

## خورشید درون

یک پیام جهانی هاتورها از طریق تام کنیون / ۱۱ نوامبر ۲۰۱۴

به نقل قول هاتورها، نیروی حیات ما (یا "سکم" *sekhem*) در شبکه ی خورشیدی ما solar plexus (یا همان چاکرای سوم از پایین) "تولد" می یابد. از این ناحیه این نیروی حیات ظریف در تمامی جسم ما تشعشع پیدا می کند در حالی که در عین حال به سوی چاکراهای دوم و اول نیز نزول و جریان می یابد ، جایی که تبدیل به قدرت اولیه ی ما در راه صعود و نیز انرژی جنسی ما می گردد.

این مدیتیشن صوتی خاص ، شبکه ی خورشیدی شما را تقویت کرده و همچنین به صورتی ملایم کیفیت نیروی حیات را در شما بهبود و افزایش می بخشد که تاثیری مستقیم بر آگاهی شما می گذارد.

طی مدت کوتاهی پس از انتشار تأیید از طرف NASA که واقعه ی واژگونی قطب های مغناطیسی خورشید صورت پذیرفته است، هاتورها من را تشویق به بازدید از آرشیو اصوات و گوش دادن به یک مراقبه ی صوتی کردند که قبلا آن را در طی یک کارگاه فشرده ی هاتورها در سال ۲۰۰۹ ارائه کرده بودند.

آنها مرا در ویرایش قسمت اولیه و پایانی اصوات این مراقبه هدایت نمودند ، با نگر داشتن بخش میانی آن، و اظهار داشتند که این الگوهای آهنگین خاص در هنگام کار با شبکه ی خورشیدی بسیار سودمند واقع می شوند ، بخصوص در حال حاضر که جایگاه قطب های مغناطیسی خورشید تعویض شده اند .

از همان ابتدا ی تعامل و کار من با هاتورها ، این ایده که خورشید نقشی محوری در تحول آگاهی انسانی ایفا می کند همیشه در صحبت ها و تدریس آنها موجود بوده است.

آنها بر این عقیده هستند که جابجایی اخیر قطب های مغناطیسی خورشید در زمان کنونی ، به صورت وسیعی بر آینده ی ما تاثیر گذار است، و هم اکنون زمانی ایده آل برای کار با خورشید درون خودمان (شبکه ی خورشیدی) می باشد.

این مراقبه ی صوتی خاص یک همامی قوی برای کسانی از ما می باشد که مایل به تقویت نیروی حیات در خود و بررسی رابطه ی تنگاتنگ میان جسم، ذهن، و روح و روان خود هستند .

### مراقبه ی خورشید درونی

این مراقبه شامل چند مرحله می باشد.

- ۱- در ابتدا توجه خود را در محل شبکه ی خورشیدی که در زیر جناغ سینه در پشت معده و در مجاورت دیافراگم موجود می باشد، قرار دهید. این منطقه همچنین یک شبکه ی عصبی عمده و جایگاه چاکرای سوم است.
- ۲- یک گوی از نور طلایی همانند یک خورشید کوچک در این منطقه تصور کنید. می توانید این گوی آتشین طلایی رنگ را به هر روشی که به نظر شما طبیعی می رسد مجسم نمایید . هیچ نیازی به "دیدن" به صورت تصویری وجود دارد.
- ۳- همانطور که شما توجه خود را بر روی این گوی نور نگه داشته اید ، به یک حالت احساسی منسجم همانند احساس سپاس و قدردانی وارد شوید. هنگامی که شما تمرکز خود را بر روی گوی نور طلایی با احساس قدردانی و سپاس ملحق و همراه می سازید ، تا حد کثیری تاثیر این مدیتیشن را تقویت و نیرو می بخشید.
- ۴- آغاز به گوش دادن به قطعه ی صوتی نمایید که طول آن ۴:۴۰ دقیقه است. هنگامی که تمرکز ذهنیتان از روی گوی و یا احساسات سپاس و قدردانی سرگردان می گردد ، دوباره توجه تان را به خورشید درون خود و احساسات منسجمی که تصمیم به کار با آنها را گرفته اید باز گردانید.
- ۵- اجازه دهید این الگوهای صوتی، خورشید درون شما را "ماساژ" دهند، یعنی همان گوی نور طلایی که شبکه ی خورشیدی شما باشد. همانطور که اجازه می دهید این اتفاق بی افتد، ممکن است انواع پدیده هایی را در حال وقوع مشاهده نمایید، از جمله جریان شدیدی از نور طلایی در سرتاسر بدنتان و یا شکلگیری گوی نور به اشکال و اندازه های گوناگون. نیز ممکن است خورشید درونیتان گسترش یابد و تمامی جسمتان را در بر گیرد . هنگامی که این اتفاق می افتد ، هر سلول بدن شما در حمای از نور طلایی خورشید درونتان غوطه ور می گردد که ویژگی های منحصر به فرد تحول آفرین و شفا بخشی را به همراه دارد.
- ۶- هنگامی که شما به پایان مراقبه می رسید، قبل از اینکه با عجله به فعالیت های بیرونی خود باز گردید، چند لحظه ای را به خودتان وفق دهید. مخصوصا اگر شما تجربه ی قوی بخصوصی را در این مراقبه داشتید، این ایده ی خوب است که زمانی را برای استراحت و تأمل به خود بدهید. به ویژه در صورتی که خورشید درون شما ، همان گوی نور طلایی ، گسترش و انبساط یافته باشد و تمامی بدن شما را احاطه کرده باشد .

برای گوش دادن و دانلود مدیتیشن صوتی **خورشید درون** اینجا را کلیک کنید. [Click here](#)

لطفا توجه داشته باشید که امکان ارائه ی این مراقبه ی صوتی در سایت های دیگر موجود نمی باشد . اگر این پیام به صورت FW به شما فرستاده شده و لینک آن کار نمی کند، کافیتست که به قسمت هاتورها [Hathors](#) در صفحه ی اصلی وب سایت ما بروید و به پیام هاتورها تهن عنوان **خورشید درون** [The Inner Sun](#) مراجعه نمایید.

همچنین شما می توانید این مراقبه ی صوتی را در صفحه ی گوش دادن به اصوات [Listening](#) در وب سایت ما

© ۲۰۱۴ تام کنیون همه ی حقوق محفوظ است [www.tomkenyon.com](http://www.tomkenyon.com)

شما می توانید این پیام را کپی کرده و آن را در هر رسانه و به هر شیوه ای که می خواهید توزیع نمایید، تا زمانی که آن را به هیچ وجه تغییر ندهید و در آن دست نبرید ، برای در اختیار گذاشتن آن هزینه ای دریافت نکنید ، و اعتبار نویسنده را محفوظ نگه دارید که شامل این اعلان کپی رایت نیز می گردد .

لطفا توجه داشته باشید که خود مراقبه ی صوتی **خورشید درون** ، همانطور که قبلا اشاره شد ، مقدور نیست در هیچ سایت دیگری ارائه گردد.

### اطلاعاتی متفرقه که به طور مستقیم به این پیام مرتبط نمی باشند:

برنامه های آموزشی من برای ۲۰۱۴ و اطلاعات داده شده در مورد فرصت مطالعاتی sabbatical آینده ی من در سایت ما [www.tomkenyon.com](http://www.tomkenyon.com) نوشته شده است . شما می توانید با مراجعه به قسمت تقویم

[Calendar](http://www.tomkenyon.com) در سایت ما به اینها دسترسی یابید [www.tomkenyon.com](http://www.tomkenyon.com)

در حالی که در طول این فرصت مطالعاتی که برای خود خواهم داشت و برای مدتی از آموزش دور خواهم بود ، من به کانال پیام های سیاره ای هاتورها ادامه خواهم داد که به روال همیشگی در سایت ما [www.tomkenyon.com](http://www.tomkenyon.com) نوشته و ارائه خواهند شد، همانطور که در گذشته بوده است .

علاوه بر این من قصد دارم یک مجموعه ی وسیع از مقالات در مورد موضوعات مختلف بنویسم ، از جمله روند های خود شفا دهی ، تحول روانی- معنوی ، بودیسم رادیکال ، و روانشناسی کوانتومی . من قصد دارم همه ی این مطالب را نیز در قسمت مقالات [articles](http://www.tomkenyon.com) در وب سایت مان در اختیار شما بگذارم .

در نهایت می خواهم از طریق این وب سایت ، ضبط های صوتی از کارگاه های آموزشی مختلف گذشته که پیش از این هرگز منتشر نشده اند را در دسترس بگذارم.

اگر شما میل دارید توسط ایمیل در باره ی موضوعات جدیدی که من در وب سایت خواهم گذاشت مطلع گردید ، کفایت به قسمت تماس [Contact](http://www.tomkenyon.com) در صفحه ی اصلی وب سایت ما بروید و واژه ی "دریافت پیام هاتورها و دریافت اطلاعات دیگر" را انتخاب نمایید. اطمینان داشته باشید که ما اطلاعات شما را با کسی دیگر سهیم نمی شویم.