

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

گزیده‌ای از کتاب

۵۰ روش عملی مدیتیشن

نویسنده: مارگارت راجرز

ترجمه: گیتا شریعتی

50 Spiritually Powerful
Meditations

۵۰ روش عملی مدیتیشن

نویسنده: مارگارت راجرز
مترجم: گیتا شریعتی



تقدیم به
روح خداوند



نشر تعالیم حق

گزیده‌ای از کتاب

۵۰ روش عملی مدیتیشن

نویسنده: مارگارت راجرز

ترجمه: گیتا شریعتی

شابک: ۹۶۴-۷۰۴۷-۰۶-۱

ISBN: ۹۶۴-۷۰۴۷-۰۶-۱

تیراژ: ۳۰۰۰

ناشر: نشر تعالیم حق

چاپ اول ۱۳۸۳

سایت اینترنتی: www.TaalimeHagh.com

کلیه حقوق محفوظ است.

فهرست کامل کتاب

۱۲	مراقبه برای وحدت با پرونده‌های آکاشیک
۱۳	پالایش گذشته فرد از طریق تسلیم ۱۲
۱۴	مراقبه برای تسلیم شدن به اراده روح
۱۵	مراقبه برای دریافت
۱۶	مراقبه برای پذیرش اراده پروردگار به عنوان اراده شخصی... ۱۴
۱۷	مراقبه برای دریافت آگاهی متعالی
۱۸	مراقبه برای دستیابی به سلامتی
۱۹	مراقبه برای شفای روح
۲۰	مراقبه برای شفای جسم ۱۶
۲۱	مراقبه برای پاکسازی چاکراها
۲۲	مراقبه برای سفر سماوی (اختری) و درمان و شفا
۲۳	مراقبه برای بیرون راندن ترس‌های ناشی از گذشته
۲۴	مراقبه برای قطع بندهای اتریک (اثیری)
۲۵	مراقبه برای شفا از طریق رنگ و موسیقی
۲۶	مراقبه برای برطرف نمودن وسواس‌های فکری
۲۷	مراقبه برای ایجاد اعتماد به نفس
۲۸	مراقبه برای سفر به آینده ۱۸
۲۹	مراقبه با کریستال
۳۰	مراقبه با ابزار متافیزیکی
۳۱	مراقبه برای سفر به سکوت و آرامش
۳۲	مراقبه برای پرورش توانایی سایکومتری

۴	مقدمه
۶	چگونگی به کارگیری این کتاب
۸	مراقبه پایه برای کسب آرامش
۱۰	دعای محافظت روحی
۱۱	ضبط نوار مراقبه شخصی
۱	مراقبه برای کنترل خودآگاه
۲	مراقبه برای مسدود کردن چاکراها
۳	مراقبه برای ارتباط با کالبد اتریک
۴	مراقبه برای ارتباط با کالبد روحی
۵	مراقبه برای ارتباط با کالبد ذهن برتر
۶	مراقبه برای برقراری کانال ماورائی
۷	مراقبه برای برقراری یک کانال ارتباطی خودآگاه
۸	مراقبه برای دریافت موسیقی
۹	مراقبه برای برقراری کانال نوشتاری
۱۰	مراقبه برای فعال سازی استعدادهای هنری
۱۱	مراقبه برای مشاهده بایگانی سابقه اعمال در عالم معنا

.....	مراقبه برای پرورش توانایی روشن شنوایی	۳۳
.....	مراقبه برای پرورش توانایی روشن حواسی	۳۴
.....	مراقبه برای سفر سماوی	۳۵
.....	مراقبه برای تولد دوباره	۳۶
.....	مراقبه برای محو ضربه‌های روحی و ترس‌ها	۳۷
.....	مراقبه برای ارتباط با ترس و وحشت	۳۸
.....	مراقبه برای رویارویی با عواطف و احساسات	۳۹
.....	مراقبه برای رویارویی با خود واقعی	۴۰
.....	مراقبه برای دستیابی به عشق بلاشرط	۴۱
.....	مراقبه بر هرم	۴۲
.....	مراقبه برای رجعت به گذشته	۴۳
.....	مراقبه برای یافتن مأوا و مکانی امن	۴۴
.....	مراقبه برای تماس با دنیای فرشتگان	۴۵
.....	مراقبه آب، خاک، آتش و باد	۴۶
.....	مراقبه برای گشودن چشم باطن	۴۷
.....	مراقبه برای ابراز کامل خویشتن	۴۸
.....	مراقبه برای سفر به عوالم دیگر	۴۹
.....	مراقبه برای افزایش اندازه و قدرت کالبد روحی	۵۰

«هوالمحی»

انسان به طور فطری در جستجوی حقیقت، شناخت ماهیت راستین خویش و پیوستن به خداوند است، حتی اگر خود از آن آگاه نباشد. و تنها زمانی در زندگی احساس شادی و رضایت حقیقی می‌کند که بتواند جنبه‌های گوناگون هستی خویش را به طریقی بیان و آشکار سازد. او تا وقتی که از اصل و منشأ حیات خود دور است، آرام و قرار ندارد، به همین دلیل اگر از آگاهی بالایی برخوردار نباشد، ممکن است برای کسب آرامش و احساس رضایت و همچنین برای رهایی از احساس پوچی و بیهودگی به سوی ثروت، شهرت، عنوان و مقام اجتماعی و یا حتی مواد مخدر و سکرآور روی آورد تا این درد و غم جدایی و از خود بیگانگی را از یاد ببرد. ذهن انسان چنان آشفته است که به راحتی تحت تأثیر هر نیرویی قرار می‌گیرد، هر فکری را فکر خود دانسته و ناخودآگاه دوران کودکی، جوانی و پیری را براساس معیارهای تعیین شده‌ای سپری می‌سازد و این دایره معیوب نسل در نسل همچنان ادامه می‌یابد، بدون این که بداند از کجا آمده و به کجا می‌رود. مگر این که روزی به خود آید و بزرگ‌ترین گام زندگی خود را

بردارد که این گام همان مراقبه یعنی از حرکت بازایستادن و به تفکر نشستن است.

از این رو، افراد بصیر و آگاه و کسانی که قصد کمک به هموعان خود را دارند سعی می‌کنند از طریق ارائه روش‌های گوناگون مراقبه، آنان را به نوعی، از مسائل تکراری روزمره متوجه مسائل عمیق‌تر زندگی و جهان درونی‌شان سازند.

با انجام مراقبه به تدریج تغییراتی در سطح آگاهی و نگرش شخص نسبت به زندگی به وجود می‌آید. او به ارزش والای خود به عنوان یک انسان که دارای توانایی‌های نامحدودی است پی می‌برد. درمی‌یابد که در کلام او قدرت و خلاقیت سرشاری نهفته است که در هر لحظه این حق و اختیار را دارد که سرنوشت خود را تغییر دهد و مسئولیت اعمال، گفتار و افکار خود را بر عهده بگیرد. اگر در انجام این تمرینات توفیق نیابد، متوجه کمبود انرژی خود گشته و درمی‌یابد ارزش انرژی در جهان درونی همانند ارزش پول در این جهان است و سعی می‌کند راه‌های کسب انرژی و جلوگیری از هز آن را بیابد و در اثر احساس آرامش و تعادل ذهنی ناشی از انجام مراقبه این مجال را می‌یابد که برای نخستین بار درباره بزرگ‌ترین و اساسی‌ترین سؤالات زندگی خویش چون: من کیستم؟ به کجا می‌روم؟ هدف از آمدنم چیست؟... بیندیشد.

اما افراد با اهداف گوناگونی به مراقبه و مدیتیشن می‌پردازند و هر کدام انتظار خاصی از آن دارند. بعضی مراقبه می‌کنند تا کمی آرامش

بیابند و بهتر بتوانند افکارشان را کنترل کنند، برخی تصور می‌کنند که می‌توانند با پرداختن به این قبیل تمرینات احساس رضایت و شادی بیشتری را تجربه کنند. عده‌ای برای آزاد کردن خستگی‌ها و رهایی از استرس‌های روزمره به آن روی می‌آورند و تعدادی دیگر آن را به عنوان عبادت و نیایش به کار می‌گیرند و یا راهی برای برقراری ارتباط با ماوراء، خودسازی و بیداری و یا دستیابی به مراتب بالای آگاهی و... از آن استفاده می‌کنند.

«آنچه مسلم است، هدف حقیقی از پرداختن به مدیتیشن چیزی فراتر از این‌هاست، زیرا در صورت تحقق هر کدام، باز همچنان نیازی احساس می‌شود، خلائی که تا پر نشود، انسان به آرامش و سرور حقیقی، دانش و آگاهی کامل و جاودانگی نخواهد رسید. و آن نیاز حقیقی، چیزی به جز خداوند نیست. هر هدفی جز خداوند غیرحقیقی و توهم است. هدف اصلی خلقت انسان این است که خدایش را بشناسد، و از آن برخوردار شود. بعد، رفتن به فراخود است، حرکت به سوی او و درک حضورش، نه آرامش ذهن و دست یافتن به توانایی‌های باطنی.»

پرداختن به هر نوع مدیتیشن، بدون داشتن هدف حقیقی و بدون حضور استاد معتبر، ممکن است عواقب و مشکلات نامطلوبی را به دنبال داشته باشد. این کتاب مجموعه‌ای از انواع مدیتیشن‌های متداول می‌باشد که به منظور آشنایی جویندگان با شیوه‌های گوناگون مراقبه می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

می‌شود. زمانی که آگاهانه با خرد جهانی خالق عالم هماهنگ می‌شویم، خود به خود، به شعور و درکی از خویشتن، وارستگی، تعادل و هماهنگی درونی دست می‌یابیم. در این هنگام، با عشقی بلاشرط به حیات خود ادامه می‌دهیم؛ مهم نیست در دنیای خارج چه می‌گذرد، بلکه تنها دنیای درونی شخص است که نباید صدمه ببیند.

در واقع، مراقبه ابزاری برای تحقق استعدادها و توان‌های بالقوه درونی است؛ ابزاری که ما را در جهت دستیابی به یک هماهنگی گسترده شخصی و مرتفع نمودن مسائل و مشکلات روزانه و مواجهه با تجربیات نو در حیطه خودآگاه یاری می‌نماید. مراقبه تمرینی است برای دستیابی به سطوح بالاتری از خرد و آگاهی.

این آگاهی از ناخودآگاه نشأت می‌گیرد (همان ذهن باطن) و موجب هماهنگی و متمرکز نمودن انرژی‌ها و قدرتهای شعور خودآگاه و نیمه‌خودآگاه می‌شود. زمانی که چنین چیزی رخ دهد، قادر خواهید بود جنبه‌های مختلف آگاهی کیهانی (فراآگاهی) را هویدا سازید. انرژی حاصل از این فراآگاهی، در زندگی روزمره‌تان آشکار خواهد شد. برای مراقبه، اهداف متعددی می‌توان متصور شد. روش‌های مراقبه‌ای که در این کتاب ارائه شده است، برای دستیابی به اهدافی چون پیشرفت فردی، درمان، شفا و مهار دردهای جسمی است که شامل تمرینات پیچیده ماوراءالطبیعی، همچون برقراری کانال ارتباط ماورائی، پاکسازی چاکراها، سفر سماوی، قطع بندهای زمینی و بسیاری موارد

پگه‌نگی به کارگیری این کتاب

روح شما، گستره‌ای است که در آن می‌توان با پروردگار تماس حاصل نمود. در این گستره، همانا سرنوشت، مقصد و سرشت واقعی شما نهفته است. پنجاه تکنیک توانمند معنوی مراقبه که در این کتاب ارائه شده است، شما را در کسب آگاهی بر سرشت حقیقی‌تان یاری می‌نماید. در واقع، این بینش و آگاهی موجب هماهنگی، اتحاد و متمرکز شدن تمامی قدرتها و انرژی‌های درونی‌تان می‌شود. زمانی که با سرشت حقیقی‌تان هماهنگ شوید، زندگی شما از هر جهت، خودجوش‌تر، آزادتر و به مراتب موفق‌تر خواهد بود. هنگامی که تعادل دارید، روح شما، خودآگاه و نیمه‌خودآگاهتان را با ناخودآگاهتان هماهنگ می‌کند. ناخودآگاه شما بر تمام حقایقی که تا کنون تجربه کرده‌اید واقف است و اینکه این حقایق در گذشته چگونه کسب شده باشند، اهمیتی ندارد.

معرفت نسبت به خویشتن، اولین قدم در فرایند دگرگونی محسوب می‌شود. هدف هر انسانی این است که به ورای خودخواهی که توهمی بیش نیست، حرکت کند و هویت حقیقی خویش را که هویتی معنوی است آشکار سازد. هر بار که یک هویت دروغین کنار گذاشته می‌شود، خلاء حاصله با بصیرتی معنوی که آشکارکننده خرد است پر

دیگر نیز می‌گردد، زیرا برای پرورش ذهن و دستیابی به قابلیت‌های متعدد آن، هیچ محدودیتی وجود ندارد.

● اولین مرحله در یک تمرین مراقبه، تنها به جسم فیزیکی فرد مربوط می‌شود. این مرحله، حاوی یک سری اعمال و حرکت‌های کاملاً عادی است. هر جزء کوچکی از وجودتان همچون معبدی مقدس است، زیرا جسم خانه روح و روح، جزئی از خداست و شایسته عشق و احترام.

● مرحله دوم، مربوط به خودآگاه است که معمولاً علیه خود حقیقی که همان روح است، به استدلال می‌پردازد. در این مرحله، مهار کردن افکار مجادله‌آمیزی که از خودآگاهتان نشأت می‌گیرند را می‌آموزید و این عمل تا دستیابی به سکوت و آرامش ادامه می‌یابد. زمانی که به این سکوت رسیدید، مرحله بعدی شروع می‌شود.

● در مرحله سوم، هماهنگی با نیمه‌خودآگاه مد نظر است. تمامی تجربیات عاطفی و ذهنی فرد در زندگی، در نیمه‌خودآگاهش ذخیره شده است. مطالعه دقیق نشان می‌دهد آنچه باعث شادی و رنج می‌شود، پندارهای مثبت و منفی است. همگون‌سازی این تجربیات و جریان یافتن آنها به ناخودآگاه، زمینه‌ساز مرحله بعدی است.

● مرحله چهارم، هماهنگی با ناخودآگاه یا در واقع ذهن باطنتان است، جایی که در آن حقیقت شخصی فرد آشکار می‌شود.

به محض رسیدن به مرحله چهارم و دستیابی به تعادل و هماهنگی از طریق پذیرش جسم، ذهن، عواطف و روح، روح شما جایگاه حقیقی خود را می‌یابد. در واقع، در این مرحله است که قادر به انتخاب مسیری منحصر به فرد خواهید بود، مسیری که شادی و کامیابی واقعی را برایتان به ارمغان می‌آورد.

من بسیار خوش‌اقبال بوده‌ام که با توانایی ماورائی خارق‌العاده‌ای به دنیا آمده‌ام، توانایی‌ای که به طور طبیعی، برقراری ارتباط با راهنماها و اساتید معنوی را برایم فراهم کرده است. آنان عاشقانه من را در این جستجو یاری داده‌اند و به من کمک کرده‌اند تا با آنان و دنیای باطن آشنا گردم؛ و هم‌زمان با افزایش شور و اشتیاقم، از من می‌خواستند قدم به قدم از دستورالعمل‌هایشان پیروی کنم. آنان سخاوتمندانه چگونگی به وجود آمدن ترس در وجودم را نشانم دادند - ترس‌های ایجاد شده از گذشته، اکنون و عوالم دیگر. از طریق مراقبه و به کمک آنان، با ترس‌هایم روبه‌رو شدم و در نهایت، خویشتن و زندگی خود را پذیرفتم.

اگر چه راهنمایان معنوی‌ام به من صدها شیوه مراقبه آموخته‌اند، لیکن در این کتاب، با دقت بسیار زیاد، تنها پنجاه شیوه آن را ارائه کرده‌ام. راهنمایان معنوی شما نیز برای انجام تمرینات مراقبه به کمک شما خواهند آمد.

نیست چه احساسی در جستم‌تان دارید. تغییرات فیزیکی، افکار
اخلال‌گری هستند که از خودآگاه نشأت می‌گیرند و مانع ادامه روند
می‌شوند. این افکار، ریشه در ترس خودآگاه از ناشناخته دارند.

حال به آرامی و راحتی، نفسی عمیق بکشید. برای چند لحظه، نفس
را در سینه حبس کنید، سپس با آهی آرام، هوای درون سینه‌تان را رها
کنید. این شیوه دم و بازدم را تکرار نمایید.

برای محافظت در سطح روحی، نیرویی برتر را به حضور بطلبید.
می‌توانید به انتخاب خودتان، به ذکر دعایی پردازید. من دعایی را که
به این منظور می‌خوانم، در خاتمه این بخش آورده‌ام. نور سفید و
درخشانی را بالای سر خود تصور کنید. این نور همان پرتو عالمگیر
انرژی حیات است؛ نور پروردگار. این نور که بالای سر شماست، به
تدریج دور تا دور اندامتان را احاطه می‌کند و تمامی نگرانی‌ها و
تنش‌ها را از وجودتان می‌زداید. تصور کنید که این نور به آرامی از
درون شما عبور می‌کند. به آن خیره شوید و به خود بگویید تنش‌ها و
نگرانی‌ها، رهایتان کرده و از کف پاهایتان به بیرون رانده شده‌اند. آنها،
شما را ترک می‌کنند و وارد زمین می‌شوند، جایی که طبیعت مهربان،
دوباره به کارشان می‌گیرد تا زمین را احیاء نماید.

پس از اینکه در جستم‌تان احساس سبکی کردید، در چنین حالتی
بمانید تا وقتی که حس کنید، زمان بازگشت به حالت اول فرا رسیده
است. هنگامی که آماده شدید، چشمانتان را باز کنید. اگر دراز
کشیده‌اید، به آرامی بنشینید و زانوها را خم کنید و اگر نشسته‌اید،

مراقبه پایه برای کسب آرامش

این شیوه، در واقع اولین قدم در هر یک از تمرینات مراقبه است و
به محض آشنایی با آن، می‌توانید در عرض چند ثانیه به آرامش دست
یابید.

لازم است این عمل را در اتاقی کاملاً ساکت و آرام انجام دهید.
زمانی مناسب و مکانی راحت، ساکت و بدون مزاحمت را انتخاب
کنید. چنانچه تمایل داشته باشید می‌توانید در طی مراقبه از یک
موزیک آرام‌بخش بهره‌جوید. لباس‌های تنگ خود را درآورید
(لباس‌هایی چون کمر بند، کراوات و...)

با پشت صاف و در حالی که تکیه داده‌اید بنشینید و دست‌ها را به
آرامی روی هم یا روی پاهایتان بگذارید. اگر بخواهید، می‌توانید در
جهت شمال/جنوب به پشت دراز بکشید، به طوری که سرتان به
طرف شمال و دست‌ها در طرفین بدن قرار گیرند.

چشمانتان را ببندید و احساس کنید وزنتان در سرتاسر بدنتان به
طور یکنواخت توزیع شده است. برای دستیابی به چنین حسی،
می‌توانید کمی در جای خود حرکت کنید. پس از اینکه در جایتان
استقرار یافتید، به خود بگویید که دیگر حرکتی نخواهید کرد، مهم

بسیار آرام بدنتان را حرکت دهید. دعای انتخابی‌تان را بخوانید و بدین ترتیب، از پروردگار عالم تشکر نمایید. سپس، به خود برای انجام این مراقبه به نحو احسن، تبریک بگویید.

ممکن است در حین انجام این مراقبه، به تجربیات و احساساتی دست یابید که کاملاً طبیعی هستند. در زیر به برخی از این موارد اشاره شده است:

• اولین احساس آرامش در شما، ممکن است همراه با نوعی فشار در دست‌ها و یا اندام‌های دیگرتان باشد.

• ممکن است افکار بی‌شماری از ذهنتان بگذرند و یا با مواردی چون خارش، عطسه، درد، تنفس سخت و ناآرام، قورت دادن آب دهان، ترس، مورمور شدن، سوزش، سنگینی و احساس مَنگی و گیجی مواجه شوید. به خود بگویید، همه این موارد اخلاص‌گرند. زمانی که این موارد به شما فشار آوردند، سریعاً مراقبه را متوقف کنید، زیرا آمادگی ادامه آن را ندارید. به خاطر داشته باشید که مهارت در انجام مراقبه با تمرین هر چه بیشتر به دست می‌آید (کار نیکو کردن از پرکردن است). صبور باشید و به خود عشق بورزید.

• ممکن است احساساتی ضد و نقیض - (بزرگ و کوچک، سبک و سنگین، گسترده و فشرده، روشن و تاریک، گرم و سرد) - به همراه تصورات خوب و بد به سراغ شما بیایند. این احساسات را بپذیرید و ناظر آنها باشید و تنها زمانی که به شما فشار می‌آورند، دست از ادامه مراقبه بردارید و آن را به پایان برسانید.

• ممکن است ترسی ناشناخته در شما ظاهر شود که موج‌هایی از انرژی را در ناحیه شکم و قلبتان ایجاد کند. چنانچه بتوانید ناظر آن باشید، این‌گونه احساسات پراکنده، ناپدید می‌شوند و شما قادر به ادامه مراقبه خواهید بود. اما اگر احساس کردید می‌خواهید مراقبه را متوقف کنید، حتماً این کار را انجام دهید.

• صدای تنفس‌تان را بشنوید. صدایش درست مانند صدای تنفس شخصی در گوش شخصی دیگر است. چنانچه احساس کردید نفس‌هایتان کوتاه‌تر شد و ترس به شما روی آورد، یکباره مراقبه را متوقف کنید. چنانچه بتوانید بی‌غرضانه این ترس را کنار بگذارید، می‌توانید به کار خود ادامه دهید؛ با ترس روبه‌رو گردید تا کم‌کم ناپدید شود.

• شاید صداهایی در درونتان ایجاد شود، همچون صدای شکم که کاملاً طبیعی است. با پیشرفت در مراقبه، چنین صداهایی افزایش خواهند یافت، اما ضربان قلب شما آرام‌تر خواهد شد. چنانچه تندتر شد، باید خود را برای رویارویی با آن و یا متوقف نمودن مراقبه آماده نمایید.

• ممکن است در خود احساس سرما یا گرما کنید. این نیز کاملاً طبیعی است. شاید بتوانید از چنین حالتی بیرون بیایید یا در آن بمانید و یا حتی قادر به عبور از آن باشید.

• احساس مور مور شدن در دست‌ها، پاها و یا بروز احساسات پوستی دیگری، چون فشردگی، کرحی و سردی، نمایانگر فشار انرژی در بدنتان است.

• احساس ناآرامی، همان‌طور که تا کنون مشاهده شده است، بیانگر نیروهای ناهماهنگ است. در این صورت، به آرامی، عمل مراقبه را متوقف کنید.

• احساس حرکت دورانی و چرخشی که نشانگر عدم هماهنگی در جریان انرژی در پنج کالبد فیزیکی، اتریک، روحانی، ذهنی و روحی است. چنانچه بر هر یک از این پنج کالبد متمرکز شوید، این دوران و چرخش بازمی‌ایستد. چنانچه این حالت چرخشی و دورانی ادامه یافت، دچار نوعی کسالت و دل به هم‌خوردگی خواهید شد که بهتر است مراقبه را متوقف کنید.

یادداشت: هدف از انجام چنین مراقبه‌ای، در واقع، رجعت به هوشیاری و خودآگاهی طبیعی است، هوشیاری‌ای که با حسی خوب همراه است. برای یادگیری «کسب آرامش» به زمان نیاز دارید، بنابراین زمانی را به این عمل اختصاص دهید.

دعای محافظت رومی

بارالها! ای که خالق تمام هستی و همه چیز هستی! از تو می‌خواهم که با عشق و محبت خود، مرا در آغوش بگیری تا از شرّ تمامی نیروهای منفی، تمامی دیده‌ها و نادیده‌ها و تمامی چیزهایی که ممکن است مرا تهدید کنند، در کمال امنیت و آسایش، در پناه تو باشم. خود را تسلیم اراده تو می‌کنم و نور تو را که موجب ارتقاء روحم است، مشتاقانه می‌پذیرم، تا اراده من و تو یکی شوند. با عشق و محبت، پیام‌های حقیقت را از راهنماهای روحی دریافت می‌کنم و به خاطر شفایی که به من اعطا خواهی کرد، از تو سپاسگزارم. همچنین از تو می‌خواهم تا نور شفابخش خود را در اطرافیانم جاری سازی و آنان را یاری دهی تا تو را در من بشناسند، چرا که آرزو دارم فرستاده تو باشم. «چنین باد»

همانطور که در حال بیان دعای محافظت هستم، نوری سفید و درخشان در من به جریان می‌افتد. سعی می‌کنم این جریان را احساس کنم. سپس نوری طلایی رنگ بر من ظاهر می‌شود و از من عبور می‌کند. جسم من این نور ثانوی را در خود جذب می‌کند.

می‌توانید عمل مراقبه را درست همان‌گونه که نوشته شده است، بیان دارید، یا آن که آن را به سلیقه و میل خود تغییر دهید، مثلاً افزودن جمله‌های تأکیدی یا مانتراها.

به هنگام ضبط مراقبه، خود را «شما» خطاب کنید، گویی در حال هیپنوتیزم کردن خود هستید. بایستید یا صاف بنشینید. سعی کنید در کمال آرامش باشید، به آرامی و در کمال وضوح و فصاحت، با صدایی طبیعی سخن بگویید. می‌توانید از یک موسیقی آرامش‌بخش مخصوص مدیتیشن استفاده کنید، گرچه این کار ممکن است هنگام تصحیح یا تدوین نوار مشکلاتی ایجاد کند. اگر مایل به استفاده از موسیقی برای مراقبه‌تان هستید، موسیقی آرام و گوش‌نوازی را به شما توصیه می‌نمایم.

اذعان می‌دارم که مملو از نیروی روح گشته‌ام و احساس ملکوتی عشق بلاشرط نیز در من متجلی شده است. مجسم می‌کنم که این دو پرتو نور، در درون من با یکدیگر ادغام می‌شوند و از من عبور می‌کنند. هاله‌ای تخم‌مرغی شکل در حدود یک متری اطراف بدنم گسترش می‌یابد.

ضبط نوار مراقبه ششمی

برای رفع مشکل پرسه زدن ذهن، ضبط مراقبه و استفاده از نوار می‌تواند مفید باشد. مجبور نیستید دستگاه را در طول عمل مراقبه روشن و خاموش کنید، تنها تمامی مراحل زیر را دنبال کنید: دراز بکشید، چشمانتان را ببندید، نفس عمیق بکشید، سکون و آرامش را در خویش تقویت نمایید و به همین گونه ادامه دهید. قبل از ضبط اعمالی که باید انجام دهید، آنها را تمرین کنید تا به میزان وقفه‌هایی که در بین مراحل وجود خواهد داشت واقف شوید. برای تکمیل هر مرحله، قبل از شروع مرحله بعد، مدت زمانی کافی به کارتان اختصاص دهید. چنانچه بخواهید، در ابتدای هر مراقبه، به یک آرامش اولیه دست خواهید یافت.

پالایش گذشته فرد از طریق تسلیه

* چاکراهایتان را مجسم کنید و حس کنید که عضلاتتان یک به یک شل می‌شوند. با چاکرای ریشه شروع کنید و بنگرید که هر یک از چاکراهایتان باز و بزرگ می‌شوند. هم‌زمان، عضلاتتان را شل کنید. به آرامی تنفس کنید و چندین بار نفس عمیق بکشید. چاکراهای کوچکتان را نیز به همین روش باز کنید. رها شوید و عمیقاً نفس بکشید. حضور راهنماهایتان را احساس کنید و از آنان درخواست کمک و یاری نمایید. نفسی عمیق بکشید و احساس کنید که با آنها در هماهنگی هستید.

* در چشم ذهن، یکی از دلبستگی‌های خود را انتخاب نمایید، بر آن تمرکز کنید، درست مانند یک قطعه جواهری که مورد علاقه‌تان است.

* این دلبستگی را همچون شیئی در نظر آورید که در مقابل چشمان شما آویزان شده است. آن را در ذهن خویش نوازش کنید و بگویید که چرا تا این اندازه دوستش دارید. نفسی عمیق بکشید.

* دلایلتان را برای نگهداری آن مد نظر قرار دهید و در مورد اینکه باید از شما دور باشد نیز تعمق کنید.

* مشاهده کنید چگونه احساساتتان، هنگامی که می‌خواهید آنها را از خود دور کنید برمی‌خیزند. نفسی عمیق بکشید و به چگونگی عملکرد جسمتان پردازید.

چنانچه نتوانید عادت‌هایتان را تحت کنترل درآوردید و مایل به رهایی از این وضعیت باشید، این مراقبه به شما کمک خواهد کرد تا جریان ذهنی بسیار قوی و در عین حال انعطاف‌پذیری ایجاد کنید. تمرین این مراقبه، سریعاً بر زندگی روزانه‌تان تأثیر خواهد گذاشت و مردم، مکان‌ها و اشیاء، کم‌تر آزاردهنده و نگران‌کننده خواهند بود. همچنین درمی‌یابید هر چقدر بیشتر رها شوید، آرامش بیشتری به زندگی شما روی خواهد آورد.

* در کمال آرامش و راحت روی یک صندلی بنشینید.

* نفسی عمیق بکشید و بگذارید تمامی تنش‌ها و نگرانی‌ها از شما دور شوند. به ذکر دعای حفاظت‌کننده خود پردازید.

که دریافت کرده‌اید، قدردانی کنید و تصمیم بگیرید در آینده، رها شدن به این شیوه را تمرین کنید. نفسی عمیق بکشید و تمامی تنش‌های جسمتان را به خاطر بیاورید تا بتوانید خود را از حالت انقباض و کنترل رها کنید. به تنفس آرام خود ادامه دهید و خود را شل کنید.

* بسته شدن چاکراه‌های اصلی و فرعی‌تان را تجسم کنید. ببینید هر یک مبدل به حفره‌ای کوچک می‌شود و عضلاتتان را منقبض کنید. به آرامی نفس بکشید و از راهنماهای معنوی‌تان تشکر کنید. از پروردگار برای یاری و کمک‌هایش سپاسگزاری کنید.

* به آرامی خود را تکان دهید و بلافاصله تمامی یافته‌هایتان را بنویسید.

یادداشت: این مراقبه برای رها شدن از انواع وابستگی‌ها مفید است. زمانی که احساس می‌کنید، آماده هستید، آن را در مورد اشخاصی که دوستشان دارید، به اجرا درآورید. در مراقبه، ببینید که شما را ترک می‌کنند. احساسات و ترس‌هایتان را مشاهده کنید، سپس به خود فرصت دهید تا آنها را رها کنید. رفتن افراد را بنگرید و در حالی که شما را ترک می‌کنند، برایشان طلب آمرزش و مغفرت کنید. کمی صبر کنید و سپس به مراقبه خاتمه دهید.

* به خود بگویید، نیازی به نگهداری آن ندارید، مهم نیست اگر ذهن شما برای ادامه چنین مالکیتی دلیل تراشی کند.

* به آرامی و عمیقاً نفس بکشید، سعی نکنید خود را کنترل کنید.

* اکنون، در ذهن خود شخصی را خلق کنید. گنجینه را به او بدهید.

* در همان زمان که از شما دور می‌شود، به واکنش‌هایتان توجه کنید.

* آن شخص را ببینید و آنچه وی با آن گنج می‌کند را نیز مد نظر قرار دهید. نفسی عمیق بکشید و بدانید که این تصاویر، در واقع، تجلی ترس‌های ناشی از تجربیات گذشته هستند، مانند ترسی که نادیده گرفته می‌شود، کنار گذاشته می‌شود و یا تأثیر سوء می‌گذارد.

* بدانید که این قبیل واکنش‌ها شما را تحت کنترل خود قرار می‌دهند. نفسی عمیق بکشید و مروری دوباره بر این تصاویر داشته باشید.

* یک بار دیگر، این شخص که از گنجینه شما سوء استفاده می‌کند را مجسم کنید. نفسی عمیق بکشید و بگذارید با او متفاوت باشید. این احساس را بنگرید.

* از راهنماهای روحی خود بخواهید برای رهایی از وابستگی‌ها یاری‌تان نمایند. تصاویری را که متجلی می‌شوند، بنگرید. از کمکی

* به صورت چهار زانو با پشتی کاملاً صاف بنشینید. نفسی عمیق بکشید و بهترین حالت تعادل را بیابید، به طوری که هیچ‌گونه تلاشی برای نشستن نداشته باشید.

* به تنفس عمیق خود ادامه دهید و دعای شخصی خویش را بخوانید. درخواست روشنگری و حمایت داشته باشید.

* تجسم کنید که چاکراهای اصلی‌تان باز می‌شوند، یکی بعد از دیگری. در آخر نیز چاکرای طحالتان باز می‌گردد. همین‌طور که بر چاکرای طحالتان متمرکز می‌شوید، یک متر اندازه‌گیری را از ۱ تا ۱۰۰ تصور کنید و نقطه‌ای را که به سوی ۵۰ در حرکت است، روی آن ببینید. نفسی عمیق بکشید و چاکراهای دست و پایتان را بگشایید.

* نفسی عمیق بکشید و همان‌طور که بازدم خویش را به بیرون می‌رانید نسبت به چاکراهای کوچک‌ترتان آگاه شوید. این چاکراها با انرژی‌ای که در شما جریان می‌یابد، باز می‌شوند. هم‌زمان با این گشودگی، خود را حرکت دهید.

نفسی عمیق بکشید و عشق و محبت را از جانب نیروی باری‌تعالی دریافت کنید. به احساس متعالی‌ای که در شما ایجاد شده است توجه کنید.

* به تنفس عمیق خویش ادامه دهید و به طور ذهنی سؤال کنید چگونه می‌توانید بهتر به خود و پروردگار خدمت کنید. با صبر و حوصله منتظر بمانید. ممکن است لازم باشد مدتی طولانی را صرف

۱۶

مراقبه برای پذیرش اراده پروردگار

به عنوان اراده شخصی

این مراقبه شما را یاری می‌کند تا با اراده و خواست پروردگار هماهنگ گردید و به شما توان پذیرش، کشف و یافتن امور را می‌دهد. باعث می‌شود تا اراده و خواست خداوند را اراده و خواست خود بدانید، و در نهایت شما را به سوی یک رضایت جسمی، احساسی و ذهنی هدایت می‌نماید.

* مکانی آرام بیابید، مانند یک پارک، یک باغ گل، قله کوه و یا ساحل دریا.

* بنشینید و خود را با محیط اطرافتان هماهنگ کنید. برای مدتی، نفس‌های عمیق بکشید. بگذارید تمامی استرس‌ها و نگرانی‌ها از شما دور شوند.

تمرینات نمایید. پس این تمرینات را با صبر و حوصله و بردباری جسمی، ذهنی و روحی انجام دهید.

* در حالی که منتظر هستید، امکان دارد بدنتان در حین نشستن در وضعیتی متعادل و صاف، کمی دردناک شود. نفسی عمیق بکشید و از تکان خوردن اجتناب کنید. بدانید که از میان تجربه‌های دردناک دنیا در حال گذرید.

* به تنفس عمیق خویش ادامه دهید و بگذارید آگاهی‌تان به گونه‌ای تغییر کند که در آن احساسات شما آشکار گردد و با کلمات الهی درون خویش آشنا شوید. بگذارید راهنماهای باطنی‌تان با شما ارتباط برقرار نمایند و شما را احاطه کنند. توجه داشته باشید چگونه همه چیز به شکلی نیمه فیزیکی و نیمه روحانی تجلی می‌یابند. هم‌اکنون در کالبد روحی خویش قرار گرفته‌اید.

* نفسی عمیق بکشید و به جملات، راهنمایی‌ها و مشورت راهنماهای روحی‌تان برای دستیابی به وحدت و یگانگی گوش فرادهید. به پرسش‌هایی که راهنماهای روحی‌تان از شما می‌پرسند گوش کنید. به پاسخ‌های خویش‌تان متعالی‌تان توجه کنید و بدانید این سؤالات به شما کمک می‌کنند که درباره خود و خود پست‌ترتان بیشتر بدانید.

* نفسی عمیق بکشید و برای رسیدن به شیوه بهتر زندگی طلب هدایت کنید، به گونه‌ای که بتوانید خود را به بهترین شکل آشکار

سازید. نفسی عمیق بکشید و با قبول این حقیقت، هرگونه شک و تردیدی را از خود دور کنید. (راهنماهای روحی‌تان بر تردیدهای شما واقفند. چنانچه خواست شما، همان خواست پروردگار شود، بدون هر گونه ترس یا پرسشی به پیش خواهید رفت.)

نفسی عمیق بکشید و بدانید راهی که پیش روی شما قرار گرفته است، همانا به خاطر پیروی از اوامر و دستورات آنهاست. به خود بگویید، دچار خیال‌پردازی نخواهید شد و به سوی گمراهی نیز نخواهید رفت. تمامی احساساتی که شما را به راهی مثبت هدایت خواهند نمود، بپذیرید. نفسی عمیق بکشید و از پذیرش این راه و مسیر برای رسیدن به یگانگی و وحدت، احساس شادی و خشنودی کنید.

* بگذارید عشق و محبت الهی در شما جریان یابد، تمامی ترس‌ها و بلا تکلیفی‌هایتان را از خود دور کنید و احساس تازه امنیت و اعتماد را جایگزین آن نمایید.

* نفسی عمیق بکشید و به راهنماهای روحی‌تان اجازه دهید زمانی که مراقبه پایان می‌پذیرد از شما جدا شوند.

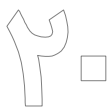
* مسدود شدن چاکراه‌های اصلی‌تان را یکی بعد از دیگری تجسم کنید. نفسی عمیق بکشید و بار دیگر چاکرای ناحیه طحالتان را به صورت یک متر اندازه‌گیری تجسم نمایید. به تنفس آهسته خویش ادامه دهید و تجسم کنید هم‌اکنون با راهنماهای روحی‌تان یکی

شده‌اید و در واقع دیگر نیازی به تشکر از آنها نیست، زیرا با آنها همچون تنی واحد هستید. ذهن خویش را بر این درک متمرکز کنید و بگذارید هوشیارانه مورد پذیرش آنان قرار گیرید.

* در حین مسدود شدن چاکراهای فرعی، به تنفس آرام و آهسته خود ادامه دهید. سپس به نرمی، تکانی به خود بدهید تا در وضعیتی آرام قرار گیرید.

* بر این تجربیات کسب شده تعمق نمایید، سپس تمامی آنچه را که اتفاق افتاده است برای مراجعه در آینده، بر کاغذ بیاورید.

یادداشت: چنین مراقبه‌ای چندین ساعت را به خود اختصاص می‌دهد، به طوری که متوجه گذشت زمان نخواهید شد. به خاطر داشته باشید، نیازی نیست برقراری ارتباط به فوریت صورت پذیرد. برای هر کاری زمان و مکانی درست و مناسب وجود دارد.



مراقبه برای

شفای جسم

چنانچه مایل باشید مراقبه‌تان هر چه بیشتر بر درمان و شفادهی متمرکز باشد، باید در زمینه کالبدشناسی مطالعه کنید. این امر شما را قادر می‌سازد زمانی که در حالت مراقبه هستید، درمانی گسترده و وسیع را تجربه نمایید.

* خود را شل کنید و مراحل اولیه مراقبه را انجام دهید.

* نفسی عمیق بکشید، بر بدنتان تعمق نمایید. آن را نگاه کنید، درست مانند اینکه بدن شخصی دیگر را مشاهده می‌کنید. خویش را با جسم خود و عملکردهایش هماهنگ کنید.

* تصور کنید که انرژی شفابخش به صورت نوری سفید به سوی شما می‌آید.

* چاکراهای اصلی و فرعی‌تان را باز کنید. نفسی عمیق بکشید.

* توده‌ای سفید رنگ با رشته‌هایی بر روی آن تصور کنید و بدین وسیله خود را با سیستم عصبی‌تان هماهنگ نمایید. بر نور الهی تمرکز کنید و ببینید تبدیل به توپی می‌شود که بر آن رشته‌ها حرکت می‌کند و در همین حال راهی را به سوی پایین و دور تا دور بدنتان می‌پیماید و به نقطه اول بازمی‌گردد. به تنفس عمیق خود ادامه دهید.

* به همین صورت، خود را با سیستم گردش خونتان هماهنگ سازید، حرکت نور درمان‌کننده را در طول این سیستم دنبال کنید و بعد به نقطه شروع بازگردید.

* با همین روش، خود را با سیستم لنفاوی‌تان هماهنگ کنید. همچنان به تنفس عمیق خویش ادامه دهید.

* خود را با عضلات بدنتان، از سر تا پا هماهنگ سازید. این توپ شفادهنده که به دور هر عضله حرکت می‌کند را نیز بنگرید. به تنفس عمیق خود ادامه دهید.

* خود را با هر یک از استخوان‌های بدنتان هماهنگ نمایید و این توپ نورانی شفادهنده را تجسم کنید که دور هر یک از استخوان‌هایتان حرکت می‌کند. به تنفس عمیق خویش ادامه دهید.

خویش را با سیستم حیاتی خود هماهنگ کنید. درون آن را ببینید. ساختمان آن را به دقت مشاهده کنید و این توپ نورانی شفادهنده را که موجب احیا و پالایش آن می‌گردد، بنگرید (توصیه می‌شود روی این اندام‌ها تمرکز شود: مغز، چشم‌ها، شش‌ها، قلب، معده، کبد،

طحال، پانکراس، جگر، روده بزرگ، روده کوچک، مثانه و اندام تناسلی). به تنفس عمیق خویش ادامه دهید.

* خود را با این سیر و سفر هماهنگ کنید: سفری به دور مری، لوله‌های نایژه، گوشت، استخوان و سینوس‌ها. دوباره توپ نورانی شفادهنده را مشاهده کنید که به طور مجزا به دور هر یک به چرخش درمی‌آید. یک بار دیگر نفسی عمیق بکشید.

* حال خود را با غدد بدنتان هماهنگ کنید: غدد هیپوفیز، تیروئید، تالاموس، صنوبری، غدد ناحیه کشاله‌ای و اندام‌های جنسی. گوی نورانی شفادهنده را ببینید که به دور این اندام‌ها در رقص است. نفسی عمیق بکشید.

* خود را با تاندون‌ها و رباط‌های بدنتان هماهنگ کنید. در این بخش‌ها، نور شفادهنده موجب احیا و تقویت و استحکام آنها می‌شود. نفسی عمیق بکشید.

* خویش را با فواصل مابین اندام‌ها هماهنگ کنید و دوباره این توپ نورانی را ببینید که این بخش‌ها را شفا می‌بخشد. نفسی عمیق بکشید.

* خود را با ناحیه سر، بینی، دهان، گوش، حلق و حنجره‌تان هماهنگ کنید. تجسم کنید این گوی نورانی شفادهنده به دور آنها می‌چرخد. نفسی عمیق بکشید.



مراقبه برای

سفر به آینده

در ناخودآگاه، همه چیز شناخته شده است، حتی آنچه در آینده رخ خواهد داد. تقریباً بیشتر تصمیمات آینده‌تان نیز برنامه‌ریزی شده‌اند و منتظرند تا به آنها دست یابید. این مراقبه به شما کمک می‌کند تا به وضعیتی از آگاهی برسید که بتوانید خرد باطنی‌تان را آشکار و به سوی خودآگاهتان هدایت کنید.

* در وضعیتی راحت قرار بگیرید، می‌توانید به پشت دراز بکشید یا روی صندلی بنشینید. کمرتان صاف باشد و سرتان را تکیه دهید. دست‌هایتان را بسیار راحت در دو طرف خود قرار دهید.

* چندین مرتبه هوا را به درون سینه استنشاق نمایید و بدین ترتیب، تنش و اضطراب‌های روزانه را از خود دور کنید.

* خودآگاهتان را با هر بخشی که آن را از نظر دور داشته‌اید، هماهنگ کنید و این توپ سفید نورانی را برای درمان به سوی شما ارسال دارید. این نور سفید را برای کشف و یافتن آنچه فراموش کرده‌اید نیز دنبال کنید. نفسی عمیق بکشید.

* خود را با پوست بدن‌تان نیز هماهنگ کنید. توپ نورانی و سفیدرنگ را مشاهده کنید و بنگرید که دور تا دور کالبدتان را گرفته است و از درونتان عبور می‌کند. ببینید چگونه نور می‌پاشد. نفسی عمیق و آرام بکشید.

* آرام دراز بکشید و با خداوند که شما را احاطه کرده است، احساس یگانگی کنید. درمان و سلامتی‌ای را که به دست آورده‌اید مشاهده کنید. نفسی عمیق و آرام بکشید.

* زمانی که آماده هستید، چاکراهیتان را ببندید و به آرامی هوشیار و بیدار شوید. از پروردگارتان برای کمک‌هایش سپاسگزاری کنید و به خود بابت کاری که به نحو احسن انجام داده‌اید تبریک بگویید. برای حفظ اثرات این درمان، در طی روز به آرامی حرکت کنید.

یادداشت: این مراقبه احساسی عالی و بهبودی فوق‌العاده‌ای در شما ایجاد می‌کند. عجله و شتاب نکنید، مراقبه‌های مشابه زیادی باید انجام بگیرد تا معالجه و درمان مؤثر واقع شود. برای معالجه و درمان خویش، باید از خود مراقبت کنید، درست مثل اینکه از بیمارستان به منزل بازگشته‌اید و دوران نقاهت را سپری می‌کنید.

- * بر چاکرای تاج تمرکز نمایید و تجسم کنید هاله‌ای نورانی دور سر و گردن شما را احاطه کرده است و حدود ۳۰ سانتی‌متر دور تا دور جسم فیزیکی‌تان را در بر گرفته است.
- * چاکرای قلبتان را همانند تویی نورانی مجسم کنید که دائماً در حال بزرگ شدن است و حدود ۳۰ سانتی‌متر پشت و جلوی شما را در بر گرفته است.
- * چاکرای اصلی‌تان را نیز به همین شیوه، مجسم کنید. بگذارید این نور به میانه ران‌تان پایین آمده و تمامی چاکراهایتان را در برگیرد.
- * نسبت به چاکرای طحالتان هوشیار باشید، از بخش چپ باسن بر بخش راست آن تمرکز کنید (مسیری مورب)، به خود بگویید مایلید عملکردتان ثمربخش باشد.
- * در مورد آنچه می‌خواهید در آینده بدانید، تصمیم بگیرید.
- * تجسم کنید که روی یک تکه ابر صورتی رنگ نشسته و یا دراز کشیده‌اید و این ابر شما را دیر یا زود به جلو می‌راند. این ابر همانا پناهگاه امن شماست. هر زمان که بخواهید برای احیاء و بازسازی بدان بازمی‌گردید.
- * از ابر بخواهید تا گه‌گاه شما را به جلو براند. تصور کنید به آرامی به جلو می‌روید، درست مثل اینکه درون قایقی در حرکتید.

- * در این زمان، رنگ‌هایی آشکار می‌شوند. آنها را همان‌گونه که هستند ببینید. چاکرای چشم سومتان به طور طبیعی همین‌طور که به جلو در حرکتید، باز خواهد شد. رنگ‌ها می‌آیند و می‌روند تا زمانی که خود را در یک تصویر ببینید.
- * بر این تصویر تمرکز کنید. در حالی که به آرامی به درون این تصویر می‌لغزید، با آن یکی شوید. تصویر واقعی خواهد شد؛ تصویری از وقایع آینده. خود را در آنها ببینید و درگیر کنید.
- * همین‌طور که مشغول آینده‌تان می‌شوید، گه‌گاه به خود بگویید آنچه رخ می‌دهد را به خاطر خواهید آورد. برای یاری رساندن به حافظه‌تان، دفترچه یادداشتی به همراه داشته باشید و تمامی نکات و کلمات کلیدی و اصلی را در آن بنویسید.
- * زمانی که جستجو در آینده به پایان رسید، دفترچه را درون جیب و روی قلبتان قرار دهید.
- * دوباره از ابر صورتی بالا روید و بگذارید شما را نوازش کند و در آغوش بگیرد، خصوصاً اگر به موردی برخوردید که با تمایلات شما جور در نمی‌آید. گرمای شفا و درمان را احساس کنید. در همین حال، ابر شما را بر پشت خود حمل می‌کند و دوباره به زمان حال بازمی‌گرداند.

- * حرکات آرام بازگشت را احساس کنید. بدانید که این حالت، امنیت و آرامش را به جسم فیزیکی تان بازمی‌گرداند.
- * بعد از بازگشت به زمان حال، آنچه در مورد آینده‌تان به دست آورده‌اید را مرور نمایید. چنانچه به موردی برخوردید که باعث ناراحتی شما می‌شود، بدانید که این مورد را تنها با تمرکز آگاهانه بر دگرگونی و تغییر می‌توان عوض کرد. در یک لحظه تصمیم به تغییر آن بگیرید.
- * حال بیدار شوید و در وضعیتی راحت قرار بگیرید. سعی کنید در مورد کشفیاتتان رؤیا ببینید. زمانی که آماده شدید، بیدار شوید و همه چیز را بنویسید.

یادداشت: آنهایی که به دنبال اطلاعاتی در مورد آینده‌اند باید برای مواجهه با وقایع غیرمنتظره آماده باشند. خودآگاهتان می‌تواند شما را فریب دهد و یا به شما دروغ بگوید، اما ناخودآگاهتان همیشه حقیقت را روشن می‌کند. ممکن است تمامی حقایق آشکار نگردند، بنابراین بهتر است بعضی از آنها را رها کنید. آماده باشید تا نسبت به اشیاء و چیزهای نوینی که وضع و حال شما را عوض می‌کنند، هوشیار شوید.

۴۱

مراقبه برای

دستیابی به عشق بلاشرط

هر انسانی، همانطور که به دنبال عشق و محبت پروردگار است، در جستجوی عشق و محبت بلاشرط شریک زندگی، دوستان و آشنایانش نیز هست. عده انگشت‌شماری به چنین احساس شگفتی از عشق بلاشرط دست می‌یابند. در واقع، این مراقبه به شما کمک می‌کند تا عشق و محبت الهی را با تمامی وجود احساس کنید و از آن برای تمرین‌های روزمره زندگی تان که باعث ایجاد ارتباطات فردی بهتری می‌شوند بهره‌جوید.

* یک موسیقی مراقبه بسیار آرام و گوش‌نواز بگذارید. در موقعیتی کاملاً راحت بنشینید. همراه با این موسیقی آرامش‌دهنده، خود را رها کنید و نفس بکشید.

* تصور کنید که در مزرعه‌ای وسیع هستید و هر طرف را که نگاه می‌کنید، تا کیلومترها هیچ چیز به غیر از ذرت نمی‌بینید. تصور کنید

کاملاً تنها هستید. آفتاب گرم و سوزان را که با پوست بدنتان در تماس است حس کنید. همین‌طور آرام و خواب‌آلوده باقی بمانید.

* در ذهن خویش، شکلی نمادین از پروردگار به صورت خورشیدی که بر شما گرما و نور می‌تاباند مجسم کنید. همین‌طور که در زیر نور خورشید آرمیده‌اید، به نفس‌های آرامی که تمامی وجودتان را در بر گرفته است توجه کنید. به نسیمی که در میان ذرت‌ها پیچیده است گوش دهید و آن را بر پوست خود حس کنید. این نسیم، همانا دست پروردگار است که شما را لمس می‌کند. نوازش‌های او را احساس کنید.

* همین‌طور که در زیر آفتاب گرم روز دراز کشیده‌اید، توجه داشته باشید که خورشید، پرتوهای درخشان خویش را به سوی شما می‌فرستد. همین‌طور که در حال گرفتن حمام آفتاب هستید، چاکرای قلبتان را باز نمایید و تمامی عشقی که پروردگار به شما ارزانی می‌دارد را احساس کنید. بدانید که او، شما را همان‌گونه که هستید، دوست دارد و بدانید که در اینجا هیچ‌گونه قضاوتی وجود ندارد؛ تنها قبول و پذیرش است.

* شخصی را خواهید دید که در کنار شما ایستاده است (این شخص تفسیر و برداشت شما از پروردگار است). دست‌هایش را بگیرید و بشنوید که می‌گوید تا چه حد به شما علاقه دارد. با شادی و

نشاط فریاد بزنید. بدانید که به خانه آمده‌اید. در آغوش بگیرید و دست‌های شفابخشش را که به سوی شما می‌آید در دست بگیرید.

* زمانی که این پرتوهای نورانی زایل شدند، دوباره دراز بکشید و بار دیگر از گرمای خورشید لذت ببرید. احساس عشق بلاشرط پروردگار را در خویش حفظ کنید. (ذهن و فکر شما، این احساس را خواهد پذیرفت).

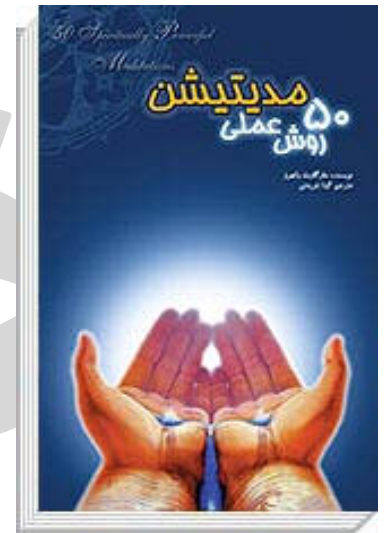
* تصور کنید که پروردگار همیشه با شما از طریق خورشید، باد و طبیعتی که شما را احاطه کرده است، صحبت می‌کند. تصمیم بگیرید تا در جستجوی چنین مکان‌های امن و آرامش‌دهنده‌ای باشید و دست مهربان پروردگار را هر زمان که نسیمی می‌وزد احساس نمایید.

* بدانید زمانی که دیگری را در آغوش می‌گیرید، پروردگار را هم در آغوش گرفته‌اید و آنها نیز وقتی شما را در آغوش گرفته‌اند، خدا را نیز در بر دارند. این حالتی دو جانبه است.

* بر چنین درکی تعمق کنید. چاکرای قلبتان را ببندید و دوباره به هوشیاری بازگردید.

۵۰ روش عملی مدیتیشن

نویسنده: مارگارت راجرز
مترجم: گیتا شریعتی



مجموعه‌ای کامل از روش‌های مختلف مدیتیشن، از جمله: مراقبه برای ارتباط با کالبد روحی، سفر سماوی، سفر به آینده و پاکسازی و پالایش چاکرا به منظور سلامتی، ... توسط یکی از برجسته‌ترین و مشهورترین پژوهشگران و مدرسان مدیتیشن در آمریکا و اروپا.

به همراه برنامه تمرین‌های عملی برای هر روش

سرخیوستان بزرگ می‌گویند-۱

متن دو زبانه (فارسی - انگلیسی)
گردآوری متون: گرگوری سی آرون
مترجم: شکوه عبدالهی



«روح بزرگ در همه چیز هست. او در هوایی است که تنفس می‌کنیم. روح بزرگ، پدر ماست...»

گزیده‌ای از سخنان و تصاویر مردان مقدس سرخیوست؛ بیانگر حکمت ژرف سرخیوستان و ارتباط اسرارآمیزشان با روح طبیعت.

سرخیوستان بزرگ می‌گویند-۲ (دعاهای سرخیوستی)

متن دو زبانه (فارسی - انگلیسی)
مترجم: شکوه عبدالهی

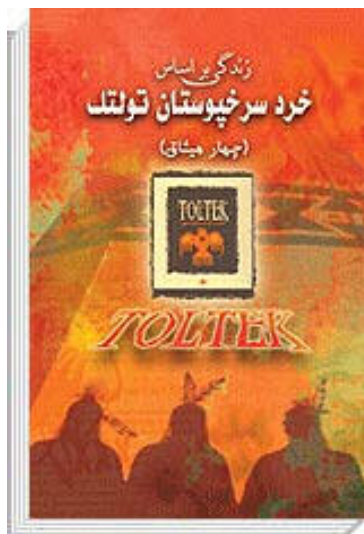


مجموعه‌ای از دعاهای سرخیوستان بر اساس شیوه زندگی و شناخت آنها از خداوند زنده و ساکن در روح طبیعت.
«آه، ای روح بزرگ، که صدایت را در باد می‌شنوم، و نفست به تمامی جهان حیات می‌بخشد؛ صدایم را بشنو! من به عنوان یکی از بیشمار فرزندان، به سوی تو می‌آیم.»

زندگی بر اساس خرد سرخیوستان تولتک (پهار میثاق)

نویسنده: دون میگوئل روئیز
مترجم: فرشته جنیدی

اثری بر اساس کتاب پرفروش و مشهور چهار میثاق و از همان نویسنده بر اساس عقاید سنتی تولتک، ۴ میثاق؛ مراحل اساسی آزادی و رهایی انسان است. حاوی تجارب موفقیت‌آمیز کسانی است که چهار میثاق را به عمل در آورده‌اند.



بررسی، تحلیل و تفسیر دیدگاه‌ها و روش‌های فرزندان تولتک؛ وارثان معرفتی نهانی که در طول هزاران سال به صورت محرمانه و از نسلی به نسل بعد منتقل شده است.

در این کتاب می‌خوانید:

مراحل آموزش‌های معرفتی تولتک، جهان‌های باطنی، مبارزه باطنی، تدابیر و فنون شمعی، قوانین تولتک، سکوت درونی و روش‌های آن، هنرهای باطنی رؤیابینی و کمین و شکار و...

برای تهیه کتاب‌ها، به نمایندگی‌های فروش در سایت تعالیم حق مراجعه نمایید.

www.TaalimeHagh.com

۴ میثاق ۴ کلید است؛ برای دگرگون ساختن شما و تغییر دیدگاه و زندگی‌تان، ریشه‌یابی ناکامی‌ها و دل‌تنگی‌ها، مدیریت ذهن و اندیشه و...
به همراه تمرینات عملی و ساده



شم‌نیزم - تولتک

(دیدگاه‌ها، فنون، تحلیل‌ها)

تألیف: امیررضا الماسیان

کشف اسرار بی‌کران هستی از طریق آموزش‌های معرفتی تولتک