



کتاب سوم چشم سوم



AJNA CHAKRA

BY

SWAMI SATANANDA SARASWATI

GANGA DARSHAN, BHIAR SCHOOL OF YOGA, MUNGER, BIHAR 811201, INDIA



نام کتاب :	چشم سوم
مترجم :	موسوی نسب
تنظیم :	حمید فروغی
نوبت چاپ :	اول
چاپ :	
لیٹوگراف :	فہام
خط :	استاد محمد سلحشور
تیراژ :	۲۰۰۰
ناشر :	غزل
تاریخ نشر :	آبان ۱۳۷۰

• کلیہ حقوق متن و تصاویر محفوظ و مخصوص مترجمین است

## بنام خدا

این طبیبان بدن، دانشورند  
برصقام تو ز تو واقف ترند

رسم بر این است که مولف و مترجم کتاب رابه نام «پیشگفتار» یا «مقدمه» آغاز مینمایند. و خوانندگان محترم هم محتویات کتاب را با معیارهای ذهنی ارزیابی کرده به انتخاب یا رد مطالب می پردازند. قبل از اینکه معیار سنجش ذهنی خود را ارزیابی کرده باشند و به درست یا نادرست بودنش واقف شده باشند.

کتابی که در پیش روی شماست حاوی مطالبی است که اغلب به صورت سر مکنون، بین داوطلبان و جویندگان راه حقیقت سینه به سینه نقل می شده است.

سوامی ساتیاناندا طی جلسات درس و بحث کلاسیک چشم سوم را برای استادان و معلمین یوگا شرح می دهد که شما نیز با مطالعه کتاب، به نقد مباحث خواهید پرداخت.

لذا به منظور جلوگیری از هر نوع جدال ذهنی و گله و شکایت از مشکلات، که همه بدان واقف اند، موضوع پیش گفتار رابه خواننده محول مینمایم تا پس از مطالعه کامل کتاب خود با معیارهای ذهنی اش بر کرسی قضاوت و عمل بنشیند و پیشگفتاری فراخور حال و ذائقه خویش تهیه نماید.

جلال موسوی نسب

آبان ۱۳۷۰

اصفهان

چشم دل باز کن که جان بینی  
آن چه نادیدنی است آن بینی

## فصل اول

در متون کتب تانتریک، 1، درباره چاکراها مطالب بسیار زیادی نوشته شده و توضیحات و تکنیک هائی برای بیدار کردن آنها ارائه گردیده است. عبارات زیر از متن قدیمی «شات چاکرا نیروپانا»<sup>2</sup>، توصیف شش چاکرا است که به صورت بسیار زیبا و واضح، آجناچاکرا را تعریف کرده است.

نیلوفر «آجنا»<sup>3</sup>، نور سفید سرد، ساطع می کند. از دو گلبرگ آن حروف «هام»<sup>4</sup> و «کشام»<sup>5</sup> تشعشع می نماید که در نتیجه عمیق ترین مدیتیشن (مراقبه) حاصل می شود. در درون آن، شاکتی هاکنی<sup>6</sup> با شش صورت شبیه به ماه است. او شش بازو دارد. دو تصویر آزادی از ترس و بخشنده برکت، یکی نگهدارنده کتاب، یکی جمجمه، یکی ظرف، یکی جاپامالا (تسبیح ذکر). ذهن او خالص است.

۱- آیین تانترا در قرن چهارم میلادی پیدامد و در قرن ششم در کلیه شئون فلسفی، عبادی و اخلاقیات و هنر رخنه کرد و حتی آیین بودا و جین تحت تاثیر آن قرار گرفت عبادت (الهه مادر) که در دوران باستان، نیمی از قاره آسیا را فرا گرفته بود ناگهان در آیین تانترا به صورت (مادر الهی) ظاهر گردید و دو تیره ماها یا نا می بودایی مبدل به عالی ترین مقام فرزاندگی یعنی (پیرا جنیا پارامی تا) شد. م

2- shatchakra niruopana

3- ajna

4- ham

5- ksham

6- shaktihakini

ماده ظریف «شیوالینگام» آگاهی درون نیلوفر چیتا 1 قرار دارد. در مرکز مثلث لینگام 2 و یونی 3 با خطوط نور درخشان تجسم می یابد. در اینجا ا-م 4 را که روشنی بخش چیت رینی نادى 5 است می توان درك کرد.

ساداهاك 6 می باید با ثبات قلب بر روی اینها تمرکز کند.

بهترین ساداهاك که بطور مداوم بر روی این نیلوفر تمرکز می کند، سریعاً می تواند در درون کالبد شخص دیگری نفوذ نماید و به کمال تفکر و علم مطلق دست یابد. او در متون کتب الهی مهارت می یابد که برای همه مفید واقع شود.

به وحدت خلقت، بینا می شود و قابلیت های روحی را کسب می کند. او می تواند هم نگهدارنده و هم نابود کننده باشد.

مثلث وسط چاکرا، ترکیبی از «حروف تشکیل دهنده پرانیام» 7 می باشد. این آتما 8 بوده یی 9 است و مانند شعله ای تشعشع می کند در بالای آن، هلال ماه قرار دارد و در بالای آن هلال صدای ا-م (نادا) که سفیدتر از ماه می باشد.

مراقب با استقرار در درون نیلوفر از بیرون منقطع می شود، مانند کسی که بدون اتصال به جانی، آویزان باشد. این روش با خدمت کردن به «پارام گرو» آموخته می شود، وقتی مراقب در ا-م حل می شود. او شهابهای زیبایی را بالای مثلث مشاهده می کند.

سپس، او نوری شبیه يك لامپ قوی روشن مانند درخشش نور خورشید صبحگاهی می بیند، درخششی مابین مولاداهارا و ساهاسرارا که دربرگیرنده تمام هستی است. این نیروی عظیم را «خالق هستی» از خود آشکار می کند. او دائم ناظر و واقف به همه چیز است، در ناحیه

1- chitta

2- lingum

3-yoni

4- om

5- hitrini.nad

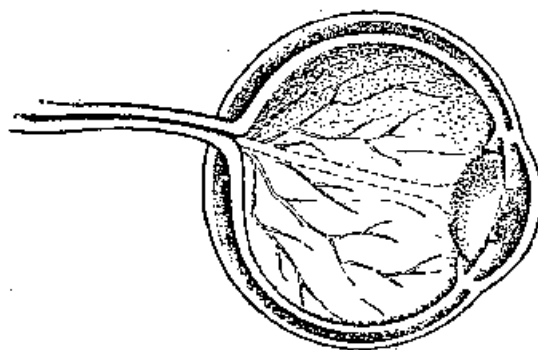
6- sadhak

7- pranayam

8- atman

۹- بوده یی: آگاهی - معرفت - عقل که حس باطن نامیده می شوند.

گرمای ماه و خورشید سکونت دارد، اینجا اقامتگاه ویشنوی مقدس است. یوگی کامل در لحظه مرگ پرانا را در این مکان قرار می دهد و پس از مرگ وارد سعادت و لذت «پریم وال دوا» (خلق کننده، نگهدارنده، منهدم کننده) و «پوروشا» (آگاهی مافوق) می شود که درودها به آن اشاره شده است.



1- primevalaeva deva

## فصل ۲

### جنبه های روانی - فیزیولوژیکی

معروفترین این شش چاکرا در بدن انسان، آجناچاکرا است، زیرا مشخص ترین نقطه آگاهی است. مکان آن در مرکز بین دواپرو می باشد و مرکز ظریف هوشیاری در بدن انسان است که به وسیله پزشکان کشف نشده و هنوز چاقوی جراحان کالبدشکاف آن را لمس نکرده است و به این دلیل امکان وجودی آن مورد تردید قرار گرفته و شکاکین وجودش را انکار نموده اند.

برای هر مرکز هوشیاری در بدن، یک معادل آشکار ساز وجود دارد. معادل فیزیکی آجناچاکرا در بدن غده کاجی «پینال» است که پژوهشگران و پزشکان نتوانسته اند کار و فعالیت دقیق آن را دریابند.

بیش از دو هزار سال است که غده کاجی از دیدگاه فلسفی مورد توجه بسیار قرار دارد. در حال حاضر، در عصر درخشان کشفیات پزشکی، روشن شده که این غده نقش اساسی را در امور روانی بشر بعهدده دارد و در تمام ارگانهای بدن هیچ ارگان دیگری به اندازه غده کاجی در مسیر تکاملی تغییرات و توسعه قرار نداشته است. تحقیقاتی که بر روی فسیل های ماقبل تاریخ به عمل آمده مشخص کرده است که چشم سوم فیزیکی، به نور و تاریکی بسیار حساس بوده است. در نمونه های زیادی از جانوران خزنده و ذویحیاتین، مهره داران قدیمی، حتی در حیوانات پست تر فعلی مانند وزغ، مشاهده شده که غده کاجی به نور حساسیت دارد. در مسیر تکاملی، خزندگان به پرندگان و حیوانات و در نهایت به انسان، سلولهای حساس هشتگانه غده کاجی به وسیله سلولهای با قابلیت های بیشتر و پیچیده تری (سلول عامل تجزیه و ترکیب شیمیائی به کمک نور) جایجا شده اند.

در مهره داران بزرگتر، مانند انسان، سلولهای دریافت کننده نور، در غده کاجی باقی نمانده است. در پستانداران، غده کاجی مخفی شده را می توان در مرکز مغز پیدا کرد که شکل ساختمانی آن به میوه کاج سفید شباهت دارد. این غده در انسان به ابعادی حدود «۱/۴ اینچ طول و به وزن یک صد میلی گرم» می باشد و تنها ارگانی است که زوج ندارد، پس از بلوغ، غده سفت و کلسیفیه می شود و تغییری در کارش بوجود نمی آید.



پژوهشگران، اخیراً دریافته اند که وجود غده توموری 1 در اطراف غده کاجی در نوجوانان موجب رشد زودرس غده تناسلی آنمی شود. اینگونه افراد بیمار مبتلا به تومور غده کاجی، تغییر یا تعویض در خصوصیات موی زهار را مشاهده می نمایند، زیرا تومورهای اطراف غده کاجی مانع فعالیت آن می شود وقتی که خود غده به تنهایی توموری شود، فعالیت بیش از اندازه آن باعث عقب افتادن رشد موی زهار می گردد. ج، ایکسلرود 2. فیزیولوژیست معروف جهانی، در آزمایشگاه مشاهده کرد که غده کاجی يك ساعت بیولوژیکی است و با بکارگیری انرژی عصبی روزانه غده مترشح را به طور منظم تحریک می کند. تحریک عصبی غده کاجی و فعالیت آن به وسیله نور صورت می گیرد. مضافاً او کشف کرد که غده کاجی، هورمونی بنام «ملاتونین» 3 تولید می نماید که توسط هیپیک از ارگانهای فیزیکی دیگر بدن تولید نمی شود. بعدها او مشخص کرد که ملاتونین، اندازه تخم دانهها را در خانمها کم کرده و باعث طولانی شدن دوره ماهانه می گردد. همچنین غده کاجی به مغز مرتبط نیست، بلکه به سیستم عصبی سمپاتیک مربوط می شود.

در تاریکی، غده کاجی فقط «ملاتونین» ترشح می کند. پس از شش ساعت تداوم تاریکی اندازه غده کاجی افزایش می یابد و برای تولید ملاتونین فعال می شود و با برگشت نور تولید ملاتونین متوقف می گردد. این عمل شبیه به کار غده «پیتواری» است که هورمون (AETH) 4 ترشح کرده و غده فوق کلیوی را مابین ساعت ۳ تا ۶ بعد از ظهر فعال می کند.

امروز غده کاجی را به عنوان غده ای که به نور حساس است و عمل آن با نور متوقف می شود، می شناسند. این غده بادر یافت روشنایی و تاریکی از طریق چشمها بر روی سیستم اعصاب سمپاتیک مؤثر بوده و باعث فعال یا غیرفعال شدن غده کاجی می گردد.

علاوه بر این غده کاجی در حالت روشنایی، هورمون دیگری بنام «اسکروتونین» 5 تولید می کند که در وضعیت نور ثابت، موجب توقف ملاتونین می شود و به طور ثابت و دائم مقادیر

1- tumor

2- jaxlerod

3- melatonin

4- adrenocor tico trophic hormo

5- scrotonin

زیادی «اسکروتونین» ترشح می نماید که مقدار آن بستگی به نسبت نور و تاریکی دارد. بدین معنا که مقدار آن در روز به حداکثر و در شب به حداقل (حتی در تمام طول تاریکی) می رسد. در يك آزمایش از پیش مشخص شده، با خارج کردن چشمان موش و تحریک سیستم اعصاب سمپاتیک او، این اثر ملاحظه شده که اگر موش را در تاریکی ثابت قرار دهیم، ریتم تولید «اسکروتونین» روزانه تحت شرایط تاریکی به طور عادی ادامه می یابد.

شکل روزانه نور، نقش مهمی در دوره های غددی حیوانات پست تر، بازی می کند. افزایش نور خورشید در فصل بهار باعث فشار بر روی بیضه ها شده و رشد و سیکل تولید مثل انواع پرندگان و پستاندارانی را که تولید مثل سالانه دارند، زیاد می نماید.

گردش روز و شب باعث تنظیم انواع ریتمهای روزانه در پستانداران است، بخصوص، تراوش ماده جنینی (استروئید 1) آدرنال (فوق کلیوی) که شامل این سیکل می گردد. (در فلسفه یوگا تئوری ماه و خورشید در این ارتباط مطرح می شود. قرار دارد)

چاکرای آجنا مرکز ماه است و چاکرای مانی پورا مرکز خورشید. این چاکراها به ترتیب و در ارتباط با غده فیزیکی کاجی و فوق کلیوی هستند.

عده زیادی از کسانی که تمرینات مدیتیشن را انجام می دهند می گویند که غده کاجی و سیستم عصبی بالاتر خود را به هم اتصال داده اند، و پس از يك دوره طولانی انجام مدیتیشن فعالیت اساسی آنها تغییر یافته است.

پژوهشگران اخیراً، بررسیهای دقیق علمی را بر روی ارتعاشات مغزی انجام داده اند و دریافته اند که در حالت آگاهی عادی افراد امواج الکتریکی ساطع می کنند که به نام (امواج بتا) «BETA» معروف شده است و این امواج به وسیله کورتکس سربرم مغز که مشخصه آن کوچک و سریع است، تولید می شود.

وقتی که شخصی با چشم بسته و آگاهانه، برای تمرینات اولیه یوگا در وضعیت وانهادگی قرار

می گیرد، به آنچه که در ذهن اتفاق می افتد آگاه است، مثل انجام تمرین جاپا و آنترامونا<sup>1</sup> (بیان ذکر - سکوت ذهن) این تمرین بلافاصله فرکانس امواج مغز را تغییر می دهد و به آرامی آن را بلندتر می کند. این امواج آلفا نامیده شده است که موجودیت و کیفیت آن را در شروع تمرینات و پیشرفت و انهداگی و مدیتیشن ملاحظه خواهید کرد.

یوگی ها، روحانیون، ذن بودیستها و دیگر کسانی که تجربه زیاد در مدیتیشن و مراقبه دارند از طریق تمرین و ادامه آن حتی قادرند از این سطح بالاتر بروند و به امواج مغزی با فرکانس های کوتاهتری به نام «تتا» (THETA) برسند. جالب توجه است که این نوع امواج در افراد مبتلا به غش (بیماری صرع)، وقتی که آنها در حالت غش بزرگ<sup>2</sup> هستند یافت می شود. این امر بدین صورت قابل توجیه است که مبتلایان به صرع در ابتدا کنترل سیستم عصبی هست تر خود را به کار می گیرند، لذا سطوح بالای مغز کاملاً به حالت و انهداگی در می آید و این همان حالتی است که در مدیتیشن عمیق اتفاق می افتد.

حالت مدیتیشن تغییرات فیزیولوژیکی زیادی را که توسط دستگاه EEG (موج نگار مغز) مرحله به مرحله اندازه گیری می شود بوجود می آورد از آن جمله ایجاد امواج آلفا است که باعث ضربان قلب و در نتیجه نیازمندی بدن به اکسیژن و دفع (CO2) را تقلیل می دهد. با کندشدن متابولیزم در سیستم اعصاب سمپاتیک، و انهداگی بوجود می آید، لاکتات<sup>3</sup> خون به شدت پائین می آید، و این یکی از خصوصیات است که در افراد مبتلا به تنش های عصبی مشاهده می شود. در مدیتیشن، در حالی که مغز امواج آلفا (ALPHA) ساطع می کند، یک فرآیند مخالف مکانیزم تراوش آدرنالین، در سیستم ایجاد می شود و بدین سبب بدن قادر است در حالت تنش کمتری فعالیت نماید.

گروه دیگری از پژوهشگران پدیده های روانی، بر روی انسان بخصوص در رابطه قوه مدر که و فعالیت موج آلفا مطالعاتی انجام داده اند. آزمایش توسط تعدادی از افراد که می بایستی حدس بزنند، چه کارتی در درون جعبه قرار دارد به عمل آمد. پژوهشگران با توجه به تستهای آماری، دریافته اند که موج آلفای افرادی که با چشمان بسته بر روی اشیاء تمرکز می کنند، افزایش

1- japa-antramona

2- malsiezuress

3- lactiate

می یابد و به نسبت افزایش تولید امواج آلفا، قادر به تشخیص کارتهای موجود در جعبه هستند وقتی سطح امواج آلفا کاهش می یافت (که معمولاً افراد عادی دارای این حالت هستند) و یا چشمهای افراد تحت آزمایش باز می شد آنها بر حسب تصادف حدس می زدند. موضوع آزمایش حالتی از ذهن را که فعالیت آلفا کنترل کننده است معین می کند. آزمایش شوندگان بر این نظر بودند: زمانی که ذهن آنها از اطرافشان خالی بود و از اطرافشان جدا بودند، احساس لذت می کردند اما وقتی اتفاقی می افتاد که ناچار بودند چشمشان را باز کنند، احساسی می کردند که اشیاء با آنها غیرپیوسته اند. یوگی ها، این حالت را «پراتی هارا»<sup>1</sup> یا جدایی احساس می نامند.

حالتی که تحت این شرایط قدرتهای روانی را نشان می دهد، رابطه با قدرتهای مشخصی که اجناچاکرا (با چشم روحانی اشیاء را در فواصل دور دیدن) را بیدار می کنند، دارد. نوشداروی درمان بیشتر بیساریهای زندگی مدرن امروز، ایجاد موج آلفا است که حافظ سلامت بدن است و ذهن را در شرایط آرامش نگه می دارد و از ورود انواع ناپهنجاری و واکنش به بدن، جلوگیری به عمل می آورد.

زندگی مدرن فعلی، در تهاجم حیوانات درنده و اقوام وحشی نیست. در قدیم مکانیزم تراوش آدرنالین روشی بود برای حفاظت بدن در برابر عوامل طبیعی و شرایط خطرناک، و امروزه همین عمل برای خطرات زندگی مدرن مورد لزوم است. مخاطراتی که انسان امروزی با آنها مواجه است، معمولاً ترس از بحران مالی، ترس از دست دادن موفقیت، مشکلات خانوادگی، اجتماعی و غیره است. هرچند نقشهای جامعه مدرن خطرات غیرواقعی برای زندگی هستند، ولی برای ذهن که تحت فشار قرار می گیرد واقعی است. در شرایط زندگی فعلی، خطرات حد و مرزی ندارند و هرگز خاتمه ای برای عکس العمل مدام بدن که حاصلی بجز خالی شدن انرژی، افزایش تنش ها که در نهایت باعث امراض روان تنی و روانی می شوند ندارند. بعلاوه بی آمد استفاده بیش از حد، از مکانیزم دفاعی باعث فرسودگی بیشتری از مردم شده و مردم خودشان را در مقابله با هرگونه اتفاق خطرناک، ناتوان احساس می کنند. شاهد این مدعا کثرت محکومینی است که، در اثر شوک ناشی از خطرات واقعی و ناگهانی که به آن عادت نداشته اند و با آن

1- Pratyhara

مواجه می شوند که به زعم پزشکان و پژوهشگران تنها راه معالجه و یا مقابله با آنها از طریق مدیتیشن و وانهادگی امکان پذیر است.

از زمانهای بسیار قدیم، «ریشی ها و یوگیها» گفته اند که مدیتیشن راهی است به سوی ذهن آرام و ارتباط با روح. این دانایان ذهن هوشیار همواره از تله پاتی به عنوان «سیدهی» قدرت روانی تفکر، انتقال، روشن بینی صحبت کرده اند و ما می دانیم واسطه چنین دست آوردهائی آجناچاکرا است و پایه فیزیکی آن غده کاجی در ارتباط با مغز است.

بنا به گفته یوگی بزرگ سوامی شیواناندا «غده کاجی گیرنده و فرستنده ارتعاشات و حامل هوشیاری است که افکار و پدیده های روانی از طریق آن با کیهان ارتباط حاصل می کنند». غده کاجی امواج مغزی را به علائم الکتریکی هوشیاری که سرعتش بیشتر از سرعت نور است تبدیل می نماید. و آنها در مغز افراد بایگانی می شوند. اشخاصی که توانسته اند استعداد هوشیاری از قبیل شنیدن و دیدن را توسعه دهند تنها از طریق تحولات آجناچاکرا و افزایش فعالیت موج آلفا مرفق بوده اند.

انسان مدرن باهوش ترجیح می دهد که زندگیش بر اساس حقایق علمی قرار گیرد نه بر اعتقادات فرهنگی قدیم و نوشته های کهن و تعلیمات راهبه ها، معلمین روحانی، کشیشان مذاهب، مفسرین امور اخلاقی و مذهبی، استوار شود. حقیقت قابل قبول برای آنها حقایق و نتایج آزمایشات ثابت شده علمی است، هرچند بر هم منطبق نباشند بعضی از کسانی که دارای ذهن مدیتیشن هستند، قدرت کسب دانش و روشن بینی از خارج و یا اتفاقات درونی را که از دسترس حواس دور هستند، با امواج مغزی آلفا دارا می باشند.

برای کسب این قدرتهای روانی است که اغلب مردم، از طریق تمرینات مختلف مدیتیشن کوشش می کنند. برای مثال: تکرار مانترا (ذکر) و دیگر روشهای سادانا، اولین علائم روحی هستند که مشوق سالک در این سفر می باشند. مشتاقان نیروی خالص روحی منکر استفاده خودشان از این قدرت هستند، زیرا بایم دارند که مبادا آنها را به خطا بکشد.

خوشبختانه این استعدادهای داخلی، در هر یک از ما وجود دارند. ما تنها باید از طریق تمرینات کوشش کنیم و این مراکز حساس مغز را که در ارتباط با آجناچاکرا هستند بیدار کنیم تا بدین ترتیب برای تجارب جدیدتر راههای قوی را باز گشائیم. آجناچاکوا و غده کاجی برای ارسال ارتعاشات هوشیاری به کیهان و یا دریافت آنها عمل می کنند و به همین مناسبت بهترین و محترمتترین چاکراها است. مردم همیشه ارزش این چاکرا را می دانسته اند و بیشترین تمرینات

مدیتیشن هم برای بیدار کردن آن به منظور افزایش فعالیت غده کاجی است. در این رابطه معلوم گردیده اشخاصی که اعمال جنسی را برای کامجویی انجام می دهند در دستیابی به سیدهی و حفظ آن با مشکلاتی مواجه می شوند. این حقیقت دیرینه میان مشتاقان در همسویی با کشفیات اخیر است که غده کاجی تنظیم کننده فعالیت و کار غدد جنسی می باشد.



در اثر نور کم مردمک چشم باز شده  
چه میزان بیشتری اشعه نورانی را باید برای  
دید بهتر از خود عبور دهد.



در اثر نور زیاد مردمک چشم  
کوچک می گردد. چه باید اشعه نورانی  
کمتری به شبکیه برسد تا اعصاب آسین  
بینند.

دوست با تو در دل است ای بی زبان  
همچو کورانیش نمی بینی عیان  
دوست با تو تو از او پس غافل  
در حقیقت پیش دانا جاهلی

### فصل ۳

#### روان و مفاهیم روحی و عرفانی

آجناچاکرا مرکز فرماندهی روحی در جسم فیزیکی است و مانند تمام چاکراهای دیگر با ساهاسرارا در تاج سر واقع در ناحیه متاکرتکس یا قسمت بالائی مغز ارتباط دارد و دارای دو تظاهر فیزیکی است. آجناچاکرا بیشترین دریافت خود را از ناحیه هشت مرکز بین دواپرو در ناحیه سینوس های پیشانی بدست می آورد. این نقطه به طور دقیق آن با بالاترین نقطه ستون فقرات و بصل النخاع در مدوبلاتنگاتا در انتهای فوقانی ستون مهره ها، در مرکز مغز واقع است. از اتصال این دو مرکز باهم يك عصب روانی بوجود می آید که «ماهانادی» (کانال بزرگ) نامیده می شود. جریان هوشیاری از این طریق حاصل می شود. وقتی «ساداهاک» به مرحله مدیتیشن یا مراقبه فرو می رود، نیرو و قدرت اراده، این ذرات را به حرکت در می آورد و وقتی با آگاهی توأم می گردد آنها به صورت نور ظاهر می شوند.

نماید نورش اول باره باره  
پس آنگه جمع گردد چون ستاره  
پس آنگه همچو مهتابی نماید  
در او هر لحظه نوری می فزاید

در مراقبه این نور اولین بار به صورت دایره و در بعضی اوقات به صورت شعله شمع دیده می شود. این نور نشانه روشنی اجناچاکرا است و پیشرفت مشتاقان را در سفر روحانی نشان می دهد. اغلب مردم این تصویر نوری را در اجناچاکرا با اهمیت تلقی می کنند و آن را علامت اعطای معرفت، آگاهی، بخشش و بزرگواری می دانند، ولی این نور را بالاترین هدف

دانستن، يك تفسیر نادرست است. نور آگاهی حقیقی «سامادهی» نام دارد که مافوق تجربه است و دستیابی به آن بالاترین هدف روحی تمام یوگیهای حقیقی است. این همان حالتی است که در آن آغاز و پایانی وجود ندارد و فقط حقیقت بی‌نهایتی از آگاهی و برکت و شادی است.

هرچند تجربه نور آجنا علامتی است از شروع زندگی روحی و نوردانش اما وقتی که ظهور کند، تجربه ای است که دیگر برگشت ندارد. از این رو به رهرو توصیه می‌شود با توجه بر روی این نقطه تمرکز کند تا هنگامی که آگاهی با نور تداخل کند.

رهرو تربیت شده، اغلب دو ذره باردار اجنا را به صورت دو گلبه‌رگ «آجناپادما» می‌بیند. دلیل ظهور این دو گلبه‌رگ محاط شده در يك فرم دایره‌ای شکل، این است که این چاکرا محل تلاقی سه نادی اصلی «ایدا، پنگالا، سوشومنا» می‌باشد. نقطه شروع این نادی‌ها در نزدیکی پراهماراندارا 1 (شکاف مخفی در نك سر) در جمجمه و کمی بالاتر از آجنا است.

این کانالهای انتقال انرژی روانی، معلول سیستم اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک هستند که در بدن فیزیکی، کنترل تمام اعمال غیرارادی مانند ضربان قلب، هضم غذا، ترشحات غده، حرکات دودی شکل را به عهده دارند. اجمالاً سیستم پاراسمپاتیک، جلوگیری کننده این اعمال و کند کننده متابولیسم است و سمپاتیک، تحریک کننده و سرعت دهنده این اعمال می‌باشد. وقتی جریان تنفس از سوراخ سمت راست بینی شدت بیشتری داشته باشد باعث تحریک پنگالا می‌شود، تأثیر این عمل گرم شدن بدن و بالا رفتن سرعت متابولیسم از طریق سیستم اعصاب سمپاتیک است. وقتی که جریان تنفس از سوراخ سمت چپ مسلط باشد، ایدا تحریک می‌شود و تأثیر آن باعث خنکی و آهسته شدن متابولیسم است. پنگالا نیروی فیزیکی و ایدا نیروی روانی را تأمین می‌کند. در بیشتر مردم يك دوره متناوب تحریک ایدا و پنگالا روزانه وجود دارد و هر دوره، بین يك تا چهار ساعت به طول می‌انجامد. انتقال روزانه هر دو جریان در افراد به طور مساوی است و هرگونه تغییراتی در دوره‌های روزانه به خلیات و فعالیتها فرد بستگی دارد.

در افراد بیمار و دارای نا بهنجارهای ذهنی عموماً این سیستم خارج از تعادل است، به طوری که مشاهده شده در مورد حالات عصبی حاد، بینی سمت راست، دائماً مسلط است و در افرادی که



افسردگی شدید دارند عبور تنفس از سوراخ سمت چپ بینی مسلط است. ارتباط بین تنفس، ذهن و بدن روانی، مانند سوراخ بینی و اندام اطلاعات مغز است که به غده کاجی متصل می شود. ارگان بویایی پیامهای بویایی هستند که هر احساس در بینی جریان یابد، آن را به قسمت بقیه مغز، انتقال می دهند. این ارگان پیچیده با هزاران عصب به تمام قسمتهای سیستم عصبی هدایت شده است. نورولوژیستها تاکنون نتوانسته اند عملکرد آنها را دریابند اما گفته اند که در کل دارای دو بخش و هر بخش برای يك سوراخ بینی است.

علم «سوارایوگا»، به طور مستقیم با جریان این نیروهای متناوب مربوط می شود. در انجام تمرین تناوب تنفس (جاپجانی پرانا) کسی که قادر است جریان پرانا را از چپ به راست و از راست به چپ (پنگالا- ایدا، ایدا- پنگالا) ایجاد نماید (یا با ایجاد فشار فیزیکی انگشتان دست بر زیر بغل) می تواند تعادل لازم را در بدن ایجاد کند.

اغلب این پیوستگی با تمرینات پرانایام، با تناوب تنفس و بستن سوراخ بینی و استفاده از انگشت شست و سیبانه دست راست انجام می گیرد. تمرین این روش با توصیه های مخصوصی بر اساس نسبت زمانی قرار دارد. واحد زمانی «مانترا» در حدود يك ثانیه است. برای افراد پیشرفته نسبت پرانایام در بخش پنجم شرح داده شده است.

از طریق نادیهها است که پرانا را از مانی پورا به اجناچاکرا انتقال می دهیم و در قسمتهای دیگر بدن توزیع می کنیم. در این طریق است که انرژی حیاتی لازم برای ذهن و کارهای فیزیکی تأمین می شود. در تمرینات پرانایام و اجاپاجاپا، نادیهها پاکسازی می شوند و جریان پرانا به آسانی صورت می گیرد. فضیلت رهروان و مشتاقان روحی بیدار کردن شاکتی پرانا در بدن است. این همان انرژی است که به تنهایی شخص را به قدرتهای روحی می رساند، در مبارزه با امراض و ادامه حیات با رژیم غذایی اندک او را یاری می رساند و فعالیت در ساعات متمادی و برای سالیان دراز، بدون نیاز به استراحت را برای او ممکن می سازد. بوگی هائی که این منبع لایزال انرژی را کسب می کنند هرگز رنجی از کمبود انرژی ندارند و می توانند کارهای بزرگ از قبیل: شفابخشی، معالجه و ادامه کار فیزیکی و ذهنی را برای يك زندگانی طولانی انجام دهند.

ذهن، پرانا را که بدن موتور آن است کنترل می کند. پرانا نیروی محرکه موتور است، نیرویی که يك جاجت را به هوا بلند می کند، انرژی که انسان می تواند به کمک آن بر پشت خود يك کیسه شصت کیلونی برنج را حمل کند، انرژی که عبور و دخول غذا و خروج مدفوع را در بدن عملی

می سازد، خون را در قلب پمپاژ می کند و غیره. این انرژیها همه یکسان و از يك نوع هستند و در یوگا به آن پرانا می گویند. پرانا در رابطه با «خورشید، ماه، ذهن» است. در بدن فیزیکی پرانا در چاکرای مانی پورا جمع می شود و جایگاه ذهن کیهانی در اجناچاکرا است. فرآیند روحی شفابخشی، با کشیدن پرانا، از مانی پورا به اجناچاکرا و آنگاه هدایت آن به نقطه مورد نظر است. از طریق قدرت اراده و ذهن که پرانا را هدایت می نماید، همیشه پرانا مربوط است به خورشید و ماه و بطور غیرارادی ذخیره می شود. فعالیت طرح فیزیکی تحت مراحل قهری و فعالیت در ارتباط با خورشید را «مراحل خورشیدی» نامند. گفته می شود خورشید در ناحیه ناف است و صورتش به طرف پائین و سم تولید می کند. این مربوط به سومین چاکرا (مانی پورا) است. با تمرینات یوگا جهت او تغییر می یابد و «نکتار» یا «سوما» ایجاد می کند. سوما بعد از صعود به چاکرای اجنا به ماه می رسد، جایی که به انرژی تبدیل می شود.

یوگاسیک اوپن شیا ۱ (فصل ۵) بند ۲۸ - ۳۱: پتانسیل هستی، انرژی است که برای انسان صور مختلف دارد، آتش در آسمان به عنوان خورشید، معادل آتش در ناحیه «ناف» است، خورشید در ناف سمی است ولی وقتی جهتش به طرف بالا تغییر یابد، آنگاه شروع به تولید شهد «نکتار»، ماه در ریشه قرار دارد و شهد را به پائین می اندازد.

فصل ۳ بند ۲۸ - ۳۱ گهراند سام هیتا GHERANDSAMHITA بیان می کند: خورشید در پایه ناف و ماه در سق قرار دارد. شهد از ماه بیرون می آید و به وسیله خورشید جذب می شود، و آنگاه شخص می میرد. سمت خورشید را بالا کن و ماه را پائین آور، این را «وی پری کارانی مودرا» ۲ (برگردانی قلب) نامند که «اسرار تمام تانترها است»، سر را روی کف اتاق، بین بازوان قرار دهید. پاها را مستقیم بالا ببرید، و سر را روی زمین حفظ کنید، این است «وی پرانی کارینی مودرا» ادامه این تمرین مرگ را در سنین بالا دور می کند و حتی تحولات طبیعی به او اثر

---

1- Yogasikhaupanishad

2- ViPreetkari

نمی کنند. او سیدهای تمام جهان می شود.

علت این وضع مربوط به ترشحات غده تیروئید، غده کاجی، آدرنال است که از طریق این تمرین کنترل می شوند. سوما ۱ نیز از پراهمیت ترین و گرانبها ترین ترشحات بدن است و یوگیها با انجام تمرینات کچاری مودرا ۲ و وی پری کارنی آن را بدست می آورند. یوگیها، مایع بالائی بینی را، با بلند کردن زبان در محل حفره سق دهان، به پائین می اندازند. بدین ترتیب با چشیدن آن نسبت به سموم و نیش مار مصون می مانند. مرکز ماه، در واقع بالای سق قرار دارد که معادل غده فیزیولوژیکی آن ناحیه است.

تراوش خارج شده از غده سق جذب و به وسیله حرارت شبکه خورشیدی در مانی پورا می سوزد. اگر نکتار بیرون آمده از سق، به ترتیبی حفظ شود، سرعت فرسودگی بافتها کاهش می یابد. ذهن، سوما، جریان ستاره ای، تماماً در مرکز ماه درون اجناچاکرا جمع می شوند. سوما و جریان ستاره ای به ذهن قدرت بیشتری می دهند. این قدرت برای تحمل سختی های زندگی لازم است. به وسیله تبدیل جریانهای باارزش، از مانی پورا به داخل سوما، شهد لذیذ در پشت دهان، ابتدا در سق چشیده می شود، این اثر تمام ساختمان بدن را تغییر می دهد. یوگیهایی که در این تمرین کامل شوند، به سطح بالائی از هوشیاری می رسند، سیرهای زیادی را کسب و زندگی طولانی دارند، آنها از سلامتی و قدرت، لذت کافی می برند و قدرت تحمل ریاضت های سخت زندگی روحی توأم با لذت را دارند. این انسانها، اغلب در ارتفاعات و کوهها تحت شرایط شدید سرما، بدون لباس زندگی می کنند و حتی در محل سکونتشان آتش برای گرم شدن ندارند. غذایشان روزی دوبار تا سه بار «ROTIS» و مقداری آب نخود است، بیشتر آنها در انزوا زندگی می کنند و تحت این شرایط آنها تا سنین ۲۰۰ تا ۳۰۰ سال هم می رسند.

این تمرینات برای حفاظت تراوش سوما، بسیار مشکل هستند و دستیابی به تکامل سریع، نیاز به تمرینات منظمی را در يك دوره از زمان ایجاب می کند. این تمرینات می باید در ارتباط با انواع دیگر ساداناها باشد. تأثیرات حاصل از این ساداناها موجب طراوت و هوشیاری ذهن

1- Soma

2- Kecharinudra

می شود به طوری که بیشترین انرژی را می توان به آجناچاکرا هدایت کرد و موقعی که این چاکرا بیدار گردد، مکمل سادانا‌های دیگر می شود. قدرت ذهن چنین مغزی بسیار عظیم است و پیشرفت در سادانا را تسریع می نماید، روشنایی آجنای بیدار شده و سوزندگی آن با درخشندگی اش افزایش می یابد تا وقتی که درخشندگی با هزاران خورشید برابر گردد.

نور سفید آجناچاکرا بی نهایت قدرتمند است. هرکس با نیروی اراده می تواند به وسیله این نور از مکانهای دور دست آگاه شود و دانش اشیای دیگر را به دست آورد. این نور الهی است که مذهب‌یون در جستجوی آنند تا با آن تصاویر ویژه خدایانشان را رویت کنند. بیشترین فعالیت سیدهی ها، از طریق این مرکز انجام می گیرد. با بیدار کردن آجناچاکرا اشکال حقیقی بدنهای اختیری را می توان درک کرد. تله پاتی، روشن بینی، روشن شنوی و (الهامات) اشراق از طریق این چاکرا انجام می شود. به وسیله تمرکز بر آجناچاکرا شخص می تواند به سیدهی دست یابد و ارضای هرگونه آرزو و تسلط را از طریق آجناچاکرا بدست آورد. به این دلیل است که معنی «آجنا» فرمانده است. از طریق آجناچاکرا، گرو با شاگردانش ارتباط ایجاد می کند و طرح روحی را صادر و به آنها فرمان می دهد و بدین لحاظ است که این چاکرا را چاکرای گرو نامیده اند.

در لغت نامه توعاً نور ساطع از آجناچاکرا (هنگام مدیتیشن) را «پرانالوکا»<sup>۱</sup> گویند. این نور از قدرت ذهنی کانونی شده بر روی آجنا ساطع می شود، مشابهاً وقتی که خواست از چیتا بیرون می آید و وارد هوشیاری می شود. اشتیاق به خرد دنباله آن است. پس خواست ارتعاش را از آجناچاکرا به کیهان می فرستد که برگشت آن همراه با شئی مورد نظر، به شخص اشتیاق خاطر درباره آن شیئی را می دهد. خردمندان، از طریق آجناچاکرا، عمل می کنند بطوری که آنها این مسیر را با بیدار کردن چاکرا باز می کنند، آنها حقیقاً مردان بزرگی هستند که می توانند به تشکیل هیئت هائی بپردازند و در مبارزات پیروز شوند. آجناچاکرا، کانال سنکل پاشاکتی است (مرکز قدرت تحلیلی شخص).

1- Prana loka

کاملان از دور نامت بشنوند  
تا به قعر تارو بودت در روند  
بلکه پیش از زادن تو سالها  
دیده باشندت به چندین حالها

یوگی، با عمل سنکل یا (خواسته) به اهدافش می رسد. یوگی های بزرگ می توانند به بشریت برکت اعطاء نمایند، پیامهای صلح و سعادت به جهانیان عرضه کنند. موفقیت آنها به خاطر اراده قوی و فوق العاده آنها نیست بلکه مرهون بیداری آجناچاکرا می باشد. کانالی که اراده از طریق آن عمل می کند. در سازندگی قدرتمند است و در ضمن می تواند مخرب هم باشد مانند: اجرای بسیار از مراسم تانتریک سیاه (جادوی سیاه) که می تواند مریضی، مرگ، انهدام خرمن ها در اثر جاری شدن سیل، طوفان یا ورشکستگی مالی را بوجود آورد. این اعمال همان قدرتهایی هستند که از طریق آجناچاکرا، عمل می کنند. مثال: نمونه دیگری از قدرت عمل اراده از طریق آجناچاکرا تجسم بخشیدن به تصاویری است که رب النوع عشق مادانا (MADANA) با سوختن و به خاکستر تبدیل شدن عمل می کرد و لرد شیوا با فرستادن اراده از طریق مرکز بین دو ابرو آن را انجام می داد.

اهمیت آجناچاکرا، به وسیله اکثر مذاهب و تمدنهای امروزی تأکید شده است. این به دلیل مبداء یافتن تاریخی است که آجناچاکرا در احساسهای روحی داشته و غده پی نال به عنوان چشم سوم فعال بوده است و این به علت پائین بودن سطح تکامل بوده است. در قرن بیستم شواهدی از نمونه های این فعالیت مشاهده گردیده است. در وزغها غده پی نال يك ارگان است که از سلولهای مخصوصی نسبت به چشم، تشکیل شده اند و این چشم سوم وزغها، ارگان حساس، به نور می باشد.

در استرالیا يك نوع مار وجود دارد که در سرش فلس های مشخصی موسوم به چشم سوم است. وقتی که این فلس ها بریده شوند، چشم فیزیکیشان هوبدا می گردد. تحقیقات بر روی غده پی نال انسان اولیه، نشان می دهد که سلولهای پی نال، در طبیعت مربوط به باصره بوده اند. با تکامل بشر، چشم سوم، فعالیتش متوقف شده و چشم فیزیکی و مغز در اطراف آن توسعه یافت و به نام غده پی نال معین گردید. انسان اولیه، با هوش توسعه یافته نبود و زندگی عمده او بستگی به انگیزه و اشراق داشت که این دو از طریق آجناچاکرا عمل می کنند. آجناچاکرا به غده

پی نال متصل می شود که مربوط به سیستم اعصاب سمپاتیک می گردد. این سیستم عصبی، کنترل کننده حرکات انسانهای اولیه بوده است، چونکه سیستم اعصاب مرکزی بقدر کافی توسعه نیافته بود. سیستم اعصاب سمپاتیک و زندگی انسان اولیه کاملاً دستخوش امواج کالبد اثیری بود. بتدریج که انسان کامل می شد فعالیتهای سیستم اعصاب سمپاتیک به صورت تابعی درآمد و سیستم اعصاب مرکزی توسعه قابل توجهی یافت. در همین رابطه، بدن اثیری، به صورت تابعی درآمد هر چند اعصاب سمپاتیک همچنان فعالیت خود را با ارسال امواجی از طریق «چاکرای فیزیکی همان غده پی نال» به داخل مغز حفظ کرد.

مغز تکامل و توسعه یافته انسان عصر ما آماده است تا بتواند از اطلاعات اثیری او بهره برداری کند (زیرا فرآیندهای هوشیارانه و سیستم اعصاب مرکزی، حاکمیت دارند). فعالیتهای روحی متحمل با تحت تأثیر فرآیند قرار گرفته است و معلومات کسب شده در سطوح بالاتر، ذهن ظاهر می شود. این ظهور از طریق روان و بدن اختری است و ذهن مشابه يك دستگاه انتقال با به عنوان فرستنده و گیرنده مؤثر از طریق مغز فیزیکی عمل می کند.

غده پی نال، به آجناچاکرا در واقع به کالبد روانی یا اختری ارتباط داده شده است و عمل آن به عنوان يك ارگان فیزیکی، انتقال افکار از يك مغز به مغز دیگر، از جهتی به جهت دیگر و یا سطوح بالاتر مغز می باشد. آگاهی از این دانش و آگاهی از این حالت هوشیاری در ارتباط با هیجانانام مسدود می شود زیرا اکثر مردم آگاه به این سطوح بالای هوشیاری نیستند و استعدادهایشان با فرآیند های ذهن و احساس تداخل می نماید. بیشتر مردم نسبت به پدیده ها و سطوح بالاتر، حساسیت دارند ولی عدم آگاهیشان، مربوط به عدم اتصال به سیستم اعصاب سمپاتیک می باشد. يك شخص ممکن است سطح روحی را بیدار و در آنجا فعالیت داشته باشد ولی اگر ارتباط بین سیستم های روحی و فیزیکی برقرار نباشد در آن صورت هوشیاری با شکست مواجه می شود، هر چند هوشیاری در سطح اختری روشن باشد. حتی زمانی که این مرکز فعال است، قادر نیست تجربیات هوشیاری بالاتر را وارد مغز فیزیکی و حافظه نماید.

شواهد برای چشم سوم و کاربرد آن به عنوان چشم معنوی زیاد است. در اکثر فرهنگهای قدیم و جدید جهان، آن به عنوان چشم روحی یا چشم سوم مورد قبول قرار گرفته است. بیشترین میزان اهمیت، در تشریفات مذهبی هندوها دیده می شود که حداقل روزی يك بار انجام می شود. گذاشتن يك نقطه رنگی به نام قدرت، در مرکز بین دواپرو که مشخصه زنان ازدواج کرده هندو است، نشان دهنده اهمیت چشم سوم در میان هندوهاست.

روحانی هندو اغلب با گذاشتن علامت نیزه سه شاخه «لرد شیوا» مشخص می کند که آجناچاکرا خانه شیوا است. شیوا سمبل هوشیاری کیهانی بشر در مرد است و جایگاهش، آجناچاکرا است. در توضیحات هندو مطالب زیادی درباره این مرکز وجود دارد. حقیقت جالب توجه در مورد آجنا این است که آن را محل تلاقی سه رودخانه گانگا، جامونا و ساراسواتی می دانند و به آن «ترسی کوتی» می گویند. در هندوستان سه رود مقدس وجود دارد که سمبل های آیدا، پنگالا و سوشومنا می باشند.

کاتولیکهای مسیحی قبل از سجود با انگشت صلیبی را به بدن خود می کشند، سمت بالای این صلیب همیشه به آجناچاکرا اشارت دارد.

بودایی ها، با قرار دادن جواهر گرانبها یا تزئین آن در مرکز بین دوا برو بر روی مجسمه لرد بودا، احترام و اهمیتی را که برای آجناچاکرا قائل هستند نشان داده اند.

ترتیب حیرت آور پره های فرسوده چندرنگی که سرخ پوستان آمریکا بر روی سرشان به صورت باند، تزئین می دادند چندان تفاوتی با مرکز تزئین شده هندوان ندارد. افرادی از این جامعه سرخ پوست که از نظر معنوی پیشرفته بودند، مجاز بودند که تاج بزرگتر و با ترکیب پیچیده تر به سر گذارند. رنگها نماینده هاله هائی هستند که از این چاکرا خارج می شوند.

تاج سر مصریان قدیم از يك مار بلند شده در ناحیه مرکب بین دوا برو تشکیل شده بود. مار به تنهایی اهمیت روحی است و مکانش در آجناچاکرا است.

## فصل ۴

## ارتباط بین علم و یوگا

یوگا توسط افرادی پایه گذاری شده که توانسته اند سطوح ذهنشان را توسعه دهند، بطوری که نه تنها تجربه ای از ارزش و معلومات بالاتر داشتند بلکه از مکانیسم های سطوح هوشیاری ذهن هم آگاه بودند. یوگی ها قابلیت دستیابی به دانش شناخت اشیاء را که معمولاً قابل دریافت نیست، کمال جزئی می دانند و اظهار می دارند که نه تنها یوگی ها بلکه بیشتر مردم دارای ادراک ماورائی هستند. غالب مردم رویاهائی را درباره حوادث آینده زندگیشان می بینند و افکاری را که در اطرافشان می گذرد می نگرند، و یا به طور ناخودآگاه پیامهای فلسفی و یا روحی و الهاماتی را دریافت می کنند که در منش آنها تأثیر بسیار عمیقی را بجا می نهد. بعضی از افراد اشراقی هستند و با جرعه های اشراق که به ذهنشان می آید، با بدون فکر کردن اعمال صحیح را دقیقاً منظم و در زمان مناسب انجام می دهند.

یوگی دانش خود را برای این منظور توسعه نداده است که این پدیده های روحی را کشف نماید بلکه او قادر می شود که با دقت و به طور سیستماتیک دانش و علمی را که پیش نیاز زندگیهای بالاتر است از طریق بدن و ذهن بگیرد. بنابراین یوگی قابلیت دریافت ماورائی را توسعه داده زیرا آجناچاکرا را بیدار کرده است. شما نیز تجربه و حقایق را از این طریق بدست آورید. آگنا این چشم شیوا، یک شیوا، یک چشم هوشیار است که فعالیتهای ماورای محدوده احساسها را درک می کند. پزشکان، روان شناسان و پژوهشگران پزشکی از مدتها پیش به پدیده دریافت ماورائی آگاه بوده اند. این پدیده تحت مطالعات دقیق و ریزبینانه ای به وسیله ابزار و تکنیک های علمی ساخته شده قرار گرفته است، هرچند در گذشته همیشه امکان مشاهده یا توضیح پدیده ها بر اساس تصادفات بیان می گردید. پژوهشگران به کمک جدیدترین دستگاههای علمی اندازه گیری امواج الکتریکی که بسیار ظریف و حساس نیز هستند، توانسته اند حالات ذهن یک شخص را از قبیل اضطراب، شادی، خواب عمیق، حالت رویا، مدیتیشن سبک و مدیتیشن عمیق را معلوم و به وسیله دستگاه EEG اندازه گیری نمایند.

با این اطلاعات و دستگاههای علمی که توسط انستیتو تحقیقات روحی آمریکا بکار گرفته شده، توانسته اند تجاربی در ارتباط بین امواج آلفا و حدس زدن برای تشخیص کارتها یک



رابطه علمی بین حالت ذهن و نوع موج و همچنین قابلیت و صحت شماره ها بر روی کارتهای موجود در درون يك جعبه بسته را بدست آورند. یوگیان در حدود پنج هزار سال است که روشها و تمرینات خود را برای دست یابی به چنین قدرت روحی بکار گرفته و معتقدند که به هیچ طریقی نمی توان مانع رسیدن به قدرت و خلاقیت روحی شد. از طرفی در جهت رسیدن به يك خود آگاهی بالاتر، در صورتی که شما يك روش روحی را تعقیب کنید و آنگاه به انحراف بروید، خسران خواهید دید و به علت وجود مشکلاتی چند در این راستا است که هیچ يك از یوگیان قدم به پیش نگذاشته تا خدمتی را در این باره به انستیتوهای تحقیقات روحی در اکناف دنیا عرضه نماید، بلکه آنها همیشه با کمال خوشبختی پیش قدم بوده تا به هر شخصی که نیاز به کمک داشته است آگاهیهای خود را تقدیم نماید.

موج آلفا در مغز تعیین کننده ظرفیت قدرت روحی هر شخص می باشد. یوگیها خاطر نشان می کنند که در اثنای مدیتیشن، هنگامی که ذهن جهتش را از حواس خارجی و توجه به اشیاء برگیرد، به حالتی از «آرامش - فراغ» (۱) وارد می شود و به این ترتیب ذهن وانهاده می شود و توجهش بر روی يك موضوع در داخل ذهن ثابت می گردد. با تداوم این تمرین، محدوده ذهن به فراسوی مرزهای فیزیکی توسعه می یابد و قدرت یا حالت گیرندگی از طریق آجناچاکرا، کانالیزه می گردد. آنگاه دانش ماورای حواس به ذهن تمرین کننده وارد می شود. با استفاده از این روش ما قادر به رویت آن چیزهایی خواهیم شد که تجربیات و تحقیقات علمی نیز آنها را تأیید می کنند. به عبارت دیگر تجارب متفاوت به همان نتایجی می رسند که یوگی ها در طول پنج هزار سال می گفته اند. محققین، دستگاههای الکترونیکی بسیار حساس را تحت شرایط مدیتیشن برای اندازه گیری قدرت خلاقیت روحی بکار برده اند، در حالی که یوگی ها ظرفیت ذهنی خود را پالایش و توسعه داده اند، يك یوگی قادر است تجربه و مشاهده و همچنین خلاقیت روحی را تحت همان شرایط مدیتیشن بالا ببرد. تنها اختلاف فی مابین محقق و یوگی کلمه مورد استفاده و تعریف کلمه است.

شبکه خورشیدی ۱ نامی است که برای مرکز تولید و مسئولیت حرارت در بدن انتخاب شده. «خورشید» از ریشه لاتین «SOL به معنای خورشید» است. از طریق این شبکه سیستم خودکار عصبی است که عملیات هضم تحریک می شود. این یک حقیقت علمی است که در سیستم هندی شبکه خورشیدی را مرکز خورشید می دانند. پرانا به خورشید مربوط می شود و ذهن به ماه، خورشید و ماه دو خصوصیت سیستم عصبی در یوگا هستند که مربوط به پنگالا و آیدا می شوند. پنگالا گرم کننده و ماه سرد کننده است. این دو سیستم انرژی همدیگر را در مرکز بین دوا برو قطع می کنند و جریانشان از طریق بینی خارج می شود. وقتی که هوا از سوراخ سمت راست بینی جریان یابد، پنگالا فعال است در نتیجه عضلات فیزیکی شخص در حال فعالیت می باشد. خصوصیات عمومی و فیزیکی در حال عمل است. برای هضم غذا، تراوشات و فعالیت های سخت، ضربان شدید قلب، نادای پنگالا در شرایط مساعد و مؤثرترین حالت است. (در حالت مدیتیشن بی نهایت مشکل) به عبارت دیگر وقتی جریان هوا در سوراخ بینی چپ جریان یابد آیدا در جریان است. مفهوم آن این است که نیروی حیاتی مسلط است و در این حالت مدیتیشن یا فعالیت های ذهنی نسبت به فعال بودن پنگالا برتری دارند. این فعالیت ماه در شخص است، ترکیب سیستم اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک با تشکیلات پیچیده و اکیوس عصب دهم (سیستم اعصاب خودکار در اصطلاح پزشکی).

سیستم WAGUS به دو شاخه عصب راست و چپ تقسیم می شود. عصب واگیو سمت راست در قسمت پائین مغز و در ناحیه PELVIC (در نزدیکی لگن خاصره) واقع شده است و در ناحیه اخیر بیشترین اهمیت را دارد و به عنوان پاراسمپاتیک در رابطه با سیستم سمپاتیک عمل می نماید. سمپاتیک و پاراسمپاتیک با یکدیگر سیستم اعصاب خودکار را می سازند. سیستم اعصاب خودکار تمام فعالیت های غیرارادی بدن مانند: ضربان قلب، ترشحات غدد، هضم غذا، حرکت دیافراگم و سرعت تنفس کشیدن را کنترل می کند. همچنین مشخص گردیده غدد اندوکرین توسط شاخه ای از اعصاب سمپاتیک که از سیستم اعصاب خودکار جدا گردیده کنترل می شود. غدد اصلی مانند: آدرنال، غده هیپوفیز، کاجی را شامل می گردد.

وقتی که شعص به هیجان می آید و یا در اثر یک حالتی از ترس تحریک می شود، آدرنالین به

داخل جریان خون می ریزد و باعث افزایش ضربان قلب، سرعت تنفس و عموماً باعث افزایش قدرت فیزیکی و تنش و عکس العمل در فرد نسبت به موقعیت خود می شود. این سمی است که اشخاص به طور ثابت در زندگیشان در مواجهه با هیجانانگیز در جستجوی آن می باشند. از قبیل: ترس از دست دادن، یا شکست در زندگی و غیر از این، بهمین جهت فرصتی برای زندگی فکری یا تمرینات مدیتیشن پیدا نمی کنند. در نوشته جات پنج هزار سال پیش که موجود است به این سم اشاره شده است. این سم در انسانهای مدرن ریشه تمام سکتته های قلبی را تشکیل می دهد. در انسانها سیستم آدرنالین به صورت غریزی عمل می کند. وقتی او در آغاز به وسیله دشمنانش و یا به وسیله حیوانات وحشی مورد حمله قرار می گرفت، هورمون آدرنالین ترشح می شد تا به او قدرت کافی برای جنگیدن و یا فرار کردن بدهد.

در جامعه مدرن امروزی چنین تهدیدات نابهنگام به گونه دیگر موجود است. اشخاص به عنوان مختلف در جامعه مورد تهدید قرار می گیرند و هرگونه مخاطره ای در موقعیت آنرا، باعث همپاژ آدرنالین به داخل جویان خونی او می شود و این عمل هفته ها یا ماهها ادامه می یابد. در حالتها معمولی هم این تنش ها سمومی را به بدن وارد می نمایند و در نتیجه نیاز مرتب به رهایی از این تنش ها و خارج سازی سم، یکی از علائم مشخصه انسان مدرن است. خصوصیت یوگا این است که دقیقاً برعکس آدرنالین عمل می کند. گفته شده که در یوگا خاصیت ماه با سیمای سردی برای شخص وجود دارد، چگونه از طریق تمرینات یوگا، ممکن است موقعیتهای داخلی بدن تغییر یابد و جریان کالبد اختری امکان تبدیل شدن به خصوصیت ذهن را پیدا کند؟ به طور طبیعی و واقع هیچ گونه دلیلی برای تولید و یا موجودیت سوما وجود ندارد اما اندازه گیریهای دقیق از تغییرات فیزیولوژیکی در مواقع مدیتیشن و بعضی از آساناها که در جمع کمک می کنند و خصوصیات ماه را در شخص ظاهر می نماید بر سیستم آدرنالین به طور دقیق تأثیر داشته اند. تکنیک های یوگا این شرایط سردشدگی را با حرکت دادن پرانا از انبار موکزی - چاکرای مانی پورا به آجناچاکرا - جانی که به انرژی ذهنی تبدیل می گردد، به همراه دارد. این تکنیک ها در بخش بعدی توضیح داده می شوند.

(برای آشنایی بیشتر با تکنیک ها و تمرینات یوگا به کتاب آموزش یوگا اثر همین مترجم مراجعه نمایید.)

به این دلیل است که میلیونها نفر در اطراف دنیا در جستجوی يك راه جدید هستند و آنها راه رهایی از بیماری وانهادگی ذهنی و تنش های فیزیکی را به وسیله تمرینات یوگا پیدا کرده اند.

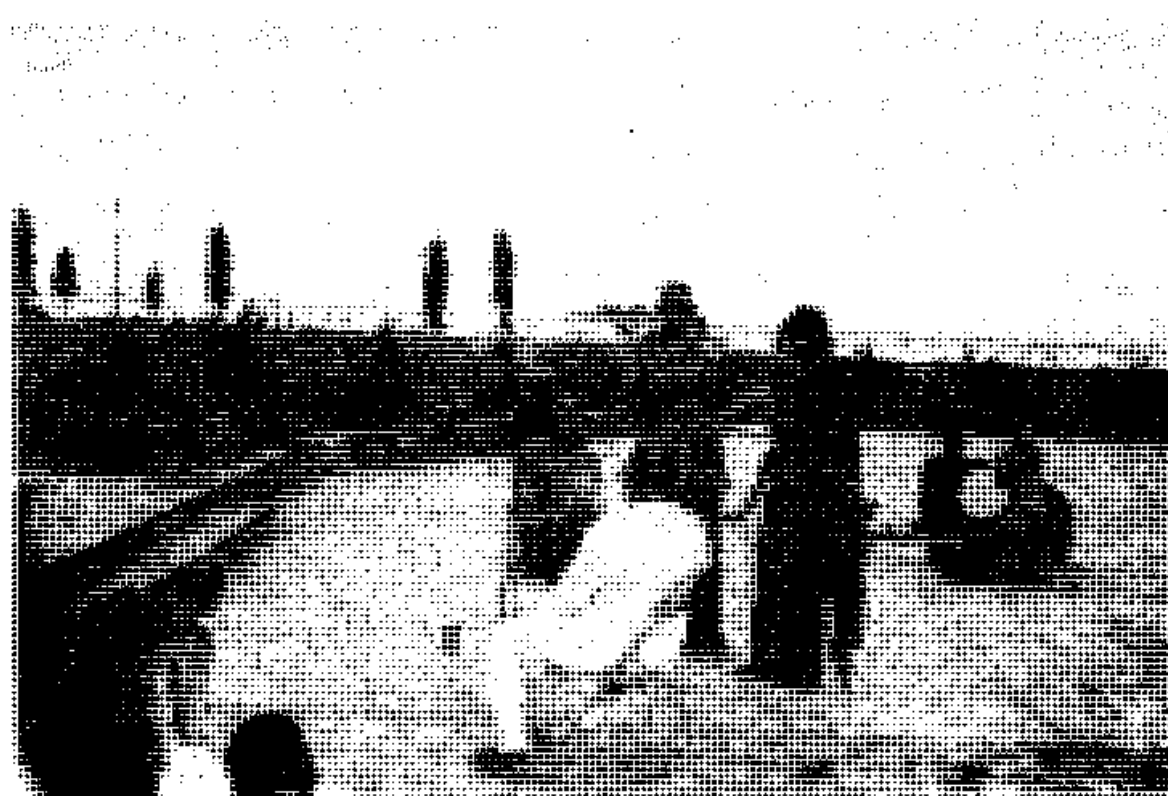
به عبارت دیگر انسان امروزی برای حصول سلامتی کامل، نیاز ندارد کار و تجاربتش را رها کند و به دنبال زندگی آرام و سلامت در نقاط دورافتاده و یا جنگلها و یا مکانهای دوست داشتنی برود زیرا با دانش مشخص شده یوگا، او می تواند با اطمینان خاطر با چند تمرین ساده روزانه، تنش ها را خاموش و تهدیدات را بی اثر نماید.

«براهماموهارتا» اشاره می کند که ۲ تا ۳ ساعت قبل از طلوع خورشید تا طلوع خورشید بهترین موقع برای تمرینات یوگا است. برهما موهارتا یک کلمه سانسکریت و به معنی زمان مهم برای براهمن است. در اینجا براهمن به بالاترین هوشیاری کیهانی گویند که شخص به طور خود آگاه و یا ناخود آگاه دارد. تمرینات یوگا طوری طراحی شده اند که هوشیاری شخص را درباره جهان به بالاترین سطح ارتقاء می دهند، بطوری که او می تواند هم شی را به ورطه جهانی بکشاند و هم ذهنش را در حالت هوشیاری نگهدارد. براهمن به معنی هوشیاری لایتناهی که به داخل تمام چیزها نفوذ می کند.

و بدون آن هستی وجود ندارد، می باشد و موهارتا نیز به معنی زمان خجسته است. در هندوستان مردم زمان آن را بین ساعات ۴ تا ۶ صبح می دانند و بر این ساعات «برهما موهارتا» نام نهاده اند و به این دلیل است که هندوها و یوگی ها در حدود ساعت ۳ با صداد بیدار می شوند. روده هایشان را خالی، دهان، گلو، حلق، راه بینی، زبان را تمیز کرده و آنگاه تعدادی از آساناها را انجام می دهند و با پرانایاما و مدیتیشن سادانای خود را خاتمه می دهند. این گروه از مردم با خلقی گشاده و بشاش و وسعت ذهن زندگی روزانه را آغاز می کنند و آگاه و سرزنده بسر می برند. آنها به علت بیماری، ضعف و یا خستگی متأثر نمی شوند. قبلاً گفته شد در موقع «براهمامورتا» غده پی نال فعال می شود. برجستگی اش به حداکثر می رسد و ملاتونین ترشح می کند و به داخل خون می ریزد و به وسیله «گوناها» جذب می گردد که از عمل جنسی ممانعت کرده و اجازه می دهد که ذهن طالب در سطوح بالای هوشیاری قرار بگیرد. این زمانی است که آرامش و وانهادگی کامل ذهنی و منشهای فیزیکی که دارای منافع زیادی برای شخص هستند، اتفاق می افتند. در هنگام «براهماموهارتا» غده صنوبری در سیکل تراوش (Aeth) است و این تراوش یکی از هورمونهای غده صنوبری است. این هورمون با عبور از خون و

تحريك غده آدرنال باعث تراوش كافي آدرنالين به بدن شده به طوري كه انرژی حیاتی برای کار روزانه را تأمین می نماید. افرادی که در این ساعات خجسته می خوابند باعث هدر دادن این ترشحات باارزش شده و انرژی را از بدن فیزیکی جدا می کنند. سحرخیزی و تمرین یوگا و یا فقط زمزمه سرودهای توحیدی و الهی کافی است که ذهن را به نقطه مورد بحث برساند و انرژیهای اضافی را خارج سازد، در غیر این صورت از طریق سیستم فیزیکی به هدر می رود و یا تصعید می شود. این انرژیهای اضافی به صورت تنش فیزیکی یا خواست بسیار قوی جنسی یا گرم شدن زیاد بدن و احساس مرتب تب داشتن ظاهر می کند و یا در بعضی در شکل ولع و پرخوری، ناآرامی و بی خوابی ظاهر می گردد.

در مشرق زمین هزاران سال است که اهمیت روحی و روانی براهمامورتا معلوم بوده ولی در غرب بتازگی تصویری از کشفیات اهمیت ساعات ۳/۵ تا ۶ صبح مشخص شده است. باید گذاشت که مردم دنیا در این ساعت جادویی، حمام بگیرند و خستگی شان را دور بریزند و قدم بزنند و دائماً آگاه از حرکاتشان از تنفس، مناظر، نواها و بوها باشند. هر شخصی که يك ذهن پاک بخواهد باید در براهمامورتا بیدار شود.



## فصل ۵

### تمرینات یوگا برای بیدار کردن آجناچاکرا

در میان هزاران تکنیک مدیتیشن در یوگا، تعدادی از تمرینها برای بیدار کردن آجناچاکرا اختصاص یافته است. لازمه تمام این تکنیک های مدیتیشن این است که شخص از آگاهی بیرونی به آگاهی درونی برود. آگاهی درونی تفاوتی با آگاهی های بیرونی ندارد. در واقع ذهن و حواس از عوامل بیرون کنده شده و بر آگاهی های درونی باقی می ماند. این آگاهی های درونی همیشه ثابت هستند ولی ذهن به علت بستگی به حوادث خارجی نمی تواند با آنها در رابطه باشد و به آنها توجه کند. در راجایوگا خارج کردن کامل ذهن و حواس از عوامل بیرونی «پراتی هارا» نامیده شده است.

با کنترل ذهن، بسیار مشکل است که بتوان ذهن را از خودش جدا ساخت، ولی با بکار بردن بعضی از اشکال صدا و یا سمبل های درونی، ذهن بتدریج متوجه درون شده و آگاهی های خارجی تدریجاً از بین می روند و با کامل شدن حالت پراتی هارا، آگاهی های خارجی به يك نقطه رسیده و سرانجام ناپدید می شوند. در این حالت است که تمرین کننده دیگر نسبت به عوامل خارجی تأثیرپذیر نیست. او را می توان با چوب زد، صدایش کرد، يك شیرینی بر روی زبانش گذاشت، و در صحنه آتش روشن کرد. او در مورد اینها هیچ احساسی نخواهد داشت. این مرحله پیشرفته پراتی هارا است و مبتدی نمی تواند کاملاً به این نحو آگاهی را حذف نماید و به این جهت نباید او را از تمرینات مدیتیشن بازداشت.

در حقیقت، با انجام تمرینات روزانه با يك نظم قاطع است که ذهن تربیت می شود به طوری که پس از گذشت ماهها، آگاهی های درونی بتدریج افزایش یافته و آگاهی های خارجی ناپدید می شوند. اهمیت و موفقیت کامل در تمرینات مدیتیشن در موقعیت های فردی نهفته نیست بلکه در نظم می باشد. به مبتدی توصیه می شود، تمریناتش را انتخاب کند و آنها را در يك طول زمان معین که قابلیت تکرار روز به روز را داشته باشد انجام دهد. خیلی از مبتدیان تمرینات را با نشستن روزانه چند ساعت به مدیتیشن ماجراجویانه آغاز می کنند ولی بزودی ذهن را خسته نموده و لذت تدرین یوگا را به بی حوصلگی و ازدست دادن انرژی زیاد تبدیل می نمایند. انجام ۱۵ دقیقه تمرین منظم و دقیق در شبانه روز بهتر از يك ساعت نشستن در

چهار روز از هفته می باشد. در اوپانشیادها آمده است که حالت ذهن به هنگام مدیتیشن مانند جوشاندن آب جوش است. وقتی آتش را برای يك دقیقه دور کنید، زمان زیادی طول خواهد کشید تا آب را مجدداً با قرار دادن آتش بجوشانید، خیلی از «گروها» که روش مدیتیشن را می دانند می گویند: با از دست دادن يك تمرین از تمرینات روزانه، دقیقاً شخص به اول بازمی گردد، بنابراین کوشش ماهها و سالها را می توان در يك روز از دست داد.

در واقع پیشرفت در تمرینات به هیچوجه منظم نیست، بعضی از روزها ذهن به عمق می رود و بعضی از روزها احساس و افکار داوطلب مغشوش شده و احساس می کند که مایل است تمرین را خاتمه دهد زیرا فکر می کند در شرایط مساعد نیست. این يك مفهوم اشتباه است، کسی موفق می گردد که پافشاری کند، باید به نظم در تمرینات با پشت کار و ذوق ادامه داد. مسیر تمرینات مدیتیشن شبیه راه کوهستان است، قله ها خیلی گیج کننده و مستور هستند، در همان حال ناامیدها با شك و دو دلی، به صورت مه آلود در ذهن بوجود می آیند. يك روز دوست شما است و روز های دیگر شما را به سرگردانی می کشاند. داستانهای متقاعد کننده به شما می گوید، به طور قاطع شما فکر می کنید که درست است، بهتر است که تمرینات را رها کنید. اگر شما يك ناظر باشید نیاز ندارید که ذهن را انکار کنید و فقط به صورت يك شاهد ساکت تماشاگر باشید. ساکت و مصمم به اینکه شما تمرینات را ادامه خواهید داد، هرچند که شما به طبیعت ذهن آگاه نباشید. شما باید با قدرت در جهت پیشرفت به تمرینات روزانه ادامه دهید و به بازی ذهن توجه نکنید.

### ۱- جالانتی ۱

اولین تمرین، تمرین بدنی است و دارای اثر روحی نیز می باشد. به این تمرین «جالانتی» گویند و آن به این ترتیب است که آب را از بینی چپ عبور داده و از بینی راست خارج می کنیم و بالعکس. تکنیک آن بدین ترتیب است که از يك لیوان كوچك لوله دار که شبیه قوری چای خوری می باشد استفاده می شود. «قوریهای مخصوص نثی وجود دارد». انتهای لوله قوری، مخروطی

است به طوری که نوك آن در داخل بینی جای می گیرد. آب باید تا حدی نمکی و گرم باشد (غلظت نمك ۹ در هزار) روش عمل بدین ترتیب است که سر و گردن را به طرف راست خم کرده و ظرف را در دست چپ قرار می دهیم. «روی انگشتان» به آهستگی آب را به داخل بینی چپ می بریم و می گذاریم که از سینوس ها عبور کند، و آنگاه از بینی راست خارج شود. پس از عبور دادن حدود ۱/۴ لیتر آب، عمل را معکوس کرده با عبور دادن آب به داخل بینی راست و خارج کردن از بینی چپ معکوس می کنیم. هنگامی که آب از دماغ عبور می دهید بایستی دقت شود که دهان باز بماند و تنفس از دهان انجام شود. دقت شود که تنفس از بینی انجام نشود. پس از عبور دادن آب، بینی را به آرامی و با سرعت جریان هوا به داخل و خارج تمیز کنید. تمرین باید هر دفعه با يك بینی انجام گیرد تا زمانی که آخرین قطرات آب نمك از سوراخهای بینی خارج شود.

تمرین جالانتی جزو تمرینات هاتا یوگا محسوب می شود. این تمرین اعصاب اطراف اجناچاکرا را ماساژ می دهد و باعث بیدار شدن اجناچاکرا می گردد. همچنین مویرگهای بینی کاملاً پاک و باعث راحتی و عبور آزاد تنفس از بینی ها می شود. جالانتی را به راحتی می توان انجام داد، اما برای حصول اطمینان از موفقیت و صحت عمل باید حداقل يك بار در حضور گرو یا معلم یوگا تمرین شود. تمام تمرینات یوگا آسان هستند ولی برای انجام تکنیک ها و در جهت احساس اثر هر يك از تمرینات در افراد مختلف پیشنهاد می گردد که تمرین را از معلمین خیره یاد گیرند.

۲- آسانا، برای مدیتیشن

پادماسانا ۱

پادما، به معنی، لوتوس، و حالت نیلوفری است. در مراحل مدیتیشن شخص باید قادر به نشستن



تکنیک به این صورت است که پاها کشیده می شوند، پاشنه پا مابین مقعد و آلت تناسلی و کف پا بر روی ران پای دیگر گذاشته می شود، پای دیگر خم شده بر روی استخوان تناسلی قرار می گیرد. انگشتان پا مابین ران و نرمة ساق پا واقع می شود. انگشتان پا، پائین کشیده شده و مابین عضلات ران و ساق پای مقابل قرار گیرند. دستها ممکن است روی زانوها، و طرف پا باشند.

#### - سیدهایونی آسانا ۱

«سیدهایونی آسانا»، شکل آسان سیدها آسانا است که صرفاً به زنان اختصاص دارد این آسانا از ابتدا با هر ساق پا انجام می شود و بهترین حالت تمرین بدون زیر پوش است. این تمرین با «گیان مودرا» همراه است.

حالت نشستن به این ترتیب است که ساق پای راست را خم و کف آن را به زیر ران چپ، ببرید، پاشنه پا در برابر واژن باشد. بعد ساق پای چپ را خم کرده و بر روی ران و ساق پا قرار دهید. انگشتان پای راست را در داخل فضای مابین نرمة ساق پای چپ و ران قرار دهید. ستون فقرات کاملاً راست و کشیده مثل اینکه باسن در زمین کاشته شده است. سوخ آسانا سوخ به معنی آسان است، حالت راحتی برای انجام تمرین جاها و مد یتیشن است. در این تکنیک تنها وضعیت نشستن منظور است، پای راست را زیر ران پای چپ، و پای چپ را به زیر ران پای راست قرار دهید. دستها روی زانو، پشت، سر و گردن مستقیم. این تمرین را می توان با يك بالش كوچك که زیر باسن قرار می گیرد انجام داد. تاکنون ما بیش از اندازه وقت خود را در مقدمات صرف کرده ایم. اگر شما با خواندن روش جالانتی و حالت های مدیتیشن، شروع به تمرین نمائید، توجه خواهید داشت که کدام يك از آساناها برایتان مناسب است و ضمناً بیشترین اثر را در مدیتیشن دارد و آنگاه با انتخاب وضعیت نشستن مطلوب تمرینات بعدی را ادامه می دهید.

## ۳- ذکر- امکار

این درس و درس بعدی، ذهن را برای تمرینات پیشرفته و قدرتمند آماده می کنند. وقتی که به مدیتیشن می نشینید لازم است که، ذهن ساکت و آرام باشد. تفکر نباشد، فقط آگاه از افکار باشد. هیجان، عصبانیت، احساسات عاطفی باید مطیع و مهار شوند. تنشها و انهداده گردند. ذهن همیشه در جستجوی توجهات، هیجانها، کارها و تفریحات خارجی است، باید از این حالات بیرون آید و به داخل کشیده شود. این حالت روحی به وسیله ذکر امکار شروع می شود.

امکار نام مانترایی است که به ۱-م داده شده. ۱-م صدای سه گانه کیهان «آفریدن، حفظ کردن، منهدم کردن» از سه سیلاب تشکیل شده است. تلفظ به صورت ۱- و-م (a-u-m) می باشد. همچنین مشخصه پر بودن و تکامل هوشیاری جهانی است، زیرا ذکر با دهانی باز، از گلو و پشت دهان شروع و اجرا می شود.

صدا بتدریج تا به جلوی دهان و لبها رسیده سپس دهان بسته می شود.

درباره امکار بحث زیادی می توان کرد. در واقع کتابهای زیادی درباره این موضوع نوشته شده است. برای منظور ما، در این کتاب، کافی است بدانیم که امکار یکی از قوی ترین و مناسب ترین اذکار برای تمام مردم است. آن يك انتقال دهنده تغییرناپذیر برای تمام ذهنهای آرام و آسوده می باشد.

اولین تکنیک ذکر، نشستن در يك وضعیت مدیتیشن است و کشیدن يك نفس عمیق، بطوری که ریه ها به راحتی پر شوند. سپس ذکر ۱-م به آرامی، با تمام آگاهی نسبت به صدائی که بیرون می رود شروع می شود. تصور کنید که صدا و دهان در مرکز بین دو ابرو قرار دارند و از مرکز آجنا است که صدا خارج می شود. ذکر هر ۱-م باید طولانی و پیوسته باشد. صدا باید ثابت و یکنواخت باشد بنابراین با ادامه تمرین، ذکر ۱-م بتدریج طولانی خواهد شد. این تمرین را تا يك ساعت می توان ادامه داد. هرچند برای تمرین روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه کفایت دارد تا ذهن را آرام سازد.

دومین تکنیک، نه تنها ذهن را آرام می کند بلکه باعث افزایش قدرت تمرکز ذهن بر روی آجنا می شود.

این روش با ذکر سریع ۱-م انجام می گیرد، هر ۱-م نمی باید بیش از ۱/۵ ثانیه طول بکشد به طوری که در يك دقیقه چهار مرتبه ذکر مانترای ۱-م انجام می گیرد. هر ذکر باید در جهت

مرکز ابرو باشد، مانند نیزه ای که به سمت این نقطه پرتاب می شود. مانترای ا-م باید با تکرار و حتی در وقت معین انجام شود. مانترای ا-م باید پیوسته باشد. به طوری که «م» آخر آن به «ا» اول متصل گردد. به ترتیبی که تمرین پیش می رود ذهن به درون کشیده خواهد شد، و در عین حال باید مواظب بود که تکرار مانترای ا-م با صدای «مو» تداخل نکند.

این تمرین قدرتمندتر می شود وقتی که با يك گروه مشتاق انجام پذیرد. بعد ذکر «چانسی» باید با يك هماهنگی صوتی اجرا شود.

مکان متناوب برای جهت دادن نیروی مانترا نقطه پائین آجناچاکرا در بالای ستون فقرات، نزدیک مغز پائین می باشد. این نقطه را می توانید با انجام تمرین مخصوصی که در کتاب «کندالین تانترا» به وسیله برامهانا ساتیاناندا به منظور کشف کردن آجناچاکرا با انقباض مولاداهارا نوشته شده پیدا نمائید.

#### ۴- جاها

جاها يك سادانای روحی سنتی است که به وسیله اکثر مذاهب انجام می گیرد. در مذهب هندو مانترا به وسیله «گرو» و براساس نوع شخصیت و طالع هر فرد به او داده می شود. در سیستم یوگا، گرو مانترا را به شاگرد تعلیم می دهد. دلیل دادن مانترا توسط گرو، این است که گرو از نظر علمی و عملی، اثر مانترا را بر ذهن می داند. عمل مانترا به این صورت است که به عمیق ترین لایه های ذهن نفوذ می کند. ارتعاشات مختلف مانترا به وسیله تکرارش بر مراکز مختلف مغز اثر می گذارد و در نتیجه به تنهایی باعث بیدار شدن این مراکز می گردد.

منافع فوری مانترا، آرامش و حالت مثبت دادن به ذهن است به وسیله تبدیل شرایط مغز از طریق آزادسازی تنشهای ذهنی راه تأثیر فرونشاندن ذهن است که مانعی برای بیداری عمیق تر نخواهد بود.

هدف دوم، در مورد بیدار کردن روان و روح است که با انجام دادن مانترای مخصوص که توسط گرو در زمان معینی که طالب آماده شده به او داده می شود. این سیستم تانترا است که برای هر چاکرا، مانترا و یانترای مخصوص داده می شود. سیستم تانتریک برای بیدار کردن مراکز، بسیار بر قدرت است و برای نابالغین در حال رشد می تواند بسیار مضر باشد. برای مثال وقتی که آجناچاکرا بیدار شد، ذهن باز می شود و انرژی بسیار زیادی را آزاد می کند، بطوری که افکار

بسیار قدرتمند می شوند. در اذهان تربیت نشده يك مشکل فکری غیرقابل کنترل به ابعاد وسیع گسترش می یابد، و در نتیجه باعث توهمات می گردد. این حقیقت که ذهن به وسیله آجناچاکرا بیدار می شود، می تواند يك خطر تهدید کننده به شمار برود. شخص می تواند دانش و افکار، آرزوها، امیدهای دیگران را بدست آورد، البته برای ذهن تربیت شده يك دارائی باارزش است در حالی که برای ذهن ضعیف و تربیت نشده این آرزوها و احساسات به سادگی می تواند يك طرح فریبنده یا بار مسئولیت که او نمی تواند قبول نماید، باشد.

تا زمانی که گروه، شخص را به آئین مشرف نکرده و مانترای مخصوص برای بیداری آجنا به او نداده است، او باید از مانترای ا-م استفاده نماید. این مانترای جهانی برای هر شخص و هر طبیعت و شخصیتی مناسب می باشد.

با تکرار مانترا، شما می توانید از تسبیح استفاده کنید. در سیستم یوگا، تسبیح دارای ۱۰۸ دانه است. عدد ۱۰۸ وقتی که با مانترا ترکیب شود به يك عدد خجسته تبدیل می گردد. تکنیک بدین ترتیب است که تسبیح بین انگشت سوم و چهارم نگه داشته می شود و انگشت شست دست راست دانه های تسبیح را یکی یکی با ریتم مانترا می گرداند. از کله «اخواندک» تسبیح نباید گذر کنیم وقتی که به آن رسیدیم تسبیح را برگردانده و در جهت دیگر دوران می دهیم.

تسبیح را از چوب توسکا، صندل، سنگهای کریستال، تخم نیلوفر، یا هسته های فندق درست می کنند. مانترا خودش قدرتمند است. وقتی که همراه با تسبیح باشد، تسبیح از ارتعاشات پر می شود. به همین دلیل است که تسبیح در کیسه ابریشمی و خارج از دسترس دیگران نگه داری می شود، زیرا مردم ارتعاشات متفاوت دارند.

پیش نیاز جاها نشستن در يك وضعیت راحت است. چشمها را می توان باز نگه داشت گرچه در شروع، بهتر است چشمها بسته باشند. هرچند وقت می توانید وضعیت نشستن خود را به حالت راحت تری تغییر دهید، مشروط بر اینکه سعی کنید کمتر به بدن تغییر جهت دهید.

اولین تکنیک جاها تکرار مانترا با صدای بلند است و با زمان بندی دقیق، تسبیح را با ریتم

مانترا حرکت دهید، این روش را «پاچاری جاها ۱» گویند. پیشرفت به مرحله دوم جاها پس از ماهها و یا بیشتر طول می کشد. جانی که مانترا به صدای بلند زمزمه نمی شود، بلکه بدون صدا گفته می شود، یعنی لبها طوری حرکت می کنند، مثل اینکه با صدا، مانترا را می گویند، ولی مانترا خود انعکاسی از ذهن می شود، گوش نمی تواند بشنود، این جاهای ساکت، حرکت دهان است به نام «اپانشوجاها ۲».

سومین تکنیک جاها، تکرار ذهنی مانترا است که لبها حرکت نمی کنند به این جاها «ماناسیک ۳» گویند. جاهای ماناسیک خیلی قوی تر از دو قسم بالا است، قوی ترین روش تکراری است که به درون می رود بدون اینکه خود آگاهی تمرین کننده خواستار آن باشد این بنام «جاها اجاها ۴» نامیده شده.

اولاً «پی خاری» به وسیله تکرار مانترا، با صدای بلند و پیوسته تمرین می شود. بازوم را باید همراه با گرداندن مهره تسبیح مانترا مانند زمان دم انجام دهید. هر مانترائی باید با نیرو و ارتعاش خودش همراه به سمت «برومادهیا ۵» باشد «قسمت پشتی آجناچاکرا».

در مسیر پیشرفت، شما دیگر نیازی به «پوخاری» ندارید و می توانید همان تکنیک های «اوپانشود» و در نهایت «ماناسیک جاها» را ادامه دهید.

تمرین جاها، با آگاهی بر روی آجناچاکرا اثر پاک کننده دارد. این تمرینات به نام چاکرای، «شودهانام ۶» است «این تمرین از تمرینات تانتریک است که تسبیح های مخصوص برای تمرین هر چاکرا بکار برده می شود». تمرینات مربوط به آجناچاکرا باید در سکوت انجام گیرند، زیرا طبیعت معنوی آجناچاکرا چنین است. در این حالت می توان بسیاری از تمرینات ماجراجویانه روحی را ظاهر ساخت. برای مثال، تمام بدن «کالبد روحی» در قبل و بعد از تمرین آسانا «وضعیت یوگا» ظاهر می شود. بنظر می رسد که وزن بدن به هیچ تبدیل شده. اغلب

---

1 baikharigapa

2 upanshujapa

3 manasicjapa

4 ajapajapa

5- brumadhya

6- shodhamam

نورهای مشاهده می گردد که نور سفید آجنا مشخصه آن است. ممکن است شما چشم يك انسان را مشاهده کنید. ممکن است چشم خودتان در مرکز ابرو به شما نگاه کند.

ضربان ارتعاشات مانترا، در چاکرا و سپس در تمام بدن، بالا و پائین ستون فقرات پخش می شود و از مغز بیرون می رود.

نیازی به گفتن ندارد که «آجنا شود هانام» يك تمرین بسیار مهمی در بیدار کردن این چاکراست. آن را به عنوان پیش قراول موفقیت در تکنیکهای تانتریک نام برده اند از مانتراها، یانترها و ماندالاهای مخصوص استفاده می نماید ۱

## ۵- کایاستریوم ۲

«کایاستریوم» به معنی بی حرکتی بدن است. این اولین مرحله، در تمام تمرینات مدیتیشن است. برای اینکه اساسی برای تمرکز باشد ذهن باید از بدن بیرون کشیده شود و تحت کنترل کامل قرار گیرد. کنترل ذهن مشکل است حتی برای يك یوگی پیشرفته، ولی برای يك مبتدی، کنترل بدن و ثبات بدن فیزیکی و آگاهی از ذهن بطور خودکار باعث آرامش می شود.

اولین قدم، در تمرین نشستن در يك وضعیت مدیتیشن، پادماسانا، سید پاسرگ هاسانا است. سپس بایستی ستون فقرات، سر، راست و محکم نگاهداشته شوند و دستها روی زانو در حالت چین مودرا قرار گیرند چشمها به آرامی بسته شوند. آنگاه ذهناً به طور منظم، عضلات و مفاصل وانهاده گردند. برای مثال شما می توانید از پای راست، زانو، ترمه عضلات ساق پا، باسن، سپس پای چپ با بالای باسن، بعد شکم، سینه چپ، سینه راست، کپل راست، کپل چپ،

۱ امام محمد غزالی ذکر رابه چهاردرجه تقسیم کرده است.

اول- به زبان است و دل غافل از آن. اثر آن ضعیف است اما خالی از اثر نیست.

دوم- آنکه بر دل بود اما قرار نگرفته باشد، چنین بود که دل را به تکلیف آن باید داشت.

سوم- آنکه ذکر قرار گرفته باشد و در دل مستولی شده، این مرحله عظیم است.

چهارم- آن بود که مستولی بر دل مذکور بود و پس و آن حق تعالی است نه ذکر: بلکه کمال آن است که

ذکر و آگاهی از دل برود و مذکور ماند و پس... دل تهی گردد همه وی گردد و هیچ دروی نگنجد...

شفیقه راست، چشم راست، چشم چپ، بینی، گونه چپ، گونه راست، لب بالائی، لب پائینی و چانه شروع کنید.

در آغاز موفقیت خود را بررسی کنید. مطمئن شوید که ستون فقرات کاملاً مستقیم سر راست، بدن وانهاده است، به خودتان بگوئید «برای پنج دقیقه بعدی من ثابت خواهم ماند، من ساکن خواهم ماند، من عضله ای را حوکت نخواهم داد.» اجازه ندهید بدون آگاهی حرکتی در انگشتان دست یا پا انجام شود. مهم نیست چه مقدار فشار باعث حرکت یا موفقیت می شود. دردهای کوچک را رها کنید. اگر کشش و یا خارش در پوست ایجاد شد ذهناً با خود بگوئید: نه، من حرکت نخواهم کرد تا زمانی که خودش برطرف گردد.

اغلب برای مبتدیان در آغاز، بدن شروع به پیچش، لرزش یا پرش می کند. در این مورد شما باید از قدرت اراده استفاده کنید. بگوئید «ذهناً» من ثابت خواهم بود، من محکم خواهم بود، بدون تکان، بدون حرکت به هیچوجه. شما باید مانند مجسمه بنشینید، کاملاً آرام، کاملاً ساکت، بی حوکت، مانند سخره. این ایده ای است که شما باید در ذهنتان حک نمائید برای دستیابی به موفقیت کامل.

با به دست آوردن کنترل اولیه بر روی بدن، تمرین را تا زمانی که تغییر حاصل شود ادامه دهید. تغییر در بدن ظاهر خواهد شد، به طوری که بنظر می آید تمام اتما در درون ذهن اتفاق می افتد. وزن بدن ظاهراً کاهش می یابد و شما ممکن است احساس کنید، به سنگینی قبلی روی زمین قرار نگرفته اید. شاید چند سانتیمتر بالاتر از زمین شناور هستید. بدن شروع می کند به سفت و محکم شدن به طوری که حتی اگر شما بخواهید حرکت کنید، واکنش بوجود نمی آید. این حالت «سفتی روانی بدن» نام دارد و این مرحله سفتی لازمه تمرینات پیشرفته می باشد.

اگر شما این تمرین را روزانه برای مدت نیم ساعت انجام دهید سرعت پیشرفت خواهید کرد. در شروع شما باید با انضباط زیادی برای حدود ۵ دقیقه حالت نشستن را انجام دهید و بتدریج زمان نشستن را زیاد کنید. خیلی راحت تر است طولی زمان نشستن را با استفاده از ساعت زنگ دار و یا ادوات مشابه تنظیم نمائید. اجرای «کایاستریوم» به تنهایی ساده است و اگر برای سه تا سه ساعت و نیم با کنترل کامل بر تمام بدن تمرین گردد، به مرحله سامادهی صعود می کنید. این هدف یوگی است هرچند ما در این سیستم درانتظار رسیدن به استحکام روح هستیم که اساس درس بعدی است.

## ۶- تراتاکا

حالا شما به قابلیت سفت کردن روانی نائل شده اید و آمادگی تمرین «تراتاکا» را دارید. تراتاکا اولین سری از تمریناتی است که نیاز به تمرکز و توسعه تمرکز دارد. قدرت یا شاکتی ذهن بسیار قوی است، ولی با توجه به آرزوهای بسیار زیاد، انرژی در طول زمان هدر می رود و انرژی ذهن به هزاران جهت پراکنده می شود. اگر ما بتوانیم شاکتی ذهنی را جمع کنیم و برای یک منظور مشخص یا روحی، یا کلمه ای بکار ببریم موفقیت را از دست نمی دهیم.

در جهت تمرکز، بر روی یک شئی، داخلی یا خارجی، ذهن باید تحت کنترل باشد، به طوری که مزاحمتها را به دور نگه دارد. ذهن باید لذت یا احساس شغف و راحتی را از نظر تمرکز بر روی شئی کسب نماید. برای انجام این کار باید به طور انفرادی شئی انتخاب شود. بعضی از افراد این شغف را با تمرکز به وسیله آگاهی از گرو شکل مانترای ا-م یک گل، طلوع خورشید، ماه بر آسمان باز یا شعله شمع بدست می آورند.

از همه اینها، شعله شمع و تمرین بر روی شئی، برای مبتدیان بسیار مناسب است. تراتاکا بهترین تمرین تمرکز روی شئی خارجی برای مبتدیان است. زیرا برای ذهن توییت نشده راحت تر می باشد.

ذهن عادت دارد که خودش را به اشیای خارجی متصل نماید، و هر چند وقتی که ما چشمها را برای تمرکز بر روی سمبل های داخلی یا نقطه ای می بندیم، ذهن دائماً مشوش است. ذهن وقتی که از طویق رابطه های حساس عمل کند، حقیقتاً انرژی از دست می دهد و وقتی که بر روی شئی درونی تمرکز کند و شکل احساسها را به درون بکشد انرژی کسب می کند این فرآیند کسب انرژی همیشه نیاز به کمی کوشش ارادی دارد. هرچند، شئی خارجی ذهن را می تواند شاد کند زیرا برای ذهن اشیای طبیعی، مانند این است که رودخانه ها از کوهها به دریا سرازیر می شوند.

شعله شمع، یک شئی ظریف برای شروع است زیرا دارای شکلی ظریف و رنگی است. توجه بر روی شعله طبیعی است و تمام مردم از زیبایی و تشعشع و هاله آن لذت می برند. محل تمرین تراتاکا، اتاق تاریک است. درب ها و پنجره ها باید بسته باشند و پرده ها کشیده، به طوری که به جز نور تنهای شمع، در اتاق کاملاً تاریک، چیزی دیگر نباشد. باد یا کوران هوا وجود داشته باشد، شعله شمع نباید به نوسان درآید.



در یکی از وضعیت های مدیتیشن قرار گیرید و شمع را مستقیماً در مقابل بینی قرار دهید، به طوری که بالاتر از مرکز ابروها و یا پائین تر از چانه نباشد. شمع یا باید در فاصله حدود ۲۰ تا ۳۰ سانتیمتری از چشمها قرار گیرد یا در فاصله ای از چشمها واقع شود که چشمها بتوانند به راحتی و بدون فشار به آن تمرکز کنند. این فاصله بستگی به قدرت دید چشمهای شخص دارد. بعد چشمها را ببندید و تمرین «کایاستریوم» را تا زمانی که تمام بدن به نقطه سفتی روانی برسد ادامه دهید.

در این نقطه، نه قبل از آن، چشمهایتان را باز کرده بر روی شعله شمع تمرکز کنید. بر روی یک نقطه از شعله شمع تمرکز کنید، به نقطه بالای فتیله، جایی که رنگ آن تغییر می کند «در یک نقطه مخصوص رنگ شعله تفاوت می کند»، ممکن است قرمز یا آبی یا زرد روشن باشد. با تمام توجه بر این نقطه خیره شوید تا هنگامی که اشکها سرازیر شوند تمرین تمرکز را برای سه دقیقه ادامه دهید. بده و چشمها نباید حرکت کنند ممکن است پلک ها هر از گاهی باز و بسته شوند ولی چشمها نباید حرکت نماید.

سهس، چشمها را بسته نگاه دارید، شما باید آگاه به تصویر داخلی باقی بمانید. یک هسته کوچک نور ممکن است، زرد یا سبز یا قرمز باشد، ممکن است در تمرینات اولیه، اگر تنش باشد هسته نور ظاهر نشود، با پایداری به دیدگاه درونی آن خواهد آمد.

شما باید بی حرکتی بدن و آگاهی از هسته را به طور ثابت حفظ نمائید.

پس از زمان کوتاهی، هسته ۱ به طرف «چید آکاش» حرکت می کند. ممکن است به طور مستقیم یا تحت زاویه ای قرار گیرد معهداً با حرکت آن شما باید حرکتش را تعقیب نمائید تا زمانی که از نظر ناپدید گردد. بعضی اوقات پس از اولین مرتبه ناپدید شدن، هسته مجدداً در وسط ابروها ظاهر می شود و در این حالت شما باید حرکتش را به طرف بالا و جهات دیگر تعقیب کنید.

شما باید آگاهی هسته داخلی ۱ را تا وقتی که ظاهر شدنهای مجدد متوقف گردد، ادامه دهید. سپس چشمها را باز کنید و تمرین را تکرار نمایید. این را يك دور «تراتاکا» می گویند. بین هر دور از تراتاکا شما می توانید، در صورت نیاز، موقعیت خود را تغییر دهید ولی نباید ثبات و بی حرکتی بدن را از دست بدهید.

این تمرین تراتاکای خارجی است و عالی ترین مقدمه برای آماده سازی تمرین تراتاکای درونی و مدیتیشن و تمرکز بر روی آجناچاکرا می باشد. با تمرین تراتاکا، دید چشم قوی شده، ذهن آرام می شود و به استعداد متصور ساختن کمک می کند.

حالا شما به نقطه ای از تمرینات رسیده اید که لازم است واقعیت روحی را کنترل کنید، تا به اینجا کلاً تجربه بود. در مرحله بعدی تراتاکا، شما باید به مشاهده دقیق هسته نور پردازید، و به محض شروع حرکت شما باید آن را در مرکز بین دواپرو متوقف نمایید. این تکنیک پیشرفته نیاز به قدرت اراده دارد، شما فقط با اراده می توانید هسته نور را ثابت نگه دارید. در تمرین نهایی تراتاکای خارجی، وقتی شما يك دور را تمام کردید، چشمها را ببندید و تصویری از شمع روشن شعله، فتیله، نور شمع، شمعدان و پایه آن را در ذهن تجسم کنید. باید سعی کنید که تمام اجزا به صورت روشن در تصور ذهن شما قرار گیرد.

قدرت رسیدن به تجسم روشن شئی خارجی، علامتی از قابلیت پیشرفته در تمرکز است. و اگر شما نمی توانید این کار را انجام دهید، باید به استمرار تمرین پردازید. به محض اینکه قدرت دستیابی به وانهادگی و از دست دادن تنش ها حاصل شد، شما قادر به حرکت بیشتر به سوی تجسمات واقعی مختلف تراتاکای خارجی می شوید که در اصطلاح سانسکریت «با نامیده می شود و مقدمه تمرین بعدی است که آن را «تراتاکای» درونی نامند. ۲. هیرانکاتراتاکا

- آنتراتاتاکا (تراتاکای درونی)

حال به اولین تمرین روحی می رسیم جایی که ما از اشیای خارجی بریده به نقطه یا شئی درونی

1- laterana seed awareness

2 bahrangatrataka

آگاهی می یابیم. این تمرین نیاز به ذهن آرام و بدن بی حرکت و ثابت دارد. ابتدا تمرین «کایاستریوم» را انجام دهید تا به مرحله استحکام بدنی و ذهنی برسید. احساس کنید بدنتان چون یک صخره است یا شبیه یک مجسمه. نگاه از جریان تنفس در گلو آگاه شوید، آگاهی یابید که بطور ثابت ناظر بر انجام عمل دم و بازدم هستید، و حالت تنفس را احساس می کنید. این تنفس روحی یکی از قوی ترین ابزار برای آرامش ذهن است. تنفس ها بایستی طبیعی باشند، بعضی مواقع کمی طولانی تر، بعضی اوقات کمی کوتاه تر ولی در هر حال شما بسادگی باید مراقب رفت و آمد آن باشید، وقتی که نفس می کشید شما دم روحی را انجام می دهید و در بازدم آن را خارج می کنید. اگر به وانهادگی و یا رهائی از تنشهای بیشتر برسید، آنگاه سرعت تنفس خیلی کم می شود تا به حدی که بسختی حرکت می کند و احساس کاملی از هوشیاری در جریان تنفس از طریق ناحیه گلو می نمائید.

وقتی که شما برای ۱۵ دقیقه عمل تنفس را ادامه دهید، آگاهی خود را به مرکز ابرو برده و از وجود یک ستاره آگاه می شوید، شما ستاره را تصور کنید و آن تصویر را به طور ثابت در مرکز بین دو ابرو نگهدارید. در شروع ممکن است نور به صورت یک فلش در یک لحظه ظاهر شود. برای شروع این رویت کافی است و از آن به بعد استعداد توسعه تصویر را ادامه خواهید داد. این تمرین باید زیر نظر استاد انجام شود.

#### ۷ - شامبهاوی مودرا ۱

شامبهاوی را بعضی مواقع به نام « برومادهیادریشی ۲ » نامیده اند. شامبهاوی ملکه تمرینات اجنا چاکرا است، زیرا این مودرا به شیوا اختصاص دارد و مورد علاقه اوست. در تثلیب شیوا، مواعی که موجب جلوگیری شخص از پیشرفتهای ذهنی، روانی، روحی می شود، آمده است. شامبهاوی مودرا باید در وضعیت مدیتیشن تمرین شود. ستون فقرات و سر مستقیم و صاف باشد. ابتدا به نقطه ای در بالای سر تمرکز کنید. آنگاه بدون حرکت سر با چشمهای باز به

1 shambhavamudra

2- brumadhya drishti

بالاترین نقطه ممکنه بالای سر - دقیقاً نقطه بین دو ابرو - متمرکز شوید. برای متمرکز کردن چشم ها به نقطه بین دو ابرو، انگشت شست را در مقابل بینی نگه می داریم و دست را می کشیم. چشمها باید بر روی انگشت شست کانونی شوند. با پیشرفت چشمها نباید حرکت را تعقیب نمایید. در این وضعیت است که چشمها بر مرکز ابرو کانونی می شوند.

این تمرین را می توان در حد توانائی ادامه داد تا وقتی که خستگی در روی عضلات چشمها احساس گردد. سپس چشمها را آزاد کرده و پس از مدت کوتاهی، بدن را ثابت و چشمها را به آرامی ببندید. شامبهاوی مودرا را تکرار کنید، تکنیک در ده دور انجام می شود.

شامبهاوی مودرا در جهت دادن ذهن به مرکز « بروناهییا » و بیداری طبیعی ذهن و قابلیت تمرکز در جهت دادن ذهن در مسیر روحی و افزایش نیروی پرانیک، عمل می کند. شامبهاوی راهبش نیاز تمرینات بعدی برای بیدار کردن اجنامی باشد. شامبهاوی مودرا باید با کچاری مودرا توأم گردد.

#### ۸ - کچاری مودرا

ك « KHE » به معنی آسان است و چاری « CHARYA » به معنی شخصی که حرکت می کند. این تمرین برای افزایش اثر « شامبهاوی مودرا » داده شده است. منظور از نام این تمرین، این است که چنان حالتی در ذهن ایجاد می کنند که بدن اختری و بدن احساسی، از بدن فیزیکی جداسی شوند و آگاهی در فضای بین سیمای فیزیکی و اختری یعنی آکاشا قرار می گیرد. این تمرین باید فقط در رابطه نزدیک با گرو انجام شود.

روش کار به این صورت است که زبان لوله شده و به عقب تا سق بالائی دهان، کشیده می شود در حالی که در يك وضعیت راحت نشسته اید. دندانها را روی هم قرار دهید و دهان را بسته نگه دارید. در کچاری مودرای کامل، در هاتا یوگا، زبان را لوله کرده و به قسمتی در برابر فضای بین ابروها در انتهای سق به عقب می کشید. برای این تمرین ساده کافی است زبان را لوله کرده و داخل سق و پشت استخوان سق، به عقب به کشید.

وقتی که زبان به محل عبور بالاتر یعنی به مجرای بینی برسد، يك مایع شیرین از غدد بزاقی ترشح و مزه می شود. شخصی که اجرای این تکنیک تسلط باید قادر به انجام تمرین کمبهاک (حبس دم) به هر مدتی که بخواهد می باشد. یوگی هائی که خودشان را برای روزها و حتی

هفته ها بدون غذا و هوازنده نگه می دارند به این سطح از مهارت دست یافته اند. این مودرا، نکتار را که در ارتباط به آجنا چاکرا است فعال می کند. هدف کچاری مودرا برطرف کردن ضعف، بیدار کردن شاکتی کندالینی و محافظت از انرژی های حیاتی است.

در کچاری مودرا عضلات آرواره پس از مدتی خسته می شوند. وقتی به این حالت رسیدید زبان را آزاد کنید، بزاغ اضافی را به بلمید و پس از يك زمان کوتاه مجدداً کچاری را تکرار نمایید. هر دو این تمرینات ( شامبهاوی و کچاری) باید توأمأ در یکی از حالات نشسته مدیتیشن انجام گردد. برای خاتمه تمرین ابتدا شامبهاوی مودرا و سپس کچاری مودرا را رها کنید.

#### ۹ - انالوم ویلوم ۱

این واژه سانسکریت به معنی بالا - پائین است. در این تمرین حرکت تنفس با آگاهی به سمت بالا و پائین انجام می شود.

ابتدا، شما باید تمرین استحکام روحی یا «کایاستریوم» را انجام دهید. به محض اینکه شما به نقطه ای از هوشیاری رسیدید، می توانید تنفس آگاهانه از بینی ها را شروع کنید. ابتدا احساس کنید نفس از بینی چپ داخل می شود و از بینی سمت راست خارج می گردد، بعد از سوراخ سمت راست داخل و از سوراخ بینی سمت چپ خارج و آنگاه آگاهانه جریان رفت و برگشت تنفس را در هر دو بینی با هم انجام دهید، به محض اینکه آگاهی نسبت به تنفس در بینی جا افتاد، کنترل کردن آن را شروع کنید.

تکنیک این است که ذهناً جریان تنفس را در هر دو سوراخ بینی کنترل نمایید. شما باید آگاهانه از بینی سمت چپ، دم را و از بینی سمت راست بازدم را انجام دهید. بعد، از بینی سمت راست، دم را و از بینی سمت چپ بازدم را انجام دهید. این دو عمل با هم يك دور است.

همین عمل را چهار دور انجام می دهید و آنگاه دور پنجم تنفس را با هر دو سوراخ بینی عمل می کنید. به همین ترتیب تمرین را از شماره ۱۰۰ شروع می کنید و ادامه می دهید تا به این نحو به صفر برسید.

۱۰۰- دم از بینی چپ، ۱۰۰- بازدم از بینی راست، ۱۰۰- دم از بینی راست، ۱۰۰- بازدم از بینی چپ، ۹۹- دم از بینی چپ، ۹۹- بازدم از بینی راست، ۹۹- دم از بینی راست و ۹۹- بازدم از بینی چپ، تا شماره ۹۵ که دم و بازدم از هر دو بینی.

در شمارش دقت کنید که اشتباه نشود، اگر اشتباهی رخ داد مجدداً از اول شروع کنید برای بیدار کردن اجناچاکرا يك نکته مهم در این تکنیک وجود دارد: وقتی که عمل دم را انجام می دهید تمام هوشیاری باید با تنفس از انتهای بینی به مرکز ابرو بالا برود، وقتی که عمل بازدم را انجام می دهید تمام هوشیاری باید از مرکز دو ابرو همراه با تنفس به خارج جریان یابد.

حائز اهمیت است که شمارش تنفسها حفظ گردد زیرا انالوم ویلوم بدون شماره بقدری قدرتمند است که آگاهی‌تان بسادگی توسط فضای ناخودآگاه بلعیده می شود. هدف از این تمرین فقط اجناچاکرا و نگه داشتن در سطح روحی و یا ناخودآگاه می باشد. همچنین در فضای ناخودآگاه، شما در مقابل تأثیرات وسیعی از ذهن ناخودآگاه قرار می گیرید. آگاهی از کامل کردن تمرین را از دست می دهید. آگاهی از تمرین معمولاً برای توسعه کنترل ذهن و تمرکز بر اجناچاکرا است.

## ۱۰ - ماهامودرا ۱

ماهامودرا تمرینی است که در کتب تانتریک شرح شده است، زمانی که این تمرین انجام می شود، انرژی مستقیم به محل اجناچاکرا بین دو ابرو می رود.

تکنیک: در حالت سیدهاآسانا یا پادماآسانا به نشینید، دستها را در وضعیت چین یا گیان مودرا روی زانوها قرار دهید، در موقع تنفس سقوط دم در معده، قفسه سینه را که بالا می آید احساس کنید. وقتی ظرفیت دم کامل شد، جالاندا باندا و مول باندا را تسرین کنید.

جالاندا باندا با دستهای کشیده و با بالا آمدن شانه ها در حالی که به عقب کشیده شده اند و قفل شدن چانه و قفسه سینه (حالت شبیه به قوز) شکل می گیرد.

مول باندا، روی چاکرای مولاداهارا عمل می کند. این چاکرا در ناحیه عجان در نقطه ای بین

بیضه و مخرج قرار می گیرد. تمرین این ناحیه را منقبض می کند. با این انقباض روانی آشنا شوید هر چند انقباض فیزیکی شکل می گیرد. این حالت کمی بعد از انقباض عجان که با سیستم ارگان جنسی ارتباط دارد، اتفاق می افتد.

بعد از انجام هر دو در حد ظرفیت، بازدم را انجام دهید، با این احساس که از ناحیه ناف به بالا کشیده می شود. همزمان با انجام بانداها تمرکز بین دو ابرو است و احساس یک نقطه فشاری بر مرکز آگنا. تمرین را در حد توانایی با حبس تنفس ادامه دهید و با آگاهی و تمرکز بر روی نقطه بین دو ابرو ذهناً لفظ تریکوتی (نام این نقطه) را تکرار نمائید (حداقل سه نوبت). سپس از حالت خارج شوید، برای این کار سر را مستقیم کنید، جالاندا بانداها را رها کنید و بلافاصله مول باندا را و سپس بازدم را انجام دهید تا زمانی که سر مستقیم نشده است بازدم انجام ندهید. یاد آوری: اشخاصی که به بیماری قلبی و صرع دچار هستند از انجام این تمرین خودداری کنند.

#### ۱۱ - نادی شودانا ۱

یک کانال ارتعاشی از ارتعاش ۱ - م بین دو ابرو وجود دارد. تکنیک: ابتدا باید در یک حالت کاملاً آرام و در وضعیت کایاستر بوم بنشینید. بدن باید آگاه و وانهاده باشد. حالت نشستن را برای مدتی زیاد و تا زمانی که به نقطه بی حرکتی برسید (این حالت خودش رخ می دهد).

آگاهی را به نقطه بین دو ابرو انتقال دهید، کوشش کنید که ارتعاش موجود در این مرکز را احساس نمائید.

اگر موفق نشدید باز هم کوشش کنید و اصرار ورزید تا محل برخورد ارتعاش احساس شود. چنانچه باز هم موفق به احساس ارتعاش نشدید، در یک خط مستقیم، آگاهی را کمی به عقب برانید، تقریباً در حدود سمت گوشها، و دوباره آن را جستجو کنید و احساس نمائید. اگر باز هم موفق نشدید، ذهناً ارتعاش نادی را در مرکز فوق تصور کنید و بر آن تمرکز نمائید. تدریجاً حالت خودش را ظاهر می کند و شما لرزش را احساس می کنید.

وقتی برخورد را احساس کردید و با آن یکی شدید، مانترای ا-م را احساس کنید که با ریتم ارتعاش نادی یکی است، آگاهی را بر این ارتعاش و مانترا، برای حداقل ۱۵ دقیقه ادامه دهید. سپس برای تمرین بعدی آماده شوید.

### - گروه چاکرا

گروه چاکرا، نیروی مانترا را با نیروی تنفس جفت می کند، بنابراین مانترا برای رسوخ کردن در چاکرا راه پیدا می کند.

با توجه به تمرینات قبلی نادی شودانا، هنگام بازدم، آگاهی از مرکز بین دو ابرو به چاکرا می رود و در دم آگاهی به این مرکز برمی گردد. تنفس کوتاه و معمولی است.

یک مرتبه احساس می کنید که شما با حرکت «تنفس به جلو و عقب از مرکز بین ابرو و چاکرا و به عکس» یکی شده اید و در انجام عمل تنفس شریک هستید. در این زمان می توانید ا-م را به تمرین اضافه کنید و جریان تنفس و ریتم آن را با ریتم مانترای ا-م یکی احساس نمایید.

این تمرین، راه جدیدی را برای تنفس ایجاد می کند که با راه تنفس اختلاف دارد. تنفس در دستگاه تنفسی در بدن، حرکت ناویژه دارد. در آغاز شما تنفس را با تصور و خیال انجام می دهید اما بعد از ادامه تمرین، جریان طبیعی اش را کشف خواهید کرد این تمرین تدریجاً بعد از مدتی به صورت یک تجربه واقعی همیشه باقی خواهد بود.

رفت و آمد مانترای ا-م را به جلو و عقب احساس کنید. سعی کنید که تجربه شما عمیق تر شود، یعنی تفکر به این حالت باید به صورت عملی خود به خودی در آید.

### ۱۲ - اجاپاچاها

برای اینکه از این تمرین نتیجه مطلوب تری گرفته شود، سعی کنید که تمرین را زیر نظر معلم یا گروه انجام دهید. زمانی که شما تمرین را انجام می دهید، در وضعیت های کجاری مودرا و یوجانی پرانا قرار می گیرید تا مانترای سوهام در ریتم طبیعی خود قرار گیرد. پس از مدتی تمرین راه تنفس «دم» در ستون فقرات بین مولاداهارا و آگنا احساس می شود. مانترای حرکت تنفس در ستون فقرات «هام» است.



## ۱۳ - مدیتیشن بر روی مرکز بین دو ابرو

تمرکز بر روی مرکز بین دو ابرو، یکی از تمرینات بسیار قوی برای بیداری آجنا چاکرا است. این تمرین ساده است ولی شرط اصلی آن آمادگی کامل بدن و ذهن می باشد.

تکنیک: در يك حالت مدیتیشن بنشینید و بدن را ساکن و بی حرکت نگاه دارید، تدریجاً سعی کنید تا بدن در فرم « بدن مجسمه ای » در آید. در طول تمرین هیچ حرکتی به بدن ندهید.

پس از سکون و بی جنبشی کامل بدن، آگاهی را به مرکز بین دو ابرو انتقال دهید.

آگاهی را در مرکز بین دو ابرو ثابت و بدون حرکت حفظ کنید. در این مکان شما می توانید مافوق بدن قرار گیرید. سعی کنید که ارتعاشات نادی، ارتعاشی بین مرکز دو ابرو را احساس نمائید و در آن غوطه ور شوید.

## ضمائم

کتابی که در پیش روی شماست، برای معلمین یوگاتدریس شده است داری مفاهیم کلیدی بسیاری است که برای اهل فن قابل درک می باشد ولی برای مبتدیان نیاز به توضیح بیشتر دارد از این رو با اضافه نمودن ضمائم متناسب با فصول کتاب سعی شده است تا خواننده بصیرت بیشتری به مفاهیم روحی پیدا کند.

ضمائم کتاب شامل:

۱- مدیتیشن

الف - اجاها - جاها

ب - انتراموتا

۲- بیان مطالب نظری و فلسفی درباره چاکراهی

الف - ساها سرارا

ب - اجنا چاکرا

ج - ویشودهی چاکرا

د- اتاها تا چاکرا

۳- کارما - شامل سه مقاله

۴- پیام سوامی نارانجان

۵- لغت نامه اصطلاحات به زبان انگلیسی

توضیح: برای تنظیم این ضمائم از کتب مدیتیشن، کارما سانیاسا، استفاده شده است. مقالات کارما توسط جناب آقای دکتر عباس روحبخش که از پژوهشگران مسائل روحی هستند ترجمه گردیده و در اختیار طالبین این رشته گذاشته شده است. ضمناً جناب آقای دکتر امجد فاطمی در ترجمه متن همیاری کامل داشته اند. بر خود لازم میدانم که از صحبت های بی شائبه آنان وهم چنین دوست صمیمی آقای احد صدوری مجد که مشوق انتشار این مجلد بودند سپاسگزاری شود.

## مدیتیشن

### اجاپاجاپا

جاپا تکرار ثابت يك مانترا (ذکر) است. زمانی که مانترا خود به خود و از طیب خاطر، بدون کوشش هوشیاری تکرار شود، جاپا، اجاپا می شود. گفته شده است که اجاپاجاپا ذکر قلبی است گرچه از دهان بیرون می آید. اجاپاجاپا خودش به تنهایی يك سادانای کامل است که توانائی دارد يك داوطلب را از سطح معمولی بدن و محیط تا بالاترین حالت مدیتیشن و آگاهی برساند. اگر اجاپاجاپا تدریجاً تحت شرایط خاص و آگاهی کامل انجام گیرد تمام تمنیات ناپیدا، ترسها عقده ها، ساماسکاراها از لایه های زیرین به سطح روان می آیند. اما این زمانی اتفاق خواهد افتاد که طالب طی زمانی مشخص به ذکر بپردازد. در وقوع این حالات طالب تنها يك گواه است بر مشاهده ساماسکاراها بدون اینکه با آنها ارتباط یابد یا اینکه ارتباطی برقرار نماید. در جریان اجاپاجاپا، در حین گردش مانترا ریشه های دردها و رنجها ظاهر می شوند و از بین می روند و جسم و روان جدای از تنش ها زنده می شود.

اجاپاجاپا را در يك حالت مدیتیشن تمرین می کنند. طالب هم می تواند روی يك صندلی بنشیند و به ذکر بپردازد و هم می تواند در حالت خوابیده به انجام ذکر بپردازد، اما حالت اخیر خوب نیست به هر حال در هر وضعیتی که قرار گیرید تا شروع تمرین نیابستی بدن را حرکت دهید.

برای انجام عمل، هر مانترائی می تواند بکار گرفته شود. بیشتر طالبین مانترا را از گرو (معلم یا پیر) می آموزد، اما بر طبق عقاید سنتی مانترای طبیعی مربوط به بدن هنگام دم (سو SO) است و هنگام بازدم (هام HAM).

### جاپاجاپای مقدماتی

در آغاز تمرین طالب باید کوشش کند تا جریان پرانا را، در مسیر روانی جلو، (اروهان)، بین ناف و گلو، احساس کند. در اثنای دم احساس کند که پرانا، از ناف به طرف بالا به سمت گلو صعود می کند و در اثنای بازدم، احساس کند که دم از گلو به سمت ناف نزول می نماید.

## حالت اول

در يك حالت كاملاً آرام بنشینید، چشمها را ببندید و گیان مودرا یا چین مودرا را تمرین کنید. ستون فقرات را راست کنید. برای لحظاتی، ذهن و جسم را وانهاده کنید. عبور تنفس را در مسیر جلو بدن، بین ناف تا گلو احساس کنید. در عمل دم صعود می کند و در عمل بازدم از گلو تا ناف نزول می کند. کاملاً به عمل آگاه باشید و اجازه ندهید که تنفس شما بدون آگاهی جریان یابد. تنفس شما باید عمیق و وانهاده باشد. برای چند دقیقه این تمرین را ادامه دهید. حالا تصور کنید که مانترای سوهام همراه با تنفس (دم- بازدم) به درون بدن می رود و خارج می شود.

در اثنای عمل دم، صدا و صعود پرانا در بدن روانی موزون می شود. به طور کلی به حرکت هر دو هم تنفس و نیز مانترا آگاه باشید. این تمرین را بایستی يك هفته یا بیشتر ادامه دهید، بعد به تمرین حالت دوم بپردازید.

## حالت دوم

## تکنیک

در حالت نشستن وضعیت قبلی را تکرار کنید. تنفس را با مانترا هماهنگ کنید. شروع هر تنفس در بازدم با مانترای هام و جریان در دم با «سو» همراهی می شود. و بعد مانترا «هام- سو» خواهد بود. بعد از هر هام- سو لحظه ای سکوت کنید. بخاطر آورید و آگاه باشید به خارج. برای يك هفته این تمرین را روزانه انجام دهید و بعد برای حالت سوم آماده شوید.

## چشم سوم

### حالت سوم

#### تکنیک

در يك وضعيت كاملاً راحت بنشینید و چشمها را ببندید. خود را جسماً و ذهناً وانهاده کنید. دم و بازدم از ناف تا گلو و از گلو تا ناف. برای چند دقیقه به این حالت آگاه باشید. مانترای «سورا» با عمل دم و «هام» را با عمل بازدم ترکیب کنید. هوشیاری شما با ترکیب دو مانترا ادامه می یابد. بنابراین سو با هام ترکیب می شود و هام با سو ترکیب می شود. يك سيكل پایانی بوجود می آید: سو-هام-سو-هام. ارتعاش سو را طولانی کنید و آن را با ارتعاش هام اتصال دهید. تمرین را مدتی ادامه دهید.

### حالت ۴

در این حالت، شما تکنیک های ۱ تا ۳ را به يك نسبت و يك جا و به طور متناوب تمرین کنید. تکنیک

در يك حالت كاملاً راحت بنشینید و به تنفس طبیعی آگاه باشید. خود را كاملاً وانهاده کنید.

حرکت پرانا را در مسیر جلو، به طرف بالا، از ناف تا گلو احساس کنید. هنگام دم با مانترای «سو» احساس کنید که در بازدم، نفس از گلو تا ناف با مانترای هام فرو می افتد. در آغاز، به تنفس آگاه باشید و شکل دورانی سو-هام را احساس کنید. برای چند دقیقه تمرین را ادامه دهید و بعد آگاهی خود را با ادامه هام-سو منطبق کنید. بعد از دقایقی شما ملاحظه می کنید که سو و هام در پایان با هم ترکیب می شوند. ادامه این دوره سو، هام، سو هام، سو هام را حفظ کنید. بعد از مدتی احساس می کنید که تغییری در حال رخ دادن است، «سو» می شود هام و «هام»

می شود سو این حالت را از طیب خاطر همراهی کنید.  
تنها مثل يك گواه به تغییر مانتراها که انجام می شوند آگاه باشید و برای مدتی در این حالت باقی بمانید.

این تمرین را برای چندین روز انجام دهید و سپس به مراحل بعدی پردازید.  
حالت‌های ۵ - ۶ - ۷ - ۸.

اینها دقیقاً با حالات يك تا چهار یکسان هستند، جز اینکه این حالات (۵ تا ۸) با کچاری مودرا و یوجایی پرانایام تمرین می شوند.

بعد از کسب مهارت کامل در تمام حالات، سعی کنید که اجاهاجاها را به طور مرتب و همیشگی با خود داشته باشید.

### اجاها جاها - متوسط

این تمرین به نیروی قدرتمند تخیل احتیاج دارد. به خاطر آورید هر فعالیت ثابتی را که در اندیشه دارید و عمل کرده اید. این امر خیلی مهم است، زیرا اگر شما تمرکز کنید و حالت تمرکزی خود را فراموش کنید، هرگز در مدیتیشن موفق نخواهید بود. بنابراین به هر چه که انجام می دهید آگاه باشید.

در فکر خود داشته باشید که شما در حال متصور ساختن هستید و نفس بکشید و این حالت را ادامه دهید.

اگر ذهن شما سرگردان شد، به سرگردانی فکر آگاه باشید، بسادگی تمرکز کنید و آگاه باشید که در حال تمرکز هستید.

در این تمرین به جای تجربه کردن پرانا، بین ناف و گلو، باید کوشش کنید که جریان پرانا را در نادی سوشومنا احساس کنید. باید حرکت پرانا را در هر چاکرا احساس کنید. چاکراها. مولاداهارا، سوادهیستانا، مانی پورا، آناهاتا، ویشودهی، آجنا چاکرا.

### حالت اول

در يك حالت راحت بنشینید و چشمها را ببندید.

برای دقایقی جسم و فکر را وانهاده کنید.  
 کچاری مودرا را تمرین کنید و به ریتم تنفس آهسته و منظم یوجانی پرانایام آگاه باشید.  
 سر به سر آگاه باشید.  
 در اثنای بازدم، حرکت ثابت پرانا را از آجناچاکرا تا مولاداهارا احساس کنید. پرانا در برگشت  
 از میان تمام چاکراها عبور می کند.  
 در آغاز شما باید موقعیت چاکراها را تصور کنید.  
 این تمرین را برای پنج دقیقه ادامه دهید.  
 بعد مانتراي خود را با حرکت پرانای خود تصور کنید. اگر مانترا ندارید، مانتراي سو- هام را  
 بکار ببرید.  
 در حال صعود پرانا، ارتعاش سو را احساس کنید.  
 وقتی پرانا نزول می کند ارتعاش هام را احساس کنید.  
 حرکت ارتعاشی را در تمام چاکراها، در ستون فقرات احساس کنید.  
 در پایان هر دم و بازدم، آگاهی را در چاکراهای آجنا و مولاداهارا برای چندثانیه نگه دارید. این  
 حالت آگاهی را در طول تمرین حفظ کنید. وقتی این حالت را کامل کردید به حالت بعدی  
 بپردازید.

## حالت ۲

این حالت همانند حالت قبلی است با این تفاوت که يك توقف کوتاه بین دم و بازدم وجود دارد  
 اما نه بین بازدم و دم، بنابراین در طول تمرین، مانترا ادامه خواهد یافت. سو- هام، سو- هام،  
 سو- هام، بعد از چند روز حالت سوم را شروع کنید.

## حالت ۳

در این حالت يك شکستگی جزئی بین دم و بازدم وجود دارد، اما بازدم عمل دم را دنبال می کند  
 و شاید با آن یکی شود. بنابراین مانترا می شود: سو- هام- سو- هام- سو- هام- سو- هام- سو.  
 موقعی که در این حالت تخصص یافتید، حالت چهارم را انجام دهید.

## حالت ۴

حالا دم، بازدم و دم با هم یکی می شوند و مانترای سو- هام- سو- هام- سو- هام را تشکیل می دهند.  
بعد از چند روز، تمرین حالت پنجم را آغاز کنید.

## حالت ۵

در این حالت تغییری در شکل سو- هام به هام- سو به سو- هام- هام سو است که از طیب خاطر اتفاق می افتد. وقتی در این حالت مهارت کسب کردید، تمام تمرین اجاهاجاها را يك جا ادامه دهید.  
اجاهاجاهاى متوسط كاملاً ساده است و پنج حالت آن همانند تمرینهای قبلی است. تنها اختلاف این است که در طول تمرین تنفس، کوتاه است و از مسیر درونی در ستون فقرات از مولاداهارا تا ماهاسرار در تاج سر عبور می کند.  
در تمام حالات دیگر اجاهاجاهاى متوسط، به طریق حالتهاى پنجگانه تدریس می شود.

## نمونه ای برای کلاسهای مقدماتی اجاهاجاها

در یکی از حالات بادمامانا، سیدیونی آسانا یا سوخ آسانا بنشینید. صبح است و ما می خواهیم به موضوع مهمی که تمرین اجاهاجاها است مشغول شویم.  
معنی لغت جاها تکرار است.  
اجاهاجاها به معنی تکرار است بدون نیروی تمرکز، با تکرار از طیب خاطر.  
تکنیک های مختلفی برای مهار کردن ذهن و تماس با مانترا بکار برده می شود. اگرچه مانترای ا- م یا سو- هام یا هام سو بکار گرفته می شوند.  
«سا» (sa) به معنی او و «آهام» (aham) به معنی من، شخصیت روحی یا نفس است که بر روی هم می شود «من او هستم».



صدای مانترا خودش را با تنفس یکی می کند. سو صدای تنفس در دم و هام صدای تنفس در بازدم است. این تمرین به ریشه کریایوگا و قسمت‌های دیگر کندالینی یوگا شکل می دهد. آغاز تمرین احتیاج به توجه دارد.

آگاه باشید به تنفس خود و آگاه باشید که شما برای مدتی به تنفس خود آگاهی نداشته اید. در شب شما به تنفس خود آگاه نیستید.

مرکز آگاهی شما در گلو است، در قسمت جلو، در کاشرام ویشودهی که با چاکرا ویشودهی در ستون فقرات پیوند دارد.

تنفس باید طبیعی باشد، اما نه از سوراخهای بینی، بلکه از ناحیه حنجره مثل، تنفس در شب به هنگامی که شما خوابیده اید، صدای خفیف تقریباً شبیه خرناس و تنفس ظریف.

چشمها را ببندید و تمام حرکات بدنی را متوقف کنید.

به کل بدن آگاه باشید. اگر در آگاهی کل بدن باقی بمانید، این حالت به شما آرامش می دهد. تمرکز کنید و از گلو، قسمت الحاق شده به ویشودهی آگاه باشید.

شما می توانید تنفس را احساس کنید که آنقدر بلند نیست که شنیده شود.

به تنفس اجازه دهید خودش را تعدیل کند و با طیب خاطر و از درون حرکت نماید.

آگاهی را در تنفس نگاهدارید. از حالت تنفس خود آگاه باشید.

توجه به گلو باید قسمتی از آگاهی ثابت شما باشد.

احساس کردن تنفس موضوع تمرین شما است.

تنها شما یک عقیده دارید، یک خواسته «من تنفس را به داخل می فرستم و آگاهم به این، من تنفس را به خارج می فرستم و این را می دانم».

هر دوری از تنفس باید موضوعی از دانش شما باشد.

اگر افکار شما پراکنده شدند، از آن آگاه باشید.

بخاطر بیاورید: «من در حال تنفس به داخل هستم، این را می دانم و من در حال بازدم هستم، من این را می دانم. مرکز آگاهی ویشودهی است».

حالت ۲

حالا، دقیقتر باشید. بجای اشاره به «من در حال تنفس به داخل هستم، من در حال تنفس به خارج

هستم»، ذهناً به خود اشاره کنید که من صعود و نزول تنفس را احساس می‌کنم. من می‌دانم. عادی باشید و به درون تروید. خواهش می‌کنم توقف کنید. به این طرف و آن طرف سقوط نکنید. ذهن را ساده نگذارید - حرکت ظاهری ذهن را حفظ کنید. به صعود و نزول تنفس آگاه باشید. از «من می‌دانم» آگاه باشید. شما به آگاهی خود از تنفس آگاه هستید. حالت دوم این تمرین آگاهی از صعود و نزول تنفس است. نه لزشی و نه ارتعاشی و نه فراموشی از مسیر و نقطه. از آگاهی آگاه باشید، آگاهی به کل حالت، آگاهی به مانترا. بدن را ثابت و محکم نگاهدارید. با آگاهی کامل ذهن خود را توسعه دهید. شما می‌دانید که هستید. در مدیتیشن عمیق و تمرکز آگاهی وجود دارد. بله، من مطمئن هستم که من خواب نیستم، من در حالت بیداری کامل هستم، آگاه به صعود و نزول تنفس بین ناف و کاشرا، مانی پورا و کاشرا میشوهمی. بین این دو نقطه، فراموشی آگاهی حتی برای یک ثانیه وجود ندارد. آگاهی صعود از ناف و نزول از گلو، مسیر و راه، راه و مسیر روانی است. راه برای عبور روان است. آگاهی را مثل یک لامپ در مکان شهادت حفظ کنید. از صعود و نزول ثابت تنفس روحانی آگاه باشید. همزمان تمرین کنید و توجه کنید. این خیلی مهم است.

## حالت ۳

این حالت سوم است. آگاهی از تنفس روحی خود را به فاصله بین ناف و گلو انتقال دهید. مسیر عبور، مسیر عبور روانی است.

شما می دانید که شما به حرکت صعود و نزول تنفس آگاه هستید .  
 آگاهی در درون را توسعه دهید . به حالت درون آگاه باشید .  
 صعود..... در مانی پورا..... من می دانم .  
 نزول..... از ویشودهی..... من می دانم..... آگاهم به آگاهی .  
 اگر شما آن را برای پنج دقیقه به طور صحیح انجام دهید . بدن با نیروی قوی کنترل می شود .  
 آگاهی با تغییر، درونی شده است . مثل کسی که سکه ها را شماره می کند یا وقتی که شما در  
 يك ترافیک سنگین با ماشین رانندگی می کنید .  
 به حرکت هوشیاری آگاه باشید .  
 اگر شما مرا درك کنید ، در حال توسعه دادن عمیق ترین شخصیت خود هستید .  
 شما يك روشن بین آگاهی هستید . شما يك بیننده آگاه هستید .  
 محکم و استوار باشید ، مثل يك مجسمه ، مانند يك قطعه سنگ ، بدون حرکت . من به شما آگاهم ،  
 می دانم .  
 شما نمی دانید در حال انجام چه هستید ، اما من می دانم .  
 اعتقاد از راه روانی - روحی بین ناف و گلو ، باید خیلی روشن باشد .  
 مهمتر از آن این است که شما می دانید که آگاه به حالت هستید .  
 جریان صعود و نزول الزاماً به آگاهی شما از صدای سو - هام وسعت می بخشد .  
 صدای صعود «سو» و آگاهی از نزول تنفس «هام» می باشد .  
 انجام دهید ..... سو - هام .  
 اگر ذهن شما تجزیه شده است ، بدان آگاه باشید .  
 حقیقت را مخفی نکنید .  
 شما در حال تمرین آگاهی از رفتار ذهن خودتان هستید .  
 شما می دانید که مشغول انجام عمل هستید .  
 بدون حرکت ، مثل يك قطعه سنگ باشید .  
 سو هام مانترای بسیار پر قدرتی است که ذهن را بسرعت آرام می سازد ، اما تا حدودی خواب آور  
 است .

## حالت ۴

حالا آگاهی را معکوس کنید به هام- سو.  
 شما از گلو تا ناف به هام و از ناف تا گلو سو آگاه هستید.  
 سوهام را به هام سو ادامه دهید.  
 هام- سو را با کل آگاهی «من می دانم، من می دانم» تمرین کنید.  
 آن کل دانش هام- سو است که باید برای مدت طولانی باقی بماند.  
 آن حرکت آگاهی، در شکل هام- سو است، آن خیلی مهم است.  
 دیدگاه خود را روی ذهن و نیز هوشیاری خود را حفظ کنید.  
 گیج نباشید.  
 من می دانم که شما در حال فرار از آگاهی هام- سو هستید.  
 حتی شما باید مثل دلوی باشید که محکم به ریسمان گره خورده و آن را به ته چاه عمیق  
 می اندازند، فشار شما روی مانترای هام- سو باید به همان نسبت قوی باشد.  
 آگاهی از نقطه مرکزی هام- سو باید قوی و محکم باشد، اشکالی ندارد که برای بدن شما  
 اتفاقی بیفتد. ذهن شما باید قدرتمند باشد، خود را بیشتر کنترل کنید، فشار قدرتمندی بر نقطه  
 مرکزی داشته باشید.  
 بهتر است که آن را بعدها تجربه کنید.  
 در طول تمرین از خود سؤال کنید: آیا من از هام سو آگاه هستم؟  
 آیا هوشیاری در اینجا توسعه یافته است؟  
 آرامش، لذت و آرامی، آیا من از درون بیدارم؟

## حالت ۵

قاعده یا سیستمی وجود ندارد.  
 زمانی را برای انجام سوهام صرف کنید. موقعی که سوهام را احساس کردید، مانترا را به هام  
 سو تغییر دهید. زمانی را در این حالت صرف کنید.  
 در این حالت قاعده‌ای وجود ندارد، اما به همه چیز آگاه باشید.

خواهش می‌کنم، محکم و استوار در وضعیت خود ثابت بمانید. شما باید به طور متناوب تمرین را انجام دهید، اما نه به اجبار. رویای خود را با مراقبت به چید آکاش ببرید.

توجه کنید، خصوصاً هوشیار باشید، مشاهده خود را در آنجا لمس کنید، علفزار، درخت، قایق زیبا، یا هر چیز دیگر، وجود دارد که شما آن را می‌شناسید. همزمان تعهد خود را با سوهام یا هام سو ثابت نگاهدارید.

شما چه طریقی را دوست دارید. شما مجبور نیستید خود را گرفتار يك تمرین، یا يك روش یا يك سیستم بنمائید.

اما به حفظ ذهن خود و وانهادگی ذهن متعهد هستید. این يك سوی از آگاهی شما است. طرف دیگر آگاهی شما: آیا آنچه که در چید آکاش هست من رویت می‌کنم؟

يك پرنده، گیاه سبز، پرنده، قایق و..... شما تقریباً متعهد هستید که هوشیاری را وانهاده کرده از سوهام پیروی کنید.

شما سعی می‌کنید که گواه مناظر باشید.

کوشش کنید، تصاویر ذهنی را قبل از افکار دنبال کنید.

شما در حال جلوه دادن افکار در تصویر هستید.

بدن را با اراده قوی محکم و استوار نگاهدارید.

با مانترای سو و هام حرکت کنید، يك چشم را روی مناظر و رویت های خود نگاهدارید.

اگر شما این تمرین را خیلی خوب انجام دهید، آنترامونا و دهیانا برای شما خیلی آسان خواهد بود.

شما سعی کنید ظرفیت مشاهده اشکال ذهنی را توسعه دهید.

پنابراین، اگو شما به يك آتش روشن یا شعله آتش و یا به يك گل زرد فکر کنید، شما می‌توانید آن را ببینید.

آگاهی را بر مانترا حفظ کنید، انجام چیزها را حفظ کنید.

تصویر آگاهی را روی تصویرهای درونی حفظ کنید. من چه می‌بینم؟ من چه دیدم؟

## حالت ۶

حالا شماره کنید، از يك تا ۲۰ یا ۳۰.

هر شماره ای را باید شما بدانید. يك، دو، سه، چهار، پنج.... و ادامه دهید.

تمرین را ادامه دهید، تمرین را با صعود و نزول تنفس ادامه دهید.

يك مشکل دیگر، باقی ماندن در حالت گیجی یا ناهوشیاری است.

شروع کنید، حالا بدون نقص هوشیار باشید، شماره کردن با هوشیاری.

مراقب شماره کردن باشید.

ذهن آماده است با هوشیاری، جریان صعود و نزول تنفس را شماره کند.

آیا بر بدن کنترل دارید؟

بدن را، طریق روحی را و همچنین شماره کردن را به خاطر آورید.

اگر شما، شمارش کردید، باید بدانید که شما شمرده اید.

به ذهن اجازه ندهید وانهاده شود، بهتر است که هیجانی باشد.

حالا با صعود و نزول تنفس، سوهام را اضافه کنید. سو صعود است و هام نزول.

از تنفس و سو- هام آگاه باشید به فاصله بین ناف و گلو آگاه باشید.

نقطه مرکزی را به خاطر آورید.

هوشیاری به بالا «سو» هوشیاری به پائین «هام».

سو با صعود است و هام با نزول.

نالا با من مانترای سوهام را به سه بار ا- م تغییر دهید.

OM OM OM M M MM

اری ام تات سا.

طفاً چشمهایتان را باز و بدنتان را وانهاده کنید.

## آنترامونا

در زندگی روزانه، چشمها، گوشها، دایم در حال دیدن و شنیدن هستند. محفوظاتی که در نتیجه کار این هواس در رابطه با طبیعت، مناسبات اجتماعی و سایر روابط از قبیل مطالعه کتاب، نوشته‌های جراید، مطالب و موضوعات مورد بحث در رادیو و تلویزیون، مباحث اخلاقی، سیاسی، فلسفی حاصل می‌شوند، کارایی‌شان ایجاد معیارها و الگوهای در ذهن است و ما بر مبنای این الگوها در اعمال و رفتار خودمان عکس العمل نشان می‌دهیم و پیوندهای درست و نادرست را بوجود می‌آوریم. در واقع قضاوت‌های ما بر این اساس است، بدون اینکه ریشه‌های فعالیت ذهن را ارزیابی کنیم.

قضاوت‌های ما در برخورد با مسایل و رخدادها غالباً نادرست بوده، در نتیجه پریشانی خاطر و تشنج‌های عصبی و یا قطع روابط و پیوندهای صحیح اجتماعی را به همراه داشته و دارد. چنین حالاتی در ادوار زندگی يك شخص چیزی نیست جز کاربرد همین معیارهای ذهنی غلط که بدون تحلیل و شناخت درست بکار گرفته شده‌اند.

توجه بیش از حد به حوادث بیرون و اتفاقات و رخداد‌های بیرونی و غفلت از درون و خاصیت و عملکرد اندیشه و فکر ذهن را به يك دریای موج و پرصدا مبدل می‌سازد که نتیجه آن نه تنها ناآگاهی از ساختار درونی است بلکه آرام به جان خریدن ناآرامی است به جای سلامتی.

علیرغم شلوغی و پرصدایی که در ذهن ملاحظه می‌کنیم. ذهن ما با سکوت و خاموشی همراه است و این شلوغی ساخته و پرداخته خود ذهن است که مانع درک طبیعت ذهن می‌شود.

تمرین آنترامونا (Antra moana) در این رابطه طرح شده است و هدف و قصد از انجام آن تمرین مدیتیشن برای درک حالت سکوت و خاموشی ذهن می‌باشد.

واژه آنترامونا در زبان سانسکریت يك واژه است و مرکب از ترکیب دو واژه مونا (Mona) به معنی سکوت و خاموشی یا تهی و دیگری آنترا (Antra) به معنی داخل بدست آمده است، بنابراین نام این تمرین در زبان فارسی به سکوت ذهن برگردان می‌شود.

آنترامونا يك ساداتای قوی است که داوطلب را از سکوت ذهن آگاه می‌سازد، سکوتی که به علت

اشتغال به امور بیرونی ناشناخته مانده است.

آنترامونا یکی از معدود سناداناهای دانمی است که هرکس که در پی خودشناسی است می تواند با طبیب خاطر در ۲۴ ساعت شبانه روز آن را انجام دهد. در طی تمرین لحظاتی حاصل می شود که ذهن خودش راه عملش را مشاهده خواهد کرد. در نتیجه ثبوت آگاهی درونی حفظ می شود و افکار و هیجانات و عکس العمل های ناصحیح به سرعت از هویت شخصی خارج می شوند، شخص آماده شناخت مسائل خصوصی و عمومی گردد و او می آموزد که چگونه با خود و با دیگران رفتار کند و در برابر مسائل بیرونی عکس العمل مناسب و صحیح انجام دهد. تمرین آنترامونا در چندین مرحله انجام می شود. به عبارت دیگر این تمرین به بخش هایی تقسیم می گردد. اولین گام در تمرین آگاهی از کل صداها و وقایع بیرونی، بدون تحلیل آنها است. دومین مرحله، بیرون کشیدن ذهن است از امور بیرونی و توجه به امور درون ذهن و مشاهده عکس العمل خودبخودی ذهن نسبت به آگاه شدن از موضوعات درونی. حالت سوم عبارت است از نظاره کردن ذهن در انتقال از مرحله اول به دوم و در مرحله چهارم افکار خلق و تجربه می گردند و سرانجام در مرحله پنجم افکار در شونیا از نو به حرکت درمی آیند.

آنتراموناز، طریق آموزش تکامل یافته ای است برای آگاهی که به هرکس راه آگاه شدن را می آموزد و به او یاد می دهد که چگونه عمل نماید و به چه طریقی خود را کنترل نماید.

آنترامونا تمرینی است که می تواند در هر زمان و هر ساعتی با طرح سوالات: «من چه فکر می کنم!!» و «حالا در روان من چه اتفاقی می افتد!!» آغاز شود.

تمرین مدام آنترامونا تمرین کننده را به پاسخ به سوالاتی سوق می دهد که درک کند چه هست!! چه می کند!! به کجا می رود!! و اگر با صداقت و پیوسته انجام تمرین را ادامه دهد خاموشی درون را احساس خواهد کرد و به شنیدن صدای طلایی بی نهایت نایل خواهد شد.

تکنیک

حالت ۱

تمرین آنترامونا شروع می شود.

لطفاً چشمها را ببندید و آنها را در طول تمرین بسته نگاهدارید.

وضعیت بدن در آسانای بی حرکتی است، حالت نشسته، بدن کاملاً راست و ثابت، ستون فقرات



راست، چشمها بسته و تا آخر تمرین ثبوت و استحکام و بی حرکتی بدن با چشمهای بسته حفظ می شود. «من برای خاموشی درون آماده می شوم» باید این حالت ذهن باشد.

در آغاز تمرین آگاهی به چیزهای درون نیست بلکه آگاهی حسی به تجارب بیرونی است. شما هوشیار هستید نسبت به صداها، اختلاف صداها، اختلاف حواس و اختلاف تجارب حسی. روی صداها بیرون تمرکز کنید و آنها را احساس نمایید و به هیچوجه با حالت اضطراب بر آنها تمرکز نکنید.

تمرین را با تمرکز مطلق و آگاهی کامل به امور خارج از ذهن شروع کنید و ادامه دهید تا در اتمسفر ذهن خود تغییری مشاهده کنید.

نه با احساس خود جنگ کنید و نه با آن در کشمکش باشید. اما آگاه باشید، بر آنها نظارت کنید شما باید آگاه باشید، ذهناً با خود بگویید: «من آگاه هستم، من می شنوم، من آگاهم که می شنوم، من نسبت به شنیدن صداها آگاهم» شما باید این آگاه را در این سطح بیدار کنید. در این راه، ذهن و احساس باید بیاموزند که از تجارب حسی خود آشفته نشوند. نه صدا، نه تجربه حسی، نه حس لامسه و نه هرچیز دیگری نباید به هیچ وجه شما را ناراحت کند.

علیرغم مسائل خارجی که موجب اختلاف تجارب حسی هستند و موجب سستی، میل مفرط یا خارش در بدن فیزیکی ایجاد می کنند، شما نباید از آن حالات در عذاب باشید. سیمای ظاهری این سادانا مشابه پراتی هارا، «پنجمین مرحله راجایوگا» شناخته می شود. مفهوم پراتی هارا بیرون کشیدن ذهن از حواس و تجارب خارجی است که به وسیله کریشنا در بخش سوم گیتا مطرح شده است.

شما هم باید مثل لاکپشت که اندامش را به درون پوست و لاک خودش می کشد، ذهن را از موضوعات خارجی و متفرقه بیرون بکشید اما نه با فشار بلکه ذهن باید با تکنیک از موضوعات حتی خارجی جدا شود. حس باید در وضعیتی آرام از مسائل بیرونی خارج شود.

حواس با قرار گرفتن در این حالت که «من تجربه شنیدن را نظارت می کنم. من به صدا آگاه هستم. من آگاهم به صدای موزیک، صدای پرنده ها...» آرامش می یابند.

در این حالت و عمل «من» سومین است.

اولین آن، گوشها هستند. دومین آن صداها، موزیک، صدای پرنده... و سومین آن «من» که شنونده ام چه کسی است که این تجارب حسی را می شنود؟ چه کسی گواه این تجارب حسی را می شنود!! چه کسی گواه این تجارب حسی است!؟

بعد شما باید این طبقه بندی سه گانه را به طور عمیق و روشن و مشتاقانه در اولین حالت آنترامونا توسعه دهید.

تجربه، موضوع تجربه و مشاهده کننده هر دو.

گوشها و صدا، چشمها و شکل، پوست و لمس، زبان و مزه، دماغ و بو، موضوع و تجربه حسی هستند.

باید درون هر مشقت این تجربه ادراک شود.

این برگشت تجربه حسی به درون است که باید در هر زمان انجام شود. در هر حال شما نباید در طول تمرین از تجارب حسی نفرت داشته باشید. باید فقط به صورت يك شاهد به آنها نگاه کنید.

ضمن تمرین، در لحظاتی در درون خود آرامش و صلح و صفا را که وجود دارد، پیدا می کنید آنگاه برای مدیتیشن آماده می شوید.

این وظیفه برای يك روز شما است، تمرین روزانه است.

لطفاً این مرحله را صبح، عصر، شب یا هر زمان دیگر که فرصت دارید، تمرین کنید در هر مکانی که هستید، خانه، اتومبیل، محل کار یا منزل دوستان، تمرین کنید. منتظر سکوت و آرامش نباشید.

شاید شلوغی یا مزاحمت هایی باشد، بدن مرتعش باشد، اما در این صورت نیز شما باید آرامش و گواه ساکت بودن ذهن را توسعه دهید.

## حالت ۲

حالت دوم آنترامونا شما را از عمل فکر کردن آگاه می کند.

شما باید همزمان از افکار و عمل فکر کردن آگاه باشید. افکاری که می آیند و می روند و از درون شما سرچشمه می گیرند.

شما مجبور نیستید که فکری را به خاطر آورید.

اجازه دهید فکر از طیب خاطر ظاهر شود و بعد به منشأ خودش برگردد.

شما باید نسبت به هر فکری که در ذهن شما ظاهر می شود مانند يك گواه باقی بمانید و موقعی که فکر خاصی به ذهن می آید باید ذهناً به خود بگویید که من در حال فکر کردن به این و آن هستم.

اگر به فرض ذهن از تفکر آزاد شد، باید کوشش کنید که به حالت دیگری آگاه باشید. این حالت ممکن است ظهور بی فکری باشد حتی برای مبتدی. شما ناظر بر جریان افکار خود هستید. شما مقید هستید که مطمئن شوید از افکاری که از ذهن عبور می کنند.

سرتاسر تمرین هوشیار باشید، آنها را چک نکنید، داشتن افکار منظور است. اگر زمانی با حالت گیج کننده ای مواجه شدید، آگاهی خود را بازنگری کنید، ذهناً بگویید: «برای لحظاتی گیج شدم، آگاهم که برای مدتی در فکر این و آن بودم». اما لطف کنید و به تمام افکار خودجوش که با طیب خاطر به ذهن می آیند و در سطح هوشیاری ظاهر می شوند آگاه باشید.

آنها ممکن است افکار خوب یا بد باشند.

اما تمام افکار از جایی از بیرون نمی آیند.

آنها تجارب هویت درونی شما هستند.

آنها تجارب خود شما هستند.

در اولین مرحله کریا، در اولین تمرین، تجارب حسی از خارج می آیند.

در این حالت افکار از تجارب شخصی، از درون شما آشکار می شوند.

شما توانا هستید که ظرفیت هویت خود را بشناسید.

اگر افکار بد پیوسته در ذهن ظاهر نمی شوند بدین معنی است که با شما وارد مرحله آزادی

شده اید یا اینکه به حالت توقف رسیده اید، توجه داشته باشید که توقف مانع بزرگی است،

ضمیر ناخود آگاه، مانع برخاستن ضمیر ناخود آگاه است.

بنابراین به خاطر آورید که شما يك پرتوجو هستید.

به خاطر آورید که شما دهارتا را تمرین می کنید.

به خاطر آورید که پراتی هارا را تمرین می کنید.

افکار بد و افکار خوب خواهند آمد.

آنها باید بیایند و شما آنها را به هوشیاری بیاورید.

اگر آن افکار آمدند، خواهش می کنم با بی علائگی به آنها نگاه کنید.

با جدایی مطلق، مثل يك گواه و یا يك بیننده باشید.

این دومین مرحله آنترامونا است. و آن تمرینی است از پراتی هارا در راجایوگا.

اولین گام راجاپوگا «یاما» است، سپس «نیاما»، بعد «آسانا»، آنگاه «پرانایام» و در آخر «برانی هارا» می آید.

براتی هارا به معنای برگشت است، براتی هارا به معنای به درون کشیدن است.

بی پرده به شما می گویم، خواهش می کنم با توجه مطلق گوش دهید.

موقعی که افکار بد به ذهن شما می آیند آنها را متوقف نکنید.

بی درنگ هوشیاری واقع می شود. آگاه شوید که در حال تفکر درباره، قتل، دزدی، کینه جویی و غیره هستید. اگر افکار بد آمدند و شما نیازی به رعایت آنها نداشتید، کنارشان بگذارید، باشدت بیشتری در زمانهای دیگر خواهند آمد.

### حالت ۳

افکاری را به دلخواه به ذهن بیاورید که به آنها نیاز دارید.

اجازه ندهید که افکار خودجوش باشند، بلکه افکار را بنا به تمایل خود ظاهر کنید.

برای مدتی روی آن افکار تمرکز کنید و سپس آن افکار را رها کنید.

اجازه ندهید که افکار بیرون از اختیار شما و خودجوش در سطح ذهن ظاهر شوند. يك فکری را

بنا به میل خود ظاهر کنید و برای مدتی آن را در ذهن نگه دارید. مانند جوجه ای که روی تخم

می خوابد شما هم روی آن فکر باقی بمانید. بعد ناگهان با يك پرتاب آن را قطع کنید.

اگر از ضمیر خاطر فکری خودش می خواهد ظاهر شود.

اگر فکری چه خوب و چه بد، چه جالب و چه نامطلوب، سعی دارد خودش را ظاهر کند و یا

فکری به شما الهام یا تزریق کند: اجازه ظهور به آن ندهید و با خود بگویید: «نه، من حالا به

شما احتیاجی ندارم.»

بعد فکر دیگری را ظاهر کنید و آن را در خود حفظ کنید و بعد مثل جوجه ای که از تخم بیرون

می آید آن را به بیرون خود رها کنید. آن را يك باره رها کنید.

بعد سومین فکر را ادامه دهید. فکری را خلق کنید و آن را برای زمانی حفظ نمایید. بعد از اینکه

زمانی با فکر بودید، آن را به بیرون پرتاب کنید و فکر دیگری را نمایید، البته بر حسب اختیار،

فکری با تمایل و خواست خود.

خلاصی از افکار خوب مشکل نیست، اما افکار بد و مضر خیلی سرسخت هستند. این است

احساس هویت من در مورد افکار.

در طی روز و زمانهای متفاوت افکار بد به ذهن می آیند. مشکل است که از شر آنها خلاصی یابیم، بنابراین شما باید برای خلاصی و رهایی از آنها به این طریق کوشش کنید: شما باید فکر بدی را خلق کنید. بعد برای دقیقی روی آن بخواهید. مثل جوجه که روی تخم می خوابد سپس آن را به بیرون ذهن پرتاب کنید. اگر شما برای مدتی این تمرین را ادامه دهید، ذهن شما به طور قطع توسعه می یابد و عادات بد را از خود دور می سازد و یا افکار نامناسبی را که از عمق ناخودآگاه به شعور ظاهر می آیند مرتب می کند.

این تمرین بسیار مهمی در آنترامونا است که برای مردم ناشناخته مانده است. به طور قطع کار بزرگی است اگر داوطلب یا هرکسی در انجام آن توانا شود. او قادر می شود به دفع ارتعاشات و افکار بد از خود موقعی که در سطح ذهن ظاهر می شوند. آن کار بسیار بزرگی است. احساس می کنم بیدار کردن افکار خوب برای مردان روحی، کار بزرگی نیست. کار بزرگ زمانی است که بتوان از افکار بد رهایی پیدا کرد و یا زمانی که آنها به ذهن می آیند بدانید با آنها چگونه رفتار کنید.

#### حالت ۴

در مرحله چهارم از خاموشی درون، افکار خودجوش از طیب خاطر ظاهر می شوند. افکار ناگهانی پذیرفته می شوند.

افکار بی سابقه

شما افکار را بنا به میل خود ظاهر نکنید، آنچنان که در مرحله سوم انجام دادید.

اجازه دهید اکنون خود فکر بیاید و برای مدتی درباره آن اندیشه کنید.

اما موقعی که فکر اختیاری می شود. موقعی که افکار مرتب می شوند، شما باید افکار را بر حسب تمایل خود ترتیب دهید. نه يك فکر ویژه ای را که از نهاد شما بلند می شود و خارج می گردد، حرکتش برخلاف تمایل شما اتفاق می افتد.

در تجربه مرحله چهارم، اجازه ندارید که از افکار بد پیروی کنید. افکار خوب یا بد، هر دو باید

به اختیار اجازه یابند که در ذهن ناخودآگاه ظاهر شوند تا مرحله پنجم خاموشی ذهن شروع شود. در راجایوگا این حالت، پرانی هارا شناخته شده است و زمانی که شما آن را کامل کردید بعد دهارنا شروع می شود.

اشخاص اگر نتوانند حواس خود را از موضوعات خارجی جدا سازند و بیرون کشند، انجام مدیتیشن مقدور نخواهد بود.

کسی نمی تواند به مراقبه نشیند. قبل از اینکه تمرین پرانی هارا را کامل نماید. موقعی که پرانی هارا کامل شد، دهارنا شروع می شود و موقعی که دهارنا کامل شد آن وقت ما می توانیم به مدیتیشن فکر کنیم.

## حالت ۵

این مرحله پنجم آنترامونا است.

به درون توجه کنید.

از فضای درون آگاه باشید، از فضای درون آگاه باشید، از فضای درون آگاه باشید. از چیدآکاش آگاه باشید، از فضای درون آگاه باشید، به فضای بی شکل و بی رنگ درون آگاه باشید.

بعد به افکار آگاه باشید.

اگر شما به فکری، فکر می کنید. اگر فکری به ذهن شما می آید بی درنگ آن فکر را رها کنید، آن را بیرون اندازید.

هوشیاری خود را حفظ کنید، هوشیار باشید به اینکه اگر فکری به ذهن آمد یا موردی احساس شد فوراً آن را از خود دور کنید.

شما نباید روی افکار خود بخواهید، شما نباید به هیچ وجه با افکار خود یکی شوید. فکری برای شما ظاهر می شود و شما فوراً آن را به بیرون پرتاب می کنید. این همان مرحله بی فکری است که شما آن را تجربه می کنید، شما آن را تمرین می کنید.

هر فکری که در چیدآکاشی ظاهر می شود، هر فکری که به ذهن می آید و حتی اگر آنها بنا به میل شما هم باشند، شما باید بلادرنگ آنها را از خود دور کنید.

و اگر اشکال و یا تصویرهایی همراه با افکار در ذهن ظاهر می شود، شما باید با روش مختلف

آنها را به بیرون پرتاب کنید: روش مخالف روش بی شکلی است. بعضی مواقع به فضای درون خود نگاه می کنید: فضا را در انواع حالات مسلم، مثل رویا و تصورات خالی از شکل و رنگ می بینند، البته نه در عقاید و صور ذهنی. به این نکته هم باید توجه داشت که در بعضی از حالات روش، آنها از ناخودآگاه به روی سطح ذهن بالا می آیند و شما از آنها تصورات مختلفی پیدا می کنید. مثل اینکه آن پرنده و یا زن یا سرابی است. آنها هرچه می خواهند باشند، شما باید بلادرنگ آنها را محو کنید، همانگونه که لکه آب را از روی نوشته محو می کنید.

تمام نیرو صرف ناپدید کردن این اشکال و بدیده ها است.

بنابراین دو سادانای متفاوت در این حالت وجود دارد.

یکی آنکه شما از فضای درون آگاه می شوید، شما از فضای درون آگاه می شوید، دیگر آنکه اگر هر عقیده ای در شکل افکار و صور ذهنی ظاهر شود، شما باید بلادرنگ آن را بیرون افکنید و آن را قطع کنید.

کوشش کنید که در حالت بی فکری باقی بمانید.

کوشش کنید که در حالت بی فکری باقی بمانید از طریق دوباره آگاه شدن از يك فکر دیگر که آن «من هیچ فکری را نمی خواهم» می باشد.

این حالت واقعی خاموشی درون است که شما بلادرنگ فکری را که سعی می شود در شعور ظاهر شود، از خود برانید. این گونه افکار اجازه ظهور ندارند، آنها اجازه ظهور ندارند. تکامل جریان افکار، تصورات، اشکال، در طریق صحیح، ذوب شدن آنها در چیدآکاتی است که آن در درون نفس روانی است.

این شخصیت روحی شما است.

من به هیچ فکری نیاز ندارم، من به هیچ فکری نیاز ندارم، من به هیچ فکری نیاز ندارم.

به يك فکر احتیاج دارم، به يك فکر احتیاج دارم. يك فکر اجازه دارد در هوشیاری شما باقی بماند،

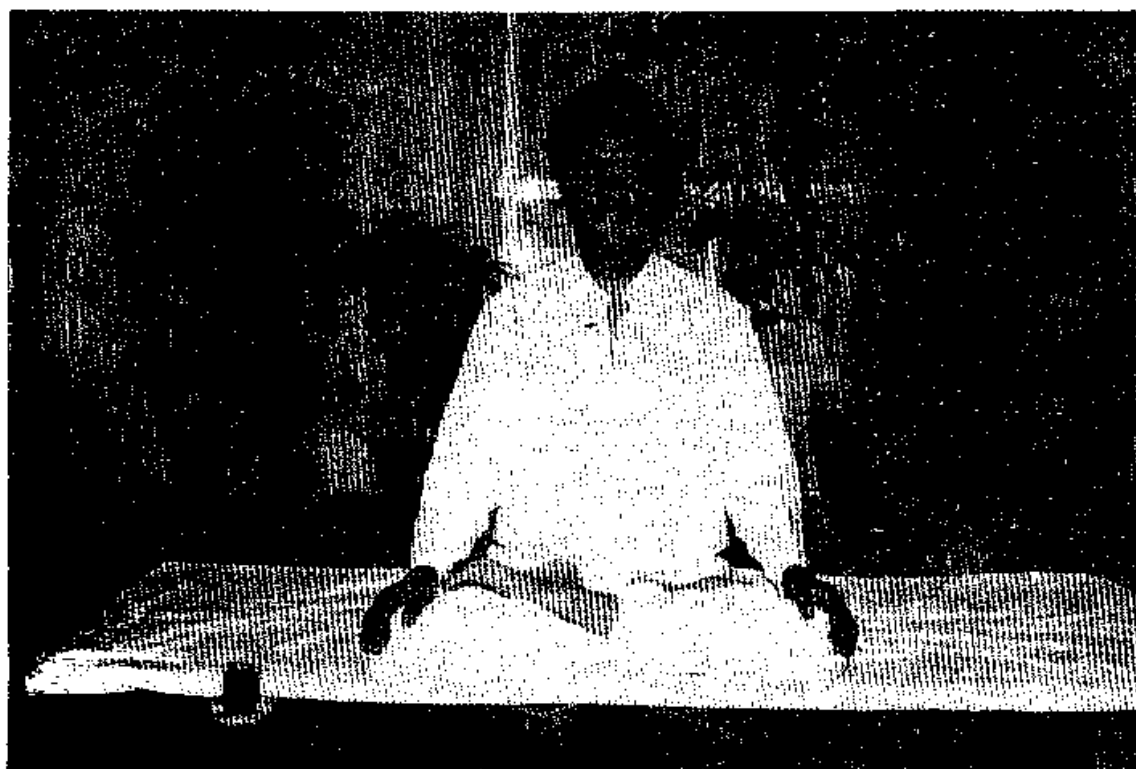
نشانه آن فکر این است که «من به هیچ فکری نیاز ندارم»

حالت اول خاموشی درون، صحبت کردن و باقی بودن در آگاهی حسی با اختلاف مطلق در يك موقعیتی از آگاهی.

حالت دوم، ظهور و خروج افکار اختیاری است.

حالت سوم، بیرون فکری است، افکاری که به دلخواه می آیند و به دلخواه بیرون رانده می شوند.

حالت چهارم، خروج از افکار، اشکال، تصورات است.  
 حالت پنجم، نه فکر، نه شکل، نه تصور، وجود ندارد.  
 شما نباید به ذهن اجازه دهید که فکری را بپذیرد و اگر ذهن کوشش کرد که فکری را ظاهر کند،  
 آن را کنار گذارید.  
 این يك دور کامل آنترامونا است.  
 لطفاً چشمها را باز کنید و بدن را وانهاده نمایید.





## سahasرارا و سامادهی

اغلب تصور می‌شود، «سahasرارا» چاکرا نیست، چاکراها یا مراکز روانی عموماً در بدن پرانیک در راستای ستون فقرات قرار گرفته‌اند و بر حسب فعالیت، هر یک از آنها در بدن آگاهی ظاهر می‌شود. با وجودی که سahasرارا در تمامی فعالیت‌های بدنی، ذهنی و روحی همکاری مؤثر دارد اما خود مستقلاً فعالیتی ندارد.

تعریف «همه جا هست و هیچ جا نیست» در مورد سahasرارا صادق است زیرا در پایین‌ترین لایه‌های بدن واقع شده است اما در همه سطوح مختلف بدن وجود دارد مثل اینکه درست در همان جا است.

در بین چاکراهای مختلف، سahasرارا مانند تاجی وسعت یافته از آگاهی است و علت سببی چاکراها می‌باشد. زیرا که آنها نمی‌توانند بدون همیاری سahasرارا صعود داشته باشند. در واقع چاکراها به مثابه کلیدی هستند که تمام نیرو و پتانسیل آنها در سahasرارا قرار گرفته است.

واژه سahasرارا در زبان سانسکریت به معنی يك «هزار» آمده است و مناسبت آن در اینجا، این است که سمبل شده و اشاره دارد به گل نیلوفر با هزار گلبرگ. هرچند در لغت نامه سahasرارا به مفهوم هزار است اما تلویحاً بر عظمت و وسعت و نامحدود بودن عمل اشارت دارد. بنابراین باید مفهوم سahasرارا را به بیش‌تر از يك لوتوس هزاربرگی بلکه لوتوس با گلبرگهای بی پایان توصیف نمود.

سahasرارا در شکل بی‌شکلی است، در شکل آکارا ۱ و در بی‌شکلی نی‌راکارا ۲ و این دو حالت همدیگر را لمس نمی‌کنند زیرا آن برهنه است، حقیقت مسلم و تهی کل. به عبارت دیگر او همه چیز هست و هیچ چیز نیست.

هرچه درباره سahasرارا بگوییم باز هم آن را مستقیماً محدود طبقه بندی کرده‌ایم، حتی اگر نامحدودش بنامیم. سahasرارا در رزگ گلبرگها، به رزگ قرمز و رزگهای درهم توصیف شده

1- akara

2- nirakara

است. برای اندازه گیری و مقیاس چیزها باهم، ساهاسرارا، آلت منطقی است لذا ما چگونه و با چه چیزی باید آن را مقایسه کنیم!! ساهاسرارا مافوق مقیاس و سرچشمه و منبع همه مقیاسات و قیاسات است. او است که می تواند با پرانا و هوشیاری یکجا شود و اوج یوگا و تکامل وحدت قرارگیرد.

### اتحاد کامل یا اتحاد عاقل و معقول

زمانی که نیروی شاکتی کندالینی به مرکز ساهاسرارا می رسد، اتحاد بین شیوا و شاکتی حاصل می گردد و اتحاد یا وحدت کامل صورت می پذیرد. گفته می شود که آگاهی مافوق به این اتصال بستگی دارد و وقتی رخداد نشان تجربه بزرگی است که نتیجه آن درك شخصی یا سامادهی و مرگ هویت شخصی است. منظور از این مرگ که در حالت ایجاد وحدت رخ می دهد، مرگ فیزیکی نیست بلکه رهایی از وابستگی های مادی و دنیوی و آگاهی های شخصی است. آن، مرگ و تجارب شخصی، نامها و شکلها و پیوندها است. در لحظه و هنگامی که این دو نیرو «شاکتی- شیوا» یکی می شوند دیگر شما نمی توانید «من» و «شما» و «ایشان» را به خاطر آورید.

در چنین موقعیتی، فعل، فاعل و مفعول کلاً باهم ترکیب می شوند و وحدت ایجاد می شود. به عبارت دیگر در چنین شرایطی ثنویت یا آگاهی شخصی دیگر وجود ندارد و این تنها نشانه آگاهی مافوق است.

موقعی که شیوا و شاکتی به وحدت می رسند، چیزی جز خاموشی مطلق ذهن باقی نماند. شاکتی دیگر شاکتی، شیوا دیگر شیوا نیست. دوگانگی به یگانگی تبدیل می شود و از آن پس آنها نمی توانند مانند دو نیروی مختلف عمل کنند.

سیستم های اسطوره ای و مذاهب جهان، هر يك به گونه ای به مذاق اندیشه و ساختار فکری خود، این تجربه را توصیف کرده اند.

نامش را نیروانا، سامادهی، کوالیا ۱، درك شخصی، روشن شدگی، سطوحی، وحدت، بهشت برین و از این قبیل نامیده اند. اگر شما به مطالعه اشعار ادبی و متون مقدس مذاهب پردازید، بی خواهید برد که حالت مذبور و ساهاسرارا به اندازه کافی توصیف شده است. واضح است که اغلب این نوشته ها رمزی و سمبلیک و اصطلاحات نامأنوس هستند لذا برای درك و تفهیم آنها باید با حالات متفاوت از هوشیاری به مطالعه و تحقیق پرداخت.

### پیوندهای راجایوگا با کندالینی و سامادهی

در متن یوگا سوترای پاتانجلی شما با لغت کندالینی برخورد نخواهید کرد با وجودی که کل متن سوترا درباره کندالینی بحث می کند. از آن گذشته، هر یوگی یا ریشی یا مقدسین یا معلمین روحی خود را ملزم نمی داند که به نام کندالینی اشاره کند.

کندالینی موضوع مادی تانترا است. پاتانجلی در ۲۶۰۰ سال قبل یوگاسوترا را نوشت. این زمان مصادف است با عصر بودهی یا آگاهی یا عصر طلایی و تقریباً چهار قرن پیش از عصر فلاسفه بزرگ

در آن زمان تانترا در هندوستان به مناسبت رفتار نامطلوب سیداهیس ها یا مردم از موقعیت مناسبی برخوردار نبود و اصطلاحات تانترا و تانتریک برای دانش زنده آن روز موقوف شده بود و به صور گوناگون و انتخابی وارد زبانهای دیگر شد.

پاتانجلی در راجایوگا بر توسعه آگاهی که سامادهی است تأکید دارد و سامادهی به واقع همان آگاهی مافوق حس است. سیر مراحل آگاهی از آگاهی حسی شروع می شود و به آگاهی شهودی و در خاتمه به آگاهی مافوق می رسد.

### آگاهی از خویشتن خویش

شکل آگاه از صدا، تماس، طعم، بو. آگاهیهای حسی هستند. آگاهی از زمان و فضا موضوع

آگاهی روحی و شهودی است اما آگاهی مافوق، خارج از موضوع است. آن يك عمل يا يك سلسله از تجارب است، درست مشابه دوران طفولیت که اشاره به زمان وسیع دارد. سامادهی نیز نقطه مشخصی از يك تجربه نیست بلکه شامل يك رشته از تجارب است که از حالتی به حالتی دیگر درجه بندی شده اند. پاتانجلی با توجه به این درجه بندی سامادهی را در سه گروه رده بندی کرده است:

پاتانجلی مرحله نخست سامادهی را «اوی کالها» می نامد که در طرقي و نزول چهارمرحله دارند که عبارتند از:

(Vitaraka- Vichara- Ananda- Asmita)

دومین مرحله سامادهی مرحله ای است فاقد آگاهی بنام (Asampragyata) در سومین مرحله سامادهی بدون نوسان است (Nirvikalpa) و حافظه از قراردادهای لفظی تصفیه می گردد و اشیاء به صورت ذاتی در معرفت سامادهی قرار می گیرد. این نامها تنها بر حالتهاى عمومی ذهن در اثنای تجارب سامادهی دلالت دارند زیرا در آگاهی روحی فرسایش ناگهانی رخ نمی دهد و این آگاهی پایان آنی ندارد. نوعی از آگاهی توسعه می یابد و آن آگاهی عالی است و قسم دیگر از آگاهی فرسایش می یابد و آن آگاهی معمولی است، بنابراین تعادلی بین آگاهی عادی و آگاهی مافوق پیدا می شود. پایان مدیتیشن و آغاز سامادهی کجاست؟ شما نمی توانید به این پراکندگی اشاره کنید و بگویید که جوانی و کهنولت آن کجاست. در هر حال پاسخ هردو یکسان است. پایان مرحله اول کجاست و مرحله دوم از کجاست آغاز می گردد. واقع این است که اتفاقات یکجا رخ می دهند. هر حالتی در حالت دیگر ادغام می شود و بین توالی مراتب که درهم استحاله شده اند نمی توان به طور قطع حدفاصل مشخص کرد.

منطقی بنظر می رسد آن همان هوشیاری است که در زیر تجارب قرار گرفته است در تانتریک گفته می شود: موقعی که انرژی کندالینی از میان چاکراهای مختلف عبور و صعود می کند برای هرکسی تجاربی وجود دارد که از ورای طبیعت او منشأ می گیرد که تماماً نمی توان گفت الهی است بلکه واقع این است که تکمال هوش طبیعی خود شخص است و این جنبه مادی

سامادهی و ساوی کالها است که گاهی روشن و گاهی تاریک است. در صعود از مولاداهارا تا آجناچاکرا تجارب عالی هستند اما جدای از نفس نیستند. زمانی که کندالینی به آجناچاکرا برسد تجارب مافوق آغاز می گردد. در چنین لحظه و مکان اتصال، نفس به میلیونها جزء تقسیم می شود و مرگ تجارب رخ می دهد. در این زمان مرحله ساوی کالها خاتمه می یابد و مرحله بعدی آغاز می گردد. از آن پس انرژیها یکی شده به ساهاسرارا صعود می کند و ذهن را شکوفا و روشن می نماید.

در مکتب تانتریک ساهاسرارا نقطه مافوق آگاهی است و در مذهب راجایوگای پاتانجلی سامادهی نقطه مافوق آگاه است. اگر نیک نظر شود و آن دو باهم مقایسه گردند ملاحظه می شود که اختلافی بین این دو نظر وجود ندارد و ساهاسرارا در تانتریک و سامادهی در راجایوگا یکی هستند و اگر تجارب کندالینی و تجارب راجایوگا را نیز باهم مقایسه نماییم، عدم تفاوت را درک خواهیم کرد و توجه خواهیم نمود که هر دو سیستم درباره انواع تجارب یکسان صحبت کرده اند.

راجایوگا بیشتر به جنبه عقلانی موضوع پرداخته و عبارات روشن را با مباحث فلسفی درآمیخته است، اما تانترای به بیان هیجانی پرداخته به قول ساتیاناندا و درک او این هر دو یکی هستند. مطالعه آثار گذشتگان ما را بر این اعتقاد استوار می سازد که همه درباره یک موضوع اما به زبانهای مختلف صحبت کرده اند.

## اجنا چاکرا

از دیدگاه فلسفه نظری

فلسفه تانتریک و مذاهب هند، در مورد انسان، نظرات تازه و بدیع دارند که از زمان کهن تا عصر جدید مورد بحث و گفتگو برده است. آنها، وجود انسان را تنها از نظر جسمانی و فیزیکی که شامل اعضاء و جوارح ملموس است مورد توجه قرار نمی دهند، بلکه بر این اعتقادند که علاوه بر جسم فیزیکی، بدنهای دیگری در درون این بدن قرار دارد. از آن جمله بدن پرانیک یا بدن روانی یا کالبد اخترى... و مسئولیت آنها حفظ جسم فیزیکی است به وسیله یک سیستم منظم و دقیق و ظریف انرژی که نسبت به جسم اصالت دارد و چنانچه نامتعادل گردد و یا دچار اختلال شود، اثر مستقیم آن در جسم ظاهر می شود.

امروزه کشفیات علمی جدید، آنچه که در گذشته در این فرهنگ آمده است، تائید می کنند و دانشمندان این اختلاف را به نام بیماریهای «سایکوسماتیک» یا «روان تنی» می نامند و بیمار مبتلا را تحت درمانهای پزشکی، روان درمانی و... قرار می دهند.

بر اساس اعتقاد به بدن پرانیک ساختار بدن انسان دارای مراکز انرژی است که سبب حیات در تمام اعضاء و اندام و سلولها می گردد. «پاتانجلی» یوگی بزرگ قرن پنجم ق. م گوید: «۷۲ هزار کانال انرژی از ناحیه ناف، در شبکه خورشیدی به سطح بدن ساطع می شود.» بهر حال، بر اساس این سیستم فلسفی و مذهبی تانترای و یوگا، مراکز انرژی در بدن را در راستای ستون فقرات می دانند و آنها را به نام «چاکرا» به معنی مرکز می شناسند.

مراکز انرژی، از پائین ترین نقطه در ستون فقرات شروع می شود، اولین آن در ناحیه عجان است. دومین در ناحیه دنبالچه، سومین در نقطه ای مقابل ناف، چهارمین در نقطه ای مقابل قلب، بین کتف ها، پنجمین در نقطه ای مقابل گودی گلو، و ششمین آن در انتهای ستون فقرات مقابل مرکز بین دو ابرو در محدوده غده هیپوفیز قرار گرفته.

بیداری هر یک از این چاکراها که در حالت عادی در افراد معمولی خفته است دارای اثرات سودمندی می باشد. یوگی ها و ریشی ها با توجه به عظمت فعالیت چاکراها و کاربرد آنها متحمل تمرینات سختی می شوند.

در عصر تکنولوژی مدرن امروزی و بکارگیری ابزار دقیق مکانیکی و کامپیوتری، صدق

گفتاریوگی ها مشخص گردیده و نظر پژوهشگران علمی را به خود معطوف داشته است. بهر حال بیداری هر يك از این مراکز، در شکل سنتی و تمرینات تدوین شده در سیستم یوگا، مستلزم انجام تمرینات بخصوص و متناسب با عمل و موقعیت هر چاکرا است.

کتابی که پیش روی شماست در همین زمینه می باشد. در این بخش سعی می شود نظرات کلی تری در باره آگنا چاکرا و چاکرا های دیگر ارائه گردد تا روشنگر مباحث قبلی باشد. از آنجا که تمرینات لازم برای بیداری اولین چاکرا، سخت و پیچیده است و احیاناً برای بدن تربیت نشده مخاطراتی را در بر دارد، سیستم عملی تانتریک تمرینات بیداری چاکراها را از آگناچاکرا شروع می کند به دو دلیل: یکی سادگی تمرینات بیداری چشم سوم و دیگری پیوند این چاکرا با اولین چاکرا و نیروی کندالینی.

شاید اختلاف نظرهایی در باره تمرینات و عمل کرد چاکراها در متون قدیمی مشاهده گردد، اما در مورد تعداد این مراکز و موقعیت آنها در ستون فقرات و ارتباطی که با نیروی کندالینی دارند اتفاق نظر موجود است.

اندیشه، افکار، انعکاسات ذهنی و روانی، از آگنا شروع می شوند که واقع شده است در پشت سر، در رأس ستون فقرات در غده هیپوفیز، درست در نقطه مقابل بین دو ابرو که با غده هیپوفیز و اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک ارتباط مستقیم دارد.

در اساطیر هندو این مرکز از لحاظ سمبلیک، به محل اتصال سه رود گانگا، جامونا و ساراسواتی تشبیه شده است. در حال حاضر این سه رود در محلی در نزدیکی الله اکبر در هندوستان در يك نقطه بهم می پیوندند. (گانگا و جامونا) دو رودخانه جاری بر سطح زمین است و ساراسواتی در زیر زمین جریان دارد.

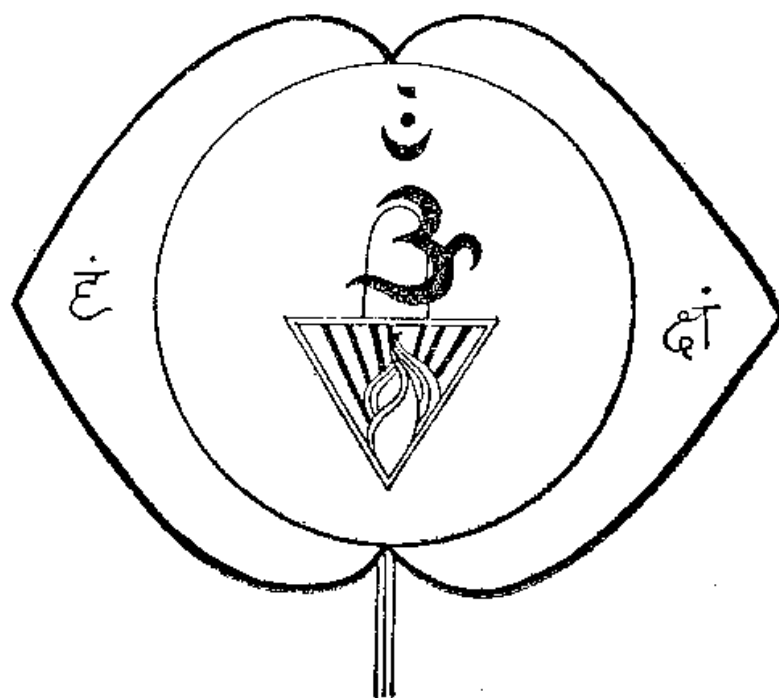
هندوها عقیده دارند که هر ۱۲ سال وقتی که خورشید در برج دلو (بازدهمین صورت فلکی منطقه البروج) است، هر کس در محل اتصال این سه رود غسل تعمید کند، پاك و مطهر می شود.

این نقطه را از نظر سمبلیک به اجنا چاکرا نسبت می دهند و سه رودی که در این نقطه بهم می پیوندند عبارتند از سه نادى «پنگالا، ایدا و سوشومنا».

گفته شد که در بدن ۷۲ هزار کانال انرژی یا نادى وجود دارد، که از آنها ده کانال عمده و از آن ده کانال سه کانال مهمتر هستند.

سه نادی عبارتند از: پنگالا، ایدا و سوشومنا. حرکت نادی ها به صورت ماریچ است. پنگالا از اولین چاکرا از سمت راست شروع می شود و به چاکرای دوم می رود و به همین ترتیب از چاکرای دوم به سوی چپ به چاکرای سوم و از چاکرای سوم به سمت راست به چاکرای چهارم و از چاکرای چهارم به سمت چپ به چاکرای پنجم و از چاکرای پنجم به سمت راست به چاکرای ششم.

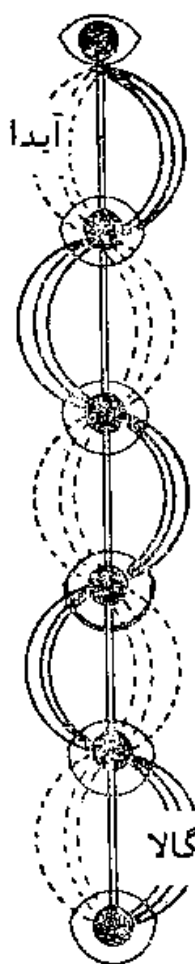
ایدا از اولین چاکرای سمت چپ شروع می شود و به چاکرای دوم می رود و به همین نحو از چاکرای دوم به سمت راست به چاکرای سوم و از سمت چپ به چاکرای چهارم و از سمت راست به چاکرای پنجم از سمت چپ به چاکرای ششم.



حرکت ایدا و سوشومنا

سوشومنا در يك خط مستقیم از اولین چاکرا مستقیماً به چاکرای ششم می رود به این صورت ملاحظه می گردد که چاکرای ششم محل اتصال سه انرژی ایدا، پنگالا و سوشومنا (انرژی روانی و فیزیکی و روحی) است.





آیناچاکرا

ویشودهی

آنا هاتا

مانی پورا

سوادهیستانا

بنگالا

مولوداهارا

سوشومنا

تمرکز بر مکان ترکیب و اتصال سه نیرو، آگاهی شخصی را استحاله می کند و توسعه می دهد. آگاهی شخص اساساً در بردارنده نفس است، به حساب نفس است که ما از دوگانگی ضمیر آگاه هستیم. تا زمانی که این دوگانگی وجود دارد «سمادهی» نمی تواند بوجود بیاید و تا زمانی که شما در خود هستید و خود را بیاد می آورید، نمی توانید از خود برخیزید.

به طور عادی معمولاً شما در حال کوشش برای توجیه خود در ورای تجاری که بدست آورده اید و آنها را با خود حمل می کنید هستید، اما زمانی که سه نیرو در آگنا به هم اتصال یابند، شما به طور کامل خود را فراموش می کنید و نه از این رو که شما ناهشیار هستید بلکه به این جهت که آگاهی گسترش می یابد و یک جنس می شود. آگاهی های فردی رسوب می کند و شما بر فراز دوگانگی قرار می گیرید.

بدین مناسبت است که آیناچاکرا مهمترین و باارزش ترین چاکرا به شمار آمده که باید برای تصفیه و پاک کردن ذهن آن را تجربه کرد. ذهن تصفیه شده، آگاهی و تجربه از سایر مراکز روانی را توسعه می دهد. آگنا مرکز فرمان و کنترل بدن است. آگنا، لغت سانسکریت، به معنی و مفهوم اطاعت کردن آمده و معنی تحت الفظی آن اخطار و فرمان دادن است.

در غالب زبانها «آگنا» به همان صورت اصلی که در سانسکریت است استعمال می شود، اما در فارسی کلمات حس مشترك، چشم خدا، حس خردمندی، گرو داخلی، مرکز فرمان، معادل آن بکار می رود. رایج ترین و مناسب ترین معادل، همان کلمه چشم سوم است که در زبان هندی و بسیاری از زبانهای دیگر معادل پذیرفته شده است.

گرو، یا پیران طریقت که پیچ و خم هفت شهر عشق را در نور دیده اند و بر جایگاه ارشاد سکنی گرفته، بامرارت از بیابان تهی جهان مادی عبور کرده بر قله سرور ابدی سرمست از جام باده اشراق جای گرفته اند، رهروان طریقت و جویندگان کسالات انسانی را از این مرکز، تحت نفوذ

و سیطره ارشاد دارند، با چشم سوم از طریق تله پاتی، الهام، اشراق رشته مودت بین خود و رهرو را به جنبش در می آورند. بدین مناسبت، چشم سوم، چشم گرو نامیده میشود، و از آنجا که بین مرکز آگنا و روح کیهانی ارتباط مستقیم است و عظمت الوهیت را از این مرکز می توان مشاهده کرد، به چشم سوم «گرو داخلی» نیز گفته شده است. آگنا پلی است که گرو پیروانش را با هم مربوط می کند، در عمیق ترین حالت مدیتیشن و مراقبه، موقعی که شخصی، کیفیت حواس شرطی را کنار می گذارد و به ناحیه شونیا (خالی - تهی) صعود می کند، گرو داخلی ظاهر می شود.

به عبارتی ناحیه شونیا نیستی مطلق است که اسماء و تجارب از نام، شکل، موضوع، سوژه در آن رخنه ندارند. در این ناحیه کاملاً ساکن روشنائی فکر خاموش، وجدان آگاه از وظیفه باز می ایستد و برای آگاهی نقشی باقی نمی ماند. این تقاطع خالی که، کانون تجارب نهفته هستند که با شنیدن آهنگ صدای گرو در آجنا چاکرا بیدار می شوند.

توانائی درک چنین حالتی برای فرد عادی و تازه واردین به زندگی عرفانی مشکل است. اما وقتی آثار ظهور یافت و در محدوده درک قرار گرفت، اداره کردنش مشکل خواهد. ممکن است پراکندگی های فیزیکی و روانی را به همراه داشته باشد اما «نداری گرو» است که در عمق مدیتیشن چاره گشاست و هادی طی طریق، به این علت چشم سوم را «چشم بصیرت» هم نامیده اند.

از اسماء دیگری که برای این مرکز انتخاب شده می توان به: چشم جذاب، چشم معرفت و چشم دانش اشاره کرد، به این مناسبت که کانال ارتباطی است که جوینده را به وحی می رساند. چشم شیوا چون شیوا خلاصه ای از مدیتیشن است که مستقیماً با بیداری این چاکرا ارتباط دارد. جالب است اشاره شود که، چشم سوم در زنان نسبت به مردان بیدارتر است و از این رو است که زنان بهتر میتوانند حوادث و اتفاقات را پیش بینی کنند.

#### موقعیت چشم سوم

آگنا چاکرا مستقیماً در پشت مرکز بین دو ابرو و در مخ قرار گرفته است. آن در رأس ستون فقرات سمت مستطیلی شکل مغز می باشد. احساس موقعیت آگنا چاکرا در آغاز بسیار سخت است. از اینرو تمرینات برای بیدار ساختن آن بر روی کاشرام آن که نقطه ای است بین دو ابرو

انجام می‌گیرد. ( هر چاکرا به استثنای اولین چاکرا يك نقطه به موازات خود در قسمت جلوی بدن دارد که به آن کاشرام گویند) کاشرام و چاکرا با هم رابطه مستقیم دارند.

هندوها، بطور دقیق محل کاشرام چاکرای آگنا را شناسائی کرده، بر آن نقطه علامت می‌گذارند و آن را به صورت خالی نمودار می‌سازند. این خال که مخلوطی از جیوه و ستدور است به خاطر زیبایی نمی‌باشد. بلکه یکی از مراسم مذهبی است و هدف غائی آن فشاری است که از جیوه بر این مرکز وارد می‌شود تا آن را حساس کرده چشم سوم را بیدار سازد.

گفته می‌شود آگنا و غده صنوبری یکی و يك چیز هستند و ساهاسرا را در تاج سر غده مخاطی است. ارتباطی که بین غده صنوبری و مخاطی وجود دارد همان ارتباطی است که بین دو مرکز آگنا و ساهاسرا می‌باشد. آگنا دروازه‌ای است برای ساهاسرا و چنانچه این دروازه مفتوح شود چاکرای بالاتر، تجارب تازه وارد را اداره می‌کند.

عمل غده مخاطی بر روی مخاط، همانند يك قفل است. وقتی غده سالم است، مسئول کنترل اعمال مخاط می‌باشد. اما غده مخاطی در انسان، از سنین ۸ و ۹ سالگی شروع به فاسد شدن می‌کند. در نتیجه ترشح هورمونهای مختلف آگاهی‌های شهوی، نفس پرستی و شخصیت مادی، که اکثر مردم بدان مبتلا هستند ظاهر می‌شوند و انسان را از میراث‌های روحی محروم می‌نمایند. با این وجود تکنیکهای یوگا و روشهای بیداری آگنا چاکرا قدرت دوباره‌سازی و ممانعت از فساد مخاط را به تمرین کنندگان ساداناها اعطا می‌نمایند. تمرینات یوگا، تنها راه برای احیای دوباره غده مخاطی است.

### احادیث و روایات رمزی

بر حسب روایات کتب مقدسه تانترا و یوگا، آگنا در شکل يك گل نیلوفر با دو گلبرگ به رنگهای متمایل به خاکستری روشن، چون روز بارانی، نمایان می‌شود. بعضی‌ها رنگ آگنا را نقره‌ای یا سفید، به رنگ ماه دانسته‌اند، اما حقیقت این است که رنگ آگنا غیر قابل رؤیت است. در روی گلبرگ سمت چپ حروف HAM و بر روی برگ سمت راست حروف KASHRAM نقش بسته است. این دو صورت (KASHRAM - HAM) در رنگ نقره‌ای می‌باشند و بی‌جامانتر هستند برای شیوا و شاکتی (دو انرژی حیاتی و فیزیکی)

یکی نشان و اثر از ماه دارد با خاصیت سردی در سمت چپ به نام «نادی آیدا» و دیگری نشان و اثر از خورشید با خاصیت گرمی، در سمت راست بدن در ارتباط با «نادی پنگالا».

در بالای چاکرا نقطه اتصال سه نادی مشخص است ( ایدا، پنگالا و سوشومنا). دایره مدوری در درون نیلوفر قرار دارد که رمز شونیا ( تهی) است. درون دایره، مثلث معکوس، رمز آفرینش و تجلی شاکتی (انرژی خلاق) می باشد. در بالای مثلث شیوا لنگام سیاه، رمز کالبد اختری است. کالبد اختری نشانه هویت است و می تواند در ارتباط با آگاهی و تطهیر ذهن، در یکی از فرم سه رنگ باشد.

لنگام، در آگنا یا حالت آگاهی که در حیات غریزی است مقایسه می شود. ما حقیقتی جدا نداریم، آگاهی از اینکه کی هستیم، چه هستیم، بازبرکی تعبیر می شود و صلا حیطهای متفاوت آگاهی و بیداری را بوجود می آورد. آگاهی در ساهاسرارا درخشش است. بین لنگام و ساهاسرارا ( لنگام هم به شکل درخششی است) ارتباط وجود دارد. در حالت تمرکز و انقباض، شیوا لنگام بصورت ستون دودی شکل تجربه می شود که می آید و می رود و با قطع افکار و تمرکز ثابت، لنگام در رنگ سیاه نمودار می گردد. با تمرکز بر روی لنگام سیاه، کالبد اختری درون روشنائی شکل می گیرد. بدین مناسبت لنگام سیاه آگنا «بعد» عالی روحی است.

بالای شیوا لنگام، رمز سمبلیک سنتی ۱ - م قرار دارد. دنباله ۱ - م در ورای هلال ماه و بیندو می باشد. ۱ - م بی جامانترا در رمز سیمولیک آگنا است.

ذهن ما از طریق حس ششم یا حس درک، دانش را که مستقیماً وارد آگنا چاکرا می شود مشاهده می نماید و این به نوبه خود حالتی است برای تفکر و اندیشه. افکار همواره بدون کمک کالبد مادی به آسانی ظاهر می شوند، و این در نتیجه روشنی کالبد اختری است. در روشن شدگی آگنا آنهائی که با استفاده از مدیتیشن، سعی در بیداری آگنا دارند، لامپ روشنی را مثل طلوع صبحگاهی خورشید ساکن، در ناحیه نور خورشید و ماه مشاهده می نمایند.

#### درک مستقیم

یک روز ابری را تصور کنید، شما با استفاده از آگاهی های قبلی، هوای ابری، نزول باران را استنباط می کنید و پیش گوئی می کنید که باران می بارد. بر حسب استنباط و پیش بینی شما بارش آغاز می شود. غالباً ما در زندگی با چنین پیشگوئیهای که شرایط کافی و روشنی را

به همراه دارد مواجه هستیم و برای ما نه امری غیر عادی است و نه شگفت آور. اگر شما در يك روز آفتابی در جمع دوستان باشید، برداشت شما این است که هیچ علت و دلیلی برای باریدن باران وجود ندارد، ولی اگر يك نفر از میان دوستان شما بگوید که در ساعات آینده بارش شدیدی خواهیم داشت، دیگران با توجه به هوای آفتابی و نبودن حتی لکه ای ابر در آسمان، گوینده را اگر دیوانه خطاب نکنند، حداقل بهت زده او را خواهند نگرست و صحبت او را يك شوخی بی موقع تلقی خواهند نمود.

ساعاتی بعد رعد و برق شروع می شود و باران می بارد همانطور که آن شخص اظهار نموده بود بارش باران در این موقع موجب شگفتی حاضران می شود. چنین پیش آمدی را درك مستقیم گویند که نشانه ای است از بیداری آگنا چاکرا. در درك مستقیم علتها مفقود می شوند و ذهن برای دیدن نیازی به حواس و معلومات قبلی ندارد.

### آجنا و اندیشه

اجنا ذاتاً محور ذهن و نشان حد والای آگاهی است. زمانی که شما بر امور خارجی، افکار، عقاید، فعالیت‌های بدنی، ذهنی تمرکز دارید اکنا چاکرا متأثر می شود. گاهی ضعیف، گاهی شدید و گاهی متوسط. این شدت و ضعف در رابطه با میزان تمرکز بر روی امور درونی و بیرونی است. اگر شما می خورید، می خوابید، صحبت می کنید و به اعمال خود آگاه هستید، آگنا چاکرا در فعالیت است و این حالت ویژه آگنا چاکرا است.

با توسعه آگنا چاکرا، معرفت بدون یاری حواس حاصل می شود. معمولاً همه دانشها با انتقال اطلاعات و مفاهیم حسی به ذهن بر حسب دسته بندی های منظم که تجلی آن در قسمت جلوی مغز امکان پذیر است صورت می گیرد، با این وجود ظرفیت اندوختن دانش مستقیم بدون یاری حواس در مغز کوچک، جانی که آگنا قرار دارد، امکان پذیر است.

زمانی که آگنا بیدار می شود، بی ثباتی، بیقراری ذهن و تفکرات فردی زائل می شوند، معرفت یا بوده‌ی جایگزین آنها می گردد، خواسته‌های نیرومند ظاهر می شوند، علت‌های نادانی به علت‌های تحلیلی درست، تغییر مکان می یابند.

اجنا چاکرا مرکز گواه است، آنجا که جدا از تمامی رخدادها و اتفاقات، بدن و فکر بر امور نظارت دارند و به قضاوت می نشینند. زمانی که آگنا بیدار شود، مفاهیم و علائم رمزین هر

حیطه درك شخصی در می آیند و فهم دانش بدون زحمت عملی می گردد. آگنا مرکز درك مافوق حواس است. محل تنوع نشانه ها بر طبق تمایلات شخصی سیده می است، از اینرو گفته شده که آگنا به گره ای شباهت دارد که مستقیماً در رأس ستون ریسمانی شکل فقرات قرار گرفته است.

در احادیث و روایات تانترا این گره «گره شیوا» نامیده می شود گره ای که رمز سمبلیک ارتباط کارآموز است با سیده می (یکی از هفت نیروی مرموز و مخفی که آگاهی آگنا را در بر دارد).

### درك علت و عمل

تا زمانی که آگنا بیدار نشود، ما زیر پوشش فریب قرار داریم. اشیاء را بدرستی می بینیم اما درباره آنها تصویری غلط و نادرست داریم. در باره عشق، دوست داشتن و ارتباط آنها با کینه، حسادت و پیوند با مصائب، شادی، بیروزی، شکست و چیزهای دیگر از قبیل ترس ها، پیوندگاه ما بی اساس هستند. ما با حالات هستیم و آنها را در خود داریم و آنها را با خود حمل می کنیم، در حالی که ذهن در درون کره محدود انجام وظیفه می کند و عمل آن بر اساس همین معیارها است و ما خلاف آنها نمی توانیم عمل کنیم، درست مثل اینکه در شب رویا می بینیم. اعمال ما همانند تجارب در رویا هستند، بواقع ما در حالت بیداری خواب آلود هستیم، تجارب و الگوهای اعمال ما نسبی اند. اما وقتی آگنا بیدار می شود به همان طریق که از خواب بیدار می شویم با مسائل واقعی مواجه خواهیم بود. ما باید برای درك، نسبت بین علت و عمل را درك کنیم. درك قانون علت و عمل در ارتباط با زندگی مورد نیاز است. به عبارت دیگر درباره اتفاقات مشخص زندگی، افسرده و دل‌تنگ می شویم، برای مثال: نوزادی دنیا می آید، پس از مدت کوتاهی او می میرد، چرا؟ این اتفاق می افتد؟ این سؤالی است که هر کس مطرح می کند، اینطور نیست؟ اگر نوازده قصد داشت بلافاصله بعد از تولد بمیرد چرا اصلاً متولد شد؟

شما در صورتی می توانید علت را درك کنید که قبلاً قانون علت و عمل را درك کرده باشید. حیات ما يك عمل است اما علت آن چیست؟ شما الزام به کشف آن دارید و اگر موفق به درك قانون علت و عمل یا بیداری چشم سوم بشوید، در این صورت تمام سوهای دید شما تغییر می یابد، نظرات فلسفی، تقریب های زندگی شما، دگرگون می شوند و در قالبهای جدیدی تجلی می یابند. دیگر رخ دادهای زندگی، با تنوعاتشان و سردرگمی های تحمیلی به ذهن،

تجارب موزون و ناموزون از همه رنگ در گذشته و حال و پیش بینی های آینده توأم با اضطراب و دلهره و امید، دیگر زحمت زا نخواهند بود، شما آنها را از هم جدا نمی کنید، شما در تمامی اعمال زندگی شرکت می جوئید، زندگی می کنید ولی با آگاهی جداگانه، با آگاهی عارفانه، همانطور که در زندگی نامه مقدسین و عرفای خود مطالعه می کنیم، گر چه عده ای ناآگاه به فعالیت آگنا و عملکرد فوق حواس زبان به انکار می گشایند، در حالی که نمی دانند که خود دارای چنین توانائی هائی هستند.



## چاکرای ویشودهی

در ساختار بدن پرانیک، چاکرای ویشودهی ۱، پنجمین مرکز انرژی است که به نام مرکز تصفیه و تهذیب شناخته شده است.

واژه ویشودهی در زبان سانسکریت به معنای تصفیه کردن است و مناسبت این نام با این چاکرا این است که در بدن انسان مرکز ویشودهی عملاً کار تصفیه و هماهنگی را در میان اضداد به عهده دارد. از طرفی ویشودهی توأماً هم مرکز نکتار و هم مرکز سم شناخته می شود. نکتار قطره ای است که از مرکز بیند و فرو می افتد و آن ترکیب شده است از شهد و سم که مقدار سم به دور انداخته می شود و شهد یا نکتار خالص سلامتی عالی، طول عمر و تغذیه را تأمین می نماید.

ویشودهی دریچه هایی را افتتاح می کند که موجب درك عالی است، تجدید تجارب مفید زندگی و بهتر دانستن و صحیح عمل کردن نتیجه آن است.

عکس العمل بیداری این چاکرا در اشخاص متفاوت است. یکی، از مناظر و مزایای ناخوش آیند دوری می گزیند و سرور دایمی را جستجو می نماید و دیگری زندگی را پیروی می کند و با حوادث زندگی سازگار می شود.

سم و نکتار هردو باهم سرشته شده و در ویشودهی مکان گرفته اند و به مفهوم قسمتی از روح کیهانی هستند. فهم مطلق و تشخیص حقیقت و درك عالی در زندگی از تعادل و بیداری این چاکرا طلوع می کند.

به طور خلاصه سیمای ویشودهی قدرت جذب و درك حقیقت عالی است. از این رو به وسیله این چاکرا است که تله پاتی و ارتباطاتی که از طریق تله پاتی صورت می گیرد به منظور تشخیص صحت و دقت آن در اینجا آزمایش می شود.

این با ویشودهی است که به ما اجازه می دهد اختلاف بین تصوراتی را که از دانش بالاتر به سطح هوشیاری ظهور می کند و با تفاوت توهمات ناشی از ذهن ناخودآگاه را با



وراجی های ذهن و حقایق تشخیص دهیم.

در تمرینات یوگا به ویژه کندالینی یوگا، این چاکرا فاقد اهمیت واقعی خود بوده است زیرا مردم بیشتر با چاکراهای، مولاداهارا، آناهاتا، آجنا ارتباط یافته اند و به سادگی نسبت به اعتبار ویشودهی بی اعتنا مانده اند، در حقیقت برخورد با وضعیت معکوس مناسب تر بوده است.

### موقعیت چاکرا

چاکرای ویشودهی در ستون فقرات بین چاکرای آناهاتا و چاکرای آگنا واقع شده است، درست در ناحیه عضلات گردن و به طور دقیق مقابل حفره گلو و کاشترام (Kshetram) آن در قسمت جلو در حفره گلو یا غده تیروئید واقع است ملازم فیزیولوژی ویشودهی شبکه عصبی حلق و حنجره است.

### ویشودهی و علایم رمزی

در متون کتب مقدس که درباره مراکز روانی بحث کرده اند ویشودهی سمبل يك لوتوس «گل نیلوفر» به رنگ خاکستری تیره توصیف شده در حالی که بعضی اظهار می دارند به هنگام رویت، این نیلوفر به شکل ارغوانی بنظر می آید و دارای ۱۶ گلبرگ است که به تعداد بی شماری از نادبها پیوند داده شده است.

بر روی هر گلبرگ يك حرف از حروف سانسکریت به رنگ قرمز لاکی نقش بسته و در غلاف آن يك دایره سفید مانند ماه کامل که علامت آسمانی آکاشا (Akasha) است دیده می شود. این ناحیه اتری مدخل آزادسازی است برای کسانی که احساس خود را خالص و کنترل کرده اند.

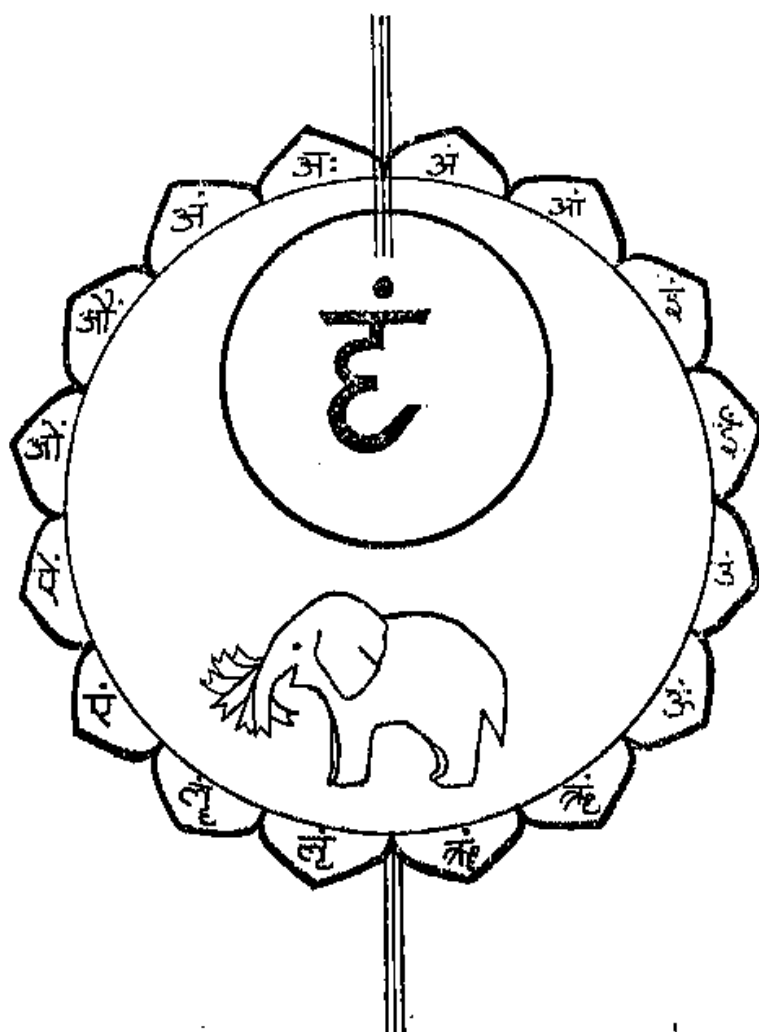
در درون شکل ماه، شکل يك فیل سفیدبرفی مشاهده می شود که رمز عناصر آکاشا می باشد و مانند گردونه انتقال آگاهی در این سطح مورد توجه است.

بی جامانترای ویشودهی هام (HAM) است تقریباً به رنگ سفید خالص که بذر صدا یا ارتعاش عنصر اتر است.

ویشودهی به پانزدهمین لوکا طرح Jamaha تعلق دارد و آن وایوی اودانا است که دوام آن تا پایان زندگی است و همواره به طرف بالا صعود می کند و با ششمین چاکرا یکی می شود.

ویشودهی اساس شکل دهنده بدن اختری است که شروع و توسعه نیروهای روحی از آنجا آغاز می گردد. ارگان شناخت این مرکز گوشها و ارگان عمل آن زه صدا است.

ویشودھی



در نادایوگا که رشته ای است از کندالینی یوگا، ویشودهی با ارتعاش صدا مربوط می شود. این مرکز و مرکز مولادها را دو مرکز اساسی ارتعاش فرض شده اند. در تمرینات نادایوگا، آگاهی با درجات موسیقی کامل می شود و سرتاسر چاکراها صعود می نماید. هر يك از نت های موسیقی با درجاتی از ارتعاش آگاهی با چاکراها پیوند یافته است. اغلب این درجات در فرم مانترا و کرتین ۱ آوازهای مذهبی دسته جمعی تغییرشکل یافته و چون خیلی نیرومند است به منظور بیداری کندالینی و عبور در چاکراها مورد استفاده قرار می گیرد. در چاکراها، مولادها را اولین ارتعاش و ویشودهی پنجمین سطح ارتعاش را دارد، نت های موسیقی که از ۷ نت ترکیب یافته با ایجاد ارتعاش نت و حروف صدا دار ترکیبی را حاصل می کنند که بر سطح اولین ارتعاش چاکرا اثر می گذارند و ارتعاش را هماهنگ با نت و صدا به سمت بالا صعود می دهند. و در کل بر روی مانترای ۱۶ گلبرگ نیلوفر ویشودهی انعکاس یافته است. صداهای اصلی را که از ویشودهی منشأ می گیرند و صداهای عمده هستند از طریق آجناچاکرا با مغز پیوند می دهند وقتی روی این چاکرا مدیتیشن شود ذهن همچون آکاشا خالص می گردد و در نتیجه تمرکزکننده حکیم، بلیغ و عاقل می گردد. او با عمر طولانی و قلبی مهربان، دور از عذاب و غم زندگی را با آرامش و ذهن پیوسته سپری می کند.

### نکتار و سم

در متون مقدس اشاره شده است که در درون بیندو که در عقب سر و بالای آجنا چاکرا است، ماه پنهان شده است و ماده و یا جوهری سیال و حیاتی به نام نکتار ترشح می کند. این قطره سیال غیرمادی از نقطه بیندو و به درون آگاهی شخصی می افتد، بیندو را می توان يك مرکز قرینه تصور کرد که از طریق آن هویت کیهانی در ساهاسرارا پدیدار می شود. در زبانهای مختلف و فرهنگهای گوناگون این الهه سیال مطرح بوده و به نامهای متفاوتی آمده است.

در زبان انگلیسی: خوراك بهشتی، شهد خدایان مصطلح گردیده است. به آن آمريت<sup>۱</sup>، شربت فناپذیری، آب حیات، اتلاق کرده اند. در وداها «سوما» در تانترا «مادیا- شراب خدایان» گفته شده است. در اشعار پاره ای از صوفیان بزرگ به شراب شیرین و شراب روحانی که مستی آنی می آورد تشبیه شده است. در عبادات مسیحی رمز همانندی را به خود گرفته آنجا که در شعایر مذهبی طی تشریفات خاص نوشیده می شود. در حقیقت تمام سیستم های مذهبی و رموز و سمبلیک آنها با وجدان عالی بشر ربط داده شده اند.

رمز آن احساس سرور سرمدی و سعادت ابدی یا به عرف عرفای پارسی وجد بی پایان است که غیرقابل شرح و نه گفتنی است.

در بین چاکرای ویشودهی و آجناچاکرای کوچکتري وجود دارد به نام لالانا<sup>۲</sup> که به طور مستقیم با ویشودهی پیوند دارد. این مرکز محل ذخیره قطرات نکتار است که از چاکرای بیندو به پایین می افتد. این مرکز شبیه يك غده مخزن می باشد که در قسمت گلوگاه (حلق انفی یا حفره داخلی بالا) قسمت درونی نرم سق که گذرگاه حروف و استخوان بینی است واقع می باشد.

در تمرین کچاری مودرا، برگرداندن زبان و بستن این حفره بانوك زبان به این قصد انجام می شود تا درون این غده را برای بیرون دادن نکتار تحريك کنند.

با وجودی که این جرم سیال خوراك بهشتی شناخته شده است معمولاً از يك دوگانگی برخوردار می باشد که می تواند به همان خوبی شهد مشابه يك سم عمل کند.

وقتی آن در بیندو عمل می آید و به چاکرای لالانامی ریزد اختلافی در آن نیست نه شهد است نه سم.

وقتی چاکرای ویشودهی غیرفعال می شود این سیال به سمت پایین نزول پیدا می کند و در آتش آکنی «مانی پورا» می سوزد در نتیجه فساد در نسوج بدن را ایجاد می کند و سبب مرگ می شود.

با تمرینات مشخص چون کچاری مودرا با بیداری این چاکرا شهد خالص به ویشودهی می رود و موجب تصفیه و تهذیب چاکراها می گردد و این ماده الهی در این مرکز باقی می ماند و وسیله

1- amarit

2- lalana

سوخت در مانی پورا واقع نمی شود.

نتیجه چنین تغییری تولد دوباره و تهذیب بدن و راز جوانی است که در جنبش چاکرای ویشودهی پنهان است. در اساطیر هندو به روایاتی برمی خوریم که نشان می دهد شهد و سم (نکتار) در ویشودهی وجود دارد. دوا و راکشاسا دو سمبل نیکی و شرارت اشاره ای است به این ماده که دایم در جنگ بودند و هرکدام می خواستند بر دیگری غالب آیند. عاقبت ویشو در نزاع آنها دخالت کرد و سعی نمود که به اختلاف پایان بخشد. او به آنها پیشنهاد کرد که با نخستین اقیانوس (جهان و ذهن) بیامیزند و خشنودیها را بین خود به تساوی قسمت کنند. پیشنهاد بنظر آنها مطلوب آمد و آن را قبول کردند. اقیانوس متلاطم شد، اشیای زیادی از زیر آب به سطح آمد و دواس و راکشاسا آنها را بین خود تقسیم کردند. در چهاردهمین مرحله نکتار فناپذیری در کنار بدترین سم ظاهر شد. هر دوی آنها به نکتار نیاز داشتند اما آنها چیزی نداشتند که بخواهند یا سم انجام دهند. سرانجام نکتار به دیواس رسید و خوبی، فناپذیر شده اگر نکتار به راکشاسا می رسید، شرویدی فناپذیر می گردید. حتی سم را نمی توانستند به دور اندازند چه هر کجا که فرود می آمد عاقبت آسیب بود و بلا تکلیفی بزرگی برمی خواست عاقبت ویشو سم را به شیوا داد و او آن را گرفت و بلعید. و بدین مناسبت شیوا نام گلوآبی گرفت.

این داستان نشان می دهد که سم را هم می توان بلعید و هضم کرد.

موقعی که چاکرای ویشودهی بیدار است، سطوح آگاهی بالای ویشودهی و حتی سموم و سیما و مناظر منفی که در طرح هستی وجود دارند و تکامل یافته اند بلعیده می شوند و مانند تصورات خوب و بد به دور افتاده می شوند. در این حالت یا مرحله ای از آگاهی تجارب جذب شده در قالبی از خوشی و صرت تغییر شکل می دهند و سموم را بلا اثر می کنند. با بیداری این چاکرا این امکان وجود دارد که نه تنها سموم داخلی را می توان بی اثر بلکه سموم خارجی را نیز می توان بی خاصیت نمود. بی اثر و بدون خاصیت کردن سموم خارجی که غالب یوگی ها بدان رسیده اند ناشی از تمرینات خاصی در ارتباط با چاکراهای بالا است.

#### استعداد بالقوه ویشودهی

ویشودهی مرکزی است که میولیت دریافت فکر از اذهان دیگر را به عهده دارد، ویشودهی به وسیله مرکز کوچک تری که در آن قرار گرفته و با آن در ارتباط است مانند يك دستگه

ترانزیستور و یا ایستگاه رادیو عمل می کند. هدف يك یوگی ایجاد ارتباط حسی و فکری حتی از راه دور با دیگران است. امواج فکر در سایر نقاط و مکانهای بدن مثل مانی پورا تجربه می شوند اما چاکرای ویشودهی مرکز واقعی دریافت و انتقال امواج فکر است. ویشودهی امواج فکری را دریافت می کند و دوباره آنها را به سایر چاکراها که با مغز در ارتباط هستند بخش می کند تا از این طریق به درون آگاهی شخص وارد شوند.

يك نادى عصبی به نام «کانال لاکهشت ۱» با ویشودهی در ارتباط است. زمانی که این نادى بیدار شود شخص قادر می شود که بر گرسنگی و تشنگی، میل به غذا خوردن و نوشیدن چیره شود. چنین قابلیتى را یوگیها در گذشته به اثبات رسانده اند.

در حقیقت ویشودهی منبع جوانى است یا مفهوم آب حیات را دارد زمانی که نیروی کندالینی در این چاکرا قرار گیرد سرورابدی و جوانى حاصل می شود. با تمرینات هاتا یوگا و کندالینی یوگا و تانترا با بیداری ویشودهی به تجدید نیروی جوانى می پردازند.

معمولاً در دهه های سوم و چهارم فساد پخته های بدن نسبت به دوران های اولیه تولد بیشتر می شود و به تدریج سبب پوسیدگی، بیماری، کهولت و مرگ می شود. بیداری چاکرای ویشودهی روی نسوج بدن اثر مستقیم داشته علاوه بر ترمیم آنها نیروی جوانى و بازسازی مجدد را آغاز می کند.

### تمرینات برای بیداری چاکرای ویشودهی

تمرینات اساسی که برای جنبش این چاکرا به کار گرفته می شوند عبارتند از:

۱- قفل چانه ۲ - ۲- وی پریتی کارانی آسانا (برگردانی قلب) ۳- تنفس یوجایی ۴- کجاری مودرا که در بیداری لالانا د ربالای سق مهم است.

برای انجام تمرینات و کسب اطلاعات لازم به کتاب آموزش یوگا جلد اول و دوم مراجعه شود.

1 kurmanadi

2- jalanoa bandha

## چاکرای قلب

### مقدمه

این رشته کلام مربوط است به فلسفه نظری و عملی یوگا که در متون قدیمی یوگا آمده است و رهروان روش یوگا احترام آمیز با آن برخورد می کنند و به تمریناتش عمل می نمایند. مطالب عنوان شده درباره چاکرای آنها تا توسط افرادی بیان شده است که بر اساس توانایی های روحی و روشن بینی به مرتبه رویت گری دست یافته اند.

بدون اظهارنظر در کم و کیف این نظرات، ضمن نقل آنها یادآور می شویم که در جوامع و فرهنگهای ملل مختلف در جهت تذکیر نفس و تمرینات روحی به قلب و نقش آن اشارات بسیاری شده است.

در عرفان اسلامی و ادبیات فارسی بر اساس اشعار و متون کهن عرفانی موجود، عرفان ریشه دیرینه دارد به گونه ای که برخی کلمات قصار و عبارات کوتاه عرفانی در میان مردم به مثل تبدیل شده اند و جنبه عامیانه یافته اند از قبیل: قلبی باش، دل به دل راه دارد، هرکس آب قلبش را می خورد، قلب پاکی دارد، سنگدل است، قلبم طهید، قلب خانه خداست، با قلب خود ایمان آورید، ندای وجدان ندای قلب است.

## آناهاتاچاکرا

در مکتب عرفان و سیر و سلوک و کندالینی یوگا توجه خاصی به قلب (آناهاتاچاکرا) شده است. نظرمندان کندالینی یوگا بر این اعتقادند که هرچند جنبش کندالینی در چاکرای مانی پورا (ناف) پایدار است اما کندالینی ناگزیر است برای مدت طولانی در آناهاتا باقی بماند. گفته می شود که آگاهیهای بشر از میان يك فاز آناهاتا عبور می کند و این بدان معنی است که در بسیاری از مردم این چاکرا تا حدودی فعال است اما فرق است بین مسئولیت و بیداری چاکرا. غالب مردم به روشنی و آشکارا وظایفی را که به عهده دارند انجام می دهند اما چاکرای آناهاتا در آنان بیدار و فعال نیست. علی رغم این حالت، در بیشتر مردم چاکرای مولاداهارا (ناحیه سکس) بیدار و فعال است. لغت آناهاتا به معنی ضدضربه و نشکن است و این مرکز به مناسبت ارتباطی که با ضربان قلب و پیوستگی که با ارتعاشات قلبی یکنواخت و نشکن دارد، چنین نامی یافته است. در بسیاری از کتب مقدمه اشاره شده است که صدای قلب نه فیزیکی و نه تجربی، بلکه صدایی است بی پایان و نشکن که در طبیعت میزان شده و همراه با قلب، از قبل از تولد تا مرگ ادامه دارد.

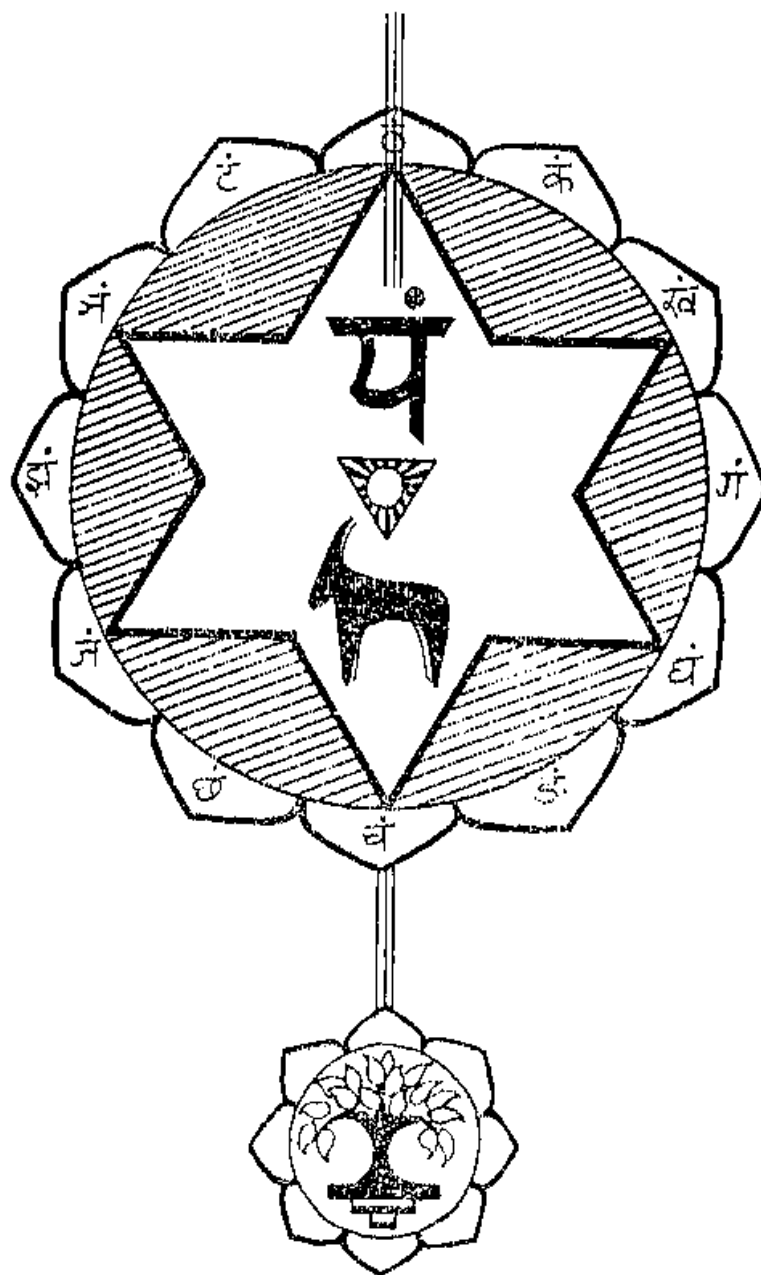
### موقعیت چاکرای آناهاتا

این چاکرا در جدار داخلی ستون فقرات، بین کتف ها و درست مقابل جناق قفسه سینه قرار گرفته است. در قسمت جلو بدن در قفسه سینه، نقطه مقابل چاکرا به نام کاشرام آناهاتا معروف است. به هیچ وجه نباید این مرکز انرژی را با قلب که جسم فیزیکی است و دارای شکل و بعد، اشتباه کرد.

گرچه طبیعت و متفرعات این مرکز انرژی درون شبکه اعصاب قلب است اما از موقعیت



اناماتا



فیزیولوژیکی آن فاصله ای بسیار دارد. یوگا این مرکز را به نام هریدیا آکاشا<sup>۱</sup> به معنی فضای درون قلب- جایی که صفا طلوع می کند- می شناسد.

این چاکرا بسیار ظریف است و مستقیماً با قسمتی از مغز که مسیول آفرینش علوم، هنر نقاشی، رقص، موزیک و غیره است، ارتباط دارد.

هریک از مراکز انرژی بدن پرانیک دارای مشخصات ویژه ای است که به صورت رمزی و سمبلیک نشان داده می شوند.

سوامی ساتیاناندا ساراسواتی<sup>۲</sup> می گوید: «هرچند اغلب متون مقدس این چاکرا را به رنگ قرمز لاکی درخشان چون گل باندوک معرفی کرده اند ولی تجارب شخصی من این است که آناهاتا در رنگ آبی است».

گل نیلوفر آناهاتا دارای دوازده گلبرگ است و بر روی هر گلبرگ یکی از حروف سانکریت در رنگ شنگرف نقش شده است.

درون این چاکرا یک شش ضلعی مشاهده می شود که نشانه عنصر هوا است. در داخل شش ضلعی دو مثلث معکوس به رمز و نشانه اتحاد شیوا و شاکتی وجود دارد، مثلث معکوس رمز آفرینش شاکتی و مثلث بالا رمز آگاهی شیوا است. بز کوهی سیاه، گردونه (وسیله نقلیه) ای است در درون شش ضلعی که رمز چابکی و سرعت پا شناخته شده است و در بالای آن بی جامانترای یام (YAM) به رنگ خاکستری مشاهده می شود. در درون این نقطه (بیندو) مانترا، دیوا و ایشوا ریاست می کنند (حضرت که بر همه نفوذ می کند) کسی که مانند خورشید بر اشیاء پرتوافشانی می نماید. در درون آن دوی کاکینی<sup>۳</sup> (علت نیکی ها) هویتی با رنگ زرد، سه چشم، چهار بازو، فرخنده و بانشاط در مرکز شش ضلعی لوتوس مثلث معکوس قرار دارد. در درون مثلث آکاندا جیوتی<sup>۴</sup> شعله ور است با شعله ای ابدی و بدون لرزش و آن علامت جیواتما آنها یا روح است.

1- hridayakasha

2- swami satyanda

3- devi kakini

4- akhanda jyotir

بعضی از متون مقدس گفته اند که در کنار مثلث يك شیوالینگا به نام بانالینگا ۱ که چون خورشید طلایی می درخشد وجود دارد.

در پایین نیلوفر آنهااتا، لوتوس با گلبرگهای قرمز که رمز درخت آرزوها و تمایلات است وجود دارد. عده ای از افراد مقدس و روحانی لوتوس آبی رنگ را بالای لوتوس قرمز در درون شش ضلعی مشاهده کرده اند، ما این لوتوس را در علائم رمزی بعضی از مذاهب و آشرام ها مشاهده می کنیم.

آنهااتا، به ماهالوکا، بدن فناپذیر تعلق دارد، وایوی او، پرانا است که در سوراخهای بینی و دهان جریان دارد، احساس کردن، لمس کردن، تان مانترای او است، پوست آلت درک و دستها است عمل او هستند.

آنهااتا چاکرا، نشانه بدن روحی است، ذهن و عواطف و هیجانات را کنترل می کند. دومین گره روحی در مرکز قلب واقع شده است، آن با قیود، احساسات، عواطف، هیجانات، امور خیر بستگی دارد.

کنترل ناهنجاریها، اتحاد و یگانگی فضایل اخلاقی، انتخاب راه روشن و شنیدن صدای روح و احساس آن از این مرکز است گفته شده است که: آنان که بر قلب تمرکز می کنند مردان بزرگ روحی هستند که بر عقل چیره می شوند، احساسات و هیجانات را در کنترل خویش درمی آورند و به خوی حسنه و کسب فضایل روحی نایل می گردند و مورد اعتماد مردم و بویژه مورد توجه زنان قرار می گیرند. چنین اشخاصی کلامی الهی دارند و می توانند در بدنهای دیگران دخول یابند. به عبارت دیگر قدرت تصرف پیدا می کنند.

### سرنوشت و آزادی اراده

چاکرای آنهااتا محل شکل گیری و صورت پذیری و انجام تمایلات شناخته شده است. در طریق اندیشیدن دو راه یکی تابع و مجبور بودن و دیگری تابع نبودن یا آزاد بودن وجود دارد. در بالای مرکز روانی قلب در بدن پرانیک دو مسیر عبور انرژی وجود دارد. اولین مسیر حافظ و

نگاهدارنده حقیقت است اما زمانی نیروی شاکتی در آنها تا نفوذ می کند و بر آن برتری می جوید. در طریق اول انسان تسلیم سرنوشت و حالات بدنی است و در دوم انسان رها می شود و بر سرنوشت و بدن چیره می گردد، حتی حرکات غیرارادی را در کنترل جیواآتما قرار می دهد، چنین است موقعیت اشخاص بزرگ روحی، مقدسین، انبیاء.

مفهوم دیگر این است که تا زمانی که آگاهی در مراکز پایین مرکزیت دارد شما به دلبستگی های دنیوی و اعمال حیاتی در جهت کامجویی دچار هستید و سرنوشت را دنبال می کنید. چنین وضعیتی به (Praradvhakarva) شناخته شده است و تأکید شده که چنانچه مراکز روانی خفته پایین تر از آنها تا بیدار شوند، تغییر زیادی در وضعیت انسان ایجاد نخواهند کرد. يك مرتبه هوشیاری از مانی پورا صعود می کند، شما در باره ای از امور حیات مهارت پیدا می کنید اما شما هنوز آزاد نیستید و تحت تأثیر موقعیت قبلی قرار دارید، به فرار از پرادبهاکارما واقف می شوید اما نمی دانید چگونه و چگونه؟

چاکراهای زیرین به ذهن و عالم هواس و جهان غیرعلمی تعلق دارد. آنهایی که به سرنوشت مثل يك اصل غیرقابل اجتناب نگاه می کنید هنوز توفیق نیافته اند که در عملکرد چاکراهای مولاداهارا و سوادهیستانا تعادل و هم ترازوی ایجاد نمایند لذا مانی پورا هم تحت تسلط امور دنیوی است اگرچه آن در مرز بین فنا و بقاء قرار گرفته است.

همه کسانی که فعالانه سرنوشت خود را شکل می دهند در میان تمایلات نیرومند کانال کشی شده در دستور مثبت هرکدام انجام به درك بزرگ سوق داده می شوند، اینان در اقلیم مانی پورا هستند.

چاکرای آنها تا مافوق این چاکرا و ابعاد غیرعلمی و تجربی قرار گرفته است. اینجا است که هرکس تابع بودن را که حقیقت است گواهی می کند اما هنوز شخص می تواند مافوق این تابع بودن در اقلیم رهایی حرکت کند این همانند پرتاب شیء است به هوا که به مناسبت قوه جاذبه شیء به زمین برمی گردد اما اگر شما توانایی پرتاب شیء را به بیرون از حوزه جاذبه زمین داشته باشید آن شیء مدتها به زمین بر نمی گردد. درست مانند پرتاب راکت که با سرعت اعجاب انگیز مافوق جاذبه زمین قرار می گیرد. در چاکرای آنها تا چنین حالتی به وقوع می پیوندد و تسریعی در آگاهی برای سرعت بخشیدن به آزادی خواسته ها بر حسب برتری بر کشش های ساماسکاراها ایجاد می گردد.

این زمانی رخ می دهد که شما به چاکرای آنها تا برسید و زمانی بر این چاکرا می رسید که يك

یوگی باشید، وقتی شما در مولادها را سوادهستیانا مانی پورا هستید، تنها یوگا را تمرین می کنید ولی در آنها تا يك یوگی کامل می شوید زیرا در آگاهی کامل ثابت می شوید. شما، فوق آگاهی تان قرار می گیرید و بر تمامی نیروهایتان تسلط می یابید.

### اجراء خواسته

در چاکرای آنها تا، رهایی آزادی از سرنوشت از پیش تعیین شده و مشخص کردن يك سرنوشت شخصی يك حقیقت تأثیر است. پیشگامان تانتریک در تصنیفات خود آورده اند که درخت آرزوها موسوم به (Klpa. Taru) در ریشه آنها تا واقع شده، وقتی این درخت شروع به میوه دادن می کند هرچه شما آرزو کنید حقیقت می یابد.

معمولاً اغلب ما آرزوهای بسیاری داریم اما در حقیقت بیشتر آنها خیال واهی اند. با این وجود اگر همه آنها حقیقت می یافتند ما به سرعت سولاتی برای مطرح کردن داشتیم، کجا ما می توانیم خواسته های خود را کامل و انجام دهیم؟

اغلب مردم بر مقام تسلیم و توکل تکیه دارند و ترجیح می دهند پای بند سرنوشت باشند تا آفرینش مسولیت سرنوشت آنان را بدست گیرند. داستان زیبایی در این باره نقل می شود. مسافری زیر درختی نشسته بود او خستگی مفرطی را احساس می کرد و به آشامیدنی نیاز داشت، او ذهناً به آب روان تمیزی اندیشه کرد، لحظه ای بعد صدای جریان آب را در کنار خود شنید و مقداری از آن آب نوشید، سپس خود را گرسنه یافت، به غذا فکر کرد و این حاجت برآورده شد. سپس احساس خستگی کرد و به فکرش خطور کرد که میل به استراحت دارد، به نظرش آمد که تخت زیبایی قبلاً در آنجا گذاشته شده او رفت و بر روی آن تخت خوابید، مرد بیچاره نمی دانست که زیر درخت انجام آرزوها آمده است استراحت کند.

خورشید غروب می کرد و شب فرا می رسید، مردك بیدار شده بود. فکر کرد که در شب تاریك بلندگ ها می آیند و مرا طعمه خود می کنند این آرزو هم برآورده شد.

این چیزی است که می تواند برای هرکسی که تمایلات خود را بدون آگاهی کافی و ظرفیت و توان لازم برای انجام آن بیدار کند اتفاق می افتد. اگر آگاهی در آنها تا بیدار شود و شما واقف به نیروهای ذهنی نباشید و یا در تذکیر و تصفیة توفیق بدست نیاورده اید و هنوز حالات منفی از قبیل بدبینی، ایجاد رابطه نامطلوب با زندگی، تشویش، زگرانی و غیره گریبانگیر شما

است مطمئناً طعمه آنها خواهید شد یا به عبارت دیگر طعمه بلند می شوید. این رخ داد موجب ریسک سقوط از آنها است و اگر به آنها صعود نکنید برای ساختن مجدد شانس وجود دارد. برای عدم سقوط بایستی همواره گوش بزرگ صدای بز کوهی باشید. او به هر شخصی و هر صدایی حساس است. او گردونه آنها است به این دلیل رمز هوشیاری است نه بی قراری.

زمانی که هرچه را آرزو کردید و آن حقیقت یافت و آن امر شما را خشنود ساخت لازم است که همزمان وضع خود را با خویشتن خویش و دیگران تجزیه و تحلیل کنید، شما ناگزیر هستید از تردید افکار مراقبت به عمل آورید. برای مثال: اگر شما کمی ضربان قلب و فکر را توسعه دهید شاید به بیماریهای گوناگون از قبیل دردهای قفسه سینه و یا اختلالات گوارشی تعبیر شود و سبب گردد که اختلالاتی در بیداری شما بوجود آید از اینرو بایستی در برابر دیگران خود را از هر شکلی محافظت کنید. این دشمن من است، آن پسرمن مریض است، دوست من یا من برخوردی ندارد، او سانحه ای در پیش دارد در این باره ثابت بودن و با زیرکی تصادفات و رویدادهای ذهنی را کنترل کردن مهم است.

افکار متنوع و وابسته به بدن از قبیل مسائل خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی همواره موفقیت هایی را برای ما پیش می آورند. اگر کندالینی بیدار نیست این افکار نیرومند نیستند اما موقعی که نیروی کندالینی در آنها چاکرا بیدار است همه این افکار وجود واقعی پیدا می کنند مگر این که ما هرگز هوشیار به این حالت ها نباشیم در این صورت دست تخریب گرمان را روی سر می نهیم.

آنها تشبیه شده است به باغ دوا (بهشت) یا درخت جواهرات. البته در طریق افکار مثبت کافی است شما به آن راه یابید سپس هرچه آرزو کنید صورت واقعیت پیدا می کند.

(این بحث گرچه پیچیده است و برای افرادی که در رشد حالات قلبی نیستند تا حدودی نامفهوم اما در کل مبین این است که گذشتن از ذهنیات که در عصر حاضر به طور غیرواقعی برای انسانها تبدیل به دام عنکبوت شده است و توجه به قلب و پیروی از الهامات قلبی دریچه سعادت سرمدی را به روی انسان می گشاید.)

### طریق اندیشیدن را توسعه دهید

با شکوفان شدن آنها تا و بیداری آن شما باید ارتباطات خوبی را دارا شوید و هرگز با مردی که تکیه بر سرنوشت و توکل دارند معاشرت نکنید معاشرت شما بایستی با کسانی باشد که حلقه توحید و ایمان را بر گردن آویخته اند و در گسترش و توسعه ایمان گام برمی دارند.

بایستی از خواسته های نیرومند خود منحرف نشوید حتی در مواجهه با وقایع اتفاقی وحشتناک و این رمز موفقیت شما خواهد بود. نیروهای قدرتمند نتیجه عوامل اتفاقی نیست. اگر شما بیمار باشید و صدها مرتبه بگویید من خوب هستم، این يك نوع تلقین به خود نامیده می شود و خواسته نیست، خواسته و تمایل چیزی است بالاتر از این. هرگاه فرزند در رنج و عذاب بیماری باشد و علایم پزشکی قریب الوقوع بودن مرگ را اعلام کرده باشد، من می دانم که او تمایل به اینکار ندارد، این آن چیزی است که شما را به تفکر وا می دارد و موجب می شود که خواست و تمایل خود را بکار برید.

بنابراین با ملاحظه جنبش آنها تا اولین گام تغییر آمادگی برای تکامل تفکر و اندیشه است. اگر شما از آن گروهی هستید که چون می اندیشند و تمایل پیدا می کنند صورت واقعیت می پذیرد، حتی زمانی که نتایج مخالف به نظر آمده باشند، ضرورت دارد در يك مدت طولانی به توسعه تفکر در راه جدید پردازید.

شما باید نیک اندیشی را شعار خود داشته باشید و اعمالتان مثبت، ذهن را بر روی افکار منفی بدنی، ذهنی، روحی ببندید و با شادی هم آغوش باشید و صلح و آشتی آن چیزی است که باید شما برای خود و دیگران، جماعتی که با شما در ارتباط هستند بکار برید، بی تردید واقف هستید که جهان از کشمش ها، تکذیب ها، دشمنی های عمیق و ناسازگاریها پر است اما با این وصف شما الزام دارید که علی رغم این ویژگیها صلح و صفا را در وجود خود احساس کنید و آنها را با دیگران بکار برید.

با حالات منفی زندگی سازگار نباشید و از آنها اجتناب نمایید، انسانها برای شما مطرح هستند نه فعل و هویت متغیر آنها، قاتل، قمارباز، هرزه و نیکو، جملگی برای شما یکسان می باشند. تماس شما با آنها نباید مشغول اختلاف باشد در هر موقعیتی شما باید راحت و خشنود باشید و اگر با فقر و تنگدستی دست به گریبان هستید یا رنج و عذاب بیماری شما را آزار می دهد یا در دام تصادفات، طلاق، بحران های احساسی گرفتارید، از دیدگاه آنها تا

بیدار همه اینها خوبی ها هستند و مورد قبول شما. شما با تصمیم قاطع الزام دارید اندیشه کنید که جهان از آن من است و من از آن جهان. همه من هستند و من همه وقتی توانایی توسعه این یگانگی و وحدت را پیدا کردید. کندالینی می درخشد و نیروازآناهاتا به چاکرای پنجم ویشودهی مرکز بقاء رخنه خواهد کرد. این است نشانه مهم صعود آناهاتا تا چاکرا.

### عشق بدون توقع

عشق طوفان زندگی است. وقتی در پیکر آدمی جوانه زد مانند دریای موج انسان را چون زورقی نامتعادل به این سو و آن سو می کشاند، عشق درختی است که سریع به بار می نشیند، ریشه اش ثابت قدمی است و تنه آن صبر و استقامت میوه درخت عشق ناآرامی، بدنامی و پریشان حالی است. عطر گل و میوه درخت عشق وجد است و شعف، با این وصف این گیاه بر هر سرزمینی نروید و با زمین هر باغ و کشتزاری اخت نگیرد. مرغ عشق به هر بامی نشیند و چون نشست برنخیزد.

نقش کردم رخ زیبای تو بر خانه دل      خانه ویران شد آن نقش به دیوار بماند  
خوارک عاشق اندوه است، حرکت او پرواز، دست آورد مردمی اش زخم زبان و خشنونت و ثمره وجودش خلاقیت، صفا، روشندلی.

عشق حالتی است که در بیان نگنجد، کیفیتی است که در مقدار ناید. معیارها در عشق تغییر می یابند و ماهیت خود را از دست می دهند. بار عاشق نقطه دایره است، و دایره خط و خط هستی، هستی چیزی نیست جز او و او خود کل هستی است، آنچه را که عاشق نبیند دیگران رویت نمی کنند و آنچه را که دیگران لمس می کنند برای عاشق ملموس نیست.

راستی منشأ این دنیا شگفت آور در عالم صغیر کجا است!! چه اتفاقی رخ می دهد که فرد پا از دایره نظامات بیرون می نهد؟ او نظاره گر چه است و چه راهی در پیش رو دارد که این چنین گستاخانه رهروی می کند!! منشأ این تحولات کجا است!! چه عواملی این کیفیت را تجلی می بخشد!! آیا جذبه های سکسی که با پاره ای از حالات عشقی همسانی دارند عشق است؟

کجای بدن ریشه های عشق را جستجو کنیم؟ آیا عشق در پی خواستی ایجاد می شود!! و آیا در مرحله عشق توقع هم وجود دارد!!؟



شاید بتوان با بازی با کلمات در برابر این سوالات قلم فرسایی کرد اما واقعیت چیست؟  
چاکرای آنها تا چون بیدار شود، ذهن و احساسات مغزی را ظریف می کند. جنبش آنها تا با  
ایجاد حس عشق عمومی و نامحدود نسبت به تمام موجودات تجربه شده است.

نوع دوستی تعاون و ترحم را که ذراتی از پیکر وجود عشق نباید به حساب عشق گذاشت. این  
حالات کاملاً ثبوت هستند و قشری از خواسته و تمایلات را بر پوسته خود دارند. در جهان  
امروزی و حتی در گذشته مردان زیادی نوع دوستی و تعاون را تمرین کرده و می کنند. آنها  
خودپسندی دارند و به این وسیله مزرعه شهرت طلبی را تحت عنوانهای ترحم روحی آبیاری  
می کنند و در برابر، چشم براه منافع دوخته اند. این حالات از تظاهرات بیداری آنها تا چاکرا  
نیست، ترحم انسانی است که دایم دستخوش تغییر است. افتتاح بیمارستان، مراکز تغذیه  
رایگان، مساعدت های بولی، درمانی و غیره، همه این اقدامات به ظاهر در قلمرو ترحم انسانی  
صورت می گیرند اما در واقع که پایه های ساختمان شهرت طلبی را استحکام می بخشند، در  
حالی که همه این حالات اجزاء لاینفک عشق هستند، پس ما چگونه می توانیم اختلاف این دو  
ترحم انسانی و روحی را شناسایی و بیان کنیم؟

اگر من بخواهم در برابر چیزی که دریافت می کنم، شما را در راه خاصی قرا دهم، ترحم انسانی  
را دست آویز قرار داده ام، اگر بخواهم که شما را با خود هم عقیده کنم و در این راه به شما  
محبت و مهرورزی نمایم، به محبت انسانی گرایش دارم. در صورتی که هنگامی بیداری آنها تا  
چاکرا فعالیت ها در سمت و جهت خودپسندی منظم نمی شود، شما ترحم روحی را توسعه  
می دهید، شما درک می کنید عشق به خالق و مخلوق را و ترحم و مهربانی را دور از گرفتاری  
معامله آزاد و بدون توقع. شما چون خورشید و ماه در حد امکان خود می تابید. گرما می دهید،  
منور می سازید. چون درخت میوه با سنگ و چوب و لگد پذیرایی می شوید و بدون انتخاب  
خورنده ها ثمره خود را بخشش می نمایید.

هر نوع عشقی حتی عشق به خدا چنانچه با خودپسندی آلوده شد و انتظار در طرف معادله عمل  
قرار گرفت، سرچشمه گرفته از منبع الهی در آنها تا نیست بلکه تظاهرات حالات زندگی  
اجتماعی است.

شاید بتوان گفت که عشق مادر به فرزند که با کمترین خودپسندی همراه است (البته فداکاریهای  
یک مادر خیلی با عظمت است اما کلمه خالی از خودپسندی هم نیست) تا حدودی به تشعشات  
آنها تا نزدیکی دارد.

نمونه عشق روحی را می توان در اراتندی مولانا نسبت به شمس، بلال حبشی به رسول اکرم (ص) و غیره مشاهده کرد. برای بیدار و بارور شدن آنها تا چاکرا روشهای گوناگونی وجود دارد. رمز آن يك گل لوتوس آبی است که دو مثلث معکوس در درون آن قرار دارد. باز شدن لوتوس باز شدن قلب مرد را نشان می دهد، کارهای هنری، موسیقی، ادبیات، شعر، به توسعه و بیداری آنها تا چاکرا کمک می کنند و با بیدار شدن آن درک از موجودات تغییر می یابد. در این باره داستانی گفته شده است:

در هند در مراسم سنتی از آب سرچشمه رود مقدس گنگ برای انجام تشریفات مذهبی استفاده می شود.

در برگزاری یکی از این مراسم يك مرد روحی از جنوب به شمال رفت و از سرچشمه آب رود خانه گنگ مقداری آب به همراه آورد، سادا کا پس از طی مسافتی حدود سه هزار کیلومتر به معبد خود رسید. مراسم این بود که شیوالینگا را با آب مقدس شستشو دهند. مرد روحی که به مقصد رسید مشاهده کرد که در گوشه معبد خری تشنه و نالان است و چشم انتظار قطره ای آب، آن مرد مقدس روپوش از ظرف آب برداشت و موجودیش را به الاغ داد.

ناگهان مرد عابد که دایم به ذکر، مهامانترا مشغول بود و مرد مقدس را همراهی می کرد فریاد زد آه چه می کنی!! شما این آب را از فاصله زیاد برای شستشوی لرد شیوا آورده اید و حالا آب را به حیوان معمولی می خورانید؟

مرد مقدس پاسخ داد: آری چنین می کنم. مرد عابد نمی دید که زبانش به ذکر است و ذهنش به اختلاف و کثرت.

گویند روزی در مراسم شامگاهی لرد بودا کنار پیرمرد رنجوری آمد، با مشاهده او تکان خورد. روزی دیگر شخصی را دید که مرده بود، خیلی تکان خورد، ما اغلب سالخورده و مرده می بینیم آیا مثل لرد بودا تکان می خوریم!! نه زیرا اندیشه و مغز ما مختلف است و پیرو کثرت.

زمانی که آنها تا چاکرا بیدار شود، این کثرت و این اختلاف تغییر می یابد و ما در رابطه با مردم و نفوذ بر آنها گونه دیگر عمل می کنیم.

### علایم و تظاهرات بیداری آناهاتاچاکرا

قبل از بیداری آناهاتا ممکن است علایم فیزیکی و روحی مشاهده شود. در حالات فیزیکی تمرین کنندگان ممکن است با اختلالات در قفسه سینه و قلب مواجه شوند از قبیل: نامنظمی ضربان قلب که در پاره‌ای از اوقات به شکل بیماری احساس می‌شود و یا تنگی نفس و در حالات روحی جلوه‌هایی از روشن بینی را ظاهر می‌سازد. صدا و یا آوازی مانند صدای زنبور و یا موسیقی در قلب و سر شنیده می‌شود.

استعدادهای نهفته بروز می‌کنند. پرتوجو قدرت شعرگفتن، خوانندگی یا هنرمندشدن را پیدا می‌کنند یا اینکه در انجام کارهای جنون‌آمیز نیرومند می‌گردند یا اینکه با انتشار نیروی عشق در روابط اجتماعی پیروزیهایی را به دست می‌آورد.

کسی که در بیداری آناهاتا زندگی می‌کند در تماس با خود و دیگران حساس است و اگر در این مورد پیش‌رفته باشد، قدرت شفا دادن و انتقال انرژی به دیگران را به دست می‌آورد.

با بیداری آناهاتا چاکرا احساس پایداری بدون بستگی به علایق دنیوی یا خوش بینی و درک زشتیها و زیباییها در جهت يك زندگی مساعدت‌آمیز توسعه می‌یابد اما جدا از این جهان مافوق دوگانگی نیست چنانچه از علایق ذهنی آزاد شود با کشف حقیقت از دوگانگی نامفهوم گذر می‌کند.

### تمرینات آناهاتاچاکرا

بیداری و توسعه آناهاتاچاکرا نسبت به سایر چاکراها ساده‌تر است و از اینرو به زنان که روحیه‌ای ضریف‌تر از مردان دارند و غالباً توانایی تمرینات سخت را ندارند اختصاص داده شده است. مردانی که قدرتهای مردانگی و استعدادهای جنس مذکر را کمتر دارند بیشتر در این طریق گام برمی‌دارند و تا حدودی هم توفیق به دست می‌آورند ولی اگر آمادگیهای قبلی را نداشته باشند به مصداق آنچنان را آنچنانتر می‌کند با جنبش آناهاتا قوای منفی شدت می‌یابد و به جای شفابخشی امواج مضر ساطع می‌کنند.

باکتی یوگا تقریباً ساده‌ترین طریقی است که برای این گروه انتخاب شده است، دختران هندو از سن ۴ تا ۶ سالگی به جلگه باکتی یوگی‌ها وارد می‌شوند و تمرینات لردشیوا، کریشنا، دورگا،

راما، ویشنو و نظایر آنها را می آموزند.

علاوه بر اشتغال به باکنتی تمرین ساده اجاپا- جاپا نیز مهم تلقی شده است. جاپا به معنی تکرار است. اجاپا تکرار مانترا تا سرانجام خودبخودی و بی اختیار از آگاهی می باشد.

تمرین مهم دیگر بهارماری پرانایام می باشد. اگرچه این تمرین برای مدیتیشن بکار می رود اما در بیداری چاکرای آنها تا نیز قدرتمند است. در این تمرین صدای وز وز زنبور تولید می شود و به سوی سرچشمه اش می رود. به همین مناسبت است که قلب را حفره زنبوری خوانده اند.

تمریناتی که برای بیداری آنها تا ه برداستفاده قرار می گیرند اگر با برکت «گرو» باشد از اثر غنی تر است لذا داشتن گرو و مطالعه آثار مقدسین و یوگی ها می تواند کمک موثری باشد.

به هر حال اگر قصد بیداری این چاکرا را داریم نباید از تمرینات آسانها غافل باشیم. آسانها در تصفیه چاکرا موثرند و از بروز جنبه های منفی در انسان جلوگیری می نمایند.

بهترین آسانها که در ارتباط با تصفیه این چاکرا است عبارتند از: حالت ملخ، حالت کمان، ماهی، گاو، کانداهار آسانا، بانداها پرانایام، انواع واجرا آسانا، سرش آسانا.

## تمرین ۱

### موقعیت چاکرا

#### تکنیک

برای مبتدی لازم است که ابتدا محل این چاکرا را در بدن کشف کند لذا در حالت کاملاً راحت بایستید، روبرو یا به پهلوئی يك آینه ازگشت میانی دست راست را در قفسه سینه نزدیک جناق سینه قرار دهید، چشمها را ببندید و در این محل تمرکز کنید. «این محل کاشرام آنها تا است».

بعد از لحظه ای ازگشت دست چپ را در ستون فقرات بین دوکتف قرار دهید و به نقاط زیر ازگشتان دست تمرکز کنید. «این محل چاکرا است».

با حفظ این وضعیت آرام روی زمین بنشینید با هر دو ازگشت دستها را به مدت يك دقیقه در نقاط گفته شده به بدن فشار دهید. سپس دستها را بردارید و برای چند دقیقه به محل فشار تمرکز کنید. تدریجاً شما ارتعاش کوچکی را در این فضا احساس کنید و بعد احساس می نمایید که

بین فضای جلو (کاشرا) و فضای پشت (چاکرا) يك ارتباط موجی وجود دارد. با ادامه تمرین محل ثابت چاکرا را احساس خواهید نمود. محل ثابت محل آنها تا چاکرا است.

### تمرین ۲

در يك حالت تفکری کاملاً راحت بنشینید، ستون فقرات را بدون آنکه به آن فشاری وارد آید مستقیم نگاهدارید، چشمها را ببندید و آهسته و عمیق نفس بکشید. دقایقی حالت تنفس به این طریق را ادامه دهید تا انقباض و انبساط قفسه سینه را هنگام بازدم و دم احساس کنید. بعد از احساس انقباض و انبساط قفسه سینه، جریان خودبخودی تنفس را در ناحیه آنها تا هنگام بازدم احساس کنید. تصور کنید و احساس نمایید که با عمل دم، قفسه سینه منبسط می شود و در بازدم با انقباض قفسه سینه هوا از قسمت عقب، در ستون فقرات از چاکرای آنها تا خارج می شود. تا زمانی که قدرت دارید در این حالت باقی بمانید و ذهناً به جریان تنفس از قفسه سینه سمت جلو به چاکرای آنها تا آگاه باشید.

### تمرین ۳

#### بهارماری برانایام

در يك حالت راحت تفکری قرار گیرید. بدن را متعادل و کاملاً وانهاده کنید. گوشها را با انگشتهای سیاه بندید. بدن در حد امکان مستقیم، صورت سمت جلو، چشمها بسته، تمام بدن وانهاده باشد. داندانها را کمی از هم جدا نگاه دارید، سرتاسر تمرین دهان را ببندید. «این حالت مغز و ذهن را برای تجربه ارتعاش در درون مغز آماده می کند». آهسته و عمیق نفس بکشید و ششها را در نهایت ظریف اش از هوا پر کنید. سپس بازدم را آهسته و طولانی به شکلی که صدای وز وز (صدای زنبور بنماید از سوراخهای بینی خارج کنید.

در بازدم باید مراقب باشید که صدا صاف و یکنواخت باشد. در تمرین اهمیت دارد که شما انعکاس صدا را در مغز احساس کنید.

در کنترل بازدم و آهسته بودن، طولانی بودن آن و احساس صدا در مغز سعی بیشتر بعمل آورید و در پایان هر بازدم انگشتان دست را رها گردانید و چشمها را باز نمایید. در این حالت بمانید تا تنفس به حالت عادی خود برگردد.

بعد از اینکه تنفس عادی شد تمرین را به همان کیفیت تکرار نمایید.

در بین هر دور سعی کنید تا به بدن استراحت کامل داده شود و فشاری به بدن وارد نگردد. این تمرین را برای ۵ تا ۱۰ دقیقه تکرار نمایید.

#### مدیتیشن

#### تمرین ۱

#### اجاهاجاها

این تمرین به طور مشروح در فصل مدیتیشن ذکر شده است.

#### تمرین ۲

#### ورود به فضای قلب

در حالت نیلوفر یا حالت استاد و یا حالتهای دیگر تفکری که کاملاً احساس راحتی بنماید و بتوانید مدتی را در حالت باقی بمانید قرار گیرید.

چشمها را ببندید و بدن را برای مدتی وانهاده نگاهدارید.

آگاهی را در ناحیه گلو (ویشودهی) متمرکز کنید، همزمان به جریان تنفس آگاه باشید.

تنها تمرکز کنید به دم که از ناحیه گلو به سمت پایین در جریان است.

شما نباید در این حالت به عمل بازدم تمرکز کنید یا آگاه باشید. شما صرفاً باید به عمل دم در

ناحیه گلو توجه کنید احساس کنید که تنفس در حالت دم هنگام عبور از گلو به شبکه دیافراگم می ریزد.

آگاهی را به سطح دیافراگم توسعه دهید و آگاه باشید به دیافراگم، باز و بسته شدن عضلات قفسه سینه و انقباض و انبساط ششها و اندام شکم.

با هر تنفس احساس کنید که دم در شکم، پایین می افتد، و کمی به آن فشار می آورد، علت انبساط ناف همین فشار هوا در درون شکم است.

همزمان آگاه باشید به قفسه سینه که کاملاً انبساط می یابد.

در حالت بازدم و تخلیه کامل ششها، آگاه باشید به انقباض سطح شکم و دیافراگم.

برای مدتی آگاه باشید از توسعه دیافراگم، بعد آگاهی را به آکاشا، فضای درون دیافراگم که در حال عمل است انتقال دهید.

احساس کنید با هر تنفس این فضا پر می شود و وسعت می یابد.

تنها آگاه باشید به عمل توسعه فضا.

جریان انبساط تنها مأخذ آگاه شدن از وسعت این فضا است.

احساس تنفس فقط مأخذ و اساس برای تجربه فضای قلب است.

به فضای درون قلب آگاه باشید، تمام آگاهی را به این فضا متمرکز کنید.

با احساس فضای درون قلب همزمان به آهنگ تنفس طبیعی که با انبساط و انقباض همراه است توجه کنید.

اساس این تمرین فقط تنفس است.

حالت را ادامه دهید، کل فضا را درک کنید. شما باید به این فضا آگاه باشید.

حالت انقباض و انبساط این فضا را احساس کنید. آن با جریان تنفس هماهنگ است.

تنفس طبیعی و از طیب خاطر و آرام است.

این حالت را در طریق دیگر تغییر ندهید. تنفس نباید طولانی یا کوتاه، تند یا کند، عمیق یا سطحی باشد.

تنفس باید اختیاری و دلخواه باشد.

اگر آگاهی از انبساط و انقباض فضای قلب ثابت و یکسان شود برایتان دیدنیهایی در آن فضا آشکار می گردد و تجاربی نو بدست می آورید.

شما هیچ چیزی را نباید تصور کنید و یا در نظر آورید. وقتی آگاهی در فضای قلب متمرکز شد

مشاهدات خود ظاهر می شوند.

شما نیلوفر قرمز و نیلوفر آبی را مشاهده خواهید کرد.

اگر شما نتوانستید انقباض و انبساط فضای قلب را احساس کنید، آگاهی شما در آن فضا ثابت می شود.

اگر شما نتوانستید این حالت را احساس کنید، بنابراین شما باید فضا را احساس کنید که از هوا لبریز می شود.

این حالت اول تمرین است.

### مرحله دوم

در مرحله دوم شما مستقیماً فضای درون قلب را احساس می کنید و آگاهی روی انبساط و انقباض تنفس متمرکز می شود.

### مرحله سوم

در مرحله سوم شما لوتوس آبی و قرمز را مشاهده خواهید کرد. آن خودش خواهد آمد و این در صورتی است که تمرکز و تمرین کاملاً دقیق انجام شود.

در پایان آگاهی را از فضای قلب به جریان طبیعی تنفس در گلو بیاورید و به آن آگاه باشید.

آگاهی به جریان طبیعی تنفس، دم و بازدم را برای مدتی حفظ کنید.

تمرین را برای ۱۰ دقیقه یا بیشتر ادامه دهید.

سهس آگاه شوید به صداهای خارج و همزمان يك نفس عمیق بکشید.

سه بار ۰ m را تکرار کنید.

بدن را حرکت دهید، از حالت خارج شوید و چشمها را باز کنید.

برای بیداری آنها تا چاکرا این تمرینات باید به طور منظم حداقل برای يك ماه تمرین شود.



ضمیمه

۳

کار ما

شامل سه مقاله

ساز می نالد و مضراب بدست دگر است  
ساز و مضراب ز دستی که زند بی خبر است

## مقاله اول

### کارما (۱)

قانون کار ما تولد شما، سرنوشت شما و شرایط زندگی شما را تعیین می کند. لغت کارما از ریشه کری به معنای عمل مشتق شده و در این مورد کارما به معنی عملی است که علتش بر آن تقدم دارد. هر علتی نتیجه یک عمل خواهد شد و این قانون ساده در اطراف ما به روشنی آشکار است. شما دانه ای را می کارید، جوانه می زند، می روید، و درخت می شود و به میوه می نشیند، میوه خورده می شود و دانه به زمین می افتد و این عمل علت پیدایش درخت دیگر می گردد.

دور تسلسل بی پایانی از علت و عمل وجود دارد و در هر مورد دیده می شود که علت معلول را تبیین می کند، به همین ترتیب هر فردی دارای بذرهایی بالقوه کارما می باشد که بر اعمالی که در زندگی های گذشته انجام داده است باز می گردد و باید در دوران زندگی کنونی او ظاهر شود. اگر شما دانه سیب بکارید فقط درخت سیب بیار می آید نه چیز دیگر و به همان ترتیب تنها کارمای شماست که تعیین می کند شما باید ثروتمند باشید یا فقیر، زیبا باشید یا زشت، تندرست باشید یا بیمار، مشهور باشید یا گمنام، یک روحانی باشید یا یک خانه دار، کارمای شما همچنین آینده شما را مشخص می کند. بنابراین دکتترین کارما به ما می گوید که اعمال خود را خوب انتخاب کنیم. به هر حال به علت آنکه کارمای زندگی کنونی شما از پیش مشخص شده است شما ناچار از قبول آن هستید. بنابراین شما ناچارید وظایفی را که برای به ظهور رسیدن این کارما تعیین شده انجام دهید.

هر يك از ما برای منظوری خاص و وظیفه ای خاص و هدفی ویژه داده شده است و برای رسیدن به آن هدف است که ما آگاهانه و یا ناآگاهانه کوشش می کنیم. این هدف نتیجه ساماسکارا و یا

تجربیهایی است که ما در زندگی های گذشته خود حاصل کرده ایم و یا حتی از والدین خویش به ارث برده ایم.

ساماسکارا در دانش جدید با واژه آرکیه تایپ (archetype) ساختار شخصیتی به همانگونه که در يك دانه آرکید تایپ (الگو) میوه ای را که بیار خواهد آورد در خود دارد، به همان گونه شما الگوی آنچه را که بر شما تأثیر و در روان خود انباشته می کنند در خود دارید.

هر تجربه ساده هر قدر که جزئی و بی اهمیت باشد ممکن است بوجود آورنده يك الگو یا ساماسکارا باشد، این ساماسکارا بر شخصیت و فردیت شما در زندگی که بسوی آنها جلب می شوید، استعداد شما سرگرمی هایتان، احساسات شما، نیرومندیها و تواناییهایتان، همه و همه نتیجه این ساماسکارا هستند.

مغز دائماً در حال دریافت، تجزیه و تحلیل و انباشتن اطلاعات است، این فرایند در تمام زمانها حتی هنگامی که شما از آن آگاه نمی باشید اتفاق می افتد مثلاً يك كودك شیرخوار که در گهواره ناخودآگاهانه شاهد قتل مادر خویش می شود، از آنچه که اتفاق افتاده آگاه نمی گردد زیرا فقط ۹ ماه از عمر او می گذارد، ولی مغز او این تجربه را ثبت می کند و به موقع خود این تشکیل يك ساماسکارا را می دهد. بعداً در زندگی شاید هنگامی که او بزرگتر شده است این ساماسکارا تظاهر می کند و به مشابه بخشی از شخصیت او به ظهور می رسد. او ممکن است خاطره ای آگاه از آن حادثه نداشته باشد ولی به هر حال آن حادثه بر او تأثیر گذاشته است. نکته مهم دیگر این است که ساماسکاراها به شکل تجربیاتی که شما دارید ذخیره نمی شود، زیرا که در آن صورت به سهولت دانستن راز ساماسکاراها ممکن بود، همچنان که اگر شما دانه يك سیب را بشکافید درخت بزرگ سیب نخواهید یافت. به همان ترتیب ساماسکاراها به شکل نشانه ها و رمزهایی ذخیره می شوند و گاه به شکلی کاملاً مجزا از حادثه ای که آنها را بوجود آورده است تظاهر می کند.

رویاها و افعیات (روشن بینی ها) تجربیاتی که در مدیتیشن کسب می شود همه نتایج ساماسکاراهائی هستند که شما ذخیره کرده اید. بعضی از ساماسکاراها عمیق تر جایگزین می شوند و برای بیرون کشیدن آنها شما باید عمیقاً در خود فرو روید بعضی دیگر بسادگی ظاهر می شوند، بعضی ساماسکاراها بسیار پرانرژی و انفجاری هستند و تا مدتها با شما می مانند، بقیه ضعیف بوده و به علت يك ساماسکارای قوی در شما می باشد. اگر شما مهربانی ذخیر خواهید آن نیز به علت ساماسکارای شماست. اگر شما مشهور هستید و همه دوستان

دارند این هم بعلت ساماسکارای شماست. و اگر شما تحقیر می شوید و از شما می گریزند آن نیز به دلیل ساماسکارای شما می باشند. شما سازنده ساماسکاراهای خود می باشید و بنابراین بوجود آورنده زندگی خویش هستید. اگر چه شما اختیار دارید که بر آینده خود تأثیر بگذارید از طریق ساماسکاراهای درست ولی در شرایط حاضر شما ناچارید که نتیجه آنچه را که در شما انباشته شده است ببینید. دکترین کارما می گویند که سه نوع کارما وجود دارد: کارمای «سانچیت» کارمای «کریامان» و کارمای «پرارابدها» برای اینکه این نکته را نشان دهیم اجازه دهید مثالی بزنیم. يك کاماندار يك تیر از ترکش بیرون می کشد و در کمان می گذارد و نشانه می رود، پس از نشانه روی تیر را رها می کند و تیر به طرف هدف رفته و بر آن می نشیند. چوبه تیر در زمانی که در ترکش جای دارد سانچید کارماست، زمانی که هنوز به ثمر ننشسته است، تیری که در کمان قرار گرفته و هدف را نشان کرده است کریامان کارما می باشد، که هنوز در اختیار کمانگیر است و او می تواند آن را رها کند (یا رها نکند)، تصمیم با اوست که آیا تیر را رها کند که بر هدف بنشیند و یا آن را دوباره در ترکش بگذارد ولی هنگامی که تیر از چله کمان رها شد ناچار مستقیم به سوی هدف خواهد رفت و در آن صورت هیچکس قادر به متوقف کردن آن نخواهد بود این «پرارابدها» کارما می باشد که خود را ظاهر خواهد ساخت. چون ما نتیجه کارمای خویش می باشیم و ناچار از تحمل آن هستیم. شخص عاقل حتی زمانی که تحت تأثیر کارما عمل می کند از نتیجه آن آگاه است. اگر شما بر خلاف کارمای خود عمل کنید دچار تناقض تنش و ستیز می گردید و در صورتی که نیرومند باشید به سهولت شکست خواهید خورد. بنابراین گفته شده است اگر کارمای شما آن است که در زندگی این جهانی يك کارخانه دار باشید آن را بپوشانید تا هنگامی که کارمای شما نیرومند است، نیازی نیست که از آن چشم بپوشانید، ولی در عین حال باید بدانید که زندگی کردن به عنوان يك خانه دار فرصتی است برای کارمای شما که عمل خود را انجام دهد. هنگامی که کارما به پایان رسید شما آزاد می شوید و از آن وظیفه و اجبار رها می گردید.

کارمای يك فرد روحانی او را در زندگی به همان طرز ظاهر می سازد، بنابراین بخشی از دارما یا وظیفه او را تشکیل می دهد او نباید آن را نفی کند و ندیده بگیرد. هر تجربه ای می تواند سنگ بنایی برای حرکت کمالی باشد. بنابراین او که مانند يك کارخانه دار معمولی زندگی می کند همه چیز را تجربه می نماید و در عین حال تجارب خود را بکار می گیرد تا آگاهی او را تعالی بخشد و به درجه ای برسد که دیگر بوجود آورنده هیچ نوع کارما نباشد.

او مانند هر شخص دیگری کارمای خویش را تجربه می کند ولی به دلیل آگاهی متعالی خویش از هدف، نتیجه و درك صحیح زندگی، او خواهد توانست خویشتن را آزاد سازد، از کارما و از قانون علت و معلول. در چنین زمانی است که او می تواند هرچه را که می خواهد انجام دهد و از هرچه نمی خواهد چشم پنهان و ولی پیش از رسیدن به این نقطه او ناچار است که بر طبق کارمای خود زندگی کند و زندگی خویش را تجربه نماید.

عیسی به رهی دید یکی کشته فتاده  
 حیران شد و بگرفت به دندان سر انگشت  
 گفتا که که را کشتی تا کشته شدی زار  
 یا باز که او را بکشد آن که ترا کشت  
 انگشت مکن رنجه به در کوفتن کس  
 تا کس نکند رنجه به در کوفتن مشت

## مقاله دوم

هر چیز در جهان تحت قانون کاملی اداره می شود و ما این قانون را کارما می نامیم هنگامی که مالفت کارما را می شنویم همواره فکر می کنیم که آن به معنی عمل و یا کار می باشد، ولی در این زمینه کارما دقیقاً به معنی عمل نیست. هر چیزی دارای ذاتی است و منظور و عملی دارد که علیرغم ظاهر بودن و یا پنهان بودن تحت تأثیر قانون مشخصی است که طبیعت او آن را مشخص و مقدر ساخته است. آتش می سوزاند این عمل آنست، باد می وزد، این عمل آنست (خاصیت آنست) چون انسان جزئی از جهان است هنگامی که ما در قانون کارما بحث می کنیم اختصاصاً اشاره به انسان داریم. پیدایش انسان زندگی و سرزمین او و خارج شدن او از صحنه و پیدایش مجدد از همه و همه تحت قوانین مشخصی انجام می گیرد.

طبیعت یا «پراکریتی» حاکم و رهبر این قانون جهان بزرگ است. بنابراین قانون انسان زاده می شود، رنج می برد، درد می کشد، لذت می برد و سرنوشت غیرقابل گریز خویش را می سازد (تکمیل می کند). بوجود آمدن انسان نمونه تکامل طبیعت است. پراکریتی توانسته این نمونه از انسان را پس از تجربیات و آزمایشاتی که بالغ بر ۸۴۰۰۰۰۰۰۰ نوع، طبیعت خود کار تکامل را به عهده داشته است. طبیعت بر تکامل آگاهی (شعور) در بوجود آوردن انواع نظارت داشته است، ولی هنگامی که انسان را بوجود آورد يك ویژگی خاص در زندگی فرد به ودیعه نهاد که ما آن را کارما می نامیم. پس از آن طبیعت تا حدودی آزاد شد زیرا بعداً این کارمای انسان بود که باید خودبه خود تکامل بیشتر و خوشبختی و شرور زبان و..... آینده خود را بعهد

بگیرد.

پراکریتی فقط به عنوان يك نیروی ناظر در بدن انسان باقی ماند. با ظهور انسان بعضی نیازها از انواع گذشته در او باقی ماند، این نیازها خوردن، خوابیدن، ترس و جفت گزیدن می باشد، علاوه بر اینها طبیعت در انسان «گیانا» یا آگاهی را بوجود آورد، آگاهی از زمان و مکان و وجود خویشتن در رابطه با کل جهان (عیناً این مسئله مانند خوردن گندم است به وسیله آدم در بهشت. م) بر اساس این آگاهی انسان می تواند اعمال خود را انتخاب نماید، او خواهشهای خویش و آرزوهایش را ظاهر می سازد و شادی و رنج خویش را شکل می دهد و با آرزوها و تمایلات خود به پیش رانده می شود و برای خود کارما می آفریند و زندگی آتی خویش را رقم می زند.

حتی پس از مرگ و فنای جسم انسان آگاهی او تحت تأثیر تمایلاتی که در زمان حیات خویش داشته قرار دارند، البته انسان به هیچ وجه فقط جسم نیست، جسم تنها يك وسیله نقلیه است، در درون این بدن آتمن (روح) یا آنچه را که ما خویشتن خویش (self) می نامیم قرار دارد. بعلاوه این روح يك عامل مهم دیگری دارد که نیروی محرکه می باشد و بدهی یا شعور خوانده می شود. آتمن غیرفعال و بی عمل است و از هر چیزی لذت نمی برد. او يك شاهد ساکت نسبت به همه اتفاقات است. بدهی یا شعور نیروی محرکه می باشد که انسان را به درون آرزوها فرو می برد. مثالی این موضوع را روشن تر می کند. ارابه چهارچرخه را (کالسکه) در نظر آورید که دارای يك راننده و پنج اسب می باشد. مسافری در پشت سر راننده نشسته است و این ارابه و مسافر و راننده آن سمبل هستی ما می باشند. حال این بدهی (شعور) عمل کننده و انجام دهنده ارابه ران است، اما ارابه را پنج اسب می کشند. اگر اسبها تحت کنترل نباشند و یا راننده مست یا دیوانه باشد، سرنوشت مسافر وحشتناک خواهد بود. اما اگر اسبها تربیت شده باشند و راننده بر خود مسلط باشد سرنوشت مسافر چیز دیگری خواهد بود، ولی در هر حال آتمن آسیب ناپذیر و بی تفاوت می باشد.

او فقط آنجاست و برای او اهمیتی ندارد که بر سر ارابه، اسبها و یا ارابه ران چه می آید. یا ارابه به مقصد تعیین شده می رسد و یا به دلیل اسبهای تربیت نشده و یا ارابه ران مست تصادفی مرگبار می کند. این دو نوع کارمائی هستند که ما در زندگی با آن روبرو می شویم. بنابراین ما هنگامی که از کارما صحبت می کنیم باید بدهی، حواس و جسم را نیز در نظر داشته باشیم و به خاطر بیاوریم که هر چه که بر سر ارابه بیاید (منظور از ارابه بدن است)، یا هر چه بر

سر اسبها (حواس) بیاید، مسفر (آتمن یا روح)، شاهی آرام خواهد ماند و هیچ اتفاقی بر او تأثیر نخواهد گذاشت.

در یکی از اوپانیشادهای مهم که سیتازواترا (swetasvara) می باشد. سرود زیبایی در مورد دو پرند که بر درخت میوه ای نشسته اند آمده است. یکی از پرندگان بر شاخه بالائی و دیگری بر شاخه پائینی نشسته است، پرند نشسته بر شاخه پائین مرتباً به میوه ها نك می زند و چون آنها را تلخ می یابد از دهان بیرون می اندازد. پرند ای که بر شاخه بالائی نشسته علاقه ای به چشیدن میوه ندارد، او فقط دوست خود را که برمی چسند و بیرون می ریزد نظاره می کند. سرانجام پرند شاخه پائین به بالا می نگرند و می گوید: آی شما میوه نمی خورید؟ پرند شاخه بالائی به آرامی جواب می دهد: دوست من، من قبلاً آن میوه ها را چشیده ام و دیگر هیچ نمی خواهم، ولی چرا تو به همه آنها نك می زنی؟ تو باید تصمیم خود را بگیری که آیا می خواهی از آنها بخوری یا نه؟ و سپس سیر بخوری خراه میوه تلخ باشد یا شیرین. اگر میوه تلخ دوست نداری پس چرا می خوری زیرا همه میوه های این درخت تلخ اند نه اینکه یکی تلخ و دیگری شیرین باشد. تو با فکر خود باید بفهمی که این درخت فقط میوه تلخ بار می آورد. پرند نشسته بر شاخه زیرین گفت بسیار خوب دوست من پس بیا این درخت را ترك کنیم و یکی بهتر بیابیم، پس داستان ادامه می یابد آنها از درختی به درخت دیگر پرواز می کنند و بر هزاران درخت می نشینند ولی هر بار تجربه آنان یکسان است، سرانجام برای استراحت به درختی پناه می برند. شب فرا رسیده و آنها بسیار خسته اند و دیگر رمقی ندارند. این درخت، درخت عظیمی است با برگهای بسیار ولی میوه ای بیار نمی آورد. پرند برتر می گوید دوست من ما اکنون بدرختی رسیده ایم که دیگر تو نخواهی خورد و نخواهی از دهان بیرون ریخت. درخت نماینده زاده شدن جسم انسان است پرند برتر نماینده آتمن (روح) و یا شعور برتر می باشد، پرند کوچکتر نماینده روح فردی (جیواتمان) یا بدهی می باشد که به وسیله آرزوی لذت به پیش رانده می شود. این جیواتمان یا (self)، از يك جسم به جسم دیگر سفر می کند و در جستجوی تکامل است، هر زمان که سفر می کند، ساماسکارهای خود را با خود می برد و تحت تأثیر آنها می باشد و همچنان آرزوهای او بر جای می ماند. هر جسم جدیدی که جیواتمان می یابد، از سوی تقوای کارمای قبلی او به او عطاء می شود. هر تجربه ای پایدار بوده و بذری و یا تأثیری خفته در روح فرد باقی می گذارد، در طی هزاران سفر از جسمی به جسمی دیگر میلیون میلیون ساماسکارا یا تأثیرات انباشته می گردد. به بیانی دیگر ما آنها را الگوی ساختار شخصیتی



می یابیم. هر خواسته مورد توجهی و هر حال و تجربه ای بذری می شود در لایه های زیرین شعور (وجدان یا خمیر)، هرچه که شما از طریق حواس پنجگانه انجام می دهید و یا از طریق ذهن حتی اگر ظاهراً ناویژه باشد (غیر دقیق) بر خویشتن شما تأثیر می گذارد و ثبت می شود، همان گونه که لغات به وسیله ضبط صوت ضبط می گردند. تأثیرات دقیق هر عمل شما در ذهن کیهانی ثبت می گردد.

هر عملی که چه ذهنی یا جسمی انجام شود ضبط می گردد، نه آن طور که شما انجام داده اید بلکه به طور سمبلیک و بنام ساماسکارا یا «آرکتایپ».

آیا دانه يك درخت و یا گیاه را دیده اید؟ اگر به دانه بنگرید، گیاه را درون آن نمی بینید ولی دانه، گیاه کامل را در خود دارد، یعنی کارمای کامل، درخت کامل بالقوه در دانه نهفته است، به همان ترتیب آنچه را که ما دانسته یا ندانسته، از طریق ذهن، بدهی و جسم انجام می دهیم در درون (self)، خویشتن خویش ثبت می گردد. این بدان معنی است که شخصیت عمیق انسانی حاوی میلیونها ساماسکارا و یا بذر پیدایش است.

بنابر عقاید سانکیا و ودانتا، ساماسکاراها در بدن لطیف یا سوکشیما ثبت می گردد. هر تجربه ای نخست توسط حواس دریافت می شود، سپس به وسیله ذهن القاء شده و یا تشخیص داده می شود. هر درکی منتقل می شود به ضمیر نیمه آگاه و سپس پس از مدتی به ناخودآگاه انتقال می یابد. بنابراین، این ساماسکاراها یا بذرهای ایجادشده در زند گیها و شرایط بعدی تأثیر می گذارند.

زندگی کنونی ما (کارمای امروزمین ما)، شخصیت خواسته ها و آرزوها ضعف ها و بیروزیهای ما نتایج آن بذرهای گذشته هستند که ما در درون خود داریم. در هر زندگی بذرهای تازه ای بر دانه های گذشته افزوده می شود و بذرهای گذشته نیز تجربه می گردند و از میان می روند. بدین ترتیب سه درجه از کارما وجود دارد: نخستین آن نتیجه بذرهایی است که قبلاً تشکیل شده اند. دومین آن شامل بذرهایی هستند که در حال تشکیل می باشند و به بدن لطیف منتقل می شوند. و سومین دانه های قدیمی هستند که بیار می نشینند و ثمر می دهند.

برای آنکه آن را عملاً درک کنیم در نظر آورید که شما يك هزار دانه را در انبار می گذارید و در فصل مناسب يك هزار دانه را می کارید و این دانه ها تبدیل به گیاه می شوند و بار می دهند، در پایان فصل شما دانه ها را جمع آوری کرده و به انبار می برید. باز هنگامی که فصل کاشت می رسد شما چند برابر دانه برمی گیرید و کشت می کنید که آنها نیز بار می دهند و شما از

ثمر آن استفاده می‌نمائید. این محصول ممکن است خوب باشد شیرین باشد و یا بد و تلخ باشد، پس در پایان فصل شما دانه‌ها را جمع کرده و به انبار می‌برید. این فرایند کارما در زندگی شماست.

زندگی کنونی ما نتیجه کارمای گذشته است، هنگامی که ما نتیجه گذشته را تجربه می‌کنیم در حال بوجود آوردن کارمای جدید نیز هستیم. ما نباید تصور کنیم که کارماهای مهمی هستند که ثبت می‌شوند و کارماهای غیرمهم ثبت نمی‌گردند. در قلمرو پراگریتی حتی کوچکترین عمل و تجربه نادیده نمی‌ماند و بدون توجه نخواهد بود، این قانون طبیعت است نه قانون انسانی.

بدون آنکه توضیح بیشتری داده شود اجازه دهید خلاصه کنیم که زندگی چیزی نیست مگر بازی کارما. ما کاشته ایم و درو می‌کنیم، ما می‌کاریم و در آینده درو خواهیم کرد. زندگی جاودان است، مرگ تنها نقطه‌ای است قبل از جمله بعدی، جسم تنها حقیقت حیات نیست، بجز بدهی هست و آئمن (روح) است، که نماینده جامعیت هستی می‌باشند.

بنابراین مثل درخت، نماینده آگاهی روحی است که ما به آن می‌رسیم، ما از درختان مختلفی میوه چیده ایم و همه آنها را از دهان بیرون انداخته ایم ولی من فکر می‌کنم اکنون زمان آن رسیده است که حقیقتی را که ضمیر برتر می‌سراید، دریابیم. پس بگذارید به آن درختی که در شامگاه تجربیات خود را هنگامی که از میل و آرزوی هر میوه‌ای رها شده ایم برسیم، چنانچه «رابرت فراست» در یکی از اشعار خویش می‌سراید:

بیشه زاران دوست داشتنی، تاریک و عمیق اند.

اما من عهد کرده‌ام که ادامه دهم.

و پیش از آنکه بخوابم، فرسنگها در نوردم.

و پیش از آنکه بخوابم، فرسنگها در نوردم.

گندم از گندم بروید جوز جو

## مقاله سوم

انسان در رابطه با مشکلات زندگی با دو عامل روبروست: کارما و تناسخ که جنبه های دوگانه زندگی دنیویند.

قانون جهان پائین (یا جهان ما)، چنین ایجاب می کند که انجام دهنده هر عملی باید به نسبت عملی که انجام می دهد، نتیجه یا پاداش بگیرد، این چیزی بیشتر از قانون علت و معلول، قانون جبران، قانون تعادل و یا قانون موازنه نیست. محاکم تمدن ما آن را به عنوان قانون اخلاق می شناسند، که بر اساس کیفر و پاداش و اصل تصمیم گیرنده در رابطه با رفتار درست یا غلط محسوب می شوند. قانون آنچنان جهانگیر است که اینکه انسانها اهمیت آن را درک نکرده اند و آن را در اخلاقتان به همان ترتیب که در مکانیزم، بکار نبرده اند جای بسی شگفتی دارد (انسان در مکانیزم تعادل را شناخته ولی در اخلاق آن را در نیافته است). عیسی آن را تا حد برداشت هرآنچه زرع می کنید ساده کرد، بودا آن را بصورت ساده قانون تعادل برای شنوندگانش مطرح کرد، و امرسون آن را قانون جبران نامید. قانون کارما همه چیز را شامل می شود، مخلوق نبات، پرتوبلاسم و انواع بالاتر زیست. این قانون برای هر عملی هر چقدر هم که ناچیز باشد نمی تواند به انجام برسد مگر در ارتباط با کارما. تمامی نوع بشر از طریق يك پیوند ذهنی، روحی و کارمیک (تقدیری)، به یکدیگر ارتباط پیدا می کنند. هر چیزی چه خوب و چه بد در صورتی که روی حوزه آگاهی يك فرد تأثیر بگذارد، تا حدی روی هر کسی موثر واقع می شود، بنابراین ما فارغ از وضعیت امور شخصیمان و اینکه در چه مرحله ای از شکفتگی معنوی قرار داشته باشیم می باید مسئولیت تقدیری یا کارمیک خود را بپذیریم. به این ترتیب می توانیم ببینیم که چگونه قانون کارما اصل زیربنایی تمامی مسئولیت های شخصی مان است. قانونی که ما در فیزیک به عنوان عمل و عکس العمل می شناسیم، همیشه دارای نیروهای مساوی ولی در دو جهت مخالف است. این همان قانونی است که نتایج اعمال يك انسان را علیرغم تلاش او برای پرهیز کردن از آن پیش رویش قرار می دهد، میوه اعمال او گریز ناپذیر است، بنابراین سبککل فعالیتی که هر کسی بوجود می آورد، دو نوع عمل ایجاد می کند. عکس العمل بر روی دریافت کننده تأثیر می گذارد و سپس بسوی آفریننده عمل باز می گردد. بنابراین انجام دهنده عمل همیشه دریافت کننده نتیجه عمل خود می باشد. پس در می یابیم که عمل و عکس العمل شکلهای دوگانه ای از قانون کارما می باشند. بنابراین قانون کارما در جهان ذهن و ماده قانونی جهانگیر است.

اگر قادر به فهم این نکته بودیم که قانون کارما مفاصا حساب در هر لحظه از زندگیمان را ایجاب می کند، می توانستیم تصور کنیم که تمام ساختمان اجتماعی تمدن بشر نابود می شد و ساختمان جدیدی بجای آن بنا می شد.

انسان باید بهای هر آنچه را که بدست می آورد بپردازد، تمام دیون چه مالی و چه غیر آن می بایست بطور کامل پرداخت شود، ما نمی توانیم چیزی را به بهای هیچ بدست آوریم. هر کسی ذکاوت داشته باشد هرگز خود را در گرو قرض طبیعت یا قانون کارما قرار نمی دهد چرا که این قانون در دریافت طلب هایش بسیار دقیق است.

این واقعیت که قانون کارما برای پرداخت وقت زیادی قائل می شود و گاهی يك پرداخت برای چندین زندگی به تعویق می افتد غالباً باعث سوء تفاهم می شود. بعضی ها فکر می کنند که با ذکاوت خود این قانون را شکست داده اند و دیگر به پرداخت بدهی هایشان نیازی نیست. این تصور تنها يك خودفریبی است زیرا که آنها می بایستی بالاخره دین خود را آنهم چندین برابر مقدار اصلی بپردازند، بدون اینکه به خاطر بیاورند که چرا باید چنین کنند و اینجاست که از نبودن عدالت در این جهان به گله و شکایت می پردازند.

اغلب مشاهده می شود که کارمای شخص در هنگام مرگ هنوز مفاصا نشده ولی او باید تاوان هر آنچه را که انجام داده پس دهد، چه کارمای بد باشد و چه کارمای خوب، چرا که هیچکس نمی تواند کارما را شکست دهد. ممکن است که فرد دیون خود را در زندگیمهای بعدی و یا در طول اقامتش در جهان اثیری پرداخت کند. ولی مادامی که قرض داشته باشد باید برگشته و آن را بپردازد.

آنچه جالب توجه است این است که همین عمل را در سایر طبقات باید انجام دهد. بهر حال ما می توانیم ارباب مطلق العنان تقدیر خود باشیم، مشروط بر آنکه قادر باشیم بخوبی و یا با تبهر تمام کارمای خود را بشکنیم.

مرگ برای اغلب مردم، شیرجه رفتن در تاریکی است چرا که آنها هیچ تصویری از اینکه کجا می روند و چه اتفاقی برایشان خواهد افتاد را ندارند.

اگر کارما در هنگام مرگ پرداخت نشود، دو چیز ممکن است اتفاق بیفتد او یا می تواند در جهان اثیری و یا هر جهان دیگری که می رود، دیون خود را بپردازد و یا اینکه برگشته و در این جهان تسویه حساب کند و این بستگی دارد به اینکه در کدامیک از کالدها این کارما ساخته شده باشد، گرچه تمام اینها در کالبد علی ذخیره می شوند و ثبت کننده هیچگاه اشتباه نمی کند.

حدیث زندگی که ما در اینجا به عنوان تناسخ می شناسیم، بسادگی عبارت از این است که زندگی بصورت پیوسته ادامه دارد روح به دلیل بوجود آمدن کارما در طبقات مادی می بایستی دوباره و دوباره باز گردد تا

جوابگوی تقاضای قانون جهانگیر عمل و عکس العمل علت و معلول باشد. اینها دوره‌های تولد و مرگ اند که ما به عنوان تناسخ می‌شناسیم چرخ تولد یا مرگ یا آنچه بودا چرخ هشتاد و چهار نامید (خلاصه ۸۴۰۰۰۰۰۰ گونه)، سه نوع کارما وجود دارد که در این زندگی مادی بر ما مؤثر واقع می‌شوند.

۱- کارمای سرنوشتی: کارمای است که در یکی یا بیشتر از زندگیهای قبلی کسب شده و بر اساس آن زندگی کنونی پایه ریزی شده است. این نوع کارما باید در این زندگی پس داده شود.

۲- دومین نوع کارما، کارمای ذخیره است، هنگامی که ما علت‌های بوجود آورنده کارمای سرنوشتی را از بین بردیم، شروع به استفاده از ذخیره کارما خواهیم کرد.

۳- سومین نوع کارما را ما بعنوان کارمای روزانه می‌شناسیم و آن کارمائی است که ما روزیروز در این زندگی می‌سازیم. ما به نسبت ذخیره‌ای که از این نوع کارما داشته باشیم می‌توانیم آن را انباشته کرده و یا پس دهیم. اگر به میزان زیادی ذخیره شده باشد ممکن است بعنوان کارمای سرنوشتی برای زندگی بعدی درآید.

این تنها کارماست که مرگ يك طفل و ادامه زندگی مردمان پیر را توضیح میدهد، البته این قضیه به طور مستقیم با مرحله آگاهی ای که شخص در آن قرار دارد نیز مرتبط است. این مرحله آگاهی چیزی است که توسط کارما مورد تعارض واقع میشود. کارما و تناسخ جوابگوئی این سؤال اند که چرا بعضی از کودکان در بدو تولد نسبت به بعضی دیگر برتری دارند. اینکه چرا برخی نابغه هستند و بعضی ابله از نقطه نظر بیرونی چنین بنظر می‌آید که طبیعت با ما به عدالت رفتار نمیکند اما خطائی در بین نیست مگر اینکه ما باید تاوان آنچه که مدتی قبل بوجود آورده ایم باز پس دهیم.

بعضی‌ها پس از مرگ به يك جهنم موقت یا جائی که میتوان آنرا دارالتأدیب گفت منتقل می‌شوند تا برای اعمالی که در این جهان انجام داده‌اند رنج ببرند.

قانون کارما جهانگیر است و تمامی مسیر زمانی گذشته بشر را در بر میگیرد. اگر ما بتوانیم آرشیو آکاشیک خود را ببینیم، خواهیم فهمید که هیچوقت بی‌گناه از دست دیگری رنج نمیبریم، چرا که کارهای هر کسی توسط دیگران است که به انجام میرسد.

چیدن يك گل با بی‌مبالائی گاه به هیچوجه آن چیزی نیست که بنظر می‌آید، بلکه عملاً عملی است. در حیطه قانون کارما، قانون کارما تا این حد دقیق است. هر قاضی که بر مسند قضاوت می‌نشیند و عدالت

اجتماعی را برای دیگران برقرار میکند، معمولاً چیزی بجز يك ابزار برای اعمال قانون کارما نیست، اما از طرف دیگر اگر عمل قضاوت را با بیطرفی انجام ندهد کارمای زیادی ناشی از اعمال خود و نیز اعمال افرادی که در ارتباط با آنها قرار میگیرد جمع خواهد کرد. قانون در دو جهت کار میکند، دادن و دریافتن، که می باید متعادل باشند. به همین علت است که هر کس به خود حق دهد مجری قوانین اجتماعی در این جهان خاکی باشد، بزودی در می یابد که در حال پس دادن کارمای خود و دیگران است. هر کس که شایستگی داشته باشد می تواند در طبقات بالا چگونگی کار کرد این قانون را مشاهده کند. به همین دلیل ما می بایست در شکل اصلی مان، کالبد روحانی تا مرتبه روح صعود کنیم.

بنابراین هر کاری که انجام میدهیم باید بنام خدا باشد این تنها راه ممکن برای رهائی از بند کارما در این جهان است. البته هنگامی که کارمائی آفریده شد رهائی از آن دیگر ممکن نیست چرا که بدهی ها باید پرداخت شود. اما راهی برای زندگی کردن بدون خلق کارما وجود دارد. حتی در کتاب مقدس هندیها بهاد گیتا می گوید که بی عملی خود کارما بوجود می آورد و رهائی از آن میسر نیست. اما راه زیستن بدون آفریدن کارما اینست که همیشه بنام خدا عمل کنیم. باین ترتیب هر آنچه که انجام میدهیم در جهت خدمت به خداوند است، حتی غذا خوردن ما چنین حکمی دارد. از آنجائی که زندگی ما در مقام اول به او تعلق دارد باید صرفنظر از ناچیز بودن آن در خدمت به علت او صرف شود. عملاً هنگامی که شخصی همه خیرش را در راه پیروی از خدا رها می کند، نه تنها از جنبه های مادی دارائی و ثروتش چشم می پوشد بلکه وابستگی درونی خود را نیز بدانها از دست میدهد.

خدا هرگز و تحت هیچ شرایطی مالکیت را از کسی سلب نمی کند. مال و پول يك جوینده تنها در اسم و بعنوان هدیه ای از روی عشق و اعتماد مورد پذیرش قرار می گیرد. اگر ما همه چیزمان را در راه خدا ایشار کنیم در جهانهای معنوی بالا چنان آزادی بدست خواهیم آورد که قبلاً شناخته نشده است، تنها روحی آزاد است که از خدا اطاعت می کند زیرا اراده متعادل همان است که برای افراد مورد نظر اعمال می شود. تناسخ و کارما بنیانی پا بر جا به اجتماع پیشنهاد می کنند که بر اساس آن بتواند با هر نوع بی نظمی انسانی سر و کار داشته باشد، آنها به جامعه بشریت نشان می دهند که چگونه می توان با تأسیس يك محیط سالمتر برای مردم شوربختش در جهت توسعه خود اقدام کند، هم چنین این دو قانون بهترین روشهای تعلیم و تربیت و سازندگی شخصیت را ارئه می دهند.

بدین ترتیب راهی نشان داده می شود که مسئولیتها به فرد برگشته و به او کمک می شود که از طریق ایستادن روی پاهای خودش بجای تکیه زدن بر دیگران جای خود را در جامعه پیدا کند.

ما باید به کارمای خود عمیقاً نظر کنیم، بر ذنهای ما می باید جوهر بالاترین قوانین اخلاقی مستولی باشد

در غیر اینصورت ما ابزار لازم را برای کار در این جهان در اختیار نخواهیم داشت و نیز چیزی برای ایشار به دیگران و حکومت و اجتماع خوبی که در آن زندگی می کنیم در دستمان نخواهد بود.

ما عملاً در حال سقوط از آن دوران طلایی هستیم که همه چیز با انسان و خویش روحانی اش در توافق بود و استانداردهای اخلاقی او در بالاترین مراتب واقع شده بودند. برای بازگشت دوباره به این دوران باید توسط قوانینی بنیانی هدایت شویم و احساسات ما برای هر چیز باید از قلب مان و حسی همه گیر سرچشمه بگیرد. این قانون همانقدر ناگزیر است که نفس کشیدن برای بقاء.

اطاعت از قانون خداوند و انجام آنچه می بایست به نام او انجام شود زندگی کردن به طریق درست است، اما نافرمانی از آنچه برای ما درست است و عمل کردن جهان خودخواهی خطاست. هنگامی که ما به الهیت در وجود همگان نظر کنیم، در حیطة درستی به سر می بریم و وسوسه های شیطانی هرگز ما را آزار نخواهند داد.

هر عملی که در جهت به تأخیر انداختن شکفتگی معنوی فرد باشد فعالیتی غلط محسوب می شود. انگیزه اصلی هر عملی که انتخاب می کنیم باید بالاترین تأثیر برای بیشترین منافع تمام اشخاصی باشد که در آن فعالیت درگیرند. البته همانطور که قبلاً گفته شد اگر خود را در وجود خدا جای دهیم يك زندگی بدون کارما خواهیم داشت ما خود سازنده فرمهایی هستیم که می باید در آنها متناسخ شویم. به این دلیل می باید همواره در ارتباط با خدا کاهلی کارماست، پس چه بهتر که فعال باشیم.

توده های مردم و انبوه جوامع بشری و بطور کلی آنها که از روال جامعه پیروی می کنند کارما بر فراز زند گیهایشان در کمین است.

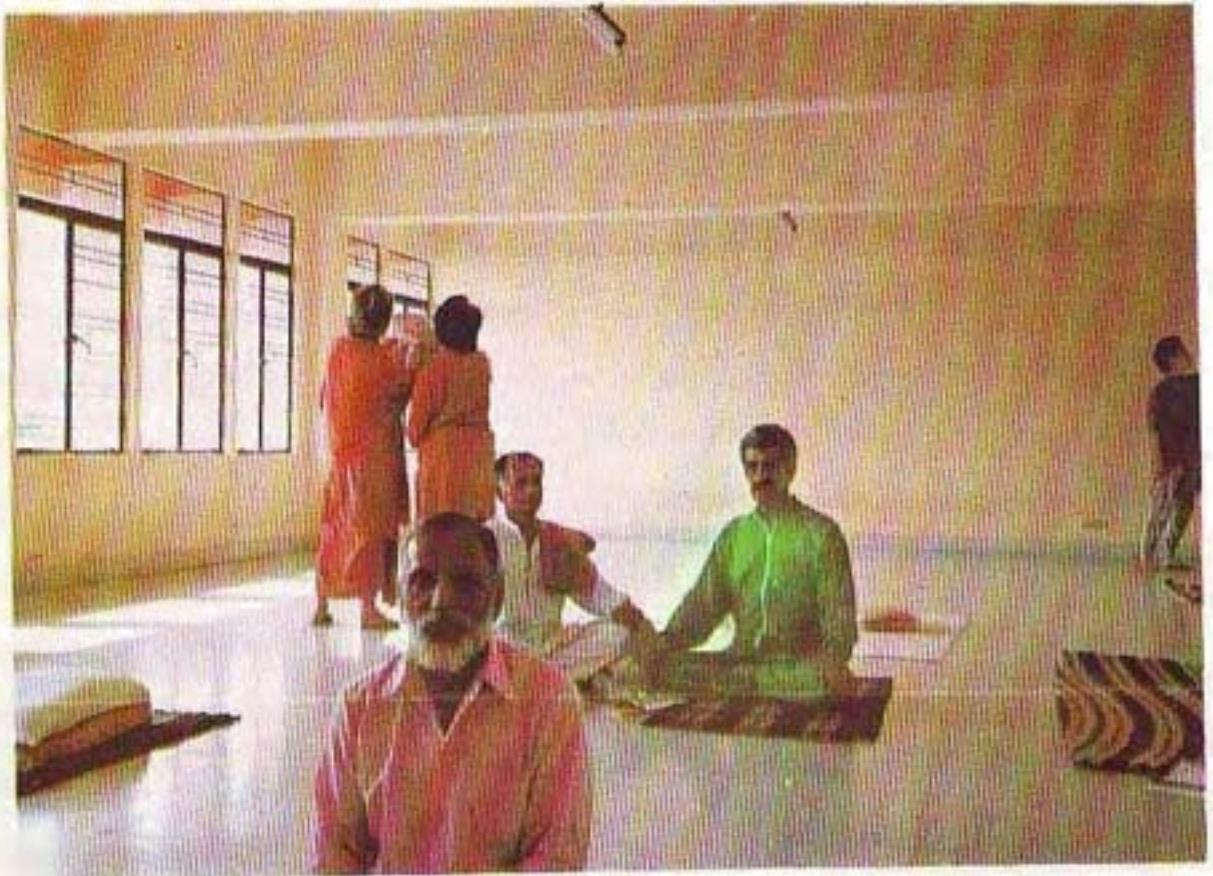
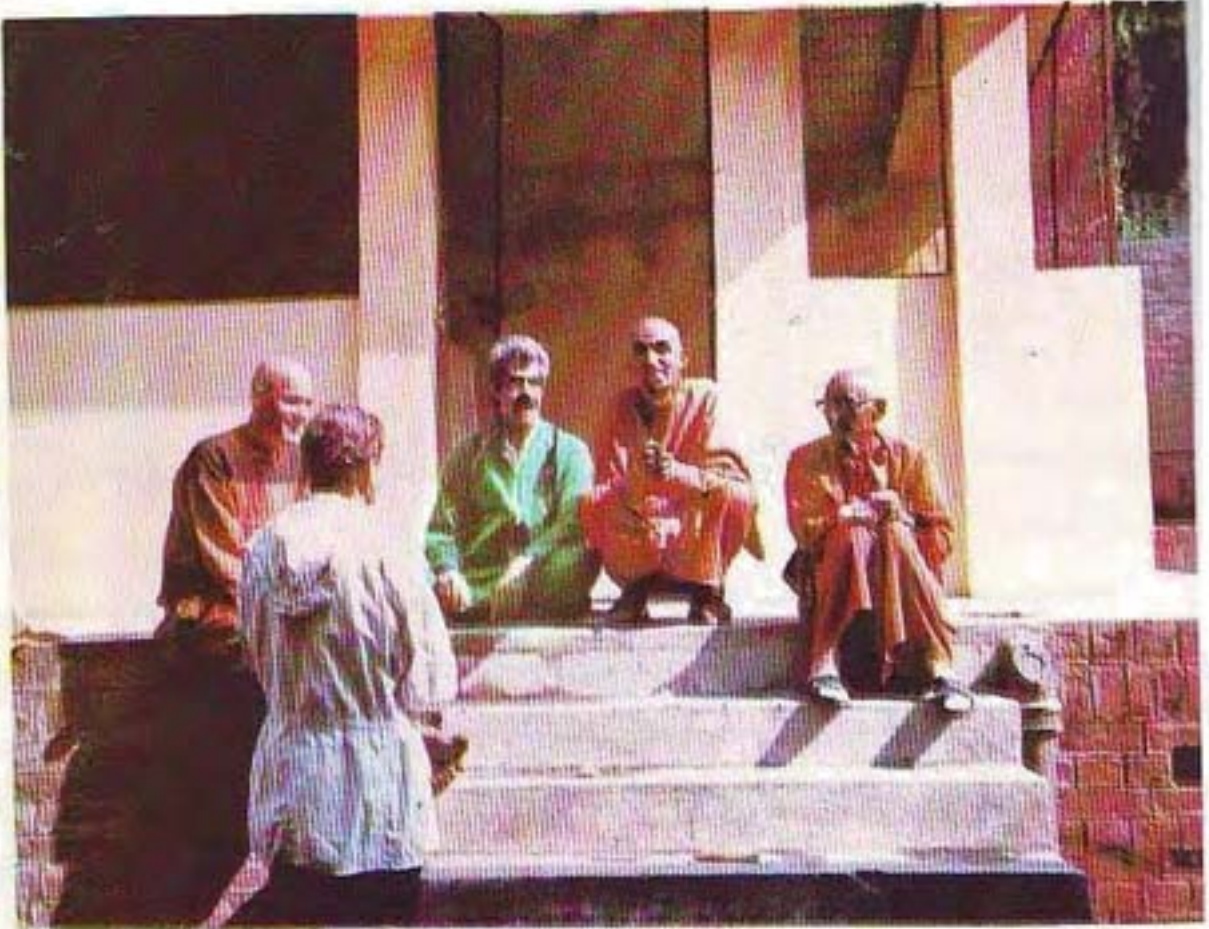
از چرخ تقدیری کارما هیچکس را راه نجاتی نیست ، مگر این که کارهایتان را بنام خدا انجام دهید در آنصورت شما عنان تقدیرتان را بدست می گیرید .

می باید بخاطر داشته باشیم که هیچ چیز از آن ما نیست ، و همه به خداوند متعال تعلق دارد، زیرا تمامی خلقت در تعلق والاترین مقام در کل هستی است و شما از جسم، ذهن و روح خویش به منزله مایملک خداوند استفاده می جویند، نکته مورد نظر این است که اگر تن و روحتان را بنام خدا بکار گیرید کارماتی نمی آفرینید اگر همه چیز را واگذار کنید همه چیز را دریافت می کنید. در این گفته حکمت و وعده بزرگی نهفته است، یعنی اگر از همه تن، ذهن، ثروت و روح به نفع خدا بگذرید ، خدا در عوض می بایست بر طبق قانون خودش خواست شما را برآورده کند. دولتی نصیبتان می شود که در عالم زمین از همه پیشی می گیرید، در عوض آنچه از خود می گذارید از نوعی آزادی برخوردار می شوید که شما را ارباب جهانهای لابتناهی می کند. خدا هر چه از شما می خواهد بخاطر منافع خود شماست . شما باید همیشه

خودتان باشید، خود حقیقی تان و علیرغم هر چیز دیگر فقط خود حقیقتان باشید تا دست آخر همکار خدا شوید. پس ذهنتان را صرفاً روی نام خداوند مستقر کنید و در خلوص کامل آن را به منزله خدمتی اصیل بجای آورید. برای خلاصی از کارما باید از اصل زندگی با کردار بی نظرانه پیروی کنیم (کردار بی نظرانه اعمالی را در بر میگیرند که کارما نمی آفریند).

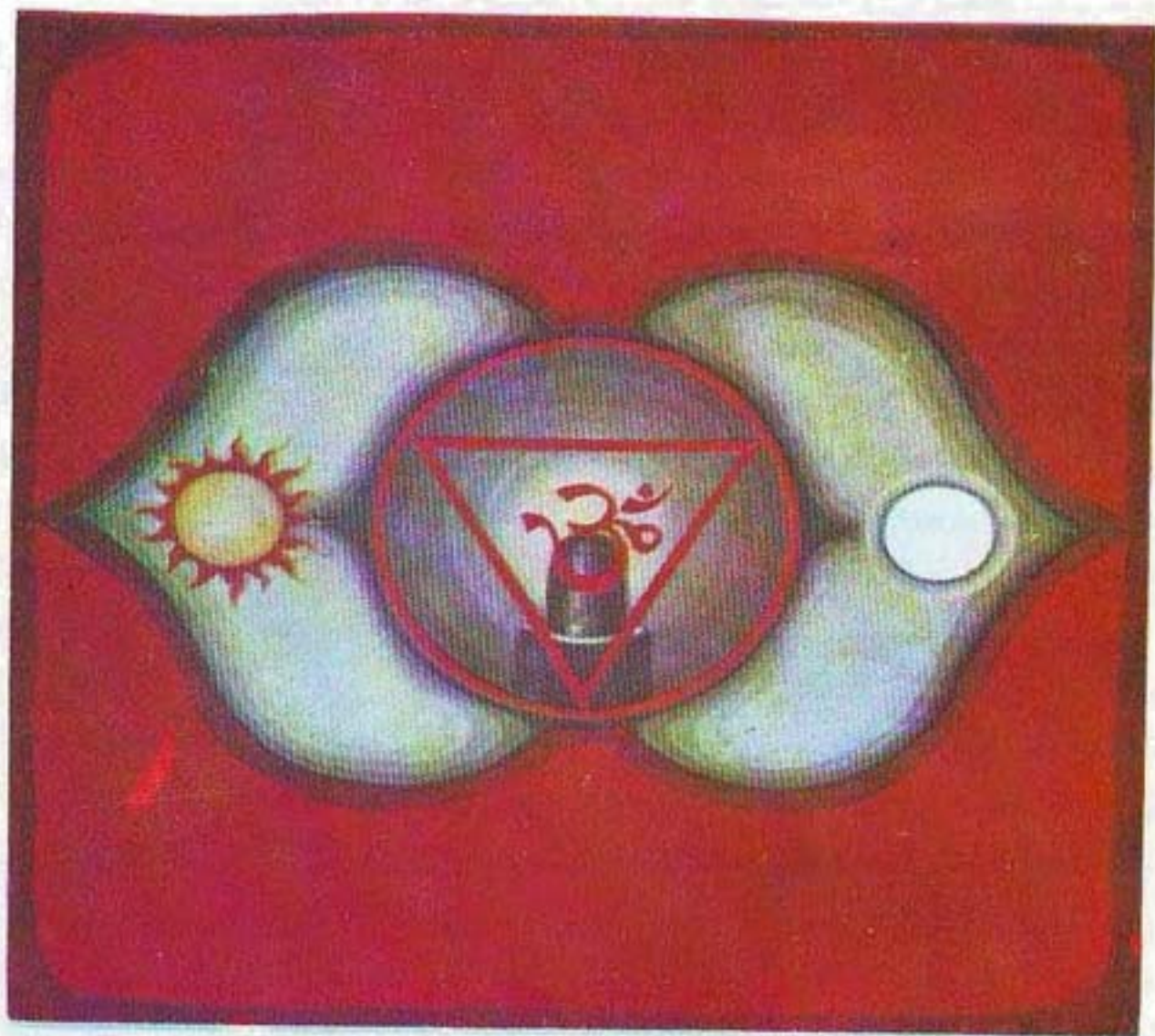
پایان مقاله سوم



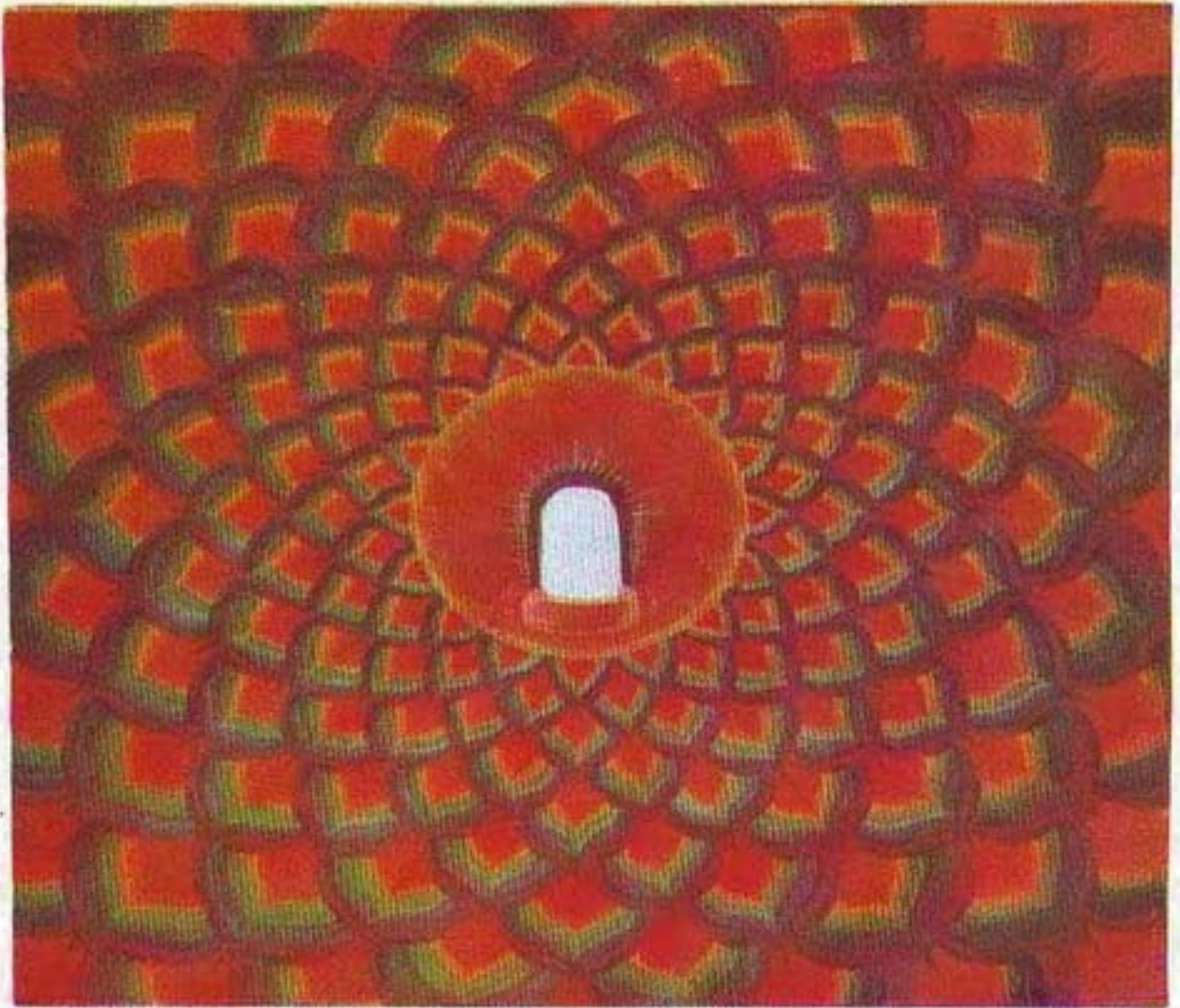




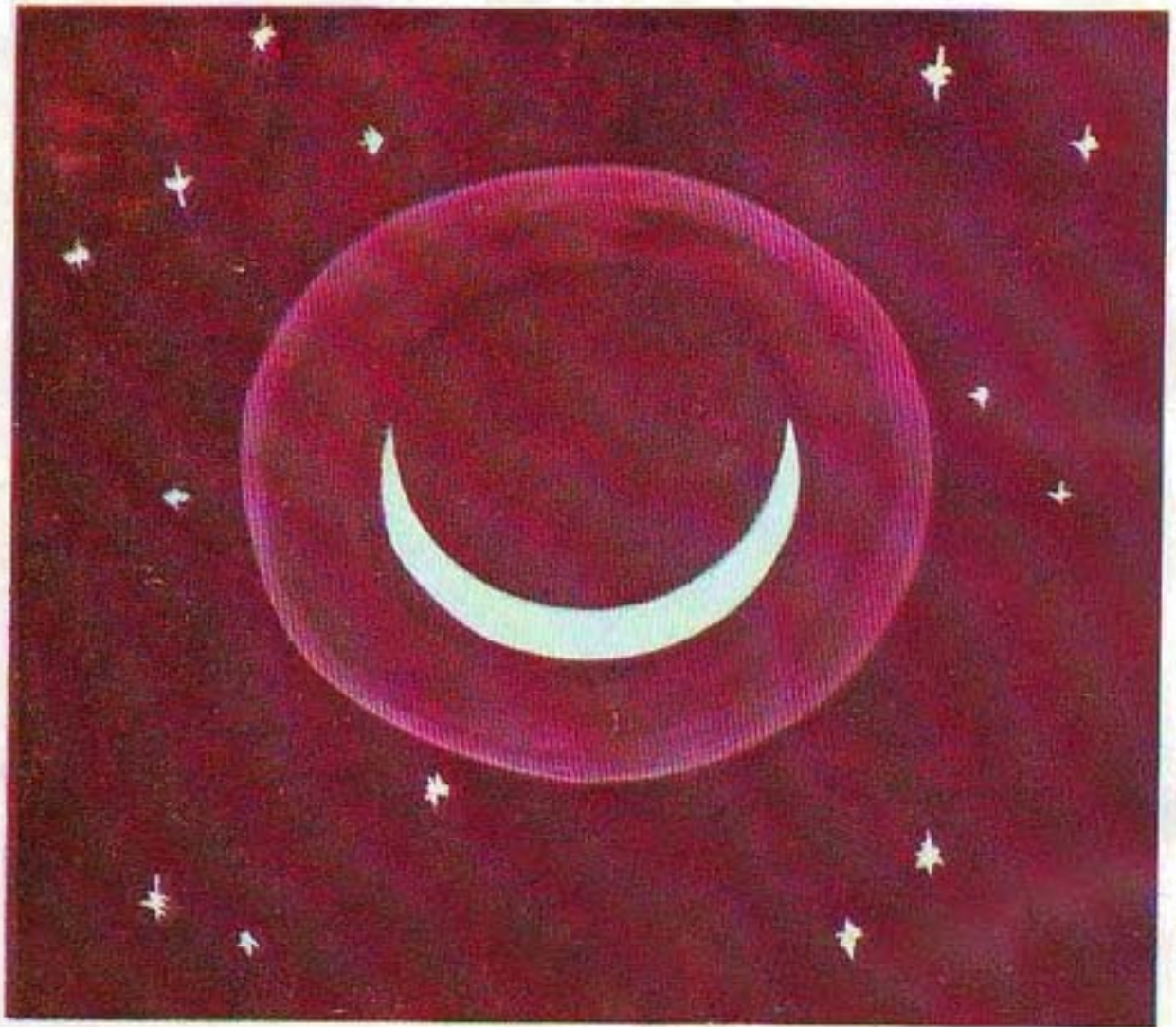
**VISHUDDHI**



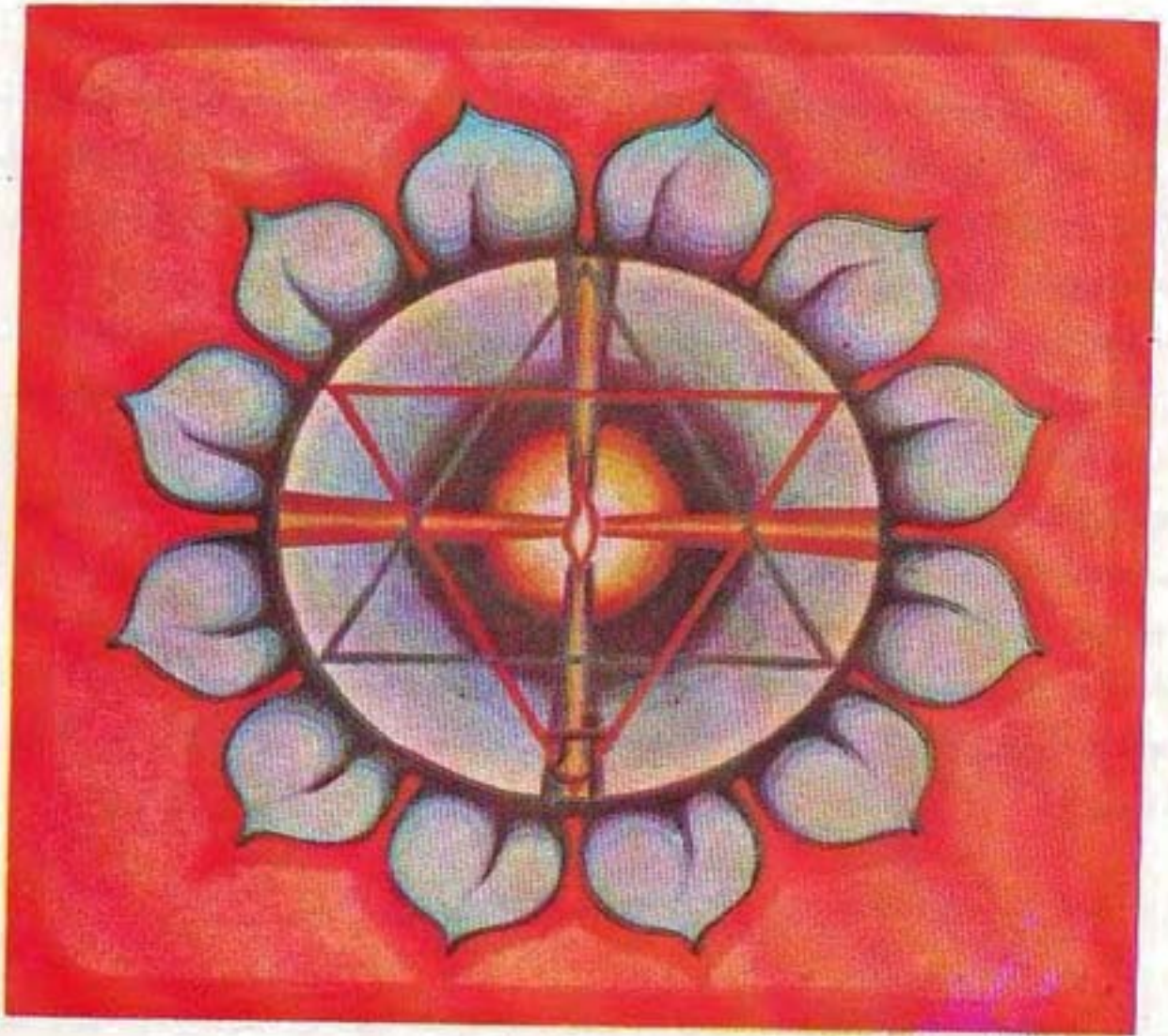
**AJNA**



**SAHASRARA**



**BINDU**



**ANAHATA**





سوامی ساتیاناندا سارا سواتی

— متولد سال ۱۹۲۳ در "آلمورا" هندوستان \*

— بعدت سیزده سال (۱۹۵۶ - ۱۹۴۳) در شهر  
هیمالایان از ایالت ریشیکش هندوستان زیر نظر معلم  
بزرگ یوگا سوامی شیواناندا ، تحت تعلیم قرار گرفت \*

— از سال ۱۹۵۶ پس از فراگیری تعلیمات سانیاس خدمت  
به خلق را شروع نموده و در سال ۱۹۶۲ موسسه  
بین المللی جنبش یوگا را پایه گذاری و در سال ۱۹۶۴ -  
مدرسه یوگا را در مانگر هندوستان تاسیس نمود \*

سوامی ساتیاناندا سارا سواتی :

(( یوگا یگانه دارو و نوشد ارو و برای تمام بیماریها میباشد ))

