

خیلواکی



استقلال

www.esteqlaal.net

پنجشنبه ۰۷ جولای ۲۰۲۲

مرجان کمال

کوندا - یوگا (Konda - Yoga) از زنده یاد مرجان کمال به زبان فرانسوی

مترجم: فریده نوری

قسمت اول

نگذرد بر من شبی کز هجرت ای دختر نگرده
ز اشک، تر بالین و از خونابه دل بستر من
آن چنان داغ تو آتش زد به جانم کز شرارش
رفت بر باد فنا و نیستی خاکستر من
چون شوم زین بستر بینم، بود جای تو خالی
مرگت ای دختر به جان تو نیاید باور من
کرده بودم من گناهی کاین چنین برتافتی رخ
ناگهان دامن فرا چیدی و رفتی از بر من



مبهم دیدن یک مارپیچ یا حلزون، در خود

(Entrevoir la spirale en soi)

تقریباً بعد از چهار ماه عملی نمودن کوندا - یوگا، متن این نیشته شاهد عناصر اولیه ای است، که در ذهن به صورت ناگهانی در مورد این آموزش نمایان می شود.

مخصوصاً فکر حلزونی یا مارپیچی که در این مقطع یا سوبیه آموزش که یک نقطه مرکزی را برای من دارد.

قسمت اول دوره مقدماتی یا دوره آموختن نشان دهنده یک فرصت ایست که به من اجازه آموختن به مهار کردن یا کنترل «اژدهای خودی» «Ego – monstre» را داد، که همه ما آن را در خود داریم و همچنان آماده ساختن شعور خودی را در داخل خود (insight)، که به ما از این به بعد اجازه مشاهده نقاط دردناک و تنظیم دوباره آن در رابطه با محیط ماحولش که در آن جا درد استقرار یافته است، می دهد.

به طور مثال، دلالت می کند بر این که، شخص از ظاهر ساختن شکایتش به عنوان ستمدیده، یا قربانی که از لا به لای رنج و دردش اظهار می کند:

«ببینید که چه می کنند» و خود را به همین چیز معتقد ساخته، و به صورت شعوری به یک موضوع بی عدالتی و بی انصافی و ظلم این دنیا که برایش واقع شده با انگشت انتقاد نشانه گرفته، می گوید: «ببینید همین ها هستند».

قسمت دوم آن دوره آموختن یک قدم پیش تر وارد عمل شدن به طرف یک دنیای مالداری و زراعتی قدیمی، با آئین و آدابش و گذر از آن، و نمایشات اش که بنیاد آن بر یک تعداد تصورات، برداشت ها و عناصر، ماده یا محتوایی این دنیا گذاشته شده است، پس جسم، یک بخش این حافظه را در بر دارد.

مبهم دیدن یا دید مبهم مارپیچ در خویشتن به احساس نمودن از یک آزمون که می انجامد به یک غنا، مثل اینست که یک رفاصه وقتی که از دیدن و تماشای یک منظره و درعین زمان به موسیقی ای که به آن می چسبید، به وجد می آید.

بخش سوم این آموزش مطابقت می کند احتمالاً به طرز عمل و رسوم و عادات بر خواسته از فرهنگ شمان ها (Chamanes) و یا تانتریک های خیلی ها قدیم (Tantriques) (تانتریک ها عبارت از یک سلسله آئین و آداب برخواسته از هندوئیسم (Hindouisme) و یک اندازه تحت تأثیر بودیزم (Bouddhisme) است، که پیشنهاد آشتی دنیای پدیده ها و دنیای مطلق و خودسر توسط استعمال مطلق قوای روحی و جسمی را می دهد).

به فکر من این لحظه ایست، که در همین هنگام یک شفافیت روح و روان که کمک می کند فکر خود را در یک دنیای که در آن زندگی می کنیم، که قسمت اعظم آن توسط بحران، خشونت، وحشت و از بین رفتن یا گم شدن قوه درک، شعور و عقیده، رهبری می شود.

درس و آموختن کوندا - یوگا (Konda - Yoga) برای خانم ها، ما را به پیش بینی کردن مارپیچ یا حلزونی، که یک قسمت کوچک نامتناهی یا نامحدود که ما همه آن را در خود داریم، دعوت می کند. در شروع مشاهده، انسان در دنیای داخلی خود توسط تحت فشار بودن و هیجان که در داخل خود جمع نموده است، آگاهی می یابد.

در مرحله دوم، سیلان و تغییر پذیر پذیر فشار «fluidification des tensions» خود را رها کرده و با اختیار نمودن یک سلسله حرکات که به یک شکل خمیده بی، قوسی یا منحنی پر خم و پیچ یک جا می شوند.

در مرحله سوم، که یک مرحله بیداری و الهام است به ما اجازه می دهد تا از احساس کردن و آزمودن انرژی که در همان لحظه به وجود آمده است، آگاهی یابیم.



کوندا - یوگا

شیوه و طرز فکر غالب و مسلط در دنیای که ما در آن زندگی می کنیم که تهداب آن بالای مفهوم و برداشت بهره و نفع، از یک ساختار یا نظام ارقام سنجش و تخمین می شود، در این صورت ما در این جا مفادی که از این تمرین امکان پذیر و یا قابل تصور باشد در این مرحله ابتدائی می گیریم. اگر به تصور و برداشت ارزش که در هنگام بحران، زمانی که تنها به خاطر بقای خود، لحظه به لحظه فکر می کنیم وابسته باشیم، در این صورت به بحث بالای بعد از این سوال ذیل ارزش داده می شود:

ارزش هائی که ما در واقع بالایش کار می کنیم در عمل کدام ها هستند؟

هر شخص به سویه فهم اش و با توجه به این که در یک حالت نگرانی فکری اختصاصی مانند (کار، فامیل، مشکلات اجتماعی، مشکلات وظیفوی و روابط دوستی و رفاقت...) به صورت جداگانه با انتخاب، یک نوع پراتیک را پذیرفته و شروع به پیمودن یک مسیر مبتنی بر این که به مفهوم

زندگی خود و به موجودیت خود، توسط پیدا نمودن شعور که حقیقتاً قابل حساب با تقابل یا مقابله است به چیزیکه سد راه وی می باشد. (معادل به یک صرفه جوئی کردن وقت، در وقت تنظیم نمودن ساختاری در یک فابریکه).

یک تعداد افکار و تصورات ایکه در این متن جمع آوری شده، مطابقت دارد به یک تعداد مشاهداتی بسیار ارزشمند که من در این مدت کمی بیشتر از سه ماه به صورت منظم کوندا - یوگا را عملی نموده ام.

- یک نقطه اول، چیزی که واقع می شود در زمان داخل شدن به این درس های که من انتخاب کرده ام و به آن عنوان:

مهار کردن «ارزدهای - خودی» «Ego - monstre» و پرورش دادن شعور خودی (insight) بدهم.

- نقطه دوم در باره احساس من، چیزی که خودم در قسمت دوم آموختن احساس کرده ام که عبارت از رفتن به طرف یک آرامش عضلی است.

- نقطه سوم چند مشاهده را در بر می گیرد که به صورت نسبی به محرک انرژی داخلی و به تصویر کشیدن، مخصوصاً به زمان و یا مدت متوسط فکر کردن دنیای که ما را احاطه نموده و ما در آن زندگی می کنیم.

ادامه دارد.

kunda-yoga.com/actu/feminin-pacifie-retour

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

۱.

Découvrez le texte de **Marjane** qui suit le cours de **Konda-Yoga féminin ... intégral** en cliquant ce

Lien **Konda-Yoga – M. Kamal – ۲۴ mars ۲۰۱۵**