

سلام و درود. به اییزود ششم از سری برنامه های صلح درونی خوش آمدید. برنامه ای که هدف آن معرفی و آموزش تکنیک هایی از مدیتیشن ساهاجا یوگاست. همچنین در این برنامه به شکل عملی به شما آموزش داده می شود تا بتوانید این مدیتیشن را با موفقیت تجربه کنید.

اگر پیشتر این سری از برنامه ها را شنیده باشید، می توان حدس زد که از مدیتیشن خود لذت برده اید. همچنین روی دست هایتان سیستم ظریف بدن خود را احساس کردید.

برای اینکه بتوانیم به استیت مدیتیشن برسیم، باید همیشه از مادر کندالینی خود این درخواست را داشته باشیم و به جای اینکه بگوییم مادر کندالینی، بگوییم مادر.

حالا امروز می خواهیم کمی بیشتر درباره مادر کندالینی صحبت کنیم. برای شروع مثل قبل باید در حالت مدیتیشن قرار بگیریم. برای این کار هم مانند همیشه خیلی راحت یکجا روی زمین یا صندلی بنشینید؛ کفش هایتان را بیرون آورید و دست های خود را باز کنید و روی پای خود بگذارید. کف دست به سمت بالا باشد. حالا لطفاً چشم هایتان را ببندید.

چند نفس عمیق بکشید و همان طور که در اییزود قبلی هم گفتیم، دست چپ خود را باز کنید و روی پا بگذارید.

دست راست خود را از پایین ستون فقرات در حالی که کف دست به سمت بدن شماست، از پایین چند بار تا بالای سرمان حرکت دهید.

و چندین بار این کار را تکرار کنید. در بالای سرتان با دست خود ملاج سر خود را لمس کنید. ما می خواهیم که با یک آرزوی خالص و از ته قلب خود در لحظه حال باشیم و از مادر کندالینی می خواهیم که به ما اجازه دهد در لحظه حال قرار بگیریم و در لحظه حال بودن را تجربه کنیم:

مادر لطفاً اجازه دهید که من در استیت مدیتیشن قرار بگیرم. اکنون دستهایمان را روی پای خود برمی گردانیم. توجه خود را بالای سر نگه می داریم و هر چه به ذهنمان می آید و تمام فکرهای خود را فقط نگاه می کنیم.

هیچ ری اکشنی نسبت به فکرهای خود نداشته باشیم. و اجازه دهیم که تمام افکار بیایند و بروند. هیچ تلاشی نمی کنیم و فقط اجازه می دهیم افکار بگذرند و در نهایت همان گونه که خورشید طلوع می کند، این افکار نیز می گذرند و تمام می شود. کندالینی مظهر درونی مادر ما است.

در بسیاری از اعتقادات به نام های صوفیا، تائو، انیما و همین طور روح مقدس شناخته می شود و البته باید بگوییم نام های بسیار دیگری نیز دارد.

انرژی کندالینی قدرت همه جا حاضر خداوند است.

او در همه جا هست. مادر کندالینی قدرتی است که باعث جوانه زدن، رشد دانه و همین طور باعث می شود که گیاهان غنچه کنند.

کندالینی همان انرژی ای است که تمام کارهای زنده دنیا را انجام می دهد و به شکل آرزویی بسیار پاک است که می خواهد با حقیقت مطلق یکی شود.

مدیتیشن یک پروسه زنده است و مانند دانه هایی که در خاک گذاشته می شود و باید چند وقتی منتظر باشید تا جوانه بزند، رشد کند و بیرون بیاید.

ما هم نمی توانیم خود را به زور در استیت یا موقعیتی از مدیتیشن قرار دهیم.

در حقیقت ما باید از انرژی کندالینی درخواست کنیم. زیرا او یک انرژی تغذیه کننده است و چون آرزوی پاک است ما نمی توانیم با زور و اجبار با آن برخورد کنیم.

ما باید فقط آرزو داشته باشیم و از آن درخواست کنیم و برای اینکه بهتر بفهمیم، دست راست خود را باز می کنیم و بالای سر می آوریم و کف دست را در صورتی که انگشت ها باز هستند و از هم فاصله دارند، روی سرمان می گذاریم و فشار می دهیم. از صمیم قلب خود می خواهیم:

مادر لطفاً مدیتیشن مرا عمیق کنید. مادر لطفاً به من خودآگاهی بدون فکر بدهید. دست را پایین می آوریم و روی پای خود می گذاریم و دوباره برای چند لحظه در مدیتیشن می نشینیم.

اکنون کف دست خود را بالای سرمان می آوریم و کمی آن را چک می کنیم. آیا نسیم خنک یا گرم را می توانیم احساس کنیم؟ دست راست خود را پایین می آوریم و با دست چپ مان امتحان می کنیم. ببینیم آیا نسیم خنک یا گرم را می توانیم احساس کنیم؟

همانند تمام دفعات قبل دست راست خود را به سمت بدن مان از پایین ستون فقرات به بالا می آوریم. کف سر خود را با دست لمس می کنیم؛ این کار را چند بار انجام می دهیم و هر مرتبه از پایین تا بالای سر، دستمان را حرکت می دهیم. با کف دستمان ملاحظه سر خود را لمس می کنیم و درخواست می کنیم:

ای مادرکندالینی! لطفاً به من آگاهی بدون فکر عطا کنید. لطفاً توجهم را در بالای سرم تثبیت کنید.

به من صلح درونی عطا کنید. بعد هر دو دست خود را در حالی که کف دست به سمت بالاست، روی پا قرار می دهیم.

چند لحظه ای در مدیتیشن می نشینیم.

در ایدا نادی یا کانال چپ می توانیم با کف دست چپ خود، وضعیت این کانال را احساس کنید. ایدا نادی، بیانگر سیستم سمپاتیک سمت چپ است و از اولین چاکرا یعنی مولادهارا چاکرا شروع می شود و تا چاکرای ششم به سمت راست سر ادامه پیدا می کند جایی که قید و شرط های ما و حافظه ما (بخصوص حافظه احساسی) در آن قسمت جمع می شود؛ جایی که آرزوها و احساسات ما قرار دارد و منبع لذت و خود به خودی بودن ما به شمار می آید.

کانال چپ مرکز آرزوها و سرچشمه ی تمام الهامات است. همچنین منبع تمام لذتی است که در عمل ما دیده می شود. چیزی که برای کانال چپ مشکل ایجاد می کند، نفرت، آرزوهای برآورده نشده و پشیمانی است.

اشک ها، استرس های شدید و زخم های احساسی (تروما) که در زندگی خود تجربه کردیم، باعث می شوند کانال چپ ما بیش فعال یا کم کار شود.

در مدیتیشن این عدم تعادل روی دست ما به شکل های گزگز، احساس گرما و سنگینی خود را نشان می دهد.

اگر حس می کنید خیلی ناراحت، غمگین و بی انگیزه هستید، همین طور که در حالت مدیتیشن هستید می توانید دست چپ خود را باز کنید و روی زانو قرار دهید.

کف دست رو به بالا باشد و دست راستتان را روی زمین بگذارید و اگر روی صندلی نشسته اید به سمت زمین نگه دارید. با این حرکت می توانیم کانال چپ خود را متعادل کنیم.

اکنون می توانیم این تمرین را باهم تجربه کنیم:

دست چپ خود را روی پای مان باز می کنیم؛ کف دست به سمت بالا باشد و دست راستمان را روی زمین یا به سمت زمین می گیریم.

توجه خود را بالای سر مان نگه می داریم و به سادگی از انرژی مادر کندالینی درخواست می کنیم که:

مادر لطفاً کانال چپ من را پاک کنید. حالا دست راستمان را به آرامی روی پای خود قرار می دهیم و اگر آماده هستیم چشمان خود را باز می کنیم.

همان طور که به خاطر دارید، در اپیزود قبل از شما درخواست کردیم که دستتان را بالای سر ببرید و نسیم بالای سر خود را امتحان کنید.

وقتی مدیتیشن تمام شد، ببینیم آیا می توانیم این نسیم خنک را احساس کنیم و اینکه آیا این نسیم خنک را روی هر دو دستمان حس می کنیم آیا چیزی که روی دست چپ و راست احساس می شود با هم فرق دارند در برنامه بعدی درباره یکی از کانال ها یعنی کانال ایدا نادی صحبت می کنیم که به احساسات ما مربوط

می شود.