

50 Spiritually Powerful

Meditations

# مدیتیشن ۵۰ روش عملی

نویسنده: مارگارت راجرز

مترجم: گیتا شریعتی



نشر تعالیم حق

۵۰ روش عملی مدیتیشن

نویسنده: مارگارت راجرز - مترجم: گیتا شریعتی

نشر تعالیم حق



# ۵۰ روش عملی مدیتیشن

نویسنده: مارگارت راجرز

مترجم: کیتا شریعتی

نشر تعالیم حق

## به نام خدا

### فهرست

#### مقدمه

- چگونگی به کارگیری این کتاب ..... ۱۳
- مراقبه پایه برای کسب آرامش ..... ۱۷
- دعای محافظت روحی ..... ۲۰
- ضبط نوار مراقبه شخصی ..... ۲۱
- ۱- مراقبه برای کنترل خودآگاه ..... ۲۳
- ۲- مراقبه برای مسدود کردن چاکراها ..... ۲۶
- ۳- مراقبه برای ارتباط با کالبد اتریک ..... ۲۹
- ۴- مراقبه برای ارتباط با کالبد روحی ..... ۳۳
- ۵- مراقبه برای ارتباط با کالبد ذهن برتر ..... ۳۶
- ۶- مراقبه برای برقراری کانال ماورائی ..... ۳۸
- ۷- مراقبه برای برقراری یک کانال ارتباطی خودآگاه ..... ۴۴
- ۸- مراقبه برای دریافت موسیقی ..... ۴۶
- ۹- مراقبه برای برقراری کانال نوشتاری ..... ۴۸
- ۱۰- مراقبه برای فعال سازی استعدادهای هنری ..... ۵۰
- ۱۱- مراقبه برای مشاهده بایگانی سابقه اعمال در عالم معنا ..... ۵۲
- ۱۲- مراقبه برای وحدت با پرونده‌های آکاشیک ..... ۵۵
- ۱۳- پالایش گذشته فرد از طریق تسلیم ..... ۵۸

- ۱۴ - مراقبه برای تسلیم شدن به اراده روح ..... ۶۱
- ۱۵ - مراقبه برای دریافت ..... ۶۳
- ۱۶ - مراقبه برای پذیرش اراده پروردگار به عنوان اراده شخصی ..... ۶۵
- ۱۷ - مراقبه برای دریافت آگاهی متعالی ..... ۶۸
- ۱۸ - مراقبه برای دستیابی به سلامتی ..... ۷۱
- ۱۹ - مراقبه برای شفای روح ..... ۷۳
- ۲۰ - مراقبه برای شفای جسم ..... ۷۵
- ۲۱ - مراقبه برای پاکسازی چاکراها ..... ۷۸
- ۲۲ - مراقبه برای سفر سماوی (اختری) و درمان و شفا ..... ۸۲
- ۲۳ - مراقبه برای بیرون راندن ترس‌های ناشی از گذشته ..... ۸۵
- ۲۴ - مراقبه برای قطع بندهای اثریک (اثیری) ..... ۸۸
- ۲۵ - مراقبه برای شفا از طریق رنگ و موسیقی ..... ۹۳
- ۲۶ - مراقبه برای برطرف نمودن وسوسه‌های فکری ..... ۹۷
- ۲۷ - مراقبه برای ایجاد اعتماد به نفس ..... ۹۹
- ۲۸ - مراقبه برای سفر به آینده ..... ۱۰۰
- ۲۹ - مراقبه با کریستال ..... ۱۰۳
- ۳۰ - مراقبه با ابزار متافیزیکی ..... ۱۰۵
- ۳۱ - مراقبه برای سفر به سکوت و آرامش ..... ۱۰۷
- ۳۲ - مراقبه برای پرورش توانایی سایکومتری ..... ۱۰۹
- ۳۳ - مراقبه برای پرورش توانایی روشن شنوایی ..... ۱۱۱
- ۳۴ - مراقبه برای پرورش توانایی روشن حواسی ..... ۱۱۳
- ۳۵ - مراقبه برای سفر سماوی ..... ۱۱۶
- ۳۶ - مراقبه برای تولد دوباره ..... ۱۱۹

- ۳۷ - مراقبه برای محو ضربه‌های روحی و ترس‌ها ..... ۱۲۲
- ۳۸ - مراقبه برای ارتباط با ترس و وحشت ..... ۱۲۵
- ۳۹ - مراقبه برای رویارویی با عواطف و احساسات ..... ۱۲۷
- ۴۰ - مراقبه برای رویارویی با خود واقعی ..... ۱۳۰
- ۴۱ - مراقبه برای دستیابی به عشق بلاشرط ..... ۱۳۲
- ۴۲ - مراقبه بر هرم ..... ۱۳۴
- ۴۳ - مراقبه برای رجعت به گذشته ..... ۱۳۷
- ۴۴ - مراقبه برای یافتن مأوا و مکانی امن ..... ۱۴۱
- ۴۵ - مراقبه برای تماس با دنیای فرشتگان ..... ۱۴۳
- ۴۶ - مراقبه آب، خاک، آتش و باد ..... ۱۴۵
- ۴۷ - مراقبه برای گشودن چشم باطن ..... ۱۴۸
- ۴۸ - مراقبه برای ابراز کامل خویشتن ..... ۱۵۱
- ۴۹ - مراقبه برای سفر به عوالم دیگر ..... ۱۵۴
- ۵۰ - مراقبه برای افزایش اندازه و قدرت کالبد روحی ..... ۱۵۷



## «هو الحی»

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، خلایک 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.



## چگونگی به کارگیری لین 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 حقایق 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 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 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 حرکات‌های 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 می پردازد. در این مرحله، مهار کردن افکار مجادله آمیزی که از خودآگاهتان نشأت می گیرند را می آموزید و این عمل تا دستیابی به سکوت و آرامش ادامه می یابد. زمانی که به این سکوت رسیدید، مرحله بعدی شروع می شود.

● در مرحله سوم، هماهنگی با نیمه خودآگاه مد نظر است. تمامی تجربیات عاطفی و ذهنی فرد در زندگی، در نیمه خودآگاهش ذخیره شده است. مطالعه دقیق نشان می دهد آنچه باعث شادی و رنج می شود، پندارهای مثبت و منفی است. همگون سازی این تجربیات و جریان یافتن آنها به ناخودآگاه، زمینه ساز مرحله بعدی است.

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

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 می یابد. 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 می آورد.

من بسیار خوش اقبال بوده ام که با توانایی ماورائی خارق العاده ای به دنیا آمده ام، توانایی ای که به طور طبیعی، برقراری ارتباط با راهنماها و اساتید معنوی را برایم فراهم کرده است. آنان عاشقانه من را در این جستجو یاری داده اند و به من کمک کرده اند تا با آنان و دنیای باطن آشنا گردم؛ و هم زمان با افزایش شور و اشتیاقم، از من می خواستند قدم به قدم از دستورالعمل هایشان پیروی کنم. آنان سخاوتمندانه چگونگی به وجود آمدن ترس در وجودم را نشانم دادند - ترس های ایجاد شده از گذشته، اکنون و عوالم دیگر. از طریق مراقبه و به کمک آنان، با ترس هایم روبه رو شدم

و در نهایت، خویشتن و زندگی خود را پذیرفتم.

اگر چه راهنمایان معنوی ام 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.

## 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 نیست چه احساسی در جسمتان دارید. تغییرات فیزیکی، افکار اخلاص‌گری 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 بپردازید. 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 جسمتان 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، 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، کرخی و سردی، نمایانگر فشار انرژی در بدنتان است.

● احساس ناآرامی، همان‌طور که تاکنون 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 دل‌به‌هم‌خوردگی 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 روحی

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 شر 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.

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 شخصی

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.

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.

## مراقبه برای کنترل خودآگاه

خودآگاه شما، اغلب دروغگو و دغل‌کار است. وجدانی در کارش نیست و برای حفظ تسلطش بر شما و پیشبرد اهدافش، از هیچ کاری فروگذاری نمی‌کند. باگذشت زمان، این بخش از خودتان را بازآموزی می‌کنید و فرمانبرداری و تبعیت را به او می‌آموزید؛ به او می‌آموزید که از خود برترتان پیروی کند و حتی الامکان معنا و مفهوم واقعی خرد را درک نماید. به هنگام تمرین این مراقبه، باید صبور باشید.

• پس از احساس آرامش و وانهادگی، مشاهده کنید چگونه ذهنتان به سوی نگرانی و آشفتگی‌های روزمره و نیز خیالبافی و خواب‌آلودگی کشیده می‌شود. (چنانچه به خواب بروید، در واقع عمل مراقبه خاتمه یافته است. این مسئله در ابتدا غیرعادی نیست.)

• چنانچه ترس و نگرانی، بر ذهنتان چیره شد، به آنها توجه نکنید، فقط آنها را بنگرید. تمامی واکنش‌های جسمانی مانند انقباض‌های عضلانی را بر کاغذ بیاورید.

• به تنشی که در بدنتان ایجاد شده است، توجه کنید و آن را در ذهنتان چون یک قشر ضخیم سیاه نفت تصور نمایید.

• نوری سفید و درخشان را بالای سر خود تصور کنید. به این نور نگاه کنید، ببینید که دور تا دور شما را فراگرفته و قشر سیاه و تیره نفت را به سوی پایین جسمتان و سپس از ناحیه انگشتان پا به خارج از بدن و درون خاک هدایت می‌کند. این روش را

ادامه دهید. افکار نگران‌کننده و واکنش‌های جسمانی‌تان را مشاهده کنید. (طی این مرحله، مکرراً جسم شما دچار تنش و سپس آرامش و سکون می‌گردد.)

• با هوشیاری و خودآگاهی، آرامش اختیار کنید و ببینید چگونه خودآگاهتان مانع ایجاد یک آرامش واقعی و حقیقی است. چندین نفس عمیق بکشید. با هر نفس، خود را شل و شل‌تر کنید.

• بر دریافتهایی که تاکنون در مورد خود داشته‌اید بیشتر تعمق کنید. به خود تأکید کنید که این اعمال را برای بهسازی فردی انجام خواهید داد. سه یا چهار بار، نفس عمیق بکشید.

• دوباره حواس خود را بر نور و هاله شفاف و سفید رنگ بالای سرتان معطوف کنید، این نور را همچون پناهگاهی امن تصور نمایید؛ مکان و مأوایی که در آن امکان کار بر اکتشافات جدیدتان را خواهید داشت. بدانید که آنجا، مکانی ویژه و خاص برای شما محسوب می‌شود، و زمانی که بدین مکان سفر کردید، خود برتر شما، یار و یاورتان خواهد بود.

• چنانچه متوجه شدید دچار خیال‌بافی‌های بیهوده و یا خواب‌آلودگی شده‌اید، بلافاصله به جسمتان توجه کنید. خیال‌بافی سبب بروز تنش‌هایی در جسم می‌شود. متوجه باشید که خودآگاه می‌تواند کنترل اوضاع را به دست گیرد، بنابراین عصبانی نشوید. عمیقاً نفس بکشید و به هرگونه تنشی که در هر بخش از بدنتان آشکار می‌شود توجه کنید و علت آن را از خود بپرسید. منتظر بمانید و شاهد پاسخ دادنش باشید. بگذارید خود برترتان یک بار دیگر با هماهنگی آن نور سفید، تنش‌ها را از خود دور سازد. بنگرید که چگونه تنش‌ها و دل‌نگرانی‌ها، از کف پاهایتان به بیرون رانده می‌شوند.

در ادامه مراقبه، مکان امنی را مجسم کنید. این مکان با ادامه مراقبه بر شما ظاهر می‌شود.

• انرژی شفابخشی را که این مکان امن در اختیارتان قرار می‌دهد، در خود جذب کنید. به عنوان پاداشی برای رویارویی با حقیقت، بگذارید خودآگاهتان به خوابی شیرین فرو رود. (بدین ترتیب، رؤیایی هدفمند خواهید داشت. در این رؤیا، خودآگاهتان تطابقات لازم را ایجاد خواهد نمود. با تمرین مستمر متوجه خواهید شد قادرید در حالتی متمرکز که در آن توانایی کشف درونتان به مراتب بیشتر و گسترده‌تر خواهد بود قرار گیرید.)

• چنانچه به خواب عمیق فرو نرفتید، کاملاً بیدار شوید و هوشیارانه یافته‌های خویش را بنویسید. در صورتی که به خواب رفتید نیز، رؤیاهای خود را در مورد آینده‌تان به رشته تحریر درآورید.

**یادداشت:** با چنین تمرینانی، قادر خواهید بود بسیاری از تنش‌های غیرضروری‌ای که جسم شما سالیان سال به دنبال کشیده است، از خود برانید.



## ۲ مراقبه برای

### مسدود کردن چاکراها

در زندگی روزمره، آن دسته از چاکراهایی که در بخش‌های پایینی بدن واقع شده‌اند، ما را در یافتن راه زندگی‌مان یاری می‌دهند. چنانچه این چاکراها، کاملاً باز باشند، دیگران می‌توانند انرژی ما را تخلیه کنند. بسیار حائز اهمیت است که بدانیم چگونه می‌توانیم این مراکز را مسدود و از خود در برابر دیگر افراد مراقبت و محافظت کنیم. هر از گاهی که می‌توانید، به انجام تمرینات این مراقبه بپردازید.

• در کمال آسایش و راحتی بنشینید و یا بایستید. چند نفس عمیق بکشید و خود را رها کنید.

• به ناحیه تناسلی خود که در واقع نزدیک چاکرای ریشه است، توجه داشته باشید. عضلات خویش را تحت کنترل درآورید. همین‌طور که بدین مراقبه می‌پردازید، حلقه‌ای بزرگ را مجسم کنید که رفته رفته کوچک می‌شود تا تبدیل به نقطه‌ای کوچک گردد. عضلاتتان را شل کنید.

• خود را با شبکه خورشیدی‌تان هماهنگ کنید. عضلات شکم خود را به آرامی منقبض نمایید و حلقه‌ای را مجسم کنید که به تدریج تبدیل به نقطه‌ای کوچک می‌گردد. در این ناحیه، انقباض و کششی را احساس خواهید کرد که تنها برای محافظت از شما ایجاد شده است. عضلات خود را رها کنید و نفس عمیق بکشید.

• اکنون توجه خود را به سوی چاکرای قلب (چاکرای اصلی) معطوف کنید. نفسی

عمیق بکشید. هنگام بازدم، قفسه سینه‌تان را به درون بکشید، و مانند موارد پیش، هم‌زمان حلقه‌ای را مجسم کنید که آنقدر کوچک می‌شود تا تبدیل به نقطه‌ای شود. نفس عمیق بکشید، سپس بدنتان را رها کنید.

• چنانچه گلویتان درد می‌کند، باید چاکرای گلوی خویش را نیز مسدود کنید. چندین بار، آب دهان خود را قورت دهید، دوباره مشاهده کنید که حلقه مورد نظر تبدیل به نقطه‌ای بسیار کوچک می‌شود. نفسی عمیق بکشید، کلیه عضلات ناحیه گردن و فک‌هایتان را رها کنید.

• چنانچه چشم سوم شما باز است و به طور صحیح و مناسب از آن استفاده نمی‌کنید، مطمئناً دچار سردرد خواهید شد. نفسی عمیق بکشید، سپس آن چنان اخم کنید که پلک‌هایتان بسته شوند. نفس عمیق دیگری بکشید و بگذارید هرگونه تنشی، سر شما را ترک کند.

• چاکرای تاج باید همیشه کمی باز باشد. بدین ترتیب، قادر خواهید بود با پروردگار و مریبان معنوی‌تان دائماً در تماس باشید. سعی کنید دوباره حلقه را ببینید و بخواهید بسته و یا به حد کافی باز بماند. اولین احساس شما، درست و واقعی است. به آرامی بالای سرتان را مالش دهید. بدین ترتیب، متوجه خواهید شد که این بخش نیز بسیار آرام اصلاح می‌گردد.

• چاکرای طحال نیز همیشه باید تنظیم باشد. برای تصحیح هرگونه ایرادی در این ناحیه، ترازوی کوچکی را مجسم کنید. اگر دو کفه آن هم‌سطح نیستند، چیزی درون یکی از کفه‌ها بگذارید و ترازو را تنظیم کنید. هنگام تجسم هم‌سطح شدن کفه‌ها، عضلات ناحیه چپ بدنتان را منقبض و احساس کنید که این چاکرا نیز مسدود می‌شود.

• اکنون، یک بار دیگر توجه خویش را به چاکرای تاج معطوف کنید. با پروردگار هماهنگ شوید؛ همین‌طور که تجسم می‌کنید نور شفاف و درخشانی به دور بدنتان حلقه زده است، عشق و محبت پروردگار را نیز دریافت کنید. زمانی که چنین امری

حادث گردید، با چاکراهای دست و پاهایتان هماهنگ شوید و چهار حلقه کوچک را تصور کنید و ببینید که تمامی این چهار حلقه مبدل به نقطه‌ای کوچک خواهند شد. همین‌طور که این کار را انجام می‌دهید، دست‌ها و پاهایتان را به یکدیگر گره بزنید. نفسی عمیق بکشید و خود را رها کنید. در این هنگام، آماده رویارویی و مواجه شدن با دنیای بیرون هستید.

**یادداشت:** دیر یا زود، یاد می‌گیرید که این مراقبه را به طور خودکار، حتی در اتاقی شلوغ و پر سر و صدا، انجام دهید.

## ۳ مراقبه برای ارتباط با کالبد اتریک

کالبد اتریک، کالبد روحی را به کالبد فیزیکی متصل می‌کند. بخشی از این کالبد از انرژی حاصله از احساسات زمینی و دیدگاه‌های ذهنی ایجاد شده توسط خود پست انسانی، تشکیل شده است و بخشی دیگر حاوی انرژی معنوی است که خود متعالی انسان در پاسخ به درخواست کمک خود پست، تولید می‌کند. این کالبد، برای ادامه حیات ضروری و نسبت به محیط اطراف خود بسیار حساس است. هر چه بیشتر بترسید، این کالبد، بیشتر سعی در فرار از موقعیت‌های ایجاد شده می‌کند. در واقع، این مراقبه برای مقابله و رویارویی و سپس کنار زدن ترس‌هایتان، شما را یاری می‌نماید. شناخت نیروها و انرژی‌های درونتان به این معناست که در شرایط مختلف احساسی، فیزیکی و ذهنی، از کالبد اتریکی خود شناخت کافی داشته باشید. عمل مراقبه باید فاقد هرگونه دیدگاه خاصی باشد، و با درک این مسئله صورت پذیرد که تمرین، سبب اتحاد ذهن و احساسات می‌شود و پیامد آن صلح و آرامش است.

• دعایی حفاظت‌کننده بخوانید، سپس مراقبه پایه را انجام دهید. به آرامی و بسیار عمیق نفس بکشید.

• با هفت چاکرای اصلی پیکرتان هماهنگ شوید. زمانی که این هماهنگی تمام بدنتان را دربرگرفت، بگذارید به بیرون از کالبدتان نیز راه یابد و همچون یک گل، گلبرگ‌هایش را باز کند. چاکرای ریشه را که در قاعده ستون فقرات واقع شده است،

احساس کنید. تصور کنید حفره‌ای باریک به قطر ۱۰ تا ۱۲ سانتی‌متر در ناحیه بیرونی این بخش باز می‌شود. چند مرتبه نفس عمیق بکشید. احساس کنید که این حفره باز شده، اندام تناسلی شما را احاطه کرده است.

• سپس، توجه خویش را بر شبکه خورشیدی که در ناحیه شکمی قرار دارد معطوف کنید. دوباره تصور کنید که یک حفره باریک به قطر ۱۰ تا ۱۲ سانتی‌متر باز می‌شود. عمیقاً نفس بکشید و وقوع چنین گشایشی را احساس کنید.

• حال، به چاکرای قلب که در ناحیه قفسه سینه است توجه کنید. تصور کنید، حفره‌ای کوچک به اندازه قلب یک انسان باز می‌شود. دوباره نفس عمیق بکشید. باز شدن قفسه سینه‌تان را احساس کنید. در این زمان، احساس رهاشدگی و آرامش خواهید کرد. تنفستان آرام‌تر خواهد شد، اما دم و بازدم شما طولانی‌تر می‌شود.

• سپس، بر چاکرای گلو متمرکز شوید. حفره‌ای کوچک به قطر تقریبی ۵ سانتی‌متر را که در حال گشوده شدن است، تصور نمایید. باز شدن آن را حس کنید. در صورت نیاز آب دهان خود را فرو دهید.

• اینک، توجه خود را بر چاکرای چشم سوم معطوف کنید. در ذهنتان شروع به باز کردن این چاکرا نمایید و تجسم کنید که پلکی بسیار بزرگ، گشوده می‌شود و مردمکش نمایان می‌گردد. نفس عمیق بکشید و احساس کنید که پیشانی‌تان وسعت می‌یابد.

• چاکرای تاج که همیشه باز است، هم‌اکنون بازتر خواهد شد. برای کمک به این گشایش، باز شدن یک بادبزن چینی را تصور نمایید. ببینید که این بادبزن روی سر شما گشوده شده است. هاله‌ای که به دور سر شما ایجاد می‌شود را احساس نمایید.

• اینک، بر چاکرای طحال خود تمرکز کنید. مشاهده کنید حفره‌ای کوچک به قطر ۱۰ سانتی‌متر باز می‌شود. با فرمانی ذهنی، بخواهید انرژی‌های به جریان درآمده در وجودتان متعادل و هماهنگ شوند. متری به اندازه صفر تا ۱۰۰ را تصور نمایید. نقطه‌ای به اندازه سر یک سوزن را در میان این متر، مشاهده کنید. هنگام انجام این کار

بگذارید تا انرژی‌های درونتان نیز هماهنگ و متعادل شوند. نفسی عمیق بکشید و بدانید که هم اینک آماده دریافت شعور حقیقی از ناخودآگاه و جهان روح هستید.

• نفسی عمیق بکشید و بدانید که قادرید خود را با هر یک از کالدهای پنج‌گانه‌تان در حالی که در مراقبه‌ای ژرف به سر می‌برید، هماهنگ کنید.

• به ذهن خود فرصت دهید تا بر کالبد اتریکتان متمرکز شود. سعی کنید همان‌گونه که با جسم فیزیکی‌تان احساس می‌کنید، با ذهنتان نیز احساس کنید. نفسی عمیق بکشید و خویش را با آنچه ذهنتان احساس می‌کند، هماهنگ نمایید. ابتدا احساس کرخ‌ی و سستی خواهید نمود، سپس جسم شما دچار نوعی هیجان و تنش می‌شود. این حالت را بپذیرید و نفسی عمیق بکشید.

• خود را به صورت نور و صدا، به صورت جریانی از الکتریسیته تجسم کنید. بدنتان سوزن سوزن می‌شود؛ بر هر قسمتی که این حس شدیدتر به نظر می‌رسد، تمرکز نمایید. به تپش‌ها و مور مور شدن‌ها در این ناحیه، توجه کنید. بدانید که در جریان یک ترس بارز و آشکار قرار گرفته‌اید.

• پس از گذشت مدتی، سر و صدا و سوت‌هایی خواهید شنید و رنگ‌هایی خواهید دید که فاصله‌شان از شما کم و زیاد می‌شود.

• به آرامی دراز بکشید و از این احساسات گوناگون لذت ببرید. چنانچه ترسی در شما باشد که به شما اجازه آرامش و رهاشدگی ندهد، به طور خودکار به ضمیر هوشیار و خودآگاه خود باز خواهید گشت.

• به صدای درونتان گوش دهید. توجه کنید که چگونه نسبت به آنچه از بخش به خواب رفته وجودتان می‌شنوید بی‌تفاوت هستید، در حالی که بسیار علاقه‌مندید هر آنچه در درون یا محیط اطراف شما روی می‌دهد را ببینید و حس کنید.

• به عنوان یک ناظر، خود را بپذیرید و با هر آنچه از شما ساطع می‌شود، هماهنگ شوید. افکار غیرمنطقی و احساساتی را که از ذهن و وجودتان می‌گذرند بنگرید. در این

مقطع، می‌توانید میزان زیادی از تنش‌ها، ناآرامی‌ها، ترس و تنفر را از خود دور سازید.

- توجه خویش را بر پروردگار و نور سفید و شفاف‌بخش‌اش معطوف سازید و تصور کنید که این نور، در حالی که از دستان شفاف‌بخش او منتشر می‌شود، بدن شما را نیز نوازش می‌کند و سخاوتمندانه وجودتان را احیاء می‌سازد، تا جایی که بار دیگر بر جسم فیزیکی‌تان هوشیار گردید.

- هنگامی که احساس کردید آماده‌اید، تصور کنید تمامی چاکراها، با روندی معکوس، یکی بعد از دیگری بسته می‌شوند. این عمل از چاکرای ریشه شروع و به چاکرای تاج که تا حدی باز می‌ماند ختم می‌شود. در فاصله بسته شدن هر چاکرا تا چاکرای بعدی، نفسی عمیق بکشید.

- همان طور که قبلاً گفته شد، چاکرای طحال، آخرین چاکرای است که در بدن بسته می‌شود. دوباره متری با مقیاس صفر تا ۱۰۰ را تصور نمایید. به سر سوزنی که به سوی بخش میانی متر در حرکت است نگاه کنید، سپس بگذارید انرژی‌های درون کالدهای پنج‌گانه‌تان با یکدیگر هماهنگ شوند.

- منتظر بمانید جسمتان به عملکرد طبیعی‌اش بازگردد، سپس توجه‌تان را به خود منعطف سازید و بر هر چه تجربه نموده‌اید، تفکر کنید. می‌توانید هر آنچه را که تجربه کرده‌اید به رشته تحریر درآورید.

**یادداشت:** هیچ‌گاه نباید دچار ترس شوید. چنانچه در حین عمل مراقبه، ترس بر شما غلبه کرد، خودآگاه را به مبارزه طلبید تا با روحیه ماجراجویی و برای کسب تجربه به مراقبه ادامه دهد.

## ۴ مراقبه برای ارتباط با کالبد روحی

کالبد روحی شما سرشار از نور، صلح و آرامش است. ارتباط با این کالبد، موجب می‌شود هوشیاری درونی شما به سوی خودآگاهتان جریان یابد، مکانی که می‌توانید برای تجربیات روزمره از آن بهره‌مند گردید. در این مراقبه، راه‌ها و شیوه‌های بسیاری برای دستیابی به یک زندگی کامل و پرمحتوی به روی شما گشوده خواهد شد.

- آرام در بستر خود دراز بکشید، و کارهای اولیه مراقبه را انجام دهید.
- دعای حفاظت‌کننده‌ای بخوانید. تصور کنید که چاکرای تاجتان باز می‌شود. زمانی که کاملاً باز شد، نفسی عمیق بکشید.
- تصور کنید چاکرای چشم سومتان نیز باز شده است. بگذارید این چاکرا همه چیز را ببیند. نفسی عمیق بکشید.
- تصور کنید چاکرای قلبتان باز می‌شود. آرام و عمیق نفس بکشید. زمانی که چاکرای قلب باز شد، بگذارید با عشق و محبت پروردگار هماهنگ شود و این احساس را در همان زمان که در شما جریان دارد بپذیرید.
- تصور کنید چاکرای شبکه خورشیدی‌تان در حال باز شدن است. در کمال آرامش احساس کنید. چند مرتبه نفسی عمیق بکشید؛ به آرامی به بستر بروید.
- تصور نمایید که چاکرای ریشه در حال باز شدن است و از آن انرژی خارج می‌شود. نفس عمیق بکشید.



• در نهایت، تصور کنید که چاکرای ناحیه طحالتان گشوده می‌شود. در صورت ضرورت، آن را با مقیاسی ویژه، هماهنگ و متوازن کنید. به آرامی و عمیقاً نفس بکشید و رهاشدگی را کاملاً احساس نمایید.

• اکنون، مراکز واقع شده در کف دست‌ها و پاهایتان را احساس کنید. حلقه‌هایی باریک را تصور کنید و ببینید این حلقه‌ها به آرامی بزرگ می‌شوند. با این کار چاکراهای فرعی گشوده می‌شوند. نفسی عمیق بکشید.

• بگذارید ارتعاشات و آگاهی شما به نرمی به درون کالبد روحی‌تان وارد شوند. بنگرید که جسمتان وارد کالبد اتریک و سپس کالبد روحی‌تان می‌شود.

• چنانچه احساس کنید در موقعیتی متفاوت قرار گرفته‌اید یا حس کنید بخشی از بدنتان لاغر یا چاق‌تر شده است، بدانید که چنین امری کاملاً طبیعی است، و توجه کنید که چه حسی دارد. مطمئن باشید همه چیز روبه‌راه خواهد شد. در همین وضعیت قرار داشته باشید و از این تجربه جدید لذت ببرید. نفسی عمیق بکشید.

• حال انرژی «خالق» را به درون خویش دعوت نمایید. با صبر و حوصله منتظر بمانید، این تماس و تعالی را احساس کنید. (مطمئن باشید که در این تجربه، احساس شما هرگز خطا نخواهد کرد. این امر برای شما، امری بسیار استثنائی و ویژه خواهد بود.) احساس خواهید کرد که در عشق و محبت غوطه‌ور شده‌اید. به آرامی و عمیقاً به نفس کشیدن خود ادامه دهید.

• اینک بگذارید راهنماهای روحی‌تان به شما بپیوندند و منتظر وقایعی که اتفاق می‌افتند باشید. (ممکن است صورت‌ها و مکان‌هایی آشنا یا غیرآشنا ببینید و یا احساس کنید با دیگری یکی شده‌اید.) هر اتفاقی ممکن است روی دهد، با راهنماهای روحی‌تان به کشف و یافتن این موارد بپردازید. ممکن است دیدگاه‌های جدید و تازه‌ای به دست آورید. از آنها لذت ببرید.

• پس از برخورداری کافی، به طور خودکار به همان نور الهی رجعت خواهید نمود.

حس کنید دراز کشیده‌اید و در این نور غوطه‌ورید. نیروهای شفابخشی را که به سوی شما می‌آیند بپذیرید. تا زمانی که نسبت به کالبد فیزیکی‌تان هوشیار شوید، سخاوتمندانه با این حس همراه شوید.

• تا آنجا که ضرورت دارد، چاکراهای اصلی و فرعی خویش را ببندید و به هوشیاری و بیداری بازگردید.

• بر هر آنچه تجربه کرده‌اید، تعمق کنید و قبل از فراموشی، آنها را بر کاغذ بیاورید. نگاشتن مطالب، به خودآگاهتان اجازه می‌دهد که این تجربیات را ذخیره نماید تا بتوانید از آنها در زندگی روزمره بهره‌جوید.

**یادداشت:** تمرکز بر گشایش اولیه چاکرای تاج سبب می‌شود از آگاهی خاکی و زمینی فراتر روید و با دنیای روحی و معنویت ارتباط برقرار کنید، دنیایی که دیگر توسط وجود زمینی‌تان محصور نگشته است. این مراقبه را چندین بار در ماه و همه ساله می‌توان انجام داد. هرگز از ارتباط با راهنماهای معنوی خویش و یا در ارتباط با آنچه تاکنون برایتان ناشناخته بوده است، خسته و ملول نخواهید شد.

## ۵ مراقبه برای ارتباط با کالبد ذهن برتر

ارتباط با کالبد ذهن برتر غالباً آسان نمی‌نماید، حتی در ابتدا به نظر غیرممکن می‌رسد. به طور مرتب، سعی در انجام مراقبه داشته باشید. در صورت موفقیت، متوجه می‌شوید که وجودتان مملو از شعور و خرد و فراتر از خیالات رام‌نشده است. ممکن است پس از بیداری و با ورود به حالت خود آگاه، این خرد فراموش شود، اما در ناخود آگاهتان باقی می‌ماند و بدون شک، در خود آگاهتان نیز وارد خواهد شد. حائز اهمیت است که این مراقبه را بدون هیچ‌گونه چشم‌داشتی و تنها با اعتماد کامل به خود تمرین کنید.

• مراحل اولیه مراقبه را انجام دهید. نفسی عمیق بکشید و تسلیم اراده پروردگار شوید. با خود و پروردگارتان صادق باشید.

• تمامی چاکراهای اصلی و فرعی را بگشایید. این کار را با چاکرای تاج آغاز کرده و با تنظیم چاکرای طحال به پایان برسانید.

• با کالبد اتریک (اثیری) خود هماهنگ شوید و آن را احساس کنید. نفسی عمیق بکشید و سپس خود را رها کنید.

• با کالبد روحی‌تان هماهنگ شوید و آن را احساس کنید. از تماس با راهنماهای روحی‌تان لذت ببرید و از آنها بخواهید تا برای تماس با کالبد والای ذهنی‌تان شما را یاری کنند. نفسی عمیق بکشید و به آنان فرصت دهید تا شما را راهنمایی کنند.

• بار دیگر خود را با محبت و عشق پروردگار هماهنگ کنید و تسلیم شعور الهی

شوید. بگذارید ارتعاشات شما افزایش یابند. زمانی که احساس کردید این ارتعاشات در شما ارتقاء یافته‌اند، در واقع به کالبد والای ذهنی تان دست یافته‌اید. این امر تنها با ذکر این جمله در ذهنتان حاصل می‌شود: «امیدوارم فکری پاک و بی‌آلایش داشته باشم».

• بگذارید تا خود آگاه، نیمه خود آگاه و ناخود آگاهتان یکی شوند. هم‌زمان با خالی‌تر شدن ذهنتان از افکار، احساس کنید بدن‌تان کرخت و احساسات‌تان کم‌رنگ‌تر می‌شود.

• بگذارید تمامی برداشت‌هایی که قبل از این، توسط سطوح خود آگاهتان درک نشده است را دریابید. تا هر زمان که مایلید، در این وضعیت بمانید. (به زودی متوجه خواهید شد که هیچ‌گونه هوشیاری بر جسمتان ندارید؛ تنها ذهن و شعور شماست که فعالیت می‌کند.)

• زمانی که لازم باشد، هوشیاری شما به طور کاملاً طبیعی به سوی کالبد روحی تان رجعت خواهد نمود، سپس به سوی کالبد اتریک و از آنجا به سوی کالبد فیزیکی تان روانه می‌گردد. نفسی عمیق بکشید و آنچه تاکنون از کالبد والای ذهنی تان یاد گرفته‌اید را بگویید. چنانچه مطالب زیادی به یاد نمی‌آورید، مأیوس نشوید، زیرا اکثر اطلاعات به دست آمده، در ذهن و خود آگاهتان نیست، بلکه در نیمه خود آگاه و ناخود آگاهتان جمع‌آوری شده است.

• تصور کنید که نور پروردگار، شما را احاطه کرده است، درست مثل اینکه دوباره از این نور پر می‌شوید و بدین ترتیب مجدداً جسمتان را به توازن می‌رسانید. چندین بار، نفسی عمیق بکشید.

• تمامی چاکراه‌های اصلی و فرعی تان را مسدود کنید. از چاکرای تاج شروع کنید و با مسدود کردن چاکرای طحال، کارت‌تان را خاتمه دهید. برای ثبت تجربیات به دست آمده، آنان را بر کاغذ بیاورید.

## 🔪 مراقبه برای برقراری کانال ماورائی

بسیاری از افراد آرزو دارند بتوانند کانال ماورائی ایجاد کنند، اما اغلب، آن را کاری دشوار می‌یابند. قدم اول در تحقق این امر، کسب مهارت لازم در تمرینات مراقبه است. همان‌گونه که در فصول قبلی این کتاب بیان شد، باید به تمرینات لازم مراقبه بپردازید تا ذهنتان را آرام کنید، نظم و انضباط را در جسمتان برقرار نمایید و با تسلیم، عشق و محبتی بی‌قید و شرط را ابراز دارید. یک بار به دور از هر گونه ناآرامی، بی‌قراری، تفکر و اندیشه‌ای به مراقبه بنشینید. راهنماهای شما با صبر و حوصله در انتظارتان هستند، به شما نزدیک خواهند شد و جزئی از وجودتان خواهند گردید.

• صندلی محکم و بسیار راحتی را بیابید. روی آن بنشینید، به طوری که پشتتان را به خوبی حائل گردد. پاهایتان را به آرامی از یکدیگر دور کنید، به طوری که با پایه‌های صندلی فاصله کمی داشته باشند. هیچ‌گونه لباس تنگ و ناراحتی در بر نداشته باشید.

• دعای حفاظت‌کننده را بخوانید. ارواح و عناصر متعالی را فراخوانید. بخواهید که افکار منفی و پریشان‌رهایتان کنند و موارد احساسی، از شما دور شوند. خود را رها کنید و چندین مرتبه نفسی عمیق بکشید.

• نور الهی را مجسم کنید که از جانب پروردگار و از سوی بهشت به طرف شما روانه می‌شود، تمامی کالبد، درون و برونتان را دربرمی‌گیرد و همه فشارها و پریشانی‌ها را از شما دور می‌کند و به زمین، مادر طبیعت، بازمی‌گرداند تا زمین مجدداً به احیاء آنها بپردازد.

• همان‌گونه که در فصول قبلی این کتاب بیان شد، با نیروی تفکر و تصور خویش، کلیه چاکراهای خود را بگشایید. به ترتیب از چاکرای تاج شروع کرده، ادامه دهید تا به چاکرای ریشه برسید. در آخر، به ناحیه طحال بروید و بدین ترتیب، خود را متعادل و هماهنگ کنید. چاکراهای فرعی دست و پایتان را نیز بگشایید. نفسی عمیق بکشید.

• از راهنماهای روحی تان بخواهید، تا نزد شما آیند و لمستان کنند. هم‌زمان خود نیز آنان را احساس کنید. نفسی عمیق بکشید.

• بگذارید نفس‌هایتان عمیق‌تر شوند. منتظر بمانید. شاهد هرگونه تغییر و تحول در بدنتان باشید. تغییر و تحولاتی چون احساس بزرگی، بلندی، کوچکی و چاقی را در نظر داشته باشید. همین‌طور به حس‌هایی چون، سردی و گرمی، لرزش‌ها و مور مور شدن‌هایی که به سوی دست‌ها، پاها و ستون فقراتان می‌آید، توجه داشته باشید. این پدیده‌ها کاملاً طبیعی هستند. آنها را بپذیرید و آرامش خویش را حفظ کنید. به تنفس عمیق و آرام خود ادامه دهید.

• به راهنماهای روحی و معنوی تان اجازه دهید وارد کالبدتان شوند و با این احساسات شریک گردند. منتظر بمانید، الگوی تنفستان تغییر کند.

• با ورود راهنماهایتان، کلیه احساسات و تحولات جسمانی تان، قوی‌تر می‌شوند. به تغییر الگوی تنفستان توجه کنید و بگذارید هر چه می‌خواهد رخ دهد. در این هنگام است که انرژی‌های شفابخشی را از جانب راهنماهایتان دریافت می‌دارید.

• پس از اینکه نفس‌هایتان تحت کنترل راهنماهای روحی تان درآمد، تمامی افکار پریشان و منفی را از خود دور کنید. به خود بگویید همه چیز خوب و عالی است، فقط بنشینید. تمام ترس‌هایی که به دست خود به وجود آورده‌اید، محو و نابود خواهند شد. (چنانچه باقی بمانند، مراقبه را متوقف کنید. تمامی چاکراهایتان را ببندید و در این نور سفید الهی غوطه‌ور شوید.)

• همه مخلوقات خوب‌اند. بگذارید احساسی از رضایت و خرسندی که از جانب

راهنماهایتان به سوی شما می‌آید وجودتان را فراگیرد. نسبت به تمام افکاری که از جانب راهنماها به سوی ذهنتان روانه می‌گردند پذیرا باشید؛ آنها را ببینید و بشنوید.

• در این زمان، از مطرح کردن هر سؤالی اجتناب کنید. (در این مقطع است که ذهن هوشیارتان سعی در بازداری و ایجاد وقفه دارد. بر آن فائق آیید.) به جای طرح سؤال، چنانچه آماده باشید، هر واژه‌ای که ممکن است در ذهنتان بشنوید را با صدای بلند بیان کنید. سعی نکنید به چگونگی تغییراتی که در سیستم و روال تنفسی‌تان ایجاد می‌شود، توجه کنید.

• خود را آماده دریافت احساسات فیزیکی‌ای کنید که به آرامی از سوی راهنماهای روحی به سوی جسمتان جریان می‌یابد. هرگونه ترسی که موجب می‌شود بین شما و راهنماهایتان فاصله بیفتد را از خود برانید. مجدداً حالت‌های تنفسی‌تان را بنویسید و کمی عمیق‌تر به خلسه فروروید. منتظر بمانید راهنمایتان شما را به حرکت درآورد.

• با تکان خوردن سر و دست‌هایتان، به آنها نگاه کنید. بگذارید ذهن هوشیارتان تمامی احساسات و هیجان‌های درهمی را که ایجاد می‌شوند، در خود جذب نماید. به خود بگویید هر حرکتی در جسم شما بسیار جالب است. به خود آگاهتان یادآوری کنید که اکنون کنترلی بر شما ندارد و اصلاً نباید در این امر دخالتی نماید. نگذارید این حرکت‌ها تحت تأثیر خودآگاه افزایش پیدا کنند.

• به سمت راهنمای روحی‌تان بروید و او را در بر بگیرید.

• سعی کنید عمیق‌تر نفس بکشید تا راهنمای روحی‌تان کنترل بیشتری را در دست بگیرد. به یاد بیاورید که او همان است که انتظارش را می‌کشیدید.

در سیر رسیدن به یگانگی،\* ذهن هوشیار شما کنترل و تسلط خویش را از دست می‌دهد. بپذیرید که ذهن درونی‌تان، در حال عمل است. در این مقطع، چنانچه مایل

باشید جسم خود را ترک کنید، راهنماهای روحی شما را یاری خواهند کرد. تصویری از مکانی را که می‌خواهید در آن مرکزیت یابید تجسم کنید. با این تصویر همراه شوید و به هر جا که شما را راهنمایی می‌کند بروید. چنانچه تصمیم بگیرید در جسم خود باقی بمانید، خود را روی صندلی در موقعیتی جدید حس خواهید کرد؛ کمی بالاتر یا کمی پایین‌تر، کمی به جلو یا به سمت راست یا چپ و یا به پشت. این حالت نشان‌دهنده این مسئله است که در جسم خود بالا رفته‌اید تا برای اشتراک راهنمای روحی با جسمتان، جا باز کنید. دوباره کلیه حالت‌های تنفسی خود را بنویسید و تسلیم انرژی‌ای شوید که از سوی راهنمای روحی تان جریان می‌یابد.

• هنگامی که راهنمای شما کنترل بیشتری را در دست گرفت، ببینید چگونه جسم شما بدون اراده، واکنش‌هایی از خود نشان می‌دهد. توجه داشته باشید که چگونه فک و زبان شما آماده می‌شوند تا از جانب راهنمایتان، سخن بگویند. (صداهایی اسرارآمیز و غیردنیوی از دهان شما خارج خواهد شد.) بگذارید راهنمای شما جسمتان را تحت کنترل گیرد و این روند ادامه یابد. شما، تنها ناظر آن باشید.

• زمانی که به آرامش، تعادل و هماهنگی رسیدید، تمامی کلماتی که از ذهن یکپارچه شما و از طریق دهانتان بیرون می‌آید را بپذیرید. آنچه را که بیان می‌کنید، کنترل نکنید. تنها به برقراری این ارتباط پردازید. (غالباً، اولین کلمات، پیام‌هایی را برای شما به همراه دارد. بسیار خوب است این پیام‌ها را به شخصی دیگر بگویید تا آنها را برایتان ثبت نماید.)

• پس از پایان دریافت‌ها، بگذارید راهنمای روحی تان به نرمی عقب‌نشینی کند و کنترل اوضاع را به شما بازگرداند. این حوادث و اتفاقات را بر کاغذ بیاورید؛ برگشت تنفستان به حالت طبیعی را نیز ثبت کنید. آگاه باشید که هنوز در خوابید. نفسی عمیق بکشید.

• تصور کنید تمامی چاکراهایتان را، از چاکرای ریشه تا چاکرای تاج، مسدود



می‌نمایید. نفسی عمیق بکشید و هرگونه انرژی اضافی را از ناحیه پاهایتان به بیرون برانید. احساسی طبیعی داشته باشید.

• بر چاکرای طحالتان متمرکز شوید، و اگر احساس ناراحتی می‌کنید بخواهید که این چاکرا در حالت تعادل قرار گیرد. در نور سفید و شفاف عشق و محبت الهی غوطه‌ور شوید و به خود به خاطر انجام دادن یک مراقبه خوب و عالی تبریک بگویید.

• تصور کنید که چاکراهای ناحیه دست و پایتان، زمانی که به حالت طبیعی بازگشته‌اید مسدود شده‌اند. چاکرای تاج را به درون بکشید و احساس آرامش کنید.

• بیدار شوید، احساس نشاط و تازگی خواهید کرد. تمامی تجربیاتتان را بنویسید.

## برقراری و عدم برقراری کانال ارتباطی

### «عدم برقراری»

- در صورتی که حسی منفی داشته باشید.
- اگر کسالت داشته باشید.
- در صورتی که حضور ارواح یا عناصر سرگردان را حس کنید.
- چنانچه خسته باشید.
- اگر بترسید و یا احساس عدم اعتماد و اطمینان کنید.
- چنانچه دیگران را با خواسته‌های خود، تحت فشار قرار دهید.
- برای جلب توجه یا کسب احترام از طرف دیگران.

### «برقراری کانال ارتباطی»

- در وضع و حالتی قرار داشته باشید که راهنماهایتان را در نزدیکی خود احساس کنید.

- چنانچه در جستجوی هدایتی در یک فضای روشن و صاف باشید.

- برای کمک به دیگران (نه برای نفع شخصی خودتان).

- برای روشنگری و وارستگی و ایجاد وحدت روح و روان.

- در حضور یک مدرس و یا یک شخص روحانی که از شما حمایت کند و آگاهانه

راهنمایی تان نماید.

**یادداشت:** برای برقراری چنین کانال ارتباطی، نیاز به صرف وقت و تمرینات متعدد و کافی است. چنانچه موردی اتفاق نیفتاد، ناامید نشوید. این امر بدین معناست که شما کاملاً آماده نبوده‌اید، لیکن بدانید که در آینده مراقبه‌های بسیاری، خصوصاً همراه با شفا، انجام خواهید داد.

## V هراقبه برای برقراری یک کانال ارتباطی خود آگاه

بیشتر مردم آرزوی برقراری چنین کانالی را دارند، لیکن تنها جسم خود را تسلیم روح می‌کنند. چنانچه شما نیز از چنین روند تسلیمی ناراضی و ناراحت هستید، مراقبه زیر در برقراری یک کانال ارتباطی خود آگاه، یاری‌تان خواهد نمود. (یک دستگاه ضبط صوت در کنار خود داشته باشید و آن را آماده ضبط مطالب بکنید.)

- لباسی راحت بپوشید. صندلی راحت و محکمی را انتخاب کنید و به نحوی روی آن بنشینید که بتوانید به راحتی تکیه دهید. به آرامی پاهایتان را از یکدیگر باز کنید. هر دو پایتان باید در فاصله‌ای یکسان از جلوی پایه‌های صندلی قرار گیرند.
- دعای محافظت را بخوانید. بخواهید تمام ارواح و عناصر سرگردان دور شوند و همه افکار و تصورات منفی و احساسات کنار روند. چندین مرتبه نفس عمیق بکشید و خود را رها کنید.
- تجسم کنید که نور الهی از بهشت و آسمان به پایین جریان پیدا کرده، وارد سر و جسم شما می‌شود و تمامی فشارها و تنش‌ها را از شما دور می‌کند.
- چاکراهای اصلی‌تان را با تمرکز بر آنها، باز نمایید. این کار را با چاکرای تاج آغاز کنید و تا چاکرای ریشه ادامه دهید. در نهایت نیز چاکرای ناحیه طحال را باز کنید. نفسی عمیق بکشید. به گونه‌ای نفس بکشید که احساس کنید با انرژی‌های درونی‌تان در هماهنگی و تعادلید. چاکراهای اصلی دست و پایتان را باز کنید. نفسی عمیق

بکشید و دکمه مکث را بر روی ضبط صوت خود فشار دهید.

• نفسی عمیق بکشید. از راهنماهای روحی‌تان بخواهید که واژه‌ها و کلماتی را به شما بگویند و شما آنها را با صدای بلند تکرار کنید. بگذارید ارتباطی تله‌پاتیک ایجاد شود.

• به آرامی و آهسته تنفس کنید، به گونه‌ای که کلمات را بشنوید و سپس تکرارش نمایید. (به آنچه بیان می‌کنید، فکر نکنید).

• به تنفس عمیق‌تان ادامه دهید و از راهنماهای روحی‌تان بخواهید جملاتی را برای شما بیان دارند. بگذارید این جملات شکل گیرند و آنها را با صدای بلند بیان کنید. • توجه داشته باشید که چگونه این جملات را بیان می‌کنید. همچنان تنفستان عمیق باشد و این کار را تا توقف ارتباط ادامه دهید.

• اینک، چاکراهیتان را ببندید و وقتی احساس کردید مبدل به حفره‌های کوچکی شده‌اند مراقبه را پایان دهید. به آرامی نفس بکشید و احساس کنید که به حالت هوشیار و طبیعی خود بازگشته‌اید.

• به مواردی که ضبط نموده‌اید گوش کنید و هر آنچه گفته‌اید را جذب نمایید.

**یادداشت:** ابتدا، بیشتر چیزهایی که می‌گویید نامفهوم است، زیرا واژه‌هایی که از ذهن شما برمی‌خیزند با کلماتی که از روح‌تان نشأت می‌گیرند، درمی‌آمیزند. هر قدر مهارت بیشتری کسب کنید، جملاتی واضح‌تر بیان می‌کنید. با تمرین و ممارست، متوجه می‌شوید کلماتی که توسط راهنماهای معنوی‌تان به کار گرفته می‌شوند، با کلماتی که در حالت معمولی استفاده می‌کنید متفاوتند. این ثابت می‌کند که در حال نقش بازی کردن نیستید.

## مراقبه برای دریافت موسیقی

ممکن است تمایل به فراگیری موسیقی داشته باشید، ولی هیچ الهامی نگرفته باشید و حتی استعدادتان سرکوب شده باشد. با انجام این مراقبه، می‌توانید با کمک راهنماهای روحی خود، کارهای بسیار جالبی انجام دهید.

- زمانی را انتخاب کنید که می‌دانید تنها خواهید بود.
- در آن روز، چندین ساعت قبل، ذهنتان را با تعمق بر خلاقیت خود، همین‌طور بر راهنماهای روحی‌تان آماده نمایید.
- پس از آمادگی، سازتان را نزد خود بیاورید و یا چنانچه این آلت موسیقی بزرگ باشد به سویس بروید؛ با عشق متبرکش کنید؛ به نرمی نوازشش کنید و مجسم کنید در حال نواختنش هستید و با آن احساس یکی بودن نمایید.
- به همراه ساز خود بنشینید و چندین مرتبه نفس عمیق بکشید. با راهنماهای روحی و با پروردگارتان هماهنگ شوید. از آنها برای دریافت موسیقی یاری بطلبید و بپذیرید که با استعداد هستید.
- تصور کنید در حال باز نمودن چاکراهای خود از چاکرای تاج تا پایین‌ترین چاکرا، یعنی چاکرای ریشه هستید. با نور سفید متمایل به آبی که به سوی شما می‌آید، هماهنگ شوید، حضور راهنماهای روحی‌تان را در نزد خویش بپذیرید. به وضعیت متفاوتی از آگاهی وارد شوید.

- از طریق یکی کردن افکار و احساسات خود با راهنماهای معنوی تان، اجازه دهید آلت موسیقی تان را بنوازند. به آرامی و عمیقاً نفس بکشید. دوباره وسیله موسیقی تان را در آغوش بگیرید و نوازشش کنید.
- همین‌طور که نشسته‌اید، بگذارید احساساتتان جریان یابند. به نوازش سازتان ادامه دهید. در این زمان است که راهنماهای روحی تان با جسم شما یکی می‌شوند.
- بگذارید احساسی مداوم و پیوسته، شما را به نواختن سازتان برانگیزد. نفسی عمیق بکشید؛ بگذارید انگشتانتان، راهنماهای روحی تان را بیابند. تحت کنترل راهنماهای روحی تان قرار بگیرید، به آرامی تنفس کنید و خود را رها کنید. بگذارید این موسیقی در درون شما جریان یابد. دیگر یک موسیقی دان شده‌اید.
- نت‌هایی را که دستانتان بدان مایلند، بنوازید و با ارتعاش نوای ایجاد شده به حرکت درآیید. هرگونه زشتی و پلیدی را از خود دور کنید. احساس کنید این موسیقی از روح شما نشأت گرفته است.
- تا زمانی که احساس کردید از موسیقی سیراب گشته‌اید بنوازید. سپس سازتان را کنار بگذارید و از راهنماهای روحی تان تشکر نمایید.
- احساس کنید راهنماهایتان، شما را ترک می‌کنند. چاکراهایتان را مسدود کنید. صبر کنید تا به حال طبیعی بازگردید. بدون هیچ‌گونه انتقادی به آنچه خلق کرده‌اید گوش کنید.

## ۹ مراقبه برای

### برقراری کانال نوشتاری

شما مانند یک کودک، دارای قدرت تصور و تجسم هستید، ذهنی سرشار از عقاید و نظرات گوناگون. کودک درون شما به خوبی می‌تواند داستانی کوتاه را به رشته تحریر در آورد، حتی قادر است شعر یا داستانی بلند بگوید. مراقبه زیر، لحظه به لحظه و قدم به قدم شما را برای برقراری ارتباط با کودک درونتان، هدایت می‌نماید.

- در اتاقی آرام بنشینید. مداد و کاغذی آماده کنید.
- دعای خویش را برای پروردگارتان بخوانید و درخواست هدایت و حفاظت نمایید.
- ذهن خود را بر راهنماهای معنوی‌تان متمرکز کنید و از آنان بخواهید به شما نزدیک شوند. چند مرتبه نفس عمیق بکشید.
- تصور کنید در جال باز کردن چاکراهایتان هستید. ابتدا از چاکرای تاج شروع کنید. به تنفس عمیق ادامه دهید.
- قلم به دست بگیرید و چشمانتان را ببندید. حال افکار و تصوراتتان را بر کاغذ بیاورید. مهم نیست که چیستند، هر آنچه تصور می‌کنید بنویسید. (برای خواندن یا درک آنچه می‌نویسید بازنایستید.) بگذارید افکارتان با افکار و تصورات راهنماهای روحی‌تان ادغام شوند. بدانید که کلمات را از عالم معنا دریافت کرده و بر کاغذ می‌آورید.
- نفسی عمیق بکشید و بگذارید سرعت ذهنتان افزایش یابد. آنچه روی کاغذ

می‌آورید را با تمام وجود جذب کنید.

• وقتی نوشتن شما پایان یافت، خواهید دید که دیگر احساسی برای نوشتن بیشتر ندارید. هر آنچه نگاشته‌اید را بخوانید.

• چنانچه پرسشی در مورد آنچه نگاشته‌اید برایتان مطرح شد، در ذهن خویش جویا باشید، نفسی عمیق بکشید و خود را آماده پاسخ‌گویی کنید.

• وقتی میل به توقف نوشتن در شما ایجاد شد، کار را تمام کنید.

• از راهنماهای روحی‌تان برای کمک‌هایشان تشکر کنید و به آنان یادآوری کنید که تمایل دارید در آینده نیز به ثبت این وقایع ادامه دهید.

• چاکراهیتان را مسدود کنید. به آگاهی عادی بازگردید و نوشته‌هایتان را برای مراجعه مجدد نگاه دارید.

**یادداشت:** در اولین روزهای تمرینات نوشتاری روحی و معنوی، اکثر آنچه می‌نویسید بی‌فایده و بی‌معنی خواهند بود. این امر به شما می‌آموزد تا چه حد ذهن هوشیار شما در اطراف پرسه می‌زند و توان خویش را صرف کارهای بیهوده می‌کند. به خاطر داشته باشید، ذهن هوشیار شما تمایل ندارد این‌گونه باشد و خیلی زود به اصلاح خود می‌پردازد. با ممارست و تمرین فراوان، نوشته‌های شما که شامل پیام‌هایی از جانب عالم معناست، شفاف و روشن خواهد شد.



## ○ مراقبه برای

### فعال سازی استعداد های هنری

شکوفایی استعداد های هنری ماورائی رضایت بسیاری در فرد ایجاد می کند. با پیشرفت این استعداد، دوستان و راهنما های روحی تان و نیز مناظر جهان روح به سمت شما می آیند. در این مراقبه نیازی به انجام تمرینات معنوی خاصی نیست، فقط باید علاقه مند باشید تا با راهنما های روحی خود ارتباط برقرار کنید و بگذارید استعداد ذاتی تان شکوفا شود. با کمک آنها، قادر به خلق هنری خارق العاده خواهید بود. در روز های اول، تصاویری که می کشید غالباً نامفهوم و آشفته اند. با تمرین و ممارست و به کمک راهنما های تان، به یک تکنیک منحصر به فرد دست می یابید.

- چند روز در مورد خلق یک اثر هنری بزرگ فکر کنید.
- هر روز با راهنما های روحی خویش هماهنگ شوید و از آنان درخواست کمک نمایید. روز و ساعتی را برای شروع تمرین اختصاص دهید. یک دفترچه، تعدادی مداد رنگی، مداد شمعی و دیگر وسایل لازم را تهیه کنید. (وسایل هنری که بچه ها در مدارس استفاده می کنند برای شروع، کفایت خواهد کرد؛ اما بعدها می توانید از وسایل حرفه ای استفاده کنید.)
- طی این روزها، سعی کنید به این وسایل جدید عادت کنید. بنشینید و وسایل کارتتان را با عشق و علاقه در دست بگیرید (و به آنها عادت کنید).
- زمانی که می خواهید برای شکوفایی این استعداد به تمرین بپردازید، ابتدا مراقبه کنید، سپس بر یک صندلی راحتی قرار بگیرید و وسایل کارتتان را در دسترس خود قرار دهید.
- کار را با ذکر دعای حفاظت کننده آغاز کنید و از راهنما های روحی تان بخواهید نزد شما

بیایند.

• نفسی عمیق بکشید و چاکراهای خود را باز کنید. مانند قبل، از چاکرای تاج آغاز کرده و تا چاکرای ریشه ادامه دهید. ابتدا یک حفره سفید رنگ و کوچک را مجسم کنید، سپس کم کم تجسم کنید این حفره باز و بازتر می شود.

• نفسی عمیق بکشید. با راهنماهای معنوی خود هماهنگ شوید. حضور و اشتیاق آنان را احساس کنید. تمامی تصورات و افکار منفی را از خود برانید.

• در این هنگام تمامی احساسات شما به شکل خطوطی ناخوانا و مبهم پدیدار می گردند. بگذارید دستانتان مجزا از سایر اعضای بدنتان و کاملاً آزادانه به فعالیت پردازند. نفسی عمیق بکشید و به حرکت آنها توجه کنید. (ممکن است نتوانید آنچه را می کشید، درک کنید).

• همین طور که نگاه می کنید، به تنفس عمیق خود ادامه دهید و خلاقیت هنری راهنماهای باطنی را مشاهده کنید.

• بگذارید این استعداد و قریحه هنری در شما جذب شود و هر آنچه به تصویر درمی آورد را مشاهده کنید، لذت ببرید و آرامش بیابید.

• بگذارید به شما الهام شود و در صورت نیاز از رنگها هم استفاده کنید.

• کار خویش را تحسین کنید و از هادیان باطنی تان برای کمک هایشان تشکر نمایید. چشمانتان را ببندید و دوباره بر چاکراهیتان متمرکز شوید. یکی بعد از دیگری، به آنها نگاه کنید تا مسدود گردند؛ دایره های سفید رنگی را در نظر بگیرید که یکی بعد از دیگری مبدل به دایره ها و حفره هایی کوچک می شوند. نفسی عمیق بکشید و به هوشیاری و آگاهی طبیعی بازگردید.

• تصویری را که کشیده اید نگه دارید تا بعدها بتوانید به آن مراجعه کنید.

**یادداشت:** بعضی از هنرمندان ماورائی احساس می کنند که هنر، تمام وجودشان را فرا گرفته است. تعدادی دیگر فقط طرح کلی تصاویر را می کشند. هر آنچه اتفاق می افتد، به شیوه ای خاص و به طور کاملاً طبیعی در درون شما رخ می دهد.

## □ □ مراقبه برای

### مشاهده «بایگانی» سابقه اعمال در عالم معنا

پرونده آکاشیک،\* همانا رمز ارتعاشی عالم معناست. از طریق ارتباط با این بخش از عالم معنا، شخص قادر است به هر آنچه می‌خواهد دست یابد، هر آنچه پروردگار تاکنون خلق نموده است. با استفاده از این پرونده‌ها می‌توانید چیزهای بیشتری در مورد خود کشف کنید. باید به خاطر داشته باشید این امکان و احتمال تنها برای شماست تا اطلاعات کافی را که به شما و دیگران کمک می‌کند کسب نمایید. مراقبه زیر در واقع، شما را برای بسط این حالت ماورائی و دسترسی به پرونده آکاشیک یاری خواهد نمود.

• مکانی آرام و راحت بیابید، مکانی که برای مدتی کسی مزاحم شما نشود و بتوانید به راحتی مراقبه پایه را انجام دهید. به آرامی و عمیقاً نفس بکشید. سپس با تمرکز بر چاکراهایتان، این مراکز را باز نمایید، از حالت یک حفره کوچک تا حفره‌ای بزرگ و باز.

• نفسی عمیق بکشید. از راهنماهای روحی‌تان بخواهید تا از شما حمایت کنند و شما را در هدایت انرژی‌تان به سوی ارتعاشی مناسب برای مطالعه پرونده آکاشیک، یاری نمایند. به تنفس عمیق و آرامتان ادامه دهید و بگذارید راهنماهای روحی‌تان شما را هدایت نمایند.

\* - Akashic سوابق، خاطرات و الگوهای کارمیک روح که در منطقه سوم یا علی از جهان‌های فیزیکی یا اثیری بایگانی می‌شود.

- بر خودآگاهی و شعور متعالی تان متمرکز شوید. این روند را ادامه دهید.
- چند مرتبه نفس عمیق بکشید و یک ابر صورتی رنگ را در کنار تان مجسم کنید. از این ابر بالا روید و حرکات آن را همین طور که نشسته‌اید، احساس نمایید. نفسی عمیق بکشید، با این ابر یکی شوید و با آن به حرکت درآیید.
- نفسی عمیق بکشید و بر آنچه آرزوی دیدنش را دارید، تمرکز نمایید. آنچه می‌بینید، همراه با ابری که در آن هستید، به حرکت درمی‌آید.
- این ابر، شما را به سوی نوری روشن هدایت می‌کند. ببینید چگونه نیروهای شفاف‌بخش را دریافت و به درون شعور باطنی تان حرکت می‌کنید. نفسی عمیق بکشید. بگذارید چشم روح‌تان بر صحنه‌ای واحد متمرکز گردد و کامل شدن آن را مشاهده کنید.
- همه چیز را در ذهن خویش به خاطر بسپارید. سپس نفسی عمیق بکشید. از راهنمای روحی تان درخواست کنید تا شما را برای مشاهده آن صحنه از زاویه‌ای دیگر، یاری نماید. منتظر بمانید و دوباره همان صحنه را مشاهده کنید. (تفاوت‌هایی را مشاهده خواهید کرد. به تغییر زاویه دیدتان تا زمانی که به یک تصویر کامل دست یابید، ادامه دهید.)
- چنانچه بخواهید، موارد متفاوت دیگری را نیز مشاهده کنید، نفسی عمیق بکشید و دوباره روی ابر صورتی رنگ قرار بگیرید. با کمک آن حرکت کنید تا اینکه بتوانید تصویری جدید ببینید. هنگام مشاهده آن از زوایای متفاوت، نفسی عمیق بکشید.
- سپس شعور و آگاهی تان را به سوی این ابر صورتی رنگ بازگردانید و آرام بگیرید. نفسی عمیق بکشید و یافته‌هایتان را به خود یادآوری کنید.
- زمانی که آماده شدید، به ابر صورتی رنگتان دستور بازگشت بدهید. به آهستگی نفس بکشید. احساس کنید به درون کشیده می‌شوید. (در خود فرو می‌روید.)

\* منتظر بمانید تنفستان به حالت طبیعی بازگردد و از جسمتان آگاه باشید. چشمانتان را بسته نگاه دارید، رها شوید و بر تمامی آنچه دیده‌اید تعمق نمایید. آن را مرور کنید تا زمانی که ذهن خود آگاه شما تمامی چیزهایی که برایش آشکار شده است را بپذیرد.

\* بسته شدن چاکرای ریشه را تجسم کنید. عضلات این ناحیه را منقبض کنید. تا جایی که می‌توانید آهسته تنفس کنید. به خود تکانی دهید تا هوشیار و بیدار شوید. تمامی آنچه مشاهده نموده‌اید را بازگویید.

\* وقتی آماده شدید، بنشینید و هر آنچه را برایتان اتفاق افتاده است بنویسید. **یادداشت:** هماهنگ شدن با پرونده‌های آکاشیک، آگاهی و بصیرتی برای درک «یگانگی» به شما می‌دهد. این آگاهی جدید، موجب می‌شود به بهترین شکل در تمامی ابعاد، یعنی از نظر احساسی، ذهنی و جسمی، تغییر یابید.

## IP مراقبه برای

### وحدت با پرونده‌های آکاشیک

با کمک این مراقبه، تاریخچه شخصی شما پاک و این امکان فراهم می‌شود که با چشمان پروردگار، عالم را مشاهده کنید. چنانچه موفق به انجام این مراقبه شوید، نگاه و دید شما در سطحی آگاهانه، به طور کامل تغییر خواهد کرد. زمان مشخصی را به این کار اختصاص دهید و برای این موقعیت به شیوه خود، خویش را مهیا کنید.

\* موسیقی مراقبه مورد علاقه‌تان را بگذارید و روی یک صندلی بسیار راحت، خود را رها کنید. بگذارید زندگی با تمام سختی‌هایش از شما دور شود.

\* به آرامی و کاملاً عمیق نفس بکشید، تمامی ترس‌ها را از خود دور کنید. به یاد آورید که ترس، مانع ایجاد احساس وحدت و یگانگی در شما می‌گردد. به تنفس‌های عمیق خویش ادامه دهید.

\* با ذکر دعا، خود را به پروردگار نزدیک کنید. نوری را مجسم کنید که از بالا به سوی شما می‌آید و از شما عبور می‌کند. نفسی عمیق بکشید، این نور شفافبخش را به درون جسمتان جذب نمایید و احساس کنید که ترس‌های عمیق شما، از بین می‌روند.

\* بر چاکراهای اصلی‌تان تمرکز نمایید و تصور کنید این چاکراها باز شده‌اند. تمامی عضلاتی را که در بالای هر چاکرا قرار دارند رها و شل کنید.

\* نفسی عمیق بکشید و با راهنماهای معنوی‌تان ارتباط برقرار کنید. از آنان، در این سفر یاری بطلبید. احساس کنید که با شما یکی شده‌اند. به تنفس آرام و عمیق

خود ادامه دهید.

• بگذارید به وحدت و یگانگی برسید.

• پلکانی بی‌انتها را مجسم کرده و شروع به بالا رفتن از آن کنید. صبور باشید و همین طور که بالا می‌روید، به خود عشق بورزید. نفسی عمیق بکشید و بدانید که در حین صعود از این پلکان، از کالبدهای دیگر خود نیز گذر خواهید کرد.

به هنگام عبور از کالبدهای فیزیکی، اثیری، روحی و ذهنی، تغییرات جسمانی را احساس کنید. خود را رهاتر کنید و بگذارید تا هر گونه دگرگونی‌ای صورت پذیرد. به تنفس عمیق و آرام خود ادامه دهید.

• همین طور که از لحاظ ذهنی و احساسی نسبت به خود بی‌تفاوت می‌شوید، خویش را بنگرید. این بی‌تفاوتی را بپذیرید. نفسی عمیق بکشید. بگذارید افکار و احساسات الهی در شما جریان یابند.

• نفسی عمیق بکشید. تصور کنید این پلکان ناپدید می‌شوند و شما حضورتان را در همه چیز حس خواهید نمود. بگذارید ذهنتان چیزهایی غیرعادی و عجیب ظاهر کند و از چنین حالتی لذت ببرید.

• نفسی عمیق بکشید تا حس دوست داشتن در شما افزایش یابد.

• بگذارید این احساسات عمیق و ژرف جریان یابند و با هر آنچه احساس می‌کنید و می‌بینید، مرتبط گردند. از کنترل کردن دست بردارید و تسلیم شوید.

• نفسی عمیق بکشید و بدانید که کاملاً ناگهانی به یگانگی و وحدت خواهید رسید. این تجربه‌ای کاملاً شخصی است، بگذارید رخ دهد و به واسطه آن شادی‌تان فزونی یابد. بدانید دانش شما بسیار، ولی هنوز نامشخص است. به پرونده‌های آکاشیک خود که هنوز در قسمت مرکزی وجودتان باز است، نظر بیندازید. احساس کنید به منزل آمده‌اید. تا زمانی که این حالت پایان می‌پذیرد، از آن لذت ببرید. (با وجود کوتاهی، چون ابدیت به نظر می‌آید.)

در حالی که برمی‌گردید، نفسی عمیق بکشید. هرگونه احساس زیان و گم‌گشتگی که کاملاً طبیعی است را تشخیص دهید. با کاستن سطح انرژی، آماده فرود و پایین آمدن باشید. پلکان را جستجو کنید.

• به آرامی نفس بکشید و همچنان آرام شروع به پایین آمدن از پلکان کنید. عجله نکنید. احساس کنید که سیر معکوس عبور از کالبدهای خود را طی می‌کنید، تا زمانی که نسبت به مکانی که در آن نشسته‌اید آگاه شوید.

• نفسی عمیق بکشید و با ذهن خود انرژی‌ای که در درون شما جریان دارد را بررسی کنید. چنانچه احساس می‌کنید خیلی سبک و گیج و منگ هستید، تجسم کنید تویی مملو از انرژی شفابخش می‌سازید و آن را به سوی فردی که مایلید می‌اندازید.

• دوباره نفسی عمیق بکشید و خود را رها کنید. از کمک و یاری راهنماهای روحی خود تشکر نمایید و چاکراهای خویش را ببندید، عضلات خویش را جمع کنید و تصور کنید هر حفره بزرگ چاکرا، مبدل به حفره‌ای کوچک شده است.

• چاکرای طحال خود را همچون ترازوی عدالت مجسم نمایید. وزنه‌هایی روی کفه‌های آن قرار دهید و آنها را میزان کنید. این تجسم، دگرگونی‌ها و تغییرات وجود شما را متعادل خواهد نمود. با تنفسی عمیق بدن خویش را به آهستگی بکشید. بلافاصله تجربیات کسب شده را به رشته تحریر درآورید.

**پادداشت:** حدود ۹۰٪ از آنچه تجربه خواهید کرد، از ذهن خودآگاهتان پاک می‌شود. به خاطر داشته باشید که باگذشت زمان، این اطلاعات از ذهن باطنی به ذهن خودآگاه وارد می‌شوند. لازم است بدانید که این مراقبه را تنها یک یا دو بار در سال انجام دهید.



## ۱۳ پالایش گذشته فرد لذ طریق تسلیم

چنانچه نتوانید عادت‌هایتان را تحت کنترل درآورید 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.
- \* 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.

• 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 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.

## ۱۳ مراقبه برای

### تسلیم شدن به اراده روح

این مراقبه را زمانی انجام دهید که انجام مراقبه قبلی آسان و زندگی شما ساده‌تر شده باشد. در واقع، عمل کردن بر طبق اراده روح، عمل به خواسته پروردگار است. با تمرین، تسلیم خواسته پروردگار می‌شوید. سعی کنید بیشتر در لحظه باشید و از هر آنچه انجام می‌دهید، آگاهی کامل داشته باشید.

- در کمال آرامش بر یک صندلی راحت بنشینید.
- نفسی عمیق بکشید و بگذارید تمامی تنش‌ها و دل‌نگرانی‌ها از شما رخت ببرند. به ذکر دعایی برای طلب حمایت و شفا پردازید.
- چاکراها و عضلات نزدیک به آنها را مجسم کنید. با چاکرای ریشه آغاز کنید و باز شدن هر چاکرا را از حالت یک حفره بسیار کوچک تا یک صفحه مسطح بزرگ مشاهده نمایید. بگذارید تا در یک لحظه تمامی عضلاتتان رها و شل شوند و چندین مرتبه نفسی عمیق و آرام بکشید. با یک شیوه، چاکراهای دست و پایتان را باز کنید. خود را شل کنید و نفسی عمیق بکشید.
- در ذهن خود بگویید که گم شده‌اید. نفسی عمیق بکشید و دور و اطراف را نگاه کنید. بدانید که در آنجا هیچ کس برای نجات شما نمی‌آید.
- نفسی عمیق‌تر بکشید و به مشاهده احساساتی که غلیان می‌کنند پردازید. با آنها مواجه شوید و بگذارید به حد نهایت خود برسند. اگر لازم باشد فریاد بزنید.

- \* نفسی عمیق بکشید و به خود فرصت دهید تا توان و انرژی کافی کسب نمایید. به تنفس عمیق خود ادامه دهید. بیهودگی ترس‌هایتان را بنگرید.
- \* تصور کنید کودکی خردسال هستید. این کودک را دوست داشته باشید. او را در آغوش بگیرید و آنچه برای کسب آرامش نیاز دارد به او بگویید. پس از اینکه کودک در دستان شما آرام گرفت، بگذارید وارد جسمتان شود. نفسی عمیق بکشید و احساس کنید این کودک در درون شما قرار دارد. خود را شل کنید و نفس‌هایی آرام بکشید.
- \* شخصی را به عنوان راهنمای روحی‌تان مجسم کنید و بگذارید تدابیرش را هم به بخش بالغ شما و هم به کودک درونتان، عرضه دارد. خویش را بنگرید. نفسی عمیق بکشید.
- \* تصور کنید چاکراهای اصلی شما، با مشاهده هر یک از حفره‌های آن مسدود می‌شوند. عضلاتتان را منقبض کنید. به آهستگی نفس بکشید و از راهنماهای معنوی و پروردگارتان بابت کمک‌هایشان سپاسگزاری کنید.
- \* تمامی انرژی‌های اضافی را از درون خویش به خاک منتقل کنید. این کار را با تجسم جریان همچون آبی که از کف پاها و دست‌های شما بیرون می‌آید، انجام دهید. این چاکراهای فرعی با انقباض عضلات و احساس اینکه مسدود می‌گردند، بسته می‌شوند.
- \* به آهستگی حرکت کنید و بلافاصله یافته‌هایتان در مورد خویش را بر کاغذ بیاورید.

## ۱۵ مراقبه برای دریافت

برای اکثر افراد بخشش بسیار آسان، ولی قبول آن دشوار است. این مراقبه به تقویت عزت نفس و خودباوری شما کمک می‌کند و می‌گذارد هر آنچه را از جانب پروردگارتان می‌رسد بپذیرید. این مراقبه را می‌توان هر روز انجام داد.

• روی یک صندلی راحت، بنشینید. از یک موسیقی مراقبه استفاده نمایید و برای دریافت تمرکز کنید.

• دعای مخصوص خود را بخوانید و از راهنماهای روحی‌تان درخواست کنید بیایند و با شما سهیم شوند. نفسی عمیق بکشید و از آنها بخواهید به شما بیاموزند و از شما محافظت کنند.

• پروردگار را به صورت ابری از نور سفید مجسم کنید که از بالا به سوی شما فرود می‌آید. ببینید این ابر به درون سر شما وارد می‌شود. احساس کنید که چاکرای تاجتان باز می‌شود. عضلات صورتتان را شل کنید، و احساس کنید که این ابر سفید وارد جسمتان می‌شود و همین‌طور که وارد می‌شود، هر چاکرا را باز کنید. چگونگی این آرامش و گشایش را در خود احساس کنید و آماده دریافت و پذیرش باشید. چند مرتبه نفسی عمیق بکشید.

• تجسم کنید که در امتداد راهی با راهنمای روحی‌تان که شما را هدایت می‌کند، در حال قدم زدن هستید. نفسی عمیق بکشید و بگذارید راهنماهای روحی‌تان شما را به هر مکانی که انتخاب می‌کنند ببرند.

• به آهستگی و خیلی عمیق نفس بکشید. تنفستان همگام با بررسی صحنه و منظره باشد. از آنان درخواست کنید تا چیزی به شما بدهند. آنچه به شما داده می‌شود را بنگرید و منظور و معنای نمادین آن را تفسیر کنید. چنانچه نمی‌توانید، از آنان درخواست کنید تا منظورشان را بیان کنند.

• نفسی عمیق بکشید و با هر احساسی که به دنبال دریافت این هدیه و درک جدید، در شما ایجاد می‌شود هماهنگ گردید. به آهستگی نفس بکشید و افزایش این احساس در قلبتان را حس کنید. با صدای بلند بیانش کنید.

• نفس بکشید و خود را رها کنید. دوباره نفسی عمیق بکشید، شادی و نشاطی محض را احساس می‌نمایید. بگذارید این احساس، هم‌زمان با پذیرش محبت و عشق بلاشرط از سوی پروردگار، شما را پر کند. بنشینید و از این لحظه لذت ببرید.

• به آگاهی عادی بازگردید و به آرامی نفس بکشید.

• از راهنماهای روحی‌تان به خاطر آنچه به شما داده‌اند، تشکر و سپاسگزاری کنید. بگذارید کلیه چاکراه‌های فرعی و اصلی‌تان مسدود گردند. زمانی که احساس کردید بسته شده‌اند، به نرمی بدنتان را حرکت دهید و بکشید.

• تمامی واکنش‌هایتان را برای مراجعه بعدی، ثبت نمایید.

یادداشت: با تمرین و ممارست، توانایی دریافت و پذیرش در شما بسط خواهد یافت. این امر، پذیرش و دریافت‌های زندگی روزمره‌تان را نیز ساده‌تر و سهل‌تر خواهد نمود.

## ۱۶ مراقبه برای پذیرش لرادۀ پروردگار به عنوان لرادۀ 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.
- 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 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 چاکراه‌های 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.

## IV مراقبه برای

### دریافت آگاهی متعالی

چنانچه بخواهید به سطوح بالای آگاهی برسید، سطوحی که در آنها، قادر به درک و فهم کل مخلوقات عالم باشید و حتی از روحانیون بزرگی چون عیسی مسیح و بودا سخن بگویید، این مراقبه مناسب خواهد بود، لیکن باید به مرحله‌ای رسیده باشید که آماده تسلیم به خواست و اراده پروردگار باشید. این مراقبه شما را در حرکت به سوی تعالی و رسیدن به وضعیتی که در آن تمامی ابعاد زندگی پاسخ داده می‌شوند یاری می‌کند.

- با لباسی آزاد و راحت، به آرامی روی تخت یا کف زمین دراز بکشید و خود را شل کنید.
- نفسی عمیق بکشید و به ذکر دعای شخصی خویش پردازید تا مورد حمایت پروردگار قرار گیرید.
- تجسم کنید که نوری شفاف از جانب خداوند به درون جسم شما در جریان است. این نور از ناحیه سر وارد شده و تا انگشتان پاهایتان جریان می‌یابد.
- نفسی عمیق بکشید و بگذارید جسمتان آرام باشد. تمامی استرس‌ها و دل‌نگرانی‌های درونی‌تان را به سوی خاک روانه کنید، مکانی که در آن، مادر طبیعت مجدداً به احیاء آنها می‌پردازد.
- نفسی عمیق بکشید و تصور کنید که چاکراه‌های هفت‌گانه اصلی شما یکی بعد از

دیگری باز می‌شوند. سپس نوبت باز شدن چاکراهای فرعی است. به تنفس عمیق خویش ادامه دهید. در همین حال، خویش را با آگاهی روح خود که شامل خود برتر و راهنماهای روحی‌تان است هماهنگ کنید.

• عمیق‌تر و طولانی‌تر نفس بکشید تا بتوانید خود را با کالبد اتریکتان هماهنگ سازید. بگذارید انرژی جریان یابد. احساس مورمور شدن یا لرزش خواهید نمود. نفس خویش را بیرون برانید. بگذارید تمامی استرس‌هایی که در بدنتان ایجاد شده‌اند، از طریق چاکراهای پاهایتان به درون زمین رانده شوند.

• اکنون خود را با کالبد روحی‌تان هماهنگ کنید. چنانچه نفسی عمیق بکشید، متوجه نوعی تغییر و دگرگونی در درجه حرارت بدنتان خواهید شد. بر حضور کالبد روحی‌تان آگاه شوید. تمام تنش‌ها و دل‌نگرانی‌ها را از راه چاکراهای پاها به بیرون برانید. به تنفس عمیق و آرام خود ادامه دهید.

• اکنون به نرمی با ذهن و روانتان هماهنگ شوید و به خود پست خویش بگویید که تمایل دارید به پالایش افکارتان بپردازید. چندین مرتبه، نفسی آهسته و عمیق بکشید و احساس کنید که خود آگاه، نیمه‌خود آگاه و ناخود آگاهتان یکی شده‌اند.

• بگذارید تنفستان متعادل شود تا کالبد‌های چهارگانه شما یکی شوند. نفسی عمیق بکشید، نوعی کرخمی در شما آشکار می‌گردد.

• در فضای عقاید و نظرات جدید سیر کنید و تا زمانی که تمایل دارید، در این فضا بمانید.

• زمانی که به حد کافی در این وضعیت استقرار یافتید، به طور خودکار، به هوشیاری و آگاهی کالبد روحی بازگردید، سپس به کالبد اثیری و در نهایت به کالبد فیزیکی‌تان.

• نفسی عمیق بکشید. خود را رها کنید. سعی کنید در ذات و گوهر اشیا تعمق کنید. (بیشتر آنچه دریافت کرده‌اید، هنگام هوشیاری از دست خواهد رفت.)

\* تمامی چاکراهای اصلی تان، از چاکرای تاج گرفته تا چاکرای ریشه، را با انقباض عضلات آن ناحیه مسدود کنید. نفسی عمیق بکشید. چنانچه احساس می‌کنید سرتان سبک شده است، این انرژی اضافی را، از میان چاکراهای دست خویش به سوی شخصی که دوستش دارید و یا در حال شفادهی‌اش هستند برانید. سپس تجسم کنید که چاکراهای فرعی تان نیز مسدود می‌شوند.

\* وقتی آماده شدید، به آرامی حرکت کنید. تمامی تجربیاتتان را برای مراجعه در آینده، به رشته تحریر درآورید.

**یادداشت:** این مراقبه باید به هنگام روز، زمانی که از مزاحمت هرکس و هر چیزی برای حدود ۴۸ ساعت دور هستید، صورت پذیرد. طی این مدت، دچار دگرگونی‌های فراوان ذهنی و احساسی خواهید شد. یک آخر هفته آرام که در تنهایی به سر می‌برید، برای انجام این مراقبه ایده‌آل خواهد بود.



## مراقبه برای

### دستیابی به سلامتی

چنانچه از یک بیماری خاص یا جراحت و زخمی رنج می‌برید، این مراقبه شما را بسیار یاری خواهد نمود. این مراقبه به شما کمک می‌کند تا بتوانید از جانب پروردگار انرژی لازم را برای تأثیرگذاری بر ناحیه آسیب‌دیده و معالجه آن به دست آورید. چنانچه این مراقبه مؤثر نبود، باید در جستجوی دلایل بیماری‌تان باشید. برای این کار می‌توانید با انجام مراقبه بر کالبد اتریک خود، به کشف و یافتن صدمات ذهنی یا احساسی‌ای که از آنها شکایت دارید نایل گردید. این مراقبه، خصوصاً در موارد بیماری‌های جدی و یا امراضی شبیه به سرطان بسیار مثمر ثمر خواهد بود.

- \* خود را شل کنید. نفسی عمیق بکشید و به دلخواه خود نیایشی انجام دهید که در آگاه شدن بر حضور خداوند و یگانگی شما با او و کل کیهان، یاری‌تان کند.
- \* نفسی عمیق بکشید و ذهن خویش را بر ناحیه آسیب‌دیده متمرکز نمایید. وضعیت آن را درک کنید و تصویری اغراق‌آمیز از ظاهر امر را تجسم کنید. (به طور مثال، ممکن است احساس کنید بیش از ده برابر از آنچه هستید بزرگ‌تر و پف‌دارتر شده‌اید و یا حتی تصور کنید جراحت شما بسیار وخیم‌تر از آنچه هست به نظر آید.)
- \* به تنفس عمیق و آرام خود ادامه دهید و به طور ذهنی، ناحیه‌ای را که باید درمان شود بیابید. چنانچه چیز عجیبی مانند «یک کپه زغال» حس کردید، تصور کنید آن ناحیه به چیزی که چشم و احساس‌تان را نوازش می‌دهد تبدیل می‌شود. دگرگونی آن را

به یک چیز زیبا و دوست‌داشتنی ببینید.

• تصور کنید جسمتان حجمی سفید است. وصله‌ای تیره رنگ روی ناحیه‌ای که باید شفا یابد مجسم کنید. اکنون، نفسی عمیق بکشید و در جستجوی ناحیه‌ای قرمز رنگ باشید. این ناحیه همان جایی است که در آن انرژی بسیاری نهفته است. نفسی عمیق بکشید. با چشم ذهنتان این انرژی فزاینده را به بخشی که نیازمند درمان است برانید.

• نفسی عمیق بکشید و مشاهده کنید انرژی قرمز رنگ به محل مورد نظر می‌رسد و با وصله تیره رنگ درمی‌آمیزد و آن وصله، آنقدر تغییر رنگ می‌دهد تا مانند دیگر قسمت‌های بدن، سفید شود.

• نفسی عمیق بکشید. کمی بخوابید تا جسمتان سرحال و سرزنده شود.

## ۱۹ مراقبه برای شفای روح

زمان این مراقبه که شما را برای دستیابی به شفای روحی، هماهنگ می‌کند صبح زود یا آخر شب است، زیرا در این اوقات، شخص در هماهنگی با خودآگاهی روحانی (یا با شعور ناخودآگاه) قرار می‌گیرد.

- در صورت امکان، یک موزیک مراقبه بگذارید. به پشت و با پوششی که تا روی چانه‌هایتان کشیده شده است، روی تخت دراز بکشید.
- احساس کنید که کاملاً صاف و مستقیم خوابیده‌اید. دست‌هایتان را آزاد و رها، در دو طرفتان قرار دهید. نفسی عمیق بکشید و خود را شل کنید.
- چشمانتان را ببندید. بدن و وزن‌تان را احساس کنید. اگر احساس ناراحتی کردید، کمی جابه‌جا شوید تا حس کنید وزن‌تان در تمامی نقاط بدن به طور یکنواخت پخش شده است.
- وضعیت جسم بیمار‌تان را بر تخت حس کنید. نفسی عمیق بکشید. به ذکر دعای شخصی‌تان بپردازید و از پروردگار خود درخواست سلامت و شفا داشته باشید.
- بر دردها و آلام جسم‌تان و بر تنشی که احساس می‌نمایید تعمق کنید. نفسی عمیق بکشید و این تنش را به پروردگار خویش تسلیم کنید.
- تصور کنید که نور سفید الهی همچون یک دست عظیم‌الجثه بالای سر شما قرار گرفته و یک اشعه آبی رنگ بر سر شما سایه افکنده است. تمامی وجودتان را در تمامی



سطوح از این اشعه سیراب کنید.

\* همین طور که شروع به تنفس آهسته و عمیق می‌کنید، رهایی کالبد فیزیکی تان را مشاهده کنید. دردها و آلامی که شما را ترک کرده‌اند را بنگرید.

\* به تنفس عمیق خود ادامه دهید. ببینید که این اشعه آبی مبدل به نوری طلایی شده است و وارد بخشی از بدنتان که باید شفا یابد می‌شود. تسلیم خواست پروردگار شوید و از شفای خویش لذت ببرید.

\* ببینید که این بخش مریض از سطح بدنتان بیرون رانده و از هم پاشیده و بخار می‌شود. نفسی عمیق بکشید، به موسیقی‌ای که پخش می‌شود، گوش فرادهید.

\* به تنفس عمیق خود ادامه دهید و با ذهنتان این جریان شفابخش را بنگرید. بدانید زمانی که این جریان صورت پذیرفت، به وضوح شاهد بهبودی و درمان خود خواهید بود.

\* اکنون که جریان شفابخش جاری شده است، کل وجودتان را بر مکانی که در آن آرمیده‌اید متمرکز کنید و آنجا را چون پناهگاهی امن تجسم نمایید. نفسی عمیق بکشید و آرام آرام همراه ذهن خود آگاه و هوشیارتان بیارامید تا عمل شفادهی در سرتاسر شب ادامه یابد.

**یادداشت:** مراقبه صبحگاهی را کوتاه کنید. به خاطر بیاورید که تفکر الهی در اعمال شما رخنه کرده است. به دنبال این درمان، خویش را با عشق معالجه کنید. به یاد آورید که زمان زیادی را برای خنثی کردن اشتباهات گذشته تان که باعث ایجاد ترس، بیماری و مرض در شما شده است صرف کرده‌اید.

## ۲۰ 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.

- خودآگاهتان را با هر بخشی که آن را از نظر دور داشته‌اید، هماهنگ کنید و این توپ سفید نورانی را برای درمان به سویس 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.

## ۲۱ مراقبه برای

### پاکسازی چاکراها

چاکراهای کثیف و فرسوده می‌توانند باعث افسردگی و ناآرامی شوند و چنانچه پاکسازی نشوند، امکان بروز بیماری‌های جدی وجود دارد. اگر قادر به یافتن یک شفادهنده برای پالایش چاکراهایتان نیستید، این مراقبه شما را یاری می‌کند تا عمل پالایش و پاکسازی را خود به انجام برسانید.

- مراحل اولیه مراقبه را انجام دهید، دعای حفاظت‌کننده خویش را بخوانید.
- تجسم کنید که نور سفیدرنگ شفادهی الهی بالای سرتان قرار گرفته است. نفسی عمیق بکشید. بنگرید که این نور از ناحیه بالای سر شما وارد چاکرای تاجتان شده، آن را باز می‌کند و وارد بدنتان می‌شود.
- نفسی عمیق بکشید. وضعیت این چاکرا را بررسی کنید و هر نوع انسداد یا تخریب احتمالی را بیابید. منتظر تصویری باشید که به شما عرضه می‌شود، تصویری که به وضوح به شما نشان داده خواهد شد؛ به عنوان مثال، حلقه‌ای بدون لبه‌های واضح و شفاف.
- در ذهنتان، با تمرکز بر آن، ترمیمش کنید. زمانی را برای فرم‌دهی آن اختصاص دهید تا اینکه بتوانید، کامل شدنش را ببینید. نفسی آرام و عمیق بکشید و احساس کنید که عمل شفادهی صورت گرفته است.
- اکنون احساس کنید که این نور سفید وارد چاکرای چشم سومتان شده است.

نفسی عمیق بکشید و ببینید چطور به نظر می‌رسد. منتظر تصویر چشمی باشید که به شما خیره شده است. تمامی ویژگی‌های ظاهری‌اش را بررسی کنید. چنانچه بسته بود، بازش کنید و برای یافتن نقص احتمالی، درون آن را خوب نگاه کنید و تا جایی که امکان‌پذیر است اصلاحش کنید تا دوباره به حالت اولیه‌اش بازگردد. نفسی عمیق بکشید و بر این درمان تعمق کنید.

• خود را با چاکرای گلویتان هماهنگ سازید. تصور کنید نوری سفید به سوی آن چاکرا جریان می‌یابد. بار دیگر منتظر تصاویری باشید که به شما وضعیت موجود را نشان می‌دهند. چنانچه نسبت به هر یک از بخش‌های موجود، احساس نارضایتی می‌کنید، تا آنجایی که مورد پسندتان قرار گیرد به بازسازی آن پردازید. نفسی آرام و عمیق بکشید. بر اعمال شفابخشی که روی این چاکرا صورت گرفته است تعمق نمایید.

• پس از آن، نوری سفید که به سوی پایین جریان می‌یابد و وارد چاکرای قلبتان می‌گردد را بنگرید. به مشاهده تصویری که ظاهر می‌گردد و در صورت ضرورت موجب ترمیم این ناحیه می‌شود، پردازید. نفسی عمیق بکشید و این نور سفید را همان طور که این چاکرا را پاک می‌کند و باعث تعالی بخشیدن به احساس شما می‌شود، مشاهده کنید.

• نفسی عمیق بکشید و حرکت این نور سفید را به درون چاکرای شبکه خورشیدی دنبال کنید. به تصویری که ظاهر می‌شود نگاه کنید. مانند یک سَرَنَد به نظر می‌رسد. اگر پاره بود، پوششی جدید بر آن ایجاد کنید و تجسم کنید کاملاً ترمیم می‌شود. ببینید که نور سفید، شبکه خورشیدی‌تان را پاکسازی و تقویت می‌کند.

• نفسی عمیق بکشید. در صورت آمادگی، به این نور سفید که به سوی چاکرای ریشه روانه می‌گردد نگاه کنید. منتظر تصویری که نمایان می‌شود و در صورت لزوم موجب بازسازی این چاکرا می‌شود باشید. دوباره نفسی عمیق بکشید و این نور سفید را که باعث تصفیه این چاکرا می‌گردد مشاهده کنید.

• اکنون، توجه داشته باشید که چگونه چاکرای طحال، این نور سفید را به خود جذب می‌کند و در فرایند ترمیم و شفا قرار می‌گیرد. منتظر تصویری از چگونگی وضعیت این چاکرا باشید. برای کمک به این فرایند، می‌توانید تجسم کنید این نور، به ترتیب، به رنگ‌های طیف نوری تغییر رنگ می‌دهد. با هر رنگی که نمایان می‌شود، نفسی آرام و عمیق بکشید.

• پس از ترمیم چاکراها باید به هر یک از آنان مراجعت کنید و به طور مجزا آنان را با کالدهای چهارگانه دیگرتان مرتبط سازید. نفسی عمیق بکشید و به سطح بالایی از شعور و آگاهی صعود کنید.

• ابتدا چاکرای تاج را بررسی کنید تا عاری از هرگونه لکه سیاهی باشد. اگر به موردی برخوردید، آن را با نور احاطه کنید. چنانچه مایل باشید بدانید این لکه در کدام کالبد است، کافی است از خود سؤال کنید؛ پاسخ را از خود برترتان دریافت خواهید کرد. اگر لکه سیاه باز هم باقی ماند، باید به صورت ذهنی این نور را که به دورش حلقه زده است تغییر دهید؛ به این صورت که هفت رنگ طیف نوری را، از قرمز تا بنفش مجسم کنید تا زمانی که این لکه تیره ناپدید شود.

• نفسی عمیق بکشید و به منظور ایجاد تعادل، چاکرای طحال را با چاکرای تاج هماهنگ کنید.

• بار دیگر چاکرای تاج پاک شده است، با پنج چاکرای اصلی دیگر نیز به همین نحو رفتار کنید. هر کدام از آنها را با چاکرای ناحیه طحال، هماهنگ کنید تا بدین ترتیب تمامی لکه‌های تاریکشان ناپدید شوند. در خلال انجام این مراقبه نیز نفس عمیق بکشید. (چنانچه پس از انجام عمل درمان، باز هم لکه‌ای باقی ماند، باید بدانید که چیزی در عمق وجودتان هست که باید به طور کامل بر آن آگاهی یابید. اکنون دیگر کاری انجام ندهید. آن را بپذیرید و به درمان دیگر چاکراها بپردازید.)

• هم اکنون، تمامی چاکراهایتان را درمان کرده‌اید و این درمان با حداکثر توان شما

صورت گرفته است. تصور کنید تمامی چاکراهایتان به تدریج بسته می‌شوند تا به صورت شیاری کوچک درآمده، یکی پس از دیگری به درون عضلات کشیده شوند. به آرامی خود را به وضعیت آگاهی کامل برگردانید.

• به خود به خاطر این عمل که به نحو احسن انجام داده‌اید تبریک گویند و از خالق خود تشکر کنید، همین‌طور از راهنماهای روحی‌تان به دلیل کمک‌هایی که به شما نموده‌اند سپاسگزاری کنید.

**پادداشت:** تمام لکه‌های تاریکی که در این نور شفادهنده جذب نمی‌گردند، در مراقبه‌ای دیگر که در صفحات بعدی این کتاب بدان اشاره خواهد شد، رفع می‌شوند؛ مراقبه‌ای بسیار وسیع و گسترده بر جسم، مراقبه‌ای که موجب می‌شود کلیه دردها و ناراحتی‌ها به سطح بیابند و کاملاً درک شوند. البته، این حالت زمانی صورت می‌گیرد که آماده مواجهه با خویش و از بین بردن ترس‌هایتان باشید. ترس‌هایی که لزوماً مربوط به این زمان نیستند و می‌توانند ناشی از گذشته باشند. خصوصاً چنانچه این لکه‌های تاریک در کالبد روحی‌تان قرار داشته باشند.



## ۲۲ مراقبه برای

### سفر سماوی (اختری) و درمان و شفا

در سطح خود آگاه، انگیزه شما برای ترک جسمتان، ممکن است از روی خودخواهی باشد. گرچه، به محض اینکه در چنین موقعیتی قرار می‌گیرید، درمی‌یابید که به سوی دیگران کشیده می‌شوید و به درمان آنان می‌پردازید. اگر دوستان بیمار شده است، این مراقبه به شما کمک می‌کند تا ذهن خود آگاهتان را برای یاری‌رسانی به وی و شفا و درمانش از طریق عالم معنا، متمرکز کنید. این مراقبه همچنین برای کسب معلومات نوین، هم از عالم معنا و هم از این عالم بسیار مفید خواهد بود.

• در مرحله اول، با راهنماهای روحی‌تان هماهنگ شوید و به ذکر دعایی بپردازید که درخواست حفاظت و حمایت از شما، در برابر کلیه ترس‌ها و افکار منفی که در شما وجود دارد را داشته باشد.

• به پشت دراز بکشید، سعی کنید کاملاً راحت و آرام باشید. کلیه افکار و تصوراتتان را کنار بگذارید و به آرامی به سوی افکار مثبت روی آورید. چندین نفس عمیق بکشید تا زمانی که احساس آرامش و رهاشدگی کنید.

• اکنون، به شخصی که آرزو می‌کنید، شفا یابد، فکر کنید. ببینید تا چه حد دوستش دارید و تا چه حد می‌خواهید به وی کمک کنید. نفسی آرام و عمیق بکشید.

• بگذارید عشق و محبت الهی به درون قلبتان نفوذ کند و ارتعاشاتتان را به سوی او روانه کنید.

• نفسی عمیق بکشید و تجسم کنید چاکراهای اصلی‌تان در حال باز شدن هستند،

تا زمانی که تمامی عضلاتان شل و رها شوند.

• بگذارید ذهن خود آگاهتان به ورای کالبد‌های فیزیکی و اتریکتان حرکت کند و به آرامی با کالبد روحی خود هماهنگ شوید. هم‌اکنون، با نفس‌های عمیق و طولانی، به آرامی تنفس کنید تا زمانی که کالبد روحی‌تان را احساس نمایید.

• اکنون تصویری ذهنی از دوست بیمارتان خلق کنید. ببینید که دوستان پشت شما ایستاده است. نفسی عمیق بکشید و تمامی عشق و محبت بلاشرطی را که نسبت به این شخص دارید احساس کنید.

• اکنون، در چشم ذهنتان، دست دوستان را بگیرید و برای ترک جسمتان آماده شوید. نفسی عمیق بکشید و محکم در سینه حبسش کنید تا زمانی که جسمتان را ترک کنید.

• به تنفستان گوش بسپارید. هنگام خروج روح از بدن، غرشی در اطراف گوش‌هایتان خواهید شنید. (چنانچه احساس می‌کنید سرتان گیج می‌رود، بدانید که ترسیده‌اید، بنابراین برگردید و به خواب عمیق بروید. با وجودی که خوابیده‌اید جسمتان را ترک خواهید کرد، دوستان را ملاقات می‌کنید و آنچه ضرورت دارد را انجام خواهید داد، اما چیزی را به یاد نخواهید آورد.)

• تجسم کنید کالبد روحی‌تان به آرامی از جسم شما فاصله می‌گیرد و شناور می‌شود و یا اینکه راست می‌نشیند و بعد بلند می‌شود. حال، شما خارج از جسمتان هستید. پس از لحظه‌ای، احساس آزادی و رهاشدگی خواهید کرد.

• اکنون، به دوست بیمارتان فکر کنید و بخواهید بلافاصله در کنار او قرار بگیرید. دوست شما نیز یا خوابیده است و یا در خارج جسم خود قرار دارد.

• نسبت به راهنماهای روحی‌تان هوشیار باشید. از آنان درخواست شفای دوستان را داشته باشید. بگذارید کار اصلی برای شفای دوستان با کمک آنان صورت پذیرد. به مهارت‌های خود واقف شوید و این رخداد را چنان در ذهن خود حک کنید که

بعدها بتوانید آن را به خاطر آورید.

• پس از اتمام کار، بلافاصله یا با اندکی تأخیر دوباره به تخت باز می‌گردید و به خواب می‌روید. به خود آگاه خویش یادآوری کنید که قادر است هر آنچه انجام داده‌اید را به یاد داشته باشد.

• زمانی که سفرتان به پایان می‌رسد، روحتان را که به آرامی به سوی کالبد فیزیکی کشیده می‌شود احساس کنید. به آرامی در آن استقرار یابید و از بازگشت به تخت آگاه شوید.

• دوباره بر سیستم تنفسی‌تان هوشیار گردید و همین‌طور که با صبر و حوصله منتظرید تا بیدار شوید، به آرامی تمام مراحل را در ذهن خود آگاهتان مرور کنید.

• پس از اینکه توانایی حرکت پیدا کردید، چراغ را روشن کنید و هر آنچه را به خاطر می‌آورید یادداشت کنید، یا اینکه بر نوار کاست ضبط نمایید. زمانی که کارتان تمام شد، چراغ را خاموش کرده و بار دیگر به پشت دراز بکشید.

• آرام و منظم نفس بکشید و هم‌زمان تجسم کنید چاکرای ریشه بسته می‌شود و عضلات مربوط به هر چاکرا را منقبض کنید. با این کار، خود آگاهتان در حالتی از آرامش فرو می‌رود.

**یادداشت:** احساس نمی‌کنید که خواب بوده‌اید، بنابراین بلند می‌شوید، نوشیدنی می‌نوشید و دوباره به منظور خوابی آرام و طبیعی به تخت باز می‌گردید. علی‌رغم راهنمایی‌هایی که در آخرین قسمت این مراقبه آمده است، امکان ندارد این بازگشت را به یاد آورید، لیکن بخشی از آنچه به وقوع پیوسته است را در رؤیا خواهید دید، که برای یادآوری این مطلب در سطح خود آگاهتان کافی است و شما را مطمئن خواهد کرد که دوست بیمارستان تحت درمان قرار گرفته است. این مورد انجام خواهد گرفت، حتی اگر قادر نباشید هیچ یک از بخش‌های سفر سماوی‌تان را به یاد آورید.

## ۲۳ مراقبه برای

### بیرون رفتن ترس‌های ناشی از گذشته

هر چند وقت یک بار، در نتیجه ترس‌های ایجاد شده از گذشته که در کالبد روحی ثبت شده‌اند، یک بیماری بروز می‌کند. این ترس‌ها به صورتی کاملاً واقعی، در ذهن خود آگاه به ظهور می‌رسند و به طور کاملاً طبیعی در زندگی مان جای می‌گیرند. در این موارد، برای رویارویی با ترس، شخص باید به گذشته خود رجوع کند. با غلبه بر این ترس‌ها، دانش و مهارت‌های ارزشمندی به خود آگاه وارد می‌شود. بنابراین انجام این مراقبه فقط زمانی میسر است که آماده رویارویی با این ترس‌ها باشیم، ترس‌هایی که در زندگی قابل توجیه نیستند.

• در وضعیتی راحت دراز بکشید. چیزی زیر سرتان بگذارید. دست‌ها و پاهایتان در دو طرف بدنتان کاملاً کشیده شده باشند. نفسی عمیق بکشید و تصور کنید در حال گرفتن حمام آفتابی هستید که در آن عشق و محبت پروردگار بر شما می‌تابد. به تنفس عمیق خود ادامه دهید. بگذارید هر گونه نگرانی و تنش توسط این انوار الهی از شما زدوده شود و کنار رود.

• به ذکر دعای حفاظت‌کننده خویش پردازید و از راهنماهای روحی‌تان درخواست کنید به شما نزدیک شوند.

• اکنون به آرامی و بسیار عمیق نفس بکشید و از راهنماهای روحی‌تان بخواهید شما را به زمانی ببرند که این ترس‌ها در شما ایجاد شده‌اند.

• تجسم کنید تمامی چاکراه‌های اصلی و فرعی‌تان هم‌زمان باز می‌شوند. باز شدنشان را مشاهده کنید. به تنفس آرام و عمیق خویش ادامه دهید. ببینید که تنش و

نگرانی‌ها همچون لکه چربی سیاهی از شما دور می‌شوند. به چگونگی رانده شدن آنها از پاهایتان بنگرید. اکنون جسمتان رها شده است و ذهن خودآگاهتان آماده شروع سفر به زمان گذشته است.

• چند نفس عمیق بکشید و با کالبد روحی خود هماهنگ شوید. آن را احساس کنید، درست مانند اینکه همراه با حیات و زندگانی‌تان می‌تابد و می‌تپد. شروع به کاوش در جسمتان کنید تا هرگونه علایم تنش را بیابید. بیشتر قسمت‌ها و اندام‌های بدنتان دچار تنش و گرفتگی هستند. به این گرفتگی‌ها توجه کنید و بر آن بخش و اندام اصلی که به واقع دچار تنش و گرفتگی شده است، متمرکز شوید.

• نفسی آرام و عمیق بکشید. با توجه به گذشته‌ای که در ذهنتان دارید، بگذارید ذهنتان با این بخش از جسمتان یکپارچه شود. به مشاهده بخش‌هایی از بدنتان که در آنها احساس درد، کوفتگی، مورمور شدن و یا هر حس ناخوشایند دیگری می‌کنید بپردازید. به تنفس عمیق و آرام خویش ادامه دهید.

• اگر حس ناخوشایندی دارید، آن را بپذیرید و از خود سؤال کنید چه چیز باعث بروز این حس در شما شده است. نفسی عمیق بکشید و منتظر بمانید تا دوباره ذهن شما، تصاویری را به یادتان آورد.

• پاسخی را که دریافت می‌کنید مانند یک فیلم تماشا کنید. به احساساتی که در شما به نقطه اوج رسیده است توجه کنید (دردها، تألمات و مورمور شدن‌ها). سپس آرام شوید و تمامی ترس‌هایی که در زندگی‌تان کسب کرده‌اید را رها کنید.

• ببینید هر احساسی که دارید مانند قطره طلایی روغنی از شما عبور کرده و از درون چاکراهای پاهایتان می‌گذرد. نفسی عمیق بکشید و خود را رها کنید.

بار دیگر، کالبد روحی خود را مشاهده کنید و به دنبال نواحی جدید تنش و نگرانی باشید، به تنفس عمیق خویش ادامه دهید.

• بر نقطه‌ای که بسیار ناآرام است، متمرکز شوید. بار دیگر بگذارید ذهنتان تصاویری را ارائه دهد که باعث تحریک و برانگیختن تمامی ترس‌هایی که باید کنار روند شده‌اند.

• به تنفس عمیق خویش ادامه دهید و زمانی که احساساتتان به اوج خود رسید، خودتان را رها و شل کنید.

در آخرین نقطه اوج بروز احساسات، خود را با پرتوی عشق و لطف الهی هماهنگ نمایید. تصور کنید این پرتو نور از چاکرای تاج وارد پیکر شما می‌شود. نفسی عمیق بکشید و هر بخشی را که برای احیاء بر آن کار می‌کنید احساس نمایید.

• اکنون، بگذارید آگاهی و شعوری جدید شکل بگیرد. در این وضعیت، دیگر جایی برای ترس وجود ندارد. اذعان کنید که بسیار قوی و پرجرات هستید. چندین بار نفس آرام و عمیق بکشید و بگذارید این آگاهی و بینش جدید در کالبد روحی‌تان به جنبش درآید.

• این کشف نوین، به گونه‌ای در ذهن خود آگاهتان آشکار می‌شود که می‌توانید در فعالیت‌های روزمره از آن استفاده کنید. هم‌زمان با هماهنگی مجدد با کالبد فیزیکی، به تنفس عمیق خود ادامه دهید.

• تجسم کنید که تمامی چاکراهای اصلی و فرعی‌تان مسدود می‌شوند. عضلاتتان را منقبض کنید. نفسی آرام بکشید و به حال طبیعی بازگردید.

• چشمانتان را بسته نگه دارید. خاطرات گذشته و تمامی احساساتی که رها شده‌اند را به یاد آورید. زمانی که آماده شدید، بنشینید و برای مراجعه بعدی، تمامی آنها را به رشته تحریر درآورید.

**یادداشت:** دفعه بعد ممکن است بخواهید کل بدنتان را مورد بررسی قرار دهید. در این صورت، مراقبه را با تمرکز بر انگشت شست پای راستان آغاز کنید، بعد از آن بر کف پا، روی پا، مچ پا، ماهیچه‌های پشت پا، قوزک، زانو و پشت زانو تمرکز کنید. سپس این مراحل را در مورد انگشت شست پای چپ تکرار کنید. این کار را ادامه دهید تا تمامی بدنتان را فراگیرد. به خاطر داشته باشید که هر بخش از بدنتان حافظه‌ای دارد، بنابراین ممکن است به ماه‌ها و حتی سال‌ها وقت نیاز باشد تا بتوانیم این روند را برای تمام بدن اجرا کنیم، پس صبور باشید.

## ۲۴ مراقبه برای

### قطع بندهای لتریک (لثیری)

یک کودک به هنگام آغاز زندگی، تنها توسط یک بند اثیری به این جهان متصل است. این بند، رابط او با مادرش است. هم‌زمان با رشد کودک، وی از نظر احساسی و عاطفی به پدر، برادر، خواهر، بستگان، آموزگاران و دیگر افراد نیز نزدیک می‌شود. این روابط عاطفی، باعث ایجاد بندهایی می‌شود که وی را به دیگران متصل می‌کنند. این بندها باعث می‌شوند تا انرژی‌های ایجاد شده از ارتباطات گذشته، مابین طرفین در جریان باشد. این امر، آنان را برمی‌انگیزد تا به تکرار الگوهای رفتاری که به نظر بسیار طبیعی می‌آیند پردازند، هر چند که ممکن است بسیاری از عادت‌های رفتاری، بسیار دردناک و غیرضروری نیز باشند. اگر چنین احساسی داشتید، می‌توانید با انجام این مراقبه خود را رها کنید.

• به پشت دراز بکشید، دستانتان را در دو طرف بدنتان قرار دهید و چندین مرتبه نفس عمیق بکشید. هم‌زمان به ذکر دعایی برای برقراری صلح و آرامش پردازید.

• نفسی بسیار عمیق و آرام بکشید و احساس کنید کل بدنتان شل شده است.

نفسی دیگر بکشید و تصور کنید در جریانی از نور الهی ایستاده‌اید. مانند یک اسفنج، تمامی این نور را به خود جذب کنید. بدنتان را شل کنید تا هرگونه تنشی از آن دور شود. نفسی آرام و عمیق بکشید.

• تجسم کنید که چاکرای تاجتان باز می‌شود. عضلات اطراف جمجمه‌تان را شل

کنید. نفسی عمیق بکشید و به باز کردن شش چاکرای دیگر تان پردازید. به خاطر داشته باشید که مابین هر یک از این گشایش‌ها، نفسی عمیق بکشید.

• اکنون، چاکراهای فرعی تان را نیز باز کنید و نفسی عمیق بکشید. از راهنماهای روحی تان بخواهید تا در کنار شما قرار گیرند و از آنان درخواست حمایت و مراقبت نمایند. به تنفس آرام و عمیق خود ادامه دهید.

• هنگام دم، تصور کنید که جزئی از این نور سفید که شما را محصور کرده است می‌شوید. ارتعاشات خود را به سطح روحی ارتقاء دهید.

• تصویری از مادرتان را که در کنار تان ایستاده است تجسم کنید، نفسی آرام بکشید و شروع به بررسی کالبد وی نمایید. در جستجوی یک ریسمان باشید - این ریسمان ممکن است به هر شکلی باشد؛ به شکل یک لوله شیشه‌ای، یک طناب، یک بند و... با چشمانتان، ریسمان را دنبال کنید و ببینید که این ریسمان از جانب مادرتان می‌آید. اگر نتوانستید به خوبی آن را مجسم کنید، برای یافتن و رسیدن به آن، از ذهنتان کمک بگیرید.

• اکنون، ریسمان را بردارید و کاملاً احساسش کنید. نزدیکی به آن را مشاهده کنید. به اندازه و وزن آن توجه داشته باشید. ریسمان را که خیلی بلند است دنبال کنید. ممکن است تصویر مادرتان را همچنان که به دنبال ریسمان هستید، از دست بدهید. نترسید. همین‌طور که مادرتان را ترک می‌کنید، نفسی عمیق بکشید، مثل اینکه از غاری تاریک بیرون می‌آیید.

• به تنفس آرام خود ادامه دهید و به دنبال تغییر و دگرگونی در ظاهر ریسمان باشید. ممکن است که ریسمان ناگهان مبدل به یک روبان شود. در این مقطع از دگرگونی، مکث کنید و به واکنش‌های جسمتان توجه داشته باشید. متوجه تنش‌ها و کشیدگی‌هایی که در شما ایجاد می‌شود باشید. نفسی عمیق بکشید و از خود بپرسید که چرا؟ در انتظار راهنماهای روحی تان باشید تا به شما تصاویری عرضه دارند.



همین‌طور که آنان را می‌بینید، نفسی عمیق بکشید و سعی کنید تا درکشان کنید. این تصاویر ممکن است بسیار ساده یا حتی بسیار نمادین باشند. به طور مثال، کودک به معنای وابستگی و عنکبوت یا خزنده به معنای ترس‌های دوران کودکی و طفولیت است. نفسی عمیق و آرام بکشید. تصور کنید که دیگر نیازی به خاطرات دوران طفولیت ندارید و خواهان این ترس و شور و اشتیاق هم نیستید. از راهنماهای روحی‌تان درخواست کنید تا ترس را از شما دور کنند. نفسی آرام بکشید و در حالی که به درمان و شفا می‌پردازید، خود را شل و رها کنید.

\* ریسمان، بار دیگر در دستان شماست؛ به دنبالش باشید تا دوباره دگرگون شود. نفسی عمیق بکشید و متوجه تنش‌ها و فشارهای روحی‌تان باشید. چندین مرتبه نفس عمیق بکشید و دوباره ریسمان را دنبال کنید. بدانید که هم‌اکنون، به خود بسیار نزدیک شده‌اید. همین‌طور که به دنبال ریسمان هستید، نفس‌هایی عمیق و آرام بکشید.

\* به دنبال نقطه اتصال این ریسمان با جسم خود باشید.

\* نفسی عمیق بکشید و به آرامی ریسمان را با دست چپتان بگیرید، دستی مملو از عشق و محبت بلا شرط، و به دنبال پلکان صعود باشید - چنانچه ضرورت داشته باشد، ایجادش کنید.

\* نفسی آرام بکشید و از این پلکان بالا بروید. در همان زمان که ریسمان را حمل می‌کنید، ممکن است دگرگونی و تغییراتی در وزن آن ایجاد شود. چنانچه چنین تغییری حادث شد، بر آن تعمق کنید و از پلکان صعود کنید. نفسی عمیق و آرام بکشید و در جستجوی خود برترتان در بالای پلکان باشید. زمانی که خود برترتان را مشاهده کردید، نفسی عمیق بکشید و همان‌جا بایستید تا به شما خوشامد بگوید؛ خودی کامل، زیبا و تمام عیار. از خود برتر و تمام‌عیارتان دعوت کنید تا به یاری شما بیاید.

\* اکنون به ریسمانی که حاملش هستید توجه کنید. در ذهن خود چاقویی خلق

کنید و این ریسمان را که بسیار به جسم شما نزدیک است قطع نمایید. چنانچه برای قطع آن دچار دردسر شدید، بدانید که ترسیده‌اید. از خود برترتان بخواهید تا این کار را برای شما انجام دهد. منتظر بمانید. نفسی عمیق بکشید. بگذارید دستانتان به سوی ریسمان بیایند و با چیزی آن را قطع کنند و آن را از شما دور نمایند. ببینید چه اتفاقی می‌افتد. تا زمانی که ریسمان قطع شود، نفستان را در سینه حبس کنید، سپس همین‌طور که خود را شل کرده‌اید، نفسی بسیار عمیق بکشید. این اولین نفس در زندگی نوین شماست.

• هم‌اکنون، آزادید. از بقیه‌ها پله‌ها بالا رفته و خود برترتان را در بالای پلکان در آغوش بگیرید. همین‌طور که با این وحدت و یکی شدن، به پایان کار خود می‌رسید، نفسی عمیق بکشید.

• اکنون، برگردید و به پایین پلکان نگاه کنید و به خود بگویید «من آزاد و رها شده‌ام».

• احساس وجد و شادمانی کنید، با راهنماهای روحی‌تان هماهنگ شوید و لذتی که از دیدن آزادی و رهایی شما دارند را احساس کنید و از آنان بابت کمک‌هایشان سپاسگزاری نمایید. نفسی آرام بکشید و آماده برگشت به حالت بیداری و آگاهی طبیعی باشید.

• ببینید تا چه حد انرژی کسب کرده‌اید. چنانچه به نظر زیاد می‌آید، آن را مانند توپ نوری به سوی مادرتان ارسال کنید، تا به وی کمک نمایید و شفایش دهید. از مادرتان که به شما زندگی و حیات ارزانی کرده است، سپاسگزاری کنید.

شروع به فرو آمدن از پلکان کنید، مسدود شدن چاکراهای اصلی و فرعی‌تان را تصور نمایید. وقتی به پایین پلکان برسید، از جسم فیزیکی‌تان و همین‌طور از موقعیتی که در آن دراز کشیده‌اید، آگاه می‌شوید.

• نفسی آرام بکشید و به آرامی در وضعیت خواب قرار گیرید. بدانید که هم‌اکنون

ذهنی نو در اختیار دارید و می‌توانید به درمان خود پست‌تر خویش در ذهن، احساسات و جسمتان پردازید.

• زمانی که بیدار شدید، تمامی دست‌آوردهایتان را به رشته تحریر درآورید.

**یادداشت:** این مراقبه را می‌توان در مورد پدر، عزیزان، همسر، کودکان و یا افراد دیگر انجام داد. با هر شخصی باید به طور مجزا عمل نمود. در انجام این فرایند، عجله نکنید - ممکن است برای برقراری ارتباطی که در این عمل لازم است، به چندین ماه یا حتی چندین سال نیاز باشد، لیکن در مورد هر فردی که صورت می‌گیرد، پیامدها و نتایجش به طور روزانه هویدا می‌شوند؛ دام‌های شرطی‌شدگی از بین می‌روند و در نهایت، آزادی و رهایی، بدون احساس گناه، قضاوت و داوری حاصل می‌شود.

## ۲۵ مراقبه برای شفا

### از طریق رنگ و موسیقی

وجود شما از نور و صدا ایجاد شده است؛ فرکانسی ارتعاشی که شکل فیزیکی شما از آن ناشی می‌شود. زمانی که بیمارید، این امواج ارتعاشی در هماهنگی نیستند. با انجام مراقبه زیر قادر خواهید بود این امواج را تصحیح نمایید. این کار با کمک موسیقی و رنگ صورت می‌پذیرد.

• موسیقی مراقبه مورد علاقه‌تان را با صدای بلند، تا حدی که آرامستان را برهم نزنند، بگذارید.

• به پشت دراز بکشید و به ذکر دعایتان برای برقراری صلح و آرامش درون و وحدت و یکپارچگی با پروردگار و راهنماهای روحی‌تان بپردازید.

• آرام باشید، خود را شل کنید و احساس کنید که نور الهی به سوی شما می‌آید و سراسر بدنتان را در برمی‌گیرد. تمامی تنش‌ها و نگرانی‌های خود را از طریق پاهایتان به درون زمین برانید. چندین نفس آرام و عمیق بکشید.

• اکنون، چاکراه‌های اصلی‌تان را باز کنید. نفسی عمیق بکشید و بدانید که راهنماهای روحی‌تان نیز با شما همراه هستند. گوش فرادهید و موسیقی را همچون بخشی از مراقبه‌تان بپذیرید. ارتعاشات و امواج موسیقی را که به بدن شما وارد می‌شوند حس کنید. به تنفس آرام خود ادامه دهید و مجسم کنید که نور سفید رنگ الهی به سوی شما فرو می‌آید و شما را در برمی‌گیرد.

• این نور را در جسمتان دریافت کنید و مشاهده کنید که به سرخی می‌گراید. ببینید که نور قرمز رنگ به درون تمامی چاکراهایتان جریان می‌یابد. احساس کنید جسمتان را احیا می‌کند و کالدهای پنج‌گانه‌تان را برمی‌انگیزد. تا زمانی که احساس کردید، این امر پایان یافت و به حد کمال خود رسید منتظر بمانید. به تنفس عمیق و آرام خویش ادامه دهید.

• اکنون ببینید که رنگ سرخ به نارنجی می‌گراید و به درون تمامی چاکراهایتان جریان می‌یابد. منتظر بمانید تا بار دیگر به نقطه پایان برسید. نفسی آرام و عمیق بکشید.

• اکنون مشاهده کنید که رنگ نارنجی به زردی می‌گراید و بار دیگر به درون چاکراهایتان جریان می‌یابد. نفسی عمیق بکشید و منتظر بمانید تا این امر نیز نتیجه خود را حاصل کند.

• دوباره به موسیقی گوش دهید. احساس کنید که امواج و ارتعاشات آن، یاری‌دهنده این رنگ‌هاست تا سراسر جسم شما را دربرگیرند. به تنفس آرام خویش ادامه دهید.

• اکنون ببینید که این رنگ زرد، مبدل به رنگ سبز شفاف‌دهنده بسیار زیبایی می‌شود و بار دیگر احساس کنید این رنگ نیز به درون چاکراهایتان روانه شده است. نفسی عمیق بکشید و بگذارید این عمل شفابخش رخ دهد. در همان حالت دراز کشیده بمانید تا زمانی که حسی از کامل شدن پیدا کنید.

• اکنون ببینید که این رنگ سبز به آبی می‌گراید و به درون چاکراهایتان جریان می‌یابد. به موسیقی گوش دهید و احساس کنید امواج موسیقی بر امواج و ارتعاشات شما تأثیر می‌گذارد. به تنفس آرامتان ادامه دهید و منتظر بمانید تا به نتیجه مطلوب دست یابید.

• اکنون ببینید چگونه رنگ آبی به آبی ارغوانی روشن می‌گراید و به درون

چاکراهایتان جریان می‌یابد. نفسی بسیار آرام و عمیق بکشید و بار دیگر منتظر حصول نتیجه باشید.

• ورود جریان موسیقی را به درون جسمتان احساس کنید. به آرامی نفس بکشید و همچون جریان آب به حرکت درآیید. مشاهده کنید که رنگ صورتی - ارغوانی روشن و کم‌رنگی در چاکراهایتان جریان می‌یابد و حس کنید که با شما تلفیق می‌شود. ببینید که امواج ارتعاشی شما بهبود می‌یابند. منتظر بمانید تا به نتیجه مطلوب دست یابید. اکنون آماده دریافت فرکانس جدیدی که موجب برانگیختن شما در روزهای آتی می‌شود باشید.

• ببینید که رنگ‌های ماورائی پروردگار شما را احاطه می‌کنند. پرتویی طلایی رنگ را ببینید که به سوی شما می‌آید. منتظر پایان یافتن این حالت باشید.

• اکنون نور نقره‌ای رنگی را ببینید که از جانب پروردگار به سوی شما آمده و شما را احاطه می‌کند، سپس منتظر بمانید تا احساسات کامل شود. بدانید که کالبد روحی و خود برترتان دریافت‌کننده درمان و شفا هستند. نفسی آرام بکشید و به احیاء این کالبدها بپردازید.

• اکنون ببینید که عشق پروردگار، شما را در آغوش می‌گیرد. این عشق به رنگ گل‌بهی است و خود برتر و کالبد روحی‌تان را پرورش می‌دهد. همین‌طور که پروردگار شما را در آغوش گرفته است، احساس عشق و هوشمندی و ذکاوت کنید.

• این صورت الهی، به شکل یک اشعه الکتریکی آبی رنگ، به سویتان فرو می‌آید و شما را در برمی‌گیرد. نفسی آرام بکشید و آن را تماسی روحانی و مقدس بدانید. این رنگ در واقع آخرین رنگی است که عمل درمان و شفا را در شما به کمال می‌رساند.

• در موسیقی جریان یابید. خویش را به عنوان صدا و نور و در اتحاد و یکپارچگی با پروردگار بدانید. خود را محصور در خواست و اراده پروردگار ببینید.

• زمانی که موسیقی به پایان رسید، تجسم کنید که از روی رنگین‌کمانی به طرف

پایین سر می‌خورید تا به کالبد فیزیکی خود برسید. با این کار آگاهی خود را به جسمتان باز می‌گردانید.

• بار دیگر، نفسی عمیق بکشید و دوباره نور سفید الهی که به درون شما وارد شده است را مجسم کنید. به آرامی تمامی چاکراهای اصلی و فرعی تان را مسدود کنید.

• از راهنماهای روحی تان تشکر کنید و به خود، بابت این عمل شفادهی تبریک بگویید، سپس چنانچه آماده هستید، بنشینید.

**پادداشت:** این مراقبه برای ترمیم اندام‌های صدمه دیده و بیمار به کار گرفته می‌شود. زمانی که عمل مراقبه با رنگ‌ها صورت می‌پذیرد، همیشه قبل از پرداختن به رنگ‌ها بر بخش صدمه دیده که باید شفا یابد، تمرکز کنید و به دریافت کمک و یاری فکر کنید. اکنون به شرح مختصری درباره رنگ‌هایی که با ساختار فیزیکی ما در ارتباطند می‌پردازیم:

- قرمز: قلب، خون، سرخرگ‌ها و سیاهرگ‌ها، کبد، کلیه، روده بزرگ

- نارنجی: طحال، لوزالمعده، روده کوچک

- زرد: مغز، چشم‌ها، کیسه صفرا، انتهای روده‌ها، معده، اثنی عشر، سیستم لنفاوی

و مثانه

- سبز: سیستم عصبی، عضلات، استخوان، تاندون‌ها، آنزیم‌ها و هورمون‌ها

- آبی: شش‌ها، گلو، سینوس‌ها، گوش‌ها و بینی

- ارغوانی: اندام‌های تناسلی، غدد بزاقی، غدد تناسلی

- بنفش: کل بدن به منظور تثبیت درمان

## ۲۶ مراقبه برای

### برطرف نمودن وسوس‌های فکری

تقریباً تمام انسان‌ها، طی دوران حیاتشان، هدف خاصی، ذهنشان را به خود مشغول کرده است، و غالباً آنان را به سوی وضعیتی که شخص یا چیزی را در بر می‌گیرد، هدایت نموده است. سودای رسیدن به هدف، اشتباه نیست، اما اگر تحت تأثیر عقاید و وسوس‌های فکری که باعث محدودیت دستیابی به هدف می‌شوند در آییم، مرتکب اشتباه بزرگی شده‌ایم. در واقع یک وسوس فکری منفی موجب نابودی یک زندگی می‌شود، زیرا که جنبه‌های منفی به طور مداوم عرض اندام کرده و عامل جلوگیری از پیشرفت می‌شوند. ستاره یک فیلم شدن می‌تواند یک مشغله ذهنی مثبت باشد، لیکن چنانچه توسط عقاید منفی محاصره شود، به راحتی از بین می‌رود. مراقبه بعدی شما را در تمرکز بر جنبه‌های مثبت اشتغالات ذهنی و حذف موارد منفی یاری می‌دهد.

• روی یک صندلی راحت بنشینید و تکیه دهید. پاهایتان را روی زمین بگذارید و دست‌هایتان را رو به بالا بر ران‌هایتان قرار دهید.

• کاملاً نسبت به تنفستان هوشیار باشید و آرام و عمیق نفس بکشید تا تمامی تنش‌ها و اضطراب‌هایی که طی روز ایجاد شده‌اند، از جسمتان رخت بریندند.

• تصویری از خود مجسم کنید که به تنهایی در حال انجام کاری هستید که بدان فکر می‌کنید. ذهنتان را به این فعالیت فکری معطوف دارید. (در این زمان باید احساس کنید کاملاً با خودتان راحت و آرامید.)

• اکنون، دیگران را نیز وارد این تصویر کنید. بگذارید ذهنتان این شخصیت‌ها را بسازد. (امکان دارد آنها افرادی آشنا باشند.) به عکس‌العمل‌های احساسی‌تان و به



شیوه طبیعی پاسخ‌گویی خود به چیزهایی که شما را مورد تهاجم قرار داده‌اند، توجه داشته باشید. (آیا تهدید شده‌اید؟ نگرانید؟ مشتاقید؟ تنش و اضطراب دارید؟ و یا ترسیده‌اید؟ بروز این حالات و احساسات سبب می‌شود تمام تصورات منفی‌تان به سطح بیایند تا بتوانید برای رفعشان بر آنها متمرکز شوید.)

• به آنچه احساس می‌کنید، فکر کنید. این مرحله به شما کمک می‌کند به سطحی جدید از شناخت برسید. توجه داشته باشید که دیگر کودک نیستید و زندگی شما مملو از خردی است که شما را به سوی هدف‌تان سوق می‌دهد.

• بار دیگر، تصویر خودتان را تنها و در حال انجام آنچه بدان وسواس دارید، ایجاد نمایید. بر لذتی که از دستیابی به هدف‌تان در شما ایجاد شده است، تمرکز کنید. به حق خود برای حضور در این جهان واقف باشید. خویش‌تان را مهم‌ترین چیز در زندگی ببینید، نه ابزاری برای دستیابی به هدف‌تان. در حالی که به ادراکی کامل نسبت به توانایی‌تان می‌رسید، نفسی عمیق بکشید.

• اکنون، تصور کنید که مشغله ذهنی‌تان را با یک لذت عاطفی و احساسی برای آنهایی که قبلاً تجسم نموده‌اید، توصیف می‌کنید. آنها را ببینید که به شما گوش می‌دهند و شما را باور دارند. به پاسخ‌هایشان گوش کنید. بدانید به شیوه‌ای جدید برای برقراری ارتباط با ذهنیت‌تان پی برده‌اید. (اکنون دیگر مشغله ذهنی شما حائز اهمیت فراوانی نیست.)

• نفسی عمیق بکشید و بگذارید جسمتان با این ادراک تازه پر شود. سپس، با صدای بلند جمله‌ای تأکیدی بگویید، به طوری که خودآگاهتان این هویت جدید را که بر شما هویدا شده است بپذیرد. بار دیگر نفسی عمیق بکشید و به آرامی بیدار شوید.

**یادداشت:** هر زمان لازم باشد می‌توانید از این مراقبه برای غلبه بر احساس نیاز به داشتن یک مشغله ذهنی استفاده کنید. ایده‌آل آن است که شخص از «لحظة اکنون» خود لذت ببرد و دستیابی به هیچ هدف خاصی توجهش را جلب نکند.

## PV مراقبه برای

### لیجاد اعتماد به نفس

گاهی افراد برای تقویت بیشتر اعتماد به نفس، به تقویت «نفس» خود روی می آورند. اما این مراقبه، شیوه‌ای اصولی برای ایجاد و تقویت اعتماد به نفس است، به گونه‌ای که فرد بتواند به شیوه‌ای مؤثر خود را ابراز کند.

- در محیطی گرم بنشینید - جلوی نور خورشید و یا نزدیک آتش.
- نفسی عمیق بکشید و بگذارید گرمای بیرون به درون شما رسوخ کند.
- نسبت به چاکرای قلبتان هوشیار باشید. گل رز زرد رنگی (سمبل اعتماد و اطمینان) را در درون قفسه سینه‌تان مجسم کنید. ببینید که با نفس‌هایتان، بالا و پایین می‌رود.
- به تدریج که با مشاهده این رز احساس آرامش بیشتری کردید، تجسم کنید که جان گرفته و از جسم شما بزرگ‌تر شده است. بگذارید گلبرگ‌هایش، شما را در بر گیرند.
- اعتماد و اطمینانی که به شما عرضه داشته است را احساس نمایید. اکنون بگذارید تا در جسم شما حل شود و بدانید که همیشه با شماست.
- با صدای بلند بگویید: «من اعتماد به نفس دارم».
- چندین نفس آرام و عمیق بکشید، این اعتماد و اطمینان جدیدی که در شما ایجاد شده است را احساس نمایید.
- حال به هوشیاری و بیداری کامل برگردید.

## ۲۸ 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.

• 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 بدن 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 بیابید.
- 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.

## ۲۹ مراقبه با کریستال

این مراقبه را می‌توان با هر نوع سنگ قیمتی یا کریستال طبیعی انجام داد. هر سنگی با توجه به امواج و ارتعاشاتش، در زمینه شفادهی و هماهنگی با کالبدهای پنج‌گانه و برانگیختن شما در کنار زدن موارد و جنبه‌های منفی، یاری‌تان می‌دهد. آماده باشید تا در مورد خود به چیزهای جدیدی پی ببرید. این مراقبه را یک بار انجام دهید.

• یک موسیقی مراقبه بسیار آرام‌بخش را انتخاب نمایید و صدایش را تا حدی که مزاحمتان نباشد، بلند کنید.

• روی تخت یا روی زمین، به طوری که سرتان کاملاً تحت پوشش قرار گیرد، دراز بکشید.

• با هر دو دست، کریستالی را که برای کار انتخاب نموده‌اید بگیرید و آن را روی شکم، درست در بالای نافتان قرار دهید. در صورت امکان، کریستال در تماس با پوست بدن‌تان باشد، تا بدین ترتیب انرژی از دست‌تان شما به جسمتان وارد شود.

• چندین مرتبه، نفسی آرام بکشید.

• پروردگار را همچون توپ نوری سفید رنگ بالای سرتان تجسم کنید. ببینید که چندین دقیقه تا زمانی که آماده یکی شدن با او باشید، روی سر شما قرار گرفته است. با صدای بلند بگویید: «آماده‌ام».

• وقتی خود را آماده دریافت کردید، توپی از نور می‌بینید که روی شما فرود

می‌آید. آن را روی سر، صورت، گردن، قفسه سینه و دیگر نقاط بدنتان احساس نمایید. همین‌طور که این نور در تمامی بدنتان جریان می‌یابد، با بازوانتان هماهنگ می‌شود. احساس کنید که این نور باشکوه از راه دستانتان به درون کریستال روانه می‌گردد. احساس کنید که انرژی کریستال وقتی نور از درون آن عبور می‌کند و وارد چاکرای شبکه خورشیدی‌تان می‌شود، تشدید می‌گردد.

\* احساس کنید موسیقی در کریستال ادغام می‌شود. همراه با تشدید انرژی کریستال، رقص موسیقی را در جسامتان احساس کنید.

\* در نهایت، به حالتی از آرامش مطلق دست می‌یابید. در این زمان، خویش را تسلیم عشق و محبت پروردگار نمایید. در ذهن خود و در حالی که چشمانتان بسته است، به بالا نگاه کنید و نوری طلایی رنگ را ببینید که با حاشیه‌ای آبی مزین شده است و به سوی شما فرو می‌آید. تجسم کنید به این نور رسیده‌اید و آن را لمس می‌کنید.

\* با رسیدن انگشتانتان به این نور، هوشیار باشید که چگونه بر شما اثر می‌گذارد. احساسات در شما به غلیان درخواهند آمد. به آنها اجازه ظهور بدهید. سعی نکنید آنها را درک کنید. بگذارید تمامی ترس‌های کهنه، عصبانیت‌ها، دردها و عذاب وجدان‌هایتان پاک و زدوده شوند.

\* در انتها در چنان وضعیت آرامش و سکونی قرار می‌گیرید که به خواب می‌روید. راحت بخوابید و رؤیا ببینید.

## ۳۰ مراقبه با ابزار متافیزیکی

ابزار متافیزیکی، کارت‌های فال و ورق، سنگ، شمع یا هر چیز دیگری، شما را در متمرکز شدن بر خود آگاهتان یاری می‌کنند. این ابزار غالباً نوعی احساس آرامش و اطمینان به افراد می‌دهند، احساسی که به آنان در غلبه بر ترس‌هایی که مانع روشنگری و وارستگی‌شان می‌شود کمک می‌کند. افراد بسیاری مایلند به مراقبه بپردازند، لیکن قادر نیستند به حد کافی آرام شوند و خود را رها کنند.

اگر چنین موردی برای شما پیش آمد، تنها با استفاده از ابزار مورد علاقه‌تان و انجام چنین مراقبه‌ای، برای دستیابی به وارستگی و روشنگری اقدام نمایید.

- نور اتاق را کم کنید. ابزار مورد علاقه‌تان را روی میز در وضعیتی قرار دهید که بتوانید آنها را به راحتی و به وضوح ببینید.
- در وضعیتی راحت و دقیقاً در مقابل این ابزار، حدود سه فوت دورتر قرار بگیرید.
- به ذکر دعای حفاظت‌کننده خویش بپردازید، عشق الهی را به سوی خود فراخوانید، و از راهنماهای روحی‌تان درخواست کنید به شما نزدیک شوند و کمکتان کنند.
- دستان خود را روی چاکرای شبکه خورشیدی‌تان قرار دهید. احساس کنید که گرمای دستان شما از بیرون و درون به سوی چاکرای قلبتان جریان می‌یابد. نفسی عمیق بکشید.
- اکنون به ابزار مورد علاقه‌تان چشم بدوزید. به نحوی این ابزار را مورد بررسی قرار



دهید که انگار برای اولین بار است آنها را می‌بینید. به شکل، رنگ و اندازه‌شان توجه نمایید.

• نسبت به دستانتان هوشیار باشید. احساس کنید انرژی‌ای که از شما به بیرون جریان می‌یابد را از ابزارتان به دست آورده‌اید. به تماشای این ابزار ادامه دهید. همین‌طور که خیره شده‌اید، آنها به اشکال و مفاهیم جدیدی مبدل می‌شوند. تصاویری خواهید دید. رهایشان کنید.

• وقتی چنین حالتی بروز نمود، چشمانتان را ببندید و تصویری از ابزارتان را در مقابل خود ببینید. تغییراتی که در شکل، اندازه و فرم آنها رخ می‌دهد را بنگرید. با این روند پیش بروید - آنچه این ابزار تمایل دارند بر شما آشکار سازند را ببینید.

• زمانی که این ابزار، قدرت و کارایی‌شان را به شما نشان دادند، دوباره به آرامی و کاملاً طبیعی چشمانتان را باز کنید. به ابزارتان نگاه کنید و از آنها به خاطر گشودن درهای آگاهی بر شما، قدردانی نمایید.

• از پروردگار و راهنماهای روحی‌تان بابت کمک‌هایشان سپاسگزاری کنید.

## Π مراقبه برای

### سفر به سکونت و آرامش

گاهی اوقات، با وجودی که سعی در آرام نمودن ذهنمان داریم، افکار خارجی بسیاری که از ذهن خود آگاه سرچشمه می‌گیرند، تمرکز ما را برای باقی ماندن در آرامش و سکون برهم می‌زنند. این مراقبه با این هدف طراحی شده تا شما را در رسیدن به آرامش و سکون و سکونی که در بردارنده خرد است یاری رساند.

• روی یک صندلی راحتی به نحوی که سرتان تحت پوشش قرار گیرد بنشینید و یا در میان بالش‌های نرم و راحت، روی تختخواب دراز بکشید.

• نفسی عمیق بکشید، بگذارید تمامی تنش‌هایی که طی روز در شما پدید آمده‌اند، شما را رها کنند.

• در ذهنتان، تصویری از یک روز گرم و آفتابی مجسم کنید. به آواز پرندگان در میان درختان گوش دهید و آنچه می‌گویند را بفهمید.

• تصویری از یک روز زمستانی ایجاد نمایید. دانه‌های برفی که روی زمین می‌افتند را ببینید و سعی کنید تا صدای هر دانه برف که بر زمین فرو می‌آید را بشنوید. به آنچه می‌گویند، گوش کنید.

• تصویر آتشی که در تاریکی ترق و ترق می‌کند را ایجاد نمایید. به صدای آتش گوش دهید و ببینید چه می‌گوید.

• تصویر جویباری پر سر و صدا را ایجاد نمایید. به صدای آب گوش دهید و آنچه

می‌گویند را بشنوید.

• تصویری متشکل از ماه و ستارگان ایجاد نمایید. به سکوت آسمان و پیامی که به سوی ما ارسال می‌دارد گوش دهید.

• تاریکی را مجسم کنید. به صدای تاریکی و پیامی که به جانب ما می‌فرستد گوش دهید.

• حال، نور را مجسم کنید. به صدای آن و پیامی که از جانب نور به سوی ما می‌آید گوش دهید.

• زمانی را برای به خاطر آوردن آنچه تاکنون شنیده‌اید، اختصاص دهید. دوباره به سروصدای اتاقی که در آن به مراقبه می‌پردازید، برگردید. به آنچه این صداها به شما می‌گویند، گوش دهید.

• به آنچه به خود می‌گویید، گوش دهید. سپس به آرامی، به منظور هوشیاری کامل، از جای برخیزید.

## ۳۲ مراقبه برای

### پرورش توانایی سایکومتری\*

علم سایکومتری توانایی حس کردن از طریق تماس روح با موضوع مورد نظر است. این مراقبه به شما کمک می‌کند تا این مهارت به خود آگاهتان که مملو از احساسات و عواطف خود و دیگران است هدایت شود. پیامد این آگاهی، برقراری ارتباط بهتر، ثمربخشی فزاینده و کیفیت بالاتر زندگی است. زمانی که در این مراقبه، اولین قدم را برمی‌داریم، نباید بترسیم. ترس، رنجی خود ساخته ایجاد می‌کند. حالتی همچون یک کودک به خود بگیرید - گویی که می‌خواهید چیز جدیدی را کشف کنید.

- برای انجام این مراقبه از یکی از دوستان خود کمک بگیرید.
- روی دو صندلی محکم و یا بر زمین، مقابل یکدیگر بنشینید. صندلی‌ها را به گونه‌ای قرار دهید که زانوانتان حدود ۶۰ سانتی‌متر از یکدیگر فاصله داشته باشند.
- به ذکر دعای حفاظت‌کننده بپردازید و از خداوند درخواست کنید تا شما را مملو از عشق و الطاف خویش نماید.

• سپس، هر یک از شما، باید بر هفت چاکرای اصلی خود متمرکز شود. یکی از شما با چشمانی باز و کاملاً آرام بنشیند و دیگری چشمانش را ببندد و با استفاده از نوک انگشتان و کف دست‌ها به اکتشاف در هاله انرژی فرد دیگر بپردازد. نباید یار خود را

---

\* - Psychometry روان‌سنجی: توانایی کسب اطلاع در مورد پیشینه افراد و مکان‌ها با لمس اشیاء و حتی افراد. «م»

لمس کنید. به محض اینکه در دستان خود تپشی گزنده، همچون پالسی الکتریکی حس کردید، نوبت نفر مقابل است تا او هم این حس را تجربه کند.

• هر یک از شما باید با چشمان بسته، انرژی شخص مقابل را با تمام وجود احساس نماید. زمانی که بدنتان شروع به مورمور شدن کرد، در سکوت به آن توجه کنید.

• بگذارید جسمتان مورمور شود. به محل دقیق آن توجه داشته باشید و ببینید که این حالت، احساسی است خوب یا بد. تفسیر شما از این حالت می تواند تنش، عصبانیت، خوشی، شادی، غم، درد و یا لذت باشد. ببینید که هر یک از شما تا چه حد از نظر جسمی تحت تأثیرش قرار می گیرید. دردها و تألمات، کجا واقع شده اند؟ به تفاوت های بسیاری پی خواهید برد.

• به این بررسی و تفحص ادامه دهید تا به نتیجه ای مطلوب دست یابید. از تمامی آنچه یافته اید یک یادداشت ذهنی بردارید. تمایل به متوقف نمودن مراقبه دو طرفه خواهد بود و اصلاً نیازی به شرح و توضیح نخواهد داشت.

• به صورت ذهنی و با عشق و علاقه از دوستان سپاسگزاری کنید و ببینید انرژی تان، به سمت شما برمی گردد و کاملاً در درونتان محو می شود.

• هر دو شما باید مسدود شدن چاکراهای هفت گانه تان را تجسم کنید.

• دوباره به هوشیاری و بیداری کامل بازگردید و تجارب خود را برای یکدیگر

بازگویید.

## ۳۳ مراقبه برای

### پرورش تولنایی روشن شنوایی\*

در روشن شنوایی، در واقع کالبد روحی از حس شنوایی خود استفاده می‌کند. از آنجایی که انسان روحی است ساکن در جسمی از گوشت و خون، قادر است با هر یک از حواس پنج‌گانه روح ارتباط برقرار کند و از این حواس در زندگی روزانه بهره بگیرد. در حقیقت این مراقبه به افراد کمک می‌کند که آماده و گوش به زنگ باشند تا پیام‌های روحی رفتگانی که دوستشان دارند و همچنین پیام‌های راهنماهای روحی و اساتید معنوی را بشنوند.

- اتاقی را بیابید که تحت هیچ شرایطی مورد آزار قرار نگیرد.
- اتاق را تاریک کنید، یا لامپ بسیار کوچکی روشن کنید تا نوری کاملاً طبیعی داشته باشید.
- در وضعیتی راحت و آزاد دراز بکشید یا بنشینید.
- به آرامی و عمیقاً شروع به نفس کشیدن کنید. بگذارید تنفستان، ریتمی موزون و آهنگین به خود بگیرد.
- چاکرای تاج را همچون توپ نوری بزرگی مجسم کنید. توجه داشته باشید که حدود ۳۰ سانتی‌متر از جایی که قرار گرفته‌اید، فاصله داشته باشد.
- چاکرای چشم سومتان را نیز همچون توپ نوری کوچک تری مجسم کنید. تجسم

کنید که این توپ مرتباً در حال بسط و گسترش است و در نهایت با چاکراهای گلو و تاجتان ادغام می‌شود.

• چاکرای گلو را همچون توپی نورانی مجسم کنید که رو به بزرگ شدن است تا جایی که با چاکرای قلبتان درمی‌آمیزد. اکنون چاکرای قلب را همچون توپ بزرگ‌تری از نور مجسم کنید که حجیم می‌شود و دیگر بخش‌ها را در بر می‌گیرد و در نهایت در بالای سرتان تبدیل به یک هرم می‌شود.

• حال به این هرم که مرتباً در حال بزرگ شدن است نگاه کنید تا اینکه کل وجودتان را دربرگیرد. سپس بنگرید که این هرم تا جانب پروردگار بزرگ می‌شود.

• اکنون از طریق ذهنتان با راهنماهای روحی خود و یا اشخاصی که دوستشان دارید ارتباط برقرار کنید و از آنان درخواست کنید تا با شما صحبت کنند. بنشینید و به آرامی و با ذهنی خالی منتظر بمانید.

• پس از مکالمه‌تان، ببینید که این هرم کوچک می‌شود. چاکراهایتان را ببندید و دوباره به هوشیاری بازگردید.

**یادداشت:** آنان از سه طریق ارتباط برقرار خواهند کرد: ۱- در درون سر شما، و با صدایی شبیه به صدای خودتان و یا صدایی آشنا؛ ۲- در درون سر شما و به صورت افکار و رؤیاها؛ ۳- با صدایی خارج از شما و با کلماتی ساده. تمامی اینها بسته به آن است که چه تجربه‌ای برای شما مناسب‌تر و مفیدتر خواهد بود.

## ۳۴ مراقبه برای

### پرورش تولنایی روشن حولسی\*

روشن حولسی، همان دریافت بو و مزه از طریق روح است. این مهارت اغلب نادیده گرفته می‌شود. دست یافتن به چنین مهارتی، برای آگاهی از اینکه چه غذایی برای بدن شما مناسب نیست بسیار مفید است. این مهارت به بیداری حافظه از دست‌رفته‌ای که با غذا و نوشیدنی ارتباط دارد نیز کمک بسیاری می‌کند. خاطرات زمان کودکی در حافظه عصبی عضلانی یاخته‌ها جمع‌آوری می‌شوند. بیداری این خاطرات که خود بالغ شما را با ظرافت بسیاری کنترل می‌نمایند، به شما کمک خواهد کرد تا اکثر ترس‌ها، دردها، عصبانیت‌ها و گناه‌هایی که منجر به حالت‌های مختلف شده‌اند را بیرون بریزید. این مراقبه به شما کمک می‌کند خاطرات دوران کودکی را که بدون آگاهی واقعی ایجاد شده‌اند، دور بریزید تا بتوانید از زندگی لذت ببرید.

- بر یک صندلی راحتی که تمامی پشتتان را حائل باشد، بنشینید و در عرض چند دقیقه رها و آرام شوید. بهتر است این کار را با چند نفس عمیق انجام دهید.
- تجسم کنید که دوباره کودک شده‌اید و در کنار یک میز که بر رویش غذاست، نشسته‌اید. تصور کنید به قدری کوچک شده‌اید که چشمانتان با غذای روی میز در یک سطح قرار گرفته‌اند.
- توجه مخصوصی به همه غذاها داشته باشید. ناخودآگاهتان غذاهایی را که لازم



است درباره آنها بدانید انتخاب می‌نماید.

• سعی کنید در ذهنتان هر غذا را ببویید. زمانی که رایحه یکی از غذاها به نظر بسیار قوی می‌آید، خود را ببینید که آن غذای مورد نظر را می‌خورید. (به واقع مزه واقعی غذا را حس خواهید کرد.) همین‌طور که غذا را در ذهنتان تناول می‌کنید، به خود بگویید به همراه غذا صعود خواهید کرد.

• از عطر و طعم غذا لذت ببرید. زمانی را که برای آخرین بار آن غذا را خورده‌اید و وضعیتی را که در آن قرار داشتید به یاد بیاورید. احساساتی که در آن زمان داشتید را دوباره تجربه کنید.

• بر این وضعیت و احساسات تعمق کنید و در جستجوی هرگونه ترس، درد، عصبانیت یا گناهی که در آن زمان محرک شما بوده است باشید.

• بگذارید ذهنتان به زمانی برگردد که برای اولین بار چنین غذایی را تناول کردید. (خاطرات متعددی سر بر می‌آورند. به آنها بنگرید و وجه اشتراکشان را بیابید.) هم‌زمان با این بازگشت، رایحه و طعم غذا به مراتب قوی‌تر خواهد شد.

• بگذارید این حس عمیق‌تر شود. ترس از بازگشت به دوران طفولیتان را سرکوب کنید.

• دوباره تصور کنید که در کنار میز قرار گرفته‌اید و به غذای روی آن نگاه می‌کنید. به خود بگویید که باید اولین باری که این غذا را تناول کردید را به یاد آورید.

• این موقعیت را به طور کامل به یاد آورید. (امکان دارد جزئیات چیزهای گفته شده و انجام شده‌ای که در بعضی موارد، شما را ترسانده و یا باعث عصبانیت شما شده است را به خاطر آورید.) با بخش بالغ وجودتان به مشاهده این حوادث بپردازید. سعی نکنید در کودکی بمانید.

• بر یافته‌هایتان تعمق کنید و بدانید این وضعیت، تنها توسط کودکی، بدون هیچ‌گونه فهم واقعی درک شده است.

- در حالی که به ترمیم این خاطره می‌پردازید، به بخش بالغ خود اجازه دهید تا کودک وجودتان را به آرامی و تنها با گفتگو با خویشتن راهنمایی کند.
- به خود بگویید می‌توانید این غذا را بدون اینکه به تجارب دوران طفولیتتان بازگردید بخورید.
- این غذای به‌خصوص را دوباره بپوید، تناول کنید و تا آنجا که می‌توانید از آن لذت ببرید.
- لذت خوردن این غذا و حس اعتمادی که خوردن آن به شما می‌دهد را احساس نمایید.
- هرگاه آماده شدید، دوباره به هوشیاری کامل بازگردید.
- در زمانی دیگر، سعی کنید این غذا را بخورید و واکنش‌های بدنتان را مشاهده کنید. خواهید دید که هرگونه حساسیت یا حالات و تنش‌های احساسی ناپدید می‌شوند.
- یادداشت: این مراقبه نباید بیش از یک بار در هفته انجام شود. نیاز به زمان کافی دارید تا هم از نظر ذهنی و هم از نظر احساسی، یافته‌هایتان را درک کنید و با دیدگاه جدیدی که ایجاد شده است، منطبق شوید.

## ۳۵ مراقبه برای سفر سماوی

در عالم خواب، ارواح ما در سطوح سماوی (اختری) سفر می‌کنند، هر چند که تنها تعدادی از ما این سفرها را به یاد می‌آوریم. شاید دلیل اصلی آن این باشد که خود آگاه از مواجهه و ارتباط با قلمرو ناشناخته می‌ترسد و هرگونه فعالیت غیرطبیعی را پس می‌زند، هر چند به خوبی بداند که سفر سماوی رخ داده است. در واقع، این مراقبه برای آموزش به خود آگاه، در پذیرش و لذت بردن از سفر سماوی طراحی شده است. (لازم است این مراقبه را بدون استفاده از ضبط صوت انجام دهید.)

- زمانی را انتخاب کنید که می‌دانید دچار مزاحمت نمی‌شوید. در وضعیتی راحت و آرام، به پشت روی تخت یا روی زمین قرار بگیرید. بالشتی کوچک زیر سرتان بگذارید و پاها و دست‌هایتان کمی دور از بدنتان قرار بگیرند.
- نفسی عمیق بکشید و تنتان را شل کنید. همین‌طور که بر نفس کشیدن تنان متمرکزید، تمامی افکار و تصوراتی را که طی روز با خود داشته‌اید متوقف کنید.
- نسبت به چاکراهیتان هوشیار باشید و با تجسم هر یک از آنها که ابتدا حفره‌ای کوچک هستند و سپس به طور تقریبی ده برابر اندازه اصلی‌شان می‌شوند، آنها را باز کنید. (ناخودآگاهتان، به طور خودکار باز شدن هر چاکرا را به شما نشان می‌دهد.)
- با چشم ذهنتان، به دنبال راه دلخواه خود باشید (این راه ممکن است در هر شرایط و محیطی قرار گرفته باشد). تجسم کنید که در این راه قرار گرفته‌اید. دوروبر

خود را نگاه کنید و به آنچه در این راه وجود دارد بنگرید.

• شروع به قدم زدن در این راه کنید. به هر چیزی که جلوی چشمانتان می‌آید، نگاه کنید. هر آنچه بر آن متمرکز می‌شوید را در ذهن خود آگاهتان ثبت کنید. هر شیء، انسان یا گیاهی در واقع نمادی است که می‌توان بعداً تحلیل نمود. (این بخش از مراقبه سبب می‌شود حس اعتماد به نفس و در واقع احساسات واقعی خود را توسعه دهیم).

• راه را ادامه دهید. به یک سربالایی می‌رسید. با شروع صعود احساس نشاط و اشتیاق نمایید. به خود یادآوری کنید که این راه را به خوبی می‌شناسید و خاطره آن را در ذهنتان مرور کنید. این راه را ادامه دهید و مکان‌هایی را پیدا کنید.

• در این مقطع، ناخودآگاه، خودآگاهتان را بسیار آرام به جلو می‌راند. چیزی وجود ندارد که از آن بترسید.

• به سفر خود ادامه دهید، همین‌طور که به جلو می‌روید، بیشتر و بیشتر ببینید و احساس کنید. در واقع، هر چه می‌بینید و احساس می‌کنید، خود به خود سه بعدی و واقعی می‌شود. سپس به بیرون از جسمتان بروید و در مسیری واقعی قرار بگیرید.

• روح شما هر جا بخواهید بروید و هر آنچه بخواهید انجام دهید را به خوبی می‌داند. به هر جا بخواهید بروید، در یک چشم بر هم زدن، آنجا خواهید بود. خودآگاهتان هر آنچه را انجام می‌دهید با علاقه مشاهده خواهد کرد. طی این سفر، هر کاری را که انجامش برایتان جالب و شگفت‌انگیز است در خودآگاهتان حفظ کنید. حفظ و نگهداری تجربیاتتان اهمیت زیادی دارد.

• هنگامی که زمان برگشت فرامی‌رسد، به خود فرصت دهید تا راه و مسیر را پیدا کنید. بازگشت از این سفر، به مراتب سریع‌تر از سفر به سوی بالا خواهد بود. در ابتدای راه بایستید و هر آنچه انجام داده‌اید را مرور کنید. به خودآگاهتان یادآوری کنید تا چه حد این سفر، شگفت‌انگیز و مهم بوده است، سپس شروع به بازگشت نمایید.

• کشش‌ها و واکنش‌هایی را در درونتان احساس خواهید نمود تا جایی که به رؤیا

فرو خواهید رفت. در زمانی که در حال رجعت به جسمتان هستید، خودآگاهتان را مطلع نمایید تا هر آنچه تجربه نموده‌اید را به خاطر بیاورد و خاطراتتان را در عالم خواب و رؤیا مشاهده نماید.

• زمانی که چندین بار، این مراقبه را انجام دادید، بلافاصله پس از بازگشت به جسمتان، بیدار خواهید شد. جسم شما به نظر بی‌جان می‌آید. بگذارید جسمتان کاملاً بیدار و هوشیار شود. زمانی که قادر به حرکت شدید، تمامی خاطرات و تجربیاتتان را به رشته تحریر درآورید. این کار باعث می‌شود خودآگاه شما تجربیاتتان در این زمینه را بپذیرد.

• تمامی چهره‌ها و اشیائی را که از ابتدای سفر دیده‌اید به خاطر بیاورید. بگذارید خودآگاهتان معانی و مفاهیم نمادین را کاملاً درک نماید. در روزهای آتی، این مفاهیم، به احساس نیز در خواهند آمد.

## ۳۶ مراقبه برای تولد دوباره

هیچ کس شایسته‌تر و قابل‌تر از شما برای تجدید حیات خودتان نیست، چرا که خود باطنی شما بهتر از هر فرد دیگر، خود پست درونتان را می‌شناسد و برای کمک به شما در این مرحله گذار، از هر فرد دیگری شایسته‌تر خواهد بود. در یک تولد واقعی، نیازمند کمک هستید و راهنمایان برای یاری رساندن به شما حاضر خواهند بود. این مراقبه تنها زمانی باید صورت پذیرد که احساس می‌کنید در انتهای یک چرخه و شروع چرخه‌ای دیگر هستید.

- زمانی را انتخاب کنید که در تعطیلات به سر می‌برید و به دور از اقوام و آشنایان هستید (این مراقبه نیازمند زمان است، درست مثل یک تولد واقعی).
- خود را با انجام چند کار تشریفاتی که برایتان حایز اهمیت است، برای احیاء و حیات مجدد آماده نمایید (کارهایی چون، حمام گرفتن، شعر خواندن، خوردن غذای مورد علاقه و...).
- اتاق را مملو از نور شمع و موسیقی نمایید و محیط آن را گرم و راحت درست کنید.
- در اتاق بنشینید و بر اهمیت این مراسم تعمق کنید. آماده باشید به مرحله بعدی زندگی‌تان پا بگذارید.
- لباستان را درآورید و بر تختی با روتختی یا یک ملافه قرمز که به روی خود

کشیده‌اید دراز بکشید.

• نفس‌های آرام و عمیق بکشید. گرمای تخت و اتاق را احساس نمایید.

• چاکراهای اصلی را باز کنید. با ذکر دعایی با پروردگار و راهنماهای روحی‌تان

همهانگ شوید و درخواست یاری نمایید.

• تجسم کنید که ملبس به یک ردای خاص هستید و بر این موقعیت ویژه خویش

تعمق کنید. بدانید تنها شعور و توانایی شماست که مقصد و هدف را تعیین می‌کند. در

مورد آنچه می‌خواهید در مرحله بعدی انجام دهید، تصمیم بگیرید و لوازمی خلق کنید

تا شما را یاری دهند. ابزاری چون، قطعه کریستالی برای وضوح و روشنی، فلوتی برای

بیان حقیقت، ردایی به نشان توانایی و قدرت و...

• خود را درون زهدان مادر تجسم کنید و بگذارید ذهنتان شما را راهنمایی کند.

متوجه باشید ابزاری که انتخاب نموده‌اید همراهتان باشند. خود را از حس زمان رها

کنید. در وضعیت‌های مختلف دراز بکشید تا زمانی که در موقعیت جنینی قرار بگیرید.

• ابزار را در دستتان بگیرید و خود را آماده تولد کنید. منتظر بروز فشارهای

طبیعی باشید. فشارهای اولیه، بسیار ضعیف خواهند بود. کمی به بدنتان کش و قوس

بدهید، سپس خود را رها کنید. هر تغییری که ایجاد می‌شود را حس کنید و به خود

اطمینان دهید به بهترین نحو عمل می‌نمایید. حضور راهنماهای روحی‌تان را که در

انتظار کمک به شما هستند حس کنید.

• کانال تولد را همچون نوری سفید که توجه‌تان را جلب می‌کند مجسم کنید. در

ذهنتان به سوی آن بروید. تمایل به حرکت جسمانی رو به افزایش خواهد گذاشت. در

مقابل هرگونه تمایل به توقف روند تولد دوباره، مقاومت کنید. طبیعتاً، ترس‌هایی بروز

می‌کنند، ولی باید به خاطر داشته باشید که با توجه به ابزاری که برگزیده‌اید، دیگر

موردی برای ترسیدن وجود ندارد.

• بگذارید این نور سفید، شما را به بالا بکشاند. زمانی که این کشش به حداکثر خود

رسید، در ذهن خود با صدای بلند بگویید: «من آزادم».

• بر ابزاری که همراه دارید، تمرکز نمایید. دلیل انتخاب آنها را به خود یادآوری کنید. احساس اعتماد به نفس را در خود تقویت نمایید.

• با شادی و نشاطی که توسط خود شما و راهنماهای روحی تان در این چرخه جدید زندگی مهیا شده است، هماهنگ شوید. بدانید که این حیات جدید توسط شعور و خرد شما نیز پذیرفته شده و غیرقابل رد و انکار است.

• کمی بخوابید. (خودآگاهتان نیز با شماي جدید، به شکلی کاملاً رؤیایی هماهنگ می شود.)

• بیدار شوید، حوله‌ای نو به دور خود بپیچید و یک نوشیدنی گوارا بنوشید. بپذیرید که دوباره متولد شده‌اید و زندگی تازه‌ای را آغاز نموده‌اید. (این اعمال فیزیکی به خودآگاهتان کمک می‌نماید تا آنچه پدید آمده است را بپذیرید.)

**یادداشت:** این مراقبه، مراقبه‌ای کاملاً معنوی است. اهمیت آن در تأثیر جسمی‌اش نهفته است و نباید آن را با پاک کردن تاریخچه شخصی اشتباه گرفت. با انجام این مراقبه، کل حافظه تان باقی می‌ماند و زندگی تان، روندی یکسان و مشابه طی می‌کند. در واقع، درک شما از زندگی است که دگرگون می‌شود.



## ۳۷ مراقبه برای

### محو ضربه‌های روحی و ترس‌ها

در زندگی هر انسانی، زمانی وجود دارد که اثرات رنج‌ها و ضربه‌های روحی هویدا می‌گردد. در این هنگام، غالباً افراد احساس می‌کنند کاملاً افسرده شده‌اند و توانایی آن را ندارند تا به خودشان برای کسب شادی در زندگی یاری دهند. با محو و کنار زدن ضربه‌های روحی و ترس‌های انباشته شده در یاختم‌های عصبی - عضلانی حافظه، می‌توان به یک زندگی طبیعی، شاد و بدون نگرانی دست یافت. خلاف شیوه‌های قبلی ارائه شده در این کتاب که مطالعه و پژوهش ژرفی برای به‌کارگیری آنها صورت گرفته است، این روش را می‌توان بدون آگاهی نسبت به علت اصلی و بنیادین ترس و ضربه روحی به انجام رساند. این مراقبه را باید زمانی انجام دهید که کاملاً آماده تسلیم به خویشتن و نیروی شفادهی پروردگار باشید.

- به ذکر دعای محافظت پردازید و از پروردگار درخواست کمک کنید.
- در ذهن خود به دنبال راهنماهای روحی‌تان باشید تا به شما کمک کنند.
- تصور کنید که در یک جنگل انبوه و تاریک قرار گرفته‌اید، به طوری که قادر نیستید، هیچ جایی را به وضوح ببینید. تاریکی که احاطه‌تان نموده است را بپذیرید و منتظر بمانید.
- به صداهای جنگل گوش کنید. با هر صدایی که می‌شنوید، پرشی کوچک داشته باشید و حتی کمی نیز از این صداها بهراسید.

- \* در ذهن خود فریاد بزنید و از دیگری درخواست کمک کنید، سپس با صبر و حوصله منتظر بمانید. (ترسی در شما ایجاد خواهد شد. به آن اجازه ظهور دهید).
- \* در ذهن خود درست مانند دوران کودکی، هیولاهایی در تاریکی تصور نمایید.
- \* در جستجوی نوری در این ظلمات و تاریکی باشید. همچنان که این نور به سوی شما می‌آید، ببینید که بر شدت آن افزوده می‌شود، و شما نسبت به آن کنجکاو می‌کنید.
- \* به این نور نگاه کنید و شخصی را در آن بیابید. زمانی که احساس کردید با این شخص راحت هستید، وارد نور شوید و در کنارش بایستید.
- \* با این شخص به گفتگو پردازید. پرسید، چه کسی است و می‌خواهد برای شما چه کار کند. از وی بخواهید تا شما را به بیرون از جنگل هدایت نماید.
- \* همچنان که با او صحبت می‌کنید، توجه داشته باشید که این شخص مرشد و راهنمای روحی شماست، شخصی که آمده است تا شما را نجات دهد. به نصایحش گوش دهید. همچون طفلی شوید با چشمانی گشوده و گوش‌هایی باز، و بدین ترتیب، عشق، محبت، احساس اعتماد و رضایتی که وی به شما ارزانی می‌دارد را در خود جذب نمایید.
- \* چنانچه آماده باشید، راهنمای روحی‌تان دستتان را می‌گیرد و شما را به میان جنگل انبوه و تاریک هدایت می‌نماید. این راهنما مواردی را به شما خاطرنشان می‌کند و کمک می‌کند تا اکثر چیزهایی را که تاکنون شیطانی و یا بد و خبیث می‌دانستید مشاهده نمایید. در واقع، مواردی کاملاً خلاف آنچه تصور می‌کرده‌اید را بر شما آشکار می‌سازد. (بسیاری از تصاویری که می‌بینید نمادین هستند. در صورتی که مفهومشان را درک نکردید، درخواست کمک کنید).
- \* همین‌طور که از میان جنگل حرکت می‌کنید، متوجه خواهید شد که روشن‌تر شده است. با خروج از جنگل، در روشنایی روز قرار خواهید گرفت. بایستید و به جنگلی

که هم اکنون در پشت شما واقع شده است، بنگرید و آن را همان‌گونه که هست ببینید. از آنچه می‌بینید، متعجب و حیران خواهید شد. بر این بخش از دیدگاهتان در مورد زندگی تعمق کنید و قاطعانه تصمیم بگیرید که در آینده همه چیز را به وضوح ببینید. \* راهنمای روحی‌تان را در آغوش بگیرید و عشق و لطف پروردگار را دریافت کنید. سپس از وی سپاسگزاری کنید و دوباره به هوشیاری کامل بازگردید.

**یادداشت:** هنگام آماده کردن نوار کاست، از یک راهنمای روحی هم‌جنس خود کمک بگیرید.

## ۳۸ مراقبه برای

### ارتباط با ترس و وحشت

هر انسانی با چنین ترسی زاده می‌شود. این‌گونه ترس‌ها ضروری به نظر می‌رسند چراکه عامل تحریک و برانگیختن فرد برای پیوستن او به پروردگارانند. ارتباط آگاهانه با ترس‌های پنج‌گانه، دست‌آوردهای زیادی به دنبال دارد. این ترس‌ها عبارتند از: ترس از صعود؛ موفقیت؛ ترس از سقوط؛ شکست؛ ترس از جدایی؛ انزوا؛ ترس از فعالیت‌های گروهی (مرکز توجه بودن)؛ مسئولیت؛ و ترس از عشق و محبت بلاشرط پروردگار؛ پذیرش همه چیز. در واقع این مراقبه به شما کمک خواهد نمود تا ترس‌های غالب در زندگی روزمره‌تان را بیابید.

- در حالی قرار بگیرید که بتوانید تکیه دهید و سر و پشت شما کاملاً راحت باشد.
- بر شخص یا چیزی که در این هنگام برایتان حایز اهمیت است، تمرکز کنید.
- شروع به یک مکالمه خیالی با این شخص یا شیء کنید، به طوری که در این گفتگو بتوانید نیازهایتان را به او بگویید.
- تجسم کنید درخواست‌هایتان را رد می‌کند و واکنش احساسی خود را ببینید. (قبل از ادامه این بخش از مراقبه، مکشی نسبتاً طولانی داشته باشید.) چنانچه عصبانی هستید و احساس می‌کنید در بازی شرکت داده نشده‌اید، احتمالاً با ترس از جدایی در ارتباطید. چنانچه احساس فلاکت و بدبختی می‌کنید و احساس می‌کنید برای رفع نیازهایتان با شکست رو به رو شده‌اید، مطمئناً، با ترس از شکست در ارتباطید.

چنانچه دچار دردهای احساسی - جسمانی هستید، با ترس از عشق بلاشرط الهی در ارتباطید. چنانچه احساس می‌کنید جواب رد به شما داده‌اند و می‌خواهید دوباره درخواست کنید، با ترس از پیشرفت روبرو هستید. و چنانچه موقعیت شخص یا شیئی خیالی را احساس می‌کنید، اما در عین حال آن را شخص یا شیء دیگری می‌پندارید با ترس از فعالیت گروهی در تماسید.

• خود و آنچه را که کشف کرده‌اید بپذیرید. این اطلاعات جدید به شما یاری خواهد نمود وقایع آینده را به وضوح ببینید و مواردی که تاکنون انتخاب نکرده‌اید را برگزینید.

• اکنون، تصویری که در ذهنتان خلق کرده‌اید را محو کنید و به جای آن، تصویر یک اتاق را بیافرینید. در این اتاق، «کتاب خرد» قرار دارد. به درون کتاب بروید و صفحه‌ای از آن را بخوانید. به دنبال کلمه یا تصویری باشید. بدانید که این اطلاعات حقیقت دارند. روشی روشن و واضح را برای چگونگی تمرکز بر خویشتن بیابید. سعی کنید دستورالعمل لازم برای برخورد با اتفاقات آینده که از ترس نشأت می‌گیرند را دریابید.

• نفسی عمیق بکشید و به خود فرصت دهید تا با این اطلاعات نوین آشنا گردد.

• اکنون بر نفس‌هایتان متمرکز شوید و جسمتان را رها و شل کنید تا ترس‌های قدیمی خود آگاهتان که در حافظه یاخته‌های عصبی-عضلانی‌تان انبار شده است، رها گردند. تمامی خاطرات خود را مرور نمایید. به تنفس آرام و عمیق‌تان ادامه دهید.

• هم‌زمان با خروج تنش‌های قدیمی، جسمتان دچار تشنج و انقباض می‌شود. نفسی عمیق بکشید و خود را رها کنید.

• بگذارید ذهن و جسمتان کمی بخوابد. پس از بیداری، احساس سرزندگی و حیات دوباره خواهید نمود.

## ۳۹ مراقبه برای

### رویاریویی با عواطف و احساسات

در این سیارهٔ خاکی، افراد به سه دسته تقسیم می‌شوند - کسانی که در افکارشان زندگی می‌کنند؛ کسانی که با عواطف و احساساتشان زندگی می‌کنند و افرادی که با هر دوی این موارد به زندگی خود ادامه می‌دهند. شرطی‌شدگی‌های ناشی از درک اشتباه مسائل و نقش‌ها، سبب می‌شود نتوانید از خویش حفاظت کنید. این مراقبه، شما را در برطرف ساختن این موانع و بیدارسازی احساسات واقعی‌تان یاری می‌دهد. این مراقبه را دو بار در هفته با یک برنامهٔ زمانی نامشخص انجام دهید.

• به یک اتاق زیبا و کاملاً راحت یا به یک پارک بروید. به پشت دراز بکشید و بررها کردن زندگی خود، به گونه‌ای که آن را می‌شناسید تعمق نمایید.

• نفسی عمیق بکشید و بدین ترتیب، زیبایی و نشاطی که از محیط اطرافتان متصاعد می‌شود را به درون خویش استنشاق کنید و تنش‌ها و دل‌نگرانی‌ها را از درونتان، بیرون برانید.

• هفت چاکرای خود را با تجسم نور سفید رنگی که در درون هر یک از آنان جاری می‌شود باز نمایید. (برای این تجسم، خورشید نیز می‌تواند یاری‌رسان مناسبی باشد.) تا زمانی که به طور کامل احساس رهاشدگی و شلی عضلات را بنمایید و دیگر قادر به حرکت نباشید به تنفس عمیق‌تان ادامه دهید.

• توجه داشته باشید که جسم فیزیکی‌تان خوابیده است. (حتی ممکن است

صدای تنفس و خرناسان را نیز بشنوید.)

• بگذارید ذهنتان به جریان افتد و تصاویر حوادث زندگی خود را که از مقابل چشم سومتان عبور می‌کنند مشاهده کنید. همه این حوادث، وجه اشتراکی دارند و آن حضور یک حس است. به این حس توجه داشته باشید و به درون آن حرکت کنید.

• بگذارید این حس در سرتاسر بدنتان حرکت کند و در حالی که این احساس کاذب که از ذهن توجیه گر شما سرچشمه گرفته است را رها می‌کنید، به مشاهده واکنش‌های مختلف جسمتان بپردازید.

• همین‌طور که به سوی مرحله دوم این مراقبه می‌روید، جسمتان را شل و رها کنید.

• نسبت به جسم خویش و وضعیتش هوشیار باشید. به خود بگویید که هم اکنون کالبد روحی‌تان را که بر جسم فیزیکی‌تان تکیه دارد می‌بینید و احساس می‌کنید.

• بر چاکرای قلبتان متمرکز شوید. آن را همچون یک غنچه گل رز سفید مجسم کنید.

• این غنچه گل را ببینید که شروع به رشد و باز شدن می‌کند تا وقتی که کاملاً می‌شکند. متوجه باشید که هم اکنون چاکرای قلبتان نیز کاملاً باز شده است. احساسات واقعی که از آن متصاعد می‌شوند را حس نمایید.

• به چیزهایی که پیش‌تر، از ذهنتان برخاسته و به احساسی که به شما دست داده است فکر کنید. بگذارید خود روحانی‌تان احساس واقعی را به شما نشان دهد. سعی نکنید آن را حدس بزنید - منتظر بمانید تا خود آشکار شود.

• اکنون تصور کنید شخصی به سوی شما می‌آید. به این شخص نزدیک شوید و احساسات را به او بگویید. بگذارید به شما آرامش دهد، تا جایی که شادی، نشاط و توانایی، جایگزین این حالت احساسی گردد.

• بند ارتباطی را که با این شخص ایجاد کرده‌اید حس کنید و بدانید که این بند

موجب می‌شود این شخص همیشه با شما باشد. بدانید که حس کردن این فرد تغییراتی در شما ایجاد کرده است.

• نفسی عمیق بکشید و خود جدیدتان را بپذیرید. به آرامی نسبت به چاکرای قلبتان هوشیار شوید. بگذارید گل رزی که پیش‌تر دیده بودید، وارد چاکرایتان شده و در درون جسمتان ناپدید شود. اکنون چاکرایتان را ببندید و آن را با عشق و محبت مستتر کنید.

• چاکراهای دیگرتان را نیز به استثنای چاکرای تاج ببندید. چاکرای تاج را اندکی باز بگذارید. برای انجام چنین کاری، تصور کنید هاله‌ای به دور سر شما ایجاد شده است. بدانید که هم‌اکنون به طور دائمی در تماس با خود برتر و پروردگارتان هستید.

• به آرامی بیدار شده و کمی خود را حرکت دهید. سپس، حمام گرفته و بر خود جدیدتان تعمق کنید. (می‌توان گفت که آب، باتری‌تان را مجدداً شارژ می‌نماید.)



## ۴۰ مراقبه برای رویارویی با خود واقعی

گاهی اوقات، سرگردان و حیران به دنبال خود واقعی مان هستیم. این مراقبه به منظور آشکار کردن خود واقعی - که مایل است بدون دخالت عوامل زمینی، خود را بیان کند - طراحی شده است.

- روی یک صندلی راحت بنشینید. دست‌ها روی دامن‌تان و پاهایتان کاملاً صاف بر زمین قرار گیرند. چندین نفس عمیق و آهسته بکشید.
- چاکرای چشم سوم‌تان را با رها کردن و دور نمودن تنش‌ها و گرفتگی‌های چهره و ابروانتان باز کنید. نفسی عمیق بکشید.
- تصور کنید شخصی به سوی شما می‌آید. ممکن است زن یا مرد باشد. (این در واقع خود برتر شماست.) از این شخص بخواهید تا چیزهایی به شما نشان دهد و بدین ترتیب به لیاقت و توانایی رهبری وی واقف گردید.
- بعد از پایان مکالمه، این شخص را در آغوش بگیرید و احساس کنید که در او ذوب می‌شوید، بدین ترتیب خود برتر و پست‌تر شما مبدل به تنی واحد می‌شوند. به خویش نگاهی بیندازید و تمامی آنچه را که آموخته‌اید، بازگو کنید.
- در جستجوی پلکانی باشید، از آن بالا روید. در بالای آن، راهنماهای روحی‌تان را می‌بینید که در انتظارتان ایستاده‌اند. با آنان حرکت کنید و از آنان پرسش کنید و بدین ترتیب آموزش ببینید.

• اکنون، آنان را مانند خود برترتان در آغوش بگیرید. با آنان یکی شوید و بند عشق و محبت را به دورشان بکشید. (این کار ارتعاشات و سطح آگاهی شما را تغییر خواهد داد.)

• دوباره به پلکان بازگردید. همین طور که پایین می‌آیید، به دنیای هوشیاری و بیداری نیز بازخواهید گشت. زمانی که کاملاً هوشیار شدید، تمامی کشفیات و یافته‌هایتان را به رشته تحریر درآورید.

## 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 آشناپانش 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 زندگی‌تان که باعث ایجاد ارتباطات فردی بهتری می‌شوند بهره‌جویید.

• 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 آغوشش 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.

## ۴۲ مراقبه بر هرم

این مراقبه، مراقبه‌ای بسیار توانمند محسوب می‌شود. در صورت هماهنگ شدن، خالق شما هر آنچه درخواست کنید را بر شما آشکار خواهد نمود. این مراقبه به شما کمک خواهد کرد تا به صورت کل درآمده و ابزار فیزیکی را که در زندگی به شما یاری خواهد رساند، به دست آورید. این مراقبه را نباید برای دوز و کلک و یا کنترل و تسلط بر دیگران به کار بگیرید؛ بلکه باید تنها برای کسب عشق بلاشرط و تسلیم خواست و اراده پروردگار شدن، به طوری که خواست وی، خواست شما گردد، از آن بهره جوید.

• برای این مراقبه به هرمی مسی نیاز دارید. چنانچه چنین هرمی را در دسترس نداشته باشید، در اتاقی گرم و زیبا بنشینید و تصور کنید که محیط این اتاق قاعدهٔ هرم را تشکیل می‌دهد.

• چشم‌ها را ببندید. به آرامی و بسیار عمیق نفس بکشید و بگذارید تنش و اضطرابی که طی روز در شما ایجاد شده است، رهایتان کند. در هر گوشه‌ای از اتاق، هرمی مسین خلق نمایید. این هرم را به گونه‌ای مجسم کنید که وجه‌های آن در بالای سر شما به یکدیگر برسند.

• به خود فرصت دهید تا گوشه‌های این هرم مسین که مبدل به یک پرتوی درخشان آبی رنگ شده است را مشاهده کنید. در این محیط، احساس آرامش و امنیت نمایید.

• اکنون، تجسم کنید این هرم همچون یک مثلث متساوی‌الاضلاع دو بعدی است. توجه داشته باشید که این پرتو نورانی آبی رنگ در تاریکی قرار گرفته است. با چشم

باطن\* خویش، رنگ طلایی را در امتداد خارجی لبه‌های آن بیفزایید، بدین ترتیب مثلث دوم نیز شکل می‌گیرد. (در واقع، رنگ آبی متجلی‌کننده روح الهی است و رنگ طلایی متجلی‌کننده پروردگار است.)

\* باز هم در چشم باطن خویش، خود را در گوشه چپ این مثلث قرار دهید. به میل خود، شخص یا شیئی را در گوشه راست آن قرار دهید. روح الهی که در رأس آن همچون ابری آشکار شده است را مشاهده نمایید.

\* این جملات را با صدای بلند بخوانید: «من با پروردگار خود یگانه هستم، پروردگارم نیز با من یگانه است. من با این شخص (یا شیء) یگانه هستم، این شخص (یا شیء) نیز با من یگانه است. این شخص (یا شیء) نیز با پروردگار یگانه است، پروردگار نیز با آن یگانه است. این شخص (یا شیء) نیز با من یگانه است، من نیز با آنها یگانه‌ام.»

\* تمامی جنبه‌های بخشش و شراکت را درک کنید. اکنون روح الهی را که همچون ابر در نظر گرفته‌اید، خودتان و شخص (یا شیء) را تجسم کنید که همه به مرکز هرم نزدیک می‌شوید. این شخص (یا شیء) را در آغوش بگیرید و احساس کنید که این ابر، هر دوی شما را در بر گرفته است. بر این احساس وحدت و یگانگی تعمق کنید.

\* بدانید که این عمل تسلیم و یگانگی، باعث دگرگونی مثبتی در زندگی‌تان می‌شود و موجب می‌گردد به دیگران یاری کنید و امیدها و رؤیاهایتان به واقعیت پیوندند.

\* با صدای بلند بگویید: «چنین باد». احساساتی را که رهایتان کرده‌اند، حس کنید تا به این مطلب واقف شوید که چیزی را با یاری پروردگار خلق نموده‌اید. خود را آماده سازید تا آن را شخصاً دریافت کنید.

\* به آرامی به اتاق بازگردید. احساسی از بزرگی و احترام در شما موج می‌زند. از این

- احساس لذت ببرید و بدانید که برای آنچه می‌خواهید به دست آورید زمان لازم است.
- به شکیبایی و پایداری‌تان اعتراف کنید و بدانید زمانی که کاملاً آمادگی دریافت آنچه را درخواست می‌کنید داشته باشید، به دستش خواهید آورد. تصمیم بگیرید از هر آنچه به شما ارزانی شده است به خوبی استفاده کنید.
  - حدود یک ساعت را به آرامی بگذرانید و برای برآورده کردن خواست‌های خود در زندگی، برنامه‌ریزی کنید.

## ۴۳ مراقبه برای

### رجوع به گذشته

در زندگی ما لحظاتی پیش می‌آیند که احساس می‌کنیم قبلاً آنها را تجربه کرده‌ایم، احساسات و عواطفمان اغلب حاکی از وجود الفت و ارتباطی روشن با آن لحظات هستند و ذهن ما باکند و کاو در اطلاعاتی که در زندگی کسب کرده‌ایم، فوراً سعی در یافتن علت وجود چنین حسی می‌نماید.

هدف این مراقبه چیست؟ پاسخ آن بسیار ساده است، ترغیب و برانگیختن خویش برای آزادسازی خرد باطنی. آنچه در ابتدا حاصل می‌شود بسیار جزئی است، اما با گذشت زمان، میزان قابل توجهی از این خرد، از ناخودآگاه به سوی ذهن خودآگاهمان روانه می‌گردد.

در اکثر موارد، ابتدا جنبه‌های منفی زندگی از ناخودآگاه بیرون می‌آیند. این امر، خودآگاه را برای جستجوی پاسخ‌های عمیق‌تر، تحریک می‌نماید. این جنبه‌های منفی در زندگی شما وجود دارند. برای اینکه بتوانید خصایص مثبتی که در ناخودآگاهتان وجود دارند را آشکار نمایید، باید خود را از این ویژگی‌های منفی پاک کنید.

یادداشت: هنگام انجام این مراقبه، با استفاده از یک ضبط صوت قابل حمل و نقل، جریان وقایع را ثبت کنید. بدین ترتیب می‌توانید در آینده به آنچه انجام داده‌اید، گوش فرادهید.

\* در کمال آرامش روی یک صندلی راحت بنشینید، بدین ترتیب خوابتان نخواهد



برد.

• تمرینات تنفسی تان را آغاز نمایید، سپس خود را شل و رها کنید.  
 • به ذکر دعای حفاظت‌کننده خویش بپردازید و چاکراهای اصلی تان را باز کنید. با راهنماهای روحی تان، کسانی که در این سفر، یار و یاور تان خواهند بود هماهنگ شوید.

• حضور آنها و همین طور آرامش و امنیتی که در انجام این مراقبه وجود دارد را احساس کنید. چنانچه چنین احساسی در شما وجود ندارد، بسیار ترسیده‌اید، دیگر ادامه ندهید. چنانچه آماده شدید، با صدای بلند بگویید: «آماده‌ام و تا آنجا که در توان داشته باشم، بلند و بلندتر سخن خواهم گفت». در ذهنتان یادآور شوید که پس از اتمام مراقبه، از کلماتی کلیدی که ذهن خودآگاهتان را تحریک خواهد نمود، استفاده خواهید کرد.

• منزل را ترک کنید و در امتداد رودخانه‌ای، با قایقی پارویی حرکت کنید. (رودخانه همان دریای زندگی است و قایق نیز ما و محل امن زندگی شماست.) سوار قایق شوید و در وضعیتی کاملاً آسوده و راحت بنشینید، به طوری که بتوانید مکانی که می‌خواهید به آنجا بروید را ببینید.

• به پشت سر خود نگاه کنید و ببینید راهنماهای روحی تان در حال هدایت قایق هستند و شما را به زمانی می‌برند که مشاهده‌اش برایتان مناسب‌تر خواهد بود. تکیه دهید و از قایقرانی خویش لذت ببرید.

• همان‌طور که روی رودخانه در حرکتید، احساسات گوناگونی بروز می‌کنند. این احساسات در مسیر زندگی حادث شده‌اند. با لذت به آنها بنگرید، اما خود را به آنها وابسته نکنید، اگر چنین کنید، سفرتان به پایان خواهد رسید.

• در این سفر ممکن است وارد بخشی تاریک شوید.

• توجه داشته باشید، چنانچه ترسیدید، ترس خود را کنار بزنید و با شادی به

حرکت خویش ادامه دهید.

• وارد روشنایی و صحنه‌ای از تصاویر جدید خواهید شد. به این صحنه نگاه کنید. اگر به سوی یکی از آنها کشیده شدید، در همان جا متوقف خواهید شد (این در واقع همان عواطف و احساساتی هستند که همچون بندی شما را به گذشته‌تان وصل می‌کنند و هیچ ربطی به ذهن و اندیشه‌تان ندارند).

• زمانی که خود را به لبه رودخانه کشانید، از قایق بیرون آید و به اطراف خود نگاه کنید. مشاهده کنید راهنماهای روحی‌تان هنوز هم با شما هستند. بگذارید خودآگاهتان هر آنچه را که به دست آورده است مشاهده کند. به عواطف و احساسات خود توجه داشته باشید. بدانید که این احساسات، در زندگی‌تان حضور دارند. به نحوه لباس پوشیدن‌تان بنگرید، همچنین ببینید که چگونه عمل می‌کنید و چگونه خود را در مسیر زندگی هدایت می‌کنید. در جستجوی استعدادها، مهارت‌ها و توانایی‌هایی که در گذشته داشته‌اید باشید. همچنین ترس‌هایی که بر آنها چیره شده‌اید را نیز بیابید. بدانید که چه سالی است و در کجا هستید. از هر لحظه زندگی‌تان لذت ببرید.

• زمانی که تمام آنچه با زندگی‌تان در ارتباط است را دیدید و درک کردید، به طور طبیعی به سمت قایق کشیده می‌شوید. سوار آن شوید و متوجه حضور راهنماهای روحی‌تان نیز باشید. از آنها بپرسید آیا موارد بیشتری برای مشاهده وجود دارد؟ در صورت مثبت بودن پاسخشان، سفرتان ادامه خواهد یافت. هر زمان که قایق را ترک و دوباره بدان رجعت می‌کنید، حضور راهنماهایتان را بررسی کنید. (این کار، شما را مطمئن می‌کند که در رؤیا و خواب و خیال نیستید).

• زمانی که تمامی اطلاعات مورد نیاز را به دست آوردید، راهنماهای روحی‌تان به قایق بازمی‌گردند و به آرامی شما را به زمان حال برمی‌گردانند. اکنون تصور کنید که در قایق دراز کشیده‌اید. در این حال، تمامی یافته‌هایتان را برای خود بازگو نمایید. چنانچه پرسشی در مورد آنچه مشاهده کرده‌اید دارید، از راهنماهای روحی‌تان

بخواهید تا برایتان توضیح دهند. شما نیز به پاسخ‌های قابل درکشان گوش دهید.

• هنگام بازگشت، به محدوده‌ای روشن بر روی رودخانه می‌رسید. این آغاز زندگی کنونی شماست. در حالی که سرفرتان در این نور ادامه می‌یابد، اهمیت و نیروی معنوی وجود خود را حس کرده و بدان توجه کنید.

• قایق به ساحل دریاچه می‌رسد. از آن بیرون آمده و از راهنماهای روحی‌تان که شما را در این سفر همراهی کرده‌اند، سپاسگزاری کنید. قول دهید که به زودی آنان را ملاقات می‌نمایید، سپس از دریاچه دور شوید و به سوی منزل خویش بروید. زمانی که به منزل نزدیک شدید، بار دیگر تمامی آنچه در این مراقبه مشاهده کرده‌اید را بازگو نمایید. در منزل را باز کنید و به درون اتاقتان بروید. احساس تازگی در خود خواهید داشت.

• تمامی آنچه را به خاطر می‌آورید ضبط کنید. در زمانی دیگر، به کل نوار گوش دهید. به استثنای خاطرات جدیدی که به خودآگاهتان می‌آیند، این موارد باید برای مراجعه‌های بعدی، به رشته تحریر درآیند.

## ۴۴ مراقبه برای یافتن ما‌وا و مکانی لمن

این مراقبه به شکلی طراحی شده است تا شما را از درد و رنج دنیوی برهاند، درد و رنجی که توسط انسان‌های دیگر یا به سبب وضعیت شما در زندگی ایجاد شده است، و همچنین به شما نیرو می‌دهد تا با امید و انگیزه عشقی تازه برای بهبود موقعیت خویش، به زندگی بازگردید.

• روی یک صندلی بنشینید، پاها کاملاً صاف و باز از هم، روی زمین قرار گیرند و دست‌ها را روی پاهایتان بگذارید. چندین نفس عمیق بکشید و بدین ترتیب، هر گونه نگرانی، تنش و اضطرابی را از خویش برانید.

• از راهنماهای روحی‌تان درخواست کنید تا به شما نزدیک شوند و به آرامی به ذکر دعا برای دستیابی به عشق و حمایت الهی بپردازید.

• راهی را بیابید و در امتداد آن شروع به قدم زدن کنید. سرانجام به مکانی زیبا خواهید رسید؛ مکانی که در آن، آبی در جریان است، گل‌ها شکفته شده‌اند و پرندگان آواز می‌خوانند. به دنبال جایی باشید تا در آن به آرامی بنشینید و محو محیط اطراف شوید. با صبر و حوصله منتظر بمانید تا شخصی به سوی شما بیاید.

• راهنماهای روحی‌تان به شکلی کاملاً آشنا، بر شما ظاهر خواهند شد. از آنان دعوت کنید تا در کنارتان بنشینند.

• به آنان اجازه دهید تا به صورت درونی با شما به گفتگو بپردازند. در واقع، این

مراقبه موجب احیاء و تقویت شما خواهد شد. بدانید هر زمان تمایل داشته باشید می‌توانید به اینجا بیایید و راهنماهای روحی‌تان نیز همیشه به یاری شما خواهند آمد.

• زمانی را برای در میان گذاشتن مسائل و مشکلاتتان با راهنماهای روحی‌تان اختصاص دهید. به نصایحشان گوش کنید.

• توجه داشته باشید هنگامی که به هوشیاری کامل بازگشتید، تمامی این نصایح را به خاطر خواهید آورد.

## ۴۵ مراقبه برای

### تهاس با دنیای فرشتگان

کودکان، فرشتگان، جن و پری، دیو و کوتوله‌ها را باور دارند، لیکن تعداد اندکی از آنان این موجودات را مشاهده می‌کنند. اما بالغین و بزرگسالان تصور می‌کنند چنین موجوداتی وجود ندارند. این مراقبه طراحی شده است تا به شما ثابت کند این موجودات وجود دارند. قبل از انجام مراقبه، بسیار اهمیت دارد که در آرامی و خونسردی به سر برید. نباید آرزو کنید که جنبه‌های منفی وجودتان آشکار شوند و بدین ترتیب آجته، غول و موجوداتی از این قبیل را به سوی خود جذب کنید. بنابراین، مراقبه را در یک روز گرم و آفتابی انجام دهید، زمانی که هیچ چیز بهتر از هماهنگی با بهشت\* پروردگار که همین زمین ماست نیست.

- یک روز ساکت را انتخاب کنید، روزی که به دور از هیاهو و شلوغی باشد و به خارج از شهر بروید.
- نقطه‌ای زیبا بیابید، جایی سبز و پردرخت.
- مدتی بنشینید و با انرژی محیط اطرافتان هماهنگ شوید. در فکرتان همه مخلوقات را فرا بخوانید تا شما را با عشق و صلح احاطه کنند. (این مخلوقات همانا دوستان قلمروی فرشتگانند و نباید ناچیز شمرده شوند).
- به درختی تکیه کنید و یا بر نشیمنگاهی کوتاه بنشینید و به آرامی محیط

اطرافتان را مشاهده کنید.

• زمانی که حس درونی‌تان می‌گوید چشمانتان را ببندید، چنین کنید. نفسی عمیق بکشید. بگذارید روح شما بر جسمتان غلبه نماید.

• چشمانتان را نیمه باز نگه دارید. بگذارید روحتان محیط اطرافتان را احساس کند و در جستجوی راهی برای تمرکز بر آن باشد.

• از میان مزگانانتان خیره شوید. چیزهایی خواهید دید. دقت کنید. آنچه به صورت یک پرنده ظاهر می‌شود، ممکن است چیز دیگری باشد. گنده درختی ممکن است کوتوله‌ای را پنهان کرده باشد و یا در پس گیاهای علف، ممکن است جن و پری پنهان شده باشند.

• با دنیای فرشتگان هماهنگ شوید. در ذهنتان به آرامی و با ملایمت از آنان دعوت کنید تا پیش شما بیایند. تکان نخورید.

چنانچه بخواهند، خواهند آمد و حتی به شما اجازه خواهند داد تا رؤیتشان کنید. چنانچه غرق در بی‌ایمانی و ناباوری باشید، هرگز نخواهند آمد. می‌بایست با قلب و روح خود دوستشان بدارید.

• برخی پرواز خواهند کرد، برخی راه می‌روند و حتی ممکن است برخی از آنان با یکدیگر گفتگو کنند. از آنچه به شما نشان می‌دهند لذت ببرید و آنها را بیاموزید.

• زمانی که این ملاقات به نظر کافی برسد، آنان به سادگی، محیط را ترک خواهند کرد. حال به وضعیت هوشیاری کامل برگردید و از عملکرد فرشتگان به سبب محافظت از این جهان و هماهنگ ساختن آن با قوانین طبیعت، قدردانی کنید.

## ۴۶ مراقبه آب، خاک، آتش و هوا

هر چند ما انسان‌ها توسط این عناصر طبیعی احاطه شده‌ایم، لیکن به ندرت قادریم احاطه‌شان را بر خودمان تشخیص دهیم و حتی درس‌هایی که به ما می‌آموزند را دریابیم.

این مراقبه بدین منظور طراحی شده است که شما را به هوشیاری و بصیرت برساند تا بتوانید از این عناصر برای پاکسازی و پالایش خود بهره‌جوید. این مراقبه بر تمام پنج کالبد شما اثر می‌گذارد و باید دو تا سه بار در سال انجام شود.

• چهار عدد شمع روشن کنید و آنها را روی زمین بر چهار گوشه مربعی فرضی قرار دهید. ظرفی خاک را وسط این مربع بگذارید. ظرفی دیگر مملو از آب را نیز دقیقاً مقابل این ظرف قرار دهید، به طوری که بتوانید بین این دو ظرف، چهار زانو و رو به شمال بنشینید. به هوایی که تنفس می‌کنید به عنوان عنصر چهارم توجه کنید.

• نفسی عمیق بکشید و شش‌هایتان را از این هوا پُر کنید. حال به شعله شمعی که در جلوی شما واقع شده است، نگاه کنید. نیرو و قدرت آن را بر خود تصدیق کنید. به خاک نیز نگاه کنید، نیرو و قدرت آن را بر خود تصدیق نمایید. آب را نیز احساس کنید، نیرو و قدرت آن را بر خود تصدیق کنید. حال تأیید کنید که جسم شما از این چهار عنصر ساخته شده است.

• چشمانتان را ببندید و مراقبه را آغاز کنید. نفسی عمیق بکشید و از هوا بخواهید شما را از هرگونه دام ذهنی برهاند. تصور کنید این دام‌ها و تله‌ها، در مقابل چشمانتان



قرار گرفته‌اند. محو شدنشان را مشاهده کنید.

• دوباره نفسی عمیق بکشید. به آب بگویند شما را از شر احساسات و عواطف منفی برهاند و بخواهد تا پالایشتان کند. خود را تجسم کنید که در آن شناورید و به زیر آب حرکت می‌کنید. ببینید که احساسات منفی‌تان به سوی آب روانه و در آن گم می‌شوند.

• گپه کوچکی خاک را مجسم کنید که بر آن بوته کوچک آتش قرار دارد. احساس کنید که هوا، زندگی را به درون شعله‌های آتش تغذیه می‌کند. تبدیل شدن آب به بخار را مشاهده کنید. ببینید که تمامی این عناصر با یکدیگر عمل و شما را نیز تغذیه می‌کنند و کالدهای پنج‌گانه‌تان را در هماهنگی و تعادل قرار می‌دهند.

• در کمال خضوع و فروتنی، از این عناصر چهارگانه برای شفایی که به شما ارزانی داشته‌اند سپاسگزاری کنید.

• توانایی آنها را در نظر آورید. آتش را در مقتدرترین شکلش مجسم کنید و صدای پروردگار را از میان شعله‌های آن بشنوید. آب را به صورت اقیانوس، دریا و رودهایی تصور کنید که قسمت‌های مختلف زمین را از هم جدا می‌کنند و یک بار دیگر، این شکل از قدرت پروردگار را بشناسید. هر یک صدایی دارند. به پیامی که هر یک از آنها به شما ارسال می‌کنند، گوش فرا دهید.

• زمین، کوه و دره‌هایش، همین‌طور بادهایی که در آن می‌وزند را نیز تجسم کنید. زیبایی پروردگار را که در آنها متجلی شده است ببینید و به آواز و پیامی که برایتان می‌فرستند، توجه داشته باشید.

• بدانید که این قدرت و زیبایی که می‌بینید در همین عناصری هستند که با شما همراهند. این قدرت و توان و زیبایی را همچون یک ارثیه ارزشمند بپذیرید.

• از این عناصر که با شما یکی شده‌اند، متشکر و ادامه حمایت آنان را خواهان باشید. چشمانتان را باز کنید. با ملایمت خاک، هوا، آب و شعله‌های آتش را لمس کنید. کاملاً هوشیارانه، از پروردگار خویش به خاطر این شفا سپاسگزاری کنید.

• سه تا از شمع‌های روشن را خاموش کنید و یکی از آنها را در مکانی امن نگه دارید تا شعله‌ور بماند. کاسه‌های آب و خاک را نیز در دو طرف آن با احترام و تواضع قرار دهید. بعداً می‌توانید، شمع را خاموش کنید و ظرف‌های آب و خاک را نیز به جای خود بازگردانید.

## ۴۷ مراقبه برای

### گشودن چشم باطن

گشودن چاکرای چشم سوم در اکثر موارد همراه با موفقیت بوده است، لیکن تعداد انگشت‌شماری موفق به باز نمودن «چشم باطن» خود شده‌اند. گشودن چشم باطن درکی سه بعدی ایجاد می‌کند؛ به بیانی ساده‌تر، به شخص امکان می‌دهد چیزها را همان‌گونه که هستند، کاملاً واقعی، درست مثل اینکه آنها را در دست گرفته است، درک کند، در حالی که چاکرای چشم سوم تنها تصویری از شیء دیده شده عرضه می‌کند. قبل از اینکه شخص قادر باشد، چشم باطن خویش را بگشاید، در ابتدا باید بر اکثر ترس‌هایی که از دوران طفولیت در وی ایجاد شده‌اند تسلط یابد. به شما پیشنهاد می‌کنم قبل از پرداختن به این مراقبه، شیوه‌های دیگر مراقبه را که تاکنون در این کتاب ذکر شده‌اند به کار گیرید.

• در اتاقی تاریک در کمال آرامش بنشینید و به منظور آماده‌سازی خود، مراحل اولیه مراقبه را انجام دهید. تمامی چاکراهای اصلی تان را باز کنید، سپس با پروردگار و راهنماهای روحی تان هماهنگ گردید.

• اکنون بر پیشانی تان تمرکز کنید. تنش‌ها و فشارهایی که در این ناحیه وجود دارد را احساس نمایید. عضلاتان را شل کنید. سپس پیشانی خود را از عمق مغزتان مشاهده کنید.

• این ناحیه ژرف که در مغزتان قرار گرفته است، همان غده صنوبری شماست که

نسبت به ارتعاشات نوری که از باطن روحانی تان و همین طور از جهان معنا متصاعد می‌شود، بسیار حساس است. لحظه‌ای، با تمام وجود احساسش کنید. (چنانچه دچار ترس شدید، سعی کنید آن را از خود دور نمایید. اگر ترستان بیشتر شد، مراقبه را متوقف کنید.)

• برای تحریک غده صنوبری، قصد کنید که از درون مغز خود بیرون را ببینید. پرتوی باریکی از نور را در فاصله‌ای بیرون از خود مجسم کنید.

• بر این پرتو متمرکز شوید و خویش را به درون آن بکشانید. همین‌طور که به سوی آن در حرکتید، بدانید که چاکرای چشم سومتان تقریباً باز است و تمامی تصاویر بیرونی را دریافت می‌کند. بدانید که بدین ترتیب، راه بین غده صنوبری را به بخش پیشین مغزتان، محلی که اعصاب حسی عمل می‌کنند، قطع نموده‌اید.

• بگذارید تا همه چیز به وضوح بر شما آشکار شود.

• همین‌طور که به نور نزدیک‌تر می‌شوید، تصور کنید که از میان یک دوربین چشمی نگاه می‌کنید. لنز دوربین را بچرخانید تا تنظیم و متمرکز شود. پیامد این کار، حرکت چشمی سریع\* است.

• اکنون بگذارید چاکرای چشم سومتان، پیام‌های نوری را که به غده صنوبری می‌فرستد، تقویت نماید. به غده صنوبری نیز امکان دهید تنظیم شود و تصویر حقیقی را آشکار کند. این تصویر ممکن است راهنمای روحی یا چیزی متعلق به وی باشد. ممکن است چشم باطنتان به محض باز شدن بسته شود. در این صورت، از راهنماهای روحی تان سپاسگزاری کنید، چاکراهایتان را ببندید و به مراقبه خود پایان دهید. ممکن است دچار سردرد شوید که غیر طبیعی نیست. بخوابید و بگذارید جسمتان تحت درمان و شفا قرار گیرد.

• چنانچه چشم باطنتان گشوده باقی ماند، با ذهن و قلبی باز به تفحص در دنیای جدیدی پردازید که در آن ابعادی جدید بر شما گشوده می‌شود. به هاله‌ای که راهنمای روحی تان است، نگاه کنید، هاله‌ای با سایه‌ها و رنگ‌های گوناگون که چیزهای زیادی به شما نشان خواهند داد. به تماشای راهنمای روحی تان ادامه دهید تا زمانی که خود به شما بگوید کافی است. با ملایمت و در کمال آرامش مراقبه خود را با بستن چاکرای چشم سومتان به پایان برسانید، سپس دیگر چاکراهای اصلی تان را ببندید و به حال هوشیاری برگردید.

• به منظور مراجعه در آینده، تمامی تجربیاتتان را به رشته تحریر درآورید. اکثر مواردی که مشاهده کرده‌اید، تنها جنبه سمبولیک خواهند داشت که هر یک به گونه‌ای در آینده به یاری شما خواهند آمد.

## ۴۸ مراقبه برای لبراز کامل خویشتن

لبراز کامل خویشتن به این معناست که به شیوه‌ای عمل کنیم که تمامی کالدهای پنج‌گانه‌مان در نهایت قابلیت و شایستگی به فعالیت پردازند. برای انجام چنین کاری، ابتدا باید ذهن و احساسات شما در هماهنگی باشند. سپس نسبت به خود معنوی و خرد باطنی که از روحتان جریان می‌یابد اعتماد کامل کسب کنید. زمانی که کالدهای ذهنی، احساسی، روحی و کالبد ذهن برترتان در هماهنگی باشند، هماهنگ شدن با خود الهی [کالبد الهی]، که نتیجه‌اش عشق ورزیدن بدون قید و شرط است، خواست طبیعی شما خواهد شد. این مراقبه شما را برای دستیابی به این هدف یاری خواهد نمود.

- حدود دوازده ساعت روزه بگیرید و تنها آب و آب میوه بنوشید.
- زمانی را انتخاب کنید که برای چندین ساعت مورد مزاحمت قرار نگیرید. در وضعیتی راحت دراز بکشید. پاها کاملاً کشیده و حدود ۳۰ سانتی‌متر از یکدیگر فاصله داشته باشند، دست‌ها نیز در طرفین قرار گیرند. نفسی عمیق بکشید و کلیه عضلاتتان را شل کنید.
- همه چاکراهای اصلی و فرعی‌تان را باز کنید. به آرامی و عمیقاً نفس بکشید.
- نسبت به وضعیت جسمانی‌تان هوشیار باشید. نفس‌هایتان را عمیق‌تر کنید.
- با انرژی موجود در چاکرای ریشه هماهنگ گردید و اجازه دهید تا در این مکان

انرژی جنسی ایجاد شود. (این انرژی بدون هیچ گونه کمک جسمانی به حد اوج خود خواهد رسید.) در اوج لذت جنسی، احساس خواهید کرد این انرژی به سوی کالبد اثیری تان روانه می‌شود.

• نفسی عمیق بکشید و با انرژی که در کالبد اثیری تان به وجود آمده است، هماهنگ شوید. بر شبکه خورشیدی تان متمرکز شوید و انرژی‌ای که ایجاد می‌شود را مشاهده کنید. در تمامی قسمت‌های بدنتان، احساس سوزش و مور مور شدن خواهید کرد. بگذارید این انرژی به سوی کالبد روحی تان به جریان درآید.

• نفسی عمیق بکشید و با کالبد روحی تان هماهنگ شوید. بر چاکرای قلبتان تمرکز کنید. تشکیل شدن انرژی و تبدیل آن به اوج لذت جنسی را حس کنید.

• دوباره نفسی عمیق بکشید و با شعور برترتان هماهنگ شوید. بر چاکرای گلو و پیشانی تان نیز متمرکز گردید. انرژی‌ای که در جسمتان تشکیل می‌شود را مشاهده کنید، احساس شما همچون جریان یافتن آب است. بگذارید این لذت جنسی تبدیل به انفجار نور و روشنایی گردد. (در این حالت جسمتان را ترک خواهید کرد و خویشتن را ایستاده در نقطه‌ای از اتاق خواهید یافت و متوجه خواهید شد که تنها روح هستید.)

• حال به جسم فیزیکی تان که آرمیده است نگاه کنید. با شعور روحی تان، احساس

کنید که کالبد فیزیکی تان به شما خیره شده است.

• سپس با کالبد روحی خود به جستجوی آن بخش صعود کرده تان که کمی بالاتر از شما و در کنار قرار گرفته است بپردازید. با کالبد روحی تان حس کنید که این بخش صعود کرده به شما نگاه می‌کند.

• بدانید که تمامی این سه جنبه وجودی تان، هر یک از جای خود به یکدیگر نگاه می‌کنند. و تمامی تصاویر درک می‌شوند و از هر زاویه به عنوان یک تجربه حس می‌گردند. بدانید که رشته‌های الفت و محبت را میان خود پست و خود برترتان ایجاد نموده‌اید. (این تجربه‌ای منحصر به فرد و استثنائی است که تنها در طول زندگی، یک یا

دو بار بدان می‌رسیم.)

• بگذارید خود روحی‌تان دوباره به جسمتان مراجعت کند. یاد این تجربه را نیز همراه داشته باشید.

• بگذارید جسم فیزیکی‌تان دوباره هوشیار شود. تجربیاتتان را برای مراجعه در آینده به رشته تحریر درآورید، سپس بخواهید. (در واقع، خواب به خودآگاهتان این امکان را می‌دهد تا این تجربه را درک کند و تغییر در دیدگاه و نیز ارتعاشات کالبدتان را پذیرا شود.)



## ۴۹ مراقبه برای

### سفر به عوالم دیگر

عده‌ای بر این باورند که ما تنها مخلوقات ساکن سیاره زمین نیستیم. عده‌ای اندک نیز بر این باورند که در این عالم، مخلوقاتی با توانایی‌های برابر و یا حتی بالاتر از توانایی‌های ما وجود دارند. یک راه برای کشف این مسئله، سفر سماوی (اختری) به نقاطی است که نمی‌توان به طور فیزیکی به آنها سفر کرد. متأسفانه، اکثر ما انسان‌ها از اینکه به کشف و جستجو بپردازیم، سخت در هراسیم و تنها تعداد معدودی از محققین هستند که در این حیطه به فعالیت می‌پردازند. وقتی به قصد چنین اکتشافی، از بدن خود خارج می‌شوید، چنانچه مایل باشید خود به کشف و تفحص بپردازید، تا هر فاصله‌ای که بخواهید می‌توانید سفر کنید و هیچ محدودیتی وجود نخواهد داشت. در واقع، روحتان به خوبی، مکان‌هایی که می‌روید را می‌شناسد. چنانچه مصمم به انجام این مراقبه هستید، متوجه باشید که لااقل باید در ذهن خود آگاه و هوشیارتان معتقد به دنیای فرازمینی باشید.

\* برای چندین روز، خویش را آماده سازید که در صورتان جسم را رها نموده و به سیاره‌ای دیگر سفر می‌کنید. خودآگاهتان باید بیاموزد که هیچ‌گونه محدودیتی در جستجوها و کشفیات سماوی وجود ندارد.

\* مانند مراقبه‌های دیگر برای سفر سماوی، در آن روز، خود را طبق انضباط و قوانینی که دارید آماده کنید. زمانی که آماده شدید، روی یک صندلی راحت، به طوری

که سرتان کاملاً تحت پوشش قرار بگیرد بنشینید.

• همانند تمام سفرهای سماوی پله‌ها را یکی بعد از دیگری بالا بروید تا زمانی که خود را در بیرون از جسم‌تان ببینید.

• به ذهن باطنتان بگویید که تمایل دارید با دنیای فرازمینی ارتباط برقرار کنید، زیرا این ارتباط و تماس برای رشد روحی‌تان بسیار نافع و ارزشمند خواهد بود. (این سفر اکتشافی، باید هدفی ویژه را دنبال نماید).

• روحتان، مکان‌هایی آشنا را که سابقاً دیده‌اید، به شما نشان می‌دهد، مکان‌هایی که به طور معمول قادر نیستید به یادشان بیاورید.

• یکی از این مکان‌ها را که احساس می‌کنید انتخابی درست است برگزینید. جسمتان را ترک کنید و به آنجا بروید.

• بگذارید خودآگاهتان به میزان اطمینان و امنیت روحی‌تان در این سفر واقف شود، تا جایی که قادر باشید تا بهشت نیز بروید. به سرعت حرکت خود توجه کنید و بدانید که نیروی روحی شما به حدی است که می‌تواند در یک چشم بر هم زدن بر زمان و مکان غلبه کند. (همین‌طور که از نقطه «الف» به نقطه «ب» در حرکتید، این جنبش و حرکت را نیز تجربه خواهید نمود. طبیعتاً، سفری بلادرنگ و فوری خواهد بود).

• بر سیاره‌ای فرضی متمرکز شوید و اینکه این سیاره در فضا چگونه به نظر می‌رسد را مد نظر قرار دهید. رسیدن خود را نیز بنگرید. از خود بپرسید که در مورد این سیاره چه می‌دانید. بگذارید روحتان شما را به مکانی که در آن راحت هستید هدایت نماید. حال منتظر بمانید تا با ساکنین این سیاره تماس حاصل کنید.

• این افراد، هر که باشند، از جستجوی شما حمایت خواهند کرد. از آنان پرسش کنید و در مورد فرهنگ و شیوه زندگی‌شان بیاموزید.

• زمانی که برای ترک آنان آماده شدید، به واقعی بودن سفرتان توجه داشته باشید. به خودآگاهتان یادآور شوید که باید این تجربیات را بازگو نماید.

- برای ترک آنها، تنها آرزو کنید که به تخت خود بازگردید. بدین ترتیب، بلادرنگ از آن سیاره حرکت کرده، دور می‌شوید و در مدت زمانی بسیار کوتاه، دوباره به اتاقتان مراجعت می‌نمایید. بار دیگر به خود آگاهتان یادآور شوید باید تمامی این تجربیات را بازگو نماید. حتی این مطلب را چندین بار برای خود تکرار کنید.
- حال بگذارید روح شما دوباره به جسمتان بازگردد. بار دیگر به خود بگویید باید به فوریت و با حافظه‌ای قوی در مورد سفری که پشت سر گذاشته‌ام بیدار شوم.
- تمامی چاکراهیتان را ببندید. بنشینید و هر آنچه اتفاق افتاده است را بنویسید. ممکن است تمامی اطلاعات در حافظه‌تان موجود نباشد؛ لیکن همین‌طور که می‌نویسید، بعضی از مواردی که از خاطر رفته است را دوباره به یاد خواهید آورد.

## ۵۰ مراقبه برای

### افزایش اندلزه و قدره کالبد روحی

زمانی که کودکی بیش نیستیم، بر این باوریم که روح ما همانند جسم فیزیکی مان، بسیار کوچک است. در حقیقت، بلوغ کالبد جسمی و روحی ما همگام با هم رخ نمی‌دهد. این مراقبه به شما کمک می‌کند تا بدانید این کالبد نیز به بلوغ می‌رسد و به مراتب از کالبدهای فیزیکی و ذهنی، بزرگ‌تر و توان‌مندتر می‌گردد.

• در وضعیتی کاملاً صاف بنشینید. پاهایتان را در نهایت آرامش دراز کنید و دست‌هایتان را از پشت روی زانوهایتان قرار دهید. چشمانتان را ببندید و نفسی عمیق بکشید.

• نسبت به چاکرای تاجتان هوشیار باشید و با ذهنتان، مرکز جمجمه خود را حس کنید. احساس کنید که توان و انرژی‌تان افزایش یافته است.

• به تنفس آرام و عمیق خود ادامه دهید. تصور کنید این چاکرا، یک انرژی طلایی رنگ به بیرون می‌فرستد و هاله‌ای مدور بالای سرتان تشکیل می‌دهد.

• حال مشاهده کنید این انرژی در جهت حرکت عقربه‌های ساعت به گردش درمی‌آید و به سوی چاکرای چشم سومتان فرو می‌آید. متوجه باشید چگونه این انرژی طلایی رنگ به شکل یک تخم‌مرغ درمی‌آید. به تنفس عمیق‌تان ادامه دهید.

• حال مشاهده کنید این انرژی به سوی چاکرای گلو و سپس چاکرای قلبتان روانه می‌گردد و در نهایت به چاکرای شبکه خورشیدی‌تان می‌رسد. اکنون متوجه چگونگی

شکل‌گیری قاعدهٔ پهن تخم‌مرغ باشید. نفسی عمیق بکشید و خود را رها کنید.

• هم‌اکنون، مشاهده کنید که این انرژی طلایی رنگ به سوی پایین و به سمت چاکرای طحالتان سرازیر می‌شود. متوجه چگونگی شکل‌گیری بخش باریک‌تر تخم‌مرغ نیز باشید. بپذیرید که این انرژی مربوط به خود شماست و در واقع دارای قدرت تام است.

• به آرامی نفس بکشید. در نهایت آرامش و ملایمت بگذارید دست‌های شما به طرف صورتان بالا آیند. همین‌طور که دست‌هایتان بالا می‌روند، این انرژی را احساس کنید. سوزش و مور مور شدن را در دستانتان احساس کنید و بدانید که با این کار بر قدرت شخصی‌تان صحنه می‌گذارید.

• نفسی عمیق و آرام بکشید و دوباره دستانتان را بر زانوانتان بگذارید.

• اکنون این تخم‌مرغ طلایی رنگ عجیب که در واقع کالبد روحی شماست را تجسم کنید. در چشم باطنتان ببینید که این تخم‌مرغ از همه طرف حجیم می‌شود. هوشیارانه متوجه وسعت و عظمت واقعی روح خود باشید.

• نفسی عمیق بکشید و به خویش بگویید که روحتان تا چه حد بزرگ و توان‌مند است و آگاهانه بپذیرید که این کالبد، ساکن اصلی جسمتان است. ببینید این تخم‌مرغ طلایی کوچک می‌شود به طوری که می‌خواهد هم‌اندازهٔ کالبدتان شود. نفسی عمیق بکشید.

• مدت زمانی بنشینید و از آگاهی و بیداری‌ای که نسبت به توان درونی‌تان به دست آورده‌اید لذت ببرید.

• اکنون تصور کنید تمامی چاکراهای اصلی‌تان، از نوک پا تا چاکرای تاج به آرامی بسته می‌شوند. این لکهٔ طلایی رنگ را که بالای سر شما قرار دارد، مشاهده کنید؛ اسم شما به رنگ طلایی بالای سرتان نوشته شده است. حال نفسی عمیق بکشید و آماده

شوید تا این مراقبه را به اتمام رسانید:

• هنگامی که احساس کردید آماده‌اید، می‌توانید وضعیت خود را تغییر دهید و آگاهانه به خود به خاطر رشدی که از طریق این مراقبه در شما صورت گرفته است تبریک بگویید.



### در مورد نویسنده

خانم مارگارت راجرز، در همان اوان کودکی در انگلستان، متوجه نوعی استعداد ماورائی در خویش شد. او که یکی از پیشگامان ارائه بصیرت و مشوق افرادی است که در جستجوی شادکامی هستند، کلید موفقیت را پرورش قوای فردی و باطنی می‌داند. دیدگاه متافیزیکی وی نسبت به مذهب، فلسفه و زندگی روزمره، شرایط لازم برای تفحص و پژوهش‌های بعدی‌اش را فراهم نمود. ما تأثیر این دیدگاه را در سخنرانی‌های وی در مورد شفا و روشن‌بینی، همین‌طور، تدریس و مصاحبه‌هایی که در اروپا و ایالت متحده انجام داده است می‌بینیم. پیش‌گویی‌های روشن‌بینانه وی در سرتاسر کشور منتشر شده است.

