

هفته دوم

# تبرک مراکز انرژی (قسمت دوم)



۱ ..... تعیین نماد برای جلسات مراقبه‌ی هفته دوم

۳ ..... جدول ثبت ریتم مراقبه روزانه



## تعیین نماد برای جلسات مراقبه‌ی هفته دوم

قبل از گوش فرا دادن به مراقبه هفته دوم به نکات زیر توجه کنید:

- بر اساس جدول صفحه بعد هر روز قبل از اینکه فایل صوتی مراقبه‌ی هفته دوم را گوش دهید ابتدا نماد دلخواه خودتان را برای هر کدام از مراکز انتخاب کنید. خیلی مهم است که نمادهایتان را قبل از مراقبه تعیین کنید زیرا در هنگام مراقبه زمان کافی برای انتخاب نماد ندارید.
- انتخاب نماد کاملاً موضوعی شخصی است و هیچ محدودیتی برای تعیین نمادها وجود ندارد. به طور مثال شاید یک فرد از لحاظ جنسی احساس ضعف می‌کند و تمایل داشته باشد نمادی را برای این مرکز انتخاب کند که نشان دهنده قدرت و انرژی باشد مانند نماد صاعقه. فردی دیگر شاید در مسائل جنسی زیاده‌روی می‌کند و تمایل داشته باشد نمادی را در این مرکز قرار دهد که نشان دهنده تعادل باشد مانند نماد ترازو. گاهی اوقات شاید تنها بخواهید به منظور شفا از نماد نور در اطراف یک مرکز انرژی استفاده کنید. بنابراین اینکه از چه نمادی برای هر کدام از مراکز انتخاب می‌کنید کاملاً دلخواه است.
- از انتخاب کردن نمادهایی که هیچ درکی از آنها ندارید اجتناب کنید. به طور مثال در فایل صوتی توضیحات، دکتر جو دیسپنزا نمادهایی را مثال می‌زند که خودشان در هنگام مراقبه استفاده می‌کنند مانند نماد عصای چاووش. اگر شما در ذهن تان از معنی چنین نمادی درکی ندارید از آن استفاده نکنید.
- شما می‌توانید بر اساس نیت‌های مختلف نمادهای مختلفی را برای هر کدام از مراکز انرژی استفاده کنید. به طور مثال در یکی از جلسات مراقبه می‌توانید برای مرکز اول نماد صاعقه را در نظر بگیرید و در جلسه بعدی مراقبه نماد ترازو را برای آن انتخاب کنید. اما در یک جلسه مراقبه برای یک مرکز انرژی چند نماد مختلف را در نظر نگیرید. در هر جلسه فقط یک نماد را برای هر مرکز انرژی در نظر بگیرید.



نماد مرکز هشتم	نماد مرکز هفتم	نماد مرکز ششم	نماد مرکز پنجم	نماد مرکز چهارم	نماد مرکز سوم	نماد مرکز دوم	نماد مرکز اول	
								روز اول:
								روز دوم:
								روز سوم:
								روز چهارم:
								روز پنجم:
								روز ششم:
								روز هفتم:



جدول ثبت ریتم مراقبه روزانه				
هفته دوم				
مراقبه تبرک مراکز انرژی (قسمت دوم)				
				تاریخ شروع:
				تاریخ پایان:
انجام فرآیند مراقبه	زمان گوش دادن به فایل صوتی مراقبه	سطح تسلط به آموزه‌های توضیحات	زمان گوش دادن به فایل صوتی توضیحات	
				روز اول:
				روز دوم:
				روز سوم:
				روز چهارم:
				روز پنجم:
				روز ششم:
				روز هفتم: