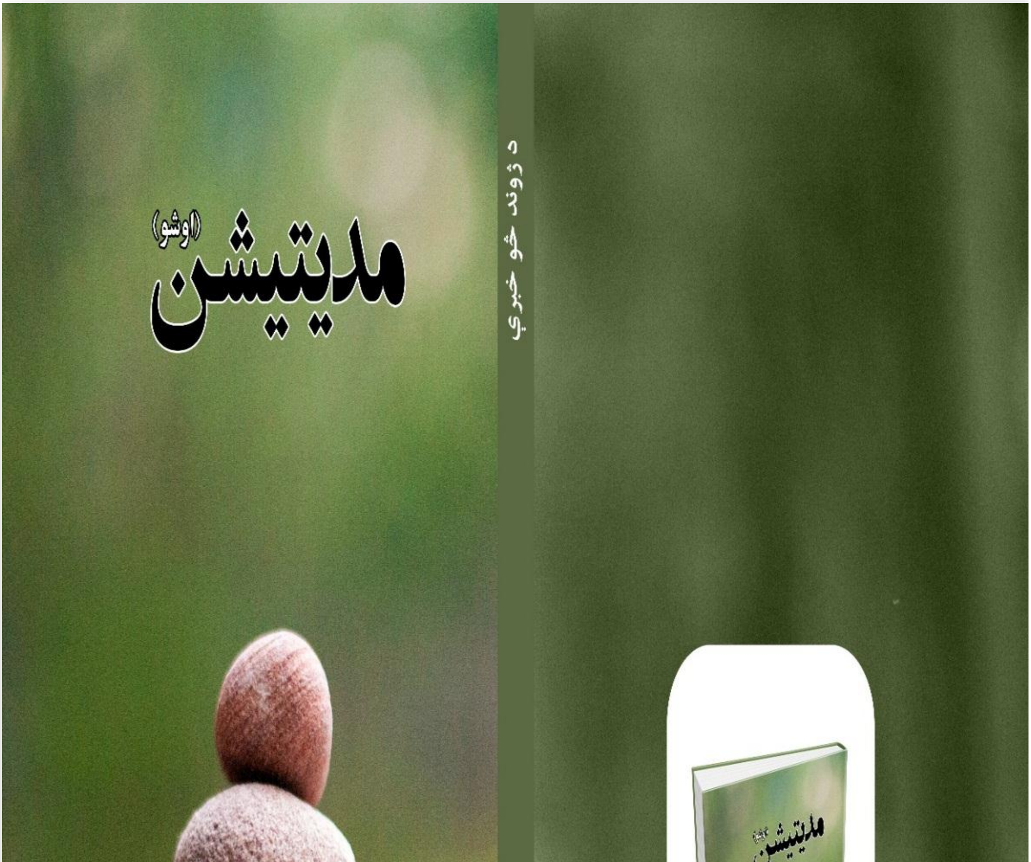
مدیتیشن
(اوشو)
ژباړن: فیض الحسن ځلاند
د ژوند څو خبرې
فیض الحسن ځلاند
MOOG ACADEMY

د سپېڅلي خدای په سپېڅلي نامه

مېډېټېشن

لیکوال: راجنیش چآندرا موهان جین (اوشو)

ژباړه : فیض الحسن څلآند

کال: ۱۳۹۹

بسم الله الرحمن الرحيم

د کتاب پېژندنه:

د کتاب نوم: مېډیټېشن

لیکوال: راجنیش چآندرا موهان جین (اوشو)

ژباړه: فیض الحسن ځلآند

کال: ۱۳۹۹ لمریز

ایډیټ: احمد سمون شریفي

پر وېب کوونکی: د موږ علمي بنسټ تر چتر لآندې د

Moog Academy

د هر ډول نیوکو، وړآندیزونو او اړیکې نیونې لپاره:

فیض احمد ځلاند

واټساپ: ۰۹۳۷۴۹۲۱۲۲۳۸+

ایمېل: Habibzai345@Gmail.com

فېسبوک: Faizul Hassan Zaland

سریزه

وخت پر وخت د نړۍ پر مخ نه یوازې د مادي ژوند د آسانتیا هڅې شوي بلکې د معنوي ژوند او دننۍ آرامتیا لپاره هم ډېر زیار ایستل شوی او که انسان هر څو مادي بریاوې ترلاسه کړي دي بیا هم اړ شوی دی چې دننۍ آرامتیا پسې هم تلاښ وکړي. مېډېټېشن، کومه ځانګړې مذهبي تګلاره نده بلکې هر مذهب ورڅخه کار اخیستی دی چې د تمرکز لوړولو، ذهن آرامولو، ژورو فکرونو او نورو ډېرو موخو لپاره کار اخیستل شوی دی چې په اسلامي صوفیانو، عیسوي او یهودي راهبانو، بودایي رهبرانو لخوا هم شوی دی او هم توصیه شوی دی. په لرغوني چین کې له مېډېټېشن څخه په جګړه یزو ورزشونو کې هم کار اخیستل شوی دی تر څو د جنګیدونکي وزرش کوونکي مغز او روان آرام او متمرکز وساتي.

اوشو د انسان په خوښۍ او آرامۍ تاکید کړی دی او خپلې تجربې او زده کړې لارې یې وړاندیز کړې دي. د اوشو کتابونه پښتو ته تر اوسه ډېر کم ژباړل شوي او یوازې څو ویناوې یې په ټولنیزو رسنیو اېخوا دېخوا کیږي، د فیض احمد ځلاند صیب، دې کور آباد او په مټو او مغزو برکتونه وي چې دا کتاب یې هم راوژباړه او هم یې وړیا د خپلو خلکو په واک کې ورکړ. موږ علمي بنسټ تابیا لرله چې دا کتاب یا

کتابګوتۍ په چاپي ډول تر خلکو ورسوي؛ خو امکاناتو یاري ونکړه نو له همدې امله مو په سافټ بڼه خپور کړ تر څو د خلکو له ګټې اخیستنې پاتې نشي. د ملګري یاسین خالد دې هم کور آباد وي چې د دغه کتاب په پښتنۍ یې ګوتې ستړي کړي دي. د دغه کتاب نورو ته رسول او په انلاین یا افلاین ډول خپرول ټولو ته مجاز دي؛ خو په دې شرط چې په همدې بڼه وي، ګوتې په کې ونه وهل شي او د ژباړن او خپرندوی د تشهیر حقوق یې خوندي وساتل شي. په پای کې موږ علمي بنسټ له ټولو افغانانو هیله لري چې په علمي کړنو او خدمتونو کې یې په علمي او مالي ډول لاس ونیسي او که خپله لاسنیوي ته اړتیا لري نو هم په موږ علمي بنسټ دې غږ وکړي ان شاءالله موږ به یې تر وسه پوره پوره همکاري کوي. د ټولو انسانانو د سلامتیا، روغتیا او مړتیا په هیله.

د موږ علمي بنسټ مشر

احمد سمون شریفي

MOOG ACADEMY

د لیکوال په اړه :

راجنیش چآندرا موهان جین (د ۱۹۹۰م د جنوري په ۱۹ مړ) چې ډېر د اوشو په نوم مشهور دی، د ۱۹۳۱ کال د ډېسامبر په ۱۱مه د هند په کوچ وادا ښار کې وزېږېد.

دی یو عارف، فیلسوف، د پوهنتون استاد او د راجنیش خوځښت مشر و چې د خپل ژوند په جریان کې یو د بحث وړ عارف او مشر و. هغه تل د مراقبې، پوهې، مینې، شهامت، خلاقیت او خوښۍ په اړه تاکید کاوه او باور یې درلود چې د چې د مذهبي، اعتقادي او ټولنیزو سیستمونو له لاسه سرکوب شوي دي. هغه د بېلابېلو طریقو سربېره د پویا مېډېټېشن رامنځ ته کوونکی هم دی.

مېډېټېشن څه دی..؟

مېډېټېشن (Meditation) په انګلیسي ژبه کې د عبادت، تفکر، تعمق او مراقبې (مراقبه: نګاهباني کول، په یو څه پام کول،) معنا افاده کوي.

مډیټیشن یا دننی جریان په خپل ذهن او افکارو د تسلط فن ته ویل کېږي. د پوهانو په آند د *مېډېټېشن* موخه پر خپلو افکارو برلاسي کېدل او ژورې معنوي او روحي آرامتیا ته رسېدل دي.

مېډېټېشن یو ذهني تمرین او تکنیک دی چې شخص په آرامی خپل پام خپل وجود دننه ته را اړوي تر څو جسمي، روحي او ذهني آرامتیا ته ورسېږي. *مېډېټېشن* ډېر ډولونه لري چې د اکثرو ډولونو ریښې یې له شرقي مذهبي تمریناتو لکه هند، چین او جاپان څخه غربي نړۍ ته غځېدلي دي.

پویا مېډېټېشن:

پویا *مېډېټېشن* یا دینامیک *مېډېټېشن* د *مېډېټېشن* یو ډول دی چې جسمی حرکات هم پکې شامل دي(پښتو بدیل یې خوځنده میډیټیشن راتللی شي). دا *مېډېټېشن* په ۱۹۷۰ کال کې اوشو د هند په غرونو کې وپنځوه او په لومړیو کې یې نوم (یوگا دایان اشو) و او وروسته له دې چې دا مراقبه په غرب

کې وپېژندل شوه، د ډینامیک مېډېټېشن نوم يې ځانته خپل کړ.

د مېډېټېشن تخنيکونه:

ددې تخنیکونو له ډلې څخه کولای شو درې ډېر مشهور او رایج تخنیکونه در وپېژنو:

1. TM :

د مېډېټېشن په دې ډول کې تاسو یوه ډېره ساده کلمه یا صوت چې (مانترا) ورته وايي، له ځان سره تکراروی تر څو فکرونه مو متمرکز شي او ذهن مو آرامتیا ته ورسېږي.(الله، الله، الله، الله، الله...)

2. تنفسي مېډېټېشن:

دا ډول *مېډېټېشن* یا مراقبه په ساه اخیستو او ساه ویستو د تمرکز کولو لپاره ډېره اغېرمنه ده، او د ذهن په روښانتیا کې هم ډېر لوی نقش لري.

3. تمرکزي مېډېټېشن:

په دې ډول *مېډېټېشن* کې په حال زمان او هغه افکارو بآندې (البته غوره او مثبت افکار) چې د مراقبې په مهال ذهن ته راځي تمرکز کېږي.

ورو

که تېز تېز په لاره ځئ، عادت کېږئ. همدا دی چې دا کار (چټک تګ) درته عادي کېږي. کله چې موټر چلوئ د هیجان له مخې مو په مغز کې کیمیاوي مواد آزادېږي چې روږدي کوونکي دي او زړه مو کېږي چې پښه لا اکسیلیټر ته اړم کړئ. خو کله چې ورو تګ کوئ یا ورو موټر چلوئ ددې کار برعکس عمل کېږي. هماغه کار چې بودا کاوه یعنې ورو تګ کوئ. هڅه وکړئ چې خپل سرعت کم کړئ،هڅه وکړئ داسې یو ټکي ته ورسېږئ چې نور مو په زړه کې د یو کار د کړلو لپاره بیړه نه وي.

لارښوونه:

په هرکار کې خپل سرعت کم کړئ. کرار کرار ډوډی وخورئ، کرار کرار خبرې وکړئ، په لاره هم کرار کرار ځئ. ډېر ژر به ووینی چې ټول هغه کارونه چې کوئ ډېر ښه او دقیق سرته رسېږي.

ودرېږه!

دا کار هرچېرته کولای شی، حمام کوئ..؟ ناڅاپه ځان ته امر وکړئ: "ودرېږه! "او هماغه لحظه ځای په ځای ودرېږئ. که دا توقف د ډېر لږ وخت لپاره هم وي، ستاسو مغز یو نوي او غیر عادي کار ته متوجه کېږي. په دې موقع کې د بدن دننه ځئ او سره ددې چې بدن درېږي، ذهن مو هم د یو څه وخت لپاره درېږي. کله چې ځانته د درېدلو امر کوئ تنفس مو هم ودروئ. همدا لنډ توقف کېدای شي معجزه وکړي.

مثلا غواړی یو ګیلاس اوبه وڅښئ، همد ا چې ګیلاس مو په لاس کې ونیوه ځای پر ځای ودرېږئ، تنفس قطع کړئ او ګیلاس هماغسې په لاس کې ونیسئ. له بلې خوا نه مو په زړه کې د اوبو څښلو ته تلوسه ده. په همد ې حال کې د وجود دننه ته نظر واچوئ. په دې لاربسوونه کې دې درې ټکیو ته پام وکړئ:

لومړی دا کله چې ودرېږئ یو دننی میل او کښېنئ مو د یو کار کړلو ته اړ باسي. دوهم دا چې د ناځاپي دربدلو په اړه فکر مه کوئ یوازې ودرېږئ. درییم دا چې توقف کامل او ساه اېستل هم په وقفه يي ډول ترسره کړئ. مثلا په هرو ۱۰ ثانیو کې یو تنفس.

کله چې درته وایم ودرېږئ، منظور مې دا دی چې ټول وجود مو کاملا باید ودرېږي، هېڅ څه باید حرکت ونه کړي، داسې لکه وخت چې هم ولاړ وي.

بحران

کله چې له بهر څخه د مختلفو فشارونو لاندې یاست (چې ډېر په ژوند کې پیښېږي)، په مخامخ ډول مراقبې ته ننوتل ډېر سختېږي. پر همدې بنا ددې لارښوونې په مرسته کولای شی د هرې مراقبې نه وړاندې دا فشارونه خنثی کړئ.

لومړی مرحله: هرڅه د یو خوب نه ډېر نه دي!

د ۱۵ دقیقو لپاره په چوپتیا کې کښېنئ او په ذهن کې تصور وکړئ چې دا ټوله نړی یوازې یو خوب دی...هېڅ څه پکې حقیقت نه لري.

دوهمه مرحله: هرڅه تېرېدونکي دي!

دوهمه مرحله دا ده چې ځانته تلقین وکړئ چې هرڅه به ډېر ژر پناه شي... تاسو خپله هم همداسې. تاسو له لومړی ورځې نه او تل دلته (نړی کې) نه وی او نه به یاست. نو هېڅ هم دایمي نه دي.

درېیمه مرحله: شاهد اوسئ!

درېیمه دا چې تاسو یوازې شاهد یاست. لکه کوم څوک چې فلم ګوریې. په آرام او چوپ ځای کې کښېنئ او ۱۵ دقیقې یوازې شاهد اوسئ. ځانته تلقین وکړئ چې کولای شئ په خپله ستونزه برلاسي شئ.

کله چې مو حس کړه چې مراقبه نور ژور اثر نه دربآندې کوي او د عادت غوندې شوی دی، دا لاربښوونه وکاروئ. دا لاربښوونه د مراقبې لپاره او هغه وخت چې د ژوند فشارونه د مراقبې مخنیوی کوي د ملاتړې درمل غوندې کار کوي.

د خپل فکري ایډیال د تغیر لپاره څه وکړو..؟

کله چې حس کړئ چې د قضاوت، حسادت، طمع... په حال کې یاست، کولای شی له دې لارښوونې څخه ګټه واخلی.

لومړی مرحله: خپل تنفس تغیر کړئ!

کله چې غواړی زاړه او ناخوښوونکي فکرونه له خپل ذهن نه وباسئ، غوره لاره یې د تنفس د ډول تغیرول دي. ژوره ساه واخلئ او خیټه مو دننه خواته ننباسئ او کله چې ساه بېرته اوباسی په ذهن کې مو تصور وکړئ چې ټول ناخوښوونکي فکرونه مو له ذهن نه بهر وځي. کله چې مو ساه اېستلو ته دقت کوی او تغیروی یې، ناخوښوونکي فکرونه هم ورکیږي.

دوهمه مرحله: اوس نو تازه هوا سږیو ته ننباسئ!

دا کار څو ځلې تکرار کړئ. د تازه‌ګۍ عجیب احساس به مو له سره تر پښو په بدن کې وځغلي او ټول منفي او خراب

فکرونه به مو له ذهنه ورک شي. کله چې د ا کار کوئ،
متوجه به شئ چې ذهن مو بل طرف ته ځغلي.

دا تر ټولو نه منلې او آسانه طریقه ده.

لکه بامبو تش!

دا میتود د تولیپا دی. هغه به تل خپلو زده کوونکو ته ویل:
لکه بامبو (یو ډول نی دی چې قد یې تر ۲۴-۲۵ مترو پورې رسیږي او منځ یې تش دی) تش اوسئ او په آرامۍ کېښنئ. د بامبو منځ ټول خالي دی. د مراقبې په دې ډول کې کښېنئ او ځان د بامبو په شان فرض کړئ. فرض کړئ چې دننه ټول خالي یاست. پوست، هډوکي، رګونه او حتی وینه چې په بدن کې مو چلیږي ددې بامبو غړي وګڼئ چې منځ یې تش دی. ددې لپاره چې ښه پایله واخلئ ژبه مو په تالو پورې ونښلوئ او کاملا بې حرکته کښېنئ. له خپلو فکرونو سره خپرې مه لګوئ او یوازې شاهد یې اوسئ. یو عجیب قوت به مو په ځان کې ورغږیږي. وروسته وروسته دا بامبو په یوه تولۍ بدلیږي؛ هغه تولۍ چې د ابدیت نغمې غږوي.

دا ډول مېلېږتېښن تر ټولو نه ښکلی او اغېزمن مېلېږتېښن دی، هیڅ خاص کار ته حاجت نه لري یوازې دا چې ځان یو تش بامبو وګڼئ پاتې هرڅه خپله سرته رسیږي. د یوې ښځې

MOOG ACADEMY

د رحم غونډې به شئ چې یو نوی ژوند او ساه پکې چلیږي.
وروسته وروسته دا مراقبه داسې حد ته رسیږي چې بامبو هم غړیږي.

درې ځلې پام وکړئ!

کله چې په ژوند کې له یوې ستونزې سره مخ شئ، مثلا غوسه کېږئ؛ له ځان سره درې ځلې تکرار کړئ: غوسه، غوسه، غوسه. دا کار په پوره پوهې سره ترسره کړئ ا، تر دې حده چې تاثیر دربآندې وکړي. وروسته په خپل کار پسې لاړ شئ خو په غوسه یې مه ترسره کوئ. یوازې په خپله غوسه اعتراف وکړئ.

دا طریقه ډېره اغېزمنه ده. که تمرین او تکرار یې کړئ له ژور تاثیر نه به یې خبر شی. دا ستونزې او احساسات هغه وخت ستاسو ګرېوان نیسي چې ترې ناخبره اوسئ. کله چې مو د وجود په عمق کې په دې احساس درې ځله اعتراف وکړ ډېر ښه پرې خبرېږئ. بودا به خپلو مریدانو ته تل ویل چې د هرې ستونزې په وړآندې همد ا طریقه وکاروي.

ټول فرهنګونه او ملیتونه خپلو خلکو ته ورښایي چې خپله ستونزه پټه کآندي او انکار ترې وکړي، په دې ډول تاسو

ددې ستونزو په اړه غافلېږئ. داسې چې وروسته له یو څه
وخت نه داسې تصور کوی چې دا ستونزې هېڅ شتون نلري.
په داسې حال کې باید برعکس عمل وکړئ. باید په تمامه
هوښیارۍ او پام سره په خپلو ستونزو اعتراف وکړو. نتیجه به
دا وي چې د هغو په اړه به خبر یاست.

بیړه

یوه پوښتنه: ځئنې وختونه بیړې ته هېڅ اړتیا نه وي، خو بیا هم د کارونو په ترسره کولو کې په منډه یو. په ځانګړي ډول د ډوډۍ خوړلو په وخت کې. ولې..؟

ځواب: کوم بل شی ستاسو د خوړلو په حال کې دی. په حقیقت کې ستاسو په وجود کې یوه ژوره اندېښنه د دې بیړې سبب ګرځي. یو داسې شی چې نه پرېږدي تاسو آزاد واوسئ.

لارښوونه:

کله مو چې خوراک کاوه متوجه شئ چې کوم شیان ستاسو د خوراک په حال کې دي..؟ په همدې ډول کله چې بیړه کوئ یوازې همدې موضوع ته پام وکړئ. آیا له کوم ځای نه تښتئ؟ آیا هڅه کوئ چې له کوم ځای نه همداسې پټې سترګې تېر شئ؟ آیا هڅه کوئ د یو ناخوښوونکي څیز نه وتښتئ؟ آیا له داسې کوم څه نه ویرېږئ چې حتی په هغه اعتراف هم نه کوئ؟ آیا کوم زوړ زخم پټوئ..؟

ټول هغه خلک چې بیړه کوي په حقیقت کې یوه ژوره آندېښنه په خپل وجود کې پټوي. حتی له دې آندېښنې سره د مخ کېدو جرئت هم نه لري. اجازه ورکړئ چې دا آندېښنه ځان ښکاره کړي. اجازه ورکړئ چې دا ستونزه یوځل سر ته راشي، بیا یې حل ته چارې وسنجوئ.

په یاد یې ولرئ: کله چې له یوې ستونزې سره سترګې پر سترګې شئ، ستونزه حل کېږي، خو که ترې وتښتئ، همداسې ګونګه به پاتې وي او په روح به مو خپلې داړې خښنوي.

خندا او آرامتیا

په هغه آندازه چې خندا د صحت لپاره ګټوره ده، هېڅ دوا به نه وي. که مو پام کړئ وي؛ کله چې د زړه له خلاصه وخاندئ او خندا مو پای ته ورسېږي، څومره آزاد او ریلکس (راحت) احساس کوی..؟ زه خپله خو ډېر ښه احساس کوم. تاسې يې نور له همدې نه وسنجوئ چې خندا څومره د جسمي او رواني صحت لپاره اړينه ده. که غواړئ چې له هر ډول خپګان نه په امان وئ تل مو باید په ټنده کې دوولس بجې نه وي.

لاربښوونه: د شپې مخکې له خوب نه یا د سهار په اوایلو کې، له ۱۰ نه تر ۴۰ دقیقو پورې.

لومړی مرحله: ځان لږ وتخنوئ او د خندا هڅه وکړئ. اجازه ورکړئ چې خندا مو لاس او پښو ته هم خپور شي. یوازې لاس او پښې نه؛ بلکې ټول بدن باید په دې خندا کې شریک

کړئ. مهمه نه ده چې څه ډول غږ درنه وځي، مهمه دا ده چې خندا ټول بدن ته خپره شي.

دوهمه مرحله: مخ مو ځمکې ته واړوئ:

په ځمکه اوږد وغزېږئ، مخ مو د ځمکې لور ته کړئ، له ځمکې سره اړیکه ټینګه کړئ او ترڅان لاندې یې احساس کړئ. فرض کړئ چې ځمکه مو مور ده او تاسو یې زوی/ لور.

که دا لاړښووني په منظم ډول تر شپږو میاشتو پورې ترسره کړئ، ډېر ژور بدلون به په ځان کې ووینئ. که د شپې مخکې له خوب نه دا لاړښووني ترسره کړئ، خوبونه به مو ښکلي او خوشحاله وي. که سهار له لمانځه وروسته یې ترسره کړئ د ورځې به ډېر تازه او با انرژي یاست. د ورځې په جریان کې مو هم که فرصت پیدا کړ، وخاندئ.

فکر مه کوه؛ احساس یې کړه!

یو ډېر مهم شی چې انسانان یې د له لاسه ورکولو په حال کې دي، احساس دی. انسان دا زده کړي چې د یوې موضوع د حس کولو په ځای یوازې فکر وکړي. کرار کرار کېدای شي ډېر فکر کول د احساس ځایناستی شي.

هڅه وکړئ خپل احساس پیاوړی کړئ. کله چې څه اورئ، څه خورئ، څه ښبئ، ... یوازې حس یې کړئ.

حمام کوئ..؟ د اوبو په حرارت فکر مه کوه، حس یې کړه! کله مو چې حس کړه، ذهن ژر درته وایي: اوبه یخې دي یا اوبه ګرمې دي. ددې سره دا احساس درنه اخلي او تصوراتو ته ځئ. کله چې غواړئ د اوبو د حرارت په اړه خبرې وکړئ هغه حس له لاسه ورکوئ.

همدا کار مو له فکرونو سره هم وکړئ یعنې حس یې کړئ. له ځان سره تکرار کړئ چې دا زما فکرونه دي. په داسې حال کې چې یو هم ستاسو فکر نه دی، هغه څه چې په تاسو

پورې اړوند دی ستاسو دروني (معنوي) سکون دی. فکرونه هغه څه دي چې تاسې ته درکړل شوي دي خو سکون هغه څه دی چې ستاسو سره یوځای زیږیدلی دی. بنا پر دې چې دا فکرونه ستاسو نه دي، نو ارزښت هم نه لري.

خپل فکرونه ولیکئ!

هرڅوک چې غوړونه لري اوربدلی شي. خو دا په دې معنا نه ده چې شخص دې موضوع پوره درک کړي. ددې لپاره یو څو نورو شیانو ته هم اړتیا ده او هغه دا چې ستاسو په وجود کې باید چوپتیا، آرامي او سوله شتون ولري. هغه څه چې ددې غوړونو تر شا دی ستاسو زړه دی نه ذهن.

ذهن مو کنټوي. مطلب دا چې هرڅه چې اورئ سم یې نه اورئ. ستاسو ذهن لکه د بحث کوټه ده، په ځانګړې ډول چې ښه بیروبار پکښې وي نو واه واه!

ددې مراقبې لارښوونه:

په خپله کوټه کې یوازې کښېنی او دروازه کولف کړئ. هرډول افکار چې ذهن ته درځي د کاغذ مخ پرې ډک کړئ. هڅه مه کوئ چې دا لیکنې اصلاح یا په اصطلاح ایډېټ کړئ ځکه اړتیا نشته چې چاته یې وروښایاست. په دې بنسټ هرڅه مو چې په فکر کې ګرځي ویې لیکئ.

کله چې وروسته دا لیکنه وینی تعجب کوی. د لس دقیقو په موده کې به ووینی چې دا د کوم روغ انسان لیکنې نه دي!
ستاسو ذهن مجنون دی!

د ژوند په جریان کې مو زده کړي دي چې په یو ډول دا لیوني فکرونه پټ کړئ او څوک پوه نه شي چې دننه څه روان دي.
هېره دې نه وي چې اوس مو په دې کار کې تخصص اخیستی دی ځکه سربېره چې نه پرېږدئ چې بل څوک په دې فکرونو پوه شي، خپله هم ترې ناخبره یاست. همدا د ذهن بیروبار دی چې نه مو پرېږدي څه واورئ! غوږ نیول دروني او ذهني سکوت ته اړتیا لري.

تلګراف لیږوونکی اوسئ!

داسې خبرې وکړئ لکه کوم چاته چې تلګراف استوئ او یوازې د ۱۰-۱۵ کلمو د لیکلو اجازه لرئ. د خلکو خبرو ته ځیر شئ حتما تعجب کوئ، ځکه سوئ تفاهم ډېر زیات دی. تاسې یو څه وایاست خو نور خلک بل څه اخذ کوي. باور وکړئ که خلکو د خپلو خبرو له ډلې نه یوازې ۵ سلنه خبرې کولای، نړی به یوه ډېره ښه آرامه او له سولې ډکه نړی وای. ډاډه یم همدا ۵ سلنه ستاسو د ټولو غوښتنو د بیان لپاره کفایت کوي.

کله چې په تلګرافي ډول خبرې کوئ باید په یاد مو وي چې د څو محدودو کلمو د کارولو اجازه لرئ. دا مراقبه مو چې ترسره کړه پوه به شئ چې څومره لږو خبرو ته اړتیا لرئ.

ساتندویه کړی

ددې مراقبې د تر سره کولو لپاره غوره وخت هره شپه له خوب نه وړاندې او د سهار له خوا وروسته له راپاڅېدلو نه دی.

وخت: ۴-۵ دقیقې.

لومړی مرحله: له ځان نه یوه خیالي کړی تاو کړئ:

په غولي کښېنئ او په تصور کې مو یوه کړی له ځان نه تاو کړئ چې له تاسو نه ۱۰ یا ۲۰ سانتي لیرې وي او لکه یو پوښ ستاسو د بدن ساتنه کوي. کله مو چې ځان ته دا حس ورکړ، ویده شئ او فکر وکړئ چې دا کړی لکه یو پوښ یا پټو ستاسو ساتنه کوي. ددې کار ګټه دا ده چې نه پرېږدي اضطراب او ناوړه فکرونه مو بدن ته دننه شي. له ځان سره موافقت وکړئ چې هېڅ بهرنی څپه تاسو نه شي اغېزمنولای.

یادونه: که ددې کړی د تصور پر مهال دوامداره یا لږ تر لږه ۳ ځلې آیت کرسي ولولئ، ان شا الله لا ښه پایله به ولري. (ژباړن)

دوهمه مرحله: د سهار لخوا:

کله چې پوره له خوب نه راویښ شوئ، پرته له دې چې سترګې مو پرانیزئ؛ همدا کړی مو له شاوخوا سره تصور کړئ. همدې تصور ته ۴-۵ دقیقې ادامه ورکړئ او وروسته مو لمونځ او اودس وکړئ.

دریيمه مرحله: د ورځې په جریان کې:

د ورځې مو چې هر وخت درپه یاد شو، همدا کړی په ذهن کې درولی او ځان آرام کړئ. موږ ټول د ورځې په اوږدو کې سترې کېږو او همدارنګه هغه کسان چې سروکار ورسره لرو هم د مثبتې او هم منفي انرژۍ په تبادل کې رول لري او په موږ تاثیر کوي، ددې مراقبې په مټ کولای شئ چې ځان له دې ډوله ستړیا او د منفي انرژۍ د جذبولو څخه وساتی.

داخلي موسکا

وخت: هرکله چې وزګاره وئ.

لومړی مرحله: د خولې له لارې ساه واخلئ:

آرام کښېنئ او ځان آرام کړئ. پرېږدئ چې خوله مو لږ وازه پاتې شي. اوس نو د خولې له لارې په ساه اخيستلو پيل وکړئ خو نه ډېر زور. د هرې ساه سره مو وجود سپک احساس کړئ. دا کار تر هغه پورې وکړئ چې پوه شئ چې نفس مو سپک شوی دی او ښکتنۍ ژامه مو شله شوې او آرامه ده.

دوهمه مرحله:

په دې حال کې مو په وجود کې موسکا حس کړئ. نه يوازې پر مخ؛ بلکه په ټول وجود کې. دا موسکا داخلي موسکا ده چې چې په ټول بدن کې مو ځغلي. نشم کولای ډېره توضيح درکړم خو بايد هڅه وکړئ چې حس يې کړئ. فرضا داسې وانګېرئ چې نس مو موسکی دی، لکه يو ګل چې خپلې

پانې ورو ورو پرانیزي. دا موسکا ډېره خوندوره او نرمه ده او په یقیني ډول وایم چې تر سره کولای یې شی.

که مو دا تمرین په مرتب ډول ترسره کړ، ۲۴ ساعته به خوښ اوسئ. هرکله مو چې حس کړه چې دا خوښي مو له لاسه ورکړه، دا تمرین بیا له سره وکړئ.

دوه اړخیز لید

هڅه وکړئ چې کله چې د یو چا کردار او اعمالو ته ګورئ، ځان ته هم یو نظر واچوئ او ووایئ: زه د لیدلو په حال کې یم، زه شاهد یم.

هڅه وکړئ چې په هرڅه کې تعادل رامنځ ته کړئ. که وکړای شئ چې په هر څه کې نه سل سلنه موافق او نه سل سلنه متعصب او مخالف اوسئ، نور د سوچ کولو لپاره څه نه در پاتې کېږي. همدا ستاسو په ژوند کې تعادل را منځ ته کوي.

دېوال یا دروازه

که په ژوند کې مو ترڼلي پاتې شئ، مرئ. داسې کله کېږي چې ستر آسمان ته یوازې له یوه کوچني سوري څخه وروګورئ..؟ ښکلي ستوري، سپوږمۍ او د طبیعت نوره ښکلا هیڅ حس نه کړئ..؟ دا مراقبه ستاسو د آزادېدلو لپاره ده.

وخت: ۲۰ دقیقې د شپې

لومړی مرحله: دېوال اوسئ!

د کوټې په منځ کې مو کښېنئ او دېوال ته ځیر شئ. یوازې دېوال ته. ورو ورو ځان هم د یو دېوال په څېر تصور کړئ، هغه دېوال چې هیڅ دروازه نه لري. هېڅوک نشي کولای له تاسو نه تېر شي یا را دننه شي. یو کلک او ترڼلی دېوال، لکه د چین ستر دېوال. دا کارر د لس دقیقو لپاره ترسره کړئ او هڅه وکړئ، کلک، مظبوط اوسئ. په لومړیو کې ښایي بدن مو ولړزېږي یا هم په غوسه شئ خو سر مه پرېږدئ.

دوهمه مرحله: دروازه اوسئ!

اوس نو د کوټې دروازې ته مخامخ کښېنئ او دروازې ته ځیر شی. غوره به وي چې دروزه واژه کړئ تر څو بښه یې حس کړئ. اوس نو تاسو یوه دروازه یاست! هر څوک کولای شي رانوځي، حتی پرته له ټک ټک نه. خپله هم کولای شی بهر ووځئ. کاملا آزاد. ودرېږئ او بدن مو نرم، راحت او خپلې طبعي ته پرېږدی. حس کړئ چې ستاسو انرژي د کوټې نه بهر په جریان کې ده او د بهرنی نړی انرژي هم ستاسو بدن ته جریان کوي، د لسو نه تر شلو دقیقو همدې حالت ته دوام ورکړئ.

درېیمه مرحله: ویده شئ!

په دې مرحله کې مو د خوب ځای ته لاړ شئ او ډاډه ویده شئ. دا مراقبه درې میاشتې ترسره کړئ. په درېیمه اونی کې به ډېر د فراخی او آزادی احساس وکړئ خو باید مراقبې ته ادامه ورکړئ. کله چې په دې مراقبه کې وارد شوئ، د نورو انرژي به هم آنداره کولای شئ. په دې معنا یعنې کله چې په سړک قدم وهی او یو نفر مو تر څنګ تېرېږي، له ځان سره

فکر کوی چې ښه! دی اوس دېوال دی که دروازه..؟ اوس تاسو د هغه چا په اړه چې وینئ یې، معنوي درک لرئ. کله چې غواړئ له چا سره اړیکه ټینګه کړئ او هغه د دېوال په حالت کې وي هېڅ ښه پایله به تر لاسه نه کړئ. خلک د ورځې په جریان بدلیږي رابدلیږي او په یو ځانګړي او ثابت حالت کې نه پاتیږي. یعنې د ورځې په طول کې څو ځلې دروازه او دېوال ځنې جوړیږي. کله خفه، غوسه او بې حوصلې وي او کله راحت، خوښ او آزاد طبیعیت. هغه وخت له یو چا سره اړیکه ټینګه کړئ چې د دروازې په حالت کې وي، ځکه خبرو ته مو ښه غوږ نیسي او کله چې د دېوال په حالت کې وي، اصلا مزاحمت مه ورته کوئ.

خپل غږ پیدا کړئ!

موږ ټول ځان جلا جلا غږ لرو. له هماغه کوچنیوالي چې خبرې مو زده کړې دي تر اوسه په خبرو لګیا یو. کله چې لږ راغټ شوو او ښوونځي ته لاړو، زده مو کړل چې د مور، پلار، نیکه، ښوونکي... خبرو ته غوږ ونیسو. که غواړی خپل غږ پیدا کړئ نو له دې تمرین څخه ګټه واخلئ.

ځان ته ځیر شئ. کله چې خبرې کوی د چا غږ اورئ..؟ د پلار مو..؟ د مور مو..؟ د ورور مو..؟ د ښوونکي مو..؟

تر ټولو نه ستونزمن کار د خپل غږ پیدا کول دي. تل په ژوند کې راته ویل شوي دي چې د مور یا پلار او غټانو ته غوږ ونیسئ خو تر اوسه چا نه دي درته ویلي چې خپل زړه ته لږ غوږ ونیسه.

ستا اصلي غږ د یوې په ستوني کې نښتې چیغې په څېر دی چې د نورو غږونو په غېږو کې راګیر دی. ددې لپاره چې خپل غږ پیدا کړئ لومړی باید د دې مزاحمو آوازونو څخه بېغمه

شئ. همدا ده چې کولای شئ سکون او آرامښت ترلاسه کړئ. کله چې خپل غږ واورئ تعجب به وکړئ او خوند به درکړي. په دې نړۍ کې هغه چا ښه او خوښ ژوند کړئ چې ځانته یې غوږ نیولی دی.

لومړی مرحله: مهرباني وکړئ ووایاست دا اوس چې غږېږي څوک دی...؟

په هرکار کې چې ترسره کوئ یې، یا فکر پرې کوئ، پرېکړه کوئ؛ ځانته ځیر شئ: دا کار زه کوم..؟ دا خبرې زما دي..؟ یعنې خپل غږ ته ځیر شئ چې د چا غږ پرې ورګډ دی.

کله چې مو خبرې کوونکی پیدا کړ تعجب به وکړئ. یا مو د مور غږ دی، یا مو د پلار، یا د ښوونکي، یا د...

وېرېږئ مه. د دې غږ پیدا کول آسانه دي ځکه دا آوازونه ستاسو په مغز کې لکه پیته ثبت دي. هماغه خبرې یې، یادانښتونه یې، نصیحتونه یې، پندونه یې...او ډېر نور.

ددې غږونو سره کش او ګیر مه کوئ. مهمه دا ده چې پوه شئ چې دا ستاسو غږ نه دی. تاسو په کافي آندازه دې غږونو ته غوږ نیولی دی او نوره اړینه دا ده چې خپل دنني آواز ته غوږ شی.

دوهمه مرحله: ښه نو، ډېره مننه..... خدای پامان.

کله مو چې غږ وپیژآند، د غږ له خاوند نه مننه وکړئ او ترې وغواړی چې تاسو یوازې پرېږدي. په یاد ولری دا غږ چې چا تاسو ته درکړئ ستاسو دښمن نه دی او کوم بد نیت نه لري. کله چې له هغه غږ نه وغواړئ چې تاسو یوازې پرېږدي، ستاسو او د هغه غږ تر منځ اړیکه سستیږي او ورو ورو محوه کیږي. هغه غږ تاسو تر کنټرول لاندې نیولي واست او اوس چې لاړ، وخت یې دی چې په زړه او روح کې مو سکوت احساس کړئ او والسلام.

والحمدلله رب العالمین.

د دوشنبې په شپه ۱۱ بجې او ۵ دقیقې

ژباړه پای ته ورسېده.

، خوشحال خان مېنه

کابل افغانستان ۱۵/۴/۱۳۹۹