

روند مشاهده چشم درون:

نور هم از طریق چشم سوم و هم از معبر چشمان معمولی وارد بدن میشود و در امتداد اعصاب بینایی جریان می یابد.

فرکانس این نور از نور قابل رؤیت معمولی بیشتر است و قابلیت عبور از پوست بدن را داراست.

این نور از کیهانهای بینایی عبور میکند و غده صنوبری را که درست در پشت آن قرار دارد، دور میزند.

سپس با دو شاخه مجزا تقسیم میگردد که یکی با لهای آکسیپیتال برای بینایی معمولی و دیگری با

تالاموس با قسمت کنترل حرکات چشمی وارد میشود.

با تکنیکهای خاصی از مدیتیشن و تنفس میتوان موجبات ارتعاش غده صنوبری و تابش پرتو نور طلایی

از آن را فراهم آورد.

چنانچه فرد عاشق باشد این نور قرمز یا سرخ رنگ خواهد بود.

این ارتعاشی و نور طلایی حجم نور منبسط به شاخه تالاموس را افزایش میدهد. این نور بسط اشکای کورپوس

کالوسوس قوس میزند و با جانب غده هیپوفیز هدایت میشود که عامل باصره درونی است.

با انجام تنفس با شیوه ای معین بطوری که عبور هوا قسمت بالای فضای کلو و نرم کام را بفرماید

(که دقیقاً در برابر غده صنوبری قرار دارد) میتوان غده صنوبری را برای چنین ارتعاشی تحریک کرد.

اثر دیگر این نوع تنفس ساکت و متمرکز کردن ذهن است. این عمل همچنین نور طلایی را از پانچ قسمت

پسین نخاع و نور سرخ را از بخش تحتانی و پیشین نخاع به بالا می آورد. این دو جریان در ناحیه تالاموس

با قوس یکدیگر را قطع میکنند و این موجب هجوم انرژی بیشتر به مرکز پیشانی و کانون مغز میگردد.

احساس درونی که در اثر این عمل بوجود می آید ورود انرژی و اطلاعات به درون چشم سوم است.

با استفاده از این باصره میتوان در هر عمقی با دامنه وضوح دلخواه، سلولها یا حتی ویروسها را مشاهده

سرد. احساس درونی شخصی در چنین مواردی از وجود دستگاه اسکتری در داخل سرش حکایت میکند

که در عمق پنج سانتیمتری پشت چشم سوم قرار دارد. مکان دقیق آن محل تلاقی دو خطی است که

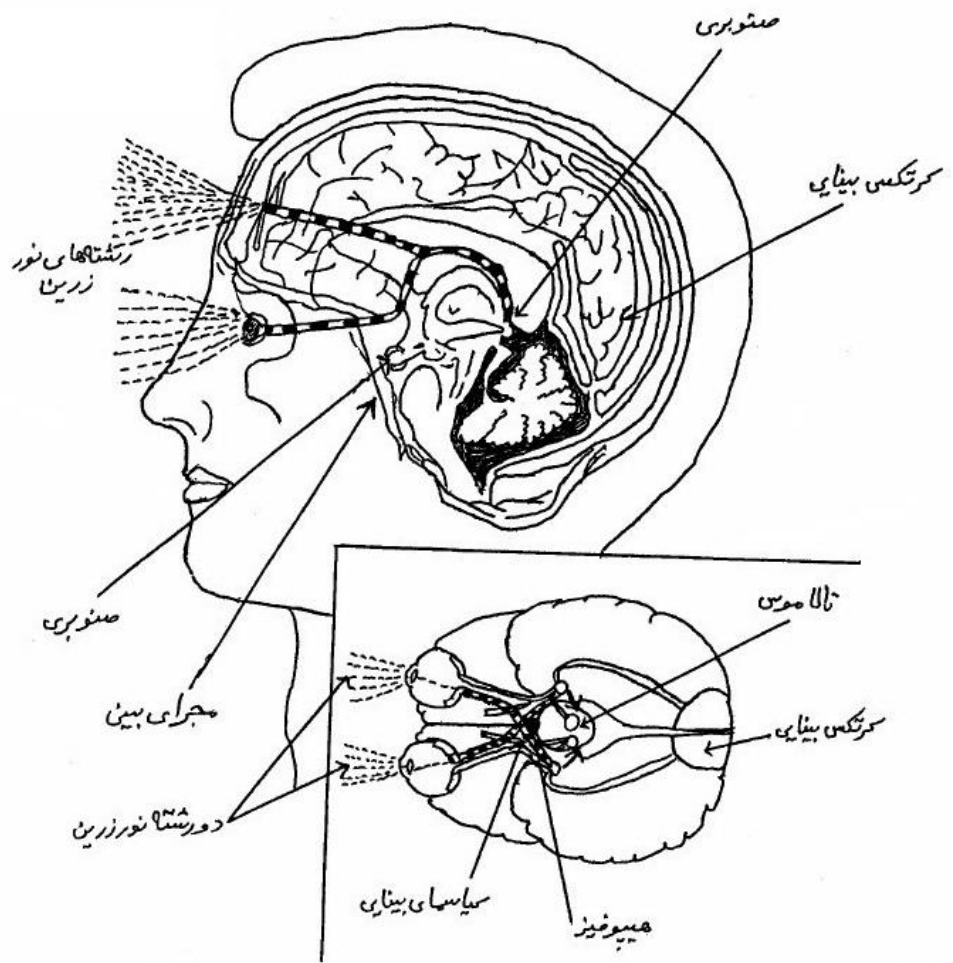
یکی مستقیماً از روبرو به چشم سوم میرسد و امتداد می یابد و دیگری پاره خطی است که دو شقیقه را

به هم وصل میکند. این نقطه کانون اسکتری یا دنده می باشد. از این نقطه نظر میتوان بدون حرکت

دادن سر به هر جهتی که میخواهیم نگاه کنیم، ولی معمولاً این قدرت در نگاه مستقیم به سوژه بکار گرفته

میشود. بهترین راه برای تمرین دستیابی به قدرت رؤیت درون تمرینات آرامش بخش عمیقی است

که سفر در درون بدن را نیز شامل میگردد.



بترین برای دستیابی به قابلیت رویت درون اینگونه است:

دراز بکشید و تمام قسمت‌های تنگ لباس خود را شل کنید و برای آرام شدن نفس عمیق بکشید، دوباره این عمل را تکرار کنید، حالا نفس عمیق بکشید و تمام بدن خود را حتی الامکان منقبض کنید و نفس خود را حبس کنید، سپس در حال بازدم اجازه دهید تمام عضلات تن از انقباضی رها شود و مجدداً همین عمل را تکرار کنید، حالا تریس انقباض - تنفس را تکرار کنید، اما اینبار فقط نصف مقدار قبلی بدنتان را منقبض کنید، این انقباض را بطور مساوی در سراسر بدن خود پیشی کنید، اکنون هوا را در بازدم به بیرون بفرستید و خود را رها کنید، در اینجا نفس عمیق بکشید و هنگام بازدم عضلات تن را شل کنید، این عمل را سه بار بدون انقباض تکرار کنید، تصور کنید که انقباض همچون عسل غلیظ از بدن شما به روی زمین می‌ریزد، ضربان قلبتان را کند و آرام کنید، اکنون خود را همچون نقطه نوری بسیار کوچکی تصور کنید و از هر جا که ما بیلید با جسم خود وارد شوید، این نقطه که آنرا خویش کوچک می‌نامیم، از شانه چپتان عبور کرده، در مسیر حرکت خود تمام انقباضها را می‌زداید، سپس از طریق بازوی چپ به کف دستتان می‌رسد و همراه با احساسی خارش، گرما، و اثری مختصری تمام انقباضات آن ناحیه را از بین می‌برد، در این لحظه دست چپتان سنگین و گرم است، حال خویش کوچک از دست چپ بالا می‌رود و در حالیکه بسوی پای چپ حرکت میکند باز هم همه انقباضات را محو میکند، سپس بسوی بالا، درون پای راست و از آنجا به دست راست می‌رود، اکنون تمام بدنتان سنگین و گرم است، حالا بسوی خویش کوچک، سفر درونی را آغاز کنید، با قلب وارد شوید و همراه با جریان خون بسوی سایر اندامها حرکت کنید، آیا دبستانگاه گردش خون سالم است، آیا احساس سلامتی در آن جریان دارد، حالا در درون ریه‌ها حرکت کنید و به بافت‌های ریه نگاه کنید، به دستگاه گوارشی بروید و مسیر غذا را از هنگام ورود به بدن دنبال کنید، از دهان و از طریق مری به معده وارد شوید، آیا بقدر کافی انرژی دریافت می‌کند، آیا مقدار انرژی مورد نیاز در تعادل است، حالا به همراه غذا از معده به روده کوچک و بعد به روده بزرگ و سپس به سون بالا، کبد، لوزالمعده و طحال سفر کنید، آیا تمام اعضا در دست کار میکنند، به دستگاه تناسلی وارد شوید، آیا از مراقت و محبت لازم برخوردار است، خویش کوچک را به هر بخش از از بدن که نگران سلامتی آن هستید بفرستید، عشق و انرژی را بدرقه راهش کنید، منطقی‌مورد نظر را خوب واریس کنید، هر جا که احساس فقدان وجود دارد اجازه دهید خویش کوچکتان دست به کار شود، اگر منطقی مورد نظر نیازمند پاکسازی است همین کار را انجام دهید، اگر محتاج انرژی است بگذارید خویش کوچکتان بدان انرژی بدهد، وقتی از این سفر کنتشافی راضی شدید بگذارید خویش کوچک به ابعاد طبیعی خود بازگردد و با خویش حقیقی‌تان یکی شود، در هر زمانیکه مایل باشید میتوانید در درون خود سفر کنید، خود را به وضعیت آگاهی معمول بازگردانید اما عمیقاً آرام، دارای اعتماد بنفسی و هشیار باشید.

چگونه میبینیم:

تصور و خیال انسان به سه جزء سازنده تکلیف دارد: چشمها، عصب بینایی، کورتکس یا قشر بینایی مغز. چشمها نور را به علامت الکتریکی تبدیل میکنند و این علامتها توسط عصب بینایی به قشر بینایی حمل شده که اتاق نایبش در مغز محسوب میشود. عصب بینایی جریان از الکترونها را از چشمها به مغز انتقال میدهد. آنگاه قشر بینایی که پشت گوشها در قسمت پشت سر قرار دارند یک تصویر را ایجاد مینماید. تمام پدیده دیدن در درون سر روی میدهد. اگر چه بنظر صیرس که ما جهان را در بیرون میبینیم، چشمها در مورد ادراک جهان نامرئی اثری و روح کار برد کمی دارند. شبکیه چشمهای ما تنها یک نوار باریک در لطیف الکترو مغناطیس را ثبت مینماید. عصب بینایی نیز در این میان یاری دهنده نباشد زیرا آن یک کابل یک طرفه است که فقط چشمها را به اتاق نایبش متصل میکند. قشر بینایی قادر است که اثری (تپشهای الکتریکی عصب بینایی) را به تصویرهای زنده برگرداند. برای ادراک حوزه اثری هاله و سایر موضوعهای گذرگاری شده درون آن ما فقط نیاز داریم که منبع علامت را تغییر داده و بگذاریم که قشر بینایی آنچه را که طبیعت به کمک آن طرح داده است یعنی خلق تصاویر بردارد. در دیدن معمولی چشمها حس عمیق عصب بینایی کابل و قشر بینایی دستگاه ضبط میباشند. برای دیدن جهانهای اثری باید حس گرهایی چشمی و کابل عصب بینایی را آزاد نموده، ما میخواهیم که ضبط قشر بینایی را حفظ بنمائیم. تنها عمکرد ضبط اینست که یک علامت را به یک تصویر برگرداند. در وجود ما آن حس گرهایی که برای رشد چشم درون نیاز داریم چاکرای ششم و چاکرای چهارم میباشد. ما متصل کردن چشمهای ذهن و دل میتوانیم ببینیم، هدف اینست که کابلی از این چاکراها به اتاق نایبش یا قشر بینایی در پشت سر بکشیم. اگر عصب بینایی انسان قطع شود زردنا بینا شده و نخواهد دید. با این حال رویاهای او سرشار از رنگ و تصویر میباشد. مغز قادر به تغییر دادن مسیر علامتها به قشر بینایی نیست. از این رو برای دیدن با چشمهای قلب با یستی یک شبکه اضافی هستند خلق کنیم که خارج از مغز باشند. میتوانیم به آنها بعنوان نصف النهارهای از نور ملایی فکر کنیم که در سراسر خارج سر، مسیرهایی را تشکیل میدهند و چشم ستوم و قلب را به اتاق نایبش در پشت جبهه متصل میکنند. این مسیرها اطلاعات حسی چندوجهی چون تصاویر، بافتها، صداها، مزهها، احساسات و رایحهها را تقویت میکنند.

تمرین دقت بینایی:

این تمرین شبکه شرونی ما را دوباره میزان میکند. این تمرین در کمتر از سی ثانیه، هماهنگی ما را از نظر حسی با صفر تنظیم میکند. در غیر این صورت ادراک حسی ما در اولین دقت یعنی کاتال تصویری از واقعیت عادی مغلط باقی میماند. ما در این تمرین حسی حرکتی خود را رها کرده و مدارهای نصف النهاری

را درک کنیم. زمانیکه بتوانیم انرژی را حس کنیم میتوانیم این حس را به تصویری از طریق تجسم
حسی برگردانید. تصور کنید که چشمانتان سیاهی یک ساعت است. چشمها مثل عقربها عمل کرده و
نشانه مکانی در مغز ما میباشند که برای فعالیتهای ذهنی متفاوت بکار میگیریم. برای مثالی بسیاری
از افراد راست دست به ساعت ده نگاه میکنند زمانیکه در حال انجام محاسبات ریاضی هستند و
آنگاه که آفرهای محبوب خود را به خاطر می آورند به ساعت دو نگاه میکنند. این حرکات را باید با
چشمان بسته و چرخاندن چشمان انجام داد برای آنکه صفحه اصلی بسته شود. چشمها را بسته
و بی آنکه سر را حرکت دهید آنها را از چپ به راست، بالا به پایین و چپ بالا به راست پائین و برعکس
بچرخانید. اکنون چشمانتان را در یک دایره بزرگ حرکت دهید، از چپ به راست سه بار و سپس
راست به چپ سه بار، یکبار دیگر تکرار کنید و با یک نگاه بسته، اکنون چشمها را در دایره های کوچک بچرخانید
دستهایتان را در مقابل سینه به حالت دعا و سلام قرار دهید. زمانیکه دستها را در حالت دعا قرار
میدهیم انرژیهای را سه در سراسر نصف النهار جریان دارد را تعادل میبخشیم. اهلینان حاصل
سمنیده فاصله میان انگشتان هر دست باشد و نوک انگشتان یکدیگر را لمس کنند. دستهایتان باید
به نیمی روی قفسه سینه باشد. در حالیکه دستها را روی هم قرار داده اید چند نفس عمیق بکشید
اکنون دستهایتان را جدا نموده و آنها را در حدود سی ثانیه از یک سو به سوی دیگر تکان دهید
سپس آرام شده و امکان دهید که شل و نرم شود. دوباره دستها را در حالت دعا قرار دهید، کم کم
سقف دستها را جدا کرده و انگشتان را نزدیک یکدیگر نگهدارید. از حس که در دستهایتان است آگاه
باشید. آیا احساس سرما یا گرما دارید. آیا کمی همچنان الکتریکی در کف دستهایتان احساس میکنید.
به آرامی دستهایتان را از هم جدا کرده و نسبت به نوک انگشتان آگاه باقی بمانید. آیا سوزش
یا گزگز را در سر انگشتهای خود احساس میکنید. اکنون ببینید که تا چه حد میتوانید با حفظ آن
سوزش یا حس الکتریکی دستهایتان را از یکدیگر جدا کنید. تصور کنید که قادرید تارهای نورانی
را که نوک انگشتهایتان را بهم وصل میکنند احساس کنید. اینها امتداد نصف النهارها میباشند
چندین بار این تمرین را تکرار کنید تا اینکه بتوانید نصف النهارهای خود را تا حدی که ۱۲ اینچ
دستهایتان با هم فاصله دارند احساس نمائید. وقت کنید که کدام حس ستر است. آیا قادرید انرژی
را با دست راست بهتر احساس کنید یا با دست چپ.

تمرین هوشیاری بینایی:

این تمرین که اجازه میدهد که داستانهای که درون انرژی قرار دارد را ادراک نمائیم. شما تارهای
از نور را در سراسر پوست سرنصب مینمائید که اطلاعات را از چشم سوم به قشر بینایی باز پخش
سوده، جایگزین میتوان رمزگشایی شده و در رنگی درخشان نمایش داده شود. این مسیرهای فوق
هورشمندانه بینشی معنوی و عاطفی را انتقال میدهند. چشم سوم و تعینتها را ثبت میکنند. در
حالی که قلب احساسات را ثبت مینماید. بدین شیوه دیون شما با شفقت نرم شده و تعدیل می یابد.
تمرین دیون جسمهای قلبی: در آینه ای قدی به مدت ۲۰ یا ۱۵ دقیقه بدون پلک زدن به یکی از
مردمکهای چشمهتان خیره شوید. تمام ویبره را به رو می بینید. با خیره شدن به مردمک چشم افراد
دیگر میتوانید جسمهای قلبی آنها را ببینید.

چشم سقیم در شیوه خوابی سرد و بی طرفی است. قلب با شیوه خود احساساتی و جوشان است. زمانیکه با یکدیگر همکامی میکنند هر دو به قویترین منابع دانش برای شفاگر بدل میشوند. قشر بینایی قادر به تصور کردن هر چیزی است. بیش از آن اطلاعات را رمزگشایی کرده و تصویرهای ذهنی سرشار از سیمبل ها و معنا را رمزگشایی کرده و میخواند. با حالت دعا در آمده و بهترین وقت بینایی در حالیکه چند نفس عمیق میکشید بپردازید. اکنون با نوکی انگشتهای هر دو دست مرکز قفسه سینه خود را در سطح قلب با نرمی ضربه بزنید. با خط یک گردنبند تخفیل از نور که از چاکرای قلب به پشت همچو شهاب قشر بینایی می رود به نرمی ضربه بزنید. این حرکت برای سایه چهار بار با دقت و به آهستگی تکرار کنید. اکنون به چاکرای ششم در مرکز پیشانی خود را به نرمی ضربه بزنید. یک نوار تخفیل را از پیشانی خود به پشت همچو در پشت سر بکشید. یک خط را درست در بالای هر گوش دنبال کنید. آنرا چند بار تکرار کنید. اکنون یکبار دیگر به نرمی بر چشم سقیم ضربه زده و نواری را تا بالای سر خود ضربه زده (با هر دو دست در این نوار به ضربه ادا ما دهید) تا به انتهای چشم برسید. تصور کنید که یک تاج نورانی را روی سر خویش میگذارید. هنگامیکه این تاج و گردنبند را تجسم میکنید، مسیره های فوق هوشمندانه را به قشر بینایی مغز نصب میکنید و تجسم کنید. س انرژی در این مسیره حرکت میکنند و این عمل آنها را فعال مینماید. این مسیره را به شکل تارهای لوزان تجسم کنید و نیز یک نور طلایی که در آنها جاری است، ابتدا با آهستگی و سپس در حالیکه سرعت و شدت می یابد تا زمانیکه تمام شبکه با نور تپش می یابد. مسیره های فوق هوشمندانه را انرژی داده و بگذارید که قشر بینایی مغز آنچه را که برای آن طراحی شده است که انجام دهد را انجام دهد.

ردیابی چشم درون:

ردیابی نیازمند توجه بن قید و شرط فرد ردیاب است. موقع ردیابی نباید هیچ چیز دیگر تمرکز کنید. بدین شیوه مورد ردیابی شده میتواند چون یک نگاه شیشه، نور خورشید را در بیابان جذب کند. ردیابی در فضا و در امتداد زمان روی می دهد. به شیوه ای مشابه یک بیمنده میتواند علت بیماری و پریشانی عاطفی را در زمان ردیابی کرد. بیمنده میتواند واقعه ای را که باعث بیماری و بدبختی شخص شده را کشف کند. هیچ چیز دیگر را جز قصدتان را در افق ادراکی خویشی راه نمیدهد.

تمرین ردیابی چشم درون:

زمانیکه در حال ردیابی ریشه جراحت خود و یا یک بیمار هستید، این تنها چهره ای است که شما را مدرا میزند. قصد خود را بوضوح بر آغاز جلسه ردیابی نهاده و بگذارید تا روح از جزئیات نگهداری کند. چهره ای که پس از دگرگونیهای اولیه بن تغییر و صامت باقی میماند چهره ای است که شمار ردیابی میکنید. زمانیکه آشکار میشود داستان خویشی را برایتان شرح میدهد. در اثنای تاریکی در سایه صوتی یک

آینه نشسته و یک شمع کوچک روی میز بغل خود بگذارد. اطمینان یابید که شمع در کنار تان باشد تا در مقابلتان. به حالت دعا قرار گرفته، تشریح هوشیاری چشم درون را انجام داده و با تنفس خود تان دقت کنید. زمانیکه کاملاً آسوده شدید، به نری به چشم خود خیره شوید. پلک نزنید. هر دم را شمرده تا اینکه به ده برسید و سپس دوباره از یک شروع کنید. متوجه بازی نور و سایه روی چهره خود باشید و به تمرکز بر چشم چپ ادامه دهید. چهار مرحله برای فرایند رویاها وجود دارد که بشرح زیر میباشند:

مرحله اول: دقت کنید که چهره شما چگونه است. همان گونه که همیشه آنرا دیده اید. همه چیز درست همانگونه است که دیده میشود. این چهره ایست که شما برای هزار بار در آئینه دیده اید.

مرحله دوم: چند دقیقه بعد آنرا می شود. چهره شما ممکنست به شکلهای مختلف تغییر کند. ممکن است چهره های حیوانات را ادراک کنید که بر چهره شما تحصیل میشود و یا اینکه چهره شما بجز چشم ناپدید شود. هیچ چیز در این مرحله تنها چیزی نیست که باید باشد. با تغییرات بهانید، روی تنفس خود تمرکز کنید. از مرحله که ادراک میکنید وحشت زده نشوید. با سادگی چهره های گوناگونی سراغ پیدا می شوند را ثبت کنید، قضاوت نکرده و ترجمه و تفسیر نکنید. برخی از آنها شاید ده هزار ساله باشند و برخی دیگر ممکنست از زندگی قبل بوده باشند و سایر آنها حیوانات قدرت، راهنمایان و متفکرین ما در طبیعت هستند. بقیه نیز ارواح راهنمای ما میباشند.

مرحله سوم: در این مرحله یک چهره پدیدار شده و مسلط باقی میماند. در اینجا همه چیز همانگونه است که باید باشد. این همان چهره ای است که شما در حال رویا می هستید. شما هرگونه چهره دیگرگون شونده و تغییر شکل یافته را متوجه شده اید تا اینکه چهره ای که ثابت مانده است را تشخیص داده اید. زمانیکه تصویر پدیدار میشود به آن امکان دهید تا شما را آگاه کند. آنرا با تمرکز بر تنفس خود ثابت نگه دارید و به نری به چشم چپ خیره بهانید. بگذارید که داستان خود را با شما آشکار کند. او کیست، از کجا آمده است، از شما چه میخواهد، حوزه انرژی خالمره های تمام خودهای قبلی ما را در بر دارد که شامل چهره های از آن کسی که بوده ایم زمانیکه صدمه خورده و یا مجروح شده ایم میباشند. اغلب اوقات اینها از دوره های زندگی پیشین ناشی میشوند که در آنها درد ورنج عظیمی را تجربه کرده و احتمالاً از یک مرکز خشونت بار برخوردار شده اید. بسیاری از اوقات آنها چهره های از آنچه که بوده ایم یا آنچه که در این دوره زندگی خواهیم شد هستند.

مرحله چهارم: در این مرحله تمام تصویرها ناپدید خواهند شد، حتی چهره خودتان و شما طبیعت نورانی واقعیت را می بینید. اینجا فقط روح و نور است. برای اتمام تشریح رویای چشم درون دستهای تان را به حالت دعا برگردانده و با چشمان بسته چند نفس عمیق بکشید. وقتی که در این تشریح مسلط و ما هر شدید میتواند با یک همراه این تشریح را انجام بدهید به این صورت که بجای آنکه به چشمان یکدیگر نگاه کنید (در تشریحات جا کلهای چشم، مانع روغن پبرو بلسان بر روی چاکرای اجناب بسیار موثر میباشند) چشمی که با آن خدا را می بینیم همان چشمی است که خدا اولاً با آن مرا می بیند.

تکنیک چشم سوم :

این تکنیک برای فعال کردن غده پینه آل سه با چاکرای ششم کار میکند صیبا شد. کلید این کار ارسال انرژی به این ناحیه میباشد. هدف این تکنیک ایجا ارتعاش در داخل سر بخصوص در غده پینه آل و ناحیه اطراف آن میباشد. منبع ایجاد این ارتعاش ما نترای THOH صیبا شد که توسط صدای انسان تولید میشود این ما نترای هم وزن TOE و حالتی بین ت و ث تلفظ میشود ۱- نفس عمیق بکشید و هوای تازه را با احساس ناراحتی تکنیک نگاهدارید. سپس به آرامی هوا را از طریق دهان خود بطوریکه لبها به مقدار کمی از هم فاصله داشته باشند خارج کنید. سه بار این عمل را تکرار کنید.

۲- نفس عمیق دیگری بکشید و چند ثانیه آنرا نگاهدارید. درست قبل از آنکه هوای دهان خارج کنید، زبانتان را بین دندانهایتان که کمی از هم باز شده اند قرار دهید. با دندانها زبان را با میزان جزئی تحت فشار قرار دهید. این کار همان فرایندی است که در هنگام تلفظ بخشی از TH انجام میشود. هنگامیکه زبان در این وضعیت قرار دارد نفس خود را با گفتن T-H-H-O-H-H تا وقتی که همه هوا از ریهها خارج شود و به آرامی از طریق دهان خالی کنید. باید حرکت هوا را از روی زبان و دندانها حس کنید. اگر این تکنیک بطور صحیح انجام شود شما فشار و احساسی را نیز در فک و گونه ها حس خواهید کرد. این عمل را سه بار باید انجام دهید و بین هر بار چند لحظه فاصله بیاورید. این ما نترای با آهنگین و قدرتمند اد اشود.

این تکنیک هر دو هفته یکبار انجام میشود و هر بار در سه نوبت که فاصله هر نوبت تا نوبت بعدی با یک ساعت باشد. در صورتیکه چیزی احساس نکردید میتوانید این تهرین سه روزه را سه هفته بعد مجدداً تکرار کنید. گرچه این کار فقط در موارد ضروری و نا در خواست خواهد بود.

این تهرین ارتعاش یا فشاری را در فک و صورت ایجاد کرده و باعث میشود این ارتعاش یا انرژی به غده پینه آل راه یافته و با آغاز یک اثر رزونانسی باعث فعال شدن آن شود. یکی از اثرات ممکنست سردرد یا فشار در مرکز پیشانی باشد که دلیل فعالیت غده پینه آل است. در برخی ممکنست سردرد های میگرنی را به مدت چند ساعت ایجاد کند. این امر میتواند در طی چند روز یا چند هفته بعد از اتمام تهرین رخ دهد. بعد از وقوع سردرد یا فشار ممکنست احساس منربان یا گزگز را در پیشانی خود تجربه کنید. شما کم کم شروع به عمل کردن در وضعیت آلفای مغزی مینمائید و میتوانید سریعتر یاد بگیرید و آسانتر حفظ کنید و افزایش قدرت در بافتهای اشراتی و توسعه خلایقیت و روشن بینی و توانایی دیدن و احساس هاله و روشن شنوی را شاهد خواهید بود.

دید محیطی :

فُوِوَا (FOVEA) نقطه کوچکی با تعداد زیادی گیرنده بینایی نزدیک به مرکز شبکیه است که اطلاعات بینایی را به بخش متفکره و آگاه مغز انتقال میدهد. اما فُوِوَا فقط بخش کوچکی از اطلاعات بینایی را که وارد چشم میشوند دریافت میکند. پارافُوِوَا ناحیه ای است که فُوِوَا را احاطه کرده و میتواند اطلاعات بصری بیشتری را دریافت کند. سلولهای پارافُوِوَا با بخشهای دیگر مغز که پاسخهای نرزی و واکنشی را اداره میکنند متصل است. بیشتر اطلاعات بصری که به پارافُوِوَا برخورد میکنند در سطح ناخود آگاه قرار دارند ولی قرار نیست همیشه اینطور باشد. وقتی شما توانایی عملی بخشی از مغز را پرورش دهید، شبکه ارتباطی سراسر مغز نیز بهبود پیدا میکند. اکثر مسیرهای عصبی مغز متشکل از میلیونها سلول عصبی در سراسر نواحی و سطوح مغز میباشند. با افزودن به آن مسیرها، دامنه و پیچیدگی اعمالی که آنها میتوانند انجام دهند نیز افزایش می یابد. با افزایش دید محیطی تمامی ورزشهایی که نیازمند دید محیطی هستند مثل فوتبال و بسکتبال بهتر انجام میشوند و با دید محیطی از بسیاری از تصادفات جلوگیری میشود.

تمرین دید محیطی :

- 1- چشمها را بر روی یک نقطه منفرد بر روی دیوار متمرکز کنید و بدون اینکه به اطراف نگاه کنید اجازه دهید آگاهی هوشیاری چرخشی در اطراف نقطه کانونی بینایی شما زده و از آنچه که در حدود شش سانتی متر در سمت چپ نقطه کانونی شما وجود دارد آگاه شود.
- 2- آگاهی هوشیاری خود را از بالای نقطه کانونی دید بچرخانید بعد به راست بعد به چپ، حالا اجازه دهید آگاهی هوشیاری شما آزادانه با حداقل فاصله بصورت آزادانه در همه جهات چرخ بزند.
- 3- آگاهی هوشیاری خود را با یک حرکت مدور و پیچیده در حول و اطراف نقطه کانونی دید خود چرخانده و محدوداً به سمتی الیه طرفین بگردید. سلولهای پارافُوِوَای شما هم اکنون در حیطه کار برود آگاهیانه قرار گرفته اند. نقطه دیگری در اطراف انتخاب کنید و مجدداً نگاه خود را بر روی آن نقطه معین متمرکز کنید و بر روی آن نگاه دارید. لوازم خانه، اشیاء مختلف بزرگ و کوچک و رنگهای مختلف را که نقطه کانونی دید شما را احاطه کرده اند را تشخیص دهید. ارتباط فضایی بین اجسام توسط مغز راست بهتر درک میشود. بنابراین چیزهایی که درست چپ نقطه کانونی شما قرار دارند احتمالاً در ابتدا راحتتر مشاهده میشوند اما با تمرین هر دو طرف بهتر خواهد شد. حالا هر دو انگشت اشاره را در مقابل خود نگه دارید. در حالیکه دست راست را با یک مسیر قوسی شکل به طرف چپ حرکت دهید دست چپ را با سمت راست ببرید. اجازه دهید کانون دیدتان یک انگشت را تعقیب کند. در همان حال با آگاهی هوشیاری خود انگشت دیگر را دنبال کنید. همان محل را برعکس انجام دهید. یک دست را کارت بازی تهیه کنید در حالیکه

نگاه خود را بر روی نقطه ای روی دیوار متمرکز کرده اید هرکارت را یک به یک در نقطه ای در حوزه دید جانبی خود نگاهدارید. هر یک از کارت‌ها را تشخیص داده و آنرا به حداکثر محدوده توانایی دید جانبی خود بکشید. با مهارت یافتن در این تئریات متفاوت، متوجه میشوید که غفلت کردن از هر چیزی که در میدان بینایی شما قرار دارد مشکل است. بعنوان یک تمرین فقط با استفاده از دید جانبی خود یک شیء را بردارید، نقاشی بکشید، شطرنج بازی کنید یک شمع روشن کنید، شماره تلفن بگیرید. دید کانونی خود را در مرکز پاراکراف بالا ثابت کنید و ببینید چند حرف و کلمه را در اطراف نقطه مرکزی می‌توانید تشخیص بدهید. از کسی بخواهید یک توپ تنیس را بطرف شما پرتاب کند و شما آنرا با یک دست و فقط با استفاده از دید محیطی بگیرید. با استفاده از دید محیطی به تنهایی مجاله‌های کاغذ را در حال حرکت با دور یک سطح زباله از فواصل مختلف وجهات متفاوت به داخل آن بیاندازید. هنگام قدم زدن بصورت آگاهانه، هوشیاری خود را بر روی دید محیطی خود متمرکز کرده و اشیاء اطرافتان را تشخیص دهید. به خط افق نگاه کنید و هر چیزی را که در مقابل چشماتان در محدوده ۱۸۰ درجه قرار دارد ببینید. انجام پیوسته این تئریات گفتگوی درونی شما را آرام کرده و حتی کمال فرایند تفکر شما را متوقف میکند. بعد از مهارت در متوقف کردن گفتگوی درونی، شما حتی می‌توانید برای مهارت یافتن در تئریات بسیار پیچیده نیز جلو تر روید. تئریات دید محیطی بسیاری از نواحی مغز را که قبلاً مورد غفلت قرار گرفته بودند را نیز تحریک میکنند.

تکنیکهای تحریک چشم سوم:

روش اول: چشمهای خود را متقاطع کنید و به نقطه ای ما بین دو ابرو خیره شوید. ابتدا با چشمان بسته و سپس چشمان خود را باز کنید.

روش دوم: با چشمهای باز به نوک بینی خود خیره شوید و سپس چشمهایتان را ببندید. روش سوم: شمع روشنی را در مقابل خود قرار دهید و چشمها را متقاطع کنید. در این حالت شما دو شمع خواهید دید. سپس بر روی شمع که برجسته تر و واضحتر بنظر میرسد تیرکز کنید و یا اینکه به فاصله ما بین دو شمع خیره شوید.

روش چهارم: در این روش نیاز به یک همراه دارید. همزمان کافی نزدیک نفر دوم شوید و چشمان او را نگاه کنید تا وقتی که چشم سوم در بین چشمها اوظاهر شود. هما نظور شما به این چشم سوم متمرکز سعی کنید آنرا در همانجا ثابت نگاهدارید. این تئریات نیروی غطیبی در چشمهایتان ایجاد میکند و قدرت و مخنطاطی و روشن بین شما را در ارتباط با افراد دیگر و حیوانات افزایش میدهد.

روشن بینیم: دو شمع را روشن کنید و یکی را در فاصله ۹۰ سانتی و دیگری را در فاصله ۱۸۰ سانتی خود طوری قرار دهید که فاصله عرضی ما بین آن دو شمع حدود ده سانتیمتر باشد. حالا با آنها خیره شوید تا وقتی که شمع ستونی بین آن دو ظاهر شود. در صورتیکه نتوانستید شمع را ببینید کمی نزدیکتر شوید تا زمانیکه شمع ستون قابل دیدن شود. حالا در حالیکه به آهستگی و به صورت محیق نفس میکشید به شمع ستون خیره شوید. فراموش نکنید که در وضعیتی باید بنشینید که ستون فقرات کاملاً عمودی و شمعها در سطح چشمها بتان قرار گرفته باشند.

روشن هشتم: شمع کوچکی را در فاصله نه چندان دوری در مقابل چشمان خود نگاهدارید و با آن خیره شوید. بعد از لحظاتی به سرعت شمع را از مقابل خط دید خود دور کنید. نگاهتان را دقیقاً بروی نقطه ای در فضا که تا لحظه ای پیش شمع در آن بود متمرکز کنید. سعی کنید چیزهایی را که در ماوراء آن نقطه قرار دارند ببینید فقط چشمان خود را تار و خارج از سامان نگه دارید. بطور کامل بروی نقطه ای که آن شمع بود متمرکز کنید و بزودی تصویری از آن شمع در مقابل چشماتان ظاهر میشود که دلیل شروع به توسعه روشن بینی است.

روشن نهم: چیزی را در فاصله ای دور از خود قرار دهید و با آن خیره شوید. چیز دیگری را هم در مسیر دید خود بین خودتان و آن چیز اول قرار دهید ولی تمرکز خود را همچنان با چیزی که از شما دور است حفظ کنید. این کار به شما یاد میدهد تا از میان اشیاء به ماورای آنها نگاه کنید و یک روش عالی برای توسعه قدرت روشن بینی است.

روشن دهم: در وضعیت نشسته و با بدن ریلکس ستون مهره ها کاملاً عمودی و گردن راست. دست چپ خود را ببندید ولی انگشت اشاره را باز بگذارید. بعد همین کار را با دست راست بکنید. اکنون هر دو دست را بطرف جلو در مقابل چشمها بتان کشیده و با انگشت اشاره راست از پشت انگشت اشاره چپ را بپوشانید و بعد انگشتان اشاره هر دو دست را از یکدیگر دور کنید. بطوریکه فاصله تقریبی آنها از هم به اندازه فاصله مردمکهای دو چشم باشد و هر یک از آنها در مقابل مردمک چشم متناظر خود قرار گرفته باشند. دستها را در فاصله تقریبی ۱۰ سانتیمتر از چشمها نگاهدارید و هر دو انگشت اشاره خیره شوید تا زمانیکه بتوانید یک انگشت را در مرکز بین آن دو ببینید. اگر نتوانستید ببینید انگشتان را کمی نزدیکتر یا دورتر کنید تا وقتی که ببینید تصویر را درها نجا نگاهدارید و آنرا مورد بررسی و ملاحظه قرار دهید تا وقتی که بطور کامل برایتان تبدیل به واقعیت شود. در زمانیکه سعی میکنید تصویر را حفظ کنید، دستها بتان را بطرف چشمها و دور از آنها به آرامی حرکت دهید. تمرکز بر این تصویر انگشت ستون قدرتش روشن بینی را افزایش میدهد.