



تجربه امنیت یافتگی

گام چهارم مراقبه (تسلیم شدن)

گام چهارم مراقبه (تسلیم شدن)

امور را به قدرت بزرگتر واگذار کرده و به آن اجازه دهید محدودیت‌ها و موانعتان را رفع کند. تسلیم شدن، گام آخر این بخش است که در آن قرار است عادت خود قدیمی بودن را کنار بگذارید.

بیشتر ما با این ایده مشکل داریم که چیزی را رها کنیم و به کس یا چیز دیگری اجازه دهیم کنترل را در دست بگیرد. اگر به این مسئله فکر کنید که قرار است تسلیم چه کسی شوید، فرآیند برایتان بسیار آسان‌تر می‌شود.

ارتباط با منبع بزرگ‌تر

انیشترین می‌گوید هیچ مسئله‌ای در سطح آگاهی که آن مسئله را آفریده است حل نمی‌شود. حالت ذهنی محدود شخصیت شما مسئول ایجاد محدودیت‌های شماست و پاسخ کار نیز به ذهنتان خطور نکرده است... پس چرا نزد آگاهی برتر و بهتر مراجعه نمی‌کنید تا به شما کمک کند بر این بعد از خود غلبه کنید؟

از آنجاکه تمام احتمالات بالقوه در دریای بی‌پایان امکان‌ها وجود دارند، شما باید متواضعانه از آن بخواهید محدودیت‌هایتان را به شیوه‌ای (غیراز آن شیوه‌ای که خودتان برای رفع مشکل امتحان کرده‌اید) برایتان رفع کند. از آنجاکه بهترین راه دگرگونی به ذهن خودتان نرسیده است و آن کارهایی که تاکنون برای غلبه بر مشکلات زندگی انجام داده‌اید، راه به‌جایی نبرده است، وقت آن است که با منبع بزرگ‌تری ارتباط برقرار کنید.

ذهن محدود خود را کنار بگذارید

آگاهی ذهن شرطی شده هرگز نمی‌تواند راهکار را مشاهده کند؛ و لذا تنها برابر با آن ذهنیت فکر، عمل و احساس می‌کند. این آگاهی تنها میزان بیشتری از همان امور سابق را ایجاد می‌کند.

تغییر شما طوری پیاده خواهد شد که به نظر ذهن محدود نباشد. آگاهی بزرگ‌تر، احتمالات بالقوه‌ای در شما می‌بیند که خودتان به آن فکر هم نکرده‌اید، چون بیش‌ازحد در ذهن محدود خود گم شده‌اید و به زندگی به شیوه‌های قابل پیش‌بینی پاسخ داده‌اید.

اما اگر بگویید که تسلیم کمک‌های آگاهی برتر شده‌اید اما سعی کنید به شیوه خودتان کارها را انجام دهید، این آگاهی برتر نمی‌تواند به شما کمک کند هیچ چیزی را در زندگی خود تغییر دهید. چون شما تلاش‌های آن را عقیم می‌گذارید.

بیشتر ما دوباره به حالتی بازمی‌گردیم که در آن تلاش می‌کنیم مشکلات خود را با زیستن در همان آگاهی سابق

و همان سبک زندگی قدیمی حل کنیم. ما جلوی خود را می‌گیریم.

تسلیم شدن

شما نمی‌توانید هم تسلیم شوید و هم تلاش کنید نتیجه را کنترل کنید. تسلیم مستلزم این است که شما آنچه را فکر می‌کنید از نظر ذهن محدود خود می‌دانید (خصوصاً باورهایتان راجع به روش حل این مشکل در زندگی)، کنار بگذارید. تسلیم واقعی یعنی به نتیجه‌ای که هنوز به آن فکر هم نکرده‌اید، اعتماد کنید؛ و به این هوش‌همه‌دان و مهربان اجازه دهید کنترل را در دست گرفته و بهترین راه حل را برایتان پیدا کند. شما باید درک کنید که این قدرت نامرئی واقعی است، کاملاً از شما آگاه است و می‌تواند به‌طور کامل هر وجهی از شخصیت شما را تغییر دهد. وقتی چنین کنید، این هوش بزرگ زندگی شما را طوری سامان خواهد بخشید که برایتان مناسب باشد. وقتی احساس را که قبلاً پذیرفتید و اعلام کردید، تسلیم ذهن برتر کردید و از آن تقاضای کمک نمودید، نباید:

- چانه بزنیید
- التماس کنید
- تعهدتان نصفه و نیمه باشد
- سوءاستفاده کنید
- شانه خالی کنید
- احساس گناه یا شرم کنید
- با پشیمانی و حسرت زندگی کنید
- دچار ترس شوید
- بهانه بیاورید

به علاوه نباید برای ذهن والا شروطی مانند این‌ها را تعیین کنید «باید...» و «بهتر است که ...» نمی‌توانید به این ذات لایتناهی و عظیم چگونگی هیچ کاری را بگویید. اگر چنین کنید، دوباره دارید سعی می‌کنید کارها را به روش خود انجام دهید و طبیعی است که این کار باعث می‌شود هوش برتر دیگر به شما کمک نکند و اراده‌تان را آزاد بگذارد. تسلیم شوید و ...

- صداقت
- تواضع

• خلوص

• اطمینان

• وضوح

• شوق

• اعتماد

داشته باشید و از سر راه کنار بروید.

با شادی و خوشحالی آن احساسی را که می‌خواهید از شرش خلاص شوید، تسلیم آن ذهن گسترده کنید و بدانید که کارتان را انجام خواهد داد. وقتی اراده شما با اراده وی همسو شد، وقتی ذهنتان با ذهنش همسو شد و وقتی عشق شما با خودتان با عشق وی برابر شد... جواب دعایتان را می‌دهد.

عوارض جانبی تسلیم شدن عبارت‌اند از:

• الهام

• شادی

• عشق

• آزادی

- هیبت
- قدردانی
- وفور نعمت

شما تعالی پیدا می‌کنید

اگر احساس شادی کنید و یا در حالت شادی زندگی کنید، از قبل نتیجه آینده‌ای را که می‌خواهید واقعی شود، قبول کرده‌اید. اگر طوری زندگی کنید که گویی دعاهایتان از قبل پاسخ داده شده‌اند، این ذهن برتر می‌تواند بهترین کار خودش را انجام داده و زندگی شما را به شیوه‌ای جدید و غیرمعمول سامان دهد.

اگر بدانید مسئله‌ای که با آن روبرو هستید، از قبل به‌طور کامل حل شده است، چطور؟ اگر مطمئن باشید که چیز جالب یا فوق‌العاده‌ای قرار است برایتان روی دهد چه؟ اگر بدون ذره‌ای تردید بدانید که هیچ نگرانی، اندوه، ترس و یا استرسی وجود نخواهد داشت، چطور؟ شما تعالی پیدا می‌کنید. شما به آینده‌تان امیدوار خواهید بود.

ذهن واقعی

اگر به شما بگویم که ظرف یک هفته شما را به جزایر هاوایی خواهیم برد و بدانید که حرفم جدی است، آیا انتظار این سفر شما را خوشحال نخواهد کرد؟ بدن شما به صورت فیزیولوژیک قبل از هر نوع تجربه واقعی‌ای پاسخ خواهد داد. خب میدان کوانتوم مانند یک آینه بزرگ است- این میدان آن چیزی را به شما بازتاب می‌دهد که آن را به‌عنوان حقیقت قبول کنید و بپذیرید. لذا دنیای بیرونی شما بازتابی از واقعیت درونی‌تان است. مهم‌ترین پیوند سیناپسی که می‌توانید در رابطه با این ذهن ایجاد کنید، این است که این ذهن واقعی است.

ضمیر ناخودآگاه

تا اینجا دانستید ما سه مغز داریم که به ما اجازه می‌دهند از فکر به عمل به بودن برسیم. اغلب اوقات سوژه‌هایی که مشکلات جسمی دارند، نوعی قرص شیرین

دریافت می‌کنند که فکر می‌کنند دارو است و می‌پذیرند که قرار است حالشان را بهتر کند؛ و لذا طوری رفتار می‌کنند که گویی قرار است بهتر شوند؛ حس می‌کنند که قرار است بهتر شوند؛ و در نهایت بهتر می‌شوند. و در نتیجه، ضمیر ناخودآگاه درونشان را تغییر می‌دهد تا باور جدید بازگشت سلامتی را بازتاب دهد. همین اصل در اینجا نیز صدق می‌کند. باور کنید ذهن کوانتومی ندایتان را پاسخ داده و به شما کمک خواهد کرد.

اگر تردید کنید، دلهره داشته باشید، نگران شوید، ناامید شوید و یا شیوه وقوع این کمک را بیش از حد تحلیل کنید، تمام دستاوردهای اولیه‌تان را نابود کرده‌اید. شما به راه خود بازگشته‌اید. شما جلوی این وجود بزرگ‌تر را گرفته و نگذاشته‌اید به شما کمک کند. اگر چنین شود احساسات شما نشان خواهد داد که به امکان‌های کوانتومی باور ندارید و لذا پیوندتان را با آینده و ذهن مقدسی که داشت برایتان هماهنگی می‌آفرید، از دست خواهید داد.

در چنین لحظه‌ای است که باید برگردید و چارچوب ذهنی قدرتمندتری را به خود برگردانید. طوری با میدان کوانتومی

حرف بزنید که انگار شما را خوب می‌شناسد و دوست دارد و به شما اهمیت می‌دهد... چون واقعیت چنین است.

حال بنویسید

قبل از این گفتگو برخی از چیزهایی را که دوست دارید در هنگام تسلیم بگویید، یادداشت کنید.

نمونه‌هایی از اظهاریه‌های تسلیم

ای آن ذهن کیهانی که درون من هستی، من نگرانی‌ها، دلهره‌ها و دغدغه‌های کوتاه‌فکرانه خود را کنار گذاشته و تسلیم تو می‌کنم. اطمینان دارم که ذهن تو برای حل آن‌ها بسیار بهتر از ذهن من است. بازیکنان دنیا را طوری تنظیم کن که درهایی به روی من گشوده شود.

ای هوش فطری، من رنج و تأسف‌هایم را به سمت تو رها می‌کنم. من افکار درونی و اعمالم را از دیرباز بد مدیریت کرده‌ام. اجازه می‌دهم دخالت کنی و زندگی بهتری برایم به ارمغان بیاوری، طوری که شایسته‌ام باشد.

آماده تسلیم شوید. حالا چشمان خود را ببندید و بگذارید آنچه

می‌خواهید به ذهن برتر بگویید، در ذهنتان نقش ببندد. یادداشت‌هایتان را مرور کنید تا بتوانید محدودیت‌هایتان را به آن بگویید. هر چه حاضرتر باشید، تمرکزتان بیشتر خواهد شد. وقتی دارید در دل خود دعایتان را می‌خوانید، به یاد داشته باشید که این آگاهی نامرئی هشیار است و حواسش به شما هست؛ او به تمام افکار، اعمال و احساسات شما توجه دارد.

خود را به کمک خدا یا همان انرژی والا و کوانتومی از شر خود قدیم رها کنید.

تقاضای کمک کنید و حالت ذهنی نامطلوبتان را تسلیم کنید. سپس از آگاهی کیهانی بخواهید که این بخش از شما را گرفته و به شکل بهتری از نو سامان بخشد. وقتی چنین کردید، آن را به ذهن برتر بدهید. برخی از افراد در ذهن خود دری را گشوده و از آن رد می‌شوند، برخی دیگر آن را به صورت یادداشت به ذهن برتر می‌دهند، برخی دیگر آن را در جعبه زیبایی قرار داده و اجازه می‌دهند در ذهن برتر حل شود. مهم نیست چه چیزی را تصور می‌کنید.

. کافی است آن را رها کنید. آنچه مهم است عزم شماست-
این است که احساس کنید به این آگاهی مهربانی کیهانی
وصل شده‌اید و این که شروع کنید و خود را به کمک آن از
شر خود قدیم رها کنید. هر چه هدفمند بتوانید افکار خود
را مدیریت کنید و هر چه بیشتر بتوانید شادی رها شدن از
این وضعیت را احساس کنید، بیشتر با اراده برتر و ذهن و
عشق آن همسو خواهید شد.
شکرگزاری کنید. وقتی دعایتان کامل شد به یاد داشته
باشید که قبل از تحقق هر چیزی، تشکر کنید. وقتی چنین
کنید، دارید به میدان کوانتوم سیگنال می‌دهید که مسئله
موردنظرتان از قبل به ثمر نشست است. شکرگزاری حالت
اعلای گیرندگی و دریافت‌کنندگی است.

محصول پیشنهادی برای تکمیل این مقاله :



برای خرید محصول این جا کلیک کنید