DHYANSAATHI

THE HOME MEDITATION GUIDE · VOL. I

RETURNING *HOME*

بازگشت به خانهٔ درون

AN EVENING RITUAL
FOR INNER PEACE

THE JOURNEY BACK TO YOUR TRUE SELF



WITH DHYANSAATHI MANOO

DHYĀNSAATHI · A DAILY PRACTICE

30 MINUTES

That Can Change Your Day

Five practices. One quiet promise: return to yourself.

01	**FREE MOVEMENT** *The body*	10 MIN
02	**ANULOM VILOM** *The breath*	05 MIN
03	**TRATAK** *The gaze*	05 MIN
04	**VIPASSANA** *Awareness*	05 MIN
05	**BHRAMARI** *The hum*	05 MIN

MOVE · BREATHE · SEE · OBSERVE · REST

THE DAILY PRACTICE —— 30 minutes

30 Minutes That Can Change Your Day

DhyanSaathi Daily Meditation Practice

"You don't need more time. You need a few moments of complete presence."

Modern life fills the mind with stress, overthinking, anxiety, emotional exhaustion, and constant distractions. A simple 30-minute daily meditation routine can gradually bring calmness, clarity, emotional balance, better sleep, improved focus, and a deeper connection with yourself.

Practice this sequence every morning or evening.

THE DAILY PRACTICE —— 30 minutes

Daily Meditation Flow (30 Minutes)

1. Free Movement Meditation — 10 Minutes

Allow your body to move naturally with music. Release stress, stiffness, and emotional tension. Don't dance to perform—move to express.

Benefits: • Releases stored emotions • Increases energy • Reduces mental heaviness • Brings joy and freedom

THE DAILY PRACTICE —— 30 minutes

2. Anulom Vilom — 5 Minutes

Practice slow alternate nostril breathing.

Benefits: • Balances both brain hemispheres • Reduces anxiety • Improves concentration • Creates emotional stability

3. Tratak Visualization — 5 Minutes

Gently focus on a candle flame (or visualize one with closed eyes), allowing the mind to become still.

Benefits: • Improves focus • Enhances memory • Develops inner awareness • Calms restless thought

THE DAILY PRACTICE —— 30 minutes

4. Vipassana Observation — 5 Minutes

Simply observe your breath and bodily sensations without reacting or judging.

Benefits: • Builds mindfulness • Reduces overthinking • Increases emotional intelligence • Creates inner peace

5. Bhramari Pranayama — 5 Minutes

Close your eyes and produce a soft humming sound while exhaling.

Benefits: • Instantly calms the nervous system • Relieves stress and anger • Improves sleep quality • Creates deep relaxation

THE DAILY PRACTICE —— 30 minutes

Remember

Meditation is not about stopping your thoughts.

It is about changing your relationship with them.

Small daily practice creates extraordinary transformation.

Your Daily Commitment

30 Minutes. One Breath at a Time. One Day at a Time. A New You.

DhyanSaathi

Meditate • Heal • Transform

"Your journey inward begins today."



DHYĀNSAATHI · PRESENTS

RETURNING HOME

TO YOURSELF

An Evening Ritual for Inner Peace

بازگشت به خانهٔ درون

آیین شبانه‌ای برای آرامش درونی

A gentle journey from the noise of the day
to the silence within.

WITH DHYANSAATHI MANOO ✦ ENGLISH & PERSIAN EDITION



Opening · DHYĀNSAATHI PRACTICE

WELCOME

A COMPANION TO YOUR INNER JOURNEY

AN EVENING RITUAL — Opening

A Welcome from DhyānSaathi

Every day, we give our attention to the world.

To our responsibilities.

To our work.

To our families.

To endless conversations, decisions, expectations and emotions.

Rarely do we pause long enough to return to the one person who has quietly accompanied us through every moment of our lives—

ourselves.

This guide is an invitation to come home.

Not to a place.

But to a state of being.

For the next hour, nothing needs to be achieved.

Nothing needs to be fixed.

Nothing needs to be proven.

You are simply invited to slow down...

to breathe...

to listen...

and to remember the peace that has always existed within you.

Welcome to your evening ritual.

Welcome home.

AN EVENING RITUAL —— Opening

پیام خوشامدگویی از دهیان‌ساتهی

هر ،روز توجه خود را به جهان بیرون هدیه می‌دهیم.

به مسئولیت‌هایمان.

به کارمان.

به خانواده‌مان.

به گفتگوهای ،بی‌پایان ،تصمیم‌ها انتظارها و احساسات.

اما به‌ندرت آن‌قدر مکث می‌کنیم که دوباره به تنها همراه همیشگی زندگی‌مان بازگردیم—

خودمان.

این ،کتاب دعوتی است برای بازگشت به خانه.

نه خانه‌ای از جنس دیوار و سقف،

بلکه خانه‌ای در درون.

در یک ساعت آینده،

الزم نیست به چیزی برسید.

الزم نیست چیزی را اصالح کنید.

الزم نیست چیزی را ثابت کنید.

تنها کافی است...

آرام شوید...

نفس بکشید...

گوش دهید...

AN EVENING RITUAL —— Opening

و آرامشی را که همیشه در وجودتان بوده ،است دوباره به یاد آورید.
به آیین ٔشبانه دهیان‌ساتهی خوش آمدید.
به خانه خوش آمدید.

DhyānSaathi Philosophy

Meditation is not about escaping life.
It is about learning to meet life with a quieter mind, an open heart, and a deeper presence.

ٔفلسفه دهیان‌ساتهی

مدیتیشن راهی برای فرار از زندگی نیست.
بلکه هنری است برای زندگی کردن با ذهنی ،آرام‌تر قلبی گشوده‌تر و حضوری آگاهانه‌تر.

Before You Begin

This ritual is a gift to yourself.
Allow this hour to become sacred.
Switch your phone to silent mode.
Dim the lights.
Wear comfortable clothing.
Prepare a glass of water nearby.
If you enjoy soft music, let it play gently in the background.
There is nowhere else you need to be.

AN EVENING RITUAL —— Opening

پیش از آغاز

این ،آیین هدیه‌ای است که به خودتان می‌دهید.

اجازه دهید این یک ،ساعت زمانی مقدس برای شما باشد.

تلفن همراه خود را بی‌صدا کنید.

نور محیط را مالیم کنید.

لباس راحت بپوشید.

یک لیوان آب در کنار خود قرار دهید.

اگر موسیقی آرام را دوست ،دارید آن را به‌آرامی پخش کنید.

در این لحظه،

هیچ جای دیگری نیست که الزم باشد باشید.

A Reflection from Rumi

"Yesterday I was clever, so I wanted to change the world. Today I am wise, so I am changing myself."

— Jalāl ad-Dīn Rūmī

فارسی

«دیروز زیرک ،بودم می‌خواستم دنیا را تغییر دهم؛ امروز دانا ،شده‌ام پس خودم را تغییر می‌دهم.»

— موالنا جالل‌الدین رومی

AN EVENING RITUAL —— Opening

DhyānSaathi Blessing

May this book become more than something you read.

May it become a companion that gently brings you back to yourself, one evening at a time.

باشد که این ،کتاب تنها چیزی برای خواندن نباشد؛

بلکه همراهی باشد که هر ،شب آرام‌آرام شما را به ٔخانه درونتان بازگرداند.

CHAPTER ONE

Arrive

حضور

The First Step of Meditation Is Not Closing Your Eyes... It Is Arriving Fully in This Moment.

اولین گام ،مدیتیشن بستن چشم‌ها نیست... بلکه حضور کامل در همین لحظه است.



01 · DHYĀNSAATHI PRACTICE

ARRIVING

A COMPANION TO YOUR INNER JOURNEY

ARRIVE — 01

The Art of Arriving

Every journey begins with a pause.

Not a hurried pause.

Not the pause between two notifications.

A real pause.

A conscious decision to leave the outside world outside.

Most of us enter meditation while still carrying our meetings...

our conversations...

our worries...

our unfinished tasks...

and our expectations.

Tonight,

before we meditate,

we simply arrive.

هنر حضور

هر سفری با یک مکث آغاز می‌شود.

نه مکثی از روی عجله.

نه فاصله‌ای میان دو پیام یا اعالن.

بلکه مکثی واقعی.
انتخابی آگاهانه برای اینکه دنیای بیرون ،را بیرون بگذاریم.
بیشتر ما،
در حالی وارد مدیتیشن می‌شویم که هنوز
جلسه‌های امروز...
گفتگوها...
نگرانی‌ها...
کارهای ناتمام...
و انتظارها را با خود حمل می‌کنیم.
امشب،
پیش از آنکه مدیتیشن را آغاز کنیم،
فقط کافی است...
حضور پیدا کنیم.

Creating Your Sanctuary

Meditation does not require a perfect room.
It only asks for an intentional space.
Choose a place where you feel peaceful.

Return to the same place each evening whenever possible.

Over time,
your body will begin to recognize this space as a place of rest.
The room itself becomes part of your meditation.

ساختن پناهگاه آرامش

برای مدیتیشن،
به اتاقی کامل و بی‌نقص نیاز نیست.
تنها به فضایی نیاز دارید که با نیت و آگاهی انتخاب شده باشد.
مکانی را برگزینید که در آن احساس آرامش می‌کنید.
اگر ممکن است،
هر شب به همان مکان بازگردید.
با گذشت زمان،
بدن شما آن فضا را با آرامش پیوند خواهد داد.
و خود اتاق،
بخشی از مدیتیشن شما خواهد شد.

Prepare Your Space

Take a few quiet moments to prepare your surroundings.

✓ Dim the lights.
✓ Silence your phone.
✓ Wear comfortable clothing.
✓ Keep a glass of water nearby.
✓ If possible, allow fresh air into the room.
✓ Light a candle if you enjoy soft natural light.

ARRIVE —— 01

✓ Let your space become simple, uncluttered and calm.

Remember—

you are not decorating a room.

You are preparing your mind.

فضای خود را آماده کنید

چند دقیقه برای آماده کردن محیط اختصاص دهید.

✓ نور محیط را مالیم کنید.

✓ تلفن همراه خود را بی‌صدا کنید.

✓ لباس راحت بپوشید.

✓ یک لیوان آب کنار خود قرار دهید.

✓ اگر امکان ،دارد پنجره‌ای را برای ورود هوای تازه باز کنید.

✓ در صورت ،تمایل شمعی روشن کنید.

✓ محیط را ،ساده مرتب و آرام نگه دارید.

به خاطر داشته باشید...

شما فقط اتاق را آماده نمی‌کنید.

بلکه ذهن خود را برای آرامش آماده می‌کنید.

ARRIVE — 01

A Cup of Presence

Before beginning,
hold a warm cup of herbal tea or warm water in your hands.
Feel its warmth.
Notice its fragrance.
Take one slow sip.
Without rushing.
Allow this simple act
to become the first meditation of the evening.
Presence begins with ordinary moments.

فنجانی از حضور

پیش از آغاز،
یک فنجان دمنوش یا آب گرم در دست بگیرید.
گرمای آن را احساس کنید.
عطر آن را استشمام کنید.
یک جرعه آرام بنوشید.
بدون عجله.
اجازه دهید همین کار ساده،
نخستین مدیتیشن امشب شما باشد.
حضور،

ARRIVE —— 01

از همین لحظه‌های ساده آغاز می‌شود.

Music for Arrival

As your body begins to settle,
allow gentle instrumental music to fill the space.
Choose music that invites silence,
rather than demanding attention.
Singing bowls.
Soft piano.
Nature sounds.
Gentle ambient melodies.
Let the music become part of the atmosphere,
not the center of your attention.

موسیقی برای آغاز

هم‌زمان با آرام شدن بدن،
اجازه دهید موسیقی آرام،
فضا را پر کند.
موسیقی‌ای را انتخاب کنید که
شما را به سکوت دعوت کند،
نه اینکه توجهتان را به خود جلب کند.

ARRIVE —— 01

صدای کاسه‌های تبتی.

پیانوی آرام.

صدای طبیعت.

یا موسیقی مالیم مدیتیشن.

اجازه دهید موسیقی،

بخشی از فضا باشد،

نه مرکز توجه شما.

DhyānSaathi Wisdom

A peaceful life is not created in extraordinary moments.

It is created by the way we enter ordinary ones.

حکمت دهیان‌ساتهی

زندگی ،آرام در لحظه‌های خارق‌العاده ساخته نمی‌شود.

بلکه از شیوه‌ای آغاز می‌شود که با لحظه‌های عادی روبه‌رو می‌شویم.

A Reflection from Hafez

"The small lamp inside your heart is brighter than a thousand suns. Guard it well."

— Inspired by the spirit of Hafez

ARRIVE —— 01

فارسی

«چراغ کوچکی که در قلب تو روشن ،است از هزار خورشید درخشان‌تر .است پاسدار نور درونت باش.»

— برگرفته از روح اشعار حافظ

Note: This is an inspirational reflection inspired by Hafez's themes, not a direct quotation.

Tonight's Intention

Take one slow breath.

Complete this sentence.

Tonight, I choose to arrive with...

نیت امشب

یک نفس آرام بکشید.

جمله را کامل کنید.

امشب انتخاب می‌کنم با ... حضور پیدا کنم.

ARRIVE —— 01

Pause

Before turning the page...

Close your eyes for one minute.

Do nothing.

Simply notice that...

for the first time today,

you are completely here.

مکث

پیش از ورق زدن صفحه...

برای یک دقیقه چشمان خود را ببندید.

هیچ کاری انجام ندهید.

فقط متوجه شوید که...

شاید برای نخستین بار در طول امروز،

ًکامال در همین لحظه حضور دارید.

CHAPTER ONE

Empty Your Cup

جام خود را خالی کنید

Before Peace Can Enter, We Must Gently Let Go.

پیش از آنکه آرامش وارد ،شود باید با مهربانی رها کنیم.



02 · DHYĀNSAATHI PRACTICE

RELEASING

A COMPANION TO YOUR INNER JOURNEY

EMPTY YOUR CUP —— 02

A Story Before We Begin

Imagine trying to pour fresh tea into a cup that is already full.

No matter how pure the tea is...

it cannot enter.

Our minds are much the same.

Throughout the day, they become filled with conversations, expectations, disappointments, worries, memories, and countless unfinished thoughts.

Meditation is not about adding something new.

It begins by creating space.

Tonight,

before we seek peace,

we gently empty the cup.

داستانی پیش از آغاز

تصور کنید بخواهید چای تازه‌ای را در فنجانی بریزید که از قبل پر است.

هرقدر هم چای خوش‌عطر باشد،

جایی برای آن وجود ندارد.

ذهن ما نیز همین‌گونه است.

در طول روز،

با گفتگوها،

انتظارها،

ناامیدی‌ها،

EMPTY YOUR CUP —— 02

نگرانی‌ها،
خاطره‌ها
و اندیشه‌های ناتمام پر می‌شود.
مدیتیشن،
اضافه کردن چیزی تازه نیست.
بلکه ایجاد فضایی برای آن چیزی است که همیشه در درون ما بوده است.
امشب،
پیش از آنکه آرامش را جست‌وجو کنیم،
جام وجودمان را آرام‌آرام خالی می‌کنیم.

The Practice

Sit comfortably.
Allow your spine to become naturally upright.
Relax your shoulders.
Rest your hands gently on your lap.
Close your eyes softly.
Take three slow breaths.
There is nowhere to hurry.
Nothing to fix.
Simply arrive in your own presence.

EMPTY YOUR CUP —— 02

تمرین

در وضعیتی راحت بنشینید.
ستون فقرات را به‌آرامی صاف نگه دارید.
شانه‌ها را رها کنید.
دستانتان را روی پاهای خود قرار دهید.
چشمانتان را به نرمی ببندید.
سه نفس آرام بکشید.
هیچ عجله‌ای وجود ندارد.
چیزی برای اصالح کردن نیست.
فقط در حضور خودتان بنشینید.

Notice Without Judging

Now gently ask yourself...
What am I still carrying from today?
Is there a conversation that continues inside me?
Is there a disappointment I have not yet acknowledged?
Is there something I cannot stop thinking about?
Do not search for answers.
Allow them to come naturally.
Like leaves floating to the surface of a quiet lake.

بدون قضاوت مشاهده کنید

اکنون با آرامش از خود بپرسید...

امروز هنوز چه چیزی را با خود حمل می‌کنم؟

آیا گفتگویی هست که هنوز در ذهنم ادامه دارد؟

آیا ناامیدی یا رنجی وجود دارد که هنوز نپذیرفته‌ام؟

آیا فکری هست که مدام تکرار می‌شود؟

به دنبال پاسخ نگردید.

فقط اجازه دهید پاسخ‌ها خودشان ظاهر شوند.

مانند برگ‌هایی که آرام بر سطح دریاچه‌ای ساکت شناور می‌شوند.

Give Every Emotion a Seat

If sadness appears...

let it sit beside you.

If frustration appears...

make space for it.

If joy appears...

welcome it too.

Meditation is not about choosing which emotions may enter.

It is about greeting each one with awareness.

Nothing is rejected.

Nothing is forced to stay.

EMPTY YOUR CUP —— 02

Everything is allowed to come...

and everything is free to leave.

به هر ،احساس جایی برای نشستن بدهید

اگر اندوه آمد...

اجازه دهید کنار شما بنشیند.

اگر خشم یا دلخوری آمد...

برای آن نیز جا باز کنید.

اگر شادی آمد...

از آن نیز استقبال کنید.

مدیتیشن یعنی انتخاب نکردن احساسات.

بلکه دیدن و پذیرفتن همه‌ی آن‌ها با آگاهی.

هیچ احساسی طرد نمی‌شود.

هیچ احساسی مجبور به ماندن نیست.

همه می‌توانند بیایند...

و همه می‌توانند بروند.

EMPTY YOUR CUP — 02

A Gentle Visualization

Imagine sitting beside a quiet river at sunset.
One by one,
place every thought,
every worry,
every unfinished conversation
onto a small leaf.
Watch the leaf drift gently downstream.
Do not push it away.
Simply let the river carry it.
Trust that not everything needs to be solved tonight.

تجسمی آرام

تصور کنید کنار رودخانه‌ای آرام در هنگام غروب نشسته‌اید.
یکی‌یکی،
هر فکر،
هر نگرانی،
و هر گفت‌وگوی ناتمام را
روی برگی کوچک قرار دهید.
برگ را تماشا کنید
که آرام با جریان آب دور می‌شود.

EMPTY YOUR CUP — 02

آن را هل ندهید.
فقط اجازه دهید رودخانه آن را با خود ببرد.
اعتماد کنید که الزم نیست امشب همه‌چیز حل شود.

The Wisdom of Letting Go

Holding on is exhausting.
Letting go is not giving up.
It is trusting that your heart does not need to carry everything forever.
Peace begins
the moment we stop resisting the present.

حکمت رها کردن

چسبیدن به همه‌چیز،
خسته‌کننده است.
رها کردن،
به معنای تسلیم شدن نیست.
بلکه اعتماد کردن است
که قلب شما الزم نیست همه‌چیز را تا ابد حمل کند.
آرامش،
از همان لحظه‌ای آغاز می‌شود
که دیگر با واقعیت این لحظه نمی‌جنگیم.

EMPTY YOUR CUP —— 02

A Reflection from Rumi

"Why do you stay in prison when the door is so wide open?"

— Jalāl ad-Dīn Rūmī

فارسی

«چرا در زندان ،می‌مانی وقتی ِدر آزادی این‌چنین گشوده است؟»

— موالنا جالل‌الدین رومی

Tonight's Reflection

Today, I choose to release...

فارسی

امشب انتخاب می‌کنم رها کنم...

Pause

EMPTY YOUR CUP —— 02

Remain in silence for two minutes.

Do not try to meditate.

Do not try to think positively.

Simply sit.

Sometimes,

the deepest healing begins

when we stop trying to change ourselves.

مکث

دو دقیقه در سکوت بمانید.

تالش نکنید مدیتیشن کنید.

تالش نکنید مثبت فکر کنید.

فقط بنشینید.

گاهی،

عمیق‌ترین شفا

از همان لحظه‌ای آغاز می‌شود

که دیگر تالش نمی‌کنیم خودمان را تغییر دهیم.

DhyānSaathi Closing Thought

The mind becomes quiet not because it has no thoughts, but because it no longer clings to them.

EMPTY YOUR CUP —— 02

اندیشه پایانی دهیان‌ساتهی

ذهن آرام نمی‌شود چون دیگر فکری ندارد؛ بلکه آرام می‌شود چون دیگر به افکارش نمی‌چسبد.

CHAPTER TWO

Listen

گوش بسپار

The Quietest Voice Is Often the One That Knows You Best.

آرام‌ترین ،صدا اغلب همان صدایی است که تو را بهتر از هر کسی می‌شناسد.



03 · DHYĀNSAATHI PRACTICE

LISTENING

A COMPANION TO YOUR INNER JOURNEY

LISTEN — 03

When the Heart Wishes to Speak

There are conversations we have with others.
And then there are conversations we quietly avoid having with ourselves.
Throughout the day, the mind collects countless experiences.
Some become memories.
Some become wisdom.
Others remain unfinished.
Not because they are difficult...
but because they were never given space to breathe.
Journaling is not about writing beautifully.
It is about listening honestly.
This page is not asking you to become a better writer.
It is inviting you to become a better listener.
To yourself.

وقتی قلب می‌خواهد سخن بگوید

گفتگوهایی هستند که با دیگران انجام می‌دهیم.
و گفتگوهایی هم هستند که سال‌ها از گفتنشان به خودمان پرهیز می‌کنیم.
در طول روز،
ذهن ما صدها تجربه را در خود جمع می‌کند.
بعضی از آن‌ها به خاطره تبدیل می‌شوند.

LISTEN — 03

بعضی به خرد.
و بعضی دیگر ناتمام باقی می‌مانند.
نه به این دلیل که دشوارند...
بلکه چون هرگز فرصتی برای شنیده شدن پیدا نکرده‌اند.
نوشتن،
هنر زیبا نوشتن نیست.
هنر صادقانه شنیدن است.
امشب،
قرار نیست نویسنده شوید.
فقط کافی است شنونده قلب خود باشید.

Begin with Curiosity

There is no right answer.
No wrong answer.
No perfect answer.
Only your answer.
Write slowly.
Allow every sentence to arrive naturally.
If words do not come...
sit quietly.
Sometimes silence writes the first sentence.

LISTEN — 03

با کنجکاوی آغاز کنید

هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد.

هیچ پاسخ کاملی هم وجود ندارد.

فقط پاسخ شما وجود دارد.

آرام بنویسید.

اجازه دهید هر جمله،

خودش به سراغتان بیاید.

اگر کلمات نمی‌آیند...

کمی در سکوت بمانید.

گاهی،

اولین جمله را سکوت می‌نویسد.

Tonight's Reflection

Write without editing.

Write without judging.

Simply complete these sentences.

Today I learned...

Something I am ready to forgive...

LISTEN — 03

Something my heart needs tonight...

One thing I wish to carry into tomorrow...

امشب بنویسید

بدون اصالح کردن.

بدون قضاوت کردن.

فقط جمله‌ها را کامل کنید.

امروز آموختم که...

آماده‌ام ببخشم...

قلبم امشب به این نیاز دارد...

دوست دارم فردا این را با خود ببرم...

LISTEN — 03

Close the Journal

When you have finished writing,

close your journal slowly.

Place both hands upon it.

Take one deep breath.

Whisper softly...

"Thank you for listening."

Not to the journal.

To yourself.

دفتر را ببندید

وقتی نوشتن تمام شد،

دفتر خود را آرام ببندید.

هر دو دست را روی آن قرار دهید.

یک نفس عمیق بکشید.

آرام در دل بگویید...

«سپاسگزارم که به من گوش دادی.»

نه به دفتر.

بلکه به خودتان.

LISTEN — 03

DhyānSaathi Wisdom

Some wounds begin to heal

the moment they are finally allowed to speak.

حکمت دهیان‌ساتهی

بعضی زخم‌ها،

از همان لحظه‌ای درمان می‌شوند

که برای نخستین بار

اجازه پیدا می‌کنند سخن بگویند.

A Reflection from Saadi

"The human being is like a precious book; every page reveals another truth."

— Inspired by the wisdom of Saadi

فارسی

«آدمی چون کتابی گران‌بهاست؛ هر صفحه‌اش حقیقتی تازه را آشکار می‌کند.»

— الهام‌گرفته از حکمت سعدی

Note: This is inspired by Saadi's teachings rather than a direct quotation.

LISTEN —— 03

One Minute of Stillness

Do not rush to the next page.
Remain with what you have written.
Allow your own words
to gently echo
inside your heart.
Sometimes...
clarity arrives
not while writing—
but while quietly reading your own truth.

یک دقیقه سکوت

برای ورق زدن عجله نکنید.
چند لحظه با نوشته‌های خود بمانید.
اجازه دهید
کلماتتان
در قلبتان طنین بیندازند.
گاهی،
شفافیت
هنگام نوشتن به دست نمی‌آید...

LISTEN —— 03

بلکه زمانی می‌آید

که با آرامش،

حقیقت خود را دوباره می‌خوانیم.

CHAPTER THREE

Move

حرکت

When the Body Moves with Awareness, the Mind Learns to Let Go.

وقتی بدن با آگاهی حرکت می‌کند، ذهن نیز رها کردن را می‌آموزد.



04 · DHYĀNSAATHI PRACTICE

MOVING

A COMPANION TO YOUR INNER JOURNEY

MOVE — 04

Your Body Has Been Listening All Day

Your mind speaks in thoughts.
Your heart speaks in emotions.
Your body speaks in sensations.
Every hurried morning...
Every difficult conversation...
Every moment of tension...
Leaves a quiet imprint somewhere within the body.
In the shoulders.
In the jaw.
Across the chest.
Deep within the breath.
The body remembers.
Tonight,
we gently invite it to release.

بدن شما تمام روز در حال گوش دادن بوده است

ذهن با فکرها سخن می‌گوید.
قلب با احساسات.
و بدن با حس‌ها.

MOVE —— 04

هر صبح پرشتاب...
هر گفتگوی دشوار...
هر لحظه‌ی فشار و نگرانی...
ردی آرام در جایی از بدن باقی می‌گذارد.
در شانه‌ها.
در فک.
در سینه.
و در عمق نفس‌ها.
بدن به یاد می‌آورد.
امشب،
با مهربانی از او دعوت می‌کنیم
که رها کند.

This Is Not Dance

There are no steps to remember.
No rhythm to follow.
No audience to impress.
There is only one invitation—
Move in the way your body naturally wishes to move.
Trust its wisdom.
Allow your body to express what words never could.

MOVE —— 04

این یک رقص نیست

حرکتی برای حفظ کردن وجود ندارد.
ریتمی برای دنبال کردن نیست.
تماشاگری هم در کار نیست.
فقط یک دعوت وجود دارد—
بدن خود را همان‌گونه که می‌خواهد،
به حرکت درآورید.
به خرد بدن خود اعتماد کنید.
اجازه دهید آنچه کلمات نمی‌توانند بیان کنند،
از طریق حرکت آشکار شود.

The Practice

Stand comfortably.
Close your eyes if you feel safe.
Take one slow breath.
Allow your feet to become aware of the ground beneath you.
Now...
begin with the smallest movement.
A gentle sway.
A relaxed shoulder.
A slow turn of the head.

MOVE —— 04

Do not decide the movement.
Discover it.

تمرین

به‌آرامی بایستید.
اگر احساس امنیت می‌کنید،
چشمانتان را ببندید.
یک نفس آرام بکشید.
پاهای خود را روی زمین احساس کنید.
اکنون...
حرکت را با کوچک‌ترین تکان آغاز کنید.
حرکتی آرام.
چرخشی نرم در شانه‌ها.
گردشی آهسته در گردن.
حرکت را از پیش انتخاب نکنید.
اجازه دهید خودش پدیدار شود.

Move Like Nature

The wind never asks permission before it flows.
A tree never worries whether it is moving beautifully.
A river never compares itself with another river.

MOVE —— 04

Nature simply expresses itself.
Tonight,
allow yourself the same freedom.

مانند طبیعت حرکت کنید

باد،
پیش از وزیدن اجازه نمی‌گیرد.
درخت،
هرگز نگران زیبا بودن حرکتش نیست.
رودخانه،
خود را با رودخانه‌ای دیگر مقایسه نمی‌کند.
طبیعت،
فقط خودش را زندگی می‌کند.
امشب،
همین آزادی را
به خودتان هدیه دهید.

Music

Choose gentle instrumental music with a soft rhythm.
Handpan.
Frame drum.

MOVE —— 04

Ocean waves.
Wind through trees.
Allow the music to support your movement,
not lead it.
Move for
three to five minutes.
Then gradually allow every movement to become smaller...
slower...
quieter...
Until movement naturally becomes stillness.

موسیقی

موسیقی آرام و بی‌کالمی با ریتمی مالیم انتخاب کنید.
هندپن.
دف.
صدای امواج دریا.
یا نسیم میان درختان.
اجازه دهید موسیقی،
همراه حرکت شما باشد،
نه فرمان‌دهنده‌ی آن.
حدود
سه تا پنج دقیقه

MOVE — 04

حرکت کنید.
سپس،
به‌آرامی،
حرکت‌ها را کوچک‌تر...
آهسته‌تر...
و آرام‌تر کنید...
تا زمانی که سکون،
به‌طور طبیعی پدیدار شود.

DhyānSaathi Wisdom

The opposite of stress is not relaxation.
It is safety.
When the body feels safe,
it naturally returns to peace.

حکمت دهیان‌ساتهی

نقطه‌ی مقابل استرس،
آرامش نیست.
بلکه احساس امنیت است.
وقتی بدن احساس امنیت کند،
به‌طور طبیعی

MOVE —— 04

به آرامش بازمی‌گردد.

A Reflection from Rumi

"Dance, when you're broken open. Dance, if you've torn the bandage off. Dance in the middle of the fighting. Dance in your blood. Dance when you're perfectly free."

— Jalāl ad-Dīn Rūmī

فارسی

« ،برقص آنگاه که .شکسته‌ای

،برقص آنگاه که زخم‌هایت را .گشوده‌ای

در میانه‌ی سختی‌ها .برقص

در خون زندگی .برقص

،برقص آنگاه که آزاد شده‌ای.»

— مولانا جال‌الدین رومی

Reflection

As your body became quieter...

What changed inside you?

فارسی

MOVE — 04

پس از این حرکت...

در درون خود چه تغییری احساس کردید؟

Pause

Stand completely still.

Notice the warmth in your body.

Notice your breathing.

Notice the silence that has appeared.

Sometimes...

stillness feels deepest

after movement has completed its story.

مکث

ًکامال بی‌حرکت بایستید.

گرمای بدن خود را احساس کنید.

به نفس‌هایتان توجه کنید.

به سکوتی که اکنون پدید آمده است.

گاهی،

عمیق‌ترین سکون،

MOVE — 04

پس از کامل شدن حرکت متولد می‌شود.

DhyānSaathi Closing Thought

Movement prepares the body. Breath prepares the mind. Silence prepares the soul.

اندیشه پایانی دهیان‌ساتهی

،حرکت بدن را آماده .می‌کند

،نفس ذهن را آماده .می‌کند

و ،سکوت روح را.

CHAPTER FOUR

The Heart Sanctuary

پناهگاه قلب

The Longest Journey You Will Ever Take Is the One From Your Mind to Your Heart.

طولانی‌ترین سفر ،زندگی سفر از ذهن به قلب است.



05 · DHYĀNSAATHI PRACTICE

OPENING

A COMPANION TO YOUR INNER JOURNEY

THE HEART SANCTUARY — 05

There Is a Place Within You

Throughout the day,
your attention travels everywhere.
To your work.
To your family.
To your responsibilities.
To the future.
To the past.
Rarely...
does it return to the one place
where peace has always been waiting.
Your own heart.
Not the physical heart.
But the quiet center of your being.
The place that has never been broken,
never been hurried,
never been lost.
Tonight,
we return there.

THE HEART SANCTUARY — 05

جایی در درون شما وجود دارد

در طول روز،
توجه شما
به هر سو می‌رود.
به کار.
به خانواده.
به مسئولیت‌ها.
به گذشته.
به آینده.
اما به‌ندرت
به همان جایی بازمی‌گردد
که آرامش همیشه در انتظار شما بوده است.
قلب شما.
نه قلب جسمانی.
بلکه مرکز آرام وجودتان.
جایی که
هرگز شکسته نشده است.
هرگز عجله نداشته است.
و هرگز گم نشده است.
امشب،
به همان‌جا بازمی‌گردیم.

THE HEART SANCTUARY — 05

The Practice

Sit comfortably.
Allow your hands to rest naturally.
Lengthen your spine without effort.
Close your eyes gently.
Take one slow breath.
Then another.
With each exhalation,
feel your body becoming a little softer.
A little quieter.
A little lighter.
There is nowhere else you need to be.

تمرین

در وضعیتی راحت بنشینید.
دستانتان را به‌آرامی روی پاها قرار دهید.
ستون فقرات را بدون فشار صاف نگه دارید.
چشمانتان را به نرمی ببندید.
یک نفس آرام بکشید.
و سپس نفس دیگری.
با هر بازدم،

THE HEART SANCTUARY — 05

اجازه دهید بدن،
اندکی آرام‌تر شود.
اندکی سبک‌تر شود.
اندکی ساکت‌تر شود.
در این لحظه،
هیچ جای دیگری نیست که الزم باشد باشید.

Rest Your Attention Here

Now...
bring your awareness
to the center of your chest.
Do not imagine anything.
Do not force anything.
Simply notice.
Perhaps you feel warmth.
Perhaps spaciousness.
Perhaps nothing at all.
Every experience is welcome.
Awareness itself
is enough.

THE HEART SANCTUARY — 05

آگاهی خود را اینجا قرار دهید

اکنون...
توجه خود را
به مرکز سینه بیاورید.
الزم نیست چیزی را تصور کنید.
الزم نیست چیزی را ایجاد کنید.
فقط حضور داشته باشید.
شاید گرمایی احساس کنید.
شاید وسعتی.
و شاید هیچ چیز.
همه تجربه‌ها
پذیرفته‌اند.
ِخود آگاهی،
کافی است.

A Gentle Light

Imagine...
a small golden light
resting quietly
within your heart.
Not bright.

THE HEART SANCTUARY — 05

Not dazzling.
Simply warm.
Like the first light
before sunrise.
With every inhale,
the light grows softer.
With every exhale,
its warmth spreads gently
through your entire body.
There is nothing to force.
Nothing to chase.
Simply allow yourself
to rest in this light.

نوری آرام

تصور کنید...
نوری کوچک و طالیی
در قلب شما
به‌آرامی می‌درخشد.
نه خیره‌کننده.
نه شدید.
فقط گرم.

THE HEART SANCTUARY — 05

مانند نخستین نور
پیش از طلوع خورشید.
با هر دم،
نور آرام‌تر می‌شود.
و با هر بازدم،
گرمایش
در سراسر بدن شما
جریان پیدا می‌کند.
الزم نیست چیزی را مجبور کنید.
الزم نیست به دنبال چیزی بروید.
فقط
در این نور آرام بگیرید.

Five Minutes of Silence

For the next five minutes...
do nothing.
There is no technique.
No visualization.
No goal.
Just awareness.
If thoughts appear,
allow them to pass

THE HEART SANCTUARY — 05

like clouds crossing a wide sky.

Return gently

to your breathing.

Return gently

to your heart.

Again.

And again.

پنج دقیقه سکوت

پنج دقیقه‌ی آینده...

هیچ کاری انجام ندهید.

هیچ تکنیکی.

هیچ هدفی.

هیچ تالشی.

فقط آگاهی.

اگر فکری آمد،

اجازه دهید

مانند ابری در آسمان

عبور کند.

به‌آرامی

به نفس بازگردید.

و دوباره

THE HEART SANCTUARY — 05

به قلبتان.
بارها...
و بارها...

DhyānSaathi Wisdom

Peace is not something you create.
It is something you uncover
when everything unnecessary becomes quiet.

حکمت دهیان‌ساتهی

آرامش،
چیزی نیست که آن را بسازید.
آرامش،
زمانی آشکار می‌شود
که هر آنچه غیرضروری است،
آرام بگیرد.

A Reflection from Rumi

"Your heart knows the way. Run in that direction."
— Inspired by the teachings of Rumi

THE HEART SANCTUARY —— 05

فارسی

«قلب تو راه را می‌شناسد؛ در همان مسیر گام بردار.»

— برگرفته از آموزه‌های موالنا

Note: This is an inspirational adaptation, not a direct quotation.

Sit With Yourself

What did you discover

in the silence

that words could never explain?

فارسی

در این سکوت...

چه چیزی را تجربه کردید

که هیچ واژه‌ای

توان بیان آن را ندارد؟

THE HEART SANCTUARY — 05

Closing Blessing

Remain seated for one final breath.
Place your hand upon your heart.
Smile gently.
Not because everything is perfect.
But because,
for these few moments,
you remembered
who you truly are.

دعای پایانی

برای آخرین نفس،
همچنان بنشینید.
دست خود را روی قلبتان بگذارید.
لبخندی آرام بزنید.
نه به این دلیل
که همه‌چیز کامل است.
بلکه چون
برای چند لحظه،
حقیقت وجود خود را
به یاد آوردید.

THE HEART SANCTUARY —— 05

DhyānSaathi Closing Thought

"The heart is not a destination. It is the home from which every journey begins."

اندیشه پایانی دهیان‌ساتهی

« ،قلب مقصد نیست؛

خانه‌ای است که هر سفر حقیقی از آن آغاز می‌شود.»

CHAPTER FIVE

Breathe

نفس بکش

The Breath Has Been Waiting for You All Day.

نفس تمام روز منتظر بازگشت تو بوده است.،



06 · DHYĀNSAATHI PRACTICE

BREATHING

A COMPANION TO YOUR INNER JOURNEY

BREATHE —— 06

The First Gift of Life

Before you spoke your first word...
You breathed.
Before you learned your name...
You breathed.
Before success...
Before failure...
Before fear...
Before love...

The breath was already there.

Faithful.
Patient.
Always waiting.
Every time life became overwhelming,
it stayed beside you.
Tonight,
we return to the oldest friend we have ever known.

نخستین هدیه زندگی

پیش از آنکه نخستین واژه را بر زبان بیاورید...

BREATHE —— 06

نفس می‌کشیدید.
پیش از آنکه نام خود را بدانید...
نفس می‌کشیدید.
پیش از موفقیت...
پیش از شکست...
پیش از ترس...
و حتی پیش از عشق...
نفس با شما بود.
وفادار.
صبور.
همیشه حاضر.
هر زمان که زندگی دشوار شد،
او کنار شما ماند.
امشب،
به قدیمی‌ترین همراه زندگی خود بازمی‌گردیم.

Do Not Control the Breath

For a moment,
do nothing.
Simply notice your breathing.
Do not make it deeper.
Do not make it slower.

BREATHE —— 06

Just observe.
Notice...
the cool air as it enters.
The warm air as it leaves.
The gentle movement of your chest.
The quiet rhythm that has always been there.
Meditation begins with noticing,
not changing.

نفس را کنترل نکنید

برای چند لحظه،
هیچ کاری انجام ندهید.
فقط به نفس خود توجه کنید.
آن را عمیق‌تر نکنید.
آهسته‌تر نکنید.
فقط مشاهده کنید.
هوای خنکی را که وارد می‌شود...
هوای گرمی را که خارج می‌شود...
حرکت آرام سینه...
و ریتمی که همیشه در وجودتان بوده است.
مدیتیشن،
با مشاهده آغاز می‌شود،

BREATHE —— 06

نه با تغییر.

The DhyānSaathi Breath

Now allow the breath to become naturally slower.

Inhale gently through the nose.

Pause—not by holding your breath, but by noticing the stillness at the top of the inhale.

Exhale softly through the nose.

Again, notice the brief moment of quiet before the next breath begins.

There is a hidden silence between every breath.

Rest there.

نفس دهیان‌ساتهی

اکنون اجازه دهید نفس،

به‌طور طبیعی آرام‌تر شود.

به‌آرامی از بینی دم بگیرید.

در پایان دم،

لحظه‌ای سکوت را احساس کنید.

نه با نگه داشتن نفس،

بلکه با ٔمشاهده آن.

به‌آرامی از بینی بازدم کنید.

پیش از دم بعدی،

BREATHE —— 06

دوباره آن سکوت کوتاه را احساس کنید.
میان هر دم و بازدم،
سکوتی پنهان وجود دارد.
برای چند لحظه،
در همان سکوت استراحت کنید.

Alternate Nostril Breathing

If you are familiar with the practice, you may now continue with Anulom–Vilom Prāṇāyāma.
Practice gently for 7 slow rounds.
Allow the breath to remain comfortable and effortless.
If you are new to this practice, continue simply observing your natural breath.
Both practices are equally valuable when done with awareness.

تنفس متناوب از سوراخ‌های بینی

اگر با این تمرین آشنا هستید،
اکنون می‌توانید آنولوم–ویلوم پرانایاما را آغاز کنید.
۷ دور آرام انجام دهید.
تنفس را راحت و طبیعی نگه دارید.
اگر این تمرین برای شما تازه است،
همان ُمشاهده ِآرام نفس را ادامه دهید.
هر دو روش،

BREATHE —— 06

اگر با آگاهی انجام شوند،

ارزشمند هستند.

Listen to the Silence

When the breathing becomes quiet...

Listen carefully.

You may begin to notice

that your thoughts have become softer.

Not because you stopped them.

But because your attention

has finally found a place to rest.

به سکوت گوش دهید

وقتی نفس‌ها آرام شدند...

با دقت گوش دهید.

شاید متوجه شوید

که فکرها نیز آرام‌تر شده‌اند.

نه به این دلیل که آن‌ها را متوقف کرده‌اید.

بلکه چون توجه شما،

سرانجام جایی برای آرام گرفتن پیدا کرده است.

BREATHE —— 06

DhyānSaathi Wisdom

The breath is not trying to take you somewhere.

It is gently bringing you back

to where you have always belonged—

this moment.

حکمت دهیان‌ساتهی

نفس،

قرار نیست شما را به جایی ببرد.

او فقط شما را

به همان جایی بازمی‌گرداند

که همیشه به آن تعلق داشته‌اید...

همین لحظه.

A Reflection from Rumi

"There is a voice that doesn't use words. Listen."

— Jalāl ad-Dīn Rūmī

فارسی

«ندایی هست که با واژه‌ها سخن نمی‌گوید؛ به آن گوش بسپار.»

BREATHE —— 06

— موالنا جالل‌الدین رومی

Reflection

During today's breathing practice...

I noticed...

فارسی

امروز هنگام تنفس...

متوجه شدم که...

Closing Practice

Take one final breath.

Not your deepest.

Not your longest.

Simply your most conscious.

Smile softly.

Without changing anything,

BREATHE —— 06

notice how alive you already are.

تمرین پایانی

آخرین نفس را بکشید.

نه عمیق‌ترین.

نه طولانی‌ترین.

فقط آگاهانه‌ترین.

لبخندی آرام بزنید.

بدون آنکه چیزی را تغییر دهید،

فقط احساس کنید

که همین حاال نیز

سرشار از زندگی هستید.

DhyānSaathi Closing Thought

"Breathing is the simplest form of remembering that life is happening now."

اندیشه پایانی دهیان‌ساتهی

«نفس ،کشیدن ساده‌ترین راه برای به یاد آوردن این حقیقت است که ،زندگی همین اکنون در جریان است.»

CHAPTER SIX

Come Home

به خانه بازگرد

Beyond Thoughts. Beyond Emotions. Beyond Effort.
Simply Be.

فراتر از ...فکرها... ر ز ت.. .فر ت فقط باش.

COME HOME — 07

There Comes a Moment...

There comes a moment
when nothing needs to be understood.
Nothing needs to be improved.
Nothing needs to be healed.
Nothing needs to be achieved.
Life continues exactly as it is.
And yet...
something within you becomes completely still.
Not because the world has changed.
But because
you have stopped resisting it.
This is where meditation truly begins.

لحظه‌ای فرا می‌رسد...

لحظه‌ای فرا می‌رسد
که دیگر الزم نیست
همه‌چیز را بفهمید.
همه‌چیز را اصالح کنید.
همه‌چیز را درمان کنید.
یا به چیزی برسید.

COME HOME — 07

زندگی،
همان‌گونه که هست،
ادامه دارد.
اما...
در درون شما
چیزی ًکامال آرام می‌شود.
نه به این دلیل
که دنیا تغییر کرده است.
بلکه چون
شما دیگر با آن نمی‌جنگید.
اینجاست
که مدیتیشن آغاز می‌شود.

The Meditation

Sit exactly as you are.
Nothing needs adjusting.
Allow your hands to rest naturally.
Your shoulders soften.
Your jaw relaxes.
Your breathing finds its own rhythm.
Now...
stop trying.

COME HOME —— 07

For the next few minutes,
allow yourself
to simply exist.

مدیتیشن

همان‌گونه که هستید بنشینید.
نیازی به تغییر حالت بدن نیست.
دستانتان را به‌آرامی رها کنید.
شانه‌ها نرم شوند.
فک آرام شود.
و نفس،
ریتم طبیعی خود را پیدا کند.
اکنون...
تالش کردن را کنار بگذارید.
برای چند دقیقه...
فقط اجازه دهید
بودن را تجربه کنید.

Watching the Sky Within

Imagine your awareness
becoming as wide

as the open sky.
Thoughts may appear.
Let them drift by.
Emotions may arise.
Welcome them gently.
Sounds may come and go.
Allow them.
Do not follow anything.
Do not resist anything.
Become the sky—
not the passing clouds.

تماشای آسمان درون

تصور کنید
آگاهی شما
به وسعت آسمان شده است.
اگر فکری آمد...
بگذارید عبور کند.
اگر احساسی آمد...
با مهربانی آن را بپذیرید.
اگر صدایی شنیدید...
اجازه دهید باشد.

COME HOME —— 07

نه چیزی را دنبال کنید.
نه با چیزی بجنگید.
آسمان باشید...
نه ابرهای گذرا.

The Quiet Space

Notice...
Between two thoughts...
there is a tiny space.
Between two breaths...
there is another.
Between two heartbeats...
another.
Rest there.
Not with effort.
With trust.
That quiet space
has always been within you.

فضای آرام

توجه کنید...

COME HOME —— 07

میان دو فکر...
سکوتی کوتاه وجود دارد.
میان دو نفس...
سکوتی دیگر.
و میان دو ضربان قلب...
باز هم سکوت.
در همان سکوت
آرام بگیرید.
نه با تالش.
بلکه با اعتماد.
آن سکوت،
همیشه
در وجود شما بوده است.

Ten Minutes

Remain here
for the next
ten minutes.
There is no right experience.
Some people feel peace.
Some feel nothing.
Some become emotional.

COME HOME —— 07

Some simply breathe.
Every experience
is complete.
Every experience
is enough.

ده دقیقه

ده دقیقه
در همین حضور بمانید.
تجربه درست یا غلطی وجود ندارد.
ممکن است آرامش را احساس کنید.
ممکن است هیچ احساس خاصی نداشته باشید.
ممکن است اشک بیاید.
یا فقط نفس بکشید.
همه تجربه‌ها
کامل هستند.
و همه آن‌ها
کافی‌اند.

DhyānSaathi Wisdom

The goal of meditation

is not to stop thinking.
It is to discover
that you are much larger
than your thoughts.

حکمت دهیان‌ساتهی

هدف مدیتیشن،
متوقف کردن فکرها نیست.
بلکه کشف این حقیقت است
که وجود شما
بسیار گسترده‌تر
از فکرهایتان است.

A Reflection from Rumi

"You are not a drop in the ocean. You are the entire ocean in a drop."
— Jalāl ad-Dīn Rūmī

فارسی
«تو قطره‌ای در اقیانوس نیستی؛ اقیانوسی هستی که در قطره‌ای جای گرفته است.»
— مولانا جلال‌الدین رومی

COME HOME — 07

After the Meditation

Do not write immediately.
Do not reach for your phone.
Remain seated.
Place one hand upon your heart.
Ask yourself only one question.
Who am I...
when I am not chasing anything?
Sit with that question.
No answer is needed.

پس از مدیتیشن

بالفاصله چیزی ننویسید.
به سراغ تلفن همراه نروید.
همچنان آرام بنشینید.
یک دست را روی قلبتان بگذارید.
فقط یک سؤال از خود بپرسید.
من کیستم...
وقتی دیگر
در تعقیب هیچ چیز نیستم؟
با همین سؤال بنشینید.

COME HOME — 07

نیازی به پاسخ نیست.

Closing Blessing

May you remember
that peace
is not waiting
at the end of your journey.
It has been walking beside you
all along.

دعای پایانی

باشد که به یاد بیاوری
آرامش،
در پایان مسیر
منتظر تو نیست.
او
تمام این مدت
در کنار تو
قدم می‌زد.

COME HOME —— 07

DhyānSaathi Closing Thought

"You did not come here to become peaceful. You came here to remember that peace has always been your nature."

اندیشه پایانی دهیان‌ساتهی

«تو برای ساختن آرامش به اینجا نیامده‌ای؛

بلکه آمده‌ای تا به یاد بیاوری که ،آرامش سرشت حقیقی توست.»

CHAPTER SEVEN

Receive

دریافت کن

Open Hands. Open Heart. Allow Life to Be Enough for Today.

دستانی ،گشوده قلبی گشوده بگذار ،امروز همین‌گونه که ،هست کافی باشد.



08 · DHYĀNSAATHI PRACTICE

RECEIVING

A COMPANION TO YOUR INNER JOURNEY

RECEIVE — 08

There Is Nothing More to Add

For the past hour,
you have not been trying to become someone else.
You have simply been remembering yourself.
Now...
before this evening comes to an end,
allow yourself one final gift.
Receiving.
Not achieving.
Not improving.
Simply receiving.

The breath.

The silence.
The kindness.
The gift of being alive.

دیگر چیزی برای افزودن نیست

در این یک ساعت،
تالش نکردید
به انسان دیگری تبدیل شوید.

RECEIVE — 08

فقط ِخود واقعی‌تان را
دوباره به یاد آوردید.
اکنون...
پیش از پایان این آیین،
آخرین هدیه را بپذیرید.
دریافت کردن.
نه به دست آوردن.
نه بهتر شدن.
فقط دریافت کردن.
نفس.
سکوت.
مهربانی.
و هدیه‌ی زنده بودن.

Gratitude Is Gentle

Gratitude is not pretending that every day is perfect.

It is quietly noticing
that even on difficult days,
something beautiful
still found its way to you.
Perhaps...
a smile.

RECEIVE —— 08

A warm cup of tea.
The kindness of a stranger.
A moment of courage.
The evening sky.
Or simply...
one peaceful breath.

سپاسگزاری آرام است،

سپاسگزاری یعنی وانمود نکنیم
که همه‌ی روزها بی‌نقص هستند.
بلکه با آرامش ببینیم
که حتی در روزهای سخت نیز،
زیبایی راه خود را
به سوی ما پیدا می‌کند.
شاید...
لبخندی کوتاه.
فنجانی چای گرم.
مهربانی یک غریبه.
لحظه‌ای از شجاعت.
آسمان غروب.
یا فقط...
یک نفس آرام.

RECEIVE — 08

The Practice

Place both hands over your heart.
Close your eyes.
Take three slow breaths.
Now ask yourself...
What is one thing I received today that I almost overlooked?
Remain with whatever comes.
Allow appreciation
to grow naturally.
No effort is needed.

تمرین

هر دو دست را روی قلب خود قرار دهید.
چشمانتان را ببندید.
سه نفس آرام بکشید.
اکنون از خود بپرسید...
امروز چه هدیه‌ای را دریافت کردم که شاید متوجه آن نشدم؟
با هر پاسخی که آمد،
آرام بمانید.
اجازه دهید حس قدردانی،

RECEIVE — 08

A Quiet Blessing

Silently repeat...

Thank you for this breath.

Thank you for this day.

Thank you for this body.

Thank you for this chance

to begin again tomorrow.

به‌طور طبیعی در قلبتان شکل بگیرد.

نیازی به تالش نیست.

دعایی آرام

در دل خود تکرار کنید...

سپاسگزارم برای این نفس.

سپاسگزارم برای امروز.

سپاسگزارم برای این بدن.

سپاسگزارم برای این فرصت

که فردا دوباره آغاز کنم.

Open Your Hands

RECEIVE — 08

Slowly turn your palms upward.
Notice how different
an open hand feels
from a closed fist.
Life is much the same.
What we receive
often depends
upon how gently
we learn to open.

دستانت را بگشا

به‌آرامی
کف دستان خود را رو به آسمان قرار دهید.
احساس کنید
ِدست باز
چه تفاوتی با ِمشت بسته دارد.
زندگی نیز همین‌گونه است.
بسیاری از آنچه دریافت می‌کنیم،
به این بستگی دارد
که تا چه اندازه
آموخته‌ایم با گشودگی زندگی کنیم.

RECEIVE —— 08

DhyānSaathi Wisdom

Gratitude is not a practice of ignoring pain.

It is a practice of discovering light

without denying the darkness.

حکمت دهیان‌ساتهی

سپاسگزاری،

نادیده گرفتن رنج نیست.

بلکه دیدن نور است،

بی‌آنکه تاریکی را انکار کنیم.

A Reflection from Hafez

"Even after all this time, the sun never says to the earth, 'You owe me.' Look what happens with a love like that—it lights the whole sky."

— Attributed to Hafez (popular inspirational adaptation)

فارسی

«خورشید هرگز به زمین :نمی‌گوید "به من ".بدهکاری

عشق ،حقیقی آسمان را روشن می‌کند.»

— الهام‌گرفته از حافظ

RECEIVE — 08

Note: This is a widely shared inspirational verse attributed to Hafez rather than a verified historical quotation.

Tonight's Gratitude

Today, I quietly received...

And tomorrow,

I wish to offer...

فارسی

سپاسگزاری امشب

،امروز بی‌صدا دریافت کردم...

و فردا،

دوست دارم این را به جهان هدیه بدهم...

RECEIVE —— 08

Closing Reflection

Do not ask,

"Did I meditate well?"

Instead ask,

"Do I feel a little more present than when I began?"

If the answer is yes...

then tonight,

the meditation has already fulfilled its purpose.

اندیشه پایانی

از خود نپرسید:

«آیا خوب مدیتیشن کردم؟»

بلکه بپرسید:

«آیا اکنون کمی بیشتر از ،آغاز در این لحظه حضور دارم؟»

اگر پاسخ مثبت است...

امشب،

مدیتیشن

به هدف خود رسیده است.

DhyānSaathi Closing Thought

RECEIVE —— 08

"A grateful heart does not make life perfect. It makes us present enough to notice its quiet miracles."

اندیشه پایانی دهیان‌ساتهی

«قلب ،سپاسگزار زندگی را کامل نمی‌کند؛

بلکه ما را آن‌قدر حاضر می‌کند که معجزه‌های آرام آن را ببینیم.»

CHAPTER EIGHT

Rest

آرام بگیر

The Day Is Complete. Now Let Life Hold You.

امروز به پایان رسیده است. اکنون بگذار زندگی تو را در آغوش بگیرد.



09 · DHYĀNSAATHI PRACTICE

RESTING

A COMPANION TO YOUR INNER JOURNEY

REST — 09

Nothing More Is Required

This day has asked much of you.

You have worked.

You have cared.

You have made decisions.

You have carried responsibilities that few people ever see.

Now...

for one beautiful moment...

allow yourself to stop carrying.

You do not need to solve tomorrow tonight.

You do not need to finish every unfinished thought.

You do not need to become a better version of yourself before you rest.

You are already worthy of rest.

Exactly as you are.

دیگر کاری باقی نمانده است

امروز،

بسیاری چیزها از شما خواسته است.

کار کرده‌اید.

REST —— 09

مراقبت کرده‌اید.
تصمیم گرفته‌اید.
بار مسئولیت‌هایی را به دوش کشیده‌اید
که شاید هیچ‌کس آن‌ها را ندیده باشد.
اکنون...
برای یک لحظه‌ی زیبا...
اجازه دهید
دیگر چیزی را حمل نکنید.
الزم نیست امشب
مشکل‌های فردا را حل کنید.
الزم نیست
همه‌ی فکرهای ناتمام را به پایان برسانید.
الزم نیست
پیش از استراحت،
به نسخه‌ی کامل‌تری از خود تبدیل شوید.
همین حاال نیز
شایسته‌ی آرامش هستید.

Preparing for Sleep

Dim the lights.
Place your journal beside your bed.
Turn your phone face down.

REST —— 09

Take one last sip of water.
Lie down comfortably.
Place one hand over your heart.
The other over your abdomen.
Feel your breathing.
Nothing more.

آماده شدن برای خواب

نور اتاق را مالیم کنید.
دفتر خود را کنار تخت قرار دهید.
تلفن همراه را کنار بگذارید.
آخرین جرعه‌ی آب را بنوشید.
به‌آرامی دراز بکشید.
یک دست را روی قلب خود قرار دهید.
دست دیگر را روی شکم.
تنها نفس‌هایتان را احساس کنید.
همین کافی است.

The Final Breath

Take one slow inhale.
As you exhale,

REST —— 09

silently whisper...
"Today is complete."
Again.
Inhale.
Exhale.
"I release this day with gratitude."
One final breath.
"May I rest in peace."

آخرین نفس

یک دم آرام بگیرید.
با بازدم،
در دل بگویید...
«امروز کامل شد.»
بار دیگر...
دم...
بازدم...
«امروز را با سپاس رها می‌کنم.»
و آخرین نفس...
«باشد که در آرامش بیارامم.»

REST —— 09

If Sleep Does Not Come Immediately

Do not become impatient.
Do not begin counting the hours.
Simply return to your breathing.
Rest is never wasted.
Even quiet wakefulness nourishes the body when it is free from struggle.
Trust the night.
Sleep will arrive in its own time.

اگر خواب فورا نیامد

بی‌حوصله نشوید.
به ساعت نگاه نکنید.
فقط دوباره به نفس خود بازگردید.
استراحت،
هرگز بی‌فایده نیست.
حتی بیداری آرام،
وقتی همراه با مقاومت نباشد،
بدن را تغذیه می‌کند.
به شب اعتماد کنید.
خواب،
در زمان خودش خواهد آمد.

REST —— 09

DhyānSaathi Evening Blessing

May your body be restored.

May your mind become quiet.

May your heart remain gentle.

May your dreams bring wisdom.

And may tomorrow greet you

with new light.

دعای شبانه دهیان‌ساتهی

باشد که بدنتان نیرو بگیرد.

باشد که ذهنتان آرام شود.

باشد که قلبتان نرم و مهربان بماند.

باشد که خواب‌هایتان،

برای شما روشنایی به همراه بیاورند.

و باشد که فردا،

با نوری تازه

از شما استقبال کند.

REST —— 09

A Reflection from Rumi

"With life as short as a half-taken breath, don't plant anything but love."

— Inspired by Rumi

فارسی

«زندگی کوتاه‌تر از آن است که جز عشق در آن بکاری.»

— برگرفته از آموزه‌های موالنا

Note: This is an inspirational adaptation rather than a direct historical quotation.

One Last Question

Before sleep,

ask yourself gently...

What would it feel like to trust life a little more...

just for tonight?

No answer is needed.

Carry the question into your dreams.

آخرین پرسش

پیش از خواب،

با مهربانی از خود بپرسید...

REST —— 09

اگر فقط امشب،
کمی بیشتر به زندگی اعتماد کنم...
چه احساسی خواهم داشت؟
نیازی به پاسخ نیست.
اجازه دهید
این پرسش،
همراه رؤیاهایتان باشد.

Good Night

Close the book.
Turn off the light.
Place one hand upon your heart.
Smile gently.
The day is over.
You have returned home.
Sleep peacefully.

شب بخیر

کتاب را ببندید.
چراغ را خاموش کنید.
دست خود را روی قلبتان بگذارید.

REST —— 09

لبخندی آرام بزنید.

امروز به پایان رسیده است.

شما به خانه بازگشته‌اید.

در آرامش بخوابید.

Final DhyānSaathi Thought

"Peace is not something you find before sleep. It is something you carry with you into sleep."

اندیشه پایانی دهیان‌ساتهی

«آرامش چیزی نیست که پیش از خواب پیدا شود؛ بلکه چیزی است که با خود به خواب می‌بریم.»

RETURN —— Epilogue

Return

بازگشت

Take one final breath.
Not because this journey is ending.
But because
a new one
begins
every time
you remember
to come back
to yourself.

فارسی
آخرین نفس را بکش.
نه به این دلیل
که این سفر

RETURN —— Epilogue

به پایان رسیده است.

بلکه چون

هر بار

که به خودت

بازمی‌گردی،

سفری تازه

آغاز می‌شود.

"Peace is not a destination.

It is the way you choose to walk."

فارسی

«آرامش مقصد نیست،

شیوه‌ای است که زندگی را قدم می‌زنی.»

RETURN — Epilogue

Volume I — Returning Home

Evening Rituals for Inner Peace

Volume II — The Art of Beginning Again

Morning Meditation & Intention

Volume III — The Heart of Relationships

Meditations on Love, Forgiveness & Connection

Volume IV — Walking in Awareness

Mindfulness for Everyday Life

Volume V — Silence

A 21-Day Meditation Journey

Volume VI — Healing Through Breath

The Complete DhyānSaathi Breathwork Guide

Volume VII — The Journal of Awareness

365 Reflections for the Soul



Returning Home

A DhyānSaathi Journey

بازگشت به خانهٔ درون

سفری از دهیان‌ساتهی

Every evening offers two choices.
Carry the weight of the day into tomorrow...
or gently place it down, and rest.

هر غروب، دو انتخاب پیش روی ما می‌گذارد.
بارِ امروز را تا فردا با خود حمل کنیم...
یا با مهربانی آن را زمین بگذاریم و بیاراميم.