>Rudra granthi</i>	: psychic knot or block between ajna and sahasrara chakras
<i>Sadhaka</i>	: spiritual aspirant
<i>Sadhana</i>	: spiritual practice
<i>Sadhu</i>	: holy man
<i>Saguna</i>	: with qualities
<i>Sakara</i>	: with form; manifest
<i>Samadhi</i>	: culmination of meditation; state of unity with the object of meditation and the universal consciousness; final step of raja yoga
<i>Samkhya</i>	: one of the six darshana or systems of vedic philosophy; based on the division of existence into purusha, prakriti and a number of elements
<i>Sampradaya</i>	: tradition
<i>Samskara</i>	: unconscious memories; impressions that do not fit into the known categories of our present personality
<i>Samyama</i>	: perfection of concentration; harmonious control; culmination of pratyahara, dharana and samadhi
<i>Sankalpa</i>	: resolve
<i>Satsang</i>	: spiritual association; gathering for discussion pertaining to truth

<i>Sattwa</i>	: one of the three gunas; pure, unadulterated quality; state of luminosity and harmony
<i>Satya</i>	: absolute truth
<i>Shabda</i>	: sound
<i>Shakti</i>	: primal energy; manifest consciousness
<i>Shaligram</i>	: black oval shaped stone; symbol of Vishnu
<i>Shambhavi mudra</i>	: eyebrow center gazing
<i>Shankha</i>	: conch
<i>Shastra</i>	: textbook
<i>Sheshnag</i>	: multihooded serpent on which Vishnu reclines; support of the universe
<i>Shiva</i>	: 'auspicious'; first yogi; supreme deity of Hindu pantheon; represents cosmic consciousness
<i>Shivalingam</i>	: black oval shaped stone; symbol for Shiva
<i>Shoonya</i>	: nothingness; void
<i>Shuddhi</i>	: purification
<i>Siddha</i>	: perfected being
<i>Siddha yoni asana</i>	: accomplished pose (for females)
<i>Siddhasana</i>	: accomplished pose
<i>Siddhi</i>	: psychic abilities
<i>Soma</i>	: amrit; potent juice of a plant drunk at religious ceremonies in order to experience divine intoxication
<i>Sparsha</i>	: touch
<i>Sthairyam</i>	: steadiness
<i>Sthoolakasha</i>	: space pervading the physical body
<i>Surya</i>	: sun; representing pranic energy

<i>Surya nadi</i>	: name for pingala nadi
<i>Suryakasha</i>	: fifth intermediate space of vyoma panchaka; 'space of the sun'
<i>Sushumna</i>	: central nadi in the spine which conducts the kundalini or spiritual force from mooladhara to sahasrara
<i>Sutras</i>	: threads of thought which outline the ancient spiritual teachings
<i>Swadhisthana chakra</i>	: psychic center located at the sacral plexus; 'one's own abode'
<i>Swadhyaya</i>	: self study; continuous, conscious awareness of what one is doing
<i>Swar loka</i>	: divine plane
<i>Swara</i>	: breathing cycle
<i>Swara sadhana</i>	: concentration on the seven notes of the musical scale
<i>Swara yoga</i>	: science of the breathing cycle
<i>Tabla</i>	: two-piece drum
<i>Tala</i>	: cymbals; rhythm
<i>Tamas</i>	: one of the three gunas; state of inertia or ignorance
<i>Tanmatra</i>	: subtle nature, quality or essence of the elements; five senses (smell, taste, sight, touch and sound)
<i>Tantra</i>	: ancient universal science and culture which deals with the transcendence of human nature from the present level of evolution and understanding to the transcendental level of knowledge, experience and awareness
<i>Tantri</i>	: lute or vina
<i>Tapasya</i>	: austerity
<i>Tattwa</i>	: element

<i>Tattwa dharana</i>	: technique of meditation involving awareness and experience of the tattwas (elements)
<i>Tattwakasha</i>	: fourth intermediate state of vyoma panchaka; elemental space
<i>Tejas</i>	: luminosity; golden light or flame; the seer who observes the state of swapna
<i>Trataka</i>	: to gaze steadily; dharana practice of gazing steadily at one point to focus the mind
<i>Trayate</i>	: freed; liberated
<i>Trigunatita</i>	: beyond the three gunas
<i>Trikuti</i>	: eyebrow center; meeting place of the three psychic channels of ida, pingala and sushumna
<i>Trimurti</i>	: Brahma, Vishnu and Shiva, representing the trinity concept of creation, preservation and destruction
<i>Trishna</i>	: craving and attachment
<i>Twacha</i>	: skin
<i>Ujjayi pranayama</i>	: psychic breathing performed by contracting the epiglottis, producing a light, sonorous sound
<i>Upanishads</i>	: vedantic texts conveyed by ancient sages and seers containing their experiences and teachings on the ultimate reality
<i>Vairagya</i>	: non-attachment
<i>Vaishwanara</i>	: the seer who observes the manifest universe or the external, waking consciousness
<i>Vayu tattwa</i>	: air element

<i>Vedanta</i>	: one of the six darshana or systems of vedic philosophy; 'end of perceivable knowledge'; the mind experiencing its own limits and going beyond them; gaining realization and understanding of that exploration
<i>Vedas</i>	: ancient spiritual texts of the Sanatan Dharma written before 5000 BC
<i>Vijnanamaya kosha</i>	: higher mental sheath or body
<i>Vikshipta</i>	: oscillating state of mind
<i>Vishnu</i>	: vedic deity; preserver of the universe; supreme consciousness
<i>Vishnu granthi</i>	: psychic knot or block between manipura, anahata and vishuddhi chakras, symbolizing the bondage of personal and emotional attachment
<i>Vishuddhi chakra</i>	: psychic center located at the level of the throat; center of purification
<i>Vritti</i>	: circular movement of consciousness; five mental modifications described in raja yoga
<i>Vyoma</i>	: space; sky or firmament
<i>Vyoma panchaka</i>	: five intermediate spaces
<i>Vyoma panchaka dharana</i>	: techniques of concentration on the five subtle spaces
<i>Yamas</i>	: five self restraints or rules of conduct to render the emotions tranquil
<i>Yantra</i>	: geometric symbols designed for concentration to unleash the hidden potential within the consciousness
<i>Yoga Sutras</i>	: ancient authoritative text on raja yoga by Sage Patanjali
<i>Yogi</i>	: an adept in yoga



International Yoga Fellowship Movement

(a philosophical unitarian organisation)

*Founded in 1956 by Paramahansa Satvananda Saraswati
General Secretary-Swami Dharmashakti Saraswati*

TO WHOM IT MAY CONCERN

This is to certify that Ananda Jyoti, Jalal Mojsaviinasab Mobarakeh, Tehran, Iran teaches Yoga as per the system and tradition taught by International Yoga Fellowship Movement, Bihar School of Yoga and Bihar Yoga Bharati.

He is hereby authorised to translate or to get the publications of Bihar School of Yoga translated and printed into Persian language in order to make these books available for the Yoga students in Iran who are not proficient in English

Dated 6th December 1996

Signed

for International Yoga Fellowship Movement

IYFM Headquarters:
Hansa Marhi, within the campus of Ganga Darshan
Munger, Bihar 811201, India

آثار ترجمه شده توسط آناندا جیوتی (جلال موسوی نسب)

«فرهنگنامه یوگا»

- جلد ۱: آموزش یوگا (تمرینات مقدماتی بدنی و تنفسی)
نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی
- جلد ۲: هنر وانهادگی (یوگانیدرا)
نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی. مترجم همکار؛ مهندس بدرالدین موسوی نسب
- جلد ۳: چشم سوم (تمرینات روشن بینی)
نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی
- جلد ۴: اسرار تنفس (سوارا یوگا)
نوشته سوامی موکتی بودا آناندا ساراسواتی
- جلد ۵: آموزش یوگا (تمرینات پیشرفته)
نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی. مترجم همکار؛ توران قهرمانی
- جلد ۶: علم عناصر (تاتوا شودهی)
نوشته سوامی ساتیاسنگ آناندا ساراسواتی
- جلد ۷: مولایاندا کلید رهایی (فقل مراکز روانی با تنفس)
نوشته سوامی موکتی بودا آناندا ساراسواتی
- جلد ۸: کندالینی یوگا (اسرار مراکز روانی)
نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی
- جلد ۹: سلام بر خورشید (آموزش آسانای سلام بر خورشید)
نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی. مترجم همکار؛ ساناز فرهنگ

- جلد ۱۰: یوگا و تعلیم و تربیت (تقویت استعدادها و یادگیری)
نوشته سوامی نیرانجان آناندا ساراسواتی
- جلد ۱۱: یوگا و سیستم گوارش (درمان بیماریهای گوارشی)
نوشته دکتر سوامی شانکار دواناندا ساراسواتی. مترجمان همکار؛ دکتر رامین ایرانپور، ساناز فرهت
- جلد ۱۲: آموزش مراقبه (تمرینات عملی مدیتیشن)
نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی
- جلد ۱۳: درمان استرس (درمان اضطراب و بیماریهای روان‌تنی)
نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی. مترجم همکار؛ دکتر مسعود موسوی‌نسب
- جلد ۱۴: درمان بیماریهای قلبی (تمرینات مؤثر یوگا برای درمان بیماریهای قلبی)
نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی. مترجم همکار؛ دکتر رامین ایرانپور
- جلد ۱۵: درمان بیماریهای آسم و دیابت (ارائه تمرینات یوگا برای درمان بیماری آسم و دیابت)
نوشته سوامی شانکار دواناندا. مترجم همکار؛ دکتر علی میرعلایی
- جلد ۱۶: سخن دل (زندگی عملی پرتوجوی یوگا)
نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی
- جلد ۱۷: اسرار تمرکز (جدایی ذهن از محسوسات با تمرینات تمرکزی)
نوشته سوامی نیرانجان آناندا ساراسواتی

مفهوم دقیق دعاونا (تمرکز حواس)، کاتولس کردن بیشترین قوای ذهنی، روانی و جسمی، یا توجه کردن و آگاهی روی یک صحنه است؛ نه توقف افکاری که در سطوح متفاوت، با هم و هم‌زمان، همکاری دارند. در حالت تمرکز حواس، برای قوای ذهنی زمینه استراحت و کسب نیرو حاصل می‌شود و در پرتو چنین ذهن تعلیم یافته متمرکزی قادر خواهیم شد، توانایی ذهنی را به تمام جریانات بدن و روانی تسری داده و آن را وسیله استحکام شخصیت و سلامت خویش سازیم.

انتشارات فراروان؛ ۳۶ فرهنگ‌نامه‌ی بوگا؛ ۱۷

