

مراقبه

«مراقبه» یکی از روش‌های بنیادی برای پرورش و بیداری سطح آگاهی‌ست. «مراقبه‌ی فکورانه» نوعی مراقبه است که شخص، جمله‌ای الهام‌بخش را انتخاب نموده و آگاهانه بر آن تأمل می‌کند تا به عمق حقیقت‌اش پی‌ببرد. با آرامش در مکانی آرام بنشینید و جمله‌ی انتخابی را به آرامی برای خود بخوانید، سپس آن را بلند بخوانید. نفسی عمیق بکشید. می‌توانید چشم‌های خود را ببندید. وقتی ذهن‌تان آرام شد، از قلب خود بخواهید تا معنای عمیق‌تری که در کلمات نهفته است را بر شما آشکار کند. بر تنفس‌تان تمرکز کنید؛ بگذارید تا آرامشی که از درون به‌طور طبیعی می‌آید، شما را دربرگیرد. سپس با آگاهی و هوشیارانه، هر پیغامی که به آرامش مقدس وجودتان گفته می‌شود را بنویسید. با تأملی متفکرانه در این ترکیب هنر و کلمات، به بُعد عظیم‌تری از خود، دسترسی می‌یابید.

PEEK To Know God RATHER THAN USE
GOD TO GET WHAT YOU WANT. THE
POWER BEHIND THIS Intention WILL LIFT
BEYOND WORLDLY BOUNDARIES INTO
THE Transcendent NATURE OF your BING.

SEE YOURSELF AT THE Center of the Universe
STANDING BEFORE THE ALTAR OF FAITH
IN THE TEMPLE OF YOUR LIFE.
Listen... THE DIVINE PLAN IS REVEALING
ITSELF AS YOU.

TO BE IN INLEAGUE WITH THE INFINITE
IS TO BE
A Benediction
WHEREVER YOU GO.

THERE
IS A Sacred Calling
WITHIN YOU BEYOND TIME AND SPACE,
FOREVER HOUNDING YOU
TO BE MORE.
YIELD TO IT.

■ به جای این‌که از خدا برای به‌دست‌آوردن خواسته‌هایت استفاده کنی، در جست‌وجوی او باش. قدرتی که در پس این نیت وجود دارد، تو را به آن‌سوی محدودیت‌های دنیوی به ذات متعالی وجودت می‌برد.

■ خودت را در مرکز هستی بین، ایستاده در برابر محراب ایمان در معبد زندگی‌ات. گوش کن... طرح الهی خودش را به شکل تو آشکار می‌کند.

■ اگر با بی‌کرا‌ن‌ها، هم‌پیمان شوی هر جا که روی، برکت را با خود به آن‌جا می‌بری.

■ صدای مقدسی در درون تو وجود دارد در ماورای زمان و مکان، همواره به تو می‌گوید چیزی بیش‌تر باشی. آن‌را آشکار کن.

مایکل برنارد بکویت / سپیده سپیده‌ده

درون