

سلام و درود. به قسمت چهارم از سری برنامه های صلح درونی خوش آمدید. برنامه ای که هدف آن آموزش مدیتیشن ساهاجا یوگا است و به شما برنامه های عملی را برای داشتن یک مدیتیشن خوب ارائه می دهد.

در برنامه پیشین در مورد پاکسازی افکار گذشته و آینده صحبت کردیم و اینکه چطور می توانیم در لحظه حال بودن را تجربه کنیم. کمی هم در مورد سیستم ظریف درونمان توضیح دادیم.

امروز می خواهیم در مورد جزئیات بیشتری از سیستم ظریف صحبت کنیم.

مثل همیشه شما می توانید در قسمت توضیحات این برنامه، لینک برنامه های قبلی را هم بشنوید.

حالا ببینیم این سیستم ظریف بدن در اصل چیست چرا ما باید درباره سیستم ضعیف بدن بدانیم این سیستم چیست یا اساساً چرا باید آن را در نظر بگیریم؟ از کجا می دانیم که ذهن یا روان وجود دارد؟ اما ذهن و روان را نمی توانیم ببینیم و نمی توانیم آن را اندازه گیری کنیم. اما می توانیم تاثیر آن را روی شخصیت و قسمت هایی از سیستم ظریف بدنمان مشاهده کنیم. اما در عین حال ما نمی توانیم ببینیم این ذهن و روان مادر اصل چیست؟ زیرا آن بسیار ظریف است. حتماً به یاد دارید که ما در اپیزود اول فرضیه ای را بیان کردیم و حالا می خواهیم آن توضیحات را کامل کنیم. سیستم فیزیکی درون خود را می شناسیم اما فراتر از آن، سیستم ظریفی هم وجود دارد که از جوهر و ذات وجود ما تشکیل شده و به ما نشان می دهد که اساساً کیستیم؟

در حقیقت بدن فیزیکی ما برای سیستم ظریف بدن ما یک وسیله و ابزار به شمار می رود.

در طول تاریخ خیلی از افراد بزرگ مانند کارل گوستاو یونگ و بزرگترین فیلسوف تاریخ مثل لائوتسه تلاش کردند و آن را امتحان و آزمایش کنند.

باید بگویم که اسم های مختلف و متفاوتی روی قسمت های مختلف سیستم ظریف گذاشتند.

مثل پرسونا، کندالینی، بین و یانگ، تائو، ناخودآگاه جمعی، چاکرا، نادی، Individuation کلماتی که فراتر از ذهن ماست.

باید بگوییم شناخت آنها آسان نیست و به سختی می شود آنها را اثبات یا رد کرد و می توان گفت با تکنولوژی کنونی که در اختیار داریم، باز هم ثابت کردن آن دشوار است. تنها راهی که برای شناخت و درک آنها وجود دارد، تجربه کردن آنهاست ممکن است تاکنون این سوال برایتان پیش آمده باشد که این صحبت ها با مدیتیشن چه ارتباطی دارد؟ مدیتیشن کلید تمام این فرضیه هایی است که ما گفتیم.

اگر دقت کرده باشید، در دو اپیزود قبلی ما به شما گفتیم که هنگام مدیتیشن یا بعد از آن در کف دست ها یا روی نوک انگشتان تان یا بالای سرتان چه احساسی را تجربه می کنید. هنگام مدیتیشن وقتی که شما به آگاهی بدون فکر می رسید، می توانید ظهور سیستم ضعیف بدن تان را روی نوک انگشتان تان را بالای سر و همین طور کف دست هایتان احساس کنید. به همین دلیل است که ما هنگام مدیتیشن دست های خود را باز نگه می داریم.

در اپیزودهای بعدی به شما می گوئیم که چطور آگاه شدن از سیستم ظریف بدن به رشد مدیتیشن ما کمک می کند. ما از اینجا به بعد ترمینالوژی (؟) خود را استفاده می کنیم که از سوی خانم شری ماتاجی به ما داده شده و قسمت های مختلفی از سیستم ظریف بدنمان را به ما توضیح می دهند.

در برنامه بعدی علاوه بر اینکه مدیتیشن می کنیم به سیستم ظریف بدنمان نیز می پردازیم و باز هم این فرصت را داریم که سیستم ظریف بدن خود و حس آن را تجربه کنیم.

اگر دوست دارید در برنامه بعدی ما هم شرکت کنید تا صلح و سکوت مطلق را آهسته آهسته از طریق مدیتیشن احساس کنید.