



# مدیتیشن

## مدیتیشن یا مراقبه چیست؟

مدیتیشن یا مراقبه، تفکر و تأملی است که به هر سالک، امکان آن را می‌دهد تا با امید و تلاشی مداوم، راه را از هر جهت برای پیمودن تکامل روحی - روانی باز نماید و بنای جدیدی را برای وصل به بی‌نهایت که همان خداوند لایتناهی است، شکل دهد.

مدیتیشن به‌عنوان وسیله و ابزاری برای رسیدن به خویشتن، آگاهی کامل و آرامش عمیق درونی، شناخت ذات احدیت و شناخت راز هستی، سابقه‌ای دیرینه دارد و همواره در طول دوره‌های مختلف، مورد استفاده قرار گرفته است.

مدیتیشن را می‌توان تفکر عمیق، تأمل، تعمق، تمرکز اندیشه، عبادت، مراقبه، سیروسلوک، هنر رهایی و... معنا کرد.

مدیتیشن، روشی است که به ما دیدی وسیع و خودآگاهی دائمی و مستمر می‌دهد و فکرمان را از پریشانی و تشویش، دور نگه‌می‌دارد. با انجام مدیتیشن، از درکی عالی بهره‌مند می‌شویم و در آرامشی عمیق، غوطه‌ور می‌گردیم.

مدیتیشن، علم آزادسازی انرژی شفای درون و بیدار کردن خدای درون از طریق رفتن به وضعیت آفاست. این انرژی، فرازمان، فرامکان و هوشمند بوده و به‌محض آزادشدن در وضعیت آفا، موجب درمان و شفای خودبه‌خودی فرد در تمام ابعاد روحی، روانی، جسمی، عاطفی، ذهنی و فکری می‌گردد.

## مزایای مدیتیشن (مراقبه)

- طی انجام مدیتیشن یا مراقبه، ذهن، آرام می‌گیرد، دستگاه عصبی در حالت تعادل و توازن و اندام‌های بدن، در حالت استراحت قرار می‌گیرند، در نتیجه بدن، آماده‌ی بازسازی خود یا خوددرمانی می‌گردد.
- مراقبه، ما را قادر می‌سازد تا به لایه‌های عمیق‌تر ذهن خود دست‌یابیم؛ لایه‌هایی که روح و روان‌مان را تغذیه می‌کنند.
- مدیتیشن یا مراقبه به‌دلیل کاهش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک و افزایش فعالیت سیستم عصبی پاراسمپاتیک می‌تواند موجب کاهش سطح «لاکتات» سرم خون گردد و در نتیجه موجب کاهش تعداد تنفس،



## پارسی را پاس بداریم

آن چه فرهنگ ما را زنده نگاه داشته، زبان مادری مان است؛ پس تلاش کنیم زبان مادری خود را زنده نگاه داریم و تا می‌توانیم از واژه‌های زبان خودمان بهره ببریم و با آن‌ها گفت‌وگو کنیم و بنویسیم.

به‌جای **صلاحیت** بگویید **شایستگی**

به‌جای **راسخ** بگویید **استوار**

به‌جای **ملت** بگویید **مردم**

به‌جای **مادام‌العمر** بگویید **همیشگی**

به‌جای **درحقیقت** بگویید **به‌راستی**

به‌جای **متلاشی** بگویید **فروریخته**

به‌جای **مسیر** بگویید **راه - گذرگاه**

به‌جای **مسلط** بگویید **چیره**

به‌جای **قضا و قدر** بگویید **سرنوشت**

به‌جای **مبدأ** بگویید **آغاز**

به‌جای **اجتناب** بگویید **دوری**

به‌جای **ناراضی** بگویید **ناخشنود**

به‌جای **راه‌حل** بگویید **راه‌کار**

به‌جای **مرض** بگویید **بیماری**

به‌جای **تسلط** بگویید **چیرگی**

به‌جای **مرور** بگویید **بازبینی**

به‌جای **آزمایشات** بگویید **آزمایش‌ها**

به‌جای **گزارشات** بگویید **گزارش‌ها**



به کوشش سایت ایرانیان بلژیک

صرف اکسیژن، سوخت‌وساز پایه و ضربان قلب گشته و درنهایت سلامت تن و روان را برای‌مان به ارمغان می‌آورد.

■ مراقبه با ایجاد تغییرات ساختاری در نواحی خاص مغز (گیرنده‌های حسی و فرآیندهای شناختی و هیجانی مهم) مرتبط است که خود به بالا رفتن سطح هوش هیجانی می‌انجامد و در نتیجه اعتمادبه‌نفس، به‌خصوص اعتمادبه‌نفس عاطفی و معنوی در فرد افزایش می‌یابد و می‌دانیم که داشتن یک اعتمادبه‌نفس خوب، می‌تواند منبع دست‌یابی به موفقیت‌ها، کامیابی‌ها، احساس رضایت، شادی و درنهایت آرامش درونی باشد.

■ مراقبه یا مدیتیشن موجب افزایش ضخامت کورتکس مغز نیز می‌گردد. «خوزه سیلوا» بر این باور است که ضخیم شدن کورتکس یا ماده‌ی خاکستری مغز، موجب استفاده از بالاترین سطح توانایی‌های ذهن در حد نبوغ، تندرستی و سلامتی بیشتر، ایجاد آرامش، پیشرفت تحصیلی، رونق کسب‌وکار، دست‌یابی به موفقیت‌های بزرگ، بهبود روابط بین‌فردی و خودشناسی می‌گردد. در نتیجه اعتمادبه‌نفس، به‌خصوص از نوع عاطفی و معنوی در فرد افزایش می‌یابد.

### مراحل انجام مدیتیشن

■ انجام یک‌سری ورزش‌های انقباضی و انبساطی برای متعادل ساختن و یا بازکردن چاکراها

■ دم و بازدم عمیق و تنفس طولانی برای دریافت انرژی حیاتی کافی

■ انتخاب محیط و شرایط مناسب (دور از نور، گرما، سرما، سروصدا یا شرایط برهم زدن تمرکز)

■ ریلکس کردن اندام‌ها و اعضای بدن

■ تکرار ذکر در محیط و شرایطی مناسب

■ تکرار تلقینات کلامی مثبت

■ تصویرسازی (در هر مدیتیشن می‌توان از یک نوع تصویرسازی و یا چند تصویرسازی هم‌زمان سود جست) مانند:

**الف-** تصویرسازی برای درمان بیماری‌ها

**ب-** تصویرسازی تخلیه‌ی انرژی منفی و گرفتن انرژی مثبت از طبیعت

**پ-** تصویرسازی عشق و فرستادن مهر به خود و دیگران

**ت-** تصویرسازی برای آرزوها

**ث-** تصویرسازی گرفتن انرژی الهی برای درمان، رسیدن به آرامش و یا آرزوها

■ شکرگزاری

■ شمارش معکوس و بالا رفتن از پله‌های معنویت

ادامه دارد...



ماری یحیوی

محقق، مترجم و نویسنده