

- سلام و درود. به دومین قسمت از سری برنامه های صلح درونی خوش آمدید. برنامه ای که در مورد مدیتیشن و ساهاجایوگاست. بخش های مختلف این برنامه در مورد تکنیک های ساده ای از مدیتیشن و پاکسازی سیستم ظریف بدن است و ما در این برنامه تجربه ی عملی آن را به شما آموزش می دهیم.
- در برنامه قبل گفتیم که منظور ما از مدیتیشن چیست و همچنین توضیح دادیم با یک پروسه عملی و تجربی به نام خودآگاهی می توانیم به آن دست پیدا کنیم. ایبیزود دوم این برنامه درباره دستیابی به این خودآگاهی است. اجازه دهید اولین قدم برای این سفر معنوی را آغاز کنیم.
- با راحتی کامل بر زمین یا روی صندلی بنشینید.
- لطفاً ساکت و آرام باشید. هر دو دست را باز کنید و روی زانوی خود بگذارید. کف دست ها به سمت بالا باشد. حالا چشم ها را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. درون هر انسانی جدا از هر دین و آیین یا گذشته ای، یک آرزوی پاک و خواسته ای عمیق وجود دارد و آن این است که ما همه از اعماق قلبمان دوست داریم با حقیقت، الوهیت و به عبارت دیگر با مطلق یگانه، یکی شویم.
- موضوع این درخواست پاک در تمام کتاب های مقدس به نام کندالینی آورده شده است.
- او همچون مادری است که همواره مراقب فرزند خود است. این انرژی همیشه در استخوان مثلثی یا استخوان خاجی وجود دارد و بی صبرانه در انتظار بیدار شدن دوباره است.
- با بالا آمدن این انرژی ما به خود آگاهی مان می رسیم و می توانیم در اینجا مدیتیشن را کاملاً تجربه کنیم. برای درخواست بیدار شدن انرژی کندالینی همین طور که دست چپتان باز است و روی پایتان قرار دارد و کف دست رو به بالا است، دست راستتان را روی قلبتان بگذارید. حالا از خودتان بپرسید: من چه کسی هستم؟
- من این فکر ها نیستم؛ این احساسات نیستم؛ من این مشکلات فیزیکی و بیماری ها نیستم. پس من چه کسی هستم؟
- فقط درون قلبتان از خودتان بپرسید: آیا من روح پاک خودم هستم؟ روح ما فقط دو چیز را درک می کند و می شناسد: یکی صلح و دیگری لذت. دوباره از خودتان سوال کنید آیا من روح پاک خودم هستم؟ حالا دست راستتان را کمی پایین بیاورید (یعنی کنار ناف سمت چپ). اگر من از طرف روح پاک خودم راهنمایی می شوم، پس من باید استاد خودم باشم.
- حال این سوال را از خودمان می پرسیم: آیا من معلم خودم هستم؟ آیا من استاد خودم هستم؟ (چند لحظه سکوت برای گوینده) دست راست خود را پایین تر می آوریم و بر روی کشاله ران مان محل اتصال پا و بدن قرار می دهیم. دست چپ همچنان باز و روی پای ما قرار دارد. دست راست خود را روی کشاله ی ران چپ فشار می دهیم و می گوییم: اگر من دارم به وسیله روح پاک خودم راهنمایی می شوم و اگر من استاد خودم هستم، پس این دانش معنوی باید در درون خود من باشد. حال از این انرژی درخواست می کنیم که در ما بیدار شود و می گوییم: لطفاً این انرژی معنوی درون من را بیدار کنید. دوباره دست راست خود را بالا می آوریم و کنار ناف خود سمت چپ قرار می دهیم و با ایمان در درون مان می گوییم: من استاد خودم هستم و دوباره دست راستمان را روی قلبمان برمی گردانیم و آنجا می گوییم: من روح پاک خودم هستم؛ من این فکرها و احساسات نیستم و دوباره تکرار می کنیم: من روح پاک خودم هستم.
- از روح پاک خود درخواست می کنیم: لطفاً به من اجازه دهید که من صلح درونی را تجربه کنم. لطفاً به من اجازه دهید که سکوت را تجربه کنم زیرا جزئی از خصوصیات روح ماست. حالا همان طور که دست چپ روی زانوی ما قرار دارد، در حالی که باز و به سمت بالاست، با چشم های بسته دست راست خود را کنار گردن، محل اتصال شانه ی چپ و گردن قرار می دهیم. سر خود را به سمت راست می چرخانیم.
- زمانی که احساس گناه می کنیم، این مرکز دچار گرفتگی می شود.
- برای پاکسازی این مرکز انرژی می گوییم: من گناهکار نیستم. از ته دل و از قلبمان چندین بار تکرار می کنیم و می گوییم: من گناهکار نیستم؛ من گناهکار نیستم.
- دست راست خود را روی پیشانی مان می گذاریم در حالی که دست چپ همچنان روی زانوی ما باز است، سرمان را کمی پایین به سمت زمین خم می کنیم و وزن سرمان را روی دستمان می گذاریم و با انگشتانمان از دو طرف به پیشانی فشار وارد می کنیم. اینجا مرکز بخشش است و برای باز شدن آن بدون فکر کردن به هیچ شخصی یا کسی می گوییم: من می بخشم. از ته قلب خود چند بار تکرار کنید: من می بخشم. من می بخشم. من همه را می بخشم.
- حالا همان دست راست خود را پشت سرتان بگذارید و کمی سر خود را به عقب خم کنید؛ انگار سرتان را به دستتان تکیه می دهید.

- و دوباره بدون فکر کردن به چیزی یا اتفاقی بگویید: من خودم را می بخشم. من خودم را می بخشم. همین طور می گوئیم که اگر من اشتباهی دانسته یا نادانسته بر خلاف روح پاکم مرتکب شدم، لطفاً مرا ببخشید دستمان را کمی بالاتر می بریم و روی ملاج سر خود می گذاریم. (جایی که وقتی نوزاد بودیم، بسیار نرم بوده است.)
- کف دست روی ملاج سر و انگشتان کشیده به سمت بالاست (فقط کف دست روی ملاج سرمان است). در اینجا خیلی آرام از انرژی کندالینی خود و انرژی درون مان درخواست می کنیم که بیدار شود و می گوئیم: لطفاً بیدار شوید. لطفاً به من یوگا یا همان یگانگی را عطا کنید. لطفاً به من
- خودآگاهی عطا کنید. لطفاً مرا با مطلق یکتا یکی کنید. دستتان را چند سانتی متر بالا ببرید کمی بالاتر از ملاج سرتان ببینید چه چیزی حس می کنید. کمی دست تان را بالاتر ببرید چه حس می کنید؟ خیلی آهسته دست راست خود را روی پای مان می گذاریم و کف دست رو به سمت بالاست. برای چند لحظه به تمام فکر هایی که به ذهن ما وارد می شوند، می گوئیم نه!
- فقط می خواهیم در همین لحظه باشیم بنابراین، به هرچه به ذهن ما می آید می گوئیم نه. الان نه.
- فقط می خواهیم از سکوت لذت ببریم. حالا دوباره دست راست خود را بالای سرمان می آوریم و حدود چند سانتی متر بالاتر از ملاج سر نگه می داریم. دوباره چک می کنیم تا ببینیم بالای سر خود چه چیزی را حس می کنیم.
- ببینیم آیا می توانیم یک نسیم خنک هر چند اندک و کم را بالای سرمان حس کنیم و فکر نکنیم فقط احساس کنیم و فقط در لحظه و همین لحظه ای که در آن هستیم باشیم. دست راستمان را پایین می آوریم و با دست چپ بالای سر خود را چک می کنیم. ببینیم بالای سر خود چه حس می کنیم؟ حالا دست چپ خود را پایین می آوریم و روی پای خود می گذاریم کف دستمان به سمت بالا باشد. توجه کنید ببینید روی دست و انگشت های تان چه حس می کنید؟ روی کف دست تان چه احساسی دارید؟ شاید کمی خنکی احساس کنید. در درون مان چه حسی داریم؟ آیا تغییری احساس می کنید؟ آیا حس می کنید آرام تر هستید؟ شاید حتی کمی خواب آلوده بشوید. ببینیم در این سکوت می توانیم چه چیزی را احساس کنیم.
- یادمان باشد که مدیتیشن و این تجربه زیبا و صلح و سکوت فقط از طریق یک آرزوی پاک در درون ما انجام می شود. می توانیم از طریق تجربه و تمرین و باز هم تمرین در این مرحله زیبا بمانیم و حتی در آن عمیق تر شویم. بر اساس تجربه هایی که قبلاً از مدیتیشن ساهاجا یوگا حاصل شده، برای کسانی که مدیتیشن ساهاجا یوگا را تجربه می کنند و چیزی روی دست خود احساس می کنند، سوالات زیادی ایجاد خواهد شد. می توانید قسمت بعد دوباره به برنامه ما ملحق شوید تا با آموزش تکنیک های عملی دیگر، دریابید که مدیتیشن چطور روی ما کار می کند.

□