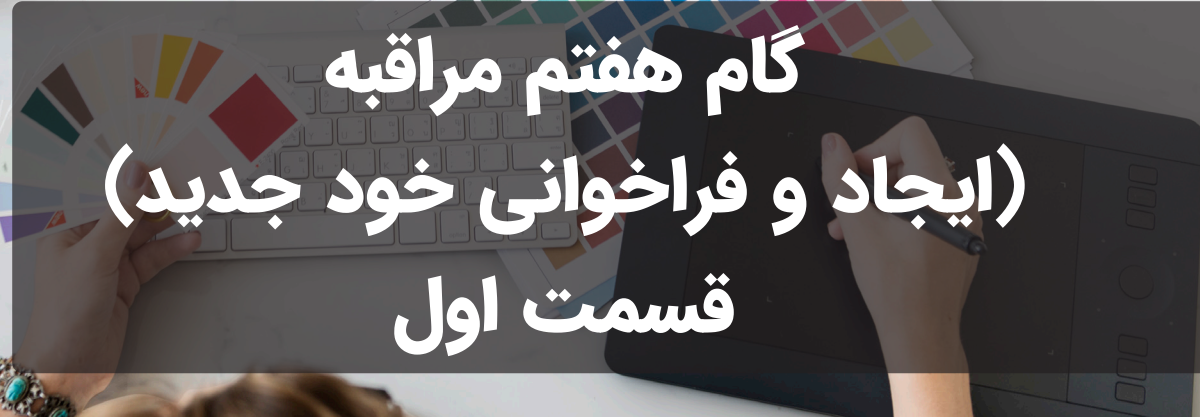


تجربه امنیت یافتگی



گام هفتم مراقبه (ایجاد و فراخوانی خود جدید) قسمت اول

گام هفتم مراقبه (ایجاد و فراخوانی خود جدید)

پیش از آن که سری آخر گام‌های مراقبه را شروع کنید، باید متذکر شوم که تمام گام‌های قبلی با این هدف طراحی شده بودند که به شما کمک کنند «عادت خود قدیمی بودن» را ترک کنید تا بتوانید از نظر آگاهی و انرژی فضا را برای ایجاد خود جدید مهیا سازید. تا اینجا شما روی انهدام پیوندهای سیناپسی قدیمی کار کرده‌اید. حالا وقت آن است که پیوندهای جدید را ایجاد کنید تا ذهن جدیدی که دارید می‌سازید، به سکویی تبدیل شود برای شخصیت آینده‌تان.

تلاش‌های قبلی‌تان برای این بود که به شما کمک کند برخی چیزها را راجع به خود قدیمتان از یاد ببرید. شما ابعاد زیادی از خود قدیم را ریشه‌کن کردید. شما با حالت‌های ذهنی خود آگاهی که بیانگر طرز فکر، رفتار و احساساتان بودند، آشنا شدید. شما با استفاده از فراشناخت، شیوه‌های روتین و عادی‌شده کارکرد مغز را در قالب شخصیت قبلی‌تان مشاهده کردید. مهارت تأمل در خود به شما امکان داد آگاهی مختار خود را از برنامه‌های خودکاری که سبب اجرا شدن دنباله‌ها، الگوها و ترکیب‌های یکسان در مغزتان می‌شد، جدا کنید. شما روش کار چند سال اخیر مغزتان را بررسی کردید. و شما به صورت عینی و بی‌طرف به ذهن محدود خود نگاه کرده‌اید.

آفرینش خود جدید

حالا که دارید ذهن قدیمتان را «از دست می‌دهید»، وقت آن است که ذهن جدیدی ایجاد کنید. بیایید بذر خود جدیدتان را «بکاریم.» مراقبه‌ها، تأملات و فراخوانی‌های روزمره شما مانند این است که از باغچه‌ای مراقبت کنید تا

تجلی بهتری از شما را به نمایش بگذارد. یادگیری اطلاعات جدید و مطالعه راجع به شخصیت‌های بزرگ تاریخ که آرمان‌های جدید شما هستند، مرحله کاشت بذر محسوب می‌شود. هر چه در آفرینش هویت جدید خلاقانه‌تر عمل کنید، میوه‌هایی که در آینده به دست خواهید آورد، متنوع‌تر خواهد بود. عزم جزم و توجه آگاهانه شما مانند آب و نور خورشید است برای رؤیاهای باغتان.

وقتی دارید قبل از بروز آینده جدید برای آن خوشحالی می‌کنید، دارید دور تقدیر بالقوه و آسیب‌پذیر آینده‌تان حصار می‌کشید تا از آسیب حشرات و شرایط سخت جوی محافظت شود و وقتی عاشق صورتان از شخصیت آینده‌تان می‌شوید، دارید نوعی کود جادویی به پای گیاهان و میوه‌های بالقوه‌تان می‌ریزید. عشق احساسی است که فرکانس بالاتری از احساسات بقا محور دارد، یعنی بالاتر از آن احساساتی است که در درجه اول به این علف‌های هرز و حشرات مضر اجازه ورود به باغچه را داده بود. نابودی خود قدیم و باز کردن فضا برای خود جدید، فرآیند دگرگونی نام دارد.

فراخوانی خود جدید

وقت آن است که بارها و بارها آفرینش ذهن جدید را تمرین کنید تا این ذهن جدید برایتان آشنا شود. همان طور که می‌دانید، هرچه بیشتر مدارهای خاص را باهم روشن کنید، بیشتر باهم سیم‌کشی می‌شوند و رابطه بلندمدت‌تری بینشان شکل می‌گیرد. و اگر دنباله‌ای از افکار مرتبط با یک رشته خاص از خودآگاهی را باهم فعال کنید، در دفعات بعد، ایجاد همین سطح از ذهن برایتان آسان‌تر و آسان‌تر خواهد شد. لذا وقتی دارید یک چارچوب ذهنی واحد را هرروز با فراخوانی ذهنی خود جدید تکرار می‌کنید، به مرور زمان این چارچوب روتین‌تر، آشنا تر، طبیعی‌تر، خودکارتر و ناخودآگاه‌تر خواهد شد. آنگاه خودتان را به مثابه شخص دیگری به یاد خواهید آورد.

هدف شما در این گام آخر این است که ذهن جدیدی را در مغز و بدن خود به عنوان حاکم منصوب کنید. تا این که این ذهن جدید آن قدر برایتان آشنا شود که بتوانید

به دلخواه خود این سطح از وجود را بازتولید کرده و کاری کنید که طبیعی و آسان به نظر برسد. به شیوه‌های جدید بیندیشید تا این حالت ذهنی جدید را در حافظه ثبت کنید؛ سپس احساس جدیدی را در بدن حک کنید، طوری که هیچ چیزی در دنیای بیرون نتواند این احساس را از شما بگیرد. در اینجا است که شما برای آفرینش آینده جدید و زیستن در آن آماده هستید. وقتی فراخوانی می‌کنید، دارید خود جدید را به صورت مداوم و مکرر از عدم به وادی وجود وارد می‌کنید و در نهایت یاد خواهید گرفت که «چگونه» باید به دلخواه خود آن را فراخوانید.

قلبی را بدهم تا بر بدنم اثرات مخرب بگذارند. هیچ چیز ارزش این کار را ندارد.»

محصول پیشنهادی برای تکمیل این مقاله :



برای خرید محصول این جا کلیک کنید