

خیلواکی



استقلال

www.esteqalaal.net

جمعه ۰۸ جولای ۲۰۲۲

مرجان کمال

کوندا - یوگا (Konda - Yoga)

از زنده یاد مرجان کمال به زبان فرانسوی

مترجم: فریده نوری

قسمت دوم

پیوسته در هوای تو چشمم به جستجوست
در خواب و در خیال همه با تو ام هنوز
در اندرون من همه نای و نوای تست
هر لحظه با خیال تو جانم به گفتگوست
تنهائیم مباد که تیره است بی تو روز
وان نای و آن نوا به دم جانفزای توست



داخل شدن در کورس، مهار کردن «اژدهای خودی» «Ego - monstre»

و پرورش دادن شعور خودی (insight):

قسمت اول دروس اختصاص داده شده بود به یک زمان مشاهده و انقباضات نقاط دردناک، و فشار های متراکم شده در داخل جسم. این مشاهدات به صورت تدریجی در مسیر، یا دوام آموختن، یک

salamwatanam@gmail.com

وسعت و اهمیت فهم و درک را به خود می‌گیرد. در همین جاست که من آن را مهار کردن «اژدهای خودی» «Ego - monstre» سید بها الدین مجروح Saïd Bahaudine Majrouh می‌نامم. (سید بها الدین مجروح، نویسنده، فیلسوف، فولکلوریست و شاعر افغان که از اجداد مربوط به سادات، و به کیش قادریه ارتباط دارد، سید بهاالدین مجروح (۱۹۲۸ - ۱۹۸۸)، که از وی چندین اثر به جا مانده است. از آن جمله میتوان از «Ego - monstre» (زندانی بنامار، Dzândzânay Khâmâr) به پشتو و (Ajdahâ - khodi) (اژدهای خودی) به فارسی می‌باشد، نام برد. که هر دو جلد به زبان فرانسوی ترجمه شده است.

و همچنان مسافر نیمه شب (Le voyageur de minuit) و خنده عشاق (Le Rire des Amants) هر کدام به ترتیب در سال های ۱۹۸۹ و ۱۹۹۱ در (collection Phébus - Domaine persan) به نشر رسیده است، که دلالت به یک اثر (جامعه‌شناسی)، و آشنایی به رسم و رواج می‌نماید، که این آثار به هر دو زبان دری و پشتو نوشته شده است. و هم تعداد زیادی قطعات نثر های شاعرانه، و چهار بیتی ها، آثار این نویسنده به زبان های پشتو و دری و هم بعضی آن به زبان فرانسوی به قلم خود نویسنده و سیرج سئرو (Serge - Sautreau) ترجمه گردیده است.)

اژدهای خودی یک موجود خیالی است، به این معنی که باید بیاموزیم که خشونت را شناسایی نموده و بدون آن که آن را به خود نسبت بدهیم، و بدون قضاوت و مخصوصاً بیاموزیم که خشونت را مهار نموده و آن را فرونشانیم، مانند تعداد زیاد ساچمه یا مواد منفجره که با جسم اصابت و آن را سوراخ سوراخ می‌نماید. به همین دلیل مهار کردن «اژدهای - خودی» مطابقت می‌کند همزمان به پرورش شعور خودی، که من زیادتر اصطلاح (insight)، به انگلیسی را ترجیح می‌دهم.

زیرا از آنجائی که شعور خودی، در فرانسوی ما را به یک درک مبهم و گنگ راجع می‌سازد و علاوه بر آن از یک میتافزیک، به دست آوردن چیزی به زور و یا به دشواری.

Insight یک مفهوم و استنباط روان شناسی (روان کاوی)، Psychanalyste، انگلیسی زبان هاست که به صورت مشخص شعور خودی، مثل نشان دهنده دید درونی است، که در عین زمان حامل حقایق بوده و از شناسایی سرگذشت شخص ساخته می‌شود. یک حافظه است که حقیقت را دریافت و آن را تحلیل می‌کند، به ترتیبی که به آن مفهوم بدهد.

عملی کردن کوندا - یوگا در حدود تقریباً کم تر از چهار ماه، یک برد و باخت اساسی و بنیادی از قسمت اول دروس، به گمان اغلب نشان دهنده یک عبور بسیار مهم به سویه من می‌باشد.

اکنون من می توانم یک تعداد از عناصر بسیار مهم که شاهد این عبور می باشد را برای شما تجزیه و تحلیل نمایم.

در ماه اول عملی کردن یا پراتیک، احتمالاً از سبب موجودیت یک مقدار خیلی مهم توکسین (Toxine)، مانند رنج و درد و یا به عبارۀ دیگر یا سر انجام افکار رانده شده و پس زده شده، مانند خشم که بالای هم انبار شده اند، من توانستم یک احساس کوچک بازگشت بسیار ناگوار و ناخوشایند داشته باشم.

راه حل مؤثر: نوشیدن آب، چای، جوشانده ها و تنفس عمیق و استنشاق یک نوع عرق گل ها مانند گل نارنج، تا که این حالت از بین برود. این حالت زیادتز نزد طبقۀ اناث که به دخانیات مانند سگرت معتاد باشند، دیده می شود.

نقطۀ مهم که بسیار اهمیت دارد این است که باید همان نوع یوگا که به طبقۀ اناث اختصاص داده شده است، عملی گردد، و من آن را کوندا - یوگای خانم ها نام گذاری کرده ام، از آن جایی که نوع اعتیاد نزد خانم ها و آقایان واضح نباشد. در شروع برای رها نمودن اعتیاد لحضات خیلی دشوار می باشد: بعد از انتظار، که رجعت دوباره توکسین بگذرد، باید فقدان تنباکو تحمل گردد و به این ترتیب همراي یک سنگ دو نشانه گرفته می شود.

دو عامل دیگر وخامت:

عامل اولی اگر افکار پس زده تجمع نموده باشد، بالای یک ترضیض (جسمی، روحی و خشونت های فامیلی، به هر اندازه که زمان از بالای آن گذشته باشد به همان اندازه وخامت آن زیادتز است... و غیره).

عامل دومی محیط ایکه در آن زندگی می کنیم، اگر عناصری که دوباره فعال شدن ترضیض ها و رنج های درونی قدیمی را فعال بسازد:

مشکلات در روابط با یگان عضو فامیل، مشکلات وظیفوی... و غیره.

این توضیحات با دقت موشگافانه مهم هستند، زیرا که بسیار مهم و اساسی است تا بدانیم دقیقاً نقاط هماهنگ کننده را از حقیقت ایکه مطابقت می نماید در روابط شخص با محیط زیست وی.

مشاهده کردن نقاط استقرار درد در جسم، در حقیقت تشخیص نمودن نقاط ستیز اند که نهفته اند. این عبور تدریجی در زمان مشاهده خودی، مبنی بر تنظیم دوباره اصطلاحات که همراي آن ها شخص دوباره روابط خود را بسته می نماید. که به صفت مظلوم از لا به لای درد، به طور مثال که عبارت از بیان و اظهار درد به این ترتیب: «ببین که چه همراي من می کنند» و در همین درد خود منجمد

و میخکوب می شوند. و یک شخص آگاه با بی عدالتی این دنیا مقابله کرده و این بی عدالتی را با اشاره انگشت نشان می دهد، «ببین که این ها چه هستند».

ادامه دارد

[Konda-Yoga Féminin Pacifié comment elles vivent ? ۱ | KUNDA-YOGA](#)

۲۴ mars ۲۰۱۵ - Découvrez le texte de **Marjane** qui suit le cours de **Konda-Yoga féminin ... intégral** en cliquant ce lien **Konda-Yoga – M. Kamal – mars ۲۰۱۵**.