

## Day 1: "Meditation an Inner Journey" by BK Jayanti

โอม ชานติ ในเวลาเช่นนี้ ฉันรู้สึกราวกับว่า มีบางสิ่งที่เราต้องทำสำหรับชีวิตภายใน เราไม่สามารถทำอะไรได้มากนักกับเรื่องภายนอก แต่เราสามารถทำบางสิ่งภายใน เป็นการเดินทางกลับเข้าสู่ภายในตนเอง

ฉันมั่นใจว่า ผู้คนจำนวนมากกำลังหันมาหาจิตวิญญูณ และการทำสมาธิสามารถช่วยพวกเขาในการรับมือกับความท้าทายต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต แต่สมาธิคืออะไรกันแน่? มีรูปแบบต่างๆ มากมายของสมาธิที่ถูกลำเสนอในซูปเปอร์มาร์เก็ตทางจิตวิญญูณ แล้วฉันควรจะเลือก(สมาธิ)อันไหน? แล้วฉันจะรู้ได้อย่างไรว่า แบบไหนจึงจะเหมาะกับฉัน? ฉันไม่รู้จริงๆ ว่าจะเริ่มต้นจากที่ไหนดี มันขึ้นอยู่กับสิ่งที่ฉันกำลังมองหา

ถ้าฉันกำลังมองหาการจذبอเฟงรวม ถ้าฉันกำลังสนใจการจذبจิตใจ มันมีทางเลือกมากมายที่ฉันสามารถเลือกได้ แต่ถ้าหากนั่นไม่ใช่สิ่งที่ฉันต้องการจริงๆ

**ถ้าหากว่า สิ่งที่ฉันต้องการคือ การรู้จักตนเองที่ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ในตอนนี้**

**ถ้าหากว่า สิ่งที่ฉันต้องการคือ ความสามารถที่ฉันจะเข้ามาใกล้สักจะได้มากขึ้น**

บางทีนี่อาจจะเป็นแรงดึงดูดที่เกิดขึ้นในหัวใจของฉันเป็นครั้งคราว ในโลกที่ความรู้สึกผิดที่ยิ่งใหญ่ที่ทำให้รู้สึกราวกับว่า ฉันต้องการเข็มทิศภายในตนเองที่จะนำทางฉันไปสู่สักจะ และบางทีสำหรับใครบางคน ฉันอาจกำลังมองหาประสบการณ์ของพระเจ้า เมื่อฉันอาจถามคนที่มีภูมิหลังต่างกัน มีขนบธรรมเนียมประเพณีต่างกัน เพื่อให้เขาเล่าประสบการณ์ของพวกเขาเกี่ยวกับพระเจ้า บางทีพวกเขาอาจจะแค่หยิบยกชื่อพระคัมภีร์มาบอกฉัน และนั่นก็ไม่ได้ตอบคำถามให้ฉันได้จริงๆ ไม่ได้ตอบคำถามที่ฉันอยากรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ที่เขามีกับพระเจ้า แต่ที่ยิ่งไปกว่านั้นคือ **ฉันต้องการวิธีที่จะทำให้ฉันสามารถมีประสบการณ์กับพระเจ้าด้วยตัวฉันเอง**

ดังนั้น ถ้าหากว่า 3 สิ่งนี้ คือบางสิ่งที่เธอสนใจจริงๆ และแล้ว ฉันขอแนะนำให้เธอได้ลองทำการทดลอง (สมาธิ) กับ “ราชาโยคะ” เราได้ยินคำนี้ และเรารู้ว่าคำนี้มีอยู่เมื่อ 5,000 ปีที่แล้ว เป็นคำที่

ถูกเขียนไว้ในพระคัมภีร์เป็นเวลาพันๆ ปีมาแล้ว... บางทีเธออาจจะคิดว่า มันยากเกินไปสำหรับเธอ มันอาจจะเป็นอย่างที่ผู้คนต้องอุทิศทั้งชีวิตเป็นเวลาหลายทศวรรษ หลายสิบหลายสิบปี เพื่อจะได้มาซึ่งความก้าวหน้าและประสบการณ์ที่ดี และนี่คือสิ่งที่สำคัญมาก สิ่งที่น่าสนใจมากที่เธอไม่ได้ต้องใช้เวลานับทศวรรษ เพื่อจะได้รับในสิ่งที่ต้องการ เธอต้องการเพียง(การฝึกฝน)ไม่กี่นาทีของทุกวัน สำหรับ 7 วันนับจากวันนี้ไป และในช่วงเวลา 7 วันนี้จะทำให้เธอรู้จักกับ “สมาธิแบบราชาโยคะ” อย่างง่าย

ความรู้สึกของฉันคือ ในช่วงเวลาของยุคที่ทันสมัยเช่นปัจจุบันนี้ต้องการบางสิ่งที่ย่อยง่าย) เราไม่ได้มีเวลาหลายสิบปีสำหรับศึกษาสิ่งเหล่านี้ และอย่างแน่นอน เราไม่ได้มีเวลาหลายทศวรรษสำหรับบางสิ่งที่เราเพียงแค่ว่าความเพียรพยายาม ด้วยความหวังว่า จะได้รับผลรางวัลจากความเพียรนั้นในวันสุดท้าย ทุกสิ่งที่เรากำลังมองหานั้น เป็นสิ่งที่หากไม่ใช่ในทันที (เช่น กาแฟสำเร็จรูป) ก็ต้องเป็นบางสิ่งที่ทำให้การประกันได้ว่า เป็นการทดลองที่จะทำให้เราเคลื่อนไป ก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว เช่น อาจจะใช้เวลา 20 นาทีของแต่ละวัน เป็นเวลา 7 วัน และแล้วเราจะสามารถได้รับบางสิ่งที่เราต้องการ

ก่อนอื่น ขอให้ฉันได้อธิบายคำว่า “ราชาโยคะ” สักหน่อย คำนี้ มาจาก 2 คำของ ราชา + โยคะ คำว่า ราชา หมายถึง นายหรือผู้ปกครองที่มีอำนาจสูงสุด และคำว่าโยคะ คำที่เราได้ยินกันอยู่บ่อยๆ ซึ่งแท้จริงแล้วหมายถึง การมีส่วนร่วม การเชื่อมต่อ ความสัมพันธ์ และดังนั้น จึงหมายถึงการเชื่อมต่อ/เชื่อมโยง การรวมกันของชีวิตภายใน ดวงวิญญาณ กับดวงวิญญาณสูงสุด หรือพระเจ้า เพื่อประกาศสิทธิของอำนาจในการปกครองตนเอง หรือความเป็นนายเหนือตนเอง ที่ฉันดวงวิญญาณได้หลงลืมสิ่งนี้ไป

ราชาโยคะ ยังหมายถึง โยคะที่สูงที่สุดในบรรดาโยคะต่างๆ ทุกประเภทที่มีอยู่ เพราะภายในราชาโยคะนั้น ได้รวมสาระสำคัญของโยคะต่างๆ ไว้แล้ว (อาทิ หนะฐะโยคะ บัคตีโยคะ ญาณโยคะ หรือคาร์มาโยคะ เป็นต้น)

ดังนั้น ขอให้เราเริ่มต้นการเดินทางของราชาโยคะ ด้วยสำนึกขั้นต้นแรกคือ วิชาที่ว่าด้วย ฉันคือใคร? เป็นคำถามที่นักปรัชญาได้สำรวจมานานหลายศตวรรษ แต่วันนี้ ถ้าฉันถามคำถามนี้กับตัวเอง ฉันคือใคร? อะไรคือคำตอบ คำตอบที่ได้รับจะเกี่ยวข้องกับตัวตนทางกายภาพของฉัน และมีจำนวนมากที่เกี่ยวกับตัวตนในด้านสถานที่ บทบาทหน้าที่ อาชีพการงาน ความสัมพันธ์ และอื่นๆ อีกมากมาย... แต่ทั้งหมดนั้น ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงของฉัน ทั้งหมดต่างก็เป็น “ของฉัน” ไม่ใช่ “ฉัน” ที่แท้จริง ของฉันกับฉันเป็น 2 สิ่งที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง แล้วตกลงว่า “ฉันคือใคร?” ตัวตนที่แท้จริงของฉันคืออะไร ถ้าฉันต้องดูสิ่งที่แตกต่างเหล่านี้ในชีวิตฉัน อย่างแน่นอน มีบางอย่างนอกเหนือจากภายนอก บางสิ่งอย่างสิ่งที่มองไม่เห็นด้วยตา บางสิ่งที่อยู่ภายในเป็นสิ่งที่สะท้อนความเป็นตัวตนของฉันอย่างแท้จริง และนี่คือเหตุผลว่า บางทีฉันอาจจะต้องสำรวจสิ่งเหล่านี้ และในการสำรวจนั้น ฉันจะพบว่า เป็นบางสิ่งที่มองไม่เห็นด้วยตาเนื้อคู่นี้ เป็นชีวิตที่ดำรงอยู่ภายใน ที่เชื่อมโยงกับความคิด ความรู้สึก ความทรงจำ ประสบการณ์ จิตสำนึก รวมทั้งบุคลิกภาพของฉัน ทั้งหมดนี้ถูกเก็บซ่อนไว้อยู่ภายใน ลองคิดถึงภาพของภูเขาน้ำแข็ง สิ่งที่เราสามารถมองเห็นได้ด้วยดวงตามีสัดส่วนเพียงแค่ 1 ใน 10 เท่านั้น ในขณะที่ 9 ใน 10 ของภูเขาน้ำแข็งนั้นเราไม่สามารถมองเห็นได้ เช่นเดียวกัน ในทุกวันนี้เราต่างก็ระบุและติดป้ายผู้คนและสิ่งต่างๆ รอบตัวเราในแบบที่เรามองเห็นพวกเขาจากภายนอก ไม่ว่าจะเป็น เพศ อายุ เชื้อชาติ สีผิว อาชีพ ศาสนา เราไม่ได้ตระหนักรู้จักและมองดูพวกเขาเช่นที่เขาเป็นจริงๆ สิ่งนี้แท้จริงแล้วไม่ถูกต้องเลย

ประเด็นหลักของฉันคือ การระบุผู้คนด้วยการติดป้าย หรือการนำเขามาใส่ไว้ในกล่อง นั้นไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้อง (แต่เราต่างก็ทำสิ่งเหล่านั้นอย่างเป็นธรรมชาติ) กล่องภายนอกทั้งหมดเหล่านี้ไม่ได้บอกอะไรกับเราที่เกี่ยวข้องกับ คุณค่าของความเป็นมนุษย์ที่แท้จริง ใดๆ เลย คุณค่าที่แท้จริง (9 ใน 10) นั้นอยู่ภายในร่างกาย ภายใต้ผิวหนัง ลึกลงๆ เข้าไปภายใน

ในฐานะมนุษย์ เราแต่ละคนต่างก็เริ่มต้นจากจุดเริ่มต้นเดียวกัน แต่เมื่อเรามาถึงคำว่าชีวิต แต่ละชีวิตต่างก็มีความแตกต่างกัน เราจะไม่พบว่ามี 2 ชีวิตใดๆ ที่เหมือนกันทุกประการ แต่ละชีวิตต่างมีความพิเศษในตนเอง ประสบการณ์ของพวกเขาทำให้พวกเขาแตกต่างกันตามลักษณะของพวกเขา

ดังนั้น ในการสำรวจหรือการเดินทางกลับเข้าสู่ภายใน ทำให้เราสามารถรู้สึกถึงความรู้สึกภายในที่ แยกห่างออกจากร่างกายภายนอก ร่างกายเป็นเพียงพาหนะ ถ้าเปรียบร่างกายเป็นเช่นรถ ดวง วิญญาณก็คือคนขับรถ คือชีวิตที่อยู่ภายในร่างกาย คือผู้ควบคุมรถของร่างกายนี้นั่นเอง เป็นดวง วิญญาณที่ทำงานต่างๆ ผ่านร่างกายนี้ เป็นดวงวิญญาณที่รู้สึกและมีประสบการณ์จากรับรู้สิ่งต่างๆ ภายนอกผ่านทางอวัยวะและประสาทสัมผัสต่างๆ ของร่างกายนี้ ราชาโยคะทำให้ฉันสามารถที่จะมี ประสบการณ์กับความแตกต่างของแต่ละชีวิตที่มีความแตกต่างกัน และรวมถึงประสบการณ์ที่ดวง วิญญาณที่ไม่มีตัวตนอยู่อย่างแยกห่างจากร่างกายขณะที่ยังอยู่ในร่างกายนี้ อย่างแน่นอน เรา สามารถที่จะทำการทดลองเกี่ยวกับสิ่งนี้ และรู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างรูปแบบทางกายภาพกับ ชีวิตที่ดำรงอยู่ภายใน

ในช่วงเวลานี้ ขอให้เราลองทำการทดลองด้วยกัน ฉันจะแบ่งปันบทแนะนำความคิดของฉันและ เชิญชวนให้พวกเราลองสร้างความคิดตาม แล้วพิจารณาดูว่า เกิดอะไรขึ้น รู้สึกอย่างไร ขออย่าได้ คาดหวังว่าจะมีปาฏิหาริย์ใดๆ แต่ขอให้เป็นการเดินทางที่อ่อนโยน กลับเข้าไปสู่สำนักู้ภายใน...

นั่งอย่างผ่อนคลายในท่าที่สบาย เท้าทั้งสองข้างอยู่บนพื้น เพื่อให้ร่างกายมีความสมดุล หลังตรง...

นั่งอย่างตื่นตัว และเปิดตาทั้งสองของเราไว้ มองตรงไปข้างหน้า พักสายตาของเราไว้กับจุดใดจุด หนึ่ง จุดจ่อจิตใจของเรากับจุดแห่งแสงสีขาวที่กึ่งกลางหน้าผากของร่างกายนี้ เรากำลังจะเริ่มต้น การทดสอบกับความคิดนี้... ดวงวิญญาณ ชีวิตที่อยู่ภายในร่างกายนี้ ดำรงอยู่ในตำแหน่งกึ่งกลาง หน้าผากของร่างกายนี้ ขอให้แน่ใจว่า เป็นตำแหน่งในกึ่งกลางหน้าผาก ไม่ใช่ที่ผิวนั่งบน หน้าผาก... นั่งอย่างนิ่งเงียบ ผ่อนคลาย และอ่อนโยน

ในความเงียบสงบ ให้ทดลองใคร่ครวญไตร่ตรองสิ่งที่ฉันเพิ่งจะได้ยินมา เกี่ยวกับตัวตนที่แท้จริงของ ฉัน... ไม่ต้องรีบเชื่อในสิ่งที่ได้ยิน แต่ฉันตัดสินใจว่า มันไม่เป็นไรหรอกที่ฉันจะทำการทดลองกับ

ตนเอง... จดจ่อจิตใจตนเองกับจุดแห่งแสงสีขาวในกึ่งกลางหน้าผากนี้... ฉันรับรู้และรู้สึกได้ว่า พลังงานทั้งหมดของฉันรวมตัวกันที่นั่น... ฉันรู้สึกถึงกระแสพลังงานที่กำลังแผ่กระจายไปทั่วทั้ง ร่างกาย... ใช่ ฉันคือ นายเหนือร่างกายนี้ และคือนายเหนืออวัยวะและประสาทสัมผัสของร่างกาย นี้ ฉันสามารถเคลื่อนแขน ขา ของฉันไปในตำแหน่งและทิศทางที่ฉันต้องการได้ ฉันสามารถที่จะ ควบคุมดวงตาของฉัน หูของฉัน และเสียงของฉันได้... ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นภายในสำนึกของฉัน แต่ ฉันอาจจะไม่ได้ตระหนักถึงสิ่งนี้ตลอดเวลา

ในเวลานี้ ฉันเพียงแต่ก้าวห่างออกไปจากการกระทำ (Doing) ฉันต้องการมีประสบการณ์กับสำนึก ที่เป็นดวงวิญญาณ (Being)... ในช่วงเวลาสั้นๆ นี้ ฉันเดินทางต่อเข้าไปภายใน... และเมื่อฉันได้ มาถึงจุดของพลังงานเล็กๆ ภายในที่อยู่กึ่งกลางหน้าผากของร่างกายนี้ ในเวลานี้ ฉันรู้สึกได้ถึง การแยกห่าง...ของชีวิตภายใน กำลังแยกห่างออกไปจากร่างกายนี้... และในขณะที่ฉันยังเดิน ทางเข้าไปสู่ภายในลึกเข้าไป ลึกเข้าไปภายในมากยิ่งขึ้น... ฉันรู้สึกได้ถึงความนิ่งเงียบ เงียบสงบ ภายในตนเอง โลกภายในของฉันกลับมาเยือกเย็น...

แทนที่จะมีความคิดมากมาย ณ ที่นี้ ฉันเชื่อมโยงกับสมบัติของความสงบที่ดำรงอยู่ภายใน... ฉัน คือ คือ ชีวิตที่สงบ... ฉันดำรงอยู่อย่างมั่นคงกับสำนึกนี้... ฉัน คือ ดวงวิญญาณที่สงบ... ขอให้เราทำการทดลองการเดินทางกลับเข้าสู่ภายในเช่นนี้กับตนเอง ในตลอดทั้งวัน ทดลองดูว่า ฉันดวงวิญญาณ นิ่งในกึ่งกลางหน้าผากของร่างกายนี้ ฉันคือผู้ดูแลพาหนะของร่างกายนี้... ฉัน หวังว่า เธอจะลองทำการทดลองนี้ และแม้ว่าอาจจะเพียงไม่กี่นาทีในแต่ละวัน ก็ไม่เป็นไร ฉันก็ ยังแนะนำให้ทดลอง หรือแม้กระทั่งหากไม่มีเวลาในระหว่างวัน ก็ขอให้ลองทำก่อนเข้านอน และทำ ในทันทีที่ตื่นนอน...

ลองทำดู ฉันมั่นใจว่า เธอจะสามารถเชื่อมโยงกับความสงบภายในตนเองได้อย่างแน่นอน... โอม ชานติ