

بسم الله الرحمن الرحيم



سایت : متافیزیک پارس

نویسنده : علی احسانی

metaphysics.vcp.ir

metaphysicspars@yahoo.com

مدیتیشن مقدماتی

قبل از انجام دادن تمرین باید دانست که مدیتیشن چیست و چرا به آن مدیتیشن میگویند , در واقع این کلمه به معنی مراقبه و مراقبت کردن از چیزی میباشد که با رعایت آن نتیجه مثبت و احساس آرامش ذهنی و عصبی در ما پدید می آورد **برای مسلمانان خواندن نماز یک نوع مراقبه میباشد.**



در هر دینی راز و نیاز با خداوند آرامش ذهنی برای فرد ایجاد میکند هدف مدیتیشن همین آرامش ذهنی میباشد زیرا همه چیز با آگاهی انجام میشود منظور از آگاهی در مدیتیشن آگاه بودن از خود (تمرکز در خود(انسان یک جسم نیست)) و آگاه بودن از غیر خود می باشد , آگاهی و هوشیاری در زندگی انسانها کمتر وجود دارد و به همین دلیل انرژی منفی فرد را کنترل کرده و فرد خود را ضعیف و ضعیف تر میکنند.

برای مثال در دین اسلام نماز اگر با حضور آگاهی در آن انجام شود بهترین نتیجه را دارا میباشد ولی بیشتر مسلمانان از اعمال نماز خود هیچ آگاهی ندارند و این خود فواید آن را از بین خواهد برد در نماز هوشیاری اهمیت چندانی ندارد ولی آگاهی در آن , مورد اهمیت میباشد پس در این تمرین آگاهی نقش مهمی دارد که برای فرد تمرین کننده بسیار پر اهمیت است.

در این کتاب به چگونگی هوشیاری اشاره ای نمیشود زیرا هوشیاری بخشی دیگر از متافیزیک بوده که برای شفاف سازی مدیتیشن بیان شده است.



هوشیاری وقتی پدید می آید که فرد نیاز به آگاهی خود را تامین کند , پس آگاهی با هوشیاری تفاوت زیادی دارد آگاهی به وجودیت خود و غیر خود و هوشیاری به رویدادها در درون (خود) و درک درست از محیط اطراف بر میگردد آگاهی در ابتدا به خود و اعمال اما هوشیاری به وقایع در خود و محیط اطراف معطوف میگردد.

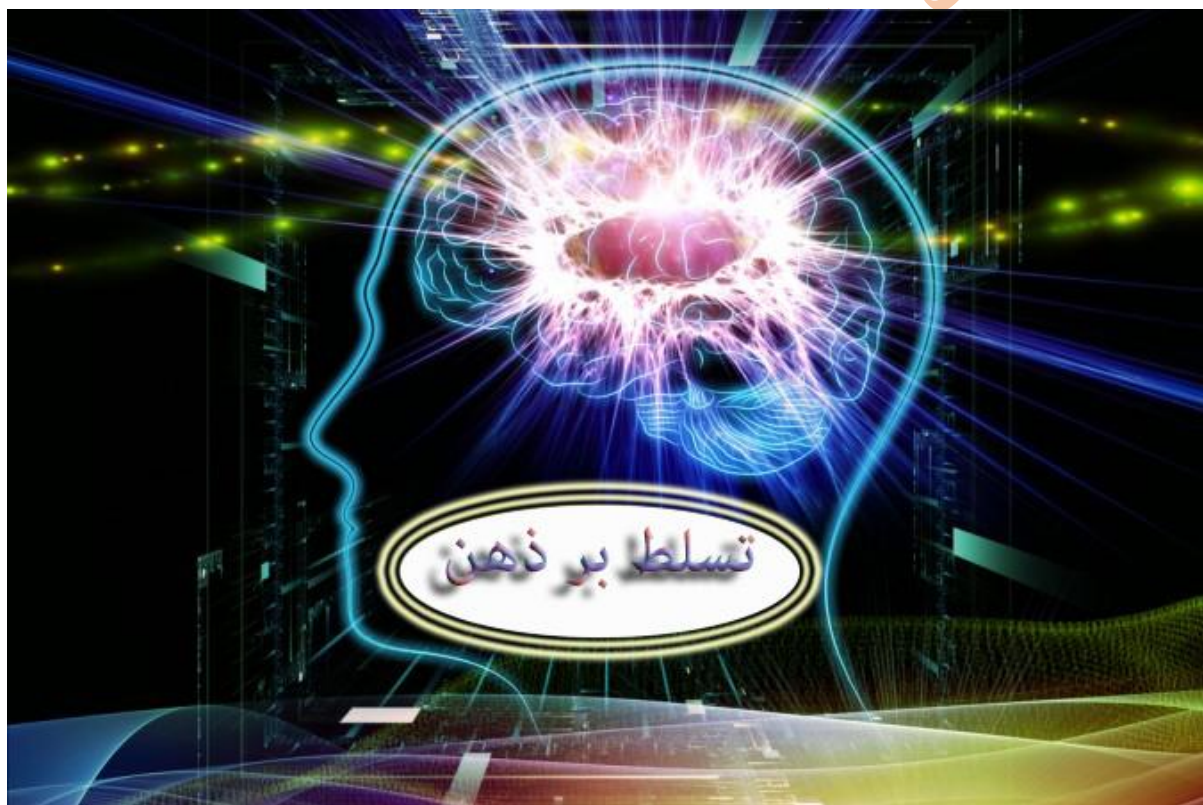
پس نماز , راز و نیاز با خداوند و هم جزوی از مدیتیشن میباشد در واقع تمامی اعمال ما در زندگی اگر با آگاهی و آرامش ذهنی صورت بگیرد همان مدیتیشن میباشد , اشتباه افراد در تعریف مراقبه نشستن در جایی و انجام دادن آن هست ولی مراقبه در یک مکان و زمان خلاصه نمیشود و تماما یا در حال مدیتیشن هستیم و یا بر ضد آن کاری انجام میدهیم که مورد اول آرامش را برای ما به همراه دارد و مورد دوم ضد آن را.

حالا که با مفهوم مدیتیشن آشنا شده ایم و آن را بهتر درک کرده ایم تمریناتی برای انجام آن در نظر گرفته شده که با این نوع تمرین بهتر به آن آرامشی که میخواهیم دست پیدا کنیم تا بتوانیم با دنیای اطراف خود ارتباط نزدیکی برقرار کنیم و حامل انرژی مثبت نیز برای خود و اطرافیان باشیم.

یک نکته قابل ذکر میباشد که مدیتیشن ابتدا و انتها ندارد بلکه در کل زندگی ما وجود دارد چون این نوع مراقبه برای جلسه اول در سایت قرار گرفته شده و اینکه در ابتدای متافیزیک باید از این

نوع تمرین شروع کنیم ، هر چند برای همیشه همراه انسانها وجود دارد به آن مقدماتی می گویند ، در هر وضع و حالات و سبکی آن را انجام دهید باز هم مدیتیشن میباشد و سبکهای آن هیچ فرقی از نظر تاثیر آن در شما ایجاد نمی کند زیرا تاثیرات آن را خود شما ایجاد خواهید کرد.

یکی از دلایل انجام دادن مدیتیشن کنترل ذهن (پاکسازی ذهن از افکار منفی و ...) میباشد برای موفقیت در متافیزیک باید اول کنترل ذهن خودتان را بدست بگیرید زیرا وقتی به چیزی تمرکز کنید و ذهن با تصاویر و افکار بیهوده سد راه تمرکز شما شود و تمرکز خود را از دست دهید طوری که تسلیم خواسته ذهن خود شوید و در آن غوطه ور گردید هیچ وقت نه تنها در متافیزیک بلکه در زندگی روزمره خودتان هم پیشرفتی ندارید.



با تمرینات مداوم به کنترل ذهن خودتان دست پیدا میکنید و آن را مطیع خود میگردانید. پس به دنبال سبکها در آن نباشید مهم آرامش و انرژی است که به شما داده میشود.

فواید مدیتیشن :

1- از بین بردن استرس و ایجاد اعتماد بنفس



2- تقویت سلامتی جسم و روان



3- تقویت و پیشرفت استعدادها از نظر ذهن و روان (یادگیری)



4- افزایش انرژی های بدن (چی , چاکراها و ...)

5- افزایش تمرکز



6- احساس شادی و سبکی



7- تقویت چاکراها و امواج مغز



در مدیتیشن، بدن وارد حالتی از خلسه به صورت ریلکس و آرامش میشود و احساسات بیرونی (نفرت، شهوت و ...) را از خود دفع میکند، خلسه حالت خاصی از آگاهی می باشد که بدن به حالت ریلکس و آرامش در میاید اما ذهن کاملا آگاه و هوشیار هست. در این کتاب تنها از مدیتیشن صحبت خواهیم کرد.



البته در خلسه هیپنوتیزم هم مورد استفاده قرار میگیرد.

به مرور زمان با انجام دادن این تمرینات قدرت ذهن و تمرکز بالاتری پیدا میکنیم برای مثال هر چه ذره بین بهتر باشد نور و گرمای بیشتری از خورشید را فشرده کرده که باعث اثر گذاشتن بر روی اجسام (سوختن کاغذ، چوب و...) میشود تمرکز انسان هم با آرامش ذهنی، قوی تر و بهتر میشود که به مرور قدرت بالاتری پیدا میکند، کم کم متوجه اثر گذاشتن تفکرات و تمرکزتان بر روی خود و محیط اطرافتان خواهید بود.

هر چیزی که به آن فکر کنید و یا انجام دهید در آخر به خودتان باز خواهد گشت پس با قوی تر شدن تمرکزتان برای خود و دیگران چیزهای خوب و نیکی را بخواهید زیرا با خواستن و انجام دادن اعمال نیک، برای خود نیز آن را خواسته اید. مدیتیشن با نیت پاکی انجام میشود به همین خاطر انرژی مثبت و آرامش را به ارمغان میآورد.



در مدیتیشن ذهن خالی از تفکرات میگردد به طوری که تنها نظاره گر افکار خود هستیم و در مورد آن قضاوت نخواهیم کرد سوالی که پیش میاید از تعریف مدیتیشن این هست که چطور کارهای روزانه و حتی راز و نیاز با خداوند مانند نماز در اسلام هم نوعی مدیتیشن میباشد جواب سوال وقتی قابل درک میباشد که **مدیتیشن را همراه با آگاهی و حضور قلب انجام دهید** که در این حالت به عشق و محبتی در وجود خود و آفرینش پی خواهید برد که در کتاب **مدیتیشن دوقلب (ادامه مدیتیشن مقدماتی)** خواهید خواند. (کتاب مدیتیشن دوقلب از این کتاب جدا نیست و ادامه این کتاب میباشد تنها در این کتاب یاد خواهید گرفت که در کل زندگیتان و اعمال خود مدیتیشن کنید البته چون این کار نیاز به مهارت بالایی دارد تنها بخشی از آن گفته خواهد شد که در لول بالاتر میتوانید این کتاب را از سایت دانلود کنید.)



یکی دیگر از سوالاتی که پیش میاید روشهای این مدیتیشنها میباشد که با هم فرق دارند و به آن سبک های متفاوت نسبت میدهند برای جواب به این سوال کتاب پاکسازی روح را مثال زده که در آن گفته شده (هر چیزی در جای خود استفاده شود) این به این معناست هر مدیتیشنی مخصوص یک شرایط و وضعی میباشد که اگر در جای درست استفاده شود عملکرد بالایی دارد و هیچ یک از آنها بر دیگری کیفیت بالاتری نداشته و تنها در لولههای روحانی مناسب مورد استفاده قرار میگیرد هر حالتی از آن را انجام دهید باز کلمه مدیتیشن به آن نسبت داده ایم این به این معناست که هیچ سبکی وجود ندارد و همه آنها مدیتیشن میباشد حال چه در اعمالمان مورد استفاده قرار گیرد چه از طریق ذهن و چه با هر اسمی و با هر روشی صورت گیرد (tm , تمرکزی , تفکری , ذهنی , تنفسی , زن , فالون دافا , بودیسم , تائوئیسم و...) همه چیز در ذهن آدمی جای دارد و اگر آن را پاکسازی کنیم به اصل مدیتیشن (پیشرفته یا همان حرفه ای) دست پیدا خواهیم کرد پس همه آنها از یک چیز میباشند و کفایت اصل آن را بدانید , تمامی سبکهایی که از آن نام برده میشود بر گرفته از آن است و تماما یک نوع مدیتیشن هست زیرا اصل مراقبه انجام دادن کارها با آگاهی و حضور قلب میباشد که با خود پاکسازی ذهن و نفس , تنظیم و تقویت تمرکز و چاکراها , افزایش انرژی و ... را همراه دارد و در نظر گرفتن سبک در مدیتیشن دور از واقعیت هست در غیر این صورت از اصل مدیتیشن فاصله گرفته که به حاشیه های آن راه پیدا میکنیم.

تمرین مدیتیشن



این تمرین برای درک درست از مدیتیشن میباید ولی در مراحل بعدی، مدیتیشن را در کل لحظه های زندگیتان انجام خواهید داد.

حالت‌های بدن برای تمرین

1- نشسته



2- ایستاده (مثل حرکات یوگا که نوعی مدیتیشن هست).



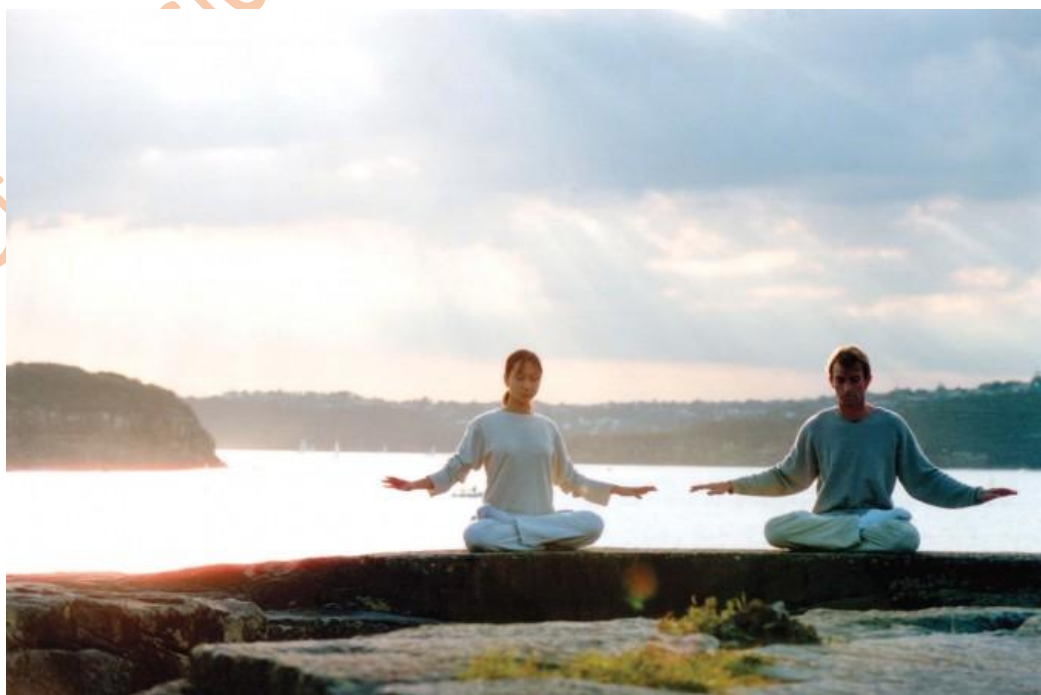
3- دراز کشیده



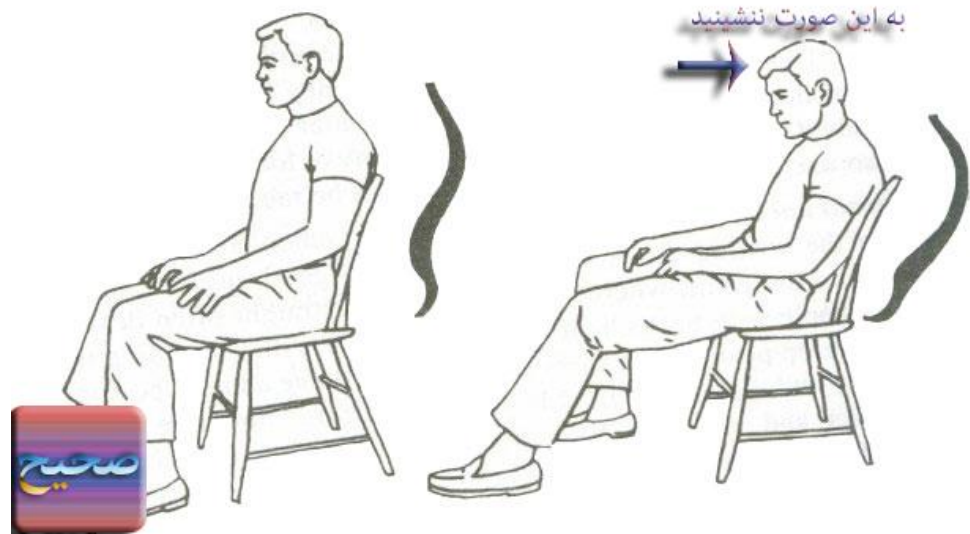
طبق نوشته بالا باید گفت وضعیت بدن در هر حالتی قرار بگیرد مدیتیشن انجام میشود ولی در اوایل برای درک درست از تمرین و صحیح انجام شدن آن نشسته توصیه شدید می شود. در وضعیت نشسته بهتر از دیگر حالتها تاثیراتش را حس خواهید کرد.

حالت نشسته

1. روی زمین



2. روی صندلی



هیچ فرقی نمیکند که روی صندلی نشسته باشید یا روی زمین , در هر حالتی که احساس بهتری دارید می توانید انجام دهید اگر روی صندلی نشسته اید باید کف پاها به زمین اتصال داشته باشد زیرا انرژی از پاها وارد شده و از دستها و نوک انگشتان و چاکرای تاجی خارج میشود , این انرژی کیهانی از زمین که جزوی از کائنات (آفرینش) هست که سرچشمه آن به خداوند بزرگ میرسد دریافت میشود.

نشستن روی صندلی



تصویر روبرو حالت صحیح نشست روی صندلی در مدیتیشن را نشان می دهد : کمر صاف و سر رو به جلو باشد , اگر دقت کرده باشید کمر در جایی تکیه داده نشده است و کف دستها روی پاها قرار دارد و همینطور کف پاها روی زمین قرار گرفته است مانند تصویر روبرو عمل کنید.

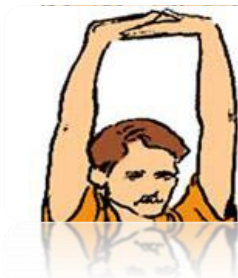
در حد امکان توصیه میشود **صندلی چوبی** باشد زیرا **چوب انرژیهای زاید و مخرب (منفی)** را جذب کرده و آنها را به زمین انتقال میدهد که باعث پاکسازی چاکراهای بدن میشود ولی فلز و پلاستیک چنین خاصیتی ندارند.



بر روی صندلی طبق توضیحات بالا نشسته و کمر خود را تا حد امکان صاف کرده تا انرژی در بدن راحت تر به گردش درآید اگر نیاز به تکیه گاه دارید و در اوایل صاف نگه داشتن کمر برایتان سخت میباشد ، بهتر است تا وقتی که به این حالت نشستن مسلط شوید از بالشی نرم استفاده کنید. اگر صندلی دسته دار هست دستها را روی آن و اگر نیست بر روی پاهای خود بگذارید ، وقتی روی صندلی مینشینید باید احساس راحتی داشته باشید در غیر اینصورت (بالش نازک ، پارچه یا پتویی) روی صندلی بگذارید و بعد بنشینید این نکته باید توجه شود که **جای نشستن نه خیلی نرم باشد که فرو بروید و نه خیلی سفت باشد که احساس بدی داشته باشید.**

البته این نکات بالا که گفته شده به این خاطر میباشد که تسلطی در آن ندارید ولی کم کم به آگاهی و درکی میرسید که جا و مکان و وضعیت موجود نمیتواند تعیین کننده تأثیراتی بر روی شما باشد حتی میتوانید در سختترین قسمت ممکن در هوای بارانی مدیتیشن کنید و محیط اطراف بر شما تأثیری نداشته باشد.

برای اینکه از صاف بودن کمر خود در هر وضعیت نشسته ای که قرار دارید چه صندلی و چه روی



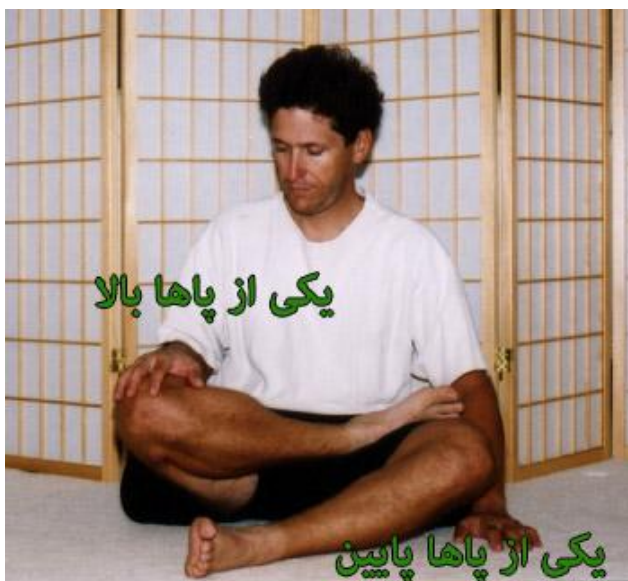
زمین اطمینان حاصل کنید دستها را به هم قلاب کرده و بالای سر خود بیاورید طوری که کف دستها به طرف بالا باشد و آنها را کاملا تا آنجایی که میتوانید به طرف بالا بکشید.

نشستن روی زمین

برای نشستن روی زمین 3 حالت وجود دارد.

1- حالت لوتوس کامل (نیلوفر آبی)

2- حالت نیمه لوتوس (نیلوفر آبی ساده)



3- چهار زانو (ساده , حالت نشستن معمولی)



meta.

حالت لوتوس کامل (نیلوفر آبی)



طبق شکل برای قرار گرفتن در حالت لوتوس کامل نیلوفر آبی دراز کشیده و کف دستها را روی زمین بگذارید بدون اینکه به چیزی فکر کنید تنها نفس بکشید (توضیحات در کتاب تنفس و انواع آن) بعد از کمی نظاره گر بودن به تفکرات و قضاوت نکردن در آن به آرامی پای راست خود را روی ران چپ گذاشته و بعد از کمی ماندن در آن حالت به آرامی با کمک دستها بنشینید.

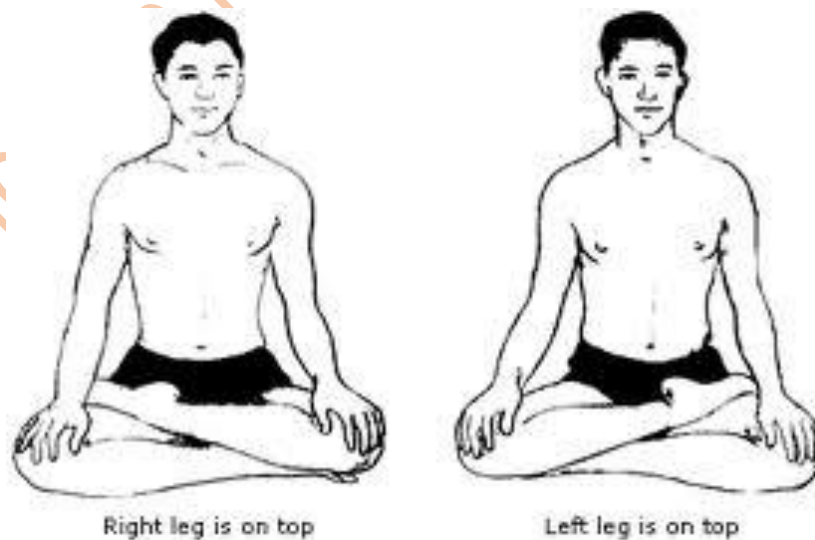


سپس با در نظر داشتن تنفس صحیح پای چپ را با دست گرفته و به آرامی روی ران راست بگذارید این کار برای آن هست که با حالت نشستن خودتان انس بگیرید و با آن یکی شوید , زانوها باید به زمین چسبیده باشد اگر اینطور هست آن را درست انجام داده اید می توانید یکجا بنشینید و پاهای خود را روی رانها قرار دهید ولی توصیه میشود هیچ چیزی را بدون مقدمه انجام ندهید.

این حالت ممکن است در اوایل کمی سخت باشد به همین خاطر بهتر است از نشستن ساده (چهار زانو) که توضیح داده میشود شروع کنید تا کم کم به این نوع نشستن تسلط پیدا کنید.
نکته : وقتی در این حالت قرار گرفته اید باید کف پاها که روی رانها قرار دارد به طرف بالا باشد.



حالت نیمه لوتوس (نیلوفر آبی ساده)
برای قرار گرفتن در این وضعیت طبق گفته بالا انجام دهید ولی فرق نیمه لوتوس با لوتوس کامل ,
قرار گرفتن یکی از پاها (چپ یا راست) روی ران پای دیگر میباشد.



توضیح : طبق عکس بالا پای راست را روی پای چپ گذاشته و پای چپ را کنار پای راست میگذاریم. این حالت نسبت به قبلی راحت تر میباشد که میتوانید این را برای قرار گرفتن در وضعیت درست مدیتیشن بعد از مدتی انجام دهید.

چهار زانو (ساده , معمولی)



برای اوایل در تمرین بهتر است چهار زانو بنشینید و شروع به تمرین کنید اگر صاف نگه داشتن کمر برایتان سخت است ، تا وقتی به آن مسلط شوید میتوانید از دیوار کمک بگیرید ولی سعی کنید بدون تکیه به دیوار انجام دهید.

حالت انگشتان در مدیتیشن چگونه باشد؟



حالت انگشتان به هر شکلی باشد مهم نیست و مدیتیشن در هر صورت انجام میشود.

اما 2 تا از فواید آن :

- 1- جریان انرژی بین دستان و انگشتان
- 2- بالا رفتن آگاهی و احساس انرژیهای دست

یکی از دلایل قرار گرفتن حالتیهای دست در مدیتیشن تشکیل یک مثلث کامل میباشد.



ولی چرا مهم نیست : زیرا هر حالتی داشته باشیم جریان انرژی بین دستان انجام میشود ولی , وقتی تاثیرات آن بیشتر میشود که درک و آگاهی نسبت به این تمرین از جمله نیروهای دست داشته باشیم و در مسیر خود شناسی قدم برداشته باشیم ولی پیشنهادی برای انجام دادن آن : به صدای درون خود گوش دهید , هر چه احساس کردید انجام دهید زیرا باید با حالتی که قرار میگیرید کاملا یکی شوید. (به احساساتان گوش کنید و بر اساس آن حالت دستها را تعیین کنید.)

حالت دستها در مدیتیشن

چسباندن انگشت اشاره به شست



چسباندن انگشت وسط به شست



حالت ساده دستها



مدیتیشن

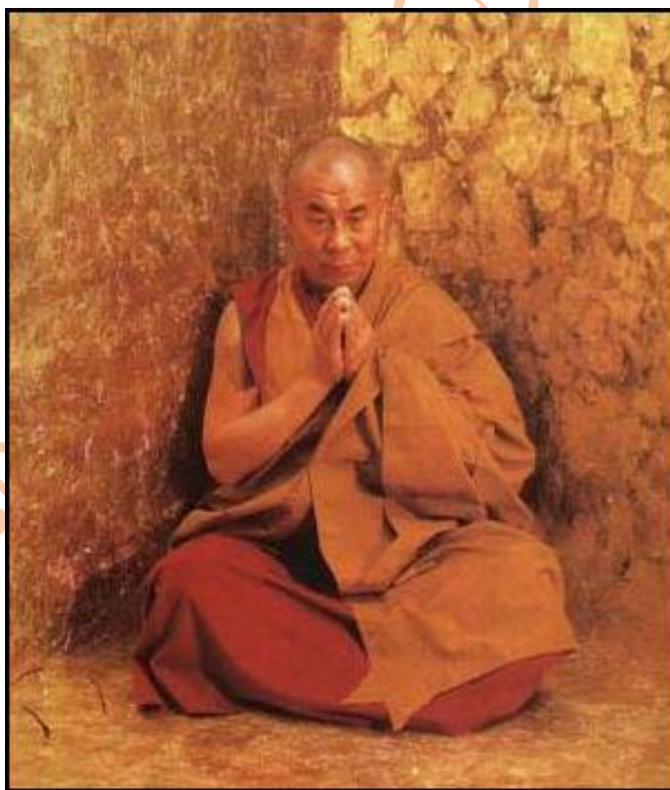


به شکل روبرو توجه کنید دستها در ساده ترین حالت ممکن قرار گرفته و کف دستها به طرف بالا می باشد بر اساس حسی که در وجود خود دارید حالت دستها را انتخاب کرده تا در وضعیت مناسب قرار بگیرید.

حالت دستها در مدیتیشن به روش ذن



حالت دستها در مدیتیشن بودیسم , تائوئیسم , فالون دافا و مدیتیشنهای دیگر (در یوگا و ...)



پس متوجه شده اید که حالت دستها به هر طریقی باشد مدیتیشن انجام میشود.

محل مناسب برای مدیتیشن

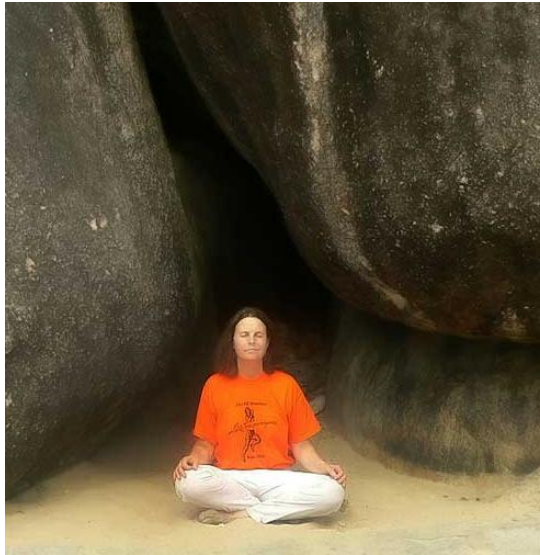


قبل از توضیح محل مناسب باید گفت منظور این نیست که تنها در آن مکانها میتوان و در جایی دیگر نمیتوان تمرین کرد , اگر مطالب کتاب را خوب خوانده باشید باید بدانید که **محل مناسب جایی هست که بیشترین تمرکز در آن وجود دارد ولی انسانی که به آن اشرف مخلوقات گفته میشود به واسطه درک و آگاهی روحانی خود میتواند در هر شرایطی خود وجودیتش را پیدا کند این محلها برای ابتدای فعالیت میباشد که تمرکز پایینی وجود دارد** اگر تمرکز بالایی داشته باشید که به وسیله خواندن کتابهای سایت و عملی کردن تمریناتش به آن دست پیدا خواهید کرد دیگر شرایط و مکان تاثیری در شما ندارد.

نکته 1 : تاثیر نداشتن مکان بر روی شما به این معنا نیست که نمیتوانید در آن مکانها انرژی بیشتری دریافت کنید.

نکته 2 : قوی تر شدن تمرکزتان از تاثیر محیط بر شما میگذرد اما وقتی بر انرژی منفی تمرکز کنید شدیداً آن را دریافت خواهید کرد.

بهترین مکان برای مدیتیشن فضای سبز , کنار رودخانه و چشمه , کوهستان و جایی که احساس آرامش در آن دارید میباشد , برای حفظ تمرکز مکانی که تمرین میکنید خلوت باشد و تنها باشید تا کسی مزاحم تمرین شما نشود جای نشستن نه خیلی سفت و نه خیلی نرم باشد حداقل باید محیط تمیز و سالمی باشد تا انرژی مثبت دریافت کنید.



نکته 1: مکانی که مدیتیشن میکنید را با دود کردن عود و ... خوشبو کنید تا احساس آرامش بی نظیری به دست آورید.





نکته 2: بهترین نوع مدیتیشن سکوت و گوش دادن به طبیعت هست. (البته آهنگهایی هم برای مراقبه استفاده میشود که در صورت علاقه داشتن به گوش دادن آهنگ در تمرین میتوانید آنها را از سایت دانلود کنید.)

اگر مایل هستید همراه مدیتیشن آهنگ هم گوش دهید آهنگها را دانلود و قبل از انجام مدیتیشن شروع به گوش دادن آنها کنید , بهتر است در هنگام حرکات کششی هم آهنگهایی گوش دهید.

چه وقت هایی برای مدیتیشن مناسب هست؟

صبح ها و شب ها قبل از خواب برای تمرین بسیار عالی هست در هر زمان از روز که در بهترین حالت ممکن و آرامش قرار دارید فرصتی عالی برای مدیتیشن هست , انتخاب زمان خاص برای تمرین و روزانه انجام دادن آن در همان ساعت توصیه میشود زیرا خود را با زمان انجام مدیتیشن هماهنگ میکنید و هر روز برای مدیتیشن نسبت به روز قبل آمادگی بیشتری پیدا میکنید.

روزانه 2 بار انجام دادن مدیتیشن بسیار مفید میباشد ولی این تمرین را حداقل روزی یک بار انجام

دهید.



1- لباس گشاد و راحتی بپوشید که در آن کاملاً آزاد باشید و رنگ سفید آن توصیه میشود.

2- میدان مغناطیس سیارات هم بر روی ما تأثیراتی دارد و در مدیتیشن اگر رو به مسیر درست این میدان قرار بگیریم تأثیرات مثبت بیشتری هم خواهد داشت.

اگر صبح‌ها مدیتیشن میکنید رو به شرق انجام دهید زیرا خورشید از شرق طلوع کرده که میدان مغناطیس آن در موقع طلوع تأثیر مثبتی بر روی چاکراها داشته که برای ما احساس شادی و آرامش بیشتری را در پی دارد همچنین سیارات دیگر مانند ماه، جاذبه ماه تأثیر خوبی در عملکرد چاکراهای بدن دارد پس در مدیتیشن موقع تمرین حتی رو به ماه هم میتوانید قرار بگیرید.

رو به هر طرفی که باشیم آن مسیر دارای تشعشعاتی (مغناطیسی و ...) میباشد که در زمانهای مختلف به دلیل وجود سیاراتی مثل خورشید ماه و حتی زمین یکی از آنها مثل (شمال، جنوب، شرق، غرب) دارای تأثیرات بیشتری میشود، کسانی بر این اعتقاد هستند که بهترین سمت برای مدیتیشن شرق هست و غرب برای آن مناسب نیست به این نکته در کتاب پاکسازی روح توجه کنید (هیچ چیزی در آفرینش به وجود نیامده مگر اینکه ذات پاکی داشته باشد) زیرا ممکن است هر کدام از آنها (شمال، شرق، جنوب، غرب) از دیگری تأثیرات بیشتری داشته ولی هیچ وقت نمیتواند برای مدیتیشن مضر باشد برای مثال چندین ماه به سمت غرب و جنوب غربی مدیتیشن کرده ام و هر روز نتیجه مثبت و پیشرفت سریعی داشته ام و حتی چندین ماه صبح‌ها به سمت شرق که طلوع خورشید میباشد مدیتیشن کرده که انرژی بیشتری نسبت به غرب گرفته ام ولی هیچ ضرری نسبت به اینها ندیده ام.

همه چیز عالم خودت هستی، اگر بر چیزی اعتقاد داشته باشی همان برایت اتفاق خواهد افتاد چه انرژی از غرب باشد چه شرق این باور شماست که میتواند انرژی را دریافت یا رد کند.

3- برای انجام دادن مدیتیشن باید کتابهای قبلی در جلسه 1 را دریافت کرده و خوانده باشید و آنها را به ترتیب انجام داده باشید اگر بیهوده از آن رد شده اید از نو شروع کنید.

4- در هنگام تمرین باید از ناحیه شکم احساس سبکی داشته باشید. (شکم نه خالی باشد و نه پر)

شروع تمرین مدیتیشن



در مدیتیشن هم می‌توانید ذکر بگویید مانند مانترا oommmmm و هم می‌توانید به فرایند تنفس خود تمرکز کنید و نظاره گر افکار خود باشید و در مورد آنها قضاوت نکنید یا در کل زندگی خودتان آن را انجام دهید.

هدف اصلی همه آنها که در بالا گفته شده پاکسازی ذهن ، بالا بردن تمرکز ، کنترل افکار و رسیدن به آرامش میباشد.

این همان اصل مدیتیشن هست که با دانستن اصل آن به هر طریقی و روشی می‌توانید انجامش دهید. هدف شما برطرف کردن تشنگی شما هست خوردن آب به هر روشی تشنگی شما را برطرف خواهد کرد و در کیفیت خوردن آن تاثیری ندارد اما اگر اصل خوردن و آشامیدن را بدانید بجای رفتن به حاشیه های آن لذت نوشیدن آب را با در نظر گرفتن مزه ، رنگ ، بو ، سردی و گرمی آن درک خواهید کرد و آن را به 3 قسمت تقسیم کرده و با گفتن ذکر (شکر گذاری از خداوند بزرگ و بلند مرتبه) آن را می نوشید در اینجا نه تنها سیراب شده اید بلکه برای اولین بار لذت واقعی آن را درک کرده اید و به آگاهی بالاتری دست پیدا کرده اید.

برای نمونه این چند روش را در یک مدیتیشن کامل توضیح خواهیم داد و شما میتوانید هر کدام را خواستید حذف و یا به صورت جدا انجام دهید ولی توصیه میشود وقتی یکی از آن را برگزیدید تا موفقیت کامل در مدیتیشن تنها همان را انجام دهید و هیچ وقت تغییری در آن ندهید تا به درک درستی از آن برسید و بعد در هر وضعیتی، مدیتیشن مناسب آن را انجام دهید، بهتر است حداقل 3 ماه مدیتیشن کنید و بعد به لول بالاتر بروید. (این زمان فقط نوشته خواهد شد ولی زمان اصلی به شما بستگی دارد قبل از کتابهای سایت نوشته شده که سایت متافیزیک پارس برای کسی زمانی تعیین نمیکند تنها حداقل آن را بازگو میکند، به درون خود بنگرید و هر وقت احساس موفقیت نسبتاً کاملی در این لول داشته اید به لول بعد راه پیدا کرده اید.) برای نمونه این سوال را از خود بپرسید و جواب دهید: آیا من به آمادگی کامل برای رفتن به مرحله بعد رسیدم؟ آیا بهترین تمرین و نتیجه را به دست آوردم؟

پس جواب در خود شما وجود دارد.

این نکته برای یادآوری می باشد (کتاب آماده سازی جسم) قبل از هر تمرینی حرکات کششی انجام شود.

مدیتیشن



یکی از حالت‌های نشستن را انتخاب کنید ، چند نفس عمیق بکشید ، خود را ریلکس کنید و راحت باشید ، کمر صاف و سر در راستای ستون فقرات قرار بگیرد ، چشمان خود را ببندید و توجه خود را به نقطه مرکزی بین دو ابرو متمرکز کنید بگذارید تفکرات بیایند و جلوی آن را نگیرید تنها نظاره گر افکار باشید تا به این تجربه برسید که اگر به چیزی متمرکز کنید جذب شما خواهد شد این تنها راهی هست که میتوان آن را بهتر درک کرد ، اگر به افکار نظاره گر باشید آنها میایند و میروند اما اگر شروع به قضاوت و توجه کنید شما را در خود غرق خواهند کرد ، در اوایل کنترل ذهنتان کمی زمان میخواد اما کم کم به مهارت بالایی دست پیدا میکنید این کار را چند دقیقه انجام دهید تا به حالت نزدیک به بی ذهنی برسید بعد به تنفس خود متمرکز کنید (رسیدن به آگاهی در مدیتیشن) از لحظه وارد شدن هوا تا لحظه خارج شدن آن (توضیح در کتاب تنفس و انواع آن) بعد از چند بار انجام دادن تمرین (خود شما میدانید که تا چه وقت انجامش دهید) میتوانید همراه با تمرکز بر چشم سوم و احساس آن و تنفس صحیح شروع به گفتن ذکر و یا مانترای oommmm کنید برای تلفظ صحیح مانترا ، oo را کوتاهتر و mmmm را طولانی تر بگویید طوری که لرزش تلفظ آن را احساس کنید برای گفتن ذکر ، اول یک نفس عمیق بکشید (با توجه به تنفس از بینی (تنفس شکمی)) و بعد همراه با بازدم ، به طور کامل مانترا را تلفظ کنید ، تلفظ اصلی بر روی میم میباشد به این صورت : مُممممممممممممممممممممم اگر تصویر و افکاری وارد ذهن شما شده است بدانید که تمرکز شما تنها باید بر روی مانترایی که تلفظ میکنید باشد پس دوباره تمرکز خود را به دست گرفته و روی مانترا تمرکز کنید (البته انجام دادن مانترا توصیه نمیشود زیرا تنها دو تمرین قبلی برای کنترل افکار و تسلط بر ذهن کافی میباشد اما اگر مایل هستید تا انجامش دهید مانعی نیست و آن را انجام دهید). (حداقل زمان تمرین مدیتیشن هر بار حدود 30 دقیقه میباشد(زمان واقعی را خود شما میدانید ، به احساساتان اهمیت دهید)) این کلمه که تلفظ میشود کلمه ساده ای نیست بلکه برای تعیین این کلمه به خصوصیات متافیزیکی بدن انسان توجه شده است ، لرزش آن به خاطر میم آخر ایجاد شده که دارای ارتعاشاتی میباشد که برای تمرکز بسیار عالی و آرام بخش هست زیرا هندوها اعتقاد دارند که اولین صوتی که در آفرینش وجود داشته om بوده که صدای ارتعاش خلاق خداوند است.

برای انتخاب یا حذف یکی از آنها مثلا حذف مانترا ، به درون خود بنگرید و با هر کدام که تمرکز بهتری دارید شروع کنید.

توصیه : اول از نظاره کردن افکار شروع کنید و همینطور که به افکار خود نظاره میکنید تمرکزتان

به نقطه بین دو ابرو چشم سوم متمرکز باشد و آن را احساس کنید. (هیچ وقت به روشهای دیگر احتیاج پیدا نخواهید کرد ولی اگر خواستید بعد از چند وقت که به تسلط رسیده اید تمرکز روی فرآیند تنفس خود را شروع کنید. (طبق توضیحات بالا انجام دهید و لازم نیست تک تک روشها را در مراقبه اجرا کنید تنها یکی از آنها کافیهست , بهتر هست مانترا را انجام ندهید زیرا نیازی به انجام دادن آن نیست)) و بعد از تمرین به آرامی چشم خود را باز کنید و بگویید تمرین عالی داشتم و دفعه بعد بهتر از این خواهد شد.

هر چه بیشتر تمرین کنید بهتر به نتیجه خواهید رسید.

نکات پایانی

مدت زمان انجام تمرینات بستگی به علاقه , میل , نیاز و راحتی شما دارد , ممکن است احساس کنید نیاز بیشتری به تمرین دارید یا احساس کنید نیازی نباشد , همه چیز به خود شما بستگی دارد دلیل اینکه زمانی تعیین نشده تاثیر آن می باشد منظور از تاثیر با مثالی توضیح داده میشود : اگر انسانی با علاقه کار کند کارش هر چه باشد مهم نیست زیرا کارش برای او همچون ورزش مفید و تاثیرگذار هست , دقیقا تاثیرات ورزش در او پدید میاید و هر روز بعد از کار قوی و سرحالتتر میشود حالا فرد را با کسی مقایسه کنید که کارش را دوست ندارد بلکه به اجبار کار میکند حالات او چطور هست؟ آیا او هم مانند فرد قبلی در حال ورزش می باشد و تاثیراتش چگونه است؟ او هر روز فرسوده تر میشود کارش هر چه باشد فرقی نمیکند , چه کار سبک و راحتی باشد و چه کار سنگین و سختی باشد او فرسوده میشود و بیماری های زیادی میگیرد حتی اگر کارش حالت ورزش را دارا باشد باز هم همینطور هست زیرا علاقه ای ندارد و در زاویه ای دیگر صدای درونش با کارش هم سویی ندارد در مدیتیشن و سایر تمرینات متافیزیک هم همینطور هست به همین خاطر تعیین زمان برای ارتقا روح و رسیدن به کمال کاری اشتباه میباشد.

اگر سوالی داشتید در تالار [گفتمان سایت بیان کنید](#).

با تشکر **متافیزیک پارس**

metaphysics.vcp.ir

metaphysics.vcp.ir/forum

metaphysicspars@yahoo.com

سایت **متافیزیک پارس**

تالار **گفتمان سایت**

ایمیل **مدیر سایت**