

شفای نامحدود

نویسنده

تولکو توندوپ

www.ketab.ir

سر شناسه	: توندوپ، تولکو، ۱۹۳۹ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: شفای نامحدود / نویسنده تولکو توندوپ؛ مترجم علی زارعی سلمانی.
مشخصات نشر	: تبریز: اختر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۷۵۰-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی:
	: Boundless healing : meditation exercises to enlighten the mind and heal the body, 2000
موضوع	: مدیتیشن -- بودیسم
موضوع	: Meditation -- Buddhism
موضوع	: جسم و جان
موضوع	: Mind and body
موضوع	: شفا -- جنبه‌های مذهبی -- بودیسم
موضوع	: Healing -- Religious aspects -- Buddhism
شناسه افزوده	: زارعی سلمانی، علی، ۱۳۶۲ - مترجم
رده بندی کنگره	: BQ۵۱۲.۳
رده بندی دیویی	: ۲۹۴/۳۲۳۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۲۱۹۵



نشر اختر

شفای نامحدود

نویسنده: تولکو توندوپ

مترجم: علی زارعی سلمانی

ناشر: نشر اختر

چاپ اول برای ناشر ۱۴۰۱ • ۲۶۴ صفحه • قطع رقعی • ۲۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۷۵۰-۴

تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی

تلفن: ۳۵۵۵۳۹۳-۴۱

قیمت: ۹۵۰۰۰ تومان

فهرست

۱۱	پیش‌گفتار دنیل گولمن
۱۳	سپاسگزاری
۱۵	مقدمه

بخش اول: چطور می‌توانیم شفا یابیم

۲۵	۱ شفای ذهن و بدن
۲۸	ذهن صلح‌آمیز
۳۱	ذهن به عنوان یک منشاء منفی
۳۶	مسیری به احساسات صلح‌آمیز
۳۸	آگاهی از ذهن صلح‌آمیز
۴۱	ادراک مثبت
۴۴	گام‌هایی به سوی شادتر بودن
۴۵	همبستگی ذهن و بدن
۴۷	استفاده از بدن برای هدایت ذهن
۴۸	یک دیدگاه تفکری از بدن
۵۱	۲ یک رویکرد مثبت به مدیریت
۵۲	چهار قدرت شفای ذهن
۵۷	دو راه برای اعمال چهار قدرت شفابخش
۵۹	منابع شفا
۵۹	شفای کل بدن
۶۱	۳ منافع مدیریت‌های شفابخش
۶۲	منافع کلی شفا

۱۰۱	•	•	•	•	•	دوازده مرحله از مدیتیشن
۱۰۱	•	•	•	•	•	برگرداندن تمرکز ذهن روی بدن تان
۱۰۶	•	•	•	•	•	پویدن جزئیات بدن تان
۱۱۱	•	•	•	•	•	بدن تان را بطوری ببینید که انگار از سلول های نامحدودی تشکیل شده
۱۱۴	•	•	•	•	•	هر سلول را به عنوان سلولی از نور ببینید
۱۱۷	•	•	•	•	•	هر سلول را به اندازهی وسعت عالم ببینید
۱۲۰	•	•	•	•	•	حس کنید که هر سلول با انرژی های شفا بخش پر شده
۱۲۳	•	•	•	•	•	بدن تان را با امواجی از نور و انرژی شفا دهید
۱۲۸	•	•	•	•	•	یک مدیتیشن ویژه را برای سلول های مریض انجام دهید
۱۳۲	•	•	•	•	•	صوت شفا بخش AH را بشنوید
۱۳۵	•	•	•	•	•	با حرکت نیلوفر باز شده نسبت به انرژی شفا باز بایستید
۱۴۱	•	•	•	•	•	نسبت به حرکات دیگر باز بایستید تا بیماری های فیزیکی را فروشانند و سلامت عمومی را افزایش دهید
۱۴۶	•	•	•	•	•	امواج شفا بخش را با دیگران به اشتراک بگذارید
۱۴۸	•	•	•	•	•	امواج شفا بخش را با کل عالم به اشتراک بگذارید
۱۴۹	•	•	•	•	•	خودتان را با یک هالهی شفا بخش محافظت کنید
۱۵۰	•	•	•	•	•	در یگانگی با تجربهی شفا بخش بیاسایید
۱۵۲	•	•	•	•	•	اگر زمان کمی دارید چطور از این دوازده مرحله استفاده کنید
۱۵۵	•	•	•	•	•	چند درمان ویژهی شفا بخش
۱۶۱	•	•	•	•	•	۷ مدیتیشن های شفا بخش برای خوابیدن و بیدار شدن
۱۶۲	•	•	•	•	•	مدیتیشن برای خوابیدن
۱۶۳	•	•	•	•	•	مدیتیشن برای بیدار شدن
۱۶۶	•	•	•	•	•	حذف نگرانی ها در خوابیدن و بیدار شدن
۱۶۸	•	•	•	•	•	یک هالهی شفا بخش برای خوابیدن و بیدار شدن

بخش سوم: مدیتیشن‌های بودایی برای شفای ذهن و بدن

۱۷۱	۸	مدیتیشن در بودای شفا دهنده
۱۷۱		مقدمه
۱۸۵		دوازده مرحله از مدیتیشن در بودای شفا دهنده
۱۸۵		ذهن‌تان را به بدن‌تان برگردانید
۱۸۷		تجسم بودای شفا دهنده با وقف و سرسپردگی
۱۹۰		فراخوانی تقدیسات بوداهای شفا دهنده با دعا
۱۹۲		دریافت تقدیسات شفابخش
۱۹۶		تبدیل بدن‌تان به یک بدن از نور و انرژی تقدیس شده
۱۹۷		بینید که بدن‌تان از سلول‌های نامحدودی از نور و انرژی ساخته شده
		حس کنید که هر سلول‌تان یک سرزمین پاک بیکرانی از بوداهای شفا دهنده
۱۹۷		می‌باشد
۲۰۱		با امواجی از نور و انرژی تقدیس شده تقاضای یابید
۲۰۴		AH را بگویید، صوت تقدیس امواج نور و انرژی
۲۰۷		حرکت نیلوفر باز شده با امواج تقدیس شده را انجام دهید
۲۱۰		حرکات دیگری را انجام دهید تا موجب بروز تقدیسات شود
۲۱۲		امواج تقدیس شده را با کل عالم به اشتراک بگذارید
۲۱۴		در یگانگی با تجربه‌ی شفابخش بیایید
۲۱۴		تخصیص، آرزو، و دعای خیر
۲۱۶		مدیتیشن بودای شفا دهنده بطور خلاصه
۲۱۹	۹	مدیتیشن‌های شفابخش برای فرد در حال مرگ و مرده
۲۲۱		یک رویکرد بودایی برای مردن
۲۲۲		مدیتیشن‌هایی برای مرده یا فرد در حال مرگ
۲۲۴		راهنمایی‌هایی برای مرده یا فرد در حال مرگ

پیش گفتار دنیل گولمن

ما همه‌مان در زندگی لحظاتی را داشته‌ایم که در زیبایی‌هایش گم شده‌ایم یا کارهایی را انجام می‌دادیم که در اثر آن از اطراف‌مان قافل بودیم یا از گذر زمان اطلاعی نداشتیم. این لحظات درخشان گنجینه‌ها هستند، خیزش‌هایی خودانگیخته به درون یک حالت دیگری از وجود - جایی که مشکلات روزانه یا نگرانی‌ها فروکش می‌کردند، جایی که بطریقی مسئولیت‌های معمول‌مان از بین می‌رفتند.

روانشناسان این حالت را تحت نام جریان مطالعه کرده‌اند، یک کلمه‌ای که به سیالیت تجربه‌ی مردم در چنین لحظاتی اشاره دارد. از دیدگاه سلامت عاطفی، حالات جریان اوج تجارب هستند، لحظاتی که وقتی ما در بهترین حالت‌مان هستیم. وقتی ذهن‌مان در صلح است. این لحظات را نمی‌توان برنامه‌ریزی کرد؛ اینها به عنوان یک هدیه به ما داده می‌شوند.

ذات این هدیه ذهن و قلبی است که در صلح است. با شکوفه‌دادن یافته‌های علمی در سالهای اخیر در پیوند بین ذهن و بدن، یک گواه وجود دارد (برای آنهایی که به آن نیاز دارند) که ورود به چنین حالاتی برای سلامت فیزیکی خوب است. حالا شکی در این نیست که بودن در حالتی مثبت موجب تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر میکرب‌ها و ویروس‌ها شده و خطر ابتلا به حمله‌ی قلبی را کاهش می‌دهد.

برای اطمینان، رویدادهای زندگی در قابلیت‌های‌مان نقش دارند. اما یک عامل خطر سلامت که ما باید بتوانیم روی آن کنترل داشته باشیم حالت ذهنی‌مان است.

درعین حال پزشکی مدرن - با همه‌ی آن ماشین‌های پیچیده و انبوه داروهایش - نمی‌تواند به ما بگوید چطور خودمان را به حالات درونی سوق دهیم که بنظر دارای منافع مثبتی است. خوشبختانه برای تحقق این امر سیستم‌های دیگری وجود دارد.