

## قصر کریستال اندرون و گشایش تالارهای "آمنتی" Amenti

پیامی از هاتورها از طریق تام کنیون / ۲۹ آگوست ۲۰۱۰

**توجه:** این پیام هاتورها شامل دستور العمل برای یک مراقبه ی انرژی پر قدرت می باشد به نام "قصر کریستال اندرون و گشایش تالارهای آمنتی". شما می توانید هر زمان که بخواهید از این مراقبه برای بهره ی شخصیتان استفاده کنید. لیکن در حال حاضر دستورالعمل های این فرآیند انرژی برای کسانی ارائه شده است که می خواهند در مراقبه ی گروهی فعال سازی جهانی World Activation Meditation هاتورها شرکت کنند که در روز ۳۱ اکتبر ۲۰۱۰ انجام خواهد شد. در این روز گروهی در سیاتل واشنگتن برای شرکت در مراقبه گرد هم می آید. این اطلاعات برای کسانی است که نمی توانند به طور فیزیکی در این جمع حضور داشته باشند، اما مایل هستند که از نقاط مختلف جهان در این مراقبه شرکت جویند.

از طریق این شیوه ی مدیتیشن که در اینجا بیان می کنیم، شما می توانید به سطوح بالاتری از خلاقیت و فطرت ذاتی خود برسید، و همچنین می توانید به آنچه که ما از آن به عنوان "ذهن برتر" یاد می کنیم دست یابید - همان ذهنیتی که به سادگی جنبه ای از آگاهی خود شما می باشد که در ماورای حیطه ی تجربه ی کنونی هوشیاریتان، در فرای بعد زمان و مکان گسترده است. این ذهن برتر یا جنبه ی نهان بعدی از آگاهی شما، یک منبع بالقوه از الهام، دانایی، بصیرت، و خلاقیت می باشد. وقتی انسان به ذهن یا آگاهی برتر خود و هدایای ارتعاشی آن قلمرو دست پیدا می کند، او از الهام و جسارت پر می شود.

منظور از "قصر کریستال اندرون" همان غده ی صنوبریست، چرا که بخشی از طبیعت و ساختار آن کریستالی می باشد. این کریستالهای آهکی کوچک calcite crystals دارای ویژگی فیزیوالکتریکی می باشند که می توانند به قلمروهای بالاتر نور واکنش نشان دهند. با فعال سازی نیروی پتانسیل این کریستال ها در غده ی صنوبری خود، دری را به ذهن برتر خود باز می کنید، ذهنی که می تواند برای شما و انسانیت فورانی از خلاقیت، بصیرت، و راه حل هایی برای مشکلات فردی و اجتماعی را میسر سازد.

**این مدیتیشن شامل ۳ مرحله می باشد:**

### مرحله ی اول

مرحله ی اول شامل فعال سازی چاکرای قلب و وارد شدن به رزناس (طنین) قلبی و صمیمی با زمین می باشد.

این اتصال از طریق قلب باعث ارتباط شما با آگاهی و دانایی کره ی زمین می گردد و همینطور باعث ارتباط شما با فرآیند صعودی که زمین هم اکنون با آن مواجه است. این امر توسط طبیعت احساسی شما صورت می گیرد. بخصوص با ارسال احساسات قدرانی و سپاسگذاری نسبت به خود سیاره ی زمین.

این یک وجه بسیار مهم در مورد این مدیتیشن است ، چرا که انرژی زمین بسیار وسیع تر از انرژی شما می باشد و می تواند به تعادل شما در این فرآیند کمک کند و شما را به پیشرفت صعودی که هم اکنون سیاره تان از آن می گذرد متصل سازد . در این مرحله از مدیتیشن توجه و تمرکز شما به چاکرای قلب تان می باشد که در مرکز سینه قرار دارد - با ایجاد احساس قدرانی و سپاس نسبت به زمین و فرآیند ارزشمند زندگی .

بسته به سطح پیشرفت و آگاهی تان ، بعضی از شما بطور ساده در احساس قدرانی و سپاسگذاری نسبت به زمین آسایش و آرامش می یابید و در این حالت باقی می مانید . بعضی دیگر از شما ممکن است حس کنید که این انرژی ها از اعماق شما جریان یافته و به درون زمین می روند . بعضی دیگر با قابلیت های بعدی پیشرفته تر ممکن است خود را غوطه ور در فضا بیابید ، در حالیکه همچنان حس قدرانی و سپاسگذاری را از نقطه یا دیدگاه **vantage point** برتری به زمین می فرستید و شاید حتی از حالت و دیدگاه بسیار گسترده تری از هستی وجودتان .

برای این تجربه امکانات و راه های بسیار زیادی وجود دارد .

این مرحله همچنین یک دگرگونی و تغییر انرژی در تفکر جمعی است که مدت مدیدی است توسط بشر نگاه داشته شده است - این فکر و باور که زمین می تواند مورد بهره برداری و سوء استفاده ی اهداف انسانی قرار گیرد ، بدون در نظر گرفتن اثرات آن بر دیگر گونه های زندگی . این طرز تفکر باید تغییر یابد و از بین برود . وقتی شما عمل ساده ی فرستادن سپاسگذاری و قدرانی به زمین را انجام می دهید ، بصورت همزمان متصل به حرکت صعودی زمین می گردید و در دگرگونی این تفکر غلط و مخرب که شما نیز حق تسلط و زورگویی بر زمین را دارید شریک و واقف می شوید .

در دنیای جدید شیوه ی نظارت و میزبانی از زمین راهنما می باشد ، همراه با درک ارتباط و اتصال تمامیت زندگی با هم ، و پرورش و گسترش عشق و احترام عمیق برای خود سیاره ی زمین .

## مرحله ی دوم

بعد از اینکه در پهنه ی ارتعاشی قدرانی و سپاسگذاری نسبت به زمین به مدت حداقل ۵ دقیقه ساکن شدید ، آنوقت توجه خود را از مرکز قلب به غده ی صنوبری که در مرکز سرتان قرار دارد جلب می کنید ، همراه با گوش دادن به طنین غده ی صنوبری . این صوت بخصوص کمی بیشتر از ۵ دقیقه طول می کشد و مشخصا به منظور کمک به شما در فعال سازی انرژی های بالقوه ی استفاده نشده در ساختار کریستالی غده ی صنوبری خودتان خلق شده است .

اصواتی که می شنوید آنالوگ یا انعکاسی از نوسانات در قلمروهای نور می باشند . اینها قابلیت دریافت و پذیرش در غده ی صنوبری را تنظیم کرده و بالا برده و توانائی های بینش ظریف آن را میسر می سازند . این بسیار شبیه به بالا بردن یک آنتن گیرنده و تنظیم کردن آن با ارتعاش قلمرو های بالاتر نور و با آنچه که آن را "ذهن برتر" می نامید می باشد .

در تمام مدت این مدیتیشن صوتی و گوش دادن به این طنین ، آگاهی شما در مرکز سرتان در جایی که غده ی صنوبری است قرار دارد . به انجام کار دیگری غیر از تمرکز بر این منطقه نیازی نیست . وقتی ذهنتان سرگردان می شود توجه را دوباره به این غده ی صنوبری بازگردانید . بگذارید صداها با طنینشان این منطقه از مغز را فعال سازند . باز بسته به سطح آگاهی‌تان ، بعضی از شما ممکن است فقط دگرگونی لطیف و گنگی را در این ناحیه احساس کنید . بعضی دیگر از شما ممکن است ه ندسه ی پیچیده ای از انوار را تجربه کنید و یا حتی خودتان را بیرون از جسمتان در حال نظاره بر نوسانات انرژی در غده ی صنوبری ببینید . دیدگاه های ادراکی فراوان دیگری نیز وجود دارند که ممکن است پیش بیایند .

مهم "سعی نکردن" در ایجاد تجربه ای خاص است . فقط اجازه دهید که اتفاقات خودشان نمایان گردند . بعد از اینکه این مرحله از مدیتیشن کامل شد ، آنگاه به سوی مرحله ی سوم و نهایی حرکت می کنید که ما آن را "گشایش تالار های آمنتی " Opening The Halls Of Amenti می نامیم .

### مرحله ی سوم

ما اصطلاح "آمنتی" Amenti را به ۲ صورت بکار می بریم . یکی به معنی آن مخزن از اطلاعات اتریک است که در زیر مجسمه ی ابوالهول در قاهره ی مصر وجود دارد etheric storehouse of information . البته در اصل "تالار های آمنتی" در قلمرو های نور اتری واقع می باشند و فقط لنگر فیزیکی آنها در زیر فلات غزه Giza plateau در مصر قرار دارد .

دیگری به معنای ورود به درگاه ارتعاش ذهن برتر خودتان است . در این مدیتیشن منظور ما از "گشایش تالارهای آمنتی" این معنای دوم آن می باشد .

این مرحله ی سوم از مدیتیشن به شما امکان دسترسی مستقیم به ذهن برترتان و پتانسیل (نیروی بالقوه ی) بسیار وسیع آن را می دهد . برخلاف دو مرحله ی پیشین مدیتیشن ، آگاهی شما همزمان در چند مکان حضور دارد . ما متوجه هستیم که بعضی از شما تنها می توانید در هر لحظه آگاهی تان را فقط در یک منطقه نگه دارید . بعضی دیگر می توانند آگاهی را بصورت همزمان در بیشتر از یک منطقه نگه دارند . مهم نیست .

به سادگی آگاهی را در هر چند نقطه ی مختلف که برایتان میسر است نگه دارید . اگر از این روش بصورت مداوم استفاده کنید سر انجام توانایی نگهداری آگاهی در نقاط مختلف به صورت همزمان را پرورش خواهید داد - اساسا این طریقه یک روش آموزشی قدرتمند برای پرورش توانایی گسترش آگاهی میان ابعادی Inter-dimensional awareness می باشد .

• اولین و مهم ترین مرکز توجه ، منطقه ایست که آن را نقطه ی BA می نامیم .

توجه داشته باشید که این نقطه به خودی خود مقرر روح آسمانی یا خود برتر نمی باشد ، بلکه فقط نقطه ی ورودی این انرژیست .

BA نقطه ی مراجعه به روح آسمانی شما ، یا به عبارتی دیگر خود برتر شماست . اگر بصورت فیزیکی دست های خود را بالای سرتان ببرید ، جایی که انگشتانتان یکدیگر را لمس می کنند ، آنجا نقطه ی BA ی شماست . ( لطفا توجه کنید که در این مدیتیشن دستان خود را بصورت فیزیکی بالای سر نمی برید ، و این گفته تنها برای ادراک تصویری شما می باشد ) .

در این مرحله ی نهایی از مدیتیشن آگاهی شما در نقطه ی BA قرار دارد و شما احساسات قدردانی و سپاسگذاری را به این وجهی از خودتان که خارج از زمان و مکان می باشد می فرستید . بخصوص قدردانی و سپاسگذاری را برای تأثیرات دانایی ، بصیرت ، خلایقیت ، و الهام می فرستید و همینطور برای دریافت راه حل های مشکلاتی که ممکن است با آنها مواجه باشید .

**این یک مرحله ی بسیار مهم در این شیوه می باشد زیرا که این حضور ارتعاشی هارمونیک احساسات قدردانی و سپاسگذاری می باشد که نقطه ی BA یا همان روح آسمانی یا خود برتر را فعال می سازد .**

با این عمل درگاهی را به ذهن برتر خود باز می کنید و همچنین به یک تفکر منفی و محدود کننده ی بشری که قرنهایست انسانیت را گرفتار ساخته پایان می دهید : این تفکر چیزی نیست جز تفکری که شما را از وجود الهی خود جدا ساخته است ، اینکه شما به نوعی "کمتر" از بقیه ی هستی می باشید و لایق دریافت هدایای الهیت خود نمی باشید .

این طرز تفکر اشتباه و کاذب برای کنترل شما توسط مذاهبتان معرفی شده و طرز تفکری بسیار محدود کننده و مخرب می باشد ، زیرا که دسترسی شما را به آگاهی و ارتعاش بالاتر خودتان ، به دیدگاه معنوی خودتان ، و توانایی تشخیص حقیقت از غلط و دروغ خودتان ، و توانایی تغییر واقعیتتان به گونه ی دلخواهتان را کاملا تکذیب و انکار کرده است .

ما نمی توانیم به اندازه ی کافی تاکید کنیم که این طرز تفکر تا چه اندازه توطئه آمیز است ، و نیز نمی توانیم به اندازه ی کافی تاکید کنیم که عملکرد شما برای گشایش و حمایت طرز تفکر جدید تا چه اندازه مهم است (این تفکر که هیچ جدایی بین شما و روح آسمانیتان ، یا خود برتر و الوهیت شما وجود ندارد) در حینی که احساسات سپاسگذاری و قدردانی خودتان را به نقطه ی BA ی خود می فرستید .

شما از روح آسمانی خود یا خود برتر خودتان یا خداوند التماس ، دادخواهی و سوالی نمی کنید و دعایی نمی خوانید . شما فقط مجرای را به بخشی دیگر از هستی وجود خودتان باز می کنید . با تداوم در این مرحله ، واکنشی را از طرف روح آسمانی خود احساس خواهید کرد ، حرکتی از نقطه ی BA به سمت پائین به درون غده ی صنوبری . این نزولی از انرژی است از ذهن برتر خودتان به همراه بصیرت ها و قدرت هایش به سوی وجهی از وجودتان که شما آن را به عنوان جسم و ذهن خود می شناسید . این توانمندی ها بصورت الگوهای نور ایجاد می شوند که ممکن است نسبت به آنها آگاه و یا نا آگاه باشید .

• **نقطه ی دوم تمرکز شما شامل غده ی صنوبری می باشد .**

از آنجا که اجازه می دهید تا نزول انرژی از نقطه ی BA به سمت پایین ادامه پیدا کند ، اجازه دهید تا انرژی از روح آسمانی به ساختار کریستالی غده ی صنوبری رخنه کند .

- اگر می‌توانید ، بصورت همزمان یک نقطه ی سوم را نیز به آگاهی تان راه دهید ، یعنی چاکرای قلب در مرکز سینه .

چنانچه حرکت انرژی از روح آسمانی به غده ی صنوبری و سپس به مرکز قلب ادامه یابد ، در این لحظه حس قدردانی و سپاس را به روح آسمانی ، به BA ، برای آشکار سازی ذهن برتر خود بفرستید .

- در آخر برای آنها که پیشرفته تر هستند ، آگاهی خود را در یک نقطه ی چهارم قرار دهید ، مرکز خود زمین.

بدینصورت تأثیر ذهن برتر شما از روح آسمانی به غده ی صنوبری ، سپس به چاکرای قلب و سر انجام پائین تر به درون مرکز زمین جریان می یابد .

نگران اینکه در آن واحد در چند نقطه می‌توانید تمرکز کنید نباشید . تمرکز بر روی نقطه ی اول که همان نقطه ی BA است برای شروع کافی است . همانطور که قبلا گفتیم ، اگر این مدیتیشن را ادامه دهید سرانجام خواهید توانست تمرکز و آگاهی خود را بصورت همزمان در نقاط مختلف نگه دارید .

قبلا توضیح دادیم که هدف از این مدیتیشن فعال سازی انرژی های بالقوه و توانائی های ذاتی چند بعدی شماست . همین طور این مراقبه به منظور دستیابی شما به ذهن برترتان می باشد که می‌توانید از آن برای برانگیختن زندگی تان با بصیرت های جدید ، فهم و درک های جدید ، و الهام های جدید بهره گیرید و استفاده کنید . همچنین این مدیتیشن شما را در راه پیدا کردن راه حل های خلاق برای مشکلات احتمالی که پیش رو دارید ( چه بصورت فردی و یا جمعی ) یاری می دهد .

به سبب اینکه شما به تمامیت زندگی مرتبط می‌باشید ، هنگامیکه خود را نسبت به پتانسیل ذهن برتر خود باز می‌کنید ، شما به همقطاران انسانی خود نیز کمک کرده اید تا در این راه با شما همگام باشند .

ما هم اکنون این مراقبه را برای کسانی ارائه می‌دهیم که مایل هستند در فعال سازی سیاره ای که در روز یکشنبه ۳۱ اکتبر ۲۰۱۰ انجام می‌پذیرد به ما بپیوندند .

از شما می‌خواهیم تا قبل از این واقعه (روز تعیین شده) ، مراحل مختلف این مدیتیشن را چندین مرتبه انجام داده و تکرار کرده باشید تا با آن کاملا آشنایی یافته و تا حدودی به آن مسلط شده و در انجام آن مهارت پیدا کرده باشید .

در روز یکشنبه ۳۱ اکتبر ، راس ساعت ۳ بعد از ظهر به وقت سیاتل Pacific Daylight Savings کسانی که در آنجا گرد هم آمده ایم با هم وارد این مراقبه می‌شویم . از شما دعوت می‌شود تا از هر نقطه از جهان که هستید به ما بپیوندید . از طریق وضعیت ارتعاشی جمعی و همگانی احساسات قدردانی و سپاسگذاری ، با یکدیگر از زمان و مکان فرا تر خواهیم رفت . ما همه با هم به "قصر کریستالی اندرون" حیات خواهیم بخشید و با کمک هم درب های "تالارهای آمنتی" را برای منفعت شخصی خودتان و کل انسانیت می‌گشاییم .

## خلاصه

این مدیتیشن که آن را "قصر کریستالی ابرون و گشایش تالارهای آمنتی" می نامیم ، بصورت میانگین ۱۵ دقیقه وقت می گیرد. ۵ دقیقه اول مخصوص فرستادن احساسات سپاسگذاری و قدردانی به زمین است ، با درک و فهم این مطلب که شما نیز این تفکر را وسعت و افزایش می بخشید و آن را به "شبهه ی سیاره ای " Planetary grid می افزائید تا طرز تفکر قدیم را با فلسفه ی جدید سیاره ای تعویض و جایگزین کنید : اینکه انسان همراه با زمین در خلقت شریک است و میزبان زندگی می باشد .

بعد از اینکه حداقل به مدت ۵ دقیقه در این حالت قدردانی نسبت به کره ی زمین بسر بردید به مرحله ی دوم وارد می شوید که کمی بیشتر از ۵ دقیقه طول می کشد و شامل گوش دادن به طنین غده ی صنوبری می باشد ، با دادن این اجازه که اصوات کار خودشان را بر روی شما انجام دهند ، فقط با قرار دادن آگاهیتان در مرکز سرتان .

در مرحله ی سوم که نیز ۵ دقیقه به طول می انجامد ، آگاهی شما در نقطه ی BA در بالای سرتان قرار می گیرد . در این مرحله با فرستادن حس قدردانی و سپاسگذاری به روح آسمانی یا خود برترتان مجرائی به ذهن برتر خود می گشایید ، با این درک که در این عملکرد نه تنها باز کننده ی راه ارتباطی به وجهه ی بالاتری از خودتان می باشید ، بلکه بصورت همزمان طرز تفکری منفی که مدت‌های متوالیست در ذهنیت انسانی حضور داشته است را تغییر می دهید .

این طرز تفکر غلط و منفی عبارت است از اینکه شما کمتر از جوهر الوهیت خودتان هستید و لیاقت دسترسی مستقیم به آن را ندارید و برای این کار احتیاج به یک واسطه دارید .

از نقطه نظر ما شما هیچ احتیاجی به هیچ شخصی یا هیچ نهاد یا ارگانی برای واسطه شدن بین شما و خود برترتان را ندارید . شما خودتان الوهیت و الهی هستید .

در این مرحله اجازه می دهید تا جریان انرژی از ذهن برترتان ، که از طریق روح آسمانی یا خود برترتان به آن دست یافته اید ، به سمت پائین به درون غده ی صنوبری حرکت کند . اگر قادر به نگهداری تمرکز همزمان در نقاط بیشتری می باشید ، به این تأثیر اجازه دهید تا به چاکرای قلب در مرکز سینه تان و همینطور سرانجام به مرکز زمین راه پیدا کند .

زمان این مراقبه هم فرخنده و خجسته است ، و هم نحس و بد شمن . چرا که شما در یک گذر بحرانی در مسیر صعود زمین قرار دارید . لیکن شما در این زمام ی افزایش آشفستگی ها که در اطرافتان وجود دارند بدون نقش و قدرت نیستید - بلعکس . شما قدرت و توانایی عظیمی در دل به همراه خود دارید که فقط منتظر هدایت و فرمان شما می باشد .

## افکار تام کنیون در باره ی قصر کریستال اندرون

اولین چیزی که درباره ی این آخرین پیام هاتورها توجه مرا جلب کرده ، شیوه ی نامگذاری دو عامل فکریست که فرهنگ جهانی ما را به شدت به صورت مخربی تحت تاثیر قرار داده است .

به نظر آنها این دو شیوه ی فکری ، به نوعی سموم معنوی و عاطفی و ذهنی هستند که خود ما و دنیایی را که در آن زندگی می کنیم تحت تاثیر قرار می دهند .

اولین مدل فکری ، این باور را تداوم می بخشد که ما اجازه ی تحکم و فرمانروایی بر روی کره ی زمین را داریم و اینکه این سیاره در دسترس بهره برداری و سوء استفاده های ما می باشد - بسته به خواسته ها و حوس هایمان .

بخشی از زیر بنای مشکلات زیستی در دنیای حال حاضر ما ، مستقیماً بر می گردد به آنچه در قسمت "پیدایش" کتاب انجیل یا همان "جنسیس" Genesis به اختصار توضیح داده شده است . اخیراً خواننده ام که ترجمه ی "شاه جیمز" King James از این متن دچار خطا می باشد ، بخصوص آن قسمت از کتاب (Genesis 1:26-28) که حاوی وصف عرفانی عمیقی نسبت به نوع بشر می باشد .

اینکه متن درست یا غلط ترجمه شده است ، به هر حال در ذهنیت ما انسانهای غربی باعث تشدید تکبر و غروری عظیم گشته است که در بسیاری از ویژگی های تکنولوژی و علمی و فرهنگی ما دیده می شود . فرآیند مخرب این طرز تفکر کاملاً اکوسیستم سیاره ی ما را تحت تاثیر قرار داده است که پایه و اساس و بافت خود زندگیست .

دومین شکل تفکر ناراحت کننده و مخربی که هاتورها به آن اشاره می کنند نیز به ریشه های مذهبی بر می گردد. این همان باور است که ما به نحوی از خود برتر یا خود الهی مان یا همان خدا یا هر چه که می خواهید اسمش را بگذارید "جدا" هستیم .

نتیجه ی نهائی این طرز تفکر این است که ما از وادی حقیقت نور و معنویت بیرون رانده شده ایم ، توسط محکوم کردن و محدود ساختن خودمان ! هاتورها در مورد این موضوع کاملاً روشن صحبت می کنند . در نظر آنها هیچ گونه جدائی بین ما و روح بی نقص و ملکوتی مان یا همان خود برتر یا الهی مان (باز هر چه که می خواهید آن را بنامید) وجود ندارد . ما هیچ احتیاجی به میانجی بین خودمان و طبیعت الهی مان نداریم . تداوم این تفکر که ما لایق دریافت ارمغان های وادی نور الهیمان نیستیم باعث می شود که خودمان را از لطف و رحمت الهی جدا سازیم و نور و شفای درونی را که از بدو تولدمان حق مسلم و ذاتی ماست دریافت نکنیم.

فوران این نور و رحمت درونی و شفای الهی از بعدی از وجود خودمان نشأت می گیرد و نه از نیرویی خارج از خودمان .

## مدیتیشن : "قصر کریستال اندرون و گشایش تالارهای آمنتی"

### مرحله ی اول

در مرحله اول این مراقبه ، هنگامیکه شما احساس قدردانی و سپاس را از چاکرای قلبتان (در مرکز سینه) به سوی زمین می فرستید ، با این درک این کار را می کنید که زمین چیزی یا موجودی بی اندازه با ارزش است که می بایست به آن عشق ورزید و حرمت گذاشت و آن را حفاظت کرد ، و نه چیزی یا موجودی برای غلبه کردن و ربودن و خالی کردن .

هاتورها دو واژه ی "قدرائی" appreciation و "سپاسگذاری" gratitude را از یکدیگر متفاوت می بینند .

**قدردانی** - یعنی کیف کردن از وجود اتفاقی یا کسی یا چیزی که در این مورد زمین می باشد به همراه زندگی موجود در آن .  
**سپاسگذاری** - احساسی عمیق تر و بسیار قوی تر از قدردانی می باشد .

بعضی افراد به سبب مختلف قادر به احساس سپاسگذاری نمی باشند . اما اکثر افراد می توانند حد اقل ارتعاش قدردانی را احساس و تجربه کنند . برای همین هاتورها این دو راه را پیشنهاد می کنند . اگر شما احساس سپاسگذاری نسبت به زمین و راز زندگی را تجربه می کنید ، بسیار عالیست . این احساس را ادامه دهید . اگر می توانید تنها احساس قدردانی را تجربه کنید باز هم مشکلی نیست . این احساس را ادامه دهید تا شاید سر انجام تبدیل به سپاسگذاری گردد .

مرحله ی اول مراقبه ۵ دقیقه طول می کشد . این زمان برای این می باشد که از طریق آن شما وارد ارتعاش قدردانی و سپاسگذاری شوید و به صورت انرژی خودتان را به حکمت و شعور و حضور "گایا" Gaia (زمین) متصل سازید .

این اتفاق می تواند در سکوت و یا به همراه موسیقی صورت پذیرد .

من ۵ دقیقه ی اول موسیقی "صعود جهانها" را Worlds Ascending از آخرین Cd خودم به اسم "کدهای صعودی" Ascending Codes برای این مدیتیشن انتخاب کرده ام ، چرا که برای من باعث ایجاد شمع و ارتباط می گردد . در آخر این پیام لینک مربوط به این فایل صوتی را در دسترستان قرار داده ام . شما می توانید از آن برای استفاده ی شخصی خودتان در طول این مدیتیشن استفاده نمایید . ( لطفاً به تقاضای شخصی من که در قسمت هدیه های صوتی بیان شده است احترام گذارید و از این فایل صوتی برای کار دیگری استفاده نکنید. )

### مرحله ی دوم

در مرحله ی دوم این مراقبه ، شما توجهتان را از چاکرای قلب به غده ی صنوبری که در مرکز سرتان قرار دارد معطوف می سازید . هاتورها این مرحله از مراقبه را "قصر کریستال اندرون" می نامند که در آن از طنین ابعادی غده ی صنوبری استفاده می شود که مدت ۵:۴۷ دقیقه به طول می انجامد . تنها کاری که در این مرحله از مراقبه انجام می دهید حفظ تمرکزتان بر روی منطقه ی مرکزی سرتان است ، جایی که غده ی صنوبری قرار دارد .



بران کسب اطلاعات بیشتر در باره ی این مدیتیشن ، بخصوص اطلاعات صوتی آن ، به قسمت "گره های مغشوش و طنین های ابعادی" که در تاریخ ۸ اکتبر ۲۰۰۹ گفتگو شد مراجعه نمایید : [Chaotic Nodes and Dimensional Attunements](#)

## مرحله ی سوم

در مرحله ی سوم و آخر این مدیتیشن ، بنا به اصطلاح هاتورها ، دروازه ی "تالارهای آمنتی" Halls of Amenti خودتان را می گشایید . در اینجاست که درگاه درونی به ذهن برتر خود را باز می کنید که منبعی است از دانایی ، بصیرت ، خلاقیت و الهام از قلمروهای بالاتر وجودی خودتان . مهم است درک کنید که این دسترسی به وجود چند بعدی درونی خودتان است و چیزی خارج از شما نیست - اگر چه در حالت های معمول آگاهی ممکن است برای بسیاری از ما چنین به نظر رسد که این منبع خارج از خودمان است .

هاتورها نقاط متعددی را برای تمرکز ارائه داده اند تا شما با آنها تجربه کنید . بیشتر افراد مبتدی نیاز خواهند داشت که بر روی یک نقطه متمرکز باقی بمانند . اما همانطور که هاتورها مشخص می کنند ، با انجام مرتب این مراقبه ، نهایتاً به مرور زمان ، شما قادر خواهید بود همزمان تمرکز را در آن واحد در چند نقطه حفظ نمایید . فکر می کنم توضیحاتشان در این خصوص که چگونه با نقاط مختلف تمرکز کار کنید کاملاً واضح و روشن است . بنابراین در این باره بیشتر صحبت نمی کنم .

مرحله ی آخر مدیتیشن ۵ دقیقه به طول می انجامد و مانند مرحله ی اول می تواند در سکوت صورت پذیرد . برای بعضی از شما که از صوت به عنوان یک "کاتالیزور" یا کمک دهنده پشتیبانی می گیرید (مانند خود من ) پیشنهاد می کنم که همراه این قسمت آخر نیز همانند قسمت اول مدیتیشن به ۵ دقیقه ی اول موسیقی " صعود جهانها " Worlds Ascending گوش فرا دهید .

پس از انجام قسمت آخر این مدیتیشن ، به شما توصیه می کنم که استراحت کنید و زمانی را با خود در خلوت بگذرانید تا بتوانید انرژی های لطیفی را که توسط این مدیتیشن ظاهر می شوند احساس کنید و هضم نمایید .

هاتورها این مراقبه را خیلی پیش از روز موعود مدیتیشن "فعال سازی جهانی" در ۳۱ اکتبر ۲۰۱۰ ارائه داده اند . به این دلیل که شما هر چند بار که می توانید این شیوه را پیش از اتفاق اصلی تمرین کنید. هر چقدر بیشتر با طرز عمل و تغییرات انرژی این مراقبه ی خاص آشنا شده و خو گرفته باشید ، در روز موعود در همراهی با اجتماع جهانی در مدیتیشن مهارت و استادی بیشتری خواهید داشت .

البته شما می توانید به طور مرتب از این مدیتیشن که شامل منفعت های فردی عظیمی می باشد استفاده نمایید .

خوب است آگاه باشید که این کار حالت و حرکت انرژی قدرتمندی را به همراه دارد . پس همانند تمام فرآیندهای انرژیکی دیگر ، مواظب باشید که خود را زیادی برانگیخته و تحریک نکنید . اگر انرژی های زیاد از حدی را برای حیطه ی آسایش خود تجربه کردید ، و یا اگر تأثیرات و دگرگونی های ذهنی آن بر زندگی روزمره ی شما ادامه یافت و باعث عدم تمرکز روزمره تان شد ، کمی عقب گرد کنید و برای مدتی این مدیتیشن را انجام ندهید و یا اینکه جلسات مدیتیشن با این شیوه را با فواصل طولانی تری از یکدیگر انجام دهید .

## فایل صوتی مدیتیشن

من برای این مدیتیشن یک موسیقی خاص را خلق کرده ام که می توانید بدون پرداخت هزینه ای به آن گوش فرا دهید .

این موسیقی شامل ۳ ترک track جدای صوتیست که زیر نظر و با راهنمایی هاتورها زمان بندی شده اند . ترک اول و سوم کاملا مشابه هم هستند و هر کدام به مدت زمانی ۵ دقیقه می باشند . هر دوی اینها بخش اولیه ی موسیقی به نام " صعود جهانها " Worlds Ascending از Cd "کدهای صعودی" Ascending Codes می باشند . ترک میانی ۴۷:۵ دقیقه می باشد و طنین ابعادی غده ی صنوبریست Pineal gland dimensional attunement .

هنگامیکه این فایل های صوتی را دانلود می کنید می بینید که هر ترک با سکوتی ۵ ثانیه ای از ترک بعدی مجزا گشته است. این نشان دهنده ی اتمام یک ترک و شروع ترک دیگر است و اشاره ایست برای ورود به مرحله ی بعدی مدیتیشن .

## یک درخواست عملی:

اگر شما در نظر دارید برای روز موعود مدیتیشن از این فایل صوتی که در دسترستان گذاشته ام استفاده نمایید ، لطفا برای دانلود آن تا روز آخر این اتفاق صبر نکنید . همچنین لطفا از سرور server ما به عنوان دستگاه پخش صوتی خود استفاده نکنید . منظور این است که فایل صوتی را از قبل بر روی کامپیوتر خود دانلود و ضبط نمایید و برای انجام مدیتیشن آن را از طریق دستگاه خودتان پخش نمایید .

هر روزه تعداد هر چه بیشتری از افراد از سرتاسر دنیا در کار گروهی هاتورها به ما می پیوندند . در حالیکه ما به سرور اینترنتی بسیار پر قدرتی دسترسی داریم ، لیکن آن ظرفیت و محدودیت خود را نیز دارد . اگر تعداد بیش از حدی از افراد از سرور ما به عنوان پخش کننده ی صوتیشان ، یا دانلود همزمان ، استفاده کنند ، سرور ما از کار باز می ایستد و آنگاه هیچ کس قادر به دسترسی به فایل های صوتی نخواهد بود .

## دانلود download کردن فایل های صوتی مدیتیشن

وقتی شما بر روی لینک مخصوص دانلود فایل صوتی این مدیتیشن کلیک می کنید ، به قسمت توافق شنونده ها در بخش "هدایای صوتی" Sound Gifts وب سایت ما وصل می شوید . این بخش بیانگر این است که شما می توانید شخصا به این فایل های صوتی به صورت مجانی گوش فرا دهید ، و همین طور مشخص می کند که این اصوات در حیطه ی استفاده ی عموم نمی باشند . یعنی شما نمی توانید این اصوات را بصورت قانونی برای مصارف تجاری و یا مصارف دیگری به غیر از استفاده ی شخصی خودتان بکار گیرید . ( این اصوات دارای حق کپی رایت جهانی می باشند ) .

هنگامیکه بر روی خطی که می گوید "من موافق این جملات و شرایط می باشم" I agree to the terms and conditions کلیک کنید ، آنگاه شما به دانلود مجانی فایل ها از وب سایت ما دسترسی پیدا می کنید . تنها کافیست اسم فایل مورد نظر خود را برای دانلود پیدا کنید . برای دانلود سکانس صوتی پیشنهاد شده برای مدیتیشن "قصر کریستال اندرون" این واژه را کلیک کنید :

[Crystal Palace Within Meditation](#)

نکته ی آخر:

قویا به شما توصیه می کنم که پیام قبلی هاتورها را تحت عنوان "هنر جهش از خطوط زمانی" که در ۳ آگوست ۲۰۱۰ فرستاده شد مطالعه نمایید - اگر هنوز این کار را نکرده اید : [The Art of Jumping Timelines](#)