

سلام و درود. به پنجمین برنامه از سری برنامه های صلح درونی خوش آمدید. این برنامه با هدف معرفی مدیتیشن ساهاجایوگا سعی دارد شما را یاری دهد که چطور این نوع مدیتیشن را انجام دهید.

قبلاً توضیح دادیم که منظورمان از سیستم ظریف بدن چیست

و همانطور که قول داده بودیم، می خواهیم درباره این سیستم ظریف بیشتر صحبت کنیم.

خیلی راحت روی زمین یا روی صندلی بنشینید و دست هایتان را روی پاها قرار دهید. دستها باز و به سمت بالا باشد. اکنون چشم هایتان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. بیایید برای چند لحظه به هیجان ها و مشکلات زندگی مان فکر نکنیم و روی اصل وجود خود توجه خود را قرار دهیم. چه نیرویی آنچه که ما "الان هستیم" را ساخته یا می سازد؟

دست راست خود را روی قلبتان بگذارید. دست چپتان را باز کنید در حالی که کف دست به سمت بالاست. بیایید به خودمان یادآوری کنیم که چه کسی هستیم و ورای تمام چیزهایی که تا به حال به آنها رسیدیم یا بالای تمام قید و شرط ها برویم. یعنی از تمام اینها فراتر برویم. جوهر و ذات درونی ما نمی تواند با هیچ چیزی حتی زمان به چالش کشیده شود. در قلب خود به خودمان یادآوری می کنیم که: من انرژی وجودی خودم هستم. من آگاهی هستم. من روح پاک خودم هستم. حالا دست راستمان را بالای سر، روی ملاح سرمان قرار می دهیم. از مادر درونی یا مادر کندالینی می خواهیم که مادر لطفاً به من آگاهی بدون فکر عطا کنید. مادر لطفاً به من اجازه دهید که مدیتیشن کنم و دستمان را به آرامی روی پا بر می گردانیم. اما توجه خود را بالای سر نگه می داریم. چند لحظه ای در مدیتیشن می مانیم به دنبال فکرهای خود نمی رویم حتی با آنها نمی جنگیم. فقط توجه خود را بالای سر نگه می داریم.

دست راست خود را روی پا قرار می دهیم. کف دست هم رو به بالا باز باشد. ببینید روی کف دستتان چه چیزی احساس می کنید؟ درون ما هفت مرکز انرژی وجود دارد که به آنها چاکرا می گویند. سه تا کانال انرژی هم به نام نادی داریم. هر چاکرا شبکه عصبی مخصوص به خودش را دارد که به بدن فیزیکی ما هم مربوط می شود. کانال های انرژی ما با سیستم عصبی خود به خودی ما در ارتباط هستند.

سیستم عصبی خودبه خودی به دو بخش تقسیم می شود: بخش اول سیستم سمپاتیک و بخش دوم سیستم پاراسمپاتیک. اولی در پایین ترین نقطه ستون فقرات ما قرار گرفته است و آنجا به شبکه عصبی لگنی معروف است. این اولین چاکرا یا همان مولادهارا است که روی دست های ما و روی کف دستمان در پایین ترین منطقه کف دست جایی که به آن پاشنه کف دست می گوئیم و نزدیک مچ دست ما هست، قرار دارد. یعنی می توانیم این چاکرای اول را در این قسمت احساس کنیم. توجه مان را که بالای سرمان بود، به آرامی روی پاشنه کف دستمان قرار می دهیم تا ببینیم آیا در این قسمت می توانیم حس خنکی یا گرما یا گزگز داشته باشیم؟ مولادهارا جایگاه پاکی و معصومیت ماست.

ما خیلی از کهن الگوها یا آرکی تایپ هایی در طول تاریخ داریم که شاهد مثال این چاکراست. مانند وینی ریو یا بازیگوشی شری کریشنا.

همین طور که رشد می کنیم کوایتی (?) مولادهارای ما با ترس ها و قید و شرط های ما دچار گرفتگی می شود. ولی هیچ وقت از بین نمی رود.

این قسمت اصلی وجود ماست ولی این را باید بدانیم که با مدیتیشن کردن بیشتر و مرتب، دوباره می توانیم با این قسمت پاکی و معصومیت درون خود ارتباط برقرار کنیم.

این چاکرا جوهره خرد و لذت از هر دو دست خود را روی زمین می گذاریم و یا اگر روی صندلی نشسته ایم هر دو دست خود را به سمت زمین می گیریم و توجه خود را بالای سر مان می بریم. همین طور که توجه ما بالای سر ما است، یک سری جملات تاکیدی هم با هم می گوئیم. مانند: مادر لطفاً مرا پاک و معصوم کنید. لطفاً من را مثل یک کودک پاک و شاد کنید. مادر لطفاً مولادهارا چاکرای مرا پاک کنید.

حالا دست چپ تان را برگردانید و روی پای خود قرار دهید و دست راستتان را به سمت خودتان بگیرید و از پایین ستون فقرات تان به سمت بالا هدایت کنید و به آرامی تا بالای سرتان بیاورید. وقتی دستتان را به آهستگی از پایین ستون فقرات به بالای سرتان آوردید، کف دستتان را به آرامی روی ملاح سر بگذارید و یک مقدار این محل را ماساژ دهید و بعد به آهستگی دست راستتان را روی پای خود برگردانید.

حالا برای چند لحظه در مدیتیشن بنشینید.

یک بار دیگر هر دو دست خود را روی پا بگذارید به طوری که کف دست رو به بالا باشد. دوباره چک کنیم و ببینیم روی کف دست هایمان چه چیزی را حس می کنیم. آیا روی کف دست ها تغییری را احساس می کنیم؟ بیایید اکنون تجربه ای داشته

باشیم. چند بار بنشینیم روی زمین مدیتیشن کنیم و کف هر دو دست را روی زمین بگذاریم. اگر امکان آن وجود دارد هر روز این تجربه را تکرار کنید. هر روز این مدیتیشن را انجام دهیم و با انجام این کار مشاهده کنیم که آیا تغییری روی کف دستمان در مدیتیشن های ما ایجاد می شود؟

در برنامه بعد هم به ما ملحق شوید تا جنبه دیگری از سیستم ظریف بدنمان را به شما معرفی کنیم. آنچه که از ابتدا تا الان به شما گفته شد، اصل وجود ماست و آن همان انرژی کندالینی است.