

# مراقبه های روحانی و جسمانی

نویسنده : محبوبه حسینیان نائینی

انتشارات یار روشن

حسینان نائینی، محبوب،

مراقبه‌های روحانی و جسمانی / نویسنده محبوبه نائینی، ویراستار محمدباقر

خسروی تهران: یارروشن، ۱۳۸۴.

۸۰ ص.

ISBN 964-96062-0-3: ریال: ۱۵۰۰۰

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات قیبا.

۱. مدی‌تیشن. ۲. آرامش ذهنی. ۳. آسیری. الف. عنوان.

۲۹۴/۵۴۳۵

BL۶۲۷/ح۵م۴

م ۸۴-۳۸۷۱۰

کتابخانه ملی ایران

انتشارات یار روشن

تهران، شهرک غرب، بلوار پاکت‌ژاد، خیابان مطهری، پلاک ۷۹، تلفن

۲۲۰۹۰۴۶۸

مراقبه‌های روحانی و جسمانی

نویسنده: محبوبه حسینان نائینی

ویراستار: محمدباقر خسروی

مدیر اجرایی: فرشته رضاپور شاهکلایی

طرح روی جلد: مریم نوروزی، مونا میرجلیلی مهنا

حروفچین: نادیا فرهادتوسکی

چاپ اول: ۱۳۸۴

شمارگان: ۲۰۰۰

چاپ و صحافی: طیف‌نگار

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

## سخن نگارنده

به نام خداوندی که قلم را سرمایه بشر قرارداد تا بدان سرّ دانش بیاموزد، و سپاس خداوند را که هادیان راه را چون شعله برافروخت تا نشانی از صراط مستقیم باشند.

پس از مطالعه و کسب دانش و تجربه بر آن شدم تا آنچه از دانسته‌ها که سودمندتر است، عنوان کنم؛ به نحوی که گوارای وجود طالبان باشد. این کتاب را به خداوند زمین و آسمان، خداوند مهربان تقدیم می‌کنم که چگونه نگاشتن را به من آموخت.

همچنین، چاپ این کتاب را مرهون زحمات و الطاف عزیز بزرگوار، استاد محبوب یعقوبی می‌دانم و خدا را سپاس می‌گویم که بزرگانی از این دست را در مسیر نیک‌اندیشان قرار داده است تا به یاری هم پرده‌ای از راز نهفته دانش بردارند.

امیدوارم، این کتاب ما را در مسیر قدرشناسی و شناخت نعمتهای خدا که در دست داریم، رهنمون کند تا خداوند را حاضر و ناظر بر زندگی خود ببینیم.

شکر حضرت حق

محبوبه حسینیان نائینی

# فهرست مطالب

عنوان

صفحه

## بخش اول: مراقبه‌های روحانی

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| ۳  | نیایش                               |
| ۳  | مقدمه                               |
| ۴  | فضای مقدس                           |
| ۴  | با طبیعت رابطه برقرار کنید          |
| ۵  | مراقبه کوتاه                        |
| ۶  | آثار تمرکز                          |
| ۷  | مراقبه                              |
| ۹  | ذهن خود را کنترل کنید               |
| ۱۱ | یاد خدا در خلوت                     |
| ۱۲ | دعای قبل از مراقبه                  |
| ۱۲ | توبه                                |
| ۱۳ | شکرگزاری                            |
| ۱۳ | مراقبه از کلام نور برای آسانی کارها |
| ۱۴ | مراقبه برای ایمنی و سلامتی بدن      |
| ۱۵ | مراقبه به سوی پاکان                 |
| ۱۵ | مراقبه برای شادی و آرامش بدن        |
| ۱۶ | مراقبه برای شفا، نور، زیبایی        |
| ۱۶ | مراقبه برای کمال و هدایت            |
| ۱۷ | مراقبه خون و قلب                    |
| ۱۷ | مراقبه برای دادن رنگ به قلب         |

|    |                                               |
|----|-----------------------------------------------|
| ۱۷ | مراقبه و طلب آرامش برای همگان                 |
| ۱۸ | مراقبه بخشش                                   |
| ۱۸ | مراقبه برای روزی زیبا و الهی                  |
| ۱۹ | مراقبه دوم                                    |
| ۲۰ | مراقبه با دعای جوشن کبیر                      |
| ۲۱ | مراقبه سوم، ترجمه بندهای ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳ و ۴۴  |
| ۲۱ | دعای جوشن کبیر                                |
| ۲۲ | به دنبال هر مراقبه با طبیعت تماس بگیرید و جسم |
| ۲۲ | و روختان را پاکیزه سازید                      |
| ۲۳ | پندهای عرفانی                                 |
| ۳۰ | ادامه حیات                                    |
| ۳۱ | آرزو کنیم برآورده می شود                      |
| ۳۲ | چند لحظه سکوت                                 |
| ۳۲ | سفر                                           |
| ۳۳ | درختی زیبا                                    |
| ۳۳ | پالایش نفس                                    |
| ۳۴ | عجب دنیایی                                    |
| ۳۵ | پاک کردن ذهن                                  |
| ۳۵ | نوای الهی                                     |
| ۳۶ | مناجات                                        |
| ۳۸ | پناهمان ده، خدایم                             |
| ۳۹ | چکیده چاکراه‌ها                               |

## بخش دوم: مراقبه‌های جسمانی

|    |                                 |
|----|---------------------------------|
| ۴۵ | نیایش                           |
| ۴۵ | مقدمه                           |
| ۴۷ | آداب غذا خوردن یک سالک          |
| ۴۸ | اثر خوراکیها در بدن             |
| ۴۹ | ویتامینهای موجود در مواد خوراکی |
| ۵۱ | در بدن ما چه اتفاقی می‌افتد     |
| ۵۱ | بدانید و بعد بخورید             |
| ۵۲ | چگونه بخوریم تا سلامت بمانیم    |
| ۵۲ | زله زردآلو                      |
| ۵۲ | مربای هلو                       |
| ۵۳ | مربای تمشک                      |
| ۵۳ | مربای آلو                       |
| ۵۳ | مربای انجیر                     |
| ۵۴ | مربای موز و آناناس              |
| ۵۴ | مربای کدو حلوائی                |
| ۵۴ | مربای سیب                       |
| ۵۵ | مربای به                        |
| ۵۵ | مربای هویج                      |
| ۵۵ | شیر                             |
| ۵۶ | آب سیب                          |

|    |                        |
|----|------------------------|
| ۵۶ | آب انگور               |
| ۵۶ | توت فرنگی              |
| ۵۶ | سالاد فصل تابستان      |
| ۵۷ | سالاد گوجه فرنگی       |
| ۵۷ | سالاد هویج             |
| ۵۸ | سالاد ماکارونی         |
| ۵۸ | سالاد ذرت              |
| ۵۸ | کرفس                   |
| ۵۹ | دسر توت فرنگی          |
| ۵۹ | کدو سبز                |
| ۶۰ | پیتزای سبزیجات         |
| ۶۰ | لویا سبز با گوجه فرنگی |
| ۶۱ | خورش لویاسبز           |
| ۶۱ | خورش اسفناج            |
| ۶۲ | خورش کرفس              |
| ۶۲ | خورش آلو               |
| ۶۲ | خوراک                  |
| ۶۳ | خورش قورمه سبزی        |
| ۶۳ | خورش فسنجان            |
| ۶۴ | ماکارونی               |
| ۶۴ | خورش میرزا قاسمی       |
| ۶۴ | عدس پلو                |

|    |                    |
|----|--------------------|
| ۶۵ | کلم پلو            |
| ۶۵ | سبزی پلو           |
| ۶۵ | سیب پلو            |
| ۶۵ | پلو قرمزی          |
| ۶۶ | آلبالو پلو         |
| ۶۶ | سوپ گوجه فرنگی     |
| ۶۷ | آش انار            |
| ۶۷ | آش ماش             |
| ۶۷ | آش آلو             |
| ۶۸ | قارچ               |
| ۶۸ | ترشی میوه جات      |
| ۶۸ | ترشی               |
| ۶۹ | دلمه برگ مو        |
| ۶۹ | شیربرنج            |
| ۶۹ | حلوای آرد گندم     |
| ۷۰ | سوفله سبزیجات      |
| ۷۰ | دلمه بادنجان       |
| ۷۱ | سالاد سیب زمینی    |
| ۷۱ | سالاد لوییا چیتی   |
| ۷۲ | نگاهی به طبیعت خدا |