

سلام و درود به سومین برنامه از سری برنامه های صلح درونی خوش آمدید برنامه ای که هدف آن ارائه ی تکنیک های عملی برای مدیتیشن هایی به نام ساهاجا یوگا اگر تا به حال دو برنامه ی قبلی ما را شنیده باشید، اکنون می دانید که ما درباره چه صحبت می کنیم و منظورمان از مدیتیشن چیست و اینکه این آگاهی بدون فکر می تواند از طریق خودآگاهی به نتیجه برسد. اگر تا به حال موفق نشدید برنامه های گذشته را بشنوید، می توانید لینک های قبلی را گوش کنید. برای اینکه بتوانیم از مزایای مدیتیشن بهره مند شویم، باید هر روز به صورت مرتب مدیتیشن کنیم. در این برنامه یک مدیتیشن کوتاه را انجام می دهیم و شما می توانید این کار را در خانه برای خودتان به شکل منظم تکرار کنید. به راحتی و ریلکس روی زمین یا صندلی بنشینید. چشم هایتان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید و ریلکس باشید. مدیتیشن با آرزوی عمیق درونی آغاز می شود. اینکه شما آرزو کنید با قلب و بخواهید بدون فکر باشید و بخواهید که این آگاهی بدون فکر را تجربه کنید. شما می توانید این را با حرکت ساده ی دست های تان تجربه کنید. دست راستتان را جلوی بدن تان بگیرید؛ کف دست به سمت بدن جایی که از پایین ترین قسمت یعنی استخوان مثلثی ساکروم قرار دارد و به صورت آرام تا بالای سرتان بیاورید. وقتی دستتان به بالای سرتان رسید، می توانید با کف دستتان که به ملاح سرتان فشار بیاورید کمی آن ناحیه را ماساژ دهید، این کار را سه بار انجام دهید. کف دست راست به سمت بدن و دست چپ روی پای ما قرار دارد کف دست چپ به سمت بالاست. دست راستتان را سه مرتبه تا بالای سر می آوریم. وقتی دستمان به بالای سر رسید، کف دست خود را روی ملاح سر ما می گذاریم و مقداری ماساژ می دهیم برای بار سوم هم این کار را انجام می دهیم. با این کار دست خود را روی مراکز انرژی به آرامی حرکت می دهیم و همان طور که گفتیم، وقتی دست ما به بالای سرمان رسید آن را بالای سر خود می گذاریم.

این حرکت ساده به این معنی است که از انرژی مادری خود درخواست می کنیم که برخیزد و به بالای سرمان بیاید. دستمان را بالای سر نگه می داریم و اینطور درخواست می کنیم: خداوند لطفاً به من آگاهی بدون فکر عطا کنید.

در ما کانالهای انرژی وجود دارد که از سمت راست بدن و از سمت چپ بدن ما بالا می آید.

کانال چپ بیانگر احساسات و آرزوها و خواسته ها و گذشته ماست و کانال راست به افکار ما، آینده و عمل ما مربوط می شود.

هدف ما این است که همیشه در کانال مرکز باشیم کانالی که بیانگر لحظه حال است.

در حال حاضر قصد داریم کانال راست و چپ خود را پاکسازی کنیم.

اکنون کانال چپ خود را پاکسازی می کنیم. دست چپ را در حالی که کف دست رو به بالاست روی پا قرار دهید، دست راست را روی زمین می گذاریم یا اگر روی صندلی نشسته ایم به سمت زمین می گیریم. یادمان باشد که این احساسات نیستیم و می توانیم چندین بار از درون قلب خود تکرار کنیم که مادر من روح پاک خودم هستم. من روح پاک خودم هستم و این خاطرات گذشته نیستم. مادر من روح پاک خودم هستم.

حالا دست راست خود را به روی پا برمی گردانیم در حالی که کف دست به سمت بالا است توجه مان را روی کانال راست می آوریم و برای پاکسازی آن آماده می شویم.

دست چپ را به سمت بالا می گیریم به طوری که آرنج را خم می کنیم و به این ترتیب کف دست چپ به سمت صورت ما و انگشتانمان به سمت بالاست. (گویی دست چپمان را برای دعا کردن بالا گرفتیم) ما می خواهیم که این فکر های آینده دیگر وجود نداشته باشند. برای چند لحظه دیگر نمی خواهیم به برنامه های آینده خود فکر کنیم. فقط می خواهیم اجازه دهیم این فکرها بروند و به آگاهی بدون فکر برسیم.

اینجا درخواست می کنیم مادر لطفاً به من آرامش دهید و اجازه دهید که تمام افکار مربوط به آینده از ذهن و وجود من پاک شود.

دست چپ را پایین می آوریم و روی پای مان می گذاریم. دوباره دست راست خود را در حالی که کف دست به سمت آسمان است، همانطور که قبلاً هم انجام دادیم از پایین شکم سه مرتبه به آهستگی بالا

می آوریم.

توجه خود را نیز به بالای سرمان می آوریم. حالا چند لحظه آرام در این سکوت می نشینیم.

ممکن است روی کف دستمان احساسی مانند حس خنکی، گزگز یا گرما داشته باشیم. حتی اگر کف دست راست یا چپ خود را بالای سرتان می آورید، دوباره چک کنید. ممکن است بالای سرتان هم نسیم خنک یا گرم را احساس کنید. به آنچه احساس می کنید اطمینان داشته باشید.

تلاش نکنید که از طریق ذهنتان تجزیه تحلیل کنید. ممکن است فکر کنید که دارید تصور یا تلقین می کنید. اشکالی ندارد با مدیتیشن های بیشتری که انجام می دهید به احساس خودتان اعتماد خواهد کرد.

ببینید دوباره و دوباره چه حسی را تجربه می کنید؟ تجربه های بیشتری اتفاق می افتد و می توانیم درباره همه آنها صحبت کنیم ولی ما از شما می خواهیم که این جلسه را بارها و بارها با خودتان تکرار کنید و با آن مدیتیشن کنید تا به آنچه حس می کنید، اعتماد کنید. وقتی به آنچه حس می کنید مطمئن شدید باما در اپیزود های بعدی همراه باشید.