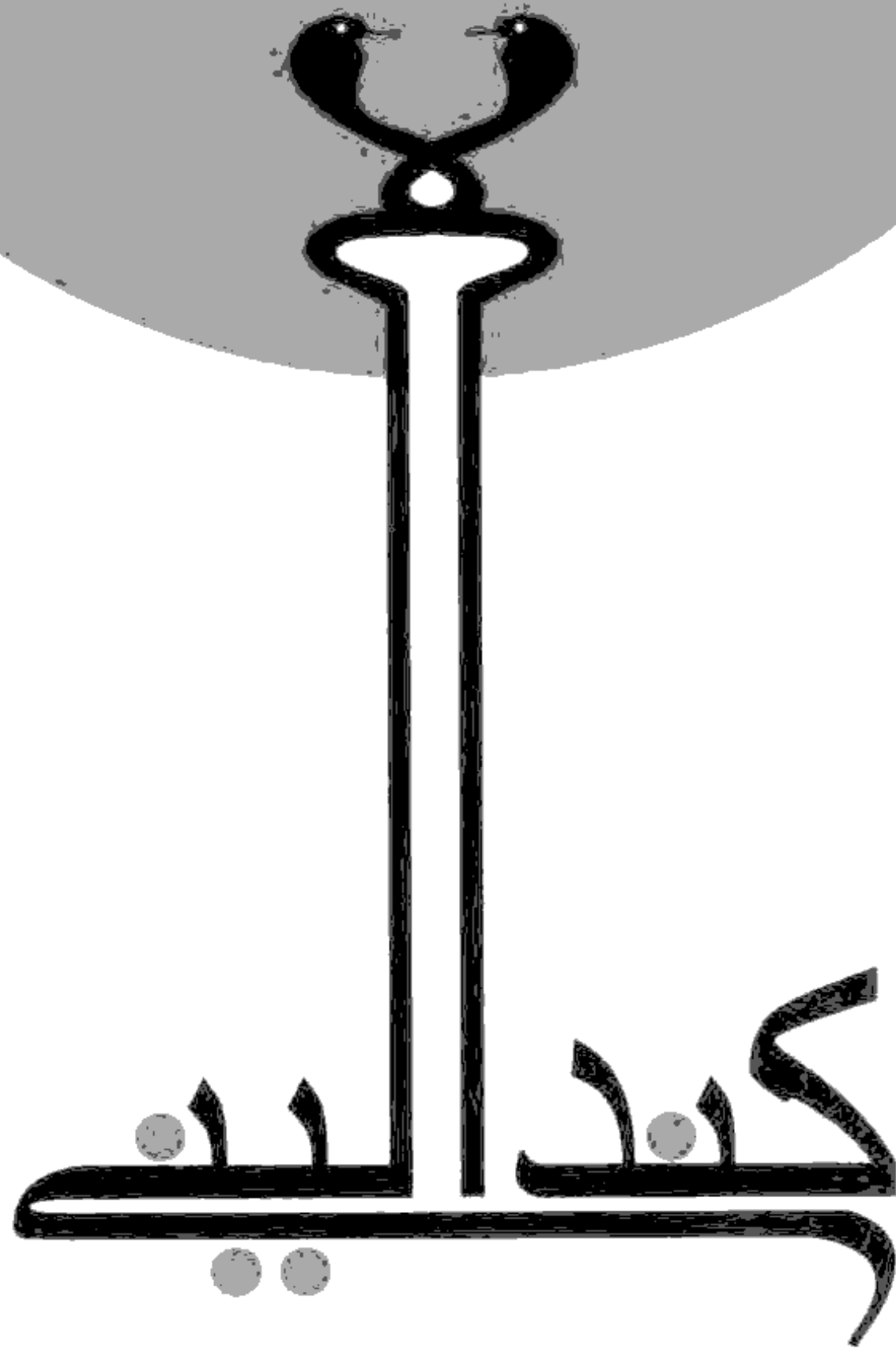


K U N D A L I N I

Mysterious Experience



تجربہ‌ای مرموز
خسرو تشریف‌یور



فهرست

پیشگفتار	۱
سخن نخست	۷
۱. طبیعت کندالینی	۲۷
۲. جهان کندالینی و مرکز آن	۳۱
۳. خطرات کندالینی	۴۳
۴. کندالینی در همه جا فعال است	۵۱
۵. پیشرفت کندالینی	۵۵
۶. کندالینی خورشید و کندالینی زمین	۶۱
۷. مقصود عالی کندالینی	۶۳
۸. مراکز و کاربردهای کندالینی	۶۹
۹. حالت و ماهیت کندالینی	۷۵
۱۰. موسیقی کندالینی	۸۳
۱۱. شرحی از یک تجربه	۸۷
۱۲. تجربیات متفاوت شاکتی در مراکز هفتگانه	۹۳
سخن آخر	۱۰۷

پیشگفتار

شاید به نظر برسد که کلمه کُندالینی متعلق به سنت و فرهنگ خاص مربوط به مردمی با عقاید و باورهایی مخصوص به خود است. همین مبحثِ واژه‌ها که هر فرهنگ و ملتی کلمات مخصوص به خودشان را دارند، به ظاهر تفاوت‌های عقیدتی، مذهبی، و غیره را به وجود آورده. در حقیقت می‌توان گفت این جنگ میان باورها و اعتقادات نیست، زیرا حقیقت مطلق یکی است، و تنها تفاوت در نحوه بیان، کلام، و فرهنگهاست، که بزرگ‌ترین خطر آن کشیده شدن لایه‌ای ضخیم بر روی حقیقت می‌باشد. بر همین اساس، بشر در توهم بزرگ‌تری که جداسازی، تفرقه، و کثرت است افتاده. همه چیز از هم جدا می‌شود، و لحظه‌ای که جدا شد، این بحث پیش می‌آید که این درست است و آن غلط، این بهتر است و آن بدتر. چاه آب من از همه چاهها بهتر است، و در حالی این ادعا را دارم، که قادر نیستم سفره و منشأ آبی زیرزمینی را که مادر همه چاههاست و تمام چاهها از آن تغذیه می‌شوند، با چشم دل ببینم. بدینسان حقیقتِ واحد غیر قابل تقسیم از دید افرادی که در آگاهی کثرت هستند، تقسیم می‌شود و جدا جدا به نظر می‌آید.

در بهاگواادگیتا^۱، در فصل ۱۸، آیه ۲۰، کریشنا به مریدش، ارجونا، می‌گوید: «باید بدانی دانشی که از یک حقیقت واحد تغیر نیافته و غیر قابل تقسیم در موجودات متفاوت تقسیم شده به نظر می‌آید ولی هنوز همان حقیقت واحد تقسیم نشده است، آن دانش ساتویکا (از وجه خوبی) می‌باشد.»

اگر هر پدیده‌ای را عمیق‌تر نگاه کنیم، و چنانچه از سر شاخه‌ها که در نور قرار دارند به درون، جایی که ریشه‌ها قرار دارند، به تاریکی، سکوت، و بخشی که دیده نمی‌شود، که اصل و اساس سرشاخه‌هاست، بنگریم، در آن صورت قضاوتی کاملاً متفاوت با قضاوتی خواهیم داشت که قبلاً نسبت به سرشاخه‌ها که در روشنایی بودند، داشتیم.

در بهاگواادگیتا کریشنا می‌فرماید: «ای ارجونا، من دانش را از دو جنبه محسوسات و معنویات برای تو توضیح می‌دهم.»

محسوسات جنبه‌های دیدنی‌ای هستند که با ذهن محاسبه‌گر که در دوگانگی قرار دارد قضاوت می‌شوند، و معنویات جنبه‌های سادیدنی یا ریشه‌ها هستند که در درون و تاریکی (بخش ناپیدا) قرار دارند و با چشم دل، شهود، و مکاشفه درک می‌شوند. بخش محسوسات با سر و چشم مادی دیده می‌شود و اغلب سایه و انعکاس وارونه بخش معنویات است که تنها با چشم دل ممکن است درک شود. چیزی که با سر و چشم مادی دیده می‌شود و محاسبه‌گرانه مورد قضاوت قرار می‌گیرد بیشتر مواقع کاملاً مغایر و متفاوت با قضاوتی است که با چشم دل بدان می‌نگریم، و این دو اغلب ضد هم، مانند شب و روز به نظر می‌آیند. با تکیه بر این اصل، ما نمی‌توانیم قضاوت صحیحی از هیچ چیزی داشته باشیم، زیرا اولاً

۱. کتابی فلسفی شامل مباحث دنیای مادی و قوانین آن با طبیعت موجود زنده و هستی مطلق که به صورت گفتگو در ۷۰۰ آیه بین کریشنا و مریدش ارجونا انجام شد.

قضاوت‌های ما براساس فرهنگ باورها و شرطی شدن‌ها (توتم و تابوها)^۱ می‌ماند. قرار دارند، و دوم اینکه هر باور، توتم و تابویی که داشته باشیم، از آنجا که سفید ضد سیاه است، ممکن است آنچه می‌بینیم دقیقاً ضد آن چیزی باشد که در اصل و ذاتاً وجود دارد، و به همین دلیل یک حقیقت و یک اصل اساسی، به تعداد باورها تجزیه و شاخه شاخه و بخش بخش می‌شود، و تازه آنچه نشان می‌دهد، شاید انعکاس وارونه آن بخشی باشد که کاملاً در سوی معنویت، و از دسترس درک ما دور است.

اکنون باز می‌گردیم به کلمه کندالینی. همان‌طور که گفته شد، این کلمه شاید ظاهراً متعلق به مردمی خاص با فرهنگی متفاوت باشد، ولی در حقیقت زمانی که با چشم دل و از بخش درونی و معنوی به آن توجه کنیم، پدیده‌ای است که در هر کس، هر چیز، همه چیز، همه وقت، و در کل هستی وجود دارد. اما فرهنگها هر کدام با دید و واژه‌ای متفاوت بدان می‌نگرند. شاید بتوانم بگویم که مطالبی که در این کتاب آمده گرچه برخی از واژه‌هایش شاید در سنت و فرهنگهای دیگر متفاوت باشد، در حقیقت از ریشه‌ای صحبت می‌کند که منشأ ذات، جوهر، و ریشه تمام شاخه‌ها و سرشاخه‌هاست. در حقیقت در این کتاب با این واژه و نام مخصوص، یعنی کندالینی، از آن صحبت می‌کنم، در حالی که چیزی است که هم‌زمان از تک تک موجودات، به هر شکلی، متحرک و غیرمتحرک، و از کل هستی جدا نیست، و نه تنها جدا نیست، بلکه آن در درون ماست و مادر درون آن قرار داریم.

خواهشی متواضعانه از شما دارم. قبل از اینکه به واژه توجه کنید، اگرچه شاید براساس فرهنگ تفرقه و جدایی مقاومت ظریفی در ذهنتان

۱. نگرش هر دسته از انسانها براساس ثواب و گناه را توتم و تابو می‌گویند، که در فرهنگها، عقاید، ادیان و قومیتها متفاوت است.

به وجود آید و خود را به لحاظ درونی و ذهنی کنار بکشید، به مفهوم و جوهر حقیقی و بخش معنوی آن، بخش نادیدنی، ریشه‌ای، و حقیقی آن توجه کنید. قالبهای ظاهری و واژه‌ها را کنار بگذارید و به درون عمق و مفهوم واقعی این خرد عظیم بنگرید. آن‌گاه مشاهده خواهید کرد که هرگز از شما جدا نبوده، همیشه با شما بوده، شما در درون آن بوده‌اید، و تنها عدم آشنایی و فقدان آگاهی و تعصب، شما را از آن جدا کرده بود.

باز هم متواضعانه تمنا می‌کنم فریب کلمات و سرشاخه‌ها را نخورید. به عمق و درون بروید. عمیق‌تر بنگرید. از تفرقه امواج مختلف بگذرید و در درون با عمق و سکوت، با حقیقت واحدی تقسیم نشده و یکپارچه روبه رو شوید. مشاهده خواهید کرد که واژه‌ها و زبانهای متفاوت تنها بیانهایی مختلف از حقیقتی واحد هستند. نه به واژه‌ها و سرشاخه بچسبید، و نه آنها را رد کنید. تنها مشاهده‌گرشان باشید. آنها را سکوی پرش و کمکی برای جهش به درون و عمق قرار دهید برای رسیدن به آن بخش ناپیدا که حقایق نهایی و یکپارچه را در درون خود دارد. نجسبیدن و رد نکردن متعصبانه، ما را از سرشاخه‌ها و ذهن آشوبگر به درون، عمق، قلب، و جایگاه شهود، جایی که در آن صدای سکوت را می‌شنویم، می‌برد.

در عمیق‌ترین اقیانوس آگاهی ناب، ابدیت با شعفی بیکران به وضوح احساس و تجربه می‌شود. آنجا جایی است که در آن دیگر امواج سرکش تفرقه و کثرت و دوگانگیها وجود ندارد، جایی است که حبابهای توهم من و تو، تفرقه، و کثرت می‌ترکد و تنها یک هستی، یک وحدت، یک یکپارچگی وجود دارد؛ هستی‌ای که هم‌زمان نیستی را در خود دارد، هستی‌ای که نه هستی است نه نیستی. اگر بخواهیم واضح‌تر بگوییم، باز هم پیچیده‌تر می‌شود: نیستی‌ای که نه نیستی است و نه هستی، که مجموعه نیستی و هستی است، که شاید آن هم نباشد. تنها روح آن را درک می‌کند، و

نه هرگز ذهن، و برای درک آن باید به پشت یا فراسوی ذهن رفت، زیرا ذهن زاده آن است و قادر به توضیح علت خود نیست.

آن هستی نیست.

نیستی هم نیست.

مجموعه‌ای از هستی و نیستی هم نیست.

و حتی اگر بگوییم آن مجموعه هستی و نیستی هم نیست، باز هستی خاص، و وجود، و کیفیتی از اینکه آن مجموعه هستی و نیستی هم نیست بدان داده‌ام، و این خود هستی جدیدی است برای آن، و تنها زمزمه کنان و آرام می‌گویم حتی آن هم نیست.

تنها یک سکوت بیکران، یک آگاهی ناب

یک حضور

که نه داننده‌ای دارد و نه دانسته شده‌ای

و در این سکوت و آگاهی خالص

صدایش را می‌شنویم

رنگین‌کمانش را می‌بینیم

رایحه‌اش را می‌بویم

بدون وسیله‌ای برایمان می‌نوازد

بدون زبانی برایمان شعر می‌گوید

رنگین‌کمان رنگ‌رنگش را برایمان می‌گشاید

خود را گسترش داده، ما را پر می‌کند و سپس ما را در خود حل و

محو می‌کند

همه‌اش عطر و رایحه اوست

و این حضور گسترده رمزگونه است
و تنها یک تجربه گر شعرش را می‌شنود و رنگین‌کمانش را می‌بیند
همه چیز مرموز و شگفت‌انگیز است
جایی که واژه‌ها بند می‌آیند و متوقف می‌شوند
و حتی اگر متوقف نشوند، قدرت خود را از دست می‌دهند
و توان پیشروی بیشتر ندارند
زیرا دیگر چیزی است، و تجربه‌ای است که هرگز نمی‌توان توضیح
داد

تنها با تجربه‌ای خالص، بدون درگیر شدن با منیت تجربه‌گر
احساس و درک سکوت.

سخن نخست

از زمانی که دوران کودکی را پشت سر گذاشتم و تفکراتم شروع به شکل
گرفتن کرد، مسائل مربوط به ماوراءالطبیعه و رازها و رمزها به شدت
توجهم را به خود جلب می‌کرد. شدیداً تشنه دانستن هر آن چیزی بودم که
به حقایق لطیف مربوط می‌شد، و هم‌زمان تجربیات زیادی در این زمینه
داشتم. رؤیاهای در خواب و تجربیات لطیف روحی در بیداری و مشاهدات
مختلف تمام دوران نوجوانی‌ام را پر کرده بود.

در دنیای درونی مرموز و عجیبی پر از شگفتیها به سر می‌بردم. زیاد
مطالعه می‌کردم و زمانهای زیادی را به تفکر می‌گذراندم. زمانی که وارد
دنیای یوگا شدم، اولین چیزی که نظرم را جلب کرد مبحث کندالینی،
بیداری آن، و مراحل پیشرفت و صامادی بود.

از همان اوایل تمام خواسته و آرزویم بیداری کندالینی شاکتی، این
نیروی مرموز و شگفت در درونم بود. در باره آن کتابهای زیادی مطالعه
کرده و در پی آن سفرهای زیادی به هند داشتم. شاید به جرئت بتوانم
بگویم هرگز زمانی نبوده که از این خواسته و طی طریق مراحل آن غافل و
دور باشم.

تمرینات زیادی برای رسیدن به مرحله بیداری شاکتی انجام می‌دادم.

حتی گاه تمرینات بسیار سخت و فشرده مودرا، باندها، و پرانایام را در حد بسیار وسیع و شدید انجام می‌دادم - روزی ۹ ساعت تنها تمرینات پرانایام و سه ساعت مودرا و باندها و انجام دادن مانترای مختلف. به مدت سه سال هم‌زمان به مدیتیشن مداوم در هر موقعیتی و انجام دادن ریاضتهای سخت و خوردن خوراک بسیار ساده و کم بدون هیچ‌گونه نمک و چاشنی و یا کمی شیر با میوه پرداختم، به طوری که حتی با توجه به اندام لاغر آن زمانم، پانزده کیلو وزن کم کردم. به علت ریاضتهای شدید آن قدر ضعیف شده بودم که قدرت و توان راه‌پیماییهای طولانی و کارهای سخت بدنی را نداشتم، در حالی که قبل از آن قادر بودم ساعت‌های زیاد راه‌پیمایی کرده و یا کارهای سخت بدنی انجام دهم.

ولی همه دانشم از بیداری کندالینی و تجربه شاکتی و مراحل آن، در حد نظریه بود. هم‌زمان با همه تمرینات، همراه با اشتیاق سوزان دائم برای بیداری شاکتی، به درگاه خداوند دعا می‌کردم. آرزویی جز این نداشتم و چیزی جز این نمی‌دیدم. رفته‌رفته و آرام‌آرام تجربیات مخصوص به کارکرد شاکتی را در خود مشاهده کردم. این حالت به مرور به قدری زیاد و شدید شد که تقریباً بیشتر آنچه را در کتابها خوانده بودم در خود مشاهده می‌نمودم، و هرچه بیشتر پیش می‌رفتم، درمی‌یافتم که یک گرم تجربه بیش از هزاران کیلو نظریه ارزش دارد و تجربه چیز دیگری است.

هم‌زمان با تمام این تمرینات و ریاضتها و دعاها، شدید و گرم و سوزان به درگاه خداوند و تشنگی‌ام برای حقیقت، و پس از جستجوهای بسیار زیاد، لطف خداوند مرا با گورویی در طریقت شاکتی پات در هیمالیا روبه رو کرد و سرانجام شاکتی پات را از او دریافت کردم. پس از طی حوادثی شگفت و مرموز، شش ماه بعد از گورویی دیگر از همان سلسله مجدداً شاکتی پات و انرژی روحانی را دریافت کردم و تجربیات واقعی و

زندگی جدیدم شروع شد.

قبل از مرحله بیداری کندالینی، سخنرانیهایی در این مورد داشتم، ولی اکنون مواردی را تجربه می‌کردم که دانش نظری گذشته‌ام را زیر سؤال می‌برد. آرام‌آرام همه آنچه را ذهناً و از طریق کتابها می‌دانستم پس زدم و رفته‌رفته به این آگاهی و درک رسیدم که مطالعه هزاران کتاب در این زمینه با طی طریق مراحل عملی آن ذره‌ای قابل مقایسه نیست. همه پیش فرضهای ذهنی و دانش تلنبار شده‌ام را رها کردم و تمام وقتم را وقف مدیتیشن و مطالعه و نظاره دقیق افکارم نمودم. کتابهای مختلف را که دانش و خرد بیرونی و مال دیگران هستند کنار گذاشته و شروع به مطالعه کتاب دانش دست اول درون کرده و آب را از سرچشمه نوشیدم.

تجربیات انفجاری و گاه غیرقابل تحمل و باور نکردنی بودند. تغییرات بسیاری در بدن مادی و افکار و احساساتم به وجود آمد، ولی تغییراتی که در کُل آگاهی‌ام رخ داد مشخص‌تر بود. دیدم نسبت به دنیا، خدا، و هستی دچار دگر‌دسی شد و از مرحله‌ای به مرحله دیگر رفتن را طی کرد. دائماً پرده‌های سیاه از جلوی چشمان درونم کنار می‌رفت و هر روز نور و روشنایی بیشتری می‌دیدم. حقایق لطیف هستی از درون خود را برایم فاش و آشکار کرده، خود را تعریف می‌کردند، و همراه با این دریافت روشنایی از درون، روز به روز عقاید، باورها، توتمها، و تابوهای قبلی که مانند حصاری به دور خود کشیده بودم، آرام‌آرام کنار زده می‌شد. ولی در دنیای بیرون به شدت سعی می‌کردم همانی که بودم و به نظر می‌رسیدم باقی بمانم و اجتماع و اطرافیان را به هم نریزم، و این گاه برایم آزاردهنده می‌شد.

تغییرات درونی بعضی مواقع ساعت به ساعت رخ می‌داد. در این تجربیات متوجه شدم تا قبل از بیداری کامل کندالینی شاکتی، در حقیقت از شاکتی و مراحل آن هیچ نمی‌دانستم و هرچه هم می‌دانستم، پیش فرض

ذهنی و دانش قرص گرفته از کتابها و تجربیات نویسندگان آن کتابها بود. آنها مال من و مربوط به من نبودند.

مثلاً در کتابها مراحل و علائم بیداری و تجربیات مختلف را می‌نویسند و تمریناتی را برای نفوذ کندالینی شاکتی در هر چاکرای ذکر می‌کنند و یا بیداری مستقل هر چاکرای را بدون اینکه حتی کندالینی بیدار شده باشد، توضیح می‌دهند. در حقیقت آنها همه یک فصل مشترک را توضیح می‌دهند در حالی که در مراحل فردی و تجربی شخص مشاهده می‌کند که در مورد او تجربیاتی که برایش پیش آمده و چیزهایی که رُخ داده کاملاً منحصر به فرد است و شاید هرگز با نوشته‌ها و تجربه دیگران منطبق نباشد. تجربیات از فردی به فرد دیگر متفاوت است و به تعداد افراد، تفاوت تجربه وجود دارد.

بعضی از تجربیات واحد و مشترک هستند، ولی اگر از تنه اصلی گذشته و به شاخه‌ها و سرشاخه‌های فرعی برسیم، بی‌نهایت زیاد و ظریف می‌باشند. مایلم به چند نکته در این مورد اشاره کنم.

در بسیاری از کتابهای یوگا در مورد بیداری کندالینی تمرین پرانایام خاصی را که منجر به بیداری کندالینی می‌شود ذکر کرده‌اند، مانند سوریابیدا که هوارا از سوراخ راست بینی به درون می‌کشند و بعد از مدتی حبس هوا، آن را از سوراخ چپ بیرون می‌دهند و مجدداً همین مراحل بارها و بارها تکرار می‌شود تا عرق از همه منافذ بدن بیرون بیاید و این را برای بیداری کندالینی خیلی سریع و مناسب می‌دانند. در حالی که مسئله عمده این است که بیداری شاکتی باید بعد از پاکسازیهای سه‌گانه بدن، نادیها، و فکر رخ دهد که مشکلات بیداری شاکتی کمتر باشد. مسئله واقعی‌تر این است که شخص اگر طبیعتش پیتا، یعنی گرم و صفراوی باشد، و پینگالای او فعال باشد، این پرانایام نه تنها کندالینی او را بیدار نمی‌کند،

بلکه او را دچار گرمای بسیار شدید بدنی می‌نماید که برایش غیرقابل تحمل است و دچار بی‌خوابی شدید می‌شود. انرژی زیادی از دست می‌دهد و شهوت بسیار شدیدی بر او غلبه می‌کند که نه تنها مهار ناشدنی می‌گردد، بلکه شخص بدون انجام هیچ‌گونه عمل جنسی، به شدت انرژی جنسی از دست می‌دهد و دچار یبوست شدید و بواسیر می‌گردد. کندالینی دچار اختلال می‌شود و عملکردهای ناهماهنگ بروز می‌دهد - گفتگوی ذهنی اش شدت پیدا می‌کند، سردردهای شدید می‌گیرد، و خیلی موارد دیگر که در اینجا لزومی به ذکر آنها نمی‌بینم.

آیا این تمرین مطلق است؟ آیا نویسنده نباید بداند که طبیعت انسانها متفاوت است و هرکسی طبق طبیعت خاص خود باید تمرین خاصی داشته باشد؟ بر طبق طبیعت آیدا، پینگالا، و سوشومنا حتی شخص نمی‌تواند هر مانترایی را که دلش خواست ذکر کند و مانترادهنده اگر از طبیعت دقیق شخص و غلبه آیدا، پینگالا، و سوشومنا بر شاگرد اطلاع نداشته باشد، و اگر دقیقاً مانترها را نشناسد و علم حروف سانسکریت و اثرشان روی نادیهای اصلی سه‌گانه و چاکراها و تأثیرشان را طبق عناصر اتر، هوا، آتش، آب، و خاک نداند، چه بسا با مانترای داده شده شخص نه تنها پیشرفت نکند، بلکه صدمه زیادی بخورد، دچار آفت روحانی شود، دچار مثبت‌بیشتر و شهوت و آرزوها و خشم بیشتر گردد، و یا ممکن است پانزده سال روزی سه ساعت مانتر را ذکر کند ولی هیچ‌گونه پیشرفت اساسی نکند و ذره‌ای به تمرکز و آرامش و رها شدن از شر گفتگوهای ذهنی نرسد، که در تجربیات شخصی افراد تمام این موارد مشاهده گردیده است.

مثلاً در کتابها می‌نویسند با بیداری مولادهارا شخص قادر می‌گردد از روی زمین بالا رود و پرواز کند و کلامش مانند شهد شیرین در گوش و دل شنوندگان جای می‌گیرد. تجربه دیدن نورهای مختلف، قدرتهای مختلف،

و آگاهیهای مختلف را مربوط به هر چاکرا^۱ ذکر می کنند. به عنوان مثال کسی که آنها را در او بیدار می شود یا کندالینی به درون آنها تا نفوذ می کند، قادر است وارد بدن دیگران شود. هر فکری می کند و هر خواسته ای داشته باشد اجرا می شود و شخص رنگهای مختلف، و به خصوص رنگ سبز را مشاهده می کند، در حالی که در تجربیات عملی و فردی، با بیداری کندالینی و بیداری چاکراها شخص متوجه می شود که در عمل ممکن است هیچ کدام از آن قدرتهای جادویی را به دست نیاورد. به علاوه، علائم بیماریهای جسمی، و اغتشاشات فکری، با شدت و ضعفهای متفاوت ممکن است در او بروز نماید. قبل از اینکه این قسمت را کمی بیشتر باز کنم، مختصراً اشاره گونه توضیح می دهم.

با بیداری کندالینی و بیداری چاکراها شخص به برخی تواناییها و نیروهای روحی می رسد. در عین حال، همزمان با بیدار شدن کندالینی و باز شدن هر چاکرا، در ابتدا سیلاب خروشان و جوشان مسائلی قبلی، دردهای خفته، و سرکوبهای روانی بیرون می ریزد و سرانجام بعد از فروکش کردن و همزمان انجام دادن مدیتیشنهای مربوط به کندالینی بیدار شده، فرد درمی یابد پردههای سیاه غفلت و ناآگاهی از جلوی چشمان دلش کنار می رود و حضور خداوند را بیشتر و در هر پدیده ای احساس می کند، ولی هنوز آن تواناییهایی را که در کتابها مطالعه کرده بود ندارد، البته که او جاذبه مغناطیسی زیادی دارد، ولی چیزی که نظر من است این است که آیا دائم به یاد خداوند بودن و دیدن خداوند در هر پدیده ای، بزرگترین سیدهی (کمال) نیست؟

نویسندگان کتابها گاه چیزهایی را می نویسند که خود تجربه نکرده اند و

۱. چاکراها مراکز انرژی در بدن لطیف هستند که منطبق بر مراکز عصبی در بدن فیزیکی می باشند و چاکراهای اصلی هفت گانه انرژیها و کارکردهای مختلف کندالینی شاکتی می باشند.

همه دانششان حاصل مطالعه کتب دیگر است و تنها مطالب جمع آوری شده را در کتابی با نام خود به تحریر در می آورند. این کتابها همیشه بوده و در آینده هم نوشته خواهد شد، در حالی که نویسنده ذره ای تجربه بیداری شاکتی و کارکرد کندالینی در درون خود و بیداری چاکراهایش را ندارد. ولی سؤالی که پیش می آید این است که آیا تمام نوشته های کتابهای یوگا و کتب مقدس مانند شیواسامهیتا، هاتا یوگا پرادی پیکا، و خیلی کتب مرجع قدیمی دیگر درست نیست؟

جواب این است: در یوگا رازهای نهفته ای وجود دارد و آن بخش پوشیده و مرموز آن بسیار بسیار بیشتر از چیزی است که تا به حال نوشته شده، ضمن اینکه حقایق نهایی هرگز نباید نوشته شود، زیرا ممکن است به دست کسی بیفتد که صلاحیت و شایستگی نداشته باشد، و آموزش هر بخش رازگونه آن باید با تشریف همراه باشد. دیگر اینکه مواردی وجود دارد که شاگرد باید به آن مرحله برسد تا گورو بر طبق بلوغ و پختگی روحانی اش، مراحل بعدی را برایش فاش کند. تازه در کنار اینها، تنوع طبیعت شاگردان نیز وجود دارد که مانترها و تمریناتشان متفاوت خواهد بود. اینها را هرگز نمی توان در کتاب آورد، بلکه به کتاب معتر زنده، یعنی گوروی شایسته نیاز است.

تنها اشاره ای می کنم که سیدهی یا تواناییهای یوگایی با انجام دادن سامیاما^۱ بعد از رسیدن به صامادی به طور کامل و دقیق به دست می آید. شخص باید پانچادهارانا، یعنی تمرکزهای پنجگانه روی تک تک چاکراهای مولادهارا، سوادهیستانا، مانی پورا، آنهااتا، و ویشودهاچاکرا را روزی دو ساعت و نیم انجام دهد. بعد از رسیدن به صامادی و انجام دادن

۱. بعد از رسیدن به مرحله کامل صامادی، یوگی مراحل دهارانا یا تمرکز، دهیانایا نعتق و صامادی یا جذب کامل را بر روی چاکرای خاصی انجام می دهد و مجموع این مراحل سامیاما نامیده می شود.

پانچادهارانا، بعد از زمان لازم شخص به عنصر خاک، آب، آتش، هوا، و اتر غلبه می کند و به طور واقعی تواناییهای مافوق طبیعی را به دست می آورد، ولی این خیلی کمیاب است.

رسیدن به قدرتهای برتر بستگی به فرمول نوشته شده در کتابها ندارد، بلکه از تناط مستقیم با سامسکارا^۱، تأثیرات کارمایی گذشته، و واسانای فرد دارد. یا به عبارتی به پرارابدا، کارمای سرنوشت و تعیین شده شخص بستگی دارد و حتی نسی توان زمان مشخصی را ارائه داد. سوامی امکاراناندا و نارایانا ناندا با سه سال مدیتیشن فشرده و شبانه روزی به نیرواکالپا صامادی رسیدند. در حالی که رام گوپال، یوگی خلوت نشین که هیچ گاه نمی خوابید، به مدت بیست سال در غاری روزی هجده ساعت مدیتیشن می کرد و پس از آن به غاری غیر قابل دسترس رفت و به مدت بیست و پنج سال روزی بیست ساعت مدیتیشن کرد تا به مرحله وحدت کامل رسید. یا سوامی نارایان تیرت دیو مهاراج، سرسلسله شاکتی پات (که من از آن سلسله شاکتی پات را دریافت کردم)، با وجود داشتن همسر و فرزندی و به عهده داشتن مسئولیت مادر و دیگر اقوام، در نوزده سالگی شاکتی پات را دریافت کرد و همزمان با تعهدات خانوادگی، شغلی، و اجتماعی اش، مدیتیشنهایش را ادامه داد و بعد از نوزده سال و شش ماه و سیزده روز به ساهاجانیرواکالپا^۲ صامادی رسید.

بنابراین بیشترین تأکید من این است که جستجوگران این طریقت هرگز

۱. تأثیرات کارمیک گذشته که در چیتا (بخش ناخودآگاه) به صورت خفته وجود دارد.

۲. تأثیرات کارمیک مربوط به آینده که به صورت خواسته ها و آرزوهای خفته در بخش ناخودآگاه فکر وجود دارد.

۳. بالاترین مرحله طبیعی و خود به خود مدیتیشن عمیق؛ اتحاد با مطلق که در تمام مراحل بیداری، رویا و خواب عمیق ادامه دارد.

احساسی و رؤیاگونه با این مسائل بسیار حساس و همزمان جدی برخورد نکنند. اگر ناآگاهانه و به دور از حقایق، درک، و بینش صحیح، و با چشمان بسته در این راه گام برداریم، تنها نابودی کامل روحی و معنوی را در پیش خواهیم داشت و چه بسا دچار مشکلات شدید جسمانی و روان پریشی شویم که هرگز هیچ پزشکی قادر به معالجه اش نباشد. پیچیدگی مشکل به صورتی است که علائم و برون ریزیها ظاهراً و کاملاً شبیه علائم امراض جسمانی، احساسی، فکری، و روحی معمول در افراد عادی است. در حالی که برخلاف ظاهرش، در اصل هرگز این گونه نیست و زمانی که تشخیص ظاهری داده شد و معالجات شروع شد، پزشک و بیمار هر دو درمی یابند که معالجات و داروها هیچ گونه اثری ندارد و اگر هم داشته باشد، بسیار موقت و زودگذر است. درد یا انرژی سرکوب شده از نقطه درد فرار می کند و در نقطه دیگری مستقر می شود. به علاوه، با درمانهای شیمیایی شخص نه تنها تمام آنچه را به دست آورده بود از دست می دهد، بلکه دچار زیانهای شدیدی می شود، زیرا داروهای شیمیایی دقیقاً برعکس انرژی کندالینی عمل می کنند.

در بعضی موارد مراحل غیرمنتظره و اضطراری بر طبق اغتشاش و برون ریزیهای روحی به قدری شدید است که به نظر می رسد یک حادثه مهم روان پریشی به وجود آمده. خیلی از پزشکان این رویدادها و وضعیت روحانی غیرمنتظره را علائم نشان دهنده پاتولوژی در نظر می گیرند و سعی در درمان آن با روشهای معمول می نمایند، زیرا علائم ظاهراً بسیار ساده تشخیص داده می شود، به عنوان مثال جنون یا روان پریشی روحی، افسردگی، دو شخصیتی، دوگانگی، یا خط مرزی و بین دو مرحله روحی و احساسی و شخصیتی گیر کردن. ولی موقعیت حقیقتاً بسیار مغشوش کننده است، زیرا اینها علائم بیماریهای نامبرده در بالا نیستند. درست مانند

علائم کاملی آب‌ریزش بینی، گرفتگی بینی، ضعف بدن، گلودرد، و غیره که ظاهراً سرماخوردگی را نشان می‌دهد، ولی در اصل ممکن است در مراحل کندالینی هرگز سرماخوردگی نباشد، و یا بالا رفتن درجه حرارت بدن که نشان‌دهنده تب است، ولی در اصل در مراحل کندالینی ممکن است تب عادی نباشد. بسیاری از مردم که حتی کندالینی شان ناآگاهانه بیدار شده، این موارد را بدون علم و شناخت تجربه کرده و داروها را استفاده نموده‌اند و نتیجه‌ای به دست نیاورده‌اند.

بیداری شاکتی تنها مربوط به یوگیهای هند و تمرینات مخصوص کندالینی نیست، بلکه رعایت مقررات روحانی هر مذهبی ممکن است شاکتی (کندالینی) را در آنها بیدار کند و این تجربیات بدون ذره‌ای آگاهی در آنها رخ دهد.

این مردم ممکن است وضعیتهای غیرمنتظره در حقیقت روحی و روحانی را تجربه و تحمل کنند، در حالی که چه خودشان و چه پزشک معالیشان آن مشکلات را اشتباه تشخیص دهند و با تجویز دارویی بی‌ربط کوشش کنند به پیچیده‌تر کردن مشکلشان مبادرت ورزند و نتیجه‌ای هم نگیرند.

حقیقتاً برای نگهداری کندالینی بیدار شده چه می‌توان انجام داد؟

بیداری کندالینی اگر برای افرادی پیش آید که در راه روحانی نیستند، و یا حتی اگر باشند زمینه، چهارچوب، و قالبی برای ادراک این رخداد مهم ندارند، این بالا آمدن انرژی با اغتشاش و آشوب گیج‌کننده و شگفت‌آور بدن، فکر، و روح همراه خواهد بود. آنها از لحاظ جسمانی و روحی بسیار تُرد و لطیف، و شکننده می‌شوند. فرد ممکن است احساس کند پاره پاره و قطعه قطعه گردیده، صد پاره شده و هر پاره‌اش به گوشه‌ای افتاده، و هویت خود را از دست داده. تنها یک آگاهی می‌ماند، و آن اینکه تمام سعی اش این

است که پاره‌ها و قطعات احساسی اش را جمع کند و کنار هم گرد آورد و در آن مجموعه به هم بچسباند. و یا مانند خوابی و حشتناک که شخص از موضوعی ترسناک فرار می‌کند و پاهایش به جلو کشیده نمی‌شود، شخص هرچه بیشتر سعی می‌کند، کمتر موفق می‌شود. تمام ذهنش، افکارش، احساساتش، باورهاش، منطقتش، و تکیه‌گاههای ذهنی اش شروع به ذوب شدن می‌کند و می‌ریزد، و او رها می‌شود، نه رهایی آرام‌بخش، بلکه رهایی از تکیه‌گاهها، باورها، و شرطی‌شدنهای قبلی، و این آسودن ذهن یخ‌بسته بسیار بسیار دردناک، و حشتناک، و غیرمنتظره به نظر می‌رسد.

اما شاکتی (کندالینی) آگاه مطلق است و خوب می‌داند چه دارد می‌کند. مرحله و تمرین اصلی این است که تسلیم او شویم، زیرا به بیان و تعبیر معنوی و یوگایی، شاکتی دارد مرحله پیچیدگیهای فکری، احساسی، و روحی شخص را باز کرده، او را از پیچیدگی و گرفتاری رها می‌کند و به مرحله باز شدن و تکامل تدریجی و رجعت به وضعیت تکامل قبلی و رسیدن آگاهی به نقطه شروع و مرکزی اش، که همان ذات یا خود است، می‌رساند. با این همه کاری که کندالینی شاکتی برای انجام دادن در شخص دارد، فشار اضافی و بار بیشتر وقتی به طور جدی بر آن وارد می‌شود که شخص از کارکرد شاکتی ناآگاه باشد و یا اینکه دیگران بدون تشخیص موقعیتش، جهت قرار دادن او در سلامتی جسمی و روحی، ناآگاهانه فرونشانیها و سرکوبها را به وجود آورند و موقعیتش را بدتر از قبل کنند. او برای تغییر و تبدیل، به جای تسلیم مطلق به کارکرد شاکتی، به راههای بیرونی و قدیمی موجود در دنیا تسلیم می‌شود و سرکوبهایی شدیدتر از قبل به وجود می‌آید، درست مانند اینکه بخواهیم آتشفشانی را که شروع به آتشفشانی کرده با امکانات و وسایل مختلف متوقف کنیم. در حقیقت دست به خطرناک‌ترین کار زده‌ایم. آتشفشان باید بیرون بریزد و خالی شود

و تا کاملاً خالی نشود، هر اقدامی برای جلوگیری از آن خطرناک‌تر از برون‌ریزیهایش می‌باشد و قدرت انفجار بعدی‌اش را افزایش می‌دهد. کمک ما برای افرادی که در چنین وضعیتی گیر کرده‌اند این است که دوستی یاری‌دهنده و مهربان باشیم و اجازه دهیم آنها وضعیت جدیدشان را تسلیم‌وار بپذیرند و احساسات پیچیده و بغرنجی را که میان روح و حرکت انرژی کندالینی در بدنشان پیش آمده درک کنند. در حقیقت تنها کمک مؤثر و ممکن این است که آنها را از ترسیدن نجات دهیم و از آنها بخواهیم که بگذارند در درونشان هر چه می‌خواهد رُخ دهد و فروریزد و اجازه دهند که ذهن یخ‌بسته ذوب شود، جاری شود، و تبخیر شود. کندالینی شاکتی در درون هر پدیده‌ای و هر موجودی هست و بیداری‌اش در انسانها به عنوان امکانی بالقوه وجود دارد. این بیداری قطعاً بی‌نهایت تغییرات به وجود خواهد آورد. در بیداری روحانی، ممکن است آگاهی از شاکتی و عملکرد آن و تعدیل و تطبیق روان‌شناختی و اجتماعی مورد نیاز باشد، زیرا علائم مختلف در فردی که شاکتی در او بیدار شده ضرورتاً نشانه‌دهندهٔ امراض نیست. رابطه داشتن و یاری گرفتن از کسانی که این راه را طی کرده و آن را تجربه نموده‌اند و به خود کمک کرده‌اند، مرحله نگهدارنده و پشتیبانی مهم و کمکی اساسی می‌باشد.

به هر حال همان‌طور که گفته شد، این راهی است که شخص یا نباید در آن گام نهد و یا چنانچه شروع کرد باید تا پایان راه برود و از زمین خوردنها هرگز احساس ناامیدی نکند، تا روزی که به لطف خداوند و گوروی یاری‌دهنده به درک خویش و خودشناسی کامل نائل گردد.

اکنون توجه شما را به نکته‌ای مهم راجع به این کتاب جلب می‌کنم. این کتاب از پنج انرژی اصلی کندالینی که در رنگهای سفید، زرد، قرمز، سبز، و آبی می‌درخشند برخوردار است. این انرژیها و رنگها در لابه لای

صفحات، جملات، و کلمات، حتی در فضای بدون کلمه و خالی صفحات وجود دارد که توسط نیروهای برتر با روشهای تبتی در آن قرار داده شده است.

انرژی سفید آرام‌کننده همهٔ اغتشاشات. رنجها، دردها، امراض، و مرگهای ناگهانی است و همچنین از بین برندهٔ موانع و مشکلات در سر راه موفقیت در زندگی مادی و روحانی شخص می‌باشد.

رنگ زرد یا انرژی زرد زیادکننده و غنی‌کنندهٔ ثروت‌های مادی و روحانی، دانش روحانی، اندوختن کیفیتهای مثبت، درخشندگی زندگی، سلامتی درخشان و قابل توجه، طول عمر، صلح و آرامش، و خوشبختی و موفقیت در تمرینات روحانی می‌باشد.

رنگ و انرژی قرمز بیانگر فعالیت‌های ناشی از قدرت، مغلوب کردن، و جذب کردن است و با قدرت جذب همراه می‌باشد و چنگک‌وار همه چیز را به سمت شخص می‌کشاند. همچنین مغلوب‌کنندهٔ نیروهای منفی بیرونی است که از طریق انرژیهای سفید و زرد نمی‌توانند مغلوب شوند، از جمله بیماریها و مرگهای نابهنگام، و به طور شدید و فشرده موجب اندوختن موقعیتهایی برای تمرینات روحانی می‌شود.

انرژی و رنگ سبز انرژیهای منفی و جادوی سیاه را که از طرف انسانها یا موجودات غیرانسانی دیگر برای شخص فرستاده می‌شود، به منشأ اولیه‌اش بازمی‌گرداند.

انرژی و رنگ آبی تیره نمایشگر فعالیت‌های خشم و غضب و به کار بردن روشهای پر قدرت برای کامل کردن و اتمام، مانند رسیدن بسیار سریع به بیداری کندالینی شاکتی و صامادی، و از بین برندهٔ تمام موانع و مشکلات روحانی در سر راه شخص می‌باشد. انرژی آبی تیره تمام فعالیتها و انگیزه‌های غیرروحانی را از بین می‌برد و تنها راه روحانیت و مدیتیشن را

باز می‌گذارد.

نهایت انرژیهای سفید آرام‌کننده زهرهای فکری و احساسات تنفر، تجاوز، تهاجم، و خشم می‌باشد.

نهایت انرژیهای زرد موجب اندوختن شایستگی و خرد در بیشترین شدت، آرامش و یکسان‌نگری، توسعه ثروت، مثبت‌نگری، و احساس امنیت، قدرت، و جرئت می‌شود.

نهایت انرژیهای قرمز (مغناطیسی) بر همه اغتشاشات و سردرگمیها غلبه می‌کند و افکار سطحی و کم‌مایه و الگوهای فکری غیرحقیقی را از بین می‌برد و طبیعت حقیقی شخص را بیدار می‌کند.

نهایت انرژیهای سبز موجب قدرت بدن، کامل کردن هر عملی که انجام می‌دهیم، و اتمام و تکمیل و برگرداندن انرژیهای منفی و جادوی سیاه به منشأ اولیه‌اش می‌شود.

نهایت انرژیهای آبی تیره به نابودی و فناي همه راههایی که پایه‌گذاری کرده‌ایم و براساس حقیقت و واقعیت نیستند، نابودی باورهای غیراساسی و ظاهراً منطقی و ثابت، ریشه‌کن کردن منیت و خودمحوری که از طریق راههای قرار دادی به هیچ وجه نمی‌توان آنها را نابود کرد، و در مجموع به نابود کردن هر چیز غیرحقیقی که براساس واقعیت الهی نباشد منجر می‌شود.

این کتاب تمام این رنگها و انرژیها را در جزء جزء و جای جای خود دارد و صاحب و خواننده خود را از آنها بهره‌مند می‌سازد. کتاب شما فقط متعلق به شماست. آن را به دیگری حتی امانت ندهید. انرژیهای درون این کتاب با شما رابطه ایجاد می‌کند و روی شما کار می‌کند. ممکن است با یک یا چند بار خواندن دقیقاً آن را درک نکنید، ولی مطمئن باشید در ریشه‌ها و اعماق وجودتان اتفاقاتی رخ می‌دهد. انرژیها و رنگها به درون شما می‌روند و تغییرات بسیار لطیفی که ممکن است ذهناً آنها را متوجه نشوید، در

درونی‌ترین سطح وجودتان به وجود می‌آورند. بنابراین نباید انرژی شخص دیگری در آن تداخل کند، زیرا این تنها یک کتاب متشکل از کاغذ و جوهر و کلمات مرده نیست. روح شاکتی و عصا کندی کندالینی در آن وجود دارد.

هستی چیزی را می‌دهد و بهای آن را دریافت می‌کند. هیچ چیز را نمی‌توان به دست آورد که بهای آن را نپرداخته باشیم. اگر چیزی را بدون پرداخت بهای آن به دست آوریم، هستی قیمت آن را به نوعی دیگر از ما می‌گیرد و در نهایت ما نسبت به هستی بدهکار باقی می‌مانیم و تازمانی که بدهی و بهای همه آنچه را به دست آورده‌ایم نپردازیم، به رهایی از دنیای مادی و به رستگاری نخواهیم رسید. حتی اگر فکر کنیم با زرنگی و هوشیاری مادی، چیزهایی را بدون پرداخت قیمت آن به دست آورده‌ایم، هستی بهای آن را به صورت مریضی، دزدیده شدن اموال، آتش به جان و مال افتادن، از دست دادن آرامش، به هم خوردن رابطه‌های صمیمی و مورد علاقه، از دست دادن فرد مورد علاقه، و خیلی موارد دیگر از ما خواهد گرفت. به دست آوردن هر چیزی بدون پرداختن بهای آن، کار ما یا عکس‌العمل منفی به وجود می‌آورد. اگر از کسی چیزی بیاموزید و چیزی در ازای آن ندهید، آن آموخته به صورت دانش در ذهن باقی می‌ماند و شلوغی و گفتگوی شدید ذهنی تولید می‌کند و هیچ‌گاه به قلب نفوذ نمی‌نماید و به خرد و عمل تبدیل نمی‌شود و هرگز آن آموزشها را فرا نمی‌گیرد.

در صورت هدیه دادن این کتاب به دیگران، از آنها بخواهید که در قبال دریافت این کتاب صدقه‌ای بپردازند یا کار خیری انجام دهند.

این کتاب هرگز و به هیچ وجه در مقام مقایسه با کتب مقدس نمی‌باشد، ولی حرمت آن را به عنوان کتابی با ارزش حفظ کنید، زیرا امواج و ارتعاشات ظریف کندالینی شاکتی در آن قرار دارد.

این کتاب بدن است و امواج و انرژیهای درون آن روح کتاب می‌باشد. هنگامی که مطالب این کتاب را می‌نوشتیم، حتی در هوای سرد، ارتعاشات کندالینی به صورت گرمایی واضح و شدید تمام وجودم را در بر می‌گرفت، به طوری که خیس عرق شده و گاه این وضعیت غیر قابل تحمل می‌شد و از نوشتن باز می‌ماندم و بلافاصله تمام تنم سرد می‌شد. گویی نیرویی زنده و هوشیار مرا وسیلهٔ ابراز پیام خویش کرده بود. مانند نی تو خالی اجازه دادم نغمه و سرود کندالینی به درون صفحات این کتاب بریزد. من تنها وسیله‌ای بودم، یک نی تو خالی، خالی از خود بر لبان نغمه‌سرای گل.

به هر حال با کلیهٔ مطالب در خصوص کندالینی باید همیشه با بالاترین درجهٔ احتیاط و دقت برخورد نمود. شاید تا حدودی به دلیل عوامل دخیل و مشکلات فردی ناشی از تجربهٔ آن باشد، و اینکه گاهی به طور وسیع و گسترده‌ای مبهم و ترسناک است.

هاله و تشعشعات معنوی ممکن است حتی از طریق مطالعهٔ این گونه کتب انتقال یابد، و به جرئت می‌توانم بگویم که این هالهٔ تابان نه تنها طرز تفکر شاگرد و جستجوگر مشتاق و علاقه‌مند را منزه می‌گرداند، بلکه کمک می‌کند که آگاهی او از طریق انتقالی پاک و سریع، با وجود نفوذ ناپذیری نسبی تاریکی در مفهوم زمان، به سطوح لطیف‌تر، جایی که جاودانگی آشکارتر ساکن می‌باشد، انتقال یابد. این کتاب حتی ممکن است شما را شاکتی‌پات کند و انرژی را به طور نسبی یا کامل در شما بیدار نماید، ولی به هر حال سفارش و راهنمایی مستقیم برای بیداری نیروی کندالینی نمی‌باشد.

بالاخره زمانی دیر یا زود با بیداری کندالینی مواجه خواهید شد. دنیای بیرونی می‌تواند به شما کمک کند تا از لحاظ معنوی و روحی در حد معینی صعود کنید، زیرا به مثابهٔ مدرسه به حساب می‌آید. اما نهایتاً دروسی را که

دنیای مادی می‌تواند به شما یاد دهد فرامی‌گیرید و در نتیجه برای آموزشهای پیشرفته‌تر و مشکل‌تر دنیای درونی آماده می‌شوید. و کندالینی درسی است که در این دنیای درونی یا معنوی فرامی‌گیرید، قسمتی از دورهٔ آموزشی‌ای که شما را برای دوره‌های بالاتر و کمال‌نهایی آماده می‌سازد، ولی چنانچه زودتر از موعد، قبل از پاکسازیهای سه‌گانه انجام پذیرد، قادر است بی‌محابا ویران کند.

در این کتاب در مورد مار آتشین بسیار کم گفته شده است. کم گفته شده زیرا به دلیل اسرارآمیز بودنش کم شناخته شده، اما دلیل اینکه به هر حال درباره‌اش گفته شده اسرارآمیز بودنش است. دلیل دیگرش به منظور کسب دانش دقیق در مورد آن است. در حقیقت این کتاب نه از برای دانش کندالینی، بلکه به قصد آشنایی خوانندگان با این واقعیت است که کندالینی رازی سر به مهر است - رازی در پس اسرار. برای درک بسیار شگفت‌انگیز، صحیح، و حقیقی کلیهٔ معرفتها، ابتدا آنها باید بر ایمان راز باشند، به همان اندازه که تجربه هستند. باید به آرامی و با تحسین، احترام، اشتیاقی سرور انگیز، و نفسی بندآمده از هیجان و احساس، چنان که گویی در ماورایی بیکران قرار دارید، بدان نزدیک شوید.

دانش حقیقی رازی ابدی است، زیرا ما فکر می‌کنیم که در حد امکان می‌دانیم، در حالی که هنوز نکات ناشناخته و اسرارآمیزی وجود دارد که ما را همراه خود به سوی جلو و تعالی می‌کشاند و ارزشی والا به آنچه اندوخته‌ایم می‌دهد و با شعفی فراینده ما را به سمت الوهیت رهنمون می‌شود.

امیدوارم خوانندگان عزیز آگاه به این گونه امور، در خصوص در لفافه قرار دادن این راز پر قدرت متقاعد شده باشند. ولی در عین حال امیدوارم رضایت خاطر آنها را از پیشرفت و بسط آگاهی‌شان به گونه‌ای فراهم آورم که طی این بیداری آگاهی، به میزان وسیعی الهامات با ارزش را بدون اینکه

واقعاً بدانند در کجا و کدام سطح آگاهی قرار دارند، از قلیل مرتفع ارتفاعات هیمالیا، جایی که فتح و پیروزی در انتظار آنهاست، دریافت نمایند.

بعضی اوقات خوب است هنگامی که در تاریکی قرار داریم، به یاد آوریم نوری وجود دارد که روزی سرانجام به درون خواهد تابید. باشد که اجازه دهیم خواننده ذات خویشتن خویش زندانی شده در زندان زمان را به وسیله راز کندالینی کشف کند، همان‌طور که او به طور پیوسته باید در حال از بین بردن زندان زمان برای کشف ذات خویش به وسیله رازهای کندالینی باشد. بنابراین در این گم کردن خود، او سرانجام به آرامی یاد می‌گیرد که در این رازها به پیش رود، تا نهایتاً در راه رسیدن به تعالی، صدای لطیف و شعرگونه‌ی رهایی در گوشش زمزمه شود.

در دانش و خرد مستقر شدن مفید و زیباست، اما در پس اسرار جای گرفتن نیز به همان اندازه زیباست، زیرا در آنجا حتی فرشتگان یاد می‌گیرند که چگونه ذات الهی و الوهیت‌گونگی خود را بشناسند و بر ذات خود تمرکزی مداوم داشته باشند.

اجازه دهید ابتدا در سطح شناور باشیم. با آرامش و احساس امنیت بر سطوح آرام و پناه‌دهنده‌اش شناور شویم، قبل از آنکه در صدد باشیم به اعماق آن نفوذ کنیم. زیرا کندالینی به طور ویران‌کننده‌ای طغیان می‌کند، اگرچه هرگز این‌گونه طرح نشده بود که این چنین اعتراض‌آمیز جلوه‌گر شود. بیایید ارزش واقعی آن را طلب کنیم. اجازه دهید در صلح و آرامش با آن روبه‌رو شویم، قبل از آنکه در توفان و بلایی که ما را در خود گرفتار می‌کند شیرجه رویم.

امیدوارم مطالعه دقیق و حتی چندین باره این کتاب مختصر، در نهایت سبب شود خواننده فهمیم به مرحله بالاتری از آگاهی و بیداری برسد. چنین پیشرفتی باید ماهیت بسط آگاهی، حس انبساط توأم با شادمانی

نشاط‌انگیز، صعودی سرورانگیز به قلیل وجود خویش، و کشف خود درونی انسان را که احتمالاً تاکنون هرگز به وقوع نپیوسته است داشته باشد. در انتها من برای تمام کمبودها، عبارات مبهم و تاریک، و خطاهای نوشتاری پوزش می‌طلبم. کمبودها اجتناب‌ناپذیر بود. در بعضی جاها هم به علت اهمیت مطالب، نکاتی تکراری وجود دارد. به تصور من بهتر است درک تجربه را در قالب اصلی تجربی آن و به صورت زبان دنیای بیرونی باقی بگذاریم. عبارات مبهم ناشی از سعی من برای توضیح مسائلی بود که برای شاگرد واقعاً قابل توضیح نیست.

در پایان، باشد که هر کسی که این کتاب را می‌بیند، لمس می‌کند. می‌خواند، به خاطر می‌آورد، برای دیگران از آن صحبت می‌کند، و با دربارۀ آن به تفکری عمیق می‌پردازد، هیچ‌گاه در وضعیت نامناسب و رنج دوری از حقیقت قرار نگیرد. باشد که در موقعیت کامل معنوی و روحی قرار گیرد؛ موقعیتی که بتواند تنها در راه معنویت گام بردارد. باشد که خوانندگان این کتاب روزی راهنمای معنوی شایسته‌شان را بیابند و به سرعت به افکار صلح جهانی و عشق به همه موجودات برسند. و باشد که در زمانی نه چندان دور به روشن‌بینی و خرد و شفافیت جاودان برای کمک به همه موجودات زنده نائل گردند.

طبیعت کندالینی

این لغت سانسکریت را کسانی که مفهومی واقعی از آن در دست ندارند، به اشکال مختلفی ترجمه کرده‌اند مانند مار آتشین، قدرت مار، نیروی اولیه، پرانا شاکتی، کندالینی شاکتی، چتان شاکتی، نیروی چی در زبان چینی و نیروی شی در زبان ژاپنی، آتما شاکتی، براهما شاکتی، و گورو شاکتی. به نظر می‌رسد ریشه این لغت از فعل «کُند» به معنای سوختن و سوزانیدن گرفته شده است. این معنا مفهومی کامل و درست می‌باشد، به این علت که کندالینی آتشی از جنبه سوزاندن آن است. توضیح دیگر برای لغت کندالینی با توجه به اسم «کُندا»^۱ به معنای سوراخ، حفره، یا گودال است که آتش در آن می‌سوزد.

بنابراین معنای کلمه «کُند» از یک جنبه آتش، سوختن، و سوزانیدن می‌باشد، و از جنبه دیگر به معنای سوراخ، حفره، گودال، یا ظرف است. اگر به صورت کامل تر و ترکیبی به آن نگاه کنیم، بدین صورت درمی‌آید که

۱ کُند یا کُندا گودالهای بزرگی است که در هند در مکانهای مختلف کُنده می‌شود و در فصول بارانی جریان سیلابهای کوچک به درون آنها می‌ریزد. از این استخرهای طبیعی به عنوان مکانهای مقدس برای زیارت یا حمام کردن زائران استفاده می‌کنند و به آنها اسامی روحانی مختلفی می‌دهند. مانند رام کُند، گوویندا کُند، براهما کُند، رادها کُند و شیاما کُند.

ظرف یا حفره‌ای است که آتش در آن می‌سوزد. ولی هنوز هم چیزی بیشتر از این معنا وجود دارد.

کلمه دیگری هم هست به نام «کندالا». به معنای حلقه یا مارپیچ. در اینجا سوختن آتش و حرکات مارپیچی آن که به طرف بالا حرکت می‌کند مجسم می‌شود. آتش روشن شده به سوی بالا زبانه می‌کشد. مشابهاً، کندالینی بیدار می‌شود و مانند حرکات مارپیچی آتش که به سوی بالا زبانه می‌کشد، به طور مارپیچی به سمت بالا حرکت می‌کند. اما باز هم چیزی بیشتر وجود دارد.

جدا از این ریشه‌های اساسی، لغت کندالینی به معنای تولد است. تولدی روحانی، و این طور تعریف می‌شود که این مار آتشین، همان طور که گاه آن را بدین نام می‌نامند، قوه آفرینش زنانه خوابیده درون یک ظرف یا حفره می‌باشد. درست مانند کودکی خفته در درون رحم که آماده تولد شدن است. این قوه آفرینش زنانه، یا شاکتی، که در حفره رحمی خود خوابیده، با روشهای مخصوص جهت‌بیداری و با لطف گورو بیدار و شعله‌ور می‌گردد و با حرکات موزون مانند آتش به سمت بالا و پایین حرکت می‌کند و هم‌زمان با حرکت شعله‌گونه‌اش، سایر مراکز دیگر انرژی را فعال و بیدار می‌کند. کندالینی (مار آتشین) حلقه‌وار در سوراخ یا حفره‌ای در پایین ستون فقرات قرار دارد.

بیدار کردن نابهنگام و بیموقع این نیرو در حالی که فرد هنوز پاکسازیهای سه‌گانه بدن، نادیها، و فکر را انجام نداده، بیشترین خطر را به دنبال خواهد داشت، مگر اینکه شخص تحت نظر و تعالیم گورو و یا راهنمای روحانی قابل‌قابلی باشد که خود تجربه‌گر تمام مراحل مختلف بوده، و هم‌زمان از طریق تهذیب و پاکسازی اخلاقی و مهار نفس، بتواند این نیروی بیدار شده را در اختیار کامل خود بگیرد.

هیچ کتابی قادر نیست تجربیات بسیار مختلف و ظریفی را که بعد از بیداری شاکتی پیش می‌آید، به طور کامل شرح دهد. تجربیات بر طبق پاکتی درونی و بینش و ادراکات شخص، از فردی به فرد دیگر کاملاً متفاوت است. تمام کتابها در این زمینه تنها بیانگر حالات کلی می‌باشند. به طوری که گاه به جای راهنمایی، ممکن است جستجوگر حقیقت را عوض کشانیدن به شاهراه اصلی، به بیراهه و گمراهی بکشانند. به عنوان مثال جستجوگر ممکن است فکر کند که با بیدار کردن کندالینی‌اش بالاترین انرژیها و قدرتهای مافوق طبیعی را تجربه خواهد کرد، در حالی که کاملاً به عکس، به علت درونی شدن شاکتی‌اش، ممکن است آن انرژی برون‌ریز ابتدایی را از دست بدهد و حتی احساس تخلیه انرژی کند و به احتمال بسیار زیاد امراض جسمانی و آسیبهای فکری و روحی و احساسی سرکوب شده از زمانهای قدیم را تجربه کند، که البته در نهایت و در مفهوم عمیق، این تجربیات و علائم بسیار خیر و به صلاح هستند. ولی آنچه می‌توان گفت این است که این علائم و تجربیات چیزی نبودند که جستجوگر تصور می‌کرد و او با ضربه‌ای شدید روبه‌رو می‌شود که قادر نیست آن را تجزیه و تحلیل کند.

مواردی بوده که ضربه بدنی و فکری آن‌چنان شدید بوده که شخص اولین و مهم‌ترین هدفی را که در پس تمریناتش داشته فراموش کرده و کنار گذاشته و اسیر تجربیاتی شده که هیچ آگاهی‌ای نسبت به آنها نداشته. ولی اکنون متوجه می‌شود آنچه خواننده و آنچه اکنون تجربه‌گر آن است چقدر متفاوت‌اند. می‌بیند در گذشته به چه می‌اندیشید و چه دنیایی برای خود ساخته بود، و اکنون در چه وضعیت جهنمی‌ای به سر می‌برد.

آگاهی کامل، احتیاط، و وجود گورو یا راهنمای روحانی‌ای که در این زمینه شایستگیهای لازم را داشته باشد ضروری است.

تنوع تجربیات بیداری کندالینی به تعداد تمام انسانهایی است که در کل هستی وجود دارند.

دوباره می‌گویم که این کتاب مختصر راهنمایی برای بیداری کندالینی شاکتی نیست، ولی امید است که خواندن آن دست‌کم نتیجه‌ای در حد بیدار کردن آگاهی و هوشیاری خواننده داشته باشد، به طوری که ممکن است رایحه‌ای از آنچه ازون روحانی نامیده می‌شود در فضا پراکنده گردد. این عطر روحانی که در اثر شناخت و آگاهی حاصل می‌شود، قادر است نشاط زاید الوصفی به وجود آورد.

با بیداری واقعی و به موقع شاکتی، شخص به شناخت خود واقعی که جزئی از خداوند است می‌رسد و رفته‌رفته قادر می‌شود خود را به طور کامل تسلیم خداوند کند و در تمام ساعات شبانه‌روز به یاد خداوند باشد و در اثر عشقی که به مرور در او نسبت به خداوند پدید می‌آید، در تمام ساعات شبانه‌روز در شعفی عمیق و شیرین قرار گیرد.

در این میان انسان به حالتی از آزادی و رهایی واقعی از تمام اسارتها و قیدهای درونی می‌رسد و مانند پرنده‌ای می‌گردد که سبکبال در فضا پرواز می‌کند. در چنین موقعیتی انسان واقعیت را از غیر واقعیت، راستی را از دروغ، فایده را از ضرر، و زیبارا از زشت تشخیص می‌دهد.

ممکن است بعضی از مطالب این کتاب با حواس محدود انسان درک نشود و حتی بی‌معنی جلوه کند، اما باید این نکته را به خاطر سپرد و همیشه به یاد داشت که آنچه باور نکردنی است، الزاماً غیر واقعی نیست.

جهان کندالینی و مراکز آن

اگر ما واقعاً باز، دریافت کننده، و کنش‌ده بر روی حقایق باشیم، آخرین جمله فصل قبل قدرت رمزگونه‌ای در درون خود دارد که قادر است بی‌درنگ در بازی را به رویمان بگشاید و ما را مشاهده‌گر انواع تجربیات و آزمایشها کند.

و اگر به اندازه کافی خوشسخت، باز، و پذیرنده باشیم، شاید روزی خود مبشر و منادی این تجربیات رمزگونه و حقایق بسیار پوشیده برای دیگران باشیم.

ممکن است جرقه‌ای زده شود، مانند صاعقه‌ای که برای چند ثانیه همه جا را روشن می‌نماید و شب تاریک را به روز مبدل می‌کند، و ما ناگهان قادر به مشاهده بشویم. در این جرقه اشراق شاید احتمال گسترده‌تری بالاتری را تجربه کنیم و بینشی در باره رابطه بین جهان کوچک یا جهان اصغر و جهان بزرگ یا جهان اکبر به دست آوریم.

انسان توسط ابزارهایی به نام حواس پنجگانه و حس ششم یا فکر با دنیای بیرون از خود در ارتباط است، و اگر دقیق‌تر بنگریم، این واسطه‌ها، مانند گوش، چشم، بینی، زبان، و انگشتان، تنها اجزای کامل او با جهان بیرون نیستند، بلکه در پشت عضو سبزه‌رنگی در پشت سر، در پشت سر

بینایی قدرت دیدن، و در پشت عضو بویایی قدرت بوییدن وجود دارد. این پدیده‌ها یا حسها با اعصاب ظریف‌تری در مغز و سلسله اعصاب مرکزی در ارتباط هستند که شاید بتوان گفت توان شنیدن، دیدن، بوییدن، چشیدن، لمس کردن و همچنین احساس کردن می‌باشند. این توان نیرویی است که می‌توان به آن قدرت گفت. قدرت انرژی نیست، بلکه می‌توان گفت نوعی از انرژی است، مثلاً قدرت شنیدن، قدرت دیدن، و قدرت حرکت کردن. این نیرو یا انرژی به هر چیز دیگری ممکن است تبدیل شود، و باز هم دارای گستردگی بسیار وسیع‌تر و عظیم‌تری باشد؛ قطعاً می‌توان گفت به وسعت لایتناهی و نامحدود.

این انرژی یا شاکتی با تمام وسعت لایتناهی‌اش آن قدرت و شگفتی را دارد که خود را در درون محدوده کوچک جهان اصغر جای دهد. قادر است خود را منقبض کند، در حالی که هم‌زمان و هنوز به طور مرموزی به همان پهناوری و گستردگی و انبساط قبل می‌باشد. در درون انقباض اتم گونه‌اش گستره پهناوری به اندازه کل هستی وجود دارد، و این کل هستی نامحدود که حتی کوچک‌ترین بخش آن در فکر نمی‌گنجد، قادر است در دل ذره‌ای قرار گیرد که حتی نخم خردلی در مقابل آن، هستی عظیمی باشد.

جهان اکبر با تمام وسعتش، با تمام هستی درونش، و هر ذره‌اش، در درون یکایک ما قرار دارد. در حقیقت هر کدام از ما جهانی به وسعت نامحدود در درون خود داریم و هر لحظه جهان را با خود حمل می‌کنیم. درک این مسئله شاید با حواس محدود و فکری که محدود به تجربیات خطاگونه خود می‌باشد، غیرممکن باشد. اما همان‌طور که در فصل قبل گفته شد، آنچه باور نکردنی است الزاماً غیرواقعی نیست. حقایق در پشت فکر هستند، و فکر آینه‌ای است که توسط پنج حس، جهان را در خود

منعکس می‌کند، و همه چیز را منعکس می‌کند مگر حقیقت مطلق را. همان‌طور که گفته شد، حقایق در پشت آینه فکر هستند و باید حرکت کرد و از فکر خطابین گذشت و به پشت آنچه نمایشگر و منعکس‌کننده محدودیتهاست، به پشت آنچه مقید به حدود و اندازه‌ها و مقید به نامها و شکلهاست، و در حقیقت به ماورا، به پشت آینه فکر محدود و خطابین رفت. در پشت آینه فکر می‌توان به نامحدود و لایتناهی دست یافت و با آن یکی شد.

این هستی عظیم به وسعت نامحدود در محدوده وجود ما قرار دارد همه هستی در درون ماست. چیز دیگری که می‌توان گفت این است که فرد فرد ما در تمام جهان و گستره هستی، در ذره ذره‌اش، در جای جای قرار داریم و پخش هستیم. ما در خورشید، ماه، ستارگان، دریاها، رودخانه‌ها، کوهها، درختان، حیوانات، پرندگان، انسانها، و حتی در سنگها، ذرات خاک، و ریزترین ذرات قرار داریم. در عین حال همه کهکشانها با هر آنچه در درونشان است، همه کرات، سیارات، خورشید، ماه، ستارگان، فرشتگان، انسانها، و حیوانات، همه در درون ما هستند.

خورشید در درون ما کندالینی است، و برای ما خورشید نیز کندالینی بیدار شده جهان است. کندالینی هر شخصی در هر جای دنیا که زندگی می‌کند، قسمتی از کندالینی خورشید است. ممکن است عجیب به نظر برسد که این ذرات کوچک کندالینی، هر کدام دارای آگاهی مطلق و قدرت مطلق و حضور مطلق پخش در همه جا می‌باشند که آن را از وجود خداوند کسب کرده‌اند. بنابراین ممکن است بتوان گفت زندگی هر یک از ما قدرت مطلق، آگاهی مطلق، و حضور مطلق پخش در همه جا است. بین آتش، خورشید، و زندگی جهانی که بر آن می‌تابد، نزدیک‌ترین رابطه وجود دارد. کاملاً روشن است که کندالینی به محض اینکه به هر صورتی ظاهر

شرد، نیرویی بسیار سهمگین مانند سیلی عظیم را به وجود می‌آورد، در حالی که تا زمانی که فعال و بیدار نشده، به صورت بالقوه و خوابیده باقی می‌ماند. نیرویی تکان‌دهنده است که در حرکت غیرقابل مقاومتش، هر آنچه را در سر راهش باشد می‌سوزاند.

آیا حلقه‌ اتصال بین کندالینی تشکیل‌دهنده عناصر نظام خورشیدی وجود ما (جهان کوچک) و انواع نظامهای خورشیدی دیگر (جهان بزرگ) وجود دارد؟ مطمئناً بله. و جهان بزرگ کندالینی خود را دارد. مراکز حرکتی و انرژی‌ای دارد مانند آنچه در بدن لطیف ما به آن چاکرا می‌گویند، و آن مراکز توسط خورشید زنده و احیا می‌گردد. کره زمین مراکز حرکتی و انرژی آتشی را داراست.

یکی از وظایف بعضی از فرشتگان اداره‌کننده طبیعت مادی این است که شدت انرژی کندالینی جهان را نظم ببخشند و سپس آن را پخش و توزیع کنند. به همین دلیل می‌توان درک کرد که کارشان تا چه اندازه حساس، ظریف، و حتی مخاطره‌آمیز است، درست همان‌طور که آنهایی که در میدان جنگ برای خط مقدم جبهه مأمیات می‌آورند حتی گرچه خود سربازان جنگ نیستند، گاه ممکن است کشته شوند. این گردانندگان و توزیع‌کنندگان انرژی کندالینی جهانی که باید شدت آن را مطابق با قدرت دریافت سیارات و مراکز دریافت‌کننده تنظیم کنند، گاه خود تحلیل می‌روند و با همان نیرویی که آن را اداره می‌کردند، نابود می‌گردند. البته این نزدیک به یقین ممکن هم هست رخ ندهد.

در جهان کوچک هم این اداره‌کنندگان به صورت فرشتگان و خدایان اداره‌کننده درون چاکراهای مختلف وجود دارند، و به همان صورتی که در جهان بزرگ فرشتگان متصدی پخش و توزیع انرژی کندالینی جهانی بر طبق ظرفیت دریافت سیارات هستند، فرشتگان متصدی در بدن لطیف

مانیز همان انرژی را بر طبق توان و ظرفیت دریافت ما در چاکراهای اصلی، چاکراهای فرعی، مجراهای انرژی در بدن لطیف، مراکز عصبی و ذهنی، و اندامهای ما پخش و توزیع می‌کنند.

آنچه در بیرون و جهان بزرگ رخ می‌دهد، در درون هم رخ می‌دهد، و آنچه در درون پدید می‌آید، آینه‌وار در جهان بیرون منعکس می‌شود. به عنوان آزمایشی مقدماتی برای درک عمیق‌تر موضوع، لازم است بدانیم که چگونه کندالینی بیدار شده، به مراکز مختلف به اندامهای بدن هدایت می‌شود.

مثلاً شخصی را در نظر بگیرید که قرار است در حضور جمعی به سخنرانی بپردازد. به نظر می‌رسد که کندالینی به طور خود به خود در طول ستون فقرات تحریک گردیده، بالا و پایین می‌رود و گرمایی واضح در بدن ایجاد می‌شود. این حالت کمابیش در تمام افرادی که می‌خواهند سخنرانی کنند و یا به روشهای مختلف بر انسانهای دیگر تأثیر مطلوب بگذارند، اتفاق می‌افتد. مثلاً در کسانی که به سخنرانی می‌پردازند مشاهده حالاتی مانند برافروختگی و قرمز شدن صورت، بالا رفتن تپش قلب، ذوق همراه با گرما، بالا رفتن و یا پایین آمدن حرارت بدن به صورت ناگهانی، و اضطراب کاملاً معمول است.

امکان آن هست که امواج و ارتعاشات کندالینی توسعه پیدا کرده، تبدیل به آتش گردد. اگر این امواج در مراکزی مانند چاکرای قلب (آناهاتا)، چاکرای گلو (ویشودها)، خط میان وسط سر (برهماراندرا)، و مرکز دو ابرو (آجناچاکرا) متمرکز شود، نتایج بیشتری می‌توان به دست آورد. این احیای انرژی از طریق شبکه خورشیدی و مانی پورا ناشی می‌شود.

حرکات کندالینی در شبکه اعصاب سبب می‌شود که شخص به طور مختلف احساس بیماری و اضطراب و فشارهای گاه شدید را تجربه کند. به خصوص در ناحیه وسط سینه (آناهاتا) و وسط و کف سر بکند، و

همچنین ممکن است بعضی از نشانه‌های جسمانی قبل از انجام دادن عملی که در زندگی شخص مهم و سرنوشت‌ساز می‌باشد، بروز نماید. در موارد بخصوص که چنین حالت‌هایی به طور تقریباً دائمی دیده می‌شود، این علامت پاکسازی یا پاک شدن بدن و نادیها جهت سهولت بارش سیل آسای انرژی مافوق بشری کندالینی به درون شخص می‌باشد.

البته این سخنان بدان معنا نیست که در بیشتر انسانها کندالینی حقیقتاً تحریک و بیدار شده، بلکه بیانگر این حقیقت است که در بدن آنها تجمعی از آتش کندالینی جهانی وجود دارد. این بار آتش باید از طریق اعصاب و مجراهای دیگر در بدن لطیف و مادی به میزانی که برای بدن قابل تحمل و عادی است، در همه جای بدن پراکنده و در عین حال ذخیره گردد. وجود این تجمع و مرکزیت کندالینی در مکانی بخصوص به صورت فشار، خارش، گزگز، قرمز شدن، و سوزش، از نقطه نظر دیگر حضور مطلق جهانی به نام اسفورانا^۱ جهت تجربه شعف روح و با به عبارتی درکی مختصر از ذات می‌باشد.

ولی در بعضی حالات این آتش در موضعی از بدن تمرکز یافته، سبب سوزش و خارش شدید می‌گردد و به طور ثابت برای مدت‌های طولانی باقی می‌ماند. بعضی از تأثیرات کاملاً قابل مشاهده است، مانند قرمز شدن و بیرون ریختن قسمتی از بدن، برافروختگی شدید، احساس ذوق و تپش شدید در بعضی از نقاط و ناگهان ناپدید شدن آن، و احساس فشار و خارش به خصوص در طول ستون فقرات، چشم سوم (آجناچاکرا)، وسط سر (براهماراندرا)، و وسط سینه (آناهاتا).

۱. تجربه شاکتی در بدن به صورت فشار در نقاط مختلف، خارش، تپش، مورمور شدن، دیدن نورها و ... اسفورانا نامیده می‌شود که تجربه مستقیم ذات (آتما) یا روح نیز می‌باشد که اغلب با شعف همراه است.

مشخص است که نیکوتین و الکل و مواد مخدر روی کندالینی اثر دارند. نیکوتین مانند سدی بین نیروی عمومی کندالینی و عملکرد آن در اندامهای مختلف بدن و چاکراها قرار می‌گیرد، در حالی که الکل مانند داروی محرکی نیروی کندالینی را در مسیرها و مجراهای اشتباه به حرکت درمی‌آورد و یا آن را به طور اشتباه تقویت می‌کند. این عمل شدت بخشیدن به انرژی کندالینی یا توسعه آتش در شخصی انجام می‌گیرد که هنوز آمادگی لازم برای پیشرفت کندالینی در وی ایجاد نشده است. تمام فرصتهای اعصاب و خواب‌آور، انواع مواد مخدر، و داروهای محرک، اعضای بدن، به خصوص نادیها را مسدود کرده، به عنوان سدی به صورت گازی متراکم و متعفن و مرده بین شخص و آگاهی برترش قرار می‌گیرند. تجربیات متعدد اثبات کرده که تمام انواع داروهای شیمیایی که در خود به نحوی مخدر دارند، مانع حرکت شاکتی در بدن مادی و لطیف شده، باعث نشت شدید انرژی می‌گردد، در حالی که هم‌زمان انرژی را به فروکش و انقباض وامی‌دارد. حتی فرصتهای میگردن با نامهای مختلف که دارای مقدار زیادی کافئین هستند، همچنین فرصتهای خواب‌آور، داروهای اعصاب، و آرام‌بخشها، آن چنان شکافهایی در لایه‌های حفاظتی بدن لطیف به وجود می‌آورند که باعث می‌شود انرژی نه تنها بیرون بریزد. بلکه هم‌زمان تأثیرات و ارتعاشات منفی از همان شکافها وارد نظام بدن مادی و لطیف و به خصوص مراکز انرژی و چاکراها شود. وقتی حتی یک قرص آرام‌بخش و میگردن چنین تأثیر سویی دارد، در مورد مواد مخدر معمولی مانند سیگار و مخدرهای بسیار قوی و خطرناک مانند ماری‌جوانا، کوکائین، و تریاک، و مشروبات الکلی چه می‌توان گفت؟ موادی مانند پیوت مسکالیتو و دیگر مواد این گروه که قارچهای توهم‌زا هستند، و همچنین حشیش و ماری‌جوانا، کندالینی را به طور مصنوعی و غلط فعال

می‌کنند و انرژی کندالینی در مجراهای اشتباه در مسیر چاکراها بالا می‌رود و در بعضی چاکراها توقفی می‌کند. طبق عملکرد آن چاکرا، شخص ممکن است احساسات گوناگونی را تجربه کند و چیزی را که مربوط به عملکرد معنوی آن مرکز انرژی است، به مخدری که استفاده کرده نسبت دهد.

بعضی از این مخدرها، و شاید بیشتر آنها، به شدت آیدانادی را تحریک کرده، هم‌زمان با تحریک شاکتی و عبور آن از آیدانادی، باعث ایجاد تجربیات بسیار شگفت‌انگیز روحانی و حتی دیدن رنگها، شنیدن صداها، و غیره می‌شود. ولی پس از فروکش تجارب اولیه شخص دچار عکس‌العمل شده، افسردگیهای شدید، انحطاط روحی و احساسی، حالت جنون، احساس پوچی، چند شخصیتی بودن، و بدترین و شدیدترین اغتشاشات روحی را تجربه می‌کند، زیرا تجربیات آیدانادی در حالت صحیح و از طریق تمرینات مدیتیشن و ساداناهای مناسب و مانترهای مربوط به آن شدید است و برای هرکسی قابل تحمل نیست و مخصوص جستجوگران پیشرفته می‌باشد.

باز از این میان بعضی از مواد مخدر که روی بینگالا^۳ تأثیرات شدید منفی و مخرب دارد، برعکس تجربیات روحی که مربوط به قارچهای توهم‌زا می‌شد و موجب تجربه احساسات روحانی و معنوی از طریق آیدانادی می‌گشت، شخص را دچار بیداری تمایلات جنسی و تشنگی شدید جنسی می‌کند. بینگالا نادی ابتدا حالت تمرکز و آرامش ایجاد می‌کند و سپس

۱. آیدانادی در سمت چپ بدن که با سوراخ چپ بینی در ارتباط است و جریان انرژی ماه (سود) را حمل می‌کند و نمابشگر آگاهی است.

۲. هرگونه تمرینات روحانی برای رسیدن به درک خود را سادانا می‌گویند.

۳. بینگالا نادی در سمت راست بدن که با سوراخ راست بینی در ارتباط است و جریان انرژی خورشید (گرم) را حمل می‌کند و نمابشگر انرژی است.

موجب قدرت تمرکز شدید، هوشیاری قابل توجه، و هیجان و انرژی شدید جسمانی می‌شود. همه این حالات مانند عملکرد دوپینگ است و بعد از طی مراحل اولیه، آثار به جا مانده در سلولهای مغز و شبکه عصبی و عملکرد انرژی در مسیر مجراهای انرژی و مراکز انرژی و حتی جسم مادی، مانند لگدمال شدن باغچه‌ای منظم و زیبا با گلهای رنگین توسط فیلی مست و دیوانه و گرسنه است.

عملکرد مواد مخدر مانند این است که ماده سوختنی و قابل احتراقی که قادر است مدتها شعله‌ای را جهت روشنایی و گرم کردن مکانی فراهم کند، یکمرتبه و یکجا استفاده شود. نتیجه آن شعله و نور و گرمای شدید، و سپس خاموشی و تاریکی و سرما خواهد بود. اگر برقی با ولتاژ بسیار بالا را در لامپی با قدرت دریافت کم وارد کنیم، دو حالت پیش می‌آید: یا لامپ برای لحظه‌ای با نور بسیار قوی روشن می‌شود و بلافاصله می‌سوزد، و یا هنوز روشن نشده می‌ترکد و منفجر می‌شود. این مواد مخدر از هر نوعی که باشند، با هر شدت و ضعف، کمابیش همین وضعیت را در بدن مادی، بدن لطیف، مراکز انرژی چاکراها، مجراهای عصبی، و مغز به وجود می‌آورند.

تمام اینها تنها وسیله‌ای غلط و انحرافی هستند و هرگز قادر نیستند به طور پایدار و واقعی شخص را به درک حقیقت و واقعیت برسانند و یا شعف دائمی بدهند. همه تجربیاتی موقت خواهد بود همراه با عوارض سوء و تخریبهای وحشتناک دائمی، که هستی مادی، روحی، و معنوی شخص را به نابودی و فنا می‌کشاند.

به موضوع تأثیر ارتعاشات و امواج کندالینی شاکتی بر مراکز باز می‌گردیم. زمانی که ارتعاشات کندالینی (شاکتی) به مرکز اول (مولادهارا) برسد، شخص دچار گرسنگی شدید و خواب و حالت پرواز فکری می‌شود. در مرکز دوم (سوادهیستانا) نیاز شدید جنسی و بو و رایحه

و طعمهایی را احساس می‌کند. در مرکز سوم (مانی پورا) قوای جسمانی زیادی در خود احساس می‌کند و هم‌زمان از لحاظ فکری دچار ترسهای روانی شدیدی می‌گردد. در مرکز چهارم (آناهاتا) به همه چیز عشق می‌ورزد و نورها، رنگها، و شکل‌های الهی مختلفی می‌بیند. در مرکز پنجم (ویشودها) شخص خود را با جهان و جهان را با خود یکی می‌داند و شاید جملات حکیمانه‌ای را مانند من در همه جهان پخش هستم و جهان در من است زمزمه کند. در مرکز ششم (آجنایا چشم سوم) شخص موفق به دیدار بعضی از موجودات لطیف (انریک) می‌شود و گاهی مواقع قدرت تله پاتی و تجربه مختصری از ادراکات ماورای حسی را به دست می‌آورد. در مرکز هفتم (ساهرارا) شخص احساس آرامش، ثبات، و سکون همراه با شغف و آگاهی الهی و تجربیات کیهانی می‌کند.

وقتی ارتعاشات شاکتی به طور مصنوعی در اثر مواد مخدر و موسیقیهای محرک و ضربه‌ای مانند طبل، دف، و غیره بالا می‌رود، به خصوص سه چاکرای پایینی تحریک می‌شود و شخص حالات مختلفی را تجربه می‌کند. و یا قرار گرفتن تحت تأثیر مکان مقدسی پرانرژی، همچنین در کنار شخص روحانی‌ای با ارتعاشات معوی و والا، و یاد در دوره‌ای انجام دادن تمرینات شدید روحانی و ریاضتهای سخت، همه موقتاً انرژی را تحریک می‌کند و بالا می‌برد. بعد از طی دوره تأثیر، انرژی پایین می‌آید. این پایین آمدن انرژی به صورت خطرناکی عمل می‌کند و در سر راه برگشت شخص را دچار عکس العمل می‌نماید. سانسکارها یا تأثیرات کارمیک قبلی خفته بیدار می‌شود و فرد تأثیرات نامطلوبی را

۱. مرکز روحانی هزار گلبرگ در ناج سر که در آن مکاد شخص تجربه بالاترین مرحله آگاهی، نریکز و شغف را خواهد داشت

تجربه می‌کند. درست برعکس بالا رفتن انرژی که شخص به طور مصنوعی احساسات روحانی لطیف و زیبایی را تجربه می‌کند، در بازگشت انرژی ممکن است کمبود حافظه، نابودی سلولهای مغز، فراموشی، شهوت شدید، گرسنگی شدید، خواب و رخوت و سستی شدید، افسردگی، میل به خودکشی، تمایل به فرار، و خشم و تنفر شدید را تجربه کند. به مرور زمان، وقتی این بالا و پایین رفتنهای مصنوعی انرژی از طریق تحریک سطح انرژی به وسیله داروهای اعصاب، آرام بخشها، قرصهای خواب آور، مواد مخدر، سیگار، مشروبات، و همچنین تمرینات شدید و غلط برای بیداری کندالینی شاکتی و بیداری چاکراها ادامه پیدا کرد، در نهایت شخص بسیار سست اراده، گم گشته، توهم زده، خیالاتی، افسرده، و روانی می‌شود. در چنین حالتی شخص کمترین تسلطی بر فکر و حواس پنجگانه خود ندارد و تنها مقداری دانش به عاریت گرفته شده از کتابها و نوارها را در ذهن خود ذخیره کرده است، در حالی که قلبش از عشق و آرامش تهی و ذهنش معشوش و درهم است و از شدت گفنگوی ذهنی و آشفتگی درون رنج می‌برد و در توهم خود، خود را جستجوگر راه حقیقت، بوگی، و سالک فرض می‌کند.

لازم به ذکر است که برای بیداری کندالینی شاکتی و چاکراها، تمرینات دقیق باید زیر نظر یک گوروی متخصص انجام گیرد و این تمرینات باید طبق طبیعت خاص و ظرفیت شخص تعیین و انتخاب شود. تمرینات شدید و ناگهانی و بدون آماده سازیهای اولیه، تأثیرات نامطلوب و خطرناکش بیش از منافعش است و یقیناً شاگرد را برای همیشه از راه معنویت دلزده می‌کند و احتمالاً بیماریهای زیادی به دنبال می‌آورد.

کندالینی از مجموعه تمام نیروها در جهان پر قدرت تر است و ما باید آن را به حال خود بگذاریم، تا زمانی که به مرحله‌ای برسیم که آمادگی لازم از

لحاظ جسمانی، پرانیک، و فکری را پیدا کنیم و بتوانیم به طور صحیح آن را به کار ببریم.

کندالینی روی افرادی که آن را در راههای غلط و انحرافی به کار می‌برند، این نیرو را در مقاصد خودپرستانه استفاده می‌نمایند، و به آن احترام نمی‌گذارند، درست مانند بومرنگی^۱ با تأثیرات وحشتناک عمل می‌کند.

۳

خطرات کندالینی

بر خطرات ناشی از تحریک کندالینی تأکید بسیار شده است. اولین و بزرگ‌ترین خطر، تحریک جنسی می‌باشد، به طوری که شخص نیروی حیاتی‌اش را در اثر این عامل از دست می‌دهد و دچار اختلالات روحی می‌گردد. فعالیت و نیروی جنسی بسیار وابسته به کندالینی می‌باشد، زیرا هر دوی آنها در طبیعتشان به طور عالی آفریننده هستند، به طوری که توسعه و تقویت هر کدام باعث توسعه و تقویت دیگری می‌شود.

تمام امیال جنسی باید تحت اختیار شخص درآید. نیروی جنسی تصفیه و تصعید می‌شود و به صورت انرژی اُجاس شاکتی درمی‌آید. این انرژی قادر است کندالینی را با نیروی خود به حرکت درآورد و به چاکراهای بالاتر ببرد، و سپس شخص از نظر روحی تصفیه می‌شود. این تحت اختیار گرفتن بدون کوچک‌ترین زحمتی، با کمک مدیتیشنهای مربوط به کندالینی بیدار شده^۱ انجام می‌گیرد، و هم‌زمان برای فرد

۱ به مدیتیشنهای کندالینی بیدار شده در اثر لطف خدا یا گورو سادان می‌گیرند، که شامل نشستن برای مدیتیشن و تسلیم شدن به شاکتی بیدار شده در درود به صورت مشاهده و نظاره‌گری و سپس بروز کرباهای خود به خود توسط شاکتی بیدار شده است. در این میان هیچ عملی از سوی شخص انجام نمی‌گیرد جز مشاهده آنچه دارد رخ می‌دهد.

۱. وسیله شکار بومبایان استرالیا که برای شکار کردن آن را پرناپ می‌کنند و در نهایت به سوی پرناپ‌کننده بازمی‌گردد.

به صورت باور و اعتقاد درمی آید. او باید در همه حال به این موضوع احترام گذارده و حرمت آن را نگاه دارد.

فعالیت جنسی یکی از هدیه های خداوند برای به وجود آوردن فرزندان است، که اغلب از آن به طور بد و زمختی استفاده می گردد. شخص باید یاد بگیرد که با احتیاط و احترام به آن نزدیک شود.

تنها آنهایی که به امور جنسی با احترام و به عنوان تولید مثل، و نه فقط لذت بردن، می نگرند و تسلط قابل توجهی بر امیال خود دارند، از بیداری کندالینی شاکتی سود می برند.

دومین خطر، خطر از کار افتادن تعادل بدن در اثر تحریک (بیداری) و مهار نشدن مراکز مختلف بدن می باشد. مثلاً احتمال صدمه به قلب یا نظام عصبی، که در نتیجه آن اسان به شخصی علیل تبدیل می شود که فتاری جسمانی در مغزش رخ داده. نتیجه این فشار اختلالات روحی است. تجربه نشان داده خیلی از کسانی که شاکتی در آنها کاملاً بیدار شده و یا حتی فعال شده، از سردردهای شدید (به خصوص در ناحیه داخلی، بالا، و کف سر) شدیداً رنج می برند و مسکنها و داروهای آرام بخش هیچ تأثیری در آن ندارد و اگر هم اثری موقت داشته باشد، به صورت عقب شینی و پس کشیدن شاکتی از سر است و شخص مدتی آرامش را احساس می کند و سردردها مجدداً در زمان کوتاهی باز می گردد. در این حال با مصرف هرگونه داروی شیمیایی، پیشرفت و باز شدن «ساهرارا» یا مرکز هفتم به تأخیر می افتد و حتی ممکن است شخص به سقوط کامل روحانی کشانیده شود.

این موارد در بسیاری از کسانی که شاکتی در آنها فعال شده رخ می دهد. آنان هنوز قادر به مهار انرژی کندالینی در بدن خود نیستند و نمی توانند انرژی را در مراکز مختلف به اراده خود متمرکز کنند و یا از حالت فشردگی بیرون آورند و از زیر بار فشار اضافی آزاد گردند. ولی سردردها

به خصوص در افرادی که در تجرد کامل هستند و هیچ گونه استهلاک انرژی در آنها نیست، حالتی شایع و معمول است و باید آن را هر طور که شده، تا حد امکان بدون دارو تحمل کنند.

انرژی بیدار شده که طولانی مدت در مولدها را بماند، شخص را تبدیل به حیوانی درجه یک با تمام تمایلات و غرایز بیدار شده می کند. مگر اینکه انرژی دو باره بخوابد و یا به وسیله گورو آرام گیرد تا شخص بتواند زندگی عادی را از سر گیرد. انرژی بیدار شده وقتی طولانی مدت در سوادهیستانا باقی بماند، شخص در آتش جهنم واقعی زندگی می کند. نه آرامش ذهن دارد و نه سلامت جسمانی. به خصوص غرایز شهوانی، خشم، غرور، منیت، افسردگی، خودمحوری، منفی نگری، و ایرادگیری فعال می شود و فرد تمام این موارد یا برخی را در شخصیت خود نشان می دهد.

تمام سرکوبهای روانی و روحی، تمام شرطی شدگیها، و هر آنچه از گذشته تا کنون به نحوی در او سرکوب شده بود و قبل از مرحله بیداری شاکتی به حالت انجماد بود، اکنون با آتش شاکتی ذوب می شود و بیرون می ریزد. فکر و بدن شخص میدان تاخت و تار و فعالیت شدید افکار مغشوش مختلف و بیماریهای جسمانی قرار می گیرد و نازمانی که کندالینی در سوادهیستانا باقی بماند، شخص به هیچ وجه آرامش فکری و روحی و جسمانی واقعی را تجربه نمی کند. البته همیشه تجربیات به این شدت نخواهد بود. به نسبت سامسکارا (تأثیرات گذشته) و نوع زندگی شخص، شدت و ضعف خواهد داشت. عبور و گذر از سوادهیستانا به دانشی عمیق و وجود گورویی شایسته و آگاه و اشتیاقی سوزان برای حقیقت نیاز دارد. وجود گورو در این میان ضرورت مطلق دارد.

توقف شاکتی در مانی پورا بارقه هایی از حقیقت را به شخص می تاباند. او با چشمانش از دوردست روحانیت و نور را مشاهده می کند، ولی

پاهایش و ریشه‌هایش هنوز در دیبای مدنی و ماده‌گرایی قرار دارد. نیاز و میل شدیدی به سلطه بر دیگران، هنوز بسیار برون‌گرا و خودمحور است و تمام کوششهایش بر سر رسیدن به قدرت است، چه قدرتهای یوگایی (سیده‌هی) و چه قدرتهای دنیوی (ریده‌هی)، از پول و ثروت‌های مادی گرفته تا حتی یکه‌گروهیهای زیادی را تحت فرمان خود داشته باشد. او هنوز از تمایلات جنسی، شهوت، و آرزوهارها نشده است. کندالینی شاکتی تا زمانی که از مانی پورا بالاتر نرفته و به آنها تا چاکرا نرسیده، بارها و بارها، حتی هزاران بار به مولادهارا باز می‌گردد، زیرا شخص در مانی پورا به شدت طالب نمایش قدرتها و سیده‌هیهای کوچکی است که به دست آورده، و هر بار در هر صحبت از قدرتهایش و نمایش آنها و به کار بردنشان، بلافاصله سقوط می‌کند و به سوادهیستانا و یا حتی مولادهارا باز می‌گردد و مجدداً دچار همان انرژیهای نامطلوب چاکراهای پایین تر می‌شود و رنج می‌کشد و برای پیشرفت به مراکز بالاتر باید مجدداً کوششهایش را از سر بگیرد. با هر بار پایین رفتن کندالینی، تلاش برای بالا بردن آن اندکی مشکل تر از قبل می‌شود و ممکن است به علت تمایل فرد به نمایش و به کار بردن قدرتها، باعث شود پیشرفت و حرکت به سوی نور بیکران و ذات را در این زندگی به طور کامل از دست بدهد.

آرامش، شمع، و حقیقت را شخص وقتی می‌تواند تجربه کند که کندالینی شاکتی به طور کامل به آنها تا چاکرا برسد. البته در این موقعیت او هنوز چیزی دائمی و قطعی به دست نیاورده و اگر برای لذت بردن از رابطه جنسی پافشاری کند، شاکتی ممکن است باز به مولادهارا و سوادهیستانا بازگردد، ولی چنانچه مهار نفس را داشته باشد و تمریناتی جدی و منظم را انجام دهد، در این مرکز (آناهاتا) به معنای واقعی یوگی می‌شود و از شهد الهی می‌نوشد. تمام افکار و تمایلاتش عوض می‌شود و با دیدی کاملاً

متفاوت به دنیا و انسانها و هر چیز دیگری می‌نگرد. زشت‌ترین انسانها و زیباترین آنها کوچک‌ترین تأثیری بر او نمی‌گذارد و او قادر است الوهیت و جرقه نورانی درون هر فرد را مشاهده کند. در این مرحله با تمام قلب و احساساتش تسلیم خدا و عشق پر شکوه او می‌گردد و عشق به آزادی و حقیقت را شبانه‌روز چون شهدی زندگی بخش می‌نوشد.

با وجود تمام اینها، در این چاکرا گره یا گرانتی به نام ویشنوگرانتی وجود دارد که گره احساسی است. تمام احساسات بشر دوستانه و دیگر احساسات در این مکان سدی به وجود می‌آورد که یوگی در پشت آن گیر می‌کند و متوقف می‌شود. برای رسیدن به خدا باید از این سد و مانع هم گذشت. اگر او بتواند با بازبینی دقیق افکار و احساساتش و تمرینات مداوم مدیتیشن این گره یا گرانتی را بشکند، از تمام سدها و حصارهای احساسی و علائق دنیوی برای همیشه رها می‌شود و به سوی ویشودها چاکرا، یا مرکز پاکی مطلق می‌رود. در آنجا اسیر تمایلات نخواهد بود و دیگر هرگز سقوطی نخواهد داشت. تمام اراده و کوششهایش برای رسیدن به بالاترین کمال خواهد بود و نخواهد توانست حتی برای لحظه‌ای کوتاه از حقیقت، خدا، یا ذات دور و غافل بماند.

به طور کلی اگر بخواهیم موضوع بیداری شاکتی را با دیدی وسیع بررسی کنیم، زمانی شخص می‌تواند از تمام این خطرات اجتناب کند که قبلاً به اندازه کافی به پاکسازیهای بدن، نادیها (مجراهایی در بدن لطیف که حامل جریان انرژی هستند)، و فکر (به خصوص بخش ناخودآگاه) پرداخته باشد، و همچنین زمانی که شخص به میزان قابل توجهی بر خویشتن مسلط باشد و تنها برای حقیقت اشتیاق داشته باشد، نه برای به دست آوردن قدرتهای مافوق طبیعی. او نباید دارای دیدی کوتاه‌بینانه باشد و باید از هرگونه پستی، به خصوص تحریکات جنسی، به دور باشد،

با دست کم تمایل بسیار کمی در وی وجود داشته باشد.

باید این موضوع را به خاطر سپرد که پیشرفت کندالینی در هر شخصی به مقدار زیاد بستگی به خود آن شخص دارد. یعنی انسان ابتدا باید آمادگی لازم جهت بیدار شدن کندالینی را در خود به وجود آورد و سپس با استفاده از قوه درک و عقل خود، به پیشرفت آن کمک نماید.

هرگز نباید فراموش کنیم که بدن مادی زمخت تر است و بنابراین کمتر قابلیت انعطاف و وفق دادن دارد. و همان طور که گفته شد، تمایلی به بیدار شدن و متمرکز شدن انرژی در یک نقطه از بدن وجود دارد، نه پخش شدن و توزیع متناسب آن در تمام بدن.

روح از طریق حواس لطیف در فکر و حواس زمخت در بدن مادی، دنیا را تجربه می کند، و بدین صورت است که هر چیزی را احساس می نماید و تأثیرات را از محیط خارج دریافت می کند.

به علت تمرکز انرژی در یک نقطه با فشار بیش از حد بر آن، مثلاً مغز و اعصاب (منطقه براهماران، رایاکف سرا، احساسات دچار اغتشاش می گردد، زیرا مغز مجرای اصلی ارتباط بین جسم مادی و روح می باشد. در حالی که کندالینی برای حیات بخشیدن به مراکز که آماده تر، حساس تر، و گیراتر هستند، به سوی آنها جریان پیدا می کند، و لازم است که قبل از بیداری کامل کندالینی، مراکز مختلف آمادگی لازم برای دریافت انرژی کندالینی را به دست بیاورند. به طور کلی در وجود هر انسانی کندالینی تمایل دارد که حرکت کند. اگر انسان تعلیمات روحانی لازم برای تحمل کردن این نیرو را نیاموزد، مسلماً به پایین ترین نقطه تاریکی پرتاب می شود. در این حالت ممکن است نیروی کندالینی به ناگهان در میان مجراهای بدن به گردش درآید، یا به طور مستقیم وارد یکی از اعضای بدن گردد، که در این صورت سبب ایجاد فاجعه ای بسیار جدی می گردد.

زمانی که بدن مادی و روح مصمم می شوند به درجات بالاتری برسند، کندالینی به طور طبیعی و بدون مواجه شدن با کوچک ترین مانعی به حرکت درمی آید. در مراحل اولیه باید احتیاط بسیار به عمل آورد تا فاجعه ای به بار نیاید. در مراحل بالاتر پیشرفت کندالینی، شخص به تدریج دارای تسلط دائمی می شود، حرکت کندالینی در بدن موزون تر می گردد، و بدن عکس العمل فوری تری نسبت به این تحریک از خود نشان می دهد.

اثرات بیدار شدن کندالینی چیست؟

تمام سدها و موانع را از میان برمی دارد و بین جسم مادی و روح ارتباطی کامل برقرار می کند. حساسیت در جسم و روح به مقدار زیادی افزایش می یابد و خوبشنداری بسیار در شخص به وجود می آید. جسم مادی از قید ارتباط با حوادث معمولی پیرامونش رها می شود. به دلیل اینکه بدن مادی فوق العاده حساس تر می گردد، مغز باید این فشار را تحمل کند. فشار بر مغز به شدت افزایش می یابد، زیرا مغز مجرای اصلی ارتباط بین بدن زمخت و بدن لطیف است. سؤالی که پیش می آید این است که آیا مغز می تواند در برابر این فشار مقاومت کند؟

این کار از طریق مهار خویشتن و مدیتیشنهای مداوم و منظم ممکن است، به طوری که مغز قابلیت انعطاف بیشتری پیدا می کند و قادر به تحمل این فشار می گردد. در بعضی حالات ممکن است روح مشتاق به پیشرفت باشد، که نتیجه تولدهای قبلی است، اما اگر جسم ضعیف باشد و نتواند فشار کندالینی را تحمل کند، لازم است که شخص منتظر تولد دیگری باشد تا شاید دارای جسمی قابل انعطاف تر گردد.

با توجه به این مطالب، انسان باید بسیار نادان باشد که بدون تصویب و تأیید عقل و استفاده از راهنمایی و کمک گورو، تصمیم به بیدار کردن کندالینی بگیرد.

در این میان بیشترین فشار بر مغز وارد می‌شود. انسان یا نباید در این راه برود، و یا اگر رفت باید آن را تا آخر ادامه دهد.

حکیمی گفته دانش اندک، بسیار خطرناک است. ناآگاهی کامل از دانش کندالینی بسیار بهتر از داشتن دانشی ناقص از آن است، زیرا با دانش کم و ناقص شخص پرشی را انجام می‌دهد بی آنکه پرواز بلد باشد. تنها پریدن کافی نیست. در آن صورت حاصلی جز نابودی ندارد. کسانی که دانش و تجربه کامل از تمام مراحل و موارد و کارکرد آن را دارند، بهترین راهنمایان می‌باشند. حتی دانش کامل نظری بدون تجربه عملی از بیداری کندالینی و طی طریق تمام مراحل آن، ذره‌ای مفید نخواهد بود.

بنابراین قبل از اینکه کسی بخواهد کندالینی را بیدار کند، باید همه چیز را در باره این موضوع بداند و مخصوصاً با خطرات اجتناب‌ناپذیر آن آشنا گردد و با دیدی باز به این عمل مبادرت ورزد. در این میان باید قبل از شروع حرکت به دانش کم اکتفا نکند و حتی با وجود دانش کامل، به دنبال راهنمایی گرفتن از فردی که این مسیر را پیموده باشد، چون ممکن است همان کندالینی که منشأ رهایی از اسارت و به دست آوردن آگاهی مطلق الهی است، وی را به سوی انحراف، نادانی، و سقوط کامل بکشاند.

۴

کندالینی در همه جا فعال است

کندالینی آتش زندگی است، و بنابراین در سرتاسر زندگی جریان دارد. اما ممکن است مانند رودی آرام و حیات‌بخش باشد، و یا ممکن است به مجراهای مخصوص هدایت شود و مانند سیلاب خروشان گردد. کندالینی در مواد معدنی، گیاهان، حیوانات، انسانها، و در کل هستی، و همچنین در تک‌تک آنها جریان دارد. کندالینی انرژی الهی و بخش متحرک الوهیت است.

هر زمانی که در انسان ترفی واضح و مشخصی در رشد روحی صورت می‌گیرد، آن نتیجه دخالت کندالینی است. در همین حال، هر زمانی که کندالینی تحریک و تقویت گردد، در شخص رشد روحی مشاهده می‌گردد. در این میان شخص به استاد (گورو) نیاز دارد تا وی را راهنمایی کند و در مسیر روحانیت پیش ببرد و بر روی کندالینی اش کار کند.

هر جا که زندگی هست کندالینی نیز وجود دارد، اما جگر زندگی در این با آن موضوع دیگری است.

یکی از اثرات جالب کندالینی تقویت حواس است. تمام حواس به شدت حساس می‌شود، به طوری که حواسی که قبل از بیداری در آن حس واکنش بسیار اندکی نشان می‌دادند، مثلاً یک نگاه، یک فکر، و کوچک‌ترین

حرکتی که تا قبل از فعالیت و بیداری شاکتی شخص را دچار عکس‌العمل نمی‌کرد و تأثیر قابل توجهی بر او نداشت، بعد از فعالیت و بیداری شاکتی به شدت و به سرعت موجب نشان دادن عکس‌العمل می‌شود. ذهن بسیار حساس می‌شود و احساسات شدیداً تأثیرپذیر می‌گردد. مثلاً قبلاً اگر شخصی کلامی منفی می‌گفت و منفی فکر می‌کرد، ممکن بود خیلی دیر یا کم عکس‌العمل برانگیزد، ولی بعد از بیداری شاکتی هر کلام و هر فکر سریعاً و شدیداً واکنش و بازگشت به وجود می‌آورد. به همین دلیل فردی که به مرحله فعالیت و بیداری شاکتی رسیده باید به شدت بر افکار، کلام، اعمال، و تمایلات خود نظارت کامل داشته باشد.

تجربیات نشان داده حتی صحبت، نگاه، و فکری شهوانی باعث سقوط می‌شود و هم‌زمان کندالینی را به سواد هیستانا و مولادهارا می‌کشاند. در این میان مدیتیشن و نظاره‌گری کرباهای بدنی، کلامی، احساسی، و فکری از اهمیت بسیار حیاتی برخوردار است.

شخص عادی که به ارتباط عمیق بین جسم و روحش و جهان بیرون پی نبرده است، وقتی از نظر روحانی پیشرفت کرد، از طریق قدرت کندالینی پرده جهل از جلوی چشمانش برداشته می‌شود و به رابطه و یکی بودن جسم و روحش و کل جهان هستی پی می‌برد. در بالاترین مراحل، او همه جهان را در خود و خود را در همه هستی پخش و جاری می‌بیند.

رسیدن به خدا از طریق عشق به او، بر کندالینی شخص اثر دارد و آن را به حرکت در می‌آورد. به گفته راماکرشنا، حکیم و یوگی بزرگ هند، زمانی که شخص خداوند را عاشقانه دوست دارد و او را با همه قلبش می‌پرستد و اشتیاقی عظیم و سوزان برای خدا و رسیدن به او دارد، کندالینی اش دیگر نمی‌تواند خفته بماند. کندالینی در او بیدار می‌شود و به سوی بالاترین آگاهی، شعف، و تجربه الوهیت حرکت می‌کند و شخص را به سر منزل

اعلی و بالاترین اتصال با الوهیت (ذات) هدایت می‌کند. رسیدن به خدا از طریق عشق و تسلیم به او، افرادی را که از تمام قیود و زنجیرهای زندگی آزاد هستند جذب می‌کند.

در کسانی که فاقد خویشنداری و تسلط بر حواس و افکار هستند، تحریک کندالینی و فشار حاصل از آن بیشتر از آن است که بتواند تحمل کند. در این صورت تحریک و بیداری شاکتی مایه رنج و عذابشان خواهد بود.

کندالینی یا شاکتی قدرتی است که هم می‌تواند برای سلامت شخص استفاده شود و هم برای بیماری وی. اگر شخص در اثر بیدار شدن کندالینی غرور پیدا کند، این غرور باعث ضعف وی می‌شود و روز به روز این ضعف در وی تشدید می‌گردد. در این صورت باید چنین شخصی را از ادامه کار بازداشت.

غرور اولین دلیل سقوط است، که در حالت‌های شدید سبب خودکشی می‌گردد.

پیشرفت کندالینی

جالب است که به تجربه‌ای در مورد پیشرفت کندالینی یا به فعالیت انداختن آن توجه کنیم.

فعالیت اصلی در طی خواب انجام می‌شود. آنچه در ابتدا ظاهر می‌شود شامل آمادگی ستون فقرات، یعنی حرکت امواج کندالینی از پایین ستون فقرات تا بالای سر است. بعدها این آماده‌سازی در طول روز هم ادامه پیدا می‌کند. در قسمت پایین ستون فقرات آتش کندالینی به صورت حلقه است. با تمرکز بر این نقطه، و در نتیجه تمرکز بر آتش درون کندالینی، کندالینی شروع به فعالیت و حرکت می‌کند. در واقع مانند آن است که سوخت مناسبی جهت حرکت به آن داده می‌شود. اما برای انجام دادن این حرکت باید از قبل به شخص تعلیماتی داده شود، زیرا اثر حرکت بی‌موقع فاجعه‌آمیز خواهد بود، حتی اگر این حرکت به صورت درست انجام گیرد.

انحلال تدریجی آتش کندالینی که به صورت کروی در پایین ستون فقرات قرار دارد، به علت انرژی اصطکاک خود آتش صورت می‌گیرد. این آتش به گرما تبدیل می‌شود و فعال می‌گردد و می‌سوزد و سبب می‌شود آتش کروی کندالینی در پایین ستون فقرات به خورشیدی تابان تبدیل گردد. این خورشید گرما را در تمام جهات پخش می‌نماید، و بدن مادی آن

را احساس می‌کند. این گرما بعضی مواقع آنقدر شدید می‌شود که گویی شخص در میان شعله‌های آتش قرار دارد. گاهی هم به صورت تعریق بسیار زیاد نشان داده می‌شود. شخص از گرما می‌نالند و گویی هیچ چیزی قادر نیست او را خنک کند. گاهی نیز احساس بی‌حالی و بی‌هوشی و حال به هم خوردگی به او دست می‌دهد، که اکثراً در این مواقع دچار بی‌وستهای شدید می‌شود. گاهی در مردها به صورت منقطع و گاه مداوم، دفع غیرارادی منی صورت می‌گیرد. فرد، در هر دو جنس، ممکن است دچار بواسیر شود و یا قسمتی از بدنش از جوشهای چرکی و دردناک پوشیده گردد. در این موارد شخص باید با راهنمای روحانی‌اش در مورد مانترای خود مشورت کند. زیرا مانترای خاصی قادرند این گرما را شدیداً نشدید کنند و یا آن را از بین ببرند و به بدن خنکی و آرامش بدهند. باید با شخص یا گورو بی‌مشورت شود که از علم مانترای و تأثیرات آنها روی آیدا، پینگالا، و سوشومنا (ماه، خورشید، و آتش) در بدن لطیف کاملاً و دقیقاً آگاه باشد. همچنین طبیعت شخص در مورد پینا، واتا، و کافا باید در نظر گرفته شود و خوراکی‌های مناسب توصیه شود.

این چند موردی که ذکر کردم، از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. توجه، و یا به عکس، غفلت از آن، در بُعد روحانی مسئله مرگ و زندگی است. همان‌طور که مختصراً اشاره شد، در طی ساعات بیداری این مرحله آماده‌سازی ستون فقرات و چاکراها ممکن است ادامه یابد، به طوری که

۱. نخستین و مهم‌ترین نادی در بدن لطیف، که تمام چاکراها را به سلسله‌ای مرتبط می‌سازد و به آن مجرای برهنه می‌گویند و بعد از پاکسازی و هماهنگی کامل آیدا و پینگالا به فعالیت می‌افتد و بعد از بیداری آن، آیدا و پینگالا همه انرژی‌های خود را به صورت واحد و متحد در آن می‌ریزند و شخص بالاترین تمرکز تجربیات معنوی و شعف را تجربه می‌کند. بعد از بار و پاک شدن آن اصلی‌ترین مجرای برای عبور انرژی یا آتش کندالینی به درون چاکراها و نهایتاً مرکز هفتم (تجربه نهایی) می‌باشد.

گرمای خاصی از پایین ستون فقرات به سوی بالا حرکت می‌کند و تأثیر جالبی روی بدن می‌گذارد. هوشیاری شخص از نظر جسمی افزایش می‌یابد و فرد دارای قوه درک مستقیم می‌گردد.

با بیداری مناسب کندالینی و ادامه تمرینات مدیتیشن، تمام هستی شخص از سطح جسمی تا روحی کاملاً عوض می‌شود، چنان‌که گویی فرد جدیدی زاده شده است. او در حال نوشیدن شهد آگاهی و شعف مداوم از منبع اصلی و ذاتی‌اش خواهد بود و به حقیقت واقعی پی خواهد برد. به نظر می‌رسد تمام سدهایی که مانع درک حقیقت بود شکسته می‌شود، به طوری که شخص در مورد واقعیت و ماهیت هر چیزی به تحقیق می‌پردازد. توصیف واقعی این آگاهی و هوشیاری بسیار مشکل است.

شاید بتوان گفت شخص تعالیم، دستورها، آگاهی، و دانش لازم را مستقیماً از درون دریافت می‌کند. به عبارتی، آب را از سرچشمه می‌نوشد. در کم‌ترین ادعا و با تواضع می‌توان گفت که بعضی پرده‌ها از روی حقیقت برداشته می‌شود و انسان به حقیقت چشم می‌دوزد و ابرهای غفلت از جلوی دیدگانش برداشته می‌شود.

در اوایل کار انسان دچار نوعی گیجی می‌گردد، کویی بعد جدیدی بسط داده می‌شود و شخص وارد دنیای جدیدی می‌گردد. همچنین در اوایل کار شخص احساس می‌کند که گویی در جای دیگری زندگی می‌کند و با دنیای بیرون فاصله دارد. سروصداها و ازدحامهای زندگی برایش فقط یک زمزمه حقیقت می‌شود و او مانند تماشاچی یک بازی، به بازیگران روی صحنه به عنوان موجوداتی از کره‌ای دیگر می‌نگرد. طوری به دنیا می‌نگرد که گویی با آن هیچ ارتباطی ندارد، و گاهی نیز احساس می‌کند غریبه‌ای از سرزمینی ناشناخته است. مغز که مربوط به بدن مادی است، دچار حالتی از رخوت می‌گردد و در عین حال نسبت به درک واقعیت هستی فوق‌العاده

آگاه و هوشیار می‌شود، هوشیاری‌ای که تاکنون در شخص دیده نشده، چنان‌که گویی او در بیرون خواب و در درون بیدار و هوشیار است، در حالی که دیگران در درون (در مورد روحانیت و نجارب معنوی) در خواب و در بیرون (در دنیای مادی) بیدارند.

شیرین کریشنا در فصل دوم، آیه شصت و نه می‌فرماید: «بوگی که بر فکر و حواس خود مسلط است، در شب افراد دنیوی بیدار است و در همان زمان نسبت به بیداری افراد دنیوی، در روز فعالیتها در خواب است.» توضیح بسیار ساده این است که بوگی یا فردی که بر فکر و حواس خود مسلط است، هنگامی که همه موجودات در شب آگاهی (تیرگی آگاهی) قرار دارند، بیدار است، و در همان زمان در روز فعالیتهای دنیوی (مایا)، زمانی که همه موجودات نسبت به موضوعات حسی و لذات مادی بیدارند، او در خواب است.

در این هوشیاری گرمای خاصی در بالای سر احساس می‌شود که احتمالاً نتیجه خارج شدن اندک کندالینی است. حساسیت به خصوص در ناحیه ستون فقرات به مقدار زیاد افزایش می‌یابد و به میزان کمتری در سراسر بدن نیز بالا می‌رود. در این حالت تکان مخصوصی در سراسر بدن ایجاد می‌گردد که ممکن است برای مدت کوتاهی سبب اختلالات روحی شود. در سراسر ستون فقرات در بعضی مواقع بطنی قوی می‌زند، و گاهی در بعضی نقاط بدن برافروختگی و قرمزی‌ای مانند تاول دیده می‌شود، گویی انرژی یا شاکتی از نقطه‌ای به نقطه دیگر می‌رود و حرکت خود را در سطح بدن به صورت برافروختگی پوستی، قرمزی، و گرمای زیاد نشان می‌دهد. به مرور زمان به نظر می‌رسد که تمام بدن با آتش کندالینی مشتعل می‌شود، به طوری که اگر کسی در نزدیکی انسان قرار داشته باشد، تقریباً این حرارت را احساس می‌کند. در این مرحله به طور موقت خستگی

خاصی در بدن مادی احساس می‌شود و خوابیدن برای شخص لذت بخش می‌گردد. اگر از عبور عادی آتش کندالینی از بالای سر جلوگیری شود، به مغز فشار وارد می‌آید و شخص دچار سردردهای شدید، خستگی، و خواب‌الودگی می‌گردد.

کندالینی خورشید و کندالینی زمین

در اثر تحریکاتی مانند نزدیک شدن به مرکزی روحانی مانند معبد، مسجد، کلیسا، و مکانهایی که در آنها مدیتیشن انجام می‌شود، و همچنین نزدیک گشتن به شخصی که کندالینی در او بیدار شده و آگاهی‌اش در مراکز بالاتر مستقر گشته، یا شرکت در مراسم مذهبی و سرودهای روحانی، مراکز کندالینی در بدن مانند گلی که رو به خورشید شکفته می‌شود، آمادگی می‌یابند و کندالینی در سرتاسر بدن مشتعل می‌گردد. این اشتعال سبب تماس بین بدن مادی و بدن لطیف می‌گردد. در شروع پیشرفت کندالینی دردی احساس می‌شود، به این علت که هنوز کندالینی بر مواج غلبه نکرده است و مسیر حرکتش کاملاً باز نیست و راهش را با فشار، که اغلب با سوزش و گاه با درد همراه است، باز می‌کند.

به نظر می‌رسد که دو منبع کندالینی وجود دارد، یا شاید درست‌تر باشد بگوییم کندالینی بین دو قطب مثبت، یعنی خورشید، و منفی، یعنی زمین، حرکت می‌کند. قلب و مرکز زمین یک قطب کندالینی، و مرکز و قلب خورشید قطب دیگر آن می‌باشد. بیدار کردن کندالینی در واقع گرفتن آتش از زیر زمین و بالای آسمان است، به طوری که شخص با هوشیاری در فضای بین این دو مرکز گام برمی‌دارد.

ما قدرت و انرژی کندالینی را از مرکز زمین و از مرکز خورشید می‌گیریم و بر آن در مرکز پایین ستون فقرات تمرکز می‌کنیم و آن را به تمام مراکز بدن می‌فرستیم. کندالینی گرفته شده از زمین به سمت بالا حرکت می‌کند و در پاها و مرکز ایجاد خلقت (مراکز جنسی در زن و مرد) در بدن مادی جریان می‌یابد. کندالینی گرفته شده از خورشید به سمت پایین حرکت می‌کند. بنابراین کندالینی زمین و کندالینی خورشید در محلی کروی واقع در پایین ستون فقرات به یکدیگر می‌رسند و مانند قدرتی عظیم به سوی واقعیت مطلق (خداوند) حرکت می‌کنند. زمین منفی و خورشید مثبت با یکدیگر ترکیب می‌شوند و در نتیجه قدرتی روحانی در انسان ایجاد می‌شود.

کادوسیوس^۱ - نماد آتش بزرگ سه گانه است. آتش کادوسیوس (آیدا، پینگالا، و سوشومنا) و کندالینی با یکدیگر رنگین کمان جالبی از رنگها را تشکیل می‌دهند. ارتباط نزدیکی بین کادوسیوس و آتش کندالینی وجود دارد. اگرچه از یک نقطه نظر این دو نیرو مجزا هستند، از نقطه نظر دیگر مکمل یکدیگر می‌باشند. به نظر می‌رسد که کادوسیوس به گونه‌ای مستقل از کندالینی بیدار می‌گردد، اما ارتباط آن با کندالینی نزدیک است.

کادوسیوس شامل سوشومنا با جنبه‌های آیدا و پینگالا می‌باشد که راه‌هایی از محدودیتهای مادی می‌باشند، و کندالینی راه تکمیل شدن و به کمال رسیدن انسان است. در ارتباط بسیار نزدیک بین این دو آتش شکی وجود ندارد.

۷

مقصود عالی کندالینی

بعد از مرحله بالا و پایین رفتن کندالینی در طول ستون فقرات، حرکت آن در میان مراکز مختلف آغاز می‌گردد. اولین مرکز معتبر دستگاه اعصاب می‌باشد و ارتباط بین پایین ستون فقرات و دستگاه اعصاب در اطراف ناف ایجاد می‌شود. ممکن است در معده احساس ناخوشی و آشوب ایجاد گردد.

هرگاه مرکزی از بدن توسط آتش کندالینی حیات بگیرد، حالتی از افزایش هوشیاری، تحریک، و بیداری قوای ذهنی صورت می‌گیرد. به علت تماس بین بدن مادی و بدن لطیف، درک مستقیم انسان افزایش می‌یابد. کوچک‌ترین آشفتگی جنسی‌ای در شخص وجود نخواهد داشت و از طبیعت جنسی مقدار اندکی باقی می‌ماند که به قصد اصلی آن، یعنی قوه آفرینش، به کار می‌رود. در غیر این صورت به انرژیهای برتر تبدیل می‌شود و منجر به خداشناسی می‌گردد.

مقصود و هدف عالی کندالینی تنویر کامل انسان و رهایی از چرخه تولد و مرگ است که به معنای حیات فوق‌العاده بخشیدن به درک مستقیم انسان می‌باشد که شامل دانشی خالص و پاک است. خواسته‌های پست و حقیر انسان به خواسته‌هایی بزرگ و والا تبدیل می‌شود.

۱. کادوسیوس، نمایشگر جنبه‌های آیدا، پینگالا و سوشومنا به طور هم‌زمان می‌باشد.

بیدار کردن کندالینی و رسیدن آن به مراکز یا چاکراه‌های بالاتر سه هدف اصلی را در بردارد.

۱. ما را به طور دائم و بدون لحظه‌ای قطع و گسیختگی به یاد خدا نگاه دارد.

۲. ما را در حالت تسلیم مطلق به هستی مطلق یا خداوند قرار دهد.

۳. ما را در عشق پاک خالصانه و عابدانه قرار دهد.

اینها اهداف عالی و اصلی بیداری کندالینی است و چیزهای دیگر جزو فرعیات می‌باشند.

به نظر می‌رسد که دو نظام کلی در مورد پیشرفت کندالینی وجود دارد. یکی به کندی، به تدریج، و در طی تولدهای متمادی پیش می‌رود، و دیگری به سرعت پیش می‌رود.

روش دوم خطرناک‌تر است، زیرا هرچه سرعت بیشتر باشد، امکان خطر و سقوط بیشتر است. اما اگر شخص به اندازه کافی هوشیار باشد، جای نگرانی نیست. مانند به آب انداختن کشتی است که ابتدا پایین می‌رود ولی به تدریج که شروع به حرکت کرد و سرخس افزایش یافت در حالت طبیعی و مسلط خود قرار می‌گیرد، و یا مانند شناگری که وقتی در آب شیرجه می‌رود، ابتدا به زیر آب می‌رود و سپس بالا می‌آید و حرکت خود را شروع می‌کند.

در شروع بیداری یک فرورفتگی بدنی، احساسی، و فکری وجود دارد. امراض مختلف بدنی که به صورت سامسکاراها (بذرهای کارمیک گذشته) در ناخودآگاه وجود داشت، گفتگوهای شدید فکری، بیرون‌ریزی شدید احساسات مختلف مانند خشم، شهوت، حرص، حسادت، افسردگی‌های گاه شدید، هیجان، غم، شادی، و احساس پوچی، همه به علت آتش شاکتی که در گذشته در حالت خفته و سرکوب شده در ناخودآگاه

قرار داشت، ذوب می‌شود و به سطح می‌ریزد و شخص را به تجربه تمام این حالات و احساسات وامی‌دارد. ممکن است اینها به نوبت یکی یکی بیرون بیایند، یا چندتا چندتا، و یا همگی با هم، مانند آتشفشانی که از درون خود آتش و مواد مذاب را به حالت فوران و انفجار بیرون می‌ریزد.

این سرکوبهای قبلی (به صورت مشکلات جسمانی، فکری، و احساسی) در هنگام بیرون ریختن و تجربه همگی با هم، به ناگاه ممکن است شخص را دچار فرورفتگی و غرق شدگی کند. ممکن است فرد هر روز و یا حتی هر ساعت شخصیتی جدید با روحیات جدید از خود نشان دهد. زمانی بسیار فعال و پر هیجان است و زمان دیگر بی حال و کسل، زمانی بسیار پر حرف و لحظه‌ای دیگر کاملاً خاموش و در خود فرورفته. گاهی خشم بیرون می‌ریزد و از شدت آن ممکن است همه چیز را خراب کند و به نابودی بکشد، و یا عشق از او بیرون می‌ریزد و به زمین و زمان و همه چیز و همه کس با دیده عشق و محبت نگاه می‌کند. در این وضعیت ثبات روحی و اخلاقی ندارد. در یک لحظه ممکن است دست به کارهایی بزند که به نظر کاملاً ضد اخلاقی و ضد روحانیت است، ولی باید توجه داشت که او در حال درست کردن، تشکیل دادن، و جمع کردن تأثیرات (کارما) نیست، بلکه در حال باز کردن و بروز دادن و بیرون‌ریزی تأثیرات جمع شده گذشته است.

هرچه که هست، در باره او هرگز نباید قضاوت کرد. در این مرحله بزرگ‌ترین کمک درک حالات او و در حقیقت دخالت نکردن است. روان‌پزشک و روان‌شناس و روان‌درمانگر هیچ کمکی نمی‌توانند بکنند، زیرا علم روان‌شناسی جدید با تمام پیشرفت‌ش از کارکرد شاکتی و

کار ماهای سه گانه^۱ (کریامان کارما، سان چیت کارما، و پرا ایدا کارما)، روش جمع شدن و تشکیل کارما، و سوختن و نابودی آنها هیچ نمی داند و تنها تا سطح ضمیر خود آگاه، نیمه آگاه، و کمی هم ناخود آگاه، و درک کارکردهای آن پیش رفته، نه بیشتر از آن. در حالی که ریشه ها بسیار بسیار عمیق تر است. تنها راهنما و گورویی که تمام موارد مختلف را درک و تجربه کرده قادر به کمک است. مناسبانه بسیاری از افراد هستند که شاکتی در آنها فعال و یا کاملاً بیدار می شود و آنها چون دانشی در باره کندالینی، انرژی روحانی، و چاکراها ندارند، در دریای تجربیات گرفتار می آیند بی آنکه ذره ای آگاهی داشته باشند و کسی هم نیست که کمکشان کند و یا حتی حالتهایشان را درک کند. آنها از این روان پریشک به آن روان پریشک و از این دارو به داروی دیگر می روند و بعد از آزمایشهای مختلف و عکسبرداریهای گوناگون از قسمتهای مختلف بدن، در آخر بدون هیچ گونه نتیجه گیری مناسب به جا می مانند. در بسیاری موارد پریشک معالج گیج می شود و آن مشکل را به مرضی که دهنا و به طور علمی از آن آگاهی دارد شبیه و نزدیک می داند و داروهای مربوط به بیماری ای را که تشخیص داده تجویز می کند. این نه تنها درمان صحیح نیست، بلکه به علت تجویز داروی نادرست، فرد دچار مشکلات جسمانی و روحی بیشتر می شود و احتمال دارد تمام زندگی روحانی اش به تباهی و نابودی کشیده شود.

در فصلهای گذشته گفته شد که داروهای شیمیایی در مورد شاکتی بیدار

۱. کریامان کارما، کارمایی است که در هر لحظه با اعمال، کلام و افکارمان به وجود می آوریم. سان چیت کارما کارمای به وجود آمده که در ناخود آگاه ذخیره می گردد و زمانی که به مرحله پختگی و بلوغ خود رسیده و آماده نمر دادن شد، به صورت پرا ایدا کارما، کارمای سرنوشت ما را از تجربیات تلخ و شیرین خود بهره مند می سازد.

شده بر عکس و مخرب عمل می کنند. البته بحث در باره این موضوع بسیار عمیق و گسترده است و در این کتاب، که مقدمه ای بر دانش کندالینی و در حقیقت یک معرفی می باشد، نمی گنجند. شاید بعدها بتوان در کتابهای دیگر دقیق تر و کامل تر آن را توضیح داد.

به هر صورت با تحمل این موارد، همراه با رعایت خوراکی سبک، ساده، و مغذی، و انجام دادن مستمر و منظم مدیتیشنهای مربوط به کندالینی بیدار شده (سادان یا حالتهای خود به خود در مراحل بدنی، فکری، و احساسی و نظاره کردن آنها) مشکلات به مرور تمام می شود، مانند همان کشتی ای که وقتی شروع به حرکت کرد و به درستی در آب جای گرفت دیگر خطری وجود نخواهد داشت و به سرعت به حرکت خود ادامه می دهد. سپس درک مستقیم انسان که افزایش یافته به وی در پیشرفت کندالینی کمک زیادی می نماید.

حتی شخص احساس می کند که تمایل دارد دیگران را که در راه روحانیت هستند نصیحت و کمک کند، البته نصیحت و کمکی که برای دیگران بسیار قابل استفاده می باشد، زیرا او بر اساس کتابها و دانش نظری و از دحام و گفتگوهای ذهنی اش صحبت نمی کند، بلکه طبق خرد قلبی و تجربیات فردی و دانش شهودی اش سخن می گوید. او آن آبی را به دست شما می دهد که خود از سرچشمه برداشته و نوشیده و هیچ آلودگی ای در آن نیست و آبی کاملاً دست اول است، زیرا آب چشمه هر چه از سرچشمه دورتر شود، آلوده تر و تیره تر می گردد.

گرچه تجربیات از فردی به فرد دیگر متفاوت است، او در انرژی الهی غوطه ور است و با کمک کندالینی همه چیز را واضح تر می بیند و درک می کند. او می تواند به دیگران کمک کند، زیرا توانسته به خود کمک کند، و در این میان نباید از کمک به دیگران دریغ ورزد.

مراکز و کاربردهای کندالینی

یکی از کاربردهای کندالینی، کار کردن استاد روی کندالینی شاگرد با کشانیدن شاکتی او به منطقه کندالینی خودش می باشد. این کار هیچ ضرری ندارد، به شرطی که استاد یا گورو آن را با دقت زیاد انجام دهد. او باید توجه نماید که در شاگرد خصوصیات منفی بارزی وجود نداشته باشد که با تحریک کندالینی تشدید گردد، زیرا همان طور که در فصل قبلی گفته شد، آتش شاکتی تمام خصوصیات سرکوب شده و پنهان در اعماق ناخودآگاه (چیتا) را ذوب می کند و بیرون می ریزد، و چنانچه تأثیرات بارز و به شدت منفی باشد، با بیرون ریزی ناگهانی آنها شخص عوض پیشرفت دچار سقوط می گردد.

ذکر این نکته بسیار ضروری است و توجه و هوشیاری زیادی می خواهد که تمام افرادی که شاکتی آنها در مراکز بالاتر قرار دارد و از لحاظ روحانی پیشرفته هستند، کندالینی بیدارشان روی شاکتی خفته دیگران اثر می گذارد، و چه بسا به طور ناخودآگاه شاکتی دیگران را در تماسی نزدیک از طریق صحبت و گفتگو، لمس ناخودآگاه، و یا حتی یک نگاه بیدار کند. این حالت اگر در کسی رخ دهد که هنوز آمادگی لازم را ندارد، این بیداری ناخواسته و ناآگاهانه به جای کمک به پیش بردن، او را

به عقب می‌کشد. به علت اهمیت زیاد این موضوع، مطلب را با بیانی دیگر ذکر می‌کنم.

یکی از دلایل آنکه افراد ارشد و بسیار پیشرفته قادر نیستند در دنیای خارجی زندگی کنند این است که کندالینی متحرک و بیدار آنها بر افراد عادی بی‌نهایت تأثیر می‌گذارد و بسیاری از افراد از تماس جسمانی با این اشخاص به طور خطرناکی آسیب می‌پذیرند، از بیماریهای جسمانی که در آنها به صورت خفته وجود داشته گرفته تا درهم و برهم شدن زندگی‌شان، و هم‌زمان بروزریزی تمام حالتها، افکار، و احساسات سرکوب شده‌شان. نکته‌ای که وجود دارد این است که افرادی که به این‌گونه اشخاص ارشد و پیشرفته نزدیک می‌شوند، ابتدا در سکوت ذهن و شعف و آرامش قرار می‌گیرند. ولی این حالتها موقت است و مراحل بعد از این سکوت و آرامش، ذوب شدن بخش ناخودآگاه در بخش زیرین و سپس بروزریزی آن به صورت انفجاری خواهد بود که فرد را دچار مشکلات شدید جسمی، روحی، احساسی، و اخلاقی می‌کند. مثالهای زنده بسیاری وجود دارد. برای نمونه یک باباجی مهاراج به نام گوراکیثوراداس باباجی در جذب و صامادی همیشگی به سر می‌برد. در هر جا که مایل بود، که اغلب زباله‌دانی و مکانهای کثیف بود، می‌نشست و غرق در عشق خداوند به ذکر و مراقبه می‌پرداخت. (لازم به ذکر است که افراد پیشرفته معنوی ممکن است حرکات بیرونی و ظاهری‌شان هرگز با معیارهای اجتماعی مطابقت نداشته باشد، بلکه کاملاً مخالف هم به نظر برسد. رفتارهای ظاهری‌شان برای افراد دنیوی به هیچ وجه قابل درک و قبول نیست، ولی از نظر درونی همه‌شان در عشق و شعف و اتحاد با خداوند بیکران هستی قرار دارند.) افراد زیادی به او نزدیک می‌شدند و سعی می‌کردند در کنارش بمانند و از او تقلید کنند. تصور می‌کردند با تقلید ظاهری از حالات بیرونی او،

به تجربه وجد و جذب و شعف او می‌رسند. این نادانها با تقلید از او، در کنارش به شدت ذکر و مدیتیشن انجام می‌دادند. ولی نتیجه چیز دیگری بود. تمرینات شدید آنها و انرژی بسیار شدید و فشرده باباجی باعث شد که تمام بخشهای منجمد فکری آنان ذوب شود و به صورت انفجاری بیرون ریزد و همگی نه تنها دچار سقوط روحانی شدند، بلکه به زندگیهای بسیار ناهماهنگ آشفته و غیراخلاقی دچار شدند و چند نفری از آنها به طور کامل برای همیشه دیوانه شدند. این نتیجه سادانا یا تمرینات روحانی زیاد و فشرده، و هم‌زمان دریافت انرژی شدید ناخواسته و ناخودآگاه از یوگی پیشرفته توسط کسانی بود که ظرفیت بسیار کمی داشتند. در حقیقت این انتقال انرژی فوران‌گونه کندالینی از بدن باباجی به افرادی که کنارش قرار گرفته بودند، همراه با تمرینات شدید، آنها را به نابودی کشانید، زیرا آنها پاکسازیهایی اولیه را انجام ندادند، بر خویشتن تسلط نداشتند، و گنجایش و طاقت انرژی بالا و پاک را نداشتند. در تاریخ افراد زیادی بوده‌اند که وقتی این انرژی را از افراد ارشد و پیشرفته دریافت کردند، در ابتدا به تجربه شور و شعف رسیدند، و در نهایت با فوران بخشهای سرکوب شده‌شان به علت دریافت انرژی، آن فرد ارشد و پیشرفته را کشتند و نابود کردند. زیرا به نظر می‌رسد دنیا هنوز برای چنین تحریک و بیداری‌ای آماده نشده است. اثری را که حضرت مسیح (ع) ۲۰۰۰ سال پیش بر مردم می‌گذاشت در نظر بگیرید. او از واسطه‌ها، یعنی بدن حواریون استفاده می‌کرد و آتش کندالینی این حواریون بر اثر حضور فوری حضرت مسیح (ع) تشدید می‌گردید. اما همین امر برای بقیه مردم نیز پیش می‌آید، در حالی که آنها تسلط کافی بر خویشتن نداشتند تا در برابر فشار نیروی گسترده کندالینی که از بدن حضرت مسیح ساطع می‌شد مقاومت کنند. چند تن از حواریون این کار را

برای رسانیدن پیام مسیح به نسلهای آینده انجام دادند، ولی از مردم دیگر در آن زمان هیچ انتظاری وجود نداشت، زیرا این نیرو برای آنها بسیار زیاد بود. زمانی که از وجود چند تن افرادی که بتوانند پیام مسیح (ع) را به نسلهای آینده برسانند، اطمینان حاصل شد، باید بدن مادی حضرت مسیح (ع) نابود می‌شد تا بر افراد عادی اثرات بدی گذاشته نشود.

آتش کندالینی جوهر و عصاره عشق خداوند است و هر شخصی تاب تحمل آن را ندارد. البته چنین نمونه‌هایی بسیار است. در مورد اول، یعنی باباجی، اشخاص عادی دچار اغتشاش و نابودی شدند، و در مثال دوم شخص معنوی و روحانی، یعنی حضرت مسیح، به صلیب کشیده شد. می‌توان نتیجه گرفت که تماس بین این دو گروه یا باید توسط واسطه‌هایی مانند حواریون باشد، و یا به ندرت و در مقطع زمان کوتاهی صورت گیرد. باید از تماس دائمی با چنین افرادی اجتناب ورزید.

به روشهای استفاده از کندالینی باز می‌گردیم. راه دیگر، هدایت جریانی از نیرو از فرق سر انسان می‌باشد، به طوری که در سرتاسر بدن جریان پیدا کند. همچنین باید بی‌نهایت دقت به کار برد تا این نیرو با قدرت دریافت شخص مطابقت داشته باشد.

سومین روش استفاده از آتش کندالینی، استفاده از آن برای محافظت در برابر توطئه‌های ارواح شریر و ناپاک است. زمانی شاگرد پیشرفته‌ای به شخص نامطلوبی برخورد کرده که مردم را اغوا می‌کرد تا دست به خودکشی بزنند. در این هنگام شریعت به آن شاگرد اجازه داد تا جریانی از آتش کندالینی را بر آن شخص نامطلوب وارد کند. بعد از آن این شخص از دست فکری که ذهنش را مشغول می‌کرد و موجب آزار وی می‌شد رهایی یافت.

اما انعکاس این عمل بر آن شاگرد که آتش کندالینی را در شخص

نامطلوب وارد کرده بود چه بود؟ مشخص است که انعکاس آن بیماری و خرد شدن روحی وی بود. این فرایند بدین ترتیب بود که آتش کندالینی خارج شده از وجود طلبه پس از وارد شدن به بدن شخص نامطلوب وی را از شر آن مشکل رها ساخت، ولی کارما یا عکس‌العمل آن، انتقال همان مشکل از فرد نامطلوب به درون شاگرد به صورت خرد شدن روحی، افسردگی، و بیماری بود.

لازم به تذکر است که کندالینی می‌تواند از هر مرکزی به بیرون فرستاده شود. به خصوص از مرکز دستگاه عصبی و وسط ابروها این عمل بهتر انجام می‌شود بدین ترتیب پی می‌بریم که مراکز بزرگ بدن، چاکراها، توزیع کننده‌های اصلی نیرو می‌باشند.

حالت و ماهیت کندالینی

به نظر می‌رسد که در قسمت بالای سر مانعی وجود دارد، با وجود این کندالینی از این قسمت به بیرون نفوذ می‌کند و مانند چشمه‌ای از آب رنگی به آن سوی بدن مادی می‌رود. نتیجه‌اش جریانی به شکل قیف می‌باشد، و کندالینی از روی لبه این قیف به طرف بیرون جریان پیدا می‌کند. در آغاز کار این قیف ارتفاع کمی دارد، اما زمانی که نیروی این جریان بیشتر گردد، کندالینی تا ارتفاع زیادی بالا می‌رود، چون بین انواع لایه‌های مختلف هوشیاری و آگاهی تماس برقرار می‌شود و تمام موانع سر ناپدید می‌گردد و هوشیاری دائمی در شخص به وجود می‌آید. تماس مداوم بین سطوح مختلف بدن‌ها ایجاد می‌شود و هم‌زمان مغز هوشیار و بیدار می‌گردد.

نکته‌ای که لازم می‌دانم ذکر کنم این است که در مرحله عدم فعالیت شاکتی به طور درونی و روحانی، نه قسمت از امکانات روحی و معنوی سلولهای مغز خواب می‌باشد و تنها یک دهم امکانات آن در فعالیت است. ولی زمانی که شاکتی به طور درونی و روحانی بیدار شد و آرام آرام به مراکز بالاتر رفت، لایه لایه‌های مغز بیدار می‌شود و شخص از وسعت فکر و آگاهی و هوشیاری بیشتر بهره‌مند می‌گردد و امکانات ذهنی‌اش از حالت بالقوه به صورت بالفعل در می‌آید. در مرحله نیرواکالیا صامادی تمام

امکانات مغزی و ذهنی شخص به صورت کاملاً هوشیار و بیدار انجام وظیفه می کند.

اکنون سؤالی که مطرح می شود این است که این مانع واقع در بالای سر چیست؟ این مانع به شکل توده ای از دانه های ماسه زرد رنگ است که کندالینی کوشش می کند راهی در میان آن باز کرده، سوراخی در آن ایجاد کند. این مرحله کمی مشکل است و با درد و خطر همراه می باشد. همین امر دلیل سردردهای شدید کسانی است که در مرحله فعالیت و بیداری کندالینی هستند. تجمع انرژی در زیر و کف سر، در حالی که هم زمان انرژی با فشار سعی می کند سلولهای حفته مغز را بیدار کند. این بیداری همراه با فشار، با سردردهای شدید و گاه غیر قابل تحمل همراه است. البته چنانچه شخص بتواند این فشار و درد را تحمل کند، از نتایج بیداری بخشهای حفته مغز و امکانات بیشتر هوشیاری و آگاهی برخوردار می گردد. اما نکته مهم این است که وقتی می گویم تحمل، منظور تحمل فشار و درد بدون استفاده از داروهای شیمیایی و مخدر است.

در ابتدا کندالینی فقط مشتعل می گردد. به مرور زمان این گرما باید به هسته ای آتشین و سپس به آتشی سوخته شده، خالص، و پاک تبدیل گردد. به جرت می توان گفت که این دانه های شنی همان سلولهای جمجمه هستند که آن قدر به یکدیگر نزدیک نیستند که کندالینی نتواند راهی از میان آنها باز کند؛ درست مانند آب که می تواند از الک عبور کند.

نگریستن به ماهیت مرحله بیدار شدن کندالینی در طی خواب بدن مادی درخور توجه می باشد. جالب ترین موضوع، غلظت یا سختی^۱

۱. در اینجا منظور از سختی یا غلظت، آن چیزی نیست که در تجربیات روزانه ما با آن مواجه هستیم. آسمان زمانی که ابری است، نسبت به زمانی که ابری نیست سفت تر و غلیظ تر است. هوای زمانی که توفانی است نسبت به زمانی که کاملاً آرام است سفت تر و غلیظ تر است. این تمثیلی است از نسبت بین دو ←

کندالینی می باشد. از یک جنبه کندالینی آتش مایع است، و از جنبه دیگر مانند تیری دراز می باشد که در سوراخی در زمین کار گذاشته می شود، به طوری که آن زمین باید سوراخ شود و تیر در آن جای گیرد.

به همین صورت موانع در تمام بدنها، یعنی مادی، لطیف، و غیره، باید از میان برداشته شود تا کندالینی در آنها جریان پیدا کند یا جای گیرد. مثلاً وقتی زمین را حفر می کنیم، ابتدا با سنگ و خاک روبه رو می شویم، سپس آب، و همین طور که پایین تر می رویم، با مواد مذاب و گازهای مختلف مواجه می شویم. در مورد کندالینی نیز چنین است. کندالینی در سر راهش با موانع بسیاری از انواع مختلف رو به رو می شود. از جنبه ای کندالینی سفت و جامد است، بنابراین باید در سر راهش تمام موانع جامد را از میان بردارد. کندالینی زمانی می تواند کارش را انجام دهد که راهی بدون مانع، واضح، و آشکار داشته باشد. به همین دلیل است که به خصوص پاکسازیها مهم هستند.

آتش جهانی از عناصر گوناگون و بی شماری تشکیل شده است و به مراکز مختلف، بر طبق اهمیتی که در بدن انسان دارند، انرژی می دهد. از میانشان عبور می کند، با حرکتی خفیف آنها را لمس می نماید، و بر طبق اهمیتی که هر کدام دارند، به آنها نور و تابش می دهد.

کندالینی هر مرکز انرژی را تحریک می کند، در میان آنها می چرخد، و با نفوذ در هر چاکرا راهش را به طرف بالا و سر ادامه می دهد. نه تنها از میان

۱. عنصر در رابطه با شدت غلظت و رقت آن. در منظور نهایی می توان استنباط نمود که با وجود اینکه کندالینی آتشی مذاب و روان است، و بابه کلامی دیگر انرژی مقتدر و بسیار لطیف است، بدنهای مادی و لطیف موانعی در سر راه حرکت آن هستند. اینها باید آنچنان پالوده و عاری از هر مانعی شوند که نسبت به حرکت کندالینی، فضایی باز باشند، راهی باز و مجرای گشوده، فضایی باز و مسیری هموار برای حرکت آتش الهی. و زمانی که تمام ناخالصیها از بدن مادی و لطیف برداشته شد، تنها فضایی باز می ماند که آتش جهانی نسبت به آن غلیظ و متراکم است.

مراکز، بلکه از همه بدن مادی و نادیده عبور می کند و هم زمان تمام نادیدها با مجراهای مسیر انرژی یا پرانای نیمه فعال را کاملاً باز و پر از انرژی می کند و حتی هر سلولی را به حیات مجدد وامی دارد، به طوری که اگر مثلاً هر سلول بدن یک دهم گنجایشش انرژی داشته باشد، با عبور آتش کندالینی به طور کامل پر از انرژی می شود.

این باز شدن نادیدها (فرض بر این است که شخص قبل از بیداری انرژی، برای پاکسازی کامل نادیدها و بدن اقدام نکرده باشد) مانند آن است که بادکنکی خالی از باد و چسبیده به هم را با هوا پر کنیم. بادکنک برای باد شدن به فشار زیادی نیاز دارد و همراه با صدایی خاص، از هم باز و پر از هوا می شود. این باز شدن نادیدهای ناپاک و خالی از انرژی، در زیر پوست به صورت سوزش و در سطح پوست به صورت دانه دانه شدن، قرمز شدن، و ورم مختصر بروز می کند.

به هر صورت حرکت کندالینی به صورت مارپیچ است، و شاید بر همین اساس که در ابتدا آتشی چنبره زده است و مارپیچ حرکت می کند. به آن قدرت مار یا مار آنتسین می گویند. حرکت آن بر اساس مراج و طبیعت سامسکارا^۱، کارماهای قبلی (عکس العمل اعمال گذشته)، و واسانا^۲ (خواسته ها و آرزوهای شخص) در مراکز تمرکز پیدا می کند و به آنها حیات می دهد. ممکن است بر اساس همان سامسکارا و واسانا، یک مرکز بیشتر از بقیه مراکز تحریک و بیدار گردد.

احساس سوزش و گرما ناشی از کندالینی است که غیر قابل اجتناب

۱. سامسکارا مربوط به گذشته می باشد و واسانا مربوط به آینده.

۲. اعمال گذشته عکس العملهایی در ما به وجود آورده اند. واسانا مربوط به خواسته هایی است که هر شخص در هر مورد ممکن است داشته باشد و مایل است در آینده، چه نزدیک و چه دور، برایش به وقوع بپیوندد.

می باشد، ممکن است حالتی از سرما، فشار، سوزش، و خارش شدید، به خصوص در بالا و وسط سر احساس شود. بعضی از شاگردان گرمای آزاردهنده ای را در سرتاسر بدن احساس می کنند، به طوری که تمام قسمت بالای بدن شدیداً گرم می شود.

در مراحل بالاتر هوشیاری دیگر صحبتی از اندامهای بدن به میان آورده نمی شود، بدین علت که تشعشعات جای آن را می گیرد. شخص در آگاهی ماورای بدن قرار می گیرد و هنگام مدیتیشن بدن را کاملاً فراموش می کند و گاه حتی بیرون از بدن به سر می برد. زمانی که کندالینی پیشرفت بیشتری کرد، بیداری و تجمع آتش در بدن مادی و بدنهای لطیف دیگر ممکن است در نقطه ای متمرکز شود و از آنجا تشعشعات را به همه جا صادر کند.

هسته مرکزی بدن و وجود هر انسانی یک اتم دائمی، یا به بیانی ازلی، حی و حاضر، و ابدی است که هرگز نه زاده شده و نه نابود می گردد و بنا نبودن بدن هرگز از بین نمی رود و باقی می ماند. در تولد دوباره شخص، از این اتم روحانی ماده ای شبیه به پرده ورشته صادر می شود و ذرات اتمی، سلولهای بدن جدید را می سازد. این اتم روحانی هیچ گاه از بین نمی رود و فناپذیر است. در این میان تمام چاکراها و انرژیهای مربوط به آنها عملکردهای مختلف کندالینی شاکتی هستند و خود کندالینی شاکتی قدرت متحرک این اتم روحانی یا آتما می باشد. آتما یا روح یا اتم روحانی اصلیت و واقعیت وجودی ماست که به آن ذات، خویش، خویشتن، هستی، خود، من واقعی، برهمن، یا آتمن می گویند. بنابراین ما نباید به خودمان به عنوان یک بدن نگاه کنیم، زیرا این دید نگرشی ضعیف است. در کتابهای مسیحی از آتش کندالینی به عنوان سه جنبه پدر، پسر، و روح القدس یاد شده. کندالینی آتش دائمی و ابدی است که در اتم دائمی

روحانی که هسته مرکزی بدن انسان است، جای دارد.

شدت کندالینی در حال نوسان است و بالا و پایین می‌رود. شخصی که شاکتی در او بیدار گشته و در مراحل پیشرفته است، آتش و ارتعاشات کندالینی را در محیط و اطراف خود، در جایی که زندگی می‌کند پراکنده می‌نماید. تمام وسایلی که او از آنها استفاده می‌کند، مانند لباس و کفش، و هر چیزی که به نوعی با او در تماس باشد، از امواج الهی و شاکتی او پر می‌شود. اگر نامه‌ای به کسی بنویسد و یا با تلفن با شخصی صحبت کند. چه آگاه باشد و چه نباشد، امواج کندالینی شاکتی را از راه ناهید و یا تلفن به شخص گیرنده انتقال می‌دهد.

او اگر به کسی فکر کند، امواج کندالینی شاکتی را ناخودآگاه به آن شخص انتقال می‌دهد. زمینی که بر آن گام برمی‌دارد، از امواج کندالینی پر می‌شود. به طور خلاصه وجود چنین شخصی، حتی اگر صحبت روحانی هم نکند، خیر و برکت مادی و معنوی است. ورود و حضورش در هر جایی خیر و خوبی و انرژی به همراه دارد.

در عین حال، محیط اطراف و جایی که شخص در آن زندگی می‌کند بر این نوسانات و ارتعاشات تأثیر می‌گذارد. در فضاهای بزرگ، در کنار دریا، نزدیکی تپه‌ها و کوهها، انجمنهای معنوی و مذهبی، کلیساها، معابد، مساجد، مکانهایی که گروهی مدیتیشن انجام می‌دهند، و به خصوص در کنار افراد معنوی و مقدس، کندالینی تشدید می‌گردد. اما در شهرهای کوچک و بزرگ، در مکانهای پر جمعیت و در بسته که اکسیژن و به خصوص انرژی با پرانا کم است، در تئاترها، سینماها، باشگاههای قمار و تفریح، رستورانها، نمایشگاهها، مکانهای عمومی ملاقاتها، و مکانهای پرتنش، کندالینی کاهش می‌یابد. به عبارت دیگر شخصی که در آنجاست هیچ‌گونه تحریکی را دریافت نمی‌کند. به خصوص در هر کجا که ترس،

دلهره، اضطراب، و وحشت باشد، امواج کندالینی بسیار بسیار کم و در حداقل است.

در زمانهای قدیم تیرسوس بسیار شناخته شده بود و یوگیهای قدیم در هند و مصریان و یونانیان آن را می‌شناختند. تیرسوس فلزی سفید و درخشان و استوانه مانند است به طول شصت سانتیمتر و قطر دو و نیم سانتیمتر به شکل خط کش معمولی، که در پایین و ریشه ستون فقرات قرار می‌گیرد و سپس به سوی بالا حرکت می‌کند و کندالینی بعد از آن روان می‌گردد. البته تیرسوس را فقط کسانی می‌توانند استفاده کنند که قبلاً دانش محرمانه و خصوصی از کارکردهای کندالینی داشته باشند.

همیشه جزر و مدی در مورد کندالینی وجود دارد. یک فروکش و طغیان و جاری شدن، یک بیدار شدن نیرو و بالا رفتن و پایین آمدن. با وجود این کاملاً غیر محسوس است و ممکن است آن را احساس نکنیم. در مورد کندالینی خوابیده و بیداری انرژی لازم به توضیح بیشتری است. به طور واقعی کندالینی هرگز خواب نیست و همان‌طور که در فصلهای قبل اشاره شد، تمام فعالیت و کارکردهای ذهنی مانند فکر کردن، اراده کردن، و احساس کردن، و کارکردهای بدنی مانند هضم، جذب، دفع، گردش خون دستگاه تنفسی، و تک تک وظایف جسمانی در حقیقت عملکرد کندالینی هستند. انرژی‌شان را از کندالینی می‌گیرند و کندالینی هم‌زمان انرژیهای خود را به طور بالقوه در چاکراهای مختلف قرار می‌دهد که به عنوان یک احتمال منتظر ظهور هستند. ولی وقتی از بیداری کندالینی صحبت می‌شود، عطف به درونی کردن عملکرد آن به سوی روح می‌باشد که منشأ کندالینی است، زیرا در حالت خواب کندالینی، کارکرد آن رو به دنیا و بیرونی است و نسبت روح که هسته مرکزی و وجود ماست، در خواب و عدم آگاهی به سر می‌بریم. حتی بدن مادی و بدن لطیف نسبت به خود

واقعی ما (هسته مرکزی) دنیا و بیرون محسوب می‌شوند.

زمانی که به لطف خدا و گورو، شاکتی در فرد بیدار گشت، باید این طور تعبیر کرد که حرکت آن از بیرون و دنیا به درون متوجه می‌گردد و به سوی روح یا همان منشأ اولیه خود می‌رود و زمانی که به آن رسید، با تمام انرژیهای خود که در گذشته در چاکراهای مختلف قرار داشت، در روح، آتما، یا ذات فرو می‌رود و با آن یکی می‌شود و شخص در نیرو و کالپا صامادی قرار می‌گیرد. بنابراین کندالینی واقعاً خواب نیست، بلکه فعالیت و کارکرد بیرونی آن را خواب درونی یا خواب روحانی می‌نامند و وقتی به سوی درون و روح می‌رود آن را بیداری روحانی و یا بیداری کندالینی شاکتی می‌نامند.

علاوه بر اینها، کندالینی فقط در وجود افراد یا موجودات نیست، بلکه مانند هوا و الکتریسیته در همه جا پخش است. در تمام فضاها در جنبش و نوسان است و جایی نیست که از شاکتی (قدرت و انرژی خدا) در هر شکلی تهی باشد. کندالینی همان برهمن در حرکت (برهما شاکتی) و یا نیروی متحرک الهی به صورت فراگیر، ساری و جاری، و نافذ در کل هستی می‌باشد. با وجود این، ما به علت دید محدودمان حتی اگر شناخت و دانشی از کندالینی داشته باشیم، آن را منحصر به وجود خود می‌دانیم و عملکرد آن را در همان حوزه محدود و امر جزئی بدن، فکر و احساس تصور می‌کنیم و وظایف نامحدود و گسترده‌اش را هرگز درک نمی‌کنیم.

موسیقی کندالینی

چطور می‌توانیم مار آتشین بزرگ کندالینی را با شکوه اصلی‌اش، رنگهایش، شکلش، و نتهای موسیقی توصیف کنیم؟ آیا می‌توانیم آهنگش را توصیف کنیم؟ آیا می‌توانیم رنگین‌کمان نورهایش را توصیف کنیم؟

کندالینی موسیقی است، همچنان که رنگ می‌باشد. رنگین‌کمان است، همان‌طور که آهنگی کامل می‌باشد. شاگرد زمانی که وارد ماهیت و طبیعت کندالینی می‌شود، این موضوع را حس می‌کند. کندالینی در بردارنده کل زندگی است، کمال زندگی است. همه جهان موسیقی کندالینی. رنگین‌کمان آن، شکل آن، و صورتهای مختلف آن است.

کندالینی تجربه‌ای مستقیم است که ممکن است در یک تولد یا تولدهای متمادی حاصل شود. وقتی شخص تجربه را کاشت، گیاه خرید الهی‌اش رشد می‌کند و سپس به گل می‌نشیند؛ باغی پر از گل، گلهایی که آواز می‌خوانند. در این هنگام شاگرد می‌تواند آواز کندالینی را بشنود و رنگین‌کمان زیبای آن را ببیند. نغمه‌ها و رنگها، همراه با وزش نسیمی عطرآگین و بهشتی، آرامشی بس ژرف و عمیق به وجود می‌آورند. سپس در این آرامش عمیق و سرور معنوی، او به ماهیت زندگی پی می‌برد.

کندالینی مخلوطی از سرود خورشید و سرود زمین است. خورشید

برای تمام جهانی که در آن می‌تابد نغمه‌ها می‌سراید و مادر زمین^۱ نیز در پاسخ به آن سرود می‌خواند. خورشید نور، حرارت، و رنگهایش را به زمین می‌فرستد و زمین آنها را دریافت می‌کند و می‌درخشد. آواز زمین و رنگهای آن سایه‌هایی ناقص از موادی هستند که در خورشید است. در مراحل بسیار بالا از تجربه بیداری کندالینی، انسان می‌شنود که تمام موجودات، از انسان گرفته تا پست‌ترین جانداران، خداوند را تمجید می‌کنند.

کندالینی را کسانی که گوش شنوا دارند می‌توانند بشنوند، زیرا حقیقتاً یک آواز است، و کسانی که چشم بینا دارند می‌توانند ببینند، و کسانی که خود را پاک کرده‌اند و از خیالهای باطل و آرزوها به دور هستند می‌توانند لمس کنند.

کندالینی هرگز خیالی نمی‌باشد، بلکه واقعی است. نظریه یا رؤیایی براساس تصورات، احساسات، و خیالات انسان نیست. کندالینی زندگی می‌کند، آواز می‌خواند، و خردش را با رنگهای درخشان و پرشکوه می‌آراید.

راه طلب کردن کندالینی جدا کردن خود از کلیه سدها و حصارهای زندان تن، احساسات، هیجانات، و افکار و رها کردن خود در فضای بدون شکل زندگی نامحدود یا ابدیت (برهمن) است.

ما قادر نیستیم بیکران و لایتناهی را در سرشتهای نامحدودش مشاهده کنیم. آن نه دور است و نه نزدیک. تنها باید بی‌نهایت آرام و ساکت و خاموش گردیم. نه دوری وجود دارد و نه نزدیکی. هنگامی که در سکوت و خاموشی مطلق هستیم، تجربه‌ای گرچه مختصر از شعف و ابدیت و

۱ زمین به عنوان مادر شناخته می‌شود. زیرا در نظر خود همه موجودات را جای می‌دهد، می‌پروراند.

آگاهی وجود دارد. لیکن هنوز این مطالب و مفاهیم، نظری هستند و هرگز بیانگر ذره‌ای از آن تجربه سکوت و خاموشی مطلق نخواهند بود.

نه نظریه‌ها و نه کلمات بیانگر تجربه نیستند. ای کاش کلمات یا جملاتی وجود داشت که قادر بود ذره‌ای از تجربیات را برایمان روشن کند، مثلاً کلمه یا جمله‌ای برای بیان تپش الهی، یا جمله‌ای برای تجربه صدای سکوت. نه من توانایی بیان دارم، و نه جملاتی را می‌شناسم که بیانگر باشند. تنها امیدی که دارم این است که شاید روزی تجربه گر تپش الهی، سکوت الهی، صدای سکوت، و لحظه اکنون و اینجا که همان مطلق یا خداست، همان کندالینی است، باشید.

هنگامی که آواز یا صدای سکوت شنیده می‌شود، آن صدایی نهایت گنگ، کوچک، و جادویی است. شاید تصور کنیم از دور دستها می‌آید. آن صدای کندالینی، آواز کندالینی، و نغمه سکوت است و مادر حال شنیدن آن از دور دستها، از بیکران هستی می‌باشیم. اما در آینده دور یا نزدیک در می‌یابیم که آن صدا نغمه خود ماست؛ همان خود ما که در حال خواندن نغمه سکوت برای لذت و شعف است، و گرما و رنگین‌کمانش گرما و رنگین‌کمان خود ماست.

شرحی از یک تجربه

باشد که این کتاب مختصر، با واقعه‌ای از تجربه بیداری کندالینی در بالاترین مرحله تکاملی اش خاتمه پیدا کند. از یک نقطه نظر ممکن است گفتار این فصل گنگ و دور از مبحث کندالینی باشد، ولی حقیقتاً نتیجه مستقیم تحریک این آتش نیرومند و مقتدر و طغیان و جاری شدن آشکاری در تمام جهات، در گذشته‌ای غیر قابل کشف می‌باشد.

به راستی کندالینی تمام سد و حصارها را فرومی‌ریزد، چه در مراحل مادی در تکامل ماده، چه در مراحل زمانی، و چه از آگاهی پاک که توسط حجابهایی پوشیده و پنهان شده.

با آتش شاکتی مرز بین لحظه حاضر و گذشته، و لحظه حاضر و آینده روشن تر و شفاف تر می‌گردد. برای شاگردی که در حال تجربه و آزمایش بود و به گذشته بیشتر از لحظه حاضر یا آینده دلبسته بود، اکنون به علت تمرینات مداوم و به برکت آتش الهی، لحظه مرزی بین گذشته و آینده به صورت نقطه‌ای کوچک یا ستاره‌ای در شب تاریک آگاهی اش سوسوزده و به مرور به ستاره‌ای درخشان و روشن تبدیل شده. او لحظه را که همان ابدیت، آگاهی پاک، و ذات متعال است، بیشتر احساس و تجربه می‌کند.

قبلاً ذهن شاگرد بیشتر به سمت گذشته گرایش داشت تا آینده. اما اکنون

که در رنگین‌کمان ارتعاشات کندالینی حرکت می‌کند، خودش را در آن جریان و امواج رها کرده و به علت درونی شدن جهت کندالینی، به سوی روح (بیداری روحانی)، به سوی زمان اولیه، به جایی که زمانی شروع به دور شدن از ذات خود کرده بود، باز می‌گردد. به عبارتی، به سوی عقب حرکت می‌کند، آن‌قدر عقب، تا لحظه‌ای که خودش را به طور غریبی در عمق شاهانه عصر یا دوره‌ای که منشأ و زندگی جدیدی است، یعنی در حیات واقعی می‌بیند. به دور و بر خود می‌نگرد و آن‌قدر مجذوب‌وار نگاه می‌کند که خود را از یاد می‌برد و فراموش می‌کند. اوست که در حال نگریستن است. در حال نگاه به آن چیزی است که به شدت مجذوبش شده. ولی آنچه او مجذوبش شده تنها یک روی سکه است. دیده شده مستلزم یک بیننده و یک وضعیت میانی عمل دیدن می‌باشد. او به محض اینکه کشف می‌کند که بیننده، دیدن، و دیده شده وجود دارد، و در عین حال او خودش به عنوان بیننده و موضوع دیدنش از یک جوهر و ذات واحدند، و به عبارتی با آنچه تجربه کرده و می‌بیند یکی است، در مرحله طلوع تکامل تدریجی اش قرار می‌گیرد.

دانش از آشکار و باز شدن عنصری که قبلاً ناآشکار و پنهان بود تشکیل می‌شود. برای این آشکارسازی شناسنده‌ای لازم است که موضوع مورد شناخت پنهان را باز و آشکار کند.

حرکت به سوی تکامل تدریجی رو به جلو نیست، گرچه ظاهراً ممکن است به نظر برسد که حرکتی مداوم به سوی جلو و آینده است. در حقیقت رو به گذشته است. رو به جایی است که زمانی از آن نقطه مرکزی شروع کرده بود، مرحله‌ای که به آن متعلق بوده و اکنون به همان جا و به سوی مبدأ می‌رود، بازگستی که او را به طبیعت الهی اش باز می‌گرداند.

در مرحله‌ای از تکامل، شاگرد درمی‌یابد که اصل موضوع و هدفش

نامحدود است. به نظر می‌رسد بی‌شمار شناسنده‌ها به سوی شناخته شده و مرکز می‌روند و هرچه نزدیک‌تر می‌روند، بیشتر و بیشتر در حیرت قرار می‌گیرند؛ در حیرت و شگفتی یک تغییر و تبدیل یا شدن، و بعداً بودن همان چیزی که دارند به سویش می‌روند.

سخن رمزگونه‌ای می‌توان گفت: **بی‌شمار آتشیایی وجود دارند که شعله‌ور نیستند.**

اجازه دهید رمزگونه پیش رویم. حتی اگر این مطالب فهمش بسیار مشکل و سنگین باشد فرقی نمی‌کند، زیرا آتش روح (شاکتی) را در درون خود دارد. ممکن است اگر قلبی باز و پذیرا و آمادگی روحی داشته باشید، جرقه‌ای در شما به وجود آورد که شاید روزی به آتشی شعله‌ور و عظیم تبدیل گردد. شاید که شاکتی پاد با یک بار و یا چندین بار مطالعه این کتاب در شمارخ دهد.

به علت اهمیت مطلب، مایلم این نکته را یک‌بار دیگر تکرار کنم: **بی‌شمار آتشیایی وجود دارند که شعله‌ور نیستند، یا بی‌شمار شناسنده‌هایی که شناخته شده را نمی‌شناسند.**

شناسنده آتش شناخته شده‌اش را تنفس می‌کند. چیزی را به درون می‌کشد که هدف شناختش است. ولی هنوز نمی‌داند که شناسنده با شناخته شده یکی است، نمی‌داند که آتشی که به درون می‌کشد با او یکی است و خود همان آتش است، نمی‌داند که خود راز حیاتش است، نمی‌داند که دم (آفرینش)، حبس (حفاظت و نگهداری)، و بازدم (انهدام و نابودی) است، نمی‌داند که همه جهان اطرافش است که گسترده و نامحدود و کل هستی است، نمی‌داند که خودش هدف جستجوهایش است، و نمی‌داند که خود پاسخ است. نمی‌داند، زیرا در اندیشه محدود فرو افتاده. ولی اکنون او در نقطه شروع است.

تکامل تدریجی اش آغاز گشته. بی‌نهایت آتشها شروع به شعله‌ور شدن می‌کنند، در حالی که بالقوه روح شعله‌ها را در خود دارند. و شناخته شده همراه ابدی‌اش را که از او دور شده بود در قالب شناسنده ملاقات می‌کند. جرقه‌ها به هر سمت و سو می‌جهند، شعله‌هایی کوچک می‌شوند، و شعله‌های کوچک به حریق بزرگ تبدیل می‌شوند. در نقطه مقابل شناخته شده به شناسنده خود خوراک می‌دهد، قلمروها تسخیر می‌گردد، قلمروهای آگاهی یکی بعد از دیگری، لایه‌ای بعد از لایه دیگر باز می‌شود، شناخته شده توسط آتش کندالینی شناسنده را به درون خود می‌کشد و برای بلعیدنش آماده می‌شود تا با آن یکی شود، زیرا در اصل و از ازل یکی بودند. از سوی دیگر، شناسنده هنوز با منیت حرکت می‌کند و تصور می‌کند او مت که به سوی شناخته شده می‌رود، در حالی که از سوی مقابل با نیرویی غیرقابل مقاومت جذب و مکیده می‌شود. سرانجام با وجد و سرور و شادمانی، و در جذبه و از خود بی‌خودی، خود کاذب را از دست می‌دهد و بی‌خود می‌گردد. بلعیده می‌شود و یکی می‌گردد.

اکنون دیگر نه شناسنده، نه شناخت، و نه شناخته شده‌ای وجود دارد. به بیننده، نه دیدن، و نه دیده شده‌ای. تنها یک چیز باقی می‌ماند: آگاهی ناب، که نه داننده‌ای دارد و نه دانسته شده‌ای. داننده به درون کشیده شده، به درون هستی مطلق، و متعال او را در آغوش گرفته. او در ذات و جوهر خود استراحت می‌کند. عاشق و معشوق یکی شده‌اند، به صورتی واحد، و در مرکز هستی جای می‌گیرند، که آن نقطه مرکزی هم‌زمان کل هستی را پر می‌کند.

اکنون دیگر سکوت و خاموشی ژرف و سکوت ابدیت وجود دارد، سکوتی از جنس آگاهی و آگاهی‌ای از جنس شعف، در حالی که هیچ‌کدام نیست، زیرا همه چیز است.

داننده‌ای دیگر پیش می‌آید و در رود وسیع و جریان آتش کندالینی

به سوی دانسته شده‌ای دیگر روان می‌شود. شناسنده به سوی شناخته شده‌ای دیگر می‌رود. او آتش دانشش را تنفس می‌کند.

همه داننده‌ها

در حال شدن و بودن

شدن

بودن

هستی مطلق

سکوت - سکوتی از جنس ابدیت، آگاهی ناب، و شعف

ابدیت مطلق

و دیگر هیچ

تجربیات متفاوت شاکتی در مراکز هفتگانه

در آخرین فصل، قطره‌ای از یک کلیت اقیانوس گونه و هفت مرحله‌ای از علائم بیداری کندالینی را نقل می‌کنم.

در حالی که کندالینی شروع به فعالیت می‌کند و بیدار می‌شود (این بیداری ممکن است گاه آرام آرام و در طول زمان باشد، و یا به طور ناگهانی) تجربیاتی که شخص به دست می‌آورد گاه آن قدر عمیق و برجسته است که می‌توان درباره‌اش کتابها نوشت. اما یکی از مهم‌ترین و بزرگ‌ترین تغییراتی که در شخص به وجود می‌آورد تغییر آگاهی است، که در آن آگاهی انسانی پر از خطا با دیدگاههای اشتباه در مورد حقیقت مطلق، به آگاهی خالص الهی که شخص را به طور کامل خداگونه (الوهیت‌وار) می‌کند، تبدیل می‌شود. ولی این مراحل تغییرات ممکن است با سالهای زیاد اغتشاشات جسمی، روحی، و روانی همراه باشد.

یک نکته را هرگز نباید فراموش کنیم، و آن اینکه بر طبق طبیعتهای مختلف، سامسکاراها و واساناها (تأثیرات گذشته یا کارماها و خواسته‌های شخص که به آینده مربوط می‌شود) از فردی به فرد دیگر فرق می‌کند و متفاوت می‌باشد. بر همین اساس تجربیات بیداری کندالینی و بیداری چاکراها در تمام افراد متفاوت است و حتی دو نفر را نمی‌توان یافت که

دقیقاً و کاملاً تجربیات یکسانی داشته باشند.

حتی زمانی که شخص کریاشاکتی (تأثیرات اعمال گذشته که به صورت کریاهای مختلف مانند گریستن، خندیدن، رقصیدن، احساس سرما، گرما، غلتیدن، و غیره) را پشت سر گذاشت و وارد مرحله تجربه کریاهای روحانی و الهی یا کارکرد شاکتی (انرژی کندالینی) در شکل الهی و روحانی اش گردید، تجربیات بیداری چاکرا توسط نفوذ کندالینی به درون چاکراها، مانند دیدن رنگها، شنیدن صداها، دیدن صورتهای الهی، و غیره در همه یکسان نیست. حتی رنگهایی که از چاکراها متصاعد می شود و تجربه‌ای که شخص از دیدن رنگ دارد، مثلاً در چاکرای آنها، در چند فرد ممکن است کاملاً متفاوت باشد و آنها رنگهای یکسانی را در تجربیات خود گزارش نکنند. این تجربیات هرگز اشتباه نیست، بنابراین گزارشهای متفاوت مبنی بر این تجربیات به ظاهر متفاوت هم اشتباه نخواهد بود. باید بدانیم که حقیقت ثابت و مطلق در مورد تجربیات وجود نداشته و نخواهد داشت. در تجربه رنگها در آنها تا شخصی ممکن است رنگ صورتی را تجربه کند و دیگری رنگ سبز را، و یا در چشم سوم شخصی رنگ سفید و شفاف را تجربه کند و دیگری نیلی مایل به بنفش را. بعضیها علائم یا کریاهای جسمانی بسیار شدیدی دارند، در حالی که دیگران در اصل علائم و کریاهای احساسی، فکری، یا روحی را تجربه می کنند.

تجربیات هر چقدر هم که متفاوت باشد، این انرژی بیدار شده تمام بخشهای جسمانی، لطیف، و روحی را پاک می کند. تمام انسدادهای جسمانی، پرائیک، و احساسی شروع به حل شدن، باز شدن، و بیرون ریختن می کند. با این تخلیه در ابعاد مختلف، شخص از لایه لایه‌هایی که به دور هسته اصلی و مرکزی اش کشیده آزاده می شود و آگاهی اش بیشتر به مرکز وجودی اش نزدیک می گردد. در حقیقت می توان گفت

به سرچشمه اصلی اش نزدیک تر می شود. این بازگشت به نقطه مرکزی را می توان رجعت به خانه اصلی دانست. همه چیزهایی که شخص در زمانهای بسیار طولانی به صورت باورها، عقاید، افکار، احساسات، دلبستگیها، تنفرها، و قضاوتها به دور خود کشیده بود و او را از خویشتن خویش دور می ساخت، شروع به ذوب شدن و ریختن می کند و زندگی اش تغییر می نماید.

از نظر ظاهری شخص به همان حالتی است که قبلاً بود، لیکن از نظر درونی در آگاهی کاملاً متفاوتی به سر می برد. او بیدار شده، در بالاترین مراحل، حتی در خواب، جسمش خواب است، ولی آگاهی اش بیدار است. از حصارها و موانع بدنی، احساسی، فکری، و روحی تا حدودی آزاد می گردد و به سوی آزادی مطلق می رود. این آزادی او را بیدار و هوشیار نگه می دارد. در حالی که مردم دیگر حتی در بیداری هم در خواب اند. مردم عادی هوشیاری و آگاهی شان خواب است. آنها در خواب راه می روند، کار می کنند، می خورند، و زندگی می کنند. و در تمام این احوال ذره‌ای آگاهی و هوشیاری نسبت به اعمال، افکار، و احساساتشان ندارند. در نهایت همه زندگی، حرکات، و اعمالشان در خواب رخ می دهد. در حقیقت آنها در خواب آگاهی زندگی می کنند.

در فصل دوم بهاگوادگیتا، آیه شصت و نه، شری کریشنا می فرماید: «شخصی که بر نفس خود تسلط دارد، هنگامی که برای همه شب است او در بیداری به سر می برد و زمانی که برای همه موجودات زمان بیداری است، برای حکیم شب است.»

آنچه برای تمام موجودات شب محسوب می شود، برای شخصی که بر نفس خویش تسلط دارد زمان بیداری (بیداری آگاهی) است، و زمان بیداری تمام موجودات (بیداری دنیوی) برای حکیم درون بین شب است.

اکنون مختصراً به چکیده تجربیات هفت‌گانه براساس حرکت کندالینی شاکتی در مراکز هفت‌گانه انرژی می‌پردازم.

۱. حرکت پرانیک یا کریاها

پرانیک زبان سانسکریت برای انرژی حیاتی به کار می‌رود بدینسان انرژی شدیدتری در تمام بدن به حرکت در می‌آید و تمام انسدادهای جسمانی را پاک می‌کند. شخص ممکن است کشش و انقباض یا تکانهای تند و شدید بی‌اختیاری در بدن را تجربه کند، و همچنین حرکت به پهلوها و یا جلو و عقب، خم‌خیدن، لرزیدن، ارتعاشات، گرفتگی، و انقباض عضلانی. همه اینها همان‌طور که ذکر شد برای پاک و صاف کردن انسدادهای جریان انرژی (شاکتی) است.

تحقق ممکن است جریان انرژی و حرکت آن را در بخشهای لطیف‌تر به صورت بروز ضربه‌ها، شوک‌های روانی، و مسائل عاطفی و احساسی گذشته که در او به صورت سرکوب شده باقی مانده تحریر کند. تمام احساسات سرکوب شده گذشته مجدداً به سطح می‌آید و با کوچک‌ترین مستثیری از بیرون، امکان بروز پیدا می‌کند و گاه به صورت فرار و انفجار بیرون می‌رود. شخصی که از دانش کندالینی بی‌بهره باشد آنها را به همان نیتترها و موارد بیرونی ربط می‌دهد، در حالی که حتی نیتترها تنها به لطف انرژی الهی (کندالینی) به وجود آمده، تا چرخهای امیخته شده فکری و احساسی بیرون بریزد. تنها اجازه خروج دادن و نظاره‌گر تمام وقایع بودن، بزرگ‌ترین کمک شخص به خودش است. هر نوع درمان دارویی و یا سرکوبهای بیرونی جلوی روند پاکسازی توسط کندالینی را می‌گیرد و تکامل شخص را به عقب می‌اندازد و در بعضی مواقع کاملاً متوقف می‌کند.

۲. تجلیات یوگایی

بعضی از افراد به طور ناخودآگاه، بدون اینکه از قبل وضعیتهای یوگایی را

تمرین کرده و یا حتی دیده باشند، شروع به انجام دادن تمرینات می‌کنند. آنها ممکن است آساناها، مودرا و باندها را انجام دهند. انگیزه‌ای از درون آنها را وادار به انجام دادن این اعمال می‌کند، بدون اینکه بدانند چه می‌کنند. بعضیها ممکن است حتی بدون یادگیری قبلی و یا آگاهی از موسیقی، کلمات سانسکریت یا اصوات خاص و یا آهنگی را زمزمه کنند.

بعضی ممکن است موسیقی درونی، صداهای مختلف، مانترها، و یا آهنگهایی را از درون بشنوند. گاه ممکن است تنفس غیر معمول پیش آید، مانند بهاستریکا با شدت و قدرت، و یا تنفسهای بسیار آهسته و سطحی. بعضی حتی ممکن است برای مدت زمانی به هیچ‌وجه تنفس نکنند که آن را (کوالاکومباکا) یا حبس هوای مطلق می‌گویند.

۳. اختلالات جسمانی و اعصاب

کندالینی بیدار اغلب علائم بدنی غیر معمولی را به صورت فعالیت و جنبش بسیار شدید انرژی در بدن برای آب کردن زهرها و سموم و ناپاکیهای منجمد شده در بدن و بیرون راندن آنها از بدن تولید می‌کند. این علائم به احتمال زیاد با ظاهر شدن مشکلات قلبی که پایه و اساس جدی ندارد، درد در سر و ستون فقرات، مشکلات روده و معده، مسائل عصبی، و بروز احساسات شدید درونی به صورتهای مختلف تجربه می‌شود. احساس سوزش در سطح بدن، گرمای شدید، حساسیت شدید، هیجان و بی‌قراری بیش از حد، احساس خشم و عصبانیت بسیار شدید و گاه مهار ناشدنی، خواب‌آلودگی و سنگینی، پُر خوابی، بی‌خوابی برای شبهای متوالی، بی‌اشتهایی، اشتهای زیاد به صورتی که شخص گویی هرگز سیر نمی‌شود و گاهی مواقع میل شدید به خوراکی خاص برای یک یا چند روز و یا حتی ماهها و سالها و هم‌زمان تنفر و بیزاری از برخی خوراکیهای دیگر، تغییرات و نوسانات بزرگ در خواسته جنسی و میل بسیار شدید جنسی و

در تولدهای بی شماری زیر تسلط منیت آگاهی زندگی می‌کرد، خرد و له می‌کند، به طوری که گاه شخص احساس می‌کند قطعه قطعه شده و نمی‌داند کدام یکی است و قادر نیست قطعه‌ها را کنار هم جمع کند. احساس خرد شدن شدید روحی می‌کند، و این در حقیقت خرد شدن و پاره شدن منیت دروغی است که خود را به عنوان خود برتر و ذات حقیقی او جازده و در مقام فرمانروایی قرار گرفته بود و شخص را روز به روز بیشتر در ناآگاهی، جهل، تعصب، و خواب فرو می‌برد. در این مراحل، بسیاری اشخاص خود را چنان به شدت در محاصره مراحل احساسی غیر قابل توضیح می‌بینند که جز حیرت و گیجی چیزی احساس نمی‌کنند. در خیلی مواقع از دبد افراد بیرونی که از این رویدادهای روحانی و معنوی اطلاعی ندارند، این اشخاص دیوانه، افسرده، و روانی محسوب می‌شوند و بسیاری از اتهامات روحی و روانی دیگر به آنها نسبت داده می‌شود. تنها کسی که این مراحل را تجربه کرده و بصیرت و خرد و دانش کندالینی را داشته باشد، قادر است چنین حالتها و احساساتی را درک نماید و به آنها کمک کند، زیرا او قبلاً به خود کمک کرده.

گوی احساسات مرتب می‌چرخد، هم به دور محور خود و هم در یک حرکت دایره‌واری وسیع‌تر، و فرد احساساتی را تجربه می‌کند از قبیل احساس نگرانی، تقصیر، مجرمیت، افسردگی، دل‌تنگی، خشم، احساس مردن، گریه بی اختیار، ترس از مرگ، احساس پاره پاره شدن، و یا در نقطه مقابل قرار گرفتن در احساس محبت و عشق و لذت، خندیدن، آرامش، تجربه سکوت، عشقی عمیق به همه موجودات و خداوند، و درک حقایق ماورا.

همه اینها به صورت یک در میان به شکل صعود و نزولهای روحی برای جستجوگر حقیقت پیش می‌آید. زمانی که در حالت صعود روحی قرار می‌گیرد، تصور می‌کند مشکلاتش دیگر تمام شده و دوران درد را

حتی انزال خود به خود از دیگر علائم آن است. علائم آن قدر زیاد و متنوع و هم‌زمان عجیب و غریب است که نمی‌توان آنها را در فهرستی ثابت گنجاند. این علائم می‌آیند و می‌روند، گاه بدون هیچ‌نیشتر و علت ظاهری، و اینها برای معالجات پزشکی کاملاً بدون پاسخ هستند. داروهای شیمیایی مراحل پیشرفت را کند یا متوقف می‌کند و اختلال عظیمی در حرکت آزاد شاکتی (کندالینی) که انرژی خلاق الهی و خودآگاه است به وجود می‌آورد.

۴. اغتشاشات روحی و روانی

بیداری روحانی در حقیقت به مبارزه طلبیدن و مورد اعتراض قرار دادن برتری منیت کاذب نسبت به ذات یا خود برتر می‌باشد. افسانه قدیمی کثرت و جدایی به پیش کشیده می‌شود و این داستان کهنه و پوسیده مورد اعتراض شاکتی قرار می‌گیرد. کندالینی بیدار با توهم و سراب بزرگی کثرت و جدایی (احساس جدا بودن از حقیقت یا جدایی آتما^۱ از پارام آتما)^۲ می‌جنگد و فرد را به ماورای ناآگاهی می‌برد و در وحدت و آگاهی یا ساهاجانیر و اکالپا صامادی (احساس وحدت و یکی بودن با آگاهی و شعور متعال در تمام زمانها بدون لحظه‌ای توقف) قرار می‌دهد. به بیانی ساده و مختصر، شاکتی بیدار شخص را از ساحل کثرت و جدایی عبور می‌دهد و به اقیانوس وحدت می‌رساند.

انرژی (شاکتی) بیدار شده غرایز و احساسات و آگاهی را جابه‌جا می‌کند و سرانجام منیت آگاهی را که در مرکز روان و احساسات و آگاهی شخص قرار دارد حرکت می‌دهد و برکنار می‌کند. اما این جابه‌جایی و برکناری منیت دروغی از تخت سلطنتش به راحتی صورت نمی‌گیرد، بلکه مبارزه‌ای جدی و پراز تنش و اغتشاش است و در بسیاری مواقع فرد را که

۱. روح الهی که در موجود زنده (فرد) ساکن است.

۲. حقیقت مطلق متعال.

کاملاً فراموش می‌کند و غرق در حالت آرامش و شغف می‌شود. ولی دیر یا زود، و غالباً به زودی، وارد مرحله نزول روحی می‌شود و شدیدترین افسردگیها، رنجها، ترسها، و دردهای ذهنی را احساس می‌کند. این وضعیت منفی آنقدر او را به درون خود فرو می‌برد که لحظات شادی و آرامش را کاملاً فراموش می‌کند و خود را نابود شده می‌پندارد. ناله می‌کند و می‌گرید. ممکن است همه این حالات را به موارد بیرونی نسبت دهد، اما هرگز چنین نیست. در حقیقت او از درون می‌گرید. بیرون انعکاس و بازتاب آن حقیقتی است که ریشه در درون دارد. این مراحل صعود و نزول آنقدر تکرار می‌شود که خود به خود توجه او را جلب می‌کند و رفته رفته پی می‌برد که در زمان رسیدن به حالت‌های شادی و شغف نباید خود را رها نماید و فراموش کند که تا لحظاتی قبل در چه حالتی بوده. در می‌یابد که حالت آرامش و شادی‌اش موقت است و طبق تجربیات قبلی‌اش حالت افسردگی و غم و اندوهش ممکن است فرا برسد. برای همین نسبت به حالت شادی کمتر از گذشته واکنش نشان می‌دهد و بی‌اعتنا باقی می‌ماند، زیرا می‌داند که موقت است.

همچنین در لحظات غم و درد زیاد در خود فرو نمی‌رود و خود را نابود شده احساس نمی‌کند، زیرا تجربه نشان داده که لحظات غم و اندوهش پایدار نیست و گذراست، و به همین جهت آن را جدی نمی‌گیرد. طی همین صعود و نزول‌های روحی، او رفته رفته به یک حالت ثابت فکری و احساسی می‌رسد که نه نسبت به غم و دردهای فکری و احساسی حساسیت شدید نشان می‌دهد و نه نسبت به شادیها و هیجانها. به تدریج یکسان‌نگری در تمام حالات را در خود گسترش می‌دهد و به طبیعت ناپایدار و محوشونده احساسات گذرا پی می‌برد و خود به خود توجهش به مرکز هستی خود، یعنی تجربه‌کننده این احساسات که خود واقعی‌اش

است، جلب می‌شود، نه به تجربیات. او درک می‌کند که تجربیات شادی و غم و تمام دوگانگیهای دیگر گذرا هستند، لیکن تجربه گر ثابت و پایدار است - ماننده پرده سینما که تمام صحنه‌ها و رویدادهای روی آن گذرا و موقت هستند، ولی پرده اصلی ثابت است و همان پرده ثابت موجب می‌شود ما تمام صحنه‌ها و نمایشها را ببینیم و اگر پرده نباشد، رؤیت ارتعاشات نوری به صورت صحنه‌ها هرگز امکان نخواهد داشت. خردمند به آنچه پایدار است توجه می‌کند، نه به گذرا و موقت.

در بهاگاوادگینا، فصل دوم، آیه چهارده، کریشنا می‌فرماید: «ای پسر کونتی، پیدایش موقت سرور و شادمانی، و در نقطه مقابل درد و غم، و ناپدید شدنشان در زمان خود، همچون پدیدار و ناپدید شدن فصول زمستان و تابستان است. ای نواده باراتا، همه آنها موقت و گذرا هستند و از ادراک حواس پدید می‌آیند. انسان باید بیاموزد که بدون آشفته شدن آنها را تحمل کند.»

این مراحل صعود و نزول حقیقتاً دلیل و حکمتی در خود دارند یا به طور اتفاقی رخ می‌دهند؟

یاسخ این است که شاکتی یا قدرت الهی بیدار شده، به طور روحانی کارکرد درونی و روحی خود را در شخص شروع می‌کند و وظیفه دارد شخص را به حقیقت مطلق یا آگاهی مطلق (شیوا)^۱ برساند و فکر شخص^۲ (جیوا) را به درون روح یا مکان اولیه‌اش بازگرداند. به همین منظور تمام

۱ و ۲. روح یا کشیدن حصارهای نادانی، منیت، خشم، شهوت، غرور، مصیبت، و حسادت به دور خود. طبیعت اصلی و اساسی خود را فراموش می‌کند و خود را به صورت جیوا یا روح فردی (محدود) می‌بیند، که در حقیقت بزرگ‌ترین پرده نادانی و جهل است، و بعد از مراحل پاکسازی و رها شدن از این ناپاکیها، به طبیعت اولیه خود و آگاهی پاک و مطلق جهانی، یعنی شیوا، می‌رسد.

لایه‌های تأثیرات قبلی تجمع یافته و تشکیل شده به صورت مخزن و انبار تمام کارماها به صورت کریامان کارما، سان چیت کارما، پرارابدا کارما را ذوب می‌کند و بیرون می‌ریزد. ولی از آنجایی که شاکتی یا قدرت الهی (کندالینی) دانای مطلق، حضور مطلق، و قدرت مطلق است، طبق قدرت آگاهی مطلقش مراحل پاکسازی برای طلبه را یک در میان انجام می‌دهد که طی مراحل برون‌ریزی هم فرد زیر بار فشار برون‌ریزی انفجارگونه احساسات منفی خرد و نابود نشود، و هم آنها را کم‌کم بیرون بریزد. در نوبت بعدی، در مراحل صعودی تجربیات شادی، شمع، و آرامش، گویی زنگ تفریحی برای شخص در نظر می‌گیرد که در این زمانهای صعودی تجدید قوا نماید و خود را برای زمانهای دردناک بعدی آماده کند.

طی این روند، فرد آرام آرام با دریافت درک و الهام مستقیم از کندالینی بیدار شده به فهم و درک گذرا بودن تمام تجربیات و احساسات می‌رسد. در حقیقت کندالینی شاکتی او را به مرحله تسلیم درونی و بیرونی در مقابل تمام شادیها، غمها، ستایشها، نکوهشها، دردها، و لذتها می‌رساند. در نهایت رسیدن به تسلیم مطلق در مقابل اراده شیرین الهی که یکی از سه وظیفه اصلی کندالینی شاکتی در کارکرد روحانی اش می‌باشد. سه وظیفه اصلی کندالینی، همان‌طور که در صفحات قبل ذکر شد، اول قرار دادن شخص در تسلیم مطلق به اراده الهی، دوم نگه داشتن شخص به یاد خداوند در تمام ساعات شبانه روز، و سوم قرار دان شخص در عشق پر شور و شمع و پر شکوه الهی است.

در کنار این مراحل صعود و نزول، کندالینی به مرور زمان تمام کارماهای شخص را از چیتا (فکرش) خالی می‌کند. وقتی پاکسازی کامل انجام شد، شخص در تسلیم، تمرکزی بسیار عمیق، و عشق پر شمع و دائمی خداوند قرار می‌گیرد و باقی می‌ماند. این حالت را رهایی کامل می‌نامند.

این مرحله رهایی از دوگانگیها را کریشنا در فصل دوم بهاگاوادگیتا، آیه پانزده، چنین شرح می‌دهد: «ای بهترین انسانها، کسی که با سرور و شادمانی و غم و درد آشفته و سرگردان نمی‌گردد و در هر دو حالت صبور و بردبار و ثابت باقی می‌ماند، مسلماً شایسته رهایی است.»

۵. تجربیات مافوق حسی

در قسمت دوم، تجلیات یوگایی با کریاها مختصراً توضیح داده شد، مانند تجربیات شنیدن اصوات، موسیقی، و دیدن رنگها. ولی در این مرحله آنها ملموس تر و واضح تر آشکار می‌شوند. تجربیات آنقدر واضح و شفاف و واقعی اند که دنیای قابل تجربه و لمس شدن بیرونی در مقابل آن کدر و تاریک می‌نماید - تجربه مشاهده نورهای مختلف، شنیدن مانترها، عطرهای مختلف مانند عطر صندل، گل رز، یا بوی عود، دیدن نمادهای روحانی، دیدن موجوداتی با بدن لطیف، به خاطر آوردن تجربیات زندگیهای گذشته، پیش‌بینی وقایع آینده دور، یا پیشگویی برخی از حوادث و مسائلی که در آینده نزدیک رخ می‌دهد و یاد در حال رخ دادن است، و همچنین تجربه فروپاشی کل نظام خودمحوری براساس من دروغی، یا به عبارت دیگر احساس بدن به عنوان واقعیت وجودی فرد، و یا احساس بزرگتر شدن از بدن یا خارج بودن از بدن مادی.

در پاره‌ای از تجربیات، فروپاشی و اغتشاش باعث از خود بی خود شدن می‌گردد و شخص جهت زمان و مکان را از دست می‌دهد و گاه در وضعیتی قرار می‌گیرد که نه می‌داند کجاست، چه زمانی است، در کدام جهت است، و نه حتی کیست. تنها آگاهی را احساس می‌کند، که از همه موضوعات قابل تجربه مجزا و خالی است. تنها آگاهی من هستم، آگاهی بودن، و آگاهی «هستی» وجود دارد، و در چنین مقطع زمانی ای این احساس من هستم و هستی جرقه‌ای حقیقی و موقت از اشراق نهایی است.

ولی او با آن بیگانه است و تنها این بُعد از حقیقت گوشه چشمی به او انداخته تا زمانی که به طور کامل و آگاهانه برای زمانهای بیشتر و در نهایت به طور همیشگی در آن حالت (صامادی) قرار گیرد.

۶. رویدادهای روحی

با باز شدن تواناییهای روحی به وسیله نفوذ کندالینی در چاکرای ششم (آجناچاکرا)، شخص ممکن است آگاهی دقیقی از زندگیهای قبلی به دست آورد و آن را در چشم سوم مشاهده کند و به سیدهی (قدرتهای بزرگ) و ریدهی (قدرتهای کوچک) دست یابد، مانند تله پاتی، خواندن افکار، رسیدن به آگاهی از هاله‌ها و دیدن هاله افراد، توانایی شفا بخشی، قدرت تجسم بخشیدن به هر آنچه شخص می‌خواهد، قدرت برآورده شدن آرزوها، رفتن به ماورای شهوت و خشم و آرزوها، و تجربه مشاهده ذات در فکر پاک.

اما هنوز منیت، تفرقه، و کثرت وجود دارد. در این مرحله هنوز مدیتیشن کننده، موضوع مدیتیشن، و عمل مدیتیشن، یا به کلام دیگر مشاهده کننده، مشاهده شده، و عمل مشاهده از هم جدا هستند. او هنوز از خدای مورد پرستش جداست و خدایش را در آینه فکر پاک شده مشاهده می‌کند. هنوز فاصله‌ای بین او و اقیانوس وحدت و آگاهی وجود دارد. او در ساحل کثرت و تفرقه نشسته و آبهای اقیانوس آگاهی و وحدت با امواجش پاهای او را نوازش می‌کند. در کثرت و جدایی نشسته و به وحدت و کلیت لایتناهی و بیکران می‌نگرد. در این مرحله قادر است با یک جهش به درون اقیانوس بپرد و با اقیانوس هستی و آگاهی یکی گردد و خود اقیانوس شود. تنها باید آخرین تور و لایه منیت و فردیت و مجزا بودن خود را کنار نهد. تنها یک قدم کافی است که به بیکرانی، سکوت، و به پراهمانیروانا برسد؛ جایی که مشاهده کننده، مشاهده شونده، و مشاهده

در هم ادغام می‌گردند و هیچ چیزی باقی نمی‌ماند، نه حتی عمل مشاهده که به مشاهده کننده‌ای نیاز دارد. در اینجا او تنها شاهد است. مشاهده گر آگاهی خالصی است که این آگاهی خالص خود او و «ذات او»، است. برای رسیدن به این مرحله به آخرین جهش و گذر از آخرین تور و لایه منیت نیاز دارد.

۷. مراحل آگاهی عرفانی

شخص ممکن است با لطف خدا به درون مراحل آگاهی مطلق و کیهانی انتقال پیدا کند؛ جایی که به طور مستقیم اتحاد اساسی و زیرین دنیای تفرقه و کثرت را مشاهده کند. اکنون دیگر تنها امواج اقیانوس وحدت نواز شگر پاهایش که در ساحل کثرت و تفرقه نشسته نیستند، بلکه او با خردی نه فردی، بلکه فراگیر و پخش در همه جا، به درون عمیق‌ترین شعف و آرامش شیرجه زده. او مراحل مشاهده کننده، مشاهده شونده، و مشاهده را یکی کرده و تنها یک اقیانوس آگاهی خالص و ناب باقی مانده؛ تنها آن یکی که دومی ندارد. اکنون او مرکز دایره هستی است که آن مرکز همه دایره را پر کرده. اکنون او برهنه است؛ آن گسترده نامحدود که همواره آگاه به خود است.

تنها ابدیت (سات)،

آگاهی (چیت)،

شعف (آناندا)،

و دیگر هیچ.

أم تات سات

سخن آخر

دوستان و خوانندگان عزیز، اکنون به پایان این مختصر و قطره‌ای از اقیانوس دانش کندالینی رسیدم. نوشتن این کتاب را در روز یکشنبه ۱۳۸۲/۱/۱۳ ساعت ۱۳:۳۰ ظهر شروع نمودم و در روز شنبه ۱۳۸۳/۳/۲۳ ساعت ۱۴:۳۰ بعد از ظهر تمام کردم. ۴۳۷ روز برای نوشتن این کتاب مختصر زمان بسیار بسیار زیادی بود. اگر می‌خواستم ممتد و سریع بنویسم، در سه ماه باید تمام می‌شد. اما طولانی شدن آن دو علت اصلی داشت.

اول اینکه در حال تجربه، آزمایش، و تحقیق در باره برخی از پدیده‌های روحی و انرژی‌های مختلف مربوط به بالاترین انرژی‌های شگفت‌مانترهای سری و اجراییان^۱ تبتی بودم. در چنین زمانهایی، تحت‌تأثیر این نیروها گاهی قادر به انجام دادن هیچ کاری، حتی خوردن، استراحت کردن، خوابیدن، و کار کردن نبودم. این مراحل گاه زمانهای زیادی را به خود اختصاص می‌داد، و من مجبور بودم تجربه و دوره را کامل کنم.

دوم اینکه تنها زمانی می‌نوشتم که نیرو و انگیزه آن از سوی خود نیروی

۱. واجرا، صاعقه و رعد و برق و همچنین به معنای الماس، سرعت و قدرت است. یکی از روشهای روحانی تبتی که در آن از تصاویر، ماندالا، یانتر، رنگها و مانترها تشکیل شده و مجموعه اینها قادر است طلبه کوشا و مشتاق را در کمترین زمان به کمال برساند.

کندالینی بود که در حقیقت مرا وسیله‌ای برای اجرای خواست و اراده خود کرده بود. این خود یک بازی شاکتی بود و من تنها وسیله‌ای برای اجرای خواست الهی، نظاره‌گر آنچه داشت رخ می‌داد، بودم.

در اصلاحات و شاید بتوانم بگویم در جای جای کتاب همسرم و به خصوص دخترم، ناندا، مرا در برآورده ساختن اراده کندالینی یاری کردند. در زمانهای نوشتن، انرژی و الهامات شاکتی آن چنان قوی و پرشتاب بود که دستم سرعت آنچه را از درون دیکته می‌شد نداشت و گاه با کوفتگی و درد، به طور ناخودآگاه نوشتن را ادامه می‌دادم. با آن همه شتاب، نوشته‌هایم محتاج اصلاح بود. تمام این مشکلات و کمبودها با لطف خداوند و کمکهای دخترم انجام شد که خود در گذشته تشریف شاکتی پات را از گورویی در هند گرفته بود و با تمام این موارد آشنایی کامل و دقیق داشت و این جاده را گرچه نه هرگز تا انتها، بلکه تا حدودی طی کرده بود و در ضمن خود نویسنده مقالات بسیاری در زمینه‌های عرفانی است.

مایلم این نکته را ذکر کنم که کندالینی یوگا به هیچ وجه دین، فلسفه، نظریه، عقیده، باور، اعتقاد، فرهنگ، یا مذهب ملی یا قومی نیست، بلکه عصاره و جوهر دین، عصاره عشق به خدا، و در مرکز هر مذهبی است. هر فردی با هر دینی اگر با خلوص عبادت کند و خداوند را با تمام قلبش بپرستد و عشق و خدمت و بندگی خداوند هدف نهایی زندگی‌اش باشد، به لطف الهی، قدرت خدا (کندالینی شاکتی) در او بیدار می‌شود و طبق سامسکارا و واسانا (تأثیرات قلبی و خواسته‌های فردی)، بسیاری از رویدادها را بر طبق باورها، اعتقادات، و توتم و تابوها تجربه می‌کند. نمونه مراحل پیشرفته این امر بزرگان دین و برخی از پیامبران الهی هستند.

اکنون ممکن است سؤال مطرح شود، و آن اینکه اگر این بیداری مرکز و جوهر هر دین و مذهبی است، چطور بخشی به نام کندالینی یوگا وجود

دارد و کتابها و مطالب زیادی راجع به آن نوشته شده. سؤال به جاست، اما جواب ساده است. در کندالینی یوگا و روشهای بیداری آن، به طور مستقیم به این مرکز و جوهر هر مذهب و قلب هر نوع تمرین روحانی توجه شده. بعضیها معتقدند که سریع‌ترین و مؤثرترین روش است. ولی حقیقتاً چنین نیست. بر طبق سلائق و طبایع مختلف، روشهای متعددی وجود دارد. اگر کسی سلیقه و طبیعت واقعی خود را بیابد، آن طریق برای او سریع‌ترین و مؤثرترین است، در صورتی که همین راه برای کسی که علاقه‌ای به آن طریق خاص ندارد و یا با طبیعت جسمانی، فکری، و احساسی‌اش منطبق نیست، ممکن است نه تنها سریع‌ترین و قوی‌ترین نباشد. بلکه وی را در نهایت به عقب‌تر از نقطه شروعش می‌برد و به جای صعود به نزول کشیده می‌شود. علت اینکه این کتاب را نوشتم به منظور معرفی روش جدیدی به نام کندالینی یوگا و جداسازی شخص از باورها، اعتقادات، و ایمان مذهبی‌اش و وارد ساختن او به باور و اعتقادی دیگر نبود، بلکه بیشتر به قصد آشنا ساختن و آگاهی دادن نسبت به آن چیزی بود که ممکن است در مغز و مرکز هر نوع تمرین روحانی و مذهبی پیش بیاید. گواه این موضوع این است که در این کتاب هیچ روش مشخص و مجزایی که منحصر به بیداری مستقیم این نیرو باشد ذکر نکرده‌ام. زیرا خواننده در حضور شخص من نیست که طبیعت جسمانی، روحی، احساسی، و فکری‌اش را مطالعه کنم و تشخیص دهم که چه چیزی یا مثلاً چه نوع مانترایی برایش مناسب است. بنابراین سعی کردم احترام این آزادی را نگاه دارم و اجازه دادم آزادی ریشه و زیربنای هر باور و اعتقادی باشد و بیداری کندالینی مرکز آن اعتقاد و ایمان باشد. اگر از جملات مدیته‌های مخصوص کندالینی نام بردم، در حقیقت اگر قفل رمز را بگشاییم، چیزی نیست جز انجام دادن هر تمرینی با احساس تسلیم و تقدیم به خداوند.

هر کار و عمل و تمرین روحانی باید با احساس تسلیم و عبودیت و عشق، بدون هیچ‌گونه چشمداشت، به منظور خدمت به خداوند و برای برآورده ساختن اراده شیرین او باشد. در حقیقت یکی از قوی‌ترین، مؤثرترین، و کوتاه‌ترین روشهای بیداری کندالینی و رسیدن به صامادی (وصل مطلق به خداوند) تسلیم شدن کامل و بی‌قید و شرط به اوست، و این چیزی است که پاتانجالی در یوگا سوترا، فصل یکم به نام «صامادی پادا» در سوترای بیست و سوم به آن اشاره کرده.

اکنون مایلیم بدون اینکه ترکیب اعتقادی و باور مذهبی افراد را کوچک‌ترین دستکاری‌ای بکنم و یا آنها را از اعتقاد قدیم به باوری جدید بیاورم، مناسب‌ترین روش بیداری کندالینی شاکتی را که می‌تواند قلب و روح هر ایمان و مذهبی باشد، معرفی کنم. این هدیه من به تمام خوانندگان، و در حقیقت دوستان عزیزم می‌باشد.

اکنون با لحظه‌ای سکوت و دعایی به درگاه خداوند، لطف او و قدرتش را می‌طلبم و موارد را ذکر می‌کنم.

۱. بستن تمام راههای خروج و استهلاک انرژی از مسیر عادی و جهت منفی‌اش در قالب دلبستگی به موضوعهای دنیوی، و هم زمان رسیدن به نقطه‌ای بدون خواسته. ولی این کنار گذاشتن دلبستگی به معنی کنار گذاشتن موضوعات دنیوی و ترک اعمال و وظایفمان نسبت به خانواده، اجتماع، و دنیا نیست. این راه بازگرداندن انرژی به درون از جهت منفی به جهت مثبت، قدرت شخصیتی‌مان را افزایش می‌دهد و اعمالمان را با قدرت و اقتدار بیشتری همراه می‌کند، در عین حال که تواناییهای روحی و اخلاقی‌مان را هم بیشتر می‌کند. مجدداً تکرار می‌کنم که کنار گذاشتن دلبستگی به معنای ترک دنیا و اجتماع و ترک وظایف و ضروریات زندگی نیست.

۲. انجام دادن هر کاری بدون دلبستگی به نتایج آن، به عنوان وظیفه و

خدمتی برای خداوند به منظور برآورده ساختن اراده الهی، به عنوان سکوی پرشی برای رسیدن به مراحل بالاتر انرژی و آگاهی.

۳. تسلیم شدن مطلق به اراده الهی و پذیرش و قبول فکری و قلبی هر چه که پیش می‌آید و تمام دوگانگیها مانند شادی و غم، سرما و گرما، احترام و بی‌احترامی، و دیدن تمام وقایع و رخدادهای دنیا به عنوان بازی شاکتی یا بازی الهی و نگه داشتن فکر در سکون و آرامش.

۴. انجام دادن تمرینات روحانی بر طبق اصول هر مذهب، عقیده، باور، و ایمانی که شخص خود را متعلق بدان می‌داند و بر طبق سلیقه و تمایزش می‌باشد، و هم‌زمان تمرکز مداوم روی خداوند، به هر نام و صورتی که به خداوند باور و ایمان دارد، ذکر مداوم نامهای مقدس او.

این تسلیم شدن مطلق و تمرکز مداوم و ذکر نامهای مقدس او، تمام درهای رهایی و دانش الهی را به روی شخص باز می‌کند و خداوند تمام نیازهای او را برآورده می‌سازد و حفاظت مطلق در تمام سطوح به او می‌دهد. این موارد اخیر ممکن است برای فرد دنیوی جاذبه زیادی داشته باشد، ولی برای جستجوگر حقیقت، تأمین ضروریات و برآورده شدن نیازهای دنیوی، اصل و هدف زندگی نیست. او خداوند را برای تأمین معاش و برآورده شدن خواسته‌ها و نیازهایش عبادت نمی‌کند، بلکه عبادتش برای عشق به خالقش است و هر خدمتی را فقط محض برآورده شدن اراده الهی انجام می‌دهد.

بنابراین هنگامی که جهت اراده شخصی و انرژی به سوی بیرون و دنیا متوقف شد و همراه با خواسته و اشتیاقی شدید برای اتحاد و وحدت با خداوند به جهت مخالف مسیر قبلی‌اش، یعنی درون متوجه گشت، وقتی همه کارها و اعمالش به نیت خدمت به خداوند انجام شد و افکارش در تمام ساعات پیوسته روی خداوند و نامهای مقدسش متمرکز گشت، سپس

قدرت ساکن و خاموش ذات یا روح، که همان کندالینی شاکتی است، بیدار می شود و حرکت تکاملی خود را شروع می کند و فکر را به درون روح می برد، و این بازگشت به خانه اصلی است.

به کلام یوگایی، چنین حالتی قدرت مار (الهه کندالینی) در درون مولدها را بیدار می شود و برای رسیدن به قدم او (پاراشیوا یا بالاترین آگاهی جهانی) در ساهسرا را یکی شدن با او در درون براهمانادی یا سوشومنا (مجرای برهمن) به سوی مقصد اعلایش حرکت می کند.

در پایان این مطلب نکته دیگری هست که می خواهم بگویم. گرچه در صفحات قبلی ذکر کرده بودم، ضرورتش ایجاب می کند که اشاره مجددی به آن بکنم. امواج کندالینی شاکتی در صفحات و نوشته های این کتاب قرار دارد و باروشهای تبتی در این کتاب گنجانده شده. شما تمرینات روحانی مربوط به خود را همراه با مواردی که ذکر کردم با ایمان و اشتیاق انجام دهید. در حین مطالعه این کتاب ممکن است اگر باز و پذیرا باشید، با اراده و لطف خدا انرژی را دریافت کنید. اگر چنین شد، لطف را دریافت کرده اید و این تقدیر الهی شماست. اما ممکن است با یک یا دو بار مطالعه کتاب ظاهراً چیزی دریافت و احساس نکنید. ولی ناامید نشوید. صبور باشید و به لطف و محبت خداوند ایمان داشته باشید و بدانید که دعاهای گرم و سوزان شما به درگاه خداوند برای بیداری نیروی الهی درونتان، انجام دادن تمرینات روحانی، احترام و خدمت به بزرگان، پدر و مادر، افراد روحانی برجسته، و اشخاص مسن و مریض، و صدقه و بخشش به نیازمندان، لطف خداوند را به صورت بیداری کندالینی برایتان به ارمغان می آورد.

ممکن است انرژیهای درون این کتاب انرژی خفته درونتان را بیدار کند ولی آن را ساکن نگهدارد تا روزی که شما آمادگی پیدا کنید و طی طریق واقعی نان شروع گردد. ممکن است تجلیاتی در درون بدن، فکر، و

احساساتتان تجربه کنید و یا هرگز هیچ احساسی به هیچ شکلی نداشته باشید. ولی مطمئن باشید هرچه برایتان پیش بیاید و یا نیاید، هرچه که باشد به خیر و صلاحتان خواهد بود. این اصل را فراموش نکنید که تسلیم اراده شیرین او باشید. نامهای مقدسش را ذکر کنید، و لحظه ای او را فراموش نکنید.

ممکن است انرژی آن قدر لطیف به درون شما وارد شود و عمل کند که فکر کنید هیچ زخم نداده. ولی بدانید آنچه تصور و باور می کنید ممکن است حقیقت نباشد. قضاوت، پیشداوری، و نتیجه خواهی را کنار بگذارید و متمرکز بر لحظه ها و خداوند، فقط تمرین کنید. ممکن است نیاز باشد این کتاب را همیشه برای خود داشته باشید و بارها و بارها آن را مطالعه کنید. کتاب خود را برای خود نگه دارید و اجازه دهید دیگران برای خودشان کتابی جداگانه داشته باشند.

در انتها می گویم که به علت اینکه سالها از شما خوانندگان و دوستان عزیزم دور بوده ام، شاید دلتنگی ام برای شما مرا وادار به پرگویی کرده باشد. در پایان آخرین کتابم به نام یوگا، راهی به سوی کمال، نوشته بودم «پایان جلد اول». و حتی فهرست مطالب جلد دوم را در آن کتاب قید کرده بودم. گرچه در همان زمان جلد دوم را نوشته بودم و آماده برای چاپ داشتم، و از الطاف دوستانم به وسیله نامه ها و تقاضاهایشان متوجه شده بودم جلد اول چه جایی در قلبشان باز کرده و چه اشتیاق عظیمی برای جلد دوم وجود دارد، به هر حال بنا به دلایلی هرگز نتوانستم آن را چاپ کنم و بی نهایت شرمنده دوستان، و هم زمان مرهون محبتهایشان شدم. از تمام خوانندگان و دوستانم با تمام قلبم پوزش می طلبم و امیدوارم با لطف بی دریغ خود مرا مورد عفو و بخشش قرار دهند. اما با اراده و خواست خداوند، این کتاب را که به صورت الهامی قوی از درونم بود نوشتم و آن را به قدم نیلوفرین خداوند، به تمام به کمال رسیدگان سه زمان، و به شما

دوستان بسیار عزیزم تقدیم می‌کنم. اکنون به لطف خداوند این امر میسر گشت. نمی‌دانم، اگر خدا بخواهد شاید کتاب دیگری بنویسم، و اگر اراده الهی باشد از هم اکنون همه آنچه باید نوشته شود در درونم موج می‌زند. به امید رضایت خداوند و شما، و با عشقی فراوان برای تک تک شما دوستان عزیزم.

ام قات سات أم.

نشر پیکان در زمینه روانشناسی منتشر کرده است

آرامش بوری	انسانهای غمناک	تدابیر موفقیت
ایر وینسون	استفان کتابی	اندوارد دو بروج
نجمه سوادلانت آمدل	ترجمه مهدی فراهجه می	ترجمه هادی رسیدار
امانکی		
آفرینش فراوانی	باهم برای همیشه	تو همه اندیشه‌ای
دکتر دیپاک جوپرا	جان گری	داگ هوپر
ترجمه شهره عبدالهی	ترجمه مهدی فراهجه داعی	ترجمه مهدی فراهجه داعی
	بچه‌ها بهشتی هستند	
آموزش قاطعیت	جان گری	نی‌ام و روانکاری
هریوت فنسرهام / جین بر	ترجمه مهدی فراهجه داعی	مارک ایشتین
ترجمه عباس جینی		ترجمه فرخ سیف جهاد
احساس شادابی	بدون اضافه وزن	
دکتر کی هندریکس	کارن دارلینگ	جادو عشق
ترجمه مهدی فراهجه داعی	ترجمه گیتی خوشدل	دکتر دیپاک جوپرا
	پنیر نورامن جابه جا کردم	ترجمه حمیدرضا بلوچ حس
	درب بربستو - بووی	هنای زاده
اعتماد به نفس سالم	ترجمه نسیم ترسلی	جان روشن
هالامی بازاریت		الیز مست حیم
ترجمه الهام آرام - سید	تاریخچه روانشناسی	ترجمه گیتی خوشدل
شمس الدین حسینی	مورتون هانت	جدال الفاظ
	ترجمه مهدی فراهجه داعی	الیزابت مستون
اندیشه‌درمانی	سیرین لارودی	ترجمه شیرین لارودی
برنارد وارد	تجربه‌های من، موفقیت شما	
ترجمه عباس جینی	جو کاربو	چشم‌دل‌بگشا
	ترجمه مزده میرنظامی	کاترین یاندر
		ترجمه گیتی خوشدل

چکیده‌ای از غذای روح
 حکم کاتفیلد، مارک ویکتور
 هانس ایشی هانس
 ترجمه عباس حبیبی، مرحوم
 اندرو دی

چون کوه مقاوم باش، چون آب
 جاری شو
 دکتر بریان لوک سوارز
 ترجمه نسیم لارودی (افراشی)

چهار اثر از فلورانس اسکاول شین
 ترجمه گیتی خوشدل

چیزی نمانده بود زندگی ام نپا شود
 دیر اراسل
 ترجمه مهدی قراچه داغی

حکمت کهن
 وو وی
 ترجمه گیتی خوشدل

خانواده و شادکامی
 دکتر علی پریر
 خانواده‌های خوب خود به خود
 به وجود نمی آیند
 کاترین ماسکو گارسیا - براتر
 و
 دکتر حورف گارسیا - براتر
 ترجمه میوه شیخ حوادی (بهزاد)

خود آموز روشن بینی
 ناندیوس گولاس
 ترجمه گیتی خوشدل

خود پژوهی
 رالد هویارد
 ترجمه کتاه هومر

در جست و جوی ستاره شمال
 مارنابک
 ترجمه نسیم لارودی (افراشی)

دل آدمی
 اریش فروم
 ترجمه گیتی خوشدل

ده فرمان برای حرمت به خویشان
 دکتر کاترین کار دیمال
 ترجمه گیتی خوشدل

راه نبوغ
 نوسی بوران
 ترجمه مهدی قراچه داغی

راهنمای تجسم خلاق
 شاکتی گواین
 ترجمه گیتی خوشدل

راه هنرمند
 جولیا کامرون
 ترجمه گیتی خوشدل

رموز موفقیت و خوشبختی
 عباس عطایی کرمانی

روانشناسی کمال
 نوان شولنس
 ترجمه گیتی خوشدل

روزهای زندگی
 دکتر جان تری
 ترجمه مهدی قراچه داغی

رهپاری به عزم شناو هفت قانون
 معنوی موفقیت
 دکتر دیپاک چوپرا
 ترجمه رهبر افواجی

زنان عشق
 گیتی خوشدل

زنان شیفته
 رابین بوردو
 ترجمه مهدی قراچه داغی

زن در گذر میان سالی
 برنارد اسکین، لیس دوماس
 ترجمه مهدی قراچه داغی

زن دوم
 سوزان شاپیرو باران
 ترجمه میوه شیخ حوادی (بهزاد)

سایکو سایپرتیکس ۲۰۰۰
 باب سامر
 ترجمه عباس حبیبی

سودای عشق
 جان تری
 ترجمه مهدی قراچه داغی

شفای زندگی
 لویس هی
 ترجمه گیتی خوشدل

شفای کودک درون
 نوسیا کاپاچیونه
 ترجمه گیتی خوشدل

شور و شوق در محیط کار
 حکم کاتفیلد، راتلبیلر
 ترجمه عباس حبیبی، نگین صراف

طراحی نظم به شیوه فننگ شوینی
 کارن کیگستر
 ترجمه گیتی خوشدل

طلاق معنوی
 دبی فورده
 ترجمه نسیم لارودی

غذای روح برای نوجوانان
 حکم کاتفیلد، مارک ویکتور
 هانس
 ترجمه عباس حبیبی

غذای روح برای سنین طلایی
 حکم کاتفیلد، مارک ویکتور
 هانس، پال حبیبی، میرا بارلارا
 راسل جسر ایسی ستر
 ترجمه عباس حبیبی، احمد
 افراشی

غذای روح برای مجردها
 حکم کاتفیلد، مارک ویکتور
 هانس، حنیفر رید هاتون
 ماریسی شیپورف
 ترجمه عباس حبیبی، میهرانه
 شاداب

غذای روح برای والدین
 حکم کاتفیلد، مارک ویکتور
 هانس، کاسر لی شریک
 ریچارد آرون
 ترجمه معصومه دبیری، عباس
 حبیبی

غذای روح (۵ جلدی)
 حکم کاتفیلد، مارک ویکتور
 هانس
 ترجمه عباس حبیبی

غذای روح زنان
 حکم کاتفیلد
 ترجمه عباس حبیبی، نگار
 اذیت‌زاده

غذای روح زنان موفق
 حکم کاتفیلد، مارک ویکتور
 هانس
 ترجمه عباس حبیبی، اصغر
 افراشی

غلبه بر عادت‌های مزاحم
 تیناک چوپرا
 ترجمه مهدی قراچه داغی

فتح گنج
 سالیبا رومن
 ترجمه گیتی خوشدل

فرزندان با اعتماد به نفس
 دکتر جان تری
 ترجمه مهدی قراچه داغی

قانون توانگری
 تاناس پاندر
 ترجمه گیتی خوشدل

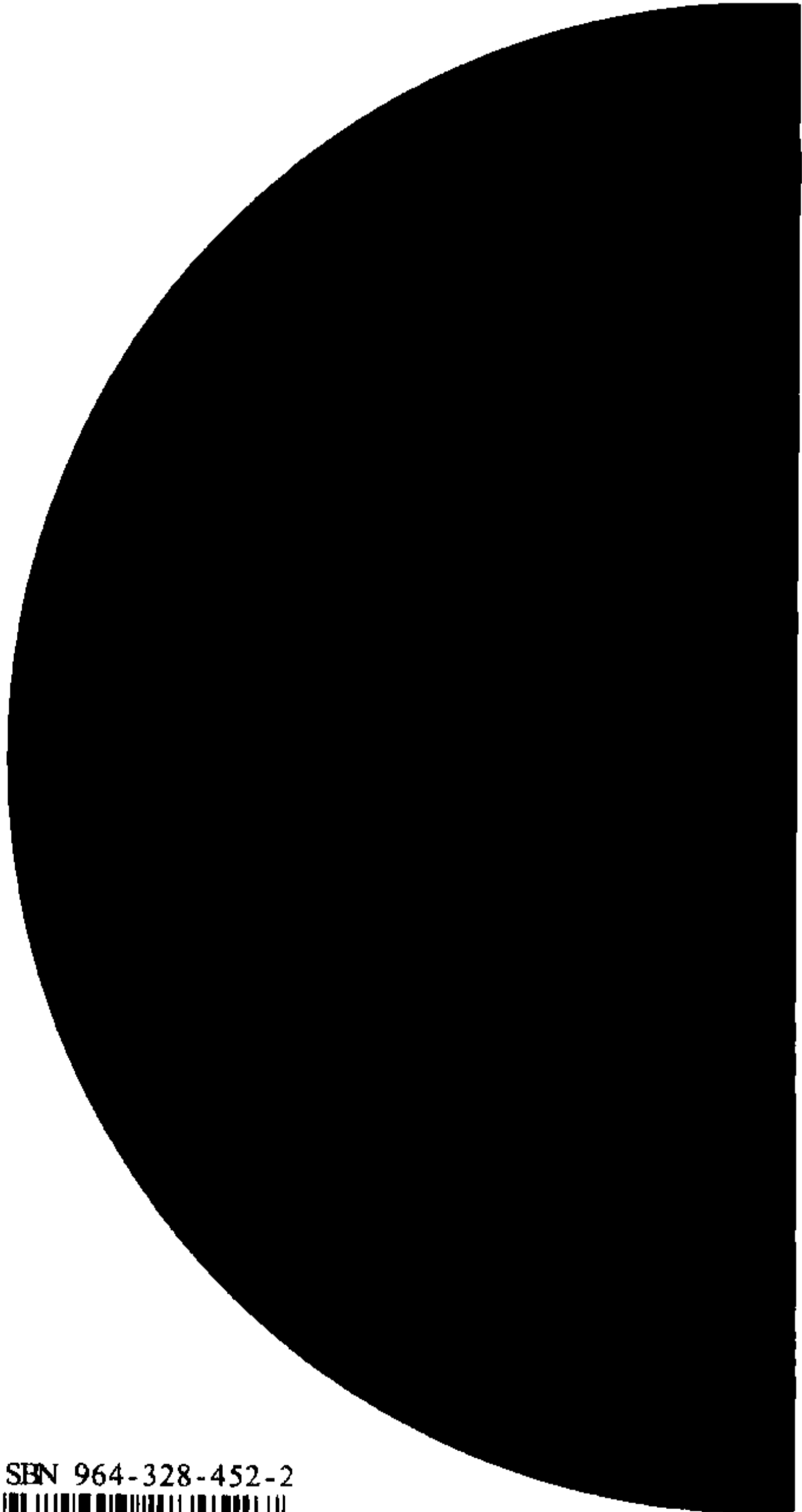
کلمات معجزه آسا
 هارود کامینسکی / الگزاندرا پتی
 ترجمه میوه شیخ حوادی (بهزاد)

مدیریت استرس
 دکتر بریان لوک سوارز
 ترجمه مهدی قراچه داغی

مقابله با فشارهای روانی	مربیها و نویسهای واقعی	هفت درصد استثنایی
دکتر لوری ای. لیدن - رومستاین	دکتر جان گری	گرگوری کی. پاپکک
ترجمه دکتر سیدمجتبی	ترجمه مهدی قراچه داغی	ترجمه مسیژه نسیم جوادنی
حزاییری / مهندس مهرا		ابهرادا
اشکابان	موفقیت ذاتی	
مردان مریخی، زنان ونوسی در	لی میلیتر	هفت عادت مردمان مؤثر
محیط کار	ترجمه مهدی قراچه داغی	دکتر استفن کاوی
دکتر جان گری		ترجمه گیتی خوشدل
ترجمه مهدی قراچه داغی	نحوه با کودک	
مربیها و نویسهای در عشق	تریسی هاگ و ملبندا بلاو	هفت قانون معنوی برای والدین
دکتر جان گری	ترجمه مهدی قراچه داغی	دکتر دیناک چوپرا
ترجمه مهدی قراچه داغی		ترجمه گیتی خوشدل
مربیها و نویسهای، شروع دوباره	نیروی بیکران و خواب آرام	
جان گری	دکتر دیناک چوپرا	همیشه دوستم بدار، مادر
ترجمه مهدی قراچه داغی	ترجمه مهدی قراچه داغی	ان. اف. کران
	والدین خودخواه، فرزندان	ترجمه مسیژه نسیم جوادنی
	رها شده	(بهرادا)
	رها مهربان	

K U N D A L I N I

Mysterious Experience



ISBN 964-328-452-2



9 789643 284527

بها: ۳۹۰۰۰ ریال