

بهار
۱۴۰۴



در این مقاله، مطالبی در حوزه **آنتارمونا** مطالعه خواهید کرد...

آنتارمونا

Antar Mouna



آنتارمونا

سوامی نیرانجاناندا ساراسواتی

در تمرین آنتارمونا ناظر افکاری می‌شویم که خود به خود در ذهن ما ایجاد می‌شود. ما همیشه در حال فکر کردن هستیم، اما به‌طور معمول افکاری که همیشه به آن فکر می‌کنیم به سطح آگاهی ما نمی‌آیند. ما فقط زمانی از افکار آگاه می‌شویم که به سطح آگاهی بیایند. اگر افکار در سطح نباشند، متوسط یا عمیق باشند، ما از آنها آگاه نیستیم. مثل این است که وقتی به ساحل می‌روید و سطح آب را تماشا می‌کنید، هیچ علامت تهدید کننده‌ای روی سطح آب نمی‌بینید، بنابراین می‌گویید: "باشه، من می‌روم شنا و شیرجه بزنم." بعداً یک نفر سر شما فریاد می‌زند: "بیا بیرون، کوسه‌ها در آب هستند!" شما کوسه‌ها را نمی‌بینید. آنها زیر سطح آب هستند. اگر کوسه و باله را می‌دیدید، می‌فهمیدید که خطری شما را تهدید می‌کند.

افکار این گونه اند. وقتی به سطح می‌آیند، ما از آنها آگاه می‌شویم. همچنین بسیاری از افکار زیربنایی هستند. انواع مختلفی از افکار وجود دارد. برخی از آنها خود به خود و طبیعی هستند، برخی غیرواقعی و غیرطبیعی. افکار خودانگیخته چیست؟ اگر به پدر و مادرم و زمانی که با آنها گذراندم فکر کنم، این یک فکر طبیعی خواهد بود، زیرا زندگی من با آنها سپری شده است. فکر کردن به آنها طبیعی‌تر از فکر کردن به چیزی است که ممکن است یک ساعت پیش به من گفته شده باشد. اگر شما یک ساعت پیش چیزی به من گفتید و من در مورد آن فکر می‌کنم، این یک فکر خودجوش و طبیعی نیست. این فکری است که ایجاد شده و من به آن بر حسب شرایط پاسخ می‌دهم، بنابراین شرایطی است. دو سطح از افکار وجود دارد: طبیعی و خود انگیخته، شرایطی و تحمیلی.

فشار کاری یک وضعیت شرایطی است که باعث ایجاد افکار، اضطراب، ناامیدی یا تحریک مربوط به آن لحظه می‌شود. وقتی به خانه می‌آئید، انتظار دارید کیف خود را زمین بگذارید، آرام بنشینید و یک فنجان چای بنوشید و پنج دقیقه استراحت کنید. با این حال، وقتی به خانه می‌آئید، متوجه می‌شوید که کسی سر شما فریاد می‌زند. این وضعیت شرایطی و تحمیلی است و طبیعی نیست. شما شروع به واکنش به آن می‌کنید. بنابراین شاهد دو نوع فکر می‌شوید. شما شاهد هر آنچه که به سطح ذهنتان می‌رسد می‌شوید. آن را تصدیق کرده، سپس عمیق‌تر و عمیق‌تر می‌شوید، تا زمانی که بتوانید شاهد افکار آگاهانه، خودآگاه و ناخودآگاه باشید. افکار ناخودآگاه ریشه عمیقی دارند، معمولاً بیرون نمی‌آیند و شما نمی‌توانید آنها را فقط در حالت‌های عمیق مراقبه تجربه کنید. این از طریق پراتیپاکشا باوانا در آنتارمونا توسعه می‌یابد.

۸ آوریل ۲۰۲۳، پراتیپهارا و دهارانا، گانگا دارشان، مانگر