

خود درونی (مدیتیشن) روز دوم

امروز روز دوم بعد از اولین مدیتیشن شما با شیرینی ماتاجی و انجام حرکات و اعمال با دست و تکرار کلمات و فرمایشات ایشان می باشد . امروز روز دوم بعد از ارشاد و حرکت کندالینی در شما می باشد. برای بهتر مدیتیشن کردن بهتر است که راجع به این کلمه بیشتر بدانید. قبل از اینکه ما بتوانیم روز دوم یعنی روز بعد از ارشاد را برای شما توضیح بدهیم، میخواهیم چند تا اصطلاحات که بطور رایج از آنها استفاده می شود، یا اینکه شما از یوگا های دیگر یا از کتابها خوانده اید و شنیده اید را برای شما شرح بدهیم .

۱- تمرکز:

یعنی توجه صد در صد خود را به یک نقطه یا به یک جسم بدهیم. بطوریکه بعضی یوگا ها شرح میدهند، تمرکز به شما آرامش اعصاب می دهد، در معنا تمرکز همراه با تشنج می باشد. وقتی که شما تمرکز میکنید، ناخواسته در بدن مبارزه و تشنج بوجود می آید. حالا شما یا میتوانید تشنج زدائی بکنید یا در تشنج باشید، چون هر دو با هم ممکن نیست. شما هر چقدر تمرکز افکار نمائید، به همان اندازه خسته تر ناراحت تر و هیجان زده تر میشوید، اگر شما باور نمیکنید انرا آزمایش نمایید.

۲- بالای ضمیر خودآگاهی :

این ضمیر وقتی بوجود می آید که شما همه چیز را که می شنوید یا می خوانید، بایستی اثبات شده یا منطقی باشد. شما يك آدم منطقی هستید یا شخصی هستید که اعتماد و اعتقاد زیاد از حد به افکار و اندیشه های منطقی دارید. خودتان را با شعورترین ، باهوش ترین و روشنفکرترین میدانید. کسانی که به کاربرد مغز خودشان اعتماد وافر دارند، آخر و عاقبت به ناراحتی های روانی خواهند رسید. چرا که اگر به این شیوه ادامه دهند وارد کانال راست می شوند. (به قسمت کانالها مراجعه کنید).

۳- پائین آگاهی ضمیر نا خودآگاهی :

یعنی شما همه چیز را با احساسات خویش بررسی می نمائید و احساسات برای شما همه چیز است. شما خودتان را رؤف، دلسوز و یا شفیع به همه و همه چیز میدانید. هر مطلبی در دنیا بنظرتان معجزه می آید، یا اینکه سعی می نمائید، از صلح درونی معجزه اتی درست نمائید، چنین یوگا هائی ممکن است، اسم دیگری داشته باشند، ولی مسلماً یوگای صلح درونی نیست. شما میتوانید به آنها اسمهای مختلفی بدهید، ولی بدین طریق نخواهید توانست به آرامش مورد نظر برسید . (مراجعه کنید به قسمت کانال چپ) اکثر انسانهایی که در ضمیر آگاه یا نا خودآگاه بسر می برند خیال میکنند که مثل بچه ها هستند. آنها توانسته اند بچه درونی خویش را از راههای منطقی و احساسات بیدار بکنند ولی انسان بالغ که نمی تواند مثل بچه ها زندگی کند. برای بیداری بچگی در خودمان بایستی کار مهمی مثل ارشاد انجام بگیرد که بتوانیم، مثل بچه فکر کنیم، مثل آنها فریاد بزنییم، گریه و شادی کنیم خیلی از انسانها برای اینکه کودک درون خود را پیدا کنند، به مواد مخدر یا به نوشیدن مشروبات الکلی و یا به سیگار پناه می ببرند. آنها فکر میکند با این وسیله میتواند آرامش داشته باشند ، یا اینکه بتوانند بهتر و منطقی تر فکر نمایند، هیچ بچه ای در دنیا نیازه اینگونه ابزار و تفکرات ندارد تا آنها شاد شوند.

۴- استرس:

در فارسی به معنای فشار روحی می باشد، این کلمه نیازی به تشریح ندارد، معنای استرس حاکی بر اثر آن است . شما میدانید که روح در قلب هر انسان مستقر شده است، جائیکه انسان عشق می ورزد، مسرت و نشاط از آنجا سر چشمه می گیرد، آهنگهای لذت بخش در آنجا به دل می نشیند و رقص و آواز از آنجا بر می خیزد، اگر در آنجا فشار روحی موجود باشد ، خودتان متوجه می شوید که، فشار روحی نمی تواند ابزار خوبی برای مدیتیشن باشد .

شما اینک در روز دوم و روز بعد از ارشاد هستید و میخواهید که صلح درونی را تمرین نمایید. دیروز در موقع یادگیری و انجام ارشاد، مادر (شیرینی ماتاجی) به شما یاد داد، که شما بایستی رهبر و استاد خویش باشید. برای رسیدن به این رهبری و استادی نیاز است که، به شما یک مقدار کمک شود. قبل از هر چیز یک اطاق نسبتاً خلوت و بدون مزاحم را برای تمرین مدیتیشن انتخاب نمائید، به خودتان باندان بدهید. یعنی با دست راست از روی دست چپ، انرژی درونیتان را به بالای سرتان، همانند کمان حرکت بدهید، هفت مرتبه این کار را انجام بدهید، دیروز این عمل را یاد گرفته اید. بعداً کانالهای خودتان را باز می نمائید، آنهم در سایت برایتان توضیح داده شده است . بعد از این حدود ده یا پانزده دقیقه ساکت بنشینید، سعی کنید که نسیم الهی را احساس نمائید، کار دیگری شما ندارد. در پایان مدیتیشن، اول کانالها را

باندان بدهید، بعد هفت مرتبه دستتان را به صورت نعل اسب (کمان) حرکت بدهید (برای هفت عدد چاکراه) این بار معنی باندان با آنکه در آغاز شما انجام داده اید فرق دارد. در طول مد ییتیشن در بدن شما انرژی کندالینی حرکت کرده است. اگر چه هنوز نسیم الهی برای شما چندان محسوس نیست. ولی آنچه که به صورت ارتعاشات در بدن شما تولید و فعال شده است را می‌خواهید تا زمان بعدی مد ییتیشن در بدن خودتان نگه بدارید. بدین ترتیب در نوبت بعدی وقتیکه شما مد ییتیشن می‌کنید، باز آنرا با باندان اولی مخلوط می‌نمائید. بدین ترتیب شما همه انرژی های تولید شده را برای خودتان استفاده می‌نمائید. ناگفته نماند که مد ییتیشن مختص به شب یا صبح نیست و زمان مخصوصی برای مد ییتیشن وجود ندارد. شاید برایتان این سؤال پیش بیاید، که من که در بیست و چهار ساعت فقط سی دقیقه مدیتاسیون می‌نمایم، آنهم که فکرها مرا راحت نمی‌گذارند، یکی میاید و دیگری می‌رود، من اصلاً از این سی دقیقه نمی‌توانم استفاده نمایم. این سؤال را اکثر کسانی که با صلح درونی آشنا می‌شوند از خود دارند. جواب این سؤالات این است که شما هنوز رهبر و استاد خودتان نشده اید، برای رسیدن به مرحله استادی یک مقدار وقت صبر و عمل لازم دارد ۵ - رسیدن به مد ییتیشن ایدال چهار مرحله است:

مرحله اول :

از فردا شما بایستی توجه خودتان را در همه حالت بخودتان بدهید، متوجه آن باشید که شما چه کاری را با عجله انجام می‌دهید، مثلاً رانندگی، وقتیکه دریافتید که سرعت شما زیاد است، به خودتان توجه کنید و خود را کنترل نمائید و سرعتتان را در انجام آن کار کمتر نمائید، بدن ما معبد روح و روان ما است. ما بایستی به سلامتی، پاکی، مطهری این معبد کوشا باشیم تا بتوانیم صورت خودمان را در آینده درونمان ببینیم. از فردا تا پنج شش هفته خود درونی (مدیتیشن) را ادامه دهید تا به روش جدید عادت نمائید. هر چیزی یا هر کار بدنی و فکری را آرام انجام بدهید. اگر شما به مکانی باید بروید که در آنجا سخنرانی کنید، یا شنونده باشید، ده یا پانزده دقیقه زودتر آنجا باشید، تا خودتان را بدون جهت به استرس (فشار روحی) نیندازید. اگر در ترافیک و یا در وسایل نقلیه عمومی هستید، فوراً مد ییتیشن را شروع نمائید و به اعصاب خودتان آرامش بدهید. با انجام این عمل عصبانیت و استرس ندارید. اعمال روز مره مثل غذا خوردن، جای نوشیدن، راه رفتن، رانندگی و همه کارهای روزمره را تحت نظر بگیرید درحقیقت یکی از عوامل خستگی مبرم شما شاید، سرعت و حرکت و رفت و آمد شما در شهر باشد. صحبت کم کنید، در سایت هم نوشته ایم که اکثر صحبت‌ها غیبت دیگران است که برای ما فایده ای ندارد. این اعمال را بطور احسن و دقیق انجام بدهید. اگر جایی در بدنتان کشش و تنش یا تشنج و فشار دارد. به آنجا با دست خودتان انرژی بدهید. یعنی دست راستتان را روی آن قسمت مورد نظر بگذارید و عضله مربوطه در زمان کوتاهی به آرامش می‌رسد. باور داشته باشید که شما می‌توانید این عمل را انجام بدهید و عضلات شما واقعاً آرامش پیدا می‌کنند و شما استراحت می‌نمائید. بدین وسیله در طول روز شما خودتان را آماده برای مد ییتیشن پانزده دقیقه ایتان می‌نمائید. اگر شما خیلی تنبل و تن پرور هستید، بلند شوید راه بروید بدوید برقصید، بخندید و بخندانید، عملیات بدنی انجام بدهید، ورزش کنید و راه بروید.

مرحله دوم:

در ادامه مرحله اول بوجود می‌آید، اگر شما تا کنون یاد گرفته اید که به عضلات مختلف خویش انرژی درونیتان را برسانید. پس الان می‌توانید این انرژی را به سرخود هم برسانید. همانطوریکه برایتان در فیلم و در هنگام گرفتن دانش معنوی به شما نشان داده شده است. کف دستتان را روی ملاحظه سرتان بگذارید، آن را چندین بار مالش بدهید و در ضمن حواستان را به سرتان بدهید و آرام باشید. بگذارید افکارتان حرکت نماید، ممانعتی در مقابل افکار خویش نشان ندهید و به بررسی و تجزیه آنها نپردازید، هر گونه ممانعت و فشار به مغزتان باعث سردرد شما میشود. هیچگونه اصراری برای رفع افکار خویش نشان ندهید. فقط از مادر بخواهید که آنها را کاهش دهد و بگوئید: من همه افکارم، چه خوب و چه بد را می‌بخشم. از خودتان بپرسید آیا شما می‌توانید این بخشش را انجام بدهید یا نه؟ منتهی این کار را فقط وقتیکه مد ییتیشن می‌کنید، انجام دهید. به یاد داشته باشید که این چیزی نیست که شما مثل طوطی مدام تکرار نمائید و یا ورد زبان خود کنید، فقط موقع مدیتیشن می‌توانید اثر معجزه آسای آن را دریافت نمائید، شما هیچگونه ممانعتی برای رفع افکار خویش انجام ندهید، از انرژی کائنات به شما خواهی نخواهی کمک خواهد شد، فقط یک مقدار صبر داشته باشید.

مرحله سوم :

استراحت و آرامش اعصاب در قلب، قلب منبع روح و مکان ارتباط با معبود خویش است. اگر فشاری و یا ناراحتی در این عضله باشد، شما نمی‌توانید آرام بنشینید. با دست راست قلبتان را مالش بدهید و بگوئید: خداوند، لطفا نور و انرژی خودت را به قلب من بتابان، این کلمات

را بصورت تلقین بیان نکنید. در زمان مدیتیشن، یک یا چند بار آنرا تکرار نمائید. بعد از اینکه شما هم بدنتان و هم مغزتان را راحت کردید، از هیجانها و طپشها، حالا کاملاً و صد در صد در استراحت هستید و تشنج ندارید. تشنج و تشنج زدائی دو تا کلمه متضاد یکدیگر هستند، مثل دم و باز دم، بعد از دم باز دم شروع میشود و بلعکس، در اینجا هم همینطور است که بعد از تشنج، آرامش اعصاب شروع می شود، و قتیکه شما در آن مرحله قرار میگیرید، کاملاً در آرامش درون و بیرون هستید، تا اینجا فقط برای آماده کردن خودتان بود، حال مدیتیشن واقعی از این به بعد شروع میشود.

مرحله چهارم :

سپس در این مرحله ما شروع می نمائیم به مدیتیشن واقعی یعنی بعد از آن ما آرام آرام بخودی خود با سکون آشنا میشویم و به آنجا می خواهیم رفت که انتظارش را داریم و چگونگی این تحول را کاملاً در مرکز دوم و هفتم برای شما عزیزان عرض کردیم و شما می توانید به آن گفتارها مراجعه کنید.