

วันนี้มีโอกาสร่วมกิจกรรมของ มูลนิธิบริหารมา กุมารี่ ราชาโยคะ ได้รับเอกสารที่น่าสนใจและเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อทุกท่าน จึงขอนำมาเผยแพร่ดังนี้

ผู้คนที่เรียนรู้ที่จะฝึกฝนจิตใจ ด้วยเหตุผลที่หลากหลาย เช่น ต้องการความสงบภายใน เป็นการแสวงหาสัจจะ ความหวังที่จะค้นพบความสูงส่งในชีวิต ความสุขอันจริงแท้ของจิตวิญญาณ ฯลฯ ซึ่งการฝึกฝนจิตใจสามารถตอบสนองต่อความปรารถนาเหล่านี้ นอกจากนี้ การฝึกฝนจิตใจยังช่วยให้เราได้สัมผัสกับธรรมชาติของจิตใจที่ไม่มีขีดจำกัด ด้วยการปลดปล่อยเราให้เป็นอิสระจากเสียงอึกทึบภายในจากการพัวพันของจิตใจในรูปแบบของความคิดที่ไร้ประโยชน์ เราจำเป็นต้องมีความเข้าใจถึงความสัมพันธ์อันลึกซึ้งระหว่างจิตใจ และจิตใต้สำนึก เพื่อที่เราจะสามารถควบคุมอารมณ์ และดึงเอาคุณสมบัติที่ดีงามขึ้นมาใช้ คุณประโยชน์หลักก็คือการพัฒนาระดับของความพอใจ ที่ขึ้นอยู่กับความลึกซึ้งของสัจจะ พลังสมาธิ การสร้างสรรค์ และประสิทธิภาพในการสื่อความหมาย ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของสภาวะที่มั่นคงภายใน และความสัมพันธ์ที่สอดคล้องกลมกลืนกับผู้อื่น

ผลของการฝึกฝนจิตใจอย่างสม่ำเสมอจะนำไปสู่การเติบโตทางจิตวิญญาณ เป็นการเข้าถึงแก่นแท้ของการมีชีวิต เพื่อพัฒนาศักยภาพของความเป็นมนุษย์ได้อย่างแท้จริง

ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

28 กรกฎาคม 2558

ตัดลอกจากเอกสารเผยแพร่ของ "มูลนิธิบริหารมา กุมารี่ มหาวิทยาลัยทางจิตของโลก