

سأهاجا يوكا



Sahaja سأهاجا

تعني النلقانية والفطرة فكل إنسان يحتوي بداخله على نوعية من الطاقة الروحية الفطرية وعبر الوصول إلى هذه التركيبية الداخلية نتمكن من الإنصال بداخلنا و التأمل فيه كذلك، و فضلا عن هذا الأهمية التي يكتسبها هذا الجهاز في إثارت التحولات الإجابية داخل جسم الإنسان كما يساهم في تشكيل قدرته على رؤية ما بداخله فكثيرون هم اللذين يظهرن تحسنا كبيرا بعد مزاولتها .

Yoga يوكا

وتعني في مفهومها الإنحاد أو الإمكانية التي تمكن من ربط الإنسان بروحه

تعريف

سأهاجا يوكا لا نتيج مجرد الإنصال الفطري و الإنحاد مع الروح فقط بل هي تمكن كذلك من تنبيه الطاقة الداخلية بأجسامنا وإيقاظ الكونداليني و التي يثمنل دورها في تمكيننا من الإنصال بداخلنا و بالتالي نكون قد حصلنا على النتيجة المرغوب و تدعى تحقيق الذات .

The Inner System

الجهاز الروحي الشعوري أو كما يسميه البعض شجرة الحياة:
و هو مرتبط بشدة مع الجهاز العصبي الذي يعين بدوره الحالة
الداخلية بأجسامنا .

هذا الجهاز يمكننا من إدراك حالة قنواتنا الطاقية و الشاكرات .
و تقنية الساهاجا يوگا تمكننا من إيقاظه و بالتالي يصبح جهاز مختلق
و جد فعال في إثارت تغيرات إيجابية لشخصيتنا و تعني بذلك كل
المستويات: الروحية، الجسمانية، و العقلية، الحساسة .

و نستطيع الشعور بوجود هذا الجهاز عبر:

حرارة معتدلة متبعدة فوق الرأس .

نخسات خفيفة على مواقع مختلفة من أيدينا .

تسليم معتدل الحرارة فوق أيدينا .

و لدينا القرآن الكريم كتابه الله المنزل على رسوله محمد صلى الله عليه و سلم يقول:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿٦٤﴾ أَلْيَوْمَ نَخْتُمُ
عَلَىٰ أَفْوَاهِهِمْ وَتُكَلِّمُنَا أَيْدِيهِمْ وَنَشْهَدُ أَرْجُلَهُمْ بِمَا كَانُوا
يَكْسِبُونَ . صدق الله العظيم



القنوات الثلاث The three Subtle Channels

توجد 3 قنوات رئيسية ألا وهي المنابع الرئيسية للطاقة الداخلية :

القناة اليسرى The left Channel

تمثل الشهوات ، و الرغبات النفسية ، الإنفعالات النفسية ، الماضي و الرغبة في معرفة الحقيقة. و هي التي تحافظ علينا من المخاطر .

القناة اليمنى The right Channel

تتحكم في الحركات ، الحواس و التداييرو تمثل المستقبل و الحياة .

القناة الوسطى The Central Channel

باعتبارها قناة روحية فهي تتحكم في الوظائف التالية :
الحركات الشعورية و اللاشعورية ، التنفس ، الضربات القلبية و تمثل الحاضر .

و يتمثل دور القناة الوسطى في وظيفتين

الوظيفة الأولى قبل تحقيق الذات :

تكون مسؤولة عن التهدئة ، انخفاض ضغط الدم ، المساعدة على الشفاء .

الوظيفة الثانية بعد تحقيق الذات :

أي بعد إيقاف القناة الطاقية الكونداليني : و تصبح مسؤولة عن

الموازنة بين القناتين اليمنى و اليسرى على جميع الأوجه .
العبر نحو السبات التام و السكينة .

الشاكرات السبع The Seven Chakras

تجد 7 شكرات رئيسية داخل جسم الإنسان متموضعة بجانب العمود الفقري و نسميها كذلك مراكز الطاقة السبع و هي مطابقة للمناطق العصبية السبع داخل جسم الإنسان .

تتمثل وظيفة كل واحدة منها حسب الجدول الآتي و في نفس الوقت يمثل هذا الجدول المراحل التي تمر بها الطاقة إنطلاقاً من أول مركز للطاقة ألا و هو المولاهادرا و هي عملية تصفية للطاقة مرورا بالمناطق الطاقية التالية في اتجاه نحو الأعلى وصولاً إلى سهاسترارا المنطقة التي تنبع منها الطاقة المنتجة

الرسم التوضيحي

كما تعرفنا في السابق على الشعور بالمناطق الطاقية عبر نخسات خفيفة في مناطق محددة على أيدينا و طبقاً لهذه القاعدة يمثل لنا الرسم التالي كل التوضيحات التي تخص :

- المناطق الطاقية .
- الإرتباط بين كل منطقة طاقية و مكان تحديدها أو الشعور بها على اليد .

Quality	Area	Energy Center
الصفات	المنطقة	مركز الطاقة
البراعة و الفطنة	الحوض	مولهادارا
العلم الإبداع	منطقة الحزام	سوادستان
البحث و الرضى	البطن و المنطقة المحيطة به	نابهي
الطمأنينة و الشفقة	المنطقة القلبية، القلب و الرنتان	فواد
التواصل و الإحسان	منطقة الكتفين، الحنجرة	فيشودهي
السلام	المنطقة البصرية و الدماغ	أجنيا
تمثل المنطقة التي تتم فيها نتيجة تسلسل كل هذه المراحل		سهاستارا





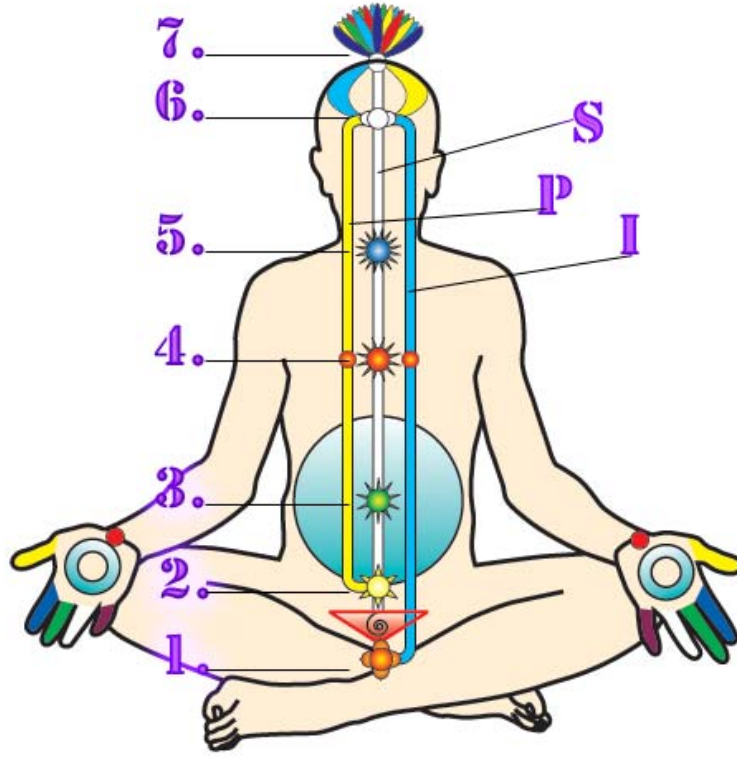
The Personal Benefits of Meditation

نتائج الساهاجا يوكا

- إن الممارسة اليومية للساهاجا يوكا لها إيجابيات متعددة .
- نذكر منها :
- الإلتفات على معرفة جديدة حول ما بداخل أجسامنا تسمى تحقيق الذات .
- والتغلب على القلق و الضغط .
- تحسين صحتك .
- تحسين شخصيتك .
- تحسين علاقات الصداقة مع المجتمع .
- كسب معرفة لما يدور داخل الجسم .
- جلب النمو الروحي و العقلي و النفسي .
- تصبح أكثر تحكما في أعصابك و طافتك .
- تصبح أكثر ديناميكية نحو تحقيق رغباتك .
- تصبح أكثر معرفة لقيمته و وجودك داخل المجتمع و كونك كإنسان يتمتع بالحرية و الحب .



SAHAJA YOGA : Système subtile et Méditation



Sahasrara / Intégration :	سهاسررا / الدمج	7
Agnya / Pardon :	أفيا / الحلم و الغفران	6
Vishuddhi / Collectivité :	فيشودي / الجماعة	5
Anahata (coeur) / Amour et Compassion :	أناهاتا (القلب) / المحبة و التآزر	4
Nabhi / Paix :	نبي / السلام	3
Swadhisthana / Créativité :	سواديستنا / الخلق – الإبداع	2
Kundalini :	كونداليني	▼
Mooladhara / Innocence :	مولادارا / البراءة	1
Sushumna Nadi :	سوشمنا ندي	S
Pingala Nadi :	بينقلا ندي	P
Ida Nadi :	إدا ندي	I

		
<p>3- أغمض عينيك، ضع يدك اليمنى على المنطقة السفلى إلى اليسار من بطنك و اطرح على نفسك 6 مرات السؤال التالي : شري ماطاجي، من فضلك، أيقظي في داخلي المعرفة الخاصة؟</p>	<p>2- أغمض عينيك، ضع يدك اليمنى على المنطقة العليا إلى اليسار من بطنك و اطرح على نفسك 3 مرات السؤال التالي : شري ماطاجي، هل أنا سيد نفسي؟</p>	<p>1- أغمض عينيك، ضع يدك اليمنى على قلبك و اطرح في داخلك 3 مرات السؤال التالي : شري ماطاجي، هل أنا الروح؟</p>
		
<p>6- أغمض عينيك، ضع يدك اليمنى بين رقبتك و كتفك، أدر رأسك إلى اليمين قليلا و أكد في داخلك 16 مرة : شري ماطاجي، لست مذنبا على الإطلاق!</p>	<p>5- أغمض عينيك، ضع يدك اليمنى على قلبك و أكد 12 مرة بكل ثقة : شري ماطاجي، أنا الروح!</p>	<p>4- أغمض عينيك، ضع يدك اليمنى على المنطقة العليا إلى اليسار من بطنك و أكد 10 مرات في داخلك : شري ماطاجي، إني سيد نفسي!</p>

		
<p>9- افتح يدك اليمنى جيدا و مد أصابعك، ضع يدك على رأسك و اضغط قليلا على فروة الرأس، ادلك فروة الرأس بشكل دائري في اتجاه عقارب الساعة 7 مرات قائلا في نفسك : شري ماطاجي، من فضلك، اعطني تحقيق الذات.</p>	<p>8- ضع يدك اليمنى على مؤخرة رأسك و أرخه قليلا إلى الخلف واسأل : يا إلهي اغفر لي جميع الأخطاء التي ارتكبتها بقصد أو عن غير قصد!</p>	<p>7- أغمض عينيك ، ضع يدك اليمنى على جبينك و اضغط قليلا على الجانبين. علينا أن نغفر لكي نتحرر من كل ما يعيق هذا المركز . قل في داخلك مرتين على الأقل و العينان مغمضتان : شري ماطاجي، أغفر للجميع و أغفر لنفسك!</p>

10- و الآن مد يديك إلى الأمام، الكفان إلى فوق باتجاه صورة شري ماطاجي و انظر إليها دون تفكير لكي تحتفظ بهذا الصمت الداخلي و هذه الحالة من التأمل .

11- ثم مد يدك اليمنى باتجاه الصورة و يدك اليسرى على مسافة 10-15 سم فوق رأسك ، كف اليد باتجاه الرأس . تحسس وجود نسمة فاترة تنبع من رأسك، هل تحسها؟ و الآن بدل باليدين و تحسس الفرق .



12- ربما أحسست بوجود نسمة منعشة- قد تكون في البداية حرارة أو تتميل في الأصابع- على كفي يديك أو فوق رأسك أو ربما أيضا بعض الهدوء الداخلي يدخلك في حالة جديدة من السكون و السلام . هذه النسمة هي تجسيد للذبذبات و هي خاصة بتجربة تحقيق الذات

شري مطايجي نرمالا ديفي



ولدت شري مطايجي نرمالا ديفي 21 في مارس من سنة 1923 بشنداوا التي تقع في الوسط الجغرافي الهندي . ينحدر والدها براساد غاو سالف من عائلة الشاليفانيسا الملكية التي حكمت ولاية ماهاراشترا في شرق الهند في الفترة ما بين 230 قبل الميلاد و 230 بعده و قد كان محاميا لامعا وأخصائيا متضلعا في أربعة عشرة لغة ونجده كذلك خبيرا في العلوم والآداب و متقنا للفنون، هذا فضلا عن عمله الكبير الذي يتمثل في ترجمة القرآن الكريم إلى اللغة الهندية وكذا حفظ البهاكفاد عن ظهر قلب. وكثيرون هم اللذين يتذكرون هذا الشخص العظيم الذي دافع عن حرية وإستقلال بلده وفي كونه العضو المسيحي الوحيد داخل المجلس التشريعي الهندي .

و في سنة 1920 تزوج السيد براساد غاو سالف من السيدة لادي كرنيل التي تتحلى بتربية حسنة وتمتلك مستوى عال من التعليم و الإلمام باللغة السانسكريتية، والهندية، واليورديو وتعتبر أول امرأة حصلت على شهادة التخرج في الرياضيات من جامعة فيركسون مع إكتشافها لطرق جديدة في التحويل الحسابي معروفة حاليا و فضلا عن ذلك تعمقها في دراسة القانون.

ومع كل نجاحاتها الأكاديمية فضلت الإهتمام بأسرتها وثقفت أطفالها تربية حسنة و محبوبة جعلتهم أكثر وعيا و انفتاحا. و يعتبر والدها من أحد رموز المقاومة ضد الإحتلال لدورها الكبير في المطالبة بالإسقلال و على هذا النحو تم إدخالهم السجن سنة 1928



تمتعت شري مطاجي بطفولة سعيدة ببيتها بناخبور وقد كانت الطفلة المحبوبة لدى الجميع و قد لوحظ تفوقها في جميع الأنشطة كالمسرح والغناء والرقص و قد كان محط اهتماماتها كل ما هو طبيعي وله علاقة بالحقيقة أما في ما يخص عطلة **شري مطاجي** فقد كانت تمضيها في أشرم **ماهاطماغاندي** الذي نفت نظره ذكاء هذه الطفلة وحيويتها، وإسهاماتها الفعالة في كل الأنشطة الداخلية مما جعلها الطفلة المحبوبة لماهاطماغاندي و لدى الجميع و يمكن القول أن السبب في حضورها المشع داخل المجتمع هو معالجتها لأغلبية المواضيع التي تخص التوازن في الإنتاج والإستقامة داخل الحياة الإجتماعية، والبساطة و التكامل بين و داخل الديانات عندما جاءت مرحلة الدراسات الجامعية وقع إختيارها على دراسة طب



التشريح ودراسة فيسيولوجية الإنسان و قد جمعت بين دراستها وعملها السياسي الذي يتمثل في تتبع خطوات والدها نحو الدفاع عن الحرية و النضال من أجل الإستقلال وعلى هذا النحو ترأست الحركة الطلابية المطالبة بإسقلال الهند سنة 1942.

بعد الإعلان عن استقلال الهند تم عقد قران السيد **شاندريكا براساد شريفا سطاقا** على السيدة **شري مطاجي نرمل** في 7 أبريل من سنة 1947 و كان يشغل حين ذلك منصب إداري سامي بالهند و عين بعدها سكرتيرا للوزير الأول الهندي **لال بهادور شاستري** في ذلك الوقت و بعد ذلك سكرتيرا عاما لمنظمة البحرية في الأمم المتحدة بلندن حيث استقر بهذا المنصب لمدة 17 سنة متوالية كما منحه ملكة إنجلترا لقب ***سير أي السيد.*** و بعد زواجها خصصت كل وقتها لتربية أطفالها مع تعمقها طوال هذه الفترة في إدراك الطبيعة الإنسانية .

إن عقد قران ابنتها في نهاية الستينيات يعتبر بمثابة إنتهاء مرحلة ناجحة فحياة **شري مطاجي** أو بالأحرى تدشين مرحلة جديدة في حياتها، و كتعبير عن مدى إخلاصها لوظيفة الأمومة والذي سيجعلها فيما بعد أكثر تركيزا و بحثا في طبيعة الإنسان .



هذا و في سياق الحديث عن أعمال السيدة شري مطاجي ،تجدر الإشارة إلى أن أفكارها و كتاباتهاو بالتالي خطابتها التي تنير القضايا الإنسانية الهامة و العامة تنطلق من الواقع الاجتماعي و الحكمة الشاملة .

و قد حظي الجانب السلمي و المساواة بين أفراد المجتمع و مكانة الأسرة بعناية خاصة من طرف شري مطاجي نرمالا،حيث نجدها تتحدث في كل مؤتمراتها حول السلام العالمي الشامل و السلام الداخلي للإنسان .

و من خلال كل أبحاثها داخل ماهية و فسيولوجية الإنسان ،و الطب ،وإمامها بالعلوم الدينية و حبها الكبير للإنسانية و كنتيجة لكل هذه المعارف و التجارب تمكنت **شري مطاجي** في 5 ماي 1970 من إعطاء جميع الطرق التي تمكن من **تحقيق الذات** و على إثر ذلك بدأت بعدها في عرض هذه التجربة للعموم عبر سلسلة من المؤتمرات و اللقاءات .

من هنا بدأت **شري مطاجي** في تنشأت و بلورت و نشر **الساهاجا يوكا** من خلال هذه التجربة استطاعت شري مطاجي أن تعيد الإبتسامة و الأمل في قلوب الكثير من الأشخاص. و تكريما لعملها المتمثل في الدعوة للسلام حصلت على **جائزة الأمم المتحدة للسلام لسنة 1989** إن السبب في تلقيها دعوات الحضور للكثير من الدول الأوروبية و الآسيوية و الأميركية و العربية و أستراليا هو حبها الكبير للإنسانية هذا فضلا على أن خصائصها الحميدة و نبيل أخلاقها هما اللذان استقطبا اهتمامات كثيرة نحوها في جل أنحاء العالم .

استقطبا اهتمامات كثيرة نحوها في جل أنحاء العالم . و هي تستمر دائما في نشر السلام و المحبة و الود داخل المجتمعات و ذلك عبر تقوية البرامج العمومية و المؤتمرات و الندوات داخل المؤسسات التعليمية في أكثر من 70 دولة و غيرها تمكن الكثير من الباحثين عن الحقيقة من الإفتاح على حالة جديدة من الإدراك و الوعي ألا وهي **تحقيق الذات** .

