

سلام و درود. به ایبیزود هفتم 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 به خاطر داشته باشید در برنامه ی قبل کمی در مورد کانال های راست، چپ و مرکز صحبت کردیم. امروز می خواهیم برای شما بیشتر از کانال چپ یا همان ایدا نادی صحبت کنیم.

قسمتی از وجود ما با احساسات و آرزوهای ما کار می کند. اگر دقت کرده باشید، تا کنون سعی کردیم پیش از آنکه هر بحثی را شروع کنیم، وارد استیت مدیتیشن شویم؛ دلیل آن هم در ایبیزود چهارم توضیح دادیم.

برای اینکه وقتی ما در حال مدیتیشن باشیم، می توانیم سیستم ظریف درونی خود را روی کف دست ها و انگشتان مان حس کنیم و با تمرین بیشتر می توانیم اعتماد بیشتری به خودمان پیدا کنیم و هر بار با مدیتیشن های پی در پی می توانیم به خودمان بیشتر کمک کنیم.

اگر همیشه جایی برای خود در خانه داشته باشیم، جایی که ساکت و آرام باشد و بتوانیم همیشه آنجا مدیتیشن کنیم، خیلی کمک کننده و تاثیرگذار خواهد بود.

در گوشه ای که برای خودمان درست می کنیم، می توانیم یک عود، یک شمع روشن و یک عکس از خانم شری ماتاجی داشته باشیم.

حالا بیاییم با هم به آرامی و ریلکس و راحت بنشینیم چشم هایمان را ببندیم و دست هایمان آن را باز روی پای خود بگذاریم با حرکت دستمان توجهمان را بالای سرمان می آوریم و به هر فکری که می آید فقط نگاه می کنیم. حالا هر دو دست خود را روی زمین می گذاریم یا اگر روی صندلی می نشینیم آن را به سمت زمین می گیریم از مادر کندالینی درخواست می کنیم که لطفاً به بالای سر ما بیایند.

جایگاه کندالینی در پایین ستون فقرات است و از او می خواهیم که درماه بیدار شود.

مادر کندالینی! لطفاً درون من بیدار شوید و مرا در استیت مدیتیشن قرار دهید.

آیا می توانید نسیم خنک یا گرم را در بالای سر خود احساس کنید؟ ممکن است بعضی از شما روی یک دست خنکی را حس کرده باشید ولی در دست دیگر گرما را حس کنید.

دلیل آن هم عدم تعادل در یکی از کانال های چپ یا راست است. اگر شما در کانال چپ خود گرما را حس کردید، شاید بار دیگر در این کانال خنکی احساس کنید. بیایید دوباره امتحان کنیم و ببینیم که چه اتفاقی رخ می دهد؟

در برنامه ی بعدی برای شما توضیح می دهیم که چگونه استرس ها و چلنج های ذهنی روی کانال راست ما تاثیر می گذارند و می بینیم که چطور این مشکلات به راحتی با یک مدیتیشن ساده از بین می روند.