

«بسم نام خالق آرامش»

نام کتاب: تکنیک‌ها رکریا گویا

نام نویسنده: مجتبر ولد بیگر، منوچهر ولد برزر

تعداد صفحات: ۲۵۶ صفحه

تاریخ انتشار: سال ۱۳۹۹



کافئین بوکلای

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



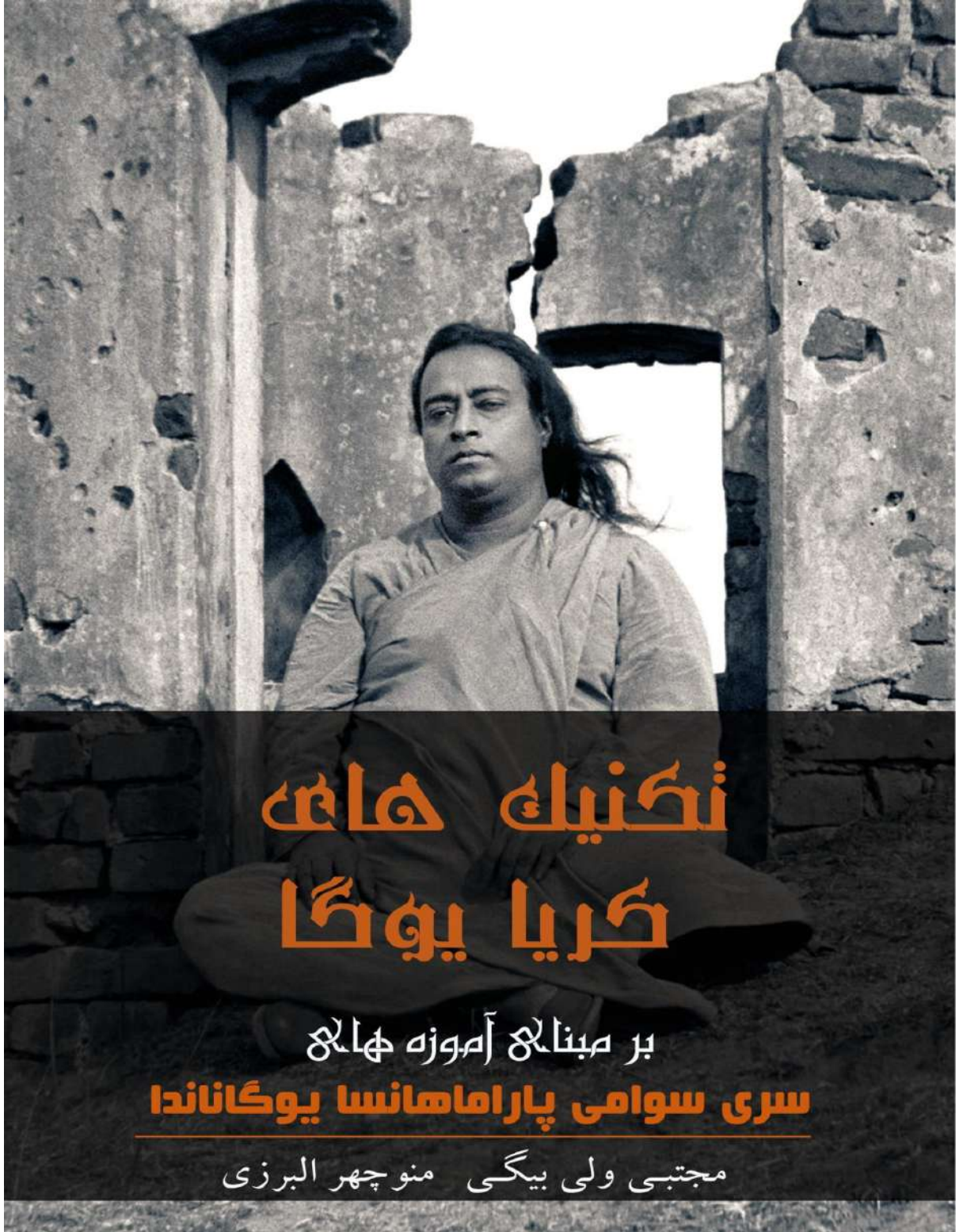
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



# نکنیک ھاڻھ کریا یوگا

بر مبنائے آموزہ ھاڻھ

**سری سوامی پاراماھانسا یوگاناندا**

مجتبی ولی بیگی منوچہر البرزی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

به نام خداوند جان و خرد

## تکنیک های کریا یوگا

بر مبنای آموزه های سری سوامی پاراماهاانسا یوگاناندا  
گیری

مجتبی ولی بیگی

منوچهر البرزی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سرشناسه : ولی بیگی مجتبی، ۱۳۶۳  
عنوان و نام پدید آور : تکنیک های کریا یوگا: بر مبنای آموزه های سری سوامی پاراماهاانسا  
یوگاناندا/مجتبی ولی بیگی؛ منوچهر البرزی  
مشخصات نشر : کرج: مهرسمان، ۱۳۹۹  
مشخصات ظاهری : ۲۰۳: وزیری  
شابک : ۹۷۸۶۲۲۹۶۹۲۶۰۸  
وضعیت فهرست نویسی : فیبا.  
موضوع : یوگا، کریا  
موضوع : Yoga, Kriya  
شناسه افزوده : البرزی، منوچهر، ۱۳۱۹  
رده بندی کنگره : BL1238/56  
رده بندی دیویی : ۲۹۲/۵۳۳  
شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۳۳۲۰۴

نام کتاب: تکنیک های کریا یوگا بر مبنای آموزه های سری سوامی پاراماهاانسا یوگاناندا

ترجمه : مجتبی ولی بیگی؛ منوچهر البرزی

ویراستار: مزگان ولی بیگی

صفحه آرای و طراحی جلد: مزگان ولی بیگی

ناشر: مهرسمان

چاپ اول : ۱۳۹۹

تیراژ : ۳۰۰

قطع: وزیری

چاپ : اول

قیمت: ۵۰۰۰۰۰ ریال

شابک : ۹۷۸۶۲۲۹۶۹۲۶۰۸

نشانی: فردیس، خیابان ۲۵ غربی، شماره ۷۰، نمابر +۹۸۲۱۸۹۷۷۰۶۵۹



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## فهرست مطالب

- ۱..... کلام آغازین: شرحی بر تعالیم اصلی کریا یوگا
- ۱۶..... رویکرد عمومی یوگا در عصر مدرن برای تمامی اینا بشر
- ۲۷..... جایگاه معلم معنوی در کریا یوگا
- ۳۸..... کریا یوگا از نگاه یوگاناندا جی
- ۴۳..... مروری بر زندگی‌نامه ی پاراماهاانسا یوگاناندا
- ۵۷..... انجمن ها و مدارس .....
- ۶۴..... تشکیل انجمن برادری جهانی
- ۷۰..... کریا یوگا پس از یوگاناندا جی
- ۷۳..... تکنیک های کریا یوگا در سنت یوگاناندا
- ۸۴..... تفکراتی در مورد شیوه زندگی
- ۱۱۸..... تمایزین انرژئی زایی
- ۱۵۵..... مدیتیشن هونگ - سو
- ۱۶۷..... تکنیک مدیتیشن اوم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تکنیک کریای یوگا ..... ۱۸۰

منابع و مأخذ: ..... ۱۹۸



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## کلام آغازین

### شرحی بر تعالیم اصلی کریا یوگا

در زمینه کریا یوگا در هند دو سنت مطرح قابل تشخیص اند. سنت اول مربوط به خط سیر کریا یوگای سری سوامی پاراماهاانسا یوگانانداجی (۱۸۹۳-۱۹۵۲)، راهب هندو می باشد، او که کریا یوگا را در غرب گستراند. او کریا یوگا را در خط سیری از ماهاآتاراباجی، سری لاهیری ماهاسایا و استادش سوامی سری یوکتشوار گیری آموخت و ماموریت خود را در معرفی کریا یوگا در غرب قرار داد. و انجمن خودشناسی را در آمریکا پایه گذاری کرد.





تصویر شماره ۱: اساتید مورد احترام در کریا یوگای سری سوامی پاراماهاانسا یوگاناندا

سنت دیگری که در حوزه کریا یوگا قابل تشخیص است، مربوط به سنت سری سوامی ساتیاناندا ساراسواتی (۱۹۲۳-۲۰۰۹) است. سری ساتیاناندا از شاگردان سری سوامی شیواناندا ساراسواتی (۱۸۸۷-۱۹۶۳) است. و در سال ۱۹۵۶ سری سوامی شیواناندا ساراسواتی به او کریا یوگا را آموخت و به او ماموریت و وظیفه گسترش یوگا را داد. این سنت را نیز می توان بنا به گفته سری سوامی ساتیاناندا به ماها آواتار باباجی نسبت داد. که این امر از طریق سوامی شیواناندا و جمعی از شاگردانش صورت گرفت! این مطلب را سوامی ساتیاناندا در کتاب تعالیم اولیه سوامی ساتیاناندا ساراسواتی در سال ۱۹۸۸ بیان داشته که بوسیله انتشارات مدرسه یوگای بیهار منتشر شده است. سوامی ساتیاناندا ساراسواتی (۱۹۲۳-۲۰۰۹) بعنوان شاگرد سوامی شیواناندا وظیفه انتشار کریا یوگا را برعهده داشت. وی مدرسه یوگای بیهار را پایه گذارد که ساتیاناندا یوگا شناخته شد.

<sup>۱</sup> - Satyananda Saraswati, Swami. Early Teachings of Swami Satyananda Saraswati. Paperback ed. Munger, Bihar: Bihar School of Yoga, ۱۹۸۸.





تصویر شماره ۲: اساتید مورد احترام در کریا یوگای سری سوامی پاراماها مسا ساتیاناندا (از چپ به راست: ماهاآواتار باباجی، سری سوامی شیواناندا، سری سوامی پاراماها نسا ساتیاناندا ساراسواتی)

البته این دو سنت کاملاً از هم جدا نبودند. برای نمونه سوامی شیواناندا، استاد سوامی ساتیاناندا، هجده روز بعد از ماهاسامادهی یوگاناندا جی با ارسال نامه ای به انجمن خودشناسی با ادای احترام به یوگاناندا بیان می کند: "او انسانی ابدی، کامل، ثابت قدم، استوار و باستانی بود. همچون سنگ قیمتی گرانبها و نادری که جهان شاهد آن نبوده است. سری پاراماها نسا یوگاناندا نمونه ایدئالی از قدیسان و روشن ضمیران باستانی است که مایه مباهات و فخر هند بودند، را به نمایش گذاشت. وی خدمات مخلصانه ای را در زمینه معنویت عرضه داشت. با تنظیم عملی پویایی معنوی که در بشر پنهان است، او سهم بسزایی در پیشرفت معنوی همه کسانی داشت که تجربه بودن در کنارش را پیدا کردند. سری یوگاناندا این امکان را برای همه فرزندانش فراهم کرد تا شهادی که به وفور از منبع ابدی و جاودان، وداها و اوپانیشادها جاریست را بچشند."

## Tribute from Swami Sivananda

(Sri Swami Sivananda is a great spiritual leader in India, one whose words of wisdom are revered in all parts of the land. He has sent the following beautiful letter to the SRF headquarters. It was written from his Himalayan ashram, "The Divine Life Society," in Rishikesh.)

25th March, 1952

"He is eternal, all-pervading, stable, immovable, and ancient."

"A rare gem of inestimable value, the like of whom the world is yet to witness, H. H. Sri Paramhansa Yogananda has been an ideal representative of the ancient sages and seers, the glory of India. He has rendered yeoman service in the field of spirituality. He has greatly contributed towards the spiritual progress of one and all by setting in action the spiritual dynamo that is latent in men. Sri Yogananda has made it possible for all His children to taste the nectar that flows in abundance from the eternal source, the *Vedas* and the *Upanishads*.

"Today the eighty-four centres of the Self-Realization Fellowship and its affiliates (in India) represent Paramhansa Yogananda in action. They will soon multiply themselves, making a closely woven magnetic net of spirituality that will shower peace and bliss on the world.

"*Bhajan*, *sankirtan*, and special prayers were conducted here for the peace and bliss of the departed soul. May the Self-Realization Fellowship prosper well, shedding divine light all over the world!"

SIVANANDA

JULY - AUGUST, 1952

27

تصویر شماره ۳: ادای احترام سری شیواناندا به درگذشت سری یوگاناندا





هسته مرکزی کریا یوگا، تنفس است که در شکل خاص خود شکلی از پرانا یاما است که **اوجایی پرانا یاما** نامیده می شود. روشی از تنفس که با عنوان تنفس فاتح یا مظفر و همچنین تنفس اقیانوس نیز شناخته می شود. این تنفس آرام و حیات بخش بیشتر نوعی خود یکپارچگی را ایجاد می کند و دارای عناصر مشترک با تنفس "تونا" (Tu-Na) در تائوئیست چی گونگ می باشد. با انجام این تنفس، فرد می تواند به وضعیت کامل مدیتیشن هدایت شود. چیزی رازآمیزی در مورد تکنیک کریا وجود ندارد. اگر این پرانا یاما با دقت و مهارت انجام شود، چنین تنفسی موجب مدیتیشن بسیار خوب و سریع و فواید جسمی و روانی متعددی می شود. هدف کمک به فرد برای کسب حداکثر شادی و خرسندی در زندگی می باشد. شما از تمرینات پایه شروع می کنید و بتدریج آگاهی و روشنی بیشتر به دست می آورید. هدف این است که تمرین یوگا به روال روزانه شما تبدیل شود و این کار شماست.

کریا، بیش از همه براساس بیداری کندالینی ریخته شده است، نیروی بالقوه و خفته ای که گمان می رود در ریشه (پایه) ستون فقرات جایکه به آن مولادهارا می گویند، قرار دارد. اعتقاد بر این است که این انرژی وقتی از طریق تمرینات صحیح بیدار شود، منجر به کایوالیا یا رهایی می شود. بیشتر سیستم های یوگا بر بیداری کندالینی از طریق مدیتیشن، تنفس پرانیک، تمارین آسانا و جاپا مانترا (ذکر پیوسته توسط ممارست کننده) تاکید دارند. تجربه کندالینی اغلب تحت عنوان نیروی چرخنده دور ستون

---

<sup>۱</sup>- Satyananda Saraswati, Swami. A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya. Munger: Yoga Publications Trust, 1981.



## کلام آغازین

فقرات توسط ممارست کنندگان توصیف می شود. همراه با بیداری کندالینی، سطوح آگاهی ممارست کننده تغییر کرده و کایوالیا (بالا ترین حالت هوشیاری)، نجات، نیروانا و مانند آن که نتیجه ی بالا آمدن این انرژی خفته به سر و سپس به قلب است، روی می دهد. تنفس کریا و جاپا ماترا (ذکر پیوسته) فقط یکی از این ابزارهای بسیار در این زمینه است.<sup>۲</sup> اعتقاد بر این است که پیشرفت کندالینی از طریق چاکراهای مختلف به سطوح مختلفی از بیداری و یک تجربه عرفانی منجر می شود و با رسیدن کندالینی به بالای سر یا ساهاسارا یا چاکرای تاج، تحول بسیار عمیق آگاهی رخ می دهد.

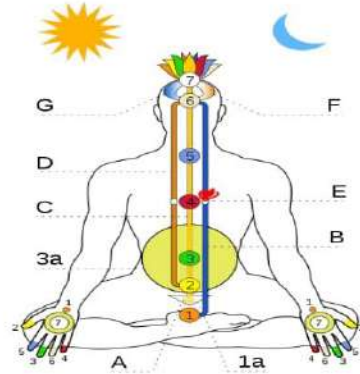
در طول بیدارسازی کندالینی و رسیدن آن به تاج سر (سahasara) در مسیر ستون فقرات یا افزایش قدرت مار (کندالینی)، شش چاکرا یا چرخ وجود دارند. بیان می شود که این چرخ ها (چاکراها) مراکز روانی هستند و شکل فیزیکی ندارند و از زیر عبارتند از:

---

<sup>۲</sup> - Satyananda Saraswati, Swami. Kundalini Tantra. 8th ed. Munger: Yoga Publications Trust, 2001.



## کلام آغازین



- ۱-مولدهارا - مرکز ریشه- در اطراف پرونیوم.
- ۲-سوادهیستانا- منطقه ارگان های جنسی
- ۳-مانیپورا - ناف
- ۴-آناهاتا - قلب
- ۵-ویشودهی - گلو
- ۶-آجانا- ابرو- مدولا
- ۷-سahasara تاج سر-لوتوس هزار گلبرگ

در بالای سر، نشمنگاه هفتمین چاکرا یعنی ساهاسارا است که با لوتوس هزار گلبرگ شناخته می شود. هر چاکرا گردابی بیوپلاسمایی است و از آن بعنوان لوتوس، پادما یا گلبرگ های رنگین و مانترای خاصشان صحبت می شود.

تا کنون که کریا یوگا توسط افراد مختلف تمرین شده است، برای رهجویان انجام این تمارین پایه بی ضرر یا کم ضرر بوده و در عین حال بهره های فراوانی از این تمارین به لحاظ جسمی، ذهنی و روانی برده اند. هدف، افزایش آگاهی متعال از طریق مجموعه ای از تمارین مراقبه ای است. در غرب انتشار کریا یوگا در ابتدا بوسیله سوامی یوگاناندا و سپس انجمن خودشناسی که بنیان نهاد، صورت گرفت. یوگاناندا جی هنگامیکه به غرب رفت، آنچه آموخته بود را ساده سازی و متناسب با شاگردان غربی خود کرد. طبق آنچه یوگاناندا می گوید، در گذشته کریا یوگا تنها به عده معدودی از مشتاقان معنوی که زندگی راهبانه در پیش گرفته و زندگی دنیوی را ترک کرده بودند، ارائه می شد. اما در دوران جدید ابتدا لاهیری



## کلام آغازین

ماهاسایا (استاد گوروی یوگاناندا) سیستم کریا را برای آنکه در دسترس همه انسان های مشتاق قرار گیرد و قابل تمرین باشد، و تنها متعلق به عده معدودی از تاراکان دنیا نباشد به خواست استادش ماهآواتار باباجی ساده سازی کرد. و در ادامه نیز بعدا خود یوگاناندا بعضی تمارین را حذف کرد و نام بعضی دیگر را تغییر داد. این تغییرات برای متناسب سازی تمرینات برای شاگردان بخصوص شاگردان غربی بود تا بهره بیشتری از تمرینات ببرند. براین اساس در سنت کریا یوگای یوگاناندا جی، تمارین به نسبت ساده تر از سنت ساتیاناندا می باشد. در این کریا یوگا مجموعه ای از تکنیک های براساس آنچه یوگاناندا جی تعلیم داده، آموزش داده می شود و همانطور که یوگاناندا جی بیان داشته این تعالیم او هستند که بعد از وی رهگشا هستند. مسیر یوگاناندا با ۴ کریا اجرا می شود که شامل تمارین انرژی، تمرین هونگ-سو و مدیتیشن بر اوم (تحت عنوان تمارین پایه) و تنفس اوجایی بعنوان قسمت پیشرفته تمرینات در نظر گرفته می شود. اینها در کنار سایر توصیه هایی است که پاراماهاناساجی در مورد اتخاذ یک زندگی متعادل طبیعی به ممارست کنندگان ارائه داده است.

سنت کریا یوگای ساتیاناندا، کریا یوگای ساده شده را آموزش نمی دهد، بلکه به نسبت کربایی است با اضافاتی توسط ساتیاناندا که او این اضافات را از متون یوگایی معتبر گلچین کرده است و پراز وضعیت های یوگایی که پاسخی به نیازهای فیزیکی است، می باشد. این دو سنت تفاوت هایی را در شیوه آموزش و تکنیک های ارائه شده دارند. که در ادامه به شرح مختصر هر کدام می پردازیم.



## کلام آغازین

آنچه توسط یوگاناندا جی در دروس انجمن خودشناسی ارائه شد. پایه تمارین، اصول و تکنیک های کریا یوگا را بعد از او در میان شاگردانش تشکیل داد. بعد از او، این دروس و تکنیک ها توسط این انجمن براساس اصول و قواعدی به نوآموزان ارائه می شود. نحوه ورود شاگردان ترتیبات مشخصی دارد و دروس انجمن خودشناسی با حق حفظ سفت و سخت آموزش ها توسط ممارست کننده مشخص می گردد و تمرین اصلی کریا یوگا این سنت که همان تنفس اوجایی در کریا یوگای سنت ساتیاناندا است، تنها بعد از تشرف گرفتن نوآموزان بعد از حدود یکسال تمرین، بدان ها ارائه می شود. و به صورت آزادانه در اختیار عموم قرار نمی گیرد. اگرچه یوگاناندا جی در دوران حیاتش حتی پیش از آنکه استاد معنوی خود، سوامی سری یوکتشوار گیری را ببیند، به هر انسان مشتاقی نحوه و شیوه تکنیک مدیتیشن کریا یوگا را می آموخت. مطلبی که بسیار مهم بود، راهنمای مدیتیشن تمام وقت بود؛ که عبارت بود از آنکه هنر مدیتیشن را به درستی انجام دهید، یعنی به آرامی به درون بروید و در عمق فرو روید و در مدیتیشن ماهر شوید.

اتخاذ چنین رویه ی آموزشی بعد از سری سوامی پاراماهاانسا یوگاناندا، توسط انجمن هایی که توسط بعضی از شاگردان او پایه گذاری و اداره شد، انتقادات جدی را بدنبال داشت. این امر سبب شده بعضی بیان دارند، این شیوه ها بیش از آنکه در خدمت هدف اصلی یوگا باشند، به رهبانیت خدمت می کنند و با هدف اصلی کریا یوگا و یوگا در تضاد اند که یوگا را برای همه مردم مفید و موثر می دانند و هدف یوگا را تعالی فردی دانسته که حاصل شوق و اشتیاق فردی برای رهایی و انجام تمارین است و نه تسلیم



## کلام آغازین

سیستم و قراردادی اقتدار گرای شدن. به عبارتی همانطور که خود یوگاناندا جی نیز بیان داشته بعد از او، تعالیم او راهگشا هستند و نه تشریف به این یا آن انجمن.

چنین انتقاداتی بخاطر رویه ی سخت گیرانه ای است که این انجمن ها در ارائه آموزش هایشان ارائه دادند و این رویه سخت گیرانه، سبک و ذهنیت خاصی از زندگی را به ممارست کننده تحمیل می کند. برای مثال وجود قسم اجباری و لازم جهت گرفتن آموزش ها به نظر از آزادی انسانی به دور است و ربطی هم به پیشرفت جامع ممارست کننده ندارد. اداره انجمن در دست گروه رهبری که شامل راهب و راهبه ها می شود، ساختار می یابد و ممارست کننده با ورود به انجمن، ملزم به رعایت قوانین محدوده کننده آن می شود. براین اساس یک نوع تبعیت و اطاعت از اقتدار حاکم انجمن مشاهده می شود. برای مثال سبک زندگی اعضای انجمن خودشناسی آزاد نیست و ممکن است برای زوجین بخاطر زندگی جنسی بسیار محدود شده یک ممارست کننده، سخت و آزار دهنده باشد. برای گرفتن چنین تکنیکی از انجمن خودشناسی نیاز به قسم خوردن و سپردن تعهدات و قبول محدودیت هاست تا بتوان این تکنیک را گرفت و تمرین کرد. بدین خاطر ریسک بزرگی در مورد از دست رفتن کرامت انسانی بخاطر پذیرش محدودیت ها و قید سوگند بوجود می آید که این امر ربطی به تمرین کریا یوگا ندارد و مربوط به خود این انجمن ها می شود.

در سنت کریا یوگای سری سوامی ساتیاناندا، کریا یوگا آزادانه در کتاب ها آموزش داده می شود. کریای سری سوامی ساتیاناندا، بر تمریناتی تمرکز دارد که شاخه های مختلف یوگا را در سیستمی واحد و جامع گرد هم می





آورد. فرد راهنمایی های گام به گامی می گیرد و می تواند خودش به تمرین بپردازد. و سری سوامی ساتیاناندا در کتاب کریا یوگای خود که در سه جلد تهیه کرده به صورت جامع و کاملی، تمرینات کریا یوگا را شرح داده است. البته سنت ساتیاناندا از ۷۶ کریا صحبت می کند که ۲۰ تا از آنها را با مراحلش می آموزد. ساتیاناندا این مطالب را در کتاب های اصول سیستماتیک در تکنیک های تانتریک باستانی یوگا و کریا و کتاب کندالینی تانتر تو صیف می کند. بنابراین ۲۰ کریا به صورت عمومی در این کتاب توصیف می شوند.

کتاب اصول سیستماتیک در تکنیک های تانتریک باستانی یوگا و کریا از ساتیاناندا برنامه ای از ۳۶ درس را منتشر می کند که در سه جلد تهیه شده است. در کتاب اول تمرین آماده سازی ارائه می شود که از تمرین ساده شروع شده و سپس تمرین مرحله به مرحله جهت مهارت کامل سخت تر می شود. در کتاب دوم (جلد دوم)، تمرین پیشرفته برای ممارست کنندگان، توضیح و تشریح می شود و به سمت مجموعه بعدی تمرین برای تکمیل خودتان حرکت می کنید. و در کتاب سوم (جلد سوم)، به تمرین کریا یوگا پرداخته می شود. که شامل ۱۲ درس جامعی است که در هر درس مجموعه ای از تکنیک های فیزیکی، تنفسی و ذهنی به صورت مفصل شرح داده می شود. در این کتاب، بیست تمرین تنفسی دم و بازدمی که جامع نامیده می شوند را ساتیاناندا آموزش می دهد. و بیان می شود که مهارت و استادی در آنها ضروری است و آنکه شما بهره کمی از کریا می برید مگر آنکه این بیست روش را کامل کنید. برای مدیتیشن، کریا مقدمات است و زمان زیادی را ممکن است بگیرد. براین اساس ساتیاناندا بیان می



## کلام آغازین

کند که تنفس عمیق یوگایی را یادبگیرید و ظریف ترین نسخه اوجایی را به آن اضافه کنید. به عبارتی روش های کریایی از تنفس وجود دارد که به طور همزمان در عمق مدیتیشن روی می دهند که یکی از اصلی ترین و رایج ترین آنها، تنفس آرام سستی است که اوجایی نام دارد.

در مجموعه ای سیستماتیک در کتاب تکنیک های تانتریک باستانی یوگا و کریا، سری سوامی ساتیاناندا بیان می کند که کریا یوگا به شکل ایده آل برای این نیست که به شما تحت کنترل درآوردن این و آن را بیاموزد، بلکه موجب افزایش هوشیاری و آگاهی در فرد می شود که این امر با حرکت تنفس مرتبط است. سری ساتیاناندا بیان می کند که: "کریا یوگا از شما نمی خواهد تا از زندگی جنسی تان پرهیز کنید." "فعالیت جنسی بخش طبیعی از زندگی است.... تحت شرایط صحیح و درست، استفاده از رابطه جنسی را بعنوان ابزاری برای تکامل معنوی قابل قبول می داند. اما بر این تاکید می ورزد که به طور پیوسته در تفکرات جنسی نباشید."

بسیاری از افراد مقدار زیادی از انرژی و نیروی ذهنی را بطور پیوسته صرف فانتزی های جنسی و غیره می کنند. اگر این انرژی می تواند به فعالیت های معنوی هدایت شود، نگاه ثمرات زیادی را سبب می شود.

البته در مورد حفاظت از انرژی جنسی و تصعید آن به قدرت روحانی بسیار نوشته شده است. این ایده متاسفانه اشتباه گرفته شده است. هنگامی که مردم درباره تصعید انرژی جنسی و هدایت آن به کانال های بالاتر می نویسند، به طور کلی در مورد کل موضوع به اشتباه می روند. تبدیل مایع منی به اوجاس یا قدرت معنوی اغلب در متون تانترا ذکر شده است، اما



## کلام آغازین

دوباره این موضوع نیز به اشتباه درک شده است. در واقع، آنچه در این متون ذکر می شود، تحول افکار جنسی در مسیر روحانی است.

لازم نیست از روابط جنسی اجتناب کنید. روابط جنسی خود را ادامه دهید، اما به طور مداوم در افکار جنسی نباشید. ذهن خود را به جهات دیگر هدایت کنید، لزوما حتما نیاز نیست این فکر معنوی باشد؛ به سمت کار، تحصیل و یا آنچه که شما علاقه مندید. به این ترتیب ابعاد جدیدی از قدرت را در تفکر و فعالیت های بدنی خواهید یافت. این معنای تصعید انرژی جنسی است. تمرین کریا یوگا قطعا از شما نمی خواهد که شیوه زندگی خود را تغییر دهید.<sup>۴</sup> و بر این اساس کریا یوگا، آزادانه و رایگان در اختیار عموم قرار دارد و فرد می تواند تمرین آماده سازی و سپس تمرین کریا یوگا را یاد گرفته و تمرین کند و میزان پیشرفت هر فرد بسته به میزان شوق و اشتیاق او و انجام منظم تمرینات دارد.

بر این اساس تکنیک کریا یوگا، شکل خاصی از تنفس آرام است. که در آن در هیچ حالت و شرایطی نباید به طور فیزیکی و روانی، ممارست کننده بر خود فشار وارد کند. روند تمرینات باید بسیار روان و آرام انجام شود. تنفس نباید بیش از اندازه ای که ممارست کننده راحت است، نگه داشته شود. و باید به صورت دقیقی توجه شود که تمامی مراحل تمرین به شکلی درست، دقیق و راحت و روان انجام شود. شما به آزادی می توانید آن را یاد بگیرید و نیازی به اتصال به هیچ رشته یا حلقه ای نیست. آنچه شما در طول کریا یوگا اصلی انجام می دهید چیست، عبارت است از نشستن و

---

<sup>۴</sup>- Satyananda Saraswati, Swami. A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya. Munger: Yoga Publications Trust, 1981.



## کلام آغازین

تنفس آرام. در لحظه حال، آگاهی و هوشیاری صحیح از مغز و تنفس تان به شما در این امر کمک می کند. شما می توانید از تنفس تان آگاه باشید و به آرامی و با توجه نفس بکشید تا با استرس های معمول مبارزه کنید. شما می توانید آن را در حین پیاده روی، صحبت کردن، کار روتین روزمره یا حتی در هنگام نشستن های راحت تان انجام دهید. هدف آگاهی از تنفس، آگاهی از هوشیاری تان بعنوان شاهد یا تماشاگر تان است. آگاهی از تنفس، بخش اساسی کریا یوگا است. در تکنیک های کریا یوگا به شما گفته می شود که این تمرین را انجام دهید تا به خوبی ریلکس شوید و آرامش کسب کنید. هیچ محدودیت یا مانعی برحسب سن، جنس، مذهب یا هر چیز دیگری وجود ندارد. آنچه مورد نیاز است تنها علاقه و اشتیاق است تا تلاش هایتان را به پیش برد تا از تمرین بهره های لازم را ببرید.

در صورت انجام درست تمرین و اتخاذ یک زندگی طبیعی و ساده طبق آنچه هر دو این یوگی های بزرگ بیان داشته اند، کریا یوگا می تواند به صورت عمیقی بر جسم و جان نوآموز اثر گذارد و تغییرات بزرگی را در ذهن و روان رهجویان ایجاد کند. در ادامه فصول آینده در جلد اول این کتاب به توضیح و تشریح کریا یوگای آموخته شده بوسیله سری سوامی پاراماهانسا یوگاناندا پرداخته می شود و اگر خدا توفیق دهد در جلد بعدی به بررسی و تشریح دروس کریا یوگای سری سوامی ساتیاناندا ساراسوانی پرداخته خواهد شد.

این فصل را با این جمله از آناندا مای ما یکی از یوگی ها بزرگ قرن بیستم که هم سری سوامی یوگاناندا و هم سری سوامی ساتیاناندا او را



کلام آغازین

ملاقات کرده اند و مورد لطف و توجه این مادر بزرگ هند قرار گرفتند به  
پایان می بریم که بیان می کند:  
بالاترین راه برای احترام به یک استاد، تمرین تکنیک هایش  
می باشد.



## فصل دوم

### رویکرد عمومی یوگا در عصر مدرن برای تمامی ابنا بشر

یوگا یک افسانه باستانی فراموش شده نیست. ارزشمندترین میراث حال حاضر است. نیاز اساسی امروز و فرهنگ فردا است.  
سوامی ساتیاناندا سارا سواتی

به هر دلیلی همکنون می خواهید به تمرین یوگا بپردازید، مهم نیست. مهم این است که شما به پیشداوری ها و تعویق های قبلی که شما را از تمرین یوگا باز می داشت، غلبه کنید. شما بر بزرگترین موانع فائق خواهید آمد. شاید یوگا را برای داشتن بدن سالم یا بدن زیبا انجام می دهید. هیچ مشکلی در این انگیزه وجود ندارد و تمرین یوگا به شما کمک می کند تا این را بدست آورید. یوگا در دوران مدرن از نگاه افرادی چون سوامی ساتیاناندا اینگونه نگریسته می شود که: "از ذهن خود، آگاهی داشته باشید. از این طریق آیا شما احساس آرامش بیشتری دارید؟ آیا تمرکز بیشتری را احساس می کنید؟" اگر چنین است، از طریق تجربه شخصی که بدست آوردید، می دانید که تمارین یوگا تاثیر مفیدی بر روی ذهن و بدنتان داشتند. شاید می





خواهید، بعضی از بیماری های ذهنی یا جسمی را از بین ببرید و به یوگا به عنوان آخرین راهکار رسیده اید. یوگا میتواند به شما کمک کند. این که آیا این بیماری جسمی یا ذهنی است، مهم نیست. اگر در آرزوی صلح ذهنی یا تمرکز یا اراده ای بهتر هستید، یوگا قطعاً می تواند به شما کمک کند، زیرا جوهر یوگی با این استعدادها گره خورده است. بسیاری از مردم روابط نامطلوبی با همسر یا شوهرشان، دوستان و همکاران خود دارند. تمرین یوگا کمک می کند که روابط خود را بر اساس یک اصل مطمئن و مثبت قرار دهید. به خاطر داشته باشید که یک رابطه عمیق از درک متقابل براساس سطح خودآگاهی شکل می گیرد و با افزایش آن، این رابطه مثبت تر و با درک متقابل بیشتر می شود. هدف یوگا قادر ساختن شما برای شناخت خودتان است و اینکه ضعف هایتان و ماهیت مشترک وجودی تان را در دیگران ببینید. بدین طریق، درک افزایش می یابد و از این طریق روابط شخصیتان بهبود خواهد یافت. یوگا در دوران مدرن تنها متعلق به عده ای خاص که زندگی عادی را ترک کرده اند و در عزلت و انزوا در جستجوی خویشتن می باشند، نیست. بلکه ابزاری است برای همه ابنا بشر، تا با افزایش خودآگاهی، زندگی بهتری داشته باشند. یوگا امروزه در خدمت همه فارق از هر نوع دین، نژاد، فرهنگ و مسلکی است و همه افراد می توانند آن را تمرین کنند و با توجه به آنچه از یوگا می خواهند از آن بهره خواهند برد. یوگا همچون دریای بزرگی است که همه می توانند با توجه به خواسته یشان از آن بهره برده و در صورت انجام درست آن، خودآگاهی خود را افزایش دهند. برای مثال، شاید شما شنیده باشید که یوگا می تواند روابط جنسی را بهبود بخشد یا اصلاح کند. بله، این درست است و دلیل



بسیار خوبی برای شروع یوگا است؛ به خصوص از آنجاییکه روابط جنسی نامناسب اغلب باعث ناراحتی و ناامیدی می شود. بدنی که کاملاً سالم و کارآمد است و ذهنی که با سطح بالایی از حساسیت و آرامش تنظیم شده است، سبب می شود توانایی فرد برای لذت بردن از اتحاد جنسی بیشتر شود. و این از طریق تمرین یوگا ممکن است. شاید شما اعتقادات مذهبی داشته باشید، اما تجربه معنوی ندارید. یا شاید اعتقادات مذهبی ندارید و به دنبال تجربه معنویت هستید. یا شاید اعتقاد به وجود تجربه معنوی هم ندارید و تنها به تمرین یوگا می پردازید تا ببینید چیست. مهم نیست - شما آمده اید. این اصلی ترین چیز است. آنچه که می خواهیم بگوییم این است که در آنچه در زندگی روی می دهد، هر آنچه که به آن ایمان دارید یا باور ندارید، آنچه شما از زندگی می خواهید، یوگا در هر صورت می تواند به شما کمک می کند؛ زیرا یوگا کل وجودتان را تغییر می دهد و از این رو ارتباط شما با خودتان تغییر کرده و نگرش تان نسبت به زندگی متحول می شود. ما باید ذهن خود را به فرصت های جدید باز کنیم. و این یوگاست که به ما چنین مسیری را نشان می دهد.

یک فرد ممکن است بتواند یک میلیون واژه را بخواند و یا صحبت کند و هنوز هیچ تغییری در آگاهی خود نداده باشد. این اشتباهی است که فیلسوفان متفکر در سراسر اعصار انجام می دهند. اگرچه مقدار زیادی دانش را ممکن است به دست آورده باشند، اما به هیچ وجه با آگاهی بسط یافته مرتبط نیستند. کار آنها صرفاً انباشت ذهنی داده های واقعی است. هدف ما

---

<sup>o</sup> - سوامی پاراماهانسا ساتیاناندا ساراسواتی



این است که شما را تشویق کنیم که به مجرای مناسبی برای دریافت، ریزش آگاهی بالاتر شوید. سری آرویندو این ایده را به شکل زیر بیان می کند: باید جام برای شراب الهی تمیز و خالی شود تا شراب الهی خالص در آن ریخته شود.

تاکید بر تمرین و تلاش شخصی شماست. بدون چنین تمرینی، حساسیت و آگاهی تان نسبت به اطراف تان چه داخل یا خارج افزایش نمی یابد.

### کریا یوگا در دوران مدرن

کریا یوگا به طور سنتی به شکل محرمانه حفظ شده است، زیرا روش هایش همیشه از گورو به شاگرد از طریق دهان به دهان منتقل می شد. به دلیل این سیستم آموزشی، بسیاری از اسطوره ها در اذهان عمومی شکل گرفته است. عموم بر این باور روی آوردند که کریا یوگا یک سیستم مخفی است، یعنی تنها برای معدودی خاص است. برخی معتقدند که باید مهارت های ویژه ای برای یادگیری و تمرین کریا یوگا داشته باشند و باید یک مجرد با انحصار شدید زندگی جنسی باشند. تمام این ایده ها کاملاً اشتباه است. کریا یوگا می تواند توسط همه افراد بدون استثنا انجام شود. چرا باید به چند فرد انتخابی محدود شود؟ بسته به میزان آمادگی فردی و آنچه از یوگا می طلبید، برایتان مفید و موثر خواهد بود.

اگرچه تاکید می کنیم که آماده سازی مناسب برای نتایج مثبت ضروری است؛ به عبارتی، تفاوتی در چیزی که یاد می گیرید یا مطالعه می کنید، نیست، در هر چیزی اگر شما خواهان مهارتی کامل هستید، چه مکانیکی



است چه پزشکی یا هر چیز دیگر، باید از اصول و تکنیکهای اولیه شروع کنید.

از تجربه تدریس تکنیک های مختلف یوگا، ما متوجه تفاوت واضح و چشمگیر بین واکنش افراد به کریا یوگا و دیگر سیستم هایی که نیاز به تلاش متمرکز دارند، می شویم. هنگامی که مردم سعی می کنند تمرکز کنند، تنش بیشتر را تجربه می کنند و سردرد بیشتر می شود. پس از یک مدت کوتاه آنها ناامید می شوند، علاقه یشان را به تمرین از دست دادن می دهند و شروع به خاراندن خود، بی قراری و به طور کلی احساس ناراحتی می کنند. چشمان خود را باز می کنند و آگاهی شان بیش از گذشته و قبل از شروع تمرینات، سرگردان و به این و آن سو می رود. به نظر می رسد این واکنشی به این شکل تمرکز و شورش ذهنشان است که دقیقا در مقابل هدف تمرکز است. با این حال، با کریا یوگا، تفاوت قابل توجهی وجود دارد. از فرد خواسته نمی شود که عمیقا تمرکز کند، بلکه فقط تمارین را انجام می دهد، آگاهی به نظر می رسد خود به خود کانونی و ریلکس می شود. ذهن یک کودک شیطان است. اگر به شما بگویم یک چیزی را انجام دهید، دقیقا برعکس آن را انجام می دهد.

بنابراین با درخواست تمرکز از ذهن، ذهن سرگردان می شود. در کریا یوگا، برعکس با درخواست از ذهن جهت سرگردانی اگر تمایل دارد، انگار ذهن بیشتر دوست دارد تا کانونی شود. از این حالت، می تواند مراقبه خود به خود شکل گیرد و آگاهی تان می تواند شروع به کشف لایه های گسترده ای از ذهن نیمه خودآگاه و ناخودآگاه شما کند. هنگامی که شما شروع به درک و شناخت آنچه در گوشه عمیق تر ذهن تان قرار دارد، این



مخزن روانی وسیعی که در مورد آن به طور معمول ناآگاهی، آنگاه شروع به ریشه کن سازی فویاها و ترس های تان و پیچیدگی ها و تنش هایی می کنید که موجب ناراضایتی در زندگی تان می شود. چنین بذرهایی در ناخودآگاه، برداشت های روانی منفی (سامسکاراها) است که بطور پیوسته در زیر آگاهی هوشیار تان عمل می کند و موجب آشفتگی های روانی می شود. اغلب شما احساس ناراضایتی و افسردگی می کنید. گاهی اوقات شما ممکن است بدانید علت آن چیست، اما به طور کلی شما نمی دانید که چرا این احساس را می کنید. علت آن مربوط به این ترس ها، فویاها، خاطرات بد و غیره است. با آگاهی از آنها، با کاوش در ذهن تان شما به طور خودکار شروع به خنثی کردن نفوذ منفی شان در زندگی تان می کنید. اگر نمی دانید ریشه اصلی ناراحتی تان چیست، چطور می توانید این وضعیت را اصلاح کنید؟ با حل بیشتر این مشکلات، شادی در زندگی تان بیشتر می شود. این همچنین راهی برای درمان اختلالات عاطفی، اختلالات عصبی و انواع مختلف مشکلات روانی است که افراد را در سراسر جهان آزار می دهد. روش های دیگری نیز برای ساخت زندگی شادتر ابداع شده اند، اما تنها یک روش مطمئن وجود دارد- ذهن تان را آرام کنید، ذهن تان را بشناسید و سطل زباله ای که آنجا وجود دارد را خالی کنید.

اولین مانع در یوگا، چگونگی آرامش ذهن در حالی است که کاملاً آگاه هستید. اگر شما به درجه کافی از آرامش ذهنی برسید، به طور خودکار آگاهی تان شروع به درون کشیده شدن می کند و این آغازی برای کشف ذهن خواهد بود. این امر احتمالاً در ابتدا در سطوح رویی و سطحی رخ می دهد، اما در نهایت شما می توانید مشکلات عمیق خود را در قالب مناظر



نمادین ببینید. این مرحله ای است که شما واقعا شروع به حذف مشکلات عمیق ترتان می کنید. اگر ذهن را آرام کنید و سپس بخواهید، هیچ چیز نمی توانید به دست آورید، زیرا شما از ذهن و محتویاتش آگاه نیستید. آگاهی تان حضور ندارد. ما دریافتیم که روش ایده آل برای مردمان امروز، کریا یوگاست. بدون سرکوب تمایل ذهنی برای سرگردانی و این طرف و آنطرف رفتن که سرکوبش موجب ایجاد تنش بیشتر در ذهن می شود، کریا یوگا می خواهد تا آگاهی تان بطور خود به خودی کانونی شود. به این ترتیب، آگاهی تان به طور خودکار به درون کشیده می شود و بنابراین شروع به تغییر فعالیت های ذهن می کند تا در نهایت به حالت تعادل یا آرامش برسد. کریا یوگا به شما اجازه می دهد تا این مرداب ها و باتلاق های پیچیدگی ها، ترس ها و غیره را در ذهن تان تصفیه و پاک سازید که موجب عدم شادی و رضایت در زندگی تان می شود. هیچ فشار یا تلاش ذهنی برای حذف این مشکلات نیاز نیست. شما صرفا تمرینتان را انجام می دهید و در طول زمان، ذهن تان شفاف و پالایش یافته تر می شود. هیچ محدودیت یا مانعی برای کسانی که مایل به تمرین کریا یوگا هستند، وجود ندارد. سن تان، رژیم غذایی تان، موقعیت اجتماعی، مذهب یا هر چیز دیگر، شما را منع از تمرین نمی سازد. تنها چیزی که نیاز دارید علاقه و تلاشی برای تغییر زندگی تان است.

### تفاوت یک معلم و یک استاد معنوی

در آغاز جستجوی معنوی مان ممکن است معلمان بسیاری داشته باشیم، اما تنها یک استاد معنوی (گورو) داریم. بعد از آنکه او را یافتیم دیگر نیازی به سایر معلمین نداریم. آنهایی که تحت تعلیم یک معلم قرار می گیرند، می





رویکرد عمومی یوگا در عصر مدرن برای تمامی ابنا بشر

توانیم آنها را شاگرد بنامیم. اما جوینده معنوی که تحت تعلیم یک گورو قرار گرفته و رابطه ای درونی بین آنها شکل می گیرد، مرید نام دارد.

"هیچ کس نمی تواند نزد من آید، مگر پدری که مرا فرستاد، او را به سوی من بکشد؛ آنگاه من او را در روز بازپسین رستاخیز خواهم داد.

(یوحنا ۶:۴۴)"

تمامی گوروهای حقیقی مانند عیسی مسیح، تجلی دهنده آگاهی مسیحایی کیهانی هستند که هر کس که شوق وصل با پدر (خدا) را در سر دارد، باید خودش آن را تجربه کند. و هیچ انسانی، گوروی خود را نخواهد یافت، مگر آن پدر الهی، مرید را به سمت گوروش بکشاند.

وقتی بچه سرگردان خدا، مشتاق حرکت به سمت پدر می شود و دروناً عمیقاً به درگاهش برای خلاصی از این معمای زندگی دعا می کند، خدا دعایش را استجاب کرده و استاد معنوی (گورو) را برای کمک به او می فرستد. گوروی روشن ضمیر که آگاهی خدایی را متجلی می کند، روح های جستجوگر سرگردان را به سمت خانه راهنمایی می کند.

---

<sup>۱</sup>- student

<sup>۲</sup>- disciple



چنین گورویی به فرمان خدا مسئول کمک به افراد در پاسخ به دعای عمیق شان است و بدین خاطر معلمی معمولی نیست. اما وسیله ای انسانی است که جسم و کالبدی انسانی یافته (مانند سخن، ذهن و ...) که بدان وسیله مجرای شود برای راهنمایی و جذب روح های سرگردان به سمت خانه جاودان خدایشان. ما در ابتدا جستجوی معنوی، معلمان زیادی را می بینیم که این بخاطر امیال ناشناخته و مبهم مان برای شناخت حقیقت است. اما یک گورو تجسم زنده ی حقیقت متون مقدس و عامل رهایی و رستگاری توسط خدا است که در واکنش به درخواست مدارم جوینده برای رهایی از دام ماده است.

وقتی جوینده، آماده شد، خدا برایش گورویی را می فرستد؛ زیرا برای هر جوینده ای تبعیت از چنین انسان زنده ای که تجسم حقیقت است، آسانتر است. قدیسی که به هدف الهی رسیده است، چه بوسیله یوگای علمی یا هر وسیله معنوی دیگر، خودشناسی واقعی را تجربه می کند. از طریق شکوه و جلال روح حقیقی اش، او خدا را می بیند. صحبت صرف از چنین حقیقتی به کلی متفاوت از تجربه آن است. این تفاوت همچون تفاوت سولفوریک اسید قدرتمند و واقعی با بیان صرف فرمول آن  $H_2SO_4$  است. نه شکل فرمولی آن و نه شکل الفبایی آن، نمی توانند کیفیت احتراق سولفوریک اسید را به شکل مناسب توصیف کنند. بدین خاطر با خوانش صرف در



رویکرد عمومی یوگا در عصر مدرن برای تمامی ابنا بشر

مورد حقیقت مقدس و ویژگی های آن نمی توان آن را به درستی درک کرد.

دعایی معمولی تاثیری بر نشان دادن حقیقت به جوینده ندارد. بخش حیاتی از چنین دعا و خواهشی بایستی در مدیتیشن عمیق همراه با شوق زیاد و برای ساعت های طولانی و به شکل پیوسته انجام شود تا پاسخی الهی بدان داده شود.

یک گوروی حقیقی به آگاهی کیهانی دست یافته است و با نشانه های بیرونی زیر می تواند شناخته شود: هر وقت بخواهد، چشمانش آرام و ثابت است. با تمرین یوگا، تنفسش بدون هیچگونه فشاری برای نگه داشتن آن در ریه هایش، خاموش می شود. ذهنش بدون هیچ تلاشی آرام است. اگر فردی پشت سر هم پلک بزند و ریه هایش در هنگام تمرین آرام و بی قرار باشد و ذهنش نیز بدون تمرکز و ناآرام باشد و با این حال باز بگوید که او در حالت آگاهی کیهانی است، به حرفهایش باور نکنید. فردی که چشم ها، تنفس و ذهنش بی قراری و ناآرامی را نشان می دهند، در آگاهی کیهانی نیست. ویژگی الهی، کنترل بر خود و شهود روحی تنها بوسیله مدیتیشن عمیق و شناخت روش های روانی پیشرفته ای به دست می آید که منجر به خودشناسی می شوند.



رویکرد عمومی یوگا در عصر مدرن برای تمامی ابنا بشر

همانطور که می دانید یک استاد معنوی به انتخاب خودش چنین نقشی بعهدہ نمی گیرد. بلکه یا بوسیله گوروی الهی اش این وظیفه به او محول می شود و یا در واقعیت به معنای خاص کلمه به وضوح صدای خدا را می شنود که از او می خواهد تا دیگران را راهنمایی کند. بعضی ها بعد از خواندن چند کتاب و شنیدن صدای اشتباه و موهم ناشی از ذهن پایینی نظم نیافته یشان، خود را به سمت گورو برمی گزینند.



## فصل سوم

### جایگاه معلم معنوی در کریا یوگا

بسیاری از مردم اینروزها در مورد بسیاری از معلمان مختلفی که در بازار معنوی مشغول به کارند، می پرسند. این وضعیت واقعا وحشتناک است. چنین موضوعی در مورد کریا یوگا نیز صدق می کند که آن را تبدیل به بازار کریا یوگا در جهان کرده است. هر شخصی باید به صورت آگاهانه و بخردانه در این زمینه ها تصمیم بگیرد.

به طور کلی می توان گفت هر کسی که امروزه کریا یوگا را آموزش می دهد، یک شیاد است. مهم نیست که چه موسسه اصلی ادعا می کند که کریا یوگای را ارائه می دهند یا از طرف چه شجره ای چنین ادعایی می شود؛ از طرف چه خانواده ای این ادعا صورت می گیرد. این روزها همه چیز با هم قاطی شده است. در زمان لاهیری ماهاسایا، استاد استاد سری یوگاناندا، برخلاف خیل عظیم افرادی که در حال حاضر به دنبال کریا یوگا هستند، هیچ یک از شاگردانش بدنبال کریا یوگا نبودند. به دنبال کریا بودن در عوض به دنبال خدا بودن، کاملا مسیر جدایی از معنویت است. کسانی که به دنبال کریا هستند، هیچ تفاوتی با آنهایی ندارند که به دنبال اتومبیل



کادیلاک یا ماشین های ورزشی یا هر چیزی غیر خدا هستند. در گذشته، مشتاقان معنویت خدا و تنها خدا را می جستند. آنها به دنبال مسیر یا مسلک خاصی نبودند. بدین روی پروردگار آنها را به محضر استاد معنوی خردمندی هدایت می کرد که بدانها روش خاص کسب رهایی را می آموخت. آنها به دنبال خداشناسی بودند. آنها به دنبال کریا یوگا یا هیچ روش از پیش تعیین شده ای نبودند. فقط خدا را می جستند. چطور می توانید به هدف بزیند وقتی بدان چشم ندوخته اید.

توجه شخص تنها و تنها باید به خدا باشد. کریا یوگا در زمان لاهیری ماهاسایا کاملاً ناشناخته بود و به جز بعضی از تمارین پاکسازی که در هاتا یوگا انجام می شد که آنها هم انچنان عمومی نبودند، کسی چیزی در مورد کریا یوگا نشنیده بود. مردمی که خدا را می جستند، ممکن بود، بعضی از آنها به سمت لاهیری ماهاسایا هدایت شوند. بعضی به سوی سری راماکریشنا یا تریلانگا سوامی یا هر موجود بزرگ دیگری هدایت شوند. بعضی به سمت یوگی های اسرار آمیزی در غارهای هیمالیا هدایت می شدند. در کل همه آنها یک هدف داشتند و آن شناخت خود و خدا بود. اگر شما به دنبال کریا یوگا هستید ممکن به پیش کسی هدایت شوید که ادعا می کند کریا یوگا را می آموزد اما همه آنها در کل شاید و متقلبنند.

امروزه افراد کتاب زندگینامه یک یوگی که بر مبنای سنت پاراماهاانسا یوگاناندا ریخته شده را می خوانند و آن را درست درک نمی کنند و بخاطر این عدم درک صحیح شان آنها کریا را می جویند به جای اینکه صبح و شب خدا را فریاد زنند. این ایده اشتباه در آنها بوجود می آید که انسان هایی که به شناخت رسیدند، همچون برگ های فراوانی هستند که بر



روی درخت رشد می کنند و هر کسی که ادعا می کند گورو (استاد معنوی) است، واقعا گورو است. در حالیکه حقیقتا گوروی واقعی و فردی که به شناخت رسیده، بسیار نایبتر از کمیابترین گوهرها است. شاید تعداد خیلی کمی قدیس همکنون در این جهان باشد، و ممکن است آنها کریا را تعلیم ندهند؟ چرا این روزها بسیاری به جای آن هدف اصلی که همانا شناخت خداست، این مسیر کریا یوگا را می جویند؟ برای این افراد این مسیر، هدف و فرجام شده است. این امر سبب شده که شاهد بازار دیوانه کننده ای از گوروهای کریا یوگا باشیم که به طور کامل با جاعلان، شیادان و متقلبان تام و تمامی که افراد ساده لوح به دنبال کریا را شکار می کنند، پر شده است. این خیلی تاسف بار است. ما نمی دانیم کدام یک تاسف بارترند.... معلم شیاد یا سطح زودباوری و فریب مردم.

هیچ کدام از چیزهایی که این افراد آموزش می دهند علی زغم ادعایشان هیچ تشابهی با تعالیم لاهیری ماهاسایا ندارد. از همان ابتدا همه چیزی اشتباه است. شما واقعا فکر می کنید که لاهیری بابا نزد باباجی ماهاراج رفت و از باباجی پرسید که شما معلم (آچاریا) کریا یوگای اصیل هستید یا از او پرسید که آیا او گورویی از سلسله گوروهای کریا یوگا است؟ فکر می کنید چه اتفاقی افتاد؟ هیچ کسی نزد لاهیری نرفت و از او نمی پرسید که او معلمی (آچاریا) از کریا یوگای اصیل هست یا نه یا چنین سوالات حمقانه ای پرسیده نمی شد. لاهیری ماهاسایا و سری یوکتشوار جی و دیگر انسان های روشن ضمیر، یوگی های کاملا خاموش و پنهانی بودند. آنها شخصیت هایی عمومی نبودند. بعضی از افراد پس از ملاقات با آنها متوجه می شدند، آنها چه کسانی هستند و زندگی خود را برای



یادگیری از آنها نثار میکردند. دیگران چنین درکی نداشتند که عظمت شان را بشناسند و از کنارشان می رفتند.

با نگاهی به کتاب سرگذشت یک یوگی، یوگاناندا جی اینگونه یوکتشوار را توصیف می کند:

شاگردانی هستند که گورویی که در تصور خودشان ساختند را می جویند. چنین شاگردانی اغلب از این شاکی اند که آنها شری یوکتشوار را درک نمی کنند.

"هیچ کسی خدا را درک نمی کند!" جواب متقابلی که گاهی من به چنین افرادی می دادم. "وقتی یک قدیس جلو شما ظاهر می شود، یکی خواهید شد." در میان تریلیون ها رمز و راز، در میان هر لحظه تنفس در هوایی غیرقابل توضیح، چه کسی جسارت ان را دارد تا بتواند طبیعت عمیق و ژرف یک استاد را فوراً درک کند. شاگردان می آمدند و عموماً رفتند."

این روزها مردم فکر می کنند، چون یکی دو کتاب خواندند یا وب سایتی را خواندند یا بوسیله پیامی اینترنتی مورد مشاوره قرار گرفته اند، آنها می دانند که چه چیزی می خواهند. بنابراین آنها به دنبال مسیر یا معلم خاصی که در تصور خودشان ساختند، می گردند و سالیان سال اینجا و آنجا سرگردان و اواره بین این متقلب و آن متقلب سرگردانند. اما آنها که شب و روز برای خدا گریه می کنند.... بی شک خدا آنها را به سمت معلمشان راه خواهد برد. این حالت برای همیشه خواهد بود. اما تا زمانی که آن حالت فرا نرسیده است، فرد آماده نیست.

به یوگاناندا جی نگاه کنید- او از هنگام تولد توسط شاگردان لاهیری احاطه شده بود، اما برای سال های تا زمانی که گورویش را یافت، در حال





## فصل سوم

جستجو بود. و یک ماه بعد از آنکه یوکتشوار او را به عنوان شاگردش پذیرفت، نمی دانست شری یوکتشوار یک کریا یوگی است. او در جستجوی خدا بود نه به دنبال کریا. او بسیار شگفت زده شد وقتی به آشرام شری یوکتشوار جی رفت و عکس آویخته شده ی لاهیری بابا را دید. این رویداد در فصل ۱۲ کتاب زندگینامه یک یوگی با عنوان سال های در کنار استاد توصیف شده است:

"در سی روز آینده برخواهی گشت."

"هرگز. با احترام به پایش افتادم. و او را بدون آنکه این جدال و کشمکش بین مان را بکاهم، ترک کردم."

آنگاه.....

"آمدید. شری یوکتشوار به من خوش آمد گفت در حالیکه بر روی پوست ببری بر روی اتاق نشیمن واقع در بالکن بود. صدایش سرد بود، رفتارش بدون احساس.

"بله استاد عزیز، من اینجا تا از شما پیروی کنم. زانو زدم پایش را لمس کردم."



"بیا، این معبد را نشانت دهم. استاد از زیرانداز بیرش بلند شد. نگاه سریعی به اطراف انداختم؛ نگاهم با شگفتی بر عکس روی دیوار افتاد، تاج گلی با شاخه یاس.

"از لاهیری ماهاسا یا!"

بله گوروی الهی ام. لحن صدای سری یوکتشوار ملایم شد. هم بعنوان یک مرد و هم بعنوان یک یوگی، بزرگتر از همه معلمانی بود که در طول بررسی هایم با آنها برخورد داشتم."

"در سکوت در مقابل این تصویر آشنا تعظیم کردم. ادای احترامی به استاد بی همتایی که دوران کودکی ام را متبرک کرده بود و گام هایم را تا این ساعت راهنمایی کرده بود."

یوگاناندا جی به دنبال یک گوروی کریا یوگا نبود. و به دنبال گورویی در سلسله یوکتشوار نبود، یا این سلسله و آن سلسله نبود. آنچه او به دنبال آن بود؟ جستجوی خدا بود. او به دنبال یک گوروی حقیقی بود. او توجهی نداشت چه مسیری را گورویش تعلیم می دهد.

این راه اصیل است. در آن روزها مردمی بودند که خدا را و نه کریا را جستجو می کردند. کتاب زندگینامه یک یوگی که مردم در باره آن دچار سوء تفاهم شدند و آن را بعنوان کتابی در مورد معجزات به جای عشق



خالصانه به خدا می بیند، هنوز نوشته نشده بود. و مردم هرگز در مورد کریا یوگا نشنیده بودند، پس آنها به دنبال خدا بودند و نه کریا. آنها می آمدند و لاهیری بابا(یا شری یوکتشوار) را احاطه می کردند. اما این روزها نه تنها مردم به دنبال گورویی هستند که کریا یوگا را می آموزد، بلکه علاوه بر آن به دنبال آن هستند که حتما آن گورو، متعلق به شجره یا سلسله خاصی هم باشد و یا چنین و چنان باشد. آنچه به کل متفاوت با مسیر معنوی است! این تاثیر غرب مدرن است. که به همه چیز مانند سفارش غذا از منوی رستوران فست فود می نگرد: "من غذای شماره ۳ را به همراه میکس شیرشکلات می خواهم." پیدا کردن استاد معنوی مانند سفارش دادن این چیز یا آن چیز نیست.

*این درست نیست. این ویژگی تسلیم معنوی نیست.*

هر نوع یوگای واقعی (یا کریا یوگا) در یک کلاس یا سمینار آموخته نمی شود و نه گوروهای واقعی چنین می کنند. شما نمی توانید مسیر و گوروی خود را با عضو شدن در این انجمن یا آن انجمن یا دنبال کردن وب سایت یا کتابی خاصی پیدا کنید. مردمی که این وب سایت ها یا سمینارها را راه می اندازند، چیزی در کل نمی دانند. آنچه آنها فکر می کنند که کریا است، تماما اشتباه است. مسیر حقیقی (چه کریا یا چیز دیگر) تنها از گوروی



حقیقی به شاگرد آموخته می شود.... نجواکنان استاد در گوش شاگرد بیان می کند. احترام بسیار شدیدی وجود دارد.

این روزها بسیاری از مردم در صفحات بحث اینترنتی در مورد چیزی بحث می کنند که فکر می کنند در مورد آن می دانند در حالیکه هیچ چیز در مورد آن نمی دانند. مردم دوست دارند حرف خودشان را بشنوند! با دسترسی آسان به اینترنت توهم بوجود آوردند و در توهم شان، در ذهن شان خود را متخصص فرض کرده اند. آنها فقط از مجموعه ای از شنیده ها و نه آنچه کاملا و به روشنی تجربه کرده و یا دیده باشند، ایده های اشتباهی را در مورد این موضوعات جمع آوری کرده اند و طوری صحبت می کنند که انگار موثقتند در حالیکه در واقعیت کوچکترین چیزی در مورد این چیزها نمی دانند که اگر می دانستند بحثی در مورد این چیزها در این طرف و آنطرف و در صفحات اینترنتی نمی کردند. و به جای آن خود را وقف تمرینی عاشقانه و مخلصانه می کردند.

چنین افرادی از بعضی افراد شاید تشرف می گیرند، و به طور کلی این روزها هر تعلیم دهنده کریا یوگایی شاید و متقلبی است که حتی اصول اولیه و پایه پشت کریا یوگا را خبر ندارد، چه رسد به لایه های ظریف این تکنیک ها که به طور پنهانی و کاملا محرمانه توسط گورو منتقل می شود. انگاه چنین افرادی وب سایتی راه اندازی می کنند یا کتاب خودشان را



چاپ می کنند. و در آن کتاب ها آنچه خودشان فکر می کنند، کریا یوگاست را آموزش می دهند. و همچون آدم معتبر و موثق حرف می زنند. جویندگان بی گناه جذب این چیزها می شوند! این وضعیت در هند حتی بدتر از غرب به نظر می آید.

سی سال قبل رائی سالیگرام داسگوپتا<sup>۱</sup> شاگرد مستقیم سری یوکتشوار عادت داشت بگوید "این روزها هر کسی در مورد کریا یوگا صحبت می کند... و منظورم همه است... آنها هیچ دیدی در مورد آنچه در رابطه با آن حرف می زنند ندارند و حتی هیچ فهمی از پایه ترین اصولی آن."

این مربوط به سی سال قبل است. امروز که وضع به مراتب بدتر است.

ما هیچ معلم موثقی که به طور عمومی آموزش دهد، نمی شناسیم. خود این آموزش عمومی توسط کسی که خود را به شکلی گورو یا استاد جا می زند، یک نوع تناقض است. همه این گوروها که تور برگزار می کنند اینور و آنور جهان رفته و به اصطلاح آموزش کریا یوگا می دهند، همه شیاد و متقلبند. همه آنها. برای یافتن یک گوروی حقیقی بایستی به دنبال خدا باشید و تنها آن را از خدا بخواهید. تنها و تنها به درگاه خدا دعا کنید. به درگاه خدا دعا کنید تا بینشی برای تشخیص به شما ارزانی دارد و لیاقتی تا معلم معنوی حقیقی را پیدا کنید.

---

<sup>۱</sup>- Sri Sailendra Bejoy Dasgupta



گوروی واقعی نادرترین گوهر بر روی زمین است. یافتنش سخت که تقریباً غیرممکن است. چه اهمیتی دارد که چه مسیری یا مسلکی را آموزش می دهد؟ کریا یا هرچیز دیگر؟ ممکن است روشی کاملاً پنهان داشته باشد - همانند آنچه کریا یوگا در ۱۸۸۰ بود - که تاکنون بر کسی شناخته شده نیست. وقتی شاگردان لاهیری ماهاسایا دور او جمع شدند، آنها نیز چیزی در مورد کریا یوگا نمی دانستند. این طریقتی باطنی بود. طریقت های باطنی بسیاری وجود دارد. شما تنها زمانی خدا را می یابید که تنها و تنها چشمانتان را به او بدوزید. با نگاه به هدف، با عشقی خالصانه به او، مانند پروانه به سمت شعله جذب خواهید شد. و به شما هر آنچه نیاز دارید، از جمله استاد معنوی حقیقی داده می شود. همچون سری یوکتشوار و کشبانانداماهاراج<sup>۱</sup> و پراباناندا سوامی<sup>۲</sup> که به سمت استادش کشیده شد. شما باید چنین ویژگی و خاصیتی داشته باشید. غیر از این باشد، آنچه خواهید یافت، مجموعه ای متقلبان و کلاهبردانی خواهد بود که ادعای آنچه ندارند را می کنند. هیچ کدام از آنها که ادعای معلمی و غیره را می کنند، آنچه می گویند، نیستند. حقیقتاً به آنچه واقعا می خواهید باور داشته باشید. باید تنها

خدا را بجوئید.<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> - Keshabananda Maharaj

<sup>۲</sup> - Pranabananda Swami

<sup>۳</sup> - آنچه در بالا خواندید مطلبی از کتابخانه یوگانیکتان تحت عنوان رهیافت اصیل به کریا یوگا بود. آنها کتابخانه رایگانی را در زمینه حفظ آثار کریا یوگا که توسط لاهیری ماهاسایا تعلیم داده شده، اداره



---

می کنند. یوگا نیکتان توسط مجموعه ای از داوطلبین اداره می شود که هیچ پولی دریافت نکرده و تنها هدفشان حفظ آثار اساتید گذشته کریا یوگا است. آنها همچنین به هیچ وجه کلاس یا آموزشی در زمینه کریا یوگا ارائه نمی دهند.

<https://yoganiketan.net/welcome-to-yoga/the-original-approach-to-kriya>



## فصل چهارم

### کریا یوگا از نگاه یوگاناندا جی

#### کریا یوگا

کلمه یوگا به معنی اتحاد است. اتحاد آگاهی یا روح فردی با روح و آگاهی جهانی. در حالیکه یوگا امروزه شاخه های مختلف دارد و اغلب در شکل فیزیکی آن تمرین می شود، عمیق ترین هدف تمرین یوگا، اتحاد روح فردی با بی نهایت است. یوگاناندا، یوگا را اینگونه تعریف می کند که:

اتحاد روح فردی با روح، یوگاست- اتحاد مجدد با آن شادی عظیم که هر شخصی می جوید. آیا این تعریف عجیبی است؟ در برکت همیشه تازه ی روح شما اطمینان خاطر حاصل می کنید که این سرور که شما احساس می کنید بزرگتر از هر شادی دیگر است و هیچ چیزی نمی تواند شما را پایین آورد.





برای دستیابی به اتحادی با آگاهی پر برکت روح و آزادی از تمام اشکال رنج نیاز به ممارست صبورانه در مدیتیشن است. نیاز به انجام شیوه مدیتیشنی است که براساس فرایندی سیستماتیک پایه ریزی شده و در طول زمان آزمایش شده است. از این رو نیاز داریم علمی را بکار گیریم که آن علم یوگاست. با تمرین مدیتیشن یاد می گیریم چگونه ببقراری بدن و ذهن خود را آرام سازیم به همین خاطر برکت، عشق، صلح و سرور جاودانی را تجربه می کنیم که از ذاتمان از طبیعت وجودمان نشات گرفته است و ربطی به آنچه در جهان اطرافمان روی می دهد، ندارد.

راجا یوگا<sup>۱</sup> (یا یوگای خسروانی) علم کاملی در زمینه شناخت خود است. این علم با روش های گام به گام در زمینه مدیتیشن و انجام اعمال درست مزین شده که ریشه در متون یوگایی دارد. علم بی زمان و جهانی از یوگاست که در قلب خود آموزه های باطنی را دارد.

آموزه های کریا یوگا یوگاناندا جی بر مبنای راجا یوگای ریخته شده است که روشی از زندگی را بنا می نهد که منجر به آرامش کامل در بدن، در ذهن، و روح می شود و شامل تکنیک پرانایامایی<sup>۲</sup> (کنترل نیروی حیات، تکنیک های تنفسی) می شود که توسط بهاگاوان کریشنا در بهاگاواد گیتا و قدیس پاتانجالی در یوگا سوترا به طور ضمنی بیان شده است. این تکنیک برای قرن ها از دسترس بشر دور ماند. تا اینکه کریا یوگا برای دوران مدرن توسط سلسله ای از اساتید یوگایی شامل ماهاآواتار باباجی<sup>۳</sup> لاهیری

<sup>۱</sup> - Raja Yoga

<sup>۲</sup> - Pranayama

<sup>۳</sup> - Maha Avatar Babaji



## فصل چهارم

ماهااسایا، سوامی سری یوکتشوار<sup>۲</sup> و پاراماهاانسا یوگاناندا<sup>۳</sup> احیا شد. یوگاناندا توسط سلسله ای از گوروهای ارجمندش برای آوردن علم کریا یوگا به غرب انتخاب شد، تا آن را در سراسر جهان منتشر سازد.

پاراماهاانسا یوگاناندا بیان می دارد که:

" هر جوینده ی خودشناسی با علم روشنی از مدیتیشن که برای هزاره ها توسط یوگی ها و قدیسان هندی شناخته شده بود، می تواند سطح آگاهی را درون خودش نسبت به لایتهای بالا برده و هوشیاری کیهانی الهی را دریافت دارد."

آیا واقعاً دست یافتن به خرد، خلاقیت، امنیت، سرور، عشق بی قید و شرط که برای ما حقیقت و شرف پایدار را به ارمغان می آورند، ممکن است؟ آنچه تعالیم کریا یوگای پاراماهاانسا یوگاناندا ارائه می دهد این است: در من متعال وجودمان، الوهیت را تجربه کنیم و سرور الهی را بسان سرور و شادی خودمان به نمایش بگذاریم.

علم کریا یوگا شامل تکنیک های پیشرفته مدیتیشن است که تمرین خالصانه آن منجر به شناخت حقیقت و رهایی من متعال حقیقی وجودمان از همه انواع اسارت ها می شود. این علم، تکنیک راجا یوگایی یا خسروانی و متعالی از یوگا - اتصال الهی - می باشد."

## تاریخچه ی کریا یوگا

---

<sup>۱</sup> - Lahiri Mahasaya  
<sup>۲</sup> - Swami Sri Yukteswar Giri  
<sup>۳</sup> - Paramahansa Yogananda



قدیسان روشن ضمیر هند، علم مقدس کریا یوگا را که در گذشته دور فراموش شده بود، کشف کردند. لرد کریشنا آن را در بهاواد گیتا می ستاید. حکیم پاتانجالی در مورد آن در یوگا سوتراها صحبت می کند. پاراماهانسا یوگاناندا بیان می کند که این روش مدیتیشن باستانی همچنین توسط مسیح و برای شاگردانی همچون یوحنا و سنت پال و دیگران شناخته شده است.

کریا یوگا برای قرن ها در کالی یوگا (اعصار تاریکی) از میان رفت و در دوران جدید توسط ماهاآواتار باباجی دوباره معرفی شد، که شاگرد وی لاهیری ماهاسایا (۱۸۲۸-۱۸۹۵) اولین کسی بود که آن را آشکارا در دوره ما تعلیم داد. بعداً، باباجی از شاگرد لاهیری ماهاسایا، سری یوکتشوار گیری (۱۸۵۵-۱۹۳۶) خواست تا پاراماهانسا یوگاناندا را تعلیم دهد و او را به غرب بفرستد تا این تکنیک آزادی بخش روح را به جهان ارائه کند.

پاراماهانسا یوگاناندا توسط این شجره از اساتید گرامی اش برای آوردن این علم باستانی کریا یوگا به غرب انتخاب شد و به خاطر این هدف بود که وی انجمن خودشناسی را در ۱۹۲۰ میلادی تأسیس کرد.

پیش از این، این علم تنها برای عده قلیلی از ممارست کنندگانی در دسترس بود که دنیا را ترک کرده و زندگی های راهبانه را برگزیده بودند. اما در دوران معاصر توسط پاراماهانسا یوگاناندا، این علم کریای باستانی در دسترس همه ی جویندگان صادق در سراسر جهان قرار گرفت.

یوگاناندا می نویسد: «باباجی با نثار برکتش به من قبل از آنکه در ۱۹۲۰ میلادی به آمریکا بیایم، به من گفت که من برای این مأموریت مقدس برگزیده شدم: شما شخصی هستید که برای انتشار پیام کریا یوگا به غرب برگزیده ام. مدت ها قبل گورویتان سری یوکتشوار را در یک کومباملا



## فصل چهارم

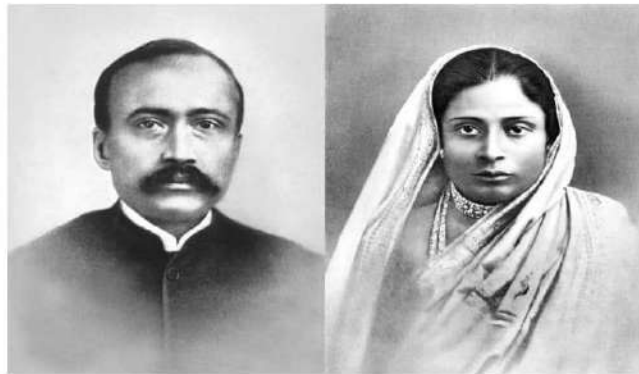
ملاقات کردم؛ و به او این موضوع را گفتم، آنگاه تو را برای آموزش نزد او فرستادم. باباجی آنگاه پیش بینی کرد: کریا یوگا، تکنیک علمی شناخت من متعال، نهایتاً در همه سرزمین ها گسترش خواهد یافت و در هماهنگ سازی ملل از طریق خود بشر، با درک متعالی از پدر ابدی یاری خواهد رساند.»



## فصل پنجم

### مروری بر زندگینامه ی پاراماهاانسا یوگاناندا

پاراماهاانسا یوگاناندا که در بدو تولد «موکوندا لعل گوش»<sup>۱</sup> نامیده شد در پنجم ژانویه ۱۸۹۳ میلادی در شهر گوراکپور<sup>۲</sup> هند در خانواده ای متمول و دیندار از اهالی بنگال به دنیا آمد.



تصویر شماره ۴: پدر و مادر پاراماهاانسا یوگاناندا

---

<sup>۱</sup>- Yogananda Paramahansa  
<sup>۲</sup>- Mukunda Lal Gosh  
<sup>۳</sup>- Gorakpur



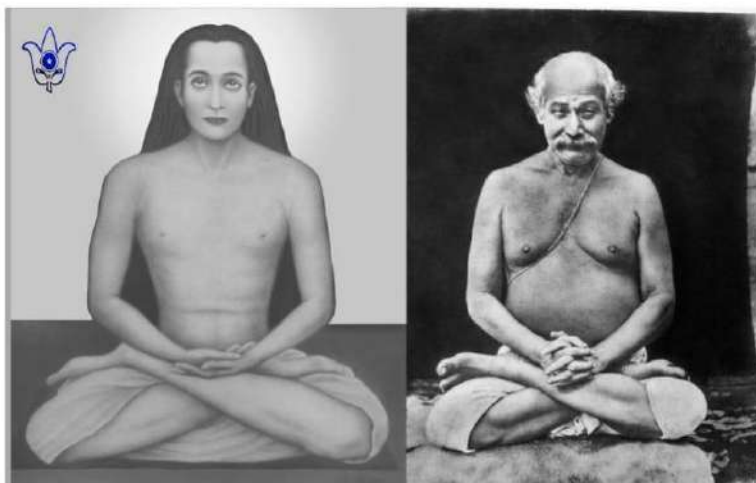
تصویر شماره ۵: دوران بچگی، نوجوانی و بزرگسالی پاراماهاانسا یوگاناندا

"اطرافیان وی از همان دوران کودکی تشخیص دادند که گرایش های روحانی و آگاهی الهی موکوندا فراتر از مرزهای هوشیاری معمول انسانی بود. در واقع رسالت مقدس وی از همان دوران نوزادی توسط یکی از اساتید بزرگ روحانی هیمالیا یعنی ماها آواتار باباجی<sup>۱</sup> و نیز یکی از شاگردان برجسته اش لهیری ماهااسایاپیش گویی شده بود.

<sup>۱</sup>- Mahaavatar Babaji

<sup>۲</sup>- Lahiri Mahasaya





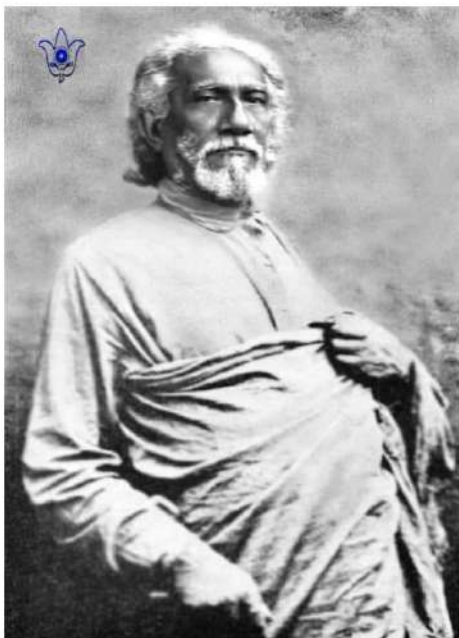
تصویر شماره ۶: ماها آواتار باباجی و شاگردش لاهیری ماهااسایا

لاهیری ماهااسایا به مادر موکوندای نوازد گفته بود: «مادر عزیز، پسر تو روزی یوگی خواهد شد و روح های بی شماری را به سوی قلمرو خدا راهنمایی خواهد کرد.»

گریزهای متعدد موکوندا از خانه در پی یافتن خدا و ارتباط های معصومانه اش با معشوق الهی، خاطرات کودکی و نوجوانی وی را نقش و رنگی دلنشین و بدیع می بخشید. عاقبت در سال ۱۹۱۰ میلادی شیدایی و طلب موکوندا در هفده سالگی به مرحله ی برجسته و مهمی رسید و آن نخستین دیدار وی با استاد معنوی اش سری یوکتشوارگیری<sup>۱</sup> بود. موکوندای جوان در همان دیدار اول چون کاهی که جذب کهریا می شود بی درنگ شیفته ی استاد شد و به جمع شاگردان وی پیوست.

<sup>۱</sup>- Sri Yukteshwar Giri





تصویر شماره ۷: سری یوکتشوار گیری استاد معنوی پاراماهاانسا یوگاناندا

"موکوندا ده سال آینده ی عمر خود را در معبد شری یوکتشوار گذراند و تحت تعلیم دشوار اما عاشقانه و روحانی استاد یوکتشوار قرار گرفت. موکوندای گریز پا از مکتب علم و تحصیل دنیوی، به حکم استاد تحصیلات عالی ی خود را ادامه داد و پس از فارغ التحصیلی از دانشگاه کلکته در سال ۱۹۱۵، سری یوکتشوار او را به عنوان راهبی هندو به جرگه سوامی هائُمَشَرَف کرد و از آن جا بود که نام وی از موکوندا لعل گوش به نام رهبانی که استادش به وی اعطا کرد یعنی یوگاناندا تغییر کرد. بدینسان

---

<sup>۱</sup> - سوامی (Swami)





مروری بر زندگینامه ی پاراماهاانسا یوگاناندا

شوق و طلب یوگاناندا در پی وقف زندگی خویش به عشق و خدمت به خدا به ثمر نشست.



تصویر شماره ۸: یوگاناندا و استادش سری یوکشوار گیری به سال ۱۹۳۵ هندوستان

سوامی یوگاناندا در سال ۱۹۱۷ با تاسیس مدرسه شبانه روزی در شهر رانچی بیهار علاوه بر تدریس علوم مدرن، تعالیم روحانی و یوگایی را نیز در این مدرسه به دانش آموزان ارائه می داد. ماهاتما گاندی در بازدید از آن جا گفت: این مدرسه عمیقاً بر ذهن من تأثیر گذاشته است. یوگاناندا در پی کشف و شهودی خاص و نیز متعاقب آن دریافت دعوتنامه ای جهت سخنرانی در کنگره ی بین المللی ادیان که در بوستون



مروری بر زندگینامه ی پاراماهاانسا یوگاناندا

آمریکا در سال ۱۹۲۰ میلادی برگزار می شد، رسالتی جدید را که خواست خدا تلقی می کرد، پذیرفت. دیدار زنده با باباجی که به سیمای راهبی جوان بر یوگاناندا آشکار شد، صحت این رسالت را تایید کرد. بدین ترتیب یوگاناندا به عنوان میهمان کنگره عازم آمریکا شد و سخنرانی وی تحت عنوان «دانش دین» با استقبال شدید مردم مواجه شد.



تصویر شماره ۹: سری یوگاناندا در کنگره بین المللی آزادی دینی در بوستون، ۱۹۲۰

در همان سال انجمن خودشناسی<sup>۱</sup> را بنیان نهاد تا تعالیم معنوی و کهن هند در مورد یوگا و سنت دیرینه ی مراقبه را در دنیا منتشر کند. در حقیقت وقتی که یوگاناندا در سال ۱۹۲۰ میلادی وارد آمریکا شد، دنیای جدید آماده ی دریافت تعالیم متعالی بود که سلسله اساتید معنوی، عرفا و پیروان شیفته ی خدا طی قرن ها آن ها را حفظ کرده بودند. وقتی که یوگاناندا پا به

<sup>۱</sup>- Self Realization Fellowship (SRF)



مروری بر زندگینامه ی پاراماهاانسا یوگاناندا

عالم غرب گذاشت، طلوع علم، تکنولوژی و نگرش های معنوی و الهی در قرن های ظلمت زده ی آغاز شده بود.



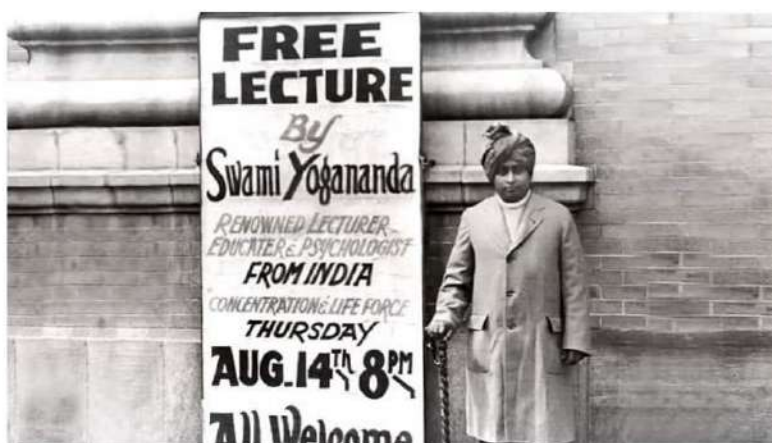
تصویر شماره ۱۰: پاراماهاانسا یوگاناندا و شاگردان اهل مینیاپولیس، سپتامبر ۱۹۲۷ میلادی

"بسیاری از مردم غرب که سالها فقط حکایتی از روح های بزرگ معنوی شنیده بودند و تنها متون مقدس را خوانده بودند از حضور زنده ی یکی از این اساتید که به خودشناسی و خداشناسی نایل شده بود، تبرک یافتند. یوگاناندا بدون هیچ گونه آرزوی شخصی به غرب رفت تا به تمام کسانی که مشتاق خدا بودند یاری رساند و آگاهی آن ها را تعالی بخشد. یوگاناندا طی سال های بعد در سال ۱۹۲۴ سفر خود را به گرد این سرزمین آغاز کرد. طی سال آینده مرکز بین المللی انجمن خودشناسی را تاسیس کرد که در واقع قلب معنوی و اداری کارهای رو به رشد وی شد. یوگاناندا بر وحدت بنیادین ادیان بزرگ جهان تاکید می ورزید و شیوه های همه گیر



مروری بر زندگینامه ی پاراماهانسا یوگاناندا

و کاربردی رسیدن به ارتباطی مستقیم با خدا را تعلیم می داد. او برای شاگردانی که به طور جدی به دنبال خدا بودند، تکنیک بیدار کننده ی کریا یوگا<sup>۱</sup> را آموزش می داد. این تکنیک، دانشی معنوی و مقدس است که خاستگاه آن به هزاران سال گذشته در هند باز می گشت. لیکن به واسطه ی اهمال بشر و دور شدنش از ارزش های معنوی در قرون ظلمانی به تدریج گم شد. اما اساتید گرانقدر معنوی دوباره آن را احیا کردند. (نگاه کنید به زندگینامه یک یوگی<sup>۲</sup>)



تصویر شماره ۱۱: برگزار جلسات سخنرانی در زمینه یوگا و علوم متعالی در آمریکا

پاراماهانسا یوگاناندا طی سال های ۱۹۳۰ از سخنرانی در جمع مردم به تدریج کناره گیری کرد و وقت خود را بیشتر به نگارش آثار خود اختصاص داد. در این سال ها بود که نوشتن کتاب زندگینامه ی یک یوگی را آغاز کرد. این کتاب برای نخستین بار در سال ۱۹۴۶ منتشر شد و یکی از

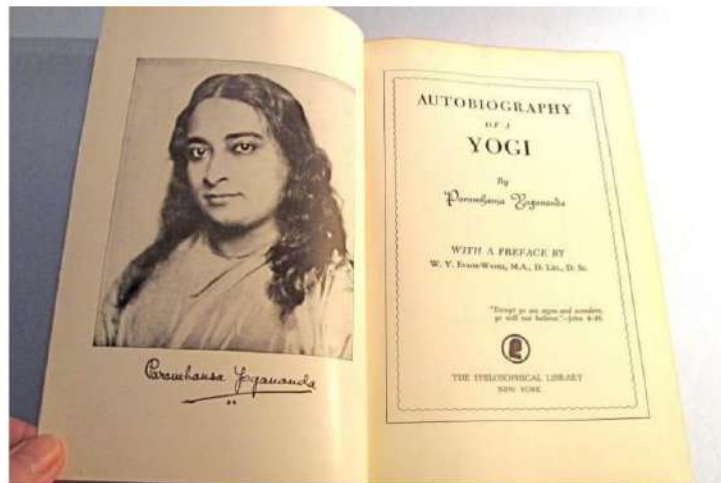
<sup>۱</sup>- Kriya Yoga

<sup>۲</sup>- Autobiography of a Yogi

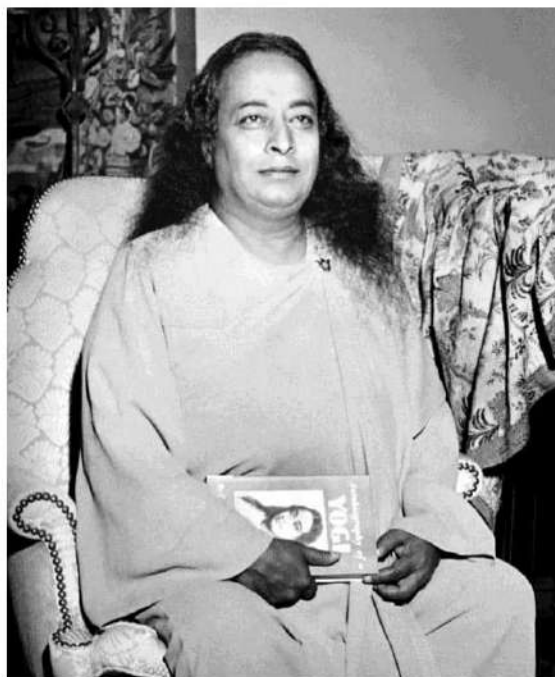


## مروری بر زندگینامه ی پاراماهاانسا یوگاناندا

پر فروش ترین آثار قرن حاضر بود که به بیش از هجده زبان زنده ی دنیا ترجمه شد. این کتاب در واقع یکی از آثار کلاسیک معنوی است که بینش ها و الهام های تازه ای در راه یافتن حقیقت و تجربه کردن آگاهی و عشقی عمیق تر بر دل خواننده می افکند. در این کتاب بر آگاهی درونی فرد نسبت به خدا تاکید می شد. در واقع صرف مطالعه این کتاب که مملو از تجربه های فرامادی و روحانی نویسنده در جزئیات زندگی روزمره است، موجب تعالی آگاهی خوانندگان می شد. واقعی بودن این تجارب سبب می شد که خواننده به راحتی حس و حضور آن ها را جذب کرده و در نتیجه احساس تعالی کند.







پاراماهاانسا یوگاناندا در هفتم مارچ سال ۱۹۵۲ میلادی به ماهاسامادهی رفت که عبارت سانسکریتی به معنای وصل الهی است و به این ترتیب جسم خود را ترک کرد.

در روزهای پیش از مرگش، یوگاناندا شروع به صحبت با شاگردانش کرد که زمان ترک این دنیا برای وی فرارسیده است. در ۷ مارچ ۱۹۵۲، یوگاناندا به ضیافت شامی برای دیدار سفیر هند در آمریکا، بینای رانجان سین، و همسرش در هتل بالتیمور در لس آنجلس دعوت شد. در پایان این ضیافت، یوگاناندا از هند و آمریکا و مشارکت آنها در صلح و پیشرفت انسان و همکاری آینده آنها سخن گفت. امیدش برای جهانی متحد را بیان نمود که بهترین کیفیات کارآمد آمریکا و معنوی هند را دارد. بنا به آنچه

<sup>۱</sup>- Binay Ranjan Sen



شاهدان عینی دایا ماتا<sup>۱</sup> (شاگردان مستقیم یوگاناندا که رئیس انجمن خودشناسی نیز بین سال های ۱۹۵۵ تا ۲۰۱۰ بود) و کریاناندا (یکی دیگر از شاگردان مستقیم یوگاناندا که انجمن آناندا را تاسیس نمود) - همانطور که یوگاناندا سخنرانی خود را پایان می داد، شعرش را با عنوان هند من که با این کلمات پایان می یافت، خواند: «جایی که گنگک، جنگلها، غارهای هیمالیا و مردان در رویای خدا حضور دارند - من تقدیس شدم، بدنم آن زمین سبز را لمس کرد». همانطور که او این کلمات را بیان کرد، چشمش را به مرکز کوتاشتا (آجنا چاکرا یا چشم سوم) بالا برد و بدنش به زمین افتاد. پیروانش می گویند که او به ماهاسامادهی وارد شد. علت رسمی مرگش، ایست قلبی بود. یوگی پیش از ورود به ماهاسامادهی یعنی ترک اختیاری و آگاهانه کالبد فیزیکی با بالا بردن چشم خود و قرارگیری در آجانا چاکرا وارد ماهاسامادهی می شود. سوآمی کریاناندا بعدها نوشت که یوگاناندا زمانی در یک سخنرانی اش اظهار کرد، «حمله ی قلبی آسانترین راه برای مُردن است؛ این نحوه انتخاب من برای مرگ است». بعد از مرگ جنازه یوگاناندا در پارک یاد بود «لاون فورست» در «مازولیوم گریت» (که به طور معمول برای بازدید کنندگان بسته است) به خاک سپرده شد. اما مقبره ی یوگاناندا در گلیندال<sup>۲</sup> کالیفرنیا در دسترس می باشد.

<sup>۱</sup>- Daya Mata

<sup>۲</sup> سوآمی کریاناندا (Swami Kriyananda) شاگرد مستقیم یوگاناندا ۱۹۲۶-۲۰۱۳

<sup>۳</sup>- Glendale, California





تصویر شماره ۱۲: یوگاناندا لحظاتی قبل از ترک جسم فیزیکی اش (ماهاسامادهی)

در گزارشی در مجله تایمز در ۴ آگوست ۱۹۵۲، از هری ت. رو، مدیر گورستان لوس آنجلس «د فورست لان مموریال پارک» جایی که جسم یوگاناندا تدفین شد، در نامه رسمی که به انجمن خوشناسی فرستاد، نوشت: عدم هرگونه نشانه حاکی از فساد در جسد پاراماهاانسا خارق العاده ترین تجربه ایی است که تاکنون داشته ایم. حتی بیست روز پس از مرگ نیز کوچکترین اثری از تجزیه و زوال در تن او به چشم نمی خورد، نه لکه ایی به پوستش افتاده بود و نه آثار پوسیدگی یا خشک شدگی در نسوج بدنش مشاهده می شد. .... به این دلایل بار دیگر می گویم که مورد یوگاناندا برایمان تجربه ایی یکتا و منحصر به فرد بوده است.

<sup>1</sup> - Forest Lawn Memorial-Park -- Read more:  
[http://yogananda.com.au/yogananda\\_life3.html](http://yogananda.com.au/yogananda_life3.html)







تصویر شماره ۱۳: یوگاناندا بیست روز پس از ترک این دنیا

بدینسان یوگاناندا به وصل معبودی رسید که عمر خود را عاشقانه و هنرمندانه چون گلی به محراب او چنان پیشکش کرد که عطر آن حتی پس از مرگ وی از جسمش منتشر شد و دوام آن بر جریده ی عالم ثبت شد!

---

<sup>۱</sup> - لازم به ذکر است قسمت هایی از این فصل براساس کتاب سرگذشت یک یوگی اثر پاراماهاانسا یوگاناندا برداشت شده بود.



مروری بر زندگینامه ی پاراماهاانسا یوگاناندا



## فصل ششم

### انجمن ها و مدارس

یوگاناندا برخلاف بسیاری از قدیسان خاموش و آرام که بسیاری از مردم دسترسی بدان ها ندارند، این وظیفه الهی را بر دوش می کشید که پیام یوگا را به گوش جهانیان برساند. بدین خاطر یوگاناندا در ایام حیات اقدام به تاسیس انجمن ها و مدارس نمود که در ادامه به بررسی آنها خواهیم پرداخت.

#### تأسیس انجمن یوگودا ست سنگ هند<sup>۱</sup>

انجمن یوگودا ست سنگ بعنوان نهاد غیرانتفاعی مذهبی هندو که بوسیله پاراماهانسا یوگاناندا در سال ۱۹۱۷ در هند تشکیل شد، اولین سازمانی بود که یوگاناندا بنیان نهاد. در خارج از هند این سازمان با عنوان انجمن خودشناسی شناخته می شود.

---

<sup>۱</sup>- Yogoda Satsanga Society of India



انجمن ها و مدارس

مقر اصلی آن یوگودا سات سنگ مت در کرانه ی رود گنگ در  
دکشینسوار<sup>۲</sup> نزدیک کلکته است و شعبه هایی در دوارهات<sup>۳</sup> و رانچی<sup>۴</sup> دارد  
و در سال ۲۰۱۰، آشرام نویدا<sup>۵</sup> بعنوان بخشی از آشرام های یوگودا ست  
سنگ نیز تاسیس شد.



تصویر شماره ۱۴: یوگودا سات سنگ مت در کرانه رود گنگ

---

<sup>۱</sup>- Yogoda Satsanga Math  
<sup>۲</sup>- Dakshineswar, Kolkata, West Bengal  
<sup>۳</sup>- Dwarahat  
<sup>۴</sup>- Ranchi  
<sup>۵</sup>- Noida Ashram





تصویر شماره ۱۵: آشرام دوارهات



تصویر شماره ۱۶: آشرام نیدا

### تأسیس مدرسه چگونه زیستن در رانچی



در رانچی به سال ۱۹۱۸ بود که پاراماهاانسا یوگاناندا، زندگی کاری اش را با تاسیس آشرام و مدرسه "چگونه زیستن" برای پسران آغاز کرد. و این مکان محلی برای در دسترس عموم قرار گرفتن تعالیم جهانی کریا یوگا شد. محل زندگی سری پاراماهاانسا در سال های اولیه بعنوان زیارتگاه حفظ می شد. این اتاق برای همه جهت مدیتیشن شخصی در کل روز باز بود.



تصویر شماره ۱۷: مدرسه رانچی، محل عبادتگاه و محل زندگی پاراماهاانسا یوگاناندا در مدرسه

تاسیس مدرسه رانچی از زبان استاد در کتاب سرگذشت یک یوگی اینگونه آغاز می شود:

چرا مخالف کار سازمانی هستی؟

سوال استاد یوکتشوار برایم گزنده بود. اما این واقعیت ریشه در این ذهنیت آن زمانم داشت که سازمان ها لانه زنبور قرمز اند..... اندکی بعد پاراماهاانسا یوگاناندا تصمیم گرفت مدرسه ای تاسیس کند تا در آن در

---

<sup>۱</sup> - How-to-Live

کنار دروس معمول به دانش آموزان یوگا و مدیتیشن نیز بیاموزد. نخستین گامی که در این مسیر برداشت، با هفت شاگرد در دهکده ای در بنگال شروع شد. تقریباً یک سال بعد در سال ۱۹۱۸ میلادی از طریق سخاوت و حمایت مالی عالیجناب مانیندرا چاندرا ناندی، مهاراج کاظم بازار توانست گروه پسران را که تعدادشان به سرعت رو به فزونی بود، به رانچی (یکی از شهرهای ایالت بیهار) منتقل کند. این شهر حدود سیصد کیلومتر از کلکته فاصله دارد، قصر کاظم بازار در رانچی نیز ساختمان اصلی مدرسه شد. و به این ترتیب این سازمان آموزشی - معنوی به دست یوگاناندا و به نام «مدرسه ی رانچی» تأسیس شد.

"یوگاناندا شخصاً برنامه ای برای دروس دبستان و دبیرستان تنظیم کرد. این برنامه شامل دروس کشاورزی، صنعت، تجارت و دروس تحصیلی متداول بود. علاوه بر این به دانش آموزان خردسال و نوجوان مدرسه ی رانچی، مراقبه و یوگا و نظام ویژه ای برای تندرستی و پرورش جسم تعلیم داده می شد. این شیوه در واقع اصول اولیه «یوگادا» بود که پاراماهاانسا یوگاناندا در سال ۱۹۱۶ میلادی آن را کشف و تدوین کرده بود.

مدرسه رانچی که در آغاز ساده و کوچک بود، به مؤسسه ای تبدیل شد و در ایالت بیهار و بنگال به شهرت رسید. بسیاری از بخش های مدرسه با کمک مالی داوطلبانی اداره می شود که به تداوم آرمان های آموزشی حکیمان باستانی هند حرمت می نهند. بعدها دو شعبه دیگر از این مدرسه در شهرهای میدناپور و لاکشمن پور تأسیس شد. مدرسه رانچی یکی از شعبه های انجمن یوگادا ست سنگ محسوب می شود."

---

<sup>۱</sup>- Yogoda Satsanga Society of India





### انجمن خودشناسی<sup>۱</sup>

انجمن خودشناسی سازمان جهانی معنوی است که توسط یوگاناندا در ۱۹۲۰ تشکیل شد و در سال ۱۹۳۵ بعنوان نهاد غیرانتفاعی مذهبی در آمریکا بطور رسمی ثبت شد. مرکز اصلی انجمن خودشناسی در مونت واشنگتن<sup>۲</sup> در لس آنجلس، کالیفرنیا مستقر است که مرکز اصلی انجمن خودشناسی و همچنین انجمن یوگودا ست سنگ هند می باشد. این انجمن ابزاری در دست یوگاناندا جهت حفظ و انتشار جهانی نوشته ها و آموزه های او از جمله کریا یوگا بود. این انجمن همچنان به انتشار آموزه های پاراماهاانسا یوگاناندا و بیان اهداف و ایدئال هایش می پردازد. یوگاناندا تا سال ۱۹۵۲ زمان وفاتش رئیس انجمن بود و بعد از وی راجارسی جاناکاناندا<sup>۳</sup> تا سال ۱۹۵۵ ریاست انجمن را بعهده داشت. بعد از وی دای ماتا تا ۳۰ نوامبر ۲۰۱۰ ریاست انجمن را بعهده داشت.

---

<sup>۱</sup>- Self-Realization Fellowship

<sup>۲</sup>- Mount Washington

<sup>۳</sup>- Rajarsi Janakananda







تصویر شماره ۱۸: مقر اصلی انجمن خودشناسی در مونت واشنگتن، لس آنجلس، کالیفرنیا

## فصل هفتم

### تشکیل انجمن برادری جهانی

#### اندیشه تشکیل انجمن برادری جهانی

در مجلد ۱۹۳۲ مجله شرق و غرب، یوگاناندا مقاله ای را در مورد مجتمع های برادری جهانی منتشر کرد و در آن نوشت:

جمع های کوچک تمدن های اولیه می تواند در هر جامعه ای وسیله ای باشند تا زندگی شادتر و صلح آمیزتری را برای ساکنانشان عرضه دارند. ویژگی بارز چنین مجتمع های کوچکی، بایستی بر مدیتیشن زیاد، جوانمردی و دوستی قرار داده شود. این گروه ها بایستی به شکل مناسبی متعادل باشند و بتوانند خود را به لحاظ مالی تامین کنند و تفکر متعال و زندگی ساده همیشه در آنها جاری باشد.

این جملات را پاراماهاانسا جی زمانی بیان می داشت که واکنشی به دوره افسردگی حضورش در آمریکا بود- جامعه ای مملو از انسان های حریص، آزمند و افسرده. و راه حل او در پاسخ به چنین شرایطی، ساخت یک اتویا (آرمان شهر) بود. اگر چه یوگاناندا در ایجاد چنین جوامعی در طول دوران



## فصل هفتم

عمرش موفق نبود، اما بعد از ترک این دنیا بعضی از شاگردانش سعی در شکل دهی به دیدگاه استادشان در این زمینه داشتند که تا حدی نیز موفق بود.

سوامی کریاناندا، که در ۱۹۶۸ میلادی روستای آناندا را در شهر نوادا تاسیس کرد، از مهمترین این شاگردان بود. کریاناندا اغلب به جامعه برادری جهانی بعنوان شهر نور اشاره می کرد که مدلی از زندگی را ارائه می داد که به لحاظ اکولوژیکی و اجتماعی پایدار بود. این اجتماع بر مبنای تعالیم یوگایی گورویش، یوگاناندا، پایه ریزی شد.



تصویر شماره ۱۹: پرستشگاه موکشا در روستای آناندا

علاوه بر کریاناندا، چندین جامعه قابل توجه دیگر نیز وجود دارند که براساس چنین ایده برادری جهانی یوگاناندا شکل گرفته اند: سانبراست



## فصل هفتم

سنکچری<sup>۱</sup> (تاسیس ۱۹۷۰)، جامعه نور زلال<sup>۲</sup> (تاسیس ۱۹۷۰)، و باغ پولستار  
در جزیره بزرگ هاوایی.<sup>۳</sup>



تصویر شماره ۲۰: قسمتی از جامعه نور زلال با نام نوای صبحگاهی مرتع

- 
- <sup>۱</sup>- Sunburst Sanctuary
  - <sup>۲</sup>- Clear Light Community
  - <sup>۳</sup>- Polestar Gardens on the Big Island of Hawaii



تصویر شماره ۲۰: کلونی و جامعه نور زلال آمریکا



تصویر شماره ۲۱: مزرعه بزرگ سانبراست سنکچری





تصویر شماره ۲۲: باغ های پولستار در هاوایی

از طریق برنامه های مختلف در داخل و خارج از مجموعه، اعضای جامعه، کارآموزان و بازدیدکنندگان، کریا یوگا را به طور روزانه تمرین می کنند. به عنوان مثال خواندن تفسیرهای یوگاناندا و سایر گوروهای اوایل قرن ۲۰، ترکیب پیوسته ای از مراقبه، خدمت، سرودهای مذهبی و مطالعه فلسفی بخش همیشگی از برنامه های آنها را تشکیل می دهد. فعالیت های خدماتی این انجمن ها عبارتند از مشارکت در باغبانی ارگانیک و کشاورزی، پروژه های خدمات اجتماعی و برنامه های آموزشی برای جوانان دبیرستان محلی.

یوگاناندا رویای مکان هایی را در سر داشت که همه مردم بتوانند در آن زندگی کنند و تنها مختص راهب ها نباشد و بتوانند خود را به زندگی ای ساده همراه با تفکر متعالی با بکارگیری تعالیم یوگا در هر جنبه زندگیشان اختصاص دهند.

در گفتگوها یوگاناندا اغلب می گفت:



"بهترین توصیه من به شما اینست. کسانی که ایدئال های متعال دارند، دور هم جمع شوید. دارایی هایتان را با هم یکی کنید. زمینی در خارج از شهر بخرید. زندگی ساده، آزادی درونی را برایتان به ارمغان می آورد. هماهنگی با طبیعت، که تعداد اندکی از ساکنان شهر از آن آگاهند، شادی را برایتان به ارمغان می آورد. در همراهی با سایر جویندگان حقیقت، شما راحت تر می توانید به خدا فکر کنید و مدیتیشن کنید."



## فصل هشتم

### کریا یوگا پس از یوگاناندا جی

#### تعالیم یوگاناندا جی استاد شمایند.

بحث را با دو سوال از یوگاناندا آغاز می کنیم. آیا به گورویی زنده در جهت پیشرفت معنوی نیاز داریم؟

از نگاه پارامهانسای یوگاناندا همه گوروهای حقیقی زنده اند چه آنها کالبد فیزیکی داشته باشند و چه نه. آگاهی گورو با شاگردانشان تنظیم می شود چه آنها در این سیاره زندگی کنند و چه نکنند. یکی از اساسی ترین کیفیات و تجلی های گوروی حقیقی، حضور همه جا حاضر است. از نگاه شاگردان یوگاناندا، او نیز همچنان به ارائه کمک و برکت به همه کسانی که روی به سمت او جهت راهنمایی معنوی می گرداند، می پردازد!

گوروی بعدی در انجمن خودشناسی بعد از یوگاناندا برای دادن تشریح چه کسی است؟

---

<sup>1</sup> - <https://yogananda.org>





پیش از ترک این دنیا، یوگاناندا جی بیان داشت که خواست خدا اینست که او آخرین گورو در سلسله انجمن خودشناسی باشد. " وقتی من این دنیا را ترک کردم او گفت که " این تعالیم اوست که گورو خواهد شد " از طریق این تعالیم شما با من و بزرگترین گوروهایی که مرا فرستاده اند همساز خواهید شد. " از این رو هیچ شاگردی بعد از او چنین نقش یا عنوان یک گورو را بنا به نظر یوگاناندا ندارد. این حکم الهی در تاریخ ادیان منحصر به فرد نیست. بعد از درگذشت گورو نانک، قدیس بزرگ پایه گذار مذهب سیک در هند، سلسله ای از گوروها شکل گرفت. گوروی دهم در این خط سیر اعلام کرد که او آخرین گورو در این سلسله گوروهاست و زین پس تعالیم گورو خواهند بود. پاراماهانسا جی اطمینان داد که او به کار خود ادامه می دهد! گورو شما را حتی بدون تشریف نیز راهنمایی می کند. استاد معنوی، شما و کل زندگیتان را در حال مشاهده است. و حتی اگر یوگاناندا جی گوریتان نباشد او شما را به سمت گوریتان راهنمایی خواهد کرد. شما می توانید به نزد هر قدیسی دعا کنید تا شما را به سمت گورویتان راهنمایی کند. به درگاه الهی دعا کنید. تمارین معنوی خود را بطور پیوسته انجام دهید. انجمن برادری معنوی خود را شکل دهید. پیوسته خدا را ذکر کنید. و از خدا بخواهید که راه حقیقت را به شما نشان دهد.

#### ارتباط شاگرد - استاد

---

<sup>1</sup> - <https://yogananda.org>



یوگاناندا جی رابطه استاد- شاگرد را پیوندی بسیار شخصی و خصوصی توصیف می کرد. این ارتباط، اتحادی از تلاش های معنوی صادقانه از سمت شاگرد و برکت های الهی اعطا شده توسط گورو است.

پاراماهانسا جی آزادانه دانش تکنیک های قدرتمند مدیتیشن را به هر جوینده صادقی که متعهد می شد که چنین دانشی را محرمانه نگه دارد، صرفنظر از وابستگی مذهبی یاد می داد. و به شاگردانی که او را بعنوان استاد می پذیرفتند، نیز تشریف می داد که در این صورت رابطه شاگرد-استاد شکل می گرفت. بعد از یوگاناندا بنا به گفته خودش تعالیم اوست که راهنمای مشتاقان معنویست!

گوروی حقیقی همیشه زنده است حتی زمانی که در بدن فیزیکی ساکن نیست. از طریق یگانگی اش با حضور همه جا حاضر و لایتناهی خداوند، گوروی حقیقی همیشه از شاگرد آگاه است و او را با عشق و حمایتی دائمی مراقبت می کند.

---

<sup>1</sup>- Before his passing, Paramahansa Yogananda stated that it was God's wish that he be the last in the SRF line of Gurus. No succeeding disciple or leader in his society will ever assume the title of guru. This divine ordinance is not unique in religious history. After the passing of Guru Nanak, the great saint who founded the Sikh religion in India, there was the usual succession of gurus. The tenth guru in the line announced he was to be the last of that line of gurus, and henceforth the teachings were to be considered the guru. Source: yogananda.org



## قسمت نهم

### تکنیک های کریا یوگا در سنت یوگاناندا

بدن فیزیکی دائما در تغییر است. ماهیت ماده، تغییر کردن است. ماهیت روح، عدم تغییر است. میلیون ها سلولی که جسم و استخوان های ما را تشکیل می دهد از حیات و فعالیت سرشارند. بدن انسان که به نظر خیلی به هم فشرده و جامد می رسد، در واقع چیزی به جز کانونی از حرکات و نیروهای در حال چرخش در کنار هم با سرعت بالا نیست. در جهت حفظ فعالیت های سلول های بدنی در حرکت، عوامل بیرونی معینی لازم است:

● اشعه های ماورابنفش در نور آفتاب

● اکسیژن

● غذای مغذی

● مایعات خالصی همچون آب و آب میوه ها

اما، مهم تر از آن، سلول های بدنی زنده از درون بوسیله تفکرات و نیروهای بیولوژیکی خلق می شوند و نیرو می گیرند. بارقه های حیاتی انرژی هوشمند که زندگی را تشکیل می دهد، چیزی به جز تفکرات



متمرکز شده ی باری تعالی نیستند. بدون این بارقه های حیاتی زندگی، منابع بیرونی انرژی جسمی قادر به حفظ زندگی در این جسم نیستند. اهمیت تکیه بیش از پیش به منبع نامحدود در دسترس انرژی و کسب آن از منبع درونی آگاهی کیهانی، و تکیه کمتر بر دیگر منابع انرژی جسمی، حال مشخص می گردد.

اگرچه غذای سالم لازم است اما خوردن زیاد و همیشگی، تنها جسم را به طور سریع تری فرتوت می سازد. تنها شیوه ی حقیقتا جوانی بخش حفظ بدن، یکی شدن آگاهی بشری و آگاهی کیهانی از طریق مدیتیشن می باشد. باید از هر گونه تلقین به ذهن در رابطه با محدودیت های بشر، بیماری، کهولت، مرگ اجتناب شود. در عوض یک فرد بایستی مکررا به ذهن این حقیقت را تاکید کند که:

**من موجودی بی نهایتم که در جسم سکنی گزیده ام. جسم، به عنوان تجلی از روح، روح همیشه جوان است.**

گاهی اوقات شاید خودشناسی بوسیله انسان هایی کسب شود که با مریضی و دیگر نواقص جسمی دست و پنجه نرم می کنند؛ اما به خودشناسی نمی توان دست یافت مگر آنکه شخص بتواند بدون هیچ گونه آشفتگی بر خدا تمرکز و مراقبه کند. از اینرو تمرکز و مراقبه کردن در حالیکه دردها و رنج های جسمی به طور پیوسته توجه ذهن را به خود جلب می کند، سخت است؛ مسیر خودشناسی آسانتر می گردد، اگر نواقص جسمی برطرف گردد و اگر عملکرد فعالیت هایش به گونه ای هماهنگ کنار هم مرتب شود که



ذهن نیاز نداشته باشد، در هر لحظه مراقبه، بخاطر نیازها و دردهای جسم فیزیکی، مختل شود.

با حفظ پیوسته اثرات آرامش بخش ثانوی مدیتیشن در ذهن؛ از طریق اعتقاد به حیات جاودان در عوض اعتقاد به تغییرات توهم انگیزی که ما در این زندگی مشاهده می کنیم؛ و با احساس کردن اقیانوس برکت جاودان باری تعالی زیر تمام امواج تغییرات زندگی که ناشی از اتفاقات زندگی های پیشین، دوران کودکی، جوانی و هر دوره ایی در این زندگی است، ما می توانیم نه تنها به آگاهی جوانی بخش ابدی روح دست یابیم، بلکه جوانی بدنی را نیز در صورت تمایل حفظ کنیم. وقتی به جسم تنها بعنوان مجموعه ای امواج افتان و خیزان جریانات ارتعاشی در اقیانوس آگاهی کیهانی بنگریم که از روح جدا نیست آنگاه می توانیم به جسم، قدرت جوانی بخش ابدی روح را القا کنیم.

### تعریف خودشناسی

خودشناسی، درک و شناختی در جسم، ذهن و روح است که ما با وجود همه جا حاضر باری تعالی یکی هستیم؛ مجبور به نیایش برای آنکه با ما یکی شود، نیستیم، ما فقط به او نزدیک نیستیم، و به لحاظ ذهنی می پنداریم که از او جدایییم. بلکه وجود همه حاضر خداوندی، وجود همه جا حاضر ما است. که ما عینا همین حالا به همان اندازه بخشی از اوئیم و در نتیجه همیشه خواهیم بود.

خودشناسی به معنی آگاهی از روح متعلق به خودمان است و آگاهی از یگانگی اش با پدر (پروردگار) می باشد.



تکنیک های کریا یوگا در سنت یوگاناندا

با تمرین، تکنیک های تمرکزی و مراقبه ی علمی آموزش داده شده، شاگرد با اخلاص می تواند قدرت پذیرش آگاهی اش را افزایش دهد و تهذیب کند تا سرانجام بتواند آگاهی مسیحایی کائناتی که در هر اتمی از خلقت نمود می یابد را درک کند.

یوحنا به این بسط آگاهی بشری جهت دریافت الوهیت اشاره می کند، هنگامی که از جانب مسیح بیان داشت:

با این حال، به تمام کسانی که او را پذیرفتند، این حق را داد تا فرزندان خدا شوند؛ زیرا ایشان به نام وی ایمان می ورزیدند. (یوحنا ۱۲: ۱)

بنابراین بر طبق کتاب مقدس، همه افراد بشر می توانند یگانگی حقیقی شان را با آگاهی مسیحایی کشف کنند. بوسیله خودشناسی شهودی، یا دانش موجود در روح شان، بشر از یگانگی اش با آگاهی مسیحایی اطلاع می یابد. نان (یعنی غذا) به تنهایی زندگی را حفظ نمی کند. اگر اینطور بود انتظار می رفت با قرار دادن غذا درون جسم انسان مرده، یا قرار دادن وی در مقابل خورشید او را به زندگی برگرداند. قدرتی که زندگی را خلق می کند، جسم را قادر به تبدیل غذا و هوا به انرژی می کند، آن منبع مستقیم زندگیست.

عمر یک باتری اتومبیل تنها به آب مقطری که به طور غیرمستقیم از بیرون تامین می شود بستگی ندارد بلکه به جریان الکتریسته ای که درون آن، در میان دهانه ی سیم های موتور جاریست، وابسته است.

به طور مشابه، باتری بدن انسان نیز منحصرأ بوسیله وسایل منابع غیرمستقیم بیرونی - غذا، اکسیژن، مایعات، نورآفتاب - گذران زندگی نمی کند، بلکه



بوسیله منبع مستقیم درونی از اراده ای تغذیه می کند که جریان ارتعاشی زندگی را از مولد نامرئی انرژی کیهانی برای جریان یافتن در جسم بوسیله بصل النخاع، دهان خدا، بوجود می آورد. بصل النخاع در دهانه مغز، جائیکه جمجمه (سر) پشتی به گردن می رسد، قرار دارد.

در حقیقت الکتریسیته است که آب مقطر را به نیروی تغییر می دهد که باتری اتومبیل را دوباره شارژ می کند. نیروی حیات است که اکسیژن، مواد جامد، و مایعات را به نیروی که حیات ما را حفظ می کند، بدل می کند. این همان انرژی است که جامدات و مایعات را به چیزی که هستند تبدیل می کند؛ وقتی این مواد را در معده یمان قرار می دهیم قبل از آنکه مورد هر استفاده ای در بدن قرار گیرند، باید دوباره به انرژی تبدیل شوند. و هنگامی که انرژی که در آنهاست آزاد شد، با انرژی حیاتی است که باقیمانده این توده مواد زائد از طریق خلل و فرج روده ها و کلیه ها دفع می شود. همچون آب مقطر (منبع بیرونی تغذیه) که به تنهایی زندگی را در باتری اتومبیل حفظ نمی کند یا به تنهایی زندگی را به باتری بعد از کار افتادنش (مرگ) بر نمی گرداند، به همان ترتیب، اکسیژن، مواد جامد، مایعات و نور آفتاب نیز به تنهایی به باتری بدنی مرده کمک نخواهند کرد. جسم برای زیستن نیازمند انرژی حیات است.

### خدا منبع اصلی انرژی است

بصل النخاع، نقطه اصلی ورود نیروی حیات همانگونه که آن را از خدا دریافت می دارد، می باشد. بصل النخاع دهان خدا نامیده می شود، بدین سبب که محلی است که خدا از انجا نیروی حیات را به درون انسان می



تکنیک های کریا یوگا در سنت یوگاناندا

دمد. از این مطلب تعجب نکنید با خواندن این آیه از کتاب مقدس که بیان می دارد:

خدا..... رایحه ی زندگی را درون سوارخ بینی انسان دمید؛ و بشر به روحی زنده بدل شد. (تورات ۲:۷)

از همه قسمت های بدن تنها بصل النخاع را نمی توان توسط جراح تحت عمل جراحی قرار داد. چرا؟ بدان خاطر که بصل النخاع مرکز تمامی مراکز حیات در مغز و ستون فقرات (نخاع) می باشد. مرکزی است که از آن طریق نیروی حیات وارد بدن می شود. قلب، مغز و مراکز گردنی، پستی، کمری، خاجی، مقعدی ستون فقرات مراکز کوچکی از آن هستند که صرفا به عنوان توزیع کننده ی این نیروی حیاتی عمل می کنند که از طریق بصل النخاع دریافت داشته اند.

### چگونه بدن را با انرژی مجددا شارژ کنیم

علم ثابت کرده است که به طور ثابتی هر چیزی بوسیله انرژی کیهانی دوباره پرانرژی می شود (شارژ می شود). بدن انسان بوسیله هاله ایی از انرژی کیهانی احاطه شده است. بصل النخاع، آنتن برای ایستگاه دریافت کننده جسم است که انرژی کیهانی ارسالی را از آگاهی کیهانی از طریق اپراتور رادیویی جسم - اراده را دریافت می دارد. همانطور که بشر می تواند امواج ارتعاشی نامرئی رادیویی را جهت کنترل کشتی ها در فواصل دور در دریا به کار برد، بنابراین خدا بوسیله ارتعاشات انرژی کیهانی هوشمندش، جسممان را با نیروی حیات بدون هیچگونه تماس مرئی حفظ می کند.





پروردگار، ارتعاش کیهانی آغازین را یا انرژی که با شروعش همیشگی شد را بوجود آورد؛ و از طریق قدرت اراده بی سیم (وایرلس)، ما می توانیم آن را دریافت کنیم و از طریق بصل النخاع به درون جسم بیاوریم. این انرژی کیهانی، همان انرژی که بواسطه آن ما و هر چیز دیگر در این جهان خلق شد، همه خلقت را و در همه زمان ها در بر گرفته و به آنها نفوذ می کند. این انرژی از طریق دهان خدا (بصل النخاع) وارد بدن می شود و کلمه نامرئی است که همه حیات را حفظ می کند.

ما می توانیم بیاموزیم که چگونه بیش از پیش از این منبع ابدی انرژی کیهانی بهره جوئیم، انرژی که همیشه برای ما برای شارژ مجدد جسم مان با نیروی حیات مهیاست. هر فردی با کسب این دانش و بکارگیری دستورالعمل های آن می تواند آن را در جهت متناسب با بدنش از هر جنبه ای به کار گیرد. جسمی که از بیماری و خستگی رهاست، مقاومت کمتری را نسبت به روش های مدیتیشن که موجب خودشناسی می گردد، نشان می دهد؛ و فرد بیشتر به ارتقای آگاهی بشری فراتر از جسم می پردازد.

سلامتی و قدرت، اصطلاحات مترادف نیستند. شخصی ممکن است قدرت بسیاری در بازوانش یا در عضلات معینی بوسیله کار کردن با دستگاه های مکانیکی به دست آورده باشد، اما هنوز ممکن است از سلامتی خوبی برخوردار نباشد. کارکرد سالم برای مثال ریه ها و شکم بسیار مهم تر از قدرت غیرنرمال در بازوان، پاها یا پشت است.

انجام تمارین کریا یوگا موجب مبارزه موثر و مطمئنی بر علیه بیماری های جسمی و وضعیت های ناهماهنگ ذهنی می شود، به عنوان مرهم شفابخشی برای پریشانی ها و ناهنجاری های عصبی عمل می کند. با یاری



## تکنیک های کریا یوگا در سنت یوگاناندا

جستن از این دروس، نیروی حیاتی معمول می تواند به طور قطعی ارتقا یابد، که باعث رشد حیرت انگیز نیروی عصبی و بافت می شود و بنابراین زندگی طولانی تر را تضمین می کند.

کلمه سانسکریت کریا از کلمه کری به معنی عمل کردن<sup>۱</sup> می آید. این سبک یوگا بعنوان یوگای فعال<sup>۲</sup> یا یوگای عمل بعنوان شکلی از راجا یوگا شناخته می شود که بر خودشناسی و جذب الهی از طریق دستیابی به بالاترین آگاهی متمرکز است. استاد یوگاناندا جی، کریا یوگا را تند راه رسیدن به خدا نامید.

تمارین کریا یوگا به صورت تلفیقی از یوگای دیگر گرفته شده است که در زیر چند سبک یوگا می آید که تکنیک های کریا را در بر می گیرند:

راجا یوگا: تربیت نفس، بررسی خود، روی به سمت خدا کردن

کنندالینی یوگا: ترکیبی از تجسم و تکنیک های تنفس

باکتی یوگا (یوگای عشق و سرسپردگی): مراسم های مختلف روزانه،

به عنوان مثال. کرتان<sup>۳</sup> یا خواندن آوازه ها و ماتراهای الهی

هاتا یوگا: تمرینات بدنی یوگا (آساناها)، تکنیک های پاکسازی

با انجام این تکنیک ها در کنار هم به عنوان سیستمی جامع، و اتخاذ یک زندگی طبیعی و ساده طبق آنچه یوگاناندا جی بیان داشته، ممارست کننده بهره های فراوان جسمی، ذهنی و جانی برده، تغییرات بزرگی در ذهن

<sup>۱</sup>- to act

<sup>۲</sup>- Active Yoga

<sup>۳</sup>- Kirtan



تکنیک های کریا یوگا در سنت یوگاناندا

و روان رهجویان ایجاد کرده و می توانند او را به هدف یوگا که همانا اتصال و اتحاد با منبع لایتناهی است، برسانند.  
تمرینات کریا یوگای یوگاناندا از چهار تمرین ذیل تشکیل شده اند که عبارتند از:

۱- تمرینات انرژی زایی

۲- تکنیک هونگ سو

۳- تکنیک اوم

۴- تکنیک کریا یوگا

در ادامه هر یک از این مجموعه تمرین ها توضیح مختصری داده شده و سپس در فصلی جداگانه به شکل مبسوط نحوه انجام آنها ارائه می شود.

### تمرینات انرژی زایی

پُر کردن مجدد بدن با انرژی کیهانی بوسیله تمارین انرژی زایی که یوگاناندا به شاگردانش آموزش داده، انجام می شود. تمرینات انرژی زایی مجموعه ایی تمرینات ساده و سودمند فیزیکی - روانی هستند که توسط پاراماهاانسا یوگاناندا در سال ۱۹۱۶ میلادی برای آماده کردن جسم برای مدیتیشن طرح ریزی و گسترش یافت. تمرین منظم این تکنیک، وانهادگی فیزیکی و ذهنی را بهبود بخشیده و قدرت اراده ی پویا را افزایش می دهد. انجام منظم این تکنیک به نوبه خود فرد را قادر به جلب انرژی فراوانی به طور آگاهانه در بدن، پاکسازی و تقویت تمام بدن به طور سیستماتیک می کند. تمرینات انرژی زایی که انجام آنها پانزده دقیقه زمان می برد، یکی از



موثرترین ابزار رفع استرس و فشار عصبی می باشد. تمرین آنها قبل از مدیتیشن کمک بزرگی برای ورود به حالت آرام و درونی آگاهی می باشد.

### مدیتیشن هونگ سو

مدیتیشن هونگ سو، گردش فعال مدیتیشن تنفس، برگرفته شده از علم کریا یوگاست. تکنیک و روشی کاملاً ساده اما در عین حال بسیار مؤثر است که به تقویت و گسترش قدرت های تمرکزی بالقوه و نهفته شخص کمک می کند. از طریق تمرین این تکنیک، شخص توانایی جدا کردن و پس کشیدن فکر و انرژی را از حواس پرتی مربوط به فعالیت های دنیای بیرونی را می آموزد. سپس شخص این توانایی و قدرت را پیدا می کند تا جریان متمرکز شده از انرژی و فکر را در جهت رسیدن به یک هدف یا حل یک مشکل بکار گیرد. شخص می تواند این توجه متمرکز شده را به سوی درک عمیق تری از آگاهی الهی درونی هدایت کند.

### تکنیک اوم

تکنیک مدیتیشن اوم نشان می دهد، چگونه فرد قدرت تمرکز را در عالی ترین شیوه برای کشف و بسط کیفیات الهی خود حقیقی اش به کار گیرد. تکنیک مدیتیشن اوم، روش قدرتمندی از مدیتیشن است که آگاهی و هوشیاری فردی را به فراسوی محدودیت های جسم و ذهن بسط و گسترش داده و امکان تجربه ی سرور بی نهایت خویشتن حقیقی را ممکن می کند. این روش باستانی می آموزد چطور حضور همه جا حاضر الهی را به عنوان اوم، کلمه یا روح القدوس که همه خلقت را می سازد و نگاه می دارد، تجربه کنیم.



### تکنیک کریا یوگا

کریا یک تکنیک راجا یوگای پیشرفته ی پرانا یاما یا کنترل انرژی حیاتی می باشد. کریا جریانات لطیف انرژی حیات یا پرانا را در ستون فقرات و مغز تقویت و احیا می کند. روشن ضمیران باستانی هند یعنی ریشی ها، مغز و ستون فقرات را به عنوان درخت زندگی دریافتند. از داخل مراکز لطیف مغزی حیات و آگاهی یعنی چاکراها، انرژی هایی جریان می یابد که به همه ی اعصاب و هر ارگان و بافتی در بدن جان می بخشد. این یوگی ها کشف کردند که با گردش جریان حیات به طور پیوسته به بالا و پایین ستون فقرات با تکنیک های خاص کریا یوگا، تا حد زیادی تسریع تکامل معنوی و آگاهی فردی ممکن می شود. تمرین صحیح کریا یوگا، فعالیت های نرمال قلب و ریه ها و سیستم اعصاب را به گونه ایی که به طور طبیعی سرعت عمل آنها کاهش یابد را ممکن می سازد که این به نوبه خود موجب آرامش درونی عمیقی به لحاظ جسمی و ذهنی، رهایی توجه از آشفتگی معمول افکار و عواطف و ادراکات حسی می شود. در این شفافیت ناشی از آرامش درونی، فرد به تجربه ی صلح درونی عمیقی و همسویی با روح فردی اش و با خدا نائل می شود.

فن کریا یوگا شباهت های بسیاری با تکنیک پرانا یاما (تنفسی) اوجایی دارد که در کتاب های مختلف یوگا در دسترس می باشد.



## فصل دهم

### تفکراتی در مورد نحوه زندگی

در حالی که ما می دانیم که غذاهای مادی، انرژی بدن را تأمین می کنند، باید این را هم بخاطر بسپاریم که افکار خوب مواد مغذی برای ذهن اند و افکاری با ویژگی های دیگر برای سلامتی بدن و ذهن مضرند.

به طور معمول، مردم تنها بر غذا، هوا و نور آفتاب جهت حفظ سلامت بدنی تمرکز می کنند، اما زمانی فرامی رسد که علی رغم منبع فراوانی از این منابع بیرونی حیات، سلامتی از بین می رود. این تشخیص موجب این درک می شود که این باطری بدنی نیز باید بوسیله منبع درونی دوباره شارژ شود. به عنوان یک قاعده، کلمه "غذا" فقط در ارتباط با تغذیه جسمی استفاده می شود، اما انواع دیگری از مواد غذایی، یعنی انرژی ذهنی، یا تمرکز و حکمت الهی نیز وجود دارد. اولی یعنی مواد غذایی، باتری بدن را



شارژ می کنند. دومی یعنی تمرکز، باتری ذهن را شارژ می کند و سومی یعنی خرد الهی، باتری روحی را شارژ می کند.

اولین فرایند در کسب انرژی بدن، تامین این انرژی از طریق عناصر شیمیایی پایه مواد غذایی است که بدن به آن نیاز دارد. همچنین نور آفتاب از حمام خورشید روزانه و گرفتن اکسیژن کافی به طور مرتب جهت تسهیل تنفس لازم می باشد. در ادامه به بررسی هر دو رژیم غذایی مغناطیسی و رژیم غذایی معمول می پردازیم.

### رژیم غذایی مغناطیسی

آیا تا به حال رژیم ذهنی خود را تجزیه و تحلیل کرده اید؟ این امر معمولاً شامل افکاری است که شما دارید و افکاری که از افکار اطرافتان دریافت می کنید. افکاری که مرتبط با دوستانتان برای مثال می باشند. افکار صلح جوینان و دوستان صلح جو همیشه ذهن سالم و مغناطیسی ایجاد می کنند. به راحتی می توان گفت فرد از یک نزاع یا از یک محیط صلح آمیز تغذیه می کند.

نارضایتی و نگرانی های درونی، به دلیل وجود انواع دوستان اشتباه و یا بعضی نزدیکان و خویشان بدون قوه درک و تشخیصی هستند که موجب ذهنی غمگین و ناسالم می شوند. رژیم مغناطیسی شامل مواد غذایی مانند نور آفتاب و اکسیژن می شود که توسط نیروهای حیات بخش پنهان در بدن



## فصل دهم

به راحتی جذب و تبدیل به انرژی می شوند. غذاهای مغناطیسی سریعتر از مواد جامد و مایعات، انرژی را منتقل می کنند و با سهولت بیشتری به نیروی زندگی تبدیل می شوند. ویتامین ها، انواع مختلفی از پرتوها هستند، هنگامی که غذا می خورید، در واقع انرژی می خورید. پرتوهای فرابنفشی که فرد در طی یک روز در حمام خورشید در ساحل جذب می کند، اثر حیاتی مفیدی بر بدن می گذارد که حدود سه ماه دوام دارد. جراحات ها و زخم ها با در معرض خورشید قرار گرفتن آنها به مدت نیم ساعت روزانه، قابل درمان اند. درمان هایی که به طور مصنوعی فرد تحت اشعه ماوراء بنفش یا پرتوانگاریها قرار می گیرد در واقع تغذیه مغناطیسی بدن است. و در صورتیکه تحت هدایت یک متخصص حاذق این انرژی به صورت طبیعی گرفته شود، بسیار مفید خواهد بود. به منظور دریافت انرژی الکترونیکی از اتر، نفس را بیرون دهید، در حالیکه به صورت صاف و شق نشسته اید، آرام باقی بمانید و انرژی الکترونیکی اطراف بدن خود را احساس می کنید و از طریق سلولهای بدن آن را وارد می کنید یا در حالی که دستانتان را به بالای سر برده اید، از طریق انگشتانتان انرژی دریافت کنید. تمام بدنتان را با قوت و سریع با کف دستانتان پیش از حمام گرفتن به طور کامل بمالید، اینکار باعث ایجاد نیروی حیات می شود و بسیار مفید است.

هر کسی بایستی حداقل نیم ساعت دو بار در هفته حمام آفتاب بگیرد.





برای نمونه تمرین ارائه شده در زیر تمرینی سودمند تنفسی می باشد که پاراماهاانسا یوگاناندا آن را بیان می کند:

در حال پیاده روی، هر روز، دم را با شمارش یک تا ۱۲ بگیرید. تنفس را ۱۲ شماره نگه دارید؛ سپس بازدم را با شمارش یک تا دوازده انجام دهید. این تمرین را ۲۴ بار هر زمانی که بیرون در حال قدم زدنید، انجام دهید. لازم به ذکر است، تعداد شمارش ها بستگی به میزانی دارد که می توانید به راحتی آن را انجام دهید. هدف انجام تمرینی ریتمیک و منظم است که در آن تعداد دم و بازدم به یک اندازه باشد.

گاهی می توانید بدنتان را اینگونه شارژ کنید: دو قطب الکتریکی یک باتری را بگیرید، این روش خوبی برای تأمین انرژی رایگان برای بدن است. این جریان الکتریکی باید بسیار ضعیف باشد. استحمام در آبی که در مقابل نور آفتاب گرم شده و با اشعه ماوراء بنفش اشباع شده نیز بسیار مفید است. هنگامیکه چنین لامپ خورشیدی طبیعی را برای تأثیر بر قسمتی از بدن که آسیب دیده، استفاده می کنید، تمام فکر خود را بر روی احساس گرما متمرکز کنید و بدانید که شما انرژی را در ترکیب اتمی بدن جذب می کنید و به این ترتیب باتری های سلول های بدنتان را الکتریکی می کنید.

### رژیم غذایی طبیعی

نوع غذایی که می خوریم تأثیر زیادی بر توسعه تمایلات خوب و بدمان دارند. آسان نیست تا طبیعت و خوئی خوب داشته باشیم، اگر مریض باشید



## فصل دهم

و خود را با خوردن غذاهای اشتباه مریض کنیم؛ بنابراین به دقت در مورد غذاهایی که پاسخگوی نیازهای خاص شماست، مطالعه کنید.

این بدن برای عملکرد خوب به عناصر خاصی نیاز دارد، اما بسیاری از مردم خود بعضی از این عناصر مفید را از رژیم غذایی روزانه یشان حذف می کنند. این دلیل آنست که چرا بیماری به صورت کنترل نشده هر جایی می رود. خدا بیماری را بوجود نمی آورد. بشر آن را از طریق شیوه زندگی اشتباهش بوجود می آورد. سلول های بدن به طور مرتب از بین رفته و متولد می شوند و بدین دلیل خانه بدن نیازمند بازسازی صحیح با عناصر خوب مواد غذایی برای رشد سلول های جدید و حفظ و نگهداری آنهاست.

هر روز بافت ها باید با نوع صحیح مواد سازنده بدن تغذیه شوند. در صورتی که این مواد به بدن نرسد بدن بتدریج به سمت زوال حرکت می کند. بدن نیروی خود را از دست داده و بافت ها شکننده می شوند. پوست، چروکیده می شود و سلول ها قدرت سازندگیشان را از دست می دهند. بدین خاطر باید به دقت صبحانه، نهار و شام خود را به گونه ای مدیریت کنید که همیشه مطمئن باشید بدنتان عناصر مناسب را دریافت کرده است.

بنابراین در ارتباط با بهداشت غذایی به دو چیز توجه کنید:

الف- انتخاب مواد غذایی مناسب



ب- بیداری سازی نیروهای حیاتی با تمارین درست

اطلاعات زیر بر مبنای یافته های متخصصان تغذیه و تعالیم یوگی های هندی بیان شده است:

تمام مواد غذایی مفید می توانند در دسته های اصلی زیر قرار گیرند: پروتئین ها، چربی ها، کربوهیدرات ها، آب، نمک های معدنی و ویتامین ها. غذایان در طول روز باید شامل مقدار مناسبی از این عناصر باشد. نمونه های غذایی در این گروه ها و غذاهایی که ارزش های تغذیه ایی خاصی دارند، در زیر ارائه می شود:

پروتئین ها: پروتئین ها شامل ترکیبات پیچیده ی عالی از آمینو اسیدها هستند که به طور اصلی شامل کربن، هیدروژن، نیتروژن، اکسیژن و سولفور می شود. پروتئین، هم در مواد با منشا حیوانی و هم گیاهی یافت می شود و برای ساخت سلول های زنده نیاز است. منابع پروتئین حیوانی عبارتند از گوشت، ماهی، شیر، پنیر، و تخم مرغ. پروتئین گیاهی در آرد، حبوبات و آجیل ها یافت می شود.

اگر عادت به خوردن گوشت، ماهی و ماکیان بعنوان تامین کننده اصلی پروتئین بدنتان دارید، هدفتان را بر کاهش یا حذف گوشت قرار دهید. اگر معتقدید که سیستم تان به آن نیاز دارد، گهگاهی گوشت بره، مرغ یا ماهی بخورید. ارزش های پروتئین بالای این غذاها بخاطر اثر فسادپذیریشان از



## فصل دهم

بین می رود؛ بنابراین بهتر است تا از طریق منابع دیگر به جبران پروتئین مورد نیازمان پردازیم. منابعی مانند تخم مرغ، پنیر، شیر و ...

چربی ها: چربی ها تولید کننده انرژی هستند و شامل مواد روغنی می شود که در غذاهای با منشا حیوانی و گیاهی یافت می شود. چربیها، سلول ها را روغن کاری و چرب می کنند و کاملاً برای روغنی کردن مفاصل و اندام ها برای اینکه از سایش و اصطکاک ناراحت کننده پیشگیری شود، ضروری اند. چربی های گیاهی در روغن زیتون، روغن ذرت، آجیل ها (روغن آجیل ها)، حبوبات (مانند روغن سویا و بادام زمینی)، آوکادو یافت می شود؛ چربی های حیوانی در کره، خامه، چربی های گوشتی یافت می شوند.

کربوهیدرات ها بعنوان سوخت استفاده می شوند و شامل عناصر کربن، هیدورژن و اکسیژن هستند و شامل شکر، نشاسته و سلولوز می شود. و در غلات، سیب زمینی، حبوبات (لوبیا و نخود فرنگی)، ذرت، کدو تنبل، تاپوکا، عسل، شکر و میوه های شیرین یافت می شود.

آب: آب عناصر غذایی را به سلول ها حمل می کند و محصولات زائد و اضافی را نیز می برد.



نمک های معدنی: نمک های معدنی، نیروهای سازنده بافتی بزرگ را در خود دارند. و در همه میوه ها و گیاهان یافت می شود به خصوص گیاهان برگ دار.

ویتامین ها: ویتامین ها فرایندهای متابولیک مختلف را تنظیم می کنند و برای تغذیه مهره ها حیاتی اند. ویتامین ها به مقدار فراوانی در همه میوه های خام و گیاهان وجود دارند. در این شکل ویتامین به شکل کامل، درست و بدون آنکه از دست برود به خون وارد می شود. کمی بخارپز کردن بعضی اوقات برای گیاهان منطقی تر است، اما بخاطر داشته باشید که مادر طبیعت بهترین آشپز است. مادر طبیعت همه گیاهان و میوه ها را با پرتوهای ماورابنفش و آب مقطر آماده می کند.

غذاهای مناسب در ترکیبی صحیح، برای حفظ و نگهداری بدن لازمند؛ آنها همچنین تاثیر خود را بر ذهن می گذارند. غذاها را می توان به سه دسته تقسیم کرد: غذاهای ساتویک، غذاهای راجاسیک و غذاهای تاماسیک.

همچنین ویژگی های ذهن یعنی ساتویک یا کیفیت معنوی، غذاهای راجاسیک یا کیفیت فعال، و غذاهای تاماسیک یا کیفیات مادی تحت تاثیر غذایی هستند که می خوریم. کیفیت راجاسیک یا کیفیت فعال در ترکیب با دو کیفیت دیگر یعنی ساتویک و تاماسیک، تمایلات متفاوتی را در فرد شکل می دهند. فعالیت معنوی، فعالیت هوشی یا فعالیت مادی.



هر چیزی ما می خوریم، حسی را در کام و ذائقه یمان ایجاد می کند و علاوه بر آن تاثیرات شیمیایی خاصی را بر مغز و جسممان بوجود می آورد. خوردن گوشت، واکنش های مادی زمخت را که تمایلات و ویژگی های حیوانی را بر می انگیزاند بوجود می آورد. در حالیکه خوردن میوه های خام و گیاهان در تقویت و توسعه کیفیات معنوی موثرند.

کیفیت طعم غذا و رنگ آن از طریق اعصاب چشایی و بینایی به مغز منتقل می شود و احساس سرخوشی یا عدم سرخوشی خاصی آنگاه تجربه می شود. همه اینها از طریق ادراکات و مفاهیمی که درون ذهن وجود دارند به شکل استادانه درست می شوند. ذهنیت خاصی که در ذهن در نتیجه مجموعه ای از مفاهیم مشخص در مورد غذاها وجود دارد، عادات ذهنی مشخصی را شکل می دهند که کیفیات مادی، فعال و معنوی را نشان می دهند.

### مقررات عمومی رژیم غذایی

از طریق ذهن و پیروی از قوانین رژیم غذایی، به قدرت شفافبخشی خداوند ایمان داشته باشید. این بهتر از آن است که فقط به خدا ایمان داشته باشیم و ذهن به قوانین رژیم غذایی بی اعتنا باشد.

### غذاهای ارزشمند برای بدن



سیب زمینی، گریپ فروت، موز، اسفناج خام، آلو سولفور نخورده، هویج، سیب ها، لیمو، پرتقال، آجیل ها، کره، نان گندم کامل، روغن زیتون، کره بادام زمینی و بادام زمینی، کاهو، خرما، تخم مرغ، شیر و خامه.

هر روز برای نتایج مفید، گیاهانی سبز برگ از جمله هویج را همراه با بخشی از ساقه آن بخورید، یک لیوان آب پرتقال (همراه پالپ های آن) را با یک قاشق غذاخوری آجیل به خوبی ریز و خرد کرده و بنوشید. سالاد مخلوطی همراه با سس سالاد که از آجیل کاملاً خرد شده، خامه، چند قطره آب لیمو، آب پرتقال و عسل تشکیل شده را درست کنید. سس هزار جزیره می تواند سس خوبی برای سالادتان باشد. کمی سس کاری با تخم مرغ یا سبزیجات آب پز، هر چند وقت یک بار، محرکی خوب برای بزاق است.

### ترکیب مواد غذایی

برای نتیجه بهتر، باید از تمام محصولات گوشت گاو و گوشت خوک خودداری کرد. به خوردن مرغ، بره یا ماهی عادت نکنید. یک بار در هفته یا بهتر است ماهی یکبار، اگر واقعا احساس می کنید سیستم تان خواستار غذاهای گوشتی است، بخورید. آجیل، پنیر کوتاژ، تخم مرغ، شیر، خامه و موز جایگزین های مناسبی برای گوشت و ماهی اند. اگر مرغ، گوسفند یا ماهی می خورید، حداقل سالاد سبزیجات را با آنها میل کنید. (مرغ، گوسفند یا ماهی باید کاملاً پخته شود، یا خورشتی شود یا جوشانده شود. و



## فصل دهم

تخم مرغ ها قبل از خوردن غذا کاملا جوشانده شوند تا باکتری های مضر موجود در آن ها از بین برود.)

زیاد شکر سفید مصرف نکنید. فقط آب نبات های طبیعی، مانند انجیر سولفور نخورده، آلو و کشمش بخورید. مصرف مقادیر زیاد شیرینی باعث تخمیر روده می شود.

به یاد داشته باشید ، غذاهای تهیه شده از آرد سفید، مانند نان سفید و مانند آن، و همچنین برنج سفید که پوست، سبوس، و مواد مغذی آن گرفته و آسیاب شده و بسیاری از غذاهای چرب سرخ شده، برای سلامتی تان مضر هستند.

سعی کنید تا حد ممکن مواد غذایی خام را در برنامه غذایی تان قرار دهید. گیاهان پخته شده را باید با عصاره آن که در آن جوشانده شده، خورده شود.

با دید مناسبی که در طول زمان در مورد بهترین رژیم غذایی که مناسب شماست به دست می آورید، مطابق دستورالعمل ذکر شده در اینجا، به طور منظم روزه بگیرید. کمتر بخورید، و هنگام غذا خوردن از قوانین رژیم غذایی پیروی کنید. گرفتن آفتاب، اکسیژن و انرژی را بعنوان بخشی از رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید.





## روش های یوگایی رژیم غذایی

منوها و غذاهای زیر برای سلامتی کلی ارائه می شوند، مواد سمی پنهان در بدن را دفع کرده و موجب رشد بافت می شوند و به شفای بیماری ها کمک می کنند. با بکارگیری صحیح آنها، در حذف مواد سمی در بدن نقش مهمی ایفا کرده و به بهبود و شکل گیری سلامت به طور کامل کمک می کنند.

دستورهای غذایی مختلفی را برای صبحانه، ناهار و شام امتحان کنید و از آنهایی که به بهترین شکلی نیازهای سلامتی شما را مرتفع می کنند، استفاده کنید. فرد نباید به شکل رادیکالی در خوردن خود تغییر ایجاد کند، بلکه باید همچون یک فرد عادی غذا بخورد. اما بتدریج غذای خود را باید به سمت غذایی سالم و مفید و مناسب تغییر شکل دهد. بسیاری از عادات غذایی ارثی در تعادل و هماهنگی با دانش کنونی مان در مورد حفظ سلامتی نیستند.

کسانیکه می خواهند سلامتی شان بهبود یافته و در مسیر معنوی پیشرفت خوبی داشته باشند، ملزم به قطع خوردن هرگونه گوشت به هر شکلی هستند. به خوردن هرگونه گوشت خود را عادت ندهید، و بتدریج خود را عادت دهید تا آجیل زمینی، تخم مرغ، موز، پنیر کوتاژ، شیر و سویا و سایر لویاها را در رژیم تان بعنوان جایگزین گوشت قرار دهید.



افرادی که رژیم غذایی گیاهخواری را دنبال می کنند یا بخاطر فرهنگ موروثی شان گیاهخوارند، مشکلی در گیاهخوار بودن و نخوردن گوشت یا ماهی یا مرغ ندارند و در عوض مقدار زیادی آوکادو، آجیل، پنیر کوتاژ، شیر و تخم مرغ می خورند. محصولات گلوتن دار همچین بخاطر آنکه حاوی میزان بالایی پروتئین هستند، جایگزین مناسبی اند.

خوردن سبزیجات آب پز برای شام به همراه غذای پخته نشده باعث کاهش نیرو و ضعف می شود. مطمئن شوید که بیشتر سبزیجات خامی که به شکل طبیعی طبخ شده به همراه میوه ها، خرما و آجیل می خورید. درست بخورید، درست فکر کنید و مهمتر از همه مدیتیشن کنید و در سرور الهی روز و شب زندگی کنید. بعضی از افرادی که گوشت می خورند، ممکن است آنچنان از پاکدامنی و کنترل بر خویشان دور نباشند و بعضی افرادی که سبزیجات و میوه می خورند ممکن است بسیار از پاکدامنی و کنترل در کلام و اعمالشان دور باشند.

آیا نمی دانید که هر چه وارد دهان شود، به معده می رود و پس از آن دفع می شود؟ اما، آنچه از دهان خارج می شود، از دل برمی خیزد و این هاست که انسان را نجس می کند. (متا، ۱۵: ۱۷، ۱۸)

## رژیم غذایی روزانه



## فصل دهم

در رژیم غذایی روزانه یتان موارد زیر را بگنجانید. لیست زیر که شامل تمام عناصر مورد نیاز برای نگهداری مناسب بدن است، می تواند به شما کمک کند. اگر میوه های ذکر شده در اینجا را برای یک وعده ندارید می توانید دیگر قسمت هایی که دارید را بیشتر کنید. میوه های متنوعی را در روزهای مختلف بخورید.

### یک سیب

سه گیاه ساقه دار سبز یا زرد پخته شده یا بخارپز همراه با عصاره یش

یک گریپ فروت

یک لیموترش

یک لیمو سنگی

یک پرتقال

یک لیوان آب پرتقال

یک قاشق غذاخوری بادام زمینی

یک تکه آناناس

هویج خام



## فصل دهم

۶ برگ اسفناج خام

1/4 سر کاهو

یک قاشق روغن زیتون

یک لیوان شیر

یک قاشق پنیر کوتاژ

انجیر، خرما، آلوها

یک کف دست کشمش

یک تخم مرغ

یک قاشق عسل

این موارد بهتر است سولفور نژده باشند. قبل از خرید مطمئن شوید که به آنها سولفور نژده باشند.

از سلامت شیر پیش از نوشیدن اطمینان حاصل کنید.

هر روز حداقل برخی از غذاهای ذکر شده را بخورید. آنها را در طول سه وعده غذایی خود توزیع کنید. به عنوان مثال، شما ممکن است، شیر را



## فصل دهم

در صبحانه، نان و تخم مرغ و سالاد سبزیجات را در ظهر و بادام زمینی و آجیل و میوه ها را شب میل کنید.

سرماخوردگی مجاری غذایی غالباً ناشی از پرخوری در شب است، همچنین از خوردن بیش از حد آب نبات یا مواد غذایی دیگری که تأثیر تحریک کننده ای بر غشاهای مخاط معده، دوازدهه و غیره دارند، خودداری کنید.

عادت های غذایی فردی ممکن است مورد توجه تان قرار گیرد، اما اگر دیدید برایتان بد هستند به تدریج آنها را تغییر دهید. به هر حال، برخی از غذاهای موجود در این لیست را به رژیم غذایی روزانه یتان بیافزایید. با آن دسته از غذاهایی که در بالا ذکر شد، موافق نیستند، آنها را حذف کنید و مقدار کمی از آنها را هر وقت احساس کردید برای نیازهای تغذیه یتان بدان نیاز دارید از آنها بخورید. به تدریج خود را به یک رژیم سالم تر عادت دهید.

شما می توانید مقادیر مندرج در "رژیم غذایی روزانه" را مطابق با نیازهای فردی خود افزایش یا کاهش دهید. البته کاملاً واضح است که فردی که کارهای عضلانی سخت انجام می دهد، نسبت به کسی که کار کم تحرکی دارد، به غذای بیشتری احتیاج دارد.



هرگاه فرد گرسنه باشد، می تواند یک قاشق غذاخوری بزرگ آجیل کاملاً خرد شده را در نصف لیوان آب یا یک لیوان آب پرتقال بخورد. در هنگام تشنگی، یک لیوان آب پرتقال یا آب بنوشید، ترجیحاً آب جوشیده یا مقطر باشد.

هرچند، آب مقطر طبیعی یا آب میوه بدون آب بهترین است. آب یخ به خصوص قبل و بعد از غذا زیاد ننوشید. زیرا با پایین آوردن دما معده، فرایند هضم را به تاخیر می اندازد. هرگز وقتی خیلی احساس گرما می کنید، آب یخ ننوشید.

### صبحانه ایده ال

۱. آب هندوانه یا پرتغال یا گریپ فروت با بادام زمینی
۲. دو تخم مرغ آب پز سفت شده در آب پرتقال یا با آب گوجه فرنگی
۳. برای ایجاد اثری ملین: سبوس، شیر، عسل و بادام زمینی
۴. طالبی، سبوس، شیر و بادام زمینی
۵. انواع توت ها، بادام زمینی، خامه و عسل
۶. آب آناناس، خامه، عسل، بادام زمینی و آناناس تکه تکه

شده



۷. لیوان شیر و عسل

۸. بادام‌ها و عسل مخلوط شده در لیوان آب

### صبحانه برای افراد لاغر

یک هویج را با کمی از ساقه آن بخورید.

یک پیمانه شیر خام (مطمئن) بنوشید یا یک لیوان بزرگ آب پرتقال را با چهار قاشق غذاخوری پیکن بنوشید.

سه عدد زرده تخم مرغ آب پز سفت را همراه یک لیوان بزرگ آب پرتقال بخورید یا یک پیمانه شیر را با دو قاشق غذاخوری عسل میل کنید.

یا یک کاسه جو دوسر را با خامه و دو موز و یک قاشق غذاخوری عسل میل کنید.

یک لیوان خامه را به همراه دو عدد موز و یک قاشق غذاخوری عسل بنوشید،

یا یک مشت کشمش خیس شده و یک لیوان مخلوط خامه با یک قاشق غذاخوری پیکن میل کنید.

با هر صبحانه یک لیوان آب بنوشید.



هر هفته یک روز روزه شیر بگیرید؛ دم و بازدم عمیق؛ پیاده روی کنید، بیشتر بخوابید؛ روزانه شش لیوان آب بنوشید، راضی و خوشحال باشید؛ هر روز یک عدد لیمو را با صبحانه میل کنید. آب خیلی خیلی زیاد هم ننوشید، ۶ لیوان آب در روز کافیت؛ قند یا آب نبات نخورید

### ناهار ایده ال

۱. سالاد درست شده با ۱۶ برگ اسفناج و ۳ اونس گردوی زمینی آمریکایی (پیکن) به همراه هر نوع سبزی خرد شده خام با سس سالاد
۲. سر کاهو، هویج همراه سس سالاد

### ناهار برای افراد لاغر

یک سالاد بزرگ خام سبزیجات را که با خامه تزئین شده، به همراه آب پرتقال و چهار قاشق پیکن یا دیگر آجیل ها یک وعده خوب از غذای پخته شده میل کنید. ده انجیر یا آلو یا خرما یا تعداد انگشت شماری از کشمش که ترجیحا بدون سولفور باشند، بخورید.

تکه بزرگی از پنیر کوتاژ را بخورید.





## فصل دهم

دو برش نان گندم سبوس دار یا کلوچه سبوس را با مقدار زیادی کره بخورید.

یک قاشق غذاخوری روغن زیتون بین وعده های غذایی بعد از هر وعده غذایی.

بین ناهار و شام یک لیوان خامه یا شیر بنوشید.

### ناهار برای افراد چاق

یک سالاد بزرگ از هر سبزی که به خوبی با سس آب پرتقال مخلوط شده بخورید.

۱۰ برگ اسفناج را با کمی سس هزار جزیره بخورید.

شش آلوی بدون سولفور خشک شده خیسانده در آب (یا شش انجیر یا خرما) بخورید.

بزرگترین وعده غذایی خود را در زمان ناهار میل کنید اما زیاد پرخوری نکنید.

هر روز سالاد سبزیجات متنوع میل کنید.

سبزیجات آب پز را بسیار کم یا نخورید.



تخم مرغ، نان یا کره نخورید؛ آب را با وعده های غذایی ننوشید.

### پیشنهادات شام (جایگزین های گوشت)

- (۱) قاشق غذاخوری. آجیل خام کاج یا بادام هندی (یا هر نوع آجیل دیگر) با یک لیوان آب پرتقال.
- (۲) تخم مرغ آب پز با نصف سر کاهو.
- (۳) پنیر کوتاژ با نصف سر کاهو.
- (۴) آو کادوها یا موزها
- (۵) ظرف پنیر
- (۶) لوبیا یا عدس
- (۷) محصولات گلوتن دار
- (۸) تکه نان های آجیلی، هر نوع آجیل در کل
- (۹) انواع مغز گردو، محصولات آجیل به طور کلی.

### برای قدرت حیاتی

چهار قاشق غذاخوری بادام کاملا خرد شده به همراه دو پرتقال بخورید، یا سه تکه آناناس تازه به همراه یک مشت انگور بخورید. یا با یک مشت کشمش خیس خورده یک لیوان شیر بنوشید. یا یک عدد موز را با یک قاشق غذاخوری بادام زمینی بخورید. یا شش عدد آلو خیس خورده را با یک قاشق غذاخوری از هر نوع آجیل زمینی بخورید. یک عدد پرتقال و



## فصل دهم

هویج خام را هر روز بخورید. هویج را به خوبی بجویید که برای دندان هم بسیار مفید است.

### غذاهای خون ساز و پاکسازی کننده

آب گوجه فرنگی، و لیمو یا آب لیمو ترش. همچنین آب گریپ فروت و پرتقال. آب لیمو، بهترین ضد عفونی کننده است و بسیاری از میکروب های معده را می کشد.

#### غذاهای استخوان ساز

شیر، پنیر کوتاژ، آجیل ها، نارگیل، مغزها، کدو، آناناس

#### غذاهای روغنی

روغن زیتون، کره بادام، مارگارین بادام زمینی، کره بادام زمینی، خامه و کره. نباید بیشتر از یک قاشق غذاخوری روغن زیتون روزانه برای روغن مالی مفاصل بدن استفاده شود. استفاده زیاد از روغن زیتون در سالادها آنها را خیلی چرب و غیر قابل هضم می سازد.

#### غذاهای مفید برای اعصاب

شیر بادام- یک قاشق بادام خوب خرد شده با یک لیوان آب؛ سایر آجیل ها، با آب پرتقال؛ دوغ رقیق (نصف آب و نصف دوغ). لیموناد یا



## فصل دهم

ترکیب شکر حل شده و لیمو، خیلی ترش و شیرین نباشد همانطور که در زیر می آید:

نوشیدنی یوگایی برای اعصاب: به یک لیوان آب سرد، آب نصف لیمو ترش و شکر را اضافه کنید. طعم شکر و لیمو بایستی کاملاً متعادل باشد. می توانید تکه های یخ به آن اضافه کنید. این نوشیدنی محبوب یوگی هاست و ارتعاش معنوی خاصی دارد.

### غذاهای محرک ذهن و انرژی بخش

در نتیجه انرژی فیزیکی بیشتر و بیشتر در نتیجه مواد غذایی طبیعی که سهم اساسی آن، به صورت خالص و ناب در طبیعت هستند، می توانید به خودتان برای توسعه کیفیات معنوی جسم و ذهن کمک کنید. موزها، آجیل ها، کره، شیر، خامه و میوه های شیرین و خشک شده، چنین غذاهایی هستند. انرژی و سرزندگی می تواند با خوردن گوجه، آجیل، آب پرتقال، بادام، شیر بز، پنیر کوتاژ، محصولات تولید شده از غلات و میوه های شیرین و خشک شده توسعه یابد.

### روزه منظم



یوگی های باستان بیان می کردند که بسیاری از بیماری ها از طریق روزه صحیح قابل درمان است. رژیم ها و روزه های زیر، تحت نظر متخصصان پزشکی می تواند اثرات خوبی بر سلامتیمان داشته باشد.

روزه بخش ضروری همراه با خوردن است. بایستی هفته ای یک بار خانه تن را پاکسازی کنید یا حداقل دوبار در ماه اینکار را کنید. روزی یک بار در هفته با آب میوه یا شیر روزه بگیرید و ملین های مناسب بخورید. هر ماه خوب است که سه روز پشت سر هم روزه آبمیوه بگیرید و ملین های مناسب را استفاده کنید. یا سه روز روزه نوشیدن مقدار زیادی آب و خوردن غذاهای خام (البته اگر غذاهای خام با سیستم بدنتان انطباق دارد) بگیرید.

روزه های موقت بگیرید، برای مثال صبحانه و ناهار نخورید، بعد می بینید که عادت به کم خوردن پیدا کردید.

هر شب شش ساعت بخوابید. صبحانه را به تنهایی یا در یک شرکت صلح آمیزی بعد از مدیتیشن بخورید. نشاسته و غلات خیلی سبک بخورید. هیچ وقت پر خوری نکنید. گاهی اوقات صبحانه ها را کنار بگذارید. روزانه با سرعت یک مایل قدم بزنید. همراه و دوست مردم شاد باشید.

روزه می تواند موقت یا دائم باشد. روزه موقت در چهار شکل زیر قابل دسته بندی است:



- ۱- محدود کردن خود به غذاهایی مشخص
- ۲- ممنوعیت از غذاهایی خاص
- ۳- محدودیت در میزان خوردن
- ۴- محدودیت در میزان وعده های غذایی به یک وعده یا

بیشتر

ممکن است بعضی از این اشکال با هم ترکیب شوند. برای نمونه برای درمان بیماری خاص یا کاهش وزن، شخص ممکن است ضمن ممنوعیت غذایی خاص، میزان خوردن غذاهای دیگر را نیز محدود کند.

### رژیم مایعات

بعضی افراد احساس می کنند که برای آنها رژیم مایعات بسیار مفید است. برای یک یا دو روز در هفته و هر موقع فرد احساس گرسنگی نمی کند، مقدار غذای خورده شده به این موارد محدود می شود: شیر، آب پرتقال یا سایر آب میوه های شیرین نشده.

### رژیم محدود شده

این نوع از روزه موقت به موارد زیر محدود می شود: میوه ها و گیاهان خام، گیاهانی که بسیار ملایم پخته شده اند شامل عصاره و شیرهای که در آن بخارپز شده اند.



در چنین رژیمی، نان یا دیگر غذاهای نشاسته ای یا شکر خورده نمی شود؛ هیچ گوشت، تخم مرغ یا ماهی خورده نمی شود، به جز غذاهای اشاره شده در بالا چیزی خورده نمی شود و یک وعده غذا در هر روز خورده می شود که این وعده در هنگام ظهر می باشد.

بخاطر داشته باشید که مقدار زیادی آب وقتی چنین رژیم می دارید، بنوشید.

### رژیم نه روزه

رژیم حیات بخش و پاک کننده نه روزه، روش موثری را برای پاکسازی سموم از بدن نشان می دهد. این رژیم غذاهای زیر را که روزانه خورده می شوند را شامل می شود:

یک یا نصف گریپ فروت

یک یا نصف لیمو

۵ پرتقال

یک وعده غذای گیاهی پخته شده همراه با عصاره (میزان اختیاری)

سه فنجان نوشیدنی حیاتی زیر (یک فنجان در هر وعده، دستورهای آن در زیر با عنوان نوشیدنی های حیات بخش می آید)



## یک سالاد گیاهی خام

یک لیوان آب پر تقال با ملین های گیاهی در موقع خواب (برای نتیجه بهتر نصف قاشق چایخوری ملین را اول بخورید و سپس میزان آن را به یک قاشق چایخوری افزایش دهید)

نوشیدنی های حیات بخش

۲ عدد ساقه کرفس، تازه

۵ هویج تازه

۱ دسته جعفری، خرد شده

نصف لیتر آب قاصدک یا برگ های سبز شلغم یا اسفناج خرد شده

۱ لیتر آب (بدون نمک یا هر نوع چاشنی)

نوشیدنی های حیات بخش ممکن است به دو شکل آماده شود، که شکل اول آن مطلوبتر است:

۱- بعد از قرار دادن کرفس و هویج در مخلوط کن و یا خرد کردن خوب آنها، به آرامی آنها را به مدت ده دقیقه در آب بجوشانید. سپس سبزیجات و جعفری انتخابی را اضافه کرده و ده





دقیقه دیگر بجوشانید. سپس آب آنها را با ریختن داخل پارچه توری و فشردن آنها، بگیرید.

۲- از مواد مشابه بالا استفاده کنید، اما آنها را نپزید. بعد از قرار دادن آنها در آبمیوه گیری، مانند بالا آنها را صاف کنید.

در هر سه وعده غذایی یک فنجان نوشیدنی حیات بخش را که به چنین شیوه ای تهیه شده بنوشید.

این نوشیدنی، تاثیرات تنظیم کننده عالی بر روماتیسم، بی نظمی های معده (شامل سوء هاضمه حاد)، برونشیت، زکام مزمن و شکست عصبی دارد. در حالیکه این پاکسازی را در حال انجامید از مصرف همه نوع ادویه، آب نبات، شیرینی، گوشت، تخم مرغ، ماهی، پنیر کوتاژ، شیر، کره، نان، غذاهای سرخ کردنی، روغن، حبوبات و در واقع هر غذایی که در بالا بدان اشاره نشده است، اجتناب کنید. اگر موقعی احساس کردید، نیاز به تغذیه بیشتری دارید، می توانید یک قاشق چایخوری از بادام زمینی را در یک لیوان آب پرتقال میل کنید.

با تبعیت از این رژیم نه روزه، فرد باید نسبت به غذاهای خورده شده در روزهای اول بعد از آن مراقب باشد و باید بتدریج به رژیم معمولش برگردد. که میتواند با اضافه کردن یک بخش پنیر کوتاژ به وعده غذایی آغاز شود. بادام، زرده تخم مرغ، سیب زمینی پخته شده می توانند غذاهای



بعدی باشند که می توانید به غذایان در رزوها بعد بیافزایید. پرخوری نکنید اما بتدریج میزان و تنوع غذا را افزایش دهید تا زمانی که به رژیم معمولتان برگردید که حدود ۴ روز این امر طول می کشد.

اگر در طول این دوره موفق به پاکسازی بدن از تمام سموم نشدید، می توانید این رژیم پاکسازی کننده را بعد از دو یا سه هفته مجدد تکرار کنید.

در حالیکه این رژیم پاکسازی کننده را انجام می دهید، خوابیدن در وانی که نیمه پر است و در آن پنج فنجان نمک اپسوم حل شده، نشان داده که بسیار مفید است. در طول مدت این رژیم پاکسازی کننده و چند هفته بعد از پایان رژیم، گرفتن دوش آب نمک هر زمان که خواستید مفید است.

## روزه کامل

بعنوان یک قاعده، دوره اتمام چنین روزه هایی نباید بیشتر از ده روز باشد. روزه نباید بیش از سه روز گرفته شود مگر آنکه تحت نظر یک متخصص پزشکی حاذق اینکار صورت گیرد. هر چند اجتناب از غذا برای یک روز در هر هفته یا برای سه روز پیاپی در هر ماه، عمل مفیدی است. آب باید به مقدار زیاد در طول روزه خورده شود تا مایعی که بخاطر تبخیر و تعرق از طریق منافذ و شیوه های دیگر از بین می رود، جایگزین شوند.

## رژیم اکسیژن



دم و بازدم عمیق را از ۶ تا ۱۲ بار هر ساعت انجام دهید و ریه ها را پر و خالی کنید و گوشه های انتهایی و پایین ریه را نیز با هوای تازه پر کنید. این تمرین ممکن است در حالیکه به آرامی قدم می زنید و مشغول به کاری نیستید، در فضای بیرون انجام شود. وقتی شرایط آب و هوایی شما را مجبور به تمرین در داخل خانه می کند، پنجره ها بایستی باز باشند. البته در طول زمستان لباس گرم بپوشید تا از شما در مقابل سرما، در هنگام انجام این تمرین محافظت کند. این امر منجر به رشد معنوی می شود. این تمرین نباید بوسیله معلولین و افراد ضعیف انجام شود.

### برای معده

یک لیوان آب همراه یک قاشق شکر سفید و هفت یا چهارده قطره آب لیمو. این نوشیدنی، ارتعاش معنوی شگفت انگیزی دارد و آهنگ مناسبی به معده می دهد. آن را خیلی شیرین یا ترش نکنید.

برای اسیدی بودن معده، اگر کسی نمی تواند آب میوه پرتقال بخورد، همراه با آب مقداری لیمو داخل آن بریزد. آب هندوانه هم قابل قبول است.

نوشیدنی یوگایی که برای معده مفید است عبارت است از یک چهارم لیوان شیر ترش با مقداری نمک و یک چهارم عصاره آب لیمو(لیموی چلانده شده). شیر ترش اشاره به طیفی از محصولات غذایی دارد که از اسیدیته شدن شیر تولید می شود. اسیدی شدن، که طعم ترش به شیر می



بخشد، یا از طریق تخمیر باکتری ها یا با افزودن یک اسید مانند آب لیمو یا سرکه حاصل می شود.

یک لیوان آب با یک قاشق پسته مخلوط شده در آن برای اعصاب و انرژی و سرزندگی کلی و هر نوع مشکل جنسی خوب است.

### اطلاعات کلی

بادام قدرت حیاتی می دهد. آجیل پسته چربی مفید دارد. آجیل کاج و بادام هندی باعث ایجاد هماهنگی در تمام قسمت های بدن می شود، بادام زمینی برای هضم و قدرت کلی مفید است. آجیل پسته برای رشد مغز و حافظه مفید است.

می توانید آبگوشت ماندنی را با آرد گندم کامل یا مقدار زیادی آجیل زمینی یا آجیل کاج تهیه کنید. آن را همانطور که آبگوشت معمولی را درست می کنید آن را نیز تهیه کنید.

این قواعد رژیم غذایی و دستورها، بوسیله یوگی های باستانی و مدرن هند توصیه شده است. بسیاری از متخصصان تغذیه و سلامت در هند مدرن و جوامع غربی ضمن تایید این دستورها، قواعد مشابهی دارند.

اگرچه رژیم غذایی خام نشان داده است که مزایایی را برای اشخاص عادی هم برای کاهش وزن و هم برای حفظ حالت خوب سلامتی دارد، فرد



نباید به یکباره از غذاهای پخته شده به غذاهای خام روی بیاورد. آدمی که به غذاهای پخته عادت دارد، بایستی به تدریج غذاهای خام را به رژیمش بیافزاید. از این طریق سیستم هضم و جذبش به چنین رژیمی بدون مشکل عادت می کند. با یک وعده غذای خام همراه با دو وعده پخته شده شروع کنید. همانطور که سری یوکتشوار توصیه کرده، بهترین رژیمی که مناسب نیازهای شماست را پیدا کنید و آن را تبعیت کنید.

### افکاری برای یادآوری

اگر به طور طبیعی بر حرص و طمع فیزیکی غلبه کرده باشید یا اگر کنترل بر خود را با تلاش سرسختانه به دست آورده اید، نگرانی در مورد چیزی نخواهید داشت؛ اما اگر خودتان را کم کم و سلانه سلانه به پیش می برید، زندانی از وسوسه های خود هستید، آنگاه باید خود را مجهز به سلاح های کنترل بر خود کنید. همراه انسان های خوب باشید. کمتر بخورید. میوه ها و گیاهان باید بخش بزرگ رژیم غذایی تان باشد. زیاد تمرین کنید. افکار تان را با صلح و شگفتی خدایی پر کنید.

آخر از همه، فصل بعدی را که مربوط به تمارین انرژی زایی در مورد شارژ مجدد باتری بدن است را بخوانید و تمارینش را هر روز انجام دهید. این امر به شما در بیدار سازی نیروی حیاتی در هر اندامی کمک می کند. با بیدار سازی صحیح انرژی کیهانی در هر اندامی همانطور که در تمارین



## فصل دهم

انرژی بیان خواهد شد، بزرگترین فرصت برای غذای مناسب است تا تبدیل به انرژی مناسب شود به گونه ای که معبد تن آدمی بهره برد.

غذای آینده بشر، پرتوهای مختلف انرژی کیهانی است. پرتوهای کیهانی، الکترون ها، اتم ها، و هوا به شکل های مختلف توسط بدن جذب می شوند.

اگر شخص به طور پیوسته ذهنش را بر نقطه بین ابروان متمرکز کند (در مرکز آگاهی) و در آنجا چشم معنوی را ببیند و به آن دستور دهد تا بدن را با قوت شارژ کند، آن را انجام خواهد داد. اگر این امر تمرین شود، آنگاه می توانیم جلوی پیری را بگیریم.

یوگی های پیشرفته از طریق اتصال نوک زبان بزرگ با زبان کوچک، انرژی را از مخ و بصل النخاع می گیرند.

با پوشاندن کل بدن با تکه ای ابریشم آبی ضخیم یا پتو و قرار دادن بصل النخاع در معرض آفتاب، انرژی می تواند از خورشید گرفته شود. بر پشت سر تمرکز کنید و احساس کنید که گرم و گرمتر می شود. احساس کنید انرژی در مغز ذخیره می شود و در کل بدن توزیع می شود.

حمام آفتاب بگیرید و به طور عمیق بر سطح بدن که در مقابل آفتاب است، تمرکز کنید، نور آفتاب را در هر منفذی از بدنتان بنوشید. بر پرتوهای



آفتاب تمرکز کنید که اینکار یکصد برابر تاثیر بیشتری از حمام آفتابی دارد که در غیاب ذهن و تصویر سازی انجام می شود.

بر روی یک صندلی به صورت کاملا صاف بنشینید. چشمانتان را ببندید. نفس را به سرعت بیرون دهید، اما دم را به آهستگی از طریق سوراخ های بینی بگیرید. فکر کنید که مغزتان، ریه هایتان، قلب، ستون فقرات، معده، شکم، ران، پا، بازوها و مانند آن همگی با هوا پر می شوند. می توانید همچنین به سرعت دم بگیرید و کل بدن را با نیروی اتمی موجود در اکسیژن پر کنید.

از تالار بسته باریک خود بیرون بیایید. در هوای تازه افکار و دیدگاه های حیات بخش قدم بزنید. نشاط و حیات را بنوشید. تغذیه ذهنی از ذهن های پیشرفته معنوی و مادی دریافت کنید. به طور پیوسته از تفکر خلاق درون خودتان و دیگران بنوشید و تغذیه کنید. در مسیر اعتماد بنفس ذهنی طولانی گام بردارید. با ابزارهای قضاوت صحیح، درون بینی و شهود به تمرین پردازید. افکار سمی دلسردی، یاس، ناامیدی و نارضایتی را بیرون ریزید. به سمت روزه های پاکسازی حذف جهل و ناگاهی بروید. از بنده عادات جاهلانه شدن و اعمال بی خردانه امتناع ورزید. به دنبال مطالعه معنوی شدید و خوراک های معنوی پر قوت باشید و از ابتلا به هر گونه عفونت و بیماری جهل برحذر باشید.



## فصل یازدهم

### تمرین انرژی زایی

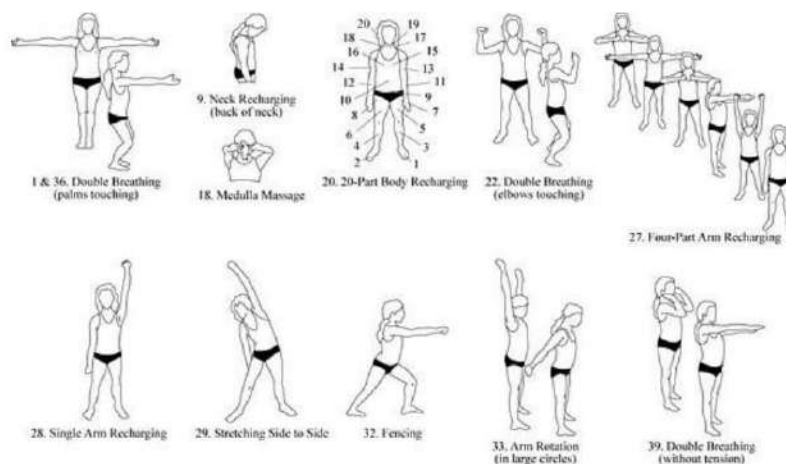
#### نیایش

ای انرژی ابدی! اراده آگاهانه را، نیروی حیاتی آگاهانه را، سلامتی آگاهانه را و شناخت آگاهانه را درون من بیدار ساز. خوبی را، نیروی حیاتی را، سلامتی را، قوه تشخیص را بر همه خواهانم! ای جوانی ابدی جسم و ذهن، برای همیشه و تا ابد در من ساکن شو.

آیا خواستار افزایش انرژی تان همکنون هستید؟  
آنگاه اراده و رای تان را، انرژی مافوق تان را به خاطر بیاورید.







### چطور انرژی زایی عمل می کند؟

گرفتن انرژی بیشتر، اصولاً موضوع اراده است.

با اینکه ما جامد به نظر می رسیم کلاً انرژی هستیم. بدن از اتم هایی با تعداد زیادی فضای خالی ساخته می شود. این اتم ها به تمام انواع مکان ها، پیش از آنکه به بدن ما تبدیل شوند، رفته اند: سیارات دیگر، ستاره ها، اشکال دیگر و .... وقتی ما مردیم این اتم ها به مدت زیادی کنار هم نمی مانند و به جایی دیگر می روند. هر یک از ما یک بلیون اتمی دارد که ممکن است شکسپیر، بودا، انیشتین و حتی شاید الویس بوده باشد.

اساتید کریا بیان می کنند که اگر ما انرژی هستیم بایستی روشی برای شارژ مجدد با انرژی داشته باشیم. پارامانسانا انرژی زایی را ابداع کرد، که براساس این اصل است که ما به طور ثابت و فوری به شارژ مجدد از منبع بی انتهایی از انرژی کیهانی پردازیم.



ما ۲۷ بیلیون سلول در بدن مان داریم. هر سلولی همچون باتری است که انرژی را از دو منبع می گیرد:

۱- اکسیژن، خورشید و غذا

۲- انرژی کیهانی

انرژی کیهانی هوش فوق العاده ای دارد. این انرژی نحوه به حرکت انداختن سلول را می داند، غذا را به انرژی و کارکردهای بسیار دیگر بدل می کند. بعدا این انرژی به غذای ما بدل می شود.

به طور مشخصی بدن جامد از اتم های در حال چرخش و ذرات ریز، جرقه های نیمه هوشمند آگاهی الهی تشکیل می شود. بنابراین چرا آن را وقتی صبح بیدار می شویم احساس نکنیم؟ یوگی های باستان این کار را از طریق پرانایاما یا کنترل نیروی حیات به ما نشان می دهند.

• ساعد دست تان را با دست مخالف بگیرید و آن را با سرعت و سخت به سمت بالا و پایین مالش دهید. سپس همان ساعد را بالا ببرید و به آرامی پایین بیاورید.

• دستانتان را حول یکدیگر بچرخانید به عنوان مثال ما زمانی این کار را انجام می دهیم که در حال انجام دعای شفا برای دیگران هستیم. احساس کنید انرژی از بصل النخاع جاری می شود. سپس بازوانتان را بالا ببرید و به آرامی پایین بیاورید.

• غذا و اکسیژن، الکتریسیته در بدن ایجاد می کنند. تمرینات انرژی زایی، بدن تان را برقی می کند(به هیجان می آورد یا الکتریکی می کند). به طور حیاتی می توانیم هر سلولی را در بدن بوسیله کریا یوگا و انرژی زایی مجددا شارژ کنیم.



- ما مقدار بسیار زیادی انرژی در بدن مان داریم. یک گرم گوشت می تواند شهر شیکاگو را برای دو روز روشن کند. اگر، بتوانیم آن را آزاد کنیم و اگر حقیقتا خواهان کشف آن باشیم، ما معادل ۳۰ بمب هیدروژن در بدن مان داریم.
- اگر انرژی تان با انرژی خدا یکی گردد، حقیقتا می توانید کوه ها را از جایشان تکان دهید. ما قادر به انجام هر کاری با قدرت درک ایمان هستیم. ایمان ارتعاشاتی آنچنان قوی ایجاد می کند که می تواند بدرستی کوه ها را از ریشه شان بکند و به دریا بریزد.
- یوگی ها سن ندارند اگر، بی سنی را انتخاب کنند. من یوگی ۱۱۰ ساله ایی هیمالیایی را ملاقات کردم که در غار کوهستانی سردی همراه با پارچه ایی که به کمر بسته بود نشسته بود. از او پرسیدم آیا او این کار را برای نزدیک تر شدن به خدا انجام می دهد. یوگی گفت: نه ما اینجائیم تا به شما پتانسیل درونی تان را نشان دهیم (به نقل از یوگاناندا).
- انرژی زایی در درجه نخست در مورد استفاده از اراده می باشد. تمرکز کنید، اراده یتان را بکار اندازید و تصور کنید انرژی از منبع کیهانی بیرونی از طریق بصل النخاع به هر بخش بدن کشیده می شود.
- عشق کلید است. تحت نفوذ عشق، اراده خواهد توانست تقریبا هر کاری انجام دهد. بنابراین این تمرینات را با اعتقاد تمرین کنید.
- این تمرینات سلامتی، آرامش و کنترل بر نیروی حیات را ترویج می کند.
- هر تمرین را با تمرکز عمیق و قدرت اراده انجام دهید.



- با اراده بیشتر، بصل النخاع گشوده تر می شود و انرژی بیشتری در آن جاری می شود.
- تصور کنید انرژی به درون بصل النخاع وارد می شود و آن را به عضوی از بدن که می خواهید یا در حال تمرین آن هستید، بفرستید.
- شما می توانید بیش از دو بار تمرین انرژی زایی را در روز انجام دهید ولی انجام دوبار در روز آن توصیه می شود.
- اگر بخواهید می توانید بیش از تعداد تکرارهای تعیین شده به انجام آن پردازید.
- اگر خستگی یا نقص عضوی در قسمتی از بدنتان دارید، می توانید خودتان را تصور کنید که در حال انجام تمرین می باشید مثل اینکه آنها را در حال انجام هستید. تصویر کنید که انرژی به درون بصل النخاع می آید و به عضو بدن در حال تمرین می رود.
- آنچه در این مجموعه از تمرین باید بدان توجه داشت اینست که:
- بین مجموعه حرکات، نیروزایی فعالی وجود دارد و سیستم بهم پیوسته ای از حرکات مرتبط بهم را که موجب برانگیختن نیرو می شوند را بوجود می آورند.
- گوروجی هرگز انجام دو بار در روز تمرینات انرژی زایی را فراموش نمی کرد.
- تمرینات انرژی زایی، آرامش و سلامت و انرژی را تحریک می کنند. و موجب گردش خون بهتر و شارژ مجدد هر سلول با انرژی کیهانی می شود.

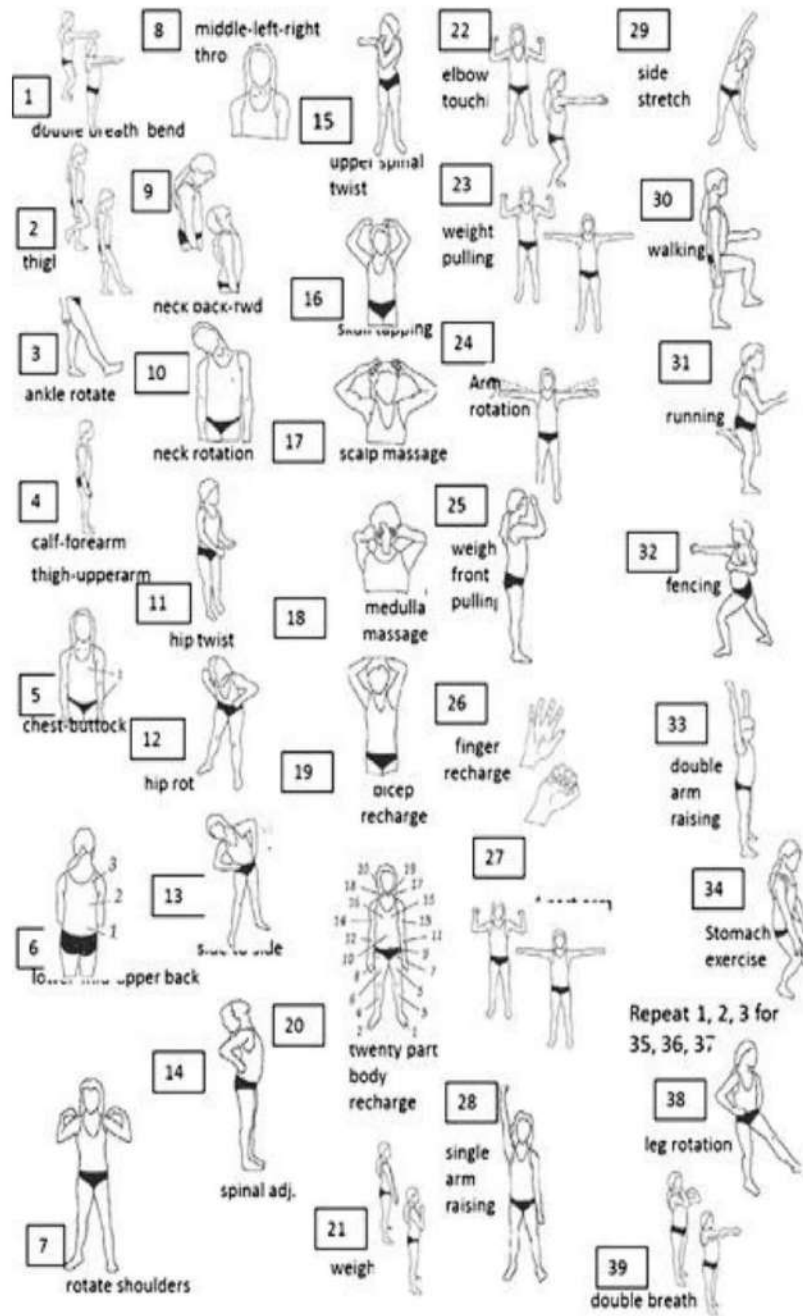


- در حقیقت اراده است که نیرومندی و سلامت را حفظ می کند. بدن نایستی نیازهای خود را به روح دیکته کند. بلکه این روح همیشه شاد، مسرور و سالم است که بایستی اراده خود را بر جسم وارد کرده و آن را کنترل کند.
- تمرینات انرژی زایی به ما در تحت کنترل در آوردن نیروی زندگی کمک می کند. نیروی زندگی را هماهنگ می کنند و گره های انرژی در بدن را از بین می برند. آنها در تشخیص خود حقیقی مان ابزارهای کمک کننده اند.
- این تمرین و می توان گفت تمامی مجموعه تمارین همیشه با دعا شروع می شود. همه کارها بایستی آرام و روان صورت گیرد. تنها سه تمرین دارای حرکات جنبش اند (وقت تکان دادن سر و چرخش تنه).
- توجه داشتن به موقعیت دقیق و چرخش دست ها و کف دست ها در تمرینات انرژی زایی مهم است. اگر کف دست ها را روبروی یکدیگر قرار دهید و این کار را به دقت انجام دهید در چگونگی جریان های انرژی تان تغییر ایجاد می شود.
- سری دایا ماتا می گفت، بالاترین راه برای احترام به گورو، تمرین تکنیک هایش می باشد!

---

<sup>۱</sup> - سری دایا ماتا. گزیده ایی از بحث کنگره عمومی ۲۰۰۸ توسط برادر ریتاناندا و گزیده هایی از مباحث کنگره عمومی سال ۲۰۰۷ توسط برادر کش باناندا





## تمارین انرژی زایی<sup>۱</sup>

هر کدام از تمارین سه تا پنج بار انجام می شود، مگر آنکه در انجام تمارین تعداد بارها ذکر شود. در تمارین تناوبی بین چپ و راست بدن، همیشه از سمت چپ بدن تمارین را آغاز کنید.

با این دعا تمارین را شروع کنید:

" ای روح لایتناهی، این بدن را با انرژی کیهانی ات مجددا مملو از انرژی کن. ذهنم را با تمرکز و روحم را با سرور همیشگی ات سرشار گردان. ای جوانی ابدی جسم، ذهن برای همیشه و همیشه در من بمان "

۱- تنفس مضاعف و چسباندن کف دست ها بهم: در حالیکه دستانتان را در عرض شانه باز کرده اید، با تنفس مضاعفی بازدم کنید، زانوها را به آرامی خم کرده و دست ها را جلو آورده تا کف دست ها هم را لمس کند. با تنفس مضاعف در هنگام دم دست ها را در عرض شانه باز کنید و کل بدن را به صورت موجی به سمت بالا بکشید. بدن را مجدد به همان ترتیب قبلی همراه بازدم مضاعف به صورت موجی به سمت پایین رها کنید و حرکت را در همین نظم ادامه دهید.

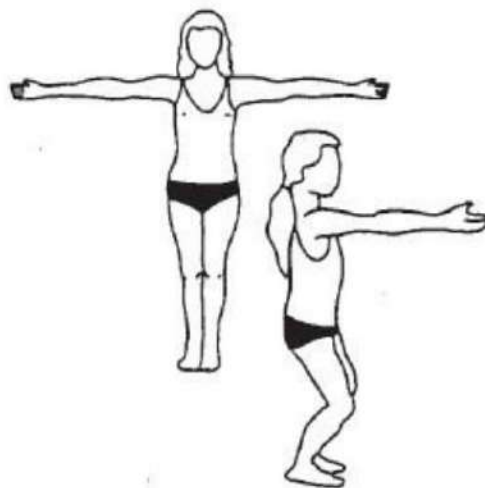
<sup>۱</sup> - نحوه انجام این تمارین را در لینک های زیر به صورت تصویری می توانید مشاهده کنید:

<https://www.youtube.com/watch?v=Pd5w-AzsOZc>

[https://www.youtube.com/watch?v=q\\_x\\_4UsytgY](https://www.youtube.com/watch?v=q_x_4UsytgY)

<https://www.youtube.com/watch?v=Aho1tuvyKq0>

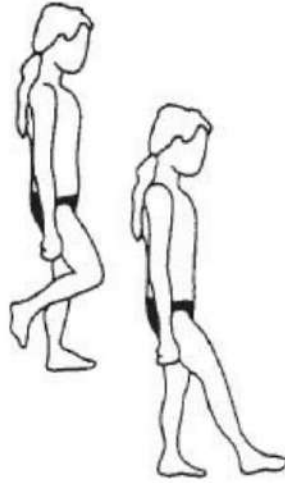




۲- شارژ ساق پاها: در حالیکه پای راست را بعنوان تکیه گاه ثابت می کنید، زانوی پای چپ را به آرامی خم کنید. سپس به آرامی پای سمت چپ را بالا بیاورید و تا زانو خم کنید، این عمل همراه با انقباض عضلات ساق پا هنگامیکه پا را از زانو به سمت بالا در حال خم کردن هستید، باشد و سپس عضلات را در بالا رها کرده و پا را به سمت پایین برگردانید و مجدد با انقباض عضلات ساق پا حرکت را ادامه دهید. این حرکت را سه بار با پای چپ انجام داده و در ادامه با همین پا چرخش مچ پا را انجام دهید و سپس به همین ترتیب این دو حرکت را با پای سمت راست انجام دهید.







۳- چرخش میچ پا: به آرامی میچ پایتان را کشیده و آن را به آرامی سه بار در هر جهت بچرخانید. (این دو حرکت به صورت ترکیبی با هم انجام می شود و سپس پای سمت راست را انجام دهید.)



۴- ساق پا- ساعد / ران- بازو: پای چپ تان را جلو بیاورید، که بیشترین وزن تان روی پای راست بیفتد. ساق پای چپ و ساعد چپ را همراه با هم با فشاری از کم به متوسط و سپس زیاد سفت کنید. و سپس رها



کنید. سپس ران و بازوی چپ را با هم سفت کنید و سپس رها کنید. این کار را برای سه بار در سمت چپ و سپس سه بار در سمت راست انجام دهید. سپس وزن‌تان را بر روی هر دو پا به طور مساوی قرار داده و به طور همزمان هر دو ساق پا و ساعد چپ و راست را با هم سفت کنید و رها کنید. سپس هر دو ران و بازو چپ و راست را بطور همزمان منقبض (سفت) کرده و سپس رها کنید. این عمل را نیز سه بار به طور پیاپی انجام دهید.



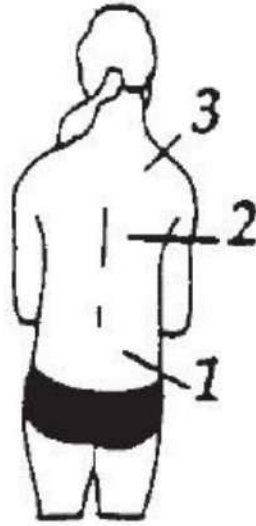
۵- شارژ سینه و کپل: عضلات کپل و سینه سمت چپ را با هم منقبض کنید و سپس رها کنید. و اینکار را در ادامه برای سمت راست انجام دهید. به صورت متناوب سه بار اینکار را برای سمت چپ و راست انجام دهید.





۶- شارژ پشت: عضلات پایین سمت چپ پشت تان را منقبض کرده و سپس رها کنید. سپس اینکار را برای سمت راست همان قسمت انجام دهید. به صورت متناوب اینکار را برای چپ و راست همان قسمت سه بار انجام دهید. سپس همین کار را برای عضلات قسمت میانی پشت تان انجام دهید. این حرکت را با انجام همین کار برای عضلات قسمت بالایی پشت تان (اطراف شانه دقیقاً زیر گردنتان) پایان دهید.





۷- چرخش شانه: با قرار دادن انگشتانتان بر روی شانه یتان، بازوهایتان و شانه هایتان را در دایره بزرگی همراه با کشش بچرخانید. مطمئن شوید که شانه هایتان و نه فقط بازویتان در حال چرخش است. این عمل را سه بار به سمت جلو و سه بار در جهت عکس انجام دهید.





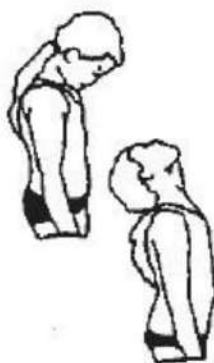
۸- شارژ گلو: کل گلو و قسمت جلوی گردن را سه بار منقبض کنید، شارژ کنید و سپس رها کنید. همین کار را به صورت متناوب برای سمت چپ و سپس راست همان ناحیه سه بار برای هر جهت انجام دهید.



۹- چرخش گردن: به آرامی و بدون هیچگونه فشاری سرتان را به سمت پایین تا جاییکه چانه یتان را لمس کنید یا نزدیک سینه شود، بیاورید.



اجازه ندهید سرتان هیچ ضربه یا فشار ناگهانی بیاورد خیلی آرام اینکار را انجام دهید. حرکت باید تدریجی باشد. سپس به آرامی سر را بالا ببرید. همراه با دمی مضاعف سر خود را بالا بیاورید و همراه با بازدمی مضاعف به آرامی چانه یتان را به سمت سینه پایین بیاورید.



۱۰- چرخش گردن: سر را با فشار ملایمی در گردنتان سه بار در یک جهت و سه بار در جهت عکس بچرخانید. همین تمرین را بدون هیچ فشاری بار دیگر با گردن انجام دهید.



**احتیاط:** مراقب باشید که به گردنتان فشار نیاورید و آن را نسایید. اگر در قسمت گردن آسیب دیدگی دارید، می توانید کمی شانه ها را بالا آورده تا انجام این تمرین با راحتی بیشتر برای شما انجام شود.



۱۱- شارژ ستون فقرات (تعادل در قسمت کمر): در حالیکه قسمت بالایی بدن، شانه ها و بازوها را در یک جهت می چرخانید، کفل و قست پایینی بدن را در جهت دیگر حرکت دهید. پاهایتان بایستی به اندازه عرض شانه باز و ثابت باشد. ارنج هایتان به آرامی خم شده و مشت هایتان حدودا در جلو سطح لگن قرار می گیرد و سر رو به جلو. این حرکت بایستی سریع باشد. به سمت چپ و راست به صورت متناوب برای چندین بار این حرکت انجام شود.



۱۲- چرخش ستون فقرات: ابتدا پاهایتان را به اندازه عرض شانه باز کنید و دست هایتان را بر روی کمرتان قرار دهید. به سمت جلو از کمر خم شوید و پشت تان را به آرامی به سمت عقب برده و یک کمان ایجاد کنید. با کمترین فشار در قسمت پشت و در حالیکه سطح لگن ثابت است، دایره متوسطی را با تنه بدنتان ایجاد کنید. این کار را سه بار در یک جهت و سه بار در جهت مخالف انجام دهید. رها سازی لحظه ای را در بین انها داشته باشید.





۱۳- کشش ستون فقرات (خمش از سمتی به سمت دیگر): در حالیکه دستانتان هنوز بر روی سطح لگن است و پاهایتان از هم کمی باز است با کششی به روی ستون فقرات به آرامی قسمت بالایی بدن را به سمت چپ خم کنید و سپس به سمت راست. قسمت پایین بدن را ثابت نگه دارید و سر را در خط مستقیم ستون فقرات نگه دارید. تنها از کمر به بالا بدن را حرکت دهید.



۱۴- تعادل ستون فقرات: به آرامی به سمت جلو با فشاری ثابت بر عضلات کناری ستون فقرات خم شوید. این کار را در قسمت پایه ستون





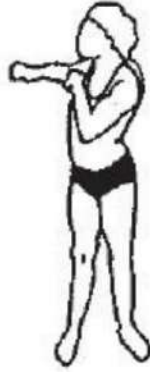
فقرات هماهنگاً که فشار می آورید آغاز کنید و ستون فقرات را به شکل کمان درآورده و سر و قسمت بالایی بدن را به پشت خم کنید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید و به روی ستون فقرات کار کنید.



احتیاط: به هیچ وجه ضربه ناگهانی و با شدتی به کمرتان در حین حرکت وارد نکنید. احساس فشار به نسبت ثابتی از پشت هایتان به روی کمر به سمت جلو بکنید.

۱۵- چرخش ستون فقرات فوقانی: با دست هایی مستقیم جلوی شانه هایتان، با پاهایی کمی باز (عرض شانه) و سطح لگنی ثابت، قسمت بالایی بدن و بازوها را به طور موازی با کف بچرخانید (با فشاری که به دستان وارد می کنید این چرخش انجام شود). موقعی که به سمت راست می چرخید، دست چپ را به سمت سینه آورده و برعکس. چشم ها دستی را که باز شده دنبال کند. این تمرین را سه بار بطور متناوب در هر جهت از چپ به راست و راست به چپ انجام دهید.



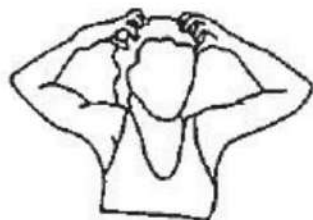


۱۶- ضربات آهسته و پیوسته به جمجمه / تمرین حافظه: یکسری ضربات آهسته و پیوسته را به جمجمه و جلوی پیشانی با دستان مشت شده بزنید تا انرژی را در سرتان برانگیزد. تجسم کنید تمام سلول های مغزتان با انرژی کیهانی بیدار شده است.



۱۷- ماساژ پوست سر: با نوک انگشتانتان محکم به پوست سرتان فشار بیاورید و پوست سر را به سمت جلو و عقب، چپ و راست ماساژ بدهید. در یک جهت بچرخانید و سپس در جهت دیگر. پوست سر را حرکت دهید، سر را تنها مالش ندهید. انگشتانتان را فشار دهید تا جایی که پوست سر را بتوانید حرکت دهید. تا زمانی که کل پوست سر را به طور کامل مالش دهید ادامه دهید.





۱۸- مالش بصل النخاع: با سه انگشت از هر دست، قسمت بصل النخاع را فشار دهید (تورفتگی در پایه جمجمه در قسمت پشت سر). با سرانگشت دستانتان دوایر کوچکی را ابتدا در یک جهت و سپس در جهت دیگر بوجود آورده و این قسمت را مالش دهید. سرتان را به آرامی به عقب عکس فشار انگشتان دستانتان بیاورید. و سپس به آرامی سر را به سمت جلو به سمت سینه بیاورید. این کار را سه بار انجام دهید. به اختیار می توانید تنفس مضاعف را انجام دهید: دم بگیرید وقتی سر را به عقب می آورید و بازدم کنید وقتی سر را به سمت جلو به سمت سینه می برید.

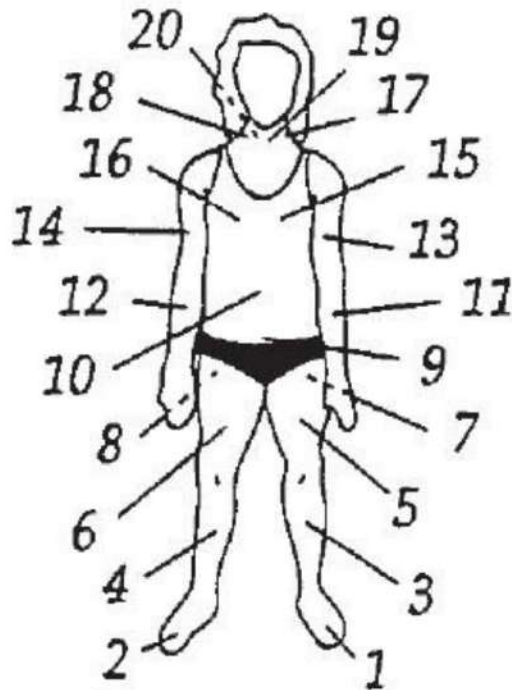


۱۹- شارژ عضله دوسر: با دستانی گره زده بهم در بالای سرتان یا روی سرتان، عضلات دو سر سمت چپ را منقبض کرده و رها کنید. این عضله بالای بازوی سمت چپ قرار دارد. سپس همین کار را با عضله دوسر سمت راست انجام دهید. به صورت متناوب یکبار سمت چپ و سپس سمت راست سه بار در هر سمت انجام دهید.





۲۰- شارژ مجدد بیست قسمت بدن:



الف) کل بدن را بطور همزمان با دم مضاعفی منقبض کنید. این انقباض از کم به متوسط و زیاد باشد و سپس با بازدم مضاعفی کل بدن را از کم به متوسط و سپس کاملاً رها، آزاد کنید.



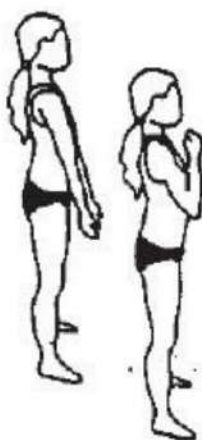
ب) ۲۰ قسمت بدن را بطور جداگانه منقبض و رها کنید. هر قسمت را برای حدود سه یا چهار ثانیه منقبض و سپس رها کنید. با پاها کار را شروع کنید. پای سمت چپ، سپس راست. هر پا را با بالا آوردن انگشتان پا منقبض کنید. سپس ساق های پا را منقبض و رها کنید. اول عضلات ساق چپ و سپس راست. سپس عضلات ران پا سمت چپ و سپس راست. سپس کفل ها چپ و سپس راست. حالا شکم را زیر ناف را منقبض کنید و رها کنید و در ادامه معده را بالای ناف را منقبض و رها کنید. سپس ساعدها و سپس بازوها و سپس سینه را منقبض و رها کنید. حالا گردن را منقبض و رها کنید که به چهار قسمت چپ، راست، جلو و پشت تقسیم می شود. فشار ناگهانی وارد نکنید اما با فشاری از کم به متوسط و سپس زیاد فشار را در هر قسمت تا جاییکه آن بخش بلرزد، افزایش دهید.

ج) حال ۲۰ قسمت بدن را به همان ترتیب اما سریعتر همراه به یک دم مضاعف منقبض کنید در حین گرفتن دم به همان ترتیب از پاها شروع به انقباض کرده و تمام ۲۰ قسمت را منقبض کنید. میزان انقباض نیز در حد متوسط باشد. وقتی با دم تان همه قسمت ها را منقبض کرده و گلو نیز بعنوان آخرین قسمت منقبض شد، دم را کامل کرده و فشار را بالا ببرید تا کل بدن بلرزد و مرتعش شود. سپس به آرامی بازدم مضاعفی انجام داده و به طور عکس هر قسمت را رها کنید تا به پاها رسیده و آن قسمت ها را نیز رها کنید و ریلکس کنید و بازدم را بطور کامل تخلیه کنید. احساس کنید بدنتان از انرژی ساخته شده است.

۲۱- بالا آوردن وزنه جلو بازو: دستان را به سمت پایین در طرفین بدن قرار دهید، دستهای خود را محکم مشت کنید. جلو بازوی خود را منقبض



کرده و دستها را از آرنج خم کرده و بالا بیاورید انگار که وزنه هایی را در حال بالا آوردن هستید. مشت هایتان باید روبروی هم باشند. سپس رها کنید و وزن ها را به سمت پایین رها کنید. به طور لحظه ای رها کنید و سپس تکرار کنید. به صورت اختیاری تنفس مضاعف کنید: همراه با تنفس مضاعفی در هنگام دم دست های از آرنج خم شده را بالا بیاورید و همراه با بازدم مضاعفی دست ها را به سمت پایین حرکت دهید.



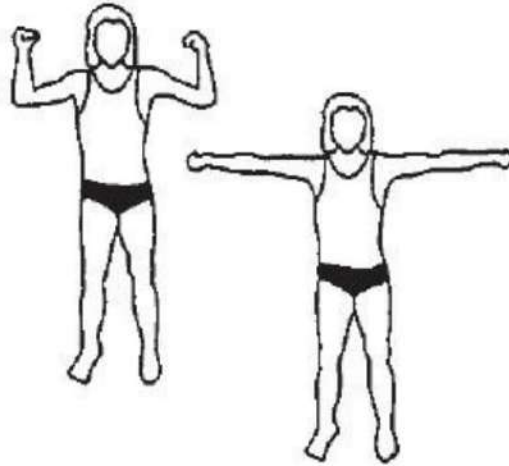
۲۲- تنفس مضاعف همراه با لمس آرنج ها: با بازوانی خم شده در زاویه ای تقریباً قائم به بدنتان، بازدمی مضاعف انجام دهید و آرنج ها را به سمت جلو کنار هم بیاورید. سپس با دم مضاعفی دستان را باز کرده به گونه ای که بازوها به موازی بدن قرار گیرد.



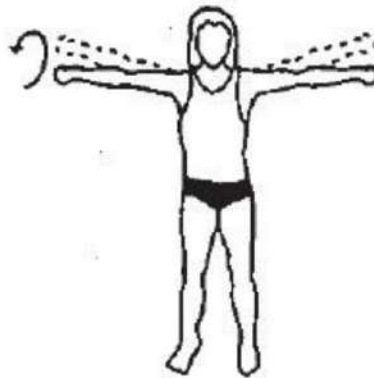


۲۳- کشیدن وزنه از طرفین: بازوها خود را از طرفین هم سطح شانه ها باز کنید. دستان خود را از ارنج خم کنید و دستان را مشت کنید. سپس مشت ها را انگار که وزنه هایی را می کشد به سمت هم روبروی صورت بیاورید و به صورت لحظه ای ریلکس کنید و سپس مشت ها را انگار که وزنه ها را از هم دور می کنید از هم دور کنید. به طور لحظه ای، باز بازوها را ریلکس کنید و اینکار را برای سه بار انجام دهید. به طور اختیاری می توانید این تنفس را همراه حرکت انجام دهید: وقتی بازوها و مشت ها را به هم نزدیک می کنید، دم بگیرید و وقتی بازوها را از هم دور می کنید، بازدم انجام دهید.





۲۴- چرخش بازوها در دایره های کوچک: در حالیکه دستان را به صورت مستقیم از طرفین شانه باز کرده اید و دست ها را مشت کرده اید، کف دست ها را رو به سمت بالا بچرخانید. دست ها را شروع به چرخش در دایره های کوچکی با فشار در حال افزایشی کنید. به طور لحظه ریلکس کنید و سپس در جهت مخالف بچرخانید.



۲۵- کشیدن وزنه از سمت جلو: در حالیکه دستانتان را مشت کرده اید و پشت دست تان به سمت پیشانی است، با جلو بازوی که موازی سطح





زمین است و آرنج خم شده؛ دستانتان را با فشار مستقیم رو به سمت جلو ببرید، انگار که وزنه ای را به سمت جلو می برید. ریلکس کنید، سپس دستانتان را به سمت پیشانی مجددا خم کنید، انگار که وزنه ای را می کشید. ریلکس کنید و اینکار را برای سه بار انجام دهید. به اختیار می توانید این حرکت را همراه این تنفس کنید: در حالیکه بازدم می کنید، دست ها را به سمت جلو ببرید و در حالیکه دم می گیرید، دستان را به سمت پیشانی خم کنید.



۲۶- شارژ مجدد انگشتان: با بازوهای آویزان در طرفین بدن، با فشاری در دستان و انگشت هایتان، انگشتانتان را با قدرت چندین بار باز و بسته کنید. انگشتانتان را تا اندازه ای فشار دهید که انگار یک توپ تنیس را سخت فشار می دهید. حالا دستانتان را در عرض شانه باز کنید و به همان ترتیب انگشتانتان را باز و بسته کنید و سپس دستان را در روبروی بدن قرار داده و به همان ترتیب انگشتان را باز و بسته کنید؛ سپس دستها را مستقیم بالای سر برده و به همان ترتیب چندین بار انگشتان را باز و بسته کنید.

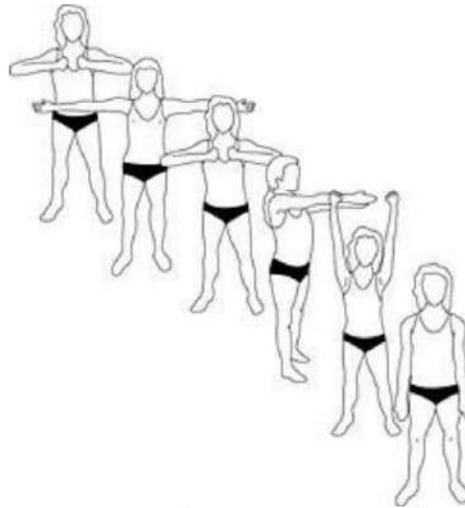




۲۷- شارژ مجدد چهار قسمت بازو: با ارنج های خم شده، و مشت های گره کرده، بازوها را در سطح شانه بالا بیاورید. حالا بازوها را منقبض کرده، و در حرکتی پیوسته، دستان را به سمت اطراف با مشت های گره کرده باز کنید و سپس در سینه جمع کنید. حالا دستان را با فشار به سمت جلو برده و دوباره در سینه جمع کنید و در نهایت دست ها را بالای سر برده و بکشید، و به حداکثر کشش با ایستادن بر روی انگشتان پایتان برسید. در انتها با پایین آوردن پاها و ریلکس کرده بازوها، ابتدا سینه یتان و سپس دستانتان را در کنار بدن قرار دهید. دست ها بایستی در طول این حرکت منقبض باشند اما به طور لحظه ای در نقاطی که آنها کاملاً کشیده می شوند و وقتی که انگشتان سینه را لمس می کنند، ریلکس می شوند. تنفس به شکل زیر صورت گیرد: دم و قتیکه دستان را به سمت اطراف باز می کنید و می کشید و به سینه برمی گردید؛ بازدم با حرکت به سمت جلو و برگشت به سینه. دم مضاعف و قتیکه دست را بالای سر می برید. در نهایت بازدم مضاعف وقتی



دست ها را پایین آورده، کنار بدن قرار داده و ریلکس می کنید. فیلم نحوه انجام این تمرین را در آدرس های زیر می توانید مشاهده کنید!



۲۸- بالا بردن جداگانه هر دست: در حالیکه دم مضاعفی می گیرید با فشاری دست چپ تان را مستقیم بالای سرتان بکشید. احساس کنید که انگار وزنه ای را بالا سر می برید. اگر می خواهید برای کشش بیشتر رو انگشتان پایتان بایستید. بازدم کنید و دست پایین آمده را ریلکس کنید. اینکار را با دست سمت راست نیز انجام دهید. به صورت متناوب اینکار را برای هر دست سه بار انجام دهید.

---

<https://www.youtube.com/watch?v=Pd5w-AzsOZc>  
[https://www.youtube.com/watch?v=q\\_x\\_4UsytgY](https://www.youtube.com/watch?v=q_x_4UsytgY)  
<https://www.youtube.com/watch?v=Aho1tuvyKq0>





۲۹- کشش های جانبی: با دستانی در کنار بدن این حرکت را شروع کنید. سپس پاها را به آرامی از هم باز کنید (به اندازه عرض شانه). دست سمت راست را بالا آورده و مستقیم بالا کشیده و دست راست را که انگار وزنه ای بلند کرده به گونه ای بکشید که بازوی راست کنار سر را لمس کند و همزمان کمر را از کنار خم کرده و به سمت چپ بکشید. اجازه ندهید سرتان به یک سمت بیافتد، ان را نگه دارید و رها نکنید. همین کار را با دست سمت چپ انجام دهید و به صورت متناوب سه بار برای هر سمت انجام دهید.





۳۰- پیاده روی درجا: درجا با گامی راه پیمای گونه قدم بزنید. زانوها را بالا آورده (تا جاییکه ساق های پاهایتان موازی زمین شود) و دست ها را به صورت معکوس حرکت دهید، انگار در حال رژه هستید. تلاش کنید تا تمرکزتان را بر جریان انرژی حفظ کنید؛ بخاطر داشته باشید که حرکت در این تمرین هدف ثانوی است تا از انرژی در قسمت های مختلف بدن آگاه باشید و انرژی را به قسمت هایی بفرستید که در حال حرکتند. این حرکت را بین ۲۵ تا ۵۰ بار انجام دهید.

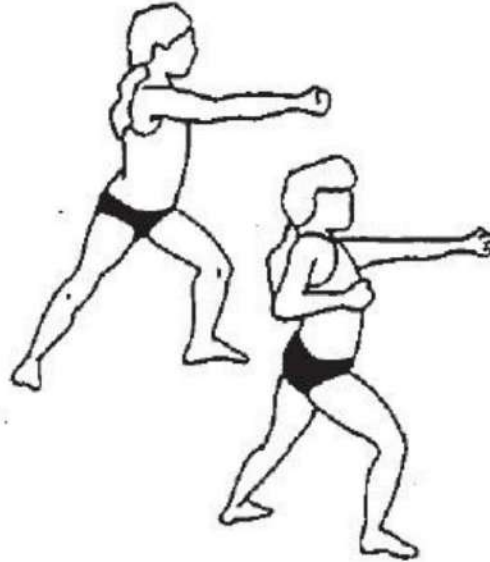


۳۱- دویدن در جا: درجا با گامی قوی بدوید. زانوها و ساق‌ها را بالا آورده و پاشنه‌های پایتان را به قدری بالا بیاورید که اگر می‌توانید به کفل هایتان بخورد. دست‌ها را حرکت ندهید اما دست را از آرنج در کل تمرین خم کنید.



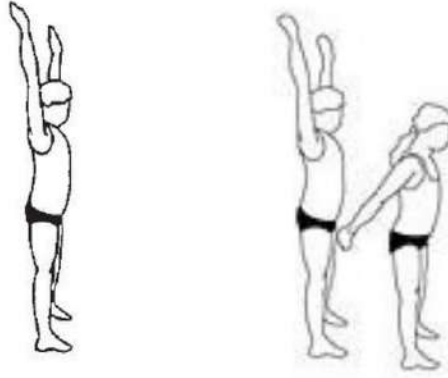
۳۲- حرکت دفاع: ابتدا دست چپ مستقیم به همراه پای مخالف جلو می‌آید با دستی مشت شده و مشت‌ها در زاویه ۴۵ درجه. طرف دیگر بدن کاملاً محکم و سفت شده و پاشنه پای عقبی محکم روی زمین قرار می‌گیرد. همراه با حرکت دست چپ به جلو به صورت مشت شده و پای مقابل، بازدم مضاعفی کنید و با دمی مضاعف به نقطه شروع برگردید. به همان ترتیب اینکار را برای دست راست و پای چپ انجام دهید. مرکزیت بدن خود را در میانه بدن قرار دهید. حرکت را به صورت تناوبی بین چپ و راست سه بار برای هر سمت ادامه دهید.





۳۳- چرخش دست در دایره ای بزرگ: هر دو دست را در دایره ای بزرگ بچرخانید. ابتدا دست را از پشت بالا برده و سپس به صورت دایره ای پایین بیاورید. دست ها را با حرکت به سمت بالا منقبض کنید و ریلکس کنید وقتی پایین می آیند. سپس همین حرکت را به صورت معکوس انجام دهید. این حرکت را سه بار در هر جهت انجام دهید.





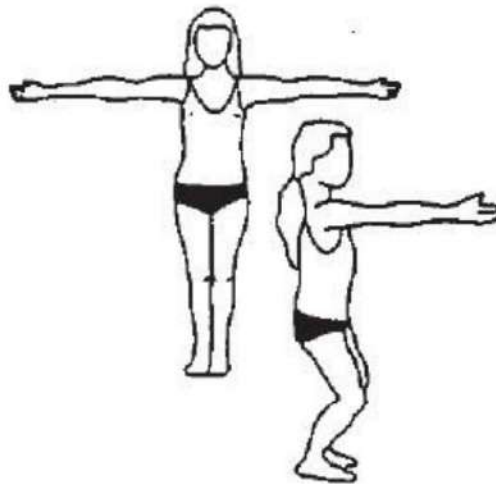
۳۴- تمرین معده: به طور کامل بازدم کنید، به آرامی خم شوید و پاشنه کف دستانتان را بالای زانو قرار دهید. در حالیکه تمام نفس تان بیرون رفته و پیش از دم بعدی، معدیتان را به سمت داخل فرو برده و آن را حول ستون فقرات بچرخانید. ریلکس کنید و دم بگیرید. سپس بازدم مجدد کنید و اینبار معده را به سمت داخل و بیرون برای چندین بار ببرید. این تمرین خوبی برای تحریک هضم و گوارش و ارگان های داخلی است.





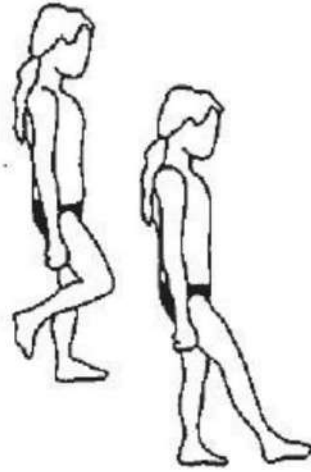


توجه داشته باشید این تمرین پایه معده است. تکنیک های پیشرفته تری نیز در این زمینه وجود دارد.  
۳۵- تنفس مضاعف با کف دست هایی که بهم می چسبند: همانند تمرین نخست این مجموعه.



۳۶- شارژ مجدد عضله ساق پا: همانند تمرین دوم این مجموعه.





۳۷- چرخش مچ پا: همانند تمرین سوم این مجموعه.



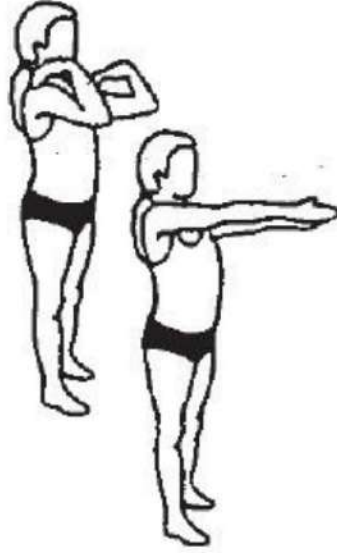
۳۸- چرخش پا (چرخش مفصل ران): با قرارگیری بر روی پای راست، مفصل ران پای چپ را با ایجاد دایره ای متوسط بچرخانید. پاها مستقیم باشند و پای سمت چپ کاملاً کشیده و صاف باشد. همین کار را با پای راست انجام دهید. و سپس پای چپ و راست به صورت متناوب هر پا سه بار انجام شود. بر این تمرکز کنید که انرژی را به مفصل ران پایتان بفرستید که این تمرین به طور خاص به آن کمک می کند.





۳۹- تنفس مضاعف بدون هیچگونه فشار یا تنشی: به طور کامل ریلکس کنید. همراه با دم مضاعف آرامی، ارنج ها را خم کرده، دستانتان را به سمت بالای سینه و قسمت شانه برده و همراه با بازدم (با بازدمی مضاعف کاملاً راحت و ریلکسی)، اجازه دهید دستانتان به آرامی در جلوی شما قرار گیرد. از توقف تنفس ها بین دم و بازدم لذت ببرید و با دم مضاعف آرام دیگر، دستانتان را به سمت شانه خم کنید. چشمانتان را ببندید و توجه را به نقطه بین ابروان ببرید. احساس ریلکس بودن، آرامش و انرژی کنید. به طور ذهنی اظهار کنید: "من آزادم، من آزاد و رها هستم" اینکار را برای ۶ تا ۱۰ بار تکرار کنید.





## فصل دوازدهم

### مدیتیشن هونگ - سو (یا همان سو - هونگ)

هونگ (Hong) و سو (Sau)، کلمات مقدس سانسکریتی هستند. هونگ سو یعنی **من او هستم - من روحم**. هونگ سو کلمات مقدسی هستند که ارتباط ارتعاشی با نفس فرو برده شده و بیرون داده شده دارند و اثر آرامش بخش بر روی تنفس دارند. تنفس و ذهن، ارتباط تنگاتنگ بسیار زیادی با هم دارند. تنفس آرام به طور خودکار آرامش ذهن را به ارمغان می آورد. تنفس ناآرام، موجب ذهنی مشوش می گردد. تنها با مشاهده تنفس، تنفس آرام می گیرد و عمیق خواهد شد. هونگ سو یک مانتراست و یکی از آن تمرینات بزرگ یوگایی برای دقیق کردن ذهن است.

"چه کاری وقتی تفکر به سراغ ما می آید انجام دهیم؟ سنت ترازا اهل آویلا<sup>۱</sup> توصیه خوبی کرده: «وقتی افکار ناخواسته به سراغ تان می آید، به آنها همانند کلماتی که از دهان یک احمق بیان می شود، توجهی نکنید.»

"اگر ذهنتان منحرف شد خود را سرزنش نکنید - به ادامه انجام تکنیک برگردید. اگر در طول لحظات اولیه ی مدیتیشن بتوانید ذهنتان را به

---

<sup>۱</sup> - St. Teresa of Avila



دست گیرید، مشکل خیلی کمی بوجود می آید. وقتی به درستی تمرین کنید، تنفس آرام می گیرد - یا حتی متوقف شود - و حالت بسیار مطلوبی که حالت عمیقی از آرامش است را بوجود می آورد. لذت بردن از احساس عمیقی از صلح، وقتی تنفس برای لحظاتی به صورت کاملاً خودبه خودی از حرکت باز می ایستد، ایجاد می شود.

" نگران تنفستان نباشید. تنفس عملی غیرارادی است، بدن وقتی به تنفس نیاز داشته باشد، تنفس خواهد کرد، آن را کنترل نکنید و بنابراین نیاز نیست که خم به ابرو بیاورید. و شگفت زده نشوید، نگوئید، من این کار را کردم!! فقط آرامش خود را حفظ کنید و لذت ببرید. اما تلاشی برای ایجاد این وضعیت نکنید. تلاشی برای کنترل تنفس نکنید - که در این صورت در حال تمرین **هونگ سو** نیستید. ما تلاش می کنیم روح باشیم - شاهی خاموش، هوشیار.

بخاطر داشته باشید، این تکنیک ها همچون ابزاری برای یک هدف هستند. زمان را تلف نکنید. هر موقعی که لحظات اندکی در اختیار دارید به هونگ سو پردازید و آنگاه صلح را احساس کنید."

### تمرکز و وجد و سرور: کلیدهایی برای مدیتیشن عمیق

پاراماهانسا یوگاناندا بیان می کند: تمام مردان و زنان بایستی به یاد بیاورند که زندگی این دنیایی شان می تواند از ناخوشی های فیزیکی و ذهنی آزاد شود اگر آنها مدیتیشن عمیق را به روال روزانه زندگی شان بیفزایند. او می گفت، این امر از تنها از طریق مدیتیشن آنهم مدیتیشنی عمیق انجام شدنی است. عمیق شدن در مدیتیشن نیازمند توجه است؛ به



تمرکز نیاز دارد. بدین خاطر است که نخستین تکنیکی که یوگاناندا به شاگردانش می دهد، تکنیک تمرکزی هونگ - سو می باشد. تمرین اش تمرکزمان را بیشتر می کند و بنابراین توانایی مان را برای تمرین کل تکنیک های مدیتیشنی به شکلی موثر تقویت می کند. در نتیجه سکوت و آرامش، عمیق و عمیق تر به درون می رویم. همانطور که همه ما کسانی که در این مسیر تلاش می کنیم می دانیم، وقتی که مدیتیشن عمیقی داریم زندگی در نظرممان شگفت انگیز است. اما اگر مدیتیشن بی حالی داشته باشیم بعد از آن برمی خیزیم و با تعجب می گوئیم: خب، من در حال انجام چه کاری هستم؟ این کار به هیچ وجه کمکی نمی کند.

در آغاز جستجوی معنوی مان، معمولاً مملو از اشتیاق هستیم. واقعا در مدیتیشن مان تلاش می کنیم و اغلب نتایج خوبی را نیز به همین علت کسب می کنیم. اما همانطور که سال ها می گذرد، تمایل برای کم کردن مدیتیشن و پرداختن به حرکات بوجود می آید. به مدیتیشن می نشینید و ذهن می گوید، "چه روز سختی شده است! و ده دقیقه بعد شما هنوز در مورد اینکه امروز تبدیل به چه روز سختی شده است در حال تفکرید؛ حتی مدیتیشن را شروع نمی کنید. در مبارزه ایی با خودم، راه حلی را یافته ام که می تواند بر این حالت غلبه کند؛ اگر بخواهم خود را برای مدیتیشن به دست بگیرم، به خودم حرف صریح و روشنی را می زنم: خیلی خب، ذهن، حالا می خواهم به انجام مدیتیشن پردازم. حرف اضافه موقوف. بر تکنیک هونگ - سو تمرکز کنید و حتی در مورد گم کردن مسیر فکر نکنید. با قاطعیت ذهن را فراخوانید، و خواهید دید که ذهن اطاعت می کند و شما به سرعت عمیق می شوید.



ممارست خود را ادامه دهید. رمز کلی موفقیت معنوی این است: هرگز تسلیم نشوید! شما روحی الهی هستید؛ و فشارها و استرس ها هرگز نمی تواند آن جرقه تابناک الهی درون شما را تیره و تار کند. آنها حقیقتا چالش هایی هستند که بایستی بر آنها با شادمانی، غالب و فائق شد. همه آنچه بدان نیاز دارید قبلا در درون شما به ودیعه نهاده شده؛ همه شما ملزم به انجام این کار و وظیفه اید که همانا کشف این جرقه تابناک الهی است. بنابراین برکشف آن ممارست کنید؛ بر ساده کردن آن گام بردارید؛ عمق بخشیدن به آن را ادامه دهید، بر طلوع روز افزون شادی با خدا اصرار ورزید.

#### ماهیت کربای هونگ - سو

تکنیک هونگ سو چیزی بیش از یک مانترای صرف است. تکنیکی برای تمرکز ذهن و بسط تمرکز عمیق است.

ذهن فرد معمولا با خاطرات اتفاق افتاده، رویدادهای مورد نظر در آینده، بازی در مکالمات خیالی و موقعیت های خیالی و ... پر است. اگر شخصی در حال تجربه تغییری ژرف باشد، آنگاه فرد بایستی یاد بگیرد واقعیت را بدون فیلترهای آلوده ی تجارب منفی گذشته ببیند و از ایجاد آینده منفی مورد نظر خود خودداری کند.

وقتی شخصی بر تنفس در هنگام مدیتیشن هونگ-سو تمرکز می کند، ذهن شخص کاملا بر لحظه حال متمرکز می گردد. فیلترها فرو می افتند. با ادامه تمرین، شخص قابلیت تمرکز به طور آگاهانه بر مفهوم فلسفی یا مسئله زندگی را بسط می دهد و راه حل کاملا واضحی را در عین شگفتی می بیند





مدیتیشن هونگ - سو (یا همان سو - هونگ)

شگفتی از این امر که این جواب درست در زیر بینی من در همه زمان ها بود.

تکنیک کریای قدرتمند هونگ - سو، راهنمایی روشن بخش است. این تکنیک بدین سبب قدرتمند است چون:

از یاما(خود کنترلی) بهره می برد.

از کنترل تنفس بهره می برد، که از تکنیک های عرفانی است.

از مانترا استفاده می کند(صوت ارتعاشی مقدس).

از توجه ایی متمرکز شده بر تنفس بهره می برد.

از مدیتیشن استفاده می کند.

در نهایت، توجه آگاهانه به خود منجر به سطح آگاهی متعادل و سامادهی می شود.

در کریایی هونگ سو، چندین تکنیک در روشی طبیعی و هماهنگ جهت رسیدن به سامادهی با هم ترکیب می شوند. این تکنیک بایستی به طور مرتب و منظم تمرین شود و در کنار شیوه معقول و معنوی از زندگی به همراه اشتیاق بی وقفه ایی برای شناخت و یکی شدن با وجود لایتهای انجام شود.

در ابتدا قبل از آنکه بتوانید مدیتیشن هونگ سو را بدون آشفتگی ذهنی انجام دهید، ممکن است به هفته ها تمرین نیاز داشته باشید. تثبیت صحیح تکنیک مهم است. زمانی هونگ-سو تاثیرات مطلوب خود را ایجاد می کند که بدون فکر به هر چیزی به جز حس و شعف مدیتیشن، انجام شود، این مهم ترین موضوع مدیتیشن است.



### تمرین تکنیک کریای هونگ - سو

فرقی نمی کند چه زمانی صبح، ظهر یا عصر به تمرین هونگ- سو می پردازید- فقط به تمرین آن پردازید. زمان مشخصی را در برنامه یتان به آن اختصاص دهید. برای به حداکثر رسیدن تاثیر این تکنیک، در زمانی که برای آن انتخاب کردید هر روز در همان زمان به تمرین آن پردازید. ثبات بسیار مهم است، برای ذهن ناخودآگاه<sup>1</sup> "چه موقع" و "چه جایی" مهم هستند.

تمرین هونگ- سو با تنفسی پاکسازی کننده آغاز می شود. به آرامی و عمیق از طریق بینی دم بگیرید. در پایان دم، سرتان را به سمت چپ و نه راست بچرخانید، بازدم را به صورت مضاعف از طریق دهان باز با تنفس هایی کوتاه و انفجاری- "هوه هوووه (Huh huuuh)" انجام دهید. وقتی نفس به طور کامل تخلیه شد، دهان را ببندید. فوراً سر را به سمت جلو و رها بچرخانید. بوسیله بیرون راندن هوا بدین شیوه به طور نمادین از شرمیت خودتان رها می شوید. وقتی سرتان را به سمت جلو می برید، نفسی که جریان می یابد به عنوان نفس معادی شناخته می شود. به شکل نمادین این تنفس جدید زندگی جدید را.... زندگی معنوی جدیدی را به همراه می آورد.

سه بار این عمل را تکرار کنید.

حالا خود تکنیک تنفس هونگ سو شروع می شود. برای راحتی تمرین، به طور معمول و طبیعی از طریق بینی تنفس کنید. به شمارش تعداد تنفس ها یا تمرکز بر هر چیزی به جز چرخه طبیعی دم و بازدم، پردازید.

<sup>1</sup> - subconscious

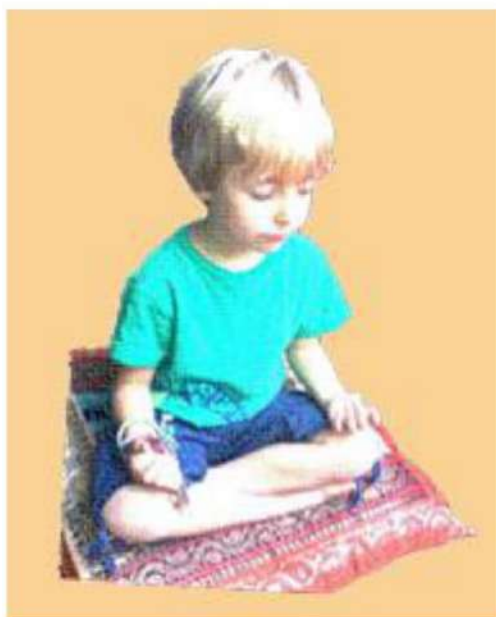


به انجام تنفس هونگ سو با آگاهی از موارد زیر پردازید:  
حالا تنفس به سمت داخل جریان می یابد در... حالا تنفس متوقف شد.  
حالا تنفس خارج می شود... حالا تنفس مجددا باز ایستاد.  
حالا تنفس مجددا به داخل جریان می یابد.  
توقف تنفس در نقطه ایی که نفس برای لحظه ایی نگه داشته می شود  
روی می دهد. این حبس به صورت مصنوعی یا با قصد و اراده صورت نمی  
گیرد، بلکه بیشتر، به طور طبیعی بخشی از فرایند تنفس تان است.  
به طور عمیق نفس نکشید بلکه به طور طبیعی نفس می کشید.  
همانطور که نفس به طور طبیعی از طریق بینی جریان می یابد به طور  
ذهنی هونگ را زمزمه کنید. (هونگ مثل هونگ کونگ). وقتی نفس به  
طور طبیعی از طریق بینی در حال بیرون آمدن است، به طور ذهنی سو را  
زمزمه کنید. (سا مثل سی سا).  
همانطور که در یوگا سوتراهای پاتانجالی ذکر شده، نفس مقدس به  
عنوان یک اصل معنوی در نظر گرفته می شود. کریای هونگ - سو شامل  
تمرکز بر این اصل است - دم و بازدم.  
در تنفس هونگ - سو، دم و بازدم باید بدون هر گونه فشار صورت  
گیرد. بدون هرگونه فشار یا استرس انجام شود. بایستی اجازه دهید تنفس به  
طور طبیعی با نحوه خاص خودش انجام شود. به طور خلاصه، نفس به  
خودی خود در شما صورت می گیرد.

---

۱ - که به معنی بالا و پایین رفتن در انگلیسی است (seesaw)





پرانایامی آگاهانه ی، هونگ-سو به طور کلی فرایندی منفعلانه است. شما فقط نظاره گر آمدن و رفتن تنفس می باشید. اما با در نظر گرفتن مانترا، کاملاً فعال است.

هر لحظه که تنفس در جام پر یا جام خالی باشد، حقیقتاً شما در سکوت و لذت برکت حالت مراقبه ایی عدم تنفس قرار دارید. جام کامل زمانی که ریه، دم گرفته است و می خواهد بازدم را انجام دهد، در آن لحظه ریه به صورت خودکار لحظه ای متوقف است (نفس نمی کشد) و سپس بازدم را انجام می دهد (جام پر) و به همین ترتیب وقتی ریه بازدم را انجام می دهد و تخلیه می شود، برای انجام دم بعدی لحظه ای به صورت خودکار متوقف می شود و سپس دم را شروع به گرفتن می کند. می توانید این امر را امتحان کنید. دم عمیقی بگیرید، می بینید برای بازدم لحظه اندکی ریه متوقف است



و سپس بازدم انجام می شود و وقتی بازدم کردید می بینید برای دم بعدی باز برای لحظه این توقف صورت می گیرد که به آنها جام پر و جام خالی می گویند.

نتیجه تمرین هونگ-سو افزایش فاصله وقفه تنفس به صورت خود به خودی بین دم و بازدم می باشد. همانطور که بیان شد، بین هر دم و بازدم به صورت طبیعی مکث و توقفی برای دم یا بازدم متعاقب آن وجود دارد. هر چه بدن در سکون و آرامش فرو می رود، نفس آرامتر جریان می یابد و توقفی که بین دم و بازدم ایجاد می شود، بیشتر می شود. این لحظه توقف یک سامادهی آنی را موجب می گردد.

در هونگ-سو هم به نحوه ورود و هم خروج تنفس آگاه باشید (همچنین به جام خالی یا جام پر). هر چند، ممکن است اوقاتی پیش آید که آگاهی از تنفس تان از میان رفته باشد و در کل برای مدت زمان نامشخصی تنفس نکرده باشید. این شروع مرحله سامادهی است.

در هنگام انجام این تکنیک، به هیچ طریق، شکل و شیوه ایی نبایستی تلاشی در جهت تنظیم تنفس تان انجام دهید. هیچ تلاشی برای زمزمه کردن به الگویی خاص یا هر ریتم تعریف شده ایی نکنید. زمزمه ذهنی بایستی دقیقاً بر مبنای الگوی طبیعی تنفس تان جریان یابد. در نقاطی که تنفس بازمی ایستد صوت مانترایی وجود ندارد.

در ایست اتوماتیک تنفس، بر سرور و شعف مدیتیشن کنید. به هیچ طریقی نباید فشاری برای طولانی کردن عدم تنفس، حالت شعف و سرور انجام دهید.



مدیتیشن هونگ - سو (یا همان سو - هونگ)

بوسیله مشاهده این حالت ایست تنفس، به طور مرموزی هویت دادن به خود با جسم تان را رها می کنید. به این فهم نائل می آئید که چیزی به جز جسم هستید. می فهمید که جسم تان بوسیله چیز دیگری غیر از تنفس فیزیکی تان حفظ می شود.

تنفس و/ یا ماترا دریچه عرفانی است که آگاهی را به جسم گره می زند. این دریچه بایستی کنترل شود تا شما را قادر به رهایی از آگاهی ذهنی تان از آگاهی نسبت به جسم کند. و این بوسیله رسیدن به حالت عدم تنفس حاصل می شود. در این حالت ذهن تان بدون آشفتگی مدیتیشن می کند و حقیقت درون شما را درک می کند. بوسیله انجام تکنیک هونگ-سو به ورای آگاهی از میل جسمانی می روید.

### نتایج حاصل از هونگ - سو

تمرین هونگ-سو، به بدن فیزیکی تان انرژی می دهد و آن را سرشار از صلح و سرور متعال می کند.

این تمرین به فرایند کاتابولیکی<sup>۱</sup> ارگان های درونی کمک می کند.

تجربیات معنوی که منجر به حکمت می گردد را برمی انگیزد.

شوخ طبیعی تان را افزایش می دهد.

باعث ظهور عدم وابستگی تان (و نه لاقیدی) می شود.

شما را نسبت به آنچه در ذهن تان، جهان بیرونی تان و جهان اختری

اتفاق می افتد، آگاه تر و هوشیار تر می سازد.

آرامش و سکون را تجربه می کنید.

<sup>۱</sup> - فرآیندی است که ضمن آن غذاها در معده و روده به عناصر قابل جذب تجزیه می گردد.



مدیتیشن هونگ - سو (یا همان سو - هونگ)

هونگ-سو تکنیکی احیا کننده است. و با تمرین آن بتدریج انرژی درونی تان را فعال می کنید و از منبع درون انرژی می گیرد. انرژی که منجر به سکون و آرامش می شود. در هر موقعی از شب یا روز، هنگامی که آماده به کاری هستید یا منتظر تلفنی هستید یا روی تخت به حالت بیدار دراز کشیدید یا در وضعیتی که بدن تان نسبتاً بی حرکت است و ذهن مشغول نیست، می توانید به تمرین تکنیک هونگ-سو پردازید.



مراقبه گر در حال انجام تمرین هونگ-سو

#### ترکیب تکنیک هونگ سو با تمرینات دیگر

بسیاری از ممارست کنندگان کریای هونگ-سو را با دیگر تکنیک ها ترکیب می کنند. بعضی دیگر کریای هونگ-سو را به عنوان تمرین انحصاری خودشان بر می گزینند. پاسخ و تکنیک یکسانی برای همه وجود ندارد، بلکه مجموعه ای از تکنیک ها در زمینه مراقبه وجود دارد که هر کدام متناسب ممارست کنندگان مختلف است.



مدیتیشن هونگ - سو (یا همان سو - هونگ)

اعتماد عمیقی به شهودتان جهت برگزیدن بهترین تمرین و تکنیک مراقبه ای داشته باشید. هدف نخست خود را مواجه و غلبه بر هر نوع وضعی قرار دهید که مانعی در راه پیشرفت معنوی تان است و بهترین ابزار را برای غلبه بر آن با کمک درونتان برگزینید.

برای تلفیق کرایای هونگ- سو با دیگر تکنیک ها، دستور تمرینی زیر اغلب تبعیت می شود و می تواند به عنوان راهنمایی کلی مورد استفاده قرار گیرد:

انجام تعدادی وضعیت های هاتا یوگا، سپس ذکر مانترا (صوت ارتعاشی مقدس)، پرانایاما (کنترل بر پرانا از طریق تنفس)، انجام هونگ- سو کرایا، رفتن به مدیتیشن عمیق و سامادهی.

بحثمان را در زمینه هونگ- سو با تاکید بر آنکه تنها راه رسیدن به حقیقت و خودشناسی، عشق، شور و اشتیاقی در وجود ممارست کننده برای شناخت حقیقت است به پایان می بریم.







## فصل سیزدهم

### تکنیک مدیتیشن اوم

پاراماهاانسا یوگاناندا بیان می دارد که:

" **کلمه، آمین یا اوم، ارتعاش کیهانی، آرامش بخش عظیم، رهایی**  
دهنده از همه ی غم ها می باشد. درون ارتعاش کیهانی روح القدوس،  
آگاهی الهی همه جا حاضر وجود دارد. پسر یا آگاهی خدایی همه جا  
حاضر در خلقت، همان روح یا پرورشا است. "  
کسانی که گوش معنوی برای شنیدن دارند، این امکان را دارند که  
چنین ارتعاش کیهانی، چنین روح القدوسی، چنین تسلی بخشی را بشنوند.



فردی که در مراقبه به تبحر و مهارت دست می یابد به طور آگاهانه ایی حضور روح القدوس تسلی بخش را تجربه می کند و در پسر یا آگاهی همه جا حاضر یعنی هوشیاری روح یکی می شود و در نتیجه به شناخت خداوند یا «پدر متعال» نائل می گردد و درون پادشاهی نامتناهی پروردگار وارد می گردد.

### تمرین تکنیک اوم

تمرین تکنیک اوم و هر تکنیک مدیتیشن دیگر که در این دروس آموزش داده شد، بایستی در معبد معنویتان انجام شود. اتاق یا گوشه ای از یک اتاق که برای مدیتیشن و عبادت اختصاص داده شده است، محل مناسبی است.

به معبد معنویتان بروید و برای مدیتیشن اوم آماده شوید. شما به میز کوچکی نیاز دارید که وقتی می نشینید، ارتفاع آن تا قفسه سینه شما باشد. همچنین چه به صورت نشسته تمرین ها را انجام می دهید و یا بر روی یک صندلی می نشینید، لحاف پشمی را زیر خود بیاندازید تا شما را از جریانات زمین جدا کند. متکایی را بر روی میز قرار دهید. سپس بشینید و ارنج تان را روی بالش قرار دهید. ارنج تان را روی بالش به گونه ای تنظیم کنید که به راحتی انگشت شست تان به گوش تان برسد. ستون فقرات و سرتان در این حالت باید کاملاً صاف و مستقیم باشد. وضعیت نشست در این حالت بسیار مهم است، از آنجا که ستون فقرات بایستی کاملاً شق و راست باشد. با کمی امتحان مانند اضافه کردن بالش به میز اگر نیاز است به وضعیت مطلوب برسید. با انگشت شست تان که به آرامی در سوراخ های گوش تان قرار دادید، از ورود صداهای دیگر جلوگیری کنید. وقتی انگشت شست



## تکنیک مدیتیشن اوم

تتان را به آرامی در سوراخ های گوش قرار دادید، انگشت کوچک تان را بر روی پایین پلک ها قرار دهید و خیلی آرام آن را فشار دهید تا کره چشم ها نتوانند به یکباره حرکت کنند. بقیه انگشتان را بر روی پیشانی قرار دهید. کره چشم هایتان را به سمت بالا و درون متوجه کنید. به نقطه بین ابروان تان در پیشانی خیره شوید. تمرین، انجام این کار را آسان می کند. این تمرین اگر درست و به طور مرتب انجام شود، مزایایی برای قوه بینایی تان دارد.



تصویر نمونه ای از نحوه قرار دادن انگشت شست در گوش هنگام تمرین مدیتیشن اوم چشمانتان را بر روی مرکز آجنا (مابین ابروان) به صورت طولانی تر متمرکز کنید. این روش، مراکز اپتیکی و پلک هایتان را عادت می دهد تا به آسانی در وضعیت صحیح قرار گیرند و این امکان را فراهم می آورد تا



## تکنیک مدیتیشن اوم

جریانات اپتیکی دو چشم فیزیکی تان بر چشم معنوی تان متمرکز گردد. در ابتدا از اینکه می توانید چشم هایتان را بر نقطه بین ابرو متمرکز کنید، خرسند می شوید و سپس بعد از انجام تمارین قادر خواهید بود تا اینکار را بدون لرزش پلک هایتان و حرکت نکردن کره چشم هایتان انجام دهید. در نتیجه گهگاهی بعضی از انوار را مشاهده می کنید. اگر هررنگی را دیدید بر آن تمرکز کنید.

با یادگیری تمرکز، چشم هایتان بدین طریق و با تمرکز بر هر نوری که مشاهده می کنید، آماده می شوید تا انوار اختری را ببینید. خورشید درخشنده ای با نقطه سیاهی درون آن و ستاره ای درون این نقطه تاریک. وقتی چشمانتان در این وضعیت ثابت شد یا بر نور اختری که در طول تمرین مشاهده کردید، ثابت شد؛ به طور کاملاً ذهنی ماترای اوم را تکرار کنید. بدون صدا و حرکت و زبان. به هر ارتعاش یا صدایی که در گوش سمت راست می شنوید، توجه کنید. با احترام با این اصوات یکی شوید. در ابتدا ممکن است، صداهای اندام درونی تان مثل قلب، ریه و ... را بشنوید اما با ممارست و زمانی که تمرکزتان عمیق تر شد اصوات لطیف اختری را خواهید شنید. هر چند شنیدن صدای اوم بسیار مهم تر از دیدن انوار است. این صوت کیهانی، تداعی کننده علت خلقت، حضور همه جا حاضر الهی است. از این رو با یکی شدن با آن، شخص کیفیات مشابهی از آگاهی را کسب می کند.

این تکنیک را برای ده دقیقه تا ۱۵ دقیقه در صبح ها در طول مدیتیشن صبح گاهی تان تمرین کنید و ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یا بیشتر آن را پیش از خواب تمرین کنید.



اگر زمان به شما اجازه می دهد زمان بیشتری را به تمرین اختصاص دهید.



### صوت کیهانی یا ارتعاش هوشمند الهی

پروردگار در خلقت به عنوان ارتعاش کیهانی نمود می یابد که خود را به عنوان صوت کیهانی و نور کیهانی متجلی می کند. صوت کیهانی یا اوم ترکیبی از همه صوت ها از نیروهای بسیار مرتعش زندگی (ترکیبات ارگانیسم های زنده و میکرو الکترونیک)، الکترون ها، پروتون ها و اتم ها می باشد. بوسیله گوش سپردن به اوم، یوگی به کسی تبدیل می شود که در



هوشیاری حقیقت راستین حرکت می کند (برهماچاری) یا شخصی که با روح (برهمن) هماهنگ می شود. بوسیله تمرکز دقیق، سرسپرده می تواند اُوم را در هر زمان و در هر مکانی بشنود.

"ابتدا کلمه بود، و این کلمه با خدا بود، و کلمه خدا بود." (یوحنا ۱:۱).

ریشه سانسکریت کلمه یا "بذر صوت" بیانگر آن جنبه ایی از جوهر الوهیت است که همه چیزها را خلق می کند و نگاه می دارد؛ «کلمه» یا «اُوم» از خدا می آید؛ و به عنوان ارتعاش کیهانی در خلقت تجلی می کند. کتاب مقدس همچنین به «کلمه» به عنوان روح القدس یا "ارتعاش هوشمند" که خالق همه اشکال مواد می باشد، رجوع می کند. بدین سبب به آن روح القدس گفته می شود که این نیروی نامرئی بوسیله هوشیاری در خلقت هدایت می شود (پسر) که بازتاب دهنده خدای متعال (پدر) است.

"اما آن یاور، یعنی روح القدس که پدر به نام من خواهد فرستاد، همه چیز را به شما خواهد آموخت و تمام آنچه را به شما گفتم به یادتان خواهد آورد. (یوحنا ۱۴:۲۶)"

آگاهی آن هنگامی که صوت ارتعاشی همه جا گستر اُوم را در مدیتیشن شنید، در جریان مقدس آگاهی، غوطه ور می شود یا غسل تعمید داده می شود. این حالات متعالی شناخت، به تدریج از طریق مدیتیشن عمیق

---

<sup>۱</sup> - برهماچاری (brahmachari) مجرد، کسی که در هوشیاری حقیقت راستین یا برهمن حرکت کند.



## تکنیک مدیتیشن اُوم

تر و طولانی تر بدست می آید. اما از همان ابتدای شروع نیز، برکات تماس با اُوم به طور روز افزونی نمود می یابد.

انجام تکنیک مدیتیشن اُوم به بیداری آگاهی- انرژی که در مراکز ستون فقرات قفل شده (چاکراها)، کمک کرده و با باز شدن آنها، جریان انرژی- آگاهی به سمت بالا در مسیری مستقیم صعود کرده که منجر به خودآگاهی و رهایی می شود. اُوم را می توان در مدیتیشن از طریق شهود مافوق حواس شنید. این ارتعاش در مراکز لطیف ستون فقرات (چاکراها) کالبد اختری آدمی، به صورت اصوات مختلف نمود می یابند که شنیدن هر کدام در هنگام مدیتیشن، نشان دهنده ی فعالیت یک مرکز انرژی خاص است. این اصوات اختری شبیه اند به:

۱- اشکال خوش نوا از وزوز یک زنبور،

۲- نوای یک فلوت،

۳- ساز زهی مانند چنگ،

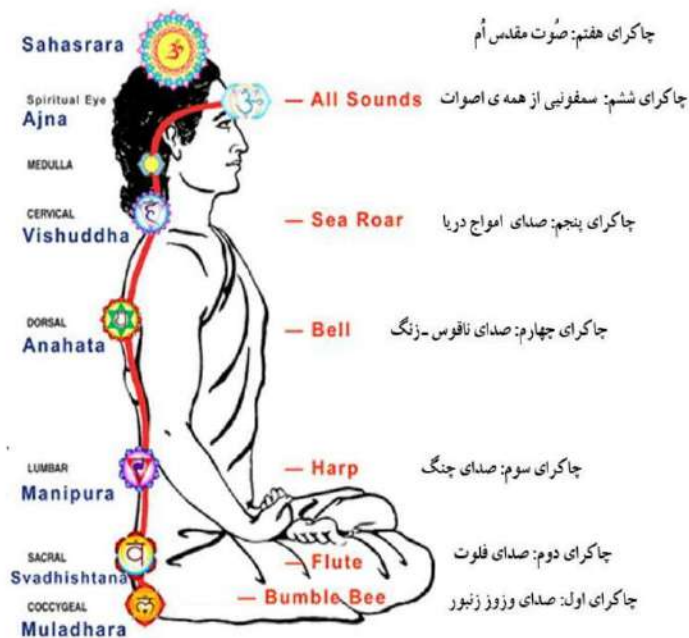
۴- صدایی مانند زنگ یا ناقوس

۵- صدای آرامش بخش امواج دریا از فاصله دور

۶- یک سمفونی کیهانی از گُل ارتعاش صوت



## تکنیک مدیتیشن اُوم



یوحنا آن را اینگونه توصیف می کند:

تحت تأثیر روح القدس به روز سرور برده شدم و از پشت سر خود صدایی پر قدرت همچون صدای شیپوری را شنیدم. (مکاشفه یوحنا ۱:۱۰)

همانطور که جوینده بر اُوم تمرکز می کند، نخست بوسیله ی زمزمه ی ذهنی اُوم و سپس بوسیله شنیدن واقعی آن صوت، ذهنش از صداهای فیزیکی مادّه ی بیرون از بدنش به سوی جریان گردش خون و سایر اصوات ارتعاشی ناشی از جسمش کشیده می شود. سپس آگاهی از ارتعاشات کالبد فیزیکی به ارتعاشات موسیقایی مراکز ستون فقرات در کالبد اختری معطوف می شود که شرح آن در بالا رفت. آنگاه آگاهی از ارتعاشات





کالبد آختری به ارتعاشات آگاهی در کالبد علی و حضور همه جا گسترده ی روح القدوس بسط می یابد. آن زمان که آگاهی سرسپرده نه تنها قادر به شنیدن صوت کیهانی اوم می شود، بلکه حضور واقعی اش را در هر واحد از فضا حس می کند، در تمام «ماده ی ارتعاشی محدود و متناهی» آن را احساس می کند؛ آن هنگام روح سرسپرده با روح القدوس یکی می گردد. آگاهی به طور همزمانی در جسمش، در سپهر زمین، سیارات، کائنات و در هر ذره ایی از ماده، فضا و جلوه ی اختری جاری می شود.

بوسیله ی تماس و ارتباط با خدا در این دنیا و در مدیتیشن، همه ی خواسته های قلب برآورده می شوند؛ برای اینکه هیچ چیزی ارزشمندتر، خشنود کننده تر یا جذاب تر از لذت کامل و سرور همیشه تازه ی خدا نیست.

در عمیق ترین حالات مدیتیشن، سرسپرده نه تنها ارتعاش اوم را تجربه می کند، بلکه خود را قادر به دنبال کردن نور عالم اصغر در «مسیر مستقیم» ستون فقرات به سوی نور چشم معنوی می یابد.

نخست، نیروی حیاتی یا پرانا و آگاهی می بایست از حواس پنجگانه ی فیزیکی و بیقراری و تنش های بدنی رها شود و باید از دروازه های انرژی کیهانی که بوسیله ی حلقه ی طلایی نور در چشم معنوی نمایش می یابد، عبور کند. سپس آگاهی و هوشیاری بایستی در نور آبی که نمایش دهنده آگاهی یا هوشیاری روح است، غوطه ور شود. سپس آگاهی باید از طریق ستاره ی نقره ایی باز شده درون مرکز آن، در منطقه ی بیکران ابدیت نفوذ کند. این نور طلایی، آبی و نقره ایی شامل تمام طیف ها و پرتوهای -



تکنیک مدیتیشن اُوم

الکترونیکی، اتمی و ترکیبی از زیست نیرو از ارتعاش کیهانی می باشند که مسیر تعالی فردی به ابدیت را نشان می دهند.



الگویی از نفوذ به منطقه ی بیکران ابدیت

متون مقدس هندو این زمزمه را به طور معمول به شکل زیر طبقه بندی

کردند:

- ۱- گفتن مکرر کلمه اُوم با صدای بلند
- ۲- تکرار اُوم به صورت زمزمه و نجوای آرام

---

<sup>۱</sup> Lifetronics

۳- زمزمه ی پیوسته ایی از اُوم در ذهن فرد و گوش سپردن به آن به طور ذهنی

صوت کیهانی اُوم، ارتعاش ترکیبی از سه جنبه ی طبیعت است: عمل خلقت، نگهداری و نابودی در جهان های فیزیکی، اختری و علی. ذکر بلند اُوم به صورت آهنگین بیان می شود. نخست با تن صدایی بلند که نمایی از خلقت است شروع گردد؛ سپس با تن صدایی پایین تر که نمایی از حفظ و نگهداری است، کشیده می شود؛ و در نهایت با تن صدایی پایین و ساکن که به تدریج در دور دست محو می شود که نمایی از نابودی است، پایان یابد. این زمزمه بایستی ابتدا با صدایی بلند، سپس آرام و سپس بدون صدا تا زمانیکه دیگر شنیده نشده یا به طور ذهنی ادا شود، ادامه یابد. زمزمه ی واقعی یا فراهوشیار اُوم با تلفظ تقلیدی این صوت متفاوت است و شنیدن حقیقی این صوت در درون صورت می گیرد.

*ایمان از طریق شنیدن حاصل می گردد و شنیدن بوسیله کلمه خدا.*

*(رومیان ۱۷: ۱۰)*

بنا به دیدگاه یوگاناندا، از روح القدوس در متون مقدس هندو به عنوان اُوم، به عنوان "آمین" در مسلمانان و به عنوان "آمن" یا "کلمه" توسط مسیحیان یاد می شود. در مکاشفه یوحنا ۳:۱۴ به این تعریف برمی خوریم: این آمینی که می گوئید، گواه مومنان و گواه واقعی است، آغاز خلقت خداست. این آمین صوت کیهانی است که - به عنوان گواهی الهی، صادقانه همه خلقت مرتعش را از آغازش همراهی می کند - آمین یا اُوم، "گوش-شاهد" است، که حضور ملموسی از خالق را در همه خلقت ارائه می دهد.



## تکنیک مدیتیشن اوم

اوم - صوت الهی ازلی که در مراقبه ی عمیق شنیده می شود، سه کالبد موجود در هر وجود بشری یا کیفیات سه گانه الهی را نشان می دهد - که این سه کالبد عبارتند از A بدن علی (صوت)، U کالبد اختری (ارتعاش) و M کالبد فیزیکی (نور) است.



نماد اوم شامل سه منحنی (۱، ۲ و ۳)، یک نیم دایره (۴)، و یک نقطه می باشد. منحنی بزرگ پایینی ۱ نمایانگر حالت بیداری می باشد (جاگرات)، در این حالت آگاهی به سوی موضوعات بیرونی بوسیله دروازه های حواس کشیده می شود. اندازه بزرگ آن نشان دهنده ی حالت آگاهی غالب و رایج انسان می باشد.



منحنی ۲، حالت خواب عمیق (سوشپتی) یا ناخودآگاه را نشان می دهد. این وضعیتی است که در آن خواب رونده هیچ نمی خواهد یا هیچ رویایی نمی بیند.

منحنی ۳ (که بین خواب عمیق و حالت بیداری قرار دارد) نمایانگر وضعیت رویا (سوانا) است. در این وضعیت آگاهی فردی به درون کشیده می شود و شخص رویا بین یک دید جذابی از جهان، پشت پلک های چشم می بیند. از این رو این سه منحنی، کل پدیده های فیزیکی را نشان می دهند.

نقطه، نشانگر چهارمین حالت آگاهی که در سانسکریت به عنوان توریا شناخته می شود، است. توریا، ظهور و از راه رسیدن قرار و سکونی رها از همه تمایزات است و وجود حقیقی را نشان می دهد. این حالت سکون، صلح امیز و پر برکت، هدف نهایی تمام فعالیت معنوی است. نیم دایره (۴) مایا را نشان می دهد و نقطه را از سه منحنی دیگر جدا می کند. بنابراین توهمی از مایا است که از تشخیص والاترین حالت سعادت برای ما جلوگیری به عمل می آورد. این نیم دایره به سمت بالا باز است و با نقطه تماس پیدا نمی کند. این بدان معنی است که بالاترین آگاهی بوسیله مایا تحت تاثیر قرار نمی گیرد. مایا تنها پدیده ی متجلی شده را تحت تاثیر قرار می دهد. این تاثیر مایاست که جوینده را از رسیدن به هدف فرجامینش، تشخیص یگانگی، وجود همه جا حاضر، اصل مطلق نامتجلی، باز می دارد.



## فصل چهاردهم

### تکنیک کریای یوگا

تکنیک کریای یوگای ارائه شده در این فصل براساس تمرین اوجایی پرانایامایی است که توسط سری سوامی ساتیاناندا در کتاب کریای یوگای ایشان تشریح و توضیح داده شده است. طبق آنچه سوامی ساتیاناندا بیان می دارد، این تکنیک، تکنیکی عالی و آرامش بخش است. یادگیری آن آسان است و توسط همه می تواند تمرین شود، چه جوان و چه پیر در هر ساعت از شبانه روز، می توانند آن را تمرین کنند و همه انسان ها باید بتوانند از فواید آن بهره مند شوند و شما به آزادی می توانید آن را یاد بگیرید و نیازی به اتصال به هیچ رشته یا حلقه ای نیست و هر انسانی با انجام درست آن از فوایدش بهرمنند می شود. از آنجا که انجمن خودشناسی و سایر انجمن ها بعد از سری پاراماهاانسا یوگاناندا در ارائه تکنیک کریای یوگا که نوعی از تکنیک اوجایی پرانایاما است، ملاحظاتی دارند و آن را تنها به افرادی که عضو انجمن می شوند، ارائه می دهند و فرد با عضویت در آنها می تواند



چنین تکنیک کاربردی، قدرتمند و ساده ای را یاد گرفته و تمرین کند. بدین خاطر این قسمت براساس آنچه سوامی ساتیاناندا به شکلی کامل و گام به گام توضیح و تشریح کرده است، قرار داده شده است.

این تمرین یکی از تمارین عالی برای کسانی است که از استرس و اضطراب و فشار خون رنج می برند و می تواند از این تکنیک برای آرام تر شدن بهره جویند. تکنیک کریا یوگا، شکل خاصی از تنفس آرام است. که در آن در هیچ حالت و شرایطی نباید به طور فیزیکی و روانی، ممارست کننده بر خود فشار وارد کند. روند تمرینات باید بسیار روان و آرام انجام شود. تنفس نباید بیش از اندازه ای که ممارست کننده راحت است، نگه داشته شود. و باید به صورت دقیقی توجه شود که تمامی مراحل تمرین به شکلی درست، دقیق و راحت و روان انجام شود. آنچه شما در طول کریا یوگا اصلی انجام می دهید چیست، عبارت است از نشستن و تنفس آرام. در لحظه حال، آگاهی و هوشیاری صحیح از مغز و تنفس تان به شما در این امر کمک می کند.

### پرانایامای اوجایی و کچاری مودرا

اکثر تکنیک های مبتنی بر یوگای تانتریک، تمرین پرانایامی دارند که اوجایی نام دارد. این تمرین با نوع خاصی از مودرا با نام کچاری مودرا (قفل زبان) تکمیل می شود. انجام آن خیلی ساده است، اما ترکیب آنها اثربخشی فوق العاده ای را بر تکنیک های مدیتیشن دارد. علاوه بر این، اوجایی پرانایاما و کچاری مودرا می تواند بلافاصله بعد از تکنیک های تنفسی-مراقبه ای آنولاما ویولوما و پرانا سودهی انجام شوند. در ادامه دو



شکل پرانایامای اوجایی یعنی پرانایاما اوجایی ساده و پرانایاما اوجایی همراه با اوم شرح داده می شود. در هر دو آنها ممارست کننده می تواند، کچاری مودرا را در هنگام مراقبه انجام دهد. همچنین دو تکنیک تنفسی و مراقبه ای آنولاما و یولوما و پرانا سودهی شرح داده می شود. این دو تکنیک می توانند قبل از شروع پرانایامای اوجایی انجام شوند و تاثیرات خوبی بر مراقبه فرد دارند.

### اوجایی پرانایاما (تنفس فیزیکی)

این یک شکل منحصر به فرد، پرانایاما است که در آن فرد صدای هیس یا زمزمه گونی را در ناحیه گلو ایجاد می کند. انجام آن بسیار ساده تر از توصیف آن است.

#### تکنیک

در وضعیتی که راحتید بنشینید. هر وضعیتی نشست می تواند انجام شود اما وضعیت های مدیتیشنی الویت دارد.

چند وضعیت مدیتیشنی برای نمونه قرار داده شده است. لازم به ذکر است می توانید در هر وضعیتی که راحتید بنشینید اما اگر می توانید به راحتی در وضعیت های مدیتیشنی بنشینید آنها الویت دارند.







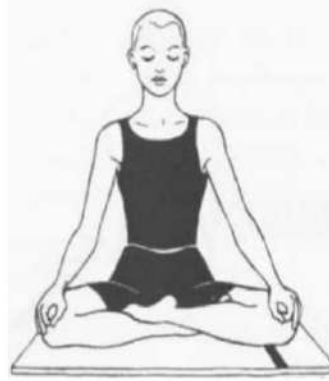
نشست مناسب برای مردان یا  
سیدآسانا



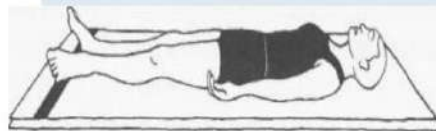
حالت لوتوس یا پادام آسانا



وضعیت نشست نیم لوتوس یا آردها  
پادماسانا



نشست مناسب برای زنان یا سید  
یونی آسانا



حالت مرده یا شواسانا



وضعیت نشست قهرمان یا ویر آسانا

نمونه ای از نشست های مراقبه ای در یوگا



زبان را در حالت کچاری مودرا ببرید (این مودرا در ادامه توضیح داده می شود).

چشم ها را ببند.

بدن را آرام و ریلکس کنید، گردن و سر را به حالت صاف و مستقیم نگه دارید.

آرام و عمیق تنفس کنید.

قسمت دهانه حنجره را کمی ببندید.

این کار با کمی انقباض در گلو انجام می شود.

اگر این کار به درستی انجام شود، همزمان انقباض جزئی را در ناحیه شکم حس می کنید. البته نسبت به گفتن این انقباض اتوماتیک باید محتاط بود زیرا خیلی از تمرین کنندگان آنگاه به صورت ارادی عضله شکم را منقبض می کنند. در حالیکه با کمی انقباض گلو، به صورت خودبه خودی کشش جزئی در ناحیه شکم احساس می شود. هنگام نفس کشیدن، باید صدای مداومی که از گلو ساطع می شود را بشنوید. این صدا، نباید خیلی صدای بلندی باشد. خودتان باید آن را بشنوید اما اگر فرد دیگری کنارتان بنشیند نباید آن را بشنود. این صدا در اثر اصطکاک هوا ایجاد می شود، که بخاطر محدودیتی است که در دهانه گلو ایجاد کرده اید و در نتیجه هوا به صورت فشرده تر عبور می کند. این صدا شبیه صدای ملایمی است که کودک هنگامی که در حال خواب است، ایجاد می کند. این شکل تنفس به همراه کچاری مودرا به عنوان اوجایی پرانا یاما شناخته می شود.





مراحل انجام تکنیک اوجایی پرانایاما

### نکته کلی

این امکان وجود دارد که خواننده هنوز مطمئن نباشد که آیا او به طور صحیح این عمل را انجام داده است یا نه. اگر با صدای بلند زمزمه یا هیس کنید، یک انقباض مشابه در گلو ایجاد می شود. سعی کنید به اندازه کافی با صدای بلند نجوا کنید به طوریکه افراد در چند مترتان نیز بتوانند بشنوند. این روشی است که بدین طریق می توان انقباض دهانه حنجره را نشان داد. به هر حال، این فقط برای نشان دادن این تمرین است. و در تمرین اصلی چنین نجوایی نباید باشد.



برای جلوگیری از اشتباه، بسیاری از افراد هنگام تمرین اوجایی، عضلات صورتشان را می فشردند. اینکار غیر ضروری است. سعی کنید تا حد ممکن صورت تان ریلکس و آرام باشد. گلو را بیش از حد منقبض نکنید. انقباض باید اندک باشد و به طور مداوم در طول تمرین اعمال شود.

### کچاری مودرا

کچاری مودرا مودرای ساده ای است که بعنوان نوبا مودرا<sup>۱</sup> هم شناخته می شود. در واقع شکل دشوارتر کچاری مودرا وجود دارد که برای همه قابل انجام نیست اما تمرینی که اینجا ارائه می شود، توسط هر کسی بدون هیچ آمادگی می تواند انجام و تمرین شود.

#### تکنیک

زبان خود را به سمت بالا و عقب بچرخانید، به طوری که سطح پایین در تماس با کام فوقانی قرار گیرد.

تا جایی که راحت باشد نوک زبان را به سمت عقب بکشید. آن را خیلی فشار و کش ندهید، زیرا باید این موقعیت را برای مدت زمان اوجایی پراناایامایان حفظ کنید. در ابتدا تقریباً سریع احساس ناراحتی می کنید، اما با تمرین متوجه خواهید شد که می توانید کچاری مودرا را برای مدت طولانی تر انجام دهید. هنگامی که احساس ناراحتی می کنید، زبان را برای یک ثانیه رها کنید و دوباره قفل زبان را تکرار کنید. این مودرا باید با اوجایی پراناایاما ترکیب شود.

---

<sup>۱</sup> - nabho mudra





ترسیمی از نحوه انجام کچاری مودرا

### هشدار

اوجایی پرانایاما به تمرین مراقبه ای که انجام می شود بستگی دارد. با این حال، بخشی از آگاهی فردی باید به صدای بیرون آمده از گلو و دم و بازدم مربوط باشد.

### دلایل تمرین

در گردن دو اندام برجسته به نام سینوس های کاروتید وجود دارد که در هر طرف شریان اصلی قرار دارند که وظیفه رساندن خون به مغز را دارند. که در جلوی گردن و درست زیر سطح فک ها قرار دارد. این اندام های کوچک به کنترل و تنظیم جریان خون و فشار کمک می کنند. در صورت افت فشار خون، توسط این دو سینوس این امر تشخیص داده می شود و پیام مربوطه مستقیماً به مرکز مغز ارسال می شود. مغز بلافاصله با افزایش ضربان قلب و انقباض شریان ها (رگ های خونی ریز) پاسخ می دهد، بنابراین فشار را به سطح عادی خود می رساند. هرگونه افزایش فشار



خون نیز توسط سینوس های کاروتید شناسایی می شود، که به مغز اطلاع می دهند و اقدامات متضاد برای اصلاح اوضاع انجام می شود.

تنش و استرس با فشار خون بالا همراه است. اوجایی پرانایاما با اعمال فشار کمی بر این سینوس ها در ناحیه گردن باعث می شود در صورت وجود فشار خون بالا، به آن واکنش نشان دهند. در نتیجه ضربان قلب و فشار خون زیر حد طبیعی کاهش می یابد. و فرد از نظر جسمی و روحی آرام می شود. به همین دلیل است که تمرین اوجایی در بسیاری از تمرینات مراقبه اهمیت زیادی دارد. اوجایی باعث آرامش کلی می شود، که برای موفقیت در مراقبه ضروری است.

کچاری مودرا بر این فشار در ناحیه گلو و متعاقباً بر روی دو سینوس کاروتید تأکید دارد. خواننده می تواند ابتدا اوجایی را بدون انجام کچاری مودرا انجام دهد و سپس با کچاری انجام داده و تفاوت در فشار را مقایسه کند.

اوجایی پرانایاما یک عمل ساده است، اما تأثیرات ظریف زیادی در بدن و مغز اعم از جسمی و روحی و همچنین بیوپلاسمی دارد. تنفس آهسته و عمیق باعث آرامش فوری ذهن و بدن شده و همچنین موجب توازن و هارمونی بدن بیوپلاسمی می شود. علاوه بر این، صدا در گلو حالت تسلی و سکوت را در کل وجود فرد برمی انگیزاند. اگر کسی برای یک دوره زمانی از این صدا آگاه باشد و خود را از دیگر افکار جدا کند، آنگاه فواید آن را احساس می کند.

### فواید



همانطور که گفتیم، این عمل عمدتاً در کنار تکنیک های مراقبه انجام می شود و معمولاً به روش ذکر شده در بالا تمرین می شود. افرادی که از بی خوابی رنج می برند، آن را بسیار مفید می دانند. کسانی که از فشار خون رنج می برند، متوجه می شوند که اوجایی به آنها کمک می کند تا فشار را کاهش دهند، حتی اگر در ابتدا فقط برای مدت کوتاهی این امر اتفاق افتد. با این وجود، در طول دوره تمرین، بدن و ذهن استراحت بسیار کافی به دست می آورند. به طور کلی می توان گفت که اوجایی برای کلیه بیماری های با منشأ عصبی یا استرس مزمن مفید است

#### تکنیک مدیتیشن آنولوما ویلوما و پرانا سودهی

اگرچه آنولوما ویلوما و پرانا سودهی نامهای مختلفی دارند و اغلب به طور جداگانه انجام می شوند، اما در حالت ایده آل با هم تمرین می شوند و یکی بعد از دیگری انجام می شوند. تاکید این تمرین بر تصویر سازی تمرین پرانایامای آنولوما ویلوما است و در این حالت جزو تمارین مدیتیشنی به حساب می آید.

کلمه سانسکریت آنولا ویلوما به معنای بالا و پایین است، متناوب یا معکوس است. این تکنیکی است که در آن جریان نفس از طریق هر سوراخ بینی به طور متناوب و رفت و برگشتی جریان می یابد. کلمه سودهی به معنای پاکسازی و کلمه پرانا به معنای نیروی حیات است. بنابراین می توان بیان داشت که معنای پرانا سودهی به معنای تمرینی است که طی آن جریان پرانا در بدن پاکسازی می شود. موقعیت نشسته راحتی را فرض کنید. می توانید در حالت شاواسانا (حالت مرده یا دراز کش به سمت آسمان با کف



## فصل چهاردهم

دستانی رو به بالا) نیز اگر بخواهید قرار بگیرید، اما حالت نشسته بهتر است، زیرا تمایل به خواب در آن حالت کمتر است. علاوه بر این، اگر این تکنیک‌ها بلافاصله پس از تمرین پرانایاما انجام شوند، مطمئناً باید در حالت نشسته باشید.

تمام بدن را آرام کنید و چشم‌ها را ببندید. از روند تنفس کاملاً آگاه شوید. احساس کنید که هیچ چیز دیگری جز تنفس تان وجود ندارد. ابتدا آنولوما ویلوما را انجام دهید.

سعی کنید به این احساس برسید که فقط از داخل سوراخ بینی چپ در حال تنفس به داخل و خارج هستید؛ برای بعضی این تصویر سازی لازم و برای بعضی نیازی نیست. با این حال، این تصویر به شما در انجام درست این حالت کمک خواهد کرد.

این تمرین را برای یک یا دو دقیقه ادامه دهید. سپس همین کار را با سوراخ بینی راست خود تکرار کنید. سعی کنید به این احساس برسید که فقط از داخل سوراخ بینی راست در حال تنفس به داخل و خارج هستید؛ دوباره این کار را برای یک یا دو دقیقه انجام دهید. در طول تمرین از تنفس آگاه باشید.

حال باید سعی کنید ذهن‌ها به طور متناوب جریان تنفس را در حرکت به داخل و خارج از هر سوراخ بینی به شکل زیر کنترل کنید.

احساس می‌کنید که از طریق سوراخ بینی سمت چپ دم می‌گیرید. سپس بازدم را از طریق سوراخ بینی راست انجام دهید.

احساس کنید دم از طریق سوراخ بینی راست انجام می‌شود.

و سپس بازدم از طریق سوراخ بینی سمت چپ انجام می‌شود.





این دور اول آنولوما ویلوما است. ۴ دور انجام دهید.

سپس شما باید ۱ دور پرانا سودهی را انجام دهید. که شامل نفس کشیدن از طریق هر دو سوراخ بینی با هم است.

پرانا سودهی گاهی اوقات تنفس مخروطی نامیده می شود، زیرا فرد تصور می کند جریان هوا در هر دو سوراخ بینی به طور هم زمان به شکل V معکوس حرکت می کند.

به عبارت دیگر، هنگام دم، جریان هوا از طریق هر دو سوراخ بینی در نقطه‌ای در مرکز ابروها بهم می رسند. هم تصویرسازی و هم آگاهی لازم است. یک دم و بازدم، ۱ دور پرانا سودهی است.

بعد از آن دوباره آنولوما ویلوما را برای چهار دور انجام دهید که شامل یک دور پرانا سودهی است. این تمرین را بدین ترتیب ادامه دهید.

همزمان از نظر ذهنی هر دور را از ۱۰۰ شروع کنید و با رسیدن به یک تمرین را پایان دهید که به شکل زیر انجام می شود:

شماره ۱۰۰ شامل یک دور آنولوما ویلوما (یعنی دم از چپ و بازدم از راست، و سپس دم از سمت راست و بازدم از طریق سوراخ بینی سمت چپ). شماره ۹۹ شامل دور دوم آنولوما ویلوما؛ شماره ۹۸ شامل دور سوم آنولوما ویلوما؛ شماره ۹۷ دور چهارم آنولوما ویلوما؛ شماره ۹۶ اولین دور پرانا سودهی.

و به همین ترتیب کل فرایند تکرار می شود. ۹۵-۹۲-۹۳-۹۴ برای آنولوما ویلوما و ۹۱ پرانا سودهی انجام می شود و به همین ترتیب ادامه دهید.



مهم است که نظم و آگاهی از شمارش را فراموش نکنید. اگر ذهن تان منحرف می شود و فراموش می کنید تا شمارش ها را درست حساب کنید، باید دوباره شروع کنید. اگر وقت دارید، تمرین را ادامه دهید تا به شماره ۱ برسید.

#### تنفس، آگاهی و مدت زمان

اجازه دهید جریان طبیعی تنفس صورت بگیرد و هیچ فشاری بر نفس وارد نکنید. البته مدت زمان این تمرین بستگی به زمانی دارد که شما در دسترس دارید. حداقل ده دقیقه لازم است. اگر بطور میانگین فرد در حالت آرامش، حدود پانزده نفس در دقیقه بکشد، کل فرایند از صد به یک بیشتر از ده دقیقه زمان لازم دارد. در این حالت آن دسته از افرادی که زمان کمتری در اختیار دارند، می توانند با شمارش از پنجاه به جای صد تمرین را شروع کنند. خواننده باید از اختیار خود در این زمینه استفاده کند.

مانند همه شیوه های یوگا، آگاهی بخشی ضروری است. آگاهی کامل از نفس و شمارش ذهنی باید در طول تمرین حفظ شود. این در ابتدا کمی دشوار است و می فهمید که پس از چند دور یا حتی کمتر از آن، شمارش را از دست داده اید. این نشان دهنده بین رفتن آگاهی از فرایند تمرین است. نگران این موضوع نباشید - افراد بسیار کمی، به ویژه مبتدیان هستند که می توانند تمرین را کامل از ابتدا تا پایان بدون از دست دادن شمارش انجام دهند. شخص باید دوباره شروع به شمارش کند. با تمرین پیشرفت چشمگیری خواهید داشت و قادر خواهید بود آگاهی خود را بر روی شمارش و نفس نگه دارید.

#### توالی



آنولاما ویلوما و پراناسودهی به طور ایدئال به طور مستقیم بعد از تمرین نادای سودهانا پرانایاما انجام می شود. این تمرین باعث آرامش ذهن و بدن می شود. تمرکز ذهنی و آگاهی را افزایش می دهد و روشی برای تحریک حالات مراقبه است. این کار در هر زمانی در طول روز قابل انجام است.

### نکته

تمرین آنولاما ویلوما ارائه شده در اینجا شکل مدیتیشنی ان می باشد که مبتنی بر تصویر سازی جریان تنفس بین دو سوراخ بینی است و توسط سری سوامی ساتیاناندا شرح داده شده است و بر این اساس این شکل را جزو تمارین مدیتیشنی قرار داده است. این تمرین همچنین شکل پرانیک (تنفسی) نیز دارد که در ان ممارست کننده با انگشتان دست هر بار سوراخ بینی ها را می گیرد اما در حالت مدیتیشنی آن، اینکار را تصویر سازی می کند. ممارست کننده می تواند برای تصویر سازی بهتر چند بار قبل از تمرین مدیتیشنی آنولاما ویلوما، آن را به شکل پرانیک (تنفسی) انجام دهد. مراحل هر دو این تمارین آنولاما ویلوما یکی است و مدت زمان و فاصله دم و بازدم ها در هر دو به یک شکل است. در ابتدا بعد از نشست در وضعیت مناسب، دست راست خود را به حالت ویشنو مودرا ببرید (شکل زیر) سه نفس عمیق بکشید و آماده تمرین شوید. با سومین بازدم، سوراخ بینی سمت راست را با انگشت شست بسته و از طریق سوراخ سمت چپ دم بگیریید (همانند نسبت های توضیح داده شده در بالا دم و بازدم خود را تنظیم کنید) و سپس بازدم را با بستن سوراخ سمت چپ از سوراخ بینی سمت راست انجام دهید و در ادامه، دم بعدی را از سوراخ بینی سمت راست و بازدم از سمت چپ انجام شود و به همین ترتیب به صورت تناوبی ادامه دهید.





حالت دست در زمان ویشنو مودرا (دست سمت راست)



وضعیت فرد در هنگام تمرین تمرین تنفسی (پرانیک) آنولوما ویلوما

## پرانایامای اوجایی با اوم



پرانایامای اوجایی تنفسی روانی است. همراه با اوم (Aum)، اوجایی تکنیک عالی و آرامش بخش است. یادگیری آن آسان است و توسط همه می تواند تمرین شود چه جوان و چه پیر در هر ساعت از شبانه روز، می تواند تمرین شود. تا زمانی که ستون فقرات، گردن و سر همه در یک خط مستقیمند، می توانید هر نشستی که راحت ترید را استفاده کنید. دراز کشیدن در شاواسانا (حالت مرده یا دراز کش به سمت آسمان با کف دستانی رو به بالا) نیز قابل قبول است اما حواستان باشد به خواب نروید. در این تمرین باید یاد بگیرید که بدون آنکه به خواب بروید، خُرخر کنید.



ممارست کننده در وضعیت تمرین اوجایی پرانایاما

## تکنیک



تمام بدن خود را ریلکس و آرام کنید و در وضعیتی قرار بگیرید که در طول تمرین دیگر نیازی به تغییر آن نداشته باشید.  
چشمانتان را ببندید.  
از نفسی که از سوراخ بینی بیرون می آید، آگاه باشید.  
آگاهی خود را به سمت گلو خود حرکت دهید.  
نفس را در گلو خود احساس کنید.  
گلو تیس (دهانه حنجره) را منقبض کنید.  
نفس عمیق و نرم بکشید. تنفس شما باید مثل خروپف ملایم کودک در حال خواب باشد.  
باید این احساس را داشته باشید که تنفس از طریق گلو انجام می شود.  
اوم را با هر دم و بازدم ذهنا تکرار کنید.  
همانطور که دم می گیرید به طور ذهنی اوم را بگویید.  
همانطور که بازدم می کنید، اوم را به طور ذهنی تکرار کنید.  
به تمرین اوجایی پردازید و ذهنی اوم را تکرار کنید...

### مدت زمان

تمرین این تکنیک می تواند برای ساعت ها انجام شود، اگرچه پنج یا ده دقیقه برای از بین بردن تنش ها و ریلکس شدن کافیت و شما را برای تمارین مدیتیشنی اضافی آماده می کند.

### فواید



این تمرین، اگرچه بسیار ساده است، اما تأثیرات ظریفی در تمام بدن و همچنین سطح روانی دارد. سیستم عصبی را آرام می کند و همه نگرانی ها و مشکلات را از ذهن دور می کند.

افرادی که از بی خوابی رنج می برند، اگر این تکنیک را در شب در رختخواب انجام دهند، خواب آرام و عمیقی خواهند داشت. آنها باید در شاوراسانا دراز بکشند، بدون بالشی که سر را بالا ببرد، چون مانعی می شود که جلوی عبور نفس از حنجره که قبلاً منقبض شده را می گیرد.

این تمرین همچنین برای افرادی که فشار خون بالایی دارند، بسیار مفید است، زیرا ضربان قلب را کاهش می دهد.



## منابع و ماخذ:

- Dasgupta, S. B. (2009). *Kriya Yoga*: Translated by Yoga Niketan. Lincoln: iUniverse.
- Dasgupta, S. S. B. (2006). *Paramhansa Swami Yogananda: Life-Portrait and Reminiscences*: iUniverse.
- Foxen, A. P. (2017). *Biography of a Yogi: Paramahansa Yogananda and the Origins of Modern Yoga*: Oxford University Press.
- Nelson, S. (2018). *Paramahansa Yogananda and Self-Realization Fellowship*.
- Paramahansa, Y. (1977). *Mans Eternal Quest*: Oxford Publishing.
- Richard, P. (2007). *Dwapara Yuga and Yogananda: Blueprint for a new age*: Lulu. com.
- Rosser, B. L., & Yogananda. (2001). *Treasures Against Time: Paramahansa Yogananda with Doctor and Mrs. Lewis*: Borrego Publications.
- Saraswati, S. S. (2006). *A systematic course in the ancient Tantric techniques of Yoga and Kriya*.
- Saraswati, S. S., & Bandha, A. P. M. (1998). *Bihar school of yoga. Yoga nidra. Munger: Yoga Publications Trust*.
- Saraswati, S. S., & Nikolić, N. (1984). *Kundalini tantra*: Bihar School of Yoga Munger, India.
- Satyananda, S. S. (1972). *Kundalini Yoga. Bihar: Bihar School of Yoga*.
- Sedensky III, S. J. (2013). *Report of the State's Attorney for the judicial district of Danbury on the shootings at Sandy Hook Elementary School and 36 Yogananda Street, Newtown, Connecticut on December 14, 2012*. Retrieved from The original approach to kriya: <https://yoganiketan.net/welcome-to-yoga/the-original-approach-to-kriya>
- Walters, J. D., & Kriyananda, S. (2002). *The art and science of Raja Yoga: Fourteen steps to higher awareness: Based on the*



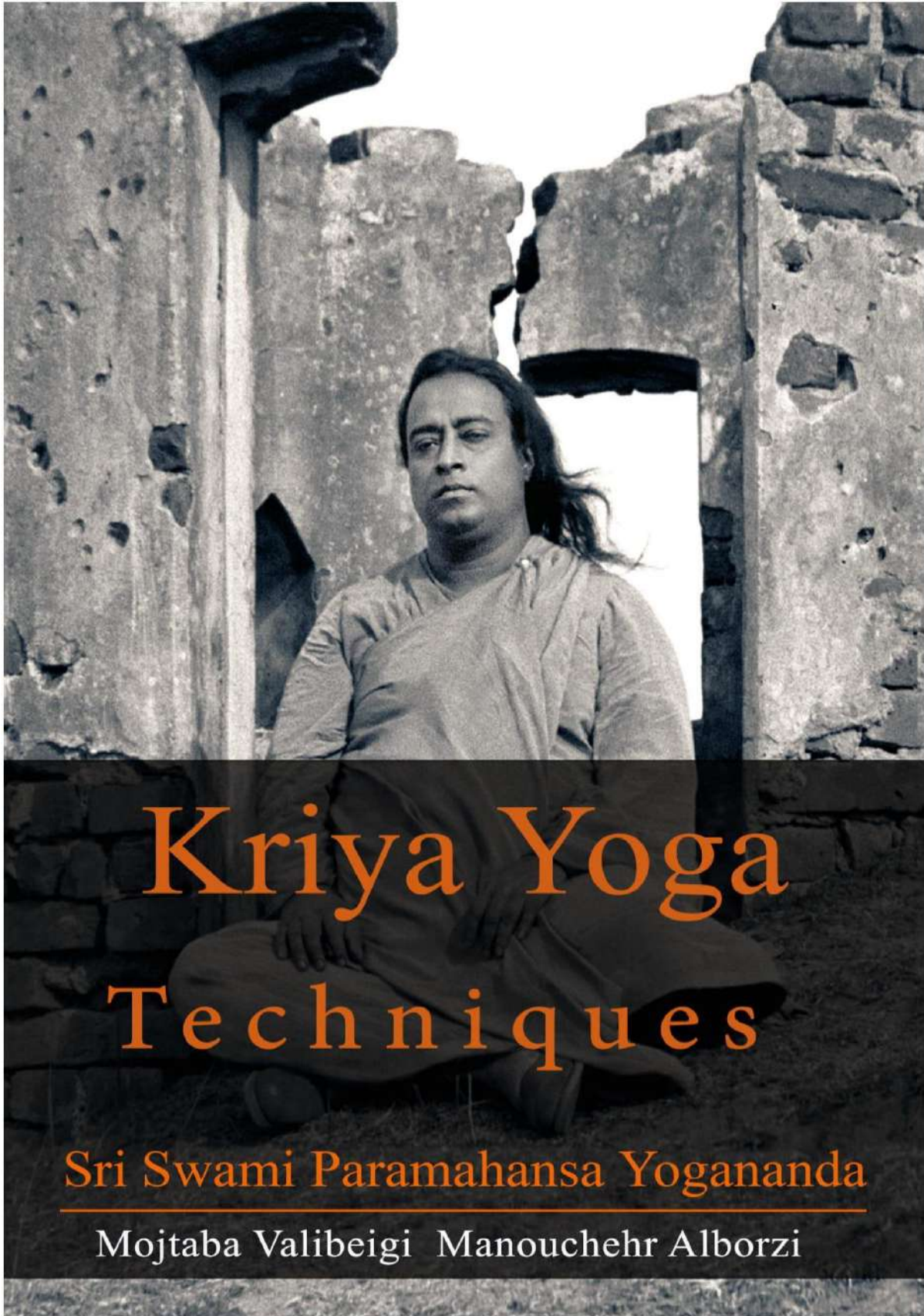


- teachings of Paramhansa Yogananda*: Crystal Clarity Publishers.
- Walters, J. D., & Kriyananda, S. (2004). *Conversations with Yogananda*: Crystal Clarity Publishers.
- Yogananda, P. (1930). *The Art of Super Realization*: Los Angeles, CA: Yogoda Satsanga Society.
- Yogananda, P. (1952). *Sayings of Paramahansa Yogananda*: Self-Realization Fellowship Publishers.
- Yogananda, P. (1956). Friendship [Lesson]. *Los Angeles: Self-Realization Fellowship*. (Available from the Self-Realization Fellowship, 3880 San Rafael Avenue, Los Angeles, CA 90065).
- Yogananda, P. (1957). *The Master Said: Sayings and Counsel to Disciples*: Self-realization Fellowship.
- Yogananda, P. (1958). *Paramahansa Yogananda: In Memoriam: The Master's Life, Work, and Mahasamadhi*: Los Angeles: Self-Realization Fellowship.
- Yogananda, P. (1978). Where Are Our Departed Loved Ones? *Self-Realization Magazine*, 6-7.
- Yogananda, P. (1982). *Man's eternal quest*: Self-Realization Fellowship Publishers.
- Yogananda, P. (1984a). *SRF Lessons*: Los Angeles: Self-Realization Fellowship.
- Yogananda, P. (1984b). *Worldwide Prayer Circle*. booklet published by *Self-Realization Fellowship*.
- Yogananda, P. (1987). *Focusing the Power of Attention for Success*: Los Angeles, CA: Self-Realization Fellowship.
- Yogananda, P. (1995). *God Talks With Arjuna: The Bhagavad Gita: Royal Science of God Realization* (Vol. 1) :Self-Realization Fellowship.
- Yogananda, P. (1996). *Divine Romance-Collected Talks and Essays on Realizing God in Daily Life*: Self-realization Fellowship, u.
- Yogananda, P. (1998). *In the Sanctuary of the Soul*. *Los Angeles, California: Self-Realization Fellowship*.
- Yogananda, P. (2000). *Journey to Self-realization-Collected Talks and Essays on Realizing God i*: Self-realization Fellowship, u.
- Yogananda, P. (2003). *Autobiography of a Yogi*: Sterling Publishers Pvt. Ltd.



- Yogananda, P. (2003a). *God Is for Everyone*: Crystal Clarity Publishers.
- Yogananda, P. (2003b). *Inner Reflections*: Self-Realization Fellowship Publishers.
- Yogananda, P. (2003c). *Metaphysical meditations*: Kessinger Publishing.
- Yogananda, P. (2004). *The Second Coming of Christ*: Self-Realization Fellowship.
- Yogananda, P. (2005). *The Bhagavad Gita: Royal Science of God-Realization (Vol. I & II)*. Kolkata: *Yogoda Satsang Society of India*.
- Yogananda, P. (2007). *God talks with arjuna*: Diamond Pocket Books (P) Ltd.
- Yogananda, P. (2016). *The science of religion*: Ravenio Books.
- Yogananda, P. (2017). *How you can talk with God*: Yogoda Satsanga Society of India.
- Yogananda, P. (2019a). *The law of success*: Lulu Press, Inc.
- Yogananda, P. (2019b). *Scientific healing affirmations*: GENERAL PRESS.
- Yogananda. (1959). *Whispers from eternity*: Self-Realization Fellowship Publishers.
- Yogananda. (1968). *Spiritual Diary: An Inspirational Thought for Each Day: Chiefly Selections from the Writings of Paramahansa Yogananda*: Self-Realization Fellowship.
- Yogananda. (2007). *The Yoga of the Bhagavad Gita: An Introduction to India's Universal Science of God-realization: Selections from the Writings of Paramahansa Yogananda*: Self-Realization Fellowship.





# Kriya Yoga Techniques

Sri Swami Paramahansa Yogananda

Mojtaba Valibeigi Manouchehr Alborzi



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly