



۲۰۱۹/۰۱/۱۳



مرجان کمال

## کوندا - یوگا (Kunda - 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  
تنهاییم مباد که تیره است بی تو روز  
وان نای و آن نوا به دم جانفزی توست



داخل شدن در کورس، مهار کردن «ازدهای 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 فشارهای متراکم شده در داخل جسم. این مشاهدات بصورت تدریجی در مسیری یا دوام آموختن، یک وسعت و اهمیتی فهم و درک را بخود می گیرد. در همین جاست که من آنرا مهار کردن «ازدهای خودی» «Ego - monstre» S. B. Madjrouh می نامم.

( سید بها الدین مجروح، نویسنده، فیلسوف، فولکلوریست و شاعر افغان که از اجداد مربوط به سادات، و به کیش قادییه ارتباط دارد، سید بهالدین مجروح (۱۹۲۸ - ۱۹۸۸)، که از وی چندین اثر به جا مانده است. از آن جمله میتوان از «Ego - monstre» (زندزانی خامار، Dzândzânay Khâmâr) به پشتو و (Ajdahâ - khodi) به فارسی می باشد، نام برد. که هر دو جلد به زبان فرانسوی ترجمه شده است.

و هم چنان 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 (جامعه شناسی)، و آشنایی به رسم و رواج می نماید، که این آثار به هر دو زبان فارسی و پشتو نوشته شده است. و هم تعدادی زیاد قطعات نثر های شاعرانه، و چهار بیتی ها، آثار این نویسنده به زبان های پشتو و فارسی و هم بعضی آن به زبان فرانسوی به قلم خود نویسنده و سرج سئرو (Serge - Sautreau) ترجمه گردیده است.

ازدهای خودی یک موجود خیالی است، به دین 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 می نماید. به همین دلیل مهار کردن «ازدهای - خودی» مطابقت می کند همزمان به پرورش شعور خودی، که من زیاد تر اصطلاح (insight)، به انگلیسی را ترجیح می دهم.

زیرا از آن جایی که شعور خودی، در فرانسوی ما را به یک درک مبهم و گنگ راجع می سازد و علاوه بر آن از یک میتافزیک، بدست 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 و از شناسایی قصه شخص ساخته می شود. یک حافظه ست که حقیقت را دریافت و آن را تحلیل می کند، 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 می باشد.

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

در ماه اول عملی کردن یا پراتیک، احتمالاً از سبب موجودیت یک مقداری خیلی مهم توکسین (Toxine)، مانند رنج و درد و یا به عباره 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 نا خوش آیند نمایم.

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 زیادتیر نزد طبقه اناث که به دخانیات مانند سگرت معتاد باشند، دیده می شود.

نقطه مهم که بسیار اهمیت دارد این است که باید همان نوع یوگا که به طبقه اناث اختصاص داده شده است عملی گردد، و من آن را کوندا - یوگا خانم ها نام گذاری کرده ام، از آن جایی که نوع معتاد 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 همراهی 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 وقت از بالای آن گذشته باشد به همان اندازه وخامت آن زیاد تر است.....و غیره).

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

مشکلات در روابط به همراهی 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 حقیقتی ای که مطابقت می نماید در روابط شخص همراهی محیط زیست وی مشخص نماییم.

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 همراهی 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 همراهی 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

[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 نبشته ها و مطالب دیگری از این نویسنده را مطالعه کنند، می توانند با اجرای "کلیک" بر عکس نویسنده در صفحه مقالات، به فهرست "آرشیف" شان رهنمائی شوند!

کوندا و یوگا بخش دوم

Marjan\_kamal\_kunda\_yuga\_۲.pdf