

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.

WHOLENESS

RESIDES AT THE Core OF MY BEING.
MY HEART, MIND, BODY AND SOUL
Drink of the Eternal Water
FROM WHICH I AM CREATED.

■ وحدانیت

در مرکز وجودم ساکن است.
قلب، ذهن، جسم و روحم از آب جاودانه‌ای
می‌نوشد که از آن به‌وجود آمده‌ام.

I Throw Myself Open Wide,
ABANDONING ALL FEAR,
NEGATIVE REACTION
AND LIMITING POINTS OF VIEW.
IN GRATITUDE I REJOICE, KNOWING
THAT SPIRIT RESPONDS BY
CORRESPONDING TO ITS
Divine Nature in Me!

■ خودم را از تمام ترس‌ها، واکنش‌ها

و نقطه‌نظرات منفی رها می‌کنم.
با شکر شادمانی می‌کنم، می‌دانم که روح
اعلاء، هماهنگ با ذات الهی‌اش در من، جواب می‌دهد.

ASK
AND YOU SHALL RECEIVE.
GIVE AND YOU SHALL
Receive Beyond All Asking.

■ بخواه که دریافت می‌کنی

ببخش که ماورای تمام خواسته‌ها
دریافت می‌کنی.

I AM
THE Music AND THE INSTRUMENT
OF THE Most High!
MY EVERY THOUGHT, WORD
AND ACTION REFLECTS THE LAVISH
BEAUTY OF Spirit Within.

■ من بهترین موسیقی و آوای آن هستم!

هر فکر، کلام و عمل من، زیبایی بی‌حد و مرز
روح درون را انعکاس می‌دهد.

مایکل برنارد بکویت / سپیده سپیده‌دم

درون

تذکیه

۹۶

استراحت کوتاه، یکی از ابزارهای مدیریت زمان است. «برایان تریسی»