



# کریا هاتا یوگای باباجی

۱۸ آموزش برای آرامش و بازیابی جوانی

مارشال گوویندان  
M. Govindan



# کریا هاتا یوگای باباجی

۱۸ آموزش برای آرامش و بازیابی جوانی

مارشال گوویندان

**M. Govindan**

چاپ از  
انتشارت کریا یوگای باباجی

LES ÉDITION KRYA YOGA DE BABAJI INC.

196 RANG DELAMONTAGE, C.P: 90

EASTMAN, QUÉBEC, J0E 1P0

CANADA

TÉLÉPHON: 450-297-0258 ou 1-888-252-9642;

TÉLÉCOPIEUR: 450-297-3957

PAGE D'ACCUEIL INTERNET: <http://www.babaji.ca>

EMAIL: [info@babaji.ca](mailto:info@babaji.ca)



## قدردانی

با سپاس فراوان از یوگی S.A.A. Ramaiah از تامیل نادو ، که این ۱۸ آموزه را خود در سال ۱۹۷۰ مسیحی از سبط گورو باباجی ناگراج فرا گرفته بود ، به من یاد داد. این حرکات از طرف باباجی – که خود این را در زمانی دور آموزش دیده - به منظور ساختن یک سیستم کامل و مکمل برای رسیدن به اهداف کریا یوگای انتخاب شده اند. یوگی S.A.A. Ramaiah نخست در سال ۱۹۵۸ مسیحی و سپس در سال ۱۹۹۰ مسیحی "کریا هاتا یوگا : Profusely Illustrated Asana Guide" را برای دومین بار به چاپ رساند. نویسنده با تمرینهای مرتب از این زمان تا به امروز از سلامتی کامل و آرامش خاطر بهر مند است.

**پیشنهاد شده برای** و **پرهیز کنید در** این تمرینها از یاداشتهای شخصی نویسنده که در ژوئیه ۱۹۷۵ به هنگام فراگرفتن آموزش آسانا توسط S.A.A. Ramaiah در Richville New York ، گرد آوری شده بود و همچنین از سرچشمه های دیگر گرفته شده اند.

باسپاس نویسنده از خانم Barbara Miller برای اهداء طراحی تصاویر کتاب!

کریا هاتا یوگا، هنر علمی کنترل بدن از طریق „آسانا“ (Asana)، „پاندا“ (Bandha) و „مودرا“ (Mudra) نقطه آغازی برای دانش آموز کریا یوگا است. یک „آسانا“ حرکتیست که بما کمک میکند که به آرامش برسیم. „مودرا“ حرکتیست یا حالتیست یا یک تمرین که بر روی انرژی حیاتی به نام "پرانا" (Prana) تاءثیر میگذارد. هر "مودرا" همچنین به یک حالت روانی ربط پیدا میکند. "باندا" مثل یک قفل روانیست که مسیر انرژی پرانیک را به طرف "چاکرا"ها (Chakra) با مراکز انرژی-روانی طوری هدایت میکند که منجر به فعالیتهای آنها میشود. این سیستم را "سیدها" یا استادان قدیمی یوگا برای تقویت چاکراها و کانالهای انرژی بنام "نادی" (Nadi) با از بین بردن موانع انرژی تکمیل و سپس عملی کردند. این فرم هاتا یوگا همچنین با این هدف طرح شده که بتدریج سیر مهمی از جریان انرژی پرانیک سیستم دفاعی بدن را تقویت و بدن را سالم نگه دارد.

لغت "هاتا" از دو ریشه "ها" به معنی خورشید و "تا" به معنی ماه گرفته شده است. این لغات کنایه‌ای به دو حالت طبیعی انسان، یعنی نرینه "یانگ" و مادینه "ین" میباشند. امروزه "هاتا یوگا" به حالتهای فیزیکی آسانا ربط داده میشود. اما در آموزش سنتی سیدهاها به منظور مکملی در تمرینات تنفسی تدریس میشد. این حالتها به تمرکز حواس کمک میکنند. همچنین به بلوغ دو روی شخصیت، طرف نرینه یعنی منطقی و طرف مادینه یعنی گیرنده و احساسات کمک میکند. دانش آموز یوگا معمولا در اوایل کمبود نرمش را در یک طرف بدن مشاهده میکند. انجام کریا یوگا باعث از بین رفتن این نامتعادلی میشود. این کمبود انعطاف به گرههای انرژی در نادیها ربط داده میشود. دانش آموز پس از کمی تمرین در تنفس یوگای، سرازیر شدن این انرژی پرانیک را در شبکه نادیها؛ هر نفس احساس خواهد کرد.

کنترل پیکر فیزیکی نسبتا آسان است در مقایسه با پیکر انرژی و پیکر روحانی که اینها غیر قابل لمس و در نتیجه کمتر تأثیر پذیر اراده انسان هستند. این حرکات، بانداها و مودراها باعث آرامش (استراحت) پیکرها و ماساژ ارگانهای داخلی، غده ها و ثبات پیکر فیزیکی هستند و بسیاری از بیماریها مانند بیماری قند، مشکلات ریوی، فشار خون و همچنین بی ثباتی روانی درمان میکنند. پس اینها میتوانند یکی از سر منشاء های بدبختی انسان و رایج ترینشان را یعنی بیماری را از بین ببرند. این حرکات همچنین باعث ثبات پیکر فیزیکی و در نتیجه برخوردار شدن از آرامش در طول مراقبه هستند.

باباجی برای هاتا یوگانیکه طرح کرده از بین هزاران یوگای کلاسیک هجده تا را با کمی تغییر انتخاب کرده. این ۱۸ عملیات تمام قسمتهای بدن را در برمیگیرد و کامل کننده هدفهای دیگری در این زمینه هستند. بهتر است که این عملیات قبل از آموزش و انجام پراناایاما و مراقبه یاد گرفته شوند. و انجام این تمرینات بخش بسیار مهمی در تمام طول زندگی بشمار میروند. حتی با رسیدن به آخرین مرحله تکامل الهی و تغییرات حاصله از آن.

### در حین انجام این ۱۸ تمرین باید ناظر چند اصل باشیم.

۱. قبل از رسیدن به مرحله نهائی، تمرینها میبایست مرحله به مرحله انجام شوند تا عضلات کاملاً آماده شوند. اگر به یک مرحله مشکل رسیدید به مرحله قبلی برگردید. چیره شدن به مراحل مشکلتر بتدریج صورت میگیرد. در انجام این تمرینات مسابقه ای وجود ندارد. میزان انعطاف از اهمیت کمی بر برخوردارست، با کوشش و انجام مرتب ما هم مثل دیگران از این تمرین ها بهره مند میشویم.

۲. عملیات را همیشه به صورت زوج انجام دهید. هر عمل یک عمل برعکس دارد که عضلات زیر فشار در عملیات قبلی در تمرین بعدی آزاد میشوند. برای مثال عملیات شماره ۳ و شماره ۴ با هم هستند. با همین شیوه شماره ۵ و شماره ۶ و بقیه. به این دلیل که زمان استراحت ضروری بین دو حالت کمتر شده و بدن یک پیشرفت متعادل دارد. اگر وقت انجام تمام این حالتها را ندارید فقط چند عمل را دقیق انجام دهید.

۳. ناظر تنفس باشید. سعی کنید یک تنفس طبیعی در حین انجام تمرینات داشته باشید. نفس را هرگز حبس نکنید. از بازدم برای هدایت پرانا به نقاط زیر فشار استفاده کنید. کیفیت تنفس از فعالیت بدن روان جدا نیست. تنفس باید مرتب و آرام باشد. اگر احساس میکنید با زحمت نفس میکشید بر گردید به حالت قبلی یا کاملاً این حالت را ترک کنید.

۴. بعد از هر تمرین حد اقل ۳۰ ثانیه یا تمام زمانیکه برای انجام این حالت صرف کرده اید استراحت کنید. اولین هدف این تمرینها آرامش است. هر آسانا نه تنها نموداریست از بدن روان که جریان خون لنف و برانا را هدایت میکند. بلکه با همین منوال تمام سم بدن را به طرف ارگانهای مدفوعی هدایت میکند. مراعات این زمان استراحت در بین دو حالت نقش بسیار مهمی در سلامتی دارد.

۵. اکثر حالتها از دو بخش ساکن و دینامیک به نام کریا (حرکات بسیار آهسته) تشکیل شده اند. بخش ساکن را کاملاً آهسته شروع کنید و حد اقل چند بار تکرار کرده و با مرور زمان مدت و مراتب را افزایش دهید. این حرکات ارگانهای داخلی را ماساژ داده بدن را آماده برای دریافت میزان مهمتری از انرژی پرانا میکند و باعث بهبود هدایت و جریان این انرژی هستند. انجام تدریجی و پشت سر هم هر مرحله قابلیت انعطاف پذیری شما را افزون میکند.

۶. روی بدن فیزیکی، احساسات و نفسهای متمرکز باشید. در حین انجام یک تمرین به عضلاتی که آزاد هستند استراحت بدهید. تمرینها را کاملاً آهسته انجام دهید و مخصوصاً شاهد باشید. مراقبه وار ناظر بدن و عکس العملهایش از قرار فیزیکی، روانی و حیاتی باشید. اجازه ندهید حواس پرت شود.

۷. اگر روزانه تمام ۱۸ تمرین را نمی توانید انجام دهید، شما میتوانید چند حالت را انتخاب کرده - ترجیحاً در صبح یا شب (یا هر دو) و قبل از تمرینات تنفسی و مراقبه به آنها عمل نمایید.

۸. جستجوهای پزشکی ثابت کرده اند در صورتیکه تمرینها آرام انجام شوند. با لطافت و رعایت زمانهای استراحت با عث درمان بسیاری از بیماریها هستند. هر حالت را بدون فشار بین ۱ تا ۳ دقیقه نگه دارید. شما میتوانید برای درمان برخی از بیماریها یا رهائی از تشنج های عمیق در یک حالت بیشتر بمانید. در صورت لرزش بدن آرام این حالت را ترک کنید. هدف این است که در یک حالت بدون فشار باقی بمانید.





(الف)



(ب)



(پ)



(ت)

(ث)

الف) ایستاده، پاشنه ها جفت و پاها باز

ب) زانو بزنید.

پ) سر را روی زمین بگذارید، دستها در امتداد بدن باشند.

ت) دستها را چسبیده به هم در جلوی سر قرار دهید.

ث) پاها را از زمین بلند کرده و وزن خود را برابر بر روی زانو و آرنج بیندازید.

ج) بخوانید „Om Kriya Babaji Nama Aum“

„اوم کریا باباجی نه مه اوم“.

سپس پاها را پائین آورده، و مراحل را به صورت معکوس انجام دهید.

ما هر تمرین را ایستاده در سکوت در یک حالت پذیرا و باز، آغاز و به پایان میرسانیم.

پاها شل شده و خود را از نا آرامیهای بدن و روان آزاد میکنیم و انرژی زمین را در بدن می پذیریم.

**پیشنهاد شده برای:** کژپشتی

**عوارض جانبی:** فرو افتادگی دیسک و فتق کمر

**مفید:** این حالت تأثیر روی غده ها، عصبهای سر و تأثیرات غیر مستقیم روی تمام سیستم غده ها دارد. تسکین خستگی چشمها. مفید برای پائین بودن فشار خون. از دید روحانی. مرکز روانی فرق سر (چاکرای سهس را ر) را بیدار میکند. هادی تمام وجودمان به سوی روحیه ای از ستایش پروردگار و درک اینکه این بدن معبد خداست و شایسته توجهی بی انتها میباشد.

## ۲ - دانش ستایش خورشید

بهتر است که این تمرین هر روز در هوای آزاد و پیش از ساعت ۹ بامداد و با لباسی سبک و زیر پرتوی خورشید انجام شود. این سری آموزه های آرام بخش، با عث ماساژ و تقویت کل بدن میشوند. چاکراها را بیدار و پرانا را تحریک میکنند. با هر کدام از مراحل زیر ماتنترای Om Kriya Babaji Nama Aum را تکرار کنید.

الف ( ایستاده پا شنه ها جفت، پا ها باز، کف دستها چسپیده به هم در بالای سر.

ب ( دستها چسپیده به هم مابین ابروان

پ ( دستها چسپیده به هم جلوی گلو

ت ( دستها چسپیده به هم جلوی قلب

ث ( دستها چسپیده به هم جلوی ناف

ج ( روی زانو ها بایستید، دستها چسپیده به هم بالای سر

چ ( به حالت درود

ح ( زانوی راست به طرف جلو ، پای چپ کشیده به طرف پشت ، کمر خم شده نگاه به سوی

بالا ، روی پا خوابیده بر زمین

خ ( پا ها کنار هم ، پاشنه ها چسپیده به زمین ، دستها روی زمین ، مفصل ران کشیده به

طرف بالا و سر به طرف پائین

د ( رانها پائین روی زمین ، کمر را خم و به طرف بالا نگاه کنید و پشت سر را به طرف

زمین برگردانید

تمام مراحل را از "د" به "الف" به صورت معکوس انجام دهید (در مرحله "ح" ، زانوی چپ در جلو

و پای راست کشیده به طرف عقب)

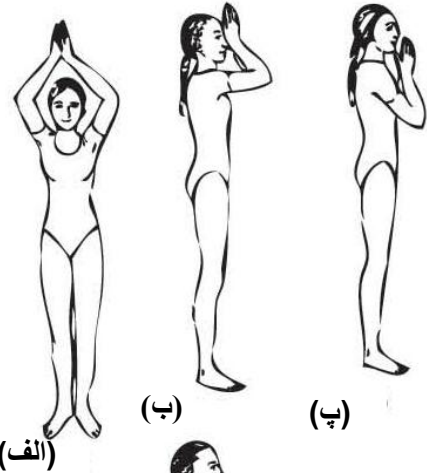
ذ ( خواندن دانش ستایش خورشید احترامی از نور الهی و در عین حال از اصول و انجام کریا

یوگای باباجی است. در حینی که آهسته در جهت گردش محور ساعت به دور خود میچرخد این

آواز را در زبان تامیل و سانسکریت بخوانید. کف دستها چسپیده به هم و در بالای سر زیر نور

خورشید. بدین گونه انرژی بدن افزایش یافته و هاله تقویت میشود و فرود نور الهی را با سنبل

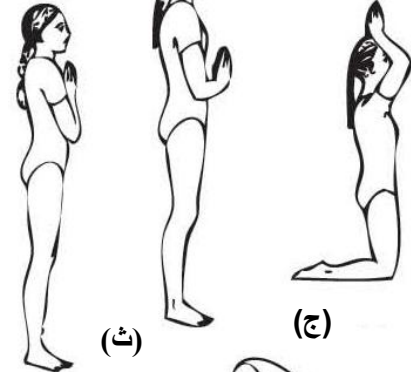
خورشید در ۵ پیکر فرا میخوانیم.



(الف)

(ب)

(پ)



(ث)

(ج)

(ت)

(چ)

آواز دانش ستایش خورشید  
میپرستم این نور خدای بزرگ را

**Deepam Jyoti Parabrahma**

Deepam Sarvam Tambogam

پناه میبرم به رحمت الهی

Deepaynay Sathyathey Sarvam

از این حقیقت همه چیز بوجود خواهد آمد

Nyarua Deepam Namasthuthy

درود به خورشید

Kaalai Deepam Namasthuthey

درود به روشنایی بامداد

Ucchi Deepam Namasthuthey

درود به روشنایی نیمروز

Santhya Deepam Namasthuthey

درود به روشنایی شامگاه

Nisi Deepam Namasthuthey

درود به روشنایی شب

Anbu Deepam Namasthuthey

درود به عشق خدا

Ahimsa Deepam Namasthuthey

درود به نبودن ستم

Asana Deepam Namasthuthey

درود به حالت‌های آرامش

Prana Deepam Namasthuthey

درود به کنترل نفس

Dhyana Deepam Namasthuthey

درود به کنترل روان

Jnana Deepam Namasthuthey

درود به شناخت الهی خود

Mantra Deepam Namasthuthey

درود به نوشت‌های الهی

Bhakti Deepam Namasthuthey

درود به وقف خود برای پروردگار

Babaji Deepam Namasthuthey

درود به باباجی

Annai Deepam Namasthuthey

درود به آنای

Amman Deepam Namasthuthey

درود به امان

Yoga Deepam Namasthuthey

درود به هنر علمی ، یکی بودن حقیقت الهی

**Om Kriya Babaji Nama Aum**

ما از این مانترا برای ادای احترام درونی در مقابل پروردگار که در وجود مان است استفاده میکنیم. صدای اوم Om موجیست که باعث ایجاد تمام خلقت است. کریا Kriya حرکت یا عمل آگاهانه و باباجی Babaji بنیانگذار زنده کریا یوگاست. نه مه Nama به معنی درود و اوم Aum صدای کیهانیست که در وجود هر کس در ارتعاش است.



### ۳ - شمع (SARVANGASANA)

الف ( ایستاده ، پاشنه ها جفت ، پاها باز

ب ( روی کمر دراز بکشید.

پ (پاها را به طرف بدن بلند کنید ، انگشتهای پا را حرکت دهید

ت (تمام بدن را مستقیم بالا ببرید ، سینه بالای سر. چانه چسبیده به سینه. دستها کمر را نگه

میدارند. با سر و شانه ها یک مثلث تشکیل بدهید و با نزدیک کردن آرنجها به همدیگر از فشار

روی گردن بکاهید.

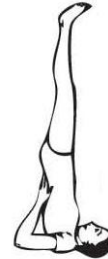


(الف)

(ب)



(پ)



(ت)



#### پیشنهاد شده برای:

تأثیر روی غده های تیروئید ، سینوزیت ، سرماخوردگی ، گلودرد ، دندان درد ، دید و حافظه

را بهتر میکند. واریس ، سردرد ، سیاتیک ، رگ گرفته شده در قسمت فوقانی ستون فقرات ،

لمسی صورت ، انرژی بخش برای تمام بدن ، جوانی را حفظ و باعث کند شدن پیری میشود.

رگهای سیاتیک ، مرکز روانی گردن (وی شودی چاکرا) را بیدار میکند. ارگانهای تناسلی را

سالم نگه میدارد. بهبود جریان خون.

#### پرهیز کنید در:

درد ستون فقرات فوقانی. افرادی که از فشار خون بالا رنج میبرند. مشکلات مربوط به قلب چشم

و گوش سردرد پرکاری پاراتیروئید مشکلات صفرا و در اوایل عادت ماهانه.

## ۴ - ماهی (MEENASANA)

الف) ایستاده، پاشنه ها جفت، پاها باز  
ب) چهار زانو بشینید و پای چپ را مستقیم به طرف جلو دراز کنید  
پ) پای راست را روی ران چپ قرار دهید.  
زانوی راست را به طرف بالا بکشید و سپس به طرف پائین فشار دهید.  
ت) پای چپ را روی ران راست قرار دهید و زانوی چپ را به طرف بالا بکشید و سپس به طرف پائین فشار دهید.  
در غیر اینصورت میتوان پا را زیر ران قرارداد.  
ث) به طرف جلو خم شوید و سپس روی کمر بخوابید.  
دستها و زانو ها به زمین چسبیده باشند  
ج) با تکیه به روی آرنجها شانه ها را از زمین بلند کنید.  
مرکز سر را روی زمین قرار دهید. آرنجها را آزاد و روی رانها قرار دهید.  
چ) کمر را پائین بیاورید و با چرخش دورانی روی کمر به طرف جلو و عقب بغلتانید.  
سر به طرف جلو دست نگه دارید. بنشینید و پاها را آزاد کنید و بایستید.

**پیشنهاد شده برای:**

پرکاری غده پاراتیروئید. گوزپستی، بهبود دید، روماتیسم، ازبین بردن افسردگی

**پرهیز کنید در:**

رگ گرفته شده در ستون فقرات فوقانی، فورم غیر طبیعی ستون فقرات انقباض در زانو ها، مشکلات مربوط به قلب، فتق، زخم معده، حاملگی



(الف)



(ب)



(ت)



(ث)



(ج)



(چ)

## ۵ - جرثقیل ایستاده (NINDRA KOKKUASANA)

الف) ایستاده ، پاشنه ها جفت ، پا ها باز  
ب) دستها را به طرف بالا بکشید  
پ) به طرف جلو خم شوید در نیم راه صبر کنید. کمر راست و کشیده به طرف جلو. دستها در امتداد شانه ها راست و کشیده به طرف جلو. آهسته به طرف زمین خم شوید.  
ت) با حرکتهای بسیار کوتاه به پائین و بالا کمر و دستها را بیشتر به طرف زمین نزدیک کنید.

ث) حرکت را قطع کنید. سینه را به رانها بچسبانید. با دست مچ پا ها را بگیرید. نفس بکشید. پاشنه ها را به زمین فشار دهید. مفصل ران را به طرف آسمان بلند کنید. آهسته پا ها را صاف کنید و سینه را چسبانده به ران نگه دارید.  
ج) آهسته بلند شوید. مهره به مهره یکی پس از دیگری. دستها کشیده به طرف بالا و آزاد کنید.



(الف)



(ب)



(پ)



(ج)



(ت)

### پیشنهاد شده برای:

از بین بردن همکشی در ناحیه ران و زانو ها. چاقی. حفظ جوانی. بهبود حافظه. کمک به هضم. بیوست. افزایش انرژی و قابلیت روی پا ایستادن برای مدت طولانی. دیابت. پوکی استخوان. آرتروز.

### پرهیز کنید در:

سیپاتیک. پرولاپس. دیسکهای کمر. مشکلات مربوط به قلب. فشار خون بالا. فتق شکم

الف) ایستاده پاشنه ها جفت. پا ها باز

ب) روی شکم بخوابید

پ) زانو ها را خم کنید و با یک حرکت به مفصل بزیند

ت) مچ پا ها را بگیرید

ث) با فشار پا ها را روی زمین سر و کتفها را بلند کنید.

پا ها را بلند کنید. کمر را قوس دهید

ج) چندین مرتبه روی شکم به طرف عقب و جلو بغلتید. دست بکشید و روی شکم دراز بکشید

چ) مچ پا ها را بگیرید و بکشید. به کمر قوس دهید

ح) چندین مرتبه به طرف چپ و راست بچرخید و اگر خیلی مشکل است

میتوان دستها را پشت کمر گذاشت

خ) برگردید به مرکز و شل کنید

### پیشنهاد شده برای:

دیابت. مشکلات گوارشی. یبوست. مشکلات قاعدگی. فریبی. کلیه کانالهای گوارشی ماساژ داده میشوند. کبد. ماساژ ارگانهای شکم و عضلات. بهبود جریان خون. سر درد و کم حوصلگی ناشی از عادت ماهانه. انبوه. انرژی به تمام عضلات. مفید برای تنگی نفس و آزاد کردن انرژی عصب مجهول در ناحیه سینه و گردن. بهبود نفس

### پرهیز کنید در:

فشار خون بالا. مشکلات مربوط به قلب. قولنج. زخم اثنی عشر

(الف)



(ب)



(پ)



(ج، ث)

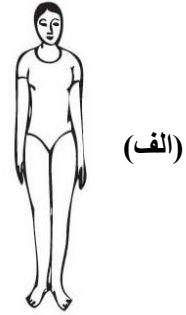


(ح)



## ۷ - حالت بر عکس (VIBAREETHKARANI)

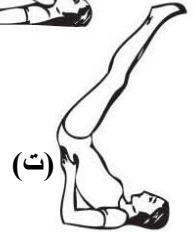
الف) ایستاده. پاشنه ها جفت. پا ها باز  
ب) روی کمر دراز بکشید  
پ) پا ها را بلند کنید. مفصلهای ران روی زمین. انگشتهای پا را حرکت دهید  
ت) پا ها را بلند کنید و با دست کمر را در ناحیه استخوان خاج نگه دارید.  
آرنجها نزدیک به هم دستها را در ناحیه بمفصل قرار دهید و با این شیوه وزن بدن بین کتف و آرنج تقسیم میشود. مرکز ثقل در سینه. در قلب و در ششها قرار گرفته  
ث) بدن را مرحله به مرحله آهسته پائین بیاورید



(ب)



(پ)



(ت)



(ث)

**پیشنهاد شده برای:**

برونشیت. و سل ریوی، اتساع عضوی، ورم لوزه، تقویت قلب ماساژ غده های لنفی و قلب. فشار خون

**پرهیز کنید در:**

فروافتادگی مهره ستون فقرات. مشکلات تیروئید. فشار خون مشکلات مربوط به قلب. در روز های اول عادت ماهانه.



## ۸- نیمه ماهی (PATHI- MEENASANA)

الف) ایستاده. پاشنه ها جفت. پا ها باز

ب) روی کمر دراز بکشید

پ) با کمک پشت بازو ها کتفها را بلند کنید. قوس به کمر بدهید.

گردن را بکشید و بالای جمجمه را روی زمین قرار دهید. پا ها را به سمت

خارج از بدن بچرخانید. دستها را روی ران قرار دهید.

ت) حالت را رها کنید با کمک پشت بازو ها کمر را بیاورید پائین و شل کنید.



(الف)



(ب)



(پ)



(ت)

**پیشنهاد شده برای:**

برای افرادی که قادر به انجام حالت ماهی نیستند. برای بیخوابی

**مفید:**

باز شدن لگن و فضای بیشتری برای ارگانهای (زایمان)، تحریک غده های هیپوفیز و صنوبری، جلوگیری از صافی کمر، درمان تیفوس، جلوگیری از بیخوابی. آمادگی برای جلسات خود تلقینی. کاهش زمان خواب آلودگی. جلوگیری از افسردگی. با گذاشتن یک بالش زیر کمر میتوان در این حالت بیشتر ماند.

## ۹- گاو آهن (KALAPOYASANA)

- الف ( ایستاده. پاشنه ها جفت. پا ها باز  
ب ( دروی کمر دراز بکشید  
پ ( پا ها را بلند کنید. مفصل روی زمین  
ت ( کمر را مثل یک شمع بلند کنید. برای عمایت گردن انگشتهای دست را  
در همدیگر قرار داده و روی زمین قرار دهید. کمر را راست نگه دارید.  
پا ها را آرام و آهسته بکشید پشت سر. انگشتان پا را بگذارید روی زمین  
یا نزدیک به زمین.  
ث ( حرکتهای بسیار کوتاه پا ها را به طرف جلو و عقب تکان دهید.  
ج ( کمر و پا ها را برگردانید به روی زمین مرحله به مرحله. شل کنید



(الف)



(ب)



(پ)



(ت، ث)



(ج)

### پیشنهاد شده برای:

تسکین همکشی رباط ها در کمر، کج بودن ستون فقرات، خمیدگی تن پس از زیمان بسیار مهم برای جلوگیری از خمیدگی کمر، ماساژ قلب و سایر ارگانهای داخلی، فریبی، مهم قبل از ماه دوم حاملگی، تقویت عضله (Sphincter) که رل مهمی در کنترل انرژی جنسی دارد، تسکین رگهای مسدود شده در مهره ها، بیدار شدن مرکز روانی گردن (چاکرای وی شودی) برای بهبود عملیات ارگانهای هضمی، دفع و تولید

## ۱۰- کبری (PAAMBU ASANA)

الف) ایستاده. پاشنه ها جفت. پا ها باز  
ب) روی شکم دراز بکشید. دستها در کنار ران  
پ) سر، شانه و سینه را بلند کنید چندین بار تکرار کنید  
ت) دستها را در کنار شانه ها روی زمین بگذارید. آهسته سینه را بلند کنید. قوس بدهید و سعی کنید از زمین تا کمر جدا شوید. به پشت سر نگاه کنید. باسن را روی زمین نگه دارید. بازو ها را صاف نگه دارید. گردن روی شانه ها و آرنج در نزدیکی سینه ها  
ث) سینه را پائین بیاورید. دستها را به طرف جلو بکشید. کف دستها چسبیده به هم و به رهایی از تمام ناراحتیهای خاطر بیاندیشید.  
چ) به کمر قوس بدهید. سر را بلند کنید و دستها را بیرید در کنار بدن و با یک حرکت کف دستها را به هم بزنید. پیشانی را بگذارید روی زمین و دوباره تکرار کنید.

### پیشنهاد شده برای:

کبری؛ شانه ها، گردن و قسمت بالائی سینه را تسکین میدهد. انرژی زا و باعث تقویت و کشیدگی ستون فقرات، گسترش سینه، شانه ها و اثرات ماساژ دهنده روی شکم دارد. همچنین؛ بیوست را بهبود داده و به تقویت ارگانهای تولید مثل کمک میکند. این حرکت فعالیت کلیه ها را افزایش داده و دفع بیشتر سموم از این راه کمک میکند. با گسترش حرکت گردن به عقب اختلافات تیروئید تصحیح میشوند. کبری؛ همچنین انرژیهای تنه پائین و تنه بالا را به هم پیوند میدهد.

### پرهیز کنید در:

گزپشتی رگهای بلو که در مهره ها، تمام مشکلات مربوط به کمر، در مدت حاملگی احتیاط شود



(الف)



(ب)



(پ)



(ت)



(ج)

## ۱۱ - سنبل یوگا (YOGA MUDRASANA)

### حالت اول

الف) ایستاده پاشنه ها جفت پاها باز

ب. بنشینید، پاها را دراز کنید

پ) پای چپ را بگذارید روی ران راست با دست چپ زانوی راست را به طرف پائین بکشید

ت) سپس پای راست را بگذارید روی ران چپ و با دست

راست زانوی راست را بکشید به طرف بالا و پائین حرکت دهید. (میتوان پا را زیر ران قرار داد)

ث) انگشتهای پاها را بگیرید و به طرف جلو آرام و آهسته خم شوید بدون اینکه باسن از زمین

بلند شود. چندین بار تکرار کنید. کم کم پیشانی را به زمین نزدیک کنید و سپس کم کم، بینی و چانه

را. صاف بنشینید و شل کنید.



(الف)



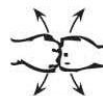
(ب, پ)



(ت)



(ث)



(ج)



(چ)

### حالت دوم

ج) نامی موبر: مشتها را روی هم مثل دنده در دنده روی هم بچرخانید. این حالت ماساژ دهنده

انتهای عصب های هستند که در شروع انگشتان قرار گرفته اند.

چ) دست از حرکت بردارید. مشتها روی شکم و خیلی آرام چندین بار به طرف جلو خم شوید. به

پائین شکم فشار بیاورید.



(ح)



(خ)

### حالت سوم

- ح ( دستها را مثل صلیب .  
آرنجها را از پشت بگیرید در صورت امکان انگشتهای پاها را بگیرید  
خ ( چندین مرتبه خم شوید به طرف جلو  
د ( دستها را آزاد و پاها را دراز کنید شل کنید

### پیشنهاد شده برای:

صعود بی مانع انرژی کوندالینی ثبات  
حالت اول. تصیح گوز پشتی رماتیسم مفصلی کمر گسترش قفس سینه

حالت دوم. بیوست ، استحکام و آرامش دادن به عصبهای دست ، بیدار کردن چاکرای مانی پورا در ناحیه ناف

حالت سوم. بهبود همکشی در ناحیه شانه ها آرنج و مچ ها انتقال و حفظ انرژی کوندالینی به سوی چاکراهای فوقانی

### پرهیز کنید در:

همکشی در زانو ها مشکلات مربوط به قلب مشکلات جدی کمر بعد از عمل و زایمان

## ۱۲ - نیم چرخ

- الف) ایستاده پاشنه ها جفت پا ها باز  
ب) روی کمر دراز بکشید  
پ) پا ها را خم کنید و بکشید به نزدیکی بدن زانو ها به طرف بالا  
ت) دستها نزدیک شانه ها و آرنج ها به طرف بالا  
ث) تن را بلند کنید بگذارید که سر کمی به عقب برود وزن را تقسیم کنید روی پا ها دستها و مرکز سر که روی زمین قرار دارد  
ج) کمر را بیاورید پائین و برگردید در حالت "ت"  
چ) بازو ها را بیاورید پائین پاها روی زمین  
ح) آهسته سر را به چپ و راست بچرخانید

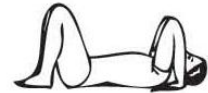


(الف)

**پیشنهاد شده برای:**  
بکار انداختن غده های هیپوفیز ، بیداری چاکرای سهس ران در نوک سر ، بهبود حافظه ، اجتناب از کهولت و گوژ پستی ، بسیار عالی برای فتق مهره های کمر و فروافتادگی دیسک و چابکی ، افزایش انرژی در تمام عضلات.



(ب)



(پ)



(ت)



(ح)

**پرهیز کنید در:**  
آرتروز گردن مشکلات قلب فشار خون بالا مشکلات حاد مهره های جابجا شده.

## ۱۳- جرثقیل نشسته (AMARNTHA KOKKUASANA)

الف) ایستاده پاشنه ها جفت پاها باز

ب) به پشت دراز بکشید.

پ) دستها را بکشید پشت سر بنشینید دستها کشیده به بالا کمر، دستها و سر را با حرکتهای کوتاه

به عقب و جلو آرام به سوی پاها بکشید سر را پائین و و پاها را چسبیده به زمین نگه دارید

ت) دست نگه دارید انگشتها یا مچ پاها را بگیرید در این حالت بمانید نفسهای عمیق بکشید پاشنه

ها را بدهید به جلو و پاها کاملاً صاف با نفسهای عمیق متمرکز بمانید در نواحی درد.

ث) دراز بکشید و دستها را پشت سر بکشید.

ج) دستها را بیاورید پائین در اطراف بدن شل کنید.



(الف)



(ب)



(پ)



(ت)



(ث)

### پیشنهاد شده برای:

کم شدن چربیهای پهلو، معالجه هموروئید، دیابت، بزرگی پروستات، یبوست، مشکلات گوارشی،

تقویت عضلات و ارگانهای داخلی مثل کبد کلیه و معده، روماتوئید و لوزالمعده، رماتیسم مفصلی در

کمر، رگ بلوکه در ستون فقرات جلوگیری و معالجه استنوز آتریت در ستون فقرات، گرم کردن بدن

قبل از فعالیت ورزشی، جلوگیری از گرفتگی عضله ها، بی میل بودن، همکشی عضلات پشتی،

کزپشتی، درد عضلات کمر، بیداری چاکرای سوادى ستانا در نزدیکی دنبالچه، نا باروری،

مشکلات سیستم تولید مثل در خانمها

### پرهیز کنید در:

کیفوز، به هنگام درد عصب سیاتیک اما مفید برای جلوگیری از عود کردن آن

## ۱۴ - ملخ (VITTELASANA)

- الف ( ایستاده ، پاشنه ها جفت، پا ها باز  
ب ( دراز بکشید روی شکم  
پ ( دست راست در نزدیکی ران راست  
ت ( پای چپ را بلند کنید و بچرخید روی پهلو، دست چپ روی ران چپ  
ث ( با حرکت قیچی پای چپ را بلند کرده و پائین بیاورید ، پای راست خم شده و سر روی زمین قرار گرفته . پا کاملاً صاف است.  
ج . دست نگه دارید، بچرخید به مرکز و پا را پایین بیاورید.  
ح ( دست چپ در نزدیکی ران چپ  
خ ( پای راست را بلند کنید و روی پهلوئی چپ بچرخید ، دست راست روی ران راست  
د ( با حرکات قیچی پای راست را بلند کنید و بیاورید پایین ، پای چپ خم شده و سر روی زمین قرار گرفته، پای راست کاملاً صاف است.  
ذ ( دست نگه دارید. به مرکز بچرخید و پایین پا را بیاورید.  
ر ( جفت پا ها را بلند کنید، حالت را نگه دارید، دستها را در کنار بدن آهسته پایین بیاورید  
۳ بار تکرار کنید



(الف)



(ب، پ)



(ث، ت)



(د، خ)



(ذ)



(ر)



### **پیشنهاد شده برای:**

زایمان طبیعی ، عالی برای تقویت عضلات با سن، دارد کمتر، تقویت عضلات ران ها و پا ها، دیابت، بهبود جریان ارگانهای تناسلی، برای نازائی در خانمها، مشکلات پروستات، بیداری چاکرای مولادارا در نزدیکی ارگانهای تناسلی و انرژی کوندالینی، ماساژ دهنده و انرژی زا برای ارگانهای داخلی : کبد ، لوزالمعده

### **پرهیز کنید در:**

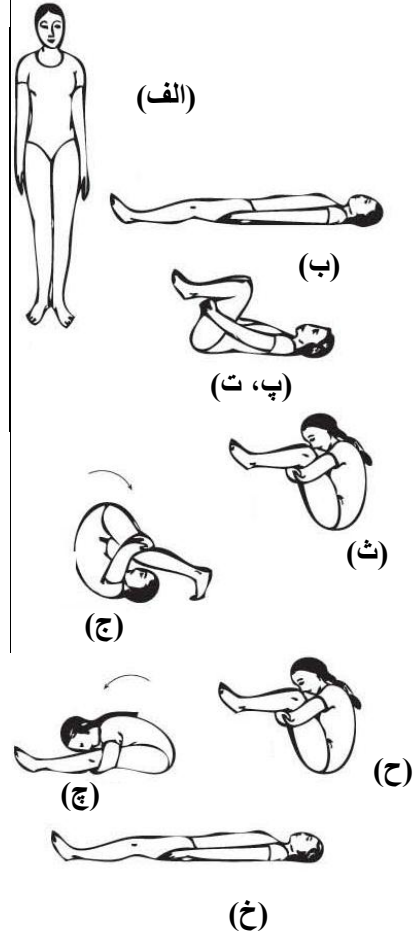
برای کسانی که از درد قلب رنج میبرند یا قلب ضعیفی دارند، این حالت فشار قابل توجهی روی ارگانهای داخلی و قلب میآورد.

## ۱۵. حالت روشنائی و ثبات ( VAJROLI MUDRASANA )

- ( الف ) ایستاده، پاشنه ها جفت، پا ها باز  
 ( ب ) روی کمر دراز بکشید  
 ( پ ) پا ها را بلند کنید، با سن روی زمین  
 ( ت ) دستها را در پشت زانو با هم قفل کنید  
 ( ث ) بنشینید در تعادل روی باسن، پیشانی نزدیک با زانو ها و پا ها بلند  
 ( ج ) بچرخید به طرف عقب روی کمر بطوریکه پا ها در پشت سر و زانو ها چسبیده به پیشانی  
 ( چ ) بچرخید به طرف جلو ، پا ها را بیاورید پایین روی زمین ، پاشنه ها را سر بدهید روی زمین  
 به طرف جلو، پا ها را دراز کنید، در تمام این مدت سر در نزدیکی زانو ها است  
 ( ح ) حالتهاى ج، چ را چندین بار تکرار کنید. حرکت را دست نگه دارید، زانو ها نزدیک به سر و  
 روی باسن در تعادل باقی بمانید  
 ( خ ) بار گردانید کمر را روی زمین، دستها در اطراف بدن، پا ها پایین روی زمین شل کنید.

### پیشنهاد شده برای :

نا باوری ، افزایش انرژی حیاتی در هنگام روحیه ضعیف، باعث نورانی شدن و شفافی بدن،  
 تحریک و تقویت عضله اسفینکتر لازمه کنترل انرژی جنسی ، بیداری انرژی کوندالینی در  
 چاکرای مولادارا ، تقویت تخم دانهها ، یک فتق ، جریان خون



## ۱۶- حالت استحکام SUPTAVAJARASANA

الف) ایستاده پاشنه ها جفت، پا ها باز

ب) زانو بزنید، زانو و پا ها با هم

پ) زانو ها با هم، پا ها را از هم جدا کنید

ت) بنشینید بین پا ها، چند بار بدن را بلند کنید و پایین بیاورید

ث) دراز بکشید، سر و شانه ها روی زمین

ج) در صورت مشکل بودن میتوان رفت با حالت ج و روی زانو باقی ماند

ح) دستها را به حالت صلیب در پشت به سوی کتفها روی کمر چندین بار بزنید.

ح) دست نگه دارید، دستها آزاد و بنشینید.

**پیشنهاد شده برای :**

هضم مشکل، نفخ شکم، تقویت عضلات پا، مشکلات دست ناشی از

عصاب، سیاتیک، تضعیف دیسک، همکشی رباط های و درد های عضلانی در زانو،

ساق و انگشتهای پا

**پرهیز کنید در:**

سیاتیک، فرو افتادگی مهره، دارد های مزمن زانو



(الف)



(ب، پ)

(ت)



(ث)



(ج)

## ۱۷- مثلث ( TRIKONASANA )

الف ( ایستاده، پاشنه ها جفت، پا ها باز  
 ب ( پا ها را از هم جدا کنید دستها را در امتداد شانه ها باز کنید  
 پ ( سر را بچرخانید ، نگاه روی انگشت نشان دست راست. انگشت نشان دست چپ را بگذارید  
 روی انگشت بزرگ پای چپ، از خم شدن زانو ها جلو گیری کنید، از "پ" تا "خ" و از "ذ" تا  
 "ظ" زانو ها را صاف نگهدارید.

ت ( به یک چرخش انگشت چپ را بیاورید روی انگشت پای راست.  
 ث ( برگردید روی انگشت پای چپ و سپس راست شوید.  
 ج ( سر را بچرخانید، نگاه روی انگشت دست چپ، انگشت دست راست را بگذارید روی انگشت  
 پای راست.

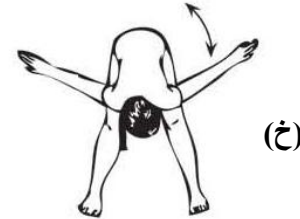
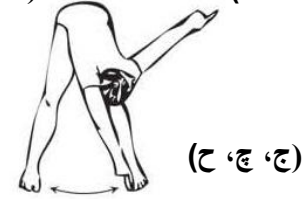
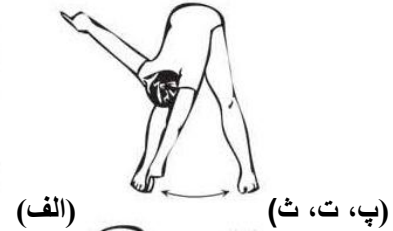
چ ( با یک چرخش انگشت راست را بیاورید روی انگشت پای چپ  
 ح ( بر گردید روی انگشت راست و سپس راست شوید

خ ( خم شوید بطرف جلو، سر را ببرید بین فضای دو زانو ها ، سپس تن را تا در  
 ارتفاع کمر دوباره خم کنید ، چندین بار تکرار کنید .

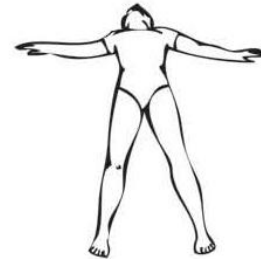
د ( دست نگهدارید ، صاف شوید ، خم شوید به طرف عقب و برگردید  
 ذ ( تن و شانه ها را تا ۹۰ درجه به طرف راست بچرخانید.

ر ( خم شوید ، سر به طرف زانوی راست، سپس تن را بلند کنید تا ارتفاع کمر دوباره خم شوید .  
 چندین بار تکرار کنید.

ز ( دست نگهدارید. رو به طرف راست صاف شوید، خم شوید به طرف پشت رو به طرف چپ ،  
 حالت را چندین لحظه نگهدارید.



(خ)



(ذ)

س ( صاف شوید ، بچرخید در ۹۰ درجه و برگردید به مرکز ش ) دستها باز و کشیده، تن و شانه ها را بچرخانید در ۹۰ درجه به طرف چپ ( ص ) خم شوید به طرف جلو ، سر به طرف زانوی چپ سپس تن را بلند کنید تا در ارتفاع کمر دوباره خم شوید، چندین بار تکرار کنید،  
ض ( دست نگهدارید ، صاف شوید رو به طرف چپ ، خم شوید به طرف پشت ، رو به طرف راست، حالت را چند لحظه نگهدارید.



(د، ر)



(ز)

این تمرین بسیار قویست که به کشش و گسترش ستون فقرات باعث انرژی فراوانی در این ناحیه میشود، همچنین عضله های کناره قفس سینه کشیده ، گسترش و شل میشوند کلیه عصبهای ستون فقرات از جریان خون بهتری بهرمنند میشوند و چون این تمرین باعث تحریک سیستم عصبی است میتوان انبوه سیر انرژی را در کانالها حس کرد .

### پیشنهاد شده برای :

تصحیح کننده بسیاری از مشکلات ستون فقرات ، سیاتیک، بهبود حافظه، توسعه و قابلیت نشستن در مراقبه برای مدت طولانی ، انرژی بخش برای عصبهای ستون فقرات و ارگانهای معده ، بهبود حرکتهای روده، یبوست ، خستگی



(ش، ص)



(ض)

# ۱۸ - حالت آرامش و صلح کامل ( PURNASHAVASHANTIASANA )

- ( الف ) ایستاده، پاشنه ها جفت، پا ها باز  
 ( ب ) روی کمر دراز بکشید  
 ( پ ) بچرخانید گردن و سر را چندین بار از چپ به راست، دست نگهدارید . شل کنید  
 ( ت ) انگشت سبابه را در پشت بگیرید . گره مشت را خوب فشار دهید و ول کنید  
 ( ث ) دست راست را تا آرنج بلند و سپس ول کنید روی زمین  
 ( ج ) بازوی راست را بلند کنید و ول کنید روی زمین  
 ( چ ) تکرار کنید مراحل " ت " ، " ث " و " ج " در طرف چپ  
 ( ح ) انگشتهای پای راست را تکان بدهید به طرف جلو و عقب و سپس جدا از هم  
 ( خ ) مرحله را در طرف چپ تکرار کنید  
 ( د ) پا ها را روی پاشنه پا به سوی هم و دور از هم بچرخانید، چندین بار تکرار کنید .



(الف)



(ب)



(پ)

(ت)



(ح)

(خ، د)



## مانترای شانتی (مانترای صلح جهانی )

„Om Shanti Shanti Shanti shalom Sat Nam Sadhu  
Tao Em Aum Spirit Swami Kami  
Amin Amen Aumen  
Selah Hum  
Aum”

" ام شانتی شانتی شانتی شالوم ست نام سادهو  
تو ام ام سپیریت سومی کامی  
امین امین اومن  
سلاح هم  
ام"  
( این لغات در مکاتب روحانی به معنی صلح هستند.)

**پیشنهاد شده برای :** عمل برعکس برای حالت درود (شماره ۱) ، حرکات کناره پاها، بسیار عالی برای سیاتیک ، در ضمن برای یک خواب عمیق، کوتاه و باز ساز، از بین بردن خستگی ، تنش و اثرات اضطراب ، اثرات قبل از عادت ماهانه، مانترای بسیار مفید برای صلح درونی و آسایش خاطر

کریا یوگای باباجی یک هنر علمیت که به ما امکان میدهد که با حقیقت مطلق یکی شویم.  
این فرم یوگا ترکیبیت از آموزشهای قدیمی ۱۸ سیده ها ( علم ) که توسط استاد بزرگ هندوستان ،  
باباجی ناگراج زنده شده اند .

این راه چندین تکنیک را در بر میگیرد و به ۵ شاخه تقسیم میشود :

### **کریا ها تا یوگا،**

حرکات آرامشبخش (آسانا) ، همکشیهای عضلانی (باندای) حالت و ژست (مود را) ، آفریننده  
آرامیشیت که در توسعه سلامتی ، آسودگی خاطر و باز شدن مرکز های اصلی انرژی ،  
چاکراها لازم است

### **کریا کندالینی پرانا یا ما**

تکنیکهای تنفسی هستند که منجر با بیدار شدن و تحریک جریان انرژی روحانی میشوند.

### **کریا دیا نا یوگا**

مراقبه کمکیست برای پاکسازی ضمیر ناخودآگاه و کنترل توان های بالقوه روح.

### **کریا ماترا یوگا**

ارتعاشات لطیف صدا هوش را تیز و چاکرا ها را بیدار میکنند .

### **کریا باکتی یوگا**

فعالیت های روحانی (عبادتی) و خدمات های بشر دوستانه ، توانایی عشق را افزایش داده و توسعه  
دهنده سعادت روحانیت .

بدین گونه کریا یوگای باباجی یاری کننده تکامل شخصی در ۵ وجه وجود یعنی : فیزیک ، انرژی ،  
روحي ، فکری و روحانیت . قابل دسترس برای همه و میتوان شخصا تجربه کرد و راه را برای  
آرامش و خوشبختی هموار کرد .



۱. پذیرش در کریا یوگا: فراگیری کریا کوندالینی پرانا یاما (در شش بخش) کریا دیانا یوگا (هفت تکنیک مراقبه) کریا هاتا یوگا (۱۸ حالت)، در یک هفته با هفت کلاس یا کلاسهای فشرده آخر هفته.

۲. گوشه نشینی: ورود با بخش دوم، مانترا ها و با تکنیکهای قوی بمنظور باز کردن چاکرا ها و تدریس استراحت یوگی (هوشیاری در خواب) رعایت سکوت، تمرینات تنفسی و مراقبه در هنگام فعلیتهای روزمره. بیاموزید چگونه میتوان کریا یوگا را با زندگی هر روزه هماهنگ کرد. گوشه نشینی فقط در یک محیط طبیعی مثل اشرام کریا یوگای باباجی در

196 Rang de la Montagne  
St. Etienne de Bolton  
Quebec, Canada J0E 2E0

انجام میگردد.

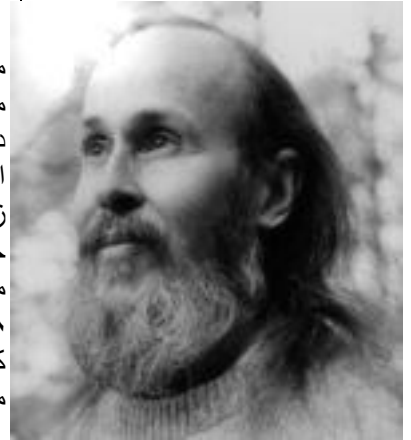
۳. آموزش عالی: در این مرحله ۹ روزه، تدریس با ۱۴۴ کریا، تکنیکهای جدید، فنهای متخیر برای تبدیل وجود در طرحهای مختلف به حد اعلی میرسد. هدف این تکنیکهای بینظیر رسیدن به حالتی مختلف "ستم دای" یا مرحله بدون نفس، مرحله اتحاد با پروردگار یا تکامل خود.

کنفرانس و کلاسهای معرفی به عموم، کلاسهای ماهیانه برای افرادی که قبلا با آموزش آشنا هستند، در بیشتر از ۴۰ شهر در سر تا سر دنیا بوسیله دانش آموزان کریا یوگا ترتیب داده میشود. همچنین در اشرام کیک اردو های تابستانی آموزش دهی میشوند. برای ثبت نام یا سفارش فهرست مجانی کتاب دسی دی از کریا یوگای باباجی با آدرسهای مقابل تماس بگیرید.

Le Kriya Yoga et  
les Éditions de Babaji Inc.,  
196 RANG DELAMONTAGE,  
C.P: 90  
EASTMAN,  
QUÉBEC, CANADA  
J0E 1P0;

TÉLÉPHON: (450) 297-0258,  
sans frais: 1-888-252-9642;  
TÉLÉCOPIEUR: 450-297-3957  
INTERNET: <http://www.babaji.ca>  
COURRIEL: [info@babaji.ca](mailto:info@babaji.ca)

EN France, contactez:  
Jean-Pierre Hesse,  
TÉLÉPHON: (33) 04.50.64.06.38  
COURRIEL: [rudran@tiscali.fr](mailto:rudran@tiscali.fr)



مارشال گویندان ، کریا یوگای باباجی را از سال ۱۹۶۹ مسیحی به بعد بطور فشرده انجام داد. او به مدت ۵ سال در هند با یوگی S.A.A. Ramaiah یوگا را مطالعه و به آن عمل کرد. به مدت ۱۸ سال دستیار یوگی S.A.A. Ramaiah بود و در ایجاد ۲۳ مرکز یوگا در تمام دنیا سهیم است. او در این سالها بطور میانگین ۸ ساعت یوگا در روز انجام داده تا به تکمیل خود برسد. در هندوستان او زبان تامیل و کار های سیدا های یوگا تامیل را مطالعه کرده. در سال ۱۹۸۰ مسیحی او گرد آوری و چاپ نوشته های سیدا Boganathar را حمایت میکند. در سال ۱۹۸۶ در تامیل نادو (هند) مدیریت ساخت یک بیمارستان توان بخشی یوگا درمانی و تن درمانی را زیر نظر میگیرد. در سال ۱۹۸۸ باباجی ناگراج بنیانگذار کریا یوگا از او میخواهد که تدریس را شروع کند. در سال ۱۹۹۱ کتاب پرفروش باباجی و سنت ۱۸ سیدا ها را که در حال حاضر در ۱۰ زبان مختلف ترجمه شده مینویسد. در سال ۱۹۹۲ در ارتفاعات کوهستانی در

St-Etienne de Botton Quebec دست به ایجاد آشرام کریا یوگو میزند. این آشرام در تمام مدت سال اهداء کننده کلاس، سمینار و نشست است. او در سال ۱۹۹۳ اولین ترجمه انگلیسی "Thirumandiram, A classic of Yoga and Tantra" سیدا Thirumlar را به چاپ رسانید. در سال ۱۹۹۵ بعد از ۲۵ سال خدمت (اقتصاددان) در یکی از بزرگترین شرکتهای آمریکای شمالی وارد بازنشستگی میشود تا وقت خود را صرف به تدریس و نشر کار های یوگا کند. از این هنگام به بعد او با مسافرتهاى خود در سراسر دنیا و راهنمای پنجاه تایی از گروههای مطالعه در رابطه با کریا یوگا در ۲۰ کشور مختلف آشرامهای کانادا، هندوستان و به اضافه هیت معلمان کریا یوگا، جامعهء مرشدان کریا یوگای باباجی، سازمان کمک و حمایت در امریکا، کانادا و هندوستان را بهعهده داشته. از سال ۱۹۸۹ او بیشتر از ۱۰۰۰۰ نفر را با کریا یوگای باباجی در کلاسها، سمینار و گوشه نشینی پذیرفته. در اکتبر ۱۹۹۹ او Darshan (علامت، اطلاع) باباجی ناگراج را در نزدیکی آشرام باباجی در بدرینات (هیمالایا) دریافت میکند. در حال حاضر او با حضورش در مدیریت یا هیت محقق روی پروژه وسیعی که کلیه ادبیات سیدا های تامیل را دربر میگیرد کار میکند.

او فارغ التحصل از دانشگاه Georgetown و دانشگاه Washington George در Washington D.C است.

## شرح زندگی شخصی یک یوگی Yogananda Paramhansa

شرح زندگی شخصی یک یوگی. یک گنجنامه روحانیست. تا به امروز بیشتر از یک میلیون از این کتاب در ۱۹ زبان مختلف ترجمه و بفروش رفته. در انتشارات پس از مرگ وی در سال ۱۹۵۲ مسیحی بسیاری به این کلاسیک اضافه یا از آن کم نشده. این اولین بار نیست که ترجمه فرانسه این کتاب برابر با انتشار اصلی در سال ۱۹۴۶ است. خیلی نادر است که یک عالم روحانی در سطح یا رام هاترا یوگا ناندا با دست خود گزارش تجربیات زندگی خویش را به نگارش در بیاورد.

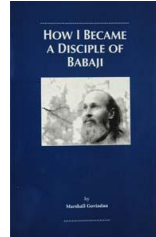
۵۱۶ صفحه ۵۰ عکس قیمت ۲۷،۹۵ دلار در امریکا.



## چگونه من شاگرد باباجی شدم

مارشال گویندان

داستان الهام بخش نوجوانی در جستجوی خالق و تکامل خود. اولین سالهای سخت همراه با امتحانات دشوار زاهدانه مملو از ماجرا و مشکلات گوناگون در هندوستان و سپری لانکا که نویسنده با شجاعت و صفای خالصانه این زندگی استثنای را شرح میدهد. نوشته‌های گیرای او به ما این امکان را میدهد که نگاهی به روی یک ندیای کم شناخته شده بیاندازیم.



## باباجی و سنت، کریا یوگای ۱۸ سیداها

ترجمه مارشال گویندان

تاریخ کلاسیک استاد هیمالایا، باباجی و سنت سیداها جنوب هند، جهت های اساسی برای عمل کرد کریا یوگای باباجی" با ارزشترین آنالیز و روشنتری شان در مورد سنت کهنه کریا یوگا و پایه هایش تا به امروز" E.Ayyappa یکی از شاگردان باباجی

این کتاب محتوی ۳۳ عکس و تابلوهای زیباست به اضافه ۴ نقشه جغرافیایی ۲۱۶ صفحه به قیمت ۲۵،۹۵ دلار در امریکا

## کریا هاتا یوگای باباجی (ویدئو کاست یا DVD)

بیاموزید ۱۸ تمرین طرح شده از باباجی ناگراج. این تعلیم نه تنها اهدا کننده دستورات دقیق برای توسعا تکنیک هم تراز شدن در تمام حالتها بلکه برای ثبات بیشتری در مراحل عالی روحانی حاصل شده. همچنین پیشگفتاری از فلسفه یوگا. شما یوگا را طوری انجام میدهید که فرقی با یک مراقبه عمیق ندارد. "جدی، بینظیر، الهامبخش"

روزنامه یوگا.

حالتها مرحله با مرحله آموزش داده میشوند. هنری در دسترس افراد مبتدی و جالب برای دانش آموزان پیشرفته یوگا.

قیمت ۲۸،۴۵ دلار در امریکا

## سوره های کریا یوگا از PATANJALI و سیداها

ترجمه، شرح و عمل از مارشال گویندان

"مطالعه (Svadhya) همیشه یک بخش اساسی یوگا بوده.

این نوشته گویندان اهدای یک میز کار بسیار ارزنده برای مطالعه می باشد.

او در این کتاب تجربیات دراز مدت خویش را با کریا یوگا و همچنین عشق

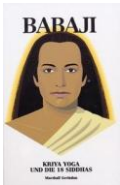
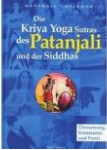
و احترامی عمیق از میراث یوگا را تقسیم میکند.

این کتاب اثریست گرانبها برای مطالعه یوگا و مخصوص برای یوگا - سوره ها.

من این کتاب را با تمام قوای قلب توصیه میکنم .... خصوصاً برای دانش آموزان کریا یوگا که تعداد شان هر روز بیشتر و پند های داده شده را ضروری میدانند. افراد دیگر هم بهره میارند."

عصاره ی از پیش گفتار آقای George Feuerstein نویسنده کتاب سوره های پاتانجالی و دایره المعارف دست آوردی مهم برای انضباط تمام دانش آموزان جدی یوگا.

۳۲۰ صفحه به قیمت ۲۹،۵ دلار در امریکا



## دعوت به کریا یوگای باباجی "در مسیر رحمت"

### دعوت به کریا یوگای باباجی

۲ سال در جستجوی کشف خویشتن خویش (نورالهی)

" امیدوار بودن به عوض شدن در زندگی بدون عوض کردن طبیعت انسان غیر منطقی و غیر روحانیتست، خواستن یک چیز غیر طبیعی و غیر واقعی، یک معجزه غیر ممکن " Sri Aurobindo

در راه به سوی خویش الهی ما باید در جستجوی تغییر دادن طبیعت انسان باشیم. بیشتر اوقات ما بجای پیگیری یک همچنین تغییری، ما به طریقی راه سازش با تمایلات، ترس و نرفتهایمان پیدا میکنیم. به این صورت علاوه بر روشنایی در زندگیهایمان عناصر تاریک به نشان دادن خود در زندگی روزمره ادامه میدهند.

رحمت کریا یوگا ما را به سوی کشف تمایلات، نفرت و ترس هایمان راهنمایی و همچنین کمک به پرده برداری از حقیقت و دروغ را میکند. در حالیکه عادتها و غریزه های جا گرفته در اعماق ما آشکارا میشوند برخی از ضعفها میتوانند تقویت شوند. این مربوط میشود به یک روند فردی و عمیق. یک کار حقیقی و شخصی.

اگر شما این کلاسها را به خلوص و شادابی دنبال کنید، تغییرات را تدریج به افزایش عشق و آگاه بودن از خویش شاهد خواهید بود.

### آیا شما واقعا بررسی کرده اید:

انضباط و کوشش شخصی ما را تا کجا میتواند هدایت کند؟

رحمت الهی چیست؟ آیا برای شناخت نفس مطلقا لازم است؟

آیا نفس شما واقعا تا این حد بد است؟

باید همه را دوست داشته باشم! یا فقط مأموریتم را انجام دهم؟

چگونه میتوانم از تبدیل عشق به دلبستگی خودداری کنم و از خشم به بی تفاوتی؟

چرا اینقدر در زندگی تمایل، ترس و نفرت وجود دارد؟

آیا ترس گاهی لازم است؟

چگونه میتوانم نیروی اراده را در مقابل مقاومت استفاده کنم؟

آیا یک اراده مافوق که مرا میتوانم راهنمای کند وجود دارد؟ در این صورت چگونه میتوانم با او ارتباط برقرار کنم؟

آیا شما قادرید حتی درمراقبه خویش واقعی را ببینید؟

اشترام کریا یوگای باباجی دایر کننده کلاسهایست که جوابگوی این سوالات هستند. این کلاسها نه تنها با نگاهی ژرف روی درک پرنسپهای تئوری یوگا و انجامشان بلکه شتاب بخشیدن با هدفان (خویش الهی) است.

طرح این کلاسها کمکیست با درک چگونگی انجام یوگا و حضور داشتن در فکر، عمل و در زندگی است.

عملیات پیشنهاد شده کمک میکند با وارد کردن آموزشهای کریا یوگای باباجی، عمل در آگاهی، در زندگی روزمره. این آموزشها عصاره ای هستند از نوشته های باباجی، سیداها، La Mere, Sri Aurobindo تمام این آموزش ها بازتابی از سنت کریا یوگای باباج هستند.

با رسیدن با سرمنشع فکر های بی پایان و ابدی، تمایلات بی انتها و نرفتهای خفقان زا و بیم و واهمه، ما از تأثیرات منفی درخواستهای نفس آگاه میشویم. تأثیراتی که ما را در همه جا و همه حالت دنبال میکنند. با جای اینکه ما را محافظت کند، این نفس ترسیده ما را از رسیدن با طبیعت واقعیمان، ابراز توان باقوه و ماموریت ما در این دنیا جلوگیری میکند.

تمایل نفس به وجود داشتن بعدی قویست که به زانو در آوردنش بدون حیات رحمت الهی ناممکن است. فقط از طریق رحمت الهی جایگزین روح والا با انگیزه های حیاتی نفس میسر است.

رحمت الهی نیرویست طبیعی مانند عناصر و مثل عنصرها همیشه حاضر، چه به آن آگاه باشیم یا نباشیم. برای افرادی که باز هستند این رحمت همیشه در دسترس است. ما باید خودمان را در جهت اینکه این رحمت را دریافت کنیم از درون آماده کنیم.

این کلاسها روش بهره برداری از اراده و جهت دادن با عملیات یوگا و مؤثر بودنشان را تعریف میکند.

همچنین میتوانند رابطی باشند بین شما

و اراده مافوق (خواست پروردگار) که در

جهت رشد ما اقدام میکند. رحمت میتواند از طریق شما روی فامیل شما، دوستان و تمام دنیا فرود بیاید.

هر ماه، هوش شما تحریک خواهد شد،

روحان غنی و کالبد حیاتی شما در آموزش.

سال اول:

رحمت الهی: زندگی کردن در رحمت الهی

رابطه ها: در راه با دیگران

قدرت فکر

احساسات، دوست یا دشمن؟

نیروهای پرانا

درسی از تسکره

ضمیر خود آگاه تنها مالکیت ما

یما قواعد اخلاقی یوگا

فراقتن از شرطی بودن از طریق تبعیض

تئیس، چگونه عملیات را فشرده کنیم؟

نقش مهم گورو در کریا یوگا

فرم ثبت نام قابل دسترسی

در [www.babaji.ca](http://www.babaji.ca)

در صورت تمایل با ثبت نام، بعد از پر کردن

فرم بفرستید با آدرس زیر

Edition Kriya yoga de Babaji

196 de la Montagne CP90, Estman

QC J0E 1P0 Canada

هزینه سالانه این کلاسها ۱۲۲ دلار امریکا و

۱۴۴ دلار کانادا و ۱۰۸ یورو

