کندالینی یوگا

(اسرار تن آدمی)

سوامی ساتیاناندا سارا سواتی

برگردان و تالیف : جلال موسوی نسب

انتشارات فراروان

بسم الله الرحمن الرحیم

«اسرار تن آدمی»

کُندالینی یوگا

تمرینات تانتریک
برای
پاکسازی جسم و روان

نوشتهٔ سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

تألیف و برگردان جلال موسوی نسب

«آناندا جیوتی»

انتشارات فراروان

روان‌شناسی، فراروان‌شناسی و عرفان

Swami Satyananda Saraswati, سانیاناندا ساراسواتی، سوامی، ۱۹۲۳ـ
کندالینی یوگا تانترا: تمرینات تانتریک برای پاکسازی جسم و جان/ تألیف سوامی ساتیاناندا ساراسواتی؛ برگردان جلال موسوی‌نسب؛ طرح، تنظیم و تهیه ساناز فرحت ـ تهران: فراروان، ۱۳۸۰
[۵۲۴] ص.: مصور، جدول ـ (فراروان؛ ۳۸. فرهنگنامه یوگا؛ ۸)
ISBN 964-6135-18-8
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا (فهرستنویسی پیش از انتشار).
عنوان روی جلد: اسرار تن آدمی: کندالینی یوگا.
Swami Satyananda Saraswati. kundalini Tantra. ص. ع. به انگلیسی:
۱. یوگا (فلسفه). ۲. یوگا (ورزش). ۳. یوگا (تانتریسم بودایی).
الف. مبارکه‌ای موسوی‌نسب، جلال، ۱۳۰۲ـ ، مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: تمرینات تانتریک برای پاکسازی جسم و جان.
۲۲س۹ی/B۱۳۲ ۱۸۱/۴۵
۱۳۸۰
کتابخانه ملی ایران ۵ ۷۷ـ۹۸۱۷م

کُندالینی یوگا

«اسرار تن آدمی»

▼

نوشتهٔ سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

برگردان و تألیفِ جلال موسوی‌نسب

چاپ چهارم ۱۳۸۴

شمارگان ۲۰۰۰

چاپ رامین

شابک ۸ـ۱۸ـ۶۱۳۵ـ۹۶۴

▲

انتشارات فراروان: تهران، تلفن ۶۶۴۳۷۷۵۳ و ۶۶۹۲۱۳۷۸ فکس ۶۶۹۰۰۲۹۹

Website: www.fararavan.com

Email: info@fararavan.com

قیمت ۴۰۰۰ تومان

تقدیم به یار و همسر مهربانم

اطهرالسادات موسوی‌نسب

No F 9-19/94-U-3

Government of India

Ministry of Human Resource Development

(Department of Secondary Education and Higher Education)

New Delhi, 7 June, 2000

NOTIFICATION

In exercise of the powers conferred by Section 3 of the University Grants Commission Act, 1956 (3 of 1956), the Central Government, on the advice of the University Grants Commission, hereby declares the Bihar Yoga Bharati, Munger, as Deemed to be University for the purpose of the aforesaid Act with immediate effect.

(Champak Chatterji)
Joint Secretary to the Govt. of India

شماره . اف ۹ ـ ۱۹|۹۴|U ـ ۳

دولت هند

وزارت توسعه علوم انسانی

اداره تحصیلات متوسطه و آموزش عالی

دهلی نو

۷ ـ جون ـ ۲۰۰۰

اطلاعیه

در اجرای حقوق اعطا شده طبق بند ۳ قانون ۱۹۵۶ کمیته اعطای امتیاز دانشگاه دولت مرکزی برحسب توصیه کمیته اعطای حق دانشگاه به این وسیله مرکز آموزش یوگای بیحار واقع در مونگر را به عنوان یک دانشگاه برای اهدافی در پیش عنوان شده را معرفی می‌نماید.

متن اعلامیه بلافاصله قابل اجرا است.

مهر و امضاء دولت هند

توضیح: هر ادعایی مربوط به دانشگاهی بودن یوگا باید با آراء مدرک از وزارت علوم هند باشد.

فهرست مطالب

بخش اول: کندالینی یوگا

بخش دوم: چاکراها

بخش سوم: تمرینات کندالینی یوگا

بخش چهارم: تحقیقات کندالینی

چه خوش باشد این اختران نغز و خوش زیبا است

صورتی در نزد دارد آنچه در بالا است

صورت زیبا اگر با نزد بان معرفت

میرود بالا همان با اصل خود یکتا است

این سخن را در نیابد هیچ فهم ظاهر

گر ابونصر است و گر بوعلی سینا است

بیدل

سخنی با خوانندگان

بعد از هشت سال تلاش و کوشش، توفیق الهی یاری نمود تا بتوانم کتاب «کندالینی یوگا» را تقدیم پرتوجویان و پژوهشگران روحی نمایم.

سال ۱۳۶۲ برای اولین بار با واژه «کندالینی» آشنا شدم و به‌منظور درک مفهوم آن، به تفحص و تحقیق در متون ادب و عرفان پارسی پرداختم. اما هرچه بیشتر کاوش نمودم، کمتر یافتم. دست تمنا به‌سوی اندیشمندان و صاحب‌نظران عرفان دراز کردم، آن‌ها را تشنه‌تر و راغب‌تر از خود یافتم. سرانجام برای فرونشاندن این عطش و درک این مفهوم ـ که گه‌گاه مظاهرش را در خود می‌دیدم به دیار هند ـ سرچشمه اصلی نظرات ریشی‌ها درباره کندالینی ـ رهسپار شدم تا از این اقیانوس بی‌کران معرفت قطره‌ای بنوشم. کوتاه سخن، حاصل سعی فراوان و تلاش وافر و تحمل محرومیت و رنج، کتاب حاضر و مجموعه کتبی است که در این زمینه منتشر شده و در اختیار علاقه‌مندان به دانش یوگا قرار گرفته است.

بی‌تردید عملی که انجام شده اقدامی بزرگ است و نمی‌تواند خالی از اشکال باشد. هر چند ممکن است این کتاب نتواند شیفتگان این راه روحی و کسب فضایل انسانی را در حد کمال ارضا کند، اما باید آگاه بود که در موقعیت فعلی و با وجود مشکلات فراوان، آن‌چه صورت گرفته حاصل رنج‌های فراوان و کوشش‌های پیگیر بوده است. در بعضی مواقع مشکلات آن‌چنان تحت فشارم می‌گذاشت که از ادامه کار منصرف می‌شدم. اما لطف و عنایت خوانندگان و خصلت معلمی که با خون من طی سی سال تجربه آموزشی عجین شده بود باز هم مرا به ادامه کار تشویق می‌کرد. اظهارات خوانندگان توأم با طرح سؤالات کلی، از طریق نامه، تلفن و

نشست‌های [illegible]، فراوان مطرح گردیده که البته در حد امکان و فراخور حال مؤثر کننده [illegible] از تجارب و آموزش‌هایی که در هند نزد اساتید فن کسب کرده‌ام و [illegible] پاسخ دادن هستم، پاسخ داده‌ام. در این سخن کوتاه مایلم به پاره‌ای از نکات که جنبه همگانی دارد اشاره‌ای داشته باشم:

پرتوجویان باید آگاه باشند که درستی و نادرستی به هم آمیخته و این امری است دیمی و در حال جریان. این روند از پیش آغاز شده است و در آینده نیز ادامه خواهد داشت. تنها ابزار سنجش، دقت و آگاهی خود شخص است. اگر دوستان توجه کرده باشند من بی‌محتوا بودن بعضی از مسائلی را که از سوی ناآگاهان و نفع‌پرستان خارجی و داخلی مطرح گردیده و آن‌ها را به یوگا ارتباط داده‌اند، در کتب قبلی طرح کرده و پاسخ مناسب داده‌ام و پرتوجویان را به داشتن دقت کافی در انتخاب راه و ضرورت باور داشتن به مسیر آگاه ساخته‌ام.

خوانندگان باید توجه کنند که یوگا، علاوه بر جنبه عملی، فلسفه نظری بسیار دقیق و پیچیده داشته، از این‌رو مطالعه و درک مسائل فلسفی آن نیاز به معلومات و مطالعات قبلی دارد. مهم این است که پرتوجو دریابد که این کتاب‌ها، رمان، شعر، تاریخ یا سرگذشت نیستند که برای سرگرمی شبانه مطالعه شده و سپس به گوشه‌ای پرتاب شوند. این کتاب‌ها کاملاً تخصصی است و با وجود صراحتی که در مطالب دارد باز هم پوشیده از اسرار می‌باشد که طالب باید با تجارب عملی به کشف رموز آن نایل شده و بتواند به علوم روحی دست یابد. به عنوان مثال: کتاب «چشم سوم» به زمان زیادی نیاز دارد تا فرد را به اشراق برساند.

مطالبی که در این سری از معارف یوگا مطرح می‌باشد تا چند سال قبل، جزء اسرار بوده و سینه به سینه نقل می‌شده است و هنوز هم صاحب‌نظران مصلحت نمی‌بینند که به وضوح کلیدها را در اختیار همگان قرار دهند. زیرا نیروی روحی قدرتمند است و کاربرد آن مافوق ادراک و تصور می‌باشد و لذا دستیابی به این نیروها برای اشخاصی که به تهذیب اخلاق نایل نشده‌اند جایز نیست.

بعضی هم امیدها داشته‌اند که علی‌رغم نوید سلامتی و تندرستی که در کتاب‌ها داده شده و بعضی از تضمین سلامتی دراز مدت آمده است با شرکت در کلاس‌های

آموزشی یوگا نه تنها بهبودی حاصل نکرده‌اند بلکه با بیماری‌های جدید در ستون فقرات و مفاصل نیز مواجه شده‌اند و از یوگا و تمرینات آن روی برگردانده و عنوان نموده‌اند که تجاربی مغایر ادعای یوگا دارند.

سؤالی که در این مورد پیش می‌آید این است که علت این مسأله از اصل موضوع ناشی می‌شود یا از نحوه آموزش یوگا و معلومات آموزش دهنده؟

گفته شیواناندا پدر یوگای عملی در سطح جهان بر تابلوی ورودی اشرام مونترال کانادا این چنین نقش بسته است:

«سلامت ثروت است. آرامش ذهن خوشحالی است.»

یوگا این راه را به شما نشان می‌دهد و از طریق تمرینات مناسب (آساناها)، تنفس مناسب (پرانایام)، وانهادگی، رژیم مناسب گیاه‌خواری، تفکر مثبت و مدیتیشن، عشق را به شما هدیه می‌کند.

به‌طور قطع وقتی شخص می‌خواهد یوگا را در ۲۸ روز فراگیرد یا می‌خواهد خروج روح از جسم را طی ۳۰ روز بیاموزد، یا با تشکیل جلسات روحی می‌خواهد صاحب قدرت روحی بشود و یا با بدن نامساعد به ذکر مهامانترای هاری کریشنا همراه با نادا می‌پردازد و به یوگا به‌عنوان بدنسازی می‌نگرد، اگر بهبودی یابد جای تعجب دارد.

روزی خانمی نزد من آمد تا برای بهبود کلاس‌هایش کمک گیرد. سابقه کارش را جویا شدم. گفت دو ترم آموزش دیده‌ام و تخصص یافته‌ام. به او گفتم بهترین توصیه‌ای که می‌توانم به شما بکنم این است که هر چه زودتر کلاس‌های آموزشی خود را تعطیل کنید.

اصولاً درک ما از یوگا با واقعیت فاصله بسیار دارد. یوگا معرفت روحی است و تمرینات منظم و رده‌بندی شده‌ای دارد که باید گام به گام پیموده شود. برای پیشرفت در یوگا انسان باید از امور زاید دنیوی کناره گیرد و درصدد کسب تقوی باشد و پرهیزگاری پیشه خود سازد و دائم درصدد تهذیب اخلاق باشد. حال آنکه امروزه شاهد هستیم افرادی می‌خواهند در کوتاه مدت از یوگا برای زیبایی اندام بهره گیرند و در کامجویی دنیوی سهم بیشتری حاصل نمایند. غافل از این‌که چنین

تمایلاتی خود سد راه و مانع حرکت در سیستم یوگا می‌باشد. اغلب کلاس‌های یوگا بیرون از این حیطه نیست. این‌گونه افراد به واقعیت علم یوگا که پاکسازی جسم و جان است، آگاهی ندارند لذا با استفاده از روش‌های نادرست و نشر امور غیرواقع و مغایر با واقعیت یوگا، کلاس‌های یوگا را به دکان تبدیل ساخته و به مال‌اندوزی پرداخته‌اند و تا آنجا پیش رفته‌اند که این مراکز مقدس را به مغازه‌های سمساری و عطاری مبدل کرده‌اند. بسیاری از پرتوجویان هم در این مراکز آموزشی، به‌جای این‌که به شور و مشورت درباره تجارب خود بپردازند مشغول چانه زدن درباره قیمت نخود و لوبیا و عسل و... می‌باشند.

مسلماً در این مراکز و با اِعمال چنین شیوه‌هایی، امکان بهره‌مندی از مواهب یوگا ـ از جمله کسب سلامت جسمانی ـ امری محال می‌باشد، زیرا برای استفاده از یوگا و آن‌چه که ادعا می‌کند رعایت کل شرایط لازم است.

باید توجه داشت که اندام‌ها و به‌خصوص ستون فقرات ظریف است و درست نیست که هر فشاری را بر آن وارد سازیم. امکان رفع عوارض ستون فقرات و اختلالات عضوی و روانی طی چند روز یا چند هفته، فریبی بیش نیست. اگر اشخاصی به تمرینات یوگا پرداخته‌اند و نتیجه مثبت دریافت نکرده‌اند باید بدانند که روش تمرینات آن‌ها غلط بوده است.

مسافرینی که از دنیای غرب می‌آیند، درباره توجه مردم به یوگا سخن می‌رانند. جوامع غربی علی‌رغم تفکرات گذشته، به محاسن یوگا در جهت به‌سازی جامعه پی‌برده و دولتمندان سعی دارند اصولی‌ترین روش‌های یوگا را در جامعه خود پیاده کنند.

به‌ویژه برای مردم کشور ما که از چنگ یک جنگ تحمیلی رسته‌اند، کمک گرفتن از یوگا و به کاربردن روش‌های آن یک نیاز به‌شمار می‌آید. زیرا تک‌تک افراد این جامعه احتیاج به بازسازی خود و جامعه خویش دارند و یوگا می‌تواند به این نیاز پاسخ گوید. دولتمندان ما باید این نیاز را تشخیص دهند و با همکاری‌های صحیح در نحوه پیشبرد این علم همکاری نمایند. در غیر این صورت آموزش یوگا به طریق غیرعلمی و غلط در میان جامعه رایج می‌شود و به‌جای آن‌که مرهم بر زخم

باشد نمک بر زخم می‌شود. به کمک دولت، یوگا می‌تواند در فضاهای مناسب و با ارائه روش‌های صحیح به‌کار گرفته شود. از مواهب یوگا می‌توان در جهت تأمین سلامتی فرد و جامعه استفاده کرد.

درخواست شده است که من زندگینامه و کارنامه خود و یاران خود را که در مسافرت‌های هند و غیره همراهی‌ام کرده‌اند، شرح دهم.

تصور نمی‌کنم که اطلاعات پرتوجویان درباره من و زندگیم تأثیری در پیشرفت آن‌ها داشته باشد من نه درگذشته و نه در حال لزومی برای این معرفی ندیده و نمی‌بینم. یوگا هم موافقت چندانی با این خودنمایی‌ها ندارد. اگر قرار است شما اطلاعاتی کسب نمایید بهتر است به یوگا بسنده کنید. فقط می‌توانم اظهار کنم که من به‌عنوان یک گردونه انتقال، برحسب حکم زمانه، مأمور به انجام تکلیفی شده‌ام که مشاهده می‌نمایید.

چرا در مجموعه کتاب‌ها به‌جای لغات سانسکریت از واژه‌های معادل پارسی استفاده نشده است؟

پاره‌ای از مفاهیم و لغات به‌ویژه اسماء ذات و معنی قابل تغییر نیستند و اغلب زبان‌های زنده دنیا همان لفظ زبان اصلی را به‌کار می‌برند. ما مشابه این لغات را در علوم پزشکی، فلسفی، اقتصادی و تکنولوژی زیاد مشاهده می‌کنیم. از طرفی بعضی مفاهیم فلسفی آن چنان غنی می‌باشند که تفسیر آن‌ها با یک یا دو کلمه مقدور نیست مانند پرانا، آسانا، مانترا،... زیرا هر یک سرفصلی از مجموعه‌ای است. به عنوان مثال شما در اغلب کتاب‌ها با کلمه مانترا برخورد می‌کنید و ملاحظه می‌نمایید اگر چه به ظاهر مطالب تکراری است اما در واقع هر موضوع، اطلاعات جالب، جدید و در خور توجهی را دربردارد. به این مناسبت ناگزیر شدیم که از اصل کلمات استفاده کنیم تا زمانی که فرهنگستان ما واژه‌های مناسب را تهیه و رایج نماید. با این وصف همواره کوشیده‌ایم فارسی‌نویسی کنیم و لغاتی را که دارای معادل فارسی هستند از معادلشان استفاده کرده‌ایم.

بیشترین سؤال درباره کندالینی مطرح بوده و این‌که چگونه می‌توان زودتر به سامادهی رسید و کمترین زمان و بهترین راه برای استفاده از قدرت‌های روحی چیست؟

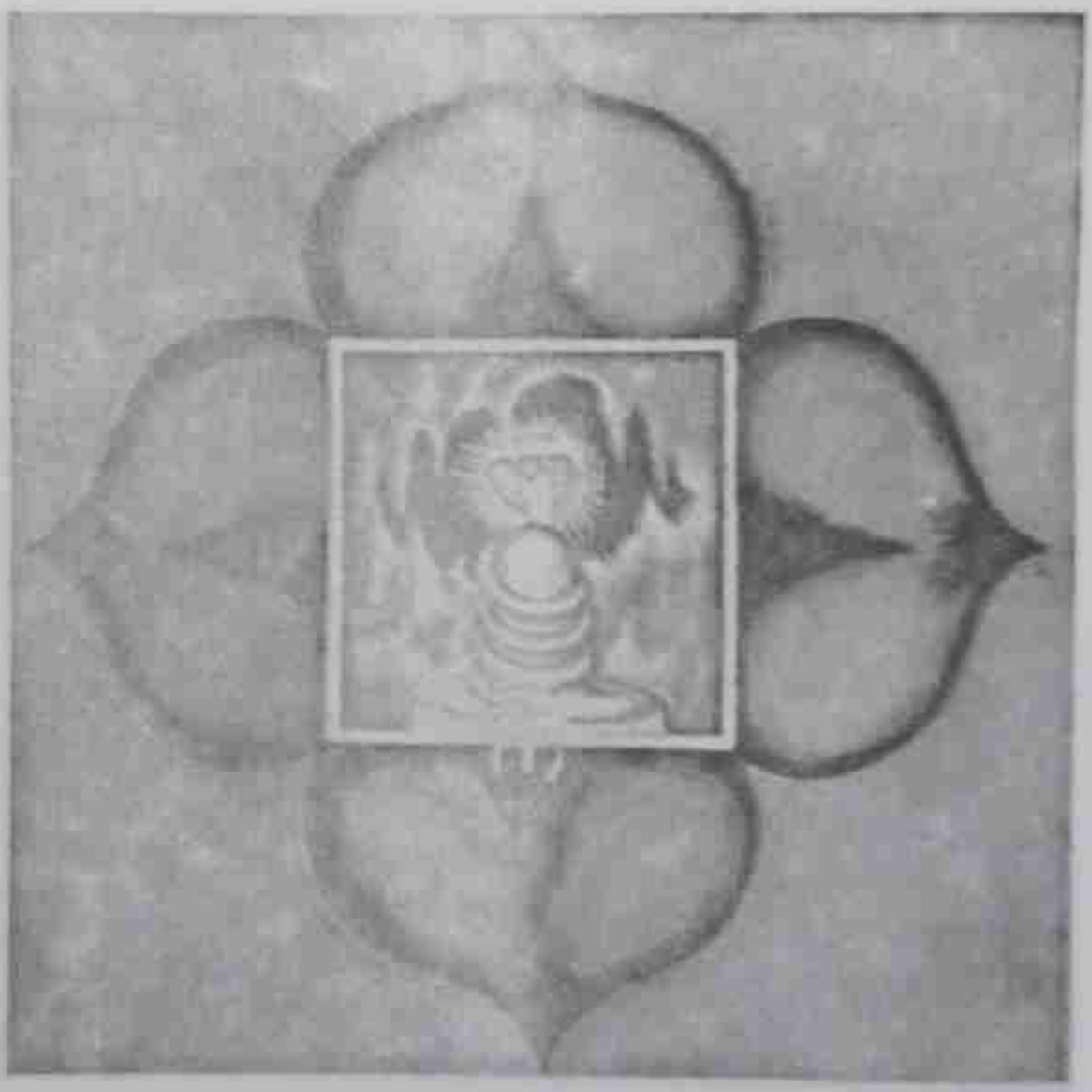
بزعم من هرکه یک کتاب که روی آن نوشته شده است: «یوگا» یا «وابسته به روان و روح» خریداری کند، با مطالعه سطور اولیه آن در فکر پرواز از زمین می‌افتد و خواهان دستیابی سریع به نیروی شاکتی کندالینی می‌گردد.

سامادهی مرحله‌ای نیست که شما بتوانید آن را توصیف کنید و یا بدانید کی به آن می‌رسید. شما بارها و بارها سامادهی را تجربه کرده‌اید اما چون به آن ناآگاه بوده‌اید آن را شناسایی نکرده‌اید. نیروی شاکتی کندالینی در درون شما است و با آن زندگی می‌کنید ولی نسبت به آن شناخت ندارید. علم یوگا این شناخت را در شما پدید می‌آورد.

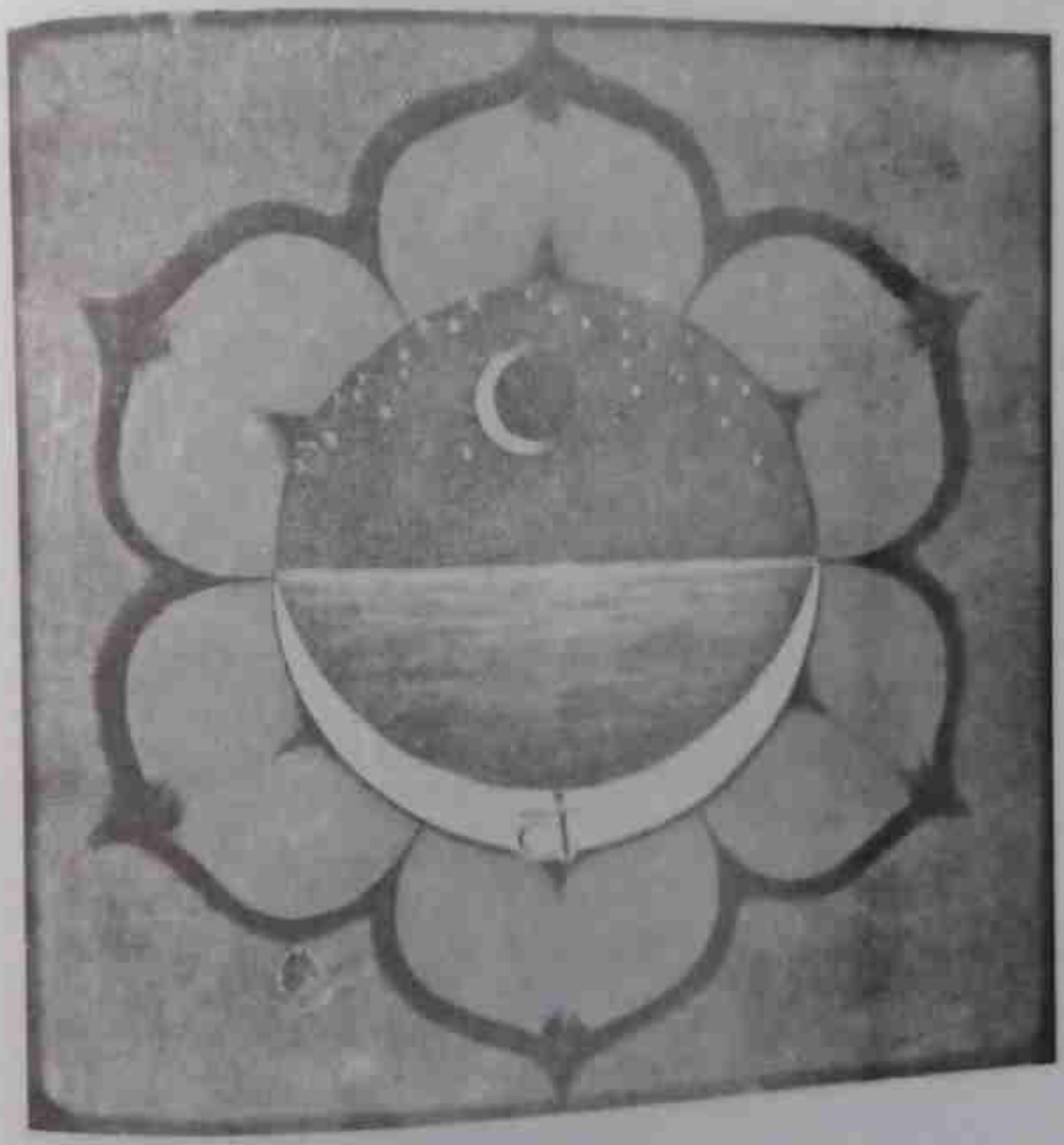
طالب یوگا حتی این خواست و تمایل را هم به کنار می‌گذارد. او مانند پرنده گرسنه‌ای است که بر فراز زمین پوشیده از برف پرواز می‌کند و به جلو می‌رود و نمی‌داند کی و کجا به دانه دست می‌یابد با این وصف در بهار بعدی بر سر شاخسار درختی می‌نشیند و نغمه‌سرایی می‌کند.

آناندا جیوتی

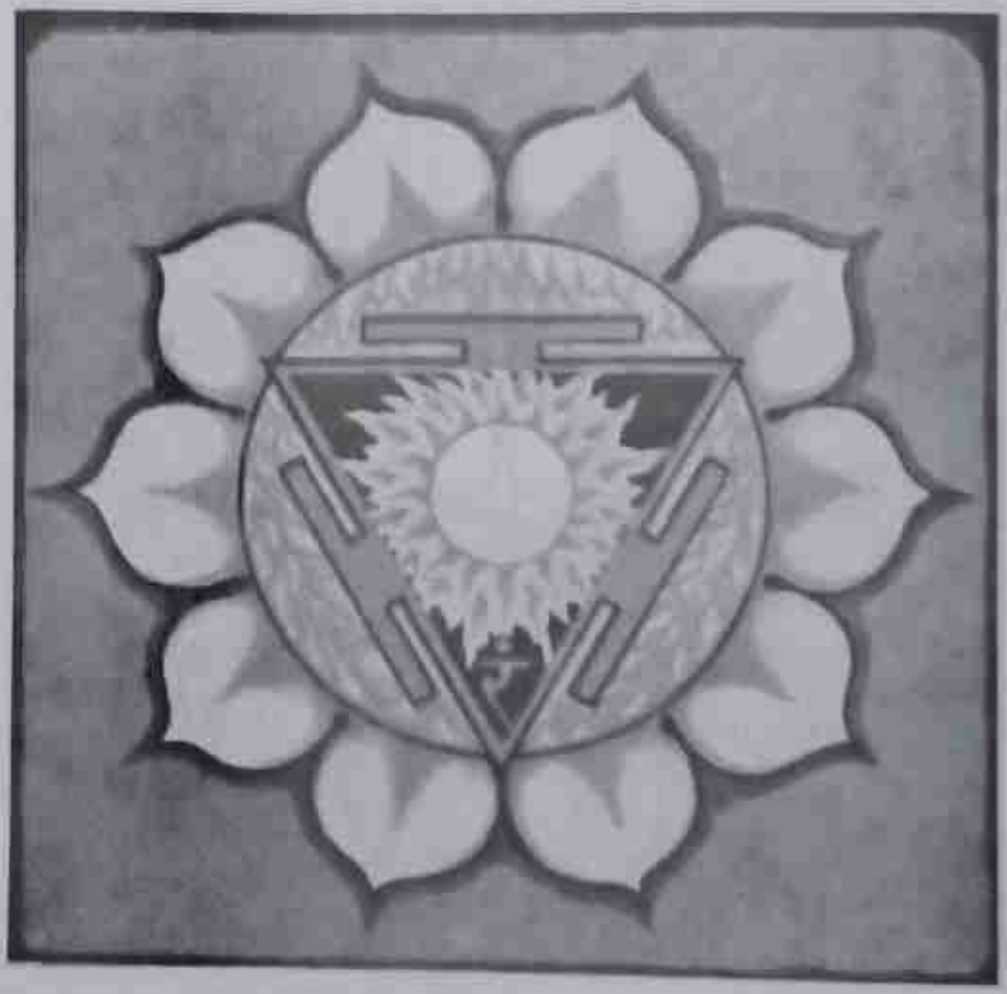
مرداد ماه ۱۳۷۲



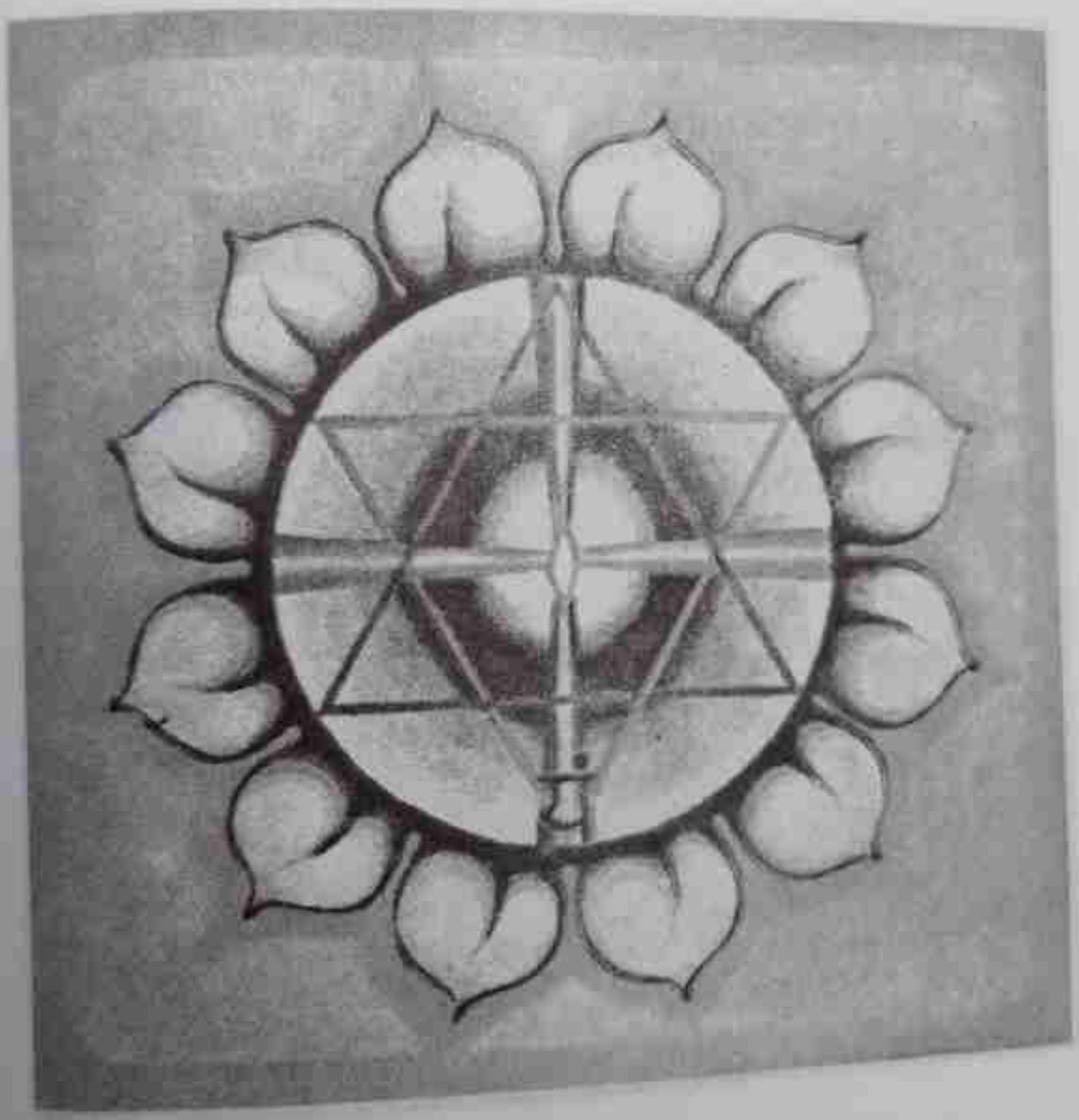
مولاداهارا



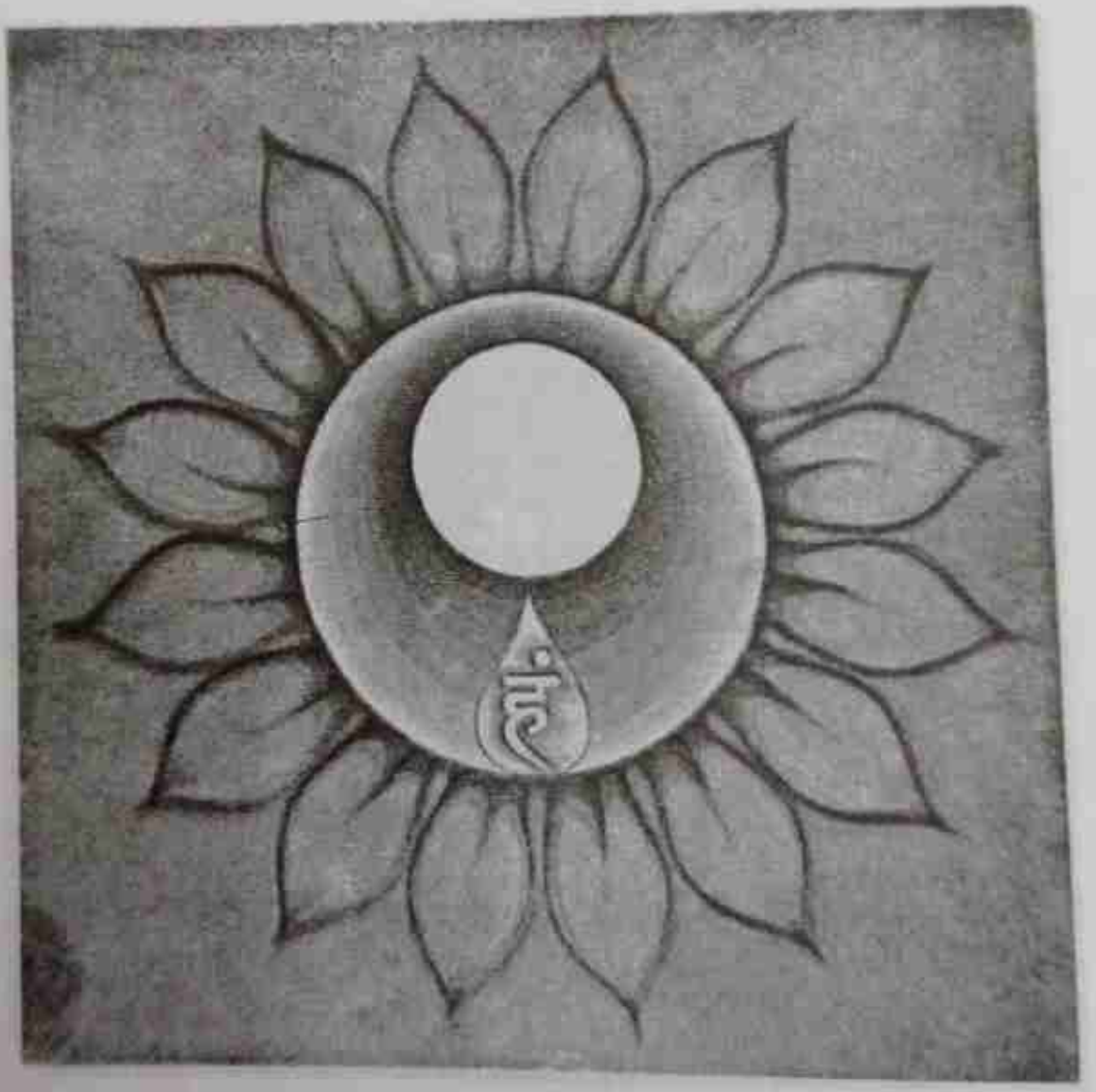
سوادهیستانا



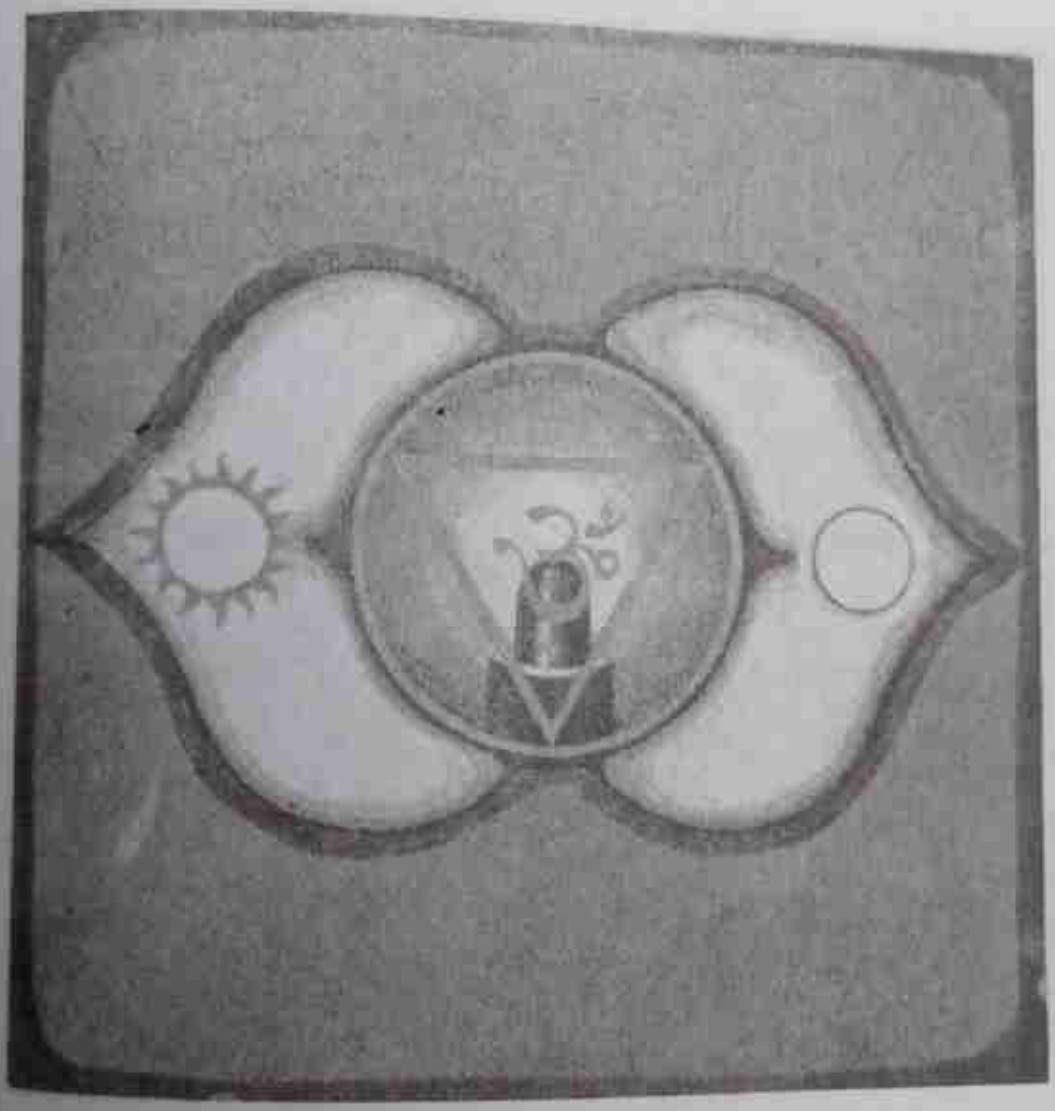
مانی پورا



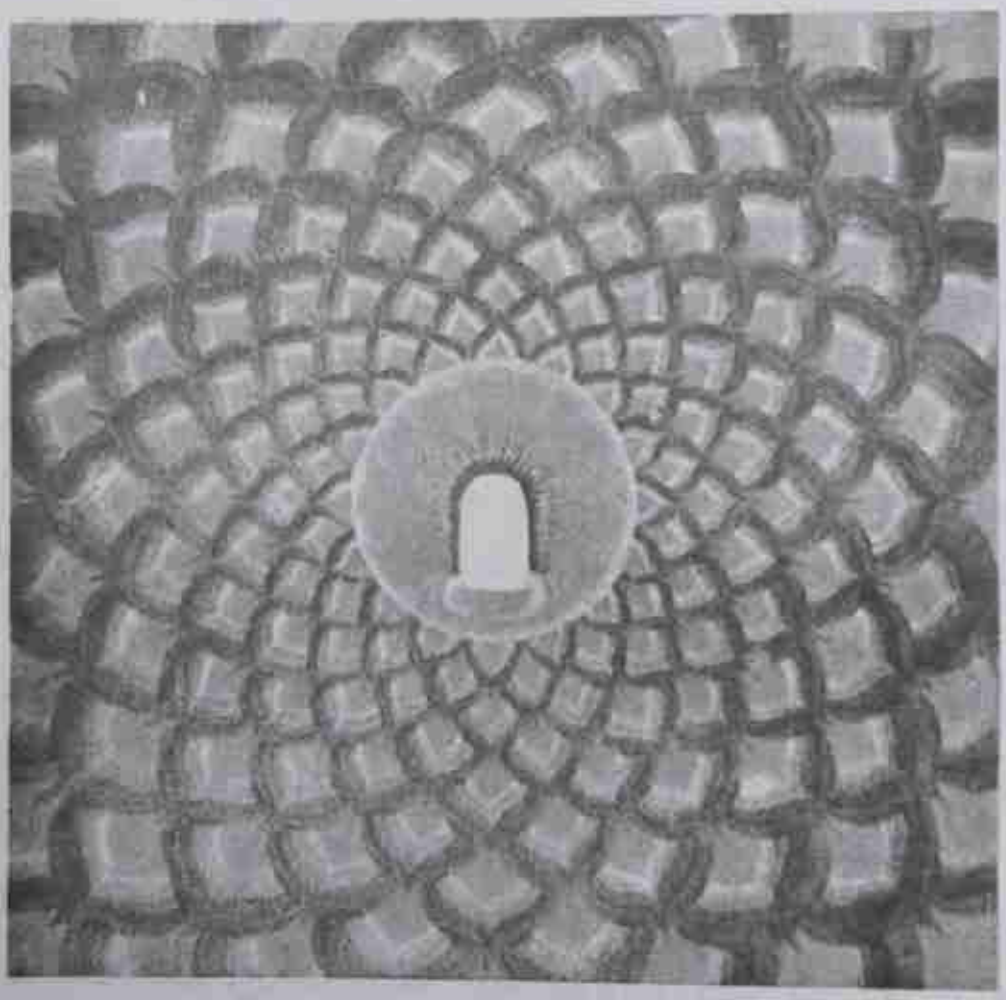
آناهاتا



ویشودهی



آجنا



ساهاسرارا

مقدمه‌ای بر کندالینی و تانترا

در جهت ابلاغ پیام یوگا به جهانیان، سه سال وقت صرف کردم و به اغلب کشورها مسافرت نمودم، سرانجام دریافتم که برداشت و تصور کاملاً نادرستی از یوگا در اذهان عمومی شکل گرفته است. سابق بر این عده کثیری از مردم با این تصور عمومی که یوگا نوعی مذهب است، سحر و جادو است یا تصوف می‌باشد به آن می‌نگریستند. بشر به این نتیجه رسیده بود که ماده نقطه غایی تکامل است. از این‌رو جهان مادی و مردم مادیگرا نمی‌توانستند یوگا را درک کنند. اما علی‌رغم این روند فکری، علوم همچنان به تحقیق در ژرفای اسرارآمیز ماده ادامه می‌دادند و این امر موجب شده بود که به این نتیجه نزدیک شوند که ماده، نقطه غایی تکامل طبیعت نیست.

اگر ماده، نقطه تکامل طبیعت بود، تاکنون شکلی از ماده، اشکال مادی دیگر را مهیا می‌کرد. تجارب درونی و درک شما، برخواسته از حواس شما است که یک عمل مادی می‌باشد. حتی افکار، حواس، هیجانات و روابط خویشاوندی انسان تابع ماده است. بنابراین نمی‌توانند مطلق یا پایان‌ناپذیر باشند. منظور این است که باید سطح دیگری هم از تجارب وجود داشته باشد و اگر چنین سطحی وجود داشته باشد به‌طور قطع مافوق ذهن محدود است.

مغز ماده است و مسلماً از جنس روح نیست. بنابراین می‌تواند تغییر شکل بدهد و کامل گردد. این درک و تجربه گروه زیادی در دهه‌های اخیر

می‌باشد و به اعتقاد من یک دگرگونی فکری است که پایان یک دوره و آغاز یک دوره جدید را اعلام می‌دارد. به این جهت کسانی که به علم و طبیعت واقف‌اند، در این‌باره که تجارب درونی چه هستند، مشکل ندارند.

یک تجربه درونی از عمیق‌ترین لایه‌های روحی شخص شکل می‌گیرد. رویا یک تجربه است. برخی از خواب‌ها ممکن است ناشی از حالات شیزوفرنی[1] شخص باشند، اما هرچه هستند تجربه‌ای هستند از خود شما.

افکار، تجارب و تصورات کلی، برخواسته از روح شخصی شما هستند. گوش دادن به یک قطعه موسیقی، تجربه‌ای است از شما، هر چند که شما آن را تصنیف نکرده‌اید، اما آن را پسندیده‌اید. چنین است یک تابلوی نقاشی یا مجسمه‌ای که مورد پسند شما قرار گرفته، نمودی است از روح شخصی شما، هر چند که در خلق آن‌ها بی‌تأثیر بوده‌اید. این‌ها به مفهوم معانی جهان درون هستند که توسط شما ظاهر می‌شوند.

شما می‌توانید این تجارب را به فساد بکشید یا آن‌ها را توسعه دهید. آن‌چه درکنار شما اتفاق می‌افتد تجربه شما است. وقتی با ناامیدی به اطراف خود می‌نگرید در واقع تجربه شما است و اگر اشیای کنار خود را زیبا می‌بینید باز هم تجربه شما است.

در چند دهه اخیر، یوگا به میلیون‌ها تن از مردم جهان در جهت بهبود بخشیدن به خودشان کمک کرده است. یوگا به این راز پی برده که انسان تنها مغز یا ذهن نیست، بدن نیز به همان نسبت خوب است. اشخاص نمی‌توانند سعادت را تنها با ذهن تجربه کنند زیرا بدن هم حقیقتی است و یک قسمت از هویت تفکیک‌ناپذیر ما می‌باشد.

انسان الزاماً تمایلی به توانا ساختن ذهنش بر تجارب خوش ندارد. علت آن این است که یک شخص تنها در بدن و ذهن خلاصه نمی‌شود، آرزوها، تمایلات و هیجان‌ها گاهی مافوق ذهن و جسم قرارمی‌گیرند. از این‌رو یوگا با

1. Schizophrenic

این دیدگاه در طریقی شالوده‌ریزی شده است که بتواند مراحل هویت و شخصیت را با شیوه‌های ممکن و مستقیم تکامل بخشد. شاخه‌های متعدد یوگا مانند: هاتایوگا، کارمایوگا، باکتی یوگا، راجایوگا، گیانایوگا، کندالنی یوگا و نظایر آن به این مناسبت می‌باشد.

اگر ترکیبی از خلاصه تمرینات منظم و رده‌بندی شده را در زندگی روزمره به‌کار گیرید، به‌طور قطع نتایج عالی و تجارب اطمینان بخش برای شما به همراه دارد. محقق یا تمرین کننده باید آگاه باشد و به‌خاطر داشته باشد که تنوع حرکات یوگا برای اصلاح و بهبود بخشیدن به وظایف اعضای بدن مانند سر، قلب، دست و ... می‌باشد. یوگا در ارتباط با توسعه شخصیت پایان‌ناپذیر است. یک بعد شخصیت بر پایه ذهن و بدن و تمایلات پایه‌ریزی شده ولی بخش دیگری از شخصیت وجود دارد که عمیق‌تر بوده و شما باید نوع دیگری از ذهن و تمایلات آن را در مغز توسعه بخشید. بدین لحاظ و برای توسعه مغز، به مرحله دیگری نیاز دارید که این جریان عمومی در یوگا به نام کندالینی شناخته شده است.

تجارب عینی غایی نیستند

کندالینی یوگا، جزیی از آیین تانتریک است. اگر شما حتی برای مدت کوتاهی هم با یوگا آشنایی پیدا کرده باشید باز هم لازم است که از دانش تانتریک آگاهی حاصل نمایید. از گذشته‌ای بس دور کاملین درک کرده‌اند که تجارب انسان تنها به یک موضوع ارتباط پیدا نمی‌کند و ذهن می‌تواند توسعه یابد. منظور این است که اگر کسی در حال نواختن آهنگ موسیقی است من می‌توانم آن را مشاهده و گوش کنم، اما اضافه بر آن می‌توانم به موسیقی‌ای گوش دهم که وجود ندارد، این تصور من است نه احساس. و این موضوعی است که طی ۱۵۰ تا ۲۰۰ سال اخیر نادیده انگاشته شده است.

تانترا می‌گوید که زنجیره تجارب ذهنی به کمک حواس قابل گسترش هستند. ذهن می‌تواند روی یک موضوع تجربه داشته باشد. تجارب در ذهن

می‌توانند در ارتباط با زمان، مکان و موضوع شکل گیرند. اما نوع دومی از تجارب هم می‌تواند اتفاق افتد و آن زمانی است که ذهن توسعه یافته و مافوق تجاربِ کسب شده باشد. اگر این حالت رخ دهد، نوعی انرژی است که از خود شما برخواسته است.

صدها سال است که درباره موضوعاتی تحت عنوان نیروانا، موکشا، رهایی، خویشتن خویش و آزادی صحبت و گفتگو می‌شود، بدون این‌که نتیجه‌ای حاصل شده باشد. یوگا این تجربه را سامادهی می‌نامد و علی‌رغم این‌که تصور می‌شود در سامادهی و نیروانا هر چیز کاملاً به پایان خود رسیده است، اما مشخصاً باید گفت که این مرحله، پروسه توقف هستی و جهان نیست. هیچ‌چیز تمام شدنی نیست. تنها سطحی از تجارب پایان می‌پذیرند و سطح دیگری آغاز می‌شود.

علوم یوگا و تانتریک که مخلوق عصر طلایی هستند به کشف یک انرژی بسیار قوی در بدن انسان نایل گشتند و دریافتند که آن، یک نیروی فیزیکی یا روانی و یا فوق آن‌ها نیست بلکه یک نیروی دینامیک بسیار قوی در بدن انسان است و آن را کندالینی نام نهادند.

کندالینی بزرگترین کشف یوگا و تانترا است که اخیراً موضوع کاوش‌ها و تحقیقات علمی قرار گرفته و شما می‌توانید در این کتاب خلاصه‌ای از بررسی‌های علمی را درباره کندالینی مطالعه نمایید. توجه داشته باشید که علم درصدد کشف جدیدی نیست، بلکه می‌خواهد به کشف مجدد چیزی بپردازد که یوگی‌ها قرن‌ها قبل آن را کشف کرده‌اند.

یک حادثه جهانی

کندالینی، ناحیه بسیار کوچکی است که در بن ستون فقرات قرارگرفته و با تکامل نیروهای طبیعی می‌تواند تغییر مکان دهد و منفجر شود. اشخاصی که این عمل را انجام داده و کندالینی خود را بیدار نموده‌اند به نام‌های ریشی، نبی، یوگی، سیدها و برحسب زمان به نام‌های دیگری نیز نامیده شده‌اند.

در متون ادبی و مقدس هند، یک فرهنگ تک‌جلدی به منظور تسهیل در این انفجار ارائه شده است. اما امروز به لحاظ اختلاف با سیستم مادیگری ـ که فوق‌العاده قوی است و اذهان عموم را گیج کرده است ـ کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

بیداری کندالینی تنها نیازمند تمرینات یوگا نیست. اگر این بیداری حاصل شود، یک حادثه جهانی خواهد بود که در ساختار اجتماعی و سازماندهی دوباره تأثیر می‌گذارد و بر میلیون‌ها نفر از مردم ساکن روی کره‌ی زمین، هدف از آفرینش معلوم می‌شود و در طول حیات از زمان انعقاد نطفه تا رهایی روان از بدن فیزیکی، همه‌چیز را برای شما آشکار می‌نماید. شما در این کتاب مشاهده می‌کنید که چگونه باید تداخل هیجانی که بین مرد و زن وجود دارد باید تجدیدنظر و تصفیه شود.

امروز ما در جهانی زندگی می‌کنیم که هرکس کم‌وبیش راضی می‌باشد. اشخاص راحتی دارند و آن‌چه را که بدان نیاز پیدا کنند در لحظه‌ای که تمایل پیدا کنند در اختیارشان قرار می‌گیرد و چنان‌چه به قطع لذایذ و خوشی‌های خود بپردازند، تحت فشارهای عصبی قرار می‌گیرند.

مصرف الکل و مواد مخدر ـ که هدیه‌ی اجتماع و والدین است ـ به همان اندازه که بشر را برده‌ی راحتی و خوش‌گذرانی می‌نماید، به همان نسبت نیز دردناک و رعب‌انگیز است. بشر نمی‌تواند از زیان‌های آن‌ها دوری جوید مگر آن‌که روزی آگاه شود که والدین و اجتماع چیزهای با ارزش‌تری هم، به او ارزانی داشته‌اند.

در گذشته عده معدودی رسماً به تحقیق می‌پرداختند، اما حالا میلیون، میلیون از مردم جهان برای به‌دست آوردن یک تجربه عالی که به‌نام دانش و علم شناخته می‌شود. سخت می‌کوشند. وقتی با تمرینات یوگا و تانترا، کندالینی بیدار می‌شود، یک حالت یا یک پروسه از مسخ شدن در سطوح ذهن و روح پدید می‌آید که عناصر فیزیکی و روانی و روحی را تغییر می‌دهد. برای مردم امروزی شاید درک این حالت مشکل باشد، اما به‌زودی

بشریت به‌طور کامل، درک خواهد کرد که ماورای ماده و ذهن، انرژی و یک تجربه عالی از انرژی نهفته است و نیاز مطلق به ماده امری زائد و بی‌معنی است.

آهسته، محسوس و اصولی اقدام کنید

برای درک و فهم این چیزها شما نباید کوشش زیادی بخرج بدهید. شما باید به تدریج و به تفصیل تعلیم بگیرید و ذهن و بدن را برای بیداری کندالینی آماده کنید. به شما توصیه می‌شود که از آغاز آگاه باشید و با احتیاط اصول را رعایت کنید و به امور غیرلازم نپردازید و تلاش مستقیم برای نفوذ و تأثیر بر مغز نداشته باشید، زیرا آن چیزی نیست جز امتداد یک جسم مرکب و پیچیده. تمرینات را به‌طور اصولی و سیستماتیک بر طبق دستورات داده شده در این کتاب با پرانا، نادی‌ها و چاکراها شروع کنید و سپس ملاحظه نمایید که چطور کامل می‌شوید.

بسیاری از مردم به استفاده از دارو و مواد شیمیایی و مشتقات گیاهی برای وسعت و سرعت بخشیدن به ذهن تشویق شده‌اند. اعتقاد من این است که این افراد جدی هستند اما منظم نمی‌باشند زیرا تصور آن‌ها این است که با این وسایل می‌توانند مافوق محور ذهن و در قلمرو تکامل قرار گیرند. در مسیر تکامل شما نمی‌توانید نه مغز و نه بدن را نادیده بگیرید حتی شما نمی‌توانید دماغ، معده یا سیستم گوارش را نادیده بگیرید و به همین علت است که فلسفه مافوق قرارگرفتن بر اساس فلسفه رژیم غذایی شروع می‌شود و فلسفه یوگا شما را در جریان آن بحث قرار داده است.

این کتاب یک سیستم قابل درک برای بیداری کندالینی برنامه‌ریزی کرده و آن را به طرفداران یوگا تقدیم می‌کند. این طرح با توسعه درک بر محور حقیقی و عامل بالقوه بدن و سیستم اعصاب شروع می‌شود و شامل حرکات آزمایشی جزئی و کلی، روش‌های مختلف برای بیداری کندالینی، شخصیت‌ها و موقعیت‌های متفاوت است. شما [illegible] ش پیدا می‌کنید و

مستقیم به سوی ساختار واقعی یوگا و تانتریک هدایت می‌شوید. تمرینات شما در این راستا است و با انجام تمرینهای اولیه و ابتدایی، انجام تمرینات پیشرفته برایتان امکان پذیر می‌گردد. همچنین آماده می‌شوید که بیداری عظیم کندالینی را تحمل کنید و با هوشیاری آن را در زندگی خود بکار گیرید.

تمرینات براساس دیدگاه فلسفی حاکم برکتاب تنظیم و ارائه شده‌اند تا شما را در نیل به اهداف مورد نظر در کتاب حاضر یاری دهند.

بخش اول

کندالینی یوگا

فصل اول

اهلی کردن کندالینی

شش ساله بودم، از خود بی خود می‌شدم و با کسب تجاربی از بدن خویش آگاه می‌گردیدم. این حالت بکرات برایم پیش آمد تا به سن ده سالگی رسیدم. این حالات همچنان به همان نحو گذشته برایم اتفاق می‌افتاد و من آنها را تجربه می‌کردم، با این اختلاف که از نظر سن و عقل ورزیده‌تر شده بودم و چگونگی حالات خود را برای پدرم نقل می‌نمودم. اما او نمی‌توانست مرا درک کند و درباره آنچه که برایم به وقوع می‌پیوست چاره‌جویی کند. سرانجام او تشخیص داد که باید مرا نزد پزشک ببرد اما خوشبختانه در آن زمان در منطقه‌ای که من سکونت داشتم پزشکی وجود نداشت و اگر می‌بود من بناچار می‌باید زمانی را در بیمارستان روانی بسر می‌بردم. با این وصف همه چیز به صورت یکنواخت ادامه داشت، اما تحمل من نسبت به حالات جسمی و روحیم افزایش یافته بود و ناگزیر بودم به سمت چپ بدن بی‌توجه بمانم.

پدر من مردی بود مذهبی و برای کتب مقدس وداها و پیرش احترام خاصی قائل بود. یک روز بر حسب اتفاق پیر او به موطن ما آمد. پدرم از فرصت استفاده کرد و مرا با خود نزد گرواش برد تا مرا معالجه کند و شفا

دهد. از او خواهش نمود که توصیه‌های لازم را به من بنماید.

پیر خردمند به پدرم گفت که حالات من ناشی از تجارب روحی است و راه صحیح این است که از یک معلم روحی تعلیم بگیرم. پدرم نظر پیرش را پذیرفت و مرا ملزم ساخت که برای پیدا کردن یک معلم روحی کوشش نمایم. بنابراین سنین نوجوانی‌ام وقف جستجوی معلم روحی و گرو گردید.

من از یک خانوادهٔ هندو هستم و در آیین هندو دو سنت وجود دارد: یکی اعتقاد به ستایش اصنام و دیگری نیایش خدای بی‌شکل. خانواده من به اصل دوم اعتقاد بیشتری داشت. با این حال، در این ایام من به‌تصاویر و مجسمه اصنام متفاوت می‌نگریستم و از این بابت در شگفت بودم: «دورگا»[1] بر گرده یک شیر سوار است، «ساراسواتی»[2] بر یک قونشسته، «ویشو»[3] بر روی یک مارکبرا به حالت درازکشیده خوابیده است، «کالی»[4] با بدن عریان و برهنه روی بدن شیوا ایستاده است. تارا[5] هم در حالت لخت و عریان از پستان شیوا شیر می‌خورد. درک این مفاهیم و معانی برایم مشکل بود. از خود سؤال می‌کردم: چرا شیوا بر یک گاونر سوار است و مارهای زیادی به دور او پیچیده‌اند؟

چگونه می‌تواند «گانگا»[6] از موهایش جاری شود؟ چرا «گاناشا» به وسیله فیل بزرگش راهنمایی می‌شود و با آن شکم گنده و جثه عظیم بر موش کوچکی سوار شده است؟

تنها نتیجه‌ای که می‌توانستم از این اختلافات و اعجاب‌ها بگیرم این بود که تصور کنم در پس این همه اشکال، رموزی هست که باید بازگشایی شوند و من برای درک آنها روش ***کندالینی یوگا*** را انتخاب کردم. وقتی چهارده ساله بودم و در مدرسه به تحصیل اشتغال داشتم تمرینات را آغاز نمودم.

---

1 - Durga
2 - Saraswati
3 - Vishu
4 - Kali
5 - Tara

۶ - رودخانه گنگ که نزد هندوها مقدس است.

در این زمان من تجربه دیگری نیز آزمودم، و آن، این بود که: زمانی به آرامی نشسته بودم، بدون هیچ مقدمه و عملی، ذهن به درون گرایش یافت و در لحظه‌ای زمین و اقیانوسها را که شامل کوهها، شهرها، ... می‌شد به صورت مجزا و قطعات پراکنده و مجزا رؤیت نمودم. من نتوانستم این سیمای درونی را درک کنم تا چند روز بعد که جنگ دوم جهانی شروع شد. این پیشآمد برایم سخت شگفت انگیز بود، چگونه من توانستم در حالت مدیتیشن به رموز آینده و به وقایعی که هرگز نه درباره آنها چیزی شنیده بودم و نه چیزی خوانده بودم، واقف شوم در حالی که در منطقه‌ای بسیار دور دست سکونت داشتم و راهی هم برای فهم این گونه مسائل نداشتم.

شروع یک زندگی جدید

در سن سیزده سالگی سؤالاتی داشتم که کسی نبود پاسخ دهد و از اینرو حیران بودم. به عنوان مثال اختلاف بین مشاهده و تجربه بود که درباره آن با عمه و خواهرم زیاد صحبت می‌نمودم اما آنها نمی‌توانستند با پاسخ درست عطشم را فرونشانند از این رو استنباط می‌کردم چاره این است که از این مکان خارج شوم و پاسخ سؤالاتم را خودم کشف کنم. برای این کار مصمم شدم اما اجرای آن را به تأخیر انداختم تا روزی که پدرم با ۹۰ روپیه که در جیبم گذاشت برای کشف حقیقت بدرقه‌ام نمود و زندگی شگفت‌آور من از آن لحظهٔ جدایی از خانه و پدر آغاز گردید.

در طول مسافرتهایم با مردان روحی برخورد داشتم، با یک سوامی پیرملاقات نمودم و او مرا به ماندن در آشرام ترغیب کرد. سوامی در دانش تانترا تبحر کافی داشت و به تعلیم من پرداخت. من از او مطالب بسیار آموختم که هیچگاه فراموش شدنی نیستند.

او گروی من نبود و پس از نه ماه سکونت در آشرام و کسب معرفت، با ترک محل به زندگی رهبانی تن در دادم. طولی نکشید که به ریشی کش رسیدم و نزد سوامی شیواناندا که آوازه شهرت او را شنیده بودم، راه پیدا

کردم. در ملاقات با سوامی سؤال شد که چگونه و چطور باید هوشیاری عالی را تجربه کرد؟ سوامی شیواناندا پاسخ فرمودند با اقامت در آشرام راهنمایی خواهی شد. به پیروی از او زندگی رهبانی را در آشرام شروع نمودم اما برای مدتی همچنان درگیر معماهای خود بودم که با مقاصد وجودم ارتباط داشتند. احساس می‌کردم آن مرد یک کاوشگر است ولی در حقیقت من نمی‌دانستم چه چیز را جستجو کنم و اغلب گویی وحشت زده از شنیدن پاسخ سؤالات در ارتباط با مرگ می‌گریختم.

بیدار شدن کندالینی من

طولی نکشید که با تجارب جدیدی روبرو شدم، موقعی که در سواحل رود گانگا می‌نشستم، به امور دنیوی اندیشه می‌کردم. زمانی فرا می‌رسید که ذهن به درون توجه می‌یافت و ناخودآگاه به عمق می‌رفت و ناگهان احساس می‌کردم، زمین از حرکت باز ایستاده، آسمان وسعت یافته است و به عقب کشیده می‌شود و در لحظاتی با تجربه‌ای که حاکی از نیروی وحشتناکی بود و از ریشه بدن شکوفا می‌شد و همانند یک انفجار اتمی احساس می‌گردید، برخورد می‌نمودم. در این موقع بدنم ارتعاش پیدا می‌کرد و امواج نوری و ترسناک جریان می‌یافتند و من نوعی حالت خوشی را احساس می‌کردم مانند انتقال نامحسوس خواهشهای یک مرد و این حالت برای زمانی نسبتاً طولانی ادامه می‌یافت. در این مدت تمام بدن در حالت انقباض بسر می‌برد و آگاهی نسبت به بدن سلب می‌گردید. این حالت سه بار به من دست داد.

هر بار بعد از اینکه آگاهی نسبت به بدن برمی‌گشت و من به حالت قبلی باز می‌گشتم، بی‌میلی بر من غلبه می‌کرد. نه میل به غذا داشتم، نه می‌توانستم بخوابم و یا حرکت کنم. حتی برای رفتن به توالت دچار مشکل می‌شدم، هر چیز برایم قابل مشاهده و درک بود اما توان ثبت آنها عملی نمی‌شد. در درون احساس سعادت و خوشی داشتم و می‌دانستم که اگر حرکت کنم این احساس شگفت‌انگیز ناپدید می‌شود. من تمایل داشتم که

شدت این احساس را از دست بدهم. اما چگونه می‌توانستم، وقتی رگها دربدنم به صدا در می‌آمدند حرکت کنم؟ این بیداری کندالینی بود.

پس از یک هفته، کمتر یا بیشتر، به حالت عادی برمی‌گشتم و به طور جدی آموزش تانترا و یوگا را از سرمی‌گرفتم. اگر چه در آغاز من اندکی بیمار و سست بودم ولی با تمرینات مداوم هاتایوگا، بدن پاکسازی می‌شد و در این هنگام برای کشف علوم مربوط به کندالینی سعی و کوشش بیشتری مبذول می‌داشتم. این نیروی قوی که در مرکز روانی مولاداهارا است، چیست؟ من علاقه شدیدی به درک و فهم این نیرو داشتم و این علاقه اساس سعی وافر من قرار گرفت.

با بیداری کندالینی، هوش عالی از خواب بیدار می‌شود و شما می‌توانید به یک سلسله از آفرینشهای جدید حیات ببخشید. وقتی کندالینی بیدار می‌شود نه تنها با مشاهدات و تجارب روحی خود سعادتمند می‌شوید بلکه می‌توانید یک فرد خردمند، مقدس، هنرمند، موزیسین، شاعر، نویسنده یا روشن بین گردید.

بیداری کندالینی تمام سطوح ذهن و رفتار انسان را با نفوذ در آنها تغییر می‌دهد.

کندالینی، یک افسانه، فکر یا توهم نیست، آن جوهر حیات است که در درون شما جریان دارد و در کل بدن پخش شده است. بیداری کندالینی موتور الکتریکی بدن را به حرکت درمی‌آورد و با برانگیخته شدن آن، علوم جدید و کشفیات صنعتی و غیره ظاهر می‌شوند. بنابراین هر کس می‌تواند به اهمیت و سودمندی این انرژی توجه کند و به تحلیل انرژی بزرگ شاکتی بپردازد.

فصل دوم

کندالینی چیست؟

هر کس باید از کندالینی که به شکوفایی هوشیاری طبیعت بشر مربوط می‌شود، آگاهی داشته باشد. کندالینی نامی است برای بیداری انرژی خفته‌ای که در ارگانیزم بدن انسان، در ریشه و بن ستون فقرات قرار دارد. مرکز این انرژی در جنس مذکر در ناحیه عجان، فاصله بین بیضه‌ها و مخرج و در جنس مؤنث در دهانه رحم است و به نام مرکز روانی مولاداهارا شناخته می‌شود، که در اصل عبارت است از یک غده بسیار کوچک و قابل لمس و می‌تواند تحت فشار قرار گیرد و در کل یک ساختار روانی است.به هر حال کندالینی انرژی خفته قابل فشار است اما اگر به آن فشار آورید مانند یک بمب منفجر نخواهد شد.

کندالینی با روشهای یوگا برای بیداری آماده می‌شود. تمرینات هاتایوگا، پرانایام، کریایوگا و مدیتیشن در بیداری انرژی خفته کندالینی مؤثرند و زمانی که شما قادر شوید نیروی پرانا را در درون کندالینی قرار دهید، انرژی بیدار می‌شود و به درون نادی سوشومنا راه می‌یابد و به سمت بالا صعود می‌کند تا به کانال مرکزی اعصاب و سپس به مغز برسد. کندالینی در مسیر حرکت صعودی از میان مراکز روانی که با سطوح ساکن مغز ارتباط دارند، عبور

می‌کند و بارسیدن به مغز انفجاری در ناحیه ساکن یا خفته مغز به وجود می‌آورد، مثل شکوفا شدن گلها. به هرحال بیداری کندالینی می‌تواند با بیداری سطوح ساکن ذهن و مغز برابری کند. اگر چه گفته شده است که کندالینی در مرکز مولاداهارا قرار گرفته ولی ما در سلسله مراتب تکاملی سطوح مختلف، قرار داریم. در بعضی ممکن است کندالینی به سوادهیستانا، یا مانی‌پورا یا آناهاتا رسیده و استقرار یافته باشد. در این صورت انجام سادانا تغییر می‌یابد. به فرض وقتی کندالینی بیدار شده و به چاکرای آناهاتا رسیده باشد باید تمرینات برای چاکراهای بعدی باشد. به این جهت که بیداری کندالینی در چاکرای مولاداهارا یک جور است و بیدار کردن آن در ساهاسرارا که در عالی‌ترین نقطه مغز قرار دارد نوع دیگر.با شکوفایی هر گل از گلهای لوتوس هزار برگیِ ساهاسرارا، آگاهی جدیدی طلوع می‌کند.

ذهن ما وابسته است به اطلاعاتی که از طریق حواس کسب کرده‌ایم از این رو توسعه نیافته است. وقتی چشم نباشد، دید هم نیست. وقتی کر باشید، صدایی نمی‌شنوید اما وقتی هوشیاری فوق العاده پدیدار گشت تجارب فوق حس آشکار می‌شوند و دانش و آگاهی به صورت اشراق تجلی می‌نماید.

کشف کندالینی چگونه صورت گرفت؟

از آغاز آفرینش، انسان بربسیاری از اتفاقات و رخدادهای مافوق ادراک گواه بوده است. در بعضی مواقع قادر به خواندن افکار دیگران می‌شد و شاهد وقایعی بود که بنا به رؤیت او تحقق می‌یافت یا اینکه ناظر بر رویاهایی بود که در عالم بیداری، به حقیقت می‌پیوستند. او به اعمال ذهن می‌اندیشید، به اشعار و آنهایی که شعر می‌سرودند یا موسیقی دلنواز می‌نواختند، به کسی که روزها در میدان جنگ به سر می‌برد و کسی که حتی قادر نبود از رختخواب خود بیرون آید، از خود می‌پرسید که چرا این

اختلاف وجود دارد و از کجا ناشی می‌شود؟ به هر حال او می‌خواست علت این تفاوتها را کشف کند.

در این دوره تحقیقاتی، بشر وجود یک انرژی اختصاصی را که در درون هر شخص شکل گرفته درک نمود و مشاهده کرد که این نیروی محرک در بعضی اشخاص فعال است و در بعضی دیگر خفته و ساکن. سپس نامهایی از قبیل: نیروهای فوق طبیعت، الهه‌ها، اصنام، خدایان و ... بر آن نهاد و سپس با کشف نیروی پرانا، آن را پراناشاکتی نامید. در فلسفه تانتریک این نیرو به نام کندالینی نامیده شده است.

نامهای گوناگون کندالینی

کندال[1] در زبان سانسکریت به معنی حلقه و چنبره است و انرژی کندالینی یک نیروی چنبره زده توصیف گردیده است. این توضیح براساس اعتقاد سنت است که درک صحیح می‌باشد.

کندالینی در حقیقت مشتق از واژه «کندا» است به معنای لغوی گودال و مکان عمیق و نیز در مراسم نیایش به رسم برپا کردن آتش، به گودالی که در آن آتش برافروخته می‌شود اطلاق می‌گردد.

در اصل، کندا نامی بود برای مکان سوختن اجساد مردگان یا هر حفره و سوراخی. اگر شما یک حفره مقعر یا سوراخی ایجاد کنید اصطلاحاً به آن کندا گفته می‌شود. کندا اشاره به حفره‌ای در سطح ساکن مغز مانند حفره‌ای که یک مار در آن چنبره زده باشد. (اگر شما مغز یک انسان را برای تشریح باز کنید، حفره‌ای رابه مثابه حفره مار چنبره زده مشاهده می‌کنید) و بدین مناسبت این نام حقیقی است برای کندالینی.

واژه کندالینی به شاکتی اشاره دارد، موقعی که او در حالتی از انرژی خفته است و پس از آن بیدار شود و تجلی یابد. در این هنگام آن را به نامهای دوی،

1 - Kundal

کالی، دورگا، ساراسواتی، لاکشیمی[1] و غیره برحسب مراتب ظهورش می‌نامند.

در سنت و آیین مسیحیت تثلیث یا اصطلاح راه جدید یا راه بهشت، به صعود کندالینی از میان نادی سوشومنا اشاره می‌کند و صعود و نزول فیض ربانی در علامت صلیب (چلیپا) رمز شده است.

این سؤال مطرح است که چرا حضرت مسیح علامت چلیپا را برای چاکراهای اجنا، اناهاتا و ویشودهی استعمال کرد؟ به این جهت که آگاهی در اجناچاکرا به تعادل می‌رسد و اناهاتا چاکرا (قلب) مکانی است که نزول فیض ربانی را ظاهر می‌نماید. آنچه در زندگی روحی اتفاق می‌افتد، با بیداری انرژی کندالینی ارتباط دارد. دروازه هر شکلی از زندگی و حیات روحی که شما آن را به نام سامادهی[2] (فناء فی‌الله) نیروانا، موکشا، شرک، اتحاد، کاوالیا[3] می‌خوانید، در حقیقت بیدار شدن کندالینی است.

کندالینی، کالی و دورگا

وقتی کندالینی بیدار می‌شود اما توان اینکه آن را در اختیار داشته باشیم و اداره‌اش کنیم نداریم «کالی» نامیده می‌شود و «دورگا» نامی است برای کندالینی بیدار شده که در حالت نیرومندی در اختیار باشد و در جهات سودمند بکار گرفته شود.

کالی الهه مؤنث است، رنگ او خاکستری یا سیاه یا دودی است، پوشیده از یک مالا با یکصد و هشت جمجمه است که به خاطره‌های تولد اشاره می‌کند. زبان بیرون آمده کالی، قرمز به رنگ خون است و علامت راجوگونا[4] می‌باشد، کسی که به تمام اعمال آفرینش حرکت و جنبش دورانی

---

1 - Lakshimi - Saraswati - Durga - Kali - Devi

۲ - واژه سامادی (Samadhi) مرکب است از «سام ـ آ ـ داه» یعنی ترکیب یافتن ـ اتصال و در این مبحث به معنی ترکیب بخشیدن به تفکر که در آن اندیشه عین ذات شئ است و محتوی دیگر ندارد.

3 - Kaivalay

۴ ـ Rago gona = سه حالت کیفی پراکرتی که به وسیله ناآرامی، تحرک و جاه طلبی شکل می‌گیرد.

می‌دهد. آن الهه مؤنث با زبان مخصوص، ساداکارا به کنترل را جوگونا ترغیب می‌نماید. شمشیر فداکاری و جمجمه در دست چپ او، سمبلی هستند از زوال. تاریکی و مرگ که در مقابل روشنایی و حیات قرار دارند، در واقع آنها اصل هستند. ساداکا نیروی کیهانی را در جنس مؤنث نیایش می‌کند، به این مناسبت او اشاره دارد به سیمای نیروی محرک در اجسام مادی[1]، فعالیت جنس مذکر که تنها با قدرت نیروی او فعال شده است.

در اساطیر هندو، جنبش کندالینی به تفصیل شرح داده شده است. موقعی که کالی در خشم برافروخته قیام می‌کند تمام شیاطین و ارباب انواع حیرت زده می‌شوند و همه آرام می‌گردند. آنها نمی‌دانند که آن زن می‌خواهد چه کاری انجام دهد. از لردشیوا تقاضا می‌کنند که آن زن را آرام کند اما کالی درنده خو، غرش کنان، او را به زمین می‌زند روی سینه‌اش می‌نشیند و تشنه است تا با دهان بازش خون بیاشامد. اما موقعی که «دواها»، نیایش را شروع می‌کنند، آن زن ساکن و آرام می‌شود.

برای دورگا یک حالت فوق‌العاده و عالی وجود دارد. سمبلی از هوشیاری برای تصفیه بیشتر و محبت خالصانه زیادتر.

دورگا در شکل یک الهه زیبا، سوار بر یک ببر با هشت دست ترسیم شده است. او لباسی از یک مالا، مرکب از سر انسانها بر تن دارد. دستهای او علامت و رمز عناصر هشتگانه انسان است و سرهای مالا به قدرت و عقل اشاره می‌نمایند. تعداد آنها ۵۲ عدد می‌باشد که معادل ۵۲ حرف الفبای سانسکریت است و هر کدام رمزی است از ظهورات شابدابرهما[2] در شکل و فرم صدا. دورگا از بین برنده تمام اثرات زیان آور زندگی است و تقدیم کننده قدرت و صلح که از مولاداها را آزاد می‌شوند.

برطبق فلسفه یوگا، کالی اولین تظاهر نامعقول نیروی ترسناک کندالینی است که روح فردی را رام می‌کند، واشاره‌ای دارد به وابستگی‌اش با لردشیوا.

1 - Kineti

2 - Shabda Brahman

آن غالباً با ناآرامی ذهن اتفاق می‌افتد و بعضی از مردم او را دربرخوردهای نامعقول با بدن ناآگاه بدست می‌آورند و عدم فرخندگی، نامبارکی و درنده خویی و غیره را مشاهده می‌نمایند. زمانی که نیروی ناآگاه کالی یک مرد بیدار می‌شود و اوج می‌گیرد با دورگا برخورد می‌کند که هوشیاری عالی، شکوه و زیبایی را اعطاء می‌نماید.

نشانه‌های رمزی کندالینی

در متون تانتریک، کندالینی به صورت نیروی اصلی یا انرژی اولیه فرض شده است. در عصر روانشناسی جدید می‌تواند به نام ناهوشیاری شخص نامیده شود. وقتی کندالینی در علم الاساطیر هندو مورد بحث قرار می‌گیرد با کالی مطابقت دارد. در فلسفه شیوائیسم به وسیله شیوالینگام به کندالینی اشاره می‌شود. چیزی که شباهت به شکل تخم مرغ یا بیضی و یا یک ستون که ماری به دور آن پیچیده است، دارد.

اگر چه اکثراً کندالینی را به صورت مار خفته که سه و نیم دور زده است توصیف کرده‌اند اما واقعیت ندارد که در چاکرای مولاداهارا، ساهاسرارا یا چاکراهای دیگر ماری باشد. در حقیقت مار سمبلی است برای بیداری هوشیاری.

در تمام مراسم نیایش رمزی ملل شما می‌توانید سمبل مار را مشاهده کنید. شما تصویر یا مجسمه لرد شیوا را می‌بینید که مارها به اطراف بدن، کمر، دستها و پاهایش پیچیده شده‌اند. کالی یا تعدادی مار آرایش داده شده و لرد ویشنو آرامش جاودانی را در مکان یک مار چنبره زده به دست آورده است. این مار سمبل ناخودآگاه بشر است. در کشورهای اسکاندیناوی، اروپا، آمریکای لاتین، خاور دور و بسیاری از تمدنهای ملل مختلف دنیا، اعتقاد به قدرت مار به صورت رمزی نشان داده شده است.

وجود این علائم در مقابر باستانی و هنرها و صنایع دستی گذشته‌ها نشان می‌دهد که مردم نسبت به کندالینی شناخت و آگاهی داشته‌اند. به هر حال ما

می‌توانیم آن را در هر حالت که دوست داریم تصور یا تجسم کنیم. پرانا در شکل بی شکلی است، آن بی‌نهایت است.

در متون مقدس تانتریک که درباره بیداری کندالینی بحث می‌کند گفته شده است که کندالینی در شکل یک مار چنبره زده در مولاداها را چاکرا قرار دارد و چون بیدار شود، چنبره را باز کرده از گذرگاه نادی سوشومنا که در ستون فقرات قرار دارد و نیز از میان چاکراهای دیگر عبور کرده و با فعال کردن آنها به سمت بالا می‌رود[1]. براهماچاری سوامی و یاسداو[2] در کتاب «علم ارواح»، بیداری کندالینی را به شرح زیر توصیف کرده است:

«ساداکا آن را به شکل یک ستون یا عصا در قالب یک مار زرد طلایی دیده است. در بعضی اوقات به رنگ مار سیاه درخشان به طول ده اینچ با چشمان سرخ‌گون مانند ذغال برافروخته ظاهر شده، زبان مار از دهانش بیرون آمده و مرتعش می‌شود و همچون یک جسم نورانی در ستون فقرات به سمت بالا حرکت می‌نماید.»

علامت چنبره زدن مار در سه و نیم دور نشانه‌ای است از: سه مانترای اُ ـ م که گذشته، حال و آینده را نقل می‌کنند به سه گونا (تاماس، راجاس و ساتوا) و همچنین سه منطقه آگاهی (بیداری، خواب و رویا) و سه قسم تجربه (عینی، خارجی و غیابی).

$\frac{1}{2}$ چنبره به فوق طبیعت، جایی که نه خواب، نه بیداری و نه رویا وجود دارد اشاره می‌کند و در کل نشان دهنده تمام تجارب جهان مادی و مافوق حسی است.

چه کسی می‌تواند کندالینی را بیدار کند؟

نه فقط مقدسین وساداکاها، بلکه بسیاری از اشخاص مانند شعرا و ادبا و هنرمندان در بیداری کندالینی توفیق حاصل نموده‌اند. هر کس می‌تواند

---

۱ ـ (مراجعه کنید به: کتاب «قدرت مار»، تألیف سرجان ودروف)

2 - Brahmachari - S. Vyasdav

کندالینی‌اش را بیدار کند و از مواهب آن بهره‌مند شود. با بیداری کندالینی نه تنها شخص خدا بین و بصیر می‌شود بلکه هرچه بخواهد انجام می‌شود و می‌تواند نتایج عالی آفرینش را تحصیل نماید. با بیداری کندالینی هر چیز ناممکن در زندگی ممکن می‌گردد.

کندالینی، یک نوع انرژی است. آیا خودش را هنگام عبور از مراکز روانی گوناگون نشان می‌دهد یا اینکه به صورت غریزه نا ویژه در چاکرای اول قرار گرفته و با پیشرفت سریع به سوی چاکراهای دیگر خالص می‌شود؟ تصفیه و پاکسازی سریع این انرژی در سطح عالی و ظریف و دقیق نمودن ارتعاشات آن نشان می‌دهد که آگاهی انسان در بالاترین حد ظرفیتش صعود کرده است.

کندالینی خلاق انرژی، و انرژی خود جوش است. دقیقاً مانند تجدید حیات در یک زندگی جدید آفریده می‌شود. در طرق مشابه انرژی کندالینی به صور گوناگون کاربرد پیدا می‌کند. مثل انیشتین که آن را در قلمرو ظریف و دقیق به کاربرد و توفیق یافت تئوری نسبیت را کشف کند.

این همان انرژی است که به صورت مشابه می‌تواند موجب ظهور موسیقی دلنواز یا تصنیفی دل انگیز به وسیله یک شخص شود. این همان انرژی است که در سلسله مراتب زندگی اجتماعی، وسیله‌ای است سریع در قسمتهای زندگی که مشاغل مختلف، ارتباطات، تشکیل خانواده، پرورش کودکان را تکلیف می‌کند، اینها همه از یک انرژی مشابه آفریده می‌شوند.

هر کس چه یک زن خانه‌دار باشد یا سانیاس، باید توجه کند که بیداری کندالینی مهمترین قصد آفرینش بشری است. تمام خوشی‌ها از آن سرچشمه می‌گیرند اگر چه امروز در بیداری کندالینی کیفیتهایی مغایر زندگی منظور شده‌اند.

یک مرحله دگرگونی

با بیداری کندالینی یک تغییر استحاله‌ای به وجود می‌آید که به تدریج شامل زندگی اخلاقی و مذهبی می‌شود. بیشترین اثر آن در انجام دادن و

عمل کردن بر اساس تجارب کیفی و ادراک است.

زمانی که کندالینی بیدار می‌شود تغییراتی در ذهن به وجود می‌آید و وابستگی‌ها و خودپرستی را تغییر می‌دهد. تمام کارماها، جریان صحیحی را تحمل میکنند. درک این موضوع ساده است. شما در ایام کودکی به اسباب بازی‌های خود علاقه‌مند بودید، چرا حالا آنها را دوست ندارید؟ علت این است که ذهن شما تغییر یافته است و از پی آن قدرت تحمل پذیری شما تغییر یافته. این اثر با بیداری کندالینی همراه است که دگرگونی جسمی را سبب می‌شود و حتی توانایی تجدید قوای جسمی و روحی و روانی را به وجود می‌آورد.

وقتی کندالینی بیدار میشود، جسم فیزیکی تغییرات بسیاری را که عمدتاً مثبت هستند تحمل می‌کند اما درصورت عدم مراقبت گرو در شکل منفی تجلی می‌نمایند.

با بیداری شاکتی تمام سلولهای بدن شارژ می‌شوند و جریانی از تجدید حیات جوانی آغاز می‌گردد، صدا، احساسها، حتی احساس به بدن و هورمونهای پنهانی تغییر می‌یابند. در حقیقت تظاهرات سلولی در بدن و ذهن بالاتر از سطح معمول، در سطح عالی تر رخ می‌دهند هر چند که علوم وابسته در این قلمرو صحبت را از اولین گام بالاتر نبرده‌اند.

چرا کندالینی را بیدار کنیم؟

اگر احساس می‌کنید که نیاز به انجام تمرینات کندالینی یوگا دارید، مهمترین چیز آن است که نخست هدف و منظور شخصی خود را روشن نمایید. اگر هدف شما از بیداری کندالینی افزایش نیروی جسمی باشد آن مستقیماً با سرنوشت شما بستگی خواهد داشت. اگر هدف از بیداری درک لذت است، اتحاد شیوا و شاکتی که معمولاً اتحاد دو نیروی قوی شما محسوب می‌شود، ضرورت دارد.

اگر برای نیل به سمادهی و کسب تجارب ظریف گیتی به بیداری

کندالینی همت گماشته‌اید و می‌خواهید حقایق ماورای ظهور را درک کنید، قصد شما مهم و قابل احترام است و با چیزی به نام مانع برخورد نخواهید کرد.

با هدفی که در بیداری کندالینی دارید شما قوانین طبیعت را جبران می‌کنید و به توسعهٔ اجزای فیزیکی، روانی و روحی بدن سرعت می‌بخشید.

یک مرتبه شاکتی بزرگ بیدار می‌شود و طولی نمی‌کشد که بدن ناویژه با ذهنی عالی و ولتاژ بالای پرانا روشن می‌شود و هر یک از سلولهای بدن با ولتاژ قوی پراناشاکتی شارژ می‌گردد و پس از این بیداری، شخص الهی می‌شود و تجسم الهی پیدا می‌کند.

فصل سوم

تشریح کندالینی

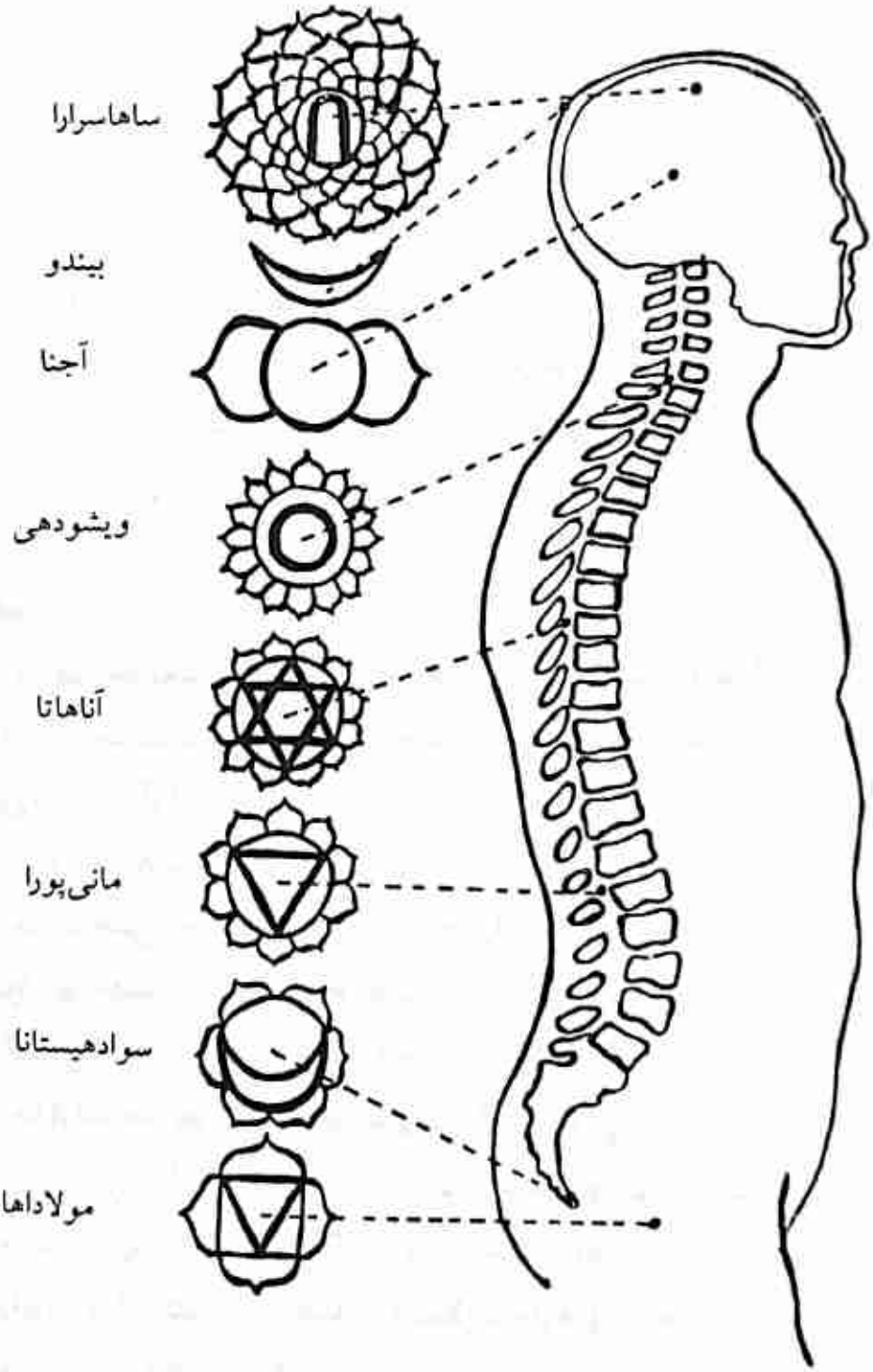
کندالینی یا نیروی خفته به جسم فیزیکی تعلق ندارد اگر چه با آن پیوند دارد. او را نه می‌توان در جسم مادی و نه در کالبد اختری کشف کرد. زیرا او معمولاً در بدن هاله‌ای، جایی که تصور زمان و مکان و موضوع وجود ندارد، مکان گرفته است.

تصور ارتباط کندالینی با آگاهی چگونه و ازکجا است؟ فرض بر این است که نیروی خفته از مرکز مولاداها راکه مرکز آگاهی و غرایز حیوانی است بلند می‌شود و پس از طی مراحل مختلف با آگاهی کیهانی در بالاترین اقلیم وجود یکی می‌شود. شیوابا آگاهی عالی با ساهاسرارا ـ مکانی در تاج سر و مرکز هوش برتر و مافوق حس پیوند می‌یابد.

وداها همانند تانترا، این مکان مرتفع در سرانسان را هیرانیاگاربها[1] به معنی «زهدان آگاهی» نامیده‌اند که به غده اصلی مغز، غده صنوبری ارتباط می‌یابد. در سمت پایین این مرکز هوش عالی مرکز روانی دیگر به نام چشم سوم یا اجنا چاکراکه با غده هیپوفیز اتصال پیدا می‌کند، وجود دارد.

1 - Hiranygarbha

مکان چاکراها



محل استقرار آجنا چاکرا در نقطه‌ای بالای ستون فقرات، مقابل مرکز بین دو ابرو است و از این جهت مرکز بسیار مهمی است که از یک طرف با آگاهی عالی در ساهاسرارا و از طرف دیگر با ناآگاهی و غرایز حیوانی در مولاداهارا در ارتباط است و حرکتش از راه میانی در ستون فقرات به نام سوشومنا می‌باشد. به عبارت دیگر او واسط بین ناآگاهی و آگاهی است.

کندالینی یوگا یک امرخیالی یا انتزاعی نیست، بلکه بدن روانی را از اساس به دقت مورد رسیدگی قرار می‌دهد. برای مثال: یک یوگی، هوش عالی را در بالاترین سطح ظهورش در حالات روانی در بدن به نمایش می‌گذارد. کالبد روانی در درون نیروی ظریفی شکل گرفته مانند: احساس تفکر و اندیشه، عقل و منطق، شک و تردید که در جریان فرضیه تکامل، به گونه نیروهای مافوق نقطه نهائی تکامل بشر است.

چاکراها

اصطلاحاً معنای چاکرا «چرخ و دایره» است، اما در فرهنگ یوگا این کلمه با معنای سانسکریت آن یعنی «حلقه، گرداب» به کار می‌رود. چاکراها به صورت یک گردباد انرژی که در ارتعاش مخصوص، حرکت دورانی دارند، تصور و تجربه شده‌اند.

هر شخص مجموعه‌ای از چاکراها را در درون خود دارد اما در یوگا و تانترا تنها چند چاکرا را که ظرفیت آنها از ناویژه و ویژه پر است مشاهده می‌کنند.

چاکراها هم چون مراکز فیزیکی، ساختار روانی دارند و هویت اشخاص به مراتب کم و یا زیادی، با ویژه بودن یا نبودن چاکراها ارتباط دارد.

براساس روایات، این مراکز هرگز در ستون فقرات واقع نشده‌اند بلکه در امتداد آن دراز کشیده‌اند، همانند اتصال دیوارهای داخلی ستون فقرات. اگر شما ستون فقرات را به طور اریب قطع کنید، در محل قطع، ماده خاکستری رنگی راکه شباهت به گل نیلوفر دارد و از طریق رشته‌های عصبی به نادی‌ها

متصل شده است، مشاهده خواهید کرد. آنها پیامهای رشته‌های عصبی را در اعمال بدن کنترل می‌نمایند. در اغلب کتب این مراکز به صورت مخزن نیرو معرفی شده‌اند اما این نظرات واقعیت ندارد.

یک چاکرا مانند یک منبع اصلی الکتریسته از جریانهای الکتریسیته که از مکانهای مختلف به وجود می‌آید، پر و انبار می‌شود و همچون یک خط نورانی به مجاور خود روشنایی می‌دهد. این نظم برای همه چاکراها وجود دارد. نادی‌ها از هر چاکرایی بیرون می‌آیند و پرانا را به چاکرای دیگر به گونه عمل متقابل حمل می‌کنند. یک حرکت پرانیکی به سمت جلو و عقب (پایین به بالا) مشابه با جریان متناوب یک رودخانه الکتریکی درنادی‌ها وجود دارد. عکس‌العمل‌های درون، خطوط سریع ارتباطی و حرکت چاکراها در طرح بدن پرانیکی با نادی‌ها ارتباط دارد. در بدن هر شخص شش چاکرا که با آگاهی عالی در سطح خاموش مغز در ارتباط است وجود دارد. اولین آن چاکرای مولاداهارا است و در ناحیه عجان عقب دنبالچه قرار دارد. از نظر فیزیکی غده بسیار کوچک و پنهان شده در ناحیه عجان (مذکر) و ناحیه گردن رحم (جنس مؤنث) به صورت یک عضله دراز کشیده می‌باشد.

مولاداهارا اولین چاکرا و سرآغاز تکامل روحی در انسان است، به عبارت دیگر اولین نقطه مافوق آگاهی حیوانی است و انسان بودن از آن منشأ می‌گیرد.

در فرضیه تکاملی این چاکرا در حیوانات آخرین و در انسان اولین است. در حیوانات چاکرای دیگری تا پاشنه «سم» وجود دارد که وجودش با تکامل حیوانات بستگی دارد همچنانکه کیفیت غریزه و هوش در انسان در ارتباط است با این چاکرا و چاکراهای بعدی. این چاکراهای برآمده از چاکرای اول به نسبت تصفیه شدن با تنویر فکر و سیر تکاملی زن و مرد و کنترل اعمال تناسلی در مردان پیوند و ارتباط می‌یابند.

دومین چاکرا، سوادهیستانا است که در پایان یا نقطه پایانی ستون فقرات قرارگرفته و با شبکه اعصاب خاصی اتصال دارد و ناآگاهی را در انسان کنترل

می‌کند.

سومین چاکرا، مانی‌پورا است که دقیقاً مقابل ناف در ستون فقرات قرار گرفته. این چاکرا با شبکه خورشیدی پیوند دارد و سیستم گوارشی را کنترل و منظم می‌سازد.

چهارمین چاکرا، آناهاتا است. محل استقرار آن برابر سینه در ستون فقرات می‌باشد و با سیستم اعصاب خودکار پیوند دارد. وظیفه این چاکرا کنترل قلب، ریه، دیافراگم و سایر ارگانهای این ناحیه است.

پنجمین چاکرا، ویشودهی است که در پشت گردن، مقابل حفره زیرگلو واقع شده و با مهره‌های گردن و غدد تیروئید پیوند دارد و ارگانهای این ناحیه را کنترل می‌نماید.

ششمین چاکرا، آجنا چاکرا یا چشم سوم است. به مناسبت ارتباطش با غده هیپوفیز، چاکرای مهمی تلقی می‌شود. محل آن کمی بالاتر از ویشودهی در کاسه سر است. این چاکرا در فعال شدن سیستم بدن و فعالیت سکس نقش زیادی دارد[1].

یوگا و تانترا، آجنا چاکرا را چاکرای اصلی که بر تمام اعمال حیاتی کنترل دارد می‌شناسند و آن را حفظ می‌نمایند. این شش چاکرا کلیدی هستند برای روشن کردن مغز، بیدار کردن آنها با سطوح عالی مغز و نادی‌ها ارتباط مستقیم دارد.

در یوگا و تانترا به دو مرکز اساسی در ذهن توجه کامل می‌شود. یکی از آنها مرکز **بیندو** است که در بالاترین نقطه جمجمه، جایی که هندوها رشته‌ای از مو را گره می‌زنند، قرار دارد. این مرکز با تجربه خودش از وحدت به کثرت، تمام سیستم بدن را تغذیه می‌کند و محل استقرار نکتار است. دومین مرکز **ساهاسرارا** است که قله پایانی کندالینی شاکتی به شمار می‌رود و در تاج سرقراردارد. ازنظر فیزیکی با غدد صنوبری و کاجی ارتباط دارد و کنترل

---

۱ ـ تصوف اسلامی به «لطیفه» اعتقاد دارد و لطیفه‌ها عبارتند از ۱ ـ لطیفه قالبیه ۲ ـ لطیفه نفسیه ۳ ـ لطیفه قلبیه ۴ ـ لطیفه سرّیه ۵ ـ لطیفه روحیه ۶ ـ لطیفه خفیه.

کننده سیستم غدد می‌باشد.

نادی‌ها

نادی‌ها، رشته‌های عصبی نیستند بلکه کانالهایی هستند برای عبور آگاهی مانند جریان الکتریسیته مثبت و منفی که از میان یك رشته سیم عبور می‌کند. پراناشاکتی (نیروی حیاتی) و ماناس شاکتی (نیروی ذهنی) نیز به همین شیوه و به وسیله نادی‌ها در تمام قسمتهای بدن جریان پیدا می‌کنند.

برطبق تانترا، تعداد نادی‌ها در بدن انسان هفتاد و دو هزار می‌باشد که مسئولیت این شبکه انتقال جریان آگاهی از ناحیه‌ای به ناحیه دیگر است، مانند شبکه برق رسانی که الکتریسیته را در نقاط متفاوت توزیع می‌نماید. این شبکه عظیم پوششی است که کل بدن را پوشانده و در مجموع تنها ده کانال آن اساسی و عمده است که از میان این ده کانال «سه کانال به نامهای آیدا، پنگالا و سوشومنا» از اهمیت بیشتری برخوردارند و وظیفه آنها کنترل آگاهی و انتقال جریان پرانا در سایر نادی‌ها است.

آیدا اعمال ذهنی و پنگالا اعمال فیزیکی و حیاتی را کنترل می‌نمایند و همانند ماه و خورشید شناخته شده‌اند و سوشومنا کانال انتقال آگاهیهای روحی است.

شما در تصویر آشکارا عملکرد این نادی‌ها و نحوه انتقال پرانا را ملاحظه می‌کنید.

پـراناشاکتی در پـنگالا، مـاناس شاکتی در آیدا و آتـماشاکتی در سـوشومنا قـرار گـرفته‌انـد. شـما می‌توانید آنها را نـیروی پـرانـیک، نـیروی ذهـنی و نـیروی روحـی بنامید. سوشومنا به طور مستقیم در میان ستون فقرات جریان دارد و آیدا و پنگالا در طرفین آن.

این سه نادی از چاکرای مولاداهارا ریشه مـی‌گیرند و بـه سـمت بـالا صـعود مـی‌نمایند. سـوشومنا حـرکت مسـتقیم دارد، آیـدا در سـمت چپ و پـنگالا در سـمت راست آن به ترتیب حرکت خود را به چاکرای سوادهیستانا، مانی‌پورا ادامـه مـی‌دهند. ایـن دو نـادی حرکت منحنی واردارند و در برخورد با هر چاکرا همدیگر را قطع می‌کنند و در جهت عکس به حرکت خود ادامه می‌دهند. این سه کانال هادی پرانا، از مولاداها را جدا شده و بعد از چرخش در چاکراها، باردیگر در چاکرای آجنا به هم می‌پیوندند.

عمل آیدا و پنگالا در بدن متناوب است. اگر شما به سوراخهای بینی خود توجه کنید مشاهده می‌نمایید که جریان تنفس گاهی از سوراخ سمت چپ بینی است و گاهی از سمت سوراخ راست بینی. موقعی که سوراخ سمت چپ باز است، گفته می‌شود آیدا نادی با انرژی لونـار[1] در فعالیت

1 - Lunar

است و در سمت راست گفته می‌شود پنگالا نادی یا انرژی سولار[1].

وقتی جریان تنفس در سوراخ سمت راست است نیکره چپ مغز فعال می‌باشد و هنگامی که جریان تنفس در سوراخ سمت چپ است نیمکره سمت راست در فعالیت است و این امر نشان می‌دهد که چگونه نادی‌ها با سطح نیمکره‌ها و مغز ارتباط دارند.

اگر تنفس همزمان در آیدا و پنگالا جریان داشته باشد هر دو نیمکره مغز یکسان و با هم فعال هستند و در نتیجه نظم فکری به وجود می‌آید اما این حالت بندرت انجام می‌گیرد. در زندگی معمولی کمتر اتفاق می‌افتد که آیدا و پنگالا با هم فعالیت کنند. اگر این حالت رخ دهد انرژی روحی از کانال سوشومنا به جریان می‌افتد و قدرت خلاقیت افزایش می‌یابد و فعالیت سلولهای مغزی و بدن از سرگرفته می‌شود.

اهمیت بیداری سوشومنا

نادی سوشومنا در راستای ستون فقرات به شکل یک لوله میان تهی ابر مانند مشاهده می‌گردد که در درون آن سه لوله استوانه‌ای شکل تو در توی دیگر وجود دارد که هر لوله درونی نسبت به لوله بیرونی‌اش ظریف‌تر است.

این لوله‌ها به ترتیب عبارتند از: سوشومنا که دلالت بر وجود **سکون**[2] دارد، واجرینی[3] وجود راجا را تأیید می‌کند، چیت رِنی[4] دلیل ساتوا است و براهما علامت و نشان آگاهی است. هوش و خرد عالی، به وسیله کندالینی خلق شده و از نادی براهما عبور می‌کند.

موقعی که کندالینی شاکتی بیدار می‌شود، از میان نادی سوشومنا عبور می‌نماید و حرکت در چاکرای مولاداهارا اتفاق می‌افتد. سپس انرژی از مسیر نادی سوشومنا و چاکراها به چاکرای ششم صعود می‌کند.

---

1 - Solar

۲ - تاماس (Tamas) سکون و پدیده آورنده تاریکی

3 - Vajrini

4 - Chitrini

چاکرای مولاداهارا درست همانند یک ژنراتور است که برای روشن کردن آن نیاز به انرژی پرانا دارد که در میان تمرینات پرانایام بدست می‌آید.

موقعی که شما به تمرین پرانایام می‌پردازید انرژی پرانا تولید و ذخیره می‌کنید که سرانجام بافشار بر چاکرا ژنراتور را روشن می‌کند و نیروی حاصله از مسیر نادی سوشومنا به آجنا چاکرا می‌رود. بنابراین بیداری نادی سوشومنا درجهت بیداری کندالینی حائز اهمیت است. به طور مشابه اگر شما موتور برقی را روشن نمایید اما سیم رابط برای انتقال نیرو در اختیارتان نباشد شما در تاریکی بسر خواهید برد و از روشنایی خبری نخواهد بود، در حالی که موتور روشن بوده و دور خود را حفظ کرده است. سوشومنا دقیقاً در این رابطه است و باید برای انتقال کندالینی قبلاً آماده گردد.

عملکرد آیدا و پنگالا به تنهایی و بدون سوشومنا همانند عملکرد نیروی مثبت و منفی الکتریسیته است در یک سیم بدون اتصال به نیروی سوم یا نیروی خنثی که زمین باشد. وقتی هر سه سیم با هم کارکنند شما از روشنایی بهره‌مند می‌شوید ولی اگر نیروی زمین قطع شود جریان برق وجود دارد اما چراغها روشن نخواهند شد.

انرژی دائم در آیدا و پنگالا در جریان است اما درخشندگی‌اش کم است. زمانی که انرژی در هر سه کانال جریان پیدا کند روشنایی حاصل می‌شود. به همین مناسبت است که باید بیداری کندالینی و بیداری نادی سوشومنا را کسب کرد تا بتوان سه نیروی جدا شده در مولاداهارا را در آجنا چاکرا به هم متصل نمود و به اشراق دست یافت. تمام علوم وابسته به کندالینی یوگا، بیداری سوشومنا را توصیه کرده‌اند. برای یکبار در زندگی اتفاق می‌افتد که سوشومنا ارتباط متعادل بین سطوح بالا و پایین آگاهی ایجاد می‌کند که در نتیجه مشارکت آنها بیداری کندالینی رخ می‌دهد و شاکتی و شیوا با هم یکی می‌شوند. بیداری کندالینی امری موهوم و یارمزی نیست بلکه الکترو فیزیولوژیکال است و بسیاری علوم به تحقیق درباره آن مشغولند.

دکتر هیروشی موتویاما[1] از ژاپن به اندازه‌گیری و ثبت اثرات بیداری کندالینی و ارتباط آن با سایر انرژی‌ها توفیق یافته و ادامه تحقیقات در این زمینه در حال توسعه است.

وقتی ریشه گیاه آبیاری شود، گیاه رشد می‌کند و شکوفه‌های زیبایش جلوه‌گر می‌شوند. سوشومنا همانند ریشه گیاه در کندالینی یوگا است که با بیداری آن شکوفایی در تمام مراحل حیات ظاهر می‌گردد. اما اگر بیداری در آیدا یا پنگالا یا یکی دیگر از مراکز رخ دهد مقصد ما کامل نیست. زمانی که کندالینی شاکتی بیدار می‌شود، وارد سوشومنا می‌گردد و به سمت ساهاسرارا می‌رود و آنگاه به درون انبار انرژی راه می‌یابد.

درخت معما

پانزدهمین جزء ***بهاگاوادگیتا***[2] شرحی درباره «درخت اسرار آمیز» دارد. این درخت ریشه‌اش در بالا و تنه و شاخه‌هایش در زیر قرار گرفته‌اند. هر کس این معما را کشف کند در واقع حقیقت را درک کرده است. این درخت معما در ساختار بدن و سیستم اعصاب واقع شده و هر کس باید بداند بالا رفتن از آن درخت رسیدن به حقیقت است و از این طریق می‌تواند دریابد:

ریشه‌های درخت نماینده افکار، هیجانات، گیجی و نظایر آن هستند که در مغز خود انسان قرار دارند و تنه آن نمایانگر ستون فقرات است. گفته شده است که برای بالا رفتن از این درخت باید از بالا به پایین حرکت کنید و ابتدا ریشه آن را قطع نمایید، درختی که کاملاً وارونه است. این درخت، عصاره تمام اسرار و حقایق و رموز دانش محسوب می‌شود و با هوش و ذکاوت فهمیده نمی‌شود، بلکه برای درک آن نیاز به بیداری و پیشرفت فکر روحی است و درک راه روحی و پایین آمدن در طریقی است که موهوم و نامعقول به نظر ذهن روشن می‌رسد. در کابالا[3] درخت مشابه «درخت زندگی» نام دارد

1 - Dr. Hiroshimotoyama
2 - Bhagavadgita
3 - Kabalah

و در بایبل [1] «درخت دانش» نامیده می‌شود. در آیین یهود و مسیح از زمانی بس طولانی این مفهوم درک شده است.

بنابراین آنان که سعی دارند از مولاداهارا به ساهاسرارا حرکت نمایند باید از سمت ریشه بالا روند و ریشه در بالا قرار گرفته است، یعنی در مغز و ذهن، نقطه ساهاسرارا. مولاداهارا ریشه تمام مراکز نیست، اگر شما از سواد هیستانا یا مانی‌پورا و ... به سمت ساهاسرارا حرکت کنید، در واقع در حل حرکت به سوی ریشه هستید که در ساهاسرارا قرار گرفته است.

(درخت معما)

۱ ـ Bible کتاب مقدس که شامل کتب عهد عتیق و جدید است.

فصل چهارم

کندالینی و مغز

بیداری کندالینی و اتحاد آن با شیوا مستقیماً باتمام مغز شخص ارتباط دارد. مغز انسان ده قسمت دارد که نُه قسمت آن خفته و ساکن و تنها یک جزء آن فعال است. دانستنیها، افکار یا آنچه که انجام می‌دهید همه از جزء فعال مغز بیرون می‌آیند و نُه جزء دیگر غیرفعال یا خفته‌اند.

چرا این نُه قسمت از مغز غیرفعالند؟ به این جهت غیرفعالند که انرژی لازم را برای فعال شدن ندارند. بخش فعال مغز با انرژی و نیروی آیدا و پنگالا عمل می‌کند اما نه بخش دیگر تنها با انرژی پنگالا عمل می‌نمایند. نیروی پنگالا، زندگی و حیات است اما نیروی آیدا، آگاهی است. گفته می‌شود وقتی یک مرد زندگی می‌کند اما قادر به فکر کردن نیست، او از پرانا شاکتی بهره‌مند می‌شود نه نیروی نفس ماناس شاکتی[1] زیرا قسمت ساکن مغز دارای پرانا است و فاقد آگاهی.

با این طریقه توجیه یک سؤال مطرح می‌شود: چگونه ناحیه خاموش مغز را بیدار کنیم؟ ما در مورد بیداری ترس، هیجان و درد آگاهی داریم اما اکثر

---

۱. Manas Shakti نیروی حسی مشترک است و پراناشاکتی نیروی خلاقه شیوا.

مردم نمی‌دانند این ناحیه خفته و خاموش مغز را چگونه بیدار نمایند.

برای بیدار کردن سطح خاموش ذهن باید قسمت جلوی مغز را با پرانای کافی و تصفیه شده شارژ کنیم و نادی سوشومنا را بیدار نماییم. برای این منظور احتیاج به پرانا داریم و جهت تأمین پرانا الزام داریم که به طور مستمر و منظم به تمرینات پرانایام بپردازیم.

روشن کردن چراغهای مغز

کندالینی یوگا کشف کرده است که قسمتهای مختلف مغز با چاکراها ارتباط دارند: سطح ثابت با چاکرای مولاداهارا ارتباط می‌یابد و قسمتهای دیگر با سوادهیستانا، مانی‌پوراء آناهاتا و ...

شما برای روشن نمودن یک لامپ الکتریکی، آن را لمس نمی‌کنید بلکه آن را به وسیله کلیدی که بر روی دیوار نصب شده است روشن می‌نمایید. روشن کردن چراغ مغز مشابه همین عمل است. اقدام مستقیم مقدور نیست، نیاز به کلید است و کلیدهای روشنایی مغز در چاکراها قرار گرفته‌اند.

علوم معاصر مغز را به ده بخش تقسیم نموده است. کندالینی یوگا آن را به شش بخش تقسیم کرده و ظهورات مغز را هم تقریباً به شش حوزه تقسیم می‌نماید. به عنوان مثال، نیروهای روحی و روانی در هویتهای مختلف و برحسب درجات بیداری چاکراها با مغز ارتباط پیدا می‌نمایند و از اینرو است که هر کس نمی‌تواند روشن بین یا تله پات باشد اما می‌تواند نوازنده باشد یا می‌تواند بخواند. در مغز جایی وجود دارد که موزیک برتر را تشخیص می‌دهد ولی این مرکز در همه بیدار نیست.

بیداری جزئی و کلی

نابغه کسی است که توانسته است یک یا تعداد بیشتری از سطوح مغزش را بیدار کند. کسانی که ذهن آنها با تبلور نور، حرکت و بیداری به روشنایی نبوغ رسیده است، دریافته‌اند که این جنبش دورانی مغز، بیداری و آگاهی

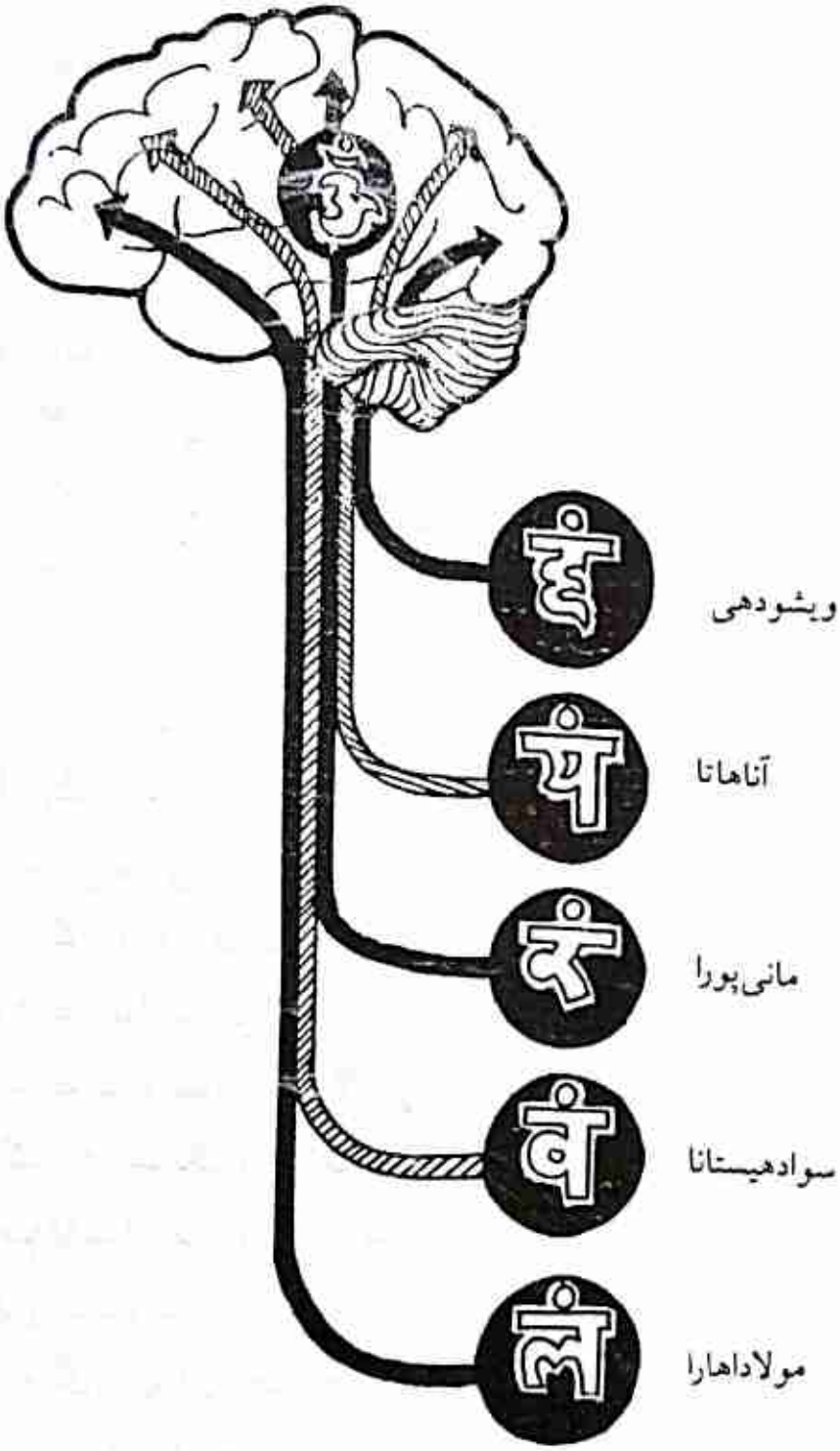
اصلی مغز نیست و آگاهی کلی یا بیداری کلی مغز نمی‌باشد.

موقعی که کل مغز بیدار می‌شود و روشنایی حاصل می‌گردد فرد یک تجسم الهی و یک خدای کوچکتر می‌شود. نبوغ در نوع و مراحل متفاوت است: یک بچه غیرعادی یا به اصطلاح استثنایی است، دیگری شاعر است و به او الهام می‌شود، کودکی هم موزیسین یا مخترع و یا مکتشف و غیره است. در این گروه نوابغ جزیی از بیداری در مغز رخ داده است.

ساهاسرارا محل دائمی استقرار کندالینی

تعاریف کلاسیک که از کندالینی و بیداری آن شده است مرکز ثقل این نیرو را در چاکرای مولاداهارا میداند که پس از بیداری و عبور از چاکراها به چاکرای ساهاسرارا می‌پیوندد. این یک تصور غلط است که شایع گردیده، مرکز کندالینی به طور قطع در ساهاسرارا است. چاکرای مولاداهارا در طریق بیداری کندالینی، نقطه آغاز است و همانند سایر چاکراها تنها یک کلید برای روشنایی آن بشمار می‌آید. تنها مزیت آن این است که از چاکرای مولاداهارا راحت‌تر و سریع تر می‌توان کندالینی را به حرکت در آورد.

هر یک از چاکراها، قدرت ذاتی مستقل دارد و با چاکراهای دیگر پیوند ندارد. مفهوم این عبارت این است که اگر کندالینی شاکتی در مولاداهارا بیدار شود مستقیماً به ساهاسرارا، به یک مرکز ویژه در مغز می‌رود و به همین نحو بیداری شاکتی در هریک از چاکراهای سواد هیستانا مانی‌پورا، آناهاتا و ... مستقیم به ساهاسرارا می‌رود و به همان طریق عمل می‌نماید. کندالینی هم می‌تواند بیدار کننده یک چاکرا به طور منفرد باشد و هم بیدار کننده تمامی چاکراها. به هنگام بیداری هر چاکرا، شوک و ارتعاش ایجاد می‌گردد و حرکت به سمت بالا تا آخرین نقطه در ساهاسرارا ادامه می‌یابد. بیداری کندالینی حفظ کننده و نگاهدارنده آن است زیرا غالباً این نیروی خفته پس از بیداری به مولاداهارا برگشت می‌کند.


ویشودهی
آناهاتا
مانی‌پورا
سوادهیستانا
مولاداهارا

اگر کندالینی دریک چاکرای مخصوص بیدار شود، تجاربی که هویت فردی آن چاکرا را مشخص می‌کنند در سطح آگاهی تجلی می‌یابند و این حالت هنگامی رخ می‌دهد که شخص برای یک چاکرای بخصوص تمرین می‌نماید. به عنوان مثال تمرینات: سواد هیستانا، سرور را در پی دارند؛ مانی‌پورا، رهایی را به دنبال دارند؛ آناهاتا، عشق را توسعه می‌دهد؛ و ویشودهی سبب می‌شوند که قدررت تشخیص و درک افزایش یابد و آجناچاکرا انسان را به اشراق و روشن بینی می‌رساند.

اگر شدت تحریک بر سیستم اعصاب زیاد باشد ممکن است قدرت شکوفا کردن استعدادهای دیگری را پیدا کنیم زیرا تحریک قوی می‌تواند حتی سبب بیداری کل مغز هم بشود. نتایجی که در اثر تحریک بدست آمده شاید به این علت است که در پایین‌ترین سطح مغز نقطه‌ای که شبکه نام دارد و وظیفه آن بیداری یا ریلکس مغز است، تحریک می‌شود همانند بیداری از خواب معمولی با محرک خارجی یا داخلی. شکل شبکه وسطوح ارتباط یافته با آن دارای ریتم ذاتی هستند که مسئولیت برای خواب و تناوب بیداری در ما دارند اما اکثراً این مرکز به وسیله احساسات و هیجانات بیرونی مانند نور، صدا، لمس وغیره یا با سیستم اعصاب خودکار فعال می‌شود. به نظر می‌رسد که این عامل آخر بیشتر توسط تمرینات کندالینی و دیگر تمرینات نیرومند یوگا مانند حبس دم برای تحریک عمومی استفاده می‌شود.

کندالینی انرژی یا پیام عصبی است

کندالینی در بسیاری از مراکز آموزش داده می‌شود. یوگیهای بیشماری کندالینی را، یک جریان انرژی پرانیک دانسته‌اند که در یک معبر پنهانی به نام سوشومنا و در محور نخاع حرکت می‌نماید. آنها کندالینی را با این فرض که از جنس پرانا است و در بدن پرانیک نه بدن فیزیکی جای دارد بررسی می‌کنند. بعضی از یوگیها هم کندالینی رایک پیام سیال در طول رشته‌های عصبی

توصیف کرده‌اند. این پیامها از محفظه سیستم اعصاب خودکار بلند می‌شوند و در محور و امتداد ستون فقرات به یک مرکز خودکار در مغز صعود می‌نمایند.

این مراکز جملگی تجارب کندالینی رابه صورتهای مختلف تشریح و عرضه می‌کنند اما در این مورد که کندالینی وابسته به امور روانی است و از مراکز و دور تا دور ستون فقرات نتیجه می‌شود اتفاق نظر دارند.

اجسام سیال در ارتباط با نخاع درون ستون فقرات وجود دارند که به هنگام تمرینهای پرانایام که بیداری در چاکرای مولاداهارا رخ می‌دهد، متوقف یا قطع می‌شوند. ما به درستی نمی‌توانیم بیان کنیم که برای آنها چه اتفاقی رخ می‌دهد، زیرا کارشناسان متخصص هم اطلاعات کافی برای توجیه صحیح این حالت در اختیار ندارند. اما به وسیله مطالعه تجارب کندالینی یک نکته آشکار می‌گردد و آن عبارت است از اینکه حرکت جسم سیال نخاعی از میان مهره‌های ستون فقرات موجب نفوذ در منظره و سیمای آگاهی می‌شود که یک مرحله بسیار مهم بشمار می‌آید و به ندرت با تکامل مربوط می‌شود. این همان آگاهی یاچیتا است، چیزی که تکامل شخص رادستخوش تغییر قرار می‌دهد. چیتایک نقطه فیزیکی در بدن نیست، بلکه فطری و وابسته به روان است که به وسیله اطلاعات فراهم شده از طریق حواس (ایندریا) کنترل می‌شود. مادامی که چیتا به طور پیوسته موجودیتش را با اطلاعات تحویل می‌دهد، تکاملش مسدود می‌شود اما زمانی که از عبور آگاهی حسی (ایندریا) جلوگیری کنیم چیتا سریع رشد می‌کند. به همین جهت گفته شده است که اگر به جداسازی چیتا از آگاهیهایی که به وسیله چشمها، گوشها و زبان کسب می‌شوند بپردازید، قدرت تجربه امور ما فوق حسی را بدست می‌آورید.

موقعی که دستگاه عصبی خودکار (وابسته به نخاع و مغز) در اثنای انجام تمرینهای پرانایام متأثر می‌شود، فعالیت حواس کند می‌گردد و در نتیجه پیامهای حسی به کندی به چیتا مخابره می‌شوند. در بعضی مواقع در اثر

شدت تحریک، تمام حرکات حسی موقتاً متوقف می‌گردند و در درون چیتا تجارب جدیدی رخ می‌دهد. گاهی این تجارب وَهم انگیز هستند و تجربه‌کننده احساس می‌کند که زمین در ارتعاش است یا اینکه بدنش به سبکی یک تکه کتان در هوا به حالت معلق در آمده این تجربه یا تجارب نظایر آن نتیجه عکس العمل دستگاه خودکار هستند.

یکی از دانشمندان مشهور جهان به نام ایت زاک بن‌تو[1] فرضیه‌ای ارائه داد مبنی براینکه کندالینی یک رابطه علت و معلولی است که به وسیله سیستم اعصاب خودکار در اثنای مدیتیشن در اطراف کرتکس مغز اتفاق می‌افتد. بنابر فرضیه او جریان منظم منتج به ارتعاشات متقابل ضربان قلب، تنفس و جسم سیال درون جمجمه می‌شود و به آن وسیله سبب می‌گردد مغز به پایین و بالا نوسان پیدا کند وعصب مخصوصی را حرکت دهد تا در مغز جریان یابد.

بازکردن شعور کیهانی

با وجودی که نظریه‌های ارائه شده درباره کندالینی متفاوت است، یک امر محقق گردیده که کندالینی توانایی فعال کردن آگاهی را در طریقی که انسان بتواند آن را توسعه دهد و با کیفیت عالی از آن بهره‌مند شود، داراست. شخص می‌تواند با مرکزیت دادن درون خویش و طبیعت از وحدت یا تمام هستی آگاه گردد.

تمام معجزات و اعمال خارق‌العاده‌ای که در گذشته و حال به وقوع پیوسته یا در آینده صورت خواهد گرفت، از شناخت و آگاهی انبار آگاهی هستی، تخم طلایی یا رحم طلایی هیرانیاگاربها[2] منشأ می‌گیرند. تخم طلایی ساختار درون مغز ما است و آن یک مرکز ویژه غیرفعال یا خفته نیست بلکه ناآگاه است و به همین علت ما از آن آگاهی نداریم. آنچه سبب

1 - Itzhakbentov

2 - Hiranyagarbha

مکاشفات روحی ریشی‌های قدیم شده است یا دانشمندان و کاشفین زیادی چون نیوتن، انیشتین وغیره به آن دست یافته‌اند، در همه مانیز وجود دارد اما زمانی الگوی آگاهی قرار می‌گیرد که انسان به حال خودش نباشد و این تنها اختلاف بین یک فرد عادی و هنرمند است.

در حقیقت بیداری نیروهای یک مرد هدف کندالینی یوگا نیست بلکه مقصود انتقال نیروی ناآگاهی به سطح آگاهی یا آگاهی طبیعی می‌باشد. بیداری کندالینی به این جهت پدید می‌آید که ازکنترل نیروی آگاهی خالص سود ببریم و برای رسیدن به این مرحله باید دقیقاً کوشش کنیم تا از مرکز مولاداها را مرکز آجنا چاکرا را روشن نماییم. در چنین موقعیتی است که دانش عالی آشکار می‌گردد.

انسان عصر فعلی در ابعاد مادی طبیعت تخصص یافته است در حالی که باید به وسیله کندالینی در ابعاد روحی تخصص یابد.

فصل پنجم

روشهای بیداری

متون تانتریک روشهای مختلفی را که هم فردی است و هم گروهی برای بیداری کندالینی ترتیب داده است. هر چند اولین روش، به این جهت که بیداری کندالینی بازایش و تولد است، نمی‌تواند تمرین گردد اما بعید نیست که بعضی از ما این روش را بکار گیریم. آنهایی که کندالینی را بیدار کرده‌اند می‌توانند آلتی باشند برای عمل آوردن این روش و قادرند به خوبی از آن بهره گیرند.

بیداری کندالینی با تولد

متون مقدس مذاهب، کتب ادبی جهان درباره طفولیت مقدسین و اوتاد و رفتار پیامبر گونه‌شان، روایات و احادیثی نقل می‌کنند که ناآگاهان با دید تمسخر و خرافه به آنها می‌نگرند[1].

---

۱ - «جناب آقای دکتر همایون فرخ، استاد بزرگوار، مؤلف کتاب حافظ عارف، در مراجعت از شهر تاریخی نیشابور نقل فرمودند که: درخت پسته‌ای برمزار شریف عارف شهیر، ژنده پیل روییده است که مورد احترام عامه مردم آن خطه می‌باشد. اهالی محل از دانه‌های پسته شفا بخش این درخت برای بهبود بیماران خود استمداد می‌جستند.
حضرت شیخ باقی یکی از زعمای سلسله قادریه به برکت درختی اشاره می‌فرمودند که روزگاری تکیه

زایش با بیداری انرژی کندالینی، از دیدگاه یوگا و تانتریک بر این مبنا قرار دارد. پدر و مادری که توفیق یافته‌اند مار خفته کندالینی را در خود بیدار کنند و آن را در مسیر حقیقی قرار دهند قادرند که با یک تولد مساعد، صاحب فرزندی شوند که با کندالینی بیدار پا به عرصه وجود بگذارد. این اشخاص می‌توانند تولد پیدا کنند با جنبش و حرکت انرژی در نادی‌های پنگالا، آیدا و سوشومنا، که سبب روشنی فرد گردد یا به عبارت دیگر قوای عالیه ذهن از بدو تولد با نیروی کندالینی جزئی یا کلی روشن باشد.

در افراد عادی انرژی کندالینی خفته است اما آن گروه که با بیداری جزئی تولد می‌یابند در زمره مقدسین قرار می‌گیرند و کودکانی که با نور کلی کندالینی متولد می‌شوند «آواتا» یا فرزند خدا نام می‌گیرند.

نوزادی که با بیداری کندالینی متولد شود تجاربش کاملاً تحت کنترل است. آنها رخدادهای درون خود را درست در راه طبیعی خود بکار می‌برند و چیزی را فوق العاده حس نمی‌کنند. کودکی که با بیداری کندالینی رشد و نمو کند، دارای کیفیت درک بالا است، افکارش روشن است، به مسائل فلسفی دیدگاه دقیق‌تری پیدا می‌کند، طرز تلقی او از زندگی تقریباً غیر معمول است، اغلب از جمع کناره‌گیری می‌کند، به پدر و مادر در حکم آفریننده خود می‌نگرد و نمی‌تواند نسبتهای معمول را پذیرا باشد اگر چه با آنها زندگی می‌کند. این گونه افراد در طول حیات همواره احساس میهمان بودن می‌کنند، رفتارشان نشان دهنده آثار بلوغ در آنها است، در برخوردها و عکس‌العمل‌ها از خود هیجان نشان نمی‌دهند و نسبت به مأموریتی که باید انجام دهند آگاه می‌باشند.

گاه و سایبان مردان خدا بوده است» م.

فلسفه تانتریک که بر پایه یکتا پرستی استوار است و به خدای بی‌شکل، ولی شکل دهنده اعتقاد دارد براساس علم عناصر و انرژی کندالینی، مسائل مربوط به روح و روان را پی‌گیری می‌کند و نه تنها با این موارد مخالفتی ندارد، بلکه آنها را در آزمایشگاه ذهن زیر ذره بین کاوشگر درون، جهت نقد و بررسی قرار می‌دهد و سرانجام به درستی و اصالت این کرامات مُهر تأیید می‌زند و دامنه صحت را از انسان به اجسام بی جان کشانده، وجود چنین انرژی شفا بخش را تأیید می‌کند و به آن با دیده احترام می‌نگرد.

اگر از عدم تولد خود با این شرایط متأسف نباشیم، آرزو داریم که فرزند یوگی یا روشنفکر داشته باشیم اما این حرکت یک تمایل ساده نیست که انجام پذیرد.

هر ازدواج یا پیوند زناشویی نمی‌تواند چنین ثمره‌ای داشته باشد حتی اگر زن و مرد از صبح تا شام هم به تمرینات یوگا بپردازند. این امر تنها می‌تواند تحت راهنمایی افراد قدرتمند روحی تحقق پیدا کند کسی که به تصفیه ناخالصی‌های درون روح توفیق پیدا کرده باشد.

در غرب مردم با داشتن طرز تلقی مذهبی و اخلاق مذهبی که عمیقاً در ذهنشان جای گرفته مشکل است که متقاعد شوند نوزادی با روشنی فکر متولد گردد! و اگر برایشان تشریح شود که از پیوند زناشویی که به زعم آنها گناه محسوب می‌شود یک یوگی به دنیا می‌آید آنها خواهند گفت که چطور می‌توان باور کرد که انسان یوگی از نتیجه گناه متولد شود، در حالی که همه مردان بزرگ و مافوق از این راه تولد یافته‌اند.

با تمرینات یوگا می‌توان مردان جدید و برتر به عمل آورد. شما از این طریق این توانایی را کسب می‌کنید که به تولیدات خود تغییر شکل بدهید. اگر تولید مثل بتواند هنرمند متخصص، روشنفکر ونابغه به عمل آورد، پس چرا ما کندالینی رابیدار نکنیم؟

شما باید، ابتدا به استحاله کل آگاهی بپردازید قبل از اینکه به یاکسازی و استحاله اوول و اسپرم بپردازید تا روشنایی آگاهی مقدور گردد و چنین کاری از عهده دارو و رژیم غذایی برنمی‌آید.

شما تنها از طریق بیداری آگاهی که محصول بیداری کندالینی است می‌توانید در تغییر شکل و استحاله اسپرم و اوول توفیق حاصل نمایید. در این صورت تغییر انرژی ناویره به ویژه در نطفه عملی است و نتیجه تغییر فرم است به انسان برتر و تولد یک انسان یوگی، کسی که عملی خواهد ساخت آنچه راکه عملی نیست، کسی که به مادر خواهد گفت تو تنها جسم مادی نیستی و به پدر خواهد گفت این برای آشامیدن خوب نیست.

شما که ازدواج می‌کنید یا تشکیل خانواده می‌دهید باید به خاطر بسپارید که این امر صرفاً برای لذت جویی نیست بلکه مسرت واقعی در داشتن فرزندی نابغه و برتر است. در سطح جهان آنهایی که برای تکثیر نسل ازدواج می‌کنند باید برای داشتن کودک تیز هوش کوشش کنند.

ذکر (مانترا)

دومین روش بیدار کردن کندالینی انجام تمرینات منظم و پیوسته «مانترا» است. ذکر بسیار قوی و نیرومند است که مخاطره‌ای در برنخواهد داشت، روشی است بسیار سلیس و ساده اما تمرین آن به زمان طولانی نیاز دارد.

اگر مانترا یا ذکر ازگرو (پرتویخش) اخذ گردد می‌تواند در تمرینهای روحی راهنما باشد. وقتی این مانترا به کار گرفته شود و در مدت طولانی و مستمر تمرین گردد نتیجه آن نیرومندی و کسب قدرت است که به تدریج پرتوجو را قادر می‌سازد به ترک هوای نفس غالب آید و نسبت به امور غیر ضروری زندگی بی‌علاقه شود.

وقتی یک قطعه سنگ به حوضچه آب ساکن انداخته شود امواج حاصله، ارتعاش مدوری را ایجاد می‌کنند. که تالبه و کناره آب ادامه می‌یابند. تکرار مانترا اعم از اینکه با صدای خفیف یا صدای بلند گفته شود یک سلسله ارتعاش در اقیانوس ذهن و مغز تولید می‌کند. موقعی که شما طی زمانی یک میلیون یا بیشتر مانترا را تکرار می‌نمایید، ارتعاشات حاصله به تمام قسمتهای مغز نفوذ می‌کنند و سبب می‌شوند که بدن فیزیکی و بدن پرانیک تصفیه گردد. مانترا باید تغییر شکل داده شود، بلند، صاف و سلیس با بدن روانی ز ذهنی بیان گردد. با تمرین ذکر در چهار سطح، کندالینی به طور منظم و کلاسیک بیدار می‌شود.

شما می‌توانید مانترا را آهسته و منظم و هماهنگ با ریتم تنفس و یا با

صدای بلند در شکلی که در کرتن[1] گفته می‌شود تکرار نمایید. این کار نیروی بالقوه‌ای را در چاکرای مولاداهارا خلق می‌کند. به موجب گزارشهای دقیق مانترا یوگا، بیداری کندالینی در میان: صدا، موزیک، نادایوگا رخ می‌دهد. موزیک و بی‌جا مانتراها که مخصوص چاکراها هستند و در ارتباط با چاکراها عمل می‌شوند برای جذب و جنبش کندالینی حساسیت بیشتری دارند.

ریاضت[2]

سومین روش بیداری کندالینی ریاضت است. تاپاسیا به مفهوم تحمل ریاضت سخت می‌باشد[3]. تاپاسیا طریق پاکسازی و تصفیه است.

سوختن یا در آتش قرار گرفتن موجب پیشرفت مرحله دفع یا استحاله را در ذهن، هیجانات موجب می‌گردد اما در جسم فیزیکی. با اجرای تمرینات این مرحله ذهن، احساس و کل هویت فردی ازگرد و غبار عقده‌ها، دردهای ناشی از الگوهای رفتاری، احساسی و غیره پاک و تصفیه می‌گردد. ریاضت یک عمل پاکسازی است و نباید به صورت نادرست تعبیر گردد و رفتارهای احمقانه‌ای چون پابرهنه ایستادن در آب یا برف، ریاضت تلقی شود.

وقتی شما گرفتار یک عادت نامطلوب هستید و تصمیم می‌گیرید که از چنگال آن رها شوید، آن عادت نیرومندتر می‌شود و اگر به فرض در حالت بیداری خوی بد ترک شود، در رؤیا ظاهر می‌گردد و اگر در رؤیا هم متوقف گردد، خودش را در رفتار یا در قالب بیماریها آشکار می‌سازد زیرا از ریشه قطع نشده است. عادات باید از ریشه در روان قطع گردند نه در سطح ظاهر آگاهی.

---

1 - Kirtan

۲ - تاپاسیا

۳ - تمرینات سخت، ریاضت کشی، شرطی کردن بدن بردفع ناپاکی‌ها و علیه کمبودها و بیداری بدن، روان و حس. تاپاسیا قسمت چهارم از واجبات می‌باشد و از اهمیت خاصی برخوردار است.

ساماسکارا و واسانا[1] تنها در اشکال ریاضت دفع می‌گردند و ریشه کن می‌شوند. ریاضت وابسته به روان یا روان هیجانی است و آن مرحله‌ای است که پرتوجو کوشش می‌کند تا به آن وسیله در مرحله‌ای از استحاله و تکامل قرار گیرد و خوی نامطلوب را که سستی می‌آفریند و تمایلات عالی را مسدود می‌کند، از ریشه و بن برکند. من باید کار را انجام دهم اما نمی‌توانم! چرا؟ زیرا بین قصد و اجراء در ذهن پرتوجو اختلاف است، چرا این مهم است؟ آیا آن نتیجه ضعف تمایل است، یا سستی و یا فاصله و حصار بین تصمیم و اجراء. در هر صورت این ضعف با تمرینات منظم ریاضت از میان برداشته می‌شود و به جای آن یک تصمیم قطعی که نتیجه ریاضت است قرار می‌گیرد.

ساختار روانی ریاضت کشی در بیداری نیروهای پنهانی انسان بسیار مهم است و بشر امروزی نتایج آن را به خوبی درک نکرده است. عموم مردم برای لذت و کامجویی زندگی می‌کنند آن گونه که به وسیله فروید و شاگردانش تر یه شده است. روان شناسی ریاضت بعد وسیعی دارد و غیر متعارف نیست وقتی علوم با کسب لذاید و راحت طلبی و تجمل گرائی قرین می‌شوند، شبکه اعصاب و مغز دچار ضعف می‌شود و سیر قهقرایی را طی می‌کند و آگاهی و انرژی مرحله‌ای از تأسف را تحمل می‌نمایند. در این موقعیت است که روش ریاضت یکی از مهمترین طرق نیرومند است که در جهت بیداری کندالینی وگاهی ایجاد انفجار درکندالینی و نزول آگاهی به کار می‌آید.

تجلیات ریاضت که در آغاز تمرینات، پرتوجو با آن مواجه می‌شود نتیجه مراجعه به غرایز ترسناک هستند. پرتوجو با نوعی وسوسه و حملات نیروهای راجاسیک و تاماسیک روبرو می‌شود: بدی‌ها، ساماسکاراهای منفی تجسم می‌یابند و در سطح آگاهی ظاهر می‌شوند، گاهی ترس یا علاقه

۱ـ تمایلات قدرتمندی و اعمال، نفوذ در تمام مراحل زندگی.

شدید به امور دنیوی بر پرتوجو غلبه می‌کند و گاهی تمرین کننده به تخیلات شهوی که روزهای پی در پی ذهن او را می‌کاوند دچار می‌گردد. شاید ناگزیر گردد بیماری و ضعف و لاغری را تحمل نماید اما وقتی قوای عالیه درک توسعه می‌یابند او می‌تواند افکار دیگران رابخواند، با فکری دیگران را خوشحال کند یا اینکه افکارش را صورت خارجی دهد. در شروع تمرینات ریاضت، نیروهای منفی و تیره ظاهر می‌شوند و به همین مناسبت روش نیرومندی برای بیداری کندالینی است از این رو نمی‌تواند در اختیار همگان قرار گیرد یا به عبارت دیگر هر کس قدرت تحصیل آن را ندارد.

بیداری باگیاهان علفی

در زبان سانسکریت به این روش، آشادهی[1] می‌گویند و چهارمین روش بیداری کندالینی است که با استفاده از گیاهان مخصوصی انجام می‌گیرد.نادرست است که ما این روش را با روش استفاده از داروهای روان برگردان، چون ماری جوانا، ال ـ اس ـ دی و غیره یکی بدانیم. روش بیداری علفی بسیار نیرومند است و به سرعت انرژی خفته کندالینی را بیدار می‌کند اما اشخاص کمتر درباره آن آگاهی دارند و تقریباً یک روش کاملاً پنهانی است[2]. در بین گیاهان بعضی از آنها در استحاله عناصر بدن قدرتمند هستند و کندالینی رابه صورت جزیی یاکلی بیدار می‌کنند اما بدون کمک و راهنمایی پرتوبخش هرگز مورد استفاده قرار نخواهند گرفت[3].

به علت اثر گیاهان در بیداری کانالهای آیدا و پنگالا یا هر دو یا توقف هر یک از نادی‌ها یا جمع نادی‌ها، ضرورت دارد افراد با ارشاد پرتو بخش در مورد میزان و نوع گیاه مصرفی، انرژی‌ها را به ایستگاه خودشان هدایت کنند.

---

1 - Aushadhi

۲ ـ برای آگاهی بیشتر به کتابهای کارلوس کاستاندا (حقیقتی دیگر) مراجعه شود.

۳ ـ برای تحقیق عرفان سرخپوست به محفل سری آنها راه یافتم. در این زمینه سئوال نمودم. ساحر سرخپوست سری بودن مصرف علف را تأیید کرد و اظهار داشت بندرت افرادی پیدا می‌شوند که حاوی شرایط برای استفاده از گیاه باشند اما نحوه استفاده و شناخت گیاهان نزد ما محفوظ می‌ماند

بنابراین استفاده از این روش یک ریسک است و به کاربردن آن در خورتوان هرکس نیست.

در متون قدیمی هند و در کتب مقدس وداها به سوما اشاره شده است. سوما عصاره یک گیاه خزنده است که فراهم کردن آن با انجام شرایط خاص صورت می‌گیرد. دانه‌های این گیاه در ایام قمری و روزهای خاص با شرایط بخصوصی از گیاه جدا و در کوزه سفالین ریخته می‌شود و کوزه در زیر زمین تا پایان ماه دفن می‌گردد. طی این مدت دانه‌ها مستحیل می‌شوند. سپس کوزه را جابجا می‌کنند و عصاره دانه‌ها را می‌گیرند و مورد استفاده قرار می‌دهند. این ماده، بینایی را اغوا می‌کند و با مصرف آن تجارب در سطح هوشیاری عالی بیدار می‌شوند.

ایرانی‌ها نوشیدنی دیگری به بنام هُوا داشته‌اند. در هیمالیا از نوعی قارچ مخصوص و ماری جوانا استفاده می‌شده که همگی راه میانبری برای تحریک کندالینی هستند.

در هر عصری در قسمتهای مختلف جهان، بشر موفق به کشف و استعمال گیاهانی گردیده است که اثرات مختلف داشته‌اند، بعضی شدید و بعضی ضعیف تمرکز ایجاد می‌نموده‌اند.

پرتوجو با کمک گرفتن صحیح از گیاه تصفیه می‌شود و قادر می‌گردد که الهه‌ها، رودرها[1] و کوههای مقدس و اماکن اقتدار را مشاهده نماید. موقعی که پرتوجو از گیاه استفاده می‌کند، می‌تواند تمرکز بیشتری نماید و موفق به جدا سازی روح از بدن گردد و چون یک مسافر به مسافرت خود ادامه دهد. البته این عمل غالباً فریبنده است اما در بعضی مواقع تجاربی که بدست می‌آید حقیقی است و اشخاصی هستند که در حیطه سامادهی وارد می‌شوند و کندالینی خود را بیدار می‌کنند. در این مرحله فعالیتهای شهوی و غرایز حیوانی متوقف می‌گردند. البته بسیاری از پرتوجویان این روش را بر

---

۱ ـ خدایان و اصنام هندی

روشهای دیگر ترجیح داده‌اند و برای کشف گیاهان ویژه هر کشوری کوشش کرده‌اند.

با روش بیداری علفی، بدن آرام و ساکت می‌شود، متابولیزم بدن کند و حرارت آن کاهش می‌یابد. یکی از نتایج بیداری کندالینی از این طریق است که سیستم اعصاب عکس‌العمل‌های متفاوت و ثابت پیدا می‌کند. مراحل این قسم بیداری ثابت است و نیازی به تمرینات طولانی ندارد لذا کاربرد آن بر عموم اعم از اینکه شایسته باشند یا شایسته نباشند، آمادگی و صلاحیت داشته باشند یا نه، منتج به زیانهایی گردیده‌است. لذا دانش این روش به صورت پنهانی حفظ شده و می‌شود.

بیداری کندالینی آرزوی هر کسی است اما تنها تعداد معدودی از افراد منظم و با استعداد هستند که دارای حواس و جسم فیزیکی و روانی بوده و برای پرهیز از زیانهای ذهن و نسوج آمادگی دارند. اگر چه امروز کسی نیست که این روش را تعلیم دهد اما دانش آن سینه به سینه و از نسلی به نسل دیگر انتقال یافته است و همچنان این اسرار در گنجینه ذهن افراد پرتوبخش حفظ می‌شود، شاید روزی طبیعت بشر تغییر یابد و ما بتوانیم افراد هوشمندتر پیدا کنیم که دوباره علم را بررسی کنند.

راجایوگا

پنجمین روش برای نیل به بیداری کندالینی راجایوگا است که به تعادل ذهن وسعت می‌بخشد و در مجموع بین آگاهی فردی و آگاهی خالص (شیوا ـ شاکتی) اتحاد ایجاد می‌کند. این مرحله در جریان تمرکز و مدیتیشن و مشارکت تجربه وحدت و مطلق بدست می‌آید.

راجایوگا ضمن تمرینات منظم و پیوسته هاتایوگا پیشرفت می‌کند. آنهایی که به مرحله‌ای از دلبستگی راهنمایی شده باشند و تمایل به انجام هر کاری که احساس کردند نداشته باشند می‌توانند در این راه توفیق بدست آورند. راجایوگا برای اغلب مردم کاری است بسیار مشکل زیرا احتیاج زیاد به

وقت، شکیبائی و استقامت دارد به خصوص برای مردم امروزه که تمرکز ذهن کافی ندارند و درگیر مسائل مادی روزمره‌اند و نمی‌توانند به تثبیت ذهن بپردازند یا باکسی برای دفع کارماها همراه گردند. برای ذهن طبیعی است که در تمام اوقات فعال باشد. غیرفعال نمودن ذهن برای مردم عصر حاضر امری است خطرناک. موقعی که ما سعی بر تمرکز ذهن داریم به ایجاد شکاف می‌پردازیم، بنابراین ما باید برروی یک نقطه حقیقی تمرکز کنیم.

بیداری در ضمن تمرینات راجیوگا به این جهت روی می‌دهد که تمایلات مافوق جنسی و گرسنگی را تمرین کنندگان باید تحمل کنند تا تغییرات اساسی در آنان پدیدار شود. توسل جستن به احساسات و تمایلات جنسی، زندگانی طولانی و خوشی را تضمین نمی‌کند. از این رو راجایوگا که استحاله آگاهی است، سعی دارد باکاهش تمایلات مادی و شهوی، به تنویر افکار و تحول و تکامل ذهن برحسب طبیعت شخص بپردازد

پرانایام

ششمین روش بیداری کندالینی انجام تمرینات تنفسی «پرانایام» است. موقعی که پرتوجو به قدر کافی آمادگی یافت باید در محیطی آرام، ساکت، سالم و در هوای پاک که بهتر است نقاط کوهستانی و در ارتفاعات باشد، با حفظ رژیم غذایی به انجام تمرینات بپردازد تا بیداری کندالینی رخ دهد. گاهی این بیداری مانند انفجاری سریع است و انرژی کندالینی به سرعت تا ساهاسرارا صعود می‌نماید.

منظور از پرانایام تنفس یا افزایش پرانا در بدن نیست بلکه هدف از انجام این تمرینات نیرومند این است که آتش درون یوگی شعله‌ور شود و از این طریق کندالینی بیدار شود. اگر آمادگی قبلی وجود نداشته باشد امکان بیداری و صعود کندالینی ضعیف است زیرا حرارت موجود نمی‌تواند موتور حرارتی را که مراکز را بکار می‌گیرد به حرکت اندازد. بنابراین باید حالاندا، اودیانا، مولاباندا‌ها برای قفل پرانا در بدن تمرین شوند تا نیرو به سمت

جلوی مغز صعود نماید[1].

موقعی که تمرینات پرانایام به صورت صحیح اجرا شوند، ذهن به طور خودکار درخشش پیدا می‌کند، اگر چه نتایج پرانا به سادگی قابل حصول نیست. پرانایام گرمای مطبوع و عالی در بدن ایجاد می‌کند که موجب بیداری بعضی مراکز در مغز و بدن می‌شود و با این کار مانع فعالیت منی و تخمدان (هورمونهای بیضه) می‌گردد. پرانایام ممکن است حرارت داخلی بدن را پایین آورد حتی از نسبت معمول پایین‌تر و تغییراتی را در ارتعاش امواج مغزی ایجاد کند، بنابراین باید در مقدمه به تمرینات شات‌کارما و پاکسازی پرداخت زیرا در موقع بروز این حالات کنترل با بدن ناویژه مشکل خواهد بود.

برای بیداری کندالینی دو روش موجود است: یکی مستقیم و دیگری غیر مستقیم. روش پرانایام مستقیم است و نتایج تمرینات به سرعت آشکار می‌شود. انبساط سریع و مسخ ذهن از جمله نتایج انفجار کندالینی در این روش است.

بیداری کندالینی در روش مستقیم با تجارب واقعی همراه است ولی برای آنها که مهارت و آمادگی کافی در بدن روانی و روحی ندارند، ممکن است هولناک باشد بنابراین با وجودی که این راه مؤثر شناخته شده معذالک مشکلاتی به همراه دارد که رفع آنها از عهده هر کس ساخته نیست.

کریایوگا

هفتمین روش اغوای بیداری، کریایوگا است. این روش برای مردم زمان حاضر که با ذهن خود برخورد ندارند، ساده و عملی است. ساتویک‌ها ممکن است با تمرینات راجایوگا کندالینی را بیدار کنند اما آنهایی که ذهن پرآشوب و آشفته دارند یاراجاسیک هستند نمی‌توانند در این راه موفق

---

۱ ـ شرح تمرین در کتاب آموزش یوگا از این مجموعه بیان شده است ضمناً برای درک کامل مطالعه کتاب اول و پنجم آموزش یوگا برای پرنوجو ضرورت دارد.

شوند. آنها فقط تنش‌ها را توسعه می‌دهند و احتمال دارد که به شیزوفرنی دچار شوند، لذا سیستم کریایوگا به علت سادگی و عملی بودن برای همه مفیدترین راه است.

موقعی که شما تمرینات کریایوگا را انجام می‌دهید، کندالینی با نیرو و فشار بیدار نمی‌شود بلکه بیداری آن به صورت رویت یا تجربه است و مانند یک خانم نجیب زاده بیدار می‌شود. خانم قبل از بیدار شدن چشمها را باز می‌کند، به این سو و آن سو می‌نگرد، سپس ملافه را به سرمی‌کشد، بعد چشمها را باز می‌کند، می‌بندد، چرت می‌زند و بعد از لحظاتی چشمانش را باز نگاه می‌دارد، به بدنش کشش میدهد، به اطراف می‌نگرد، می‌گوید «هوم» و از جا برمی‌خیزد این دقیقاً همان حالتی است که در کریایوگا اتفاق می‌افتد.

بعضی مواقع شما احساس سنگینی می‌کنید و بعضی مواقع احساس شما نادرست است. گاهی بیش از اندازه به مسائل زندگی دقیق می‌شوید و بعضی مواقع دقت شما صرف امورغیر ضروری می‌شود. گاه زیاد می‌خورید و گاهی برای چندین روز از خوردن امتناع می‌کنید. گاهی با بی‌خوابی دست به گریبان می‌شوید وگاهی برای چندین روز مرتب می‌خوابید. اینها همه علائم کندالینی است که باید حفظ شوند. کریایوگا نیروی انفجار آمیز برای بیداری کندالینی نیست، با این وجود رؤیت، نرمی، آرامش و کنترل تجارب را به پرتوجو تقدیم می‌دارد.

ورود به تشریفات آئین

هشتمین روش بیداری کندالینی طی تشریفات تانتریک است که خیلی سری است. از بین همه مردم، تنها آنان که طبیعت هیجانی و شهوی دارند و طبیعت شیوا و شاکتی را درک کرده‌اند اجازه می‌یابند که در مراسم سری تانتریک شرکت جویند. این بدان معنی نیست که مراسم برای آن کسانی است که میل مفرط پنهانی دارند یا آنهایی است که نیاز به برخورد فیزیکی پیدا می‌کنند بلکه با تعلیمات و راهنمایی گرو از این روش سریعتر می‌توان به

بیداری کندالینی راه جست.

در این شیوه تجارب فوق العاده، احساسهای ویژه یا ناراحتیهای عصبی وجود ندارد. همه چیز آرام و ساکن به نظر می‌رسد. بدون داشتن آگاهی و دانش، بیداری کندالینی رخ می‌دهد، استحاله ایجاد می‌شود، آگاهی وسعت می‌یابد اما شما آن را نمی‌شناسید. در این سیستم ویژه، در مدت سه و نیم دقیقه بیداری و صعود کندالینی به ساهاسرارا صورت می‌گیرد اما آیا کسانی حاضرند در این راه گام بردارند؟ تعداد معدودی که شهوت خود را کنترل کرده‌اند به این تمرینات می‌پردازند تا بر هیجانات غالب شوند.

شاکتی پات

نهمین روش بیداری کندالینی، شاکتی‌پات است که به وسیله گرو شکل می‌گیرد. بیداری در یک لحظه و با یک نگاه آنی حاصل می‌شود. وقتی پرتوده (گرو) این بیداری را ایجاد می‌کند، پرتوجو سامادهی را تجربه خواهد کرد. سپس توانایی دارد که تمام آساناها، پرانایام و ... را بدون آمادگی یا تمرینات قبلی انجام دهد. نسبت به همه مانتراها رؤیت بین می‌شود و کتابهای مقدس مذهبی را از درون می‌خواند. در جسم فیزیکی تغییراتی حاصل می‌گردد، چشمها درخشان و پوست بدن او صاف و شفاف می‌شود، بویی که نه مطبوع و نه نامطبوع است از بدنش استشمام می‌گردد.

شاکتی‌پات هم از فاصله نزدیک و هم از فاصله دور انجام می‌شود. انتقال نیرو از گرو از طریق لمس کردن بدن، دستمال، گل، مواد خوردنی و حتی نامه، صوت، تلگراف و غیره در ارتباط با سیستم گروی صاحب نظر صورت می‌گیرد و بدین ترتیب انتقال نیرو صورت می‌گیرد.

بیان اینکه چه کسی شایسته شاکتی‌پات است، مشکل است. شما ممکن است برای پنجاه سال با گرو زندگی بکنید وآن را بدست نیاورید و حتی بعد از آن هم ممکن است بدست نیاورید. اما ممکن است یک شخص که هرگز کار روحی نکرده و از هر خوراکی بهره‌مند شده و به هر کاری دست زده است

در یک برخورد کوتاه با پرتوده، شاکتی پات شود. شاکتی‌پات یک اتفاق تفریحی، سیاسی یا اجتماعی نیست، بلکه یک نقطه از تکامل است که به مناسبت شایستگی بدان رسیده‌اید. نقطه‌ای که شاکتی برآن اثر می‌گذارد ماورای تکامل تدریجی است و آن یک تکامل روحی است نه عقلانی، اجتماعی یا مذهبی. در تکامل روحی کاری برای زندگی، رفتار، خوردن و فکر کردن وجود ندارد. آنچه در این راه انجام می‌شود به خاطر این است که برای آن تربیت شده‌اند.

مقام تسلیم

در اینجا نه روش از روشهای بیداری کندالینی شرح داده شد ولی یک روش دیگر هم وجود دارد که راه دهم نامیده می‌شود و برای بیداری کندالینی نیست اما به پرتوجو اجازه می‌دهد که کندالینی را بیدار کند و اگر آن اتفاق افتاد بگوید: «من مسئول این بیداری نیستم»، طبیعت مسئول هر چیزی است که اتفاق می‌افتد. من آنچه را که طبیعت برایم رقم زده پذیرا هستم. این روش را روش تسلیم گویند.

در این روش اگر اعتقاد قوی و راسخ باشد کندالینی به واقع بیدار می‌شود. دو هزار سال ممکن است در آرزوی بیداری کندالینی پشت سرگذاشته شود در حالی که در یک چشم برهم زدن کندالینی می‌تواند بیدار گردد.

اثرات مختلف بیداری کندالینی

اظهار نظرهای علمی پیرامون نتایج بیداری کندالینی متفاوت است. آنهایی که با کندالینی بیدار تولد می‌یابند بر احساسهای هیجانی سرپوش نمی‌گذارند. آنها مشابه یک قالب چوبی هستند. آنهایی که با تمرینات پرانایام کندالینی را بیدار می‌کنند، مقدار زیادی انرژی شارژ شده در ستون فقرات و کل بدن خود دارندو سرانجام آثار لحظه‌ای شیزوفرنی را از خود بروز می‌دهند.

کار مایوگاو باکتی‌یوگا، روشهای آرام و بی‌خطر هستند. اما روشهای تانتریک نسبت به سایر روشها تخصصی تر و علمی‌ترند زیرا در تانتریک مکانی برای پراکندگی انرژی وجود ندارد.

در روشهای غیر تانتریک تضاد وجود دارد، ذهن می‌طلبد در حالی که همان ذهن در همان وقت مخالفت قطعی میکند. شما ذهن را توقیف می‌کنید یا آن را در یک محدوده قرار می‌دهید. شما مایل هستید که لذت ببرید اما درست در همان لحظه تصور می‌کنید که این کار بد است. من روشهای غیرتانتریک را موشکافی نمی‌کنم و به آنها انتقادی ندارم. آنها روشهای ملایمی هستند که برای تمرین کننده زحمتی در بر ندارند و همانند یک لیوان آب جو هستند که شما کمی از آن را بنوشید وهیچ چیزی‌اتفاق‌نیفتد. اماروشهای‌تانتریک مثل مخدر ال ـ اس ـ دی هستند که مصرف اندک آن با اتفاقات زیاد همراه است، هر چیز غلط، غلط است و هر چیز درست، درست است.

فصل ششم

آمادگی مقدماتی برای بیدار کردن کندالینی

هر نوع از تمرینات یوگا را می‌توان بدون کمک گرو انجام داد اما نه کندالینی را، زیرا آن یک سیستم پایانی نیرومند است. کندالینی یوگا را نمی‌توان ناگهانی و یکباره شروع کرد. پرتوجو که طالب بیداری کندالینی است ناگزیر از تغییرات اساسی در زندگی خود است و باید با کوشش زیاد و نظم به تمرینات فیزیکی بپردازد و جسم خود را آماده سازد. سپس در جستجوی سطوح عمیق تر ذهن برآید.

قبل از شروع تمرینات کندالینی، که هر کدام بیداری کندالینی را به همراه دارند، شما باید گام به گام بدن فیزیکی، ذهنی، روحی و احساسی خود را آماده سازید. چنانچه با صبر و شکیبایی در این موارد توفیق حاصل کردید اطمینان داشته باشید که کندالینی به سرعت بیدار می‌شود.

آمادگی کافی لازم است برای اینکه اطمینان حاصل گردد که نیروی کندالینی بیدار را که یک عامل بالقوه ذاتی است در برخورد با تواناییها می‌توان تحمل نمود، زیرا بیشتر ما حتی نمی‌توانیم رفتار فیزیکی و رخدادهای عادی خود را کنترل نماییم. به عنوان مثال، اگر به شما خواب تزریق شود و شما را اغوا کنند، حالت خوابزدگی پیدا خواهید کرد در حالی

که شما نمی‌دانید که به آن نیاز دارید یا نه. این بدان جهت است که شما روی اعمال مغز خود کنترل ندارید و نمی‌دانید که چطور خواب راکنترل نمایید. مشابهاً اگر دچار سردرد باشید قادر نیستید که درد سر را از خود بیرون کنید اگر علائم جسمانی مانند خواب یا سردرد که تحت کنترل نیستند آشکار شوند و در همین حال حوادث دیگر نیز در ذهن تجلی کنند، چه رخ می‌دهد؟ شما توانایی کنترل این حوادث را هم نخواهید داشت. به هرحال قبل از بیداری کندالینی، مهم است‌که ذهن خود را بتوانید اداره کنید.

اگر شما بتوانید تعادل ذهن را در مواجهه با تحولات روحی و احساسی حفظ کنید و بتوانید عصبانیت، نگرانی، عشق و کینه، بدقولی، حسادت، دلشکستگی ، خاطرت تلخ و شیرین گذشته، غم و اندوه، درد و رنج خود را کنترل بکنید، برای بیداری کندالینی آمادگی خواهید داشت. اگر به هنگام مقابله با ناآرامیها بتوانید با فراز و نشیب آنها با احساس شادی مواجه شوید، آمادگی دارید که در زمره پرتوجویان کندالینی یوگا قرار گیرید.

فرض کنید که شما یک ژنراتور ۵ مگاواتی را جهت استفاده در اختیار دارید. برای بهره‌برداری از آن وجود یک کارخانه جهت انتقال انرژی لازم است. به همین طریق، قبل از اینکه شروع به بیداری کندالینی شاکتی بنمائید، باید قادر باشید که با یک قدرت روحی بالاتر، در خود فرو روید و نیز از چگونگی برقراری ارتباط انرژی خلاق کندالینی آگاه باشید

به هر حال اگر تمایل به پیروی از کندالینی یوگا دارید به طور قطع لازم است که ازکمک پرتوبخش ـکسی که شما با او احساس نزدیکی و یکی بودن می‌کنید ـ استفاده نمایید. بعضی‌ها اعتقاد دارند که گرو در ساختار درونی بدن روانی است، اما آیا آنها می‌توانند با گروی داخلی شروع کنند؟ او را شناسایی کنند و از تعلیمات پیچیده او اطاعت نمایند؟ اگر چنین چیزی وجود داشته باشد، امکان می‌دهد که ما با گروی راهنما شروع کنیم و با گروی داخلی پیشروی کنیم. اما اغلب افراد باگروی درونی وابستگی و پیوند ندارند. در آغاز، احتیاج به گروی بیرونی فرض و مسلم است زیرا اوست که

میتواند پرتوجو را باگروی داخلی خودش ارتباط دهد. اگر شما چنین گرویی داشته باشید او می‌تواند شما را در راه رسیدن به بیداری کندالینی آماده و هدایت کند. وجود او برای پاسخگویی به مشکلات شما و ارشادتان مثمرثمر است و اوست که می‌تواند شما را به مراحل نهایی هوشیاری راهنمایی کند.

اغلب افراد به مناسبت پیوندها و عقاید مذهبی، وابستگی باگرو برایشان ابتدایی و رسمی است و برپایه سنت صورت می‌گیرد و گرو دارای مقام عالی، مقدس و بزرگ است در حالی که با بیداری کندالینی این گونه طرز تلقی‌ها همگی تغییر می‌کنند و با روشنایی الهی از ذهن بیرون می‌روند. اگر وابستگی شما به گرو در حد عشق اولیه بوده نه به صورت عقاید مذهبی و تعصبات، طرز تلقی شما تغییر می‌یابد. وقتی که شما به مادرتان خدمت میکنید منشأ اعمال شما عشق است نه تعهدات یا احترام. شما باید باگرو به همین شیوهٔ رفتار نمایید تا نفوذش در شما هیجانی در مراکز روانی ایجاد نماید و با پیوند باگرو تعادل لازم را بدست آورید.

ارتباط بین گرو و پرتوجو، یکی از عمیق‌ترین پیوندها است. این پیوند مذهبی یا شرعی یا حقوقی نیست. ***گرو و پرتوجو مانند جسم و سایه‌اش موجودیت می‌یابند.*** گرو در زندگی روحی بهترین است و اگر شما گرو داشته باشید خوشبخت خواهید بود، هر چند اغلب برای یافتن گرو مواجه با مشکل می‌شوند. اگر شما گرو ندارید می‌توانید یک تصویر ذهنی از گروی مورد نظرتان ترسیم کنید و راهنمایی و ارشاد او را از درون احساس کنید و تمرینات رابی‌شائبه با او انجام دهید. مطمئناً موفق خواهید شد.

عامل زمان

بدن برای تداوم کار در طول حیات آماده نشده است، در حقیقت تنها به منظور خوردن، خوابیدن و کارکردن که سطح پایین تکامل و از اختصاصات حیوانی است خلق نشده است. انسان نباید چون حیوان فقط به کار و تغذیه،

آن هم در تمام مراحل زندگی بپردازد، زیرا این صفات برای انسان زیان‌آور است. شخص باید در تداوم زندگی برای امور روحانی هم سخت کوش باشد. خوی حیوانی در سرشت و طبیعت هر کس نهفته است، هم چنین نقطه آگاهی نیز در انسان بسیار مهم است. شخص نباید دائم در تقویت خو و قوای حیوانی باشد بلکه وظیفه دارد که به ترک آنها پرداخته همّ خود را به توسعه آگاهی که صفت ممیزه انسان و حیوان است مصروف دارد. انسان به این آگاهی، آگاهی دارد. او تنها فکر نمی‌کند، او فکر را می‌شناسد. توسعه آگاهی پیشرفتی است که در طول حیات ایجاد می‌شود. شما چه تمریناتی برای پرورش زندگی روحی در پنج یا ده سال گذشته داشته‌اید یا در حال حاضر چه کاری می‌کنید.

فرض کنید که فرزندان شما در یک دبستان به تحصیل مقدماتی مشغول هستند و شما به شهر دیگر مسافرت می‌کنید. در شهر جدید فرزندان شما تحصیل خود را از کجا شروع خواهند کرد؟ درست از ابتدا؟ نه، از نقطه‌ای که درسشان را ترک کرده‌اند. در تجدید حیات آنچه اتفاق می‌افتد براین اساس است و به همین علت است که برادر و خواهرهای شما که از پدر و مادر واحد هستند، با شما اختلاف دارند. این اختلاف ناشی از تفاوتهای قبلی است که حال آشکار می‌شوند. اگر این اختلاف را در مورد شما به حساب آوریم و شما نسبت به خواهران و برادران برتری داشته باشید، آنان در تولدهای بعدی مانند شما خواهند شد. بنابراین ما نمی‌توانیم بگوییم آمادگی کی حاصل می‌شود زیرا این حیات مانند میلیونها میله کیلومتر شمار جاده‌ای طولانی است که شما تعداد زیادی از آنها را پشت سرگذاشته‌اید و باید میلیونها میله فرسنگ شمار دیگر را طی کنید. به هر حال اگر شما به بیداری کندالینی و چاکراها علاقه‌مند هستید و شتاب ندارید باید دوازده سال از عمر خود را برای نیل به این هدف اختصاص دهید. این گفته با این ادعا مغایرت ندارد که کندالینی طی مدت یک یا دو یا سه سال بیدار می‌شود.

کندالینی شاید در مدت یک ماه یا با اشاره گرو در یک روز بیدار شود. وقتی شخص از لحاظ ذهن در موقعیت ضعف قرار دارد و نمی‌تواند شادیهای جزئی، هیجان، اندوه، فوت همسر، جدایی از عشق را تحمل کند چگونه می‌تواند نیروی قدرتمند و وحشتناک کندالینی بیدار شده را تحمل نماید؟ از این رو است که گفته شده دوازده سال برای آمادگی و بیداری باید صرف وقت شود. در غیر این صورت تحمل نیروی کندالینی مشکل خواهد بود.

از کجا شروع کنیم

نخستین هدف از تمرینات کندالینی خلق آگاهی است نه الزاماً بیدار کردن کندالینی. در آغاز شروع به تمرینات باید توجه گردد که آیا کندالینی برای بیدار شدن آمادگی دارد؟ شاید شروع زود بوده و آن در راه باشد. مثل اینکه شما درب گاراژ را باز کنید و مشاهده نمایید که اتومبیل نزدیک در گاراژ نیست زیرا ماشین فعلاً در شاهراه است. زمانی که به ساتسانگ[1] می‌روید و کرتان[2] انجام می‌دهید یا این که به شکل زندگی یوگی آشنا می‌شوید مواردی را که برایتان اتفاق می‌افتد درک می‌کنید. سپس با یک گرو درباره چاکراها و کندالینی به گفتگو می‌پردازید آن زمان شما فهمیدن و دانستن را شروع نموده‌اید.

تمریناتی که انجام می‌دهید آگاهی‌تان راتوسعه می‌دهند و کمک می‌کنند که تکامل تدریجی زمانهای گذشته را به خاطر آورید. اینها پرده حجاب راکه جریان تجسم را ازگذشته تفکیک کرده است دفع می‌کنند. برای روشن شدن به مثالی توجه کنید:

---

۱ ـ ساتسانگ نشستی است که در حضور پیر طریقت و استاد تشکیل می‌گردد و به سئوالات پاسخ گفته می‌شود.

۲ ـ کرتن. انجمن آوازهای دسته جمعی مذهبی است که عموماً از مانترا و موسیقی براساس نادا یوگا تشکیل می‌گردد.

پسری از خانواده مردی غنی به بیماری فراموشی دچار گردید و در بیمارستان بستری شد. پس از مدتی بیمار از بیمارستان گریخت و برای امرار معاش به تکدی از این خانه و آن خانه پرداخت و دیگر نتوانست گذشته خود را به یاد آورد. پس از مدتی پدر و مادرش فوت کردند و برایش سرمایه بزرگ، خانه، ملک و وجوه فراوان به ارث گذاشتند. روزی عموزاده‌اش او را یافت و به معالجه‌اش پرداخت. وقتی پسرک بهبودی یافت و حافظه خود را بدست آورد، مراحل گذشته زندگیش، پدر و مادر، ثروت و بیمارستان را دوباره به یاد آورد. برای این پسر مرحله‌ای از زندگی بدست فراموشی سپرده شده بود. متشابهاً چنین حالاتی برای همه وجود دارد. وقتی شما آن را پیدا کردید می‌دانید که از کجا باید شروع کنید. تمرینات در این راه برای این است که شما پرده حجاب را از ذهن دفع کنید و زمان جدایی را به یاد بیاورید و آگاه شوید که از کجا باید شروع نمایید.

یک دفعه به جریان انتقال کندالینی آگاه می‌شوید و اگر در حال تمرین باشید ملاحظه می‌کنید که تمرینات واقعی نیستند. علت این است که شما مجبور به انجام تمرینات نشده‌اید. در اثنای انتقال کندالینی تمرینات بی فایده نیستند اما کوششی که برای انجام تمرینات می‌شود اگر آگاهی وجود نداشته باشد سودمند نخواهند بود ولی زمانی که کندالینی در مولاداهارا یا سوادهیستانا و یا بین آنها است، تمرینات حتی تمریناتی که درکتابها ارائه شده‌اند لذت بخش خواهند بود.

خیلی مهم است که شما قبل از بیداری کندالینی به بیداری سوشومنا بپردازید. این یک تذکر عمومی است که درکتابها به آن اشاره‌ای نشده است. تنها سوامی شیواناندا در نوشته‌هایش بیداری سوشومنا را عنوان کرده است. اگر سوشومنا بیدار نباشد، نیروی شاکتی کجا خواهد رفت؟ آن در آیدا و پنگالا صعود می‌کند و زحمت ایجاد می‌نماید.

علاوه برآن شما باید در پاکسازی و تصفیه عناصر، مراکز روانی و کانالهای انتقال انرژی پیشرفت کرده باشید. به عبارت دیگر، موقعی که کندالینی بیدار

مـی‌شود تـرافـیک فشـرده‌ای وجـود دارد. آسـاناها، پـرانـایام، هـاتایوگا و شات‌کارما بهترین وسیله برای پاکسازی و رفع ترافیک هستند.
تمرین سلام بر خورشید و تمرینات پرانایام، نادی آیدا را تصفیه می‌کنند و شات‌کارماها و پرانایام سوشومنا را بیدار می‌نمایند.
برای پاکسازی نادی‌ها و نفوذ آرام جهت بیدارکردن چاکراها، آساناهای ویژه‌ای وجود دارد. بنابراین باید به وسیله تمرینات نظافتی هاتایوگا به تصفیه عناصر (تاتواها) بپردازید و سپس آساناها راانجام دهید. آنگاه به تمرینات پرانایام بپردازید. بعد از آن می‌توانید مودراهاوبانداهارا انجام داده کریایوگا را شروع نمایید.

بیداری قبل از آمادگی

اگر بیداری کندالینی را قبل از آمادگی تجربه کردید باید بلافاصله تمرینات را شروع کنید و خود را آماده نمایید و اولین کار این است که روزه بگیرید یا رژیم غذایی مناسب در پیش بگیرید، از یک زندگی آرام برخوردار گردید و مطالعه کتاب و مجله را ترک کنید و از اعمال و اهداف اجتماعی اجتناب ورزید. در زمان پرهیز نباید از مواد و داروهای شیمیایی استفاده کنید بلکه کوشش نمایید که مواد ناخالص را از بدن بیرون کنید. اگر سطح ارتباطات خود را با جهان خارج کاهش دهید، بعد از پنج یا شش روز تجارب فروکش می‌کنند و شما قادر خواهید شد که دوباره زندگی طبیعی و عادی را شروع کنید. آنگاه به جستجوی کسی که بتواند شما را هدایت کند بپردازید.

استفاده از آشرام

وقتی در آستانه بیداری کندالینی قرارگرفتید باید سریعاً به محیط مناسب بروید تا آنجا که من آگاهی یافته‌ام بهترین و مناسبترین محیط، آشرام می‌باشد، مکانی که در آن می‌توان با گرو و افراد همفکر دمخور بود.
در آشرام گروهی از اشخاص که کار زیادی برای انجام دادن دارند زندگی

می‌کنند. زندگی در آشرام بسیار ساده است. در آنجا نه دشمنی وجود دارد و نه تعلق خاطر. برای غرض ورزی و تعصب جایی نیست. ساکنین آشرام از غذای کم استفاده می‌کنند و به نیازهای واقعی می‌پردازند. استراحت، تن پروری و لذت جویی و توقعات اجتماعی، بحث و جدال، یاوه گویی، غیبت دیگران کردن وجود ندارد و با گذراندن زندگی بدون فشار کسی مزاحم دیگری نیست. برای کسانی که در آشرام زندگی می‌کنند بیداری کندالینی در مسیر طبیعی قرار دارد. افراد برای تجربه هر اتفاقی آزاد هستند. به فرض اگر تمایل به غذا خوردن و خوابیدن ندارید و می خواهید بنشینید، رفتار شما مقبول است. در آشرام به وجود و عدم مشکلات هیجانی شما واقف می‌شوند و شما را درک می‌کنند و اجازه می‌دهند که تنها باشید در صورتی که به هنگام زندگی با خویشاوندان، در حالت بحران روحی، آنان رفتار شما را غیرعادی تلقی کرده به بیمارستان روانی هدایتتان می‌کنند. اگر تمایل به خوردن غذا نداشته باشید آنها خواهند گفت: «امروز نمی خواهی بخوری». اگر شاهد عدم تغذیه شما برای چند روز باشند، می‌گویند: «او مشکل دارد». سعی آنها بر این خواهد بود که به پزشک مراجعه کنید. اگر بخواهید ازدواج کنید یا ازدواج کرده باشید و رفتار شما را ناهنجار تشخیص دهند، کوشش می‌کنند که از همسر خود جدا شوید. بدین لحاظ بهتر است که از این محیط خارج شوید. این است دلیل فراوانی آشرام‌ها در سطح جهان.

تمرینات آشرام

درآشرام به منظور پاکسازی بدن فیزیکی، متعادل کردن اسید، باد و بلغم از تمرینات شات‌کارما استفاده می‌شود و تصفیه جسم و روان تقریباً با رژیم غذایی ساده و غنی آشرام حاصل است. باید به خوبی از جسم فیزیکی محافظت کرد و آن را سبک و ساتویک و خالی از سموم ساخت.

چنانچه شما باکتی باشید برای نیایش، کرتن و دعا وقت صرف

می‌نمایید. پرتوجویان روشن فکر به خواندن کتاب، کم صحبت کردن، انجام تمرینات هاتایوگا می‌پردازند و گه‌گاهی روزه می‌گیرند. پرتوجویان فعال در برنامه‌های کارمایوگا برای انجام کارهای سخت شرکت داده می‌شوند.

پرتوجو نیاز پیدا می‌کند که یک الی سه ساعت در حالت نشستن باشد، از این رو لازم است که وضعیت‌های نشستن را کامل کند، وضعیتهای سیدآسانا، سیدهایونی‌آسانا، پادماسانا و واجراآسانا که بهترین و مفیدترین آنها سیدآسانا و سیدیونی‌آسانا است.[1]

بعضی‌ها تصور می‌کنند که هنگام صعود کندالینی باید به تمرینات زیاد پرانایام و مدیتیشن پرداخت. کندالینی مستقیم به سوشومنا می‌رود و من فکر نمی‌کنم که احتیاجی به مدیتیشن بیش از حد معمول باشد. زیرا موقع عبور کندالینی نباید با مغز و ذهن کاری انجام داد. اگر ذهن آرام است، آرام، و اگر مشغول است شما کاری با آن انجام ندهید، زیرا کوشش ذهن برای بیداری کندالینی از نوع کوشش شما نخواهد بود.

هنگام انتقال کندالینی، حرکت آگاهی خود به خودی است، خواه افسرده باشید یا در حالت نشئه، خواه احساس شما یک تجربه یا یک توهم باشد، شما نمی‌توانید هیچ یک از آنها را تغییر دهید. آنها ادامه می‌یابند و بر شما فشار می‌آورند زیرا که در حال توسعه بخشیدن شما می‌باشند. این شما هستید که از میان آنها عبور می‌کنید اما اگر محیط آشرام را انتخاب کنید و در غذا و کارمایوگای آشرام شرکت جویید برای تجارب شما آشوب و پراکندگی نخواهد بود.

در مورد کریا و پرانایام که در حالت پیشرفت است، پرانایام خود اتفاق می‌افتد و عمل آن قابل پیش‌بینی نیست. گاهی حبس دم، گاهی بهاستریکا یا

---

۱ ـ تمام آساناها که در وضعیت نشسته انجام می‌شود در کتابهای اول و پنجم (آموزش یوگا) شرح داده شده است و بمناسبت تمرین‌ها در قسمت‌های مختلف این سری از کتابها نیز توضیح‌های لازم آمده است.

تنفس یوجایی به خودی خود رخ می‌دهد.[1] یااینکه به تمرینات آساناها می‌پردازید، این اعمال خود به خودی است. از این رو نباید نگران باشید، باید دقیقاً مراقب جریان تجارب که در محیط و غذای شما رخ می‌دهد باشید و اطمینان حاصل نمایید کسی شما را مضطرب نمی‌کند.

نقش کارمایوگا

یک بخش مهم از زندگی روحی، کارمایوگا است، حتی اگر از تمرینهای سخت یوگا، مانترا و پرانایام استفاده می‌کنید.

اگر شما اتومبیلی محکم داشته باشید و در یک جاده ناهموار و سنگلاخ رانندگی کنید و به حرکت ادامه می‌دهید، در انتظار هستید که چه اتفاقی رخ خواهد داد. مهم است که بین ذهن و هویت فردی در آماده شدن هماهنگی باشد. ساماسکاراهای مثبت و منفی باید تخلیه شوند و آگاهی در تمام سطوح رشد یابد، تقوا تکامل یابد، تعلقات، شیفتگی‌ها باید تجزیه و آنالیز شوند و این اعمال بدون کارمایوگا عملی نیست.

کارمایوگا راه مستقیم بیداری آگاهی یاکندالینی نیست اما بدون کارمایوگا، کندالینی قادر نیست حتی یک سانتی‌متر به جلو بخزد. حال شما اهمیت کارمایوگا را در حیات روحی پرتوجو درک می‌کنید. برای آگاهی بیشتر درباره کارمایوگا، کتاب «بهاگاوادگیتا» را مطالعه کنید طرز بیان فلسفه کارمایوگا شاید در این کتاب منحصر به فرد باشد.

نیاز به نظم

نگاه بعضی از کسانی که از کندالینی بیدار می‌شوند غیرعادی و رفتارشان مخصوص است. آنها به کلی بی‌نظم و نامرتب هستند و شما نمی‌توانید درک کنید که آنان چه می‌کنند. از این رو توصیه شده است که پرتوجویان یوگا از

---

[1] - به انواع تمرینات پرانایام در کتابهای قبل مراجعه گردد.

همان شروع به تمرینات به نظم خو کنند تا زمانی که کندالینی بیدار می‌شود در نظم باقی بمانند و مغشوش نشوند. به عبارت دیگر شما اجازه می‌یابید که از ترافیک خیابان خارج شوید و در میان توده‌ها استراحت نمایید.

بعضی مواقع شما احساس را بدین گونه بکار می‌گیرید: زمانی که در ریشی‌کش باگرو زندگی می‌کردم، هر صبحگاه به تماشای گانگا می‌رفتم و در آب سرد رودخانه پنج مرتبه شنا می‌نمودم. روزی سوامی شیواناندا مرا صدا کرد و گفت: آیا در گانگا به تمرین شنا می‌روید گفتم بلی. شیواناندا گفت: آیا فکر می‌کنید که شما به شنا می‌روید یا اینکه من شما را برای مدتی از آشرام خارج می‌کنم؟ بیان سوامی مرا به خود آورد.

زندگی باید دارای نظم باشد تا زمانی که کندالینی بیدار می‌شود بتوان در کار اداری، کارمندی بانک و سایر مشاغل راحت بود و به خوبی رانندگی کرد. در قدرت هرکس نیست که یک سوامی باشد یا در آشرام زندگی کند.

نظریه مخصوص

اگر کندالینی در بدو تولد، با تمرینات پرانایام، مراسم تانتریک یا شاکتی پات بیدار شود، همه چیز از کنترل شما خارج می‌شود و دیگر از شما کاری ساخته نیست، چه آنها خوب باشند و چه بد.

در این موارد شما بدون کمک خواهید ماند، اما اگر کندالینی با بعضی از روشهای دیگر رخ دهد، اقدامات اساسی وجود دارد.

به استثنای موارد ضروری مراسم تانتریک، شهوت باید دقیقاً کنترل شود و غذای مورد استفاده علاوه براینکه باید سبک و خالص باشد باید به مقدار کم مصرف گردد. مهم است که حتی‌المقدور پرتوجو سعی کند از اجتماع اجتناب ورزد و به توصیه‌های گرو توجه کند.

موقعی که نیروی کندالینی در یک شخص بیدار می‌شود اغلب مشاهده شده که نیروهایی در او توسعه می‌یابند و تغییراتی را موجب می‌شوند. بعضی پرتوجویان می‌توانند به اشیای نادیدنی تجسم بخشند، روشن‌بین

گردند یا فکر دیگران را بخوانند. موقعی که این افراد در جمع قرار می‌گیرند، آن نیرو در مسیر آزمایش اغوا می‌شود و خطرناک می‌گردد زیرا افراد از کسی که فکر آنها را می‌خواند پروا دارند و او را درمضان اتهام قرار می‌دهند و حتی ممکن است او را از خود برانند. در این صورت به برنامه و اعمال پرتوجو خدشه وارد می‌شود بنابراین اگر با تظاهرات روانی مواجه هستید باید آنها را به اجبار کنترل نمایید.

می‌دانید که یوگی‌های بزرگ تبتی با آموزش جادوی سیاه، نیروهای سحر آمیز را در اختیار دارند که با ایجاد طوفان برای ویران کردن مزارع غلات، خانه‌ها و حتی زندگی افراد از آن استفاده می‌کنند. آنها به انتقام جویی و پیوندهای خاص می‌پردازند.

چنین افرادی، فرد عادی محسوب می‌شوند تا یوگی. با وجود کینه، نفرت، دوستی و دشمنی نباید از نیروهای روحی خود آگاه شد، در غیر این صورت ناگزیر هستید با تحمل رنج آیین توبه را در حضور گرو انجام دهید.

بیداری کندالینی به وسیله مانترا و عزلت طلبی

وقتی بیداری کندالینی ضمن اجرای مانترا رخ می‌دهد باید بلافاصله رژیم غذایی گرفت و از شهوت کناره جست اما نه برای همیشه. البته خلوت‌نشینی در این مواقع بسیار سودمند است و هرچند گاهی مفید خواهد بود اگر انزوا اختیار شود. دو مرتبه در سال کافی است.

خلوت نشینی را با یک روز آغاز کنید، بعد دو روز کامل، سپس آن را به سه روز افزایش دهید. موقعی که به خلوت نشینی خو کردید آن را تا حداکثر نُه روز ادامه دهید. ترجیحاً خلوت نشینی را در روزهایی که نه زیاد گرم است و نه زیاد سرد روزهای معتدل، انجام دهید.

در اولین روز خلوت نشینی روزه سکوت داشته باشید، از غذای سبک به مقدار کم استفاده کنید و مدیتیشن و تمرکز انجام ندهید. از صبح تا شام با فاصله‌های کوتاه، مانترای خود را با مالا تمرین کنید. این خلوت نشینی نباید

با ناراحتی همراه باشد. اگر احساس رنج نمودید آن را قطع کنید و صبر کنید تا آمادگی روحی کامل را بدست آورید و تمنای مدتیو از طیب خاطر نداشته باشید. اگر نیروی به خود فرورفتن خودش آمد، چشمها را باز نگاه دارید و تا دوازده ساعت اما نه به طور دائم، در این وضعیت باقی بمانید و در ساعت آخر به مدیتیشن بنشینید.

مرتبه بعد خلوت نشینی را برای سه تانه روز ادامه دهید. در طول این مدت در حد توانایی، زمان زیادی را به تحلیل و بازتاب مانترا اختصاص دهید. در آخرین روز و در مرحله پایانی، آرام برای یک ساعت در حالت مدیتیشن قرار گیرید.

خلوت نشینی برای تمام افرادی که در حال پیشرفت و تحمل بیداری کندالینی هستند توصیه شده است.

در این زمان باید برای چهل و پنج روز از اعمال روزمره زندگی و ارتباطات فامیلی و اجتماعی کناره گرفت مگراینکه شما کناره گرفته باشید و در حالت نیم خلوت نشینی باشید.

پرتوجو به این جهت خلوت می‌نشیند که زندگی با مردم، سبب می‌شود افکار زیادی در ذهن جریان یابد. آمیختگی با مردم، گفتگوهای بی‌اساس، عامل اصلی تضادها، عشق، نفرت و کینه، مهر و بی‌مهری، میل و هیجان است که جملگی باید هنگام تمرین و بیداری به منظور جلوگیری از آشوب ذهن به وسیله خلوت نشینی از میان برداشته شوند.

فصل هفتم

رژیم غذایی برای بیداری کندالینی

موقعی که بیداری کندالینی به وقوع می‌پیوندد، داشتن رژیم غذایی که تأثیرش در ذهن و ماهیت انسان بسیار مهم است ضروری است. بیداری کندالینی همیشه با تغییرات اساسی در بدن همراه است، به ویژه در دستگاه گوارش که سبب بروز اختلالهایی در این سیستم می‌شود و عمل هضم را با ایجاد گرسنگی شدید مختل می‌نماید. بنابراین پرتوجویی که به کندالینی نایل شده باید مراقبتهای اصولی و اساسی را درباره تغذیه و رژیم غذایی به عمل آورد.

مشاهدات علمی بیداری کندالینی را با پریشانی عصبی مشاهده کرده است. در دستگاه گردش خون حرارت داخلی بدن دستخوش تغییرات نامنظم می‌گردد و گاهی از سطح حرارت خارجی بدن کمتر می‌شود. سیستم سوخت و سازبدن به آرامی پایین می‌آید و بعضی اوقات حتی به طور کامل توقف میکند. مصرف اکسیژن کم می‌شود، بنابراین موقعی که شما مشغول تمرینات بیداری کندالینی هستید، رژیم غذایی شما باید خیلی سبک باشد و بتواند راحت جذب بدن گردد.

بهترین رژیم برای پرتوجوی کندالینی مصرف غذاهایی است که آب پز یا

جوشانده باشند. از قبیل گندم له شده، جو، عدس و نخود، که عالی‌ترین غذا هستند مشروط براینکه در شکل مایع مصرف شوند. از غذاهای چربی دار و دیرهضم باید اجتناب شود و پروتئین به مقدار کم مصرف گردد. این نوع تغذیه به جگر فشار وارد نمی‌سازد. زمانی که ذهن تحت فشار و بحرانی است جگر بار سنگینی را تحمل می‌نماید.

افزایش کربوهیدرات‌ها از قبیل برنج، گندم، ذرت، جو، سیب زمینی و غیره در غذا کمک می‌کند تا حرارت طبیعی بدن ثابت بماند. ضمناً برای هضم این نوع مواد به حرارت زیاد احتیاج نیست. تخم مرغ و غذاهای سنگین برای هضم احتیاج به انرژی و حرارت زیاد دارند و نباید مصرف شوند.

غذای یوگی باید در نهایت ساده و زود هضم باشد، میوه و گیاه بعضی اوقات خوب است اما مرسوم نیست.

تصور غلط از رژیم غذایی

در طی بیست الی سی سال اخیر اشتباه بزرگی درباره تغذیه یوگی شایع گردیده است و گفته می‌شود که شیر، میوه و گیاه خوراک یوگی است. براساس مشاهدات شخصی نظریه غلط است و من هرگز نمی‌توانم این اظهار نظر را درست بدانم. محققاً غذاهایی وجود دارند که با بدن انسانها سازگاری ندارند. اگر سیستم هاضمه، ترشحات معده و بزاق، دوام غشاء مخاطی روده‌ها مورد تحلیل قرار گیرند متوجه خواهید شد که آنها به طور قطع برای خام‌خواری و گوشت خواری ساخته نشده‌اند. روده حیوانات گوشت خوار کوتاه است (۳۶ فوت) و غذای مصرف شده را قبل از تخمیر دفع می‌کند، در حالی که در بدن انسان برای جذب و دفع کامل گوشت تقریباً هیجده ساعت وقت لازم است. اما غذاهای پخته شده از نوع سبزیجات برای هضم نیاز به این مدت ندارند.

به هر حال درست نیست که گفته شود هر کس که رژیم گیاه‌خواری را

مراعات نکند توفیق بیداری کندالینی را پیدا نخواهد کرد، تاریخ چیز دیگری را بیان می‌کند. بسیاری از مسیحیان، تبتی‌ها و صوفیان، کندالینی خود را بیدار کرده‌اند در حالی که رژیم گوشت خواری داشته‌اند. ما نمی‌توانیم بگوئیم که حضرت مسیح، موسی، بودا و خاتم الانبیا(ص) هم، چنین رژیمی داشته‌اند زیرا ما ندیده‌ایم. در یک زمان مشخص ممکن است ما توانایی جذب غذای خام یا حتی چندین روز امکان نوشیدن آب را نداشته باشیم، بنابراین بهتر است که در زمان بیداری کندالینی ما رژیم غذایی ساده را با غذاهای سهل‌الهضم و به مقدار کم مراعات کنیم و زنده نباشیم برای خوردن بلکه بخوریم برای زنده ماندن.

شیره غذا

غذایی که ما می‌خوریم تنها برای خشنودی حس چشایی نیست. هر غذا ماهیت یا جوهری دارد که در یوگا به آن ساتوا[1] می‌گویند. ساتوا به معنی عصاره و جوهر غذا است و نباید با ویتامین و مواد کانی اشتباه گرفته شود. ساتوا شکل خیلی ظریف غذاست.

موقعی که شما غذای را به خاطر طعم و مزه‌اش یا لذت بردن می‌خورید، به جای رسیدن به ساتوا تنها یک چیز ناخالص زائد به دست می‌آورید. به این دلیل است که تمام یوگی‌ها و مقدسین در طول زندگی خود همیشه سعی داشته‌اند که در حد توانایی در اثنای سادانای خود از غذای اندک استفاده نمایند.

وقتی شخص در خوردن افراط می‌کند و به اصطلاح پرخوری می‌نماید، بار دستگاه گوارش سنگین می‌گردد و دیگر قادر نیست که ساتوا را که در این مواقع کاهش می‌یابد جذب کند. ساتوا ماده ظریفی است که سیستم اعصاب و افکار را تغذیه می‌نماید. وقتی افکار با ساتوا تغذیه گردند، تصفیه شروع

1 - Sattva

می‌شود و هر شخص برای زندگی کردن با هوش عالی توانا می‌گردد. به این مناسبت است که گه‌گاه روزه گرفتن برای پرتوجوی کندالینی بسیار مفید است. وقتی بدن در سبکی و پاکی حفظ شود قابلیت جذب ساتوا از غذا افزایش می‌یابد.

استفاده از چاشنی

در رژیم غذایی پرتوجویان کندالینی، ادویه و چاشنی نقش بزرگی بازی می‌کند. ادویه‌جات از قبیل: زیره، تخم بادیان یا زنیان، فلفل سیاه، سبز و قرمز، میخک، هل، تخم خردل، دارچین و نظایر آنها که هاضم نامیده می‌شوند به هضم غذا کمک می‌کنند. این ادویه‌ها مخصوص مزه غذا نیستند بلکه عمل آنها در بدن همانند آنزیم‌ها کمک به تحلیل غذا برای هضم می‌باشد. آنها انرژی‌های بدن را حفظ می‌کنند و در ثابت و در حد طبیعی ماندن حرارت بدن مؤثرند.

وقتی درباره رژیم غذایی صحبت می‌کنیم بهتر است از گفتگوهای فرقه‌گرایانه صرفنظر کنیم و تنها بر این نکته توجه کنیم که اطمینان حاصل شود بدن برای هضم تمام غذاها قابلیت دارد. مطالعاتی که درباره انواع غذاها بعمل آمده است و نیز تجربه نشان می‌دهد که غذای تهیه شده از مواد طبیعی و ماکروبیوتیک[1] به جای طبخ در ماهی‌تابه در شکم طبخ می‌شود. اضافه کردن پنج یا شش چاشنی به غذا در موقع پختن سبب می‌گردد که مواد شیمیایی از بدن آزاد شوند و غذا به سرعت هضم گردد.

ترکیب چاشنی و آنزیم و حرارت بدن غذا را به قطعات بسیار ریز خرد کرده و آن را برای جذب و دفع آماده‌تر می‌سازد.

1 - Macrobiotic

یوگا و رژیم پرهیز دو علم جداگانه هستند

اگر چه رژیم غذایی یک علم مستقل است اما به طور قطع با هر سیستمی از یوگا ارتباط دارد و برای هر سیستم یوگا نوعی رژیم غذایی مناسب است. یک هاتایوگی که در حال تمرین شانک‌پراک‌شالانا است نباید حتی کمی فلفل قرمز یا سیاه بخورد زیرا اگر چنین کاری بکند خواهد مرد.

رژیم غذایی برای کارمایوگی، باکتی‌یوگی، راجایوگی، هاتایوگی و کریایوگی همانند نیست.

یک باکتی‌یوگی می‌تواند از انواع شیرینی‌ها، پنیر، کره، شیر و غیره بخورد و پرخوری کند زیرا سوخت و ساز بدن او سریع و تند است. متقابلاً یک کارمایوگی می‌تواند از نسکافه، غذای خام، غذای پخته و پنیر استفاده نماید زیرا او سخت کار می‌کند و متابولیزم بدنش خیلی تند است. پرتوجویان را جایوگا و کندالینی یوگا متابولیزم کند و پائین دارند وباید مراقب غذای خود باشند.

من در آشرام‌ها سالها مسئولیت تغذیه پرتوجویان را به عهده داشته‌ام و تجارب زیادی در این خصوص کسب کرده‌ام. ضمن مطالعات عمیق خود دریافته‌ام که آماده کردن غذا برای انواع رژیم غذایی پرتوجویان به علل مادی و غیره مقدور نیست. از این رو، دو نوع غذای مفید برای همگان را پیشنهاد کرده‌ام. اولی برای کسانی است که به برنج علاقه دارند و دومی برای کسانی که گندم راترجیح می‌دهند. فرق نمی‌کند که شما برنج رابا دال (نخود هندی)، سبزیجات و کمی ادویه تهیه کنید یا خوراک گندم را با همان مواد که درست مثل هم و به خوبی پخته می‌شوند. من این دو نوع خوراک را «کچاری» نامیده‌ام و شما می‌توانید به آنها چیزهای طبیعی دیگر مثل سیب زمینی و یا سبزیجات هم اضافه نمایید. کچاری را در هر جا که رفته‌ام (آشرام‌ها) توصیه کرده‌ام. کچاری را بدون ترس، می‌توانید هر چقدر که می‌خواهید بخورید زیرا هضم آن در معده به راحتی هضم آب صورت می‌گیرد.

داشتن رژیم غذایی برای تمام یوگی‌ها در سطوح مختلف یوگا مفید است. به خصوص آنهایی که یوگا را جدی دنبال می‌کنند برای پرتوجویان روحی، رژیم غذایی مثل یوگا بسیار مهم است. کسانیکه با ولع غذا را دنبال می‌کنند و تمرین نمی‌نمایند و تعصب به خرج می‌دهند به عدم موفقیت خود کمک می‌نمایند.

فصل هشتم

خطر و پیشگیری از خطر

در طول حیات یک شخص، بیداری کندالینی تجربه‌ای است افسانه‌ای و لذت بخش که از اهمیت زیاد برخوردار است. هرگاه شما اشیاء را مشاهده و تجربه کنید، فراتر از آن که با حواس پنجگانه به طور عادی مشاهده و تجربه می‌شوند، به واقع خوشبخت خواهید بود. اما اگر همزمان ر بدون آمادگی قبلی با تجاربی این چنین مواجه گردید به گیجی دچار شده، ترس و وحشت بر شما غلبه خواهد کرد. بیداری کندالینی مشابه این حالت است، لذا قبل از بیداری کندالینی برای جلوگیری از حالات ترس و اضطراب بهتر است که ابتدا در بیداری چاکراها تجاربی به دست آورید.

در این ایام که سرعت در حرکت متداول است اگر شما با اتومبیلی با سرعت زیاد رانندگی نمایید چیزهای عادی را که در اطراف هستند احساس نمی‌کنید. اما اگر کسی همان سرعت را به گونه ایامی که سرعت هنوز عادت نشده بود، یعنی در سالهای پیش، انجام دهد، ناپایداری احساس را احساس می‌کند. متشابهاً اگر ناگهان بیداری در کندالینی و یا چاکراها رخ دهد و شما قبلاً تجربه‌ای به دست نیاورده باشید، ممکن است وضعیت شما تغییر یابد. در این موقع شما قادر نیستید که حریف تغییرات که در شما حاصل می‌شود

بشوید، تغییری که با ظرفیت محدود ذهن آگاه تمایل به رخنه کردن و بالا رفتن به درون آگاهی محض دارد. اما اگر با تمرینات هاتایوگا و مدیتیشن آشنایی پیداکرده باشید و تجاربی به دست آورده باشید، بیداری درچاکراها را احساس خواهید کرد، آنوقت برای مقابله با بیداری کندالینی توانا تر خواهید بود.

وقتی بدن با تمرینات شات‌کارما، هاتایوگا و ذهن به وسیله مانترا تصفیه می‌شود و نیز پرانا با تمرینات پرانایام کنترل می‌شود و رژیم غذایی هم خالص است، اگر در همان زمان بیداری کندالینی برای یوگی رخ دهد، خطر یا حادثه‌ای به وجود نخواهد آمد. اما کسی که در بیداری کندالینی شتاب دارد و از هرکس تمرینی را اخذ می‌کند بدون اینکه به طور منظم آمادگی قبلی و رژیم غذایی را رعایت کرده باشد، در بیداری کندالینی با مشکل روبرو خواهد شد، زیرا نمی‌داند چگونه آن انرژی ظریف را کنترل یا متحد کند.

سئوال پیرامون مخاطرات

درباره بیداری کندالینی و خطرات آن، گفتگوهای پنهانی، حرفهای در گوشی و پچ‌پچ‌های بسیار بین مردم در جریان است. حتی گفته می‌شود که آنها می‌روند تا نیروهای خود را ابلهانه بیدار کنند و خود رامضطرب نمایند و مخاطراتی را پذیرا شوند. چه چیزی در زندگی خطر آفرین نیست که بیداری کندالینی نباشد؟

حرکت ساده عبور از خیابان، مسافرت با اتومبیل و هواپیما نمی‌تواند عاری از خطر باشد و به واقع این حرکات نوعی ریسک است و مردم در دنبال کردن تمایلات، غمها، شادیهای هر روزه با خطر مواجه‌اند و ریسک می‌کنند و بدون تفکر درباره آنها دوباره و به کرات آنها را پی‌گیری می‌نمایند. خطر و ریسک در راه بیداری کندالینی که دروازه عالی آگاهی است همانند همان مخاطرات روزمره زندگی است.

وقتی خانمی از حاملگی خود آگاه می‌شود، فکر می‌کند که آبستن شدن برای او خطرناک خواهد بود. او فکر می‌کند آیا زایمان سبب مرگ او خواهد شد؟ امکان اینکه مخاطره سزارین را پذیرا شود زیاد است. بعضی خانمها در این شرایط شکل و فرم زندگی را به دست فراموشی می‌سپرند و به طور جدی مریض می‌شوند. یک زن هم چنین فکر می‌کند: آیا در حال حاضر، لازم است من بچه‌دار شوم؟ نه. درباره کندالینی نیز همین گونه فکر می‌شود.

یکی از وقایع مهم بشریت تولد حضرت مسیح، کریشنا، بودا و یا خاتم‌الانبیاء (ص) با بیداری کندالینی است. برای یک مادر هم تولد یک فرزند واقعه بزرگ و نوید دهنده و خوشحال کننده می‌باشد. بدون توجه به نتایج بعدی آن. مشابهاً در زندگی یوگی، بیداری کندالینی یک واقعه بزرگ است، آن سرنوشت نوع بشر است چرا مستقیم با آن مواجه نشویم.

اصولاً بدون قبول خطر کسی نمی‌تواند به چیز بزرگی برسد. یوگی‌های بزرگ و مشهور، مخترعین، مکتشفین، دانشمندان همگی با خطر مواجه شده‌اند. آنهایی که درباره خطر می‌اندیشند و از ریسک کردن هراس دارند، ترسو هستند. چنین مردانی چیزی به دست نمی‌آورند حتی یوگا را نمی‌توانند تمرین کنند. این گروه که حاضر به قبول خطر در زندگی نیست بهتر است عمر خود را صرف خوردن، نوشیدن، ازدواج و خوابیدن کنند و آرام بدون روشن شدگی و تجربه از آگاهی عالی، جان به جان آفرین بسپارند.

خطر ناشی از تمرینات کندالینی یوگا محققاً از مخاطرات حادثه آفرین و روشهایی که مردم در مناقشات به کار می‌گیرند بیشتر نیست. ورزش، تغییر حالت آگاهی با استفاده از موادی چون ال ـ اس ـ دی، حشیش، ماری‌جوانا و الکل که در زندگی معمولی بسیاری از مردم رایج است، مملو از خطر می‌باشد. خطرات کندالینی یوگا می‌تواند در این رده به حساب آید، با این تفاوت که قبول خطر در کندالینی یوگا اگر وجود داشته باشد به این خاطر است که اطمینان در توسعه آگاهی پیدا شود و عمر با محبت طی گردد و بر طول آن نیز افزوده شود.

علم کندالینی یوگا در ساختار خودش دارای مکانیسم مثبت است. اگر آساناها و پرانایام درست تمرین شوند قبل از بروز حادثه، پیام کامل از طبیعت برای توقف تمرینات مخابره می‌شود. به همین طریق، اگر هنگامی که شماآمادگی مواجهه با آن را ندارید کندالینی بیدار شود، نیروی طبیعی درون بر سرراه آن مانع قرار می‌دهد در صورتی که از بیداری کندالینی دچار ترس یا وحشت شدید، آن را متوقف کنید و به زندگی ناویژه قبلی و مشاهده نجام شده‌ها بپردازید و نسبت به رفع ترسها جاه طلبی‌های دنیوی و اصلاح نواقص اقدام کنید. در این حالت و با این احتیاط خطری در برابر نخواهد بود، مگراینکه شما به طور فوق‌العاده درون‌گرا باشید. در این صورت پیشرفت شما بدون ترس در دراز مدت عملی است. اگر از حساسیت زیاد برخوردارید و در همراهی با دیگران با مشکل مواجه هستید و در یک جهان فانتزی درونی زندگی می‌نمائید، بیداری کندالینی برایتان خطرناک است. چنین افرادی نباید کندالینی یوگا یا هر تمرینی را که به انفجار دنیای درون بستگی دارد، انجام دهند تا زمانی که در شکستن ترس توانا شوند و اعتماد خود را به دنیای بیرون به دست آورند. این نقیصه و ایجاد پیوند با مردم برای تمام هویتهای فردی در انجام کارمایوگا عملی است. کارمایوگا اشخاص رابه یک زندگی جدی عاری از خودپسندی سوق می‌دهد و آگاهی را به حداکثر توسعه می‌دهد و زندگی عاری از تعلق به دنیای مادی (مادی‌گرایی) را به ارمغان می‌آورد.

ترس از اشتباه

بعضی از پرتوجویان در صعود انرژی کندالینی و عبور از نادی‌ها، دچار خطا می‌شوند. این عمل خطری ندارد زیرا اگر کندالینی وارد هر یک از نادی‌های بشود، تمام جریانها به هم متصل می‌گردند. به فرض، اگر کندالینی بیدار شده باشد اما یک چاکرا مانند سوادهیستانا قفل باشد، کندالینی در چاکرای مولاداهارا گردش می‌کند و تمام غرایز آن چاکرا رشد می‌کند. رفتار

تمرین کننده به ک حیوان کامل عیار مبدل می‌شود و برای توسعه چاکرا و رهایی از آن باید بعضی ساداناهای مخصوص را انجام دهد. اگر مانعی در هر یک از چاکراها به وجود آید و در نتیجه چاکرای بالاتر مسدود شود، انرژی کندالینی برای مدت طولانی در آنجا بلوکه می‌گردد و ساختار سیستم روانی شخص متأثر می شود. اگر کندالینی از درون پنگالا (کانال عبور پرانا) عبور نماید با ایجاد ناراحتی می تواند بر سطح کلی مغز بنشیند. اگر چه معمولا این حالت اتفاق نمی‌افتد مگر اینکه مانع در سوشومنا وجود داشته باشد. در این صورت چاکرا باز نخ اهد شد و انرژی قادر نیست به چاکرای بالاتر حرکت کند.

این اشتباه برای افراد متوسط و بالغ کمتر اتفاق می‌افتد زیرا آنها از اشتباهاتی که بعضی جاها اتفاق افتاده است چشم ترس دارند. اگر آنها ضمن تمرین ناگهان احساس کنند که به سمت دیوانگی می‌روند، فوراً تمرینات را متوقف می‌کنند. هر شخصیتی نوعی از ترس را داراست و قبل از هر چیز اشتباه کلی هم می‌تواند رخ دهد اما مراقبت از خود هم امکان پذیر است. آدمهای بی‌فکر و ناآگاه که برای درک اتفاقات به خود زحمت نمی‌دهند و نتایج را رعایت نمی‌کنند در بین مردم بسیارند و تنها کاری که از آنها ساخته است، این است که برای خود ایجاد مشکل و زحمت بنمایند.

بیداری کندالینی و بیماری

اگر مراقبتهای لازم در مورد تمام نیازها بعمل آید هرگز با بیماری مواجه نخواهید شد، گرچه اشخاص عجول و ناشکیبا بسیارند و همان‌گونه که برای تحصیل پول کوشش می‌کنند که آن را یک شبه به دست آرند، در امور روحی نیز به همان نحو رفتار می‌نمایند و گاهی با این ناشکیبایی از حد نیازهای خود تجاوز می‌کنند.

بعضی‌ها اعضای سافل بدن را تقویت می‌کنند چون نمی‌توانند با تمرینات یوگا بدن خود را تعلیم دهند. بعضی‌ها شکم‌پروری می‌کنند زیرا که

به رابطه بین غذا و حرارت بدن آگاه نیستند. بنابراین رعایت شروط قبلی لازم است. کسانی که دچار این رنجها می‌شوند به علت بیداری کندالینی نیست بلکه هارمونی و هماهنگی لازم بین سیستم اعصاب آنان وجود ندارد.

با تمرینات هاتایوگا باید بین دو نیروی روانی، پرانا و روان، تعادل برقرار ساخت. علوم جدید هم برایجاد تعادل بین سیستم‌های اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک که به طور مطلق بر مغز اثر می‌گذارند و آن را توسعه می‌دهند تأکید دارد. عدم تعادل بین این دو نیرو موجب می‌شود که اختلاف در سطح میزان انرژی (کم و زیاد بودن آن) پیش آید و این سبب بیماری می‌گردد.

هواخوری ناخودآگاه

ضمن انجام تمرینات ممکن است آجنا چاکرا بیدار شود و آگاهی وارد قلمرو ذهن ناآگاه گردد. در این صورت شخص ممکن است اشکال، رموز، هیولا، افراد نیک خو و غیره راکه در چیدآکاش ظاهر می‌شوند، رویت کند یا ممکن است ناشنیدنی‌ها را بشنود و یا اشیای نادیدنی را رویت نماید. همه اینها محصول ساده و ملکیت ذهن ناخودآگاه هستند که همچون بی‌ارزش‌ترین چیزها رعایت می‌شوند. وقتی آگاهی روحی بیدار شود سمبلهایی که در نهاد شخص هستند آزاد می‌گردند و با این اتفاق، مشکل درک به وجود می‌آید اما در همان لحظه تمرین‌کنندگان به یاد می‌آورند که این تظاهرات قسمتی از هویت خودشان است که در سطح درون ذهن ناخودآگاه انباشته شده و برای «هواخوری» خارج می‌شوند.

از بیداری کندالینی نباید وحشت کرد بلکه باید آماده برای وقوع آن بود. به عبارت دیگر اگر ذهن ضعیف باشد هنگام مواجهه با ترس، ذهن به سوی آشوب و اضطراب هدایت خواهد شد. بنابراین قبل از بیداری کندالینی لازم است که با صبر و شکیبایی به تصفیه ذهن و توسعه و طریق فکر کردن پرداخته شود.

موقعی که از شرایط لازم، مطابق رسوم برای بیداری کندالینی پیروی شد

علائم بیماری جسمی و هیجانی رخ نمی‌دهد. در حقیقت همه این اتفاقات مربوط است به قبل از بیداری کندالینی البته اگر بیداری کندالینی اتفاق افتد و هنوز پرتوجو به طور منظم در طریق آماده شدن صحیح که توصیه شده است قرار نگرفته باشد. او مشابه عنکبوتی خواهد بود که تنها مقداری تار به دور امور نفسانی‌اش تنیده است.

نباید بیداری کندالینی را با آشوب ذهن و بیماری عصبی یکی دانست، زیرا وقتی که انفجاری رخ دهد آن انفجار هر چه را که در درون بوده است آشکار می‌سازد. اگر هویت از افکار مزاحم پر بشود منفجر خواهد شد. بنابراین قبل از کوشش برای بیداری کندالینی باید به تصفیه و تمیز کردن نقاط آگاهی (چی‌تاشودهی) بپردازد.

تصفیه آگاهی یک اصطلاح مذهبی نیست. ممکن است شما یک فکر خالص در ذهن داشته باشید اما همه افکار خالص نیستند. ممکن است در ذهن درباره حالاتی چون: پاکدامنی، عفت، ترحم و اعانه افکاری باشد اما در طرح اساسی هویت، تمایلات ناخواسته هم وجود دارد. وقتی ذهن به مرحله مدیتیشن یا سامادهی داخل می‌شود ذخائر سطح زیرین ذهن بالا می‌آیند و در سطح آگاهی تجلی می‌یابند. شما آنها را می‌بینید و احساس می‌کنید و دفعشان می‌نمایید. این حالات ممکن است در هر زمانی اتفاق افتند، هنگام رویا، مراحلی از جنون یا بیداری کندالینی.

پاکی و ناپاکی

من چیتاشودهی را توصیه نمی‌کنم اگر چه می‌دانم که اغلب مردم در مورد پاکی و ناپاکی، تصفیه یا عدم تصفیه آزادی دارند. آنها به حفظ افکار ناخالص می‌پردازند از این رو نمی‌توانند کندالینی را بیدار کنند. وقتی خورشید طلوع می‌کند برای تاریکی چه اتفاق می‌افتد؟ پاکی و ناپاکی به علوم اخلاقی بستگی دارند و مخلوق سیستم فکری اجتماع و مذهب‌اند. بیداری کندالینی، بیداری روشنایی بزرگی در شخص است و مانند خورشید

طلوع می‌کند و چون در افق ظاهر شود دیگر تاریکی، درد و رنج، بیماری، پاکی و ناپاکی وجود نخواهند داشت.

سیدهی و فاکتور نفس

وقتی شخص تمرینات کندالینی را برای مدت طولانی، چندین سال ادامه می‌دهد ناگهان با تجارب زیبایی مواجه می‌شود و احساس می‌کند که نسبت به دیگران برتری دارد تا حدی که خود را موحد و خداشناس می‌یابد. فرد باید خود را از چنین موقعیتی دور نگاه دارد و در زمره مریدان و پیروان در آید. مرید و پرتو درونی‌اش همواره در حال پیشرفت است نه توقف. بعضی‌ها تصور می‌کنند که پس از دوازده سال تمرین به تکامل رسیده‌اند، چنین نیست.

در روش کندالینی مهم است که یک حقیقت جو، حتی بعد از بیداری کندالینی یا موقعی که شیوا و شاکتی متحد می‌شوند، هم به همان شیوه سابق زندگی کند.

هدف از کندالینی یوگا رسیدن به آگاهی عالی و روشن فکری است اما اگر زیبایی آن را از دست دهید به روشن‌بینی نخواهید رسید. وقتی در یک حالت مسلم، آگاهی فعال می‌شود و تله پاتی، روشن بینی و تبرکات ظاهر می‌گردند، بعضی به غلط آنها را ودایع الهی دانسته ادعای خدایی بودن میکنند (من خدا هستم) و با این عنوان به انواع سحرها می‌پردازند. این گروه نفس را تغذیه می‌کنند و جهل خود را افزایش می‌دهند.

در این راه، پرتوجویان تنها خطرهای زیادی را که در کمین است، به دست می‌آورند. آنها احساس قدرتمندی را در خود پرورش می‌دهند و در نتیجه روح آنها وحشت انگیز می‌گردد و این آن چیزی خواهد بود که دستشان به آن می‌رسد، هر چند اشتباهی در نیروهای حقیقی وجود ندارد. جستجوگران باید توجه کنند که این افراد چون منضبط نبوده‌اند پریشانی را در روح خود به وجود آورده‌اند. ممکن است این نیروها مشابه از دست دادن

پول، زیبایی و هوش از دست بروند زیرا این حالات عالی عاطفی ـ روحانی لحظه‌ای هستند و برای مدت کوتاهی با هر کس همراه می‌شوند و سپس فراموش می‌گردند.

اینها ذخائر اضافی هستند که تجربه می‌شوند و در پشت یک بیداری از طلوع آگاهی عالی پنهان می‌گردند.

به خاطر داشته باشید گفته مهم پتانجلی را در یوگا سوترا: «تظاهرات روحی تماماً موانعی هستند که آزادی جریان آگاهی را به سوی سامادهی سد می‌کنند.»

دو نیروی مخالف

در قلمرو آگاهی عالی دو نیروی قدرتمند الهی و شیطانی وجود دارند که می‌توانند با روشهای شیطانی یکسان به زمین فرود آیند. خارج از حیطه آگاهی عالی، موقعی که چاکراها بیداری را شروع می‌کنند، دانش و نیروی شیطانی مخرب، باید چون ریسمان از عقل و روح حقیقت جو باز گردند. وقتی کندالینی در یک شخص بی‌غرض و بدون تشخیص بیدار می‌شود او در جستجوی حقایق و آزادی نیست و نتایج کارش مصیبت بار است و برای خود و دیگران مشکل و زحمت ایجاد می‌کند. بنابراین یک پرتوجوی کندالینی یوگا باید در جهت توسعه آگاهی عالی سخت کوش باشد. آگاه بودن از ناآگاهی خیلی مشکل است. زمانی که آگاهی با ناآرامی و آشوب همراه است نمی‌تواند برای مدت طولانی در صحنه ناخودآگاهی باقی بماند، اما زمانی که آگاهی روشن و صریح است همچون یک تیغ برنده به سرعت وارد محدوده ناآگاهی می‌گردد و با موقعیتی چون ناخدایان کشتیهای گذشته به وسیله دانش عالی از دام امواج و طوفانهای خطرناک می‌رهد. از میان پرتوجویان کسی که با اصرار سعی می‌کند آگاهی را توسعه دهد، پیشرو است.

ما از زندان روحی بیرون می‌آئیم همان گونه که بشریت در حکومت هزاره

مسیح زندانی شده بود و رهایی یافت. برای هریک از ما امتیازی است که در حوادث تاریخی سهیم باشیم و برای حوادث احتمالی آماده باشیم. اگر کندالینی یوگا ایثارگرانه با صبر و شکیبایی تدریجی تمرین شود، سالم‌ترین و مطبوع‌ترین طریق بیداری است که تمام سطوح زندگی را در بر می‌گیرد.

با بیداری کندالینی، زندگی با روحیه‌ای شاد و پاک توأم می‌شود، طرحها و موضوعات روشن ذهن جریان می‌یابند، تصمیمات صحیح اتخاذ می‌شوند، شخصیت نیرومند و دینامیک می‌گردد. بنابراین نباید از هیچ مخاطره‌ای اجتناب کرد یا واهمه داشت. با رویداد بیداری انرژی کندالینی، تمام محدودیت‌ها از میان برداشته می‌شوند و همچون تاریکی که برای همیشه نمی‌تواند در برابر نور پایدار بماند، محدودیتها هم نمی‌توانند در برابر کندالینی مقاومت کنند.

فصل نهم

کندالینی و دیوانگی

اشخاصی که بیداری کندالینی را تجربه کرده‌اند تصوری دارند از شیوه رفتاری که با الگو و طرحهای جامعه مغایر است. آنها احساس ویژه‌ای دارند وممکن است نشئه و تجلی بدن را ببینند و رویت کنند، صداهایی را بشنوند و درباره آنها صحبت کنند که حمل بربیهوده بودن این راه گردد. جامعه ساختار ذهنها را در یک سبک ثابت پرورش می‌دهد و برای کنترل آن نظم خاصی دارد که ما را از آزاد بودن خود منع می‌کند. موقعی که بیداری کندالینی رخ می‌دهد این مانع به کنار می‌رود و تمامی قیود از بین می‌روند. به همین مناسبت اعمال و رفتار این افراد که به بیداری کندالینی اشتغال دارند، در جهت مخالف رسوم ظاهر می‌شود و غیرعلمی یا نامربوط به نظر می‌رسد، لذا به این مناسبت، افراد عادی یا دیوانه به حساب می‌آیند.

در اثنای بیداری کندالینی و دیوانگی ممکن است علائم مشابه ملاحظه شود اما اگر آن علائم آزمایش شوند اختلاف مشخص می‌گردد. اگر شما از خنده مرد دیوانه و عادی که در حال خندیدن است فیلمی تهیه کنید و به مشاهده دقیق آن بپردازید، متوجه می‌شوید که هر دو ظاهراً یکسان می‌خندند اما در نهایت بین خندیدن آنها اختلاف زیادی وجود دارد. ما

عموماً درباره فقرای هندو، ساحران مسیحی و بعضی از صوفیان داستانهایی شنیده یا خوانده‌ایم که آنان متهم به دیوانه بودن شده‌اند. اگر ما با آنها زندگی می‌کردیم، مسلماً در می‌یافتیم که اینان دارای آگاهی نظم یافته و افرادی طبیعی و روشن هستند.

تعبیر نادرست

بسیاری از اهل تصوف و رازداران، طی سالهای متمادی به خاطر روشنی‌های درون و تجاربی که کسب کرده‌اند، توسط افراد عادی جهان مادی مورد اذیت و ایذاء قرار گرفته در شمار دیوانگان محسوب شده‌اند: سقراط به مناسبت اعتقادش به طبیعت زندانی گردید، مسیح به صلیب کشیده شد چون تعالیم او برای گروهی نامعقول بود، حلاج آن صوفی بزرگ را پوست از تن جدا کردند برای اینکه بدون واهمه از اجتماع به افشای حقایق پرداخت، جان لاک را متهم به سحر و جادو کردند و سپس او را مصلوب نموده، جسدش را سوزاندند، و اشخاص دیگر ...

اینان مشاهدات درونی داشتند که در چنگال مردم دنیاپرست اذیت شدند و به ستوه آمدند، لذا بسیاری از تعالیم را به علت فقدان درک صحیح مردم به صورت راز از اکثریت مخفی نگاه داشتند. این وقایع مربوط به دوران خیلی پیش از این است. در عصر حاضر که عصر روشن‌تری است با رنج وحشی گریهای گذشته چه می‌کنیم؟ جنگ، فقر، جهل و نادانی مشکل فعلی جوامع حاضر است. آنان که متهم به دیوانگی شده و به غل و زنجیر کشیده شده‌اند تابهبودی یابند رفتاری مغایر اعمال از پیش تعیین شده اجتماعی از خود نشان داده‌اند. معیار قضاوت برای شناخت دیوانگی چیست؟ چگونه اختلاف بین یک فرد دیوانه ویک نفر که در حال جذبه است شناخته می‌شود؟ آیا آنها تظاهرات سطح خارجی است که ما در سیستم حواس محدود خود احساس می‌کنیم یا اینکه ناشی از ترسهای عمیق پنهانی است که ما را به قضاوت معیوب بودن دیگران تحریک می‌نماید، به این علت که

آنها نمی‌توانند اعتقادات اکثریت مردم را بپذیرند؟ در غرب بعضی از افراد که می‌خواستند مانند شرقی‌ها پیشرفتی در تجارب روحی کسب کنند با تهمت دیوانگی و غیره به غل و زنجیره کشیده شدند ودر زندانها زندانی شدند. لذا از این پس وظیفه علم است که واقعیات را از غیر واقعیات تشخیص دهد و به طرق قابل اعتماد، افتراق بین ذهن روشن و منور را با ذهن ناسالم و معیوب بشناسد.

تجارب روحی شرق و غرب

دانش تجربه روحی در غرب با شکست مواجه شده است. افرادی که در چند قرن گذشته با بیداری کندالینی روبرو شده‌اند به اتهام غیرعادی بودن به بیمارستانهای روانی جهت معالجه و شوک‌های الکتریکی روانه شده‌اند. متخصصین و پزشکان اعتقاد دارند که بیداری کندالینی نوعی رفتار غیرطبیعی است و کسی حق ندارد با این افراد که به زعم آنها بیمار هستند معاشرت کند یا به آنها نزدیک بشود حتی دوستان و خویشاوندان نزدیک. چرا؟ در دو قرن گذشته در غرب شخصیتهای برجسته‌ای بودند که به سکونت در بیمارستانهای روانی محکوم شدند یا اینکه آنان را در زندانها به حال خود باقی گذاشتند تا اسیر سرنوشت خود شوند.

در هند موقعیت کاملاً مغایر است زیرا وقتی شخصیت یک فرد بربعضی علائم غیر طبیعی دلالت می‌کند یا رفتاری عجیب وغریب دارد و یا درباره رویاهایش صحبت می‌نماید، استنباط می‌شود که او در حال تجربه کردن امور مافوق حس است. هندو عقیده دارد که آگاهی محصول کامل شده طبیعت نیست و هنوز به تکامل نرسیده است. این موضوع یک فرضیه تکاملی است بین یک حالت از وجود که بعد آن، یک حالت بحرانی وجود دارد. وقتی علائم عجیب در یک شخص ظاهر می‌شود هندوها اعتقاد دارند که او تجارب فوق حس را تجربه می‌کند و بحران و آگاهی او در حال پیشرفت و توسعه تدریجی است. اگر هویت یک کودک الهی باشد و او بتواند

چیزها را با ذهن ما فوق حواس تجربه کند تمام خویشاوندان از این بچه بهره‌مند می‌شوند و او کودکی خواهد بود متعلق به جهان.

بیداری روحی یا دیوانگی

هر چند مرحله بیداری روحی معمولاً بدون حادثه یا گسیختگی است اما ممکن است موانع و ناخالصی‌های بدن علائمی را که با انواع علائم روانی قابل قیاس هستند، به وجود آورند. این مشکل ایجاب می‌کند که در تشخیص بیماری و بیداری مراقبت بیشتری بعمل آید. ممکن است آنها علائم کاملاً مشابه داشته باشند: بیماری عصبی در میان افراد آزاد از تصادمات ظاهر نمی‌شود.

اگر کسی زیربار فشار مسائل و مشکلات زندگی قرار گیرد، فکر خودکشی، از دست دادن ثروت و بهم ریختگی حواس و رفتار غیرعادی در او توسعه می‌یابد یا چنانچه فردی دچار زندگی توهمی و فانتزی گردد بتدریج علائم بیماری روانی را از خود ظاهر می‌نماید. از طرفی اگر در زندگی شخصی، مشکلات، دلهره وتصادم وجود نداشته باشد انسان گرفتار بیماریهای روانی نخواهد شد.

فرض کنید که شما مشکلات ظاهری و مشکلات شخصی و اجتماعی ندارید اما پاره‌ای از تجارب شهوی را با خود دارید. تردیدی نیست که برای شما مسأله‌ای در حال اتفاق افتادن است. یک شخص دیوانه بی‌ثبات است و آگاهی او تجزیه شده است. روشهای منطقی را دنبال نمی‌کند در صورتی که فرد با کندالینی بیدار، ثابت و آگاه است. تصمیمات او با آگاهی و هوشیاری اتخاذ می‌شود. او صحیح قضاوت می‌کند اما یک دیوانه نمی‌تواند این کارها را انجام دهد.

دیوانه و کسی که کندالینی او بیدار شده، هر دو ممکن است دچار فقدان حقیقی کنترل توصیف شوند، در حالی که شخصی که بیداری روحی دارد به وسیله هوش عالی هدایت می‌شود اما شخص دیوانه، موقعی که بعضی از

تجارب مافوق حس در حال پدیدار شدن هستند مشورت نمودن با یک فرد متخصص یا کسی که تجربه و دانش بیداری کندالینی را دارد و درباره دیوانگی هم با اطلاع است، بسیار مهم است. در این موارد قضاوت یک گرو درست است و او می‌تواند مرحله سیر قهقرایی ذهن را که شروع شده است به پایان برساند. اما اگر بعضی آفات ارگانیکی در بدن باشد باید به اختلالات مغزی توجه کرد، اگر علائم روحی باشند با اخذ تمرینات و انجام آنها رفتار صحیح عملی می‌گردد، شاید این افراد نمی‌خواهند تحت فشار ازدواج یا قوانین دیگر اجتماع که برایشان سودمند نیستند قرار گیرند بلکه به جای آن تمایل دارند که تحت آموزشهای شخص مقدسی قرار گیرند.

اگر سبب این قسم راهنمائیها و انتقال تجارب فراهم نشود، خیلی ساده است که باید در بیمارستانها یا زندانها ماجرا به پایان برسد.

در حال حاضر دانشمندان و محققین مشغول تحقیق و تشریح علائم بیماریهای جسمی و روانی و ذهنی هستند و تاکنون به کشف نکاتی دقیق درباره عکس‌العملهای رفتاری و ریشه‌یابی آنها نائل آمده‌اند که دانستن آنها برای هر فردی مفید است، به ویژه اینکه بیداری کندالینی هرگز نامتعادلی روانی نیست، بلکه مرحله رهایی ذهن است از ناخالصی‌ها و درخشش آگاهی خالص.

فصل دهم

روشهای چهارگانه بیداری

وقتی از بیداری کندالینی صحبت می‌شود نباید آن را با اشکال دیگر بیداری یکسان گرفت و به این ترتیب به اشتباه افتاد.

هریک از چاکراها و همچنین نادی‌سوشومنا روش خاصی برای بیداری دارد که با هم متفاوتند. نباید تصور کرد که بیداری چاکرای مولاداهارا همان بیداری کندالینی است، حتی اگر مولاداهارا از مسیر چاکراهای دیگر صعود کند و به آجنا چاکرا برسد بازهم به این معنی نیست که کندالینی بیدار شده است.

بیداری کندالینی باید طی انجام مراحل خاص صورت گیرد و اولین مرحله آن است که نادی‌های آیدا و پنگالا تصفیه و پاکسازی شوند و بتوانند انتقال انرژی را به عهده گیرند. سپس اقدام به بیداری چاکراها و آنگاه به بیداری نادی سوشومنا نمود. زمانی که این سه مرحله به طور کامل انجام شود و مسیر عبور انرژی پاک گردد آنگاه کندالینی می‌تواند بیدار شود. اگر قبل از بیداری کندالینی پرتوجو مراحل فوق را انجام داده باشد نتیجه بیداری کندالینی مثبت خواهد بود اما اگر غفلت شده باشد و کندالینی به ناگهان بیدار گردد نتایج حاصله بشدت منفی خواهد بود. فرض کنید که

بیداری کندالینی قبل از بیداری سوشومنا اتفاق افتاده است و شاکتی برای رسیدن به شیوا راه عبور ندارد. چه اتفاق رخ می‌دهد؟ انرژی کندالینی آزاد شده در چاکرای مولاداهارا باقی می‌ماند و فراموش می‌گردد و مشکلات وحشتناک شهوی را به وجود می‌آورد. این همان نتیجه منفی است که حاصل می‌شود[1]. زیرا شما احتیاج به تجارب عالی دارید که از پیوند شاکتی و شیوا به دست می‌آیند در حالی که به تجارب چیزهای خشن و ناخالص مشغول می‌شوید.

ممکن است چاکراها قبل از بیداری کندالینی بیدار نشده باشند در این صورت انرژی کندالینی در یکی از چاکراها راکد باقی می‌ماند و شاید برای چندین سال در این حالت توقف نماید. در این وضعیت شما در متعادل ساختن کندالینی ناتوان هستید و لذا به نتایج منفی گرفتار می‌شوید در حالی که بعضی پرتوجویان به توسعه انرژی کندالینی خود موفق می‌گردند.

اشکال بیداری هر کدام دارای استعداد ذاتی مربوط به خود هستند. عصب و شبکه عصبی در بدن روانی (پرانیک) است و مستعد برای ظهور حالات روانی می‌باشد. در بدن فیزیکی حتی در سلولهای بدن و ماهیت شخصی، توانایی ویژه‌ای در جهت پیوستگی وجود دارد و چنین ارتباط بین سلولها و اعضاء، مشابه پیوند عالم صغیر به عالم کبیر می‌باشد. انسان موجودی منفرد و مجزا از عالم کبیر نیست.

اولین گام ـ نظم آیدا و پنگالا

کانالهای آیدا و پنگالا در شبکه پرانا در بدن پرانیک مسئول اعمال حیات بخش بدن انسان هستند. کانال پنگالا حیات مادی و آیدا آگاهی را هدایت می‌کند ودر کل مسئولیت تغذیه دو نیمکره مغز با آنها است. این دو نادی در فعال کردن مغز و کنترل دورانی بدن مؤثرند و این کنترل صرفاً از

---

۱ ـ افسانه غار آزاد نمونه بارز این حالت و منطق بابراهماچاری است که بعضی از فرصت طلبان تبلیغ می‌کنند.

طریق مغز عملی نیست. به همین سبب آرزو و هدف ما بیداری و فعال کردن این نادی‌ها است. آنها در پرتو نظم رام و بیدار می‌شوند. آیدا و پنگالا با یک عمل متناوب، جریان حرارت بدن را مستقیماً به اعضاء و جوارح معده، هورمون‌های پنهانی، امواج مغزی و کلیه بخشهای سیستم بدن انتقال می‌دهند.

مسئولیت و عملکرد این دو نادی در بدن انسان به طور طبیعی و با سیکل منظم است که در ارتباط با خوراک و عدم تعادل در شکل زندگی غالباً آشفته می‌باشد. بعضی اوقات یک نادی مسلط و نادی دیگر متوقف می‌شود یا برعکس. آگاهی از این جریان نامنظم وقوف بیماری را که نتیجه عدم تعادل جسم و روان است آشکار می‌کند. از این رو برای تأمین سلامتی باید آیدا و پنگالا برحسب طبیعتِ عملکردِ طبیعیِ خود منظم و تقویت شوند، و زمانی هماهنگی این دو نادی تحقق پیدا می‌کند که سوشومنا بیدار شده باشد.

تمرینات، هاتایوگا، پرانایام و راجایوگا در ایجاد و تقویت نادی‌ها مؤثرند اما بهترین تمرین بیداری آنها معمولاً تمرین نادی‌شودانا پرانایام ـ پرانایام است.

دومین گام ـ بیداری چاکراها

با شروع و توسعه تدریجی تمرینات یوگا امکان بیداری چاکراهای پایین زیاد است. علی‌رغم سعی ما برای بیداری چاکراهای مولاداهاراوسوادهیستانا، معمولاً بیدار کردن آنها ضرورت ندارد، باید برای بیداری چاکراهای بالاتر از مانی‌پورا کوشش کرد زیرا بیداری این دو چاکرا به حساب کوششهای زندگی قبل است. چه بسا که بیداری کندالینی بین این چاکراها صورت گرفته باشد ولی ما نسبت به آن بی‌اطلاع باشیم. زیرا نه علائم صعود را می‌شناسیم و نه به آنها توجه داریم و آنها را عادی می‌پنداریم. به هر صورت معمول این است که قبل از بیداری چاکراها کوشش در جهت بیدار کردن نادی سوشومنا بعمل آید.

چاکراها ناویژه هستند و باید هر کوششی برای پاکسازی و بیداری آنها بشود تا نادی‌ها تصفیه نشوند تمرینات کندالینی ثمر بخش نخواهد بود. اگر برای انتقال الکتریسیته آمادگی وجود نداشته باشد و پیوند اتصالها نادرست باشد حتی اگر شما بهترین سیم‌کشی را در اختیار داشته باشید چگونه می‌توانید انرژی الکتریسیته را توزیع کنید؟ نادی‌ها مانند کابل‌های انتقال نیرو، چاکراهارا به هم مربوط می‌کنند و انرژی مراکز انرژی را تقسیم کرده به تمام نقاط بدن می‌رسانند.

رشته‌های عصبی و حتی نقاط بسیار کوچک در بدن مستقیماً با یکی از چاکراها ارتباط یافته‌اند. اگر به احساس و تجربه درد در هر قسمت از بدن توجه کنید، حساسیت مناطق مختلف بدن را با چاکراهای مختلف درک خواهید نمود. ارتباط سطح درد با چاکرای مربوط در سطح بدن تجربه می‌شوند و این امر بر ارتباط چاکراها با اعضای بدن تأکید می‌کند. دستگاه دفع و جذب از چاکرای سوادهیستانا تغذیه می‌شود در حالی که منبع تغذیه ارگان جنسی مولاداهارا است. چاکرای مانی‌پورا (شبکه خورشیدی) تأثیر مستقیم بر دستگاه گوارش، روده کوچک و بزرگ، لوزالمعده، معده و جگر دارد و چاکرای آناهاتا برقلب و ریه. در غالب مردم چاکرای مانی‌پورا خفته است اما چاکرای مولاداهارا که بالاترین چاکرای تکامل یافته حیوانات است، فعال می‌باشد و به همین علت است که افراد، پایبندی به شهوات و امور وابسته به آن را دارند و آن به صورت یکی از تمایلات شدید شخص در زندگی فعلی در آمده است.

غالب سنتهای اجتماعی هم از این نیاز انسانی ریشه می‌گیرند. اجتماع فعلی در زندگی روزانه استفاده از پنج عنصر (گوشت، ماهی، شراب، اعمال و رفتار جنسی) را هدف اصلی خود قرار داده است. وقتی کندالینی از مکان بین مولاداهارا و سوادهیستانا ناگهان صعود کند و پس از ترک این چاکراها به چاکراهای مانی‌پورا، آناهاتا و .... صعود نماید، هیچ‌گونه نیازی به این عناصر پنج گانه نخواهد بود.

اگر توقف شما در چاکرای مولاداهارایا سوادهیستانا است، ضرورت دارد به تصفیه و بیداری چاکراهای بالاتر بپردازید. برای انجام این عمل راهها و روشهای زیادی وجود دارد به ویژه برای آنان که قدرت ذهنی قوی دارند، تمرینات عالی مانند تمرکز روی بهارمادهیا که می‌تواند چاکرا را باز کند، ترتیب داده شده است.

تمرینات اودیاناباندا، مانترا یا هربی‌جامانترا[1] می‌توانند عامل اصلی بیدار کردن چاکراها یکی پس از دیگری باشند که در نتیجه می‌توان به تجارب روحی و آرامش دست یافت. اما اعتقاد من این است که برای بیداری چاکراها بهتر است از روشهای معتدل و میانی استفاده شود.

در طریق میانی، کوشش در انجام تمرین آساناها بهترین کار است. برای مثال: ساروانگ‌آسانا (ایستادن روی شانه) چاکرای ویشودهی، ماتسی آسانا (ماهی) چاکرای آناهاتا و بهوجانگ آسانا (کبرا) چاکرای سوادهیستانا را بیدار می‌کند و از این طریق تجارب تکان دهنده پیدا نخواهد شد.

بعضی مواقع، زمانی که یک چاکرا به طور ناگهانی بیدار می‌شود تجاربی بالاتر از تجارب زندگی عادی حاصل می‌گردد. به این معنی که شما می‌توانید مورد حملات ترس، اضطراب، آز و طمع و افسردگی قرار گیرید.

هر چاکرا سمبلی از یک حیوان دارد. به عبارت دیگر، بعضی حیوانات سمبل چاکراها هستند. این حیوانات از میان حیوانات با هوشتر برگزیده شده‌اند. به فرض اگر بیداری یک چاکرا رخ دهد شما حساسیتهای حیوانی را در مغز با راههای قویتر نشان می‌دهید. برای نمونه ترس، حالت هیجانی یک حیوان نیست، حماقت و خشونت زیادتر است. شخص در آن زمان کوشش می‌کند که این خوی حیوانی را از خود بیرون کند اما درهمان لحظه و زمان در آن حالت باقی می‌ماند. از این روست که باید مراقبت نمود با یک حالت انفجاری، چاکرا بیدار نشود.

---

۱ - پنج بی‌جامانترا ضمیمه کتاب چهارم «سوارابرگا» به طور تفکیک به پرتوجویان تقدیم شده است تا بتوانند برای انجام تراناکا مستقلاً از تصاویر استفاده نمایند.

سومین گام ـ بیداری سوشومنا

برای تصفیه سوشومنا بیشترین قسمت کار انجام شده است. شما باید برای روبرو شدن واز عهده برآمدن با نمونه تجاربی که با بیداری چاکراها ارتباط دارند باشید. این تجارب، منطقی و حقیقی نیستند و آنها را نمی‌توان شرح داد یا به طور صحیح درک کرد. زمانی که چاکرا بیدار شود آیدا و پنگالا نراز می‌شوند و نادی‌های دیگر تصفیه می‌گردند اما اگر مانعی در سوشومنا وجود داشته باشد، بیداری کندالینی حاصل نخواهد شد.

واقعاً من نمی‌توانم باور کنم که آیدا و پنگالا کم اهمیت‌تر از سوشومنا هستند. بیداری نادی پنگالا ناحیه‌ای از مغز را بیدار می‌کند و بیداری نادی آیدا ناحیه دیگر مغز را، زمانی که کندالینی وارد سوشومنا می‌شود بر تمام سطح مغز اثر می‌گذارد.

متون قدیمی تانترا به روشنی مدلل ساخته است که تفاوتی نمی‌کند اگر کندالینی ازگذرگاههای دیگر وارد شود. اگر بیداری در پنگالا رخ دهد و به اوج برسد، یک شخص شفادهنده می‌شود و دیگری کنترل برطبیعت و ذهن را به دست می‌آورد. چون بیداری در نادی آیدا به وقوع بپیوندد فرد خبر از آینده می‌دهد و پیشگو می‌شود. اما موقعی که کندالینی بیدار می‌شود و مستقیم به ساهاسرارا می‌رود شخص آزاد کننده روح و منش می‌گردد.

بنابراین علاوه بر تمرینات هاتایوگا و پرانایام که برای بیداری سوشومنا مقرر شده‌اند، راههای دیگری هم وجود دارد که از میان آنها کریایوگا بهترین طریق است، به ویژه تمرینات ماها و ماهابهامودرا که از تمرینات کریایوگا و برای بیداری سوشومنا و توقف آیدا و پنگالا است. اهمیت توقف این دو نادی در تمرینات کمباهاکا (حبس دم) مشاهده می‌شود. در جریان کمباهاکاشما ناگهان هر دو نادی را به طور همزمان در حال جریان می‌بینید و این حالت موقعی اتفاق می‌افتد که کندالینی بیدار شده است.

فصل یازدهم

نزول کندالینی

درباره صعود کندالینی صحبت زیاد شده اما کمتر کسی درباره نزول کندالینی بحث کرده است. موقعی که نزول کندالینی رخ می‌دهد الگوهای ذهنی سطح پایین با ذهن معمولی به بالا نفوذ نمی‌کنند و ذهن عالی مافوق ذهن معمولی جایگزین می‌شود. این نوع عالی از آگاهی، بدن، ذهن، احساس، و بدون واسطه، امور زندگی، افکار و هیجانات را اداره می‌کند و بعد از آن کندالینی قانونگذار حیات می‌شود. تصور عموم از نزول کندالینی به این مفهوم است.

عمل کلی بعد از یگانگی

موقعی که شیوا و شاکتی در چاکرای ساهاسرارا یکی می‌شوند، سطح ساکن مغز شروع به عمل می‌کند و ذهن روشن می‌شود. اتحاد شیوا و شاکتی برای مدت زمانی طول می‌کشد و در این فاصله نوعی فراموشی کلی رخ می‌دهد و آگاهی‌ها در هم ادغام می‌شوند. این زمانی است که بیندو توسعه و تکامل می‌یابد. بیندو به صورت یک نقطه یا قطره تصور شده که اساس کلی هستی است. درون بیند و قرارگاه هوشیاری و خلاقیت است که از این مکان

و از یگانگی در تقسیم به شیوا و شاکتی به دو قسمت تقسیم می‌گردد. وقتی صعود اتفاق می‌افتد در واقع شاکتی صعود می‌کند و هنگامی که نزول رخ می‌دهد، شیوا و شاکتی هردو در سطح ناخالص نزول می‌کنند و دانش دوگانگی را به وجود می‌آورند.

درک این مسأله که بحث فلسفی امواج است مشکل است و هر کس نمی‌تواند آن را به درستی بفهمد، مگراینکه فیزیک کوانتم را مطالعه کرده باشد. بعد از اینکه یگانگی و اتحاد کامل رخ داد یک مرحله از نزول در مسیری که صعود انجام گرفته به پیش می‌آید و شعور ناخالص که به زیبایی رسیده است بار دیگر به ناخالصی برمی‌گردد و یک تصور کلی از تجسم الهی یا اواتا[1] به وجود می‌آورد.

تجربه سامادهی ـ نه دوگانگی

وقتی شخص به سامادهی می‌رسد و دراوج قرار می‌گیرد نیروی پروشاوپراکریتی (شیوا و شاکتی) در جمع با هم یکی می‌شوند و تنها تجارب وحدت[2] نه دوگانگی تحقق می‌یابند.

در چنین حالت نه موضوعات خارجی وجود دارند و نه موضوعات درونی و نه اینکه امکان تشخیص آنها ممکن است.برای آنها تشخیص اختلافات خیلی مشکل خواهد بود. آن که به سامادهی رفته مانند یک ناظر نگاه می‌کند و نمی‌شناسدیا اینکه مانند یک جستجوگر و محقق تظاهر می‌کند اما نسبت به چیزها آگاهی ندارد. اگر او درباره یک زن یا یک مرد صحبت کند او نه اختلاف بین این دو جنس را می‌بیند و نه آگاه به اختلاف زن و مرد است. او بین یک ابله و یک محقق فرقی نمی‌گذارد زیرا در این لحظه آگاهی او به سطح آگاهی یک نوزاد تنزل یافته است.

در سطح سامادهی شخص همانند یک نوزاد است. او نمی‌تواند اختلاف

1 - Avata

2 - Adwapita

بین زن و مرد را به علت عدم آگاهی به موقعیت فیزیکی یا دستگاه تناسلی بین این دو جنس درک کند. تشخیص یک مرد ابله از یک شخص دانا برایش عملی نیست، حتی او نمی‌تواند یک مار را از یک قطعه ریسمان تمیز دهد. او می‌تواند یک مار را پنهان کند همانطور که یک قطعه ریسمان را مخفی می‌کند. این حالت تنها وقتی رخ می‌دهد که اتحاد دو نیرو به سطح سامادهی رسیده باشد.

موقعی که شیواوشاکتی در یک سطح ناویژه به چاکرای مولاداهارانزول می‌کنند، در واقع آنها جداگانه با دو ماهیت به زندگی تداوم می‌بخشند. در چاکرای مولاداهارا دوگانگی وجود دارد. این دوگانگی در ذهن، احساس و انواع اشکال و نامهای دنیایی وجود دارد. اما در سامادهی دوگانگی وجود ندارد. این سطحی است که در آن نمی‌توان تجربه یا کاوش کرد و هیچ کس نمی‌گوید سامادهی چیست زیرا دارای دوگانگی نیست.

چرا شیواوشاکتی با هم نزول می‌کنند

درک این موضوع که چرا شیواوشاکتی بعد از توقف در یک سطح عالی به یک سطح ناویژه در چاکرای مولاداهارا نزول می‌کنند. بسیار مشکل است. آفرینش در هستی بعد از خرابی چگونه است؟ آن نقطه فوق آگاهی چیست اگر شما ملزم به برگشت دوباره به آن را داشته باشید؟ وقتی شما مجبور به برگشت به مولاداهارا هستید چرا اتحاد شیواوشاکتی در ساهاسرارا صورت می‌گیرد؟ اینها اسرار به شدت مخفی هستند و ما به هیچ وجه نمی‌توانیم سؤال کنیم، چرا کندالینی بیدار می‌شود؟

چگونه یک ساختمان عالی را بنا می‌کنید وقتی بدانید پس از تکمیل باید آن را بسوزانید و خراب کنید؟ ما همواره افکاری خلق می‌کنیم با این آگاهی که سرانجام باید آنها را خراب کنیم. چرا ما این اعمال را انجام می‌دهیم؟ به نظر می‌رسد که کار احمقانه‌ای است.

ما با انجام ساداناهای زیاد کوشش می‌کنیم که چاکراها را استحاله کنیم

وبه صعود نیرو بپردازیم تا از زمین به آسمان برویم، وارد بهشت گردیم و با حقیقت مطلق یکی شویم. اما ناگهان به پائین نزول می‌کنیم. این بازگشت به تمامی تجارب سامادهی نخواهد بود ولی مقداری آگاهی سطح بالا نزول پیدا می‌کند. در این برگشت وقتی شاکتی از ساهاسرارا به مولاداهارا حرکت نزولی را آغاز می‌کند شیوا می‌گوید: صبرکن من با شما می‌آیم.

یک مفهوم جدید بر سطح ناخالص

با نزول انرژی کندالینی به سطح ناخالص، آگاهی شما کاملاً تحول یافته است و در این موقع زندگی عادی ادامه می‌یابد و شما همراه با دیگر مردمان زندگی عادی را دنبال می‌کنید، اجبارات زندگی را مثل سایر مردم رها می‌کنید.

ممکن است که شما با تمایلات و هیجانات و امثال اینها رفتاری شرافتمندانه داشته باشید. ممکن است در برخورد با شکستها، پیروزیها و دلبستگی‌ها رفتاری اصولی و صحیح داشته باشید یعنی رفتاری دقیقاً معقول. شما آن حالات را می‌شناسید و هر چیز را مانند یک هنرپیشه انجام خواهید داد. شما گرفتار زندگی و نفس نیستید.

در این زمان تجلیات آگاهی خالص آشکار می‌شود و شما نیازی به تفکر ندارید. چطور اندیشه اعجاز می‌کند؟ به خاطر داشته باشید که با یک تحول آگاهی رجعت کرده‌اید. باید در نظر داشته باشید با تمام سطوح ذهن که ساکن بوده‌اند، پیوند و رابطه برقرار کرده‌اید و با مخازن دانش ارتباط یافته‌اید، نیرومندی و عقل که به اقلیم جهان هستی عالی تعلق دارند.

زمانی که نزول کامل است فرد زندگی خیلی ساده بدون آگاهی و توجه دارد. یک دفعه پس از کامل شدن صعود کندالینی و اتصال به «شیوا» نزول کامل می‌شود و در این حالت فرد رفتاری روحانی و شرافتمندانه پیدا می‌کند و مردم او را در سطح یک نمونه الهی می‌پذیرند. او را مشاهده می‌کنند و با دیگران مقایسه‌اش می‌کنند و همانند یک گروبا او صحبت می‌نمایند. این

اشخاص معمولاً در حد الوهیت قرار می‌گیرند.

سهیم شدن با انواع حقیقت

موقعی که شیواوشاکتی به یک سطح پایین آگاهی نزول می‌کنند دوگانگی دوباره حاصل می‌شود و به همین علت است که قوه درک نفس انسان قادر به درک درد و تمام موضوعات دنیوی زندگی می‌گردد. او نمایشهای دو گانگی و چند گانگی و انحرافات را می‌فهمد.

بعضی مواقع امور عادی گذرا برای ما دقیقاً قابل فهم هستند که چگونه انسان با بالاترین فضائل قادر است از عهده ناامیدی‌های دو گانگی زندگی برآید.

وقتی من سیزده ساله بودم، این مورد مرا شگفت زده کرده بود. خانم مقدسی بود که تصور می‌شد او به سطح خیلی بالایی رسیده است و من به عنوان شیخ و پیر با او ملاقات می‌نمودم. من از شنیدن بحثهای دنیوی و امور عادی زندگی او استفاده می‌نمودم. حال شما چطور است؟ حال بچه‌ها چطور است؟ او مریض است؟ آیا او را نزد دکتر برده‌اید؟ با جنگ زندگی چه می‌کنید؟ تصور من این بود که این خانم روشن شده است او را با صحبتهای دو گانگی چه کار؟ من به هیچ وجه پاسخی دریافت نمی‌کردم اما همه از لحظات تجارب زندگی او آگاه بودند و من استثناء نبودم. من مراجعه کردم به درک و فهم شیواوشاکتی که در دو سطح زندگی می‌کنند واینها تجارب و تظاهرات سطح ناخالص دوگانگی ارتباط شیواوشاکتی هستند. این دلیل کوتاهی است که چرا مقدسین درباره صدقه، ایثار، همدردی و عشق صحبت کرده‌اند.

هر چند زمانهایی وجود دارد که اشخاص اینها را درک نکردند و مراقب نبودند که در جهان چه اتفاق می‌افتد. حتی آنها نفمیدند که پیشرفت چیست، چه کسی خوشحال یا افسرده است. اما در پایان و سرانجام یک تحول بزرگ وجود دارد. شاکتی برماده و شیوا بر آگاهی حکم می‌رانند و آنها

را اداره می‌کنند. موقعی که شاکتی و شیوا به یک سطح ناخالص نزول می‌کنند شاکتی حکومت بر ماده و شیوا اداره آگاهی را به عهده می‌گیرند و به تمام هستی جهانی آگاهی می‌دهند.

بنابراین اگر ما همیشه درک نفس شخص را در بحث عوامانه زندگی و اندازه نشر حقیقت مشاهده کنیم، هرگز شگفت زده نمی‌شویم.

فصل دوازدهم

تجارب بیداری

بیداری کندالینی مشابه یک انفجار بزرگ، شخص را به سطح دیگری از وجود انتقال می‌دهد. اهمیت ندارد که راه روحی را پیروی می‌کنید، شما باید سرانجام به این قلمرو برسید. هوش عادی و هوش مافوق حس، همزمان نمی‌توانند برقرار باشند. ضرورت دارد که از یک منطقه خارجی جهت تغییر گذر کنند، جایی که درک، احساس و تجارب دستخوش تغییر می‌گردند. در هر طریق مخاطره همیشه یکسان است. آن مسافرتی است در لبه حوزه دانستن و ندانستن و مهم است که علائم انفجار که متناوباً در عمق آگاهی تغییر و تحول می‌یابند، شناخته شوند. مراحل کامل بیداری مرکب از چند حالت است مانند کندالینی که بعد از صعود از میان چاکراها عبور می‌کند. بعضی مواقع نسبتاً در حالت توازن می‌ماند اما در صورتی که شخص از جریان تغییر و تحول درک صحیح داشته باشد آن وقت تغییرات استحاله‌ای بدون هر نوع اشکال انجام خواهد گرفت.

بیداری مقدماتی کندالینی با تجارب روش آگاهی بر آجناچاکرا

بهارمادهیا[1]، تمرکز بیشتری بر نقطه بین دو ابرو حاصل می‌شود. معمولاً این تمرین روش میانه است که با انجام طولانی آن حوادث هیجان آور یا مزاحم تسریع نمی‌شود، کم اشتهایی یا بی‌میلی به غذا و خوابیدن کاهش می‌یابد و ذهن آرام‌بخش می‌شود.

نشانه دیگری که قبلاً از بیداری کندالینی خبر بدهد، وجود دارد. آن آگاهی به روشنی در یوگا و تانترا مطرح شده است عبارت است از همکاری همزمان آیدا و پنگالا برای مدت طولانی است که سبب می‌شود انرژی کندالینی در سوشومنا جریان پیدا کند و این زمینه‌ای خواهد بود برای ایجاد یک اتفاق روحی.

از این جهت است که شخص قبل از بیداری کندالینی باید بصیر به سوارا یوگا که علم شناخت دوران تنفس است، باشد. برحسب گردش ایام ماه معمولاً هر چهار روز تنفس در سوراخهای بینی تغییر می‌یابد. زمانی که برای پانزده روز هر دو سوراخ بینی به خوبی و یکسان عمل کنند نشانه‌ای خواهد بود برای عبور روحانی از موانع[2].

تجارب سخت

بیداری کندالینی نه تنها با تجارب ترسناک مواجه است بلکه گام نهادن در راه علوم روحی همواره با ناملایمات که بعضی اوقات مخاطره انگیز و گه گاه به ناآرامیهای بدنی سرایت می‌کند، همراه است. این تجارب وحشتناک بیرون از ساختار بدن انسان نیستند، آنها از عمق و درون انسان ریشه می‌گیرند. بعضی ناخودآگاه را به تعبیر تانتریک و یوگا، ساماسکارا نامیده‌اند. درعین حال نمی‌توان گفت که چنین تجاربی برای همه یکسان می‌باشد زیرا بیشتر افرادی که از طریق صحیح به ادامه راه نپرداخته‌اند با ساماسکارا مواجه می‌گردند. به هر صورت تمرینات و رهپیمایی در مسیر روحی دارای

1 - Bharmadhia

۲ .کتاب چهارم. علم زمان، فصل چهارم صفحه ۱۱۷

علائم و نشانه‌هایی متفاوت است. بیداری کندالینی انفجاری در سطح و اقلیم تجارب شخص به وجود می‌آورد که بعضاً بسیار مشکل فهمیده می‌شوند. بیشترین و غیر عادی‌ترین تجربه ناشی از رها شدن انرژی مثل یک شوک الکتریکی است که در بدن اتفاق می‌افتد. نیروی قوی الکتریسیته که در بن ستون فقرات با یک نقطه برخورد می‌کند امکان دارد احساسی شبیه احساس سوزش در چاکرای مولاداهارا باشد که انرژی را به سمت سوشومنا حرکت می‌دهد و نتیجه آن تجاربی از این قبیل است: شنیدن صدای طبل، فلوت، زنگ، صدای پرنده یا صداهای بهشتی و حتی این امکان هست که شما بتوانید صدای طاووس نر را بشنوید. ممکن است این احساس آنی حاصل آید که شما در میان رگبار باران موسمی نشسته‌اید و می‌توانید حرکت دائمی ابرهای سیاه را توأم با رعد و برق در بالای سر مشاهده کنید.

هنگام بروز این حالات بدن بسیار سبک احساس می‌شود. ممکن است ستون فقرات مشابه یک لامپ مهتابی بدرخشد و این نشانه تنویر و روشنایی فکر است که اگر دستکاری شود یا خودآموز گردد می‌تواند به صورت نور کوچکی نواحی بیرون از بدن را روشن نماید. این یک سوی تجربه است و سوی دیگر آن است که تمام خشمها، هیجانها و توهمات از بدن خارج می‌شوند.

گاهی اتفاق می‌افتد که شخص در دایره ترس محصور می‌گردد یا اینکه چندین روز به بی‌خوابی گرفتار می‌شود. ذهن چیزی جز سکس در حیطه اختیار ندارد. زمانی برعکس به هیچ چیز فکر نمی‌کند جز تغذیه. این علائم ممکن است برای روزها و حتی هفته‌ها وجود داشته باشند. بیداری کندالینی و کسب قدرتهای روحی با نتایج مختلفی در پرتوجویان همراه است. بعضی‌ها بعد از آنکه نیروی روحانی را به دست آوردند قدرت روشن بینی، تله پاتی، حرکت اجسام مادی یا امواج روحی در آنها زیاد می‌شود یا حتی توانایی شفادادن پیدا می‌کنند. این اشخاص گاهی دچار وسوسه می‌شوند اما سیمای این خود بزرگ بینی گذرا خواهد بود.

بعضی‌ها برای چند روز به طور پیوسته احساس گرسنگی نمی‌کنند و دو تا سه هفته میل به غذا خوردن پیدا نمی‌کنند و چنانچه مجبور به خوردن غذا شوند باز هم نمی‌توانند غذا بخورند.

بعضی‌ها دچار حالت افسردگی می‌شوند و سعی دارند که عزلت گزینند و خود را از دیگران محفوظ بدارند و برای مدتی مداوم با هیجانات زندگی انفصال حاصل کنند.

ممکن است به زندگی بی‌هدف، یعنی زندگی محض که چیزی جالب توجهی ندارد، بپردازند. به نظر آنها همه چیز، حتی اشخاص خشک هستند و مثل یک دشت کویر جلوه می‌کنند اما همزمان دارای مغزی دینامیک می‌شوند و احساسهای متفاوت و بی‌شکل از خود آشکار می‌نمایند. شعر و شاعری و هنرمندی از عمق ذهن آنها بیرون می‌آید.

اینها همه علائمی اندک هستند از نشانه‌های بسیاری که تجربه می‌شوند اما آنها هم به سرعت گذرا هستند. این انقلابات و طوفانها سازنده هستند و سرانجام یوگی را بعد از این سیر به زندگی عادی‌اش برمی‌گردانند و او زندگی عادی را از سرمی‌گیرد و به نظر می‌رسد مانند دیگران به حیات و زیستن ادامه می‌دهد اما آگاهی درونی او با دیگران فاصله‌ای بسیار دارد.

سردرد و بی‌خوابی

بعضی از پرتوجویان هنگام بیدار شدن کندالینی به سردردهای وحشتناکی مبتلا می‌شوند البته نباید تصور کرد که هر سردردی با کندالینی ارتباط دارد یا اینکه هر کس سردرد وحشتناک داشته باشد کندالینی‌اش در حال بیدار شدن است. زیراتمام پرتوجویانی که دارای زندگی زناشویی و جنسی بوده‌اند این تجربه را نداشته‌اند اما آنهایی که هیچ نوع تجربه جنسی نداشته‌اند موقع ظهور کندالینی با سردرد مواجه شده‌اند.

این سردرد شدید و وحشتناک که رهروان بیداری کندالینی به آن گرفتار می‌شوند به گونه دیگری هم توصیف شده است. مغز انسان به ده قسمت

تقسیم شده که یک قسمت از ده قسمت فعال است و نه قسمت دیگر ساکن و خاموش. موقعی که این سطح خاموش شروع به بیداری و فعال شدن می‌کند نتیجه آن به صورت سردرد بروز می‌کند. بعضی‌ها در مقام مقایسه این تجربه را با تجربه درد زایمان برابر دانسته‌اند دقیقاً مانند خانمی که درد زایمان را تجربه می‌کند و به دنبال آن نوزادی متولد می‌شود. موقعی که قسمت ساکن مغز روشن می‌شود با دردی مشابه همراه است و نتیجه آن تولد آگاهی روحی است. بنابراین هر پرتوجویی ملزم به تحمل این درد می‌باشد اما به طور مسلم این درد فرو می‌نشیند و با تعدیل شکل زندگی و تعادل رژیم غذایی از شدت آن کاسته می‌شود. نکته‌ای که از اهمیت زیاد برخوردار است این است که در موقع بروز درد در هیچ کیفیتی نباید از داروهای مسکن و قرصهای شیمیایی استفاده کرد.

در این زمینه تشابهاً پرتوجو می‌خواهد بی‌خوابی را تجربه کند گرچه بزعم یوگی این بی‌خوابی[1] نیست. در این باره یوگی از خود سؤال می‌کند که چرا من باید بخوابم؟ اگر شما دوستی داشته باشید که به او علاقه‌مند باشید و او با شما است و نمی‌گذارد که شما به خواب بروید آیا نام او را بی‌خوابی می‌گذارید؟ درست است که بی‌خوابی با تمرینات و بیداری کندالینی همراه است، اما هر کس نمی‌خوابد که یوگی نیست. یوگی کسی است که نمی‌خوابد و از نخوابیدن خود خوشحال است زیرا او موقعیت کاملاً متفاوت دارد. او می‌گوید یک سوم از زندگی صرف خوابیدن می‌شود.

بنابراین وقتی که کندالینی در یوگی بیدار می‌شود، آگاهی در جهت ثابت و موافق قرار می‌گیرد و از خواب، رویا و چرت زدن خبری نیست. آنها خوشحال می‌شوند زیرا معمولاً بی‌خوابی و سردرد، سبب دلواپسی یک یوگی نمی‌شود. شما عدم توانایی خوابیدن را تحمل کرده نباید به اجبار و فشار بخوابید و لزومی ندارد که برای آرامش یا اغوای آن به تمرینات یوگا

1 - In Somina

بپردازید. بی‌خوابی را پذیرا شوید و از آن لذت ببرید.

پاره‌ای از عکس العمل‌های روحی، جاپا و مدیتیشن را می‌توانید انجام دهید و اگر اینها را نمی‌توانید انجام دهید روی زمین دراز بکشید و اجازه دهید اتفاق افتد آنچه که می‌بایست اتفاق افتد.

تجربه حوزه سه‌گانه بیداری

در ارتباط با نادی‌ها سه نوع تجربه بیداری وجود دارد. در هر یک از این سه قسم بیداری، نادی‌ها، چاکراها و سوشومنا تجارب مربوط به خودشان را دارند. در این رابطه بعضی از پرتوجویان که تجارب روحی دارند تصور می‌کنند که اینها علائم بیداری کندالینی است اما چنین نیست.

وقتی چاکراها در حال بیداری هستند تجارب حاصله همه افراد ترسناک و بحرانی نیست. معمولاً این تجارب ناشی از طبایع ظریف و توهمی یا خیالی هستند. طبیعت تجارب بیداری چاکراها خیلی بشاش و آرام است و اگر شما تجربه‌ای از ترس داشته باشید، تکانی در مغز ایجاد نمی‌شود. تجارب ما از ایشتادواتا[1] یا گرو ونیز تجارب ما در اثنای مدیتیشن یا کرتن، احساس می‌شود که خیلی زیبا هستند و آنها تماماً اشاره به بیداری چاکراها نه بیداری کندالینی دارند. زمانی که شما بیداری یک چاکرا را تجربه می‌کنید احساس زیبایی از رضایت و صفا در شما ایجاد می‌شود که مشوق شما برای پیشرفت زیادتر می‌گردد.

موقعی که کندالینی بیدار می‌شود و در نادی سوشومنا صعود می‌کند شما ستون فقرات را به صورت یک میله روشن و درخشنده احساس می‌کنید یا ممکن است که این گونه به نظرتان برسد. کیفیت این روشنایی درونی در اشعار، سرودها و داستانهای مقدسین مذاهب مختلف توصیف شده است که متأسفانه در حال حاضر اشخاص معدودی به آن واقف هستند.

---

1 - Ishtadevata

بیداری سوشومنا ممکن است بعضی از تجارب انفجاری را که گه گاه خیلی گیج کننده هستند در مغز بوجود آورد و شما بوی مطبوع یا نامطبوع آن را استشمام کنید. در این موقع شما صداهایی نظیر داد و فریاد یا آوای ارواح می‌شنوید یا ممکن است تجاربی از احساس گرما، هیجان وحشتناک یا وجود درد در قسمتهای مختلف بدن بدست آورید. شاید تب غالب شود و علائم بیماریهای خاص ظاهر گردد یا بعضی از علائم بیماری که متخصصین پزشکی در تحلیل آنها با مشکل مواجه گشته‌اند از بین برود.

زمانی که بیداری سوشومنا به وقوع می‌پیوندد، محصول تجارب ذهن هم شروع به تغییر می‌کند. نوعی افسردگی، کم اشتهایی یا تنهایی را تجربه می‌کند و آسایش درونی به ماهیت خود واقف می‌گردد، تظاهرات مادی هیچ می‌شوند، احساس می‌شود که بدن از هوا ساخته شده است و شخص قسمتی از این بدن فیزیکی نیست، تجربه کننده خود را شخص دیگر می‌بیند. وقتی به حیوانات، مردم، کوهها، رودها، گلها، درختها که موضوعات طبیعت هستند نگاه می‌کند خود را در ارتباط با آنها مشاهده می‌کند. در این زمان شاید تجارب مبتنی بر تخیل و توهم باشند و شاید با دید روشن از بروز حوادث آتی پیشگیری شود.

هنگام بیداری سوشومنا عموماً یک حالت بیزاری نسبت به کارکردن پدید می‌آید و به واقع شخص نمی‌تواند خودش را برای هر کاری آماده سازد. در این زمان بهتر آن است که نزد گرو باشیم و هر اتفاقی را برایش شرح دهیم. ساداکا صرفاً یک انتقال ذهنی را نمی‌سازد، آن جهشی است از یک حالت به حالت دیگر. دستکاری آنها حتی برای یک گرو ماهر هم مشکل است مگر اینکه پرتوجو همانند گروی خودش خواهان پذیرش آن باشد.

تشخیص تجارب

به خاطر داشته باشید که بعضی از تجارب تخیلی یا تصوری لزوماً اشاره‌ای به بیداری کندالینی یا سوشومنا ندارند. آنها ممکن است بیداری

چاکراها را شامل شوند یا تجربه‌ای از ساماسکاراها باشند، زیرا سادانای شما که تمرکز یا توجه مستقیم به یک نقطه است به شما اجازه می‌دهد که روزنه‌ای به درون باز کنید تا ساماسکاراها خودشان را آشکار سازند. ساماسکاراهایی که در عمق ذهن ریشه دارند.

این تجارب و همه آنهاییکه بیداری چاکرا را همراهی می‌کند موقعیتی که سعی در تشخیص آنها دارند نمی‌توانند هر مقصودی را انجام دهند، تنها کاری که باید انجام دهند این است که کوشش نمایند که آنها را تشخیص دهند. من نمونه‌ای به شما خواهم داد: سالها پیش من در ساحل گانگا در ریشی‌کش به مدیتیشن می‌نشستم. یک بار تجربه ناگهانی داشتم و به روشنی، زمینی را که در دو قسمت پرتاب شد مشاهده کردم. آن رویت آنقدر روشن بود که حتی امروز هم به همان وضوح در حافظه‌ام قرار دارد. این تجربه با واقعیت هیچ ارتباطی نداشت آن محصول بیداری چاکرا بود.

رخداد بیداری کندالینی یک واقعه مهم زندگی است و هر قسم از بیداری در ارتباط با نادی‌ها، چاکراها یا کندالینی نشان بارزی است و از ماورای حس و ادراک آگاه انجام می‌گیرد.

توجیه فلسفی آن از این قرار است که با رها کردن امور دنیایی و ارتباط‌های مردمی، تحولی در عناصر بدن فیزیکی ایجاد می‌کنید که آن شما را به افزایش نیروی مغناطیسی این تغییر و استحاله درونی قادر می‌کند. شما را در تجسم بخشیدن، شفا دادن و غیره توانا می‌کند، همانگونه که اشخاص موزیسین و مقدسین عمل می‌کنند.

بیداری کندالینی هم قابل لمس است و هم مثبت و دارای نشانه. موقعی که بیداری کندالینی رخ می‌دهد نشانه‌های بارز آن آشکار می‌گردد و شما با منطق عادی آگاهی روانی به دانش بزرگی دسترسی پیدا می‌کنید.

چگونگی جهش یک پژوهشگر به مافوق ذهن

ادینگ تن[1] محقق بزرگ، قوانین الکتریسیته را صمیمانه نظارت می‌کرد و سعی بر این داشت که سیستم را به صورت یک قانون کلی و ثابت در آورد. و روزی هنگام مطالعه الکترون‌ها، موفق شد دگرگونی محض را مشاهده نماید. وی مشاهده نمود که الکترونها به حالت هرج و مرج رفتار می‌کنند، در حرکت و رفتارشان نه منطقی وجود دارد ونه نظمی. او این حالت را «قانون غیر قطعی و نامشخص» نامید.

یک مرتبه از خودش سؤال کرد: درکنار قوانین ریاضی و رفتارهای منطقی این چه قانونی است که کشف کرده‌ای؟ قابل توصیف نیست. کسی که در نزدیکی او قرار داشت گفت: چرا می‌گوئید حرکت در ماده نمی‌تواند توصیف شود؟ ادینگ‌تن پاسخ داد: این حالت زمانی می‌تواند توضیح داده شود که جهشی در ماورای حس و ذهن صورت پذیرد.

مرحله انتقال

یک جریان طبیعی انتقال که آگاهی بشر را تدریجاً کامل کرده است وجود دارد و در تمام ادوار تاریخی برای میلیونها سال به یک طریق بوده است. نوزاد سیر تکاملی برای کودک شدن را طی می‌کند، کودک جوان می‌شود، جوان به انسان میان سال و سپس به فرد مسن و پیر تبدیل می‌گردد. یعنی نوزاد در یک تغییر پنج مرحله‌ای به مرد یا زن تبدیل می‌شود. او به تغییرات و حالات گذشته که جوان بوده، با موی سیاه و .... و حالا به انسانی پیر و فرتوت تبدیل شده توجه می‌کند. به فرض اگر یک بچه ناگهان این مراحل را پشت سر بگذارد و شرایط پیر بودن را در خود احساس کند برای او مشکل خواهد بود که خودش را با سطوح دیگر زندگی ارتباط دهد. این مشابه حالتی است که برای افرادی که کندالینی را بیدار می‌کنند اتفاق می‌افتد.

1 - Eddintgon

تجارب آنان غالباً نامتعادل و برای درک کردن مشکل است.

چه تصوری خواهید داشت اگر احساس کنید بدن شما در حال سوختن است یا اینکه در شعله آتش قرارگرفته و یا اینکه یک مار در بدن شما حرکت می‌کند. در مواجهه با اشخاص به جای رویت آنها، ارواح آنها را مشاهده کنید و در ذهن آنها را مجسم نمایید. وقوع این حالات این تفکر را به همراه دارد که آیا من ابله و دیوانه شده‌ام؟

اینها بخشی از تجارب برخاسته از تمایلات و هوسها هستند که با آنها مواجه می‌شوید.

بیداری کندالینی با جدایی بیداری وایراجیا (Vairagya) همراه است. وقتی وابراجیا توسعه می‌یابد آشفتگی ظاهر می‌شود و بیداری مسالمت‌آمیز و تحول یکنواخت می‌گردد.

فصل سیزدهم

طریق کریایوگا

بیداری کندالینی بسیار مشکل است. شما ممکن است که جزء دسته کسانی باشید که برای تحصیل انواع یوگا، بیداری کندالینی و انرژی روحانی کوشش می‌کنند. تمرینات مذاهب که طی سالهای زندگی عمل کرده و می‌کنید به این منظور است، اما این راه احتیاج زیاد به زهد و تقوی و نظم شدید دارد. چه بسیارند افراد متوسط که نمی‌توانند و برای کسب آن توانایی لازم را ندارند. از این رو سنت و آیین تانتریک و ریشی‌ها یک سری از تمرینات جدی و منظم راکه می‌توانند به سادگی عادت شوند وانجام گردند برای پرتوجویانی که شرایط مختلف دارند، صرفنظر از شیوه رفتار، عادات و نحوه زندگی و غیره ترتیب داده و آنها را کامل کرده‌اند. البته بیشترین تمرینات به تانتریک تعلق دارد و در میان همه آنها، کریا یوگا که مهم‌ترین و مفیدترین تمرین محسوب می‌شود برای مردم امروزی که در این جهان مادی گرفتار شده‌اند توصیه شده است.

دانش سیستم یوگا از سالها پیش برای عده معدودی فاش شده است و تمرینات آن در متون قدیمی ذکر شده اما هرگز به وضوح و روشنی توصیف نگردیده است. آن به وسیله گرو از طریق نقل یک روایت یا حدیث به زن و

مرد مستعد و خواهان، انتقال می‌یافت تا آنها در ضمن تمرینات، واقعیت کندالینی را درک کنند و به یک تجربه حقیقی در زندگی‌شان دست یابند.

نیل به بیداری کندالینی مستلزم طی مراحلی است که پرتوجو باید از آن مراحل عبور کند. در مراحل مقدماتی، بیداری چاکراها و پاکسازی نادی‌ها قبل از بیداری کندالینی شاکتی ضروری است. کریا برای بیداری کندالینی طی مراحلی منظور شده است اما نه برای بیداری ناگهانی آن. موقعی که کندالینی به صورت ناگهانی بیدار شود برای کنترل پیامدها ی آن با دشواریهای زیادی مواجه خواهید شد. در این هنگام نمی‌توان فهمید که برای شخص چه اتفاق افتاده است. تکنیک‌های کریا یوگا یک روش روشن با نسبت‌هایی از مخاطرات، به منظور بیدار کردن ناحیه خاموش مغز و توسعه آگاهی ارائه می‌دهند. این روش شخص را در حد میانه آماده می‌کند تا مستقیماً با ذهن گلاویز نشود. از این رو تمرینات آن روی هاتایوگا که هدفش کنترل تنفس است پایه گذاری شده. ذهن و پرانا رابطه متقابل با هم دارند، به این معنی که با ذهن پرانا و با پرانا ذهن کنترل می‌شود.

کریا یوگا یک راه فوق‌العاده پیشنهاد می‌کند

منظور و هدف و مفهوم کریا یوگا، تمرینات یوگا «حرکت و عمل» می‌باشد و علی رغم مراسم مذاهب مختلف و اهل تصوف با بعضی از تمرینات یوگی‌ها که به منظور کنترل روحی طراحی شده‌اند، ساختار عمومی سیستم کریا یوگا این است که «درباره ذهن شتاب نداشته باشید». اگر ذهن گیج، آشفته و مغشوش است و حتی برای یک دقیقه هم قادر به کنترل آن نیستید اشکالی ندارد شما تنها تمرینات را ادامه دهید حتی برای مدت کوتاه، بدون اینکه به مقابله با ذهن بپردازید یا کوشش نمایید که آن را متعادل یا کنترل نمایید. شما می‌توانید آرامش ذهن را تدریجاً توسعه دهید.

این یک مفهوم جدید و عمومی در حیات روحانی است که اغلب بدان بی‌توجه‌اند. در اختیار کردن مذهب، تمرینات عادی روحی یا رفتن نزد

پیشوا و شیخ اولین کلامی که گفته می‌شود این است که **ذهن را کنترل کنید، این گونه فکر کنید و نه به گونه دیگر، این خوب است و آن بد، رفتار شما باید براین اساس باشد نه به شیوه دیگر**، گناه نکنید، از مضرات پرهیز نمایید. این مضر است و آن ثواب و از این قبیل.

مردم فکر می‌کنند که بزرگترین مانع و سد در راه زندگی روحی ذهن است. چنین فکری اشتباه بزرگی است. ذهن پلی است بین این و آن، چگونه می‌تواند خطرناک باشد؟ یک فکر خطا، که کوشش می‌کند پل را خراب کند خطرناک است. وقتی فکر خطا پل ذهن را خراب می‌کند او شگفت زده می‌شود که چگونه به سوی دیگر برود. چنین است سرنوشت طعنه آمیز اکثر مردم و بدبختانه، آیین‌ها، علوم اخلاقی و رفتاری مسئول آن می‌باشند. آنان که آگاهی کمتر به این علوم واسطه‌ای دارند مشکل روحی ندارند، خوشحال و بشاش و خنده رو هستند. پژوهشگران و ریشی‌های طریقت یوگا اظهار داشته‌اند که: کنترل ذهن لازم نیست. تمرینات کریا را به طور دقیق انجام دهید. بگذارید ذهن هرکاری که می‌خواهد انجام دهد. ادامه تمرین در یک دوره سبب توسعه تدریجی آگاهی شده شما را به سمتی می‌برد که ذهن مزاحمتی برایتان ایجاد نکند.

اسراف و زیاده طلبی ذهن یک گناه حتمی برای ذهن نیست. ساختار بدن می‌تواند مسئول عدم تعادل باشد مانند: معده ناآرام، کاهش انرژی در سیستم اعصاب و خیلی چیزهای دیگر را به همراه دارد. به این مناسبت یوگی‌ها هرگز ذهن را گناهکار نمی‌شناسند و برای ناآرامی‌هایشان به خودشان تذکر نمی‌دهند. ذهن را مسئول خوب یا بد، مرغوب یا نامرغوب بودن نمی‌دانند زیرا ذهن به هر مکانی جهش دارد. به افکار و چیزهای منفی گرایش می‌یابد چگونه زیان‌آور بودن فکر را توجیه می‌کنید؟

افکار منفی با ساختار ذهن همه اشخاص، حتی مردمان غمخوار و سخاوتمند، مردان صلح جو و صلح طلب و اشخاص پاک‌دامن و عفیف و... همراه است. فاکتورهای بسیار زیادی می‌توانند علت باشند. متوقف کردن

ذهن و برگرداندن آن به عقب و باز هم عقب‌تر با تمرکز ذهن عملی نیست، آن شیوه یک بیمارستان روانی است. عاقبت چطور متوقف می‌کند و چه کسی را را به عقب برمی‌گرداند؟ آیا دو شخصیت یا دو ذهن در شما وجود دارد؟ تنها یک ذهن وجود دارد و نمی‌توان آن را به جهت مخالفت به دو نیم کرد. اگر این کار انجام شود قسمتی یا سویی از ذهن دیکتاتور و مستبد و کنترل‌کننده می‌شود و قسمت یا سوی دیگر قربانی می‌گردد. در این صورت یک شکاف بزرگ بین ذهن ایجاد کرده به توسعه دو سیمای آن می‌پردازید وطولی نخواهد کشید که در چنگ شیزوفرنی گرفتار خواهید شد.

به خاطر داشته باشید که مذاهب، فلسفه‌ها و روشهای رفتاری برای رسیدن به اهدافشان دلسوز و مهربان بوده‌اند اما سیستماتیک نبوده‌اند و همیشه ما را به قبول اینکه ذهن خیلی موذی است هدایت کرده‌اند. چنین تفکری شدیداً اشتباه است. شایسته است که ما با ذهن و دید علمی برخورد کنیم و با آن به شور و مشورت بپردازیم. ذهن یک ماده روانی نیست، آن مرحله‌ای از فکر است، ذهن انرژی است. غم، هیجان، آز و طمع، جاه‌طلبی و غیره همه امواج انرژی هستند. شما با تمرینات کریایوگا سعی بر آن دارید که انرژی و امواج ذهن را یراق کنید اما برای متوقف کردن انرژی کوشش نمی‌نمایید زیرا سبب انفجار انرژی در ذهن خواهید شد. هر چه بیشتر در متوقف کردن انرژی بکوشید، تمایلات را قوی‌تر کرده و آنها را برای انفجار آماده‌تر می‌سازید.

کریا یوگا در مورد نزدیک شدن به ذهن، به وضوح تأکید می‌کند که برای انجام هر کاری با ذهن، کوشش نکنید. اگر ذهن خواهان ماندن در یک وضعیت ثابت است آن را تغییر دهید. اگر بستن چشم را طالب است چشمها را باز نگه دارید، اما به هیچ وجه تمرینات کریا یوگا را ترک نکنید زیرا تأثیر مستقیم تمرینات روی عمیق ترین مراحل اعمال بدن است که حالات ذهن را آماده می‌کند. به خاطر داشته باشید که ذهن بر بدن و بدن بر ذهن اثر متقابل دارند. تکنیک‌های کریا یوگا مشابه تمرینات تمرکز و مدیتیشن که

هدفشان کنترل روحی است، توصیه نمی‌شوند. به یاد داشته باشید که زیباترین کریا حفظ حالت وانهادگی و حرکت طبیعی ذهن از طیب خاطر است. بیداری آگاهی درونی از پی خواهد آمد و به طور طبیعی ذهن را یکی می‌کند.

یک روش برای همه

همانطور که می‌دانید اشخاص توانهای مختلف دارند. بیشتر مردم تاماسیک، بعضی را جاسیک و شمار معدودی ساتویک هستند. البته نه به این معنی که هر کس فقط و فقط و به طور خالص، ساتویک، راجاسیک یا تاماسیک است بلکه منظور این است که فرد در تسلط یکی از آنها است.

هر شخص یکی از دو گنا را در خود حفظ می‌کند. ذهنی که تاماسیک است نشانه‌هایی هم از راجاگونا دارد. در توسعه و تکامل تدریجی اثرات ***تاماسیک*** حفظ می‌شود امابتدریج حالات ***راجاسیک*** مسلط می‌گردد و برای ***ساتویک*** آماده می‌شود.

تکامل تدریجی ذهن را راجاسیک می‌نماید و بعد ساتویک تسلط می‌یابد و دیگر نشانی از تاماس باقی نمی‌ماند. در حالت پایانی که ذهن ساتویک می‌شود، علائم و اثرات تاماس و راجاگونا نادر و کمیاب می‌شوند.

این حالات مشابه پله‌های نردبان کنار کشتی باربری هستند که مجموعاً تکامل و توسعه ذهن و چیتارا سبب می‌شوند. پایین‌ترین و اولین پله، قسمت ساکن مغز شناخته شده است.

دومین پله، ذهن پراکنده است و سومین ذهن مردد، چهارمین ذهن متمرکز، پنجمین ذهن کنترل شده.

اگر شما به یکی از سه رده اول تعلق دارید باید بعد از تمرینات هاتایوگا به تمرینات کریایوگا بپردازید. اگر شما به یکی از دو رده آخر تعلق دارید، در صورت تمایل می‌توانید بعد از تمرینات هاتایوگا تمرینات کریا را انجام دهید یا اینکه از تمرینات راجایوگا یا تمرین‌های تمرکزی که شما را نیرومند می‌کند

استفاده نمایید. در صورتی که شما در سطح ساتویک هستید می‌توانید ذهن را با ذهن معامله کنید اما اگر در سطح راجاسیک و تاماسیک باشید و بخواهید که با ذهن معامله نمایید یک بحران روحی را سبب خواهید شد.

درجهان ما، مردان ساتویک اندکند. غالب ما ذهنی ناآرام و مشوش داریم. ما توانایی آن را نداریم که ذهن را برای مدت طولانی با موضوعات تمرکز دهیم. شما می‌دانید برای شمع روشن در معرض جریان باد چه اتفاق می‌افتد؟ برای اشخاصی که به تمرکز می‌نشینند همان اتفاق می‌افتد، ترقی و تنزل ذهن در یک نقطه خاموش می‌شود. تمرینات کریایوگا برای این افراد، برای آنهایی که قادر به کنترل کردن، تمرکز یا تعادل خود نیستند و آنهایی که توانایی نشستن در وضعیت ثابت به مدت طولانی را ندارند، طرح ریزی شده است.

فرقی نمی‌کند که شما ساتویک، راجاسیک یا تاماسیک باشید، باید تمرینات هاتایوگا را انجام دهید. تمرینات هاتایوگا برای فرد تاماسیک در جهت بیداری، بدن، ذهن و شخصیت لازم است. فرد راجاسیک به متعادل کردن انرژی ماه و خورشید و ذهن نیازمند می‌باشد. ساتویک نیازش به هاتایوگا این است که به کمک حرارت درونی بدن بیداری کندالینی را عملی سازد. تمرینات هاتایوگا برای تمام بدنها است و پایه و اساس کریا یوگا محسوب می‌شود. اگر شما دو سال یابیشتر پیوسته به تمرینات هاتا یوگا پرداخته باشید، آمادگی برای انجام تمرینات کریا یوگا را دارید.

تمرینات

کریاهای بسیاری برای تمرین کردن وجود دارند اما از میان همهٔ آنها تنها به تعداد بیست تمرین که بسیار مهم و سودمند می‌باشند، اشاره شده است. این بیست تمرین به دو دسته تقسیم می‌شوند که تمرینای دسته اول با چشمهای باز و تمرین‌های دسته دوم با چشمهای بسته عمل می‌گردند. دسته اول نه و دسته دوم یازده تمرین را شامل می‌شود. دستور کلی برای

آموزش دسته اول چنین است: «چشمها را باز نگاه دارید، اگر فکر می‌کنید که خیلی وانهاده شده‌اید و حتی اگر به بستن چشمها تمایل دارید باز هم از این کار خودداری کنید.» شما می‌توانید چشمک بزنید، استراحت کنید، یک دقیقه توقف کنید، ولی به خاطر داشته باشید که هر کریا که باید با چشم باز تمرین شود، با چشم باز تمرین کنید. در ساختار و سیستم کریا یوگا این یک اصل بسیار مهم است.

اولین تمرین در کریا وی پراتی کارانی مودرا نام دارد. وی پراتی به معنی معکوس و کارانی به معنی عمل می‌باشد، بنابراین تمرین وی پراتی کارانی روش معکوس کردن است.

متون مقدس تانتریک و هاتایوگا پرادی پیکا، راجع به عمل معکوس کردن اظهار نظر شگفت آوری نموده‌اند.

«نکتار از ماه صادر می‌شود و در خورشید می‌سوزد. آن وقت بدن یوگی پیر و پوسیده می‌گردد و می‌میرد. بنابراین یوگی با تمرینات ثابت باید برای عمل معکوس کردن کوشش بنماید. نکتار (ماده حیاتی یا شراب بهشتی) از ماه (چاکرای بیندو ویسارگا) جریان می‌یابد و به سمت خورشید چاکرای مانی‌پورا ـ شبکه خورشیدی ـ می‌رود. باید معکوس شود به عالی‌ترین مرکز برود، بعد چه اتفاق می‌افتد؟ هاتایوگا پرادی پیکا اضافه می‌نماید که بعد از انجام مرحله معکوس کردن، نکتار یاآمریت به وسیله خورشید نمی‌سوزد و جذب بدن خالص می‌گردد.»

وقتی با تمرینات هاتایوگا، پرانایام و رژیم غذایی بدن تصفیه و پاک شود، نکتار جذب بدن می‌گردد. نتیجه آن این است که تجارب عادی در سطح عالی قرار می‌گیرند و زمانی که دیگر نکتار به وسیله خورشید نسوخت و به منبع و سرچشمه اصلی‌اش در مرکز بالایی مغز برگشت، شما آرامش و سکون را احساس می‌کنید، حتی اگر ذهن گیج و آشفته یا آواره و مردد باشد. دقایقی قبل از آن به ناگهان کل فعالیتهای ذهنی متوقف می‌گردند و به جای آن شما در کل، روشنایی را احساس و تجربه می‌نمایید. چشمها بر روی

اشیاء باز است و گوشها آماده برای شنیدن صداهاست، می‌بینید و می‌شنوید، آیا ذهن حرکت ندارد؟ آنچنان اتفاق می‌افتد که گویی زمان و فضا، موضوع و مکان سبب شده‌اند که هستی از عمل باز ایستد.

در اینجا است که ذهن ستیزه جو می‌تواند ساختار بدن را تحت نفوذ قرار دهد. می‌تواند تغییردهنده انرژی‌ها و نیروها گردد و بعد با ایجاد تغییر ترشحات بدن، نسبت مواد شیمیایی و نسبت انرژی‌ها را تغییر دهد و بر نیرو و امواج مغزی تغییراتی پدید آورد که شما آن را شانتی، دهارنا - دهیانایاسامادهی می‌نامید. این می‌رساند که حتی زمانی که ذهن کلاً تحت نظم قرار نگرفته و نمی‌توانید در آن دخل و تصرفی داشته باشید اگر قادر به خلق آن نسبتِ سریِ «نکتار»، باشید می‌توانید تغییرات را در تمام سطوح بدن و ساختار پنهانی بدن ایجاد کنید و به حالتهای بالاتر برسید.

می‌دانید پس از استعمال ماری جوانا در مغز چه اتفاق می‌افتد؟ ماری جوانا امواج مغزی را پایین می‌کشد و کُند می‌کند، از تتا به بتا و از آلفا به دلتا. از این رو است که آرامش و سکون ناگهانی احساس می‌گردد. حال برای مغز چه اتفاق می‌افتد؟ جنگ کردن با ذهن دیگر مقدور نیست. من ماری جوانا استعمال نکرده‌ام اما برای روشن شدن موضوع مثال دقیقی دارم که کریا یوگا چگونه مشابهاً در ذهن و مغز عمل میکند. ماری جوانا یا داروهای مخدر دیگر ابزاری هستند که ساختار شیمیایی ناخالص بدن را تغییر می‌دهند و با این تغییر امواج مغز تغییر می‌کنند و موجب می‌شوند، تا ذهن آرام گردد. آیا در میان تمرینات کریایوگا، ما توانایی برگشت به همان نقطه را پیدا نمی‌کنیم؟ چرا دقیقاً این حالت هم با تمرینات کریایوگا اتفاق می‌افتد.

تمرینات مختلف کریا یوگا مخصوصاً وی پراتی کارانی مودرا، کچاری مودرا، مولاباندا، مهاباندا و مهابانداها مودرا سیستم اعصاب را منظم می‌کنند، در بدن پرانیک هماهنگی ایجاد می‌نمایند و اثرات منفی یونها را از بین می‌برند و بیشتر از همه کمک می‌کنند تا آرامش کلی ذهن محفوظ بماند. آرامشی که ذهن اذیت نشود و ضربه نبیند و نکتار را که یک ماده شیمیایی

است با تمرینات کچاری مودرا به جریان اندازد.

کچاری مودرا

کچاری مودرا یک تمرین ساده اما خیلی مهم است و در غالب موارد همراه تمرینات کریا یوگا عمل می‌شود. کچاری مودرا با قرار دادن نوک زبان به انتهای سق کامل می‌شود که در طی یک دوره تمرین مرتب، سرانجام نوک زبان با لمس سوراخ جریان تنفس، غده خاصی[1] را که با جمجمه و بیندو ناسارگا اتصال دارد تحریک می‌نماید و سبب می‌شود که نکتار جریان یابد. موقعی که نکتار رها شود حالتی مشابه حالت مستی و از خود بی‌خودی تجربه می‌گردد، البته تکامل کچاری به سادگی عملی نیست. چندین سال طول می‌کشد تا با تمرین مداوم و صحیح نکتار رها شود که نتیجه آن بسیار ارزشمند است. وقتی به تمرکز و مدیتیشن می‌نشیند ذهن آرام است و نمی‌تواند حرکت کند و حتی شما نمی‌توانید فکر کنید. در این لحظه تجربه کلی از هیچ «شونیا» تحقق می‌یابد. اگر به تمرین مانترا مشغول شوید احساس می‌کنید دیگران در حال تمرین هستند و شما نظارت بر آنها دارید. این تجربه مهمی است زیرا در آن لحظه شما هم با تجارب درونی و بیرونی در تماس هستید و هم به نفس و روح خود آگاه (آگاهی از خویشتن خویش). بنابراین با طیب خاطر در این حالت باقی خواهید ماند، ساکن و آرام و آگاه به فضای جهان ذهن و احساسات و موضوعات آن هماهنگی کامل ایجاد می‌شود، شریان کرناری در سیستم اعصاب دچار رخوت می‌شود، حرارت بدن پایین می‌آید، امواج آلفا در مغز مسلط می‌شوند.

حالا مغز چگونه حرکت کند؟ این است تشریح و توصیف کریا یوگا.

---

۱ ـ چاکرای لالانا

آمادگی برای کریا یوگا

کسانی که تمرینات یوگا را به طور مستمر انجام می‌دهند، به یک نقطه تمرکز رسیده و فضای درون خود را آزموده‌اند، می‌توانند ذهن و بدن را برای مدتی طولانی آرام و ساکن نگه دارند و هنوز احساس می‌نمایند که باید به چیزهای دیگر برسند، آمادگی برای کریا یوگا دارند. آرامش، وانهادگی و مهیا بودن برای درک کردن، میوه‌های حیات روحی هستند که در خود پایانی ندارند. هدف غایی یوگا تغییر ماهیت تجارب، ماهیت ذهن و قوه درک است.

چیزی که اهداف یک فرد را در جهت توسعه ذهن، ارتعاش انرژی و مشاهده خویشتن خویش عملی می‌سازد، تانترا است و کریا یوگا دروازه آن است.

فصل چهاردهم

واما مارگا و بیداری کندالینی

زندگی آمیزشی همواره برای نوع بشر مشکل بوده است. از بدو تاریخ بشر این انرژی عمده به خطا فهمیده شده است. معلمین اخلاق و پیشوایان مذهبی آن را متهم کرده‌اند، معذالک زندگی آمیزشی، نه از این جهت که مورد احترام است بلکه به این دلیل که به آن نیاز است ادامه یافته است. رفتار جنسی ممکن است که مورد امتناع قرارگیرد اما از ذهن خارج نمی‌شود چون یکی از قوی‌ترین امیال در نوع بشر می‌باشد.

متون تانتراویوگا، تعاریف معمولی از زندگی آمیزشی را نامربوط می‌دانند و به زعم آنها مطلقاً غیر علمی و غلط می‌باشد. این تعاریف، اجتماعی از حقه بازان را به وجود آورده و هزاران جوان را راهی تیمارستانها کرده است. موقعی که شما به چیزی احتیاج دارید و فکر می‌کنید که آن چیز بد است، از پس آن هر نوع عقده و گناه بروز می‌کند و چنین حالتی شروع جنون جوانی است که هر کدام از ما تا حدودی به آن مبتلا می‌باشیم.

با این توجه یوگا سعی بر آن داشته است که مسیری درست برای امیال جنسی پیدا کند. یوگا با عدم دخالت در زندگی آمیزشی، توجه دارد که زندگی عادی آمیزشی نه روحانی است و نه غیرروحانی اما اگر از طریق یوگا

بعد از مهارت در تکنیک‌های مشخصی به آن نگاه کنید، عمل آمیزشی روحانی می‌شود. البته اگر شما هم به زندگی تجرد و عزلت طلبی هدایت شده باشید آن هم زندگی روحانی است.

تانترای دست چپ

علم تانترا دو شاخه اصلی دارد به نامهای «واماماركا» و «داکشینا مارگا»[1]. واماماركا (راه چپ) زندگی آمیزشی را به منظور انفجار مراکز خفته انرژی با تمرینات یوگا ترکیب می‌کند. داکشینامارگا (راه راست) قسمتی از تمرینات یوگا است بدون برقراری روابط جنسی و آمیزشی. در گذشته با توجه به حصار موجود در روابط جنسی، بیشتر از داکشینامارگا پیروی می‌کردند. اما امروزه این حصارها شکسته شده است و مردم امروزی، در همه جا از روش واماماركا که زندگی آمیزشی را برای توسعه روحانی متناسب می‌کند، استفاده می‌نمایند. برطبق فلسفه تانترا، زندگی آمیزشی یک هدف با سه جهت گیری دارد: بعضی برای تولید مثل، برخی برای کام جویی و یوگی تانترا آن را برای رسیدن به سامادهی انجام می‌دهد. او بدون اینکه تصویر منفی از این کار نگاه دارد آن را به صورت قسمتی از سادانایش انجام می‌دهد و همزمان درک می‌کند که برای اهداف روحی خود باید تجارب را حفظ کند. معمولاً قبل از آنکه فرد بتواند در آن عمیق شود تجربه از بین می‌رود، تنها با استادی و مهارت در بعضی از روشهای یوگا است که می‌توان این تجربه را حتی در زندگی روزمره ادامه داد، در این صورت مراکز خفته مغز بیدار می‌شوند تا تمام اوقات عمل نماید.

قانون انرژی

مجادله واماماركا این است که بیداری کندالینی از طریق تأثیر متقابل

1 . Vava marga - Dakshina

جنسی زن و مرد امکان پذیراست. مفهومی که در ورای این ادعا وجود دارد مشابه جریان تقسیم و ترکیب انرژی توجیه شده در فیزیک مدرن است.

زن و مرد نمایانگر انرژی‌های مثبت و منفی هستند و از دیدگاه دیگری نمایانگر زمان و فضا می‌باشند. در حالت عادی و معمولی این دو نیرو دو قطب مخالف می‌باشند و در زمان تأثیر گذاری متقابل جنسی، آنها از حالت قطبی‌شان به سمت مرکز، خارج می‌شوند و زمانی که این دو نیرو در مرکز یا هسته به هم برسند انفجار رخ می‌دهد و ماده ظهور می‌یابد. این مفهوم پایه‌ای تانتریک است.

اتفاقی که بین زن و مرد رخ می‌دهد مانند انفجار مرکز انرژی مورد رسیدگی قرارگرفته است. در هر قسمت از حیات، اتحاد قطب مثبت و منفی وجود دارد. برای افزایش نیرو به همان ترتیب که دو قطب الکتریسیته روشنایی می‌آفریند، تجربه‌ای که در زمان اتحاد حاصل می‌شود نگاهی است آنی به تجربه‌ای بالاتر.

در تمام متون قدیمی تانترا این موضوع مفصلاً مورد بحث قرار گرفته است. در واقع مهم است که انرژی که هنگام اتحاد به وجود می‌آید به سمت مراکز انرژی بالاتر جهت داده شود. همه می‌دانند که این انرژی چگونه خلق می‌شود، اما کسی نمی‌داند که به چه طریق باید به مراکز بالاتر هدایت شود. در واقع اشخاص قلیل و اندک از این اتفاق طبیعی که تقریباً مورد تجربه همگان است درک کامل و مثبت دارند. اگر تجارب ازدواجی متداول می‌توانست برای مدت زمانی با این آگاهی ادامه یابد، تجارب اشراق باید به طور قطع رخ می‌داد.

عناصری که در این مرحله اتحاد با هم جمع می‌شوند به نام شیوا و شاکتی شناخته شده‌اند. شیوا بیانگر پروشایا آگاهی است و بیانگر پراکرینی یا انرژی می‌باشد. شاکتی به صور مختلف، هم ماده و هم انرژی روحانی در تمام مخلوقات وجود دارد. هر دو، هم ماده و هم انرژی روحانی به نام شاکتی شناخته شده‌اند. حرکت بیرونی، انرژی مادی است و حرکت درونی

و به سمت بالا، روحانی است. بنابراین اگر اتحاد بین زن و مرد از طریق صحیح تمرین شود، در توسعه آگاهی روحانی اثر بسیار مثبت خواهد داشت.

نگهداری بیندو

بیندو به معنای قطره یا نقطه است. در تانترا، بیندو جزء اولیه یا مکان ماده، چیزی که تمام خلقت از آن ظهور می‌یابد، در نظر گرفته شده است.

در واقع منبع بیندو، مرکزی است در سطح بالای مغز اما به واسطه توسعه احساسات و هیجانات به سطح پایین‌تر جایی که به اسپرم و اوول تغییر شکل می‌یابد، سقوط می‌کند. در سطح بالای مغز، بیندو یک نقطه است، در سطح پایین به صورت قطره مایع که در حالت ارگاسم[1] از مرد و زن خارج می‌شود تغییر می‌یابد.

بر طبق اصول تانترا حفظ و نگهداری بیندو به دو دلیل لازم است: یکی چگونگی تولد که با کمک بیندو می‌تواند انجام شود، دیگری شکل دادن تجارب روحانی. زمانی که انفجار در بیندو ایجاد می‌شود، آن می‌تواند یک فکر یا چیز دیگری را نتیجه دهد. بدین مناسبت است که در تانترا تمرینات ویژه‌ای توصیه شده است که مرد می‌تواند با رعایت آنها، انزال را متوقف کند و بیندو را نگاه دارد.

تانترا توصیه می‌کند که انزال نباید صورت گیرد و شخص باید یاد گیرد که چگونه آنرا متوقف نماید. برای این منظور باید تمرینات واجرولی‌مودرا، مولاباندا و اودیاناباندا کامل شوند. زمانی که شخص این سه کریا را کامل کند خواهد توانست که انزال را در هر لحظه به طور کامل متوقف نماید.

عمل آمیزشی به تجربه ویژه‌ای که فقط در نقطه انفجار انرژی حاصل می‌شود منجر می‌گردد. جزاینکه انرژی محترق شود، تجربه نمی‌تواند رخ

---

1 - Orgasm

دهد. اما این تجربه می‌تواند باقی بماند برای اینکه انرژی در سطح بالا است. موقعی که انرژی از سطح بالا به پایین سقوط کند، انزال رخ می‌دهد. بنابراین از انزال امتناع می‌شود نه به خاطر حفظ منی بلکه برای جلوگیری از نزول انرژی.

برای اینکه بتوان این انرژی را در ستون فقرات صعود دهیم باید در موارد مشخصی از تمرینات هاتایوگا و کریا یوگا مهارت کامل پیدا کنیم و در اجرای آنها استاد بشویم. هر تجربه‌ای با انرژی که به مراکز بالا صعود می‌کند ملازم است. آن تنها زمانی امکانپذیر است که شما قادر به استمرار و حفظ تجربه باشید. تا زمانی که تجربه ادامه دارد شما می‌توانید آن انرژی را به مراکز بالاتر ببرید اما با تقلیل سطح انرژی انزال به صورت غیرقابل اجتناب صورت می‌پذیرد.

درجه حرارت بدن با انزال کاهش می‌یابد و همزمان سیستم عصبی افسرده می‌شود. افسردگی سیستمهای اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک بر مغز اثر می‌گذارد و به همین سبب است که اغلب مردم مشکل ذهنی دارند. زمانی که شما توانایی پیدا کنید به حفظ منی بدون انزال، در هر حالتی انرژی در سیستم اعصاب و کل بدن باقی می‌ماند و بدین ترتیب شما از تنش‌ها، احساس افسردگی، وازدگی و گناه رهایی می‌یابید. نگهداری به افزایش فرکانس نیروی جنسی کمک می‌کند و این برای هر دو هم مرد و هم زن بهتر است. اعمال جنسی نباید موجب ضعف یا اتلاف انرژی بشود، آن می‌تواند هدفی باشد برای انفجار انرژی. از این رو نگاهداری نباید کم ارزش تصور گردد.

در هاتایوگا تمرینات مشخصی برای کامل کردن این هدف وجود دارند که با آساناها مانند پاچی‌موتان‌آسانا، شالاب آسانا، واجراآسانا، سوپناواجرآسانا و سیدهاسانا شروع می‌شوند. این تمرینها، به این جهت که در مراکز پایین انقباض ایجاد میکنند سودمند می‌باشند. علاوه برآن، سیرش‌آسانا هم مفید است زیرا مغز را تخلیه می‌کند. بنابراین تجارب یک

شخص از نوع تجارب سالم خواهند شد.

با استادی در این تکنیک‌ها، شامباهاوی مودرا براساس حفظ تمرکز در حالت مجسمه‌ای در بهورمادیها کامل می‌شود. سپس واجرولی‌مودرا، مولاباندا و اودیاناباندا در حالت کمباهاکا باید تمرین شوند. تمرینات کندالینی به حفظ و ممانعت انزال نیاز دارد.

حبس تنفس و بیندو با هم همراه هستند. از دست دادن کمباهاکا از دست دادن بیندو است و از دست دادن بیندو از دست دادن کمباهاکا است.

در اثنای حبس دم، زمانی که شما در حال حفظ تجربه هستید، شما باید قادر باشید که آن را به مراکز بالاتر صعود دهید. اگر قادر باشید که نقشی از این تجربه خلق کنید، شاید آن نقش به صورت یک مار یا شیء درخشان ادامه یابد، بعد نتیجه آن فوق العاده خواهد بود.

بنابراین در زندگی روحانی به هر قیمتی که شده باید بیندو را حفظ و نگاهداری کرد.

تجربه زنانه

نقطه تمرکز زنان در چاکرای مولاداهارا واقع شده است که در گردنه رحم دقیقاً در عقب دهانه زهدان قرار دارد. این نقطه مکانی است که در آن زمان و فضا با هم یکی می‌شوند و انفجار به صورت یک تجربه رخ می‌دهد. این نقطه که اوج لذت جنسی است در اصطلاح عامه ارگاسم[1] نامیده می‌شود، اما در زبان تانترا به آن بیداری گفته می‌شود. برای حفظ استمرار این تجربه،به یک ساختار انرژی که در بیندوی ویژه با آن نقطه جایگزین شود، نیاز است ولی معمولاً به علت پراکندگی انرژی در بدن به وسیله واسطه، آن اتفاق نمی‌افتد. به این جهت، زن باید قادر باشد که ذهنش را در تمرکز مطلق بر یک نقطه به خصوص نگاه دارد. تمرینی که برای این منظور انجام می‌شود

1 - Orgasm

ساهاجولی نام دارد.

در واقع ساهاجولی تمرکز بر بیندو است اما انجام آن بسیار مشکل می‌باشد بنابراین ساهاجولی که انقباض عضلات بطنی و مهبل است باید برای مدت مدید تمرین گردد.

اگر دخترها در سنین پایین اودیاناباندا‌ها‌را بیاموزند، می‌توانند با گذشت زمان به طور طبیعی، این تمرین را کامل کنند و به راحتی آن را انجام دهند. اودیاناباندا همیشه با حبس تنفس بیرونی تمرین می‌گردد و مهم است که شما بتوانید آن را در وضعیتهای مختلف انجام دهید. معمولاً اودیانارا در وضعیت سیدهایونی آسانا انجام می‌دهند اما همه باید قادر باشند که آن را در وضعیت واجراآسانا یا وضعیت کلاغ نیز به همان خوبی تمرین کنند.

زمانی که شما اودیاناباندا‌ها را تمرین میکنید، دوباندا‌های دیگر، جالانداباندا و مول‌باندا خود به خود اتفاق می‌افتند. در خلال این تمرین نوعی احساس شدید تمرکز بر روی یک نقطه در بدن به وجود می‌آید. این تمرکز بیشتر طبیعت ذهنی دارد اما تا زمانی که ما توانایی انجام آن را نداریم تمرین هم ذهنی و هم تمرکز بر یک نقطه فیزیکی در بدن انجام می‌شود. اگر زنی بتواند تمرکز کند و تجربه را حفظ نماید خواهد توانست انرژی‌های سطح بالای خود را بیدار کند.

برطبق تانترا دو حد مختلف ارگاسم وجود دارد: یکی درناحیه اعصاب است که برای اکثر زنان تجربه‌ای است معمولی و دیگری درمولاداهارا است. زمانی که در اثنای جفت شدن ساهاجولی تمرین شود، چاکرای مولاداها را بیدار می‌شود و لذت روحانی یا ارگاسم تانتریک به وقوع می‌پیوندد.

وقتی که زن یوگی بتواند برای پنج تا پانزده دقیقه ساهاجولی را تمرین کند او می‌تواند ارگاسم تانتریک را هم برای همان مدت زمان نگاه دارد. با حفظ این تجربه جریان انرژی تغییر می‌یابد، جریان خون و نیروهای سیستم اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک به سمت بالا صعود می‌نمایند. در این

لحظه او با صعود از آگاهی عادی نور را مشاهده می‌کند و به این طریق وارد عمیق‌ترین حالت دهیانا می‌شود. او قادر نیست که قوای تحریکی لازم را برای ارگاسم تانتریک حفظ کند لذا متعاقباً به ارگاسم عصبی برمی‌گردد که مدتی کوتاه دارد و با عدم ارضاء و خستگی همراه است. این علت هیستری و افسردگی در زنان است.

بنابراین ساهاجولی برای زنان تمرین بسیار مهمی است. در تمرینات اودیانا، نولی، ناک‌آسانا، واجر آسانا و سیدیونی آسانا، ساهاجولی طبیعی می‌شود.

برای زنانی که ازدواج کرده‌اند تمرین آمارولی[1] بسیار مهم است. کلمه آمارولی به مفهوم «ابدی» است. با این تمرین شخص از بسیاری از بیماریها رهایی می‌یابد. در تمرین آمارولی برای مدت زیادی در بدن هورمونی به نام پروستاگلاندین[2] ایجاد می‌شود که اوول را نابود می‌کند و از بارداری جلوگیری می‌نماید.

گروی تانتریک

در نمودار خلقت، شاکتی خالق است و شیوا ناظر برتمام امور. در تانترا زن نمایانگر گرو است و مرد شاگرد.

متون مقدس تانتریک در واقع عبوری است از زن به مرد. در تمرینات تانتریک زن است که تحریک می‌کند.

تنها با این نیرو است که ماتهیونا[3] رخ می‌دهد. او است که کارهای اولیه را انجام می‌دهد و بر پیشانی مرد علامت می‌گذارد و نقطه تمرکز را به او می‌نمایاند.

در عمل جفت گیری عادی ایفای نقش خشن با مرد است و زن با او همراهی می‌کند اما در تانترا جای این دو عوض می‌شود، زن به صورت

---

1 - Amaroli

2 - Prostaglandin

۳ - Maithuna = اتحاد آمیزشی با اهداف روحانی

عامل و مرد به صورت واسطه در می‌آید. زن باید قادر به تحریک مرد باشد، پس از آن زن است که بیندو را خلق می‌کند تا مرد بتواند واجرولی را تمرین کند. اگر مرد بیندویش را از دست بدهد مفهوم آن این است که زن نتوانسته است عمل خود رابه طور شایسته انجام دهد.

در تانترا گفته شده است که شیوا بدون شاکتی قدرتی ندارد و شاکتی کاهن است. بنابر این زمانی که واماماركا تمرین می‌شود، مرد باید دقیقاً رفتار تانتریک نسبت به زن داشته باشد. او نمی‌تواند همان رفتار معمولی راکه عموماً انجام می‌شود داشته باشد. در حالتهای عادی اغلب زمانی که مرد به زن نگاه می‌کند تحریک می‌شود اما در اثنای میت هیونا مرد نباید تحریک شود. مرد باید زن را به صورت مادر الهی (دوی) ببیند و با رفتار به خصوص و تسلیم آمیز نه با شهوت به او نزدیک شود.

برطبق مفاهیم تانتریک کیفیت‌های روحانی بیشتری به زن داده شده است و عاقلانه‌تر خواهد بود اگر به آنها اجازه داده شود که در امور اجتماعی دخالت بیشتری داشته باشند و اگر این امر انجام گردد، در تمام جنبه‌های زندگی، زیبایی، همدردی، عشق و تفاهم زیادتر خواهد شد. آنچه ما درباره آن صحبت می‌کنیم یک اجتماع قبیله‌ای یا مادی نیست بلکه اجتماعی است از تانترا خصوصاً تانترای چپ.

راه یوگی هانه بهوگی‌ها

در تانترا گفته شده است که تمرین میت هیونا راحت‌ترین راه برای بیداری سوشومنا است زیرا اغلب مردم با حرکات آن آشنایی دارند اما بدون تعارف عده کمی برای به کاربردن این روش آمادگی دارند. روابط آمیزشی عادی، میت هیونا نیست، ممکن است که از نظر فیزیکی یکی باشند اما در زمینه‌های دیگر با هم متفاوت هستند.

برای مثال در رابطه زناشویی، اتفاق و حس مالکیت وجود دارد اما در تانترا هر یک از طرفین استقلال دارند و هر کس برای خودش است. مسأله

دیگری که در ساداناى تانتریک وجود دارد و مشکل است، به عمل آوردن یک شخصیت بدون هیجان می‌باشد. مرد مجازاً به صورت برهماچاری[1] در می‌آید به این منظور که ذهن را از احساسها و هیجان ناشی از افکار شهوی که به طور طبیعی در موقع حضور زن ظاهر می‌شود، برهاند.

زن و مرد، هر دو باید خود را از لحاظ درون و بیرون قبل از آن که میت هیونا را تمرین نمایند تصفیه کنند و این امر برای اشخاص عادی سخت مشکل است زیرا رابطه جنسی متقابل اکثر مردم نتیجه کشش‌های هیجانی، فیزیکی و احساسی است، به دو دلیل، یکی اولاد و دیگری لذت. تنها موقعی که شما تصفیه شدید به این غرایز ذاتی فایق خواهید شد. به این دلیل، طریق و رسوم داکشیناماركا باید برای مدت زمان طولانی قبل از آنکه بتوان وارد مرحله واماماركا شد، تمرین گردد. پس از آن روابط متقابل جنسی به خاطر لذایذ فیزیکی انجام نمی‌شود، بلکه هدف روشنی پیدا می‌کند که همان بیداری سوشومنا، صعود انرژی کندالینی از چاکرای مولاداهارا و انفجار سطح ناهوشیار مغز است.

زمانی که کریا را تمرین می‌کنید، اگر این تصفیه انجام نشده باشد و سوشومنا فعال باشد، شما قدرت مواجهه با آن را نخواهید داشت و به این جهت که مغز ناآرام است نمی‌توانید هیجان را کنترل نمایید.

از این رو، من تصور می‌کنم تنها کسانی که به تمرینات یوگا عادت کرده‌اند برای تمرین واماماركا واجد شرط می‌باشند. این طریق نباید به صورت خصوصی یا به صورت رفتار شخصی آزادانه مورد استفاده قرار گیرد. این راهی است که برای سادهاکاس و اشخاص با تجربه و سابقه‌دار که تفکر جدی دارند، در نظر گرفته شده است. برای کسانی که به منظور رسیدن به سامادهی با بیدار کردن پتانسیل انرژی، آن را جزء ساداناى خود تمرین میکنند. اینان باید از این طریق برای بیدار سازی اقدام کنند، در غیر این

---

۱. حالت تجرد

صورت طریقی خواهد شد برای نزول.

بخش دوم

پس به ظاهر آدمی فرع جهان
در صفت اصل جهان این را بدان

چاکراها

ظاهرش را پشه‌ای آرد به چرخ
باطنش باشد محیط هفت چرخ

فصل اول

مقدمه‌ای بر چاکراها

موضوع چاکراها یک بیان ساده نیست. فلاسفه و بسیاری از دانشمندان در پذیرش موجودیت و توصیف آنها با مشکلات زیادی مواجه گشته‌اند. آنان نتوانسته‌اند درک کنند که چاکراها در بدن روانی قرار دارند یا فیزیکی. اگر در بدن فیزیکی می‌باشند به راستی مکان آنها در کجای بدن است؟ البته بدن روانی در قلمرو تشریح علم جدید نیست.

قبلاً پزشکان و متخصصین از من می‌پرسیدند: چرا ما که ناظر بر روشنایی‌های زیادی بوده‌ایم، هرگز چاکراها را مشاهده نکرده‌ایم؟ در آن زمان تنها پاسخ من این بود که آیا شما می‌توانید امواج صوتی را در یک رادیوی ترانزیستوری به من نشان دهید؟ من رادیو را کراراً باز کرده‌ام آن را به خوبی مشاهده نموده‌ام اما هیچگاه امواج بی. بی. سی. را ندیده‌ام. این تنها پاسخ آن پرسش می‌توانست باشد، اما پاسخی نیست که بتواند دانش پژوهان را که خواهان پاسخهای علمی و دقیق هستند قانع کند، از این رو است که سطوح پژوهش در این زمینه همواره در حال توسعه است.

دکتر هیروشی موتویاما، محقق بزرگ ژاپنی، ماشینی اختراع کرده است که انرژی‌های روانی را اندازه‌گیری می‌کند. در اغلب بیمارستانهای ژاپن از

دستگاه مخصوصی استفاده می‌شود که می‌تواند ارتعاشات نادی‌ها و ارتباط آنها را با سیستم بدن اندازه‌گیری نماید و وضعیت شش‌ها و بیماریهای قریب الوقوع را تشخیص دهد. اختراع دیگری شده است در مورد چاکراها، با این ماشین قوای محرکه قطعی را که منشأ آنها مرکز روانی ستون فقرات است ثبت می‌نمایند. حتی با این دستگاه می‌توان حدود توانایی‌های روحی افرادی را که چندین سال است به تمرینات یوگا مشغولند و توفیق یافته‌اند که چاکراها را بیدار و فعال کنند، ثبت و اندازه‌گیری کرد.

برای مثال: وقتی یک تمرین پرانایام، کمباهاکایامهابانداها، انقباض عجان، شکم و غده تیروئید انجام می‌گیرد، قوای محرکه آنی که از مراکز روانی صادر می‌شوند به وسیله این دستگاه ارزیابی می‌گردند این دستگاه عمل قطعی انرژی را که با تمرینات یوگا در بدن عمل می‌کند به طور دقیق نشان می‌دهد. با این وصف برای توضیح علمی هنوز ما به تحقیقات بیشتر و تدارکات دیگر نیازمندیم. علی رغم توسعه علمی در این زمینه، در تعبیر و تفسیر چاکراها اختلاف زیادی وجود دارد البته این اختلاف نظرها عمده نیستند اما وجود دارند زیرا متفکرین و فلاسفه تعابیری از قبل تعیین شده را درباره محل، رنگ و شکل چاکراها ارائه می‌دهند. فرقه‌های مسیحی و سایرین هر کدام ضمن تأیید این مراکز، به تفسیرهای مختلف پرداخته‌اند و متون تانتریک درست به اختلاف افکار اشاره می‌نمایند.

درک چاکراها

چاکراها، کندالینی و ذهن در تمام سطوح ارتعاشات، سیمای ظریف اما بسیار پیچیده و بغرنج دارند و درک بیشتر این سطوح باید حضوری و شخصی انجام گیرد. به همین مناسبت است که اشخاص مختلف از نقطه نظرهای متفاوت به سیما و منظره پنهانی توجه می‌نمایند. برای نمونه اگر درباره چاکراها درکی داشته باشند، درک آنها با تمایلات خصوصی‌شان در آمیخته است.

تمرکز بر روی چاکراها به‌گونه‌های مختلف صورت می‌گیرد. بعضی تمرکز می‌کنند برسیمای رمزی بسیار ظریف آنها، گروهی بر تظاهرات پرانیکی و انرژی‌های چاکراها تمرکز دارند، بعضی روی اعمال واقعی، اثرات روحی و همچنین عده‌ای برضمائم فیزیکی تمرکز می‌نمایند. اینها همگی درست است اما زمانی که توانایی‌های متنوع با هم برخورد می‌کنند نتیجه مشاهدات از نقطه نظرهای مختلف صحبت می‌شوند. تصور کنید مردی را که مورد مشاهده قرار گرفته است، حال یک شخص او را از میان دوربین می‌نگرد و او را درشت می‌بیند. اگر این مرد با اشعه ایکس دیده شود به صورت استخوان بندی مشاهده می‌گردد. در صورتی که برای دیدن او از یک گاستروسکپ استفاده کنیم شکم او را بیرون از خودش خواهیم دید و چنانچه او را با چشمان غیرمسلح ببینیم، وی در اندازه معمولی خواهد بود. در اینجا مرد یکی است اما نقطه نظرها متفاوت است.

به همین طریق یک یوگی یا یک صوفی چاکراها را در طریق روحی یا رمزی تشریح و توصیف می‌کند و یک جراح متخصص آنها را شاخه یا رشته‌هایی از اعصاب دانسته و به نام عقده توصیفشان می‌کند. یک روشن بین نظر به تظاهرات انرژی در جهات مختلف دارد.

ممکن است که این مشاهده‌کنندگان در ظاهر با هم توافق نداشته باشند اما حتماً بر این نکته اتفاق نظر دارند که موضوع واحدی را از زوایای مختلف مشاهده می‌کنند.

این نقطه نظرها با توسعه علم معانی بیان موجب اختلاف ادبیات و فرهنگها شده‌اند. این مشکل آنهایی است که سعی دارند عقاید و تجارب را در لغات به دیگران ابلاغ کنند. از آنجاکه من برای توصیفهای تانتریک احترام زیادی قائلم، تجارب مربوط به خودم را دارم. بنابراین در توصیف چاکراها من به هر دو اشاره می‌کنم، هر چند به فاصله کوتاهی شما سعی خواهید کرد که با استفاده از نوشته‌ها یا توضیحات دیگران و تجارب شخصی به درک چاکراها نایل آیید اما در نهایت شما خود شخصاً باید به تجربه چاکراها و

توسعه آگاهی بپردازید. تانترا هم یک روش عمومی و هم علمی و عملی است و تمرینات آن می‌تواند شما را برای کسب تجارب حقیقی و درک درست راهنمایی کند.

مبحث شناخت علایم رمزی چاکراها

آگاهی از اختلاف رنگها و رموز چاکراها برای کسانی که به تمرینات کندالینی و کریا یوگا می‌پردازند لازم است. هر چاکرا شکل خاص و زیبایی دارد که در بیداری شخص مشاهده می‌گردد. هر چاکرا دارای رنگ، شکل، مانترا و موقعیت خاصی است که با یک سلسله تجارب که با آن پیوند دارد مشاهده می‌شود.

از آنجا که نیایش‌های محرمانه و سیستم‌های روحی برای نشان دادن چاکراها رموز مختلفی را به کار گرفته‌اند، در تانترا و یوگا هم به همین صورت عمل می‌شود و در گل نیلوفر (لوتوس) توصیف می‌گردند. گل نیلوفر بسیار پر مفهوم است و به سه سطح زندگی که انسان باید از آنها عبور کند اشاره می‌نماید. مرحله یا حالتهای جهل، آز، کوشش و تنویر فکر یا آگاهی بالا. رویش و وجود نیلوفر بر سه سطح لجن، آب و هوا است. در لجن جوانه می‌زند و آن جهل است. در آب رشد میکند و سعی بر رسیدن به آب دارد که همان آز و کوشش است. سرانجام خودش را رویه آب می‌رساند و به طور مستقیم از روشنایی خورشید استفاده می‌کند که مرحله تنویر فکر است. بنابراین نیلوفر برای رشد آگاهی انسان از پایین ترین مرحله به بالاترین مرحله به صورت رمز عمل می‌کند.

لوتوس در اوج رشد، گل بسیار زیبایی دارد. به همین طریق، در مرد روحی که در اوج قرار گیرد، شکوفایی که در ذرات بشر است در او شکوفا می‌شود.

بنابراین هر چاکرا به صورت یک گل نیلوفر با گل برگهای مشخص و با رنگهای مخصوص درک می‌شود.

مولاداهارا	لوتوس با چهار گلبرگ	با رنگ قرمز
سوادهیستانا	لوتوس با شش گلبرگ	با رنگ شنگرف
مانی‌پورا	لوتوس باده گلبرگ	با رنگ خاکستری
آناهاتا	لوتوس با دوازده گلبرگ	با رنگ آبی
ویشودهی	لوتوس با شانزده گلبرگ	بارنگ بنفش
اجناچاکرا	لوتوس با دو گلبرگ	با رنگ نقره‌ای
ساهاسرارا	لوتوس با هزار گلبرگ	با رنگ قرمز

هر چاکرا شش صفت یا ویژگی دارد: ۱ ـ رنگ، ۲ ـ گلبرگ، ۳ ـ یانترا، ۴ ـ بی‌جامانترا، ۵ ـ سمبل حیوان و ۶ ـ رمز الوهیت. هر چاکرا یک حیوان ویک الهه در خود دارد.

حیوان رمز و اشاره به غرایز تکامل یافته قبل و الهه به هوش عالی دلالت می‌کند. من در انفجار چاکرا، ممکن است رنگ مخصوص چاکرا را بیان کنم، اما ممکن است یوگی دیگری که یوگی خوبی هم باشد، رنگ چاکرای دیگری را مشاهده کند، این یک واقعیت است برای هر دو. این مربوط می‌شود به کیفیت که ظریف تر و نیرومندتر می‌شود.

چاکراکاشترام

در اکثر تمرینات کندالینی یوگا، ما روی چاکراهایی که در ستون فقرات قرار دارند تمرکز می‌کنیم و خود را با این نقاط تطبیق می‌دهیم، اما بعضی‌ها هم برای آسانتر شدن کارشان بر روی کاشترام‌ها که در مسیر جلوی بدن قرار دارند تمرکز می‌کنند. در بسیاری از تمرینات کریا یوگا از کاشترام‌ها استفاده می‌شود. کاشترام‌ها می‌توانند مانند چاکراها یک نقطه شلیک باشند. موقعی که ما روی آنها تمرکز می‌کنیم احساسی خلق می‌شود و از طریق سیستم اعصاب به مغز می‌رود.

مولاداهارا کاشترام ندارد. سایر چاکراها مانند سواد هیستانا، مانی‌پورا،

آناهاتا، ویشودهی و اجناچاکرا یک نمونه المثنی و فیزیکی دارند که در جلوی بدن و موازی و هم سطح هر چاکرا قرار گرفته‌اند. کاشترام سواد هیستانا در سطح لگن، استخوان عانه در جلوی بدن وبالاتر از مجرای ادرار، مانی‌پورا در سطح ناف، آناهاتاکاشترام در قلب، ویشودهی کاشترام در جلوی غده تیروئید و اجنا در نقطه بین دو ابرو قرار گرفته‌اند.

گرانتیس‌ها

در بدن فیزیکی سه مانع در راه کندالینی وجود دارد که «گرانتهی = عقده یا مانع»[1] نامیده شده‌اند و عبارتند از: برهماگراندهی، ویشنوگراندهی و رودراگراندهی که اشاره به سطوح آگاهی، جایی که نیروی مایا، جهل و تصادمات اشیای مادی قدرتمند هستند، می‌باشند. برای صعود کندالینی بر پرتوجو لازم است که این موانع را متعادل کند و راه عبور کندالینی را هموار سازد.

عملکرد براهماگراندهی در ناحیه مولاداهاراست و تصادمات لذت بخش، موضوعات مادی و افراط در خودپسندی یا جاه طلبی را در بردارد و ضمناً گرفتار شدن در تاماس‌های منفی سستی و جهل را می‌فهماند.

روشن شدن ویشنوگراندهی در چاکرای آناهاتا است. برخورد آن با یک سلسله از هیجانات، ارتباط با مردم و مشاهدات درونی است. آن باراجاس ارتباط دارد و به سوی هیجان، بلند همتی و ادعا تمایل دارد.

رودراگراندهی در آجنا چاکرا عمل می‌کند، با سیدهی برخورد می‌کند و با هویت شخصی و تجارب فردی و حوادث روحی ارتباط دارد. در جهت پیشرفت روحی، هرکس باید حواس را به نفس هویت شخصی تسلیم کند و دوگانگی را تغییر دهد.

1. Granthi

مرکز مکالمات

درکنار اعمالی چون کنترل مراکز، ***چاکراها*** مثل یک مرکز متناوب بین بدن فیزیکی و کالبد اختری عمل می‌کنند. برای مثال: در میان چاکراها انرژی ظریف از بعد بدن هاله‌ای یا کالبد اختری می‌تواند به بعد انرژی فیزیکی تغییر جهت دهد. این عمل در بین یوگی‌هایی که خود را در زیر خاک مدفون ساخته‌اند دیده شده است.

یوگی‌ها برای آنکه بتوانند برای مدت طولانی در زیر خاک بمانند چاکرای ویشودهی را فعال می‌سازند و به ترتیب برگرسنگی و تشنگی فائق می‌شوند و با تبدیل انرژی خالص در شکل آمریت[1]، قادر می‌گردند وجود خود را باقی نگاه دارند.

این امر معطوف است به تفکرات روحانی که انرژی فیزیکی می‌تواند در میان عمل کردن چاکراها به انرژی ظریف تبدیل شود یا به عکس. بنابراین به نظر می‌رسد چاکراها واسطه انتقال بین دو بعد هستند و به خوبی بین بدن و ذهن عمل می‌کنند. همچنان که چاکراها فعال و بیدار می‌شوند انسان نیز از اقلیم عالی وجود آگاه می‌شود و با قدرت به نیروهای داخل این سطوح سود می‌رساند و در برگشت، آن حالت را حفظ می‌کند و زندگی را به ابعاد پایین‌تر می‌کشاند.

۱ـ آمریت یا شراب روحانی و یا نکتار ماده بسیار ظریفی است که از بیندو ترشح می‌کند و بر چاکرای ویشودهی می‌رود.

فصل دوم

تکامل از طریق چاکراها

زندگی در حال پیشرفت است و انسان جدای از آن نیست. بشر رو به تکامل است، تکامل و توسعه‌ای که به سختی تحمل می‌شود. تکامل و پیشرفت، هر دو مانند شرکت در یک مسابقه اسب دوانی هستند مانند گردش در میان چاکراهای مختلف. گردشی که از چاکرای مولاداهارا که اساس و زیر بنای چاکراها است، شروع می‌گردد و با سیر صعودی به چاکرای ساهاسرارا می‌رود و در آنجا تکامل می‌یابد. در مسیر صعود انرژی کندالینی از مولاداهارا به ساهاسرارا تجارب ما به سطح می‌آیند و در طریق زندگی قرار می‌گیرند. در مدیتیشن، تجارب درونی ما با ظرفیتهای مختلف در حال بیداری چاکراهای مختلف در سیستم اعصاب پیشرفت می‌کنند وبه سمت ما می‌آیند این اتفاق به مناسبت ظرفیتهای متفاوت چاکراها رخ می‌دهد و همانند یک انرژی با ولتاژ بالا و نسبت ارتعاش نادی‌های مختلف در بدن روانی است. در مقام مقایسه و برابری انسان و حیوان، مولاداهارا اولین مرکز روانی در انسان و آخرین چاکرا در حیوانات است. مولاداهارا در حیوانات نقطه تکامل است و در انسان نقطه شروع پیشرفت، بنابراین چاکراهای بالاتر از مولاداهارا در انسان به فیزیولوژی روانی حیوانات اشاره‌ای ندارند و

سیستم اعصاب حیوانات دارای این نقص است. بالاترین چاکرا در سلطان حیوانات، مولاداهاراست که ارتباط با آگاهی‌های حسی دارد نه آگاهی‌های روانی، و موقعی که رشد شما یا ثابت بودن در این چاکرا است شما در مرحله حیوانیت به سرمی‌برید، تنها آگاهی که وجود دارد آگاهی حسی است که حیوانات با آن ارتباط و در آن شرکت دارند.اگر آگاهی از هویت شخصی، نفس وجود نداشته باشد اعمال ما از مولاداهارا آغاز می‌گردد. در انسان آگاهی از بالای چاکرای مولاداهارا شروع می‌شود و بدین جهت آگاهی نتیجه و حاصل نفس و هویت شخصی است. اعمال غریزی حیوانات نتیجه عملکرد چاکراها هستند که در ساقه‌های پا قرار دارند و به وسیله نادی‌ها بر یک نقطه یا مرکز مولاداهارا اثر می‌گذارند، مانند نادی‌ها در بدن انسان که تأثیرات چاکراها را از مولاداهارا به چاکرای آجنا انتقال می‌دهند. اسامی چاکراها در حیوانات از پایین به بالا به شرح زیر است:

۱ـ آتالا[1]، ۲ـ وی تالا[2]، ۳ـ سوتالا[3]،
۴ـ تالاتالا[4]، ۵ـ راساتالا[5]، ۶ـ ماهاتالا[6]

پایین‌ترین چاکراپاتالا است.

چاکرای پاتالا در حیوانات همانند چاکرای مولاداهارا در انسان، پایین‌ترین چاکرا است. این بعدی است که به تاریکی‌ها اشاره دارد، جایی که طبیعت در آن اثر ندارد و ناحیه‌ای است خاموش و ساکن.

چاکرای ساهاسرارا در بالای سر مانند چاکراهای دیگر است و دلالت می‌کند برآگاهی برتر والهی.

بنابراین در سیستم تکاملی روان، چاکرای مولاداهارا بالاترین و نقطه

---

1 - Atala
2 - Vitala
3 - Sutala
4 - Talatala
5 - Rasatala
6 - Mahatala

تکامل در حیوانات محسوب می‌شود و برابر است با چاکرای ساهاسرارا در انسان که بالاترین نقطه تکامل در انسان می‌باشد و اولین پایه تکامل آگاهی‌های الهی است. هر چه بیشتر درباره چاکراها مطالعه شود، بهتر درک خواهد شد که کندالینی تمام موضوعات زندگی را در کنترل دارد. موقعی که شاکتی از میان چاکراهای حیوانی عبور می‌کرد، جهل[1] را در حیوان تکامل بخشید و بدین مناسبت است که حتی کاملترین حیوانات هم تنها از خوردن، خوابیدن، ترسیدن پیروی می‌کنند و اینها همه برتاماسیک دلالت می‌کنند. مولاداهارا این حالت و غرایز حیوانی را با خود دارد و در کل تاماسیک است اما وقتی ما از مولاداهارا عبور کنیم، به اقلیم راجاسیک پا می‌گذاریم، سرانجام به ساهاسرارا یا ناحیه ساتویک می‌رسیم.

تکامل خود به خود

تکامل تدریجی در انسان از بالای چاکرای مولاداهارا شروع می‌شود. حیوانات نمی‌توانند پرانایام و جاپایوگا را تمرین کنند یا اینکه گرو داشته باشند و سانیاس بشوند. حیوانات توانایی انجام هرکاری راکه بخواهند انجام دهند یا هر چه راکه نیاز دارند بخورند، ندارند. طبیعت آنها را کنترل می‌کند زیرا قدرت فکر کردن را ندارند. طبیعت مسئول و دلسوز تکامل آنها است.

در حقیقت زمانی که کندالینی به چاکرای مولاداهارا را می‌رسد، تکامل خود به خودی به درازا می‌کشد زیرا انسان موجودی نیست که به طور کامل در اختیار و تحت قوانین طبیعت باشد.

برای مثال: حیوانات تنها در فصول خاصی به خواب می‌روند و اگر دسته جمعی هم زندگی کنند باز می‌خوابند، اما انسان آزاد از طبیعت و قانون است و هر وقت که بخواهد می‌خوابد.

انسان به سبب داشتن نفس، آگاه به زمان، مکان و فضا است. او فکر

1 - Avidya

میکند و می‌داند که چه فکر می‌کند او می‌داند و می‌داند که در حال دانستن و فکر کردن است. اگر نفس نبود ما دو آگاهی نداشتیم، همه این حالات ناشی از وجود نفس در انسان است و حیوانات چون نفس ندارند دو آگاهی هم ندارند. اگر سگی در حال شکار سگ دیگری است او تحت اجبار طبیعت قرار گرفته، او واقف به عمل شکار خود نیست. اگر او می‌دود نمی‌داند که در حال دویدن است. این غریزه است که او را به دویدن مجبور ساخته. انسان هوش عالی دارد، آن را به کار می‌گیرد و آن را کامل می‌سازد. به همین علت است که کندالینی در چاکرای مولاداهارا خفته است و بیدار نمی‌شود، صعود نمی‌کند مگر آنکه او را تحت فشار قرار دهیم.

کشف نقطه تکامل

شاکتی موقعی که یکباره بیدار می‌شود نمی‌تواند فوراً بلند شود. او بیدار می‌شود، دوباره می‌خوابد. این حالت به دفعات تکرار می‌گردد. شاکتی بیدار می‌شود اما مانند بیدار شدن یک کودک از خواب. شما درباره بچه‌های خود تجربه کرده‌اید، آنها را از خواب بیدار می‌کنید اما آنها دوباره می‌خوابند، باز هم از خواب بیدارشان می‌کنید باز می‌خوابند و ... تا سرانجام از جای خود بلند می‌شوند. رفتار کندالینی به هنگام بیداری به همین طریق است. بعضی مواقع تا چاکرای سواد هیستانا یا مانی‌پورا صعود می‌کند و دو مرتبه برای خوابیدن به چاکرای مولاداهارا برمی‌گردد و این عمل تکرار می‌شود تا شاکتی از چاکرای مانی‌پورا عبور کند، پس از آن دیگر به عقب بر نمی‌گردد.

اگر مانعی در سوشومنا یا یکی از چاکراها وجود داشته باشد، رکود اتفاق می‌افتد و کندالینی برای چند سال یا حتی برای همیشه در چاکرا باقی می‌ماند.

بعضی مواقع که کندالینی در حال عبور، در یک چاکرا محصور می‌شود نمایش بعضی پرتوجویان، با شرکت نیروی قدرتمند روحی و چاکرا شروع می‌گردد. بعد از این اتفاق ممکن است که کنترل بر نفس عملی نباشد و

نتوانید این حقیقت را که در راه هستید درک کنید. نایل شدن به ساداهیس وسوسه قدرت را به نمایش می‌گذارد. شخص ممکن است با خود فکر کند که نیرو را برای اصلاح بشریت به کارگیرد اما او با این کار تنها نفس خود را تغذیه می‌کند و خویشتن را در پرده ضخیم حجاب مایاونادانی محبوس می‌کند و از پیشرفت و به جلو رفتن خود ممانعت بعمل می‌آورد.

کسی که سادهی را آشکار می‌کند کامل بودن را به خود قبولانده است. او بیداری چاکرایی را قبول کرده که با تمام سادهی ارتباط دارد هر چند سادهی معمولاً زمانی که کندالینی سریع میان چاکراها عبور می‌کند، آشکار نمی‌شود. اگر هم چنین اتفاق بیفتد زمان آن طولانی نخواهد بود. ممکن است برای چند روز توانایی خواندن افکار دیگران به دست آید، اما زمان آن کوتاه خواهد بود. ممکن است قدرت شفا بخشیدن پیدا شود اما این هم گذرا خواهد بود. نیروهای روحی به هنگام مسدود بودن کندالینی در چاکرا بازدارنده هستند.

نادیده نگیریم که بعضی از چاکراهای بالا ممکن است آمادگی برای بیداری داشته باشند و ما به آن آگاهی نداشته باشیم. اشخاص در سطوح مختلف بیداری چاکراها هستند و شاید لازم نباشد که بیداری کندالینی از چاکرای مولاداهارا انجام گیرد. ما بر حسب توصیف و شرحهایی که داده شده می‌گوییم که کندالینی در مولاداهارا است. اما قسمتی از مسئولیت پیشرفت ممکن است با سادانای پدر و مادر اتفاق افتاده باشد و شما با وجود کندالینی در مانی‌پورا تولد یافته باشید، در این صورت صعود باید از مانی‌پورا رخ دهد. در این حالت به همان نسبت که نمی‌توانید زندگی قبلی را به خاطر آورید همزمان حالت و موقعیت کندالینی را در خود فراموش کرده‌اید. به همین علت تعلیم گرو از مولاداهارا آغاز می‌گردد اما شاید کندالینی در آناهاتا باشد. با این وصف من می‌گویم که آن در مولاداهاراست و تمرین از اینجا باید شروع گردد اما تجربه‌ای ندارید. به سوادهیستانا می‌روید، تجربه‌ای ندارید و ... به آناهاتا می‌روید ناگهان تجربه‌ای را شروع

می‌کنید.

بنابراین قبل از تمرینات معمولی کندالینی باید برای پیداکردن نقطه صعود کوشش کنید. بهتریم روش تمرین، تمرکز روزانه روی چاکراها است. ابتدا به مدت پانزده روز پانزده تا سی دقیقه روی چاکرای مولاداهارا تمرکز کنید و این تمرین را به همین نحو به ترتیب با چاکراهای دیگر ادامه دهید تا به ساهاسرارا برسید. بزودی شما نقطه صعود راکشف خواهید نمود.

بعضی‌ها تمرکز روی چاکرای آناهاتا را ساده‌تر یافته‌اند و تمایل دارند که این مرکز برای تمرکزشان باشد و بعضی اجناچاکرا را ترجیح می‌دهند. بعضی هم ساده‌تر یافته که روی چاکرای مولاداهارا تمرکز کنند و به ترتیب و منظم جلو بروند.

درکل یک نقطه برای شروع وجود دارد. حتی اگر چاکرای بالاتری مانند آناهاتا از خواب بیدار شده باشند باز هم شما باید برای بیداری چاکرای پایین‌تر کوشش کنید. فرضیه بیداری کندالینی و صعود آن در تمام چاکراها، بیداری چاکراها است که به ذهن و مغز ارتباط یافته‌اند. بنابراین برای بیداری قسمت ساکن مغز ضرورت دارد که تمام چاکراها بیدار و فعال شوند.

بیدارکردن چاکراها

بیداری چاکرا یک حادثه بسیار مهم است که در مسیر تکامل روحی انسان اتفاق می‌افتد زیرا با بیداری چاکراها آگاهی توسعه می‌یابد و ذهن تغییر می‌کند. تغییرات حاصله دارای علائمی هستند که با زندگی روزانه ارتباط و بستگی پیدا می‌کنند. نباید مانند پاره‌ای از مکاتیب و مسلک‌ها به تعبیر نادرست پرداخت ذهن ما توانایی ندارد که به بحث درباره عشق‌ها، دشمنی‌ها و ارتباطات اجتماعی بپردازد زیرا آنها ملزومات و کیفیتهای ذهنی هستند که رنج و عذاب تولید می‌کنند اینها کیفیت ذاتی ما نمی‌باشند بلکه حقوق مأخوذه و پاسخهای ذهن ما هستند.

بنابراین هدف از بیداری چاکراها، سوشومنا و کندالینی این است که

اثرات آنها به زندگی روزانه ما انتقال یابند.

هزاران نفر با بیداری چاکراها متولد می‌شوند. این اشخاص به واقع اداره کنندگان جهان می‌باشند. من به دولتها و کشورها نظر ندارم، صحبت من درباره عظمت آنها است در سیمای زندگی.

آنها، موسیقی‌دانهای برجسته، معمار و آرشیتکت، متخصص، پژوهشگر ... و شاید قانون گذار باشند.

بسیاری از کودکان با چاکرا و کندالینی بیدار متولد می‌شوند و در مراحل رشد، تظاهرات مختلفی از خود نشان می‌دهند که به زعم علمای مادی غیر عادی تلقی می‌شوند و موضوع تحقیق و تحلیل روانی علوم روانشناسی رفتاری و غیره قرار می‌گیرند و به بحث در معالجه آنها می‌پردازند. غیر عادی دانستن این کودکان بی‌توجهی است اگر شما هویت و شخصیت آنها را در برخوردهای فامیلی یا امور اتفاقی همچون ذهن و آگاهی توسعه یافته خود تحمل کنید نسبت به آنچه در ذهنتان اتفاق می‌افتد هوشیار و حساس می‌شوید ولذا دیگر نمی‌توانید حوادث را ندیده بگیرید. اشخاص منضبط به این گروه از کودکان مانند افراد غیرعادی نگاه نمی‌کنند، از دید آنها این اشخاص غیر عادی نیستند و حالت آنها نتیجه یک حادثه طبیعی است که از جریان طبیعی بیداری چاکراها سرچشمه می‌گیرد. وقتی چاکرا بیدار می‌شود، در آن وقت آگاهی خیلی ارتجاعی می‌شود زیرا فرکانس‌های مغز تغییر می‌یابند.

کیفیت تظاهرات عالی

اشکال، صداها، رنگها هر کدام کیفیت خاص دارند. کیفیت یکسان برای شکل، صدا و رنگ وجود ندارد، افکار نیز دارای کیفیت یکسان نیستند، هر فکر کیفیتی خاص دارد. بعضی‌ها با کیفیت فکری و ذهنی بالا هستند بعضی با کیفیت پایین. مثالی برای یک کیفیت ذهنی بالا.

نیوتن محقق بزرگ، زیر درخت سیب نشسته بود و سقوط سیب را از

درخت مشاهده کرد. قبل از او افراد بیشماری ناظر بر سقوط سیب از درخت بوده‌اند اما برای هیچ کس این عمل تعجب آور نبوده است حتی به آن فکر هم نکرده‌اند اما نیوتن آنچه راکه ما دقت می‌نامیم با خود داشت. این حالت کیفیت ذهن او بود، هویت و شخصیت او بود، بدین علت بود که با افتادن سیب و توجه او، تئوری جاذبه کشف گردید.

چرا شما این کیفیت را بیان نکردید؟ شاید تصور شما این باشد که مهم نیست اگر پول زیاد بدست می‌آورید یا شهری یاکشوری را اداره می‌نمایید یا مردم را خوشحال یا متوقف می‌کنید، اینها همه درست است و ارتباط دارد با فرکانس آگاهی. در سطح پایین فرکانس آگاهی، شما می‌گویید که کیفیت پنهانی که بیان شود وجود ندارد اما وقتی فرکانس آگاهی افزایش می‌یابد، کیفیتهایی دیده می‌شود که دیگران نمی‌توانند آن را مشاهده نمایند.

اغلب مردم می‌گویند چرا نباید قتل کرد؟ زیرا وقتی ما حیوانی را می‌کشیم آزاد کردن آن هم امکان‌پذیر است. می‌توان به او قدرت داد که یک زندگی بهتر را سرعت بخشد. حالات و روش تفکرها نتیجه سرعت و فرکانس عادی ذهن است که در هر حالتی عمل می‌نماید.

روزی لرد بودابادواتا، عموزاده‌اش به شکار رفته بود. دواتا کبوتری را نشانه گرفت و تیر او کبوتر را به زمین انداخت و به او آسیب رساند. لرد بودا درد را احساس کرد، لذا تیر را از بدن کبوتر جدا کرد و او را آزاد ساخت. دواتا درد را احساس نکرد و شادمان بود که تیرش به خطا نرفته است. ارتعاش ذهن لرد بودا در سطح بالاتر بود و نسبت به درد کبوتر حساس بود و آن به صورت همدردی نمایان شد اما دواتا نه. به این جهت که ارتعاش و فرکانس ذهنی‌اش پایین بود.

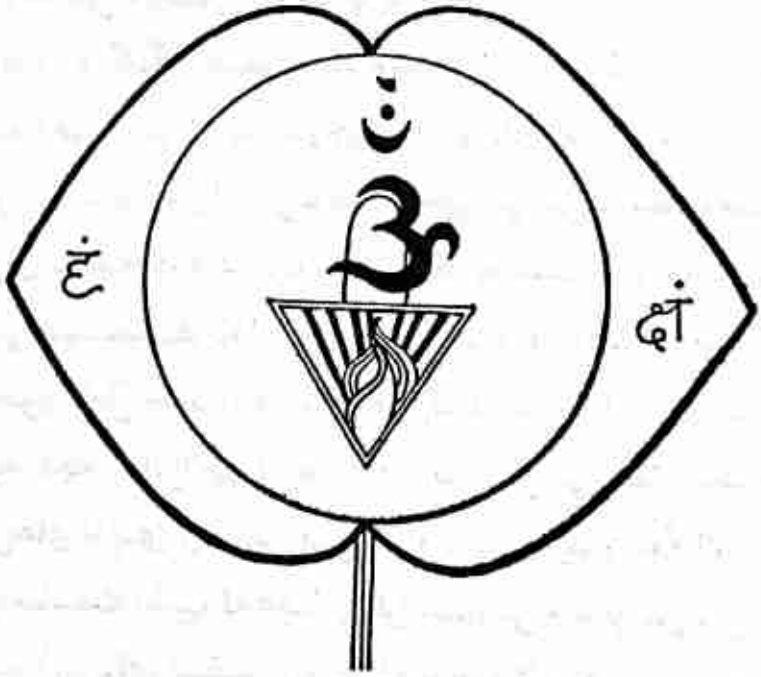
کیفیتهای عالیه انسان از قبیل عشق، شفقت، سپاسگزاری و ... تظاهرات مغز هستند که با بیداری چاکراها آشکار می‌گردند. به همین مناسبت است که به بیداری چاکرای آناهاتا تا این حد اهمیت داده شده است. البته چاکراها هر کدام به مناسبت قابلیت ذاتی که دارند، مهم می‌باشند اما متون قدیمی تأکید

زیادی بر چاکراهای آناهاتا، آجنا و مولاداهارا دارند. یوگا و یوگی‌ها تأکیدشان بیشتر بر چاکراهای آجنا و مولاداهارا است اما سایرین توجه به آناهاتا می‌نمایند. با بیداری آناهاتا یک عشق خدایی و مودت خویشاوندی و جمعی پیدا می‌شود.

با بیداری چاکراها، تغییرات ذهنی خود به خودی است. ارزشهای زندگی، کیفیت عشق‌ها و علایق، نیایشها همگی تغییر می‌یابند. توقف و افزایش در انجام، نادرستی و درستی دگرگون می‌شود و انسان قادر می‌گردد در سطحی بالاتر از اینکه در حال حاضر هست، زندگی نماید و طرز تفکر بهتری نسبت به موضوعات پیدا کند. با اطلاع از اینکه بیداری چاکراها می‌تواند گسیختگی خانوادگی و ذهنی را برطرف کند، آیا تمایل شما به بیداری آنها زیادتر نخواهد شد؟ چه کسی نیاز به داشتن خانواده سعادتمند و خوشحال، زن و شوهری مهربان و خوشبخت ندارد؟ صریح گفته شود هر کسی نیاز دارد که هم خویشاوندان سعادتمند داشته باشد و هم خانواده خوشبخت و هم ارتباط صحیح با جامعه و ذهنی آرام داشته باشد. همه اینها در پرتو بیداری منظم چاکراها به دست می‌آیند.

فصل سوم

آجنا چاکرا



اندیشه، افکار و انعکاسات ذهنی و روانی از آجنا چاکرا شروع می‌شوند. بر طبق احادیث و روایات سنتی، چاکرای مولاداهارا، اولین چاکرا شناخته شده است و گفته شده که این چاکرا محل انرژی کندالینی شاکتی است.

سیستم‌های دیگری هم وجود دارد که مطالعه را از آجنا چاکرا آغاز می‌نمایند. آجنا چاکرا نقطه تلاقی سه نادی یا سه نیروی آیدا، پنگالا و سوشومنا است. این نادی‌ها پس از یکی شدن در این مکان به سمت بالا به چاکرای ساهاسرارا در تاج سر می‌روند. در متون قدیمی و اسطوره‌ای هند این مرکز از لحاظ سمبلیک به محل اتصال سه رود بزرگ گانگا (آیدا)، جاموتا (پنگالا) و ساراسواتی (سوشومنا) تشبیه شده است. این سه رود در حال حاضر در محلی به نام پرایاگ[1] یا تری‌وینی[2] نزدیک الله‌آباد به هم می‌پیوندند. هندوها اعتقاد دارند که هر دوازده سال موقعی که خورشید در برج دلو (یازدهمین صورت فلکی منطقه البروج) است هر کس در این مکان غسل کند تطهیر و پاک می‌شود و این برای اجنا چاکرا سمبل شده است.

تمرکز بر مکان ترکیب و اتصال سه نیرو، آگاهی شخصی را استحاله می‌کند و توسعه می‌دهد. آگاهی شخصی اساساً دربردارنده نفس است به حساب نفس است که ما از دوگانگی ضمیر آگاه هستیم تا زمانی که این دو گانگی وجود دارد «سمادهی» نمی‌تواند به وجود آید و تا زمانی که شما در خود هستید و خود را به یاد می‌آورید نمی‌توانید از خود برخیزید. شما معمولاً در حال کوشش برای توجیه خود در پرتو تجاربی که به دست آورده‌اید و آنها را با خود حمل می‌کنید هستید. اما زمانی که سه نیرو در آجنا به هم اتصال یابند، شما به طور کامل خود را فراموش می‌کنید، نه از این رو که شما ناهوشیار هستید بلکه به این جهت که آگاهی گسترش می‌یابد و یک جنس می‌شود. آگاهی‌های فردی رسوب می‌کند و شما برفراز دوگانگی قرار می‌گیرید. بدین مناسبت است که آجنا چاکرا مهم‌ترین و با ارزش‌ترین چاکرا به شمار آمده که باید برای تصفیه و پاکی ذهن آن راتجربه کرد. ذهن تصفیه شده می‌تواند آگاهی و تجربه را به سایر مراکز روانی توسعه دهد.

هر یک از چاکراها، انباری است از ذخایر کارمایاساماسکارهای خوب و

1 - Prayag

2 - Triveni

بد، مثبت و منفی، لذت بخش یا عذاب آور و این مشکل واقعی بیداری آنها است. هر چاکرا با یک انفجار و یا ظهور، این کارماهارا از عمق به رویه خواهد آورد که مواجهه با آنها کار هر کس نیست. در این میان تنها خردمندان و دانایان توانایی دارند که حریف آنها باشند. از این رو است که تأکید شده قبل از بیداری کندالینی و ظهور نیروی عظیم، شایسته است ذهن و نقطه اتصال را تصفیه و پاک نمایید. سپس باذهن تصفیه شده خواهید توانست چاکراهای دیگر را بیدار سازید. به همین دلیل گروهی انفجار و بیداری را از آجنا چاکرا آغاز می‌نمایند.

مرکز فرمان

آجنا، یک لغت سانسکریت است که به معنی و مفهوم اطاعت کردن آمده و معنی تحت اللفظی آن اخطار و فرمان دادن یا اخطار کردن است.

در علم نجوم آجناچاکرا مرکز ژوپیتر (برجیس) است و رمز «گرو» یا آموزگار می‌باشد. ژوپیتر در میان اسطوره خدایان، به وسیله بری هاس پاتی[1] گرو و معلم الهه‌ها معرفی شده است. به همین مناسبت این مرکز به نام «اجناگرو» شناخته می‌شود.

آجنا چاکراپلی است که گرو و پیروانش را به هم مربوط می‌کند. در عمیق‌ترین حالت مدیتیشن و مراقبه، موقعی که شخص کیفیت حواس را از دست می‌دهد و به ناحیه شونیا (تهی) صعود می‌کند، گروی داخلی ظاهر می‌شود. به عبارت دیگر، شونیانیستی مطلق است که اسماء و تجارب از نام، شکل، موضوع، سوژه در آن رخنه ندارند. در این ناحیه کاملاً ساکن، روشنایی فکر خاموش می‌گردد، وجدان آگاه از وظیفه باز می‌ایستد و دیگر نقشی ندارد و نقش شاهد باقی نمی‌ماند این نقاط خالی که کانون تجارب نهفته هستند با شنیدن آهنگ صدای گرو در آجناچاکرا بیدار می‌شوند.

---

1 - Brihaspati

توانایی درک چنین حالتی برای افراد عادی و تازه واردین به زندگی عرفانی مشکل است اما همین که آثار بیداری ظاهر شد و در محدوده درک قرار گرفت اداره کردنش مشکل خواهد بود زیرا ممکن است لحظه‌ای انواع پراکندگی‌های فیزیکی و روانی ظاهر شوند اما موقعی که شب تاریک است و شما به مدیتیشن عمیق نشسته‌اید، هنگامی که شهادت بر نفس را از دست داده‌اید، تنها چیزی که در آن لحظه می‌تواند شما را راهنمایی کند، ساختار یا اخطارگرو و معلم شما است که از آجناچاکرا شنیده می‌شود. به این مناسبت آجناچاکرا چشم بصیرت نامیده شده است و آن دهلیزی است بین کالبد درونی هویت فردی و کیفیتهای روانی آگاهی.

شاید معمولترین نام برای این مرکز «چشم سوم» باشد. متون قدیمی تصوف و ادبیات آن را به همین نام خوانده‌اند و آن را چشم روحی توصیف کرده‌اند که به جای قرارگرفتن در بیرون در درون قرار گرفته است.

در هند آجناچاکرا را «دویاچاکشو»[1] می‌نامند که به معنی چشم خدا و چشم دانش است. علت این نامگذاری آن است که آجناچاکرا کانالی است که پرتوجوی روحانی را به وحی می‌رساند و او را با موجودیت هستی و طبیعت آشنا می‌کند.

بعضی آن را چشم شیوا هم نامیده‌اند به این مناسبت که مدیتیشن در بیداری آجناچاکرا خلاصه شده است.

جالب توجه است به این نکته اشاره شود که آجناچاکرا در زنان نسبت به مردان بیدارتر است. زنان غالباً حساس هستند و ذهن آنها دراک است و از این رو بهتر می‌توانند به پیشگویی حوادث بپردازند. غالب مردم این اتفاقات و حوادث جهان را می‌بینند به رشته‌های مختلف دانش هم وقوف دارند اما قادر نیستند حقایق سودمند را درک کنند. در این حس ما به حقایق احتمالی جهان تاریک هستیم و ناتوان از مشاهده سطوح عمیق وجود بشریت.

1 - Diuya Chakshu

موقعیت چشم سوم

آجنا چاکرا مستقیماً در پشت مرکز بین دو ابرو و در مخ قرار گرفته و در رأس ستون فقرات، در سمت مستطیلی شکل مغز می‌باشد. احساس موقعیت آجنا چاکرا در آغاز بسیار سخت است، از این رو تمرینات برای بیدار ساختن آن بر روی کاشترام آن صورت می‌گیرند که نقطه‌ای است بین دو ابرو. (هر چاکرا به استثنای اولین چاکرا، یک نقطه به موازات خود در قسمت جلوی بدن دارد که به آن کاشترام گویند) کاشترام و چاکرا با هم رابطه مستقیم دارند.

هندوها، به طور دقیق محل کاشترام چاکرای آجنا را شناسایی کرده، بر آن نقطه علامت می‌گذارند و آن را به صورت خالی نمودار می‌سازند. این خال که مخلوطی از جیوه و سندور است به خاطر زیبایی نیست 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 آجنا و غده صنوبری یکی و یک چیز هستند و ساهاسرارا در تاج سرغده مخاطی است. ارتباطی که بین غده صنوبری و غده مخاطی وجود دارد همان ارتباطی است که بین دو مرکز آجنا و ساهاسرارا می‌باشد. آجنا دروازه‌ای است برای ساهاسرارا و چنانچه این دروازه مفتوح شود چاکرای بالاتر، تجارب تازه وارد را اداره می‌کند.

عمل غده مخاطی بر روی مخاط، همانند یک قفل است. وقتی غده سالم است، مسئول کنترل اعمال مخاط می‌باشد. اما غده مخاطی در انسان از سنین هشت و نه 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 میراث روحی محروم می‌نمایند. با این وجود تکنیک‌های یوگا و روشهای بیداری آجنا چاکرا قدرت دوباره سازی 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، آجنا در شکل یک گل نیلوفر با دو گلبرگ به رنگهای متمایل به خاکستری روشن، چون روز بارانی، نمایان می‌شود. بعضی‌ها رنگ آجنا را نقره‌ای یا سفید، به رنگ ماه دانسته‌اند، اما حقیقت این است که رنگ آجنا غیرقابل رویت است. در روی گلبرگ سمت چپ حرف **هام**[1] و بر روی برگ سمت راست حرف ***کاشام***[2] نقش بسته است. این دو صورت **هام و کاشام** در رنگ نقره‌ای سفید می‌باشند و برای شیوا و شاکتی (دو انرژی حیاتی و فیزیکی) بی‌جامانترا هستند.

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

نقطه اتصال سه نادی: آیدا در سمت چپ، پنگالا در سمت راست و سوشومنا در وسط مشخص است. در درون نیلوفر یک دایره مدور که رمزشونیا (تهی) است قرار دارد و مثلث معکوس درونِ نیلوفر رمز آفرینش و تجلی شاکتی (انرژی خلاق) می‌باشد. شیوالینگام سیاه که رمز کالبد اختری است در بالای مثلث جای گرفته است.

آنچنان که اغلب تصور کرده‌اند، این شیوالینگام رمز جنسی نیست، آن رمز بدن اختری است. برحسب روایات تانتریک و علوم خفیه، بدن اختری نشان شخصیت است و در جلوی شیوالینگام واقع گردیده و می‌تواند به یکی از سه رنگ، با آگاهی پس از تصفیه و توسعه آن ارتباط حاصل نماید.

در مولاداهارا چاکرا، لینگام دودی شکل و غیرصریح است و به نام

1 - Ham

2 - Kasham

دهیوالینگام[1] شناخته شده است که با حالات آگاهی در زندگی غریزی مقایسه می‌گردد. ما حقیقتی جدا از خود یا آنچه که هستیم نداریم. آجنا چاکرایک لینگام سیاه با طرح بسیار مستحکم دارد که اتیاکهیالینگام[2] نامیده می‌شود. در آجناچاکرا آگاهی از: آیا من چه هستم؟ بیشتر با زیرکی تعبیر می‌شود و صلاحیتهای متفاوت آگاهی و بیداری را به وجود می‌آورد. در ساهاسرارا آگاهی درخشش است بنابراین این لینگام هم درخشش است و از این رو جیوترلینگام[3] نام گرفته است[4]. موقعی که شخص ذهن توسعه نیافته را متمرکز کند شیوالینگام را در شکل یک ستون دودی شکل تجربه می‌کند که می‌آید و می‌رود و مجدداً عمیق تر می‌آید و می‌رود و این عمل ادامه می‌یابد. وقتی تمرکز عمیق‌تر می‌شود و افکار قطع می‌گردند لینگام در شکل سیاه ظهور می‌کند با تمرکز بر روی شیوالینگام سیاه، جیوتر لینگام، درون درخشش آگاهی اختری شکل به عمل می‌آید، بنابراین شیوالینگام آجنا چاکراکلید بزرگ بعد زندگی روحانی است.

بالای شیوالینگام رمز سمبلیک سنتی ا ـ م قرار دارد. دنباله ا ـ م در ورای ماه در بیندو می‌باشد. ا ـ م بی جامانترا و برای آجنا چاکرا سمبل شده است و در بالای شکل آن می‌تواند صدای آگاهی خالص مشاهده گردد. پارام شیوا، الهه آجناچاکرا، مانند یک خورشید روشن می‌درخشد و نورافشانی می‌کند. او ذهن خالص هاگینی است که شش چهره او مانند بسیاری از ماه‌ها است.

هر چاکرا، ارتباط پیدا می‌کند با تصرف یک تان‌مانترا یا کیفیت حس مخصوص و یک گیان دریا یا ارگان حس درک و کارمان دریا یا ارگان عمل. ذهن، تان مانترا، گیان دریا و کارمان دریای آجنا چاکرا، است.

---

1 - Dhumr Alingam

2 - Itarkhya Lingam

3 - Jyotir Lingam

۱. جیوتر لینگام، سمبل شیوا در چاکرای ساهاسرارا است که نمادی است از روشنایی کامل و آگاهی خالص. راه رسیدن به این روشنائی و حرکت این لینگام باید از طریق تحریک آجنا چاکرا و لینگام سیاه که در تصویر رنگی چاکرا مشاهده می‌گردد صورت پذیرد. اگر چه درک این موضوع به علت نارسائی کلمات و پایه‌های کلامی در ذهن مشکل است اما آنهائیکه بطور منظم به تمرینات کتاب چشم سوم و آجنا چاکرا پرداخته‌اند این حالت و تغییرات را در آجنا چاکرا و چیدآکاش احساس می‌کنند.

ذهن قادر است به کمک اهداف ظریفش از ارگان حواس مختلف که ارگان درک (گیان دریای) سایر چاکراها هستند از دانش سود ببرد. ذهن دانش را از طریق مستقیم با شش حس درک می‌کند که به داخل آجنا چاکرا می‌آیند و او را بیدار می‌کنند. این بیداری گیان دریا از ذهن است. ذهن می‌تواند اعمالی را بدون مساعدت بدن فیزیکی ظاهر نماید. این کیفیت روشنایی کالبد اختری است که با آگاهی آجنا چاکرا ظاهر می‌شود. ذهن کارمان دریای آجنا چاکرا توصیف می‌شود. حالت روشنایی این مرکز روحی خالص است و تان ماترای آن تقریباً ذهن است. سطح آن تاپالوکا[1] مکانی است که اثرات معیوب تصفیه می‌شوند و کارماها می‌سوزند و از بین می‌روند. آجنا چاکرا همراه با چاکرای ویشودهی ماخذی فراهم می‌سازد برای وی‌گیانامایاکوشا (بدن سعادت) که توسعه روحی را آغاز کند.

بعضی‌ها برای سرعت بخشیدن به بیداری آجناچاکرا از ماری جوانا و یا داروهای مخدر استفاده می‌کنند. کسانی که روی چاکرای بیدار شده مدیتیشن می‌کنند شعله روشنی را که مثل طلوع خورشید می‌درخشد مشاهده می‌نمایند. این درخشش در ناحیه‌ای از شعله روشن، خورشید و ماه مسکن دارند. دراین حالت، تمرین کننده قدرت دارد به هر بدنی که تمایل دارد وارد شود، وجود دانشها و دیدنیها برای او بسیار عالی است. او صاحب خیر و برکت می‌گردد و بصیر به هر چیز. تمرکز روی انواع چاکراها نتایج مختلفی را به بار می‌آورد که مجموع آنها در تمرکز روی این چاکرا به تنهایی حاصل می‌شود.

آجناچاکرا و مغز

آجنا چاکرا محور ذاتی مغز است که دلالت بر یک سطح خیلی عالی آگاهی دارد. هرگاه تمرکز شما بر روی یک چیز باشد، خواه آن مولاداهارا،

1 - Tapaloka

سوادهیستانا یا مانی‌پورا چاکرا باشد یا یک شیء خارجی یا یک فکر، آجنا چاکرا متأثر می‌شود، گاهی ضعیف، گاهی شدید و گاهی متوسط. این شدت و ضعف با میزان تمرکز بر روی امور درونی و بیرونی در رابطه است. اگر شما می‌خورید، می‌خوابید، صحبت می‌کنید و به اعمال خود آگاه هستید، آجنا چاکرا در فعالیت است و این حالت ویژه آجنا چاکرا است.

با توسعه آجنا چاکرا، معرفت بدون یاری حواس حاصل می‌شود. معمولاً همه دانشها با انتقال اطلاعات و مفاهیم حسی به ذهن برحسب دسته‌بندی‌های منظم و منطقی که تجلی آنها در قسمت جلوی مغز امکان پذیر است، پدید می‌آیند. با این وجود ظرفیت اندوختن دانش مستقیم بدون یاری حس یا سیستم حواس در مغز کوچک، جایی که آجنا قرار دارد، امکان پذیر است. این درک مستقیم است. یک روزِ ابری را تصور کنید. شما با استفاده از آگاهی‌های قبلی راجع به هوای ابری، نزول باران را استنباط می‌کنید و پیشگویی می‌کنید که باران می‌بارد. برحسب استنباط و پیش بینی شمابارش باران آغاز می‌شود. غالباً ما در زندگی با چنین پیشگوییهایی که شرایط کافی و روشنی را به همراه دارند مواجه هستیم و برای ما نه امری غیر عادی است و نه شگفت آور. اگر شما در یک روز آفتابی در جمع دوستان باشید، برداشت شما این است که هیچ علت و دلیلی برای باریدن باران وجود ندارد، ولی اگر یک نفر از میان دوستان شما بگوید که در ساعات آینده بارش شدیدی خواهیم داشت، دیگران با توجه به هوای آفتابی و نبودن حتی لکه‌ای ابر در آسمان، گوینده را اگر دیوانه خطاب نکنند، حداقل او را بهت زده خواهند نگریست و صحبت او را یک شوخی بی‌موقع تلقی خواهند نمود.

ساعاتی بعد رعد و برق شروع می‌شود و باران می‌بارد همانطور که آن شخص اظهار نموده بود. بارش باران در این موقع موجب شگفتی حاضران می‌شود.

چنین پیشامدی را درک مستقیم گویند که نشانه‌ای است از بیداری

آجنا چاکرا. در درک مستقیم علتها مفقود می‌شوند و ذهن برای دیدن نیازی به حواس و معلومات قبلی ندارد.

زمانی که آجنا بیدار می‌شود، بی‌ثباتی، بی‌قراری ذهن و تفکرات فردی زائل می‌شوند، معرفت یا بودهی جایگزین آنها می‌گردد، خواستهای نیرومند ظاهر می‌شوند، علتهای نادانی به علتهای تحلیلی درست، تغییر می‌یابند.

آجنا چاکرا مرکز گواه است، آنجا که جدا از تمامی رخدادها و اتفاقات، بدن و فکر بر امور نظارت دارند و به قضاوت می‌نشینند. زمانی که آجنا بیدار می‌شود، مفاهیم و علائم رمزی در حیطه درک شخصی در می‌آیند و فهم دانش بدون زحمت عملی می‌گردد. آجنا مرکز درک مافوق حواس است. محل تنوع نشانه‌ها بر طبق تمایلات شخصی سیدهی است. از این رو گفته شده که آجنا به گره‌ای شباهت دارد که مستقیماً در رأس ستونِ ریسمانی شکلِ فقرات قرار گرفته است.

در احادیث و روایات تانترا این گره «گره شیوا» نامیده شده است، گره‌ای که رمز سمبلیک ارتباط کارآموز است با سیدهی (یکی از هفت نیروی مرموز و مخفی که آگاهی آجنا را در بر دارد.)

درک علت و معلول

تا زمانی که آجنا بیدار نشود، ما زیر پوششی از فریب قرار داریم. اشیاء را به درستی نمی‌بینیم و درباره آنها تصوراتی غلط و نادرستی داریم. درباره عشق، دوست داشتن و ارتباط آنها با کینه حسادت و پیوند با مصائب، شادی، پیروزی، شکست، ترس و چیزهای دیگر از قبیل، پیوندگاههای ما بی‌اساس هستند. ما با حالات خود هستیم و آنها را در خود داریم و آنها را با خود حمل می‌کنیم، در حالی که ذهن در درون کره محدود انجام وظیفه می‌کند و عمل آن بر اساس همین معیارها است و ما خلاف آنها نمی‌توانیم عمل کنیم، درست مثل اینکه در شب رؤیا می‌بینیم. اعمال ما همانند تجارب در رؤیا هستند. به واقع ما در حالت بیداری خواب آلود هستیم،

تجارب و الگوهای اعمال ما نسبی‌اند، اما وقتی آجنا بیدار می‌شود به همان طریق که از خواب بیدار می‌شویم با مسائل واقعی مواجه خواهیم بود. ما باید برای درک، نسبت بین علت و معلول را درک کنیم.

درک قانون علت و معلول در ارتباط با زندگی مورد نیاز است. به عبارت دیگر درباره اتفاقات مشخص زندگی، افسرده و دلتنگ می‌شویم. برای مثال: نوزادی به دنیا می‌آید، پس از مدت کوتاهی او می‌میرد، چرا این اتفاق می‌افتد؟ این سؤالی است که هرکس مطرح می‌کند، اینطور نیست؟ اگر نوزاد قصد داشت بلافاصله بعد از تولد بمیرد چرا اصلاً متولد شد؟

شما در صورتی می‌توانید علت را درک کنید که قبلاً قانون علت و معلول را درک کرده باشید، علت و معلول اتفاق ناگهانی نیستند. هر یک یا تمام اعمال ما توأماً یک علت و یک معلول هستند. حیات ما یک معلول است اما علت آن چیست؟ شما الزام به کشف آن دارید، علت و معلول با یکدیگر پیوند دارند و تنها بعد از بیداری آجناچاکرا خواهد بود که می‌توانید در پرتو آن این قوانین را بشناسید. در این صورت تمام سوهای دید شما تغییر می‌یابد، نظرات فلسفی، تقریبهای زندگی شما دگرگون می‌شوند و در قالبهای جدیدی تجلی می‌یابند یا بعبارت دیگر آنچه نادیدنی است آن بینی.

صعود از آجنا به ساهاسرارا

برای رسیدن به چاکرای آجنا، پرتوجو احتیاج به سادانا[1] دارد، باید با نظم و استواری اعتقاد کوشش فراوان در اجراء سادانا بنماید. با حالت ذهنی موجود ما، امکان ندارد که بتوانیم پی ببریم چطور به ساهاسرارا باید رسید. اما با فعال شدن آجناچاکرا، درک عالی توسعه می‌یابد و راه رسیدن به چاکرای ساهاسرارا درک می‌شود. به عنوان مثال شخصی را در نظر بگیرید که می‌خواهد از تهران به اهواز مسافرت کند، او با قطار مسافت طولانی را تا

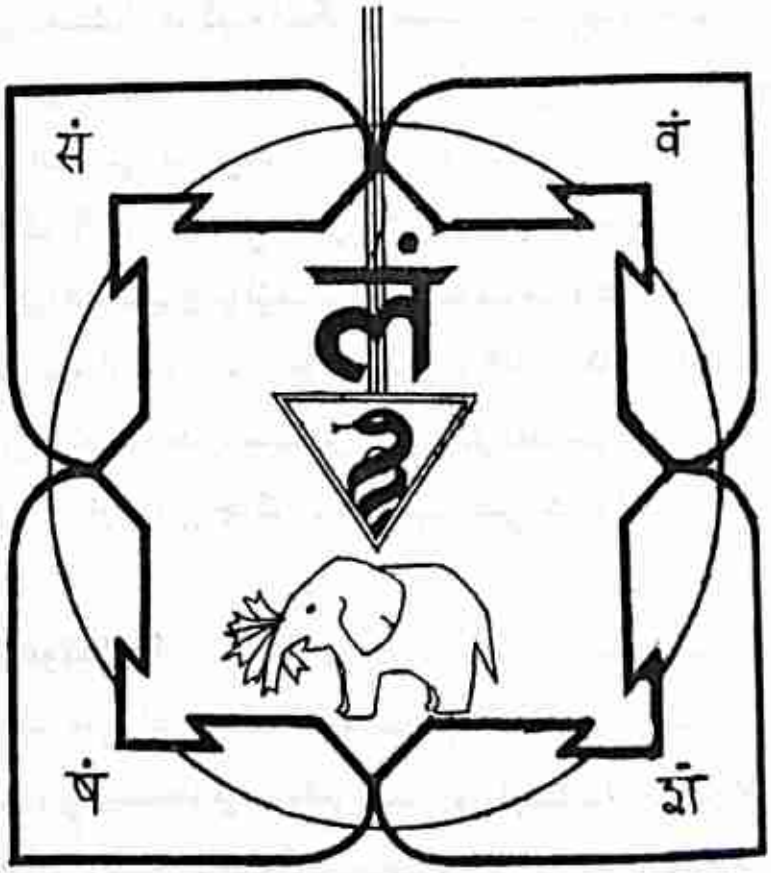
۱ـ سادانا عبارت از یک برنامه کلی است که گرو به پرتوجو می‌دهد و او موظف به انجام دقیق آن می‌باشد.

اهواز می‌پیماید. از ایستگاه خارج می‌شود، تاکسی می‌گیرد و به مقصد می‌رود. این مسافر که خود را تاکنون در تهران دیده حالا یک مرتبه مشاهده می‌کند که در اهواز است و باید به قصد رفتن به مقصد، ایستگاه را ترک کند و محل مورد نظر را پیدا نماید.

به عقیده من مهم نیست که چطور از آجنا چاکرا به ساهاسرارا برویم، مهم این است که بدانیم چگونه و چطور آجنا را بیدار نماییم.

فصل چهارم

مولاداهاراچاکرا



در فرهنگ و ادب سانسکریت واژه مولا (Moola) به معنی و مفهوم ریشه، اصل یا عمق است. در پاسخ این سؤال که مولاداهاراچاکرا واقعاً چیست، باید گفت که از سیستم تشریحی بدن پرانیک و سیستم چاکرای مولاداهارا

ریشه گرفته و اعتقاد بر این است که در کل وجود ما تأثیر بسیار دارد. از این مرکز است که نیروهای حیاتی صعود می‌کنند، شکوفا می‌گردند و تا سطح چاکرای ساهاسرارا در تاج سر ارتقاء می‌یابند.

علی رغم اعتقاد عمومی و آنان که مرکز این انرژی را در میان بدن می‌دانند، از این مرکز است که آگاهی عالی ظهور می‌یابد و رشد می‌کند.

فلسفه سام‌کهیا[1] مولاداهارا را مترادف با پراکریتی می‌داند، مافوق طبیعت فیزیکی. تمام هستی و موضوعات وابسته به آن در مسیری که تکامل می‌یابند، تجزیه می‌شوند، آنگاه منحل می‌گردند و دوباره برگشت می‌نمایند. طبیعی است این روند باید اساسی داشته باشد. اساس و منبع اصلی چنین سیر تکامل و انهدامی، چیزی نیست جز پراکریتی. مولاداهارا بر اساس اصل مولاپراکریتی، مسئول هرگونه اشکالی است که در دنیای نامها پدید آید. در تانترا، مولاداهارا به عنوان محل کندالینی شاکتی شناخته شده است و ظهور درک عالی از آن ناشی می‌گردد.

این عامل بزرگ بالقوه در شکل ماری چنبره زده و خفته است که اگر تحریک شود و بیدارگردد، مسیری را از میان نادی سوشومنا (کانال روحی) در ستون فقرات به سمت ساهاسرارا در تاج سر طی می‌کند، مکانی که محل درخشش تجارب نهایی و تنویر افکار است. از این رو در کندالینی یوگا برای رسیدن به آگاهی مطلق، بیداری این چاکرا بسیار مهم تلقی شده است.

موقعیت چاکرای مولاداهارا

موقعیت فیزیکی این چاکرا در مردان و زنان فرق می‌کند. در مردان در ناحیه عجان، بین بیضه‌ها و سوراخ مقعد، و تقریباً ۲/۵ سانتی‌متر در درون بدن است، اما در زنان درناحیه گردن رحم است. در این منطقه شبکه عصبی

---

۱ ـ Samkhia = این مکتب فلسفی، در زمانیکه اندیشه از استیلای برهمنان و نیایش قشری رهایی یافت تفکر جدیدی از میان مراسم خشک برهمنی و ذوق عرفانی برخواست که با ترکیب هر دو راه عقلانی و نظری را برگزید این آئین، مکتب (سانکهیا) نامیده شد.

پیچیده‌ای وجود دارد که انتقال دهنده انرژی و احساسات به تمام سطوح بدن است و اتصال آن با بیضه‌ها سریع و فوری است.

در این مکان و در جسم فیزیکی غده بسیار کوچکی است همانند سایر غدد بدن که رشد نکرده و در زبان سانسکریت «گره براهما»[1] نامیده می‌شود و در تمرینات یوگا می‌تواند لمس گردد.

این گره در اغلب افراد دست نخورده و خفته است. بدین مناسبت انرژی در این ناحیه مسدود می‌باشد، اما زمانی که با تحریک این گره بیدار شود، نیروی شاکتی هم بیدار می‌شود و موجب می‌گردد که انسان به نوعی از آگاهی الهی دست یابد. با بیداری این مرکز، انسان از چنگال غرایز حیوانی رهایی می‌یابد و براهماگرانتی آزاد می‌شود. در نتیجه حیات، مفهوم دیگری پیدا می‌کند. کندالینی شاکتی نیرویی است مقدس لذا چون با رهایی از آگاهی از این مرکز تجلی می‌یابند، بعضی آن را به علت ناآگاهی از دستگاه و سیستم جنسی، به جای مولادهارا در مانی‌پورا معرفی می‌نمایند. اما علی رغم این اظهار نظرها، تحقیقات علمی هم به این نتیجه رسیده است که غده کوچک مولاداهارا دارای انرژی بی‌نهایت است و در تجارب روحی و روانی اثر به سزایی دارد و به این علت که در مرکز سکس واقع شده است نمی‌تواند یک مرکز ناخالص یا نامطلوب بشمار آید.

رموز سنتی

براساس متون مقدس یوگا و برحسب روایات و احادیث، مرکز مولادهارا به شکل یک مربع است که رمز عنصر خاک بشمار می‌رود و آن را با یک گل نیلوفر که دارای چهار گلبرگ می‌باشد نشان می‌دهند. گلبرگها به رنگ قرمز هستند و برروی هر یک از آنها یک حرف سانسکریت به رنگ طلایی نقش بسته است. حروفی که روی گلبرگ‌ها مشاهده می‌شوند عبارتند از: یام، شام،

1 - Brama Grandhi

شام، سام.

مربع زرد و روشن با هشت نیزه طلائی که چهار تا در گوشه و چهار تا در جهات اصلی هستند، سمبل جسم خاک است. نیزه‌ها نشانه‌ای از هفت کولا (لایه) هستند که زمین روی آنها قرار گرفته است. این مربع زرد روشن که یانترای زمین است به وسیله یک فیل که بنا به بعضی روایات خرطوم آن هفت شاخه دارد و بر طبق احادیث دیگری هفت تنه دارد، پشتیبانی می‌شود. فیل بزرگتر از حیوانات زمینی است و دارای استحکام و نیروی زیادی است و اشاره دارد به صفات ویژه مولاداهارا که یک نیروی ساکن و قوی است. هفت شاخه خرطوم فیل برهفت جسم معدنی دلالت می‌کنند که وظایف فیزیکی و حیاتی رابرعهده دارند و در لغت سانسکریت ساپتادهاتو [1] نامیده می‌شوند. هفت شاخه خرطوم فیل علامت هفت گردونه ذهن بزرگ یا ذهن خلاق هستند.

در مرکز مربع یک مثلث قرمز معکوس وجود دارد که بر فیل سوار است و سمبل شاکتی یا انرژی خلاق بشمار می‌رود و مسئول حاصلخیزی و ازدیاد همه چیز است. در درون مثلث قرمز رنگ معکوس، شیوالینگا قرار گرفته که رنگ آن خاکستری دودی است و نشان دهنده و رمز کالبد اختری می‌باشد.

کندالینی به شکل مار خفته، سه دور و نیم به دور لینگام پیچیده است و در مجموع دارای درخشش و تابندگی زیادی است. عدد سه یا پیچش کندالینی نمایانگر سه خاصیت یا سه گونا در شخص است. موقعی که گونا می‌درخشد، هویت شخصی در درون نفس عمل می‌کند. نیم دور آن نیز به خاصیت مافوق حسی اشاره دارد.

در تانتریک، مولاداهارا به صورت یک مار چنبره زده در نظر گرفته شده و مانند مهاکالا [2] «زمان بی پایان» شناخته شده است. کندالینی در رحم ناآگاهی ما ورای زمان و فضا درازکشیده است. وقتی کندالینی شروع به ظهور

1 - Saptadhatu

2 - Mahakala

می‌کند، در بعد شخصیت و هویت داخل می‌شود و موضوع زمان و فضا می‌گردد. آن بیداری نیروی قدرتمند مار در هویت انسانی است. اگر چه این مار در اغلب اشخاص خفته است و حد زندگی غریزی را نشان می‌دهد که اساس تجارب زندگی غریزی و حیوانی را تضمین می‌کند، اما بیداری آن در کندالینی شاکتی اندازه و بعد روحی را نشان می‌دهد. هر دو حالت خفته و بیداری در رأس مثلث معکوس بی‌جامانترای لام (Lam) در درون بیندو[1] قرار گرفته‌اند. روی مانترا، فیل ساکن دوی گانشا[2] و دوی داکنی[3] که چهار بازو با چشمهایی از برلیان قرمز سمبل آن است، قرار دارند. دوی داکنی مانند طلوع خورشید تابان می‌درخشد و علامتی است برای انتقال درک خالص.

تان مانترای مولاداهارا به حس بویایی مربوط است و بوهای روحی را ظاهر می‌نماید. ارگان حسی، دماغ است. ارگان عمل، سوراخ مقعد می‌باشد. بیداری مولاداهارا اغلب با خارش زیاد در اطراف مقعد و واژن همراه است و حس بویایی را آنقدر حساس می‌کند که در پاره‌ای از مواقع استشمام بوهای تهاجمی غیرقابل تحمل می‌گردد.

کلید مستقیم بیداری آجناچاکرا، مولاداهارا است که به بهالوکا[4] اولین سطح وجود، تعلق دارد و مرکز و منبع اصلی اپانا است. مولاداهارا مقر بدن غذایی (اناماپاکوشا) است و با جذب غذا و تخلیه مدفوع ارتباط دارد[5].

تمرکز روی کندالینی در چاکرای مولاداهارا، مرد را سخنور و در بین اشخاص شاخص می‌سازد و باعث تبحر و مهارت او در فنون مختلف می‌شود و وی را در مقابل بیماریها مصون می‌نماید و روحیه‌ای بشاش و شاداب برایش به ارمغان می‌آورد.

۱- بیندو ویسارگا: نقطه‌ای است بین آجناچاکرا و ساهاسرارا

2 - Ganesha

3 - Dakini

4 - Bhaloka

۵- برای درک تقسیمات بدن به کوشاها به کتاب چهارم از این مجموعه مراجعه شود.

موازنه مولاداهارا

مولاداهارا منشأ اصلی سه کانال عمده انرژی است. هر کانال، انرژی را از مولاداهارا و از طریق ستون فقرات به سمت بالای بدن هدایت می‌کند. این سه کانال عبارتند از: نادی پنگالا (نیروی حیاتی)، نادی ایدا (نیروی روانی) و سوشومنا (نیروی روحی) که در سمت راست و چپ و مرکز چاکراها واقع شده‌اند.

برحسب اعتقاد تانتریک، زمانی که نیروهای مثبت و منفی در پنگالا و آیدا تعادل کامل پیدا می‌کنند، جرقه‌ای پدید می‌آید که کندالینی خواب آلود را بیدار می‌کند اما این تعادل معمولاً برای مدت کوتاهی بین آیدا و پنگالا ایجاد می‌شود و به صعود کندالینی کمک می‌کند. جریان این صعود در شخص آرام تا حد چاکرای سوادهیستانا می‌باشد سپس به مولاداهارا نزول می‌نماید.

تمرینات هاتایوگا مخصوصاً تمرینات پرانایام در کندالینی یوگا، از این جهت حایز اهمیت هستند که به تصفیه جریان روانی و تعادل بخشیدن به کندالینی کمک می‌کنند. در نتیجه با پیشرفت تدریجی تعادل بین آیدا و پنگالا، تحریکی که در مولاداهارا ظاهر می‌شود قابل انفجار می‌گردد و کندالینی بانیروی قوی با از بین بردن موانع در مسیر حرکت، به ساهاسرارا صعود می‌کند.

تقابل پرانوت‌هانا و کندالینی[1]

غالب پرتوجویان در حالت مدیتیشن که صعود نیروی شاکتی از مولاداهارا به سمت بالا را احساس می‌کنند، تجاربی کسب می‌نمایند. اگر چه در بعضی از موارد این احساس مربوط به بیداری کندالینی نیست و صعود پرانا است که در اصطلاح پرانوت هانا نامیده می‌شود.

---

۱ ـ Pranotthana = نیرویی است که از پایین در نادی سوشومنا، هنگام بیداری یک چاکرا به سمت بالا و مغز حرکت می‌کند و راه عبور سوشومنا را برای بیداری کندالینی خفته پاکسازی می‌کند.

این جنبش مقدماتی که در ناحیه چاکرای مولاداهارا شروع می‌شود و صعود آن به وسیله نادی پنگالا از ستون فقرات به سمت بالا صورت می‌گیرد تا به چاکراهای بالاتر برسد معمولاً تا حدودی چاکراها را تصفیه می‌نماید و در این بیداری، تجربه شاکتی به ندرت بدست می‌آید. اگر چه کارآموز برای بیداری نهایی کندالینی که بعضی مواقع جمعاً متفاوت و قدرتمندتر است آماده می‌شود، زیرا شخص پس از بیداری کندالینی هرگز دوباره آن شخص قبلی نخواهد بود.

در اینجا صعود کندالینی با صعود جنبش روان که به طور دائم در دسترس است همراه می‌باشد اگر چه ممکن است که آن هم عقب نشینی کند اما به واقع عامل بالقوه (کندالینی) همیشه آنجا خواهد بود.

مولاداهارا و حالتهای جنسی

بیداری چاکرای مولاداهارا اهمیت زیادی دارد به این علت که اولاً محل کندالینی است، ثانیاً محل تاماس بزرگ «نادانی» است. چاکرای مولاداهارا مرکز ذخایر هیجانات، محرومیت‌ها و عقده‌هاست. هر ناراحتی و عقده‌ای در این چاکرا ریشه دارد.

براساس علم فیزیولوژی این چاکرا با دستگاه دفع ادرار، شهوت و تولید مثل ارتباط و پیوند دارد. از این رو بیداری و خروج از آن برای هر کس اهمیت فراوان دارد. تمایلات، اعمال و فضایل هر شخص در طول زندگی به وسیله آرمانهای شهوی او کنترل می‌شوند. ساماسکاراهای پست و کارماها در این مکان سکنی گزیده‌اند و همانند یک جسم خلاق پایین تر بر تمام وجود هستی شخص و تمایلات خفته او سایه افکنده‌اند.

دکتر زیگموند فروید، کسی است که بر این نکته تأکید ورزیده است. او می‌گوید: افعال انسان از قبیل تهیه خانه و لوازم آن، تهیه لباس و ... همگی مبین آگاهی شهوی فرد هستند. مبتلایان به بیماری شیزوفرنی (افسردگی)، دیوانگان، کسانی که احساس گناه شدید می‌کنند و دارای عقده‌های روانی

نیز هستند ... توانایی بیرون کشیدن نیروی کندالینی را از مولاداهارا ندارند و به این مناسبت زندگی آنها نامتعادل است.

انجام دادن اعمال جنسی یا خنثی کردن آنها، در تعادل و کنترل زندگی مؤثر است. اگر تمایلات جنسی از زندگی کنار روند، همه چیز تغییر خواهد کرد. اغلب ما در برابر تجارب تلخ زندگی شهوی، واکنش نشان می‌دهیم و متعهد می‌گردیم که دوباره راه را دنبال نکنیم و با نوعی حالت بیزاری شدید می‌گوییم: نه بیشتر از این، نه بیشتر. این نه انحلال است و نه ساختمان دائمی ذهنی ما، فقط یک عکس‌العمل است، مگر اینکه مرکز چاکرای مولاداهارا در مغز تصفیه شده باشد. آنوقت ما می‌توانیم نه تنها همانند امروز زندگی کنیم بلکه خواهیم توانست زندگی خیلی بهتری بسازیم.

روابط جنسی در ذات گناه محسوب نمی‌شود، گناه در نیت و مقصدی نهفته است که با شعور و آگاهی همراه نیست. تغییر باید در قصد انجام گیرد نه در فعل.

تانترا، برای روابط جنسی سه هدف قائل است و اعتقاد دارد که مقاصد سه گانه روی حد و سرعت انتقال ذهن هر کس مؤثرند.

بعضی از افراد اعمال جنسی را برای تولید مثل انجام می‌دهند زیرا تصور می‌کنند که خانواده به همین منظور تشکیل می‌شود.

بعضی اعمال جنسی را فقط برای نیل به لذایذ آن انجام می‌دهند. آنها از غرایز حیوانی پیروی می‌کنند و به سقوط کشیده می‌شوند، مانند سرنوشت آن زن در حالت سقوط در افسانه غار آزاد. بعضی اعمال جنسی را صرفاً برای گشودن دریچه‌ای به سامادهی انجام می‌دهند. اینان نه طالب تولید مثل هستند و نه به اعمال هیجان انگیز جنسی توجه دارند، آنها صرفاً طالب رسیدن به بیداری کندالینی و تجربه حاصل از آن هستند و از میان آن تجارب، مراکز بالا را می‌گشایند مانند رابطه‌ای که در افسانه «اناندا و دهارا»

بوجود آمد.[1] بنابراین آنان که عمل جنسی را به طور طبیعی تمرین می‌کنند باید ابتدا به بیداری چاکرای مولادهارا بپردازند. همسر یک یوگی می‌تواند در طی اعمال جنسی، چاکراهای مولاداهارا و سوادهیستانای مرد یوگی را بیدار کند. در غیر این صورت، ضرورت دارد که مرد یوگی به انجام تمرینات کریایوگا، واجرولی و تکنیک‌های نظیر آنها بپردازد.

باید این نکته مهم را درک کرد که چگونه امکان دارد یک یوگی که انگیزه‌های پست خود راکنترل کرده است، در عین حال که ساداناى عالی‌تری را تمرین می‌کند اجباری ندارد که روابط عشقی و علائق فردی را نیز از دست بدهد! اگر تصور می‌کنید که یوگی بودن، مترادف با پرهیز از کامیابیهای جنسی است، پس چرا یوگا اعمال خوردن و خوابیدن راکه همراه با لذت هستند، منع نکرده است؟

یوگا منهای این اعمال چیزی برای انجام ندارد، از این رو براهماچاری که عابدان فریبکار آن را مورد استفاده قرار می‌دهند، بی‌معناست. یوگا در این رابطه تنها با تغییر مقاصد و مفاهیم سر و کار دارد.

این اشتباه بزرگ به هزاران سال پیش باز می‌گردد که در آن دوران ضرورت داشته مردان در صحنه کارزار دور از زن بسربرند و از این بابت از خود ضعف نشان می‌داده‌اند.

بنابراین بدون وحشت از سکس به منظور آزادسازی ذهن، بیداری چاکرای مولاداهارا لازم است.

اداره بیداری چاکرای مولادهارا

زمانی که در اثر تمرینات یوگا یا مراقبتهای دیگر روحی، بیداری چاکرای مولاداهارا اتفاق می‌افتد، در وجدان آگاه چیزهای زیادی منفجر می‌شوند مشابه انفجار کوه آتشفشان که لایه‌های زیرین را به سطح زمین پرتاب می‌کند.

---

[1] ـ یوگینی بزرگوار که به خاطر شهوت از فضائل انسانی برید و با قربانی کردن فرزندش در آغوش سرد خوک صفتی که خود را آزاد از ماده می‌خواند و مدعی روشنایی بود در آمد.

همزمان با بیداری کندالینی، چیزهای دیگری که در مزرعه ناآگاه وجود دارد و شخص آگاهی قبلی به آنها ندارد بیدار می‌شوند و با بیداری مولاداهارا موجب بروز حوادثی می‌گردند. اولین تجربه پرتوجویان تجربه درباره سبکی کالبد اختری است. تجارب دیگری نظیر حرکت یا مواج بودن در هوا به گونه‌ای که جسم مادی را رها سازند وجود دارد. این حالتها صرفاً با نرژی کندالینی ارتباط دارند و نزول آنها سبب حرکت آنی می‌گردد. این حوادث، با جداشدن کالبد اختری از بدن و حرکت به سمت بالا، محدود شده‌اند به ابعاد ستاره‌ای شکل یا پرواز در خواب که معمولاً با جابجایی‌های فیزیکی فرق کلی دارند. علاوه بر این پدیده جابجایی یا پرواز، ممکن است پرتوجو حالت روانی روشن بینی را نیز تجربه نماید.

تظاهرات عادی دیگری در بیداری چاکرا ایجاد می‌شود، مثل: احساس گرما در سطح دنبالچه و احساس خزیدن چیزی در ستون فقرات که به نرمی از پایین به بالا می‌رود. اینها و نظایر اینها نتیجه صعود شاکتی و بیداری کندالینی هستند.

بعضی اوقات وقتی شاکتی به مانی‌پورا می‌رسد، دوباره به مولادهارا نزول می‌کند. بعضی مواقع پرتوجو صعود انرژی شاکتی را تا سر احساس می‌کند. اما معمولاً مقدار شاکتی که از مانی‌پورا می‌گذرد خیلی ناچیز است. در این مواقع کوشش فراوان همراه با دلگرمی خاص برای جلو بردن کندالینی لازم است. زیرا بعد از گذشتن نیرو از مانی‌پورا کمتر شاکتی به مانع برخورد می‌کند. معذالک در این زمان که صعود کندالینی از مولاداهارا جریان دارد، ساداناى ویژه که در آن هیجانات و شهوات منع شده‌اند تجویز گردیده است. در اثنای این زمان هیجانات و انواع حماقتهای پی‌آمد آن آشکار می‌گردد. پرتوجو ناتوان و قابل تحریک می‌شود و تظاهرات گوناگونی را از خود ظاهر می‌نماید. ممکن است لحظه‌ای را به تفکر بنشیند و در لحظه دیگر، دیگران را مورد خطاب قرار دهد. یک روز ساعتها در خواب باشد، روز دیگر تا بامداد بیدار. دچار هیجان شدید گردد یا اینکه دوش بگیرد و

مدیتیشن کند. ساعتها خاموش و ساکت بنشیند یا اینکه شلوغ و پرحرف باشد. غالباً دراین حالات پرتوجو اشتیاق به نغمه‌سرایی دارد و به این کار سرعت می‌بخشد.

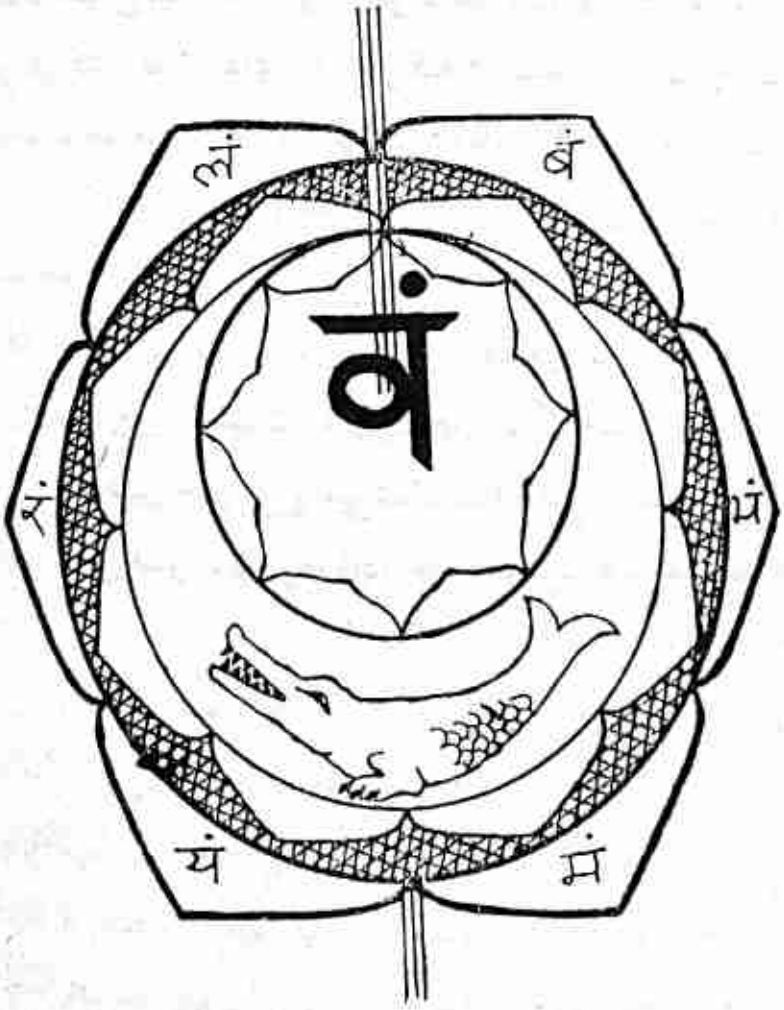
در این شرایط سختِ روحی که هیجانات افزایش می‌یابند وجود گرو و راهنمای آزموده ضرورت دارد. زیرا بعضی‌ها این اضطراب و تهیج‌ها را همانند یک سقوط بزرگ دانسته‌اند. گرو به پرتوجو اطمینان می‌دهد که اینها ضرورت زندگی روحی است و تکامل تدریجی را تسریع می‌بخشد. اگر این انفجارات جای‌گیر نشوند، عمل تصفیه با همان حالات اما به نرمی و کندی ظاهر می‌گردد.

مولاداهارا یکی از مراکز مهم و مهیج است اما مزاحم سایر مراکز روانی که با تمرینات کندالینی بیدار می‌شوند، می‌باشد. بیداری آجناچاکرا، مولاداهارا را همراهی می‌کند. تواناییهای روحی که در بیداری آجناچاکرا بدست می‌آیند به پرتوجو قدرت و توانایی می‌دهند که گواه بر جنبشهای خارجی مولاداهارا که اتفاق می‌افتند، باشد و با درک عالی‌تری تجارب را کامل کند و از اضطراب خود بکاهد.

زمانی که آجناچاکرا بیدار شود بیداری چاکرای مولاداهارا، با تمرکز قوی روی ذهن دستکاری آن نسبت به چاکراهای دیگر آسانتر خواهد بود. وقتی ذهن و بدن پیوندهای حیوانی را می‌شکنند، آگاهی توسعه می‌یابد و شما با امکانات بیشتر این قدرتِ بالقوه، قادر خواهید بود که با امور مواجه شوید.

فصل پنجم

سوادهیستانا



واژه سوادهیستانا مرکب از دو واژه «سوا» و «ادهیستانا» است. «سوا» در

لغت سانسکریت به معنا و مفهوم «مال خواه» می‌باشد و از ریشه (Om'sown) گرفته شده است و «ادهیستانا» به معنی «مسکن گزیدن» است. بنابراین واژه سوادهیستانا به معنای «خودمکانی» است.

در طرح سیستم چاکراها، چاکرای مولاداهارا اهمیت فوق‌العاده دارد اما چاکرای سوادهیستانا هم به علت نزدیکی به چاکرای مولاداهارا مهم است و مسئول بیدار کردن کندالینی شاکتی می‌باشد. عقیده‌ای وجود دارد که کندالینی قبلاً در سوادهیستانا سکونت داشته بعد برای استراحت به چاکرای مولادهارا رفته است.

موقعیت چاکرا

چاکرای سوادهیستانا با سیستم مجاری ادرار و قوای تناسلی مطابقت دارد و در تشریح بدن با غده پروستات، شبکه عصبی رحم و فرج ارتباط می‌یابد.

محل فیزیکی چاکرای سوادهیستانا در ستون فقرات، ناحیه دنبالچه یا دنباله استخوانی است که مانند یک لامپ استخوانی بسیارریز، کمی بالاتر از سوراخ مقعد قرار دارد از نظر تشریحی در زنان و مردان با چاکرای مولادهارا بستگی و پیوند زیاد دارد.

چاکرای سوادهیستانا دارای کاشترام[1] می‌باشد که همتراز استخوان زهار در جلوی بدن قرار گرفته است.

رموز سنتی

سوادهیستانا پایه و مکان تاریک «جهل» است و مانند رنگ سیاه تجربه می‌شود. بر طبق روایات و احادیث سنتی به شکل گل لوتوس به رنگ نارنجی متمایل به قرمز است که شش گلبرگ به رنگ شنگرف یا قرمز دارد.

---

1 - Kashtram

بر روی هر گلبرگ، حرفی از حروف سانسکریت به رنگ روشن نقش بسته است دام - بهام - مام - یام[1]. عنصر این چاکرا «آب = آپاس» است که درشکل هلال ماه در درون غلاف لوتوس قرار گرفته است.

هلال ماه با دو دایره که هر یک ایجاد کننده دو یانترا است، همراه می‌باشد. گلبرگهای دایره بزرگتر، به خارج برگشته و نشانه‌ای است از هوشیاری وجود. دایره کوچکتر هلال ماه به سمت داخل است و رمز بُعد ناآگاهی است و شکل کارما را حکایت می‌کند. این دو یانترا به وسیله سوسماری سفید از هم جدا می‌شوند. سوسمار رمز گردونه انتقال تمام خیالهای فریبنده زندگی ناهوشیار است و نشان دهنده حرکت نهایی کارماهای سطح زیرین می‌باشد. مانترای یام (Yam) که تقریباً رنگ سیاه دارد روی سوسمار قرار گرفته است.

در درون بیندوی مانترا (نقطه درونی) الهه‌های مقدس ویشنو و راکینی[2] قرار گرفته‌اند. ویشنو دارای بدن آبی روشن است و چهار بازو دارد. او در حال پوشیدن جامه زرد است و سیمایی خیلی زیبا برای مشاهده دارد. راکینی به رنگ آبی در شکل لوتوس است. این الهه زن با لباسهای زیبا و آرایش بهشتی جلوه می‌نماید. او در بازوان خود انواع اسلحه را نگاه داشته و با نوشیدن نکتار (شراب بهشتی) ذهن خود را رفعت می‌دهد. او سلطان و رب النوع سبزیجات است و ارتباط دقیق و نزدیکی زیاد با عالم گیاه و سبزیجات جهان دارد. به همین مناسبت است که گفته شده، رژیم گیاهخواری برای بیداری چاکرای سوادهیستانا تمرین بزرگی است.

لوکا، برای سوادهیستانا، بهووار[3] است و آن سطح متوسط آگاهی روحی است. ارگان احساس اتصال چاکرای سوادهیستانا، حس چشایی است ارگان درک، زبان است. ارگان عمل سیستم جنسی و دستگاه مجاری ادرار و کلیه‌ها هستند. وایوی اصلی سوادهیستانا، ویانا[4] است که جریان

1 - Dam, Bham, Mam, Yam
2 - Rakini
3 - Bhuvar
4 - Vyana

آن در میان بدن می‌باشد و چاکرای سوادهیستانا و چاکرای مانی‌پورا محل بدن پرانیک (پراناماياکوشا) می‌باشند.

تمرکز و مدیتیت از طریق چاکرای سوادهیستانا بر روی کندالینی، موجب رهایی از دشمنهایی نظیر: شهوت، خشم و آزار رساندن به دیگران می‌شود. تاریکی جهل و نادانی به خورشید نورانی تغییر شکل می‌دهد، در نتیجه پرتوجو شیرین گفتار، سخنران و مستدل می‌گردد.

مرکز ناآگاهی

این مرکز پایه و اساس هویت وجود شخص در سوادهیستانا تلقی می‌گردد. ناخودآگاه، منبع و انبار افکار و ساماسکارا‌ها می‌باشد که در مغز است و یک المثنی برای چاکرای سوادهیستانا به شمار می‌رود. گفته شده است که زندگی‌های قبلی، تجارب پیشین، کارماها و بُعد بزرگ شخصیت بشری یعنی ناآگاهی با چاکرای سوادهیستانا نشان داده می‌شود. وجود فردیت از ذهن ناآگاه ریشه می‌گیرد. بسیاری از غرایز در سطح این چاکرا و در ناآگاهی فرو افتاده و از عمق آن در ناآگاهی جوشش می‌یابند.

یکی از نامهای لرد شیوا، پاشوپاتی[1] است که از دو کلمه «پاشو» به معنی حیوان و «پاتی» به معنی صاحب حیوان ترکیب شده و اشاره‌ای است به ارباب حیوان یا کنترل کننده غرایز حیوانی که در عین حال نامی هم برای چاکرای سوادهیستانا محسوب می‌شود.

بر طبق علم اساطیر، پاشوپاتی همان مجموعه ناآگاهی است و به طور مطلق چاکرای مولاداهارا و تمایلات حیوانی را که اولین تکامل تدریجی در سیر زندگی مردان هستند، کنترل می‌کند.

ناآگاهی که در سوادهیستانا است نباید یک خاموشی غیرفعال یا همانند رؤیا در نظر گرفته شود زیرا علی رغم این تصور، خیلی فعالتر و نیرومندتر از

1 - Pashupati

آگاهی طبیعی است. وقتی شاکتی به درون سوادهیستانا رخنه می‌کند، تجربه فوق العاده‌ای از این ناآگاهی بوجود می‌آید و این مخالف تجربه آشکار ناآگاهی مولاداهارا است. در سطح زیرین چاکرای مولاداهارا، تکامل تدریجی در شکل خشم، حرص، حسادت، هیجان، عشق، تنفر و نظایر آن ظاهر می‌شود. در اینجا ما بطور آشکار در حال ظهور و تخلیه و فشار کارماها هستیم اگرچه در همه سطوح سوادهیستانا، آگاهی فعال یا تظاهر وجود ندارد و این زهدان طلائی[1] است، جایی که اشیاء یا هر چیزی در حالت بالقوه بوجود می‌آید. در «ریگ ودا» گفته شده است:

«در آغاز آفرینش، هیرانیاگاربها وجود داشت، بعد به زندگی تمام مخلوقات آمد، تمام مخلوقاتی که وجود دارند و او حامی آنها است.»

تمام کارماها و ساماسکاراها به صورت بذر در ناآگاهی وجود دارند. برای مثال: روز گذشته شما تجربه خوشایند یا ناراحت کننده‌ای داشته‌اید. تجربه شما با یک جریان نیم هوشیار وجود پیدا میکند. وجدان آگاه شما با عملکرد خود به آن رنگ می‌دهد. همانند این تجربه، تجارب زیادی از گذشته وجود دارند که ما آگاهانه به آنها وقوف نداریم اما به طور جداگانه، در تصمیمات، رفتار روزانه، اخلاقیات و واکنشهای ما وارد می‌شوند و رفتار ما را به بازی می‌گیرند و یا امور زیادی در این مسیر هستند که ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند و ما از آنها بی‌خبر هستیم.

بر طبق تانترا، هر تجربه یا هر خاطره‌ای ثبت می‌شود. اگر تغییر روحیه داشته باشید، یا برای شما اتفاقی رخ دهد، یا در حال عبور از راهی به اشیاء و اشخاص بنگرید، با کسی قدم بزنید و ... حالات شما ثبت می‌شود. در زنجیر تداعی شما هم این خاطرات، وقایع و امور حسی ثبت و نگاهداری می‌شود و در تمام لحظات این عمل صورت می‌گیرد. آنها بدون اینکه تحلیل گردند در یکسوی لایه‌های ذهن بایگانی می‌شوند. این دسته اطلاعات که در

---

۱ ـ هیرانیاگاربها = Hiranyagarbha

گذشته ثبت شده‌اند در آینده خود به خود وارد ذهن می‌شوند و بایگانی می‌گردند. کارماهای غیر مؤثر در اساس کندالینی یوگا، اغلب مانند مابقی کارماها احساس و ملاحظه می‌شوند. این کارماها که محاط بر ناخودآگاه و بی‌شعوری هستند اغلب مانع بیداری کندالینی و عبور آن از مراکز چاکراها می‌شوند.

وقتی کندالینی بیدار می‌شود و صعود می‌کند باز هم ممکن است برای مسدود کردن کارماها در سوادهیستانا به حالت خواب آلودگی برگردد.

کارماهایی که ماورای تجزیه و تحلیل قرارگرفته‌اند، شکل تمرینی ندارند اما از قدرت زیاد برخوردارند و قیاس خام را عرضه می‌کنند. فرض کنید که شما یک منبع بزرگ پر از آب در درون خود دارید که هر چیز را به صورت قطره آب در آن جای داده‌اید. حال اگر وارد منبع بشوید نمی‌توانید خوشحالی‌های پنج سال قبل را به همان صورت پیدا کنید. حالتها و موضوعات به همان شکل و ابعاد که درگذشته، در منبع قرارگرفته‌اند وجود ندارند اما چهار چوب کلی آنها وجود دارد و تغییر شکل یافته است. کارماها، همانند زنجیری هستند که شما در منبع قرار داده باشید اما با تغییر حالت.

بنابراین بیداری سوادهیستانا مشکلات زیادی را برای پرتوجو به دنبال می‌آورد. موقعی که انفجار در سوادهیستانا شکل می‌گیرد و احتراق شروع می‌شود، به واسطه اعمال این جسم ناهوشیار، پرتوجو دچار گیجی و اضطراب می‌گردد و در مجموع برایش درک همه اثرات و علائم که اغلب به ذهن مزاحم نسبت داده می‌شوند، غیرقابل تحمل می‌گردد. حتی هنگام ورود به این مرحله ممکن است احساس بین شود. پرتوجو برای تکامل، نیازمند به گرو و راهنماست زیرا او بخوبی واقف است که چگونه باید پرتوجو را از پیچ و خم این گودالها عبور داد بدانگونه که او بتواند به آرامی و بدون سختی طی طریق نماید.

سوادهیستاناو برزخ

وقتی کندالینی در سوادهیستانا توقف می‌کند، کارماهای گذشته و ساماسکاراهای منفی سریعاً شروع به بیرون آمدن می‌کنند یا بیرون رانده می‌شوند. پرتوجو ممکن است دچار حالت غم، ترس، هیجان و توهمان جنسی بشود و حتی امکان دارد سستی، افسردگی یا مرگ و انواع شخصیتهای تاماسیک را تجربه کند. در این وضعیت علاقه به خواب و سستی زیاد می‌شود. پرتوجو میل دارد که بخوابد و باز هم بخوابد. این مرحله از رشد و تکامل همانند حالت برزخ شناخته شده است. چنانچه شرح حال مقدسین را مطالعه کنید، ملاحظه خواهید کرد که هنگام طی این مرحله، اکثراً با اضطراب و اغوا مواجه شده‌اند.

موقعی که لرد بودا زیرا درخت معرفت به انتظار روشنایی نشسته بود، ما را او را ملاقات کرد. مارا یک نیروی شیطانی اسطوره‌ای است و همان است که در کتاب «انجیل» نام شیطان گرفته است. مارا هم مانند شیطانِ انجیل یک فریب دهنده و اغواگر است، ولی این نیروی قدرتمند وجود خارجی ندارد بلکه یک نیروی است و در هر بدن پیدا میشود. او در عمق شخصیت و هویت ما جای گرفته و از آفرینشهای بصری و سمعی است.

در آیین بودا، مارا به شکل یک مار بزرگ نشان داده می‌شود که سیمای مضحک، صورت ترسناک و دندانهای درشت دارد یا مانند زن زیبایی است که لخت شده است و در انتظار به آغوش کشیدن پرتوجویی که با سادانایش یکی شده سرک می‌کشد.

بدون شک همه اینها سمبلهایی هستند از حقایقی که در اسطوره‌ها نهفته‌اند. مردان قوی اراده، می‌توانند از میان این اغواها عبور کنند. مردان بزرگ و مقدسین، تحمل این تجارب ویژه را لازم دانسته‌اند زیرا هر کدام از آنها همانند ماشه انفجار زندگی است. به نظر می‌رسد که نطفه گردش چرخ زاد و مرگ در این چاکرا موضع گرفته است. اگرچه اغلب مردم هنگام عبور از سرزمین سوادهیستانا با مشکلات مواجه می‌شوند معهذا اگر کسی مورد

عنایت گرو قرار گیرد و با عزمی راسخ از روی اخلاص نه با ریا راهش را دنبال کند می‌تواند تجارب پاک را درک کند و با مشکلات مواجه شود و آنها را مغلوب سازد. اما اگر حتی اندکی هم تردید به خود راه دهد، کندالینی به مولادهارا سقوط می‌کند و جنبش و بیداری آن خیلی مشکل می‌گردد. بنابراین در آغاز بیداری، پرتوجو باید یک شخصیت عالی برای جداسازی داشته باشد. آن یک جداسازی هوشیارانه نیست بلکه نتیجه تحلیل کلی از وضعیت زندگی است.

پایان خوشی‌ها چه زمانی است؟ آیا هرگز می‌توانید همه خواهشهای خود را ارضا کنید؟ حتی زمانی که به سن کهولت برسید یعنی هنگامیکه دیگر بدن قادر به درک لذایذ ممتد نخواهد بود، باز هم ذهن شما به آنها تمایل دارد در حالی که شما الزام به ترک آن لذایذ دارید اما همچنان طعم آنها در ذهن باقی است. اگر پرتوجو به این واقعیت پی برد که تمایلات حتی در طول یک عمر هزارساله هم برآورده نمی‌شوند آنوقت کندالینی می‌تواند از میان سوادهیستانا عبور کند و به آرامی و نسبتاً سریع راهش را به سمت مانی‌پورا ادامه دهد.

بدون درک این حقیقت، سوادهیستانا به مثابه یک پرده آهنی غیرقابل رسوخ می‌ماند که از هزاران یکی می‌تواند برآن فائق آید. بعضی خیلی ساده و آسان توفیق پیدا می‌کنند که کندالینی را بیدار کنند اما عبور از مرز سوادهیستانا امر دیگری است. هیچکس نمی‌تواند بدون گذرنامه از این مرز عبور نماید.

بحران جنسی

یک سوامی هنگام عبور از سوادهیستانا، برخورد با مشکلات را از نوع جنسی توصیف کرده است:

تمام شب بدون انجام کاری نشسته بودم. تفکرات شهوی و سکس به سراغم آمد. در حالت خلسه زنان بسیاری را مشاهده کردم که لخت هستند و

به من پیش‌کش می‌شوند. تمام بدنم گرم شد و بعد سرد و گرم می‌شدم تا نهایتاً دچار سردرد شدم. در یک لحظه احساس کردم که قلبم فرو می‌ریزد. در این حالت بحرانی، در یک نگاه به طور اتفاقی صورت گرو را مشاهده کردم که بتدریج آشکار و آشکارتر شد. صورت او سخت و بی‌حالت بود. با دیدن چهره او حرارت بدن من به آرامی به حالت طبیعی برگشت. با این وجود، من با یک سمت قدرتمند ذهن مواجه بودم و خود را نیرومند احساس می‌کردم و این حالت تا صبح ادامه یافت. بالاخره صبح شد و من نفس راحتی کشیدم. اما عصر که به مدیتیشن نشستم احساساتم در هم آمیخت. در ذهن خود ترس داشتم و به همان نسبت اعتماد روزها از پی هم سپری می‌شد و شوخی ذهن همچنان ادامه داشت. یک شب پارواتی به من نازل شد. پارواتی، الهه مادر و همان لرد شیوا است. من از آنجا دانستم آن زن، پارواتی است که زیبا بود و به نظر می‌آمد در حال پوشیدن یک لباس روشن است. تمنا از او را شروع کردم پس از آن به یاد آوردم که او الهه مادر است. اما بیشترین آگاهی من در پشت لباس روشن او بود.

گروی من مثل یک فلاش، روشن می‌شد و صورتش را نشان می‌داد و من دوباره در احساسات و دعاهایم فرو می‌رفتم. مادر، مایا[1] را عقب می‌کشید و من نمی‌توانستم با آن تجارب مواجه شوم: شما آزادی دهنده و خالق خطای بصر هستید. قدرت دارید که مرا به برگشت به دورانهای تولد و دوباره متولد شدن عادت دهید. شما قدرت دارید با استحاله انرژی مرا از گرداب نادانی نجات دهید و حیات دوباره بخشید.

هنگامی که به دعا مشغول بودم قطرات اشک برگونه‌هایم غلتید و من در میان بدنم عبور نسیم خنکی را احساس کردم. سیمای تمام جهان محو شد و من درک کردم که کندالینی از میان سوادهیستانا می‌گذرد و به سمت چاکرای مانی‌پورا حرکت می‌کند.

---

۱ ـ Maya = فریب و خطای حواس

انتقال انرژی اصلی

زمانی که پرتوجو احساس می‌کند که هیچ‌گونه تمایل جنسی و کشش شخصی به هر شکل در او وجود ندارد، کندالینی در ماورای سوادهیستانا در حرکت است. هر چند در رفتار سکس درک شما خیلی عمیق است ولی در آن لحظه نمی‌توانید آگاهی جنسی داشته باشید. این به مفهوم ناپدید شدن تمایلات نیست. باید آنها در یک مرحله به توقف برسند. در نهاد بشر یک حالت خودبخودی از توقف وجود دارد که جزء لاینفک ذهن است. ریشی‌های هند معتقدند که: آگاهی جنسی و تمایلات شهوی در هر مرحله از رشد می‌توانند ظهور کنند. تمایلات جنسی صریح، روشن و زیرکند و تا زمانی که شخص در سوادهیستانا قرار دارد توهم دائمی هم وجود دارد اما هرگز آگاهی جنسی نمی‌میرد زیرا سوخت گیری آن از انرژی خاصی است که از سرتاسر بدن تأمین می‌شود و سکس حالتی از آن است. بنابراین در هر حالت می‌تواند تظاهر داشته باشد و هیچ کس نمی‌تواند تصور کند که بر آن مسلط شده است. آن حتی در حد بالای آگاهی هم حضور دارد، تنها اختلاف این است که در سوادهیستانا در حالت پریشانی است، در صورتی که در مراکز بالا که تکامل می‌یابند، به شکل نطفه است.

بالاخره توقف چیست؟ اتحاد چیست؟ آنها شکل انرژی جنسی تصعید یا خالص شده هستند؟

سطوح مختلف انرژی با نامهای متفاوت شناخته می‌شود. در حد بالا، نام آن تجربه روحی است و در سطح هیجان، عشق نام دارد.

در سطح بدن سکس و در سطح پایین‌تر جهل و نادانی نام می‌گیرد. بنابراین وقتی شما از سکس صحبت می‌نمایید باید بدانید که آن تنها شکلی است از انرژی. تظاهرات انرژی هم متفاوت است درست مانند پنیر و کره که باوجود اختلاف از مایه شیر شکل گرفته‌اند، ماده ظهور ناویژه انرژی است و در نهایت، جسم هم انرژی است. بنابراین ماده و انرژی یکی و غیرقابل تفکیک هستند. فکر ماده است و ماده فکر.

این بدن آگاه است و آگاهی به شکل بدن شده است. با این درک شما باید دوباره آگاهی شهوی را تحلیل و تعریف کنید.

ریشی‌ها می‌گویند: همان انرژی که در حالت هیجان وجود دارد وقتی نشان‌دار شود تظاهراتش اختصاصی است. عبور دوبارهٔ همان انرژی تجربه روحی است. این پاسخ چرائی عشق به خدا برای کارآموز روحی است، عشق به خدا تصعید انرژی هیجانی است.

بعضی از تصاویر و عکسها، مثل تصاویر پدر، مادر، بچه، دوست، شوهر و معشوق می‌توانند شکل و فرم انرژی هیجانی را به طریق فوق تصعید کنند و حتی آن را به درون یک تجربه مقدس و خداگونه استحاله نمایند.

تمایلات روحی سوادهیستانا

در سطح بالا، سوادهیستانا برای بیندو مثل یک کلید عمل می‌کند. بیندو سرچشمه صداهای اصلی است. هر جنبش و حرکتی که در سوادهیستانا ایجاد شود فوراً به بیندو انتقال می‌یابد و آنجا در شکلی از صدای جسم تجربه می‌گردد.

برحسب متون مقدس تانتریک، بیداری چاکرای سوادهیستانا از نظر تمایلات روحی دارای منافع زیاد است که شامل ویژگیهای زیر می‌باشد: فقدان ترس از آب، طلوع مستقیم معرفت، آگاهی از کالبد اختری، قدرت درک خواهشهای خود و دیگران.

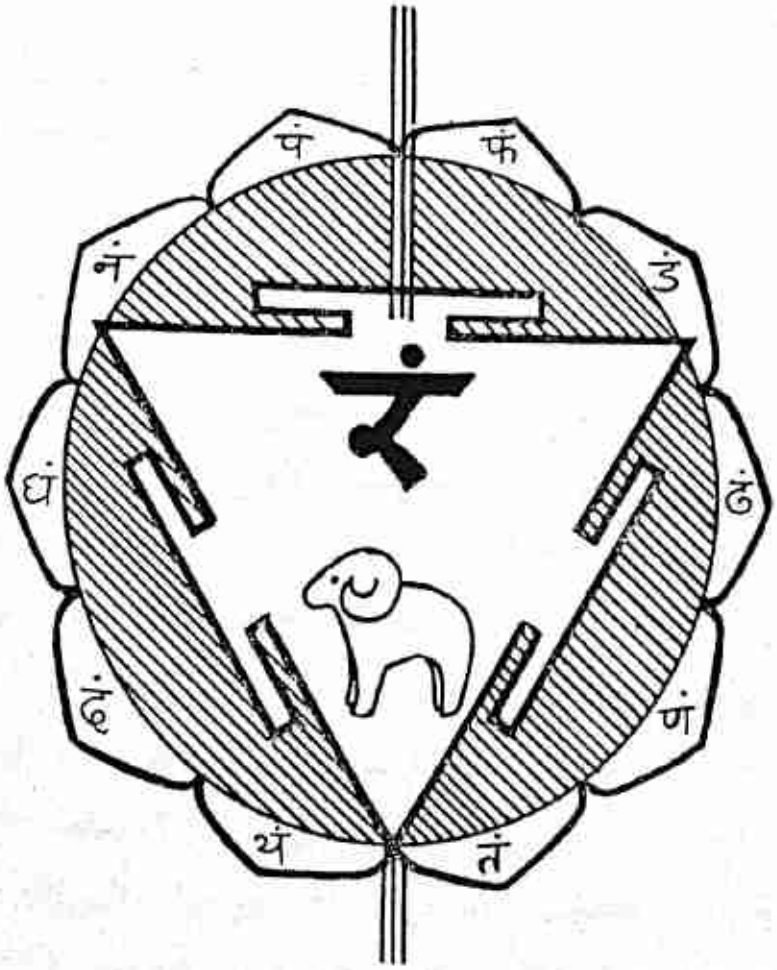
به خاطر داشته باشید که آگاهی با سوادهیستانا، تصفیه نمی‌شود و بیداری روحی در این سطح با صفات نکوهیده و ناپسند ترکیب می‌شود. در اینجا وقتی که پرتوجود برای ظهور با سرعت کوشش می‌کند، اگر خود را بیش از توان، واسطه روحی قرار دهد چه اتفاق می‌افتد؟ واسطه روحی بیش از یک گردونه برای شخصیت یا کاستن تمایلات در جهت الهی شدن نیست.

حاصل جمع و جوهر کلام این است که بیداری کندالینی کار مشکلی نیست اما دسترسی به ماورای سوادهیستانا کاری است بس مشکل. از این رو

است که برای موفقیت باید سیما و چهره زندگی تغییر یابد. وقتی که یکباره از سوادهیستانا عبور می‌کنید دیگر برای برخورد با هیجان روحی که قبلاً به آن عادت داشته‌اید، آمادگی ندارید. برای شما مشکلات جدیدی بوجود نخواهد آمد.

فصل ششم

مانی‌پوراچاکرا



مانی‌پورا از دو واژه سانسکریت مانی (Mani) به معنی «جواهر» و پورا

(Pura) به معنی «شهر» ترکیب شده است و معنی تحت اللفظی آن «شهر جواهرنشان» است. متون سنتی تبت این چاکرا را «لوتوس جواهرنشان»[1] نامیده‌اند.

مانی‌پورا چاکرا، مرکز بسیار مهمی است تا حدی که بیداری کندالینی شاکتی را با آن ارتباط داده‌اند. این مرکز، مرکز قوه محرکه انرژی و تمایلات و کارهای بزرگ است و اغلب با انرژی گرمازای خورشید مقایسه شده است که بدون آن حیات در روی کره زمین وجود نخواهد داشت. به همان نحو که خورشید به طور دائم به سیاره زمین پرتوافکنی می‌کند، مانی‌پورا هم انوار انشعابی پرانیک را به طور کامل در تمام بدن توزیع می‌نماید و به انواع ارگانها و سیستم‌های بدن در تمام مراحل حیات، نیرو و نظم می‌بخشد. در حالت نقص و بحران همچون خاکستر آتش تابان در حال مرگ و خاموشی است. در این مرحله مجزا از یک شعله فروزان و نیرومند، شخصیت معیوب، زندگی بی‌روح و عاری از انرژی می‌گردد. این تغییر جهت و به عقب رانده شدن انرژی به فقدان سلامتی و آشفتگی، عدم تحرک و درک مسئولیت زندگی می‌انجامد. بدین جهت است که تقدم بیداری مانی‌پورا یک ضرورت اساسی است نه تنها برای پرتوجویان، بلکه برای همهٔ آنهایی که می‌خواهند از زندگی لذت ببرند.

موقعیت چاکرا

مانی‌پورا چاکرا روی دیواره داخلی ستون فقرات مستقیماً برابر ناف قرار گرفته است و کشترام آن دقیقاً در ناف است. این چاکرا از نظر تشریح با شبکه خورشیدی، که نظم دهنده و کنترل کننده حرارت معده و بدن است، ارتباط دارد.

---

1 - Mani Padma

علائم و رموز سنتی

سمبل و رمزمانی‌پورا یک گل نیلوفر باده گلبرگ به رنگ زرد روشن است. بعضی از متون تانتریک، رنگ این نیلوفر را شبیه ابرهای متراکم بارانی ذکر کرده‌اند. روی هر گلبرگ یکی از حروف ده گانه سانسکریت دام[1] - دهام[2] - نام[3] تهام[4] - دهام[5] - تام[6] - دام[7] - پهام[8] به رنگ آبی نقش بسته است. در مرکز نیلوفر سطحی از آتش است که سمبل آن یک مثلث معکوس به رنگ قرمز آتشین است و درخششی مانند نور خورشید در طلوع دارد. هر یک از اضلاع مثلث معکوس با یک صلیب[9] به شکل (T) احاطه شده است. در زاویه پایین، یک قوچ دیده می‌شود که سمبل گردونه انتقال قوه محرکه و تحمل ناپایدار است. رام (RAM) بی‌جامانترای مانی‌پورا بر فراز قوچ قرار دارد. دو الهه **دوارودرا** و **دوی لاکینی** در بیندو سکونت دارند. رودرا یک شنگرف خالص کم رنگ است که به خاکسترهای سفید آلوده شده است. او بایک سیمای باستانی و سه چشم می‌باشد.

لاکینی، زنی است که خیرخواه همه است، چهار بازو دارد، بشره‌ای باریک و بدنی درخشان. او که پوششی از جامه زرد دارد و به انواع زینت‌ها آرایش شده، از نوشیدن نکتار سرمست است. او بانی تمام خیرها می‌باشد.

بن مانترای مانی‌پورا، بینایی است. ارگان درک او چشمها و ارگان عمل پاها هستند. این دو ارگان حسی به طور دقیق با هم زنجیر و پیوسته شده‌اند همچون بینایی و قدرت عمل که دو جریان به هم متصل می‌باشند.

مانی‌پورا به لایه سولاهالوکا[10] «سطح بهشتی وجود» تعلق دارد و این آخرین سطح فنا است. در مانی‌پورا راجاگونا مسلط است (فعال، شدید، ذاتی) در حالی که چاکراهای پایین‌تر تاماسیک می‌باشند (سست و منفی).

---

1 - Dam
2 - Dham
3 - Nam
4 - Tham
5 - Dham
6 - Tam
7 - Dam
8 - Pham
9 - Bhupur
10 - Sulaha Loka

ناتوای در مانی‌پورا عنصر آتش (آگنی) است که در کندالینی یوگا اهمیت خاصی دارد.

وایوی او «سامانا» است که عصاره و جوهر غذا را در سیستم بدن توزیع می‌کند و اضافات را هضم می‌نماید. سوادهیستانا و مانی‌پورا در بدن پرانیک قرار دارند.

در متون قدیمی یوگا ذکر شده است: نکتار مایع سری از ماه در بیندو تراوش می‌کند و درمانی‌پورا با آتش خورشید می‌سوزد و خاکستر می‌شود. نتیجه‌ای که از این عمل حاصل می‌شود این است که انسان ضعیف و پیر می‌گردد. انسان می‌تواند این مرحله را معکوس کند و با تمرینات یوگا و پرانیک، نکتار را به منبع اصلی‌اش بیندو برگرداند. به عبارت دیگر انرژی حیاتی پراکنده می‌شود و در موضوعات زندگی دنیوی از دست می‌رود.

گفته شده است که تمرکز روی چاکرای مانی‌پورا، دانش درست سیستم روحی را هدایت میکند. موقعی که این چاکرا تصفیه و پاک می‌شود بدن از بیماری آزاد و درخشان می‌گردد و دیگر آگاهی یوگی به سطوح پایین سقوط نمی‌کند و به عقب بر نمی‌گردد.

مرکز بیداری

بسیاری از متون آیین تانتریک و بودایی اظهار عقیده کرده‌اند که بیداری کندالینی در چاکرای مانی‌پورا اتفاق می‌افتد نه مولاداهارا و در بعضی از کتب تانتریک مطلقاً به چاکرای مولاداهارا و سوادهیستانا اشاره نشده است. این دو چاکرا به قلمرو وسیع زندگانی حیوانی و غریزی تعلق دارند، در صورتی که بلندپایگی انسان از چاکرای مانی‌پورا به بعد آغاز می‌شود. بنابراین مانی‌پورا چاکرا محل سکونت کندالینی است و بیداری کندالینی از اینجا شروع می‌شود. سوادهیستانا در سطح پایین آن قرار دارد.

بیداری کندالینی از مانی‌پورا پیشرفت خود بخودی و بدون خطر نزول آگاهی به مراکز پایین‌تر انجام می‌شود. با توجه به این نکات ممکن است که کندالینی بیدار شود و صعود کند و باز هم به عقب برگردانده شود اما بیداری از مانی‌پورا چیزی است که آن را بیداری پایدار می‌نامیم.

تمرکز بر چاکرای مانی‌پورا و بیداری آن یک عمل ساده و آسان نیست، ساداکا باید بسیار جدی باشد و تا آنجاکه می‌تواند کوشش کند. سعی وافر با بیداری کندالینی رابطه مستقیم دارد. من دریافته‌ام که در ساداکاهای بیریا، کندالینی اغلب در مانی‌پورا بیدار می‌شود. اگر شما در مسیر زندگی روحی قرار گرفته‌اید و با اشتیاق حاصل از بیداری کندالینی، تمرینات یوگا را انجام می‌دهید و در جستجوی گرو، گام به گام زندگی عالی خود را ادامه می‌دهید، مفهوم اعمال شما این است که کندالینی در مانی‌پورا است نه در مولاداهارا یا یکی از دیگر مراکز بالاتر.

اتحاد پرانا و آپانا

شاخه‌ای از تانتریک که به نام سوارا یوگا شناخته شده است، علم تنفس راکه در کندالینی یوگا مورد استفاده قرار می‌گیرد، برحسب تمام انرژی‌های پرانیک بدن به پنج پرانا طبقه‌بندی می‌کند که عبارتند از: پرانا، آپانا، ویانا، اودانا و سامانا.

در میان حرکات تمام پراناها عمل برخورد دو پرانا، یعنی پراناهای «پرانا و آپانا» در سطح ناف بسیار مهم تلقی شده است.

پرانا در جهت عکس به سمت بالا و پایین، بین ناف و ناحیه گلو حرکت می‌کند اما حرکت آپانا تنها در جهت پایین، از ناف تا مخرج است. این دو حرکت به طور طبیعی با هم جفت شده‌اند مانند دو خط راه‌آهن که با هم، همتراز هستند. بنابراین با عمل دم، حرکت پرانا از ناف به سمت بالا تا گلو تجربه می‌شود در حالی که حرکت سامانا از ناف است تا مولاداهارا. بعد با بازدم تنفس برگشت می‌کند از گلو تا ناف و سامانا از مانی‌پورا تا مولاداهارا.

بدین طریق پرانا و آپانا مشترکاً عمل میکنند و با جریان تنفس تغییر می‌یابند. این حرکت به راحتی میتواند در فاصله توقف تنفس و شاهد بودن برگذرگاه روانی بین ناحیه عجان و ناف، وگلو و مراکزی در جلو بدن تجربه گردد. با تحصیل کنترل از طریق کریاهای ویژه، آپانا از پرانا جدا می‌شود و جریانش برای بیداری چاکراها معکوس می‌گردد. زمانی که به‌طو عادی از مانی‌پورا نزول می‌کند در انقضای جریان معکوس است بنابراین پرانا و آپانا هر دو همزمان از بالا و پایین داخل ناف می‌شوند و یکی می‌گردند این است اتحاد پرانا و آپانا.

گفته شده است که در بیداری کندالینی در چاکرای مولادهارا، پرانا یک صعود مار پیچ گونه را با خودش دارد با صدایی همانند صدای «هیس» مار. هر چند پیدایش کندالینی در مانی‌پورا که با برخورد آپانا و سامانا در مرکز ناف صورت می‌گیرد مشابه صدای یک تند باد است اما برخورد دو پرانا مانند تلاقی دو نیروی عظیم است. بعد از این تلاقی در مانی‌پورا، کاشترام با اتصال پرانیکی آنها ذوب می‌شود. همچنانکه آنها با هم گداخته می‌شوند حرارت و انرژی یا نیرویی را ایجاد می‌کنند که مستقیماً با مانی‌پورا چاکرا که در ستون فقرات مقابل ناف است ارتباط می‌یابد. این نیرویی است که چاکرای مانی‌پورا را بیدار می‌کند. نیروی سادهانا سازماندهی جدیدی را از جریان پرانیک در بدن سبب می‌گردد، از این جهت است که مولاداهارا برتری یافته است و پایه جدید کندالینی یوگا، مانی‌پورا چاکرا قرار گرفته است[1].

چشم اندازمانی پورا

تکامل انسان در سطوح هفت گانه به یک طریق اتفاق می‌افتد که کندالینی

---

۱. انجام این تمرین به منظور اتحاد دو پرانا از تمرینات دقیق و سری است که در کریایوگا و پرانا ویدا مطرح می‌باشد. به پرتوجویان عزیز توصیه می‌شود که قبل از آمادگی لازم و اجازه از مربی متخصص در این باره عملی انجام ندهند. م

در هفت چاکرا بیدار شود. وقتی آگاهی در مانی‌پورا ظاهر می‌شود، ساداکا یک سیمای روحی و دید روشن از سطوح هستی حاصل می‌نماید.

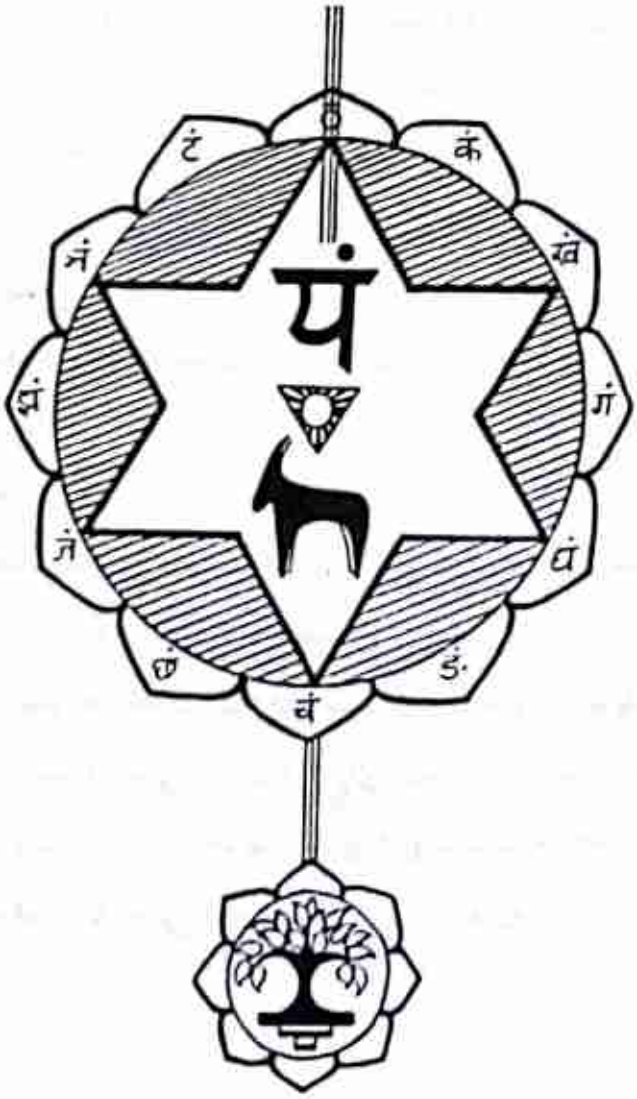
سطوح عالی هستی از مولاداهارا و سوادهیستانا نمی‌تواند مشاهده گردد بنابراین محدودیت درک در سطوح چاکراهای پایین، مسئولیت بد رفتاری سیداهیس یا قوایی که در آنجا شروع به تظاهر می‌کنند را دارد. تنها زمانی که پرتوجو به مانی‌پورا می‌رسد، قادر است حالات فوق آگاهی قبل از خود را که ناخالص و غیر علمی هستند و به دوران بی‌پایان سعادت، حقیقت و فرخندگی ادامه می‌یابد مشاهده کند. در مواجهه با این مشاهده، تمام دیدنیهای او تغییر می‌یابند، تمایلات تنفرآمیز فردی و عقده‌ها از اساس به دور افکنده می‌شوند، مثل سرور بی‌پایان و نمایش دنیای زیبای درون آگاهی.

مادامی که تکامل در سطوح مولاداهارا و سوادهیستانا است شخص مشکلات و هیجانات روحی خودش را دارد و جهان را در اتصال با هم می‌بیند اما همین که در سطح مافوق قرارگرفت و به مانی‌پورا رفت، همه چیز را در شکل سعادت می‌بیند. مناظر را عمیق، دیده‌ها را کامل و توانایی بیشتر آگاهی بشر را رویت می‌نماید. سپس افکار و اعمالش به طور طبیعی تحت تأثیر عقل عالی قرار می‌گیرند.

به این دلیل است که نیروهای روحی پرتوجو بعد از بیداری کندالینی و سهیم شدن با آن در مانی پورا، حقیقتی، نیک خواه و رحیم هستند در حالی که آنچه در مولاداهارا و سوادهیستانا ظاهر می‌شوند کمرنگ هستند و از سطح پایین ذهن که سیمای تاریک دارند ناشی می‌شوند. نیروهای حاصل از بیداری مانی‌پورا توانایی خلق و تخریب، دفاع از خود، کشف گنجهای پنهان، عدم ترس از آتش، آگاهی و شناخت بدن، رهایی از بیماریها و توانایی صعود انرژی کندالینی را دارند.

فصل هفتم

آناهاتا چاکرا



در کندالینی یوگا توجه خاصی به قلب (آناهاتاچاکرا) شده است. نظرمندان کندالینی یوگا بر این اعتقادند که هر چند جنبش کندالینی در چاکرای مانی‌پورا (ناف) پایدار است اما کندالینی ناگزیر است برای مدت طولانی در آناهاتا باقی بماند.

گفته می‌شود که آگاهیهای بشر از میان یک فاز آناهاتا عبور میکند و این بدان معنی است که در بسیاری از مردم این چاکرا تا حدودی فعال است اما فرق است بین وظیفه و بیداری. غالب مردم به روشنی و آشکارا وظایفی را که به عهده دارند انجام می‌دهند 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 ضد ضربه و نشکن است و این مرکز به مناسبت ارتباطی که با ضربان قلب و پیوستگی که با ارتعاشات یکنواخت و نشکن دارد، چنین نامی یافته است.

در بسیاری از کتب مقدس اشاره شده است که صدای قلب نه فیزیکی و نه تجربی، بلکه صدایی است بی‌پایان 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 کتف‌ها و درست مقابل جناق قفسه سینه قرار دارد. در قسمت جلوی بدن در قفسه سینه، نقطه مقابل چاکرا به نام کاشترام آناهاتا معروف است. به هیچ وجه نباید این مرکز انرژی را با قلب که جسم فیزیکی است و دارای شکل می‌باشد، اشتباه کرد.

گرچه طبیعت و متفرعات این مرکز انرژی درون شبکه اعصاب قلب است اما از موقعیت فیزیولوژیکی آن فاصله‌ای بسیار دارد.

یوگا این مرکز را به نام هریدیاکاشا[1] به معنی «فضای درون قلب» جایی که صفا طلوع می‌کند، می‌شناسد. این چاکرا بسیار ظریف است و مستقیماً با قسمتی از مغز که مسئول آفرینش علوم، هنر، نقاشی، رقص، موزیک و غیره است، ارتباط دارد.

سیمای رمزی چاکرا

اغلب متون مقدس این چاکرا را به رنگ قرمز لاکی درخشان چون گل باندوک معرفی کرده‌اند ولی تجارب شخصی من این است که آناهاتا به رنگ آبی است.

گل نیلوفر آناهاتا دارای دوازده گلبرگ است و برروی هر گلبرگ یکی از حروف سانسکریت به رنگ شنگرف نقش بسته است.

حروف سانسکریت عبارتند از:

کام[2]، کاهام[3]، گام[4]، گهام[5]، آنگا[6]، چام[7]، چاهام[8]، جام[9]، جاهام[10]، نیام[11]، تام[12] و تهام[13].

درون این چاکرا یک شش ضلعی مشاهده می‌شود که نشانه عنصر هوا است. «وایوتاتوا» دو مثلث معکوس که در داخل شش ضلعی قرار دارد. رمز و نشانه اتحاد شیوا و شاکتی است مثلث معکوس رمز آفرینش شاکتی و مثلث بالا رمز آگاهی شیوا است. بزکوهی سیاه، رمز گردونه یا وسیله نقلیه در درون شش ضلعی رمز چابکی و سرعت پاشناخته شده است در پایین آن بی‌جامانترای یام[14] به رنگ خاکستری مشاهده می‌شود. در درون این نقطه (بیندو) مانترا، دوا و ایشوا (شخصیتی که در همه نفوذ میکند) ریاست

1 - Hridayakasha
2 - Kam
3 - Kham
4 - Gam
5 - Gham
6 - Anga
7 - Cham
8 - Chaham
9 - Jam
10 - Jham
11 - Nyam
12 - Tam
13 - Tham
14 - Yam

می‌کنند مانند خورشید که بر اشیاء پرتو افشانی می‌نماید. در درون او دوی کاکیئی (علت نیکی‌ها) با هویتی به رنگ زرد، سه چشم، چهار بازو، فرخنده و بانشاط وجود دارد.

در مرکز شش ضلعی لوتوس مثلث معکوس قرار دارد. در درون مثلث، آکاندا جیوتی شعله ور است با شعله‌ای ابدی و بدون لرزش و آن علامت جیوآتما یا روح فردی است.

بعضی از متون مقدس گفته‌اند که در کنار مثلث یک شیوالینگام به نام بانالینگا که چون خورشید طلایی می‌درخشد، وجود دارد.

در پایین نیلوفر آناهاتا، لوتوس با گلبرگهای قرمز که رمز درخت آرزوها و تمایلات است وجود دارد. عده‌ای از افراد مقدس و روحانی، لوتوس آبی رنگ را بالای لوتوس قرمز در درون شش ضلعی مشاهده کرده‌اند. ما این لوتوس را در علائم رمزی بعضی از مذاهب و آشرامها مشاهده می‌کنیم.

آناهاتا به ماهالوکا، بدن فنا ناپذیر تعلق دارد. وایوی او، «پرانا» است که در سوراخهای بینی و دهان جریان دارد. احساس کردن و لمس کردن، تان‌مانترای تمرین کننده هستند. پوست آلت درک و دستها آلت عمل او هستند.

آناهاتاچاکرا، به بدن روحی (مانومایاکوشا)[1] اشاره می‌کند و ذهن و عواطف و هیجانات را کنترل می‌نماید.

ویشنوگراندهی دومین گره روحی است که در مرکز قلب واقع شده و به قیود، احساسات، عواطف، هیجانات و امور خیر بستگی دارد.

کنترل ناهنجاری‌ها، اتحاد و یگانگی فضایل اخلاقی، انتخاب راه روشن و شنیدن صدای روح و احساس آن از این مرکز صورت می‌گیرد. گفته شده است: آنان که برقلب تمرکز میکنند مردان بزرگ روحی هستند که بر عقل چیره می‌شوند، احساسات و هیجانات را در کنترل خویش در می‌آورند و به

---

۱ ـ کوشا به معنی لایه و سطح است. یوگابدن انسان را مرکب از پنج لایه می‌داند. برای آگاهی از کوشاها به کتاب علم زمان (موارایوگا) فصل هشتم مراجعه فرمایید.

خوی حسنه و کسب فضایل روحی نایل می‌گردند و مورد اعتماد مردم و به ویژه مورد توجه زنان قرار می‌گیرند. چنین اشخاص کلامی الهی دارند و می‌توانند در بدنهای دیگران وارد شوند. به عبارت دیگر قدرت تصرف پیدا می‌کنند.

سرنوشت و آزادی اراده

در تعبیر و تفسیرهای تشریحی کتب تانتریک، چاکرای آناهاتا محل شکل گیری و صورت پذیری و انجام تمایلات شناخته شده است. در طریق اندیشیدن دو راه وجود دارد: یکی تابع و مجبور بودن و دیگری تابع نبودن یا آزاد بودن. در بالای مرکز روانی آناهاتاچاکرا در بدن پرانیک دو مسیر عبور انرژی یا تفکر وجود دارد. اولین تماس حافظ و نگاهدارنده حقیقت است اما یک مرتبه نیروی شاکتی در آناهاتا (دومین تماس) نفوذ می‌کند و بر آن برتری می‌جوید.

در طریق اول انسان تسلیم سرنوشت و حالات بدنی است و در طریق دوم انسان رها می‌شود و بر سرنوشت و بدن چیره می‌گردد، حتی حرکات غیرارادی را در کنترل جیوآتما قرار می‌دهد. چنین است موقعیت اشخاص بزرگ روحی، مقدسین و انبیاء

به مفهوم دیگر، تا زمانی که آگاهی در مراکز پایین، مرکزیت دارد و شما به دلبستگی‌های دنیوی و اعمال حیاتی درجهت کامجویی دچار هستید و سرنوشت را دنبال می‌کنید. این حالت شما پرادابهاکارما[1] شناخته شده است و تأکید شده که چنانچه مراکز روانی خفته پایین‌تر از آناهاتا بیدار شوند، تغییر زیادی در وضعیت شما ایجاد نخواهند کرد.

هوشیاری از مانی‌پورا یک مرتبه صعود می‌کند. شما در پاره‌ای از امور حیات مهارت پیدا می‌کنید اما شما هنوز آزاد نیستید و تحت تأثیر موقعیت

1 - Pradabhakarma

قبلی قرار دارید. به فرار از پرادرابها کارما واقف می‌شوید اما نمی‌دانید چگونه و چطور؟

چاکراهای زیرین به ذهن و عالم حواس و جهان غیرعلمی تعلق دارند. آنهایی که به سرنوشت مثل یک اصل غیرقابل اجتناب نگاه می‌کنند، هنوز توفیق نیافته‌اند که در عملکرد چاکراهای مولاداهارا و سوادهیستانا تعادل و همترازی ایجاد نمایند لذا مانی‌پورا هم تحت تسلط امور دنیوی است اگرچه آن در مرز بین فنا وبقاء قرار گرفته است.

همه کسانی که فعالانه سرنوشت خود را شکل می‌دهند در یک طریق مثبت در میان تمایلات نیرومند کانال کشی کرده‌اند و بدین ترتیب مشاهدات و تماسهایی را که در محدوده مانی‌پورا هستند هدایت می‌نمایند.

چاکرای آناهاتا مافوق این چاکراها است و ابعاد غیرعلمی و تجربی دارد. اینجا است که هرکس تابع بودن را که حقیقت است، گواهی میکند اما هنوز شخص می‌تواند مافوق این تابع بودن در اقلیم رهایی حرکت کند. این حالت همانند پرتاب شیء است به هوا که به سبب وجود قوه جاذبه به زمین برمی‌گردد. اما اگر شما توانایی پرتاب شیء را به بیرون از حوزه جاذبه زمین داشته باشید آن شیء مدتها به زمین برنمی‌گردد. درست مانند پرتاب راکت که با سرعت اعجاب انگیز مافوق جاذبه زمین حرکت می‌کند. در چاکرای آناهاتا چنین حالتی به وقوع می‌پیوندد و تسریعی در آگاهی برای سرعت بخشیدن به آزادی خواسته‌ها برحسب برتری برکشش‌های ساماسکاراها ایجاد میگردد.

این حالت زمانی رخ می‌دهد که شما به چاکرای آناهاتا برسید و زمانی به این چاکرا می‌رسید که یک یوگی باشید. وقتی شما در مولاداهارا، سوادهیستانا و مانی‌پورا هستید، تنها یوگا را تمرین می‌کنید ولی در آناهاتا یک یوگی کامل می‌شوید زیرا در آگاهی کامل ثابت می‌گردید. شما فوق آگاهی‌تان قرار می‌گیرید و بر تمامی نیروها تسلط می‌یابید.

انجام آرزو

در چاکرای آناهاتا، آزادی جهت فرار از سرنوشت از پیش تعیین شده و مشخص کردن یک سرنوشت شخصی یک حقیقت است. پیشگامان تانتریک در تصنیفات خود آورده‌اند که درخت آرزوها موسوم به کال‌پاتارو[1] در ریشه آناهاتا واقع شده است وقتی این درخت شروع به میوه دادن می‌کند هر چه شما آرزو می‌کنید، صورت حقیقت می‌یابد.

معمولاً اغلب ما آرزوهای بسیاری داریم اما در حقیقت بیشتر آنها خیال واهی‌اند. با این وجود اگر همه آنها تحقق می‌یافتند ما به سرعت سؤالاتی برای مطرح کردن داشتیم. ما کجا می‌توانیم خواسته‌های خود را کامل انجام دهیم؟

اغلب مردم بر مقام تسلیم و توکل تکیه دارند و ترجیح می‌دهند پایبند سرنوشت باشند تا مسئول آفرینش سرنوشت خود. داستان زیبایی در این باره نقل می‌شود.

مسافری زیر درختی نشسته بود. او احساس خستگی شدید می‌کرد و به آشامیدنی نیاز داشت. او ذهناً به آب روان تمیزی اندیشه کرد، لحظه‌ای 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 نیز برآورده شد. بعد احساس خستگی کرد و به فکرش خطور کرد که میل به استراحت دارد. به نظرش آمد که از قبل تخت زیبایی در آنجا گذاشته شده، او رفت و برروی آن تخت خوابید. مرد بیچاره نمی‌دانست که دارد زیر درخت انجام آرزوها استراحت می‌کند.

خورشید در حال غروب بود وشب در راه. مرد بیدار شد با خود فکر کرد که در شب تاریک پلنگها می‌آیند و مرا طعمه خود می‌کنند، در همان لحظه، پلنگها آمدند و این آرزو هم برآورده شد.

---

1 - Kalpataru

این چیزی است که می‌تواند برای هر کسی که تمایلات خود را بدون آگاهی کافی و ظرفیت و توان لازم برای انجام آنها جهت دهد، اتفاق افتد. اگر آگاهی در آناهاتا بیدار شود و شما واقف به نیروهای ذهنی نباشید یا در تزکیه و تصفیه نفس توفیق بدست نیاورده باشید و هنوز حالات منفی از قبیل بدبینی، ایجاد رابطه نامطلوب با زندگی، تشویش، نگرانی و غیره گریبانگیر شما باشند، مطمئناً طعمه آنها خواهید شد یا به عبارت دیگر طعمه پلنگ می‌شوید.

این رخداد می‌تواند موجب سقوط از آناهاتا شود و اگر به آناهاتا صعود نکنید برای ساختن مجدد شانسی وجود ندارد.

برای عدم سقوط باید همواره گوش به زنگ صدای بزکوهی باشید. او به هر شخصی و صدایی حساس است. و گردونه آناهاتا است، به این دلیل رمز هوشیاری است نه بی‌قراری.

زمانی که هر چه را آرزو کردید، 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 اعمال و افکار مراقبت به عمل آوردید. برای مثال: اگر ضربان قلب شما کمی افزایش یابد شاید آن را ناشی از بیماریهای گوناگون از قبیل دردهای فقسه سینه یا اختلالات گوارشی بدانید و این برداشت سبب گردد که اختلالاتی در هوشیاری شما به وجود آید. از این رو در برابر حوادث و دیگران باید خود را از هر نوع تردید و پیش داوری محافظت کنید. تغذیه ذهن با افکاری نظیر: این دشمن من است، آن پسر من مریض است، دوست من با من برخوردی ندارد، او سانحه‌ای در پیش دارد نتیجه‌اش ناهماهنگی هوشیاری است. در این باره ثابت بودن و بازبرکی تصادفات و رویدادهای ذهنی را کنترل کردن مهم است.

افکار متنوع و وابسته به ادامه حیات از قبیل مسائل خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی همواره موفقیتهایی را در هر زمان برای ما پیش می‌آورند. اگر کندالینی بیدار نباشد، افکار مزاحم نیرومند هستند اما

موقعی که نیروی کندالینی در آناهاتا چاکرا بیدار است، واقعیت همه این افکار اعم از مثبت و منفی آشکار می‌شوند مگر اینکه ما هرگز هوشیار به این حالتها نباشیم. در این صورت دست تخریبگرمان را روی سر می‌نهیم. در متون تانتریک و مرحله انجام آرزو حد چین تامانی شرح داده شده است.

چین‌تامانی [1] افکار انتخابی را آماده میکند و مانی [2] به معنی جواهر است، بنابراین چین‌تامانی به معنی جواهر، افکار مثبت است. در این متون: آناهاتا تشبیه شده است به باغ دوا (بهشت) با درخت جواهرات. در این مرکز الهه کوچکی مثل چین‌تامانی ساکن است. البته در طریق افکار مثبت کافی است شما به آن راه یابید، سپس هر چه آرزو کنید به وسیله آن الهه صورت واقعیت پیدا می‌کند.[3]

راه جدید توسعه فکر

با شکوفا شدن آناهاتا و بیداری آن شما باید ارتباطات خوبی را دارا شوید و با مردمی که تکیه برسرنوشت و توکل دارند معاشرت نکنید. معاشرت شما باید با کسانی باشد که حلقه توحید و ایمان را برگردن آویخته‌اند و در گسترش و توسعه ایمان گام برمی‌دارند.

باید از خواسته‌های نیرومند خود منحرف نشوید حتی در مواجهه با وقایع اتفاقی وحشتناک و این رمز موفقیت شما خواهد بود. نیروهای قدرتمند نتیجه عوامل اتفاقی نیستند. اگر شما بیمار باشید و صدها مرتبه بگویید من خوب هستم، این یک نوع تلقین به خود نامیده می‌شود و خواسته نیست. خواسته و تمایل چیزی است بالاتر از این. هرگاه فرزند شما

---

1 - Chinta

2 - Mani

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

در رنج و عذاب بیماری باشد و علائم پزشکی، قریب‌الوقوع بودن مرگ را اعلام کرده باشند، میدانم که شما تمایل به این کار ندارید، این آن چیزی است که شما را به تفکر وا می‌دارد و موجب می‌شود که خواست و تمایل خود را به کار برید.

بنابراین با ملاحظه بیداری آناهاتا، اولین گام تغییر آمادگی برای تکامل تفکر و اندیشه است. اگر شما از آن گروهی هستید که چون می‌اندیشند و تمایل پیدا می‌کنند صورت واقعیت می‌پذیرد، حتی زمانی که نتایج مخالف به نظر آمده باشند، ضرورت دارد برای یک مدت طولانی به توسعه تفکر در راه جدید بپردازید.

شما باید نیک اندیشی را شعار خود قرار دهید، اعمالتان مثبت باشند و ذهن را بر روی افکار منفی بدنی، ذهنی و روحی ببندید و با شادی هم آغوش شوید. صلح و آشتی آن چیزی است که شما باید برای خود و دیگران و جماعتی که با شما در ارتباط هستند به کار برید. بی‌تردید واقف هستید که جهان از کشمکش‌ها، تکذیب‌ها، دشمنی‌های عمیق و ناسازگاری‌ها پراست اما با این وصف شما الزام دارید که علی رغم این ویژگیها صلح وصفا را در وجود خود احساس کنید و آنها را با دیگران به کار برید.

با حالات منفی زندگی سازگار نباشید و از آنها اجتناب ورزید. انسانها برای شما مطرح هستند نه فعل و هویت متغیر آنها. قاتل، قمارباز، هرزه و نیکو کردار، جملگی برای شما یکسان می‌باشند. تماس شما با آنها نباید موجد اختلاف شود. 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 می‌دهد یا در دام تصادفات، طلاق، بحرانهای احساسی گرفتارید، از دیدگاه آناهاتای بیدار همه اینها خوبی شما 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 می‌درخشد و نیرو از آناهاتا به چاکرای پنجم

ویشودهی (مرکز بقاء) رخنه خواهد کرد. این است نشانه مهم صعود آناهاتا چاکرا. بهترین مانترا برای بیداری آناهاتا چاکرا، مانترای ام ـ شانتی می‌باشد. ام موج کیهانی عالمگیر است که دائم خلاقیت ایجاد میکند و شانتی به معنی صلح عالمگیر است.

عشق بدون توقع

«عشق طوفان زندگی است. وقتی در پیکر آدمی جوانه زد مانند دریای مواج، انسان را چون زورقی نامتعادل به این سو و آن سو می‌کشاند. عشق درختی است که سریع به بار می‌نشیند، ریشه‌اش ثابت قدمی، تنه آن صبر و استقامت، میوه‌اش ناآرامی، بدنامی و پریشان حالی است. عطر گل و میوه درخت عشق، وجد است وشعف. با این وصف این گیاه بر هرسرزمینی نروید و با زمین هر باغ و کشتزاری اخت نگیرد. مرغ عشق به هر بامی ننشیند و چون نشست برنخیزد.

نقش کردم رخ زیبای تو بر خانه دل

خانه ویران شد آن نقش به دیوار بماند

خوراک عاشق اندوه است، حرکت او پرواز، دست آورد مردمی‌اش زخم زبان و خشونت و ثمره وجودش خلاقیت، صفا، روشندلی.

عشق حالتی است که در بیان نگنجد، کیفیتی است که در مقدار ناید. معیارها در عشق تغییر بیابند و ماهیت خود از دست بدهند. بار عشق 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 نکنند و آنچه را که دیگران لمس کنند برای عاشق ملموس نبود.

راستی منشأ این دنیای شگفت آور در عالم صغیر کجاست !! چه اتفاقی رخ می‌دهد که فرد پا از دایره نظامات بیرون می‌نهد؟ او نظاره گر چه است و چه راهی در پیش رو دارد که این چنین گستاخانه رهروی می‌کند؟ منشأ این تحولات کجاست؟ چه عواملی این کیفیت را تجلی می‌بخشند؟ آیا

جذبه‌های سکسی که با پاره‌ای از حالات عشقی همسانی دارند عشق است؟

کجای بدن ریشه‌های عشق را جستجو کنیم؟ آیا عشق در پی خواستی ایجاد می‌شود و آیا در این مرحله عشق بی‌توقع هم وجود دارد؟

شاید بتوان با بازی با کلمات در برابر این سؤالات قلمفرسائی کرد اما واقعیت چیست؟»

چاکرای آناهاتا چون بیدار شود، ذهن و احساسات مغزی را ظریف می‌کند. بیداری آناهاتا چاکرا با ایجاد حس عشق عمومی و نامحدود نسبت به تمام موجودات تجربه شده است.

نوع دوستی، تعاون و ترحم راکه ذراتی از پیکر وجود عشق هستند نباید به حساب عشق گذاشت. این حالات کاملاً ثابت هستند و قشری از خواسته وتمایلات را بر پوسته خود دارند. درگذشته و در جهان امروز مردان زیادی نوع دوستی و تعاون را تمرین کرده و می‌کنند. آنها خودپسندی دارند و به این وسیله مزرعه شهرت طلبی را تحت عنوانهای ترحم روحی آبیاری می‌کنند و در برابر، چشم به راه منافع دوخته‌اند. این حالات از تظاهرات بیداری آناهاتا چاکرا نیست. ترحم انسانی دائم دستخوش تغییر است. افتتاح بیمارستان، مراکز تغذیه رایگان، مساعدتهای مالی، درمانی و غیره، به ظاهر در قلمرو ترحم انسانی صورت می‌گیرند اما در واقع، پایه‌های ساختمان شهرت طلبی خودتان را استحکام می‌بخشند، در حالی که همه این حالات اجزاء لاینفک عشق هستند. پس ما چگونه می‌توانیم اختلاف این دو ترحم انسانی و روحی را شناسایی و بیان کنیم؟

اگر من بخواهم در برابر چیزی که دریافت می‌کنم، شما را در راه خاصی قرار دهم، ترحم انسانی را دستاویز قرار داده‌ام. اگر بخواهم شما را با خود هم عقیده کنم و در این راه به شما محبت و مهر بورزم، به محبت انسانی گرایش دارم. اما هنگامی که بیداری آناهاتا چاکرا صورت بگیرد، فعالیتها در سمت و جهت خودپسندی منظم نمی‌شوند، شما ترحم روحی را توسعه می‌دهید،

شما درک می‌کنید 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 می‌تابید، گرما می‌دهید، منور می‌سازید، مانند درخت میوه با سنگ و چوب و لگد پذیرایی می‌شوید اما بدون انتخاب خورنده‌ها ثمره خود را بخشش می‌نمایید.

هر نوع عشقی حتی عشق به خدا چنانچه با خودپسندی آلوده شود و مورد معامله قرار گیرد، از منبع الهی در آناهاتا سرچشمه نگرفته بلکه تظاهرات حالات زندگی اجتماعی است.

شاید بتوان گفت عشق مادر به فرزند که با کمترین خودپسندی همراه است (البته فداکاریهای یک مادر خیلی عظیم است اما کلاً خالی از خودپسندی هم نیست) تا حدودی به تشعشعات آناهاتا نزدیکی دارد.[1]

برای بیدار و بارور شدن آناهاتا چاکرا روشهای گوناگونی وجود دارد. رمز آن یک گل لوتوس آبی است که دو مثلث معکوس در درون آن قرار دارد. باز شدن لوتوس، باز شدن قلب مرد را نشان میدهد. کارهای هنری، موسیقی، ادبیات، شعر، به توسعه و بیداری آناهاتا چاکرا کمک می‌کنند و با بیدار شدن آن درک از موجودات تغییر می‌یابد. در این باره داستانی گفته شده است.

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

به هنگام برگزاری یکی از این مراسم، یک مرد روحی از جنوب به شمال رفت و از سرچشمه آب رودخانه گنگ مقداری آب به همراه آورد. ساداکا پس از طی مسافتی حدود سه هزار کیلومتر به معبد خود رسید. مراسم از این قرار بود که شیوا لینگا را با آب مقدس شستشو دهند. وقتی مرد روحی به مقصد رسید مشاهده کرد که در گوشه معبد خری تشنه و نالان است و چشم انتظار قطره‌ای آب، آن مرد مقدس در پوش ظرف آب را برداشت و تمام آب

[1] این نوع عشق روحی را می‌توان در ارادت مولانا به شمس و بلال حبشی به رسول اکرم (ص) دید. (مترجم)

را به الاغ داد.

ناگهان مرد عابد فریاد زد آه چه می‌کنی؟! شما این آب را از فاصله دور برای شستشوی لرد شیوا آورده‌اید و حالا آن را به حیوان معمولی می‌خورانید؟

مرد مقدس پاسخ داد: آری چنین می‌کنم. مرد عابد نمی‌دید که زبانش به ذکر است و ذهنش به اختلاف و کثرت.

گویند روزی در مراسم شامگاهی، لرد بوداکنار پیرمرد رنجوری آمد، با مشاهده او تکان خورد. روزی دیگر شخصی را دید که مرده بود، خیلی تکان خورد. ما اغلب سالخورده و مرده می‌بینیم آیا مثل لرد بودا تکان می‌خوریم؟ نه زیرا اندیشه و مغز ما پراکنده است و پیرو و دچار کثرت.

زمانی که آناهاتا چاکرابیدار شود، این کثرت و این اختلاف تغییر می‌یابد و مادر رابطه با مردم و نفوذ برآنها گونه دیگر عمل می‌کنیم.

عشق بر فراز نفس

آناهاتا چاکرا می‌تواند با تمرینات باکتی یوگا که فاقد آگاهی خودپسندانه است بیدار شود. عبادت و انجام مراسم عبادت می‌تواند برای خداوند و شخصیت گرو باشد. برای خداوند آسان است، زیرا که نفس منع کننده نیست و اگر هم چنان کند شما آن را نمی‌شناسید اما در انجام تمرینات برای گرو و باگرو اولین کارگرو انجام اگودکتومی[1] است. بنابراین وقتی که شما با گرو ارتباط مستقیم دارید، مشکلات شما اندک خواهد بود. اما اگر برای مدتی امکان ملاقات او را ندارید، مشکلات نامرئی هستند. اگر با او زندگی نمایید مشکلات و مسائل بزرگتر خواهند شد. از این رو بعضی از اشخاص تصور می‌کنند که داشتن یک گرو در فاصله نزدیک، سالمترین طریق است.

نفس تنها سد و مانع راه روح نیست. بلکه می‌توان گفت تقریباً بزرگترین

1 - Egodectomy

مانع در ایجاد هماهنگی‌های مودت آمیز بین فامیل و زندگی اجتماعی است. بنابراین در طریق رفتار با نفس دو راه مهم وجود دارد، یکی کارمایوگا است و دیگری باکتی یوگا.

نفس هرگز با اغواهای عقلائی برداشته نمی‌شود. نفس هرگز مطیع نمی‌شود مگر اینکه شما شکل عشق عالی را توسعه دهید. عشق در مورد نفس همانگونه عمل می‌کند که خورشید تاریکی را مطیع می‌سازد. این دو هرگز نمی‌توانند با هم زیست کنند.

بنابراین برای بیداری آناهاتا چاکرا، می‌توان تمرینات باکتی یوگا را به طور قاطع انجام داد. انتشار کندالینی در آناهاتا موجب می‌گردد که فداکاری مطلق تحقق یابد و الحاد از بین برود. با این وجود بیداری آناهاتا تنها راه نزدیک شدن به خدا نیست، آن طریقی است برای تکامل اتحاد و هماهنگی در زندگی خویشاوندی و اجتماعی. در هند زنان در هر سنی که باشند به باکتی می‌پیوندند. وقتی که آنها چهار تا شش ساله می‌باشند تمرینات عبادت لردشیواکریشنا، راما، ویشنو، لاک شامی، دورگا و نظایر آن را می‌آموزند. زیرا برای بانوان، توسعه آناهاتا از این طریق سهل‌تر است. به آنها گفته می‌شود که آناهاتا را مثل سایر مراکز به کار گیرند در صورتی که به مردان آموخته می‌شود، آجنا چاکرا را به کار گیرند.

آناهاتا مکان عشق انسانی و عشق و کمالات الهی است. عشق انسانی و الهی دو چیز مختلف نیستند، آنها یکی هستند و همانند هم و از یک مکان ریشه می‌گیرند.

علائم و تظاهرات بیداری آناهاتا چاکرا

در تمرینات قبل از بیداری آناهاتا ممکن است علائم فیزیکی و روحی مشاهده شود. تمرین کنندگان ممکن است در حالات فیزیکی با اختلالات در قفسه سینه و قلب مواجه شوند از قبیل: نامنظمی ضربان قلب که در پاره‌ای از اوقات به شکل بیماری احساس می‌شود یا تنگی نفس و در حالات

فصل هشتم

چاکرای ویشودهی

چاکرای **ویشودهی** (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 می‌شود.

نکتار قطره‌ای است که از مرکز بیندو فرو می‌افتد و ترکیب شده است از شهد و سم که مقدار سم آن به دور انداخته می‌شود و شهد یا نکتار خالص سلامتی عالی، طول عمر را در بدن تغذیه می‌کند.

ویشودهی دریچه‌هایی را افتتاح می‌کند که موجب درک عالی است. تجدید تجارب مفید زندگی و بهتر دانستن و صحیح عمل کردن نتیجه بازگشایی آن است. عکس‌العمل بیداری این چاکرا در اشخاص متفاوت است. یکی از مناظر و مزایای ناخوشایند دوری می‌گزیند و سرور دائمی را جستجو مینماید و دیگری زندگی عادی را پیروی می‌کند و با حوادث زندگی سازگار می‌شود. سم و نکتار هر دو با هم سرشته شده و در ویشودهی مکان گرفته‌اند و در واقع قسمتی از روح کیهانی هستند. فهم مطلق و تشخیص حقیقت و درک عالی در زندگی از تعادل و بیداری این چاکرا طلوع می‌کند.

به طور خلاصه سیمای ویشودهی قدرت جذب و درک حقیقت عالی است. از این رو به وسیله این چاکرا است که تله‌پاتی و ارتباطاتی که از طریق آن صورت می‌گیرند به منظور تشخیص صحت و دقت آنها، ارزیابی می‌شود.

ویشودهی به ما اجازه می‌دهد که اختلاف بین ادراکاتی را که از سطح عالی ذهن ظهور می‌کند از پندارهای ذهن ناخودآگاه و افکار خوشایند تشخیص دهیم.

در تمرینات یوگا به ویژه کندالینی یوگا، این چاکرا از اهمیت لازم برخوردار نیست زیرا مردم بیشتر با چاکراهای مولاداهارا ، آناهاتا، آجنا ارتباط یافته‌اند و به سادگی نسبت به اعتبار ویشودهی بی‌اعتنا مانده‌اند. در حقیقت برخورد با وضعیت معکوس زمینه‌ای مهیاتر داشته است.

موقعیت چاکرا

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

ویشودهی و علائم رمزی

متون مقدسی که درباره مراکز روانی بحث کرده‌اند، ویشودهی یک لوتوس (گل نیلوفر) به رنگ خاکستری تیره توصیف شده است در حالی که بعضی اظهار می‌دارند به هنگام رویت، این نیلوفر به شکل ارغوانی به نظر می‌آید و دارای شانزده گلبرگ است که به تعداد بی شماری از نادی‌ها پیوند داده شده است.

برروی هر گلبرگ یک حرف از حروف سانسکریت به رنگ قرمز نقش بسته است. این حروف عبارتند از:

Lrm - Larim - Reem - Rim - Oom - Um -Eem - Im - Aam - Am - Ah

Am - Avm - Om - Aim - Em

و در غلاف آن یک دایره سفید مانند ماه کامل دیده می‌شود که علامت آسمانی آکاشا (AKASHA) است. این ناحیه اتری برای کسانی که احساس خود را خالص و کنترل کرده‌اند مدخل آزاد سازی است. در درون تصویر ماه، تصویر یک فیل سفید برفی مشاهده می‌شود که رمز عنصر آکاشا می‌باشد و آن به مثابه گردونه انتقال آگاهی در این سطح مورد توجه است.

بی‌جامانترای ویشودهی، هام (Ham) است تقریباً به رنگ سفید خالص که بذر صدایا ارتعاش عنصر اتر است.

الهه محافظ ویشودهی، ساداشیوا[1] است. او مانند برف سفید است، سه

---

1 - Sadashiva

چشم و پنج چهره دارد، باده بازو و لباسش مانند پوست ببر می‌باشد. الهه مونث، ساکینی[1] است، کسی که تصفیه کننده نکتار است که از ناحیه ماه به سمت پایین جریان پیدا می‌کند. لباس او زرد است، در چهار دستش کمان، تیر، کمند و سیخک نگاه می‌دارد[2].

ویشودهی به پنجمین لوکا، طرح جاماها[3] تعلق دارد[4].

وایوی آن اودانا است که دوام آن تا پایان زندگی است و همواره به طرف بالا صعود می‌کند و با ششمین چاکرا یکی می‌شود.

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

در نادایوگا که رشته‌ای است از کندالینی یوگا، ویشودهی با ارتعاش صدا مربوط می‌شود. این مرکز و مرکز مولاداهارا، دو مرکز اساسی ارتعاش فرض شده‌اند.

در تمرینات نادایوگا، آگاهی با درجات موسیقی کامل می‌شود و سرتاسر چاکراها صعود می‌نماید. هر یک از نت‌های موسیقی با درجاتی از ارتعاش آگاهی، با چاکراها پیوند یافته است. اغلب این درجات به فرم مانتراو کرتان (آوازهای مذهبی دسته جمعی) تغییر شکل یافته و چون خیلی نیرومند هستند به منظور بیداری کندالینی و عبور در چاکراهای مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرند.

در چاکراها، مولاداهارا اولین ارتعاش و ویشودهی پنجمین سطح ارتعاش را دارد.

نت‌های موسیقی که از هفت نت ترکیب یافته با ایجاد ارتعاش، نت و

1 - Sakini

۲ - این علائم رمز است و اشاره دارد به حالات و اعمال.

3 - Jampha

۴ - لوکاها در کتابهای قبلی شرح شده است.

حروف صدادار ترکیبی را پدید می‌آورند که بر سطح اولین ارتعاش چاکراها اثر می‌گذارند و ارتعاش را هماهنگ با نت و صدا به سمت بالا صعود می‌دهند. در کل بر روی شانزده گلبرگ نیلوفر ویشودهی مانتراها انعکاس یافته‌اند. صداهای اصلی که از ویشودهی منشأ می‌گیرند و صداهای عمده هستند، از طریق آجناچاکرا با مغز پیوند می‌یابند. وقتی روی این چاکرا مدیتیشن شود ذهن همچون آکاشا خالص می‌شود و در نتیجه تمرکز کننده حکیم، بلیغ و عاقل می‌گردد و با عمر طولانی و قلبی مهربان، دور از عذاب و غم، زندگی را با آرامش ذهن پیوسته سپری می‌کند.

نکتار و سم

در متون مقدس اشاره شده است که در درون بیندو که در عقب سروبالای آجناچاکرا است، ماه پنهان شده و ماده و جوهری سیال و حیاتی به نام نکتار ترشح می‌کند. این قطره سیال از بیندو به درون آگاهی شخصی می‌افتد. بیندو را می‌توان یک مرکز قرینه تصور کرد که از طریق آن هویت کیهانی در ساهاسرارا پدیدار می‌شود. در زبانهای مختلف و فرهنگهای گوناگون این جسم سیال مطرح بوده و به نامهای متفاوت آمده است.

در زبان انگلیسی، خوراک بهشتی و شهد خدایان نام دارد. آن را آمریت[1]، شربت فناناپذیری و آب حیات نیز نامیده‌اند. درودا «سوما» در تانترا «مادیا شراب خدایان» گفته شده است در اشعار پاره‌ای از صوفیان بزرگ به شراب شیرین و شراب روحانی که مستی آنی می‌آورد تشبیه شده است. در عبادات مسیحیت رمز همانندی را به خود گرفته آنجا که در شعایر مذهبی طی تشریفات خاص شراب نوشیده می‌شود. در حقیقت تمام سیستم‌های مذهبی، به صورت رمز و سمبلیک، آنها را با وجدان عالی بشر ربط داده‌اند. رمز آن احساس سرور سرمدی و سعادت ابدی یا به عرف عرفای پارسی

1 - Amarit

زبان آمریت وجد بی پایان است که غیرقابل شرح و نه گفتنی است.

در بین چاکرای بیندو و چاکراویشودهی یک مرکز روحی وجود دارد به نام لالانا[1] چاکرا که به طور مستقیم با ویشودهی پیوند دارد. این مرکز محل ذخیره قطرات نکتار است که از چاکرای بیندو به پایین می‌افتند. این مرکز شبیه یک غده مخزن می‌باشد که در قسمت گلوگاه (حلق انفی یا حفره داخلی بالا) قسمت درونی نرم سق که گذرگاه حروف و استخوان بینی است، واقع می‌باشد.

در تمرین کچاری مودرا، برگرداندن زبان و بستن این حفره با نوک زبان به این قصد انجام می‌شود که درون این غده را برای بیرون دادن نکتار تحریک کنند.

با وجودی که این جرم سیال خوراک بهشتی شناخته شده اما معمولاً دارای نوعی دوگانگی است که می‌تواند به همان خوبی شهد مشابه یک سم عمل کند.

وقتی نکتار در بیندو عمل می‌آید و به چاکرای لالانا می‌ریزد، اختلافی در آن نیست، نه شهد است و نه سم. وقتی چاکرای ویشودهی غیرفعال می‌شود این جسم سیال به سمت پایین نزول می‌کند و در آتش آکنی «مانی‌پورا» می‌سوزد. در نتیجه فساد در نسوج بدن رخنه می‌کند و سبب مرگ می‌شود.

با تمرینات مشخص چون کچاری مودرا و با بیداری این چاکرا، شهد خالص به ویشودهی می‌رود و موجب تصفیه و تهذیب چاکراها می‌گردد و این ماده الهی در این مرکز باقی میماند و وسیله سوخت در مانی‌پورا واقع نمی‌شود. نتیجه چنین تغییری تولد دوباره و تهذیب بدن است. در واقع راز جوانی در جنبش چاکرای ویشودهی پنهان است.

در اساطیر هندو به روایاتی برمی‌خوریم که نشان می‌دهند شهد و سم (نکتار) در ویشودهی وجود دارد. دوا وراکشاسا، دو سمبل نیکی و شرارت،

---

1. Lalana

اشاره‌ای است به این ماده، آنها دائم در جنگ بودند و هر کدام می‌خواست بر دیگری غالب آید. عاقبت ویشنو در نزاع آنها دخالت کرد و سعی نمود که به اختلاف آنها 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 به نظر آنها مطلوب آمد و آن را قبول کردند. اقیانوس متلاطم شد، اشیای زیادی از زیر آب به سطح آمدند و دواس وراکشاسا آنها را بین خود تقسیم کردند. در چهاردهمین مرحله، نکتار فناناپذیر در کنار بدترین سم ظاهر شد. هر دوی آنها به نکتار نیاز داشتند اما آنها موردی نداشتند که بخواهند با سم انجام دهند. سرانجام نکتار به دیواس رسید و خوبی، فناناپذیر شد. اگر نکتار به راکشاسا می‌رسید، شر و بدی فناناپذیر می‌گردید. اما باز هم آنها سم را نمی‌توانستند به دور اندازند چه هر کجا که فرود می‌آمد عاقبت کار زیان بود و بلاتکلیفی برزگی بر می‌خواست. سرانجام ویشنوسم را به شیوا داد و او آن را گرفت و بلعید. و بدین مناسبت شیوا، نام گلوآبی گرفت.

این داستان نشان می‌دهد که سم را هم می‌توان 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 یافته‌اند، بلعیده می‌شوند و مانند تصورات خوب و بد به دور افکنده می‌شوند. در این حالت یا مرحله‌ای از آگاهی، تجارب جذب شده در قالبی از خوشی و مسرت تغییر شکل می‌دهند و سموم را بلا اثر می‌کنند. با بیداری این چاکرا این امکان فراهم می‌شود که نه تنها سموم داخلی را می‌توان بی‌اثر بلکه سموم خارجی را نیز می‌توان بی‌خاصیت نمود. بی‌اثر و بدون خاصیت کردن سموم خارجی که غالب یوگی‌ها بدان رسیده‌اند، ناشی از تمرینات خاصی در ارتباط با بیداری چاکراهای بالا و ویشودهی و بیندو ویسارگا در مغز است که با هم اتصال مستقیم دارند.

استعداد بالقوه ویشودهی

ویشودهی مرکزی است که مسئولیت دریافت فکر از اذهان دیگر را به عهده دارد. ویشودهی به وسیله مرکز کوچکتری که در آن قرار گرفته و با آن در ارتباط است مانند یک دستگاه رادیو ترانزیستوری است که با ایستگاه رادیو عمل می‌کند. مشابهاً هدف یک یوگی ایجاد ارتباط حسی و فکری حتی از راه دور با دیگران است. امواج فکر در سایر نقاط و مکانهای بدن مثل مانی‌پورا تجربه می‌شوند اما چاکرای ویشودهی مرکز واقعی دریافت و انتقال امواج فکر است. ویشودهی امواج فکری رادریافت می‌کند و دوباره آنها را بین سایر چاکراها که با مغز در ارتباط هستند پخش می‌کند تا از این طریق به درون آگاهی شخص وارد شوند.

یک نادی عصبی به نام «کانال لاک پشت»[1] با ویشودهی در ارتباط است. زمانی که این نادی بیدار شود شخص قادر می‌گردد که برگرسنگی و تشنگی، میل به غذا خوردن و نوشیدن چیره شود. چنین قابلیتی را یوگی‌ها درگذشته به اثبات رسانده‌اند.

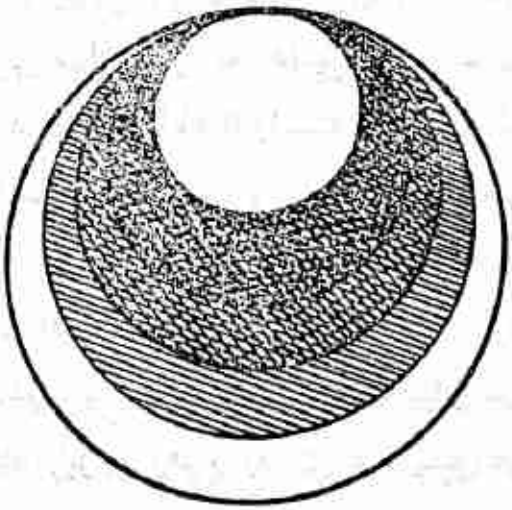
در حقیقت ویشودهی منبع جوانی است و مفهوم آب حیات را دارد. زمانی که نیروی کندالینی در این چاکرا قرارگیرد سرور ابدی و جوانی حاصل می‌شود. تمرینات هاتایوگا و کندالینی یوگا و تانترا با بیداری ویشودهی به تجدید نیروی جوانی می‌پردازند.

معمولاً در دهه‌های سوم و چهارم حیات، فساد یاخته‌های بدن نسبت به دوره‌های اولیه زندگی بیشتر می‌شود و به تدریج سبب پوسیدگی، بیماری، کهولت و مرگ می‌گردد. بیداری چاکرای ویشودهی روی نسوج بدن اثر مستقیم داشته علاوه بر ترمیم آنها، نیروی جوانی و بازسازی مجدد را آغاز می‌کند.

1 - Kurmandi

فصل نهم

بیندو ویسارگا



بیندو، سرچشمه خلاقیت، مافوق قلمرو تمام تجارب قراردادی است معذالک آگاهی درباره آن اندک بوده حتی درکتب و نوشته‌های تانتریک هم درباره آن خیلی کم صحبت شده است.

بیندو یک منبع قوی و انبار ذخائر کارماهایی است که زندگی انسان از آنها شکل می‌گیرد. این کارماهای قدیمی نه تنها در شکل واسانا (تمایلاتی که

نیروها را به عقب می‌کشند) هستند بلکه در شکل و فرم خاطره‌ها هم وجود دارند.

واژه بیندو به معنی قطره یا نقطه است و واژه کامل آن «بیندو ویسارگا» به معنی تحت‌اللفظی «افتادن قطره» است. بیندو اشاره می‌کند به یک ماه کامل و یک قطره سفید، که نکتار نام دارد و به چاکرای ویشودهی می‌افتد. بیندو منبع غایی ظهور تمام چیزهایی است که خارج می‌شوند یا برگشت می‌نمایند.

... بیندو سبب خلق لغات و معانی است، داخل شدن و جداشدن از یکدیگر ... از بیندو همچنین عناصر، هوا، آتش، آب، خاک و حروف الفبا می‌آید.(کاماکالاوی لاسا آیه ۹ - ۶)

بیندو ویسارگا با چاکرای ویشودهی یک پیوند درونی دارد مشابه ارتباط دستگاه جهاز هاضمه و چاکرای مانی‌پورا، و ارگان جذب و دفع با چاکرای سوادهیستانا و چاکرای مولاداهارا. به همین نحو سیستم‌های تنفسی و دستگاه گردش خون به چاکرای آناهاتا وابسته هستند و غیره. به هر صورت این ارتباطها و پیوندها، غیرمستقیم و با شرکت یک رشته از اعصاب مخصوص صورت می‌گیرند که با چاکراهای بیندو و ویشودهی پیوند و اتصال پیدا می‌کنند. این اتصالها از طریق شبکه اعصاب برقرار می‌شوند و از میان چاکرای لالانا که در انتهای سق قرار گرفته و اجزای درونی سوراخ بینی می‌باشند عبور می‌کند، بنابراین وقوع بیداری در ویشودهی سبب تحریک بیندو و لالانا می‌شود.

ده زوج اعصاب دماغی (مغزی) که هر کدام از ساقه مغز ناشی شده‌اند با مراکز اصلی خودشان که درون این مرکز بسیار کوچک در مغز است ارتباط بالفعل دارند؛ بنابراین تمام دستگاههای بینایی، شنوایی و دماغی چشائی سرانجام از بیندو ظاهر می‌شوند.

موقعیت چاکرا

بیندو در یک نقطه در قسمت بالای سرقرار گرفته است، دقیقاً در همان مکانی که هندوها یک رشته از موهای خود را گره می‌زنند. در این رسم که تاکنون باقی مانده است منظور و هدف اصلی بیداری بیندو است که فراموش گردیده است. در زبان سانسکریت به این گره شیکها[1] گفته می‌شود که به معنی شعله آتش است. منظور از شعله، متوقف کردن شعله کارماهای زندگیهای قبلی است.

وقتی که پسربچه هندو در حلقه تشریفات مانترا (ذکر) وارد می‌شود براساس قوانین و رسوم، یک حلقه موی او را از رستنگاه در محل بیندو گره می‌زنند. موقعی که گره استحکام یافت و مانترا قوام گرفت، او با یک نیروی قوی و مستمر آگاهی چاکرای بیندو را توسعه می‌دهد. او محکم بودن گره را بیشتر از درد آن نقطه احساس می‌کند. این یک طریق سنتی است در برخورد با بیندو ویسارگا و استفاده بردن از آن.

تشریح بیندو

برطبق متون مقدس تانتریک، در درون مراکز عالی، بالای کرتکس مغز، یک نقطه بسیار کوچک و سری قرار دارد. دراین مرکز یک ذره سری بی‌نهایت کوچک و بسیار عالی موجود است همانند جزیره‌ای که در دریاچه‌ای وجود دارد. در فلسفه فیزیولوژی روانی، این ذره بسیار کوچک، بیندو ویسارگا نامیده شده است. در آناتومی و تجزیه ساختار مغز هرگز این نقطه بسیار ریز به وسیله پزشکان متخصص جراح گزارش نشده است. این مطالعه قابل توجه و در خور پاداش می‌تواند از طریق متخصصین علوم جدید بعمل آید، همانگونه که پژوهشگران با غور در تصوف معلوم کرده‌اند غده صنوبری و کاجی قابل تشریح است. عملکرد این غده همتراز است با آجناچاکرا که در

1 - Shikha

شاستراهای تانتریک توصیف گردیده است. هر چند گفته شده است که بیندو ویسارگا به یک ساختار بسیار ظریف و خرد مشابهت دارد که بدون تردید در اثنای روشهای پس از مرگ ضایع خواهد شد.

به طور تحقیق این ذره کوچک و ظریف، ابقا و متمرکز شدن در یک مکان را برای استخراج و آزمایش به سختی پیروی می‌کند. از طرفی موقع شناسایی آن کثرت رشته‌های اعصاب و غدد، فساد پنهانی و تفرقه را انتقال می‌دهند که زمان مرگ را فرامی‌رسانند. با تمام این توصیفات امکان برای بررسی آن وجود دارد.

رموز سنتی

کتابهای تانتریک، بیندو ویسارگا را در شکل ماه کامل، در شب مهتابی توصیف کرده‌اند. این سمبل معنی و مفهوم عمیقی دارد. ماه کامل دلالت می‌کند براینکه بیندو به طور سربسته با کالاها (مناظر) ماه ارتباط دارد، مانند وجود هیجان، نوسانات روانی انسان با سیستم ایندوکرین. در میان شدت تمرینات یوگا از توسعه و انشعابات ساهاسرارا پرده برداشته می‌شود، مانند ماه کامل که به جلو می‌رود و سرانجام هر ماه از ماه قبل کاملتر می‌شود و طی گردش خود ضعف و تکامل را هویدا می‌سازد و منظره یک تپه را در مرگ شب نشان می‌دهد. ماه کامل صفت و سیمای انتقال را در فنای شب با سوراخی عرضه می‌کند. آسمان روشن زمینه‌ای است برای بی‌پایانی ساهاسرارا که فوق بیندو واقع شده، هر چند که ساهاسرارا نمی‌تواند هنگامی که فردیت باقی می‌ماند به طور کامل تجربه شود.

سمبل اُم (Om) دلالت دارد بر نشان بیندو در بالاترین قسمت که نقطه کوچکی بالای ماه است. تمام چاکرا بالفعل در درون بدن رمزی شده‌اند با سمبل ا - م، مانند سه گونا، کیفیتهای جهان مخلوق هستند: تاماس، راجاس و ساتوا. چاکراها در محدوده و سطح پراکریتی قرار دارند و گوناها. هر چند بیندو جدای از این بدن واقع می‌شود در سمبل دلالت دارد براینکه مافوق

موانع طبیعی است.

بیندو ویسارگا به هفتمین یا بالاترین لوکا (ساتیام) سطح حقیقت و با بدن سعادت یا اناندامایاکوشا تعلق دارد. گفته شده است موقعی که بیندو ویسارگا بیدار می‌شود، صدای هستی اُم شنیده می‌شود و منبع تمام آفرینش تصدیق می‌گردد از ورای بیندو و ماه کامل، بالای سمبل اُم[1].

تکتار

در اغلب کتب تانتریک و یوگا راجع به ماه در بیندو که یک مستی پنهانی را آشکار می‌کند، مطالبی نوشته شده است. یوگی با این جسم سیال بهشتی که مخفی است زندگی می‌کند و اگر آن را بیدار کند برای ادامه حیات کمتر به غذا نیازمند است. گزارشهای مستند زیادی در این باره موجود است که یوگی به این مرحله مشابه خواب زمستانی وارد شده و بامعلق نگاهداشتن تمام فعالیتهای بدنی، خود را در زیر خاک مدفون ساخته است. این پدیده به دفعات تکرار شده و تحت مشاهدات علمی مورد تحقیق و بررسی می‌باشد. حالت تعلیق و دفن زیرخاک تا حدود چهل روز به طول انجامیده است و بعد از خروج بدن از حالت تعلیق یوگی به زندگی عادی خود ادامه داده است. برای ورود به حالت تعلیق در آغاز یوگی به تمرینات یوگا می‌پردازد تا در انجام تمرینات پرانایام و کنترل و حبس تنفس مهارت کافی بدست آورد.

تمرینات حبس دم، کچاری مودرانه در شکل ساده آنها باید در کندالینی یوگا برنامه‌های روزانه کامل گردد. در شکل کچاری مودرای کامل شده، یوگی معمولاً غشای سطح زیرین زبان را قطع می‌کند تا زبان در دهان آزاد شده به راحتی بتواند مجرای تنفس را در گلو مسدود کند. زمانی تمرین

۱- رموز سنتی چاکراها بسیار پیچیده و مسائلی دور از فهم و یا غیرواقعی به نظر می‌آیند و نمی‌توان آنها را با افکار و معیارهای منطقی فلسفی درک کردو گره‌گشایی نمود. حالاتی که با بیداری چاکراها به ویژه چاکرای بیندو ویسارگا همراه است نه تنها در لغت نمی‌گنجد بلکه انتقالشان از فردی به فرد دیگر، غیر ممکن است. این رموز برای کسانیکه در مراحل راجایوگا ره یافته و بی‌ریا آنرا ادامه داده‌اند قابل لمس است.

کامل است که نوک زبان مشابه یک چوب که درب بطری را مسدود می‌نماید کاملاً مجرای تنفسی را مسدود کند و قسمت انتهایی و بالایی سق را تحریک نماید.

وقتی این عمل کامل شد و راه گلو مسدود گردید تحریک چاکرای لالاندا سبب می‌شود که قطره از بیندو به درون چاکرای ویشودهی افتد. توالی فروافتادن این قطرات که ماده شیمیایی بسیار ظریفی است، در تغییرات اساسی و کلی ساختار بدنی و روحی اثر می‌گذارد و همزمان با تغییرات کلی در سوخت و ساز بدن، نیاز به استفاده از اکسیژن در بدن منتفی می‌گردد و بافتهای سلولی برای مدتی طولانی بدون تضییع به حالت تعلیق باقی می‌مانند. بنابراین شخصی که می‌تواند بدن و روان را به حالت تعلیق در آورد، حقیقت زندگی را توسعه می‌دهد. در حالت تعلیق که ناشی از قطره نکتار در ویشودهی است حتی شنوایی هم به تعلیق در می‌آید.

مرکز سم

چاکرای بیندو ویسارگا، غده‌ای است که هم نکتار و هم سم را تولید می‌کند. زمانی که در بیداری بیندو بامخاطره مواجه شوید، بیندو سم تولید کرده است اما زمانی که بیندو ویسارگا و چاکرای ویشودهی هم زمان تحریک شوند نکتار عمل می‌کند و هیچ خطری وجود ندارد. چاکرای ویشودهی، در جریان نکتار اثر ارام کننده دارد و مانع از بروز آثار زیان آور سم می‌شود. اگر پرتوجو با تمرینات هاتایوگا و دهیانا و راجایوگا بدن خود را تصفیه کرده باشد غده سمی برای به عمل آوردن نکتار استفاده می‌گردد.

اصالت هویت فردی

در توصیف بیندو گفته شده است که آن در آغاز واحد بوده و برای عمل آوردن هستی در اشکال متعدد، خود را تقسیم کرده است و این سیمای بیندو است. در سانسکریت واژه بیندو به معنی دو نیم کردن یا تجزیه کردن

آمده است.

بیندو یک مفهوم ضمنی هم دارد و آن نقطه بدون بعد و مرکز بعد است. در سانسکریت آن به شیدگانا[1] که ریشه‌هایش در آگاهی نامحدود است منصوب شده است. بیندو در واژه شونیا (تهی) است. شونیا را نباید بد تعبیر کرد مثل یک حالت بی‌چیزی، در واقع شونیا نه حالت بی‌چیزی است، نه حالت خالص، مطلق یا بی‌تفاوتی آگاهی. بیندو یک نقطه کانونی غیرقابل توصیف و اسرارآمیز است با اختلاف دوگانهٔ بی‌نهایت و هیچ یا خانی و پربودن و در عین حال همه چیز بودن است.

بیندو از درون، نیرویی برای تکامل تمام انواع موجودات هستی دربردارد. زمینه خلقت و تکامل در اینجا اشاره‌ای دارد به عمود بودن جریان زندگی در یک ستون عمودی که منظم از طبقات زیرین هستی است. از این رو تکامل مطلقاً آنچنان که در فرضیه داروین آمده است نیست. این یک ردپای تاریخی از تغییرات در فرم و عملکرد مراحل مختلف زمان یا ظهور منحصر بفرد تظاهرات غیرقابل تقسیم است، مانند گیاهان و حیوانات. آن تکامل یک داستان تاریخی ثبت شده در زمان است. تکامل و زوال آگاهی از درون و بیرون وجود دارد و تقسیم ناپذیر است. یک اصل عمده تقسیم ناپذیری در مورد هزاران موضوع هستی وجود دارد که در زبان سانسکریت کالا نامیده می‌شود. آن سبب می‌شود که نیروی ذاتی موجود در آگاهی در بیندو جمع شود و از این نقطه‌است که هر موضوع، حیوان، انسان یا هر چه که می‌تواند از آن بلند شود ظاهر می‌گردد.

هر موضوع یا هر چیزی شامل یک **بیندو** است که اساس و بنیاد آن چیز قرار می‌گیرد و این بیندو در هیرانیاکاربها (تخم طلائی) یا زهدان آفرینش آرمیده است. آن از آغاز بی‌شکل بوده که درمیان بیندو شکل گرفته است و به وسیله بیندو با طبیعت یکی گردیده. بیندو هر دواست: تجارب آگاهی و

---

1 - Shidgana

مقاصد محدود[1].

بعضی از مراکز ظهور بیندو، مالک هوشیاری هستند مانند انسان، در حالی که بیشتر مراکز مانند عناصر و جمادات و غیره ناهوشیارند. نیرو هم آگاه و هم ناآگاه است و فقط در طبیعت و ساختار غیرقابل تقسیم فردیت یا هویت موضوع اتفاق می‌افتد و این امر تنها به وسیله بیندو تثبیت می‌شود. انسان دستگاهی دارد که به وسیله آن دستگاه که مرکز آگاهی است، هدایت می‌شود. هر موجود اعم‌از آگاه یا ناآگاه، در زیر اسانس آگاهی، با واسطه‌گری بیندو، حلقه زده است. در بیندو هر موضوع به خوبی به عقب کشیده می‌شود، به درون منبع هستی. بیندو یک دریچه مفتوح است در هر دو طریق مستقیم، به این معنی که هر انسان میتواند در میان هر یک از مراکز آگاهی باشد مثل درک کلی ساهاسرارا.

معمولاً دو نوع بشر وجود دارد: نوعی که در راه پراواتی[2] است و نوعی که در راه نی‌وریتی[3] کسی که در طریق اول گام برمیدارد از بیندو به عالم خارج مینگرد. او به وسیله حوادث و اتفاقات بیرون تحریک می‌شود. این تقریباً راه و روش انسان امروزی است که از دانش شخصی کناره‌گیری می‌کند و در اسارت قید و بند دنیوی گرفتار می‌شود. راه دیگر معکوس راه اول و توجه به درون است. این راه، راه روحی و عقلانی است. در این راه انسان به صورت انفرادی با بیندو مواجه است و به منبع اصلی خودش برگشت دارد. نتیجه این راه رهایی از اسارت و تحصیل آزادی است. راه دوم، راه خودنگری و تکامل است. راه دشواری که شما را به همان راهی که موجودیت فردی شما را بعمل آورده است راهنمایی می‌کند. در حقیقت، تمام مراحل تمرینات یوگا در جهت مستقیم بیداری شما است در این راه

---

۱ ـ این نظریه مشابه فرضیه افلاطون است که اشیاء را سایه‌ای از حقایق کلی می‌دانست. حقایق و مثل‌ها بی‌شکل‌اند و شکل می‌آفرینند و در مثل کل جای دارند.

۲ ـ Pravritti = سعی در بدست آوردن لذایذ بیشتر و دور ماندن از منبع اصلی انسانیت.

3 - Nivritti

پیچیده.

قدرت نقطه

درون این نقطه بی‌نهایت کوچک، نیروی شگفت انگیز عظیمی نهفته است. برای مثال یک فرضیه درباره بنیاد هستی عنوان شده است. ذره بی‌نهایت متراکم از ماده در شکلی از انفجار بزرگ (بیگ بنگ) در درون هستی منفجر شده و آن را شکل داده است.

پژوهشگران فیزیک مولکولی، تراکم نیروی عظیم را در درون مولکول مشاهده می‌کنند. در تشریح مولکول، گوهر بیندو را در DNA و RNA مولکول می‌توان پیدا کرد که هر یک از آنها حاوی کل خواص مادر هستند. به عبارت دیگر نیرو و آگاهی متراکم میتواند در ذره بسیار خرد و کوچک جای گیرد. به واقع عمیق‌ترین پژوهشهای علمی کاوش در درون طبیعت و ساختار گیتی را به منظور کشف این نیروهای قدرتمند کشف نشده آغاز کرده‌اند. در درون این ابعاد کوچک، معانی وسیعی از نیروها وجود دارد.

نیروی نهفته در بیندو در طول تاریخ بشریت اسرارآمیز شناخته شده است. در تانترا هر قسمت از نیرو، مرکز نیرو شناخته می‌شود. شاکتی تعریف نیروی نهفته هوشیاری است و هدف سیستم تانتریک، توسعه نیروی شاکتی است تا با شیوا که در آگاهی جهان نهفته یکی شود.

بیندوی سفید و قرمز

بیندو بذر تمام چیزهایی است که در هستی ظاهر می‌شوند و رشد می‌کنند و اغلب ارتباط دارد با اسپرم، زیرا پس از ترکیب بیندوی بسیار ریز نطفه مردانه با تخمک زن، زندگی و حیات جدیدی، رشد می‌کند. دوره بارداری، دوره‌ای است که خصوصیات بیندو و به طور کامل امکان ظهور می‌یابند. درباره این ویژگیها بیندوی سفید مظهر شیوا، پروشا یا آگاهی خالص است و بیندوی قرمز مظهر شاکتی، پراکریتی یا ظهورات است. مکان بیندوی

سفید در بیندو و ویسارگا مخفی است و بیندوی قرمز در مولاداهارا سکونت دارد. هدف یوگا و تانترا اتحاد این دو بیندو است ...

بنابراین شیوا و شاکتی یکی می‌شوند ... بیندوی سفید با ماه و بیندوی قرمز با خورشید تصور می‌گردند. خورشید به نادی پنگالا و ماه به نادی آیدا اشاره می‌کند. این دو امتزاج دو نیروی مخالف مذکر و مؤنث را آشکار می‌کنند که نتیجه اتحاد آنها صعود کندالینی است.

وقتی بیندوی قرمز (شاکتی) به وسیله کنترل پرانا به سمت بالا صعود می‌کند با بیندوی سفید (شیوا) متحد می‌گردد، شخص الهی می‌شود.

تمام سیستم‌های کنترل تنفس در یوگا به منظور ایجاد اتحاد بین این دو نیروی مخالف است. این کنترل بعضی مواقع مستقیم است مثل پرانایام و بعضی مواقع غیر مستقیم. در هر حال برخورد این دو نیرو، آگاهی مافوق را برای ظهور هدایت می‌کند. کسی که اساس وحدت این دو را درک کند، یوگا را درک کرده است.

فصل دهم

ساهاسرارا و سامادهی

اغلب تصور می‌شود، ساهاسرارا چاکرا نیست. چاکراها یا مراکز روانی عموماً در بدن پرانیک در راستای ستون فقرات قرار گرفته‌اند و برحسب فعالیت‌شان، در بدن آگاهی‌های مختلف ظاهر می‌شوند. با وجودی که ساهاسرارا در تمامی فعالیتهای بدنی، ذهنی و روحی همکاری مؤثر دارد اما خود مستقلاً فعالیتی ندارد.

عبارت «همه جا هست و هیچ جا نیست» در مورد ساهاسرارا صادق است زیرا او در ماوراترین لایه‌های بدن واقع شده است در حالی که تجلی‌اش در همه سطوح بدن وجود دارد مثل اینکه درست در همان جا است.

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

ساهاسرارا در زبان سانسکریت به معنی یک «هزار» آمده است. این واژه در یوگا و تانترا به عنوان سمبل استفاده شده و اشاره دارد به گل نیلوفر با هزار

گلبرگ. ساهاسرارا هر چند در لغت نامه به مفهوم هزار است اما تلویحاً بر عظمت و وسعت و نامحدود بودن عمل اشارت دارد. بنابراین باید مفهوم ساهاسرارا را به بیشتر از یک لوتوس هزار برگی بلکه لوتوس با گلبرگهای بی‌پایان توصیف نمود.

ساهاسرارا در شکل بی‌شکلی است. در شکل آکارا[1] و دربی شکلی نی‌راکارا[2] و این دو حالت همدیگر را لمس نمی‌کنند زیرا آن برهمن است، حقیقت مسلم و تهی کل. به عبارت دیگر او همه چیز هست و هیچ چیز نیست.

هر چه درباره ساهاسرارا بگوییم باز هم آن را مستقیماً در طبقه بندی محدود کرده‌ایم، حتی اگر نامحدودش بنامیم. گلبرگهای ساهاسرارا به رنگ قرمز و رنگهای درهم توصیف شده است. برای اندازه‌گیری 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 می‌تواند با پرانا و هوشیاری یکجا شود و اوج یوگا و تکامل وحدت قرار گیرد.

اتحاد کامل یا اتحاد عاقل و معقول

زمانی که نیروی شاکتی کندالینی به مرکز ساهاسرارا می‌رسد، اتحاد بین شیوا و شاکتی حاصل می‌گردد و اتحاد یا وحدت کامل صورت می‌پذیرد. گفته می‌شود که آگاهی مافوق به این اتصال بستگی دارد و وقتی این اتصال رخداد تجربه بزرگی که نتیجه آن درک شخصی یا سامادهی و مرگ هویت شخصی است، حاصل می‌شود. منظور از این مرگ که در حالت ایجاد وحدت رخ می‌دهد، مرگ فیزیکی نیست بلکه رهایی از وابستگی‌های مادی و دنیوی و آگاهیهای شخصی است. آن، مرگ تجارب شخصی، نامها و

1 - Akara

2 - Nirakara

یکلها و پیوندها است . در لحظه و هنگامی که این دو نیرو (شاکتی ـ شیوا) یکی می‌شوند دیگر شما نمی‌توانید «من» و «شما» و «ایشان» را به خاطر آورید.

در چنین موقعیتی، فعل، فاعل و مفعول کلاً با هم ترکیب می‌شوند و وحدت ایجاد می‌شود. 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 می‌رسند، چیزی جز خاموشی مطلق ذهن باقی نمی‌ماند شاکتی دیگر شاکتی و شیوا دیگر شیوا نیست. دوگانگی به یگانگی تبدیل می‌شود و از آن پس آنها نمی‌توانند مانند دو نیروی مختلف عمل کنند.

سیستم‌های اسطوره‌ای و مذاهب جهان، هر یک به مذاق اندیشه و ساختار فکری خود، به گونه‌ای این تجربه را توصیف کرده‌اند. آن را نیروانا، سامادهی، کوالیا[1]، درک شخصی، روشن شدگی، وحدت، بهشت برین و از این قبیل نامیده‌اند. اگر شما به مطالعه اشعار ادبی و متون مقدس مذاهب بپردازید، پی خواهید برد که حالت مزبور و ساهاسرارا به اندازه کافی توصیف شده است. واضح است که اغلب این نوشته‌ها رمزی و سمبلیک و اصطلاحات نامأنوس هستند، لذا برای درک و تفهیم آنها باید با حالات متفاوت از هوشیاری به مطالعه و تحقیق پرداخت.

راجایوگا، کندالینی و سامادهی

در متن یوگا سوترای پاتانجلی شما با لغت کندالینی برخورد نخواهید کرد با وجودی که کل متن سوترا درباره کندالینی بحث می‌کند. از آن گذشته، هربوگی، ریشی مقدس یا معلم روحی خود را ملزم نمی‌داند که به نام کندالینی اشاره کند.

1 - Kulvalya

کندالینی موضوع مورد بحث تانترا است. پاتانجلی در ۲۶۰۰ سال قبل یوگا سوترارا نوشت. این زمان مصادف است با عصر بودهی یا آگاهی یا عصر طلائی و تقریباً چهار قرن پیش از عصر فلاسفه بزرگ.

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

پاتانجلی در راجایوگا بر توسعه آگاهی که آن را سامادهی می‌نامد، تأکید دارد. سامادهی به واقع همان آگاهی مافوق حس است. اولین منزل در سیر مراحل آگاهی، آگاهی حسی است که به آگاهی شهودی و در خاتمه به آگاهی مافوق یعنی آگاهی از خویشتن خویش می‌رسد.

آگاهی از شکل 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 یک عمل یا یک سلسله از تجارب است، درست مشابه دوران طفولیت که اشاره به زمان وسیع دارد. سامادهی نیز نقطه مشخصی از یک تجربه نیست بلکه شامل یک رشته از تجارب است که از حالتی به حالتی دیگر تغییر می‌یابند. پاتانجلی با توجه به این درجه بندی، سامادهی را در سه گروه رده بندی کرده است:

پاتانجلی مرحله نخست سامادهی را ساوی کالپا[1] می‌نامد که در ترقی و نزول، چهار مرحله دارد. این مراحل عبارتند از: ۱ ـ وی‌تارکا، ۲ ـ وی چارا، ۳ ـ آناندا ـ ۴ ـ آس می تا[2]

دومین مرحله سامادهی مرحله‌ای است فاقد آگاهی به نام آسام پراگی‌یاتا[3] در سومین مرحله، سامادهی نی‌روکالپا بدون نوسان است[4] و حافظه از قرار دادهای لفظی تصفیه می‌گردد و اشیاء به صورت ذاتی در

1 - Savikalpa
2 - (Vitarka - Vichara - Ananda - Asmita)
3 - Asampragyata
4 - Niruikalpa

معرفت سامادهی قرار می‌گیرند.

این نامها تنها بر حالتهای عمومی ذهن در اثنای تجارب سامادهی دلالت دارند زیرا در آگاهی روحی فرسایش ناگهانی رخ نمی‌دهد و این آگاهی پایان آنی ندارد.

نوعی از آگاهی توسعه می‌یابد و آن آگاهی عالی است، و قسم دیگر از آگاهی فرسایش می‌یابد و آن آگاهی معمولی است، بنابراین تعادلی بین آگاهی عادی و آگاهی مافوق پیدا می‌شود.

پایان مدیتیشن و آغاز سامادهی کجاست؟ شما نمی‌توانید به این پراکندگی اشاره کنید و بگویید که پایان جوانی و شروع کهولت کجاست؟ در هر حال پاسخ هر دو یکسان است. پایان مرحله اول کجاست؟ و مرحله دوم ازکجا آغاز می‌گردد؟ واقع این است که اتفاقات به همین نحو در سامادهی رخ می‌دهند. کی و کجا حالت ساوی کالپا پایان می‌پذیرد و حالت آسام‌پراگی‌یانا شروع می‌شود. واقعیت این است که هر حالتی در حالت دیگر ادغام می‌شود و بین توالی مراتب که در هم استحاله شده‌اند نمی‌توان به طور قطع حدفاصل و مرز مشخص کرد. منطقی به نظر می‌رسد، که شما شرح دهید آن همان هوشیاری است که در زیر تجارب قرارگرفته است.

در تانتریک گفته می‌شود: موقعی که انرژی کندالینی از میان چاکراهای مختلف عبور و صعود می‌کند، برای هر کس تجاربی وجود دارد که نمی‌توان گفت الهی یا ماورای طبیعت است بلکه واقع این است که تکامل هوش طبیعی خود شخص است و این جنبه مادی سامادهی و ساوی‌کالپا است که گاهی روشن و گاهی تاریک است.

در صعود از مولاداهارا تا آجنا چاکرا، تجارب عالی هستند اما جدای از نفس نیستند. زمانی که کندالینی به آجنا چاکرا می‌رسد تجارب مافوق آغاز می‌گردند. در چنین لحظه و مکان اتصال، نفس به میلیونها جزء تقسیم می‌شود و مرگ تجارب رخ می‌دهد. در این زمان مرحله ساوی کالپا خاتمه می‌یابد ومرحله بعدی آغاز می‌گردد. از آن پس انرژی‌ها یکی شده به

ساهاسرارا صعود می‌کنند و ذهن را شکوفا و روشن می‌نمایند.

در مکتب تانتریک ساهاسرارا نقطه مافوق آگاهی است و در سیستم راجایوگای پاتانجلی، سامادهی نقطه مافوق آگاهی است. اگر نیک نظر شود و آن دو با هم مقایسه گردند، ملاحظه می‌شود 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 با هم مقایسه نماییم، عدم تفاوت را درک خواهیم کرد و توجه خواهیم نمود که هر دو سیستم درباره انواع تجارب یکسان صحبت کرده‌اند.

راجایوگا بیشتر به جنبه عقلانی پرداخته و عبارات روشن را با مباحث فلسفی در آمیخته است، اما تانترا به بیان احساسی پرداخته است به عقیده من این هر دو یکی هستند. مطالعه آثار گذشتگان ما را براین اعتقاد استوار می‌سازد که همه درباره یک موضوع اما به زبانهای مختلف صحبت کرده‌اند.

بخش سوم

تمرینات کندالینی یوگا

تکنیک اولیه برای چاکراهای منفرد و کاشترام و تکنیک‌های پیشرفته از کریایوگا

مقدمه

پرتوجویانی که علاقمند به ادامه راه یوگا می‌باشند باید علی رغم اختلاف نظرهایی که درباره زندگی وجود دارد، به زندگی خاصی دسترسی یابند و زندگی را در مسیر یک زندگی روحانی تغییر جهت داده صمیمانه به خاطر منافع آن، تمرینات یوگا را انجام دهند. پرتوجو احتیاج دارد که زندگی مدرن را ترک کرده با آگاهی عالی در مسئولیتهای روزانه شرکت جوید. تفاوت نمی‌کند چه مرد و چه زن، همانند یک جنگجو در طریق یوگا گام می‌نهد و به جستجوی یک گرو شایسته که بتواند راه مستقیم روحی را به او بنمایاند، می‌پردازد. پرتوجوی کندالینی یوگا با حدت و حرارت، صمیمانه تمرینات را با پیروی از گرو انجام می‌دهد. او برای انجام تمریناتی که در این کتاب ذکر شده است نیاز به صرف وقت در طلوع خورشید دارد.

اهداف شخصی، تعهدات و مسئولیت‌های زندگی در زندی هر قدر که باشد، کندالینی یوگا به شما کمک میکند تا شخصی باشید بیشتر صلح طلب و آرام و بیشتر آگاه.

ساختار یوگا را از یک سانیاس یا یک معلم مطلع یوگا و تمرینات را از این کتاب فراگیرید و آنها را هر روز به طور منظم برحسب زمانی که در اختیار دارید، تمرین کنید. در این صورت زندگی شما متحول خواهد شد وبه تجارب درونی و یگانگی زندگی دست خواهید یافت.

فصل اول

قواعد و آمادگی

پیروی از قوانین و نظم، هر دو، پرتوجو را برای تمرینات چاکراها آماده می‌سازند. آنها باید در نهایت دقت مورد توجه قرار گیرند.

رژیم غذایی

آنهایی که برای کسب تعالیم کندالینی یوگا آمادگی لازم را بدست می‌آورند باید به سوی یک زندگی منظم و حفظ یک رژیم گیاه‌خواری هدایت شوند. به کسانی که به نوشیدن الکل و خوردن گوشت و شب زنده‌داری در زندگی روزمره عادت کرده‌اند، قویاً توصیه می‌شود که تدریجاً با انجام تمرینات هاتایوگا و شات‌کارما به ویژه تمرین شانکها پراک شالانا به ترک این عادات بپردازند. در حقیقت، یادآوری می‌شود که نباید تا قبل از تغییر رژیم غذایی به رژیم غذایی گیاهی کامل، به تمرینات کندالینی یوگا که در این کتاب آمده است، اقدام کرد.

غذاهای گیاهی تازه، زود هضم هستند و بدن را پاک می‌کنند. کندالینی یوگا سیستمی است که تمام بدن را پاک می‌کند. اگر سموم و زهرهای مفرط در بدن وجود داشته باشند بعد از تمرینات، بدن از وجود آنها پاک می‌شود.

مصرف غذای زیاد و نامساعد، تمرینات اودیاباندا و مخصوصاً پرانایام را مشکل می‌سازند. در انتخاب غذا از قوای ممیزه خود کمک بگیرید و توجه داشته باشید به نوع غذاهای آشرام که برای دوره‌های کندالینی یوگا تهیه می‌شود. غذا را براساس میل و هوس مصرف نکنید، در عین حال گرسنه هم نمانید. سعی کنید که بدن به غذاهای مناسب عادت کند.

بیماری

اگر شما به بیماری جسمی مبتلا هستید، توصیه می‌شود تا زمان بهبودی کامل، تمرینات کندالینی یوگا را که در این کتاب آمده انجام ندهید. اولین اقدام شما باید این باشد که با تمرینات مناسب هاتایوگا بیماری و کسالت را رفع کرده سلامتی کامل بدست آورید و اگر نیاز باشد می‌توانید از طریق مکاتبه با آشرام یا شعب آن در جهان راهنماییهای لازم را اخذ کنید.

اگر شما از بیماری‌های جدی روانی یا هیجانی رنج می‌برید نباید در دوره بیماری به تمرینات کندالینی یوگا بپردازید، بلکه باید ابتدا با تمرینات دیگر هماهنگی و تعادل ذهنی و جسمی را در زندگی‌یتان بدست آورید و سپس کندالینی یوگا را تمرین نمایید. تکنیک‌های کندالینی یوگا خیلی قدرتمند هستند، چنانچه پرتوجو نیروی لازم و حالت ویژه و ثبات ذهنی کافی نداشته باشد، ممکن است به جای سود، زیان ببینند.

سلامتی اساس و پایه تمرینات کندالینی یوگا است.

آمادگی برای یوگا

قبل از آغاز تمرینات کندالینی یوگا که در این کتاب توصیه شده‌اند، شما باید سایر سیستم‌های یوگا، مخصوصاً هاتایوگا و راجایوگا را حداقل برای چندین سال تمرین کرده باشید. به طور کلی شما باید در تمرینات پاران موکت آسانا، شاکتی باندا آسانا، سوریاناماسکار و آساناهای پیشرفته مثل ساروانگ آسانا، دهانورآسانا، شالاب آسانا، بهوجانگ آسانا، ماتسی

آسانا، باچی موتان آسانا و آردها ماتسی آسانا مهارت کامل پیدا کرده باشید و به همان خوبی، شات کارما و پرانایام را که اساس تمرینات است مانند نادی شودانا تمرین کنید[1].

تمام این تمرینات در مرکز بین المللی یوگا در آشرام بیحار آموزش داده می‌شود.

زمان

بهترین موقع برای انجام تمرین دو ساعت قبل از طلوع آفتاب می‌باشد. در زبان سانسکریت به این زمان براهماموهارتا به معنای زمان الهی گفته می‌شود. این موقع انرژی روحانی زیاد است و درکاهش اضطراب درونی و بیرونی مؤثر است. اگر به علتی تمرین در این زمان مقدور نیست زمان مناسب دیگر را انتخاب کنید و مراعات نمایید که شکم خالی باشد.

مکان تمرین

تمرینات روزانه باید در مکان مشخص و زمان مساوی انجام شود. رعایت این نکته، اتمسفر مثبت را که در انجام تمرینات به شما کمک می‌نماید فراهم می‌سازد. هوای محل تمرین باید نه زیاد گرم و نه زیاد سرد باشد، با این حال بهتر است که یک ملحفه به خود بپیچید و حتی‌المقدور از پنکه استفاده ننمایید مگر اینکه ضرورت داشته باشد.

لباس

لباسی که برای تمرین استفاده می‌شود باید با هوای مکان تمرین متناسب باشد. در هر حال لباس انتخابی باید نخی، روشن و راحت باشد.

---

۱ - تمام این تمرینات در کتاب آموزش یوگا کتاب اول و کتاب پنجم از این مجموعه شرح داده شده است.

نظم

سعی کنید که تمرینات را هر روز در یک زمان مشخص شروع کنید. تمرینهای این کتاب را گام به گام بدون هراس و نومیدی انجام دهید.

ممکن است بعضی از روزها ذهن آمادگی برای تمرین نداشته باشد و شما دچار تشویش یا اضطراب و غیره باشید. اگر بروز این حالات ناشی از بیماری نباشد نباید وقفه‌ای در اجرای تمرینات پیش آید.

تمرینات مقدماتی

قبل از شروع تمرینات کندالینی یوگا، سعی کنید شکم و روده‌ها خالی باشند و با آب سرد دوش بگیرید. اگر در منطقه سردسیر سکونت دارید حداقل صورت و دستها را با آب سرد شستشو دهید تا حالت خواب آلودگی از بین برود.

بهتر است قبل از شروع تمرینات کندالینی، چند آسانا تمرین کنید و اگر زمان کافی نیست، پنج تا ده دور سلام بر خورشید به طریق آهسته شروع کنید و بتدریج حرکت را سریع نمایید و در پایان با حالت شاوآسانا به حالت طبیعی برگردید.

آگاهی

اگر ذهن در تشویش است و مانند یک میمون وحشی به این سو و آن سو حرکت می‌کند، نگرانی نداشته باشید. اجازه دهید افکار و هیجانات ظاهر شوند و ممانعتی برای بروز آنها به عمل نیاورید. به آنها مانند یک شاهد نگاه کنید، آنها را تماشا کنید، اما به تمرین ادامه دهید. این وضعیت شاهد ذهن بودن بدون مزاحمت است.

فصل دوم

وضعیت

بیشتر تمرینات برای عموم چاکراها، کندالینی و کریا، در وضعیت نشسته یا مدیت آسانا انجام می‌شود. بهترین وضعیت برای مردان وضعیت سید آسانا (وضعیت کامل) و برای زنان سیدیونی آسانا (وضعیت کامل) می‌باشد. این دو تمرین نه تنها به طور مستقیم بر چاکرای مولاداهارا فشار می‌آورند بلکه زمانی که به طور صحیح انجام شوند آگاهی از سیستم انرژی اعصاب و گردش خون را از ناحیه لگن به سمت مغز می‌برند. این انرژی عالی در تمرینات کندالینی زمانی که ولتاژ آنها نسبت به پراناشاکتی در یک سطح بالا حفظ می‌شود، مهم است. پادماسانا نیز یکی از تکنیکهای واقعی کندالینی است مانند تادان کریا. سیدآسانا کاملترین و عمده ترین تکنیکها است و پادماسانا نیز شق دیگری است اما این آسانا، چاکرای مولاداهارا آماده نمی‌کند.

کسانی که نمی‌توانند در وضعیت سیدها سانا بنشینند می‌توانند وضعیت یوتان آسانارا به جای آن انتخاب کنند زیرا برای توقف در یک مدت طولانی سیدآسانا مشکل است.

در تمرینات کریایوگا تمرینهای ماهامودرا و ماهابهدا مودرا و یا وضعیت

یونان پادماسانا به جای سیدهاسانا انتخاب می‌شود و متون قدیمی در این باره تأکید کرده‌اند.

آسانای دیگر، بهادرآسانا، روی چاکرای مولاداهارا تأثیر دارد و آن را برای بسیاری از تمرینات آماده می‌کند به خصوص برای تمرین مان دوکی که یکی از تمرینات کندالینی است. در تمرینات کندالینی باید بهترین و مناسبترین وضعیت را برای نشستن انتخاب کرد شقوق دیگر آساناها اگر راحت باشند زیاد سودمند نخواهند بود.

تمرین ۱

سیدآسانا

روی زمین بنشینید و پاها را به سمت جلو دراز کنید.

ساق پای راست را از زانو خم کرده، پاشنه پا را در جهت مخالف پای راست طوری قرار دهید که پاشنه پا بر سطح چاکرای مولاداهارا فشار آورد. ساق پای چپ را نیز از زانو خم نمایید و آن را در جهت مخالف پای چپ قرار دهید. پاشنه پاها در جهت بالا و مستقیم قرار گرفته ناحیه قسمت

خارجی جهاز تناسلی و لگن خاصره را لمس می‌کنند. انگشتهای پا را فشار دهید تا بین عضلات ساق پا و ران قرار گیرند. در این وضعیت ممکن است شما احتیاج پیدا کنید کمی پاها را جابجا نمایید تا انگشتان پاها درست در محل بین ران و ساق پا قرار گیرند. انگشتان پای راست را به سمت بالا، بین فضای ران و ساق پا قرار دهید.

حالا باید ساق پا با زانوها روی زمین قفل شده باشد. با زانوها و پاشنه پای چپ مستقیم در بالای پاشنه پای راست قرار گیرد. ستون فقرات را باید مستقیم و محکم، عمود بر زمین نگهدارید، مثل اینکه شما آن را روی زمین قرار داده‌اید.

تذکر:

سید آسانا می‌تواند با هر یک از ساق پاها به نحو بالا تمرین شود. افرادی که به بیماریهای سیاتیک با عفونتهای دنبالچه مبتلا هستند از انجام این تمرین پرهیز کنند.

دسته‌های دیگر آساناها مثل آرداهاپادماسانا و سوک‌شاسانا می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند اما زیاد سودمند نیستند، بنابراین سعی کنید که سیدآسانا را کامل نمایید. در آغاز بهتر است یک بالش کوچک یا پتو در زیر باسن قرار دهید. این عمل به شما کمک می‌کند تا زانوها روی زمین قرار گیرند و پاها احساس راحتی بنمایند. توجه داشته باشید پتو یا بالش نباید زیاد ضخیم باشند، ضخامت یک یا دو اینچ کافی است.

تمرین ۲

سید هایونی آسانا (برای زنان)

خانمها، به جای سیدها آسانا باید در وضعیت سیدیونی آسانا قرارگیرند. این وضعیت دقیقاً همسان سیدآسانا است به استثنای آنکه بعد از خم کردن ساق پای راست، پاشنه پا مقابل پای چپ قرار می‌گیرد. پاشنه پا دقیقاً طرف داخل واژن قرار داده می‌شود و در جهت مخالف کلیتوریس (چوچوله) فشار می‌آورد.

بقیه اعمال همانند سیدهاآسانا است که شرح داده شد.

تمرین ۳

پادماسانا

بنشینید و ساق پاهای خود را به جلو دراز کنید. یک پا را از زانو خم کنید و پاشنه آن را روی ران مخالف قرار دهید. پاشنه این پا باید به لگن فشار آورد. این عمل را با پای مخالف نیز انجام دهید.

ستون فقرات، سروگردن و شانه‌ها باید مستقیم و رلکس باشند.

تمرین ۴

یوتان پاد آسانا

روی زمین بنشینید و هر دو پا را در جلوی بدن روی زمین دراز کنید. ساق پای راست را تا کنید و آن را زیر بدن قرار دهید مثل اینکه روی پای راست نشسته‌اید، طوری که پاشنه پا به ناحیه عجان فشار آورد. انگشتان پای چپ را که در برابر بدن به حالت مستقیم روی زمین قرار دارد، با دستها بگیرید و سپس همین عمل را با پای دیگر انجام دهید.

تمرین ۵

بهادرآسانا

در حالت واجرآسانا روی زمین قرار گیرید. زانوها را در حد امکان از هم جدا کنید و سعی کنید که انگشت شست هر دو پا در پشت بدن همدیگر را لمس کنند وتمام ناحیه کپل‌ها روی زمین قرار گیرند. در صورت لزوم برای فشار بر مولاداهارا می‌توانید از بالش کوچک که زیر باسن قرار می‌دهید استفاده کنید. دستها کشیده روی زانوها وستون فقرات وکمر مستقیم باشند.

یادآوری:

اگر مفاصل ران، زانو و مچ پاها برای ماندن در وضعیت سیدآسانا، پادماسانا، بهادرآسانا و غیره نرمش لازم را ندارند، به شما توصیه می‌شود که روزانه تمرینات پاوان موکتا آسانا به ویژه راه رفتن کلاغ، تمرینات زانو و مچ، پروانه و نیم پروانه را انجام دهید. این تمرینات عضلات و مفاصل پاها را نرم و قابل انعطاف می‌نمایند و به سلامتی بدن کمک می‌کنند. آسانای دیگر مثل سلام بر خورشید نیز می‌توانند انجام شود.

تمرینات پرانایام مانند نادی شودانا برای توسعه کنترل تنفس و حبس دم

در بیرون و درون باید کامل شده باشند زیرا بسیاری از تمرینات کندالینی یوگا برای کامل شدن احتیاج به کنترل تنفس دارند.

این تمرینات را باید روزانه به طور منظم و پیوسته انجام شوند. در هر صورت، توفیق در این امر مستلزم داشتن یک ساعت وقت در هر روز برای مدت هشت ماه می‌باشد.

فصل سوم

دوره تمرین چاکرا

برای بیداری هر یک از چاکراها تمرینات مخصوص ماهیانه در نظر گرفته شده است که باید به ترتیب و منظم یکی بعد از دیگری عمل شوند. ماه اول فقط تمرینات آجناچاکرا انجام می‌شوند، در ماه دوم تمرینات مولاداهارا به تمرینات ماه اول اضافه می‌گردند. در ماه سوم تمرینات سوادهیستانا با تمرینات قبلی انجام می‌شوند. اما در ماه چهارم تمام تمرینات مانی‌پورا و تمرینات انتخابی از میان تمرینات ماههای اول، دوم و سوم، تمرین می‌گردند و این طریق برای مدت هفت ماه ادامه می‌یابد تا انجام تمرینات بیندو ویسارگا. اولین ماه با بیداری آجناچاکرا ارتباط دارد نه چاکراهای پائین‌تر. دومین ماه به بیداری مولاداهارا اختصاص دارد و به نظر می‌رسد که روش غیرمنطقی باشد.. اما این طریق در کندالینی یوگا یک قاعده است که بیداری از آجنا چاکرا شروع گردد، قبل از چاکراهای دیگر وسپس به بیداری سایر چاکراها پرداخته شود زیر ممکن است تمرینات استحکام تمرین کننده را در هم ریزند و او نتواند تجارب روحی و فیزیکی و شوک‌های عصبی را تحمل نماید.

بعضی از تمریناتی که برای ماه هشتم داده شده است روی تمام چاکراها

اثر می‌گذارند و می‌توانند برای یک ماه تمرین شوند.

تأثیر بعضی از تمرینات برچاکراها زیادتر است از این رو در تعیین تمرینات، این نکته در نظر گرفته شده است. یک یا چند روز تمرین کردن بی‌اثر خواهد بود. هر تمرین پله مستحکمی برای تمرین بعدی است لذا تمرینات باید بدون وقفه و منظم طبق برنامه عملی گردند.

تمرینات ارائه شده برای موقعیت هر چاکرا و کاشترام که المثنی چاکرا است اساسی و ساختاری هستند. لذا این مهم است که شما بتوانید دقیقاً موقعیت آنها را شناسائی نمایید. تمرینهای هر یک از تکنیک‌های کریایوگا به هم اتصال دارند و شما می‌توانید هر یک از کریا را جداگانه کامل نمایید. نهایتاً شما خواهید توانست تمام کریاهارا با هم انجام دهید اما زمانیکه برای این کار لازم است روزانه یک ساعت می‌باشد که باید صرف تمرین گردد و این امر تا ماه هشتم ادامه یابد.

کریا یوگا

در قسمت پایان کتاب، تعداد بیست کریا شرح داده شده که به نام کریایوگا شناخته شده‌اند. برای انجام کریاها شما می‌توانید تمام تمرینات عمومی را که در قسمتهای قبلی که برای بیداری چاکراها داده شده است ترک نمایید و اگر تمایل داشته باشید می‌توانید چند تمرین را انتخاب کنید و با کریاها به تمرین آنها بپردازید.

کندالینی کریا باید یکی پس از دیگری آموخته و تمرین شود، به نسبت هر کریا در یک هفته. به این صورت که هفته اول وی‌پراتی‌کارانی مودرا را تمرین کنید، هفته دوم اتوسانداهانا را اضافه کنید، بعد ناداسان کالانا را در هفته سوم، و به همین ترتیب ادامه دهید. بعد از پایان بیست هفته شما می‌توانید به طور جدی هر بیست تمرین را روزانه با شماره‌هایی که برای هر تمرین به طور سنتی در نظر گرفته شده است، انجام دهید.

فصل چهارم

تمرینات آجناچاکرا

ماه اول

تمرکز مستقیم بر آجنا چاکرا بسیار مشکل است. از این رو در یوگا و تانتریک برای بیداری آجنا چاکرا از کاشترام «او» که محلی است بین دو ابرو استفاده می‌شود. بهارمادهیا (Bhrumadhya) نامیده شده است و از دو کلمه Bhru به معنی ابرو و Madhya به معنی مرکز ترکیب گردیده و محل دقیق آن همان نقطه‌ای است که زنان هندو نقطه قرمز رنگ و پیروان برهمینسم و پاندیت‌ها خالی از صندلی برآن می‌گذارند. با تکنیکهای مختلفی می‌توان بر این نقطه تمرکز کرد.

در ابتدا تمرکز بر این نقطه که با روشی که تراناکا نام دارد، جنبه درمانی و کلینیکی داشته است به هر حال تراناکا برای بیداری آجنا چاکراتکنیک بسیار مناسبی می‌باشد. این تکنیک نیرومند که «نگاه ثابت بر یک نقطه» نام دارد. تمرین مستمر آن قدرت تمرکز را توسعه می‌دهد که در نتیجه استعدادهای پنهانی این چاکرا ظاهر گردد.

آجناچاکرا با تمرکز و برخورد مستقیم روی نادی‌ها می‌تواند بیدار شود که تمرین آن به نام انالوماوی‌لوماپرانام (رفت و آمد تنفس) شناخته شده است.

روش دیگر تمرکز بر روی کاشترام است که تمرین آن شامباها وی مودرا نام دارد. در آغاز که حساسیت و آگاهی نسبت به این نقطه وجود ندارد استفاده از بعضی مرهم‌ها یا روغن ببر و بلسان برای حساس کردن نقطه مفید است. با تمرین و فشار تمرکز براین سطح، حساسیت به سمت عقب و آجنا چاکرا انتقال می‌یابد و یک بیداری را در سطح چاکرا ظاهر می‌کند که با تجارب درونی ارتباط دارد.

آجنا چاکراو مولاداهارا چاکرا با هم پیوند دارند. بیداری هر یک سبب بیداری دیگری می‌شود. آجنا ممکن است قبل از مولاداهارا بیدار شده باشد، در این صورت با تأثیر بر مولاداهارا، یک انرژی از پائین صعود میکند در چاکراهای دیگر. در واقع بهترین روش بیداری آجنا، انجام تمریناتی است که برای بیداری هر دو انجام می‌شود مانند مولاباندا و آشوینی مودرا که مخصوص بیداری مولاداهارا است.

تمرینات مقدماتی

برای تصفیه کامل سوراخهای بینی جالا و سوترانتی را باید برای چند ماه تمرین کرد تا تصفیه مجرای تنفس به حساس کردن و بیداری آجنا چاکرا کمک کند. صرفنظر از تأثیرات این تمرین برسلسله اعصاب، نتی مواد چرکی و بلغمی را از سوراخهای بینی، سینوزیت‌ها پاک می‌کند و مانع سرماخوردگی می‌شود. در رفع اختلالات چشم و گوش بسیار مؤثر است.

تمرین نتی، دافع خواب آلودگی است، حالت سبکی عمومی را در سرتاسر بدن ایجاد می‌کند، آگاهی فیزیکی را عمیقاً تغییر داده و تنفس در هر دو سوراخ بینی را سهل و آسان می‌سازد. نتی را می‌توان همه روز صبحها قبل از شروع تمرین روزانه عمل کرد.

تمرین ۱

اناولوما ویلوما (رفت و آمد تنفس)

در یک وضعیت کاملاً راحت مدیتیو بنشینید.

مطمئن شوید که ستون فقراتتان راست است و بدنتان وانهاده.

در این حالت بدن باید کاملاً آزاد باشد.

بعد از چند دقیقه آگاهی خود را بر تنفس و سوراخهای بینی متمرکز کنید.

موقعی که دم را انجام می‌دهید، تمام آگاهی خود را متوجه تنفس کنید که از سوراخ بینی تا محل بین دو ابرو (کاشترام آجنا) جریان دارد.

موقعی که بازدم انجام می‌شود، تمام آگاهی باید بازدم را که از مرکز بین دو ابرو تا خروج از سوراخ بینی ادامه می‌یابد، دنبال کند.

به شکل مثلثی از تنفس که رأس آن مرکز بین دو ابرو است آگاه باشید. قاعده این مثلث سطح لب بالا، دو سوراخ بینی اضلاع آن است. یک ضلع مثلث، سوراخ سمت چپ بینی و ضلع دیگر، سوراخ سمت راست دماغ می‌باشد.

ابتدا احساس کنید که تنفس در عمل دم و بازدم در سوراخ سمت چپ بینی جریان دارد و سپس در سوراخ سمت راست، و بعد آگاه باشید به عمل دم و بازدم که از هر دو سوراخ بینی انجام می‌شود.

شما آگاهی خود را در این تنفس که به طور متناوب جریان دارد، متمرکز ساخته‌اید. جریان تنفس بین دو سوراخ بینی به طریق مشابه نادی شوادانا صورت می‌گیرد، با این تفاوت که تمرین فیزیکی نیست.

هوشیارانه، دم از سوراخ سمت چپ بینی تا مرکز آجناچاکرا ادامه می‌یابد و بازدم از سوراخ سمت راست، بعد دم از سوراخ سمت راست تا مرکز بین دو ابرو و بازدم از سوراخ سمت چپ. این یک دور است.

بعد از اینکه چهار دور کامل انجام شد، دم و بازدم همزمان از دو سوراخ بینی انجام می‌شوند. تصور کنید که دم و بازدم در یک شکل ۸ انجام می‌شوند و متناوب در چهار دور است و دور پنجم از هر دو سوراخ بینی

این تنفس را با شماره معکوس از صد تا صفر، یکصد دور انجام دهید. با شماره ۱۰۰ دم از سوراخ سمت چپ بینی و بازدم از سوراخ سمت راست و بعد دم از سوراخ سمت راست و بازدم از سوراخ سمت چپ.

با شماره ۹۹ دم از سوراخ سمت چپ و بازدم از سوراخ سمت راست و دم از سوراخ سمت راست و بازدم از سوراخ سمت چپ.

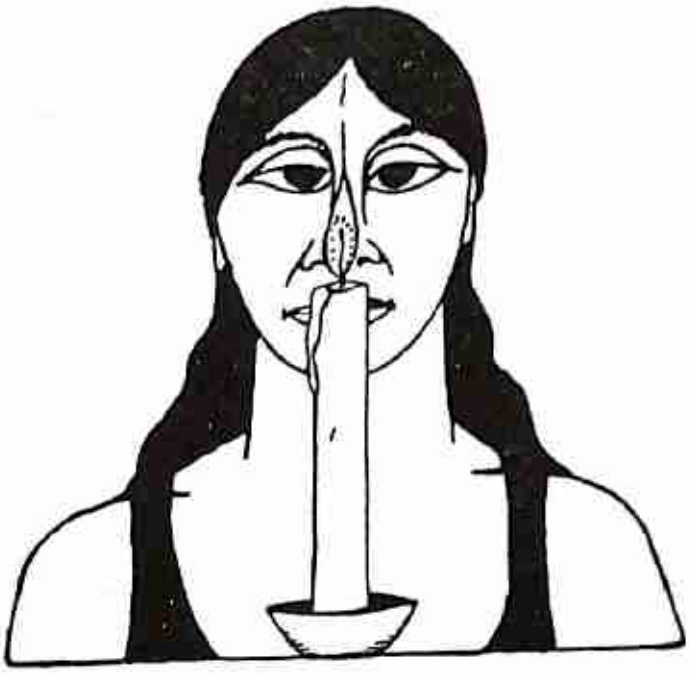
با شماره ۹۶ دم و بازدم از هر دو سوراخ بینی و این عمل تا صفر ادامه می‌یابد.

تذکر:

دقت در شماره لازم است و باید شماره از ۱۰۰ تا صفر به صورت معکوس شمرده شود و بسیار اهمیت دارد که در شمارش اشتباهی رخ ندهد. اگر در شمارش اشتباه کردید بار دیگر شمارش را از صد آغاز کنید. هدف از تمرین، تحریک کردن آجناچاکرا در آگاهی عالی در سطح فیزیکی است. بدین مناسبت باید آگاهی در طی تمرین حفظ گردد.

اگر شما در فضای ناهوشیاری غرق شدید، باید تنها به انبار وسیع خاطره‌ها در ذهن ناخودآگاه، آگاه باشید. این آگاهی معمولاً برای توسعه کنترل ذهن و بیداری آجناچاکرا جهت دسترسی به هوشیاری است. این تمرین با یوگانیدرا می‌تواند انجام شود.

تمرین ۲
تراتاکا



در یک اتاق نیمه تاریک که نسیم باد و جریان هوا وجود نداشته باشد، در وضعیت مدیتیو به حالت کاملاً راحت بنشینید. یک شمع روشن را در مقابل خود به فاصله سی سانتیمتری قرار دهید. شعله شمع بایستی روبرو و در سطح مقابل مرکز بین دو ابرو باشد.

مطمئن شوید که ستون فقراتتان راست و استوار است و شعله شمع نوسان ندارد. به وضعیت بدن خود آگاه باشید. اجازه دهید که آن به شکل یک مجسمه در آید. در این وضعیت، شما باید سعی کنید بدنتان همانند یک مجسمه، بی حرکت باقی بماند و تا آخر تمرین هیچ حرکتی به بدن خودتان ندهید.

موقعی که بدن شما آماده شد، چشمها را باز کنید به شعله روشن شمع خیره شوید. دقیق شوید به بالای فتیله شمع.

برای انجام این تمرین شما باید توانایی داشته باشید که برای چند دقیقه به شعله شمع خیره شوید بدون اینکه پلک بزنید یا نگاه اجمالی داشته باشید.

با تمرکز، خیره شدن به شعله شمع را ادامه دهید.

تمام آگاهی شما باید متوجه درون و شعله شمع گردد. آگاهی درونی را وسعت دهید و اتاق را فراموش کنید.

باید به طور ممتد و ثابت روی یک نقطه از شعله شمع خیره شوید.

وقتی احساس کوفته شدن یا ریزش آب در چشمها کردید، چشمها را ببندید و آنها را وانهاده کنید.

بدن را حرکت ندهید و آگاه باشید از تصویر شعله شمع که در جلوی چشمهای بسته ظاهر می‌شود. کسی که برای چند دقیقه با چشمهای بسته به خورشید یا یک لامپ روشن نگاه کند، پس از کنار رفتن یا خاموشی منبع نورانی نیز در نظرش نور روشن دوام دارد.

به این طریق، بعد از خیره شدن به شعله شمع، بینایی تمیزتر می‌شود.

شما می‌توانید تراتاکا را روی یک تمثال تمرین کنید و آن را در برابر یا کمی بالاتر از مرکز ابروان خود قرار دهید.

بزودی تصویر ذهنی پژمرده می‌شود، دوباره چشمها را باز کنید و تمرکز روی شعله شمع را ادامه دهید.

یادآوری:

بهترین موقع برای تراتاکا، ساعتهای تاریک بامدادی یا در نیمه شب است. در این موقع هم جو فیزیکی و هم‌روانی و هم موقعیت بیرونی آرام و مساعد است. سکوت این زمان برای تمرین همه روزه، موفقیت را به همراه دارد.

انواع دیگر تراتاکا

تراتاکا می‌تواند روی یک نقطه کوچک، ماه کامل، سایه، گلوله کریستال، نوک دماغ، یک تصویر و مجسمه، آب، یانترا، تاریکی، شیوالینگا و چیزهای دیگر تمرین شود.

کسانی که هویت الهی و تقدسی دارند می‌توانند موضوع تراتاکا قرارگیرند واشخاص می‌توانند روی اینها یا آنها و یا چنانچه گرو دارند روی تصویر ذهنی یاعکس گرو به تمرین تراتاکا بپردازند تراتاکا می‌تواند روی خورشید، یا آیینه و چشمهای افراد نیز تمرین شود.

باوجودی که تراتاکا تحت نظر و هدایت گرو انجام می‌شود معذالک ممکن است متضمن ریسک باشد اما خطرات در این طریق مشکل ایجاد نمی‌کند.

تراتاکا بردوگونه است: درونی و بیرونی. روش مدیتیشن در تمام موارد باتراتاکای خارجی است. تراتاکای درونی برای مشاهده درون است و می‌تواند یک چاکرا، یک یانترا، یا شخصیت الهی خود شخص باشد. در طول تمرین چشمها بسته‌اند. بهترین موضوع درونی برای تمرکز یک ستاره کوچک یا نقطه روشن است.

مدت: تراتاکا برای مدتی در حد توان انجام می‌شود اما در آغاز پانزده تا بیست دقیقه تمرین کافی است.

فایده: تراتاکا سود فراوان فیزیکی، روانی و روحی دارد. از نظر فیزیکی بیماریهای چشم را بر طرف می‌کند، به خصوص روی نزدیک بینی اثر می‌گذارد همچنین ذهن و تواناییهای عصبی را افزایش می‌دهد. بی‌خوابی را از بین می‌برد و ذهن را آرام می‌کند. موقعی که چشمها خیره شده‌اند و حرکت ندارند، مغز آرام می‌گیرد و بدین ترتیب جریان افکار به خودی خود تمرکز را افزایش میدهند. علاوه براین خیره شدن چشمها، آشوب ذهن را کنترل میکند و توانایی روحی آجنا چاکرا را بیدار می‌سازد.

شاباهاوی مودرابا - صدای ام

حالت اول

در حالت تفکری بنشینید، ستون فقرات را راست نگاه دارید و دستها را روی زانوها قرار دهید. به یک نقطه در جلو خیره شوید، بعد نگاه را به سمت بالا ببرید و بدون اینکه سر را حرکت دهید روی مرکز بین ابروها خیره شوید و تمرکز کنید.

سعی کنید که جریان افکار را متوقف نمایید و روی آجنا چاکرا مـدیت کنید. تکرار کنید: ام ـ ام ـ ام، و آگاه باشید از ارتعاش صدا در مرکز بین دو ابرو، مکانی که شما به آن خیره شده‌اید.

هر ا ـ م باید با صدای آرام گفته شود و با آگاهی از ارتعاش مانترا در مرکز بین دو ابرو توأم باشد. زمان برای اجرای هر مانترا باید یک یا دو ثانیه باشد. تمرین برای سه تا پنج دقیقه

حالت ۲

چشمها را ببندید و در حالت تمرکز به درون باقی بمانید.

آوای مانترا را آهسته شروع کنید و کاملاً آگاه باشید به ارتعاش صدا در مرکز بین دو ابرو.

تصور کنید که جریان دخول و خروج تنفس خودش از مرکز بین دو ابرو انجام شود. بتدریج مدت «ا - م» و تمرکز را افزایش دهید.

بعد شش‌ها را از طریق سوراخهای دماغ پر از هوا کنید اما سر و بدن راحرکت ندهید . مانترای ا- م بعدی را شروع کنید. در آگاهی صدا که تصور می‌شود در مرکز بین دو ابرو باشد، باقی بمانید.

پنج دقیقه تمرین را ادامه دهید.

حالت سوم

مانترای ا - م را ادامه دهید. اما به ارتعاش صدا در تمام بدن آگاه باشید. کوشش کنید فقط به ارتعاش صدا که در تمام بدن اثر می‌کند آگاه باشید و به آن گوش کنید.

هوشیار به صدا نباشید اما اجازه دهید صدا خودش را به طور کامل آشکار کند. فقط آگاهی از ظهور صدا و ارتعاش صدا.

این تمرین را پنج دقیقه انجام دهید.

در ادامه عمل مدت تمرین بیشتر می‌شود.

احتیاط: تمرین را در صورت خستگی چشمها ادامه ندهید، و در حین تمرین مراقب باشید که چشمها خسته نشوند.

تمرین

این تمرین برای ۱ تا ۳ ماه جهت بیداری آجنا چاکرا مشخص شده است. شما به مدت یک ماه، هر روز تمرینات را انجام دهید و آماده شوید برای تمرینات مولاداهارا چاکرا.

فصل پنجم

تمرینات مولاداهارا چاکرا

ماه دوم

بیداری کردن چاکرای مولاداهارا خیلی مشکل نیست و برای بیداری آن هزاران روش به کار گرفته می‌شود که راحت‌ترین آنها، تمرکز روی دماغ می‌باشد. بدین علت که قشری از مغز احساسی به وسیله دماغ با مولاداهارا ارتباط پیدا می‌کند. همزمان چاکرای مولاداهارا به عنصر خاک تعلق دارد که مستقیماً با حس بویایی مربوط است به این جهت ما به نوک دماغ تمرکز می‌کنیم. تمرین دیگری که به خوبی تمرین فوق باشد مول باندا است که چاکرای مولاداهارا را مستقیماً تحریک می‌کند. به خاطر داشته باشید که این چاکرا کاشترام ندارد[1].

اختلاف بین مولاباندا، واجرولی و آشوینی مودرا

اغلب بین سه تمرین مولاباندا (برای بیداری مولاداها را به کار گرفته می‌شود)، واجرولی و آشوینی مودرا (برای بیداری سواد هیستانا به کارگرفته

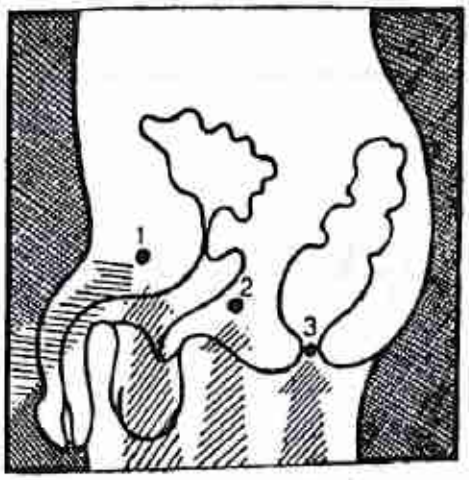
---

۱. کتاب مولاباندا یا عنوان کلید رهایی از این مجموعه انتشار یافته است. پرتوجویان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر و تکمیل این مودرا به کتاب مزبور مراجعه نمایند.

می‌شود) اختلاف وجود دارد. توجه به طرح هندسی زیر به موفقیت زنان و مردان جهت تمرکز بر نقطه اختلاف کمک می‌کند.

تمرین ۱: موقعیت چاکرا

برای مردان:



در حالت سیدآسانایا حالتی که پاشنه پا ناحیه عجان را لمس کند، بنشینید چشمها را ببندید، بدن را وانهاده کنید و به کل بدن فیزیکی آگاه باشید.

آگاهی را به محل برخورد پاشنه پا و ناحیه عجان، نطقه‌ای بین بیضه‌ها و مقعد، انتقال دهید.

از فشاری که بر سطح عجان وارد می‌شود، کاملاً آگاه باشید.

به تنفس خود آگاه باشید.

احساس کنید یا تصور کنید که ازاین نقطه فشار، نفس می‌کشید.

احساس کنید که تنفس از ناحیه عجان انجام می‌شود. آن لطیف و نرم‌تر می‌شود، مثل اینکه در نقطه مولاداهارا در ناحیه عجان رسوخ می‌کند.

شما آن را مثل یک برخورد ذهنی احساس خواهید کرد.

ذهناً بگویید: مولاداهارا، مولاداهارا، مولاداهارا.

برای پنج دقیقه آگاه به ناحیه عجان و تنفس باقی بمانید.

برای زنان:

روی زمین در حالت سیدیونی آسانا یا حالت مشابه آن قرار گیرید.

بدن را کاملاً وانهاده نمایید و چشمها را ببندید.

آگاهی خود را به قسمتهای پایین بدن انتقال دهید. در نقطه تماس بین پاشنه‌های پا و دهانه واژن (مهبل) متمرکز شوید.

میزان آگاهی از نقطه تماس را کمتر کنید و فشار را جدای ازنقطه تماس احساس نمایید.

خود را در آن نقطه مرکزیت دهید.

حالا از تنفس طبیعی آگاه باشید.

احساس کنید یا تصور نمایید که عمل دم و بازدم از مرکز فشار انجام می‌شود.

این تمرین را تا ده شماره تنفس عمیق ادامه دهید.

حالا به کل بدن آگاه باشید.

آگاهی را از این نقطه به انتهای ستون فقرات انتقال دهید.

شکل طبیعی واژن را دنبال کنید و آگاهی را از این مکان به بالا با زاویه کمی به طرف عقب و به سوی انتهای ستون مهره‌ها انتقال دهید تا به دهانه رحم برسد.

حالا شما در دهانه رحم هستید، حدود دو تا سه سانتی‌متر داخل بدن

درست زیر انتهای ستون فقرات.

آگاهی را در این نقطه متمرکز کنید. تنفس را شروع کنید و احساس کنید که دم و بازدم از ناحیه دهانه رحم (مولاداهارا) انجام می‌شود.

با عمل دم و بازدم آگاهی را به دهانه رحم ببرید.

بازدم را انجام دهید و دوباره آگاهی را به نقطه فشار بیرونی بیاورید (از دهانه رحم به بیرون). در این مکان شما نقطه چاکرای مولاداهارا را پیدا خواهید کرد.

آن نقطه را روشن احساس کنید. آن را مجرد احساس کنید و ذهناً بگویید: مولاداهارا، مولاداهارا، مولاداهارا.

برای پنج دقیقه با آگاهی ثابت و قطع نشده در این نقطه باقی بمانید.

شق دیگر: از طریق تماس چاکرا برای مرد و زن

مردان: در یک وضعیت کاملاً راحت بنشینید و با انگشت روی عجان (فاصله بین بیضه‌ها و مخرج) فشار آورید و عضلات آن را منقبض کنید. انقباض این نقطه باید زیر انگشت احساس گردد.

در حالت انقباض ناحیه عجان، مخرج و آلت تناسلی باید کاملاً بدون حرکت باشند و ناحیه عجان مجزا از آنها منقبض گردد.

زنان: در یک وضعیت راحت بنشینید یا به پشت دراز بکشید. سپس انگشت دست را به طور ملایم تا آنجا که امکان دارد به داخل واژن فرو ببرید بعد عضلات دیواره بالائی مهبل را منقبض کنید تا به انگشت فشار وارد شود. اگر این تمرین بدون حرکت و انقباض ناحیه مخرج و ناحیه عجان (بین کلیتوریس تا مجرای ادرار) صورت گیرد، شما در مکان دقیق مولاداهارا قرار گرفته‌اید.

تمرین ۲ ـ مولابانداها یا قفل عجان

حالت ۱

در حالت سیدآسانا یا حالت دیگری که با فشار ثابت در چاکرای مولاداهارا همراه باشد، بنشینید.

چشمها را ببندید و بدن را کاملاً وانهاده نمایید.

یک تنفس عمیق بکشید

نفس را نگاه دارید و عضلات و ماهیچه‌های ناحیه مولاداهارا چاکرا را منقبض کنید.

عضلات را بدون تحمل زحمت زیاد در حدی که قادر هستید به بالا بکشید.

کوشش نمایید تنها محل مولاداهارا را منقبض نمایید بنابراین عضلات دستگاه مجرای ادرار و مقعد آزاد هستند و تمام تمرکز روی نقطه انقباض ثابت و دقیق می‌باشد.

این انقباض را در این نقطه تا جایی که توانایی دارید حفظ کنید.

بعد مولاداباندا‌هارا رها کنید و به طور طبیعی تنفس نمایید.

روزانه برای چند دقیقه این تمرین را انجام دهید.

جالانداباندا را نیز می‌توان به این تمرین اضافه نمود. جالانداباندا را با حبس تنفس و سپس مولاباندا را انجام دهید. قبل از بازدم ابتدا مولاباندا را رها کنید و بعد از آن جالاباندا را.

حالت ۲

انقباض و انبساط مولاداهارا را به طور منظم و متناوب انجام دهید. در هر ثانیه یک انقباض انجام دهید و در صورت تمایل و توانایی، انقباض و انبساط را با ضربان قلب همزمان و هماهنگ سازید.

مجدداً اطمینان حاصل کنید که انقباض دقیقاً از نقطه شروع در ناحیه

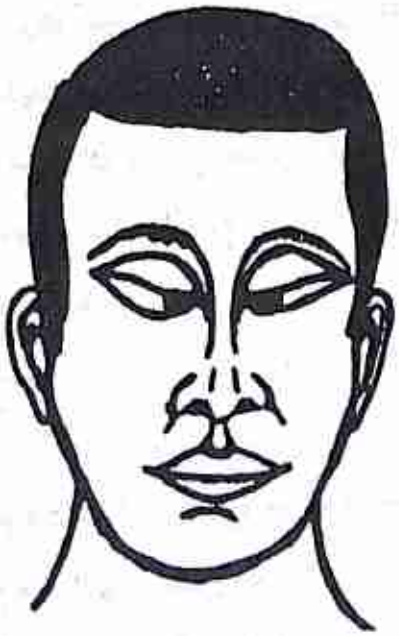
مقعد است. تمام آگاهی را روی این نقطه متمرکز کنید.
تمرین را روزانه به مدت چند دقیقه انجام دهید.

حالت ۳

تمام انقباض بدن را رها کنید.
کوشش نمایید تا در محل انقباض، ضربان را احساس نمایید یا سعی کنید ذهناً نقطه منقبض شود.
تمام توجه خودتان را روی مولاداهارا متمرکز سازید.
این تمرین درست همانند حالت دو است اما بدون انقباض فیزیکی.
تمرین راتا مادامی که توانایی و فرصت دارید، ادامه دهید. با این تمرین شما قادر خواهید شد از طریق ذهن دقیقاً موقعیت و نقطه انقباض چاکرای مولاداهارا را پیدا کنید.

تمرین ۳ ـ خیره شدن به نوک دماغ

به این تمرین آگچاری‌مودرا[1] نیز گفته می‌شود به معنی «ژست نامرئی».



1 - Agochari-mudra

روی زمین در یکی از حالات مدیتیشن، با ستون فقرات راست بنشینید و سر را به سمت جلو نگاه دارید.

برای مدتی چشمها را ببندید و بدن را کاملاً وانهاده نمایید.

بعد چشمها را باز کنید و آنها را روی نوک دماغ متمرکز کنید.

چشمها را خسته نکنید اما سعی کنید که نگاه شما روی نقطه نوک دماغ ثابت باشد. تنفس باید طبیعی باشد.

موقعی که هر دو چشم بر نوک دماغ متمرکز هستند، شما دو خط را مشاهده میکنید که در نوک دماغ با هم تلاقی می‌کنند و به یک نقطه قابل رویت تبدیل می‌گردند.

نگاه شما همانند شکل ۷ خواهد بود که به نقطه پایه شکل خیره شده‌اید. اگر شما نتوانید پایه شکل ۷ را ببینید، چشمهای شما بر روی نوک دماغ ثابت نشده است. لذا لازم است که چشمها را روی انگشت سبابه متمرکز کنید، به این صورت که انگشت را به موازات و در مقابل نوک دماغ به فاصله بیست و پنج سانتی‌متری از آن قرار داده به نوک انگشت خیره شوید و بتدریج انگشت را به سمت دماغ بیاورید. موفقیت در این تمرین مشروط براین است که شما بتوانید به آسانی نگاه خود را از نوک انگشت به سمت نوک دماغ هدایت کنید و به آن خیره شوید.

در ابتدا شما در انجام تمرین احساس ناراحتی خواهید کرد و بیش از چند ثانیه نمی‌توانید به نوک دماغ خیره بمانید. در هر صورت نباید چشمها خسته شوند. اگر احساس خستگی یاریزش آب از چشم نمودید تمرین را رها کنید و مجدداً با آرامش تمرین را تکرار کنید.

بعد از چند هفته چشمها عادت می‌کنند و شما می‌توانید مدت خیره شدن به نوک دماغ را افزایش دهید. در هر حال چشمها نباید خسته شوند.

زمانی که شما توانستید به راحتی و به طور ثابت برای یک یا چند دقیقه به نوک دماغ خیره شوید، سعی کنید به همان خوبی تمرکز بر نوک دماغ از تنفس هم آگاه باشید.

عمل دم و بازدم را از سوراخهای بینی احساس کنید.
همزمان آگاه باشید به صدای ظریف تنفس که در سوراخهای بینی در جریان است.
سعی کنید که جذب تمرین شوید و افکار مزاحم را رها کنید.
از جریان تنفس، صدای تنفس و تمرکز روی نوک دماغ آگاه باشید.
این تمرین را حداکثر برای پنج دقیقه ادامه دهید.

تمرین روزانه

تمرینهای ۱، ۲ و ۳ را برای بیداری چاکرای مولاداهارا به مدت یک ماه هر روز توأم با تمرینات آجنا چاکرا انجام دهید.

فصل ششم

تمرینات چاکرای سواد هیستانا

ماه سوم

چاکرای سواد هیستانا منحصراً با سیستم ادرار ـ تناسلی، غده پروستات وبیضه‌ها در مرد و سیستم تناسلی ـ تخمدان در زنان ارتباط دارد و دو تمرین خیلی مهم که هر یک انرژی سکس را تصفیه میکند وبه بیداری سوادهیستانا کمک می‌کند، وجود دارد که عبارتند از: واجرولی و ساهاجولی مودرا[1] تمرین واجرولی به زنان وساها جولی به مردان اختصاص داده شده است.

اینها شکل ساده‌ای از واجرولی هستند اما روش اصلی خیلی مشکل است و انجام آن نیاز به راهنمائی گرو دارد. معذالک تمریناتی که در این زمینه در این کتاب ارائه شده‌اند میتوانند به وسیله اشخاصی که با تمرینات شالاپ آسانا، دهانور آسانا و اودیاناباندا آشنایی دارند، انجام شوند. موقعی که این آساناها کامل شوند انجام تمرینات واجرولی و ساها جولی آسان خواهد بود.

تذکر: اختلاف بین مولاباندا، واجرولی و آشوینی مودرا در بخش قبل تشریح شده است.

---

1 - Vajroli-Sahajoli Mudras

تمرینهای مقدماتی برای آمادگی

تعداد زیادی از آساناها بر چاکرای سوادهیستانا اثر مستقیم دارند و به بیداری آن کمک می‌نمایند. توصیه می‌شود که: سری شاکتی باندها، بهوجانگ آسانا، شاشانک آسانا، دهانور آسانا و شاشانگ بهوجانگ آسانا را تمرین نمایید.

تمرین ۱ ـ موقعیت چاکرای سوادهیستانا

در یک وضعیت کاملاً راحت بنشینید.

انگشت دست را در انتهای ستون فقرات بگذارید و استخوان دنبالچه[1] را لمس کنید. سپس انگشت را در امتداد ساکرال (حدود دو و نیم سانتیمتر) حرکت داده و برای یک دقیقه آن محل (ساکرال) را فشار دهید.

بعد انگشت را بردارید و برای احساس جای انگشت آماده باشید. چاکرای سوادهیستانا در محل احساس در عمق یک و نیم تا دو و نیم سانتی‌متری واقع شده است.

برای دو دقیقه روی آن نقطه تمرکز کنید و ذهناً تکرار کنید: سوادهیستانا، سوادهیستانا، سوادهیستانا.

تمرین ۲ ـ مکان کاشترام

اگر پایین‌ترین قسمت شکم را لمس کنید، یک ناحیه استخوانی در جلوی لگن احساس خواهید کرد که «استخوان عانه» نامیده می‌شود. این موقعیت تشریحی سوادهیستانا کاشترام است.

این محل را برای یک دقیقه سخت فشار دهید.

بعد انگشت را بردارید و به نقطه فشار در جای انگشت تمرکز کنید و ذهناً بگویید: سوادهیستانا، سوادهیستانا، سوادهیستانا.

1 - Tailbone Coeeys)

تمرین ۳ـ آشوینی مودرا

در یک حالت مدیتیشن بنشینید.

بدن را رلکس کنید، چشمها را ببندید و تنفس طبیعی داشته باشید.

عضلات و ماهیچه‌های ماسکه مقعد را برای نیم تا یک دقیقه منقبض و منبسط نمایید. این عمل را ادامه دهید.

کوشش کنید که وسعت امواج را در سوادهیستانا چاکرا احساس کنید.

تمام توجه خود را در قسمت پایین ستون فقرات متمرکز کنید و سختی فشار امواج را احساس کنید.

این تمرین را برای چند دقیقه ادامه دهید.

تمرین ۴ـ واجرولی مودرا (برای مردان)

در حالت سیدآسانا بنشینید. یک بالش نازک زیر کپل‌ها قرار دهید یا اینکه پتویی راکه روی آن نشسته‌اید تا بزنید.

چشمها را ببندید و بدن را وانهاده نمایید.

سعی کنید با هل دادن و سفت کردن سطح پایین شکم و منقبض کردن سیستم ادرار دستگاه تناسلی را به سمت بالا بکشید. این تجربه همانند آن است که شما عمل ادرار کردن را کنترل بکنید. در این زمان سعی برانجام مولاباندا و آشوینی مودرا نداشته باشید.

برای ده ثانیه منقبض و بعد ده ثانیه منبسط کنید و به طور متناوب تمرین را ادامه دهید.

در تمام مدت تمرین روی کاشترام چاکرا تمرکز کنید و به طور همزمان ذهناً تکرار کنید: سوادهیستانا، سوادهیستانا، سوادهیستانا.

برای چند دقیقه تمرین را ادامه دهید.

تمرین ۵ـ ساهاجولی (برای زنان)

در وضعیت سیدها یونی آسانا بنشینید و یک بالش نازک زیر کپل خود

قرار دهید. مطمئن شوید که پاها در وضعیت کامل خود قرار گرفته‌اند.

چشمها را ببندید و بدن را وانهاده نمایید.

عضلات داخلی واژن را منقبض کنید و سپس رها نمایید و این حرکت را متوالیاً انجام دهید. به تدریج انقباض را افزایش دهید تا عمیق‌تر و سخت‌تر بشود.

انقباض و انبساط را به مدت ده دقیقه برای هر حالت حفظ کنید و به طور متناوب قبض و بسط را ادامه دهید و ذهناً تکرار کنید: سوادهیستانا، سوادهیستانا، سوادهیستانا. تمرین را برای چند دقیقه ادامه دهید.

تمرین روزانه

تمرین یک تا چهار برای بیداری سوادهیستانا است. شما باید به مدت یک ماه همه روزه این تمرینات را انجام دهید و به خاطر داشته باشید که سوادهیستانا کلید چاکرای بیندو ویسارگا است، بنابراین تمرینات سوادهیستانا، بیندو را در جهت بیداری تحریک میکنند و نفوذ در آن را امکان پذیر می‌سازند. همراه با این برنامه روزانه باید تمرینات آجنا و مولاداهارا چاکرا هم انجام شود.

فصل هفتم

تمرینات برای مانی‌پورا

ماه چهارم

برای بیداری مانی‌پورا روشهای متعددی وجود دارد. هاتایوگا اعتقاد دارد که مانی‌پورا با چشمها ارتباط دارد. آجنا چاکرا و مانی‌پورا با هم نزدیکی زیاد دارند به طریقی که اعمال اختیاری و بینایی با تأثیر در یکدیگر به هم وابسته شده‌اند بنابراین تمرین تراتاکا به همان خوبی که بر آجناچاکرا مؤثر می‌باشد در بیداری مانی‌پورا هم اثر دارد.

اگر چه تانترا با رژیم غذایی مخالفتی ندارد، موقعی که چاکرای مانی‌پورا بیدار می‌شود، رژیم غذائی باید خالص باشد و در حالات عمده شاید روزه داری ضرورت پیدا کند. اگر موقع بیدار شدن چاکرای مانی‌پورا، رژیم غذایی ناقص باشد، امکان واکنشهای زیان بخش وجود خواهد داشت. دستگاه جذب و دفع به این علت که مانی‌پورا مرکز آتش معده است، با آن هماهنگ عمل می‌کنند.

عمده‌ترین تمرینات مانی‌پورا، اودیاناباندا و نولی کریا هستند. اودیاناباندا انقباض شکم و کنترل عضلات دیواره شکم است و همچنین کنترل روده‌های بزرگ و کوچک و سایر اعضای ارگان جهاز هاضمه. اودیاناباندا

اعمال جگر، کیسه صفرا، طحال و لوزالمعده را نیز هماهنگ و کنترل می‌کند. آگنی سارکریا باید قبل از انجام اودیانا کامل شود و تمرین کننده در آن مهارت یابد.

نولی‌کریا کنترل ماهیچه و عضله‌های تمام شکم است. تمرین مشکلی است و مسلط شدن برآن نیاز به زمان زیاد و تمرین مستمر دارد. در تمرین نولی، اتحاد پرانا و آپانا می‌تواند انجام شود.

تمرینات مقدماتی

این آساناها به بیداری مانی‌پورا کمک میکنند: پاوان موکت آسانا، چاکراآسانا، دهانورآسانا مارجاری آسانا، ماتسی آسانا، یوگانیدرا، پاچی‌موتان‌آسانا و آشتر آسانا.

تمرین ۱ ـ موقعیت چاکرا و کاشترام مانی‌پورا

در برابر آیینه بایستید.

انگشت یک دست را روی ناف و انگشت دست دیگر را بر روی ستون فقرات، درست مقابل ناف قرار دهید.

روی زمین بنشینید و به مدت یک دقیقه با انگشت به نقطه ستون فقرات فشار آورید وبعد انگشت را بردارید.

تا زمانی که محل فشار را احساس می‌کنید در عمق سطح آن تمرکز کنید. این نقطه موقعیت چاکرای مانی‌پورا است.

ذهناً تکرار کنید: مانی‌پورا، مانی‌پورا، مانی‌پورا و برای چند دقیقه‌ای که حساسیت نقطه را احساس میکنید، در همان حال باقی بمانید.

بعد توجه خود را بر ناف متمرکز نمایید.

این موقعیت کاشترام مانی‌پورا است.

در مدتی که ضربان جریان خون را در این نقطه احساس مینمایید، ذهناً

مانترای مانی‌پورا را برای چند دقیقه تکرار کنید: مانی‌پورا، مانی‌پورا، مانی‌پورا.

تمرین ۲ـ تصفیه مانی‌پورا

در یک وضعیت راحت قرار گیرید.

ستون فقرات را راست نگاه دارید و چشمها را ببندید.

با تنفس آهسته و عمیق، در حال تمرکز روی ناف قبض و بسط آن را احساس کنید.

در سطح ناف برای چند دقیقه تمرکز کنید و بازدم را احساس کنید.

همچنانکه سطح ناف به سمت خارج توسعه می‌یابد احساس کنید که تنفس از سطح ناف انجام می‌شود و مستقیم به سطح چاکرای مانی‌پورا در ستون فقرات می‌رود.

وقتی که دم به چاکرای مانی‌پورا در ستون فقرات برخورد میکند، احساس کنید که به سطح ناف برمی‌گردد و از بدن خارج می‌شود.

این تمرین را هر روز چند دقیقه انجام دهید و ذهناً بگویید: مانی‌پورا، مانی‌پورا، مانی‌پورا.

تمرین ۳ـ آگنی سارکریا

روش اول: شکل ساده

در حالت واجرآسانا بنشینید.

انگشتان پاها را در کنار هم قرار دهید و زانوها را تا جایی که می‌توانید از هم جدا کنید.

دستها را روی زانوها قرار دهید، بازوها مستقیم و آرنجها قفل، و سرکمی به جلو خم شود.

دهان را باز کنید و تمام هوای داخل شش‌ها را بیرون دهید.

تنفس سریع، دم و بازدم همزمان با انبساط و انقباض شکم.

تنفس باید با انبساط و انقباض سطح شکم هماهنگ باشد، مشابه نفس کشیدن سگ. تمرین را تا بیست و پنج تنفس به داخل و خارج ادامه دهید.

روش دوم: شکل پیشرفته

مانند حالت قبل روی زمین بنشینید.

در حد امکان بازدم را کامل کنید.

جالاندابانداا را انجام دهید.

عضلات شکم را منبسط و منقبض کنید و این عمل را تکرار نمایید. نفس را تا زمانی که توانایی دارید بیرون نگاه دارید. به عمل انقباض و انبساط سطح شکم ادامه دهید.

سپس جالاباندا را رها کنید و نفس کامل بکشید.

تمرین را در شکل فوق بیش از چهار مرتبه تکرار نمایید و پس از هر مرتبه توقف کنید تا تنفس به حالت طبیعی برگردد.

تذکر:

آگنی سارکریا را می توانید هر روز صبح با شکم خالی تمرین کنید. توصیه می‌شود تا بر شکل ساده آن مسلط نشده‌اید، شکل پیشرفته آن را انجام ندهید.

اشخاصی که به بیماریهای قلبی یا زخم معده مبتلا هستند، بانوان باردار و بیماران پس از عمل جراحی به ترتیب قبل از نه تا شش ماه، نباید آگنی سارکریا را تمرین نمایند.

تمرین ۴ ـ اودیاناباندا‌ها

در یکی از حالات تمرکز که زانوهای تمرین کننده زمین را لمس کنند، بنشینید.

اگر نمی‌توانید در این حالت قرار گیرید، اودیانارا در حالت ایستاده تمرین کنید.

کف دستها را روی زانوها قرار دهید، چشمها را ببندید و تمام بدن را وانهاده نمایید.

بازدم کامل انجام دهید و دیگر نفس نکشید.

در حالت جالاباندا قرار گیرید.

عضلات و ماهیچه‌های شکم را منقبض کنید و آنها را به بالا و پایین بکشید این عمل مشابه مکیدن عضلات شکم است.

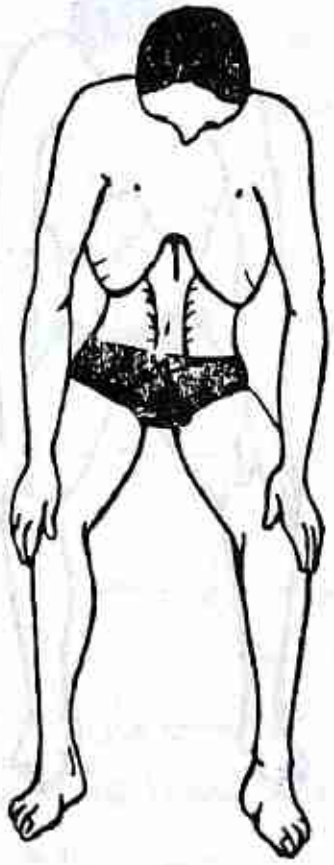
تا زمانی که می‌توانید نفس را خارج از بدن حفظ کنید به تمرین ادامه دهید.

روی چاکرای مانی‌پورا در ستون فقرات تمرکز کنید و ذهناً بگویید: مانی‌پورا، مانی‌پورا، مانی‌پورا.

آرام عضلات شکم را رها کنید.
آرام جالاندابانداا را رها کنید و سپس نفس بکشید.
وقتی جریان تنفس به حالت طبیعی برگشت، تمرین را تکرار نمایید.
تمرین را با چند دور آغاز کنید و آن را تا ده دور افزایش دهید.

تذکر:
محدودیتها برای این تمرین مشابه محدودیتهای آگنی سارکریا است.

تمرین ۵ ـ نولی



بایستید در حالی که پاها به اندازه یک متر از هم فاصله دارند.

کف دستها را روی زانوها قرار دهید و زانوها را کمی خم کنید.
اودیاناباندا را در این وضعیت انجام دهید.

حالت اول ـ مادهیامانولی

روی ماهیچه‌های روده راست و عضلات شکم تمرکز کنید و آنها را از سطح شکم جدا نمایید.
بعد از اینکه در این حالت مهارت یافتید، حالت بعدی را تمرین کنید.

حالت ۲ ـ وامانولی

ماهیچه روده راست را از طرف چپ شکم جدا کنید.

حالت ۳ـ داک شیناتولی

ماهیچه روده راست را از سمت راست شکم جدا کنید.

حالت ۴ـ تمرین کلی

تمرین کننده قادر است حالتهای یک و دو و سه را بدون کمترین اشکال تواماً انجام دهد. کوشش کنید به طریق بالا اودیاناباندا را در حالت ایستاده انجام دهید.

عضلات ماهیچه روده راست را از شکم جدا کنید و تلاش کنید در حال حرکت به سمت چپ، آن را چرخش دهید و بعد آن را با همین حالت به سمت راست حرکت داده و بچرخانید.

این حرکت را تا مادامی که نفس را در خارج حبس کرده‌اید ادامه دهید.

بعد عضلات شکم را رها نمایید و سپس تنفس عمیق و کامل بکشید.

موقعی که تنفس به حالت عادی برگشت، تمرین را تکرار کنید و عضلات را از سمت راست به طرف چپ بگردانید (چرخش دهید).

هر دور را تازمانی که توانایی دارید نفس را در خارج نگاه دارید، انجام دهید.

تمرین را شش دور، سه دور از سمت چپ به راست و سه دور از سمت راست به چپ، انجام دهید.

تمرین را شش دور دیگر، سه دور از سمت چپ به راست و سه دور از سمت راست به چپ، عمل کنید.

قبل از مهارت در آگنی ساروا‌ودیانا، نولی را تمرین نکنید.

محدودیتها برای نولی، همان محدودیتهای آگنی ساراست مضافاً اینکه بیماران مبتلا به فشار خون نباید این تمرین را انجام دهند.

تمرین ٦: ـ اتحاد پرانا و آپانا

در حالت سیدآسانا، سیدیونی آسانا بنشینید.

بدن را برای چند دقیقه وانهاده نمایید.

به یک نقطه ثابت توجه کنید.

حالا از تنفس طبیعی در سطح شکم آگاه باشید

آگاهی خود را در سطح ناف مرکزیت دهید و از حرکت دم و بازدم در ناف آگاه باشید. این حالت را برای چند دقیقه ادامه دهید.

حالا توجه کنید که دو نیرو در سطح ناف وجود دارند: پرانا و آپانا.

یک نیرو (آپانا) از مولاداهارا به سمت ناف صعود میکند، و نیروی دیگر (پرانا) از بالابه سمت ناف نزول می‌کند.

این دو نیرو باید موقعی که تنفس کامل می‌شود، در ناف با یکدیگر تلاقی کنند.

موقعی که شما احساس کردید هر دو نیرو در ناف با هم یکی شده‌اند، تنفس را نگاه دارید. ذهناً آگاهی را به نقطه برخورد نیروها در ناف توسعه دهید.

فشار وارد نکنید.

نفس را رها کنید. بعد از برگشت تنفس به حالت عادی تمرین را تکرار کنید.

آگاه باشید از جریان دو نیرو که رفت و آمد می‌کنند و همزمان در ناف همدیگر را ملاقات می‌نمایند.

این دو نیرو پس از برخورد در یک نقطه در ناف با هم جمع میشوند. اجازه دهید به تدریج مولاباندا رخ دهد. مولاباندا را منقبض کنید در حالی که آگاهی خود را از دو نیرویی که در ناف برخورد کرده‌اند، وسعت می‌بخشید.

تنفس را تا زمانی که می‌توانید حبس کنید. به دو نیرو در ناف مرکزیت بدهید و مولاباندا را انجام دهید.

نفس و باندها را رها کنید.

زحمت برای خود ایجاد نکنید.

تمرین را برای سه دقیقه یا بیشتر ادامه دهید.

تمرینات

تمرینات بیداری چاکرای مانی‌پورا را برای یک ماه ادامه دهید و بعد تمام تمرینات را. نولی ممکن است برای اغلب تمرین کنندگان مشکل باشد، برای خود زحمت ایجاد نکنید. بهتر است تا زمانی که در انجام تمرین آگنی‌سار و اودیانا مهارت کامل پیدا نکرده‌اید، از اجرای تمرین نولی پرهیز کنید.

تمرینات بیداری آجنا چاکرا، مولادهارا و سوادهیستانا می‌توانند با این تمرینات پیوند پیدا کنند.

فصل هشتم

تمرین برای آناهاتاچاکرا

ماه پنجم

چاکرای آناهاتا با تمرین بسیار ساده آجاپاجاپا بیدار می‌شود. جاپا به معنی تکرار و اجاپا به معنی مانترا (ذکر) است طوری که خود به خود و از طیب خاطر با آگاهی یکی بشود.

تمرین دیگر برای بیداری آناهاتاچاکرا، بهارماری پرانایام است. این تمرین پرانایام نیز نامیده شده است. بهارماری یک تمرین برای مدیتیشن می‌باشد. بهارماری مستقیماً پرانارا مانند اقسام دیگر پرانایام کنترل نمی‌کند.

در احادیث و روایات از آناهاتا به نام «مرکز صدای نشکن و حفره زنبور» یاد شده است. در تنفس زنبوری، صدای وزوز مانند صدای زنبور به عمل می‌آید و به سوی منبع اصلی‌اش روان می‌شود. آن یک وانهادگی عمیق در روان و هیجانات به وجود می‌آورد و اثر بی‌نهایت در رفع اختلالات قلبی دارد.

آناهاتاچاکرا مرکز بهاکتی یا اخلاص و تقدس است. این چاکرا برطبق درجات یک گرو یا شخص الهی و مقدس بیدار می‌شود و در بی‌شکلی یا شکل بیداری، یک شخص ممکن است هوشیاری روحی، هستی را درک

کند. تمام تمرینات یوگا مخصوصاً موقعی که با سعادت گرو انجام شوند خود به خود بیداری و توسعه این مرکز را سبب خواهند شد. کتب بسیار ارزنده و عالی درباره بهاکتی یوگا وجود دارد که پرتوجو راکه در این راه است کمک می‌کنند. مطالعه شرح حال مقدسین، یوگی‌ها و بهاکتی‌یوگی‌ها در این باره مفید می‌باشد. عالی‌ترین تفسیر مراحل بهاکتی‌یوگا در یک دوره سیستماتیک در متون مقدس نانتریک و روشهای یوگا وکریا داده شده است.

آمادگی قبلی

آساناهایی که آناهاتاچاکرا را تصفیه می‌کنند عبارتند از:

شالاپ آسانا، دهانور آسانا، ماتسی آسانا، گومک آسانا، کاندهارآسانا، بهادپادماسانا، سارپاسانا، سوپتا واجرآسانا و سیرش آسانا.

تمرین ۱ ـ موقعیت کاشترام و چاکرا

به پهلو در برابر آیینه بایستید.

یکی از انگشتان یک دست را روی سینه بگذارید.

در این محل شما مرکز کاشترام آناهاتا را پیدا خواهید کرد.

یک انگشت دست دیگر را مقابل انگشت اول بر ستون فقرات قرار دهید.

روی زمین بنشینید و به مدت یک دقیقه با هر دو انگشت بر بدن فشار آورید و سپس انگشتها را بردارید.

احساس فشار بر چاکرا و کاشترام را ادامه دهید.

بر این نقطه تمرکز کنید و فشار را احساس کنید و ذهناً تکرار کنید: آناهاتا، آناهاتا، آناهاتا. چند دقیقه به این حالت ادامه دهید.

تمرین ۲ ـ تصفیه چاکرا

در یک حالت راحت روی زمین بنشینید.

ستون فقرات را راست نگاه دارید اما به آن فشار نیاورید.

چشمها را ببندید.

آهسته و عمیق نفس بکشید و برای چند دقیقه عمل دم و بازدم را در حالت انبساط و انقباض احساس کنید.

احساس کنید که دم و بازدم از ناحیه آناهاتا انجام می‌شود.

همچنانکه سینه منبسط می‌شود، احساس کنید که تنفس به عقب و به مرکز چاکرا می‌رود.

در حالت انقباض، احساس کنید که تنفس از چاکرا درستون فقرات به سینه می‌آید و از آنجا از بدن خارج می‌شود.

تمرین را برای چند دقیقه ادامه دهید و ذهناً بگویید: آناهاتا، آناهاتا، آناهاتا.

تمرین ۳ ـ بهارماری پرانایام

در یک حالت راحت مدیتیشن بنشینید.

برای چند دقیقه بدن و وضعیت خود راکاملاً رلکس نگاه دارید.

سوراخ گوشها را با انگشتهای سبابه ببندید.

در حدی که توانایی دارید، ستون فقرات و سر را مستقیم نگاه دارید.
سر را به طرف روبرو قرار دهید و چشمها را ببندید.
تمام بدن را وانهاده سازید.
دهان را ببندید و دندانها را کمی از هم جدا نگاه دارید. این حالت را در طول تمرین حفظ کنید. این وضعیت اجازه می‌دهد که ارتعاش حاصل از صدا بیشترین قسمت سطح مغز را در برگیرد.
یک تنفس (دم) عمیق و آهسته بکشید.
موقع بازدم صدایی مشابه صدای زنبور از خود در آورید.
صدا باید در طول بازدم کامل صاف و یکنواخت باشد.
صدای وز وز نیازی به بلند بودن ندارد.
شما ارتعاش صدا را در درون مغز می‌شنوید.
بازدم باید آهسته، طولانی و کنترل شده باشد.
در پایان بازدم، صدا و تنفس را در درون متوقف کنید.
چشمها و سوراخهای گوش را بسته نگاه دارید. با دم دوم بار دیگر همان صدا را تولید کنید.
کوشش کنید که طی تمرین کاملاً وانهاده باشید و زحمت برای خود ایجاد ننمایید.
این تمرین را برای پنج تا ده دور انجام دهید.

تمرین ۴ ـ اجاپاجاپا

در حالت سید یا سیدیونی‌آسانا یا هر حالتی که احساس می‌کنید در آن کاملاً راحت هستید، بنشینید. چشمها را ببندید بدن را برای چند دقیقه وانهاده کنید.
حالا به عمل تنفس در هنگام ورود به خروج به بدن آگاه باشید.
برای کنترل تنفس کوشش نکنید، بلکه سعی کنید تنها ناظر بر تنفسهای طبیعی که انجام می‌شوند باشید.

به صدای تنفس آگاه باشید.

صدای سو (SO) صدای دم و صدای هام (HAM) صدای بازدم است و صدای طبیعی تنفس سوهام است.

شما تنها مشغول کشف این صدا هستید.

همزمان آگاه باشید به تنفس طبیعی که با اندیشه سو ـ هام یکی شده است. صدای طبیعی تنفس: سو ـ هام، سو ـ هام.

تاکنون شما باید کاملاً وانهاده شده باشید.

آگاهی خود را بر مانترا و تنفس طبیعی حتی برای یک لحظه هم از دست ندهید و در این زمان با حواس و افکار ارتباط برقرار نکنید.

به آنها اجازه دهید هرگونه که تمایل دارند بیایند. به خاطر داشته باشید که آگاهی از مانترا و تنفس هرگز نباید از بین برود.

حالا آگاه باشید به تنفس فیزیکی که در جلوی بدن، ازگلو تاناف و ازناف تاگلو جریان دارد. این تنفس، تنفس فیزیکی است که از ناف بلند می‌شود و تاگلو ادامه می‌یابد و مانترای آن سو است.

بازدم فیزیکی ازگلو تا ناف نزول میکند و مانترای آن هام است.

آگاهی را در تنفس فیزیکی نگاه دارید و صدای سو ـ هام، سو ـ هام ... ایجاد کنید. این تمرین را برای ده تا پانزده دقیقه یا بیشتر ادامه دهید و بعد به بدن اجازه دهید که کاملاً وانهاده شود.

تذکر:

آجاپاجاپا را هر زمان می‌توان تمرین کرد، اما بهتر است آن را به مدت یک ماه روزانه پنج تا ده دقیقه، صبحها با سادانایا شبها قبل از خوابیدن تمرین کنید.

تمرین ۵ ـ مدیتیشن ـ ورود به فضای قلب

در وضعیت سیدآسانا، سیدیونی آسانا یا هر حالتی که کاملاً احساس

راحتی بنمایید، قرارگیرید.

چشمها را ببندید و بدن را برای چند دقیقه وانهاده نمایید.

روی ناحیه گلو تمرکز کنید.

از تنفس، دم و بازدم آگاه باشید.

برای لحظاتی به تنفس در سطح گلو آگاه باشید.

بر ادامه تنفس به خارج تمرکز نکنید.

توجه شما تنها به توسعه تنفس در سطح گلو باشد.

به عبور تنفس از گلو به سطح دیافراگم آگاه باشید.

آگاه باشید به تنفس که در عمل دم و بازدم دیافراگم با بالارفتن و پایین آمدن، عضلات دیوار مجرای تنفسی قفسه سینه و شش‌ها را از سطح دستگاه معده جدا می‌کند.

در هر تنفس، هوا به داخل معده فرو می‌افتد و سطح شکم را منبسط میکند. انبساط شکم به این جهت است.

همزمان شش‌ها در قفسه سینه کاملاً منبسط می‌گردند.

به عمل بازدم آگاه باشید. سطح شکم منقبض می‌شود، دیافراگم صعود میکند و شش‌ها کاملاً تخلیه می‌شوند.

آگاهی را برای لحظاتی بر سطح دیافراگم توسعه دهید.

دراین حالت، شما به آکاشا[1] فضای درون ناحیه دیافراگم آگاه می‌شوید.

با ورود تنفس به داخل شش‌ها شما پربودن این فضا را احساس می‌کنید.

فقط به پر شدن این فضا آگاه باشید.

اساس تمرین آن است که شما فقط به فضای درون قلب ناظر باشید.

مرحله احساس کردن تنفس، تنها اساس وسعت دادن به فضای قلب است.

آگاه باشید به فضای قلب، آگاهی خود را مستقیم به این مکان ببرید.

---

1 - Akasha

فضای درون قلب را احساس کنید. آن با ریتم تنفس طبیعی ارتباط و وسعت یافته است.

تنفس تنها اساس کار است.

مرحله تکمیل کردن فضای قلب اساس کار است.

ادامه دهید تا تمام فضا را اشغال کنید.

سپس تنها به این فضا آگاه باشید.

انبساط و انقباض فضای این ناحیه را احساس کنید.

آن با ریتم طبیعی تنفس رخ می‌دهد.

به طور طبیعی و دلخواه تنفس کنید.

آن را به طرق دیگر تغییر ندهید.

تنفس را طولانی، کند، عمیق و آهسته نکنید.

حرکت تنفس باید الزاماً از طیب خاطر و خود به خودی باشد.

در این تمرین آگاهی از فضای قلب بسیار مهم است.

اگر آگاهی از قبض و بسط فضای قلب ثابت و همسطح شده باشد، بعد از مدتی مشاهدات و تجاربی در آنجا ظاهر می‌شوند.

شما نباید تصویر یا تصوری از چیزی داشته باشید. رویت خودش خواهد آمد موقعی که آگاهی از فضای قلب ثابت شده باشد.

اگر شما توانایی پیدا کنید که فضای قلب را در حالت انقباض و انبساط احساس کنید و بعد آگاهی را در آنجا نگاه دارید، یک لوتوس قرمز و آبی را مشاهده خواهید کرد.

اگر این مشاهده برایتان عملی نبود، شما الزام به احساس تنفس که فضای قلب را لبریز می‌کند، دارید.

دومین حالت، احساس مستقیم فضا و انبساط و انقباض روی ریتم تنفس است.

سومین حالت آگاهی از لوتوس آبی است، آن خودش باید ظاهر شود. خود را برای این تجربه آماده نگه دارید.

حالا به نفوذ تنفس در درون و بیرون گلو آگاه باشید.
آگاهی را از فضای قلب بالا بیاورید و به تنفس طبیعی در گلو آگاه باشید.
برای چند دقیقه آگاهی را به جریان تنفس در سطح گلو ثابت نگاه دارید.
این تمرین را برای پنج تا ده دقیقه ادامه دهید.
شانتی ام سه مرتبه
صدای کامل از طیب خاطر و از عمق درون تولید شود.
برای لحظاتی به ارتعاش صدای درونی توجه کنید.
وضعیت خود را تغییر دهید و چشمها را باز کنید.

تمرینات

تمرینات بیداری چاکرای آناهاتا را برای مدت یک ماه ادامه دهید تا برای تمرینات چاکرای ویشودهی آماده شوید.

تمام تمرینات، آجناچاکرا، مولاداهارا، سوادهیستانا و مانی‌پورا را در صورت داشتن وقت کافی می‌توانید با تمرینات بالا روزانه انجام دهید و اگر شما این فرصت را ندارید، پیشنهاد می‌شود که تمرینات انتخاب شده از هر چاکرا را همراه با تمرینات فوق انجام دهید.

آجنا چاکرا، تراتاکا، شامباهاوی‌مودرا.
مولادهارا، مول‌باندا، ناسی کاکرامودرا.
سوادهیستانا ـ موقعیت چاکرا و کاشترام، واجرولی‌یاساها جولی.
مانی‌پورا ـ موقعیت چاکرا و کاشترام، اودیاناباندا ونولی (اگر می‌توانید).

فصل نهم

تمرین برای چاکرای ویشودهی

ماه ششم

چاکرای ویشودهی را می‌توانیم مستقیماً با تمرینات جالانداها راباندا‌ها، وی پاریتاکارانی آسانا و یوجایی پرانایاما که تمام آنها کلید بازگشایی کریا یوگا هستند، بیدار کنیم.

یک مرکز بسیار کوچک در قسمت نرم سق و انتهای زبان وجود دارد که با چاکرای ویشودهی در ارتباط می‌باشد و لالانا چاکرا نامیده می‌شود. این مرکز مستقیماً به بیداری ویشودهی کمک می‌کند. به همین مناسبت است که یکی از تمرینات کندالینی یوگا، آمریت‌پان[1] نامیده شده که با تحریک مستقیم چاکرا ارتباط دارد. کچاری مودرا یک تمرین ساده برای بیداری چاکرای لالانا است که در این بخش توضیح داده شده است.

آمادگی برای تمرینات

آساناهایی که برای تصفیه چاکرای ویشودهی به کار گرفته می‌شوند

---

1 - Amrit Pan

عبارتند از:
بهوجانگ آسانا، سیرش آسانا، ماتسی آسانا، سوپتا واجر آسانا وساروانگ آسانا.

تمرین ۱ ـ قفل چانه

در یک وضعیت مدیتیشن که زانوها کاملاً زمین را لمس کنند، بنشینید. آنهایی که نمی‌توانند به این طریق روی زمین بنشینند، می‌توانند این تمرین را در حالت ایستاده انجام دهند.

کف دستها را روی زانوها قرار دهید.

چشم را ببندید و تمام بدن را وانهاده کنید.

یک تنفس عمیق بکشید و هوا را درون شش‌ها حبس نمایید و بلافاصله سر را به جلو خم کنید تا چانه، قسمت بالای قفسه سینه را فشار دهد.

همزمان بازوها را بکشید و آرنجها را قفل کنید. به این ترتیب کف دستها روی زانوها قفل می‌شوند. شانه‌ها را به سمت بالا و جلو بکشید و احساس

کنید که غوز در آورده‌اید.

در حدی که توانایی دارید تنفس رادر داخل بدن حبس کنید و در این حالت باقی بمانید. بعد به ترتیب ابتدا شانه‌ها، سپس قفل بازوها را آزاد کنید و سر را آهسته به سمت بالا حرکت دهید. پس از اینکه سر مستقیم شد بازدم را انجام دهید.

تأمل کنید تا تنفس به حالت طبیعی برگردد. سپس تمرین را به نحو فوق تکرار نمایید.

این تمرین را برای حداقل پنج بار تکرار کنید.

تذکر: این تمرین را می‌توانید با حبس دم، خارج از بدن انجام دهید.

هرگز عمل دم و بازدم را تا زمانی که قفل چانه باز نشده و سر به صورت مستقیم قرار نگرفته است، انجام ندهید.

اشخاصی که به بیماریهای اختلال در سیستم قلب، فشار خون بالا و ناراحتی‌های مغزی دچار هستند، نباید بدون مشورت با راهنما این تمرین را انجام دهند.

تمرین ۲ ـ کچاری مودرا

دهان رابندید، زبان را لوله کنید و به سمت سق برگردانید، به نحوی که نوک زبان انتهای قسمت بالایی سق را لمس کند.

سعی کنید تا آنجا که ممکن است و می‌توانید نوک زبان را برای لمس انتهای گلو، به سمت عقب برگردانید.

تا زمانی که احساس ناراحتی نمی‌کنید زبان را در این محل نگاه دارید. به محض اینکه احساس ناراحتی کردید زبان را برای لحظاتی آزاد کنید و سپس به ادامه تمرین بپردازید.

بعد از مدتی تمرین، زبان قادر می‌شود که در امتداد انتهای سق و قسمت حنجره، جایی که مراکز حیاتی تحریک می‌شوند، قرار گیرد.

تنفس: تنفس طبیعی در شکل یوجایی انجام می‌شود.
بعد از مدتی تمرین، نسبت تنفس به هفت یا هشت تنفس در دقیقه کاهش می‌یابد و با تمرین درست زیر نظر راهنما این نسبت باز هم می‌تواند کاهش یابد.

تذکر: پرتوجویان پیشرفته یا مجرب گاهی اوقات پوسته غشای قسمت تحتانی زبان را جدا میکنند یا به آهستگی قطع می‌کنند. این عمل به طور عادی پیشنهاد نمی‌شود و باید زیر نظر گرو انجام شود.

تمرین ۳ ـ یوجایی پرانایام

کچاری مودرا را تمرین کنید.
حنجره را از داخل گلو منقبض کنید و نفس بکشید.
موقعی که تحت این شرایط تنفس می‌کنید، صدای مخصوص و نرمی شبیه به صدای بچه خوابیده از ناحیه گلو به طور خود به خود شنیده می‌شود.
شما باید احساس کنید که از ناحیه گلو در حال تنفس هستید نه از سوراخهای بینی.
سعی کنید که تنفسها، طولانی و آرام باشند.
تمرین از دو دقیقه شروع می‌شود و تدریجاً زمان آن با ادامه تمرین افزایش می‌یابد.

تمرین ۴ ـ موقعیت و تصفیه چاکرا و کاشترام

در حالت نشسته یا ایستاده در برابر آیینه قرار گیرید.
یکی از انگشتان دست را در حفره زیر گلو بگذارید.
این نقطه محل کاشترام ویشودهی است.
انگشت دست دیگر را روی ستون فقرات مقابل کاشترام ویشودهی قرار

دهید.

این نقطه چاکرای ویشودهی در ستون فقرات است.

با انگشت، ستون فقرات را برای مدت یک دقیقه فشار دهید، تا زمانی که انقباض در ناحیه چاکرا احساس شود.

بعد انگشتها را از محل تماس بردارید و روی محل تماس که مکان چاکرا است تمرکز کنید و ذهناً تکرار کنید، ویشودهی، ویشودهی، ویشودهی،.

در یک وضعیت راحت روی زمین بنشینید ستون فقرات را راست نگاه دارید.

چشم رابندید و به تنفس طبیعی آگاه باشید.

زبان را به عقب برگردانید و کچاری مودرا و یوجایی پرانایام را انجام دهید.

برای یک دقیقه یا بیشتر به صدای تنفس در گلو آگاه باشید. سعی کنید که تنفسها آهسته و عمیق باشند.

هنگام دم تصور کنید که دم از میان کاشترام ویشودهی در حفره جلوی گلو کشیده می‌شود و سرانجام با عبور از کاشترام در چاکرای ویشودهی، در ستون فقرات نفوذ می‌کند.

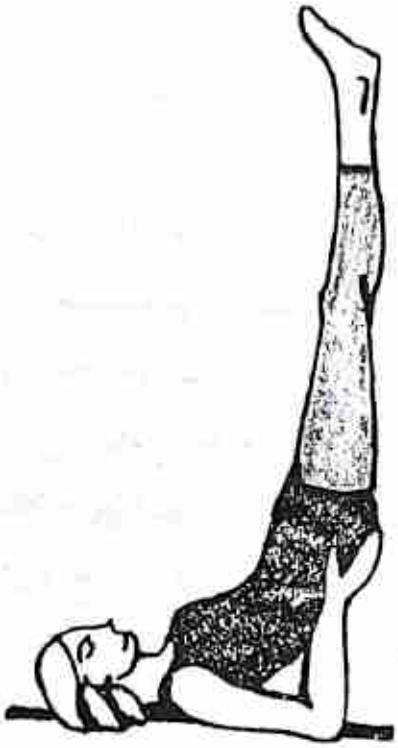
احساس کنید که بازدم از ویشودهی چاکرابه سمت جلو حرکت می‌کند، از میان کاشترام ویشودهی عبور کرده از بدن خارج میشود.

این یک دور می‌باشد.

تمرین را برای چندین دقیقه ادامه دهید.

تمرین مرتب و منظم روزانه این آسانا، به طور مسلم حساسیت چاکرا و کاشترام ویشودهی را توسعه می‌دهد.

تمرین ۵ـ وی پاریتاکارانی آسانا (وضعیت معکوس)



روی زمین به پشت بخوابید و پاها را کنار هم قرار دهید.

دستها را در کنار بدن روی زمین بگذارید.

تنفس عمیق بکشید.

از دستها به صورت یک تکیه‌گاه استفاده کنید. پاها را منقبض کنید و آنها را بالا بیاورید و در حالت مستقیم و عمود بربدن نگاه دارید.

در همان حالت دستها را عمود کنید و زیر باسن قرار دهید به نحوی که حایل بدن باشند.

کف دستها در قسمت چهاربند، بالای کفل‌ها قرار می‌گیرند و کفل‌ها از سطح زمین بالاتر واقع می‌شوند.

چشمها باید بسته باشند.

آهسته پاها را آزاد کنید، نفس عمیق بکشید و از تنفسها آگاه باشید.

تذکر: این تمرین مشابه ساروانگ آسانا است با این تفاوت که چانه به قفسه سینه فشار نمی‌آورد و فاصله بدن با زمین حدود چهل و پنج سانتی‌متر است.

* قبل از انجام این تمرین باید در حالت شاوآسانا قرار گرفته و بدن را وانهاده کرده باشید.
* پرتوجویان باید ابتدا تمرین را از چند دقیقه شروع کنند تا به جایی برسند که بتوانند پانزده دقیقه در حالت باقی بمانند.
* تمرین کنندگان با شروع لحظه‌ای تمرین و ادامه تدریجی آن طی روزها موفق خواهند شد که تمرین راکامل انجام دهند.
* بیماران قلبی، افراد مبتلا به تیروئید یا فشار خون بالا و افرادی که از بیماری‌های جگر و طحال رنج می‌برند نباید این تمرین را انجام دهند.
* این تمرین درکندالینی یوگا به منظور صعود انرژی کندالینی به بالا، یکی از تمرینات اساسی است.

این تمرین را برای یک ماه روزانه انجام دهید و تمرینات چاکراهای قبلی را در صورت داشتن فرصت به آن اضافه کنید. چنانچه وقت کافی در اختیار ندارید توصیه می‌شود که تمرینات انتخاب شده را انجام دهید.

آجناچاکرا: تراتاکا، شامباهاوی مودرا.

مولاداهارا: مولاباندا، ناسی کارکرامودرا.

سوادهیستانا: موقعیت چاکرا وکاشترام، اودیاناباندا و نولی (اگر می‌توانید).

مانی پورا: موقعیت چاکرا و کاشترام، اودیاناباندا و نولی (اگرمی‌توانید)

اناهاتا: موقعیت چاکرا و کاشترام، اجاپاجاپا.

فصل دهم

تمرینات بیندو ویزارگا

ماه هفتم

بیندو ویزارگا یک نقطه ماشه‌ای است که به یک نقطه بسیار کوچک در بالاترین قسمت عقب سر نسبت داده می‌شود. این نقطه در یک مکان فیزیکی واقع نشده است. آن را زمانی می‌توان پیدا کرد که صدای بیندو یا نادا کشف و در منبع اصلی‌اش ردیابی شده باشد. با تمرین مورچاها پرانایام و واجرولی مودرا آگاهی از نادا می‌تواند وسعت یابد و در میان تمرینات مانند بهارماری پرانایام و یونی مودرا نادا می‌تواند ردیابی باشد از منبع اصلی‌اش.

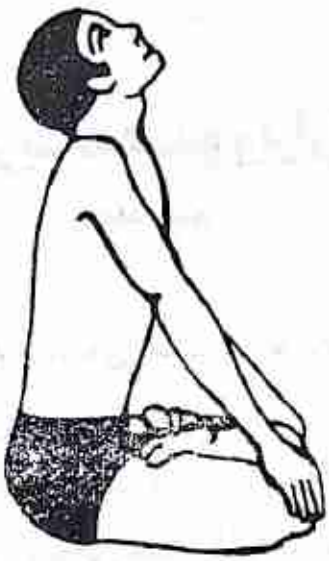
منظور این نیست که تمام تمرینات نادابوگا را در یک زمان انجام دهید. شما باید به تمرینی عادت کنید که انجام آن برای شما مشکل نباشد، تفاوت نمی‌کند که با کدام تمرین شروع کنید زیرا همه تمرینات آگاهی را به این غار ظریف هدایت می‌کنند.

یک رابطه بسیار نزدیک و بسته بین چاکرای سوادهیستانا و بیندو ویزارگا وجود دارد. علت این رابطه آن است که بیندو نقطه‌ای در مکان صدای اصلی اولین ظهور خلقت است. بیندو مرکز عمده هویت شخصی است و چاکرای سوادهیستانا منبع قوای محرکه و ذاتی است که اعمال حیاتی و جنسی را

پدید می‌آورند. این مواد تجارب تمایلات با پیوند یافتن مجدد با آگاهی لایتناهی مافوق بیندو است. به عبارت دیگر، اسپرم و اوول مواد تقطیر شده مادی شهد (نکتار) هستند که از نقطه بیندو در سر فرود می‌آیند.

یادآوری: بیندو کاشترام ندارد.

تمرین ۱ ـ مورچاپرانایام



این تمرین به یک آسانای محکم و استوار نیاز دارد. از این رو وضعیت سیدآسانا، بهترین حالت است.

ستون فقرات را راست و سر را به سمت عقب ببرید و بدن را وانهاده کنید.

کچاری مودرا را انجام دهید.

دم را از سوراخهای بینی با تنفس یوجایی پرانایام انجام دهید و همزمان سر را کاملاً به عقب بکشید و در وضعیت شامباهاوی مودرا قرار دهید.

دم باید آهسته و عمیق باشد. در پایان دم باید سر به سمت عقب برگشته

باشد اما نه زیاد. موقعیت سرمثل آن است که در تصویر نمایانده شده.
تنفس را تا زمانی که توانایی دارید حبس کنید و شامباهاوی‌مودرا را تمرین کنید اما توجه شما باید روی نقطه بیندو باشد.
دستها کشیده با آرنج قفل شده، با کف دستها، زانوها را فشار دهید.
تمام آگاهی را روی بیندو متمرکز کنید.
آرنجها را به درون خم کنید و بازدم را با تنفس بوجایی پرانایام انجام دهید.
سر را به جلو خم کنید و چشمها را آهسته ببندید.
در انتهای بازدم، سر باید کاملاً به جلو خم شده و چشمها بسته باشند.
برای یک مدت کوتاه بدن را کاملاً وانهاده کنید و چشمها را بسته نگاه دارید.
کچاری مودرا را رها کنید، تنفس طبیعی انجام دهید.
از سبکی و آرامشی که در مغز ایجاد شده است، آگاه باشید.
این یک دور است.
بعد از مدتی دور دوم را شروع کنید.
تمرین را برای ده دور یا بیشتر و یا تا زمانی که از خود بی خود شوید، انجام دهید.
هر دور را تا زمانی که حداکثر توانایی را دارید انجام دهید اما بدون اینکه زحمتی ایجاد شود.

تذکر: کسانی که از بیماریهای فشار خون بالا و سرگیجه رنج می‌برند یا خون ریزی مغزی داشته‌اند نباید این تمرین را انجام دهند.
* شما باید تمرین را تا رسیدن به حالت نیم‌غش یا ناآگاهی به خود ادامه دهید. اگر به سوی این حساسیت رفتید ممکن است بیهوش گردید.
* این تمرین در به وجود آوردن پرانی‌ها را بسیار قدرتمند است و ذهن را از افکار آزاد می‌کند. به خصوص موقعی که کمباهاکا طولانی باشد.

تمرین ۲ ـ واجرولی مودرا با آگاهی از بیندو

در حالت سیدآسانا یا سیدیونی آسانا بنشینید.

چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید.

کوشش کنید سیستم دستگاه ادراری را بالا بکشید، با فشار دادن و مکیدن از قسمت پایین شکم و منقبض کردن مجاری ادرار. این کنترل شباهت به زمانی دارد که شما با اصرار سعی در کنترل ادرار خود دارید.

ده ثانیه منقبض کنید و ده ثانیه منبسط و این تناوب تمرین را ادامه دهید.

هنگامی که به کنترل کامل مجرای ادرار توفیق یافتید، آگاهی خود را به ناحیه سوادهیستانا چاکرا در ستون فقرات و همسطح دنبالچه انتقال دهید و ذهناً تکرار کنید: سوادهیستانا، سوادهیستانا، سوادهیستانا. سپس آگاهی را از طریق نادی سوشومنا به بیندو ویزارگا صعود دهید و انرژی سکس را با منبع اصلی‌اش، بیندو، دوباره پیوند دهید.

ذهناً تکرار کنید: بیندو، بیندو، بیندو.

بعد به سوادهیستانا برگردید و واجرولی مودرا رها کنید.

این یک دور است.

تمرین را برای چند دقیقه یا بیست و پنج دور انجام دهید.

تذکر: این تمرین باید بلافاصله بعد از تمرین مورچاپرانایام انجام شود. هر دوی این تمرین‌ها بیندو را بیدار می‌کنند.

تمرین ۳ ـ درک صدای ظریف درون

این تمرین با تمرین بهارماری‌پرانایام انجام می‌شود.

در این حالت صدای زنبوری وجود ندارد و شما باید تنها به صدای درون خود توجه کنید.

گوشها باید بسته و انگشتها در گوشها باشند. ضرورت دارد که آشوبها و اضطرابها از بین بروند.

به صداهای ظریف درون سرتوجه کنید.

در آغاز این کار مشکل است اما به کوشش خود ادامه دهید.

شما بزودی به یک صدا و سپس به صداهای دیگر آگاه می‌شوید. برای ممانعت از صداهای خارجی، آگاهی را روی صدای درون متمرکز کنید.

گوش دادن را ادامه دهید.

پس از چند روز یا چند هفته تمرین، شما صدای ممتازی را خواهید شنید که بتدریج بلندتر می‌شود، کاملاً به این صدا آگاه باشید.

این گردونه آگاهی شما است. به آگاهی خود اجازه دهید به سوی این صدا حرکت کند. تمام صداها و افکار دیگر را ترک کنید.

معمولاً با این تمرین حساسیت شما افزایش می‌یابد.

سرانجام شما صدای دیگری خواهید شنید، صدای ضعیفی از زمین، آن در ذهن با صدای بلندتری که می‌شنوید محو خواهد شد. با این وجود شما آن را خواهید شنید.

حالا شما باید به این صدای ضعیف جدید گوش کنید.

تمام صداها را فراموش کنید و گوش دادن به صدای ضعیف جدید را ادامه دهید، آن واضح و واضح‌تر خواهد شد.

آن تازه‌تر می‌شود. آن گردونه خیلی ظریف آگاهی شما است.

اجازه دهید که این صدا تمام آگاهی شما را اشغال کند. این حالت قوه درک شما را افزایش خواهد داد.

عاقبت شما صدای ضعیف دیگری را خواهید شنید که از عقب این صدا بیرون می‌آید.

آگاهی را بر این صدای جدید متمرکز کنید و صداهای دیگر را فراموش کنید.

به این صدای جدید گوش کنید. به صدای جدید اجازه دهید که تمام آگاهی شما را اشغال کند. موقعی که صدا بلند می‌شود کوشش کنید صدای خیلی ظریف را که زیر آن صدا قرار گرفته است، درک کنید و آگاهی خود را

روی آن متمرکز کنید.

در این حالت درک شما، متحول و حساستر می‌شود و اجازه می‌دهد که عمیقاً در موجودیت و هستی خود غوطه ور شوید.

تذکر: این تمرین باید برای درک صداهای ظریف هفته‌ها یا ماهها تکرار شود. شاید با هفته‌ها تمرین هم شما توانایی درک اولین صدا را پیدا نکنید.

این تمرین ساده و قدرتمند است. اگر شما بتوانید صداها را درک کنید، نتایج شگفت‌آوری ظاهر خواهد شد. درک این صداها تنها به زمان و کوشش شما نیاز دارد. تا آنجا که می‌توانید حتی برای زمان طولانی آن را تمرین نمایید. برای شروع مدت پانزده دقیقه کافی است. بهارماری و این تمرین را با هم ادامه دهید.

تمرین ۴ ـ یونی مودرا

نام دیگر این تمرین شانموکی مودرا[1] که به معنی بستن هفت دروازه می‌باشد. علت این نامگذاری این است که در مدت اجرای این تمرین، ما دو گوش، دو چشم، دو سوراخ دماغ و دهان خود را می‌بندیم. مجموعه آنها دربهای هفتگانه قوه درک نامیده می‌شود. اینها دریچه‌هایی هستند که به وسیله آنها، حواس، به عالم خارج ارتباط و آگاهی حاصل می‌شود. وقتی این دریچه‌ها بسته شوند آگاهی از درون ساده تر می‌شود.

1 - Shanmukhimudra

یونی مودرا تمرینی است که از بهارماری پیشرفته‌تر و مشکلات آن از بهارماری اتلکی کمتر است زیرا که با صدای زنبوری عمل نمی‌آید. آن باریتم تنفس هماهنگ می‌شود. یونی مودرا برای کسانی که ناهماهنگی ذهنی دارند ونمی‌توانند برگیجی ذهن تسلط یابند خیلی سودمند است.

در یک حالت کاملاً راحت تفکری بنشینید و وضعیت سیدآسانا را به خود بگیرید.

ذهن و بدن را کاملاً وانهاده کنید.

دستها را جلوی صورت بیاورید و آرنج‌ها را در طرف بدن قرار دهید.

ستون فقرات و سر را به سمت بالا نگاه دارید.

گوشها را با انگشتان شست ببندید و چشمها را با انگشتان سبابه انگشتان وسط را روی سوراخهای دماغ و انگشتان چهارم و انگشتان کوچک را در بالا و پایین دهان روی لبها قرار دهید و آنها را ببندید.

انگشتان باید ملایم اما محکم هفت دریچه بدن را ببندند.

در طول تمرین انگشتان وسط در موقع دم و بازدم بلند می‌شوند.

حالا یک تنفس آرام و عمیق بکشید.

در پایان دم سوراخهای دماغ را با انگشتان میانی ببندید و نفس را حبس کنید.

کوشش کنید که صدای تنفس را در بیندو، درعقب سر (قسمت میانی سر) یا گوش راست بشنوید.

در آغاز تمرین ممکن است صداهایی بشنوید یا صدایی نشنوید، اشکالی ندارد.

گوش کردن را با دقت ادامه دهید.

تا زمانی که راحت هستید تنفس را نگاه دارید.

بعد انگشتان را رها کنید و آهسته بازدم را انجام دهید.

این یک دور است.

تکرار دم، بستن سوراخهای دماغ و حبس دم.

به صدای درون گوش کنید.

زمانی که احساس ناراحتی کردید سوراخهای دماغ را آزاد کنید و بازدم را انجام دهید.

این تمرین را مدتی ادامه دهید.

زمانی که نفس را حبس کرده‌اید، کل آگاهی شما باید مستقیماً به درک صدا باشد. در آغاز ممکن است صداهای نامشخصی وجود داشته باشند اما بتدریج شما صدای بخصوصی را خواهید شنید، ممکن است شنیدن این صدا چند روز یا چند هفته به طول بیانجامد اما بالاخره درک خواهد شد.

موقعی که شما این صدای به خصوص را شنیدید، کاملاً به آن آگاه باشید.

آن بتدریج واضح و واضح‌تر خواهد شد.

تمام آگاهی را روی صدا متمرکز کنید.

با دقت زیاد گوش کنید.

اگر شما کاملاً به این صدا حساس بشوید، صداهای زیرین آن را هم خواهید شنید. آن ممکن است صدای ضعیفی باشد اما درک می‌شود.

صدای اولیه را ترک کنید و به درک صدای ضعیف‌تر آگاه باشید.
به این طریق شما صداهای اولیه را تغییر خواهید داد.
سرانجام توجه شما در دومین صدا مستغرق خواهد شد.
با تمرین بیشتر و بالا رفتن حساسیت، صداهای بم‌تری را خواهید شنید.
آن ضعیف‌تر از صدای دوم درک خواهد شد.
آگاهی را مستقیماً به این صدای جدید انتقال دهید.
روش درک صدا را ادامه دهید و بعد موقعی که توانستید صدای ظریف‌تر را بشنوید آن را به دور افکنید.
صدای ظریف‌تری که درک می‌کنید، شما را در کاوش ژرفای درون خود عمیق‌تر می‌کند.
این تمرین را برای دقایقی ادامه دهید.
با اولین تمرین انتظار شنیدن صدای ظریف را نداشته باشید و تمرین را ادامه دهید.
سرانجام شما قادر خواهید شد مافوق صداهای ناویژه خارجی قرار گیرید و صداهای مجرد را بشنوید.
روی هر صدا برای مدت زیاد توقف نکنید. این وضعیت تمرین نیست، هدف این است که شما صدا را کشف کنید و آن را ترک نمایید و به عمق بروید.
با صداهای زیادی که در این مسافرت درونی ظاهر می‌شوند نباید از دست بروید و دچار فراموشی شوید.

چرخش تنفس: این تمرین بسیار سودمند است مشروط براینکه شما قادر به حبس تنفس بادوام‌تری باشید.
تمام پرتوجویانی که به طور منظم نادی‌شودانا را برای چندین ماه تمرین کرده‌اند می‌توانند این تمرین را راحت و ساده انجام دهند و از آن بهره ببرند.

آگاهی: نقطه آگاهی در طول تمرین باید چاکرای بیندو و در قسمت عقب سر باشد.

چنانچه صداهای دیگری در سطوح دیگر مغز شنیدید، مثل گوش راست یا مغز میانی، لازم است که آگاهی در آن مکان جدید مرکزیت یابد.

بعضی از تمرین کنندگان ممکن است به سادگی این صدا را باگوش دادن به فضای قلب پیدا کنند مخصوصاً کسانی که ماهیت و سرشت فداکاری دارند. این نقطه آگاهی چندان مهم نیست، مهم این است که آگاهی در پیشرفت تصاعدی صداهای ظریف باقی بماند. درکل، جذب صدا می‌تواند دهیانایا حالت آگاهی مدیتیشن را هدایت کند.

تمرین

تمرینات بیندو ویزارگا را برای مدت یک ماه عمل کنید و سپس برای تمرینات ماه بعد آماده شوید که در فصل بعد شرح داده شده‌اند.

تمرینات انتخاب شده برای آجنا، مولاداهارا، سوادهیستانا، مانی‌پورا و آناهاتا راکه در بخش قبل پیرامون آنها بحث شده است، همراه با تمرینات زیر، روزانه برای مدت یک ماه انجام دهید:

برای ویشودهی چاکرا، جالانداهاراباندا و برای تصفیه ویشودهی چاکرا، وی‌پارتیاکارانی‌آسانا.

کچاری مودرا و یوجایی پرانایام نیازی ندارند که جداگانه تمرین شوند، آنها با تمرینهای داده شده ترکیب یافته‌اند.

فصل یازدهم

تمرینات برای کامل کردن آگاهی چاکرا

ماه هشتم

تمریناتی که تا اینجا ارائه شدند برای بیداری انفرادی چاکراها تنظیم شده‌اند. در این بخش تمریناتی شرح داده می‌شوند که با بیداری تمام چاکراها ارتباط دارند. البته، بیداری یک چاکرا نمی‌تواند به طور مجزا و منفرد واقع شود، بیداری یک چاکرا روی چاکراهای دیگر کم و بیش تأثیر دارد. بدین جهت گفته شده است که تمرینات مخصوص چاکراها بر بیداری تمام چاکراها اثر می‌گذارد.

اما روشهای سیستماتیک زیر به فعال کردن تمام چاکراها با هم می‌پردازند و بین ذهن، بدن و چاکرا تعادل ایجاد می‌کنند. این روشها از این قرارند:

۱ - چاکرا مدیتیشن
۲ - موزیکال چاکرامدیتیشن
۳ - چاتورها پرانایام
۴ - چاکرا یوگانیدرا
۵ - یون مانی مودرا
۶ - بی جامانتراسان کالانا

۷ ـ ترسیم چاکرا

تمرین ۱ ـ چاکرا مدیتیشن

در یک حالت مدیتیشن، ترجیحاً سیدآسانا یا سیدیونی آسانا، کاملاً راحت قرار گیرید.

دستها را در حالت چین مودرا روی زانوها قرار دهید (کف دستها به سمت بالا قرار گیرند انگشت شست و سبابه به هم متصل می‌شوند.)

چشمها را ببندید و ستون فقرات را مستقیم نگاه دارید.

ستون فقرات باید مستقیم و راست، شانه‌ها و نیم تنه آزاد و وانهاده باشند.

سر کاملاً مستقیم و در رأس ستون فقرات وانهاده باشد.

تمام بدن کاملاً وانهاده و بی حرکت.

بدن مانند یک تخته سنگ بی حرکت باشد.

آگاهی را برای لحظاتی متوجه بدن فیزیکی بنمایید و در این حالت باقی بمانید.

به ستون فقرات آگاه باشید.

حالا آگاهی را به آجنا چاکرا ببرید.

آجنا چاکرا در پشت سر در نقطه‌ای درست مقابل مرکز بین دو ابرو و بالای ستون فقرات (موقعیت غده صنوبری) واقع شده است.

کوشش کنید تا در ناحیه آجنا چاکرا ضربان را کشف کنید.

آگاهی مطلق از این ضربان بدست آورید.

حالا مانترای ا ـ م را با این ضربان در ناحیه آجنا چاکرا همزمان کنید.

ا ـ م، ا ـ م، ا ـ م باید با آگاهی شما از ضربان در ناحیه آجنا چاکرا شکل بگیرد.

ضربه‌ها را تا بیست و یک مرتبه شماره نمایید.

حالا آشوینی مودرا راتمرین کنید.

روی آجنا چاکرا تمرکز نکنید فقط آشوینی مودرا را در انقباض و انبساط مخرج تمرین کنید و بعد مخرج را وانهاده کنید.

آن باید در یک حالت مناسب نه زیاد سریع و نه زیاد کند تمرین شود.

بعد از تمرین کردن در چندین جلسه، شما خود به خود قادر خواهید شد این چاکرا را که با کامل شدن آشوینی مودرا شکل می‌گیرد، احساس کنید. وقتی این حالت رخداد، شما می‌توانید روی آجنا چاکرا تمرکز کنید.

سپس آشوینی مودرا را برای چهار دقیقه ادامه دهید.

حالا آگاهی را به ناحیه عجان و مرکز فیزیکی چاکرای مولاداهارا ببرید.

مرکز دقیق چاکرای مولاداهارا را کشف کنید.

ضربه‌ها را در ناحیه مولاداهارا خیلی دقیق وارد کنید و تا بیست ویک ضربه شماره کنید. بعد چشمها را باز کنید و به نوک دماغ خیره شوید.

روی چاکرای مولاداهارا تمرکز نکنید، تنها از نوک دماغ آگاه باشید.

همزمان به چاکرای مولاداهارا که بعد از لحظاتی می‌آید، آگاه باشید.

تمرین را برای سه دقیقه ادامه دهید.

آگاهی را به چاکرای سوادهیستانا در ناحیه دمبالچه ببرید.

نقطه فیزیکی چاکرای سوادهیستانا را کشف کنید.

ضربه‌های این چاکرا را کشف کنید.

ضربه‌ها را تا بیست و یک مرتبه بشمارید.

واجرولی مودرا را انجام دهید. دستگاه ادرار را بالا و پایین بکشید.

واجر ولی مودرا را برای چهار دقیقه عمل کنید.

سپس آگاهی را به ناف انتقال دهید.

از حرکت تنفس از مولادهارا به ناف و از گلو به ناف آگاه باشید.

در نقطه پایانی تنفس، این دو جریان باید در ناف به هم برسند.

با برخورد این دو جریان تنفس در ناف، نفس را در آنجا حبس کنید و ذهناً آگاهی را به نقطه مرکزی اتصال دو نیرو در ناف ببرید و آن را توسعه دهید. تنفس را رها کنید. تمرین و تنفس را در ریتم خودش ادامه دهید.

تمرین را برای چهار دقیقه ادامه دهید.

آگاهی را مستقیماً به چاکرای مانی‌پورا، درون ستون فقرات، مقابل ناف ببرید. کوشش کنید که آن نقطه و فشار را جدا کنید.

بیست و یک ضربه فشار در چاکرای مانی‌پورا شماره کنید.

سپس آگاهی را به ناحیه آناهاتا چاکرا در ستون فقرات همسطح مرکز قلب ببرید. آن نقطه را مشخص کنید و محل ضربه را کشف کنید.

بیست و یک ضربه در این محل شماره کنید.

آگاهی را به فضای قلب انتقال دهید.

در آغاز به حرکت دم و بازدم در گلو آگاه باشید.

با عمل دم، پرشدن فضای قلب را احساس کنید.

تمرکز مستقیم به فضای قلب داشته باشید و همزمان آن را با تنفس طبیعی توسعه دهید.

به مناظری که در فضای قلب خواهند آمد، آگاه باشید.

اجازه دهید که آنها خودشان ظاهر شوند.

برای دو دقیقه حالت را ادامه دهید.

آگاهی را به حفره گلو ببرید و آنگاه آن را مستقیم به چاکرای ویشودهی در ستون فقرات انتقال دهید.

ذهناً تکرار کنید: ویشودهی، ویشودهی، ویشودهی.

کوشش کنید که ضربه درون ویشودهی را کشف کنید و تا بیست و یک ضربه شماره کنید.

حالا همین که نام چاکرایی داده می‌شود، شما آگاهی را از درون سوشومنا عبور می‌دهید. با شنیدن نام چاکرا، آن را لمس کنید و تصوری از یک گل کوچک داشته باشید.

این گل آن چیزی است که شما احساس میکنید. اما باید سعی شود که آگاهی از هر چاکرا صریح باشد.

مولاداهارا، سوادهیستانا، مانی‌پورا، آناهاتا، ویشودهی، آجناچاکرا،

آجنانا، ویشودهی، آناهاتا، مانی پورا، سواد هیستانا، مولاداهارا.
آگاهی را از چاکراها به سوشومنا هدایت کنید و آن را چهار مرتبه صعود و نزول دهید. چانتی ا - م سه مرتبه.
تدریجاً از حالت خارج شوید.

تمرین ۲ ـ موزیکال چاکرا مدیتیشن

نادایوگا در بیداری انرژی روحی بسیار مؤثر است زیرا امواج صوتی در توسعه آگاهی چاکراها، یک عامل مؤثر و لذت بخش می‌باشد.
نت‌های هفتگانه درجات موسیقی با ارتعاشات هفت چاکرا از مولاداهارا تا ساهاسرارا ارتباط دارند. این ارتباط، اساس «موزیکال چاکرا مدیتیشن» را تشکیل میدهد و بهتر از همه صدای زنبوری است. بهترین آن آلات، صدای بشری (اصوات انسانی) است که با هارمونی تکمیل می‌گردد، هر چند که از آلات دیگر هم استفاده می‌شود.

درجات ارتعاش لاتین		چاکرا	درجات درسانسکریت
دو	DO	مولاداهارا	SA
ر	RE	سوادهیستانا	RE
می	MI	مانی‌پورا	GA
فا	FA	آناهاتا	MA
سُل	SO	ویشودهی	PA
لا	LA	آجنا	DHA
سی	SI	بیندو	NI
دو	DO	ساهاسرارا	SA

حالت ۱

ابتدای هارمونی درجات موسیقی، سیر صعودی کندی دارد. هنگامی که آگاهی در چاکرای مولاداهارا پدید می‌یابد از یک چاکرا به چاکرای دیگر

صعود می‌کند. ارتعاش هر نت را در ستون فقرات، در محل اتصال با چاکرا می‌توان احساس کرد. وقتی این ارتعاش به ساهاسرارا برسد نزول آگاهی از ساهاسرارا به چاکرای مولادهارا از معبر سوشومنا آغاز میگردد. طی زمان نسبتاً طولانی سرعت صعود و نزول کم می‌شود و چاکرا سریع و مؤثر می‌گردد.

حالت ۲

حالا صدا با نت کامل می‌شود و اسامی چاکراها دقیقاً هماهنگ می‌شوند. اسامی خودشان مانتراها هستند که اگر با نت و تلفظ صحیح خوانده شوند، هر چاکرا می‌تواند محل استقرار ارتعاش باشد و از سوشومنا گذر کند و تمام بدن را با شروع انرژی به لرزش در آورد. این تمرین در حالی که بسیار قوی است می‌تواند بیش از ده دقیقه تمرین شود.

حالت ۳

در این حالت، آگاهی با درجات موسیقی از سوشومنا صعود و نزول می‌کند. با ادامه آهنگ صدا که در چاکرا صعود و نزول می‌یابد، یک صدای آرام شبیه آ-آ-آ به وجود می‌آید و در پایان حالت، نیرویی از آهنگ بلند می‌شود و انرژی مهیبی را تولید می‌کند مشروط براینکه به دقت نواخته شود.

تمرین ۳ - چاتورتاپرانایام (تمرین پرانایام توام با مدیتیشن)

این تمرین ترکیبی از تنفس، مانترا و آگاهی چاکرا است. با اینکه آموزش این تمرین زیاد معمول نیست اما تکنیک آن قوی است هم برای پرانا و هم برای مدیتیشن.

چاتورتا پرانایام به معنی مراحل چهارگانه پرانایام یا یک مرحله عبور از جایی که لغات و تعاریف موفق به رسیدن به آن نشده‌اند، است.

این تمرین، آگاهی به دانش چاکراها را عمیق‌تر خواهد کرد. آن یک تمرین

مقدماتی برای کریا یوگا است که حساسیت عبور انرژی روانی در ستون فقرات و چاکراها را توسعه می‌دهد.

روش

در یک حالت کاملاً راحت مدیتیشن بنشینید.

ستون فقرات را راست نگاه دارید و چشمها را ببندید.

تنفس عمیق

اجازه دهید که تنفس عمیق‌تر شود و آگاهی شما به آن دقیق‌تر گردد.

آگاهی را روی جریان ریتم تنفس متمرکز کنید.

برای چند دور، تمرکز را ادامه دهید.

ذهناً مانترای ا - م را با تنفس همزمان کنید.

صدای «ا» باید با «دم» همراه باشد.

صدای «م. م. م.» باید از بازدم بلند شود.

این صدا فقط باید ذهنی باشد.

تنفس را از سوراخهای دماغ انجام دهید و دهان را بسته نگهدارید.

این حالت را با آگاهی از جریان تنفس و مانترا ادامه دهید.

حالا دقیقاً به مرکز بین دو ابرو توجه کنید.

ذهناً احساس کنید که عمل دم از این مرکز با صدای «اُ» انجام می‌شود.

ذهناً احساس کنید که عمل بازدم را با صدای «م. م. ...» از این مرکز انجام می‌دهید.

تمرین را ادامه دهید و همزمان از تنفس، مانترا و مراکز روانی آگاه باشید.

توجه خود را روی مرکز مولاداهارا متمرکز سازید.

با عمل دم، صدای ا و ا و .. عبور تنفس از ستون فقرات احساس می‌شود که از تمام چاکراها - مولاداهارا، سوادهیستانا، مانی‌پورا، آناهاتا، ویشودهی، آجنا و ساهاسرارا چاکرا - عبور می‌کند.

با عمل بازدم و صدای «م. م. م.» تنفس را در ستون فقرات عبور از

چاکراهای ساهاسرارا، آجنا، ویشودهی، آناهاتا، مانی‌پورا، سوادهیستانا، مولاداهارا احساس کنید که به پایین می‌آیند.

این حالت را برای چندین مرتبه حرکت تنفس در دم و بازدم حفظ کنید.

دوباره توجه را روی مرکز بین دو ابرو متمرکز کنید.

همزمان با تنفس، ذهناً تکرار مانترای «ا - م» را ادامه دهید. به تنفس آگاه نباشید تنها به مانترا و مرکز روانی آگاه باشید.

صدای «او» و صدای «م. م. م ...» را احساس کنید.

این مانترا را تا زمانی که توانایی تمرین دارید ادامه دهید.

تمرین ۴ ـ چاکرایوگانیدرا

از یوگانیدرا برای توسعه آگاهی و بیداری چاکراها بطور مؤثر استفاده می‌شود.

مشاهده یک جلسه یوگانیدرا (وانهادگی) که طی آن آگاهی در ستون فقرات به چرخش در می‌آید، می‌تواند نمونه‌ای باشد برای معلمینی که تمایل دارند کلاس خود را با یوگانیدرا اداره کنند. افراد طالب یوگانیدرا می‌توانند به وسیله افراد دیگر یا نوار هدایت شوند.

حالت اول: آمادگی

روی یک پتو، به پشت دراز کشیده و به حالت شاوآسانا بروید.

لباس باید کاملاً شل باشد و شما در آن احساس راحتی بنمایید. اگر لازم باشد بدن خود را برای محافظت از گرما و حشرات با یک ملحفه بپوشانید.

دهان و چشمها را در طول تمرین بسته نگاه دارید.

اطمینان حاصل کنید که ستون فقرات، سر و قسمت پشت بدن راست و مستقیم روی زمین قرار گرفته‌اند و شانه‌ها، مفاصل، رانها کاملاً وانهاده هستند.

پاها را از هم جدا نگاه دارید.

دستها را در کنار بدن اما جدا از بدن قرار دهید طوری که کف دستها به سمت بالا و پشت آنها روی زمین واقع شود.
در این وضعیت شما باید کاملاً احساس کنید که راحت هستید.
با خود ذهناً بگویید که در طول تمرین بدن خود را حرکت نمی‌دهم.

حالت ۲ ـ درون نگری

فضای جلوی خود را با چشمهای بسته مشاهده کنید.
فضایی که بدن شما را احاطه کرده است، احساس کنید.
بدن شما در فضا غوطه ور است.
همزمان به بدن خود آگاه باشید.
تدریجاً احساس می‌کنید که بدن شما در جلوی چشمهای بسته به آرامی در فضا فرو می‌رود.
یک احساس جزئی مشابه فروافتادن برگ از درخت.
احساس کنید بدن شما آهسته در فضای لایتناهی غوطه‌ور می‌شود و شما مثل برگی که از درخت می‌افتد، در برابر چشمهای بسته به درون فضا فرو می‌روید.
بدن شما به آرامی در فضای لایتناهی می‌افتد.
به این احساس آگاه باشید.
این حالت را برای چند دقیقه ادامه دهید.

حالت ۳ ـ آگاهی از ریتم تنفس

به تنفس خود آگاه باشید.
آگاه باشید به ناف که با هر دم و بازدم بالا می‌رود و پایین می‌افتد.
هنگام دم، احساس کنید که ناف هوا را می‌مکد.
هنگام بازدم، تصور کنید که شما هوا را با فشار از ناف خارج می‌کنید.
این یک مرحله از ریتم است. تنفس طبیعی را به راه دیگری هدایت

نکنید، دقیقاً به آن آگاه باشید.

حالت ۴ ـ سنگل پا (خواسته)

سنگل پای خود را در جملات مثبت تکرار کنید.
سنگل پا باید از روح شما متبلور باشد و تغییر نکند.
سنگل پا باید در سه نوبت قلباً تکرار شود، نه تکرار از طریق لبها.

حالت ۵ ـ چرخش آگاهی

کوشش کنید که بدن خود را با چشمهای بسته مشاهده کنید.
تصور کنید که بدن خود را از خارج آن تماشا می‌کنید.
احساس کنید که درک شما خارج از بدن شما است و بدن شما موضوع مطالعه این درک است.
شما ممکن است به این مشاهده به سختی دست پیدا کنید، نگران نباشید، بیشتر کوشش کنید.
اگر مایل هستید، می‌توانید آیینه بزرگی را تصور کنید که کنار شما قرار گرفته و بدن شما در آن منعکس شده است. شما به تصویر در آیینه نگاه کنید.
تمام بدن را ببینید: پاها، زانوها، رانها، شکم، قفسه سینه، دستها، بازوها، شانه‌ها، گردن، سر، دهان، دماغ، گوشها، چشمها، ابروها، مرکز بین ابروها، تمام صورت و تمام بدن.
با چرخش آگاهی خود تمام قسمتهای بدن را مشاهده کنید.
این حالت را برای چند دقیقه ادامه دهید.

حالت ٦ ـ مراکز روانی، چرخش آگاهی

حالا باید موقعیت چاکراها را کشف کنید.
شما باید آگاهی را به همه چاکراها در بدن توسعه دهید.
حرکت آگاهی را از اساس و بن ستون فقرات شروع کنید و به سمت بالا

بروید.
اول به چاکرای مولاداهارا آگاه شوید. مولاداهارا در بدن جنس مذکر در ناحیه عجان، بین بیضه‌ها و مخرج، و در بدن جنس مؤنث در گردنه رحم واقع شده است.
برای احساس چاکرای مولاداهارا کوشش کنید. آن نقطه بسیار عمده‌ای است که شما در حال جدا کردنش هستید.
وقتی شما آن را پیدا کردید، ذهناً تکرار کنید: مولاداهارا، مولاداهارا، مولاداهارا.
حالا به طرف دومین چاکرا، سوادهیستانا حرکت کنید.
آن در انتهای ستون فقرات در دنبالچه واقع شده است.
از احساس این نقطه آگاه باشید و ذهناً تکرار کنید: سوادهیستانا، سوادهیستانا، سوادهیستانا.
سومین چاکرا، مانی‌پورا است.
آن در ستون فقرات مقابل ناف قرار گرفته است.
این نقطه را احساس کنید و ذهناً تکرار کنید: مانی‌پورا، مانی‌پورا، مانی‌پورا.
سپس از چاکرای آناهاتا آگاه شوید. آن درست در ستون فقرات مقابل مرکز سینه قرار گرفته است.
کوشش کنید آن را کشف و احساس کنید و ذهناً تکرار کنید: آناهاتا، آناهاتا، آناهاتا.
آگاهی را به ویشودهی ببرید. این چاکرا در ستون فقرات درست در عقب حنره گلو قرار گرفته است.
آن نقطه را که بلند می‌شود، احساس کنید وذهناً تکرار کنید: ویشودهی، ویشودهی، ویشودهی.
چاکرای بعدی آجنا است.
آن در انتهای ستون فقرات در ناحیه غده صنوبری، درست مقابل مرکز

بین دو ابرو واقع شده است.

آگاهی را در این سطح مرکزیت دهید و ذهناً تکرار کنید: آجنا، آجنا، آجنا.

آگاهی را به بیندو ببرید در قسمت بالای سر.

آن نقطه بسیار کوچک را در حد توان روشن احساس کنید و ذهناً تکرار کنید: بیندو، بیندو، بیندو.

در پایان آگاه باشید از ساهاسرارا که در تاج سرواقع شده است و ذهناً تکرار کنید: ساهاسرارا، ساهاسرارا، ساهاسرارا.

حالا، همین مرحله را تکرار کنید. نزول از ساهاسرارا و عبور از چاکراهای ساهاسرارا، بیندو، آجنا، ویشودهی، آناهاتا، مانی‌پورا، سوادهیستانا و مولاداهارا. این یک دور کامل چرخش آگاهی در چاکراهاست.

حالا دومین دور را شروع کنید: مولاداهارا، سوادهیستانا، مانی‌پورا، اناهاتا، ویشودهی، آجنا، بیندو، ساهاسرارا.

این دور کامل دوم است.

سومین دور را شروع کنید با کمی سرعت بیشتر.

همچنانکه توجه خود را روی هر چاکرا متمرکز می‌کنید، کوشش کنید که ارتعاش مختصری را در آنجا با یک فشار کم احساس نمایید.

اگر تمایل دارید، می‌توانید در گردش و ادامهٔ تمرین به هر چاکرا وارد شوید. ذهناً چانتی «ام» را تکرار کنید.

در تمرین مقدماتی آن را پنج دور ادامه دهید.

حالت ۷ ـ مشاهده مراکز روانی

حالا کوشش کنید سمبل‌های هر چاکرا را مشاهده کنید. این کار ساده نیست اما شما کوشش کنید.

شما هم می‌توانید از سیستم فردی چاکراها و هم از سمبل‌های روایتی به شرح زیر استفاده کنید.

با نام بردن هر چاکرا، کوشش کنید آن نقطه را که با انگشت شست فشار

داده می‌شود احساس کنید و همزمان سمبل آن را نیز مشاهده نمایید.
سمبل روحی برای مولاداهارا، یک گل نیلوفر قرمز با چهار گلبرگ است.
داخل نیلوفر یک لینگام تیره است که یک مارسه دور و نیم در اطراف آن چنبره زده است و سر مار به طرف بالا است.
کوشش کنید به بهترین وجه و در حد توانایی این سمبل را مشاده کنید. آن در یک موضع عمده در بدن واقع است.
بعد سوادهیستانا
نماد سوادهیستانا یک گل لوتوس با شش گلبرگ به رنگ شنگرف است. درون آن به یک شب پرستاره بالای دریا می‌ماند و موضع ذهنی آن به یک ماه کامل اشاره دارد.
کوشش کنید این سمبل را مشاهده کنید.
به چاکرای مانی‌پورا بروید.
سمبل آن یک لوتوس باده گلبرگ به رنگ خاکستری است که در مرکز آن توده‌ای از آتش قرار دارد. تصور کنید که این لوتوس از مانی‌پورا رشد می‌کند.
به چاکرای آناهاتا بروید. آن در ستون فقرات درست مقابل قلب واقع شده است.
آناهاتا با یک لوتوس که دوازده گلبرگ دارد نشان داده می‌شود.
در مرکز آن یک شعله مجرد که در شب تاریک شعله ور است مشاهده می‌شود.
کوشش کنید که این نماد را دقیقاً در محل خودش در بدن مشاهده و احساس کنید.
به سمت ویشودهی حرکت کنید. آن را با یک لوتوس و شانزده گلبرگ مشاهده می‌کنید.
در میان آن قطره سفیده نکتار است.
موقعیت آن را در بدن تصور کنید.
بعد به آجنا چاکرا بروید. آن یک لوتوس با دو گلبرگ به رنگ نقره‌ای

خاکستری است.

در سمت چپ این لوتوس ماه کامل و در سمت راست آن خورشید درخشان واقع شده و در مرکز آن یک شیوالینگام و علامت ا - م قرار دارد.

تصور روشنی از این سمبل و محل آن داشته باشید.

حرکت را به سمت بیندو ادامه دهید. آن در شکل یک نقطه بسیار کوچک با قطره نکتار سمبل است.

آن را در نقطه‌ای بالای سرمشاهده کنید.

در پایان به سمت ساهاسرارا، لوتوس هزار برگی، حرکت کنید.

آن در شکل یک لوتوس که هزارگلبرگ دارد و در میان آن لینگام واقع شده تصور می‌شود. این سمبل را در تاج سرمشاهده کنید.

حالا در جهت معکوس از تمام چاکراها برگردید: ساهاسرارا، بیندو، آجنا، ویشودهی، آناهاتا، مانی‌پورا، سوادهیستانا، مولاداهارا.

این پایان یک دور است.

چند دقیقه‌ای را صرف مشاهده هر چاکرا بنمایید.

تمرین رابرای هرچند دور که توانایی و فرصت دارید ادامه دهید.

حالت ۸ ـ آگاهی از آجنا چاکرا

آگاهی خود را در مرکز بین دو ابرو ثابت کنید.

فشاری را در این مکان احساس کنید.

به ادامه ریتم ضربه آگاه باشید.

مانترای ا - م را با هماهنگ کردن با این ضربه ذهناً تکرار کنید.

برای چند دقیقه این حالت را حفظ کنید.

حالت ۹ ـ سنگل پا

سنگل پای خود را سه بار با تأکید کامل و توأم با احساس، تکرار کنید.

از تنفس طبیعی آگاه باشید.

به بدن خود آگاه باشید.
از درک محیط خارج آگاه باشید.
آهسته بدن خود را حرکت دهید.
موقعی که کاملاً به دنیای خارج برگشتید، آهسته بلند شوید و چشمها را باز کنید[1].

تمرین ۵ـ یون مانی مودرا

واژه یون مانی به معنی بی‌ذهنی یا بی‌فکری است و حالتی است که در اثنای مدیتیشن حاصل می‌شود. بنابراین معنای یون مانی بی‌فکری است.

یون مانی مودرا یک تمرین عالی برای توسعه آگاهی چاکراها در ستون فقرات از بیندو تا مولاداهارا است.

یون مانی مودرا قسمتی از تمرینات کریا یوگا است (نادا، پاوان، شاب داسانکالانا، ماهامودرا و مهابهامودرا). بنابراین قبل از هر تمرین باید در انجام این تکنیک مهارت حاصل نمود.

آموزش یون مانی مودرا آسان است اما کامل کردن آن آسان نیست. روش تمرین به شرح زیر است:

در یکی از حالات راحت مدیتیشن با ستون فقرات راست بنشینید.
چشمها را کاملاً باز نگاه دارید و در هر بازدم مژه نزنید.
ابتدا آگاهی را در بیندو و ثابت کنید.
تنفس عمیقی بکشید.

بعد همچنان که نفس را بیرون می‌دهید، تصور کنید که نفس شما در ستون فقرات در حال پایین رفتن است. همزمان اجازه دهید آگاهی از چاکراها نزول کند: آجنا، ویشودهی، آناهاتا، مانی‌پورا، سوادهیستانا، مولاداهارا.

چشمها باید یکنواخت با تنفس و نزول آگاهی بسته شوند. اگر چشمها در

---

۱. کتاب یوگا بیدرا تحت عنوان هنر وانهادگی از این مجموعه انتشار یافته است، طالبین برای استفاده بیشتر می‌توانند به کتاب مزبور مراجعه کنند.

طول تمرین باز باشند، نشانهٔ آن است که توجه شما روی تنفس و چاکراهانا هماهنگ است، یعنی چشمها باز هستند اما شما به داخل نگاه می‌کنید.

در پایان بازدم چشمها باید کامل بسته شوند و آن زمانی است که آگاهی به مولاداهارا می‌رسد.

این یک دور است.

دم را انجام دهید و دور دوم را شروع کنید.

تمرین را یازده دور انجام دهید.

تذکر: تمرین را کامل کنید. سخت کوشش نکنید، اجازه دهید که عمل از طیب خاطر اتفاق افتد. این تمرین بیشتر ذهنی است تا فیزیکی. موقعی که مژه‌ها به آرامی بسته می‌شوند، مهم این است که شما حالت روانی را احساس کنید. موقعی که چشمها باز هستند نباید به مشاهده چیز دیگری بپردازید.

تمرین ٦ - بی‌جامانتراسان کالانا

بی‌جا به معنی بذر است، مانترا به معنی صدای پنهانی و سان کالانا به معنی انتقال. بنابراین، این تمرین می‌تواند انتقال بذر صدا نامیده شود. بی‌جامانتراسان کالانا یکی از تمرینات کریا یوگا است اما جزو بیست کریایی که آموزش می‌شوند، نیست.

این تمرین ترکیب شده است از تکرار ذهنی بی‌جامانترای هر کاشترام و چاکرا، یکی بعد از دیگری، همراه با حرکت آگاهی در هر یک از آنها.

راههای عبور روانی

در سیستم کریا، بی‌جامانترا سان کالانا، به خوبی مورد استفاده شماره‌هایی از کریا یوگا است که طی آنها، شما نیاز پیدا میکنید آگاهی را از دو مسیر موسوم به آروهان و واروهان عبور دهید. معبر آنها به این شرح

است:

آروهان[1]، راه صعود کندالینی از مولاداهارا شروع می‌شود و به سوادهیستانا در ناحیه دنبالچه می‌رود و از آنجا به کاشترام مانی‌پورا راه می‌یابد. این جریان به سمت بالا در کاشترام آناهاتا، ویشودهی کاشترام، در جلوی گلو می‌رود و سپس مستقیماً به بیندو در قسمت بالای سر می‌رسد.

راه دیگری برای عبور فیزیکی آروهان وجود دارد که برحسب رسوم کهن در سرتاسر جهان آموخته می‌شود. آن از مولاداهارا عبور می‌کند و به کاشترام سوادهیستانا می‌رود و سرانجام آگاهی هم از ویشودهی به چاکرای لالانا در ناحیه سق می‌رود و از آنجا به نوک دماغ، میان مرکز دو ابرو و جمجمه حرکت می‌کند، جایی که رشته‌ای از موی هندو گره شده است، و بیندو نام دارد. بعد از بیندو به ساهاسرارا نقطه‌ای در تاج سر می‌رود. در این کتاب اشاره خواهد شد به راه عبور آروهان از ویشودهی که مستقیم به بیندو می‌رود هر چند شما می‌توانید هر دو راه را تجربه کنید و بهترین را انتخاب نمایید.

آواروهان، راه نزولی است که از بیندو شروع می‌شود و به سمت پایین به آجنا چاکرا می‌رود. بعد وارد سوشومنا می‌گردد و از میان تمام چاکراها عبور می‌کند و در پایان به مولاداهارا می‌رود. در تمرینات زیر شما خود را با این مسیر دوگانه فیزیکی آشنا خواهید ساخت و این امر مورد استفاده مقدماتی کندالینی کریا است

1 - Arohan

بی‌جامانترا

بی‌جامانترا برای هر کاشترام و چاکرا به شرح زیر است:

مولاداهارا	لام
سوادهیستانا	یام
مانی‌پورا	رام
اناهاتا	یام
ویشودهی	هام
آجنا	ا - م
بیندو	ا - م

روش

در یک حالت مدیتیشن که احساس راحت بودن می‌نمایید، ترجیحاً سیدآسانا، قرار گیرید.

ستون فقرات را راست نگاه دارید و چشمها راببندید.

در طول تمرین هیچ حرکت فیزیکی نداشته باشید.

کریا را ذهنی انجام دهید.

به چاکرای مولاداهارا توجه کنید.

ذهناً مانترای لام را تکرار کنید و کوشش کنید ارتعاش چاکرای مولاداها را را احساس کنید. بعد از گذرگاه آروهان صعود کنید.

اجازه دهید که توجه شما به سواد هیستانا کاشترام پرش کند و مانترای «یام» راتکرار کنید و ارتعاش را در آن مرکز احساس کنید.

پرش به کاشترام مانی‌پورا و تکرار مانترای رام.

در آناهاتا کاشترام، یام.

در ویشودهی کاشترام، هام.

در بیندو، ا - م

نزول از معبر آواروهام.
در آجنا چاکرا، مانترای ا - م را تکرار کنید.
در چاکرای ویشودهی در ستون فقرات، مانترای هام را تکرار کنید.
در آناهاتاچاکرا، یام
در مانی‌پورا چاکرا، رام
در چاکرای سوادهیستانا، یام
بعد برگردید به چاکرای مولاداهارا و دوباره دور دوم را با تکرار مانترای لام شروع کنید.
آگاهی شما باید از مرکز به مرکز بعدی پرتاپ شود.
این تمرین را نه دور و اگر زمان کافی برای تمرین دارید بیشتر انجام دهید.

یادآوری:

این تمرین جهت کسب آمادگی برای تمرینات روزانه کریایوگا عالی است. شما باید آن را هر روز حداقل پنج دقیقه تمرین نمایید. در هر کاشترام یا چاکرا، مانترا را تغییر دهید. با صدای بلند و یکنواخت و احساس ارتعاش هر چاکرا، تمرین را ادامه دهید.

تمرین ۷ - ترسیم چاکرا

ترسیم ماندالاها، مانند چاکراها، قسمت مهمی از تانترا است. بسیاری از تمرینات به ماندالاهای صحیح که از قبل ساخته شده باشند، نیاز دارند. خلق طرح یک چاکرا باید با آگاهی دقیق و تمرکز انجام شود. اندازه و ابعادش هم باید دقیق باشند.

شما باید کوشش کنید و اطمینان حاصل کنید که خواهید توانست برای حدود یک ساعت بدون مواجه شدن با اضطراب و تشویش، مدیتیشن انجام دهید. در بعضی از خانقاه‌های بودایی تبتی، ترسیم ماندالاها قسمتی از برنامه روزانه را تشکیل می‌دهد و مشابه آن در خانقاههای ارتدکس یونان

جائی برای شمایل سازی که در برنامه‌ها مثل مدیتیشن روزانه انجام می‌شود گنجانیده شده است.

اطمینان حاصل کنید که تمام ابزار لازم مانند: مداد، خودکار، پاکن، خط کش، رنگ و قلم مو در کنار شما قرار دارند تا برای تمرکز مدیتیشن مزاحمتی جهت ترسیم وجود نداشته باشد.

اگر شما اتاق اختصاصی برای تمرین روزانه دارید، آن مکان برای خلق ماندالا بهترین جا است. اندازه مناسب برای رسم یک چاکرا روی کاغذ، یک مربع حدود ۲۲/۵×۲۲/۵ سانتی‌متر است. این اندازه تقریباً برای توضیح و طرح تمرینات تمرکزی هاله‌ای قابل استفاده خواهد بود. اندازه‌های کوچک و بزرگ چاکراها را می‌توان در وضعیتهای دیگر ترسیم نمود. در مراحل اولیه، تنها یک مداد سیاه رنگ می‌تواند خطوط ساده‌ای راکه از یک سمبل پنهانی که مانند یک هاله در ذهن روشن می‌شود و شما آنرا کشف و رؤیت می‌نمایید، بر روی کاغذ رسم کند. دومین گام در این طریق، رنگ کردن ماندالا برحسب رنگهای سنتی است که در متون مقدس توضیح داده شده‌اند. در این راه ماندالاهایی که از چاکراهای هفت گانه اقتباس می‌شوند می‌توانند طی حداقل هفت جلسه کامل شوند. این تمرین بسیار آرامش دهنده و لذت بخش می‌باشد. شما ممکن است به خلق موضوعات متنوع بیشتر علاقه‌مند شوید. با رنگها و سمبلها شما می‌توانید راه شخصی یا هویت خود راکه چگونه است یا چگونه باید باشد، کشف کنید. این تمرین آگاهی را برای دست‌یابی و تجربه بسیاری از امکانات توسعه می‌دهد. البته نه تنها چاکراها بلکه آنچه از خود زندگی است، خودش را ظاهر می‌کند.

چاکراها نباید در یک یا دو سطح بلکه در ابعاد زیادی تفسیر شوند. بعد از توفیق در ترسیم و رنگ چاکراها می‌توانید خلق آنها را در فرم سه بعدی دریافت کنید. برای این منظور می‌توانید از لوازمی چون: خاک رس، خمیر، مفتول، مواد خمیره پلاستیک، سیم مسی و سنگ استفاده کنید.

به خاطر داشته باشید ترسیمهای مذهبی نموداری از احساسات و

تجارب چاکراهای شما هستند. به هر حال از این تجارب برای تسریع در رفتن به عمق و سیمای روحی درون و ترسیم آن بر کاغذ یاخاک رس و یا سنگ استفاده نمایید. از این طریق شما یک سیمای درخشنده تصفیه شده، خارج از آنچه که تصویر یک زندگی مغشوش و مردود به شما داده است، پیدا خواهید کرد.

تمرین

شما وقت کافی برای انجام تمام تمرینهای این فصل را ندارید لذا توصیه می‌کنیم که تمرینات انتخابی را برای یک ماه روزانه انجام دهید: چاکرا مدیتیشن - چاتور تاپرانایام، چاکرایوگانیدرا، یون مانی مودرا و بی‌جامانتراسانکالانا.

چاکرا مدیتیشن موزیکال و ترسیم چاکرا هم می‌تواند انجام شود اگر شما وقت و تمایل به آن دارید و هم آنها می‌توانند از تمرینات روزانه حذف شوند بدون اینکه در صعود کندالینی زیان داشته باشند.

تمرینات برای چاکراها می‌تواند به ترتیب زیر انجام شود:

آجنا	شامباها وی مودرا
مولاداهارا	مولابانداها و ناسی‌کاگرا دریشتی
سوادهیستانا	واجرولی یا ساها جولی مودرا
مانی‌پورا	اودیانابانداها
آناهاتا	اجاپاجاپا
ویشودهی	جالانداهارابانداهاو وی‌پراتیاکارانیاآسانا
بیندو	یونی مودرا

بعد از یک ماه یادگیری شمامی‌توانید کریایوگا را آغاز کنید. اولین گام ضروری برای این تمرینات، داشتن توصیه‌های یک معلم متبحر یوگا یا ایجاد ارتباط با مرکز بین المللی یوگا در منگر می‌باشد.

فصل دوازدهم

برنامه‌های روزانه (ساداناها)

تمرینات کندالینی یوگا باید به طور سیستماتیک طبقه بندی شوند. پیشنهاد ما این است که شما تمرین کنید و روی تمرین ساداناهای هر چاکرا به مدت یک ماه کار کنید و سپس به سراغ چاکرای بعدی بروید. بدین ترتیب، تمرین ساداناها برای مدت هشت ماه ادامه خواهد داشت، به صورت زیر:

ماه اول

تمرین برای آجناچاکرا

۱ ـ انالوماوی لوماپرانایام

۲ ـ تراتاکا

۳ ـ شامباهاوی مودرابا ماترای ا ـ م

ماه دوم

تمرین برای مولاداهارا چاکرا

۱ ـ موقعیت چاکرا

۲ ـ مولاباندا

۳ ـ ناسی کاگرادریشتی

ماه سوم

تمرین برای سواد هیستاناچاکرا

۱ـ موقعیت چاکرا

۲ـ موقعیت کاشترام

۳ـ آشوینی مودرا

۴ـ واجرولی یاساهاجولی مودرا

ماه چهارم

تمرین برای مانی‌پورا چاکرا

۱ـ موقعیت چاکرا و کاشترام

۲ـ تصفیه مانی‌پورا

۳ـ آگنی سارکریا

۴ـ اودیاناباندا‌ها ـ نولی

۵ـ اتحاد پرانا و آپانا

ماه پنجم

تمرین برای آناهاتاچاکرا

۱ـ موقعیت چاکرا و کاشترام

۲ـ تصفیه کردن آناهاتا

۳ـ بهارماری‌پرانایام

۴ـ اجاپاجاپا

۵ـ رفتن به فضای قلب

ماه ششم

تمرین برای ویشودهی چاکرا

۱ـ چالاند‌اهاراباند‌اها

۲ـ کچاری مودرا

۳ـ بوجالی پرانایام

۴ـ موقعیت و تصفیه چاکرا و کاشترام

۵ - وی‌پاریتاکارانی‌اسانا

ماه هفتم

تمرین برای بیندو ویسارگا

۱ - مورچا پرانایام

۲ - واجرولی مودرا با آگاهی بیندو

۳ - درک صداهای درون

۴ - یونی مودرا

ماه هشتم

تمرین برای تکمیل آگاهی چاکرا

۱ - چاکرا مدیتیشن

۲ - موزیکال چاکرا مدیتیشن

۳ - چاتورتاپرانایام

۴ - چاکرایوگانیدرا

۵ - یون مانی‌مودرا

۶ - بی‌جامانترا سان کالانا

۷ - ترسیم چاکرا

فصل سیزدهم

کریاهای کندالینی از کریا یوگا

کریاهای تانتریک چیزی را تدارک می‌بینند که در روشهای سیستماتیک برای توسعه هوشیاری کسانی که هرگز توسعه نیافته‌اند، بیشتر مؤثر است. گفته شده که به منظور عبور از سطح ساداناها، لرد شیوا آن روشها را به همسرش پراواتی تعلیم داده است.

برحسب سنت، کریایوگا هرگز به صورت آشکار آموزش داده نشده است. تاکنون کریاها نکته به نکته تنها از طریق گرو به شاگرد انتقال یافته و تنها در این ایام است که برحسب نیاز، تا حدودی بعضی کریاها افشا می‌شوند و انتشار می‌یابند.

کریاها عموماً پیشرفته و نیرومند می‌باشند و برای یک گروه پیشرفته است که قبل از کریا با یوگا و انشعابات آن آشنایی پیدا کرده باشند و تمرینات مقدماتی را که در این کتاب آمده است، تمرین کرده باشند. سابق براین برحسب سنت تنها گرو قادر بود که کریاها را آموزش دهد و پرتوجو منحصراً می‌باید تعلیمات خود را از گرو اخذ می‌کرد. گرو پس از تعیین شایستگی و پیشرفت او در تعلیمات قبلی، کریایوگا را تحت نظارت خود به داوطلب می‌آموخت و مراقبت به عمل می‌آورد که به تمرین کننده در حین انجام

تمرینات آسیبی نرسد.

در صورت امکان سعی کنید با سکونت در آشرام، حتی به مدت یک ماه، از تعلیمات کریا و مختصات آن بهره‌مند شوید.

آمادگی

قواعد و دستورات مربوطه در مقدمه هر بخش از کتاب، برای پرتوجویانی که آرزوی آموزش و پیشرفت کریا را دارند، تشریح شده است.

پرتوجویان باید میزان حساسیت و موقعیت فردی چاکراها و کاشترام‌ها را با انجام تمرینات داده شده در این کتاب تعیین کنند و به توسعه و بیداری آنها بپردازند. این احساس شاید سبب شود که شما بتوانید آنها را هم از نظر فیزیکی و هم از نظر ذهنی احساس نمایید.

شما باید موقعیت هر دو راه عبور، اروهان و واروهان را شناسایی کنید. آنها در تمرینات موسوم به بی‌جامانترا سنکالانا تشریح شده‌اند. (فصل دوم)

تمرینات زیر مکمل تمرینات کریا هستند:

۱ ـ وی‌پاراتی کارایی آسانا
۲ ـ یوجایی پرانایام
۳ ـ سیدهاسانا (سیدیونی آسانا)
۴ ـ یونی مودرا
۵ ـ کچاری مودرا
۶ ـ اجاپاجاپا
۷ ـ یوتان پاداسانا
۸ ـ شامباهاوی‌مودرا
۹ ـ مولاباندا
۱۰ ـ ناسی کاگرادریشی
۱۱ ـ اودیاناباندا
۱۲ ـ جالانداهاراباندا
۱۳ ـ بهادرآسانا
۱۴ ـ پادماسانا
۱۵ ـ یونی مودرا
۱۶ ـ واجرولی مودرا

تمرینات فوق به طور مشروح شرح داده شده‌اند و تماماً باید در حد داشتن مهارت تمرین شوند. اگر شما قبل از آموزش کامل آنها به آموختن

کریاها بپردازید، در انجام و فراگیری کریاها با مشکل مواجه خواهید شد و از آنها سود ناچیزی به دست خواهید آورد.

روش آموزش کریایوگا

امکان ندارد که بتوان کریاها را یکباره آموخت. بنابراین توصیه می‌شود که هر کریا را حداقل برای یک هفته تمرین کنید و در انجام آن استادی به دست آوردید. سپس به طور منظم کریاهای دیگر را به آن اضافه نمایید.

در اولین هفته کریای شماره یک، وی‌پارتی‌کریامودرا را بیاموزید و در انجام صحیح آن مهارت پیدا کنید. در هفته دوم کریای شماره دو را فراگیرید و مهارت در آن پیدا کنید. آنگاه هر دو را با هم انجام دهید. در هفته سوم کریای شماره سه، سنکالانا را یاد بگیرید و آن را روزانه با دو کریای قبلی انجام دهید و بدین طریق برنامه فراگیری را ادامه دهید و در انجام هر تمرین مهارت پیدا کنید. البته با این روش باید ماههای زیادی برای منظم کردن تمرینات و اخذ مهارت صرف شود.

میزان تمرین

افزایش تدریجی تمرینات روزانه، ضرورت افزایش زمان تمرین را پیش می‌آورد. سرانجام پس از مهارت در بیست کریا و انجام متوالی آنها در هر روز، حداقل احتیاج به دو ساعت و نیم وقت می‌باشد.

اگر پرتوجو این فرصت را داشته باشد و به کل تمرینات بپردازد، سود فراوان به دست خواهد آورد. هر چند ممکن است که اغلب پرتوجویان این فرصت را نداشته باشند، اشکالی ندارد. این افراد می‌توانند کریایوگا را در زمان کمتر و تعداد کمتر انجام دهند، لذا به آنها توصیه می‌شود که کریاها را به مدتی که در پایین ذکر شده انجام دهند. به شرح زیر:

تمرین	کریا	کامل	کاهش
۱ -	وی پاراتیاکریامودرا	۲۱	۱۱
۲ -	چاکراانوساندهانا	۹	۹
۳ -	ناداسانکالانا	۱۳	۵
۴ -	پاوان سان کالانا	۴۹	۱۱
۵ -	شابداسانکالانا	۵۹	۱۱
۶ -	مهامودرا	۱۲	۶
۷ -	ماهابهادامودرا	۱۲	۶
۸ -	ماندوکی مودرا	۱ - ۳ دقیقه	۱ - ۳ دقیقه
۹ -	تادان کریا	۷	۷
۱۰ -	ناموکی مودرا	۵	۵
۱۱ -	شاکتی چالانی	۵	۵
۱۲ -	شامباهاوی	۱۱	۵
۱۳ -	امریت پان	۹	۹
۱۴ -	چاکرابهادان	۵۹	۱۱
۱۵ -	سوشومنادراشنا	۱ دقیقه	۱ دقیقه
۱۶ -	پرانااهیوتی	۲ - ۳ دقیقه	۲ - ۳ دقیقه
۱۷ -	یوتهان	۲ - ۳ دقیقه	۲ - ۳ دقیقه
۱۸ -	سواروپادراشان	۲ - ۳ دقیقه	۲ - ۳ دقیقه
۱۹ -	لینگاسانگالانا	۲ - ۳ دقیقه	۲ - ۳ دقیقه
۲۰ -	دهیانا	—	—

این برنامه روزانه تمام کریاها را ضمن کاهش مدت تمرین در برمی‌گیرد و تقریباً به طور کامل که تمرین شوند یک تا یک ساعت و نیم وقت می‌گیرند. البته منافع آنها کمتر از وقتی خواهد بود که به طور کامل و در مدت کافی

عمل شوند. برای آموزش باید هر کریا را در زمان کامل انجام دهید اما می‌توانید مدت اجرای آن را در تمرین بعدی کوتاهتر کنید.

پیشنهاد مناسب

پیروی از پیشنهادات زیر کمک می‌کند که شما مهارت در کریاها به دست آورید و از آنها حداکثر استفاده را بنمائید:

۱ـ اگر تحت شرایط نامساعد، به جسم و ذهن فشار وارد آورید، شما تجارب منفی به دست خواهید آورد که مشکلاتی را در بعضی کریاها مانند: مهامودرا، مهابهامودرا، نادان کریا مونوکی و شاکتی چالانی به وجود می‌آورند. منظم کردن تمرینات روزانه معمولاً تغییری در بدن و مغز ایجاد می‌کند که بعد از آن شما از تمرینات فایده بیشتر خواهید برد.

۲ـ حبس دم نباید بیش از توانایی باشد. در بعضی از کریاها مانند مهامودرا و مهابهامودرا، اغلب تمرین‌کنندگان ابتدا، در انجام یک دور کامل با یک تنفس با مشکل نارسائی تنفس مواجه می‌شوند در حالی که تمرین باید بدون رنج یا حالت خفگی باشد. در آغاز بهتر است که تمرین را با شکستن تنفس در نیم دور شروع کنند یا در پایان هر دور، استراحت کنند تا تنفس عادی و طبیعی گردد. به تدریج با ادامه تمرین، ظرفیت حبس دم افزایش می‌یابد و شما خواهید توانست برای مدت طولانی‌تری نفس را حبس کنید و تمرین را ادامه دهید و دم و بازدم را کنترل نمایید.

۳ـ بعد از اینکه شما به حبس دم طولانی ادامه دادید بهتر است قبل از بازدم کامل یک تنفس خیلی جزئی بکشید. در بسیاری از کریاها مانند مهامودرا، ناموکی و شاکتی چالانی، که نفس طولانی در درون نگاه داشته می‌شود، به هنگام قفل کردن، فشاری به شش‌ها وارد می‌شود. بهترین راه برای تسلط بر این مشکل و رهایی شش‌ها این است که قبل از بازدم نفس کوتاهی بکشید. این عمل، کریا را برای تمرین ساده‌تر می‌کند.

۴ـ هر کریا باید به طور کامل یاد گرفته شود. خود را در انجام تمام مراحل،

آزمایش کنید تا مطمئن شوید که تمرین را در کل به صورت صحیح انجام می‌دهید.

فصل چهاردهم

تمرینات کریایوگا

برحسب سنت موجود و تاریخی که در دست است هفتاد و شش کریا داریم. ما بیست کریای متوسط را که می‌تواند در انجام تمرینات جدی روزانه گنجانده شوند، معرفی می‌کنیم.

تمرینات به سه دسته تقسیم می‌شوند: اغواکنندگان، پراتی‌هارا، دهارنا و دهیانا.

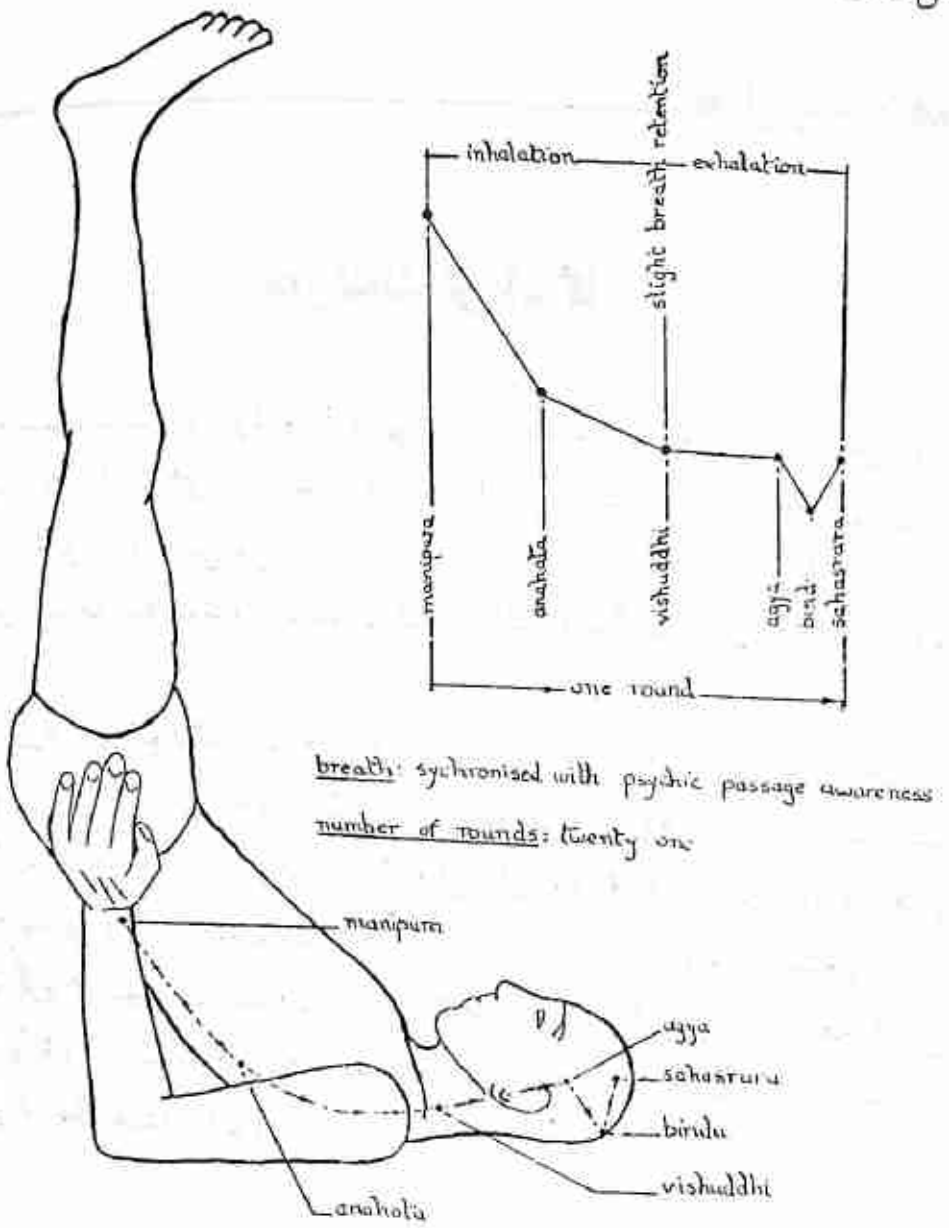
یادآوری می‌شود که سه حالت از تکامل وجود دارد. جریان آگاهی از یکی به دیگری بدون وجود یک نقطه مشخص می‌رود، بنابراین تمرینات باید بدون شکستگی انجام شوند. البته از اولین روز لازم نیست تمام کریاها و آنهم به بهترین وجه انجام شوند، اما اگر پرتوجو، آمادگی قبلی داشته و تحت نظارت گرو تعلیم یافته باشد، خواهد توانست با مراقبت گرو برنامه کامل کریاها را بدون وقفه انجام دهد. به خاطر داشته باشید که شما باید هر کریا را حداقل در یک هفته بیاموزید.

تمرینات پراتی‌هارا

شماره ۱ ـ وی‌پاریتاکارانی مودرا[1]

«وضعیت معکوس»

در وضعیت وی‌پاریتاکارانی آسانا (۱) قرارگیرید. چانه نباید قفسه سینه را لمس کند.



1 - Vipareeta Karani Mudra

بوجایی پرانایام را تمرین کنید.
اطمینان حاصل کنید که ساق پاها کاملاً معکوس هستند.
چشمها را ببندید.
دم با بوجایی، همزمان عبور جریان بخار گرم نکتار را در ستون فقرات، و نیز از چاکرای مانی‌پورا به سمت چاکرای ویشودهی در ناحیه گلو احساس کنید.
نکتار در ویشودهی جمع می‌شود.
برای چند ثانیه نفس را نگاه دارید و به نکتار در چاکرای ویشودهی آگاه باشید که در حال سرد شدن است.
بازدم را با تنفس بوجایی انجام دهید. احساس کنید که نکتار از ویشودهی همزمان با بازدم به بالا و به سمت بیندو وبعد به طرف ساهاسرارا می‌رود.
احساس کنید که نکتار به کمک تنفس تزریق می‌شود.
بعد از بازدم، فوراً آگاهی را به مانی‌پورا برگردانید و کریا را دوباره تکرار کنید و مقدار بیشتری نکتار از مانی‌پورا به ویشودهی بیاورید و آن را به بیندو ساهاسرارا بکشید. این کریا را با بیست و یک تنفس یا در بیست و یک دور انجام دهید.

شماره ۲ ـ چاکرا آناساندهانا[1] (کشف چاکراها)

در وضعیت سید/سیدهایونی آسانایاپادماسانا بنشینید و چشمها را ببندید.
تنفس طبیعی
در این تمرین ارتباطی بین آگاهی و تنفس وجود ندارد.
آگاهی را به چاکرای مولاداهارا ببرید.
آگاهی شما آهسته از گذرگاه جلو (اروهان) از مولاداهارا به نقطه

1 - Chakra Anusandhana

سوادهیستانا در ناحیه استخوان عانه، مانی‌پورا در ناف، اناهاتا در جناغ، ویشودهی در گلو و به سمت بیندو، نقطه‌ای بالای سر صعود می‌کند.

همچنان که شما به سمت بالا می‌روید و از مراکز چاکراها عبور می‌کنید، ذهناً تکرار کنید: مولاداهارا، سوادهیستانا، مانی‌پورا، اناهاتا، ویشودهی، بیندو.

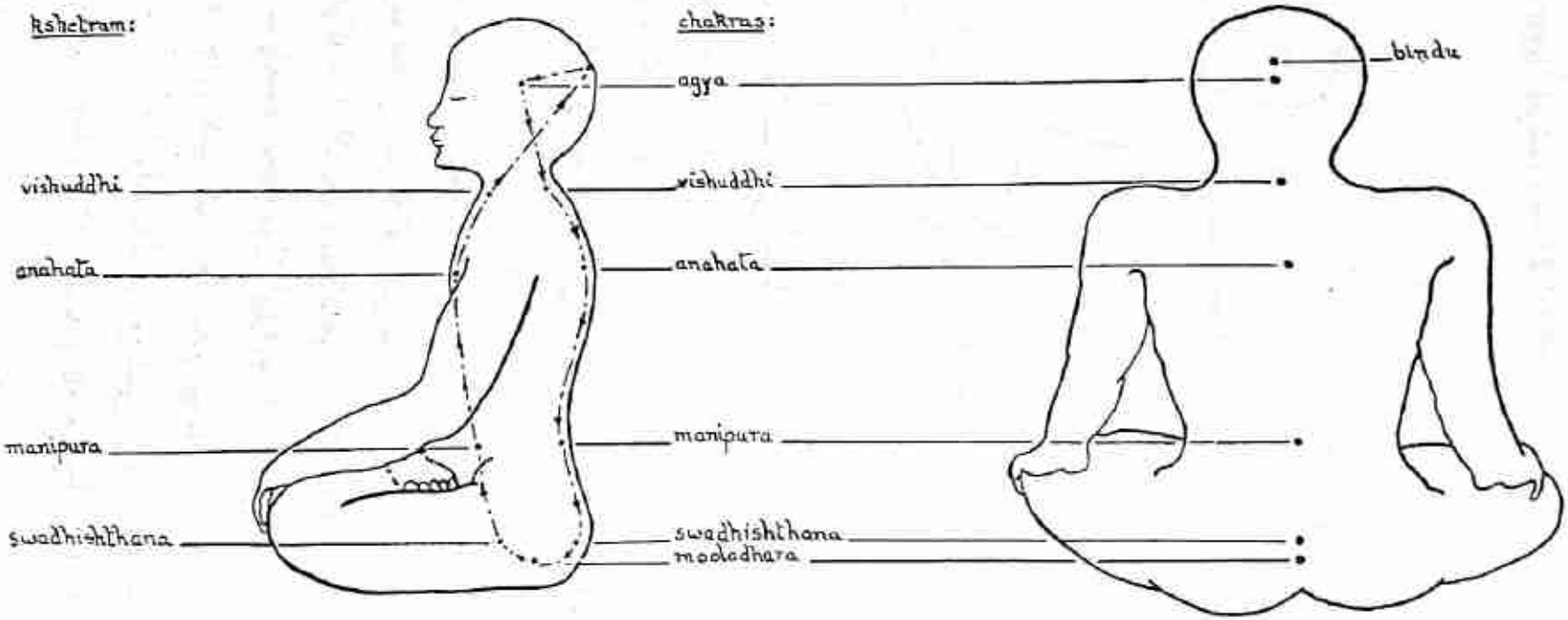
حالا آگاهی را به مولاداهارا برگردانید. در حال عبور از چاکراها از ستون فقرات و گذرگاه اواروهان، ذهناً تکرار کنید: آجنا، ویشودهی، اناهاتا، مانی‌پورا، سواد هیستانا، مولاداهارا.

فوراً دور دوم را از مولاداهارا به طریق دور اول شروع کنید. به هر چاکرا که می‌رسید ذهناً نام چاکرا را تکرار کنید و چرخش آگاهی را در میان چاکراها با یک جریان ثابت ادامه دهید، شروع کنید با سوادهیستانا. چرخش آگاهی را در چاکراها در یک وضعیت ثابت ادامه دهید.

تمرین را با سخت کوشی و ناآرامی انجام ندهید.

آرام از میان چاکراها عبور کنید.

حرکت شما از میان چاکراها باید با یک نظراجمالی، مشابه حرکت یک قطار باشد. اگر بخواهید می‌توانید یک نخ نقره‌ای را در مسیر حرکت تصور کنید که آگاهی آن مسیر را در درون بدن طی می‌کند. این تمرین را نه دور انجام دهید.



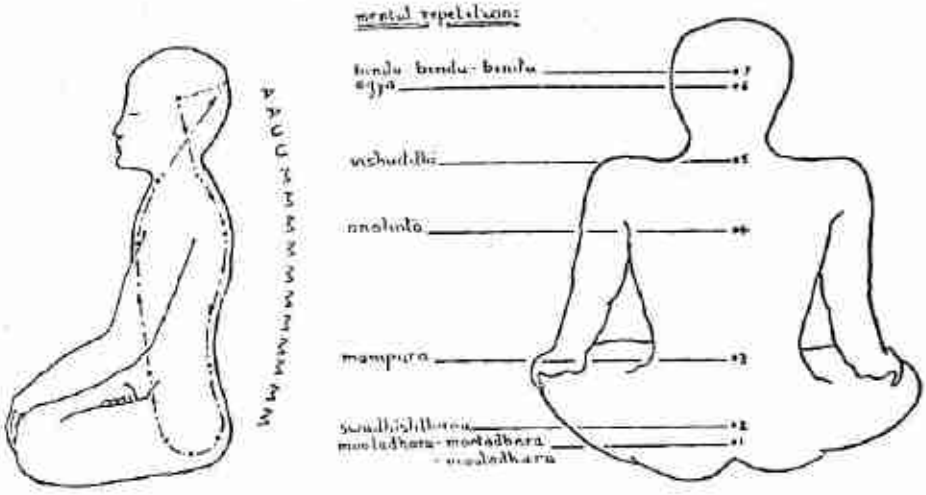
breathing: normal

number of rounds: nine.

KRIYA Nº 2

CHAKRA ANUSANDHANA

شماره ۳ ـ ناداسان کالانا[1] (برخورد صدا و آگاهی)



در وضعیت سید/سیدیونی آسانا یا پادماآسانا بنشینید.

بازدم کامل انجام دهید.

چشمها را باز نگاه دارید.

سر را کمی به جلو خم کنید، مثل اینکه در حالت وانهاده به زیر افتاده است.

چانه نباید به قفسه سینه فشار آورد.

آگاهی را به چاکرای مولاداهارا ببرید.

ذهناً تکرار کنید: مولاداهارا، مولاداهارا، مولاداهارا.

آگاهی باید با عمل دم از مولاداهارا چاکرا صعود کند و از معبر جلو (اروهان) از هر چاکرا عبور کند تا به بیندو برسد.

در مسیر عبور از چاکراها، آگاهی روشنی از سوادهیستانا، مانی‌پورا، اناهاتا، ویشودهی و بیندو داشته باشید و نام هر چاکرا را ذهناً تکرار کنید.

1 - Nada Sanchalana

وقتی آگاهی را از ویشودهی به بیندو عبور می‌دهید، بازدم در نقطه ویشودهی پایان می‌پذیرد و همزمان سرآهسته بلند می‌شود، به سمت عقب می‌رود و با زاویه بیست درجه خم می‌شود.

در این وضعیت، تنفس در درون حبس است و آگاهی متوجه بیندو می‌شود. در بیندو ذهناً تکرار کنید: بیندو، بیندو، بیندو.

همچنان که شما در حال تکرار ذهنی بیندو هستید آگاهی نیرومندی در گردونه مانترای ا - م فوران می‌کند و منفجر می‌شود و شما را از میان راه عبور در ستون فقرات (اواروهان) به مولاداهارا می‌برد. صدای «اُ» از مانترای ا - م ناگهان منفجر می‌شود.

صدای «م» به صورت یک صدای وزوز تا رسیدن به چاکرای مولاداهارا ادامه می‌یابد.

همزمان با نزول آگاهی در ستون فقرات چشمها معمولاً در حالت یومانی‌مودرا بسته می‌شوند.

همین که شما آگاهی را با صدای ا - م نزول می‌دهید، شما باید آگاه باشید! آجنا، ویشودهی، اناهاتا، مانی‌پورا، سوادهیستانا، امانام، چاکراها را ذهناً تکرار نکنید.

وقتی شما به چاکرای مولاداهارا می‌رسید، سر به جلو خم می‌شود و چشمها باز می‌گردند. ذهناً تکرار کنید: مولاداهارا، مولاداهارا، مولاداهارا. تنفس را در خارج حفظ کنید و صعود را شروع کنید. با عمل دم مثل مرتبه قبل، نام چاکراهایی را که از آنها عبور میکنید ذهناً تکرار نمایند.

تمرین را سیزده دور کامل با تنفس ادامه دهید و در پایان بگویید: مولاداهارا، مولاداهارا، مولاداهارا.

شماره ۴ ـ پاوان سان کالانا[1]

mental repetition:

bindu - bindu - bindu • awarohan
agya

vishuddhi

anahata

manipura

swadhishthana
moolaadhara - moolaadhara - moolaadhara
- arohan

در یکی از وضعیتهای پادماسانا، سید/سیدیونی آسانا بنشینید و چشمها را ببندید. در طول تمرین کچاری مودرا را تمرین کنید.

بازدم کامل انجام دهید و سر خود را مشابه تمرین ناداسانکالانا به سمت جلو خم کنید.

از مولاداهارا آگاه باشید و ذهناً تکرار کنید: مولادهارا، مولاداهارا، مولاداهارا.

بعد ذهناً بگویید «آروهان» و صعود را شروع نمایید. صعود یا تنفس دم بوجایی از معبر جلو صورت می‌گیرد.

همچنان که به سمت بالا حرکت می‌کنید به هر چاکرا آگاه باشید و ذهناً نام چاکرا را تکرار کنید.

1 - Pawan Sanchalana

وقتی که با عمل دم به چاکرای ویشودهی صعود کردید، سرآهسته بلند می‌شود و کمی به سمت عقب برمی‌گردد مثل تمرین ناداسانکالانا.

در بیندو ذهناً تکرار می‌کنید: بیندو، بیندو، بیندو.

بعد ذهناً می‌گویید او اروهان ونزول را از مسیر ستون فقرات شروع می‌نمایید.

در نزول بازدم یا تنفس بوجایی است.

به هرچاکرا که از آن عبور می‌کنید آگاه باشید و ذهناً نام آن را تکرار کنید.

در نزول از بیندو، چشمها مانند تمرین یومانی مودرا آهسته بسته می‌شوند و در مولاداهارا بازدم بوجایی کامل می‌شود، چشمها کامل بسته می‌گردند.

بعد چشمها را باز کنید و سر را به سمت جلو خم کنید.

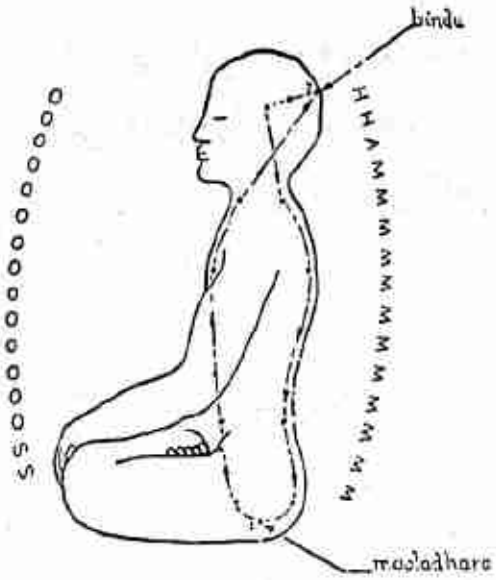
ذهناً تکرار کنید: مولاداهارا، مولاداهارا، مولاداهارا.

دوباره با دم بوجایی مثل قبل تمرین را ادامه دهید.

این تمرین را چهل و نه دو یا چهل و نه تنفس کامل انجام دهید.

در پایان تکرار کنید: مولادهارا، مولاداهارا، مولاداهارا و چشمها را باز کنید و به تمرین خاتمه دهید.

شماره ۵ ـ شابداسان کالانا[1]



1 - Shabda Sanchalana

در وضعیت سید/سیدیونی یاپادماسانا بنشینید.

چشمها را باز نگاه دارید و در طول کریا، کچاری مودرا را تمرین کنید.

بازدم کامل، سر را به جلو خم کنید وبرای چند ثانیه از چاکرای مولاداهارا آگاه باشید.

بادم یوجایی، صعود را از مسیر جلو شروع کنید.

همچنان که صعود را آغاز می‌کنید به صدای تنفس که در شکل مانترای «سو» رخ می‌دهد آگاه باشید.

همزمان آگاه باشید از هر کاشترام بدون اینکه نام آن را ذهناً تکرار کنید.

موقعی که از ویشودهی به بیندو می‌روید سر به سمت عقب برمی‌گردد مثل پاوان سانکالانا و ناداسان چالانا.

بعد نفس را در بیندو برای چند ثانیه نگاه دارید و به بیندو آگاه باشید و سپس صعود را از بیندو مانند یومانی مودرا شروع کنید و همزمان از صدای تنفس مانترا در شکل «هام» آگاه باشید.

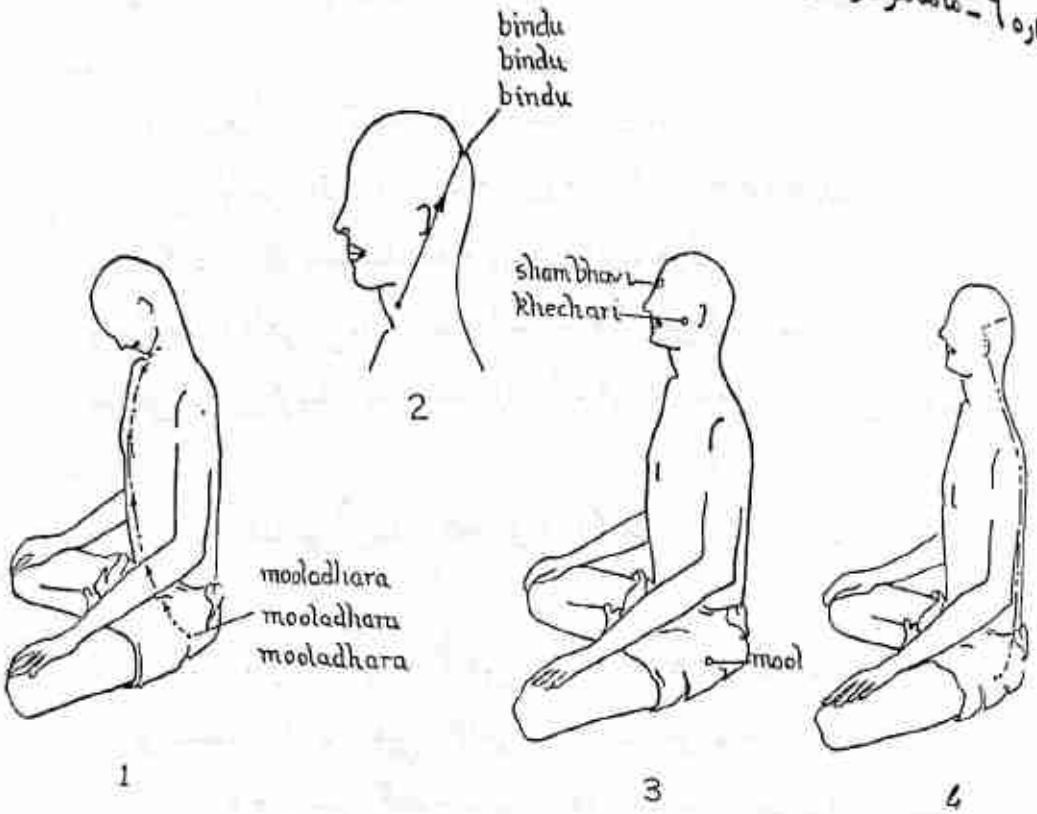
به هر چاکرا در ستون فقرات آگاه باشید ولی ذهناً نام چاکرا را تکرار نکنید.

وقتی به چاکرای مولاداهارا رسیدید، چشمها را باز کنید و سر را پایین بیاورید.

دور دوم را با دم یوجایی شروع کنید. صعود را از مسیر جلو با مانترای «سو» و دم یوجایی، مانند قبل، ادامه دهید.

این کریا راپنجاه و نه دور کامل یا تنفس کامل تکرار بنمایید.

شماره ٦ ـ ماهامودرا[1] (وضعیت بزرگ)



این کریا می‌تواند در وضعیتهای سید/سیدیونی آسانا یا یوتان پادماسانا تمرین شود. اگر مهامودرا در وضعیت سیدآسانا تمرین شود، آن را به شرح زیر تمرین نمایید.

در وضعیت سید یا سیدیونی آسانا به گونه‌ای که پاشنه‌های پا به سطح مولاداهارا فشار آورند روی زمین بنشینید.

کچاری مودرا را انجام دهید. بازدم کامل نمایید و سر را به سمت جلو خم کنید.

چشمها را باز نگاه دارید.

ذهناً تکرار کنید: مولاداهارا، مولاداهارا، مولاداهارا.

بادم یوجایی، صعود را از مسیر جلو شروع کنید. به کاشترام هر چاکرا که از آن عبور می‌کنید آگاه باشید.

1 - Maha Mudra

وقتی به ویشودهی می‌رسید وبه سمت بیندو حرکت می‌کنید سر را بلند کنید.

در بیندو ذهناً تکرار کنید: بیندو، بیندو، بیندو.

با حبس دم، مولاباندا و شامباهاوی مودرا را انجام دهید.

ذهناً با خود بگویید: شامباهاوی، کچاری، مول.

و همزمان آگاهی را به همان چاکرا که ذکر می‌کنید ببرید.

موقعی که می‌گویید «شامباهاوی»، آگاهی باید در مرکز بین ابروها ثابت باشد.

موقعی که ذهناً می‌گویید «کچاری»، آگاهی باید در زبان و انتهای سق ثابت باشد.

موقعی که میگویید «مول» آگاهی باید در چاکرای مولاداهارا ثابت باشد.

تمرین کننده باید این تغییر آگاهی را در سه مورد انجام دهد.

تمرین کننده چرخش آگاهی‌اش را تا دوازده مرتبه می‌تواند ادامه دهد.

اول شامباهاوی‌مودرا را رها کنید، بعد مولاباندارا.

آگاهی را به بیندو ببرید و از مسیر ستون فقرات به مولاداهارا نزول کنید.

در نزول از بیندو، بازدم یوجایی در شکل یون‌مانی‌مودرا است.

به هر چاکرا در حین عبور آگاه باشید.

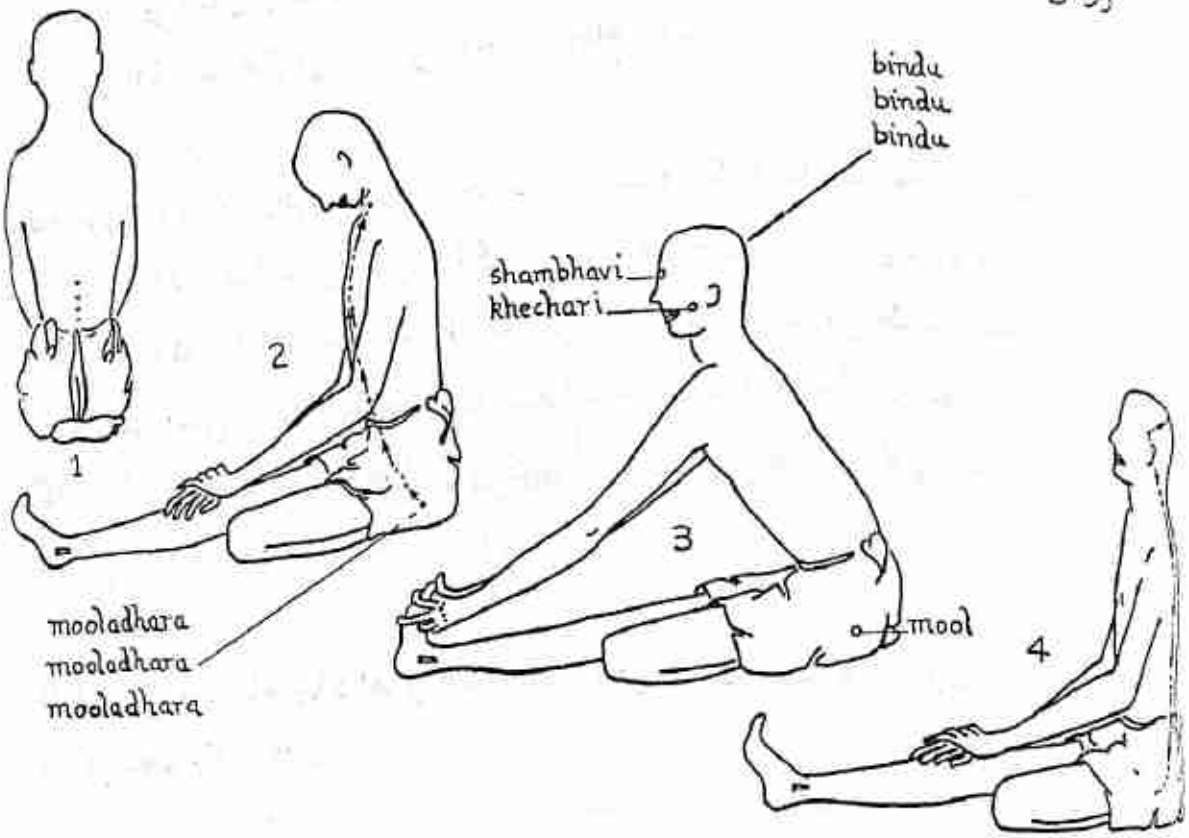
با رسیدن به مولاداهارا سر را به سمت جلو خم کنید. بعد ذهناً تکرار کنید: مولاداهارا، مولاداهارا، مولاداهارا.

بعد صعود رااز معبر جلو با دم یوجایی مانند قبل شروع نمایید.

این کریا را در دوازده دور با تنفس ادامه دهید و قبل از پایان سه مرتبه ذهناً تکرار کنید: مولاداهارا، مولاداهارا، مولاداهارا.

تغییر تمرین در وضعیت یوتان پاد آسانا

وقتی تمرین ماهامودرا در این وضعیت انجام می‌شود یک تغییر جزیی در روش داده می‌شود.



بعد از اینکه به بیندو صعود کردید، ذهناً تکرار کنید: بیندو، بیندو، بیندو.

به جلو خم شوید و انگشت شست پاها را که در وضعیت یوتان پادآسانا روی زمین قرار گرفته‌اند با هر دو دست بگیرید.

زانوها نباید خم شوند یا تغییر یابند.

حالا مولاباندا و شامباهاوی مودرا را تمرین کنید.

ذهناً سه تا دوازده مرتبه تکرار کنید: شامباوی، کچاری، مول در حال عبور از هر یک از این چاکراها ذهناً نام آن چاکرا را تکرار نمایید.

ابتدا شامباهاوی، بعد مولاباندا و در آخر وضعیت یوتان پادآسانا را رها کنید و دستها را به عقب بکشید و روی زانوها قرار دهید.

آگاهی را به بیندو انتقال دهید و با تنفس بازدم یوجایی از مسیر ستون فقرات در حالت یون‌مانی مودرا تا مولاداهارا نزول کنید.

اگر ماهامودرا در وضعیت یوتان پادآسانا مورد نظر باشد، آن را چهار دور با پای راست که ساق پا در جلوی بدن به حالت کشیده روی زمین است، چهار دور با پای چپ که به حالت کشیده روی زمین قرار دارد و چهار دور با هر دو پا که در جلوی بدن قرار دارند انجام دهید.

انتخاب روش: هر دو تناوب همتراز خوب هستند و یک فشار مستحکم و ثابت را در مولاداهارا آماده می‌سازند. اگر شما به راحتی بتوانید در وضعیت سیدآسانا قرار گیرید، حالت اول که شرح داده شد، بهترین طریق است. اگر به راحتی نمی‌توانید در وضعیت سیدآسانا بنشینید از حالت دوم استفاده کنید. این حالت به هنگام اجرای کریا موجب خواب آلودگی می‌شود و تمرین کننده را خواب زده می‌سازد.

تذکر: شما باید نام چاکراها و کاشترام‌ها را در حالت صعود و نزول و عبور از مراکز ذهناً تکرار کنید.

شماره ۷ ـ مهابهادامودرا[1]

این کریا هم می‌تواند در وضعیتهای سید/سیدیونی آسانا یا یوتان‌پادماآسانا مانند کریای قبلی تمرین شود.

اگر تمرین در وضعیت سید/سیدیونی آسانا می‌باشد اجرای آن به شرح زیرا است:

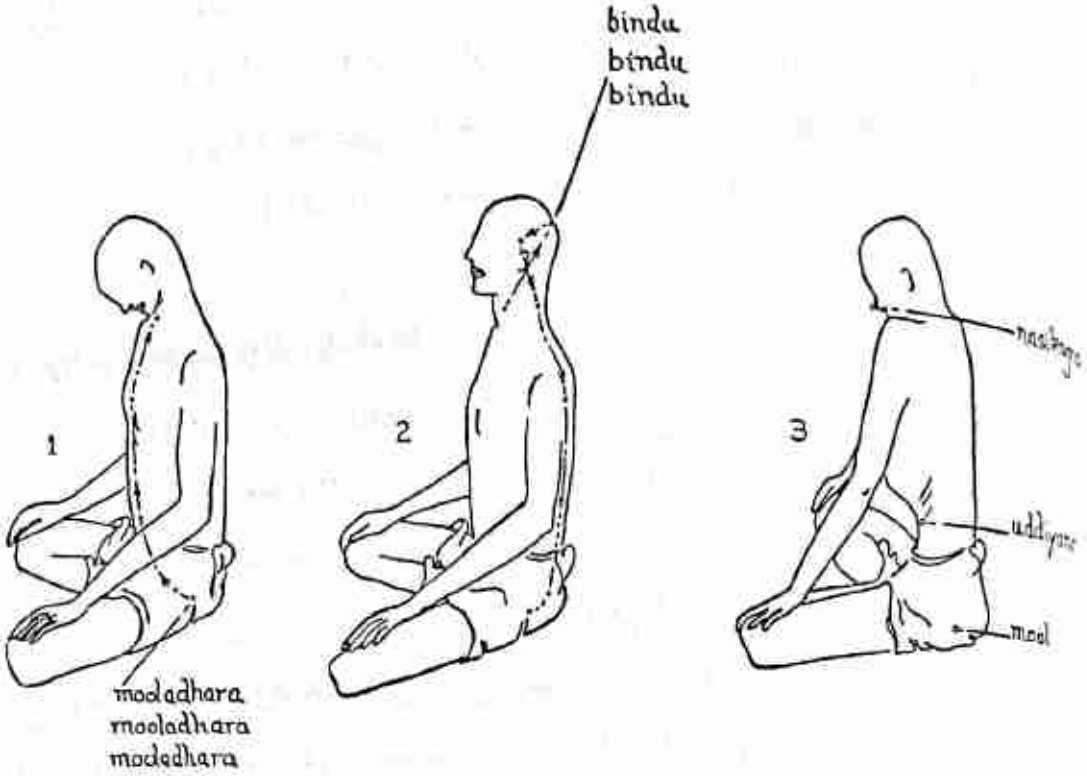
کچاری مودرا را تمرین کنید، چشمها را باز و سر را پایین نگاه دارید.

بازدم کامل کنید.

ذهناً تکرار کنید: مولاداهارا، مولاداهارا، مولاداهارا.

با دم یوجایی از معبر جلو به بیندو صعود کنید.

1 - Maha Bheda mudra



وقتی از ویشودهی به بیندو صعود میکنید سر رابلند نمایید.

ذهناً تکرارکنید: بیندو، بیندو، بیندو. و بعد با بازدم یوجایی از معبر ستون فقرات به مولاداهارا در وضعیت یومانی مودرا نزول کنید. مطمئن شوید که از مراکز چاکراها عبور می‌کنید.

بعد با حبس دم در بیرون، جالاباندا را شکل دهید.

اودیاناباندا و ناسی کاگرادریشتی را تمرین کنید.

ذهناً تکرارکنید: ناسی کاگرا، اودیانا، مول، و همزمان آگاهی را در این سه مرکز چرخش دهید.

این سیکل چرخش را اگر تازه کار هستید سه مرتبه انجام دهید و اگر در مراحل پیشرفته هستید آن را تا دوازده دور افزایش دهید.

بعد به ترتیب: ناسی کاگرا دریشتی، مولاباندا و اودیاناباندا را در آخر جالاباندا‌هارا رها کنید. اما وضعیت سر را در پایین حفظ کنید. آگاهی را به

مولاداهارا ببرید.

مانترای مولاداهارا را ذهناً تکرار کنید: مولاداهارا، مولاداهارا، مولاداهارا. بعد مانند قبل با دم یوجایی از معبر جلو به بیندو برای دور بعد صعود کنید.

این کریا را در دوازده دور با تنفس کامل انجام دهید.

تغییر کریا در وضعیت یوتان پاد آسانا

اگر مهابهامودرا در وضعیت یوتان‌پادآسانا تمرین شود، تغییرات زیر باید صورت گیرند: دستها را متمایل روی زانوها قرار دهید، بازدم کامل، سر را به جلو خم کنید و چشمها را باز نگاه دارید.

ذهناً تکرار کنید: مولاداهارا، مولاداهارا، مولاداهارا.

با عمل دم در وضعیت یوجایی، صعود از مولاداهارا تا بیندو را شروع کنید. وقتی به ویشودهی رسیدید، سر را بلند کنید و آن را کاملاً به سمت بیندو حرکت دهید.

ذهناً تکرار کنید: بیندو، بیندو، بیندو. بازدم یوجایی از معبر ستون فقرات در وضعیت یوتان‌مانی‌مودرا انجام دهید و به چاکراها آگاه باشید.

در حالی که نفس در بیرون حبس است (ششها خالی) به سمت جلو خم شوید و انگشت شست پا را با هر دو دست بگیرید و در وضعیت یوتان‌پادماسانا قرار گیرید.

چانه را در شکل جالاندابانداا به قفسه سینه بچسبانید.

مولاباندا، اودیاناباندا و ناسی کاگرادریشتی را در حالی که تنفس کامل در خارج است تمرین کنید.

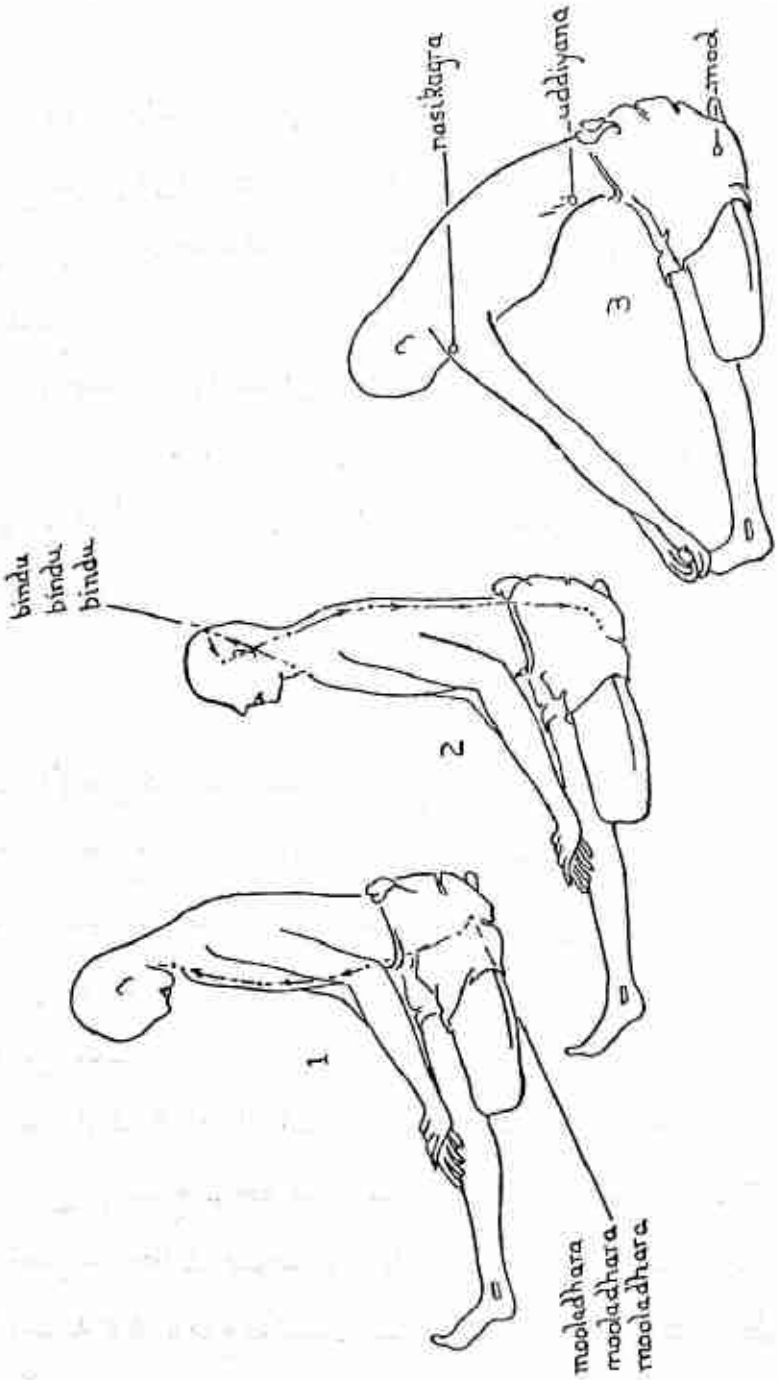
ذهناً تکرار کنید: ناسی‌کاگرا، اودیانا، مول، و همزمان آگاهی را در این مراکز که ذکر می‌کنید، چرخش دهید.

اگر شما مبتدی هستید این دور را سه مرتبه و اگر کارآزموده هستید آن را دوازده مرتبه تجربه نمایید. بعد به ترتیب، ناسی‌کاگرادریشتی، مولابانداها و اودیابانداها را رها کنید. دستها را روی زانوها قرار دهید، ستون فقرات را

راست کنید، جالاباندا را رها کنید وسر را به سمت پایین خم نگاه دارید.
آگاهی را به مولاداهارا ببرید.
مانترای مولاداهارا را سه بار تکرار کنید: مولاداهارا، مولاداهارا، مولاداهارا.
و بعد با دم یوجایی از معبر جلو صعود کنید.
به همین طریق کریا را چهار دور با پای راست که در جلوی بدن گسترده شده، چهار بار با پای چپ که جلوی بدن گسترده شده و چهار مرتبه با هر دو پا تمرین کنید.
بعد از هر چهار مرتبه تمرین با هر پا، با دم یوجایی یک مرتبه به بیندو صعود کنید. ذهناً مانترای بیندو را تکرار کنید و به مولاداهارا نزول کنید. مانترای مولاداهارا را ذهناً تکرار کنید و سپس استراحت نمایید و پاها راتغییر دهید.

یادآوری:

چرخش آگاهی در میان تمرین ناسی‌کاگرا، اودیانا و مول با حفظ تنفس (حبس دم) در خارج از مولاداهارا شروع می‌شود.
به شما توصیه می‌شود که در آغاز با سه تنفس شروع کنید و تدریجاً دوره‌ها را افزایش دهید تا طی هفته‌ها تمرین بتوانید کریا را در دوازده دور چرخش کامل نمایید.
مطمئن شوید که تمام بانداها صحیح و یکنواخت انجام می‌شوند. ابتدا شما باید به این موضوع توجه کنید اما با منظم کردن تمرینات، خود به خود و بدون کوشش در حالت صحیح، کریا بانداها قفل خواهند شد.
خیره شدن به نوک دماغ به سفت شدن قفلها کمک می‌کند. مطمئن شوید که ناسی کاگرادریشتی و بانداها همزمان انجام می‌شود و شما در چرخش کامل آگاهی در میان مراکز، مرکزی را حذف نکنید، به خود فشار وارد نکنید.


nasikagra
uddiyana
mod
bindu
bindu
bindu
1
2
3
mooladhara
mooladhara
mooladhara

اگر احساس درد می‌کنید یا چشمهایتان راحت نیستید، ناسی‌کاگر را دریشتی را متوقف کنید اما باندا‌ها و چرخش آگاهی را ادامه دهید. تدریجاً و آهسته با ادامه تمرین عضلات چشم را به انجام تمرین عادت دهید.

شما می‌توانید مانترای مولاداهارا را قبل از آماده شدن برای اجرای باندا‌ها و نیز پس از پایان هر باندا و قبل از شروع باندای بعدی سه مرتبه تکرار کنید.

نام چاکراها و کاشترام‌ها، هنگام صعود و نزول باید ذهناً، در صعود در اروهان و نزول در اواروهان تکرار شوند.

شماره ۸ ـ ماندا کی کریا[1]

در وضعیت بهادر آسانا (وضعیت مرد معقول) بنشینید.

چشمها را باز نگاه دارید.

تمام سطح چاکرای مولاداهارا باید زمین را لمس کند. اگر ممکن نیست یک پتو لوله کنید و در زیر پا در محل چاکرا قرار دهید.

دستها را روی زانوها قرار دهید و ناسی‌کاگرادریشتی راتمرین کنید.

به تنفس طبیعی که از سوراخهای بینی جریان دارد، آگاه باشید.

جریان تنفس که در هر دو سوراخ بینی وجود دارد با مرکز بین دو ابرو یکی می‌شود و در جریان بازدم، آن از مرکز بین دو ابرو به سوراخهای بینی می‌آید و خارج می‌شود. تنفس به صورت یک زاویه یا شکل ۷ و راه برگشت در جهت معکوس ۸ جریان می‌یابد این حالت را احساس کنید.

همزمان به تمام بوها آگاه باشید.

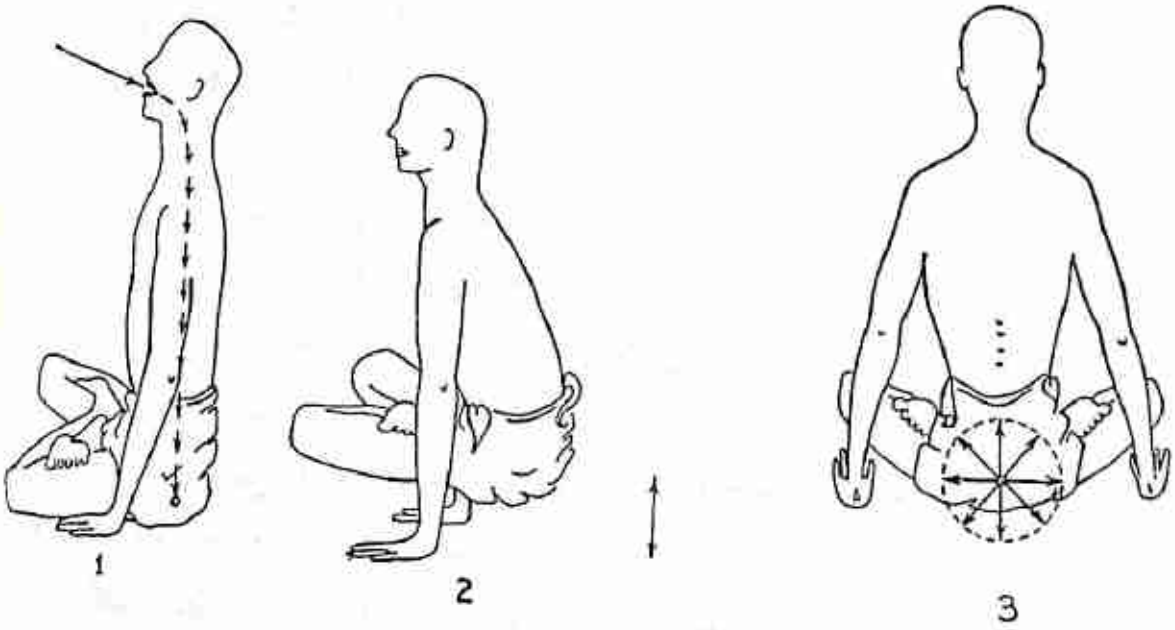
نقطه عطف این کریا، استشمام بوی خوش کالبد اختری است که عطری مشابه بوی صندل دارد. اگر چشمها خسته شوند، آنها را برای لحظاتی ببندید و دوباره ناسی کاگرادریشتی را شروع کنید. این کریا را ادامه دهید تا از خود

1 - Manduki Kriya

بی‌خود شوید.
برای جذب شدن به آن یا به پایان رساندن آن شتاب نداشته باشید.

تمرین ۹ ـ تادان کریا[1] (ضربه کندالینی)

در وضعیت پادماآسانا با چشمهای باز بنشینید.
کف دستها را در طرفین بدن روی زمین قرار دهید.
کفل، رانها و انگشتان دست را به سمت جلو بگذارید.
سر را کمی به عقب برگردانید و شامباهاوی‌مودرا را تمرین کنید.
از میان لبها عمل دم یوجایی انجام دهید.
در حال انجام دم، تصور کنید که هوا از یک لوله از دهان به مولاداهارا می‌رود.

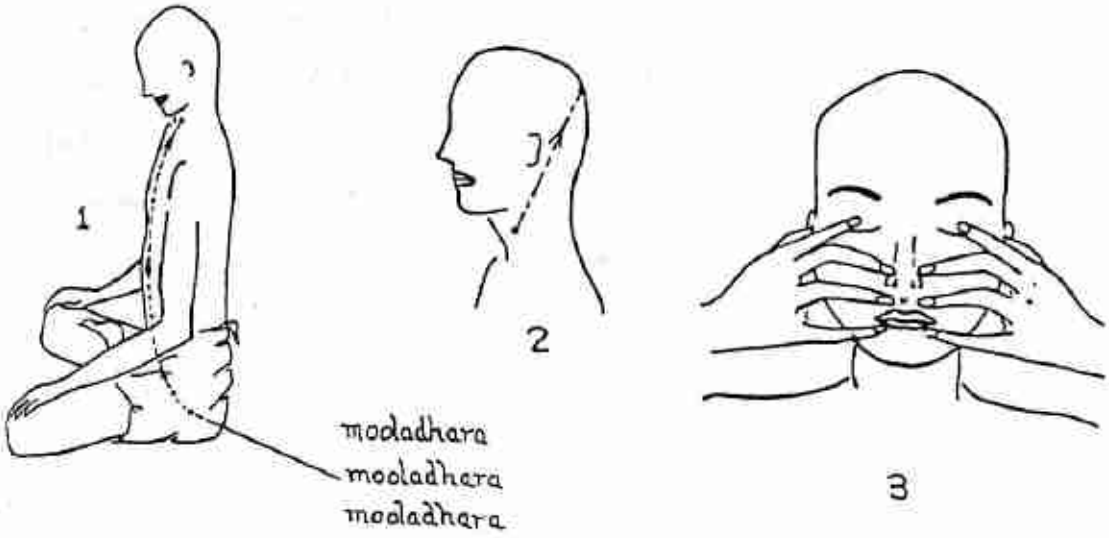


1 - Tadan Kriya

تنفس در مولاداهارا جمع می‌شود.
تنفس را حبس کنید، آگاهی را به مولاداهارا ببرید و مولاباندا را تمرین کنید.
بانداهارا به کارگیرید و بدن را از زمین بلند کنید.
بدن را آهسته به زمین بکوبید تا مولاداهارا ضربه ببیند.
این کار را چندین مرتبه تکرار کنید.
در انجام تمرین سرعت و شتاب نداشته باشید.
بعد از سه ضربه، بازدم را از سوراخهای دماغ با یوجایی پرانایام انجام دهید.
به نظر می‌رسد که تمام تنفس از انباری در مولاداها را خارج می‌شود.
این کریا را در کل در هفت نوبت انجام دهید.
در هر دور تعداد ضربه‌ها را از سه شروع کنید و آن را تا یازده ضربه ادامه دهید.

تمرینات دهارنا

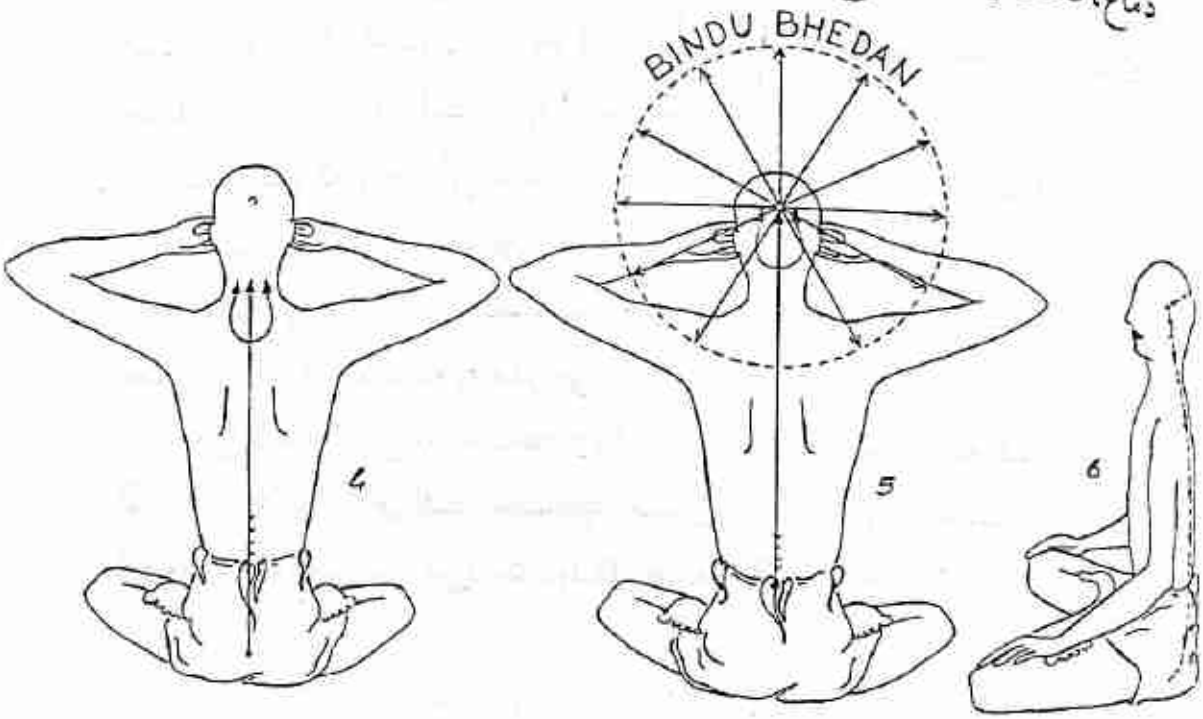
تمرین ۱۰ ـ ناموکی مودرا[1] (بستن ۹ دروازه)



در وضعیت سید/سیدیونی آسانا یا پادماسانا بنشینید.
چشمها را در طول تمرین بسته نگاه دارید.
اگر نیاز باشد از یک بالش کوچک برای اطمینان از فشار مولاداهارا استفاده کنید.
کچاری مودرا را انجام دهید و سر را کمی به جلو خم کنید (جالاندابانداارا عمل نکنید) ذهناً تکرار کنید: مولاداهارا، مولاداهارا، مولاداهارا.

1 - Namukhimudra

سپس دم یوجایی را با صعود از مسیر جلو تا بیندو انجام دهید.
زمانی که از ویشودهی به بیندو می‌روید سر را بلند کنید.
یونی مودرا را تمرین کنید با بستن گوشها با انگشتان شست، چشمها با انگشتان سبابه، سوراخهای دماغ با انگشتان میانی، لب بالایی با انگشت چهارم و لب پایین با انگشت کوچک (فشار زیاد وارد نکنید).
مولاباندا و واجرولی مودرا را تمرین کنید.
حالا نه دروازه‌های بدن بسته هستند (چشمها، گوش‌ها، سوراخهای دماغ، دهان و دو سوراخ پایین). به راه عبور ستون فقرات و بیندو آگاه باشید.



حالا یک لوله مسی سرخ شده را تجسم کنید که ریشه آن در مولاداهارا، ساقه‌اش در ستون فقرات و شاخه‌های آن در ویشودهی قرار دارند.
شاخه‌هایش خیلی تیز هستند.
بعد از مدتی شاخه‌ها بلند می‌شوند و خود را با بیندو وفق می‌دهند.
همچنان که به بیندو رسوخ می‌کنید، ذهناً مانترای بیندو بهدان را تکرار کنید (به معنی بیندو).
بعد از لحظه‌ای واجرولی مودرا و مولاباندا را رها کنید.

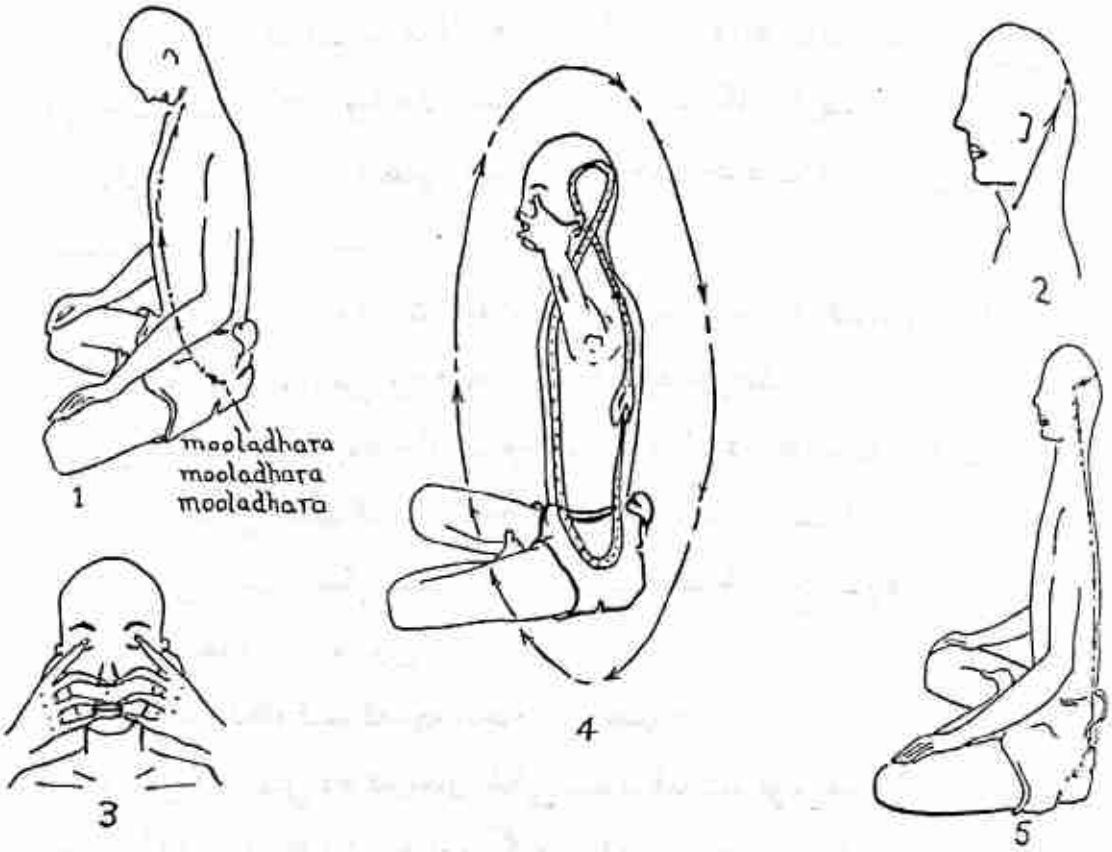
دروازه‌ها را باز کنید و دستها را روی زانوها قرار دهید.
بازدم یوجایی از معبر ستون فقرات، از بیندو تامولاداهارا.
ذهناً تکرار کنید: مولاداهارا، مولاداهارا، مولاداهارا.
بعد با بازدم یوجایی از مسیر جلو، دور دوم کریا را تکرار کنید.
پنج دور یا پنج تنفس، تمرین را تکرار نمایید و بعد از آن با تنفس به تمرین پایان دهید.

تذکر: در موقع انجام این کریا، خیلی مهم است که ستون فقرات راست و استوار باشد. اگر احساس کردید که ستون فقرات راست نیست، بدانید که جریان انرژی به بیندو اتصال پیدا نمی‌کند.

مهم است که واجرولی مودرا صحیح انجام شود تا در طول تمرین حساسیت زیادتر بشود. موقعی که واجر ولی‌مودرا شکل می‌گیرد، انقباض واجرانادی می‌تواند بدون عضلات ماسکه مقعد انجام شود. احساس مشابه یک جریان برق است که به مغز می‌رود.

سعی کنید آگاهی را به نقطه‌ای که معمولاً در بیندو به گونه شوک الکتریکی دریافت می‌کنید، حساستر نمایید. در حالی که شما از مسیر اروهان و اروهان عبور می‌کنید باید نام همه چاکراها را ذهناً تکرار نمایید.

تمرین ۱۱ـ شاکتی چالاتی[1]



در وضعیت سید/سیدیونی آسانا یا پادماسانا بنشینید.
در طول تمرین چشمها باید بسته باشند.
کچاری مودرا را تمرین کنید.
بازدم کامل را انجام دهید و آگاهی را به مولاداهارا ببرید.
سر را به جلو خم کنید.
ذهناً تکرار کنید: مولاداهارا، مولاداهارا، مولاداهارا. بعد با تنفس یوجایی از مسیر عبور «اروهان» به بیندو صعود کنید. با رسیدن به بیندو سر را بلند کنید.

تنفس را حبس کنید و یونی‌مودرا را تمرین کنید. چشمها، گوشها،

1 - Shakti Chalini

سوراخهای دماغ و لبها را با انگشتان دستها ببندید.

آگاهی خود را چرخش دهید تا در یک حرکت دورانی استمرار یابد.

از راه ستون فقرات به مولاداهارا نزول کنید و به بیندو بدون شکستگی این حلقه صعود کنید و کاملاً تنفس را در درون نگاه دارید.

یک مار سبز لاغر را تصور کنید که در حال حرکت در ستون فقرات از مسیر اواروهان می‌باشد.

دُم این مار در بیندو است و بدن آن در راستای ستون فقرات امتداد دارد. این مار به مولاداهارا می‌رود و به بیندو صعود می‌کند.

سر این مار هم در بیندو است و انتهای دم خود را در دهان دارد.

اگر این مار را تماشا کنید، ملاحظه می‌نمایید که حرکت آن بر یک دایره در مسیر روانی است ممکن است از این مسیر هم خارج شود و راه جدید مخصوص خودش را پیروی کند.

تنها به مار نگاه کنید که چه انجام می‌دهد.

موقعی که حبس دم در حال خالی شدن است، یونی‌مودرا را رها کنید، دستها را روی زانوها قرار دهید و آگاهی را به بیندو منتقل نمایید. بعد از راه عبور در ستون فقرات به چاکرای مولاداهارا با بازدم یوجایی نزول کنید.

وقتی به مولادهارا رسیدید، سر را خم کنید و ذهناً تکرار کنید: مولاداهارا، مولاداهارا، مولاداهارا و سپس از طریق راه عبور جلو مانند دفعه قبل به بیندو صعود کنید.

این کریا را بدون توقف، پنج بار یا پنج نفس ادامه دهید.

تذکر: واجرولی‌مودرا و مولاباندا‌ها می‌توانند در تشکیل یونی مودرا محرک باشند.

تمرین ۱۲ ـ شامباهاوی[1]

در وضعیت سید /سیدیونی آسانا یا پادماسانا بنشینید.

چشمها را ببندید و کچاری مودرا را تمرین کنید.

یک گل لوتوس را با یک ساق باریک که به سمت پایین وسعت یافته تصور کنید.

ریشه لوتوس سفید یا به رنگ سبز روشن است.

این لوتوس از چاکرای مولاداهارا ریشه دوانده است.

ساق نازک لوتوس سبزرنگ در مسیر عبور ستون فقرات است.

گل لوتوس در ساهاسرارا است و شبیه به یک غنچه نشکفته است.

در زیر غنچه تعدادی گلبرگ سبز روشن وجود دارد. در میان گلبرگ‌ها میخک‌های زرد رنگ با رگه‌های قرمز و سیاه زیبا قرار دارند.

کوشش کنید این نیلوفر رابه روشنی مشاهده کنید، آن را می‌توانید در چیداکاش رویت کنید، اما احساس کنید که در بدن شما است.

بازدم را انجام دهید و آگاهی را به ریشه نیلوفر در چاکرای مولاداهارا ببرید.

دم یوجایی پرانایام و همزمان با آن به آگاهی اجازه دهید از میان ساقه نیلوفر در مسیر عبور ستون فقرات آهسته بلند شود و به سمت بالا برود.

در پایان بازدم شما به غنچه باز نشده در نوک ساقه می‌رسید.

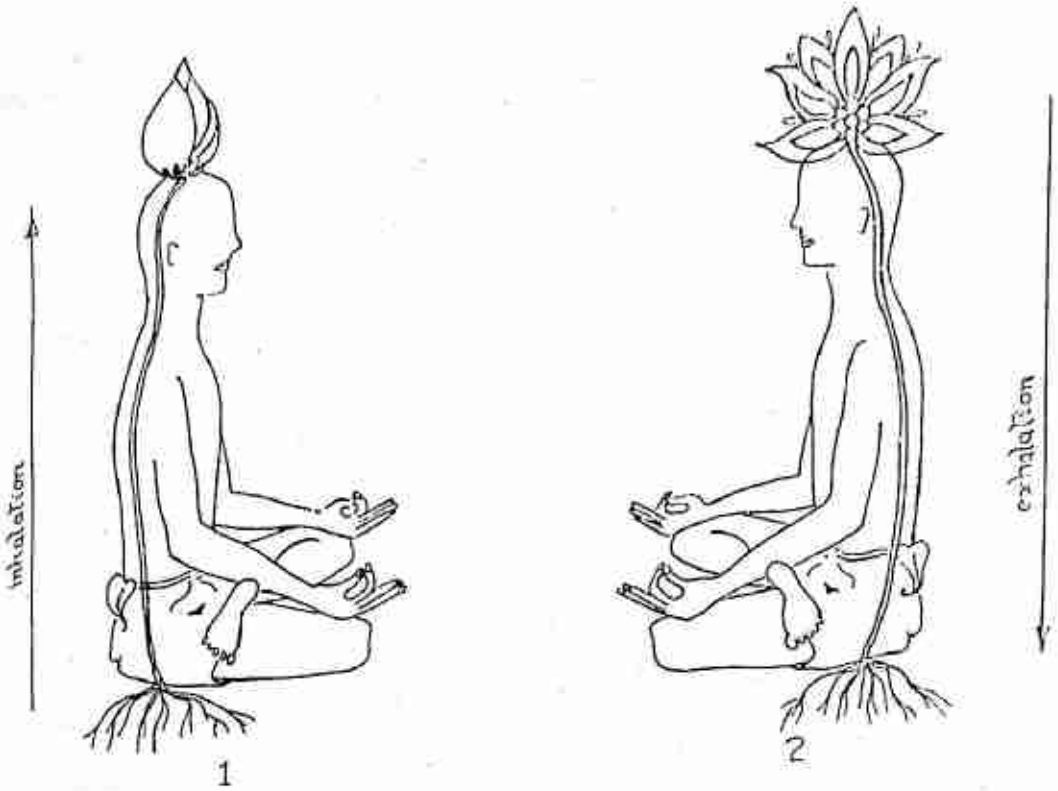
صعود شما مشابه حرکت یک کرم از سطح ساق گیاه به درون آن است.

آگاهی را با حبس تنفس در ساهاسرارا نگاه دارید.

شما در درون نیلوفر هستید اما آن را از بیرون مشاهده می‌کنید.

---

1 - Shambhavi



نیلوفر شروع می‌کند که آهسته باز شود.

غنچه در شکل یک نیلوفر بسیار زیبا باز می‌شود. شما خواهید دید غنچه در شکل یک گل نیلوفر زرد بسیار زیبا باز شده است.

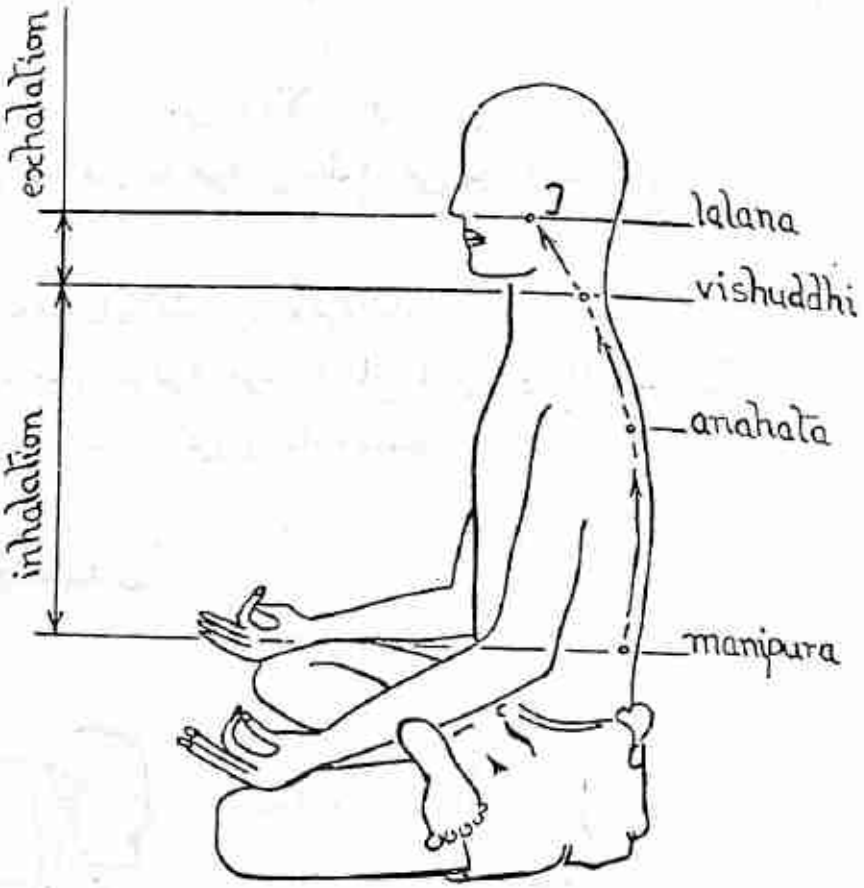
بعد، آن دوباره بسته می‌شود و تقریباً بلافاصله دو مرتبه باز می‌شود.

بعد از توقف و مشاهده باز و بسته شدن نیلوفر، از ساقه به مولاداهارا نزول کنید. روی امواج بازدم یوجایی غوطه ور شوید.

برای دقایقی در مولاداهارا بمانید و ریشه را تا انتها تصور کنید. آنگاه دور دوم را با تنفس یوجایی شروع کنید.

صعود و نزول رابرای یازده مرتبه انجام داده و بعد به کریا خاتمه دهید.

تمرین ۱۳ ـ آمریت پان[1]



در وضعیت سید/سیدیونی آسانا یا پادماسانا روی زمین بنشینید.
در طول تمرین چشمها را بسته نگاه دارید و کچاری مودرا را تمرین کنید.
آگاهی را به چاکرای مانی‌پورا انتقال دهید، جایی که مخزن گرما و مایع شیرین است.
بازدم کامل با یوجایی.
دم با یوجایی، با نیروی قوی مکیدن تنفس، مقداری از این مایع شیرین را از مسیر عبور ستون فقرات به ویشودهی چاکرا بکشید.

1 - Amritpan

برای چند ثانیه در ویشودهی توقف کنید.

نکتار را که از مانی‌پورا به بالا کشیدید در ویشودهی سرد خواهد شد.

بعد با بازدم یوجایی به چاکرای لالانا (در انتهای سق)، راه عبور نکتار بروید.

نکتار سرد را با تنفس به لالانا بیاورید.

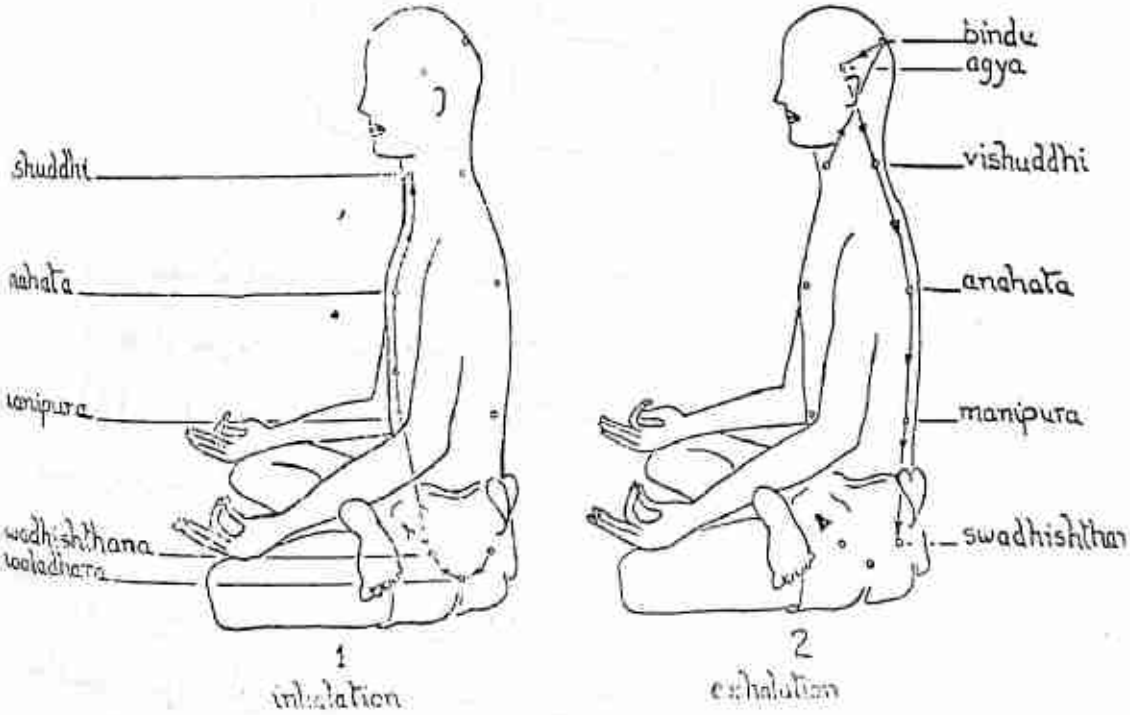
تنفس شما فوراً با خودش متفرق می‌شود و شما یک مرتبه به لالانا می‌رسید.

فوراً آگاهی را به مانی‌پورا برگردانید.

با دم یوجایی دیگر صعود این مایع شیرین را ادامه دهید.

در کل نه مرتبه این کریا را ادامه دهید.

شماره ۱۴ ـ چاکرابهدان[1]



1 - Chakrabhedan

در یکی از وضعیتهای سیدآسانا یا سیدیونی آسانا و یا پادماسانا قرار بگیرید.
در طول تمرین چشمها را بسته نگاه دارید.
کچاری مودرا، یوجایی پرانایام را تمرین کنید.
تنفس بدون شکستگی بین دم و بازدم باشد.
بعد از بازدم، آگاهی رابه چاکرای سواد هیستانا در آخر ستون فقرات ببرید.
در دم آگاهی رابه مولاداهارا ببرید و از مسیر جلو صعود کنید.
وقتی که به کاشترام ویشودهی رسیدید دم پایان می‌یابد و شما بلافاصله بازدم را انجام می‌دهید.
بازدم از کاشترام ویشودهی تا بیندو می‌رود و سپس آجنا چاکرا و مسیر ستون فقرات را تا چاکرای سواد هیستانا می‌پیماید. به این ترتیب یک دور کامل می‌شود.
این کریا معمولاً پنجاه و نه دور تمرین می‌شود اما اگر توجه به درون، قبل ازکامل کردن تمام دورها اتفاق افتاد، تمرین را متوقف کنید و به کریای بعدی بپردازید.

یادآوری:

این تمرین برحسب تمایل می‌تواند ذهنی انجام گیرد.

شماره ۱۵ ـ سوشومنا دارشان[1]

برای مشاهده هر چاکرا، به طرح آن اشاره می‌شود.
در حالت سید/سیدیونی آسانا و یا پادماسانا بنشینید.
چشمها را ببندید و تنفس طبیعی را شروع کنید.

1 - Sushumna Darshan

در این کریا رابطه‌ای بین تنفس و آگاهی وجود ندارد.
آگاهی را به مولاداهارا ببرید.
یک مداد را تصور کنید و با آن یک مربع برای مولاداهارا ترسیم کنید.
در حد امکان در درون مربع یک مثلث معکوس متساوی الاضلاع رسم کنید.
بعد یک دایره در داخل مربع طوری رسم کنید که با چهار ضلع مربع مماس باشد (دایره محاط در مربع باشد).
چهار گلبرگ برای مربع ترسیم کنید یعنی برای هر ضلع یک گلبرگ.
آگاهی را به سوادهیستانا ببرید.
در چاکرای سوادهیستانا، مشابه چاکرای مولاداهارا، یک دایره با همان شعاع آماده کنید.
در اطراف این دایره شش گلبرگ، و در پایین آن یک ماه کامل ترسیم کنید.
حالا به مانی‌پورا بروید.
دایره‌ای ترسیم کنید.
در درون دایره در حد امکان یک مثلث معکوس وسیع که در مرکز آن منبعی مناسب از آتش است، ترسیم نمایید.
این مرکز مثل یک توپ آتشین رسم می‌گردد.
ده گلبرگ اطراف دایره رسم کنید.
آگاهی را به آناهاتا چاکرا ببرید.
در درون دایره دو مثلث که رأس یکی به بالا باشد و رأس دیگری به پایین، ترسیم کنید.
این دو مثلث همدیگر را قطع می‌کنند و متقاطع هستند.
دایره را با دوازده گلبرگ که اطراف آن رسم می‌کنید، احاطه نمایید.
به چاکرای ویشودهی بروید.
دایره‌ای ترسیم کنید و داخل آن دایره کوچکتری بکشید مثل یک قطره، قطره نکتار.

در محیط دایره شانزده گلبرگ رسم کنید.

به آجنا چاکرا بروید.

دایره‌ای ترسیم کنید که در درون آن با حروف سانسکریت نوشته شده است: ا - م. شما قبلاً شکل ا - م را در لغت سانسکریت تجربه کرده‌اید.

دو گلبرگ بزرگ بر آن رسم کنید: یکی در سمت راست و دیگری در سمت چپ دایره. به بیندو بروید.

در درون دایره بیندو یک ماه با دایره‌های خیلی کوچک در اطراف آن رسم کنید.

به ساهاسرارا بروید.

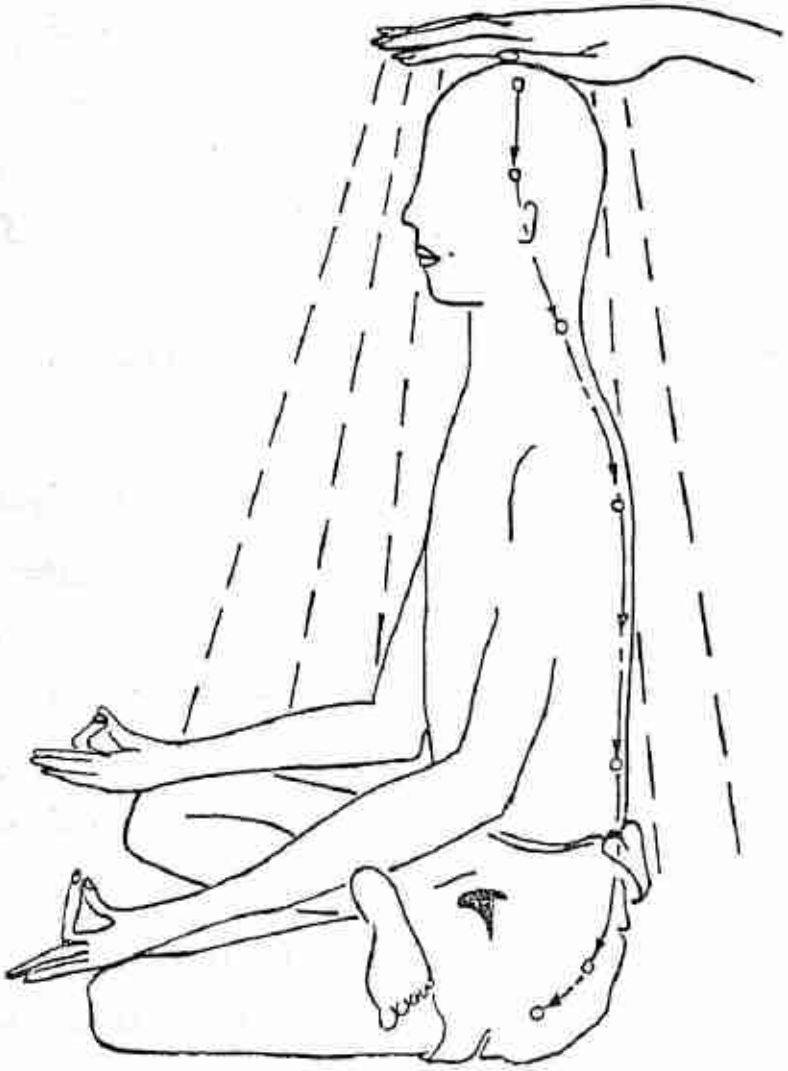
دایره وسیعی رسم کنید. در درون آن نقاط بسیار زیادی به شکل مثلث رسم کنید.

در اطراف دایره هزار گلبرگ رسم کنید.

حالا کوشش کنید تمام چاکراهایی راکه رسم کرده‌اید یک بار در مکانهای خود مشاهده کنید.

اگر دیدن تمام آنها با هم مشکل است، در اولین روز دو چاکرا را مشاهده کنید و روز بعد یک چاکرا به آنها اضافه نمایید و همینطور ادامه دهید تا بتوانید همه چاکراها را مشاهده کنید.

شماره ۱۶ ـ پرانااهوتی[1]



در وضعیت سید/سیدیونی آسانا یا پادماسانا بنشینید.
چشمها را بسته و به طور طبیعی و عادی تنفس کنید.
احساس کنید که یک دست مقدس روی سر شما قرار گرفته است.
از کف دست پرانای ظریف انتشار می‌یابد و به بدن و مغز شما فرو می‌ریزد و از چاکرای ساهاسرارا از مسیر ستون فقرات به سمت پایین سرازیر می‌شود.

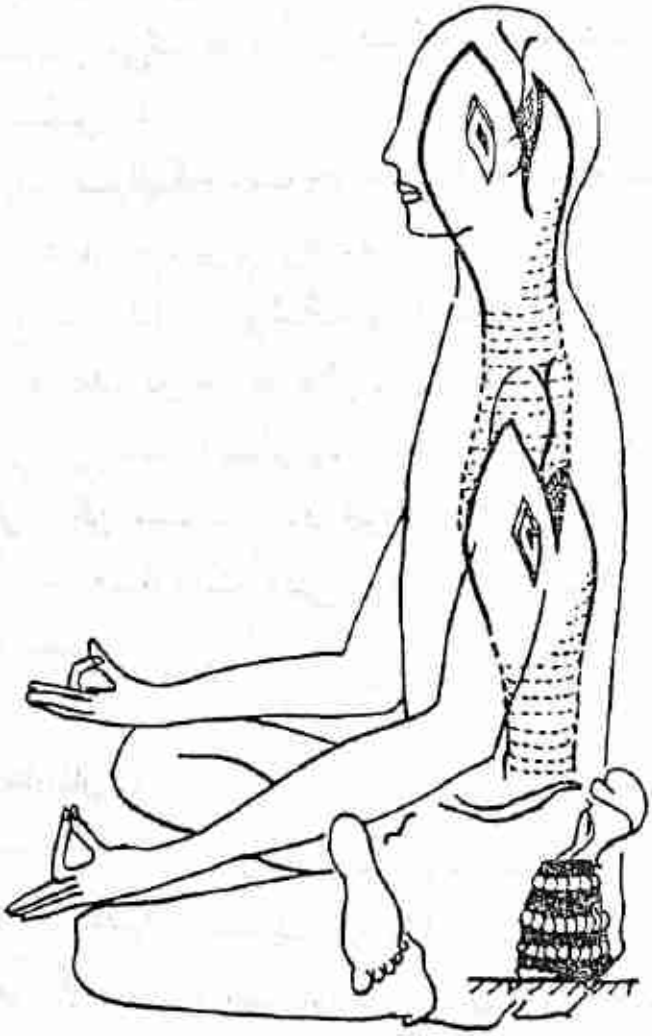
1 - Prana Ahuti

شما این نیرو را مانند: توده بخار، امواج سرد و گرم، انرژی و جریان الکتریسیته تجربه کنید.

با عبورش، ارتعاش، شوک، تکان تند یا یک احساس غلغلک به شما دست می‌دهد، خواهد بود.

وقتی پرانا به چاکرای مولاداهارا رسید، بلافاصله کریای بعدی را انجام دهید، بدون اینکه لحظه‌ای در انتظار تجربه پرانا باشید.

شماره ۱۷ ـ یوتان[1]، بلند شدن کندالینی



1 - Utthan

در وضعیت سید/سیدیونی آسانا یا پادماسانا قرار گیرید.
در طول تمرین چشمها را بسته نگاه دارید.
در طول این تمرین تنفس عادی است.
آگاهی را به چاکرای مولاداهارا ببرید.
کوشش کنید که این چاکرا را با تمام خصوصیاتش مشاهده کنید.
شما شیوالینگام ساخته شده از ماده گازی شکل سیاه رنگ را می‌بینید.
بالا و پایین آن قطع شده ویک بچه مار به دور آن پیچیده است.
این بچه مار قرمز رنگ کوشش می‌کند از چنبره‌اش بیرون آید و سرش را حرکت دهد و به بالا به نادی سوشومنا برود.
مثل اینکه کوشش می‌کند خودش را بلند کند و صعود نماید. او صدای هیس یک مار غمگین را دارد.
دم مار در پایین شیوالینگام ثابت خواهد ماند اما سر و بدنش به بالا حرکت می‌کند و دوباره به پایین برمی‌گردد.
بعضی مواقع ممکن است شیوالینگام و مار در بدن تغییر موضع دهند. بنابراین احتمال دارد آنها در آجنا چاکرا و یا ساهاسرارا مشاهده شوند.
سر مار خیلی پهن است، به پهنای بدن شما، اما یک مار کبری نیست.
بعد از مدتی ممکن است شما بدن خود را منقبض احساس کنید که با نوعی احساس لذت همراه است. وقتی که این حالت اتفاق افتاد، کریای بعدی را شروع کنید.

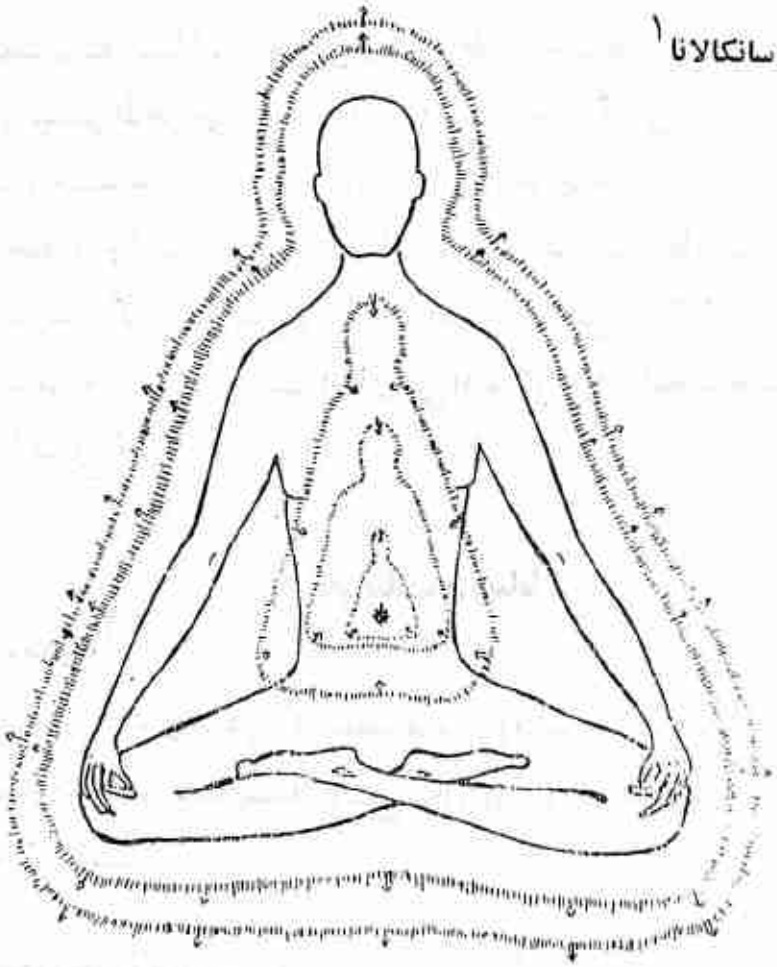
کریای ۱۸ ـ سواروپادراشان[1]

وضعیت نشستن کریای قبلی را به خاطر آورید. در همان حالت باقی بمانید وچشمها را باز نکنید. از بدن فیزیکی آگاه باشید.
بدن کاملاً بی‌حرکت است و شما کاملاً به این عمل آگاه هستید.

1 - Swaroopa Darshan

اطمینان داشته باشید که بدن شما مانند یک تخته سنگ ثابت واستوارست.
وقتی که شما اطمینان پیدا کردید بدنتان به طور قطع مانند یک تکه سنگ بی حرکت است فقط سعی بر طبیعی شدن تنفس خود داشته باشید.
مراقب جریان ثابت تنفس باشید اما اطمینان یابید که بدن در حالت مجسمه باقی می ماند.
بدن شما شروع به سفت شدن می کند.
همچنان که آن سفتر می شود آگاهی باید کاملاً به تنفس تغییر جهت دهد در حالی که بدن به حالت سفت تر شدن خودش ادامه میدهد.
وقتی بدن به استحکام یک تخته سنگ شد و مافوق کنترل گردید آن را حرکت دهید، حتی اگر خسته هستید. سپس تمرین را ادامه دهید.

شکل ۱۹ ـ لینگاسانکالانا[1]



1 - Linga Sanchalana

در حالت بدن مجسمه‌ای باقی بمانید و چشمها را ببندید.

بدن را خشک و سفت نکنید. تنفس خود به خود تنفس یوجایی خواهد شد.

کچاری مودرا شکل خواهد گرفت.

درکل به تنفس آگاه باشید.

توجه دارید که با هر دم به نظر می‌رسد که بدن شما وسعت می‌یابد و با هر بازدم بدن در شکل حالت انقباض ظاهر می‌شود.

به این علت که بدن فیزیکی شما بی‌حرکت است، این یک حالت ویژه است. شکل آن هنوز مستحکمتر از یک سنگ است.

چیزی را که شما در حالت انبساط و انقباض تجربه میکنید، کالبد اختری شما است.

همچنان که شما این انقباض و انبساط را مشاهده می‌کنید آن معمولاً بیشتر و بیشتر ظاهر می‌شود. بعد از مدتی شما آگاهی از بدن را فراموش می‌کنید و مستقیماً به مشاهده کالبد اختری می‌پردازید.

هر چند درجات انقباض بیشتر آشکار خواهد شد. عاقبت شما به حالتی خواهید رسید که نقطه تمرکز به یک نقطه روشن در کالبد اختری ختم می‌شود. موقعی که این حالت اتفاق می‌افتد کریا را ادامه ندهید، فوراً کریای بعدی را شروع کنید.

تمرینات دهیانا

شماره ۲۰ ـ دهیانا[1]

شما کالبد اختری را در یک نقطه فردی روشن درک میکنید.

حالا شما به آن نقطه بسته روشن نگاه کنید، خواهید دید که آن به شکل تخم طلائی است.

1 - Dhyana

همچنان که شما آن تخم طلایی را تماشا می‌کنید، آن وسعت می‌یابد.
تخم طلایی به شدت می درخشد و تابان است. هر چند که از آن اشعه نور متصاعد نشود.

تخم طلایی به هنگام رشد، متناسب با ساختمان بدن، شکل بدن فیزیکی وکالبد اختری را به خود می‌گیرد، اگرچه این شکل یک جسم مادی نیست و حتی یک فرم ظریف هم نمی‌باشد.

این شکلی از درخشش نور است.

این همان علت سببی شما است (خویشتن خویش).

بخش چهارم

تحقیقات کندالینی

گردآورنده:
دکتر سوامی شانکاردواناندا ساراسواتی
Dr. Swami Shankardevananda Saraswati

فصل اول

مقدمه

این بخش تکمیل کننده زمینه‌های مختلف تحقیقاتی است که توسط مرکز هماهنگی تحقیقات درمنگر (IYFM) واقع در بیحار از کشور هند جمع آوری گردیده است.

در طول سالهای اخیر تحت راهنمایی گرو سوآمی ساتیاناناداساراسواتی، ما به دفعات شاهد آن بوده‌ایم که بسیاری از نظرات و آموزشهای این بزرگی‌های پاک و منزه در سنین مختلف توسط علوم نوین تأیید شده است. سعی ما در این بوده که موضوعهای گوناگون تحقیقاتی را جمع آوری کرده و مشخص نماییم:

۱- تبادل نظر بین پیشتازان علم نوین و یوگی‌ها

۲- چگونه اجزا گوناگون در کنار یکدیگر قرار گرفته تا مفهوم وسیع‌تری را از انسان بیان کنند.

۳- تحقیقات در چه جهاتی میتواند در طراحی و توجیه خصوصیات فیزیکی یوگا مؤثر واقع گردد.

یکی از بزرگترین خطاها در راه تحقیق یوگا آن است که بدون داشتن اطلاعات کافی از یوگا، آزمایشهایی انجام گیرد. این کار مانند آن است که فقط

به قسمت کوچکی از یک چیز بزرگ نگاه شود. مثل آن شش مرد کور دانا که هر یک، قسمتی از بدن یک فیل را لمس کردند و قضاوت خود را برمبنای ارزیابی‌های محدود خود اعلام نمودند. آنها هیچوقت نمی‌توانستند یک فیل کامل را درک کنند و بدانند چه شکلی دارد.

کسب مهارت در تمرینات یوگا به چند سال زمان و راهنمایی ماهرانه یک استاد نیاز دارد تا فرد بتواند خود را برای این امر آماده سازد، نحوه انجام تمرینات را آموزش ببیند و تجربیاتی راکه از طریق تمرینها می‌تواند بدست آورد، کشف کند.

تکامل انسان

شاید بزرگترین مشخصه یوگا، توانایی آن در نشان دادن یک تصویر کاملتر از خود ما و قرار دادن ارکان مختلف بدن در یک حالت ساده‌تر و در عین حال پیچیده‌تر، در دیدگاهی وسیع‌تر باشد. یوگا همچنین به ما می‌آموزد که در درون ما هر آنچه هست فقط نیروی حیات است و جوهر وجود، که روئیدن ریشه‌های آنها در تمام زندگی مشاهده می‌شود و حتی با پیچیده‌ترین وسایل هم قابل اندازه‌گیری نیستند، ولیکن قابل لمس و محرک زندگی، تنفس، تفکر، جسم و مغز هستند. ما می‌توانیم اثرات آنها را ببینیم و حالتها و تغییرات مختلف این انرژی غیرقابل تصور را به هنگام وارد شدن و تأثیر گذاری بر روی خواسته‌های فیزیکی، در سیستم اعصاب، در فعل و انفعالات شیمیایی و درون سلولی، در جریان و فشار خون مشاهده و اندازه‌گیری کنیم. با تمام این اوصاف این انرژی از نظر علمی غیر قابل تشخیص است.

از طریق تمرینات یوگا ما می‌توانیم این انرژی ظریف و غیرقابل تصور را که همه چیز را در برمی‌گیرد و نام آن پرانا یا کندالینی است تجربه کنیم. این تجربه تغییر حالت و غیر قابل تصور، واقعی‌تر و قابل لمس تر از دنیای

فیزیکی و جامد به نظر می‌آید و روح[1] نامیده شده است. این حالت دیدگاهمان را تغییر می‌دهد، آگاهیمان را وسیع‌تر می‌سازد، وجدانمان را بیدار می‌کند و موجب می‌شود خویشتن را برتر ببینیم. این حالت ما را به این اصل آگاه می‌سازد که در درون ما وجودی جاودان و بی‌نهایت که سرشار از آگاهی و شوق و حق است وجود دارد.

دانستن این واقعیت که یک چنین تجربه‌ای وجود دارد می‌تواند جهت و هدف ما را در زندگی تغییر دهد. ما می‌بینیم که فقط برای نیل به خواسته‌ها و انجام امور معمول به این دنیا نیامده‌ایم بلکه برای سرنوشتی بزرگتر و والاتر به این جهان پا نهاده‌ایم. این هدف را که همان هدف اصلی یوگا است، باید همیشه به هنگام تحقیقات به خاطر سپرد زیرا ما میدانیم یوگا به ما ارامش میدهد، امواج مغزی و خواص هورمونی را افزایش می‌دهد، سلامت مداوم به ما می‌دهد و نیز برای تمرکز کردن و تقویت حافظه به ما کمک می‌کند. یوگا باعث می‌شود ارتباط بهتری با مردم داشته باشیم، از تمامی اعمال خود لذت ببریم، شاد باشیم و خود را سرشار بدانیم. ولیکن می‌بایست بدانیم که اینها با وجود آنکه تماماً ارزشمند و به تنهایی خوب می‌باشند، هدف اصلی یوگا نمی‌باشند بلکه آنها در مسیر، اشراق و آگاهی عمیق‌تر از واقعیت وجودمان تأثیر دارند ادامه اینها، به علت ایجاد شکاف در ذهن نوع دیگری از ابزار خودکار تخلیه آلودگیها می‌باشد زیرا مفاسد، در ذات استقلال ندارند بلکه از تکامل و گذران زندگی حاصل می‌گردند.

دوره‌های یوگا برای پرورش جسم و فکر و روان ـ آیدا، پنگالا و سوشومنا سیستماتیک‌ترین راه برای دستیابی به اینها و حتی بیشتر از اینها است.

یوگا یک علم شفادهنده نیست و نیاز به نگرش به ابعاد منفی زندگی ندارد. آموزشها به ما می‌آموزند که با تأکید و تمرین بر جوانب مثبت و سلامت زا به طور اتوماتیک سالم و خوشحال باشیم.

---

1 - Solid

در این طریق هیچ چیز مشکلی، برای فهمیدن وجود ندارد. اگر ما تأکید بر تمرین کنیم، آزادی، زندگی خوب، آرامش، مدیتیشن و خودفرمانی، که مطمئناً چیزهای با ارزشی هستند را در زندگی به دست خواهیم آورد. تحقیقات در مورد آرامش و مدیتیشن ـ آسانا و پرانایاما نشانگر آن است که یوگا تغییرات واقعی را در جسم و فکر ایجاد می‌کند که تنها مکملی با ارزش برای زندگی خواهد بود.

یوگا در صورتی که با راهنمایی یک گرو به درستی انجام شود، به ما می‌آموزد که چگونه افکارمان را بیدار کنیم، انرژی درون خود را افزایش دهیم تا بدانجا که بتوانیم بهتر آن را جذب کنیم و از یک حیات کامل و غنی برخوردار شویم.در تحلیل نهایی گفته شده اگر ما استحاله را انجام ندهیم کیفیت آگاهیمان بی‌فایده خواهد بود. یوگا ما را برای بیداری ذهن و توسعه انرژیهای درون خودمان آموزش می‌دهد در این صورت است که ما می‌توانیم وجود کامل و بزرگ حاصل کنیم. شواهد نشان می‌دهد که یک بعد روانی در زندگی ما وجود دارد که روان و حیات را غیرقابل لمس می‌پندارد ولی در عین حال از طریق یک انرژی نیرو میگیرد، نیرویی که غیرقابل تصور است و می‌تواند تأثیر بگذارد، افزایش یابد و بعد فیزیکی زندگی ما را کاملاً تغییر دهد. همچنین شواهدی وجود دارند که نشان می‌دهند که آگاهی و اطلاع می‌تواند خارج و مستقل از جسم باشد واین نتیجه‌ای است که از تحقیقات در فیزیک و طبیعت انرژی در هستی حاصل شده است.

هدف این بخش

در این بخش قصد ما بیشتر ارائه تحقیقاتی است که در مورد انرژی صورت گرفته و در این میان تأکید بر کندالینی خواهد بود تا جنبه آگاهی اشیاء را صحیح بدانیم و آنرا فرض بر آگاهی اشیاء بنماییم. تحقیقات در مورد انرژی که از طریق یوگا شده است به ما نشان می‌دهد که یک انرژی اساسی فیزیکی در جسم وجود دارد که ابعاد روانی نیز دارد. این امر اساسی

با توصیف یوگا از پرانا، که شکل مافوق و نهایی آن کندالینی است، مطابقت دارد. بسیاری از اوقات ما از شنیدن داستانهای یوگی‌ها متعجب می‌شویم و با خواندن آموزشهای باستانی یوگا مجذوب و متحیر می‌مانیم که چگونه در این روزگار نیز قابل اجراء می‌باشند؟ بعضی اوقات نیز متحیر می‌شویم که چگونه در آغاز یوگی‌ها این علم را بوجود آوردند؟! در پاسخ باید بگوییم که از طریق تجربیاتی غیرمعمول و خاص که از توان و درک انسان عادی خارج است.

سوامی جی یکی از اشخاصی است که به ارتفاعات اعلاء سفر کرده و برای توصیف کندالینی از نظر علمی از سفر بازگشته است.

سوامی‌جی بارها از رویداد کندالینی صحبت کرده است و اساس کندالینی را به طور روشن، خلاصه، بسیار دقیق، عمیق و در عین حال ساده و قابل فهم بیان نموده، به صورت سیستماتیک همانند آنچه در این کتاب انجام شده است. در سالهای اخیر او مسائل زیادی را در مورد عملکرد جسم ذکر کرده است. به عنوان مثال: گفته است که سوراخ بینی سمت راست به قسمت چپ مغز متصل می‌شود و سوراخ بینی سمت چپ به قسمت راست مغز. این نکته در ابتدا برای ما غیر قابل درک می‌نمود ولی در سال ۱۹۸۳ این مسأله توسط محققین در انستیتوی سالک[1] آمریکا تأیید شد. (به قسمت «کنترل نادی‌ها و مغز» رجوع شود.) او به طریق تجربه درونی شخصی متوجه شد که بسیاری از ما انسانها از پتانسیل‌های خود استفاده نمی‌کنیم و در داخل مغز قسمتهای استفاده نشده‌ای از انرژی پتانسیل، آگاهی روانی و معلومات کامل وجود دارد. در واقع می‌توان مغز را از درون تجربه کرد. منبع در داخل ما وجود دارد لیکن خودمان ارتباطات لازمه را بین مراکز و مدارهای مختلف، کلیدها و ژنراتورهای اصلی برقرار ننموده‌ایم. راه انجام این امر همانطور که سوامی‌جی به ما می‌گوید از طریق کندالینی یوگا

1 - Salk

است.

سوامی جی روی نتایج تحقیقات محققین در زمینه کندالینی کارکرده و بسیاری از آنها را تأیید و بر برخی تأکید نموده است تا نشان دهد افراد زیادی بر روی مهمترین موضوع زندگی یعنی کندالینی کار کرده و می‌کنند. او سعی کرده نتایج و دستاوردهای تحقیقات دیگران را به زبان ساده اما علمی برای عموم توضیح دهد. وجود این محققین نمایانگر تلاشهای پیشتازانه‌ای است که برای گسترش مرزهای فعالیت انسان صورت می‌گیرد. بدون شک در آینده ماشینهای جدید و روشهای نوینی در جهت شناخت بیشتر و عمیق‌تر یوگا به کار گرفته خواهد شد زیرا از هم اکنون بررسیهایی در این زمینه، هر چند اندک، آغاز شده است. به هر صورت تلاشهای این محققین به یاد خواهد ماند و تعیین کننده جهت تحقیقات پیچیده‌تر و علمی خواهد بود.

یک مسأله قطعی است که حرکت علم و یوگا به صورت موازی و در یک جهت است که به تدریج به یک نقطه اتصال نزدیک می‌شوند که این امر قطعاً جوامع را تغییر خواهد داد. رویداد کندالینی و علوم مافوق هر روز بیشتر شناخته می‌شوند و تعداد بیشتری از مردم به تمرینات آن می‌پردازند. این کتاب و بویژه این بخش برای آشنایی کامل شما با کندالینی با زبان ساده و نیز راهنمایی محققین و هدایت آنان برای برداشت صحیح از این موضوع و همچنین جهت به دست آوردن واقعیت کندالینی در زندگی شما فراهم آمده است.

فصل دوم

کندالینی یک حقیقت مسلم است نه یک افسانه

شما درهای بسته را با کلید باز می‌کنید و یوگی دروازه ارتعاشات مسدود را با کلید کندالینی افتتاح می‌نماید. الهه بزرگ خواب با دهانش این دروازه را قفل کرده و کسی خواهد توانست قفل آن را باز کند که به براهماراندارا[1]، مکان عدم رنج، درد و محبت، صعود نماید. کندالینی در حفره کاندا (Kanda) خوابیده است. ارتعاشات آن، یوگی را آزاد می‌کند و احمق را می‌بندد. کسی که نسبت به کندالینی شناخت داشته باشد، یوگا را می‌شناسد. گفته شده است که کندالینی مثل یک مار چنبره زده است. یوگی کسی است که او را اغوا می‌کند و ارتعاشات آن را به حرکت در می‌آورد.

هاتایوگا پرادی پیکا ۱۱۱ - ۱۰۵ - ۷

در عصر حاضر هوشیاری منحصر شده است به تجارب حسی، که به صورت یکنواخت و راکد در تکرار بی‌حد و اندازه است.

بازی‌گری‌های بی‌پایان نمی‌توانند عصبانیتها، مشکلات و دلواپسی‌های ما را چاره کنند و انسان امروزی را که با بحران روحی و بحران جسمی مواجه

---

1 - Brahmarandhara

است آزاد سازد. این بحرانها مانند یک شمشیر دو لبه عمل می‌کنند، کندالینی هر دو رایک جا آزاد می‌نماید. در یک سو (بد) است و نگرانی‌های هیجانی که منجر به بیماریهای روان تنی و اقسام دردهای جسمانی می‌شوند را به گونه‌ای بی‌مانند به وجود می‌آورند و شخص را ملزم می‌سازند که در ساعات متوالی به تحمل درد و رنج تن در دهد. در سوی دیگر (خوب) است که سعادت می‌آفریند و برکت میدهد، آن نیرویی است که در تغییر ماهیت و رشد و تکامل ما در سطوح شخصیت فردی و اجتماعی مؤثر است.

ما شاهد صعود ناگهانی، شگرف و عجیب یوگا مدیتیشن و ارزشهای روحی هستیم که تجدید نظر در راه و روش زندگی یوگی و دانش او است. در حال حاضر یوگا و علوم وابسته به آن به عنوان یک ابزار مفید و با ارزشی در کنار فن و پیشه شفابخشی قرار گرفته است و در طول و عرض فلسفه علوم وابسته به روان کاهش ارزشها را به وجود آورده است. دانشمندان ملهم شده‌اند تا اسراری راکه در سیستم یوگا نهفته است و از هزارات سال قبل تا حال حاضر به وسیله ریشی‌ها و یوگی‌ها تعلیم داده می‌شود و به صورت یک سری از تکنیک‌های معین و مشخص ارائه گردیده، مورد بررسی عمیق و کامل قرار دهند و به درک مفاهیم و رموز ذکر شده در علوم اساطیری و متون قدیمی پردازند و آنها را به شاخه‌های علوم جدید پیوند دهند. ما می‌بینیم که تحقیقات علمی تا حال حاضر کشف جدیدی نداشته جزاینکه نتایج بررسی آنها تأکید دست آوردهای مورد بحث در دانش یوگا بوده است.

کاوشهای علمی که در دانش یوگا و علوم وابسته به آن به عمل آمده است سبب شده که روشهای جدیدی برای افزایش سطح درمان و پتانسیل شخصی، با ترکیب کردن یوگا و علوم جدید ابداع گردد. به عنوان مثال ابزاری چون: بیوفیدیک، وسایل آموزشی زیست شناسی و تولید مثل، تکنیک‌های کنترل مغز، روان درمانی و بسیاری از انواع مختلف دیگر را می‌توان نام برد. شاخه جدیدی از علوم پزشکی که توسط دانشمند و محقق، فروید در اوایل قرن فعلی کشف گردید و به توجیه ساختار روانی پرداخت

امروز یک شاخه اصلی از علم پزشکی است و بنام روانکاوی کاربرد دارد.

انشعابات علوم پزشکی وابسته به روان، نمونه‌هایی هستند از درک عمیق فعل و انفعالات انرژی در ساختار جسمی، روانی و ذهنی ما که آگاهی ما را نسبت به کشفیات یوگی‌ها توسعه می‌دهد. یا به عبارت دیگر ما دوباره به کشف یوگیها درباره ساختار انسان دست می‌یابیم.

جد و جهد برای درک اسرار پرانا شاکتی در تحت نفوذ قرار دادن «چیتا» (حس مشترک) در جهات فیزیکی و روانی که در ماهیت دارای یک طرح اساسی و پیوند در خور احترام است مورد ستایش و خواست والدی محقیق می‌باشد. هر چه در این زمینه پژوهشهای علمی پیشرفت حاصل کرده است اعتبار تعالیم یوگا افزایش یافته.

دانش یوگا سیستمی را براساس وجود یک انرژی لطیف که بدن اولیه است ارائه می‌دهد و اعتقاد دارد که این انرژی محرک جسم و روان است و از آگاهی استحاله شده قدرت می‌یابد. آن در تغییر شکل و انبساط ابعاد هوشیاری ما مؤثر می‌باشد. این یک افسانه یا اظهار نظر فلسفی و یا پندار فوق طبیعی نیست بلکه آن نیرو و انرژی واقعیتی است که حقیقت دارد و قابل لمس می‌باشد.

فرا روان شناسی

برای درک رابطه انرژی و شعور، امروزه پدیده‌هایی همچون تله پاتی، روح درمانی، پسیکوکنیس[1] را (حرکت دادن اشیاء با نیروی ذهن)، گمان زنی، تله گنولیس[2] (مطالعه روحی تاریخ و پیوستگی موضوعات) و دیگر امور غیرعادی، توجه جدی پیشگام‌ترین اعضای جامعه علمی بین‌المللی را به خود جلب کرده است.

در ایالات متحده آمریکا، بریتانیا، آلمان، هلند، کشورهای اسکاندیناوی

1 - Psychokinesis

2 - Telegnolis

و استرالیا، علمای عقلی (عقل‌گرا) پیشگامی را از دانشمندان شوروی گرفته‌اند. بسیاری از این علما در حمایت مالی دولتهایشان هستند. این رشته علمی که در برخی محافل، الکترونیک زیستی یا ماورای فیزیک نامیده می‌شود معمولاً به علم فرا روان شناسی مشهور است.

در چکسلواکی این رشته، روان الکترونیک نامیده شده و یکی از محققان پیشروچک پیرو آن دکتر زنک رجاک[1] است که ارتباطش با سوامی ساتیا ناندا در اوایل دهه هفتاد، به هنگام اقامتش در مدرسه یوگای بیحار شروع شد. دکتر رجاک در سخنرانیش در پنجمین کنفرانس سالانه انجمن بین المللی دین و فرا روان شناسی که در سال ۱۹۷۶ در ژاپن برگزار شد، روان الکترونیک و تمام رشته فرا روان شناسی را چنین تعریف نمود: «علمی که برای تکمیل و وسیع‌تر کردن درک بشر از قوانین طبیعت، در ابعاد مختلف به بررسی تأثیرات متقابل ظریف و دور از دسترس ارگانیسم‌های زنده و محیط داخلی و خارجی آنها و مطالعه فرآیندهای انرژتیک موجود به این علامات و واکنش‌ها می‌پردازد.

انرژی روان یا روح

روشن شده است که انرژی روحی بر تمام وسایل آزمایشگاهی، از ولتمتر و شمارشگر گینگرتا دستگاه اندازه گیری نیروی مغناطیسی اثر می‌گذارد لیکن این سخن به این معنا نیست که انرژی روحی، از جنس الکتریکی، مغناطیسی یا رادیواکتیو است. به هر حال این انرژی ضمن اینکه این خواص را داراست، چیزی ماورای آنها است. بیشتر محققین با این سخن دانشمندان روسیه موافقند که این انرژی هر چند ممکن است اساساً در حیطه فعالیت الکتریکی قرار داشته باشد ولی ماهیتاً کاملاً متفاوت است. یوگی‌ها اظهار می‌نمایند که پرانا: ماده اصلی جهان مادی ما است که در تمام چیزها نفوذ

1 - Drzdenk-Rejdak

کرده و آنها را سامان می‌دهد و زمینه مشترک همه انرژی‌ها است. آنها پرانا را از دیدگاه متفاوت و بالاتری می‌بینند.

دانشمندان عموماً پذیرفته‌اند که انرژی روحی که اغلب انرژی زیستی نامیده می‌شود اساساً جسمانی بوده و همانطور که یوگی‌ها خاطرنشان کرده‌اند بر دو قلمرو مادی و ذهنی تأثیر می‌گذارد. این انرژی به مثابه میدان نیرویی که جسم را تا فاصله دوازده پایی در برگرفته است به وسیله روان پزشک متخصص اعصاب دانشگاه ییل[1]، دکتر لئونارد راویتس[2] اندازه‌گیری شده است. این امر مفهوم یوگایی جسم لطیف پرانیک را که در ساختمان مادی کاملاً نفوذ کرده به آن وابستگی داشته و موجب حرکت آن می‌شود، مورد تأیید قرار می‌دهد.

دلایل قابل ملاحظه‌ای برای اثبات این فرضیه موجود است. این دلایل از مشاهده و بررسی تغییرات فیزیولوژیکی ایجاد شده در واسطه‌های روحی در جریان آزمونهای آزمایشگاهی وقایع غیرعادی به دست آمده‌اند. به عنوان مثال، دکترگرنادی سرگیو[3] از انستیتو روان شناسی ا. ا. اوتکمسکی[4] (یک آزمایشگاه نظامی در لنین گراد) قسمتی از آزمایشات معمول خود، نتایج امواج مغزی، ضربان قلب و میزان نبض نیلامیخائیلووا[5] را در جریان تجربیات متعدد پسیکوکنیس او ثبت کرد و دریافت هنگامی که میخائیلووا بدون اینکه چیزها را لمس نماید آنها را حرکت می‌دهد، دستگاهها، ارتعاش شدیدی را در سرتاسر بدن او و نیز میدان نیروی اطراف او که در جهت نگاهش جریان داشت، نشان می‌دهند. امواج مغزی و قلبی او نیز هماهنگ با ارتعاش انرژی نوسان داشت و نشان می‌داد که انرژی که میخائیلووا در تلاش روحی‌اش به کار می‌برد با بدن او ارتباط نزدیکی دارد. در گزارشها چنین آمده است:

---

1 - Yale
2 - Dr. Leonard Ravitz
3 - Dr. Grenady Sergeyev
4 - A. A. Utkomskie
5 - Neyle Mikhailona

«پس از انجام این آزمایشات، خانم میخائیلوو اکاملاً فرسوده بود. دیگر تقریباً هیچ ضربانی احساس نمی‌شد. در ظرف نیم ساعت تقریباً دو کیلوگرم از وزنش را از دست داده بود.»

شکل امواج مغزی همچنان احساس شدیدی رانشان می‌داد. میزان قند خون بالا رفته و دستگاه ترشحات بدنش مختل شده بود. تمام ارگانیسم همانند وضعیت پس از یک واکنش شدید فشار عصبی، ضعیف شده بود. او احساس چشایی را از دست داده بود، در بازوها و ساقهایش درد احساس می‌کرد وقادر نبود حواسش را جمع کند و احساس گیجی می‌کرد. «یکبار، پس از هفت ساعت نمایش تواناییهایش، به طور موقت نابینا شد. دیگر محققان روسیه تغییراتی را در شکل امواج مغزی ثبت کرده‌اند که با دریافت علائم تله پاتیک همزمان بود.

محققان در ایالات متحده آمریکا نشان داده‌اند که در طول واکنشهای تله پاتیک میزان قند خون تغییر می‌کند.

این شواهد شکی را باقی نمی‌گذارند که انرژی زیستن مربوط به جسم بوده و همان انرژی است که متابولیسم غدد، مغز و قلب را به فعالیت می‌اندازد.

همان نیرویی است که در پشت احساسات و فعالیت حواس قرار دارد. گرچه پرانا نیز بر پایه فعالیتها و ساختمان فیزیکی قرار داشته و برآن تأثیر می‌گذارد لیکن دارای خاصیت‌های بسیار زیادی بوده و با مشاهده اشیاء از طریق تجسم ذهنی[1] و روحی در مکانهای دیگر[2] و دیگر اشکال ادراک فوق‌العاده حسی در ارتباط است. پرانا دارای یک جزء ذهنی یا روحی بوده و همزمان خشن و لطیف می‌باشد.

انرژی روحی قادر است بی‌هیچ واسطه فیزیکی یا مدیوم مشهودی بر ماده اثر بگذارد. نوعی انرژی غیرقابل درک درکار است که ما نمی‌توانیم آن را

1 - Clairvoyance

2 - Clairaudience

اندازه‌گیری نماییم، هر چند که می‌توانیم نتایج آن را ببینیم. این انرژی حتی می‌تواند برای معالجه نیز به کار گرفته شود. در آمریکا، خانم دکتر ژوستا اسمیت ثابت کرده است که انرژی روحی بر آنزیم‌ها تأثیر می‌گذارد. او دریافته است که تریپسین که یک آنزیم گوارشی است، اگر در معرض اشعه ماورای بنفش قرار گیرد، آسیب دیده و فعالیت آن افزایش پیدا می‌کند. تریپسین که با آب محلول شده و آسیب دیده باشد چنانچه به مدت هفتاد ودو دقیقه در دستهای یک معالج روحی شناخته شده قرار گیرد، فعالیت آن افزایش می‌یابد.

یاگرا[1] اعلام کرده است که یک پزشک کندالینی یوگا بعد از انجام چند تکنیک پرانایام، حدود پانزده دقیقه در حالی که دستهایش را در یک وضعیت ثابت قرار داده بود، نزدیک یک پیاز با فاصله نیم متر نشست. بعد از این کار تقسیم سلولی و در نتیجه انرژی متابولیک پیاز تا ۱۰۸٪ افزایش یافت، در حالی که شخص دیگری که بدون انجام پرانا در همین وضعیت نشسته بود بر گیاه تأثیری نگذاشت. این آزمایشات به وضوح به ما نشان می‌دهند که نوع جدیدی از انرژی فیزیولوژیکی روحی وجود دارد که با توصیفی که درمتون یوگایی و سنتهای شفاهی از پرانا آمده است، هماهنگی دارد.

خلاصه

علوم امروزی، حقیقت انرژی روحی را که از طرق فیزیکی قابل اثبات مسلم است و با وجودی که بکرات اثراتش را تجربه کرده و تثبیت نموده است و کسی به ماهیت آن شک ندارد، در رده بندی علوم وارد نکرده است.

این نیرو چیست؟ چگونه عمل می‌کند؟ چه ارتباطی با ذهن و بدن دارد؟ چگونه می‌توان از قدرت آن به عنوان یک عامل مؤثر در پیشبرد تحقیقات

1 - Yager

علمی بهره گرفت؟ نیاز به تحقیق بیشتری دارد. طولی نخواهد کشید که پژوهشگران در ضمن تجارب و مشاهدات علمی به سوی این موهبت یوگا هدایت خواهند شد. بزودی در این زمینه تحقیقاتی، تحت شرایط تحقیقاتی مرکز یوگا در بیحار آغاز می‌گردد. در این مکان ما قادر هستیم انواع پدیده‌های متنوع را بررسی کنیم. این روش تحقیقاتی نیاز به درک ارتباط ذهنی و بدن دارد و ما می‌توانیم رشد شگرفی در جهت شناخت درمان روان تنی داشته باشیم. ما به خود می‌آموزیم که لذا ید بزرگ و سلامت خوب را دارا باشیم که از توسعه و درک انرژی روانی ناشی می‌شود، به همین ترتیب قادر خواهیم بود امکانات خود و سرعت خودمان را برای درک قسمتهای فراموش شده هستی خود گسترش دهیم.

1 - Ostrander, S. and Schroeder, L., Psi. Psychic Discoveries Behind the iron Curtain, Abacus, London, 1977, P.P 88 - 89.

2 - Ibid, pp. 88 - 89

3 - Ibid, p. 398

4 - Ibid, p. 237

5 - Yaeger, R. (The Effect of Kundalini Yoga on Onion Root Cells Mitosis), Unpublished Paper, California State College, 1979. Quated in Kundalini, Evolution and Enlightement, White, J. (E.D), Anchor Doubleday, New York, 1979, P. 266 - 267

فصل سوم

تعریف نادی‌ها

یوگا و تانترا یکی از کاملترین سیستمهای درک علمی حالات انسانی را به وجود آورده‌اند.

تانترا فلسفه و روش نظری را ارائه می‌کند. یوگا تکنیک‌هایی را که به وسیله آنها می‌توانیم اعتبار این فلسفه را از طریق تجربه شخصی خود ثابت کرده و به این ترتیب به معلومات بالاتر دست یابیم، در اختیار می‌گذارد. بنابراین تانترا یک فلسفه زنده است و تنها سیستمی از اندیشه‌های روشنفکرانه بیهوده که از بیان حقیقت عاجز بوده و سؤالات زیادی را بی‌پاسخ باقی می‌گذارد، نیست. همینطور روشی است بسیار توانا که با آن می‌توانیم خودمان را به طور کامل بشناسیم و به وحدت آزادی و ارضاء کامل برسیم.

شاید بزرگترین کمک تانترا به دنیای جدید این است که نه تنها می‌تواند ذهن را تعریف نموده و آن را در معرض تماشا قرار دهد بلکه قادر است تکنیکهایی را در اختیار ما بگذارد که به وسیله آنها بتوانیم ذهن خود را تجربه کرده و مآلاً آن را با بیدار کردن کندالینی عروج دهیم. طب و روانشناسی مدرن از دیدگاههای تانترا پیرامون بنیاد بشر، اجزای اساسی جسم، ذهن و

روان ـ پنگالا، آیدا و سوشومنا - بیشترین سود را برده‌اند. این جریانهای انرژی تمامی شخصیت انسانی ما را می‌سازد و از تضاد (دو قطبی بودن) گیتی کلان سرچشمه گرفته و به درون شیوا شاکتی، شعور و انرژی، می‌ریزند[1].

در تلاش برای درک و نشان دادن این نیروها در بدنمان، و به جهات تحقیقاتی، در تلاش به منظور اثبات وجود نادی‌ها، باید بدانیم که آنها ساختارهای قابل تشریح فیزیکی و قابل سنجش در جسم مادیمان نیستند بلکه انرژی‌های اساسی زیر بنایی هستند برای برانگیختن حیات و شعور.

قبل از اینکه بکوشیم وجودشان را ثابت یا رد کنیم، چیستی دقیق نادی‌ها اهمیت دارد. زمانی که به حالات خاصی از شعور دست می‌یابیم میتوانیم درک کنیم که نادی‌ها، همانگونه که یوگی‌ها توصیف کرده‌اند، جریانهای انرژی هستند که می‌توانیم آنها را در سطح روان و روح به شکل چیزهایی که دارای مجراهای مشخص، نور، رنگ، صدا و ویژگیهای دیگر هستند، مشاهده نماییم. در عین حال این نادی‌ها اساس تمام فرآیندها و عملیات جسمانی قرار گرفته و در آنها انعکاس دارند. بین نادی‌ها، جسم و ذهن، جدایی نبوده، همگی یکی و یکی همان دیگری است.

دوگانگی حیات

در بسیاری از فلسفه‌های شرق، هستی در دو قسمت بزرگ، نیروی دو قطبی شیوا و شاکتی که در عین تضاد به هم موکول می‌باشند و مکمل یکدیگر هستند توصیف شده است. جهان معلق، از انرژی‌هایی تشکیل شده است که بر هم اثر متقابل دارند و در درون یک قالب که اساساً دو قطبی است عمل می‌کنند. کارل یونگ گفته است: جریانهای طبیعت فنومن‌های انرژی ثابت برخاسته از کمترین احتمال هستند. این یک تقسیم دوگانگی از

---

۱ ـ برای افزایش آگاهی در این زمینه به کتاب شیوارودیا که از قدیمی‌ترین متون مقدس تانتریک است و ضمیمه کتاب چهارم (سوارابوگا) به فارسی برگردانده شده است، مراجعه نمایید.

وحدت است. جریان هال‌استی[1] از سطوح دیگر شعور است اما از دید ما، آن جزء تقسیم شده محدود و جزئی از مزایای ماست.

به هر چه نگاه کنیم، آن را دو قطبی مشاهده خواهیم کرد، در طبیعت، درون، خود یا ذهن. در حرکت از عالم کبیر به عالم صغیر تا امتداد آن به انم، در تمام سطوح، دو نیروی عمده و بزرگ که در حال حرکت و ایجاد هستی هستند مشاهده می‌شوند، همچون: روشنایی و تاریکی، مثبت و منفی، مذکر و مؤنث، و به نظر می‌رسد که تمام نیروها ازاین دو نیروی اصلی بیرون می‌آیند. شگفت انگیز است که اشیاء در عین ساده بودن اینقدر عمیق هستند و هر چه ذهن روشنایی پیداکند هستی نیز با همان درخشش مشاهده میگردد. بنابراین حیات دارای جنبه‌های دوگانه از دو نیروی عمده است که تمام ادراکات، اعمال و تجارب ما از آن ریشه می‌گیرند. ذهن و بدن ما از این دو شکل عمده انرژی که بر هم تأثیر متقابل دارند وآفرینش را پدید آورده‌اند، به عمل می‌آیند. برای مثال، مغز به نیمکره چپ و راست تقسیم شده، سیستم اعصاب برمبنای سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک است و ازاینرو است که ذهن به دو صورت آگاه و نیم‌آگاه است. اتابولیک وکاتابولیک حیات مابین تولد و مرگ متعادل شده است. هستی ما مولود کوششی است که برای تعادل بین این دو نیرو صورت می‌گیرد.

آیدا و پنگالا

یوگی‌ها وجود این انرژی‌ها را درک کرده‌اند وبه ارتباط آنها واقف شده‌اند. یوگا اعتقاد دارد که سه نیروی عمده و اصلی به نامهای آیدا، پنگالا و سوشومنا که هر کدام به طور غیردقیق در سطوح بدن ـ ذهن و روح ـ انتقال یافته‌اند وجود دارد. نیروی سوم نتیجه فعالیت دو نیروی نخست (آیدا ـ پنگالا) می‌باشد که در بدن انسان خفته و غیرفعال هستند. تمامی

1 - (Holistie)

اعمال ما ناشی از این دو نیرو است که در بدن و ذهن عروج می‌کنند. سومین نیرو باید به وسیله یوگا و تحت شرایط خاص بیدار شود.

برای آگاهی از شگفتی‌های این نیرو و تأثیر آن بر اعمال و رفتار انسان، بهتر است که از کتاب «سوارایوگا، علم زمان» (کتاب چهارم) بهره بگیرید.

نیروی سوم

نیروی دیگری نیز در طبیعت وجود دارد که کمتر درک یا حتی وجود آن پذیرفته شده است لیکن از دیدگاه یوگا آن نیرو برای بشر اهمیت حیاتی دارد. این یک واقعیت است که وقتی دو نیروی متقابل، مساوی و در حالت توازن باشند، نیروی سومی به وجود می‌آید. کبریتی را روی یک قوطی کبریت بکشید، آتش روشن خواهد شد. جریانهای مثبت و منفی راکه به هم نزدیک کنید، جرقه‌ای تولید می‌شود. اگر جسم و ذهن را وحدت بخشید، نیروی سومی به نام انرژی روحی سوشومنا، جریان می‌یابد. صعود این انرژی در سوشومنا یکی از اهداف یوگا است. فقط زمانی که سوشومنا بیدار شود و بتواند نیروی برترکندالینی رابیدارکند، آن نیروی فوق‌العاده، مطمئناً به حالت اشتعال و قدرت رسیده و شعور کیهانی را به وجود می‌آورد. سوشومنا یک خط با ولتاژ بالا است اما آیدا و پنگالا خطوط داخلی انتقال انرژی جهت تغذیه نیازهای اساسی بدن می‌باشند.

کارل یونگ وقتی انگیزه خود شناسی راکه فرد شدن[1] می‌نامید، شرح می‌داد دیدگاه تانتریک را به مثابه تأثیرات دیالکتیکی بین اضداد، از برخورد تا سنتز و کمال، مطرح می‌نمود. زمانی که توازن کامل بین آیدا و پنگالا بر قرار شود سوشومنا استوار و کامل شده، حالت آرامش دینامیکی به وجود می‌آید که یک مفهوم بظاهر نادرست، جمع بین اضداد، سنتز عمل و بی عملی، روش کاملاً جدیدی برای ادراک و تجربه زندگی است.

1 - Individualtion

تعداد اندکی از ما این نیروی سوم یعنی وضعیت روحانی را درک می‌کنیم و بسیاری از ما از آیدا به پنگالا یابرعکس نوسان داریم. آیدا و پنگالا هر نود تا یکصد و هشتاد دقیقه جای خود را با هم تعویض می‌کنند و سوشومنا تنها چند ثانیه یا چند دقیقه احتمالاً به وجود می‌آید. هدف همه تکنیک‌های یوگا توازن و هماهنگی آیدا و پنگالا، نیروی حیات و آگاهی هوشیار است به نحوی که در آجنا چاکرا به یکدیگر بپیوندند و نور درونی دانش و سعادت را آشکار نمایند.

به منظور متوازن کردن جریانهای انرژی، یوگا تکنیک‌های متفاوت، آسانا، پرانایاما، شاتکارما و مدیتیشن را تجویز میکند که آیدا و پنگالا و در نتیجه سوشومنا را فعال می‌سازند. این امر به این معنی نیست که ما تنها یک ساختار را فعال می‌کنیم بلکه ما از طریق تمرینات یوگا قادریم بر انرژی‌های موجود، در لایه‌های زیرین وجود تسلط یابیم.

حالتهای انجام وظایف

نادی‌ها جریانهای انرژی هستند که در هر یک و نیز در تمامی اعضای بدن ما جریان دارند، همسان جریانهای فیزیکی چون انرژی عصبی و خون.

هزاران نادی در بدن وجود دارد که اساس آنها، آیدا و پنگالا می‌باشند. این دو نادی به دور ستون فقرات به صورت مار پیچ در حرکت هستند اینها آن دو حالت اساسی هستند که تمامی فرآیندهای جسمانی و ذهنی ما بر اساس آنها کار میکنند. سوشومنا مسیر با عظمتی است که ما را به آگاهی متعالی‌تر رسانده و عملکرد آیدا و پنگالا را تغییر می‌دهد. تک تک و تمامی سلولهای بدن ما، همه ارگانها، مغز و ذهن، همه چیز دو قطبی است و در هر دو سطح مادی و ظریف با یکدیگر ارتباط متقابل دارند، این امر به ما امکان می‌دهد که فکر کنیم، صحبت نماییم و به نحو هماهنگ، متوازن و همزمان فعالیت کنیم. کار هر بخش از بدن کمک به تمام بخشهای دیگر است. در بدن دو سیستم اساسی وجود دارد که کلیه امور مربوط بدن را کنترل میکنند:

یکی آیدا و دیگری پنگالا است. اگر یکی از اجزای یک سیستم را تحریک نماییم، به علت تأثیر متقابل آنها همهٔ سیستم فعال می‌شود. آسانا، پرانایاما، مدیتیشن و تمامی تکنیک‌های یوگا عمل می‌کنند، زمانی که می‌گوییم یوگا بر نادی‌ها اثر می‌گذارد منظور همین است.

آرتور دیکمن از بخش روانپزشکی مرکز طبی دانشگاه کلرادو[1] ایالات متحده آمریکا، دو حالت عمده وجود بشر را از دیدگاه روان شناسی مدرن شرح داده است. او ضمناً با استفاده از زبان پیچیده روان فیزیولوژی مدرن نادی‌های آیدا و پنگالا را توصیف می‌کند. او می‌گوید: «بیایید فرض کنیم انسان سازمانی است مرکب از اجزا که دارای ابعاد سازمانی بیولوژیک و فیزیولوژیک می‌باشد، یعنی یک حالت کنش و یک حالت درک».

حالت کنش وضعیتی است که برای تسلط بر محیط اطراف سازمان یافته. سیستم عضلات مخطط و سیستم عصبی سمپاتیک، واحدهای مسلط فیزیولوژیک هستند. EEG نشان می‌دهد که امواج بتا و کشش عضلات[2] افزایش می‌یابد. علائم عمده روان شناسی این وضعیت توجه کانونی، منطق مبتنی بر عینیت، درک عمیق به تفکیک چیزها، و تسلط ویژگیهای صوری بر احساسی هستند، اشکال و معانی بررنگ‌ها و بافت رجحان دارند. حالت کنشی یک وضعیت تلاش جهت دست‌یابی به اهداف شخصی است که از تغذیه تا دفاع و رسیدن به پاداش‌های اجتماعی و لذات سمبولیک و احساسی مختلف، همینطور اجتناب از دردهای گوناگون را در برمی‌گیرد.

دیکمن آیدا را حالت درک که بیشتر برای جذب و درونی کردن محیط سامان یافته به کارگرفته می‌شود تا تسلط بر آن توصیف می‌کند. سیستم درک احساسی، مسلط است و وظیفه پاراسمپاتیک قوی‌تر است. EEG امواج آلفا را نشان می‌دهد. کشش عضلانی کاهش می‌یابد، تمرکز حواس پراکنده و مرزها مغشوش می‌شوند. این وضعیت بی‌عملی است.

---

1 - Arthur Deikman - Colorado

2 - Baseline

حالت کنشی به طور خلاصه وضعیتی است که جسم و ذهن یک راننده تاکسی در هنگام رانندگی در شلوغ‌ترین ساعات ترافیک دارد. حالت درک، آرامش[1] عمیق یوگانیدرا یا وضعیت مدیتیشن رسمی است که فرد به خود فرو می‌رود. واقعیت راستین مدی‌تیتیو ـ که محققان علمی کمتر ارزش آن را پذیرفته‌اند و هدف اصلی یوگا است ـ مثالی از حالت سوم یا عملکرد و سازماندهی سوشومنا است که در آن فعال و غیر فعال کاملاً به تعادل می‌رسند. شخص در این وضعیت، درونی و برونی، تمرکز می‌یابد. برای مثال ما یک تاکسی را می‌رانیم و در همان حال در وضعیت آرامش کامل یا«بی‌عملی» هستیم یا کاملاً آرام نشسته‌ایم و از انرژی دینامیک شاکتی لبریزیم به طوری که کاملاً بیدار و درونمان فعال است. توصیف این وضعیت بسیار مشکل است.

می‌دانیم که حالت کنش برای تضمین ادامه حیات و حالت غیرفعال برای تأمین استراحت و جبران انرژی در تلاش بی‌پایان برای زندگی و وجود داشتن است. تله‌پاتی و پدیده‌های روحی به طور کلی در این تصویر قرار می‌گیرند و می‌توانیم فرض کنیم که تله پاتی نیز برای تأمین ادامه حیات است. برای مثال می‌دانیم که در شرایط فشار عصبی شدید و در موارد اضطراری، افراد برای دوستان و اقوام نزدیک خود نداهای روحی کمک می‌فرستند. اضطرار، این توانایی را که قبلاً پنهان بوده تا حدی تقویت می‌نماید. بسیاری از مردمان «ابتدایی» نیز از این نیروها استفاده کرده و آنها را بدیهی می‌پنداشتند و جای تعجب دارد که بشر «متمدن» امروزی اینچنین راجع به آنها هیاهو می‌کند.

یوگی‌ها نیز می‌گویند وقتی ما یوگا می‌کنیم، نادی‌هایمان را تصفیه کرده و قوی‌تر و آگاه‌تر می‌شویم. سیدهی‌ها[2]، باید به عنوان بخشی از پیشرفت روحیمان آشکار شوند، گرچه اینها تنها آثار جنبی بوده و هدف عمده یوگا

---

1 - Relaxation

۲ـ یکی از نیروهای هشتگانه روحی که در بیداری چاکراها اثر دارند.

نیستند. به نظر می‌رسد علت این است که فعالیت همزمان شدهٔ تمام اجزای جسم و ذهنمان را افزایش داده و مناطقی را که خواب بوده بیدار کرده‌ایم.

نیاز به تعادل

نادی‌های آیدا و پنگالا در دو جهت مخالف عمل می‌کنند اما در عین حال مکمل یکدیگرند و برای سلامت بدن و آرامش ذهن باید متعادل گردند. علاوه بر آن، در تعادل بین دو نیرو است که فکر میتواند دری را به روی فعل و انفعالات جدید بگشاید.

اغلب انسانها در یک حالت نامتعادل زندگی می‌نمایند. ما تمایل داریم که مدت بیشتری را برای رشد حالتهای خودمان اختصاص دهیم، در حالی که ضمن عبور از مرحله طفولیت برای رسیدن به حالت وانهادگی با مشکل مواجه می‌شویم. شاید این امر یک عامل عمده در به وجود آمدن بیماریهای روان تنی امروز می‌باشد. تحقیقات دیکمن بر این حقیقت تأکید می‌کند که عدم تعادل اعمال و فعالیتهای ما، به وضوح در سازمانهای فرهنگی ـ سیاسی ـ اجتماعی تأثیر می‌گذارد.

او تأکید می‌کند یک آیدای پایین، ادراکات، احساس و اشراق از نامرغوبی و مسیر قهقرایی فاصله دارند که در واقع آنها شاخه اساسی از درخت تواناییهای ما هستند.

تحقیقات روشن می‌کنند که یک نیاز عمیق و ضروری برای معرفی دوباره آیدا و پنگالا در طبقات بنیادی اجتماع وجود دارد. تحقیقات دامنه‌دار یوگا منجر به کشف این امر شده که یوگا، مدیتیشن و فلسفه سری نتیجه دردهای عمیق نهفته در ما و تنشهای بوجود آمده از عدم تعادل در نادی‌ها می‌باشد.

تحقیقات مذکور بر این حقیقت تأکید می‌نمایند که تمام برخوردهای ما با خودمان با علوم، اجتماع و تمدن، محتاج به یک بازنگری و تغییر کلی از

دیدگاه یوگا می‌باشد.

اکنون زمان آن رسیده که متوجه شویم، جنبه‌های ظریف و غیرقابل لمس وجود انسان به همان اهمیت جنبه‌های قابل لمس و سخت آن که قابل اندازه‌گیری و سنجش می‌باشند، هستند. این به دلیل تکیه مطلق ما بر تکنولوژی و حقایق منجمد و جنبه بیرونی پنگالا از دنیایمان که ما خوشی، حقیقت، امنیت همبستگی و آرامش فکر را در آن پیدا نکرده‌ایم، می‌باشد. این بدین خاطر است که تمام این عوامل در ما نهفته هستند و از ذهن خودمان ـ آیدا ـ سرچشمه گرفته و ظریفند. یوگا تکنیکی را پیشنهاد می‌کند که در زندگی ما تعادل به وجود می‌آورد و از این طریق نه تنها ظرافت را درک می‌کنیم بلکه به واسطه علمی آگاه، دارای اشراق و خلاقیت خواهیم توانست جنبه‌های ظریف زندگی را به واقعیتی عملی و تجربی، به صورت قسمتی مهم از زندگی شخصی و اجتماعی، تبدیل کنیم.

1 - Jung, G. G, (Mysterium Coniunction)

Collected Works, Bollingen Series, Princton University Press,

14: XVI - XVII.

2 - Deikman, A. J., (Bimodal Consieiousness), Archives of Gen.

Psychiat, 25: 481 - 4, Dec. 1971

فصل چهارم

کنترل نادی‌ها و مغز

مغز انسان به واقع یکی از شگفت‌آورترین و تعجب‌انگیزترین پدیده‌های خلقت است. آن درون جمجمه جای گرفته و حدود دوازده هزار میلیون سلول دارد. هر سلول تخمیناً پانصد هزار ارتباط با دیگر سلولها دارد و احتمالاً بیش از این است که ما چیزی راجع به آنها می‌دانیم. زمانی که مغز به فعالیت‌های ریاضی اشتغال دارد این ارتباطات بیشتر برقرار می‌شود.

مغز دارای ظرفیت نامحدودی است که حدوداً از دو کیلوگرم ماده مغزی بی‌شکل، زرد خاکستری، با قوام ژله‌ای مانند تشکیل شده است. چگونه این ماده ژله مانند لرزان و مرتعش به یاد می‌آورد، فکر می‌کند، تجزیه و تحلیل می‌نماید، احساس میکند، تمایز می‌گذارد، درک میکند، تصمیم می‌گیرد، خلق می‌کند و تمامی وظایف بی‌شمار بدن را هدایت می‌نماید و همه را به طوری ادغام می‌کند که ما همزمان عمل می‌کنیم، سخن می‌گوییم و فکر میکنیم؟ پاسخ چیزی است که همه ما در روز باید به آن اندیشه نماییم.

تفکر روی این معجزه خلقت و هر تلاشی در جهت درک چگونگی کار مغز و ذهن می‌تواند به درک تمامی فرآیند بیدار سازی کندالینی منجر گردد. در واقع بسیاری از تئوری‌های ما راجع به اینکه کندالینی چگونه کار می‌کند

بر مغز مبتنی است و این تحقیق می‌تواند به ما در درک بهتر پایه بیدارسازی کندالینی، نادی‌ها و چاکراها کمک نماید. از اینرو مغز که همچون سیستم‌های اصلی کنترل جسم در مدار نامحدودش جای گرفته باید مشتمل بر مدارهای فیزیکی برای نادی‌ها و چاکراها باشد.

مغز همچنین مرز مشترک بین بدن و ذهن است. کلیه اطلاعات احساس شده از طریق گیاندریا و ارگانهای حسی به مغز می‌روند و سپس ذهن را تغذیه می‌نمایند و آنگاه تمام تصمیمات در ذهن از کانال، ارگانهای کنشی، در یک فرآیند دینامیک مداوم و هماهنگ به بدن منتقل می‌گردند. به این ترتیب ما می‌توانیم در کار مغز آثار فعالیت نادی‌ها را که یوگی‌ها توصیف کرده‌اند مشاهده نماییم. تحقیق در این زمینه، درک ما را از این امر عمیق می‌سازد. تکنیک‌های یوگا این دانش را برای تحریک بدن به منظور رسیدن به مراتب متعالی‌تر و بهتر هستی مورد استفاده قرار میدهند.

نادی‌ها در مغز

بررسی‌هایی که در زمینه دانش اعصاب به عمل آمده نشان می‌دهد همانطور که در یوگا آمده است، مغز با مدل دوگانه نادی‌ها مطابقت دارد. در یک اقدام رادیکال و جدید برای درمان بیماری شدید و مزمن صرع، روژه اسپری[1] و همکارانش مغز بیماری را از خط وسط، یعنی خطی که در محل اتصال دو نیمکره مغز وجود دارد و کورپس کولوسوم نام دارد، به دو نیم کردند. آنها با تعجب مشاهده کردند که حمله‌های صرع متوقف شده و در این رابطه به یافته‌های تکان دهنده و تازه‌ای رسیدند که شدیداً درک عصبی فیزیولوژیکی ما را در مورد کار مغز تغییر داده و مفاهیم ما را از انسان زیر و رو می‌نماید.

همواره می‌دانسته‌ایم که قسمت راست مغز کنترل قسمت چپ بدن و

1 - Roger Speray

قسمت چپ مغز کنترل قسمت راست بدن رابرعهده دارد. کشفیات اسپری، هر چند که هنوز در مراحل اولیه بوده و نیاز به تحقیق بیشتر دارد، اما نشان می‌دهد که هر طرف از مغز قسمت مخالف خود و در عین حال تمامی شعور آن را سامان می‌دهد. این کشف بسیار مهم بوده و نقطه نظر یوگا را اثبات می‌کند.

یوگی‌ها و دانشمندان هر چند که از روشها و اصطلاحات متفاوتی استفاده می‌کنند لیکن هر دو به نتایج یکسانی رسیده‌اند و آن این است که انسان به دو وضعیت عملیاتی عمده تقسیم می‌شود. مدارهای مغز بر پایه آیدا و پنگالا، شعور یا دانش، و عمل یا انرژی مادی قرار دارند. آیدا و پنگالا را در هر سه سطح عمده سیستم عصبی می‌بینیم:

۱ ـ **سیستم اعصاب حسی /حرکتی:** مسیر حرکت کل فعالیتهای الکتریکی در بدن در یکی از دو جهت زیر است: به داخل مغز (به سوی مرکز عصبی)، آیدا، و از مغز به سوی عضو مربوطه، پنگالا. یوگی‌ها اعصاب حسی را که تحت سلطه آیدا هستند «گیانندریا»، و اعصاب حرکتی را که در سلطه پنگالا می‌باشند «کارمندریا» می‌نامند. این اعصاب با درک از دنیا و فعالیت در دنیا ارتباط دارند.

۲ ـ **سیستم اعصاب خودکار (ANS):** سیستم اعصاب خودکار در دو جهت عمل می‌کند. یکی در جهت خارج که شامل رسیدگی به استرس‌ها، استفاده از انرژی، سلطه پنگالا و سیستم اعصاب سمپاتیک می‌باشد و دیگر در جهت درون مانند کنترل استراحت، حفظ انرژی، عامل مسلط آیدا و سیستم اعصاب پاراسمپاتیک می‌باشد. این دو سیستم تمام فرآیندهای خودکار بدن مثل قلب، فشار خون، تعرق، گوارش، کبد، کلیه و غیره را کنترل و هماهنگ می‌سازند.

۳ـ سیستم اعصاب مرکزی (CNS): این سیستم مشتمل بر مغز و نخاع بوده و کنترل سیستم‌های اعصاب حسی/حرکتی و اعصاب خودکار را بر عهده دارد. گرچه مغز وظایف بسیار بیشتری را عهده دار می‌باشد، چراکه کامپیوتر بسیار پیچیده و عظیمی است که اطلاعات را ذخیره و ادغام کرده و تصمیمات ما را به نحوی بسیار هماهنگ و همزمان شده جامه عمل می‌پوشاند. اعمال مغز خیلی بیشتر از وظایفی است که انجام می‌دهد.

در مدارهای نامحدود مغز بیش از آنچه که ما قادریم در طول یک عمر بفهمیم مطلب وجود دارد هر چند که تکنیک‌های یوگا این مدارها را به طور سیستماتیک با روش منظمی، روشن و تقویت می‌نماید.

آنچه یوگی‌ها گفته‌اند این است که مدارهای مربوط به نادی‌ها و چاکراها در سیستم اعصاب مرکزی در امتداد نخاع و مغز قرار دارند. اگر ما بتوانیم این مدارها را از طریق تکنیک‌های گوناگون یوگا به حرکت بیاندازیم، تصفیه کنیم، تقویت نماییم ودوباره مرتبط سازیم، قادر خواهیم بود کاملاً پیچیدگی ذهن/جسممان را تغییر دهیم. اساس تکنیک‌های یوگا در این واقعیت نهفته است که یک سیستم نادی/چاکرا وجود دارد که می‌توانیم آن را در سطح فیزیکی ببینیم، همان طور که کل اعصاب ورودی و خروجی مغز به عضو ویژه‌ای از بدن مربوط می‌شود. تمام این موجودیت پیچیده بدن/ذهن بر پایه سه نوع نیروی اساسی انرژی ـ آیدا، پنگالا و سوشومنا ـ کار می‌کنند. به این ترتیب می‌توانیم کم کم درک کنیم که چرا همه تکنیک‌های یوگا به طور خاص در جهت متوازن کردن جریان آیدا/پنگالا بوده و هدف آنها افزایش آگاهی ما از نوسانات آن می‌باشد.

چپ در برابر راست

مطالعه علمی نیمکره‌های مغز توسط اسپری، میرز، گازانیگا، بوگن و محققان بعدی نشان داده است که طرف چپ مغز معمولاً در ارتباط با گویایی، منطق، تجربه و تحلیل عملکرد زمانی و خطی است. در حالی که

سمت راست، خاموش، اسرارآمیز، شهودی، حساس، مکانی، دارای عملکرد کلی بوده و برای علمش نیاز به آنالیز خطی مرتب ندارد. البته اینکه این نکته را چگونه درک کرده‌اند، خود یک راز است. طرف راست مغز جنبه فیزیکی آیدا و طرف چپ جهت فیزیکی پنگالا است. محققی به نام توماس هوور با مقایسه ذن با آخرین کشفیات عصب شناسی نتیجه می‌گیرد که «نیمکره‌ای که صحبت می‌کند، نمی‌داند و نیمکره‌ای که می‌داند، صحبت نمی‌کند.»

از کلمات متضاد برای توضیح و کمک به درک دیدگاه تازه کار مغز استفاده شده است. گرچه به این سادگی هم نیست و نیمکره باید در یک سیستم متمرکز کار کند ولی تمایل آشکاری وجود دارد که اشکال کار را جدا نمایند:

مغز راست (آیدا)	مغز چپ (پنگالا)
درک	تجریه و تحلیل
مکانی	لفظی
«گاهگاهی»	دائمی
کلیات	جزئیات
مطلق	صریح
تجربه	مباحثه
شهود	عقل
هیجان	منطق
احساس	فکر کردن
انفعالی	فعل

همچنین می‌توانیم برای اینکه بهتر بفهمیم، روشن در مقابل تاریک، هوشیار در مقابل نیمه هوشیار، پرحرف در مقابل خاموش، شمسی در مقابل قمری، مثبت در مقابل منفی، ریاضیات در مقابل شاعری، عقلی در مقابل

عرفانی، حقوق در مقابل هنر، عینی در مقابل ذهنی، عددی در مقابل قیاس، و بسیاری صفات دیگر را نیز اضافه نماییم.

عواطف در مغز دو نیم شده

بررسی انجام شده توسط مارسل کینسبورن، متخصص اعصاب، روان شناس و رئیس بخش عصب شناسی رفتاری در مرکز عقب ماندگی ذهنی ایوئیس کندی شرایور در والتهام ماساچوست نشان می‌دهد که مغز داری دو نوع فعالیت عاطفی است. او دریافت که دو نیمه مغز وضعیتهای عاطفی مختلفی دارند.

تحقیقات نشان می‌دهد که نیمکره چپ مربوط به شادی و احساسات مثبت و مغز راست در ارتباط با غم و احساسات منفی است. در وضعیت غیرعادی، بیمارانی که صدمه مغز سمت راست دیده‌اند اغلب شاد، مغرور و بی‌تفاوت نسبت به وضع غیرعادیشان هستند. از سوی دیگر صدمه مغز چپ ممکن است منجر به دیدگاهی تار و مأیوس از زندگی، خشم بی‌مورد، گناه و یاس شود. بسیاری از ما حتی در موقعیت طبیعی از یک وضعیت به وضعیت دیگر نوسان داریم هر چند نه به حدی که در افراد با آسیب مغزی دیده می‌شود. با این حال نوسان ممکن است اگر متعادل و سالم نباشیم خطرناک باشد.

این امر که مغز چپ با افکار روشن و شاد و مغز راست با افکار ناراحت کننده و یاس‌آور در ارتباط است (تئوری کینسبورن) حکایت از این دارد که عمل دوگانه مغز برای تنظیم علایق (پنگالا) و عدم علایق ما (آیدا) طراحی شده است. مغز چپ به چیزهایی که ما دوست داریم رسیدگی می‌کند که نخست بر موضوع یا وضعیت متمرکز شده و سپس به آن نزدیک می‌گردد. این حالت فعال ما است. مفهوم نادی پنگالا معطوف است به برون ما. از چیزهایی که دوست نداریم، دوری می‌کنیم یا از آنها فاصله می‌گیریم و مایلیم بیشتر به تصویر کلی در این وضعیت بپردازیم. این کار را مغز راست

انجام می‌دهد و با حالت درکی ما سازگار است، و این مفهوم درونی و نادی آیدا است.

ضرورت مغز راست

مغز دارای دو حالت یا سیستم عمده است که می‌باید با یکدیگر کارکرده و هماهنگ باشند تا ضروریات اساسی حیات انسانیمان را از دست ندهیم. برای اینکه توانایی و عناصر انسانی خود را به حداکثر برسانیم، برای بهترین نحوه انجام وظیفه و برای فعالیت سوشومنا، نادی‌ها باید متعادل باشند. متأسفانه کمتر کسی از ما واقعاً متعادل است و خیلی از ما ـ بویژه مردان ـ بیشتر تمایل به طرف صرفاً خارجی، مادی و تکنولوژیکی پنگالا داریم تا طرف ظریف، شهودی و احساسی آیدا. وقتی عدم تعادل بین نادی‌ها کم است، حتی اثر آن را ملاحظه نمی‌کنیم، هر چند که باید در شخصیت، رفتار، روابط و ... خود رانشان دهد به نحوی که جلویمان را بگیرد و زندگیمان را رقت انگیز نماید. یک نمونه شدید می‌تواند کمک کند تا آنچه را که در وضعیت طبیعی اتفاق می‌افتد بهتر درک کنیم.

هواردگاردنر و همکارانش افرادی را با صدمات شدید مغز راست (آیدا) مورد مطالعه قرار داده و دریافتند که آنان همانند ربات شده و درک انسانی‌شان کم شده است. او کشف کرد که تنها هنگامی که هر دو نیمکره مغز با هم کار کنند می‌توانیم اخلاقی بودن یک داستان، درجه یک استعاره، احساس توصیفی کلمات، یا نکته یک لطیفه را درک نماییم.

بدون مغز راست ما درکمان را از دست می‌دهیم و چیزها را خیلی صوری می‌فهمیم. مثلاً تصور کنید شخصی ممکن است بگوید که قلبش شکسته و در این صورت فردی که مغز راستش آسیب دیده می‌پرسد: «چگونه شکست؟» آنان سخن صریح یا به عبارت دیگر مفاهیم و واقعیتهای ساده را می‌فهمند ولی مفاهیم و مطالب پیچیده را نمی‌توانند درک نمایند. این افراد لطیفه‌ها را در لحظه نامناسب می‌گویند، جمله‌هایشان بی‌معنی می‌شود و در

مورد چیزها وراجی می‌کنند. نکات مهم در جملاتشان کم می‌شود و پنهان است با جمله‌هایشان بی‌مزه و تنها یک ردیف کلمات بدون معنی و بی‌هدف است. آنها ضمناً چیزهای عجیب و غریب را می‌پذیرند و در مورد چیزهایی که به طور معمول باید پذیرفته شوند جر و بحث می‌کنند. به این ترتیب روشن است که سلامت مغز راست که یوگی‌ها آن را آیدا یا ذهن مدرکه می‌نامند، برای فهم روابط و درک چگونگی جور شدن اجزاء در یک کل، حیاتی است.

شواهدی موجود است که مغز راست نه تنها در درک طبیعی اهمیت دارد بلکه کلید شهود و تجارب بالاتر را نیز در دست دارد. یوحین داکویلی، استاد روانپزشکی در مدرسه طب دانشگاه پنسیلوانیا گمان می‌کرد که تحقیق در مورد مغز دو نیمه شده حاکی است، مدارهای مربوط به حالات متعالی‌تر ذهنی، از بارقه‌های الهام گرفته، حالات تغییر یافته شعور، در درون مغز راست (آیدا) قرار داشته و محرک آنها احساسات است. داکویلی توصیفی کوتاه و تخصصی از دیدگاه علم عصب شناسی پیرامون درک شهودی خدا به دست داده که در آن انسان واقعیت را به عنوان یک کل واحد می‌بیند و احساس وحدت با دنیا می‌کند. به نظر او، آن محصول قسمت لوب پاریتال و اکسیپیتال[1] در بخش راست که قسمت «غیرفعال» مغز است به طریقی وظایف مغز را در اختیار می‌گیرد. احساس می‌شود زمان متوقف است و معنای یگانگی مطلق و کامل خود با گیتی حس می‌گردد که هر دو از ویژگیهای فعالیت مغز راست است. این تجربه دیر پا بوده و زندگی افراد را کاملاً تغییر می‌دهد به طوری که فرد نیروی تازه‌ای یافته و به چشم انداز سالمتر و رضایت بخش‌تری از رابطه‌اش با زندگی می‌رسد.

این بررسی‌ها نشان می‌دهند که اگر توجه بیشتری به مغز راست نکرده و آن را آماده نکنیم، نخواهیم توانست در تجربه شعور متعالی‌تر شرکت کنیم.

---

1 - Parietal-Occipital

طبق نظر یوگی‌ها قسمتهای راست و چپ مغز (آیدا و پنگالا) برای امکان چنین تجربه‌ای باید متعادل باشند.

ضرورت برای تعادل

اغلب ما تابع تغییرات و نوسانات ریتم داخلی بدن خودمان هستیم. حرکت مغز از سمت راست به چپ و تنفس از سوراخ سمت راست بینی به سوراخ سمت چپ که گردش دورانی آن از نود تا یکصد و هشتاد دقیقه طول می‌کشد، حالتهای ما را فعال می‌کنند. این ریتم‌های بیولوژیکی و وظایف حقیقی آنها، اثبات شده هستند اما اهمیت آنها و اینکه چیزها چگونه با هم انطباق می‌یابند هنوز به خوبی فهمیده نشده است.

نقطه نظر یوگا این است که چگونگی این ریتمها، نوسان یا تغییر آنها در بیماریها مؤثر می‌باشند زیرا که عدم تعادل یا تسلط یکی از آنها، ناهماهنگی در ساختار بدن ایجاد می‌نمایند. ما به ندرت تجربه می‌کنیم که وجود حالات خوشایند در دو طرف برابر می‌باشند. براساس نظرگاههای یوگا، نیمکره خوشی و نیمکره غم هر دو با هم متعادل گردند در زمان کوتاهی حالت جدیدی براساس بینش و منطق که باعث انتقال هیجانات می‌شوند، پدید می‌آید که این حالت ما را قادر می‌سازد در میدان وسیع‌تری از فعالیت‌های عصبی قرار گیریم.

ما به ضرورت دریافته‌ایم که تعادل و نتایج حاصله از آن بهتر، رضایت بخش‌تر و نیرومندتر می‌باشد. انشیتن یک مثال از طبیعت یوگا است. او از دو سوی مغزش استفاده می‌کرد، تمرکز او همانند پرتوی از شعاع یک نور موجب روشنی ناگهانی و نیرومندی درک مستقیم وی می‌شد، به نحوی که درون شگفتی‌های طبیعت و هستی رسوخ می‌کرد و این حالت موید فعالیت مغز راست می‌باشد. او با تحت کنترل در آوردن مغز چپ خود، توانست به کشف تئوری تبدیل ماده به انرژی که انقلاب عظیم علمی را به وجود آورده، نائل گردد و نظرات جدیدی را جایگزین نظرات نیوتن

نماید. انشتین اظهار می‌داشت: جبر واقعی درک مستقیم یا اشراق است. فکری می‌آید و من سعی میکنم آن را با لغات بیان کنم. یوگی‌ها می‌گویند که انشتین نه تنها بیداری شاکتی را در نادی‌ها تجربه کرد بلکه موفق به بیداری و فعال نمودن یک چاکرا شد و سپس تجربه‌اش کامل و نیرومند گردید و زندگی خودش و افراد بسیاری را تحت تأثیر قرار داد.

شاید بهترین نمونه شناخته شده برای نشان دادن قدرت نبوغ یک مخترع، لئونارد داوینچی باشد که در سال ۱۴۹۰ میلادی ماشین سواری، هلیکوپتر و بسیاری از چیزهای دیگر را که در قرون بعد از او به وجود آمد به تصویر کشیده است. کارهای بزرگ و موفقیتهای او در موضوعات دیگر آشکارا به چشم می‌خورد. او برای آفرینش یک ایده از مغز راست خویش استفاده می‌کرد زیرا بیشتر کارهایش به صورت طراحی و تصورات ذهنی است نه به صورت مقالات نوشته شده.

البته در بعضی از مواقع مانند انجام محاسبات ریاضی، کار بر روی یک خط تولید، حل مسائل و موضوعات سیاسی، ما نیاز به مغز چپ داریم. هر چند که استمرار آنها و عدم استفاده از مغز راست موجب دلتنگی می‌شود. فعالیتهای تکراری باعث کاهش ظرفیت کاری و کوچک شدن مغز راست می‌گردد و حتی بیماریها را سبب می‌شود زیرا در این موارد، اتخاذ چنین روشهایی باعث کاهش نیروی ظرفیت و بی‌هدفی زندگی می‌گردد، این کاهش فعالیت و ظرفیت مغز راست را ما در بسیاری از موارد مشاهده می‌نماییم.

اگر بتوانیم درک مستقیم را به زندگی خود برگردانیم و از آن بهره‌مند گردیم، انشتین دیگری خواهیم شد. درک مستقیم مانند خوردن و نفس کشیدن یک ضرورت است. اگر زندگی توأم با شادی و خلاقیت باشد باید آن را بیشتر به فعالیت واداشت. برای موفقیت در زندگی و به نتیجه مطلوب رسیدن اهداف، به درک مستقیم نیاز جدی وجود دارد. حتی اگر آن را نفهمیم. در یک حرکت ساده هم ما بدان نیازمند می‌باشیم، برای مثال: برای

دانستن اینکه چه موقع دنده اتومبیل عوض شود یا اینکه چه موقع یک کیک را از اجاق برداریم، زمان مناسب برای گفتن حرف شیرین و دلپذیر به یک دوست، یا اینکه برای پیچیدن یک پیچ چه مقدار نیرو لازم است. ما نیاز به استفاده از مغز راست را احساس می‌کنیم. این احساس نیاز به کتاب یا بیان دیگری ندارد که اطلاعات لازم را به ما بدهد. در این باره هیچ رابطه خطی برای تشریح و تجربه وجود ندارد. آن یک علم نانوشتنی و مربوط به درک مستقیم و برخاسته از بینش فرد می‌باشد که به صورت یک جرقه آنی از ذهن شخص می‌گذرد که ممکن است با اصول عقلی و منطقی هم مغایر باشد. در کمتر از یک ثانیه ممکن است تصویری در جهت تکامل در مغز ظاهر شود و کلیدی باشد برای افتتاح باب علمی که با کار چند ساله بدست نیامده باشد.

درک مستقیم برای بسیاری از مردم ناشناخته مانده است و وسیله مناسبی برای شناخت آن ندارند.

زندگی بیمارگونه و بی‌هدف، تحریک بیش از حد اعصاب حسی که باعث کاهش رضامندی از محیط می‌شود، مشکلات لاینحل و فشارهای ذهنی و اضطرابها (آیدای بیمار) و گوشه‌گیری و خانه‌نشینی (پنگالا بیمار) باعث آسیب دیدن درک مستقیم و طرف راست مغز شده و حتی ممکن است به ظرفیت کاری طرف چپ نیز صدمه بزنند، مثل کارهای عقلی و منطقی. ما می‌توانیم از طریق تکنیک‌های یوگا آن را متعادل ساخته و دوباره به فعالیت واداریم تا شبکه پیچیده جسم و روان را به تعادل برساند. این کاری است که با روشهای روان درمانی و پزشکی نوین عملی نیست.

دیدگاه تعادل

براساس یک مطالعه مستند از نود دقیقه دوره‌های استراحت (آیدا) و فعالیت (پنگالا)، بسیاری از ما از یک طرف مغز به سوی دیگر آن نوسان داریم. تحقیقی که ریموند کلین و روزین آرمیتاژ از دانشگاه نوااسکوتیا انجام داده‌اند، نشان می‌دهد که کارهایی که مستلزم فعالیت قسمتهای راست و

چپ مغز است، در سیکلهای نود تا صد دقیقه‌ای صورت می‌گیرند. فرد مورد مطالعه به مدت نود دقیقه می‌توانست فعالیتهای مربوط به وظایف قسمت راست مغز را به خوبی انجام داده و سپس رو به فعالیتهای مرتبط با وظایف بخش چپ مغز آورد. این امر ضمناً به نوسان نود دقیقه‌ای کنترل بینی ارتباط داشته و به هماهنگی با تئوری یوگایی که رابطه نزدیکی میان تنفس و مغز و فعالیت سیکل آنها وجود دارد، اشاره می‌کند. اگر بیمار باشیم ممکن است سیکلهای مغز ما از لحاظ ریتم، مدت، کیفیت کار یا برخی جهات دیگر غیرعادی گردد، تمام زندگیمان آشفته شود و دامنه این تغییرات فراتر اطلاعاتی است که علم پزشکی می‌تواند در اختیار ما قرار دهد. یوگی‌ها اختلال در ریتم مغز را با معاینه جریان هوا در سوراخهای بینی تشخیص می‌دهند.

یوگیها مکرراً اعلام داشته‌اند که یک ارتباط قوی میان نه تنها سوراخهای بینی و مغز بلکه بین چشمان و گوشها و همه ارگانهای بدن وجود دارد و البته امروزه از طریق آناتومی و فیزیولوژی بدن انسان این مسأله به اثبات رسیده است. این در حالی است که یوگی‌ها این نکته را از هزاران سال پیش می‌گفته‌اند. در تجربه مدیتیتیو، یوگی‌ها میتوانستند حرکت جریانهای انرژی را در اعصابی که به سوی مغز و بقیه بدن می‌روند و اعصابی که از آنها خارج می‌شوند، حس کنند. آنها قادر بودند حتی مراتب ظریف‌تر وجودشان را درک نمایند، از اینرو تکنیکهایی ابداع کرده بودند که حساسیت و توان را افزایش می‌داد. این تکنیک‌ها همچنین این امکان را به آنها می‌داد که برنادی‌ها، مغز و تمام فرآیندهای جسم کنترل داشته باشند.

شامبهاوی‌مودرا وتراتاکا، دو تکنیک از توانمندترین تکنیک‌های کندالینی یوگا هستند که برای بیدار کردن آجنا چاکرا با ایجاد توازن بین آیدا و پنگالا طراحی شده‌اند. اگر نادی‌هایی که یوگی‌ها توصیف می‌کنند در مغز قرار دارند، در این صورت باید تکنیک‌های یوگا قادر باشند نیمکره‌های مغز را متعادل نمایند. مطالعه مغز دو نیمه شده صحت این ادعا را آشکار می‌سازد.

ما می‌دانیم که طبق نظر کینسبورن در افراد طبیعی تصویری که در قسمت چپ ناحیه بینایی و صدایی که در گوش چپ پدید می‌آیند و هر دو به مغز راست منتقل می‌گردند، نسبت به زمانی که به طرف دیگر برسند، کمتر دلپذیر هستند. تحقیقات ما نشان می‌دهند وقتی که ناراحتیم به سمت چپ خیره می‌شویم که بر نیمکره راست اثر می‌گذارد، در حالی که شادی موجب عکس این فرآیند می‌گردد.

این تحقیقات حکایت دارند که رابطه معینی بین وضعیت چشم و نیمکره مربوطه موجود است. همچنین نشان میدهند که شامبهاوی‌مودرا وتراتاکا فعالیت نیمکره مغز را متعادل می‌کند، زیرا چنانچه چشمها در وسط پیشانی ثابت نگاه داشته شوند، در شامبهاوی لوچ و در تراتاکا مستقیم رو به جلو خیره می‌مانند. حتی وقتی این تکنیک‌ها را اجرا می‌کنیم باید فشار و تحریک قدرتمندی را در مرکز سرحس نماییم. فعال کردن آجنا چاکرا، و تجربه ذهنی به علت هم زمانی بودن درون گرایی و برون گرایی است. شامبهاوی تکنیک قوی‌تری است و اثری فوری بوجود می‌آورد. به نظر می‌رسد تمرکز شدید و دقیق آگاهی بر هر دو نادی به طور همزمان اثر می‌گذارد.

تعادل تنفس

در رابطه باتوانایی ما در کنترل مغز از طریق سوراخهای بینی، مدارک و شواهد قاطع‌تر و محکمتری نسبت به توانایی یوگا در کنترل نادی‌ها در مغز وجود دارد. دیوید شاناهوف ـ خالسو از انستیتوی علوم بیولوژی سالک در ایالات متحده آمریکا ثابت کرده است که حتی یک تمرین ساده تنفسی قادر است برای مدت کوتاهی مغز را تحت اراده ما در آورد. پیش از این تحقیقات تلویحی و تئوریک بود، در حالی که مطالعات اخیر رابطه معینی را میان فعالیت مغز، سیکل بینی و ظرفیت ما در کنترل شخصیتمان نشان می‌دهد.

شانا هوف ـ خالسو کشف کرد که وقتی جریان اصلی هوا از یکی از سوراخهای دماغ می‌گذرد نیمکره طرف مخالف مغز در حال فعالیت است.

این کشف بسیار مهمی است. نتایج EEG وجود نوعی رابطه بین میزان هوایی که از سوراخهای بینی می‌گذرد و نیمکره مغزی که کنترل کننده است، برای هر چهار نوع موج مغزی، بتا، آلفا، تتا و دلتا را دقیقاً نشان داد.

شاناهوف ـ خالسو می‌گوید: «بینی وسیله‌ای برای تغییر دادن فعالت مربوط به کورتکس است.»

او از ارتباط سیکل بینی با سیکل استراحت / فعالیت که شامل سیکل خواب، مرحله حرکت سریع چشمها (رم) و مرحله غیر رم[1] است ـ اطمینان ندارد زیرا سوراخ راست بینی مربوط به فعالیت نیمکره چپ فعالیت (پنگالا) و سوراخ چپ بینی مربوط به فعالیت نیمکره راست و استراحت (آیدا) است. این بررسی آنچه را که یوگی‌ها می‌گفته‌اند تایید کرده و به تجربه بیشتری نیاز دارد تا یافته‌ها تکرار و رشته‌های فرعی آن به لحاظ پزشکی، روان شناسی و حیاتمان به طور کلی روشن گردد. همینطور نشان می‌دهد که توانایی‌ها و امکانات غیرقابل تصوری در مغز نهفته است که اگر به آنها دست یابیم می‌تواند زندگی ما را تغییر دهد.

در حالی که دانشمندان در جستجوی داروهای عجیب و محرکهای خارجی هستند تا جنبه‌های عمیق‌تر انسان را بررسی نمایند، یوگا به منظور درک عمیق‌تر از گستره حیات انسانی در سیستم نادی/چاکرا، یک چهارچوب فشرده و دقیق تئوریک و نیز تکنیکهایی ابداع کرده که به وسیله آنها می‌توانیم بر محیط اطرافمان سلطه یابیم، ترشحات داخلیمان را متعادل کنیم و به تعادل، سلامتی کامل و آگاهی متعالی‌تری دست پیدا نماییم.

******

1 - Kinsbourne, M. "San Hemisphere, Happy Hemisphere", Psychology Today, May 1981

2 - Gardener, H. "Hown the Split Brain Gets a Joke", Psychology

1- Non-Rem

Today, Feb. 1981

3 - Black, M., "Brain Flash: The Physiology of Inspiration" Science Digest, August 1982

4 - Ingber, D., "Brain Breathing", Science Digest, June 1981

5 - Kinsbourne, Op. Cit.

6 - "Breathing Cycle Linked to Hemisphere Dominance", Brain Mind Balletin, 8 (3), Jan 3, 1983

7 - Ibid

فصل پنجم

اثبات وجود نادی‌ها

برای قبول علمی وجود کلی علم کندالینی یوگا، نخست باید وجود شبکه جریانات انرژی روانی به نام نادی‌ها اثبات شود. تمام اعمال کندالینی یوگا برمبنای این شبکه پایه گذاری شده است. سیستم نادی‌ها در بدن انسان انرژی را به طریق روانی و فیزیکی هدایت می‌کند.

سه نادی اصلی وجود دارد، آیدا، پنگالا و سوشومنا وگفته شده است که هزاران هزار نادی دیگر در سراسر بدن پراکنده شده‌اند اگر چه این نادی‌ها پایه و اساس بدن می‌باشند ولیکن ساختار فیزیکی ندارند و ترجیحاً به نظر می‌آید برای عمل کردن ظاهر می‌شوند. آنها پرقدرت، زنده، متحرک و محرک بدن و مغز هستند و رابطه تنگاتنگ با اعصاب، رگهای خونی و تمام اندام بدن دارند، در حالی که آگاهی نسبت به سیستم حمایت کننده ساختار فیزیکی ندارند. یوگی‌ها معتقدند که آنها قطعاً وجود دارند و حتی نقشه مسیر حرکت آنها را در بدن و اثرات آنها را در مغز ترسیم نموده‌اند.

تشابهات یوگا و طب سوزنی

شخصی به نام دکتر هیروشی موتویاما[1]، رئیس سازمان بین‌المللی مذهب و نیروهای روانی، فعالیت زیادی در زمینه اثبات وجود نادی‌ها، طب سوزنی و چاکراها انجام داده است. او دارای مدرک دکترا از دانشگاه توکیو در رشته فلسفه و آرمانهای روانی است و در سال ۱۹۷۴ از سوی یونسکو به عنوان یکی از ده نفر متخصص مسائل فوق روانی برگزیده شده است. او حتی ابزار مخصوصی را برای روشن ساختن علم یوگا و برای توضیح علمی آن اختراع کرده است. وی میگوید:

با مطالعه کتابهای بسیاری در رابطه با نادی‌ها و چاکراهای یوگا در دو سال گذشته، من موفق به مشخص ساختن آسانا، مودرا، پرانایاما و دهارنا شده‌ام که به طور شگفت انگیزی درگیر اصول اطلاعاتی سیستم نادی‌ها می‌باشند.

موتویاما میگوید که طب سوزنی و نادی‌ها در یوگا وجوه مشترکی دارند و حدود ۲۰۰۰ سال است که بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. ما با سیستمی سروکار داریم که هزاران سال در حال فعالیت بوده است. این خود به تنهایی کافی است که بدانیم پایه مستحکم مردمی وجود داشته است و مردم برای یک چنین مدت طولانی این تئوری را قبول و پیروی کرده‌اند. سیستمهایی که بدین نتیجه نمی‌رسند معمولاً سریعاً طرد می‌شوند. در زمینه متشابهات طب سوزنی و یوگا، موتایاما اشاره می‌کند که نصف‌النهارهای سه گانه حرارتی[2] در طب سوزنی و پنج پراناهای بدن در فیزیولوژی یوگا تقریباً بدون تفاوت می‌باشند. در طب سوزنی قسمت حرارتی زیری، منطقه‌ای که زیر ناف قرار دارد، مشابه آپانا است. قسمت حرارتی وسط مشابه سامانا است که بین دیافراگم و ناف قرار دارد و قسمت حرارتی بالایی مشابه پرانا می‌باشد که بین حلق و دیافراگم است.

یوگا همچنین مشخص می‌سازد که چاکراها به عنوان عامل تغییر دهنده

1 - Dr.Hiroshimotoyama

2 - Tripleheatermeridian

انرژی روانی به انرژی فیزیکی و برعکس نیز عمل می‌کنند. آنها از طریق نادی‌ها این انرژی را در بدن تقسیم می‌کنند. بسیاری از نصف النهارهای طب سوزنی در بخشهای چاکراها و نادی‌ها قرار دارند. برای مثال رگ کنترل کننده در قسمت ستون فقرات مشابه سوشومنا نادی و رگ تفکری که در امتداد خط وسطی جلوی بدن قرار دارد مانند کندالینی کریا عمل می‌کند. بسیاری از نصف النهارها در محل چاکراها شروع یا خاتمه می‌یابند.

اثبات نادی‌ها

یکی از ماشین‌هایی که موتویاما برای اثبات وجود نادی‌ها و نصف النهارها ساخته است AMI یا دستگاه اندازه‌گیری عملیات شرایط نصف النهار و اندامهای مرتبطه نام دارد. این دستگاه برای اندازه‌گیری جریانات الکتریکی در بدن طراحی شده است و نه تنها جریانات ثابت الکتریکی را که همیشه در بدن وجود دارد اندازه میگیرد بلکه جریانات داخل بدن را نیز که در عکس‌العمل به شوک الکتریکی DC برقرار می‌شود، اندازه‌گیری می‌کند.

او برای اندازه‌گیری بار الکتریکی در نقطه مخصوص تماس سوزن، از کنار پایه ناخن انگشتهای پا و دست استفاده می‌کند. اینها نقاط «سی» (چشمه، چاه) نام دارند و گفته می‌شود که ترمینال نصف النهارهایی می‌باشند که انرژی روانی از بدن خارج یا به آن داخل می‌شود. در آزمایشی که به منظور تایید وجود نصف النهارهای طب سوزنی و نادی‌ها طراحی شده بود، موتویاما الکترودهایی در هفت نقطه سوزنی در امتداد نصف النهار سه گانه حرارتی چپ، در قسمت بازوی چپ و جلوی بدن، و همچنین الکترودهایی در کف دست راست، در نقطه‌ای دور از محل تحریک الکتریکی قرار داد. سپس او یک شوک بیست ولتی دردناک به مورد خود در محل «سی» یا اول نصف النهار سه گانه حرارتی در نوک ناخن انگشت چهارم وارد کرد. در چند هزارم ثانیه بعد، او یک عکس العمل کلی و فیزیکی را در تمام الکترودها که توسط تحریک اعصاب سمپاتیک مرتبط در پاسخ به درد از خود نشان

دادند، ثبت کرد. برای اثبات نادی‌ها، او بعداً یک شوک بسیار ضعیف غیرقابل درک و بدون درد به همان نقاط وارد کرد و دو تا سه ثانیه بعد یک عکس‌العمل الکتریکی فقط در نقاطی که از زمانهای قدیم گفته شده است که به نصف النهار سه گانه حرارتی متصل هستند، ثبت نمود. هیچ عکس‌العملی در الکترودهای کف دست یا الکترودهای دیگر در بدن ثبت نگردید. اصل جالبی که مشاهده شد دیدن بیشترین عکس العمل در الکترودی بود که در انتهای دیگر نصف النهار و در زیر ناف قرار داشت. هیچ نوع ارتباط روانی یا عصبی وجود ندارد که این واقعه را توضیح دهد و لیکن توضیحات یوگا و طب سوزنی با وجود این آزمایش اعتبار یافته‌اند.

این نکته خیلی مهم است که بدانیم تحریک کردن نصف النهار به صورت الکتریکی یک عمل عصبی نیست زیرا حرکت انرژی در نادی و نصف النهار بسیار آهسته‌تر از آن است که ما در اعصاب مشاهده می‌کنیم.

انرژی که ما با آن سر و کار داریم چیز دیگری است، حالتهای دیگر که ما تاکنون نشناخته‌ایم. این اصل به واسطه کارهای دکتر ناگاهاما از دانشگاه پزشکی چی‌با[1] در ژاپن تایید شده است. او نشان داد سرعت گذر و انتقال احساس از نصف النهار صدها برابر آهسته‌تر (۱۵ الی ۴۸ سانتی‌متر در ثانیه) از عبور آن از طریق اعصاب است (۵ الی ۸ متر در ثانیه). بنابراین می‌بایست کانال دیگری را برای انفعالات مشخص کنیم و نادی‌ها این مشخصات را کاملاً دارا هستند.

در آزمایش دیگری، موتویاما بازوی شخص را توسط کریستال مایع که نسبت به تغییرات حرارتی تغییر رنگ می‌دهد، پوشاند.

وقتی نقطه سی که نقطه‌ای در طب سوزنی است برای مدت دو تا پنج دقیقه توسط حرارت تحریک گردید کریستال مایع در بعضی از قسمتها به صورت یک نوار در امتداد نصف النهار تحریک شده تغییر رنگ داد. این

1 - Chiba University

موضوع نه تنها بر تحقیق صحه می‌گذارد بلکه ادعای دیگر یوگا را نیز که از خصوصیات پرانا، تولید حرارت در بدن است، تایید می‌کند.

موتایاما موفق به نمایش تصویری و اندازه‌گیری تغییرات نامحسوسی در بدن شد که وجود نوعی از انرژی را در بدن مشخص می‌سازد که با اطلاعات ما از مکانیزم بدن مانند سیستم عصبی، در حال حاضر تطابق ندارد ولیکن اشتراک فیزیکی آن در شرایط آزمایشگاهی قابل ثبت است. طبیعت دقیق این جریان انرژی، ارتباط بین ساختارهای فیزیکی نامحسوس و در هم، روشی که پرانا در بدن اثر می‌گذارد، همگی منتظر روشن شدن می‌باشند. آنچه ما می‌دانیم آن است که با واقعه جدیدی سر و کار داریم که با نیازهای روزمره ما در قالب درک بدن و فکر و رابطه بین انرژی و اراده بسیار، مرتبط است.

نادی‌ها و امراض

آزمایشات موتویاما همچنین نشان دادند که انرژی که او اندازه می‌گرفت نه فقط یک واقعه خارجی یا محصول یک سری اعمال الکتریکی و یا شیمیایی است بلکه یک اصل مهم در ارتباط با سلامتی است. او سیستمی را ساخته که ما می‌توانیم با آن، شرایط الکتریکی سیستم نادی‌ها را اندازه بگیریم و از آن طریق در مورد سلامتی بدن و حتی هر یک از اندام آگاه شویم.

دستگاه AMI بسیار حساس است و قادر به ثبت کوچکترین تغییرات فعالیتی می‌باشد. این دستگاه با سه حالت مختلف سیستم نادی‌ها را اندازه می‌گیرد. اولین آن خطوط پایه یا ارزشهای ثابت و یکسان می‌باشند که همیشه در بدن ما وجود دارند. این مسأله در مورد قواعد کلی دراز مدت برای ما میگوید: دومین آن عکس العملهای بدن را در مقابل تحریکهای بسیار ضعیف و نامحسوس اندازه می‌گیرد که به ما می‌گوید چگونه در مقابل اتفاقات عکس‌العمل نشان دهیم. سومی اثرات بعدی محرک را ثبت می‌کند که اطلاعاتی در مورد رفتارهای موقتی بدن و مقاومتهای کلی بافتها به ما

می دهد.

هزاران هزار از این یادداشتها ثبت شده‌اند که نشان می‌دهند اکثر ما در قالب ارزشهای «معمولی» جای داریم. اگر مقدار ثبت شده از حد معمول بالاتر باشد نصف النهار فعالتر از حد معمول در بسیاری از انسانها است در حالی که یک ارزش پایین‌تر، مشخص می‌کند که نادی فعالیت کمتری دارد. برای مثال آقای موتویاما بر روی مردی که دچار سرطان ریه بود در دانشگاه استنفرد آمریکا مطالعاتی در این زمینه انجام داد. این مرد به جای ارزش ۱۰۰۰ که معمول است فقط ارزش به اندازه ۱۵۰ داشت که نشانگر کمبود انرژی در آن محل بود و واقعاً او بسیار مریض بود. تعدادی از بیمارستانهای ژاپن از دستگاه AMI موتویاما برای معاینه بیماران استفاده می‌کنند و در مراکز بازپروری کاناگاوا در ژاپن نتایج بیوشیمی و اشعه X را با آن مقایسه می‌کنند. تاکنون نتایج رضایت بخش بوده‌اند.

موتویاما همچنین با اندازه‌گیری معیارهای الکتریکی نشان داده است: پوست در نقاط طب سوزنی در مقابل یک محرک کوچک الکتریکی در هر دو طرف بدن، به خوبی پاسخ می‌دهد و با مقایسه طرف راست و چپ، هرگونه عدم تعادل نشانگر وجود بیماری در عضو مرتبط با نصف النهاری است که در حال اندازه‌گیری آن هستیم. او پیدا کرد که اگر درصد اختلاف بیشتر از ۱/۲۱ باشد نشانگر بیماری است. برای مثال اگر در نصف النهار میانی میزان جریان الکتریکی سمت چپ از سمت راست ۱/۲۱ بار بیشتر باشد ممکن است نوار قلبی ضربان غیرطبیعی را نشان بدهد. در نصف النهار کبد و معده و صفرای یک بیمار عدم تعادل وجود داشت و تنها علامتی که از خود نشان میداد ترشی معده بود. بعد از عکسبرداری توسط اشعه X سنگ صفرا مشخص گردید. یکی از دستیاران موتویاما به ما اختلاف عظیم بین میزان بار الکتریکی کلیه چپ و راست و مثانه را درست قبل از آنکه عفونت مثانه تشخیص داده شود، نشان داد.

جالب است توجه کنیم که یوگی‌ها به صورت غیرمعمولی ارزشهای

بالایی را نشان می‌دهند بدون آنکه مریض باشند و موتایاما متذکر می‌شود که اینها به خاطر بالابودن فعالیت سیستم عصبی در اثر تکنیکهای یوگایی است.

این دست یافته‌ها بسیار مهم هستند زیرا نشان میدهند که انرژی پرانیک یا کی (KI) که یوگی‌ها در حال حرکت در نادی‌ها آن را تجربه کرده‌اند واقعی است. یوگی‌ها می‌گویند که هرگونه عدم تعادل در نادی‌ها علی‌الخصوص در آیدا و پنگالا باعث بیماری می‌شود و تکنیک‌های یوگایی می‌توانند با تحریک نادی‌ها این شرایط را خنثی کنند. کارهای موتویاما تایید کننده این مطلب است و نه تنها این اصل را مشخص می‌کنند که پرانا واقعی، فیزیکی و قابل اندازه‌گیری است بلکه ثابت می‌کنند که تعادل فعالیت آن برای سلامتی ما ضروری است و ما میتوانیم از اندازه‌گیریهای فعالیتهای پرانیک اندامهای مختلف بدن برای تشخیص امراض در حال ابتلاء یا موجود استفاده کرده و قبل از آنکه رشد بیشتری بکنند، دست به اقدامات پیشگیری کننده بزنیم یا آنها را معالجه کنیم.

این چنین تحقیقات راه را برای روشهای نوین تشخیص در پزشکی باز میکند. ما شروع به جذب نکات ظریف‌تری از حیات خود بدون مفاهیم علم مدرن در خصوص بدن کرده‌ایم و این اطلاعات را آماده می‌کنیم تا در مسلح‌سازی خود در مقابل امراض از آنها استفاده کرده و اجتماع و زندگی خود رابهتر و سطح آنها را بالاتر بریم.

عدم تعادل در نادی‌ها

تحقیقات موتایاما این ادعای یوگی‌ها راکه در بدن ما جریانهای انرژی با ارزشهای فیزیکی و روانی وجود دارد، تایید می‌کند. یوگی‌ها همچنین به ما می‌گویند که نادی‌ها به طور غریزی با جریان تنفس در سوراخهای بینی مرتبط هستند. تنفس در سوراخ بینی سمت راست با عمل پنگالا (قسمت چپ مغز) مرتبط است و در سوراخ بینی سمت چپ باعمل آیدا(سمت راست مغز) در رابطه می‌باشد. برپایه این اصل مهم و اساسی، علم

سوارایوگا شکل گرفته است، علمی که توسط آن می‌توانیم از شرایط بدن و فکر خود در ارتباط با محیط اطراف به واسطه مشاهده جریان تنفس در سوراخهای بینی، مطلع شویم.

این اصل که نادی‌ها به سوراخهای بینی مرتبط هستند پایه‌ای برای علم پرانایاما است که یکی از مهمترین ترکیبات کندالینی یوگا به شمار می‌رود زیرا توسط تجزیه جریان تنفسی است که ما می‌توانیم یاد بگیریم چگونه نکات ظریف‌تر بدن و فکر را کنترل کنیم، و چگونه مقداری انرژی را آزاد کرده و آن را به سمت قسمتهایی از بدن که نیاز به تقویت دارند هدایت نماییم تا شفا یابیم. طی تحقیقاتی که در رومانی انجام گرفته، رابطه بین تنفس و سوراخهای بینی نشان داده شده است.

دکتر ا. ن. ریگ متخصص گوش و حلق و بینی از بخارست رومانی بر روی تقریباً چهارصد بیمار که مشکل انسداد یکی از سوراخهای بینی را داشتند و اکثراً به علت انحراف بینی به این مشکل دچار شده بودند، مطالعاتی انجام داد. او متوجه شد که ۸۹٪ از بیماران از طریق سوراخ بینی سمت چپ نفس می‌کشند و از این رو آمادگی بیشتری برای جذب بعضی بیماری‌های دستگاه تنفس دارند، مانند: سینوسهای چرکی، عفونت گوش میانی و داخلی، از دست دادن حس بویایی به طور کامل یا جزئی و همینطور حس چشایی، شنوایی، آنژین و گلو درد چرکی و برونشیت مزمن. او همچنین متوجه شد کسانی که از طریق سوراخ بینی سمت چپ (آیدا) تنفس می‌کنند در معرض ابتلای به بیماریهای غیرقابل تصورتری مانند از دست دادن کنترل، فراموشی، ضعف فکری، سردرد، نارسایی قلب، عملکرد ضعیف کبد، نفخ، کولیت و زخم‌های گوارشی - پرکاری غده تیروئید، یبوست و بیماریهای دستگاه تناسلی مانند کاهش میل جنسی و بی‌نظمی در تخمدان قرار دارند.

بیمارانی که منحصراً از طریق سوراخ بینی راست تنفس می‌کنند آمادگی زیادی برای جذب بیماری فشار خون دارند. ریگ متوجه شد که اصلاح انحراف بینی برای رهایی از بیماریها مؤثر است.

تحقیقات دیگ از تئوری یوگا در مورد نادی‌ها پشتیبانی کرده و اشاره می‌کند که جریان تنفسی در بینی بسیار مهمتر از آن است که قبلاً می‌دانستیم و ارتباطات زیادی با سیستم عصبی و روانی دارد که تاکنون اهمیت آنها شناخته نشده است. او از کارهای موتویاما که نشان دهنده تأثیر عدم تعادل نادی‌ها به هنگام بروز بیماری است و نیز این گفته یوگی‌ها که سوراخهای بینی همانند پنجره‌هایی به داخل شرایط بدنی و فکری ما هستند، اصلی است که علم طب می‌تواند برای تشخیص بسیاری از بیماریها به کارگیرد و در مسیر تحقیقاتی خود از آن بهره فراوان ببرد.

سوراخهای بینی و علم پرانایاما به ما اجازه می‌دهند که بدن و فکر را به واسطه تحت تأثیر قراردادن سیستم عصبی و انرژی روانی در سطوح دقیقتر حیات، تحت تأثیر قرار دهیم. سوراخهای بینی کلیدهایی هستند که می‌توانند بیش از تسکین دادن امراض مؤثر واقع شوند. با کنترل سرعت، ضربان، ریتم و طول مدت تنفس، تغییر میزان دم و بازدم در سوراخهای بینی و نیز توقف تنفس، می‌توانیم فعالیتهای سیستم عصبی و روانی را تحریک یا آرام کنیم تا به هوشیاری بیشتر و تغییرات حالتهای روحی دست بیابیم. یوگا علم نظم است که به وسیله آن تشخیص خود را متعادل می‌سازد و مانند جواهری بدون قیمت در دنیای بیمار و نگران کننده امروز می‌باشد. یوگا بیشترین اطلاعات را در مورد جریانات داخلی انرژی و در نتیجه احاطه بر اعمال درونی حیات و جسم دارد، مستقل و با اعتماد و توانایی در مقابله با توقعات مکرر و فشارهای روزمره زندگی مدرن عمل می‌کند. تمرین کننده در دراز مدت تمرینات را خالصانه و مرتب تحت نظارت و راهنمایی استاد مجرب انجام می‌دهد و به این ترتیب نادی‌های خود را متعادل می‌کند و در نتیجه کندالینی را در خود بیدار می‌سازد.

******

1 - Motoyama, H., "Chakra, Nadi of Yoga and Meridians, Points of Acupancture", Instit. of Religious Psych., Oct 1972

2 - Motoyama, H. "The Mechanism Through Which Paranormal Phenomena Take Place", Religion and Parapsych. 1975, 2

3 - Motoyama, H. "Do Meridians Exit and What Are They Like", Research For Religion and Parapsych., I (I), Feb. 1975

4 - Motoyama, H. "A Psychophysiological Study of Yoga", Institute For Rel. Psych. 1976. 6

5 - Motoyama, H. "An Electrophysiological Study of Prana (ki)", Res. For Rel. and Parapsych, 4 (I) Nov. 1978

6 - Motoyama, H. ,"Yoga and Oriental Medicine", Res. For Rel and Parapsych. 5 (1), March 1979

7 - Motoyama, H., "Electrophysiological and Preliminary Biochemical Studies of Skin Properties in Relation to The Acupunture Meridian", Res For Rel. and Parapsych. 6 (2), June, 1980

8 - Motoyama, H., "A Biophysical Elucidation of The Meridian and Ki-Energy", Res. For Rel and Parapsych, 7 (1), August 1981

9 - Motoyama, H. "The Meridian Exercises", Res. For Rel and Parapsych. 8 (1), Oct 1982

10 - Riga, I.N, "Neuro - Reflex Syndrome of Unilateral Nasal 7591 Obstruction", Revve D'oto-Neuro-Ophthal-Mologic, 29 (6): 1-11

فصل ششم

فیزیولوژی عصبی چاکراها

چاکراها، از جهات بسیاری از جمله: فیزیکی، روانی، رفتاری، روحی، رمزی، افسانه‌ای، علمی، مذهبی، تکاملی، معنوی و جنبه‌های دیگر قابل تفسیر هستند. چاکراها با سیمای بسیار کوچکی در ساختار بدن فیزیکی قرار دارند و همزمان جنبه‌های دنیوی را شامل می‌شوند که در برگیرنده ادراکات و تجارب حسی ما می‌باشند. آنها را در هر سطحی که بررسی کنیم در حکم تنظیم کننده رهبری مقدس و سازنده شخصیت ما می‌باشند.

ما هر کدام، در یک نقطه از صعود چاکراها در مسیر تکامل قرار گرفته‌ایم، از اینرو هر یک از ما جهان را به گونه‌ای مشاهده می‌نماید. به عنوان مثال افرادی که در سوادهیستانا ساکن می‌باشند، جهان را به صورت ارضای امیال خویش می‌بینند و کسانی که در مانی‌پورا به سر می‌برند تمایل به ارضای غرایز نیرومند دارند. در آناهاتا تمایلات مهرورزی و عشق به همنوع غلیان می‌یابد. درجه تکامل چاکراها بستگی به میزان گستردگی فعالیت در سیستم عصبی و میزان هوشیاری دارد. بعضی از افراد، همنوعان خود را که در سطوح بالاتر باشند درک نمی‌کنند اما آنها که در سطح بالاتر هستند و از سطح پایین‌تر صعود نموده‌اند، تجارب بیشتری کسب کرده‌اند و آگاهی آنها

عمدتاً در گردش می‌باشد و برای نیل به اهداف زندگی آگاهانه‌تر عمل می‌کنند.

در سطح یک چاکرا سطوح متفاوت تکامل از لحاظ تعادل و فعالیت وجود دارد. به این معنی که افراد در یک چاکرا مثلاً مانی‌پورا، در میزان آگاهی اختلاف سطح دارند. به عنوان مثال نیروهای آنها به جای تخریب سازنده می‌شوند و برای شخصیت ذاتی آنها هم رضایت بخش است. در افراد بالغ چاکرای مانی‌پورا نسبت به کودکان تکامل یافته‌تر است. این چاکرا کودک را در برابر مخاطرات حفظ می‌کند، در صورتی که کودکان بال پروانه‌ای را می‌کشند و مورچه و حشرات را زیر پا لگد کوب مینمایند. هر سطحی در سیستم چاکراها، دارای مشخصه‌هایی از عناصر فیزیکی، هیجانی، ذهنی، روانی و روحانی است. هر چاکرا به نوبه خود دارای یک شبکه عصبی و غدد درون ریز می‌باشد و اینها به ساختار مختلف بدن ارتباط و اتصال دارند که به نوبه خود با مجموعه‌ای از مکانیزم‌های کنترل کننده در مغز پیوند می‌یابند که حالات هیجانی، ذهنی و روانی بر آنها مؤثر است. چاکرا مانند یک دستگاه ترانسفورماتور عمل می‌کند. (وسیلهٔ انتقال دهنده نیرو)، آن انرژی را با عبور از کانالها به سطوح بالا و پایین توزیع می‌نماید.

بنابراین برای درک چاکراها می‌توان تصور نمود که هر قسمت از نخاع شوکی یک قسمت از بدن را کنترل می‌نماید و همزمان نمایانگر یک سطح از اعمال در سیستم عصبی و مغز می‌باشد. به عنوان مثال آجنا چاکرا یک مرکز پیچیده‌تر از چاکرای مولاداهارا است که درک مستقیم را کنترل می‌کند و توانایی ذهنی بالاتر را ایجاد می‌نماید که با مسیرهای تکامل یافته‌تر قشر مغز در ارتباط است. آجنا چاکرا به صورت رمز شبیه دو گلبرگ نیلوفر انگاشته شده و ما می‌توانیم آن را نشانه دو نیمکره مغز که با غده کاجی پیوند دارد، در ارتباط بدانیم. از طرف دیگر چاکرای مولاداهارا غرایز نیرومند ناخودآگاه و ابتدایی حیوانی را کنترل میکند. غرایز حیوانی در رابطه با مسیرهای عصبی ساده و ابتدایی در زیر و پایین مغز می‌باشد که در تمام حیوانات، خزندگان و

پرندگان موجود است.

چاکراها در درون مغز

کشفیات جدید علم عصب شناسی، تکنیک‌های علم جراحی، پیشرفت تکنولوژی و استفاده از دستگاههای ظریف و دقیق اندازه‌گیری میدانهای انرژی مفهوم جدیدی را از انسان عرضه می‌دارد و ما را به کشف تکنیک‌های جدیدتری که در پزشکی و علوم روان شناسی مطرح هستند سوق می‌دهند که مآلاً مانند قانون نسبیت در زندگانی عامه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تحقیق در اطراف مغز به مناسبت غیرقابل دسترس بودن و ظرافت و پیچیدگی که دارد، با مشکلات زیادی همراه است. در مطالعه مغز همواره یک مشکل ذاتی و حل نشدنی وجود دارد و آن این است که برای شناسایی مغز باید از خود مغز استفاده شود. انسان سعی بر آن دارد که ذهن خودش را با ذهن درک کند یا به عبارت دیگر ما دستمان را با همان دستمان می‌گیریم یا چشم خود را با همان چشم می‌بینیم. ما نمی‌توانیم موضوعات مربوط به خود را آنچنانکه هستند و می‌خواهیم، شناسایی کنیم. از طرفی افراد معدودی به پزشکان اجازه می‌دهند که کاسه سرآنها را بردارند و به درون آن نگاه کنند.

جراحان اعصاب و یوگی‌ها در مورد شناسایی حقیقت و واقعیت خودشان هدف مشترکی دارند اما برخورد آنها با موضوع متفاوت است. پژوهشگران علوم پزشکی با مغز به عنوان یک شئی برخورد می‌کنند و برای شناسایی آن از چاقو، عکسبرداری، قراردادن الکترودها در مغز استفاده می‌نمایند و برای بررسی آن، جریانهای مغزی را منحرف می‌کنند یا از خارج بر آن کار می‌کنند تا بتوانند به کشف اسرار درونی مغز توفیق یابند، اما یوگی‌ها برای کشف این اسرار از روشهای علمی مدیتیشن و تمرکز استفاده می‌کنند. یافته‌های اینها با دریافتی‌های علوم جدید مطابقت می‌کند.

یوگی‌ها از طریق مدیتیشن و تمرکز کشف کرده‌اند که داخل بدن

جریانهای فیزیکی و روانی وجود دارد و آنها را نادی و چاکرا نامگذاری نموده‌اند.

هر چند که ما ناگزیریم بپذیریم که این مطالعات، در هزاران سال پیش بدون استفاده از وسایل تحقیقاتی پیشرفته چون میکروسکوپ و غیره صورت گرفته است، ولی در همان زمان نیز نه تنها یوگی‌ها به یک سیستم کامل و عملی از روشهای دست یافته بودند بلکه روشهای آنها بر پایه و اساس علمی قرار داشته است.

کشفیات یوگا بیانگر این است که شش مرکز اولیه اساسی در بدن (چاکراها) به صورت فرماندهان روانی در یک شبکه متصل به هم در داخل نخاع شوکی به مغز متصل می‌شود، و ضرورتاً همه اینها به یک ساختمان فیزیکی خاص مطابقت ندارند. همچنین مراکز ثانویه‌ای کشف شده است که برای مراکز اولیه حالت کمکی دارند.

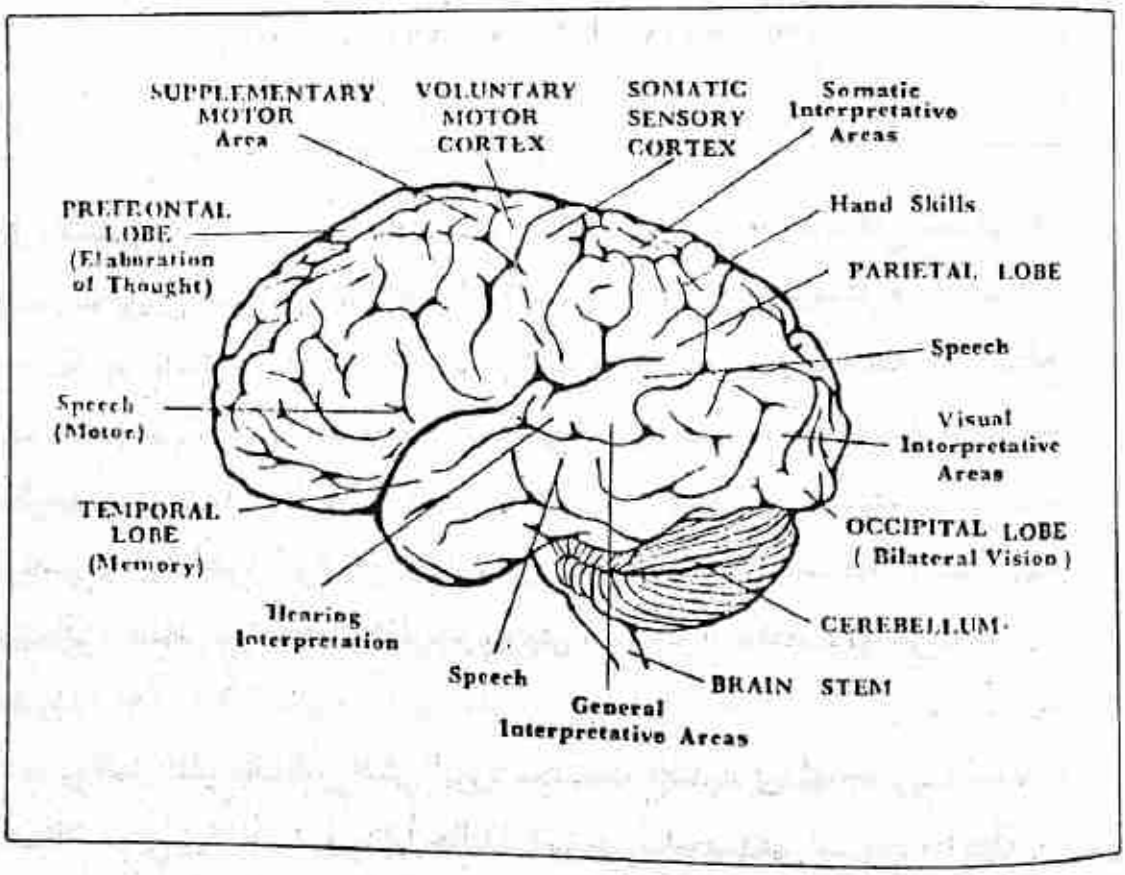
چاکراها در نخاع مشخص شده‌اند و به وسیله تمرکز و کانونی کردن توجه ما به وسیله انرژی‌های روانی و ذهنی، تنفس و وضعیت بدن تحت تأثیر و نفوذ قرار می‌گیرند به طوری که باعث تجارب روانی و فیزیکی مشخصی می‌شوند.

تکنیکهای یوگا به ما می‌آموزند که چگونه غرایز اصلی و حیاتی، نیازهای بدنی، هیجانات، افکار، ذهن، روان و روح خودمان را تحت کنترل در آوریم. کشفیات جدید علوم عصب شناسی و تشریح نشان می‌دهند که شبکه عصبی و غدد درون ریز که در مغز و نخاع جای دارند با سطوح مورد بحث در یوگا مطابقت دارند. این یافته‌های علمی، گفته‌های یوگی‌ها را تایید میکند که یوگا منحصراً یک سلسله از تمرینات و انبساطات نمی‌باشد. یوگا روشی است که به وسیله آن بدن، ذهن، سوخت و ساز و شخصیت فرد کنترل می‌شود.

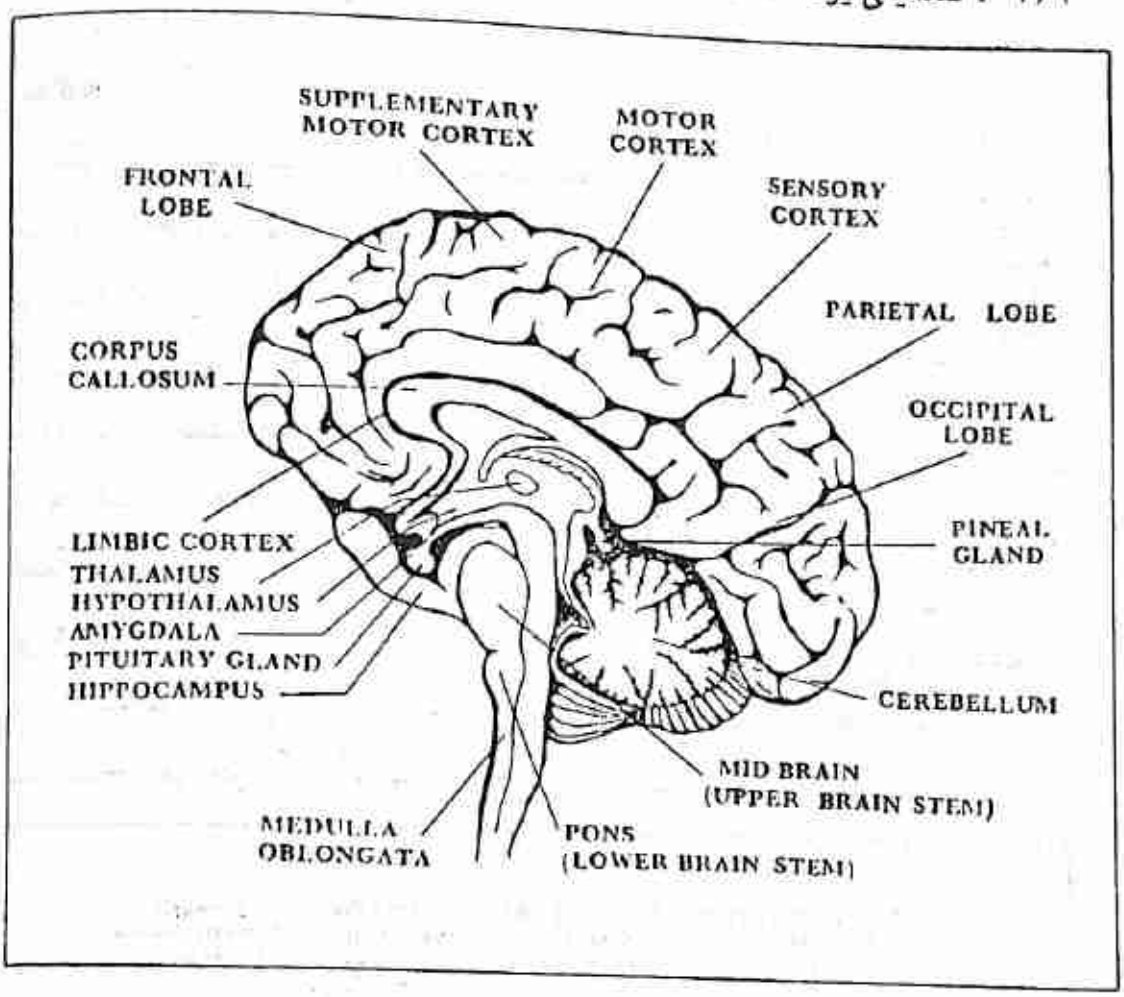
مغز سه گانه

دکتر پاول مک لین [1] فیزیولوژیست اعصاب و رئیس انستیتوی بین‌المللی آمریکا مشخص نمود که مغز انسان از لحاظ عمل به سه منطقه تقسیم می‌شود که این سه قسمت با یکدیگر از لحاظ بیولوژیکی در ارتباط می‌باشند و هر قسمت با اعمال و مهارتهای خاص خود با زمان و مکان و اعمال و حافظه و حرکت مطابقت دارد.

هر قسمت مغز دارای سیر تکاملی مجزایی است و از نظر ساختمانی و عملکرد از دو بخش دیگر متمایز شده است و دارای مواد شیمیایی متفاوت می‌باشد مانند دوپامین و سرو تونین. اگر به دقت به این سطوح نگاه کنیم و علم اعصاب را با یوگا مقایسه کنیم، خواهیم دید که هر دو، نظر مشابه دارند. سه سطح مغز خزندگان [2]، پستانداران [3] و انسان [4] نامیده می‌شوند.



1 - Dr. Paul Maclean
2 - Reptilian
3 - Mammalina
4 - Human



۱ ـ **سطح وابسته به خزندگان** این ناحیه بالاترین قسمت نخاع شوکی در قسمت پایین مغز می‌باشد که شامل بصل النخاع و سیستم فعال کننده مشبک می‌باشد و وظیفه آن ایجاد هوشیاری و بیداری در ما است. این سطح در برگیرنده یک مجموعه عصبی اساسی برای حفظ جان، تولید مثل، تنظیم درجه حرارت بدن، گردش خون و تنفس می‌باشد. این سیستم بر حالات روحی، اجتماعی، موقعیتها، پافشاری و ایستادگی بر عادات، پیروی از شعائر و عقاید پیشینیان و تقلید و پیروی بنده وار از عادات و آئین‌ها نظارت دارد.

بر طبق نظر مک لین نقش این قسمت در رفتارهای تهاجمی، دنیوی و شعائر دینی زیاد است و منشأ حالتهای روحی ـ اجتماعی است که با چاکرای مولاداهارا و سوادهیستانا مطابقت دارد. زیرا یوگا به ما می‌گوید که این مراکز مسئول غرایز ابتدایی و حیوانی و غرایز اولیه زندگی مانند: تغذیه، خواب،

تولید مثل، تقلید، عشق و خودآگاهی هستند که کلاً به عمیق ترین قسمت ناخودآگاه مغز مربوط می‌گردند.

آقای مک لین و همکارانش دریافتند که بر زندگی غالب مردم این سطح مسلط می‌باشد. این نظر با گفته یوگی‌ها که بیشتر مردم در چاکراهای مولاداهارا و سوادهیستانا بسر می‌برند منطبق است، هر چند که اعمال آنها به وسیله مراکز بالاتر تعدیل میگردد. بیشتر ساعات زندگی روزانه ما صرف این می‌شود که محدودیتهای سنتی را که به ما تحمیل شده‌اند و تحریکاتی که از چاکراهای پائین‌تر ریشه می‌گیرند، مهار کنیم.

مک لین همچنین نشان داد که این نظرات از نظر علم عصب شناسی درست هستند. او با برداشتن قسمتی از قشر مغز یک موش یک روزه یا دو روزه، فقط با حفظ قسمتی که وابسته به خزندگان و سیستم لم بیک می‌باشد، مشاهده نمود که موش به طور طبیعی رشد کرده، تولید مثل و رفتار طبیعی موشها را دارد. آن موش حتی بدون داشتن قشر مربوط به بینایی توانست ببیند. در یک پرنده نیز با حفظ فقط قسمتی از قشر مغز که مربوط به خزندگان است، مشاهده شد که اعمال طبیعی خود را انجام می‌دهد و انواع روابط خود و امور عادی زندگی را ادامه می‌دهد. این تحقیقات معرف این است که اعمال روزانه ما به وسیله این مراکز ابتدایی کنترل می‌گردد و ما برای اداره کردن مسائل اساسی و نیازهای روزمره خود در زندگی اجتماعی به بیشتر قسمتهای مغز نیاز نداریم. از اینرو به ندرت مراکز بالاتر مغز را تحریک میکنیم و در جهت تسلط بر مشکلات خارج از حوزه زندگی روزمره و حل مشکلات مربوط به آن عمل میکنیم. به این مناسبت است که یوگا توصیه می‌کند تمرین کنیم تا ظرفیتها و تواناییهای درون خود را که از آنها استفاده نشده است، توسعه و تکامل بخشیم. بیشتر از $\frac{۹}{۱۰}$ مغز را به کار گرفته و موجب تحریک و رشد و تکامل مراکز بالاتر شویم.

روان پزشکی به ما می‌گوید: یک مخلوق حیوانی در زیر ظاهر معقول هر فرد پنهان است که غریزی و غیرمرسوم است. یک انسان مجموعه‌ای است

از همه چیزهایی که یک حیوان دارا می‌باشد به اضافه چیزهایی که او را از آنها منع کرده‌اند و محدودیتهایی که از این بابت برای او قائل شده‌اند. فروید می‌گوید: اید (ID = غریزه) ناحیه ناخودآگاهی است که از امیال، شهوت، خشم و غضب و انرژی که اساس هیجانات و احساسات ما است، برمی‌خیزد. یوگی‌ها این ناحیه را سوادهیستانا و مولاداهارا می‌دانند و به ما می‌گویند که نواحی ناخودآگاه و نیم آگاه دارای دو مرکز کنترل کننده می‌باشند که یکی در ناحیه پرنیه (بین مقعد و بیضه‌ها) و دیگری پشت استخوان عانه و انتهای ستون فقرات (دنبالچه) قرار دارد که کنترل کننده فعالیتهای جنسی و تمام رفتارهای مربوط به آن می‌باشد. هم روان پزشکان و هم یوگی‌ها برا ین نظر می‌باشند که بیشتر وقت ما صرف ارضای امیال اساسی میگردد، مثل غذا خوردن برای زنده ماندن یا کسب لذت . بیشتر وقت ما در این راه صرف می‌شود که لقمه نانی به دست آوریم و تحصیل پول کنیم و سرپناهی برای خود ایجاد نماییم و تعداد کمی از ما به این نکته توجه کرده‌اند که زندگی چیزی بیشتر از اینها است.

با تمرینات یوگا ما می‌آموزیم این مراکز را از نظر فیزیکی به صورت متعادل و تحت کنترل در آوریم و انرژی‌های ابتدایی را از حالت خود آزاد کرده و دوباره به سمت بالا از کانال سوشومنا صعود دهیم تا به آگاهی‌های بالاتر دسترسی پیدا کنیم.

۲ ـ ***سطح مربوط به پستانداران*** این سطح تحت کنترل سیستم لیم بیک می‌باشد که کنترل کننده هیجانات، حافظه و رفتارهای غیرارادی و خودکار انسان است. همچنین کنترل رفتارهای شوخی آمیز و نشاط آور، ترس آمیخته با احترام، تعجب، رفتارهای هوشیارانه و ظریف و هیجانات انسانی مانند عشق رابر عهده دارد. آقای مک لین دریافت که آسیب به این ناحیه از مغز باعث نقصان احساس مادرانه و فقدان نقش آن می‌شود. در سیستم لیم بیک مراکز رفتاری برای خشم، هراس و ترس، احساسات مربوط به تنبیه، اضطراب، گرسنگی، امیال، لذات، درد، میل جنسی، خوشی و عشق وجود

دارد. این مراکز همان مانی‌پورا و آناهاتا می‌باشند. اگر ما نواحی از نخاع (پشت ناف و قلب) را که با این چاکراها مطابق است، تحریک کنیم، آنوقت می‌توانیم انرژی را به سمت مغز بفرستیم تا اجزای مختلف فیزیکی، روانی و رفتاری را که مربوط به این چاکراها می‌باشند را روشن کنیم.

۳ ـ *سطح انسانی مغز* این ناحیه از مغز به نام کرتکس جدید یا قشرنو[1] می‌باشد که محل و جایگاه هوش و بسیاری از رفتارهای شناختی و معرفتی انسان است. در این قسمت مغز با سرعت شگفت آور و به طور دقیق و ظریف، تواناییهای مختلف ذهنی با هم جمع شده و همزمان و هماهنگ می‌گردند. کرتکس مغز امکان فکر کردن، احساس کردن، تجزیه و تحلیل نمودن، تشخیص، انتقال، درک مستقیم، قدرت خلاقه، استفاده از رموز، برنامه ریزی برای آینده، رفتارهای هنرمندانه، اظهارات علمی و بسیاری دیگر از اعمال تکامل یافته و وظایفی را که به انسان اختصاص دارد، فراهم می‌کند.

ما می‌دانیم که لوب[2] فرونتال مغز بسیار مهم می‌باشد که در آخر وبیشتر از نواحی دیگر تکامل یافته است. بعضی از پژوهشگران تصور می‌کنند که این قسمت از مغز با قسمتهای دیگر مغز مربوط می‌باشد و مسئول بسیاری از استعدادهای انسانی، خودآگاهی و شناخت خودآگاهی می‌باشد. به این عبارت که ما می‌دانیم و از دانش خود مطلع هستیم.

بیمارانی که در اثر آسیب شدید در یک عمل جراحی قسمت لوب فرونتال آنها برداشته شده است، قادر نیستند که برای آینده برنامه‌ریزی کنند و احساس مدام نسبت به خود ندارند. آنها نسبت به اثرات اعمال در آینده واقف نیستند. بعضی از آنها حالتی کودن و کند و یا ایستادر مورد مراقبت از خود یا دیگران پیدا میکنند و یا درباره آنچه که عمل می‌کنند و یا بیان می‌نمایند، چنین رفتاری دارند. آنها در کارهای دسته جمعی شرکت

---

1 - Neoeortex

2 - Lobe

می‌جویند بدون آنکه تصور یا پنداری داشته باشند و علاقه به زندگی ندارند و از آن لذت نمی‌برند. آنها ممکن است که از دردهای شدید رنج ببرند و حتی نسبت به این مسأله هم مراقب نباشند.

بنابراین قسمت لب فرونتال مسئول برنامه ریزی و تشخیص برای آینده است و همچنین مسئولیت هیجانات و اضطراب را در انسان به عهده دارد. البته این حالت با حالت ترس از یک حادثه واقعی متفاوت است. اضطراب یک واقعه ذهنی است و وابسته به رخدادهای آینده می‌باشد. کار لوب فرونتال برای زندگانی و تکامل افراد و برای حفظ خانواده‌ها و جامعه ارزشمند است. علاوه بر آن یک نیروی مسئول برای ایجاد انگیزه‌ها از جمله در علم، هنر، مذهب و علوم اخلاقی، عامل تکامل فرهنگ، عامل ایجاد قوانین و برقراری سیستمهای سیاسی و اقتصادی است.

اگر ما این ظرفیتها و استعدادها را توسعه و تکامل بخشیم، لوب فرونتال به ما کمک می‌کند تا از ابزار و آلات در طرح‌ریزی، نوشتن و هر نوع فعالیتی که به تکامل بشر منتج میگردد، استفاده نماییم.

آگاهی به مرگ و اضطراب ناشی از آن،محرک سازندگی زندگی ما است و سیستم‌های مذاهب و روحانیت راگسترش می‌دهد و به ما کمک می‌کند تا به ترس از افکار مرگ غلبه نماییم. یوگا ما را از مرگ رها می‌کند و به ما حالت فناناپذیری عنایت می‌نماید.

داوید لوی[1] معتقد است که لوب فرونتال نه تنها مستلزم روشن بینی است بلکه در مشاهده وقایع آینده و عاقبت اندیشی دخالت دارد.

موقعی که یک اتومبیل با سرعت به سمت ما می‌آید، لوب‌های فرونتال دو نیمکره چپ و راست مغز را بیدار و آگاه می‌سازند تا تمام اطلاعات را از بقیه مغز دریافت کنند و به جریان اندازند به طوری که مغز بتواند تشخیص دهد و تعیین کند که چه اتفاق خواهد افتاد. او در دو مطالعه جداگانه دریافت

1 - David Loye

اشخاصی که از دو سوی مغز خود استفاده می‌کنند بهتر از اشخاصی که مغز چپ یا راست آنها غالب است می‌توانند وقایع را پیش‌بینی بنمایند. این همان نظر یوگا را تأیید می‌کند که می‌گوید دو سوی چپ و راست باید در تعادل باشند تا اعمال خاص ما انجام گیرد و زندگی به صورت بهتر ادامه یابد و استفاده از استعدادهای درونی بهتر انجام شود و بتوانیم در جهت تکامل خود کوشاتر باشیم.

آجنا چاکرا

در سیستم یوگا، افکار خردمندانه، درک مستقیم و بی‌واسطه، خلاقیت و قدرت فهم، خصوصیاتی هستند که به چاکرای آجنا و ویشودهی نسبت داده می‌شوند. تمرینات یوگا می‌توانند منحصراً آجنا چاکرا راکه در غده صنوبری (حد فاصل دو نیمکره) قرار دارد، تحریک کنند.

توضیحات یوگی‌ها بر این اساس است که آجنا چاکرا و غده صنوبری[1] یک مرکز فیزیکی است که چاکراهای دیگر را هدایت میکند و به این مناسبت، چاکرای گرو نامیده شده است. از نقطه نظر تشریحی می‌دانیم که غده صنوبری در جلوی تالاموس درازکشیده و در رأس سیستم لم بیک قرار دارد و تالاموس یکی از مراکز اصلی تنظیم حواس و تأثیرات متقابل آنها (آیدا) و فعالیتهای حرکتی (پنگالا) می‌باشد. قشر جلوی مغز (فرونتال) شامل سطوح چپ و راست مغز است (پنگالا ـ آیدا) و هیپوتالاموس باعث ابراز و هماهنگی هیجانات و تنظیم سیستم عصبی خودکار و غدد درون ریز می‌شود. مخچه کمک به کنترل حرکات می‌نماید. بنابراین کل این سطح باعث هماهنگی حسها، افکار، هیجانات و اعمال می‌شود. همچنین در شناخت، تشخیص درد و سایر حواس مانند: درجه حرارت، لمس اشیاء، تشخیص ابعاد و اشکال و طبیعت اشیاء اهمیت خاص دارد. در کنترل

1- Pineal

حرکات به خصوص در حالتهای انقباض و انبساط و موقعیتهای عضلات و مفاصل یک مسأله مهم به حساب می‌آید. با چنین عملکردی ما توجه می‌کنیم که ناحیه غده صنوبری و تالاموس جریانی مشابه با آجناچاکرا دارد که احساسات، هیجانات، اعمال (آیدا) و فعل حرکتی (پنگالا) را به عهده دارد. به اعتقاد یوگی‌ها، اتحاد آیدا و پنگالا در آجناچاکرا یکی از مسائل مهم یوگا است. آن به سوی انفجار در درون یک سیستم عصبی هدایت می‌شود که به گونه‌ای جریانهایی را در دو نیمکره مغز فعال می‌کند و به طور ناگهانی سیستم درونی را شارژ می‌نماید. می‌توان تصور کرد که این سیستم به وسیله یک خط الکتریکی دارای فشار قوی باردار می‌گردد که در یوگا این خط قوی سوشومنا نامیده می‌شود.

یوگی‌ها همچنین اعتقاد دارند که آجناچاکرا در چیزهای ظریف و دقیق و روانی و قوه دراکه دخالت دارد. اگر ناحیه تالاموس میزان درک و فعالیتهای حرکتی را تحت تأثیر داشته باشد، برای ما امکان پذیر خواهد بود که امور ظریف و دقیق زندگی را تجربه کنیم. تکنیکهای یوگا به ما اجازه میدهند تا حساسیت خود را در این ناحیه تکامل بخشیم به طوری که قادر گردیم ظرفیتها، استعدادهای طبیعی خود را در جهت احساس کیفیت روانی چیزها توسعه و گسترش دهیم و خارج از حواس پنج گانه به درک مسائل بپردازیم. این خود حسی است مافوق حواس پنج گانه. اگر سطح تالاموس متعادل گردد این امکان را به ما خواهد داد.

سیمای چاکراها

یوگا می‌گوید که چاکراها در طول نخاع شوکی (ستون فقرات) قرار دارند. مولاداهارا در ناحیه عجان و بقیه چاکراها بالاتر از آن تا چاکرای ساهاسرارا در ناحیه تاج سر که مرکز آگاهی خالص است، قرار گرفته‌اند. در چاکرای آجنا که بالاترین مرکز است انسان وجود خود را جدا از عالم هستی احساس می‌کند و اتحاد با عالم هستی در چاکرای ساهاسرارا اتفاق می‌افتد.

آجناچاکرا کنترل کننده چاکراهای دیگر است که به نام چاکرای گرو نامیده شده است.

فیزیولوژی اعصاب ثابت کرده که در مغز مراکزی وجود دارد که از بصل النخاع به طرف ناحیه غده صنوبری و تالاموس کشیده شده‌اند که با آن موردی که یوگی‌ها عنوان می‌کنند یکی است. ما می‌توانیم بگوییم که در مغز اینها تحت کنترل آجنا چاکرا قرار دارند. هر چاکرا که بیدار شود در سطح بیداری آجنا چاکرا اثر می‌گذارد.

ناحیه غده صنوبری و تالاموس نمایانگر بخشی از مغز است که بیشترین حالت بیداری را دارد، در حالی که ناحیه بصل النخاع بخشی است که مطابق با ناحیه چاکرای مولاداهارا می‌باشد. بین چاکرای مولاداهارا و آجنا رابطه نزدیکی وجود دارد به طوری که بیداری یکی سبب بیداری دیگری می‌شود.

آجنا چاکرا و ناحیه غده صنوبری/تالاموس در بیشتر اشخاص خاموش است. به سربردن در چاکراهای مولاداهارا و سوادهیستانا در بیشتر مواقع نمایانگر این حالت است که آجنا چاکرا اساساً از بصل النخاع عمل می‌کند، جایی که به مغز خزندگان مربوط می‌شود. ما تنها زمانی که با تمرینات یوگا این مراکز را تحریک کنیم و آنها را بیدار نماییم می‌توانیم از این سطوح سیستم عصبی به سطوح بالاتر پرش نماییم و نواحی غده صنوبری/تالاموس را بیدار کنیم که همراه آن سطوح هوشیاری نیز بیدار می‌شوند. موقعی که آیدا و پنگالا در آجنا چاکرا با هم یکی شوند انرژی از مولاداهارا به سمت آجناچاکرا جریان می‌یابد، در واقع از بصل النخاع به سمت بالا به ناحیه صنوبری/تالاموس می‌رود.

تکنیکهای بسیاری وجود دارند که می‌توانند برآجنا چاکرا اثر بگذارند مانند شامباها وی‌مودرا، تراتاکا، مانترا جاپا، نادی شودهانا و بهارماری پرانایام. وقتی میگوییم این تکنیکها موجب تحریک آجنا چاکرا می‌شوند، در واقع گفته‌ایم که تمام مراکز واقع در ناحیه صنوبری/تالاموس که به طور طبیعی خاموش هستند، تحریک می‌شوند و بیدار می‌گردند و علت

رفتارهای خردمندانه و هیجانات ما می‌گردند.

تمرینات موجب تحریک عناصر بالاتر از آجناچاکرا شده آگاهی را از پایین‌ترین سطح به بالاترین سطح ارتقاء می‌دهند، از ناحیه‌ای که در بصل‌النخاع به خزندگان مربوط است به بالاترین سطح می‌رود. این تکنیکها باعث تعادل در کل اعمال مغز و گره‌های ذهنی آیدا و پنگالا می‌شوند که با تمرکز روی مرکز و نشستن در حالتهای بیداری کندالینی عملی می‌شوند.

******

1 - Maclean, P. A Triune Concept of The Brain and Behvior, Toronto Press, Toronto 1973

2 - Loye, D., "Foresight Saga", Ommi Sep. 1982

فصل هفتم

اثبات وجود چاکراها

کندالینی یوگا به ما تکنیکهای تحت نفوذ قرار دادن سیستم اعصاب و مغز را آنچنان که در حدود کل توازن و ساماندهی تمام قسمتهای بدن است، می‌آموزد. کندالینی یک مفهوم توسعه یافته انسانی است، یک روش برای توسعه آگاهی خلاق و حتی بیش از آن می‌باشد که از طریق استفاده از روش‌های تجربه شده بدست می‌آید.

کندالینی به ما کمک می‌کند چشم انداز گسترده‌ای نسبت به زندگی و خودمان داشته باشیم. چاکراها و عملکردهای داخلیشان در حصار کلیت و تمامیت شخصیت ما بنا شده‌اند که در میان آیدا و پنگالا بسط پیدا کرده‌اند و در سوشومنا متوازن شده‌اند. این امر به مغز و درک اکتشافات و تکامل، ابعاد جدیدی می‌بخشد.

تکنیکهای کندالینی که در کریایوگا وارد شده از آسانا، پرانایاما، مودراها و باندها، چرخش تنفس و آگاهی از طریق گذرگاههای عبور انرژی‌های روان و فضای بدن ظریف، تکرار کردن مانترا و رسوخ کردن به مراکز روانی جهت به هیجان آوردن انرژیهای جسمانی و روانی انسان و فعالیت و بیداری چاکراها برای کنترل و تجارب سطوح هوشیاری ما ترکیب یافته‌اند. تکنیکها همچنین

برای به فعالیت انداختن چاکراها، توازن و تصفیه و تنظیم آنها طرح ریزی شده‌اند اما با تأکیدی ملایم بر روی یک یا دو مرکز مهم، تکنیکهای واقعی مانند اجاپاجاپا، راهی جهت دستیابی به یک حساسیت روانی است که جرقه هوشیاری بالاتری را مشتعل می‌کند.

وقتی حرارت و فشار به درجهٔ مورد نیاز می‌رسد، شرایط انفجار فراهم می‌شود و در نتیجه انرژی در سطح بدن و فکر آزاد می‌گردد و به این ترتیب هویت واقعی و کلی شخصیت ما مشخص می‌گردد. این انرژی باید حقیقی و قابل محاسبه در هر شکل جسمانی و سطح فیزیکی باشد مشروط بر اینکه ما شرایط و ابزار و فهم این پدیده را اصلاح کرده باشیم.

در این مورد بسیاری از محققین تحقیقات وسیعی را در مورد عمق نامعلوم روان انسان شروع کرده‌اند و در جستجوی پیدا کردن ابزار برای تقسیم و ابعاد آن می‌باشند و در این زمینه با دلایل علمی وجود چاکراها را به عنوان نقاط اولیه کنترل برای مراحل مختلف وجود و هستی انسان اثبات میکنند.

اندازه‌گیری چاکراها

یکی از کسانی که در مورد پیشرفت علمی یوگا و پدیده کندالینی و چاکراها تحقیق کرده دکتر هیروشی موتویاما می‌باشد که با شعف بسیار در این زمینه می‌گوید: من از پانزده سال قبل شروع به تحقیقات روان تنی نموده‌ام و محور تحقیقاتم این بوده است که آیا چاکراها و نیز ارتباط بین سیستم عصبی خودکار و ارگانهای داخلی واقعاً وجود دارد؟ با آزمایشات متعددی که انجام شد توانستیم اختلافات قابل توجه و عمده‌ای رابین اعمال اعضای مربوط با چاکراهای مخصوص هرکدام از این اعضا تشخیص دهیم. بنابراین، این تحقیقات ما را به این نتیجه می‌رساند که چاکراها وجود دارند و عمل میکنند.

برای اثبات وجود چاکراها، موتویاما ماشین آلات مخصوص خودش را

تکمیل کرد که یکی از آنها «دستگاه چاکرا» است که برای یافتن الکترومغناطیس بدن و سایر تغییراتی که ممکن است در بدن به دلیل تحریک کردن چاکراها و فعالیت آنها اتفاق بیافتد، طراحی شده است. این دستگاه انرژی بوجود آمده در بدن را جذب می‌کند و آن را پس از تغییر شکل فیزیکی و تبدیل به صورتهایی مانند الکتریسیته، مغناطیسی و انرژی‌های بصری تخلیه می‌نماید. الکترودهای مسی در قسمت تحتانی و فوقانی این جعبه قرار دارند و یک دریچه مربع شکل قابل حرکت با الکترود، در هر چهار طرف آن وجود دارد: راست، چپ، جلو، عقب که آزادانه به هر سمت حرکت می‌کند، به طرف پایین و بالا در چهارچوب محدود جعبه. الکترودها می‌توانند در هر نقطه در سطح بیرونی بدن قرار بگیرند و به این ترتیب بین الکترودها میدان مغناطیسی بوجود می‌آید و انرژی‌های حیاتی ساطع شده از بدن که به این میدان حساس مغناطیسی وارد می‌شوند اثر میگذارند.

یک الکترود مسی و یک سلول فتو الکتریک در فاصله دوازده و بیست سانتی‌متری بدن قرار دارند که همسطح چاکرای مورد نظر می‌باشند. محل مورد نظر با تغییرات حاصله مانند کسی که انرژی‌های فکری و مغزی خود را تمرکز می‌دهد، در نقطه چاکرا قابل کنترل می‌باشد و اندازه‌گیریهای لازم در سه الی پنج دقیقه قبل، در حین و بعد از تمرکز بر چاکرا صورت می‌گیرد، زیرا این مقاومت ظاهری بیکران و نامحدود، قدرتمند می‌باشد حتی ظریف‌ترین انرژی جهشی که از بدن ساطع شده می‌تواند ضبط شود.

اطلاعات ثبت شده به تقویت کننده‌های متعددی که کامپیوتری هستند فرستاده می‌شود و تفکیک کننده‌ها ارقام این دریافتها را به دستگاه ضبط بسیار حساسی ارسال می‌دارند که ثبت می‌شود. ادوات دیگری نیز در این مورد مصرف می‌شوند، به عنوان مثال: برای ارزیابی دستگاه تنفس و ارزیابی

سیستم عصبی خودکار (که از دستگاه گالوانیک استفاده می‌شود)[1]، سنجش تغییرات در جریان خون (که به وسیله دستگاه پلتیسموگراف انجام می‌شود) ارزیابی کار قلب که با نوار قلب مشخص می‌شود و ثبت ارتعاشات پوستی و همچنین برای اندازه‌گیری اثرات چاکراها و تحریکات آنها در روی بدن بکار می‌رود.

موتویاما از این دستگاه‌ها به طور گسترده استفاده کرد و برای تشخیص انواع امراض در بدن، زنی را مورد آزمایش قرار داد که می‌بایست در هفته بعد برای یک غده رحمی تحت عمل جراحی قرار می‌گرفت. محاسبات او در ماشین AMI نوعی ناهماهنگی در سیستم نصف النهار را نشان داد. طرحی که توسط دستگاه چاکرا در چاکرای جلوی رحم (سوادهیستانا) نقش شده بود بزرگتر و متفاوت‌تر از شرایط طبیعی بود. تحقیقات موتویاما نشان می‌دهند که یک ارتباط قطعی بین امراض جسمانی و اختلال در انرژی چاکرا وجود دارد. یوگی‌ها پیش از موتویامابه وجود این انرژی پی‌برده‌اند و آن را به عنوان کنترل کننده قسمتی از بدن فیزیکی می‌شناسند.

فعالیت در چاکراها

موتویاما، فعالیت چاکراها را در حالات طبیعی اندازه‌گیری و ثبت نمود و سپس نتایج حاصله را با فعالیت چاکراهای کسانی که به تمرینات یوگا پرداخته بودند و کسانی که تمرینات مقدماتی را انجام نداده و گروه کنترل مقایسه کرد. او مشاهده نمود الکترودها برای آنهایی که با تمرینات یوگا آشنایی ندارند و بر آجنا چاکرا تمرکز می‌کنند، تغییری را ثبت نمی‌کنند. الکترودها هیچگونه تغییری را قبل در حین و بعد از تمرکز نشان نمی‌دهند.

آنهایی که بر روی چاکرای سوادهیستانا تمرینات تحرکی داشتند نسبت به گروه کنترل که هیچگونه علامتی را نشان نمی‌دادند، برای مدتی جزئیات

1 - Galvanic Skin Resistance

نسبتاً زیادی از فعالیت این مرکز را نشان دادند. امواج با دامنه بلند، قبل و بعد و در حین تمرکز، فعالیت چاکرا را آشکار می‌نمودند. با وجودی که در زمان تمرکز تغییر جانبی وجود نداشت و این نشان می‌داد که روی این مرکز کنترل وجود ندارد. همین عمل با شخص دیگری که پنج سال سابقه انجام تمرینات یوگا را داشت انجام و مقایسه گردید. مشاهده شد که فقط در حین تمرکز صعود امواج الکتریکی از آجنا وجود دارد. نتیجه‌ای که بدست آمد این بود که او بر آجنا چاکرا کنترل دارد.

این بررسیها بر روی چاکراها به وسیله افراد بی‌شماری از یوگی‌ها انجام گرفته است. دکتر تبیس[1] استاد دانشگاه کانای استرالیا، یوگا را در آسیا بر روی کسانی که با ادعای بیداری کندالینی مدعی رسیدن به روشنایی کالبد اختری شده‌اند با استفاده از دستگاه سنجش چاکراها مطالعه کرده است.

او با تمرکز بر آناهاتا چاکرا در اثنای مدیتیشن با توجه به اینکه اختلالاتی مزمن در سیستم جذب بدن خود داشت AMI عدم توانایی نادی‌ها را در سیستم گوارشی و همچنین در مانی‌پورا چاکرا و قسمتهای مرتبط با سوادهیستانا نشان داد. وقتی از دستگاه اندازه‌گیری چاکرا برای اندازه‌گیری مانی‌پورا و آناهاتا استفاده شد، هیچگونه تغییری در مانی‌پورا مشاهده نشد. تمرکز بر آناهاتا نمایانگر تجمع انرژی زیاد در طول مدت تمرکز بود.

دو یافته غیرعادی نیز توسط موتویاما گزارش شده است. در یک مورد شخص مورد آزمایش تمرکز الکتریکی بیشتری را به هنگام تمرکز بر روی مانی‌پورا نشان داد. ضمناً تجربه مثبتی از خارج شدن انرژی روانی از مانی‌پورا هم به دست آمد. در این زمان پتانسیل‌های مثبت الکتریکی فقط در مدت بروز احساسات معنوی محو شدند، زیرا که دوباره به هنگام از بین رفتن احساسات نمایان شدند.

موتویاما می‌گوید: ممکن است حدس زده شود که انرژی پسی[2] مولد یک

---

1 - Dr. K.Tebis

۲. انرژی روانی = PSI

پتانسیل الکتریکی منفی است که باعث خنثی شدن بارهای الکتریکی مثبت می‌شود و لیکن می‌توان پدید آمدن انرژی فیزیکی جدیدی را ممکن دانست. در واقع به نظر من، انرژی پسی ساطع شده از مانی‌پورا چاکرا در اصل، انرژی فیزیکی اطراف را خاموش کرده است. من این موضع را به این دلیل انتخاب نموده‌ام که پتانسیل مثبت دقیقاً خنثی شده بود و هیچ علامتی مبنی بر وجود انرژی منفی رویت نشد.

مورد دوم مربوط به شخصی می‌شد که بر روی آناهاتا چاکرا تمرکز کرده بود. زمانی که او در حال استراحت بود منطقه چاکرا شروع به فعالیت نمود. از او خواسته شد بر روی آناهاتا تمرکز کند و ترتیبی داده شد که هر زمان او خروج انرژی پسی را تجربه کرد، دکمه‌ای را که بر روی جدول، علامت می‌گذارد، فشار دهد. با فشار بر دکمه علامت رویت می‌شد و هسته فتوالکتریک، نور ضعیفی را در اتاق تاریک تولید می‌کرد. در تصویر چاکرای او، انرژی الکتریکی با پتانسیل و فرکانس بالایی مشخص گردید.

موتویاما متذکر می‌شود که این دستاوردها نشان می‌دهند انرژی روانی که در آناهاتا چاکرا کار میکند ممکن است بتواند مولد انرژی در ابعاد فیزیکی باشد (مثال: نور، الکتریسیته و غیره). به نظر می‌رسد هر گونه انرژی تولید و تصفیه شده در مدار پیشرفته چاکرا، قادر به پدید آوردن یا از بین بردن انرژی در ابعاد فیزیکی است. این مطلب نظریه یوگا که چاکراها را قادر به تغییر و برگرداندن انرژی روانی به انرژی فیزیکی و بالعکس می‌داند، را تأیید می‌کند. موتویاما احساس میکند اگر تحقیقات بیشتری در مورد دستاوردهای ایشان انجام شود قانون محافظت از انرژی به عنوان پایه‌های محکم علم فیزیک مدرن می‌بایست مدون گردد.

طبق ادعای یوگی‌ها، یک انرژی روانی حتی اگر از منبعی نامعلوم و جنسی نامشخص باشد، می‌تواند بر ماده تأثیر بگذارد. همچنین به نظر می‌آید که ریشه شفا بخشیدن و تمام علومی باشد که از مغز برای کنترل ماده استفاده می‌شود. یوگی‌ها حتی متذکر می‌شوند که دنیا نیز تحت اراده و

تصریح مغزاست، نظریه‌ای که بیش از پیش توسط روان شناسان، علی الخصوص آنها که با ذرات کوچکتر از اتم (چیزی بین ماده و انرژی) که تمام مواد را تشکیل می‌دهند سر و کار دارند، پشتیبانی می‌شود.

موتویاما می‌گوید: من احساس میکنم ادامه تحقیقات در طبیعت پسی توسط پژوهشگران و خود بنده، تغییرات عمده‌ای را در دیدگاه ما از ماده، فکر و بدن انسان زنده و از دنیا بوجود خواهد آورد.

سطح روانی

به نظر می‌رسد شواهد قابل لمسی برای وجود چاکراها توسط والری هانت[1] و همکارانش در دانشگاه اوکلاهاما در آمریکا به دست آمده باشد. با همکاری روزالین بروپر (شخصی که روشن بین) است[2] هانت تعدادی از اندازه‌گیریهای بعمل آمده را به منظور مطالعه میدان تشعشعات بدن در زمانی که توسط ماساژ عضلات[3] تحریک شده‌اند، استفاده نمود. این آزمایش با در نظر گرفتن دستاوردهای قبلی که نشان دهنده افزایش خط پایه در الکترومیوگرافی بعد از ماساژ عضلات بود، انجام شد.

هانت و همکارانش از دستگاه الکترومیوگرافی (EMG) که ولتاژ یکنواخت و پایین فعالیتهای عضلانی را اندازه می‌گیرد و دستگاههای دیگر استفاده کردند. الکترودها را به هشت نقطه بدن وصل نمودند که همه محلهای چاکراها بودند: محل تاج سر (ساهاسرارا)، مرکز بین دو ابرو (آجنا)، نقطه مقابل تیروئید (ویشودهی)، قلب (آناهاتا)، پایه ستون فقرات و نقاط مورد استفاده در طب سوزنی در پا و زانو. الکترودها در محلهایی قرار داشت که کمترین فعالیت عضلانی در آنجا بود. محل الکترودها با توجه به مشاهدات بروبر تعیین شده بود.

اشخاص مورد آزمایش به منظور رهایی از فشارهای عصبی عمیق‌تر غیر

1 - Valerie Hunt
2 - Aura Reader
3 - Rolfling

ارادی، مورد ماساژ عمیق عضلات قرار گرفتند بنابراین از نظر تئوری قادر بودند بر فعالیتهای چاکراها اثر بگذارند. در زمانی که ماساژ در حال انجام بود مشاهدات EMG بر روی یکی از نوارهای ضبط دو نواره ثبت می‌شد. بروبر به طور همزمان در حالی که در اتاقی محفوظ بدون اطلاع از EMG و گزارشها بود، بروبر مشاهدات خود را از فعالیتهای روانی از نظر تغییر رنگ در مراکز مختلف بر روی نوار دوم ثبت می‌کرد. هانت قادر بود از روزالین از طریق یک سیستم صوتی سؤال کند بدون آنکه او از آنچه بر شخص مورد آزمایش می‌گذرد یا آنچه بر روی سطح EMG ثبت می‌شود، اطلاعی داشته باشد.

در همان زمان شخص مورد آزمایش تجربیات خود، تشابهات بین تجربیات، علائم فعالیتهای چاکراها و خطوط EMG را توسط میکروفون اعلام می‌کرد که ضبط نیز می‌شد.

در اتاق مرکزی که هانت در آن مستقر بود، سریعاً مشخص شد که تغییرات EMG و فرمهای امواج قابل تشخیص با رنگهایی که توسط روزالین مشاهده و ثبت می‌شود و نیز با تجربیات شخص مورد آزمایش تطبیق می‌کند. تحلیلهای بعدی چه از نظر فرمهای امواج، فرکانس موریر و سونوگرام مرتباً نتایج مشابهی را نشان داد.

هانت متذکر شد که تفسیر احتمالی این مندرجات بسیار جالب توجه خواهد بود. تشعشعات مستقیماً از سطح بدن گرفته شده بودند، مقادیر در حالت طبیعی اندازه‌گیری شده و با روشهای علمی تأیید شده به اجزاء در آمده بودند. مطالعات به این نتیجه رسید که ارتباط مستقیمی در هر لحظه و در تمام مندرجات بین فرم امواج و توضیحات گزارش شده روزالین از رنگهای تولید شده از چاکراها وجود دارد.

برای مثال هر زمان که یک موج متوسط یا بزرگ رو به پایین و نوک تیز ایجاد می‌شد روزالین رنگ آبی را گزارش می‌کرده است. در حالی که رنگ قرمز با قله‌های منظم و نامنظم امواج در گروههای بزرگ و نیز در فواصل کوتاه با برآمدگیها به هم مرتبط بودند. رنگ زرد به صورت امواج پهن و صاف

بود مانند امواج سینوسی.

رابطه بین حالتهای احساسی و رنگها نیز دقیق بود. احساسات، تصورات، روابط انسانی، حالت انعطاف و خصوصیت ارتجاعی بافتهای متصل با رنگها و حالت هاله همانطور که روزالین مشاهده کرده بود، مرتبط بود.

اتفاق جالبی است که در جلسات اول ماساژ عضلات، چاکراها با فرکانس مساوی یا کوچک و پایین، غیر مشخص و در رنگهای تیره و ابتدایی به نظر می‌آمدند. هر چه تکنیک ادامه پیدا می‌کرد چاکراها بزرگتر، مساوی در اندازه و در رنگ روشن‌تر می‌شوند در حالی که شکل امواج قوی‌تر و با فرکانس بالاتر مشاهده می‌شد.

بعضی از چاکراهای بسته، باز شدند. در حال تولید رنگهای مرکب و ترکیبی مثل آبی تیره، زرد، قرمز نارنجی و سبز زیتونی بودند. بعد از پنج ساعت ماساژ عضلانی تمام اشخاص مورد آزمایش دارای یک هاله آبی و شفاف بودند. بعد از هفت الی هشت ساعت کلاً تمام رنگها روشنتر و ملایمتر شدند. برای مثال به رنگ هلو، صورتی، آبی آسمانی و کرم در آمدند. فرکانس‌های بالا نیز با تجربه احساس خوشایند مرتبط بودند.

توسعه روان

تحقیقات هانت در سطوح مختلف اهمیت دارد. اول از ادعای یوگی‌ها و روان خوانی که وجود سطوح دیگر توانایی پنهان و ظریف و در عین حال در ارتباط بی‌وقفه با جسم فیزیکی را مطرح می‌کنند، پشتیبانی می‌کند. با اینکه آن را توانایی فوق احساس می‌نامند، به نظر می‌رسد که بیشتر در ادامه توانایی‌های معمولی در رابطه با رویدادهای فیزیکی باشد تنها با این تفاوت که دقیقتر و ظریفتر است.

طبق گفته یوگی‌ها، پرورش آجناچاکرا و منطقه صنوبری تالاموس در مغز و نیز تمرکز آرام فکر، به ما اجازه می‌دهد چیزهایی را ببینیم که به خاطر فشارهای زیاد فیزیکی، روانی و حالت گنگی تفکر دربارهٔ آنها را از دست

داده‌ایم. هیچ چیز خارق العاده و غیرمعمول در مورد رویداد فوق روانی وجود ندارد. اکثر ما به اندازه کافی به چیزها نگاه نمی‌کنیم تا جزئیات ظریف فرصت یابند در مغز ما ثبت شوند. ما چیزی را می‌بینیم و سریعاً منحرف می‌شویم، زیرا فکر می‌کنیم در اطراف آن نکته دیگری برای دیدن و یادگیری وجود ندارد ولی اگر زمان بیشتری صرف کنیم اطلاعات فراوانی برای دریافت وجود دارد.

ما میدانیم که بینایی عمده‌ترین سیستم اطلاعاتی ما است و بنابراین متصل به خیلی دیگر از سیستمهای عصبی است. اختلال در سیستم تصویری با مشکلات دیگری مثل آلرژی، اضطراب، بی‌خوابی، مشکلات رفتاری و بسیاری دیگر مشکلات فیزیکی و روانی مرتبط است. آلبرت شانک من[1] گفته است: «فن دیدن روابط، اصل کلی در آموزشهای دیدن است. تمرینات تصویری در اصل تمرینات مغزی است.» شانک من و دیگران درک کرده‌اند که جریان تصویری با افکار خلاق وانعطاف‌پذیر مرتبط است.

یوگا از همین اصول پیروی می‌کند. برای مثال تراتاکا که قسمت مهمی از کندالینی یوگا است، به ما می‌آموزد که به چیزها خیره شویم بدون آنکه افکار قبلی نسبت به آنها داشته باشیم واجازه دهیم اطلاعات بر مغز اثر بگذارند تا زمان اتصال برای رسیدن به یکدیگر به وجود آید و آگاهی درونی پدیدار گردد. زمان برای تکامل و تنظیم خود در جهت صعود به طرحهای هوشیاری به سطح بالاتر ارتقاء می‌یابد. نظر یوگی‌ها این است که یوگا درون و بیرون را متعادل می‌کند، قسمت چپ و راست مغز را، آیدا و پنگالا، و مکانیزم‌هایی را که در درون ما بدون اثر خفته‌اند بیدار می‌کند اما امکاناتی را که ما از وجودشان اطلاعی نداریم پرورش نمی‌دهد.

تصاویر روانی، یکی از اثرات جنبی کندالینی یوگا و قسمتی از بیداری

1 - Albert Shank Man

نوای آگاهی ذاتی، تصاویر درونی، آگاهی درونی و در کل یکی از ظرفیتها است. به بیان دیگر ما آرام هستیم و زمان کافی برای دیدن چیزها بدون ذهنیت قبلی صرف می‌کنیم. تحقیقات هانت مشخص می‌کند که این توانایی یک داستان نیست و مختص یوگی‌ها هم که سالها در هیمالایا تمرین می‌کنند، نمی‌باشد بلکه در شرایط آزمایشگاه نیز قابل تشخیص است.

تشخیص چاکراها

تحقیقات موتوپاما و هانت اشاره به این اصل یوگا دارند که در بدن فیزیکی ما محلهایی وجود دارند که بدون هیچ ساختار جسمانی مشخص خصوصیات اعمالشان، آنها را از همدیگر مجزا می‌سازد. این اصل یوگی‌ها مشخص می‌کند که این نقاط با جریانات فیزیکی مورد تحقیق موتوپاما و جریانات روانی مورد تحقیق هانت مرتبط است.

ما مشاهده می‌کنیم که چاکراها هم موقعیت فیزیکی و هم احزای درونی دارند. این توضیح علمی با مشخصات چاکرا از نظر یوگی‌ها که آن را گرداب انرژی و نقاط برخورد بیشتر نیروهای فیزیکی و روانی می‌دانند که تمام حیات انسانی ما را کنترل می‌کنند، مطابقت دارد.

مطالعات همچنین تایید میکنند که محلهای سنتی چاکرا، وقتی که تحریک شوند، با ظاهر شدن نور و رنگ با احساسات و تجربیات پنهان و ظریف که معمولاً در فکر غیرارادی دور از ظرفیتهای ارادی ما ذخیره می‌شوند، مرتبط هستند. وقتی که تمرکز می‌کنیم و انرژی روانی «چیتاشاکتی» را روی چاکرا مرکزیت می‌دهیم یا اینکه با دستکاری سطوح بدن برای مثال به وسیله آسانا یا ماساژ تحت کنترل در می‌آوریم، می‌توانیم فعالیتها را در هر دو سطوح فیزیکی و روانی در آن مرکز تحریک کنیم.

این خروج انرژی در سطوح روانی و عصبی چیست؟ چگونه این نیروها با هم کار می‌کنند که می‌توانند سایکو فیزیولوژی (فیزیولوژی روانی)، رفتار و تجربیات ما را کنترل کنند؟ برای یافتن پاسخ این سؤالات باید تحقیقات

بیشتری صورت گیرد. آنچه می‌دانیم آن است که چاکرا یک ریشه سایکو فیزیولوژی دارد که بر روی بدن، احساسات و فکر ما اثر می‌گذارد، و آنها هر دو انرژی فیزیکی و روانی را تولید می‌کنند که قابل اندازه‌گیری است. چیزی در بدن انسان وجود دارد که یوگی‌ها آن را چاکرا می‌نامند و در انتظار کشف و بیدار شدن توسط ما است.

******

1 - Motoyama, H. "A Psychophysiological Study of Yoga", Instit For Religious Psychol., Tokyo 1976

2 - Motoyama, H., "The Mechanism Through Which Paranormal Phenomena Takd Place", Instit For Religious and Parasych., Tokyo 1975

3 - Motoyama, H. "An Electrophysiological Study of Prana (ki)", Res For Religion and Parapsych, 4 (I) 1976

4 - Motoyama, H., Theories of The Chakras: Bridge to Higher Consciousness, Quest Illinois, 1981

5 - Ibid, P. 275

6 - Ibid, P. 279

7 - "Electronic Evidence of Auras, Chakras in UCLA Study," Brain Mind Bulletin, 3 (9), March 20, 1978

8 - "Vision Training Provides Window to Brain Changes" Brain Mind Bulletin, 7 (13), Oct 25, 1982

9 - Ibid

فصل هشتم

ماشه هستی

ما در ساحل جهانی بیکران ایستاده‌ایم که با هر کشف جدید ما را به اعجاز و تعجب وا می‌دارد. با وجود پیشرفتهای جدید در موشکها، کامپیوتر، نیروی اتمی و دستاوردهای دیگر علمی به طور دردناکی نسبت به دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم بی‌توجه هستیم. حتی جهان درونی خود را به دلایلی فراموش کرده و به آن بی‌توجه شده‌ایم، بدون در نظر گرفتن نیاز درونی به پرده برداشتن از واقعیات حیات خود.

از زمانی که رویداد کندالینی به غرب معرفی شد، گروههای مختلف مردم با افکار علمی و یوگی به دنبال درک و فهم این واقعه بوده‌اند و سعی کرده‌اند از آن به عنوان یک کشتی فضایی برای ورود به فضای درونی و برای جدایی از محدودیتها و حصارهای زمانی و فضایی بهره گیرند تا بتوانند خود را به صورت واقعی بشناسند. این تجربیات درونی به طور عجیبی وعده پرده برداری از بسیاری از مشکلات امروزه محققین و علما را در زمینه‌های مختلف می‌دهد. پیشرفتهای اخیر در تحقیقات سیستم عصبی و مدیتیشن، توضیحات احتمالی در مورد کندالینی ارائه داده‌اند که بدین ترتیب جزئیات فیزیکی و روانی آن مشخص می‌شود ... این تحقیقات نشان دهنده برخوردی

جامع برای درک چگونگی رهایی انرژی به درون سیستم عصبی توسط مدیتیشن باز کردن ظرفیتهای بدون مصرف قبلی و سرعت بخشیدن به تحولات در دو سطح ارادی و فیزیکی است. این امر به ما اجازه می‌دهد تا جهان را از دیدگاهی وسیع‌تر نظاره کنیم، چیزها را از دیدگاهی کلی‌تر ببینیم و در مورد زندگی و خودمان بیشتر بدانیم.

علائم فیزیکی کندالینی

یکی از محققینی که روش خارق‌العاده‌ای برای اندازه‌گیری تغییرات بدن به هنگام مدیتیشن و بیداری کندالینی ارائه کرده، ایتزهاک بن‌تو[1] است. او در کتاب خود به نام «به حرکت در آوردن پاندول وحشی» مفاهیم اصیل و یوگایی راجع به اراده و ماده را مطرح کرده است و با زبان ساده، بعد فیزیکی، کندالینی را شرح می‌دهد. او همچنین مدلی را برای فهم آسانتر تجربه کندالینی در ابعاد فیزیولوژی مطرح می‌سازد.

بن‌تو متذکر می‌شود: «سیستم عصبی انسان ظرفیتی غیرفعال و بی‌حد برای تکامل دارد.» این تکامل می‌تواند به وسیله تکنیکهای مدیتیشن تسریع شود و در مواقع غیر معمول به طور اتفاقی رخ دهد. در هر دو صورت، باعث شروع رویدادهای زنجیره‌ای می‌شود که در بعضی مواقع، عکس‌العملهای شدید جسمی و حالتهای فیزیولوژیکی غیرعادی در پی دارد. بعضی از اشخاصی که مدیتیشن می‌نمایند ممکن است فکر کنند این عکس العمل‌ها در اثر مدیتیشن آنها است. آنها که دچار این گونه رفتار می‌شوند ممکن است دچار ترس و وحشت بشوند و به پزشک مراجعه کنند. متأسفانه در حال حاضر پزشکی غرب قادر به حل این مشکلات نمی‌باشد. در کمال تعجب با در نظر گرفتن حجم زیاد این عوارض، هیچ روش فیزیکی علمی برای آن پیدا نشده است.

1 - Itzhak Bento

بن تو بر مبنای مذاکراتی که با روان شناسان داشته است تخمین می‌زند، تعداد بیست و پنج الی سی درصد بیماران جنون جوانی بستری شده مربوط به این طبقه می‌باشند، که نشان دهنده به هدر رفتن مقدار زیادی از پتانسیل انرژی انسانی است. بسیاری از بخشهای قوای فکری انسان بدون توجه مانده و در زندگی ارادی از آن استفاده نمی‌شود و بنابراین در زمانی که اتفاقی رخ می‌دهد، ما قادر به برخورد مناسب با آن نمی‌باشیم. بن تو معتقد است این گونه عوارض در بدنهای سالم و در حال آرامش اتفاق نمی‌افتد بلکه فقط در زمانی که انرژی زیاد باعث فشار عصبی در بدن می‌شود، رخ می‌دهند.

این دیدگاه با نظریه یوگی‌ها تطبیق می‌کند که می‌گویند: ما برای رسیدن به بیداری باید به جداسازی خود به تمرینات روحی بپردازیم تا بتوانیم از نتایج ناخوشایند جلوگیری کنیم.

بن تو متذکر می‌شود که ما ضرورتاً به حالتهایی نیازمندیم که به ما اجازه می‌دهند کندالینی را با روشهایی معنادار بفهمیم. در نتیجه این نیاز، بن تو مدل منحصر به فردی را برای روش مدیتیشن /کندالینی ساخته است تا پزشکان، روان شناسان و فیزیولوژیستها از روش مقابله با آن این شرایط را بشناسند. اطلاعات بیشتری در مورد پایه‌های فیزیکی معلومات روحی مورد نیاز دوایر پزشکی و علمی برای گسترش مفهوم انسان می‌باشد.

اندازه‌گیری امواج در مغز

وقتی شروع به تمرینات مدیتیشن می‌کنیم ابتدا اثرات آرامش، سکون و راحتی را تجربه می‌کنیم. تمرینات طولانی و علی‌الخصوص تمرینات فشرده مدیتیشن ما را بسیار بالاتر از این حد ابتدایی می‌برد و بسیاری از محققین جدید اینها را به عنوان هدف اصلی مدیتیشن تأیید کرده‌اند. بعد از مدتی تغییرات واقعی فیزیولوژیکی رخ می‌دهد و در میان آنها، تغییرات عملکرد سیستم عصبی نیز مشاهده می‌شود. بن تو برای اندازه‌گیری این تغییرات از یک دستگاه بالیستوکار دیوگراف که برای این منظور تعبیه شده بود استفاده

کرد. ماشینی است که کوچکترین حرکات بدن را همراه با حرکت خون در عروق اندازه می‌گیرد. شخصی را بر روی صندلی بین دو صفحه فلزی می‌نشانند، یکی از صفحات فلزی را بالای سر و دیگری را در زیر صندلی به فاصله پنج الی ده سانتی‌متر از بدن او قرار می‌دهند. دو صفحه، قسمتی از مدار تنظیم شده ظرفیت سنج هستند. حرکات شخص میدان بین دو صفحه را تنظیم می‌کند. ضربات ثبت شدهٔ حرکات قفسه سینه را که در اثر تنفس بوجود می‌آید و همچنین حرکات عکس العملی بدن در مقابل جریان خون راکه توسط سیستم ضربان قلب بوجود می‌آید به درون یک ضبط یک کاناله می‌فرستند.

بن تو متذکر می‌شود که ستون فقرات می‌تواند به صورت فنری عمل کند که در زمان مدیتیشن نسبت به حرکت خون در قلب و سیستم گردش خون عکس‌العمل نشان می‌دهد. قلب، خون را به داخل رگ خونی بزرگی به نام آئورت پمپ میکند. آئورت در بالا خم شده است (در قسمت زیر گردن) و در پایین دو راهه می‌شود (در قسمت پایین شکم). هر وقت خون وارد آئورت می‌شود، آئورت به طرف بالا و به طرف سرحرکت می‌کند و باعث حرکت کوچکی در قسمت بالای بدن می‌گردد. بعد خون به سمت پایین حرکت کرده و ضربه‌ای به قسمت دو راهی آئورت می‌زند و به آرامی بدن را به سمت پایین فشار می‌دهد. این حرکت را میکروموشن یا حرکات بسیار ظریف می‌نامند و همین حرکت است که بر روی بالیستوکاردیوگراف ثبت می‌شود. مقدار آن بسیار ناچیز و بین ۰/۰۰۳ تا ۰/۰۰۰۹ میلیمتر است که مقدار بسیار جزیی است.

این حرکت آرام بالا و پایین باعث نوسان تمامی بدن، ستون فقرات و جمجمه به بالا و پایین می‌شود. ریتم طبیعی این نوسان هفت دور در ثانیه است (VHZ) البته در حالت طبیعی ما این میکروموشن را احساس نمی‌کنیم ولیکن در حالت سکون عمیق که به واسطه مدیتیشن کامل به دست می‌آید، کوچکترین و ظریف‌ترین حرکات بدن یا افکار امواجی کوچک را در سیستم

عصبی به وجود می‌آورند که در آگاهی درونی ما بزرگ شده و باعث لرزش درون می‌شوند.

یوگی‌ها همیشه تأکید داشته‌اند که مهمترین اقدام اولیه برای مدیتیشن، پرورش دادن ستون فقرات محکم و صاف از طریق آساناها است و برای پرورش تدریجی سکون بدن، سیستم عصبی و فکر را باید از طریق پرانایاما توسعه داد. به وسیله مدل بن تو ما می‌توانیم مشاهده کنیم که عدم تحرک بدن، تنفس و فکر موجب تولید ریتم امواج در ستون فقرات، جمجمه و مایع نخاعی می‌شود. وقتی که شخص در حالت مدیتیشن عمیق بود، دستگاه بن تو امواج با دامنه بلند، خالص، منظم و به شکل S را با نوسانی در حدود هفت دور در ثانیه اندازه گرفت. این حالت مقابل امواج نامنظمی است که در ابتدای استراحت، قبل و بعد از مدیتیشن می‌بینیم. اتفاقی در حالت مدیتیشن رخ می‌دهد که در حالت عادی بیداری، خواب یا خواب دیدن پیش نمی‌آید. در همان زمان ما وارد حالتی می‌شویم که سوخت و ساز بدن کاهش می‌یابد و در این وضعیت میزان تنفسمان کند می‌شود و مصرف اکسیژن بافتها کم میگردد.

ما باید توجه داشته باشیم که این امکان هم وجود دارد که بتوان بر روی بالیسنوکاردیوگراف امواج سین را به وسیله توقف تنفس ایجاد کرد، ولیکن ما سریعاً باکمبود اکسیژن روبرو می‌شویم و باید تنفس خود را افزایش بدهیم تا بتوانیم تعادل را بر قرار سازیم. اما در حالت مدیتیشن این اتفاق نمی‌افتد و ما می‌توانیم در تمام مراحل تعادل را برقرار کنیم.

نوسان مدارها

حرکت بالا و پایین بدن که توسط قلب تولید می‌شود، در حالت مدیتیشن بر مغز که در یک قالب استخوانی و مایع شناور است اثر می‌گذارد. طبق گفته بن تو، این حرکت میکرونی بالا و پایین، امواج مسطحی را بوجود می‌آورند

که احتمالاً الکتریکی و صوتی [1] هستند و در جمجمه ایجاد لرزش می‌کنند. محرکهای مکانیکی شاید تبدیل به لرزشهای الکتریکی شوند.

امواج مسطح صوتی بطن سوم و بطن‌های جانبی مغز (حفره‌های غار مانند کوچک) و در مایع مغزی ـ نخاعی (CSF) متمرکز شده‌اند. CSF ساختمانهای عمقی در مغز را پر می‌کند. امواج مسطح امواج ایستاده را فعال کرده و به داخل بطن‌های مغز می‌رانند. در فرکانس امواج در داخل بطن‌های مغز در حالی که بدن در حالت مدیتیشن باقی مانده است، ضربان قلب و آئورت کُند عمل می‌کند. بن تو احساس کرد که این ضربانها مسئول صداهایی می‌باشند که یوگی‌ها در حال مدیتیشن می‌شنوند. این بخش از مدیتیشن نادایوگا نام دارد. گفته می‌شود گوش دادن و پیروی از صدای درونی آمدن کندالینی را ندا می‌دهد.

مدار بسته

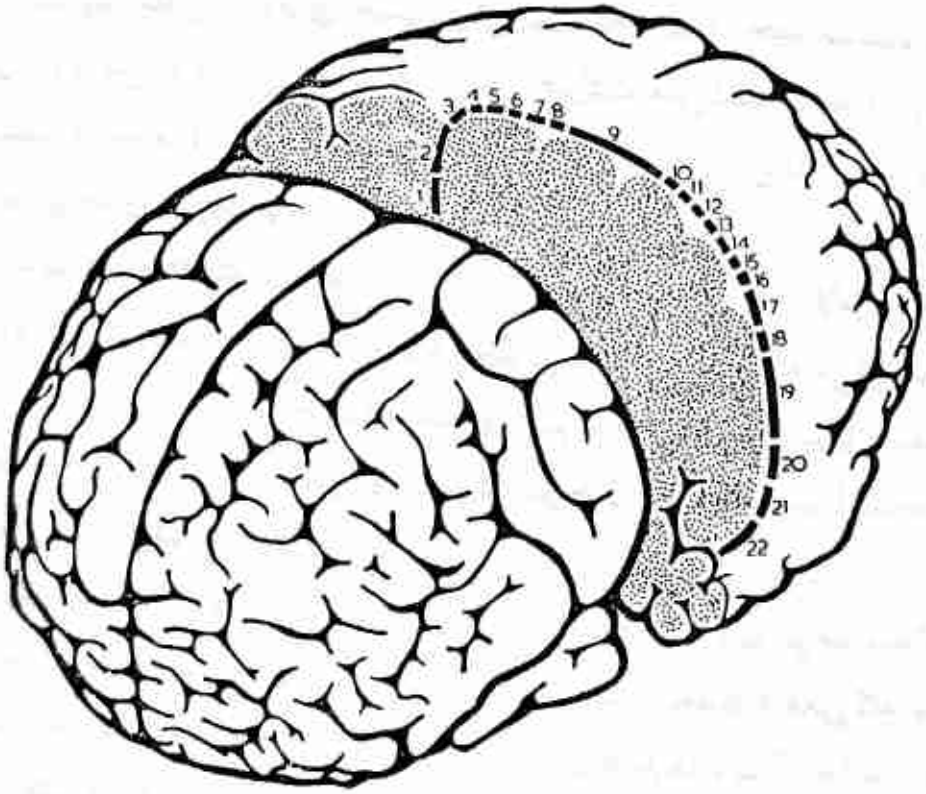
طبق گفته‌های بن تو امواج ایستاده در بطن‌ها در سطح شنوایی و مافوق صوت می‌باشند. آنها به طور مکانیکی جداره خارجی مغز را تحریک می‌کنند و در نتیجه با حرکت دورانی، میدان بستهٔ دور هر نیم کره را طی می‌کنند. بطن جانبی دقیقاً در زیر کورپس کولوزم [2] قرار گرفته است که آن دو نیمکره مغزی را به هم متصل می‌کند. سقف بطن جانبی مانند پوست محکمی که به روی طبل کشیده می‌شود به سرعت بالا و پایین می‌رود، در بطن‌ها تولید امواج مکانیکی می‌کند و قشر حسی را که درست در بالای تورپوس کولوزم قرار دارد، تحریک می‌کند.

تأثیرات این تحریک را با نگاه کردن به نمودار محوری مغز (شکل ۳) می‌توان فهمید. امواج از شماره یک شروع شده تا شماره ۲۲ پیش می‌روند و بعد دوباره به شماره یک باز می‌گردند و در نتیجه مداری مدور را ایجاد

1 - Acoustical

2 - Corpuscallosom

می‌کنند. وقتی که جریان به نقطه شروع باز می‌گردد، مراکز آرامش در قسمتهای مختلف مغز را که در اطراف بطن جانبی قرار دارند تحریک می‌کند، مانند شیار سینگولیت، حفره هیپوتالاموس، هیپوکامپوس، مناطق آمیگدالا که همگی جزو سیستم لیم بیک می‌باشند. این عمل ممکن است باعث حالت خوشحالی بیش از اندازه شود که توسط یوگی‌هایی که از شاکتی برای بیداری استفاده کرده‌اند، گزارش شده است. این مدارهای حسی در قشر مغز در هر ثانیه هفت بار تکرار می‌شود. (برای درک بیشتر فعالیت مرد کوچک به کتاب دوم یوگانیدرا مراجعه شود.)



تئوری بن تو می‌گوید که تحریک کورپوس کولوزم، خود محرک قشر حسی مغز می‌شود تا احساس حرکت چیزی را در بدن از پاها تا ستون فقرات، بالای سر و بعد پایین به طرف شکم و مثانه قابل لمس سازد. این تجربه را بسیاری از مردم با بیداری کندالینی مرتبط می‌دانند.

تجربه حرکت در ستون فقرات و بدن در بسیاری از موارد بیداری توسط شاکتی یا انرژی در درون سیستم عصبی و سیستم نادی‌ها گزارش شده است.

در مناطقی بسیار دور از یکدیگر مانند هندوستان، چین، آفریقا و آمریکا، اگر علایم یکسان نبوده‌اند اکثراً مشابه بوده‌اند. انرژی را در حال بالارفتن احساس کرده‌اند و این احساسها می‌بایست در فواصلی رو به افزایش و در قشر حسی کنترل شوند. همچنین می‌توان به صورت تئوری مطرح کرد که اگر در حالت پادماسانا (نیلوفر آبی) بنشینیم یا در حالت سیدهاسانا (پرتجربه) قرار بگیریم شاید بتوانیم مدار را در پاها کوتاهتر کنیم و بنابراین بتوانیم به طور واقعی حرکت را در حال عمل یا نزدیک مولاداهارا احساس کنیم.

در شرایط عادی پیام‌های حسی و حرکتی معمولاً در خط مستقیم یا از طریق تالاموس به داخل و یا بیرون مغز حرکت می‌کنند. البته در زمان مدیتیشن ما خود را از حرکتهای خارجی جدا می‌کنیم (پراتی‌هارا). این عمل نیز مداری مدور ایجاد می‌کند.

ما باید توجه داشته باشیم که سیگنال‌های حسی از طریق تالاموس وارد قشر مغز می‌شوند، منطقه‌ای در مغز در جلوی غده صنوبری که می‌توانیم آن را با حداکثر فعالیت آجناچاکرا مرتبط بدانیم. گفته می‌شود برای اتصال مستقیم با مولاداهارا در زمانی که کندالینی در حال صعود است، آجناچاکرا باید تحریک شود.

بن تو احساس کرد که حرکت امواج در قشر مغز مسئول اثرات بیداری کندالینی و تجربیات درونی است. از نظر ما این شاید تجربه واقعی کندالینی نباشد که تمام احساسات جسمی را انتقال میدهد، بلکه با بیداری پراناشاکتی که به تجربه کندالینی می‌رسد مرتبط است. پیشرفت تدریجی مغز شاید سالها به طول بیانجامد قبل از آنکه مدار دورانی و اتصالات مختلف آن توسعه یابند انرژی کافی برای تحریک تمامی مدارهای درگیر را باید تولید کرد.

بدارهای روانی

در نتیجه جریانات گردشی در مغز، بن تو متذکر می‌شود که ضربانات میدان مغناطیسی در هر نیمکره به میزان 10^{9} گاس[1] تولید می‌شود. در سمت راست مغز میدانی است از جلو به عقب، شمال به جنوب و در سمت چپ از جنوب به شمال. این به آیدا و پنگالا در این سطح از انرژی بدن مربوط است. بن تو معتقد است که تداخل این امواج با محیط اطراف شاید مسئول تجربیات روانی باشد که بعضی اوقات درکنار سادهاناهای یوگا عمیق و سیستماتیک حاصل می‌شود.

او متذکر می‌شود: «این میدان مغناطیسی، تشعشعات را از طریق سر که به عنوان آنتن عمل می‌کند، با میدانهای مغناطیسی و الکتریکی موجود در محیط، تداخل می‌دهد.

ما شاید بتوانیم سر را به عنوان یک آنتن برای صدور و دریافت مکرر قلمداد کنیم، در حالی که بر روی یکی از فرکانس‌های دائمی مغز تنظیم شده است. بنابراین میدانهای محیطی شاید به مغز بازگردند و بر روی فرکانس‌های دائمی تأثیر بگذارند. مغز این اثرات را ترجمه کرده و به اطلاعات قابل استفاده تبدیل می‌کند.

جالب توجه است که بدانیم ضربانات منظم مغناطیسی مغز که در حال مدیتیشن عفت دور در ثانیه می‌باشد تقریباً مثل ضربانات مغناطیسی زمین است که میدان بیضی شکل آن قدرتی معادل ۰/۵ گاس دارد. این امواج فرکانس پایین (ELF)، یک فرکانس غالب در حدود $7\frac{1}{2}$ دور در هر ثانیه دارند که آن را امواج شومان[2] می‌نامند. نکته جالب توجه دیگر آن است که فرکانس ۷ دور در ثانیه در منطقه‌ای بین امواج آلفا و تتای مغز قرار دارد. این خط مرز بین خواب و بیداری است، در جایی که ما بیشترین آرامش را داریم. اگر بتوانیم در حال مدیتیشن خود را بیدار نگاه داریم، مغز برای فعالیت و

---

1. Gauss = واحد شدت میدان مغناطیسی

2 - Schumann

خلاقیت آماده است. این زمانی است که ما در حداکثر جذب روانی قرار داریم.

پروفسور مایکل پرسینگر استاد دانشگاه آزمایشهای فلسفه لورنتیان می‌گوید که امواج (ELF) شاید به عنوان تأمل اطلاعات در مورد رویدادهای روانی رابطه داشته باشند. این گفته با تئوری بن تو که «ضربان مغناطیسی هفت دور در ثانیه مغز با محیط اطراف برای صدور و دریافت اطلاعات ارتباط بر قرار می‌کند» مطابقت دارد.

پنج سیستم نوسانی

بن تو می‌گوید که پنج سیستم نوسانی که با همدیگر تنظیم شده‌اند وجود دارد:

۱ ـ سیستم قلب ـ آئورت: تولید کننده نوساناتی در ستون فقرات و جمجمه با سرعت هفت دور در ثانیه.

۲ ـ امواج جمجمه‌ای و مغزی بالا و پایین: امواج سطحی صوتی (با فرکانس در حد کیلوهرتز KHZ) در مغز و جمجمه ایجاد می‌شوند.

۳ ـ امواج ایستاده در درون بطن‌های مغزی به صورت صوتی در فرکانس بالا است با محرک.

۴ ـ مدار دورانی در قشر حسی مغز، به میزان هفت دور در ثانیه می‌شود.

۵ ـ یک میدان مغناطیسی با قطبهای مخالف با ضربانی به میزان هفت دور در ثانیه درتداخل با میدانهای محیطی، علی الخصوص میدان ELFکه با $\frac{1}{2}$ ۷ دور در ثانیه تولید صوت می‌کند.

هر چه ما بیشتر و به مدت طولانی‌تری مدیتیشن کنیم، ما شروع به پیشرفت می‌کنیم و بیشتر این سیستم‌ها از فعالیت ناهماهنگ باز می‌مانند تا زمانی که تمام سیستم‌های مغزی شروع به هماهنگی و همسویی با یکدیگر در فرکانس یکسان عمل کنند. ما می‌توانیم پیش بینی کنیم که این عمل در نهایت تمام مغز را یکپارچه می‌کند و در نتیجه نیروهای پتانسیل مصرف

نشده آزاد می‌شوند. این جهش ظرفیت به میدان تجربیات مورد نیاز که به قول یوگی‌ها توسط رهایی انفجاری از کندالینی قدرت میگیرد، وارد می‌شود. یوگی‌ها متذکر می‌شوند که اگر بتوانیم برای مدت سه ساعت بدون حرکت بنشینیم، کاملاً بدون حرکت و هوشیارانه، انرژی‌های درونی ما بیدار شده و وارد سامادهی می‌شویم. مدل بن تو این موضوع را توضیح می‌دهد.

نکته جالب دیگر آن است که بن تو احساس می‌کند به احتمال زیاد این تغییرات در مغز از نیمکره سمت راست شروع می‌شود، به این دلیل که بسیاری از اشخاصی که تمرین مدیتیشن می‌کنند، از سمت راست مغز آغاز می‌کنند به این دلیل که بسیاری از تمرینات مدیتیشن باعث تکامل فعالیت‌هایی چون فعالیت ذهنی، احساساتی، ذهنی‌گرا، ارتباط متعادل‌کننده، منطق‌های محیطی دائمی، پیدا کردن دلایل، افکار منظم در مسائل روزمره، با انرژی زیاد می‌باشند. او پس از صحبت با بسیاری از تمرین کنندگان مدیتیشن احساس کرد که تجربیات آنها از سمت چپ بدنشان شروع شده و توسط سمت راست مغز کنترل می‌شود. این اصل با کارهای دی‌اکوای‌لی که می‌گوید تجربیات درونی توسط فعالیتهای قسمت راست مغز کنترل می‌شود، مطابقت دارد.

اشتعال کندالینی

می‌دانیم که یک هیزم نیم‌سوخته ممکن است به خودی خود یک دفعه شعله ور شود، حتی بعد از خاموش شدن شعلهٔ اولیه هم ممکن است از درونش عکس‌العمل نشان داده و بار دیگر شعله‌ور گردد. مکانیزمی مشابه آنچه گفته شد در سیستم عصبی هم رخ می‌دهد که به یک سری از رویدادها به هنگام شعله‌ور شدن چوب تشابه دارد. دانشمندان با استفاده از این روش به توضیح چنین اتفاقات متفاوتی مانند حافظه و یادگیری روزمره، صرع، تغییرات سریع روحی در افسردگی و کندالینی می‌پردازند.

رویداد شعله ورشدن برای اولین بار توسط جی. وی. گودارد[1] و همکارانش در دانشگاه واترلو[2] کانادا در سال ۱۹۶۹ شناسایی شد. آنها مشاهده نمودند که تکرار فاصله‌دار محرک الکتریکی ضعیف مغز یک حیوان به فعالیتهای قوی مغز خواهد انجامید، علی‌الخصوص در قسمت سیستم لیم بیک که هیجانات را کنترل می‌کند. به عنوان مثال، تحریک آمیگدال (قسمتی از سیستم لیم بیک) برای یک بار در روز، به مدت نیم ثانیه، اول هیچ اثری ندارد ولی بعد از دو یا سه هفته تولید تشنج میکند. گودارد همچنین مشاهده کرد که شعله ورشدن باعث تغییرات دائمی در تحریک‌پذیری مغز نیز می‌شود. حیوانات می‌توانند پس از گذشت در حدود یک سال از شعله ور شدن اولیه، دچار صرع بشوند.

بر مبنای گفته‌های جان‌گای تو[3] از دانشگاه یورک، بعد از مدت زمانی، انفجار فعالیتهای الکتریکی طبق روال مشابهی قسمتهای مجاور مغز را شعله‌ور می‌سازد. همچنین نقطه مرزی نیز پایین‌تر آمده و کوچکترین جرقه الکتریکی ایجاد تشنج میکند. این نکته را باید درک کنیم که تحریک متوسط الکتریکی به طور مداوم باعث شعله ور شدن نمی‌شود بلکه عادت می‌گردد. تحریکات باید با وقفه صورت پذیرند تا مؤثر واقع گردند، ترجیحاً هر بیست و چهار ساعت یک بار. رابرت پست[4] پیدا کرد که شعله ور شدن را می‌توان با تزریق مواد مخدر نیز انجام داد مانند کوکائین و نیز با مخدرهای دیگر که سیستم لیم بیک را تحریک می‌کنند .او متوجه شد که استفاده از این محرکها باعث تغییرات رفتاری می‌شوند مانند افزایش عصبانیت.

بجز به دست آوردن مدلی برای اپی‌لپسی[5] که می‌دانیم در بعضی از مواقع به اعتقادات خرافی و روانی مرتبط می‌شود و می‌توان آن را یک بیداری ابتدایی کندالینی در یکی از چاکراها دانست، شعله ور شدن می‌تواند

---

1 - G. V. Goddard
2 - Waterloo
3 - John Gaito
4 - Robert Post
۵ - صرع = Epilepsy

چگونگی خارج شدن اثرات آن را در مغز و روان توضیح دهد. طبق گفته مارلین فرگوسن[1] تحلیل اثرات شعله ور شدن و اثرات مدیتیشن علی‌الخصوص رویداد کندالینی بسیار جالب است. مثلاً در بسیاری از موارد، انسان تجربیات خود را جزء امراض نمی‌داند حتی اگر آنها غیرعصبی باشند. اثرات خاص بعد از مدتها مدیتیشن مداوم و در شرایط آرام پدید می‌آیند. حمله صرع به معنای کلاسیک وجود ندارد و اثرات سیستم عصبی در دراز مدت مثبت خواهند شد.

برنارد گلوک از انستیتوی هارت فورد استنباط می‌کند، مدیتیشن، مانترا شاید باعث اثرات ارتعاشی در قسمت لیم بیک مغز شود. مانترا مشخص‌ترین فرم مدیتیشن است که می‌تواند همانند شعله ور شدن عمل کند، ولیکن با نگاه کردن به مدل بن تو متوجه می‌شویم که هر وضعیتی از نشستن که عدم حرکت و پرورش درون بینی را شامل شود، همین کار را انجام می‌دهد.

طبق گفته بن تو، مدار دورانی در قشر حسی که با نشستن ثابت در حال مدیتیشن آغاز می‌شود شاید مرکز شوق را در آمیگدالا تحریک کند، قسمتی که بیشترین تمایل را به شعله ور شدن دارد. این عمل در دراز مدت به صورتی رو به رشد و افزاینده تغییراتی دائمی را در سیستم عصبی به وجود می‌آورد.

این است هدف مدیتیشن و تمام اساتید یوگا. هنر درون بینی و علم به ما می‌گوید: برای موفقیت مهمترین عامل تداوم تمرینات منظم و پشتکار است. اگر تجربیات ما از مدیتیشن خوب یا بد باشد هیچ تأثیری نخواهد داشت. آنها فقط پله‌های عبور برای رسیدن به تجربیات بالاتر هستند و قسمتی از روش آماده سازی برای هوشیاری کندالینی می‌باشد.

دو نکته مهم را در مورد شعله ور شدن[2] باید توجه کرد. اول آنکه باعث

1 - Marlin Ferguson

2 - Kindling

تغییرات دائمی می‌شود و دوم باعث افزایش فعالیت مغز میگردد و فعالیتهای انرژی را افزایش می‌دهد. این اصول با تئوری که می‌گوید: «مدیتیشن به نادی‌ها برای ارسال انرژی به مراکز مختلف انرژی می‌دهد به منظور بیداری اعمال بالاتر در آن مراکز و بالابردن سطوح آگاهی به وسیله تأمین آنها از منبع انرژی بهتر»، مطابقت دارد.

مدیتیشن و مغز

وقتی که کندالینی را مطالعه میکنیم باید به یاد داشته باشیم، به تعداد کسانی که تمرین می‌کنند روش بیدار کردن وجود دارد. در حقیقت شاید تعداد روشها بیشتر از تعداد انسانها باشد. چهار روش اصلی که توسط محققین مطالعه می‌شود: راجایوگا، کریایوگا، زاذن و مدیتیشن تجربی است. اصولاً این تکنیک‌ها شامل موارد زیر می‌شوند:

نشستن، تنفس هوشیارانه و مانترا. یوگی‌ها معمولاً مدیتیشن را به یکی از دو نوع تمرین وانهادگی یا تمرکز تقسیم میکنند و لیکن ما می‌دانیم که هر تکنیکی انتخاب کنیم اول باید آرامش را پرورش دهیم و بعد اجازه دهیم مراحل درونی آغاز شوند.

بیشتر تحقیقات مغزی در مورد مدیتیشن، بر امواج مغزی تمرکز کرده و به چهار گروه اصلی به صورت زیر تقسیم می‌شوند:

۱ ـ بتا = برون‌گرایی تمرکزبرمحیط‌اطراف، افکار با ریشه منطقی،نگرانی و فشار عصبی

۲ ـ آلفا = وانهادگی و حالت نیمه خواب

۳ ـ تتا = خلاقیت و رؤیابینی

۴ ـ دلتا = خواب عمیق

بیشتر تکنیک‌های مدیتیشن نشان داده‌اند که مدیتیشن کنندگان معمولاً

وانهادگی را در حال مدیتیشن پرورش می‌دهند. امواج آلفا که بر تمام مغز احاطه دارند و امواج تتا که در بعضی مواقع متفاوت با آنها که در خواب مشاهده می‌شوند. در حالتهای پرورش یافته‌تر مدیتیشن رخ می‌دهند. این نتیجه که استفاده از مدیتیشن موجب بروز امراض روان ـ تنی مانند فشار خون بالا و دلهره می‌شود احتمالاً به این دلیل است که از تکنیک‌های آرامش دهنده استفاده می‌شود یا به دلیل آنکه اکثر مدیتیشن کنندگان هنوز در حال یادگیری می‌باشند.

بعضی مواقع محققین در آزمایشگاه ممکن است به نتایجی برسند که به نظر، مخالف ادعای مدیتیشن کنندگان به عنوان یک تکنیک آرام‌بخش باشد. در اینگونه موارد مدیتیشن کنندگان اعمال عادی آرام‌بخش را انجام می‌دهند و در آلفا و تتا فرو می‌روند، ولیکن در این نقطه اتفاقی جالب رخ می‌دهد. آنها دوباره امواج بتا را به دست می‌آورند، بدون در نظر گرفتن این واقعیت که آنها برگردانده شده‌اند. اینها معمولاً امواجی با دامنه بزرگ، ریتم‌دار، منظم و متفاوت با امواج کوچک معمولی هستند. امواج کوچک معمولی با دامنه پایینی که دارند گه گاهی در مغز آشفته یک شخص معمولی پیدا می‌شوند.

این رویداد اولین بار در سال ۱۹۵۵ توسط داس و گاستانت[1] که کریا یوگا را مطالعه می‌کرد، مشاهده شد. بعدها توسط بنکوئت[2] رؤیت و تأیید گردید. بنکوئت مدیتیشن مافوق حس را مطالعه می‌کرد که متوجه شد بعد از امواج تتا، امواج بتای منظم تولید می‌شوند که در تمام جمجمه حضور دارند. عجیب‌ترین تغییرات موضعی، هماهنگی کانالهای جلویی و عقبی با یکدیگر بود. تمام مغز به طور همزمان مرتعش می‌شد و به صورت ریتم‌دار و هماهنگ عمل می‌کرد. این حالت در مدیتیشن عمیق یا بیهوشی به طریق ذهنی تجربه شد.

بنکوئت متذکر می‌شود: از تمامی اینها باید نتیجه گیری کنیم، بنابراین

1 - Das - Gastant

2 - Banquet

تغییرات EEG مدیتیشن، مستقل از تداخل بین ذهن و دنیای ماوراء است ولی در اثر فعالیتهای روانی خاص تمرینات، به وجود می‌آید. ابتدای مدار بین قشر مغز و سیستم متعادل کننده قشر - تالاموس و نواحی تحت قشری را می‌توان عامل تغییرات مختلف به حساب آورد. این موضوع تئوری بن تو را که یک مدار حلقه‌ای را مسئول تجربه کندالینی میداند، تأیید می‌کند.

لوین که مدیتیشن مافوق حس را مطالعه می‌کند یافته‌های بنکوئت در خصوص اتحاد و تنظیم امواج مغزی، در هر دو نیمکره از جلو به عقب و بین هر دو نیمکره را تأیید می‌کند. کوربی و همکارانش پیدا کردند که استفاده از مدیتیشن تانتریک سیستم عصبی را بیشتر برمی‌انگیزد تا آنکه آرامش دهد. مدیتیشن کنندگان فعال شدن ناگهانی سیستم عصبی خودکار را حالت نزدیک شدن به شوق یوگایی در اثر تمرکز فشرده می‌دانند. اشخاص مورد آزمایش کوربی این حالتها را تجربه کردند: جریانات انرژی، لرزش، خنده، احساسات متفاوت و متغیر، بازگشتهایی به دوران اوایل زندگی، جذب کامل انرژی، حسرت یکی شدن با جسم ایده‌آل، احساس عظیم تشکل درک از تجربه و مفهوم آن. مدیتیشن کنندگان کوربی با استفاده از تکنیکهای پیشرفته‌تر از معمول آزمایشگاهی، به طور میانگین روزی بیش از سه ساعت به مدیتیشن پرداختند.

کندالینی در آزمایشگاه

اگر غیر ممکن نباشد بسیار مشکل است که بتوان تجربیات کندالینی را در آزمایشگاه ثبت کرد (به دلیل آنکه مدیتیشن کنندگان پیشرفته در مورد تجربیات خود صحبت نمی‌کنند یا امکانات و محیط آزمایشگاهی مطلوب و مناسب نیست یا شاید ماشین آلات ایجاد اختلال کنند و یا حتی در زیر فشار و تجربیات واقعی منفجر شوند). نتایج تحقیقات از بن تو و مدل شعله ور شدن کندالینی پشتیبانی می‌کنند.

در مطالعاتی پیرامون مدیتیشن که فعال شدن سیستم عصبی را نشان

می‌داد، تجمع و تشکل کلی مغز و تجربیات شاد و شوق انگیز مشاهده شد. تجربیات بیداری شاکتی ثبت شده در شرایط آزمایشگاهی و ارتباطات فیزیولوژیکی مطابق با تئوری یوگا بود که بیداری در مولاداها را چاکرا رخ می‌دهد و تا آجنا چاکرا بالا می‌رود، بر اعماق تأثیر می‌گذارد، به صورت ابتدایی و مدارهای انرژی زا در شبکه مشبک و سیستم لیم بیک در نزدیکی بصل‌النخاع. جریان انرژی از اینجا تا تالاموس برای تحریک کردن پیاپی تمام نقاط قشر مغز پیش می‌رود و در نتیجه یک مدار حلقه‌ای ایجاد می‌نماید که بتدریج فعالیتهای مصرف نشده و غیرفعال در مناطق دیگر مغز را بیدار می‌کند. تمام مغز مانند یک واحد به ضربان در می‌آید در حالی که انرژی به مرکز کنترل منطقه آجناچاکرا سرازیر است.

ما می‌دانیم که هر چه در مدیتیشن پیشرفت کنیم، زمینه را برای بیداری نهایی شاکتی در نادی‌ها، چاکراها و مغز آماده‌تر می‌سازیم. وقتی که ما به مرز لازم شعله ور شدن می‌رسیم انفجاری رخ می‌دهد. در این حالت و تشکل، مدارهای عصبی کنترل را در دست می‌گیرند و پی در پی خود را تحریک می‌کنند. انرژی آزاد شده از این طریق مراکز دیگری در مغز را بیدار می‌کند و حالتی متفاوت از آگاهی، و سطحی جدید و بالاتر از انرژی را پدید می‌آورد. فعالیت بیدارسازی شاکتی آغاز شده است. از این نقطه به بعد تا زمانی که ما تمرینات خود را ادامه دهیم، فعالیت باز شدن ادامه خواهد داشت زیرا وقتی شعله ور شدن اتفاق بیافتد اثرات آن تقریباً دائمی است. ما خلوص و قدرت را بیشتر و بیشتر پرورش می‌دهیم تا جایی که بتوانیم تجربیات درونی را در حالی که مدت طولانی‌تر پیدا می‌کنند کنترل کنیم و تا زمانی که بیداری نهایی کندالینی رخ دهد.

******

1 - Bentov, I., Stalking The Wild Pendulum, Fontana, Great Britian, 1979, P. 174.

2 - Bentov, I., "Micromotion of The Body as a Factor in The

Development of The Nervous System", Appendix a in Kundalini - Psychosis or Transcendence? By Lee Sannella, San Francisco, 1976, PP. 71 - 92.

3 - Ibid, P. 73

4 - Ibid, P. 73

5 - Satyamurti, S., "Pranic Mind Field", Yoga, 15 (6) June 1977

6 - Bentov, I., Op. Cit., P. 180

7 - Black, M., "Brain Flash: The Physiology of Inspiration", Science Digest August 1982

8 - Post, R. M., "Kindling: A Useful Aualogy For Brain Reactions", Psychology Today, August 1980, P.92

9 - Gaito, J., Psychological Bullentin, 83: 1097 - 1109

10 - Post, Op. Cit.

11 - Ferguson, M., "Kindling and Kundalini Effects", Brain Mind Bulletin, 2 (7), Feb. 1977

12 - Ibid

13 - Wallace, R. K. and Benson, H., "The Physiology of Meditation", Seient. An. 226 (2): 84 - 90, Feb. 1972

14 - Anand, B. K., China, G. S., Singh, B. "Some Aspects of EEG Studies in Yoga", EEG and Clin.
Neurophys. B: 452 - 456, 1961

15 - Kasamatsu, A. and Hirai, T., "An EEG Study of The Zen Meditation", Folia Psychiat. Et Neurologica Faponica, 20 (4): 315 - 336, 1966

16 - Das, N. and Gastaut, H., "Variations de l'activite Electrique du Cerveau, du Coeur, et Des Muscles Squelettiques au Course de la

Meditation et de L'extase Yoguie." EEG and Clin. Neurophys. Sup 6, 211 - 219 - 1955

17 - Banquet, J. P., "Spectral Analysis of The EEG in Meditation", EEG and Clin. Neurophys, 33: 143 - 151, 1973

18 -Ibid, 1973.

19 - Levine, H., Herbert, J. R., Haynes, G. T, Strobel, U., "EEG Coherence During The Technique", in Sci: Res. on The T. M. Program, Collected Papers, PP. 187 - 207, Meru Press: West Germany

20 - Gorby, J. C., Roth, W. T., Zarcone, V. P., Kopell, B. S., "Psychophysiological Correlates of The Practice of Tantric Yoga Meditation", Arch. Gen. Psychiatry, 35: 571 - 577, May 1978

21 - Gorby , J. C. "Reply to Dr: Elson", Arch. Gen. Psychiatry, 36: 606 - 1976

فصل نهم

تقابل فرهنگی

کندالینی یک واقعه مافوق طبیعی است، مبحثی که خارج از زمان و مکان است. ما نمی‌توانیم بفهمیم که قدرت تجربه کندالینی چطور بیدار شده است ولی می‌توانیم نتایج آن را در زندگی‌مان ببینیم و نتایج و تأثیراتی راکه بر عملکردهای اجتماعی و فرهنگهای مختلف داشته از نزدیک مشاهده کنیم.

برای مثال، یک نتیجه از بیدار شدن کندالینی توسط بسیاری از جویندگان و یوگی‌ها براساس تجاربشان گفته شده است چون مسیح، بودا، کریشنا، راما و دیگر روحانیون بزرگ و افراد روحی تاریخ. زمانی که جویندگان، تحقیقات علمی را ادامه می‌دهند، رویداد به خودی خود تجربه می‌شود، بازگو و تشریح می‌شود و انشعاب پیدا می‌کند و صلاحیت و توانایی آن بر وسایل ماشینی اثر می‌گذارد. دسته دیگری از جویندگان، در حال امتحان کردن وقایع و حوادث در ردیفهای اجتماعی‌شان و طبیعتهای انسانی خود هستند. ما می‌توانیم با دیدن یک حادثه عمومی، کندالینی را هر جا ودر هر فرهنگ و در تمام دورانها ببینیم. جان رایت می‌گوید: «اگر چه کلمه کندالینی از سنن ملی یوگا آمده است «تقریباً» تمام اندرزهای مذاهب بزرگ و طریقتهای دینی دارای عقاید و رسوم اسرارآمیز محرمانه و مخفیانه بوده ولی چیزهای

یکسانی را می‌بینند. برای تجربه کندالینی که معانی و مفاهیمی در الهیات فردی دارد کلمه کندالینی خودش ممکن است در رسوم ظاهر نباشد ولی این عقیده و فکر در یک پوشش اساسی و نامهای متنوع بسان یک کلید برای نائل شدن و رسیدن به یک مقام الهه و شبه خداوندی وجود دارد.

آگاهی تغییریافته

کندالینی حالتی از آگاهی تغییر یافته را تحریک می‌کند. آگاهی تغییر یافته چیزی است که ما را به قلمروهای تجارب درونی آنسوی ماورای معمولی انسانهای درونی می‌کشاند. آرنولد م. لودویک[1] می‌نویسد: زیر هوشیاری سطحی هر شخص نسبتاً یک حیطه از فعالیت ذهنی بدون برنامه‌ریزی وجود دارد که طبیعت و عملکرد آن به طور منظم کشف نشده و به مقدار کافی درک نگردیده است.

لودویک و دیگر جویندگان حالتهای تغییریافته هوشیاری، ذکر کرده‌اند که «خیالهای باطل و اوهام، خواب و رؤیا، هیپنوتیزم، احساس محرومیت، بیماریهای روانی، حالتهای هیستری و جداگرایی از جامعه، احساس خودکم بینی و بی شخصیت بودن، اختلالات ذهنی ناشی از داروهای محرک، بی‌خوابی، روزه‌داری و تمرکزهای بدون پاکسازی مثالهایی از تغییرات هوشیاری هستند. هر چیز می‌تواند حالتهای تغییر یافته هوشیاری را تحریک کند و هر مکان یا نقطه‌ای می‌تواند ماشه‌ای برای تغییر در هوشیاری باشد. معمولاً ما باید خودمان با عاملهای مختلف برای عبور از راههای فرعی مانور دهیم که عملکردهای معمولی مغز نامیده می‌شود. ما می‌توانیم بگوییم که اظهارات عادی ما از هوشیاری یکی از عاملانی است که باعث شده ما اغلب اوقات زندگی‌مان را در بیداری بگذرانیم.

بسیاری از مردم علی رغم اعتقاد به اظهارات هوشیارانه، در محیطی

1 - Arnold m. Ludwig

محدود و قالبی زندگی می‌کنند و با نوعی عقب افتادگی فاسد و ناسالم و ترس از دگرگونی، اختلالات روانی و بیماری را تحریک می‌کنند. در دوره‌های تجارب درونی، ما به مانند کوتوله‌های عقب افتاده هستیم، مثل یک کک که در زیر شیشه‌ای نگهداشته شده و پس از چند بار برخورد سرش با شیشه و بعد از هزاران بار پریدن و هر بار سریعتر از دفعه قبل، حتی وقتی شیشه حرکت می‌کند باز هم جهیدن را با کاهش توانایی ذاتی و دور از عامل بالقوه ادامه می‌دهد. یوگی‌ها ادعا می‌کنند که ما مثل ککی هستیم که توسط هراسهای غیر معلوم و خیالات، ارواح و خاطره‌هایی از در گذشته ذهن، محدود شده‌ایم سخن نهایی این است که ما خیلی بیشتر از آنچه که فکر می‌کنیم هستیم.

«تجربه کندالینی نقطه اوج در سیر تکامل انسان است. کندالینی کاملترین و آخرین حد دست یافتن توسط انسان است. این تجربه در هر مرحله که انسان به آن نائل شود و در آن غرق می‌شود، با افتخار و جلال طبیعی انسان حالتی تغییر یافته در هوشیاری نهایی است.»

تمام تجربه‌های دیگر در مراحل کوتاهتری هستند و مانند سنگ ریزه‌هایی می‌باشند که در ادامه راه زیر پا قرار می‌گیرند و در جهت مثبت، قدم به قدم تمام مراحل طی می‌شوند و زندگی انسان را می‌سازد. یک یوگی واقعی یا یک سوآمی حیطه بر تمام قلمروهای هوشیاری و آگاهی دارد و می‌تواند به درون و بیرون حرکت کند البته حرکت او بستگی به درجه‌ای از مهارت و استادی او دارد. فرهنگهای مختلف راهها و معانی متفاوتی جهت دست یافتن به قلمروهای گوناگون از هوشیاری که هر کدام گنجایشی دارد، ارائه داده‌اند.

بر طبق نظریه اریکابورژینیون[1]، استاد انسان شناسی دانشگاه اوهایو، ۹۰٪ اجتماعات انسان به منظور تمرین چندین نوع از تشریفات مذهبی

1 - Erica Bourguignon

رسمی و برای انجام دادن و رسیدن به آگاهی تغییر یافته می‌باشد. برای مثال جستجوی روشن بینی و عزلت طلبی جنگجویان زیوکس[1]، قدرت گرفتن از راه استعمال مواد مخدر با رسیدن به حالت هذیان و اوهام، پرواز جادوگران آمریکای جنوبی، رویای وحی‌های الهی و هرمان[2] در مالزی، رقصهای قبیله‌ای مردم جزایر ساموآ در گینه جدید و سماع درویش‌های صوفی شناخته شده می‌باشند و تعدادی از آنها دارای انجمن‌های علمی قوی هستند.

در غرب برای این منظور از الکل، مواد مخدر، جلسات احیاء، کنسرت‌های موزیک راک[3]، دیسکوها با بی‌حس کردن ذهن و منطق، وادار کردن به نشئه شدن، موزیک‌هایی با میلیونها فرکانس درجه صدا و رقصهای دسته جمعی استفاده می‌شود. آیا ما دور از اجتماع انسانهای اولیه هستیم؟ اریکابورژینیون شگفت زده است از این حقیقت که تقریباً این شیوه عالمگیر است به این معنی که حالتهای و اظهارات در موجودیت انسانها بسیار مهم هستند. نیازی که برای دستیابی به حالتهای بالاتر از هوشیاری وجود دارد به نظر می‌رسد به همان اندازه‌ای است که به خوردن و خوابیدن احتیاج است.

به هر طریق ما در هوشیاریمان با روش معمولی، آگاهی را فراموش کرده‌ایم در صورتی که با این عامل بالقوه نامحدود می‌توانیم به سرور و سعادت، دانش و تجربه‌های درونی که از مودجودیت و هستی یکنواخت و خسته کننده راضی کننده‌تر هستند، دست یابیم و آویزه‌ای برای راهنمایی در زمان حاضر داشته باشیم. به هر حال می‌دانیم که در ضمیر ناخودآگاه ما، در سطوح مختلف هوشیاری، چیزی از دست داده شده است و این باعث عیب‌جویی کردن از ما می‌باشد. بهرحال ما نیاز داریم راهی که خوش و بنیادی باشد پیدا کنیم، این یک تمایل ذاتی برای تکامل خود و تجارب است که با اصرار منع نشدنی و کوشش به سمت آن رانده می‌شویم. اگر چه

1 - Sioux
2 - Senoi
3 - Rack

اغلب ممکن است برای نائل شدن به آنها یا رضایت درونی شکست بخوریم. عادت به الکل مثالی است از خود مغلوب ساختن و مبادرت ورزیدن به ویرانی لذتهای حقیقی و سعادت درونی و آن نمایان میکند که روشهای ما برای نائل شدن به تکامل، رضایت و امنیت درونی نادرست هستند و کلیدی را از دست داده‌ایم و نمی‌توانیم راه دسترسی به مقامات انسانی بالاتر و مافوق‌تر را از این طریق کسب کنیم. ما به بیرون از باغ بهشت پرتاب شده‌ایم و به این دلیل است که بسیاری از مردم به طرف یوگا و مدیتیشن و علوم فوق بشری و تکنیک‌های بسیار وسیع و پهناور کشیده شده‌اند تا تک تک تجربه‌ها را آزمایش کنند و به چشم باطن و درون بینی و بصیرت خودشان دست یابند.

کندالینی یک پدیده عالمگیر

گزارشهایی از سراسر دنیا آمده است که بر این نکته تأکید دارند که کندالینی یک علم ساختار بدنی - روانی است که خارج از موانع اجتماعی، فرهنگی، مذهبی، مرزهای سیاسی و جغرافیایی وجود دارد و به جهت شباهتهای این رویداد به توسط حکیمان هندی و یوگی‌ها کندالینی نامیده شده است.

در شمال غربی ***بواستارامای*** آفریقا مردم قبیله کونگ[1] در صحرای کالاهاری برای ساعتها به رقص در می‌آیند تا نلوم[2] را به هیجان بیاورند، همچنان که حالت کیا[3] می‌تواند به دست آید.

این حالت مافوق حس در بسیاری از متون کندالینی یوگا در هر یک از حالتهای آگاهی و ماورای مشارکت در ابدیت توصیف شده می‌باشد. یک عضو قبیله گزارش کرده است که: «تو می‌رقصی، می‌رقصی، می‌رقصی ... سپس ن/یوم[4] در تو پیش می‌رود، در شکم و در پشت تو و بعد از آن شروع

1 - Kung
2 - Nlum
3 - Kia
4 - N/Um

می‌کنی به لرزیدن ... بسیار آتشین است، چشمانت باز است ولی اطراف را نمی‌بینی و هنوز چشمانت را باز نگاه می‌داری و مستقیم به جلو خیره می‌شوی و هنگامی که به درون کیا (KIA) می‌روی به اطراف مینگری زیرا می‌توانی همه چیز را ببینی.»

جودیت کوپر درباره افراد قبیله کونگ مینویسد: «در یک گوشه سیاه‌تر از قاره سیاه افراد رانگ از صحرای کالاهاری با خدایان تماس دارند. دو یا سه شب در هفته مردان دور آتش می‌رقصند، دلپذیر و مطبوع مانند پلنگ، باطنین سرودهای یکنواخت از مناجات زنان. به زودی حالت و خلق جدی می‌شود و هوای شب سنگین می‌شود و با وقایع کشف نشده متورم می‌شود. عرق از بدن رقصنده‌ها پایین می‌ریزد مانند باران مطبوع و همان زمان ن/یوم که قدرت شفادهی دارد، شروع به جوشیدن و صعود می‌کند آن لحظه از برتری دردناک است. وقتی که آتش درون از شکم آنها به بالای ستون فقرات رها می‌شود، رقصنده‌ها مرتعش می‌شوند. شروع به لرزیدن می‌کنند، به روی خاک می‌افتند یا مانند یک سنگ سخت و محکم می‌شوند. بعضی از آنها بر روی آتش می‌رقصند و دوباره بیرون می‌آیند. متعالی مانند خدایان پاهای آنها نمی‌سوزد. حالا آنها می‌توانند درون هستی و وجود هر چیز را ببینند حتی درون افراد دیگر را، جایی که ارواح کینه جو زندگانی بیماری زا را اطعام می‌کنند یا از لقاح اسپرم در مردها و رشد جنین در زنان جلوگیری می‌کنند، دستهای آنان را روی یک مریض می‌خوابانند و امر میکنند که ن ـ لوم نیروهای سیاه را بیرون براند.

گفته شده است در سنت تائوئیسم چین وقتی که پرانایاچی (CHI) ـ سرچشمه و منبع حیات ـ که در شکم زیرین اندوخته شده است، منفجر می‌شود و به بیرون می‌ریزد شروع به روان شدن در کانالهای اصلی و عمده روانی که مسبب حرکات غیرارادی هستند، می‌کند و احساساتی مانند درد، خارش، سرما، گرما، کاهش وزن، سنگینی، خشونت، نرم بودن، ایجاد صداها و نورهای درونی پدید می‌آورد. احساس کنید حرکتهای درونی

ممکن است سبب درخشان کردن بدن و حتی روشن ساختن در یک اتاق تاریک شود.

چاین تویست[1] گزارش کرده که یک جریان آتشین را از ستون فقرات تا بالای سراحساس کرده که بعد از آن از صورت و گردن به طرف معده او رفته است.

این گزارشهای متنوع یقیناً با تجارب یوگی‌ها که کندالینی را توصیف کرده‌اند مطابقت دارند:

- یک جریان صعودی در ستون فقرات با نور و حرارت یا با جریانی سریع و موجی غیرعادی از انرژی بسان یک مار که آماده ضربه زدن می‌باشد، یک تشریح باستانی دیگر از کندالینی از رسوم یوگی‌ها از سوآمی ناریاناندا در زیر آمده است: آنجا جریانی است که حرارت در پشت و تمام سطوح بدن احساس می‌شود. ورود کندالینی در سوشومنا با درد در قسمت پشت همراه است ... یکی از علائم احساس خزیدن از انگشتهای پا است و گاهی اوقات تمام بدن را تکان می‌دهد. بالارفتن و صعود احساس شده مانند یک مورچه است که به آهستگی در تمام بدن می‌خزد و به طرف سر می‌رود. این صعود مانند خزیدن یک مار یا جستن پرنده‌ای از مکان به مکان دیگر نیز احساس شده است و اینها تماماً مفهومی بسیار نزدیک دارند، با توضیحاتی که در مورد به اصطلاح «انسانهای اولیه» قبیله کونگ در صحرای کالاهاری افریقا داده شد.

در اسپانیای قرون وسطی، سنت ترزا از آویلا تجاربش راکه یوگی‌ها آنها را بیداری نادا می‌نامند، به صورت ظهور آگاهی مافوق و برتر در صدا، چنین توصیف می‌کند: «صداها در سر من درست مثل این بودند که تماماً از چندین رودخانه پر شده و به نظر می‌رسید که ازدحامی از پرندگان کوچک در حال سوت زدن هستند نه در گوشها بلکه در بالاترین نقطه از سر، جایی که گفته

1 - Chinese Taiost

شده است بالاترین قسمت از روح و جان وجود دارد. من این موج را مدت زمان طولانی نگاه داشتم و به نظر می‌رسید که روح با سرعتی عظیم به طرف بالا حرکت می‌کند.

نتیجه

تمام مطالب بالا از انواع تجارب کندالینی هستند اما در مناطق جغرافیایی متفاوت و توابع زمانی مختلف تاریخ اتفاق افتاده‌اند. از آنجا که کندالینی از نظر زمان و مکان مستقل نیست، فرهنگهای مختلف آن را به عنوان مدرکی ارائه می‌دهند و تجارب کندالینی را به طور دائم در هند با محتوایی اصیل و کامل توسط دانایان و حکیمان حفظ کرده‌اند. به نظر می‌رسد فرهنگ هند به قدری غنی شده که اجازه می‌دهد علوم یوگا حفظ و اشاعه داده شود و بدان احترام بگذارند. در نتیجه فلسفه‌ای قابل احترام و غنی بوجود آمده است. در بهای متفاوت تأثیرات شگفت آور آن در زمان و تاریخ ثبت شده است کتابهایی مانند اوپانیشاد - بهاوادگیتا و ودانتا، متون یوگی‌ها مانند و اشتیتا و هاتا یوگا، یوگا پرادیپکا و کتابهای زیبای قابل احترام اوپانیشاد و ودانتا که در طول تاریخ بسیاری از مردان و زنان را به این تمرینات که بیانیه و نشانه‌ای است از وجود یک فرهنگ بزرگ، راغب ساخته‌اند.

نقوش بسیار عالی از آگاهی، اجازه می‌دهند که ما وارد سعادت و خوشبختی متعالی و آگاهی تغییر یافته بشویم و تجربیات مدیتیشن، تکنیک‌های دسته جمعی کرتان، کلمات ناگفته و کتابهایی راکه برای هدایت و راهنمایی بوجود آمده‌اند و در طول هزاران سال دست به دست گشته‌اند را به دست آوریم. در هیچ نقطه دیگری تجربیات کندالینی بدین پرمحتوایی و علمی ثبت نشده است.

سوآمی و یوکاناندا اظهار می‌دارد که تمام سؤالات مربوط به کندالینی را به عنوان یک پدیده عالمگیر تشریح می‌کند. وقتی که قدرت در طول مدیتیشن‌های درونی مانند منبعی از انرژی ذخیره می‌شود، به طرف

سوشومنا حرکت می‌کند و به چاکراها ضربه می‌زند که عکس العمل آن به طور چشمگیری نافذتر از هر نوع عکس‌العمل حسی می‌باشد. در جایی که هیچگونه اثری از چیزی که نیروی فوق الطبیعه یا عقل نامیده می‌شود وجود ندارد. جریان کوچکی از کندالینی می‌تواند به طرف سوشومنا راهی پیدا کند.

بنابراین ما مشاهده می‌کنیم که یک تجربه وجود دارد و با یگانه بودن اثرات بسیاری در اجتماع و فرهنگ بوجود آورده است. این تجربه یکی است اما اسامی متفاوتی دارد. یوگی‌ها این اثر را بیداری شاکتی یا کندالینی می‌نامند و علم سیستماتیک و پیشرفته توسط آن می‌تواند این نیروی خفته‌ای را که در هر یک از انسانها پنهان است بیدار کرده و شخص می‌تواند خودش را از بین ما و اجتماع به یک ارتفاعات غیر رویایی از تجربه برساند.

****

1 - White, J. (Ed), Kundalini, Evolution and Enlightenment, Archer, New York, 1979, P.17

2 - Ludwig, A. M., "Altered States of Consciousness", in Altered States of Consciousness, Tart. G. T. (Ed), Doubleday Anchor, New York, 1972, PP. 11 - 22

3 - Hooper, J., "Mind Tripping", Omni, Oct 1982

4 - Katz, R. "Education For Transcendence: Lessons From The "Kung Zhu Jwasi", Nov. 2, 1973

5 - Hooper, Op. Cit

6 - Luk, C. The Secrets of Chinese Meditation, Samuel Weiser Inc., New York, 1972

7 - Narayananda, Swami, The Primal Power in Man, Prasad and Co., Rishikesh, India 1960

8 - Interior Castle, Tr. and ed. E. Allison Peers, Doubleday and Co., New York, 1961, PP. 77, 78

فصل دهم

تحلیل چاکراها از نقطه نظر فیزیولوژیکی

میزگرد سوامی‌های B. S. Y. در منگر[1]

فیزیولوژی روانی

سوامی شانکاردواناندا: نیروی محرکه چاکراها چیست؟

سوامی ویوکاناندا[2]: از نقطه نظر فیزیولوژیکی، چاکراها دارای جنبه‌هایی هستند که به خلقیات، افکار، تجارب روانی و همچنین سوخت و ساز انرژی بدن و افکار ما رسیدگی می‌کنند.

مغز به دو جنبه، هیجانات و شناختها تقسیم شده است همچنین می‌تواند به جنبه‌های متفاوت چاکراها تقسیم گردد. از لحاظ فیزیولوژیکی و تشریحی به نظر می‌رسد که چاکراها مجموعه‌ای هستند از کل ورودی‌ها و خروجی‌های علائم مختلف بدن. گلو (ویشودهی) با درک و بخصوص با اصوات ارتباط دارد. بسیاری از جنبه‌های روانی ویشودهی چاکرا تله‌پاتیک به خارج هستند. قفسه سینه (آناهاتا) اساساً با جنبه‌های عشق (محبت) در

---

۱ ـ مدرسه تحقیقاتی یوگا «گانگاآشرام»

2 - S. Vivkananda

رابطه است. قسمت بالای شکم (مانی پورا) با گرسنگی مربوط می‌شود. قسمت پایین شکم و یا قسمت بالایی لگن (ناحیه سوادهیستانا) به جنبه‌های کامجویی و لذت طلبی و پایین‌ترین مرکز (مولاداهارا) برحسب نظر فروید و یوگی‌هایی که قبل از او بوده‌اند با احساس امنیت، دارایی و مالکیت اشیاء در رابطه می‌باشد.

چاکرای مانی‌پورا را در نظر گیرید، این چاکرا با گرسنگی مربوط می‌شود و مستقیماً به مرکز گرسنگی در هیپوتالاموس مرتبط است. این چاکرا در مجاورت چاکرای سواد هیستانا است که با لذت جویی در ارتباط است. مراکز لذت جویی و گرسنگی در قسمت عقب هیپوتالاموس مجاور هم می‌باشند. نزدیکی آنها به همدیگر تا حدی است که سلولهای آنها از هم جداشدنی نیستند. جالب توجه است که وقتی افراد از لحاظ جنسی در مضیقه قرار می‌گیرند یا ارضاء نمی‌گردند، احساس گرسنگی می‌کنند و سعی به خوردن، مخصوصاً شیرینی دارند و وزن اضافه می‌کنند. این موضوع بیانگر ارتباط این دو چاکرا می‌باشد.

همچنین آنچه را که ما گردش انرژی می‌نامیم در رابطه با این چاکراها وجود دارد. این انرژی‌ها در جهات پایین و بالا حرکت دارند. اگر امیال و غرایز به نقطه خاصی بستگی یابند و به طور واقعی ارضاء نشوند، انرژی‌ها مسدود می‌شوند. ما آن را در ارتباط با نیروی جنسی که اساساً با سوادهیستانا و بخشی از آن با مولاداهارا و مانی‌پورا مربوط می‌باشد، مشاهده می‌کنیم. یک زندگی ناقص جنسی در سطح سوادهیستانا سبب می‌شود که انرژی به سمت مانی‌پورا برود و میل به قدرت گرایی و تسلط جویی برانگیخته گردد یا اینکه به سمت مولاداهارا کشش پیدا کند و اشتیاق به مالکیت و مال اندوزی افزایش یابد.

انرژی در سیستم چاکراها ساخته می‌شود و تمام ارتباطاتش با هیپوتالاموس و سیستم لیم بیک است تداوم بخش هیجانات و انگیزه بروز اعمال است. به عنوان مثال، اگر رقابت پدید آید خشم شبکه خورشیدی و

ناحیه معده را که با آن در ارتباط است و همچنین غده آدرنال را تحریک می‌کند. غده آدرنال شخص را برای مبارزه فعال می‌کند و نیز باعث افزایش قند خون می‌گردد که این عمل با شکستن گلوکوژن کبدی صورت می‌گیرد و توانایی انسان را در برابر گرسنگی افزایش می‌دهد. ثابت نگاه داشتن آدرنالین قند یک امر ضروری است زیرا تنها در این صورت است که فرد مبتلا به این بیماری می‌تواند غذا مصرف کند.

به نظر من قسمت عمده انرژی‌های فیزیولوژیکی که در فطرت چاکراها است از این قسم انرژی است. اعتقاد من این است آن به تنهایی انرژی نیست بلکه به تصور من، جریانهای عصبی است. به عنوان مثال، با تحریک مانی‌پورا چاکرا، تولید قند خون متوقف می‌شود و به دنبال آن، معده و مراکز گرسنگی در هیپوتالاموس فعال می‌شوند. بعد هر کدام این مکانیزم را فعال می‌کنند.

سوامی شانکاردواناندا: بنابراین شما به انرژی ویژه انباشته در یک مکان اعتقاد ندارید. شما به اعمال کلی بدن درون یک مدار چرخش معتقد هستید اگر آن فراموش و یا بیش از حد فعال شده باشد یک مدار مسلط می‌شود.

سوامی ویوکاناندا: بله، آن می‌تواند از لحاظ ساختمانی در یک فرد مسلط باشد. شما اشخاصی را مشاهده می‌کنید که کلاً تمایل به مانی‌پورا دارند. آنها عموماً افرادی هستند جاه طلب اما انگیزه‌های زیاد جنسی (تحریکات سوادهیستانا) ندارند و شاید هرگز تمایل به احساس امنیت (تحریکات مولاداهارا) پیدا نکنند.

من حقوقدانان و تجار زیادی را می‌شناسم که اشتغالات فراوانی دارند اما صرفاً به خاطر تنوع و سرگرمی، دست به کارهایی می‌زنند. این اشخاص غالباً رقابت جو هستند و با کاهش فعالیت در سوادهیستانا (کمی سکس) و یا با کاهش فعالیت در آناهاتا (کاهش عشق) مواجه می‌باشند. این اشخاص از لحاظ زندگی داخلی‌شان، همسران بدی می‌باشند در حالی که از نقطه نظر تهیه امکانات زندگی، خیلی خوب عمل می‌کنند (مانی‌پورا).

سوامی شانکاردواناندا: در یک بررسی و مطالعه عادات اجتماعی روشن شده که بین افراد بی‌پروا تفاوت جزئی وجود دارد. در آزمایشی که از افراد داوطلب برای پرواز با جت و هواپیماهای جنگی و اشخاصی که با طناب از کوه بالا می‌روند، بعمل آمده است، در اساس دارای یک خصوصیت مشترک هستند و عادات اجتماعی تقریباً یکسان دارند.

سوامی ویوکاناندا: زمانی که اجتماع رفتار یک شخص را پذیرا گردد، آن شخص قهرمان می‌شود و اگر رفتارش را نپذیرد، او یک بیمار روانی معرفی می‌شود. یک شوخی قدیمی می‌گوید: با تصویب دولت آدم کشی جایز است. این قابل توجه است زیرا این اشخاص دارای انواع تمایلات مشابه هستند. آنها با چاکرای بیش از حد فعال مانی‌پورا در حرکت هستند و زندگی می‌کنند.

چاکرای مولاداهارا اساساً با امنیت و احساس امنیت در رابطه است، سوادهیستانا با لذت جویی و مانی‌پورا با اظهار شهامت و نیروی شخصی، آناهاتا با عشق، ویشودهی با ارتباطهای خارجی و توانایی درک محیط که حالتی از آگاهی است و جزء لاینفک ویشودهی می‌باشد. اگر این چاکرا توسعه یابد و به نقطه مشخصی برسد، شما می‌توانید در وضعیت نامناسب قرار گیرید اما باز هم همه چیز برایتان مساعد است. اجناچاکرا البته با روش عینی و دانش و قدرت روحی همراه است مانند تله پاتی.

از آنجا که کیفیت درونی چاکراها متفاوت است، برای مقایسه آنها با هم پارامتری به نام «میزان تحول و تغییر چاکرا» وجود دارد. هر یک از ما از نقطه نظر ساختار بدنی، گردش انرژی را به میزانهای متفاوت دارا می‌باشیم. یک شخص ممکن است در چاکرای سوادهیستانا انرژی زیادی ذخیره داشته باشد و در کامجویی به کجی برود و در مانی‌پورا یا در آناهاتا به تکامل کمتر برسد.

سوامی شانکاردواناندا: به احتمال زیاد یک عامل هورمونی وجود دارد که بر اعمال هیپوتالاموس اثر می‌گذارد.

سوامی ویوکاناندا: صحیح است. من درباره نافذ بودن فاکتورهای اساسی زیاد فکر نکرده‌ام. هر کدام از مابه تناسب تولید انرژی متفاوت دارای گردش متفاوت در چاکراها می‌باشیم. هر کدام از ما بر رشته‌های متفاوتی اثر می‌گذاریم. کیفیت تولید انرژی چاکراها متفاوت است. به این مناسبت درجات تکامل در هر یک از ما بستگی دارد به اختلاف تحول کیفی در هر چاکرا که دارا هستیم. یک بیمار اجتماعی که کیف خانم مسنی را می‌رباید و یک فضانورد ممکن است عصب و رشته مشابه داشته باشند. امکان دارد که فعالیت آنها در سطح چاکراها یکی باشد اما در چاکراهای فضانورد به میزان بالاتری تحول ایجاد شده است بنابراین دو کیفیت مهم در چاکراها وجود دارد: درصد فعالیت و میزان تحول. این معرف خصوصیات هر شخص می‌باشد.

سوامی شانکاردواناندا: شما گفتید که چاکراهایی وجود دارند که بعضی از آنها گیرنده هستند و بعضی انرژی دهنده‌اند.

سوامی ویوکاناندا: نه، مقصود من این است که ما می‌دانیم این گردشها در فرم تشریحی وجود دارند. کل مراکز سطح پایین بدن نه تنها به وسیله مراکز بالا (مغز) مهار می‌شوند بلکه به وسیله همان مراکز تحریک هم می‌شوند.

برای مثال، ما به مراکز گرسنگی و حسی در هیپوتالاموس آگاهیم و می‌دانیم که این مراکز با اجزای بدن رابطه مستقیم دارند هنگام گرسنگی، فعالیت عصبی بیشتر در این دو ناحیه بروز می‌کند و اگر یک عامل هیجان زا نیز افزوده شود، مثل آن است که بخش دیگری از سیستم لیم‌بیک شروع به تولید انرژی کند. شما با سرعت زیاد و شتاب برای خوردن می‌روید، شتاب به این خاطر است که افزایش فعالیت عصبی در مسیر گردش پدید آمده است.

اشخاص درباره انرژی داخل مسیرهای گردش صحبت می‌کنند و مشخص است که آن یک انرژی است. آنها می‌گویند که این مسیرها دارای انرژی هستند و با شروع فعالیت آنها شما می‌توانید احساس لرزش، ضربان و

غیره بنمائید. آیا آن انرژی مانند الکتریسیته است که از سیم برق می‌گذرد یا از نوع انرژی است که از سیم تلفن عبور می‌نماید؟ حقیقت این است که شخص وقتی دچار ارتعاش می‌شود به این مفهوم است که پیامی به عضلات منتقل شده و آنها شروع به ارتعاش کرده‌اند.

من دیدگاه فیزیولوژی را که می‌گوید این پدیده نتیجه فعالیت سلولهای عصبی است و اعصاب و مسیرهای گردش باعث انتقال نیروی محرکه به عضلات می‌شوند و تولید انرژی و لرزش می‌نمایند را ترجیح می‌دهم.

سوامی شانکاردواناندا: در فعالیت سلولهای عصبی هم حتی انرژی وجود دارد.

سوامی ویوکاناندا: درست است در سلولهای عصبی انرژی وجود دارد اما انرژی ثانویه با فعالیتهای سلولهای عصبی تولید می‌شود. انرژی اولیه در گردش انتقال یک جریان عصبی است. پیام مخابره می‌شود و برای انتقال آن از انرژی استفاده می‌کند، مشابه تلفن که برای انتقال پیام از انرژی استفاده می‌نماید. شما سعی نمی‌کنید که با سیم تلفن یک لامپ یکصد واتی را روشن کنید زیرا آن سیم انرژی لازم را به شما نمی‌دهد. سیم تلفن فقط حامل حدود دو ولت الکتریسیته است و اساساً این انرژی نیست که برای مصارف عادی به کار گرفته شود و بتواند وسایل خانگی برقی رابه کار اندازد اما برای مخابره پیام کافی است.

بعضی اشخاص به طور طبیعی نسبت به دیگران در مسیرهای گردش، فعالتر و پرانرژی‌تر هستند. بعضی در چاکرای مانی‌پورا بسر می‌برند، آنها زیاد می‌خورند عضلات درشت دارند. اشخاصی راکه در چاکرای آناهاتا هستند مشاهده می‌کنید که با رأفت و عشق رفتار می‌کنند و احساسات دیگران را درک می‌کنند. در مورد سایر چاکراها چنین می‌باشد.

به آسانی می‌توان در افراد متفاوت انواع فعالیت چاکراها را مشاهده کرد. اشخاصی را ملاحظه می‌کنید که درک بیشتری دارند و به هر مکان دوست داشتنی یا دوست نداشتنی مسافرت می‌نمایند و آنچه راکه در محیط و

اطراف است درک می‌کنند. این افراد قلبی (آناهاتا) هستند. شخصی که دارای خطای هوشی است به هر بیانی گوش میکند. اگر هوش خوبی داشته باشد در جریانها، راه مناسب را پیدا می‌کند. اگر به فرض گروهی در مورد فوتبال یا چیزهای مشابه صحبت کنند او مستقیماً به گذشته مراجعه می‌کند. او در یکی از انواع ویشودهی / آجنا بسر می‌برد بعد شما متوجه شکافی در مانی‌پورا می‌شوید. ابتدا توجه به کسانی دارید که در صحنه حاضرند و بعد اگر مانع نیرومندی وجود نداشته باشد شروع می‌کنید که آن صحنه راهمراهی کنید و اگر مانعی در مسیر باشد در پایان شب موقعیت نیرومند وسعت می‌یابد (خاطره تداعی، و افکار نیمه شب)، بعضی مواقع به مکانی می‌روید و می‌گویید این همانجا است، این یک نشیمنگاه و جای ویژه است. حال اگر شما در موقعیت قوی باشید می‌روید و آنجا می‌نشینید.

اشخاص هیجانی با مشاهده یک صحنه مسائل دیگری را در پیرامون آن احساس می‌کنند. افرادی که ضربه‌های سوادهیستانا به آنها وارد می‌شود چیزهای دیگری را مثل غذا و مسائل جنسی مشاهده میکنند. هر یک از ما این موارد را ترجیح می‌دهیم و این برتری به علت فعالیت یا تسلط انرژی خاص مسیر گردش است که به وجود می‌آید. اما بعضی افراد خبره و آگاه شده‌اند وبا هر وضعیتی سازگاری دارند. این قسم افراد، یوگی هستند.

من فکر می‌کنم یک ریتم داخلی و فعالیت مسیر چرخش ویژه‌ای در بدن وجود دارد. من گمان دارم که ما در یک زمان در سطوح مختلف هوشیاری به سر می‌بریم. این بدین معنی است که امور به جای اینکه در طول قرار گیرند در عرض واقع می‌شوند. آنچه راکه برای رخ دادنش نیاز به ماهها می‌باشد، در رؤیا در زمان اندک رخ می‌دهد. شما چهار چوب فیزیولوژی عصبی ما را چگونه تشریح می‌کنید؟ تجارب بسیاری وجود دارند که توصیف آنها از نقطه نظر علمی مشکل است اما تصور نمی‌رود که توضیحات فیزیولوژیکی نامعتبر باشند.

امروزه اندازه‌گیری تظاهرات فیزیکی چاکراها عملی است و می‌توان

ارتباطات آنها را مشخص کرد. شاید شما بتوانید شخصیت متزلزل یک شخص را که در یک چاکرای مشخص است شناسایی نمایید و فعالیت آن چاکرا را آزمایش نمایید. تصور من این است که انرژی محدوده چاکرا به سادگی قابل توصیف است، انرژی از میدانی که فعال شده است خارج می‌شود.

سوامی شانکاردواناندا: در مسیر گردش، چاکراهای مشخصی، دارای خواص پذیرنده بیشتری هستند. این حالت بیشتر در چاکراهای مولاداهارا و آجنا ملاحظه می‌شود در صورتی که به نظر می‌رسد که چاکراهای مشخصی مثل سوادهیستانا و مانی‌پورا رساتر باشند.

سوامی ویوکاناندا: شاید این امر به جهت پیوند گیان دریا و کار من دریا (ارگان حسی و حرکتی) باشند.

سوامی شانکاردواناندا: تمام چاکراها باید دارای هدف دوگانه باشند. چاکرا باید گیرنده و انتقال باشد و موجب فعالیت فرد شود. برای مثال، به نظر می‌رسد که آجناچاکرا گیرنده انرژی‌های روانی و درک مستقیم است اما با ظرافت انتقال دهنده تله پاتی است. ویشودهی اظهارکننده و مرتبط کننده است که در سطح لفظ عمل می‌کند و همزمان بیان کننده رحم و شفقت از طریق آناهاتا و تجارب از طریق مانی‌پورا و سوادهیستانا می‌باشد. تمام چاکراها دارای دو کانال هستند و این به علت وجود آیدا و پنگالا است.

سوامی ویوکاناندا: من تصور میکنم که چاکرای ویشودهی کیفیت چاکراهای دیگر را بیان می‌کند. فقط آن عامل کیفی آنها است زیرا چاکراهای دیگر انرژی را به طرق متفاوت اظهار می‌دارند. اگر شما همراه شخص عاشقی باشید و با او نزدیک باشید، احساس می‌کنید که از او عشق بیرون ریخته می‌شود. بنابراین آناهاتا با این روش خود را بیان می‌کند. اما من فکر می‌کنم در اینجا آناهاتا از ویشودهی استفاده می‌نماید تا لغاتی را که می‌خواهد، بگوید.

سوامی شانکاردواناندا: بلی انرژی از طریق چاکراهای دیگر جریان پیدا

می‌کند. به این صورت که فعالیت هر چاکرا بر چاکراهای دیگر اثر میگذارد و آنها را تعدیل و با هارمونی اصلی خود (چاکرای فعال) هماهنگ می‌نماید. چاکرای مانی‌پورا و سوادهیستانا از لحاظ عشق غالب می‌شوند اگر آناهاتا فعال باشد. اگر آناهاتا تسلط یابد، چاکراهای دیگر در جهت آن قرار خواهند گرفت.

سوامی ویوکاناندا: بلی، تصور من هم این است که چاکرای مانی‌پورا رساننده‌تر باشد. اگر توقف شما در مانی‌پورا باشد تمایل پیدا می‌کنید که از عشق صرفنظر نمایید.

سوامی شانکادواناندا: بین چاکرای مولاداهارا و آجناچاکرا یک ارتباط مستقیم وجود دارد همچنین به نظر می‌رسد که بین چاکراهای سوادهیستانا، ویشودهی و بیندو و چاکرای لالاناکه شاخه‌ای از ویشودهی است، ارتباط مستقیم وجود داشته باشد. بین چاکرای مانی‌پورا و آناهاتا، رابطه مستقیم وجود دارد. ارتباط چاکراها به صورت هفت شمع بر یک پایه در آیین عبری رمزی شده است. این ارتباط، چاکراها را در عمل آشکار می‌سازد. ما می‌توانیم، مولاداهارا، سواد هیستانا راتاماسیک، مانی‌پورا، آناهاتارا راجاسیک، ویشودهی و آجناراساتویک در نظر آریم. این حقیقت‌ها با هم عمل می‌کنند. برای مثال ویشودهی و آجنا برای دریافت و فراگرفتن در ارتباط هستند که یکی فعال می‌شود و دیگری مطلب را می‌گیرد.

سوامی ویوکاناندا: اما من کیفیت راجاسیک و تاماسیک را در هریک از چاکراها می‌بینم. نظر من این است که چاکراها چون نردبان به حالت عمود نیستند و در عرض یکدیگر می‌باشند. مشاهدات من این است که چاکراها تمام کیفیات را دارا هستند، هم راجاسیک می‌باشند و هم ساتویک.

سوامی شانکاردواناندا: این نیز درست است. تصور بعضی این است که لغت تاماسیک بر اخلاقیات و اشارات اخلاقی دلالت دارد.

سوامی ویوکاناندا: آیا در مسیر تکامل و تحول، تفاوتی بین سروری که یوگی تجربه می‌کند با ارگاسم وجود دارد؟ آن ممکن است که در سطوح

بالای تکامل باشد. عشق ما در نسبت به فرزند و استثناء کردن او از سایر کودکان سطحی پایین‌تر از عشق ما فوق است؟

سوامی شانکاردواناندا: کارل یونگ در مورد کندالینی اظهار می‌دارد: شما کره خاکی را از بالای مانی‌پورا ترک می‌گویید. فردیت و دیافراگم (پرده) که در سطح مانی‌پورا واقع شده‌اند می‌توانند تا جایی که با چاکرا مربوط هستند یک جداکننده مهم اناتومیک باشند و حرکت را از عشق شخصی به عشق عمومی بکشانند و این درست در آناهاتا و بالای دیافراگم صورت می‌گیرد.

سوامی ویوکاناندا: احتمال اینکه تمام این نظرات صحیح باشد وجود دارد. مانند این است که از زوایای مختلف به کوه نگاه کنید. اما اگر از بالا به کوه نگاه کنید همه جوانب کوه را می‌بینند. مشکل از اینجا ناشی می‌شود که شما در مقیاس زمین در مورد تک تک افراد صحبت می‌کنید. توصیف اینکه ما کوه را چگونه دیده‌ایم به علت نظرات متفاوت فلسفی، مذاهب و غیره متفاوت خواهد بود.

چاکرای مولاداهارا و سوادهیستانا

سوامی شانکاردواناندا: ممکن است درباره شبکه‌های عصبی که با چاکراهای مولاداهارا و سوادهیستانا همراه هستند توضیح دهید؟

سوامی ویوکاناندا: برای تمام این نواحی، سلسله اعصاب وجود دارد که با اندوخته‌های حسی و دستگاه سیستم خودکار رابطه دارند همچنین آنها به سیستم اعصاب خودکار که به اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک تقسیم می‌شوند وابسته هستند و معمولاً هر یک از غدد داخلی با یکی از این قسمتها ارتباط پیدا می‌کند، مانند غدد صنوبری، کاجی و تیروئید. اما چاکرای مولاداهارا مستثناء شده است تاکنون طب پیشرفته امروزی غده‌ای را در رابطه با آن پیدا نکرده است و این بدین معنی نیست که در آینده هم علم پزشکی در این رابطه به کشف غده‌ای نائل نخواهد شد.

اجازه فرمایید که خارج از سیمای مولاداهارا به بررسی بیماریهای روانی

بپردازیم. در جنس مذکر این چاکرا در پایه ناحیه عجان و در جنس مؤنث در دهانه رحم واقع شده است بنابراین در حیطه امور جنسی ریشه عمیق دارد.

اگر شما مانتراهای مربوط به چاکرای مولاداهارا را تکرار کنید و در آن سطح تمرکز کنید، ارتعاش حقیقی در آن مرکز واقع می‌شود که شما آن را احساس خواهید کرد. مانترا چه عملی انجام می‌دهد؟ آیا آن تحریک کننده بعضی از ساختارهای روانی است یا تحریک کننده یک سازمان فیزیکی است؟ یا اینکه فعال کننده مقدار زیادی انرژی است که به نظر می‌رسد در ناحیه مشخصی که ما آن را چاکرا می‌نامیم، وجود دارد؟ من تصور می‌کنم گفته آخر صحیح‌تر باشد.

سوامی شانکاردواناندا: اعتقاد من این است، نقطه عملکرد مولاداهارا و مکان تجربه ممکن است مختلف باشد. اما موقعیت قرارگرفتن چاکرا به طور قطع در ناحیه عجان است و به وضوح در این ناحیه احساس شده است. اگر این احساس بالاتر از این محل باشد، آن سوادهیستانا است نه مولاداهارا. مانترا هم نیست لرزش ناشی از تحریک چیز دیگری است که دارای درک و واکنش بیشتری می‌باشد.

سوامی ویوکاناندا: آیا برای این هم پایه روانی وجود دارد؟ امکان دارد که تکرار مانترا تحریک کننده نخاع شوکی باشد. شما می‌توانید در سطحی که تحریک شده لرزش را شخصاً احساس کنید. علاوه بر آن در مکانهای دیگر هم احساس می‌شود. زیرا تمام رشته‌های عصبی که از این ناحیه خارج شده‌اند تحریک می‌شوند. بنابراین تفاوت نمیکند که چه قسمت از ستون فقرات را تحریک کنید یا چه چاکرایی تحریک شود. این رشته‌های عصبی در مکانی که مولاداهارا نام دارد جمع شده‌اند. در سوادهیستانا شما رشته‌های عصبی مولاداهارا را پیدا می‌کنید و در مانی‌پورا رشته‌های عصبی مولاداهارا را که به سمت سوادهیستانا برمی‌گردند. شما این رشته‌های عصبی را به خوبی در تمام چاکراها مشاهده می‌کنید که بالا می‌روند. مولاداهارا همیشه فعال است زیرا رشته‌های عصبی آن از پایین‌ترین قسمت می‌آیند.

سوامی شانکاردواناندا: آیا امکان بررسی انرژی جنسی وجود دارد؟ و آیا استحاله آن انرژی ممکن است؟

سوامی ویوکاناندا: اساس و پایه انرژی جنسی که گپی کریشنا درباره آن توضیح داده است در واقع ساتویک یا جوهر ظریفی است که به هنگام حساسیت آگاهی می‌تواند مشاهده گردد. آن جوهر تجربه کندالینی است، تصفیه انرژی جنسی، بنیاد نیروی حیات (سرچشمه تولید و تکثیر و تولید مثل) است. گپی کریشنا[1] مشاهده کرد که چگونه نطفه به انرژی تبدیل می‌شود و در سطح بدن توزیع میگردد. احساس من این است که مشاهدات او، نوعی روشن‌بینی و اشراق از امواج انرژی بوده که توسط بافتهای ساده عصبی خارج می‌شده‌اند، اما او آنها را مانند نطفه شناسایی کرده است زیرا چیزی را نوشته که در متون مقدس هم نوشته شده است. من نمی‌دانم که زنها چه تصوری از داشتن دارند. او از آنها نام نبرده است و تصور می‌کنم که متون مقدس هم در این باره اشاره‌ای نکرده‌اند. احساس طنز من این است که زنان تا قبل از بیست سالگی وجود ندارند.

سوامی نیس‌کالاناندا: هاتایوگا، پرادای پیکا و متون واقعی تانتریک درباره زنان صحبت می‌کنند. اگر چه عموماً در این باره مطلبی عنوان نشده است. بر طبق نظر یوگا، انرژی جنسی در زنان و مردان تصفیه و استحاله می‌شود و از کندالینی صعود می‌کند و نقطه شروع و حرکت در چاکرای مولاداهارا می‌باشد. بنا به عللی بودایی‌ها می‌گویند که صعود کندالینی از چاکرای مانی‌پورا صورت می‌گیرد نه مولاداهارا. اما آنها روشن نمی‌کنند که چگونه این نیرو از دو چاکرای پایین‌تر عبور کرده است؟

در واقع مکانی که کندالینی قرار گرفته یک حالت تجربی است. تصور نمی‌کنم که بودا گفته باشد که کندالینی از چاکرای مانی‌پورا صعود می‌کند. سوامی جی بارها فرموده زمانی که کندالینی به چاکرای مانی‌پورا برسد ثبات

1 - Gope Kreshna

می‌یابد. شروع صعود از مولاداهاراست ولی ثبوت در مانی‌پورا.

تصور می‌کنم که این اختلاف نظر ناشی از فلسفه بوداست زیرا او یک ***گیانا (بودهی)***[1] است و نتوانسته بیشتر از این در کندالینی و یوگا غور کند. از طرفی واجرایانا که شاخه‌ای قدیمی از بودیسم است کلاً با مولاداهارا مربوط گشته. اجازه دهید برگردیم به عملکرد مولاداهارا.

سوامی شانکاردواناندا: چاکرای مولاداهارا با دو حالت اساسی عمل می‌کند، یکی تخلیه انرژی و دیگری فعال کردن انرژی. در این سیستم سلامتی و بیماری مولاداهارا وجود دارد. علائم و شکایات مختلف در مورد این دو حالت چیست؟ ساده است، شما یا بیمار هستید یا سالم، متعادل یا نامتعادل. عدم تعادل شما مربوط به عملکرد آیدا و پنگالا است که در سطح پایین یا بالا، نامتوازن عمل میکنند و در شما علائم بیماری و روانی را مانند ترس، ناامنی و غیره آشکار میکنند. فروید گفته است هر کس که منکر شناسایی مولاداهارا بشود، شخصی می‌شود خسیس و مبتلا به یبوست. هر آدم خسیسی یبوست دارد. این علائم شدت و ضعف دارند که در حالت بیداری کامل تجزیه و تحلیل می‌شوند یا اینکه شما به آگاهی بالاتری دست می‌یابید. بر این اساس عملکرد کیفی خوب مولاداهارا چیست؟

سوامی ویوکاناندا: انکار نفس و چشم پوشی

سوامی شانکادواناندا: ما می‌توانیم بگوییم که در چاکرای مولاداهارا، انکار نفس و امنیت قابل معاوضه با هم می‌باشند. می‌توانیم بگوییم کلید پایه‌ای امنیت در این چاکرا است. واضح است که انکار نفس به امنیت اشاره دارد. اگر در درون خود احساس امنیت بنمایید شما هرگز نیازی به امنیت بیرونی نخواهید داشت.

سوامی ساتیادهارما[2]: اگر بیداری در چاکرای مولاداهارا اتفاق بیفتد هیچ مشکلی مانند ناامنی وجود نخواهد داشت.

---

1 - Gyana

2 - S. Satyadharma

سوامی ویوکاناندا: البته این حالت نتیجه آگاهی از بیداری مولاداهارا است. کاهش انرژی چاکرای مولاداهارا، کاهش نیروی حیاتی را در پی دارد، توأم با هیجان از ناامنی و ترس از آینده. من همچنین فکر می‌کنم که کاهش اعتماد به نفس با این حالت در ارتباط باشد. اینها تقریباً حالات متفاوت افسردگی هستند، اگر چه شما ضرورتاً آنها را در کاهش انرژی چاکرای سوادهیستانا به دست نمی‌آورید. اگر تکامل پایین است و تمایل در مولاداهارا در سطح بالا است، شخصیت جاه طلبی پیدا می‌کنید که با وجود داشتن ثروت زیاد باز هم در صدد جمع مال می‌باشید. چنین فردی میلیاردها دارائی دارد اما باز هم در صدد جمع کردن ثروت است و در فکر مال اندوزی است زیرا احساس ناامنی می‌کند. احساس امنیت یک حالت از آگاهی است و واقعیت فیزیکی ندارد. به همان نسبت که شخص احساس امنیت را از چاکرای مولاداهارا کسب می‌کند، از محیط اطرافش جدایی حاصل می‌نماید.

شما نه تنها می‌توانید درجات انکار نفس را بین سانیاس‌ها و اجتماع مشاهده کنید بلکه این درجات به همان نسبت هم بین سانیاس‌ها وجود دارد.

سوامی ساتیادهارما: موقعی که در چاکرای مولاداهارا انرژی ذخیره می‌شود، انرژی چاکرا تحریک می‌گردد یا تشدید؟ چه اختلافی بین انرژی ساکن و فعال چاکرا وجود دارد؟

سوامی ویوکاناندا: من دقیقاً در بعضی اشخاص مشاهده کرده‌ام که گردش چاکرا با فقر انرژی توأم است. تمام این حرکات دورانی و چرخشها با انرژی کم خودشان صورت می‌گیرند. اما این وضعیت در اشخاص متفاوت است و به حوادث هستی، موقعیت سیارات، آب و هوا و چیزهای دیگر مثل فاکتورهای روانی بستگی دارد از جمله آزار به غیر و ناامیدی که در اشخاص متفاوت می‌باشد. بعضی از افراد در مولاداهارا ساکن می‌باشند و به جنبه‌های مقدماتی جنسی این چاکرا قلاب شده‌اند. این افراد در هر حال در

گیر مادیات و جمع پول و مال می‌باشند. اگر آنها کاهش انرژی داشته باشند، می‌توانند درباره این مسائل فکر کنند اما توانایی انجام کاری را در زمینه آن مسائل ندارند.

من فکر میکنم مقدار مشخصی از انرژی لازم است تا کشش و تمایل ذاتی در هر چاکرا پدید آید. انرژی اصلی جنسی در چاکرای سوادهیستانا دنبال می‌شود، غلبه و تسلط ناحیه‌ای به مانی‌پورا کشانده می‌شود و در چاکرای آناهاتا پرورش می‌یابد. به خاطر داشته باشید که دو فاکتور وجود دارد: یکی میزان انرژی که در چاکرا موجود است و دیگری درجه و میزان تحولی است که در چاکرا ایجاد گردیده.

به نظر می‌رسد که تمرینات یوگا، انرژی ذاتی هر چاکرا را متعادل می‌کنند و همزمان با حذف موانع (ساماسکارا) کیفیت هر چاکرا را متحول می‌سازند. البته اگر توفیق کسب فیض از گرو باشد بهتر می‌توان در مسیر درک واقعیات قرار گرفت.

سوامی ساتیادهارما: با این توصیف آیا انرژی ذخیره شده ایجاد مانع می‌کند یا چاکرا را فعال می‌نماید؟ برای مثال اگر شخصی مقدار زیادی انرژی در چاکرای مولاداهارا ذخیره داشته باشد آیا باید آن انرژی را بلوکه کند یا آن را برای بیداری چاکرا به کار گیرد؟

سوامی ویوکاناندا: اگر موانع روانی بر طرف شده باشند این انرژی می‌تواند برای فعال کردن چاکراها به کار گرفته شود.

سوامی شانکاردواناندا: من فکر میکنم که بین ذخیره سازی و بلوکه کردن تفاوت وجود داشته باشد. توانایی حفظ و ذخیره انرژی آگاهانه به دست می‌آید، اما موانعی در این مسیر وجود دارند و سد ایجاد میکنند که ما به آنها آگاهی نداریم.

سوامی ویوکاناندا: ممانعت از انرژی تولید شده در چاکرا می‌تواند موجب انواع علائم فیزیکی از قبیل فشار عضلانی، اختلالات درونی و مشکلات هیجانی و غیره بشود.

سوامی شانکاردواناندا: اثرات روانی بیداری چاکرای مولاداهارا چیست؟

سوامی ویوکاناندا: همانطور که گفتم انکار نفس.

سوامی شانکاردواناندا: احساس جدایی و شروع بیداری، این حقیقت را در شما روشن می‌کند که از پاره‌ای از چیزها جدایی حاصل کنید.

سوامی نیس‌کالاناندا: بیزاری عمده یا چیزی شبیه به آن.

سوامی شانکاردواناندا: فکر می‌کنید که اساس انرژی در مولاداهارا ترس است یا ناامنی؟

سوامی ویوکاناندا: آیا هیجان اساسی است؟ خوب، آن با گردش انرژی ارتباط پیدا میکند.

اگر انرژی زیاد نباشد، افسردگی و ناامیدی حاصل می‌شود اما زیادی مقدار انرژی بستگی دارد به تحول و تکامل چاکرا. اگر تکامل ضعیف باشد موجب احساس ناامنی و اضطراب شدید می‌شود اما اگر چاکرا به خوبی متحول شده باشد احساس امنیت کامل و استقلال پدیدار می‌گردد. به طور کلی این چاکرا در اغلب اشخاص مسدود است و مسدود بودن، خودش را به صورت تنش‌های عضلانی آشکار می‌سازد.

تنش‌های عضلانی تظاهرات دورانی انسداد روانی و ساماسکاراها هستند. این ساماسکارا است که تکامل را در سطح پایین نگاه می‌دارد و موجب عدم تحول کیفی در مدار چاکرا می‌شود. من فکر می‌کنم که عدم رشد و تکامل، گرفتگی عضلانی و اختلالات درونی به خاطر وجود تنش‌های روانی در سیستم اعصاب خودکار است.

سوامی شانکاردواناندا: فشارهای روانی و اختلالات شخصیتی ناشی از حوادث مختلف محیطی هستند.

سوامی ویوکاناندا: درست است. آنها حاصل برخوردها و تضادهای بین ناآگاهی درونی و محیط هستند. برای مثال اگر فردی در ناامنی درونی به سربرد و اموال او هم به سرقت برود، با ظهور تضاد درونی، به دیوانگی و

آشفتگی مبتلا می‌شود و این واکنش دقیقاً بر خلاف عکس العمل فردی است که احساس ناامنی درونی ندارد.

اگر فرد قدرت اظهار احساسات درونی مولاداهارا را نداشته باشد، آن احساسات به صورت مشکلات جسمی از قبیل انقباض عضلانی، فشار خون، یبوست، التهاب روده، مثانه، اختلالات قاعدگی و غیره ظاهر می‌شوند.

پریشان روانی

سوامی شانکاردواناندا: آیا شما قبول می‌کنید که مشکل مولاداهارا با نیروی قوی ناپیدا می‌تواند دلیلی باشد برای حالات جنون؟[1]

سوامی ویوکاناندا: من تصور می‌کنم که اختلالات روانی و جنون چیزی است از آیدا وپنگالا. فکر می‌کنم که مادر بعد دیگری هستیم زیرا یک فرد مانیک‌دپرشن تمام ظهورات یک انرژی بسیار تقویت کننده که چاکرا راکنترل میکند تحمل می‌نماید، مثل قمار بازی که برای به دست آوردن پول بیشتر تمام پولهایش را از دست میدهد یا چون فردی که در انواع مختلف رفتار غیرعادی سکس مشارکت می‌کند، خود و دیگران را سرگردان می‌کند و متهورانه به سمت مردم دیگر که در وجهه راجاسیک هستند می‌رود.

سوامی سام بوددهاناندا[2]: آیا منظور شما این است که جنون جوانی و مالیخولیا با عدم تعادل آیدا و پنگالا مربوط است؟

سوامی ویوکاناندا: بلی، بعضی از مردم در آیداگیر می‌کنند. آیدا فعالتر است. جالب است که بدانیم تحقیقات نشان داده‌اند که قبول جنبه‌های شرایط منفی از طرف نیمکره راست (آیدا) مالیخولیا است. این آن چیزی است که ما درباره مالیخولیا گفتیم. بسیاری از اشخاص متخصص که با آیدای مسلط هستند کمی پارانوید دارند. حتی اگر با یک سطح بالای آگاهی به آن

1 - Manic Depression

2 - S. Sambuddhananda

وارد شوید به نظر می‌آید که باز هم کشش منفی دارد. اگر شما در حال فعال کردن چاکراها هستید باید از متعادل بودن آیدا و پنگالا اطمینان حاصل نمایید.

سوامی شانکاردواناندا: اما مانیک‌دپرشن، پسیکوزو مشکلات دیگر روانی به یکی از چاکراهای مولاداهارا یا آجنا ارتباط دارد، زیرا اتصال نیرو تنها در این دو مرکز انجام می‌گیرد. از این روست که به نظر می‌رسد اختلالات روانی و تمام این چیزها به گردش، مولاداهارا و آجنا، بستگی پیدا می‌کنند. اگر آیدا و پنگالا از چاکرای مولاداهارا خارج شوند بعد مکانیسم سنجش پریشانی روانی چه هست؟

سوامی ویوکاناندا: من فکر میکنم که آیدا و پنگالا تنها نیمکره‌های مغز را فعال می‌کنند.

سوامی شانکاردواناندا: اما تمام بدن به وسیله نیمکره‌های مغز کنترل می‌شوندو آنها به تمام بدن انرژی می‌رسانند. شریانها، اعصاب حسی، نیمکره‌های چپ و راست مغز تماماً انعکاس پروسه پنگالا است.

سوامی ویوکاناندا: من از یک دیدگاه تشریحی در مغز می‌بینم که عبور آیدا و پنگالا از ستون فقرات نمی‌باشد. من اعتقاد دارم که برخورد متقاطع آیدا و پنگالا یک مفهوم و یک سنبل تجربی دارد.

سوامی ساتیادهارما: من معتقدم که بیداری مولاداهارا شروع آگاهی‌های روانی است و به همین مناسبت است که اغلب پرتوجویان در بیداری مولاداهارا غالباً با مشکل مواجه می‌گردند.

سوامی ویوکاناندا: بلی آنها ممکن است که در هوشیاری روانی گرفتار شوند که آن هوشیاری خیال و وهم به نظر می‌رسند.

سوامی ساتیادهارما: این از آن چیزی که قبلاً تجربه کرده‌اید بسیار نیرومندتر است.

سوامی ویوکاناندا: به هر حال ما روزی دوبار به آن داخل و خارج می‌شویم حتی اگر ما تکنیک‌های معمولی مدیتیشن را با چشمان بسته انجام

ندهیم. من فکر می‌کنم که اگر شما آگاهی خود را در سطح روانی نگاه دارید و بتوانید آن را با یوگانیدرا انجام دهید، حالتی را تجربه خواهید کرد که در آن حالت افکار قفل می‌شوند، که به نام بهم ریختگی افکار نامیده شده است. شما آگاه هستید به اینکه یک فکر کجا به فکر دیگری می‌پیوندد، اما با آن ارتباط پیدا نمی‌کند. تنها در فاصله‌ای افکار به ظاهر نادرست از بین می‌روند، جایی که دو فکر به ظاهر نادرست متقارب می‌توانند توأماً وجود پیدا کنند. توهمات و گفتگوی صداها که با شما می‌آیند و آنچه را که شما می‌بینید.

سوامی شانکاردواناندا: بنابراین ما تصور می‌کنیم که پنگالا قفل شده و آیدا مسلط است. تمام این مسائل توسط آیدا از مولاداهارا بیرون می‌آید - اساس موضوعات ناخودآگاه -.

سوامی ویوکاناندا: همزمان یک برگشت روانی هم وجود دارد.

سوامی شانکاردواناندا: بلی، بنابراین آن بر چه دلالت میکند؟

سوامی ویوکاناندا: اگر رجعت روانی داشته باشد، حتی اگر به نظر برسد که ما با دنیای خارج در ارتباط هستیم، هنوز به واقع از یک دیدگاه روانی، در درون به سرمی‌بریم. افکار مخالف عقاید عامه، احساسات مشکوک، اصوات، عدم توانایی به حفظ و نگاهداری افکار با هم و بر روی یک موضوع در یک لحظه کوتاه، جملگی از یک سطح روانی از درون تراوش می‌کنند.

بیماریهای جسمی

سوامی شانکارا دواناندا: چه رابطه‌ای بین بیماریهای جسمی و مشکلات مولاداهارا چاکرا وجود دارد؟ ما درباره گرفتگی‌ها و انقباضات که مسائلی را مانند بواسیر با خود به همراه می‌آوردند، صحبت کرده‌ایم.

سوامی ویوکاناندا: البته، انواع و اقسام دیگری از یبوست‌ها مانند، گرفتگی‌های ناشی از انرژی، هیجان و اطلاعات وجود دارد. بلی اینها انواع اندوخته‌های لذتی چاکرای مولاداهارا هستند.

سوامی گاریشانکارا: بیماریها به چه صورت؟

سوامی ویوکاناندا: کشش آمار در ارتباط با بیماریها بیشتر با چاکرای مانی‌پورا و چاکرای آناهیتا رابطه پیدا می‌کند. به عنوان مثال: بیماریهای فشار خون، قلبی، زخم اثنی عشر و از این نوع. من ارتباط تمام بیماریهای ارگانهای دفع و تولید با عملکرد چاکرای مولاداهارا را تأکید می‌کنم.

سوامی شانکاردواناندا: درباره سرطان چه؟

سوامی ویوکاناندا: بلی از روده راست و مثانه.

سوامی شانکاردواناندا: علاج ناپذیری آن به چه صورت است؟

سوامی ویوکاناندا: نمی‌دانم چرا ما در اینجا تنها درباره سرطان صحبت می‌کنیم؟

ما باید این نوع بیماریها را چگونه دسته‌بندی نماییم؟ به عنوان مثال، فشار خون در وضعیت بحرانی به طورکلی ارتباط پیدا می‌کند با مدارچاکرای مانی‌پورا. سرطان نیز امکان دارد که تحت همان شرایط با یکی از چاکراها و شاید مولاداهارا در رابطه باشد.

سوامی پارام آناندا: رابطه بین چاکراها و ارگانهای فیزیکی مانند قلب تا چه اندازه می‌تواند ادامه داشته باشد؟

اگر عمل قلب مطلوب نباشد و بر چاکرای آناهاتا اثر بگذارد، پس محبت چیست؟ آیا این می‌تواند به مفهوم کاهش جریان عشق در شخص باشد که بصورت فیزیکی از چاکرای آناهاتا ریشه می‌گیرد و تظاهرات بیماری در قلب ظاهر می‌شود؟

سوامی ویوکاناندا: بلی، هر دوی آن می‌تواند باشد. اگر شخصی نیاز به عشق خارجی داشته باشد و آن را نیابد یا اینکه از ساختار نامتعادل عشق برخوردار شود، مشکلات آناتمی می‌تواند به گونه بیماریهای قلبی نظیر آنژین و تپش سریع قلب ظاهر شود.

سوامی پارام آناندا: آیا شما این مورد را درباره تمام چاکراها صادق می‌دانید؟ اگر شما ارگان مخصوصی را که در اثر بیماری عمل نمیکند مشاهده نمایید، مفهوم آن این است که در چاکرای مربوط به آن ارگان، کمبود

کیفی وجود دارد.

سوامی ویوکاناندا: به صورت یک قانون عمومی، بلی، اما شما می‌توانید مشکلات دیگر را نیز به همان نسبت در نظر بگیرید. به عنوان مثال عملکرد چاکرای مانی‌پورا را که توسط سیستم اعصاب سمپاتیک در کنترل شریانهای قلب است، در نظر بگیرید.

بین عملکرد چاکراهای مختلف همکاری درونی وجود دارد و این از زیبایی‌های آموزش کلاسیک یوگا در متعادل کردن تمام کیفیت‌ها است. این تعادل کلید راه‌یابی به تمام چیزها است، مانند یوگاترابی که بر روی تمام ساختار انسان کار می‌کند علی‌رغم روشهای ویژه طبی که بیشتر سعی در کارکردن در یک حوزه دارند.

سوامی موکتی بودهاناندا: ارگانهای فیزیکی به چه صورت با تکامل روحانی ارتباط پیدا می‌کنند؟

سوامی ویوکاناندا: جراحی رحم را در نظر بگیرید. اجازه دهید که فرض کنیم زنی را به اشتباه برای جراحی و برداشت رحم به اتاق عمل می‌آورند. جراح مقداری از رگهای عصبی ارگان را قطع می‌کند. بعد از آن خشک شدن، عصب افزایش می‌یابد و مرکز مربوط به آن در مغز از کار می‌افتد.

این نمونه‌ای است از کمبود ارگان در اختلالات به وجود آمده که در مرکز مدار وجود دارد. آیا درک جنبه‌های عالی سوادهیستانا برای چنین شخصی مشکل نمی‌شود؟

سوامی شانکاردواناندا: این امر بستگی دارد به آنکه چه مقدار از ارگان از بین رفته باشد چنانچه تنها زهدان را از دست داده باشد نه تخمدان را، هورمونهای ترشحی بجا می‌مانند. به هر حال رحم اغلب بانوان پس از چهل سالگی از کار می‌افتد.

سوامی ویوکاآناندا: بلی، اما آنها ریشه عصب را قطع نمی‌کنند. موقعی که زهدان خارج می‌شود به دلیل بی‌نیازی ریشه عصب کوچک می‌شود، آیا این عمل بر سایر چاکراها اثر می‌گذارد؟

سوامی نیس‌کالاناندا: سوامی‌جی میگوید اگر برش فقط یک رگ باشد اختلالی ایجاد نمی‌کند، زیرا آن مربوط به بدن فیزیکی است. برای مثال، در رابطه با سوادهیستانا من فکر می‌کنم اگر افراد دارای زمینه روحانی باشند و بعضی آگاهی‌های روحی را توسعه داده باشند، عمل آنها به طور قطع تأثیر چندانی نخواهد داشت. اما اگر در یوگا سابقه‌ای نداشته باشند تخریب عضو در پیشرفت تأثیر می‌کند زیرا اساساً شما به منظور تحریک خصوصاً در تمرینات هاتاوکریایوگا بر آن عضوها تکیه دارید. اما برای تمرین کنندگان باکتی و گیانایوگا هیچ فرقی نمی‌کند.

سوامی شانکاردواناندا: اگر به فرض شما یک یا دو مرکز فیزیکی را از دست بدهید من فکر میکنم که آن بازدارنده شما نخواهد بود زیر مراکز دیگر باقی می‌مانند بنابراین پتانسیل زیادی در مغز وجود دارد.

سوامی ویوکاناندا: به طور خلاصه ما بر اساس جسم، احساسات، ذهن، روان و سطوح روانی عمل می‌کنیم و چاکراها در تمام این سطوح گسترش یافته‌اند. هدف یوگا و تانترا تحریک کردن چاکراها در تمام سطوح است. بعد از آن است که ما می‌توانیم یک انسان سالم باشیم.

اختلالات روانی

سوامی سام بوددهااناندا: علت افسردگی چیست؟

سوامی ویوکاناندا: تصور می‌کنم، کاهش فعالیت سوادهیستانا علت اساسی و زیربنایی افسردگی است.

سوامی شانکارادواناندا: من فکر می‌کنم بروز افسردگی کاهش فعالیت چاکرای مولاداهارا است.

سوامی ویوکاناندا: خوب، کیفیت فعالیت این دو چاکرا نزدیک به هم هستند.

سوامی شانکارادواناندا: تفاوت بین این دو چاکرا، سواد هیستانا و مولاداهارا، چیست؟

سوامی و یوکاناناندا: شما می‌توانید انواع اضطرابها را در اشخاص مختلف مشاهده کنید، اما علم روان پزشکی به همه آنها یک نام (اضطراب) داده است. این بیماریها با چاکراهای متفاوت در ارتباط هستند. اشخاصی که با کاهش و کمبود انرژی در چاکرای مولاداهارا مواجه هستند درباره آینده نگران و بیمناک می‌باشند و در وضعیت حاضر احساس ناامنی می‌کنند، احساس امنیت بر ایشان ساده نیست. در هر زمان هوشیاری آنها نسبت به اشیاء با نوعی احساس خطر همراه است.

نوع دیگری از افسردگی وجود دارد که من نمونه آن را در یک زن ۴۰ ساله دیدم. این زن در سن ۳۵ سالگی از شوهر خود جدا شده بود و به یک زندگی آرام[1] خو کرده بود. او هنوز مقداری انرژی در سوادهیستانا داشت. او از طریق همدلی نوعی اضطرابش را برایم توصیف می‌کرد و من آن را تجربه می‌نمودم. او از نوعی لرزش که در لگن ایجاد می‌شد سخن می‌گفت، لرزش کلاً ناحیه چاکرای سوادهیستانا را احاطه می‌نمود و اختصاصاً دستگاه تناسلی را شامل نمی‌شد بلکه تا قسمت بالای لگن ادامه می‌یافت. در واقع او به نوع دیگری از اضطراب دچار شده بود.

در جهت بهبود او، من تعدادی از تمرینات چاکرای سواد هیستانا مانند شالاپ آسانا را به او آموختم که با ادامه تمرین بهبودی زیادی حاصل کرد.

من به واقع نمی‌دانم که تمرینات یوگا چه کرد. اما به نظر می‌رسید که تمرینات فعالیت هیجانات محصور شده را بی‌اثر می‌نمایند. تصور من این است که فشارهای جنسی او در این ناحیه به صورت نوعی از اضطراب ظاهر می‌شد و او از اینکه نمی‌دانست چه هست وحشت و ترس داشت.

نوع دیگری از اضطراب وجود دارد که به حرکت پروانه معروف است و با ضربه‌هایی همراه می‌باشد. این نوع اضطراب دقیقاً با سیستم اعصاب سمپاتیک مربوط می‌باشد. موردی از آن را من در یک راننده تاکسی دیده‌ام.

---

1 - Piscean

این راننده به علت یک تصادف، از رانندگی هراس پیدا کرده بود. هرگاه که با وسیله‌اش رانندگی می‌نمود حرکت پروانه شکلی را در معده خود احساس میکرد. راننده در شهر اروبا[1] در جنوب آمریکا زندگی می‌کرد. کرایه تاکسی در این شهر ناچیز بود و رانندگان در مضیقه بودند و این مرد ناچار بود که دیگری را به کمک دعوت کند و پولهایش را به او بپردازد لذا کارش به مدت شش هفته تعطیل شده بود. هرگاه که او به سمت خودروی خود می‌رفت دچار ناراحتی در معده می‌شد و فشار خون او بالا می‌رفت و مانند یک قوچ جنگی فعال می‌گردید.

من فکر کردم که چه باید برای او انجام دهم؟ به او یاد دادم که کنجال (شستشوی معده) را تجربه کند. قصدم این بود که انرژی را از چاکرای مانی‌پورا خارج کند. راننده تاکسی پس از اینکه، تمرین را در آشرام انجام داد بدون هیچگونه هراسی سوار بر تاکسی خود شد و رفت. این نوع اضطرابها ناشی از فعالیت بیش از حد چاکرای مانی‌پورا است.

نوع دیگری از اضطراب وجود دارد که با تفکرات زاید و بیش از حد در ارتباط است. این اشخاص دائم درباره آینده و اعمال خود اندیشه می‌کنند: «اگر این اتفاق بیفتد امکان دارد وقایع دیگری هم رخ بدهند و اگر این شد باز هم چنان خواهد شد و از این قبیل افکار...» این بیماران با مشغولیات ذهنی دائم در اندیشه هستند و با یک ترس درونی خو میگیرند که ضرورتاً در شکایات خود به آن اشاره نمی‌نمایند. این نوع بیماریها با تمرینات پرانایام (بهار ماری) بهبودی می‌یابند.

در تشخیص اضطرابها این چهار نوع با مولاداهارا مؤثر به نظر می‌رسند و بقیه آنها در ارتباط با سایر چاکراها هستند. اما من فعلاً به آنها توجه ندارم.

سوامی نیس‌کالاناندا: احتمال دارد که لکنت زبان، لالی و نظایر آنها با چاکرای ویشودهی ارتباط داشته باشند و با تمرین سیم‌هاسانا[2] درمان

---

1 - Aruba

۲ - Simhasana = حرکت شیر

شوند؟

سوامی ویوکاناندا: دقیقاً، به نظر می‌رسد که سختی حنجره بیشتر با فقدان اعتماد به نفس در ارتباط است تا احساس اضطراب.

موقعی که من تمرینات عمومی را به منظور استحکام ستون فقرات انجام می‌دادم، به انجام تمرینای خاصی که کلاً عملی بود عادت کرده بودم لذا در زمینه مشکلات ستون فقرات تخصص یافتم. دریافتم که مراجعه بیماران در گروه‌های ویژه‌ای است. بعضی‌ها اختلال یا ضایعه در ناحیه بالای گردن داشتند از قبیل: سردردهای میگرنی، انقباض عضلانی گردن، سینوزیت مزمن و ناراحتی‌های دیگر در ارتباط با این ناحیه. آنان موقعی که ماه کامل می‌شد و در اوایل هلال ماه مراجعه می‌کردند که اغلب مشکل در ناحیه کمر و دنبالچه و لگن خاصره داشتند.

این موارد از آن جهت که با عملکرد چاکراها مربوط می‌شود بسیار جالب توجه است و من در رابطه با حالت ماه محل درد بیمار در ستون فقرات را قبل از آنکه او موردی را عنوان کند، به طور دقیق تشخیص می‌دادم.

این رابطه خصوصاً در زمانی که به نتیجه‌گیری نهایی نزدیک می‌شدم، آشکار می‌شد زیرا عادت داشتم که به نارضایتی‌های بیماران توجه کنم.

سوامی شانکاردواناندا: این امر نیاز ما را به انجام تمریناتی که به ستون فقرات اثر می‌گذارند آشکار می‌سازد.

سوامی ویوکاناندا: بلی، ما این تمرینات را داریم. برای مثال سلام بر خورشید. در استرالیا از تمرین زانو بغل[1] برای مولاداهارا و از شالاب آسانا و بهوجانگ آسانا برای سواد هیستانا استفاده می‌کردیم. در واقع این آساناها برای چاکرای مانی‌پورا در نظر گرفته شده‌اند. کمر بعضی‌ها آنچنان سخت است که تمرینات مانی‌پورا را به جای تمرینات چاکرای سوادهیستانا به کار می‌گیرند. پاچی‌موتان و ودهانور آسانا برای مانی‌پورا، سوتیاواجرآسانا و

1 - Leg Lock.P

ماتسی آسانا، برای چاکرای ویشودهی، ساروانگ آسانا، سیرش آسانا و آشوا سنکالانا آسانا برای آجنا چاکرا. هال‌آسانا نیز آن را فعال میکند زیرا که انحنای حاصله در تمرین به سمت ناحیه بالای گردن است. به هر حال، آنهایی که عضلات بالای گردنشان سخت و سفت است نباید مبادرت به این تمرینات پیشرفته بنمایند و توجه داشته باشند که به علت ظرافت دیسکهای گردن، این نوع تمرینات آساناها برایشان زیاد است.

سوامی نیس‌کالاناندا: کاندارآسانا (حالت شانه‌ها) برای این ناحیه مناسب است. این آسانا به علت تحمل قسمتی از وزن پاها بر بدن قوی نمی‌باشد.

سوامی گروشانکا: اجازه دهید به موضوع اضطراب برگردیم.

سوامی ویوکاناندا: فکر می‌کنم آنچه را که ما اضطراب می‌نامیم با کیفیتهای مختلف وجود دارد. ترس از آینده یک مورد از افسردگی است که به اعتقاد من مشکل چاکرای مولاداهارا میباشد. اما افسردگی ناشی از کمبود خوشی و کاهش احساس معاشرت که اغلب در اشخاص ملاحظه می‌گردد، به کمبود انرژی چاکرای سوادهیستانا مربوط است. کمبود انرژی در چاکرای مانی‌پورا منجر به کم اشتهایی و بی‌رغبتی می‌شود.

در حالت افسردگی، یک سیکل معیوب یا ناقص به وجود می‌آید که تمام مکانیسم نورادرنالین/دوپامین[1] را ضعیف می‌سازد هورمونها را گرفتار می‌کند. غالب ضد افسردگی‌ها بر روی سیستم نورادرالین/دوپامین عمل کنند.

سوامی شانکاردواناندا: من هم تصور می‌کنم که کاهش هورمونهای جنسی، کاهش آدرنالین، اعمال جنسی زیاد، ترس و هیجان بیش از اندازه به افسردگی منتهی می‌شود.

سوامی ویوکاناندا: کاملاً صحیح است. من تردید زیادی داشتم. به عنوان

1 - Noradrenalin/Dopamine

مثال، کشش افراد در ماه کامل به نوعی عملکرد انرژی در چاکراهای پایین است. چاکراهای دیگر هم این چنین عمل می‌کنند. اما انتقال انرژی با چاکراهای پایین است. اشخاص عادی برای چند روز نوعی حالت افسردگی را تجربه میکنند. با گردش ماه چاکراهای دیگر شروع به فعالیت می‌کنند و شخص از حالت افسردگی خارج می‌شود.

سوامی نیس‌کالاناندا: این رابطه، دیوانگی بعضی را در ماه کامل تأیید میکند و علت آن این است که انرژی به بالا صعود میکند و در آجناچاکرا ذخیره می‌شود و کثرت انرژی بر ذهن تأثیر می‌گذارد.

سوامی ویوکاناندا: عجیب است که پزشکی تأثیرات ذهنی را در ماه کامل انکار میکند. آمارهای دقیق بیمارستانهای روانی نشان میدهند که درصد مراجعات بیماران روانی در ماه کامل نسبت به شروع ماه زیادتر است. در این زمینه باید اضافه کنم که شرایط برای بیمارانی که در شرف ماه کامل پذیرفته می‌شوند نسبت به پذیرفته شدگان در آغاز ماه نو متفاوت است و این امر به وضوح مشاهده می‌شود.

سوامی شانکاردواناندا: کارمندان و پرستاران بیمارستانهای روانی به خوبی واقفند که در ماه کامل با مشکلاتی مواجه خواهند شد. در این ایام تصادفات خیابانی افزایش می‌یابد و بر تعداد بیماران دیوانه که مراجعه میکنند، اضافه میگردد و اغلب افراد کنترل خود را از دست می‌دهند.

سوامی موکتی‌بوددهاناندا: بین ترس، تشویش و ترسهای تخیلی[1] چه تفاوتی وجود دارد؟

سوامی ویوکاناندا: ترس یک عکس العمل طبیعی نسبت به موقعیتهای تهدید کننده است. اگر یک ببر وارد این اتاق شود، نه نفر افراد حاضر همگی خواهند ترسید و این یک عکس‌العمل طبیعی است. در صورتی که تشویش مجموعه‌ای است از نارضایتی که معمولاً برای مدتی ادامه می‌یابد و معمولاً

1 - Phobia

به وسیله یک موقعیت خارجی آشکار نمی‌گردد.

ترس تخیلی (فوبی) عکس العمل آنی است، همانند ترس واقعی، با این تفاوت که این نوع ترس مخاطره انگیز نیست. برای مثال، یک موش در عمق زمین زیر دیوارهای خانه سکونت دارد. وجود او بر ما تأثیری نخواهد گذاشت اما ممکن است یک فرد از اعضای خانواده با ترس تخیلی از موش، لرزه بر اندامش افتد.

سوامی شانکاردواناندا: در واقع ترس تخیلی یک جابجایی از موضوع واقعی در موقعیت متفاوت است.

سوامی ویوکاناندا: این مکانیزم دفاع نفس[1] است که فروید درباره آن بحث کرده است. فروید درباره تشویش و نگرانی و عقده‌ها صحبت می‌کند. اما آن راننده تاکسی که التهاب را در معده خود احساس می‌نمود با ماشین خود تصادفی داشته که احتمال دارد بعضی از ساماسکاراهایش فعال شده که به ترس از رانندگی مبدل شده بودند. تمام این مسائل خیلی زود روشن شدند زیرا عمقی نداشتند. اعتقاد من این است بعضی مواقع این چیزها در لحظه مناسب به وجود می‌آیند نه در فرد مستعد. آنها از ذره‌ای تشویش شکل می‌گیرند و بر اساس دور و تسلسل به تشویش بزرگتر منجر می‌گردند. اگر شما اقدام به قطع این دور و تسلسل بنمایید همه چیز پایان می‌پذیرد.

سوامی شانکاردواناندا: این حالتها هر چه بیشتر بمانند قطع آنها مشکلتر خواهد بود.

سوامی ویوکاناندا: هر چاکرا وظیفه مخصوصی برای اجراء دارد و اگر مرکزی بسته شود یا نقصی پیدا کند، مرکز دیگری وظیفه آن چاکرا را به عهده می‌گیرد و به این جهت که کار هر چاکرا را چاکرای دیگر می‌تواند انجام دهد انحرافی حاصل نخواهد شد. اگر یک شخص از فعالیت چاکرای سوادهیستانا جلوگیری کند، این مورد مکرر اتفاق خواهد افتاد. به این

1 - Ego-Defence

صورت که مانی‌پورا جایگزین سوادهیستانا می‌شود لذا اعمال جنسی به صورت یک قدرت جنسی بازی و این گونه چیزها تغییر جهت می‌دهد.

اگر چاکرای مانی‌پورا جای آناهاتا را بگیرد این انحراف رخ میدهد. این مورد در اشخاص خیّر به وضوح مشاهده می‌شود. افرادی که به سمت شما می‌آیند و به اجبار و اصرار از شما می‌خواهند که به آنها کمک کنید.

سوامی شانکاردواناندا: مورد دیگر افرادی هستند که در مسائل جنسی مشارکت می‌جویند، برای ارضای چاکرای آناهاتا اما آنها این ارضاء را به دست نمی‌آورند. این می‌تواند به مشکلاتی در ازدواج و آنچه که شما عنوان می‌کردید، در رابطه با جلوگیری از عملکردهای عادی منجر شود.

سوامی ویوکاناندا: به همین مناسبت هدف یوگا متعال کردن چاکراها و همزمان بیدار کردن انرژی‌های مربوط به آن می‌باشد و فقط در این زمان است که ما می‌توانیم به صورت یک انسان سرخوش و سعادتمند، بدون گرفتگی و مشکلات روانی عمل کنیم. زمانی که ما توفیق یابیم بین چاکراها تعادل ایجاد کنیم، زندگی مفهوم می‌یابد.

(جدول شماره ۱ کریا) تمرین چهار هفته‌ای

	دوساعت ۱۲۰ دقیقه	یکساعت ونیم ۹۰ دقیقه	یک ساعت ۶۰ دقیقه
سلام بر خورشید	۱۰ دقیقه	۷	۵
شاو آسانا	۳ دقیقه	۳	۳
اردهاپادماپاچی موتان‌آسانا	۴ دقیقه	۴	۴
بهوجانگ آسانا	۴ دقیقه	۴	۳
ارداهاماتسی باندااآسانا	۴ دقیقه	۴	۳
ساروانگ آسانا	۴ دقیقه	۴	
هال آسانا	۴ دقیقه	۴	۴
ماتسی اسانا	۳		
سیرش آسانا	۵	۵	۳
تادآسانا	۱	۱	۱
شاو آسانا	۳	۳	۲
نادی شودانا یا ماهامودرا	۱۵	۱۲	۱۰
چاکرا شودهی	۲۰	۱۵	
کریای شماره ۱	۱۰	۱۰	۱۰
کریای شماره ۲	۴	۴	۴
اجاپاجاپا حالت پنج	۲۰	۱۰	۸
چیدآکاش دهارنا	۶	—	—

(جدول شماره ۲ کریا) تمرین چهار هفته‌ای

	۱۲۰ دقیقه	۹۰ دقیقه	۶۰ دقیقه
سلام بر خورشید	۱۰ دقیقه	۷	۵
شاوآسانا	۳	۳	۳
اردهاپادماپاچی‌موتان آسانا	۴	۴	۴
بهوجانگ آسانا	۴	—	—
اردهاماتسی اندرآسانا	۴	۴	۳
ساروانگ اسانا	۴	۴	
هال آسانا	۴	۴	۴
چاکراسانا	۳	۴	۳
سیرش آسانا	۵	۵	۳
تادآسانا	۱	۱	۱
شاوآسانا	۳	۳	۲
نادی شودانا	۱۵	۷	
چاکراشودهی	۱۳	۸	
کریای شماره ۱	۱۰	۱۰	۱۰
کریای شماره ۲	۴	۴	۴
کریای شماره ۳	۷	۷	۷
انتار مونا	۲۰	۱۵	۱۱
چیدآکاش دهارنا	۶	—	—

(جدول شماره ۳کریا) تمرین چهار هفته‌ای

	۱۲۰ دقیقه	۹۰ دقیقه	۶۴ دقیقه
سلام بر خورشید	۸	۵	۵
شاواسانا	۳	۳	۳
اردهاپادماپاچی موتان‌اسانا	۴	۴	۴
بهوجانگ آسانا	۴	۳	۳
پاداهاستاسانا	۵		
آردهاماتسی اندرآسانا	۴	۴	۳
سیرش آسانا	۵	۳	
تادآسانا	۱	۱	
شاوآسانا	۳	۲	
بهاتسه یکاپرانایاما	۱۷	۹	
کریای شمارهٔ ۱	۱۰	۱۰	۱۰
کریای شمارهٔ ۲	۴	۴	۴
کریای شماره ۳	۷	۷	۷
کریای شمارهٔ ۴	۲۵	۲۵	۲۵
اتتار مونا حالت ۲	۲۰	۱۰	

KONDALINI

TANTRA

Swami Satyananda Saraswati

Written & Translated By:

J. Moussavi Nassab

Ananda Juti

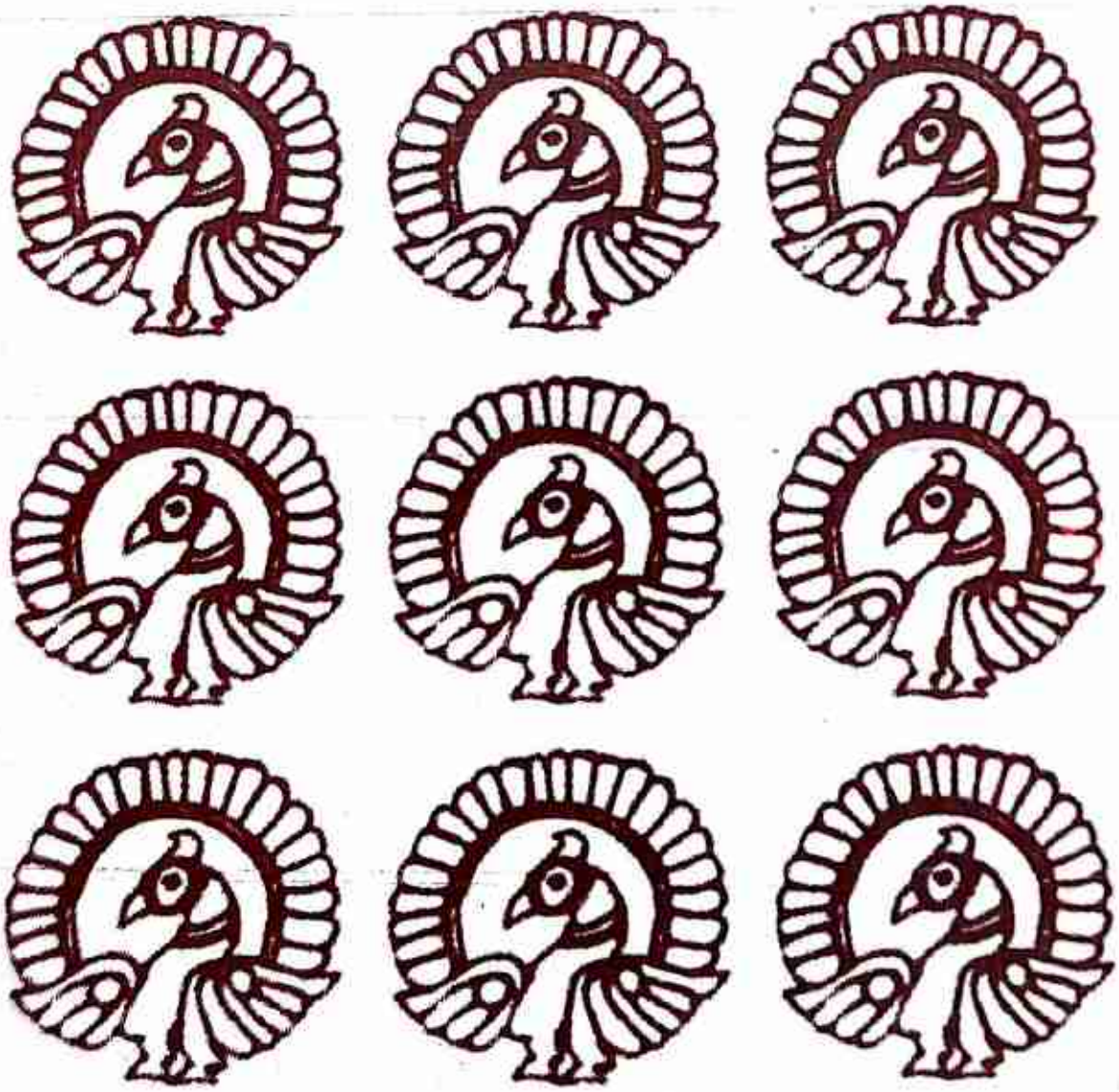
Fararavan Publishing Co.

Tehran - Iran

کندالینی، یک افسانه، فکر یا توهم نیست. آن جوهر حیات است که در درون شما جریان دارد و در کل بدن پخش شده است. با بیداری کندالینی، هوش عالی از خواب بیدار می‌شود و تمام سطوح ذهن و رفتار انسان را، با نفوذ درآنها تغییر، می‌دهد.

ISBN:964-6135-18-8

شابک: ۸-۱۸-۶۱۳۵-۹۶۴



انتشارات فراروان