

مودراها چیستند؟

مودرا حالتی با معانی مختلف است. مودرا را یک ژست، یک حالت اسطوره‌ای دست‌ها، قفل و نماد توصیف کرده‌اند. حالت‌های چشم، حالت‌های بدن و روش‌های تنفسی خاصی هم وجود دارند که آن‌ها را هم مودرا می‌نامند. این حالت‌های نمادین انگشت‌ها، چشم‌ها یا بدن می‌توانند کیفیت‌های خاصی از هشیاری یا بعضی رخدادهای را به تصویر بکشند یا به کیفیت‌های خاص هشیاری که نماد آن هستند، منجر شوند. مفهوم این مطلب چیست؟ این‌که مثلاً کسی که مکرراً با شور و اشتیاق ژست دلیری و بی‌پروایی را که در تصویر خدایان هندی غالباً دیده می‌شود، انجام می‌دهد، به مرور زمان از ترس‌هایش رها می‌شود. مودراها قسمت‌های خاصی از مغز یا روان ما را مخاطب قرار می‌دهند و تأثیر مناسب خودشان را به جای می‌گذارند. آن‌ها بر سطح بدن هم تأثیر دارند. چگونگی بروز این اثر را در فصل «مودراها چگونه اثر می‌کنند» می‌توانید بیابید. ما می‌توانیم با خم کردن، روی هم قرار دادن، کشیدن یا تماس انگشتانمان با یکدیگر بدن و ذهنمان را مخاطب و تحت تأثیر قرار دهیم. آیا این عالی نیست؟

در هاتا - یوگا بیست و پنج مودرا وجود دارد که حالت‌های چشم و

بدن (آساناها) و قفل‌ها (بانداها) را شامل می‌شود. در یوگای - کوندالینی

مودراهای دست همزمان با حالت‌های بدنی استفاده می‌شوند تا اثر

مورد نظر را تقویت کنند.

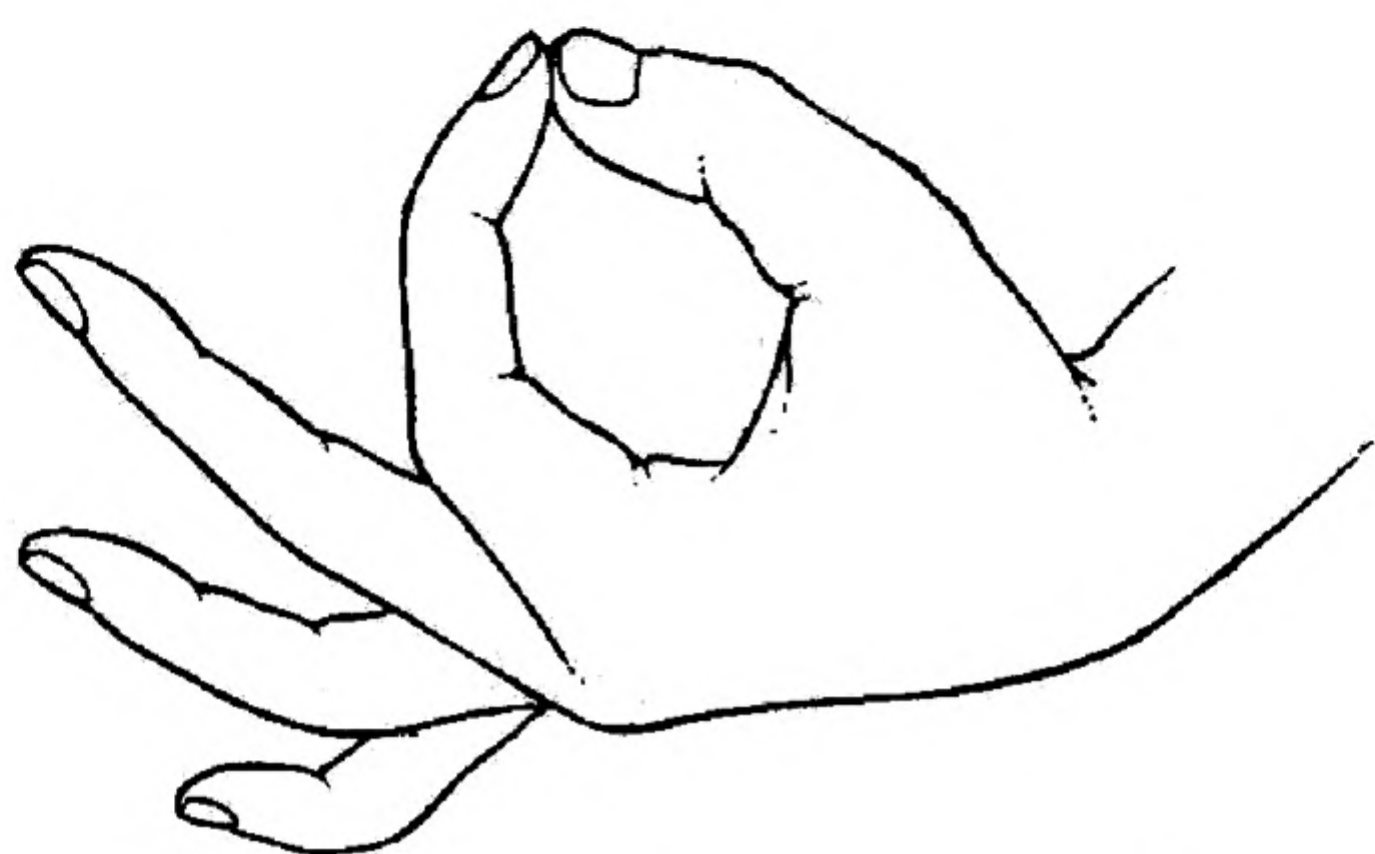
«یوگای کوندالینی از این رو نتیجه‌بخش است که هر قسمتی از دست، منطقه‌ای

بازتابی برای قسمت مربوطه بدن یا مغز است. به این ترتیب دست‌ها مثل

آینه‌ای از بدن ما هستند و به ما اجازه می‌دهند تا ذهنمان را بنگریم.»

ما اغلب اوقات ژست‌هایی می‌گیریم تا چیزی را قفل کنیم.

مثلاً برای تصمیم‌گیری در مورد کاهش وزن یا توافقی با یک شخص یا حتی برخورد با شعور کیهانی. همچنین می‌توانیم با نیروهای درونیمان چیزی را قفل کنیم - ما می‌توانیم با خویشنمان توافق‌هایی بکنیم. یک قفل همیشه پر رمز و راز است. ما عصارهٔ یک مودرا را هیچ وقت کاملاً درک نمی‌کنیم. این پر رمز و رازی مودراها از طرف دیگر همیشه به سوی خدا منتهی می‌شود. به این ترتیب هر مودرایی در نهایت، ارتباط خاصی با شعور کیهانی برقرار می‌کند. (که همیشه می‌توان آن را خدا نامید)



مشهورترین مودرای یوگا، چین - مودرا، به طور خاص نماد مودراها است. انگشت شست نماد شعور کیهانی (الهی) و انگشت نشانه نماد هشیاری فردی است. آخرین یا به عبارت دیگر اولین هدف یوگا، همبستگی انسان با شعور کیهانی است. انسان با این مودرا، این آرزو، این اشتیاق را نمایش می‌دهد. نکتهٔ جالب این است که این دو انگشت براساس تعالیم پنج عنصر چینی به عنصر فلز تعلق دارند و فلز ماده‌ای است که بهترین هدایت‌کننده انرژی عنصر فلز ارتباط با کیهان را برقرار می‌سازد. در این عنصر الهام و درک مستقیم و شهود قرار گرفته‌اند. انگشت نشانه مسئول الهام (انرژی برونی) و شست مسئول شهود و درک مستقیم (انرژی درونی) است. با این ژست‌ها الهام و شهود، اتحاد بسته‌ای به وجود می‌آورند. نیروهای کیهانی بسیار کوچک و بسیار بزرگ با هم مرتبط می‌شوند و متقابلاً نتیجه می‌دهند.

اگر در تعالیم قدیمی به اندازه کافی تعمق کنیم یا به اندازه کافی به بالا برویم، می‌بینیم که در انتها با خویشنمان روبرو می‌شویم.

مودراها کی، کجا و چطور عمل می کنند؟

چگونه باید مودراها را انجام داد؟

خیلی ساده: انگشت های دستتان را مطابق آنچه در تصاویر نشان داده شده است، قرار دهید. فشار انگشتان باید بسیار سبک و خفیف و دست ها به حالت انبساط و بدون کشش باشند. احتمالاً متوجه خواهید شد که انجام بعضی از مودراها به آسانی ممکن نیست: انگشتان بدون حرکت و سرسخت هستند، دست ها مکرراً لیز می خورند یا زود خسته می شوند. انعطاف دست ها ارتباط مستقیمی با انعطاف تمام بدن دارد. اگر قسمت خاصی از بدن دچار گرفتگی و کشش باشد، خود را در منطقه مربوطه دست نشان می دهد. پزشکان چینی معتقدند حتی می توان به وسیله انگشتان از هم گشوده سن شخص را تعیین کرد. بدن و انگشتان من طی سال ها انجام تمرین های یوگا بسیار انعطاف پذیرند اما یکی از مودراها را که ضد کمردرد است - و من بیش از همه به آن احتیاج دارم - فقط با یک دست می توانم انجام دهم، زیرا باید با یک دست حالت انگشتان دست دیگر را حفظ کنم. شاید در ابتدا انجام بعضی از مودراها برای شما ممکن نباشد، چون باید با یک دست، انگشتان دست دیگرتان را در حالت مورد نظر نگه دارید. بنابراین ابتدا مودرای مورد نظر را فقط با یک دست اجرا کنید. هرگاه انگشتانی که باید صاف و کشیده باشند، خود بخود خم شدند، به آسانی آنها را روی ران پایتان یا سطح دیگری فشار دهید. به تدریج با گذشت زمان، گرفتگی های موجود در انگشتان و در نتیجه در دست از بین می روند و به همین ترتیب تنش در قسمت مربوطه بدن هم رفع می شود.

مودرا را تا حد ممکن خوب و درست انجام دهید. تأثیر آن در هر حال ظاهر می شود. ممکن است در ابتدا مقداری نیرو صرف انجام مودرا کنید تا انگشتان را در حالت کشیده نگه دارید. هنگامی که انگشتان خسته می شوند، کار را رها کنید. من مطمئنم، با گذشت زمان دست‌هایتان نیروی بیشتری خواهند داشت، قابلیت حرکت بیشتری خواهند یافت و خواهید توانست مودرا را با هر دو دست انجام دهید. در عین حال در مجموع خودتان را پر جنب و جوش‌تر، شاداب‌تر و حتی گاه جوان‌تر احساس می کنید.

حتی بعد از این که پرتحرک‌تر و قوی‌تر شدید، با انگشتان به آرامی و با صمیمیت رفتار کنید. هر مودرای - مهم نیست به چه علتی اجرا شده باشد - یک حالت مقدس است و نباید فقط یک ژست سودمند در نظر گرفته شود.

مودراها را می توان در حالت نشسته، خوابیده، ایستاده و در حال راه رفتن اجرا کرد. مراقب باشید که وضعیت بدنتان قرینه و متمرکز و تا حد ممکن شل و منبسط باشد. اگر روی صندلی نشسته‌اید، باید پشتتان کاملاً صاف باشد و پاهایتان به خوبی روی زمین قرار بگیرند. اگر دراز کشیده‌اید، باید به پشت و به حالت طاقباز قرار بگیرید. برای حفظ حالت طاقباز به مدت طولانی، برای راحتی وضعیت گردن یک بالش کوچک در پس سرتان بگذارید یا برای راحتی پشت، یک بالش کوچک زیر قوس زانو یا ران بگذارید. آنچه مهم است، این که کاملاً شل و منبسط باشید، زیرا هر تنشی مانع جریان انرژی درونی می شود و ما می خواهیم به وسیله انجام مودراها چیز جدیدی را به جریان بیندازیم. اگر می خواهید مودراها را هنگام راه رفتن انجام دهید، باید گام‌های آرام، مرتب و منظمی داشته باشید. اگر این کار را در حال ایستاده انجام می دهید، باید پاهایتان را به اندازه عرض شانه باز بگذارید. زانوها باید شل باشند و پنجه پاها به سمت جلو باشد.

اگر وقت کافی داشته باشید، می‌توانید مودرا را در وضعیت مراقبه انجام دهید و به این ترتیب زمان مراقبه‌تان را طولانی کنید. به این منظور باید اصول زیر را در روش مراقبه‌تان رعایت کنید:

- روی یک بالش محکم طوری بنشینید که پشتتان صاف و ستون فقرات و لگن در امتداد یکدیگر قرار بگیرند. هر دو زانو باید صاف روی زمین یا در یک سطح قرار بگیرند (در صورت لزوم زیر زانوی پایینی بالشتک کوچکی بگذارید تا در سطح زانوی دیگر قرار بگیرد).
- دست‌ها را شل روی ران‌ها بگذارید.
- شانه‌ها باید شل به سمت پایین و عقب بیفتند، قفسه سینه گشوده و آزاد باشد.
- چانه باید کمی به عقب کشیده شود و گردن کشیده و شل باشد.
- تنفس باید آهسته، منظم، آرام و روان باشد.
- هیچ‌گاه مراقبه را بدون واسطه به پایان نبرید، بلکه با یک کش و قوس قوی مراقبه را تمام کنید.



شما می‌توانید یک مودرا را در حالی انجام دهید که به چیز دیگری می‌اندیشید. اما من پی برده‌ام در صورتی که شخص حالت مراقبه داشته باشد و طی آن به دست‌ها و تنفس متمرکز شود اثر مودراها تشدید و تسریع می‌شود. دقت در جریان طبیعی تنفس یا تحت‌تأثیر قرارداددن و در نتیجه هدایت نفس یک عامل یاری‌کننده است. چگونگی عملکرد آن را در توضیحاتی که در مورد تک‌تک مودراها داده می‌شود، درمی‌یابید. برای این‌که انجام مودراها جزو کارهای معمولی و روزمره نشود، می‌توانید تجسم تصاویر و جملات تأکیدی مناسب را با آن همراه کنید. این‌ها نیز اثر مودراها را تقویت می‌کنند. مودرا، روش تنفس، تصویری که تجسم شده یا کلامی که گفته می‌شود. اما همین که هدف شخص تأمین می‌شود و باعث حال خوب او یا خوشحالی اش می‌شود، کافی است!

کی و کجا می‌توانید مودراها را تمرین کنید؟

مودراها را باید در یک فضای موزون و در حالت درخودفرورفتگی انجام داد. یک آزمایش جالب: نوک انگشت شست و سیب‌بند دست را روی هم بگذارید و چند دقیقه به یک چیز بسیار زیبا بیندیشید.

(یک واقعه طبیعی، رقابت ورزشی و...)، مهم نیست چه باشد، هرچه که شما را به بالای ابرهای صورتی ببرد. حال سعی کنید نیرویی را که از انگشت سبابه به شست جریان می‌یابد، احساس کنید. تمام! حال این کار را مجدداً انجام دهید، اما این بار چیزی بسیار تأسفار را در نظر بیاورید. حال دوباره نیروی انگشت را حس کنید. آیا تفاوتی را احساس می‌کنید؟

حال شما هم پی برده‌اید که دفعه دوم، جریان انرژی چقدر گرفته است. این تجربه کوچک نشان داد که چقدر مهم است مودراها را در یک فضای خوب تمرین کرد. احساسات و افکار ما روی حوزه نیرو و جریان نیروی ما به طور مثبت یا منفی تأثیر می‌گذارند و این که ممکن است حتی خودمان متوجه آن نشویم، هیچ شوخی بردار نیست. ما می‌خواهیم با انجام مودراها بر این حوزه‌های نیرو در جهت مثبت تأثیر بگذاریم. به همین دلیل محیط و وضعیت ما در هنگام انجام مودرا تا این حد اهمیت دارد.

البته روش‌های تنفسی و مودراهایی برای آرامش، شکیبایی و خونسردی وجود دارد. برای این که در محیط مناسب قرار بگیرید، می‌توانید ابتدا این مودراها را انجام دهید. این‌ها را می‌توانیم برای مثال در راهبندان، در صاف یا در قطار انجام دهیم تا به آرامش برسیم و سپس تمرین مودراهای مورد نظرمان را شروع کنیم.

هنگامی که در حین تماشای تلویزیون یا گوش کردن به رادیو می‌خواهیم مودراها را انجام دهیم، باید به یک چیز دیگر هم دقت کنیم: زمانی را که برای انجام یک مودرا صرف می‌کنیم، همیشه باید زمان در خود فرو رفتن را نیز شامل شود. برای این منظور تلویزیون و رادیو خیلی مناسب نیستند: در صورت لزوم یک کانال یا موسیقی خاصی را انتخاب کنید که بیش‌تر آرامش‌بخش باشد تا اضطراب‌برانگیز. اگر برنامه روزانه‌مان را طوری تنظیم کرده‌ایم که حتی سه دقیقه آرامش نداریم، و از صبح که از خواب برمی‌خیزیم

تا شب که می‌خواهیم، مرتباً در برابر رادیو و تلویزیون هستیم، عملاً مودراها جایی در زندگی ما نخواهند داشت.

تقریباً همیشه و همه جا می‌توان مودراها را انجام داد، ولی به شرطی که همیشه و همه جا بتوانیم در خودمان غرق شویم. این کار چندان دشوار نیست و می‌توانیم مثل همه چیزهای دیگر آن را فراگیریم. این مطلب به سلامت ما ارتباط دارد - ما هر روز به چند دقیقه آرامش نیاز داریم. مدت این آرامش اهمیت ندارد، اما کیفیت آن مهم است. این لحظات آرام می‌توانند برای ما بسیار باارزش باشند. همان‌طور که وجود نمک در خمیر نان باعث مزه‌دار شدن آن می‌شود، این آرامش نیز جاشنی مناسبی برای زندگی ما خواهد شد.

چند دقیقه قبل از برخاستن از بستر و چند دقیقه قبل از خوابیدن، قبل یا بعد از غذا، هنگامی که سرپا هستید (هر کس باید روزی چند قدم پیاده راه برود، حتی اگر از قبل آن را برنامه‌ریزی نکرده باشد)، در یک وسیله نقلیه عمومی یا در ساعات بیکاری، زمان خوبی برای انجام مودرا در اختیار دارید. در هر حال نباید مودراهای متعددی را بدون هدف و بی‌دقت یکی بعد از دیگری به کار بست. فقط یک تا سه مودرا را انتخاب کنید. این مودراها را براساس یک برنامه زمانی معین انجام دهید. یا در نظر بگیرید که زمان آزادتان را با انجام مودراها پُر کنید. این تعداد مودرا را طی چند روز بعدی انجام دهید. ممکن است اثر آن به خصوص در مورد ناراحتی‌های حاد یا در هنگام تغییر محیط بلافاصله ظاهر شود. اما ممکن است گاهی ظهور اثر مورد نظر چند روز طول بکشد. در مورد ناراحتی‌های مزمن حداکثر چند هفته تا چند ماه طول می‌کشد تا بهبودی حاصل شود. در این جا شکیبایی سودمند است، که البته همیشه هم پاداش خواهد داشت، زیرا می‌توان در کنار امید بهبودی، نکات جدید بسیاری را شناخت و لحظات بسیار زیبایی را تجربه کرد. اما باید بدانیم که هرگاه چیزی در درون ما تغییر می‌یابد، محیط اطرافمان هم به

پیروی از آن تغییر می‌کند. هر بهبودی در وجود ما با بهبودی در جهانمان همراه است. هر گونه بیماری بدن ما، به وجود افکار و احساسات بیمارکننده وابسته است. برای بروز شفا در هر سطحی زمان لازم است. پس بگذارید زمانی بگذرد - با شور و اشتیاق تمرین کنید؛ خونسرد و با اطمینان آن را ادامه دهید. در این صورت احتمال بهبودی به بیش‌ترین حد می‌رسد.

چه مدت باید در حالت یک مودرا بمانیم؟

صاحب‌نظران در مورد طول مدت انجام یک مودرا هم‌عقیده نیستند. محقق هندی، کشاف دف می‌گوید، هر حالت مودرا را روزی ۴۵ دقیقه حفظ کنید. به این ترتیب بیماری‌های مزمن نیز بهبود می‌یابند. این ۴۵ دقیقه را - در صورت لزوم و اگر راه دیگری وجود نداشته باشد - می‌توان به سه دورهٔ پانزده دقیقه‌ای تقسیم کرد. کیم دوسیلوا - کینزیولوگ - معتقد است اثر مودراها طی زمان طولانی‌تری ظاهر می‌شود، و برای هر مودرا زمانی معین و دقیق تعیین کرده است. اگر کسی از مودراها به عنوان یک راه درمانی کمکی یا جهت شفای یک اختلال مزمن استفاده کند، به نظر من باید آن را مثل یک دارو هر روز به طور منظم و در زمان معین انجام دهد.

مودراهایی را که در مورد بیماری‌های حاد مثل اختلالات تنفسی و جریان خون، نفخ شکم، خستگی و کوفتگی، عدم آرامش درونی؛ به کار می‌روند، می‌توان وقتی که اثر آن ظاهر شد، به پایان رساند. سایر مودراها را روزی سه تا سی دقیقه، دو تا چهار دفعه در روز انجام دهید. بهترین کار استفاده از یک زمان سنج (کرونومتر) است. من برای هر مودرا زمانی را تعیین کرده‌ام که فقط برای کمک به آگاهی شما است و نباید در بارهٔ آن تعصب به خرج داد. شما خودتان درمی‌یابید که دست‌هایتان، به خصوص انگشت‌هایتان، مرتباً

حساس تر می شوند و شما با کمی تمرین می توانید بسیار سریع تر، به حالت مودرای مورد نظرتان برسید. اگر در ابتدا برای انجام یک مودرا به پنج دقیقه زمان نیاز داشته‌اید تا اثر آن را حس کنید، با گذشت زمان برای حصول این اثر به ده مرتبه تنفس نیاز دارید. این‌ها نتایج قابل تحسینی هستند! اگر مجبور هستید همیشه در رختخواب بمانید، به قدر کافی وقت دارید تا زمانی کافی به انجام مودراها اختصاص دهید. بگذارید تجسم‌ها و جملات تأکیدی نیز اثرات بعدی را پدید آورند. پس شما حتی می‌توانید از زمانی که بستری هستید به بهترین نحو برای شفای جسم، ذهن و روانتان استفاده کنید.

اثر هر مودرای بلافاصله یا بعد از مدتی احساس می‌شود؛ گرم‌تان می‌شود، احساس کسالت یا دردتان از بین می‌رود، حُلقتان بهتر و روحیه‌تان شاداب می‌شود. اما ممکن است، در ابتدا آثار متضادی ظاهر شوند: احساس خستگی کنید یا سردتان شود و بلرزد اما این‌ها هم یک علامت مثبت از اثر مودراهاست.

تنفس، تجسم و جملات تأکیدی برای تقویت اثر مودراها

تنفس

با تنفس می‌توان اثر مودراها را به طور قابل ملاحظه‌ای تقویت کرد. به همین دلیل شناخت چگونگی تأثیر تنفس از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اگر قواعد کلی زیر را درک کنید، خودتان می‌توانید با توجه به نیازتان اثر یک مودرا را تغییر دهید.

- دقت کنید که حالت بدنتان کاملاً قرینه باشد، بازوها را چند سانتی متر دور از بدن نگه دارید. همین حالت به تنهایی هماهنگی و تعادل درونی را همراه می‌آورد و عملکرد دستگاه عصبی و غدد درون‌ریز را تنظیم می‌نماید.
- طی یک بازدم عمیق، نه تنها دی‌اکسید کربن، بلکه انرژی مصرف شده نیز خارج می‌شود. به همین دلیل در شروع هر مودرا چند مرتبه با قدرت نفستان را بیرون بدهید. اگر موفق به انجام این کار شوید، آنچه می‌خواهید، روی خواهد داد.

- همیشه بعد از دم و بعد از بازدم به مدت چند ثانیه، وقفه تنفسی کوتاهی بدهید. این نکته در پدیده تنفس مهم‌ترین نکته است. در این وقفه‌های تنفسی نیروهای درونی، در هر سطحی، بازسازی می‌شوند.

- هنگامی که مودرایی را برای آرامش انجام می‌دهید، بازدمتان را آهسته انجام دهید.

- اگر مودرایی را به منظور طراوت و شادابی انجام می‌دهید، عمل دم را با قدرت

انجام دهید.

● کیفیت تنفس ایده آل است، اگر آهسته، موزون، روان و نرم باشد. برای شروع مودرا - مراقبه چند دفعه تنفستان را با قدرت خارج کنید و بگذارید تنفستان عمیق تر و آهسته تر شود.

اکنون سه امکان برای شما وجود دارد.

اول: همزمان به دست‌ها و در نتیجه انگشتان دستتان دقت کنید و با آرامش در محل تماس انگشتان با یکدیگر اثر ظریف مودرا را حس کنید.

دوم: شما می‌توانید در حین دم نوک انگشتان را کمی به هم فشار دهید و در حین بازدم آن‌ها را شل کنید.

سوم: برعکس روش قبل، می‌توانید در حین بازدم نوک انگشتان را به هم فشار داده و طی دم فشار را بردارید. هر یک از این روش‌ها، اثر مخصوص به خود را دارد. در روش اول تمرکز حاصل می‌شود، تعادل درونی ایجاد می‌شود و در مجموع نیروهای درونی ساخته می‌شوند. روش دوم، باعث تقویت اراده و شادابی می‌شود و در روش سوم آرامش و آسودگی حاصل می‌گردد. شما این سه روش مختلف را امتحان کنید و خودتان تفاوت آن‌ها را دریابید! ممکن است که اثر این روش‌ها بلافاصله حس نشود، ولی با این حال باز هم این روش‌ها تأثیر خود را خواهند داشت.

هنگامی که ریتم و عمق تنفستان به حالت مطلوب رسید و چند لحظه‌ای به تنفستان دقت کردید، می‌توانید تجسم‌ها و جملات تأکیدی را شروع کنید. این تصاویر درونی و جملات تأکیدی اجباری نیستند. ممکن است ترجیح بدهید که فقط مراقب تنفستان باشید، در این صورت فقط این کار را انجام بدهید. تجسم‌ها و جملات تأکیدی در واقع روش‌های تکمیلی هستند و می‌توانند اثر مودرا را تشدید کنند.

موقعیت‌های زندگی ظاهری ما غالباً بر اساس تخیلات ما و آنچه در باطنمان تصور می‌کنیم، شکل می‌گیرد. برای ما این امکان هست که تصویرهای درونیمان را طوری بسازیم که زندگی برایمان لذت‌بخش باشد، در کارمان موفق شویم و روابطمان بر اساس صمیمیت و تفاهم باشد. نکته حائز اهمیت این است که در کنار خلق تصویرهای درونی به یک باور و یقین تزلزل‌ناپذیر دست یابیم و سرشار از اشتیاق و آرامش باشیم. در ابتدا تجربه‌های موفق ناچیزی کسب می‌کنیم. ولی آنچه در مقیاس کوچک عمل می‌کند، می‌تواند دستاوردهای بزرگ را هم همراه بیاورد. این ایمان را می‌توانیم به آهستگی سازمان داده و ادامه دهیم. یک بار پیش خودتان تصور کنید که چه اتفاقی می‌افتاد اگر بسیاری از انسان‌ها جهانی با رستنی‌های فراوان، جانوران خشنود و انسان‌های خوشبخت تجسم می‌کردند و ایمان راسخی داشتند که این‌ها همه ممکن است؟

جملات تأکیدی

برای نقطه شروع نظامی نوین در زندگی، می‌توانیم یک بار همه گفتنی‌ها را صریحاً بگوییم و آنچه را که نمی‌خواهیم و نیز آرزوها و نیازهایمان را جدول‌بندی کنیم.

در مورد جملات تأکیدی نیز همان قانون تجسم صدق می‌کند. این جملات را سرشار از یقین، اشتیاق و آرامش بگویید. شما می‌توانید این جملات را یک تا سه بار قبل یا در حین مراقبه یا بعد از آن بگویید. شما می‌توانید در طی روز یک لحظه در کارتان وقفه‌ای بدهید و آهسته یا بلند ذکر مورد نظرتان را بگویید.

اگر طالب رهایی واقعی و پایدار هستید، می‌توانید از وانکار و نفی کردن کمک بگیرید. به همین منظور برای مثال، در آغاز یک بازدم قوی بگویید، «این نفرت (کینه، احساس تقصیر، درد، ترس، تمایل به سیگار کشیدن و...) بی‌درنگ از این می‌رود و تحلیل می‌یابد.»

مودراها و موسیقی

امروزه در بسیاری از درمانگاه‌ها و مراکز توانبخشی، موسیقی جزو مکمل درمان روزمره است. با پژوهش‌های علمی اثر شفافبخش موسیقی اثبات شده است. اما برای افراد سالم هم که گاه دچار ضعف یا ناهماهنگی جسمی می‌شوند، موسیقی مفید است. از آنجا که برای درمان از قطعات سه تا دوازده دقیقه‌ای موسیقی استفاده می‌شود و همین زمان، مدت لازم برای حفظ حالت یک مودراست، به نظر می‌رسد موسیقی و مودرا بتوانند تأثیر دوجانبه‌ای داشته باشند. بسیاری از بیماری‌ها به علت وضعیت‌هایی که باعث افزایش تنش جسمی و ذهنی - روانی می‌شوند، پدید می‌آیند و موسیقی که بسیاری از قطعات آن اثر تسکین‌دهنده دارد و حتی سبب آرامشی عمیق می‌شود، در درمان این بیماری‌ها مفید است. همچنین موسیقی بر بسیاری از فشارهایی که از محیط اطرافمان منشأ می‌گیرند و سبب خستگی و فرسودگی حاد یا مزمن می‌شوند، تأثیر مثبت می‌گذارد.

اگر نکات زیر را رعایت کنید، بیش‌ترین اثر ممکن را تجربه می‌کنید:

● به حس موسیقی دقت کنید؟

● مدت موسیقی را معین کنید؟

● حداقل سه روز در یک زمان معین، به یک قطعه موسیقی مشابه گوش دهید؟

● آگاهانه به موسیقی گوش کنید و هر فکری را که به ذهنتان می‌رسد رها کنید.

کدام قطعات موسیقی بهترین هستند؟ هلن بونی که مبدع موسیقی جهت‌دهنده قدرت تخیل است، می‌نویسد: «موسیقی آرامش‌بخش و تحذیرکننده به قلب و نبض آرام انسان راه می‌یابد. موسیقی تحذیرکننده در مجموع به روشنی آرام‌تر و هماهنگ‌تر است و آهنگ روان و سبکی دارد.

شخص با این نوع موسیقی نباید به خواب برود، اما این موسیقی باعث احساسات هدفمندی مثل: آرامش درونی، رفع تنش، رضایت و... می‌گردد. براساس دیدگاه مربی جی آی‌ام، موسیقی کلاسیک برای شفا و رفع تنش مناسب است و کنسرت‌های سولو نسبت به سمفونی‌ها تأثیر عمیق‌تری دارند. نیروی خاصی در موسیقی‌های آرام مثل آن دانت، آدازبو و لارگو وجود دارد.

از بین آلات موسیقی، ابوا بیش‌ترین اثر آرامش‌بخش را داراست و بعد از آن پیانو، ویولن سل، ویولن، کلارینت (قره‌نی) و ارگ قرار دارند. آواز اثر آرامش‌بخش کم‌تری دارد. بعضی از نت‌ها سودمندتر هستند و در مجموع می‌توان گفت که موسیقی‌های با فرکانس پایین برای آرامش عمیق و موسیقی‌های با فرکانس بالا و «سبک» برای بالابردن روحیه مناسب هستند. با این اطلاعات می‌توانید موسیقی مناسب و خاص خودتان را تعیین کنید. این‌که بدانید چه نوع موسیقی به‌خصوصی برای شما مؤثر است و از ویژگی‌های شخصی خودتان آگاه شوید، ارزشمند است. برای مثال موسیقی‌های آرامش‌بخشی هستند که برای من اثر متضادی دارند و سبب عصبی شدن و حتی تهاجمی شدن من می‌شوند.

در ضمن اگر انجام کارها و وظایفتان برایتان آسان و روان نباشد، موسیقی تند راک یا موسیقی مارش یا موسیقی تکنو می‌تواند در حالت متأثر شما شور و حرکتی به وجود بیاورد.

مودراها و رنگ‌ها

رنگ‌ها روی ما و زندگی‌مان در سطوح مختلف تأثیر می‌گذارند. در رنگ‌درمانی، از سایه‌های رنگ‌های مختلف به منظور بازسازی اندام‌ها و غدد ترشحی، فعال ساختن ترشحات، تنفس، جریان خون و... استفاده می‌شود. رنگ‌ها همچنین روی وضعیت روانی ما و همه فعالیت‌های ذهنی ما تأثیر می‌گذارند.

- قرمز جریان خون را تحریک می‌کند؛ باعث هشیاری و گرمی می‌شود، تنش‌ها را از بین می‌برد، اما می‌تواند سبب بروز حالت تهاجمی هم بشود.
- نارنجی روحیه را بهتر می‌کند، سبب سبکی می‌شود، تمایلات جنسی را برمی‌انگیزد، می‌تواند سبب بی‌قیدی هم بشود.
- زرد گوارش را تحریک می‌کند، سبب شادابی روح می‌شود و می‌گذارد تا زندگی در نوری روشن تظاهر یابد، اما می‌تواند مزاحم و سمج هم باشد.
- سبز در مجموع باعث آرامش می‌شود، هر سطحی را بازسازی می‌کند و شوق شروع کارهای جدید را به شخص هدیه می‌کند.
- آبی در هر حال آرام‌کننده است، آرامشی که عمیق‌تر می‌شود و سبب احساس امنیت می‌گردد. آبی همچنین واسطه احساس حمایت است و در سایه این رنگ اشتیاقی آرام برای چیزهای غیرممکن جلوه می‌یابد.
- بنفش رنگ بی‌ثباتی، تغییر و روحانیت است.
- قهوه‌ای رنگ ثبات و همبستگی زمینی است. زیادی آن می‌تواند به ایستایی منجر شود.
- سفید رنگی است که کلیه رنگ‌های طیف را در خود دارد و هم تولد و هم مرگ را با خودش همراه دارد.
- سیاه رنگ حمایت، تجمع نیروها، عقب‌نشینی و تهی بودن است، اما با این

حال پر بودن و اباشتگی را با خودش دارد. بسیاری از افراد در سنین بلوغ با علاقه رنگ سیاه می‌پوشند، زیرا بر دروازه دوران جدیدی از زندگی ایستاده‌اند. مقدار زیاد رنگ سیاه باعث ضعف، افزایش ناراحتی و بروز بدبینی می‌شود.

اصولاً هیچ رنگ «بدی» وجود ندارد، بلکه به شخص بستگی دارد. هر رنگی در هاله نورانی نامرئی اطراف ما، و در نتیجه در کالبد انرژی ما وجود دارد. اگر رنگی زیاد شود یا در جای خودش نباشد، قبل از هر چیز روی سلامت عمومی شخص تأثیر می‌گذارد و با گذشت زمان ممکن است به بیماری تبدیل شود. با کمک رنگ‌ها می‌توان مسیر بیماری را معکوس کرد. اگر بخواهم در مورد اثر درمانی کلیه رنگ‌ها توضیح بدهم، در چارچوب این کتاب نمی‌گنجد (به همین دلیل به مراجع مراجعه کنید). اما با توصیه‌های زیر می‌توانید به کمک مراقبه رنگ‌ها تا حدی زیبایی و خوبی را تجربه کنید. اگر شما رنگ خاصی را ترجیح می‌دهید، بسیار خوب است که از ویژگی‌های مناسب آن استفاده کنید، اما اگر رنگ خاصی برای شما ارجحیت زیادی دارد، این می‌تواند منجر به نوعی اعتیاد شود و در نتیجه این رنگ خاص برای شما زیانبار می‌شود.

هنگامی که حالت یک مودرا را دارید، می‌توانید یک رنگ را تجسم کنید یا بر رنگ یک شیء تمرکز نمایید.

روش اول ارجح است، زیرا بعد از مدتی رنگ جان می‌گیرد یعنی شما می‌توانید رنگ‌ها را تیره‌تر یا روشن‌تر، گرفته یا درخشان، به صورت شکل‌های مختلف یا به صورت روان و... تجسم کنید. مثلاً اگر احتیاج دارید که به جنگل بروید - چون در جنگل بهتر از سایر جاها می‌توانید به بازسازی خودتان پردازید - ولی وقت جنگل رفتن ندارید، می‌توانید جنگلی بسیار سبز تجسم کنید. می‌توانید در ذهنتان لابلای سبزی برگ‌ها گردش کنید و به این ترتیب، در درونتان احساس شادابی کنید.

چگونه مودراها به منظور درمان بیماری های بدنی استفاده می شوند؟

مودراهایی را که علیه بیماری های مختلف به کار گرفته می شوند، غالباً در طب چینی می یابیم. منشأ این مودراها غالباً در تعالیم مبتنی بر پنج عنصر اصلی است، «سرنوشت تو در دستانت قرار گرفته است» این مطلب کاملاً گویا است. به این علت که هر انگشتی در بدن شخص قدرت و عملکرد ویژه ای دارد. هر کس که چگونگی استفاده از این قدرت را بداند، می تواند سلامت جسمی و آرامش روحی اش را حفظ کند. اولین واکنش بیمارانی که برایشان در مورد مودراها توضیح می دهیم، شک و تردید است.

آنها می پرسند: «چگونه ممکن است بیماری من بهبود یابد، در حالی که هیچ کاری به جز این که انگشتانم را به ملایمت به همدیگر فشار دهم، انجام نمی دهم؟» اما هنگامی که به این روش اعتقاد پیدا کردند و تمرین ها را انجام دادند، اثر آن را لمس می کنند، و شگفتی جای شک و تردیدشان را می گیرد. سپس من برایشان توضیح می دهم که «این روش های به ظاهر ساده، هدایای گرانبهایی هستند که از اساتید یوگای دوران های مختلف به ما عطا شده است.» شیوه نادرست زندگی غالباً شخص را در معرض تغذیه نامناسب، کم تحرکی، هوای پاک ناکافی، استراحت و آرامش کم، تنش فراوان، نگرانی های زیاد و افکار و احساسات منفی قرار می دهد. تمرین مودراها به همراه تغذیه سالم، زمان استراحت منظم، تحرک کافی (یوگا، دویدن، کوهنوردی، دوچرخه سواری و...) مطمئناً شیوه مطلوبی از زندگی را فراهم می کند که اساس سلامت است.

هنگامی که مودراها به عنوان روشی کمکی برای درمان بیماری‌های مزمن به کار می‌روند، در این صورت باید، چنان‌که گفته شد، مثل هر روش درمانی چند هفته یا چند ماه به طور منظم تمرین شوند. یک بیماری مزمن معمولاً از سال‌ها پیش از بروز علائم در بدن شروع شده است و بهبودی به مدت زمانی نیازمند است تا آنچه در حفرات، اندام‌ها، تک تک سلول‌ها و حوزه‌های نیروهای درونی جا گرفته است، از بین برود.

بعضی مودراها می‌توانند در موارد اضطراری به عنوان کمک به کار گرفته شوند (مثل کمردرد، احساس سرگیجه، حالت تهوع یا حمله قلبی). این مودراها را فقط وقتی که لازم است و فقط به مدتی که لازم است باید به کار بگیرید. اما بیماری‌های ناگهانی نیز به طور تصادفی پدید نمی‌آیند، بلکه فقط حاصل انفجار وضعیت ناهماهنگی است که مدتی طولانی در بدن ما شعله‌ور شده است. به همین دلیل نباید مودرا را یک داروی سریع‌الاثرب فرض کرد که تنها برای رفع علائم بیماری به کار می‌رود. به اصل و اساس این مطلب بیندیشید. تمرکز کنید و از دروتان بپرسید که این مشکل ناگهانی بدنی چه مفهومی دارد. این سؤال را مشتاقانه و صادقانه مطرح کنید - در این صورت به پاسخ واقعی می‌رسید. پاسخی که گاهی اوقات آسان نیست، اما با دورنگری تأثیر شفابخشی دارد.

چگونه از مودراها برای بهتر شدن حالات ذهنی - روانی استفاده می‌شود؟

شست دستتان را روی نوک سایر انگشتان دست قرار دهید، همین کار به تنهایی عمل دلپذیر و خوبی است و سبب شادابی مغز می‌گردد. مغز را هم باید هر روز مثل عضلات تمرین داد. ثابت شده است که بعد از چند روز بستری (مثلاً بعد از عمل جراحی) فعالیت مغزی پسرقت می‌کند. همچنین ثابت شده است که مغز با تمرین‌های مناسب به سرعت بازسازی می‌شود. تمرین مودراها را می‌توان تمرین مغزی خالص توصیف کرد. به خصوص وقتی که نوک انگشتان روی هم قرار می‌گیرند، روی سیال‌سازی ذهن تأثیر مثبت می‌گذارند. تجسم همزمان تصاویر درونی، به توانایی زیاد مغز احتیاج دارد و همین قدرت تصور را تقویت می‌کند. قدرت تصور یکی از عوامل طراوت روحی و روشنی فکری است. اضافه کردن جملات تأکیدی سبب صراحت بیان می‌شود که خود نوعی قدرت ذهنی است. اگر هنگام تمرین یک مودرا تمرکز کامل داشته باشیم و آرامشمان را حفظ کنیم، عملکرد مغز آرام و بازسازی می‌شود. بسیاری از مودراها سبب می‌شوند دو نیمه راست و چپ مغز از نظر زمانی هماهنگ شوند و به این ترتیب قدرت تفکر و توانایی کلی درک را تقویت می‌کنند و به طور شگفت‌انگیزی سبب خلاقیت می‌شوند. مغز فریخته تا سنین بالا آماده و متناسب باقی می‌ماند. این ادعا را وجود افرادی که به یوگا اشتغال داشته‌اند و تا سنین کهنسالی از طراوت روحی برخوردار بوده‌اند اثبات می‌کند.

خودتان آن را امتحان کنید.

همیشه در هر انسانی خوبی را ببینید، نکات منفی گذشته را پشت سر بگذارید، کاملاً در زمان حال زندگی کنید و از آن به بهترین وجه ممکن استفاده کنید. بهترین‌ها را از آینده انتظار داشته باشید. ارتباط محکمان را با شعور کیهانی حفظ کنید؛ در این صورت برای یک زندگی هدفدار و سعادتمند مانعی بر سر راهتان وجود نخواهد داشت.

نمی‌توانم خیر و برکتی را که این نوع افکار سازنده به همراه می‌آورند، توصیف کنم. چنان‌که دریاخته‌ام، این نوع زندگی برای حفظ سلامتی بهترین روش است.

مودرها در زمینه روانی - منظور احساسات، روحیه و عواطف است - به طریقی شگفت‌آور تأثیر می‌کنند. گره شدن مشت‌ها در هنگام هیجان شدید یا سستی دست‌ها و بی‌قراری حرکات دست در هنگام افسردگی، پدیده‌ای تصادفی نیست. اگر می‌خواهیم روحیه گرفته و کسلمان را تغییر دهیم، می‌توانیم این کار را با تغییر متناسب ریتم تنفسمان انجام دهیم. شیوة تنفس می‌تواند سبب برانگیختگی، آرامش، تشدید کردن هیجان یا فرونشاندن آن شود. نوسان احساسات و تموج روحیه - که امروزه بسیاری از افراد از آن رنج می‌برند - را غالباً می‌توان طی چند روز به کمک مودرها بهتر کرد.

اما اساساً آنچه در مورد بیماری‌های بدنی گفته شد، در مورد ناراحتی‌های روحی نیز صدق می‌کند: ما باید علت اصلی را، که غالباً در درون خودمان وجود دارد، بیابیم و رفع کنیم. محیط اطراف ما هیچ‌گاه مسئول روحيات ما نیست. والدین، فرزندان، همسر و همکاران فقط آینه‌ای در برابر زندگی درونی ما هستند. اگر ما در ابتدا نتوانیم محیط اطرافمان را تغییر دهیم، حداقل می‌توانیم بر عقیده درونیمان در باره محیط اطراف کار کنیم و آن را با گام‌های کوچک تغییر دهیم. شاید حالا بگویید: «اما من برای خوردن غصه می‌خورم.» آیا غصه

شما برایتان فایده‌ای دارد؟ از بین بردن غم و غصه‌ها کار دشواری است. در این موارد، گفتن یک کلام یا دعای روشنگرانه بهترین است. نیروهای الهی همیشه و بدون استثنا کمک می‌کنند.

اگر بگذارید، به همه کس کمک خواهد شد. اگر می‌خواهیم از غم و غصه‌ای رها شویم، لازم نیست به آن فکر کنید.

بد خلقی مزمن به هر صورتی که باشد (تهاجمی، افسردگی، ناخرسندی، ترس و...) می‌تواند به شکل ضعف یا حتی بیماری اندام‌ها، مشکلات گوارشی، فشار خون، درد و چیزهای دیگر تظاهر یابد. به وسیله مودراهایی که جهت درمان بیماری‌های جسمی به کار می‌روند می‌توان این نوع روحیات را از بین برد. تمام مراقبه‌ها، تجسم‌ها و جملات تأکیدی در حوزه ذهنی - روانی تأثیر مثبت دارند. اگر دقت کنید می‌توانید با شگفتی تغییرات مثبت روحیه‌تان را که با گام‌های آهسته برداشته می‌شود، دریابید. شما خرسندتر، ملایم‌تر، خونسردتر، شجاع‌تر و خوشحال‌تر خواهید شد.

مودراها چگونه اثر می‌کنند؟

تمام رمزهایی که در بدن ما خصوصیات سرشتیمان را تعیین می‌کنند در تک تک سلول‌های بدن قرار گرفته‌اند. شاید به این وسیله معرفت طبیبان و حکیمان شرقی را بهتر بپذیریم، کسانی که معتقدند، جسم، ذهن و روان در نوک هر انگشت، در هر بند انگشت و در هر انگشت و بالطبع در هر دستی جای گرفته‌اند. به این ترتیب آشکار است که مامی توانیم به وسیله انگشتان و دست‌ها تأثیری نیرومند بر قسمت‌های مختلف بدنمان بگذاریم.

مودراها بر همه سطوح تأثیر می‌گذارند: بر بدن، که جزو انرژی‌های خشن به حساب می‌آید و نیز در سطوح بسیار لطیف که هنوز پژوهشی در موردشان صورت نگرفته است. ما باید بدانیم که هر انسانی حوزه منحصر به فردی از نیروهاست. توده‌هایی از مه را با رنگ‌های مختلف تجسم کنید، که با یکدیگر درمی‌آمیزند، به درون یکدیگر نفوذ می‌کنند و با وجود حفظ رنگ خودشان، همبستگی و وحدت را تصویر می‌کنند. این‌که چند حوزه انرژی در درون ما در جنبش است، معلوم نیست. بعضی‌ها از پنج حوزه، عده‌ای از هفت حوزه دیگر و عده‌ای از دوازده حوزه نام برده‌اند، اما به نظر می‌رسد بیش از این تعداد باشد. این حوزه‌های انرژی تابع جنبش‌های مختلفی هستند، بعضی از آن‌ها سرعت بیش‌تری نسبت به سایرین دارند. احساسات ما روی جنبش‌های کاملاً خاصی تأثیر می‌کند و به همین علت ما فقط می‌توانیم این جنبش‌ها را درک کنیم؛ برای مثال چاکراها (مبدل‌های انرژی) و نادای‌ها، جریان‌های انرژی ظریف هستند. در آیورودا، طب سنتی هندی، انگشت‌ها بر حسب اندام‌ها و عناصر طبقه‌بندی شده‌اند. چینی‌ها در نظام نصف‌النهارها، در مورد جریان‌های انرژی ظریف تحقیق کرده‌اند که روش‌های درمانی مختلفی از آن منشأ گرفته‌اند. کولی‌ها هنر کف‌بینی را پدید آوردند. در طالع‌بینی هم طبقه‌بندی دست‌ها و انگشتان بر اساس نیروهای افلاکی صورت گرفته است.

گردن وابستگی مستقیمی به انگشتان دارد، زیرا اعصاب گردنی از طریق سوراخ‌های مهره‌ای به بازوها، دست‌ها و انگشت‌ها می‌روند. قابلیت حرکت دست‌ها همیشه تحت تأثیر قابلیت حرکت گردن است. تمرین‌های دست سبب رفع گرفتگی‌های گردن می‌شود.

باز کردن ده انگشت از یکدیگر، بازتابی را ایجاد می‌کند که اثرش همانند باز شدن مهره‌های ستون فقرات سینه است و بدین ترتیب حجم تنفسی ریه‌ها افزایش می‌یابد.

دست‌ها و در نتیجه انگشتان اثر مستقیم دیگری نیز بر قلب و ریه‌ها دارند. بسیاری از افراد با افزایش سن نمی‌توانند انگشتانشان را کاملاً صاف کنند. این پدیده به علت سخت‌شدگی‌های ناحیه قلب است که غالباً پیش‌درآمد بیماری‌های قلبی است یا شروع پوکی استخوان را نشان می‌دهد. حالت خمیده انگشتان روی مرحله دم تنفس نیز تأثیر می‌گذارد به این معنی که هنگام دم، هوا به اندازه مطلوب وارد ریه‌ها به خصوص حاشیه ریه‌ها نمی‌شود و به این ترتیب آلودگی‌ها برتری می‌یابند.

تمرین‌های کوچک

در حالت دم دست‌ها را با انگشتان از هم باز شده در جلوی سینه قرار دهید. نخستان را حبس کنید و بازوها را در وضعیت افقی به طرفین دراز کنید. حالا نخستان را خارج کنید و همزمان دست‌هایتان را با قدرت مشت کنید. طبیعی نفس بکشید، مشت‌ها را باز کنید و بازوهایتان را آویزان کنید. این کار را سه مرتبه تکرار کنید.

این تمرین کوچک، راه‌های هوایی (برونش‌ها) را گشاد می‌کند، ریه‌ها را باز می‌کند، قلب را قوی می‌کند و روح را شاداب می‌سازد. افراد مبتلا به آسم غالباً با این تمرین سرفه می‌کنند، زیرا خلط موجود در برونش‌ها از دیواره‌ها جدا می‌شوند. بیماران قلبی نیز تپش قلب را احساس می‌کنند.

می‌توان هر یک از انگشتان را دارای ارتباطی مستقیم با قسمت‌های مختلف ریه دانست. شست و انگشت اشاره بر تنفس قسمت‌های فوقانی ریه‌ها تأثیر می‌گذارد، انگشت میانی بر قسمت‌های میانی و انگشت حلقه و انگشت کوچک بر قسمت‌های تحتانی ریه‌ها اثر می‌کنند. اگر برای مثال نوک انگشت حلقه و انگشت کوچکتان را کنار همدیگر قرار دهید، خودتان صحت مطلب فوق را تصدیق خواهید کرد. تکانه تنفسی را در کدام قسمت احساس می‌کنید؟ غالباً این آزمایش در اولین مرتبه موفق است - در غیر این صورت حتماً بعد از چند مرتبه نتیجه خواهید گرفت.

پایانه راه‌های عصبی دست‌ها و نیز پاها، قسمت نسبتاً بزرگی را در مغز به خود اختصاص داده‌اند، منطقه‌ای که بسیار بزرگ‌تر از منطقه مربوط به بازوها و ساق‌هاست. با لمس کردن و دست کشیدن روی اجسام، به خصوص با نوک انگشتان، کارکرد مغزی فعال و ورزیده می‌شود. مودراهایی که هوشیارانه انجام داده می‌شوند یا به عبارت دیگر مودراهایی که شخص در حین انجام آن انگشت‌ها و حوزه مربوط به آن را حس می‌کند، مناطق بزرگی از مغز را فعال می‌کنند.

آیا این‌که با انجام یک مودرا، آثار متعددی پدیدار می‌شوند عالی نیست؟ نکته قابل ذکر این‌که تنها با انجام مودراها نیست که می‌توان قسمت‌ها و عملکردهای مختلف بدنی را متأثر ساخت، بلکه هر نوع لمس یا حرکت دست‌ها تأثیر خاص خود را دارد. کارهای دستی، نواختن یک اسباب موسیقی، شستشوی دست‌ها یا مالیدن آن‌ها، بیش از آنچه گمان می‌بریم، باعث بروز اثرات مختلف می‌شوند.

● شما می‌توانید هنگام شستشوی دست‌ها، آن‌ها را محکم فشار دهید و هم‌زمان با قدرت ماساژ دهید: با یک دست، انگشتان بلند دست دیگر را به همدیگر فشار دهید و انگشتانی را که در دست گرفته‌اید به دو طرف بگردانید. سپس دست‌ها را مشت کنید، مجدداً دست‌ها را باز کنید و

انگشتان را از هم دور کنید یا کف دست‌هایتان را محکم به همدیگر بمالید.

- انگشتان دو دست را در همدیگر قفل کنید؛ کف دست‌ها را به سمت خارج بچرخانید و بازوهایتان را به جلو بکشید. این کار سبب بهتر شدن و با نشاط شدن تنفس می‌گردد و قلب را تقویت می‌کند.
- اگر مدتی طولانی پشت میز تحریر نشسته‌اید و گردنتان سفت شده و درد می‌کند، پوست بین ریشه انگشتان را به وسیله انگشت شست و اشاره (انگشت شست در کف دست قرار می‌گیرد) تک به تک بگیرید. نقطه زیر آن را بمالید و پوست را حداقل شش مرتبه به سمت جلو بکشید. در حین انجام این کار مراقب باشید که کاملاً راست و راحت نشسته باشید.
- هنگامی که انگشت اشاره، میانی و حلقه یک دست را روی شیارهای عمودی پشت دست دیگران قرار می‌دهید و با ملایمت به جلو و عقب ماساژ می‌دهید، این کار سبب تنظیم فشار خون می‌شود.
- یک سرگرمی جالب که در عین حال باعث بهتر شدن خلق و خو می‌شود، شخص را با نشاط و همه عملکردهای بدن را تحریک می‌کند، کوبیدن دست‌ها به هم است (شخص نمی‌تواند در حین این کار جدی بماند، و بچه‌ها از این کار خسته نمی‌شوند): حداقل هشت مرتبه با ضرب دست بزنید. در ابتدا مطابق معمول دست بزنید، سپس بگذارید دست‌هایتان آویزان شوند و این بار پشت دست‌هایتان را به همدیگر بکوبید. پس از آن پشت انگشتان، نوک انگشتان، سطح خارجی لبه دست‌ها، سطح داخلی لبه دست‌ها، ریشه دست‌ها، بند انگشتان و... را به هم بکوبید برای خیال‌ها هیچ حد و مرزی وجود ندارد. حال می‌توانید بفهمید با هر نوع دست زدن یا کوبیدن قسمت‌های مختلف دست‌ها به یکدیگر صدای جدیدی به وجود می‌آید. به این ترتیب شما می‌توانید خودتان یک کنسرت طبل اجرا کنید!

آیورودا

در طب هندی، هر بیماری ناشی از وجود نوعی ناهماهنگی در بدن انسان است. هنگامی که تعادل طبیعی مجدداً برقرار شود، درمان امکان‌پذیر است. آن‌ها دریافته بودند که هشیاری می‌تواند بیماری را پدید آورد و دیگر این‌که هشیاری نیرویی است که در پنج عنصر اصلی تجلی می‌یابد. اگر یکی از این عناصر کم‌تر یا بیش‌تر شوند، ناهماهنگی (بیماری) به وجود می‌آید که خود با روش‌های متناسب ترمیم می‌شود. چینی‌ها هم تعالیم پنج‌عنصری مربوط به خودشان را دارند.

فقط افراد با تجربه و متبحر می‌توانند بین این دو نظام ارتباط برقرار سازند.

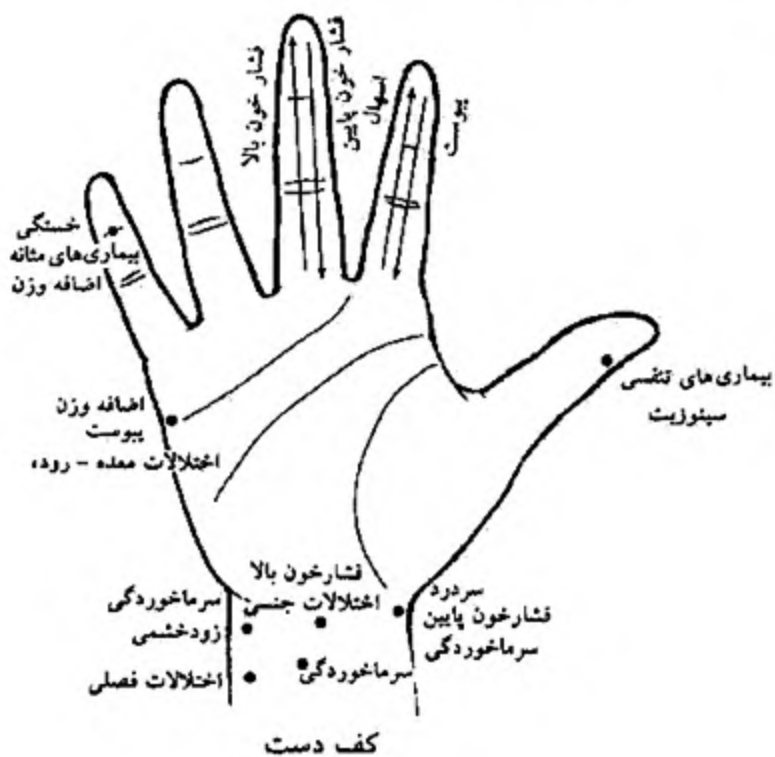


چاکراها

طبقه‌بندی چاکراها به تناسب انگشتان در تمام آموزش‌های یوگا یکسان نیست. در تصویر پایین متداول‌ترین آن‌ها نشان داده شده است. بعضی از اساتید یوگا، انگشت کوچک را برای چاکرای ریشه، انگشت حلقه را برای چاکرای استخوان خاجی، انگشت میانی را برای چاکرای شبکه خورشیدی، انگشت نشانه را برای چاکرای قلب و شست را برای چاکرای گردن طبقه‌بندی می‌کنند. نکته قابل ذکر این است که تنها چاکراهایی که در طول ستون فقرات قرار دارند، نسبت به انگشتان طبقه‌بندی می‌شوند.

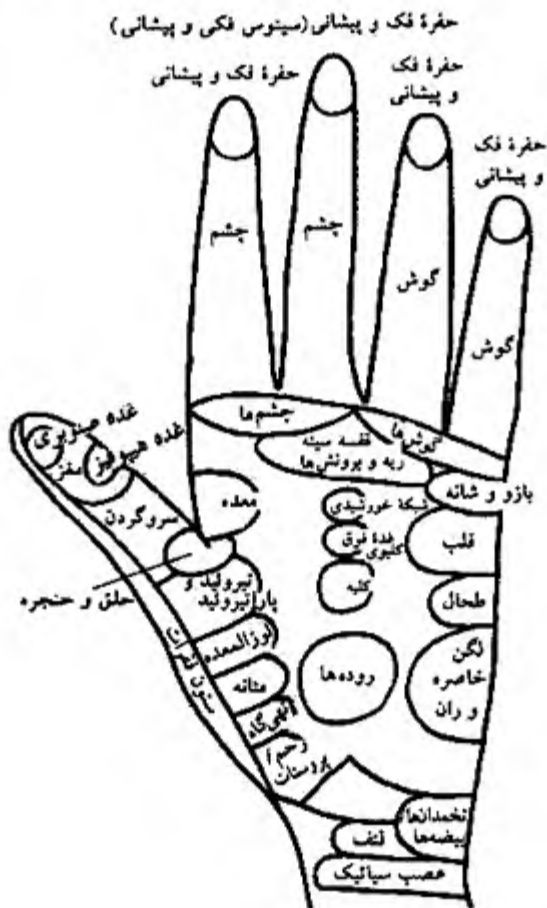


در صورت وجود فشار خون بالا انگشت میانی را از ریشه به سمت نوک انگشت ماساژ دهید و در صورت فشار خون پایین انگشت را از نوک به سمت ریشه ماساژ دهید. در صورت اسهال یا یبوست می‌توانید همین کار را در مورد انگشت نشانه انجام دهید.



مناطق بازتابی

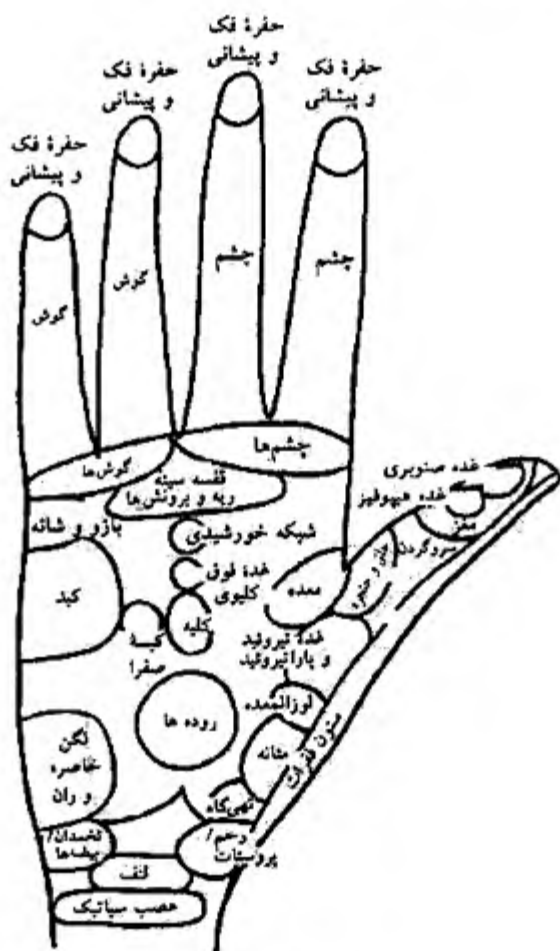
مناطق بازتابی دست با مناطق بازتابی کف پا مطابقت دارند. امروزه درمان به وسیلهٔ ماساژ این مناطق کاملاً شناخته شده است. در دو تصویر بعدی نقاط یا مناطق بازتابی که با عضلات و اندام‌های مختلف ارتباط دارند، نشان داده شده است. همان‌طور که در بدن بعضی اندام‌ها فقط در یک سمت قرار دارند (مثلاً قلب، کبد)، همین حالت در دست‌ها هم دیده می‌شود. از آن‌جا که



کف دست

دست‌ها اندازه‌های متفاوتی دارند، ممکن است در ابتدا نقطه فشاری دقیق به آسانی پیدا نشود، اما حتی اشخاص بدون مهارت هم می‌توانند با کمی تمرین محل صحیح را به خوبی پیدا کنند.

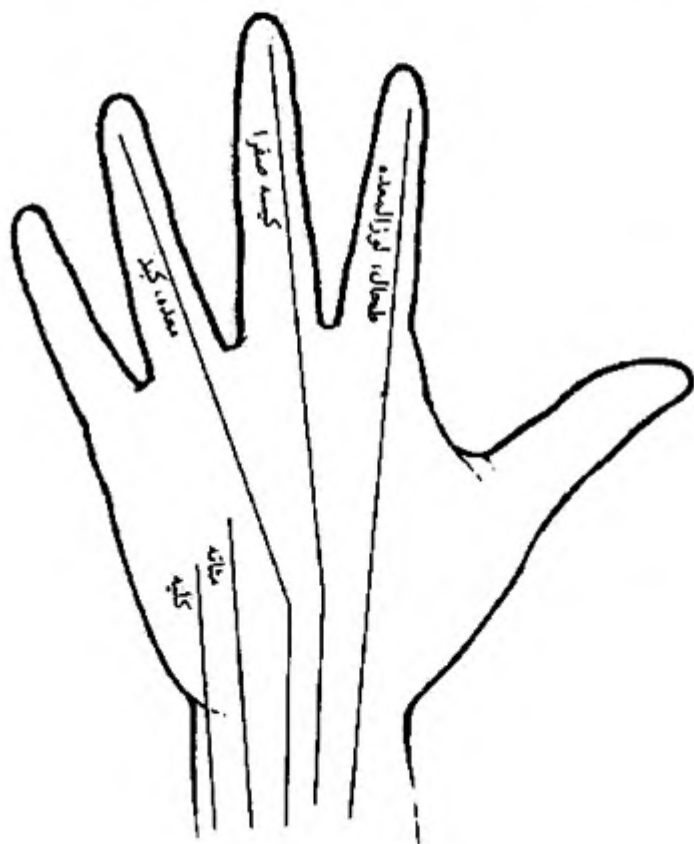
وقتی که نقطه مورد نظر را یافتید، آن را با فشار ملایم انگشت شست‌مان و با حرکات دایره‌وار، آهسته ماساژ بدهید. یک تا سه دقیقه ماساژ کافی است.



کف دست

نصف‌النهارها و نصف‌النهارهای عمقی

نصف‌النهارها (مریدیان) مسیرهای نیرویی هستند که در بدن عبور می‌کنند و گردش خون، تنفس، گوارش و عملکرد تک تک اندام‌ها را هدایت می‌کنند. مودرها به خصوص روی نقاط ابتدایی و انتهایی نصف‌النهارها تأثیر می‌گذارند. در طب سوزنی فقط نصف‌النهارهای سطحی در نظر گرفته می‌شوند و معمولاً از نظام نصف‌النهارهای عمقی اجتناب می‌شود.



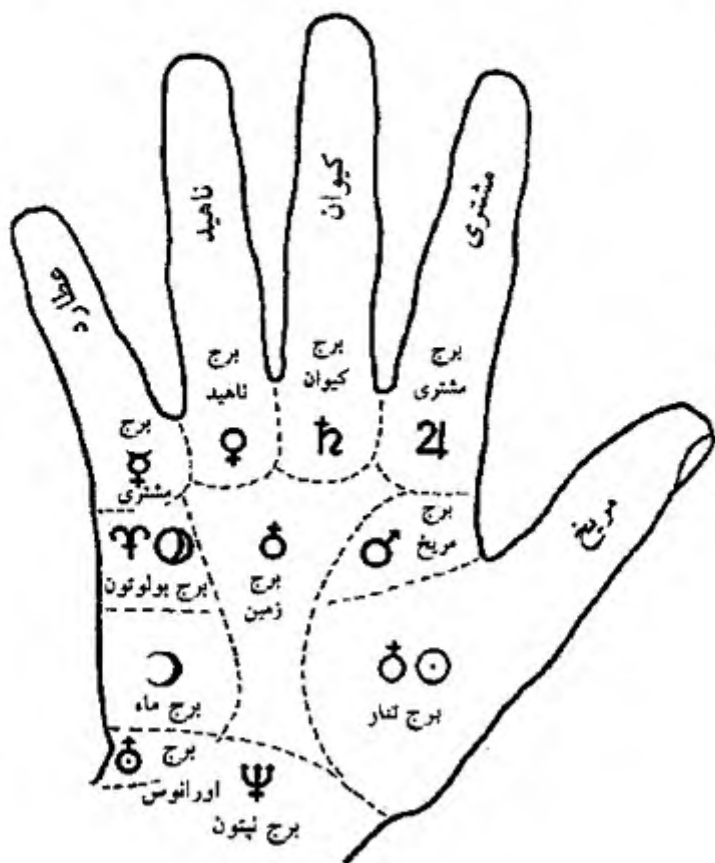
مکرراً دستانتان را به دور انگشت کوچک دست دیگر حلقه کنید. این کار برای قلبتان مفید است!

اگر احساس سرما می‌کنید یا اگر ضعیف‌البنیه و مستعد ابتلا به بیماری هستید، در این صورت انگشتان را ماساژ دهید یا در دست بگیرید.



طبقه‌بندی کواکب و کف‌بینی

طالع‌بینی و کف‌بینی از دیرباز همراه یکدیگر بوده‌اند. اگر کسی علاقمند باشد در باره تأثیر تمرین مودراها بر طالع‌بینی و کف‌بینی اطلاعات بیشتری به دست آورد، منابع متعددی خواهد یافت. مودراها می‌توانند دست‌ها و انگشت‌ها را تقویت کنند و به این ترتیب ویژگی‌های شخصیتی را تغییر دهند. چرا که در انگشت کوچک خلاقیت، روشنی درونی و درک زیبایی‌ها، در انگشت حلقه احساس وابستگی خانوادگی، توانایی



طالع‌بینی

دوست داشتن و امنیت؛ در انگشت میانی نیروی کار، هشیاری و نظم دوستی، در انگشت اشاره قدرت درک، ویژگی های فردی و قدرت طلبی، در شست، اراده، غریزه، و نیروی حیاتی کلی قرار دارند. طبقه بندی های بیش تر مربوط به کف بینی و طالع بینی را می توانید در دو تصویر این صفحه و صفحه قبل ببینید. می بینید که «چیزهای بسیاری را در دستانتان دارید.» شما می توانید با انجام مودراها زندگیتان را «با دست های خودتان بسازید» و خودتان تصمیم بگیرید که چگونه ادامه یابد.



مودراهایی برای ذخیره نیوو

هنگامی که خسته، سست و بی حوصله هستید، یا هنگامی که کمی احساس افسردگی می‌کنید، بسیاری از مودراها می‌توانند واقعاً مثل یک معجزه عمل کنند! زیرا از یک طرف آرامشی را که محتاجش هستید به شما می‌دهند و از طرف دیگر مستقیماً سبب ترمیم نیروها می‌شوند.

مودراهای زیر به خصوص اثر سازنده و برانگیزاننده دارند. شماره ۲، ۳،

۴، ۶، ۱۳، ۲۱، ۲۲، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۱، ۳۵، ۳۶، ۳۹.

مودراهایی برای سازش با گذشته‌ها

اگر طالب رضایت و خشنودی در زندگی روزمره‌مان هستیم، به این هدف نخواهیم رسید، مگر این‌که غم و غصه‌هایی که داشته‌ایم و آزارهایی را که دیده‌ایم کنار بگذاریم. این به معنای خیره شدن به گذشته‌ها نیست، بلکه برعکس: ما خودمان را از تمام خشم‌ها، غضب‌ها، پیش‌داوری‌ها، احساس تقصیر و خلاصه هر آنچه ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، رها می‌سازیم. بهترین وسیله برای این کار بخشش و عفو است؛ این‌که دیگران و خودمان را ببخشیم. شاید نتوانیم این کار را به تنهایی انجام دهیم، در این صورت از خرد درونیمان، خوبستن برتر و نیروی الهی درونیمان کمک می‌خواهیم. عیسی مسیح و سایر بزرگان دینی همگی به بخشش سفارش کرده‌اند که سخت‌ترین اما بهترین راه برای یافتن آسایش است. حتی اگر بتوانیم کمی گذشت کنیم و هر بار مقدار آن را افزایش دهیم، درها و دروازه‌های آینده‌ای نو و روشن را به روی خودمان گشوده‌ایم. هنگامی می‌توانیم خودمان و دیگران را واقعاً ببخشیم که بتوانیم آن‌ها را خوشحال و خرسند مجسم کنیم و از صمیم قلبمان برایشان خوبی و عشق آرزو نماییم. برای رسیدن به این هدف معمولاً باید از درد و رنجی عظیم گذشت.

مودراهای شماره ۱۲، ۳۲، ۴۲، ۴۷ می‌توانند فرایند آمادگی و حل مسئله

را تسریع کنند.

مودراهایی برای بهبود ارتباطها و پیوندها

انسان‌های اطراف ما، آینه ما هستند! آنچه را که در آن‌ها می‌پسندیم، در خودمان هم می‌پسندیم و آنچه را که در آن‌ها نمی‌پسندیم، خودمان هم از آن امتناع می‌کنیم. ما آن‌قدر با افراد مختلف برخورد می‌کنیم تا این مطلب را فرا بگیریم. هرگاه به این مرحله برسیم، انسان‌های اطراف ما خودشان را به طور متناسب تغییر می‌دهند یا در محیط اطراف ما گم می‌شوند و دیگران جایشان را می‌گیرند. این مطلب ممکن است دشوار به نظر بیاید، اما متأسفانه واقعیت همین است. آیا زندگی هم‌زبان ما همان زندگی‌ای نیست که ما به خودمان بخشیده‌ایم؟ معمولاً دیگران با رفتارهای خودشان ما را عصبانی می‌کنند، در قضاوتشان عجله می‌کنند، دعوا و مرافعه راه می‌اندازند، با بی‌توجهیشان به ما آسیب می‌زنند، درست به حرف‌هایمان گوش نمی‌دهند، با ناآرامیشان ما را عصبی می‌کنند، می‌خواهند همه چیز را بهتر بدانند، غیرقابل اعتماد هستند و... این فهرست را می‌توانم تا ابد ادامه دهم. اما خودمان چه کنش‌ها یا واکنش‌هایی را نشان می‌دهیم؟ از مدت‌ها قبل سعی کرده‌ام خبرهایی را که به واسطه دیگران دریافت می‌کنم، خودم درک و تفسیر کنم. من چطور هستم؟ چگونه رفتار می‌کنم؟ روی دیگران چه تأثیری می‌گذارم؟ به این ترتیب خودم را بهتر و بیش‌تر می‌شناسم و این امکان را می‌یابم که خودم را تغییر دهم. اغلب اوقات از دیگران و واکنششان می‌ترسیم و به همین دلیل اجازه می‌دهیم که روی ما اعمال نفوذ یا از ما استفاده کنند یا می‌خواهیم با «مطیع بودن» و انجام وظیفه محبتشان را جلب کنیم. مودراهی شماره ۱، ۱۲، ۱۴، ۴۵، ۴۷ می‌توانند سبب روشنی ارتباطاتمان شوند، ترسمان را از بین ببرند و گذشت و بخشش را تقویت کنند. در این جا می‌خواهم خواهش بزرگی از شما بکنم؛ اگر با انجام این روش‌های مشاهده خویشتن متوجه شدید که باز هم همیشه «اشتباه» می‌کنید؛ خودتان را دوست بدارید، خویشنتان را نوازش کنید و به خصوص به جای انتقاد کردن و به خود ناسزا گفتن، به خود بخندید. همیشه بار دیگری وجود دارد، که می‌توانید امتحان کنید و کار «درست» را انجام دهید.

مودراهایی برای حل مشکلات روزمره

ضرب‌المثلی است که می‌گوید: «در هر مسئله‌ای، راه حلش نهفته است.» این‌که ما همیشه دوباره و دوباره در برابر مبارزه‌طلبی‌ها، موقعیت‌ها و مشکلاتی قرار بگیریم که نیازمند راه‌حل هستند، جزو سرشت زندگی است. این وضعیت سبب هشیاری ما می‌شود، روحیات ما را صیقل می‌دهد و شعور و فهم ما را به مبارزه می‌طلبد. در سکوت مراقبه می‌توانیم به عمیق‌ترین لایه‌های وجودمان برویم و با بالاترین آن‌ها تماس یابیم. در آن‌جا می‌توانیم سؤال کنیم و پاسخ آن را در زمان مناسب از زبان یک شخص، از یک کتاب، از صدایی از رادیو، از یک احساس و... دریافت کنیم.

هیچ‌گاه فراموش نکنید که هنگام تصمیم‌ها و قضاوت‌هایتان چه کوچک و چه بزرگ، از مراقبه استفاده کنید و اگر چیزی را به‌طور حتم می‌خواهید ولی به دست نمی‌آورد (مثلاً وقتی یک خانه یا شغل مورد نظرتان جلوی چشمتان از دستتان در می‌رود و...) حتماً چیز بهتری در انتظار شماست. این مطلب را باور داشته باشید.

مودراهای شماره ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۳۱، ۴۲، ۵۰ و ۵۱ به خصوص برای حل مشکلات روزمره مفید هستند.

مودراهایی برای ویژگی شخصیتی

همه ما ویژگی‌های شخصیتی‌ای داریم که زندگی را برای ما دشوار یا حداقل ناراحت می‌کنند (ترس بیش از اندازه، احساس تقصیر، بی‌شکیبایی، نگاه خرده‌گیر، اعتیادها، بدبینی، احساس حقارت، عصبانیت و...) .

مراقبه روشی عالی برای دگرگونی یا تغییر کامل این ویژگی‌هاست. بهترین روش این است ابتدا فقط یک ویژگی را در نظر بگیرید. حتی اگر بتوانیم سالی چند ویژگی‌مان را تغییر دهیم، بعد از ده سال چه می‌شود؟ اگر می‌خواهیم از یک ویژگی خاص رهایی یابیم، نباید با آن بجنگیم؛ بلکه باید چندین مرتبه آن را بیازماییم و حتی وجوه خوب آن را بشناسیم. فقط به این ترتیب می‌توانیم از آن رها بشویم. ابتدا از خودتان بپرسید: این خصوصیت از کجا می‌آید؟ چگونه به وجود آمده و چه خوبی‌هایی دارد (در هر چیزی یک هسته نیکی نهفته است)؟ حتی یک ویژگی ناخوشایند می‌تواند برای ما حکم راهنما داشته باشد، ما می‌توانیم به وسیله آن متأسفانه درهم شکسته شویم یا بالعکس قوت بگیریم. باید برای خودمان به تفصیل روشن کنیم که در صورت وجود یا تغییر این ویژگی چه چیزی نصیبمان می‌شود. پس از آن می‌توانیم تصمیم بگیریم که با وجود این خصوصیت، در حالی که در محدوده مشخصی آن را حفظ می‌کنیم، در آسایش زندگی کنیم یا این ویژگی را از بین ببریم و موقعیتی را مجسم کنیم که با ویژگی متضاد آن زندگی می‌کنیم (مثلاً شجاعت در برابر ترس). این تصاویر درونی به تدریج تظاهرات خارجی می‌یابند و به واقعیت می‌پیوندند.

تمام این مشاهدات را می‌توانیم در مراقبه‌هایمان (مودراهای شماره ۱۳، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۳۰، ۳۸) وارد کنیم و واقعی‌ترین معجزات را تجربه نماییم.

مودراهایی جهت برنامه‌ریزی برای آینده

چند نفر از آینده می‌ترسند - از ضرر و زیان محل کارشان، از کهنسالی، از تمام بیماری‌های ممکن؟ فکر و خیال انسان هیچ حد و مرزی ندارد! به ندرت کسی واقع‌گرایانه به آینده نگاه می‌کند. چرا همین حالا ترس‌های غیر لازم را به طور اساسی از بین نبریم! مراقبه راه بسیار خوبی است تا تصاویر آینده را مجسم کنیم و یک زندگی هدف‌دار را برنامه‌ریزی کنیم، زندگی‌ای که دارای اهداف کوتاه‌مدت و درازمدت باشد. بسیاری از افراد ناآگاهانه این کار را انجام می‌دهند، اما ما می‌توانیم هوشیارانه برای آینده برنامه‌ریزی کنیم، برنامه‌ای که سبب خشنودی ما شود.

با گذشت زمان این‌ها نیز به واقعیت می‌رسند.

اغلب آدم‌ها همان طوری می‌میرند که تصور می‌کنند.

جهت برنامه‌ریزی برای آینده از مودراهی شماره ۲، ۸، ۱۴، ۱۶، ۱۸،

۲۴، ۳۲ و ۴۲ استفاده کنید.

مودراهایی برای ارتباط با خداوند

آیا تا به حال خوانده‌اید که کسی بر دروازه بهشت ایستاده باشد و از آدم‌ها سؤال کند که آیا در زمین به اندازه کافی دعا و مراقبه کرده‌ای؟ مطمئناً خیر. مسلماً مدت نشستن یا سجده زدن و مراقبه مهم نیست، بلکه نکته حائز اهمیت این است که شخص چگونه زندگی کرده است و آیا با کارها و اختیاراتش خواست شعور کیهانی را تأمین کرده است.

مأموریت ما در زندگی این است که تلاش کنیم و قبل و بعد از پایان هر کاری آن را به خداوند واگذار کنیم. برترین قاعده تمام ادیان بزرگ همیشه این بوده است که «اطاعت کنید و کار کنید». برای این لازم نیست که ما حتماً به فرقه‌ای تعلق داشته باشیم، به تنهایی نیز می‌توانیم این کار را بکنیم.

مودراهی شماره ۱۹، ۴۰، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۱، ۵۲، به ما کمک می‌کنند تا آرامش بیابیم و به تدریج به ما آرامش درونی، خشنودی و رضایت می‌بخشند. باید بگذاریم آسایش و خشنودی همیشه دوباره و دوباره در تمام کردار و گفتار ما جریان یابد و آن را به دنیا هدیه کنیم.

مراقبه‌های مربوط به هر یک از انگشت‌ها

مراقبه‌های زیر هنگامی که شما تک تک انگشت‌ها و نیروی نهفته در آنها را آگاهانه تجربه می‌کنید، تأثیر می‌کنند. شما تک تک انگشتان را باور می‌کنید، آنها را می‌شناسید و دوست خواهید داشت. تجربه‌های مثبتی که من و سایرین با مودراها به دست آورده‌ایم، مؤید این نکته است که طبقه‌بندی تک تک انگشتان براساس نیروهای چاکراها با نظام نصف‌النهارها به طور هدفمندی تکمیل می‌شود. افکار سازنده و آگاهانه ماهنگام استفاده مکمل یکدیگرند. همان گونه که در شروع گفته شد، افکار و احساسات همه عملکردهای بدنی را متأثر می‌سازند؛ آنچه که ما برای خودمان «تصور می‌کنیم» و به خودمان «می‌قبولانیم»، در آینده تظاهر می‌کند.

در طب سنتی هند، از سال‌ها پیش، عقیده بر این بوده است که کاهش یا افزایش هر یک از عناصر (زمین، آب، هوا، آتش و اتر)، سبب بروز ناهماهنگی در بدن می‌شود و حتی منجر به بروز بیماری‌های جدی می‌گردد. در این حالت ما می‌توانیم با تصورات مناسب، هماهنگی را مجدداً به درونمان بازگردانیم. اما همان طور که این عناصر ما را می‌سازند، می‌توانند سبب اختلال نیز بشوند. مطمئناً هر یک از عناصر بر دیگری تأثیر می‌گذارد. همچنین هر عنصری نیازهای خاص خودش را دارد؛

نیازهایی که در حالت متعادل، آرام و هماهنگ ارضا می‌شود. اما ما غالباً دچار تنش هستیم، کم تحرک و ناآرام هستیم، پُرخوری می‌کنیم و غصه‌ها و نگرانی‌ها آزارمان می‌دهند. همه این‌ها باعث از بین رفتن تعادل می‌شود. اگر بدن دیگر قادر به برقراری هماهنگی نباشد، سپس مستعد ابتلا به بیماری‌ها می‌شویم.

مراقبه‌هایی را که معرفی می‌شوند می‌توانید طی شب‌های طولانی که دچار بی‌خوابی شده‌اید یا در بستر بیماری انجام دهید. زیرا هنگامی که با عشق و صمیمیت یک انگشتان را در میان انگشتان دیگر می‌گیرید، هیچ فشاری به بدن تحمیل نمی‌شود.

نیروهای انگشت شست

عنصر آتش، نصف النهار ریه و سیاره مریخ یا خدای جنگ به انگشت شست مربوط شده‌اند. آتش موجود در شست نیروی بقیه انگشتان را تغذیه می‌کند یا نیروی زاید آن‌ها را می‌گیرد و به این ترتیب تعادل را برقرار می‌سازد. وقتی ما به سوزاندن زیاله‌ها فکر می‌کنیم، می‌توانیم پیش‌بینی کنیم که چه نیروی نظم‌دهنده‌ای در انهدام به وسیله آتش نهفته است. حتی در طبیعت، وقتی که طی ده‌ها سال در جنگل‌ها، یک گونه برتر رشد می‌یابد و امکان رشد به سایر گونه‌ها نمی‌دهد، آتش سوزی در جنگل، موجبات تنوع گونه‌های جدید گیاهی را پدید می‌آورد. همچنین بالا رفتن درجه حرارت بدن ما، تب، تمام انواع باکتری‌ها را می‌کشد. آتش خود وابسته به هواست و بدون اکسیژن می‌میرد؛ این مطلب در مورد تنفس سلولی هم صادق است. جابجایی مواد در تک‌تک سلول‌ها فقط با وجود اکسیژن کافی به درستی صورت می‌گیرد. ما مطمئناً می‌توانیم با تجسم کردن ورود یا به عبارتی تنفس نور و گرما به درون هر قسمت از بدن یا هر اندامی، آن را تقویت کنیم.

تمرین

بنشینید یا دراز بکشید. حال شست دست راستان را با چهار انگشت بلند دست چپتان بگیرید و شست دست چپ را بر لبه داخلی دست راست قرار دهید. چشم‌ها را ببندید.

به قسمتی از بدنتان که ضعیف‌تر یا بیمار است تمرکز کنید. حال تصور کنید که در نیمه تحتانی بدنتان (در حدود ناف) نوری می‌درخشد. هنگام بازدم پرتوهای نور را متوجه قسمت مورد نظر بنمایید. ابتدا بگذارید توده تیره و بزرگ دود از آن قسمت از بدن که مورد تابش قرار گرفته است، بگریزد (درد، عوامل بیماری‌زا و...) سپس فقط و فقط بر نور تمرکز کنید، نوری که به آهستگی قسمت مورد نظر را لبریز و روشن می‌کند و شفا می‌دهد.

مدت کوتاهی انگشت‌هایتان را در سکوت در همین حالت نگه دارید و جریان گرما را حس کنید. سپس شست دست چپ را با انگشتان بلند دست راست بگیرید و این حالت را نیز مدت کوتاهی حفظ کنید.

نیروهای انگشت نشانه

چاکرای قلب، روده بزرگ و نصف النهارهای عمقی معده به این انگشت مربوط شده‌اند. در این جا حس نوک انگشت را می‌یابیم، یعنی «شامه خوب داشتن»، توانایی اندیشیدن و الهام. نیروی آن به درونی‌ترین بخش‌های وجود ما می‌رود و از آن‌جا دوباره به جهان بازمی‌گردد. پس ما می‌توانیم از درونی‌ترین بخش‌هایمان نفس تازه کنیم (درک مستقیم و شهود) یا از جهان و کیهان دریابیم (الهام). در همین انگشت نزدیکی و بُعد فضا هم وجود دارد. به چقدر فضا احتیاج داریم؟ چقدر نزدیکی را تحمل می‌کنیم؟ عنصر هوا همیشه برای روان - برای قدرت تفکر لازم است. فکرها مثل هوا نادیدنی هستند و آن‌طور که افرادی که به یوگا اشتغال دارند؛ معتقدند، منشأ همه چیز هستند؛ هرچه که انجام می‌دهیم و از آن می‌گذریم، هرچه که جذب و دفع می‌کنیم، سلامتمان و روحیه‌مان و شکل کلی زندگی‌مان از افکارمان منشأ می‌گیرند. قدرت سیاره مشتری نیز در این انگشت نهفته است و به تغییرات همیشگی چیزها اشاره می‌کند: زندگی را یا همه زیر و بم‌هایش پذیرفتن، ساختن (درک کردن) و دوباره آزاد کردن. در این انگشت نگاه روشن و هدفدار به آینده نیز جای دارد. از آن‌جا که افکار ما بسیار مهم هستند، باید مکرراً کیفیت افکارمان را تشریح و حل‌جی کنیم. اگر مراقبه زیر را چندین روز پشت سر هم انجام دهیم، متوجه می‌شویم که افکار ما از یک سرمشق مشخص، از یک عادت تبعیت می‌کنند. عادات را می‌توان تغییر داد، به شرطی که نسبت به وجود آن‌ها آگاه باشیم. هر تغییر و تحولی به زمان نیاز دارد. در نتیجه باید افکار سودمند را به طور مداوم جایگزین افکار زیانبار کنیم. در این صورت وضعیت زندگی ما هم به تناسب افکارمان تغییر خواهد یافت.

بنشینید یا دراز بکشید. حال با چهار انگشت بلند دست چپ، انگشت نشانه دست راست را بگیرید طوری که انگشت شست به وسط دست راست برسد. چشم‌ها را ببندید.

در برابر یک کشتار نشسته‌اید و به خوشه‌های گندم که موج می‌خورند، نگاه می‌کنید. هنگام دم خوشه‌ها به طرف شما می‌آیند و در بازدم از شما دور می‌شوند. گاهی تمام مزرعه را می‌بینید و گاهی فقط یک خوشه را. همچنین ببینید که فضای اطراف شما در حین دم کوچک و طی بازدم بزرگ می‌شود. خوشه‌های زرد گندم به میرایی و فنا اشاره می‌کنند، به مرگی بزرگ که بذر شروعی تازه را در خود دارد. بعد از مدتی به دور دست‌ها به آسمان ابری و آبی نگاه کنید و سپس به درون، به امنیت قلبتان بنگرید. حال به افکارتان دقت کنید، افکاری که می‌آیند و می‌روند. لحظاتی به افکارتان بیندیشید. غالباً چگونه فکر می‌کنید: مثبت، منفی، خوش بینانه، توأم با ترس، خیالی (غرق در اندوه)، نقادانه، به یاد خاطرات گذشته یا با تمرکز به آینده؟

چند لحظه‌ای انگشتان را سفت بگیرید و جریان گرما را حس کنید. سپس انگشت نشانه دست چپ را بگیرید و چند لحظه‌ای نگه دارید.

نیروهای انگشت میانی

هندی‌ها این انگشت را انگشت آسمان نیز می‌نامند، انگشتی که چاکرای گردن به آن نسبت داده شده است. به این انگشت نگاه کنید: بلندترین انگشت است و بر سایر انگشت‌ها برتری دارد. نیروی این انگشت تا دور دست‌ها به فضای نامتناهی می‌تابد. می‌توان آن را رهبر آسمان به حساب آورد. سیاره کیوان، که به این انگشت منسوب شده است، در حاشیه منظومه شمسی ما قرار دارد و «نگهبان آستانه» نیز نام گرفته است. بر دروازه بهشت گزارش زندگی داده می‌شود. این نمادها را در چاکرای گردن، دروازه خلوص و صفا می‌بینیم؛ دروازه‌ای که فقط هنگام پاک بودن روح و قلب شخص باز می‌شود. اما برای ادامه این راه روحانی باید ابتدا تکالیف دنیایی را انجام دهیم و نصف‌النهار موجود در این انگشت در این باره ما را راهنمایی می‌کند:

نصف النهار گردش خون و نصف النهار عمقی کیسه صفر کمک می کنند تا بر مبارزه طلبی های زندگی غلبه کنیم. کیفیت آن محرک ها، فعالیت، جسارت و خشنودی از کار است. طیف نیروی انگشت میانی از یک زندگی فعال به هر طرف گسترده است و می توان به طور خلاصه گفت که «خودت به خودت کمک کن، سپس خدا به تو کمک خواهد کرد.»

تمرین

بنشینید یا دراز بکشید: حال انگشت میانی دست راستان را به وسیله انگشت های بلند دست چپ بگیرید، انگشت شست در وسط دست راست قرار می گیرد. چشم ها را ببندید.

تصور کنید که چگونه سرگرمی مورد علاقه تان را پیگیری می کنید. استعدادهای ذاتی و دلبستگی های تان را کاملاً به کار بگیرید، همان طور که بر موانع موجود در سر راهتان غلبه می کنید و از فعالیت آن ها خشنود می شوید. شما در این راه موفق می شوید، در عین سپاسگزاری بنگرید که موفقیتان چگونه شکل می گیرد. کار شما، دنیا را توانمند می کند (خانواده تان را، همه افراد با تمام دنیا را). به خصوص به طور کامل ارتباط پایدارتان را با نیروهای الهی تصور کنید، نیروهایی که به شما کمک می کنند و راه را نشان می دهند. اگر شغلان شما را راضی نمی کنند، و اگر هیچ نوع سرگرمی یا دلبستگی مناسبی در اوقات فراغتتان ندارید؛ وقت آن رسیده است که از درونتان بپرسید و شعور درونتان را سؤال بپرسید تا پاسخی دریافت کنید. همزمان توانایی کار را هم درخواست کنید - همان که انگشت میانی نماد آن است - تا به راحتی آن کار را شروع کنید و قبل از هر چیز، از نیروهای الهی کمک بخواهید و با آن ها پیوندی محکم و صادقانه ببندید.

چند لحظه ای ساکت انگشتان را سفت بگیرید و جریان گرما را حس کنید. سپس انگشت میانی دست چپ را بگیرید و چند لحظه سفت نگه دارید. این حالت دست ها اثری عالی روی مشکلات گردن دارد.

نیروهای انگشت حلقه

آپولو، خدای خورشید؛ چاکرای ریشه‌ای که کف‌لگن را اداره می‌کند، به انگشت حلقه منسوب شده‌اند. این نیرو به انسان توانایی ایستادگی، نفوذ، راه یابی و پایداری اعطا می‌کند. چینی‌ها در این انگشت، نصف‌النهار عمقی کبد را طبقه‌بندی کرده‌اند. نیروی کبد به انسان‌ها: شکیبایی، خونسردی، امید و نگاه به آینده را می‌بخشد. از نوک انگشت حلقه آغاز می‌شود. این نصف‌النهار بر تمام عملکردهای حفاظتی بدن حاکم است و اگر به طور ایده‌آل کار کند، به انسان‌ها این توانایی را می‌دهد که در موقعیت‌های دشوار تعادلشان را حفظ کنند. حفظ تعادل خود موجبات عملکرد درست دستگاه ایمنی را فراهم می‌کند. در این انگشت نیروی استقامت‌بخش و نافذ که به سمت بالا می‌رود حکومت می‌کند.

تمرین

بنشینید یا دراز بکشید. حال انگشت حلقه دست چپ را با انگشتان بلند دست راست بگیرید، انگشت شست به وسط دست چپ می‌رسد. چشم‌ها را ببندید.

زمین برهنه‌ای را با سنگ‌هایی به اشکال متفاوت تصور کنید، صحراها، کوه‌ها، جزیره‌ها. اگر توده‌های زمینی به حرکت درآیند، چه می‌شود؟ اگر زمین کاملاً خشک شود، چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر زمین کاملاً از خورشید گرم جدا بیفتد، چه خواهد شد؟ حال زمینی حاصل خیز را تصور کنید و بگذارید گیاهان به تدریج به وجود بیایند، گیاهان کوچک، گیاهان بزرگ، سبز سبز. حال توجه‌تان را به بذری که در عمق زمین نهفته است، معطوف کنید. با هر نفسی در درون آن چیزی تکان می‌خورد تا بذر باز شود و جوانه‌ای جهش را به سوی نور ادامه دهد. جوانه هم‌زمان در عمق زمین ریشه می‌دواند و درختی می‌شود که به آرامی رشد می‌کند، با حوصله صبر کنید و نگاه کنید که چگونه این گیاه به حداکثر اندازه‌اش می‌رسد. زمان بی‌معنی است. فقط این رشد و نمو یکخواست اهمیت دارد. این درخت هر سال از نو جوانه می‌زند و میوه می‌آورد. ما هم مثل این درخت نمی‌دانیم چرا این گونه است. ما هم می‌خواهیم مثل درخت زندگی را کاملاً به خودمان هدیه کنیم و

بدانیم که هدفی وجود دارد، حتی اگر ما این راز بزرگ را هیچ‌گاه درک نکنیم. همان‌طور که درخت هر سال تغییر می‌کند، تغییر و تحول درونی ما هم همیشه ادامه دارد. ما می‌توانیم بر این تغییرات تأثیر بگذاریم، اگر چه سرشار از خوشی یا ناراحتی باشند.

چند لحظه‌ای انگشتان را در سکوت محکم بگیرید و جریان گرما را حس کنید. حال انگشت حلقه دست راست را بگیرید و چند لحظه‌ای آن را سفت نگه دارید.

نیروهای انگشت کوچک

چاکرای دوم، که نیروی جنسی را دربر می‌گیرد، در انگشت کوچک جای گرفته است. در این‌جا نیازهای بین فردی به طور اعم و زندگی مشترک به طور اخص مطرح می‌شوند. این طبقه‌بندی نیروی جنسی براساس هاتا یوگا است. در بودیسم، نیروی جنسی در انگشت حلقه طبقه‌بندی می‌شود. در این انگشت توانایی برقراری ارتباط هم نهفته است. این‌که طیب‌های چینی نصف‌النهار قلب را در این انگشت یافته‌اند، نظریه یوگا را تأیید می‌کند که براساس آن عنصر آب به این انگشت منسوب می‌شود و آب نماد حوزه احساسات است. پیوندهای سرشار از نشاط نه تنها قلب را گرم می‌کنند، بلکه آن را تغذیه و تقویت می‌کنند. و یک نیروی قوی قلبی قابلیت نشاط و خوشی را اعطا می‌کند؛ به ما احساسی با شکوه و عالی می‌دهد و روحیه‌مان را خوب می‌کند. روحیات ما - که همیشه مجموع احساسات متقابل و متضاد است - را می‌توان با امواج سطحی یک گستره آبی مقایسه کرد: آن‌ها ریتمی هماهنگ یا خشن دارند. آب یا تمیز و روشن است یا کدر و تیره و سطحی و کثیف.

تمرین

بنشینید یا دراز بکشید. حال انگشت کوچک دست چپتان را با چهار انگشت بلند دست راست بگیرید، انگشت شست به وسط دست چپ می‌رسد. چشم‌ها را ببندید.

شما در ذهنتان در کنار دریایی نشسته اید و به موج‌ها نگاه می‌کنید. آن‌ها به طرف شما می‌آیند و دوباره برمی‌گردند و ناپدید می‌شوند. همین حالت در مورد احساسات، روحیات و نیازهای شما به سایر افراد نیز صادق است. دادن و گرفتن عشق نیز جزو همین قاعده است. آنگاه باشید که شما فقط همان قدر عشق دریافت می‌کنید که بدون قید و شرط می‌بخشید. با یک قلب گرم و مهربان نسبت به انسان‌ها، حیوانات، گیاهان، آب، هوا و خاک می‌توانید عشق بدهید. در ذهنتان یک شخص (خاص یا عام) را خوشحال ببیند، در صورت لزوم، او را شاد کنید. توانایی‌های او را باور کنید و به ذات خویش ایمان بیاورید. تمام صحنه‌ها را برای خودتان نقاشی کنید، صحنه‌هایی که او خوشحال است و در عین خوشبختی لبخند می‌زند. اگر هیچ کس را ندارید که به شما نزدیک باشد، این تمرین کوچک را - شاید در قطار یا اتوبوس - در میان افراد غریبه انجام دهید. اگر چند روز یا هفته این کار را انجام دهید، مطمئنم که شگفت زده خواهید شد. زمان‌هایی می‌رسند که قلب شما از خوشحالی لبریز خواهد شد. اما مهم‌ترین نکته این است که: قبل از هر چیز شما نباید توقمی داشته باشید، شما حسن نیتان و عشق بی‌قید و شرطتان را می‌فرستید. اگر کمی شکوفا باشید، بذرها به جوانه می‌نشینند.

چند لحظه‌ای انگشت کوچکتان را محکم بگیرید و جریان گرما را حس کنید. سپس انگشت کوچک دست راست را بگیرید و آن را هم چند لحظه محکم نگه دارید.

مودراهایی برای بدن، ذهن و روان

مودراهای زیر غالباً برای حمایت از شفا یا تسکین اختلالات بدنی به کار می‌روند. مطمئناً این مودراها به خصوص در صورتی که همراه با جملات تأکیدی و تجسم‌ها به کار بروند، بر حوزه روحی نیز تأثیر می‌گذارند.

همان‌طور که گفته شده، هیچ بیماری‌ای از آسمان نازل نمی‌شود، و وقتی ما مراقبه می‌کنیم و مودراها را به کار می‌گیریم تا علایم بیماری یا درد را از بین ببریم، روش کبک‌ها (که برای فرار از خطر سرشان را زیر برف می‌کنند) را به کار گرفته‌ایم و آگاهانه جوانب کار را نادیده گرفته‌ایم. ممکن است این کار در کوتاه‌مدت نتیجه‌ای برای ما داشته باشد، اما این شفا دایمی نیست. ما می‌توانیم و باید مودراها، گیاهان دارویی و سایر روش‌های درمانی را برای درمان به کار بگیریم. اما باید هم‌زمان بیماری را هم بشناسیم.

اولاً: علت اصلی آن چیست؟ ما می‌توانیم در حین مراقبه از شعور درونیمان، خویشتن برترمان یا نورالهی در مورد علت یک بیماری سؤال کنیم، شاید علت ساده‌ای داشته باشد؛ مثلاً چیز نامناسبی خورده‌ایم یا دچار تنش بوده‌ایم، یا آرامشمان کم بوده و همین دستگاه ایمنی را تحت فشار قرار داده است. احساسات منفی مثل کینه، نفرت، انتقام جویی، حسادت، حرص و بخل و... باعث ایجاد بیماری می‌شوند و غالباً این احساسات علت اساسی بیماری‌های مزمن هستند.

ثانیاً: این بیماری چه فایده‌ای به همراه دارد؟ در هر بیماری‌ای فایده‌ای نهفته است: به آرامش رسیدن، همدردی اطرافیان، غمخواری، فقدان مسئولیت و بسیاری چیزهای دیگر. اما توجه، همدردی، آرامش و... را باید به خودمان از طریق درست هدیه کنیم، نه این‌که از دیگران توقع داشته باشیم. ما می‌توانیم راهکاری را تنظیم کنیم، که بدون بروز بیماری به فواید حاصل از آن برسیم.

ثالثاً: باید آماده باشیم از تمام عوامل بیماری‌ساز رها شویم. دوره‌های تصفیه در این مورد اهمیت خاصی دارند. شمن‌ها در جوامع ابتدایی در ابتدای آیین درمانیشان روح‌های خشمگین را خارج می‌کردند. فکر کنید که چه چیزی شما را بیمار می‌کند. کدام افکار، کدام احساسات، کدام عادت‌ها؟ آیا آماده‌اید تا این‌ها را ترک کنید؟ این تجزیه و تحلیل خویشتن، این بررسی دقیق که چرا بیمار هستم، به زندگی ما کیفیت کاملاً جدیدی می‌دهد؛ البته صداقت و دقت هم لازم دارد. این روش برای من مثل یک پروندهٔ مختومه نیست، بلکه راهی است مداوم برای شناخت خویشتن. در کنار صداقت و دقت، لطفاً عشق، توجه صمیمانه و درک خویشتن را فراموش نکنید. هرچه بیشتر شکست می‌خورید، نیاز به عشق بیشتر می‌شود.

۱. گانیشا - مودرا

(فیل؛ گانیشا، خدایی که بر تمام موانع غلبه می‌کند).



دست چپ را در حالی که کف دست به سمت خارج است در برابر سینه قرار دهید. انگشت‌ها را خم کنید. حال دست راست در حالی که پشت دست به سمت خارج است، دست چپ را می‌گیرد. دست‌ها در حالی که در هم جفت شده‌اند در برابر قلب قرار می‌گیرند. در هنگام بازدم، بدون این که قلاب دست‌ها شل شود، هر دو دست را محکم به دو طرف بکشید. در این حالت به عضلات بازو و ناحیه سینه فشار وارد می‌شود. هنگام بازدم هر نوع تنش و فشاری از بین می‌رود. این کار را شش مرتبه تکرار کنید و سپس هر دو دست را در همین حالت صمیمانه در برابر جناغ سینه نگه دارید و آن‌ها را حس کنید. جای دست‌ها را عوض کنید: کف دست راست به سمت خارج و شش مرتبه تکرار کنید. پس از آن چند لحظه‌ای در سکوت باقی بمانید. روزی یک مرتبه کافیست.

نوع دیگر، مطابق روش بالا است، اما ساعدها افقی نیستند، بلکه مایل قرار می‌گیرند، یعنی یک آرنج به طور مورب به سمت پایین و دیگری مورب و به سمت بالا قرار گرفته‌اند.

این مودرا عملکرد قلب را تحریک می‌کند، عضلات قلب را تقویت

می‌کند، برونش‌ها (راه‌های هوایی) را باز می‌کند و هر نوع تنشی را در این ناحیه از بین می‌برد. این مودرا چاکرای چهارم را باز می‌کند و به شخص در برابر سایر افراد جسارت، صراحت و اطمینان هدیه می‌کند.

«آلبرت شوایتزر» پزشک معروف این مطلب را به صورت دیگری می‌گوید:

«روابط میان انسان‌ها بسیار سرد است. زیرا به خود زحمت نمی‌دهند همان‌طور که هستند صمیمانه رفتار کنند.»

درخت گو (خفجه) قلب را تقویت می‌کند.

از آن‌جا که گانشا - مودرا، عنصر آتش را فعال می‌کند، نسبت به رنگ قرمز و کلیهٔ تجسم‌هایی که عملکرد قلب و جریان خون را حمایت می‌کند، واکنش مثبت نشان می‌دهد و شجاعت می‌بخشد تا با افراد دیگر با قلبی باز و خیرخواه روبرو شویم.

رنگ قرمز را تجسم کنید: یک موزاییک، یا یک قالی با سایه‌های مختلف رنگ قرمز. حال تمام توجهتان را چند لحظه به آن معطوف کنید. قرمز باید قلب شما را تقویت، گرم و فراخ کند و به شما شجاعت بدهد که به دیگران صراحت و امید هدیه کنید.

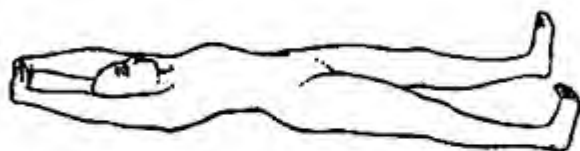
جملهٔ تأکیدی: من با روی باز با جرئت و خوشبینی با هم‌نوایانم روبرو می‌شوم.



انگشتان در همدیگر قفل می‌شوند، طوری که شست راست روی شست چپ قرار بگیرد. شست راست به آرامی روی شست چپ فشار می‌دهد. نکته مهم: خانم‌ها شست راست را بین شست چپ و انگشت نشانه چپ قرار دهند و با شست چپ روی آن فشار دهند. روزی پنج تا پانزده دقیقه. این مودرا را تا مدتی نگه دارید تا اثر مورد نظرتان ظاهر شود.

مهم نیست که چه سن و سالی داریم، همیشه وقتی نوبت شروع مجدد و حرکت می‌رسد، چاکرای دوم که قدرت جنسی و خلاقیت را در خود نهفته دارد، همیشه چیزی جدید، راز نهفته‌ای همراه دارد که پدیدار خواهد شد. این مودرا نیروی جنسی چاکرای دوم را متمرکز می‌کند و آن را به مراکز بالاتر نیروها هدایت می‌کند. این مودرا به ما شادابی روحی، شوق و رغبت و انگیزه‌های جدید می‌بخشد و دستگاه غدد درون‌ریز را هماهنگ می‌کند. اوشاس مودرا کمک می‌کند که صبح‌ها بیدار و سر حال شویم. شما هنوز خواب‌آلود در تختتان دراز کشیده‌اید و دست‌هایتان را در حالی که در هم قفل شده‌اند، پس سرتان می‌گذارید. حال چند مرتبه دم صمیق و قوی بکشید،

چشم‌ها و دهانتان را کاملاً باز کنید و آرنج‌هایتان را به عقب به داخل بالشتان فشار دهید. در حین بازدم فشار را رها کنید. این کار را شش مرتبه تکرار کنید. اگر بعد از آن هنوز کاملاً سر حال و بیدار نشده‌اید، بند انگشتان پا و سطح داخلی مفاصل دست را محکم به یکدیگر بمالید، مثل این‌که می‌خواهید با سنگ‌های آتش زنه جرقه درست کنید. در انتها می‌توانید بازوها را به سمت بالا ببرید و محکم بکشید.



اکلیل کوهی و چای سبز اثر طراوت بخش دارند.

تجسم کنید در محل خوبی نشسته‌اید تا از طلوع خورشید لذت ببرید. خورشید آهسته بالا می‌آید، شما می‌گذارید رنگ‌های قرمز، نارنجی و زرد مدتی طولانی بر شما تأثیر کنند. این رنگ‌ها روحیه را بالا می‌برند. حال تصور کنید انسانی هستید سرشار از نیروی جوانی و انگیزه‌های جدید. از زندگی لذت ببرید، همچون انسانی که با عشق زیاد به دنیا می‌آید و عشق را همراه با لبخندی دلپذیر، کارهای خوب و چیزهای قشنگ با سخاوت هدیه می‌کند.

جمله تأکیدی: شوق و شور مرا لبریز می‌کند و می‌گذارد تا کارهای بزرگی انجام دهم. من می‌خواهم از زندگی با تمام وجود لذت ببرم.

۳. پوشان - مودرا

(پوشان خدای خورشید، خدای غذا، مقدس)

نوع اول: دست راست: نوک شست، انگشت نشانه و انگشت میانی روی همدیگر، بقیه انگشتان صاف و کشیده هستند.



دست چپ: نوک شست، انگشت میانی و انگشت حلقه روی یکدیگر، بقیه انگشتان صاف و کشیده هستند.



نوع دوم: دست راست: نوک شست، انگشت حلقه و انگشت کوچک روی همدیگر، بقیه انگشتان صاف و کشیده هستند.



دست چپ: مشابه نوع اول.

این دو مودرا را می‌توان به عنوان کمک فوری استفاده کرد یا در موارد اختلالات مزمن روزی چهار مرتبه هر بار پنج دقیقه انجام داد.

نوع اول: این مودرا با حالت یک دست نماد پذیرفتن و گرفتن و با حالت دست دیگر نماد تسلیم کردن، جریان یافتن و رها کردن است. این مودرا روی جریان نیروهایی تأثیر می‌گذارد که مسئول پذیرش و مصرف غذا و دفع آن هستند. تنفس را عمیق می‌کند و به این ترتیب برداشت اکسیژن و دفع دی‌اکسیدکربن را در ریه‌ها بهتر می‌کند. این مودرا سبب از بین رفتن تنش در

شبکه خورشیدی و در ناحیه معده، کبد، طحال و کیسه صفرا می شود، نیروهای دستگاه عصبی خودکار را تنظیم می کند، نیروهای دفعی را به حرکت در می آورد و سم زدایی می نماید. تأثیر مهم این مودرا در موارد حالت تهوع حاد، بیماری دریاگرستگی، نفخ و احساس پری بعد از غذاست. رازیانه، بادیان و زیره این مودرا را تقویت می کنند.

نوع دوم: با اتحاد نیروهای شست، انگشت حلقه و انگشت کوچک فرایندهای قسمت تحتانی دستگاه گوارش و دفع به شدت فعال می شوند. این مودرا را می توان پمپ کلی نیروها توصیف کرد. این مودرا عملکرد مغز را تحریک می کند و این از نظر علمی هم ثابت شده است. با حالت انگشت های دست راست انرژی در ناحیه کف لگن فعال می شود، مثل آتشی شعله ور که گذاخته می شود. با حالت انگشت های دست چپ نیروهای مشتعل به سمت بالا معطوف می شوند. همه اندام ها، وضعیت ذهنی و تفکر (تمرکز، افکار، منطق، قضاوت و...) با این مودرا در جهت مثبت متأثر می شوند.

هنگام دم نیرو را به صورت نور در نظر بگیرید، در زمان وقفه تنفسی به آن زمان و فضا بدهید تا در شما گسترده شود و تغییر شکل بیابد. در هنگام بازدم بگذارید تا نیروهای مصرف شده، به خارج جریان یابند. با هر تنفس، سطح بدنی و ذهنی - روانیتان روشن تر و شفاف تر می شود.

جمله تأکیدی: من با سپاسگزاری تمام آنچه را که برایم خوب است، می پذیرم و می گذارم تا در من اثر کند و تمام آنچه را که مصرف شده است، پس می دهم.

۴. مودرای راه‌های هوایی

هر دو دست: انگشت کوچک را بر ریشه انگشت شست، انگشت حلقه را بر مفصل بالایی شست و انگشت میانی را بر نوک انگشت شست قرار دهید. انگشت نشانه صاف است.



در هنگام حملهٔ آسم، ابتدا این مودرا را چهار تا شش دقیقه انجام دهید و سپس مودرای آسم (شماره ۵) را انجام دهید تا تنفستان دوباره طبیعی شود. در صورت وجود بیماری طولانی‌مدت هر دو مودرا را روزی پنج مرتبه، هر بار پنج دقیقه تکرار کنید.

افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی معمولاً از یک تنهایی درونی، انزوا، نیاز و مشکل جنسی رنج می‌برند. این افراد معمولاً این احساسات را با تظاهر به شوخی و مزاح با موفقیت پنهان نگه می‌دارند یا به دیگران وابسته می‌شوند؛ دیگرانی که نگرانی‌ها و مسئولیت‌های آن‌ها را می‌پذیرند. مطمئناً همین سبب تنش زیادی می‌شود، به طوری که شخص دچار مشکل تنفسی می‌گردد. از آن‌جا که این مشکلات برایم بسیار آشنا هستند، شاید بتوانم برای رهایی از آن‌ها به شما توصیه‌ای کنم: نکته مهم این است که شما احساسات و روحیات منفی را با آرامش رها کنید و ببینید که این احساسات مثل موج‌های لایه‌های سطحی آب هستند - به وجود می‌آیند و از بین می‌روند. معمولاً منشأ این نوع

افکار ضعف عمومی است که به خاطر تنفس بد و بسیار سطحی به وجود می‌آید و ذخیرهٔ نیروهای درونی نیز با تنفس نادرست بازسازی نمی‌شود. وقتی نیروهای درونی کاهش یابند، ضعف نه تنها در ناحیه بدن بلکه در حوزه ذهنی - روانی هم غلبه می‌کند و نتیجهٔ آن هراس‌ها، عدم رضایت، زود رنجی بیش از حد و... است.

تمام تمرین‌های تنفسی و بدنی یوگا این نیروی درونی را بازسازی می‌کنند و سطح نیرو را بالا نگه می‌دارند (حداقل روزی سی دقیقه تمرین کنید).
مودرا - مراقبه زیر هم مؤثر است:

صاف بنشینید و دست‌ها را حدود ده سانتیمتر دور از بدن نگه دارید.

هنگامی که بازوها خسته شدند، دست‌ها را روی ران‌هایتان بگذارید.

آویشن، گل پامچال و اقطی مهم‌ترین داروهای گیاهی برای راه‌های هوایی هستند.

هشیاریتان را متوجه کف لگنتان بکنید و نشیمن‌گاهتان را حس کنید. دم: حال هشیاریتان را به داخل شکم، به معده، به قفسهٔ سینه، به گردن، پیشانی و فرق سرتان هدایت کنید. در این مدت از یک تا هفت بشمارید. حال نفستان را حدود پنج ثانیه نگه دارید. بازدم. هشیاریتان را از بالا به پایین هدایت کنید و برعکس از هفت تا یک بشمارید. صبورانه منتظر شوید تا محرک دم بیاید و هنگام دم دوباره هشیاریتان را به سمت پایین معطوف کنید. وقفه‌های تنفسی بعد از دم و بازدم بسیار مهم هستند.

جملهٔ تأکیدی: هر نفسی به من نیرو می‌بخشد، بدن، ذهن و روانم را قوی می‌کند.

۵. مودرای آسم



با هر دو دست: ناخن و انگشت‌های
میانی دو دست را به هم فشار دهید
و بقیه انگشتان را صاف و کشیده نگه
دارید.

در حمله حاد آسم ابتدا چهار تا
شش دقیقه مودرای راه‌های هوایی
(شماره ۴) و سپس مودرای آسم را
انجام دهید تا تنفستان دوباره آرام
شود؛ هنگام بیماری مزمن، هر دو
مودرا را روزی پنج مرتبه، هر بار پنج
دقیقه انجام دهید.

راهنمایی مفید برای افراد مبتلا به آسم:

- هیچ‌گاه در هوای سرد با دهان نفس نکشید، زیرا راه‌های هوایی ملتهب و خلط‌دار می‌شوند.
- تا حد ممکن عجله نکنید، زیرا هر نوع تنشی ترشح آدرنالین را تحریک می‌کند. آدرنالین خلط‌دار شدن و تنگی راه‌های هوایی را تشدید می‌کند.
- غذای ساده و گوشت کم بخورید؛ هفته‌ای یک بار گوشت کافی است.

لبنیات، گوجه فرنگی، سوسیس و کیوی مصرف نکنید. مطمئناً مصرف دخانیات را هم باید ترک کنید.

● از داروهایی که سبب ضعف دستگاه ایمنی می شوند، مثل آنتی بیوتیک ها، استفاده نکنید.

● هوای آزاد کافی و راهپیمایی های طولانی، آسایش کامل و انجام تمرین های یوگا یا ژیمناستیک هفتگی.

اغلب افرادی که دچار اختلال تنفسی هستند، تنهایی درونی را می شناسند (فاصله زیاد تا محیط اطراف) یا نمی توانند حد و حدود را رعایت کنند و خود را با مشکلات و مسئولیت های دیگران تحت فشار قرار می دهند (فاصله بیش از حد کم).

فراسیون و سیاه دانه (شونیز) برای مبتلایان به آسم مفیدند.

تصاویری از گستره های بزرگ را مثل دریا، آسمان، کوه ها (شما بر قله ایستاده اید) تصور کنید. این فراخی را به ناحیه قلب و ریه تان ببرید. بگذارید براساس یک مقیاس مشخص هنگام بازدم فاصله بیشتر تر و هنگام دم فاصله ها کم تر شوند. حال همین کار را در مورد افراد یا مسئولیت هایی که شما را آزار می دهند، تکرار کنید.

جمله تأکیدی: خودم را از هر آنچه محدود می سازد، رها می کنم و می خواهم از آزادی جدید کاملاً لذت ببرم. خودم را در انوار الهی حس می کنم و با آن حمل می شوم.

عر پړان - مودرا
(مودرای زندگی)



با هر دو دست: نوک شست، انگشت حلقه و انگشت کوچک روی هم قرار می‌گیرند، انگشت‌های دیگر صاف و کشیده هستند.

در صورت لزوم پنج تا سی دقیقه و به عنوان درمان روزی سه مرتبه، هر بار پانزده دقیقه انجام دهید.

پران مودرا چاکرای ریشه‌ای را فعال می‌کند که نیروی پایه‌ای انسان‌ها در آن قرار دارد.

با این حالت انگشت‌ها، نیروهای تغذیه کننده در کف لگن تحریک می‌شوند.

این مودرا سبب سرزندگی می‌شود، خستگی و عصبانیت را کم می‌کند، قدرت بینایی را بهبود می‌بخشد و علیه بیماری‌های چشمی به کارگرفته می‌شود. در سطحی ذهنی-روانی نیز اراده پایداری و قدرت نفوذ، خودباوری سالم، شجاعت و جسارت برای شروعی نو می‌دهد و قدرتی عطا می‌کند تا بتوانیم در برابر هر چیزی ایستادگی کنیم. چشم‌های شفاف علامتی از آگاهی معنوی و سر روشن به معنی افکار و عقیده‌های سازنده و روشن است.

هنگامی که در پران مودرا به جای این که شست را بر روی نوک انگشتان فشار دهید، بر روی ناخن انگشتان فشار بدهید، باعث می‌شود نیم کره چپ

و راست مغز به یک اندازه فعال شوند و متقابلاً یکدیگر را تکمیل کنند، چیزی که برای سلامت کلی بسیار مهم است.

عصبانیت معمولاً علامتی از ضعف است، علامتی از حواس پرتی بیش از حد و تحمل درونی بسیار کم. پرن مودرا هنگامی که با تنفس ملایم، آگاهانه و آهسته همراه شود، مثل یک لنگر اثر نگه‌دارنده و آرامش‌دهنده خواهد داشت. گل ساعتی، گل راعی (گل شهناز، هوفاریقون) و جودو سر دستگاه عصبی را تقویت می‌کنند و قدرت پایداری به وجود می‌آورند.

خودتان را به شکل یک درخت تصور کنید، اگر این کار برایتان دشوار است، یک درخت را پیش رویتان تجسم کنید. هنگام دم ببینید که چطور نیرو به درون ریشه جریان می‌یابد و ریشه‌ها کلفت‌تر و طول‌تر می‌شوند. هنگام بازدم نیرو به درون ساقه و از آن به شاخ و برگ و از آن به آسمان و خورشید جریان می‌یابد. هرچه ریشه بزرگتر می‌شود، همان قدر هم شاخ و برگ آن عظیم‌تر می‌گردند. مشابه آن در مورد ما هم صادق است، برای بودنمان، کردارمان و داشته‌هایمان.

جمله تأکیدی: من اشتهای سالمی برای حوادث کوچک و بزرگ زندگی دارم و مبارزه‌طلبی‌های زندگی را با اشتیاق و خرسندی هضم می‌کنم.

۷. لینگا - مودرا

(مودرای تسلی بخش)

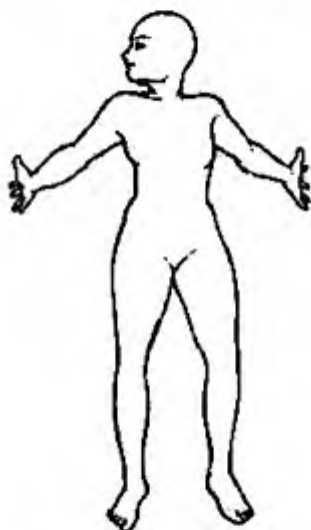


کف دو دست روی هم قرار می‌گیرند و انگشت‌ها درهم قفل می‌شوند، یک شست رو به بالا می‌ماند و توسط انگشت نشانه و شست دست دیگر احاطه می‌شود.

روزی سه مرتبه هر بار پانزده دقیقه انجام دهید.

این حالت انگشتان، نیروی مقاومت در برابر سرفه، سرما خوردگی و عفونت‌های قفسه‌سینه را افزایش می‌دهد و خلطی را که در ریه‌ها جمع شده است، حل می‌کند. این مودرا برای افرادی که به طور فصلی دچار مشکلات تنفسی می‌شوند، بسیار مفید است. این مودرا حرارت بدن را بالا می‌برد و به خصوص برای کسانی که کم تب می‌کنند، مناسب است. تب بسیار مهم است، زیرا بسیاری از باکتری‌ها در بدن در درجه حرارت خاصی کشته می‌شوند. مودرا می‌تواند اضافه وزن را کاهش دهد و به این منظور باید با دقت خاصی روزی سه مرتبه هر بار پانزده دقیقه انجام شود. علاوه بر آن باید حداقل روزانه هشت لیوان آب بنوشید و مواد غذایی سرد مثل ماست، برنج، موز و لیموترش بخورید. اگر لینگا مودرا به مدت طولانی انجام شود، احساس سستی و بی‌حالی به وجود می‌آید. این علامتی است که مدت تمرین باید کوتاه

شود و مواد غذایی سرد و نوشیدنی بیش‌تری باید مصرف شود.
برای تحریک دستگاه ایمنی و افزایش حرارت بدن، می‌توانید در ابتدا
تمرین زیر را با نام «بیماری را ضربه کنیم» انجام دهید، سپس در حالت
نشسته یا خوابیده، لینکا مود را انجام دهید تا کاملاً داغ شوید.



حالت اصلی: پاهای کمی از هم باز
هستند، زانوی کمی خمیده و دست‌ها در
برابر سینه قرار دارند.

دم: بازوها را به عقب ببرید، سر را به
سمت راست بچرخانید و از بالای شانه
به خودتان نگاه کنید.

بازدم: دست‌ها دوباره به سمت سینه
برمی‌گردند و سر را به جلو بچرخانید.
حداقل ده بار تکرار کنید.

مجموعه‌ها کوکب کوهی برای فعال کردن دستگاه ایمنی توصیه می‌شود.

در داخل بدنتان آتشی تصور کنید که در آن باکتری‌ها، مواد زائد یا
بارهای غیر لازم می‌سوزند.

جمله تأکیدی: قدرت پایداری من لحظه به لحظه متحول می‌شود.



با هر دو دست: نوک انگشت شست، انگشت میانی و انگشت حلقه روی هم قرار می‌گیرند، بقیه انگشتان صاف و کشیده هستند.

در صورت لزوم پنج تا ۴۵ دقیقه یا به عنوان درمان روزی سه مرتبه، هر بار پانزده دقیقه انجام دهید.

این مودرا مواد پس مانده و سمی را از بدن دور می‌کند و مشکلات ادراری را رفع می‌کند.

آپان مودرا عنصر چوب را تحریک می‌کند که نیروی کبد و کیسه صفرا به آن نسبت داده شده است در این عنصر نیرو و اشتیاق بهاری، آغاز جدید، پذیرش و آفرینش تصورات آینده نهفته است.

آپان مودرا روی احساسات اثری متعادل کننده دارد که به وجود عملکرد خوب کبدی وابسته است. این مودرا شکیبایی، خونسردی، خوشبینی، تعادل درونی و هماهنگی می‌بخشد. در حوزه ذهنی، توانایی تبدیل رویاها را به همراه می‌آورد. وقتی به آینده نگاه می‌کنید، وقتی که با چالش‌های جدید روبرو می‌شوید، و وقتی که آرزوهایتان باید برآورده شود، شما به تمام موارد فوق نیاز دارید.

دو ماده بسیار خوب برای کبد و کیسه صفرا عبارتند از خار مریم و گل قاصدک.

تصور کنید در یک باغ بسیار زیبا و پر از گیاه نشسته‌اید. اشکال و رنگ‌های متنوع گیاهان شما را شاد می‌کند. به راز بزرگ طبیعت دقت کنید. چگونه یک بذر جوانه می‌زند، چگونه گیاهی رشد می‌کند و جوانه می‌زند. حال در باغچه‌ای خالی چیزی بکارید، چیزی که برای شما ثمرات زیاد به بار خواهد آورد: یک مکالمه، یک ارتباط، یک طرح و... تصور کنید که چطور جوانه می‌زند، تغییر و تحول می‌یابد، جوانه می‌زند و میوه‌های فراوان به بار می‌آورد. این ثمرات برای چه کسی مفید هستند؟ با یک سپاس بزرگ این تصویر را به پایان ببرند.

جملة تأکیدی: من بذرهايم را می‌افشانم، آن‌ها را پرورش می‌دهم و مراقبت می‌کنم و با کمک الهی با سپاس محضولی غنی برداشت می‌کنم.

۹. شانیخ - مودرا

(مودرای صدف)



چهار انگشت بلند دست راستان را به دور انگشت شست دست چپ ببندید و با انگشت شست راست، انگشت میانی دست چپ را که صاف و کشیده است، لمس نمایید. دست‌هایی که به این ترتیب روی هم قرار گرفته‌اند، پوستهٔ صدف را

به یاد می‌آورند. دست‌ها را در برابر جناغ سینه نگه دارید.

هر مدت و هر تعداد دفعه‌ای که می‌خواهید و به عنوان درمان روزی سه بار به مدت پانزده دقیقه انجام دهید.

هنگامی که این مودرا را تمرین می‌کنید، می‌توانید چند مرتبه بگویید: «آم» و بعد چند دقیقه در سکوت به دروتان گوش فرا دهید.

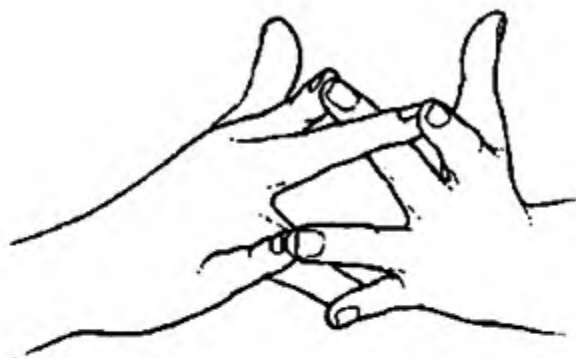
این مودرا در بسیاری از مراسم مذهبی در معابد هند انجام می‌شود. در آن‌جا صبح‌ها در پوستهٔ صدف می‌دمند تا باز شدن درهای معبد را اعلام کنند. برای معبدهای درونیمان، که نور خدایی در آن‌ها می‌تابد نیز همین مطلب صادق است. این معبد نیز باید گشوده شود.

مودرای صدف تمام مشکلات حنجره را از بین می‌برد و با تمرین منظم، به خصوص اگر به همراه آن «آم» خوانده شود حتی صدا را بهتر می‌کند. این مودرا اثر آرامش‌بخش زیادی دارد و سبب تمرکز می‌شود.

در مورد مشکلات گردن و گلو، غرغره کردن با چای تشنک که چند قطره‌ای آب لیموترش و کمی عسل به آن اضافه شده باشد، مفید است.

ابتدا بگذارید با انجام مودرا و گفتن «اُم» به آرامش برسید. شما دست‌ها را به شکل صدف و شست دست را که در میان انگشتان گرفته شده به شکل مروارید داخل آن ببینید. شست چپ نمادی برای خویشتن برتر است که با عشق با آن ارتباط برقرار می‌کنید و به شما کمک‌های لازم را می‌کند یا به شما خوشبینی و امنیت هدیه می‌کند؛ تمام آنچه به آن احتیاج دارید.

جمله تأکیدی: من افکار و کلام عشق و نیرو را به کار می‌برم و همه چیزهایی که فکر می‌کنم و انجام می‌دهم، به سمت من باز می‌گردند.



انگشت کوچک دست چپ، انگشت حلقه دست راست را لمس می‌کند و انگشت کوچک دست راست با انگشت حلقه دست چپ تماس می‌یابد. همزمان انگشت میانی هر دست با انگشت نشانه دست دیگر تماس می‌یابد. انگشتان شست صاف و کشیده هستند.

روزانه سه مرتبه، هر بار پانزده دقیقه انجام دهید.

سورایی مودرا در مورد روماتیسم و آرتروز بسیار مؤثر است. از آن‌جا که این بیماری‌ها معمولاً مزمن هستند یا حداقل به مدت طولانی شخص را گرفتار می‌کنند، قبل از تسکین درد، این مودرا باید به مدت طولانی تمرین شده باشد.

در صورت ابتلا به این نوع بیماری‌ها، باید در مورد تغذیه سالم و سبک نیز دقت کنید و مقدار زیادی چای سبز بنوشید.

ابتدا به طور خاص بر بازدمتان تمرکز کنید و تصور کنید که چطور با هر بازدم، ابری تیره از بدنتان خارج می‌شود. این ابر حاوی نیروهای مصرف شده، تمام پس مانده‌ها و تمام دردهاست و نکته حائز اهمیت خاص این است که این ابر افکار و احساسات منفی را نیز در خود دارد. بعد از حدود بیست بازدم، به دم توجه کنید و تصور کنید که هر بار مقداری نور جذب می‌کنید یا نوری که تمام بدنتان را به پرتوافشانی وامی‌دارد. با گذشت زمان ابر بازدمی روشن‌تر و روشن‌تر می‌شود. در پایان روشن‌ترین نور به شما نفوذ کرده است و هاله نورانی‌ای احاطه‌تان کرده است که تا فاصله زیادی به محیط اطرافتان پرتوافشانی می‌کند.

جمله تأکیدی: نور تطهیرکننده به من می‌تابد و همه چیزهایی را که مرا ناراحت می‌کنند و به درد می‌آورند، می‌سوزاند. من از صمیم قلب پاکی بدنم، روشنی ذهنم و خلوص روانم را آرزو می‌کنم.



هر دو دست: انگشت نشانه را طوری خم کنید که نوک آن به برجستگی پایین شست برسد. سپس با شست روی انگشت نشانه به ملایمت فشار بیاورید. بقیه انگشت‌ها صاف و شل هستند. در بیماری‌های مزمن روزی سه مرتبه، هر بار پانزده دقیقه انجام دهید. در غیر این صورت تا زمانی که اثر مودرا ظاهر شود.

این حالت مانع «باد» می‌شود، یعنی مانع احساس پُری و نفخ در تمام بدن می‌شود. در طب آیورودا ۵۱ نوع باد در بدن وجود دارد که می‌توانند اختلالات متعددی را به وجود آورند، از جمله نقرس، دردهای سیاتیکی، نفخ، روماتیسم و لرزش دست، سر و گردن. هنگامی که وایو مودرا را در عرض ۲۴ ساعت بعد از شروع اختلال یا بیماری ای که به علت «بادها» به وجود آمده است انجام دهید، می‌توانید به سرعت بهبودی یابید. در مورد بیماری‌های مزمن باید علاوه بر وایو - مودرا، پران - مودرا را هم انجام دهید. وایو مودرا را باید تا زمان از بین رفتن بیماری، انجام دهید.

باد اضافی در بدن می‌تواند از گرفتگی‌های درونی به خصوص در روده‌ها یا از سختی‌ها و گرفتگی‌های درونی که از موفقیت‌های هیجانی منشأ گرفته‌اند، ناشی شود. غالباً در چنین مواقعی ریتم تنفسی هم دچار اختلال می‌شود.

می‌توانید «کشیدن شکم» را به عنوان روش مکمل تمرین کنید. برای این منظور به حالت چهار دست و پا در بیایید. در حین دم سرتان را کمی بلند کنید. در حین بازدم سرتان را پایین بیاورید و همزمان جدار شکم را محکم به داخل بکشید. در زمان وقفه تنفسی چند مرتبه جدار شکم را به داخل بکشید و رها کنید. سپس مجدداً یک دم عمیق انجام دهید، سر را بلند کنید و ... این کار را چند مرتبه تکرار کنید.



در موقعیت هیجانی و کشش‌های درونی می‌توانید از تجسم‌های زیر نیز به عنوان مکمل کمک بگیرید.

تصور کنید در میان طوفان ایستاده‌اید. در حین بازدم تمام گرفتگی‌ها و تفاله‌های درونی را به جریان باد می‌دمید. حال طوفان فروکش می‌کند و شما آرام می‌شوید و می‌گذارید بازدم‌هایتان آرام‌تر و آهسته‌تر شوند. حال وقفه‌های تنفسی بعد از دم و بازدم را طولانی کنید. هوا به ملایمت درون ریه‌تان جریان می‌یابد و آهسته و آرام شما را ترک می‌کند. بگذارید در این آرامش دلبپذیر فرو روید، جایی که نیرویی جدید به وجود می‌آید.

جمله تأکیدی: من همیشه و همه جا آرام و خونسردم.



با هر دو دست: انگشت میانی را خم کنید تا به برجستگی عضلانی پایین شست برسد و سپس با شست فشار ملایمی روی انگشت میانی به سمت پایین بیاورید. انگشتان دیگر صاف هستند.

روزی سه مرتبه، هر بار پانزده دقیقه انجام دهید.

این مودرا یک تمرین خاص ضد مشکلات شنوایی و گوش است. شونیا مودرا می‌تواند به سرعت درد گوش را تسکین دهد و براساس گفته کشف‌دَف با استفاده طولانی‌تر تمام بیماری‌های گوش را شفا بخشد.

در مشکلات شنوایی معمولاً این مطلب دخیل است که شخص نمی‌تواند یا نمی‌خواهد بیش‌تر بشنود. این می‌تواند برای ما سبب خیر و برکت یا مصیبت و فاجعه شود. شنوایی بد از ما در برابر شنیدن صداها یا اطلاعات ناخوشایند و نامناسب محافظت می‌کند، ولی در این صورت قادر نخواهیم بود چیزهای خوب را هم بشنویم.

معمولاً علت نخواستن شنیدن لجاجتی نیست که بتواند فاجعه‌آفرین باشد. اگر آماده باشیم که در مورد علت مشکلات شنوایمان جويا شویم، همین می‌تواند گامی به جلو، به زندگی بهتر باشد.

انگشت میانی، عنصر آسمان (اثير) در نظر گرفته شده است. در این جا

دروازه‌ای به سوی جهات بالاتر پیدا می‌شود؛ دروازه‌ای به سوی آسمان. در افسانه‌ای قدیمی آمده است: قبل از این‌که کسی به آسمان برود نیازمند پالایشی اساسی است. برای همین در این‌جا به آرامی «در خود فرورفتن» و جبران تقصیرهای گذشته ضرورت دارد. من می‌دانم که عفو کردن می‌تواند بسیار دشوار باشد، اما همچنین می‌دانم گذشت دروازه‌هایی را می‌گشاید؛ دروازه‌هایی به سوی نور، دروازه‌هایی که روشنی را به زندگی می‌آورند. مثل این است که بارهای قدیمی را از دوشمان بر داریم و حتی در موارد شکست و ناگواری‌ها هم احساس خوشحالی کنیم و راهمان را ادامه دهیم. برای تسکین گوش درد می‌توان یک برگ ژرانیوم را روی گوش گذاشت.

شما آگاهانه موسیقی ملایم، مناسب و آرامش‌بخشی را می‌شنوید و می‌گذارید تصاویر و افکار شکل بگیرند. می‌گذارید تا افکار و تصاویر ناخوشایند از بین بروند و نقاشی آن‌هایی را که دلبپذیرند با حوصله و اشتیاق ادامه می‌دهید.

جمله تأکیدی: در صداهای آسمانی، من خوبی‌های جهان را درمی‌یابم.



با هر دو دست: نوک انگشت شست و انگشت حلقه را با فشار ملایمی روی هم قرار دهید. بقیه انگشتان صاف و کشیده هستند.

روزی سه مرتبه، هر بار پانزده دقیقه انجام دهید.

پریتیوی مودرا می‌تواند کمبود نیروی چاکرای ریشه‌ای را رفع کند. این‌که شما خودتان را از نظر بدنی یا روانی قوی و شاداب احساس کنید، تا حد زیادی به این نیرو وابسته است. این حالت انگشتان همچنین حس بویایی را تقویت می‌کند و برای ناخن‌ها، پوست، مو و استخوان خوب است. اگر هنگام راه رفتن احساس تزلزل و ناپایداری می‌کنید، پریتیوی - مودرا می‌تواند به شما تعادل و اطمینان بدهد. این مودرا همچنین چاکرای ریشه‌ای را که حاوی نیروهای پایه‌ای است، فعال می‌کند. این چاکرا را می‌توانیم با گره انتهای قلمه یک گل رز مقایسه کنیم: در این جا جوهر و ظاهر بالقوه گیاه نهفته است؛ از این جا ریشه‌ها به درون زمین کشیده می‌شوند، این جا نقطه اتکای گیاه است، از این جا غذایش را تأمین می‌کنند و از همین جا ساقه گیاه به سمت بالا رشد کرده است تا با نور ارتباط برقرار کند، جوانه بزند و ثمر بدهد. همین تصویر را می‌توان بدون محدودیت به انسان‌ها تعمیم داد.

انسان نیز به تغذیه و اتکا نیاز دارد تا رشد کند و کاری انجام دهد. هدف زندگی‌اش کسب رابطه‌های خدایی است به این معنی که انسان نیز به سمت

نور تغییر جهت می دهد و مثل یک گل می شکفتد و ثمر می دهد و رحمت الهی را تجربه می کند. به این ترتیب این مودرا تمام چیزهایی را که برای یک زندگی معتادار لازم است به ما هدیه می کند. هنگامی که احساس تزلزل و ناپایداری می کنم و به تکیه گاه درونی و اعتماد به نفس احتیاج دارم، این مودرا را انجام می دهم. به علاوه درجه حرارت بدن، کبد و معده با این مودرا برانگیخته می شود.

روی یک صندلی بایستید یا بنشینید. پاها موازی هستند و کف پاها روی زمین قرار گرفته اند. دم: تصور کنید نیروی زمین را از طریق کف پاهایتان جذب می کنید، آن را به سمت رانها، پشت گردن و سر هدایت کنید و بالاتر از آن، این نیرو را در جهان رها کنید. چند لحظه ای نفس را حبس کنید. بازدم: مثل آتش بازی انرژی تجدید شده به سمت زمین می آید. گرفتن و دادن با هم هماهنگ هستند. حالا در لگن خاصره تان یک لگن جاذب را تصویر کنید و بگذارید تا نیرو به این لگن جریان یابد. این کار را چند مرتبه تکرار کنید.

جملة تأکیدی: نیروی زمین به من تکیه گاهی استوار، توانایی پایداری و راه یابی، اعتماد به نفس و خودباوری اعطا می کند. نیروی کیهانی به من شور و شوق و لذت می بخشد.

۱۴. وارونا - مودرا

(وارونا خدای آب است)



انگشت کوچک دست راست را تا حدی خم کنید که به برجستگی عضلانی پایین شست برسد؛ شست دست راست را روی آن قرار دهید. با شست دست چپ به ملایمت روی این انگشت‌ها فشار دهید. در این حالت دست چپ، دست راست را از پایین با ملایمت در برمی‌گیرد.

روزی سه مرتبه، هر بار ۴۵ دقیقه انجام دهید.

«وارونا مودرا را باید هنگامی که در معده یا ریه ترشحات یا خلط فراوانی وجود داشته باشد، انجام دهید.»

ممکن است ترشحات فراوان در سینوس‌های پیشانی، ریه و در تمام لوله گوارش، از معده تا روده بزرگ به وجود بیاید. اغلب واکنش‌های حساسیتی در نهایت به افزایش ترشحات و ترشح خلط منجر می‌شوند، که خود به واسطه مواد محرک خاصی بروز می‌کنند. معمولاً وقتی کسی دچار زکام می‌شود، «بینی‌اش هم پر است.» افزایش خلط و ترشحات، در هر

قسمتی از بدن که بروز کند، به تحریکات عصبی بیش از اندازه، تنش‌های درونی و عدم آرامش بستگی دارد که خود از عصبانیت، ترس، محدودیت وقت و کار زیادی ناشی می‌شود.

همیشه علاوه بر تمرین وارونا - مودرا، لازم است برنامه جدیدی برای زندگی تنظیم شود. غالباً همکاری اطرافیان هم مفید است. شاید لازم شود وظایف و مسئولیت‌های فرد با همسر، فرزندان و والدین تقسیم شود. افرادی که دچار افزایش ترشحات و خلط می‌شوند، معمولاً کسانی هستند که احساس مسئولیت می‌کنند و گمان می‌برند که همه چیز به آن‌ها بستگی دارد یا خودشان باید به تنهایی همه کارها را بکنند.

ترب کوهی برای مقابله با افزایش ترشحات و خلط مفید است و می‌توانید از آن در سالاد استفاده کنید.

در ابتدا تصور جریان آب روان و نیم گرم که همه مسئولیت‌ها را همراه خودش می‌برد، اثر رضایت‌بخشی خواهد داشت. اگر بگذارید تمام چیزهایی که بر دوستان سنگینی می‌کند با آب برود، می‌توانید احساسی بسیار خوب را تجربه کنید. تصور کنید زیر یک آبشار کوچک ایستاده‌اید و اجازه می‌دهید هرچه که به شما چسبیده است؛ چه درونی، چه بیرونی؛ با آب شسته شود. بنگرید که چطور مایعی قهوه‌ای‌رنگ از شما جاری می‌شود و شما از نو پاکیزگی، آزادی درونی و سبکی را به دست می‌آورید. حال چند لحظه به وظایفتان فکر کنید. چه تغییری می‌توانید در آن به وجود آورید؟ چطور می‌توانید بار آن را کم کنید؟ چطور می‌توانید درخواست کمک کنید؟

جمله تأکیدی: همیشه این امکان را دارم که چیزی را رها کنم، به دنبال راه‌حل بگردم و چیزی را تغییر دهم.



با هر دو دست: نوک انگشت شست و انگشت کوچک را روی هم قرار دهید، انگشتان دیگر را شل و صاف بگیرید.

روزی سه مرتبه، هر بار پانزده دقیقه انجام دهید.

بیش از نصف وزن بدن را مایعات تشکیل داده‌اند و بودی - مودرا کمک می‌کند تا تعادل مایعات حفظ شود یا از نو پدید بیاید. این مودرا را می‌توانید در صورت خشکی دهان، سوزش چشم‌ها یا اختلالات کلیه‌ها و مثانه به کار ببرید. این مودرا حس چشایی را بهتر می‌کند.

انگور خرس التهاب‌های مثانه را درمان می‌کند و علف طلایی روی التهاب‌های لگنچه کلیه تأثیر می‌کند.

نوشتن مایعات به مقدار کم خوب نیست ولی زیاده روی در مصرف مایعات حتی اگر آب باشد، درست نیست. اگر روزی یک تا یک و نیم لیتر مایعات مصرف کنید، برایتان خوب است.

نوشتن آب همراه با به جا آوردن آیینی مذهبی، بسیار خوب است.

به نکات زیر توجه کنید: اول: طبق یک رسم بسیار قدیمی، آب قبل از مصرف

برای منظور خاصی قسم داده و دعای خیر بر آن خوانده می‌شد.

پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که آب واقعاً می‌تواند نیروی افکار و کلمات را گرفته و در خود ذخیره کند. دوم: آب می‌تواند از نظر انرژی ضعیف یا قوی باشد. این مسئله به حرکت آب بستگی دارد که بسته به نوع جریان آب متغیر است. در یک نهر طبیعی که آب از بین سنگ‌ها از سویی به سوی دیگر جریان می‌یابد (نه مسیر مستقیم مثل مسیر لوله)، سطح انرژی آب به وضوح بالاتر است. به همین دلیل همیشه آب درون لیوان را چند لحظه‌ای به هم بزنید. سوم: و احتمالاً مهم‌ترین عامل، آگاهانه یا خدای ارتباط برقرار کنید. از این عنصر با احترام و سپاس استفاده کنید. قبل از این که آب را بنوشید لیوان را با هر دو دست در برابر سینه‌تان بگیرید، جملات تأکیدی را بگویید و چند لحظه را در سکوت بگذرانید. (اگر آب لوله‌کشی مصرف می‌کنید لطفاً در مورد کیفیت این آب اطلاعاتی کسب کنید).

یک نهر زلال در کوه را تصور کنید که به شکل خنده داری شلپ و شلوپ می‌کند. پاها یا دست‌هایتان را در آب فرو برید و بگذارید آب نوازشتان کند. با دست‌هایتان آب بردارید، این رطوبت ارزشمند را بنوشید و بگذارید تا شاداب و باطراوت شوید. هم‌زمان سه مرتبه بگویید:

جمله تأکیدی: روح بزرگی که در آب خانه دارد، بدن، ذهن و روان را پاک، شاداب و قوی می‌کند.

۱۶. آپان وایو - مودرا

(نجات بخش زندگی هم نامیده شده است: از کمک های اولیه هنگام حمله قلبی است)



با هر دو دست: انگشت نشانه را خم کنید تا نوک انگشت به برجستگی عضلانی پایین شست برسد همزمان نوک انگشتان میانی و حلقه با نوک شست

تماس داشته باشند. انگشت کوچک صاف و کشیده است.

در صورت لزوم، تا زمانی که اثر مودرا ظاهر شود یا به عنوان درمان روزانه سه مرتبه، به مدت پانزده دقیقه انجام شود.

این حالت انگشتان اگر با بروز اولین علائم حمله قلبی استفاده شود، عملکردش مشابه کمک های اولیه خواهد بود (براساس نظر کشف دف). این مودرا بسیاری از عوارض قلبی را تنظیم می کند. این مودرا حتی در موارد اضطراری سریع تر اثر می کند، مثلاً هنگامی که همزمان از قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی استفاده کرده اید.

حمله های قلبی و نیز بیماری های قلبی مزمن از آسمان نازل نمی شوند، بلکه اختطاری است تا در مورد روش زندگیتان فکر کنید و آن را مجدداً تنظیم نمایید. این مودرا را می توان برای شفا و تقویت عمومی قلب به کار برد.

افراد مبتلا به بیماری های قلبی معمولاً به شدت درگیر وظایف و مسئولیت هایشان هستند، طوری که دیگر قادر به درک «بی کاری» نیستند و

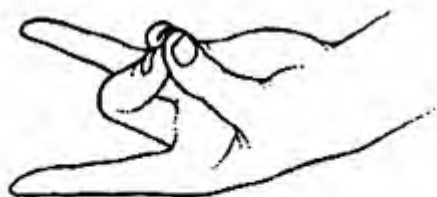
اوقات فراغت ندارند. همیشه باید خبری باشد. آن‌ها معمولاً سکوت و آرامش را تحمل نمی‌کنند، و حتی در زمان کار یا هنگام تعطیلی کاری را برای کسی انجام می‌دهند، طوری که برای نیازهای شخصیشان زمانی باقی نمی‌ماند؛ اما روح به لحظات کوتاه آرامی برای تغذیه شدن نیاز دارد. برای تصویر داخل کادر زمان زیادی را اختصاص دهید - حتی اگر هیچ وقتی نداشته باشید. شاید در این مدت کمی موسیقی گوش کنید - موسیقی‌ای که باعث شود احساس سبکی کنید.

ویتامین B موجود در جوانه گندم، منیزیم و بادرنجبویه سبب رفع تنش قلبی می‌شوند.

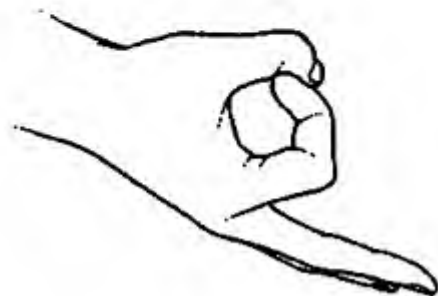
در قلبتان یک خنچه گل رز را تصور کنید. با هر بازدمی یک گلبرگ آن باز می‌شود تا سرانجام گل کاملاً شکفته شود. این گلبرگ‌ها، گل رزی را تشکیل می‌دهند که با هر تنفس کمی بزرگ‌تر می‌شود تا وقتی که گل بسیار بزرگی روی قفسه سینه‌تان قرار بگیرد. شما حتی می‌توانید وزن گل را حس کنید. همان طور که سینه شما به طور منظم در هر تنفس بالا و پایین می‌رود، گل هم بدین ترتیب حرکت می‌کند. شاید حتی بتوانید عطر گل رز را تصور کنید.

جمله تأکیدی: وقت و فراغت این را دارم که به زیبایی‌ها نگاه کنم و آرامش کسب کنم.

۱۷. مودرای کمر



دست راست: نوک شست، انگشت میانی و کوچک روی هم قرار دارند و انگشت نشانه و حلقه صاف و کشیده هستند.



دست چپ: بند شست روی ناخن انگشت نشانه قرار بگیرد.

روزانه چهار مرتبه هر بار چهار دقیقه یا در

صورت بیماری حاد، تا زمانی که اثر مودرا ظاهر شود، انجام دهید.

این مودرا، هنگامی که شخصی که کمر ضعیفی دارد، کارهایی را که روی کمر فشار می آورند، انجام داده باشد (مثلاً باغبانی یا نظافت) و دچار درد ناحیه کمر شده باشد، بسیار مؤثر است. همچنین هنگامی که شخص به مدت طولانی به شکل نادرست نشسته باشد هم تأثیر می کند. کمر درد می تواند علل مختلفی داشته باشد. اغلب افراد از ستون فقراتشان به طور نادرست استفاده می کنند یا آن را در وضعیت بدی قرار می دهند، ولی این وضعیت ها الزاماً با درد همراه نیستند. درد ممکن است از اقدام دیگری منشأ گرفته باشد که مسیرهای عصبی آن از نخاع و ستون فقرات می گذرد. زیاده خواهی های ذهنی مداوم، هراس ها، غذاهای سنگین، کم خوابی و یا کم تحرکی از جمله علل کمر درد هستند.

این مودرا می تواند در حالتی که کمر در وضعیت راحتی قرار دارد (به

تصویر زیر مراجعه کنید) تأثیر بهتری داشته باشد. به همین منظور کمی چانه‌تان را بالا بکشید تا گردنتان کاملاً کشیده شود. این کشش کوچک تا قسمت پایین کمر اثر می‌گذارد. در این حالت بعد از گذشت بیست دقیقه عضروف‌های بین مهره‌ای در حد مطلوب تغذیه می‌شوند و تبادل مواد به طور کامل صورت می‌گیرد. شاید شما بتوانید در دفتر کارتان در زمان ناهار این کار را انجام دهید، در این صورت تمام روز را بدون درد می‌گذرانید. آنچه در این مدت به آن فکر می‌کنید نیز اهمیت زیادی دارد، به همین دلیل تصورات و ذکر در این حالت بسیار مهمند.



هنگام کمردرد ماساژ با روغن گل راعی، روغن زیتون یا روغن دانه خشخاش اثر گرم‌کننده و شل‌کننده دارد.

شما غرق در اندیشه درجایی هستید، جایی که از آن خوشتان می‌آید، جایی که احساس راحتی می‌کنید. شما تنها یا با افرادی هستید که به شما نیرو می‌دهند و خوشحالتان می‌کنند. سرگرمی یا ورزشی را انجام می‌دهید که شما را به وجد می‌آورد. می‌توانید به سادگی به تنفستان دقت کنید و توجه داشته باشید که نفس‌هایتان سطحی نشوند.

جمله تأکیدی: ستون فقرات من قوی است. کمر من پهن است و من احساس می‌کنم از درون و بیرون تحت حمایت و پشتیبانی هستم.



با هر دو دست: نوک انگشت شست، نشانه و میانی را روی هم بگذارید. دو انگشت دیگر در وسط دست قرار می‌گیرند.

کوبرا - مودرا را می‌توان در موارد مختلف به کار برد. مهم نیست که این مودرا چه مدتی تمرین می‌شود، بلکه مهم این است که با چه شدتی انجام می‌شود. بسیاری از افراد این مودرا را تحت عنوان «تکنیک سه انگشتی» که در آموزش روش‌های آلفا ارایه می‌شود، می‌شناسند و هنگامی که چیزی خاصی را می‌جویند آن را انجام می‌دهند: یک جای پارک خالی، یک پیراهن خاص، یک کتاب مناسب، اطلاعات لازم و... عده دیگری برای این که به برنامه‌ریزی آینده‌شان نیروی بیشتری بدهند، آن را انجام می‌دهند. در این مودرا همیشه، اهدافی که شخص می‌خواهد به آن‌ها برسد، یا آرزوهایی که می‌خواهد برآورده شوند، مطرح است. شخص با بستن این سه انگشت به یک شیء یا یک فکر نیرویی اضافی می‌دهد. وقتی انگشت مریخ (نیروی قدرتمند نفوذپذیری) و مشتری (بزرگ‌بینی، رضایت زیاد) و زهره (تمرکز بر مسایل مهم و گذر از دروازه‌های جدید) با هم باشند، بدیهی است که اتفاقی رخ دهد. انجام این مودرا در کارهای روزمره واقعاً جالب است. این مودرا علاوه بر آرامش درونی، باعث خوشبینی و خونسردی هم می‌شود.

تمرین این مودرا آسان است: هدف یا آرزوی درویتان را کاملاً روشن تعیین کنید، از قلبتان بپرسید که آیا این خواسته برای شما خوب است و ثروت دروتی و بیرویتان را می‌افزاید و آیا محیط اطرافتان را سرشار می‌سازد. حال سه انگشت را روی هم بگذارید و سه مرتبه آرزویتان را با صدای بلند و فحوای مثبت بگویید و هر بار انگشتان را به هم فشار دهید. تمام! اگر آنچه می‌خواستید جای پارک خودرو یا یک پیراهن جدید بوده است، دیگر کارهای مقدماتی خیلی مهم نیستند، اما در غیر این صورت میان‌بری وجود ندارد! مراقبه و جمله تأکیدی باید چند روز یا هفته روزی یک تا دو بار تکرار شوند. این مودرا تأثیر شگفت‌آوری دارد. این حرف را از روی تجربه می‌گویم.

کوربا - مودرا سینوس‌های پیشانی را باز و بدون ترشح و پاک می‌کند، به خصوص اگر هنگام انجام این مودرا هوا را بالا بکشید، مثل این‌که می‌خواهید گلی را ببویید.

در ذهن‌تان، هدف‌تان، آینده‌تان یا آرزوی به خصوصتان را با تمام رنگ‌ها به تصویر بکشید. به احساس واقعی بودن این تصاویر برسید. فکر نیروی اساسی و پدر است و احساس نیروی شکل‌دهنده و مادر. حتی گیاهان بزرگ‌تر هم زمان بیش‌تری لازم دارند تا شکوفه‌هایشان کامل شود. همین مطلب در مورد آرزوها و هدف‌ها نیز صادق است. بدیهی است که ما باید در این مدت به مهم خود، تلاشمان را بکنیم. جمله تأکیدی: من تلاشم را می‌کنم و می‌گذارم تا بقیه چیزها به من هدیه شود.



هر دو دستتان را شل مشت کنید. حال انگشت نشانه دست چپ را صاف کنید و از پایین به درون مشت راستان وارد کنید. نوک انگشت نشانه دست چپ روی برجستگی عضلانی پایین شست راست قرار می‌گیرد. این مودرا را تا حد ممکن پایین و در برابر شکم بگیرید.

در صورت لزوم تا بروز اثر مورد نظر یا طی مدت طولانی‌تر روزی سه مرتبه، هر بار پنج دقیقه انجام دهید.

شکل کوندالینی - مودرا، مفهوم آن را به وضوح نشان می‌دهد: در این جا نیروی جنسی مورد نظر است که باید بیدار یا فعال شود. در این جا اتحاد جنس مذکر و مؤنث، دو قطب مخالف مطرح است، البته اتحاد تک تک روان‌ها با جهان هستی نیز مدنظر است. چهار انگشت بلند دست راست نماد جهان بیرونی و محسوس است. انگشت نشانه چپ، روح و روان ما و شست نماد الهی است. اندام‌های جنسی بر روحیه افراد تأثیر زیادی دارند و به همین علت سلامت آن‌ها بسیار مهم است. همچنین باید بدانیم که اشتیاقی فعالیت

جنسی در طول زندگی تغییر می‌یابد. اگر کسی شور جنسی نداشته باشد ولی از سایر لحاظ مشکلی نداشته باشد، کاملاً طبیعی و سالم است. اما اگر شور جنسی داشته باشد، باید تسلیم آن شود. این نکته از این نظر مهم است که ترشحاتی که در حین فعالیت جنسی دفع می‌شوند، عملکردی تطهیر کننده دارند. باکتری‌ها، قارچ‌ها و... که در مهبل جمع شده‌اند، به این ترتیب متلاشی شده و از بین می‌روند. بسیاری از افراد به علت عدم تسلیم در برابر نیازهای طبیعی بدن بیمار می‌شوند. گاهی نیز علت بیماری این است که شخص تحت تنش فراوان بدنش را مجبور می‌کند تا شور و شوق داشته باشد.

پای شیر به عنوان پیشگیری در برابر بیماری‌های زنان و پنجه برگ چمن‌زاری در برابر دردهای دوران قاعدگی مؤثر هستند.

همان‌طور که فعالیت جنسی چیزی شگفت‌انگیز است، باعث رضایت می‌شود و شوق زندگی را بیدار می‌کند، توجه به طبیعت زایا-گرده افشانی را هم می‌توان نوعی عمل جنسی دانست - نیز باعث شادابی، طراوت و اشتیاق می‌شود. راهپیمایی در سبزه‌زارها، عبور از مرتع‌های کوهستانی و گذشتن از نه‌های جاری و پرچین‌های معطر، برای تمام حواس گوارا هستند. از این تصاویر درونی درست لذت ببرید، شاید بعدها موفق شوید این راهپیمایی را در جهان خارجی انجام دهید.

جمله تأکیدی: من زیبایی‌ها را دوست دارم و زیبایی‌ها مرا دوست دارند.

(درست بیرون ریختن و رها ساختن)



انگشت‌های نشانه روی هم قرار دارند و نوک بقیه انگشت‌ها که درهم قفل شده‌اند روی پشت دست قرار می‌گیرند. شست‌ها صلیب‌وار روی هم، در حفرة شست قرار می‌گیرند. بین دو دست فضای کوچکی وجود دارد. انگشت‌های نشانه در حالت نشسته به سمت زمین و در حالت خوابیده به سمت پاها اشاره می‌کنند، هر دو دست کاملاً شل هستند.

این مودرا را فقط به اندازه هفت تا پانزده تنفس نگه دارید و بر بازدم تمرکز کنید. همزمان سه مرتبه آه کوتاه بکشید. سپس دست‌ها را به طوری که کف دست‌ها رو به بالا باشند، روی ران‌ها قرار دهید.

کسپانا - مودرا دفع از طریق روده بزرگ، پوست (ترشح عرق) و ریه‌ها (بهبتر شدن بازدم) را تحریک می‌کند و نیروی مصرف‌شده را دور می‌ریزد. این مودرا را نباید طولانی انجام داد، زیرا بعد از چند تنفس، نیروی تازه نیز تخلیه می‌گردد. این مودرا هر نوع تنشی را از بین می‌برد.

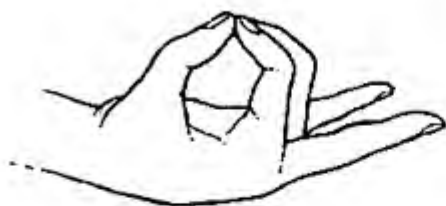
هنگامی که شخص در بین افراد متعددی قرار می‌گیرد، معمولاً مقدار

زیادی انرژی منفی دریافت می‌کند، به خصوص وقتی که سطح انرژی‌اش پایین باشد. این مورد را سبب دور ریختن انرژی مصرف شده یا منفی می‌شود و پس از آن انرژی مثبت و شاداب را جذب می‌کند.

اتفاقاً معالجه به وسیله عرق کردن نیز اثر پاک‌کننده‌ای دارد، به خصوص اگر شخص مبتلا به زکام باشد. بعد از یک حمام گرم، در تخت دراز بکشید و دو تا سه فنجان چای جوانه زیرفون یا چای جوانه آفتاب بنوشید.

مجسم کنید بر یک سنگ مرتفع در داخل یا کنار برکه‌ای نشسته‌اید و این مورد را انجام می‌دهید. هنگام بازدم از هر روزنه پوست شما عرق خارج می‌شود تا جویباری حقیقی جاری شود و به نهر بریزد. در پایان شما خودتان را با آب خنک نهر می‌شوید. هنگامی که دست‌ها را روی ران‌ها قرار می‌دهید به سوی خورشید گرمابخش بچرخید، بگذارید تا خشک شوید و برای دریافت انرژی که با هر بازدم شما را سرشار می‌کند، آماده شوید.

جمله تأکیدی: هر چیزی که در بدن، ذهن و روانم مصرف شده است، دفع می‌شود و من همه چیزهایی را که شادابم می‌کند در عین سپاسگزاری جذب می‌کنم.



با هر دو دست: نوک انگشت شست، نشانه و حلقه را روی هم بگذارید. بقیه انگشت‌ها شل و کشیده هستند. روزی سه تا شش مرتبه، به مدت پنج دقیقه انجام شود.

اگر شما در وسط و بر محور دوچرخه‌ای نشسته باشید، چرخ‌ها می‌توانند بچرخند و چرخیدنشان برای شما عادی است. اما اگر به جای مرکز دوچرخه، روی پره چرخ یا کناره دوچرخه بنشینید، باید تمام نیرویتان را صرف این کنید که نیفتید. این مطلب در تمام وضعیت‌های زندگی صادق است. اگر ما متمرکز نباشیم و از خودمان «خارج» باشیم، در این صورت هر نوع تنشی می‌تواند بر ما غلبه کند. عده‌ای دچار مشکلات معده، عده‌ای دچار ناراحتی‌های گردن، کمر، لگن و عده‌ای دچار مشکلات سینه می‌شوند. براساس تعالیم پنج عنصر، نیروی متمرکز به عنصر خاک منتقل شده است که بر نیروی معده، طحال و لوزالمعده حاکم است. رودرا - مودرا عنصر خاک و اندام‌های مربوط به آن را تقویت می‌کند. اگر انرژی چی به علت نیروی تضعیف شده خاک کاهش یابد، در این صورت منطقه سر نیز به مقدار کم با آن تأمین می‌شود. این باعث می‌شود تا شخص احساس سستی، سنگینی، کم‌بینگی یا حتی گیجی کند. این ضعف را می‌توان با رودرا - مودرا بهتر یا کاملاً برطرف کرد.

رودرا - مودرا را می‌توانید علیه بیماری‌های قلبی، سرگیجه، افتادگی اندام‌ها و تمام موارد خستگی به کار ببرید.
سنبل ختایی دستگاه عصبی خودکار را تقویت می‌کند و افسستین یک داروی معده در میان باغ‌گیاهان است.

تصویر زیر روح شما را با تمرکز به یک نقطه، متمرکز می‌کند و به این ترتیب نیروی مرکزی را افزایش می‌دهد و بدن، ذهن و روان را تقویت می‌کند.

یک پرده سفید را در ذهنتان مجسم کنید. با یک قلم روی آن یک چرخ بکشید؛ لبه خارجی؛ لبه داخلی و پره‌های آن را رسم کنید، لبه داخلی به لبه خارجی متصل است. محور چرخ به شکل چهارگوش است. درست در وسط نقطه‌ای زرد می‌بینید. در هنگام دم می‌گذارید تا نقطه زرد به سوی شما بیاید و مرتباً بزرگ‌تر و درخشان‌تر شود. در حین بازدم کوچک‌تر می‌شود و به عقب به طرف محور باز می‌گردد. با این نوع تصور همیشه کاملاً متوجه مرکز هستید.

جمله تأکیدی: من در مرکز آرامش می‌یابم و از مرکزم نیرو و خوشحالی را دریافت می‌کنم.



ابتدا دست راست را روی دست چپ قرار دهید. انگشتان شست به هم گیر کرده‌اند. دست‌ها را روی زیرشکم گذاشته‌اید. حدود ده تنفس در این حالت بمانید، سپس دست‌ها را به طرف ناف بکشید. ده تنفس در این حالت بمانید، سپس دست‌ها را در گودی معده قرار دهید و ده تنفس در آن جا نگه دارید. در انتها دست چپ را روی جناغ سینه بگذارید، دست‌ها را به سمت شانه‌ها بچرخانید و انگشت‌ها را از هم باز کنید.

روزی سه مرتبه، هر بار چهار دقیقه انجام دهید.

گارودا، سلطان پرندگان، قضا، دشمن مارها و مرکب ویشنوس، یک حیوان پر قدرت و تواناست. پرندگان کلاً چشمانی تیز، حس جهت یابی ممتاز و غریزه‌ای قوی برای جان سالم به در بردن دارند. پرندگان بزرگ فاصله دو سر بال‌هایشان بسیار زیاد است و نیروی زیادی در بال‌هایشان دارند که می‌توانند مخالف با مسیر باد پرواز کنند.

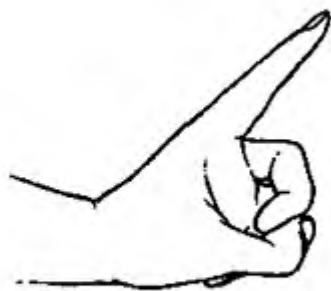
به همین ترتیب گارودا - مودرا بسیار پرانرژی است و باید به مقدار مناسب

استفاده شود. این مورد را گردش خون را فعال می‌کند، اندام‌ها را شاداب می‌سازد و نیروهای دو طرف بدن را متعادل می‌کند. چه در ناحیه لگن، چه در ناحیه جناغ سینه، این مورد را سبب سرزندگی و تحریر می‌شود. این مورد را تنش‌ها را از بین می‌برد و دردهای هنگام قاعدگی، دردهای معده و مشکلات تنفسی را رفع می‌کند. در صورت بالا بودن فشار خون باید با احتیاط استفاده شود. این مورد را همچنین برای حالت‌های خستگی و کسالت و نیز تغییرات خلقی مفید است.

همیشه بهار کوهی ماده بسیار خوبی برای گردش خون است.

معی کنید تصور نمایید که زندگیتان به زندگی یک پرنده شکاری بزرگ شبیه است (نه یک موش بیچاره!) شما نرم و سبک در هوا حرکت می‌کنید و منظره را (زندگیتان را) از فاصله‌ای مشخص نگاه می‌کنید. کوه‌ها (مبارزه طلبی هایتان) را همان طور که هستند می‌بینید (نه خیلی بلند، نه خیلی پست) و همچنین راه‌های مناسبی را برای غلبه بر آنها می‌بینید. شما همچنین دید روشن یک پرنده شکاری را دارید و می‌توانید چیزهای اساسی را از چیزهای غیر اساسی تشخیص دهید. شما کم‌تر یا بیش‌تر از نیازتان مصرف نمی‌کنید و با رضایت و هماهنگی با محیط اطرافتان زندگی می‌کنید.

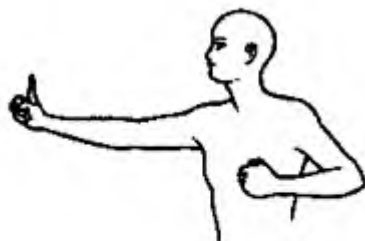
جملة تأکیدی: من از درون آزادم و برای خودم آنچه را که حقم است بر می‌دارم و هماهنگی با محیط اطرافم زندگی می‌کنم.



ابتدا هر دو دست را مشت کنید و در برابر سینه بگیرید (حالت اصلی). هنگام دم، بازوی راست را به سمت راست و انگشت نشانه را به سمت بالا بکشید. همزمان بازوی چپ به سمت

چپ کشیده می شود. این حالت را به مدت شش تنفس حفظ کنید و دوباره به حالت اصلی باز گردید. همین کار را در سمت مقابل انجام دهید. شش مرتبه برای هر طرف تکرار کنید.

در موارد یبوست شدید و مزمن روزانه چهار مرتبه تکرار کنید، در موارد خفیف تر صبح ها و ظهرها شش تا دوازده مرتبه تکرار کنید. در هنگام سفر یا در موارد حاد هر روز قبل از بلند شدن از رختخواب، پنج تا ده



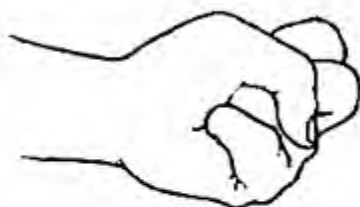
دقیقه در رختخواب انجام دهید و بعد از آن چند دقیقه ای مودرا شماره ۲۳ را انجام دهید. سوچی - مودرا معمولاً از همان مرتبه اول کمک کننده است. اگر کسی ساعت هفت صبح این مودرا را انجام دهد، قبل از ساعت نه کارش را انجام خواهد داد.»

دفع و پاک کردن روزانه روده‌ها برای افرادی که یوگا می‌کنند، همیشه یک خواسته بزرگ بوده است. علت اصلی احساس‌های ناخوشایندی چون کسالت، بدخواهی، ناشکیبایی، خشم شدید و تمایل به محکم نگاه داشتن همه چیز معمولاً پر بودن روده و در نتیجه دچار استرس بودن آن است. سیاه‌توسر برای یبوست مفید است.

در ذهن خود را یک شخص سخاوتمند ببینید، کسی که با اشتیاق و بدون قید و شرط هدیه می‌کند، کسی که قسمت قابل توجهی از پولش را آگاهانه و سخاوتمندانه می‌بخشد، کسی که در حق خودش و هموعانش گذشت می‌کند؛ کسی که پیش‌داوری‌های قدیمی و بافته‌های ذهنی را دور می‌ریزد و تمایل به تجربه‌های جدید دارد، کسی که هر روز نو را به عنوان انسانی نو با میل و رغبتی جدید شروع می‌کند. بگذارید این تصور درونی در دنیای بیرونی واقعیت یابد.

جمله تأکیدی: همیشه آماده‌ام تا هر چیزی را که در بدن، روح و روانم مصرف شده، رها کنم و دور بریزم.

(مُشت)



با هر دو دست: انگشت‌ها را به داخل خم کنید و شست را روی انگشت حلقه قرار دهید. روزی سه مرتبه، هر بار پانزده دقیقه انجام دهید.

موشتی - مودرا نیروی معده و کبد را فعال می‌کند، گوارش را تقویت می‌کند و علیه یبوست مفید است.

هنگامی که به کسی مشتمان را نشان می‌دهیم، وی مفهوم این حالت را درمی‌یابد و به صورت فرار، ترس، یا مقابله واکنش نشان می‌دهد. اما مشکل به ندرت به این ترتیب حل می‌شود. به همین دلیل هم حالت‌های تهاجمی توصیه نمی‌شوند و بسیاری از افراد این قدر این رفتارها را واپس زده‌اند که دیگر اصلاً آن را درک نمی‌کنند. تظاهر به هر نوع تهاجمی خوب نیست ولی واپس زدن آن هم کار درستی نیست. اگر علت اصلی آن را بدانیم، می‌توانیم به طور مداوم تخفیفش دهیم. هم خشم کور وجود دارد و هم قهرشفابخش - جهان‌بین این دو قرار گرفته است.

علت اساسی بسیاری از اختلالات بدنی مثل ضعف کبد، مشکلات گوارشی یا دفعی؛ تنش‌ها، بیماری‌های قلبی و...، حالت‌های تهاجمی کنترل‌نشده یا سرکوب‌شده است. اغلب حالت‌های تهاجمی به این علت است که شخص «نمی‌تواند نه بگوید»، نمی‌تواند حد و حدودش را تعیین کند، خودش را در تنگنا قرار می‌دهد... و ترس علت اصلی است.

هنگامی که حالت‌های تهاجمی بروز می‌کنند، باید در کوتاه‌مدت تظاهر

یابند. با مشت‌های نیرومند به کیسهٔ بوکس کوبیدن، دویدن، پا به زمین کوبیدن، رقصیدن یا حتی نظافت کردن. سپس باید علت آن را جستجو کرد و راهکاری جهت از بین بردن حالت‌های تهاجمی تنظیم کرد. در یک گفتگوی آرام می‌توان بسیاری از مطالب را حل‌اجی کرد.

ریشهٔ جین‌سینگ سیبریایی یک گیاه دارویی ضد استرس است.

صحنه‌هایی را تصور کنید که طی آن‌ها رفتاری توأم با ترس یا تهاجم داشته‌اید. حال صحنه را همان‌طور که دلتان می‌خواهد، ترتیب دهید. به این ترتیب شما می‌توانید برای مثال نه گفتن را تمرین کنید یا مقابله با رئیس‌تان، همسرتان یا والدینتان را تمرین کنید. اما نه گفتن به تنهایی چندان حاصلی ندارد، در ذهنتان راه‌حل‌های عملی را تنظیم کنید. اگر برای تعطیلات آخر هفته یا یک تشکیلات تازه‌کاری برنامه‌ریزی می‌کنید، قدرت تجسمتان را آموزش دهید و خلاقیتان را به کار اندازید. مدتی بعد زندگی شما غنی‌تر و رنگارنگ‌تر خواهد شد.

جملهٔ تأکیدی: من در هر شرایطی آرام و خونسردم.



دست‌ها را در برابر شبکه خورشیدی (ناحیه معده) درهم قفل کنید، هر دو انگشت میانی را بلند کنید و روی یکدیگر قرار دهید. توجه به تنفس را به شبکه خورشیدی یا به عبارتی ناحیه معده معطوف کنید.

روزی سه مرتبه، هر بار چهار دقیقه انجام دهید.

این مودرا تکانه‌های تنفسی را در شبکه خورشیدی تقویت می‌کند و نیروهای این منطقه را متعادل می‌سازد. این مودرا عنصر چوب را که نماد آغاز نوین است، تحریک می‌کند و نیز عنصر خاک را که به زندگی صمق می‌بخشد. قلب، معده، کبد، دوازدهه، کیسه صفرا، طحال، لوزالمعده (پانکراس) و کلیه‌ها از این مودرا فایده می‌برند. با انجام این مودرا قلبی که دچار تحریک شده، به وضوح آرام می‌شود و تنش‌های درونی (برای مثال گرفتگی‌های عضلانی مختلف یا احساس پُری) که روی گوارش تأثیر می‌گذارند، از بین خواهند رفت. براساس نظر کیم دا سیلوا این مودرا دردهای منتشر فک و گرفتگی‌های این ناحیه را از بین می‌برد.

اسطوخودوس و گل شاه‌پسند سبب آرامش و هماهنگی می‌شوند.

سبز و زرد رنگ‌های حوزه شبکه خورشیدی هستند. رنگ زرد روح را

روشن و ذهن را برانگیخته می‌کند. رنگ سبز رنگ هماهنگی است. هر کس به محلی احتیاج دارد تا هر وقتی که می‌خواهد، بتواند به آنجا برود. این محل را می‌توانیم در درونمان پیدا کنیم.

صحرای زردی را در برابر خودتان مجسم کنید که در آن به یک واحد سبز، محلی برای هماهنگی و خوشحالی، می‌رسید. این‌جا محل عقب‌نشینی فردی شماست و شما آن را کاملاً براساس علایق و نیازهایتان شکل می‌دهید. این‌جا دوباره خودتان را پیدا می‌کنید. شما آرام و ساکت می‌شوید و روحتان آرامش می‌یابد.

جمله تأکیدی: آرامش، سکوت و خوشحالی کاملاً سرشارم می‌کنند.

۲۶. ماها سیرس - مودرا

(مودرای بزرگ سر)



با هر دو دست: نوک انگشت شست، نشانه و میانی را روی هم قرار دهید، انگشت حلقه را در چین پایین شست و انگشت کوچک را صاف نگه دارید. روزی سه مرتبه، هر بار شش دقیقه انجام دهید.

سردرد علت‌های مختلف و متفاوتی دارد و به ندرت به وسیله انجام یک مودرا، بلافاصله و برای همیشه تسکین می‌یابد. معمولاً تغییرات آب و هوایی یا گرفتگی‌هایی در چشم‌ها، گردن، کمر، لگن یا مشکلاتی در گوارش یا اختلالات سینوس‌های جانبی علت آن است. تمام این‌ها می‌تواند سبب فزونی انرژی مصرف شده در ناحیه سر بشود و کششی را در این ناحیه ایجاد کند که علت اصلی بروز درد است. برای رفع این نوع کشش‌ها، نکته مهم این است که شما اصولاً به سر فکر نکنید، بلکه آگاهیتان را به قسمت دیگری از بدنتان (شکم، پاها، دست‌ها) معطوف کنید. این مودرا انرژی را متعادل می‌کند، کشش‌ها را رفع می‌کند و ترشحات سینوس‌های پیشانی را از بین می‌برد.

اگر وقت دارید تا کمی دراز بکشید، این روش تکمیلی را هم امتحان کنید: تکه پارچه‌ای را در آب حاوی کمی سرکه فرو ببرید، دراز بکشید و پارچه را دور پاها ببیچید، طوری که کف پا، پشت پا و پنجه پا کاملاً پوشیده شده

باشند. بعد گردن را به بالا و پایین ماساژ دهید طوری که انگشت نشانه و میانی با قدرت روی وسط گردن فشار بیاورند، سپس هر دو برجستگی پیشانی را ماساژ دهید و در انتها ماهاسیرس - مودرا را انجام دهید.

چای پید سفید، عروم چمنزار اروپایی یا بابونه گاوی را می توان برای تکمیل درمان نوشید. برای پیشگیری از یک سردرد میگرنی که تازه شروع شده است، انجام تنقیه مفید است.

تصور کنید که هنگام بازدم، موج های انرژی از سر، از طریق گردن، کمر، بازوها و ران ها به پایین جریان می یابند و از دست ها و پاها خارج می شوند. بعد از مدتی سر روشن، خنک، پاک و سبکی را در نظر بیاورید. در انتها با انگشتانی از هم گشوده روی صورتتان دست بکشید و بگذارید کمی زمان بگذرد.

جملة تأکیدی: من سری آزاد، سبک، روشن و خنک دارم.

۲۷. هاکینی - مودرا

(هاکینی - الهه چاکرای پیشانی)



نوک تمام انگشت‌ها را روی هم قرار دهید.

این مودرا را همیشه می‌توانید انجام دهید.

اگر می‌خواهید چیزی را به خاطر بیاورید یا رشته گسسته کلام را دوباره به دست گیرید، نوک انگشت‌ها را روی هم قرار دهید، چشم‌ها را به سمت بالا ببرید، در حین دم نوک زبان را به کام بچسبانید و هنگام بازدم بگذارید زبان پایین بیفتد و به این ترتیب چند مرتبه نفس عمیق بکشید - تقریباً بلافاصله آنچه را که می‌خواستید، به دست می‌آورید. همچنین اگر لازم است مدتی طولانی بر مطلبی تمرکز کنید، الهام‌های خوبی دریافت کنید یا آنچه را که خوانده‌اید به یاد بسپارید؛ این مودرا می‌تواند به شما کمک کند. هنگام کارهای ذهنی پاهایتان را روی هم نگذارید و طوری بنشینید که جهت نگاهتان به سمت غرب باشد. این مودرا می‌تواند واقعاً معجزه کند و همیشه باید آن را مد نظر داشته باشید، تا در مواقع لازم از آن استفاده کنید.

این مودرا سبب کار توأم دو نیم کره مغزی می‌شود. این مودرا را امروز در روش‌های آموزش ذهن و دوره‌های مدیریت توصیه می‌کنند.

راه ورودی نیم کره راست، که محل تفکر است، با این مودرا باز می‌شود. با انجام این مودرا نفس‌ها عمیق‌تر و بهتر می‌شوند و مغز از این واکنش

سود می برد. برای بازسازی انرژی مغزی می توانید مولا- باندا را تمرین کنید یا از بوهای مختلف کمک بگیرید: لیموترش، اکلیل کوهی، ریحان، زوفا (اشنان دارو). هاکینی - مودرا انرژی ریه ها را ترمیم می کند.

اگر تماس انگشت ها، یک انگشت جابجا شود به طوری که انگشت نشانه راست روی شست چپ، انگشت میانی راست روی انگشت نشانه چپ و... قرار بگیرد، انرژی روده بزرگ فعال می شود.

سنفیتون طبی برای ریه ها مفید است.

شما می توانید برای بهبود تمرکز و جمع آوری نیروی ذهنی، نگاه و افکار تان را به مدت طولانی بر یک شیء یا یک پدیده شفاف بخش متمرکز کنید. تمرین زیر هم اثری مشابه دارد:

در فاصله حدود یک متری خودتان یک شیء مثل یک شمع روشن، یک میوه یا یک سنگ قرار دهید. بدون پلک زدن تا زمانی که ممکن باشد به شیء نگاه کنید. حال چشم ها را ببندید و سعی کنید آن جسم را مجسم کنید. هر فکری را که به ذهنتان می رسد اگر مستقیماً در باره شیء مورد نظر نیست، رها کنید. تا زمانی که می توانید تمرکز تان را حفظ کنید.

جمله تأکیدی: تمرکز قدرت من است.

۲۸. تسه - مودرا

(تمرین سه راز پنهان)



هر دو دست را روی ران‌هایتان قرار دهید. نوک انگشت شست را در بُن انگشت کوچک قرار دهید. چهار انگشت دیگر را به دور شست ببندید و همزمان به آهستگی با بینی عمل دم را انجام دهید. نفس را حبس کنید و «هفت مرتبه صدای 'اُم' را در ذهنتان تکرار کنید، امواج صدا را در گوش راست بشنوید.» به آهستگی نفس را خارج کنید و همزمان جدار شکم را محکم به داخل بکشید، دست‌ها را باز کنید و تجسم کنید که غصه‌ها، ترس‌ها و ناراحتی‌ها بدن‌ها را ترک می‌کنند.

این تمرین را هفت تا ۴۹ بار تکرار کنید. این تمرین حداقل هفت مرتبه باید انجام شود. این مودرا ناراحتی‌ها را می‌رماند و هراس‌ها را کاهش می‌دهد، مصیبت‌ها و بدبختی‌ها را از بین

می‌برد و بر افسردگی غلبه می‌کند. این مودرا از این جهت شناخته

شده است که مغناطیس فردی و نیروهای ذهنی و شهودی را افزایش می‌دهد.»

بسیاری از افسردگی‌ها ناشی از ضعف عنصر آب هستند و در نتیجه از کلیه‌ها و مثانه منشأ می‌گیرند.

این عنصر را می‌توان با تمرین‌های تنفسی هدفدار، دوباره بازسازی و مثل یک باتری ذخیره کرد.

هنگام افسردگی معمولاً از محیط اطراف پندی به شخص می‌رسد: تو باید در هوای آزاد قدم بزنی، نرمش کنی، تمرین‌های یوگا را انجام دهی و... اما معمولاً نیرویی برای این کار وجود ندارد (من این را می‌فهمم - می‌دانم که چگونه است). اما از آن‌جا که هر کس باید همیشه و همه جا - حتی در عمیق‌ترین افسردگی‌ها - نفس بکشد، می‌توان حداقل نفس را کمی عمیق‌تر کشید و تسه - مودرا را انجام داد. پس از آن با انرژی، صاف و محکم بلند می‌شوید. این مودرا معجزه می‌کند!

یک ماده معجزه‌انگیز دیگر در برابر افسردگی آب است، نوشیدن آب به مقدار زیاد و دوش گرفتن مکرر.

گل راعی و گاو زبان نیز ضد افسردگی هستند.

در فکرتان در کنار دریا نشسته‌اید و موج‌ها به ملایمت پاهایتان را دربر می‌گیرند. شما نفس عمیق می‌کشید و هوای طراوت‌بخش دریایی را فرو می‌برید، چند لحظه‌ای نفس را حبس می‌کنید و سپس به آهستگی آن را خارج می‌کنید، حال باران ملایمی را حس می‌کنید و حس می‌کنید که چطور رطوبت گرم باران تمام ناراحتی‌ها و غصه‌هایتان را می‌شوید. سپس رویتان را به خورشید می‌گردانید و می‌گذارید نور و گرما به روزنه‌های پوستتان نفوذ کند. بگذارید که تسلی بیابید و امید و خوشحالی به شما هدیه شود.

جمله تأکیدی: من می‌گذارم تا از نور، سبکی و شادی الهی

سرشار شوم.

۲۹. واجرا - مودرا

(ژست برق آتشین)

با هر دست: شست را بر کنارۀ ناخن انگشت میانی فشار دهید و انگشت حلقه را در طرف دیگر ناخن انگشت میانی و انگشت کوچک را در کنار ناخن انگشت حلقه قرار دهید، انگشت نشانه را صاف نگه دارید.



روزی سه مرتبه، هر بار پنج دقیقه تمرین شود.

مالیدن ریشه بینی، وسط پیشانی، پس سر و گردن با انگشت میانی نیز اثر

مکمل دارد.

فشار خون پایین یا ضعف در عنصر خاک (زمین) که نیروی معده، طحال و لوزالمعده را تنظیم می‌کند، یا قلب ضعیف همگی می‌توانند گردش خون را تضعیف کنند. نتایج آن سستی، بی‌انگیزگی و سرگیجه است.

با انجام واجرا - مودرا می‌توان جریان خون را تحریک کرد. اما خم شدن به طرفین و به عقب که در حرکت‌های یوگا وجود دارد انرژی‌های لازم را فعال می‌کنند.

قدم زدن با حالت سرزندگی یا گوش کردن به موسیقی‌های نشاط‌آور یا محرک (مثل سونات پیانو بهوون یا سمفونی‌های یک، دو، پنج و هفت او،

موسیقی جاز یا راک اندرول، موسیقی مارش، تکنو و... انگیزه‌های جدیدی به دست می‌دهند. ریختن آب سرد یا گرم روی مفاصل دست نیز مفید است. احتیاط: بی‌انگیزگی می‌تواند به علت خستگی بدنی یا ذهنی - روانی باشد، در این صورت آرامش و تمدد اعصاب مفید است و هیچ جایگزینی ندارد.

ماده شاداب‌کننده طبیعی اکلیل کوهی است.

در ناحیه لگن خاصره‌تان یک گلوله آتشین و شعله‌ور را مجسم کنید. با هر دم این گلوله آتشین از ستون فقرات بالا می‌آید، تا به قلب، گردن و جمجمه‌تان برسد. این گلوله بدن شما را گرم می‌کند، به شما نشاط می‌بخشد، قلب شما را گرم و ذهنتان را روشن می‌کند.

جمله تأکیدی: با قلبی خوشحال از امروز لذت می‌برم.

۳۰. بوماراما - مودرا

(زنبور عسل)



با هر دو دست: انگشت نشانه را در گودی شست و نوک انگشت شست را بر کنار ناخن انگشت میانی قرار دهید. انگشت کوچک و انگشت حلقه صاف هستند.

روزانه چهار مرتبه به مدت هفت دقیقه انجام دهید. اگر وقت بیشتری دارید، می‌توانید بوماراما - مودرا را روزی هشت مرتبه هر بار بیست دقیقه انجام دهید.

نام این مودرا از نوعی رقص هندی ریشه می‌گیرد و زنبور را به خاطر می‌آورد. ما امروز از محصولات زنبور در برابر حساسیت‌ها استفاده می‌کنیم و این مودرا اثر مشابهی دارد. جالب است، نه؟!

علت اصلی حساسیت‌ها، ضعف دستگاه ایمنی یا اشکالی در فلور روده‌ای است (میکروب‌هایی که در روده زندگی می‌کنند). برای مثال آنتی‌بیوتیک‌ها و بسیاری از داروهای دیگر به فلور میکروبی آسیب می‌زنند. نتیجه این است که در سینوس‌های پیشانی، راه‌های هوایی و راه گوارشی ترشحات و خلط افزایش می‌یابد که متفاوت از سایر بیماری‌ها است. تغییرات آب و هوا، گرده‌های گیاهان و موهای حیوانات فقط عوامل برانگیزاننده هستند، نه علت اصلی بیماری.

برای تقویت دستگاه ایمنی، تمرین‌های منظم یوگا، دویدن و راهپیمایی مفید هستند. از بین بردن امترس‌ها و آرامش نیز اهمیت دارند.

چه چیزی سبب ترس شما می‌شود؟ شییی را که نسبت به آن حساسیت دارید، در نظر بیاورید. و تصور کنید که چطور به رغم لمس و تماس با آن شیء سالم می‌مانید. ابتدا در برابر این تصورات، مقاومتی درونی حس می‌کنید، تجسم این تصاویر را ادامه دهید تا زمانی که در برابر آن واکنشی خنثی داشته باشید.

جمله تأکیدی: من به عشق و خونسردی تعلق دارم.

۳۱. اوتارا بودی - مودرا

(مودرای بالاترین روشنائی)



هر دو دست را در برابر شبکه خورشیدی نگه دارید، دست‌ها را درهم قفل کنید، انگشت‌های نشانه و شست‌ها روی همدیگر قرار دارند. انگشتان نشانه به سمت سقف و انگشت‌های شست به سمت زمین یا معده

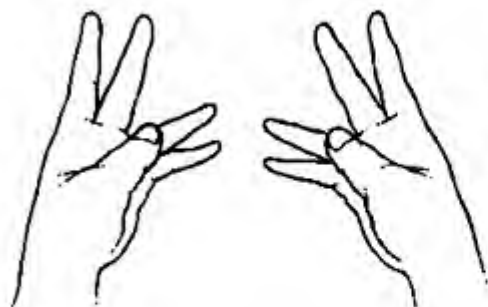
اشاره می‌کنند. اگر این مودرا را در حالت خوابیده انجام می‌دهید، می‌توانید نوک انگشت شست را روی انتهای پایینی جناغ سینه قرار دهید. این مودرا را می‌توانید همیشه، همه جا و به هر مدتی که دوست دارید، انجام دهید.

اگر دچار احساس سستی بدنی یا ذهنی شده‌اید، اگر می‌خواهید آرام شوید، اگر به یک اندیشه تابناک یا جرقه فکری نیاز دارید، می‌توانید این مودرا را به کار ببرید. اوتارا بودی - مودرا عنصر فلز را تقویت می‌کند با این مودرا عمل دم قوی می‌شود و چون منطقه قلب و ریه‌ها فراخ می‌شوند، اثر نشاط‌آور دارد. عنصر فلز روی دستگاه عصبی و تمام چیزهایی که با تکانه‌های الکتریکی یا با انرژی هدایت می‌شوند، اثر مستقیم دارد. در این جا هدایت درونی و نیز هدایت بیرونی که سبب ارتباط شخص با محیط اطراف و

نیروهای کیهانی می شود، مطرح است. عنصر فلز نیروی کیهانی - که پرانا هم نامیده شده است - را از خارج به درون انتقال می دهد و به همین دلیل مسئول بازسازی ذخیره نیروهای درونی است. این مودرا مانند برق است. قبل از ایراد سخنرانی، کلاس درس و نوشتن این مودرا را انجام دهید. از یک طرف به ارتباطی با نیروهای الهی دست می یابید که باید عصاره کار باشد، از طرف دیگر با درون شنوندگان یا خوانندگان ارتباط برقرار می کنید. سنجید تلخ که طی ماه های تیره زمستان برداشت می شود، سبب نشاط بدنی، ذهنی و روحی می شود.

لوله ای را مجسم کنید که از لگن خاصره به قلب، سر و فراتر از سر کشیده می شود و در فضای نامتناهی گم می شود. حال آنچه شما آرزو می کنید - راه حل ها، پاسخ ها، نیروی شفا بخش، روشنی و... - مثل نور از کیهان به وسیله این لوله به درون شما هدایت می شود. شاید برای یکی از اطرافیاتان چیزی بخواهید، در این صورت نور را به سمت قلبتان معطوف کنید و از آن جا به فرد مورد نظر بتابانید.

جمله تأکیدی: همراهی من با نیروهای کیهانی سبب می شود تا زندگی ام در نوری تازه بدرخشد.



با هر دو دست شست را در
کناره داخلی بند سوم
انگشت حلقه قرار دهید.

حداقل سالی یک بار باید یک دوره دفع تفاله‌ها برنامه‌ریزی شود، این‌که این دوره در یک شفاخانه یا در منزل انجام شود، اهمیت ندارد. نکته مهم این است که طی این مدت در آرامش کامل باشید و از تحرک کافی برخوردار باشید (راهپیمایی، یوگا، تمرین‌های تنفسی). یک دوره درمانی با برنج یا سیب‌زمینی هم بسیار مؤثر و هم بسیار آسان است. برای سه تا پنج روز، صبح‌ها نان زودهضم با چای گیاهی گزنه بنوشید و ظهر و شب غذایی متشکل از برنج یا سیب‌زمینی با سبزی‌های پهن‌برگی که با بخار پخته شده باشند، بخورید. در بین وعده‌های غذایی می‌توانید آب یا چای بنوشید. گاه سم‌زدایی با کمپرس سیب‌زمینی صورت بگیرد.

برای مثال کمپرس سیب‌زمینی زحمت بسیار کمی دارد و سم را از بدن شخص خارج می‌کند. می‌توان برای تقویت دفع کلی تفاله‌ها آن را روی کبد یا کلیه یا سایر قسمت‌های بدن که درد می‌کنند، قرار داد. به این منظور باید سیب‌زمینی را با پوست پخت و با یک چنگال خرد کرد، آن را در یک دستمال کتان پیچید و روی قسمت مورد نظر قرار داد، دور بدن و بسته

سیبزمینی یک پارچه گرم بپچید و حدود سی دقیقه این بسته سیبزمینی را روی محل مورد نظر قرار دهید.

طی روزهای دفع تفرغها شخص باید غالب اوقات دراز بکشد، از این مودرا نیز می توان برای تقویت روند سم زدایی استفاده کرد. نکته مهم این است که طی این روزها به چیزی غیر از سمها و پس مانده ها فکر نکنید: خاطرات بد، کینه های قدیمی، عادت های قدیمی، ویژگی های سرشتی، ترس ها و... در این صورت برای چیزهای جدید جا باز می شود. تجسم های زیر را باید چندین مرتبه طی روز و با شوق و اشتیاق زیاد انجام دهید.

فیلمی را مجسم کنید که در آن آنچه را رها می سازید، می بینید. مدت زیادی را به این کار اختصاص دهید. بعد چیزهای جدیدی را که آرزو دارید، تجسم کنید. چیزهای جدید را با نشاط و با جزئیات بسیار مجسم کنید و احساساتی را که هنگام نیل به هدف یا برآورده شدن آرزویتان پدید آمده (سبک شدن، غرور، خوشحالی و...) بروز دهید. جمله تأکیدی: آرزو و هدفم را به توجه الهی واگذار می کنم - و همه چیز نیکوست.

۳۳. شاکتی - مودرا

(الهه نیروی زندگی)



انگشتان حلقه و کوچک دو دست را روی هم قرار دهید. بقیه انگشت‌ها مثل روی انگشت شست که در داخل دست قرار گرفته، خم می‌شوند. تنفس

را در فضای لگن خالصه دنبال کنید و با زدم را کمی طولانی‌تر کنید. روزی سه مرتبه، هر بار دوازده دقیقه انجام دهید.

شاکتی - مودرا تکانه تنفسی را در قسمت پایینی فضای قفسه سینه تقویت می‌کند و تنفس با مقدار بیشتر در حفره لگنی احساس می‌شود. این مودرا اثر آرام‌بخش دارد و شب‌ها خوابیدن را بهتر می‌کند. اگر این مودرا مکرراً یا به مدت طولانی انجام شود، می‌تواند منجر به گیجی و خواب آلودگی شود. این مودرا سبب از بین رفتن کشش‌ها در حفره لگنی می‌شود و به این ترتیب می‌تواند برگرفتنی‌های عضلانی هنگام قاعدگی یا روده‌ها اثر بگذارد. در مورد مشکلات خواب، همیشه یکی از روش‌های زیر مؤثر است:

- این مودرا را قبل از خواب با کمی تغییر انجام دهید. اغلب افراد به پهلو می‌خوابند و در این صورت می‌توان لبه بالش را بین دست‌ها گرفت. انگشت کوچک و حلقه روی هم قرار داد و بقیه انگشت‌ها رویا زیر بالش قرار می‌گیرند.
- یک دست را به پشت خم کنید و شش مرتبه به آهستگی به چپ و راست

بچرخید. سپس با دست دیگر این کار را انجام دهید، سپس با یک پا و بعد با پای دیگر این کار را تکرار کنید.

● با یک دستمال مرطوب کناره داخلی و خارجی رانها را مرطوب کنید و بدون خشک کردن پاها در رختخواب دراز بکشید.

ستیل الطیب و رازک اثر آرام بخش دارند.

همیشه ترکیب های رنگ سبز و اشکال نرم و روان اثر آرام بخش دارند.

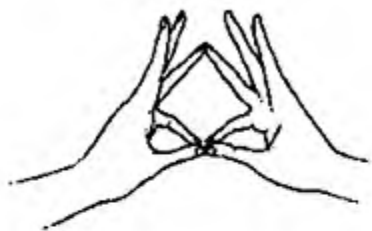
تصاویر سبز (یک منظره، برگ ها، یک شال ابریشمی و...) را مجسم کنید و در عین حال بگذارید بازدمتان عمیق تر و آرام تر شود.

جمله تأکیدی: آرامش، هماهنگی و رضایتی عمیق تمام وجود مرا

سرشار می سازد.

۳۴. ماهها - ساکوال - مودرا

(مودرای بزرگ لگن)



نوک انگشتان حلقه روی هم گذاشته می شود و نوک انگشتان کوچک روی شست قرار می گیرد. این حالت را ده تنفس نگه دارید.



حالا نوک انگشتان کوچک را روی هم بگذارید و نوک انگشت حلقه را روی نوک شست قرار دهید. این حالت را هم ده تنفس نگه دارید.

روزی سه مرتبه، هر بار هفت دقیقه انجام دهید.

این مودرای بسیار خوب در بیماری های قسمت تحتانی بدن به خصوص در مورد درد هنگام قاعدگی بسیار مفید است. در عملکرد ضعیف روده ها، گرفتگی های عضلات روده ها یا بیماری های مثانه و پروستات این مودرا می تواند اثر تسکین بخش داشته باشد، چون سبب رفع کشش ها و تعادل نیروها می شود.

در حین انجام این مودرا، می توانید ده تا سی مرتبه از مولا - باندا به عنوان روش تکمیلی استفاده کنید. این مودرا را حتی می توانید در توالی انجام دهید.

بسیاری از افراد بعد از سن پنجاه سالگی دچار دردهای نهفته ای مثل

ضعف مثانه، بواسیر، شلی در حوزه خروجی مثانه و مقعد می‌شوند. این افراد می‌توانند از تمرین‌های عضلات عانه‌ای - دنبالچه‌ای استفاده کنند. می‌توان به عنوان یک روش تکمیلی بر ضد ضعف عضلات حلقوی مثانه و مقعد، وی‌پاریتا - کارانی را استفاده کرد. جویدن تخمه کدو و جوشانده خشک شده برگ درخت گلابی یا برگ انگور خرس برای مثانه و پروستات خوب است. مشکلات دفعی معمولاً با مشکلات ذهنی - خلقی در مورد رهاسازی به طور کلی یا با ترس‌های ناشی از اجبار به انجام کاری همراه هستند. با تصویر زیر می‌توانید الگوی مثبتی راجع به این مطلب بسازید.

آیا در دنیا هیچ چیزی دوستانه‌تر از آن سوی یک تونل طولانی دیده می‌شود؟ ما نیز در طی زندگی مکرراً از تونل‌ها رد می‌شویم - ما باید از درون چیزهایی بگذریم - تصویر تونلی که شخص از درون آن رد می‌شود، می‌تواند به ما کمک کند تا راه را ادامه دهیم و امیدوار باشیم. هر تونلی بالاخره به یک نور می‌رسد - اما شخص باید شجاعت و نیرو داشته باشد، تا بتواند به انتهای تونل برسد.

جمله تأکیدی: مهم نیست که راه من چقدر تیره و تاریک است، این راه به سوی نور است.

(ماکارا - نام تمساحی در افسانه‌های هندی)



یک دست در دست دیگر قرار می‌گیرد، شست دست پایینی از بین انگشت حلقه و کوچک گذشته و در وسط کف دست بالای قرار می‌گیرد. شست و انگشت حلقه این دست روی هم

قرار می‌گیرند. روزانه سه مرتبه، هر بار چهار تا ده دقیقه انجام دهید.

تمساح می‌تواند در مدت زمان بسیار کوتاهی نیروی قابل توجهی را به حرکت درآورد، نیرویی که طی زمان طولانی و بی‌انتهای استراحت ساخته شده است. انسان هم ذخیره‌ای از نیرو دارد که در زمان‌های آرامش دوباره بازسازی می‌شود. این مودرا انرژی کلیه‌ها را فعال می‌کند و این انرژی به ذخیره نیرو وابسته است. احساس سستی، ناخرسندی و دل‌تنگی و نیز حلقه‌های سیاه زیر چشم‌ها معمولاً نمایانگر کاهش ذخیره انرژی است. علاوه بر پیاده‌روی در هوای آزاد و مالیدن گوش‌ها، تمرین‌های تنفسی یوگا هم مفیدند. من خودم بارها تنفس کامل یوگا را آزموده‌ام. این تمرین را می‌توان در حالت ایستاده، نشسته، خوابیده یا در حین راه رفتن انجام داد. در این تمرین شما نفس عمیق می‌کشید، شکم و قفسه سینه را به سمت خارج می‌دهید و شانه‌ها را بالا می‌کشید، چند ثانیه‌ای نفس را حبس می‌کنید و بعد به آرامی نفس را خارج می‌کنید. در پایان بازدم جدار شکم کمی به داخل کشیده می‌شود تا هوای بیش‌تری خارج شود. باید توجه داشته باشید که

بعد از دم و بازدم چند ثانیه وقفه تنفسی داشته باشید. با این وجود، تنفس باید آهسته، منظم و ملایم باقی بماند.

این مودرا اثر آرامش‌بخش دارد، تمرکز ایجاد می‌کند و باعث احساس امنیت و خوشبینی می‌شود.

درخت غوش که روزانه تا هفتاد لیتر آب از زمین می‌کشد و آن را توسط برگ‌هایش تبخیر می‌کند برای ضعف کار کلیه‌ها مفید است. علف طلایی روی التهاب لگنچه کلیه اثر می‌کند. پاپیتال زمینی ضعف عصبی - هورمونی مثانه را تسکین می‌دهد.

رنگ آبی روی عنصر آب اثر مثبت دارد.

کشتزاری را با گل‌های آبی متعدد تصور کنید. در پشت آن دریای آبی و بر فراز آن آسمان گسترده شده است.

جمله تأکیدی: نیروی الهی و کیهانی همیشه و همه جا در خدمت من است و من خردمندانه از آن استفاده می‌کنم.

۳۶. موکولا - مودرا (دست منقاری شکل)



با هر دو دست: چهار انگشت بلند را روی شست قرار دهید و نوک انگشتان را روی آن عضوی قرار دهید که می‌تواند نیروی بیش‌تری را استفاده کند.

روزی پنج مرتبه، هر بار پنج دقیقه انجام دهید.

این مودرای نیروبخش و تنش‌زدا روی هر اندام یا قسمتی از بدن که درد می‌کند، ضعیف شده یا گرفتگی دارد، انجام می‌شود. مثل این است که با اشعه لیزر، انرژی بازسازی بر آن قسمت از بدن یا اندام مورد نظر تابانده شود. هنگامی که لازم باشد اندامی از نظر الکتریکی مجدداً پرشود، این مودرا را انجام دهید تا موفقیت‌های بزرگی کسب کنید.

هر بیماری و دردهای مهم به این دلیل به وجود می‌آیند که حوزه الکتریکی مربوطه ضعیف است. برای اندام‌های مختلف، باید انگشت‌ها را در قسمت‌های زیر گذاشت:

ریه: انگشتان در سمت راست و چپ حدود پنج سانتیمتر زیر استخوان ترقوه قرار داده می‌شوند.

معهده: انگشت‌های هر دو دست درست زیر جناغ سینه قرار می‌گیرند.

کبد و کیسه صفرا: دست چپ را زیر انتهای تحتانی استخوان جناغ سینه قرار دهید و با دست راست ۲۱ مرتبه روی انتهای دنده‌های سمت راست بکشید مثل این‌که می‌خواهید یک کبریت را روشن کنید.

طحال و لوزالمعده: دست راست را زیر انتهای تحتانی استخوان جناغ سینه قرار دهید و با دست چپ ۲۱ مرتبه روی انتهای دنده‌های سمت چپ بکشید، مثل این‌که می‌خواهید کبریتی را روشن کنید.

کلیه‌ها: انگشتان هر دو دست را حدود پنج سانتیمتر بالای گودی کمر در ناحیه پشت قرار دهید.

مثانه: انگشتان هر دو دست را در سمت راست و چپ نزدیک استخوان عانه قرار دهید.

روده‌ها: انگشتان یک دست را روی ناف قرار دهید و از راست به چپ دایره‌ای بکشید که مرتباً بزرگ‌تر می‌شود (مثل یک فنر).

همیشه همراه این مودرا، تنفس کامل یوگا را انجام دهید و بعد از دم، در حین وقفه تنفسی که مدت آن را طولانی می‌کنید، جمله تأکیدی داخل کادر را بگویید.

این رنگ‌ها اثر تأکیدی دارند: برای درمان ریه رنگ سفید؛ برای کبد و کیسه صفرا، رنگ سبز؛ برای معده، طحال و لوزالمعده، رنگ زرد؛ برای قلب یا روده کوچک، رنگ قرمز و برای کلیه‌ها و مثانه رنگ آبی را تجسم کنید.

جمله تأکیدی: آلودگی‌ها خارج - نیرو و انرژی داخل.

۳۷. مودرای مفصل

دست راست: انگشت شست و حلقه را روی همدیگر قرار دهید.



دست چپ: شست و انگشت میانی روی هم قرار می‌گیرند.



روزی چهار مرتبه، هر بار پانزده دقیقه انجام دهید. در موارد بیماری باید این مودرا را روزی شش مرتبه، هر بار سی دقیقه انجام داد.

این مودرا انرژی را در مفاصل متعادل می‌کند.

یک تمرین بسیار خوب برای تمام مفاصل: تمرین خرس کوچولوست.

نکته مهم این است که شما دایره‌ها را کاملاً شل و کاملاً آهسته بکشید. این حرکات‌ها منجر به آهسته شدن جریان تنفس می‌شوند.



به پشت دراز بکشید، چانه را کمی بکشید و زانوها را بغل کنید. سپس ساق پاها و بازوها را به حالت عمودی ببرید.

- هر دو دست و پا را شل تکان دهید.
 - مفاصل دست و پا را بچرخانید.
 - با بازوها و ساق پاها دایره‌هایی بکشید، مثل این‌که می‌خواهید یک عدد هشت لاتین بزرگ روی سقف بکشید.
 - ساق پاها و بازوها را خم و راست کنید.
- داروی گیاهی مفید برای مفاصل از قدیم الایام کنسود طبی بوده است.

تصاویری را مجسم کنید که در آنها تحرک شما کامل است، شما به آسانی ساق پاها، بازوها، دست‌ها و پاها، گردن و پشتتان را حرکت می‌دهید. خودتان را در هیئت یک رقصنده، ورزشکار یا هنرپیشه مجسم کنید و احساس کنید که انرژی‌تان جریان می‌یابد و روحیه‌تان را بهتر می‌کند.

جمله تأکیدی: من از توانایی‌ام برای حرکت لذت می‌برم، چیزی که روحیه‌ام را بهتر می‌کند و ذهنم را برمی‌انگیزاند.

(خدای مقدس کالس وارا که بر زمان حاکم است.)



نوک انگشتان میانی روی یکدیگر، دو بند ابتدایی انگشت‌های نشانه و نوک شست‌ها با هم تماس دارند. بقیه انگشت‌ها به سمت داخل خم شده‌اند. شست‌ها به سمت سینه اشاره می‌کنند و آرنج‌ها به سمت خارج باز می‌شوند.

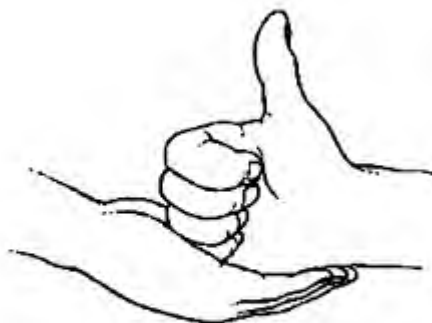
ده مرتبه به آرامی دم و بازدم عمیق بکشید. سپس به تنفستان توجه کنید و در عین حال وقفه‌های تنفسی بعد از دم و بعد از بازدم را طولانی‌تر کنید. این مودرا جریان تفکر و احساسات متلاطم را آرام می‌کند. هرچه شخص آرام‌تر شود، فاصله‌های زمانی بین اندیشه‌ها و روشنی بیش‌تر می‌شوند تا از نو خودمان را مشاهده کنیم و راه‌حل‌هایی را بجوییم و بیاییم. هنگام فعالیت بیش از حد دستگاه تفکر، مثلاً وقتی فکرهای خاصی در سرمان می‌چرخند و نمی‌توانیم آن‌ها را کنار بگذاریم، از میان گیاهان دارویی، شاه بلوط هندی برای من مثل یک معجزه عمل می‌کند. این مودرا را می‌توان برای تغییر ویژگی‌های فردی، به دست آوردن تمرکز و اندیشه‌های جدید یا رفع اعتیاد (رفتارهای عادت‌شده) به کار برد. به این منظور باید روزانه حداقل ده تا بیست دقیقه تمرین شود. تا وقتی که زنده هستیم، ویژگی‌های فردیمان را تصحیح می‌کنیم مثل

سنگ تراشی که از یک توده سنگ مجسمه می سازد. این روند نباید به شکل جنگ با خویشتن باشد، بلکه باید روشی تفاهم آمیز و صمیمانه و در جهت درست باشد. هر چقدر ویژگی های فردی، عادت ها و تمایلات بد ما ناخوشایند و ناراحت کننده باشند، هنگامی که بر آنها چیره شویم، ما را به پیش می برند.

- ابتدا از خودتان در مورد فایده ای که سبب ایجاد این عادت یا ویژگی می شود، سؤال کنید.
- از خرد کیهانی درخواست کمک کنید تا در این روند با شما همراه باشد.
- خصوصیات یا عادات جدید را تا حد ممکن دقیقاً از نو بنویسید.

صحنه هایی را تصور کنید که شما به روشی جدید کنش و واکنش نشان می دهید.

جمله تأکیدی: من از این که (این طور و این طور) باشم، لذت می برم.



دست راست در حالی که انگشت شست به سمت بالا کشیده شده است، در دست چپ که کمی حالت فرورفته دارد، قرار می‌گیرد. انگشتان

دست چپ کنار یکدیگر قرار می‌گیرند. دست‌ها در ارتفاع حدود شکم قرار می‌گیرند، در حالی که آرنج‌ها به سمت خارج و کمی به جلو اشاره می‌کنند. در صورت لزوم، هر چقدر که می‌خواهید یا روزانه دو مرتبه، هر بار چهار دقیقه انجام دهید.

این مودرا با دست راست نماد نیروی مردانه، آلت رجولیت شیوا است که در افسانه‌شناسی هندی، ویران‌کننده‌ترین جنبه بالاترین خدایان را تجسم می‌کند. همان‌طور که آلت نمادی برای شروع نوین است، شیوا نیز خدایی است که این آغاز جدید را ممکن می‌سازد، به این ترتیب که چیزی را منهدم می‌کند و موجبات لازم را برای شروعی نو فراهم می‌آورد. مثلاً اگر گل‌ها گرده افشانی نمی‌کردند، میوه‌ای وجود نداشت یا اگر سلول‌های مرده در بدن ما از بین نمی‌رفتند، رویش و تکثیر و وجود نداشت و... این یک چرخه دائمی است و باید در وجود ما چه در بعد جسمی چه در بعد ذهنی - روانی بدون وقفه روی بدهد. یک نیروی درونی این روند را در جریان نگه می‌دارد و هرکسی این نیرو را به طور ذخیره دارد که به عنصر آب منسوب شده است. این مخزن با تنفس تغذیه می‌شود، به همین دلیل کیفیت مطلوب تنفس تا

این حد مهم است: عنصر آب برکناره خارجی دست و وسط دست اثر می‌کند و شست مثل سیل انرژی است که از ریه‌ها برداشت شده است. این مودرا را می‌توان در برابر خستگی، ناخرسندی، سستی، افسردگی یا هنگامی که شخص بعد از تنش‌های طولانی یا کار زیادی احساس تحلیل رفتن می‌کند، انجام داد. این مودرا را می‌توان در زمان انتظار مثلاً در مطب پزشک تمرین کرد. این مودرا روند بهبودی را تسریع می‌کند، بدون این‌که نوع و چگونگی بیماری مطرح باشد. این مطلب را هنگامی که نیاز به شفا دارید، مدنظر داشته باشید.

تصور کنید که دست چپ یک هاون است و دست راست دسته هاون. طی نفس‌های ابتدایی بگذارید آنچه شما را بیمار می‌کند مثل یک سنگ ریزه در دست چپتان بیفتد، یا لبه دست راست آن را تاریزترین حد ممکن لبه کنید تا از دستتان بریزد، بعد چند لحظه‌ای در حالت نشسته باقی بمانید و بگذارید انرژی شفابخش از نوک انگشت شست به دست برسد و ذخیره انرژی بدنتان جریان یابد. طی این مدت چند مرتبه جمله تأکیدی زیر را با اشتیاق تکرار کنید.

جمله تأکیدی: نور شفابخش به تک‌تک سلول‌های من می‌تابد، آنچه را که باید حل شود، حل می‌کند و آنچه را باید از تو بنا شود، می‌سازد. سپاس!

همان طور که نام این مودرا نشان می‌دهد، انگشتان در این مودرا ثابت نگه‌داشته نمی‌شوند، بلکه حرکت می‌کنند.

با هر دو دست: با هر بازدم، نوک یکی از انگشتان را بر نوک شست قرار دهید و با دم انگشتان را صاف کنید. همزمان یک ماترای تک سیلابی نیز گفته می‌شود.

با صدای «ساآ» انگشت شست و نشانه را به هم فشار دهید،

با صدای «تاآ» انگشت میانی و شست،

با صدای «ناآ» انگشت حلقه و شست،

با صدای «ماآ» انگشت کوچک و شست.

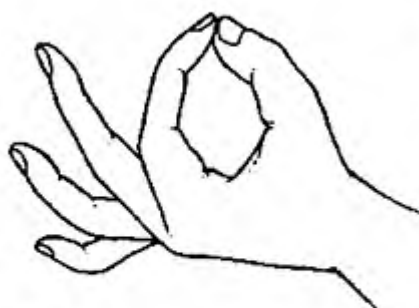
در مرحله دوم، انگشت شست به جای نوک انگشتان، روی ناخن انگشتان فشار داده می‌شود.

در مرحله سوم، با انگشت شست، تمام انگشت فشار داده می‌شود. طی این کار، نوک انگشت در کف دست فشرده می‌شود. این مودرا را می‌توان طی روز پنج تا سی دقیقه تمرین کرد.

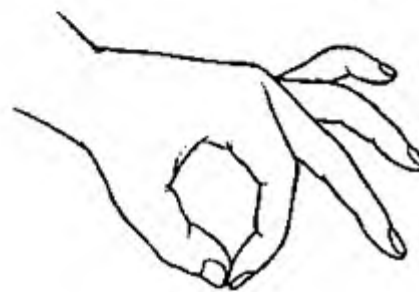
مثل یک کودک با انگشتانمان بازی کردیم، بازی‌ای که طی آن انگشتان صاف، خمیده یا فشرده شدند. امروزه مربیان درمانگر، این تمرین‌های دست را برای اختلالات یادگیری یا گفتاری به کار می‌برند. این مودرا برای عملکرد مغزی و نیز برای آرامش و تنش‌زدایی اعصاب بسیار عالی است. این مودرا تمرکز را تقویت می‌کند و سبب آرامش درونی می‌شود. نکته قابل توجه این است که تنفس باید آهسته، مداوم، منظم و ملایم باقی بماند.

۴۱. ینانا - مودرا و چین - مودرا

(ژست هشیاری و ژست آگاهی)



با هر دو دست: نوک شست با نوک انگشت نشانه تماس دارد، بقیه انگشتان صاف و کشیده هستند. دست‌ها شل روی ران‌ها قرار می‌گیرند.

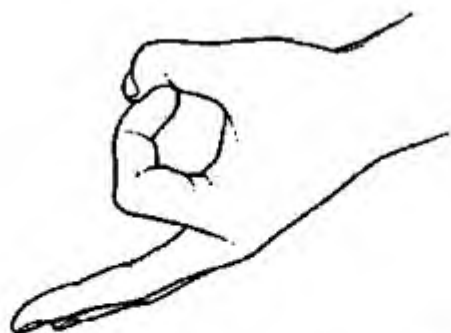


اگر انگشت‌ها رو به بالا، به سوی آسمان اشاره کنند، آن را ینانا - مودرا و اگر انگشت‌ها به سمت پایین، رو به زمین اشاره کنند، آن را چین - مودرا می‌نامند.

این مودراها به صورت دیگری نیز اجرا می‌شوند: نوک انگشت نشانه با بند اول شست تماس دارد و شست فشار ملایمی روی ناخن انگشت نشانه وارد می‌کند.

نوع اول یک حالت انفعالی و گیرنده است در حالی که نوع دوم حالت فعال و دهنده دارد.

این دو حالت، شناخته شده‌ترین حالت‌های دست در هاتا - یوگا هستند و بر سطح بدنی، ذهنی - روانی و معنوی تأثیر می‌کنند. این ژست‌ها نماد ارتباط‌های هشیاری و آگاهی (شست) انسان هستند. سه انگشتی که صاف



می مانند نماد سه خصوصیت گونا هستند که تداوم دگرگونی را در کیهان حفظ می کنند: تاماس (خواب آلودگی، گیجی)، راجاس (فعالیت) و ساتوا (تعادل، هماهنگی). دایره بسته ای که به وسیله شست و انگشت نشانه حاصل می شود، هدف حقیقی یوگا را بیان می کند: اتحاد آتمان (روح فردی) با براهمن (روح دنیا).

این مودرا را می توان در بسیاری از تصاویر خدایان هندی یافت، در این تصاویر دست راست به سمت قلب بالا برده شده و شست و انگشت نشانه که با همدیگر تماس دارند به سوی مؤمنین گرفته شده است. این ژست اعلام تعالیم است. افراد پیرو بودا هم این مودرا را می شناسند و آن را ویتارکا - مودرا (ژست مباحثه) می نامند. خدا یا بودا با این ژست بر مفهوم کلامش تأکید می کند. حتی حضرت عیسی (ع) نیز در تصاویر قدیمی دوره بیزانس با این ژست ترسیم شده است. در مراسم مذهبی کاتولیک ها، کشیش بعد از مراسم مذهبی نان و شراب همین کار را انجام می دهد.

دست را در حسد قلب می گیریم، انگشت شست و نشانه را روی هم می گذاریم، ولی در این جا انگشت ها به سمت داخل و بالا متوجه می شوند. به این ترتیب، این مودرا بدون تکلف، نماد الهه خرد است. در این جا بحث ایثار انسان در برابر خرد الهی و شناسایی آن مطرح است. در این ژست صداقتی وجود دارد که قلب را متأثر می سازد.

با این نوع ینانا - مودرا خود را در حوزه معنوی می‌یابیم، اما اثرات بدنی این مودرا را نباید نادیده گرفت. اگر این حالت‌ها برای بیماری‌های بدنی انجام شوند، مهم نیست که چین - مودرا انجام شود یا ینانا - مودرا. این مودرا یک واسطه کمک کیهانی است که تنش‌های ذهنی و شرایط بی‌نظمی را بهبود می‌بخشد و قدرت فکر و تمرکز را تقویت می‌کند.

این مودرا ذهن را روشن می‌کند - در هر شرایطی سبب «ذهنی روشن» می‌شود که همه همیشه آرزوی آن را دارند. این مودرا را هم می‌توان در موارد بی‌خوابی و هم در موارد خواب‌آلودگی، افسردگی و فشار خون بالا انجام داد. این مودرا را می‌توان با مودراهای دیگر تلفیق کرد و اثر آن‌ها را تقویت نمود، به این ترتیب که ینانا - مودرا و چین - مودرا را قبل یا بعد از مودرای مورد نظر انجام داد یا با دست راست این مودراها و با دست چپ مودراهای مورد نظر دیگر را اجرا کرد. این مودرا عنصر فلز را فعال می‌کند، عنصری که رنگ منسوب به آن سفید است. سفید خلاء درخشان است که انباشتگی در آن نهفته است. سفید رنگ مرگ و زندگی است، رنگ شروع نوین و پایان کامل، سفید رنگ اتحاد و صلح است. سفید ذهن را روشن می‌کند و به روح آرامش می‌بخشد.

رنگ سفید را مجسم کنید. ابتدا به این صورت که در ذهن به اجسام سفید توجه کنید و سپس سعی کنید این کار را به صورت انتزاعی انجام دهید. یک دیوار سفید را مجسم کنید و بگذارید از دیدن شکل‌ها و رنگ‌ها غافلگیر و متعجب شوید. ممکن است در آن‌ها پیام‌هایی نهفته باشد.

جمله تأکیدی: خرد الهی زندگی مرا سرشار و سبک می‌سازد، دانش الهی قلب مرا تعالی می‌بخشد و راهم را نشان می‌دهد.

مودراهای روحانی

حال نوبت به مودراهایی می‌رسد که از زمان‌های بسیار دور در معابد و کلیساها به منظور تقویت مراقبه‌ها یا دعاها استفاده می‌شده‌اند و در تصاویر خدایان هندی، تصاویر مسیح (ع)، بودا و قدیسان دیده می‌شوند.

حالت‌های دستِ خدایان یا خردمندان، حالتی روانی به وجود می‌آورد که شخص مراقبه‌کننده را، آگاهانه یا ناآگاهانه امیدوار می‌کند تا به حالت مورد نظر برسد. مودراها نماد خصوصیات فردی نیز هستند. این ویژگی‌های سرشتی با انجام مراقبه‌های طولانی به شخص منتقل می‌شوند. برای مثال، بعد از بازدید از موزه‌های یونان که شخص مجسمه خدایان مختلف را دیده‌است، در خود صداقت بیشتری را احساس می‌کند.

در افراد مختلف زمان لازم برای بروز اثر مودرا متفاوت است. برای یک نفر چند دقیقه انجام مودرا کافی است تا اثر مودرا را حس کند، اما عده‌ای روزانه هفت تا سی دقیقه، به مدت چند روز یا چند هفته مراقبه می‌کنند تا متوجه بشوند که چیزی درونشان تغییر یافته یا ارتباطشان با شعور متعالی عمیق‌تر شده است.

۴۲. آتمان جالی - مودرا

(ژست دعا)



دست‌ها را در برابر چاکرای قلب روی هم قرار دهید، طوری که فضای خالی کوچکی بین کف دست‌ها وجود داشته باشد. در ابتدا یا پایان مراقبه چند لحظه در حالی که بازوانتان را گشوده و به سوی آسمان بالا برده‌اید بنشینید یا بایستید.

هنگامی که دست‌ها را در برابر سینه روی هم قرار می‌دهید، این کار مجموعه درونی را حمایت می‌کند و باعث هماهنگی، تعادل، آرامش، سکوت و خرسندی می‌شود. این حالت، همکاری دو نیم کره مغز را فعال و هماهنگ می‌کند. هنگامی که از خدا چیزی می‌خواهید یا می‌خواهید یک آرزوی قلبی بر آورده شود، این مودرا می‌تواند مراقبه به منظور درخواست را حمایت کند. شما به این ترتیب احترام یا ستایشتان را نشان می‌دهید. در هند این حالت، ژست تشکر یا درود است و به شخص مقابل ادب و احترام را می‌رساند.

افراد قوم سلت و ژرمن در حالی که بازوهایشان را بالا می‌گرفتند با خدایشان ارتباط می‌یافتند. این حالت بسیار قدرتمند است و ابتدا در مسیحیت ممنوع شده بود. بعدها انجام این حالت آزاد شد ولی تنها کشیش‌ها و افراد روحانی مجاز به اجرای آن بودند، نه همه مردم. چه کسی مجاز است این قدرت را داشته باشد؟

این مودرا اندیشه‌های ما را آرامش می‌بخشد و به این ترتیب اندیشه ما به روشنی می‌رسد. همیشه نیرویی مشخص با افکار آرام همراه است، نیرویی که قدرت بدنی را می‌سازد و روح را پایدار، روشن و قوی می‌کند.

تصور کنید در یک محل مقدس ایستاده‌اید. شاید محل مقدسی را بشناسید که برای شما معنای خاصی داشته باشد. شما می‌توانید هر وقت آن را به اتاقک ساکت درونیتان بیاورید، یا محلی را تجسم کنید که درست با نیازهای شما مطابقت دارد. این محل را تا حد امکان به دقت مجسم کنید. در مکان‌های مقدس می‌توان نیروی خاصی را حس کرد، سعی کنید این نیرو را دریافت کنید. این مودرا شما را به آرامش می‌برد، یا اگر می‌خواهید خواهش، پرسش، ستایش یا سپاسی را مطرح کنید، با این مودرا مطمئناً در زمان معین، هنگامی که آماده هستید، به بهترین شکل و روش به شما کمک می‌شود. در پایان چند لحظه‌ای در سکوت بمانید، در خرسندی و خوشحالی الهی غوطه‌ور شوید.

جمله تأکیدی: من با سپاس فراوان خوبی‌هایی را که برای من آماده شده‌اند، دریافت می‌کنم.



هر دو دست مثل دو کفه در دامن قرار می‌گیرند. دست چپ در دست راست قرار می‌گیرد و شست‌ها با همدیگر تماس دارند. دست‌ها و بازوها یک دایره بسته انرژی ایجاد می‌کنند و ساق پاها نیز در حالت مراقبه نشسته قرار می‌گیرند. این حالت، حالت متداول مراقبه است و همیشه بدون نیت خاصی مراقبه کنید، اظهار عمیق‌ترین خوشحالی درونی این است که

«آرزوهایت برآورده خواهند شد.»

در دست با شکل یک کفه گود، نشانه‌دهنده این است که انسان باطناً آزاد، خالص و خالی است تا بتواند هر چیزی را که در راه معنوی نیاز دارد، دریافت کند. از آنجا که در کیهان هیچ خلایی وجود ندارد، (تمام آنچه که خالی به نظر می‌رسد، سرشار از نیروهای ظریف است)، این خلاء با نیروی جدید پر می‌شود. اندیشه‌ها و احساسات ما کیفیت آن را تعیین می‌کنند. به همین دلیل بسیار مهم است که شخص قبلاً موفق شده باشد که گذشت نماید و با همه در صلح زندگی کند.

این حالت مثل آرامش زمانی است که در کنار بهترین دوستتان هستید. در این وضعیت، لازم نیست شخص حرف بیش‌تری بزند. چرا که می‌داند، همه آنچه لازم بوده، قبلاً گفته شده است. شخص وابستگی را حس می‌کند و همین کافی است.

در مراقبه‌های متداول با انجام این مودرا به «خلاء» فکر می‌کنند، یعنی شخص به هیچ چیزی فکر نمی‌کند. این کار بسیار دشوار است و به همین دلیل گونه دیگری از آن هم وجود دارد: در این جا توجه به تنفس معطوف می‌شود. تمامی حواس متوجه تنفس می‌شوند. امکان انجام این کار بیش‌تر است، ولی باز هم دشواری‌هایی وجود دارد. اگر فکرتان مکرراً از تنفس‌تان منحرف می‌شود یا حس می‌کنید که به افکار منفی تمایل دارید، در ذهن نمادی برای خداوند تجسم کنید و...

در ذهن نمادی برای خداوند تجسم کنید (نور، مثلث، چرخ، گل، سنگ و غیره). این باید برای شما مثل لنگری باشد که شما را با خداوند مرتبط می‌سازد.

جمله تأکیدی: خواسته‌هایت برآورده خواهند شد.

۴۴. مودرا برای سرشت باطنی



نوک انگشتان نشانه، میانی، حلقه و کوچک و نیز برجستگی‌های عضلانی دست‌ها را روی هم قرار دهید. شست‌ها در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند و مثل یک «خیابان» به نوک انگشتان کوچک منتهی می‌شوند و آن‌ها را لمس می‌کنند. زیر محل تماس نوک انگشتان کوچک یک فضای خالی پدید می‌آید که از میان آن نور کمی بخش می‌شود. این

گشودگی نمایانگر نیروی قلبی حاصل از حکمت الهی است. این گشودگی در هر کس به شکلی است. سوفی رودلی که از سال‌ها پیش با جدیت و به طور مداوم تمرین‌ها و حالت‌های دست را انجام داده است، در این مورد می‌گوید: «این مودرا نماد سرشت باطنی انسان‌هاست که با قدرت بدنی مستور شده است. اما گاهی با خوشحالی یا تأثر ظاهر می‌شود؛ گاهی هم به واسطه اسرار نهانی با درون انسان‌ها هدایت می‌شود.»

ابتدا دست‌ها را به این حالت در برابر پیشانی قرار دهید و تا زمان ممکن بدون پلک زدن از درون متفقد آن نگاه کنید. سپس بازوها را پایین بیاورید و مودرا را چند لحظه چند سانتیمتر پایین‌تر از چانه نگه دارید. دست‌های شما خودبخود در محلی قرار می‌گیرند که طبق افسانه‌های قدیمی جایگاه روح بوده است و به همین دلیل دست‌ها شکل معبدی را می‌سازند. حال به تنفستان دقت کنید. با هر بازدمی کاملاً «هووو» بکشید و بگذارید همزمان از این متفقد کوچک به فضای لامتناهی — به اسرار بزرگ برده شوید.

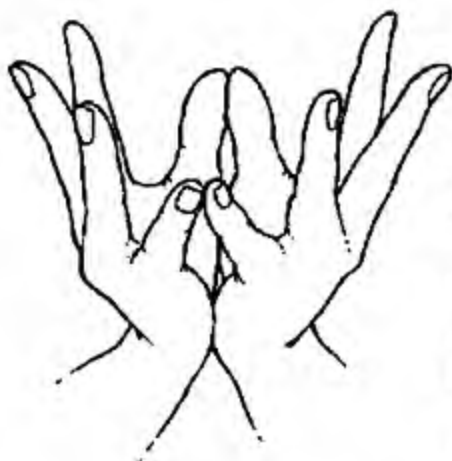
هنگامی که این مودرا را انجام می‌دهیم و در حالی که ساق‌های پایمان روی هم قرار گرفته‌اند و مراقبه می‌کنیم، قسمت‌های مختلف بدن مثلث‌های متعددی می‌سازند؛ در شروع مثلثی که در فضای بین انگشتان وجود دارد. مثلثی در بالای دست‌ها، بازوها، ساق پاها و شکل کلی بدن مثلث نماد الهی است و حال بدن ما با حالتش این را بیان می‌کند.

این مودرا دعایی بدون کلام است - یک مراقبه ساکت، جان‌نثاری در برابر خداوند است.

با این مودرا ما به سرزمین تصورناپذیر، به سرزمین الهی وارد می‌شویم.

۴۵. لوتوس - مودرا

(نماد خالص و ناب بودن)



هر دو دست را در برابر قفسه سینه طوری روی هم بگذارید که فقط کناره‌های دست و نوک انگشتان با هم تماس داشته باشند، این شکل غنچه نیلوفر است. حال دست‌ها را باز کنید، نوک انگشت‌های کوچک و

لبه‌های خارجی هر دو شست هنوز هم تماس هستند، بقیه انگشت‌ها تا حد ممکن از هم باز می‌شوند. بعد از چهار تنفس، دوباره دست‌ها را به شکل غنچه درآورید و ناخن‌های انگشتان بلند هر دو دست را روی هم بگذارید، حال پشت انگشت‌ها، پشت دست‌ها را روی هم بگذارید و بگذارید دست‌هایتان چند لحظه کاملاً شل و آویزان باشند. حال دست‌ها را به همین ترتیب برعکس به شکل غنچه و سرانجام به شکل گل شکفته دریاورید. این کار را چندین مرتبه تکرار کنید.

این مودرا به چاکرای قلب تعلق دارد و نمادی برای پاک بودن قلب است. عشق، خیرخواهی، علاقه و ارتباط در قلب قرار دارند؛ ما باید پاک و خالص نگاهشان داریم و بدون قید و شرط هدیه‌شان کنیم، مثل گل شکفته‌ای که گرده‌هایش را در اختیار حشرات می‌گذارد. این گرده برای آن‌ها غذا است و در شب‌های سرد به آنان گرما می‌بخشد. به همین علت حشرات این گرده‌ها را برمی‌دارند و گل می‌تواند موجودیتش را احساس کند. ما نیز در خرمی‌ها و

بدی‌ها با اطرافیانمان در تعاملیم و به هم وابسته‌ایم. اما گل شکفته پیام دیگری هم دارد. گل براساس قانون الهی شکفته می‌شود و می‌گذارد هر آنچه نیاز دارد به وی هدیه شود، و به او بسیار عطا می‌شود؛ او بیش از آنچه احتیاج دارد، دریافت می‌کند. گل‌های شکفته ما را خوشحال می‌کنند؛ زیرا چهره‌های الهی و شاد دارند.

وقتی که احساس تحلیل رفتن، درک نشدن یا تنهایی می‌کنید، این مودرا را انجام دهید. نیروهای الهی را برای خودتان بگشایید و آنچه را که همیشه نیاز دارید و حتی بیش از آن را دریافت کنید.

در قلبتان یک غنچه گل نیلوفر مجسم کنید. با هر دم این غنچه کمی باز می‌شود تا بالاخره کاملاً شکفته شود و کاملاً نور خورشید را دریافت کند. گل می‌گذارد تا از نور، سبکی، گرما، عشق، شور و شوق و خوشحالی سرشار شود.

جمله تأکیدی: من سرشتم را برای خودم می‌گشایم، من خوبی‌هایی را که در هر انسانی وجود دارد برای خودم باز می‌کنم و برای خودم آنچه را خدایی است می‌گشایم تا بسیار به من هدیه شود.

۴۶. ابهاتیا - مودرا

(نوید پشتیانی)



دست راست را تا حد سینه بالا
بیاورید، در حالی که کف دست
رو به جلو است.

دست چپ روی ران چپ یا
روی قلب قرار می‌گیرد.

این حالت را در بسیاری از تصاویر خدایان می‌توان دید. این حالت به
مؤمنین نوید پشتیانی می‌دهد و آن‌ها را از ترس رها می‌سازد، همچنین
قدرت خدای مورد نظر را هم نشان می‌دهد.

ما باید سپاسگزار باشیم که ترس یا هراس اساساً یک علامت ضعف
است. در تعالیم پنج عنصر چینی عقیده بر این است که ضعف در عنصر
چوب سبب ترس از هموعان؛ ضعف در عنصر فلز موجب ترس از نزدیکی
یا دوری زیاد (تنهایی) و ضعف عنصر خاک و آب باعث ترس از
مبارزه طلبی‌ها و به طور کلی زندگی می‌شود.

ترس صور بسیار متفاوتی دارد، ولی علت زمینه‌ای آن همیشه ضعف
است. بزرگ‌ترین فرمان برای کسانی که یوگا می‌کنند، عدم اعمال زور است.
هرچه شخصی از نظر ذهنی - روانی قوی‌تر باشد، به همان نسبت می‌تواند
بیش‌تر بدون زور زندگی کند. زیرا یک فرد قوی به ندرت مورد تجاوز و تعدی
قرار می‌گیرد. بسیاری از افراد به علت درگیری‌های درونی، به علت
ناسازگاری با خوشتنشانشان ضعیف شده‌اند. این درگیری‌های درونی هنگامی

نمود بیرونی می‌یابند که شخص هم‌رزم مناسبش را جلب کند. هنگامی که به این مودرا پناه می‌بریم، باید راجع به همه این‌ها بیندیشیم. به تنهایی با انجام مودرا موفق نمی‌شویم. از آن‌جا که تغییر این الگوهای روانی منفی یک روند دگرگونی طولانی است، این مودرا با تجسم‌هایی که ارائه شده است می‌تواند در مواردی که سبب برانگیخته شدن ترس شما می‌شود، برایتان مفید باشد.

روی سرتان یک قیف نقره‌ای یا طلایی تصور کنید. در حین دم، نور الهی (شجاعت، حسن‌نیت و خوشبینی) از طریق این قیف به داخل سر و از آن‌جا به بدنتان جریان می‌یابد. بگذارید تا از این نور سرشار شوید. در حین بازدم نور از طریق دست راست شما به خارج جریان می‌یابد و شما دستتان را در جهت شخص یا شیء مورد نظری که باید با آن مواجه کنید، می‌گیرید. شاید بخواهید به چیزهای بیش‌تری دست یابید - باشد، هیچ فشاری به خودتان نیاورید! - این مودرا را مکرراً برای شخص یا شیئی که باعث آزار شما می‌شود، انجام دهید. نتایج مثبت آن شما را به شگفتی وا می‌دارد!

جمله تأکیدی: من به خوبی این شخص، این شیء ایمان دارم و خوبی‌ها برایم آشکار می‌شود.

(برآورده شدن آرزو یا شفقت و مهربانی)



دست چپ که کف آن به جلو است به پایین اشاره می‌کند.

دست راست روی ران‌ها قرار می‌گیرد.

این مودرا یک حالت مطلوب در تصاویر خدایان هندی است و چنانچه از نامش برمی‌آید، بحث بر سر بخشش، عفو و مهربانی است. شخص مؤمن امیدوار

است خداوند به او بسیار عطا کند. به تعبیری دیگر: هر کس بدهد، به او داده خواهد شد؛ هر کس عفو کند، به او فراوانی بخشیده خواهد شد. هنگام عفو، همیشه توانایی بخشیدن خویشتن نیز مطرح می‌شود. خویشتن و دیگران را بخشیدن مطمئناً دشوارترین چیزی است که می‌توان از کسی خواست. ولی در صورت موفقیت، عالی‌ترین است. دست باز بخشاینده با دارایی جدید درونی و بیرونی پر خواهد شد. از خدایی که در درون شماست، کمک بخواهید. دانستن این نکته مهم است که کار بخشیدن و عفو کردن نباید به طور مرتب در طول سال انجام شود، این روش بسیار خسته‌کننده است. در زمان دفع تفالها در بهار یا پاییز این کار بسیار عالی است. ضرب‌المثل «می‌خواهیم

به خاک بسپاریم» اساس عفو و بخشش را مطرح می‌کند و طبیعت نشان می‌دهد که چگونه و چرا هر پاییز، اگر بذرها زیرزمین کاشته نشوند، سپس هیچ گیاه جدیدی وجود نخواهد داشت و اگر ما گذشته‌هایمان را دفن نکنیم، می‌تواند سبب آزار ما شود، بیمارمان کند و دگرگونی‌های درونی ما را باز دارد.

تصور کنید که شما چیزی دارید که به شخص مورد نظران تعلق دارد و اکنون آن شیء در برابر شما قرار گرفته است. حال با هر بازدم احساس‌های منفی خود را به داخل آن چیز بدمید. در انتها آن شیء را جمع کنید و در جایی دفن کنید، جایی که برای شما معنای خاصی داشته باشد.

شاید شما بعدها در اندیشه‌هایتان بارها این مکان را ببینید و برای فرد مورد نظران اندیشه‌های خوب بفرستید. از آنجا که هیچ فرد سالم و خوشحالی نمی‌تواند سبب درد دیگران شود، کسانی که ما را رنج داده‌اند، به دعاهای ما نیاز داشته‌اند. لازم نیست فرد مقدسی باشید تا قادر به این کار باشید. اما اگر کسی این روش را دائماً تمرین کند حتماً کامل و تندرست می‌شود.

جمله تأکیدی: من بر خودم هر کار یا سخن نادرستی را که انجام داده یا گفته‌ام می‌بخشم. من هر کار یا سخن نادرستی را که تو انجام داده یا گفته‌ای می‌بخشم.

(درخشش یا یاری گرفتن از گواهان)



دست چپ رو به زمین است و انگشت‌ها با زمین تماس دارند. دست راست مثل یک گل شکفته، به بالا، رو به سوی آسمان است.

بودا نیز مثل مسیح (ع) قبل از شروع تعالیمش توسط افراد بدخواه فریفته می‌شد، ولی هر دوی آنها با موفقیت از این

آزمون بیرون آمدند. مارا، الهه تمایلات نفسانی، سعی داشت به بودا بقبولاند که تکه زمینی که بر آن به حالت مراقبه می‌نشیند، به او تعلق ندارد. بودا با انگشت‌های دست راست زمین را لمس کرد و مارا را قسم داد که از زمین گواهی بخواهد که بودا با وجود کارهای خوب بسیاری که کرده است، حق دارد بر این زمین باقی بماند. این مطلب نشان می‌دهد که چقدر مهم است که انسان اگر می‌خواهد به روشنایی و درخشش برسد، ابتدا وظایف زمینی‌اش را کاملاً انجام دهد.

اگر آگاه باشیم که دور و بر ما شعور کیهانی در همه چیز و همه کس تظاهر می‌یابد و این که ما به وسیله آگاهی فردی با همه چیز ارتباط داریم، آنگاه می‌توانیم اولین فرمان تمام ادیان بزرگ دنیا را دریابیم: خودت را دوست داشته باش و جهان اطرافت را دوست داشته باش، تو و جهان اطرافت یکی

هستید، ما همگی جزئی از یک کل بزرگ هستیم، آنچه در درون هست، در بیرون نیز هست، کل از مجموع اجزای آن بزرگ تر است. در بطن کوچک اجزاء بزرگ ترین اجزا زندگی می کنند. اندازه کامل این نیرو را هیچ گاه نمی توانیم دریابیم ولی همین هم خوب است.

به یک شیء توجه کنیم (سنگ، گیاه، حیوان و...) هنگام دم نیروی آن را بگیریم و هنگام بازدم نیروی خودمان را پس دهیم. هر تنفسی مثل یک بند است و ارتباط همواره بیش تر و بیش تر می شود تا با یکدیگر آمیخته شویم. به این ترتیب می توانیم با شعور کیهانی ارتباط بیابیم و شعور کیهانی با همبستگی واقعی راه را به ما می نمایاند.

جمله تأکیدی: در ارتباط با شعور کیهانی، من احساس می کنم که در راهم هدایت، حمایت و پشتیبانی شده ام.



هر دو دست را در حد سینه بالا بپسید، دست راست کمی بالاتر از دست چپ قرار می‌گیرد. نوک انگشت شست و نشانه هر دو دست را بر هم قرار دهید. کف دست چپ به سمت قلب و پشت دست راست به سوی بدن است. انگشت میانی چپ با محلی تماس می‌یابد که شست و انگشت نشانه راست دایره بسته را تشکیل داده‌اند.

قبل از این‌که ادامه مطلب را بخوانید، لطفاً چند لحظه صبر کنید و این مودرا را امتحان کنید. هم‌زمان آهسته، آرام و عمیق نفس بکشید و نوک سه انگشتی را که روی هم قرار گرفته‌اند، حس کنید. شما را چه می‌شود؟ آیا تغییری در روحیه‌تان احساس می‌کنید یا خیر؟

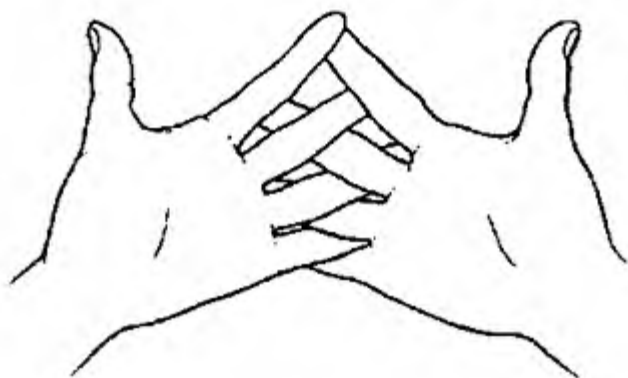
دست‌ها دو چرخ را می‌سازند. چرخ در افسانه‌های هندی پایان یا چرخه زندگی را مجسم می‌کند. اما در این‌جا دو چرخ وجود دارند که به تعالیم زندگی پس از مرگ اشاره می‌کند. انگشت میانی چپ (ستاره کیوان) نمادی برای گذر از این سو به آن سو، از مرگ و تولد است.

این مودرا یک معنی خاص دیگر هم دارد. دست چپ که رو به قلب است نماد دنیای درونی است و دست راست به دنیای اطراف اشاره می‌کند. درون و بیرون باید هماهنگ باشند وگرنه نیروها در تعادل نخواهند بود و خوشحال نخواهیم بود. این مودرا به دگرگونی همیشگی هم اشاره می‌کند. یک جمله زیبا که به درد زمان دشواری‌ها می‌خورد، این است: این هم بگذرد. وقتی به این مطلب فکر کنیم کمی به خونسردی، آرامش و هماهنگی درونیمان نزدیک‌تر می‌شویم.

یک شکل نورانی، به اندازه خودتان تصور کنید و از او هدایتی خردمندانه در طی تغییرات زندگی بخواهید. شما می‌توانید همه چیز بپرسید. سپس چند لحظه در سکوت بمانید و گوش کنید - شاید پیکر نورانی هم چیزی برای گفتن به شما داشته باشد.

جمله تأکیدی: با قلبی سپاسگزار به خویشتم برترم که می‌داند چه چیز برای من بهترین است، اعتماد می‌کنم.

۵۰. واجرا پراداما - مودرا
(حالت ایمان غیر قابل تزلزل)



انگشتان دو دست را صلیب وار در برابر قفسه سینه بر یکدیگر قرار دهید. ایمان محکم، پایه و اساس اعتماد به نفس سالم است. زمان هایی هست که باور می کنیم در آنچه برایمان رخ می دهد، موفق می شویم. زمان هایی هست که سردرگم می شویم، مطمئن نیستیم و گمان می بریم آنچه پیش می آید از عهده مان خارج است. با نگاهی دقیق تر در می یابیم که قدرت درونی چه اندازه برای اعتماد به نفسمان لازم است. هنگامی که در هر زمینه ای ضعیف شده باشیم (بدنی یا ذهنی - روانی)، به تدریج عدم اطمینان هم بروز می کند. نیروی درونی را می توانیم با مودراهای هدفمند، تمرین های بدنی و تنفسی بسازیم. وقتی می اندیشیم که فقط به واسطه فکرها و اندیشه هایی از شعور کیهانی دور شده ایم و می توانیم هر لحظه این فاصله را از میان برداریم، آیا این عالی نیست؟

شعور کیهانی و الهی همیشه آنجا هستند، ولی ما کجاییم؟ این شناخت
زندگی مرا کاملاً تغییر داد.

برای این که همیشه این مطلب اساسی را به خاطر داشته باشید، می‌توانید
در کیف یا میز تحریرتان شیئی را به عنوان چیزی که شانس می‌آورد، قرار
دهید.

برای شروع مراقبه سؤالات یا خواهش‌های خودتان را دقیق و واضح
بلند یا آهسته مطرح کنید. سپس از بابت هدایتی که نصیب شما
می‌شود، شکر کنید. باقی مدت مراقبه را ساکت بمانید و توجهتان را
به تنفس معطوف کنید.

جمله تأکیدی: من یک آفریده قدرت مطلق و بزرگ هستم که نیرو
و قدرتش همیشه مرا با صمیمیت یاری می‌کند.

۵۱. ناگا - مودرا

(ناگا، الهه مار، نماد نیروی ماوراء طبیعی، خردمندی، مکاری و توانایی)



دست‌ها در برابر سینه همدیگر را صلیب‌وار قطع می‌کنند، شست‌ها هم صلیب‌وار بر یکدیگر قرار می‌گیرند.

این حالت را «مودرایی برای بصیرت عمیق» نیز نامیده‌اند. حتی وقتی شخصی در راه

معنوی گام برمی‌دارد، همیشه با مبارزه‌طلبی‌های دنیایی روبرو می‌شود و تنها با غلبه بر این‌ها می‌تواند راهش را ادامه دهد و فقط به همین صورت مقصود زندگی را عملی می‌سازد. به همین دلیل می‌توان برای حل کردن مشکلات روزمره، با موفقیت از ناگا - مودرا کمک گرفت. می‌توانیم در برابر پرسش‌هایی که در باره تصمیم‌ها و داوری‌هایی که باید با آن‌ها مواجه شویم، در باره معنا و مفهوم موضوع‌های مختلف، در باره آینده و راه معنوی انتظار پاسخ داشته باشیم. اگر لازم باشد چیزی را بدانیم، حتماً در زمان مقتضی آن را خواهیم فهمید. ولی باید سؤال کنیم و گوش فرا دهیم.

آتش شعله‌ور، عنصر پرقدرتی است. آتش گرم می‌کند، به تحرک وامی‌دارد و فعال می‌کند. به همین علت تجسم آتش همیشه پدیده‌ای را به راه می‌اندازد، نیرو تولید می‌کند و کشش‌ها را به نحو مطبوعی از بین می‌برد. اگر در ذهن آتشی را در حفره لگنمان مشتعل سازیم، نه تنها به ما نیرو

می‌بخشد، بلکه نور هم می‌دهد، نوری که می‌توانیم مثل یک مشعل همراه داشته باشیم تا راه را نشانمان دهد.

با کمک قوهٔ تصورتان، آتشی را در ناحیهٔ لگنتان بیفروزید، بگذارید در حین دم شعله‌ها به بالا زیانه بکشند تا با قلبی شعله‌ور با دنیا رویرو شوید و بگذارید شعله‌ها حتی بالاتر بیایند تا ذهنی صاف و روشن بیایید. در ابتدا نفس‌هایتان عمیق و قوی است؛ ولی با گذشت زمان آهسته، ملایم و جاری می‌شوند. هر دمی شما را از درون و بیرون بلند می‌کند، مثل این‌که رو به بالا کشیده می‌شوید. در حین بازدم اندازهٔ جدید خودتان را حفظ کنید و همهٔ تنش‌های درونی را رها کنید. سپس چند لحظه در سکوت و آرامش باقی بمانید. ابتدا پرسش‌هایتان را مطرح کنید و پس از آن به درونتان گوش بسپارید.

جملهٔ تأکیدی: تمام حواس من متوجه خداوند است و همراهی او، اندرزهای خردمندانه‌اش و فرمان‌هایش را با سپاسگزاری می‌پذیرم.



دست‌ها را مثل پوسته‌های خالی روی ران‌هایتان بگذارید. انگشت‌ها شل کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند و شست در کنارهٔ خارجی انگشت نشانه قرار می‌گیرد.

در این‌جا مسئلهٔ صراحت و پذیرش مطرح است. زندگی و جهان چه دارایی‌هایی برای ما مهیا دارند؟

بارها ما آن‌ها را ندیده‌ایم و بی‌توجه از کنار آن‌ها گذشته‌ایم. ما از نظر بیرونی و درونی هوشیار نیستیم. چه بارها که اشارهٔ ملایم جهان را درک نمی‌کنیم، برای ما ضربه‌های سرنوشت لازم است تا به راه درست بازگردیم. اگر باز و گشوده باشیم، این‌ها اتفاق نمی‌افتند. علت این‌که ما خودمان را می‌بندیم، ترس و بی‌تفاوتی است. اما اگر با یک قلب صاف و پاک تلاش کنیم، بدی‌ها هیچ‌گاه نمی‌توانند در ما نفوذ کنند و تحت تأثیر قرارمان دهند - این یک قانون کیهانی است. ما فقط می‌توانیم خود را به سویی بکشیم که تناسبی با وجود ما داشته باشد. به همین دلیل هم بهداشت ذهنی - روانی تا این حد اهمیت دارد. ما به‌ندرت می‌توانیم مانع ظهور گاه‌به‌گاه احساسات منفی در

وجودمان بشویم، اما می‌توانیم هر بار آن‌ها را رفع کنیم و تغییر شکل دهیم. این به روند تزکیه ما مربوط است.

پوشاپوتا - مودرا این گشودگی را می‌نمایاند. تنها با دست‌های باز می‌توانیم دنیا را سرشار کنیم و شعور کیهانی تنها می‌تواند به ذهن‌ها و روان‌های باز و گشوده هدیه بدهد.

هر دو دست مثل گل‌های شکفته هستند و روی سر شما گل دیگری وجود دارد. هنگام دم پرتوهایی طلایی از کیهان که عشق، گرما، خوشحالی و آرامش را تجسم می‌بخشند، از طریق گل‌های شکفته تا درونی‌ترین لایه‌های شما جریان می‌یابند. بگذارید از این پرتوها سرشار شوید (نفس را چند لحظه حبس کنید) و هنگام بازدم این ثروت و دارایی را از قلبتان به دنیا بتابانید.

جمله تأکیدی: من خودم را در برابر آرامش الهی (یا نیروی شفابخش، نور، عشق و...) می‌گشایم، می‌گذارم تا از آن لبریز شوم و آن را از طریق قلبم به دنیا می‌تابانم.



بسم



سوگند



تاک



عزیمت نامہ



عزیمت کھولنا



تکات کھولنا



موتی کی چٹائی



تک نامہ



تاک



تاک



تاک



تاک نامہ

ہندو مت کے مذہبی عملوں کے نام اور ان کے معنی