

سلام و درود بر همه دوستان .

به نخستین بخش از سری برنامه های صلح درونی خوش آمدید. این برنامه در مورد تکنیک های ساده مدیتیشن ساهاجا یوگا است که وقتی گام های اولیه آن را بیاموزید، این مدیتیشن برای شما صلح درونی، تعادل، سلامتی و نیز لذت و شادمانی درونی به ارمغان می آورد.

در ابتدا با یک سوال شروع می کنیم. ما از مدیتیشن چه تعریفی داریم و مدیتیشن چیست؟

در حقیقت ما زمانی به مرحله مدیتیشن می رسیم که توجه مان از گذشته و آینده جدا می شود و با لحظه حال یکی می شویم. به عبارت دیگر فقط در زمان حال زندگی می کنیم. این مرحله ای از سکوت ذهنی است که هیچ فکری در ذهن ما وجود ندارد و در عین حال آگاه و هوشیار هستیم.

حالا چطور می توانیم افکار خود را متوقف کنیم و به عبارت دیگر چرا باید به فکر های خود ایست بدهیم.

آیا اصلاً خوب است که به فکر کردن پردازیم؟

که در اینجا باید گفت بستگی دارد که درباره چه چیزی فکر می کنیم.

بیا بید صادقانه از خود سوالاتی بپرسیم:

چطور می توانیم افکار خود را کنترل کنیم؟

یا برعکس آیا این فکر های ما هستند که ما را کنترل می کنند؟

معمولاً چه فکری ذهن ما را اشغال می کند؟

گاه پیش آمده که در زمان طولانی در افکار خود غرق می شویم. چطور ممکن است بتوانیم افکار خود را کنترل کنیم؟

بارها پیش آمده که ما نشسته ایم و فکر ها همین طور می آیند و ما را با خود به توهمی عمیق می برند.

فکر هایی که واقعیت ندارند و اغلب چیزی جز خیال پردازی های ما نبوده اند .

افکاری که از ترس ها قید و شرط ها، شک و تردیدها و حتی فرضیات واقعی و غیر واقعی در زندگی ما زاده شده اند.

حالا بیا بید درباره احساساتمان از خودمان سوالاتی بپرسیم.

در مورد احساسات خود چطور هستیم؟ چقدر پیش آمده که احساسات خود را کنترل کنیم و چه قدر اتفاق افتاده که

احساسات ما را تحت کنترل خود درآورند ما می توانیم از احساساتمان لذت ببریم، اما بسیاری از وقت ها، آنها ما را آزار و شکنجه داده اند.

اگر بتوانیم بدون فکر ولی آگاه باشیم، آنگاه تحت کنترل خودمان هستیم و در حقیقت استاد خودمان شده ایم.

و اما آن سوال مهم و عملی همچنان باقی است که چطور می توانیم افکارمان را متوقف کنیم.

فکر کردن در مورد اینکه فکر نکنیم به ما هیچ کمکی نمی کند. با نگاه کردن به افکار مان می توانیم بی فکر شویم اما راه

دیگری هم وجود دارد که آن بی فکری خود به خود و طبیعی است.

چیزی باید در مورد توجه ما تغییر کند و خبر خوب این است که برای این کار راه حل وجود دارد؛ حداقل یک راه هست که ما آن را می دانیم: خودآگاهی .

اما باید ما خودمان هم آن را تجربه کنیم و ببینیم که آیا این رخداد چقدر واقعیت دارد. اصلاً واقعی است یا نه ؟

بسیاری از فرهنگ ها در مورد رسیدن به خودآگاهی سخن گفتند و اینکه خودآگاهی چیست.

خودآگاهی بیدار کردن انرژی مادری است که ما را تغذیه می کند و در درون همه انسان ها حضور دارد. راه بیدار کردن این

انرژی از طریق خانم شری ماتاجی نیرمالا دوی آموزش داده شده است. ایشان ۴۰ سال به سراسر دنیا سفر کردند و همه

مردمانی را که آرزومند رسیدن به حقیقت بودند، خودآگاهی بخشیدند.

در حقیقت خودآگاهی باعث بیداری معنوی ما می شود و توجه ما را نورانی می کند.

این توجه نورانی ما را بالاتر از فکرهای مان و در ورای زمان می برد و در نهایت اینکه باعث می شود ما در لحظه حال و

بدون فکر و همچنین آگاه و هوشیار باشیم .

برنامه ای که شنیدید، توضیح مختصری درباره مدیتیشن و خودآگاهی بود.

در برنامه بعد با ما همراه باشید تا با هم درباره پروسه خود آگاهی بیشتر صحبت کنیم و اینکه شما می توانید برای نخستین

بار یک مدیتیشن واقعی را تجربه کنید.