



مراقبه

در طبیعت



Meditation

شیوه‌های نوازش‌گیری آگاهانه از طبیعت!

دکتر علشیمسا



حقیقه‌ای از تاریخ طبیعی ایران

مراقبه در طبیعت: چگونه آگاهی‌ها در طبیعت مراقبه و
توانمندی‌های جسمانی و روحانی
تهران: نشر نوادین، ۱۳۹۵
۱۸۰ ص
978-64-236-735-1

مراقبه در طبیعت: چگونه آگاهی‌ها در طبیعت مراقبه و
توانمندی‌های جسمانی و روحانی
تهران: نشر نوادین، ۱۳۹۵
۱۸۰ ص
۹۷۸۶۴۲۳۶۷۳۵۱

www.ketab.ir

چگونه آگاهی‌ها در طبیعت مراقبه و نوازشگیری کنیم؟
 مراقبه در طبیعت
 نویسنده: علی شمس
 ویراستار: پرویز شمس
 طراح جلد: مهتاب صالحی
 طراح از: هراسید پوری
 صفحه‌ار: شیدا نوالدین
 بازخوان نهایی: نسل ۲۰۰۰ جلد
 ناشر: گان: اول
 شماره جلد: ۱
 قیمت چاپ: ۹۷۴-۳۳۳۳۵-۱
 ISBN 978-964-337-735-1



کتاب‌های مورد نیاز خود را از طریق وبسایت ما تهیه کنید
 ۰۲۱) ۸۹۴۳۳۷۰۹ تلفن
 www.naslenowandish.com
 info@naslenowandish.com

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۱۳	پیشگفتار.....
۱۶	انرژی پاک رایگان.....
۱۹	بخش اول: مراقبه و نوازش گیری از طبیعت
۲۱	نمونه‌ای از مراقبه و نوازش گیری از طبیعت.....
۲۳	گسترش دوستی و عشق به اجزای طبیعت.....
۲۶	چهار اصل طبیعت در مراقبه نوازش گیری.....
۳۰	مراقبه باید در توزه آگاهی باشد.....
۳۲	همه چیز را می‌تواند جشن، مراقبه و نوازش گیری باشد.....
۳۴	در جشن مراقبه طبیعت همه چیز مهم است.....
۳۶	در مراقبه و نوازش گیری عجزه مروع است.....
۳۸	انجام مراقبه انضباط خاص خود را می‌طلبد.....
۳۹	از تجربه‌های کوچک خود در طبیعت مراقبت کنید!.....
۴۲	هر مراقبه را به آداب و آیینی خاص تبدیل کنید.....
۴۴	همیشه عطش تجربه طبیعت را در خود حفظ کنید.....
۴۶	مراقبه در هر زمان و هر فصل ممکن است!.....
۴۸	هر مکانی در طبیعت برای مراقبه مناسب است.....
۵۱	مراقبه در طبیعت شکلی از مدیریت استرس است.....
۵۳	مراقبه و نوازش گیری نوعی روان‌درمانی است!.....
۵۵	موانع مراقبه در طبیعت را شناسایی کنید.....
۵۸	خاطره‌نویسی و مراقبه در طبیعت.....
۶۰	تور مراقبه و نوازش گیری در طبیعت.....
۶۰	تورهای نوازش گیری یا مراقبه در طبیعت راه‌اندازی کنید.....

- بخش دوم: شیوه‌های مراقبه و نوازش‌گیری از طبیعت..... ۶۳
- مراقبه با حواس پنجگانه..... ۶۵
- مراقبه با آغاز فصل بهار..... ۶۷
- نوازش‌گیری از تعطیلات جشن نوروز..... ۷۰
- مراقبه و نوازش‌گیری از روز و شب..... ۷۳
- مراقبه و نوازش‌گیری از بوها..... ۷۵
- مراقبه و نوازش‌گیری از اصوات..... ۷۷
- مراقبه و نوازش‌گیری از سکوت..... ۸۸
- مراقبه با ممانعت از طبیعت..... ۸۹
- مراقبه با موسیقی‌های آرام‌بخش..... ۹۱
- مراقبه و نوازش‌گیری از شنیدنی‌ها..... ۹۳
- تمرین نوازش‌گیری از بوسیدن آب مرده‌ها..... ۹۴
- جشن‌های شفابخش..... ۹۵
- مراقبه و نوازش‌گیری از چای خوردن..... ۹۵
- مراقبه و نوازش‌گیری از میوه‌ها..... ۹۷
- مراقبه حین غذاخوردن..... ۹۹
- مراقبه با شناکردن..... ۱۰۱
- مراقبه با دوش گرفتن..... ۱۰۳
- مراقبه و نوازش‌گیری از اشیا..... ۱۰۴
- مراقبه با گل‌ها..... ۱۰۶
- گل سرخ یا رز..... ۱۰۶
- مراقبه و نوازش‌گیری از لاله‌های رنگارنگ..... ۱۰۸
- مراقبه و نوازش‌گیری از گل شقایق..... ۱۰۹

۱۱۰	مراقبه و نوازش گیری از سنگ ها
۱۱۲	مراقبه تماشای مهتاب
۱۱۴	مراقبه با ستارگان آسمان
۱۱۶	مراقبه و نوازش گیری از بازی با حیوانات
۱۱۷	مراقبه و نوازش گیری از حیوانات
۱۱۸	مراقبه و نوازش گیری از اسب ها و شترها
۱۲۰	مراقبه با پرندگان
۱۲۲	مراقبه و نوازش گیری از فضا های رماتیک
۱۲۴	مراقبه و نوازش گیری از سپاسگزاری
۱۲۶	مراقبه با جبه زدن و پویلا گویی
۱۲۸	مراقبه با پایکوبی در طبیعت
۱۳۰	نوازش گیری با نور خوشی
۱۳۱	مراقبه و نوازش گیری از باد، نسیم، طوفان
۱۳۴	جشن در کنار رودخانه
۱۳۶	مراقبه در کوه و کوهستان
۱۳۸	مراقبه در دل کویر
۱۴۰	مراقبه پیاده روی
۱۴۲	مراقبه آگاهانه پیاده روی در طبیعت
۱۴۴	مراقبه با بارش باران و تگرگ
۱۴۷	مراقبه با برف
۱۵۱	مراقبه با ذکرها
۱۵۴	مراقبه با دوچرخه سواری
۱۵۶	نوازش گیری از کودکان

- ۱۵۸.....مراقبه و نوازش‌گیری از گل‌آرایی و کشاورزی
- ۱۶۰.....مراقبه و نوازش‌گیری از دریا
- ۱۶۲.....مراقبه و نوازش‌گیری از ماهی‌ها
- ۱۶۴.....نوازش‌گیری از حشرات
- ۱۶۶.....مراقبه و نوازش‌گیری با غذا دادن به پرندگان
- ۱۶۹.....نوازش‌گیری از روغن‌های طبیعت
- ۱۷۱.....مراقبه و نوازش‌گیری از ماهی‌گیری
- ۱۷۳.....مراقبه و نوازش‌گیری در گورستان
- ۱۷۴.....نوازش‌گیری از پاک‌سازی طبیعت
- ۱۷۶.....مراقبه و نوازش‌گیری از عکاسی در طبیعت
- ۱۷۸.....مراقبه و نوازش‌گیری از جشن‌های ایرانی

www.ketabchi.ir

پیشگفتار

طبیعت منبع را از شناسایی از تمام موجودات است، زیرا آن قدر بخشنده است که هر چه می‌ستاند، از هم حاضر است به شما بدهد؛ اما فقط باید یاد بگیرید با او درست برخورد کنید. طبیعت بزرگ‌ترین منبع نوازش و آرامش است به شرط آن‌که تفسیرش نکنید و زبانش را بفهمید و هر لحظه و هر روز با او به آرامش درو بردارید. طبیعت بزرگ‌ترین استاد انسان‌های هوشیار و بیدار و بزرگ‌ترین کتاب خالق طبیعت است؛ کتابی که چهار برگ دارد؛ بهار، تابستان، پاییز و زمستان و انسان می‌تواند هزار نشانه و آیه را هر روز در آن بخواند و درس بگیرد. طبیعت منبع مراقبه و انواع نوازش‌هاست. می‌توانید هزاران نوازش از او بگیرید و به اجزایش نوازش بدهید. مهم این است که فوت و فن‌های این شکل و فرم نوازش‌گیری و نوازش‌دهی را بیاموزید و بر لحظات حال آن آگاهی داشته باشید و این خود شکلی از «مراقبه عمیق در طبیعت» است. مراقبه عمیق یعنی شما با فلسفه احترام به طبیعت و آگاهی کامل، از او

نوازش‌گیری کنید و گاهی به اجزای آن با جان و دل نوازش دهید و از این تعامل و بده‌بستان‌ها، لذت مادی و معنوی ببرید.

پس زمانی که می‌گوییم «مراقبه عمیق» در طبیعت، یعنی نوازش‌گرفتن آگاهانه و در لحظه حال انسان از چهار فصل طبیعت! اکثر انسان‌ها تجربه کردن در جای‌جای طبیعت را دارند و از آن لذت برده‌اند و وقتی با ریشیاری و آگاهی کامل یا همان «مراقبه عمیق» به دامن طبیعت پناه می‌برند، ایمان و صف‌ناشدنی عایدشان می‌شود؛ آرامشی عمیق که روح را جلا دهد، ریشی ادعا می‌کنند می‌خواهند به آرامش برسند، اما در پی برآوردن - آهسته‌آهسته - خود از غیرطبیعت هستند؛ برای همین ناکام می‌مانند! طبیعت قوانین رضای خاص خود را دارد و هرکس با آن هماهنگ بشود، چرخه‌اش را بیدار کند و با او وحدت یابد، می‌تواند به تعادل روانی و آرامش روحی برسد و نوازش‌هایی ناب و خالص از او بگیرد؛ نوازش‌هایی که از آلودگی گفتار و رفتار و درصدی از انسان‌ها به دور است. زمانی که به سمت نوازش‌گیری رانندگان می‌روید، احتمال فریب و آلودگی و بیماری بسیار زیاد است. اما وقتی به سمت مراقبه و نوازش‌گیری از طبیعت زیبا می‌روید و با آگاهی رشناخت این کار را انجام می‌دهید، تمام معادلات شما عوض می‌شود. به بیماری‌های روانی و جسمی انسان دقت کنید، چه علتی را می‌توانید بیان کنید جز این‌که از طبیعت بکر فاصله گرفته، درکش نکرده یا به قوانینش احترام نگذاشته و به انواع بیماری‌ها دچار شده‌ایم. برای این‌که بتوانید

بیماری‌های جسمی، روانی و روحی‌تان را درمان کنید باید شیوه‌ها، روش‌ها و مکان‌های مراقبه نوازش‌گیری خود را در طبیعت، به‌خصوص در منطقه جغرافیایی خود، بشناسید و سپس با حضور در آن خود را تخلیه هیجانی کنید. به دل طبیعت پناه ببرید و تسخه و دارو و درمان خود را از او بستانید.

طبیعت درمانگری بزرگ است که با ادبیات مراقبه درکش آسان‌تر خواهد بود. پس بیایید شاگردی آن را بپذیریم و آب معانی را از سرچشمه‌ها برداریم. او بنوشیم و این‌قدر به مکاتب و اندیشه‌های آلوده و مزاحم زندگی برداریم. هر روز خود را در نمادها و نشانه‌های طبیعت به جریان بیندازید و از آن‌ها نهایت نوازش و آرامش بگیرید. آدرس اصلی خوشبختی و آرامش در طبیعت است، جایی دیگر نروید.

دکتر شمیم

مرکز خدمات مشاوره و روان‌درمانی

روان‌شناسی خانواده

۰۱۱-۲۲۶۵۰۸۵۵-۶

اینستاگرام: Shamisa1393

تلگرام: @shimi_shamisa