

سخنی از مترجم: دوستان گرامی این دومین ماهیست که ماهنامه تحول درون را برای شما ترجمه می‌کنم. ضمیمه این خبر نامه‌ها مقاله ایست با عنوان [Creating a Human Web of Light](#) (ایجاد شبکه انسانی نور)، که متأسفانه فرصت ترجمه آن را پیدا نکرده‌ام. متن انگلیسی مقاله را می‌توانید در صفحه اصلی سایت پیدا کنید. من مدتهاست که مجموعه کارهای ساندرایه نام [Medicin for the Earth](#) (درمانی برای زمین) را دنبال می‌کنم و بسیار از خواندن آنها لذت می‌برم. ساندرایه یکی از بزرگان و دانایان مسلک شمنی در دنیای امروز است. با ترجمه آثار او امید من بر این است که شما هم از کارهای خوب ساندرایه در جهت ترویج آرامش و تغییرات مثبت در دنیای امروز بهره ببرید. در آخر اضافه می‌کنم که من در کار ترجمه تخصص زیادی ندارم، بنابراین امیدوارم که کاستیهای این کار را بر من ببخشید. اگر می‌خواهید بیشتر در مورد ساندرایه بدانید لطفاً به انتهای متن خبرنامه تحوّل درون ماه سپتامبر مراجعه کنید.

خبرنامه تحوّل درون، اکتبر ۲۰۱۴

این ماه قصد دارم تمرین‌های ساده‌ای را با شما به اشتراک بگذارم. این تمرین‌ها در شما تحولاتی ایجاد خواهند کرد در جهتی که تمرینات شما دیگر تنها یک مفهوم ذهنی نباشد بلکه به گونه‌ای باشد که شما آنها را در عمق سلولهای وجودی بدن خود حس کنید. با این تغییر جامعه ما به جامعه‌ای منسجم تر و هماهنگ تر تبدیل خواهد شد. و این توان را نیز خواهیم داشت که فیلد انرژی پر نورتر و ملموستری در جامعه جهانی ایجاد کنیم.

ما تا به امروز همگی با هم تمرین‌های روزانه خود را در رابطه با "درمانی برای زمین" انجام داده‌ایم. و من بر طبق اخباری که از شما می‌شنوم میدانم که بسیاری از شما نتایج مثبتی را از انجام این تمرین‌ها تجربه کرده‌اید. در عین حال چالشها و جنجالهای که امروزه دنیا با آن روبرو است همچنان افزایش می‌یابد. و من می‌دانم که ما برای اینکه بتوانیم همچنان با تمرکز کامل و عمیقاً به تمرینات خود ادامه دهیم به سوخت تازه و انگیزه‌ای جدید احتیاج داریم. انرژیهای مترکم جامعه نباید ما را با خود به پایین بکشد. بنابراین من برای گرفتن راهنمایی در این زمینه و عمیقتر کردن کار دسته جمعی مان یک سفر شمنی انجام دادم.

یکی از شبهای ماه سپتامبر من داشتم اخبار ملی را نگاه می‌کردم. نگاه کردن یا خواندن اخبار قطعا یکی از راه‌هایست که میتواند ما را غرق در انرژیهای مترکم [منفی] جامعه کند. رئیس جمهور اوپاما یک سخنرانی عمومی داشت، به خاطر نمی‌آورم در آن کدام یک از چالشهای جهانی را مطرح میکرد، ولی بسیار شوکه شدم وقتی شنیدم که میگفت در این لحظه که اخبار را نگاه می‌کنیم به نظر میرسد که دنیا دارد از هم میپاشد. و در چند روز آینده یکی از اخبار گویان هر شب اخبار را با این عبارت آغاز میکرد که: همچنان که از هم پاشیدن دنیا را نظاره می‌کنیم... و بعد همچنان اخبار با پخش اخبارهای جنجالی ادامه پیدا میکرد.

البته انتخاب ما میتواند این باشد که اتفاقات امروز دنیا را از هم پاشیدن تلقی کنیم. [ولی] من ماه گذشته در خبرنامه تحوّل درون ماه گذشته از شما خواستم که به جنجالهای امروز دنیا به عنوان "initiation" (مرحله گذار) نگاه کنید. چرا که دنیا به شکلی که امروزه جریان می‌یابد به هیچ وجه [جریان واقعی] زندگی را حمایت نمیکند. بنابراین پرده‌ای دارد از روی حقیقت کنار میرود. میتوانید آن را نوعی پوست انداختن تلقی کنید. میتوانید افکار خود را طوری تغییر دهید که اتفاق امروز را مشابه پوست اندازی یک مار ببینید.

سالها من تعلیمات معلم روحانی خود ایسیس را با شما در میان گذاشته‌ام که ما را تشویق کرده که در امواجی که اکثریت مردم می‌راندند غرق نشویم.

ما همگی آگاهییم که وقتی تلاش می‌کنیم کسی را از غرق شدن نجات دهیم، این خطر وجود دارد که خودمان هم با او به پایین کشیده شویم. سنگینی جنجالهای امروز جهان میتواند به راحتی ما را در خود غرق کند و به پایین بکشد.

ما باید امواج دیگری را برای راندن انتخاب کنیم. چرا که در آبهای زندگی امواج مختلفی عرضه می‌شوند و ما باید با درایت انتخاب کنیم که کدام امواج را برانیم.

در اولین سفر شمنی خود که برای نوشتن متن این ماه تحول درون انجام دادم، به من تصویر زیبایی از حافظان نور نشان داده شد. حافظان نور ارواح مشفق هستند که تنها وظیفه آنها نگهداری از مشعل نوریست که نه تنها دنیا را روشن می‌کند بلکه راه رهروان روحانی را نیز روشن نگاه میدارد.

با این حافظان نور با انجام مراقبه (مدیتیشن) یا از طریق سفر شمنی ارتباط برقرار کنید چرا که حافظان نور بسیار علاقمند هستند که ما را در انجام کارهایمان یاری کنند. در صورتی که حقیقت وجود خود را فراموش کردید یا قدرت خود را برای تغییر زندگی خود و زندگی در روی زمین از دست دادید میتوانید از یک یا چند تن از حافظان نور کمک و مشورت بخواهید.

به موسیقی‌هایی گوش دهید که به بالا بردن سطح خود آگاهی شما کمک میکنند. یا میتوانید به سیدی موسیقی‌های طبل زنی شمنی گوش کنید، یا خودتان طبل و رطل بزنید.

نیت خود را مصمم کنید که یکی از این حافظان نور را ملاقات کنید. از او بخواهید که به شما نشان دهد چگونه جامعه آنها نور زمین را تامین میکنند. از او بخواهید که به شما نشان دهد چگونه دید خود را به دنیا عوض کنید، طوری که بتوانید با حسی پر امید به زندگی نگاه کنید. از او بپرسید که شما چگونه میتوانید زمین را با نور [خود] تغذیه کنید.

درایت و دانشی که از این تجربه کسب خواهید کرد، در سطوح زیادی برای شما الهام بخش خواهد بود، ولی در عین حال میتواند مشوقی باشد برای عمیق تر کردن کار شما در زمینه مراسم ماهیانه ما (ایجاد شبکه انسانی نور - **Craeting a Human (Web of Light)**).

کلمه‌ای را برای خود انتخاب کنید که در بر گیرنده انرژی و قدرتی باشد که دلتان می‌خواهد در زندگیتان و در روی زمین ظهور پیدا کند. فقط یک کلمه را انتخاب کنید که یک معنی عمیق را برای شما تداعی کند. به عنوان مثال میتوانید کلمه‌هایی همچون جلال، زیبایی، شادی، درایت، زندگی، آرامش، عشق، قدردانی، خنده، سلامتی و از این قبیل را انتخاب کنید.

به خاطر داشته باشید که در تمرینات شمنی، همچون دیگر تمرین‌های روحانی، کلمات، این قدرت را دارند که به واقعیت زندگی تبدیل شوند. با بیان هر کلمه ارتعاشاتی ایجاد میشود که در سرتاسر جهان هستی سفر می‌کند، سپس از دنیاهای ناپیدا در دنیای مادی به شکل مادی خود ظهور پیدا می‌کند.

در کارهایی که تا کنون با هم انجام داده ایم، ما همیشه با قدرت کلمات کار کرده ایم. ولی نکته کلیدی این است که این کار نباید سطحی و غیر واقعی باشد، طوری که شما کلمات را بیان کنید ولی حس و قدرت واقعی آنها را منتقل نکنید. هر چه عمیقتر کلمه‌ای که استفاده می‌کنید را حس کنید، قدرت بیشتری در به حقیقت رساندن و آفرینش واقعی آن خواهید داشت.

این ماه، فقط با یک کلمه کار کنید. یک کلمه را انتخاب کنید، آن را بنویسید و بر روی آلتار خود قرار دهید. آلتار شما میتواند خیلی ساده باشد. میتوانید یک تکه پارچه یا فرش کوچکی را روی زمین یا میز بگذارید و روی آن یک شمع و چیزهایی که از طبیعت جمع آوری کرده اید قرار دهید. همانطور که قبلاً هم در نوشته‌هایم یاد آوری کرده ام، چیزهایی را روی آلتار خود بگذارید که برایتان مقدس هستند. یا اینکه خیلی ساده میتوانید فقط یک شمع را روی یک پارچه یا درون یک بشقاب بگذارید.

بعد از انتخاب کلمه مورد نظر خود، متعهد شوید که در طول روز بر روی این کلمه تمرکز کنید. بر روی کیفیتها، رنگها، اشکال و صداها و احساسات مربوط به این کلمه مراقبه (مدیتیت) کنید. حس کنید که چگونه رنگ، صدا و شکل این کلمه، شروع به جریان یافتن در درون بدنتان می‌کند و سلولهای شما را فرا می‌گیرد. همچنان که این کار را انجام می‌دهید، توجه کنید که چگونه قدرت و انرژی این کلمه در درون شما جایگزین انرژی‌های منفی درون شما یا انرژیهای منفی جامعه (که به درون شما رخنه کرده و باید رها کنید) میشود.

در ادامه، موسیقی مورد علاقه خود را بگذارید، چشمانتان را ببندید، و انرژی این کلمه را در وجود خود حرکت دهید. آن را رقص کنید، و ببینید که چگونه حس این کلمه در وجود شما جریان می‌یابد. کاغذ و مداد رنگی بردارید و حس، رنگ و شکلی که این کلمه برای شما تداعی می‌کند را نقاشی کنید. از صدای خود استفاده کنید و کیفیت صدای این کلمه را برای خود بسرایید. اگر کار را بدین ترتیب که بیان کردم انجام دهید، قدرت آفرینش واقعی کلمات در حین استفاده از آنها برای ایجاد تغییر در جامعه در عمق سلولهایتان نفوذ خواهد کرد. برای اینکه به توان آفرینش خود قدرت دهید باید احساسات شما و حس فیزیکی شما کاملاً درگیر باشد. برای اینکه کلمات شما قدرت تغییر را در فیلد انرژی جمعی داشته باشد باید انرژی خود را در کلمات القا کنید. این نکته کلیدی قدرت ایجاد تغییر است.

در طول ماه می‌توانید فقط با یک کلمه کار کنید. یا اگر حس می‌کنید که به اندازه کافی با یک کلمه کار کرده‌اید و سلولهایتان از قدرت آن پر شده‌اند می‌توانید کار خود را با کلمه دیگری آغاز کنید. ولی باز هم از شما می‌خواهم که در هر دوره زمانی فقط با یک کلمه کار کنید به طوری که حقیقتاً یک حس واقعی از قدرت آن کلمه دریافت کنید.

اضافه بر این تمرین، یک چیز ساده را انتخاب کنید که برای شما در زندگی ارزش زیادی دارد، مثلاً می‌تواند مزه یک میوه یا غذای مورد علاقه شما باشد. یا می‌تواند یک تصویر، رنگ، بو، صدا یا حس مورد علاقه شما باشد.

در طول روز بر روی این یک مورد تمرکز کنید، به طوری که با تمام وجود آن را در عمق بدن و سلولهای خود حس کنید. فیلد انرژی خود را با حس قدردانی عمیق و علاقه خود به آن پر کنید به طوری که این حس عمیق از درون شما شروع به درخشش در دنیای بیرون کند.

اگر غذایی مورد علاقه انتخاب کرده‌اید، هنگام خوردن آن چشمانتان را ببندید. بافت غذا را بر روی زبان خود حس کنید و بر روی مزه آن تمرکز کنید. ببینید بلعیدن غذایان چه حسی دارد، دقت کنید که انرژی آن چطور درون بدنتان حرکت می‌کند. بر روی انرژی که از طریق رنگ این غذا به شما منتقل می‌شود تمرکز کنید. بوی غذایان را حس کنید و در تمام وجودتان جذبش کنید. آیا این غذا صدا یا موسیقی خاصی را برای شما تداعی می‌کند؟ به احساسات خود هنگام خوردن این غذا توجه کنید. از مثال بالا می‌توانید ایده بگیرید برای کار کردن با رنگ، تصویر یا صدای مورد علاقه خود در طبیعت یا برای کار کردن با بافت چیزی که لمس کردن آن برای شما حس بسیار خوبی را تداعی می‌کند. می‌توانید یک بوی خوب، مثلاً بوی باران یا بوی یک گل مورد علاقه را انتخاب کنید.

از هر چه که قدردانی می‌کنید، آن را با تمام وجود خود حس کنید و حواس بینایی، شنوایی، چشای، بویایی و لامسه خود را کاملاً درگیر کنید.

همچنان که حواس شما با قدردانی از چیزهای کوچک بیدار میشوند و با قدرت ناشی از قدردانی پر می‌شوند، در میابید که چطور قدردانی می‌تواند دید شما را به زندگی کاملاً تغییر دهد در عین حال که فیلد انرژی جامعه را نیز تغییر می‌دهد و با قدرت خود پر می‌کند. ولی باز تاکید می‌کنم، برای اینکه این کار شما تاثیر گذار باشد باید کاملاً آن را با تمام وجود و حواس خود حس کنید، تنها در این صورت است که تغییر واقعی را می‌توانید در جامعه ایجاد کنید. باید یک فیلد انرژی مثبت بسازید که دائم بزرگتر می‌شود و گسترش می‌یابد.

آخرین تمرینی که از شما می‌خواهم انجام دهید، این است که هر شب قبل از خواب برای دنیا دعا کنید.

اگر خود را کاملاً درگیر این تمرین‌ها کنید، یعنی یکی از حافظان نور را ملاقات کنید، قدرت حس کردن کلمات را کاملاً درک کنید و قدرت قدردانی را عمیقاً در بیابید، حس خواهید کرد که فرکانس ارتعاشات شما و حواستان کاملاً تغییر می‌کند و فیلد انرژی شما بزرگتر و در عین حال محکم تر و پایدار تر می‌شود. این شما را در تماس با دامنه وسیعتری از انرژی‌های درونی (روحانی) قرار می‌دهد و در نتیجه ارتباطتان را با جامعه جهانی ما که با هم در این زمینه کار می‌کنیم ملموس تر و قویتر می‌کند. وقتی برای دنیا دعا می‌کنید، حس کنید که انرژی دعای شما با انرژی دعای خیر جوامع جهانی دیگری که در همین زمینه فعالیت می‌کنند می‌آمیزد.

این ماه روز هشتم اکتبر زمان کامل شدن ماه و همچنین ماه گرفتگی کامل است. کار کردن با تمرین‌هایی که این ماه با شما در میان گذشتیم، ارتباط شما را با مراسم همیشگی مان برای ماه کامل و برای ایجاد شبکه نورانی انسانی نیز عمیقتر خواهد کرد. [زمان انجام مراسم و تمرین‌هایتان] با خودتان خلوت کنید و به خودتان فرصت کافی بدهید تا از فعالیتهای روزانه خود فاصله بگیرید به طوری که ماجراهای دنیای روزمره مزاحم تمرینات شما نباشد. [بدانید که] زمان [انجام مراسم و تمرینات] متعلق به شماست، این در واقع زمانی است که شما می‌خواهید وقف خدمت به زمین و زندگی کنید.

تمرینات خود مربوط به **transfiguration** (تحول درون) را نیز انجام دهید و اجازه دهید که نور درونتان به بیرون بدرخشد، ملاحظه کنید که چطور نور شما با نور جامعه جهانیان آمیخته میشود. در تصور خود ببینید که این نور درون زمین جریان می‌یابد و همه موجودات زنده آن را در بر می‌گیرد. بیاید با هم همچنان به تنیدن شبکه‌ای درخشان و نورانی در سرتاسر زمین ادامه دهیم. اگر به تازگی شروع به خواندن اخبار تحول درون کرده‌اید لطفا دستورالعمل مربوط به مراسم ماه کامل را در مقاله **Creating a Human Web of Light** (ایجاد شبکه انسانی نور) بخوانید.

لطفا تمریناتی را که این ماه با شما در میان گذشتیم را با زندگی روزمره خود تلفیق کنید که انرژی و قدرت آن در زندگی شما وارد شود و به شما کمک کند که کیفیت زندگی خود و خدمتتان به زمین بهبود یابد.