

گروه یوگانیدرا ۲۲ آذر :

اکنون یک تمرین برای اجنا چاکرا که یک نوع تمرین پاکسازی نیز میباشد بشما میگویم و یک زمانی را میتوانید به آن اختصاص بدهید

۱- ترا تا کا خیره شدن به شعله شمع:

یک شمع بلند تهیه میکنید که دیر شوز و بدون اشک بر روی پایه یا میز کوتاه قرار میدهدید طوری که وقتی روی زمین مینشینید شعله روشن شمع درست مقابل مرکز بین دو ابرو ها قرار بگیرد و چراغ را خاموش میکنید در ابتدا ساکن و استوار همانند یک مجسمه در می آید بدون حرکت تنفس بصورت یوجایی و چشمها بسته .. خوب توجه کنید در ابتدا چشمها بسته و تنفس آرام و اهسته و همزمان که دارید تنفس یوجایی را انجام میدهدید احساس کنید که دارید از ستون فقرات از پایین تا بالا با دم و از بالاتا پایین با بازدم انجامش میدهدید زمانی را که اختصاص دادید و بدن وانهاده شد انگاهدچشمها را باز میکنید و به شعله شمع از مرکز بین دو ابرو خیره میشوید عضلات چشمها را کمی منقبض میکنیم تا از پلک زدن جلوگیری بشه بدون اینکه پلک بزیند خیره بشوید مدت ۵ دقیقه به شمع که خیره شدید اروم چشمها را میبندید و با چشمهای بسته به نقطه بالای اجنا خیره میشوید و انعکاس شعله شمع در نقطه تاریک ذهن مشاهده میکنید. شعله ممکنه تغییر رنگ پیدا بکند یا تغییر شکل پیدا بکند و سعی بکنید مدتی روش تمرکز کنید انگاه دوباره بعد از مدت ۵ دقیقه دوباره چشمها را باز میکنید و به شعله شمع خیره میشوید و مدت ۵ ماقه دیگه به شمع که خیره شدید دوباره میبندید و به انعکاس شعله شمع به مرکز بین دو ابرو خیره میشوید مسئله ای که بسیار مهم است این است که حتی با چشمهای بسته نباید چشمها پشت پلکها حرکت بکند زیرا مانع میشود که ذهن به درون کشیده بشود . به ظرافتهای تمرین باید دقت بکنید برای سومین بار که چشمها را بستید و خیره شدید به نقطه شمع انقدر به ان نگاه. میکنید تا محو شود و به تاریکی مطلق که منطقه چیدا کاش نامددارد خیره میشوید. برای مدتی در سکوت و آرامشی که تمام وجود شما را فرا گرفته است مشاهده بکنید. بعد آرام آرام از حالت خارج بشوید و در حالت مراقبه کمی در ان حالت بمانید و به تغییرات نگاه بکنید هرگز یکدفعه از حالت خارج نشوید واروم اروم از حالت بیرون بیایید. این تمرین قدرت تمرکز را بالاتر میبرد و یک نوع تمرین پاکسازی که اجنا چاکرا را پاکسازی میکند و حافظه را نیز تقویت میکند

بیاد داشته باشید که همیشه با دعا و نیایش و شکر گزاری بدرگاه پروردگار بیای مراقبه بنشینید زیرا تمام قدرتها

از ان او میباشد

۲- یک تمرین دیگه خیره شدن به مرکز بین دو ابرو با چشمان باز:

خیره شدن به مرکز بین دو ابرودر یکی از حالت‌های مراقبه مینشینید پشت سر را راست نگاه میدارید ستون فقرات راست دستها در حالت چین مودرا یا گیان مودرا روی زانوها قرار دهید چشمها را برای لحظاتی میبندید و بدن را وانهاده بکنید .تمام عضلات چهره را پیشانی چشمها و پشت چشمها را وانهاده کنید .. و بعد اهسته چشمها را باز کنید مستقیم و دقیق به نقطه ای در مقابل خود نگاه کنید .. سر و بدن را آرام نگاه دارید بعد چشمها را آرام به نقطه بین دو ابرو متمرکز کنید بدون اینکه سر را حرکت بدهید . موقعی که بطور صحیح در وضعیت تمرین قرار گرفتید دو خط شکسته را مشاهده میکنید که از مرکز بین دو ابرو بشکل V تا چشمها ادامه دارد این نقطه موقعیت مرکز بین دو ابرو است . اگر آگاهی از شکل V بنظر نمیرسند چشمها در یک نقطه به هم متصل نیستند . در آغاز خیره شدن به نقطه بین دو ابرو ها برای چند ثانیه حفظ کنید اگر احساس ناراحتی کردید خیره شدن را رها کنید چشمها را ببندید و آنها را رها کنید و کوشش کنید روی چیدا کاش (فضای تاریک در برابر چشمهای بسته متمرکز شوید) بعد از مهارت در حرکت چشمها ان را با تنفس برابر کنید . دم اهسته هنگام باز شدن چشمها و حبس دم هنگام توقف در مرکز بین دو ابرو و بازدم موقعی که خیره شدن تمام میشودتمرین را با ۵ دور شروع کنید و در طول یک ماه به ان تا ۱۰ دور افزایش دهید. ..احتیاط: در وضعیت اخر نباید چشمها زیاد باز نگاه داشته شوند اگر اعصاب چشم خسته شود شبکیه ناراحت میشود . ممنوعیت افرادی که بیماری قند دارند یا لنز استفاده میکنند نباید با لنز تمرین بکنند

فواید این تمرین خیره شدن به مرکز باعث تقویت عضلات چشم و تنش و استرس و ناراحتی های ذهنی را بر طرف میکند و باعث آرامش ذهن میشود . این مودرا قدرت تمرکز را بالا میبرد وقتی با چشمهای باز مهارت پیدا کردید میتوانید با چشمهای بسته تمرین کنید تمرین در این وضعیت کمی نیرومند تر است زیرا درونی تر است.

سوالات:

۱- استاد با چشم بسته شعله شمع حرکت به چپ و راست و غیره داره چطور میتونم بگیرمش وقتی قرار نیست چشمانم حرکت کنن؟

جواب:

وقتی چشمانت را ثابت نگه داری اون بزار هر طرف که میخواد بچرخه زیرا تظاهرات ذهنست که اینگونه
میباشد وقتی آرام گرفتی اونم اروم میگیره

۲- پس بهش توجه نکنم؟

جواب:

نه، فقط ناظر خاموش، دنبالش نرو