وزەی توندوتیژی لە کارمای مرۆڤدا

(بە نیگایەکی دەروونناسی)

مەهاباد قەرەداغی

(بەشی پێنجەم)

وەک دەروازەیەک بۆ نێو ئەو ڕاهێنانەی کە پێویستن مرۆڤ دەتوانێ دوای پرسیارەکانی کە لە خۆی دەیکات و بە ڕاستگۆیی وەڵامی خۆی دەداتەوە، ئەم هەنگاوە سەرەتاییە بۆ شۆرینەوەی کارمای خۆی هەموو ڕۆژێ بکات، کاتێکی گونجاوی کپ و شوێنێکی خاوێن و بێدەنگ بۆ ئەم ڕاهێنانەی کە بە (یۆگا) ناودەبرێت، پێویستە ، کە ئەمەی خوارەوە یەک لە سەدان شێوازی یۆگایە :

یەکەم: خاوکردنەوەی دەمارەکان

ئەمەیان یان بە دانیشتن یان بە ڕاکشانەوە دەکرێ، واتە مرۆڤ خۆی چۆن حەز بکات، بەڵام ڕەنگە ڕاکشان لەسەر فەرشێکی نەرم، بە بێ بەکارهێنانی سەرین باشتر بێت. لە دۆخی ڕاکشاندا هەموو دەمارەکان پێویستە خاو بکرێتەوە و هیچ ماسولکەیەک بە گرژی نەمێنێتەوە. ئەمە لە سەرەتاوە زۆر سەختە بۆ مرۆڤی کورد کە هەمیشە دەمارەکانی گرژە، بەڵام بە ئیرادە و ڕاهێنانی بەردەوام دەتوانێ گرژ و خاوەی دەمارەکان بخاتە ژێر کۆنترۆڵی خۆیەوە. لاشەی مرۆڤ لەم دۆخەدا پێویستە ئەوەندە شل بێتەوە کە بە قورسی زەوی بۆ خۆی کێشی بکات و ئەمیش زەوی کێشی خۆی بکات، لە پەکانی دەست ڕوویان لە سەرەوە بێت.

دووەم: هەناسەدانی قووڵ

هەناسەدانی یۆگایی گرنگترین هەنگاوە بۆ دروستکردنی پەیوەندی لە نێوان جیهانی دەرەوە و ناوەوەی مرۆڤ. لە کاتی هەناسەدانیش تەواوی هۆشیاری سەرقاڵی بردنە ژوورەوەی وزەی پۆزەتیڤ و ئۆکسجینی پاکە بۆ ناوەوە و دەرکردنی وزەی نێگەتیڤ و ژەهری دووەم ئۆکسیدی کاربوون. لە کاتی هەڵمژینی هەناسەدا زۆرترین ئۆکسجین لە ڕێگەی هەناسەهەڵمژینەوە پێویستە لە ڕێگەی لووتەوە بچێتە ژوورەوە و تا ناوپە نجک ئەم ئۆکسجینە بڕوات. واتە پێویستە بە تەواوی هەستی پێ بکەیت کە ئەم ئۆکسجینە تا لای ناوک دێت و هەناو پڕدەکات لە خۆی. هاوکات لەگەڵ هەڵمژینی ئەم هەناسە قوڵە پێویستە بیری مرۆڤەکان بڕیاری دابێت و لە دڵی خۆیەوە بیڵێتەوە (لەگەڵ ئەم ئۆکسجینەدا وزەی خۆشەویستی گەردوونی پڕ بە هەناوی خۆم دەکەم). ئەم بایە لە هەناوی خۆیدا بۆ ماوەی دە چرکە ڕابگرێت و ئینجا لە ڕێگەی دەمەوە هەناسە بداتە دەرەوە و هاوکات بیری بڕیاری دابێت و لە دڵی خۆیەوە بە تەواوی ئیرادەوە بیڵێتەوە(لەگەڵ ئەم دووەم ئۆکسیدی کاربۆنەدا وزەی ڕق و ناخۆشی و ناڕەحەتی دەردەکەمە دەرەوە). لە سەرەتاوە دە هەناسەی قووڵی وا و ڕۆژ بە ڕۆژیش ژمارەکان زیاتر بکاتەوە. هەر دوای ئەمانە هەست بە ئارامییەکەی دەکات و هەست بە پڕبوونەوەی لەشی لە وزەی پۆزەتیڤ دەکات.

سێیەم: چوونە نێو نەستی خۆ

دوای ئەو ئارامییەی کە لە دوای هەناسەکانەوە هەستی پێ دەکات، چاو نوقاندن و بڕیاردان بۆ لەخۆنوقومبوون دێت. زەین و هۆشیاری ڕێنومایی لە تۆوە وەردەگرن و تۆ چ فەرمانێک بدەی ئەوان ئەوە جێبەجێ دەکەن و کوێ زۆر دوورە لە ناخی خۆت ئەگەر ئارەزوو بکەیت دەتبەن. ئێستا کە هەنگاوەکانی ترت بڕیوە و هەناوت پڕە لە ئۆکسجین و وزەی پۆزەتیڤ وچاوەکانت نوقاندووە، بە پێی ئەم ڕێنومایییەی من بچۆ نێو هۆشی خۆت و لە هەموو وزەیەکی نێگەتیڤ و بیرکردنەوەیەکی خراپ پاکیان بکەرەوە.

وا هەست بکە دەرگایەکی ئاسن لە بەردەمتایە. دەرگاکە بکەرەوە و بە پێی ڕاست هەنگاوی یەکەم بنێ و بچۆ ژوورەوە. دەبینی پلیکانەیەکی دوور و درێژ هەیە دەتباتە ژێرزەمینێکی تاریکەوە. مەترسە و یەک یەک پەیژەکان ببڕە و بچۆ خوارەوە. دەبینی لە ناو ئەشکەوتێکی شێداری دوو ژووری یەک لەناویەکدای. ئەم دوو ژوورە هەردوو لایەکانی مێشکی تۆن. تەگەرچی ژوورەکە تەواو ڕووناک نییە، بەڵام تارمایی پەڵە پەڵەی خەوش و

پەڵە بە دیوارەکانەوە دەبینیت. ئەوانە ئەو وزە نێگەتیڤ و بیرکردنەوە خراپانەن کە ڕۆژانە لە لات کەڵەک دەبن و ناڕەحەتت دەکەن. لەناخی دڵەوە ئارەزوو بکە ئەم پەڵە و خەوشانە پاک ببنەوە. ئێستا تەماشا دەکەیت سەتڵێک ئاوی پاک کە کەفاوێکی زیوینی تێدایە و ئیسفە نجێکیشی تێدایە لە تەنیشتتەوەیە. دانوشتێرەوە و ئیسفەنجەکە هەڵگرە و دەست بە سڕینەوەی پەڵەکان بکە و لەگەڵ خۆتا بە دەم سڕینەوەی پەڵەکان هەر بچێ و بڵێرەوە: من کارمای خۆم لە وزەی نێگەتیڤ و ڕق و هەڵە و پەڵە پاک دەکەمەوە. دەست بکە بە سڕینی دیوارەکان و دەبینی وردە وردە پەڵەکان نەماون و ئەو دیووەی کە پاک بووەتەوە تەواو ڕووناک بووەتەوە. ئەوە لایەکی مێشکی خۆتت پاک کردەوە، ئینجا بچووە ژوورەکەی دیکە کە دەرگاکەی دەبینیت لە لای چەپتەوەیە. بچۆ ژوورەوە و دەبینی ئەوێ کە هێشتا پاک نەکراوەتەوە تارماییە و دیوارەکانی پڕن لە پەڵەی ڕەش و بۆر ئەوە خەماکانتە، هەڵەکانتە، ڕقەکان و هەستە نیگەتیڤەکانتە. دەبێ ئەمدیوویش وەک ئەودیوو پاک بکەیتەوە، تەماشای خوارەوە بکە دەبینی لای پێی چەپت سەتڵێک دانراوە بە هەمان شێوەی ئەوی تر. ئیسفەنجەکە هەڵگرە و دیوارەکانی ئەم دیوویش پاک بشۆ و بەدەم شۆرینەوەی لەبەر خۆتەوە بە تەواوی ئیرادەوە بڵێ و چەند جارێک بیلێرەوە:(من کارمای خۆم پاک دەکەمەوە لە هەستە نێگەتیڤەکان، لە ڕقەکان، لە ناخۆشییەکان، لە تاڵی و سوێرییەکان). دوای ئەوە دەبینی ئەم دیووەش ڕووناک بوەوە. دیوارەکان لە پاکیا دەبریسکێنەوە و هەست دەکەی لەو دیوارە زیوینانەوە وزەی باش لە شێوەی تریفەی مانگ بەرەو دەروونی تۆ دێن و پڕاوپڕت دەکەن لە خۆشی و بەختەوەری. کە پڕ بووی لە وزە وەرەوە ژوورەکەی یەکەم و لەوێشەوە بەسەر ئەو پلیکانە ڕووناکەدا هێدی هێدی سەرکەوە تا دەگەیتەوە لای دەرگا ئاسنەکە. دەرگاکە بکەرەوە و وەرەوە ژوورەکەی خۆت. زۆر بە ئاسپایی چاوەکانت بکەرەوە. هێدی هێدی بجوڵێ و بایەکی باچی خۆت بدە و بە هەمان شێوە پێیەکانت بجوڵێنە و بە یارمەتی دەستەکانت زۆر بە ئاسپایی هەستەرەوە. ئەگەر ئاونەیەکت لە بەردەمدایە تەماشایەکی ڕەنگوڕووی خۆت بکە، بە تەواوی هەست بە جیاوازی هەردوو دۆخەکە دەکەیت. لە دۆخی دوای یۆگاکە تۆ پڕیت لە وزەیەکی گەش.

ئەم یۆگایە ئەگەر ڕۆژانە، یان هەموو شەوێک پێش نووستن بکرێت، لە ماوەیەکی کەمدا هەست بە بوژاوەنەوەیەکی تەواوی دەروونی خۆت دەکەیت. هەست بە هاوسەنگبوونەوەی وزەکات دەکەیت و هەست بە کرانەوەی سەرچاوەی وزەکانت (چەکراکان)ت دەکەیت.

ئەم شێوازە یەکێکە لە سەدان شێوازی ڕاهێنانی زیهنی و کارکردن لەسەر هۆشیاری خۆت بۆ پاکژکردنەوەی کارمات. شێوازەکانی دیکە و زۆر باسی تایبەت بە دەروون و ڕاهێنانی تایبەت بە ڕۆح و هۆشیاری باڵا، پرۆژەی کتێبێکە کە من لێرەدا لە سێ بەشدا زۆر بە کورتی خوێنەری هێژام پێ ئاشنا کرد. بە هیوای ئەوەی لە داهاتوودا سوود لە وردەکارییەکانی ئەو ڕاهێنانە دەروونیانە ببینن لەو کتێبەدا. لەگەڵ خۆشەویستیمدا.