

۲۱۵۹۵۹۱

مراقبه

گذری از خود

به شهر نور و عشق

جلد دوم

نویسنده

شهپور مصدق رحمانی

AMN

نشر تیرسم

تهران - ۱۳۹۹

سرشناسه	:	مصور رحمانی، شهریار، ۱۳۳۱ -
عنوان و نام پدیدآور	:	مراقبه: گذری از خود به شهر نور و عشق/ نویسنده شهریار مصور رحمانی.
مشخصات نشر	:	مشهد: گل افشان، ۱۳۸۶
مشخصات ظاهری	:	ج.
شابک	:	۳۰۰۰۰ ریال (ج ۱): ۷-۹۹-۵۵۹۹-۹۶۴: ج ۲: ۴-۵-۷۱۳۸-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	ج ۲ (چاپ اول: ۱۳۹۹) (فیا).
یادداشت	:	ناشر جلد دوم انتشارات پرسم است.
موضوع	:	مدی تیشن
موضوع	:	Meditation
موضوع	:	زندگی معنوی
موضوع	:	Spiritual life
موضوع	:	خوش بینی
موضوع	:	Optimism
موضوع	:	آرامش ذهنی
موضوع	:	Peace of mind
رده بندی کنگره	:	۱۲۸۶ م ۴۶۲۷/BL
رده ی دی	:	۲۹۴/۵۴۲۵
شماره کتاب ایسی ملی	:	۱۰۲۹۲۸۶
وضعیت	:	فهرست قبلی



کلیه حقوق چاپ محفوظ است

مراقبه گذری از خود به شهر نور و عشق

نوشته: شهریار مصور رحمانی

لیتوگرافی و چاپ و صحافی: چاپ سمیه

طرح جلد: علیرضا حاتمی کیا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۳۸-۰۵-۴

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۹

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان



✉ dinazdehnadi@yahoo.com

☎ ۰۹۱۹۳۳۹۰۳۳۴

📠 ۰۹۱۹۳۳۹۰۳۳۴

میدان رسالت، خیابان هنگام، خیابان شهید قزوینی، پلاک ۶۶

تلفن: ۰۹۱۹۳۳۹۰۳۳۴-۷۷۲۰۷۰۹۴

فهرست مطالب

عنوان	شماره صفحه
مقدمه	۱۱
مطالب در این کتاب شامل :	۱۴
فواید انجام مراقبه:	۱۶
مراقبه:	۱۶
تنفس صحیح	۱۹
چگونگی تنفس صحیح:	۱۹
تنفس صحیح برای رفع سببها:	۲۲
نفس بی صدا:	۲۲
تنفس درست برای پایین آوردن تن:	۲۳
تنفس درست برای رفع غمگینی	۲۳
تنفس برای رفع اعصاب	۲۳
مراقبه حس کردن عشق خداوند	۲۴
مراقبه دادن عشق به دنیا و دریافت آرامش	۲۵
مدیتیشن تشکر و سپاس از خداوند	۲۶
مراقبه صلح جهان	۲۸
مراقبه سپاس	۲۹
تنفس برای به وجود آوردن انرژی در بدن	۳۱
مراقبه تشکر از خداوند	۳۲
تکنیک تنفس و اثر آن	۳۴
چاکرا چیست؟	۳۵
چاکرای اول	۴۲
مراقبه من کیستم؟	۴۶
مراقبه و انرژی برای چاکرای یک	۴۷
مراقبه و انرژی چاکرای دوم (۱)	۵۰
مراقبه و انرژی چاکرای دوم (۲)	۵۲

۵۵	مدیتیشن پاکسازی و فعال کردن چاکرای سوم
۵۶	انرژی و مراقبه چاکرای سوم
۵۹	چاکرای سوم، دارمای من چیست؟
۶۲	مراقبه و انرژی چاکرای چهارم
۶۶	مقدمه پاکسازی چاکرای چهارم
۶۸	مراقبه بخشش خود و دیگری و رها شدن از بیماری های کهنه
۷۱	انرژی و مراقبه چاکرای پنجم
۷۵	مدیتیشن پاکسازی برای چاکراهای ۴ و ۵
۷۸	انرژی و مراقبه چاکرای ششم
۷۹	شروع مراقبه
۸۱	چاکرای هفتم (۱)
۸۱	انرژی و مراقبه چاکرای هفتم (۲)
۸۳	مدیتیشن چاکرا هشت
۸۳	شروع مدیتیشن:
۸۴	مدیتیشن دیدن هاله با چشم بسته
۸۶	مراقبه کانال شدن و گرفتن جواب سوال هایمان از خداوند
۸۹	مراقبه بالا بردن سطح انرژی در بدن
۹۴	مراقبه و انرژی برای افزایش قدرت دفاعی بدن
۹۵	مراقبه حس کردن انرژی
۹۸	مدیتیشن شناخت خویشتن خویش
۱۰۰	مراقبه شناخت قدرت خود (۱)
۱۰۱	مدیتیشن شناخت خود (۲)
۱۰۳	مراقبه من کیستم؟
۱۰۴	مراقبه شناخت خویشتن خویش
۱۰۵	مدیتیشن خلق کردن دوباره خود
۱۰۷	مدیتیشن من کیستم و به کجا تعلق دارم؟
۱۰۹	مراقبه قبول خود
۱۱۱	انرژی و مراقبه: بالا بردن اعتماد بنفس
۱۱۴	مدیتیشن پیدا کردن هدف زندگی (دارمای من چیست؟)
۱۱۶	مدیتیشن: بخشش خود

- ۱۱۹.....مدیتیشن تجربه بودن و قبول هر آنچه که هست.
- ۱۲۰.....مراقبه عشق بدون قید و شرط برای دیگران (۱).
- ۱۲۱.....مدیتیشن عشق به خود بدون قید و شرط (۲).
- ۱۲۲.....مدیتیشن تجربه الهام گرفتن و یا تماس پیدا کردن با فرشته راهنما.
- ۱۲۳.....مدیتیشن حس کردن و چگونه در لحظه بودن.
- ۱۲۵.....مراقبه جذب کردن ثروت و نعمت جهان هستی (۱).
- ۱۲۷.....مدیتیشن جذب کردن و به دست آوردن آنچه آرزو داریم (۲).
- ۱۲۹.....مدیتیشن بدست آوردن و خلق کردن آنچه آرزو داریم (مدیتیشن ایستاده).
- ۱۳۱.....مراقبه تشکر از درد و حس کردن پیام آن.
- ۱۳۳.....مراقبه و انرژی بر برای میگرن و دردهای عصبی.
- ۱۳۵.....مراقبه و انرژی بری خراب عصب.
- ۱۳۷.....مراقبه و انرژی فراموش کردن ناخوشایند.
- ۱۴۱.....مدیتیشن جذب ثروت.
- ۱۴۳.....مراقبه دعا و بدست آوردن برکت و نعمت خداوند.
- ۱۴۵.....مدیتیشن تماس با من برتر خود و گرفتن جواهر.
- ۱۴۶.....مراقبه برای رهایی از غمگینی.
- ۱۴۸.....مراقبه: برای بهبودی بیماری قند (دیابت).
- ۱۵۱.....مراقبه برای تصمیم گرفتن.
- ۱۵۳.....مدیتیشن: سال نو، بدست آوردن آرزو.
- ۱۵۵.....مراقبه برای از بین بردن خشم و عصبانیت.
- ۱۵۹.....مراقبه بخشش خود و رهایی از احساس پشیمانی.
- ۱۶۲.....مراقبه پذیرفتن دیگران.
- ۱۶۳.....مدیتیشن توبه کردن.
- ۱۶۴.....مراقبه برای برگرداندن حس در جایی از بدن که حس خود را از دست داده است.
- ۱۶۶.....مدیتیشن برای رهایی از بیماری سرطان.
- ۱۶۸.....مراقبه و انرژی برای ترک عادت های ناخواسته.
- ۱۷۰.....مقدمه و مدیتیشن برای جذب همزاد معنوی خود.
- ۱۷۳.....مراقبه رهایی از خشم.
- ۱۷۵.....مراقبه و انرژی برای از بین بردن حسادت.
- ۱۷۸.....مراقبه با تنفس مخصوص، برای آرامش جسم و جان.

۱۷۹.....	مراقبه رها شدن از فشارهای عصبی
۱۸۱.....	مدیتیشن عید با رنگ برای عزیزی که از ما دور هستند
۱۸۶.....	مراقبه از کجا آمده ام ، آمدنم بحر چه بود؟
۱۸۸.....	مدیتیشن : تماس با روح (۱)
۱۹۰.....	مدیتیشن : تماس با شخصی که به تازگی فوت کرده است. (۲)
۱۹۱.....	مدیتیشن تماس با عزیزان که به جهان دیگر رفته اند (بخصوص مادران):
۱۹۳.....	مدیتیشن: تماس با روح (۳)
۱۹۶.....	مدیتیشن عید در اردو عزیزی که با ما نیستند
۱۹۹.....	مدیتیشن برآورده شدن آرزو برای سال جدید
۲۰۰.....	مدیتیشن سپاس برای دیگران
۲۰۱.....	انرژی و مراقبه برای ترمیم گیس در هر موردی
۲۰۴.....	مدیتیشن حس کردن و به یاد آوردن
۲۰۵.....	مدیتیشن برای خانم باردار (حادامه)
۲۰۸.....	مراقبه اسکن کردن و پیدا کردن بیماری در بدن
۲۱۱.....	مراقبه ترک عادات غیر مفید
۲۱۲.....	مراقبه شفا خود به خواسته خود
۲۱۳.....	مراقبه و انرژی از بین بپوست
۲۱۵.....	مراقبه چگونه بیماری خود را به سلامتی تبدیل کنیم
۲۱۸.....	مراقبه محو کردن درد و شفا یافتن:
۲۲۱.....	آشنایی با محصولات خانم مصور رحمانی: