

اسرار و رموزات علوم درونی

تالیف: استاد دره‌نما، بنیان‌گذار

مکتب علوم درونی (تایما)

در ایران و جهان

((اخطار شرعی))

هرگونه کپی برداری یا رونویسی و چاپ

و تکثیر از روی مطالب این کتاب

به هرینتی شرعا حرام است.

پیشگفتار :

بنام خداوند جان و خرد.... کزین اندیشه بد نگرزد

خداوند را شکر و سپاس می گوئیم که دوباره نعمتش را بر ما ارزانی داشت و توانستیم باری دیگر تحفه ای کوچک که شامل آموزشها مجرب و سری می باشد را توانستیم تحریر نماییم.

در این کتاب شما با انواع آموزش و شیوه های مخفی و سری تمرکز، مدیتیشن، پرواز روح و جسم، روشهای جادوی عشق، نامریی و مخفی شدن از چشم و اذهان مردم و کلی روشهای مختلف که بنده چندین سال به کرات آنها را به شاگردان خود نیز آموخته ام و در دوره های آموزشی آنها را یادآوری نموده ایم خواهید آموخت.

امیدوارم این مجموعه نیز مثل مجموعه های قبلی ما مثمر ثمر باشد.

دوستان شما - رهنا

جادوی عشق:

۵ گل رز را آماده کنید پیرامون یک بلوک یا قطعه جعبه قرقره از خانه تان برو در راه بازگشت سه تا را بیانداز سپس یکی را در پلکان جلو (آستانه در) بینداز هنگامیکه انجام دادی این کلمات را بصورت آهنگ ساده و سرود بگو:

"این یک جاده و مسیر عشق و دوست داشتن عشق است و معشوقه

حقیقی من ، مرا پیده خواهد کرد " فقط برای آنانی که اعتقاد

دارند کار می کند.

جادوی آرزو:

۵ سنگ را بردار و آنها را در گوشه پنتاگل قرار بده سپس این

جادوه را بخوان :

"سنگهای تاریکی، سنگهای روشنایی" ممکن است آنها به عنوان

روشنایی روز یا تاریکی شب باشند تو قادری ۵ پیشنهاد مرا انجام

دهی.

در حال: انجام دادن آرزوهای من اما آنها باید درست باشد. سپس
یک علامت و هدف سیاه کوچک را در هر یک همراه یک شمع
بسوزان. سپس هر شب یک آرزو برای یکی از آنها آماده کن.

حمایت و تامین گرانها و قیمتی جادو:

هنگامی که تو یازده بار اطراف اشیاء قدم می زنی در واقع می
خواهی که آن اشیاء محافظت شود. سرود و آهنگ این هر بار که
اطراف آن می روی اینست:

"سالم بمان از آسیب کسی که طلسم و افسون را می شکنند سقوط

خواهد کرد و در خاک می غلتد"

واژگونی و برگشت جادو:

از دستگیره آینه بگیرید و بطور ساده گرداگرد بطور کامل در یک قلمرو و محیط و دایره بچرخ همراه یک آینه که در حال بازتاب

دادن است بطرف خارج (بیرونی) از شما و بگو: "محیط و

محوطه بازتاب، محیط حرارت، تمامی آسیب به فرستنده

باز خواهد گشت، قدرت و نیروی این طلسم را احساس کنید"

نیایش و احضار عناصر:

هوا، آتش، آب، زمین

عناصر ستاره تولد

من الان تو را صدا میزنم، به من توجه کن

در قلمرو، بطور صحیح در قالب قرار بگیرید

از نفرین و دشنام و انفجار و سوز سالم بمانید

من الان شما را صدا می زنم ، به من پیوندید

از کوه و صحرا ، دریا و تپه

بوسیله عصا ، شمشیر و تیغه و طلسم ستاره پنج راس

شما را صدا می زنم به من پیوندید

برای جذب یک عاشق:

دو یا سه اینچ تکه از مصالح مسی حاضر کن ، نام کسی را که قصد داری در یک تکه از کاغذ هفت بار بنویس ، کاغذ را در لوله قرار داده و آن را تا آخر همراه یک جفت انبردست ببند ، مجرا و لوله را اطراف گردنتان بپوشانید برای ۷ روز و مقصود شما به سوی شما خواهد آمد.

افسون و جادوی عشق:

به سوی داخل مکان مسطح در جنگل برو در هر یک از دو تا جمعه یا شب دوشنبه . یک اردوی آتش بساز و در داخل آن یک مشت از تخم گشنیز را داخل آتش پرتاب کن و بگو: " ای جادوی گشنیز، او را شیفته بساز و درست کن " نم نم یک مشت تخم زیره سیاه در آتش پاش هنگامی که می گویی: " آه ای جادوی زیره سیاه، ایجاد کنید و باعث شوید آواره و سرگردانی او را بدون باز ایستادن و پایان " مقداری صمغ کندر رومی (مصطکی) را پرت کن در حالیکه می گویی: " ای جادوی مصطکی، بگذارید قلب او را نومید و مایوس و سرشک و گریه " حالا مقداری زیره سبز پاش در آتش هنگامیکه که می گویی: " ای جادوی زیره سبز، او را به طرف من بیاورید " آن است در این نقطه که تو پرتاب می کنی زنگار مس (آبی سبز روکش که در مس تشکیل می شود) در آتش هنگامیکه که می گویی: " ای جادوی زنگار مس، در قلب او آتش روشن کنید "

حالا مقداری مرمکی (نوعی صمغ) آن را در میان آتش پرتاب

کن در حالیکه می گویی: "ای جادوی مرمکی ، برای او یک

شب وحشتناک ایجاد کنید " در آخر مقداری گاه (حصیر، نی)

بردار از جاروب آرامگاه یا گورخانه آنها را به آتش پرتاب کن

در حالیکه می گویی: "ای جادوی جاروب ، او را به سوی من

بیاورید " این کامل ترین تشریفات مذهبی و آئین پرستش خواهد

بود و تنها آرزوی تو کنترل و شیفته همراه اشتیاقی از شما خواهد

بود

مجموعه درونی تا بیجا

آموزش پرواز جسم



شناور شدن یک بدن فیزیکی

راز و دانش اصلی « پرواز جسم » در یوگا در « کندالینی یوگا » نهفته است.

کندالینی یوگا ؛ دانش مربوط به شناخت انرژی بنیادین انسان و کنترل آن می باشد. در « کندالینی یوگا » اسرار محل تمرکز یافته

انرژی و تکنیک های بیداری این نیروها و نهایتا نحوه استفاده از این نیروها بر ملا می شود. بر این اعتقاد، انرژی بنیادین در پائین ترین قسمت ستون فقرات تقریبا در نزدیکی نشمینگاه تمرکز یافته و عبارتی همچون ماری که سه دور به دور خرد حلقه زده است خوابیده است.

کحنال در زبان سانسکریت بمعنای گودال است. و آن محلی بوده است برای نگهداری آتش در قدیم. وقتی شما با تمرینات تمرکز فکر و مدیتیشن توانستید به درون خود راه یابید و بر نقاط داخلی بدن و انرژی نهفته اثر گذار باشید. می توانید این انرژی را فعال نمایید. اگر بخواهیم برای درک و حس کردن این مطلب مثال قابل لمس بزنیم می توانیم این حالت را به فعال شدن انرژی و نیروی جنسی تشبیه کنیم: انرژی جنسی هم در ما نهفته و خفته است ولی وقتی به کمک ذهن یا تجربه واقعی آن را تحرک می کنیم؛ به تدریج حرارت و نیروئی درون ما زنده می شود و ما از آن لذت می بریم. انرژی کندالینی هم وقتی بیدار می شود، مشابه چنین جنبشی را در انسان بوجود می آورد. زمانیکه انرژی کندالینی فعال می شود بطور عادی در امتداد ستون فقرات به بالا

صعود می کند و شما حرکت آن را احساس می کنید اما این صعود در همه افراد یکسان احساس یا تجربه نمی شود. بعضی ها داغی زیادی در داخل لگن احساس می کنند.

برخی مورمور شدن یا حالات تیک و جنبش های عضلانی پراکنده را تجربه می کنند. عده ای هم ممکن است این بر انگسیفتگی ها را نه بصورت جسمانی بلکه بیشتر عاطفی و روانی احساس کنند و دچار تغییرات خاکی یا هیجانی شوند مثلا احساس اینکه می خواهند گریه کنند. خنده کنند، جیغ بکشند یا شور عشق زیاد را تجربه کنن و این تفاوت ها به عوامل مختلفی بستگی دارد که یکی از آن ها نوع تحریک انرژی و نقاط چاکرای مورد نظر است.

وقتی انرژی فعال می شود و به بالا صعود می کند عموما در مسیر اصلی خود یعنی از نقطه نشیمنگاه تا سقف سر از ۷ نقطه اصلی که حوزها یا میدان های مخصوص انرژی است می گذرند. این میدان ها یا چرخه ها را در یوگا «چاکرا» گویند.

هر نقطه چاکرا از میان این ۷ نقطه ، دارای خصوصیات خاصی است و فعال شدن هر چاکرا خواص خود را باز می نماید.

تمرین کننده « کندالینی یوگا» بعد از اینکه این انرژی را فعال کرد و در مسیر عمودی از پائین به بالا قرار داد باید آن را به تدریج از این چاکراها بگذارند و قتی به این امر موفق گردید می تواند مطمئن گردد بر حرکت و هدایت این نیرو کنترل و تسلط یافته است.

در قبل به سیدهی ها یا کرامات اشاره داشتیم و در اینجا باید بگوئیم که ظهور هر سیدهی منوط به تحریک نقاط خاصی است و در واقع ممکن است برای هر سیدهی یک یا بیش از یک نقطه موثر باشد . در کتاب کشفیات روانی پشت پرده آهنین نوشته لین اسکرو در می خوانیم ؛ هر که چاکرای آنها را در قلبش بیدار کند می تواند در هوا راه رود.

در سیدهی یا کرامت پرواز جسم ؛ عموماً ۳ نقطه یا ۳ چاکرا تاکید شده است.

۱-مولادها را

۲-آناها

۳-آجنا

برای حصول نتیجه باید مدتی مدیتیشن کرد. همزمان تمرینات یوگا (آساناها ، پراندیاما) را اجرا نمود و برای بیداری کندالینی تمرینات مخصوصی نظیر باندها ، انقباض و فشار آوردن بر نقاط چاکرا، نهایتا ذکر خوانی مخصوص هر چاکرا را با روشی مشخص اجرا نمود . کم کم شما متوجه جنبش انرژی در بدن خواهید شد . سپس می توانید سراغ تمرینات اختصاصی چاکرا به فرض پرواز جسم بروید یوگا و مدیتیشن می کنید و بعد روی ۳ چاکرای مخصوص پرواز عمل می کنید.

در این وضعیت برای کمک می توانید در حالیکه نشسته اید (در حالت لوتوس یا نیمه لوتوس)

قدری بدن خود را مثل پاندول ساعت به نوسان در آورید و یا قدری خود را از ناحیه کمر یا نشیمنگاه تکان دهید و این تکان ها

خوب است با هارمونی درونی و احساس درونی از حرکت هماهنگ گردد. کم کم شما شروع به جهش کردن می کنید ، البته برخی ممکن است قبل از آن شاهد احساس و تجربه تکان های شدید باشند.

مواظب تنفس و قلب خود باشید . احتمال دارد برخی دچار ضربان های شدید شوند برای این منظور خوب است همواره حرکات یوگا را انجام دهید تا بدن شما قوی و آماده باشد. استرس ها و فشارهای هیجانی روزمره را کم کنید.

قدری رژیم غذایی را رعایت نمایید کمتر با صحبت کردن انرژی خود را تلف کنید . تا آنجا که ممکن است روزانه مدیتیشن را انجام دهید . شما نیز خواهید توانست پرش و پرواز جسم داشته باشید.

تمرینات بصری:

گام اول:

بدنتان را توسط انرژی شارژ کنید

گام دوم:

سپس بین بدن دیدنی ات را در حالت ایستاده در جلویی از بدن
فیزیکی تو

گام سوم:

سپس تجسم کن ان انرژی ات را که است در حال مخلوط شدن
با بدن فیزیکی تو

گام چهارم:

سپس متمرکز کن فکر و حواست را در شناور شدن بدن بصری ات
که برمی خیزد از روی زمین

گام پنجم:

یکمرتبه بدن بصری تو از زمین پرت می شود نگاه دار ان را در
انجا برای چند دقیقه

گام ششم:

سپس متمرکز کن فکر و حواست را در شناور شدن که عقب گرد
می کند بسوی بالا آمدن

گام هفتم:

انجام بده گامهای چهارم تا ششم را دو بار به موقع پیش از اینکه
حرکت کنی بسوی بالا . تو می تونی چشمانت را باز بکنی

جنگل تکنیک ها:

تمرینات بصری:

گام اول:

تهیه کن راحت و آرامش خاطر داشته باش

گام دوم:

سپس چشمانت را باز کن و تجسم کن که تو هستی در جنگل زیبا
همراه درختان و گیاهان زنگی همه در اطراف توست

گام سوم:

حالا من ازت می خواهم که در این جنگل قدم بزنی تو خلق شده
ای

گام چهارم:

بعد ازیه مدت کوتاه تو قدم میزنی در میان یک مکان مسطح

گام پنجم:

سپی تجسم کن که انرژی تو است در حال مخلوط شدن با بدن
بصری تو

گام ششم:

سپس بین بدن بصری ات را که بر می خیزد به بالا و پرت می شود از زمین و در حال صعود و ارتفاع گرفتن در میان نوک یه درخت و نگه میداری بدن بصری ات را انجا

گام هفتم:

حالا رسیدی به بالا و چنگ میزنی یه برگ را و می چینی درخت بعدی به سوی توست

گام هشتم:

حالا جای برگ در زمین و باد میکنی برگ را همراه پنجمین انرژی جمع می کنی

گام نهم:

سپس می بینی که برگ در حال شناور شدن بسوی بالاست و بر
میخیزد از زمین توی یه هوا نزدیک چار فوت ونگه می داری اونو
اونجا

گام دهم:

سپس می بینی که برگ شناور شده در هوا بسوی بازگشت بسوی
زمین است

گام یازدهم:

اگر تو می خواهی بمانی در جنگل و ورزش کنی این تمریناتو
سپس انجام بده بنابر این. اگر تو نمی خوای بمونی در جنگل فقط
چشماتو باز کن.

شناور شدن یک جسم کوچک

تمرینات دیداری:

گام اول:

بدن فیزیکی‌تان را با انرژی شارژ کنید

گام دوم:

سپس مکان یه سنگ در جلوی تو

گام سوم:

حالا متمرکز کن چشمانت رو بسوی سنگ در جلوی تو

گام چهارم:

سپس چشمانت را ببند و تجسم کن ان سنگ را در جلویت

گام پنجم:

سپس تجسم کن آن انرژی ات را که است در حال مخلوط
شدن با سنگ

گام ششم:

سپس متمرکز کن فکر و ذهن ت را در حال پرواز کردن سنگ
و انرژی گرداگرد آن سنگ درون هوا حدود سه فیت استفاده کن
از بکار بردن خیالت

گام هفتم:

سپس متمرکز کن فکرت را در حال شناور شدن سنگ بصورت
درست همراه بکار بردن خیال

گام هشتم:

سپس متمرکز کن فکرت را در حال شناور شدن سنگ بصورت
مرکز همراه بکار بردن خیال

گام نهم:

سپس متمرکز کن فکرت رادر حال شناور شدن سنگ بصورت
مقارن همراه بکاربردن خیال

گام دهم:

سپس متمرکز کن فکرت رادر حال شناور شدن سنگ بصورت
یک سوهمراه بکاربردن خیال

گام یازدهم:

سپس متمرکز کن فکرت را در حال شناور شدن به سطح اولیه
در جلو با استفاده از خیال

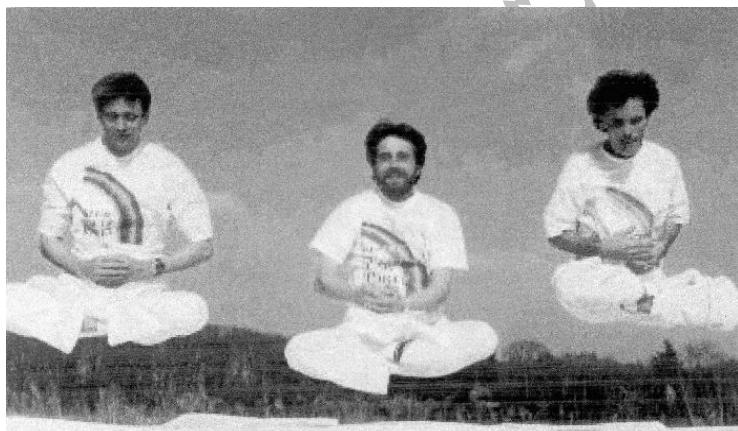
گام دوازدهم:

سپس زمان را مال خودت بدان و چشمانت را باز کن

بخاطر آوردن:

برای انجام دادن گام های ۶ تا ۱۲ دو بار در زمان سپس
اگر تو خواستی برای سعی مجدد کار کن با شیئی دیگر دوست
بدار فنجان یا یه شیئی بزرگتر مثل صندلی

شناور شدن بدنی:



و جو دارد ۳ چاکراه آنها هستند شریک همراه شناور شدن. اولی

چاکراه ریشه است در اول دومی چاکرای قلب است

یا چهارمین چاکراه سپس دیگری چشم سوم یا چاکرای ششم

فقط انتخاب کنید یکی از ای چاکراه ها رو و تدبیر (مدیتیشن

) کنید در آن. سپس تو در تصرف داشته باش ان است نیرو

بسوی شناور شدن. به خاطر داشته باشید اگر تو ایجاد کنی یک سیستم را تو هستی همچنین توسعه دادی دیگری در زمان یکنواخت.

این است نظیر بودن به قتل یک میلیون پرنده یا بیشتر همراه یه سنگ. برای مثال اگر تو تدبر (مدیتیشن) کنی در چاکرای ششم بله تو خواهی بود در تصرف داشتن نیرویی برای شناور شدن اما همچنین تو در تصرف خواهی داشت بدن روشن و روشن بین "انتقال افکار" و قدرت تله کینزی همچنین. انجام بده میبینی من چه می گویم؟ اگر تو تدبر (مدیتیشن) کنی در چاکرای چهارم بله تو شناور خواهی شد اما تو همچنین پرورش دادهای انرژی عشق را به خوبی. و اگر تو تدبر (مدیتیشن) کنی در مورد چاکرای ریشه یا اول میشناسی همچنین چاکرای پایه تو شناور خواهی شد اما تو همچنین توسعه دادی اتصال جهانی همراه کره زمین و مخلوق زیبا "ورقه" "کوه" "و جان تصویر انواع جورهای متفاوت در کره زمین. بهتر است از خود

شما قدردانی عمیق و وحی والهام و شگفت فیزیکی. برای قلب
فیزیکی سلامتی جان جان هفت ستاره دب اکبر.

خوب سیستم دیگری همچنین میشناسیم برای شناور شدن که
اداناست یا گردش رو به در جان انرژی یا پرانا. پرانا است مکان
یابی در پایه از گلو تمام راههای بالا در سر. پرانا جزیره پنجمین
ششمین و هفتمین چاکراه برای آماده شدن. پرانا است قسمت
فوق یا بالایی است از سوسونا و سوسونا است سیم که می دود
بالا و پایین در ستون فقرات و جزیره تمامی چاکراه ها است. با
(چاکرای اول تا چاکراه هفتم) از چاکراههای زمین انسانی
همچنین و سیاره و چاکراه ستاره.

آموزش نامریی شدن

مقدمه:

طبیعت نامرئی است شایستگی انسداد اما روشنایی وان است طیف های بیشتر. شبیه یک ابری است که انسداد خارج که نورخورشیداز تاییدن در یک روز ابری. چه وقت روشنایی خارج از بند شده ی چیزها نامریی شدن یا مکشوف نشده. فن های دیگری بکار برده شده در نامریی شدن کدام از ما به سوی ان می رویم که است پروژه انرژی از پایه چاکرای از سومین چاکراه وابسته به شبکه خورشیدی و انسداد خارج راضی شدن روشنایی توسط بدن فیزیکی و وابسته به انرژی سیستم انسانی. سپس ما به کار خواهیم برد یک ابر خلق شده همراه انرژی کندالینی. از پایه ستون فقرات و ترقی کردن بالای ان توی شبکه خورشیدی و از میان خارج تشکیل داده چاکراه ورقه گرداگرد ابر توسط بدن فیزیکی. این خواهد بود شناخته شده بطور یک ابر پتونیک که یکمرتبه طرح ابراست سپس ما سایه می دهیم ان را همراه یک

رنگ سیاه این جلوگیری می کند روشنایی سین شده و حقیقت
بطوریکه گرداگرد یک عبا بدن فیزیکی تو. این در قسمتی است از
تجسم احساس و رنگ می آید توی بازی. شروع می کند همراه فن
های دیداری پیش از اینکه تکان داده باشد در بدن مادی.

تمرینات دیداری:

برای آماده شدن پیدا کنید جای کاملاً راحت و ریگس
باشید و چشمانت را ببند.

گام اول:

حالا در زمان خودت بدن دیداری ات را تجسم کن که جلوی
تو ایستاده است.

گام دوم:

سپس تجسم کن چاکرای سوم را (شبکه خورشیدی) در پایه و ریشه
این چاکراه وجود دارد یک انرژی بسیار خوب. این خوب است
در حالیکه سنگ گرانبهای درخت کنار را میشناسی. در داخل

جواهر وجود دارد یک انرژی طلایی رنگ. ان انرژی طلایی را
تجسم کن که هست در حال چکه چکه شدن به صورت خارج از
جواهر و پخش می شود بیرون توی سومین چاکراه. به طوری که
چاکراه شروع به چرخیدن میکند می بینی چاکراه را که می
درخشد در رنگ همراه انرژی درخشنده روشن.

گام سوم:

حالاً در حالیکه چاکراه می چرخد بین انرژی طلایی که مخلوط
شده با نیروی کندالینی همراه شبکه خورشیدی و راهنمایی انرژی
بسویی از تصویر ابر از رنگ سیاه روشن و لمس و احساس می کنی
که جریان پیدا می کند بطوریکه تصویر یک ترکیب ابری.

گام چهارم:

حالا بطوریکه انرژی کندالینی به بیرون چکه می کنه در بالای چاکرای وتوی بدن بصری که توسط طرح ابر همراه تجسم کردن که گرداگرد تو توسعه داده واحاطه کرده زندگی بسیار تورا.

گام پنجم:

الان که تو داری وافریدی تصویر ابر سیاه از متمرکز بودن نامریی بودن فکر وخیال تو بطور انتقال فکر در ابر وبین وولمس بکن بدن فیزیکی ات را که شایسته نامریی شدن است توسط بیرون آمدن وانسداد روشنایی از هستی ووجود تو.

گام ششم:

اگر تو انجام داده ای این را درست سپس بدن فیزیکی تو خواهد شده باشد نامریی به خوبی انجام داده ای حالا متمرکز کن حواست را به دور گرداگرد تصویر ابر بدن فیزیکی تو و تماس انتقال افکار

می آورد بدن تو را به درون یک کشور (ایالت) از میدان دید
توسط احساس و می بینی که ان را بازگشته به حالت نرمال.

بخاطر داشتن:

بنویس پایین تمام احساسات را و تجربه کن درحالیکه تو بودی
بازیگر فن برای بازگشت آینده و صاحب این فن ها و روش پیش از
اینکه حرکت کنی بسوی بدن.

شیوه ای برای گشودن چشم باطنی :

برای انجام تمرین به یک آینه ساده با ابعاد ۱۵*۲۰ یک جای
نیمه روشن و یک حوصله و ۲۰ دقیقه وقت برای تمرین نیاز دارید

در محلی که مراقبه میکنید روبروی دیواری که تا حد امکان
ساده باشد به فاصله ی ۶۰ سانتی متر از دیوار بنشینید و آینه را
روبروی صورت روی دیوار بصورت قدی نصب کنید. سپس ۳
نفس عمیق بکشید و به مردمک چشمتان توی آینه یا نوک بینی

توی آینه متمرکز شوید و سعی کنید تا جایی که ممکن است پلک نزنید اگر کوچکترین سوزشی در چشم پیدا شد چشمان را ببندید و بعد از چند لحظه دوباره باز کنید و ادامه دهید .. در طول روزهای متوالی که این تمرین را انجام می‌دهید کم کم زمان باز بودن چشمها را بیشتر کنید تا ۲۰ دقیقه را کاملا با چشم باز و تمرکز انجام دهید ■

وقتی توی مردمک خود تمرکز می‌کنید و یا نوک بینی باید کاملا محو همان نقطه شوید به این ترتیب کم کم صورت کج و موج میشود و تبدیل به صورت دیگری میشود تمام صورت سیاه میشود (تصویر آینه) و اگر بتوانید باز هم تمرکز را حفظ کنید صحنه ها و چیزهای را مشاهده می‌کنید که نشان از باز شدن چشم سوم و دیدن نادیدنیهاست

طریق قوه مغناطیس:

یک ورق کاغذ سفید برداشته و در میان آن یک حلقه سیاه رسم کند به اندازه کوچکتر از عدس سپس آن کاغذ را در دیوار نصب کند و

در هنگام صبح به اندازه ۲۵ سانتی متر فاصله نشسته و نظر خود را در آن سیاهی بیاندازد و حواس خود را به آن نقطه سیاه جمع کند و حواس خود را متفرق نکند و پلک هم نزند و دهان نیز بسته باشد تا انرژی مغناطیسی هدر نرود و نفس اهسته از بینی بکشد.

بعد از چند دقیقه اشک چشم سرازیر خواهد شد برای عامل کمی مشکل خواهد بود و تا یک هفته بدین عمل مداومت نماید به حدی رسد که تا دو ساعت برساند که دیگر پلک نزند و دهان نیز بسته باشد.

بواسطه این عمل باید از خوردن پیاز و سیر و فلفل و بادمجان و غذاهای حاره اجتناب نماید و این عمل باعث محمی اعصاب و ماهیچه های چشم و تقویت در بینی نیز خواهد شد و سستی بدن نیز دفع میشود.

در روز اول در اطرف دایره سیاه نقطه نورانی به نظر خواهد رسید و روز به روز بر آن افزوده خواهد شد و گاهی اوقات در نزدیک سیاهی پارچه ابری ظاهر خواهد شد.

هر که شرایطی را که ذکر شد را به درستی انجام دهد زودتر به نتیجه نهایی خواهد رسید هر زمان که آن نقطه سیاه داغ و سفید به نظر رسید باید دانست که اثر مغناطیسی در چشم ظاهر شده است.

پس در آن زمان هر وقت آن شخص بر چیزی زل بزند بر آن اشیا یا وسایل غالب خواهد شد مثل شکستن شیشه توسط نگاه کردن.

هر گاه در حین عملیات خواب بر چشمان غلبه کرد عمل را متوقف و کمی استراحت کرده و شروع مجدد به عمل نماید.

بهتر آن است که در یک روز معین از روز شروع شود و وقت را تغییر ندهد لازم به ذکر است که در دست و چشم انرژی مغناطیسی زیادی وجود دارد. و تا سه هفته کافی است.

حکمت: زل زدن به نقطه سیاه یک نوع بهت در چشم ظاهر میسازد که تمام قوای چشم متوجه به یک جا میشود و بستن دهان هم حبس حرارت شده و بخار متصاعد شده از دهان به ذهن متصاعد می شود و این بخار تمام کثافات چشم را توسط اشک از چشم بیرون میکند و در اوایل کار اشک از چشم سرازیر خواهد شد اعتنایی نکند و به کار خود ادامه دهد و پس از فروغ از عمل کثافات چشم از چشم سرازیر خواهد شد

بواسطه آنکه ان خط سیاه مناسبتی با نور ندارد جذب چشم می شود و بدین ترتیب همه روز بر قوت و قدرت چشم افزوده می شود. این روش به قدری قدرتمند است که باعث دیدن روحانیات خواهد شد که ما طریقه آن را در زیر ذکر خواهیم کرد.

فقط عامل باید در جهت رضای خدا از آن استفاده کند و در غیر اینصورت ضرر و زیان جبران ناپذیر به شخص وارد خواهد شد که مسئولیت آن هم با خود شخص خواهد بود.

دستور العمل احضار و رویت ارواح:

اشخاصی که می خواهند از مبرزترین این عرصه شوند باید در یک وقت معین از روز که معده نه خالی باشد و نه پر در یک اطاقی چه بزرگ و چه کوچک درها را ببندند به طریقی که هوا نه خیلی روشن باشد نه خیلی تاریک و هوا نباید در آن اتاق جریان داشته باشد.

مقوای سفیدی را که طول آن یک وجب و عرض آن نیم وجب باشد انتخاب کنید در وسط مقوا دایره به اندازه سکه دو ریالی رسم کنید بعد از آن تمام آن دایره را سیاه کنید.

مگر کمی وسط آن دایره را که اندازه آن به اندازه سر سوزنی بیش نیست سفید بگذارید و آن را به دیوار مقابل چشم خود نصب کنید به طوری که آن نقطه سفید مقابل با سیاهی چشم باشد.

هر روز در یک وقت معین که معده نه خالی باشد و نه پر روی صندلی یا دو زانو مقابل مقوا نشسته (به شرطی در صندلی و در روی

زمین بنشینید که سفید مقوا با سیاهی چشم مقابل باشد و یک و جب این طرف و آن طرف نشود).

ان گاه حواس را جمع کند که خیالات متفرقه بر او غلبه نکنند و شش دانگ حواس خود را بر آن نقطه سفید رنگ جمع کنند و حواس تمام و کمال متوجه آن نقطه شود.

در غیر اینصورت شخص مرتاض به مقصد و هدف خود نخواهد رسید و ابدا چشم به هم نزنند و سیاهی چشم را مات به آن نقطه کنند و تکان ندهند و ابدا پلک نزنند و هر قدر در روزهای اول آب بریزد اعتنا نکنند و حواس را متفرق نسازند و بر خیالات باطل اعتنا نکنند.

البته در روزهای اول که چشم وقوه خیال عادت نکرده اند مشکل خواهد بود بنابراین در روزهای اول و دوم نباید بیش از ۳-۴ دقیقه عمل کنند تا کم کم به صورت عادت درآمده و چشم به آن عادت کند تا آنکه کم کم در عرض ۴۰ روز یا دو ماه نتیجه دهد اگر

شخص عامل کودن و احمق باشد در ۲-۳ ماه و اگر به شرایطی که ذکر شد عمل نکنند در عرض چندین ماه و شاید چندین سال طول

کشد به شرایطی که ذکر شد عمل نمایند زود جواب می دهد (به تجربه رسیده است)

افزایش قوه مغناطیس با روش آینه:

روشی که در این قسمت برایتان ذکر خواهیم نمود یکی از روش های افزایش قوه مغناطیسی و انرژی با استفاده از روش آینه می باشد روش: باید در یک وقت معین از شب که معده نه خالی باشد و نه پر در اطافی که نور آن زننده نبوده و باعث آرامش خاطر شما می باشد شروع به عمل نمایید.

نور محیط و چراغ نباید طوری باشد که از آینه دیده شود باید در قسمتی از اتاق بنشینید که نه نور خیلی زیاد باشد و نه خیلی کم.

یک آینه ۲۰*۲۵ و یا هر آینه ای که در آن بشود قسمت سر تا گلو را دید را برداشته و به چشمان خود در آن زل بزنید و تمام حواس

خود را به سیاهی چشم جمع کنید و حتی چه در اوایل و چه در
وسط و چه در انتهای عمل فکر و حواس خود را پرت نکنید (فقط
تمام فکر و حواس خود را به سیاهی چشمان خود در اینه کنید).

اگر تمامی شرایط مذکور را رعایت کرده باشید کم کم مشاهده
خواهید کرد که در تصویر پشت سرتان نوری سفید رنگ و یا زرد
رنگ ظاهر خواهد شد.

شما نباید به آنها توجه کنید بلکه تمام حواستان به سیاهی چشمانتان
باشد در ادامه خواهید دید که پلک ها و ابروهای چشمتان در اینه
عوض می شوند و حرکت می کنند.

اگر با تمامی شرایط باز ادامه دهید در خواهید یافت که شکل
موجود شما در آینه به یک تصویر دیگر مبدل می شود و اتفاقات
مختلفی که برای هر کس متفاوت است.

در اوایل کار ممکن است اشک چشم سرازیر شود اعتنایی نکرده و
حتی پلک هم نزنید.

در روزهای اول و دوم تا یک هفته از ۶ دقیقه شروع کرده و هر روز بر زمان آن اضافه کنید .

اگر این روش را تا ۴۰ روز ادامه دهید نیروی مغناطیسی در چشمان شما ظاهر خواهد گشت و اگر خبره باشید خواهید توانست اشیای مفقوده و حتی آینده خودتان و یا سایر افراد را مشاهده کنید.

این روش روشی بسیار کارآمد و قدرتمند است و باید در راه صحیح استفاده گردد در غیر اینصورت زیانی عظیم بر شما وارد خواهد گشت که مسئول خود شما خواهید بود.

آموزش احضار ارواح

این روش به نام چشم ابر می باشد و یکی از بهترین روش های خروج روح از بدن می باشد .

وقتی کاملاً ما از لحاظ جسمی و روحی ریلکس شده ایم و در اوج این رخوت و بیحسی و سنگینی قرار گرفتیم در ذهن تصور

می کنیم کنار دریایی نیمه ابری ایستاده ایم و سعی کنید در طول ساحل کمی قدم بزنید و مثلاً کمی شن را بردارید و آرام بر زمین بریزید و بعد کمی در داخل آب گرم دریا و زیر نور گرم خورشید، شنا کنید و سعی کنید خود را با شنا کردن خسته کنید، انگار واقعا شنا کرده اید و البته این شنا می تواند از یک تا ده دقیقه طول بکشد و بعد از آن از آب بیرون آمده و روی شن های گرم بنشینید و سعی کنید گرمای شن ها را احساس کنید و بعد روی این شن و ماسه گرم دراز بکشید و به ابر های تکه تکه نگاه کنید و بعد از لحظاتی چشمانتان را ببندید ولی سعی کنید صدای دریا را بشنوید و حتی گرمای خورشید را روی بدنتان احساس کنید این هم از یک تا سه دقیقه زمان لازم دارد ولی خوب در افراد متفاوت است و بعد این گرمای خورشید به قدری گرم خواهد شد که شما مانند یک بخار از بدنتان فاصله گرفته و بدنتان را که روی ساحل افتاده است می بینید و این شماست که به سمت بالا می روید و حدوداً وقتی که بیست متر از بدنتان بالاتر رفتید بیکباره کل بدن

خود را مانند دانه های شن و ماسه ریز میبینید ، انگار مجسمه ای در همان شکل شما روی زمین درست کرده اند و کم کم احساس می کنید که باد تندی شروع به وزیدن می کند و جسم شما را روی زمین متلاشی می کند ، شاید دیده اید که چگونه دانه های شن به هوا پرت شده و نا پدید می گردد و وقتی این باد بدن مثالی شما را برد ، شما با سرعت زیاد بیکباره به سمت ابرها کشیده شده و در آن محو خواهید شد و شما مانند چیزی میشوید که جسمی ندارد و فقط به صورتی مناظر را از بالا به پایین می بیند .

البته خیلی ها وقتی جسمشان را به دست وزش باد متلاشی کردند ناگهان به احساس خروج از بدن شده اند و بعضی ها وقتی به سمت ابرها کشیده شده اند این پدیده برایشان اتفاق افتاده است و اشخاصی هم هستند که با قدم زدن در این محیط مجازی به این حس رسیده اند ، چون برخی از افراد زمینه و استعداد خاصی دارند و خیلی راحت تر از بدن جدا می شوند و قویه تخیولشان به خوبی کار می کند .

احضار روح (روشی مجرب):

نمی دانم کاری که می کنم درست است یا نه اما از انجایی که می دانم افراد زیادی مثل خودم علاقمند به علوم غریبه هستند و احتمالاً سوالات زیادی ذهنشون رو به خودش مسغول کرده می خوام روشی رو که خودم بهش رسیدم و خیلی چیزها برام روشن شد رو توضیح بدم قبلش ذکر چند نکته لازمه:

۱. از دوستانی که قصد متهم کردن من به دروغ گویی دارند! تقاضا دارم یکبار روش رو امتحان کنند و در صورتی که جواب نگرفتند اونوقت متهم کنند!

۲. کسی که این احضار رو انجام می دهد در صورتی که نیروی درونی و روحی بالایی نداشته باشه ممکنه تا مدتی دچار کسالت، افسردگی و در موارد حاد تر جنون بشه! بنابراین هیچ مسئولیتی متوجه من نخواهد بود.

۳. کسانی که قدرت تمرکز قوی تری دارند در احضار موفق ترند

چون قرار است شما مدیوم باشید

روش احضار جن:

در یک اتاق نیمه تاریک و ساکت ترجیحا نیمه شب (که تمرکز بالاتر و احتمال موفقیت دو چندان است) بنشینید. ۱۰ دقیقه تمرکز کنید و در این مدت فقط به اجنه و ارتباط با اونها فکر کنید. سوره جن را تا آخر بخوانید. سپس یک قلم و کاغذ بردارید و قلم را در دست گرفته نزدیک کاغذ نگه دارید بطوریکه نوک قلم روی کاغذ باشد. سپس بگویید از ارواحی که در اینجا حاضر هستند می خواهم که از طریق این قلم با من صحبت کنند و چند بار این جمله را تکرار کنید. و بگویید سلام. خواهید دید که دست شما بدون اراده و خواست شما شروع به نوشتن می کند و جواب شما را می دهد و این بدلیل این نکته است که جن اکنون در بدن شما میهمان است و از طریق دست شما با شما ارتباط برقرار کرده البته در صورتی که از تمرکز بالاتری برخوردار باشید نیازی به قلم و

کاغذ نخواهید داشت و جن بصورت ذهنی با شما حرف می زند و تفاوت میان افکار خودتان و حرفهای جن میهمان برایتان کاملاً ملموس خواهد بود و اینجاست که به معنای واقعی کلمه ی "وسوسه" پی خواهید برد. در حین جلسه برای اینکه مطمئن شوید اینها تلقین نیست از جن بخواهید که به نحوی حضور خودش رو براتون ثابت کنه مثلاً پرده رو تکون بده یا ضربه ای به در بزنه. در ضمن مراقب باشید که سر کار نرید چون جنها هم مانند ما انسانها خوب و بد دارند و ممکن است یک جن شرور به تور شما بخورد که بخواهد کمی اذیتتان کند مثلاً خودش را بعنوان روح یکی از بستگانان معرفی کند بعد آخر سر بفهمید که دارد شما را دست می اندازد و مسخره می کنند (جنها اغلب از این کارها لذت میبرند)

اکثر اوقات در این احضارها این اجنه هستند که حاضر میشوند و احتمال حضور ارواح خیلی کمه.

در پایان جلسه خداحافظی کنید و بگویید "اخراج به حق سلیمان بن داوود" تا جن از بدن شما خارج شود.

شیوه های تمرکز:

قدیمی ترین تمرکز که تاریخی بسیار کهن دارد و در بیشتر فرهنگهای باستانی و بومی و در میان قبایل بدوی و بسیاری از انجمنها و دسته های قدیمی وجود داشته، تمرکز بر نقطه سیاه است.

امروز نیز خیره شدن به نقطه سیاه و تمرکز بر آن، یکی از اساسی ترین تمرینهای مانیتیسیت ها و هیپنوتیسیت هاست. اشخاصی که تمرینات مختلف تمرکز بر نقطه سیاه را انجام داده اند در برتری و تأثیر گذاری نقطه سیاه توافق کامل دارند.

روش تمرکز:

برای ایجاد وضعیتی راحت تر و ریلکسیشن بیشتر می توانید چند نفس عمیق بکشید و پس از آن که به مغز خود اکسیژن فراوان رساندید، خود را برای این تمرین ذهنی و فکری آماده کنید و حتی بهتر آن است که ریلکس را نیز انجام دهید، عضلات چشم و صورت را رها کنید و پس از راحتی عمیق بلافاصله چشمها را باز کنید و به نقطه سیاه خیره شوید. قبل از آن که چشمها را باز کنید، می توانید به خود تلقین کنید که من بلافاصله پس از باز کردن چشمهایم، با اشتیاق و علاقه فراوان به نقطه سیاه خیره خواهم شد و تمام توجه و تمرکز خود را با تمام وجود به نقطه سیاه معطوف می کنم.

این که می گوئیم بعد از ریلکس بلافاصله چشمهایتان را باز کنید به معنای آن نیست که تند و سریع چشمهای خود را باز کنید. پلکها را باید به آرامی باز کنید. کاملاً در نقطه سیاه فرو روید. به تدریج تمرکز خود را از وسط نقطه سیاه به حد فاصل نقطه سیاه و سفیدی کاغذ معطوف کنید. بهتر آن است که کم کم چشم خود

را در این دایره سیاه حرکت دهید. این چرخش می تواند در جهت حرکت عقربه های ساعت یا بر خلاف جهت آن باشد.

پس از مدتی که این چرخش را دور تا دور این دایره انجام دادید، بلافاصله یکباره و ناگهانی به نقطه سیاه برگردید و به تمامی در آن خیره شوید. ممکن است این سیاهی برای لحظاتی تمام میدان بینایی شما را اشغال کند. اگر در این خیرگی و تمرکز و توجه، احساس کردید چشمهایتان می سوزد، پلکهای خود را کمی به حالت نیمه بسته در آورید و به اصطلاح چشم خود را ریز کنید. پس از این استراحت نسبی، چشم را بیشتر باز کنید و خیرگی را دوباره شروع کنید.

در این تمرین نگذارید که فکرتان به جاهای دیگر برود و هر وقت احساس کردید فکرتان منحرف شده است، مجدداً با تمرکز بیشتری به نقطه سیاه بیندیشید. پس از مدتی که در یک محیط ساکت و آرام با بدن ریلکس، به طور فعال این تمرین را انجام می

دهید، می بینید که دقایق زیادی را بدون توجه به مسایل دیگر فقط در نقطه سیاه بوده اید. از آنجا که این تمرین را برای اولین بار انجام می دهید، ممکن است در ابتدا نقطه سیاه برایتان ناملموس باشد اما تداوم این تمرین کم کم شما را با نقطه سیاه مأنوس می کند.

در لحظاتی از این تمرین و حتی شاید در طول تمرین دیوار یا کاغذ سفیدی که نقطه سیاه روی آن است نیز در میدان دید شما قرار دارد. اما توجه و تمرکز شما در مرکز این میدان و روی نقطه سیاه است. ممکن است در طول تمرین شما اشکال یا سایه هایی را به صورت تصاویر خطوط یا نقاط مبهم روی دیوار یا اطراف نقطه سیاه ببینید. این مسأله کاملاً طبیعی است و نباید شما را نگران کند یا از ادامه تمرین باز دارد.

تمرکز بر دواير متحد المركز

این تمرین نیز تشابه فراوانی با تمرین نقطه سیاه دارد؛ اما برتری آن این است که می توان به افکار خود نیز اجازه جولان دهیم و حتی آنها را روی دواير می گسترانیم. برای این تمرین روی یک زمینه سفید، نقطه ای به قطر یک سانتی متر بکشید و سپس با استفاده از یک پرگار به قطر ۲ سانتیمتر دایره ای دور آن رسم کنید. بعد با حفظ همان مرکز پرگار، دایره هایی به قطر ۳، ۴، ۵، ۶، و ۷ سانتیمتر بکشید. سپس این دایره ها را با مداد سیاه پر رنگ و ضخیم تر کنید، به شکلی که حالت منظم خود را از دست ندهند. مجدداً این را روی دیوار نصب کنید. در فاصله ۲ متری آن قرار بگیرید. ارتفاع آن تا حد پیشانی شما باشد. تمرین را شروع کنید. بدن را ریلکس نمایید و چند نفس عمیق بکشید. ابتدا روی بزرگ ترین دایره نگاه کنید. برای این منظور نگاهتان را طوری در وسط

قرار دهید که وسط، مبهم باشد و دایره بزرگتر در حوزه دید شما قرار گیرد. طوری که گویی نقطه تمرکز شما همان دایره بزرگتر باشد. حتی می توانید تمامی دوائر کوچکتر داخلی را یک نقطه سیاه رسم کنید و به بزرگترین دایره فکر کنید. پس از حدود ۴۰ ثانیه به دایره دوم بیایید و همین کار را در همین مدت زمان روی دایره دوم انجام دهید. حالا به دایره سوم، چهارم، پنجم و ... بیایید. روی هر دایره ۴۰ ثانیه تمرکز می کنید و همین طور به دوائر داخلی تر می آید. بهتر آن است که همین طور که به داخل می آید، مدت زمان توقف خود را روی هر دایره چند ثانیه افزایش دهید. این کار را آن قدر ادامه دهید که به نقطه سیاه برسید و سپس روی نقطه سیاه، مانند تمرین قبل تمرکز کنید. حدود ۳ الی ۵ دقیقه در نقطه سیاه متمرکز باشید. سپس بدون انحراف فکر و برهم زدن توجه و تمرکز، این بار همین مسیر را برگردید. یعنی: دایره به دایره از داخل به بیرون بروید، دایره ها را به ترتیب و با آرامش و تأنی نگاه کنید و روی هر دایره ۴۰ ثانیه متمرکز باشید.

تمرکز بر شعله شمع:

تمرکز بر نقطه نورانی یا شعله شمع هم قدمتی کمتر از نقطه سیاه ندارد. راه اساسی پرورش تمرکز و پرورش فکر در تمرینهای یوگا و هینوتیزم، تمرکز بر شعله شمع است.

اگرچه معمولاً تمرکز بر شعله شمع برای افراد، جذاب و گیراست و با علاقه بیشتری هم آن را دنبال می کنند، شما توجه داشته باشید که این گیرایی و جذابیت کاملاً نسبی است. یعنی ممکن است هر کس برای خود تمرینی را مؤثرتر تشخیص دهد یا از آن نتیجه بهتری بگیرد. ما ضمن توضیح متداولترین روشهای تمرکز، به شما پیشنهاد می کنیم که بیشتر به تمرینی پردازید که برای شما مؤثرتر است و از جذابیت بیشتری برخوردار است. با این همه، تجربه نشان داده است که افراد از همنشینی با شعله شمع و تمرکز بر آن اظهار رضایت فراوان می کنند.

روش تمرین:

فضای اتاق را تاریک کنید و شمعی روشن نمایید. مسلماً اگر این تمرین را در شب انجام دهید، به شرط آن که خوابتان نبرد، مؤثرتر است. شعله شمع را تا آنجا بالا بیاورید که وقتی می نشینید بتوانید به طور افقی به آن نگاه کنید.

طبق معمول ابتدا چشمها را ببندید، تمرین ریلکس و تنفس آگاهانه و عمیق را انجام دهید. عضلات را رها کنید اما ستون فقرات صاف باشد. به آرامی چشمهای خود را باز کنید و به شعله شمع خیره شوید. صرفاً به شعله و آتش نگاه نکنید. بلکه فضای پیرامون شعله را که به صورت هاله ای روشن، دور تا دور شمع دیده می شود نگاه کنید. در مرحله اول، بیش از یک تا دو دقیقه این تمرین را انجام ندهید. پس از این زمان، پلکها را ببندید و عضلات صورت را به ویژه، ریلکس کنید. در ریلکس عضلات صورت، به آرامش عضلات چشم توجه کنید. حالا همین کار را با چشمهای بسته در ذهن خود انجام دهید. شعله شمع را در ذهنتان مجسم کنید و به آن خیره شوید. پس از آن یکی دو دقیقه پلکها را به آرامی باز کنید و با نگاه خیره خود به شعله شمع هجوم ببرید.

هر وقت احساس کردید که فکرتان منحرف شد، کافی است به قسمتی از شعله شمع توجه و تمرکز کنید. حرکت، تغییرها، نوسانها و تغییر رنگ آن قسمت از شعله را در نظر بگیرید. بعد از دو دقیقه دوباره به آرامی چشمها را ببندید، صورت را ریلکس کنید و به تجسم ذهنی شعله شمع مشغول شوید. این رفت و برگشت را چندین بار انجام دهید تا این که چشمهایتان کاملاً خسته شوند.

نکته ای را که باید تأکید کنیم این است که این تمرین و تمرینهای نظیر آن را با بی حوصلگی و فشار و زور انجام ندهید بلکه با اشتیاق فراوان، تمرین کنید. اگر بتوانید با نگاه کردن به دور شعله شمع هاله های نورانی را از هم مجزا کنید و هر بار به یکی از این هاله ها تمرکز کنید عالی است. تمرین را پس از یک نگاه سه دقیقه ای به شعله شمع خاتمه دهید و پس از آن چشمها را ببندید و دراز بکشید

تمرکز بر گل سرخ:

تمرکز بر گل سرخ، یکی از معروفترین و متداولترین تمرینهای مراقبه یا مدیتیشن است بدون ذکر مانترا. یعنی بدون تمرکز و بدون

تمرکز در گل سرخی که در دست دارید، غرق شوید. این تمرین اساس تقویت تمرکز فکر است. یعنی تمرکز بر هیچ، تمرکز غیر ارادی که زیر بنای تمرکز فکر است. شما آگاهانه نگاه می کنید و خیره می شوید اما پس از آن تمرکز ارادی انجام نمی دهید بلکه نگاهتان را در گل سرخ رها می کنید. این تمرکز به هیچ، به تمرین نیاز دارد که البته تمرینی بسیار گیرا و لذت بخش است. همین طور می توانید در یک پارک بنشینید، به گوشه ای از طبیعت خیره شوید و حالتی وانهاد به خود بگیرید. منظره ای را نگاه می کنید، بدون فکر و بدون تمرکز. هم عضلات راحتند و هم نگاه. شما هر وقت بتوانید این توانایی “تمرکز نداشتن” را در خود ایجاد کنید، خود به خود توانایی “تمرکز داشتن” خود را بهبود بخشیده اید. در واقع توانایی تمرکز نداشتن، عبارت است از دیدن یک مجموعه، بدون تمرکز به چیزی خاص. در عدم تمرکز، تمام تلاش تمرین کننده به مشاهده برابر و یکسان همه چیز معطوف می گردد و هر جزیی از این مجموعه به اندازه دیگر اجزا مشاهده می شود و شما

آن قدر در این تلاش غرق می شوید که بر هیچ فکر خاصی هم تمرکز ندارید و فکر شما اسیر جزئیات تصویر نمی شود. شما در “کلیت” منظره ای غرق شده اید و همه چیز این منظره پیش چشم شما برابر و یکسان است.

همیشه در برنامه های خود، در بین تمرینات تمرکز، تمرین عدم تمرکز را نیز انجام دهید. انجام متناوب این تمرینها با هم در پیشرفت و موفقیت شما تأثیری چشمگیر خواهد داشت. با تمرین عدم تمرکز حواس، شما احساس خواهید کرد که خیلی عمیق تر از قبل مفهوم تمرکز را در می یابید و دستیابی به تمرکز برای شما خیلی آسان تر از قبل است. در واقع در تمرین عدم تمرکز شما در خود خلأیی ایجاد می کنید که برای تمرین تمرکز شما را آماده و مهیا می کند. ما توصیه می کنیم هر وقت می خواهید تمرکزی جدی داشته باشید، مثلاً می خواهید کتابی را با تمرکز عالی بخوانید یا مسأله ای را با تمرکز عالی برای خود حل و فصل کنید، ابتدا تمرین وانهادگی و عدم تمرکز را انجام دهید.

تمرین پرش آگاهانه فکر:

آخرین تمرینی که برای تمرکز فکر به شما توصیه می کنیم تمرین پرش آگاهانه فکر است. شما به این شکل یاد می گیرید که هر زمان که روی یک موضوع خاص فکر می کنید، به سرعت فکر خود را بر موضوعی دیگر متمرکز کنید. برای این منظور شما آرام و ریلکس می نشینید و به یک موضوع فکر می کنید. هر موضوعی را که دلتان می خواهد انتخاب کنید و به آن توجه کنید. این موضوع می تواند تصویری عینی و یا تجسمی ذهنی داشته باشد. مثلاً به ماه فکر کنید که در تاریکی آسمان، روشن است و نور می دهد. بعد از چند دقیقه که کاملاً فکر خود را متوجه تصویر نمودید، خیلی سریع برگردید و فوراً به یک موضوع مورد علاقه دیگر فکر کنید. مثلاً به یک درخت. مراقب باشید وقتی به درخت فکر می کنید، فکر قبلی یا تصویر ماه به ذهنتان نیاید و کاملاً به جزئیات درخت فکر کنید. بعد از چند دقیقه به فکر خود جهش دهید و به موضوع سومی فکر کنید. توجه داشته باشید که روی هر

سوژه باید حدود دو دقیقه توقف کنید. این تمرین اگر چه ممکن است در ابتدا کمی مشکل باشد و افکار و تصاویر قبلی برایتان مزاحمت ایجاد کنند، اما خیلی زود پس از چند روز تمرین برایتان راحت می شود.

بعضی ها تمرینات تو زمان ۵ دقیقه ، بعضی ها ۲۰ دقیقه و بعضی ها هم به صورت تمرین های ۱-۲ ساعته پیشنهاد می دهند .

علوم درونی تاییکا