

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: گیتا 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 اثربیک (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 بلا شرط 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 هرز 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 نیمه خودآگاه 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 زانوهای خود 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 اخلاص گرند. 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 دل به هم‌خوردگی خواهید شد که بهتر است مراقبه را متوقف کنید.

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

دعای محافظت 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 همان گونه که نوشته شده است، بیان دارید، یا آن که آن را به سلیقه و میل خود تغییر دهید، مثلاً افزودن جمله‌های تأکیدی یا مانترها. 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 خود آگاه

خود آگاه شما، اغلب دروغگو و دغل کار است. وجدانی در کارش نیست و برای حفظ تسلطش بر شما و پیشبرد اهدافش، از هیچ کاری فروگذاری نمی‌کند. با گذشت 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.

پادداشت: 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 نفسی 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 مربیان 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 اتریکی

کالبد اتریکی، 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 نفسی 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. نفسی 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 بادبزنی را تصور نمایید. ببینید که این بادبزنی 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 کالبد‌های 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 احساسش 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 فیزیکی تان 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 بهره جویید.

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 زمینی تان 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 رام‌نشدنی 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 چاکراه‌های 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 خودآگاه، نیمه‌خودآگاه و ناخودآگاهتان 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 خودآگاهتان 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 خودآگاهتان نیست، بلکه در نیمه‌خودآگاه و ناخودآگاهتان 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 چاکراهای اصلی و فرعی تان را مسدود کنید. از چاکرای تاج شروع کنید و با مسدود کردن چاکرای طحال، کارتان را خاتمه دهید. برای ثبت تجربیات به دست آمده، آنان را بر کاغذ بیاورید.

۶ 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. هیچ گونه لباس تنگ و ناراحتی در بر نداشته باشید.

• دعای حفاظت‌کننده را بخوانید. ارواح و عناصر متعالی را فراخوانید. بخواهید که افکار منفی و پریشان رهایتان 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 چاکراه‌های 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. چاکراه‌های فرعی دست و پایتان را نیز بگشایید. نفسی عمیق بکشید.

• از راهنماهای روحی‌تان 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 فقرات‌تان 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 معنوی‌تان اجازه دهید وارد کالبدتان شوند و با این احساسات شریک گردند. منتظر بمانید، الگوی تنفستان تغییر کند.

• با ورود راهنماهایتان، کلیه احساسات و تحولات جسمانی‌تان، 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 روحی‌تان 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 چاکراه‌هایتان 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