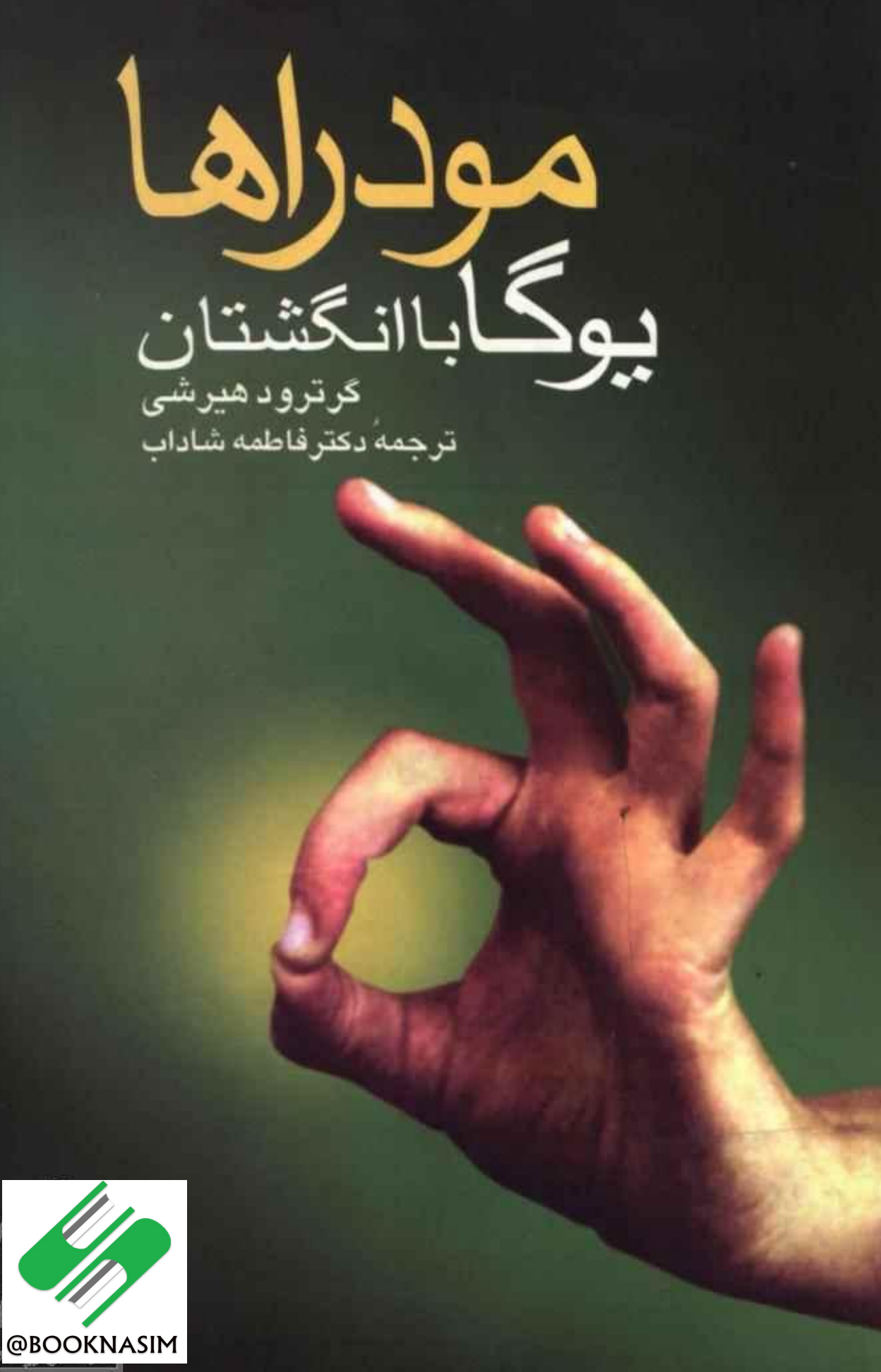
مودراها

یوگا با انگشتان

گرترود هیرشی

ترجمهٔ دکتر فاطمه شاداب



@BOOKNASIM

۱۴۸

مودراها

یوگا با انگشتان

@BOOKNASIM

گرترود هیرشی

ترجمهٔ فاطمه شاداب

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

۶۱۳٫۷۰۴۶
م ۹۴۱ هـ

این کتاب ترجمه‌ای است از:

MUDRAS

Yoga mit dem kleinen Finger

Gertrud Hirschi

Bauer, 1999

انتشارات ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری

شمارهٔ ۲۱۵، تلفن ۶۴۰۸۶۴۰

* * *

گرترود هیرشی

مودراها

یوگا با انگشتان

فاطمه شاداب

چاپ اول

۲۲۰۰ نسخه

اسفندماه ۱۳۸۰

چاپ شمشاد

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۴ - ۳۰۹ - ۳۱۱ - ۹۶۴

ISBN: 964-311-309-4

ای.ای.ان. ۹۷۸۹۶۴۳۱۱۳۰۹۴

EAN: 9789643113094

Printed in Iran

فهرست

خواننده عزیز! ۹

مودراها چیستند؟ ۱۳

مبدأ مودرا ۱۷

مودراها کی، کجا و چطور عمل می‌کنند؟ ۲۱

چگونه باید مودراها را انجام داد؟ ۲۱

کی و کجا می‌توانید مودراها را تمرین کنید؟ ۲۴

چه مدت باید در حالت یک مودرا بمانیم؟ ۲۷

تنفس، تجسم و جملات تأکیدی ۲۹

برای تقویت اثر مودراها ۲۹

تنفس ۲۹

تجسم ۳۱

جملات تأکیدی ۳۱

مودراها و موسیقی ۳۳

مودراها و رنگ‌ها ۳۷

چگونه مودراها به منظور درمان بیماری‌های بدنی استفاده می‌شوند؟ ۴۱

چگونه از مودراها برای بهتر شدن حالات ذهنی ـ روانی استفاده می‌شود؟ ۴۵

مودراها چگونه اثر می‌کنند؟ ۴۹

تجربه‌های شخصی ۶۵

مودراها و مراقبه ۶۹
مودراهایی برای ذخیرهٔ نیرو ۷۰
مودراهایی برای سازش با گذشته‌ها ۷۰
مودراهایی برای بهبود ارتباط‌ها و پیوندها ۷۱
مودراهایی برای حل مشکلات روزمره ۷۲
مودراهایی برای ویژگی شخصیتی ۷۳
مودراهایی جهت برنامه‌ریزی برای آینده ۷۴
مودراهایی برای ارتباط با خداوند ۷۵

مراقبه‌های مربوط به هر یک از انگشت‌ها ۷۷
نیروهای انگشت شست ۷۸
نیروهای انگشت نشانه ۷۹
نیروهای انگشت میانی ۸۱
نیروهای انگشت حلقه ۸۲
نیروهای انگشت کوچک ۸۴

مودراهایی برای بدن، ذهن و روان ۸۷
۱. گانِشا ـ مودرا ۸۹. ۲. اوشاس ـ مودرا ۹۱. ۳. پوشان ـ مودرا ۹۳. ۴. مودرای راه‌های هوایی ۹۵. ۵. مودرای آسم ۹۷. ۶. پران ـ مودرا ۹۹. ۷. لینگا ـ مودرا ۱۰۱. ۸. آپان ـ مودرا ۱۰۳. ۹. شانخ ـ مودرا ۱۰۵. ۱۰. سورابی ـ مودرا ۱۰۷. ۱۱. وایو ـ مودرا ۱۰۹. ۱۲. شونیا ـ مودرا ۱۱۱. ۱۳. پریتیوی ـ مودرا ۱۱۳. ۱۴. وارونا ـ مودرا ۱۱۵. ۱۵. بودی ـ مودرا ۱۱۷. ۱۶. آپان وایو ـ مودرا ۱۱۹. ۱۷. مودرای کمر ۱۲۱. ۱۸. کوبرا ـ مودرا ۱۲۳. ۱۹. کوندالینی ـ مودرا ۱۲۵. ۲۰. کسپانا ـ مودرا ۱۲۷. ۲۱. رودرا ـ مودرا ۱۲۹. ۲۲. گارودا ـ مودرا ۱۳۱. ۲۳. سوچی ـ مودرا ۱۳۳. ۲۴. موشتی مودرا ۱۳۵. ۲۵. ماتانگی ـ مودرا ۱۳۷. ۲۶. ماها سیرس ـ مودرا ۱۳۹. ۲۷. هاکینی ـ مودرا ۱۴۱. ۲۸. تسه ـ مودرا ۱۴۳. ۲۹. واجرا ـ مودرا ۱۴۵. ۳۰. برامارا ـ مودرا ۱۴۷. ۳۱. اوتارا بودی ـ مودرا ۱۴۹. ۳۲. مودرای سم‌زدایی ۱۵۱.

۳۳. شاکتی ـ مودرا ۱۵۳. ۳۴. ماها ـ ساکرال ـ مودرا ۱۵۵. ۳۵. ماکارا ـ مودرا ۱۵۷. ۳۶. موکولا ـ مودرا ۱۵۹. ۳۷. مودرای مفصل ۱۶۱. ۳۸. کالس وارا ـ مودرا ۱۶۳. ۳۹. شیوا لینگا ۱۶۵. ۴۰. مودرای متحرک ۱۶۷. ۴۱. یناتا ـ مودرا و چین ـ مودرا ۱۶۹

مودراهای روحانی ۱۷۳

۴۲. آتمان جالی ـ مودرا ۱۷۵. ۴۳. دیانی ـ مودرا ۱۷۷. ۴۴. مودرا برای سرشت باطنی ۱۷۹. ۴۵. لوتوس ـ مودرا ۱۸۱. ۴۶. ابهایا ـ مودرا ۱۸۳. ۴۷. وارادا ـ مودرا ۱۸۵. ۴۸. بومیس پارشا ـ مودرا ۱۸۷. ۴۹. دارماچاکرا ـ مودرا ۱۸۹. ۵۰. واجرا پرادامای ـ مودرا ۱۹۱. ۵۱. ناگا ـ مودرا ۱۹۳. ۵۲. پوشپاپوتا ـ مودرا ۱۹۵

مودراهای هاتا ـ یوگا ۱۹۷

تمرین‌هایی در وضعیت مراقبه ۱۹۸

یناتا و چین ـ مودرا ۱۹۸. بوچاری ـ مودرا ۱۹۸. شامباوی ـ مودرا ۱۹۹. آگوچاری ـ مودرا ۲۰۰. آکاشی ـ مودرا ۲۰۰. بویان گانی ـ مودرا ۲۰۱. کاکی ـ مودرا ۲۰۱. یونی ـ مودرا ۲۰۲. شانتی ـ مودرا ۲۰۳. ماها ـ باندا ۲۰۴.

تمرین‌هایی متعاقب مودرا ۲۰۵

و به این ترتیب شما مودرای خاص خودتان را می‌آفرینید. ۲۱۹

هنگامی که یک مودرا اثر نمی‌کند ۲۲۱

ضمیمهٔ الف: تغذیه ۲۲۳

ضمیمهٔ ب: در برابر هر بیماری، یک گیاه روییده است. ۲۲۷

ضمیمهٔ ج: تعالیم پنج عنصر چینی ۲۲۹

ضمیمهٔ د: چند کلمه‌ای در مورد چاکراها ۲۳۳

کلامی در پایان..... ۲۳۷
یادداشت‌ها ۲۴۱
منابع ۲۴۳
نمایه ۲۴۵

آنچه هنوز نیستی، بشو. آنچه در آن هستی، بمان.
در این ماندن و شدن تمام زیبایی‌های دنیا موجود است.
فرانتس گیل پارزر[1]

خواننده عزیز!

من می‌خواهم به وسیلهٔ این کتاب یک روش درمانی عملی را به شما و عزیزانتان ــ که شاید بستری باشند ــ معرفی کنم؛ روشی که برای بهبود ناراحتی‌های کوچک و بزرگ یا حداقل قابل تحمل‌تر کردن آن‌ها مفید است. این چهارمین کتابی است که می‌نویسم و عددِ ۴ عدد آرامش، نظم و ثبات است. به همین دلیل در ابتدا می‌خواستم کتابی در بارهٔ آرامش و مراقبه بنویسم. در سومین کتابم اشتیاق برای یوگا چند مودرا و نیز چند حالت خاص دست و انگشت‌ها را که برای عمیق‌تر کردن مراقبه به کار می‌روند، معرفی کرده‌ام. پس از آن ناشر از من خواست که کتابی فقط در مورد مودراها تألیف کنم. این پیشنهاد با برنامهٔ قبلی من کاملاً مطابقت داشت. زیرا مودرا به آرامش، سکوت و صلح تجسم می‌بخشد.

در این‌جا می‌خواهم تأکید کنم که اغلب بیماری‌ها، چه بیماری‌های بدنی چه بیماری‌های ذهنی ـ روانی از فقدان آرامش درونی و بیرونی یا تنش بیش از حد یا غصهٔ زیاد ناشی می‌شوند. از آن‌جا که ناآرامی بیرونی و درونی را می‌شناسم و با کمک مودراها، راهکارهایی در برابر آن دارم، امروز می‌توانم بگویم که از نظر بدنی و ذهنی ـ روانی کاملاً سالم و سرحال هستم. به‌کارگیری مودراها برای من بسیار جالب و لذتبخش است، زیرا انجام مودرا وسایل کمی لازم دارد و تقریباً همیشه و همه جا می‌توان مودراها را تمرین کرد.

---

1. Franz Gillparzer

با وجود ناآرامی‌هایی که اغلب اوقات در زندگی ما وجود دارد، همیشه به زمانی برای آرامش و استراحت نیاز داریم. زمان استراحت ما اغلب زمان انتظار است. ما این اوقات را چگونه می‌گذرانیم؟ هنگامی که در اتومبیل در راهبندان گیر افتاده‌ایم، وقتی در صف بلیت ایستاده‌ایم، وقتی از قطار یا اتوبوس جا می‌مانیم، وقتی در برابر رایانه شخصیمان شستی‌ها را فشار می‌دهیم، وقتی به خاطر سرماخوردگی شدید یا شکستگی استخوان در رختخواب استراحت می‌کنیم، وقتی در رستورانی منتظر کسی هستیم و... چه حالی داریم؟ این وقت‌ها می‌تواند زمانی برای بروز خشم، ناامیدی یا از هم‌گسیختگی درونی باشد (قبلاً به همین دلیل از زمان انتظار متنفر بودم)، یا می‌تواند زمانی باشد برای بازسازی و در خود فرو رفتن.

اوقات انتظار، که امروز من هم از نظر درونی و هم بیرونی به آن احتیاج دارم، برایم بسیار ارزشمند شده‌اند. این اوقات، زمانی است که به کارم وقفه می‌دهم؛ زمانی که می‌توانم از آن استفاده کنم تا به دیدگاه‌های جدیدی برسم یا قواعد جدیدی را درک کنم. در یوگا وقایع درونی و اثرات آن‌ها به زیبایی با دریا مقایسه می‌شود. در زندگی روزمره اندیشه‌ها و احساسات همیشه در حرکتند و این حرکت را می‌توان به امواج دریا تشبیه کرد. هوا (ذهن) آب (احساسات) را به حرکت می‌آورد. اگر باد بوزد، موج‌ها پیدا می‌شوند. اگر به آب ناآرام نگاه کنید، همه چیز مغشوش و غیرواضح است. صورت شخص و اطراف آن درهم‌ریخته و خورشید (نماد چیزهای الهی) توسط ابرها (اندیشه‌های ناآرام و پرغصه) پوشیده شده است. اگر دریا آرام باشد، می‌توان ته آن را دید، همه چیز در آن بازتاب می‌یابد؛ شفاف و روشن و زیباست، می‌توان دوباره خورشید را در آن دید.

بهترین تجربه‌هایی که در زمینه رسیدن به آرامش درونی به دست آورده‌ام و بهترین استفاده‌ای که از اوقات انتظار کرده‌ام با استفاده از مودراها به همراه تمرین‌های تنفسی، تجسم‌ها و جملات تأکیدی بوده است. به همین دلیل قسمت اعظم این کتاب به این روش‌های توأم اختصاص یافته است.

از آن‌جا که من از مدت‌ها پیش به مسئلهٔ تغذیه (تا بتوانم آسم و حساسیت‌هایم را مهار کنم) و درمان‌های گیاهی توجه داشته‌ام و امروز می‌دانم که چقدر سلامتی ما به این‌ها وابسته است، این دو را به عنوان روش‌های تکمیلی توضیح داده‌ام. به هیچ وجه نمی‌خواهم تغذیه را به صورت یک آیین مجسم کنم! هیچ کس نمی‌تواند یک تکهٔ کوچک شکلات با یک فنجان کوچک قهوهٔ اسپرسو را برای من ممنوع کند. (مراجعه کنید به ضمیمهٔ الف). در مورد اغلب مودراها یک یا دو نوع گیاه دارویی معرفی کرده‌ام. این گیاهان را به کمک لیزبت اشتیدلر[1]، یک داروشناس ماهر، انتخاب کرده‌ام. او در زمینهٔ گیاهان دارویی صاحب نظر است و از اطلاعاتش در عمل هم استفاده می‌کند و آنچه در مورد او گفتنی است، این است که سالم و سرزنده است و پانزده سال جوان‌تر از سنش به نظر می‌رسد. ما از توضیح روش‌های مختلف تهیه چای چشم پوشیدیم. زیرا گیاهان دارویی ممکن است به شکل تنتور، دُراژه، قطره، پماد، اسانس‌های استنشاقی یا مواد هومیوپاتی آمادهٔ مصرف باشند. در این زمینه می‌توانید در ضمیمهٔ ب مطالب بیش‌تری بیابید.

نوشتن این کتاب خوشحالی خاصی را در من به وجود می‌آورد، زیرا این کتاب می‌تواند برای بسیاری از اشخاص بیمار که بستری هستند یا برای کسانی که برای انجام تمرین‌های بدنی یوگا نیروی کافی ندارند، مفید باشد. چند سال پیش به علت آسم چند ماهی چنان ضعیف شده بودم که برای بلند کردن یک فنجان اشکم سرازیر می‌شد. من می‌دانم که ضعف بدنی و ذهنی - روانی چه معنایی دارد. هنگامی که با کتابی مشابه این کتاب آشنا شدم، دچار دردهای بدنی متعدد و مشکلات روحی بودم. با توجه به آن کتاب و با جلب شدن به این نوع تجربه‌ها، همیشه این نیاز خاص را احساس می‌کردم که نه

1. Lisbeth Steudler

تنها مسایل بدنی بلکه مشکلات حوزهٔ ذهنی ـ روانی هم باید مورد بحث قرار بگیرند.

اگر شما می‌خواهید ابتدا در مورد زمینه‌ها و روش تأثیر مودراها مطالبی بدانید، به مطالعهٔ همین فصل و فصل بعدی ادامه دهید. اما اگر فقط برایتان جالب است که بدانید کدام مودرا، کی، کجا و چقدر برای شما مفید است مطالعه‌تان را از صفحهٔ ۲۱ شروع کنید. شما می‌توانید ابتدا کتاب را کامل بخوانید یا فقط فصل «مودراهایی برای بدن، ذهن و روان» را مطالعه کنید و مودراهای مورد نظرتان را انتخاب کنید. مودراها چنان به دقت توضیح داده شده‌اند، که شما به اطلاعات بیش‌تری نیاز ندارید. اگر یک مودرای خاص را با یک هدف مشخص می‌جویید، مثلاً مودرایی در برابر سردرد، به فهرست موضوعی مراجعه کنید و مودرای مورد نظرتان را پیدا کنید.

اصولاً باید این نکته را به خاطر داشته باشید: گرچه در این‌جا از شفا و درمان صحبت می‌شود، **ولی این کتاب نمی‌تواند جایگزین هیچ پزشکی شود.** شما نیز می‌توانید مثل من بیماریتان را با پزشک مطرح کنید، بگذارید تا وی به تشخیص برسد و سپس از مواد طبیعی برای درمان استفاده کنید. هرگاه این مواد مؤثر نبودند، داروها در جای خودشان هستند و پزشکان باکمال میل آن‌ها را برای شما تجویز می‌کنند. امروزه اغلب پزشکان آمادهٔ برخورد با بیماران فهیمند. دو سال پیش هنگامی که با کمپرس سیب‌زمینی و قطرهٔ آویشن، التهاب ریه‌ام را درمان کردم، روش درمانی‌ام برای پزشک معالجم جالب بود. او گفت: «من موفقیت شما را تبریک می‌گویم. اما امروزه چند نفر آماده‌اند تا این روش را به کار بندند و شکیبایی لازم را دارند؟»

در به کارگیری این مودراها و موادی که باید از داروخانهٔ خدا تهیه کنید برای شما شکیبایی، شجاعت و لذت آرزو می‌کنم. مطمئنم که شما از نتایج آن متعجب خواهید شد.

گرترود هیرشی

آنچه می‌دانیم، یک قطره است،
آنچه نمی‌دانیم، یک اقیانوس.
اسحاق نیوتن

مودراها چیستند؟

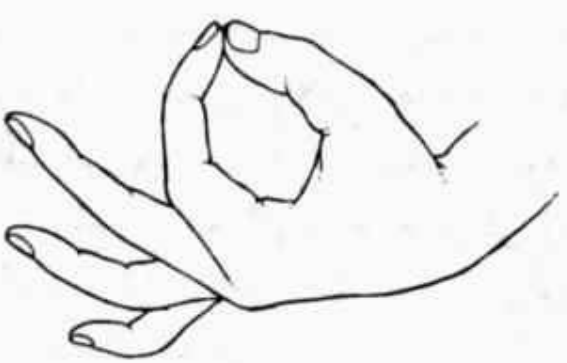
مودرا حالتی با معانی مختلف است. مودرا را یک ژست، یک حالت اسطوره‌ای دست‌ها، قفل و نماد توصیف کرده‌اند. حالت‌های چشم، حالت‌های بدن و روش‌های تنفسی خاصی هم وجود دارند که آن‌ها را هم مودرا می‌نامند. این حالت‌های نمادین انگشت‌ها، چشم‌ها یا بدن می‌توانند کیفیت‌های خاصی از هشیاری یا بعضی رخدادها را به تصویر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

در هاتا ـ یوگا[1] بیست و پنج مودرا وجود دارد که حالت‌های چشم و

1. Hata - Yoga

بدن (آسانا[1]ها) و قفل‌ها (باندا[2]ها) را شامل می‌شود. من در این کتاب به این‌ها فقط اشاره‌ای سطحی می‌کنم و عمدتاً در مورد مودراهای دست توضیح می‌دهم. در یوگای ـ کوندالینی[3] (۲) مودراهای دست همزمان با حالت‌های بدنی استفاده می‌شوند تا اثر مورد نظر را تقویت کنند. لوتار رودیگر لوتگه[4] که در زمینهٔ یوگای کوندالینی بسیار متبحر است می‌گوید: «یوگای کوندالینی از این‌رو نتیجه‌بخش است که هر قسمتی از دست، منطقه‌ای بازتابی برای قسمت مربوطهٔ بدن یا مغز است. به این ترتیب دست‌ها مثل آینه‌ای از بدن ما هستند و به ما اجازه می‌دهند تا ذهنمان را بنگریم» (۳)

اخیراً هنگامی که در بارهٔ مفهوم «مودرا» مراقبه می‌کردم، نماد قفل کاملاً بر من آشکار شد. ما اغلب اوقات ژست‌هایی می‌گیریم تا چیزی را قفل کنیم، مثلاً برای تصمیم‌گیری در مورد کاهش وزن یا توافقی با یک شخص یا حتی برخورد با شعور کیهانی. همچنین می‌توانیم با نیروهای درونیمان چیزی را قفل کنیم ـ ما می‌توانیم با خویشتنمان توافق‌هایی بکنیم. یک قفل همیشه پر رمز و راز است. من گمان نمی‌کنم که ما عصارهٔ یک مودرا را هیچ وقت کاملاً درک کنیم؛ این پر رمز و رازی مودراها از طرف دیگر همیشه به سوی خدا منتهی می‌شود. به این ترتیب هر مودرایی در نهایت، ارتباط خاصی با شعور کیهانی



1. Asana 2. Bandha 3. Kundalini - Yoga
4. Luthar Rüdiger Lütge

(که همیشه می‌توان آن را خدا نامید) برقرار می‌کند. مشهورترین مودرای یوگا، چین ـ مودرا[1]، به طور خاص نماد مودراها است.

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

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

1. Chin - Mudra

زندگی را می‌توان با نگاه به گذشته درک کرد
و در نگاه به آینده زندگی کرد.
سورن کی‌یرکگارد[1]

مبدأ مودرا

مبدأ پیدایش مودراها مشخص نیست. مودراها ـ چنان که بسیاری معتقدند ـ فقط در آسیا وجود ندارند، بلکه در تمام دنیا یافت می‌شوند. مطمئناً نیاکان ما نیز در مراسم مذهبیشان ژست‌های خاصی می‌گرفته‌اند و به این وسیله بر آنچه می‌گفته‌اند، فکر می‌کرده‌اند یا می‌خواسته‌اند، تأکید می‌کرده‌اند. با گرایش اقوام شمالی به مسیحیت بسیاری از ژست‌های قدیمی ممنوع شدند؛ برای مثال، صدا کردن خدا در حالی که دست‌ها به بالا گرفته شده‌اند. بعدها بعضی از این ژست‌ها مجدداً وارد تعالیم مسیحیت شدند. اگر یک بار به ژست‌های کشیش در هنگام خواندن مراسم عشای ربانی دقت کنیم، احتمالاً می‌توانیم طریقه بیان اقوام پیشین را دریابیم. البته زندگی روزمرهٔ ما نیز سرشار از ژست‌هایی است که به ندرت کسی از منشأ آن‌ها اطلاع دارد: نشان دادن انگشت شست به دیگری، به منظور تحسین. دست زدن، دست دادن، فشار دادن دست دیگری، مشت را گره کردن و... .

مودراها در هند یک جزء ثابت تمام اعمال مذهبی است. مودراها و هاستاها[2]ی (حالت بازوها) مختلف در تصاویر خدایان هندی مفهوم زیادی

1. Sören Kierkegaard 2. Hasta

دارند. آن‌ها در کنار حالت‌ها و وضعیت‌های بدنی، صفات مشخصه خدایان مختلف را نیز نشان می‌دهند. فرد نمازگزار در حالت‌های عرفانیِ دست‌ها، توانایی خاص، قابلیت و قدرت ذاتی خدای معبودش را می‌بیند. مشهورترین مودراهای خدایان اصلی برهما[1] (آفریدگار)، ویشنو[2] (محافظ) و شیوا[3] (ویرانگر) عبارتند از مودراهای شمارهٔ ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۶، ۴۷ و ۴۸.

مودراها همچنین در رقص هندی نیز کاملاً شناخته شده‌اند، در این رقص بدون کلام با حرکت دست‌ها، چشم‌ها و بدن تمام نمایش مورد نظر اجرا یا به عبارت دیگر رقصیده می‌شود. اینگرید رام ـ بُنویت[4] که متخصص مودراست، در این باره سخن بسیار زیبایی گفته است: «دست‌ها بیانگر نمادهای مهمی هستند که در مشرق زمین هنوز هم با مفهومی کیهانی درک می‌شوند. رقصندهٔ هندی با دست‌هایش زندگی تمام جهان را نمایش می‌دهد. رقص‌های هندی ژست‌های مختلفی دارند که سبب غنای نمادین این رقص‌ها می‌شود، چرا که این ژست‌ها به نسبت کلام توانایی شرح مفاهیم معنوی بیش‌تری را دارند. معنای روحانی مودراها بیش‌ترین نمود را در هنر هندی یافته است: در هنر هندو و بودایی، ژست‌های خدایان یا نشانهٔ عملکرد آن‌هاست یا وقایع عرفانی خاصی را به یاد می‌آورد.»(۴)

مودراها در آیین مذهبی تانتریسموس[5](۵) نیز اعمال می‌شوند. در این‌جا، شخص مؤمن به خدایش صمیمانه اظهار عشق می‌کند، تا به این ترتیب ویژگی‌های خاص خدا در وجودش عینیت یابد.

مودراها در آیین بودا هم نقش عظیمی دارند. در همهٔ کشورهایی که آیین بودا انتشار یافته است، مودراهای بی‌شماری وجود دارد. در نمایش‌های

---

1. Brahma
2. Vishnu
3. Shiva
4. Ingrid Ramm - Bonwitt
5. Tantrismus

تصویری بوداگوتاما[1] شش مودرا که با تعالیم و زندگی وی ارتباط تنگاتنگی داشته‌اند، کاملاً شناخته شده‌اند. (شماره ۴۱، ۴۳، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹).

چنان که گفته شد، در هاتا ـ یوگا نیز مودراهایی وجود دارند. افراد یوگی (کسانی که یوگا می‌کنند) از مدت‌ها پیش می‌دانستند که چگونه حالات روحی مختلف مثل ماتم، خوشحالی، خشم، آرامش و... خود را با ژست‌ها و حالت‌های بدنی نمایش دهند. عکس این نیز صادق است؛ یعنی با نمایش بعضی ژست‌های خاص می‌توان حالات روانی مثبتی را ایجاد کرد.

سرچشمه و منشأ مودراها در تاریکی زمان گم شده است. و باز هم در این‌جا به این مفهوم پر رمز و راز و غیرقابل ادراک می‌رسیم.

1. Gautama Buddha

صبر کردن و امید داشتن دو ستون اصلی خرد آدمی است.
فرانچسکو دومینکو گورازی[1]

مودراها کی، کجا و چطور عمل می‌کنند؟

چگونه باید مودراها را انجام داد؟

خیلی ساده: انگشت‌های دستتان را مطابق آنچه در تصاویر نشان داده شده است، قرار دهید. **فشار انگشتان باید بسیار سبک و خفیف و دست‌ها به حالت انبساط و بدون کشش باشند.** احتمالاً متوجه خواهید شد که انجام بعضی از مودراها به آسانی ممکن نیست: انگشتان بدون حرکت و سرسخت هستند، دست‌ها مکرراً لیز می‌خورند یا زود خسته می‌شوند. انعطاف دست‌ها ارتباط مستقیمی با انعطاف تمام بدن دارد. اگر قسمت خاصی از بدن دچار گرفتگی و کشش باشد، خود را در منطقهٔ مربوطهٔ دست نشان می‌دهد. پزشکان چینی معتقدند حتی می‌توان به وسیلهٔ انگشتان از هم‌گشوده سن شخص را تعیین کرد. بدن و انگشتان من طی سال‌ها انجام تمرین‌های یوگا بسیار انعطاف پذیرند اما یکی از مودراها را که ضد کمردرد است ــ و من بیش از همه به آن احتیاج دارم ــ فقط با یک دست می‌توانم انجام دهم، زیرا باید با یک دست حالت انگشتان دست دیگرم را حفظ کنم. شاید در ابتدا انجام بعضی از مودراها برای شما ممکن نباشد، چون باید با یک دست، انگشتان

---

1. Francesco Dominco Guerrazi

دست دیگرتان را در حالت مورد نظر نگه دارید. بنابراین ابتدا مودرای مورد نظر را فقط با یک دست اجرا کنید. هرگاه انگشتانی که باید صاف و کشیده باشند، خودبخود خم شدند، به آسانی آن‌ها را روی ران پایتان یا سطح دیگری فشار دهید. به تدریج با گذشت زمان، گرفتگی‌های موجود در انگشتان و در نتیجه در دست از بین می‌روند و به همین ترتیب تنش در قسمت مربوطهٔ بدن هم رفع می‌شود.

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

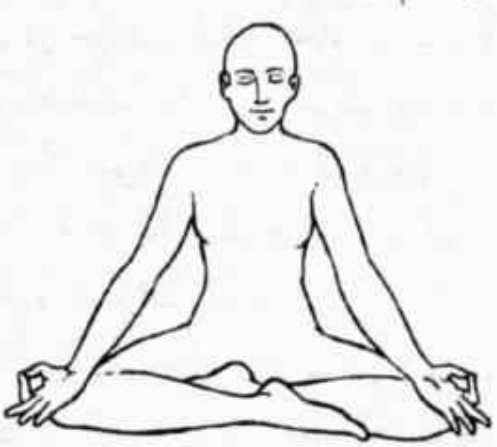
حتی بعد از این‌که پرتحرک‌تر و قوی‌تر شدید، با انگشتانتان به آرامی و با صمیمیت رفتار کنید. هر مودرایی ـ مهم نیست به چه علتی اجرا شده باشد ـ یک حالت مقدس است و نباید فقط یک ژست سودمند درنظر گرفته شود.

مودراها را می‌توان در حالت نشسته، خوابیده، ایستاده و در حال راه رفتن اجرا کرد. مراقب باشید که وضعیت بدنتان قرینه و متمرکز و تا حد ممکن شُل و منبسط باشد. اگر روی صندلی **نشسته‌اید**، باید پشتتان کاملاً صاف باشد و پاهایتان به خوبی روی زمین قرار بگیرند. اگر **دراز کشیده‌اید**، باید به پشت و به حالت طاقباز قرار بگیرید. برای حفظ حالت طاقباز به مدت طولانی، برای راحتی وضعیت گردن یک بالش کوچک در پس سرِتان بگذارید یا برای راحتی پشت، یک بالش کوچک زیر قوس زانو یا ران بگذارید. آنچه مهم است، این‌که کاملاً شُل و منبسط باشید، زیرا هر تنشی مانع جریان انرژی درونی می‌شود و ما می‌خواهیم به وسیلهٔ انجام مودراها

چیز جدیدی را به جریان بیندازیم. اگر می‌خواهید مودراها را هنگام **راه‌رفتن** انجام دهید، باید گام‌های آرام، مرتب و منظمی داشته باشید. اگر این کار را در حال **ایستاده** انجام می‌دهید، باید پاهایتان را به اندازهٔ عرض شانه باز بگذارید. زانوها باید شُل باشند و پنجهٔ پاها به سمت جلو باشد.

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

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



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

کی و کجا می‌توانید مودراها را تمرین کنید؟

شما می‌توانید علی‌القاعده مودراها را هر موقع و هر جایی انجام دهید. مؤلفین امروزی معتقدند که مودراها را می‌توان برای مثال در راهبندان، در برابر تلویزیون یا در هنگام انتظار انجام داد. من با این عقیده کاملاً موافق نیستم. برای این مخالفت هم دلایلی دارم: مودراها را باید در یک فضای موزون و در حالت در خودفرورفتگی انجام داد. چه کسی این اطمینان را می‌دهد که شما در راهبندان دچار تنش نمی‌شوید و چون به جلو نمی‌روید از عصبانیت رنگ به رنگ نمی‌شوید؛ یا این‌که هنگامی که در مقابل تلویزیون نشسته‌اید با وجود تماشای یک فیلم جنایی یا مناظرهٔ تلویزیونی در مورد مالیات‌ها دچار تنش و اضطراب نشوید؟

من شما را به یک آزمایش جالب دعوت می‌کنم: نوک انگشت شست و سبابهٔ دست را روی هم بگذارید و چند دقیقه به یک چیز بسیار زیبا بیندیشید

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

حال شما هم پی برده‌اید که دفعه دوم، جریان انرژی چقدر گرفته است.

این تجربه کوچک به من نشان داد که چقدر مهم است مودراها را در یک فضای خوب تمرین کرد. احساسات و افکار ما روی حوزه نیرو و جریان نیروی ما به طور مثبت یا منفی تأثیر می‌گذارند و این‌که ممکن است حتی خودمان متوجه آن نشویم، هیچ شوخی‌بردار نیست. ما می‌خواهیم با انجام مودراها ـ چنان‌که بعداً توضیح خواهم داد ـ بر این حوزه‌های نیرو در جهت مثبت تأثیر بگذاریم. به همین دلیل محیط و وضعیت ما در هنگام انجام مودرا تا این حد اهمیت دارد. البته روش‌های تنفسی و مودراهایی برای آرامش، شکیبایی و خونسردی وجود دارد. برای این‌که در محیط مناسب قرار بگیرید، می‌توانید ابتدا این مودراها را انجام دهید. این‌ها را می‌توانیم برای مثال در راهبندان، در صف یا در قطار انجام دهیم تا به آرامش برسیم و سپس تمرین مودراهای مورد نظرمان را شروع کنیم.

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

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

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

چند دقیقه قبل از برخاستن از بستر و چند دقیقه قبل از خوابیدن، قبل یا بعد از غذا، هنگامی که سرپا هستید (هر کس باید روزی چند قدم پیاده راه برود، حتی اگر از قبل آن را برنامه‌ریزی نکرده باشد.)، در یک وسیلهٔ نقلیه عمومی یا در ساعات بیکاری، زمان خوبی برای انجام مودرا در اختیار دارید.

در هر حال نباید مودراهای متعددی را بدون هدف و بی‌دقت یکی بعد از دیگری به کار بست. فقط یک تا سه مودرا را انتخاب کنید. این مودراها را براساس یک برنامهٔ زمانی معین انجام دهید. یا درنظر بگیرید که زمان آزادتان را با انجام مودراها پُر کنید. این تعداد مودرا را طی چند روز بعدی انجام دهید. ممکن است اثر آن به‌خصوص در مورد ناراحتی‌های حاد یا در هنگام تغییر محیط بلافاصله ظاهر شود. اما ممکن است گاهی ظهور اثر مورد نظر چند روز طول بکشد. در مورد ناراحتی‌های مزمن حداکثر چند هفته تا چند ماه طول می‌کشد تا بهبودی حاصل شود. در این‌جا شکیبایی سودمند است، که البته همیشه هم پاداش خواهد داشت، زیرا می‌توان در کنار امید بهبودی، نکات جدید بسیاری را شناخت و لحظات بسیار زیبایی را تجربه کرد. اما باید بدانیم که هرگاه چیزی در درون ما تغییر می‌یابد، محیط اطرافمان هم به

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

چه مدت باید در حالت یک مودرا بمانیم؟

صاحبنظران در مورد طول مدت انجام یک مودرا همعقیده نیستند. محقق هندی، کشاف دف[1] (۶) می‌گوید، هر حالت مودرا را روزی ۴۵ دقیقه حفظ کنید: به این ترتیب بیماری‌های مزمن نیز بهبود می‌یابند. این ۴۵ دقیقه را ـ در صورت لزوم و اگر راه دیگری وجود نداشته باشد ـ می‌توان به سه دورهٔ پانزده دقیقه‌ای تقسیم کرد. کیم دوسیلوا[2] ـ کینزیولوگ[3] ـ معتقد است اثر مودراها طی زمان طولانی‌تری ظاهر می‌شود، و برای هر مودرا زمانی معین و دقیق تعیین کرده است. اگر کسی از مودراها به عنوان یک راه درمانی کمکی یا جهت شفای یک اختلال مزمن استفاده کند، به نظر من باید آن را مثل یک دارو هر روز به طور منظم و در زمان معین انجام دهد.

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

1. Keshav Dev 2. Kim da Silva 3. Kinesiologe

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

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

چیزها هیچ وقت آن‌گونه که هستند، نیستند.
آن‌ها همان هستند که از آن‌ها می‌سازیم.
جین آنوئیل[1]

تنفس، تجسم و جملات تأکیدی برای تقویت اثر مودراها

تنفس

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

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

---

1. Jean Anouilh

- **همیشه بعد از دم و بعد از بازدم به مدت چند ثانیه، وقفهٔ تنفسی کوتاهی** بدهید. این نکته در پدیدهٔ تنفس مهم‌ترین نکته است. در این وقفه‌های تنفسی نیروهای درونی، در هر سطحی، بازسازی می‌شوند.
- هنگامی که مودرایی را برای آرامش انجام می‌دهید، بازدمتان را آهسته انجام دهید.
- اگر مودرایی را به منظور طراوت و شادابی انجام می‌دهید، عمل دم را با قدرت انجام دهید.
- کیفیت تنفس ایده‌آل است، اگر آهسته، موزون، روان و نرم باشد. برای شروع مودرا ـ مراقبه چند دفعه نفستان را با قدرت خارج کنید و بگذارید تنفستان عمیق‌تر و آهسته‌تر شود.

اکنون سه امکان برای شما وجود دارد.

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

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

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

هنگامی که ریتم و عمق تنفستان به حالت مطلوب رسید و چند لحظه‌ای به تنفستان دقت کردید، می‌توانید تجسم‌ها و جملات تأکیدی را شروع کنید.

این تصاویر درونی و جملات تأکیدی اجباری نیستند. ممکن است ترجیح بدهید که فقط مراقب تنفستان باشید، در این صورت فقط این کار را انجام بدهید. تجسم‌ها و جملات تأکیدی در واقع روش‌های تکمیلی هستند و می‌توانند اثر مودرا را تشدید کنند.

تجسم

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

جملات تأکیدی

برای نقطهٔ شروع نظمی نوین در زندگی، می‌توانیم یک بار همهٔ گفتنی‌ها را صریحاً بگوییم و آنچه را که نمی‌خواهیم و نیز آرزوها و نیازهایمان را جدول‌بندی کنیم. من خودم از سال‌ها پیش کم و بیش با جملات تأکیدی زندگی کرده‌ام و همیشه از اثر شگفت‌انگیز آن متعجب شده‌ام. برای مثال،

یک روز گربهٔ کوچولوی من گم شده بود. من تمام مدت روز این جمله را تکرار کردم: «با نیرو و قدرت الهی من گربهٔ کوچولویم را دوباره پیدا می‌کنم» و حدود عصر من می‌دانستم که گربه‌ام کجاست. وقتی به خانم صاحبخانه گفتم که گربهٔ من در پارکینگ خانهٔ اوست، او کاملاً مات و مبهوت شده بود ــ ولی حق با من بود! این کار بسیار آسان است، و بعضی‌ها آن را ساده‌لوحانه می‌پندارند. اما همین کار آسان و ساده‌لوحانه غالباً بیش‌ترین قدرت تأثیر را دارد.

در مورد جملات تأکیدی نیز همان قانون تجسم صدق می‌کند. این جملات را سرشار از یقین، اشتیاق و آرامش بگویید. شما می‌توانید این جملات را یک تا سه بار قبل یا در حین مراقبه یا بعد از آن بگویید. شما می‌توانید در طی روز یک لحظه در کارتان وقفه‌ای بدهید و آهسته یا بلند ذکر مورد نظرتان را بگویید. بیایید از این امکان فوق‌العاده استفاده کنیم و آنچه را که می‌خواهیم و آنچه را برایمان خوب است، به خودمان تلقین کنیم و بقبولانیم.

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

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

ذهن نوای موسیقی را می‌سازد
و روح آهنگ آن را می‌نوازد.

مودراها و موسیقی

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

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

- به حس موسیقی دقت کنید؛
- مدت موسیقی را معین کنید؛
- حداقل سه روز در یک زمان معین، به یک قطعه موسیقی مشابه گوش دهید؛
- آگاهانه به موسیقی گوش کنید و هر فکری را که به ذهنتان می‌رسد رها کنید.

کدام قطعات موسیقی بهترین هستند؟ هلن بونی[1] که مبدع موسیقی جهت‌دهنده قدرت تخیل[2] است، می‌نویسد: «موسیقی آرامش‌بخش و تحذیرکننده به قلب و نبض آرام انسان راه می‌یابد. موسیقی تحذیرکننده در مجموع به روشنی آرام‌تر و هماهنگ‌تر است و آهنگ روان و سبکی دارد. شخص با این نوع موسیقی نباید به خواب برود، اما این موسیقی باعث احساسات هدفمندی مثل: آرامش درونی، رفع تنش، رضایت و... می‌گردد.»(۷)

براساس دیدگاه مربی جی آی‌ام، موسیقی کلاسیک برای شفا و رفع تنش مناسب است و کنسرت‌های سولو نسبت به سمفونی‌ها تأثیر عمیق‌تری دارند. نیروی خاصی در موسیقی‌های آرام مثل آن دانت[3]، آداژیو[4] و لارگو[5] وجود دارد.

از بین آلات موسیقی، ابوا[6] بیش‌ترین اثر آرامش‌بخش را داراست و بعد از آن پیانو، ویولن سل، ویولن، کلارینت (قره‌نی) و ارگ قرار دارند. آواز اثر آرامش‌بخش کم‌تری دارد. بعضی از نت‌ها سودمندتر هستند و در مجموع می‌توان گفت که موسیقی‌های با فرکانس پایین برای آرامش عمیق و موسیقی‌های با فرکانس بالا و «سبک» برای بالابردن روحیه مناسب هستند.

---

1. Helen Bonny
2. gwded imagary Musik: GIM
3. Andante
4. Adagio
5. Largo
۶. Oboe: نوعی ساز بادی چوبی. ـ م.

با این اطلاعات خودتان می‌توانید موسیقی مناسب و خاص خودتان را تعیین کنید.

این‌که بدانید چه نوع موسیقی به‌خصوصی برای شما مؤثر است و از ویژگی‌های شخصی خودتان آگاه شوید، ارزشمند است. برای مثال موسیقی‌های آرامش‌بخشی هستند که برای من اثر متضادی دارند و سبب عصبی‌شدن و حتی تهاجمی‌شدن من می‌شوند.

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

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

ما می‌توانیم به زمان حال از پشت نقاب تار مه
یا از پس رنگ‌های رنگین کمان نگاه کنیم
تا با آنچه تجربه می‌کنیم، مطابقت کند.

مودراها و رنگ‌ها

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

- **قرمز** جریان خون را تحریک می‌کند؛ باعث هشیاری و گرمی می‌شود، تنش‌ها را از بین می‌برد، اما می‌تواند سبب بروز حالت تهاجمی هم بشود.
- **نارنجی** روحیه را بهتر می‌کند، سبب سبکی می‌شود، تمایلات جنسی را برمی‌انگیزد، می‌تواند سبب بی‌قیدی هم بشود.
- **زرد** گوارش را تحریک می‌کند، سبب شادابی روح می‌شود و می‌گذارد تا زندگی در نوری روشن تظاهر یابد، اما می‌تواند مزاحم و سمج هم باشد.
- **سبز** در مجموع باعث آرامش می‌شود، هر سطحی را بازسازی می‌کند و شوق شروع کارهای جدید را به شخص هدیه می‌کند.

- **آبی** در هر حال آرام کننده است، آرامشی که عمیق‌تر می‌شود و سبب احساس امنیت می‌گردد. آبی همچنین واسطهٔ احساس حمایت است و در سایهٔ این رنگ اشتیاقی آرام برای چیزهای غیرممکن جلوه می‌یابد.
- **بنفش** رنگ بی‌ثباتی، تغییر و روحانیت است.
- **قهوه‌ای** رنگ ثبات و همبستگی زمینی است. زیادی آن می‌تواند به ایستایی منجر شود.
- **سفید** رنگی است که کلیه رنگ‌های طیف را در خود دارد و هم تولد و هم مرگ را با خودش همراه دارد.
- **سیاه** رنگ حمایت، تجمع نیروها، عقب‌نشینی و تهی‌بودن است، اما با این حال پربودن و انباشتگی را با خودش دارد. بسیاری از افراد در سنین بلوغ با علاقه رنگ سیاه می‌پوشند، زیرا بر دروازهٔ دوران جدیدی از زندگی ایستاده‌اند. مقدار زیاد رنگ سیاه باعث ضعف، افزایش ناراحتی و بروز بدبینی می‌شود.

اصولاً هیچ رنگ «بدی» وجود ندارد، بلکه به شخص بستگی دارد. هر رنگی در هالهٔ نورانی نامرئی اطراف ما، و در نتیجه در کالبد انرژی ما وجود دارد. اگر رنگی زیاد شود یا در جای خودش نباشد، قبل از هر چیز روی سلامت عمومی شخص تأثیر می‌گذارد و با گذشت زمان ممکن است به بیماری تبدیل شود. با کمک رنگ‌ها می‌توان مسیر بیماری را معکوس کرد.

اگر بخواهم در مورد اثر درمانی کلیهٔ رنگ‌ها توضیح بدهم، در چارچوب این کتاب نمی‌گنجد (به همین دلیل به مراجع مراجعه کنید.) اما با توصیه‌های زیر می‌توانید به کمک مراقبهٔ رنگ‌ها تا حدی زیبایی و خوبی را تجربه کنید. اگر شما رنگ خاصی را ترجیح می‌دهید، بسیار خوب است که از ویژگی‌های مناسب آن استفاده کنید. اما اگر رنگ خاصی برای شما ارجحیت زیادی دارد، این می‌تواند منجر به نوعی اعتیاد شود و در نتیجه این رنگ خاص برای شما زیانبار می‌شود.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

۶۵۶۲

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

روش اول ارجح است، زیرا بعد از مدتی رنگ جان می‌گیرد یعنی شما می‌توانید رنگ‌ها را تیره‌تر یا روشن‌تر، گرفته یا درخشان، به صورت شکل‌های مختلف یا به صورت روان و... تجسم کنید. مثلاً اگر احتیاج دارید که به جنگل بروید ـ چون در جنگل بهتر از سایر جاها می‌توانید به بازسازی خودتان بپردازید ـ ولی وقت جنگل‌رفتن ندارید، می‌توانید جنگلی بسیار سبز تجسم کنید. می‌توانید در ذهنتان لابلای سبزی برگ‌ها گردش کنید و به این ترتیب، در درونتان احساس شادابی کنید. از مدت‌ها قبل، این گونه تجسم‌ها با موفقیت به کار گرفته شده‌اند و امروزه از تابلوهای رنگارنگ مناظر در بسیاری از بیمارستان‌ها به عنوان درمان کمکی استفاده می‌شود. امتحان کنید!

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد
۱۳۵۹

نیروی انقلابی استفاده نشده زمینه اصلی بروز درد (بیماری) است.
یاکوب آتابت[1]

چگونه مودراها به منظور درمان بیماری‌های بدنی استفاده می‌شوند؟

مودراهایی را که علیه بیماری‌های مختلف به کار گرفته می‌شوند، غالباً در طب چینی می‌یابیم. منشأ این مودراها غالباً در تعالیم مبتنی بر پنج عنصر اصلی (به ضمیمهٔ ج مراجعه کنید) است، که اصول آن امروزه در جهان غرب هم شناخته و پذیرفته شده است. البته درمانگر و استاد هندی یوگا، کشاف‌دف، که سال‌های سال در مورد تأثیر مودراها پژوهش کرده است، بر قدرت شفابخش مودراها تأکید می‌کند. او در این مورد می‌گوید: «سرنوشت تو در دستانت قرار گرفته است» ــ و این مطلب کاملاً گویا است. این مطلب تنها به این دلیل نیست که خطوط کف دست گذشته و آیندهٔ شخص را ترسیم می‌کنند، بلکه قبل از هر چیز به این علت است که هر انگشتی در بدن شخص قدرت و عملکرد ویژه‌ای دارد. هر کس که چگونگی استفاده از این قدرت را بداند، می‌تواند سلامت جسمی و آرامش روحی‌اش را حفظ کند. اولین واکنش بیمارانی که برایشان در مورد مودراها توضیح می‌دهم، شک و تردید است.

آن‌ها می‌پرسند: «چگونه ممکن است بیماری من بهبود یابد، در حالی که

---

1. Jakob Atabet

هیچ کاری به جز این‌که انگشتانم را به ملایمت به همدیگر فشار دهم، انجام نمی‌دهم؟» اما هنگامی که به این روش اعتقاد پیدا کردند و تمرین‌ها را انجام دادند، اثر آن را لمس می‌کنند، و شگفتی جای شک و تردیدشان را می‌گیرد. سپس من برایشان توضیح می‌دهم که «این روش‌های به ظاهر ساده، هدایای گرانبهایی هستند که از اساتید یوگای دوران‌های مختلف به ما عطا شده است.»(۸)

تمام کسانی که به تأثیر شفابخش مودراها توجه داشته‌اند، بر این نکته تأکید دارند که برای زندگی روزمره و تغذیه بدون چون و چرا، روش عاقلانه‌ای لازم است.

شیوهٔ نادرست زندگی غالباً شخص را در معرض تغذیه نامناسب، کم‌تحرکی، هوای پاک ناکافی، استراحت و آرامش کم، تنش فراوان، نگرانی‌های زیاد و افکار و احساسات منفی قرار می‌دهد. تمرین مودراها به همراه تغذیهٔ سالم، زمان استراحت منظم، تحرک کافی (یوگا، دویدن، کوهنوردی، دوچرخه‌سواری و...) مطمئناً شیوهٔ مطلوبی از زندگی را فراهم می‌کند که اساس سلامت است (مراجعه کنید به ضمیمهٔ الف).

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

بعضی مودراها می‌توانند در **موارد اضطراری** به عنوان کمک به کار گرفته شوند (مثل کمردرد، احساس سرگیجه، حالت تهوع یا حملهٔ قلبی.) این مودراها را فقط وقتی که لازم است و فقط به مدتی که لازم است باید به کار بگیرید. اما بیماری‌های ناگهانی نیز به طور تصادفی پدید نمی‌آیند، بلکه فقط

حاصل انفجار وضعیت ناهماهنگی است که مدتی طولانی در بدن ما شعله‌ور شده است. به همین دلیل نباید مودرا را یک داروی سریع‌الاثر فرض کرد که تنها برای رفع علایم بیماری به کار می‌رود. به اصل و اساس این مطلب بیندیشید. تمرکز کنید و از درونتان بپرسید که این مشکل ناگهانی بدنی چه مفهومی دارد. این سؤال را مشتاقانه و صادقانه مطرح کنید ــ در این صورت به پاسخ واقعی می‌رسید. پاسخی که گاهی اوقات آسان نیست، اما با دورنگری تأثیر شفابخشی دارد.

زیباترین عطیه روح به انسان‌ها، قابلیت شادی و
توانایی خرسندی است.
فافنارگس[1]

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

یکی از مهم‌ترین دلایل روی آوردن من به یوگا و شروع این روش، تجربیاتی بود که به عنوان یک شخص جوان با مصرف داروهای ضد آسم به دست آوردم. تحت تأثیر داروها من نمی‌توانستم روابط را درک کنم، داروها روی قوه حافظه‌ام تأثیر منفی می‌گذاشتند؛ دچار بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی شدید شده بودم. می‌ترسیدم «کله‌ام درست کار نکند» و می‌ترسیدم در همین وضع باقی بمانم. تا آن زمان تحقیقات راجع به مغز و آنچه باعث می‌شود انسان از نظر روحی سرحال و آماده باشد، برایم جالب بود. در این زمینه اثر مودراها یک شگفتی حقیقی است. لازم نیست شما حرف مرا باور کنید، زیرا می‌توان این گفته را با ابزار مناسب اندازه‌گیری اثبات کرد. در مدارس و به خصوص در آموزش‌درمانی، چند سالی است که برای کودکان مبتلا به اختلالات یادگیری، تمرین‌های دستی با موفقیت به کار رفته‌اند. هوشیارانه و با ملایمت شست دستتان را روی نوک سایر انگشتان دست قرار دهید، همین کار به تنهایی عمل دلپذیر و خوبی است و سبب شادابی مغز می‌گردد. مغز را هم باید هر روز مثل عضلات تمرین داد. ثابت شده است که بعد از چند روز

---

1. Vauvenargues

بستری (مثلاً بعد از عمل جراحی) فعالیت مغزی پسرفت می‌کند. همچنین ثابت شده است که مغز با تمرین‌های مناسب به سرعت بازسازی می‌شود. تمرین مودراها را می‌توان تمرین مغزی خالص توصیف کرد. به خصوص وقتی که نوک انگشتان روی هم قرار می‌گیرند، روی سیال‌سازی ذهن تأثیر مثبت می‌گذارند. تجسم همزمان تصاویر درونی، به توانایی زیاد مغز احتیاج دارد و همین قدرت تصور را تقویت می‌کند. قدرت تصور یکی از عوامل طراوت روحی و روشنی فکری است. اضافه کردن جملات تأکیدی سبب صراحت بیان می‌شود که خود نوعی قدرت ذهنی است. اگر هنگام تمرین یک مودرا تمرکز کامل داشته باشیم و آرامشمان را حفظ کنیم، عملکرد مغز آرام و بازسازی می‌شود. بسیاری از مودراها سبب می‌شوند دو نیمهٔ راست و چپ مغز از نظر زمانی هماهنگ شوند و به این ترتیب قدرت تفکر و توانایی کلی درک را تقویت می‌کنند و به طور شگفت‌انگیزی سبب خلاقیت می‌شوند.

در این‌جا ذکر این نکته را لازم می‌دانم که مغز فرهیخته تا سنین بالا آماده و متناسب باقی می‌ماند. این ادعا را وجود افرادی که به یوگا اشتغال داشته‌اند و تا سنین کهنسالی از طراوت روحی برخوردار بوده‌اند اثبات می‌کند. هنگامی که به خودم دقت می‌کنم ــ و البته محیط اطرافم هم آن را تصدیق می‌کند ــ توانایی درک، قدرت حافظه، تفکر و تمرکزم هیچ گاه در طول زندگی‌ام مثل اکنون خوب نبوده است. همکاران همسن و سال من از مشکلاتی عکس آن شکایت دارند. من با استعداد نیستم، اما مرتباً مغزم را تمرین می‌دهم، تفاوت ما در همین است.

در مورد افکار منفی و در نتیجه افکار مثبت در کتاب‌های قبلی‌ام مفصلاً توضیح داده‌ام. در این‌جا از شما درخواست می‌کنم خودتان آن را امتحان کنید.

همیشه در هر انسانی خوبی را ببینید، نکات منفی گذشته را پشت سربگذارید، کاملاً در زمان حال زندگی کنید و از آن به بهترین وجه ممکن استفاده کنید.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

بهترین‌ها را از آینده انتظار داشته باشید. ارتباط محکمتان را با شعور کیهانی حفظ کنید؛ در این صورت برای یک زندگی هدفدار و سعادتمند مانعی بر سر راهتان وجود نخواهد داشت.

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

مودراها در زمینهٔ روانی ـ منظورم احساسات، روحیه و عواطف است ـ به طریقی شگفت‌آور تأثیر می‌کنند. گره شدن مشت‌ها در هنگام هیجان شدید یا سستی دست‌ها و بی‌قراری حرکات دست در هنگام افسردگی، پدیده‌ای تصادفی نیست. اگر می‌خواهیم روحیه گرفته و کسلمان را تغییر دهیم، می‌توانیم این کار را با تغییر متناسب ریتم تنفسمان انجام دهیم. شیوهٔ تنفس می‌تواند سبب برانگیختگی، آرامش، تشدید کردن هیجان یا فرونشاندن آن شود.

نوسان احساسات و تموج روحیه ـ که امروزه بسیاری از افراد از آن رنج می‌برند ـ را غالباً می‌توان طی چند روز به کمک مودراها بهتر کرد. من با همین هدف سه بار در روز و هر بار ده دقیقهٔ (یا دو دفعهٔ بیست دقیقه‌ای) در حالت خوابیده یا نشسته مراقبه و مودرای مناسب را تمرین می‌کنم.

اما اساساً آنچه در مورد بیماری‌های بدنی گفته شد، در مورد ناراحتی‌های روحی نیز صدق می‌کند: ما باید علت اصلی را، که غالباً در درون خودمان وجود دارد، بیابیم و رفع کنیم. محیط اطراف ما هیچ‌گاه مسئول روحیات ما نیست. والدین، فرزندان، همسر و همکاران فقط آیینه‌ای در برابر زندگی درونی ما هستند. اگر ما در ابتدا نتوانیم محیط اطرافمان را تغییر دهیم، حداقل می‌توانیم بر عقیدهٔ درونیمان در بارهٔ محیط اطراف کار کنیم و آن را با گام‌های کوچک تغییر دهیم. شاید حالا بگویید: «اما من برای خودم عضه می‌خورم.» آیا غصهٔ شما برایتان فایده‌ای دارد؟ من می‌دانم که از بین بردن غم و غصه‌ها

کار دشواری است. در این موارد، گفتن یک کلام یا دعای روشنگرانه برای من بهترین است. نیروهای الهی تا به حال همیشه و بدون استثنا به من کمک کرده‌اند. اگر بگذارید، به همه کس کمک خواهد شد. اگر می‌خواهیم از غم و غصه‌ای رها شویم، لازم نیست به آن فکر کنیم.

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

ایمان نه تنها آگاهی بلکه خشنودی را هم
به دنیا آورده است.
پل کلودل [1]

مودراها چگونه اثر می‌کنند؟

هرچه بیش‌تر در مورد اثر مودراها فکر می‌کنم، قلبم از احترام نسبت به دنیای شگفت‌انگیز سرشارتر می‌شود، دنیایی که در وجود خودمان و در اطرافمان است. این ارتباطات عالی و نظم حیرت‌انگیزی را که در چیزهای بزرگ و کوچک وجود دارد، هیچ گاه نمی‌توانیم به طور کامل دریابیم ـ اما حتی این درک ناقص هم خوب است.

برای مثال، چطور می‌توانیم این مطلب را تصور کنیم که براساس آنچه دانشمندان علوم طبیعی می‌گویند، تمام رمزهایی که در بدن ما خصوصیات سرشتیمان را تعیین می‌کنند در تک تک سلول‌های بدن قرار گرفته‌اند؟ شاید بتوانیم به این وسیله معرفت طبیبان و حکیمان شرقی را بهتر بپذیریم، کسانی که معتقدند، جسم، ذهن و روان در نوک هر انگشت، در هر بند انگشت و در هر انگشت و بالطبع در هر دستی جای گرفته‌اند. به این ترتیب آشکار است که ما می‌توانیم به وسیلهٔ انگشتان و دست‌ها تأثیری نیرومند برقسمت‌های مختلف بدنمان بگذاریم.

مودراها بر همهٔ سطوح تأثیر می‌گذارند: بر بدن، که جزو انرژی‌های خشن

---

1. Paul Claudel

به حساب می‌آید و نیز در سطوح بسیار لطیف که هنوز پژوهشی در موردشان صورت نگرفته است. ما باید بدانیم که هر انسانی حوزهٔ منحصر به‌فردی از نیروهاست. توده‌هایی از مِه را با رنگ‌های مختلف تجسم کنید، که با یکدیگر درمی‌آمیزند، به درون یکدیگر نفوذ می‌کنند و با وجود حفظ رنگ خودشان، همبستگی و وحدت را تصویر می‌کنند. این‌که چند حوزهٔ انرژی در درون ما در جنبش است، معلوم نیست. بعضی‌ها از پنج حوزه، عده‌ای از هفت حوزه دیگر و عده‌ای از دوازده حوزه نام برده‌اند، اما به نظر می‌رسد بیش از این تعداد باشد. این حوزه‌های انرژی تابع جنبش‌های مختلفی هستند، بعضی از آن‌ها سرعت بیش‌تری نسبت به سایرین دارند. احساسات ما روی جنبش‌های کاملاً خاصی تأثیر می‌کند و به همین علت ما فقط می‌توانیم این جنبش‌ها را درک کنیم؛ برای مثال چاکراها[1] (مبدل‌های انرژی) و نادی‌ها[2]، جریان‌های انرژی ظریف هستند. اگر هنوز تعالیم چاکرا را نمی‌دانید، در ضمیمهٔ د ـ اطلاعات بیش‌تری را خواهید یافت. در آیورودا[3]، طب سنتی هندی، از مدت‌ها پیش انگشت‌ها برحسب اندام‌ها و عناصر طبقه‌بندی شده‌اند. چینی‌ها در نظام نصف‌النهارها[4]، در مورد جریان‌های انرژی ظریف تحقیق کرده‌اند که روش‌های درمانی مختلفی از آن منشأ گرفته‌اند. کولی‌ها هنر کف‌بینی را پدید آوردند. در طالع‌بینی هم طبقه‌بندی دست‌ها و انگشتان براساس نیروهای افلاکی صورت گرفته است.

در ابتدا، به شما نشان خواهم داد که دست‌ها و انگشت‌ها کدام اثر کاملاً عینی را بر سایر قسمت‌های بدن می‌گذارند. بنابراین با توضیح در مورد سطوح خشن بحث را شروع می‌کنم.

گردن وابستگی مستقیمی به انگشتان دارد، زیرا اعصاب گردنی از طریق سوراخ‌های مهره‌ای به بازوها، دست‌ها و انگشت‌ها می‌روند. قابلیت حرکت

---

1. Chakra 2. Nadi 3. ayurveda
4. meridiane

دست‌ها همیشه تحت تأثیر قابلیت حرکت گردن است. تمرین‌های دست سبب رفع گرفتگی‌های گردن می‌شود.

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

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

تمرین‌های کوچک

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

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

ایلزه میدن‌دورف[1]، کارشناس برجسته در زمینه تنفس‌درمانی، معتقد

1. Ilse Middendorf

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

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

آیا این‌که با انجام یک مودرا، آثار متعددی پدیدار می‌شوند عالی نیست؟

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

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

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

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

در گذشته به منظور شروع درمان، طبل می‌نواختند که امروزه مجدداً از این روش استفاده می‌شود.

شما می‌توانید با کمی فکر و ایده، خودتان برنامه‌ای برای تمرین‌های دست تنظیم کنید. اگر هر حرکتی را آهسته، آگاهانه و با احتیاط انجام دهید، این برنامه هیچ گاه نمی‌تواند اشتباه باشد.

تصاویر بعدی به شما انواع طبقه‌بندی‌ها را نشان می‌دهد. من نمی‌خواهم به این وسیله شما را گیج کنم، بلکه می‌خواهم نشان بدهم که چقدر این نظام متنوع و دلچسب است. بانگاه دقیق‌تر حتی به تناقض‌های مستدلی می‌رسید. این تناقضات به این علت به وجود آمده‌اند که هر یک از این نظام‌ها در مورد سطوح مختلف بحث می‌کنند ـ مثل رشته‌هایی که به طور اسرارآمیز و غیرقابل فهمی ناپدید می‌شوند و شاید در جایی دیگر همدیگر را قطع کنند و به هم پیوند بخورند.

آیورودا

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

فقط افراد با تجربه و متبحر می‌توانند بین این دو نظام ارتباط بر قرار سازند. ذکر شباهت‌ها و تفاوت‌های این دو از حوصلهٔ این کتاب خارج است.

چاکراها

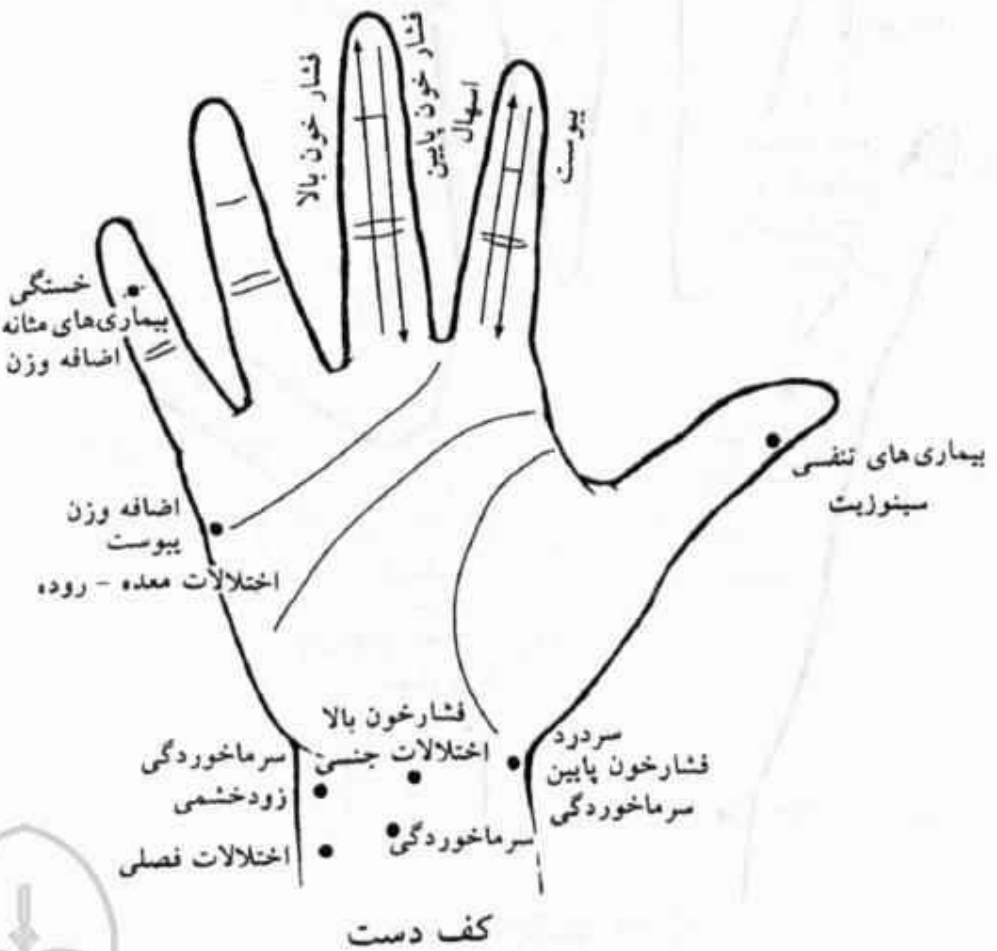
طبقه‌بندی چاکراها به تناسب انگشتان در تمام آموزش‌های یوگا یکسان نیست. در تصویر پایین متداول‌ترین آن‌ها نشان داده شده است. بعضی از اساتید یوگا، انگشت کوچک را برای چاکرای ریشه، انگشت حلقه را برای چاکرای استخوان خاجی، انگشت میانی را برای چاکرای شبکهٔ خورشیدی، انگشت نشانه را برای چاکرای قلب و شست را برای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

فشاردرمانی

فشاردرمانی به همراه طب سوزنی در کشورهای غربی شناخته‌شده‌ترین روش‌های درمانی چینی هستند.

در فشاردرمانی، نصف‌النهارها به جای سوزن با انگشت‌ها برانگیخته می‌شوند. در دو تصویر بعدی شما نقطه‌هایی را می‌بینید که هر شخصی بدون مهارت هم به سادگی می‌تواند با چند دقیقه فشار ملایم شست روی این نقطه‌ها، تأثیر مثبت ناشی از آن را تجربه کند.

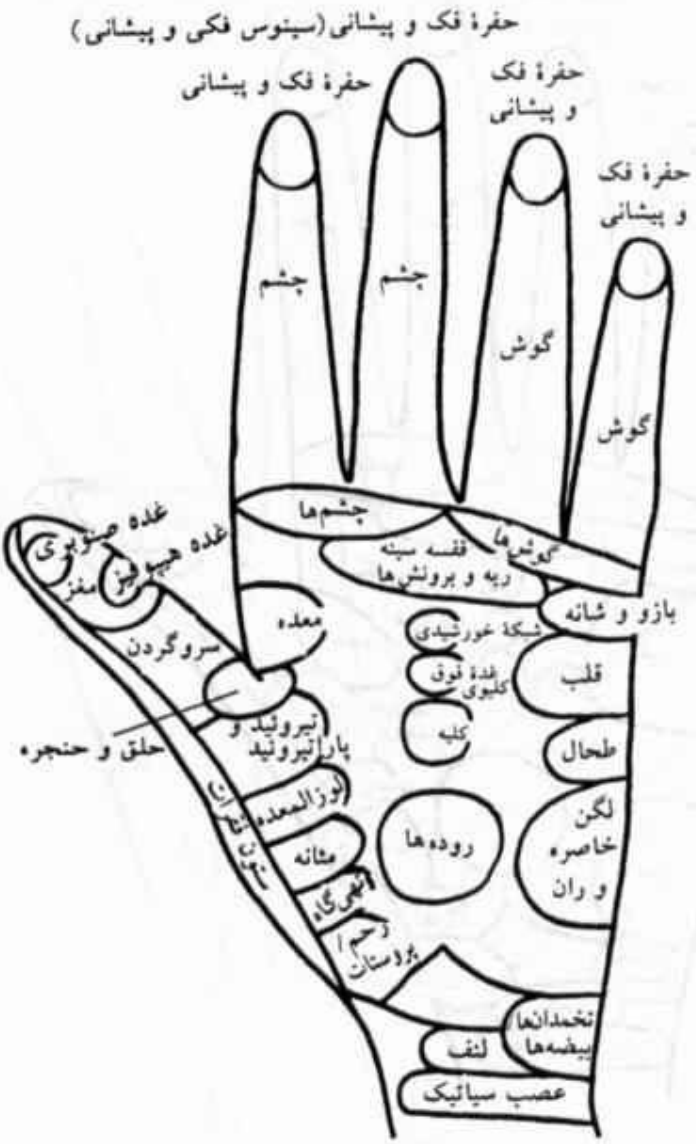
در صورت وجود فشار خون بالا انگشت میانی را از ریشه به سمت نوک انگشت ماساژ دهید و در صورت فشار خون پایین انگشت را از نوک به سمت ریشه ماساژ بدهید. در صورت اسهال یا یبوست می‌توانید همین کار را در مورد انگشت نشانه انجام دهید.



کف دست

مناطق بازتابی

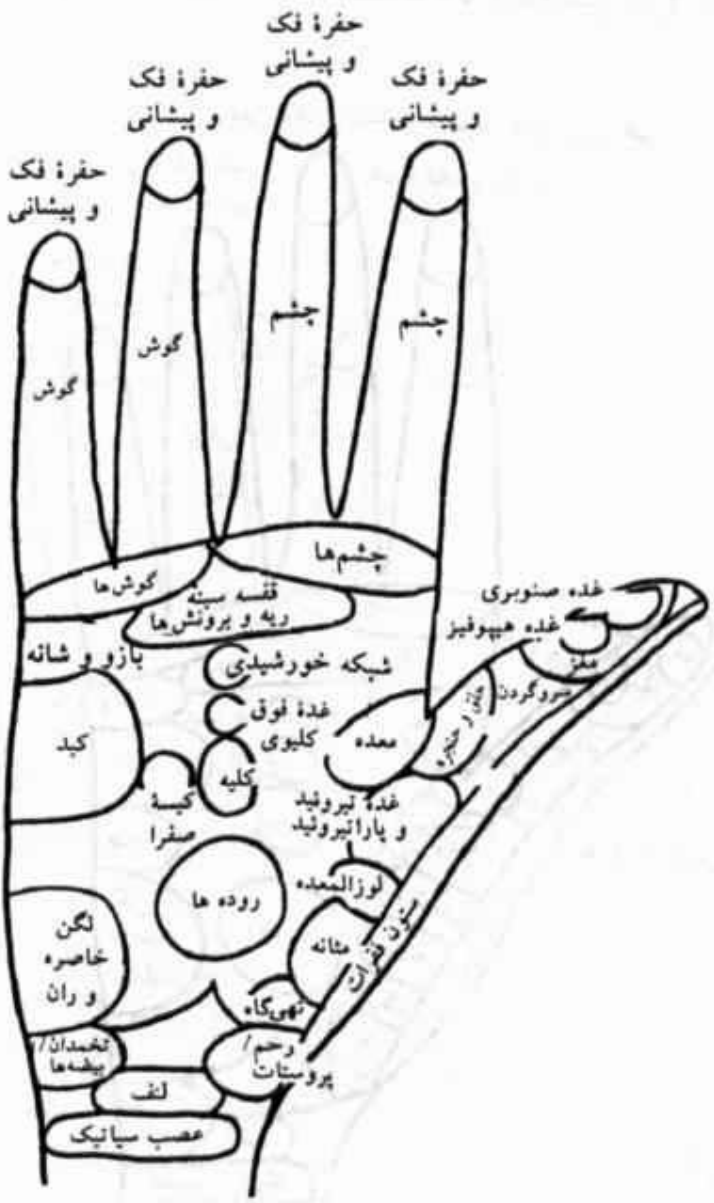
مناطق بازتابی دست با مناطق بازتابی کف پا مطابقت دارند. امروزه درمان به وسیلهٔ ماساژ این مناطق کاملاً شناخته شده است. در دو تصویر بعدی نقاط یا مناطق بازتابی که با عضلات و اندام‌های مختلف ارتباط دارند، نشان داده شده است. همان طور که در بدن بعضی اندام‌ها فقط در یک سمت قرار دارند (مثلاً قلب، کبد)، همین حالت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



کف دست

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

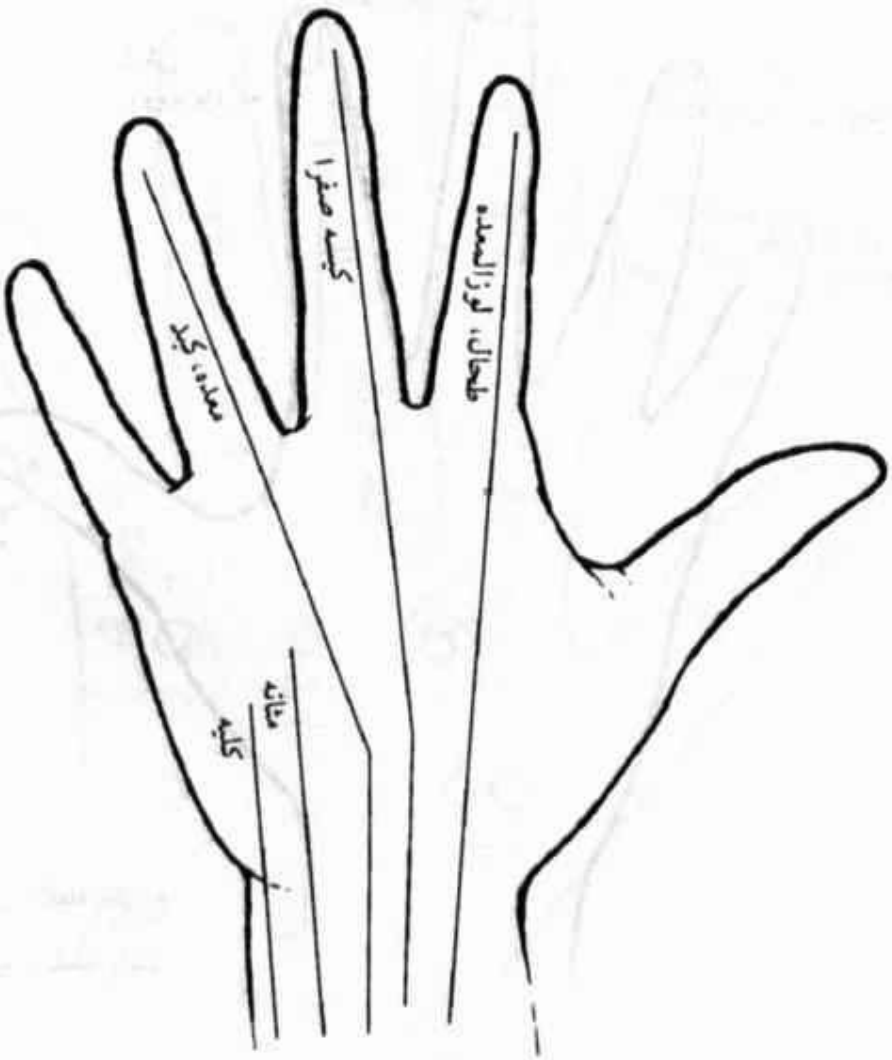
وقتی که نقطهٔ مورد نظر را یافتید، آن را با فشار ملایم انگشت شستتان و با حرکات دایره‌وار، آهسته ماساژ بدهید. یک تا سه دقیقه ماساژ کافی است.



کف دست

نصف‌النهارها و نصف‌النهارهای عمقی

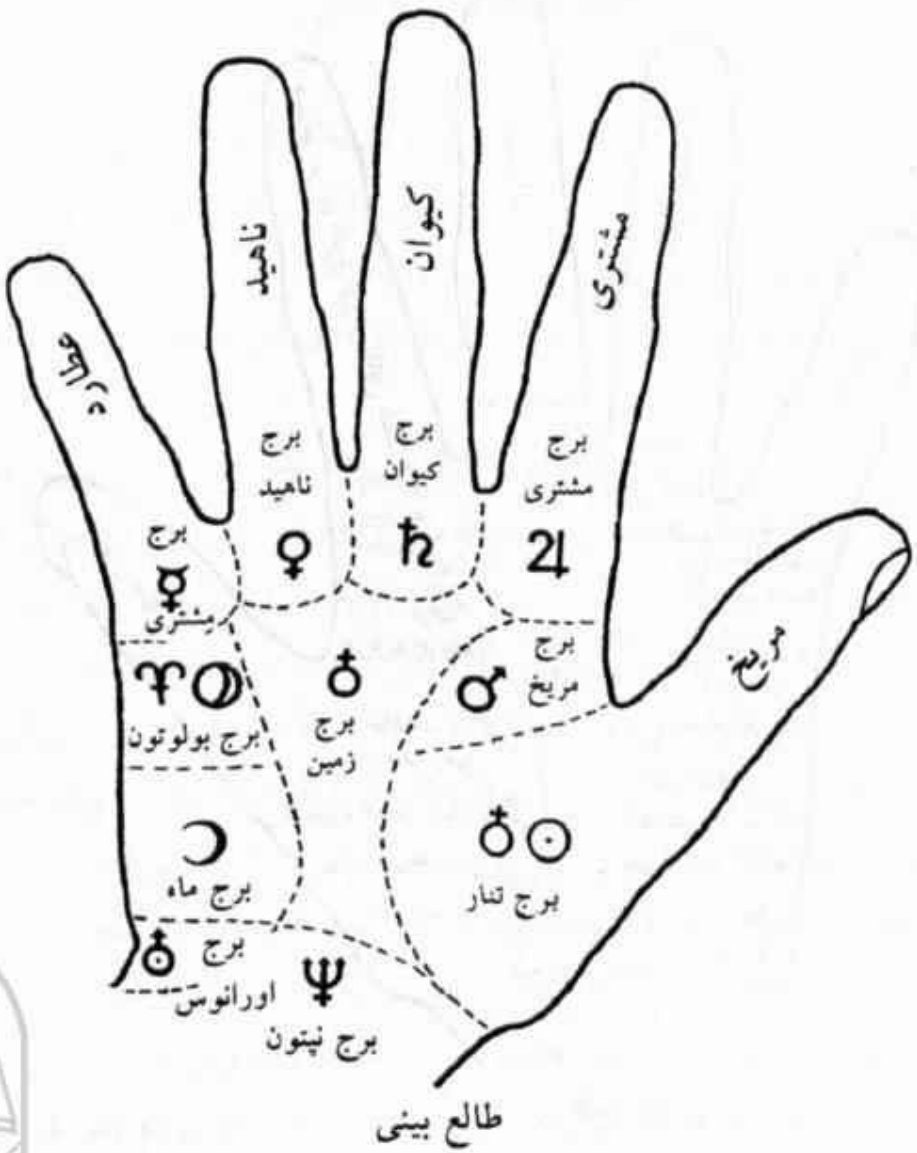
نصف‌النهارها (مریدیان) مسیرهای نیرویی هستند که در بدن عبور می‌کنند و گردش خون، تنفس، گوارش و عملکرد تک تک اندام‌ها را هدایت می‌کنند. مودراها به خصوص روی نقاط ابتدایی و انتهایی نصف‌النهارها تأثیر می‌گذارند. در طب سوزنی فقط نصف‌النهارهای سطحی درنظر گرفته می‌شوند و معمولاً از نظام نصف‌النهارهای عمقی اجتناب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



معلوم گشته است، این نظام را در این‌جا توضیح می‌دهم. مکرراً دستتان را به دور انگشت کوچک دست دیگر حلقه کنید. این کار برای قلبتان مفید است! اگر احساس سرما می‌کنید یا اگر ضعیف‌البنیه و مستعد ابتلا به بیماری هستید، در این صورت انگشت حلقه‌تان را ماساژ دهید یا در دست بگیرید.

طبقه‌بندی کواکب و کف‌بینی

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



دوست داشتن و امنیت؛ در انگشت میانی نیروی کار، هشیاری و نظم دوستی، در انگشت اشاره قدرت درک، ویژگی‌های فردی و قدرت‌طلبی، در شست، اراده، غریزه، و نیروی حیاتی کلی قرار دارند. طبقه‌بندی‌های بیش‌تر مربوط به‌کف‌بینی و طالع‌بینی را می‌توانید در دو تصویر این صفحه و صفحه قبل ببینید.

می‌بینید که «چیزهای بسیاری را در دستانتان دارید.» شما می‌توانید با انجام مودراها زندگیتان را «با دست‌های خودتان بسازید» و خودتان تصمیم بگیرید که چگونه ادامه یابد.

کف بینی

سقوط عمیق‌تر معمولاً به خوشبختی بلندتر منتهی می‌شود.
ویلیام شکسپیر

تجربه‌های شخصی

سال‌ها است که از مودراها به عنوان وسیله‌ای کمکی برای تمرکز یا عمیق‌تر شدن مراقبه‌ام با موفقیت استفاده می‌کنم. از من نپرسید چرا، اما متوجه شدم که همیشه نسبت به این بازی با انگشتانم احساس صمیمیت و دلبستگی داشته‌ام و به همین دلیل در دوره‌های آموزشی‌ام به آن توجه خاصی داشته‌ام.

چند سال پیش در حین گذراندن کارگاهی به منظور تمرین و آموزش‌های مغزی، مودرای شمارهٔ ۲۷ را شناختم و از همان زمان در موقعیت‌های مختلف از آن استفاده کرده‌ام. اگر در حین صحبت کردن یا نوشتن، رشتهٔ کلام را گم کرده باشم یا بخواهم چیزی را به خاطر بیاورم، نوک انگشتانم را به سادگی روی هم قرار می‌دهم و غالباً جمله یا کلمهٔ مورد نظر را فوراً پیدا می‌کنم. قرار دادن کف دو دست روی یکدیگر و گرفتن آن‌ها در برابر سینه، مودرای شمارهٔ ۴۲، افکارم را آرام می‌کند و به تمرکزم کمک می‌کند.

حتی به کمک مودراها توانستم با مشکلات بدنی‌ام مقابله کنم. یکی از زیباترین تجربه‌های من، وقتی بود که بعد از یک راهپیمایی طولانی، باید مدتی مچاله شده در تخت می‌ماندم. بسیار خسته بودم و در پنج کیلومتر آخر مسیر، با گل‌های معطر و سوارکاران متعددی روبرو شده بودم (من در برابر

بوی اسب واکنش حساسیتی نشان می‌دهم.) همهٔ این‌ها برای بروز یک حملهٔ آسم کافی بود. مودرای شمارهٔ چهار را انجام دادم و بعد از چهار دقیقه تنفسم به وضعیت طبیعی برگشت. همچنین هنگامی که احساس می‌کنم قفسه سینه‌ام تنگ شده است، غالباً مودرای شمارهٔ پنج را انجام می‌دهم. شاید لازم باشد که با این مودرا یک مرتبه یک دوره درمان جدی را شروع کنم. آخرین مرتبه‌ای که دچار سرماخوردگی شدم، به شدت گرفتار شدم. در آن زمان شکل اول مودرای شمارهٔ سه به من کمک کرد. قبل از راهپیمایی‌های طولانی صبح‌ها در توالت «تمرین صبحگاهی‌ام» را با علاقه انجام می‌دهم. اگر بلافاصله بعد از بیدار شدن در حالی که در تختخوابم دراز کشیده‌ام، مودرای شمارهٔ ۲۳ و بعد از آن شمارهٔ ۲۴ را انجام دهم، همه چیز بر وفق مراد خواهد بود. خانم‌هایی که همراه من به راهپیمایی می‌آیند نیز از این مودرا با موفقیت استفاده می‌کنند.

هنگام بیماری دریا یا کلاً هنگام نفخ شکم بعد از خوردن غذاهای چرب، از شکل اول مودرای شمارهٔ سه استفاده می‌کنم. یکی از بهترین چیزها برای من انجام مودرای شمارهٔ دو است که صبح‌ها مرا از تختخواب به بیرون پرت می‌کند. این مودرا سبب شادابی می‌شود و عکس احساس کسالت و تنبلی عمل می‌کند. هنگامی که بعد از انجام کارهای باغبانی به مدت طولانی، دچار کمردرد شدید شدم، یکی از تجربه‌های جالبم حاصل شد. من به پشت دراز کشیدم، زانوهایم را به سمت سینه کشیدم و برای تعادل نیروهای پشت مودرای شمارهٔ ۱۷ را انجام دادم. بعد از چند تنفس گرمای مطبوع و دلچسبی را احساس کردم که از ستون فقرات تحتانی به سمت کمرم جریان می‌یافت. من می‌توانستم احساس کنم که چطور کمردردم به آهستگی تحلیل می‌رود. سلامت و خوب بودن ما عمدتاً به جریان مناسب نیروها وابسته است و هر نوع تنشی، مانع جریان انرژی می‌شود.

از آن‌جا که در مجموع آدم سالمی هستم، مطمئناً خودم همهٔ مودراها را

امتحان نکرده‌ام، اما بسیاری از شاگردان کلاس یوگا و آشنایانم در مورد اثر شفابخش و بهبودی بیماری‌هایشان به من اطلاع داده‌اند. حتی یکی از آن‌ها گفت که توانسته است با مودرا جان همسرش را نجات دهد، هنگامی که شوهرش با درد شدید قلبی نیمه شب از خواب بیدار شود بود، بعد از این‌که سعی کرده بود با یک پزشک تماس بگیرد، انگشتان شوهرش را در حالت مودرای شماره ۱۶ قرار داده بود. بعد از مدت کمی درد قلبی آرام شده بود و توانسته بود به راحتی بخوابد، طوری که مراجعه به پزشک اورژانس الزامی نبود. صبح هنگام مراجعه به پزشک معلوم شد که از یک سکته قلبی سخت نجات یافته است. یکی دیگر از آن‌ها می‌گفت که مشکل بینایی‌اش با مودرای شمارهٔ شش به مراتب تخفیف یافته است. یکی از آشنایانم بزرگ‌ترین موفقیت را با به کارگیری مودرای شماره ۲۹ در مورد بیماری جریان خون داشت و دیگری با انجام مودرای شماره ۱۸ موفق به درمان التهاب مزمن سینوس‌های پیشانی شده بود.

موارد بسیار زیاد دیگری وجود دارند، ولی گمان می‌کنم که با همین مثال‌ها، شما نیز تأثیر عالی مودراها را تأیید کنید.

حتی از سنگ‌هایی که بر سر راه قرار گرفته‌اند،
می‌توان چیزهای زیبایی ساخت.
گوته

مودراها و مراقبه

همان طور که در نیایش‌های مسیحیت، دعا کردن فقط به کلام محدود نمی‌شود، بلکه رفتارهای متناسبی هم توأماً انجام می‌شود، در دین‌های شرقی نیز ژست‌های مختلف (مودراها) به یاری کلام دعا می‌آیند. مودراها، حالت و هدف مراقبه را نیز حمایت می‌کنند. عکس این مطلب هم صادق است: با مراقبه می‌توان مودراها را یاری کرد. هندی‌ها راجع به این موضوع، نظام بسیار متفاوت و کاملی را ابداع کرده‌اند که آن چنان پیچیده و پرخرج است که بسیاری از افراد مؤمن دیگر قادر به انجام آن نیستند و از افراد روحانی کمک می‌گیرند.

مراقبه کردن، چنان که من درک کرده و تمرین می‌کنم، یکی از روش‌های کمکی در زندگی است. من همیشه و همه جا و برای همه چیز از مراقبه استفاده می‌کنم: من به وسیلهٔ مراقبه، روشنی، نور و آسانی را به زندگی‌ام می‌آورم، نیروی جدید می‌گیرم، به وسیلهٔ آن مشکلاتم را حل می‌کنم، تصمیم‌گیری می‌کنم، اندرز می‌گیرم و تسلی می‌یابم، ویژگی‌های شخصیتی‌ام را تصحیح می‌کنم، قدرت ایمنی‌ام را به تحرک وا می‌دارم، نگاهم را به آینده تغییر می‌دهم و... و با خدایان ارتباط می‌یابم. مراقبه را می‌توان برای همه‌چیز به کار برد، و همهٔ چیزهایی که می‌توانند سبب افسردگی، خشم و آزار شخص

شوند با مراقبه قابل حل هستند، مراقبه کمک می‌کند تا دارایی‌های بیرونی و درونیمان را وصول کنیم و از رسیدن به اهداف معنویمان مطمئن باشیم. بیاید از این امکان حداکثر استفاده را بکنیم!

مودراهایی برای ذخیرهٔ نیرو

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

مودراهای زیر به خصوص اثر سازنده و برانگیزاننده دارند. شمارهٔ ۲، ۳، ۴، ۶، ۱۳، ۲۱، ۲۲، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۱، ۳۵، ۳۶، ۳۹.

مودراهایی برای سازش با گذشته‌ها

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

ببخشیم که بتوانیم آن‌ها را خوشحال و خرسند مجسم کنیم و از صمیم قلبمان برایشان خوبی و عشق آرزو نماییم. برای رسیدن به این هدف معمولاً باید از درد و رنجی عظیم گذشت.

مودراهای شمارهٔ ۱۲، ۳۲، ۴۲، ۴۷ می‌توانند فرایند آمادگی و حل مسئله را تسریع کنند.

مودراهایی برای بهبود ارتباط‌ها و پیوندها

انسان‌های اطراف ما، آینه ما هستند! آنچه را که در آن‌ها می‌پسندیم، در خودمان هم می‌پسندیم و آنچه را که در آن‌ها نمی‌پسندیم، خودمان هم از آن امتناع می‌کنیم. ما آن‌قدر با افراد مختلف برخورد می‌کنیم تا این مطلب را فرا بگیریم. هرگاه به این مرحله برسیم، انسان‌های اطراف ما خودشان را به طور متناسب تغییر می‌دهند یا در محیط اطراف ما گم می‌شوند و دیگران جایشان را می‌گیرند. این مطلب ممکن است دشوار به نظر بیاید، اما متأسفانه واقعیت همین است. آیا زندگی همنوعان ما همان زندگی‌ای نیست که ما به خودمان بخشیده‌ایم؟ معمولاً دیگران با رفتارهای خودشان ما را عصبانی می‌کنند، در قضاوتشان عجله می‌کنند، دعوا و مرافعه راه می‌اندازند، با بی‌توجهیشان به ما آسیب می‌زنند، درست به حرف‌هایمان گوش نمی‌دهند، با ناآرامیشان ما را عصبی می‌کنند، می‌خواهند همه چیز را بهتر بدانند، غیرقابل اعتماد هستند و... این فهرست را می‌توانم تا ابد ادامه دهم. اما خودمان چه کنش‌ها یا واکنش‌هایی را نشان می‌دهیم؟ از مدت‌ها قبل سعی کرده‌ام خبرهایی را که به واسطهٔ دیگران دریافت می‌کنم، خودم درک و تفسیر کنم. من چطور هستم؟ چگونه رفتار می‌کنم؟ روی دیگران چه تأثیری می‌گذارم؟ به این ترتیب خودم را بهتر و بیش‌تر می‌شناسم و این امکان را می‌یابم که خودم را تغییر دهم. اغلب اوقات از دیگران و واکنششان می‌ترسیم و به همین دلیل اجازه می‌دهیم که روی ما اعمال نفوذ یا از ما استفاده کنند یا می‌خواهیم

با «مطیع بودن» و انجام وظیفه محبتشان را جلب کنیم. مودراهای شماره ۱، ۱۲، ۱۴، ۴۵، ۴۷ می‌توانند سبب روشنی ارتباطاتمان شوند، ترسمان را از بین ببرند و گذشت و بخشش را تقویت کنند. در این‌جا می‌خواهم خواهش بزرگی از شما بکنم: اگر با انجام این روش‌های مشاهده خویشتن متوجه شدید که باز هم همیشه «اشتباه» می‌کنید؛ خودتان را دوست بدارید، خویشتنتان را نوازش کنید و به خصوص به جای انتقاد کردن و به خود ناسزا گفتن، به خود بخندید. همیشه بار دیگری وجود دارد، که می‌توانید امتحان کنید و کار «درست» را انجام دهید. برایتان آرزوی موفقیت می‌کنم.

مودراهایی برای حل مشکلات روزمره

ضرب‌المثلی است که می‌گوید: «در هر مسئله‌ای، راه حلش نهفته است.» این‌که ما همیشه دوباره و دوباره در برابر مبارزه‌طلبی‌ها، موقعیت‌ها و مشکلاتی قرار بگیریم که نیازمند راه‌حل هستند، جزو سرشت زندگی است. این وضعیت سبب هشیاری ما می‌شود، روحیات ما را صیقل می‌دهد و شعور و فهم ما را به مبارزه می‌طلبد. در سکوت مراقبه می‌توانیم به عمیق‌ترین لایه‌های وجودمان برویم و با بالاترین آن‌ها تماس یابیم. در آن‌جا می‌توانیم سؤال کنیم و پاسخ آن را در زمان مناسب از زبان یک شخص، از یک کتاب، از صدایی از رادیو، از یک احساس و... دریافت کنیم. در این مورد می‌توانم داستان‌های جالبی برایتان تعریف کنم. اگر فقط برایتان تعریف کنم که از چه راه پیچیده‌ای خرد مودراها را دریافته‌ام! این قضیه در نظرتان حتی از معجزه هم فراتر خواهد رفت. شوهرم آخر سر گفت: «تو یا یک موجود خوش‌اقبال هستی یا یک جادوگر.» اما مطمئناً هیچ کدام از این‌ها درست نبود. من با تمام تجربیاتم توانسته بودم ایمان و اعتقاد خوبی را نسبت به نیروهای کیهانی کسب کنم ـ امروز این عامل خوشبختی من است. اما همیشه این‌طور نبوده است.

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

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

مودراهایی برای ویژگی شخصیتی

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

مراقبه روشی عالی برای دگرگونی یا تغییر کامل این ویژگی‌هاست. بهترین روش این است ابتدا فقط یک ویژگی را در نظر بگیرید. حتی اگر بتوانیم سالی چند ویژگی‌مان را تغییر دهیم، بعد از ده سال چه می‌شود؟ اگر می‌خواهیم از یک ویژگی خاص رهایی یابیم، نباید با آن بجنگیم؛ بلکه باید چندین مرتبه آن را بیازماییم و حتی وجوه خوب آن را بشناسیم. فقط به این ترتیب می‌توانیم از آن رها بشویم. ابتدا از خودتان بپرسید: این خصوصیت از کجا می‌آید؟ چگونه به وجود آمده و چه خوبی‌هایی دارد (در هر چیزی یک هستهٔ نیکی نهفته است)؟ حتی یک ویژگی ناخوشایند می‌تواند برای ما حکم راهنما داشته باشد، ما می‌توانیم به وسیلهٔ آن متأسفانه درهم شکسته شویم یا بالعکس قوت بگیریم. باید برای خودمان به تفصیل روشن کنیم که در صورت وجود یا تغییر این ویژگی چه چیزی نصیبمان می‌شود. پس از آن می‌توانیم تصمیم بگیریم که با وجود این خصوصیت، در حالی که در محدودهٔ مشخصی آن را

حفظ می‌کنیم، در آسایش زندگی کنیم یا این ویژگی را از بین ببریم و موقعیتی را مجسم کنیم که با ویژگی متضاد آن زندگی می‌کنیم (مثلاً شجاعت در برابر ترس.) این تصاویر درونی به تدریج تظاهرات خارجی می‌یابند و به واقعیت می‌پیوندند.

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

مودراهایی جهت برنامه‌ریزی برای آینده

چند نفر از آینده می‌ترسند ـ از ضرر و زیان محل کارشان، از کهنسالی، از تمام بیماری‌های ممکن؟ یک بار که از یک گروه بزرگ در مورد ترس‌هایشان از آینده سؤال کردم. همگی از تعدد موارد ترس از آینده که در آن‌جا مشخص شده بود، متعجب شده بودند. در این‌جا فکر و خیال انسان هیچ حد و مرزی ندارد! یکی از آن‌ها از چیزی می‌ترسید که برای دیگران غیرقابل تصور بود. در پایان همگی در این مطلب متفق‌القول بودند که به ندرت کسی واقع گرایانه به آینده نگاه می‌کند. چرا همین حالا ترس‌های غیر لازم را به طور اساسی از بین نبریم! مراقبه راه بسیار خوبی است تا تصاویر آینده را مجسم کنیم و یک زندگی هدف‌دار را برنامه‌ریزی کنیم، زندگی‌ای که دارای اهداف کوتاه‌مدت و درازمدت باشد. بسیاری از افراد ناآگاهانه این کار را انجام می‌دهند، اما ما می‌توانیم هوشیارانه برای آینده برنامه‌ریزی کنیم، برنامه‌ای که سبب خشنودی ما شود. اغلب برنامه‌های درونی من از دوازده سال پیش کم و بیش به واقعیت پیوسته‌اند. بعضی از آن‌ها هنوز واقع نشده‌اند و من می‌دانم که با گذشت زمان این‌ها نیز به واقعیت می‌رسند. در ضمن بررسی جالبی هم کرده‌ام، اغلب آدم‌ها همان طوری می‌میرند که تصور می‌کنند.

جهت برنامه‌ریزی برای آینده از مودراهای شمارهٔ ۲، ۸، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۲۴، ۳۲ و ۴۲ استفاده کنید.

مودراهایی برای ارتباط با خداوند

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

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

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

من می‌دانم توضیحاتم در مورد مراقبه بسیار خلاصه است. کسی که بخواهد در بارهٔ این مقوله بیش‌تر بداند، می‌تواند به کتاب‌های دیگرم یوگا برای ذهن روان و بدن و کشف و استفاده از نیروهای درونی مراجعه کند.

برای پدید آمدن ممکن‌ها، باید همیشه دوباره
چیزهای غیرممکن را آزمود.
هرمان هسه

مراقبه‌های مربوط به هر یک از انگشت‌ها

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

در طب سنتی هند، از سال‌ها پیش، عقیده بر این بوده است که کاهش یا افزایش هر یک از عناصر (زمین، آب، هوا، آتش و اتر، به صفحهٔ ۵۵ مراجعه کنید.) سبب بروز ناهماهنگی در بدن می‌شود و حتی منجر به بروز بیماری‌های جدی می‌گردد. در این حالت ما می‌توانیم با تصورات مناسب، هماهنگی را مجدداً به درونمان بازگردانیم. اما همان طور که این عناصر ما را می‌سازند، می‌توانند سبب اختلال نیز بشوند. مطمئناً هر یک از عناصر بر

دیگری تأثیر می‌گذارد. همچنین هر عنصری نیازهای خاص خودش را دارد؛ نیازهایی که در حالت متعادل، آرام و هماهنگ ارضا می‌شود. اما ما غالباً دچار تنش هستیم، کم تحرک و ناآرام هستیم، پُرخوری می‌کنیم و غصه‌ها و نگرانی‌ها آزارمان می‌دهند. همهٔ این‌ها باعث از بین رفتن تعادل می‌شود. اگر بدن دیگر قادر به برقراری هماهنگی نباشد، سپس مستعد ابتلا به بیماری‌ها می‌شویم.

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

نیروهای انگشت شست

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

تمرین

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

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

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

نیروهای انگشت نشانه

چاکرای قلب، رودهٔ بزرگ و نصف النهارهای عمقی معده به این انگشت مربوط شده‌اند. در این‌جا حس نوک انگشت را می‌یابیم، یعنی «شامهٔ خوب داشتن»، توانایی اندیشیدن و الهام. نیروی آن به درونی‌ترین بخش‌های وجود ما می‌رود و از آن‌جا دوباره به جهان بازمی‌گردد. پس ما می‌توانیم از درونی‌ترین بخش‌هایمان نفس تازه کنیم (درک مستقیم و شهود) یا از جهان و کیهان دریابیم (الهام). در همین انگشت نزدیکی و بُعد فضا هم وجود دارد. به چقدر فضا احتیاج داریم؟ چقدر نزدیکی را تحمل می‌کنیم؟ عنصر هوا همیشه برای روان ـ برای قدرت تفکر لازم است. فکرها مثل هوا نادیدنی هستند و آن‌طور که افرادی که به یوگا اشتغال دارند؛ معتقدند، منشأ همه چیز هستند؛ هرچه که انجام می‌دهیم و از آن می‌گذریم، هرچه که جذب و دفع

می‌کنیم، سلامتمان و روحیه‌مان و شکل کلی زندگیمان از افکارمان منشأ می‌گیرند. قدرت سیارهٔ مشتری نیز در این انگشت نهفته است و به تغییرات همیشگی چیزها اشاره می‌کند: زندگی را با همهٔ زیر و بم‌هایش پذیرفتن، ساختن (درک کردن) و دوباره آزاد کردن. در این انگشت نگاه روشن و هدفدار به آینده نیز جای دارد. از آن‌جا که افکار ما بسیار مهم هستند، باید مکرراً کیفیت افکارمان را تشریح و حلاجی کنیم. اگر مراقبهٔ زیر را چندین روز پشت سر هم انجام دهیم، متوجه می‌شویم که افکار ما از یک سرمشق مشخص، از یک عادت تبعیت می‌کنند. عادات را می‌توان تغییر داد، به شرطی که نسبت به وجود آن‌ها آگاه باشیم. هر تغییر و تحولی به زمان نیاز دارد. در نتیجه باید افکار سودمند را به طور مداوم جایگزین افکار زیانبار کنیم. در این صورت وضعیت زندگی ما هم به تناسب افکارمان تغییر خواهد یافت.

تمرین

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

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

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

نیروهای انگشت میانی

هندی‌ها این انگشت را انگشت آسمان نیز می‌نامند، انگشتی که چاکرای گردن به آن نسبت داده شده است. به این انگشت نگاه کنید: بلندترین انگشت است و بر سایر انگشت‌ها برتری دارد. نیروی این انگشت تا دور دست‌ها به فضای نامتناهی می‌تابد. می‌توان آن را رهبر آسمان به حساب آورد. سیارهٔ کیوان، که به این انگشت منسوب شده است، در حاشیه منظومهٔ شمسی ما قرار دارد و «نگهبان آستانه» نیز نام گرفته است. بر دروازه بهشت گزارش زندگی داده می‌شود. این نمادها را در چاکرای گردن، دروازهٔ خلوص و صفا می‌بینیم؛ دروازه‌ای که فقط هنگام پاک بودن روح و قلب شخص باز می‌شود. اما برای ادامهٔ این راه روحانی باید ابتدا تکالیف دنیایی را انجام دهیم و نصف‌النهار موجود در این انگشت در این باره ما را راهنمایی می‌کند: نصف‌النهار گردش خون و نصف‌النهار عمقی کیسهٔ صفرا کمک می‌کنند تا برمبارزه‌طلبی‌های زندگی غلبه کنیم. کیفیت آن محرک‌ها، فعالیت، جسارت و خشنودی از کار است. طیف نیروی انگشت میانی از یک زندگی فعال به هر طرف گسترده است و می‌توان به طور خلاصه گفت که «خودت به خودت کمک کن، سپس خدا به تو کمک خواهد کرد.»

تمرین

بنشینید یا دراز بکشید: حال انگشت میانی دست راستتان را به وسیلهٔ انگشت‌های بلند دست چپ بگیرید، انگشت شست در وسط دست راست قرار می‌گیرد. چشم‌ها را ببندید.

تصور کنید که چگونه سرگرمی مورد علاقه‌تان را پیگیری می‌کنید. استعدادهای ذاتی و دلبستگی‌هایتان را کاملاً به کار بگیرید، همان طور که بر موانع موجود در سر راهتان غلبه می‌کنید و از فعالیت آن‌ها خشنود می‌شوید. شما در این راه موفق می‌شوید، در عین سپاسگزاری بنگرید که موفقیتتان چگونه شکل می‌گیرد. کار شما، دنیا را توانمند می‌کند (خانواده‌تان را، همهٔ افراد یا تمام دنیا را). به خصوص به طور کامل ارتباط پایدارتان را با نیروهای الهی تصور کنید، نیروهایی که به شما کمک می‌کنند و راه را نشان می‌دهند. اگر شغلتان شما را راضی نمی‌کند، و اگر هیچ نوع سرگرمی یا دلبستگی مناسبی در اوقات فراغتتان ندارید؛ وقت آن رسیده است که از درونتان بپرسید و شعور درونیتان را سؤال‌پیچ کنید تا پاسخی دریافت کنید. همزمان توانایی کار را هم درخواست کنید ــ همان که انگشت میانی نماد آن است ــ تا به راستی آن کار را شروع کنید و قبل از هرچیز، از نیروهای الهی کمک بخواهید و با آن‌ها پیوندی محکم و صادقانه ببندید.

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

نیروهای انگشت حلقه

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

ایمنی را فراهم می‌کند. در این انگشت نیرویی استقامت‌بخش و نافذ که به سمت بالا می‌رود حکومت می‌کند.

تمرین

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

زمین برهنه‌ای را با سنگ‌هایی به اشکال متفاوت تصور کنید، صحراها، کوه‌ها، جزیره‌ها. اگر توده‌های زمینی به حرکت درآیند، چه می‌شود؟ اگر زمین کاملاً خشک شود، چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر زمین کاملاً از خورشید گرم جدا بیفتد، چه خواهد شد؟ حال زمینی حاصل خیز را تصور کنید و بگذارید گیاهان به تدریج به وجود بیایند، گیاهان کوچک، گیاهان بزرگ، سبز سبز. حال توجه‌تان را به بذری که در عمق زمین نهفته است، معطوف کنید. با هر نفسی در درون آن چیزی تکان می‌خورد تا بذر باز شود و جوانه‌ای جهتش را به سوی نور ادامه دهد. جوانه همزمان در عمق زمین ریشه می‌دواند و درختی می‌شود که به آرامی رشد می‌کند، با حوصله صبر کنید و نگاه کنید که چطور این گیاه به حداکثر اندازه‌اش می‌رسد. زمان بی‌معنی است. فقط این رشد و نمو یکنواخت اهمیت دارد. این درخت هر سال از نو جوانه می‌زند و میوه می‌آورد. ما هم مثل این درخت نمی‌دانیم چرا این گونه است. ما هم می‌خواهیم مثل درخت زندگی را کاملاً به خودمان هدیه کنیم و بدانیم که هدفی وجود دارد، حتی اگر ما این راز بزرگ را هیچ‌گاه درک نکنیم. همان طور که درخت هر سال تغییر می‌کند، تغییر و تحول درونی ما هم همیشه ادامه دارد. ما می‌توانیم بر این تغییرات تأثیر بگذاریم، اگر چه سرشار از خوشی یا ناراحتی باشند.

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

نیروهای انگشت کوچک

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

تمرین

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

شما در ذهنتان در کنار دریایی نشسته‌اید و به موج‌ها نگاه می‌کنید ـ آن‌ها به طرف شما می‌آیند و دوباره برمی‌گردند و ناپدید می‌شوند. همین حالت در مورد احساسات، روحیات و نیازهای شما به سایر افراد نیز صادق است. دادن و گرفتن عشق نیز جزو همین قاعده است. آگاه باشید که شما فقط همان قدر عشق دریافت می‌کنید که بدون قید و شرط می‌بخشید. با یک قلب گرم و مهربان نسبت به انسان‌ها، حیوانات، گیاهان، آب، هوا و خاک می‌توانید عشق بدهید. در ذهنتان یک شخص (خاص یا عام) را خوشحال ببینید، در

صورت لزوم، او را شاد کنید. توانایی‌های او را باور کنید و به ذات خویش ایمان بیاورید. تمام صحنه‌ها را برای خودتان نقاشی کنید، صحنه‌هایی که او خوشحال است و در عین خوشبختی لبخند می‌زند. اگر هیچ کس را ندارید که به شما نزدیک باشد، این تمرین کوچک را ــ شاید در قطار یا اتوبوس ــ در میان افراد غریبه انجام دهید. اگر چند روز یا هفته این کار را انجام دهید، مطمئنم که شگفت زده خواهید شد. زمان‌هایی می‌رسند که قلب شما از خوشحالی لبریز خواهد شد. اما مهم‌ترین نکته این است که: قبل از هر چیز شما نباید توقعی داشته باشید، شما حسن نیتتان و عشق بی‌قید و شرطتان را می‌فرستید. اگر کمی شکیبا باشید، بذرها به جوانه می‌نشینند.

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

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

اگر قرار باشد بهبودی صورت بگیرد،
جوانه زدن باید در دل‌ها رخ دهد،
نه در کشتزارها و بر درختان.
گوتفرید کلیر[1]

مودراهایی برای بدن، ذهن و روان

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

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

اولاً: علت اصلی آن چیست؟ ما می‌توانیم در حین مراقبه از شعور درونیمان، خویشتن برترمان یا نورالهی در مورد علت یک بیماری سؤال کنیم، شاید علت ساده‌ای داشته باشد؛ مثلاً چیز نامناسبی خورده‌ایم یا دچار تنش بوده‌ایم، یا آرامشمان کم بوده و همین دستگاه ایمنی را تحت فشار قرار داده

---

1. Gottfried Keller

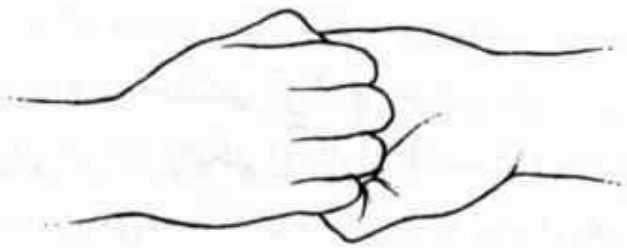
است. احساسات منفی مثل کینه، نفرت، انتقام جویی، حسادت، حرص و بخل و... باعث ایجاد بیماری می‌شوند و غالباً این احساسات علت اساسی بیماری‌های مزمن هستند.

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

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

۱. گانِشا ـ مودرا[1]

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



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

روزی یک مرتبه کافیست.

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

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

---

1. Gonesha - Mudra

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

نکتهٔ جالب این‌که متوجه شده‌ام وقتی می‌خواهم با کسی با صراحت صحبت کنم، دقیقاً همین حالت را می‌گیرم: «شجاع باش ـ بر موقعیت مسلط باش ـ تو می‌توانی این کار را بکنی!» مثل این است که دست‌ها به این کلمات و مطمئناً به قلب نیرو می‌دهند. «آلبرت شوایتزر» پزشک معروف این مطلب را به صورت دیگری می‌گوید: «روابط میان انسان‌ها بسیار سرد است. زیرا به خود زحمت نمی‌دهند همان‌طور که هستند صمیمانه رفتار کنند.»

درخت گو (خفچه) قلب را تقویت می‌کند.

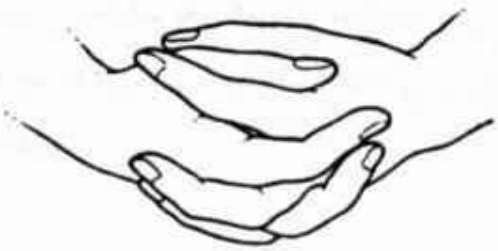
از آن‌جا که گانشا ـ مودرا، عنصر آتش (به ضمیمه ج مراجعه کنید) را فعال می‌کند، نسبت به رنگ قرمز و کلیهٔ تجسم‌هایی که عملکرد قلب و جریان خون را حمایت می‌کند، واکنش مثبت نشان می‌دهد و شجاعت می‌بخشد تا با افراد دیگر با قلبی باز و خیرخواه روبرو شویم.

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

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

۲. اوشاس ـ مودرا[1]

(سپیدهٔ صبح ـ منشأ تمام چیزهای خوب)



انگشتان در همدیگر قفل می‌شوند، طوری که شست راست روی شست چپ قرار بگیرد. شست راست به آرامی روی شست چپ فشار می‌دهد.

نکتهٔ مهم: خانم‌ها شست راست را بین شست چپ و انگشت نشانهٔ چپ قرار دهند و با شست چپ روی آن فشار دهند.

روزی پنج تا پانزده دقیقه. این مودرا را تا مدتی نگه دارید تا اثر مورد نظرتان ظاهر شود.

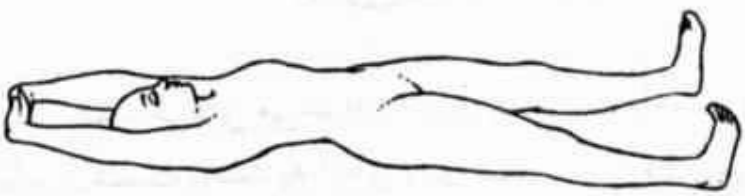
مهم نیست که چه سن و سالی داریم، همیشه وقتی نوبت شروع مجدد و حرکت می‌رسد، چاکرای دوم که قدرت جنسی و خلاقیت را در خود نهفته دارد، همیشه چیزی جدید، راز نهفته‌ای همراه دارد که پدیدار خواهد شد. این مودرا نیروی جنسی چاکرای دوم را متمرکز می‌کند و آن را به مراکز بالاتر نیروها هدایت می‌کند. این مودرا به ما شادابی روحی، شوق و رغبت و انگیزه‌های جدید می‌بخشد و دستگاه غدد درون‌ریز را هماهنگ می‌کند.

اوشاس مودرا کمک می‌کند که صبح‌ها بیدار و سرحال شویم. شما هنوز خواب‌آلود در تختتان دراز کشیده‌اید و دست‌هایتان را در حالی که در هم قفل شده‌اند، پس سرتان می‌گذارید. حال چند مرتبه دَم عمیق و قوی بکشید،

---

1. Ushas - Mudra

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



اکلیل کوهی و چای سبز اثر طراوت‌بخش دارند.

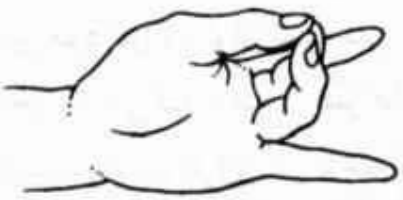
تجسم کنید در محل خوبی نشسته‌اید تا از طلوع خورشید لذت ببرید. خورشید آهسته بالا می‌آید، شما می‌گذارید رنگ‌های قرمز، نارنجی و زرد مدتی طولانی بر شما تأثیر کنند. این رنگ‌ها روحیه را بالا می‌برند. حال تصور کنید انسانی هستید سرشار از نیروی جوانی و انگیزه‌های جدید. از زندگی لذت ببرید، همچون انسانی که با عشق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

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

۳. پوشان ـ مودرا[1]

(پوشان خدای خورشید، خدای غذا، مقدس)

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



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

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

دست چپ: مشابه نوع اول.

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

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

1. Pushan - Mudra

شبکهٔ خورشیدی و در ناحیه معده، کبد، طحال و کیسهٔ صفرا می‌شود، نیروهای دستگاه عصبی خودکار را تنظیم می‌کند، نیروهای دفعی را به حرکت در می‌آورد و سم‌زدایی می‌نماید. تأثیر مهم این مودرا در موارد حالت‌تهوع حاد، بیماری دریا گرفتگی، نفخ و احساس پری بعد از غذاست.

رازیانه، بادیان و زیره این مودرا را تقویت می‌کنند.

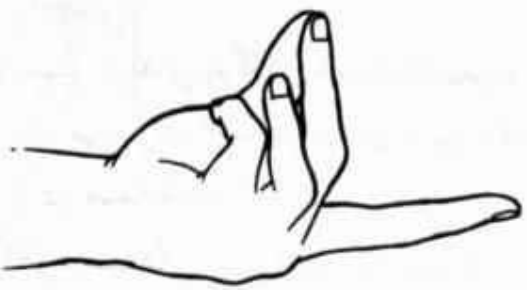
نوع دوم: با اتحاد نیروهای شست، انگشت حلقه و انگشت کوچک فرایندهای قسمت تحتانی دستگاه گوارش و دفع به شدت فعال می‌شوند. این مودرا را می‌توان پمپ کلی نیروها توصیف کرد. این مودرا عملکرد مغز را تحریک می‌کند و این از نظر علمی هم ثابت شده است. با حالت انگشت‌های دست راست انرژی در ناحیه کف‌لگن فعال می‌شود، مثل آتشی شعله‌ور که گداخته می‌شود. با حالت انگشت‌های دست چپ نیروهای مشتعل به سمت بالا معطوف می‌شوند. همهٔ اندام‌ها، وضعیت ذهنی و تفکر (تمرکز، افکار، منطق، قضاوت و...) با این مودرا در جهت مثبت متأثر می‌شوند.

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

جملهٔ تأکیدی: من با سپاسگزاری تمام آنچه را که برایم خوب‌است، می‌پذیرم و می‌گذارم تا در من اثر کند و تمام آنچه را که مصرف شده است، پس می‌دهم.

۴. مودرای راه‌های هوایی[1]

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



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

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

---

1. Bronchial - Mudra

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

تمام تمرین‌های تنفسی و بدنی یوگا این نیروی درونی را بازسازی می‌کنند و سطح نیرو را بالا نگه می‌دارند (حداقل روزی سی دقیقه تمرین کنید ـ تمرین‌های مناسب را در صفحهٔ ۲۰۵ می‌یابید). مودرا ـ مراقبه زیر هم مؤثر است: صاف بنشینید و دست‌ها را حدود ده سانتیمتر دور از بدن نگه دارید. هنگامی که بازوها خسته شدند، دست‌ها را روی ران‌هایتان بگذارید.

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

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

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

۵. مودرای آسم[1]

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

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

متأسفانه من جزو افراد خوشبختی که فقط یک بار حملهٔ آسم داشته‌اند و با یک دوره درمان دارویی آن را پشت سر گذاشته و هیچ وقت دوباره چیزی از آن حس نکرده‌اند، نیستم. بسیاری از اقوام پدری من به آسم مبتلا بودند ـ میراثی بسیار گرانبها! با این وجود من بدون دارو زندگی می‌کنم ، زیرا برنامهٔ دقیقی را رعایت می‌کنم. راهنمایی‌هایی که در این‌جا ارائه می‌کنم می‌تواند برای افراد مبتلا به آسم مفید باشد:

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

---

1. Asthma - Mudra

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

- از داروهایی که سبب ضعف دستگاه ایمنی می‌شوند، مثل آنتی‌بیوتیک‌ها، استفاده نکنید.
- هوای آزاد کافی و راهپیمایی‌های طولانی، آسایش کامل و انجام تمرین‌های یوگا یا ژیمناستیک هفتگی.

اغلب افرادی که دچار اختلال تنفسی هستند، تنهایی درونی را می‌شناسند (فاصلهٔ زیاد تا محیط اطراف) یا نمی‌توانند حد و حدود را رعایت کنند و خود را با مشکلات و مسئولیت‌های دیگران تحت فشار قرار می‌دهند (فاصله بیش از حد کم).

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

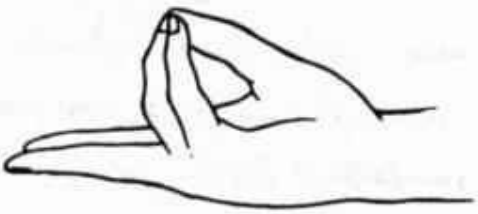
تصاویری از گستره‌های بزرگ را مثل دریا، آسمان، کوه‌ها (شما بر قله ایستاده‌اید) تصور کنید. این فراخی را به ناحیه قلب و ریه‌تان ببرید. بگذارید براساس یک مقیاس مشخص هنگام بازدم فاصله بیش‌تر و هنگام دم فاصله‌ها کم‌تر شوند. حال همین کار را در مورد افراد یا مسئولیت‌هایی که شما را آزار می‌دهند، تکرار کنید.

جملهٔ تأکیدی: خودم را از هر آنچه محدودم می‌سازد، رها می‌کنم و می‌خواهم از آزادی جدید کاملاً لذت ببرم. خودم را در انوار الهی حس می‌کنم و با آن حمل می‌شوم.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

۶. پران ـ مودرا[1]

(مودرای زندگی)



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

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

پران مودرا چاکرای ریشه‌ای را فعال می‌کند (مراجعه کنید به ضمیمهٔ د) که نیروی پایه‌ای انسان‌ها در آن قرار دارد. من این قسمت را با آتش مقایسه می‌کنم که مشتعل می‌شود یا به آرامی شعله می‌کشد و همان طور که از آن انتظار می‌رود، می‌سوزاند. با این حالت انگشت‌ها، نیروهای تغذیه کننده در کف لگن تحریک می‌شوند.

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

هنگامی که در پران مودرا به جای این‌که شست را بر روی نوک انگشتان فشار دهید، بر روی ناخن انگشتان فشار بدهید، براساس گفته کیم دا سیلوا

---

1. Pran - Mudra

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

عصبانیت معمولاً علامتی از ضعف است، علامتی از حواس پرتی بیش از حد و تحمل درونی بسیار کم. پران مودرا هنگامی که با تنفس ملایم، آگاهانه و آهسته همراه شود، مثل یک لنگر اثر نگه‌دارنده و آرامش‌دهنده خواهد داشت.

گل ساعتی، گل راعی (گل شهناز، هوفاریقون) و جودو سر دستگاه عصبی را تقویت می‌کنند و قدرت پایداری به وجود می‌آورند.

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

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

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

۷. لینگا ـ مودرا[1]

(مودرای تسلی‌بخش)

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

روزی سه مرتبه هر بار پانزده دقیقه انجام دهید.

این حالت انگشتان، نیروی مقاومت در برابر سرفه، سرما خوردگی و عفونت‌های قفسهٔ سینه را افزایش می‌دهد و خلطی را که در ریه‌ها جمع شده است، حل می‌کند. این مودرا برای افرادی که به طور فصلی دچار مشکلات تنفسی می‌شوند، بسیار مفید است. این مودرا حرارت بدن را بالا می‌برد و به خصوص برای کسانی که کم تب می‌کنند، مناسب است. تب بسیار مهم است، زیرا بسیاری از باکتری‌ها در بدن در درجهٔ حرارت خاصی کشته می‌شوند.

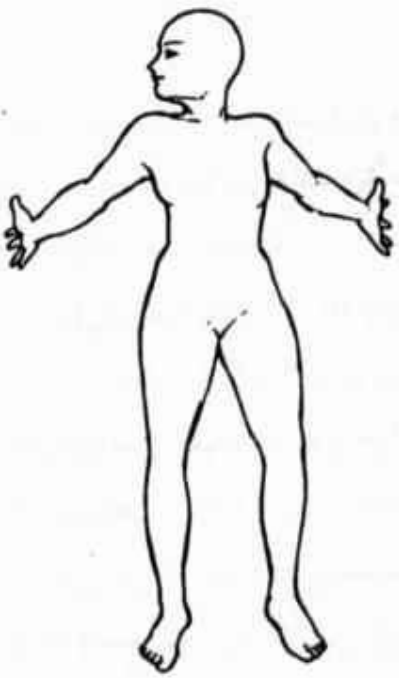
براساس گفته کشاف‌دف لینگا مودرا می‌تواند اضافه وزن را کاهش دهد و به این منظور باید با دقت خاصی روزی سه مرتبه هر بار پانزده دقیقه انجام شود. علاوه بر آن باید حداقل روزانه هشت لیوان آب بنوشید و مواد غذایی سرد مثل ماست، برنج، موز و لیموترش بخورید. اگر لینگا مودرا به مدت طولانی انجام شود، احساس سستی و بی‌حالی به وجود می‌آید. این علامتی

---

1. Linga - mudra

است که مدت تمرین باید کوتاه شود و مواد غذایی سرد و نوشیدنی بیش‌تری باید مصرف شود.

برای تحریک دستگاه ایمنی و افزایش حرارت بدن، می‌توانید در ابتدا تمرین زیر را با نام «بیماری را ضربه کنیم» انجام دهید، سپس در حالت نشسته یا خوابیده، لینگا مودرا را انجام دهید تا کاملاً داغ شوید.



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

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

بازدم: دست‌ها دوباره به سمت سینه برمی‌گردند و سر را به جلو بچرخانید.

حداقل ده بار تکرار کنید.

مجموعاً کوکب کوهی برای فعال کردن دستگاه ایمنی توصیه می‌شود.

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

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

۸. آپان ـ مودرا[1]

(مودرای نیرو)

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

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

این مودرا مواد پس‌مانده و سمی را از بدن دور می‌کند و به گفتهٔ کشاف‌دف مشکلات ادراری را رفع می‌کند.

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

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

دو مادهٔ بسیار خوب برای کبد و کیسهٔ صفرا عبارتند از خار مریم و گل قاصدک.

---

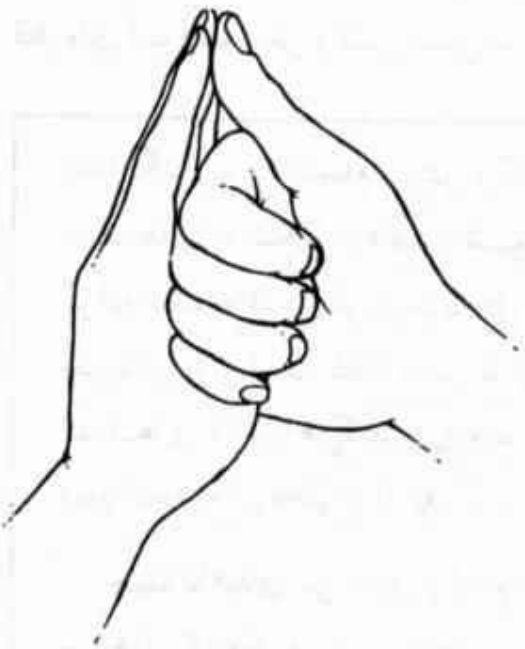
1. Apan - Mudra

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

جملهٔ تأکیدی: من بذرهایم را می‌افشانم، آن‌ها را پرورش می‌دهم و مراقبت می‌کنم و با کمک الهی با سپاس محصولی غنی برداشت می‌کنم.

۹. شانخ ـ مودرا[1]

(مودرای صدف)



چهار انگشت بلند دست راستتان را به دور انگشت شست دست چپ ببندید و با انگشت شست راست، انگشت میانی دست چپ راکه صاف و کشیده است، لمس نمایید. دست‌هایی که به این ترتیب روی هم قرارگرفته‌اند، پوستهٔ صدف را به یاد می‌آورند. دست‌ها را در برابر جناغ سینه نگه دارید.

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

هنگامی که این مودرا را تمرین می‌کنید، می‌توانید چند مرتبه بگویید: «اُم»[2] و بعد چند دقیقه در سکوت به درونتان گوش فرا دهید.

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

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

---

1. Shankh - Mudra 2. OM

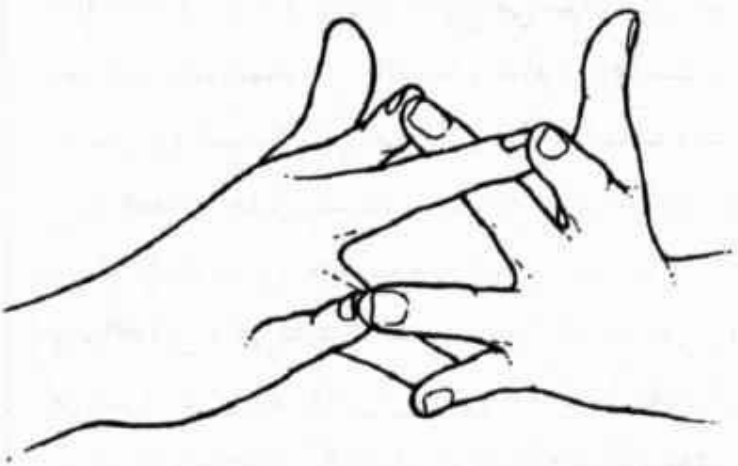
در مورد مشکلات گردن و گلو، غرغره کردن با چای تشنک که چند قطره‌ای آب لیموترش و کمی عسل به آن اضافه شده باشد، مفید است.

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

جملهٔ تأکیدی: من افکار و کلام عشق و نیرو را به کار می‌برم و همهٔ چیزهایی که فکر می‌کنم و انجام می‌دهم، به سمت من بازمی‌گردند.

۱۰. سورابی ـ مودرا[1]

(مودرای گاو)



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

روزانه سه مرتبه، هر بار پانزده دقیقه انجام دهید.

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

در صورت ابتلا به این نوع بیماری‌ها، باید در مورد تغذیهٔ سالم و سبک نیز دقت کنید (مراجعه کنید به ضمیمهٔ الف) و مقدار زیادی چای سبز بنوشید.

---

1. Surabhi - Mudra

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

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

۱۱. وایو ـ مودرا[1]

(مودرای باد)

هر دو دست: انگشت نشانه را طوری خم کنید که نوک آن به برجستگی پایین شست برسد. سپس با شست روی انگشت نشانه به ملایمت فشار بیاورید. بقیه انگشت‌ها صاف و شل هستند.

در بیماری‌های مزمن روزی سه مرتبه، هر بار پانزده دقیقه انجام دهید. در غیر این صورت تا زمانی که اثر مودرا ظاهر شود.

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

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

---

1. Vayv - Mudra

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

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

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

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

۱۲. شونیا ـ مودرا[1]

(مودرای آسمانی)

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

روزی سه مرتبه، هر بار پانزده دقیقه انجام دهید.

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

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

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

انگشت میانی، عنصر آسمان (اثیر) درنظر گرفته شده است. در این‌جا

---

1. Shunya - Mudra

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

برای تسکین گوش‌درد می‌توان یک برگ ژرانیوم را روی‌گوش گذاشت.

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

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

۱۳. پریتیوی ـ مودرا[1]

(مودرای زمین)

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

روزی سه مرتبه، هر بار پانزده دقیقه انجام دهید.

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

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

---

1. Prithivi - Mudra

نور تغییر جهت می‌دهد و مثل یک گل می‌شکفد و ثمر می‌دهد و رحمت‌الهی را تجربه می‌کند. به این ترتیب این مودرا تمام چیزهایی را که برای یک زندگی معنادار لازم است به ما هدیه می‌کند. هنگامی که احساس تزلزل و ناپایداری می‌کنم و به تکیه‌گاه درونی و اعتماد به نفس احتیاج دارم، این مودرا را انجام می‌دهم. به علاوه درجه حرارت بدن، کبد و معده با این مودرا برانگیخته می‌شود.

روی یک صندلی بایستید یا بنشینید. پاها موازی هستند و کف پاها روی زمین قرار گرفته‌اند. دم: تصور کنید نیروی زمین را از طریق کف پاهایتان جذب می‌کنید، آن را به سمت ران‌ها، پشت گردن و سر هدایت کنید و بالاتر از آن، این نیرو را در جهان رها کنید. چند لحظه‌ای نفس را حبس کنید. بازدم: مثل آتش‌بازی انرژی تجدیدشده به سمت زمین می‌آید. گرفتن و دادن با هم هماهنگ هستند. حالا در لگن خاصره‌تان یک لگن جاذب را تصویر کنید و بگذارید تا نیرو به این لگن جریان یابد. این کار را چند مرتبه تکرار کنید.

جملهٔ تأکیدی: نیروی زمین به من تکیه‌گاهی استوار، توانایی پایداری و راه‌یابی، اعتماد به نفس و خودباوری اعطا می‌کند. نیروی کیهانی به من شور و شوق و لذت می‌بخشد.

۱۴. وارونا ـ مودرا[1]

(وارونا خدای آب است)

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

روزی سه مرتبه، هر بار ۴۵ دقیقه انجام دهید.

کشاف دف در این مورد می‌گوید: «وارونا مودرا را باید هنگامی که در معده یا ریه ترشحات یا خلط فراوانی وجود داشته باشد، انجام دهید.»

ممکن است ترشحات فراوان در سینوس‌های پیشانی، ریه و در تمام لولهٔ گوارش، از معده تا رودهٔ بزرگ به وجود بیاید. اغلب واکنش‌های حساسیتی در نهایت به افزایش ترشحات و ترشح خلط منجر می‌شوند، که خود به واسطهٔ مواد محرک خاصی بروز می‌کنند. معمولاً وقتی کسی دچار زکام می‌شود، «بینی‌اش هم پر است.» این مطلب در مورد من صددرصد صادق است و از وقتی که این نکته را فهمیده‌ام، می‌توانم با آن مقابله کنم (وظایف و مسئولیت‌هایم را کم می‌کنم). افزایش خلط و ترشحات، در هر

---

1. Varuna - Mudra

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

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

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

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

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

۱۵. بودی ـ مودرا[1]
(مودرای مایعات)

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

روزی سه مرتبه، هر بار پانزده دقیقه انجام دهید.

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

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

پزشکان در مورد میزان مایعاتی که شخص باید در شبانه روز بنوشد، اختلاف عقیده دارند. مطمئناً نوشیدن مایعات به مقدار کم خوب نیست ولی زیاده روی در مصرف مایعات حتی اگر آب باشد، درست نیست. من اگر روزی یک تا یک و نیم لیتر مایعات مصرف کنم، برایم خوب است. از چند وقت پیش همراه با به جا آوردن آیینی مذهبی، آب می‌نوشم که برایم بسیار خوب بوده است. نکات زیر باعث این فکر شدند: اول: طبق یک رسم بسیار

---

1. Bhudhi - Mudra

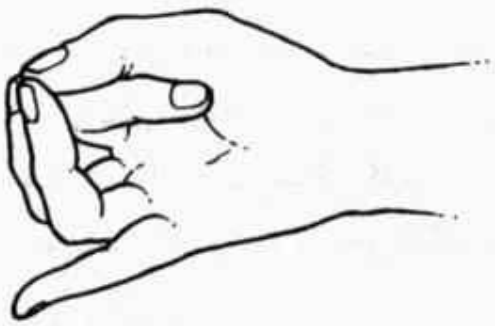
قدیمی، آب قبل از مصرف برای منظور خاصی قسم داده و دعای خیر بر آن خوانده می‌شد. پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که آب واقعاً می‌تواند نیروی افکار و کلمات را گرفته و ذخیره کند. دوم: آب می‌تواند از نظر انرژی ضعیف یا قوی باشد. این مسئله به حرکت آب بستگی دارد که بسته به نوع جریان آب متغیر است. در یک نهر طبیعی که آب از بین سنگ‌ها از سویی به سوی دیگر جریان می‌یابد (نه مسیر مستقیم مثل مسیر لوله)، سطح انرژی آب به وضوح بالاتر است. به همین دلیل من همیشه آب درون لیوان را چند لحظه‌ای به هم می‌زنم. سوم: و احتمالاً مهم‌ترین عامل، من آگاهانه با خدا ارتباط بر قرار می‌کنم، از این عنصر با احترام و سپاس استفاده می‌کنم. قبل از این‌که آب را بنوشم، لیوان را با هر دو دست در برابر سینه‌ام می‌گیرم، جملات تأکیدی‌ام را می‌گویم و چند لحظه را در سکوت می‌گذرانم. (اگر آب لوله‌کشی مصرف می‌کنید لطفاً در مورد کیفیت این آب اطلاعاتی کسب کنید.)

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

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

۱۶. آپان وایو ـ مودرا[1]

(نجات‌بخش زندگی هم نامیده شده است: از کمک‌های اولیه هنگام حملهٔ قلبی است)



با هر دو دست: انگشت نشانه را خم کنید تا نوک انگشت به برجستگی عضلانی پایین شست برسد همزمان نوک انگشتان میانی و حلقه با نوک شست تماس داشته باشند. انگشت کوچک صاف و کشیده است.

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

این حالت انگشتان اگر با بروز اولین علایم حملهٔ قلبی استفاده شود، عملکردش مشابه کمک‌های اولیه خواهد بود (براساس نظر کشاف‌دف).این مودرا بسیاری از عوارض قلبی را تنظیم می‌کند. این مودرا حتی در موارد اضطراری سریع‌تر اثر می‌کند، مثلاً هنگامی که همزمان از قرص نیتروگلیسیرین زیر زبانی استفاده کرده‌اید.

حمله‌های قلبی و نیز بیماری‌های قلبی مزمن از آسمان نازل نمی‌شوند، بلکه اخطاری است تا در مورد روش زندگیتان فکر کنید و آن را مجدداً تنظیم نمایید. (برنامه اورنیش[2](۹) به این ترتیب موفقیت‌های بزرگی کسب کرده‌است.) این مودرا را می‌توان برای شفا و تقویت عمومی قلب به کار برد.

افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی معمولاً به شدت درگیر وظایف و مسئولیت‌هایشان هستند، طوری که دیگر قادر به درک «بی‌کاری» نیستند و

---

1. Apan Vayu - Mudra
2. Ornish

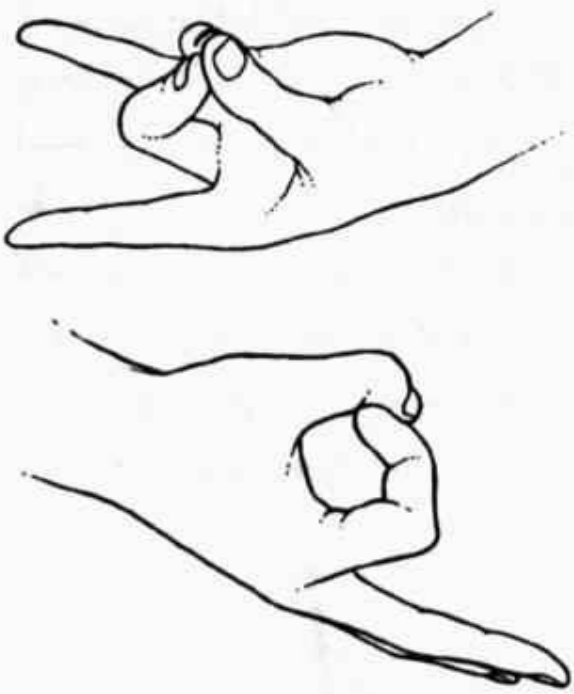
اوقات فراغت ندارند. همیشه باید خبری باشد. آن‌ها معمولاً سکوت و آرامش را تحمل نمی‌کنند، و حتی در زمان کار یا هنگام تعطیلی کاری را برای کسی انجام می‌دهند، طوری که برای نیازهای شخصیشان زمانی باقی نمی‌ماند؛ اما روح به لحظات کوتاه آرامی برای تغذیه شدن نیاز دارد. برای تصویر داخل کادر زمان زیادی را اختصاص دهید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

ویتامین E موجود در جوانهٔ گندم، منیزیوم و بادرنجبویه سبب رفع تنش قلبی می‌شوند.

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

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

۱۷. مودرای کمر[1]



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

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

روزانه چهار مرتبه هر بار چهار دقیقه یا در صورت بیماری حاد، تا زمانی که اثر مودرا ظاهر شود، انجام دهید.

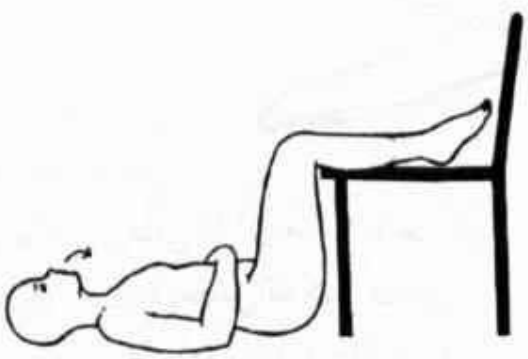
این مودرا، هنگامی که شخصی که کمر ضعیفی دارد، کارهایی را که روی کمر فشار می‌آورند، انجام داده باشد (مثلاً باغبانی یا نظافت) و دچار درد ناحیهٔ کمر شده باشد، بسیار مؤثر است. همچنین هنگامی که شخص به مدت طولانی به شکل نادرست نشسته باشد هم تأثیر می‌کند. کمردرد می‌تواند علل مختلفی داشته باشد. اغلب افراد از ستون فقراتشان به طور نادرست استفاده می‌کنند یا آن را در وضعیت بدی قرار می‌دهند، ولی این وضعیت‌ها الزاماً با درد همراه نیستند. درد ممکن است از اندام دیگری منشأ گرفته باشد که مسیرهای عصبی آن از نخاع و ستون فقرات می‌گذرد. زیاده‌خواهی‌های ذهنی مداوم، هراس‌ها، غذاهای سنگین، کم‌خوابی و یا کم‌تحرکی از جمله علل کمردرد هستند.

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

---

1. Rücken - Mudra

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



هنگام کمردرد ماساژ با روغن گل راعی، روغن زیتون یا روغن دانهٔ خشخاش اثر گرم کننده و شل کننده دارد.

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

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

۱۸. کوبرا ـ مودرا[1]

(خدای ثروت، مار کبرا، بخشش)

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

کوبرا ـ مودرا را می‌توان در موارد مختلف به کار برد. مهم نیست که این مودرا چه مدتی تمرین می‌شود، بلکه مهم این است که با چه شدتی انجام می‌شود. بسیاری از افراد این مودرا را تحت عنوان «تکنیک سه انگشتی» که در آموزش روش‌های آلفا(۱۰) ارایه می‌شود، می‌شناسند و هنگامی که چیز خاصی را می‌جویند آن را انجام می‌دهند: یک جای پارک خالی، یک پیراهن خاص، یک کتاب مناسب، اطلاعات لازم و... . عدهٔ دیگری برای این‌که به برنامه‌ریزی آینده‌شان نیروی بیش‌تری بدهند، آن را انجام می‌دهند. در این مودرا همیشه، اهدافی که شخص می‌خواهد به آن‌ها برسد، یا آرزوهایی که می‌خواهد برآورده شوند، مطرح است. شخص با بستن این سه انگشت به یک شیء یا یک فکر نیرویی اضافی می‌دهد. وقتی انگشت مریخ (نیروی قدرتمند نفوذپذیری) و مشتری (بزرگ‌بینی، رضایت زیاد) و زهره (تمرکز بر مسایل مهم و گذر از دروازه‌های جدید) با هم باشند، بدیهی است که اتفاقی رخ دهد. انجام این مودرا در کارهای روزمره واقعاً جالب است. این مودرا علاوه بر آرامش درونی، باعث خوشبینی و خونسردی هم می‌شود.

---

1. Kubera - Mudra

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

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

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

جملهٔ تأکیدی: من تلاشم را می‌کنم و می‌گذارم تا بقیه چیزها به من هدیه شود.

۱۹. کوندالینی ـ مودرا[1]

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

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

شکل کوندالینی ـ مودرا، مفهوم آن را به وضوح نشان می‌دهد: در این‌جا نیروی جنسی مورد نظر است که باید بیدار یا فعال شود. در این‌جا اتحاد جنس مذکر و مؤنث، دو قطب مخالف مطرح است، البته اتحاد تک‌تک روان‌ها با جهان هستی نیز مدنظر است. چهار انگشت بلند دست راست نماد جهان بیرونی و محسوس است. انگشت نشانهٔ چپ، روح و روان ما و شست نماد الهی است.

شاید توضیح بیش‌تر در مورد قوای جنسی که در تانترا ـ یوگا[2] به عنوان تمرین‌های معنوی نقش مهمی دارد، خالی از فایده نباشد. نکته مهم و قابل ذکر این است که اندام‌های جنسی بر روحیهٔ افراد تأثیر زیادی دارند و به همین علت سلامت آن‌ها بسیار مهم است. همچنین باید بدانیم که اشتیاقِ فعالیت

---

1. Kundalini - Mudra 2. Tantra - Yoga

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

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

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

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

۲۰. کسپانا ـ مودرا[1]

(درست بیرون ریختن و رها ساختن)

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

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

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

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

---

1. Ksepana - Mudra

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

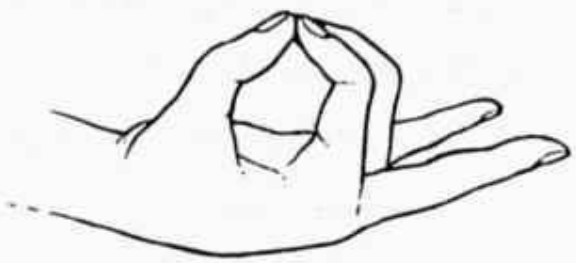
اتفاقاً معالجه به وسیلهٔ عرق کردن نیز اثر پاک کننده‌ای دارد، به خصوص اگر شخص مبتلا به زکام باشد. بعد از یک حمام گرم، در تخت دراز بکشید و دو تا سه فنجان چای جوانهٔ زیزفون یا چای جوانهٔ آقطی بنوشید.

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

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

۲۱. رودرا ـ مودرا[1]

(حاکم چاکرای شبکهٔ خورشیدی)



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

اگر شما در وسط و بر محور دوچرخه‌ای نشسته باشید، چرخ‌ها می‌توانند بچرخند و چرخیدنشان برای شما عادی است. اما اگر به جای مرکز دوچرخه، روی پرهٔ چرخ یا کنارهٔ دوچرخه بنشینید، باید تمام نیرویتان را صرف این کنید که نیفتید. این مطلب در تمام وضعیت‌های زندگی صادق است. اگر ما متمرکز نباشیم و از خودمان «خارج» باشیم، در این صورت هر نوع تنشی می‌تواند بر ما غلبه کند. عده‌ای دچار مشکلات معده، عده‌ای دچار ناراحتی‌های گردن، کمر، لگن وعده‌ای دچار مشکلات سینه می‌شوند.

براساس تعالیم پنج عنصر، نیروی متمرکز به عنصر خاک (ضمیمهٔ ج) منتقل شده است که بر نیروی معده، طحال و لوزالمعده حاکم است. رودرا ـ مودرا عنصر خاک و اندام‌های مربوط به آن را تقویت می‌کند. اگر کی[2] (علامت چینی برای منشأ انرژی) به علت نیروی تضعیف شدهٔ خاک کاهش یابد، در این صورت منطقهٔ سر نیز به مقدار کم با آن تأمین می‌شود. این باعث می‌شود تا شخص احساس سستی، سنگینی، کم‌بنیگی یا حتی گیجی کند. این ضعف را می‌توان با رودرا ـ مودرا بهتر یا کاملاً برطرف کرد.

---

1. Rudra - Mudra 2. Ki

رودرا ـ مودرا را می‌توانید علیه بیماری‌های قلبی، سرگیجه، افتادگی اندام‌ها و تمام موارد خستگی به کار ببرید.

سنبل ختایی دستگاه عصبی خودکار را تقویت می‌کند و افسنطین یک داروی معده در میان باغ گیاهان است.

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

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

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

۲۲. گارودا ـ مودرا[1]

(گارودا، پرندهٔ افسانه‌ای)

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

روزی سه مرتبه، هر بار چهار دقیقه انجام دهید.

گارودا، سلطان پرندگان، فضا، دشمن مارها و مرکب ویشنوس[2]، یک حیوان پرقدرت و تواناست. پرندگان کلاً چشمانی تیز، حس جهت یابی ممتاز و غریزه‌ای قوی برای جان سالم به‌دربردن دارند. پرندگان بزرگ فاصلهٔ دو سر بال‌هایشان بسیار زیاد است و نیروی زیادی در بال‌هایشان دارند که می‌توانند مخالف با مسیر باد پرواز کنند.

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

---

1. Garuda - Mudra 2. Vishnus

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

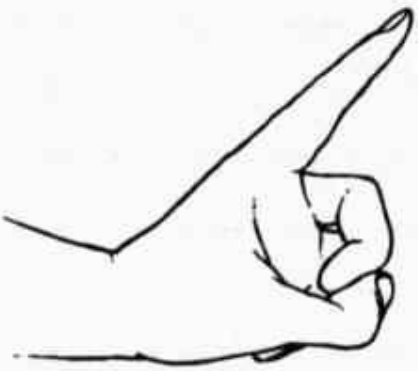
همیشه بهار کوهی مادهٔ بسیار خوبی برای گردش خون است.

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

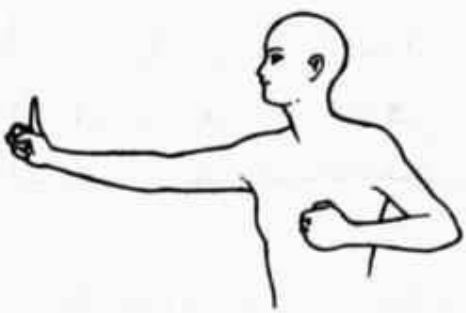
جملهٔ تأکیدی: من از درون آزادم و برای خودم آنچه را که حقم است بر می‌دارم و هماهنگ با محیط اطرافم زندگی می‌کنم.

۲۳. سوچی ـ مودرا[1]

(سوزن)



ابتدا هر دو دست را مشت کنید و در برابر سینه بگیرید (حالت اصلی.) هنگام دم، بازوی راست را به سمت راست و انگشت نشانه را به سمت بالا بکشید. همزمان بازوی چپ به سمت چپ کشیده می‌شود. این حالت را به مدت شش تنفس حفظ کنید و دوباره به حالت اصلی باز گردید. همین کار را در سمت مقابل انجام دهید. شش مرتبه برای هر طرف تکرار کنید.



در موارد یبوست شدید و مزمن روزانه چهار مرتبه تکرار کنید، در موارد خفیف‌تر صبح‌ها و ظهرها شش تا دوازده مرتبه تکرار کنید. در هنگام سفر یا در موارد حاد هر روز قبل از بلندشدن از رختخواب، پنج تا ده دقیقه در رختخواب انجام دهید و بعد از آن چند دقیقه‌ای مودرا شمارهٔ ۲۴ را انجام دهید. سوچی ـ مودرا معمولاً از همان مرتبهٔ اول کمک کننده است. اگر کسی ساعت هفت صبح این مودرا را انجام دهد، قبل از ساعت نه «کارش را انجام خواهد داد.»

---

1. Suchi - Mudra

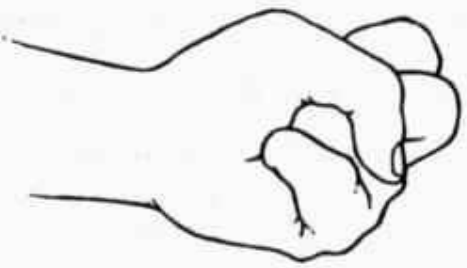
دفع و پاک کردن روزانهٔ روده‌ها برای افرادی که یوگا می‌کنند، همیشه یک خواستهٔ بزرگ بوده است. علت اصلی احساس‌های ناخوشایندی چون کسالت، بدخواهی، ناشکیبایی، خشم شدید و تمایل به محکم نگاه داشتن همه چیز معمولاً پر بودن روده و در نتیجه دچار استرس بودن آن است.
سیاه‌توسر برای یبوست مفید است.

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

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

۲۴. موشتی ـ مودرا[1]

(مُشت)



با هر دو دست: انگشت‌ها را به داخل خم کنید و شست را روی انگشت حلقه قرار دهید.

روزی سه مرتبه، هر بار پانزده دقیقه انجام دهید.

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

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

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

هنگامی که حالت‌های تهاجمی بروز می‌کنند، باید در کوتاه‌مدت تظاهر

---

1. Mushti - Mudra

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

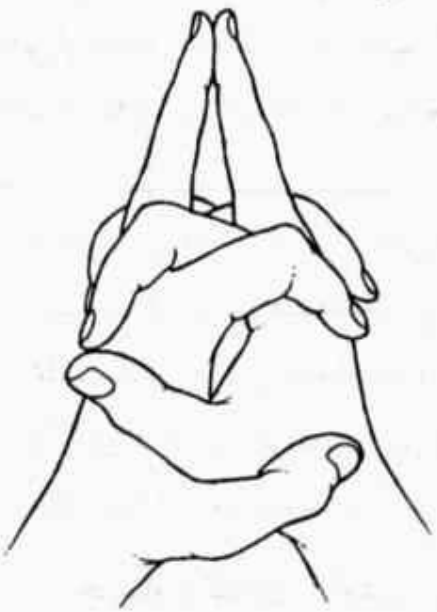
ریشهٔ جین‌سینگ سیبریایی یک گیاه دارویی ضد استرس است.

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

جملهٔ تأکیدی: من در هر شرایطی آرام و خونسردم.

۲۵. ماتانگی ـ مودرا[1]

(ماتانگی ـ خدای هماهنگی درونی و پادشاهی)



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

روزی سه مرتبه، هر بار چهار دقیقه انجام دهید.

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

اسطوخدوس و گل شاه‌پسند سبب آرامش و هماهنگی می‌شوند.

سبز و زرد رنگ‌های حوزهٔ شبکهٔ خورشیدی هستند. رنگ زرد روح را

---

1. Matangi - Mudra

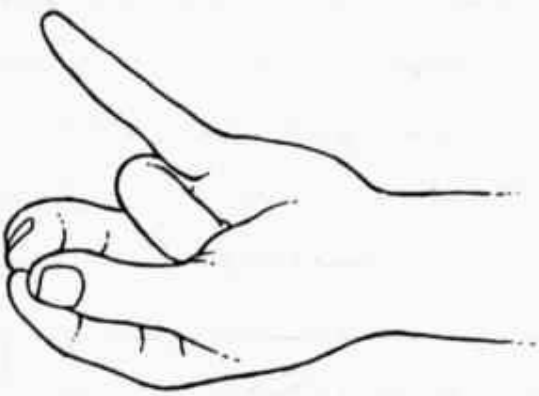
روشن و ذهن را برانگیخته می‌کند. رنگ سبز رنگ هماهنگی است. هر کس به محلی احتیاج دارد تا هر وقتی که می‌خواهد، بتواند به آن‌جا برود. این محل را می‌توانیم در درونمان پیدا کنیم. اگر بدون راهبندان به این‌جا برسیم، هم در زمان صرفه‌جویی کرده‌ایم و هم محیط اطرافمان را تحت فشار قرار نداده‌ایم!

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

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

۲۶. ماها سیرس ـ مودرا[1]

(مودرای بزرگ سر)



با هر دو دست: نوک انگشت شست، نشانه و میانی را روی هم قرار دهید، انگشت حلقه را در چین پایین شست و انگشت کوچک را صاف نگه دارید.

روزی سه مرتبه، هر بار شش دقیقه انجام دهید.

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

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

---

1. Mahasirs - Mudra

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

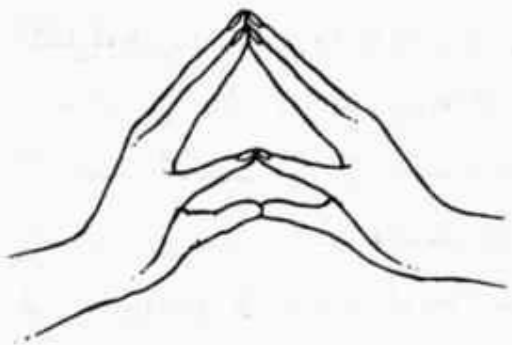
چای بید سفید، عروس چمنزار اروپایی یا بابونهٔ گاوی را می‌توان برای تکمیل درمان نوشید. برای پیشگیری از یک سردرد میگرنی که تازه شروع شده است، انجام تنقیه مفید است.

تصور کنید که هنگام بازدم، موج‌های انرژی از سر، از طریق گردن، کمر، بازوها و ران‌ها به پایین جریان می‌یابند و از دست‌ها و پاها خارج می‌شوند. بعد از مدتی سر روشن، خنک، پاک و سبکی را در نظر بیاورید. در انتها با انگشتانی از هم گشوده روی صورتتان دست بکشید و بگذارید کمی زمان بگذرد.

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

۲۷. هاکینی ــ مودرا[1]

(هاکینی ــ الههٔ چاکرای پیشانی)



نوک تمام انگشت‌ها را روی هم قرار دهید.

این مودرا را همیشه می‌توانید انجام دهید.

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

از منظر علمی در مورد این حالت انگشتان پژوهش‌هایی انجام شده است و معلوم گردیده که این حالت سبب کار توأم دو نیم کرهٔ مغزی می‌شود. این حالت را امروز در روش‌های آموزش ذهن و دوره‌های مدیریت توصیه می‌کنند. راه ورودی نیم کرهٔ راست، که محل تفکر است، با این مودرا باز می‌شود. با انجام این مودرا نفس‌ها عمیق‌تر و بهتر می‌شوند و مغز از این

---

1. Hakini - Mudra

واکنش سود می‌برد. برای بازسازی انرژی مغزی می‌توانید مولا ـ باندا[1] (ص ۲۰۴) را تمرین کنید یا از بوهای مختلف کمک بگیرید: لیموترش، اکلیل‌کوهی، ریحان، زوفا (اشنان دارو).

براساس گفتهٔ کیم دا سیلوا، هاکینی ـ مودرا انرژی ریه‌ها را ترمیم می‌کند. اگر تماس انگشت‌ها، یک انگشت جابجا شود به طوری که انگشت نشانهٔ راست روی شست چپ، انگشت میانی راست روی انگشت نشانهٔ چپ و... قرار بگیرد، انرژی رودهٔ بزرگ فعال می‌شود.

سنفیتون طبی برای ریه‌ها مفید است.

شما می‌توانید برای بهبود تمرکز و جمع‌آوری نیروی ذهنی، نگاه و افکارتان را به مدت طولانی بر یک شیء یا یک پدیدهٔ شفابخش متمرکز کنید. تمرین زیر هم اثری مشابه دارد:

> در فاصلهٔ حدود یک متری خودتان یک شیء مثل یک شمع روشن، یک میوه یا یک سنگ قرار دهید. بدون پلک زدن تا زمانی که ممکن باشد به شیء نگاه کنید. حال چشم‌ها را ببندید و سعی کنید آن جسم را مجسم کنید. هر فکری را که به ذهنتان می‌رسد اگر مستقیماً در بارهٔ شیء مورد نظر نیست، رها کنید. تا زمانی که می‌توانید تمرکزتان را حفظ کنید.
>
> **جملهٔ تأکیدی:** تمرکز قدرت من است.

1. Mula - Bandha

۲۸. تسه ـ مودرا[1]

(تمرین سه راز پنهان)

هر دو دست را روی رانهایتان قرار دهید. نوک انگشت شست را در بُن انگشت کوچک قرار دهید. چهار انگشت دیگر را به دور شست ببندید و همزمان به آهستگی با بینی عمل دم را انجام دهید. نفس را حبس کنید و «هفت مرتبه صدای 'اُم' را در ذهنتان تکرار کنید، امواج صدا را در گوش راست بشنوید.»(۱۱) به آهستگی نفس را خارج کنید و همزمان جدار شکم را محکم به داخل بکشید، دست‌ها را باز کنید و تجسم کنید که غصه‌ها، ترس‌ها و ناراحتی‌ها بدن‌ها را ترک می‌کنند.

این تمرین را هفت تا ۴۹ بار تکرار کنید. راهب‌های تائو[2] معتقدند این تمرین حداقل هفت مرتبه باید انجام شود. کیم تاوم[3]، یکی از متخصصان طب چینی، در این مورد می‌نویسد: «معلوم شده است که این مودرا ناراحتی‌ها را می‌رماند و هراس‌ها را کاهش می‌دهد، مصیبت‌ها و بدبختی‌ها را از بین می‌برد و بر افسردگی غلبه می‌کند. این مودرا از این جهت شناخته شده است که مغناطیس فردی و نیروهای ذهنی و شهودی را افزایش می‌دهد.»(۱۲)

نکتهٔ جالب توجه این است که من خودبخود سال‌ها پیش در تیره‌ترین ساعت‌های زندگی‌ام این حالت دست‌ها (شست در میان مُشت) را هنگامی که بیزار از زندگی و به شدت ناراحت روی کاناپه‌ام خزیده بودم، انجام

1. Tse - Mudra 2. Tao 3. Kim Tawm

می‌دادم. امروز برایم روشن شده که بسیاری از افسردگی‌ها ناشی از ضعف عنصر آب هستند (مراجعه کنید به ضمیمهٔ ج) و در نتیجه از کلیه‌ها و مثانه منشأ می‌گیرند. این عنصر را می‌توان با تمرین‌های تنفسی هدفدار، مثل آنچه در بالا توضیح داده شد، دوباره بازسازی و مثل یک باتری ذخیره کرد.

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

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

گل راعی و گاو زبان نیز ضد افسردگی هستند.

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

جملهٔ تأکیدی: من می‌گذارم تا از نور، سبکی و شادی الهی سرشار شوم.

۲۹. واجرا ـ مودرا[1]

(ژست برق آتشین)

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

روزی سه مرتبه، هر بار پنج دقیقه تمرین شود.

مالیدن ریشهٔ بینی، وسط پیشانی، پس سر و گردن با انگشت میانی نیز اثر مکمل دارد.

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

با انجام واجرا ـ مودرا می‌توان جریان خون را تحریک کرد. اما خم شدن به طرفین و به عقب که در حرکت‌های یوگا وجود دارد (ص ۲۱۴ ـ ۲۱۱) انرژی‌های لازم را فعال می‌کنند.

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

---

1. Vajra - Mudra

موسیقی جاز یا راک اندرول، موسیقی مارش، تکنو و...) انگیزه‌های جدیدی به دست می‌دهند. ریختن آب سرد یا گرم روی مفاصل دست نیز مفید است.

احتیاط: بی‌انگیزگی می‌تواند به علت خستگی بدنی یا ذهنی ـ روانی باشد، در این صورت آرامش و تمدد اعصاب مفید است و هیچ جایگزینی ندارد.

مادهٔ شاداب کننده طبیعی اکلیل کوهی است.

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

جملهٔ تأکیدی: با قلبی خوشحال از امروزم لذت می‌برم.

۳۰. برامارا ـ مودرا[1]
(زنبور عسل)

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

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

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

علت اصلی حساسیت‌ها، ضعف دستگاه ایمنی یا اشکالی در فلورروده‌ای است (میکروب‌هایی که در روده زندگی می‌کنند). برای مثال آنتی‌بیوتیک‌ها و بسیاری از داروهای دیگر به فلور میکروبی آسیب می‌زنند. نتیجه این است که در سینوس‌های پیشانی، راه‌های هوایی و راه گوارشی ترشحات و خلط افزایش می‌یابد که متفاوت از سایر بیماری‌ها است. تغییرات آب و هوا، گرده‌های گیاهان و موهای حیوانات فقط عوامل برانگیزاننده هستند، نه علت اصلی بیماری. قبلاً آسم و حساسیت‌های من به طور منظم جابجا می‌شدند اما امروز بدون ناراحتی زندگی می‌کنم، چون

---

1. Bhramara-mudra

وضع تغذیه و شرایط زندگی‌ام را تغییر داده‌ام. افراد دچار حساسیت بهتر است کم‌تر گوشت بخورند یا اصلاً گوشت نخورند، گوجه فرنگی و سوسیس، کیوی و توت‌فرنگی مصرف نکنند و شیر ننوشند.

برای تقویت دستگاه ایمنی، تمرین‌های منظم یوگا، دویدن و راهپیمایی مفید هستند. از بین بردن استرس‌ها و آرامش نیز اهمیت دارند. مداوای فلوررودهای را می‌توان طی یک دورهٔ درمانی انجام داد. به ندرت تنقیه لازم می‌شود. این کار خیلی پیچیده نیست: ظرف شیرداری راکه لوله‌ای پلاستیکی به آن متصل است بالای وان حمام آویزان کنید، آن را با جوشاندهٔ ولرم شده بابونه یا مریم گلی پر کنید، در وان حمام چهار دست و پا قرار بگیرید (ص ۱۱۰)، لولهٔ پلاستیکی را در مقعد قرار دهید و بگذارید مایع وارد روده‌تان شود. بقیه اتفاق‌ها خودبخود رخ می‌دهند. این کار را سه بار تکرار کنید و سپس کمی استراحت کنید. بهترین کار این است که تنقیه در عرض یک هفته و هر دو روز یک بار انجام شود. این کار برای چند ماه کافی است.

افراد مبتلا به آلرژی معمولاً نسبت به نظافت یا مبتلا شدن به بیماری‌های واگیردار، وسواس دارند. نسبت به این ترس‌ها آگاه شوید، دربارهٔ آن‌ها فکر کنید و در عین حال از تجسم مواردی که سبب رفع ترستان می‌شوند، استفاده کنید.

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

جملهٔ تأکیدی: من به عشق و خونسردی تعلق دارم.

۳۱. اوتارا بودی ـ مودرا[1]

(مودرای بالاترین روشنایی)

هر دو دست را در برابر شبکهٔ خورشیدی نگه دارید، دست‌ها را درهم قفل کنید، انگشت‌های نشانه و شست‌ها روی همدیگر قرار دارند. انگشتان نشانه به سمت سقف و انگشت‌های شست به سمت زمین یا معده اشاره می‌کنند. اگر این مودرا را در حالت خوابیده انجام می‌دهید، می‌توانید نوک انگشت شست را روی انتهای پایینی جناغ سینه قرار دهید.

این مودرا را می‌توانید همیشه، همه جا و به هر مدتی که دوست دارید، انجام دهید.

اگر دچار احساس سستی بدنی یا ذهنی شده‌اید، اگر می‌خواهید آرام شوید، اگر به یک اندیشهٔ تابناک یا جرقهٔ فکری نیاز دارید، می‌توانید این مودرا را به کار ببرید.

اوتارا بودی ـ مودرا عنصر فلز را تقویت می‌کند (مراجعه کنید به ضمیمهٔ ج)، که نیروی ریه‌ها و رودهٔ بزرگ به آن منسوب شده است. با این مودرا عمل دم قوی می‌شود و چون منطقهٔ قلب و ریه‌ها فراخ می‌شوند، این مودرا اثر نشاط‌آور دارد. عنصر فلز روی دستگاه عصبی و تمام چیزهایی که با تکانه‌های الکتریکی یا با انرژی هدایت می‌شوند، اثر مستقیم دارد. در این‌جا هدایت درونی و نیز هدایت بیرونی که سبب ارتباط شخص با محیط اطراف و

1.Uttarabodhi - Mudra

نیروهای کیهانی می‌شود، مطرح است. عنصر فلز نیروی کیهانی ـ که کی[1] یا پرانا[2] هم نامیده شده است ـ را از خارج به درون انتقال می‌دهد و به همین دلیل مسئول بازسازی ذخیرهٔ نیروهای درونی است. من این مودرا را با برق مقایسه می‌کنم و قبل از ایراد سخنرانی، کلاس درس و نوشتن غالباً این مودرا را انجام می‌دهم. از یک طرف به ارتباطی با نیروهای الهی دست می‌یابم که باید عصارهٔ کارم باشد، از طرف دیگر با درون شنوندگان یا خوانندگانم ارتباط برقرار می‌کنم. اثر این مودرا را امتحان کنید ـ شگفت زده خواهید شد!

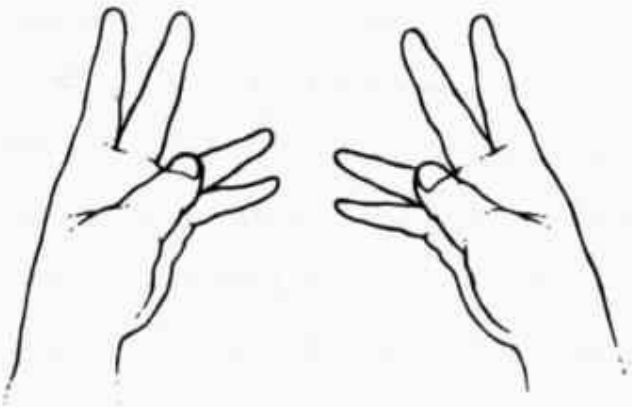
سنجد تلخ که طی ماه‌های تیرهٔ زمستان برداشت می‌شود، سبب نشاط بدنی، ذهنی و روحی می‌شود.

لوله‌ای را مجسم کنید که از لگن خاصره به قلب، سر و فراتر از سر کشیده می‌شود و در فضای نامتناهی گم می‌شود. حال آنچه شما آرزو می‌کنید ـ راه‌حل‌ها، پاسخ‌ها، نیروی شفابخش، روشنی و... ـ مثل نور از کیهان به وسیلهٔ این لوله به درون شما هدایت می‌شود. شاید برای یکی از اطرافیانتان چیزی بخواهید، در این صورت نور را به سمت قلبتان معطوف کنید و از آن‌جا به فرد مورد نظر بتابانید.

جملهٔ تأکیدی: همراهی من با نیروهای کیهانی سبب می‌شود تا زندگی‌ام در نوری تازه بدرخشد.

1. Ki
2. Prana

۳۲. مودرای سم‌زدایی[1]



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

حداقل سالی یک بار باید یک دورهٔ دفع تفاله‌ها برنامه‌ریزی شود، این‌که این دوره در یک شفاخانه یا در منزل انجام شود، اهمیت ندارد. نکتهٔ مهم این است که طی این مدت در آرامش کامل باشید و از تحرک کافی برخوردار باشید (راهپیمایی، یوگا، تمرین‌های تنفسی). یک دوره درمانی با برنج یا سیب‌زمینی هم بسیار مؤثر و هم بسیار آسان است. برای سه تا پنج روز، صبح‌ها نان زودهضم با چای گیاهی گزنه بنوشید و ظهر و شب غذایی متشکل از برنج یا سیب‌زمینی با سبزی‌های پهن‌برگی که با بخار پخته شده‌باشند، بخورید. در بین وعده‌های غذایی می‌توانید آب یا چای بنوشید. یک روز در میان باید تنقیه (ص ۱۴۸) انجام شود و گاه سم‌زدایی با کمپرس سیب‌زمینی صورت بگیرد.

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

---

1. Entgiftungs - Mudra

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

طی روزهای دفع تفاله‌ها شخص باید غالب اوقات دراز بکشد، از این مودرا نیز می‌توان برای تقویت روند سم‌زدایی استفاده کرد. نکتهٔ مهم این است که طی این روزها به چیزی غیر از سم‌ها و پس‌مانده‌ها فکر نکنید: خاطرات بد، کینه‌های قدیمی، عادت‌های قدیمی، ویژگی‌های سرشتی، ترس‌ها و... . در این صورت برای چیزهای جدید جا باز می‌شود.

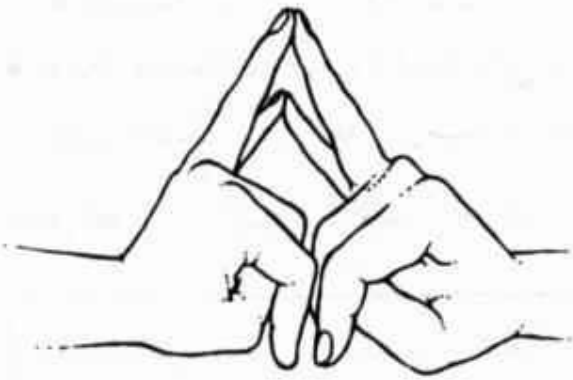
تجسم‌های زیر را باید چندین مرتبه طی روز و با شوق و اشتیاق زیاد انجام دهید.

فیلمی را مجسم کنید که در آن آنچه را رها می‌سازید، می‌بینید. مدت زیادی را به این کار اختصاص دهید. بعد چیزهای جدیدی را که آرزو دارید، تجسم کنید. چیزهای جدید را با نشاط و با جزئیات بسیار مجسم کنید و احساساتی را که هنگام نیل به هدف یا برآورده‌شدن آرزویتان پدید آمده (سبک شدن، غرور، خوشحالی و...) بروز دهید.

جملهٔ تأکیدی: آرزو و هدفم را به توجه الهی واگذار می‌کنم ــ و همه چیز نیکوست.

۳۳. شاکتی ـ مودرا[1]

(الههٔ نیروی زندگی)



انگشتان حلقه و کوچک دو دست را روی هم قرار دهید. بقیه انگشت‌ها شل روی انگشت شست که در داخل دست قرارگرفته، خم می‌شوند. تنفس را در فضای لگن خاصره دنبال کنید و بازدم را کمی طولانی‌تر کنید.

روزی سه مرتبه، هر بار دوازده دقیقه انجام دهید.

شاکتی ـ مودرا تکانهٔ تنفسی را در قسمت پایینی فضای قفسه سینه تقویت می‌کند و تنفس با مقدار بیش‌تر در حفرهٔ لگنی احساس می‌شود. این مودرا اثر آرام‌بخش دارد و شب‌ها خوابیدن را بهتر می‌کند. اگر این مودرا مکرراً یا به مدت طولانی انجام شود، می‌تواند منجر به گیجی و خواب آلودگی شود. این مودرا سبب از بین رفتن کشش‌ها در حفرهٔ لگنی می‌شود و به این ترتیب می‌تواند بر گرفتگی‌های عضلانی هنگام قاعدگی یا روده‌ها اثر بگذارد.

غالباً از من در مورد مشکلات خواب سؤال می‌شود، همیشه یکی از روش‌های زیر مؤثر است:

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

---

1. Shakti - Mudra

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

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

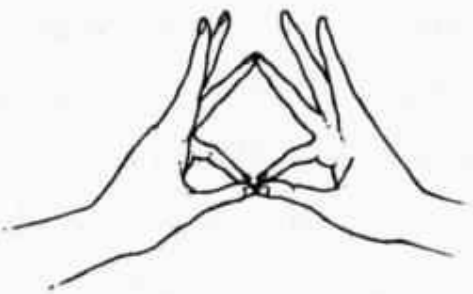
سنبل الطیب و رازک اثر آرام‌بخش دارند.

همیشه ترکیب‌های رنگ سبز و اشکال نرم و روان اثر آرام‌بخش دارند. تصاویر سبز (یک منظره، برگ‌ها، یک شال ابریشمی و...) را مجسم کنید و در عین حال بگذارید بازدمتان عمیق‌تر و آرام‌تر شود.

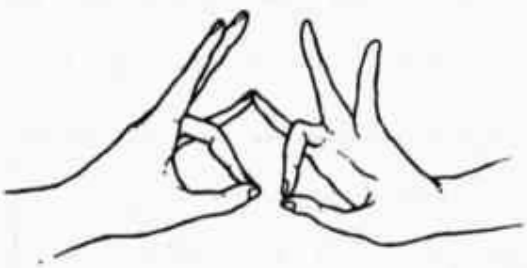
جملهٔ تأکیدی: آرامش، هماهنگی و رضایتی عمیق تمام وجود مرا سرشار می‌سازد.

۳۴. ماها ـ ساکرال ـ مودرا[1]

(مودرای بزرگ لگن)



نوک انگشتان حلقه روی هم گذاشته می‌شود و نوک انگشتان کوچک روی شست قرار می‌گیرد. این حالت را ده تنفس نگه دارید.



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

روزی سه مرتبه، هر بار هفت دقیقه انجام دهید.

این مودرای بسیار خوب در بیماری‌های قسمت تحتانی بدن به خصوص در مورد درد هنگام قاعدگی بسیار مفید است. در عملکرد ضعیف روده‌ها، گرفتگی‌های عضلات روده‌ها یا بیماری‌های مثانه و پروستات این مودرا می‌تواند اثر تسکین‌بخش داشته باشد، چون سبب رفع کشش‌ها و تعادل نیروها می‌شود.

در حین انجام این مودرا، می‌توانید ده تا سی مرتبه از مولا ـ باندا (ص ۲۰۴) به عنوان روش تکمیلی استفاده کنید. این مودرا را حتی می‌توانید در توالت انجام دهید.

بسیاری از افراد بعد از سن پنجاه سالگی دچار دردهای نهفته‌ای مثل

---

1. Maha - Sacral - Mudra

ضعف مثانه، بواسیر، شلی در حوزهٔ خروجی مثانه و مقعد می‌شوند. این افراد می‌توانند از تمرین‌های عضلات عانه‌ای ـ دنبالچه‌ای[۱۳] استفاده کنند.

می‌توان به عنوان یک روش تکمیلی بر ضد ضعف عضلات حلقوی مثانه و مقعد، وی‌پاریتا ـ کارانی[1] (صفحهٔ ۲۱۷) را استفاده کرد.

جویدن تخمهٔ کدو و جوشاندهٔ خشک شدهٔ برگ درخت گلابی یا برگ انگور خرس برای مثانه و پروستات خوب است.

مشکلات دفعی معمولاً با مشکلات ذهنی ـ خلقی در مورد رهاسازی به طور کلی یا با ترس‌های ناشی از اجبار به انجام کاری همراه هستند. با تصویر زیر می‌توانید الگوی مثبتی راجع به این مطلب بسازید.

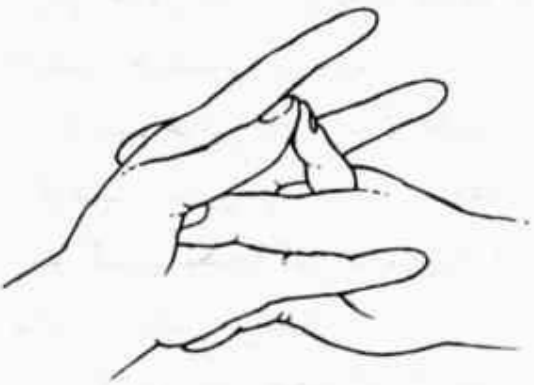
آیا در دنیا هیچ چیزی دوستانه‌تر از آن سوی یک تونل طولانی دیده می‌شود؟ ما نیز در طی زندگی مکرراً از تونل‌ها ردمی‌شویم ـ ما باید از درون چیزهایی بگذریم ـ تصویر تونلی که شخص از درون آن رد می‌شود، می‌تواند به ما کمک کند تا راه را ادامه دهیم و امیدوار باشیم. هر تونلی بالاخره به یک نور می‌رسد ـ اما شخص باید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

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

1. Viparita - Karani

۳۵. ماکارا ـ مودرا[1]

(ماکارا ـ نام تمساحی در افسانه‌های هندی)



یک دست در دست دیگر قرار می‌گیرد، شست دست پایینی از بین انگشت حلقه و کوچک گذشته و در وسط کف دست بالایی قرار می‌گیرد. شست و انگشت حلقهٔ این دست روی هم قرار می‌گیرند. روزانه سه مرتبه، هر بار چهار تا ده دقیقه انجام دهید.

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

---

1. Makara - Mudra

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

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

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

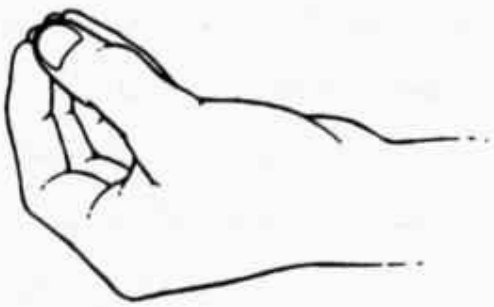
رنگ آبی روی عنصر آب اثر مثبت دارد.

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

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

۳۶. موکولا ـ مودرا[1]

(دست منقاری شکل)



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

روزی پنج مرتبه، هر بار پنج دقیقه انجام دهید.

این مودرای نیروبخش و تنش‌زدا روی هر اندام یا قسمتی از بدن که درد می‌کند، ضعیف شده یا گرفتگی دارد، انجام می‌شود. مثل این است که با اشعهٔ لیزر، انرژی بازسازی بر آن قسمت از بدن یا اندام مورد نظر تابانده شود. ساموئل وست[2] یک درمانگر و پژوهشگر آمریکایی، هنگامی که لازم باشد اندامی از نظر الکتریکی مجدداً پرشود، این مودرا را انجام می‌دهد و موفقیت‌های بزرگی کسب کرده است. او توانسته است ثابت کند که هر بیماری و نیز بسیاری از دردهای مهم به این دلیل به وجود می‌آیند که حوزهٔ الکتریکی مربوطه ضعیف است. بر اساس گفتهٔ وست، برای اندام‌های مختلف، باید انگشت‌ها را در قسمت‌های زیر گذاشت:

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

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

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

---

1. Mukula - Mudra 2. Samuel West

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

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

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

روده‌ها: انگشتان یک دست را روی ناف قرار دهید و از راست به چپ دایره‌ای بکشید که مرتباً بزرگ‌تر می‌شود (مثل یک فنر)[۱۴].

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

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

جملهٔ تأکیدی: آلودگی‌ها خارج ـ نیرو و انرژی داخل.

۳۷. مودرای مفصل

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

دست چپ: شست و انگشت میانی روی هم قرارمی‌گیرند.

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

این مودرا انرژی را در مفاصل متعادل می‌کند. هنگامی که بعد از کوهنوردی، به خصوص بعد از دویدن طولانی در کوه، دچار زانودرد می‌شوم یا هنگامی که بعد از مدت طولانی کار با رایانه، در ناحیه آرنج‌هایم احساس ناراحتی می‌کنم، این مودرا را به کار می‌برم و تا به حال از آن فایده برده‌ام.

بسیاری از تمرین‌های حرکتی یوگا نیز در برابر دردهای مفصلی مفید هستند، که در کتاب‌های دیگرم توضیح داده‌ام. تمام افراد سالخوردهٔ فامیل من از آرتروز شدید رنج می‌برند. بیست سال پیش من هم دچار درد زانو و مفصل ران شده بودم. امروز به کمک یوگا بدون مشکل زندگی می‌کنم. هر نوع کمپرسی هم در این مورد مفید است. نگذارید به شما بگویند که این درد مفاصل مزمن است و این نوع دردها را باید برای بقیه عمرتان تحمل کنید.

در برابر آن کاری بکنید! درمان ممکن است چند ماه طول بکشد، اما اگر شما پشتکار داشته باشید، موفقیت شما حتمی است.

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

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

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

- هر دو دست و پا را شل تکان دهید.
- مفاصل دست و پا را بچرخانید.
- با بازوها و ساق پاها دایره‌هایی بکشید، مثل این‌که می‌خواهید یک‌عدد هشت لاتین بزرگ روی سقف بکشید.
- ساق پاها و بازوها را خم و راست کنید.

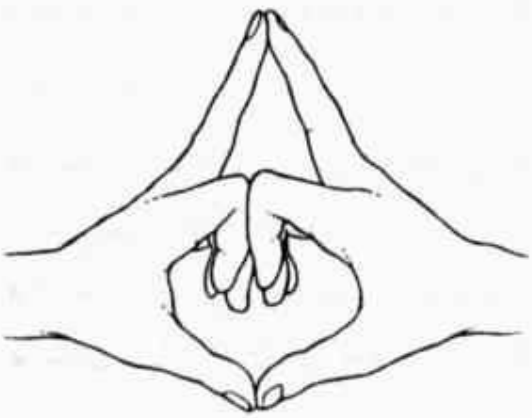
داروی گیاهی مفید برای مفاصل از قدیم الایام کنسود طبی بوده است.

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

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

۳۸. کالس وارا ـ مودرا[1]

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



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

ده مرتبه به آرامی دم و بازدم عمیق بکشید. سپس به تنفستان توجه کنید و در عین حال وقفه‌های تنفسی بعد از دم و بعد از بازدم را طولانی‌تر کنید.

این مودرا جریان تفکر و احساسات متلاطم را آرام می‌کند. هرچه شخص آرام‌تر شود، فاصله‌های زمانی بین اندیشه‌ها و روشنی بیش‌تر می‌شوند تا از نو خودمان را مشاهده کنیم و راه‌حل‌هایی را بجوییم و بیابیم.

هنگام فعالیت بیش از حد دستگاه تفکر، مثلاً وقتی فکرهای خاصی در سرمان می‌چرخند و نمی‌توانیم آن‌ها را کنار بگذاریم، از میان گیاهان دارویی، شاه بلوط هندی برای من مثل یک معجزه عمل می‌کند.

این مودرا را می‌توان برای تغییر ویژگی‌های فردی، به دست آوردن تمرکز و اندیشه‌های جدید یا رفع اعتیاد (رفتارهای عادت‌شده) به کار برد. به این منظور باید روزانه حداقل ده تا بیست دقیقه تمرین شود.

تا وقتی که زنده هستیم، ویژگی‌های فردیمان را تصحیح می‌کنیم مثل

---

1. Kalesvara - Mudra

سنگ‌تراشی که از یک تودهٔ سنگ مجسمه می‌سازد. این روند نباید به شکل جنگ با خویشتن باشد، بلکه باید روشی تفاهم‌آمیز و صمیمانه و در جهت درست باشد. هر چقدر ویژگی‌های فردی، عادت‌ها و تمایلات بد ما ناخوشایند و ناراحت کننده باشند، هنگامی که بر آن‌ها چیره شویم، ما را به پیش می‌برند.

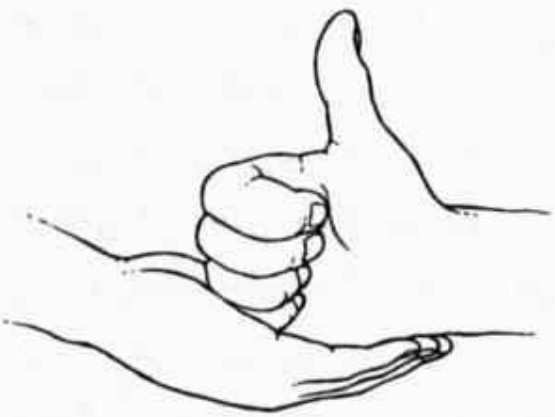
- ابتدا از خودتان در مورد فایده‌ای که سبب ایجاد این عادت یا ویژگی می‌شود، سؤال کنید.
- از خرد کیهانی درخواست کمک کنید تا در این روند با شما همراه باشد.
- خصوصیات یا عادات جدید را تا حد ممکن دقیقاً از نو بنویسید.

صحنه‌هایی را تصور کنید که شما به روشی جدید کنش و واکنش نشان می‌دهید.

جملهٔ تأکیدی: من از این‌که (این‌طور و این‌طور) باشم،لذت می‌برم.

۳۹. شیوا لینگا[1]

(مودرای برگیرندهٔ نیرو)



دست راست در حالی که انگشت شست به سمت بالا کشیده شده است، در دست چپ که کمی حالت فرورفته دارد، قرار می‌گیرد. انگشتان دست چپ کنار یکدیگر قرار می‌گیرند. دست‌ها در ارتفاع حدود شکم قرار می‌گیرند، در حالی که آرنج‌ها به سمت خارج و کمی به جلو اشاره می‌کنند.

در صورت لزوم، هر چقدر که می‌خواهید یا روزانه دو مرتبه، هر بار چهار دقیقه انجام دهید.

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

---

1. Shivalinga

تنفس (مراجعه کنید به صفحهٔ ۳۰) تا این حد مهم است: عنصر آب بر کنارهٔ خارجی دست و وسط دست اثر می‌کند و شست مثل سیل انرژی است که از ریه‌ها برداشت شده است.

این مودرا را می‌توان در برابر خستگی، ناخرسندی، سستی، افسردگی یا هنگامی که شخص بعد از تنش‌های طولانی یا کار زیادی احساس تحلیل رفتن می‌کند، انجام داد. این مودرا را می‌توان در زمان انتظار مثلاً در مطب پزشک تمرین کرد. این مودرا روند بهبودی را تسریع می‌کند، بدون این‌که نوع و چگونگی بیماری مطرح باشد. این مطلب را هنگامی که نیاز به شفا دارید، مدنظر داشته باشید.

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

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

۴۰. مودرای متحرک[1]

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

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

با صدای «ساآ» انگشت شست و نشانه را به هم فشار دهید،
با صدای «تاآ» انگشت میانی و شست،
باصدای «ناآ» انگشت حلقه و شست،
با صدای «ماآ» انگشت کوچک و شست.

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

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

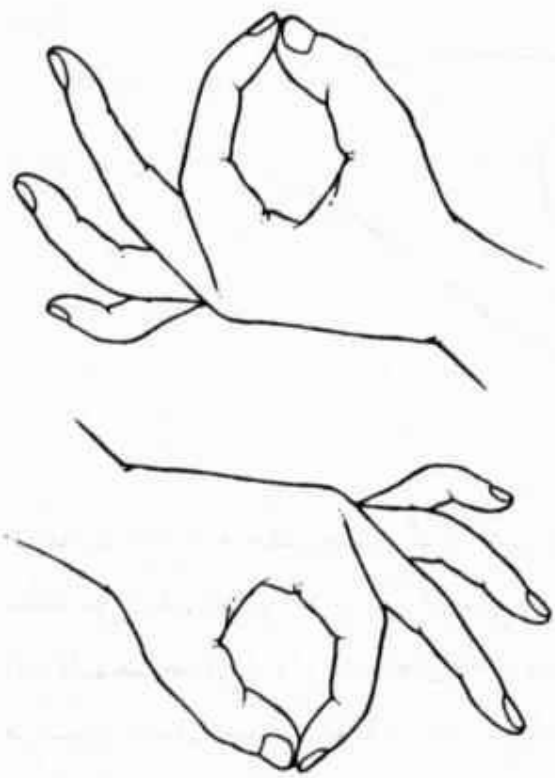
1. Dynamische Mudra

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

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

۴۱. ینانا ـ مودرا[1] و چین ـ مودرا[2]

(ژست هشیاری و ژست آگاهی)



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

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

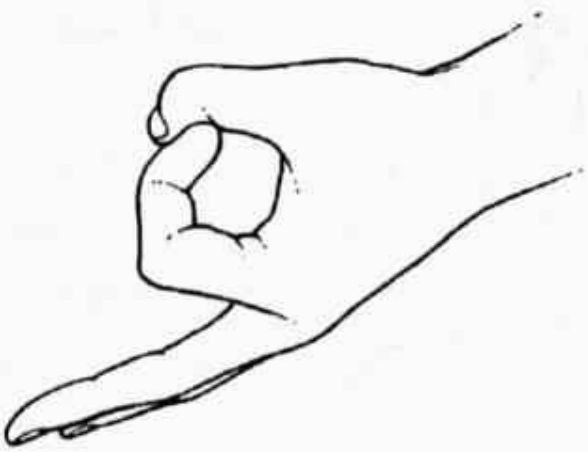
این مودراها به صورت دیگری نیز اجرا می‌شوند: نوک انگشت نشانه با بند اول شست تماس دارد و شست فشار ملایمی روی ناخن انگشت نشانه وارد می‌کند.

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

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

---

1. Jnana - Mudra 2. Chin - Mudra



می‌مانند نماد سه خصوصیت گونا[1] هستند که تداوم دگرگونی را در کیهان حفظ می‌کنند: تاماس[2] (خواب آلودگی، گیجی)، راجاس[3] (فعالیت) و ساتوا[4] (تعادل، هماهنگی). دایرهٔ بسته‌ای که به وسیلهٔ شست و انگشت نشانه حاصل می‌شود، هدف حقیقی یوگا را بیان می‌کند: اتحاد آتمان[5] (روح فردی) با براهمن[6] (روح دنیا).

این مودرا را می‌توان در بسیاری از تصاویر خدایان هندی یافت، در این تصاویر دست راست به سمت قلب بالا برده شده و شست و انگشت نشانه که با همدیگر تماس دارند به سوی مؤمنین گرفته شده است. این ژست اعلام تعالیم است. افراد پیرو بودا هم این مودرا را می‌شناسند و آن را *ویتارکا* ـ *مودرا* (ژست مباحثه) می‌نامند. خدا یا بودا با این ژست بر مفهوم کلامش تأکید می‌کند. حتی حضرت عیسی (ع) نیز در تصاویر قدیمی دورهٔ بیزانس با این ژست ترسیم شده است. در مراسم مذهبی کاتولیک‌ها، کشیش بعد از مراسم مذهبی نان و شراب همین کار را انجام می‌دهد.

---

1. Guna
2. Tamas
3. Rajas
4. Sattwa
5. Atman
6. Brahman

وقتی که ینانا ـ مودرا در حد قلب انجام شود، به نظر من بسیار زیباست. دست را در حد قلب می‌گیریم، انگشت شست و نشانه را روی هم می‌گذاریم، ولی در این‌جا انگشت‌ها به سمت داخل و بالا متوجه می‌شوند. به این ترتیب، این مودرا بدون تکلف، نماد الههٔ خرد است. در این‌جا بحث ایثار انسان در برابر خرد الهی و شناسایی آن مطرح است. در این ژست صداقتی وجود دارد که قلب مرا متأثر می‌سازد.

با این نوع ینانا ـ مودرا خود را در حوزه معنوی می‌یابیم، اما اثرات بدنی این مودرا را نباید نادیده گرفت. اگر این حالت‌ها برای بیماری‌های بدنی انجام شوند، مهم نیست که چین ـ مودرا انجام شود یا ینانا ـ مودرا. براساس گفته کشاف دف این مودرا یک واسطه کمک کیهانی است که تنش‌های ذهنی و شرایط بی‌نظمی را بهبود می‌بخشد و قدرت فکر و تمرکز را تقویت می‌کند. این مودرا ذهن را روشن می‌کند ـ در هر شرایطی سبب «ذهنی روشن» می‌شود که همه همیشه آرزوی آن را دارند. این مودرا را هم می‌توان در موارد بی‌خوابی و هم در موارد خواب‌آلودگی، افسردگی و فشار خون بالا انجام داد. این مودرا را می‌توان با مودراهای دیگر تلفیق کرد و اثر آن‌ها را تقویت نمود، به این ترتیب که ینانا ـ مودرا و چین ـ مودرا را قبل یا بعد از مودرای مورد نظر انجام داد یا با دست راست این مودراها و با دست چپ مودراهای مورد نظر دیگر را اجرا کرد.

توضیحات بیش‌تر در مورد این مودرا را درصفحه ۱۵ می‌یابید.

این مودرا عنصر فلز (ضمیمهٔ ج) را فعال می‌کند، عنصری که رنگ سفید به آن منسوب شده است. سفید خلاء درخشان است که انباشتگی در آن نهفته است. سفید رنگ مرگ و زندگی است، رنگ شروع نوین و پایان کامل، سفید رنگ اتحاد و صلح است. سفید ذهن را روشن می‌کند و به روح آرامش می‌بخشد.

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

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

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

هرچه آسمان تیره‌تر باشد، به همان نسبت
ستاره‌ها درخشان‌تر خواهند بود.
لئوناردو داوینچی

مودراهای روحانی

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

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

از آن‌جا که معنویت جزو زندگی روزمره و برنامه‌ریزی‌هایم برای آینده و تحلیل گذشته‌ام است، مودراهایی را می‌شناسم که بر وضعیت فکری و احساسی تأثیر دارند و آن‌ها را در این فصل توضیح می‌دهم.

من در مورد این مودراها از ذکر مدت زمان لازم چشم پوشی کرده‌ام، چراکه در افراد مختلف زمان لازم برای بروز اثر مودرا متفاوت است. برای یک نفر چند دقیقه انجام مراقبه و مودرا کافی است تا اثر مودرا را حس کند،

اما عده‌ای روزانه هفت تا سی دقیقه، به مدت چند روز یا چند هفته مراقبه می‌کنند تا متوجه بشوند که چیزی درونشان تغییر یافته یا ارتباطشان با شعور متعالی عمیق‌تر شده است.

۴۲. آتمان جالی ـ مودرا[1]

(ژست دعا)

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

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

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

---

1. Atmanjali - Mudra

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

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

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

۴۳. دیانی ـ مودرا[1]

(ژست مراقبه ـ غرق شدن)

هر دو دست مثل دو کفه در دامن قرار می‌گیرند. دست چپ در دست راست قرار می‌گیرد و شست‌ها با همدیگر تماس دارند. دست‌ها و بازوها یک دایرهٔ بستهٔ انرژی ایجاد می‌کنند و ساق پاها نیز در حالت مراقبهٔ نشسته قرار می‌گیرند.

این حالت، حالت متداول مراقبه است و من همیشه وقتی بدون نیت خاصی مراقبه می‌کنم، این حالت را اجرا می‌کنم. هنگامی که می‌نشینم و به تنفسم دقت می‌کنم، کاملاً حالت انفعالی پیدا می‌کنم و می‌گذارم نیروی الهی در من و برای من اثر کند. من می‌دانم که خداوند بهترین‌ها را برای من می‌خواهد و اگر بگذارم همیشه و همه جا به من کمک می‌کند. اظهار عمیق‌ترین خوشحالی درونی این است که «آرزوهایت برآورده خواهندشد.»

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

---

1. Dhyani - Mudra

و با همه در صلح زندگی کند.

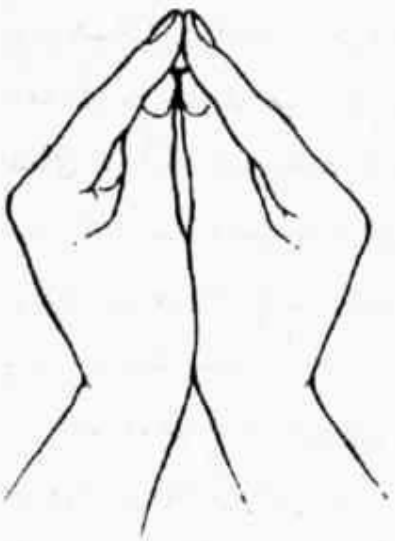
این حالت مثل آرامش زمانی است که در کنار بهترین دوستتان هستید. در این وضعیت، لازم نیست شخص حرف بیش‌تری بزند. چرا که می‌داند، همهٔ آنچه لازم بوده، قبلاً گفته شده است. شخص وابستگی را حس می‌کند و همین کافی است.

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

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

جملهٔ تأکیدی: خواسته‌هایت برآورده خواهند شد.

۴۴. مودرا برای سرشت باطنی



نوک انگشتان نشانه، میانی، حلقه و کوچک و نیز برجستگی‌های عضلانی دست‌ها را روی هم قرار دهید. شست‌ها در کنار یکدیگر قرارمی‌گیرند و مثل یک «خیابان» به نوک انگشتان کوچک منتهی می‌شوند و آن‌ها را لمس می‌کنند. زیر محل تماس نوک انگشتان کوچک یک فضای خالی پدید می‌آید که از میان آن نور کمی پخش می‌شود. این گشودگی نمایانگر نیروی قلبی حاصل از حکمت الهی است. این گشودگی در هر کس به شکلی است. سوفی رودلی[1] که از سال‌ها پیش با جدیت و به طور مداوم تمرین‌ها و حالت‌های دست را انجام داده است، در این مورد می‌گوید: «این مودرا نماد سرشت باطنی انسان‌هاست که با قدرت بدنی مستور شده است. اما گاهی با خوشحالی یا تأثر ظاهر می‌شود؛ گاهی هم به واسطهٔ اسرار نهانی با درون انسان‌ها هدایت می‌شود.»(۱۵)

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

---

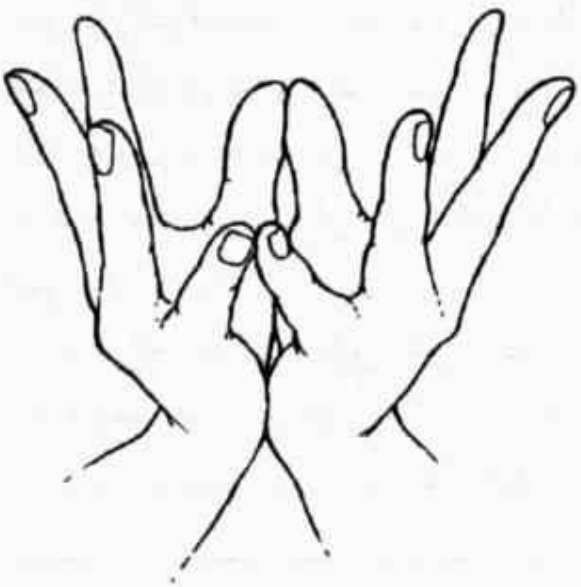
1. Sophie Rodelli

هنگامی که این مودرا را انجام می‌دهیم و در حالی که ساق‌های پایمان روی هم قرار گرفته‌اند و مراقبه می‌کنیم، قسمت‌های مختلف بدن مثلث‌های متعددی می‌سازند (من سعی می‌کنم آن‌ها را بشمارم)؛ در شروع مثلثی که در فضای بین انگشتان وجود دارد. مثلثی در بالای دست‌ها، بازوها، ساق پاها و شکل کلی بدن مثلث نماد الهی است و حال بدن ما با حالتش این را بیان می‌کند. این مودرا دعایی بدون کلام است ـ یک مراقبهٔ ساکت، جان نثاری در برابر خداوند است.

با این مودرا ما به سرزمین تصورناپذیر، به سرزمین الهی وارد می‌شویم و این مودرا، تنها مودرایی است که من در چارچوب یک دستنوشته در یکشنبه مقدس جرئت کردم که رسم کنم.

۴۵. لوتوس ـ مودرا[1]

(نماد خالص و ناب بودن)



هر دو دست را در برابر قفسهٔ سینه طوری روی هم بگذارید که فقط کناره‌های دست و نوک انگشتان با هم تماس داشته‌باشند، این شکل غنچهٔ نیلوفر است. حال دست‌ها را باز کنید، نوک انگشت‌های کوچک و لبه‌های خارجی هر دو شست هنوز هم مماس هستند، بقیهٔ انگشت‌ها تا حد ممکن از هم باز می‌شوند. بعد از چهار تنفس، دوباره دست‌ها را به شکل غنچه درآورید و ناخن‌های انگشتان بلند هر دو دست را روی هم بگذارید، حال پشت انگشت‌ها، پشت دست‌ها را روی هم بگذارید و بگذارید دست‌هایتان چند لحظه کاملاً شل و آویزان باشند. حال دست‌ها را به همین ترتیب برعکس به شکل غنچه و سرانجام به شکل گل شکفته دربیاورید. این کار را چندین مرتبه تکرار کنید.

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

---

1. Lotos - Mudra

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

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

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

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

۴۶. ابهایا ـ مودرا[1]

(نوید پشتیبانی)

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

دست چپ روی ران چپ یا روی قلب قرار می‌گیرد.

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

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

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

---

1. Abhaya - Mudra

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

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

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

۴۷. وارادا ـ مودرا[1]

(برآورده شدن آرزو یا شفقت و مهربانی)

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

دست راست روی رانها قرار می‌گیرد.

این مودرا یک حالت مطلوب در تصاویر خدایان هندی است و چنانچه از نامش برمی‌آید، بحث بر سر بخشش، عفو و مهربانی است. شخص مؤمن امیدوار است خداوند به او بسیار عطا کند. به تعبیری دیگر: هر کس بدهد، به او داده خواهد شد؛ هر کس عفو کند، به او فراوانی بخشیده خواهد شد. هنگام عفو، همیشه توانایی بخشیدن خویشتن نیز مطرح می‌شود. خویشتن و دیگران را بخشیدن مطمئناً دشوارترین چیزی است که می‌توان از کسی خواست. ولی در صورت موفقیت، عالی‌ترین است. دست باز بخشاینده با دارایی جدید درونی و بیرونی پر خواهد شد. من از روی تجربه حرف می‌زنم و می‌توانم «هنر عفو کردن» را در قلب شما قرار دهم. شاید در ابتدا موفق نشوید، ولی از خدایی که در درون شماست، کمک بخواهید.

دانستن این نکته مهم است که کار بخشیدن و عفو کردن نباید به طور مرتب در طول سال انجام شود، این روش بسیار خسته‌کننده است. در زمان دفع تفاله‌ها در بهار یا پاییز این کار بسیار عالی است. ضرب‌المثل «می‌خواهیم

---

1. Varada - Mudra

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

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

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

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

۴۸. بومیس پارشا ـ مودرا[1]

(درخشش یا یاری گرفتن از گواهان)

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

بودا نیز مثل مسیح (ع) قبل از شروع تعالیمش توسط افراد بدخواه فریفته می‌شد، ولی هر دوی آن‌ها با موفقیت از این آزمون بیرون آمدند. مارا[2]، الههٔ تمایلات نفسانی، سعی داشت به بودا بقبولاند که تکه زمینی که بر آن به حالت مراقبه می‌نشیند، به او تعلق ندارد. بودا با انگشت‌های دست راست زمین را لمس کرد و مارا را قسم داد که از زمین گواهی بخواهد که بودا با وجود کارهای خوب بسیاری که کرده است، حق دارد بر این زمین باقی بماند. این مطلب نشان می‌دهد که چقدر مهم است که انسان اگر می‌خواهد به روشنایی و درخشش برسد، ابتدا وظایف زمینی‌اش را کاملاً انجام دهد.

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

---

1. Bhumisparsha - Mudra
2. Mara

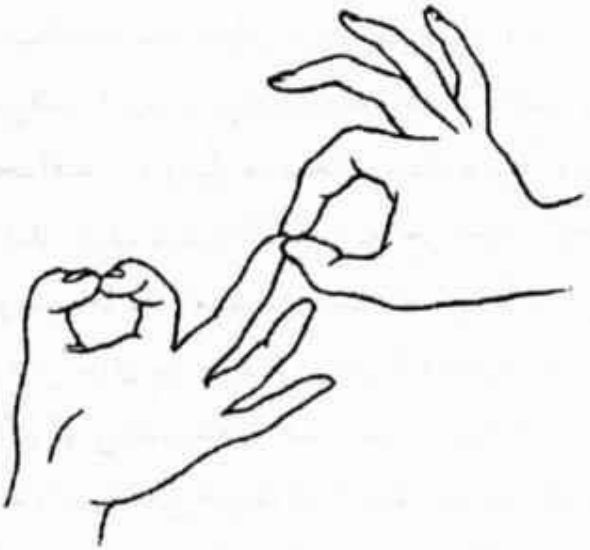
هستید، ما همگی جزئی از یک کل بزرگ هستیم، آنچه در درون هست، در بیرون نیز هست، کل از مجموع اجزای آن بزرگ‌تر است. در بطن کوچک اجزاء بزرگ‌ترین اجزا زندگی می‌کنند. اندازهٔ کامل این نیرو را هیچ گاه نمی‌توانیم دریابیم ولی همین هم خوب است.

به یک شیء توجه کنیم (سنگ، گیاه، حیوان و...) هنگام دم نیروی آن را بگیریم و هنگام بازدم نیروی خودمان را پس دهیم. هر تنفسی مثل یک بند است و ارتباط همواره بیش‌تر و بیش‌تر می‌شود تا با یکدیگر آمیخته شویم. به این ترتیب می‌توانیم با شعور کیهانی ارتباط بیابیم و شعور کیهانی باهمبستگی واقعی راه را به ما می‌نمایاند.

جملهٔ تأکیدی: در ارتباط با شعور کیهانی، من احساس می‌کنم که در راهم هدایت، حمایت و پشتیبانی شده‌ام.

۴۹. دارماچاکرا ـ مودرا[1]

(حالت چرخیدن چرخ‌ها)



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

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

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

---

1. Dharmachakra - Mudra

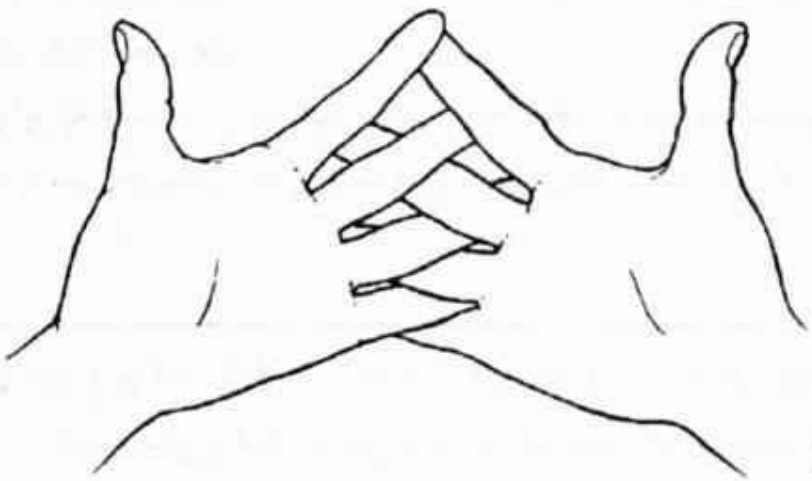
این مودرا برای من یک معنی خاص دیگر هم دارد. دست چپ که رو به قلب است نماد دنیای درونی من است و دست راست به دنیای اطراف اشاره می‌کند. درون و بیرون باید هماهنگ باشند وگرنه نیروهای من در تعادل نخواهند بود و من خوشحال نخواهم بود. برای مثال باید کار من برای جامعه مفید باشد، باید وظایفم را به نحو احسن انجام دهم تا به آرامش و آسایش برسم. اما نکتهٔ مهم این است که باید برای خودم زمان کافی اختصاص دهم، زمانی برای در خود فرورفتن تا دانش و نیروی تازه کسب کنم. این مودرا به دگرگونی همیشگی هم اشاره می‌کند. یک جملهٔ زیبا که به درد زمان دشواری‌ها می‌خورد، این است: این هم بگذرد. وقتی به این مطلب فکر کنیم کمی به خونسردی، آرامش و هماهنگی درونیمان نزدیک‌تر می‌شویم.

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

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

۵۰. واجرا پراداما ـ مودرا[1]

(حالت ایمان غیر قابل تزلزل)



انگشتان دو دست را صلیب‌وار در برابر قفسهٔ سینه بر یکدیگر قرار دهید.

ایمان محکم، پایه و اساس اعتماد به نفس سالم است. زمان‌هایی هست که باور می‌کنیم در آنچه برایمان رخ می‌دهد، موفق می‌شویم. زمان‌هایی هست که سردرگم می‌شویم، مطمئن نیستیم و گمان می‌بریم آنچه پیش می‌آید از عهده‌مان خارج است. با نگاهی دقیق‌تر درمی‌یابیم که قدرت درونی چه اندازه برای اعتماد به نفسمان لازم است. هنگامی که در هر زمینه‌ای ضعیف شده باشیم (بدنی یا ذهنی ـ روانی)، به تدریج عدم اطمینان هم بروز می‌کند. نیروی درونی را می‌توانیم با مودراهای هدفمند، تمرین‌های بدنی و تنفسی بسازیم (ص ۷۰).

در ضمن، در مورد خودم دریافته‌ام وقتی که ارتباطم را با شعور کیهانی از دست می‌دهم، شروع به شک و تردید و احساس عدم اطمینان می‌کنم. وقتی می‌اندیشیم که فقط به واسطهٔ فکرها و اندیشه‌هایی از شعور کیهانی دور

---

1. Vajra Pradama - Mudra

شده‌ایم و می‌توانیم هر لحظه این فاصله را از میان برداریم، آیا این عالی نیست؟

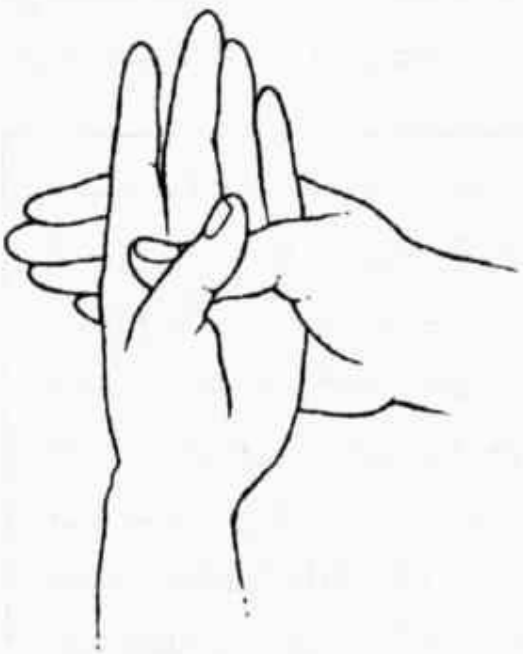
شعور کیهانی و الهی همیشه آن‌جا هستند، ولی ما کجاییم؟ این شناخت زندگی مرا کاملاً تغییر داد.

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

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

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

۵۱. ناگا ـ مودرا[1]



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

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

این حالت را «مودرایی برای بصیرت عمیق» نیز نامیده‌اند.

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

آتش شعله‌ور، عنصر پرقدرتی است. آتش گرم می‌کند، به تحرک وامی‌دارد و فعال می‌کند. به همین علت تجسم آتش همیشه پدیده‌ای را به راه می‌اندازد، نیرو تولید می‌کند و کشش‌ها را به نحو مطبوعی از بین می‌برد.

اگر در ذهن آتشی را در حفرهٔ لگنمان مشتعل سازیم، نه تنها به ما نیرو

---

1. Naga - Mudra

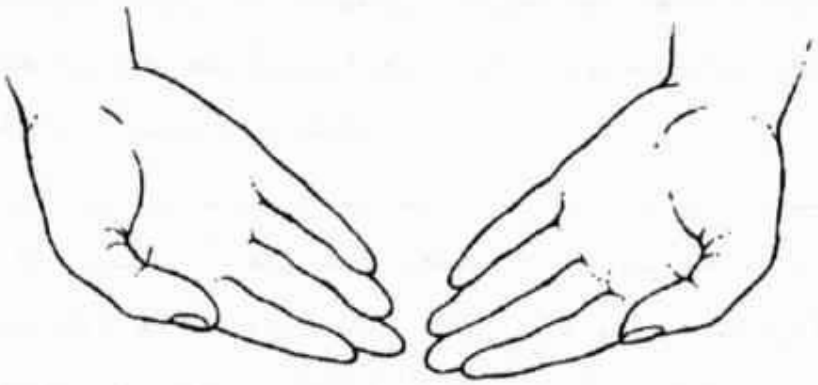
می‌بخشد، بلکه نور هم می‌دهد، نوری که می‌توانیم مثل یک مشعل همراه داشته باشیم تا راه را نشانمان دهد.

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

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

۵۲. پوشپاپوتا ـ مودرا[1]

(دستی پر از گل)



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

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

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

---

1. Pushpaputa - Mudra

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

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

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

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

ترس‌هایت را دور بریز، به منابع درونی یاری‌دهنده‌ات تکیه کن،
زندگی را باور کن، همهٔ این‌ها برایت برکت می‌آورند.
تو بیش از آنچه فکر می‌کنی، به دست خواهی آورد.
رالف والدو امرسون[1]

مودراهای هاتا ـ یوگا

اولین علایم مودراهای هاتا ـ یوگا را در هاتا ـ یوگا ـ پرادیپیکا[2] (از نظر لغوی به معنای چراغ کوچک یوگاست) و گراندا ـ سامیتا[3] (مجموعهٔ تعالیم گراندای خردمند) می‌یابیم. در نوشتهٔ اول ده و در نوشتهٔ دوم پانزده مودرای دیگر توضیح داده شده‌اند. براساس این نوشته‌ها آثار این مودراها از شفای بیماری‌های متداول تا طراوت جوانی در سنین بالا و تا تعیین روز مرگ را دربرمی‌گیرد. بسیاری از بزرگان یوگا معتقدند که این وعده‌ها تنها به صورت کلامی برآورده نمی‌شوند، بلکه برای کسانی که محرم اسرار نیستند، به مثابهٔ یک توضیح کم اهمیت است که عمق واقعی آن با تمرین‌های زیاد و فراگیری تعالیم معلوم می‌شود. مودراهای متداول و کلاسیک اساساً برای برانگیزاندن کوندالینی استفاده می‌شوند تا آگاهی‌های بیش‌تری کسب یا روشنایی و درخشش حاصل شود. از آن‌جا که این گونه تمرین‌ها مثل صخره‌نوردی خطرناک هستند، تنها با وجود یک مربی مجرب و کارآزموده می‌توان آن‌ها را فراگرفت. اما آن طوری که من از مودراها در زندگی روزمره‌ام استفاده می‌کنم

---

1. Ralph Waldo Emerson
2. Hata - Yoga - Pradipika
3. Gheranda - Samita

و در این‌جا ارائه داده‌ام، در وهلهٔ اول آن‌ها سبب سلامت بدن، ذهن و روان می‌شوند. این دلیل برای من کافی است تا به تمرین آن‌ها مبادرت ورزم.

یکی از بزرگان هندی یوگا به نام سوامی ساتیاناندا ساراسواتی[1] برای اولین بار این مودراها طوری توصیف کرده است که ما نیز می‌توانیم انجامشان دهیم. او توصیه کرده است که مودراها با حالت‌های بدنی (آسانا[2]ها) و تمرین‌های تنفسی (پرانایاما[3]ها) توأماً تمرین شوند. به این ترتیب اثر کار بدنی و تنفسی تقویت می‌شود. مودراها وسیلهٔ خوبی برای آمادگی قبل از مراقبه هستند. روش‌های دیگر یوگا مثل یوگای انرژی و کوندالینی ـ یوگا[4] هم امروزه حرف‌های او را تأیید می‌کنند.

تمرین‌هایی در وضعیت مراقبه

یونانا و چین ـ مودرا

(معرفت و خردمندی)

این مودرا را که تنها مودرای مورد نظر هاتا ـ یوگاست، در ص ۱۶۹ می‌یابید. در وضعیت مراقبه بنشینید و این مودرا را چنان که توضیح داده شده است، انجام دهید.

بوچاری ـ مودرا[5]

(نگاه به درون خلاء)

- در برابر یک دیوار سفید در وضعیت مراقبه بنشینید (نگاهتان به دیوار باشد).

---

1. Swami Satyananda Saraswati
2. Asana
3. Pranayama
4. Kundalini - Yoga
5. Buchari - Mudra

- شست دست راست را بین بینی و لب بالایی قرار دهید.
- چشم‌ها را روی انگشت کوچک متمرکز کنید.
- بعد از مدت کوتاهی بگذارید دستتان پایین بیفتد ولی کماکان به محلی که انگشت کوچک قبلاً وجود داشت، نگاه کنید.
- تا زمان ممکن بر محل مورد نظر تمرکز کنید و در این مدت به هیچ چیز دیگری فکر نکنید.

اثر: اندیشه و تمرکز را بهتر می‌کند و ذهن را آرام می‌سازد.

شامباوی ـ مودرا[1]

(مسیر نگاه به سمت بالا و بین دو ابروست)

- در وضعیت مراقبه بنشینید و با دست‌هایتان ینانا یا چین ـ مودرا را انجام دهید (صفحه ۱۶۹).
- نگاهتان را به داخل و بالا معطوف کنید، مثل این‌که می‌خواهید به وسط پیشانیتان نگاه کنید.
- افکارتان را آرام کنید، تا حد ممکن به چیزی فکر نکنید یا به وضعیت تنفستان دقت کنید.
- هنگامی که چشم‌هایتان خسته شدند، مودرا را پایان دهید.

اثر: من هنگام آموزش‌های ذهنی[۱۶] با این مودرا آشنا شدم. این مودرا مورد بررسی قرار گرفته و معلوم شده است که بسیار آرام‌بخش است و استرس را کاهش می‌دهد. این مودرا یکی از روش‌های بسیار مترقی یوگاست. با این مودرا می‌توان ذهن را به ماورای عالم ادراک برد و به سرزمین بالاترین خرد و معرفت وارد شد.

1. Shambavi - Mudra

آگوچاری ـ مودرا[1]

(نگاه بر نوک بینی)

- در وضعیت مراقبه بنشینید، با دست‌هایتان ینانا یا چین ـ مودرا را انجام دهید (صفحه ۱۶۹).
- نگاهتان را به نوک‌بینی معطوف کنید.
- هنگامی که چشم‌هایتان خسته شدند، مودرا را پایان دهید.

اثر: این مودرا قدرت تمرکز را تقویت می‌کند، دستگاه عصبی را آرامش می‌بخشد و چاکرای ریشه‌ای را برمی‌انگیزاند.

آکاشی ـ مودرا[2]

(شناخت فضاهای درونی ـ تماس زبان با کام)

- در وضعیت مراقبه بنشینید.
- انگشت شست هر دست را بر نوک انگشت میانی همان دست قرار دهید.
- چانه را کمی بلند کنید و چشم‌ها را به بالا به سمت وسط پیشانی معطوف کنید (شامباوی ـ مودرا).
- زبان را به عقب بچرخانید و نوک آن را روی کام قرار دهید.
- به چهار مرحلهٔ تنفس دقت کنید (دم، وقفه طولانی شدهٔ تنفسی، بازدم، وقفهٔ طولانی‌شده تنفسی).

اثر: این مودرا را هم در روش‌های ذهنی غربی یافته‌ام. این مودرا در زمانی کوتاه ما را به یک حالت خلسهٔ سبک می‌برد، عملکرد مغزی را فعال می‌کند، خُلق را آرام می‌سازد و تعادل درونی را برقرار می‌کند. حالت زبان روی دستگاه لیمبیک[3] اثر مثبتی دارد. دستگاه لیمبیک مسئول احساسات و روحیهٔ

1. Agochari - Mudra 2. Akashi - Mudra 3. Lymbic System

ماست. این مودرا همچنین همبستگی دو نیمکرهٔ مغزی را سبب می‌شود. بر اساس نظام نصف‌النهارها، تماس زبان و کام مهم‌ترین نصف‌النهار را فعال می‌کند که سبب می‌شود نیروی بیش‌تری ذخیره شود. انجام این مودرا به طور روزانه، به مدت چند دقیقه طی چند هفته، ارزشش را دارد.

بویان گانی ـ مودرا[1]

(تنفس ـ مار)

- در وضعیت مراقبه بنشینید و با دست‌هایتان حالت مودرای شمارهٔ هشت را انجام دهید.
- حال هوا را قورت دهید مثل این‌که آب می‌خورید و آن را به سمت شکم هدایت کنید.
- شکم را شُل به جلو بدهید و هوا را یک لحظه در این محل نگه دارید.
- هوا را با باد گلو خارج کنید.
- انجام این تمرین سه تا پنج مرتبه پشت سر هم کفایت می‌کند.

اثر: این مودرا شکم را قوی می‌کند. گازها را از بین می‌برد. در دستگاه گوارش اثر پاک کننده دارد و سبب رفع بیماری‌های معده می‌شود.

کاکی ـ مودرا[2]

(نوک کلاغ)

- در وضعیت مراقبه بنشینید.
- لب‌هایتان را طوری جمع کنید که به شکل «O» دربیاید.
- نگاهتان را به نوک‌بینی معطوف کنید.
- آهسته و اصولی از دهان نفس بکشید.

---

1. Bhujangani - Mudra
2. Kaki - Mudra

- حال دهانتان را ببندید و حدود ده ثانیه نفس را حبس کنید.
- سپس از طریق بینی به آهستگی نفس را بیرون بدهید.
- این کار را ده تا سی مرتبه تکرار کنید.

اثر: این مودرا در دهان، کام و دستگاه گوارش فوقانی، از معده تا روده‌ها اثر پاک‌کننده دارد؛ به علاوه سبب شفافیت و پاکی پوست هم می‌شود. علاوه بر آن به دستگاه عصبی نباتی آرامش می‌بخشد. قوهٔ چشایی را برای مزه‌های شیرین، شور، ترش و تلخ بهتر می‌کند. و بالاخره ترشح بزاق را تحریک می‌کند و اثر خنک‌کننده دارد.

یونی ـ مودرا

(قفل سرچشمهٔ درونی)

- در وضعیت مراقبه بنشینید و منظم، آهسته و عمیق نفس بکشید.
- نفس را نگه دارید و با شست، گوش‌ها؛ با انگشت نشانه، چشم‌ها؛ و انگشت میانی، سوراخ‌های بینی را ببندید. انگشت حلقه را بالا و انگشت کوچک را پایین لب‌ها قرار دهید، تا بتوانید دهان را ببندید.
- انگشت میانی را از بینی بردارید، به آهستگی بازدم را انجام دهید. انگشتان دیگر در همان وضعیت باقی می‌مانند.
- نفس بکشید و مجدداً سوراخ‌های بینی را ببندید.
- نفس را حبس کنید و سکوت و آرامش را حس کنید.
- انگشت میانی را بردارید، بازدم کنید و...
- چند مرتبه تکرار کنید.

اثر: آرامش بسیار خوبی به وجود می‌آید و تمام اندام‌های حسی حساس می‌شوند. همچنین می‌توانید فارغ از تأثیرات بیرونی تمدد اعصاب کنید.

شانتی ـ مودرا[1]

(مودرای صلح)

- در وضعیت مراقبه بنشینید، چشم‌ها را ببندید و دست‌ها را بر دامن بگذارید.
- نفس را کاملاً خارج کنید، بر چاکرای ریشه‌ای تمرکز کنید (ضمیمه د) و مولا ـ باندا (ص ۲۰۴) را انجام دهید.
- چند ثانیه‌ای نفس را حبس کنید.
- در حین دم مولا ـ باندا را قطع کنید و هنگامی که ریه‌ها از هوا پر شد و بدن به جلو برجسته شد، دست‌ها را به سوی معده (چاکرای شبکهٔ خورشیدی)، به جناغ سینه (چاکرای قلب)، به گردن (چاکرای گردن) و به پیشانی (چاکرای پیشانی) ببرید.
- بازوها را از هم باز کنید و بر چاکرای تاجی تمرکز کنید.
- به آهستگی نفس را خارج کنید، دست‌ها را در دامن قرار دهید و بر چاکرای ریشه‌ای تمرکز کنید.
- سپس به مدت چند تنفس، در سکوت و آرامش فرو روید و تمرکزتان را بر شبکهٔ خورشیدی معطوف کنید.
- چند مرتبه تکرار کنید.

اثر: تنفس را عمیق می‌کند و احساس رضایت و خشنودی پدید می‌آورد. این مودرا نیروی حیاتی چاکرای ریشه‌ای را برمی‌انگیزاند، آن را در تمام بدن تقسیم می‌کند و به این ترتیب قدرت درونی، جاذبهٔ فردی و سلامت را تقویت می‌کند (براساس گفتهٔ سوامی ساتیاناندا سارا سواتی). این مودرا می‌تواند یک جنبهٔ معنوی بسیار زیبای دیگر را نیز باعث شود. اگر نیرویی را که از چاکرای ریشه‌ای برمی‌خیزد، به عنوان نیروی صلح و آرامش مجسم کنید؛

---

1. Shanti - Mudra

نیرویی را تجسم بخشیده‌اید که بدن شما، ذهن شما و روحتان را سرشار می‌کند و شما با گشودن بازوهایتان آن را به دنیا می‌فرستید و این یک حالت پرخیر و برکت است.

ماها ـ باندا[1]

در یوگای کلاسیک، بانداها نیز در گروه مودراها تقسیم‌بندی می‌شوند (بانداها ـ تمرین‌های قفل)

- در وضعیت مراقبه بنشینید.
- حال به خوبی نفس را بیرون بدهید. همزمان دست‌ها را روی ران‌ها بفشارید و عضلات کف لگن را منقبض کنید. طوری که همزمان عضلات دریچه‌های مثانه و مقعدی منقبض شوند، مثل این‌که می‌خواهید ادرار و مدفوعتان را نگه دارید (مولا ـ باندا).[2]
- سپس جدار شکم را به داخل بکشید (اودیانا ـ باندا).[3]
- چانه را به حلقومتان فشار دهید (جالاندارا ـ باندا).[4]
- بعد از چند ثانیه کشش‌ها را رها کنید، چانه را بلند کنید و دم عمیق بکشید.
- چند مرتبه تکرار کنید.

اثر: ماها ـ باندا را می‌توان در موارد ضعف مثانه، بواسیر، یبوست، افتادگی اندام‌ها، ضعف گوارش، تنفس سطحی یا کشش‌های عضلات گردن به کار برد. این تمرین روی این علایم تأثیر می‌گذارد و می‌تواند از این بیماری‌ها پیشگیری کند. با انقباض‌های باندا، نیروی مغزی نیز فعال می‌شود. من معمولاً قبل از مراقبه ماها ـ باندا را انجام می‌دهم و به این ترتیب زودتر به عمق می‌رسم. دقت کنید! این روش می‌تواند سبب بروز حالت خلسهٔ سبکی بشود، چیزی که گاهی اوقات بسیار مطلوب است!

---

1. Maha - Bandha
2. Mula - Bandha
3. Uddiyana - Bandha
4. Jalandnara - Bandha

تمرین‌هایی متعاقب مودرا

چنان که گفته شد، در هاتا ـ یوگا بعضی حالت‌های بدنی نیز به عنوان مودرا توصیف می‌شوند. این تمرین‌ها را همراه با بعضی تمرین‌های دیگر یوگا تلفیق کرده‌ام و به این ترتیب یک سری تمرین‌های پراحساس و خوشایندی حاصل شده است. این‌ها یک پیشنهاد تکمیلی است که می‌توانید براساس نیازتان از آن استفاده کنید یا نکنید. در صورت استفاده، در پایان تمرین، جملات تأکیدی را آهسته پیش خودتان بگویید، می‌توانید در حین یا بعد از تمرین هماهنگ با ریتم تنفس آن را یک تا سه بار بگویید.

این سری تمرین‌ها را می‌توانید جهت آمادگی برای مراقبه یا بعد از انجام مراقبه انجام دهید؛ به خصوص وقتی زمانی طولانی نشسته باشید، این تمرین‌ها بسیار خوب هستند. بدیهی است بدون مراقبه می‌توانید این تمرین‌های یوگا را صبح یا شب انجام دهید. از آن‌جا که آثار این تمرین‌ها به اندیشه‌ها و احساساتی که در حین تمرین ظاهر می‌شوند وابسته است، من برای هر تمرین یک جملهٔ تأکیدی درنظر گرفته‌ام.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

تمرین‌هایی برای شل کردن و گرم کردن

- دست‌ها را به حالت آتمان‌جالی دربیاورید (مودرای شمارهٔ ۴۲)
- به مدت چند تنفس آرام بایستید و خودتان را در مرکز قلب متمرکز کنید.
- دم: دست‌ها را به بالا بکشید.
- بازدم: دست‌ها را مجدداً به سمت سینه بیاورید، زانوها را خم کنید و در وضعیت چمباتمه قرار بگیرید.
- دم: مجدداً بلند شوید، دست‌ها را بالا بکشید.
- نفس را خارج کنید.
- چند مرتبه تکرار کنید.

«من خودم را با نیروهای آسمانی و زمینی مرتبط می‌سازم.»

اثر: ذهن را آرام و متمرکز می‌کند و بدن را گرم می‌نماید.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

پیام شیوا

- روی پای راست بایستید، ساق پای چپ را طوری خم کنید که زاویه بسازد.
- دست راست را به حالت اجتناب از ترس (مودرای شماره ۴۶) و حالت مهربانی و شفقت (مودرای شمارهٔ ۴۷) نگه دارید.
- ده تنفس در این وضعیت بمانید.
- پاها را عوض کنید و ده تنفس در وضعیت جدید بمانید.

«من احساس می‌کنم توسط نیروهای آسمانی حمایت و پشتیبانی می‌شوم و با هر آفریده‌ای با نیک‌خواهی و مهربانی روبرو می‌شوم.»

اثر: تقویت استحکام ایستادن و اطمینان به نفس. به شخص شجاعت این را می‌دهد که خوبی‌های قلبی‌اش را نشان دهد.

یوگا ـ مودرا

(قفل اتحاد و همبستگی)

برای این‌که هنگام نشستن راحت باشید و بتوانید به جلو خم شوید، لازم است یک بالشتک محکم زیر نشیمنگاهتان قرار دهید.

- بنشینید، در حالی که ساق پاهایتان صلیب‌وار یکدیگر را قطع کرده‌اند، دست‌ها را روی کمر بگذارید، طوری که یک دست دور دست دیگر باشد.
- دم: هشیاری از چاکرای ریشه‌ای به سوی چاکرای پیشانی صعود می‌کند.
- نفس را نگه دارید. چند ثانیه روی چاکرای پیشانی تمرکز کنید.
- بازدم: خود را به جلو خم کنید و آگاهی را از چاکرای پیشانی به سمت پایین، به سوی چاکرای ریشه‌ای هدایت کنید.
- نفس را حبس کنید و چند ثانیه روی چاکرای ریشه‌ای تمرکز کنید.
- دم: دوباره راست شوید. هشیاری را از چاکرای ریشه‌ای به چاکرای پیشانی هدایت کنید.
- نفس را بیرون دهید.
- شش مرتبه تکرار کنید تا حرکتتان روان شود.
- حال پاها را جابجا کنید، جای دست‌ها را عوض کنید و تمرین را شش مرتبه تکرار کنید.

«من ستایشگرانه و سپاسگزارانه آماده‌ام آنچه را که جهان برای من آماده دارد، دریافت کنم.»

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

اثر: با این مودرا اندام‌های پایین تنه که مسئول بسیاری از مشکلات از قبیل اختلالات گوارشی، یبوست، ناراحتی‌های مثانه و مشکلات مربوط به قاعدگی هستند، ماساژ داده می‌شوند. تک‌تک مهره‌ها از یکدیگر جدا می‌شوند، تا اعصاب نخاعی که از بین مهره‌ها بیرون می‌آیند، به ملایمت کشیده و برانگیخته شوند. این اعصاب مسئول ارتباط تمام بدن با مغز هستند و به این ترتیب روی سلامت عمومی شخص تأثیر دارند. از نقطه نظر خاص، چاکرای شبکهٔ خورشیدی تحریک می‌شود که یکی از مهم‌ترین منابع انرژی بدن است. یوگا ـ مودرا برای رها شدن از خشم سرکوب‌شده مفید است و آرامش و آسایش درونی را همراه می‌آورد. این روش نادی‌ها را که مجاری بسیار ظریف انرژی هستند، باز و قابل عبور می‌کند تا نیروی پایه‌ای بتواند از چاکرای ریشه‌ای صعود کند.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

چرخش در حالی که در وضعیت مراقبه نشسته‌اید

- دست چپ را روی زانوی راست بگذارید، بازوی راست را به سمت عقب بکشید.
- دم بکشید و همزمان خودتان را به سمت راست بچرخانید.
- شانهٔ راست را به عقب بکشید و از بالای شانه نگاه کنید.
- پانزده تنفس در این چرخش باقی بمانید.
- بازدم کنید و دوباره به حالت اولیه، به وسط برگردید.
- بازوها را بالا ببرید، خودتان را محکم بکشید و به سمت دیگر بچرخید. کششی که در انتها به سمت بالا انجام می‌شود بسیار مهم است.
- جای پاها را عوض کنید. دوباره به دو طرف بچرخید و سپس در انتها به حالت میانی برگردید و خودتان را به سمت بالا بکشید.

«راه من به شکل مارپیچی به سوی اهداف الهی است، جایی که صلح و آرامش حاکم است.»

اثر: اندام‌ها و گره‌های عصبی را ماساژ می‌دهد؛ دستگاه عصبی، کبد، طحال، لوزالمعده، و کیسهٔ صفرا را تقویت می‌کند، تبادل مواد را در مهره‌ها فعال می‌کند و عضلات و رباط‌های طول ستون مهره‌ها را می‌کشد و فشار می‌دهد.

کشش به طرفین

- در وضعیت مراقبه بنشینید.
- دست‌ها را در طرفین قرار دهید.
- در حین دم: بازوی راست را بلند کنید و خودتان را محکم به بالا بکشید.
- نفس را حبس کنید: بازو را به سمت چپ بکشید.
- در حین بازدم: بازویتان را پایین بیاورید و دوباره به دستتان تکیه کنید.
- شش مرتبه تکرار کنید، سپس همین روش را برای طرف مقابل انجام دهید.
- جای پاها را عوض کنید، دوباره مطابق آنچه گفته شد، حرکت‌ها را انجام دهید.

«من خودم را در برابر زیبایی‌ها، خوبی‌ها و همه چیزهایی که در سفر روحانی‌ام لازم دارم، می‌گشایم.»

اثر: تأثیر تمرین قبلی را دارد و اثر آن را تقویت می‌کند.

تاداگی ـ مودرا[1]

(قفل جزیره)

- در حالی که پاهایتان را صاف کرده‌اید، با پشت صاف بنشینید. انگشتان دست را به پنجهٔ پا بگیرید و چانه را کمی بالا بکشید.
- در حین دم: جدار شکم را تا حد ممکن به جلو برجسته کنید.
- نفس را چند ثانیه‌ای حبس کنید و بر چاکرای شبکهٔ خورشیدی تمرکز کنید. سپس به آرامی بازدم کنید و همزمان تمام بدنتان را شل کنید.
- مجدداً در حالی که کاملاً آرام هستید، دم و بازدم کنید و سپس چرخهٔ بالا را ده مرتبه تکرار کنید.

«با مشعلی فروزان با مبارزه‌طلبی‌های زندگی روبرو می‌شوم.»

اثر: تمرین بسیار خوبی برای تمام اندام‌ها به خصوص معده، ریه و روده‌هاست.

1. Tadagi - Mudra

ماها ـ مودرا[1]

(قفل بزرگ)

- بنشینید و پاهایتان را صاف و کشیده از هم باز کنید: پای چپ را کنار ران راست بگذارید. حال انگشتان دست‌ها را روی پنجهٔ پای راست یا ساق پای راست قرار دهید. چانه را محکم بالا بکشید و پشتتان را صاف نگه دارید (قوز نکنید).
- حال سه مرتبه ماها ـ باندا را انجام دهید. (ص ۲۰۴)
- بیست تنفس در این وضعیت باقی بمانید.
- بالاخره پا را خم کنید. آن را بگیرید و خودتان را شل کنید. سر را روی پیشانی بگذارید و ده تنفس استراحت کنید.
- دوباره بلند شوید. جای پاها را عوض کنید و تمرین را برای طرف مقابل انجام دهید.

«نیروهای درونی‌ام بسط می‌یابند و مرا سرشار می‌سازند.»

اثر: این مودرا باعث می‌شود مهم‌ترین مجاری انرژی دوباره به جریان بیفتند و اندام‌های شکمی و لگنی را تحریک می‌کند.

1. Maha - Mudra

پاسی موتان‌آسانا[1]

(انبر)

به مدت چند تنفس، در حالتی که به جلو خم شده‌اید، کاملاً شُل و آرام باقی بمانید. در این حالت اندام‌های تحتانی، بالاتنه را نگه می‌دارند و سر کاملاً شُل و آویزان است.

«من احساس می‌کنم که توسط قدرت‌های نیک به خوبی حمل می‌شوم.»

اثر: خونرسانی به لگن را تقویت می‌کند و آرامش، تمرکز و تمدد اعصاب همراه می‌آورد. این مودرا حالت در خودفرورفتن است.

1. Pascimottanasana

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

آردا کاکراسانا[1]

(پل)

- به پشت بخوابید، پاها را به اندازهٔ عرض لگن باز بگذارید.
- در حین دم: نشیمنگاه و پشت را بلند کنید.
- نفس را نگه دارید: عضلهٔ دریچهٔ مقعدی را محکم بکشید و عضلات کف لگن را سفت کنید. (آش‌وینی ـ مودرا)[2]
- بازدم کنید و کشش‌های عضلانی را رها کنید.
- چند مرتبه تکرار کنید و بعد در حین بازدم پشت را پایین بیاورید.

«پل قلب من از زمان به ابدیت می‌رود.»

اثر: عضلات خارجی و داخلی را در ناحیهٔ مقعد و تمام کف لگن تقویت و محکم می‌کند. در برابر شلی عضلات خارجی دریچهٔ مقعدی که بسیاری از افراد سالخورده به آن مبتلا هستند، اثر پیشگیری‌کننده دارد.

1. Ardha Cakrasana 2. Ashvini - Mudra

پاشینی ـ مودرا[1]

(شکل سادهٔ قفل پیچک)

(الف)

(ب)

- زانوها را به سمت سینه بکشید، بازوها را از گودی زانوها عبور دهید و کف دست را روی گوش‌ها بگذارید.
- ده تنفس در این وضعیت (الف) بمانید و بعد چند ثانیه وضعیت (ب) بگیرید.

«آرامش و صلح مرا کاملاً سرشار می‌سازند.»

اثر: اعصاب را آرام و لوزالمعده را تنظیم می‌کند.

1. Pashini - Mudra

وی پاریتا کارانی ـ مودرا[1]

(نیم شمع)

- به پشت دراز بکشید. پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید.
- دم: زانوها را به سمت سینه بکشید، پاها را به وضعیت عمودی ببرید و لگن را با دست‌هایتان حفظ کنید.
- در اولین تنفس بر چاکرای شبکهٔ خورشیدی، در تنفس دوم، بر چاکرای قلب و در تنفس سوم بر چاکرای گردن و در تنفس چهارم مجدداً بر چاکرای شبکهٔ خورشیدی تمرکز کنید و ادامه بدهید.
- برای ۱۲ تا ۳۶ تنفس این وضعیت را حفظ کنید.
- بازدم: زانوها را خم کنید. به سوی پیشانی بیاورید و پشت را آهسته و با ملایمت روی زمین قرار دهید.

«در عمیق‌ترین لایه‌های وجود من، متعالی‌ترین چیزها وجود دارد.»

اثر: خونرسانی را به تمام بدن بهتر می‌کند و بر ریه‌ها، مثانه و روده‌ها اثر پاک‌کننده دارد.

1. Viparita Karani - Mudra

کارتاری ـ مودرا[1]

(حالت آرامش)

- به پشت دراز بکشید. دست‌ها در کنار بدن یا روی شکم قرار می‌گیرند به طوری که دست راست روی دست چپ باشد.
- حال نفس عمیق بکشید و جدار شکم را جلو بدهید. هنگامی که شکم پر شد. دست‌ها را روی دنده‌هایتان بلغزانید و این بخش را بسط دهید. هنگامی که دنده‌ها کاملاً از هم باز شدند، دست‌ها را روی جناغ سینه بلغزانید و آن را بالاتر از حد سینه بیاورید.
- حال به آهستگی بازدم کنید ز این کار را چند مرتبه تکرار کنید.

بگذارید ب هر بازدمی سنگین‌تر و سنگین‌تر شوید. وزنتان را به زمینی که رویش دراز کشیده‌اید، انتقال دهید. بگذارید در حین دم از سبکی و نور سرشار شوید و با بازدم تمام سنگینی‌ها و تیرگی‌ها را پس دهید. در پایان شما سرشار از نور، آزادی، خوشحالی و آرامش هستید.

اثر: تنفس را عمیق و بهتر می‌کند. دستگاه عصبی نباتی (عملکرد اندام‌ها) را ترمیم می‌کند و در تمام بدن تنش‌ها را از بین می‌برد.

1. Kartari - Mudra

در پس هر مسئله دشوار و تیره در زندگی تو، معرفت الهی نهفته است.
در پس تیره‌ترین و عمیق‌ترین مسائل، نوری ناشناخته
و حیرت‌انگیز نهان شده است.
اتو اشتوک مایر[1]

و به این ترتیب شما مودرای خاص خودتان را می آفرینید

هنگامی که مطالب این کتاب را فرا گرفتید و نیروهای موجود در دست‌ها را تشریح و بررسی کردید، می‌توانید مودرای خاص خودتان را پدید آورید.

- هنگامی که مودرایی را می‌سازید، نیت و احترام عوامل مهم موفقیت هستند.
- شما باید کیفیت‌های خاص هر انگشت را بیاموزید و حالت خاص را انتخاب کنید.
- هدف یا نتیجه‌ای را که انتظار دارید از مودرا حاصل شود، با فحوای مثبت و در زمان حال (از نظر دستوری) جمله‌بندی کنید.
- حداقل جمله‌تان را سه مرتبه بلند و آهسته و هماهنگ با ریتم تنفس تکرار کنید.
- دقیقاً مجسم کنید که هدف یا نتیجه به چه شکل است.
- حال سعی کنید احساسی را بیابید که در صورت کسب نتیجه به شما دست می‌دهد.

---

1. Otto Stockmayer

- مودرا را تحت حمایت نیروهای الهی، فرشته‌ها یا یکی از قدیسینی که به او اعتقادی خاص دارید، انجام دهید.
- با شور و علاقه بروز نتیجهٔ مودرا را طلب کنید ولی در عین حال خونسرد و شکیبا باشید.

ذهنی که عادت کرده است خوشحالی‌اش را از خودش
تأمین کند، خوشبخت است.
دموکریت[1]

هنگامی که یک مودرا اثر نمی‌کند

در این کتاب در مورد شفا به خصوص شفای بدنی و نیز شفای ذهنی ـ روانی بسیار نوشته شده است. اما چگونه ممکن است این اتفاق رخ ندهد؟

بی‌تأثیر بودن مودرا علل مختلفی دارد. شاید شما ناشکیبا بوده‌اید. حال شما می‌دانید که برای بیماری‌های مزمنی که سال‌های سال در بدن وجود داشته‌اند؛ باید مودرا را روزانه چند هفته یا چند ماه انجام داد تا اثر آن ظاهر شود. ممکن است که اندیشه‌ها، احساسات یا روحیات ما نگذارند تا سلامتمان را بازیابیم. سلامت؛ آرامش درونی را هم شامل می‌شود و تنها وقتی می‌توانیم به آن دست یابیم که با محیط اطرافمان در صلح و آرامش زندگی کنیم. ممکن است که ما با نیروهای درونیمان در صلح نباشیم. در این مورد در کتاب شناخت و استفاده از نیروهای درونی توضیح داده‌ام. در این کتاب آنچه می‌تواند ما را بیمار سازد و ما باید صمیمانه روی آن‌ها کار کنیم و نیز چگونگی حل یا تغییر مسائل ویرانگر، آورده شده است.

1. Demokrit

برای چیره شدن بر سرنوشت هیچ‌گاه دیر نیست.
ماریا هربرت[1]

ضمیمهٔ الف

تغذیه

کسانی که در مورد مودراها صاحبنظرند مثل کشاف دف و کیم داسیلوا، توصیه می‌کنند که همزمان با انجام مودراها، به تغذیه هم دقت شود. حتی کسانی که در گذشته یوگا می‌کردند، این را می‌دانستند. نفوذپذیری ما برای مایعات بدن (خون و لنف) و نیز برای نیروهای ظریف و خشن، تا حد زیادی به تفاله‌سازی بدن بستگی دارد و آنچه بدن به تفاله تبدیل می‌کند، به انتخاب مواد غذایی وابسته است. یک مثال کوچک: یکی از آشنایانم که از سال‌ها پیش برای بالا بودن فشار خون به دارو نیاز داشت (یکی از علل بالا بودن فشار خون وجود رسوبات در رگ‌هاست)، ناگهان تحمل مصرف داروها را از دست داد. با وجود هشدارهای پزشک معالجش، او داروهایش را به حداقل کاهش داد و بعد از آن احساس سلامتی کرد و فشار خونش در حد طبیعی ماند. چطور این اتفاق افتاد؟ خیلی ساده: همسرش رژیم غذایی‌اش را تغییر داده بود و بعد از چند ماه وی واکنش نشان داد، زیرا رسوبات رگ‌ها از بین رفته بودند.

---

1. Maria Herbert

من خودم از سال‌ها پیش تغذیه‌ام را به طور جدی حلاجی و بررسی کرده‌ام. هنگامی که کارم در رابطه با افراد سالخورده بود، یکی از کارهایی که برایم جالب بود این بود که دم در خانهٔ مردم را نگاه کنم و حدس بزنم که در آشپزخانه‌شان چه خبر است. به ندرت اشتباه می‌کردم. اگر من به همان ترتیبی که معمولاً همه غذا می‌خورند، تغذیه می‌کردم، طی مدت کوتاهی آسم و حساسیت‌هایم بروز می‌کردند. از سال ۱۹۸۵ به بعد واقعاً هیچ نوع واکنش حساسیتی در من بروز نکرده است و حساسیت‌هایم هیچ‌گاه برنمی‌گردند، زیرا از آن زمان یک دورهٔ درمانی با آب لیموترش را گذرانده‌ام. در حال حاضر وضعیت غذایی من به این صورت است:

بعد از برخاستن از خواب یک لیوان آب می‌نوشم.

صبحانه: چای سبز یا چای گیاهان دارویی، نان با سبوس با کره یا کوارک (نوعی پنیر بی‌چربی) و جوانهٔ غلات و یک تکه کوچک پنیر.

ناهار: سالاد به مقدار زیاد یا سبزی‌های پخته شده با بخار، حبوبات و یک نوع غله یا سیب‌زمینی.

شام: تا حد ممکن کم می‌خورم مثلاً سوپ سبزی، نان، پنیر، کورن فلکس یا برشتوک و موز.

بین وعده‌های غذایی: قبل از ظهر آب فراوان، چای و میوه، بعدازظهر یک فنجان قهوه با یک تکهٔ کوچک شکلات یا چند بیسکویت.

گوشت و ماهی را گهگاه آخر هفته‌ها می‌خوردم. مصرف گوشت زیاد بر تنفسم تأثیر می‌گذارد و مرا دچار حالت تهاجمی می‌کند، اما نکتهٔ مهم‌تر این است: من حیوانات را دوست دارم و به همین دلیل نمی‌خواهم آن‌ها را بخورم. شیر، گوجه فرنگی، سوسیس پپرونی و کیوی را نیز از دستور غذایی‌ام حذف کرده‌ام، زیرا خلط ریه و ترشحات دستگاه گوارشی را افزایش می‌دهند.

مطمئناً شما باید خودتان برنامهٔ غذاییتان را تعیین کنید و با توجه به نیازهای بدنی مجدداً آن را تغییر دهید.

از خودتان بیش از حد توقع نداشته باشید. در عوض نکته‌بینی‌ها و ریزه‌کاری‌هایی را به کار ببندید. من استفاده از گوشت را (پدر من قصاب بود و به همین دلیل غذای اصلی ما گوشت بود) در رژیم غذایی‌ام کم کرده‌ام، چون که هر روز از خودم می‌پرسیدم آیا باید حتماً گوشت بخورم یا می‌توانم گرسنگی‌ام را با ماده‌ای گیاهی رفع کنم. هنگامی که میلم به گوشت می‌کشید، از مصرف گوشت لذت می‌بردم. اما هر بار متوجه می‌شدم که می‌توانم به خوبی مادهٔ غذایی دیگری را به جای گوشت استفاده کنم. با گذشت زمان مصرف گوشت را به حداقل رساندم. فیل‌های قدرتمند و باهوش را مجسم کنید. آن‌ها فقط گیاهخوار هستند!

با یک ترفند مصرف بیش از حد چای را هم کاهش داده‌ام. چای سیاه را با چای سبز مخلوط می‌کردم و هر بار نسبت چای سبز را بیش‌تر می‌کردم تا وقتی که مصرف چای سیاه دیگر الزامی نبود. مشاورم در زمینهٔ گیاهان دارویی لیزبت اشتیدلر[1]، روی چای سبز قسم می‌خورد. مصرف چای سبز در هر زمانی خوب است. چای سبز روی دفع تفاله تأثیر دارد، برای کلیه‌ها، مثانه و پیشابراه خوب است و اثر پیشگیری‌کننده‌ای در برابر سرطان دارد. یک نکته دیگر، روی چای سبز نباید آب جوش ریخت بلکه باید به آن آبی که کمی خنک شده باشد اضافه کرد.

براساس تعالیم چینی که مبتنی بر پنج عنصر اصلی است، می‌توان بسته به فصل سال انوع چای‌ها را که در داروخانه قابل دسترسی است، با هم مخلوط کرد. مخلوطی از چای‌ها در بهار برای کبد و کیسهٔ صفرا، در تابستان برای قلب و گردش خون، در پاییز برای معده و لوزالمعده، در اواخر پاییز

1. Lisbeth Steudler

برای ریه‌ها و رودهٔ بزرگ و در زمستان برای کلیه‌ها و مثانه استفاده می‌شود.

شاید نکات زیر بتوانند شما را تا حدی راهنمایی کنند:

- در موقع خرید روغن، سرکه، نمک طعام، غلات سبوس‌دار و لبنیات فقط بهترین انواع و در صورت امکان انواع طبیعی را انتخاب کنید.
- قبل از ظهر میوه به مقدار فراوان بخورید و مقدار زیادی آب بنوشید.
- ظهرها سالاد و مواد غذایی حاوی پروتئین مصرف کنید.
- شب‌ها حتی‌الامکان کم بخورید و ترجیحاً سبزی‌ها و غلات پخته استفاده کنید.
- غذاهای ساده بخورید و بیش از سه نوع سبزی را با هم مخلوط نکنید.
- غذا را خوب بجوید. با روحیه‌ای خوب، غذا را آهسته بخورید و از آن لذت ببرید.

با رعایت این نکات ساده می‌توانید یک رژیم غذایی مناسب و باارزش تنظیم کنید؛ غذاهایی که بدن شما را سالم نگه می‌دارند. ذهنتان را شاداب و روحتان را سرزنده می‌کنند، نه غذاهایی که بلا استفاده هستند و برای بدن بار اضافی به شمار می‌آیند.

اما به خاطر داشته باشید که هیچ قاعده‌ای بدون استثنا وجود ندارد! اگر شما به هیچ وجه، هیچ نوع مشکلی ندارید، حتماً از غذا خوردنتان لذت ببرید.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

مشاهدهٔ مداوم زیبایی‌ها و بزرگی‌ها (و کوچکی‌ها)
باید ذهن ما را خوشحال و سرشار از عشق کند.
یاکوب بورک‌هارت[1]

ضمیمهٔ ب

علیه هر بیماری، یک گیاه روییده است

در هنگام انتخاب گیاهان دارویی، لیزبت اشتیدلر و من متوجه شدیم که اغلب آن‌ها در محیط اطرافمان وجود دارند و از هر داروخانه‌ای قابل تهیه‌اند. فقط اجناس درجهٔ یک را بخرید، حتی اگر قیمت آن به مراتب بیش از سایر انواع باشد. امروزه می‌توان با دستگاه‌های اندازه‌گیری دقیق گیاهان را بررسی کرد و مقدار مادهٔ شفابخش را در گیاهان خشک‌شده تعیین کرد. کاشت، پرورش، برداشت، خشک کردن و نگهداری این گیاهان نقش مهمی دارد. برای حصول کیفیت ایده‌آل، کارشناسی و موشکافی‌های دقیق لازم است ــ که البته بهای خودشان را دارند.

اگر چای گیاهی زیادی می‌نوشید، باید نوع آن را مرتباً تغییر دهید تا بهبودی حاصل شود. مواد شفابخش موجود در بسیاری از گیاهان مثل داروها اثر می‌کنند و می‌توانند در صورت مصرف بیش از حد زیانبار باشند. بسیاری از گیاهان دارویی بلافاصله اثر می‌کنند. مثلاً چای جوانهٔ زیزفون را درنظر بگیرید که در عرض چند دقیقه سبب تعریق می‌شود. اثر بعضی انواع گیاهان دارویی بعد از چند ساعت یا چند روز ظاهر می‌شود.

---

1. Jakob Burckhardt

بعد از مدتی می‌توانید با گیاه دارویی موردنظر حتی از نظر ذهنی ارتباط برقرار کنید، به این ترتیب که ماهیت و جوهر گیاه را برای خودتان تشریح کنید. امروزه کتاب‌های بسیار خوبی در این زمینه موجود است.

هنگامی که در حین کوهنوردی گیاهانی را می‌بینید، نیازهای خودتان را با آن‌ها بگویید. در جشن تولد بعدیتان به خودتان یک عدسی هدیه کنید تا بتوانید کامل بودن کوچک‌ترین گیاهان را تحسین کنید. پس از آن دنیایی جدید در برابرتان گشوده می‌شود. هنگامی که بیمار هستید و نمی‌توانید به طبیعت بروید، عکس‌ها و تصاویر گیاهان همین هدف را محقق می‌کنند. با روح گیاهان ارتباط برقرار کنید. اغلب گیاهان ملایم هستند و اثر می‌کنند. لمس ملایم آن‌ها مفید و شفابخش است. آن‌ها نه تنها بدن را شفا می‌دهند، بلکه ذهن و روان را هم شفا می‌دهند؛ همان‌طور که «ادوارد باخ»[1] پدر «گیاهان باخ» توانست این مطلب را اثبات کند. همین حالا در را به روی گیاهان بگشایید، الان دقیقاً زمان مناسب است!

نکته: اما لطفاً مراقب گیاهان «غیرقابل استفاده» باشید، آن‌ها نیز تفاله‌های نیروهایی کیهانی هستند و مطمئناً راز خاصی را در خود نهفته دارند.

1. Edward Bach

ساده‌ترین واقعیات آن‌هایی هستند که انسان همیشه
دیرتر به آن‌ها می‌رسد.
لودویگ فویرباخ[1]

ضمیمهٔ ج

تعالیم پنج عنصر چینی

از چند هزار سال پیش، نیروهای بدن در طب چینی نقش قابل‌توجهی داشته‌اند. مطلب در این‌جا بر سر انرژی به طور عام و انرژی تک‌تک اندام‌ها به طور خاص است.

چینی‌های قدیم متوجه شده بودند که همهٔ انواع انرژی، کیفیت یکسان ندارند. آن‌ها این خصوصیات را بر اساس عناصر نامیدند: چوب ، آتش ، خاک ، فلز و آب. برای مثال انسان ویژگی‌های چوب را به همراه دارد، به خصوص در مورد نیروها یا در نصف‌النهارهای اندام‌هایی مثل کبد و کیسهٔ صفرا. البته این ویژگی‌ها در احساسات و اندیشه‌ها هم وجود دارد. حال اگر این انرژی ضعیف باشد، خودش را در اندام‌های مربوطه نشان می‌دهد و البته در افکار و روحیات هم ظهور می‌کند. تمرین مودراها و تصاویر مراقبه‌ای مربوطه و جملات تأکیدی بر انرژی مربوطه تأثیر مثبت می‌گذارد. این تمرین‌ها در سطح ذهنی ـ روانی نیز مؤثر است.

ویژگی‌های مربوط به هر یک از پنج عنصر به شرح زیر است:

---

1. Ludwig Feuerbach

	چوب	آتش
فصل سال	بهار	تابستان
جهت جریان انرژی	به بالا	در تمام جهات
نصف‌النهارها و اندام‌های مربوطه	کبد کیسهٔ صفرا	قلب رودهٔ باریک جریان خون
اندام حسی	چشم‌ها	زبان
ساختمان‌های بدنی	زردپی‌ها، غضروف‌های مفصلی، ناخن‌ها، مو	عروق خونی حرارت بدن
نوع ذایقه	ترش	تلخ
رنگ	سبز	قرمز
شکل	بلند استوانه‌ای	مثلثی نوک‌تیز لبه‌دار
احساسات	خوبی کنترل میل مفرط به فعالیت خشم	خوشحالی گشودگی نفرت
عواملی که عنصر را تقویت می‌کنند	آرامش به خصوص در هنگام دراز کشیدن، خوشحالی، تمدد اعصاب، خونسردی، نگاه مثبت به آینده	جشن گرفتن اعیاد گرمای احساسی و علایق قلبی، خوشحالی، کوهنوردی و دویدن، رقصیدن
عواملی که عنصر را تضعیف می‌کنند	کار بیش از حد، سفر بیش ازحد، خوردن بیش ازحد، خشم بیش ازحد، فعالیت جنسی بیش از حد	تحرک کم، سردی احساسات، تنهایی، تمرکز ذهنی مداوم و بیش از اندازه

خاک	فلز	آب
اواخر تابستان	پاییز	زمستان
به سمت پایین	به سمت داخل	
معده	ریه‌ها	کلیه‌ها
طحال/لوزالمعده	روده بزرگ	مثانه
دهان	بینی	گوش‌ها
عضلات	پوست	استخوان‌ها
شیرین	تند	شور
زرد/قهوه‌ای	سفید	آبی/سیاه
مسطح	گرد	موج‌دار
چهارگوش		نامنظم
آرامش	دلیری	ملایمت، سازش،
تمرکز گرایی	احساس نظم	رضایت، امنیت،
همدردی	مصیبت	نارضایتی
نگرانی و غصه	کینه	ترس
آواز خواندن، خانه‌ای	تحرک زیاد در هوای آزاد،	خوشحالی ساکت،
هماهنگ، امنیت،	تمرین‌های تنفسی،	فعالیت و آرامش
غذای خوب به مقدار	فضا و وقت کافی	به مقدار کافی، تغذیهٔ
مناسب در فضایی	داشتن	سالم
هماهنگ		
سفربیش از حد، جابجایی	مضیقهٔ زمانی، مضیقهٔ	کمبود خواب، زندگی
محل زندگی، غصه برای	مکانی، فقدان	روزمره نامنظم، ترس‌ها،
دیگران، شیرینی، سردی	ارتباط، مصیبت و عزا،	استرس زمان، سر و صدا،
یا غذای پخته بیش از حد	مواد غذایی خلط‌آور	عیاشی

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

چوب نمادی است برای رشد کردن، آغازی دوباره، استقامت، فعالیت.
آتش نمادی است برای خصوصیات فردی، گرما، بلندنظری.
خاک نمادی است برای تمرکز، گوارش، دگرگونی، پایداری.
فلز نمادی است برای روشنی، پاکیزگی، ارتباط.
آب نمادی است برای قابلیت سازگاری، زودرنجی، آرامش و اندوختن نیروی زندگی.

جدول صفحات ۲۳۰ و ۲۳۱ بررسی اجمالی انتساب خصوصیات مختلف به عناصر پنج‌گانه است. در قسمت پایین جدول، فهرستی از عواملی که سبب تقویت یا تضعیف عنصر مورد نظر و اندام مربوط به آن می‌شوند، ارایه شده است. فکرکردن در مورد این‌که چه کارها و اقدامات تکمیلی دیگری برای تقویت اثر شفابخش مودراها ممکن است، ارزشمند است و بعضی از پیشنهادها بسیار مناسب هستند. خندیدن بیش‌تر، آواز خواندن، رقصیدن یا در هوای آزادماندن نباید چیزهای وحشتناکی باشند. آخرین باری که یک فیلم خنده‌دار دیده‌اید یا یک کتاب لطیفه خوانده‌اید، چه موقع بوده است؟

چه موقع آواز خوانده‌اید، رقصیده‌اید یا یک جشن بزرگ گرفته‌اید؟

عشق نردبانی طلایی است که قلب از آن به آسمان صعود می‌کند.
امانوئل گایبل[1]

ضمیمهٔ د

چند کلمه‌ای در مورد چاکراها

در مورد چاکراها منابع متعددی برای مطالعه موجود است. به همین دلیل من به طور خلاصه توضیح می‌دهم که شما چطور هستید و کجا هستید.

همان طور که در ابتدا گفته شد، انسان از سطوح مختلف نیرو تشکیل شده است: انرژی‌های ظریف و انرژی‌های خشن. در طول ستون فقرات، پنج مهرهٔ انرژی وجود دارند که مثل چرخ‌ها حرکت می‌کنند و سایه‌های رنگی خاص خودشان را نشان می‌دهند. یک مهرهٔ دیگر در ناحیهٔ پیشانی و یکی دیگر در بالای جدار جمجمه قرار دارد. این‌ها چاکراهای اصلی هستند (چاکراهای کوچک دیگری هم وجود دارند). پنج چاکرایی که در طول ستون فقرات قرار دارند، به پنج انگشت دست منسوب شده‌اند. چاکراها را می‌توان با ترانسفورماتورها در مبحث الکتریسیته مقایسه کرد. آن‌ها انرژی‌هایی را که جریان دارند جمع می‌کنند، تبدیل می‌کنند و دوباره توزیع می‌کنند. چاکراها مثل گره‌هایی در مسیرهای انرژی که نادی نام دارند، هستند؛ آن‌ها انرژی را هدایت و منشعب می‌کنند.

---

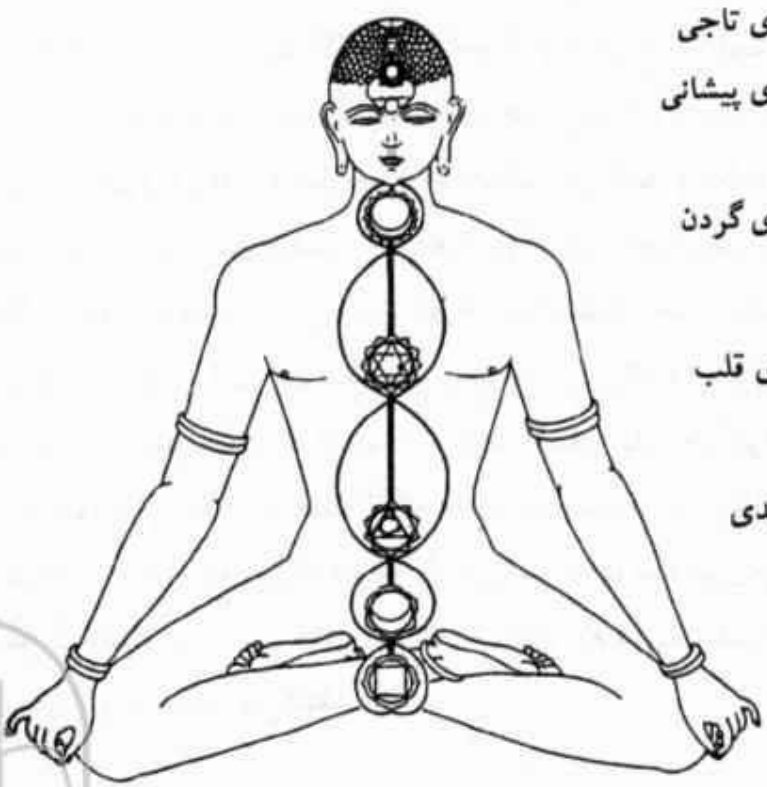
1. Emanuel Geibel

به علاوه فرکانس انرژی را برای احساس‌های قابل فهم انسان مثلاً فکرکردن و عواطف مختلف تغییر می‌دهند. آن‌ها مراقبند که کمبود انرژی متعادل شود و نیروهای گوناگون در محل‌های مناسب وجود داشته باشند. آن‌ها را می‌توان اندام مربوط به انرژی بدن توصیف کرد.

حال اگر هشیاری برای مدتی و بیش‌تر روی یک چاکرا معطوف شود، انرژی آن چاکرا فعال می‌شود. اما این خوب نیست، زیرا انرژی بیش از حد می‌تواند زیانبار باشد.

اگر توصیه‌های مرا رعایت کنید، فقط خوبی حاصل می‌شود. اگر بدن ضعیف شده است، مطمئناً چاکراها هم ضعیف شده‌اند و کمی نیروی بیش‌تر زیانبار نخواهد بود.

اگر می‌خواهید در چگونگی تأثیر مودرا بیش‌تر تعمق کنید و با چاکراها



آشناتر شوید، من خواندن کتاب: تمرین‌های کوندالینی ـ ارتباط با خویشتن درونی[1] را توصیه می‌کنم.

همان طور که در جدول صفحه بعد می‌بینید، چاکراها با تک‌تک انگشتان (مراجعه کنید به ص ۵۶)، خصوصیات فردی و استعدادهای فطری طبقه‌بندی شده‌اند.

1. Swami Sivananda Radha

چاکرای ریشه‌ای (مولادارا)[1]	سرزندگی، اتحاد زمینی، ایمان، اطمینان به نفس، امنیت در هماهنگی با قواعد طبیعی
چاکرای خاجی (سوادیستانا)[2]	تولید مثل، فعالیت جنسی، خانواده، خوش مشربی، خلاقیت، همبستگی با محیط اطراف
چاکرای شبکهٔ خورشیدی (مانی پوراکا)[3]	توانایی تجسم، آینده‌نگری، میل مفرط به فعالیت، سازگاری با گذشته، تجزیه و حل کردن؛ آتش درونی که می‌سازد و ویران می‌کند.
چاکرای قلب (آناهاتا)[4]	شوق زندگی، خوشحالی، عشق، علایق قلبی؛ سرچشمه عشق بی‌قید و شرط و فداکارانه به انسان، به مخلوقات، به هر عنصر و تمام آفریده‌ها.
چاکرای گردن (ویشوددا)[5]	پاکی، اخلاق، معرفت، هشیاری برتر، هماهنگی کامل.
چاکرای پیشانی (آجنا)[6]	فسخ دوگرایی (اعتقاد به این‌که تن و خرد دو هستی جداگانه هستند)، تنظیم کلیهٔ فرآیندهای ذهنی؛ تفکر منطقی، شهود، الهام، اندیشه. انسان در این‌جا خودش را به صورت یک مجموعه می‌بیند، در این‌جا، آگاهی، ضمیر ناخودآگاه، و برتر از آگاهی درهم جریان می‌یابند.
چاکرای تاجی (ساهاسرارا)[7]	حالت سعادت، در این‌جا آگاهی فردی با شعور کیهانی ارتباط می‌یابد.

1. Mula dhara
2. Swadhisthana
3. Mani Puraka
4. Anahata
5. Vishuddha
6. Ajna
7. Sahasrara

این راه مرا به هر کجا ببرد
آسمان برفراز سرم گسترده است
خورشید هر روز همراهی‌ام می‌کند
و ستاره‌ها مراقبم هستند
ژوزف آیشن دورف[1]

کلامی در پایان

با قدرشناسی و خوشحالی بسیار این کتاب را به پایان می‌برم، زیرا با تحقیق و نوشتن این کتاب خودم هم یک گام پیش رفته‌ام. نکات جدید بسیاری را دریافته‌ام که در ادامهٔ راه زندگی برایم مفید خواهند بود. مهم‌ترین مباحث همیشه در مورد ایمان است؛ ایمان به نیرویی برتر. هنگامی که بررسی‌هایم را شروع کردم، در عرض چند ماه با کسانی آشنا شدم که به صورت علمی یا عملی مودراها را حلاجی کرده بودند و سال‌ها با موفقیت از آن‌ها استفاده کرده بودند. پرسش‌های من همیشه تصادفاً پاسخ داده می‌شدند: به وسیلهٔ یک احساس، یک صدای درونی، یک کتاب، یک واسطه (روزنامه، رادیو، تلویزیون)، یک مکالمه تلفنی غیرمنتظره. این تجربه‌های عالی، بارها طی چند ماه اخیر تکرار شده‌اند و یک بار دیگر برای من معلوم شد که چیزی هست که ما هیچ وقت نمی‌توانیم آن را درک کنیم: سِرّ بزرگ، خداوند. من این را از آن جهت برای شما تعریف کردم که به شما جسارت و شجاعت بدهم. من از شما بهتر یا بیش‌تر نیستم. اگر من یاری شده‌ام، در هر موقعیتی برای شما هم کمکی وجود دارد. اما شما باید خودتان را در برابر آن بگشایید.

---

1. Josef Eichendorff

اما این ایمان برای اغلب ما به سادگی وجود ندارد. شاید شما شبیه من باشید (زیرا کتاب مرا احتمالاً پسندیده‌اید)، در این صورت شما باید مثل من همیشه روی ایمانی اساسی کار کنید. در این مورد توصیه‌های زیر برای من مفید بوده‌اند. تا حد ممکن مدتی را در سکوت بگذرانید ـ چند دقیقه کافی است. برای تمام چیزهایی که شما را ناراضی یا حتی ناراحت می‌کنند، ارزش قایل شوید و با پشتکار دنبال راه حلی برایشان باشید. هر نوع اشکالی که در سلامت یا شور زندگی احساس می‌کنیم به این علت است که ارتباطمان با خودمان، با اطرافیانمان یا عملکردمان رضایت‌بخش نیست. این مفهوم خاصی دارد و مثل مانعی است که باید از آن بگذریم، به این معنی که باید این مبارزه را پشت سر بگذاریم تا بتوانیم بقیه راه زندگیمان را ادامه دهیم.

ما می‌توانیم وظایف زندگیمان را در حالی که دندان‌هایمان را روی هم فشار می‌دهیم انجام دهیم یا آن‌ها را به آسانی بگذرانیم. و هرچه موضوع جدی‌تر باشد، به همان نسبت شوخی و مزاح می‌تواند در آسان‌تر کردن کار و گذشتن از این قضیه به ما کمک کند. شوخی و مزاح به ما کمک می‌کند تا از بزرگ‌ترین سنگ‌ها بالا برویم و هرچه سنگ بزرگ‌تر باشد، همان قدر چشم‌اندازش هم بهتر است!

نکتهٔ مهم این است که شما در حین این کار رها و گشاده باشید. اگر در ابتدا کارها بر وفق مراد نیست، حتماً چیزهای بهتری در انتظار شماست. بسیاری از اوقات چیزهای خوبی را درست جلوی چشم از دست داده‌ام، اما همیشه بعد از آن چیز بهتری وجود داشته است. گاهی اوقات هم راه حل‌هایی به دست می‌آیند که در ابتدا به این خوبی به نظر نمی‌رسند ولی به تدریج معلوم می‌شود که راه حل ایده‌آل بوده است.

مهم نیست که موقعیت چقدر تیره به نظر برسد، شما از کوچک‌ترین زیبایی‌های زندگی روزمره لذت ببرید. در وجود شما یک هنرمند زندگی نهان است، و یک هنرمند می‌داند که چگونه از همه چیز، بهترین‌ها و از

خوشحالی‌های کوچک، بزرگ‌ترین پیشامدها را بسازد. هنرمند زندگی همچنین می‌داند چگونه خودش را نوازش کند. هنگامی که شما در این زمینه باتجربه شدید، می‌توانید با این هنر، محیط اطرافتان را خوشحال کنید.

نکتهٔ مهم دیگری که باید بدانید این است که همهٔ چیزهایی که باید تغییر کنند، چه ایمان باشد، چه خونسردی، چه پشتکار و چه شوخ طبعی، نیازمند زمان هستند، گاهی پسرفت می‌کنند و گاهی کم‌تر و گاهی بیش‌تر تظاهر می‌کنند. ممکن است شما مدتی با این کتاب همراه باشید، شما موفق می‌شوید و آن را کنار می‌گذارید. سپس متوجه می‌شوید که الگوهای قدیمی دوباره خودشان را نشان می‌دهند. مشکلی نیست، شما دوباره کتاب را به دست بگیرید و دوباره مودراها را بیش‌تر تمرین کنید. حتی وقتی که واقعاً به نظر می‌رسد که دوباره به اول خط رسیده‌اید، بعدها متوجه خواهید شد که این طور نبوده است. شما این کتاب را با چشم دیگری می‌بینید و مطمئناً متوجه عمق جدیدی در کتاب و در خودتان می‌گردید. ما می‌توانیم راه زندگی‌مان را مثل یک مارپیچ ببینیم که با دور زدن از کوه به قلهٔ آن می‌رسیم. در عبور از این راه همیشه از همان کوه می‌گذریم، بعضی جاها راه دشوار می‌شود، ولی همیشه نسبت به گذشته در سطح بالاتری هستیم.

پس با چشم‌های باز و شجاعت راهمان را ادامه دهیم.

همیشه در حالت انتظاری خوشایند باشید. بعد از پیچ بعدی راه چه چیزی در انتظار شماست؟ شما منتظر چه هستید؟ نمی‌توانید تصور کنید که سال‌ها پیش، قبل از این‌که یوگا تمرین کنم، آینده‌ام چقدر وحشتناک به نظرم می‌رسید. فکر و خیال‌هایم تقریباً بی‌حد و مرز بودند. ما می‌توانیم هر چیزی را تجسم کنیم، زیبایی‌ها و آنچه ما را خوشحال می‌کند یا هر نوع بیماری، تنهایی زیاد، بیچارگی و... . پس چرا منتظر بهترین چیزها نباشیم و سپس با خیال راحت و بدون دغدغه ببینیم که چه پیش می‌آید؟ من این را یادگرفته‌ام و همیشه مترصد هستم که این توانایی‌ام را بهبود بخشم. شما هم این روش را

امتحان کنید ــ در این صورت در پس هر پیچ راه یک ماجرای کوچک یا بزرگ نهفته است. من مکرراً همیشه این را درمی‌یابم و تجربه می‌کنم که انتظاراتم برآورده می‌شوند. این یک قاعدهٔ کیهانی است.

مختصر و مفید: شما در آرامش این مودراها را تمرین کنید، در این کار پشتکار و دقت داشته باشید، همیشه به دنبال راه‌حل‌ها باشید و خودتان را در برابر چیزهای جدید گشاده نگه دارید. همیشه منتظر بهترین‌ها باشید و در برابر آنچه در انتظار شماست، خوشحال باشید. خوانندهٔ عزیز، برای شما آرزوی موفقیت می‌کنم.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

یادداشت‌ها

۱. این نوع یوگا در غرب متداول‌ترین نوع یوگا است. این نوع یوگا شامل تمرین‌های بدنی، تزکیه‌ای و تنفسی می‌شود.

۲. هدف این نوع یوگا نیروی معنوی‌ای است که در همهٔ انسان‌ها در پایین‌ترین نقطهٔ ستون فقرات قابل فعال کردن است و از طریق ستون فقرات صعود می‌کند تا در قسمت بالایی جمجمه با نیروی الهی بپیوندد.

۳. کوندالینی، لوتار، رودیگر لوتگه، ص ۷۲.

۴. مودراها ـ کلام پنهان یوگا، اینگرید رام ـ بون ویت.

۵. یکی از بزرگ‌ترین روش‌های ستایش خداوند در هندوییسم امروزی است. در این‌جا عمدتاً شاکتی، همسر خداوند هندوها، شیوا، به عنوان «خداوند مادر» ستایش می‌شود.

۶. این و تمام اظهارات بعدی کشاف دف در مورد اثر مودراها را در مقالهٔ «یوگا با انگشتان کوچک» از رام پنجابی، ازوترا ۹/۸۸ اخذ کرده‌ام.

۷. «جادوی نواهای شفابخش» در ازوترا، لوتز برگر، ۶/۹۷، ص ۲۷.

۸. مراجعه کنید به یادداشت ۶.

۹. انقلاب در درمان‌های قلبی، دین اُرنیش.

۱۰. تمرین‌های ذهنی که ترجمهٔ نوشتهٔ گونتر و مارگارت فریبه است. این زوج در سال ۱۹۷۳ در آمریکا با روش‌های کنترل ذهنی، تکامل ذهن و آلفاژنیک آشنا شدند. در عرض ۲۰ سال گذشته این روش‌ها را بهبود بخشیده‌اند، به طوری که امروز یک برنامهٔ تمرین و آموزش بکر و بسیار مؤثر را پیش‌رو داریم.

۱۱. تمرین‌های پنهانی یک راهب تائو: کیم تاون، ص ۸۹.

۱۲. همان جا.

۱۳. عضله پوبوکوکسیژئال در اسفنکتر بین مقعد و قسمت تناسلی قرار گرفته است. پژوهشگران با بررسی‌های متوالی به این نتیجه رسیدند که انقباض این عضله تأثیری مثل یک پمپ انرژی بر مغز دارد.

۱۴. «با تنفس سالم بمانید» در زایتن شریفت نوشته جوکنراد و بنیامین سایلر، ۵/۹۵، ص ۵.

۱۵. تمرین‌های دست به عنوان ژیمناستیک شفابخش، سوفی رودلی، ص ۷۳.

۱۶. نیرو برای تمام روز، گرهارد اچ اگتسبرگر، ص ۴۰.

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

منابع

Bach, Edward: *Blumen, die durch die Seele heilen.* München 1984.

Berendt, Joachim-Ernst: *Ich höre - also bin ich.* München 1993.

Berufsverband deutscher Yogalehrer (BDY): *Der Weg des Yoga.* Petersberg 1991.

Braem, Harald: *Die Macht der Farben.* München 1987.

Brooke, Elisabeth: *Von Salbei, Klee und Löwenzahn.* Freiburg 1996.

Da Silva, Kim: *Gesundheit in unseren Händen.* München 1991.

Da Silva, Kim: *Richtig essen zur richtigen Zeit.* München 1990.

Da Silva, Kim und Do-Ri Rydl: *Energie durch Bewegung.* Wien 1997.

Eckert, Achim: *Das heilende Tao.* Freiburg 1996.

Eggetsberger, Gerhard: *Charisma-Training.* Wien 1993.

Eggetsberger, Gerhard: *Kopftraining der Sieger:* Wien 1996.

Eggetsberger, Gerhard: *Power für den ganzen Tag.* Wien 1995.

Felder, Pauline: *Gesundheits-Brevier:* Solothum 1993.

Fricbe, Margarete: *Das Alpha-Training.* München 1983.

Gach, Michael Reed: *Heilende Punkte.* München 1992.

Goleman, Daniel: *Emotionale Intelligenz.* München 1996.

Hirschi, Gertrud: *Yoga für Seele, Geist und Körper:* Freiburg 1993.

Hirschi, Gertrud: *Innere Kräfte entdecken und nutzen.* Freiburg 1996.

Hirschi, Gertrud: *Lust auf Yoga.* Freiburg 1997.

Hürlimann, Gertrud I.: *Handlesen.* St. Gallen 1996.

Höting, Hans: *Qi-Gong-Kugeln.* München 1995.

Johari, Harish: *Das groBe Chakra-Buch.* Freiburg 1979.

Lad, Vasant: *Das Ayurveda Heilbuch.* Aitrang 1990.

Lütge, Lothar-Rüdiger: *Kundalini. Die Erweckung der Lebenskraft.* Freiburg 1989.

Mala, Matthias: *Heilkraft der Sonnen-Meditation.* München 1995.

Mala, Matthias: *Seelen-Energie deiner Fingeraura.* München 1993.

Mala, Matthias: *Handenergie,* München 1993.

Mala, Matthias: *Magische Hände,* Hugendubel 1998.

Middendorf, Ilse: *Der erfahrbare Atem.* Paderborn 1985.

Namikoshi, Tokujiro: *Shiatsu. Heilung durch die Fingerspitzen.* München 1994.

Ornish, Dean: *Revolution in der Herztherapie.* Stuttgart 1992.

Ramm-Bonwitt, Ingrid: *Mudras - Geheimsprache der Yogis.* Freiburg 1988.

Rappenecker, Wilfried: *Fünf Elemente und Zwölf Meridiane.* Waldeck 1996.

Reid, Lori: Die Hand. *Ein Spiegel der Gesundheit.* München 1997.

Rodelli, Sofie: *Händeübungen als Heilgymnastik.* München 1961.

Ros, Frank: *Geheimnisse ayurvedischer Akupunktur:* Aitrang 1995.

Rueger, Christoph; *Die musikalische Hausapotheke.* München 1991.

Schiegl, Heinz: *Color-Therapie - Heilung durch Farbkraft.* Freiburg 1982.

Schleberger, Eckart: *Die indische Götterwelt.* Köln 1986.

Schrott, Ernst: *Gesund und jung mit Ayurveda.* München 1996.

Schwarz, A. A. und Schweppe R. P. und Pfau W M: *Wyda - die Kraft der Druiden.* Freiburg 1989.

Sacharow, Boris: *Das groBe Geheimnis.* München 1954.

Singh, Satya: *Das Kundalini Yoga Handbuch.* München 1990.

Sriram, Angelika: *Lotosblüten öffnen sich. Indischer Tempeltanz.* München 1989.

Storl, Wolf-Dieter: *Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor.* Aarau 1996.

Swami Sivananda Radha: *Kundalini Praxis. Verbindung mit dem inneren Selbst.* Freiburg 1992.

Swami Sayananda Saraswati: *Asana - Pranayama - Mudra - Bandha.* Hergensweiler 1989.

Tawm, Kim: *Geheime Übungen taoistischer Mönche.* Freiburg 1982.

Thyler, Maya: *Wohltuende Wickel.* Worb 1993.

Wagner, Franz: *Akupressur leicht gemacht.* München 1985.

Weber, Divo Helche: *Alta-Major Energie.* München 1987.

نمایه

آ

آرامش درونی، ۱۰-۹، ۲۷، ۳۴، ۷۵، ۱۲۳، ۱۶۸، ۲۲۱
آرتروز (ساییدگی مفصلی)، ۱۰۷، ۱۶۱
آسم، ۱۱، ۴۵، ۵۱، ۶۶، ۹۵، ۸-۹۷، ۱۴۷، ۲۲۴
آینده‌نگری، ۲۳۶

الف

احساس تقصیر، ۳۲، ۷۰، ۷۳
احساس حقارت، ۷۳
استخوان، ۱۰، ۵۱، ۵۶، ۱۱۳، ۱۵۹، ۱۶۰
اسهال، ۵۸
اطمینان به نفس، ۲۰۷، ۲۳۶
اعتماد به نفس، ۱۱۴، ۱۹۱
اعتیاد، اشتیاق زیاد، ۳۸، ۷۳، ۱۶۳
اعصاب، هیجان بیش از اندازه، ۴۷، ۱۰-۱۰۹
افتادگی اندام‌ها، ۱۳۰، ۲۰۴
افسردگی، ۸-۴۷، ۷۰-۶۹، ۴-۱۴۳، ۱۶۶، ۱۷۱
التهاب سینوس‌های پیشانی، ۶۷، ۱۱۵
الهام، ۱۵، ۷۹، ۱۴۱، ۲۳۶
امنیت، ۳۸، ۶۴، ۸۰، ۱۰۶، ۲۳۱، ۲۳۶
انتقام، ۸۸
اندام‌های جنسی، ۱۲۵
انگیزه‌های جدید، ۲-۹۱، ۱۴۶
ایمان، ۲-۳۱، ۷۲، ۸۵، ۱۸۴، ۱۹۱، ۹-۲۳۶

ب

بخشش، ۱۸۵
برونش‌ها (راه‌های هوایی)، ۵۱، ۹۰، ۷-۹۵، ۱۴۷
بواسیر، ۱۵۶، ۲۰۴
بی‌خوابی، ۷۸، ۱۷۱
بیماری دریا، ۶۶، ۹۴
بیماری طولانی، ۹۵
بیماری‌های مثانه، ۱۵۵

پ

پایداری، ۸۲، ۱۰۰-۹۹، ۱۰۲، ۴-۱۱۳، ۲۳۰
پوست، ۵۳، ۱۱۳، ۸-۱۲۷، ۱۵۱، ۲۰۲
پیشابراه، ۲۲۵

ت

ترس، ۱۳، ۳۲، ۴۸، ۷۳، ۷۴، ۸۰، ۱۱۶، ۶-۱۳۵، ۱۴۳، ۱۴۸، ۱۵۶، ۴-۱۸۳، ۱۹۵، ۲۰۷، ۲۳۱
ترشحات سینوس‌های پیشانی، ۱۳۹
ترشح زیاد (خلط)، ۶-۱۱۵، ۱۴۷، ۲۲۴
تعادل، ۳۰-۲۹، ۵۵، ۶۶، ۷۸، ۸۲، ۱۰۳، ۱۱۳، ۱۱۷، ۱۵۵، ۱۷۰، ۱۷۵، ۱۹۰، ۲۰۰
تعادل درونی، ۳۰-۲۹، ۱۰۳، ۲۰۰
تمدد اعصاب، ۱۴۶، ۲۰۲، ۲۱۴، ۲۳۰
تمرکز، ۳۰، ۳۹، ۴۳، ۴۶، ۶۵، ۸۰-۷۹، ۹۴، ۱۰۵، ۱۰۸، ۱۲۳، ۱۲۷، ۱۳۰، ۲-۱۴۱، ۱۵۸، ۱۶۳، ۱۶۸، ۱۷۱، ۲۰۰-۱۹۹، ۲۰۳، ۲۰۸، ۲۱۲، ۲۱۴، ۲۱۷، ۲۳۲
تنش‌های درونی، ۱۱۶، ۱۳۷، ۱۹۴

ج

چشم‌ها، ۱۳، ۱۸، ۸۱-۷۹، ۸۳، ۹۲، ۹۹، ۱۱۷، ۱۳۹، ۲-۱۴۱، ۱۵۷، ۲۰۰-۱۹۹، ۳-۲۰۲، ۲۳۹

ح

حالت‌های تهاجمی، ۶-۱۳۵
حرص، ۸۸
حسادت، ۸۸
حساسیت، ۱۱، ۸-۱۴۷، ۲۲۴
حملهٔ قلبی، ۴۲، ۱۱۹

خ

خستگی، ۸-۲۷، ۳۳، ۹۹، ۱۳۰، ۱۳۲، ۱۴۶، ۱۶۶
خشم، غضب، ۱۹، ۶۹، ۷۰، ۵-۱۳۴، ۲۰۹
خشنودی ـ درونی، ۷۵، ۸۱، ۲۰۳
خلاقیت، ۴۶، ۶۳، ۹۱
خونرسانی، ۲۱۴، ۲۱۷
خونسردی، ۲۵، ۸۲، ۱۰۳، ۱۲۳، ۱۴۸، ۱۹۰، ۲۳۹
خیرخواهی، ۱۸۱

د

درک مستقیم، ۱۵، ۷۹
دستگاه ایمنی، ۸۲، ۸۷، ۹۸، ۱۰۲، ۸-۱۴۷
دستگاه عصبی، ۲۹، ۹۴، ۱۰۰، ۱۳۰، ۱۴۹، ۲۰۰، ۲۰۲، ۲۱۰، ۲۱۸
دوازدهه، ۱۳۷
دهان، ۹۷، ۱۱۷، ۲-۲۰۱

ر

رضایت، ۳۴، ۷۰، ۷۵، ۹۶، ۱۱۶، ۱۲۳، ۱۲۶، ۱۳۲، ۲۰۳، ۲۳۸
روده، ۷۹، ۱۰۹، ۱۱۵، ۱۲۷، ۱۳۴، ۱۴۲، ۹-۱۴۷، ۱۵۳، ۱۵۵، ۱۶۰، ۲۰۲، ۲۱۷، ۲۲۶
رودهٔ بزرگ، ۷۹، ۱۱۵، ۱۲۷، ۱۴۲، ۱۴۹، ۲۲۶
روشنی درونی، ۶۳
روماتیسم، ۱۰۷، ۱۰۹
ریه‌ها، ۵۱، ۵۲، ۹۳، ۱۰۱، ۱۲۷، ۱۴۲، ۱۴۹، ۲۰۳، ۲۱۷، ۲۲۶

س

سردرد، ۱۲، ۱۴۰
سرزندگی، ۹۹، ۱۳۲، ۱۴۵
سرزنده شدن، ۱۱، ۲۲۶
سرطان، ۲۲۵
سرفه کردن، ۵۱، ۱۰۱

سرکوب اشتیاق، ۱۰۰
سرگیجه، ۴۲، ۱۳۰، ۱۴۵
سرماخوردگی، ۱۰، ۶۶
سستی، ۴۷، ۱۰۱، ۱۲۹، ۱۴۵، ۱۴۹، ۱۵۷، ۱۶۶
سینوس‌های پیشانی، ۶۷، ۱۱۵، ۱۲۴، ۱۳۹، ۱۴۷

ش

شبکهٔ خورشیدی، ۵۶، ۹۴، ۱۲۹، ۱۳۷، ۱۴۹، ۲۰۳، ۲۰۹، ۲۱۲، ۲۱۷
شجاعت، ۱۲، ۷۴، ۹۰، ۹۹، ۱۵۶، ۱۸۴، ۲۰۷، ۲۳۷، ۲۳۹
شروع نو، ۱۶۵، ۱۷۱
شکم، ۱۱، ۲۷، ۶۶، ۹۶، ۱۱۰، ۱۳۱، ۱۳۹، ۱۴۳، ۱۵۷، ۱۶۵، ۲۰۱، ۲۰۴، ۲۱۲، ۲۱۸
شکیبایی، ۶-۲۵، ۷۳، ۸۲، ۱۰۳، ۱۳۴
شُلی، ۱۵۶، ۲۱۵
شور و اشتیاق، ۱۳، ۲۷

ط

طحال، ۹۴، ۱۲۹، ۱۳۷، ۱۴۵، ۱۶۰، ۲۱۰

ع

عصبانیت، ۲۴، ۷۳، ۹۹، ۱۱۶
عملکرد مغز، ۴۶، ۹۴، ۱۶۸، ۲۰۰

غ

غدد درون‌ریز، ۲۹، ۹۱

ف

فشار خون بالا، ۵۸، ۱۷۱
فشار خون پایین، ۵۸
فعالیت جنسی، ۱۲۵، ۱۲۶، ۲۳۶

ق

قاعدگی، ۱۲۶، ۱۳۲، ۱۵۳، ۱۵۵، ۲۰۹

ک

کام، ۱۱۵، ۱۲۸، ۱۴۱، ۲-۲۰۰
کبد، ۵۹، ۸۲، ۹۴، ۱۰۳، ۱۱۴، ۱۳۵، ۱۳۷، ۱۵۱، ۱۶۰، ۲۱۰، ۲۲۵، ۲۲۹
کف لگن، ۲۰۴، ۲۱۵
کلیه‌ها، ۱۱۷، ۱۳۷، ۱۴۴، ۸-۱۵۷، ۱۶۰، ۶-۲۲۵
کمبود انرژی، ۲۳۴
کیسهٔ صفرا، ۸۱، ۹۴، ۱۰۳، ۱۳۷، ۶۰-۱۵۹، ۲۱۰، ۲۲۵، ۲۲۹
کینه، ۳۲، ۸۸، ۱۵۲

گ

گردش خون، ۶۱، ۸۱، ۱۳۲، ۱۴۵، ۲۲۵
گرفتگی‌های عضلانی روده، ۱۰۹، ۱۵۳، ۱۵۵
گرفتگی‌های گردن، ۵۱
گرفتگی‌های ناحیهٔ فک، ۱۳۷
گوارش، ۳۷، ۶۱، ۹۴، ۱۱۵، ۱۳۵، ۱۳۷، ۱۳۹، ۲-۲۰۱، ۲۰۴، ۲۳۰
گوش‌ها، ۱۵۷، ۲۰۲، ۲۱۶

لگن، ۲۳، ۸۲، ۹۴، ۹۹، ۱۱۴، ۱۲۹، ۱۳۲، ۱۳۹، ۱۴۶، ۱۵۰، ۱۵۳، ۱۵۵، ۲۰۴، ۵-۲۱۴، ۲۱۷
لوزالمعده، ۱۲۹، ۱۳۷، ۱۴۵، ۱۶۰، ۲۱۰، ۲۱۶، ۲۲۵، ۲۳۱

م
مشانه، ۱۱۷، ۱۴۴، ۶-۱۵۵، ۱۶۰، ۲۰۴، ۲۰۹، ۲۱۷، ۶-۲۲۵
محتویات مایعات بدن، ۲۲۳
مشکلات به خواب رفتن، ۴-۱۵۳
مشکلات پروستات، ۶-۱۵۵
مشکلات تنفسی، ۱۰۱، ۱۳۲
مشکلات حنجره، ۱۰۵
مشکلات شنوایی، ۱۱۱
مشکلات گردن، ۸۲، ۱۰۶
مصیبت، ۱۱۱، ۱۴۳، ۲۳۱
مفاصل، ۹۲، ۱۴۶، ۲-۱۶۱
مقعد، ۱۴۸، ۱۵۶، ۲۰۴، ۲۱۵، ۲۴۲
ملایمت، ۴۲، ۴۵، ۵۳، ۱۰-۱۰۹، ۱۱۵، ۱۴۴، ۲۰۹
منطق، ۹۴
مو، ۱۱۳

ن
ناخن‌ها، ۱۱۳، ۱۸۱، ۲۳۰
ناراحتی، ۲۶، ۳۸، ۴۷، ۸۳، ۱۲۹، ۴-۱۴۳، ۱۴۷، ۱۶۱، ۲۰۹
نارضایتی، ۲۳۱
ناشکیبایی، ۱۳۴
نفخ شکم، ۲۷، ۶۶
نفرت، ۳۲، ۸۸
نیروی مقاومت، ۱۰۱

و
وسواس، ۱۴۸
ویژگی‌های فردی، ۶۴، ۴-۱۶۳

ه
هماهنگی، ۲۹، ۳۳، ۴۳، ۵۵، ۸-۷۷، ۱۰۳، ۸-۱۳۷، ۱۵۴، ۱۷۰، ۱۷۵، ۱۹۰، ۲۳۶

ی
یبوست، ۵۸، ۴-۱۳۳، ۱۳۵، ۲۰۴، ۲۰۹

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد
۱۳۵۹

MUDRAS

Yoga mit dem Kleinen Finger

Gertrud Hirschi

این کتاب یک روش درمانی عملی را به شما و عزیزانتان ـ که شاید بستری باشند ـ معرفی می‌کند؛ روشی که برای بهبود ناراحتی های کوچک و بزرگ یا حداقل قابل تحمل‌تر کردن آن ها مفید است.

اغلب بیماری ها، چه بیماری های بدنی چه بیماری های ذهنی-روانی از فقدان آرامش درونی و بیرونی یا تنش بیش از حد یا غصهٔ زیاد ناشی می‌شوند. نویسنده ناآرامی بیرونی و درونی را می‌شناسد و با کمک مودراها، راهکارهایی در برابر آن پیشنهاد می‌کند که به سلامت و بهبودی بدنی و ذهنی-روانی می‌انجامد. به‌کارگیری مودراها بسیار جالب و لذتبخش است، زیرا انجام مودرا وسایل کمی لازم دارد و تقریباً همیشه و همه جا می‌توان مودر

۶۱۳/۷۰۴۶ م۹۳۱
۷۶۰۵۸

ISBN 964-311-309-4
9 789643 113094
۱۵۰۰ تومان