

مودراھا

یوگا با انگستان

Hirschi, Gertrud هیرشی، گرتروید

مودراها: یوگا با انگشتان / گرتروید هیرشی؛ ترجمه فاطمه شاداب. -
تهران: ققنوس، ۱۳۸۰.

ISBN: 978-964-311-309-7

۲۴۸ ص: مصور

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا.

Mudras: Yoga mit dem kleinen Finger عنوان اصلی:

کتابنامه: ص. ۲۴۳-۲۴۴.

۱. یوگا (ورزش). الف. شاداب، فاطمه، مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان:
یوگا با انگشتان.

۶۱۳/۷۰۴۶ RA ۷۸۱/۷/۵۹۴م۸

مودراها

یوگا با انگستان

گر ترود هیرشی

ترجمه فاطمه شاداب



این کتاب ترجمه‌ای است از:

MUDRAS

Yoga mit dem kleinen Finger

Gertrud Hirschi

Bauer, 1999



انتشارات قنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری

شماره ۲۱۵، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

* * *

گرتروود هیرشی

مودراها

یوگا با انگشتان

فاطمه شاداب

چاپ دوم

۱۶۵۰ نسخه

اسفندماه ۱۳۸۶

چاپ شمشاد

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۷ - ۳۰۹ - ۳۱۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978-964-311-309-7

info@qoqnoos.ir

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

فهرست

- خواننده عزیز! ۹
- مودراها چیستند؟ ۱۳
- مبدأ مودرا ۱۷
- مودراها کی، کجا و چطور عمل می‌کنند؟ ۲۱
- چگونه باید مودراها را انجام داد؟ ۲۱
- کی و کجا می‌توانید مودراها را تمرین کنید؟ ۲۴
- چه مدت باید در حالت یک مودرا بمانیم؟ ۲۷
- تنفس، تجسم و جملات تأکیدی ۲۹
- برای تقویت اثر مودراها ۲۹
- تنفس ۲۹
- تجسم ۳۱
- جملات تأکیدی ۳۱
- مودراها و موسیقی ۳۳
- مودراها و رنگ‌ها ۳۷
- چگونه مودراها به منظور درمان بیماری‌های بدنی استفاده می‌شوند؟ ۴۱
- چگونه از مودراها برای بهتر شدن حالات ذهنی - روانی استفاده می‌شود؟ ۴۵
- مودراها چگونه اثر می‌کنند؟ ۴۹
- تجربه‌های شخصی ۶۵

- ۶۹ مودراها و مراقبه
- ۷۰ مودراهایی برای ذخیره نیرو
- ۷۰ مودراهایی برای سازش با گذشته‌ها
- ۷۱ مودراهایی برای بهبود ارتباطها و پیوندها
- ۷۲ مودراهایی برای حل مشکلات روزمره
- ۷۳ مودراهایی برای ویژگی شخصیتی
- ۷۴ مودراهایی جهت برنامه‌ریزی برای آینده
- ۷۵ مودراهایی برای ارتباط با خداوند
- ۷۷ مراقبه‌های مربوط به هر یک از انگشت‌ها
- ۷۸ نیروهای انگشت شست
- ۷۹ نیروهای انگشت نشانه
- ۸۱ نیروهای انگشت میانی
- ۸۲ نیروهای انگشت حلقه
- ۸۴ نیروهای انگشت کوچک
- ۸۷ مودراهایی برای بدن، ذهن و روان
۱. گانیشا - مودرا ۸۹. ۲. اوشاس - مودرا ۹۱. ۳. پوشان - مودرا ۹۳.
۴. مودرای راه‌های هوایی ۹۵. ۵. مودرای آسم ۹۷. ۶. پران - مودرا ۹۹.
۷. لینگا - مودرا ۱۰۱. ۸. آپان - مودرا ۱۰۳. ۹. شانخ - مودرا ۱۰۵.
۱۰. سورابی - مودرا ۱۰۷. ۱۱. وایو - مودرا ۱۰۹. ۱۲. شونیا -
- مودرا ۱۱۱. ۱۳. پیریتیوی - مودرا ۱۱۳. ۱۴. وارونا - مودرا ۱۱۵.
۱۵. بودی - مودرا ۱۱۷. ۱۶. آپان وایو - مودرا ۱۱۹. ۱۷. مودرای
- کمر ۱۲۱. ۱۸. کوبرا - مودرا ۱۲۳. ۱۹. کوندالینی - مودرا ۱۲۵.
۲۰. کسپانا - مودرا ۱۲۷. ۲۱. رودرا - مودرا ۱۲۹. ۲۲. گارودا -
- مودرا ۱۳۱. ۲۳. سوچی - مودرا ۱۳۳. ۲۴. موشتی مودرا ۱۳۵.
۲۵. ماتانگی - مودرا ۱۳۷. ۲۶. ماها سیرس - مودرا ۱۳۹. ۲۷. هاکینی -
- مودرا ۱۴۱. ۲۸. تسه - مودرا ۱۴۳. ۲۹. واجرا - مودرا ۱۴۵. ۳۰. برامارا
- مودرا ۱۴۷. ۳۱. اوتارا بودی - مودرا ۱۴۹. ۳۲. مودرای سم‌زدایی ۱۵۱.

۳۳. شاکتی - مودرا ۱۵۳. ۳۴. ماها - ساکرال - مودرا ۱۵۵. ۳۵. ماکارا - مودرا ۱۵۷. ۳۶. موکولا - مودرا ۱۵۹. ۳۷. مودرای مفصل ۱۶۱. ۳۸. کالس وارا - مودرا ۱۶۳. ۳۹. شیوا لینگا ۱۶۵. ۴۰. مودرای متحرک ۱۶۷. ۴۱. ینانا - مودرا و چین - مودرا ۱۶۹

۱۷۳ مودراهای روحانی

۴۲. آتمان جالی - مودرا ۱۷۵. ۴۳. دیانی - مودرا ۱۷۷. ۴۴. مودرا برای سرشت باطنی ۱۷۹. ۴۵. لوتوس - مودرا ۱۸۱. ۴۶. ابھایا - مودرا ۱۸۳. ۴۷. واراदा - مودرا ۱۸۵. ۴۸. بومیس پارشا - مودرا ۱۸۷. ۴۹. دارماچاکرا - مودرا ۱۸۹. ۵۰. واجرا پراداما - مودرا ۱۹۱. ۵۱. ناگا - مودرا ۱۹۳. ۵۲. پوشپاپوتا - مودرا ۱۹۵

۱۹۷ مودراهای هاتا - یوگا

۱۹۸ تمرین‌هایی در وضعیت مراقبه

ینانا و چین - مودرا ۱۹۸. بوچاری - مودرا ۱۹۸. شامباوی - مودرا ۱۹۹. آگوچاری - مودرا ۲۰۰. آکاشی - مودرا ۲۰۰. بویان گانی - مودرا ۲۰۱. کاکی - مودرا ۲۰۱. یونی - مودرا ۲۰۲. شانتی - مودرا ۲۰۳. ماها - باندا ۲۰۴.

۲۰۵ تمرین‌هایی متعاقب مودرا

و به این ترتیب شما مودرای خاص خودتان را می‌آفرینید..... ۲۱۹

هنگامی که یک مودرا اثر نمی‌کند..... ۲۲۱

ضمیمه الف: تغذیه ۲۲۳

ضمیمه ب: در برابر هر بیماری، یک گیاه روئیده است..... ۲۲۷

ضمیمه ج: تعالیم پنج عنصر چینی..... ۲۲۹

ضمیمه د: چند کلمه‌ای در مورد چاکراها..... ۲۳۳

۲۳۷	کلامی در پایان.
۲۴۱	یادداشت‌ها
۲۴۳	منابع
۲۴۵	نمایه

آنچه هنوز نیستی، بشو. آنچه در آن هستی، بمان.
در این ماندن و شدن تمام زیبایی‌های دنیا موجود است.
فرائتس گیل پارزر^۱

خواننده عزیز!

من می‌خواهم به وسیلهٔ این کتاب یک روش درمانی عملی را به شما و عزیزانتان – که شاید بستری باشند – معرفی کنم؛ روشی که برای بهبود ناراحتی‌های کوچک و بزرگ یا حداقل قابل تحمل تر کردن آن‌ها مفید است. این چهارمین کتابی است که می‌نویسم و عدد ۴ عدد آرامش، نظم و ثبات است. به همین دلیل در ابتدا می‌خواستم کتابی در بارهٔ آرامش و مراقبه بنویسم. در سومین کتابم اشتیاق برای یوگا چند مودرا و نیز چند حالت خاص دست و انگشت‌ها را که برای عمیق‌تر کردن مراقبه به کار می‌روند، معرفی کرده‌ام. پس از آن ناشر از من خواست که کتابی فقط در مورد مودراها تألیف کنم. این پیشنهاد با برنامهٔ قبلی من کاملاً مطابقت داشت. زیرا مودرا به آرامش، سکوت و صلح تجسم می‌بخشد.

در این جا می‌خواهم تأکید کنم که اغلب بیماری‌ها، چه بیماری‌های بدنی چه بیماری‌های ذهنی – روانی از فقدان آرامش درونی و بیرونی یا تنش بیش از حد یا غصهٔ زیاد ناشی می‌شوند. از آن‌جا که ناآرامی بیرونی و درونی را می‌شناسم و با کمک مودراها، راهکارهایی در برابر آن دارم، امروز می‌توانم بگویم که از نظر بدنی و ذهنی – روانی کاملاً سالم و سرحال هستم. به کارگیری مودراها برای من بسیار جالب و لذتبخش است، زیرا انجام مودرا و ساییل کمی لازم دارد و تقریباً همیشه و همه جا می‌توان مودراها را تمرین کرد.

با وجود ناآرامی‌هایی که اغلب اوقات در زندگی ما وجود دارد، همیشه به زمانی برای آرامش و استراحت نیاز داریم. زمان استراحت ما اغلب زمان انتظار است. ما این اوقات را چگونه می‌گذرانیم؟ هنگامی که در اتومبیل در راه‌بندان گیر افتاده‌ایم، وقتی در صف بلیت ایستاده‌ایم، وقتی از قطار یا اتوبوس جا می‌مانیم، وقتی در برابر رایانه شخصیمان شستی‌ها را فشار می‌دهیم، وقتی به خاطر سرماخوردگی شدید یا شکستگی استخوان در رختخواب استراحت می‌کنیم، وقتی در رستورانی منتظر کسی هستیم و... چه حالی داریم؟ این وقت‌ها می‌تواند زمانی برای بروز خشم، ناامیدی یا از هم‌گسیختگی درونی باشد (قبلاً به همین دلیل از زمان انتظار متنفر بودم)، یا می‌تواند زمانی باشد برای بازسازی و در خود فرو رفتن.

اوقات انتظار، که امروز من هم از نظر درونی و هم بیرونی به آن احتیاج دارم، برایم بسیار ارزشمند شده‌اند. این اوقات، زمانی است که به کارم وقفه می‌دهم؛ زمانی که می‌توانم از آن استفاده کنم تا به دیدگاه‌های جدیدی برسم یا قواعد جدیدی را درک کنم. در یوگا وقایع درونی و اثرات آن‌ها به زیبایی با دریا مقایسه می‌شود. در زندگی روزمره اندیشه‌ها و احساسات همیشه در حرکتند و این حرکت را می‌توان به امواج دریا تشبیه کرد. هوا (ذهن) آب (احساسات) را به حرکت می‌آورد. اگر باد بوزد، موج‌ها پیدا می‌شوند. اگر به آب ناآرام نگاه کنید، همه چیز مغشوش و غیرواضح است. صورت شخص و اطراف آن درهم‌ریخته و خورشید (نماد چیزهای الهی) توسط ابرها (اندیشه‌های ناآرام و پرغصه) پوشیده شده است. اگر دریا آرام باشد، می‌توان ته آن را دید، همه چیز در آن بازتاب می‌یابد؛ شفاف و روشن و زیباست، می‌توان دوباره خورشید را در آن دید.

بهترین تجربه‌هایی که در زمینه رسیدن به آرامش درونی به دست آورده‌ام و بهترین استفاده‌ای که از اوقات انتظار کرده‌ام با استفاده از مودراها به همراه تمرین‌های تنفسی، تجسم‌ها و جملات تأکیدی بوده است. به همین دلیل قسمت اعظم این کتاب به این روش‌های توأم اختصاص یافته است.

از آنجا که من از مدت‌ها پیش به مسئله تغذیه (تا بتوانم آسم و حساسیت‌هایم را مهار کنم) و درمان‌های گیاهی توجه داشته‌ام و امروز می‌دانم که چقدر سلامتی ما به این‌ها وابسته است، این دو را به عنوان روش‌های تکمیلی توضیح داده‌ام. به هیچ وجه نمی‌خواهم تغذیه را به صورت یک آیین مجسم کنم! هیچ کس نمی‌تواند یک تکه کوچک شکلات با یک فنجان کوچک قهوه اسپرسو را برای من ممنوع کند. (مراجعه کنید به ضمیمه الف). در مورد اغلب مودراها یک یا دو نوع گیاه دارویی معرفی کرده‌ام. این گیاهان را به کمک لیزبت اشتیدلر^۱، یک داروشناس ماهر، انتخاب کرده‌ام. او در زمینه گیاهان دارویی صاحب نظر است و از اطلاعاتش در عمل هم استفاده می‌کند و آنچه در مورد او گفتمی است، این است که سالم و سرزنده است و پانزده سال جوان‌تر از سنش به نظر می‌رسد. ما از توضیح روش‌های مختلف تهیه چای چشم پوشیدیم. زیرا گیاهان دارویی ممکن است به شکل تئور، دُراره، قطره، پماد، اسانس‌های استنشاقی یا مواد هومیوپاتی آماده مصرف باشند. در این زمینه می‌توانید در ضمیمه ب مطالب بیشتر بیابید.

نوشتن این کتاب خوشحالی خاصی را در من به وجود می‌آورد، زیرا این کتاب می‌تواند برای بسیاری از اشخاص بیمار که بستری هستند یا برای کسانی که برای انجام تمرین‌های بدنی یوگا نیروی کافی ندارند، مفید باشد. چند سال پیش به علت آسم چند ماهی چنان ضعیف شده بودم که برای بلند کردن یک فنجان اشکم سرازیر می‌شد. من می‌دانم که ضعف بدنی و ذهنی - روانی چه معنایی دارد. هنگامی که با کتابی مشابه این کتاب آشنا شدم، دچار دردهای بدنی متعدد و مشکلات روحی بودم. با توجه به آن کتاب و با جلب شدن به این نوع تجربه‌ها، همیشه این نیاز خاص را احساس می‌کردم که نه

تنها مسایل بدنی بلکه مشکلات حوزه ذهنی - روانی هم باید مورد بحث قرار بگیرند.

اگر شما می‌خواهید ابتدا در مورد زمینه‌ها و روش تأثیر مودراها مطالبی بدانید، به مطالعه همین فصل و فصل بعدی ادامه دهید. اما اگر فقط برایتان جالب است که بدانید کدام مودرا، کی، کجا و چقدر برای شما مفید است مطالعه‌تان را از صفحه ۲۱ شروع کنید. شما می‌توانید ابتدا کتاب را کامل بخوانید یا فقط فصل «مودراهایی برای بدن، ذهن و روان» را مطالعه کنید و مودراهای مورد نظرتان را انتخاب کنید. مودراها چنان به دقت توضیح داده شده‌اند، که شما به اطلاعات بیش‌تری نیاز ندارید. اگر یک مودرای خاص را با یک هدف مشخص می‌جوئید، مثلاً مودرایی در برابر سردرد، به فهرست موضوعی مراجعه کنید و مودرای مورد نظرتان را پیدا کنید.

اصولاً باید این نکته را به خاطر داشته باشید: گرچه در این‌جا از شفا و درمان صحبت می‌شود، ولی این کتاب نمی‌تواند جایگزین هیچ پزشکی شود. شما نیز می‌توانید مثل من بیمارتان را با پزشک مطرح کنید، بگذارید تا وی به تشخیص برسد و سپس از مواد طبیعی برای درمان استفاده کنید. هرگاه این مواد مؤثر نبودند، داروها در جای خودشان هستند و پزشکان باکمال میل آن‌ها را برای شما تجویز می‌کنند. امروزه اغلب پزشکان آماده برخورد با بیماران فهیمند. دو سال پیش هنگامی که با کمپرس سیب‌زمینی و قطره آویشن، التهاب ریه‌ام را درمان کردم، روش درمانی‌ام برای پزشک معالجم جالب بود. او گفت: «من موفقیت شما را تبریک می‌گویم. اما امروزه چند نفر آماده‌اند تا این روش را به کار بندند و شکیبایی لازم را دارند؟»

در به کارگیری این مودراها و موادی که باید از داروخانه خدا تهیه کنید برای شما شکیبایی، شجاعت و لذت آرزو می‌کنم. مطمئنم که شما از نتایج آن متعجب خواهید شد.

گرتروود هیرشی

آنچه می‌دانیم، یک قطره است،
آنچه نمی‌دانیم، یک اقیانوس.
اسحاق نیوتن

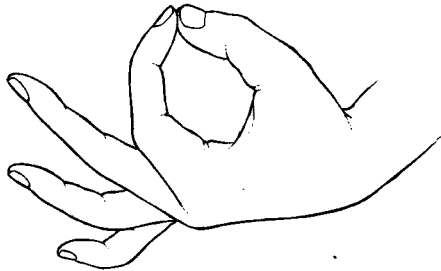
مودراها چیستند؟

مودرا حالتی با معانی مختلف است. مودرا را یک ژست، یک حالت اسطوره‌ای دست‌ها، قفل و نماد توصیف کرده‌اند. حالت‌های چشم، حالت‌های بدن و روش‌های تنفسی خاصی هم وجود دارند که آن‌ها را هم مودرا می‌نامند. این حالت‌های نمادین انگشت‌ها، چشم‌ها یا بدن می‌توانند کیفیت‌های خاصی از هشیاری یا بعضی رخدادهای را به تصویر بکشند یا به کیفیت‌های خاص هشیاری که نماد آن هستند، منجر شوند. مفهوم این مطلب چیست؟ این‌که مثلاً کسی که مکرراً با شور و اشتیاق ژست دلیری و بی‌پروایی را که در تصویر خدایان هندی غالباً دیده می‌شود، انجام می‌دهد، به مرور زمان از ترس‌هایش رها می‌شود. مودراها قسمت‌های خاصی از مغز یا روان ما را مخاطب قرار می‌دهند و تأثیر مناسب خودشان را به جای می‌گذارند. آن‌ها بر سطح بدن هم تأثیر دارند. چگونگی بروز این اثر را در فصل «مودراها چگونه اثر می‌کنند» می‌توانید بیابید. ما می‌توانیم با خم کردن، روی هم قراردادن، کشیدن یا تماس انگشتانمان با یکدیگر بدن و ذهنمان را مخاطب و تحت تأثیر قرار دهیم. آیا این عالی نیست؟

در هاتا - یوگا^(۱) بیست و پنج مودرا وجود دارد که حالت‌های چشم و

بدن (آسانا^۱ها) و قفل‌ها (باندا^۲ها) را شامل می‌شود. من در این کتاب به این‌ها فقط اشاره‌ای سطحی می‌کنم و عمدتاً در مورد مودراهای دست توضیح می‌دهم. در یوگای - کوندالینی^۳(^۲) مودراهای دست همزمان با حالت‌های بدنی استفاده می‌شوند تا اثر مورد نظر را تقویت کنند. لوتار رودیگر لوتگه^۴ که در زمینه یوگای کوندالینی بسیار متبحر است می‌گوید: «یوگای کوندالینی از این رو نتیجه‌بخش است که هر قسمتی از دست، منطقه‌ای بازتابی برای قسمت مربوطه بدن یا مغز است. به این ترتیب دست‌ها مثل آینه‌ای از بدن ما هستند و به ما اجازه می‌دهند تا ذهنمان را بنگریم.»^(۳)

اخیراً هنگامی که در باره مفهوم «مودرا» مراقبه می‌کردم، نماد قفل کاملاً بر من آشکار شد. ما اغلب اوقات ژست‌هایی می‌گیریم تا چیزی را قفل کنیم، مثلاً برای تصمیم‌گیری در مورد کاهش وزن یا توافقی با یک شخص یا حتی برخورد با شعور کیهانی. همچنین می‌توانیم با نیروهای درونیمان چیزی را قفل کنیم - ما می‌توانیم با خویشتنمان توافقی‌هایی بکنیم. یک قفل همیشه پر رمز و راز است. من گمان نمی‌کنم که ما عصا^۴ یک مودرا را هیچ وقت کاملاً درک کنیم. این پر رمز و رازی مودراها از طرف دیگر همیشه به سوی خدا منتهی می‌شود. به این ترتیب هر مودرایی در نهایت، ارتباط خاصی با شعور کیهانی



1. Asana

2. Bandha

3. Kundalini - Yoga

4. Luthar Rüdiger Lütge

(که همیشه می‌توان آن را خدا نامید) برقرار می‌کند. مشهورترین مودرای یوگا، چین - مودرا^۱، به طور خاص نماد مودراها است.

انگشت شست نماد شعور کیهانی (الهی) و انگشت نشانه نماد هشیاری فردی است. آخرین یا به عبارت دیگر اولین هدف یوگا، همبستگی انسان با شعور کیهانی است. انسان با این مودرا، این آرزو، این اشتیاق را نمایش می‌دهد. نکته جالب این است که این دو انگشت براساس تعالیم پنج عنصر چینی (مراجعه کنید به ضمیمه ج) به عنصر فلز تعلق دارند و فلز ماده‌ای است که بهترین هدایت‌کننده انرژی است. براساس این تعالیم، عنصر فلز ارتباط با کیهان را برقرار می‌سازد. در این عنصر الهام و درک مستقیم و شهود قرار گرفته‌اند. انگشت نشانه مسئول الهام (انرژی برونی) و شست مسئول شهود و درک مستقیم (انرژی درونی) است. با این ژست‌ها الهام و شهود، اتحاد بسته‌ای به وجود می‌آورند. نیروهای کیهانی بسیار کوچک و بسیار بزرگ با هم مرتبط می‌شوند و متقابلاً نتیجه می‌دهند.

اگر در تعالیم قدیمی به اندازه کافی تعمق کنیم یا به اندازه کافی به بالا برویم، می‌بینیم که در انتها با خویشنمان روبرو می‌شویم.

زندگی را می توان با نگاه به گذشته درک کرد
و در نگاه به آینده زندگی کرد.
سورن کی پرکگارد^۱

مبدأ مودرا

مبدأ پیدایش مودراها مشخص نیست. مودراها- چنان که بسیاری معتقدند- فقط در آسیا وجود ندارند، بلکه در تمام دنیا یافت می شوند. مطمئناً نیاکان ما نیز در مراسم مذهبی شان ژست های خاصی می گرفته اند و به این وسیله بر آنچه می گفته اند، فکر می کرده اند یا می خواسته اند، تأکید می کرده اند. با گرایش اقوام شمالی به مسیحیت بسیاری از ژست های قدیمی ممنوع شدند؛ برای مثال، صدا کردن خدا در حالی که دست ها به بالا گرفته شده اند. بعدها بعضی از این ژست ها مجدداً وارد تعالیم مسیحیت شدند. اگر یک بار به ژست های کشیش در هنگام خواندن مراسم عشای ربانی دقت کنیم، احتمالاً می توانیم طریقه بیان اقوام پیشین را دریابیم. البته زندگی روزمره ما نیز سرشار از ژست هایی است که به ندرت کسی از منشأ آنها اطلاع دارد: نشان دادن انگشت شست به دیگری، به منظور تحسین. دست زدن، دست دادن، فشار دادن دست دیگری، مشت را گره کردن و ...

مودراها در هند یک جزء ثابت تمام اعمال مذهبی است. مودراها و هاستاهای (حالت بازوها) مختلف در تصاویر خدایان هندی مفهوم زیادی

دارند. آن‌ها در کنار حالت‌ها و وضعیت‌های بدنی، صفات مشخصه خدایان مختلف را نیز نشان می‌دهند. فرد نمازگزار در حالت‌های عرفانی دست‌ها، توانایی خاص، قابلیت و قدرت ذاتی خدای معبودش را می‌بیند. مشهورترین مودراهای خدایان اصلی برهما^۱ (آفریدگار)، ویشنو^۲ (محافظ) و شیوا^۳ (ویرانگر) عبارتند از مودراهای شماره ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۶، ۴۷ و ۴۸.

مودراها همچنین در رقص هندی نیز کاملاً شناخته شده‌اند، در این رقص بدون کلام با حرکت دست‌ها، چشم‌ها و بدن تمام نمایش مورد نظر اجرا یا به عبارت دیگر رقصیده می‌شود. اینگرید رام-بُنویت^۴ که متخصص مودراست، در این باره سخن بسیار زیبایی گفته است: «دست‌ها بیانگر نمادهای مهمی هستند که در مشرق زمین هنوز هم با مفهومی کیهانی درک می‌شوند. رقصنده هندی با دست‌هایش زندگی تمام جهان را نمایش می‌دهد. رقص‌های هندی ژست‌های مختلفی دارند که سبب غنای نمادین این رقص‌ها می‌شود، چراکه این ژست‌ها به نسبت کلام توانایی شرح مفاهیم معنوی بیشتری را دارند. معنای روحانی مودراها بیش‌ترین نمود را در هنر هندی یافته است: در هنر هندو و بودایی، ژست‌های خدایان یا نشانه عملکرد آن‌هاست یا وقایع عرفانی خاصی را به یاد می‌آورد.»^(۴)

مودراها در آیین مذهبی تانتریسوس^(۵) نیز اعمال می‌شوند. در این‌جا، شخص مؤمن به خدایش صمیمانه اظهار عشق می‌کند، تا به این ترتیب ویژگی‌های خاص خدا در وجودش عینیت یابد.

مودراها در آیین بودا هم نقش عظیمی دارند. در همه کشورهای آیین بودا انتشار یافته است، مودراهای بی‌شماری وجود دارد. در نمایش‌های

1. Brahma

2. Vishnu

3. Shiva

4. Ingrid Ramm - Bonwitt

5. Tantrismus

تصویری بوداگوتاما^۱ شش مودرا که با تعالیم و زندگی وی ارتباط تنگاتنگی داشته‌اند، کاملاً شناخته شده‌اند. (شماره ۴۱، ۴۳، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹).

چنان که گفته شد، در هاتا - یوگا نیز مودراهایی وجود دارند. افراد یوگی (کسانی که یوگا می‌کنند) از مدت‌ها پیش می‌دانستند که چگونه حالات روحی مختلف مثل ماتم، خوشحالی، خشم، آرامش و... خود را با ژست‌ها و حالت‌های بدنی نمایش دهند. عکس این نیز صادق است؛ یعنی با نمایش بعضی ژست‌های خاص می‌توان حالات روانی مثبتی را ایجاد کرد.

سرچشمه و منشأ مودراها در تاریکی زمان گم شده است. و باز هم در این جا به این مفهوم پر رمز و راز و غیرقابل ادراک می‌رسیم.

صبر کردن و امید داشتن دو ستون اصلی خرد آدمی است.
فرانچسکو دومینکو گورازی^۱

چگونه باید مودراها را انجام داد؟

چگونه باید مودراها را انجام داد؟

خیلی ساده: انگشت‌های دستتان را مطابق آنچه در تصاویر نشان داده شده است، قرار دهید. فشار انگشتان باید بسیار سبک و خفیف و دست‌ها به حالت انبساط و بدون کشش باشند. احتمالاً متوجه خواهید شد که انجام بعضی از مودراها به آسانی ممکن نیست: انگشتان بدون حرکت و سرسخت هستند، دست‌ها مکرراً لیز می‌خورند یا زود خسته می‌شوند. انعطاف دست‌ها ارتباط مستقیمی با انعطاف تمام بدن دارد. اگر قسمت خاصی از بدن دچار گرفتگی و کشش باشد، خود را در منطقه مربوطه دست نشان می‌دهد. پزشکان چینی معتقدند حتی می‌توان به وسیله انگشتان از هم‌گشوده سن شخص را تعیین کرد. بدن و انگشتان من طی سال‌ها انجام تمرین‌های یوگا بسیار انعطاف پذیرند اما یکی از مودراها را که ضد کمردرد است – و من بیش از همه به آن احتیاج دارم – فقط با یک دست می‌توانم انجام دهم، زیرا باید با یک دست حالت انگشتان دست دیگر را حفظ کنم. شاید در ابتدا انجام بعضی از مودراها برای شما ممکن نباشد، چون باید با یک دست، انگشتان

1. Francesco Dominco Guerrazi

دست دیگران را در حالت مورد نظر نگه دارید. بنابراین ابتدا مودرای مورد نظر را فقط با یک دست اجرا کنید. هرگاه انگشتانی که باید صاف و کشیده باشند، خودبخود خم شدند، به آسانی آن‌ها را روی ران پایتان یا سطح دیگری فشار دهید. به تدریج با گذشت زمان، گرفتگی‌های موجود در انگشتان و در نتیجه در دست از بین می‌روند و به همین ترتیب تنش در قسمت مربوطه بدن هم رفع می‌شود.

مودرا را تا حد ممکن خوب و درست انجام دهید. تأثیر آن در هر حال ظاهر می‌شود. ممکن است در ابتدا مقداری نیرو صرف انجام مودرا کنید تا انگشتان را در حالت کشیده نگه دارید. هنگامی که انگشتان خسته می‌شوند، کار را رها کنید. من مطمئنم، با گذشت زمان دست‌هایتان نیروی بیشتری خواهند داشت، قابلیت حرکت بیشتری خواهند یافت و خواهید توانست مودرا را با هر دو دست انجام دهید. در عین حال در مجموع خودتان را پر جنب و جوش‌تر، شاداب‌تر و حتی گاه جوان‌تر احساس می‌کنید.

حتی بعد از این‌که پرتحرک‌تر و قوی‌تر شدید، با انگشتانان به آرامی و با صمیمیت رفتار کنید. هر مودرایی - مهم نیست به چه علتی اجرا شده باشد - یک حالت مقدس است و نباید فقط یک ژست سودمند در نظر گرفته شود.

مودراها را می‌توان در حالت نشسته، خوابیده، ایستاده و در حال راه رفتن اجرا کرد. مراقب باشید که وضعیت بدنتان قرینه و متمرکز و تا حد ممکن شُل و منبسط باشد. اگر روی صندلی نشسته‌اید، باید پشتتان کاملاً صاف باشد و پاهایتان به خوبی روی زمین قرار بگیرند. اگر دراز کشیده‌اید، باید به پشت و به حالت طاقباز قرار بگیرید. برای حفظ حالت طاقباز به مدت طولانی، برای راحتی وضعیت گردن یک بالش کوچک در پس سرتان بگذارید یا برای راحتی پشت، یک بالش کوچک زیر قوس زانو یا ران بگذارید. آنچه مهم است، این‌که کاملاً شُل و منبسط باشید، زیرا هر تنشی مانع جریان انرژی درونی می‌شود و ما می‌خواهیم به وسیله انجام مودراها

چیز جدیدی را به جریان بیندازیم. اگر می‌خواهید مودراها را هنگام راه رفتن انجام دهید، باید گام‌های آرام، مرتب و منظمی داشته باشید. اگر این کار را در حال ایستاده انجام می‌دهید، باید پاهایتان را به اندازه عرض شانه باز بگذارید. زانوها باید شل باشند و پنجه پاها به سمت جلو باشد.

اگر وقت کافی داشته باشید، می‌توانید مودرا را در وضعیت مراقبه انجام دهید و به این ترتیب زمان مراقبه‌تان را طولانی کنید. به این منظور باید اصول زیر را در روش مراقبه‌تان رعایت کنید:

- روی یک بالش محکم طوری بنشینید که پشتتان صاف و ستون فقرات و لگن در امتداد یکدیگر قرار بگیرند. هر دو زانو باید صاف روی زمین یا در یک سطح قرار بگیرند (در صورت لزوم زیر زانوی پایینی بالشک کوچکی بگذارید تا در سطح زانوی دیگر قرار بگیرد).
- دست‌ها را شل روی ران‌ها بگذارید.
- شانه‌ها باید شل به سمت پایین و عقب بیفتند، قفسه سینه گشوده و آزاد باشد.
- چانه باید کمی به عقب کشیده شود و گردن کشیده و شل باشد.
- تنفس باید آهسته، منظم، آرام و روان باشد.
- هیچ‌گاه مراقبه را بدون واسطه به پایان نبرید، بلکه با یک کش و قوس قوی مراقبه را تمام کنید.



شما می‌توانید یک مودرا را در حالی انجام دهید که به چیز دیگری می‌اندیشید. اما من پی برده‌ام در صورتی که شخص حالت مراقبه داشته باشد و طی آن به دست‌ها و تنفس متمرکز شود اثر مودراها تشدید و تسریع می‌شود. دقت در جریان طبیعی تنفس یا تحت‌تأثیر قراردادن و در نتیجه هدایت نفس یک عامل یاری‌کننده است. چگونگی عملکرد آن را در توضیحاتی که در مورد تک‌تک مودراها داده می‌شود، درمی‌یابید. برای این‌که انجام مودراها جزو کارهای معمولی و روزمره نشود، می‌توانید تجسم تصاویر و جملات تأکیدی مناسب را با آن همراه کنید. این‌ها نیز اثر مودراها را تقویت می‌کنند. مطمئن نیستم کدام یک از تمرین‌هایی که وجود دارند بیش‌ترین تأثیر را دارد؛ مودرا، روش تنفس، تصویری که تجسم شده یا کلامی که گفته می‌شود. اما همین که هدف شخص تأمین می‌شود و باعث حال خوب او یا خوشحالی‌اش می‌شود، کافی است!

کی و کجا می‌توانید مودراها را تمرین کنید؟

شما می‌توانید علی‌القاعده مودراها را هر موقع و هر جایی انجام دهید. مؤلفین امروزی معتقدند که مودراها را می‌توان برای مثال در راهبندان، در برابر تلویزیون یا در هنگام انتظار انجام داد. من با این عقیده کاملاً موافق نیستم. برای این مخالفت هم دلایلی دارم: مودراها را باید در یک فضای موزون و در حالت در خودفرورفتگی انجام داد. چه کسی این اطمینان را می‌دهد که شما در راهبندان دچار تنش نمی‌شوید و چون به جلو نمی‌روید از عصبانیت رنگ به رنگ نمی‌شوید؛ یا این‌که هنگامی که در مقابل تلویزیون نشسته‌اید با وجود تماشای یک فیلم جنایی یا مناظره تلویزیونی در مورد مالیات‌ها دچار تنش و اضطراب نشوید؟

من شما را به یک آزمایش جالب دعوت می‌کنم: نوک انگشت شست و سبابه دست را روی هم بگذارید و چند دقیقه به یک چیز بسیار زیبا بیندیشید

(یک واقعۀ طبیعی، رقابت ورزشی و...)، مهم نیست چه باشد، هرچه که شما را به بالای ابرهای صورتی ببرد. حال سعی کنید نیرویی را که از انگشت سبابه به شست جریان می‌یابد، احساس کنید. تمام! حال این کار را مجدداً انجام دهید، اما این بار چیزی بسیار تأسفبار را در نظر بیاورید. حال دوباره نیروی انگشت را حس کنید. آیا تفاوتی را احساس می‌کنید؟

حال شما هم پی برده‌اید که دفعه دوم، جریان انرژی چقدر گرفته است. این تجربه کوچک به من نشان داد که چقدر مهم است مودراها را در یک فضای خوب تمرین کرد. احساسات و افکار ما روی حوزه نیرو و جریان نیروی ما به طور مثبت یا منفی تأثیر می‌گذارند و این که ممکن است حتی خودمان متوجه آن نشویم، هیچ شوخی بردار نیست. ما می‌خواهیم با انجام مودراها - چنان که بعداً توضیح خواهیم داد - بر این حوزه‌های نیرو در جهت مثبت تأثیر بگذاریم. به همین دلیل محیط و وضعیت ما در هنگام انجام مودرا تا این حد اهمیت دارد. البته روش‌های تنفسی و مودراهایی برای آرامش، شکیبایی و خونسردی وجود دارد. برای این که در محیط مناسب قرار بگیرید، می‌توانید ابتدا این مودراها را انجام دهید. این‌ها را می‌توانیم برای مثال در راهبندان، در صف یا در قطار انجام دهیم تا به آرامش برسیم و سپس تمرین مودراهای مورد نظرمان را شروع کنیم.

هنگامی که در حین تماشای تلویزیون یا گوش کردن به رادیو می‌خواهیم مودراها را انجام دهیم، باید به یک چیز دیگر هم دقت کنیم: زمانی را که برای انجام یک مودرا صرف می‌کنیم، همیشه باید زمان در خودفرورفتن را نیز شامل شود. برای این منظور تلویزیون و رادیو خیلی مناسب نیستند: در صورت لزوم یک کانال یا موسیقی خاصی را انتخاب کنید که بیش‌تر آرامش‌بخش باشد تا اضطراب‌برانگیز. اگر برنامه‌روانه‌مان را طوری تنظیم کرده‌ایم که حتی سه دقیقه آرامش نداریم، و از صبح که از خواب برمی‌خیزیم

تا شب که می‌خواهیم، مرتباً در برابر رادیو و تلویزیون هستیم، عملاً مودراها جایی در زندگی ما نخواهند داشت.

تقریباً همیشه و همه جا می‌توان مودراها را انجام داد، ولی به شرطی که همیشه و همه جا بتوانیم در خودمان غرق شویم. این کار چندان دشوار نیست و می‌توانیم مثل همه چیزهای دیگر آن را فراگیریم. این مطلب به سلامت ما ارتباط دارد - ما هر روز به چند دقیقه آرامش نیاز داریم. مدت این آرامش اهمیت ندارد، اما کیفیت آن مهم است. این لحظات آرام می‌توانند برای ما بسیار باارزش باشند. همان‌طور که وجود نمک در خمیر نان باعث مزه‌دار شدن آن می‌شود، این آرامش نیز چاشنی مناسبی برای زندگی ما خواهد شد.

چند دقیقه قبل از برخاستن از بستر و چند دقیقه قبل از خوابیدن، قبل یا بعد از غذا، هنگامی که سرپا هستید (هر کس باید روزی چند قدم پیاده راه برود، حتی اگر از قبل آن را برنامه‌ریزی نکرده باشد)، در یک وسیله نقلیه عمومی یا در ساعات بیکاری، زمان خوبی برای انجام مودرا در اختیار دارید. در هر حال نباید مودراهای متعددی را بدون هدف و بی‌دقت یکی بعد از دیگری به کار بست. فقط یک تا سه مودرا را انتخاب کنید. این مودراها را براساس یک برنامه زمانی معین انجام دهید. یا در نظر بگیرید که زمان آزادتان را با انجام مودراها پُر کنید. این تعداد مودرا را طی چند روز بعدی انجام دهید. ممکن است اثر آن به‌خصوص در مورد ناراحتی‌های حاد یا در هنگام تغییر محیط بلافاصله ظاهر شود. اما ممکن است گاهی ظهور اثر مورد نظر چند روز طول بکشد. در مورد ناراحتی‌های مزمن حداکثر چند هفته تا چند ماه طول می‌کشد تا بهبودی حاصل شود. در این‌جا شکیبایی سودمند است، که البته همیشه هم پاداش خواهد داشت، زیرا می‌توان در کنار امید بهبودی، نکات جدید بسیاری را شناخت و لحظات بسیار زیبایی را تجربه کرد. اما باید بدانیم که هرگاه چیزی در درون ما تغییر می‌یابد، محیط اطرافمان هم به

پیروی از آن تغییر می‌کند. هر بهبودی در وجود ما با بهبودی در جهانمان همراه است. هر گونه بیماری بدن ما، به وجود افکار و احساسات بیمارکننده وابسته است. برای بروز شفا در هر سطحی زمان لازم است. پس بگذارید زمانی بگذرد - با شور و اشتیاق تمرین کنید؛ خونسرد و با اطمینان آن را ادامه دهید. در این صورت احتمال بهبودی به بیش‌ترین حد می‌رسد.

چه مدت باید در حالت یک مودرا بمانیم؟

صاحب‌نظران در مورد طول مدت انجام یک مودرا هم‌عقیده نیستند. محقق هندی، کشاف دف^(۶) می‌گوید، هر حالت مودرا را روزی ۴۵ دقیقه حفظ کنید: به این ترتیب بیماری‌های مزمن نیز بهبود می‌یابند. این ۴۵ دقیقه را - در صورت لزوم و اگر راه دیگری وجود نداشته باشد - می‌توان به سه دورهٔ پانزده دقیقه‌ای تقسیم کرد. کیم دوسیلوا^۲ - کینزیولوگ^۳ - معتقد است اثر مودراها طی زمان طولانی‌تری ظاهر می‌شود، و برای هر مودرا زمانی معین و دقیق تعیین کرده است. اگر کسی از مودراها به عنوان یک راه درمانی کمکی یا جهت شفای یک اختلال مزمن استفاده کند، به نظر من باید آن را مثل یک دارو هر روز به طور منظم و در زمان معین انجام دهد.

مودراهایی را که در مورد بیماری‌های حاد مثل اختلالات تنفسی و جریان خون، نفخ شکم، خستگی و کوفتگی، عدم آرامش درونی؛ به کار می‌روند، می‌توان وقتی که اثر آن ظاهر شد، به پایان رساند. سایر مودراها را روزی سه تا سی دقیقه، دو تا چهار دفعه در روز انجام دهید. بهترین کار استفاده از یک زمان سنج (کرونومتر) است. من برای هر مودرا زمانی را تعیین کرده‌ام که فقط برای کمک به آگاهی شما است و نباید در بارهٔ آن تعصب به خرج داد. شما خودتان درمی‌یابید که دست‌هایتان، به خصوص انگشت‌هایتان، مرتباً

حساس تر می شوند و شما با کمی تمرین می توانید بسیار سریع تر، به حالت مودرای مورد نظرتان برسید. اگر در ابتدا برای انجام یک مودرا به پنج دقیقه زمان نیاز داشته‌اید تا اثر آن را حس کنید، با گذشت زمان برای حصول این اثر به ده مرتبه تنفس نیاز دارید. این‌ها نتایج قابل تحسینی هستند! اگر مجبور هستید همیشه در رختخواب بمانید، به قدر کافی وقت دارید تا زمانی کافی به انجام مودراها اختصاص دهید. بگذارید تجسم‌ها و جملات تأکیدی نیز اثرات بعدی را پدید آورند. پس شما حتی می‌توانید از زمانی که بستری هستید به بهترین نحو برای شفای جسم، ذهن و روانتان استفاده کنید.

اثر هر مودرای بلافاصله یا بعد از مدتی احساس می‌شود؛ گرم‌تان می‌شود، احساس کسالت یا دردتان از بین می‌رود، حُلقتان بهتر و روحیه‌تان شاداب می‌شود. اما ممکن است، در ابتدا آثار متضادی ظاهر شوند: احساس خستگی کنید یا سردتان شود و بلرزید اما این‌ها هم یک علامت مثبت از اثر مودراهاست.

چیزها هیچ وقت آن گونه که هستند، نیستند.
آن‌ها همان هستند که از آن‌ها می‌سازیم.
جین آنوئیل^۱

تنفس، تجسم و جملات تأکیدی برای تقویت اثر مودراها

تنفس

با تنفس می‌توان اثر مودراها را به طور قابل ملاحظه‌ای تقویت کرد. به همین دلیل شناخت چگونگی تأثیر تنفس از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اگر قواعد کلی زیر را درک کنید، خودتان می‌توانید با توجه به نیازتان اثر یک مودرا را تغییر دهید.

- دقت کنید که حالت بدن‌تان کاملاً قریب‌ه باشد، بازوها را چند سانتی‌متر دور از بدن نگه دارید. همین حالت به تنهایی هماهنگی و تعادل درونی را همراه می‌آورد و عملکرد دستگاه عصبی و غدد درون‌ریز را تنظیم می‌نماید.
- طی یک بازدم عمیق، نه تنها دی‌اکسید کربن، بلکه انرژی مصرف شده نیز خارج می‌شود. به همین دلیل در شروع هر مودرا چند مرتبه با قدرت نفس‌تان را بیرون بدهید. اگر موفق به انجام این کار شوید، آنچه می‌خواهید، روی خواهد داد.

- همیشه بعد از دم و بعد از بازدم به مدت چند ثانیه، وقفه تنفسی کوتاهی بدهید. این نکته در پدیده تنفس مهم‌ترین نکته است. در این وقفه‌های تنفسی نیروهای درونی، در هر سطحی، بازسازی می‌شوند.
- هنگامی که مودرایی را برای آرامش انجام می‌دهید، بازدمتان را آهسته انجام دهید.
- اگر مودرایی را به منظور طراوت و شادابی انجام می‌دهید، عمل دم را با قدرت انجام دهید.
- کیفیت تنفس ایده‌آل است، اگر آهسته، موزون، روان و نرم باشد. برای شروع مودرا - مراقبه چند دفعه نفستان را با قدرت خارج کنید و بگذارید تنفستان عمیق‌تر و آهسته‌تر شود.

اکنون سه امکان برای شما وجود دارد.

- اول: همزمان به دست‌ها و در نتیجه انگشتان دستتان دقت کنید و با آرامش در محل تماس انگشتان با یکدیگر اثر ظریف مودرا را حس کنید.
- دوم: شما می‌توانید در حین دم نوک انگشتانتان را کمی به هم فشار دهید و در حین بازدم آن‌ها را شل کنید.

سوم: برعکس روش قبل، می‌توانید در حین بازدم نوک انگشتانتان را به هم فشار داده و طی دم فشار را بردارید. هر یک از این روش‌ها، اثر مخصوص به خود را دارد. در روش اول تمرکز حاصل می‌شود، تعادل درونی ایجاد می‌شود و در مجموع نیروهای درونی ساخته می‌شوند. روش دوم، باعث تقویت اراده و شادابی می‌شود و در روش سوم آرامش و آسودگی حاصل می‌گردد. شما این سه روش مختلف را امتحان کنید و خودتان تفاوت آن‌ها را دریابید! ممکن است که اثر این روش‌ها بلافاصله حس نشود، ولی با این حال باز هم این روش‌ها تأثیر خود را خواهند داشت.

هنگامی که ریتم و عمق تنفستان به حالت مطلوب رسید و چند لحظه‌ای به تنفستان دقت کردید، می‌توانید تجسم‌ها و جملات تأکیدی را شروع کنید.