



۲۰۱۹/۰۱/۱۷



مرجان کمال

## کوندا - یوگا (Kunda - Yoga)

### از زنده یاد مرجان کمال به زبان فرانسوی

مترجم: فریده نوری

#### قسمت سوم

چون هنگام جان دادنش در رسید	نگاهی به من کرد و آهی کشید
نگاهی به حسرت در آمیخته	ز دل، آرزو ها برون ریخته
نگاهی چو سوز سحرگاه شمع	سرا پا وجودش در آن گشته جمع
نگاهی ز اعماق جان تافته	فروغ از دم واپسین یافته
نگاهی که از جان پر و بال داشت	هنوز آرزو ها به دنبال داشت
نگاهی مشوق ز سودای من	که چون می شود حال فردای من؟
نگاهی که در خاطر نقش بست	فزون رفت دو سال و آن نقش هست
نگاهی که تا هست جان در تنم	کمندی ست افکنده در گردنم
نگاهی که با جانم آمیخته ست	چه شب ها که اشک مرا ریخته ست
ز تاب نگاهش من افروخته	نگاهش به من همچنان دوخته
سرشته ست مهرش در آب و گلم	ز دیده برفست و نرفت از دلم



زمانی جریان سریع یا سیلانی، یک قدم به طرف رقص  
مرحله دوم دروس مبتنی از سیلانی شدن فشار های درونی ست

در این جا من به غیر از لغت آماتور برای آماتور های، رقص هندی و همچنان رسوم اعراب، رقص فلمینکو (Flamenco)، رقص شرق دور و آسیای مرکزی، که این رقص ها را عملی می کنند دیگر کلمه ندارم . زیرا قبول نمود اند که به این وسیله خود را از اژدها خودی، خود دور می نمایند. عملی نمودن این نوع یوگا یک قدم به طرف رقص است، یک قدم به مسیر یا به جهت دنیای زراعت و مالدارای قدیمی و رسم و آیین آن و معرفی دنیا یی که بنیاد آن بالای یک تعداد مفاهیم و بینش ها و عوامل محیطی و کیهانی گذاشته شده است.

فلهاذا جسم یک قسمت حافظه را در خود ذخیره کرده و از آن که همانا فرهنگ و رسوم اش می باشد، نگهداری می کند. بر علاوه در این قسمت دوم دروس که به سیلانی بودن و جریان حوادث اختصاص داده شده است، نظریه بیدار شدن شعور تدریجی به راه درونی که شخص آن را به صورت مارپیچ یا حلزونی در خود دارد، بیدار گردیده و آن را به شکل رقص بروز می دهد.

بعد از ساعت ها کار بالای تخنیک مفصل بندپی، مفاصل بند دست و آرنج، بازو ها ، کمر و حوصله و بعد از ماه ها و سال ها تمرین ریتم ( موزون کردن)، حالا چیزی که باقی مانده، رقص کردن است.

این کورس اجازه می دهد تا یک تکیه گاه و یک راه برای جهت دادن انرژی، که همانا (insight) مشهور و بسیار مختص برای رقص نمودن است، که در عین زمان احساس به اوج رسیدن روشنی داخلی، هیجان و برانگیختن یا احساسات که دارای شور و نشاط و یک انرژی خالص با ماهیت و خصلت بهتر.



تنبیه نمودن انرژی داخلی و مرئی ساختن آن:

فکر کردن به بحران و آماده کردن ستراتیژی:

بالاخره در قسمت سوم، شاگردان می آموزند که با جسم خود، (حوصله، قلب و سر)، انرژی که از تحرک در مراحل قبلی به وجود آمده مدغم سازند، و مرئی کردن انرژی همان لحظه به آن ها اجازه مشاهده و فهمیدن آن را می دهد. تمایل این ناحیه جسم زیاد تر به پراتیک تانتریک ها (Tantriques) و شمان ها (Chamanes) های قدیم دارند. مفهوم و استنباط «کوندا - یوگا» که از همین پراتیک الهام گرفته است و در این مورد ادبیات بسیار زیاد وجود دارد.

برعکس برای من طوری معلوم می شود که در مورد این که، بعد از فوران فشار و رنج، که در اثر زندگی مدرن شهری، توسط انداختن روشنی در افکار، که در قسمت اخیر دروس آموختیم، اجتناب کرده می توانیم.

زندگی روزمره ما که امروز توسط بحران و بُن و بست ستراتیژیک متخصصین از هر قماش که توسط اشتباهات نگران کننده خود و قضاوت از اوضاع، چیزی دیگر نمی کنند به غیر از این که به وخامت بحران چه در زمینه اقتصاد باشد و یا ستراتیژیک، بافزایند.

در این مورد باید به آثار پیر بوردیو (Pierre Bourdieu) و پسل بونیفس (Pascal Boniface) مراجعه شود. به قرار پیر بوردیو این طرز عمل و فکر برای این متخصصین بحران، تبدیل به یک عادت همیشگی گردیده است.

(نویسنده پیر بوردیو تحت عنوان زبان و قدرت سمبولیک، چاپ پاریس، ۲۰۰۱، در ۴۲۳ صفحه)،

(. (Pierre Bourdieu, Langage et pouvoir Symbolique (Paris, Fayard, ۲۰۰۱, ۴۲۳p. )

(نویسنده پسل بونیفس، نخبگان جاهل و پیروزی رسانه بی نخبگان در دروغ گویی، پاریس، ۲۰۱۱، ۲۲۹ صفحه)

(Pascal Boniface, Les intellectuels faussaires. Le Triomphe médiatique des experts )  
(. (en mensonges (Paris, ۲۰۱۱, ۲۲۹p.)

در این اوضاع و احوال، روشنی افکار یک سنگر استوار و محکم علیه فشار روحی (Stress) و افکار نا درست که ارتباط می گیرید به عادی نشان دادن ارتباطات چپاولگران و سلطه گری یا حاکمیت، که غیر قابل قبول است، مگر آن را قبول می کنیم که به صورت اعراض مختلف مانند ماندگی های مزمن، درد ها و درد های نیم سری انکشاف می یابد. در حقیقت چیزیکه در این حالت و وضع بحران اقتصادی، بحران کار و راه نداشتن به خدمات بنیادی، که در ممالک بسیار غنی کره زمین از سال ۲۰۰۸ میلادی به این طرف جریان دارد. و صحنه بین المللی از ۱۵ سال به این طرف منقلب گردیده، توسط به راه انداختن یک تعداد نوی درگیری ها و کشمکش های جهانی با یک حالت وحشتناک ویرانگر و نابود کننده است. (افغانستان، عراق، سوریه، افریقا و یوکراین).

این فقدان و اضمحلال شعور، یک بی کفایتی برای فکر کردن به رفاه همه بوده، و در نظر گرفتن یک ستراتیژی که از تکرار اشتباهات گذشته جلوگیری و دفاع از بی عدالتی، ظلم و بیداد گری باشد، که در حقیقت ارزش همگانی جهانی اعلامیه حقوق بشر است.

این تمایل عمومی علامه ورشکستگی و ناکامی سیستم سیاسی غرب، بر خواسته است بعد از جنگ جهانی دوم، و مطابقت می کند در مورد اشخاصی که عضو یک جمعیت بی هستند که از این حالت بهره برداری می کنند.

هر فرد در حقیقت عضو یک جامعه خورد است. ( Pierre Bourdieu )، بدین معنی که یک اجتماع که تشکیل شده از محیط کار و شبکه بی که اطرافیانش را تشکیل داده است، این اجتماع خورد شامل یک منطق کار گر و کار فرما است که در داخل این جامعه پدیده های حاکمیت یا مسلط بودن و وحشت سمبولیک (Violence symbolique)

غالب است. این منطق توسط اشکال فریبنده و اطلاعات نادرست تقویه یافته است، که مبتنی بر اظهار و بیان ارزیابی کاذب که ساحة اطلاعات را توسط عناصری مانند انفجار، سوء قصد و حملات در نقاط مختلف دنیا مشبوع، بدون این که به علت های آن فکر کنند.

فلذا در این قسمت سوم کوندا - یوگا، دقیقاً مبتنی بر این است که باید برای رهایی بخشیدن از این مصیبت ها عقب نشینی کرد. این چیزبست که من آن را به صورت خلاصه روشنی افکار می نامم، و می توانم از این طور یک طرز بر خورد هوشیارانه مثبت فکرکردن و مؤثر بودن آن را در نظر گرفته، تا از این حالت بحران بیرون رفت، نسبت به این که با تشریحات نا رسا و ضعیف و مملو از دروغ به طرف بحران تکراراً رهنمایی و باعث تکرار عین اشتباهات گردید. رسیدن به روشنی افکار توسط این طریقه برای تدارک و آماده ساختن یک ستراتیژی همان قدر مؤثر است که پراتیک شمان ها و تانتریک ها قدیمی که کاملاً ارتباط به فرهنگ و سپورت های رزمی دارد.

مرجان کمال – ۲۵ فروری ۲۰۱۵

ختم

[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 سوم  
Marjan\_kamal\_kunda\_yuga\_۳.pdf