



۲۰۱۹/۰۱/۱۰



مرجان کمال

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

مترجم: فریده نوری

### قسمت اول

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



## مبهم دیدن یک مارپیچ یا حلزون، در خودی (Entrevoir la spirale en soi)

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

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

قسمت اول دوره مقدماتی یا دوره آموختن نشان دهنده یک فرصت بست که به من اجازه آموختن به مهار کردن یا کنترل «ازدهای خودی» «Ego – monstre»، که همه ما آن را با خود داریم و هم چنان 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 به 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 حیث 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 منعقد ساخته، و به صورت شعوری به یک موضوع بی 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 این دوره آموختن یک قدم پیش تر وارد عمل شدن به طرف یک دنیای مالدار و زراعتی قدیمی، با آیین و آدابش و تیر شدن آن، و نمایشات اش که بنیاد آن بالای 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 ماریچ در خویشتن به احساس نمودن از یک آزمون که می انجامد بیک غنا، مثل اینست که یک رقاصه وقتی که از دیدن و تماشای یک منظره و در عین زمان به موسیقی بی که به آن می چسبد، 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 هایی خیلی ها قدیم (Tantriques) (تانتریک ها عبارت از یک سلسله آیین 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 که فکر خود را در یک دنیایی 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 حکمروایی می شود.

درس و آموختن کوندا - یو گا (Kunda - Yoga) برای خانم ها، ما را به پیش بینی کردن ماریچ یا حلزون، 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 تهیج که در داخل خود جمع نموده است، آگاهی می یابد.



در مرحله دوم، سیلان و تغییر پذیری 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 میدهد تا احساس کردن و آزمودن انرژی که در همان لحظه به وجود آمده است آگاهی یابیم و یا قابل رؤیت باشد.

کوندا - یو گا

شیوه و طرز فکر غالب و مسلط در دنیای که ما در آن زندگی می‌کنیم که تهداب آن بالای مفهوم و برداشت بهره و نفع از یک ساختار یا نظام ارقام سنجش و تخمین می‌شود، در این صورت ما در این جا مفادی که از این تمرین امکان پذیر و یا قابل تصور می‌باشد در این مرحله ابتدائی می‌گیریم.

اگر به تصور و برداشت ارزش که در هنگام بحران، زمانی که تنها به خاطر بقای خود، لحظه به لحظه فکر می‌کنیم وابسته باشیم، در این صورت به بحث بالای بعد از این سوال ذیل ارزش داده می‌شود:

### ارزش‌هایی که ما در واقع بالایش کار می‌کنیم در عمل کدام‌ها هستند؟

هر شخص به سویی فهم‌اش و با توجه به این که در یک حالت نگرانی فکری اختصاصی (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 به چیزیکه سد راه وی می‌باشد. (معادل به یک صرفه جویی کردن در وقت تنظیم نمودن ساختار در یک فابریکه). یک تعداد افکار و تصویری که در این متن جمع‌آوری شده، مطابقت دارد به یک تعداد مشاهداتی بسیار ارزشمند که من در این مدت کمی زیادتر از سه ماه به صورت منظم کوندا - یوگا را عملی نموده‌ام.

- یک نقطه اول، چیزی که واقع می‌شود در وقت داخل شدن به این درس‌هایی را که من انتخاب کرده‌ام و به آن عنوان: مهار کردن «اژدهای - خودی» «Ego - monstre» و پرورش دادن شعور خودی (insight) بدهم.

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

- نقطه سوم چند مشاهده را در بر می‌گیرد که به صورت نسبی به محرک انرژی داخلی و به تصویر کشیدن، مخصوصاً به به زمان یا ومدت متوسط فکر کردن دنیا بی که ما را احاطه نموده و ما در آن زندگی می‌کنیم. ادامه دارد.

[kunda-yoga.com/actu/feminin-pacifie-retour](http://kunda-yoga.com/actu/feminin-pacifie-retour)

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

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

lien **Kunda-Yoga** – M. Kamal – ۲۴ mars ۲۰۱۵



### تذکر:

هرگاه خوانندگان محترم متمایل باشند که نبشته‌ها و مطالب دیگری از این نویسنده را مطالعه کنند، می‌توانند با اجرای "کلیک" بر عکس نویسنده در صفحه مقالات، به فهرست "آرشیف" شان رهنمائی شوند!

کوندا و یوگا بخش اول

Marjan\_kamal\_kunda\_yuga\_۱.pdf