



انتشارات موسسه فرهنگی هنری

تجسم خلاق

کندالینی

و

چاکراها

جنویو لوئیس پاولسون

آرام

مرکز خدماتی پژوهشی مشاوره‌ای تجسم خلاق

پاولسون، جنویلوئیس، ۱۹۲۷-م.

Paulson, Genvieve Lewis

کندالینی و چاکراها / نویسنده جنویلوئیس پاولسون.

(ترجمه) آرام (جمشید هاشمی). - تهران: تجسم خلاق ۱۳۸۲.

۳۸۸ص. : جدول.

ISBN: ۹۶۴۷-۹۳۸۱۹-۹-۶

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی:

Kundalini and Chakras

۱. کندالینی. ۲. چاکراها. ۳. علوم غریبه. الف هاشمی، جمشید ۱۳۴۹ -
مترجم. ب. عنوان.

۲۹۴/۵۴۳

پ ۸۱۲۳۸/۵۶/ک۹

۱۳۸۲

۳۶۱۲۱-۸۲م

کتابخانه ملی ایران

مرکز پخش انتشارات تجسم خلاق

تهران: ۸۸۳۰۲۵۲۳



نام اثر: کندالینی و چاکراها

نویسنده: پاولسون، جنویلوئیس

مترجم: جمشید هاشمی (آرام)

طراح جلد: آزاده اقبیری

چاپ اول: تابستان ۱۳۸۳

تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

نشانه‌ای از شناخت

وقتی حس و عقل در معرض تهدید قرار می‌گیرند

آیا از مطالعه دربارهٔ تجربیات دیگران با کندالینی و چاکراها، خسته شده‌اید؟ یا از شعبده‌بازی‌های فکری شارلاتان‌ها در مورد این مفاهیم بدون توجه به آنچه واقعاً در درون وجود شما فعال یا در حال تغییر است، به تنگ آمده‌اید؟ هر زمان که شما احساس کنید که گویی با چند سیلندر کوتاه عمل می‌کنید، شما در حال دسترسی یافتن تنها به بخشی از انرژی کندالینی موجود در خود هستید.

رشد و تکامل و فوق انسان شدن، حق مادرزادی ماست. ریشه و علت اصلی ساده‌ترین مشکلات زندگی ممکن است در نامتوازن بودن یا گرفتگی کندالینی باشد. همهٔ آدم‌ها دارای کندالینی هستند، همانطور که همه دارای محرک‌های جنسی می‌باشند. با توجه به زندگی مادی امروز، نداشتن آگاهی دربارهٔ کندالینی علت اصلی خودداری از دادن آموزش جنسی به نوجوانان است. هر چه بیشتر در این باره بدانیم، گزینه‌های بیشتری در اختیارمان خواهد بود.

انرژی خارق العاده ای (کندالینی) در ما وجود دارد که ممکن است حتی به صورت طبیعی آزاد شده باشد ولی در اغلب مواقع توانایی هدایت و بهره‌گیری سازنده از آن را نداریم. البته در اغلب موارد این نیروی عظیم همانند یک خرس در خواب زمستانی است. میل و عطش شما به کمک آگاهی به کمک تکنیک‌های این کتاب قادر به آشنایی، فعال کردن و هدایت این نیروی نهفته می‌گردد. این روند

بر پایه تکامل پیوسته مراکز انرژی بدن (چاکراها) استوار گردیده است.

هنگامی که انرژی‌های عصر آبی شدت می‌یابند، افراد بیشتر و بیشتری هراسان می‌شوند و شک می‌کنند یا حتی به وسیله آزاد شدن‌های غیر قابل بیان و قدرتمند همزمان کندالینی فلج می‌شوند. در بسیاری از موارد، افراد هیچ اطلاعی در مورد آنچه که دارد برایشان اتفاق می‌افتد، ندارند و با جهل به علائم بیماری یا دیوانگی واکنش نشان می‌دهند و آنچه را قبلاً یک موقعیت چاره‌ناپذیر به نظر می‌رسیده را، بدتر می‌کنند.

برای یک تازه وارد به کندالینی و چاکراها، کتاب حاضر، یک فیض و برکت است. این کتاب، دستورات کاملی برای آغاز کردن تطهیر سیستم مقدماتی جهت آماده شدن برای آزادسازی فراهم می‌کند. چون انرژی کندالینی گاهی به قدری نیرومند است که "مدول انسانی" آن مشکل می‌یابد تا در فعالیت و تعهدات روزمره ایفای نقش کند، لذا نویسنده، روش‌هایی برای ملایم کردن یا کنترل آزاد شدن آن ارائه داده است.

اگر تکامل در مقیاس شخصی ناگهان در یک مسیر پرشتاب و متلاطم قرار گیرد، نیاز فراوانی به راهنمایی برای ملایم کردن دوره‌های گذار بین حالت‌های مختلف بودن ما در فرآیند تکامل وجود خواهد داشت. شناختن و درک کندالینی این فرآیند را روی بدن، ذهن و روح بسیار آسان‌تر می‌سازد.

در مورد نویسنده

جنویو لوئیس پاولسون، مدیر و مالک ابعاد تکامل واقع در یک محوطه به مساحت ۱۰۵ اکرس در کوه‌های آزارک در آرکانزاس، یک مرکز یادگیری روحانی، روانی و شخصی است که شاگردان را در زمینه بررسی پرورش انرژی کندالینی آموزش می‌دهد.

خانم پاولسون تنها نمونه "نسل جدید" نیست، بلکه در زمینه سنن مسیحیت غربی، آگاهی و دانش گسترده‌ای دارد و زمانی به عنوان سرپرست یک کلیسای یونایتد متدیست انجام وظیفه می‌کرد. با شروع یک موج بزرگ کندالینی در ۱۹۶۸، او تخصص خود را در رشته برانگیختن انرژی نهفته آغاز کرد و به عنوان یک رهبر گروه در زمینه‌های آموزش حساسیت و کنترل تضاد- که در آن زمان هنوز زیر نظر کلیسا بودند- گواهینامه رسمی دریافت نمود و بعدها بود که ادبیات باستانی را در شرح و توصیف بیدارسازی کندالینی که پیش‌تر شخصاً تجربه کرده بود، کشف کرد. در اوایل دهه ۱۹۷۰، او مؤسسه سانرگوس را که یک مرکز پرورش قوه روحانیت در شیکاگو است، بنا نهاد. در همان جا بود که تجربیات جدید او به رها کردن باورهای مذهبی غربی منجر گردید و در عوض یک روش برای درهم آمیختن دو گونه از حقیقت و ایجاد ترکیبی از دو آئین اعتقادی بزرگ کشف کرد.

در حال حاضر او فقط به نوشیدن چای سبز و تماشای کرکس‌های سیاه برفراز کوه‌های آزارک اکتفا نمی‌کند و مانند یک مبلغ دوره‌گرد در خانه دوم خود، یک کامیون پیکاپ قرمز رنگ، به سر

می‌برد و سراسر سال را در سلسله شهرهایی از فلوریدا تا آریزونا به
ارائه مشاوره و تشکیل کنفرانس می‌پردازد.

اهداء

این کتاب را به تمام شاگردان کندالینی خود و به ویژه به گروه پیشرفته‌ای که خود را گروه "ایندی-یوکی" (ایندیانا و کنتاکی) می‌نامند، تقدیم می‌کنم؛ میل و اشتیاق آنها همیشه به من روحیه بخشیده است. همچنین این کتاب را به کودکانم، استفن، کاری، نینا، برادلی و راجر اهدا می‌کنم.

تقدیر و قدردانی

سپاس ویژه نثار رالف تایل که نه تنها این کتاب را از مرحله دست نوشته تا مرحله تایپ کامپیوتری مورد بازنگری‌های متعدد قرار داد، بلکه در ویرایش آن نیز همکاری کرد.

همچنین سپاس ویژه نثار هلن مک‌ماهان برای "مدیتیشن چاکرا" که در این کتاب آورده شده است و بقیه کمک‌های او، باد. از داوه و ژوبان که به طرق مختلف در تهیه این کتاب همکاری کردند، نیز سپاس گذاریم.

سپاس ما نثار ریچارد گیل برت، به خاطر تهیه لوح مربوط به هفت چاکراهای بدن و قاب‌ها.

همچنین سپاس ما نثار جیم بلکفدر، مارج شولز، روث آلن، هارون پارکر، ژانت ایروین، آلیس شوماکر، لوان تایل و ژولی تایل، آنه لیندستروم و نینا پولسون.

از کسانی که علاقه و حمایت آنها برای ما بسیار ثمربخش بود: پسریم استفن، عروسم رایژان، ژو استامپر، ژان، کایفر، کار و ژیول فوستر هم سپاسگزار هستم.

اسرار کندالینی فاش می‌شوند

آماده شوید تا یک گام بلند در رشد روحانی خود بردارید. همه ما دارای نیروی تکاملی قدرتمند کندالینی هستیم که می‌تواند ما را به حالات نبوغ، قدرت‌های روانی و خودآگاهی نسبت به جهان هستی برساند.

زمانی که انرژی‌های عصر آبی (روی جلد، پاراگراف دوم، سطر اول) شدت می‌یابند، افراد بیشتری آزادسازی خود به خودی کندالینی را تجربه می‌کنند که بسیار قدرتمند و گاه عجیب و تکان‌دهنده است. در کتاب حاضر شیوه‌های آزادسازی تدریجی و بی‌خطر کندالینی بیان شده است.

بخش مربوط به چاکراها، شناخت جدیدی نسبت به این "شماره‌گیرها" در ماشین زندگی (کالبد) ما به وجود می‌آورد. کتاب حاضر فراگیرترین اطلاعات موجود برای تطهیر و پرورش چاکراها و انرژی‌های آنها را در اختیار خواننده قرار می‌دهد.

”پراز مدیتیشن‌های جالب برای تطهیر چاکراها.“

نویسنده چرخ‌های زندگی

”این کتاب سردرگمی‌های واقع در مسیر آزادسازی انرژی کندالینی را برطرف می‌کند. ما در یکی از ابعاد پنهان وجود خویش به غور و بررسی پرداخته‌ایم و یقیناً اگر کندالینی فعال شود، نتیجه کارمان بسیار چشمگیر خواهد بود. این کتاب نسبت به تجربیات با این انرژی که خود به خودی به وجود می‌آید، به من آرامش خاطر بخشید. کتاب حاضر اطلاعاتی در مورد انرژی کندالینی و چاکرا و چگونگی پرورش استعدادهای ذاتی که با دانش عظیم روانی و روحانی همراه هستند، به خواننده ارائه می‌دهد.“

فیلیس گالد

نویسنده شفابخشی کریستال: قدم بعدی

فهرست مندرجات

۲۳	مقدمه
۲۵	پیشگفتار
۲۷	فصل ۱ کندالینی: انرژی تکاملی
۲۷	مقدمه
۳۲	نشانه‌های آزاد شدن زودرس
۲۳	هدف
۳۵	فصل ۲ آزاد شدن غیرارادی انرژی کندالینی
۳۵	فرآیند آزاد شدن
۴۰	انواع آزاد شدن غیرارادی
۴۵	علائم آزاد شدن
۵۰	افسردگی
۵۱	تمرین زندگی کردن یا مردن
۵۳	سکس و کندالینی
۵۷	شهر عجیب
۵۸	زندگی کردن در جهان هنگام تطهیر
۶۶	تمرینات برای برخورد با آزاد شدن غیرارادی
۶۶	تنفس عمیق و آرام
۶۷	کنترل روانی
۶۸	مدیتیشن باز
۶۸	صافی تطهیرکننده
۶۹	بروکلی
۷۰	شل سازی ستون مهره‌ها
۷۰	تمرینات تنفس
۷۵	فصل ۳ روش روزانه
۷۶	تمرین
۷۶	رقص شکل آزاد
۷۸	انواع
۷۸	تمرینات انرژی
۷۹	انواع
۸۳	زندگی متعادل

- ۸۴----- قدر دانی
- ۸۵----- فصل ۴ نگرش هفت بدنی به رشد
- ۸۵----- سه بدن شخصیتی
- ۸۷----- بدن جسمانی
- ۸۸----- تطهیر جسمانی
- ۸۹----- نهایی
- ۹۰----- بدن عاطفی
- ۹۱----- تطهیر عاطفی
- ۹۱----- کنترل عاطفی
- ۹۱----- نهایی
- ۹۲----- بدن ذهنی
- ۹۲----- تطهیر بدن ذهنی
- ۹۳----- حقیقت
- ۹۴----- نهایی
- ۹۵----- چهار بدن روحانی
- ۹۵----- بدن حسی / شفقی
- ۹۵----- تصفیة حسی / شفقی
- ۹۶----- این نیز بگذرد
- ۹۶----- رنج بعد دیگر لذت است
- ۹۶----- تنفس روحانی
- ۹۷----- هدف
- ۹۷----- بدن اتمیک (با ارادی/روحی)
- ۹۷----- تطهیر اراده/روحیه
- ۹۸----- تغییرات شخصیتی
- ۹۸----- وابستگی ها
- ۹۸----- نه اراده من، بلکه اراده تو
- ۹۸----- نهایت
- ۹۹----- بدن منادیک (با سطح روحی)
- ۹۹----- تطهیر منادیک
- ۱۰۰----- تمرین عمومی
- ۱۰۰----- این لحظه جاودانگی
- ۱۰۰----- نهایت

۱۰۱	-----	بدن الهی
۱۰۱	-----	تطهیر الهی
۱۰۲	-----	رویاریوی با اهریمنان (شیاطین)
۱۰۳	-----	خلأها
۱۰۳	-----	حضور خدا
۱۰۳	-----	نهایت
۱۰۳	-----	ترکیب کردن بدن‌ها
۱۰۴	-----	کنترل شروع تمرین
۱۰۵	-----	فصل ۵ رشد چهار مغز
۱۰۶	-----	مغز خزندگی یا مغز اول
۱۰۸	-----	سیستم اندامی یا مغز دوم
۱۰۸	-----	مغز سوم (پستانداران جدید)
۱۱۰	-----	مغز چهارم
۱۱۱	-----	تمرینات
۱۱۱	-----	برای مغز خزندگی
۱۱۲	-----	سیستم اندامی
۱۱۲	-----	پستانداری جدید
۱۱۳	-----	مغز چهارم
۱۱۵	-----	فصل ۶ چاکراها
۱۱۵	-----	مقدمه
۱۱۹	-----	جابجایی کندالینی و تطهیر چاکرا
۱۲۲	-----	جریان‌های چاکرا
۱۳۳	-----	فصل ۷ چاکراهای هفت بدن
۱۳۳	-----	مقدمه
۱۳۶	-----	تفاوت‌های بین عصر آبی و پیشین
۱۳۷	-----	بدن‌ها و چاکراها
۱۳۷	-----	بدن جسمانی
۱۴۲	-----	بدن عاطفی
۱۴۵	-----	بدن ذهنی

- ۱۴۹----- بدن شهودی/شفقتی
 ۱۵۳----- بدن ارادی/روحی
 ۱۵۷----- بدن روحی
 ۱۶۱----- بدن الهی

فصل ۸ رشد چاکراها

- ۱۶۷----- چگونه با چاکراها کار کنیم
 ۱۶۸----- تطهیر و گشودن چاکراها
 ۱۶۹----- جریان‌های انرژی
 ۱۷۰----- وضعیت
 ۱۷۰----- آگاهی
 ۱۷۱----- پیشنهادات
 ۱۷۳----- چاکراهای جلویی در برابر چاکراهای پشتی
 ۱۷۳----- گشودن انرژی بدن
 ۱۷۴----- ارسال و دریافت انرژی
 ۱۷۴----- تمرین
 ۱۷۵----- گشودن و رشد دادن چاکراهای هفت بدن
 ۱۷۶----- بدن جسمانی
 ۱۸۰----- بدن عاطفی
 ۱۸۳----- بدن ذهنی
 ۱۸۶----- بدن شهودی/شفقتی
 ۱۹۰----- بدن ارادی/روحی
 ۱۹۴----- بدن روحی
 ۱۹۷----- بدن الهی
 ۲۰۱----- صداها در جابجایی کندالینی
 ۲۰۱----- مانتراها
 ۲۰۳----- تقدیس بیرون دادن چاکراها

فصل ۹ اندازه‌گیری جریان چاکرا برای مطالعه شخصیت

- ۲۰۷----- اندازه‌گیری چاکرا
 ۲۱۱----- تکنیک
 ۲۱۴----- تحلیل برش نمایی چاکراها

۲۱۸	نکاتی که باید مدنظر داشت
۲۲۳	اندازه‌گیری‌های نمونه
۲۲۷	فصل ۱۰ یک مجموعه چاکرا
۲۲۷	چاکراهای فرعی
۲۲۷	تمرین مقدماتی
۲۳۰	سه چاکرای جنسی
۲۳۲	چاکراهای منفی
۲۳۴	هفت چشم
۲۳۶	خطر گشایش زودرس
۲۳۶	چشم ناخودآگاه
۲۳۸	هفت قلب
۲۳۹	چاکرای قلب ۱
۲۴۰	چاکرای قلب ۲
۲۴۱	چاکرای قلب ۳
۲۴۱	چاکرای قلب ۵
۲۴۱	چاکرای قلب ۶
۲۴۲	چاکرای قلب ۷
۲۴۲	یک تمرین مدیتیشن روی قلب‌های هفت‌گانه
۲۴۷	دور مجموعه چاکراها حلقه بزئید
۲۴۷	دور تاج حلقه بزئید
۲۴۹	حلقه دور پاشنه‌ها
۲۵۰	تمرین
۲۵۰	چاکراهای تیغه شانه
۲۵۲	چاکراهای وحدت و تخریب
۲۵۲	چاکراهای زانو و آرنج
۲۵۲	زانوها
۲۵۳	آرنج‌ها
۲۵۴	چاکراهای اعتماد بدن
۲۵۷	فصل ۱۱ چاکراها و روابط
۲۵۷	مقدمه

- ۲۵۹----- روابط انرژی
- ۲۶۰----- کاریزما و افراد دارای انرژی بالا
- ۲۶۲----- مسدود کردن چاکرا
- ۲۶۴----- بر دیگران تأثیر بگذارید
- ۲۶۴----- صراحت
- ۲۶۴----- جذب کننده‌ها
- ۲۶۶----- آنهایی که شرایط را به هم می‌زنند
- ۲۶۶----- سکس
- ۲۶۷----- مسدود شدن
- ۲۶۸----- چاکراهای خود را بهتر بشناسید: یک تمرین

فصل ۱۲ چاکراها و شفابخشی ----- ۲۶۹

- ۲۶۹----- مقدمه
- ۲۷۱----- انفجار چاکرا
- ۲۷۲----- درد
- ۲۷۳----- بیماری و عیادت از بیماران
- ۲۷۴----- شفابخشی لموریای چاکرا
- ۲۷۴----- ماساژ و کار بدن
- ۲۷۴----- سامادی
- ۲۷۵----- سنگها، کانی‌ها، و شفایابی
- ۲۷۵----- تابش

فصل ۱۳ کارما ----- ۲۷۷

- ۲۷۷----- مقدمه
- ۲۸۱----- کارمای نگرشی و موقعیتی
- ۲۸۲----- کارمای دیگران
- ۲۸۳----- کارمای گروهی
- ۲۸۳----- انتخاب آگاهانه کارما
- ۲۸۴----- بعد مثبت کارما

فصل ۱۴ آمادگی برای آزادسازی داوطلبانه کندالینی ----- ۲۸۵

- ۲۸۵----- آمادگی برای آزادسازی

- ۲۸۶----- تمریناتی برای آزادسازی کندالینی اضافی
- ۲۸۶----- احیای سلول‌ها
- ۲۸۷----- دریافت انرژی‌ها از جهان پیرامون
- ۲۸۸----- بازسازی سلول‌ها
- ۲۸۹----- کشش دادن بدن
- ۲۸۹----- تطهیر سر
- ۲۸۹----- آزاد کردن مناطق بسته
- ۲۹۳----- اعصاب
- ۲۹۵----- نادى‌ها
- فصل ۱۵ روش‌هایی برای آزادسازی ارادی کندالینی----- ۳۰۱
- ۳۰۱----- هشدار
- ۳۰۳----- تصمیم شما
- ۳۰۵----- تأثیرات احتمالی آزادسازی کندالینی
- ۳۰۵----- سردردها و دردهای دیگر
- ۳۰۷----- پدیده‌های دیگر
- ۳۰۸----- ملاحظات مقدماتی
- ۳۰۸----- آوردن جریان انرژی به ستون مهره‌ها
- ۳۱۰----- جریان گسترده کندالینی
- ۳۱۲----- آزادسازی یک ناحیه مقعدی دچار گرفتگی
- ۳۱۲----- روش‌هایی برای آزادسازی کندالینی
- ۳۱۲----- تکنیک ترکیب کردن و باریدن (پاشیدن)
- ۳۱۳----- آزادسازی کندالینی اساسی
- ۳۱۴----- آزادسازی راک
- ۳۱۵----- آزادسازی از طریق نادى‌ها
- ۳۱۷----- تمرین برای آگاهی اولیه (ناخودآگاه)
- ۳۱۸----- تمرین پفکی کردن
- ۳۱۸----- نور روحانی
- ۳۱۹----- شعله شمع
- ۳۱۹----- نکات احتیاطی
- ۳۲۱----- بیشترین سعی خود را به کار ببرید

- فصل ۱۶ ویژگی های روشن بینی ----- ۳۲۳
- تمرین سامادهی ----- ۳۲۵
- فصل ۱۷ روح القدس و کندالینی ----- ۳۲۹
- فصل ۱۸ کندالینی در آینده ----- ۳۳۵
- ارزش ها ----- ۳۳۵
- نیاز به آموزش کافی ----- ۳۳۶
- کناره گیری یا مشارکت ----- ۳۳۸
- ما تنها نیستیم ----- ۳۳۹
- نتیجه گیری ----- ۳۴۰

مقدمه مترجم

نیروی نهفته در درون یکایک ما وجود دارد. نیرویی نهفته و عظیم. در جایی که دست ما به آن نمیرسد، یعنی در میان بدن ما. درک این نیرو، به درک دلیل هستی یافتن ما منجر می شود. به کمک آن می توانیم بزرگترین کارهایی که شایسته وجود مبارک آدمی است را به عمل آوریم. میتوانیم منبع شفا، آرامش و خیر و برکت برای خود و دیگران باشیم.

در متون کهن هندی، این نیرو (کندالینی) نام گرفته است، هرچند که عظمت آن با هیچ کلامی به وصف در نمی آید. درک این نیرو و توانایی به کار گیری آن، موضوعی است که به عقیده نویسنده کتاب، لازمه عصر آگاهی کنونی ما است. عصری که به زعم نویسنده، (عصر آبی) و دو الی سه هزاره از عمر آن نگذشته است. از مشخصات این عصر، تغییر در بنیان آگاهی های بشر و تغییرات شدید آگاهی است. انطباق یافتن با این حجم آگاهی و با این حجم تغییرات، نیاز به انضباط و هوشمندی ویژه ای دارد و انسان این عصر به این ابزارها - انضباط و هوشمندی - مجهز شده است. به زعم نویسنده، انسان (عصر آبی) باید از پایین ترین کالبد خود - کالبد جسمانی - فراتر رفته و ستوه دیگر آگاهی را تجربه کند. این تجربه همانند هر سفر مهم دیگری، نیازمند به توشه و توانایی ویژه ای است. توانایی ویژه ای که در عمق وجود هر انسانی تعبیه شده است. (کندالینی) یا جریان سرنوشت یا (جبر مطلق الهی) نیروی شگرف که در وجود ما جریان می یابد و ثمره یک عمر درست زندگی کردن ما، مهیا کردن مسیر این نیرو است. هر بخش از وجود ما (هر قسمتی از مسیر انرژی ما) که به اندازه کافی آماده استقبال از این نیرو نباشد به هنگام رویارویی با آن دچار انباشتگی می شود. بدین ترتیب (بیماری) پیدا می شود.

بیماری یعنی هرگونه خللی که در مسیر سرنوشت آدمی ایجاد گردد. شفا به معنی یافتن و بر طرف کردن این خلل است. بیمار شفا یافته، کسی است که دوباره در مسیر درست زندگی قرار گرفته است.

نویسنده با چنین دیدگاهی قادر به ارائه تکنیک‌های بر قدرت شفا بخشی گردیده که تاثیر سریع آن را در درمان امراض جسمانی و روانی و تاثیر بلند مدت آن را در شناختی که از زندگی می‌دهد، می‌توان جستجو کرد. این کتاب تکنیکهای هدفمند، مرتبط و بر قدرتی برای شما دارد که از فعال کردن کندالینی شروع و به جریان یافتن آن در چاکراهای متفاوت در بدن‌های متفاوت شما، ادامه می‌یابد. یکی از فصول آخری کتاب، مربوط به کارما است. این فصل از کتاب هم همانند فصول دیگر بسیار جالب است منتهی برای اطلاعات بیشتر می‌توانید به کتاب کارما به قلم همین نویسنده و همین مترجم مراجعه کنید.

امید آن دارم همانطور که این کتاب در امر خود شفا دهی و شفای دیگران مرا یاری داده، شما نیز از آن بهره لازم را ببرید.

سعی کنید تمرینات این کتاب را زیر نظر استاد مجرب انجام دهید و از انجام تنهای آن پرهیز کنید.

جمشید هاشمی (آرام)

تابستان ۸۳

پیشگفتار

کندالینی برای من وقتی که اولین بار از قدرت آن آگاه شدم، یک واژه کاملاً ناشناخته بود. این مدتی قبل از آن بود که پی بردم چه اتفاقی افتاده بود. من از راهنمایی مستقیم از طریق غیب‌شنوی از وجودهایی که مرا به واسطهٔ مراحل مختلف راهنمایی می‌کردند، بهره‌مند بودم. اکثر اطلاعات آمده در این کتاب در اصل از این وجودها به من رسیدند.

وقتی که از آنچه در جریان بود، آگاه شدم، در جستجوی هر گونه کتابی افتادم که بتواند شواهدی در مورد اطلاعاتی که دریافت کرده بودم، در اختیار من بگذارد! چنین اطلاعاتی در دههٔ ۱۹۶۰ خیلی کمیاب بود؛ من برای هر چیزی که می‌توانستم پیدا کنم، قدردان بودم. بررسی‌های دیگر از طریق کارم با شاگردان به دست آمد.

این یک مسیر آسان نبود (بدترین قسمت آن ۷ سال طول کشید)؛ این راه جالب، گاهی رنج‌آور و گاهی روشنی‌بخش بود - اما آسان نبود - من یک کلیسایی سنتی بار آمده بودم و حتی مدتی به عنوان کشیش، یک مراسم ۷۰۰ نفره را اداره کرده بودم؛ رسیدن به این مفاهیم جدید برایم عجیب بود. بعداً شناختم از مسیحیت به واسطهٔ

آنچه که یاد می‌گرفتم، تقویت شد. کندالینی یقیناً پایه‌ای برای نظام‌های دینی و اعتقادی است.

کندالینی هنوز هم یک واژه آشنا نیست، با این حال شمار فزاینده‌ای از مردم نه تنها از آن آگاه می‌شوند، بلکه با تجربه کردن آن زندگی می‌کنند. "آبی‌های کندالینی" هنوز یک دلیل قابل قبول برای در خانه ماندن، سر کار نرفتن و همگام نماندن با اهداف زندگی نیست. امیدوارم این کتاب شما را یاری دهد تا نه تنها با زندگی همگام شوید، بلکه تغییر تکاملی بهینه‌ای را در آن به وجود آورید. اگرچه من از راهنمایی از جانب **وجودها** و ایمان زیاد و نیز از یاری دیگران بهره‌مند بودم، اما باز این سفر به تنهایی انجام گرفت. تمام سفرهای روحانی همینطور هستند. یک دفتر یادداشت روزانه را با خود نگهدارید تا با آن حرف بزنید. این دفتر همیشه گوش می‌دهد، هیچ‌گاه سختتان را قطع نمی‌کند و آنچه شما بنویسید را به خاطر می‌سپارد. دلیل دیگر برای ثبت تجربیات این است که شما هم ممکن است روزی کتابی در مورد کندالینی بنویسید.

من امیدوارم این کتاب، بعضی از نگرانی‌ها، پرسش‌ها و تنهایی که ممکن است برای شما پیش آید را تخفیف دهد. من مسافرتی را که رفتم، با هیچ چیز عوض نکرده‌ام و هنوز هم آن را با هیچ چیز عوض نمی‌کنم. شما هم ممکن است زمانی همین ارزش را برای این سفر قائل باشید.

جنویو لویس پاولسون

ملبورن، آرکانزاس

فصل ۱

کندالینی:

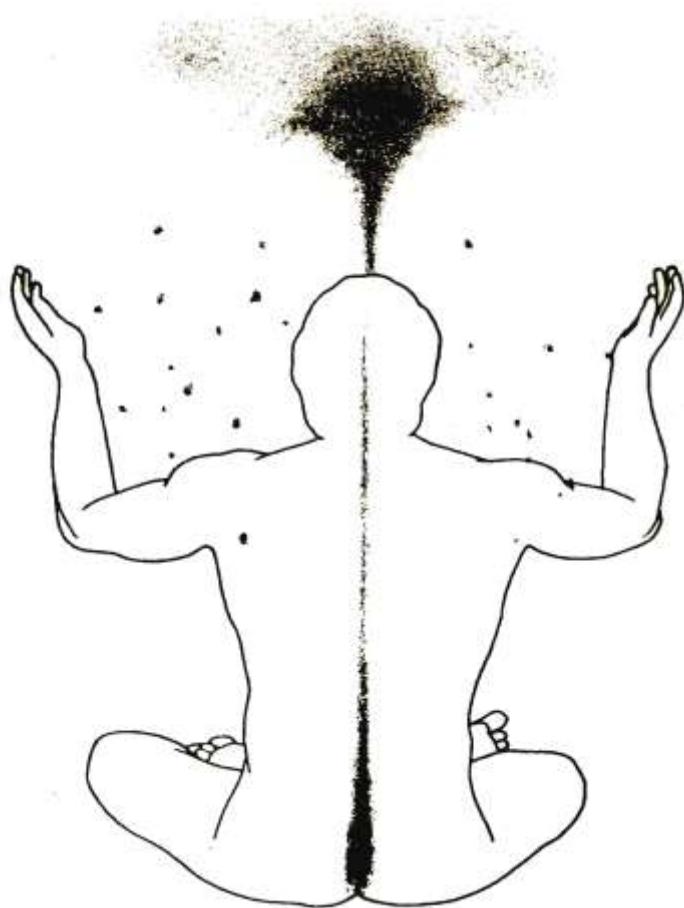
انرژی تکاملی

مقدمه

همه انسان‌ها دارای یک محرک درونی برای ممتاز شدن یا یکتا شدن در چیزی می‌باشند - بی‌نظیر شدن. گاهی افراد از راه‌های منفی در مسیر چنین هدفی گام برمی‌دارند. ولی محرک اصلی در تمام افراد همان محرک تکامل است - برای دستیابی به عرفان و رسیدن به خداگونگی در عین انسان بودن.

در اوپانیشادها آمده است که:

ضمن سکونت در همین بدن، ما تاملوردی برهمن را درک کرده‌ایم (انسباط، تکامل، مطلق، خالق، نگهدار و نابودکننده جهان هستی)، وگرنه باهلی می‌ماندیم و فنای بزرگ بر ما فرود می‌آمد. آنهایی که برهمن را بشناسند، باورانه می‌شوند، ولی بقیه جز نگون بختی بهره‌ای نخواهند داشت. (IV, iv, 114 ترجمه سوملی نیپیلاناندا).



رنگ قرمز یا نارنجی کندالینی از ستون مهره‌ها بالا رفته با انرژی الهی ترکیب می‌گردد (اتحاد شاکتی و شاکتا). رنگ‌ها به طلایی و گاهی نقره‌ای تبدیل می‌شوند.

در عهد جدید، عیسی پاسخ داد:

آیا در قانون خود تو نوشته نشده است "من گفتم: شما خدایان هستید؟ آنهایی که خدایان خوانده می‌شوند، کلام خدا به آنها عرضه شده و این کتاب مقدس را نمی‌توان کنار گذاشت." (یوحنا، ۳۵-۳۴: ۱۰/ انجیل انگلیسی جدید)^۱

می‌بینیم که از همه ما دعوت می‌شود که فراتر از انسان بودن برویم و به سمت فزاینده‌های بالاتر حرکت کنیم. انرژی کندالینی یکایک ما را به سوی این هدف عرفانی سوق می‌دهد (شناختن نور، شناختن خدا).

در یوگای تبتی و در دیگر کیش‌های رمزآمیز این انرژی چنین بیان شده است:

به وسیله یوگای شاکتی (انضباط انرژی) یوگی تانتریک انضباط بدن و ذهن را در اختیار می‌گیرد و سپس به سمت وظیفه سنگین بیدار کردن قدرت‌های خفته یا درونی اهورایی در درون خویش که به صورت کندالینی الهه خواب شخصیت یافته‌اند، سیر می‌کند.... سپس از اتحاد شاکتا (در بالای سر) و شاکتی، شناخت متولد می‌شود و یوگی در این مرحله به هدف می‌رسد.

۱- "این جمله من است": شما ممکن است خدایان باشید، پسران همه شما از یک خدای برتر

هستند... [دعای ۶: ۸۲]

کندالینی یک واژه سانسکریت به معنی "قدرت دورانی" است و نیروی تکاملی اساسی فرد را تشکیل می‌دهد. هر یک از ما در حالی که مقداری از این انرژی در وجودمان جریان دارد، متولد می‌شویم. مقدار موجود و قابل استفاده تعیین می‌کند که یک شخص دارای هوش پایین باشد یا یک نابغه یا در میانه این دو حالت.

موضوع فقط استفاده از آنچه که قبلاً داشته ایم نیست، بلکه هدف اصلی بیدار کردن مقدار بسیار بیشتر اندوخته شده در منبع کندالینی واقع در پایه ستون فقرات است.

کندالینی یک نیروی طبیعی در وجود همه ما است. کندالینی یک دین نیست، اگر چه توسط برخی ادیان عمل می‌شود. این فرآیند می‌تواند باورهای دینی هر شخص را افزایش و پرورش دهد.

ادبیات کهن شرق دربردارنده اطلاعات فراوانی پیرامون کندالینی است، ادبیات غرب اینگونه نیست؛ ولی اکنون اطلاعات بیشتری در این باره در غرب در حال نگارش است. به موازات اینکه علاقه به عصر آبی به سرعت رو به رشد می‌باشد و انرژی‌های نیرومندتری برای تسهیل آزادسازی همزمان کندالینی فراهم می‌آورد، همه اقشار اجتماع در همه سنین و سطوح رشد، کندالینی را صرفنظر از خاستگاه‌های فرهنگی، فلسفی یا دینی خود تجربه می‌کنند.

اطلاعات چندانی در مورد کندالینی در دسترس همگان نیست. و آنها درباره علل رنج و ازهمپاشی جسمانی، ذهنی یا عاطفی خود سوالات زیادی دارند. حتی کارشناسان رشته‌های رشد و پرورش و مشاوره نیز از دسترسی آسان به اطلاعات لازم برای مشاوره با کسانی که کندالینی اضافی را پیش از آنکه سیستم بدنشان آماده باشد و مشکلاتی را در تمام سطوح زندگی تجربه کنند آزاد

می‌سازند، محرومند. چنین افرادی به مانند آن هستند که انرژی ۲۲۰ ولت ناگهان از واحدهای ۱۱۰ ولتی آنها جاری می‌شود؛ به طرف پایین انتشار می‌یابد و مدار را ذوب می‌کند.

یک دلایل برای نبود اطلاعات آن است که بسیاری از افراد اگرچه آگاه هستند، اما در مورد پتانسیل قدرت کندالینی از لحاظ زیانبار بودن، بیش از حد نگران می‌باشند؛ آنها معتقدند نباید کاری به آن داشت - نه تمرین و نه آموزش - زیرا این امکان وجود دارد که این نیروی فوق‌العاده تبدیل به یک عامل مخرب شود. این نگرش درست همان نگرش مردمی است که می‌گویند اگر کودکان را در مورد امور جنسی آموزش ندهید، هیچ مشکلی پیش نخواهد آمد.

دلیل دیگر آن است که خیلی از افراد کندالینی را یک سرگرمی و هوس عصر جدید می‌دانند. هیچ چیز از حقیقت بالاتر نیست. کندالینی را می‌توان قدیمی‌ترین علم شناخته شده دانست. در اعصار گذشته، مردم کندالینی را تحت هدایت آموزگاران و در شرایط کنترل شده پرورش می‌دادند و آنچه را یاد می‌گرفتند به عنوان یک دانش محرمانه نزد خود نگه می‌داشتند. ولی ما وارد یک دوره از زمان شده‌ایم که در آن محرمانه تبدیل به علنی می‌شود.

مردمی که کندالینی آنها بدون آگاهی خودشان پرورش می‌یافت و در مقایسه با سایرین، عموماً تبیل یا دارای ضعف جسمانی شمرده می‌شدند؛ آنها ممکن بود حتی خودشان هم خود را تبیل بدانند. این امر به سرگشتگی بیشتر آنها منجر می‌شد.

متون کهن حاکی از آن است که عرفای مسیحی آزاد شدن کندالینی را - که به آن به عنوان رنج اشاره داشته‌اند - تجربه کرده

بودند. آنها این فرآیند را فرآیندی می‌دانستند که سبب یکی شدن با خدا می‌گردد.

گویی کریشنا یکی از طرفداران جدید این انرژی تکاملی بوده است. آزادسازی کندالینی خود او در نتیجه تمرینات مراقبه ای بود که بدون آموزش قبلی انجام می‌داد. او سال‌های زیادی را صرف شناختن و کار کردن با آنچه که برایش اتفاق می‌افتاد، می‌کرد. تجربیات و نوشته‌های او برای کسانی که سابقه آموزش قبلی نداشته‌اند، بسیار سودمند بوده است.

نشانه های آزاد شدن انرژی

هر یک از ما منحصر به فرد هستیم - با پیشینه، شرایط جسمانی و پرورش شخصی و روحانی خاص خود- لذا آزاد شدن کندالینی روی هر یک از ما به نحوی متفاوت عمل می‌کند. بعضی از علایمی که ممکن است آزاد شدن بیش از حد کندالینی قبل از آنکه سیستم بدن آماده باشد را عبارتند از:

سراسیمه گی،

رفتار نامنظم،

احساس "شکست عمیق" و دشواری در کنار آمدن با زندگی روزمره،

بخ کردن‌ها یا داغ کردن‌ها،

شواهدی از وجود شخصیت‌های چندگانه،

تغییر خلق‌های شدید،

افسردگی یا شادی بیش از حد،

دوره‌های کسالت یا سرزندگی افراطی،

از دست رفتن یا مختل شدن حافظه،

ناسازگاری با خویش، با دیگران، با کار یا جهان به طور کلی،

تغییرات شدید در وضع ظاهر (شخص ممکن است گاه

سال‌ها جوان‌تر به نظر آید و اندکی پس از آن ۲۰ سال پیرتر به نظر

برسد)،

تأثیرات بصری: دیدن نورها یا رنگ‌ها، شکل‌های هندسی،

صحنه‌هایی از زندگی گذشته یا حوادث آینده.

هدف

کندالینی دارای حس جهت‌یابی خاص خود است. جریان

طبیعی آن به سمت بالا در ستون مهره‌ها و به خارج از بالای سر

می‌باشد؛ در امتداد این مسیر، آگاهی، قابلیت‌های جدید و حالت‌های

خارق‌العاده به وجود می‌آید، درست همانطور که یک گیاه به سمت

نور میل می‌کند، کندالینی هم ما را به سوی رسیدن به شناخت سوق

می‌دهد. کندالینی هر گونه گرفتگی انرژی را از جلوی خود برمی‌دارد

و به این ترتیب سبب بروز علایمی مثل آنهایی که در بالا بر شمردیم،

می‌گردد. این نیروی عظیم به شیوه خود عمل می‌کند. ما می‌توانیم این

فرآیند را یاری دهیم یا مانع از حرکت آن شویم.

یک شخص کاملاً رشد یافته دارای استعدادهای فوق عادی استثنایی خواهد بود، آگاهی روحانی فراوان خواهد داشت و در واقع یک نابغه یا خداگونه خواهد بود. هر یک از ما باید دیر یا زود با کندالینی سروکار داشته باشیم؛ هر چه آگاه‌تر و آماده‌تر باشیم، این تجربه در ما متعالی‌تر خواهد بود.

فصل ۲

آزاد شدن غیرارادی

انرژی کندالینی

فرآیند آزاد شدن

انرژی کندالینی به صورتی حلقه شده در پایه ستون مهره‌ها قرار گرفته است. آزاد شدن آن را می‌توان به امواج، شعله‌ها، ضربان نبض یا باز شدن حلقه تشبیه کرد. بخش شکوفا شده در جستجوی یک دریچه معمولاً در ستون مهره‌ها به بالای سر در حرکت است و از آنچه چاکرای تاج نامیده می‌شود، خارج می‌گردد. چاکرا واژه‌ای سانسکریت به معنی چرخ است و به حلقه‌های مختلف انرژی در بدن اثیری ما اطلاق می‌گردد.

گاهی انرژی به سمت بالا در اطراف ستون مهره فوران می‌کند و به چاکرای تاج ختم می‌گردد. در فرآیند تکاملی طبیعی، چند موج به صورت انفرادی در طول عمر بسته به رشد و آمادگی شخصی آزاد می‌شوند. حرکت این امواج به حدی نامحسوس است که اکثر افراد از فعالیت آن آگاه نیستند، ولی ممکن است از یک گرما (حرکت انرژی) در ناحیه دنبالچه قبل از آزاد شدن آن آگاه باشند. آنها

هنگامی که انرژی در مسیر خود به یک ناحیه بسته می‌رسد، احساس درد یا فشار می‌کنند. عامل اصلی این درد، آماده نبودن مسیر حرکت کندالینی است.

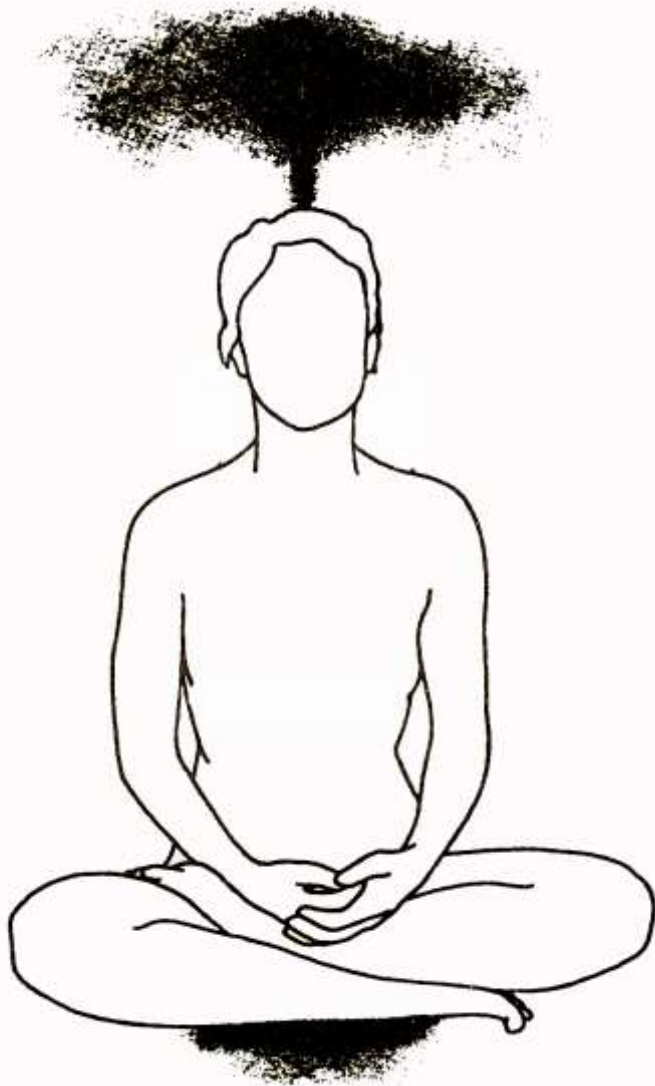
امواج متعدد کندالینی در انتظار آزاد شدن هستند. این عمل شبیه به کندن پوسته‌های یک پیاز است. شخص می‌تواند در طول عمر لایه‌های اندک یا متعددی از این انرژی را آزاد کند. افرادی که درباره نیروی کندالینی آگاهی دارند، ممکن است به طور ارادی انرژی بیشتری آزاد کنند و به این ترتیب تکامل خود را سرعت بخشند؛ در موارد افراطی، آتشی جذاب یا یک گرمای فوق‌العاده احساس می‌شود.

کندالینی که گاه شاکتی (جوشش الهی نیروی حیات) نامیده می‌شود، صعود خود را از پایه دنبالچه، همان جایی که ذخیره شده است، آغاز می‌کند. هنگامی که رو به بالا سیر می‌کند و در ستون مهره‌ها بالا می‌رود و از بالای سر خارج می‌گردد، با انرژی روحانی موجود در جهان هستی آمیخته می‌شود، سپس یک ترکیب انرژی جدید بر روی بدن ما می‌بارد و در سراسر سیستم بدن به حرکت در می‌آید و به پالایش و تطهیر سلول‌ها کمک می‌کند. اگر راه کندالینی در مسیر حرکت صعودی خود به وسیله الگوهای ناصحیح انرژی یا منفی‌گرایی یا به وسیله یک بدن خوب ولی تطهیر نشده، مسدود شود، ممکن است بعد از چند روز فروافتد و سپس یک صعود آهسته و دردناک را بار دیگر به طرف بالای بدن آغاز کند و در این حرکت به پاکسازی و پالایش مسیر خود، پردازد. این فرآیند ممکن است ضایعات فراوانی ایجاد نماید و احتمال دارد موجب بی‌قراری جسمانی، عاطفی یا روانی شود.

شخصی که چند لایه (موج) انرژی را همزمان آزاد می‌کند، ممکن است چند روز یا چند هفته یک تجربه زیبا داشته باشید. چنین شخصی ممکن است قدرت جسمانی فراوان، شناخت‌های جدید و قشنگ، احساسات متعدد یا آگاهی فوق‌العاده، یا یک احساس پیروزی و پیدا کند. او ممکن است حتی اندکی غرور روحانی پیدا کند. با این حال، برای اکثر مردم این حالت ناپدید می‌گردد و کندالینی فرآیند تطهیر خود را آغاز می‌کند؛ سپس شخص به این پرسش می‌رسد که چرا امور زندگی دوباره اینقدر دشوار شدند و آن “تجربه” شگفت‌انگیز کجا رفت. الگوی دوم، الگوی عادی آزاد شدن کندالینی است؛ به این معنی هیچ خللی در مسیر رشد شخص ایجاد نشده است.

هنگامی که گرفتگی انرژی خیلی شدید است، حالت‌های شکوهمند اتفاق نمی‌افتند، بلکه انرژی بلافاصله وارد عمل تطهیر می‌شود. گرفتگی انرژی در نتیجه نگرش‌ها، احساسات حبس شده، ضربه‌های عاطفی یا روانی کهنه به وجود می‌آیند. وضعیت بد بدن و جراحات هم می‌توانند گرفتگی‌های انرژی ایجاد کنند.

افرادی که با مواظبت از بدن خود و پرورش آگاهی روحانی در خویش آماده شده‌اند، خیلی سریع‌تر و آسان‌تر موفق به آزادسازی کندالینی خواهند شد؛ آنها فواید آن را تقریباً بلافاصله درک خواهند کرد و فوراً کندالینی در آنها یک تجربه زیباست، اما اگر سیستم بدن برای این نیروی قدرتمند آماده نباشد، ممکن است سال‌ها برای کامل شدن این فرآیند وقت لازم باشد.



نمونه‌ای از یک جریان نادرست انرژی زیادی به پایین بدن سرازیر شده است.
این نشان می‌دهد که تمام جریان به طرف بالا است.

وقتی انرژی آزاد می شود، دیگر هیچ راه برگشت برای آن وجود ندارد؟ برگرداندن این فرآیند غیرممکن است ولی گاهی می تواند کند شود. اگر شخصی به این نتیجه برسد که چنین رشدی دیگر مطلوب نیست و سعی کند این انرژی را عقب نگهدارد، گرفتگی و بیماری در پی دارد و احتمالاً در موارد افراطی به مرگ منجر خواهد شد. شخص باید کار کردن با آن را یاد بگیرد یا در برخی موارد هنگامی که تطهیر شدید اتفاق می افتد، فقط آن را فعال نگهدارد. این تغییر یک عملیات سحرآمیز و یک شبه نیست؛ ممکن است ۲۰ تا ۲۵ سال طول بکشد که این انرژی مرحله تطهیر و پالایش کافی برای شکوفا شدن استعدادهای روانی یا روحانی را طی کند.

هنگامی که شخصی می داند چگونه با این انرژی کار کند دارای بدن، ذهن و روحیه سالمی است و تغییر در یک دوره زمانی بسیار کوتاه تر اتفاق می افتد. افرادی که در مسیر جریان کندالینی فعال طبیعی هستند و قبلاً از آن استفاده کرده اند، مدت زمان کمتری وقت لازم دارند تا کندالینی جدید را آماده استفاده کنند.

در هر مرحله لازم است، مجدداً کنترل و استفاده از این انرژی فرا گرفته شود. و باید یکی از اهداف اصلی آموزشهای کودکان باشد. کودکان احتیاج به هدایت رفتاری و نگرشی برای استفاده درست از انرژی های خود دارند. اگر به انرژی های آنها اجازه داده شود که بدون مهار به جریان افتند، مشکلاتی در زندگی روزمره آنها پیش خواهد آمد و رشد بیشتر آنها با مانع روبرو خواهد شد.

انواع آزاد شدن ارادی

مسیرهای غیرارادی که کندالینی ممکن است از طریق آنها آزاد شود شامل: استعمال مواد مخدر، کار بیش از حد، وارد شدن ضربه یا جراحت شدید به ناحیه دنبالچه، غصه، رنج یا ترس مفرط، افراط در مدیتیشن، تأثیرات رشد یا جنسیت هستند. افراط در تحریک کشش‌های جنسی بدون ارضا هم ممکن است سبب آزاد شدن همزمان کندالینی شوند. منظور من از غیرارادی لزوماً به معنی ناخواسته نیست؛ فقط اشاره‌ام به آزاد شدن خود به خودی کندالینی است.

این انرژی نه تنها دارای یک هدف تکاملی است، بلکه در واقع انرژی فوق‌العاده‌ای به ما می‌بخشد. بدن ممکن است (بدون آگاهی ما) از آن برای کنار آمدن با موقعیت‌های فوق‌العاده، کسب انرژی کند. اغلب هنگامی که چنین موقعیت‌هایی پیش می‌آید، جریان ادامه می‌یابد و شخص برخورد درستی با موقعیت ندارد؛ شخص اکنون با آزادی افراطی کندالینی و نیز با رنج اصلی روبرو است.

عصر آبی، بسیار پر قدرت است. این شدت، تکامل ما را سرعت می‌بخشد و ما را برای یک گام بلند به سوی تکامل در همه زمینه‌ها سوق می‌دهد. ما برای تغییر تکنولوژیکی بسیار آماده بوده‌ایم و به ویژه در طول دو دهه گذشته تجربیات باور نکردنی داشته‌ایم اکنون رشد مشابهی در زمینه‌های شخصی و روحانی در حال وقوع است؛ ما در حقیقت در آغاز تحولات بزرگ در این زمینه‌ها هستیم، زیرا حجم عظیمی از نیروی کندالینی به طور همزمان در نتیجه شدت انرژی‌های جدید آزاد خواهد شد. این امر چه آنکه افراد تطهیر شده و

آماده باشند یا نباشند، رخ خواهد داد. افرادی که به طور ژنتیکی برای کندالینی بیشتر پذیرا هستند و قبلاً مقداری از این انرژی به صورت قابل استفاده و فعال دارا بوده‌اند، زیاد مشکل نخواهند داشت؛ آنها برای آزادسازی انرژی هم آمادگی بیشتری خواهند داشت.

انرژی‌های نجومی نقش مهمی در آمادگی شخص برای آزادسازی فوق‌العاده، دارند. یک اورانوس به شدت درخشنده، به نظر می‌رسد علت آزادسازی افراطی انرژی در بعضی افراد باشد. کیوان در خانه چهارم نقشه نجومی هم ممکن است باعث فعال شدن ناخودآگاه انرژی‌هایی شود که سبب آزاد شدن کندالینی می‌شوند. ماه در عقرب هم معمولاً انرژی‌های ناخودآگاه عمیق را بیدار می‌سازد.

بعضی از زنان حامله در نتیجه فشار جنین بر روی ناحیه کندالینی بین مقعد و اعضای تناسلی، آزادسازی مفرط کندالینی را حس کرده یا توانایی روانی و آگاهی بیشتری را تجربه می‌نمایند. بعضی دیگر افسردگی پس از زایمان را که احتمالاً در نتیجه آزاد شدن جریان نادرست کندالینی در دوره حاملگی است، تجربه کرده‌اند.

افرادی که سالیان سال کار بیش از حد انجام داده‌اند، ممکن است دچار از کار افتادگی عصبی، جسمانی، عاطفی یا روانی شوند و به چند ماه یا چند سال استراحت برای بهبود یافتن نیاز داشته باشند؛ خیلی اوقات، علت این امر هم به تخلیه افراطی کندالینی توسط سیستم بدن برای تحمل بار بیش از حد نسبت داده می‌شود. این افراد بعداً آن را به "استراحت‌های تقویتی" که برای آنها مهم بوده‌اند، نسبت می‌دهند؛ آنها برای فکر کردن و تغییر دادن زندگی خود،

فرصت داشته اند. کندالینی ما را مجبور به فکر کردن و تغییر شیوه زندگی می‌کند.

وارد آمدن جراحی بر دنبالچه ممکن است فشار دائمی بر منبع کندالینی وارد آورد و شخص را مجبور به کار کردن پیوسته با انرژی‌ها و تغییراتی که به وجود می‌آورند کند. بعد مثبت آن این است که شخص دارای کندالینی اضافی است و در نتیجه وادار به رشد تکاملی درونی می‌شود. غم و غصه، درد، ترس و خاطرات رنج‌آور همگی به باز شدن ضمیر ناخودآگاه که به نوبه خود، انرژی‌ها را آزاد می‌کند، منجر می‌گردند. حالات عاطفی معمولاً به بالاتر از حد عادی می‌رسند و افراد دچار وسواس فکری می‌شوند. چنانچه کندالینی اضافی از ضمیر ناخودآگاه (ناحیه شکم) برداشته نشود و با بقیه بدن متوازن نگردد، همچنان ادامه می‌یابد و حالت وسواس فکری را تشدید می‌کند. روش‌هایی که این مشکل را از طریق حرکت دادن و متوازن کردن انرژی‌ها تخفیف می‌دهند عبارت‌اند از: مدیتیشن، ۵ تا ۱۰ دقیقه رقص آزاد (که بعد بیشتر می‌شود) یا خود را وادار به اندیشیدن به افکار عالی‌تر کردن. چنانچه بدن آماده برای دریافت انرژی کندالینی نباشد، در جستجوی بازترین ناحیه یا چاکرا برای “فرار” است و با نیروی خود ناحیه یا چاکرای مورد نظر را باز می‌کند و سعی دارد تمام انرژی‌ها را به سوی آن نقطه بسیج کند. گویی آن نقطه یک حفره سیاه است. تنها یک تغییر جهت انرژی، می‌تواند انباشتگی را آزاد کند.

آزاد شدن از طریق “داروهای فرح‌بخش” می‌تواند فوق‌العاده زیانبار باشد و چاکراها را به طور ناگهانی باز کند یا سبب “گرفتگی” که به وسیله بعضی از استفاده‌کنندگان مواد مخدر تجربه

می‌شود، گردد. دلیل آنکه بعضی افراد از مواد مخدر - برای تجربیات متافیزیکی - استفاده می‌کنند، ممکن است عدم توانایی ایجاد این شرایط در زندگی روزمره باشد. یک جنبه مثبت استفاده از مواد مخدر آن است که استفاده‌کنندگان ممکن است برای ابعاد بالاتر آمادگی داشته باشند و قابلیت‌های عرفانی از خود بروز دهند. با این حال، استفاده از مواد مخدر شخص را قادر به دستیابی به این حالت، توسط نیروهای طبیعی خود نمی‌کند به این ترتیب انرژی‌های حاصله تحت کنترل نیستند و لذا گاهی فوق‌العاده خطرناک می‌شوند. ممکن است تجربیاتی هم ایجاد شود، اما تکاملی صورت نمی‌گیرد.

هنگامی که افراط در جهت‌گرایی به مدیتیشن روی دهد، آزادی کندالینی عموماً به صورتی کم‌نوسان‌تر ایجاد می‌شود، زیرا این افراد روی خود کار کرده‌اند و برای تغییر آمادگی دارند. بصیرت‌ها، تجربیات عرفانی و توجه فوق‌العاده به غده صنوبری ممکن است این منبع انرژی تکاملی را لمس و امواج جدیدی در تمام وجود انسان به حرکت اندازد.

الهامات روحانی در سطوح متعالی روحی به افرادی عرضه می‌شوند که به سطوح بالاتر روحانی در رشد خود دست یافته باشند. الهامات یک لایه دیگر از کندالینی را آزاد می‌کنند (الهامات هیچ ارتباطی با دریافتهای فکری زمینی که آزادی کندالینی خاص خود را دارند، ندارد). الهامات غالباً هنگامی اتفاق می‌افتند که شخص در خواب است و آگاهی چندانی نسبت به موضوع ندارد. شخص فقط یک تغییر در ادراکات و نگرش‌ها احساس می‌شود. با این حال، شخصی که آگاهی درونی پیدا کرده، دریافت انرژی را احساس خواهد کرد، می‌توان آن را به یک گلوله فروزان تشبیه کرد که بالای

سر انسان فرود می‌آید و ممکن است تا ناحیه قلب پیش برود یا تمام راه را تا منبع کندالینی طی کند و مقداری از قدرت آن را آزاد نماید. مزیت این نوع آزاد شدن آن است که عموماً شناخت بیشتری از آنچه در درون انسان روی می‌دهد، وجود دارد. آگاهی بیشتری به همراه می‌آورد و هنگامی که کندالینی، حالت‌های عجیبی ایجاد می‌کند، کم‌تر احساس تنهایی یا خمودگی می‌گردد. اما اگر شخص از نظر فیزیکی، عاطفی یا روانی برای پذیرش این نیرو آماده نباشد، افسردگی، ناهماهنگی، ناخوشی و مشکلات دیگری پیش می‌آید.

دریافتهای فکری زمینی هم ممکن است آزاد شدن کندالینی را سبب شوند. هنگامی که شخص آماده برای سطوح عالی‌تر (یا سطوح عمیق‌تر) انرژی زمینی شده است، یک جرقه فکری زده می‌شود. این کار شخص را برای آگاهی زمینی بیشتر آماده می‌سازد. این آزاد شدن از طریق پاها به صورتی بسیار آرام بالا می‌آید و از تمام بدن می‌گذرد و از بالای سر خارج می‌گردد. اگر به اندازه کافی شدید باشد و شخص قبلاً در معرض آن قرار گرفته باشد، کندالینی ممکن است به وسیله نیروی آن بیدار گردد.

مهم است که افراد در تمام ابعاد زندگی تکامل یابند. هر روز تعداد بیشتری از افراد در رشته‌های مشاوره، دینی و پزشکی با کندالینی آشنا می‌شوند و می‌توانند علائم آن را تشخیص دهند و قادرند را در فرآیند آن کمک نمایند. این زمینه‌ای است که در آن همه "کمک" می‌کنند و متخصصان درمان باید آگاهی عملی از آن داشته باشند.

علایم آزاد شدن

پرورش کندالینی که قبل از تطهیر کافی و آگاهی روحانی لازم اتفاق افتد، پیش‌رس محسوب می‌گردد و علائم گوناگون و متعددی به جای می‌گذارد. علاوه بر دوره‌های کوتاه آگاهی اوج یافته و حالات فضل یا عرفان و روشن‌بینی، ممکن است دوره‌های خمودگی یا افسردگی فوق‌العاده، رفتار نامنظم، ناخوشی بی‌دلیل، از دست رفتن یا ضعف حافظه، احساس بیگانگی با خود، دوستان، کار یا جهان به انسان دست دهد. اگر کبد تحت تأثیر قرار گیرد، پوست ممکن است رنگ مایل به زرد و یک ظاهر تقریباً چرکی و کثیف در نتیجه آزاد شدن نیروهای منفی پیدا کند؛ یا بعضی از قسمت‌های بدن ممکن است ظاهر متمایل به قرمز یا آبی پیدا نمایند. ممکن است سایه‌های دیگری در ارتباط با غلظت انرژی با فرکانسهای ارتعاشی گوناگون وجود داشته باشد. (هر ارتعاش دارای رنگ خاص خود می‌باشد.) شخص ممکن است پیر، خسته یا ناخوش به نظر برسد، اما چند ساعت بعد جوان‌تر و سرشار از سرزندگی به نظر آید یا برعکس. یکی دیگر از نشانه‌های پرورش زودرس کندالینی، ظاهر متمایل به سیاه در ناخن‌های انگشتان بزرگ پا می‌باشد که در نتیجه انعکاس‌های شدیداً فعال شده در این ناحیه پا است که به غده صنوبری ارتباط دارد.

ممکن است یک احساس گزگز، هنگامی که ماهیچه‌ها شل می‌شوند و انرژی بیشتری به داخل انتهای عصب‌ها گسیل می‌کنند، به انسان دست دهد. ممکن است یک پری یا فشار داخلی احساس "تهوع" چیزی برای آزاد کردن انرژی اضافی به وجود آید. ممکن

است خون‌دماغ رخ دهد. کندالینی در حالت‌های قوی‌تر خود ممکن است بافتی از بدن را پاره کند. ممکن است حرکات غیرارادی یا لرزش بدن روی دهد؛ معمولاً ناخوشی در پی تطهیرهای کندالینی اتفاق می‌افتد که خیلی وقت‌ها فقط با تغییر الگوهای انرژی به آسانی درمان می‌یابد.

هشدار: هنگامی که تغییر الگوهای انرژی اثری ندارد، به دکتر مراجعه کنید. هنگامی که به نظر می‌رسد مشکل مورد نظر پزشکی است، بدون معطلی به دنبال کمک گرفتن از پزشک باشید. علائم در هر فرد متفاوت هستند، زیرا هر فرد دارای گرفتگی‌ها یا غلظت‌های انرژی در نواحی مختلف بدن می‌باشد.

خیلی دشوار است که انسان به طور دقیق بداند که واکنش ویژهٔ شخص چگونه خواهد بود. می‌توان کندالینی را هنگامی که تعداد زیادی امواج به یک باره آزاد می‌شوند، به یک شلنگ باغچه تشبیه کرد که با آخرین فشار باز شده است. اگر ستون مهره‌ها پاک و راست باشد، این نیرو به بالای سر بدون گرفتگی جریان می‌یابد، اگر ستون مهره‌ها مسدود، پیچ خورده یا به طریقی خمیده باشد، جریان آزاد، متوقف و مسدود می‌شود و انرژی به نزدیک‌ترین ناحیه منحرف می‌شود. به عنوان مثال، شخصی که کمرش خیلی پیچیده شده است، این انرژی در ناحیهٔ شکم و ناحیهٔ شبکهٔ خورشیدی اش انباشته می‌شود و سبب بروز احساسات شدید می‌گردد (به تصویر ۱ نگاه کنید). انسداد نیرویی که طی یک دوره زمانی جریان دارد، ممکن است به آسیب‌های جسمانی، بیانجامد. انرژی محبوس شده در سینه ممکن است احساسی از درد قلب در انسان به وجود آورد (به تصویر ۲ نگاه کنید). گرفتگی در مغز سبب از دست رفتن حافظه و یا

انحرافات ذهنی و حواس‌پرتی می‌شود (به تصویر شماره ۳ نگاه کنید؛ برای جریان صحیح، به تصویر شماره ۴ نگاه کنید).

سیستم‌های بدنی متفاوت و عدم اطلاع در مورد کندالینی، ممکن است علت آزاد شدن نادرست و افراطی کندالینی باشد. ممکن است احساسی از مالیخولیا همراه با شکنج‌ها و دردهای آن به افراد دست دهد. گاهی ممکن است آنها احساس بیماری می‌کنند، اما واقعاً بیمار نیستند. احساس می‌کنند که اشتیاقی به زندگی ندارند، اما در همان حال فکر می‌کنند که همیشه حق با آنهاست. هنگامی که افراد آماده نیستند و آزاد شدن شدید کندالینی را تجربه می‌کنند، سرگستگی در آنها امر معمولی است. یک زن که طی یک دوره دو ساله تحت مراقبت پزشک بود، دریافت که دارای علائم سرطان، دیابت و نارسایی قلبی و نیز مشکلات دیگری است؛ این علائم هنگامی که تطهیر ادامه داشت، خود به خود ناپدید شدند؛ هم‌اکنون او یک خواننده با استعداد است. زن دیگری مدت ۲۱ سال بیمار بود و در طی این مدت تحت مراقبت پزشکان قرار داشت که سرانجام به او گفتند مشکلش را نمی‌دانند و نمی‌توانند برایش کاری انجام دهند، اما وقتی که کندالینی کار خود را تمام کرد، او دریافت که انرژی‌های شفابخش روحانی می‌توانند در دست‌هایش به جریان افتند.

سوءتفاهم‌ها می‌تواند فرآیند تطهیر را آهسته سازد و بر سال‌های نگرانی و دشواری بیافزاید. یخ کردن‌ها یا گرگرفتن‌ها شبیه به آنهایی که طی دوره یائسگی تجربه می‌شوند، ممکن است بیابند و بروند و همینطور است نیروها و استعدادهای روانی. تغییر خلیقات، نگرش‌ها و رژیم غذایی، رنگ و وضع ظاهر در این مواقع معمول می‌باشد. بعضی افراد علائم اسکیزوفرنی را هنگامی که کندالینی،

انرژی را از شخصیت‌های قوی، اما هدف‌گیری نشده گذشته زندگی آزاد می‌کند، تجربه خواهند کرد؛ ممکن است اتفاق افتد که روابط اندکی بین روح و شخصیت وجود داشته باشد و شخصیت جدا از روح بماند و طی دوره دیگری از زندگی، این دو دوباره به هم پیوندند. کندالینی سعی دارد تمام خاطرات محبوس شده را اعم از بدنی، عاطفی یا روانی چه از حوادث اندوهبار باشند چه شاد، بزداید.

افراد به طور خود به خودی یا از طریق مدیتیشن می‌توانند تجربیات مانده از کودکی یا زندگی‌های گذشته را آزاد کنند. نمایش قدرت، خشم بی‌دلیل، کشش‌ها یا احساسات پایه یا سرکوب‌شده، همه اینها بخشی از پلشتی‌های شخصیتی هستند که فقط کمین کرده‌اند تا به وسیله تطهیر کندالینی بروز کنند. بهتر است انسان از روبرو شدن با خاطرات محبوس شده در وجود خویش نهراسد. هنگامی که تمام گرفتگی‌ها آزاد شوند، کندالینی به صورتی روان به جریان می‌افتد و سلول‌ها را تصفیه می‌کند و به این ترتیب به پرانا یا انرژی اهورایی و جهانی امکان می‌دهد تا به شکلی خالص و نیرومند وارد سیستم بدن شود.



۱. مشکلات عاطفی



۲. مشکلات قلب یا سینه



۳. مشکلات ذهنی،



۴. جریان صحیح

افسردگی

هر کسی که تطهیر کندالینی را تجربه کرده باشد، با افسردگی آشنا خواهد بود، زیرا انرژی‌ها در واقع در عمق بدن به صورت راکد و فشرده قرار گرفته‌اند و منتظر تهذیب از سوی ما هستند. افسردگی به معنی این است که چیزی "از عمق" حفاری شده و بیرون آمده است تا شما آن را ببینید. جداً از افسردگی روانی یا شیمیایی، خود افسردگی معمولی در نتیجه یک فرآیند انرژی است که برای تمام افراد در مرحله‌ای از زندگی پیش می‌آید. افسردگی در آمریکا بد معرفی شده است. ما باید فواید مثبت آن را ببینیم: عمق جدیدی از شناخت، توجه و عطف؛ ژرف‌نگری و توانمندی‌های عظیم و خلاق.

از افسردگی‌های خود لذت ببرید. به این فرآیند اساساً به عنوان یک فرآیند خلاق نگاه کنید، در انرژی‌ها فرو روید، آنها را تشدید کنید و سپس به آنها گوش فرا دهید. اجازه دهید ذهنتان به گردش افتد. شما ممکن است قسمت‌هایی از کودکی یا زندگی گذشته یا حوادث اخیر یا آینده را به یاد آورید. افسردگی ممکن است یک راه جدید درک پدیده‌ها یا نگرش‌های جدید فلسفی پیش رویتان باز کند. شما ممکن است به تغییر در حالت موی خود احساس نیاز کنید. ممکن است از یک رژیم غذایی جدید استفاده کنید، یک پروژه ابتکاری جدید را آغاز کنید؛ شما هرگز به طور کامل نمی‌دانید چه چیز از اعماق ضمیر ناخودآگاهتان بروز خواهد کرد. افسردگی را یک سفر پرماجرا به بعد عمیق‌تر زندگی به شمار آورید. ضمیر ناخودآگاه عملاً دوست ندارد به وسیله ضمیر خودآگاه فراخوانده شود؛ ضمیر ناخودآگاه در واقع فهرست خودآگاهی ما و

ترکیبی از خودآگاهی جسمانی و عاطفی است. اولین خودآگاهی است که در یک نوزاد شکل می‌گیرد. اولین خودآگاهی است که در ما به عنوان انسان شکل می‌گیرد. بخشی از فرآیند کندالینی تبدیل این فهرست خودآگاهی به بخشی از زندگی ما به عنوان ضمیر خودآگاه روانی و روحانی است. با انجام این کار، انرژی و اطلاعات آن دیگر پنهان یا در "فرو دست" دیگر سطوح آگاهی ما نیستند.

اکثر افراد فکر به خودکشی یا آرزوی مرگ را در طول دورهٔ تطهیر تجربه می‌کنند. اندیشیدن در مورد پایان دادن به زندگی بخشی طبیعی از این فرآیند است و باید چنین هم درک شود. بسیاری از راه‌های قدیمی در حال مرگ هستند و راه را برای زندگی جدید باز می‌کنند. روبرو شدن با آرزوی مرگ همراه با شناخت، می‌تواند آغاز یک حیات نوین باشد. بدن همان است، اما روح جدید است و یک نگرش جدید به وجود می‌آورد است. این فرآیند نمایانگر رهایی از راه‌های قدیم و کشف راه‌های جدید است.

تمرین زندگی کردن یا مردن

زمانی که احساسات خود را در مورد مرگ یا زندگی بررسی می‌کنید، لازم است بدانید که آیا این شما هستید که می‌خواهید رها و فارغ‌البال باشید یا بدن شما. گاهی بدن تحلیل می‌رود یا فرسوده می‌گردد و از یک رسانه بودن به ستوه می‌آید؛ اگر چنین باشد، تغذیهٔ خوب، استراحت و مراقبت بیشتر به شما و بدن شما نیروی جدیدی برای زندگی می‌بخشد، اما اگر دریابید که علاقه و انگیزه برای زندگی

را از دست داده‌اید، موارد زیر ممکن است راهنمایی‌های جدیدی در اختیارتان قرار دهد:

(۱) در یک حالت حتی‌الامکان راحت در مورد تمام چیزهایی که در این زندگی به دست آورده‌اید، به تفکر بپردازید؛ فهرستی از آنها تهیه کنید و آنها را ارج نهدید. سپس فهرستی از چیزهایی که باید به دست آیند، تهیه کنید. در مورد این فهرست هم به تأمل و تفکر بپردازید. چکار باید کرد تا به این چیزهای جدید رسید؟

(۲) از الگوهای قدیم زندگی و شخصیت سابق خود آگاه باشید. چه تغییراتی باید برای پیدایش یک خود جدید انجام گیرد؟ این شخصیت جدید در این زندگی جدید چگونه خواهد بود؟ این احساس را در خود به وجود آورید که زندگی قدیم در حال رفتن و زندگی جدید در حال آمدن است. هر چه بدن بیشتر احساس نو بودن کند، این مرحله گذار را سریع‌تر و آسان‌تر طی خواهد کرد. معتقد شوید که نو بودن هم‌اکنون اتفاق افتاده است.

(۳) مقاله جدیدی راجع به خودتان بنویسید که گویی چند سال بعد از زمان حال در روزنامه چاپ شده است. در این مقاله باید دست‌آوردهای موفقیتان و هر چیز دیگری را که دوست دارید، فهرست شود. در مورد احتمالات گوناگون در این راستا اندیشه کنید.

(۴) آرزوی مرگ را بار دیگر با دقت بررسی کنید. آیا چیزی در آن هست که بتواند بصیرت بیشتری نسبت به آینده به شما ببخشد؟

۵) بار دیگر احساس کنید که آن روش قدیم زندگی کردن در حال رفتن و مردن است. اجازه بدهید یک تولد مجدد به یک شیوه جدید زندگی کردن و در ارتباط با زندگی به وجود آید.

سکس و کندالینی

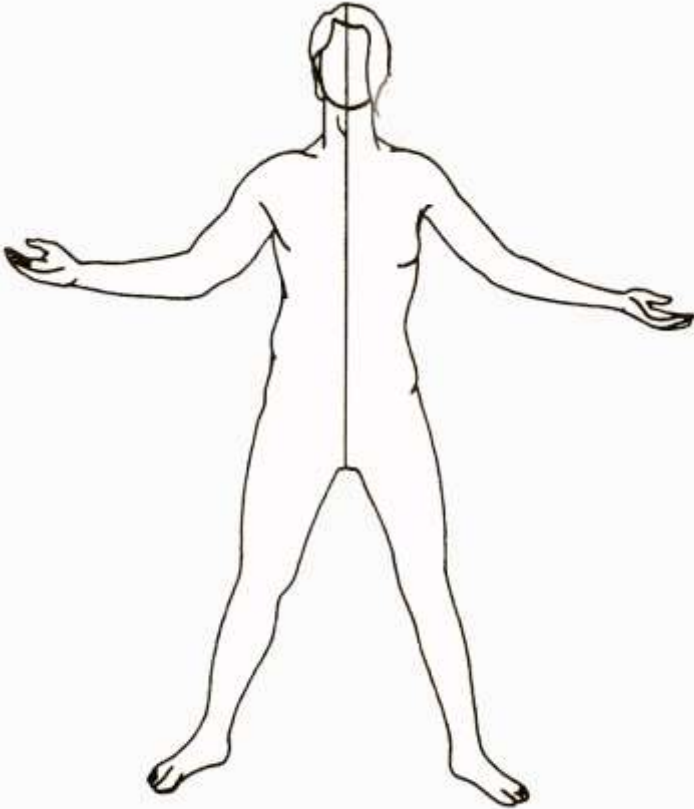
انرژی جنسی اوکتاو پایین‌تری از انرژی الهی است. کسانی که رشد روحانی خود را تقویت می‌کنند، ممکن است به مرحله‌ای برسند که کشش جنسی خود را که آن هم تقویت شده است، درک نمایند. بعضی از افراد احساس می‌کنند که خدا مشغول "آزمایش کردن" اصالت‌گرایش آنها به تکامل روحانی است. این فرآیند، فرآیندی عادی است؛ هنگامی که انرژی یک اوکتاو باز می‌شود، اوکتاوهای دیگر از طریق یک تأثیر رزونانس‌کننده باز می‌شوند. اما به جای تعقیب طرف‌های عشق در خیابان بهتر است انرژی جنسی به شکلی عالی‌تر از طریق مدیتیشن به کار افتد یا در سراسر بدن جریان یابد و سپس با هدایت روانی به نیرویی شفابخش، قدرت درونی، خلاقیت، لذت، ازخودگذشتگی یا روشن‌بینی تبدیل شود. بعضی افراد، مجرد زیستن را در طول دوره پرورش کندالینی یا تطهیر با عنوان روشی برای سوق دادن انرژی جنسی به سطوح عالی‌تر ترجیح می‌دهند، اما من فکر می‌کنم این بستگی به انتخاب هر فرد دارد و این انتخاب ممکن است گاهی به سرعت تغییر کند. انرژی‌ها در عصر آبی به اندازه کافی شدید هستند که سکس عادی و رشد می‌توانند همزمان اتفاق افتند. چنانچه، شما در انتخابی که کرده‌اید، مشکل دارید، ممکن است به یافتن گزینه‌های دیگری احتیاج داشته باشید.

به هنگام رشد روحانی نیرومند یا تطهیر کندالینی، خاطرات زندگی گذشته به سطح نزدیک می شوند و منجر به جذب شما به کسی می شوند که در زندگی گذشته از نظر جنسی با او احساس نزدیکی می کردید. بعضی افراد احساس می کنند که یک رابطه جنسی در زندگی گذشته، باید در این زندگی هم ادامه یابد. لزوماً احتیاج نیست اینطور باشد! نسبت به انرژی های خود مواظب و مسئول باشید؛ شما ممکن است به سرخوردگی رسیده یا دچار مشکل در روابط شده باشید، اگر چنین چیزی برای خود یا همسران اتفاق افتاده است، نهراسید! از تأثیرات جدید آگاه باشید و مدتی صبر کنید، سپس تغییرات عمده را انجام دهید تا ببینید انرژی ها چگونه فروکش می کنند.

روابط عاشقانه ای که هنگام رشد شتاب یافته آغاز می شوند، اغلب دیری نمی پایند. آنها ممکن است خیلی شدید باشند، اما به قول این عبارت “خنک نبودن خیلی داغ است” در بعد مثبت، متوازن کردن قطبی شدن های این روابط (اعم از جنسی یا غیرجنسی) می تواند رشد را سرعت ببخشد. ازدواج ها لازم نیست پایان داده شوند، به این دلیل یک شخص در حال رشد است و دیگری ظاهراً نیست. احتمالاً رشد طرف دیگر کندتر یا در جهت متفاوتی است. یک ازدواج یا رابطه خوب به هر یک از طرفین آزادی لازم برای رشد و یادگیری را می بخشد، - تا در مسیر خودش قرار گیرد. همیشه برای یکدیگر احترام قائل شوید و به یکدیگر محبت کنید. تفاهم هم خیلی خوب است، اما بعضی روزها ما حتی خودمان را هم درک نمی کنیم.

محدودیت تجربه کندانینی اغلب انحلال یک ازدواج یا رابطه ای که سالم نیست یا سعی در سالم شدن آن نمی‌شود را سرعت می‌بخشد. در این مورد طرفین باید با همکاری یکدیگر یک فرآیند پیش از طلاق را طی کنند، درست همانطور که اول دوره نامزدی را پیش از ازدواج طی می‌کنیم، باید آمادگی مشتاقانه برای طلاق وجود داشته باشد. بهتر است یک رابطه با یک خاطره مثبت پایان یابد، شما احتمالاً با طرف مقابل، در زندگی دیگری ملاقات خواهید کرد.

کندانینی می‌تواند بر بعد جنسی به طرق گوناگون تأثیر بگذارد. ممکن است دوره‌های کوتاه یا طولانی بی‌تفاوتی یا عدم توانایی ظاهری وجود داشته باشد. ممکن است حتی سردمزاجی، ناتوانی، یا فقدان کامل لذت وجود داشته باشد، ولی اگر بعد جنسی تطهیر شده باشد، انرژی جنسی ممکن است برای تطهیر بیشتر و شفا یافتن کل سیستم بدن به جریان افتد و استفاده شود. انرژی جنسی می‌تواند برای اهداف گوناگون و متعدد، فراتر از عمل آمیزش جنسی به کار رود: خلاقیت، توانایی‌های ذهنی و روانی بالاتر، روشن بینی، قدرت درونی و لذت از زندگی. انسان زمانی که دیگر اسیر کشش یا گرفتگی‌های جنسی نباشد، سکس را به عنوان یکی از ابزارهای ابراز حیات مجدد کشف خواهد کرد. هنگام تطهیر کندانینی، شما باید خود را به عنوان یک وجود جنسی بپذیرید و درک کنید که انرژی جنسی برای رشد و تکامل روحانی شما حائز اهمیت است.



چپ - طرف مؤنث

راست - طرف مذکر

همجنس‌گرایی و گرایش جنسی زن به زن ممکن است به هنگامی که انرژی کندالینی یک حالت جنسی خشتی به وجود می‌آورد، ظاهر گردد. کندالینی افراد را وادار می‌سازد تا به قطبی شدن‌های مذکر و مؤنث، هر دو گرایش یابند (به تصویر بالا نگاه کنید). مؤنث بودن به طرف چپ بدن، عواطف و درک مستقیم مربوط است و مذکر بودن به طرف راست بدن، منطق و علایق ذهنی. به هم پیوستن قطبیت‌ها از طریق خشتی بودن جنسی (رشد هر دو جنبه) به نیروهای خلاق و روحانی امکان می‌دهد تا در بدن به جریان افتند، شخصی که به چنین حالتی دچار شده است، ممکن است حالت‌های همجنس‌گرایی یا لژیین (علاقه جنسی زن به زن) برای دوره‌های کوتاهی اتفاق افتد البته در حد افکار، احساسات و گرایش‌ها اما نه اقدام به عمل. این حالت ممکن است ماه‌ها یا سالها یا در تمام طول عمر پایدار بماند. البته دلایلی برای گرایش‌های همجنس‌گرایی یا لژیین غیر از تأثیر کندالینی وجود دارد.

شهر عجیب

تجربیات عجیب و غریب و ظاهراً غیرقابل توضیحی در طول فرآیند کندالینی روی خواهد داد. بهتر است این تجربیات در یک دفتر یادداشت نوشته شوند و انسان در مورد آنها نگران نباشد. اگر مشکلی برایتان به وجود می‌آورند، می‌توانید آنها را با یک مشاور یا کسی که با کندالینی آشنا است، در میان بگذارید. در حالات شدید آزاد شدن کندالینی، شخص ممکن است بیم آن داشته باشد که دارد عقل خود را از دست می‌دهد. بیشتر اوقات چنین ترسی بیش از حد

لازم است. و آن زمانی هست که شخص واقعاً اهمیتی نمی‌دهد که ذهن و روانش در چه وضعیتی است! وقتی که استرس بیش از حد بالاست، کسب آرامش از طریق انجام کار یا ورزش روزانه یک ضرورت است. بهتر است ذهن خود را از طریق خواندن، به دامان طبیعت رفتن، تماشای تلویزیون - یا هر چیزی که شما را در این راستا کمک می‌کند، از استرس آزاد کنید. یک مشاور دلسوز می‌تواند شما را یاری دهد تا "ناپاکی‌ها"ی درونی خود را پاک کنید؛ در اینجا مشکل آن است که به محض اینکه یک مسئله را حل می‌کنید، می‌بینید که چند مشکل دیگر در کمین نشسته‌اند. به خاطر داشته باشید این فرآیند می‌تواند مدتی طولانی وقت ببرد. آن را یک مرحله اساسی در تکامل خود شمار آورید که می‌تواند سودمند باشد. وقتی که وارد این فرآیند می‌شوید، به خود دلگرمی دهید و خود را به جلو سوق دهید. همهٔ کسانی که وارد دورهٔ نیرومند تطهیر کندالینی می‌شوند، تمام نگرش آنها به فلسفهٔ زندگی و زیستن براساس آن فلسفه عوض می‌شود. این احتمال وجود دارد که چند موج کندالینی تجربه شود، انسان وارد یک دورهٔ تطهیر شود و سپس در زمانی دیگر آزادی بیشتری را تجربه کند و دوباره وارد فرآیند گردد. بار اول از همهٔ دفعات دشوارتر است. تطهیرهای پی در پی آسان‌تر می‌باشند، گرچه امواج کندالینی در مرحلهٔ بعدی تا عمق بیشتری پیش می‌روند.

زندگی در جهان در طول دورهٔ تطهیر

زندگی برای کسانی که از ۹ صبح تا ۵ بعداز ظهر کار می‌کنند بسیار دشوارتر است، زیرا پیدا کردن وقت کافی برای کار کردن با کندالینی برای آنها سخت تر است اگر زمان زیادی پیدا نکنید،

ممکن است مبتلا به "آنفولانزای کندالینی" شوید. انرژی‌ها طوری در سیستم بدن انباشته می‌شوند که سبب درد، عذاب یا علائم شبه آنفولانزا می‌گردند. به اندازه‌ای بیمار می‌شوید که باید در خانه بمانید و سر کار نروید. ماندن در بستر به کندالینی این آزادی را می‌بخشد که کار خود را در تمام بدن از نو آغاز کند. وقتی که این اتفاق بیافتد، شما احساس بهتری دارید و احساس می‌کنید که خوب شده‌اید.

علاوه بر دراز کشیدن در بستر کارهای دیگری نیز برای آسان کردن جریان درست و بی‌وقفه کندالینی (چه اینکه فقط یک یا دو موج آزاد شده باشد یا مقدار زیادتری) می‌توان انجام داد. یکی از اهداف کندالینی تطهیر و پالودن سلول‌های بدن است تا انرژی‌های عالی‌تر روانی و روحانی بتوانند در سیستم بدن عمل کنند. هر چیزی که به این فرآیند کمک کند، سودمند خواهد بود. آموختن آگاه ماندن از اینکه انرژی کجاست، به کجا می‌خواهد برود و کمک کردن به حرکت آن همگی زمان تطهیر را کوتاه‌تر و درد و سرگشتگی حاصل از آن را کمتر می‌کنند. گاه ممکن است فقط مسئله آزاد گذاشتن افکار و احساسات و به کار انداختن آنها در میان باشد، یا ممکن است مسئله حرکت انرژی از طریق کنترل فکر از ناحیه پشتی به ستون مهره‌ها و به سوی بالا و به طرف بالای سر در میان باشد (به عنوان روش ترکیب کردن و پاشیدن ص ۱۷۸ نگاه کنید). فشار آزاد شدن انرژی قدرت شفادهی را تقویت می‌کند. اگر بیرون از خانه کار می‌کنید و وقتتان در کنترل شما نیست، می‌توانید از ساعات نهار و لحظات فراغت برای تنظیم کردن سیستم بدنتان و تمرکز انرژی استفاده کنید، چند دقیقه اینجا و آنجا در طول روز می‌تواند خیلی مفید باشد. همچنین وقتی را برای تأمل و تمرینات انرژی، قبل یا بعد

از کار در نظر بگیرید. افکار، احساسات یا تجربیات خود را بنویسید، سعی کنید حداقل یک ساعت در روز برای این کار وقت بگذارید.

در بعضی ازدواج‌ها یکی از طرفین در طول تطهیر کندالینی، به طور جبران‌ناپذیر زیر فشار قرار می‌گیرد. همسرانی که مقابل طوفان خلیقات نامنظم و انرژی‌های قدرتمند قرار می‌گیرند، باید تحسین شوند. گاهی آزاد شدن کندالینی در یکی از طرفین، آزاد شدن انرژی در طرف دیگر را برمی‌انگیزد، این نشان می‌دهد که زوج هنوز باید رشد کنند و خود را برای امکانات جدید زندگی آماده نمایند (البته نه هر دو به یک شیوه، بلکه به صورت فرد فرد و مستقل). لازم به یادآوری است که همه ازدواج‌هایی که طی یک دوره آزاد شدن کندالینی پایان می‌یابند، پایان یافتن آنها در نتیجه فرآیند کندالینی یکی از طرفین نیست.

وابستگان، همکاران و دوستان ممکن است آنچه که برای شما در حال رخ دادن است، را درک نکنند. لازم نیست موضوع را مدام برای آنها شرح دهید و تفسیر کنید. شما مورد انتقاد آنها هستید و ممکن است به هر حال به شما ایراد و انتقاد داشته باشند. به آنها توضیح بدهید که در جریان کار انرژی هستید و بگذارید این جریان کار خود را چنانکه هست، طی کند. آنهایی که در مورد این فرآیند آگاهی دارند، ممکن است بدانند که چه پرسش‌هایی مطرح کنند و سپس در کاری که تجربه دارند، شما را یاری دهند. من شدیدترین علایم آزاد سازی خودم را در نتیجه یائسگی و پایین بودن قند خون تجربه کردم. در هر حال، بازگشتن به یک زندگی ساده و عادی تا آنجا که ممکن است عملاً یک ضرورت می‌باشد. حذف فعالیت‌های غیرلازم بیرونی ممکن است نه تنها سودمند بلکه ضروری باشد.

شرکت در فعالیت‌هایی که فقط توجه اندکی از سوی شما نیاز دارند، می‌تواند شما را آسوده کند و به فرآیندهای بدن امکان دهد تا کم و بیش به حالت طبیعی خود جریان یابند. اوقاتی وجود دارد که باید طی آن به جریان تطهیر توجه داشت و گاهی هم هست که باید آن را نادیده گرفت.

خود را بیش از حد درگیر این فرآیند کردن، سبب کند شدن پیشرفت آن می‌شود. واقع‌گرا باشید و از افراط پرهیزید. به یاد داشته باشید که آزاد شدن کندالینی یک فرآیند طبیعی است. در هنگام آزاد شدن افراطی، این فرآیند ممکن است خیلی محسوس‌تر و به سر بردن با آن دشوارتر باشد. برای هر چیزی که در طول تطهیرها روی می‌دهد آماده باشید: تغییرات شدید در شخصیت، روحیه یا در هر سطحی از بودن. لازم است که دوباره در جهان خود به ایفای نقش پردازید. بنابراین، یک الگوی کنترل را حفظ کنید. زمان در طبیعت بسیار سودمند است. اندیشه‌های خلاق و موسیقی، قسمت‌های مهمی از شکوفا شدن هستند. تمرینات سالم سازی، یک ضرورت می‌باشند؛ زیرا سیستم بدن را در معرض یک فشار مطبوع قرار می‌دهند. هضم و جذب مواد شیمیایی برای بدن مشکل است. بنابراین سعی کنید از مواد نگهدارنده، رنگین‌کننده‌های مصنوعی و چاشنی‌ها پرهیزید. ممکن است خوردن غذای کمتر، ذر وعده‌های بیشتر مثلاً ۶ تا ۸ بار در روز مفید است. این امر هضم و جذب را آسان و کل فرآیند را اصلاح می‌نماید. داروهای غیرلازم فقط باری را که سیستم باید تحمل کند، افزایش می‌دهند. نگرانی و اضطراب غیرلازم نیز بر این بار می‌افزایند، در حالی که درک و پذیرش فرآیند بسیار سودمند می‌باشد.

ممکن است بخواهید غذاهایی بخورید که آزادسازی انرژی محبوس شده را تقویت نمایند، ولی تا آنجا که ممکن است یک رژیم غذایی متوازن را نگهدارید. غذای سبک هنگامی که انرژی خیلی بالاست، می‌تواند در کنترل فرآیند سودمند باشد. هر شخص باید خود تصمیم بگیرد که چه چیز بهترین است (درمان من برای یبوست ناشی از آزاد شدن کندالینی، آن بود که کیک شکلاتی و شوید شور را با هم بخورم). باید پی ببرید که چه چیز برایتان مؤثر است. زیاد استراحت کنید بیش از حد معمول، این استراحت لازم نیست خواب باشد (برای بسیاری، خوابیدن در طول تظهِیرها بسیار دشوار است)، اما استراحت برای سیستم ضروری است.

تمرینات جسمانی چه احساس نیاز بکنید، چه نه، یک ضرورت است. در موارد شدید که در آن به نظر نمی‌رسد انرژی کافی حتی برای ملایم‌ترین تمرین هم وجود داشته باشد، تمرینات ساده کششی را در رختخواب یا کف زمین انجام دهید. تنفس آرام و عمیق بسیار سودمند است. رقصیدن، به ویژه رقص آزاد، قدم زدن، دوچرخه‌سواری و شنا همگی به حفظ جریان انرژی کمک می‌کنند و گرفتگی‌ها را از بین می‌برند. تمریناتی مثل یوگا، تای چی و جودو به جریان انرژی کمک می‌کنند و گرفتگی‌ها را در سیستم آزاد می‌سازند، در طول آزاد شدن شدید بهتر است، این تمرینات را اگر هم انجام می‌دهید، ملایم کنید، زیرا معمولاً آزادسازی بیشتر کندالینی را سبب می‌شوند. ماساژ بدن ستون مهره‌ها راصاف و حرکت جریان انرژی را آسان‌تر کنند. ماساژ، روشی عالی برای آزاد کردن انرژی است و انرژی‌هایی را که قبلاً گیر نیافتاده اما به طور کامل از بدن آزاد نشده‌اند به جریان می‌اندازد. تمرین شدید ماهیچه‌ای ممکن است برای بعضی افراد سودمند باشد و گرفتگی‌های شدیدتر را آزاد کند و

علاوه بر آزاد شدن انرژی در سطح جسمانی، سبب آزاد شدن آن در سطوح عاطفی، روانی و گاهی روحانی شود، ممکن است فرد احساس کند که انرژی فراوانی در چنان مدت کوتاهی آزاد می‌شود که نگران‌کننده است و وضعیت به حدی می‌رسد که کنترل آن از آنچه که هست، دشوارتر می‌شود. یک انرژی به این خاطر در سیستم گیر می‌افتد که شخص از کنترل آن واهمه دارد. آزاد شدن ناگهانی، گاهی انرژی بیش از حد لزوم به وجود می‌آورد، ساختارهای قدیمی با چنان سرعتی خارج می‌شوند که شخص نمی‌تواند متوجه شود که چگونه و در کجا به حالت جدید ربط پیدا می‌کنند و کار به جایی برسد که سعی کند گرفتگی را دوباره به حالت اول خود برگرداند. هنگامی که کندالینی بیش از حد در فرآیند آزاد می‌شود، مشاوره با کارشناس را باید در برنامه قرار داد.

بعضی افراد در مراحل از آزادسازی کندالینی، خارش در نواحی موضعی پوست یا روی کل بدن احساس می‌کنند. روغنهای ماساژدهنده پوست ممکن است سودمند باشند هنگامی که تطهیر به مقدار زیاد انجام می‌گیرد، دوش گرفتن‌های روزانه بسیار مفید است.

یک نگرانی خیلی جدی در آزاد شدن کندالینی، نبودن شناخت از آنچه در حال وقوع است، می‌باشد. به هنگام سوء تفاهم یا نبودن شهامت، انسان ممکن است به جای اینکه احساسات را بپذیرد، جلوی آنها را بگیرد. گاهی این امر ممکن است ناخودآگاه اتفاق افتد، اما هرگونه تلاش برای متوقف کردن یا مسدود کردن جریان‌های انرژی یا تطهیر ممکن است سبب برگشت انرژی و محبوس شدن آن در نواحی خاص شده و نتایج ناگوار و گاه مصیبت‌باری به وجود آورد. در موارد شدید افراد برای سالیان سال دچار بی‌خوابی می‌شوند

اگر کندالینی به جای بالا رفتن به طرف پایین سرازیر شود، ممکن است مشکلات بزرگی در ناحیه پاها و از جمله فلج موقت به وجود آورد. یک جریان سرازیر همچنین ممکن است به منفی‌گرایی شدید منجر شود. یک نشانه معمول آزاد شدن کندالینی ناسازگاری است، احساس جدایی و اینکه انسان احساس کند هیچ چیز احساس ثبات یا امنیت به او نمی‌بخشد. چون تطهیر تمام گرفتگی‌ها و الگوهای قدیم را برطرف می‌سازد و زمینه را برای جریان جدید انرژی فراهم می‌کند، پس جای تعجب نیست که یک از خود بریدن به وجود می‌آید؛ این حالت شبیه به خراب کردن و بازسازی کردن یک خانه است. گاهی این فرآیند دردناک می‌باشد!

ممکن است مجبور باشید حوادث را از دریچه متفاوتی درک کنید، یا خود و دیگران را ببخشید تا آزادسازی کامل شود. درک سطحی و نبود عشق سبب گرفتگی‌های سخت‌تری نسبت به دیگر کمبودهای انسانی مثل ترس، خودپرستی و حرص می‌شود. گاهی تشدید حساسیت یا عاطفه ممکن است آزاد شدن را پیش اندازد و به شخص احساسی از کنترل ببخشد و در همان حال آگاهی بیشتری از موقعیت به وجود آورد.

تطهیر کندالینی اساساً یک مسافرت به خویشتن است، اما فقط برای خود انسان نیست. انرژی‌های شما، دیگران را هم کمک خواهند کرد تا رشد کنند و به تکامل بیشتری برسند. شما باید یک سیستم پشتیبانی هم داشته باشید نه برای اینکه جایگزین شما در این فرآیند شود، بلکه فقط شما را یاری دهد.

- ایمان یکی از مهم‌ترین ابزار برای یک فرآیند موفق آزاد شدن کندالینی است.
 - ایمان به آنکه این یک فرآیند است که با مقداری بذل توجه و هدایت به خوبی پیش خواهد رفت.
 - ایمان به آنکه، این فرآیند هدف خاص خود را دارد که تعالی بخشیدن به شماست.
 - ایمان به خودتان از این نظر که در هر جای مسیر آزادسازی کندالینی لازم باشد، می‌توانید بازگردید و از نو شروع کنید.
 - ایمان به یک وجود برتر، به یک وجود اهورایی که می‌داند شما در چه مسیر و وضعیتی هستید و به این موضوع اهمیت می‌دهد و عنایت دارد.
- دعا و مراسم عبادی می‌توانند بخش عظیمی از این فشار را تخفیف دهند. روزی به عقب نگاه خواهید کرد و خواهید گفت هر ذره از آن به رنج و زحمتش می‌ارزید.

تمرینات کنترل آزاد شدن غیرارادی

تمرینات زیر می‌توانند توسط هر کسی چه کندالینی اضافی آزاد شود یا خیر به کار برده شوند. آنها عمدتاً برای تطهیر و تصفیه هستند. بعضی از آنها به کنترل انرژی‌ها کمک می‌کنند. هنگامی که یک تمرین خاص، انرژی بیش از حدی آزاد می‌کند، دیگر آن را تکرار نکنید تا انرژی جدید به خوبی در سیستم جای گیرد و جذب شود.

یک دوست داشته باشید که تمرینات شما را هدایت کند، زیرا انجام تمرینها به شدن هنگامی که لازم نباشد روش‌ها را ضمن تمرین بخوانید، بسیار آسان‌تر می‌باشد. اگر هیچ کس برای کمک در دسترس نیست، می‌توانید دستورات را روی نوار ضبط کنید.

چهار تمرین زیر می‌توانند کمکهای زیادی را طی یک دوره کوتاه زمانی به شما بکنند.

تنفس عمیق و آرام

به بهترین وضعیت دراز بکشید. بدن خود را تا آنجا که ممکن است شل کنید و در همین حال کمر خود را راست نگهدارید. عمیق و به آرامی طوری که سیستم می‌خواهد، نفس بکشید. اگر تنفس شکمی آسان‌ترین است، آن را انجام دهید؛ اگر تنفس قفسه سینه آسان‌تر است، آن را تکرار کنید. هر کاری را که آرام‌بخش‌ترین است، انجام دهید، به طوری که تمرکز فقط روی روش کار نباشد. (این تمرین معمولاً بسیاری از مشکلات تنفسی را به طور طبیعی برطرف می‌سازد). به دم و بازدم‌ها امکان دهید تا در عمق بدن شما و

تک تک سلولها نفوذ کنند. اگر الگوی تنفس شروع به تغییر کند، بگذارید اینطور باشد. به بدن اجازه دهید تا آنچه را می‌خواهد انتخاب کند. انرژی تنفس که در هر سلول فرو می‌رود را ببینید. این تمرین چه تنها چند دقیقه انجام شود، عالی است. انجام این تمرین قبل از مدیتیشن‌ها در طول روز به عنوان یک تمدیدکننده و فرح‌بخش یا به عنوان یک شل‌سازنده قبل از خواب، بسیار عالی است.

کنترل روانی

یادگیری کنترل جریان و جهت انرژی بدن، انباشتگی‌ها را به مقدار زیاد کاهش خواهد داد. در اینجا چند روش برای انجام این کار ارائه شده است:

(۱) از هر ناحیه در سیستم که گرفته به نظر می‌رسد، آگاه شوید و به انرژی امکان دهید تا از آن ناحیه به سراسر بدن انتشار یابد.

(۲) از هر ناحیه که گرفته به نظر می‌رسد، آگاه باشید و انرژی را دوباره به ستون مهره‌ها به سمت بالا و به طرف بیرون در بالای سر هدایت کنید.

(۳) از هر ناحیه که گرفته است، آگاه باشید و انرژی اضافی را به درون آن گرفتگی هدایت کنید تا به برطرف شدن و آزاد شدن آن کمک کند.

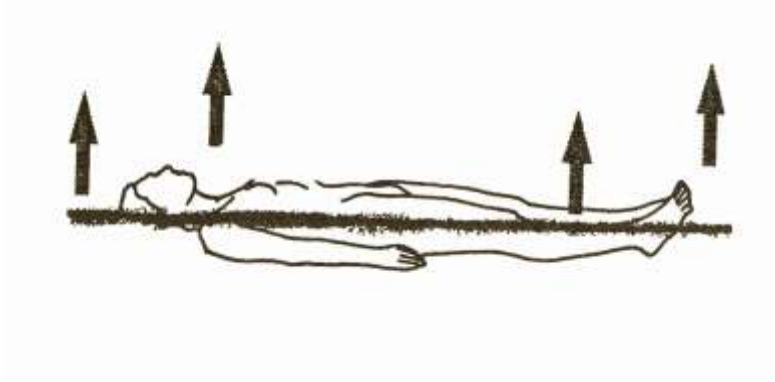
مدیتیشن باز

چند دقیقه عمیق و آرام نفس بکشید. توجه خود را به هر ناحیه از بدن که سبب درد یا احساس گرفتگی احساس می‌شود متمرکز کنید. ماساژ دادن آن ناحیه هم سودمند است. به توجه خود اجازه دهید تا به هر جا که می‌خواهد معطوف شود. موقعیت‌ها، احساسات یا افکاری به ذهن می‌آیند که معمولاً به ناحیه مشکل‌دار مربوط می‌گردند، فقط آنها را مشاهده کنید و ببینید بدن چه احساسی دارد. سعی نکنید آنها را متوقف کنید. اگر ترس‌ها می‌آیند، بگذارید بیایند. آزاد کردن افکار و احساسات گیرافتاده می‌تواند حتی در طول ۵ تا ۱۵ دقیقه صورت گیرد یا ممکن است تا یک ساعت هم وقت ببرد. هنگامی که انرژی جدید به سیستم سرازیر می‌گردد، اغلب احساس آرامش به وجود می‌آید.

صافی تطهیرکننده

دراز بکشید و به مدت چند دقیقه عمیق و آرام نفس بکشید. تصور کنید که روی یک صافی دراز کشیده‌اید که بزرگ‌تر از بدن جسمانی شماست. به آهستگی تصور کنید که صافی از بدن شما بالا می‌آید و تمام آثار منفی را تطهیر و گرفتگی‌ها را برطرف می‌نماید. هنگامی که این کار انجام می‌شود، آرزو کنید که انرژی‌های منفی و گرفتگی‌ها به انرژی خالص تبدیل شود و به نفع همگان در جهان هستی انتشار یابند. ممکن است دوست داشته باشید گرفتگی‌ها را مشاهده و به نمادگرایی آنها پردازید. مثلاً گرفتگی‌ها را همانند گرد و خاکی ببینیم که از بدن تکانده می‌شود.

صافی تطهیر، از بدن بالا می رود و گرفتگی ها را برطرف می کند.



جریان تطهیر تصویری که از بدن به طرف بالا جریان دارد و گرفتگی ها را برطرف می کند.

بروکلی

(این تمرین به این جهت بروکلی نامیده می شود که انرژی مورد نظر خیلی شبیه به ساقه های بروکلی به نظر می آید.) ناحیه ای از بدن خود که در آن احساس کمرختی یا مشکل می کنید را انتخاب کنید، تصور کنید که این ناحیه پر از انرژی بروکلی رنگ است و ظاهر آن تا حدودی سفت به نظر می رسد. سپس تصور کنید که نزدیک ترین بخش آن به سطح پوست که از حباب های سبز شبیه به نوک گل های بروکلی تشکیل شده است، به رنگ سبز روشن تبدیل می شود، سپس به رنگ طلایی متمایل می گردد و این هنگامی است که انرژی دارد از

پوست به بیرون انتشار می‌یابد. تغییر رنگ‌ها شبیه به رسیدن جوانه‌های بروکلی است. یک آزاد شدن عمومی انرژی، می‌تواند از کبد آغاز شود و به لوزالمعده، معده، قلب، روده‌ها یا هر ناحیه دیگری که می‌خواهید، به جریان افتد.

شل‌سازی ستون مهره‌ها

این کار برای شل کردن “بزرگراه” یا “کانال ارتباطی اصلی” است. دراز بکشید، بازوها را روی سر و سر را روی کف زمین بگذارید. زانوها را به طرف سینه بکشید. احساس کنید که ستون مهره‌ها کف زمین را لمس کرده ستون مهره‌ها را شل کنید، به آن اجازه دهید آزاد باشد. به تنش اجازه دهید روی کف بیافتد. آگاه باشید که تنش در کجا باقی می‌ماند و هر کدام از آن نواحی را ماساژ دهید. در صورت امکان از کسی بخواهید پشت شما را ماساژ دهد. این تمرین را تکرار کنید. پنج تا ده دقیقه در این حالت مانده و مراقبه کنید.

تمرینات تنفس

یکی از مهم‌ترین چیزهایی که در تطهیر بیرونی کندالینی باید به آن توجه کرد، تنفس است. انواع مختلفی از تمرینات تنفس بسته به هدف مورد نظر وجود دارد. موارد زیر چند نمونه می‌باشند. بهتر است محتاط باشید، چون ممکن است تکنیک‌های تنفسی پیشرفته‌تر، کندالینی را به صورت‌های غیر قابل کنترل آزاد کنند.

تنفس رنگ: راحت بنشینید یا دراز بکشید. سعی کنید ستون مهره‌های شما راست باشد. تنفس در تمام بدن را آغاز کنید، به

نحوی که حس کنید نفس وارد سلول سلول بدن می‌شود، سپس تصور کنید که بدن از نور قرمز پر شده است (آن را "با عشق" پر کنید، به طوری که خاطرات ناگوار گذشته را تجدید نکند). این حالت را چند دقیقه حفظ کنید و به تمام سلول‌ها تنفس دهید. از کیفیت ارتعاشی در سیستم آگاه باشید. نور قرمز را آزاد کنید و همین کار را با نور نارنجی، زرد، سبز، آبی، ارغوانی و ققایی (به همان ترتیب) تکرار کنید. سرانجام، بدن را از نور تشعشعی سفید پر کنید و به منبع الهی آن بیاندهشید. (مدیتیشن می‌تواند با تأمل بر خدا، یک وجود روحانی، جهان و هدف زندگی یا یک آیه یا کلام روحانی تغییر داده شود). بعد از تمام کردن این تمرین تمام بدن را کش دهید.

تنفس ارتعاشی: راست بنشینید در حالی که ستون مهره‌ها

راست است، دراز بکشید. نفس عمیق بکشید و به تمام نواحی سینه و شکم اجازه دهید تا جلو بیایند. اول بخش پایینی سینه را پر از هوا کنید، شکم را منبسط نمایید، سپس وسط سینه را منبسط کنید و سرانجام بخش فوقانی سینه را منبسط نمایید. ۷ شماره نفس را بیرون داده و به مدت ۷ شماره بیرون نگه دارید. به مقدار ۷ شماره نفس را بیرون دهید و نفس را به مدت ۷ شماره ریه‌ها را خالی کنید. این کار را تکرار کنید. می‌توانید شمارش خود را با استفاده از ضربان نبض تنظیم کنید، سرعت نفس به اندازه یکنواخت بودن و پیوستگی آن مهم نیست.

چنانچه، سینه شما هنگام دم یا بازدم به ندرت حرکت می‌کند، سعی کنید آگاهانه آن را هنگام فرو بردن نفس منبسط و هنگام بیرون دادن هوا، منقبض گردانید. قفسه سینه بسیاری از افراد طوری در سیستم ماهیچه‌هایشان قفل شده که برایشان دشوار است

خوب نفس بکشند. هنگامی که آهنگ تنفس جریان می‌یابد و شمارش آن منظم می‌شود، از نبض جهان هستی- و حرکت آن به درون و بیرون- و آهنگ ارتعاشی آن آگاه شوید. می‌توانید این تمرین را بعد از مدیتیشن انجام دهید.

تنفس آزادسازی: نفس عمیق و آرامی بکشید. بازدم از کف پاها، سپس کف دستها و سرانجام از بالای سر انجام می‌شود. تصور کنید که نفس شما تنش‌های زندگی را از این نواحی به همراه خود بیرون می‌برد.

این یک تمرین عالی برای متعادل کردن انرژی در بدن و در نتیجه سیال کردن آن است. و نشاط زیادی به همراه دارد. وجود می‌آورد، به خصوص هنگامی که حداقل با پنج تا ده دقیقه استراحت همراه باشد.

تنفس کامل: این تنفس را از این جهت کامل می‌گوییم که اگر درست انجام شود، تمام سیستم را پر می‌سازد. در ابتدا آن را به حالت دراز کشیده تمرین کنید. زانوها را طوری خم کنید که کف پاهایتان روی زمین قرار بگیرند، دست‌هایتان را -در حالی که نوک انگشتانتان فقط اندکی یکدیگر را لمس می‌کنند- روی شکم زیر ناف قرار دهید. هنگام فروردن نفس، انگشت‌ها را کمی از هم باز کنید. وقتی که مقداری مهارت پیدا کردید، این تمرین را به حالت نشسته و سپس در وضعیت ایستاده انجام دهید. این تنفس سرانجام به تنفس عادی شما تبدیل می‌شود. این کار ۶ مرحله دارد:

۱) قسمت پایینی شش‌ها را پر کنید و بگذارید دیافراگم کشیده شود و دیواره شکمی منبسط گردد.

۲) قسمت وسطی شش ها را پر کنید و بگذارید قفسه سینه کشیده شود.

۳) بالای شش ها را پر کنید و بگذارید قسمت فوقانی سینه کشیده و دیواره شکمی به حالت قبلی خود بازگردد. عقب کشیدن دیواره شکم به داخل به بالای شش ها امکان می دهد تا کامل تر پر شوند. (یادآوری: سه مرحله فوق را به صورت یک حرکت پیوسته با ۶ ضربان نبض انجام دهید.)

۴) نفس خود را چند ثانیه نگهدارید. به سینه و شکم زیاد فشار نیاورید.

۵) نفس را به آهستگی و یکنواخت بیرون دهید. و شکم را داخل بکشید سپس با شکم به بالا فشار آورید در انتها قفسه سینه را منقبض کنید. این مراحل را در یک ازدم و حدوداً با ۶ شماره (ضربان نبض) صورت می پذیرد.

۶) بگذارید نواحی سینه و شکم شل شوند و چند ثانیه به همین حالت آرام بمانند، سپس فرآیند را از نو شروع کنید. سعی کنید کمر هم شل باشد.

سعی کنید هنگام ایستادن یا نشستن، سینه راست باشد، خم شدن به شش ها اجازه نمی دهد به طور صحیح و کامل پر شوند. این کار در ابتدا آسان نیست و به تمرین و شکیبایی احتیاج دارد. دو یا سه تنفس کامل در ابتدا کافی است. به تدریج این تعداد را اضافه کنید تا وقتی که ده تنفس کامل را بتوانید بدون هیچگونه فشار و مشکل انجام دهید.

تنفس تطهیرکننده: ابتدا سه تنفس کامل انجام دهید (مطابق تمرین قبلی) نفس را به مدت چند ثانیه نگه دارید، سپس در حالی که گونه‌های خود را محکم نگه داشته‌اید، لب‌های خود را جمع کنید و نفس‌ها را به صورت انفجاری با انفجارات کوتاه بیرون دهید. در بین هر دو انفجار مدت کوتاهی نفس را نگه دارید. این کار را ادامه دهید تا وقتی که تمام هوا بیرون رانده شود. نیروی هر “انفجار” به تطهیر سیستم و تجدید قوای آن کمک می‌کند. کار را تکرار کنید و برای هر بازدم فقط یک نفس کامل بکشید.

تنفس فلوت: تمرین فوق را این بار در حالت بیرون دادن نفس انجام دهید و لب‌ها را طوری نگه دارید که انگار فلوت می‌نوازید یا در یک بطری می‌دمید. بازدم را در یک جریان پیوسته نگه دارید تا وقتی که تمام هوا بیرون داده شود. با این کار انرژی اضافی آزاد می‌گردد.

فصل ۳

تمرین روزانه

یک تمرین روزانه شخص را یاری می‌دهد تا تمرکز خود را حفظ و از گرفتگی کندالینی هنگامی که با سرعت در بدن به جریان می‌افتد، جلوگیری نماید. این کار همچنین به شما نوعی احساس انجام کار و داشتن نوعی کنترل می‌بخشد. تمرین روزانه همچنین شما را در تثبیت هر گونه "تلاطم" یاری می‌دهد.

بهترین کار آن است که تمرین روزانه را طوری طراحی کنید که متناسب با نیازهای شخصی شما باشد. در زیر چند پیشنهاد ارائه شده است، می‌توانید آنها را اصلاح یا در صورت لزوم تغییراتی در آنها ایجاد نمایید.

ممکن است به این تمرینات به عنوان یک ریاضت نگاه کنید. در صورتی که این چنین نیست. فعال شدن کندالینی بیشتر برای روان بودن مناسب است و به انگیزش منجر می‌گردد، و با ریاضت کشیدن در مغایرت کامل می‌باشد. تمرینات را به این خاطر انجام دهید که "می‌خواهید" و نه به این خاطر که انضباط شما را "ملزم" کرده است. تمرین روزانه یک شخص در صورتی فواید بیشتری خواهد داشت که انرژی خود به خود به جریان افتد، نه اینکه وادار به حرکت شود. اگر در داشتن انگیزه مشکل دارید، می‌توانید به جزئیات تمرین توجه

بیشتری کنید و یا آن را جزء روال معمول زندگی بدانید. این کار انرژی را در بدن به جریان می‌اندازد؛ و چون انرژی به نحوی در صدد عرضه شدن است، انگیزش هم خود به خود فراهم خواهد شد.

تمرین

انجام بعضی فعالیت های بدنی هنگام آزاد شدن کندالینی ضروری می‌باشد. لازم است انرژی را حرکت نگهدارید و به این ترتیب از گرفتگی‌ها و بهم ریختگی های جدید انرژی که سبب خونریزی، درد یا دیگر مشکلات جسمانی می‌شوند، جلوگیری کنید. افراد باید خود به این نتیجه برسند که کدام تمرین بدنی سودمندترین است. من دریافته‌ام که کش دادن آهسته همراه با تنفس عمیق و آرام، سودمندترین است. همچنین دریافته‌ام که رقص آزاد فوق‌العاده سودمند است.

رقص آزاد

در رقص آزاد بدن به وسیله رقص، در بیان و ابراز احساسات، افکار یا حواس جسمانی کمک می‌شود. اسلوب هر کسی در این مورد متفاوت است، زیرا هر شخصی با روش متفاوتی کار می‌کند. چنانچه، در رقصیدن احساس راحتی نمی‌کنید، می‌توانید وارد اتاق خواب شوید، در را قفل کنید، یا منتظر بمانید تا هیچ کس در خانه نباشد، بعداً برقصید. بسیاری افراد (به ویژه مردان) در انجام حرکات آزاد رقص راحت نیستند، آنها ممکن است تایی چی را ترجیح دهند. تایی چی یک شکل حرکت انرژی چین باستان است که در آزاد

کردن و روان کردن انرژی فوق‌العاده مؤثر است. بعضی افراد ممکن است به این نتیجه برسند که رقص انرژی را خیلی سریع و بیش از حد آزاد می‌کند و باید آهنگ حرکت آن اندکی آهسته‌تر شود.

رقص آزاد عموماً شامل حرکت زیاد دست‌هاست و به این وسیله انرژی را آزاد می‌سازد و تغییرات زیادی در بدن به وجود می‌آورد. با سفت کردن و قوز دادن شانه‌ها، شما می‌توانید انرژی را در بدن خود کنترل کنید و آن قسمت از انرژی را که حرکت دست به طور اتوماتیک آزاد می‌سازد، در کنترل نگه دارید.

در ابتدا، اکثر افراد فقط با حرکت دادن قسمت بالایی بدن راحت هستند، اما سعی کنید نیمه پایینی بدن را هم حرکت دهید. بسیاری از افراد احساس می‌کنند به وسیله بدن‌های خود بالا نگه داشته شده‌اند یا محدود شده‌اند و دوست دارند از بدن خود رها شوند. آنها فراموش می‌کنند که محدودیت‌هایی را اول یا از طریق کنترل بروز انرژی یا ایجاد تنش بدنی از طریق ترس، نگرانی و یا کار بیش از حد به وجود آورده‌اند. ما می‌توانیم یاد بگیریم که در بدن خود احساس آزادی کنیم.

می‌توانید موسیقی خود را تغییر دهید؛ انواع مختلف، تأثیر متفاوت دارند. اگر هیچ موسیقی در اختیار ندارید، می‌توانید احساسات درون خود را “به صدا درآورید”. در این به صدا درآوردن، هر سروصدایی را که می‌خواهید، از حلقوم خود خارج کنید. یک جایگزین آن است که یک آهنگ تصوری را به صدا درآورید یا احساس کنید.

عوامل دیگر برای شروع کار شامل رقصیدن به حالت نشسته، کش دادن به حالت رقص یا دراز کشیدن و تصور حالت رقص می‌باشد.

انواع

(۱) آگاهی خود را به قسمت سطحی (ناحیه درست، زیر پوست و روی تمام بدن) هدایت کنید. آگاهی، ادامه یافته و انرژی را در سطح سیستم آزاد خواهد کرد و بر رقص تأثیر خواهد گذاشت. این کار برای گردش خون فوق‌العاده سودمند است.

(۲) خود را در یک دوره زمانی متفاوت تصور کنید و لباس مناسب آن دوره را بپوشید. ممکن است بخواهید از موسیقی متناسب با وضعیتی که ایجاد کرده‌اید، استفاده کنید. صحنه‌ها یا خاطرات هنگامی که می‌رقصید، ناخودآگاه و همزمان به سراختان می‌آیند. ممکن است حتی گرفتگی‌های مانده از آن زمان را آزاد کنید؛ گرفتگی گاهی از گذشته باقی می‌ماند و به زندگی کنونی راه می‌یابد.

(۳) رقصیدن با یک یا چند همراه، می‌تواند آزاد شدن انرژی را به طور متقابل تقویت کند.

تمرینات انرژی

انجام روزانه و یا یک روز در میان برخی حرکات در آگاه شدن از انرژی و کنترل آن بسیار مفید است. در ذیل دو پیشنهاد در

این مورد ارائه شده است. اگر انرژی شما با این تمرینات بیش از حد آزاد می‌شود، آنها را آهسته کنید یا تغییراتی در آنها ایجاد نمایید.

(۱) تمرین کندالینی پایه و چاکرا در صفحه ۵۵. این تمرین می‌تواند خیلی سریع یا چنانچه می‌خواهید وقت بیشتری را صرف کنید، با کندی انجام شود.

(۲) سوشومنای پایه (نادی اصلی واقع در ستون مهره‌ها، به ص ۱۶۶ نگاه کنید). آگاهی خود را روی سوشومنا در وسط ستون مهره‌هایتان متمرکز کنید. احساس فرح و آزادی کنید. به آرامی و عمیق در سوشومنا و نیز اطراف آن تنفس کنید و تصور کنید که تمام ناحیه غرق در نور شده است. (به قاب رنگی شماره ۴ نگاه کنید).

انواع

(الف) یک بار نور نقره‌ای (روحانی) و بار دیگر نور طلایی (ذهنی متعالی) را تصور نمایید، این امر انرژی‌ها را توسعه و آنها را متعادل نگه می‌دارد.

(ب) هر بار از یکی از رنگ‌های رنگین‌کمان به عنوان یک وسیله یادگیری، برای تغییر دادن هر چه بیشتر فرکانس‌های انرژی استفاده کنید. این به وجود شما انعطاف بیشتری می‌دهد و شما را توانایی می‌دهد تا بر حسب نیاز زمان دنده‌ها را عوض کنید. عمده مشکلی که برای خیلی از افراد در این جهان شتابان پیش می‌آید، این است که به حد کافی انعطاف ندارند تا با آنچه اتفاق می‌افتد، هماهنگ شوند و تغییرات لازم را انجام دهند. این نوع تمرین شما را

کمک می‌کند تا از احساس فشار یا استرس همراه با تنش روز دور بمانید.

ج) در حال رقصیدن بر روی نواحی دارای گرفتگی یا سفتی تمرکز کنید. بخواهید که انرژی در تمام بدن منبسط و سبکی و احساس آزادی در شما به وجود آورد.

د) در حال نشسته یا دراز کشیده، انرژی را از سوشومنا به تمام سلول‌های بدن برسانید.

ه) ضمن انجام تمرین، می‌توانید به دعا و مناجات بپردازید.

و) در حالی که انرژی را در داخل و پیرامون سوشومنا و سراسر بدن خود می‌بینید، تصور کنید که روز بعد چه کار خواهید کرد (اگر این تمرین را هنگام صبح انجام می‌دهید، فعالیت‌های آن روز را به یاد آورید). این کار سبب می‌شود که کار کردن روزانه شما، متعادل‌تر و مؤثرتر شود.

ز) در حالی که انرژی را در داخل و پیرامون سوشومنا و سراسر بدن می‌بینید، سینه خود را بالا بیاورید و نفس‌های عمیق و آرام بکشید، این امر به تطهیر و تصفیه بدن کمک می‌کند. همچنین از جریان یافتن و درخشیدن چاکراهای خود باخبر باشید.

ح) به ستون مهره‌ها یعنی مهم‌ترین شاهراه برای جریان کندالینی فکر کنید. فضای فراوانی برای اعصاب نگهدارید تا کار ارتباطی خود را انجام دهند. رگ‌های خونی در این ناحیه نیز از این زیرساخت استفاده می‌کنند. تمام سیستم هنگامی که ستون مهره‌ها در "وضعیت مطلوب" باشد، بهتر عمل می‌کند.

ط) انجام هر کدام از این " تمرینات " در بیرون و دامان طبیعت می تواند دریچه جدیدی از آگاهی نسبت به طبیعت به روی شما بگشاید. تمرین کردن حداقل هر فصل یک بار در محیط های غیر سرپوشیده شما را در هماهنگ شدن با زندگی یاری می دهد.

ی) در حالی که در محیط های بیرون ایستاده اید، انرژی طلایی و نقره ای را در داخل و پیرامون سوشومنا که در حال تابش به طرف بیرون است، ببینید و نیز تصور کنید که این انرژی به عمق زمین جریان می یابد و با شیبی تند به طرف آسمان ها می رود و احساس شما را در ارتباط با جاودانگی در همان حال و در همین زمان که به سر می برید، افزایش می دهد.

ک) ضمن انجام تمرین (د) رشد عمومی را با صرف وقت برای آگاه شدن از بدن جسمانی، سپس سطوح عاطفی، ذهنی و روحانی متعادل کنید.

ل) در اینجا هم ضمن انجام تمرین (د) از طرف های راست و چپ بدن از جمله نیمکره های راست و چپ باخبر شوید؛ آنها را با حالت تعادل احساس کنید. یک ** (ص ۳۲ متن انگلیسی قسمت 1) کاملاً باز (پل بین دو مغز خود) تصور کنید، نور را در سوشومنا تصور کنید که انرژی های راست و چپ را متعادل و با هم ترکیب می کند. این امر خلاقیت را تقویت و به شما تمرکز می بخشد.



نوع J- بگذارید انرژی‌ها در آسمان و زمین منتشر شوند.

م) بعد از تصور سرشار از نور شدن سوشومنا اجازه دهید این نور به تمام بدن انتشار یابد و تمام نادی‌ها را باز کند، همچنین در حالت نورپراکنی تصور کنید هزاران نادی در بدن وجود دارد که روی هم یک سیستم عصبی اثری را تشکیل می‌دهند که توانایی روشن کردن تمام بدن و چاکراها را دارد.

ن) از تمرین (د) چند بار به طور مختصر در طول روز به عنوان یک مدیتیشن تمرکزبخش استفاده کنید و یک قدرت داخلی و جریان مناسب برای فعالیت‌های روز در خود ایجاد کنید.

ی) به انرژی‌ها اجازه دهید در آسمان و زمین انتشار یابند.

زندگی متعادل

تا آنجا که ممکن است فعالیت روزمره خود را متعادل کنید؛ هر روز وقتی را به موارد زیر اختصاص دهید:

الف) بودن - هر روز وقتی را به رها کردن همه چیز به حال طبیعی خود و فقط بودن، اختصاص دهید. نیاز نیست خود را توجیه یا اثبات کنید، شما همانید که هستید. چند لحظه ای همان کسی باشید که هستید (حتی اگر مطمئن نیستید که چه کسی هستید).

ب) انجام دادن - کاری انجام دهید، خواه این کار انجام تمرین یا بیرون گذاشتن زباله‌ها یا برنامه‌ریزی یک قرارداد بزرگ مالی یا دیدار با دوستان باشد. ما همه به احساس انجام کاری احتیاج داریم. انجام دادن همچنین به انرژی ما می‌آموزد که قابل استفاده گردد.

ج) **یادگیری** - وقتی را صرف یادگیری چیزی کنید. خواه چیز مهمی برای زندگی شما باشد یا چیزی که اصلاً ارزشی برای آن قائل نیستید. توانمندی و سودمندی مغز خود را گسترش دهید. در یک سیستم دارای کارکرد مطلوب، انرژی به خوبی در مغز به جریان می‌افتد.

د) **روح دادن** - بگذارید روح هر روز از طریق عشق، لذت، پیوند با وجود برتر، خلاقیت در وجودتان به جریان افتد. روح بخشیدن یک تغذیه مهم جسمانی برای سیستم ما است و خلاقیت به خصوص به عنوان دریچه‌ای برای ابراز کندالینی جدید بسیار بااهمیت می‌باشد؛ یادداشت‌نویسی، نویسندگی، طراحی یا نقاشی، عکاسی و درست کردن کلکسیون‌ها همگی روش‌هایی بسیار خوب برای بروز دادن این انرژی هستند.

قدردانی

شب‌ها قبل از آنکه به خواب بروید، احساس خوبی درباره کارهایی که انجام داده‌اید، در خود به وجود آورید. حتی اگر در آن روز فقط وقتتان را گذرانده باشید. شما تنها کسی هستید که واقعاً می‌داند چقدر سخت کار کرده‌اید، چه استرسی را تحمل کرده‌اید و چه موانعی در مسیرتان وجود داشته است؛ قدردانی از خود بسیار مهم است و بعضی روزها تنها مورد قدردانی است که از شما می‌شود!

فصل ۴

نگرش هفت بدنی به رشد

پیشرفت از مراحل صعود از سطوح پائین تر آگاهی بالاتر شامل هفت مرحله اساسی است که هر یک فرکانسها و دامنه ارتعاشی خاص خود را داراست و یک بدن مستقل محسوب می گردد. این بدنها در یکدیگر تنیده شده اند و بدنهای عالی تر در ستون فوقانی تر گسترش یافته اند. سطوحی فراتر از این هفت بدن هم وجود دارد، که ما در این کتاب با آنها کاری نخواهیم داشت، آنها فقط برای انسانهای بسیار تکامل یافته قابل استفاده هستند.

چگال ترین این بدنها و تنها بدنی که به آسانی دیده می شود، بدن جسمانی است. بدنهای دیگر که در سطوح نسبتاً بالاتر ارتعاش دارند، عبارتند از: بدن عاطفی، بدن ذهنی، بدن غریزی، بدن اتمی* (اتما به معنی خود بزرگ است)، منادیک (مناد یک واحد است) و الهی هستند. مرد یا زن این هفت بدن نیست، بلکه یک آگاهی محض هست که می تواند در یکی یا ترکیبی از این بدنها اقامت گزیند.



هفت سطح (بدن‌های) خودآگاه ما به فراتر از بدن‌های جسمانی ما
دامن گستر می‌شوند.

افراد بسیار اندکی در این عصر هستند که آگاهی آنها به حدی تکامل یافته و بدن‌های آنها به قدری پالایش یافته و هماهنگ شده است که در این هفت بدن در آن واحد ایفای نقش می‌کنند، این هم هدف نهایی رشد و تکامل زمینی نیست. شخصی که در همه بدن‌ها به طور همزمان ایفای نقش می‌کند - یعنی همه بدن‌ها هماهنگ با آگاهی او هستند - در حقیقت از کامل‌ترین زندگی ممکن بر روی زمین برخوردار است.

اکثر مردم با یکدیگر و با جهان هستی فقط از طریق چندتا از بدن‌های خود به تعامل می‌پردازند. شخص ممکن است عمدتاً بدن جسمانی/عاطفی یا جسمانی/ذهنی یا احتمالاً ذهنی/روحانی باشد. انرژی‌های عصر آبی به سوی تعادل و ترکیب تمام بدن‌ها در حرکت هستند. صرف‌نظر از اینکه شما به کندالینی علاقمند باشید یا نباشید، باید با بدن‌ها یا سطوح مختلف آگاهی خود کار کنید.

سه بدن شخصیتی

بدن جسمانی

بدن جسمانی یک ماشین زنده است که از طریق آن بدن‌های عالی‌تر، خودشان را عرضه می‌کنند. وقتی که بدن جسمانی خود را محبوس می‌کنید، جلوه‌های خود عالی‌تر شما هم محبوس می‌شوند. شما می‌توانید به میزان زیادی احساس یا فکر کنید، اما اگر از بیان یا عمل جسمانی، خودداری کنید، سرخورده شده و مشکلاتتان بیشتر می‌شود. مشکلاتی که در بدن جسمانی به صورت درد یا ناخوشی

ظاهر می‌گردند یا به گرفتگی‌هایی منجر می‌شوند که از بروز بدن‌های عالی‌تر جلوگیری می‌کنند.

بدن جسمانی از سلول‌هایی که هر کدام از یک واحد مستقل هستند، تشکیل شده است. ما نباید این سلول‌ها را تحت کنترل آگاهانه یا قاهرانه خود قرار دهیم، بلکه باید آنها را تحت کنترل محبت‌آمیز بگیریم. اگر انسان بدن جسمانی را یک جهان هستی در نظر بگیرد، هر یک از ما خدای جهان هستی خود هستیم. بدن جسمانی دارای دو قسمت چگال و اثری است؛ قسمت اثری با سیستم عصبی ما در ارتباط نزدیک است.

تطهیر جسمانی

انسان می‌تواند از کندالینی موجود در سطح جسمانی برای دستیابی به بدن سالم‌تر استفاده کند. اگر تکنیک هدایت کندالینی آموخته شود، انرژی را می‌توان برای جوان شدن، شفا یافتن و قوی شدن به نواحی مختلف بدن ارسال کرد. اگر انسان با این انرژی کار کند، به طور حسی می‌داند که چقدر انرژی به هر ناحیه گسیل کند و چگونه بهترین اثر را خواهد داشت. **تمرین حرکت کندالینی و تطهیر چاکرا** در صفحه ۵۵ برای درک چگونگی هدایت انرژی بسیار مناسب است.

رها کردن جریان انرژی به طور آرام در ناحیه‌ای که احتیاج به درمان دارد - به لطافت ابریشم مایع - بسیار آرام‌بخش است، فرکانس انرژی به یک فرکانس رساناتر برای شفای عمومی تغییر می‌یابد. ناحیه مورد نظر را در این انرژی غرق کنید، سپس انرژی را

در سراسر بدن انتشار دهید. چند جلسه در هفته گردش خون را افزایش می‌دهد و به آزاد شدن گرفتگی‌ها کمک می‌کند و به طور کلی در جوان نگهداشتن بدن مفید است.

اگر نیازمند به استفادهٔ بیش از حد معمول از جسم هستید، بدن را با قدرت کندالینی پر کنید؛ آن را در سراسر بدن بدمید، بگذارید به جریان افتد و سپس به کارهایتان بپردازید. با آن تمرین کنید تا بدانید که چگونه باید آن را کنترل و از آن استفاده کنید.

اگر به دردهای جسمانی ناشی از فعال شدن کندالینی دچار شدید با تنفس عمیق و آرام و سپس ماساژ دادن ناحیهٔ مورد نظر آزاد شدن انرژی را سرعت بخشید؛ به افکار و اندیشه‌ها اجازه دهید تا به ضمیر خودآگاه شما راه یابند. مدیتیشن باز می‌تواند بسیار سودمند باشد. چنانچه، به هر دلیلی نمی‌توانید ناحیهٔ آسیب دیده را ماساژ دهید (احتمالاً خیلی درد می‌کند)، توجه خود را به آن ناحیه معطوف کنید. انرژی خود را در آنجا متمرکز سازید و به محل آسیب‌دیده گسیل کنید. اغلب درد در مدتی کوتاه برطرف خواهد شد و یک آگاهی از آنچه اتفاق افتاده است، در وجود شما باقی خواهد ماند.

هدف نهایی

بدن جسمانی که به وسیلهٔ کندالینی تطهیر و تصفیه شده است، جوان و بسیار پرانرژی به نظر خواهد رسید. چنین بدنی به ندرت ناخوش می‌شود دارای قدرت فراوان بوده و می‌تواند کارهای خارق العاده انجام دهد.

بدن عاطفی

احساسات ما از بدن عاطفی سرچشمه می‌گیرد. وقتی که نیازهایمان برآورده نمی‌شوند، در بدن عاطفی احساس خشم می‌کنیم یا سرخورده می‌شویم. از بدن عاطفی یاد می‌گیریم که ببخشیم و عشق بورزیم و محبت کنیم و به این وسیله نیازهای در ارتباط با دیگران بودن را برآورده سازیم. بدن عاطفی بسیار پرنیاز است، و درصدد رفع نیازهای خود می‌باشد. چنانچه، این نیازها به طور مستقیم برطرف نشوند، به روش‌های مخفی در صدد رفع آنها برمی‌آید. اگر این بدن تحلیل رود یا نتواند ابراز وجود کند ممکن است از طریق سیگار کشیدن، خوردن غذاهای خاص، رفتار غیر معقول یا هر راه دیگری در صدد ارضا یا تعادل خود برآید. با تماس مستقیم با عواطف، می‌توانیم به روش‌های بهتری با آنها کنار آییم.

تطهیر بدن عاطفی

هنگامی که کندالینی ناحیه عاطفی را تطهیر می‌کند، به انسان این احساس دست می‌دهد که عواطفش غیر قابل کنترل شده اند. زمانی که نیروی عظیم کندالینی به یک گرفتگی برخورد می‌کند فرد به نفرین کردن و سایر برونریزی‌های عاطفی پناه می‌برد. واکنش انسان معمولی، تسلیم شدن در برابر این گرفتگی انرژیکی است. اما کندالینی می‌خواهد آن را از میان بردارد و به جریان خود ادامه دهد. پرداختن به مرقبه باز و آزاد گذاشتن احساسات، به باز شدن گرفتگی توسط نیروی کندالینی کمک می‌کند. گرفتگی می‌تواند به احساسات و تجاربی که در زندگی گذشته وجود داشته، مربوط گردد. این

گرفتگی همچنین ممکن است نمایان‌گر یک مشکل کنونی باشد. گاهی حتی به چیزهایی مربوط می‌شود که هنوز اتفاق نیفتاده‌اند، بلکه فقط در حال جلوه‌گر شدن از وجود ما هستند.

کنترل عاطفی

عواطف و احساسات چیزی جز قرار گرفتن در فرکانسهای خاص انرژیکی نیستند؛ با تغییر دادن این فرکانسها می‌توانیم عواطف و احساسات خود را تغییر دهیم. به عنوان تمرین اندوه را در بیشترین عمق آن احساس کنید. حال این احساس را به لذت تبدیل نمایید و سعی کنید متوجه یک تغییر کیفیت ارتعاشی شوید. همین کار را با ترس انجام دهید و آن را به ایمان و شهامت تبدیل کنید. احساس حسادت کنید؛ این حسادت را به شناخت نیازهای خویش تبدیل کنید. غرور را به سپاسگزار بودن تبدیل نمایید. هر کیفیتی را که برایتان دشوار است، در نظر بگیرید. حالا به متضاد آن بیاندهشید و با آن به این صورت عمل کنید.

یاد بگیرید که چیزی را احساس کنید، بدون اینکه گرفتار آن شوید. موقعیت خود را با متعادل کردن انرژی‌ها در بدن حفظ کنید. انرژی را در پشت بدن و نیز در جلو احساس کنید، انرژی‌ای که در ناحیه شکم باقی می‌ماند، عمدتاً گرایش به توجه بیش از حد به احساسات در ما به وجود می‌آورد. ناحیه شکم را ماساژ دهید و از خود پرسید که چه چیزی آنجاست که باید درک شود؛ سپس انرژی را به تمام بدن برانید تا آن را جذب یا برطرف کند.

هدف نهایی

بعد از تطهیر و تصفیه، می‌توان چیزها را احساس کرد، اما گرفتار آنها نشد. زندگی را تجربه کرد، بدون اینکه کارماها و گرفتاری‌های بیشتری به وجود آید و عشق ورزید بدون اینکه وابسته شد. در آن صورت، بدن عاطفی به هر کاری که انجام می‌دهید، عمق و غنا خواهد بخشید.

بدن ذهنی

بدن ذهنی شامل ماده‌ای است که می‌تواند با فرکانس مشابه با نیروی خلاق موجود در جهان هستی ارتعاش کند. در آنجاست که ما فکر کردن، استدلال کردن، دانستن و خلق کردن را آغاز می‌کنیم. از طریق بدن ذهنی، دانش می‌اندوزیم، از طریق استدلال و منطق، این دانش را به کار می‌بریم. در همین بدن است که نگرش‌ها یا ساختارهای ثابتی در سیستم خود شکل می‌دهیم. در اینجاست که تعصبات شکل می‌گیرند. هر چه ماده در بدن ذهنی ما سفت‌تر باشد، به جریان افتادن، هماهنگ با زندگی، یادگیری روش‌های جدید زیستن و کسب ایده‌های تازه دشوارتر خواهد بود.

تطهیر بدن ذهنی

هنگامی که کندالینی، بدن ذهنی را تطهیر می‌کند، شخص ممکن است تعصبات نیرومند و ناشناخته‌ای را احساس کند نگرش‌های حاکم بر زندگی که مدت‌ها اعمال و واکنش‌ها را تعیین کرده‌اند، آگاه شود.

شفاف‌سازی مغز

روی تنفس از طریق دماغ و به داخل سر تمرکز کنید. هنگامی که به بالا و به آسمان‌ها نگاه می‌کنید و ستارگان را در آسمان مشاهده می‌کنید، به داخل سر خود نگاه کنید. چه رنگ‌ها و چه الگوهای انرژی می‌توانید مشاهده کنید؟

حقیقت

نفس عمیق و آرام بکشید. بر روی مرکز پیشانی خود تمرکز کنید، واژه “حقیقت” را در آن ناحیه تصور کنید. نفس را فروبرید و احساس کنید که حقیقت وارد تمام سیستم وجود شما می‌شود و تمام سلول‌های پیکرتان را غرق می‌کند. سعی کنید این را در سیستم نگه دارید و در همان حال، حداقل به مدت ۲ دقیقه نفس عمیق و آرام بکشید.

در طول تطهیر کندالینی، برای عدم حقیقت‌ها و سوءدرک‌ها (که جلوی رشد را می‌گیرند) بسیار آسان است که وارد اندیشه‌های شما شوند. اگر کار ذهنی برای انجام دادن دارید، اما انرژی شما به جریان نمی‌افتد، سعی کنید برقصید. رقص برای آزاد کردن انرژی بسیار خوب است و به فرآیندهای اندیشیدن و دریافت همزمان کمک می‌کند. چون کار ذهنی اغلب به طریقی انجام می‌گیرد که برای جریان مطلوب کندالینی مساعد نیست - پشت یک میز یا خم شده بر روی کار، شانه‌ها گرد و قوز کرده، سر پایین افتاده - سعی کنید وضعیت بدنی خود را بهبود بخشید و لحظات استراحتی را در نظر بگیرید که در آن بتوانید قدم بزنید، برقصید یا تمرین کنید.

به هنگامی که شما گرفتار موقعیت‌های عاطفی و مشکلات ارتباط با دیگران (که در این عصر معمول می‌باشند) هستید جریان کندالینی کند می‌گردد. اگر ایمان داشته باشید که "این نیز بگذرد" و چشم‌اندازی از موقعیت مورد نظر به دست آورید، این امر شما را کمک می‌کند تا جریان انرژی به سوی مغز را فعال نگهدارید.

هدف نهایی

شما به روش‌های جدید فکر خواهید کرد و آنها را خلق خواهید نمود و با ابعاد بالاتر کار خواهید کرد. تجلی و دیگر قدرت‌های ذهنی، عادی تلقی خواهند شد.

چهار بدن روحانی

بدن حسی/شفقتی

این اولین بدن از چهار بدن خویشتن روحانی ماست. این بدن به عنوان یک توازن بین شخصیت و دیگر بدن‌های روحانی عمل می‌کند. همچنین رسانه‌ای برای تماس با ذهن همگانی است که بصیرت و شناخت‌ها را به سطح انسانی ما می‌آورد. این بدن منبع ایده‌های حاصل از تفکر یا آگاهی مجرد (در برابر تفکر منطقی عینی بدن ذهنی) است. بدن حسی/شفقتی همچنین به شناخت مربوط می‌شود (در واقع جهان تنها دیگر برای شفقت است). این بدن گاهی بدن بودایی (به خاطر بودای شفیق) نامیده می‌شود.

در طول تکامل این بدن، ادراک حسی ممکن است شکوفا شود و زائل گردد. گاهی تعیین میزان دقت اطلاعات دریافتی بسیار دشوار است. اما نگهداشتن انرژی درک حسی در بدن می‌تواند شما را در تصمیم‌گیری یاری دهد. آنچه که در عمق خلوت وجود به جریان می‌افتد، معمولاً درست است. هنگامی که نحوه استفاده از آن را یاد می‌گیرید، شکیباً باشید.

تطهیر حسی/شفقتی

جریان کندالینی در این بدن ممکن است به ابراز افراطی شفقت منجر شود. شخص ممکن است گرفتار محبت به دیگران و جهان شود. انرژی منفی ممکن است شکل ترحم به خویش پیدا کند. در هر حال این احساسات معمولاً بیش از حد عادی هستند. برای آزاد کردن انرژی اضافی اجازه دهید وجودتان احساس سبکی و

شناور بودن کند. دراز بکشید؛ خود را با نور آبی پر کنید و احساس شناور بودن را حدود ۳۰ دقیقه حفظ کنید. این کار به متعادل شدن انرژی‌ها کمک می‌کند.

این نیز بگذرد

بدانید که آنچه اتفاق می‌افتد، گذرا است و یک مهم برای تطهیر و تصفیه شدن است. از عمق نومیدی، افسردگی یا هر تجربه‌ای که دارید، آگاه باشید و در آن بدمید. سپس در عمقی فرو روید تا به “زیستن نقره‌ای” برسید و به آرامش و لذت دست یابید.

رنج بعد دیگری از لذت است

رنج ما را بسط می‌دهد و به شناخت‌های جدید امکان می‌دهد تا به وجودمان راه یابند و به انرژی جدید اجازه می‌دهد تا در پیکر ما به جریان افتد. بدن خود را با رنگ شکلاتی پر کنید. با شهامت و ایمان به رنج‌ها اجازه دهید گسترش یابند و باز شوند تا لذت و آرامش در وجودتان به جریان افتد.

تنفس روحانی

در قسمت فوقانی شش‌های خود بدمید، احساس گشادگی کنید. با این انرژی زیبا خود را ارتقا بخشید. این امر به فعال شدن مراکز روحانی کمک و انرژی اضافی را در نواحی عاطفی و ذهنی کاهش می‌دهد و به شفاف شدن و تطهیر کمک می‌نماید.

هدف نهایی

ما با درک مستقیم، آگاهی و بصیرت، زندگی خواهیم کرد. ما عشق خواهیم ورزید و احساس شفقت خواهیم کرد، بدون اینکه اسیر محبت دیگران شویم. یک توازن زیبا بین جنبه‌های انسانی و روحانی زندگی برقرار خواهد شد. یک شناخت جدید از خدا و جهان هستی به وجود خواهد آمد.

بدن اتمیک (یا ارادی/روحی)

کندالینی در بدن ارادی/روحی بسیار راحت است. کندالینی ذاتاً احتیاج دارد به جریان افتد و این بدن یک بدن جاری و متحرک و عمل‌کننده است. سپردن خود به این جریان فوق‌العاده آسان است. با استفاده نادرست یا عدم استفاده از بدن ارادی/روحی نسبت به بدن‌های دیگر کارمای بیشتری ایجاد می‌شود، این انرژی دارای کیفیت بسیار نیرومندتری است و به هدایت فراوان نیاز دارد. در بعد مثبت، شخص می‌تواند کاریزمای زیاد داشته باشد و احساس سعادت و رستگاری کند.

تطهیر ارادی/روحی

هنگامی که تطهیر به سطح ارادی/روحی ارتقا می‌یابد، احساس قدرتمندی پیدا می‌کنید و برای هر مسئله‌ای پاسخی دارید و قدرت شخصی تان اعم از سیاسی، مالی، زیبایی و غیره نامحدود می‌شود.

شود، چنین احساسی، چیری بیشتر از یک خودخواهی افراطی و نیست.

تغییرات شخصیتی

حفظ جریان یک دست انرژی در سطح اتمی فوق‌العاده دشوار است. افرادی که دارای شخصیت‌های نسبتاً ضعیف یا ساکت هستند، ممکن است احساس کنند که به وسیلهٔ تطهیر کندالینی به طور کلی تغییر کرده‌اند، تا آنجا که به مراحل جکیل / هاید رسیده‌اند که گاهی دیگر، تقریباً دیوصفتانه است.

وابستگی‌ها

همه چیز از طریق کندالینی شتاب می‌گیرد. زیاد در آنچه در حال روی دادن است، گرفتار نشوید. وابستگی به کنش‌ها، ایده‌ها، افکار، غرور و احساسات ممکن است سبب گرفتگی‌ها و ضایع شدن فراوان انرژی شود. بگذارید شانه‌ها و باسن‌ها شل شوند و بدنتان به طور کلی شل باشد.

نه ارادهٔ من، بلکه ارادهٔ تو

به این بیاندیشید که در چند روز گذشته چند بار از اراده برای انجام امور استفاده کرده‌اید. آیا این استفاده‌ها عاقلانه بوده‌اند؟ پس شکرگزار باشید. سعی کنید که به خواست خداوند دربارهٔ خود پی ببرید. با خواست خدا نجهنگید، بلکه خواست شخصی خود را با خواست خدا هماهنگ کنید.

نهایت

بدن ارادی/روحي مسکن سکس و جایی است که گرایش‌های مذکر و مؤنث (مثبت و منفی) ما از هم جدا می‌شوند. (آنها در بدن سطح روحي به هم می‌پیوندند.) در انرژی نهایی، این گرایش‌ها متوازن و بسیار قابل استفاده هستند. این توازن، ما را با تکامل و اراده الهی هماهنگ خواهد کرد. قدرت‌های بزرگ، لذت و سعادت، جزئی از طبیعت ما خواهند شد.

بدن منادیک (سطح روحي)

منادیک معادل یونانی "واحد" است. بدن منادیک وحدت گرایش‌ها را بیان می‌کند و به روح امکان می‌دهد تا خود را در بدن جسمانی عرضه کند.

تطهیر منادیک

گاهی اوقات از طریق کنش کندالینی انسان می‌تواند با روح تماس گیرد و احساس خلوص و تقدس نماید. گاهی هم هیچ درکی از روح ندارد. احساسات بین وحدت و انزوای کامل در نوسان می‌باشند. منادیک یکی از نقاطی است که پاک کردن آن بسیار دشوار می‌باشد، زیرا با جوهره یا کل بودن ما ارتباط دارد.

با ضعیف بودن جریان انرژی در منادیک یا سطح روحي، ممکن است احساس کنید که حق زیستن ندارید؛ این به نوبه خود ممکن است به احساس معذور بودن برای هر اتفاقی که برای دیگران

می‌افتد، منجر گردد. گویی شما به نحوی سبب مشکلات دیگران شده‌اید. منادیک همچین سطح حرفه یا خدمات حقیقی است. آنجا که بخش اعظم هدف حیات تعیین می‌شود (بعد از به حساب آوردن نیروهای کارمایی فعال در تمام سطوح). این سطح از ترکیب انرژی کارمایی حاصل از زندگی‌های گذشته تشکیل شده است.

تمرین عمومی

وارد حالت مدیتیشن شوید و خود روحی خویش را به صورت سلولی در پیکر خداوند تصور کنید. مدیتیشن را به مدت پنج تا ده دقیقه هماهنگ با هر پیامی که ممکن است دریافت کنید، ادامه دهید.

این لحظه جاودانگی

وارد حالت مدیتیشن شوید و از روح خود در این لحظه جاودانگی باخبر گردید. آن مفهوم و احساس را به مدت حداقل پنج دقیقه نگهدارید؛ این احساس می‌تواند احساس آرامش، ارتباط و انبساط فراوانی در انسان به وجود آورد.

نهایت

هنگامی که بدن منادیک تکامل می‌یابد، حس من بودن یا آگاهی روحی به حدی نیرومند می‌گردد که “من” می‌تواند با وجود برتر درآمیخته و با همه یکی شود و هر دو حالت (من و تو) را

تجربه کند. شما آرامش و درک درونی را که هدف و وجود شماست، انتشار می‌دهید. جوهره روح از طریق چشمان شما به درخشش درمی‌آید.

بدن الهی

کندالینی در بدن الهی، شخص را به احساس یکی شدن با خدا و جهان هستی و همچنین در تماس بودن با جوشش آگاهی خدایی خویش و احساس انرژی الهی و عشق به زندگی قادر می‌سازد. هنگامی که منادیک با انرژی کارمیک فردی ما درمی‌آمیزد، سطح الهی هم با انرژی کارمیک فردی ما یعنی همان انرژی کارمیک جاری در همه چیز اعم از خانواده، دوستان، ارتباطات، ملت‌ها، ایده‌ها، فشارهای اجتماعی، نیروهای حاصل از جغرافیایی که فرد در آن زندگی می‌کند، نیروهای ناشی از والدین، ستارگان و هر نیروی دیگر، در آمیخته می‌شود. همه ما به شدت تحت تأثیر این نیروهای دیگر هستیم، چه این را درک کنیم، چه از آن غافل باشیم.

تطهیر الهی

در سطح الهی، درک انسان از خدا و جهان هستی با شدت بیشتری نسبت به سطوح دیگر تغییر می‌کند. بسیاری افراد وارد "شب تاریک روح" می‌شوند و به خداوند وجود، هدف یا هر چیز دیگری در زندگی شک می‌کنند. بدن الهی، مشقت‌بارترین رنج‌ها و لذت‌بخش‌ترین تجربه‌های تطهیر و تصفیه را دریافت می‌کند. کسانی

که دارای ایمان قوی به یک وجود الهی هستند، در این سطح، وضعیت بهتری دارند؛ حتی در زمان‌های ناباوری هم به قدری ایمان دارند که آنها را نگهدارد.

رویارویی با اهریمنان (شیاطین)

رویارویی با اهریمنان ضروری است. گاهی وقت‌ها شما ممکن است به طور کلی مخالف بعد روحانی زندگی باشید، چه از طریق احساس بریدگی از خدا یا تجربه واقعی اهریمن‌هایی که باید تغییر یابند. شخص در بحبوحه تطهیر، از این بعد اهریمنی آگاه می‌شود که ممکن است، شامل احساسات عمیق نفرت، انحراف جنسی، سادیسم یا دیگر گرایش‌های غیرقابل قبول باشد. هنگامی که با اهریمن‌های خود روبرو می‌شوید، دعا کنید. خود را با یک نور قفایی پر کنید، عمیق و آرام نفس بکشید. بگذارید سلول‌هایتان تطهیر شوند، تغییر یابند و سرشار از انرژی روحانی گردند. با انجام این کار شما نیروهای منفی درون خویش را شکست می‌دهید و خود را از آنها “رهایی” می‌بخشید. فقط از طریق روبرو شدن با اهریمن‌ها و جذب انرژی آنهاست که می‌توانیم آنها را از بین ببریم؛ بعضی افراد هنگام روبرو شدن با این جنبه زندگی، مشاوره با یک استاد متبحر را ترجیح می‌دهند.

خلأها

بر هر ناحیه از بدن خود تمرکز کنید. تصور کنید که ناحیه یک خلأ است و خالی از همه چیز جز انرژی روحانی می‌باشد، آنگاه تصور کنید که تمام بدن یک خلأ است و آماده است تا با انرژی‌های روحانی پر شود. بسیاری از اشخاص به حدی از تهی بودن می‌ترسند که آن را با هر چیزی پر می‌کنند و به این وسیله زندگی را پیچیده و دشوار می‌نمایند.

حضور خدا

حضور خدا را در تمام دور و بر خود احساس کنید. بدانید که خدا در تمام لحظات در درون و بیرون شماست. فقط آگاه بودن از این حضور است که به او اجازه می‌دهد وارد شود.

نهایت

پرورش دادن بدن الهی شما را قادر می‌سازد که خواست خدا را در مورد خود بدانید و با جهان مادی یا آگاهی مسیحایی در ارتباط باشید. ما می‌توانیم از انرژی جهان مادی در زندگی روزمره خود استفاده کنیم. این امر ما را برای زیستن در ارتباط همیشگی با خدا آماده می‌کند.

ترکیب کردن بدن‌ها

هر بدن دارای کارکرد و اهمیت خاص خود است. هر بدن نیاز دارد که بتواند به صورت منفرد یا همراه با بقیه بدن‌ها با هدایت

از جانب سطح الهی به ایفای نقش پردازد. کندالینی هنگامی که هماهنگی میان بدن‌ها برقرار باشد، کندالینی آسان‌تر به جریان می‌افتد و بهتر جذب می‌شود.

کنترل شروع تمرین

سعی کنید از طریق بدن فیزیکی با بدنهای دیگر در تماس باشید. از هر بدن، نظرش را در مورد اینکه بر کدام بدن‌ها ممکن است کنترل بیش از حد و بر کدام کنترل کافی نداشته باشید، نظرپرسی کنید. از هر بدن پرسید که چه احساسی نسبت به نقش خود در هفت بدن دارد. هر تغییراتی را که احساس می‌کنید بهتر است انجام دهید و یادداشت کنید.

دراز بکشید، این احساس را در خود به وجود آورید که شناور هستید. از بدن سطح الهی خود با اطلاع باشید و آن را احساس کنید. از آن بخواهید که پر از حضور خدا شود. بگذارید انرژی وارد بدن سطح روحی شود و به یکایک بدن‌های دیگر برود و به بدن جسمانی ختم شود. چند دقیقه غرق اندیشه شوید.

اطلاعات آورده شده در اینجا پیرامون هفت بدن مختصر است، اما برای شروع کافی می‌باشد. برای اطلاعات بیشتر به هفت بدن انسان در تکامل خودآگاهی و هفت چشم انسان در تکامل خودآگاهی مراجعه کنید.

فصل ۵

رشد چهار مغز

تغییر شکل مغزها یکی از مهم‌ترین تغییراتی است که در نتیجه تطهیر کندالینی به وجود می‌آید. نبوغ که در آن توانایی‌های خلاق خارق‌العاده و حقایق اخلاقی و روحانی بزرگ وجود دارد، حالت نهایی مغز پالایش یافته است. در نبوغ مغزها اطلاعاتی از سطوح کیهانی و هستی کسب و استفاده می‌کنند.

اما چهار مغز، در برابر تطهیر کندالینی از تمام قسمت‌ها مقاوم‌تر هستند و این به خاطر انحرافات در اندیشه شخص و نگرش ما به زندگی است. بعضی از ما دارای کندالینی زیاد هستیم که هنوز استفاده نشده است و در مؤسسات روانی به خود واگذاشته می‌شوند و کسی به فکر مشکلات آنها نیست.

جمعمه شما عملاً تغییر شکل می‌دهد و در طول رشد، مغزها بزرگ‌تر می‌شود. جمجمه ممکن است چند بار تغییر شکل دهد و سردردهای شدید به انسان دست دهد. ماساژ دادن جمجمه در محل منافذ استخوان‌ها گسترش و انبساط آن را تسریع می‌کند. تشعشع کندالینی به بیرون، سردرد را تسکین می‌دهد. نقاط دردناک را در روی جمجمه خود با انگشتان پیدا و لمس کنید، آنها را ماساژ

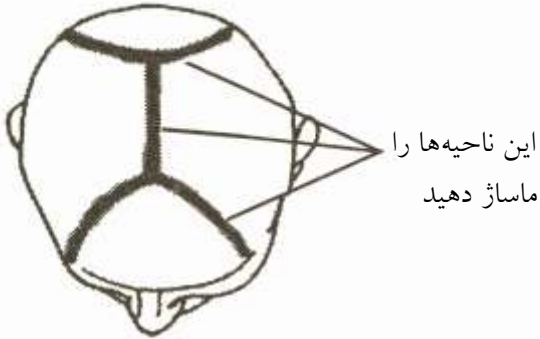
دهید تا انرژی آزاد شود. به ذهن خود اجازه دهید تا جولان کند و از افکار و نگرش‌هایی که از انبساط ذهن پیشگیری کرده‌اند، باخبر شود. می‌توانید بخشی از تنش سر و مغز را با تلقین این که خوب است سر بزرگی داشته باشم، تسکین دهید.

دکتر پاول مک‌کلین کارهای جالبی با تئوری مغز تریون انجام داده است که برای روش هفت بدن بسیار عملی می‌باشد.

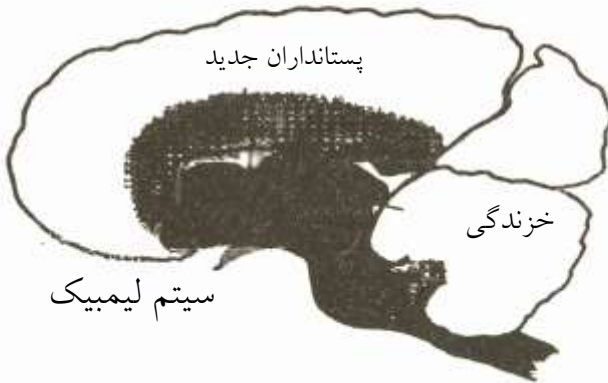
مغز خزندگی یا مغز اول

مغز اول مستقیماً به بدن جسمانی مربوط است و عمدتاً با حفظ حریم و بقا ارتباط دارد. همه ما نیاز داریم که با قلمرو و فضای خود به ویژه، در پرورش کندالینی راحت باشیم. وقتی ما بیش از حد نسبت به انرژی دیگران حساس می‌شویم، چنانکه باید، در جهان ایفای نقش نمی‌کنیم.

اگر یک حس ضعیف نسبت به بقا داشته باشید، متوجه یک جریان ناپیدای کندوکاو مستمر در خود، درباره ایمنی جاها و موقعیت‌ها می‌شوید. شما به طور پیوسته دیگران را برای زنده ماندن خود تهدید یا کمک می‌دانید. شما بیش از حد در مورد تناسب با زندگی نگران خواهید شد.



شکل بالا: بالای جمجمه - خطوط به هم رسیده استخوان‌های جمجمه را نشان می‌دهند. ماساژ دادن این نقاط تنش را کاهش می‌دهد.



سه سطح مغز: (۱) خزندگی - جسمانی؛ (۲) سیستم اندامی - عاطفی؛ (۳) پستانداری جدید - ذهنی.

سیستم اندامی (لیمبیک) یا مغز دوم

مغز دوم عمدتاً به احساسات و انگیزه‌ها مربوط می‌شود و با بدن احساسی ما مرتبط است. با وجود یک سیستم با اندام‌های تکامل نیافته، شخص مهارت‌های انگیزشی مطلوبی نخواهد داشت، همچنین شروع کننده خوبی نخواهد بود و بیش از حد درباره احساسات خود دغدغه خواهد داشت.

مغز سوم (پستانداران جدید)

هر دو نیم‌کره چپ و راست را در بر می‌گیرد. این مغز به بدن ذهنی مربوط است و با دلیل، منطق، اندیشه و خلاقیت مرتبط بیشتر شبیه به یک کامپیوتر کار می‌کند، زیرا با اطلاعاتی که از طریق پژوهش و یادگیری فرا گرفته است، کار می‌کند. توسعه و تکامل این مغز تا حدودی به رشد سالم مغزهای اول و دوم وابسته است. چنانچه، مغز سوم به خوبی رشد نیافته باشد، شخص در بهره‌گیری از دلیل و منطق برای درک موقعیت‌های پیچیده مشکل خواهد داشت. او ممکن است فقط به یک دیدگاه محدود شود و دچار خشک‌مغزی یا تعصب شود.

بارها گفته شده است که ما فقط از حدود ۱۰ درصد ظرفیت‌های ذهنی خود استفاده می‌کنیم. علت این امر ممکن است کم‌توسعه یافتگی مغزهای اول و دوم، تحریک ناکافی و تنبلی باشد (که همیشه راه آسان را انتخاب می‌کنیم و از توانایی‌های کامل ادراکی و خلاق استفاده نمی‌کنیم). نتیجه آن است که مردم فکر می‌کنند

دسترسی به تمام توانمندی‌های ذهنی خود ندارند و گویا چیزی قدرت مغزی آنها را عقب نگه داشته است.

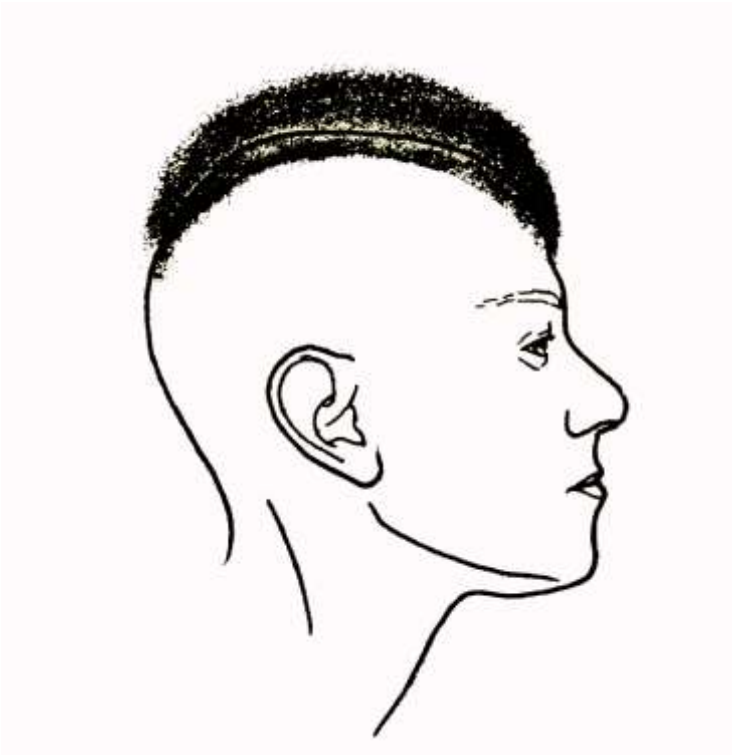
هنگامی که دو مغز اول به خوبی رشد یافته باشند اما مغز سوم رشد کافی نکرده باشد، شخص بیش از حد در قید احساسات و حریم شخصی خواهد بود، و بنابراین تعامل چندانی با دیگران نخواهد داشت. در چنین حالتی شخص ممکن است با دیگران به صرف وقت پردازد، اما زیاد حضور ذهن و توجه ندارد (توجه او بیشتر به خود است). البته هنگامی که دو مغز اول رشد نیافته باشند نیز، همین مشکلات پیش می‌آید.

افرادی که از نظر ذهنی رشدی فوق‌العاده پیدا کرده‌اند، ممکن است در برخی از موارد کمبود عقل سلیم از خود نشان دهند. به طوری که این سؤال پیش آید که چرا کسی که اینقدر باهوش است در عین حال تا این حد کندذهن است؟ هر مغز، دارای آگاهی، هوش و نظام خاص خود است. هر مغز دارای درک خاص خود از کارکردهای جهان و ارتباط آن و جایگاه نسبی جهان با این کارکردهاست. هر مغز ممکن است مستقل یا مشترک با مغزهای دیگر عمل کند. تطهیر و پالایش کندالینی نه تنها این مغزها را رشد می‌دهد بلکه تعامل آنها با یکدیگر را افزایش می‌دهد.

کودکان در مدرسه بدون رشد خزندگی مطلوب، با یکدیگر به خوبی تعامل دارند؛ آنها معمولاً ستیزه‌جو رقابت‌کننده یا درون‌گرا می‌باشند. کودکانی که فاقد حس سالم زنده ماندن هستند اعتماد به نفسشان پایین است. سیستم اندامی کم توسعه یافته آنها ممکن است سبب ضعف در عادات مطالعه شود یا ممکن است بیش از حد در روابط خود دچار دغدغه و حساسیت باشند.

مغز چهارم

ما در عصر گسترش بزرگ ذهن زندگی می‌کنیم. در این زمان نه تنها رشد سه مغز فوق‌الذکر افزایش یافته است بلکه مغز چهارم هم رشد کرده است. این مغز جدید هنوز در مرحلهٔ اثیری (انرژی) است، این مغز هنوز به صورت جسمانی ظاهر نشده است.



ناحیهٔ مغز چهارم اثیری

هر مغز بر مغز قبلی هم‌پوشانی می‌شود (به تصویر صفحهٔ مقابل نگاه کنید). رشد اول مغز چهارم، زیر چاکرای تاج در بالای سر روی قسمت فوقانی دو نیم‌کرهٔ مغز سوم است. این مغز به سطح فطری - احساسی یا به بدن چهارم ارتباط دارد و دارای یک وجدان روحانی است. اگرچه این مغز هنوز به صورت جسمانی ظاهر نشده اما باز هم قابل استفاده است. آنجا که ویژگی اصلی مغز سوم یا ذهنی، اندیشیدن است کار اصلی مغز چهارم کسب آگاهی است، یک مغز چهارم توسعه یافته به شخص امکان می‌دهد تا اطلاعات جدید و قبلاً ندانسته را کسب کند. در استفاده از ذهن جهانی، مغز چهارم ظرفیت نامحدود برای دریافت اطلاعات دارد.

حالات اثری مغزهای پنجم، ششم و هفتم نیز وجود دارد اما توسعهٔ آنها خیلی طولانی‌تر است. آنها به بدن‌های متناظر خود وابسته هستند.

تمرینات

برای مغز خزندگی

در مورد احساس خود راجع به حریم شخصی خویش اندیشه کنید، چگونه می‌توانید آن را طوری تغییر دهید تا سازگارتر و مثبت‌تر باشد؟ در مورد زنده ماندن و این که تا چه حد برایتان مهم است، اندیشه کنید. چه چیز حس بقای شما را تهدید یا تقویت می‌کند؟

نمادگری: یک عروسک یا تصویری از خزنده مورد علاقه خود انتخاب کنید. به هنگام مدیتیشن با آن ارتباط برقرار کنید.

سیستم اندامی (لیمبیک)

در مورد مالکیت و بهره‌مندی از احساسات خود اندیشه کنید. در هر زمان از چند احساس متفاوت خود می‌توانید آگاه باشید؟ به احساسات لطیف و دوست‌داشتنی خود اجازه دهید تمام بدنان را در بر بگیرد؛ واقعاً از آنها لذت ببرید.

نمادگری: رنگ با نمادگری احساسات، ارتباط نزدیک دارد. برای تقویت و توسعه احساسات خود سعی کنید از رنگها به حد کافی استفاده کنید: در محیط پیرامون، پوشاک و لباس، غذا یا اشیاء هنری.

پستانداری جدید

در مورد نیم‌کره چپ اندیشه کنید و آن را از انرژی پر سازید سپس انرژی را به نیم‌کره راست سوق دهید. این فرآیند را برعکس کنید و انرژی را از نیم‌کره راست به نیم‌کره چپ حرکت دهید. این روش را چندین بار تکرار کنید. بین دو طرف مغز احساس تعادل انرژی کنید و احساس کنید که پل بین دو نیم‌کره برای کنش‌گری آماده است. به تمام این ناحیه امکان دهید تا آزاد باشد و منبسط شود.

هر روز وقتی را در نظر بگیرید که چیزی را با دقت مورد مشاهده قرار دهید، از چه چیز دیگری می‌توانید آگاه شوید یا آن را مشاهده کنید؟ این کار قوه درک را رشد می‌دهد. هر روز سعی کنید از خلاقیت خود استفاده کنید. مجلات یا کتاب‌هایی را در مورد

موضوعاتی که مطالعه نکرده‌اید و هیچ علاقه خاصی به آنها ندارید مطالعه کنید. این کار جریان خون را افزایش می‌دهد و به باز شدن مسیرهای جدید در مغز کمک می‌کند، همچنین گسترش توانایی اندیشیدن و قوه درک را افزایش می‌دهد.

مغز چهارم

از ناحیه درست پایین‌تر از چاکرای تاج و بالای سر زیر پوست، آگاه شوید. انرژی را به این ناحیه سوق دهید. منبسط و باز شدن آن را احساس کنید.

توجه خود را به ناحیه مغز چهارم معطوف کنید. پرسش‌هایی مطرح سازید و بگذارید پاسخ‌ها شکل بگیرند. این فرآیند را شتاب ندهید، پاسخ‌ها و تصاویر ممکن است برای شکل گرفتن نیاز به زمان داشته باشند. روی استفاده از اطلاعاتی که از طریق این آگاهی دریافت می‌کنید، اندیشه کنید.

استحمام کندالینی: سعی کنید انرژی کندالینی را به صورت یک نور طلایی (ذهنی) مشاهده کنید، بگذارید در تمام سر به استحمام پردازد و کاری کنید هر مغز مقداری از توجه شما را به خود جلب کند. این تمرین را با استفاده از یک نور نقره‌ای (روحانی) تغییر دهید. ممکن است در سر خود احساس گرما کنید؛ این کار به تغییر شکل کمک می‌کند اما وقتی که بیش از حد باشد موجب سردرد می‌گردد. برای تسکین سردرد، بازده انرژی را در سر متعادل کنید یا آن را به چاکرای تاج بسیج کرده، با انرژی برتر در بالای سر خود ترکیب کنید و بگذارید این ترکیب دوباره روی بدن شما باریده شود.

فصل ۶

چاکراها

مقدمه

چاکراها گرداب‌هایی هستند که انرژی از طریق آنها به بدن وارد و از آن خارج می‌شود. وقتی که رشد یافته باشند، به صورت یک چرخ می‌گردند. در بیشتر مباحث مربوط به چاکراها از هفت چاکرای اصلی صحبت می‌شود ولی ما عملاً صدها چاکرا داریم که در سراسر بدنمان جای گرفته‌اند. هر نقطه طب سوزنی و acupressure یک گرداب انرژی و بنابراین یک چاکرا است. انرژی که این گرداب‌ها را به کار می‌اندازد از چند منبع می‌آید که یکی از آنها کندالینی یا انرژی تکاملی ما و دیگری نیروی روحانی نهفته در وجود ما می‌باشد. این انرژی‌ها از درون بدن می‌آیند و از چاکراها تراوش می‌کنند.

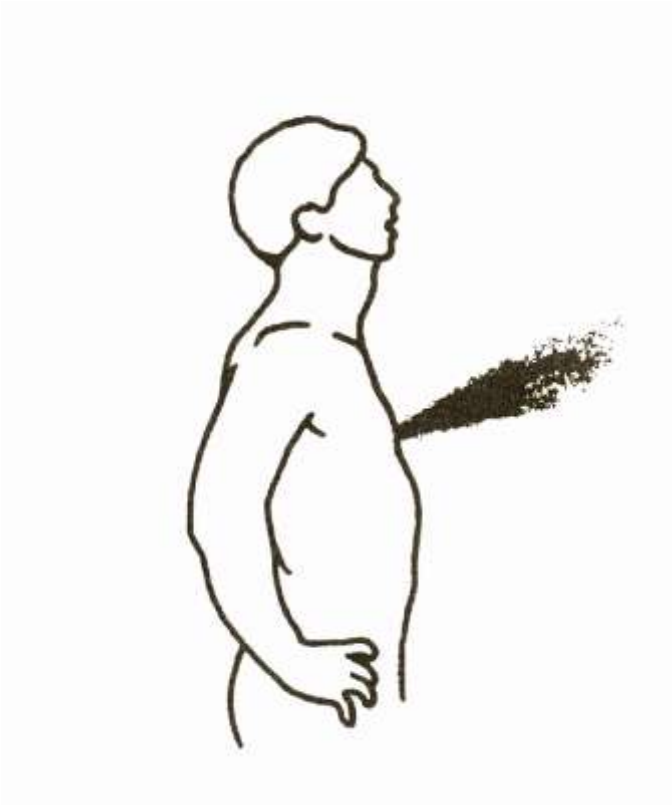
چاکراها انرژی هم دریافت می‌کنند. ما از افراد پیرامونمان ناخودآگاه، یا آگاهانه انرژی دریافت کنیم. وقتی که انرژی ما به وسیله دیگران جذب می‌شود ما در یک چاکرای خاص احساس ربهوده شدن می‌کنیم. وقتی که انرژی دریافت می‌کنیم احساس می‌کنیم زیر بارش شدیدی از انرژی قرار می‌گیریم. انرژی روحانی یا پرانا و دیگر انرژی‌ها همگی پیرامون ما هستند (ما در اقیانوسی از انرژی به سر می‌بریم). انرژی‌ها می‌توانند از مراکز چاکرا در بدنمان جریان یابند.

افرادی که رشد تکاملی آنها کمتری دارند معمولاً انرژی بیشتری نسبت به آنچه ارسال می‌کنند دریافت می‌نمایند. آنها ممکن است به هنگام ضعف یا بیماری از آدمهای سرزنده‌تر و رشدیافته‌تر کسب انرژی کنند. آنهایی که احساس ضعف می‌کنند و تصور پایینی نسبت به خود دارند به شدت تحت تأثیر انرژی‌های دیگران قرار می‌گیرند و عملاً جذب دیگران می‌شوند در هر دو حال به آنها جذب‌کننده (مکنده) گفته می‌شود. این نام از چند نظر صحیح نیست که عمل جذب انرژی از دیگران ممکن است در شفایابی و کسب قدرت کافی برای ادامهٔ حیات سودمند باشد، اگر انسان بتواند به کسانی که انرژی نیاز دارند انرژی دهد، کاری بسیار عالی انجام داده است. بخشیدن، قسمتی از عمل ما هنگام عیادت از بیماران یا دوستان افسرده است. ما انرژی را از چاکراهای خود به چاکراهای آنها می‌بخشیم تا کمکشان کنیم.

بخشیدن به ما قدرت می‌دهد؛ هنگامی که ما به دیگران انرژی می‌دهیم قوی می‌شویم اما هنگامی که دیگران از ما انرژی می‌گیرند ضعیف می‌شویم. کسانی هستند که به جای اینکه انرژی در خود ایجاد کنند آن را از دیگران جذب می‌کنند، آنها واقعاً جذب‌کننده هستند. در فصل ۱۱ اطلاعات بیشتری در این باره آمده است.

افرادی که از نظر روحانی زیاد توسعه یافته نیستند ممکن است در معرض نیروهای منفی قرار داشته باشند. انرژی منفی به چاکراهای آنها وارد شده سبب می‌شود بیش از پیش احساس ناخوشایند پیدا کنند. شخص افسرده معمولاً انرژی‌های دریافتی از

طریق چاکراها را در یک سطح افسرده قرار می‌دهد که فقط مشکلات را بدتر می‌کنند.



در یک چاکرای کمتر رشد یافته انرژی به جای اینکه دوران کند مستقیماً به خارج از سیستم جریان می‌یابد.

افراد تکامل یافته، انرژی ارسالی بیشتری نسبت به انرژی دریافتی دارند. چاکراهای آنها همانند گل‌های شکوفا می‌مانند. وقتی که بیشتر رشد می‌کنند انرژی کندالینی تابش یافته از چاکراهای آنها با انرژی الهی می‌آمیزد و همچنان به تابش و برون‌ریزی ادامه می‌دهد.

سپس، تغییر جهت می‌دهد و از طریق دست‌ها و پاها و (گاهی از دیگر نواحی بدن) بر می‌گردد و ترکیبی از این انرژی‌ها را به بدن ارسال می‌کند.

رشد و توسعه ما طی عصر آبی رو به افزایش است؛ ما حالت‌ها و نحوه بودن‌های مختلفی را که مرتبط با چاکراهای مختلف در این فرآیند هستند، تجربه می‌کنیم. این چاکراها در کتاب حاضر فهرست‌وار آورده شده‌اند تا شما را در کسب شناخت بیشتری از فرکانس‌های مختلف انرژی که حالات جسمانی، احساسی، ذهنی و روحانی شما را کنترل می‌کنند و بر آنها مؤثر هستند، یاری دهند. طی تطهیر، شما در می‌یابید که ترس‌ها یا مشکلات حاصل از این زندگی ممکن است در سطوح خاصی از بدن محبوس یا محدود شوند. همچنین لذت‌ها یا احساسات بسیار خوبی را پیدا می‌کنید که قبلاً از وجود آنها اطلاع نداشته‌اید. گاهی ترس از آینده کاملاً آشکار خواهد بود.

به شاگردان تازه کار کندالینی پیشنهاد می‌کنم که بگذارند جریان انرژی مستقیماً به جای ستون مهره‌ها از جلوی بدنشان به جریان افتد. بسیاری اوقات تمام گلبرگ‌ها به طور کامل رشد نمی‌کنند و چرخاندن فقط جریان انرژی را مختل می‌کند.

جابجایی کندالینی و تطهیر چاکراها

چاکراهای متعددی در بدن وجود دارند اما هشت چاکرای اصلی برای این تمرین استفاده خواهند شد. این چاکراها در غده‌های بسیار مهم، جهت رشد روحانی و تکاملی جای دارند.

در آغاز از چاکراهای زیر استفاده کنید:

ناف

شبکه خورشیدی

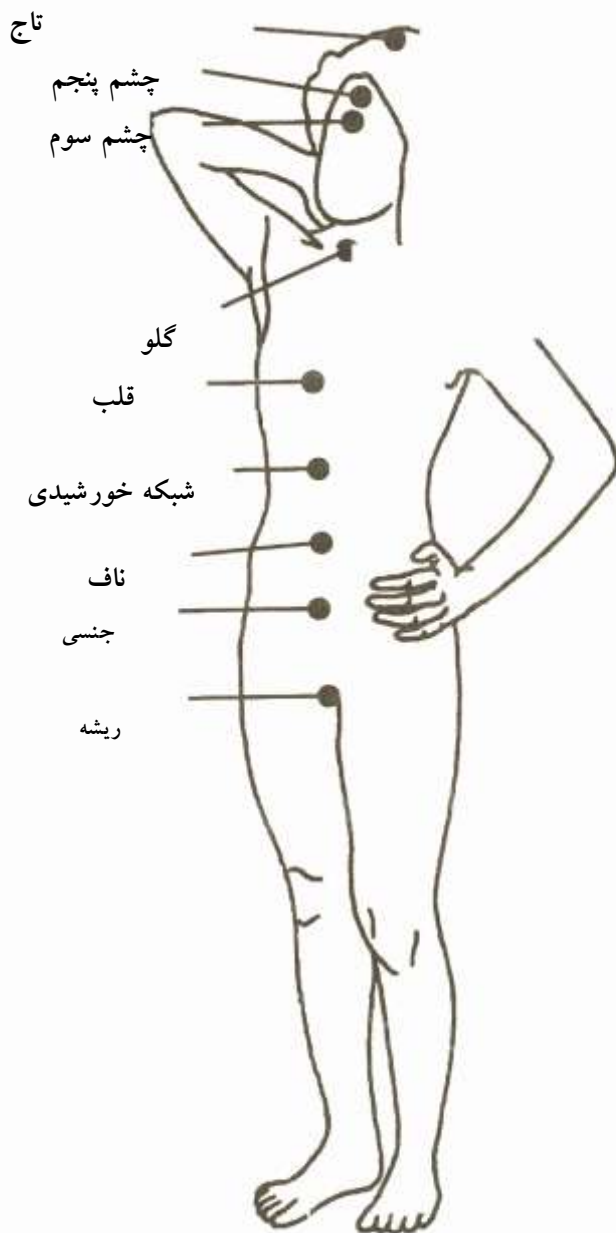
قلب (سینه فوقانی)

حلق (گردن پایینی)

چشم پنجم (مرکز پیشانی)

چاکرای تاج (قسمت فوقانی سر)

این تمرین را به حالت دراز کشیده یا در وضعیت لوتوس انجام دهید؛ مواظب باشید پشت، گردن و سر شما راست باشند. دراز کشیدن آسان‌تر و عموماً ایمن‌تر است. توجه خود را به قسمت پایین کمر بالاتر از ناحیه دنبالچه معطوف کنید، زیاد به پایین دنبالچه نروید ممکن است این کار کندالینی را بیش از حد فعال کند. انرژی را از قسمت پایین کمر به ستون مهره‌ها بیاورید سپس آن را به جلوی بدن از طریق چاکرای ناف ارسال کنید. از جریان خروجی انرژی آگاه شوید. جریان انرژی را شتاب ندهید فقط بگذارید به حالت خود جریان یابد. از احساس انرژی و کیفیت ارتعاشات، آگاه شوید.



ممکن است احساسات شدیدی در این حال تجربه کنید، بگذارید این احساسات به شما دست دهند، بعد از چند دقیقه انرژی را دوباره به ستون مهره‌ها و به بیرون از چاکرا در شبکه خورشیدی (درست پایین‌تر از استخوان سینه) بسیج کنید. از هر گونه تغییر در کیفیت ارتعاشی انرژی‌ها آگاه باشید.

به ارسال انرژی مجدد به ستون مهره‌ها به بالا و بیرون از چاکرای بعدی ادامه دهید. همیشه از تغییرات ارتعاشات، افکار، احساسات و حالت گرفتگی یک ناحیه از بدن آگاه باشید، ولی سعی کنید همه توجه شما را به خودشان محدود نکنند، فقط آنها را مشاهده کنید در صورت تمایل یادداشت‌هایی از مشاهدات خود بردارید.

بعد از ارسال انرژی به چاکرای تاجی، بگذارید، انرژی کندالینی با انرژی الهی واقع در بالای سرتان درآمیخته شود (انرژی الهی در تمام اوقات در پیرامون جاری است). به این ترکیب امکان دهید تا بر بدن شما بیارد و در بدنتان نفوذ کند. اندرون خود را در این انرژی غرق کنید و با این انرژی‌های زیبا از هر دو قطب - آسمان و زمین - بدن خود را شستشو دهید و رشد و توسعه آن را شتاب بخشید.

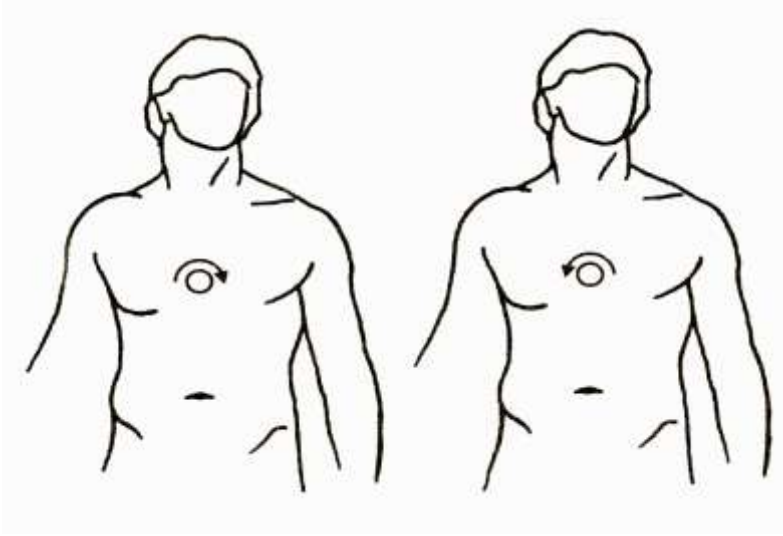
بعد از آن که این تمرین را چند بار انجام دادید و به انجام آن مسلط گشتید چاکرای سکس را اضافه کنید سپس چاکرای ریشه (روی دنبالچه). توجه: از چاکرای ریشه تمرین را شروع نمی‌کنیم زیرا انرژی بیش از حدی آزاد می‌کند. وقتی که تمرین را با چاکراهای بالاتر شروع می‌کنیم راه را هموار می‌سازیم تا اگر مقادیر زیاد انرژی در نواحی جنسی یا ریشه آزاد شد، جایی برای عبور آن وجود داشته

باشد؛ در غیر این صورت، انرژی ممکن است گیر بیفتد و سبب مشکلات شخصیتی و سلامت شود.

چنانچه، درد یا مشکلی در نزدیکی یک چاکرا وجود داشته باشد آن چاکرا را از تمرین حذف کنید تا زمانی که آن مشکل برطرف شود؛ انرژی اضافی ممکن است وضعیت را بدتر کند.

جریان‌های چاکرای

شخص کم تکامل یافته معمولاً گرفتگی‌های متعددی در گوشه‌ها یا در داخل چاکراها دارد که جریان انرژی را کند کرده یا سبب جریان نادرست آن می‌شود. من شاگردانی داشته‌ام که بعد از تکامل و تطهیر چاکرا، انرژی را به صورت یک حرکت دورانی هدایت می‌کردند به طوری که از خارج بدن به صورت ساعت‌وار و از داخل بدن به صورت غیر ساعت‌وار دیده می‌شد. این حرکت، نیروی اصلی جریان را روی قسمت چپ متمرکز می‌کند و بر سطوح عاطفی و روحانی تمرکز می‌نماید و شناخت ما از انرژی‌ها را افزایش می‌دهد. در مراحل بعدی من از شاگردان می‌خواهم این جریان را برعکس کنند. با این کار بر قسمت راست یا سطح ذهنی تأکید می‌شود و توانایی‌های روانی، قدرت و نیرو توسعه می‌یابد. خطر توسعه طرف راست آن است که شاگردان حکمت انرژی را به خوبی نخواهند فهمید و به درستی از آن استفاده نخواهند کرد. ممکن است هم خود را بیشتر به زحمت بیاندازند و هم ببینند که مشکلاتی برایشان اتفاق می‌افتد که آنان را نمی‌فهمند و نمی‌دانند چگونه با آنها کنار آیند یا آنها را کنترل کنند.



به چرخش انرژی چاکرا که به طرف بالای چاکرا و به سمت چپ جریان دارد و یک احساس تمرکز ایجاد می‌کند، توجه کنید.

همان نمودار ۲ است جز اینکه در قسمت بالا به سمت راست است و تأکید ذهنی بیشتری ایجاد می‌کند

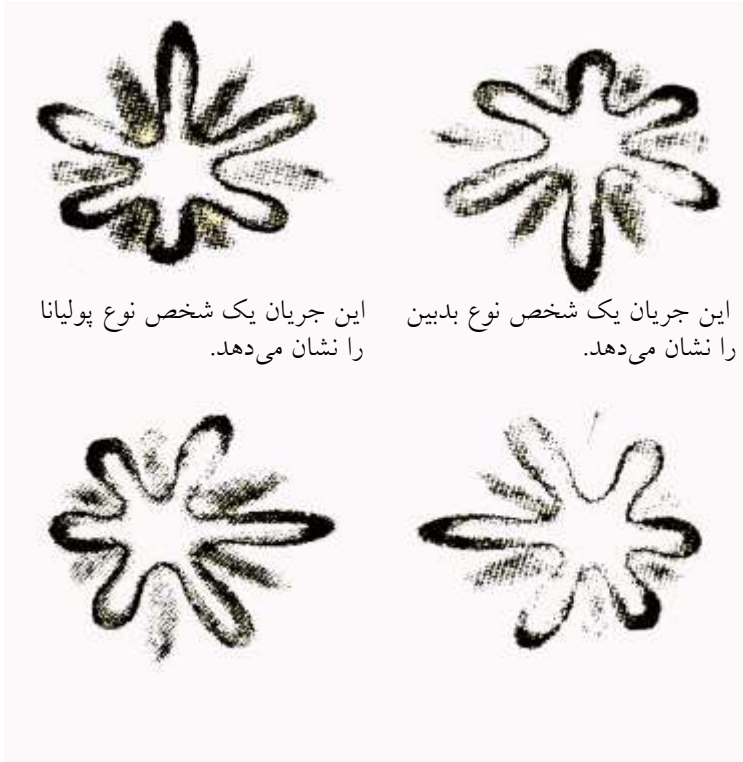
به چرخش انرژی چاکرا در قسمت فوقانی چاکرا به طرف چپ که احساس تمرکز به وجود می‌آورد، توجه کنید. در این جا هم همان نمودار ۲ است جز این که قسمت راست با تمرکز ذهنی بیشتر همراه است.

در برخی افراد، جریان عمومی چاکرا به سمت بالا است؛ این عموماً نشان دهنده نوع پولیانا است که فکر می‌کند همه چیز عالی است و فقط چیزهای خوب را در زندگی می‌بیند. دیدن خوبی‌ها و جنبه‌های مثبت، عالی است ولی باید از بعد منفی هم آگاه باشید، مبادا

گول انسان‌ها را بخورید. حالت متضاد، شخصی است که جریان چاکرای او همیشه از بالا به سمت زمین است؛ چنین شخصی بدبین یا در بهترین حالت بسیار پرمحبت است و احساسات او بیش از حد خودخواهانه می باشد. هنگامی که جریان چاکرا بیشتر به طرف راست میل می کند، شخص را می توان بیش از حد ذهن گرا دانست. وقتی که جریان چاکرا به طرف چپ متمایل است شخص بیش از حد عاطفی بوده و مسائل را به خوبی تجزیه و تحلیل نمی کند.

بعضی ها دارای مقادیر فراوانی انرژی جذب نشده هستند این انرژی ممکن است با فشار زیاد به چاکراها وارد و از آنها خارج شود. وقتی که انرژی با نیروی زیاد از چاکرا خارج می شود شخص دچار سراسیمگی گشته و شادی غیرقابل کنترل به او دست می دهد. شخص ارتباط انرژی مطلوب در بدن خود ندارد. انرژی فرو می پاشد و در عمق بدن نفوذ می کند و افسردگی ایجاد می نماید. انرژی در بدن انباشته می شود اگر شما این نوسانات را در بدن خود حس می کنید سعی کنید از نوسان بیش از حد بکاهید یا نوسانات پائین را افزایش دهید. بکوشید تعادلی بین این دو سطح انرژی برقرار کنید. سعی کنید انرژی را در سراسر بدن حس کنید. انرژی را از حالت اکستازی یا افسردگی درآورد آن را در تمام بدن گسترش دهید و آن را در خود جذب کنید تا احساس تعادل بیشتری به شما دست دهد.

منظره چاکراها از بیرون



این جریان یک شخص نوع پولیانا
را نشان می‌دهد.

این جریان یک شخص نوع بدبین
را نشان می‌دهد.

چپ بدن - جریان به سمت چپ
نشان‌دهنده یک شخص شدیداً
عاطفی است.

راست بدن - جریان به سمت
راست نشان‌دهنده یک شخص
شدیداً ذهن‌گرا است

در شخص رشدیافته‌تر، چاکراها با نرمی در جهتی حرکت
می‌کنند که الگوی انتخاب جهت شخص به آن نیاز دارد. هنگام لزوم،
آنها در جهت مخالف به جریان می‌افتند. یک چاکرا خیلی شبیه به
یک کاسه در حال چرخش است. در شخص رشدیافته‌تر گرداب‌های
جاری کوچک‌تری در این جام وجود دارند که خیلی شبیه به

گلبرگ‌های درون گل هستند. به عنوان مثال، در چاکرای قلب عاطفی و عشق‌وزنده ۱۲ گلبرگ وجود دارد. در چاکرای شبکه خورشیدی ۱۰ گلبرگ وجود دارد. ۱۲ گلبرگ در چاکرای تاج کوچک‌تر و ۹۶۰ گلبرگ در چاکرای تاج بیرونی موجود است.



گلبرگ‌های با رنگ روشن‌تر دارای انرژی خروجی و گلبرگ‌های با رنگ تیره‌تر دارای جریان انرژی ورودی هستند.

هنگامی که چاکرا و گلبرگ‌های آن به درستی در نوسان اند یک فرکانس خاص تشکیل می‌گردد که توانایی‌های روانی و سطوح عالی‌تر روحانی شخص را شکوفا می‌سازد. یک شخص رشدیافته‌تر در اکتاو بالاتری از فرکانس انرژی عمل می‌کند. هنگامی که چاکرا تطهیر شده و در جهت درست حرکت می‌کند شخص از طریق این فرکانس به اکتاوهای بالاتر دسترسی دارد و در ابعاد عالی‌تری عمل

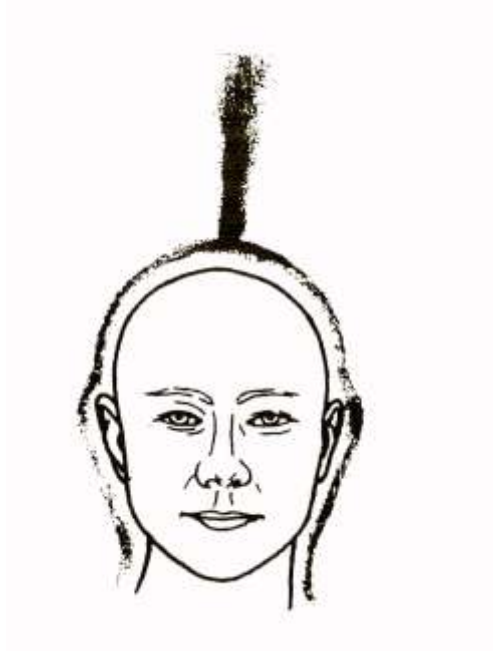
کند. هنگامی که توانایی‌های روانی و روحانی رشد می‌یابند آگاهی و شناخت از انرژی کیهانی و استعدادهای دیگر افزایش می‌یابد.

به خاطر داشته باشید که شخص مبتدی برای شروع نباید بر روی اکتاوهای بالاتر کار کند؛ تا نواحی مختلف بدن تطهیر و به درستی آماده نشده باشند ممکن است اختلال در جریان انرژی اطلاعات و رفتار به وجود آید و احساسی از عقب‌گرد در رشد و تکامل دست دهد.

همه توجه خود را به نماد یا رنگی که قرار است در هر چاکرا ببینید، متمرکز نکنید. وقتی که چاکراها پالایش یافته و رشد کرده باشند شما سیمبل‌های متعددی مثل هلال ماه، مربع، ستاره، مثلث، منشور و دایره مشاهده خواهید کرد. هنگامی که روی فرکانس‌های مختلف انرژی کار می‌کنید، رنگها تغییر خواهند کرد. چنانچه خود را به کار زودهنگام با گلبُرگ‌ها و رنگ‌های تعیین شده برای هر چاکرا مجبور کنید ممکن است دچار حساسیت و بیماری شوید. هنگامی که شخص به اکتاوهای بالاتر می‌رسد رنگ چاکرا درخشان و شدید می‌شود. در یک حالت رشد نیافته، رنگ‌ها خیلی کم‌سو هستند و قسمت‌های تیره‌ای ممکن است دیده می‌شود.

افراد رشد نیافته که دارای جریان انرژی چاکرای نامتعادل هستند عمدتاً از طریق یک یا دو چاکرا با جهان ارتباط دارند. می‌توان گفت شخص یک چاکرای جنسی است! صرف نظر از این که در مورد چه چیز صحبت می‌کنید این شخص بحث را به جنسیت برمی‌گرداند یا از عبارات جنسی استفاده می‌کند. یک شخص فوق‌العاده عاطفی همیشه دچار احساسات می‌شود. یک شخص فوق‌العاده ذهن‌گرا ممکن است از عواطف بی‌اطلاع و گاه از بدن

خود هم بی‌خبر بماند. ما تا آنجا که ممکن است باید برای جریان متعادل چاکرا تلاش کنیم.



خط سایه‌وار نشان‌دهنده محل بدن‌آثیری است که چاکراها روی آن واقع هستند.

نمودار ۱- چاکرا						
شماره مشترک	نام سانسکریت	نام انگلیسی	محل پستی	محل جلویی	رنگ‌ها	شماره گلبرگ‌ها
۷	اسرارا	تاج	بالا تر از اولین مهره لگنی	بالای سر	سفید و طلایی، کروماتیک	درونی ۱۲- بیرونی ۹۶۰-
		چشم پنجم	بالا تر از مهره دوم	مرکز پیشانی	رنگ‌های روشن رنگین کمانی	۱۶
۶	آجنا	چشم سوم	بالا تر از مهره دوم	بین ابروها	۱/۲ قرمز - زرد ۱/۲ آبی - ارغوانی	۹۶
۵	ویشودا	حلق	بالا تر از مهره سوم	وسط حلق	نقره‌ای - آبی	۱۶
۴	آناتا	قلب	بالای مهره حلقی پنجم	وسط سینه	سبز	۱۲
		شبکه خورشیدی	بالا تر از مهره هفتم حلقی	شبکه خورشیدی	زرد	۲۴
۳	مانیپورا	ناف	بالای مهره دهم صدی	ناف	نارنجی	۱۰
۲	اسوادیا - تانا	جنسیت میانه	بالای اولین مهره کمر	نقطه میانی پایینی ناف	شنگرفی	۶
۱	مودلا - هارا	ریشه	دنبالچه		نارنجی - قرمز روشن	۴

اطلاعات				
عنصر	قدرت‌ها	غدغد وابسته	شخصیت (P. مثبت و N. منفی)	قدرت‌ها هنگامی که کندالینی به سطوح چاکرای ستاره‌ای فعال شده رسیده است
روح	گفتار	کاجی	P - باز بودن به روی همه، شناخت کیهانی N - سرکوب احساسات، بیگانگی با زندگی	توانایی رها کردن بدن با خودآگاهی کامل، شناخت بیشتر از زندگی، رشد یافته بودن کارکردهای ستاره‌ای
ذهنی	هیپوفیز	هیپوفیز	P - نگرش وسیع‌تر به زندگی N - تنگ‌نظری	سوابق آکاشی
ذهنی	شناخت	هیپوفیز	P - برادری، تفکر خلاق N - علاقه به تسلط بر دیگران، خودخواهی	دیدن شکل‌های هندسی، رنگ‌ها، مناظر، شنیدن صدای خود پرتر
اثیر	صداها	تیروئید	P - استدلال، منطقی N - شک‌مغزی، تعصب، عدم پذیرش دیدگاه‌های غیر از دیدگاه خود	بصیرت خارق‌العاده، صداهای ستاره‌ای، موسیقی
هوا	لمس، احساس	تیموس	P - محبت، شفقت N - سخت‌دلی، بسته بودن، بی‌تفاوتی	حساس به دردها و رنج‌های دیگران - تا آنجا که ممکن است آنها را در بدن خود احساس کند
نمایش	لوزالمعده	لوزالمعده	P - انعطاف‌پذیری با انرژی‌ها - آمادگی برای تغییر و رشد N - گرفتگی، ترس از چیزهای جدید	وجود تغییرات و دلیل و مناسبت آنها را حس می‌کند
آتش	بینش	لیدن	P - عواطف متنوع و در عین حال آرام و متین N - عواطف افراطی، عشق همراه با دل‌بستگی	حساس نسبت به تأثیرات نجومی، خاطرات، احساسات، بعضی از خاطرات سفر نجومی
آب	مزه	تخمندان‌ها یا بیضه‌ها	P - سرزندگی، جنسیت‌گرایی N - عواطف شهوانی و غریزی	شناخت اساسی از چرخه‌های خلقت/تابودی تولد/مرگ
خاک	بو، جذب	غدغد فوق کلوی	P - تصور مثبت از خود، امنیت از طریق ارتباط با زمین N - عدم امنیت و احساس پا در هوایی و بی‌تکیه‌گاه بودن	آغاز ورود به جهان شعور مطلق

چاکراها در سطح اثیری درست بیرون از بدن قرار دارند، وقتی این ناحیه را رشد می‌دهید چاکراهای دیگر را دورتر از بدن می‌بینید. به عنوان مثال، در کرانه بیرونی عاطفی یا ستاره‌ای چاکرای دیگری وجود دارد؛ خارج از مدار ذهنی باز چاکرای دیگری موجود است و همین‌طور در هفت بدن چاکراهایی وجود دارند.

یک رادیو دارای یک انرژی اولیه است که وارد آن می‌گردد - انرژی برق. تغییر فرکانس آن انرژی به رادیو امکان می‌دهد ایستگاه‌های مختلف را بگیرد. در مورد ما هم همین‌طور است؛ ما دارای انرژی کندالینی اولیه هستیم و چاکراهای ما می‌تواند این انرژی‌ها را به فرکانس‌های مختلف تغییر دهند. بعضی از آنها به احساسات مربوط می‌شوند، برخی به احساسات جنسی یا عشق محض یا توانایی‌های ذهنی، روانی یا شفابخشی و دیگر کارکردهای مختلف. کسب مهارت در کنترل و توسعه این نواحی بخشی از آموزش تسلط بر انرژی‌هاست.

فصل ۷

چاکراهای هفت بدن

مقدمه

چنانکه در فصل ۴ گفته شد ما دارای هفت بدن یا هفت نوع فرکانس ارتعاشی هستیم که واحدهای آگاهی ما در آنها سکونت دارد. چاکراهای ما به این هفت سطح خاص مرتبط هستند: جسمانی، عاطفی / ستاره‌ای، ذهنی، شهودی/شفقتی، ارادی / روحی، روحی و الهی. سه بدن اول به سطوح شخصیت ما و چهارتای آخر به سطوح روحانی ما مرتبط هستند. هر یک از این بدن‌های هفت‌گانه دارای سطوح اصلی و فرعی مختلف می‌باشند که فرکانس‌های ارتعاشی آنها متناظر با هفت بدن اصلی هستند: به عنوان مثال، بدن جسمانی دارای سطوح فرعی جسمانی، عاطفی یا ستاره‌ای، ذهنی، شهودی/شفقتی، ارادی/روحی، روحی، و الهی است. هر سطح فرعی دارای گرداب‌های انرژی خاص خود است. قوی‌ترین چاکراها در هر بدن، چاکراهای هم نام هستند. به عنوان مثال، چاکراهای جسمانی بدن جسمانی، چاکراهای عاطفی بدن عاطفی، چاکرای ذهنی بدن ذهنی. به نمودار ۱ در فصل قبل برای اطلاعاتی در زمینه هدف

چاکراها در ارتباط با سطوح بدن و سطوح فرعی نگاه کنید جدول ۲ در صفحه بعد محل های تمام سطوح فرعی را نشان داده است.

سطح الهی چاکراها	سطح روحی چاکراها	چاکرای ارادی - روحی	چاکراهای ارادی شفقی	سطح ذهنی چاکراها	سطح عاطفی چاکراها (آستریا)	سطح جسمانی چاکراها (اتریک)	سطوح چاکراها (هفت چاکرای بدن)
استخوان دنبالچه چاکرای قاعده‌ای	غدد فوق کلیوی بالای کلیه‌ها	بین پستانها (سینه) روی استخوان جناغ	کمی پائینتر از استخوانهای گونه و داخل استخوان آرواره	بالای شانه‌ها و استخوانهای نیمنگاهی	طحال	کف پا ها و کف دست ها	چاکرای سطح جسمی (اتریک)
چاکرای قلب شفقی بالای سینه	تقریباً ۱۲ اینچ به طرف چاکرای قلب شفقی	درست در ناحیه کمر روی قسمت خلفی نخاع	زائده خنجرى پائین از استخوان جناغ	پائین پشت چاکرای قاعده‌ای و دنبالچه	چاکرای ناف	معده	چاکراهای سطح عاطفی (آستریا)
چشم هفتم بالای پیشانی یک اینچ پشت خط ابرو	چشم پنجم (وسط پیشانی)	بالای حلق در قاعده زبان. عقب فک پائین	بالای ناف مرکز کولون عرضی	چشم سوم بین ابرو ها	گیجگاه‌ها	پائینتر از حلق (حلق پائینی)	چاکرای سطح ذهنی
قاعده مغز	مردمکها	دو طرف بینی کناره های سوراخ بینی	چاکرای قلب شفقی	روی جناغ درست بالاتر از زائده خنجرى	بیرون رانها ۱/۲ بالای زانو‌ها و ۱/۳ بالای بازوها	کبد	چاکراهای سطح شفقی - شهودی
این چاکرا به پهناى ۴ انگشت روی سر	حفره پشت سر	چاکراهای قدرت جنسی (تقریباً بین ناف و استخوان لگن)	۱-۲ اینچ زیر پرینه	زیر بغل و کشاله ران	پت زلنوها و سطح داخل آرنج‌ها	کف دستها و کف پاها	سطح اردی - روحی چاکراها
مستقیماً روی گوش در دو طرف سر	دو طرف گردن داخل ترقوه	تقریباً یک اینچ بالای دنده‌های پائینی در دو طرف سینه	تخمدان ها و بیضه ها	لبه جلویی زیر بغل و قسمت جلویی مفصل ران	داخل باها درست روی زانو و داخل دستها درست روی آرنج	روی پا و نزدیک میج روی استخوان	چاکرای سطح روحی
چاکرای تاجی (بالای مرکز سر)	تقریباً نیم تا یک اینچ سمت راست ناف	قسمت نعل اسبی شکل گلو	شبکه خورشیدی	پائین لگن استخوان لگن	استخوان پس سر	انتهای انگشتان دست‌ها پاهادرست	چاکرای سطح الهی بدن

	زیرناخن‌ها						
--	------------	--	--	--	--	--	--

جدول شماره ۲

تمام سطوح دارای روابط متقابل با یکدیگر هستند؛ هر چیزی که بر یکی از سطوح فرعی مؤثر باشد بر بقیه آنها هم تأثیر می‌گذارد. یک مشکل که در سطح خاصی در یک بدن نمودار می‌گردد در سطح متناظر آن در شش بدن دیگر هم نمودار می‌شود. به عنوان مثال، مشکلی که در سطح عاطفی در بدن جسمانی ظاهر شود سبب می‌شود که همین مشکل در سطح عاطفی در بدن‌های عاطفی، ذهنی، شهودی/شفقتی، ارادی/روحي، روحی و الهی نیز به وجود آید. همچنین می‌توان گفت که آزادسازی یا تطهیر در یک سطح، آزادسازی یا تطهیر در سطح متناظر آن در سایر بدن‌ها را آسان خواهد کرد. هدف نهایی آن است که همه بدن‌ها تطهیر و هماهنگ شوند تا به بالاترین قدرت و احساس سلامت می‌رسیم.

مثال: مشکل در سطح سوم (ذهنی) بدن شهودی/شفقتی می‌تواند سبب ضعف نگرش به پدیده‌هایی باشد که شما درک می‌کنید و می‌شناسید. این مشکل به صورت یک چارچوب ذهنی ظاهر می‌گردد که در آن شناخت شما برایتان بی‌ارزش است یا این احساس به شما دست می‌دهد که حقیقت مطلق را شناخته‌اید (و در نتیجه شما بی‌انعطاف و مغرور می‌شوید). این کج کاری در سطح ذهنی بدن شهودی/شفقتی احتمالاً سبب کژکاری در نگرش شما به بدن جسمانی، احساسات، توانایی ذهنی و قدرت اندیشه (ارادی/روحي) خواهد شد. وقتی که در پذیرش بدن جسمانی خود مشکل دارید ممکن است همین مشکل در سطح جسمانی هر شش بدن دیگر به وجود آید: معده و شکم (بدن عاطفی)، حلق (بدن ذهنی)، کبد (بدن شهودی/شفقتی)، کف دست‌ها و پاهای شما (بدن

ارادی/روحی) یا داخل پاها و طرفین مچها (بدن سطح روحی) و انتهای انگشتان پا و انگشتان دست (بدن الهی).

تفاوت‌های بین عصر آبی و پیسین

تا ۲۶۰۰ سال پیش، عصر پیسین، مردم تمام زندگی خود را عمدتاً به کار بر روی یک یا حداکثر دو یا سه بدن سپری کرده‌اند، ولی اکنون باید تمام بدن‌ها را تطهیر کنیم و رشد دهیم تا به وحدت لازم برای بهره‌گیری از قدرت انرژی‌های عصر آبی دست یابیم. به همین دلیل است که این همه دشواری‌های لاینحل برای ما پیش می‌آید، ما در حال تجربه یک خانه تکانی عمومی در تمام زمینه‌ها هستیم. افرادی که با انرژی‌های پر قدرت تطهیر عصر آبی مشکل دارند ممکن است به فشار انرژی و ناتوانی خود در استفاده از آن به خشمگین شدن، خشونت یا افسرده شدن، واکنش نشان دهند. آنهایی که قبلاً تطهیر و یکتایی مطلوب را در این بدن‌های خود به دست آورده‌اند یا کسانی که حداقل مشغول کار فعالانه تطهیر هستند می‌توانند از انرژی‌های عصر آبی به روشی سازنده، لذت‌بخش، خلاق و روحانی استفاده کنند.

یک جنبه از عصر آبی، افزایش آگاهی از بدن جسمانی و کارکردهای آن است. اکثر ما، یاد گرفته‌ایم که عمدتاً بر قدرت مغزی خود، برای کسب اطلاعات تکیه کنیم، اما با برگشتن به خودآگاهی دریافت شده از طریق بدن به وسیله چاکراها می‌توانیم با انرژی‌های ذهنی و روحانی عالی‌تر هماهنگ شده و از محدودیت‌ها و برنامه‌ریزی مغز آزادتر باشیم. توسعه و بکارگیری مغز در عصر پیسین

بسیار مهم بود اما اکنون ما به گسترش و تعمیم اکتاوهای بالاتر انرژی‌های ذهنی و روحانی هم احتیاج داریم.

بدن‌ها و چاکراها

نمودارهای زیر مکان‌های هفت سطح چاکرای هر بدن را نشان می‌دهند. می‌توان از نقاط مشکل‌دار و چاکراهای متناظر آنها در بدن خود مطلع شد. در فصل بعد تمریناتی برای تطهیر و پرورش چاکراها آمده که شما را در این راستا کمک خواهد کرد.

بدن جسمانی

بدن جسمانی فشرده‌ترین بدن‌های هفت‌گانه و تنها بدنی است که ما می‌توانیم بدون داشتن قدرت دید مافوق‌عادی آن را ببینیم. از طریق بدن جسمانی می‌توانیم درونیات خود را بیان کنیم، منظور دیگران را درک کنیم و به آگاهی برسیم. سطوح هفت‌گانه بدن جسمانی را تشکیل می‌دهند:

۱. سطح جسمانی

چهار محل: پاشنه‌های پا و مچ دست‌ها.

کارکرد: دریچه انرژی برای ابراز وجود و آزادسازی تنش جسمانی، نقاط نیرو.

اگر بیش از حد باز باشد: کمبود و نیاز شدید

اگر مسدود باشد: تمایل به راه رفتن بیشتر بر روی انگشتان پا، عدم ابراز وجود یا عدم تمایل به جلب توجه دیگران، احساس راه رفتن روی پوست تخم‌مرغ، دست‌ها ممکن است سرد و گرفته به نظر برسند، دشواری در دراز کردن دست‌ها، تکان دادن آنها یا لمس کردن دیگران.

۲. سطح عاطفی

محل: طحال

کارکرد: آرامش در سطح عاطفی

اگر بیش از حد باز باشد: خشم بیش از حد که گاهی به طرق ناسالم بروز می‌کند.

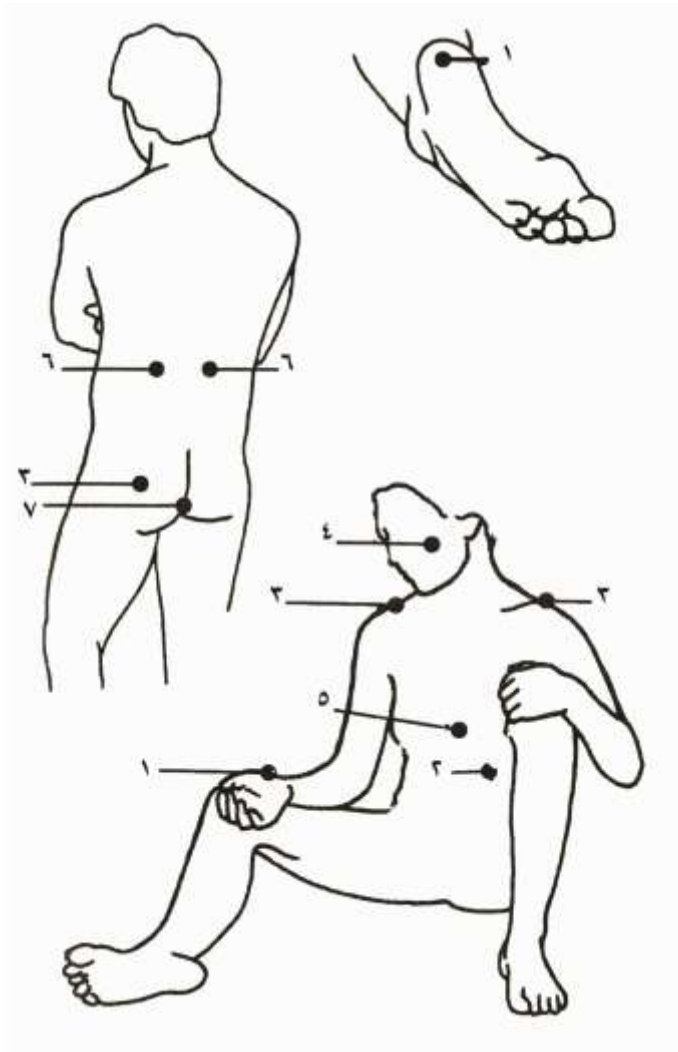
اگر مسدود باشد: کنترل بیش از حد خشم که ممکن است به طرق ناخودآگاه آزاد شود.

۳. سطح ذهنی

چهار مکان: بالای شانه‌ها بالاتر از مفصل بازوها و در استخوان لگن در هر دو طرف (استخوان‌های نشیمن‌گاه)

کارکرد: ابراز نگرش‌های ذهنی نسبت به بدن و کارکرد آن در جهان فیزیکی.

اگر بیش از حد باز باشد: آگاهی بیش از حد و توجه افراطی به بدن.



وضعیت چاکرای جسمانی

اگر مسدود باشد: عدم آگاهی از خستگی، درد، یا فرسودگی، در تماس نبودن با بدن جسمانی و عدم توانایی در کار با مشکلات آن.

۴. سطح شهودی/شفقتی

دو مکان: استخوان‌های گونه، کمی پایین‌تر از آنها و داخل استخوان آرواره.

کارکرد: انرژی را برای درک عمیق‌تر و مراقبت از بدن تامین می‌کند.

اگر بیش از حد باز باشد: توجه بیش از حد به بدن.

اگر مسدود باشد: نادیده گرفتن نیازهای بدن، بسیار شبیه به چاکرای قبلی.

۵. سطح ارادی/روحی

مکان: بین سینه‌ها بر روی استخوان سینه

کارکرد: تمایل به زندگی واقعی، قدرت اراده برای فعالیت‌های جسمانی و ادامه بقا را فراهم می‌کند.

اگر بیش از حد باز باشد: عدم احتیاط زمانی که احتیاط لازم است.

اگر مسدود باشد: ترس از زندگی واقعی یا دل دادن جدی به امور و فعالیت‌ها، گاهی عدم تمایل به زندگی.

جایگاه عاطفی چاکراها.

۶. سطح روحی

دو مکان: غده‌های فوق کلیوی (بالای کلیه‌ها).

کارکرد: کنترل نفس (وجود)، آگاهی از نیاز به جنگ یا گریز، اقدام در سطح من هستم، بهره‌گیری از نیروها برای یک بدن سالم.

اگر بیش از حد باز باشد: توجه بیش از حد به جنگ یا گریز یا مسائل شخصی.

اگر مسدود باشد: نیاز به توجیه وجود خویش، احساس بریدگی از سطح روحی، خشم فروخورده، آمادگی برای بیمار شدن و احساس طردشدگی.

۷. سطح الهی

مکان: چاکرای ریشه - استخوان دنبالچه

کارکرد: انرژی‌های سطح پایین‌تر را تطهیر و هماهنگ می‌کند، حس امنیت از طریق همسانی با انرژی زمینی و انرژی سطح بالاتر.

اگر بیش از حد باز باشد: ریسک‌پذیری افراطی.

اگر مسدود باشد: نبود امنیت، ناتوانی در کار با انرژی‌های سطح پایین‌تر به نحو مطلوب.

بدن عاطفی

بدن عاطفی دارای یک سطح ارتعاشی است که از طریق آن احساس می‌کنیم و عواطف خود را بروز می‌دهیم؛ این بدن همچنین یک گذرگاه به بدن الهی است و وقتی کاملاً رشد یافته باشد به عنوان دریچه‌ای برای ابراز عشق الهی عمل می‌کند.

۱. سطح جسمانی

مکان: شکم

کارکرد: هضم عواطف

اگر بیش از حد باز باشد: تأکید بیش از حد بر عواطف.
اگر مسدود باشد: ناتوانی در هضم و جذب عواطف،
ناتوانی در برخورد صحیح با عواطف.

۲. سطح عاطفی

مکان: ناف

کارکرد: قوی‌ترین چاکرای عاطفی، پیوند ارتباط انسان با دیگر افراد در سطح احساسی است.

اگر بیش از حد باز باشد: بیش از حد عاطفی، ناتوانی در تفکر درست به خاطر فشار بیش از حد عواطف.

اگر مسدود باشد: احساسات پالایش نیافته، ممکن است طبعی طوفانی داشته باشد، اگرچه انرژی‌ها مسدودند ولی شخص باز بیش از حد گرفتار احساسات است.

۳. سطح ذهنی

مکان: پایین کمر بالاتر از چاکرای ریشه و پایین تر از کمر کوچک.

کارکرد: استقلال احساسات؛ شوخ طبعی و پذیرش زندگی. اگر بیش از حد باز باشد: بیش از حد گرفتار احساسات بودن.

اگر مسدود باشد: عدم شوخ طبعی و انعطاف، جدی گرفتن بیش از حد خود و احساسات خویش.

۴. سطح شهودی/شفقتی

مکان: متصل به قسمت پایینی استخوان سینه.

کارکرد: تشخیص درست یا نادرست، تامین انرژی آگاهی بخش

اگر بیش از حد باز باشد: احساس گناه بیش از حد همیشه سعی دارد وضعیت یا احساسات خود را توجیه کند یا شرح دهد.

اگر مسدود باشد: احساس گناه، ممکن است انتظارات دیگران را بدون اینکه آنها را درک کند، بپذیرد.

۵. سطح ارادی/روحی

مکان: پایین تر از کمر روی ستون مهره‌ها در قسمت پشت کمر.

کارکرد: قدرت عاطفی، به تعادل عواطف کمک می‌کند، به احساس داشتن ستون مهره کمک می‌کند.

اگر بیش از حد باز باشد: تحمیل اراده خود بر دیگران از طریق عاطفی، بیش از حد زورگو.

اگر مسدود باشد: ضعف اراده، به آسانی احساس او نسبت به دیگران تغییر می‌کند.

۶. سطح روحی

دو مکان: دو طرف چاکرای قلب آکنده از عاطفه.

کارکرد: به تقویت توانایی عشق ورزیدن و دریافت محبت و آگاهی شما از بودن خویش در فرآیند ابراز محبت کمک می‌کند.

اگر بیش از حد باز باشد: ممکن است به عشق ورزیدن به دیگران یا دریافت محبت و عشق از سوی دیگران نیاز بیش از حد احساس شود.

اگر مسدود باشد: جرات عشق ورزیدن به دیگران یا دریافت عشق از دیگران وجود ندارد، گرفتگی در طرف راست به نگرش نسبت به عشق مربوط می‌شود، گرفتگی در قسمت چپ به احساسات مربوط به عشق ارتباط دارد.

۷. سطح الهی

مکان: چاکرای قلب آکنده از عاطفه (وسط بخش فوقانی سینه).

کارکرد: احساس وحدت با تمام سطوح، یکپارچگی عواطف برای تعادل، توازن، عشق، محبت و شناخت دیگران.

اگر بیش از حد باز باشد: توجه بیش از حد به عشق ورزیدن، علاقه به خدمت‌گزاری به دیگران، شخص ممکن است احساس ضعف و تحلیل‌رفتگی کند.

اگر مسدود باشد: سخت‌دل بودن، بسته بودن، بیم از عشق ورزیدن.

بدن ذهنی

بدن ذهنی همان سطح ارتعاشی است که از طریق آن به تفکر و استدلال می‌پردازیم. وقتی که در سطوح پایین‌تر بدن ذهنی عمل می‌کنیم افکار و نگرش‌های ما شدیداً احساساتی بوده، و به ذهن‌گرایی منجر می‌شوند که شامل تعصبات، دیدگاه‌ها و سایر شکل‌های تفکر متأثر از عواطف و احساسات است. چنانچه، در سطوح بالاتر بدن ذهنی عمل کنیم قادر به تفکر انتزاعی خلاقیت، استدلال منطقی، ریاضیات، و فلسفه هستیم.

۱. سطح جسمانی

مکان: حلق پایینی.

کارکرد: پذیرش آنچه که هست، هماهنگی برای کار با موقعیت‌ها، احساس قدرت در ایجاد تغییرات.

اگر بیش از حد باز باشد: همیشه سعی می‌کنیم امور از جمله زندگی دیگران را کنترل کنیم.

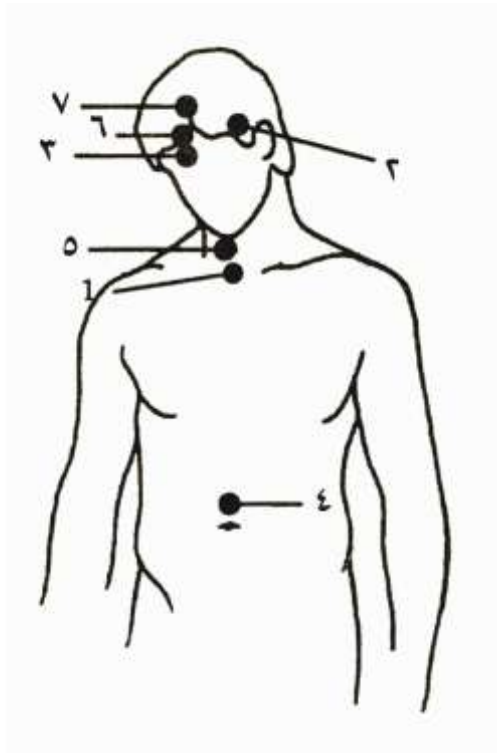
اگر مسدود باشد: ناتوانی در پذیرش و هضم ذهنی، ناتوانی در برخورد با موقعیت‌ها، داشتن غرور یا تعصبات افراطی.

۲. سطح عاطفی

مکان: شقیقه‌ها.

کارکرد: احساسات نسبت به چیزهای ادراک شده.

اگر بیش از حد باز باشد: تلاش بیش از حد برای درک همه چیز.



وضعیت چاکرای ذهنی.

اگر مسدود باشد: ممکن است بینایی را مختل کند یا فقط آنچه که به راحتی قابل درک است، دیده شود.

۳. سطح ذهنی

مکان: چشم سوم (بین ابروان).

کارکرد: جایگاه ضمیر، خود را به عنوان فرد جداگانه تقویت می‌کند، بصیرت روانی.

اگر بیش از حد باز باشد: خودخواهی.

اگر مسدود باشد: نفس ضعیف یا واپس رفته، بسته بودن نسبت به ابعاد دیگر زندگی.

۴. سطح شهودی/شفقتی

مکان: وسط قولون فوقانی (بالای ناف)

کارکرد: پذیرش یا رد افکار، ارتباط عاطفی - ذهنی.

اگر بیش از حد باز باشد: احساس این که افکار شخص خیلی مهم هستند.

اگر مسدود باشد: ایده‌ها یا اندیشه‌های هضم نشده، می‌تواند به یبوست منجر شود.

۵. سطح ارادی/روحي

مکان: حلق فوقانی، در پایه زبان و زیر چانه.

کارکرد: اراده را برای بیان افکار و صحبت کردن فعال می‌کند.

اگر بیش از حد باز باشد: بیان افراطی اندیشه‌ها (پرگویی بیش از حد).

اگر مسدود باشد: عدم اعتماد به توانایی‌های ذهنی خویش، لکنت داشتن در بیان کلمات، حلق درد.

۶. سطح روحی

مکان: چشم پنجم (وسط پیشانی).

کارکرد: ذهن بالاتر را برای تفکر خلاق به کار می‌اندازد، آگاهی از تصویر بزرگ‌تری از زندگی و جایگاه انسان در آن فراهم می‌کند.

اگر بیش از حد باز باشد: توجه بیش از حد به ارزش‌های نوع‌دوستی.

اگر مسدود باشد: خودمحوری، فقدان بصیرت.

۷. سطح الهی

مکان: چشم هفتم (بالتر از چشم پنجم، بالای خط رویش مو به فاصله یک اینچ).

کارکرد: آگاهی از خود در سطح روحی، نقطه ارتباطی با خود عالی‌تر.

اگر بیش از حد باز باشد: توجه افراطی به نگرش عالی‌تر به خود.

اگر مسدود باشد: ناتوانی در ادراک و استفاده از بصیرت روحانی، توجه مطلق فقط به بعد انسانی زندگی.

بدن شهودی / شفقتی

سطح ارتعاشی، سطحی است که در آن انسان محبت را احساس می‌کند و به شناخت از خود و دیگران می‌رسد. همچنین واسطه‌ای برای بیان عشق والاتر - دریچه‌ای به عشق الهی - است و به عنوان پیوند اتصال بین سطوح عاطفی و الهی عمل می‌کند. در این بدن، ما بالاتر از حدود زمان و مکان هستیم، شناخت بدون نیاز به طی فرآیند استدلال و تفکر در ما وجود دارد. این بدن جایگاه درک شهودی است.

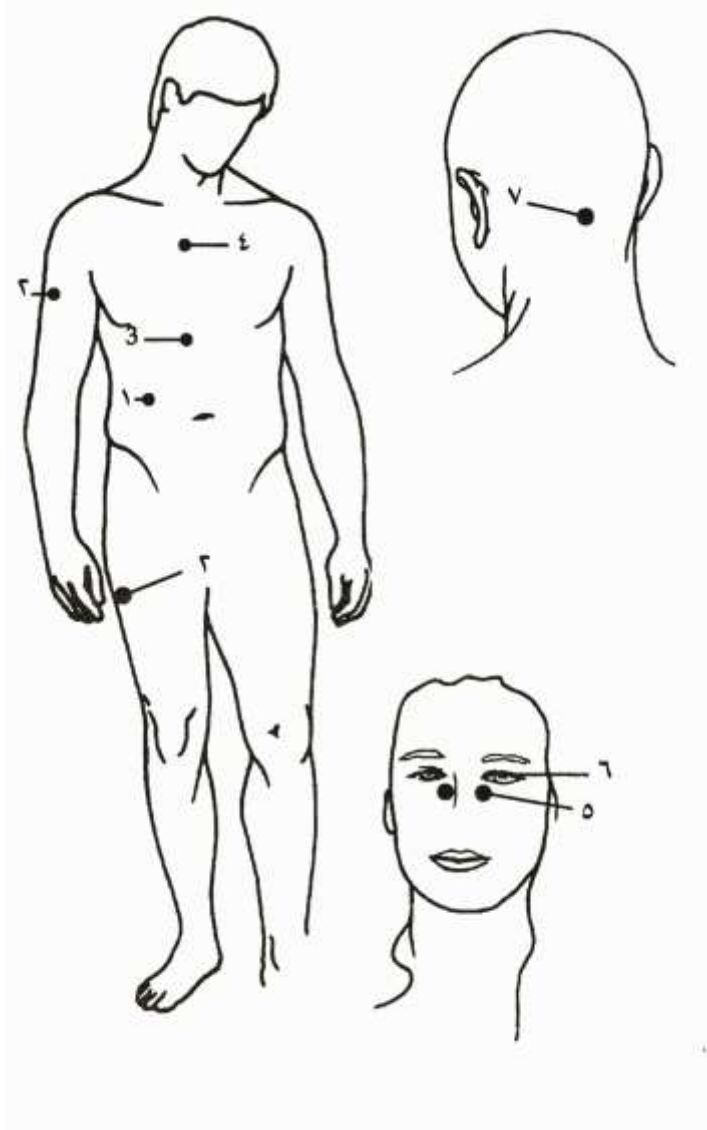
۱. سطح جسمانی

مکان: کبد.

کارکرد: انرژی برای عمل مطابق آنچه که اعتقاد دارید از نظر روحانی برای شما درست است.

اگر بیش از حد باز باشد: عدم آگاهی از این که جهت روحانی شما در کدام سو می‌تواند با جهت روحانی سایر افراد هماهنگ شود، دل‌بستگی بیش از حد به بینش خود.

اگر مسدود باشد: بزدلی، ممکن است هنگام پیروی از شناخت روحانی خود احساس بیم و هراس کند.



وضعیت چاکرای شهودی/شفقتی.

۲. سطح عاطفی

چهار مکان: وسط کناره‌های بیرونی ران‌ها و بیرون بازوها.
 کارکرد: ارتباط با افراد دیگر، احساس وجود جریان انرژی
 بین شما و دیگران.
 اگر بیش از حد باز باشد: آگاهی عینی از انرژی افراد دیگر و
 عدم توازن این انرژی با انرژی خود.
 اگر مسدود باشد: بسته بودن و جدا بودن از دیگران.

۳. سطح ذهنی

مکان: بخش پایینی استخوان سینه.
 کارکرد: جریان درست و مناسب زندگی و روابط.
 اگر بیش از حد باز باشد: پذیرندگی بیش از حد.
 اگر مسدود باشد: وابستگی یا طرد دیگران.

۴. سطح شهودی/شفقتی

مکان: چاکرای قلب - قسمت بالایی وسط سینه (این چاکرا
 همان چاکرای سطح هفتم بدن عاطفی است).
 کارکرد: مهم‌ترین چاکرا برای بیان عشق بی‌قید و شرط،
 محبت و تفاهم.
 اگر بیش از حد باز باشد: وابستگی بیش از حد به دیگران،
 نبود تعادل بین خود و دیگران.
 اگر مسدود باشد: سخت‌دلی، عشق، محبت و تفاهم
 مشروط.

۵. سطح ارادی/روحی

دو مکان: دو طرف قسمت فوقانی دماغ.

کارکرد: نیرو دهنده به چاکراها، فراهم کننده شهادت لازم برای ترکیب کردن انرژی زمینی و آسمانی برای استفاده عملی.

اگر بیش از حد باز باشد: توجه بیش از حد به انرژی‌های زمینی یا آسمانی، ناتوانی در بازگرداندن انرژی‌ها به طرف خویش.

اگر مسدود باشد: احساس ناکارآمدی در زمینه‌های فوق.

۶. سطح روحی

دو مکان: مردمک چشمها.

کارکرد: ابراز عمیق حضور خویشتن خویش، گاهی پنجره روح نامیده می‌شوند.

اگر بیش از حد باز باشد: نیاز بیش از حد به احساس تنهایی و با خود بودن.

اگر مسدود باشد: ترس از تنهایی و خلوت کردن با خود، چشم‌ها ممکن است طوری به نظر برسند که گویا هیچ کس در پیرامون او نیست (ممکن است هنگام نگاه کردن به افراد چنین احساسی وجود داشته باشد).

۷. سطح الهی

مکان: پایه مغز، بصل النخاع.

کارکرد: شناخت الهی را فعال می‌کند، آگاهی مثبت نسبت به خود در ارتباط با خدا، شناخت‌ها سطوح پایین‌تر و طرح الهی در زندگی شخص را هماهنگ می‌کند.

اگر بیش از حد باز باشد: توجه بیش از حد به سطوح بالایی و بی‌توجهی و غفلت از سطح انسانی.

اگر مسدود باشد: توجه بیش از حد به سطح انسانی و امور مادی زندگی.

بدن ارادی/روحي

بدن ارادی/روحي ابزاری است که روح از طریق آن ابراز وجود می‌کند. این بدن انرژی را به جریان می‌اندازد که به صورت اراده ظاهر می‌شود و بالاترین سطحی است که شخص می‌تواند به آن برسد و باز سطوح الهی یا روحی را نفی کند، این امر سبب منفی‌گرایی زیاد و کارما می‌شود. زیرا انرژی به حدی بالا است که می‌تواند سبب تخریب شود. این نقطه‌ای برای انتخاب است - اراده فردی یا اراده الهی.

۱. سطح جسمانی

چهار مکان: کف دست‌ها و کف پاها.

کارکرد: احساس انرژی در ارتباط با جهان بیرون.

اگر بیش از حد باز باشد: ارتباط و معاشرت بیش از حد با دیگران، تمایل بیش از حد در ارتباط با دنیا.

اگر مسدود باشد: گردش خون ضعیف، احساس سرما در دست‌ها و پاها، برحذر داشتن خود از تعامل و ارتباط با جهان.

۲. سطح عاطفی

چهار مکان: پشت زانوها و داخل آرنج‌ها.
کارکرد: توانایی در ابراز وجود در سطح عاطفی و آمادگی برای عمل در سطح احساسی.
اگر بیش از حد باز باشد: بیش از حد جسور.
اگر مسدود باشد: ضعف در زانوها، فقدان حمایت عاطفی برای اراده یا تمایلات شخص.

۳. سطح ذهنی

چهار مکان: زیر بازوها و ناحیه‌ای که پاها در قسمت جلو به تنه وصل می‌شوند.
کارکرد: پذیرش ذهنی اراده و تمایلات، فعال کردن نیروی اندیشه.
اگر بیش از حد باز باشد: خودخواهی بیش از حد.
اگر مسدود باشد: ضعف نگرش نسبت به خویش، ترس و واپس نشستن در موقعیت‌های خاص.

۴. سطح شهودی/شفقتی

مکان: یک اینچ پایین‌تر از محل اتصال دو ران.

کارکرد: انرژی برای درک و شناخت و استفاده از قدرت وجودی فراهم می‌سازد، چاکرای پشتیبان برای چاکرای سطح هفتم این بدن.

اگر بیش از حد باز باشد: باید در استفاده از این چاکرا احتیاط شود، قدرت می‌تواند هنگامی که بدن شما به حدی رشد نیافته است که با انرژی‌های بالاتر کار کند، منفی باشد.



وضعیت چاکرای ارادی/روحی

اگر مسدود باشد: انرژی‌های جنسی منفی را تشدید می‌کند، احساس خشونت یا نیاز به فوران را افزایش می‌دهد.

۵. سطح ارادی/روحي

مکان: چاکرای نیروی جنسی (دو چاکرای پایین ناف).

کارکرد: منبع نیرو برای انرژی جسمانی، نیروی جنسی، انرژی شغابخش، لذت از زندگی.

اگر بیش از حد باز باشد: انرژی جنسی بیش از حد یا کنترل نشده.

اگر مسدود باشد: ترس از قدرت، عدم لذت، انرژی جنسی منفی یا معکوس.

۶. سطح روحي

مکان: چاکرای پشتی تاجی در بالای سر.

کارکرد: در رسیدن به نیروانا یا حالات اهورایی کمک می‌کند، این چاکرا، چاکرای "اراده من نیست بلکه اراده تو است" می‌باشد.

اگر بیش از حد باز باشد: ناتوانی در استفاده از انرژی‌های بالاتر در زندگی‌های روزمره.

اگر مسدود باشد: جلوی آگاهی از سطوح بالاتر روحانی و ذهنی را می‌گیرد.

۷. سطح الهی

مکان: چهار پهنای انگشت بالای سر، کوچکتر از چاکرای تاجی.

کارکرد: انرژی‌های انسانی و روحانی در اینجا با هم آمیخته می‌شوند و به انسان امکان می‌دهند تا به شیوه‌ای فعال و عملی وارد سطوح بالاتر شود.

اگر بیش از حد باز باشد: تحلیل رفتن انرژی بدن جسمانی.

اگر مسدود باشد: احساس انزوا، تنهایی و عدم ارتباط با سطح روحی به وجود می‌آورد.

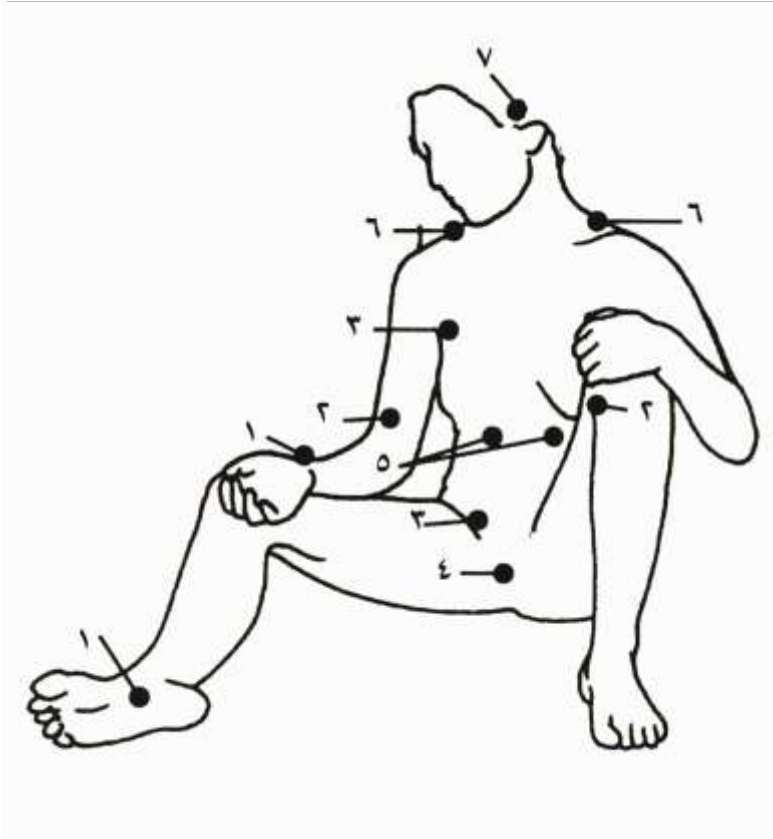
بدن روحی

بدن روحی ابزاری برای بیان انرژی‌های روحی و محل حضور ((من هستم))، می‌باشد. راهنمایی برای سطح انسانی فراهم می‌کند.

۱. سطح جسمانی

چهار مکان: بین پاها و مچ دست در قسمت انگشت شصت.

کارکرد: توانایی به مرحله عمل آوردن ((من هستم)) را تقویت می‌کند، به روح امکان ابراز وجود در سطح جسمانی می‌دهد.



وضعیت چاکرای روحی.

اگر بیش از حد باز باشد: توجه بیش از حد به خود، تمایل به نادیده گرفتن دیگران.

اگر مسدود باشد: احساس ضعف در دست‌ها و پاها، واپس نشستن عمومی از زندگی.

۲. سطح عاطفی

چهار مکان: قسمت داخلی پاها درست بالاتر از زانوها و بخش داخلی بازوها درست بالای آرنج‌ها.
 کارکرد: جریان من هستم، از طریق احساسات.
 اگر بیش از حد باز باشد: توجه بیش از حد به اولویت‌های احساسات خود.
 اگر مسدود باشد: ضعیف بودن زانوها، کشیده شدن دست‌ها به طرف بدن، عقب نشستن از احساسات عمیق‌تر و شخصی‌تر.

۳. سطح ذهنی

چهار مکان: مفصل‌های داخلی پاها با ناحیه لگنی و گودی‌های زیر بازوها در سمت بدن.
 کارکرد: بیان ((من هستم))، از طریق استدلال ذهنی، یک نگرش منطقی و سالم نسبت به خود به عنوان یک شخص و یک واحد وجودی.
 اگر بیش از حد باز باشد: توجه بیش از حد به ابراز خود به عنوان یک شخص یا واحد وجودی.
 اگر مسدود باشد: بد نشستن، احساس بی‌مفهوم بودن در زندگی، عدم ارتباط بین بخش‌های ذهنی و روحی.

۴. سطح شهودی/شفقتی

دو مکان: تخمدان‌ها یا بیضه‌ها.

کارکرد: رشد و توسعه گرایش جنسی نسبت به خود و جهان، هویت‌های جنسیتی سالم.

اگر بیش از حد باز باشد: این احساس که انسان هدیه‌ای از جانب خدا برای جنس مخالف است.

اگر مسدود باشد: ترس از جنسیت و نداشتن بعد روحانی، ترس از نامناسب بودن در روابط زن و مرد.

۵. سطح ارادی/روحی

دو مکان: حدود یک اینچ بالای دنده‌های پایینی در طرفین سینه.

کارکرد: توانایی در بهره‌گیری از زندگی، بهره‌جویی از حق حیاط در زندگی.

اگر بیش از حد باز باشد: نیاز بیش از حد به فضا.

اگر مسدود باشد: احساس غرق شدن در انرژی‌های سایر افراد، ناراحتی‌های ریوی، مشکلات تنفسی.

۶. سطح روحی

دو مکان: در طرفین گردن روی منحنی حد فاصل بدن و گردن.

کارکرد: ابراز عزت نفس، احساس ارزشمند بودن، حفظ سرافرازی.

اگر بیش از حد باز باشد: غرور.

اگر مسدود باشد: تنش در ناحیه گردن، تمایل به کشیدن گردن و سر به داخل بدن (عقدۀ لاک‌پشت).

۷. سطح الهی

دو مکان: مستقیماً بالای گوش‌ها.

کارکرد: تجربه خود در وحدت وجودی با خدا، تجربه خود به عنوان یک وجود محو شده در خدا، پیشبرد زندگی از طریق آگاهی از وجدان الهی.

اگر مسدود باشد: سردرد، درک یا بصیرت ضعیف نسبت به انرژی‌های مقدر انسان، احساس "باختن".

بدن الهی

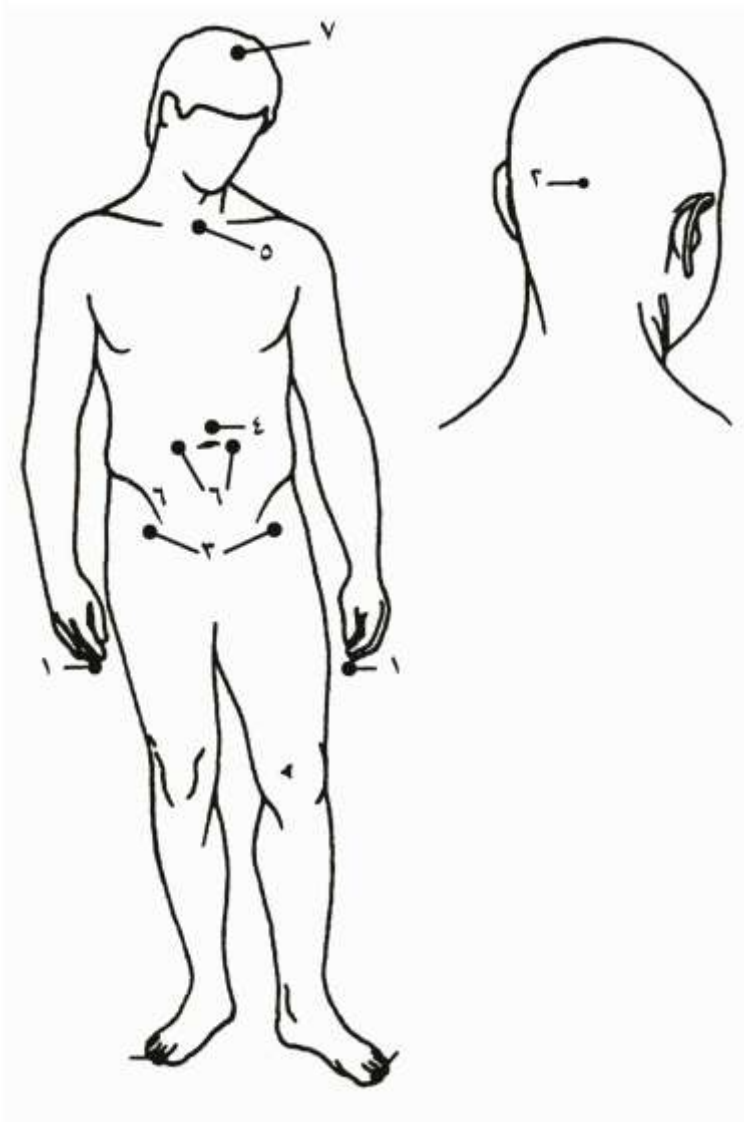
بدن الهی هفتمین و بالاترین بدن است. در این بدن ما در معرض مشعل الهی که در درون ماست، قرار می‌گیریم. از طریق این انرژی می‌توانیم حضور خدا را در زندگی خود عمیقاً احساس کنیم و بین خود و خدا احساس وحدت وجودی کنیم (می‌توان از اصطلاح واقعیت الهی یا سرچشمۀ الهی هم برای این مفهوم استفاده کرد).

۱. سطح جسمانی

بیست مکان: نوک انگشتان دست‌ها و پاها.

کارکرد: انرژی‌های شفابخش و ادراک انرژی‌های پیرامون خود.

اگر بیش از حد باز باشد: انرژی را هرز می‌دهد.



وضعیت چاکرای الهی

اگر مسدود باشد: ممکن است به خشم و تمایل به شتاب در زندگی منجر شود، می‌تواند بر سلامت دست و پا تأثیر منفی بگذارد.

۲. سطح عاطفی

مکان: چاکرای عبادی قسمت وسط پشت سر.

کارکرد: ابراز بندگی نسبت به خداوند.

اگر بیش از حد باز باشد: ممکن است بیش از حد شیفته ضمیر و باطن خود باشید (تعصب یا افراطی‌گری دینی)، به ویژه اگر تاج این چاکرا هم مسدود شده باشد.

اگر مسدود باشد: فقدان احساس، علاقه، یا حتی پذیرش یک سطح یا وجود الهی یا ارتباط انسان با این وجود، گاهی بی‌تفاوتی نسبت به دیگران.

۳. سطح ذهنی

دو مکان: درست داخل استخوان‌های لگن بالاتر از جایی که پاها به بدن وصل می‌شوند.

کارکرد: ابراز سپاس و ایمان، انسان را در معرض برکات زندگی قرار می‌دهد.

اگر بیش از حد باز باشد: رفتار آزمندانه.

اگر مسدود باشد: ممکن است سپاسگذاری را محدود کند و مانع از جریان برکات شود.

۴. سطح شهودی/شفقتی

مکان: شبکه خورشیدی، به لوزالمعده مربوط می شود.

کارکرد: انرژی های روحانی برای توزیع در سراسر بدن به این ناحیه وارد می شوند، سیستم بدن را برای ارتعاشات بالاتر و شیرینی زندگی بیدار و پالوده می کند، انرژی های فراوان از طریق این چاکرا برای ظاهر شدن شرایط در زندگی انسان به جریان می افتند، جایگاه شخص را در جهان معین می کند.

اگر بیش از حد باز باشد: تلاش بیش از حد برای کام گرفتن از زندگی، توجه افراطی و شدید به جایگاه خویش در زندگی.

اگر مسدود باشد: بسته بودن نسبت به انرژی های روحانی، شیرینی و لذت زندگی، ترس از تغییر و عدم آمادگی برای رویدادهای بزرگ تر در زندگی.

۵. سطح ارادی/روحي

مکان: در پایه حلق (استخوان هایی که یک شکل نعل اسبی را تشکیل می دهند).

کارکرد: گرایش به نیکوکاری در جهان.

اگر بیش از حد باز باشد: تعهد بیش از حد نسبت به دیگران به قیمت نادیده گرفتن انرژی سرنوشت خود، احساس نجات دادن جهان.

اگر مسدود باشد: ترس از بخشیدن یا خدمت به دیگران، احساس شهادت‌طلبی.

۶. سطح روحی

دو مکان: به فاصله یک اینچ از دو طرف ناف (بسته به اندازه بدن).

کارکرد: یکسان سازی انرژی‌های بدن با انرژی‌های دیگران و انرژی الهی.

اگر بیش از حد باز باشد: تلاش بیش از حد برای یکی شدن.

اگر مسدود باشد: می‌تواند برای خود و دیگران مخرب و ویران‌گر باشد.

۷. سطح الهی

مکان: چاکرای تاجی بخش وسط قسمت فوقانی سر.

کارکرد: ارتباط با سطوح روحانی بالاتر، تعادل در زندگی روزمره.

اگر بیش از حد باز باشد: عدم توانایی در کارکرد زندگی روزمره، احساس ضعف و فرسودگی.

اگر مسدود باشد: منفی‌گرایی، عدم اعتماد به نفس، عدم ارتباط با سطوح الهی، عدم تعادل، سردرگمی.

فصل ۸

رشد چاکراها

چگونه با چاکراها کار کنیم؟

بهتر است در هر بار فقط با یک سطح از بدن چاکراها کار شود. مؤثرترین روش این است که کار در سطح فیزیکی بدن جسمانی شروع و، به سطح عاطفی، ذهنی، و غیره ادامه یابد تا هنگامی که هفت سطح بدن جسمانی تمام شوند. هنگامی که کار روی بدن جسمانی کامل شد به بدن عاطفی، ذهنی و غیره تا هر هفت بدن پرداخته شود.

چنانچه، یک چاکرا یا بدن دچار درد گرفتگی باشد. معمولاً به خودی خود قابل ترمیم است. بهتر است که از این چاکرا یا بدن دردناک، تمرین را شروع نکنیم. از بدن جسمانی شروع می کنیم تا به آن برسیم.

بهتر است هر بار فقط با یک بدن کار کنید. زیرا، ممکن است بیش از حد به شما فشار آید یا بین بدنهای مختلف در یک زمان دچار سردرگمی شوید.

تطهیر و گشودن چاکراها

۱. با دست محل چاکرا یا چاکراهای موردنظر را روی بدنتان پیدا کنید. از جهات پیروی کنید و به نقاطی که در تصویر فصل‌های قبل دیده می‌شود نگاه کنید. به طور کلی انرژی چاکراها متفاوت با نقاط پیرامون احساس خواهد شد.

۲. چاکرا را به آهستگی ماساژ دهید. این کار به باز شدن آن و آزاد شدن هر نوع گرفتگی در آن کمک می‌کند. چنانچه، آن نقطه خیلی درد دارد آن را ماساژ ندهید. در عوض، دست خود را روی چاکرا نگه دارید و به داخل آن انرژی بفرستید. انرژی اضافی به آزاد شدن گرفتگی کمک می‌کند. با تصور کردن انرژی که از دست شما به داخل چاکرا جریان دارد و هر چه بیشتر به باز شدن گرفتگی آن کمک می‌کند، انرژی به دنبال تصور شما جریان می‌یابد. بعد از چند لحظه چاکرا را رها کنید. روی فرآیند زایده خنجری زیاد فشار نیاورید. چون ممکن است خیلی زود آسیب ببیند.

۳. دراز بکشید یا راحت بنشینید. بدن را کاملاً شل و آزاد کنید و بگذارید افکار و احساسات در وجود شما به جریان افتند. هنگامی که انرژی از یک چاکرا آزاد می‌شود اطلاعات به آگاهی شما می‌رسند، ممکن است پیام خاطره یک حادثه یا یک طرز تفکر باشد. بگذارید ذهن به گردش بیافتد، زمان لازم برای رسیدن این پیام‌ها به آگاهی شما از چند لحظه تا ۱۵ الی ۳۰ دقیقه متفاوت است. هر کاری که برایتان راحت است انجام دهید. فرآیند را خیلی زود متوقف نکنید. اگر چیزی به ذهنتان نمی‌رسد و به همین حالت راحت هستید

پس چه بهتر، اما اگر احساس بی‌قراری، ناراحتی و حساسیت می‌کنید احتمالاً باید ادامه دهید. به یاد داشته باشید که گرفتگی‌ها مدتی طولانی وجود داشته‌اند و شما نمی‌خواهید دوباره این گرفتگی‌ها ایجاد یا ادامه یابند. هنگامی که تطهیر کامل شد آزاد شدن انرژی تجربه و احساس نشاط و تجدید قوا پیدا می‌کنید.

جریان‌های انرژی

در ابتدا بگذارید انرژی به طور مستقیم از چاکراها خارج شود و چرخش چاکراها را به طرفین کنترل کنید. بگذارید انرژی به صورت مستقیم خارج شود تا در آن ناحیه احساس آزادی و شفافیت کنید. در ادامه کار می‌توانید چاکراها را طوری بچرخانید که انرژی در حال جریان به بالای چاکرا به سمت چپ جریان یابد (از خارج در جهت عقربه‌های ساعت). تا زمانی که انرژی جریان دارد و از بدن خارج می‌شود شما در یک سطح عاطفی یا روحانی پالایش یافته، هستید. اما اگر انرژی دوباره به داخل بدن برگردد، ممکن است احساسات منفی یا افسردگی به وجود آورد. گاهی ممکن است شما بخواهید انرژی از بالای چاکرا به سمت راست بدن به جریان افتد (از خارج خلاف جهت عقربه‌های ساعت)، و شما را با ارتعاشات ذهنی یا روانی بالا تا زمانی که انرژی از بدن به طرف بیرون جریان دارد، قرار دهد (چنانچه انرژی دوباره به داخل بدن برگردد احساس افسردگی یا ادراکات منفی در شما ایجاد می‌کند).

با جریان انرژی چاکراهای خود، آزمایش کنید. در آغاز آگاهی بیشتری در شما ایجاد می‌شود و بیشتر بر زندگی کنترل دارید.

وضعیت

اکثر مردم عموماً به صورتی می‌نشینند یا می‌ایستند که جریان چاکراهای آنها مسدود می‌شود. مثلاً اگر در برخورد با ((من هستم)) مشکل داشته و احساس خوبی نسبت به خود نداشته باشید شانه‌های شما گرد و بدن خمیده می‌شود. این به معنی آن است که سطح سوم بدن روحی یا آرنج‌ها و زانوها سفت شده و احساسات را مسدود کرده اند ممکن است سینه خود را خم کنید به صورتی که چاکراهای مختلف واقع بر روی استخوان سینه مسدود شوند و اراده شما را برای زندگی تضعیف کنند (سطح پنجم از بدن جسمانی). به وضعیت بدن خود نگاه کنید اگر احساس می‌کنید که با این وضعیت بدن چاکراها مسدود می‌شوند روی چاکراهای موردنظر کار کنید تا دریابید که چه افکار یا احساساتی در آنها می‌باشد، می‌توانید شناخت زیادی از نگرش خویش نسبت به خودتان به دست آورید.

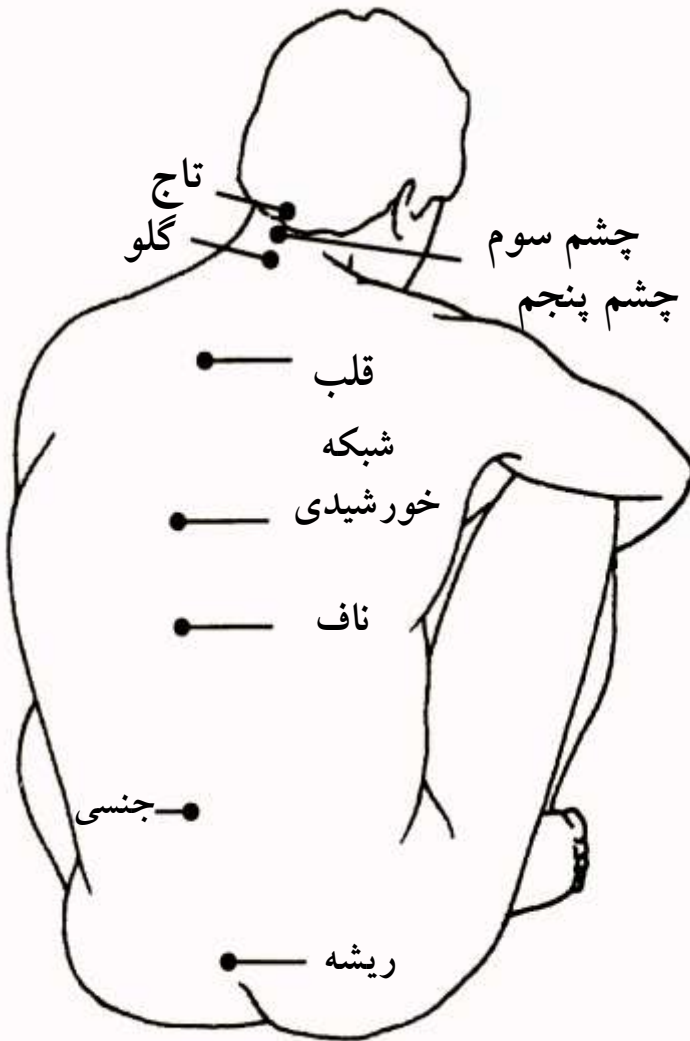
آگاهی

آگاهی از تغییر وضعیت، دردها یا تنش‌ها همگی می‌توانند نشانه‌های کوچکی از این موضوع باشند که اشکالی در الگوی انرژی در جایی از بدن وجود دارد. همیشه چاکراهای آن نقاط هستند که دچار اشکال می‌شوند. خود ما می‌توانیم به صورت ناخودآگاه آنها را از طریق ترس، روی گردانی از چیزها یا عقب نشستن مسدود کنیم. با این کار انرژی به داخل بدن جریان می‌یابد و احساس سنگینی، افسردگی یا گرفتگی ماهیچه‌ها ایجاد می‌کند.

وقتی که احساس سبکی و لذت می‌کنیم انرژی به طرف بیرون جریان دارد. از بدن‌ها خارج می‌شود و چاکراهای ما را باز می‌کند. در ضمن یک لحظه شاد و لذت‌بخش انرژی در نقاط مسدود شده آزاد می‌شود. به این ترتیب، چند روز بعد شما ممکن است دوباره احساس افسردگی و ضعف روحیه کنید و احساس کنید که باید با انرژی آزاد شده کار کنید. اگر شما با آن کنار بیایید، و با آن کار کنید و بگذارید تطهیر ادامه یابد، طولی نمی‌کشد که دوباره احساس مطلوبی به شما دست خواهد داد.

پیشنهادات

پیشنهاد من این است که قبل از کار کردن با چشم سوم، چشم پنجم را رشد دهید. زیرا هر کاری را که چشم سوم می‌تواند انجام دهد، چشم پنجم آن را بهتر انجام می‌دهد. خطر در کار فشرده با چشم سوم این است که به حدی به نهاد مرتبط است که ممکن است غرور روحانی را تشدید کند. چشم پنجم به تشکیل تصویر بزرگ‌تری از تصویر فرد کمک می‌کند. همچنین پیشنهاد می‌کنم اول، چاکرای قلب میل به زندگی را برای تقویت استقامت قلب رشد دهید. پرورش دادن چاکرای قلب عاطفی در مرحله اول ممکن است به عاطفی شدن بیش از حد منجر شود، بخشیدن بیش از حد از چاکرای قلب تا وقتی که نیرو از درون تشکیل نشده و انسان سوق دادن انرژی از طریق آن را یاد نگرفته کار مطلوبی نیست.



دریچه‌های جلویی روی ستون مهره‌ها

چاکراهای جلویی در برابر چاکراهای پشتی

بحث کتاب حاضر عمدتاً به چاکراهای ستون فقرات که در جلو باز می‌شوند، اختصاص دارد. تا زمانی که نواحی جلویی تمیز و با طروات نشده‌اند، جریان انرژی در ستون فقرات دچار گرفتگی خواهد شد، هنگامی که چاکراهای پیشین باز می‌شوند، نادی‌ها یا پیوندها از چاکراهای پیشین به سمت دریاچه‌های ستون مهره‌ها به طور خود به خود باز می‌شوند. بعلاوه، کار کردن روی دریاچه‌های ستون مهره ممکن است یک علاقه شدید به پدیده‌های زیان‌بار برای رشد انسان به وجود آورد که گرچه احتمالاً جالب هستند اما اهمیت اساسی در رشد انسان ندارند.

گشودن انرژی بدن

در وسط اتاق بایستید، به انرژی اجازه دهید از کل بدن شما خارج شود و تمام اتاق حتی زوایای آن را پر کند. این عمل، یک روش آزادسازی انرژی از چاکراها و متعادل کردن آنهاست. انجام این کار روحیه شما را تقویت می‌کند. شما می‌توانید انرژی‌های افراد دیگر را پس بزنید و از و حال و هوای پیرامون خود آگاهی یابید. از نحوه احساس یا اندیشه دیگران آگاه می‌شوید. این تکنیک عکس حالتی است که انرژی از دیگران به سمت شما جریان می‌یابد و بر بدن شما تأثیر می‌گذارد. همچنین به، هنگامی که روحیه شما تقویت می‌شود انرژی‌های خروجی به وسیله انرژی عمومی در پیرامون شما تعدیل و تنظیم می‌شوند و با شدت زیاد بر دیگران تأثیر نمی‌گذارند.

ارسال و دریافت انرژی

چاکراها ایستگاه‌های ارسال و دریافت انرژی هستند. ما انرژی را ارسال می‌کنیم و آن را به پیام و یا احساسات برای دیگران تبدیل می‌کنیم. ما پیوسته در حال دریافت انرژی از دیگران هستیم که این عمل گاه آگاهانه و گاه ناخودآگاه است. گاهی دریافت انرژی را با وضوح زیاد دریافت می‌کنیم. بیشتر وقت‌ها انرژی دیگران با الگوهای انرژی خود ما همراه است و ممکن است تفکر یا احساسی در ما به وجود آورد که عملاً متعلق به خود ما نباشد. انرژی‌های دریافتی ممکن است جریان احساس و اندیشه ما را آهسته کند. همچنین ممکن است احساس بیماری، درد یا تنش به ما دست دهد.

تمرین

تمرین جهت کمک برای هماهنگ کردن انرژی در حال خارج شدن از بدن بسیار مهم است. بسیاری مشکلات به خودی خود از طریق تمرینات جسمانی برطرف می‌شوند. یوگا الگوی بسیار خوبی از تمرین برای خوب نگه‌داشتن چاکرا است. رقص آزاد نیز برای این منظور مفید است، هنگامی که از رقص آزاد استفاده می‌کنید بر حرکات مختلف بدن تسلط دارید و انرژی مسدود شده را آزاد می‌کنید. استراحت هم خیلی مهم است، بگذارید سیستم بدن شما انرژی‌ها را متعادل کند و به طور طبیعی خود را تنظیم نماید، اگر بدن‌تان را برای مدت کوتاهی به حال خود واگذارید و بگذارید استراحت کند در جهت شفای خود خیلی مؤثر خواهد بود و نقاط مسدود را آزاد خواهد کرد.

گشودن و رشد دادن چاکراهای هفت بدن

در زیر مجموعه‌ای از تمرینات مدیتیشن که برای گشودن و رشد دادن چاکراها در فصل ۷ شرح داده شدند، آورده می‌شوند. این تمرین‌ها را می‌توان به تنهایی یا با افراد دیگر انجام داد.

چنانچه، یک چاکرای خاص آسیب دیده باشد آن را ماساژ ندهید، فقط انرژی را یا به طور ذهنی یا از راه نوک انگشتان به آن بفرستید و شکل انرژی را که باعث درد شده از هم بپاشید. بدن یک پیام ظریف ارسال می‌کند. در تماس با آن شما حس می‌کنید که باید چه کار کنید و چه کار نکنید. اما حتی وقتی که گوش می‌دهید اگر بدن به درد پناه ببرد و شما با آن ناحیه کار نکنید انرژی ممکن است سبب بیماری یا ناخوشی شود. اگر انرژی دچار گرفتگی یا کندی حرکت یا بیش از حد فشرده باشد می‌توانید حوادثی را جذب کنید که آن را آزاد کند. بخش بیشتری از درد ممکن است در چاکراهای جسمانی اتفاق افتد. بدن شما دارای یک حس نیرومند خودشفابخشی است، اگر زمان و ابزار درست در اختیار آن قرار گیرد خود کار شفادادن را انجام می‌دهد. انرژی‌های ستاره‌ای، رژیم غذایی، کار بیش از حد یا بی‌توجهی عمومی به بدن نیز بر سلامت جسمانی مؤثر است.

بدن‌ها ماشین‌های زنده‌ای هستند. آنها هم مانند هر ماشین زنده دارای دکمه‌هایی هستند که باید کشیده یا فشار داده شوند. چاکراها، دکمه‌ها و پیچ‌های ماشین آدمی هستند. شیوه زندگی ما و ارتباط ما با زندگی به شدت متاثر از جریان چاکرا است. از طریق آزاد شدن انرژی‌هایی که این تمرینات تولید می‌کنند شما از اهمیت

چاکراها در زندگی آگاه می‌شوید و فرآیندی را که از طریق آن چاکراها مسدود می‌شوند، خواهید شناخت سپس درخواهید یافت چگونه می‌توانید جریان چاکراها را تقویت کنید و خود را در تماس با دنیای جدید و پدیده‌های تازه قرار دهید. وقتی که با چاکراها هماهنگ می‌شوید، بگذارید خودآگاهی شما با آنها هماهنگ شود و اجازه بدهید انرژی یا خودآگاهی چاکراها به شما جواب دهند.

بدن جسمانی

۱. بدن جسمانی - سطح جسمانی: پاشنه‌های پاها

در نقطه‌ای بایستید که فضای کافی برای حرکت به اطراف داشته باشید. انرژی را در پاشنه‌های خود احساس کنید و نفس را در دست‌های خود بدمید و از پاشنه‌های خود آگاه شوید، به اطراف حرکت کنید. انرژی را در پاها حس کنید. محکم روی پاشنه‌ها راه بروید. جریان انرژی را احساس کنید. بسیاری انرژی را در مچ پاهای خود متوقف می‌کنند این کار باعث پادرد می‌شود. می‌توانید بنشینید یا دراز بکشید. وارد حالت مدیتیشن شوید، بگذارید اطلاعات درباره پاشنه‌هایتان به ذهن جریان یابد: ابراز وجود، تمایل شما به مطرح کردن خود در جهان.

بدن جسمانی - سطح جسمانی: دست‌ها

بسیاری هنگام دست دادن به دیگران واقعاً تمام دست خود را در دست طرف مقابل قرار نمی‌دهند. انگشتان آنها به طرف مقابل دراز می‌شوند و در دست او قرار می‌گیرند. آیا شما با انگشتان خود به دیگران دست می‌دهید؟ یا تمام دست را در دست او می‌گذارید به طوری که ته دست شما ته دست طرف مقابل را لمس می‌کند؟ از آن قسمت از دست خود و مقداری از دست که از آن برای دست دادن استفاده می‌کنید آگاه باشید. این تمرین را با دیگران انجام دهید و نوبتی با یکدیگر دست بدهید. وقتی که به طور کامل دستتان را در دست طرف مقابل می‌گذارید چه احساسی دارید؟

۲. بدن جسمانی - سطح عاطفی: طحال

طحال را شل کنید. از آن بپرسید که آیا خشمی از دوران کودکی در آن باقی مانده است، اگر چنین خشمی مانده آن را در تمام بدن خود پراکنده کرده و شدت آن را کاهش دهید. بدین ترتیب کنترل آن را آسان‌تر می‌کنید. هنگامی که خشم در تمام بدنتان پراکنده شد، آن را به قدرت و شناخت تبدیل کنید.

طحال تا حدودی به عنوان یک سوپاپ اطمینان برای عواطف شدید عمل می‌کند. آگاهی خود را به ناحیه طحال سوق دهید و در مورد هرگونه شدت عاطفی سؤال کنید، اگر چنین شدتی یافت شد روی یک شناخت سالم از آن کار کنید و گرفتگی‌ها را آزاد کنید. در صورتیکه نمی‌توانید چنین کاری را خودتان انجام دهید از یک درمان‌گر کمک بگیرید.

۳. بدن جسمانی - سطح ذهنی: بالای شانه‌ها (در ناحیه V بین قسمت فوقانی استخوان‌های شانه) و استخوان لگنی که برای نشستن استفاده می‌شود

این سطح بیشتر به نگرش‌های ذهنی شما نسبت به بدنتان مربوط می‌شود. بالای شانه‌ها را ماساژ دهید، بگذارید واقعاً راحت باشند. از چاکراها بپرسید که درد یا خستگی از گذشته در آنها باقی مانده است یا نه. گاهی ممکن است در نتیجه دردی که از گذشته مانده، خسته شویم. اگر چنین موردی را پیدا کردید انرژی را از بدن خود آزاد کنید و از آن آگاهی یابید. وقتی که آن را آزاد گذاشته‌اید خستگی یا انرژی درد جسمانی را به قدرت تبدیل کنید. چنانچه، احساس سردرد دارید و به راحتی نمی‌توانید حرکت کنید، ممکن است بر اثر همین چاکراها باشد. شما می‌توانید انرژی را رها کنید تا به صورتی بسیار مثبت و متوازن به بیرون جریان یابد و احساس مطلوبی نسبت به بدن جسمانی خود پیدا کنید.

۴. بدن جسمانی - سطح شهودی/شفقتی: کمی پایین‌تر از استخوانهای شقیقه و نزدیک استخوان آرواره

این نواحی را به خوبی ماساژ دهید، اگر می‌خواهید آنها را بیشتر بیدار کنید، انرژی به درون چاکراها بفرستید. با چاکراها هماهنگ شوید و از آنها بپرسید که درباره بدن شما چه چیزی برای گفتن دارند. تمام بدن خود را شل کنید.

۵. بدن جسمانی - سطح ارادی/روحي: بين سينه‌ها و استخوان

سينه

پرسيد که قلب در حقيقت به چه جنبه‌هايي از زندگي بيشتر تعلق دارد، دوست داريد کجا زندگي کنيد؟ سپس پرسيد که در کجا ميل به زندگي نداريد. يا احساس پسرقت مي‌کنيد.

۶. بدن جسمانی - سطح روحی: غده‌های فوق کلیوی، در بالای

کليه‌ها از طرف پشت

اينها را مي‌توان چاکراهاي جنگ و گريز ناميد، زيرا اگر بخواهيد انرژي لازم براي جنگ يا گريز در اختيارتان مي‌گذارند. آنها به ميل به بقا و شفادهي مربوط مي‌شوند. مي‌توان به قدری خشم در آنها انباشته کرد که ديگر هورمون آدرنالين در آنها جريان نيابد، اين کار به افسردگي منجر مي‌شود با غدد فوق کليوي خود صحبت کنيد، از آنها پرسيد که در کجا بايد کمی بيشتر بجنگيد و در کجا بايد آسان بگيريد. سپس، پرسيد که در نتيجه سرکوب کردن انرژي‌ها در آنجا چه بيماري‌هايي به وجود خواهد آمد.

۷. بدن جسمانی - سطح الهی: چاکرای ریشه روی استخوان

دنبالچه

اين سطح مي‌تواند حس امنيت به وجود آورد. از چاکرا پرسيد چه چيزي به امنيت شما مي‌افزايد و چه چيزي يك حس ناامني در شما ايجاد مي‌کند که بايد برطرف شود. اين سطح مي‌تواند

انرژی‌های سطح پایین‌تر را تطهیر و متعادل کند. تمرین چاکراهای بدن جسمانی را با کش دادن تمام بدن به پایان ببرید. ممکن است بخواهید به موسیقی هم گوش دهید یا همراه با نواختن موسیقی برقصید و به این طریق انرژی را احیا کنید و به آن کمک کنید تا به جریان بیفتد. عشق و تحسین به بدن خود بفرستید.

بدن عاطفی

۱. بدن عاطفی - سطح جسمانی: شکم

این چاکرا به توانایی شما به هضم و فروبردن چیزهایی که فقط به سطح جسمانی مربوط نیستند بلکه به عواطف شما تعلق دارند، مربوط می‌شود. شکم را با ملایمت ماساژ دهید، آن را شل کنید. با شکم خود در تماس باشید و از آن بپرسید که چه عواطفی را باید بهتر هضم کنید.

۲. بدن عاطفی - سطح عاطفی: ناف

اینجا مکان اصلی عواطف و احساسات ماست. وقتی با این چاکرا هماهنگ شدید از آن برای احساسات مثبت و زیبا که باید بیشتر ابراز کنید، پرسش نمایید. سپس از چاکرا بپرسید که کدام احساسات منفی در آنجا انباشته شده‌اند.

۳. بدن عاطفی - سطح ذهنی: پایین کمر روی دنبالچه درست بالای چاکرای مخروطی

این چاکرا به نگرش شما نسبت به احساسات خود مربوط می‌شود. آیا بیش از حد جدی هستید؟ آیا یک حس غیرجدی نسبت به آنها دارید؟ چاکرا را ماساژ دهید و از آن بپرسید که در چه جنبه از زندگی بیش از حد جدی هستید، همچنین بپرسید که چه چیزهایی را باید جدی‌تر بگیرید.

۴. بدن عاطفی - سطح شهودی/شفقتی: فرآیند خنجری، روی انتهای استخوان سینه

این چاکرا در بعد عمیق‌تر به جهت درونی مربوط است، یک صدای ساکن و خفیف در خلوت وجود. در بعد منفی‌تر ممکن است به احساس گناه و محدودیت‌هایی که از سوی دیگران به ما تحمیل می‌شود، مربوط باشد. آن را با ملایمت ماساژ دهید از آن بپرسید که آیا مواردی از احساس گناه در شما وجود دارد که توسط دیگران القا شده باشند. عمیق‌تر بروید، از آن بپرسید چه احساس گناهی از آن صدای ساکن و خفیف درون خویش شنیده‌اید. اگر چنین موردی بود روی آن اندیشه و کار کنید. این ناحیه به ژرف نگری و یک حس عمیق از هویت خود و چگونگی پرورش آن نیز مربوط می‌شود، به منزله بذر وجود شماسست. از این چاکرا بپرسید چطور می‌توانید با خودتان صادق‌تر باشید.

۵. بدن عاطفی - سطح ارادی/روحي: پايين کمر روی ستون مهره

این چاکرا نمایانگر یک اراده عاطفی است که احساسات شما را قوت می‌بخشد. اگر درست از آن استفاده نشود معکوس می‌گردد و شما بیش از حد عاطفی می‌شوید. این ناحیه را ماساژ دهید و از آن بپرسید که در کدام نواحی باید قدرت مثبت‌تری در احساسات خود داشته باشید و در کدام جنبه‌ها بیش از حد عاطفی هستید.

۶. بدن عاطفی - سطح روحي: چاکراها در دو طرف چاکرای قلب

شفقتی

چاکرای که در طرف چپ قرار دارد به احساس شما نسبت به عشق مربوط می‌شود. آیا احساس خوبی نسبت به آن دارید؟ آیا عشق ورزیدن شما را خوشحال می‌کند یا دچار احساس گناه می‌شوید؟ چاکرای که در طرف راست قرار دارد به نگرش‌های ذهنی - "من باید به این شخص عشق بورزم"، یا "من نباید به این شخص عشق بورزم" - و احساس حق عشق ورزیدن مربوط می‌شود. اگر چاکرای قلب شفقتی روان و باز باشد شما شفاف بودن چاکراهای واقع در طرفین آن را احساس می‌کنید.

این چاکراها، شروطی برای عشق شما وضع می‌کنند. هر دوی آنها را ماساژ دهید. بگذارید انرژی جریان یابد. از چاکرای سمت چپ بپرسید که چه شروطی برای عشق ورزیدن شما در نظر می‌گیرد، سپس، از چاکرای سمت راست بپرسید که کدام شروط را برای عشق ورزیدن شما تعیین می‌کند. باز بودن آنها را احساس کنید. به چاکرای قلب شفقتی بین آنها اجازه دهید تا شل و راحت باشد.

۷. بدن عاطفی - سطح الهی: وسط قسمت فوقانی سینه

این ناحیه را ماساژ دهید، بگذارید کاملاً باز شود. چاکراهای همراه آن را شل و باز احساس کنید. آیا وقتی می‌گذارید جریان انرژی از اینجا در عشق بی‌قید و شرط به دیگران جاری شود به حد کافی احساس امنیت می‌کنید؟ معنی این گفته آن نیست که شما افکار یا کنش‌های دیگران را می‌پسندید یا آنها را دوست دارید. فقط به این معنی است که شما می‌توانید بی‌قید و شرط عشق بورزید. از این چاکرا بپرسید که به چه کسی بی‌قید و شرط عشق می‌ورزید و نسبت به چه کسی اینطور نیست.

بدن ذهنی

۱. بدن ذهنی - سطح جسمانی: پایین حلق درست بالای استخوان

نعل اسبی

این چاکرا خیلی مهم است زیرا به پذیرش آنچه هست و آمادگی کار با آن مربوط می‌شود. همچنین می‌تواند قدرت فراوانی آزاد کند. پذیرش به این معنی نیست که باید آن را دوست داشته باشید یا با آن هماهنگ شوید، بلکه به معنی اعتراف به وجود آن و پذیرش این است که "آنچه هست وجود دارد". در چنین شرایطی است که این قدرت را به دست می‌آورید که آماده شوید و کاری نسبت به آن انجام دهید. نفس‌های عمیق و آرام بکشید. خود را در آن چاکرا، تا آنجا که ممکن است باز کنید. از آن بپرسید که دو جنبه در زندگی که باید آنها را بپذیرید و بیشتر با آنها کار کنید، کدامند. و نیز بپرسید که چگونه باید این کار را انجام دهید. در مورد دو زمینه که

در آنها خیلی خوب عمل می‌کنید و در آنها با خود مشکلی ندارید، پرسش کنید.

۲. بدن ذهنی - سطح عاطفی: شقیقه‌ها

این ناحیه به چگونگی احساس شما نسبت به آنچه می‌بینید، مربوط می‌شود. ممکن است در دیدن احساس فشار کنید و در نیروی دید شما اشکال به وجود آید. به طوری که فقط آنچه را که می‌خواهید یا به نظرتان می‌توانید با آن کنار آیید، ببینید. شقیقه‌ها را ماساژ دهید. بگذارید انرژی جریان یابد و از نیروی آگاهی شقیقه‌ها بپرسید که چه چیزی مانع شده است که شما نمی‌توانید آن را ببینید. بپرسید که چه کار می‌توانید انجام دهید تا چیزها را واضح‌تر و عمیق‌تر ببینید.

۳. بدن ذهنی - سطح ذهنی: چشم سوم بین ابروها

این چشم به ضمیر متصل است و حس انسان از خود را نیرو می‌بخشد. از این چشم بپرسید که در چه زمینه‌ای بیش از حد به ضمیر اجازه می‌دهید بر بینش شما پرده بیندازد و آن را کدر کند، و نیز بپرسید که در چه جنبه بهتر عمل می‌کنید.

۴. بدن ذهنی - سطح شهودی/شفقتی: وسط قولون فوقانی مابین چاکراهای ناف و شبکه خورشیدی

به شناخت شما از افکار خودتان مربوط می‌شود. آیا فکر می‌کنید تلقیات درستی در زندگی دارید؟ این هم ممکن است

چاکرای "جروبحث" دیگری باشد، در نتیجه نظام‌های فکری ناهماهنگ یا ایده‌های هضم نشده، این چاکرا ممکن است به گرفتگی و یبوست فکری منجر شود. مقداری انرژی به این چاکرا بفرستید تا آن را کاملاً باز کند و از آن در مورد سه جنبه از زندگی که در آن باید نسبت به افکار و نظرات خود ملایمت بیشتری داشته باشید، سؤال کنید.

۵. بدن ذهنی - سطح ارادی/روحی: حلق فوقانی، درست پشت چانه و زیر پایه زبان

به قوه بیان و اندیشه مربوط می‌شود. اگر مسدود شود ممکن است باعث عدم اعتماد به توانایی‌های ذهنی، لکنت زبان، احساس ناراحتی در ناحیه حلق و عدم صراحت و آزادی در گفتار شود. آن را ماساژ دهید. بحث در مورد کدام جنبه از زندگی برای شما دشوار است؟ در چه جنبه‌هایی راحت هستید؟

۶. بدن ذهنی - سطح روحی: چشم پنجم (وسط پیشانی)

سطح روحی بدن ذهنی، ذهن بالاتر را فعال می‌کند و به شما امکان می‌دهد تصویر بزرگ‌تری را ببینید. اگر به اندازه کافی باز نباشد نمی‌توانید حتی درک کنید که جنبه‌هایی از دانش فراتر از آگاهی شما وجود دارد. وقتی این چاکرا بسته باشد ممکن است چنین احساس کنید که همه چیز را می‌دانید اما خیلی ناآگاه باشید. چشم پنجم را ماساژ دهید بگذارید انرژی در آن جریان یابد. برسید که در کجا

برای گسترش درک خود از تصویر بزرگ‌تری از واقعیت بهتر عمل می‌کنید و در چه زمینه در این مورد مشکل دارید.

۷. بدن ذهنی - سطح الهی: چشم هفتم (حدود $\frac{3}{4}$ تا ۱ اینچ بالای خط رویش مو یا حدود ۱ تا $\frac{1}{4}$ اینچ از چشم ششم)

انگشت خود را در این ناحیه تکان دهید. می توان آنرا حس کرد.. آن را ماساژ دهید و یک نور سفید از سطح روحانی ببینید. اگر نور در یک رنگ سیاه یا گلی بود، بدانید که باید این چاکرا را بیشتر رشد دهید یا آن را بیشتر تطهیر کنید. اگر نور را ندیدید، باز هم از آمدن آن به سیستم خود آگاه باشید. به نور سفید اجازه دهید از چشم هفتم (چه شما آن را دیدید چه آن را حس کردید) پایین بیاید و به چشم سوم وارد شود تا تطهیر گردد، سپس انرژی های دور بدن خود را احساس کنید.

بدن شهودی/شفقتی

۱. بدن شهودی/شفقتی - سطح جسمانی: کبد واقع در طرف راست بدن اندکی پایین تر از قفسه سینه و پایین تر از آن

این چاکرا به کار بر روی آنچه که شما معتقدید از نظر روحانی درست است مربوط می شود. این ناحیه را با ملایمت ماساژ دهید، چنانچه دردی در آنجا احساس می کنید آن را ماساژ ندهید ولی فقط بگذارید انرژی آزاد شود، سپس برسید تا بدانید که چه وقت روی آنچه که معتقد بودید از نظر روحانی درست است کار کرده اید. چه احساسی نسبت به آن داشتید؟ سپس از زمانی سؤال کنید که شما احساس ترس کردید و ادامه ندادید.

۲. بدن شهودی/شفقتی - سطح عاطفی: در میانه لبه‌های بیرونی ران‌ها و بالای بازوها

این چاکراها به ارتباط با سایر انسان‌ها مربوط می‌شوند. بازوهای خود را شل کنید و چاکراها را ماساژ دهید. ران‌های خود را شل کنید و چاکراهای آنجا را ماساژ دهید. افراد مختلفی را که با آنها ارتباط دارید به نظر آورید. ضمن آن که به هر یک از این افراد فکر می‌کنید بررسی کنید که آیا چاکراها می‌خواهند باز شوند یا بسته؟ چون در عصر جدید از ما خواسته می‌شود دوستان عمیق‌تر و نزدیک‌تری با بسیاری از افراد باشیم. لذا، باید قادر باشیم این چاکراها را شل کنیم. هنگامی که با افرادی معاشرت دارید که زمان معاشرت با آنها معمولاً این چاکراها دچار مشکل می‌شوند چنین ارتباطی را بیشتر تمرین کنید.

۳. بدن شهودی/شفقتی - سطح ذهنی: زیر استخوان سینه درست بالای زائده خنجری

این چاکرا بیشتر به این مربوط می‌شود که شما با زندگی کنار می‌آید، آن را رد می‌کنید یا بیش از حد به آن وابسته می‌شوید. زمانی که انرژی این چاکرا با گرفتگی مواجه شود ممکن است یک زبان خیلی تند و گوشه‌دار در شما تولید کند و عموماً مشکلاتی در کنار آمدن با آن به وجود می‌آید. ممکن است شوخ‌طبعی هم در این زبان باشد اما اغلب به حدی تند است که ارتباط دیگران را با شما قطع می‌کند. این چاکرا را ماساژ دهید، و بگذارید روان شود و جریان طبیعی پیدا کند. از آن بپرسید که در کجا بیش از حد به زندگی

دل بسته هستید و در کجا بیش از حد آن را نفی می‌کنید. سپس، پرسید تا بدانید در کدام بخش خوب پیش می‌روید.

۴. بدن شهودی/شفقتی- سطح شهودی/شفقتی: بین سینه‌ها، میان استخوان نعل اسبی و چاکراها

وقتی که این چاکرا بیش از حد باز باشد ممکن است احساس کنید که شدیداً عاطفی و دل‌رحم هستید و خود را به این وسیله تحلیل می‌برید. بستن این چاکرا و سخت‌دل شدن هم امکان‌پذیر است. به یاد داشته باشید که این همان چاکرای سطح الهی بدن جسمانی است. این چاکرا فوق‌العاده دارای اهمیت می‌باشد. ما از طریق این چاکرا عشق و محبت بی‌قید و شرط را احساس می‌کنیم. فطرت شهودی ما در یک سطح بالا عمل می‌کند و زندگی ما را به یک سطح بسیار روحانی‌تر ارتقا می‌بخشد. این چاکرا را ماساژ دهید. آیا در آن احساس گرفتگی می‌کنید یا بیش از حد باز می‌باشد؟ بگذارید انرژی در آن جریان یابد و از این چاکرا پرسید در کدام موقعیت‌ها بیش از حد عاطفی و نازک‌دل هستید و در کجاها بیش از حد سخت‌دل می‌باشید.

۵. بدن شهودی/شفقتی - سطح ارادی/روحي: در طرفین دماغ

اینها چاکراهای نیرو هستند. من گاهی آنها را چاکراهای بومی آمریکا می‌نامم. چون که آنها به درآمیختن قدرت آسمانی و قدرت زمینی برای ایجاد شهامت، شناخت و آوردن این دو به زندگی روزمره تعلق دارند. آنها را ماساژ دهید. ممکن است بخواهید از آنها

پرسید که آیا یک زندگی بومی آمریکایی بسیار نیرومند در گذشته داشته‌اید که در طول آن زندگی این چاکراها خیلی باز بودند و به خوبی استفاده می‌شدند؟ سپس از آنها پرسید که در کدام موقعیت‌های زندگی کنونی، شما به باز بودن بیشتری در این چاکراها احتیاج دارید. چه موقع باید آنها را ببندید؟

۶. بدن شهودی/شفقتی - سطح روحی: مردمک‌ها

از طریق این چاکراهاست که شما حقیقتاً می‌توانید روح دیگران را مشاهده کنید و دیگران می‌توانند روح و درون شما را ببینند. اگر تنها هستید می‌توانید در یک آینه نگاه کنید، ببینید با چه عمقی می‌توانید به درون خویش بنگرید. چنانچه، با دیگران هستید عمیقاً در چشم‌های آنها نگاه کنید و بگذارید عمیقاً در چشم‌های شما نگاه کنند. آیا در این حالت احساس خجالت یا ناراحتی می‌کنید و احساس می‌کنید کاملاً برهنه هستید؟ بسیاری از این که در این سطح کاملاً باز باشند، مشکل دارند. برای آسان‌تر کردن وضعیت در چنین سطحی می‌توانید این تمرین را با نگاه کردن ملایم و سطحی انجام دهید. چنانچه، انرژی را در پشت خود نگه دارید ممکن است قدرت نگاه کردن عمیق‌تری به دست آورید.

۷. بدن شهودی/شفقتی - سطح الهی: بصل النخاع، پشت سر در پایه

جمجمه

باز کردن این چاکرا شناخت الهی را برمی‌انگیزد و آگاهی از وحدت وجودی با خدا را ارتقا می‌بخشد. جنبه منفی این چاکرا آن

است که ممکن است تقریباً به طور مطلق در آگاهی از زندگی غرق برتر شوید. این چاکرا را ماساژ دهید. در کجای زندگی خود احساس یک طرح الهی می‌کنید و واقعاً با خدا احساس یگانگی می‌کنید؟ شما ممکن است یک آگاهی مطلوب و آرام‌بخش را احساس کنید. سپس، از این چاکرا بپرسید که در کجا تقدیر را سد می‌کنید، این امر گاهی یک واکنش "تأسف‌انگیز" به وجود می‌آورد.

بدن ارادی / روحی

۱. بدن ارادی / روحی - سطح جسمانی:

کف دست‌ها و زیر پاها

انرژی جاری شده از اینجا به شخص کمک می‌کند تا با جهان خارج از وجود خویش ارتباط برقرار کند. اینها برخی از قوی‌ترین مکان‌ها برای انرژی شفابخش هستند. دست‌ها و پاها را ماساژ دهید. بگذارید انرژی به خارج از این چاکراها جریان یابد. در کجا این انرژی بیشتر گرفته به نظر می‌رسد؟ چند لحظه به اطراف گردش کنید (اگر با پای برهنه باشد بهتر است) انرژی را که با کف زمین پیوند می‌یابد احساس کنید. آگاه باشید که بقیه بدن چه واکنشی دارد، معمولاً یک حس زنده شدن به شما دست می‌دهد. سپس، بنشینید و انرژی را در دستان خود بیشتر باز کنید. دست‌ها را ۴ تا ۸ اینچ از بدن فاصله دهید سپس آنها را روی بدن حرکت دهید و جریان انرژی را از کف دست‌ها که بدن شما را شل کرده و شفا می‌دهد، احساس کنید. چنانچه، دست راست خود را بالای طرف چپ بدن نگه دارید و سپس دست چپ را بالای طرف راست بدن

بگیرید، ممکن است انرژی بیشتری را احساس کنید، این یک قطبی شدن بیشتری ایجاد می‌کند و ممکن است انرژی را افزایش دهد.

۲. بدن ارادی/روحی - سطح عاطفی: پشت زانوها و سطح داخلی آرنج‌ها

بسیاری دارای دشواری‌های عاطفی - ترس حس عدم کفایت - در مورد استفاده از بدن ارادی/روحی قدرتمند خود هستند. وارد حالت مدیتیشن شوید و پشت زانوها و سطح داخلی آرنج‌های خود را ماساژ دهید. چه چیزی شما را می‌ترساند یا دچار دل‌شوره می‌کند؟ خود را در حالتی تصور کنید که در این موقعیت‌ها خوب عمل می‌کنید و انرژی به طرزی موزون و سالم از درون شما به بیرون جریان می‌یابد.

۳. بدن ارادی/روحی - سطح ذهنی: زیر بازوها آنجا که پاها به قسمت جلوی بدن متصل می‌شوند

این چاکراها را ماساژ دهید. مواظب باشید که غدد لنفاوی متورم را زیاد ماساژ ندهید. بگذارید انرژی جریان یابد در بدن خود احساس توانایی کنید، یک حس قدرت و روحیه که در تمام بدن شما با باز شدن این نواحی به جریان می‌افتد. چند دقیقه در اطراف گردش کنید. این چاکراها را در حالی که باز و روان هستند، احساس کنید. سپس وارد حالت مدیتیشن شوید و خود را در حالی تصور کنید که از این نقاط قدرت برای استفاده در زندگی روزمره بهره می‌جوید.

۴. بدن ارادی/روحی - سطح شهودی/شفقتی: حدود ۱ اینچ پایین تر از محل اتصال دو ران

سطح هفتم این بدن را که این چاکرا با آن قرین است، نگاه کنید.

۵. بدن ارادی/روحی - سطح ارادی/روحی: چاکرای نیروی جنسی: دو چاکرا پایین تر از ناف

این فشرده‌ترین چاکرای جنسی است و علاوه بر جنسیت، انرژی جنسی را هم به قدرت تبدیل می‌کند. بسیاری بدون آن که بدانند، این چاکرا را مسدود می‌کنند. وارد حالت مدیتیشن شوید و آن را ماساژ دهید تا آنجا که می‌توانید با خودتان صادق و خالص باشید. آیا دوست دارید دیگران را کنترل کنید؟ آیا احساس می‌کنید که چنین کاری را انجام می‌دهید؟ اگر چنین است به صورتی سالم یا ناسالم؟ آیا دوست دارید به وسیله انرژی جنسی بر دیگران تسلط یابید؟ چه موقع می‌گذارید دیگران با انرژی‌های جنسی خود بر شما تسلط یابند؟ بعد از تمام کردن مدیتیشن احساس کنید که انرژی‌های آرام‌بخش، موزون و نیرومند از چاکراها به بدنتان وارد می‌شوند و یک آگاهی از نحوه تأثیر آنها بر بقیه زندگی خود به دست آورید.

۶. بدن ارادی/روحی - سطح روحی: پشت چاکرای تاجی در بالای سر

انباشتگی در قسمت بالای پشت سر ممکن است نشان دهنده این باشد که غده صنوبری خیلی خوب عمل نمی‌کند. گاهی این چاکرا مثل یک بشقاب کوچک باز می‌باشد. این چاکرا به برقراری ارتباط با ابعاد عالی‌تر و دستیابی به حالات متعالی کمک می‌کند. این چاکرا را ماساژ دهید. بگذارید انرژی جریان یابد. با استفاده از نفس‌های عمیق و آرام‌بخش احساس شناور بودن در بدن خود به وجود آورید. سپس، از چاکرا بخواهید تا به حالت متعالی برسید. این کار ممکن است مقداری تلاش و تمرین لازم داشته باشد. هنگام تمام شدن مدیتیشن انرژی را به بدن خود برگردانید و بگذارید تمام بدنتان احساس سبکی و تعالی کند. بدن خود را به خوبی کشش دهید به طوری که انرژی‌های خود را به یکدیگر پیوند دهید (این حالت، حالت بسیار مطلوبی است اما گاهی رسیدن به آن ممکن است دشوار باشد). به خاطر قدرت این تمرین، در آغاز بیش از چند دقیقه در این حالت باقی نمانید.

۷. بدن ارادی/روحی - سطح الهی: پهنای چهار انگشت بالاتر از چاکرای تاجی

این چاکرا کوچک‌تر از چاکرای تاجی است و در نقطه ترکیب انرژی‌های انسانی و روحانی با یکدیگر، قرار دارد. در وضعیت بسیار راحت - دراز کشیدن بهتر است - از ناحیه بالای سر و قسمت پایین‌تر از محل اتصال دو ران (چاکرای سطح چهارم بدن) آگاه شوید. بگذارید انرژی از این چاکراها به طرف بالا جریان یابد. با جهت دادن مارپیچ انرژی آزمایش کنید. هنگامی که انرژی‌ها مدت چند لحظه جریان یافتند وارد حالت مدیتیشن آرام‌بخش شوید.

بخواهید تا با انرژی کیهانی ارتباط یابید. در ابتدای کار، بیشتر از چند دقیقه، در این تمرین نمانید. زیرا ممکن است بسیار نیرومند باشد. وقتی مدیتیشن را کامل کردید بدنتان را کش و قوس دهید.

بدن روحی

۱. بدن روحی - سطح جسمانی: چهار چاکرا، روی قسمت داخلی هر یک از دو پا و روی مچ طرف انگشت شست

این چاکراها به ((من هستم)) مربوط می‌شود. آنها به ایجاد حس خودآگاهی در دست‌ها و پاهای شما کمک می‌کنند به طوری که می‌توانید از اعمال خود بیشتر آگاهی داشته باشید. در اینجا می‌توانید با قدم‌های محکم‌تر راه بروید و در سطح روحی خود عمل کنید (یک راه که به شما قوت، آگاهی و جهت می‌بخشد: بخواهید که روح به درون بدن آید و از طریق شخصیت شما در بدنتان کار کند). این چاکراها را ماساژ دهید، برسید که کدام موقعیت‌ها ظاهراً آنها را مسدود می‌کنند و ((من هستم)) شما کجا می‌باشد؟ کدام موقعیت‌ها گشایش آنها را آسان می‌کنند؟

۲. بدن روحی - سطح عاطفی: بالای زانوها روی سطح داخلی پاها و درست بالای آرنج‌ها روی سطح داخلی بازوها

این چاکراها به احساس شما نسبت به ((من هستم)) یا سطح روحی تعلق دارند. وقتی که آنها مسدود می‌شوند شما تمایل دارید دست‌ها را نزدیک‌تر به بدن خود نگه دارید و زانوهایتان عموماً دچار ضعف هستند. این قسمت‌ها را ماساژ دهید. بگذارید انرژی در آنها جریان یابد و از قدرت انرژی روحی خود بخواهید عواطف شما را

تصفیه و تطهیر کند. برسید که چه چیز این چاکراها را می‌بندد و چه چیز به گشایش آنها کمک می‌کند.

۳. بدن روحی - سطح ذهنی: در قسمت جلو آنجا که پاها به بدن وصل می‌شوند روی سطح داخلی منحنی اتصال پاها به تنه و روی کناره جلویی زیر بغل‌ها

این چاکراهای ((من هستم)) به شما امکان می‌دهد تا با قسمت متعالی‌تر زندگی و اموری که معمولاً فراتر از زندگی روزمره هستند در تماس قرار بگیرید. این امر انرژی برای مکاشفه و درک روش‌های جدید بودن را فراهم می‌کند. این چاکراها را ماساژ دهید. از آنها برسید که در کدام جنبه از زندگی می‌توانید بیشتر کندوکاو کنید و در کدام جنبه به خوبی عمل کرده‌اید.

۴. بدن روحی - سطح شهودی/شفقتی: در جلوی غدد جنسی (گونادها) - تخمدان‌ها یا بیضه‌ها

انرژی حاصل از این چاکراها به احساس و درک هویت جنسی و قطبی شما (مذکر یا مونث بودن) کمک می‌کند. هدف آن مهم است زیرا بخش اعظم زندگی در تعامل بین جنسیت‌ها صورت می‌پذیرد. وقتی که ما با جنسیت‌های خود تماس می‌گیریم بهتر ایفای نقش می‌کنیم. به هویت قطبی و جنسیتی خود ارج بگذارید. بگذارید انرژی تخمدان‌ها یا بیضه‌ها به جریان افتد. ممکن است قدری احساسات جنسی داشته باشید. این خوب است و هیچ اشکالی ندارد. افراد نیاز دارند تا آنجا که احساسات، اندیشه‌ها و انرژی‌های روحانی

اجازه می دهند در مورد جنسیت راحت و پذیرا باشند. بسیاری هنگام بحث راجع به هویت جنسی راحت نیستند. ناتوانی ما در پذیرش و کار با انرژی جنسی در بسیاری از زمینه‌ها مانع پیشرفت‌مان می‌شود. در کجای زندگی لنگی دارید؟ آیا احساس می‌کنید که به اندازه کافی مذکر یا مونث نیستید؟ در کجا با این انرژی‌ها خوب عمل می‌کنید؟

۵. بدن روحی - سطح ارادی/روحی: دنده‌های پایینی

اینها چاکراهای مربوط به زائدهٔ خنجرى هستند که به جایگاه شما در جهان و به خصوص به قدرت ارادهٔ شما در برخورد با زندگی و حق حیات تعلق دارند. از طریق تنفس ابراز می‌شوند و آنچه را که در زندگی می‌خواهید جامهٔ عمل می‌پوشانند. شش‌های خود را باز کنید. به آنها فضا بدهید و نفس عمیق بکشید. چاکراها را ماساژ دهید و این احساس را در خود ایجاد کنید که تمام سینهٔ شما از آنها بالا می‌آید و حق نفس کشیدن دارید. سپس از خودآگاه این چاکراها بپرسید چه موقع آنها را ببندید و چه وقت آنها را باز کنید؟

۶. بدن روحی - سطح روحی: روی گردن در محل منحنی اتصال گردن با تنه

قویاً به عزت نفس تعلق دارند و بسیار قدرتمند هستند. بستن آنها ممکن است ایجاد تنش کند و یا حالتی از غرور به وجود آورد. ترس از بروز ((من هستم)) واقعی ممکن است سبب شود که سر خود را مانند لاک‌پشت به داخل فرو برید عملی که بر این چاکراها تأثیر می‌گذارد. بگذارید این چاکراها باز شوند و از خود بپرسید که

در کجا لازم است راحت باشید تا توانایی شما برای ابراز ((من هستم)) تقویت شود. بپرسید که در چه جنبه‌هایی باید این جریان را مسدود یا آن را باز نگه دارید؟

۷. بدن روحی - سطح الهی: بالای گوش‌ها، در طرفین سر پشت شقیقه‌ها

این چاکراها به احساس شما از خودتان به عنوان ذره‌ای از وجود خداوند در ارتباط با جهان هستی مربوط می‌شوند. اگر مسدود شوند یا خوب عمل نکنند ممکن است احساس انزوا، تنهایی و ترس از زندگی در شما به وجود آورند. بعضی از اشکال ذهنی بر این چاکراها تأثیر می‌گذارند. آنها را ماساژ دهید، بگذارید انرژی جریان یابد. بگذارید احساس سبکی کنید و خود را محو در وجود خدا ببینید. شما یک واحد فردی از این وجود بی‌پایان هستید. یک ذره منفرد از این یگانگی. از انرژی آگاه باشید و آن را در سراسر بدن به جریان اندازید. سپس بپرسید که کدام موقعیت‌ها شما را در احساس این انرژی یاری می‌دهند و کدام موقعیت‌ها آن را مسدود می‌کنند.

بدن الهی

۱. بدن الهی - سطح جسمانی: بیست مکان، نوک انگشتان پاها و دست‌ها

انرژی جاری از این چاکراها می‌تواند برای شفایابی و به عنوان آنتن‌های کوچک برای درک چیزی که در جلوی شما است

به کار برده شود. انگشتان پاها و دست‌های خود را ماساژ دهید تا جریان انرژی در چاکراها تقویت شود. نفس‌های عمیق و آرام بکشید. چنین احساس کنید که با انرژی پیرامون خود ارتباط بیشتری یافته‌اید. به چه طریق این چاکراهای جریان یافته آگاهی شما را افزایش می‌دهند؟

۲. بدن الهی - سطح عاطفی: در وسط پشت سر

شخصی که در حال دعا و مناجات است انرژی را از این چاکرا بیشتر از چاکرای تاجی به بیرون سوق می‌دهد. تعظیم در برابر دیگران - انرژی احترام - هم این چاکرا را باز می‌کند. بنابراین سر خود را خم کنید و به جریان انرژی اجازه دهید از چاکرای عبادی شما به بیرون جریان یابد. آیا در انجام این کار راحت هستید؟ بعضی افراد درمی‌یابند که این چاکرا بیش از حد باز است و آنها ممکن است نسبت به دیگران بسیار ارادتمند باشند یا به یک آرمان بیش از بقیه ابعاد زندگی دلبستگی داشته باشند. برخی ممکن است این چاکرا را بسته احساس کنند. در این مورد خم کردن سر ممکن است ناراحت کننده باشد. و ممکن است بخواهند بدانند که در کجا ذهنشان بسته است. آیا تقصیرات خود را به گردن دیگران می‌اندازید؟ آیا دچار احساسات ترس بی‌دلیل هستید؟ این چاکراها را ماساژ دهید. بگذارید یک جریان آرام انرژی در آن جاری شود و به سرنوشت خود دلبسته و نسبت به دیگران گشاده‌رو باشید و با جهان هستی و سرچشمه الهی خود در تماس باشید. بعد از چند لحظه مدیتیشن بگذارید انرژی در تمام بدنتان رسوخ کند و سر خود را راست نگه دارید.

۳. بدن الهی - سطح ذهنی: درست داخل استخوان‌های لگنی آنجا که پاها به بدن متصل می‌شوند، اندکی پایین‌تر روی گوشه‌های ناحیه شکم

ابراز سپاس بخشی ضروری از یک زندگی سالم است. بسته بودن چاکراهای سطح بدنی، ذهنی الهی ممکن است مشکلاتی در روده‌های شما به وجود آورد. این قسمت‌ها را ماساژ دهید. بگذارید چاکراها باز باشند و جریان انرژی روان شود. بپرسید که در کجا باید نسبت به زندگی شکرگزار باشید و در کجا باید با برکات زندگی بیشتر دمساز شوید. ممکن است دوست داشته باشید چند لحظه را فقط به سپاسگزاری برای همه چیز بگذرانید.

۴. بدن الهی - سطح شهودی/شفقتی: شبکه خورشیدی

این چاکرا یکی از مهمترین چاکراها در ابتدای عصر آبی است. زمانی که ما آزادی فراوانی برای انتخاب داریم. چاکرای شبکه خورشیدی را ماساژ دهید. در داخل آن تنفس کنید و بپرسید که کدام قسمت را مسدود کرده‌اید. سپس سوال کنید تا بدانید در کدام جنبه از زندگی باید تسلط و عمل بیشتری داشته باشید؟

۵. بدن الهی - سطح ارادی/روحي: در پایه حلق آنجا که استخوان‌ها شکل یک نعل اسب را تشکیل می‌دهند

گاهی از افراد خواسته می‌شود بیش از آنچه که خود تمایل دارند برای دیگران کار کنند یا افراد ممکن است نیاز بیشتری به خدمتگزاری از خود نشان دهند. احساس شهادت از این چاکرا آسان می‌باشد. با ملایمت آن را ماساژ دهید. بگذارید انرژی از آن به بیرون جریان یابد و با آگاهی خود از آن چاکرا برسید در کجای زندگی بیشتر احساس ایثار می‌کنید یا بیش از حد میل به فداکاری و خدمتگزاری دارید. همچنین برسید که در کدام بعد زندگی عقب هستید؟

۶. بدن الهی - سطح روحی: در دو طرف ناف

این چاکراها به ناف مربوط می‌شوند. آنها به درآمیختن انرژی‌های بدن با انرژی‌های الهی و افراد دیگر کمک می‌کنند. این چاکراها را ماساژ دهید، سپس ناف را ماساژ دهید تا یک تعادل انرژی به وجود آید. بگذارید انرژی‌ها به بیرون جریان یابند. در چه جنبه‌ای از زندگی شما در صدد یگانگی با دیگران هستید و در کجای آن از یگانگی با دیگران احساس دشواری می‌کنید؟ وقتی که انرژی از این چاکراها به بیرون جریان می‌یابد روی روابط خود با دیگران و با سطوح کیهانی اندیشه و تأمل کنید.

۷. بدن الهی - سطح الهی: در بالای چاکرای تاجی سر

یکی از شناخته شده‌ترین چاکراها است و در رشد و ارتباط ما با سطوح عالی‌تر اهمیت فراوان دارد. چاکرای تاجی خود را ماساژ دهید. بالای سر خود را احساس کنید. آیا دچار گرفتگی است؟ آن را

باز کنید و بگذارید انرژی از آن به بیرون جریان یابد وقتی که انرژی به جریان افتاد با دیگران و با منبع الهی خود احساس یگانگی کنید. خود را در یک حالت مکاشفه با این چاکرا قرار دهید و از تغییرات انرژی، نگرش‌ها یا تجربیات روحانی آگاه شوید. هنگامی که این چاکرا بیش از حد باز باشد ممکن است احساس برون‌ریز شدید انرژی کنید، در این حالت بهتر آن است که انرژی را دوباره به بدن خود برگردانید و مقداری از آن یا تمام آن را در سراسر بدن برای تقویت خود توزیع کنید. جریان شدید انرژی از چاکرای تاجی ممکن است شخص را دچار ضعف کند. چنانچه، چاکرای شما بیش از حد باز است از خود بپرسید که چه شرایطی در زندگی سبب ایجاد این وضعیت شده است. ممکن است ترس از انسان بودن یا خشم افراطی باشد.

صداها در جابجایی کندالینی

صدا بخش بسیار مهمی از زندگی است. صدا الگوهای انرژی را فعال می‌کند، گره‌ها را باز می‌کند و جریان زندگی را افزایش می‌دهد. صدا همچنین نقش مهمی در آزاد کردن کندالینی و باز کردن چاکراها ایفا می‌کند. ارتعاشات ادامه‌دار در یک فرکانس خاص در انرژی‌ای که لمس می‌کنند ایجاد جابجایی می‌نمایند، همان‌طور که صداهای خاص می‌توانند یک شیشه را بلرزانند، ارتعاشات خاص هم جریان انرژی را در نواحی مرتبط با همان فرکانس فعال می‌کنند.

کلمات زیر، کلمات سانسکریت و مانترا هستند (شکل‌های اندیشه) که به چاکراها مربوط می‌شوند. این صداها را ۵ تا ۱۰ بار ضمن تمرکز بر چاکرای مربوطه تکرار کنید. برای هر کدام از آنها در ابتدا چند دقیقه کافی است. به حالت لوتوس بنشینید یا دراز بکشید. قبل از شروع سه نفس عمیق بکشید. (بهتر است وقت بیشتری روی بعضی از چاکراها نسبت به بعضی دیگر صرف کنید).

ریشه - لام (Lam)

جنسی - وام (Vam)

ناف - رام (Ram)

قلب - یام (Yam)

حلق - هام (Ham)

چشم پنجم - اُم (Om)

تاج - اوم (Aum)

در چاکرای تاج، تمام صداها یا زمزمه هستی جریان دارد. اگر می‌خواهید با تکرار هر مانترا، شکل آنرا نیز تصور کنید می‌توانید از نسخه زیر (از متون مقدس چین) استفاده کنید.

ल

Lam

व

Vam

र

Ram

य

Yam

हं

Ham

ॐ

Om

تقدیس بیرون دادن چاکراها

این یک تمرین بسیار عالی برای تطهیر و فعال کردن چاکراها و تحریک کندالینی است. به حدی نیرومند است که سبب می‌شود شخص احساس خواب‌آلودگی کرده و حتی علاقه خود را به ادامه تمرین و کامل کردن آن از دست دهد، به همین دلیل، توصیه من این است که فقط دو چاکرا یعنی چاکرای ناف و تاج در دفعه اول به کار برده شود. سپس به تدریج چاکراهای دیگر را اضافه کنید. گاهی خود انرژی ممکن است چاکراها را در مسیر تطهیر انتخاب نماید، بگذارید این اتفاق بیفتد در آخر کار، انرژی را در سراسر بدن توزیع کنید، هرگز نگذارید انرژی در یک ناحیه انباشته شود.

چاکرای ریشه را حذف کنید تا زمانی که بقیه چاکراها همه فعال شوند، انجام چاکرای ریشه قبل از اینکه بقیه باز شوند دشواری‌های فراوانی پیش می‌آورد. زیرا، گرفتگی‌های متعددی وجود دارد و نیروی اصلی به جای اینکه به پیشرفت تکاملی کمک کند صرف آنها می‌شود.

انرژی را از پایین ستون مهره‌ها به سمت بالا حرکت دهید و آن را از دریچه چاکرایی که از آن شروع کرده‌اید، خارج کنید. اگر این ناحیه دچار گرفتگی یا سفتی است آن را ماساژ دهید. شعله قرمزی تمام عناصر منفی چاکراها را می‌سوزاند، آن را برای جریان خالص‌تر انرژی تطهیر کنید. ممکن است احساسات، خاطرات یا افکار مختلفی به شما دست دهد. اما زیاد گرفتار آنها نشوید و به آنها بیش از حد توجه نکنید. بگذارید این شعله قرمز آنها را بسوزاند و ناحیه را پاکسازی کند. انرژی‌های عاطفی یا ذهنی در بعضی از چاکراها تقریباً فورانی به نظر می‌رسند. این موضوع به خصوص در مورد انرژی‌های جنسی، عاطفی یا ذهنی پایین‌تر مصداق دارد. نگذارید این انرژی‌ها بر شما تسلط یابند. تصور کنید که شعله قرمز آنها را تطهیر می‌کند.

بعد از سوختن آنها ممکن است احساس کنید که انرژی با حرکتی ساعت‌وار به جریان می‌افتد (اگر از خارج به بدن نگاه کنید). بگذارید این اتفاق بیفتد، چاکرا دارد حرکت دورانی خود را آغاز می‌کند. بعد از آن که چند لحظه این چرخش ادامه یافت بگذارید به بیرون فوران کند و تا آنجا که ممکن است چرخش آن ادامه یابد حتی اگر احساس چرخش در آن ناحیه وجود ندارد بگذارید انرژی گسترش یابد و به قسمت‌های مختلف دامن بکشد تا زمانی که به حالت سبکی برسید. تصور کنید که نفس شما وارد آن چاکرا می‌شود.

در ابتدا، بیشتر از ۵ دقیقه در این حالت سبک‌بالی باقی نمانید. انرژی بسیار پرنیرو است و سیستم شما احتمالاً به آن عادت نکرده است. البته، ممکن است احساس خوبی در این حالت به شما دست دهد. به یاد داشته باشید اگر احساس خستگی، خواب‌آلودگی

یا ضعف به شما دست داد بگذارید انرژی در سراسر سیستم بدن پخش شود و سپس تمرین را در این مرحله پایان دهید، هنگامی که با حفظ علاقه یا بیدار ماندن مشکل دارید این تمرین را انجام ندهید.

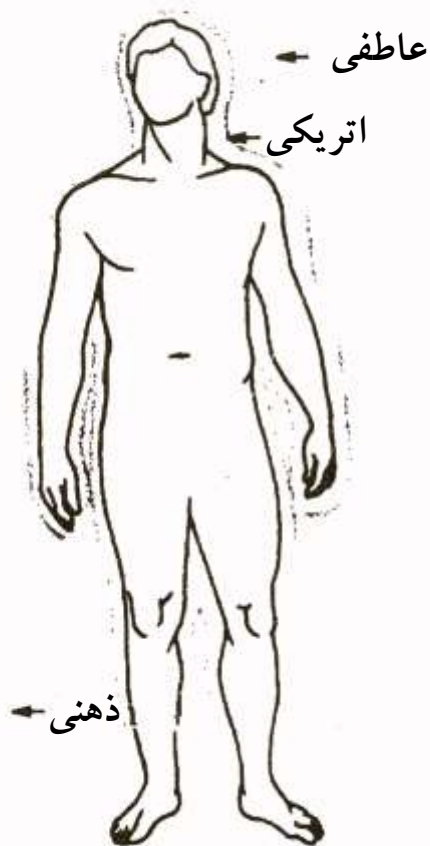
در پایان تمرین بگذارید انرژی در فضای پیرامون پراکنده شود. آن را به داخل چاکرا برنگردانید، زیرا بسیار قدرتمند است. به چاکرای بعدی بروید، بهتر است ابتدا از چاکراهای پایین تر شروع کنید و به تدریج به طرف بالا بروید. گاهی طبیعی به نظر می رسد که بعضی از چاکراها را پشت سر بگذارید و به چاکراهای بعدی بروید. سرانجام، همه مراحل را به شرحی که در فوق آمد طی کنید. بعد از رسیدن به چاکرای تاجی مقداری از انرژی را با انرژی روحانی ترکیب کنید و بگذارید با آهستگی آهسته تر در بدن جریان یابد و وارد سلولها شود.

هنگامی که تمام چاکراها به وسیله شعله تطهیر و فعال شدند و حالت سبک بالی به وجود آمد، چاکرای ریشه را انجام دهید. بعد از آن سعی کنید انرژی را دوباره به ستون مهرهها و به سمت بالا برگردانید و از چاکرای تاجی خارج کنید. آن را با انرژی روحانی ترکیب کنید. بگذارید آهسته تر در بدن جاری شود و وارد سلولها گردد. صرف نظر از این که حرکت را با چند چاکرا شروع می کنید همیشه کار را با چاکرای تاجی به پایان ببرید، باید تعادلی بین انرژی ها برقرار کنید. اگر کار با چاکراهای پایین تر را بعداً انجام می دهید، انرژی ممکن است در آنجا دچار گرفتگی شود. یک انباشتگی شدید انرژی در این ناحیه ممکن است سبب مشکلات جسمانی، ذهنی و عاطفی شود.

ممکن است بعد از مدت کوتاهی متوجه شوید که سه نقطه کانونی اصلی برای انرژی - چاکراهای ناف، قلب و چشم پنجم -

همچنان خود را تطهیر می‌کنند. بعضی ممکن است به این نتیجه برسند که چشم سوم آنها (بین ابروها) در عوض فعال می‌شود. هنگامی که تطهیر خودبه‌خودی روی می‌دهد با آن کار نداشته باشید، پذیرای انرژی‌ها باشید. در صورت امکان همچنین وقتی را برای فعال کردن مجدد نیرو در نظر بگیرید.

می‌توانید تمرین را با توزیع این انرژی‌ها در بدن یا ارسال آنها به چاکرای تاجی و ترکیب کردن آنها با انرژی‌های الهی به پایان ببرید و بگذارید این ترکیب با آهنگی آهسته‌تر در بدن شما به جریان افتد.



بدن‌های اتریکی، عاطفی، ذهنی

فصل ۹

اندازه‌گیری جریان چاکرا برای مطالعه شخصیت

اندازه‌گیری چاکرا

در فصل حاضر تأثیرات روان بودن یا مسدود بودن انرژی چاکراها را بر شخصیت و رفتار با استفاده از هفت چاکرای اصلی و هفت چاکرای کمتر شناخته شده تر مورد بررسی قرار می‌دهیم. چاکراهای متعدد دیگری وجود دارد و برای مطالعه عمیق‌تر می‌توان آنها را مورد سنجش قرار داد. اما شخصیت عمومی از طریق این چهارده چاکرا ابراز می‌شود.

نمودار ۳ فهرستی از چهارده چاکرا و مکان‌های آنهاست. اندازه‌گیری فقط برای سه بدن پایین‌تر (جسمانی، عاطفی و ذهنی) توصیه می‌شود، آنها عمدتاً شخصیت را تعیین می‌کنند در حالی که اندازه‌گیری بدن‌های بالاتر به خاطر اندازه، ماهیت ظریف و دشواری در پیدا کردن جای آنها هنگامی که هنوز خوب رشد یافته نیستند، دشوار می‌باشد.

تصویر روبرو، الگویی از انرژی‌های یکنواخت و روان بدن را نشان می‌دهد. بدن اثیری به فراتر از بدن جسمانی، بدن عاطفی به فراتر از بدن اثیری و بدن ذهنی به فراتر از بدن عاطفی گسترش می‌یابد، این بدن‌ها در بدن جسمانی ادغام شده‌اند.

می‌توان برای پیدا کردن حدود بیرونی جریان چاکرا تمرین کرد. تمرینات زیر برای این منظور طراحی شده‌اند.

۱. دست‌ها را به همدیگر بمالید تا الکتریسیته ساکن تولید شود و حساسیت شما افزایش یابد.

۲. دست‌ها را تا آنجا که ممکن است از بدن دور نگه دارید و کف دست‌ها را رو به یکدیگر بگیرید.

۳. به آهستگی کف دست‌ها را به یکدیگر نزدیک کنید. ممکن است ابتدا احساس دیواری از انرژی در فاصله چند اینچی کنید که مثل لبه یک بالن نامرئی است یا ممکن است یک گرمای ناگهانی در کف دست‌های خود احساس کنید. انرژی نیرومندی در بازوی شما به جریان می‌افتد. این همان جایی است که دیوار بدن عاطفی در اکثر افراد یافت می‌شود.

نمودار ۳- آزمایش انرژی در نقاط چاکرا							
s	۳	sp	۴	۵	۶	۷	چاکرا/ناحیه
							بدن اثیری
							بدن عاطفی
							بدن ذهنی

جلو

۷- تاج

۶- قهوه‌ای - چشم پنجم

۵- حلق

۴- قلب

SP- شبکه خورشیدی

۳- ناف

S- طحال

۲- سکس

T- انگشتان پا- انتهای انگشت بزرگ پا، زیر ناخن آن

F- پاها- وسط پاشنه پا

پشت

۱- ریشه

W- اراده

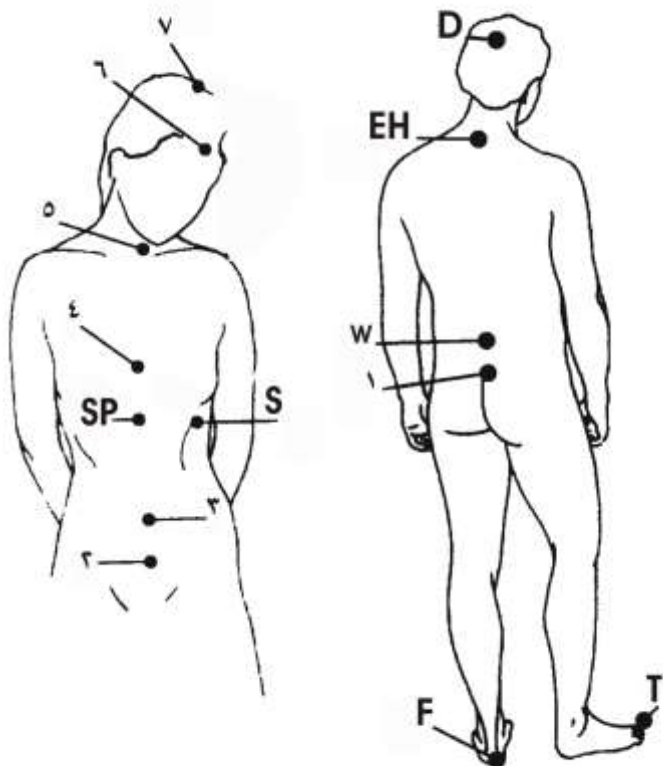
EH- میل به فرار

D- عبادی

نام.....

تاریخ.....

نمودار ۳- آزمایش انرژی در نقاط چاکرا								
چاکرا/ناحیه	۲	T	F	۱	W	EH	D	میانگین
بدن اثیری								
بدن عاطفی								
بدن ذهنی								



آزمایش انرژی در نقاط چاکرا - نمای جلویی و پشتی

احساس کردن انرژی‌ها به این طریق، زمانی که آنها را دو بار و هر بار برای یکی از چاکراهای کف دست احساس می‌کنید، کار نسبتاً ساده‌ای است. هنگامی که از آنها آگاه می‌شوید، متوجه خواهید شد که کیفیت آنها برای هر سطح بدن متفاوت است. یک بدن آرام ممکن است یک جریان صاف و یکنواخت انرژی را احساس کند در حالی که یک بدن تحریک شده و آشفته ممکن است سوزن‌های نقره‌ای نازکی را به طول ۱/۵ تا ۲ اینچ احساس می‌کند. بعضی افراد این توانایی را پیدا می‌کنند که می‌توانند سطوح انرژی را ببینند. بعضی دیگر به این توانایی می‌رسند که اعداد را به طور روانی بشنوند یا مشاهده کنند.

تکنیک

یک متر بزازی برای اندازه‌گیری چاکراها قابل استفاده است اما خط‌کش نجاری برای این کار خیلی مناسب‌تر است. به شخصی که قرار است چاکراهای او اندازه‌گیری شود بگویید طاق باز روی زمین دراز بکشد و دست‌ها را در طرفین تنه نگه دارد. دست‌ها را مالش دهید تا الکتریسیته ساکن ایجاد شود. انرژی بدن جسمانی شخص را که حدود ۴ اینچ واقع در بالا و اطراف تمام بدن اوست، پیدا کنید.

چاکرایی را که قرار است اندازه‌گیری شود پیدا کنید. چند لحظه مکث کنید و انرژی‌های بالای آن را با دستتان احساس کنید. انرژی را منعکس نکنید زیرا این کار جریان طبیعی آن را به هم می‌زند. شخص را با خط‌کش لمس نکنید. دست خود را از بدن او

دور کنید و ۲۰ اینچ بالا ببرید سپس آن را بالای چاکرا قرار دهید و به آهستگی و ملایمت پایین بیاورید تا زمانی که دیوار بدن اثری و چاکرای واقع در آن سطح را احساس کنید. آن را اندازه بگیرید و نتیجه اندازه‌گیری را ثبت کنید. همین کار را با بدن عاطفی انجام دهید حدود ۴۰ اینچی شروع کنید، این فاصله را نیز ثبت کنید. برای سطح ذهنی از ۷۰ اینچی شروع کنید (ممکن است لازم باشد روی یک چهارپایه یا صندلی بنشینید، دقت کنید زیرا افتادن انرژی‌ها را تغییر می‌دهد و احتمال مجروح شدن شخص هم وجود دارد). اگر چاکراها را پایین‌تر از ۲۰، ۴۰ و ۷۰ اینچی علامت زده‌اید، اندازه‌گیری را ادامه دهید.

شما یاد خواهید گرفت که تفاوت‌های بین انرژی‌های اثری، عاطفی و ذهنی را درک و احساس کنید. زیاد برای اندازه‌گیری دقیق انرژی در ابتدای کار و سواس به خرج ندهید، با این کار فقط خود را اذیت می‌کنید و کار دشوارتر می‌شود. بسیاری اوقات، شخص تحت آزمایش می‌تواند احساس کند که چه موقع شما انرژی موردنظر را پیدا کرده‌اید و می‌تواند شما را در این کار راهنمایی کند. چنانچه، در ادامه کار تردید داشتید که انرژی را درست اندازه‌گیری کرده‌اید یا خیر برگردید و دوباره اندازه‌گیری را انجام دهید. در ابتدای کار، اندازه‌گیری انرژی را زیاد طول ندهید زیرا انرژی‌ها ممکن است تحلیل روند، در صورتی که دچار تشنگی شدید هستید، یک جرعه آب و چند دقیقه استراحت معمولاً به شما تجدید قوای کافی برای ادامه کار می‌بخشد. جریان‌های چاکرا که پیدا کردنشان برای شما دشوار است، ممکن است با زاویه در طرف راست، چپ، بالا یا پایین در حرکت باشند، اگر این‌طور بود مشاهده خود را یادداشت کنید.

هنگامی که کار اندازه‌گیری چاکراهای جلویی را تمام کردید اندازه‌گیری چاکراهای پشتی را آغاز کنید. بعد از اندازه‌گیری میانگین سه جریان (اثیری، عاطفی و ذهنی) را بگیرید و اعداد را در جدول یادداشت کنید. حالا یک یادداشت از هر نوع تفاوت‌های مهم در هر سطح را ثبت کنید. واریانس ۱ تا ۲ اینچ در طرفین بدن اثیری عادی است، ۳ تا ۴ اینچ اختلاف در بدن عاطفی و ۵ تا ۶ اینچ اختلاف در بدن ذهنی هم عادی می‌باشد. اختلاف خیلی زیاد به معنی آن است که انرژی‌ها نامتعادل هستند و به تنش و تغییر شدید خلیات منجر می‌شوند. از سوی دیگر هماهنگی زیاد در هر کدام از چاکراها نشان دهنده عدم انعطاف است. در شخص واقعاً متعادل چاکراهای بالایی مثل قلب، چشم پنجم یا تاج اندکی بالاتر از بقیه هستند.

به موارد زیر هنگام انجام مطالعه شخصیت توجه داشته

باشید:

۱. جریان‌های انرژی در روزهای مختلف تا حدودی فرق می‌کنند. یک الگوی عمومی، چنانچه شخص هیچ کوششی برای تغییر انجام ندهد ممکن است بدون تغییر باقی بماند.

۲. خشم شدید، رنجش، عشق یا هر عامل عاطفی دیگر در جریان انرژی منعکس می‌شود. مقایسه اندازه‌گیری‌های حالت‌های شدید عاطفی با حالت‌های نسبتاً عادی اطلاعاتی درباره تأثیر خشم بر شما در اختیارتان قرار می‌دهد.

۳. مشکلات شخصیتی هم ناشی از عدم تعادل انرژی هستند و هم این عدم تعادل را تشدید می‌کنند، به دشواری می‌توان دانست که کدام یک از این دو علت، مقدم بر دیگری است.

۴. جراحتهای جسمانی ممکن است سبب آزاد شدن انرژی یا تغییر جریان انرژی شوند.

۵. هنگامی که چاکرا بیش از حد باز باشد می‌توانید دست خود را روی آن بگذارید. انرژی را به درون بدن سوق دهید و به صورت ذهنی آن را به یک چاکرای پایین تر است هدایت کنید.

۶. وقتی که یک چاکرا خیلی کوچک است آن چاکرا و اطراف آن را ماساژ دهید، این کار سبب برطرف شدن تنش ماهیچه‌ای شده به شما امکان می‌دهد که انرژی را با کمک ذهن از آن چاکرا به بیرون بفرستید.

۷. هرگاه چند دیوار یا لبه برای یک چاکرا پیدا کردید، دیوار یا لبه‌ای را که بیشترین فاصله از بدن دارد را اندازه بگیرید. وجود دیوارهای تودرتو نشان دهنده رشد ناکامل آن بدن یا چاکرا می‌باشد.

تحلیل برش‌نمایی چاکراها

هنگامی که جریان انرژی بدن‌های جسمانی، عاطفی و ذهنی را از طریق شبکه چاکراها اندازه‌گیری و در جدولی ثبت کردیم آماده هستیم تا برش‌نمایی را مطالعه کرده و نقاطی را که ممکن است مشکل و بحران انرژی داشته باشد، پیدا کنیم. مشکلات شخصیتی در نتیجه عدم تعادل یا به هم خوردن جریان انرژی در بدن‌های جسمانی، عاطفی و ذهنی به وجود می‌آید. برش‌نمایی چاکرا به طور تریسمی نشان می‌دهد که عدم تعادل در کدام از یک این قسمت‌ها روی داده است.



تصویر ۱: در این تصویر چاکرای تاج اندازه گیری می شود



تصویر ۲: در این تصویر چاکرای کف پا اندازه گیری می شود و انرژی داده می شود.



تصویر ۳: چاکرای چشم پنجم در حال اندازه‌گیری است



چاکرای ریشه (قاعده ای) در حال اندازه‌گیری است.

هر چاکرای که بیش از حد بالاتر از مقدار میانگین باشد احتمالاً خیلی باز است و انرژی بیش از حدی دریافت می‌کند، چنانچه، پایین‌تر از حد متوسط باشد نتیجه می‌گیریم که مسدود شده و انرژی کافی دریافت نمی‌کند (نشانه‌های باز بودن بیش از حد و یا مسدود بودن در فصل ۸ شرح داده شده‌اند). علاوه بر اندازه‌گیری انفرادی چاکراها باید به الگوهای خاص یا روابط بین چاکراها و بدن‌ها نیز توجه کرد. الگوهای متعددی از تعامل وجود دارد که سبب اختلالات شخصیتی می‌شوند ولی می‌توان تعدادی از الگوهای معمول را در این زمینه ذکر کرد. رهنمودهای عمومی زیر برای تحلیل یک برش نمونه با دقت نسبتاً کافی بیان می‌شوند:

۱. به نوسانات در هر بدن با دقت توجه کنید تا معلوم شود جریان انرژی در کجا شدید و در کجا دچار گرفتگی است و این عدم تعادل‌ها در چه قسمت‌هایی اتفاق می‌افتند.

۲. عدم تعادل در سیستم چاکرای بدن جسمانی هم از طریق رفتار و هم بیماری جسمانی نمایان می‌شود. عدم تعادل در بدن عاطفی به طور طبیعی از طریق احساسات و عواطف نمودار می‌گردد. عدم تعادل در بدن ذهنی از طریق اندیشه منعکس و نمودار می‌شود. یک مشکل در یکی از بدن‌ها وقتی که خیلی شدید باشد بر بقیه بدن‌ها به همان طریق تأثیر خواهد گذاشت.

۳. تنش عمومی یا عدم انعطاف معمولاً نشان دهنده ضعیف بودن جریان انرژی در تمام سیستم بدن است که این یک حالت سالم نیست. بهتر است جریان‌های کاملاً جاری انرژی در بدن روان باشند. در این صورت، مقداری انرژی از بدن خارج می‌شود. بهترین حالت وجود یک جریان ملایم و الگومند انرژی است.

نکاتی که باید مدنظر داشت

باید تعادل مناسب بین بدن‌ها برقرار باشد. چنانچه یکی از بدن‌ها نسبت به بقیه بسته بود، باید به این موضوع با دقت توجه داشته باشید. سطح اثری عموماً باید ۱۰ اینچ، عاطفی ۲۰ اینچ و ذهنی باشند ۵۰ اینچ بالاتر باشد.

به عنوان مثال، یک سطح ذهنی را در دهه ۷۰ در نظر بگیرید و یک سطح جسمانی را پایین‌تر از ۱۰ در نظر آورید، این نشان دهنده عدم روانی، و عدم توجه به بدن جسمانی، عدم فعالیت است به طور خلاصه وجود انرژی بیش از حد در بدن ذهنی به این معنی است که اندیشه شخص خیلی بیشتر از عمل او می‌باشد. یا یک بدن عاطفی را در دهه ۴۰ یا ۵۰ با یک بدن ذهنی که بالاتر از ۵۰ یا پایین‌تر از ۶۰ است در نظر بگیرید، این نشان دهنده غرق شدن بیش از حد در احساس‌ها و اسیر احساسات بودن است. انرژی‌های جسمانی خیلی بالا نشان دهنده آن هستند که شخص بدون احساس یا اندیشه دست به عمل می‌زند.

وقتی که چاکرا خیلی مسدود است سعی کنید بفهمید که انرژی مازاد آن به کجا می‌رود. یک قلب بسته ممکن است به صورت خشم وارد طحال یا به صورت انرژی‌های افراطی جنسی وارد چاکرای جنسی شود. یک چاکرای با جریان پایین حلقی نشان دهنده عدم پذیرش یا مقاومت و نیز جریان افراطی انرژی به طرف چاکرای قلب و تمایل به عشق‌ورزی شدید می‌باشد. انرژی جریان یافته از ناف و طحال مسدود می‌تواند وارد چاکرای جنسی یا دنبالچه شود.

شخصی که بیش از حد در یک مشکل خاص گرفتار شده است عموماً انرژی بیش از حدی به چاکرای مربوط به آن ارسال

می‌کند، آن چاکرا ممکن است بیش از حد باز شود و توجه شخص را پیوسته به خود جلب کند و مشکل را بیش از پیش شدت بخشد. این امر به یک دور بسته تبدیل می‌شود. سعی کنید انرژی را از چاکرای موردنظر دور کنید تا بار اضافی آن برداشته شود. همچنین می‌توانید انرژی را از آن چاکرا به نقاط دیگر سوق دهید و به قسمت‌های دیگر بدن هم توجه کنید و انرژی را به صورت متعادل در نقاط بدن گسترش دهید. از قسمت‌های مختلف آگاهی یابید و سعی کنید بینش جدیدی از وضعیت انرژی در بدن خود بدست آورید.

چنانچه چاکرای تاجی پایینی دارای انرژی خیلی ضعیف باشد دچار تضعیف روحیه می‌شوید و از مشکلات موهوم واهمه پیدا می‌کنید. از سوی دیگر اگر جریان انرژی تاجی خیلی بالا باشد معمولاً اشکالی ندارد. اگرچه ممکن است انرژی را بیش از حد آزاد کند، خیلی باز شود و منجر به خستگی عمومی، فقدان انرژی برای فعالیت‌های عادی روزمره گردد و نیاز به تعادل مجدد را پیش آورد. در این حالت، سعی کنید مقداری از این انرژی را برگردانید و آن را در سراسر بدن توزیع کنید.

چنانچه جریان چاکرای چشم پنجم زیاد باشد اشکالی ندارد، جز این که انرژی را از چاکراهای دیگر به طرف خود جذب می‌کند. ممکن است نشان دهنده رؤیاهای عینی، بصیرت فوق‌العاده یا سردرد باشد. پایین بودن جریان انرژی چشم پنجم حاکی از فقدان بصیرت است.

بالا بودن شدید جریان انرژی چاکرای حلقی نشان دهنده پذیرش افراطی شخصیت و فقدان منطق و استدلال می‌باشد. پایین

بودن جریان انرژی حلقی نشان دهنده عدم پذیرش زندگی و ناتوانی در سخن گفتن و بیان اندیشه‌ها است.

بالا بودن زیاد جریان انرژی چاکرای قلبی حاکی از آن است که شخص بیش از حد محبت می‌ورزد و ممکن است به این وسیله خود را تحلیل ببرد و دچار غم و اندوه شود.

پایین بودن شدید جریان انرژی قلبی نشان دهنده پایین بودن روحیه یا حالت آزرده‌گی، خستگی، ضعف و سخت‌دلی می‌باشد، ممکن است درد شدید از گذشته زندگی یا دوره‌های اولیه حیات در وجود انسان به جا مانده باشد.

بالا بودن زیاد جریان انرژی چاکرای ناف یک حالت عاطفی شدید به وجود می‌آورد و انرژی چندانی برای اندیشه و عمل باقی نمی‌گذارد. پایین بودن شدید انرژی ناف یک حالت بسته بودن یا ترس از ابراز احساسات ایجاد می‌کند.

شدید بودن جریان انرژی چاکرای طحال ممکن است به خشم بی‌مهار و مشکلات فکری منجر گردد. پایین بودن این جریان نشان دهنده ترس از ابراز خشم می‌باشد.

بالا بودن بیش از حد انرژی چاکرای ارادی (اگر قلب بسته باشد) طبیعتاً نشان دهنده یک حالت خیلی ارادی است و شخص در این حالت به دشواری می‌تواند با مسائل کنار آید. پایین بودن زیاد این جریان معمولاً نشان دهنده یک احساس پایه‌دار ناتوانی و بی‌پناهی است که در آن انرژی با شدت به داخل بخش عاطفی جریان می‌یابد. اراده باید با قلب و ناف متعادل باشد.

بالا بودن بیش از حد انرژی چاکرای ریشه یا دنبالچه سبب دشواری در آرام نشستن می‌شود و نیز ممکن است یک خشم ساکن و فروخورده را در شخص ایجاد کند. این حالت به بواسیر هم ممکن است منجر شود. پایین بودن شدید این جریان ممکن است ترس از اشتباهات را در شخص ایجاد کند. وقتی که چاکرای سر و دنبالچه هر دو بسته باشند ممکن است منجر به یک ترس عمومی از زندگی و سبب فرورفتن در خود (عقدۀ لاک‌پشت) شوند.

بالا بودن شدید جریان ایمانی (چنانچه بالاتر از تاج باشد) نشان دهنده ایمان بدون جهت به شخص یا یک آرمان و هدف می‌باشد. پایین بودن این جریان نشان دهنده شخصی است که ذهن او نسبت به نظرات دیگران بسته است و تمایل به پذیرش دیدگاه‌های دیگران را ندارد و فقط گرفتار افکار و عقاید خود بوده، نسبت به دیگران بدگمان و بی‌اعتماد می‌باشد.

باز بودن شدید چاکرای اندیشه فرار می‌تواند شخص را بیش از حد ولنگار کند به خصوص هنگامی که سر بیش از حد به طرف جلوی بدن متمایل بوده باشد. در این حالت، جریان انرژی به طرف مغز مسدود می‌شود. در حالات شدید شخص ممکن است دچار ترس موهوم شود. پایین بودن شدید این جریان می‌تواند به پذیرش بی‌قیدوشرط و افراطی جهان منجر شود.

بالا بودن شدید انرژی چاکراهای دنبالچه نشان دهنده خشم، نیاز به راه رفتن برای ابراز واضح عواطف و ذهنیات، نیاز به داشتن مخاطب و انجام کاری مهم در جهان (به ویژه هنگامی که پاشنه‌ها در حال راه رفتن با شدت روی زمین کوبیده می‌شوند) می‌باشد. پایین بودن شدید انرژی چاکراهای دنبالچه حاکی از وجود اشکال در راه

رفتن، ترس از راه رفتن، عدم تعادل در قدم زدن، ترس از ایستادن روی دو پا و نیاز به تکیه دادن برای حفظ تعادل است. وقتی که انگشتان پا بیش از حد بالا هستند تمایل به ابراز خشم از طریق لگزدن را به وجود می‌آورند، وقتی که خیلی پایین هستند، ممکن است انگشتان پا به داخل تا شوند و حاکی از نیاز به امنیت هستند. مانند پرنده‌ای که با چنگال‌های خود محکم به یک شاخه چسبیده باشد.

اگر چاکراهای قلبی و عاطفی شدیداً بسته باشند، شخص سعی می‌کند از طریق جنسیت عشق خود را ابراز کند. چاکرای جنسی ممکن است در نتیجه جریان شدید انرژی از چاکراهای دیگر هم تشدید شود، این حالت اگر با بالا بودن سطوح عاطفی یا ذهنی همراه باشد به اندیشه بیشتر در مورد سکس نسبت به کنش‌های جنسی و سکسی منجر می‌شود. پایین بودن شدید انرژی چاکرای جنسی نشان دهنده ناتوانی در امور و کنش‌های جنسی یا استفاده از این انرژی به طرق دیگر می‌باشد.

وجود جریان خیلی بالا یا خیلی پایین انرژی از چاکرای شبکه خورشیدی ممکن است به انزجار و نفرت منجر شود. این حالت شدید نشان دهنده وجود مشکل در عمل، احساس یا اندیشه درست نسبت به سرنوشت خود می‌باشد. اگر این چاکرا بیش از حد باز باشد توجه شدید به سرنوشت و امور روزمره حاصل می‌شود، اگر خیلی پایین باشد ترس از یافتن جایگاهی در جهان به وجود می‌آید یا انسان از بیان درونیات خود واهمه دارد.

نمودار ۴- اندازه‌گیری چاکرای نمونه (به اینچ)

	۷	۶	۵	۴	Sp	۳	S	۲	T	F	۱	W	EH	D	میانگین	
A	۲۱	۲۷	۲۲	۲۸	۳۳	۲۳	۲۷	۳۰	۲۴	۱۹	۲۶	۲۳	۲۲	۲۷	۳۶	بدن اتریکی بدن ذهنی بدن عاطفی
B	۱۳	۳۷	۳۳	۵۰	۴۸	۳۷	۵۶	۶۳	۳۴	۴۶	۷۸	۵۰	۵۸	۳۵	۴۸	دن اتریکی بدن ذهنی بدن عاطفی
C	۷۲	۷۸	۸۶	۸۶	۸۰	۶۴	۸۴	۱۰۸	۷۴	۶۹	۹۶	۷۴	۷۴	۷۴	۸۰	بدن اتریکی بدن ذهنی بدن عاطفی
D	۸	۹	۸	۹	۹	۸	۹	۸	۱۰	۹	۱۱	۱۵	۱۲	۹	۱۰	بدن اتریکی بدن ذهنی بدن عاطفی
E	۲۵	۴۷	۴۶	۴۸	۴۷	۴۷	۳۱	۳۶	۲۸	۳۳	۴۵	۵۹	۴۳	۴۵	۴۴	بدن اتریکی بدن ذهنی بدن عاطفی
	۶۵	۸۳	۷۲	۷۱	۶۸	۵۹	۵۶	۶۶	۷۴	۵۹	۷۶	۷۱	۷۱	۷۶	۶۹	بدن اتریکی بدن ذهنی بدن عاطفی
	۲۶	۳۸	۴۶	۴۷	۴۴	۲۲	۳۶	۳۲	۱۰	۱۴	۳۳	۳۱	۱۲	۲۶	۲۴	بدن اتریکی بدن ذهنی بدن عاطفی
	۸۴	۸۱	۷۸	۸۶	۶۹	۶۹	۵۸	۴۸	۳۳	۵۹	۱۱۴	۷۷	۷۵	۷۲	۷۷	بدن اتریکی بدن ذهنی بدن عاطفی
	C R O W N	B R O W	T H R O O T	H E A L T H	S P L E E N	N A V E L	P S O E X W E R /	S P L E E N	T O E S	F O O T	R O O T	W I L L	E S C A P E	D E V O T I O N A L	A V E A G E	

اندازه‌گیری‌های نمونه

در نمودار شماره ۴ اندازه‌گیری‌های چاکراها برای ۵ نفر با زمینه‌های تربیتی و شخصیتی متفاوت درج شده‌اند. B و C در بردارنده پایین‌ترین سطوح این گروه هستند هر دوی آنها حرفه‌های ساختاری و سنتی هستند. A، D و E دارای آزادی بسیار بیشتری برای رشد شخصی و روحانی هستند، این هر سه اغلب با انرژی‌های روحانی خود کار می‌کنند.

A. با بالاترین چاکرای طحال، در سطح ذهنی است. این شخص در این زمان استرس بسیار زیادی را تحمل کرده است. تاج پایین‌تر از سطح متوسط است (۸۰) و نشان دهنده عدم تعادل و به ویژه عدم اعتماد به نفس می‌باشد. نمرات عمومی او بالا هستند و نشان دهنده رشد و تکامل می‌باشند، اما یک تاج که نسبت به سطح ایمانی پایین است نیاز به عزت نفس و خودشناسی بیشتری را نشان می‌دهد. دریچه بسته است و جلوی جریان تاجی را سد می‌کند. چاکرای قلبی در هر سه سطح بالاتر از چاکرای تاجی است و نشان می‌دهد که شخص A نیازهای دیگران را بر نیازهای خود تقدم می‌بخشد.

B. چنانکه گفته شد این شخص در یک محیط کاری پراسترس و بسیار مقرراتی سنتی به سر می‌برد. که به وسیله بالاتر بودن نمرات طحال روی سطوح اثیری، عاطفی و ذهنی مشخص می‌شود. انرژی ایمانی و عبادی پایین‌تر از حد متوسط است، عدم رضایت و جدایی، استرس و خشم را بیشتر در او شدت می‌بخشد. چاکرای تاجی شخص B بالاتر از حد متوسط است که این رشد او را می‌رساند.

C. این شخص نسبت به بقیه در یک محیط کاری مقرراتی و کم‌انعطاف به سر می‌برد. نمرات روی این چاکرا بالاتر از حد متوسط هستند. و در نتیجه تمایل به گریز شدید وجود دارد اما انرژی‌های ایمانی روی سطوح عاطفی و ذهنی باز هم بالاتر هستند که نشان می‌دهد این شخص سعی می‌کند مشکلات را به نحوی حل و فصل کند. سطح ایمانی خیلی بالاتر از سطح تاجی است و به این معنی است که شخص وقت کافی صرف اهداف شخصی خود نمی‌کند. نگرش شخص C نسبت به خود، یقیناً می‌تواند بهبود فراوان پیدا کند.

D. رشد ذهنی مطلوب است، اما انرژی‌های تاج و ناف بیش از حد پایین هستند. پایین بودن انرژی ناف در سطح ذهنی حاکی از وجود مشکل در پردازش عواطف می‌باشد، و چون در سطح اثیری هم پایین است، مشکلی در عملکرد عواطف وجود دارد. ولی از نظر ابراز عواطف این حالت تعادل خیلی بهتری را نشان می‌دهد. سطح ایمانی بالاتر از تاجی است و این دل‌بستگی افراطی به چیزهای دیگر و نیاز به داشتن وقت خصوصی بیشتر را نشان می‌دهد.

E. نمرات ذهنی و عاطفی بالایی در چاکراهای ریشه وجود دارد که نشان می‌دهد با وجود رشد مطلوب شخص E دارای یک پتانسیل موجود به ویژه از نظر رهبری است. اندازه‌گیری بدن عاطفی در چاکرای تاجی پایین‌تر از حد متوسط است در حالی که در سطح اثیری و ذهنی بالاتر از حد میانگین می‌باشد و این نشان می‌دهد که شخص E احساسات شفافی درباره خود ندارد و وجود او متعادل و یا در سطح روشن‌بینی نیست. وقتی که بعضی از اندازه‌ها بالا و بعضی دیگر پایین هستند ممکن است در استفاده از انرژی‌های مربوطه اشکالاتی وجود داشته باشد. دنباله شخص E بیش از دو

برابر تاج است و تکیه بر احساسات را نشان می‌دهد. سطح ذهنی برای ناحیه ایمانی اراده و پا بالا است و این نشان دهنده توانایی بینش فوق‌العاده و وجود رؤیاهای شفاف‌تر می‌باشد.

فصل ۱۰

یک مجموعه چاکرا

چاکراهای فرعی

چاکراهایی که در جلوی بدن قرار دارند دارای چاکراهای فرعی کوچکتری نسبت به چاکراهای واقع در طرف دیگر که معمولاً یک جریان پایین‌تر انرژی را دارد، می‌باشند. هدف آنها کمک به تسلط بر مقدار انرژی که در چاکرای اصلی جریان دارد و تعیین نحوه استفاده از این انرژی می‌باشد، چاکراهای واقع در طرف راست بدن به نگرش‌ها یا افکار مربوط به نحوه فعال بودن چاکراها ربط دارند، در حالی که چاکراهای واقع در سمت چپ به سطح احساسی عملیات مربوط می‌شوند.

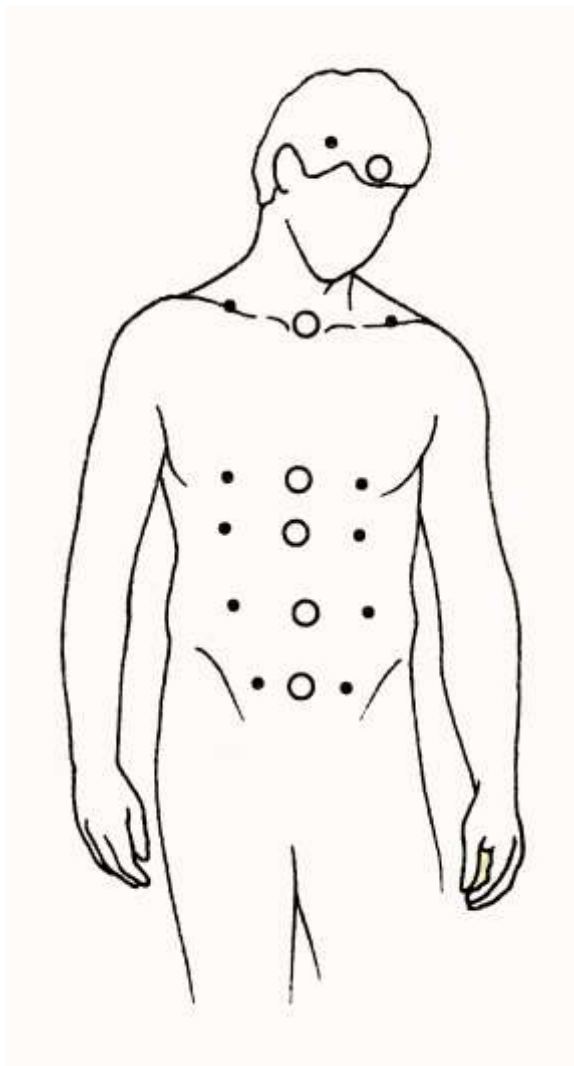
تمرین مقدماتی

از خط اصلی چاکراهای اصلی و خط چاکراهای همراه که در فاصله ۲ تا ۳ اینچ در طرف آنها قرار دارند، آگاه باشید. در کدام

یک از آنها احساس باز بودن و در کدام یک احساس بسته بودن می‌کنید؟ ممکن است بخواهید دست‌های خود را به فاصله چند اینچ روی بدن خود نگه دارید، آنها را به طرف چاکراهای فرعی حرکت دهید. اول به یک طرف و بعد به طرف دیگر، در کدام یک احساس بسته بودن می‌کنید؟ چاکراهای فرعی واقع در طرف چپ شکم بر قولون پایینی به شدت تأثیر می‌گذارند. چاکراهای سمت راست بدن بر قولون فوقانی تأثیر دارند. چاکراهای واقع در امتداد سینه بر هر دو شش تأثیر می‌گذارند. چاکراهای فرعی واقع در ناحیه پیشانی بر قسمت چپ و راست مغز و بیش روانی تأثیر می‌گذارند.

وقتی که احساس می‌کنید یک چاکرای فرعی مسدود شده است، با ملایمت آن چاکرا و قسمت‌های اطراف آن را ماساژ دهید تا جریان انرژی در آن جاری شود. اگر ماساژ باعث درد در آن چاکرا می‌شود انرژی را از نوک انگشتان یا از کف دست‌ها به آن ارسال کنید. حالا آرام باشید، بگذارید ذهن شما به کار افتد، احساسات شما باز و فعال گردند. ممکن است در این لحظه متوجه شوید که چه عاملی باعث مسدود شدن آن چاکرا شده است. اگر تمایل دارید آن ناحیه را با رنگ که نمودی از یک فرکانس انرژی شفابخش است و که امور غیرروحانی را پاک می‌کند، پر کنید.

چون این تمرین ممکن است خاطرات و تصورات قدرتمند را تضعیف کند، شفا دادن به خود ممکن است یک کار خیلی طاقت‌فرسا باشد. شما ممکن است بخواهید از یک درمانگر یا مشاور برای این منظور کمک بگیرید. لازم نیست این کار را فقط خودتان به تنهایی انجام دهید.



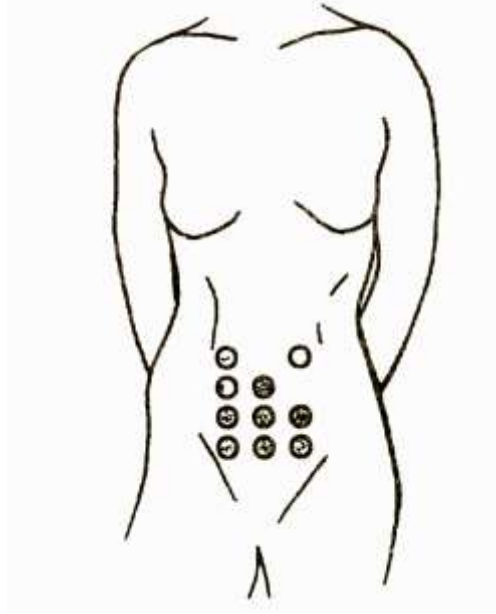
چاکراهای فرعی - به چاکراهای کوچکتر "همراه" در دو طرف چاکراهای اصلی یا مرکزی توجه کنید

سه چاکرای جنسی

انرژی جنسی بخش بسیار مهمی از انرژی کندالینی ما می باشد و می تواند به طرق مختلف نه فقط از طریق جنسی تأثیرگذار باشد. گرچه هر یک از ما به یک چاکرای جنسی از میان بقیه چاکراها وابسته هستیم ولی هر سه چاکرای جنسی باید باز و رشد یافته باشند تا رشد و تکامل شخصی تضمین گردد.

سه چاکرای جنسی بین ناف و استخوان زهار واقع شده اند: اولی ۱ تا ۱/۵ اینچ (بسته به اندازه بدن) پایین ناف، دومی به همین فاصله پایین تر و در بالای استخوان زهار قرار دارد، انرژی از چاکرای فوقانی می تواند هم برای خلاقیت و هم جنسیت به کار برده شود، این چاکرا چنانچه به خوبی کار کند سرزندگی و بشاش بودن را تقویت می کند اما اگر ضعیف عمل کند سخت گیر بودن و جدیت و عدم خلاقیت به وجود می آورد.

دومین چاکرای جنسی که پایین تر از آن قرار دارد به قدرت مربوط می شود. آمیزش جنسی ممکن است افراد را نیرو ببخشد و انرژی کل بدن را برای ایجاد یک حس ثبات درونی و تندرستی تأمین کند. اگرچه این انرژی دارای قدرت شفابخشی فراوانی است، اما اگر منفی شود تمایل به کنترل بر دیگران به وسیله جنسیت به وجود می آورد و به افرادی تبدیل می شوند که من آنها را گردآورنده می نامم - کسانی که علاقمند به این هستند که چقدر توجه جنسی می توانند به خودشان جلب کنند. گردآورنده ها هیچ علاقه ای به بعد مثبت انرژی جنسی ندارند. تجاوز ناشی از عدم تعادل در آنهاست.



چاکراهای فرعی روی طرفین چاکراهای ناف و جنسی

سومین چاکرای جنسی درست بالای استخوان زهار قرار دارد و به جنسیت تغییر شکل مربوط می‌شود. انرژی مثبت در اینجا انرژی جنسی را به بالاترین اکتاو آن یعنی انرژی روحانی تبدیل می‌کند. افرادی که از انرژی چاکرای جنسی سوم استفاده می‌کنند ممکن است دارای بینش‌های عمیق شوند و یک آگاهی روحانی جدید در آنها شکل گیرد. بعد منفی این چاکرا در این احساس جلوه‌گر می‌شود که جنسیت شوم و کثیف است.

چاکراهای منفی

انرژی جنسی فوق‌العاده نیرومند است اما مقادیر بیش از حد در چاکراهای فرعی، بدون انرژی کافی در چاکراهای اصلی برای تعادل با آنها ممکن است به یک حالت منفی (که از پشت کمر خارج می‌شود) بیانجامد و به یک عقدهٔ منجی‌گری تبدیل شود که در آن افراد احساس می‌کنند برای نجات جهان پاسخ‌ها و راه‌حلهایی دارند. در شکل افراطی "منجی‌ها" احساس می‌کنند سرنوشت آنها را مامور کرده است تا به هر قیمت برنامهٔ خود را به جامعه ابلاغ نمایند. این جنبهٔ منفی همچنین ممکن است به گرایش شدید جنسی (میل سیری ناپذیر)، پول یا قدرت نمودار شود. خشونت - علیه خود یا سایرین - به آسانی از این حالت حاصل می‌شود. شخص به یک حالت انفجاری می‌رسد. وقتی افراد خلاق نیستند و برای بهتر شدن تغییر نمی‌کنند به سرخوردگی می‌رسند و احساس می‌کنند هیچ لذت یا اختیاری در زندگی ندارند. ممکن است به رفتارهای مجرمانه یا دیگر کنش‌های مخرب برای ابراز وجود خود مبادرت کنند. بعضی از مجرمان بسیار خلاق هستند اما خلاقیت آنها به صورت مثبت رشد نیافته است.

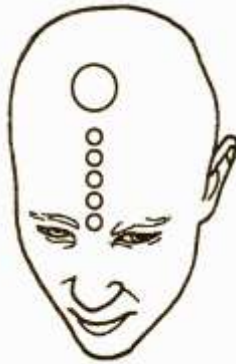
اعتقاد من این است که در آینده آزمون چاکرا و کندالینی روی کودکان انجام خواهد گرفت. جریان نادرست انرژی - جریان شدید چاکراهای فرعی بدون مقدار کافی در چاکراهای اصلی - ممکن است یا در نتیجهٔ یک تجربهٔ ناگوار دوران کودکی یا بر اثر حوادث زندگی گذشته باشد. سوء استفادهٔ جسمی و عاطفی، رنج بردن از دردهای جسمانی که قدرت مثبت شخصی را تضعیف می‌کنند و احساس بی‌پناهی و ضعف و ناتوانی به وجود می‌آورند،

جریان انرژی چاکرا را مختل کرده و به رفتار مجرمانه، ضعف در یادگیری و مشکلات دیگر منجر شوند. مشاوره و کمک و هدایت از سوی کارشناسان و درمانگران در این مورد توصیه می‌شود، و این کار هم هر چه زودتر آغاز شود بهتر است.

اولین مرحله، آموزش دادن به شخص برای تغییر جهت دادن انرژی از این چاکراهای فرعی به چاکراهای اصلی است. سپس شخص یاد می‌گیرد احساسات خود را از طریق این چاکراها به شیوه‌ای مثبت‌تر ابراز کند. انرژی خلاق و شاد از طریق چاکرای جنسی فوقانی یا قدرت ابراز وجود مثبت از طریق چاکرای قدرت جنسی امکان‌پذیر خواهد شد. شخص یاد خواهد گرفت که خود روحانی خویش را احساس کند و طبیعت پایین‌تر خود را به شکل روحانی‌تر تغییر ماهیت دهد. در حالات شدید تلاش بسیار زیادی برای این کار لازم است و باید از درمان‌گر و کارشناس هم کمک گرفته شود و شخص زیر نظر یک درمان‌گر انرژی ورزیده قرار گیرد. این مهم، به خاطر قدرت فوق‌العاده‌ای که چاکراهای جنسی می‌توانند ایجاد کنند، ضروری می‌باشد. این تغییر، نیاز به دقت و هوشیاری دارد. شخص باید آموزش ببیند که این انرژی‌ها را در سراسر بدن طوری تعادل بخشد که نیروهای شدید در یک نقطه خاص از بدن متمرکز نشوند.

هفت چشم^۲

علاوه بر دو چشم جسمانی که ما با آنها آشنا هستیم، پنج چشم روحانی دیگر - که همه در سر ما هستند - وجود دارند که بخشی از آگاهی گسترش یافته یا آگاهی درونی ما را تشکیل می‌دهند و به طور همزمان و خودبه‌خود هنگام حرکت ما در مسیر تکاملی باز می‌شوند. چشم سوم بین ابروها واقع شده است، چشم‌های چهار تا هفت روی خطی که مستقیماً به پیشانی می‌رود، واقع هستند: چشم چهارم درست بالای چشم سوم، چشم پنجم در وسط پیشانی، چشم ششم درست پایین خط رویش مو و چشم هفتم حدود ۱ اینچ بالای خط رویش موقرار دارد. هر چشم نقش و وظیفه خاص خود را دارد و همه چشم‌ها در رشد و تکامل ما مورد نیاز هستند.



مکان دو چشم فیزیکی و پنج چشم روانی. بالاتر از چشم هفتم چاکرای تاج واقع شده است

^۲ این بخش از کتاب **هفت چشم انسان در تکامل خودآگاهی**، توسط همین نگارنده، اقتباس شده است.

نقش دو چشم جسمانی، بالاتر از توانایی دیدن معمولی است. چشم اول - چشم راست - عمدتاً برای دیدن شکل اشیاء به کار می‌رود، این چشم به درک جزئیات اشیاء توسط ما کمک می‌کند. چشم دوم - چشم چپ - به خود عاطفی ما تعلق دارد و بیشتر به رنگ و بافت اشیاء توجه دارد تا به شکل آنها، این چشم یک حس وجود ارتباط بین اشیاء و پدیده‌ها به ما می‌دهد.

چشم سوم درکی از شکل و کارکردهای جهان فیزیکی به ما می‌دهد، این چشم آن چه را که چشم اول می‌بیند عمق و گسترش داده و به آن یک بعد سوم می‌بخشد. اگر باز باشد نگرش انسان را ارتقا و ترس از بلندی‌ها یا پرواز را کاهش می‌دهد. چشم چهارم برای درک روابط و پیدایش ایمان به خداوند است این چشم آن چه را که چشم دوم می‌بیند عمق و گسترش می‌بخشد. چشم پنجم به شناخت حقایق هستی و آرمان‌ها کمک می‌کند با این چشم مفاهیم را دریافت می‌کنیم و برای نگرش به زندگی گذشته رسانه‌ای بسیار خوب می‌باشد. چشم ششم برای بینش حقیقی، عمیق، درک ماهیت و اهداف زندگی لازم است. چشم هفتم به تمامیت و هدف اصلی جهان هستی کمک می‌کند، از طریق این چشم شناخت الهی به دست می‌آوریم و وجود نور و حضور حقیقت را مشاهده می‌کنیم.

افراد کمی دارای هفت چشم تکامل یافته هستند، حتی شمار افرادی که دو چشم اول آنها به طور کامل رشد یافته باشد بسیار اندک است. این امر عمدتاً به خاطر ناآگاهی از امکانات در شکل‌های مختلف بینش، تبلی ما در درک یا دیدن آنچه چشم‌های ما عملاً می‌بینند و عدم توجه کافی به میراث روحانی وجدان تکامل یافته ما است. تمام این نگرش‌ها حجاب‌هایی بر روی چشمان ما می‌افکنند،

اما وقتی این حجاب‌ها را برداریم دری از دنیاهای نو به روی ما باز می‌شود.

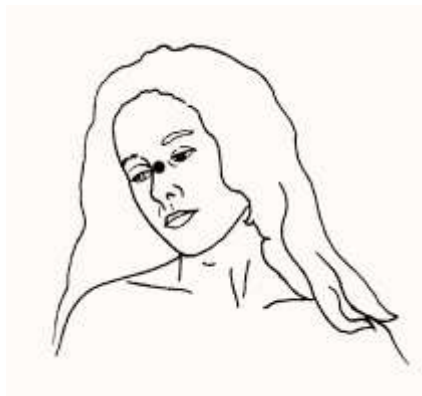
خطر گشایش زودرس

خطراتی در گشایش زودرس وجود دارد یکی از اصلی‌ترین این خطرات فقدان درک و ترس از آنچه فهمیده نمی‌شود، می‌باشد. چشم‌های آدمها ممکن است از طریق داروها، آسیب جسمانی (مثلاً ضربه به سر) یا رشد نامتعادل فرآیند تکاملی به طور زودرس باز شود. دلیل این امر هر چه باشد، وقتی که یک چشم بدون شناخت کامل انسان از هدف آن باز شود، نتیجه آن سردرگمی و شناخت نادرست می‌باشد. آنچه در واقع خیر و خوبی است ممکن است شوم و بداقبالی احساس شود.

چشم ناخودآگاه

این چشم، چشم خودآگاه اول هم نامیده می‌شود. چشم ناخودآگاه در بالای دماغ پایین‌تر از استخوان‌هایی که ابروها را تشکیل می‌دهند، واقع شده است. و یک نقطه آگاهی توأم جسمانی و عاطفی است و به زندگی اصلی و اولیه ما و احساسات سطح پایین حب بقای اصلی و آگاهی ما از پیرامون مربوط می‌شود. اگر این چاکرا باز باشد شخص را در تماس با ضمیر ناخودآگاه قرار می‌دهد (که قرار نیست اصلاً ناخودآگاه باشد). هرگونه دشواری‌های عاطفی یا جسمانی که شخص تمایل ندارد در سطح خودآگاه به حل و فصل

آنها پردازد، گرفتگی‌هایی ایجاد کرده و از رشد و آگاهی جلوگیری می‌کند.



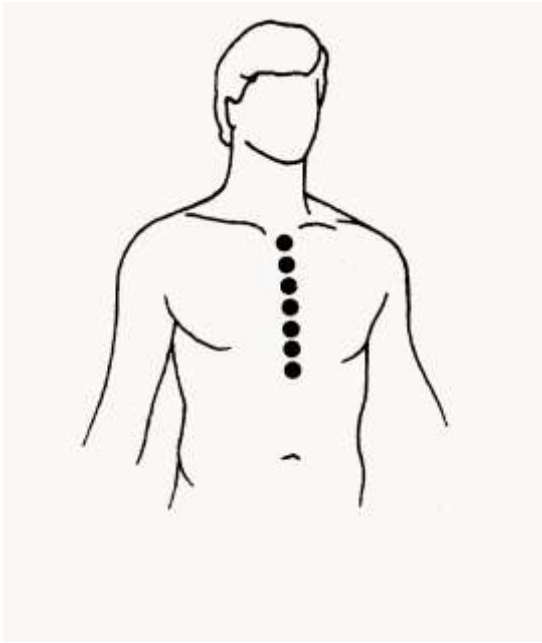
چشم ناخودآگاه روی دماغ بین چشم‌ها واقع شده است

هنگامی که این چاکرا بیش از حد باز باشد، شخص از دل‌بستگی شدید به امور جسمانی و عاطفی رنج می‌برد، چنانچه این چاکرا بسته باشد ارتباط انسان با نیروی حیات قطع می‌شود.

یکی از نشانه‌های باز شدن تدریجی این چشم - که اطلاعات ناخودآگاه وارد آگاهی می‌شوند - تمایل به ماساژ دادن این ناحیه است.

هفت قلب^۲

هفت چاکرای قلب همگی از مرکز قلب نیرو می‌گیرند. هر یک از آنها دارای نوع متفاوتی از انرژی عشق است. آنها به ترتیب بالای یکدیگر می‌باشند و از زائده خنجری آغاز می‌شوند و در افراد با بدن متوسط به اندازه یک دلار نقره هستند (اگر کوچک هستید فضای بین آنها کمتر است، اگر خیلی تنومند باشید فاصله آنها از یکدیگر زیادتر است).



هفت چاکرای قلب به وسیله کندالینی که تحت تأثیر انرژی جریان یافته از قلب است، "سوخت‌رسانی" می‌شوند

۲ این بخش از متن و بخش مدیتیشن توسط هلن مکماهان نوشته شده است.

چاکرای قلب ۱

مکان: روی زائده خنجری، زائده استخوانی واقع در انتهای استخوان سینه.

کارکرد: انرژی آگاهی، تشخیص درست از نادرست.

اگر بیش از حد باز باشد: احساس گناه، حالت دفاعی، تمایل به توجیه خود.

اگر بسته باشد: از کیفیت احساسات آگاهی ندارد، خوپذیر.

پایین‌ترین چاکرای قلب که به عنوان نیروی آگاهی شما عمل می‌کند، چرخش‌سنج کوچک حافظه از تمام آموزه‌های اولیه و گاه اخیر که باید، الزامات و ضرورت‌ها را تشکیل می‌دهند. والدین شما اولین سهم و نقش را در این حافظه اندیشه‌ها داشته‌اند، اما افراد دیگری را خود شما بر این بایگانی افکار به تدریج افزوده‌اید: معلمان، دوستان، همسران، دیگر وابستگان و حتی فرهنگ حاکم، در این مورد بر قلب شما تأثیر داشته‌اند.

چاکرای قلب ۲

مکان: درست بالای زائده خنجری.

کارکرد: حفظ تعادل انرژی آزاد شده از لحاظ ارتباط با دیگران.

اگر بیش از حد باز باشد: وابستگی افراطی به یک شخص یا آرمان که شناخت یا انرژی چندانی برای تعادل بخشیدن به نیروهای قلب باقی نمی‌گذارد.

اگر بسته باشد: از وابستگی امتناع می‌شود، قلب مسدود می‌گردد.

قلب دوم به وابستگی مربوط است: به افراد، اشیاء و ایده‌ها. اینها اغلب خطرناک هستند و انرژی به شدت به خصوص در یک ارتباط در این نقطه متمرکز می‌گردد. به یاد داشته باشید که شما نمی‌توانید به خود عشق بورزید، بر انسان دیگر تسلط و کنترل داشته باشید و او را در اختیار بگیرید. جنبه مثبت وابستگی یک توجه و مراقبت عمیق، قبول مسئولیت و خود را در خدمت طرف مقابل گذاشتن، می‌باشد.

چاکرای قلب ۳

مکان: روی استخوان سینه بین سینه‌ها. چاکرای قلب سوم، چاکرای است که ما در کندالینی پایه با آن کار می‌کنیم - (چاکرای عشق و تمایل به زندگی). قلب شما در اینجا زندگی شماسست و نیروی انگیزنده برای استقبال از زندگی و بهره‌گیری از آن، کسب آگاهی از زندگی و استفاده از آن برای رشد و تکامل شخصی، کشف ماهیت الهی و برگشتن به آن اقیانوس عشق که انرژی خداوند است.

کارکرد: تمایل به داشتن زندگی عالی و خوب زیستن.

اگر بیش از حد باز باشد: بی‌توجهی و رفتار نامتعادل.

اگر بسته باشد: ترس از زندگی، ضعف اراده.

چاکرای قلب ۴

مکان: بالای چاکرای قلب ۳. چاکرای قلب چهارم به انتقام‌جویی و گذشت و بخشایش مربوط می‌شود. گذشت یک وجود فوق‌العاده ارزشمند هم برای کسی که گذشت می‌کند و هم برای طرفی که بخشوده می‌شود، می‌باشد. انتقام‌جویی بعد منفی این صفت است، سخت‌گیری و ناتوانی در به جریان انداختن یا آزادسازی انرژی

کارکرد: بخشایش و گذشت، و امکان دادن به درخشش نور.

اگر بیش از حد باز باشد: بخشایش بیش از حد، پذیرش چیزهایی که حتی جراحت یا آسیب هستند.

در تمایل شدید و نیرومند جهت رسیدن به تعادل و خود را عقب کشیدن برای سرکوب احساس حقیری عشق.

اگر بسته باشد: در صدد انتقام جویی بودن، تحمیل استکبار یا بلندپروازی خود بر دیگران

چاکرای قلب ۵

چاکرای قلب پنجم، قلب عطوفی شماسست. اگر جریان آن باز باشد سبب می‌شود که افراد همانند گل در برابر شما باز و شکوفا شوند، آنها ممکن است تمام مشکلات خود را با شما در میان بگذارند و خود را مانند جاروبرقی‌های عاطفی به شما متصل کنند. این انرژی ممکن است نیروی شما را تحلیل ببرد. چنانچه، این حالت به شما دست داد تصور کنید که آن انرژی را از قلب خود به جریان انداخته‌اید و آن را مجدداً در ناف یا چاکرای قلب آنها جاری ساخته‌اید.

مکان: نقطه وسط بین استخوان نعل اسبی در گردن و چاکرای قلب ۳.

کارکرد: میل به زندگی، تعادل، محبت

اگر بیش از حد باز باشد: خشنود کردن افراد

اگر بسته باشد: سخت‌دلی.

چاکرای قلب ۶

چاکرای قلب ششم شما را با رشد روحانی بالاتر، محو شدن روحانی، فوران عشق روحانی نسبت به خداوند در تماس قرار می‌دهد. عشق حقیقی که نسبت به دیگران پیدا می‌کنیم خیلی شبیه به این احساس است. شخصی که

مکان: درست پایین استخوان نعل اسبی در جلوی گردن.

کارکرد: باز شدن به سطوح روحانی بالاتر، سوق دادن انرژی قلب در جهت رشد روحانی

جریان این چاکرای او خیلی باز است ممکن است دچار درد شود. ناراحتی روحانی پیدا کند و به واقعیت وجود دیگران بی توجه باشد. کسی که این جریان در او مسدود است با سماجت فقط بعد انسانی زندگی را می بیند.

اگر بیش از حد باز باشد: تمایل به دیدن چیزها فقط در سطوح بالاتر یا به طرق روحانی و نادیده گرفتن بعد انسانی در زندگی.

اگر بسته باشد: بیمناک، سطوح روحانی بالاتر را رد می کند.

چاکرای قلب ۷

قلب هفتم چاکرای خدمت گذاری است. خدمت گذاری یک هدف والا می باشد. وقتی که انرژی قلب هفتم مسدود یا دچار گرفتگی باشد، به قلب یک شهید تبدیل می شود و در این صورت بخشش، حالتی ترحم آمیز، همراه با اکراه و حقیرانه به خود می گیرد که برای همه طرف ها زیان بار است، درست مانند کسی که پیرزنی را کمک می کند تا از عرض خیابان عبور کند. انرژی مسدود شده می تواند یک شهید به وجود آورد. کسی که به دیگران خدمت می کند اما درباره آن شکایت دارد. کسی که این جریان او بسته باشد ممکن است در کمین فرصت برای کمک به دیگران باشد اما وقتی این جریان حالت طبیعی دارد و متعادل است این چاکرای خدمت گذاری به یک هدف عالی زندگی این جهانی تبدیل می شود.

مکان: آنجا که استخوان ها در انتهای گردن یک شکل نعل اسبی تشکیل می دهند

کارکرد: خدمت گذاری در جهان.

اگر بیش از حد باز باشد: شخص حتی هنگامی که کار و خدمت او نه ضروری است و نه استقبالی از آن می شود باز اصرار به خدمت گذاری دارد.

اگر بسته باشد: خدمت به خود.

تمرین مدیتیشن بر روی قلب‌های هفت‌گانه

با دقت پایین‌ترین چاکرای قلب را ماساژ دهید، چنانچه در آن احساس درد می‌کنید ممکن است به آن آسیب وارد شود پس با دقت و ملایمت عمل کنید. بدن را شل کنید و راحت باشید، بگذارید نفس شما عمیق جریان یابد و با ملایمت نفس را فرو برید. فضای ساکن و ساکت عمق درون خویش را نگاه کنید. ذهن خود را آزاد کنید بدون ترس یا نگرانی دریچه خاطرات ذهن خود را باز کنید، به انرژی خود نگاه کنید.

پرسید که چه باید‌ها و اجبارهایی در این چاکرای قلب آگاهی انباشته شده‌اند. کدام یک از آنها دیگر معتبر نیستند و باید به حال خود رها شوند؟ هر خاطره‌ای که در ذهن آگاه شما زنده می‌شود احساسات خود را نسبت به آن بشناسید. کدام یک از این خاطرات، شما را در راحت بودن و لذت از زندگی و وجود خود یاری می‌دهند و کدام یک در این جهت مانع می‌شوند؟ کدام یک را می‌توانید آزاد کنید؟ کدام یک را باید بیش از پیش تقویت کنید؟

آگاهی خود را به طرف چاکرای وابستگی و غیر وابستگی که مرحله بعدی در این خط است، حرکت دهید. این ناحیه را ماساژ دهید. جریان انرژی را حس کنید، به کیفیت آن توجه کنید و احساسات و ایده‌ها و ماهیت‌هایی را که این قلب در شما ایجاد می‌کند، بشناسید. از خود پرسید که به چه چیزی نیاز دارید، چه چیزی دارید و به چه چیز عشق می‌ورزید. احتمالاً اینها چیزهای مادی هستند- خانه، ماشین، لباس، زیورآلات قدیمی- که با دقت نگهداری شده است. این دل‌بستگی‌ها چه مفهومی برای شما دارند؟ یا

شاید دلبستگی به افراد، ایده‌ها، نحوه ارتباط با جهان یا نحوه درک آرمان‌ها هستند. این وابستگی‌ها برای زندگی شما چه می‌کنند؟ آیا شما را آزاد می‌کنند یا محدود؟ در شما احساس آرامش خاطر می‌کنند یا ایجاد اضطراب و دلهره؟ به کجا واقعاً می‌خواهید دلبسته باشید و از چه چیز می‌خواهید دل بکنید؟ آیا می‌توانید خود را در حالی تماشا کنید که به فراتر از این نوع دلبستگی‌ها صعود کرده‌اید؟ عشق‌ورزی مسئولانه و در عین حال آسان‌گیری و عدم وابستگی شدید؟

چاکرای میل به زندگی را باز کنید (چاکرای مهم قلب واقع در وسط سینه بین پستان‌ها). جریان نیرومند انرژی از این چاکرای قدرتمند عشق‌ورزی، لذت‌جویی، گشادگی، کنجکاوی و اشتیاق برای ماجرای بعدی را احساس کنید. بگذارید انرژی فوران کند تا آموزش و درس بعدی فرا گرفته شود و خود را برانگیزد. درس‌های زندگی را برای درون‌مایه حقیقی آنها پالایش دهید و صبورانه روی عشق، دانش و شناخت کنونی خود به گزینش و اصلاح بپردازید. بگذارید خویشتن حقیقی خود را تجربه کنید.

حال چاکرای قلب انتقام‌جویی و گذشت را (که درست بالای چاکرای میل به زندگی است) باز کنید. انرژی را تجربه کنید به تغییرات آن توجه نمایید و راحت باشید، بگذارید انرژی این چاکرا جاری شود. آیا ذهنیات قدیمی و عمیقاً پنهان شده‌ای در اینجا وجود دارد؟ کدام یک از گرفتگی‌ها را می‌توانید آزاد کنید؟ کدام گذشت و بخشاینده می‌تواند از این چاکرا آزاد شود. نفس عمیق و آرام بکشید. با چشم ذهن خود چهره شخصی را که با او بیشترین مشکل را در زندگی داشته‌اید (چه اکنون زنده باشد یا مرده) مشاهده کنید.

صدای او را بشنوید. چه رفتاری از او بیشتر برای شما آزار دهنده است آیا به این شخص عشق می‌ورزیده‌اید؟ آیا آن عشق هنوز هم ادامه دارد؟ به حافظه خود برگردید و علت اولین مشکلی را که با این شخص داشتید، دریابید. آیا هیچ‌گاه در گذشته تصمیم گرفته‌اید که او را کتک بزنید؟ یا حتی او را بکشید؟ چه ویژگی‌های آزاردهنده جسمانی در این شخص وجود دارد؟ شما ممکن است احساس کرده باشید که نوع دیگری از ارتباط بین شما وجود داشته است (به عنوان مثال، مادر یا پدر)، ارتباطی که در این زندگی کنونی وجود ندارد. حالا خود را برای هر چیزی که ممکن است به این شخص گفته یا در حق او انجام داده باشید، ببخشید. ۳۰ ثانیه وقت در نظر بگیرید، چند بار این عبارت را تکرار کنید که من برای هر کاری که نسبت به این شخص انجام داده‌ام "خودم را می‌بخشم" حالا از خدا بخواهید به خاطر هر نظری که داشته‌اید یا هر خطایی که نسبت به این شخص انجام داده‌اید یا هر چه که به او گفته‌اید، شما را ببخشد. نیم دقیقه - بخشایش خداوند - آن را درخواست کنید!

اکنون به آرامی و با سکوت در ذهن خود این شخص را برای هر کاری که نسبت به شما انجام داده - چه با عمل چه با زبان - ببخشید. اکنون همه آن تقصیرات را گذشت کنید. نیم دقیقه فقط برای عفو و گذشت. و اکنون نیم دقیقه برای این شخص دعا کنید، عشق خود را به این شخص نثار کنید. برای او درخواست رحمت و برکت کنید - حتی اگر این کار اعصاب شما را به شدت آزار می‌دهد - برای این شخص دعا کنید، حالا راحت باشید. لبخند بزنید. و آن مکان فرح‌بخش بخشایش‌دگی را در درون خویش به جریان اندازید.

چاکرای بعدی که بالاتر از این چاکراست، چاکرای قلب عطوفی می‌باشد. آن را ماساژ دهید، با ملایمت توجه خود را روی آن متمرکز کنید. این چاکرا را باز کنید. اجازه بدهید جریان عطوفت شما به بیرون سرایت کند. احساس مهر و عطوفت کنید، محبت خود را بی‌دریغ نسبت به هر کسی که با هستی و زندگی شما تماس دارد، نثار کنید. به دوستان خود، به خانواده، به وابستگان بی‌دریغ محبت کنید و سپس، به خویشتن خویش هم محبت نمایید. جریان شیرین و روح‌بخش محبت را جاری کنید. بگذارید خودتان هم از طعم گوارای این محبت بهره‌مند شوید. نیروی این انرژی را اکنون به طور کامل به طرف خود سوق دهید. بگذارید آلودگی‌ها، و هر نوع غل‌وغش و عادات پنهانی در شما شسته و زدوده شود، بگذارید خودتان هم به این نیروی معجزه‌گر کنجکاو و روشنی‌بخش لبخند بزنید و آغوش خود را به روی آن باز کنید. حالا به چاکرای قلب بعدی صعود کنید. چاکرابی که به انرژی‌های روحانی بالاتر تعلق دارد و درست زیر استخوان نعل اسبی پایین حلق واقع است. بگذارید یک دعا و مناجات در داخل این جریان انرژی شکل گیرد. چه احساسی نسبت به این حالت الهی دارید؟ مشتاق شروع یک زندگی تازه شوید. وجود خویش را وقف یک ندای روشنی‌بخش کنید. اشتیاق خود را برای بایدها و نبایدها، برای وابستگی‌هایی که اسارت می‌آورند، برای خودبینی و خودپرستی خاطرات پنهان و ... واریسی کنید. حالا خواسته خود را پیرایش نمایید. این مناجات را خالص کنید و بگذارید اوج بگیرد و به یک بلندای اهورایی صعود نماید.

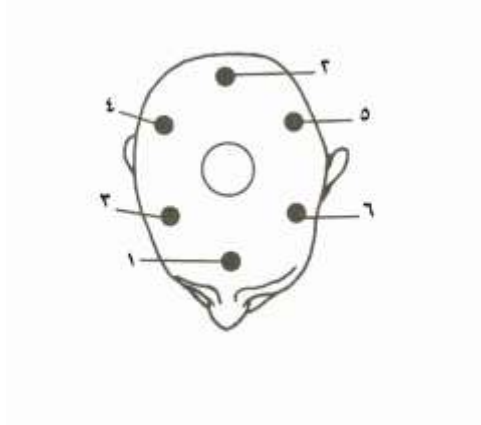
سرانجام، آگاهی خود را به داخل تهی‌گاه حلق به درون آن استخوان نعلی شکل یعنی چاکرای خدمت‌گزاری سوق دهید. با تمام وجود روی گشودن، گسترش دادن و دمیدن به روی گرفتگی آن

تمرکز کنید، احساس کنید که به آسانی باز شده و جاری می‌گردد. پرسید که چه نوع عبادت یا خدمتی هم‌اکنون در زندگی شما لازم است؟ در کجا سعی دارید خود را وقف زندگی کنید. انرژی خدمت‌گزاری شما چگونه احساس می‌شود؟ به آن توجه کرده، آن را تجربه کنید و با تمام وجود حس کنید. پرسید که چه بخش‌هایی از خدمت‌گزاری در درون شما در حال باز شدن هستند. سعی کنید بالاترین درجه‌ای از آنها را که در وجود شماست، تجربه کنید. ”من می‌خواهم اراده‌ تو را اراده کنم“. این قصد را در خود به وجود آورید آن را به بالا بفرستید و مجدداً خود را وقف بذره‌های خدمتی کنید که دارد در درون شما شکل می‌گیرد - ”من می‌خواهم اراده‌ تو را اراده کنم“.

دور مجموعه چاکراها حلقه بزیند

دور تاج حلقه بزیند

چاکراه‌های حلقه دور تاج ممکن است زیاد عبارت رسا و روانی نباشد اما آنها دقیقاً این طور هستند. شش تا از آنها که در اطراف چاکرای تاجی (وسط روی سر) قرار دارند در زیر آورده شده‌اند.



حلقه دور چاکراهای تاج - چاکرای وسطی، تاج است و بقیه حلقه را تشکیل می دهند.

۱. این همان چشم هفتم است. (می‌توانید برای توضیح بیشتر در مورد هفت چشم به صفحه ۹۴ مراجعه کنید.)

۲. در پشت قسمت فوقانی سر واقع شده است (بعضی افراد ممکن است در این نقطه احساس افسردگی کنند که می‌تواند حاکی از یک غده صنوبری رشد یافته‌تر باشد). این چاکرا همان سطح ششم بدن ارادی/روحي است.

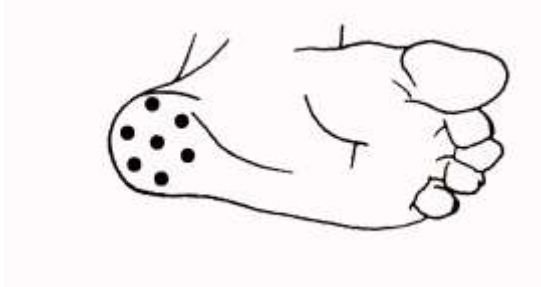
۳، ۴، ۵، ۶. اینها چاکراهایی هستند که دور این حلقه جای دارند و دو تا از آنها در طرف راست و دو تا در طرف چپ آن واقع شده‌اند. آنها به حالات آگاهی بالاتر تعلق دارند و درست مانند آنتن، اطلاعات را از سطوح بالاتر دریافت می‌کنند.

شما باید با چاکرای اولی و دومی به طور جداگانه کار کنید و با چاکراهای سوم تا ششم مثل یک مجموعه واحد عمل کنید. این چاکراها را ماساژ دهید (انگشتان را دور سر مالش دهید) و در این حال ممکن است متوجه تغییر انرژی در محل قرار گرفتن چاکراها شوید. فاصله‌های مساوی از اولی تا سومی، سومی تا چهارمی، چهارمی تا دومی، دومی تا پنجمی و پنجمی تا ششمی را اندازه بگیرید که این کار شما را در درک فاصله بین آنها کمک می‌کند. وقتی که آنها را ماساژ دادید، بگذارید انرژی جریان یابد و ترتیبی دهید که انرژی از چاکرای تاجی شما هم به جریان افتد تا تعادل انرژی بهتری در کل سیستم برقرار شود. تصور کنید که به حالت شناور درآمده‌اید و ذهن خود را برای دریافت اطلاعات یا نظرات آماده کنید. در حال حاضر راجع به

این اندیشه‌ها قضاوت نکنید، فقط آنها را یادداشت کنید بعداً معنی و چگونگی روشن کردن زندگی خود توسط آنها را بررسی کنید.

حلقه دور پاشنه‌ها

بالا و پائین دقیقاً اندازه هم هستند. حلقه پیرامون چاکراهای تاجی با "حلقه پیرامون چاکراهای پاشنه" جور می‌شود. حتی یک چاکرا در وسط پاشنه‌ها واقع شده است که متناظر با تاج می‌باشد.



حلقه دور پاشنه‌ها - وسطی، به چاکرای تاج مربوط می‌شود. بقیه به چاکراهای احاطه کننده چاکرای تاج مربوط می‌گردند.

با اینکه این چاکراها زیاد به نظر نمی‌رسند اما خیلی مهم هستند. هدف آنها تثبیت تجربه روحانی و آگاهی شما و قابل استفاده کردن آن است. چنانچه، چاکرای تاجی و پاشنه هر دو باز باشند، سر شما در آسمان و پاهای شما روی زمین است. به خاطر داشته باشیم که زمین بخشی از آسمان است "حلقه"

اطراف چاکراهای پاشنه“ به قدرت و انرژی کیهانی مربوط می‌شود. که، در قلمرو زمینی نمود پیدا می‌کند.

تمرین

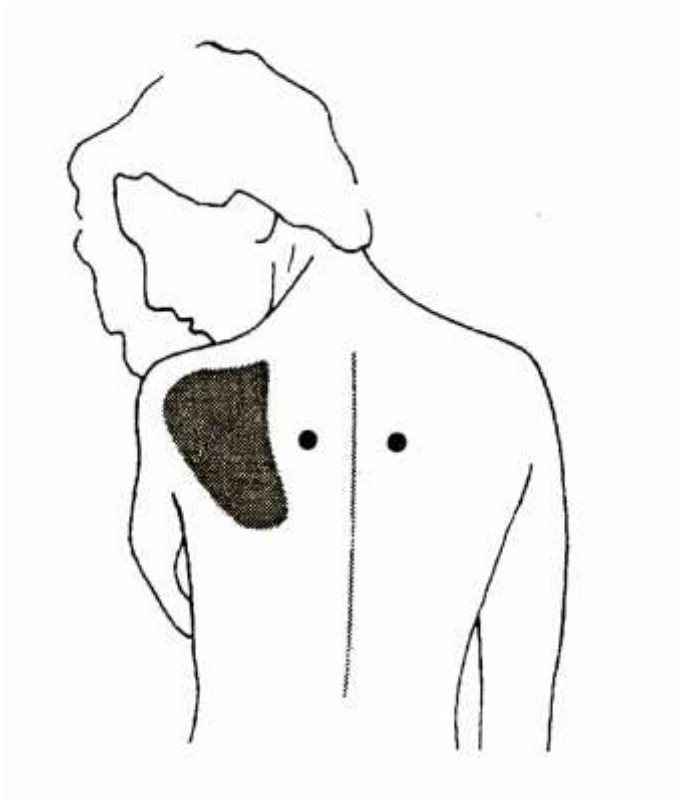
مکانی باز و وسیع پیدا کنید که بتوانید در آن قدم بزنید. تمام حلقه پیرامون چاکراهای پاشنه و سر را ماساژ دهید. به اطراف قدم بزنید و انرژی را که در پاشنه‌ها و سر جریان دارد، احساس کنید. از ارتباط و قدرت در این ترکیب آگاه باشید بعد از چند دقیقه بنشینید یا دراز بکشید (در هر حال کمر خود را راست نگه دارید). وارد حالت مدیتیشن شوید و ذهن خود را برای هر نوع تصورات یا افکار که به مغز شما راه می‌یابند، آماده کنید.

برای افراد مبتدی این مجموعه چاکرا زیاد اهمیت ندارد، اما کسی که در حال رشد روحانی می‌باشد به باز بودن و متعادل بودن این چاکراها برای بیشترین استفاده از آن احتیاج دارد. این چاکراها همچنین به حفظ بدن جسمانی در درجه‌ای از قدرت که بتواند نیروی انرژی‌های بالاتر را مورد استفاده قرار دهد، کمک می‌کند.

چاکراهای تیغه شانه

این چاکراها درست در داخل مرکز تیغه‌های شانه واقع شده‌اند. هنگامی که باز باشند سیستم شما را نیرو می‌بخشند و

شما را برای یادگیری بالاتر آماده می‌کند. وقتی بسته باشند دلتان می‌خواهد که آنها را ماساژ دهید، البته، ماساژ دادن این ناحیه به وسیله خود شخص دشوار می‌باشد. می‌توانید پشت شانه خود را به یک در بمالید اما بهتر است از شخص دیگری بخواهید آن را ماساژ دهد، بگذارید باز باشند. کدام انرژی‌ها را مسدود کرده‌اید؟ این چاکراها ممکن است دنیا‌های دیگر و روش‌های دیگری از انجام امور را در اختیار شما قرار دهند و شما را از آن دنیاها آگاه کنند.



چاکراهای تیغه‌شانه درست داخل تیغه‌های شانه قرار دارند.

چاکراهای وحدت و تخریب

اینها چاکراهای فرعی مربوط به چاکراهای ناف هستند و شبیه به آنها می‌باشند، جز آن که چاکرای سمت چپ به عواطف می‌پردازد و چاکرای سمت راست بیشتر به اندیشه‌ها مربوط می‌شود. وقتی که انرژی در این چاکراها به خوبی جریان می‌یابد و به صورتی مثبت از جلوی بدن خارج می‌شود، میان بدن‌های مختلف و نیز بین کل سیستم بدن و انرژی الهی، احساس یگانگی می‌کنید.

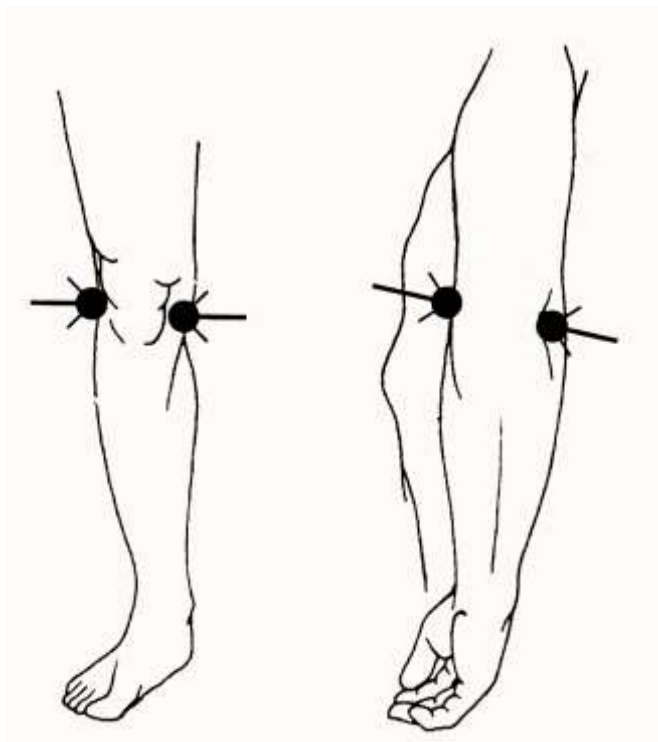
انرژی حاصل از چاکراهای وحدت و تخریب به عقب برمی‌گردد و می‌تواند خیلی ویران‌گر باشد. شخصی که چنین گرفتگی در او وجود دارد عموماً از نقش مخرب آن چه در زندگی خود و چه در زندگی دیگران آگاهی ندارد. چنانچه فکر می‌کنید مخرب هستید یا مشکلاتی برای خود و دیگران ایجاد می‌کنید، می‌توانید این نواحی را بررسی کنید. انرژی را به طرف جلو سوق دهید و آن را به وحدت تبدیل کنید. چه از تخریب حاصل از این چاکراها آگاه باشید چه نباشید تفاوتی ندارد. این انرژی مال شماست و می‌توانید با آن ایجاد کارما کنید. انرژی اضافی می‌تواند برای ایجاد یک احساس آرام‌بخش در تمام این ناحیه به قسمت ناف سوق داده شود.

چاکراهای زانو و آرنج

زانوها

دندان‌های بیرونی و داخلی کاسه زانو را با دست لمس کنید. این چاکراها به ابراز احترام، خم کردن زانو در برابر خداوند یا کسی که نسبت به او احساس احترام می‌کنید یا یک وجود روحانی، تعلق

دارند. انعطاف‌پذیری زانوهای شما بر تمام بدنتان تأثیر می‌گذارد و این هم یکی دیگر از دلایل اهمیت این چاکراها است.



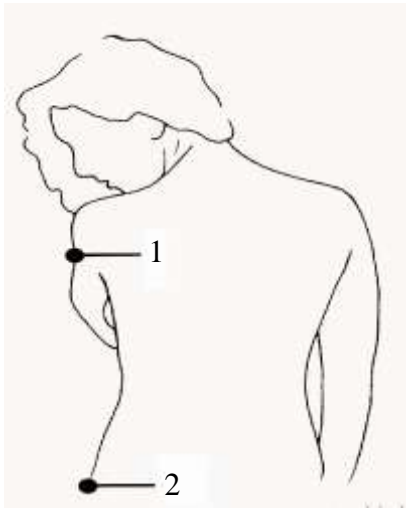
چاکراهای روی طرفین زانوها به انعطاف‌پذیری و امور عبادی مربوط هستند.

چاکراهای روی طرفین آرنج‌ها هدفشان مشابه چاکراهای زانو است.

آرنج‌ها

این چاکراها در طرفین آرنج‌ها قرار دارند و نقش آنها همانند چاکراهای زانوهاست. هنگامی که شخص دست‌های خود را برای دعا روی هم می‌گذارد این چاکراها خیلی باز هستند. در

حقیقت، در حالت دعا که زانوها خم می‌شوند، کف دست‌ها روی هم قرار می‌گیرد (آرنج‌ها خم می‌شوند)، سر پایین می‌آید، چاکرای عبادی باز می‌شود و باز بودن نسبت به قلمروهای والاتر و روحانی‌تر را میسر می‌سازد. بدن با تمام انرژی خود در دعا شرکت می‌کند و ارتباط روحانی افزایش می‌یابد. بسته بودن چاکراهای آرنج به خودمحوری شدید منجر می‌شود.



چاکراهای اعتماد بدن در طرفین بدن قرار گرفته و جمعاً چهار چاکرا هستند. آنها برای احساس سلامت خیلی مهم می‌باشند.

چاکراهای اعتماد بدن

این چهار چاکرا که دوتای آنها روی بازوها و دوتای دیگر روی ران‌ها هستند، وقتی که متعادل و باز باشند یک حس سلامت جسمانی به انسان می‌بخشند و تمام بدن را در حالت تعادل نگاه داشته و یک اطمینان جسمانی به انسان می‌بخشند.

این نواحی را ماساژ دهید، بگذارید انرژی به صورتی متعادل به جریان افتد. چند لحظه صبر کنید، احساس خوبی نسبت به خود و اینکه در بدن خود هستید، پیدا کنید. اگر چاکراهای اعتماد بدن بیش از حد باز باشند شخص شدیداً شیفته مراقبت از بدن خود و سلامت آن شود، اگر زیاد بسته باشند شخص به بدن خود به کلی بی توجه خواهد بود.

فصل ۱۱

چاکراها و روابط

مقدمه

چاکراهای ما پیوسته انرژی دریافت و ارسال می‌کنند، لذا ما گاه به صورت مثبت و گاه به صورت منفی بر دیگران اثر می‌گذاریم و از آنها اثر می‌پذیریم. جای تعجب نیست که بعضی افراد از دیگران دوری می‌کنند.

اگر انرژی‌های شما قوی باشند، بر هر کسی که در حضور شما قرار گیرد، اثر می‌گذارید. خصوصیات این اثر به شرایط سیستم انرژی شخص دیگر بستگی دارد. کسی که دارای انرژی‌های ضعیف است یا احساس خوبی ندارد ممکن است در حضور شما احساس حقارت کند، تحت تأثیر قرار گیرد یا از حضور شما احساس خودباختگی کند. آن شخص همچنین ممکن است از شما نیرو و انرژی بگیرد. چنانچه، شخص دیگر هم دارای انرژی‌های قوی باشد، احتمالاً تعادل انرژی بهتری برقرار شده و رابطه متعادل‌تر می‌گردد و هر دو احساس تعادل و برابری می‌کنید.

ما انرژی را عمدتاً از بازترین چاکراهای خود تجربه می‌کنیم. چنانچه، چاکرای جنسی شما بازترین چاکرا باشد در آن صورت، صرف نظر از هر چیزی که از دیگران دریافت کنید، شما آن را در سطح جنسی تجربه خواهید کرد. نه تنها این بلکه انرژی شخص دیگر هم عمدتاً از سطح جنسی خارج خواهد شد. اگر چاکرای قلب شما بازترین باشد، شما معمولاً زندگی را به صورت عشق تجربه خواهید کرد.

انرژی دریافتی توسط چاکراهای خیلی باز طحال یا ناف سبب واکنش‌های عاطفی خواهد شد. بعضی افراد اکثر انرژی را از طریق چشم سوم یا پنجم دریافت می‌کنند، آنها با جهان عمدتاً در یک سطح ذهنی ارتباط دارند. واکنش‌های غیر منتظره دیگران ناشی از این فرآیند "انسداد ناگهانی" چاکرا می‌باشد، در این مورد بعداً بیشتر بحث خواهیم کرد. عکس این موضوع هم صادق است، شما انرژی‌های نیرومند را از دیگران از طریق قوی‌ترین چاکرا دریافت می‌کنید. وقتی که شما از یک واکنش قوی، نسبت به شخص دیگر آگاه می‌شوید ولی آن واکنش را نمی‌فهمید، سعی کنید ناحیه یا چاکرای بدن خود، که این انرژی در آن شدیدتر احساس می‌شود را پیدا کنید. اگر فکر می‌کنید واکنش انرژی شما نامناسب است آگاهانه انرژی را به یک ناحیه چاکرای متفاوت (مانند قلب یا ابرو) انتقال دهید.

وقتی که دریافتید که انرژی‌های شما خیلی شدید و قوی هستند بدن خود را کشش دهید و نفس عمیق بکشید. با این کار الگوی استرس خرد می‌شود و روانی جریان انرژی افزایش می‌یابد. راه دیگر برای دستیابی به تعادل، بیرون فرستادن انرژی از پاها و بالای سر می‌باشد. رقصیدن، انرژی را در سراسر بدن تعادل می‌بخشد

و بنابراین وقتی که ناحیه پاها دچار گرفتگی یا بسته باشد، روش خوبی برای آزادسازی انرژی است، رقصیدن همچنین می‌تواند به عنوان مقدمه‌ای برای مدیتیشن یا کار فشرده ذهنی استفاده شود.

روابط انرژی

افرادی که احساسات متقابل نیرومند دارند روابط انرژی برقرار می‌کنند که آنها را حتی هنگامی که از نظر فیزیکی با یکدیگر تماس ندارند به هم پیوند می‌دهد. این پیوند ممکن است در ناحیه قلب، ابرو، ناف یا چاکراهای جنسی یا ترکیب‌هایی از چاکراها باشد. آنهایی که به این انرژی‌ها خیلی حساس هستند، می‌توانند آنها را احساس کنند و آدمهای غیب‌بین می‌توانند آنها را ببینند. دو نفر که عمیقاً متمایل به یکدیگرند هستند اما در حضور دیگران آنها ابراز نمی‌کنند، ممکن است گمان کنند که روابط خود را پنهان می‌سازند، ولی پیوند بین آنها می‌تواند احساس یا حتی به عینه دیده شود.

هنگامی که یکی از طرفین یک زوج متاهل، ارسال انرژی را به یک شخص سوم آغاز می‌کند، همسر او ممکن است متوجه نبود چیزی شود و فکر کند که سروسری در بین است یا یک حس از دست دادن در او ایجاد شود و دلیل آن را هم نداند. دلیل این امر کاهش یافتن جریان انرژی در ارتباط انرژی این زوج می‌باشد.

در ازدواج یا روابط نزدیک یک ارتباط نیرومند می‌تواند بسیار سودمند و آرامش دهنده باشد. وقتی که ارتباطاتی در تمام سطوح چاکرا برقرار است طرفین احساس پیوند عمیق با یکدیگر و وابستگی واقعی می‌کنند. روابط دارای یک جریان ساده و تماس‌های

نیرومند، دارای شانس پایداری بیشتری هستند. اما قوت رابطه می‌تواند بیش از حد کنترل باشد. یک رابطه بسیار قوی ممکن است باعث از دست دادن فردیت انسان شود. گاهی یک شخص ویژگی‌های شخص دیگر را دربرست، در خود ایجاد می‌کند. به همین علت است باید توجه داشته که عمیق‌ترین تماس و پیوند را با چه کسی داشته باشیم.

گاهی یکی از والدین احساس نزدیکی یا محبت بیشتری نسبت به یک کودک دارد. این امر ممکن است از یک پیوند زندگی نیرومند گذشته سرچشمه بگیرد یا ناشی از ارتباط انرژی چاکرا در این زندگی باشد. حتی وقتی که این والد سعی می‌کند با تمام کودکان خود رفتاری برابر داشته باشد، باز هم اولادان دیگر حس می‌کنند که آن کودک بیشترین توجه را از سوی آن والد دریافت می‌کند. آنها ممکن است اصرار کنند که این پدر یا مادر، کودک دیگر را بیشتر دوست دارد و این هنگامی است که عملاً فقط، یک پیوند قوی‌تر بین آن دو وجود دارد. چنین پیوندهایی می‌توانند در طول دوره‌های زندگی تغییر کنند و این اتفاق هم می‌افتد. احساسات منفی بین افراد، اغلب در یک ارتباط نفرت‌آمیز بین چاکراهای طحال یا ناف آنان نمودار می‌شوند.

تمرین: چشمان خود را ببندید. با چه کسانی روابط روانی دارید؟ این روابط منفی هستند یا مثبت؟ این روابط را در کدام چاکراهای خود احساس می‌کنید؟ روابط شما با چاکراهای فرد دیگر چه روابطی هستند؟ آیا این روابط شما را تحلیل می‌برند یا تقویت می‌کنند؟

افراد دارای انرژی بالا

افراد کاریزماتیک دارای میدان‌های انرژی نیرومند هستند که می‌توانند از آنها به طریق مثبت یا منفی استفاده کنند. آیا هرگز به حرفهای یک سخنران گوش داده‌اید که کاملاً از سخنان او لذت برده و بعداً تعجب کرده باشید که چطور با تمام نظرات آن شخص موافق بوده‌اید؟ شما در این حالت، تحت احساس جادویی گوییده که یک انرژی جادویی است در حضور او قرار گرفته‌اید. سخنوران بزرگ می‌توانند اصل پیام خود را از طریق انرژی ارسال کنند و واقعاً با شنوندگان خود ارتباط برقرار نمایند و گاهی منظور خود را به آنها الهام کنند. بازیگران بزرگ همین عمل را انجام می‌دهند و هنرمندان هم می‌توانند چنین نقشی داشته باشند. یک شخص دارای جذبۀ جادویی، این توانایی را دارد که انرژی‌ها را از چاکراهای مختلفی ارسال کند، که می‌توانند چاکراهای دیگران را مغلوب نمایند.

گاهی می‌بینید که افراد دیگر با انرژی‌های نیرومند خود، ذهن شما را واقعاً اسیر می‌کنند و تحت‌الشعاع قرار می‌دهند. ممکن است نتوانید به چنین شخصی پاسخ دهید و نتوانید درست فکر کنید یا افکار خود را هماهنگ نمایید. ممکن است در برابر چنین شخصی احساس بی‌دفاعی کنید. چنین شخصی معمولاً انرژی‌های بسیار قوی از چشم سوم (بین ابروها) یا چشم پنجم (در وسط پیشانی) ارسال می‌کند. اگر شما متوجه چنین اتفاقی شدید، انرژی از چشم سوم یا پنجم هر کدام که مناسب‌تر به نظر می‌رسد را ارسال کنید و بگذارید این انرژی با شخص دیگر تماس گیرد، شما باید الگوهای فکری خود را از آشفتگی بازدارید. چنانچه پیروی یا درک گفته‌های یک

گوینده برایتان دشوار است، انرژی را با ملایمت از چشم پنجم خود بیرون بفرستید.

بعضی از افراد کاریزماتیک به حدی سرشار از عشق و صفا می‌شوند که به نظر می‌رسد یک تنه ارتعاشات را به هر جایی که می‌روند، تغییر می‌دهند. دیگران به محض این که در حضور چنین اشخاصی قرار گیرند، می‌توانند تأثیر ارتقابخش انرژی‌های آنان را تجربه کنند.

مسدود کردن چاکرا

جریان نیرومند انرژی طرف مقابل از یک چاکرای خاص، ممکن است جریان انرژی شما را در همان چاکرا مسدود کند. بودن با کسی که خیلی حساس و زودرنج است، ممکن است این حالت را در شما به وجود آورد، یعنی شما هم حساس و زودرنج شوید. می‌توانید با ارسال انرژی از چاکرای نافی با شخص مقابل، مقابله کرده و خودتان را آرام می‌کنید. البته تمرکز بر یک چاکرای بالاتر نیز، شما را در ایجاد تعادل یاری خواهد کرد.

باید مواظب باشیم که چاکرای ما تحت الشعاع چاکرای طرف مقابل قرار نگیرد و باید در ارسال انرژی به دیگران هم باید دقت کنیم. شخصی که در یک حالت اخلاقی نامطلوب قرار دارد، ممکن است این حالت را به سایرین در خانه یا محل کار سرایت دهد. همکاران اغلب یک وضعیت منفی را رها می‌کنند و به جای دیگری می‌روند، غافل از این که به وسیله تأثیر منفی، این حالت در آنها به وجود آمده و در حال سرایت آن به همه می‌باشد. یک هدیه

ارزشمند که می‌توانید به دیگران بدهید آن است که بگذارید فضای خاص خود را داشته باشند و گرفتار حالات شما نشوند یا طوری عمل نکنند که گویا شما مقصر این وضع هستید. همین‌طور می‌توانید خودتان با وضعیت روحیه خویش کنار آیید بدون این که این وضعیت را بر دیگران تحمیل کنید.

به ویژه کودکان می‌توانند با افکار و عواطف منفی خود، والدین را تحت تأثیر قرار دهند. بزرگسالان ممکن است حالات روحی و عاطفی خود را به کودکان سرایت داده و کاری کنند که کودکان نتوانند چاکراهای آنها را تحت تأثیر قرار دهند. زندگی با یکدیگر وضعیتی ایجاد می‌کند که در آن تمام افراد عضو یک گروه، معمولاً چاکراهای همانندی را مسدود یا باز می‌کنند. کودکان، بسیاری از نگرش‌ها و احساسات والدین خود را اقتباس می‌کنند. این کار به صورت ناخودآگاه انجام می‌گیرد، همچنین کودکان، به صورتی ناخودآگاه درمی‌یابند که چه هنگام چاکرا باز یا بسته باشد. درحالی‌که خودشان هم از این موضوع آگاه نیستند. کودک در ارتباط با جهان، راه والدین را در پیش می‌گیرد.

هر فکر یا احساسی که در مورد شخص دیگری داشته باشید به یک شکل انرژی تبدیل شده و به آن شخص ارسال می‌گردد. این انرژی در سطحی خاص بر آن شخص تأثیر می‌گذارد. به خاطر داشته باشید هر آن چه را که بیرون می‌فرستید، سرانجام به خودتان برمی‌گردد و به قول معروف از هر دستی که بدهید با همان دست می‌گیرید.

اگر شما در برابر افکار و احساسات دیگران، احساس ضعف می‌کنید تصور کنید که با یک نور مافوق بنفش روانی احاطه شده‌اید.

اگر احساسات یا اندیشه‌ها قوی‌تر شوند، از آن شما خواهند بود. چنانچه تضعیف شوند از آن طرف مقابل خواهند بود. شما می‌توانید حتی از شخصی که آنها را ارسال می‌کند، آگاه شوید یا چهره او را ببینید. این شخص احتمالاً قصد آزار یا آسیب‌زدن به شما را ندارد. افکار و احساسات اتفاقی فراوانی وجود دارند که هوا را آلوده می‌کنند.

بر دیگران تأثیر بگذارید

وقتی می‌خواهید طرف مقابل، انرژی‌های خاص مثل اطمینان خاطر یا آرامش داشته باشد، آن را در انرژی‌های خود احساس کنید، که معمولاً در انرژی‌های شخص مقابل منعکس خواهند شد. گاهی ممکن است به خاطر نبودن آرامش یا سکون در شخص مقابل عصبانی شوید ولی این امر مشکل را بدتر می‌کند.

صراحت

احساس آنچه که می‌اندیشید یا می‌گویید، به شما کمک می‌کند از منظور خود به طور واقعی آگاه شوید. این کار همچنین شما را یاری می‌دهد اصل پیام خود را برسانید تا طرف مقابل با آسانی بیشتری منظور شما را درک کند.

جذب‌کننده‌ها

افراد با سطوح انرژی پایین، ممکن است ناخودآگاه انرژی دیگران را جذب نمایند. چنین افرادی یاد نگرفته‌اند انرژی را از فضای پیرامون جذب کنند و در عوض آن را پیش از هضم، از شخص دیگر به سوی خود جذب مینمایند یا به حدی از نظر عاطفی آشفته یا از نظر جسمی ضعیف هستند که نمی‌توانند انرژی را از هوای پیرامون کسب کنند. منظور از، پیش از هضم، آن است که انرژی قبلاً به وسیله شخص دیگر جذب و به یک فرکانس قابل استفاده تبدیل شده، و این یک راه آسان می‌باشد.

افرادی که بدون دلیل مشخص احساس تحلیل رفتن یا حساسیت می‌کنند، در حال جذب انرژی شما می‌باشند. انرژی جذب شده از شما سبب تضعیف‌تان می‌گردد. ممکن است احساس کنید که دارید از حال می‌روید، باید کاری کنید تا انرژی شما به سوی خودتان برگشته و بدن شما دوباره قوام گیرد. در بیشتر مواقع دلتان می‌خواهد از افراد جذب‌کننده انرژی دور شوید، وقتی که دور شدید و انرژی شما دوباره به خودتان برگشت، تازه متوجه می‌شوید که چرا این‌طور عمل کردید. آیا شما بی‌توجه یا شتاب‌زده بودید؟ آیا باید صبر می‌کردید؟ ممکن است احساس گناه به شما دست دهد. آگاهی از این فرایند جذب کردن، می‌تواند شما را در درک موقعیت یاری دهد.

به هنگام ایجاد احساس تحلیل رفتن، می‌توانید از چاکرا یا چاکراهایی که انرژی از آنها کشیده شده است، مطلع گردید. سپس آن چاکرا را ببندید یا با آن به دیگران انرژی بدهید. تقسیم انرژی یک هدیه است و آنچه می‌بخشید شما را قوی می‌کند. زمانیکه طرف مقابل انرژی شما را نمی‌گیرد ارسال انرژی را متوقف کنید. گاهی افراد به انرژی‌های دیگران وابسته می‌شوند. وقتی که تصمیم می‌گیرید

انرژی ارسال نکنید با پرکردن و احاطه کردن خود با یک نور سفید از خودتان محافظت کرده و به این وسیله سعی کنید قوی تر شوید و یک میدان نیرو در برابر تأثیرات جذب انرژی از سوی دیگران، ایجاد نمایید. روش دیگر، تصور کردن یک دیوار شیشه‌ای بین خود و شخص جذب کننده انرژی است.

آنهایی که شرایط را به هم می‌زنند

شخص دارای چاکراهایی با جریان قوی و نامتعادل است، ممکن است سعی کند شرایط را مختل نماید. مثلاً مشاجراتی به وجود آورد که به آزاد شدن این انرژی‌های اضافی کمک کند. بعضی‌ها وقتی که آشوبی به وجود می‌آورند، خوشحال تر هم می‌شوند. آشوب‌گری و جنگ‌افروزی، می‌تواند انرژی‌شان را تحریک کند و گرفتگی‌های جریان انرژی آنها را باز نماید هر چند که هیچ‌کدام از این کنش‌ها برای دیگری مفید نباشد. بدگویی یا قضاوت منفی شکل دیگری از آزادسازی تحریک‌آمیز است. هنگام معاشرت با کسی که قصد تحریک شما را دارد سعی کنید آرامش خود را حفظ نمایید و تحت تأثیر قرار نگیرید. از او بخواهید موضوع را عوض کند یا دیگر در حضور شما پشت سر دیگران در حضور شما بدگویی نکند.

سکس

گرایش بیش از حد به احساسات و اندیشه‌های جنسی، ممکن است ناشی از باز بودن بیش از حد چاکراهای جنسی باشد.

ممکن است شخص آگاهانه یا ناآگاهانه چنین باشد اما دیگران انرژی‌های جنسی را تا آنجا که احساس علاقه به یک برخورد جنسی دارند، انتخاب می‌کنند. این حالت می‌تواند گیج کننده باشد، در این موقعیت سعی کنید چاکراهای خودتان متعادل باشند یا چاکراهای بالاتر را باز کنید و به جای استفاده عجولانه از زندگی، به فهم آن بپردازید.

گاهی افراد دارای انرژی‌های روحانی بالا و انرژی‌های جنسی بسته، افراد دارای انرژی‌های روحانی بسته و انرژی‌های جنسی بالا را جذب می‌کنند. همانند جاذبه دو قطب متضاد. ممکن است انرژی‌های روحانی یک شخص، پاسخ‌های جنسی از شخص دیگر جذب کنند. با پرکردن و احاطه کردن خود با نور درخشان و ایجاد تعادل در تمام بدن، خود را محافظت کنید. روابط و سکس هنگامی که تمام چاکراها متعادل، باز و به خوبی روان هستند، بهترین نتیجه را در پی دارد.

مسدود شدن

ما بخش بزرگی از زندگی خود را در روابط می‌گذرانیم و به وسیله انرژی‌هایی که دیگران ارسال می‌کنند، احاطه شده‌ایم. لازم است به نحوه دریافت انرژی‌های دیگران و ارسال انرژی به دیگران توجه بیشتری داشته باشیم. وقتی با کسی معاشرت دارید که چاکراهای او مسدود هستند، گویی آن شخص نمی‌خواهد هیچ کاری با شما داشته باشد. در صورتی که ممکن است اصلاً این‌طور نباشد. آن شخص ممکن است خیلی مشتاق تعامل با شما باشد ولی چون دارای چاکراهای مسدود شده است واهمه دارد که در معاشرت با

شما آنها را باز کند. در چنین موقعیتی روابط خیلی خشک و آزار دهنده می‌شود.

وقتی که می‌خواهید بازتر باشید، احساس کنید که چاکراها باز و آماده دریافت انرژی‌های دیگران می‌باشند. این باز بودن منافع فراوانی دارد که از جمله آنها حس پیوند، قدرت، عطوفت یا عدم احساس تنهایی در دنیا می‌باشد. اگر می‌خواهید دیگران بیشتر شما را بپذیرند، بگذارید انرژی‌ها به صورتی آرام و ملایم به خارج ارسال شوند. آنها را شتاب ندهید، چون شخصی که آنها را دریافت می‌کند، ممکن است دچار حالت بی‌زاری و سرسام شود.

چاکراهای خود را بهتر بشناسیم: یک تمرین

چشمان خود را ببندید، تصور کنید شخصی که در زندگی شما مهم است در جلوی شما ایستاده است. توجه داشته باشید که بدنتان چه واکنشی در برابر حضور این شخص دارد. کدام چاکراها باز یا بسته هستند؟ آنجا که چاکراها باز باشند احساس راحتی و آنجا که بسته‌اند احساس فشار خواهید کرد. از حرارت انرژی‌های خود بیشتر آگاه باشید، در آن صورت، می‌توانید اختیار، بهره‌مندی و لذت بیشتری در زندگی به یاد بسپارید. به یاد داشته باشید الگوهای انرژی بر حسب موقعیت موردنظر و افرادی که با آنها در تماس هستید، تغییر می‌کنند.

فصل ۱۲

چاکراها و شفابخشی

مقدمه

انرژی‌هایی که از چاکراها خارج یا به آنها وارد می‌شوند بر ماهیچه‌ها، سیستم عصبی و غده‌ها تأثیر می‌گذارند. این انرژی‌ها بر تمام سیستم تأثیر می‌گذارند بنابراین یک چاکرای بسته، می‌تواند مشکلاتی در تمام نواحی پیرامون ایجاد کند. اگر چاکراها باز و به خوبی روان باشند شخص احساس ارتعاش و تابش می‌کند و آماده است تا به زندگی عشق بورزد. اما وقتی چاکراها به طور نسبی یا کاملاً بسته باشند شخص دسترسی کامل به انرژی خود ندارد، این امر به سردرگمی، افسردگی و آشفتگی عمومی منتهی می‌شود. انرژی‌ها می‌توانند بر اثر گرفتگی ماهیچه‌ها، وضعیت نامناسب بدن یا انباشته شدن انرژی در چاکراها، مسدود شوند.

رنگ‌های ارتعاشی در یک چاکرا، نشان دهنده هماهنگی و رشد هستند. نواحی مات یا خاکستری چاکراها نشان دهنده وجود مشکلات از جمله رشدنیافتگی، منفی‌گرایی، ترس از ارتباط با جهان یا گرفتگی جسمانی، عاطفی و ذهنی می‌باشند. بعضی چاکراها نسبت به چاکراهای دیگری که پیرامون آنها هستند، خیلی فعال‌ترند، این به معنی آن است که به آن چاکرای خاص بیش از حد توجه داشته‌اید و

آن را با جذب انرژی از چاکراهای پیرامون پرکرده‌اید. این کار منجر به ناخوشی می‌شود. از سوی دیگر، مسدود کردن یک چاکرا در تمام آن ناحیه ایجاد گرفتگی می‌کند. به عنوان مثال، بستن چاکراهای جنسی از بیم انرژی جنسی ممکن است تمام ناحیه پایین شکم را مسدود کرده و فعالیت‌های طبیعی آن را کند نماید.



تیرگی در قسمتی از چاکرا ممکن است نشان‌دهنده افکار منفی، گرفتگی انرژی یا رشد نیافتگی گلبرگ‌ها باشد.

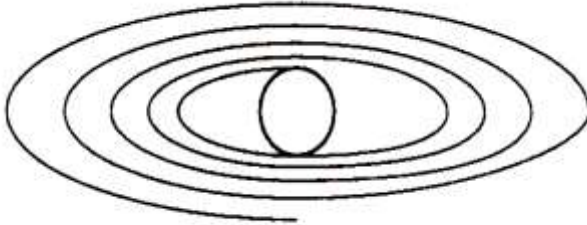
آدم‌های بد بین معمولاً انرژی منفی زیادی را به داخل جذب می‌کنند. ممکن است آنها حتی ناخوشی‌های دیگران را هم به خود سرایت دهند.

انرژی هضم نشده افراطی (که در نتیجه قابل استفاده نیست)، ممکن است حس شدید بی‌حالی، افسردگی یا احساس تحلیل‌رفتگی و ناتوانی در برخورد با فعالیت‌های طبیعی زندگی به وجود آورد.

بی‌قراری، حساسیت و بیماری یا عدم اثربخشی، الگوی اصلی این حالت را تشکیل می‌دهند. پروژه‌های خلاق، تمرین بدنی و مدیتیشن به جذب و مصرف انرژی مسدود شده، کمک می‌کنند.

انفجار چاکرا

به هنگام استرس، چاکرا تا پهنای بک فوت باز می‌شوند و حجم زیادی از انرژی دریافت می‌شود. انرژی زیاد می‌تواند بر قلب، شبکه خورشیدی و ناف تأثیر منفی می‌گذارد.



دایره واقع در وسط نشان‌دهنده جایی است که انرژی چاکرا باید در آنجا واقع باشد. خطوط اطراف آن نشان‌دهنده گشادگی بیش از حد هستند که می‌تواند ناشی از ترس، هیجان یا دیگر احساسات شدید باشد.

مواد مخدر چاکراها را بیش از حد طبیعی باز می‌کنند این حالت اغلب برای چاکراهای سر اتفاق می‌افتد. نتیجه این باز شدن شدید، بی‌حسی چاکراهای دچار شده و آزادسازی شدید انرژی است که انرژی بقیه بدن را تحلیل برده و کاهش می‌دهد. سعی کنید بازگشت انرژی را به وضعیت بهتر خود تصور کنید. اگر این کار تاثیری نداشت ممکن است به کمک کارشناسی نیاز داشته باشید. می‌توانید دست خود را بگیرید و به آهستگی در فاصله ۳ تا ۴ اینچ بالای بدن امتداد دهید و انرژی اضافی را به بدن بازگردانید. دست خود را در جهت یا خلاف جهت عقربه‌های ساعت، آن هر طوری که راحت‌تر هستید، حرکت دهید.

درد

درد در یک چاکرای خاص، حاکی از این است که آن چاکرا سعی دارد باز شود. با ملایمت ناحیه مورد نظر را ماساژ دهید تا به باز شدن آن کمک کنید. چنانچه درد ادامه یافت ماساژ دادن را متوقف کنید. از چاکرا آگاه شوید و آن را احساس کنید و به اندیشه‌ها و احساسات اجازه دهید به مغز شما راه یابند و شما را در پیدا کردن ناحیه مسدود یاری دهند. وقتی این آگاهی حاصل گردد درد یا گرفتگی معمولاً ناپدید می‌شود، چنانچه ادامه یافت بهتر است از پزشک کمک بگیرید.

بیماری و عیادت از بیماران

در طول بیماری، دریافت انرژی از یک عیادت کننده هنگامی که کار عیادت با آرامش همراه باشد، بسیار سودمند است. هم شخص بیمار و هم عیادت کننده در این فرآیند کسب و انرژی می‌کنند. این یک ارتباط زیبا است، ولی عیادت کننده سرزده و ناشناس، گاهی از بیمار انرژی می‌گیرد و وضع او را بدتر می‌کند.

بیمار افسرده ممکن است از انرژی ارتقابخش عیادت کننده کسب نیرو کند، اما ممکن است نتواند از این انرژی استفاده کرده و انرژی‌های مسدود کننده خود را جاری نماید. یک آگاهی عمومی از انرژی‌ها و جریان آنها به شما کمک می‌کند تا از انرژی‌های خود به نحو مؤثرتر با دیگران استفاده نمائید.

هنگام عیادت از بیماران خوب است عیادت کننده تا آنجا که ممکن است سالم و با روحیه باشد. جریان انرژی بین شما و شخص عیادت شونده باید به صورت طبیعی برقرار گردد. همیشه بگذارید انرژی به حالت طبیعی خود به جریان افتد. شتاب دادن یا جهت دادن اجباری به انرژی، آن را به سوزن‌های کوچک تبدیل می‌کند که به جای سودمند بودن تأثیر زیان‌بار به همراه دارند.

تمرین بدنی جهت تقویت شما در مقابل بیماری بسیار مفید است، ولی به خاطر داشته باشید که تمرین شدید و خشن (که ماهیچه‌ها را بزرگ‌تر می‌کند) معمولاً گرفتگی‌هایی ایجاد می‌نماید. در حالی که رقص، شنا و یوگا معمولاً جریان چاکرا را روان و متعادل می‌کنند.

شفابخشی لموریایی چاکرا

در شفای لموریایی درمانگر انرژی معیوب چاکرای بیمار را گرفته آنرا به انرژی مثبت تبدیل می‌کند از طریق یک چاکرای بالاتر دوباره به بدن بیمار بازمی‌گرداند. مثلاً اگر چاکرای ناف بیمار باشد، شفادهنده انرژی را از آن جذب می‌کند، آن را درمان می‌نماید، سپس آن را به چاکرای قلب بیمار و ناحیه ناف ارسال می‌کند و جایگزین انرژی خود او می‌نماید. نکته اصلی آن است که انرژی حتماً باید به چاکرای درمان یافته ارسال شود در غیر این صورت می‌تواند، بیماری بیشتری ایجاد کند، این انرژی همچنین انرژی شفابخش را در برابر بیماری محافظت می‌کند.

ماساژ و کار بدن

ماساژ و دیگر تمرینات بدنی برای متعادل کردن انرژی‌ها در سراسر بدن و امکان ایجاد جریان روان و طبیعی چاکرا بسیار سودمند است. راحت بودن و ماساژ کامل بدن خود کار دشواری است.

سامادی

سامادی یک واژه سانسکریت به معنی همواری و یکنواختی است و تعادل بین نیروهای درونی بدن و نیروهای پیرامون بدن را نشان می‌دهد. چاکرایی که در مسیر سامادهی قرار می‌گیرد، یک جریان طبیعی پیدا می‌کند. گاهی تنفس آرام و یکنواخت - تنفسی که به صورت یکنواخت و روان در جلوی سینه احساس می‌شود - به ایجاد حس یکنواختی و تعادل کمک می‌کند. پرکردن چاکرا با یک

رنگ قفایی، ممکن است سودمند باشد. همچنین می‌توانید سامادی را احساس کنید. احساس کردن سامادی آرامش و سکون درونی به وجود آورده، رشد و درمان را آسان می‌کند. برای کسب سامادی، بهتر است با یکی از چاکراهای قلب شروع و از آنجا به هر الگوی دیگری که در نظر دارید حرکت نمایید.

سنگ‌ها، کانی‌ها، و شفایابی

انرژی‌های حاصل از سنگ‌ها و مواد معدنی دارای تأثیر خاصی بر چاکراها هستند و شفا و بیدارسازی آنها را به همراه دارند. با سنگ‌ها و مواد معدنی مختلف آزمایش کنید تا ببینید از کدامیک بیشتر خوشتان می‌آید. آنها را در چاکراهای مختلف قرار دهید و واکنش‌های انرژی خود را مشاهده کنید. کتاب‌های فراوانی در استفاده از بلورها و مواد معدنی برای شفادهی و بیدارسازی چاکراها موجود است.

تابش

حفظ سلامتی کار دشواری است. معمولاً بدن دچار بیماری و ضعف شده یا وارد تابش می‌گردد. تحرک به هر طریق ممکن باید در شما وجود داشته باشد. تابش به معنی سرزندگی و گشاده بودن، یقیناً بر بیماری ترجیح دارد اما برای دستیابی به آن، باید یک جریان طبیعی و روان انرژی در سراسر بدن داشته باشید. به چیزهایی فکر کنید که بدن شما را سرزنده‌تر نگه می‌دارند. فهرست شما برای این

منظور می‌تواند شامل: تمرین، رژیم غذایی، لذت بردن، بو کردن گل‌ها، عشق ورزیدن - و چیزهای دیگری نظیر اینها - باشد. یک فهرست جاری و پویا داشته باشید و هر از گاه اقلام دیگری به آن اضافه کنید. سعی کنید تا آنجا که ممکن است هر روز از این فهرست استفاده کنید. سرانجام، به روشی برای فعال و بشاش نگه‌داشتن بدن خود دست خواهید یافت.

فصل ۱۳

کارما

مقدمه

در پی هر فراز، فرودی هست.
هر چه بکاری، همان بدروی.
برای هر عمل، عکس‌العملی هست.
هر جای فالی باید پر شود.
همه چیز در تغییر است.
ببخشید، تا بگیرید.
هر نابرابری در جستجوی تعادل است.

کارما یک واژه سانسکریت به معنی ”هر عملی را عکس‌العملی است“، می‌باشد. معنی این واژه آن است که هر چه ببخشی همان را پس خواهی گرفت. چنین مفهومی انسان‌ها را از انجام هر کاری بیمناک می‌سازد، واکنش به خطاها ممکن است کار بسیار سنگینی باشد، ولی عمل نکردن هنگامی که عمل برای رشد و زندگی لازم است، ممکن است مشکلات بزرگتری به بار آورد. عقل شهودی در دانستن این که چه موقع عمل یا عکس‌العمل از سوی ما

انجام گیرد، بسیار مفید و راه‌گشا می‌باشد. خود را از تردید رها کنید، با خود صادق باشید و تنش‌هایی را که کارما ایجاد می‌کند، با پر کردن خود و با عشق از خود دور نمایید.

ما معمولاً کارمای ناخوشایند را با لفظ بد توصیف می‌کنیم و کارمای خوشایند را خوب می‌نامیم. کارما اصولاً نه خوب است نه بد. ممکن است دردناک باشد اما در همان حال رشد را سرعت می‌بخشد. کارمای خوب برای توصیف وضعیت مطلوب امور به کار می‌رود. اما مشکل در گرایش به کارمای خوب در اینجاست که باید اتفاق بدی برایتان روی دهد تا کارمای خوب بتواند شما را از آن شرایط بیرون آورد. کارما همیشه راحت و مشخص نیست. تلاش برای انجام کارهای نیک به خاطر دریافت نیکی، گاهی ممکن است خلاف هدف حقیقی پیش رود. آنچه موقعیت‌های کارمایی انجام می‌دهند آن است که به شخص کمک می‌نمایند تا قوانین فراگیر را بشناسد و نحوه کار کردن در چارچوب این قوانین را یاد بگیرد.

یاد گرفتن قوانین عمومی کارما و کار کردن در چارچوب آنها به شما کمک می‌کند تا ایجاد کارمای بیشتر را کاهش دهید. وابستگی‌های نفسانی یقیناً در وجود انسان ایجاد کارما می‌کنند. ما باید به غیروابستگی‌ها روی آوریم که به معنی بی‌توجهی نیست. باید در حالیکه با خطرپذیری بیشتری به مسائل توجه داریم تمرین‌هایی و آزادی کنیم. مفهوم عهد عتیق از کارما "چشم در برابر چشم، دندان در برابر دندان" مناسب است. چنانچه به بصیرت بیشتری رسیده باشیم با این پیام بخشایندگی عهد عتیق بهتر آشنا می‌شویم. این امر مستلزم آزاد کردن انرژی‌های کارمایی است. فقط با درک آن چه انجام، احساس یا فکر می‌کنید، می‌توانید انرژی کارمایی را آزاد کنید.

بہتر است از خداوند، حضرت عیسیٰ یا هر وجود روحانی برتر
بخواید تا این آزادسازی انرژی را برای شما آسان کند.

باید بعد از آزاد شدن انرژی کارمایی متعهد شویم که مبادا
تجربیات مشابهی را دوباره به وجود خود برگردانیم. این امر در
صورتی رخ می‌دهد که از تلاش‌های خود درس نگرفته باشیم.
انرژی درس‌های آموخته نشده، در کمین فرصت، برای درس بعدی
می‌مانند. و تا آن زمان کار دشوارتر می‌شود.

آنهایی که کارما ایجاد می‌کنند یعنی هنوز باید یاد بگیرند و
تکامل یابند این فرآیندمی تواند با آهنگی آهسته‌تر یا در یک مسیر
پایین‌تر صورت گیرد. آنهایی که درس گرفته و از انرژی‌های خود به
درستی استفاده می‌کنند و گرفتار وابستگی‌ها نمی‌شوند، به فرازهای
بالتر و در مسیری روحانی‌تر به سفر ادامه می‌دهند. گروه دوم، از
شناخت و کیفیت‌های الهی در تعامل‌های خود بهتر استفاده می‌کنند.
برای رسیدن به رشد و کمال همه باید مسیر یادگیری را طی کنیم،
نگرش‌ها و احساسات ما نسبت به این تجربیات چگونگی حرکت ما
را در سفر تعیین خواهند کرد.

همه مشکلات، بیماری‌ها یا بدشانسی‌ها را نمی‌توان کارما
دانست. ما در یک فرآیند تکاملی هستیم و هر از چندگاه انرژی‌های
جدیدی دریافت می‌نمائیم که با آنها کار کرده، از آنها استفاده کنیم و
درس بیاموزیم. فرآیندی که انرژی‌های ما را تقویت کرده و به ما یاد
می‌دهد از آنها استفاده کنیم. پس این کارما نیست بلکه فرصتی برای
رشد و تکامل است.

آگاهی برای تشخیص تفاوت بین کارما و فرصت می‌تواند عمل یا عکس‌العمل شما را در برابر محرک‌ها تغییر دهد. هنگامی که با فرصت روبرو می‌شوید. احساس می‌کنید که جبراً باید رشد کنید، کندوکاو نمایید و چیزهای جدید را تجربه کنید، ممکن است احساس پیش‌گامی در استفاده از انرژی‌ها یا حرکت به فراسوی آن چه فکر می‌کنید، قادر به انجام آن هستید، به شما دست دهد.

اما اگر یک موقعیت کارمایی باشد احساس سردرگمی و کشیده شدن به سوی عمل می‌کنید. چنان که گویی بخشی از یک درام هستید. ممکن است هر چه تلاش کنید نفهمید وضعیت از چه قرار است.

در چنین شرایطی بهتر است از عقل سلیم و تفکر شهودی خود بهره‌گیری بعضی خود مستقیماً شرایط را تجربه می‌کنند. برخی دیگر از طریق کتاب یا رفتن نزد استاد در جستجوی چنین اطلاعاتی برمی‌آیند. هر راهی که مناسب‌تر است، را انتخاب کنید. مهم این است که نهایت تلاش خود را به کار گیرید و آن چه می‌آموزید، به یاد بسپارید.

زمانی پیش می‌آید که باید راه‌های کاملاً جدیدی برای انجام امور یاد بگیرید. پس از خود پرسید: "به چه نحو دیگری می‌توانم این کار را انجام دهم؟" ممکن است این روش جدید، کاملاً خلاف خوی و عادات شما باشد. یک رهبر باید یاد بگیرد که به دیگران نیز اجازه دهد تا هدایت و رهبری کنند. یک پیرو ممکن است لازم باشد که نقش رهبری به دست گیرد.

کارمای موقعیتی و نگرشی

دو نوع اصلی کارمای شخصی وجود دارد: (۱) کارمای موقعیتی که در آن، هر کاری که در زندگی گذشته برای شخصی انجام داده‌اید به همان نوع در زندگی کنونی توسط آن شخص به شما برگردانده می‌شود. (۲) کارمای نگرشی که در آن مثلاً تمام خشم زندگی گذشته نسبت به زندگی یا دیگران بر تمام آن چه که در زندگی کنونی انجام می‌دهید، تأثیر می‌گذارد.

کارمای موقعیتی ممکن است در زندگی‌های متعدد همچنان جریان یابد و تا زمانی که شخص تکامل کافی نیافته باشد و بخواهد کنش‌ها یا واکنش‌های خود را تغییر دهد و از آن دور تعامل خارج شود، جریان پویا و جهت‌دار برقرار نخواهد شد.

کارمای نگرشی، خشم را باز می‌گرداند و به این وسیله در جهت ایجاد ترس و اضطراب عمل می‌کند. شما باید از تمام نگرش‌هایی که به نفع شما نیستند، آگاه باشید و سعی کنید از آن نگرش‌ها رها شوید. پرکردن وجود خود با عشق و محبت سبب می‌شود که حفاظی از عشق و محبت در برابر خشم و نگرش منفی ایجاد شود. تعادل مطلوب برای تمام امور بهترین راه‌حل است، در جهت رسیدن به وضعیتی که هر دو جهت آن برد باشد و باخت در آن نباشد، کوشش کنید.

کارمای دیگران

گاهی اوقات آدمها در کارمای دیگران گرفتار می‌شوند. وقتی که دربارهٔ دیگران بیش از حد نگران می‌شویم یا وقتی که بی‌جهت در امور دیگران دخالت می‌کنیم، گرفتار کارمای آنها می‌شویم. به جای نگران شدن باید سعی کنیم به دیگران خیر برسانیم. اعتقاد بعضی افراد این است که ما هرگز نباید کاری کنیم که در کارمای دیگران دخالت نماییم. از سوی دیگر، یک نگرش مسیحی وجود دارد که طبق آن باید به تخفیف دادن کارما یا مشکلات دیگران از طریق شفابخشی، عفو گناهان، تحمل بار مشکلات و خلاصه بخشش و گذشت همکاری کنیم. من شخصا به این نگرش دوم اعتقاد دارم ولی باید مواظب باشیم در امور دیگران مداخله نکنیم. افراد بسیاری دوست دارند به عنوان وسیله‌ای برای پرهیز از گناه و تقصیر یا رهایی از گناه در کارمای دیگران شرکت کنند، شاید مشکلات دیگران این‌گونه افراد را آزرده یا کنجکاو کند. دعا و عقل شهودی می‌تواند شما را در تصمیم‌گیری در این که در مشکلات دیگران دخالت کنید یا خود را کنار بکشید، یاری دهد. کسانی که جریان کندالینی آنها عمدتاً از طریق چاکرای واقع در پشت سر جریان دارد نه از طریق تاج، معمولاً در امور دیگران مداخله نمی‌کنند. افرادی که کندالینی آنان بیشتر از قسمت جلوی سر (چشم هفتم) جریان دارد، معمولاً اعتقاد دارند که باید با دیگران زندگی کنند و آنان را یاری دهند. برای ایجاد تعادل و هماهنگی، انرژی اصلی باید از چاکرای تاج جریان یابد.

کارمای گروهی

گروه‌ها می‌توانند درست مثل افراد به صورت متعادل عمل کنند. اگر دریابید که بالاترین خیر گروه برای شما چیست، می‌توانید سطح مناسب همکاری با گروه را برای خود انتخاب کنید. ایفای نقشی با یک آگاهی بالاتر می‌تواند شما را کمک کند تا بدانید که باید تعامل خود را با گروه افزایش دهید یا از آن بکاهید و در درک هدف، کارما شما را یاری خواهد داد. اکنون بیش از هر زمان دیگر ما باید در همکاری گروهی دقت کنیم. برای بعضی افراد این چالش مستلزم مشارکت هر چه بیشتر می‌باشد، برای بعضی دیگر ایجاب می‌کند که خود را عقب بکشند و در تنهایی کار کنند.

انتخاب آگاهانه کارما

قبل از آنکه قدم به این جهان بگذاریم، در این که باید کدام کارما را متعادل کنیم و در چه زمینه‌هایی رشد کنیم، تصمیم خود را گرفته ایم هر چه شخص رشد یافته‌تر باشد انتخاب او در این برنامه‌ریزی بیشتر خواهد بود. برخی‌ها تصمیم می‌گیرند به قدری در زندگی کنونی کارما آزاد کنند که خود را در آن غرق نمایند، آنها لقمه را بیش از آن چه بتوانند به آسانی بچونند برداشته‌اند. بعضی دیگر برای رشد طرح‌هایی دارند یا بیماری را به عنوان وسیله‌ای برای افزایش تحمل، مقاومت، شناخت و آگاهی از بیماری انتخاب کرده‌اند. یک بیماری ممکن است بخشی از رشد کلی یک گروه باشد، به عنوان مثال، هلن کلر ممکن است زندگی خود را چنین انتخاب کرده باشد که نشان دهد چه‌طور کر و کور می‌تواند ایفای نقش کند.

بعد مثبت کارما

افراد ممکن است در آرزوی رسیدن به اهداف خاصی باشند که در زندگی گذشته به آن نرسیده‌اند. این اهداف ممکن است به روابط، انتخاب شغل، رشد و تکامل، سفر، علاقه هنری یا هر جنبه دیگری از زندگی مربوط باشد. انرژی این آرزوی برآورده نشده منتظر فرصت برای تحقق است. انتخاب هر کسی متأثر از کشش این تمایلات کارمایی و به کار انداختن تمایلات نهفته می‌باشد.

فصل ۱۴

آمادگی برای آزادسازی داوطلبانه کندالینی

آمادگی برای آزادسازی

با آزادسازی، جذب و استفاده سالم‌تر از کندالینی می‌توان چند دوره تکاملی را در طول یک زندگی بدست آورد. آزادسازی درست و سالم نیازمند زمان، شکیبایی، دقت و تلاش می‌باشد.

هنگامی که آزادسازی شروع می‌شود بازگشت در آن وجود ندارد و جریان آن به صورت طبیعی و خودبه‌خودی انجام می‌گیرد. آزادسازی کندالینی فرآیندی است که دارای شعور و هدف خاص خود می‌باشد و در پاک‌سازی تاج با انرژی روحانی درمی‌آمیزد؛ یعنی رقص شکستی و شیوا.

هر چه وجود شما آماده‌تر باشد، آزادسازی آسان‌تر صورت می‌گیرد و انرژی‌ها سریع‌تر جذب می‌شوند تا تمام سطوح توانایی افزایش یابند. بسیاری احساس می‌کنند که به ورود به این زندگی دعوت شده‌اند، اما همه آنها آموزگاران ورزیده و مناسب برای هدایت خود ندارند. بسیاری از افرادی که با کندالینی کار می‌کنند فقط آگاهی اندکی از آن دارند. اکثر منابع در این مورد شرقی هستند، آنها همیشه

به آسانی فهمیده نمی‌شوند و مخاطبهایشان کسانی هستند که خود را وقف رشد و کمال روحانی کرده‌اند. در غرب معمولاً شرایطی برای رها کردن زندگی و گوشه نشینی وجود ندارد.

بسیاری در حالی کار با چاکراها را آغاز کرده‌اند که شناختی از نادای‌ها، غده‌ها و کل سیستم بدن ندارند. کار کردن صرف بر روی چاکراها مثل این است که فقط بر چرخ‌های یک خودرو تأکید کنید. چرخ‌ها مهم هستند اما بقیهٔ خودرو چه‌طور؟

توجه به بدن جسمانی قبل از پرورش کندالینی، در طول آن و بعد از آن حائز اهمیت می‌باشد. کندالینی ماشین زندگی ماست که از طریق آن نیرو می‌بخشیم و نیرو می‌گیریم. ما فقط زمانی که بدنمان اجازه دهد به حالت‌های عالی‌تر تکامل می‌رسیم، وقتی که بدن امکان این کار را نمی‌دهد احساس گیرافتادگی و اسارت می‌کنیم. به جای رها شدن از بدن باید یاد بگیریم که با آن کنار آییم و آن را تکامل بخشیم. یک بدن تکامل یافته احساس آرامش، آزادی و لذت بیشتری می‌کند. (در فصل ۲ چگونگی مواظبت از بدن آمده است. چنانچه در توانایی بدن خود برای آزادسازی بیشتر انرژی تردید دارید به آن صفحات مراجعه کنید).

تمریناتی برای آزادسازی کندالینی اضافی

احیای سلول‌ها

به صورت طاق‌باز و راحت دراز بکشید. چند دقیقه ای نفس عمیق و آرام کشیده سپس، چند نفس کامل بکشید. با چشم‌های بسته

یک انرژی طلایی را تخیل کنید که وارد یکایک سلول‌ها شده و نشاط جدیدی در آنها ایجاد می‌کند. سپس، تصور کنید که پرانا از طریق تنفس وارد بدن گردیده و به صورت انرژی طلایی وارد یکایک سلول‌های بدن می‌شود. انرژی را واقعاً احساس کنید که وارد هر سلول می‌گردد.

دریافت انرژی‌ها از جهان پیرامون

زمین بخشی از جهان هستی است و بنابراین انرژی‌های خود را با تمام فرکانس‌های مختلف آنها از جهان هستی می‌گیرد. در حالی که نفس عمیق و آرام می‌کشید روی این موضوع اندیشه کنید. از انرژی‌های جهان هستی بخواهید وجود شما را تعادل بخشند، فرکانس‌های شدید را تعدیل کنند و فرکانس‌های موردنیاز را تأمین نمایند. تصور کنید که جریانی متعادل از انرژی به بدنتان وارد می‌شود. بخواهید که برای عناصر غذایی موجود در غذاها و نیز جهان هستی، آماده‌تر شوید. انرژی‌هایی که از طریق غذاها دریافت می‌کنید به فرکانس‌های مختلف لازم برای سیستم شما تبدیل می‌شوند. با توجه به آن که جمعیت جهان همچنان رو به افزایش است دانستن نحوه استفاده مستقیم از این انرژی‌ها به جای گرفتن آنها در حالی که به غذا تبدیل شده‌اند، بسیار مهم و مفید خواهد بود. ما هم‌اکنون این کار را با گرفتن ویتامین D از خورشید انجام می‌دهیم. افرادی که انرژی‌های خود را از طریق تنفس و جذب از جهان پیرامون می‌گیرند، در واقع از تنفس خود تغذیه می‌کنند.

بدن جسمانی به عنوان یک ماشین زنده در اختیار ما است تا یاد بگیریم چگونه از انرژی و فرکانس‌های مختلف آن استفاده کنیم، این امر در تکامل ما بسیار مهم است. هنگامی که این موضوع را درک کنیم دیگر نیازی نیست که در بدن جسمانی متولد شویم، در آن صورت خواهیم توانست از انرژی جهان هستی، مستقیماً استفاده کنیم و نیازی به کمک یک ماشین زنده (بدن) برای تبدیل انرژی به فرکانس‌های مختلف برای اهداف متفاوت نداریم.

بازسازی سلول‌ها

ویتامین‌ها و کانی‌ها همان فرکانس‌های انرژی هستند که بدن برای رشد و کارکرد به آنها نیاز دارد. وقتی که این نیازها به خاطر ناکافی بودن رژیم غذایی یا ناتوانی خود بدن در جذب انرژی از غذاها برآورده نشوند، باید راه‌های دیگری برای این منظور یافت شود. بعضی از نیازها با تحریک حالات عاطفی یا ذهنی یک فرکانس متناظر با ویتامین یا مواد معدنی که بدن کمبود آن را دارد جبران می‌شوند، اما این کار برای بدن سخت است و به همان اندازه که در این مورد دریافت می‌کند به همان اندازه مصرف می‌نماید. روش دیگر، تبدیل بخشی از انرژی اضافی به فرکانس موردنیاز برای جبران کمبود می‌باشد، ولی برای انجام درست این کار شما باید فرکانس‌ها و نحوه کار با آنها را بشناسید و بدانید. روش سوم، کشیدن و جذب فرکانس به درون سیستم به‌طور مستقیم از جهان هستی است. دو روش اول به خاطر دشوار بودن آنها به افراد مبتدی توصیه نمی‌شوند. روش سوم حتی اگر رژیم غذایی شما یک رژیم کافی باشد باز یک

روش عالی است و ارتعاشات روحانی را تقویت می‌کند و به انسان یاد می‌دهد انرژی‌ها را مستقیماً از جهان پیرامون دریافت کند.

کشش دادن بدن

این یکی از بهترین و آسان‌ترین تمرینات می‌باشد. شما باید قبل از رفتن به خواب، هنگام بیدار شدن و در اوقات مختلف روز، وقتی را برای کشش دادن تمام بدن در نظر بگیرید. اگر این کار قبل از مدیتیشن انجام گیرد، نفس و بدن را با هم وحدت بخشیده، آن را برای جذب آگاهی و دانش در مراحل بعدی آماده می‌نماید و گرفتگی‌ها را هم آزاد می‌کند.

تطهیر سر

سر خود را به آرامی چند بار تکان دهید، سپس آن را به آهستگی بچرخانید. تصور کنید که با بارانی از انرژی طلایی (کندالینی/ذهنی) تطهیر و تصفیه شده است. (نور نقره‌ای نشان دهنده وجود کیفیت روحانی بیشتری می‌باشد. این دو رنگ را به‌طور متناوب تغییر دهید تا احساس عدم توازن در شما به وجود نیاید. این تمرین را در حالی که تصور می‌کنید نفستان وارد سر شده و تمام سلول‌ها را سیراب می‌کند، ادامه دهید. آن‌گاه حالت ایده‌آل این است که به فضای باز بروید و حوزه دید خود را در نواحی روحی و روحانی مغز با نگاه کردن به مناظر طبیعی یا کناره‌های آسمان افزایش دهید.

آزاد کردن مناطق بسته

شکم خود را منقبض کنید. این کار برای آزاد کردن نواحی جنسی، ناف و شبکه خورشیدی است. طاق باز روی زمین دراز کشیده و زانوها را به طرف سینه بکشید، طوری که کمر کف زمین را لمس کند. ماهیچه‌های شکم را تا آنجا که ممکن است از ناحیه زهار تا قفسه سینه و در طرفین سفت کنید، سپس به آسانی پاها را به حالت مستقیم بدون خم کردن کمر پایین آورید. سعی کنید کمر و بدن تا آنجا که ممکن است شل و راحت باشد. این انقباض ماهیچه را نگه دارید و در همان حال ۱۰ نفس عمیق بکشید. انرژی را از این ناحیه حرکت دهید و آن را از بالای سر خارج کنید. به تدریج این تمرین را انجام دهید تا زمانی که بتوانید حالت انقباض را به مدت ۲۰ تنفس نگه دارید. با این عمل کندالینی اضافی از این نواحی آزاد شده، و به طرف بالای ستون مهره‌ها به جریان می‌افتد. این کار همچنین به غلبه بر حالات عاطفی کمک می‌کند. این کار روزی یک بار تا زمانی که احساس کنید این ناحیه تطهیر شده است کافی است، بعد از آن تمرین را هر جا لازم باشد، انجام دهید.

آزادسازی ناحیه سینه:

گاهی ممکن است در ناحیه سینه به قدری احساس گرفتگی کرده که حس کنید در حالت غرق شدن هستید و نمی‌توانید با تمام ارتعاشات کار کنید. تمرین زیر می‌تواند این مشکل را تا حدودی حل نماید. نفس عمیق فرو برده و بیرون دهید. تمام حفره سینه، جلو،

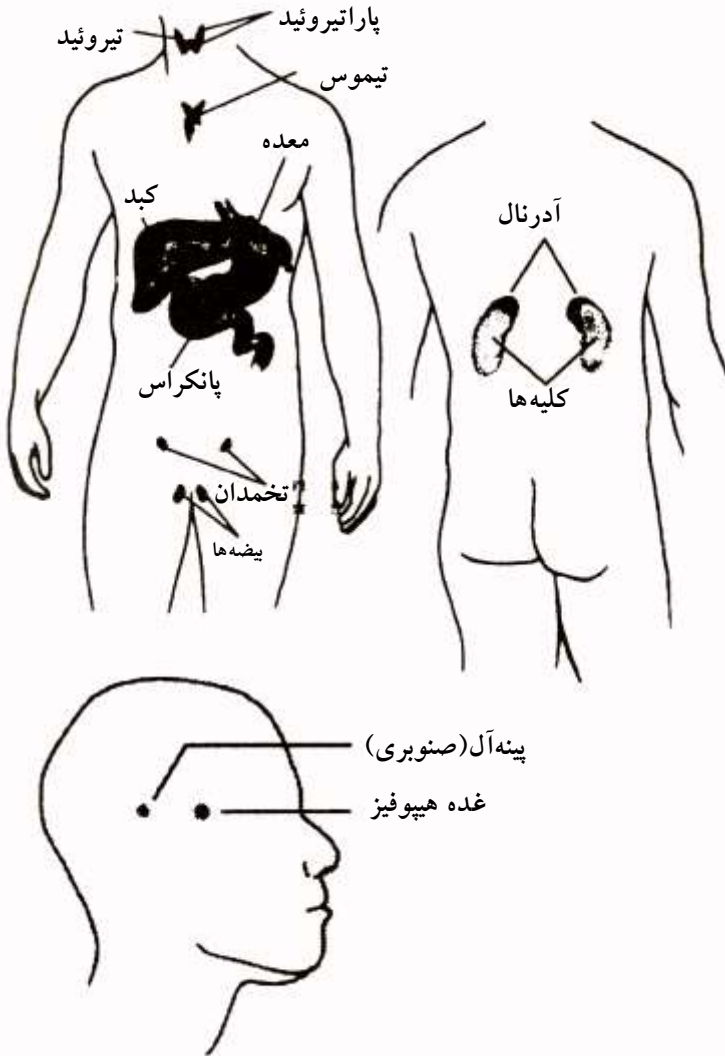
کمر و طرفین را منبسط نمائید. تصور کنید که پرانا با نفس وارد بدن شما می‌شود و از پوست عبور کرده، تمام بدن را از بالای سر تا نوک انگشتان دست و پا در بر می‌گیرد. سعی کنید گردن شل و آزاد باشد. بگذارید پرانا اعصاب پوست شما را تسکین دهد.

آزادسازی ناحیه گردن:

راحت باشید، گردن را راست و سر را بالا و به صورت راحت نگه دارید، زبان را در دهان به طرف عقب و بالا خم نمائید. به مدت ۵ نفس در این حالت بمانید و توجه خود را روی چاکرای تاج متمرکز کنید بگذارید گردنتان کاملاً شل و راحت باشد. به تدریج نفس‌ها را افزایش دهید تا وقتی که بتوانید به راحتی ۱۵ نفس در این حالت بکشید. این کار روزی یک بار کافی است تا زمانی که احساس کنید این ناحیه تطهیر شده، بعد از آن این تمرین را هر جا لازم شد، انجام دهید.

آزادسازی غده‌ها:

کندالینی و چاکراها بر غده‌ها تأثیر گذلشته، و انرژی اضافی سبب افزایش فعالیت غدد شده و چنانچه غدد مسدود باشند مشکلات بدنی هم ایجاد می‌کند. به دلایل مختلف، بسیاری دارای نواحی مسدود یا سفت در اطراف غده‌ها هستند که کارایی آنها را کاهش می‌دهد. تمرین زیر، برای داشتن غدد سالم‌تر و با کارکرد بهتر در نظر گرفته شده است.



مکان اندام‌ها و غده‌ها

در ابتدا که چند بار آن را انجام دهید شدیداً احساس خستگی می‌کنید، که میزان این خستگی به مقدار انرژی آزاد شده بستگی دارد. بعد از آن فاصلهای برای استراحت و مدیتیشن آزاد، در ضمن انجام این تمرین در نظر بگیرید. بهتر است ۲ یا ۳ ناحیه را در هر بار تمرین کنید، اما تعادل عمومی انرژی را حفظ نموده تا احساس خستگی زیاد به شما دست ندهد. انجام این تمرین هفته‌ای یک بار برای تمام سیستم کافی است، بعداً هرگاه احساس گرفتگی کردید یا تمایل به انجام آن داشتید، آن را انجام دهید.

هر غده را در یک نوبت تخیل کنید، کار را با غده پایین‌تر آغاز و با غده کاجی پایان دهید. ناحیه پیرامون به این وسیله از تنش و گرفتگی در امان می‌ماند. در پایان تمرین به مدت چند دقیقه، تمام بدن را در یک نور طلایی غرق کنید.

اعصاب

اعصاب، چه این که شخص با انرژی‌های روحانی کار کند چه با انرژی‌های کندالینی، از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. این هر دو انرژی از طریق اعصاب جریان یافته، آنها را منبسط نموده، انرژی بیشتری دریافت کرده و به این ترتیب آگاهی ما را ارتقا می‌دهند. گاهی اعصاب شما احساس خامی می‌کنند و شما ممکن است دچار گرفتگی و حساسیت شوید و این زمان است که باید تمرین‌ها را یا متوقف نموده یا دست کم محدود نمایید، احتمالاً شما این کار را با مدیتیشن‌های خود که جریان ۲۲۰ را وارد اعصاب ۱۱۰

شما می‌کنند بهتر انجام می‌دهید. آرام کردن و دادن فرصت به آنها برای آماده شدن، یک کار ضروری است.

آرام کردن اعصاب: تصور کنید در کنار یک ساحل دراز کشیده‌اید، موج به داخل می‌آید و با ملایمت تمام تنش‌ها و عوامل آزار دهنده را در شما می‌شوید و با خود به داخل آب می‌برد تا در اقیانوس زندگی تطهیر شوند. این کار را انجام دهید تا زمانی که در تمام بدن خود احساس آرامش و راحتی کنید.

مدیتیشن رنگی: گاهی اعصاب شما در یکی از مؤلفه‌های تشکیل دهنده نور سفید دچار کمبود است یا اصلاً آن مؤلفه را نمائید به انتهای اعصاب خود در تمام بدنتان فکر کنید، آنها را چنین تصور کنید که با یک نور قرمز و عشق پر شده‌اند (عشق، رنج‌های گذشته را بیرون نمی‌اندازد)، سپس یک نور نارنجی، زرد، سبز، آبی و بنفش در اعصاب خود تصور کنید و در پایان یک نور سفید درخشان را که انتهای اعصاب شما را پر می‌کند، تصور نمایید. بسیاری از اوقات شما درمی‌یابید که یکی از رنگ‌ها با شتاب وارد اعصاب می‌شود سپس می‌دانید که آن رنگ را نداشته‌اید.

تخیل: یک راه بسیار مطلوب برای تغذیه و پرورش اعصاب نگاه کردن به رنگ‌ها یا تخیل کردن رنگ‌های مورد علاقه می‌باشد. شما ممکن است بخواهید از حباب‌های رنگی برای تغییر انرژی رنگ ناحیه موردنظر در بدن خود استفاده کنید.

نادی‌ها

آنجا که اعصاب به بدن جسمانی شما نیرو می‌رسانند، نادی‌ها به سطوح ذهنی و روحانی بالاتر نیرو می‌بخشند. نادی‌ها مانند کانال‌های عصبی ظریف‌تر و از نوع اثیری هستند. هزاران نادی در بدن وجود دارد و این نادی‌ها به عنوان رسانه‌هایی برای ورود و به گردش افتادن نیروی حیات (پرانا) در بدن بسیار مهم می‌باشند. این بخش مهمی از تجربه کندالینی است. زیرا پرانا کندالینی را آزاد و فعال می‌کند. کندالینی در سراسر اعصاب اثیری به حرکت در آمده، آنها را صیقل می‌دهد و تمام سیستم را پالایش کرده و آن را برای انرژی‌های ذهنی و روحانی عالی‌تر آماده می‌سازد. سه نادی اصلی (به قاب شماره ۳ نگاه کنید)، عبارتند از سوشومنا (ماهیت روحانی) که به مرکز ستون مهره‌ها می‌رود، ایدا، که قطبیت مونث است (و دارای بار الکتریکی منفی می‌باشد)، و پینگالا که قطبیت مذکر است (و دارای بار الکتریکی مثبت می‌باشد). ایدا و پینگالا در طرفین پایه دنبالچه آغاز می‌شوند و در اطراف ناحیه ستون مهره پیچیده شده‌اند (درست مثل مارها در کادوسیوس هرمس). آنها از پایه جمجمه عبور کرده، به بالای دماغ امتداد یافته و در دو طرف دماغ ختم می‌شوند.

در آزادسازی خوب کندالینی، نیروی اصلی از سوشومنا نشأت می‌گیرد و نیروهای کمتر، از ایدا و پینگالا سرچشمه می‌گیرند. وقتی که ایدا یک انرژی شدید دریافت می‌کند شما یک شدت انرژی را در بدن‌های عاطفی و روحانی تجربه می‌کنید که در نتیجه آن تمایل به پرخوری، احساس سرما در بدن و بی‌خوابی، غم و اندوه و خلاصه گرفتار شدن در مسائل عاطفی و شفقتی در شما ایجاد می‌شود. وقتی که پینگالا یک جریان شدید انرژی را دریافت کند، شما ممکن است

مشکلاتی در سطوح ذهنی و ارادی/روحي پيدا کنید: احساس گرگرفتگی، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی، تصورات شدید ذهنی (معمولاً تصور اشکال هندسی و رنگ‌های مختلف نور) یا صداهاى روانی یا روحانی.



منظره ایدا و پینگالا در گوشه‌های دماغ، از نزدیک

تمرینات تعادل‌بخش برای متعادل کردن آیدا یا پینگالا:
 انتهای دنبالچه را (آنجا که کندالینی وارد سوشومنا می‌شود) آزاد از استرس و باز و روان برای دریافت جریان کندالینی، تخیل کنید. حالا انتهای سمت چپ دنبالچه را آنجا که ایدا شروع می‌شود هم باز و بدون استرس تصور کنید، سپس انتهای طرف راست دنبالچه را که

پینگالا در آن شروع می‌شود عاری از استرس و در حالی که اندکی باز است، تخیل نمایید. (اگر تخیل برای شما دشوار است از تصور خود استفاده کنید که انرژی هم جریان دارد). در مورد نیمی از جریان کندالینی که وارد سوشومنا می‌شود و به طرف ستون مهره‌ها می‌رود تخیل یا تصور نمایید، نیم باقیمانده را به‌طور مساوی بین ایدا و پینگالا تقسیم کنید. بگذارید کندالینی موجود در سوشومنا به طرف ستون مهره‌ها به جریان افتد و از بالای سر خارج شود تا با انرژی الهی درآمیزد و دوباره بر روی بدن شما بیارد.

انرژی کندالینی را از طریق ایدا و پینگالا جذب کنید. انرژی ایدا از طرف چپ انتهای دماغ و انرژی پینگالا از طرف راست آن خارج می‌شود، بگذارید این انرژی با تنفس ترکیب شود سپس وارد شش‌ها شود تا در سراسر بدن به گردش افتد و سلول‌ها را تصفیه کرده و طراوت بخشد. بعضی از افراد گوشه‌های پایینی دماغشان هنگام این آزادسازی کندالینی به شدت دچار خارش و حساسیت می‌شود، ترکیب کردن انرژی از ایدا و پینگالا با تنفس فرو برده، این قسمت از دماغ را تسکین می‌بخشد (۵ یا ۶ نفس می‌تواند کافی باشد). به عنوان یک تنوع، انرژی کندالینی حاصل از ایدا و پینگالا (در گوشه‌های بینی) را با یک فرو بردن نفس به طرف سر ببرید و چنین تخیل یا تصور کنید که این انرژی داخل سر را تطهیر و تصفیه می‌کند. شما می‌توانید انرژی اضافی را با بیرون دادن نفس از دماغ خارج کنید یا آن را در تمام سر پخش نمایید.

اگر شما از یک معلم ورزیده کندالینی برای تعادل بخشیدن به جریان ایدا و پینگالا کمک می‌گیرید به یاد داشته باشید که لازم است در نهایت یاد بگیرید که خودتان این انرژی را هدایت کرده و

حرکت دهید، در نتیجه برای متعادل کردن انرژی در پیکر خود به کسی وابسته نباشید.

ماساژ: ماساژ دادن کامل بدن، انرژی اضافی را آزاد کرده و به برقرار شدن یک جریان متعادل تر انرژی در بدن کمک می‌کند.

تطهیر نادی‌ها: در یک وضعیت راحت ترجیحاً با کمر و گردن راست قرار بگیرید به مدت چند لحظه نفس عمیق و آرام بکشید سپس ۲ نفس کامل بکشید. نادی‌ها را تخیل نمائید و سعی کنید بفهمید که کدام نواحی از سیستم تیره و کدر به نظر می‌رسند. سیستم بدن را با یک نور نقره‌ای پرنموده و بگذارید تمام نادی‌ها تطهیر شوند. با دقت به سوشومنا در ستون مهره‌ها و تناوب ایدا و پینگالا در طرفین ستون مهره‌ها توجه کنید.

رقص نادی‌ها: از یک موسیقی متن از نوع رقص محلی یا رقص شکم استفاده کنید (این نوع موسیقی آزادسازی انرژی تکاملی را تقویت می‌کند). به پوست زیرین، یعنی ناحیه زیر تمام پوست بدن فکر کنید، بگذارید احساس طراوت در آن به وجود آید و رقص را ادامه دهید. در حال رقص هزاران نادی را در سراسر بدن که با نور درخشان و نقره‌ای می‌درخشند، تخیل یا تصور نمائید. احساس کنید انرژی تکاملی شما فروزان شده است. ۵ یا ۱۰ دقیقه می‌تواند برای ادامه این تمرین کافی باشد، زیرا این رقص خیلی نیرومند است. گوش دادن به رقص را با دراز کشیدن و وارد یک حالت مدیتیشن آزاد شدن ادامه دهید. برای این که مطمئن شوید در یک فرکانس بالاتر هستید خودتان را به حال شناور تصور کنید.

شما ممکن است هرگز به‌طور کامل احساس آمادگی نکنید اما به خودتان فشار نیاورید، به تمایل خود برای ادامه کار گوش دهید. شما بهترین قاضی در مورد جایگاه خود هستید، به خودتان اعتماد کنید بعد از آن که مقداری کندالینی در خود ایجاد کردید، همیشه می‌توانید برای کار بیشتر به تمرینات قبلی برگردید و کارهای زیادی هست که می‌توانید برای تقویت رشد و تکامل عمومی خود انجام دهید.

فصل ۱۵

روش‌هایی برای

آزادسازی ارادی کندالینی

هشدار

این فصل ممکن است برای سلامت دانشجو خطر داشته باشد. بهتر است این کار با کمک یک استاد ورزیده کندالینی انجام شود. می‌دانم که این امر همیشه ممکن نیست و بعضی از افراد معتقدند که خودشان می‌توانند انرژی بیشتری را آزاد کنند، اما لطفاً در انجام این کار جانب احتیاط را رعایت کنید، زیرا با انرژی‌های بسیار نیرومند سر و کار دارید.

با ارائه تمریناتی برای آزادسازی کندالینی بدون نظارت استاد، من احتمالاً خود را در معرض انتقاد از جانب منابع گوناگون قرار داده‌ام، اما با رعایت احتیاط لازم و با کمک عقل سلیم و طبیعی، بسیاری از افراد می‌توانند این تمرین را به تنهایی انجام دهند. چنانکه قبلاً گفته شد، عصر آبی زمانی است که اطلاعاتی که قبلاً سری تلقی می‌شدند و اختصاص به گروه اندکی داشتند، در اختیار همگان قرار گرفته‌اند. در این عصر جدید، انتخاب حق فرد است و باید این‌طور باشد. زمانی که تصمیم گرفتید کار را شروع کنید و برای آزادسازی

انرژی تمرین نمائید، به آن دلبسته نباشید و از آن هم نترسید. دلبستگی و یا ترس، نیروهایی هستند که خلاف آزادسازی سالم عمل می‌کنند. از انرژی نترسید، بلکه قدر آن را بدانید.

با خواندن فصول قبل و انجام تمرینات پیشنهادی، شما ممکن است برای آزادسازی کندالینی بیشتر احساس آمادگی کنید. اگر چنین است، در این فصل توضیحات و تمریناتی برای این منظور ارائه می‌شود. اما اگر شما از جمله اشخاصی هستید که قسمت‌های قبلی این کتاب از جمله این قسمت را فقط سرسری خوانده و رد شده‌اید- اگر قصد ندارید تمرینات تا اینجا را انجام دهید، بلکه فقط می‌خواهید تمرین آزادسازی کندالینی را انجام دهید- اجازه دهید به شما تذکر دهم که: به خود زحمت داده و فصل‌های قبلی را مطالعه کرده، تمرینات مربوطه را انجام دهید، در غیر این صورت هر آن ممکن است مشکلاتی برایتان پیش آید که این مشکلات شاید جزئی و شاید هم خیلی شدید باشند. آزادسازی کندالینی بیشتر اوقات یک کار مخاطره‌آمیز است. چنانچه، تمرینات ارائه شده تا اینجا کتاب به خوبی انجام گرفته و زندگی شما دارای وضعیت مطلوبی است، در این صورت کمترین خطر شما را تهدید می‌کند

کندالینی در هر شخص وضع متفاوتی دارد. شما ممکن است متوجه تغییر زیاد نشده باشید یا بعد از فقط یک یا دو تمرین تغییر را در خود احساس کرده اید، بعضی افراد نسبت به بعضی دیگر در این مورد آمادگی بیشتری دارند. اگر شما تمرینات تطهیر را به حد کافی انجام داده باشید، آزادسازی انرژی جدید سریع‌تر و آسان‌تر صورت می‌گیرد. آنهایی که داروهای تخدیرکننده (مواد مخدر؟) مصرف کرده‌اند، آزادسازی بیش از حدی را در ابتدا تجربه می‌کنند و باید

بیشتر احتیاط نمایند. بعضی از افراد در ابتدا از حرکت جریان انرژی آگاه نیستند، این امر دلیل آن نیست که جریان انرژی در آنها وجود ندارد. قبل از تکرار یک تمرین، صبر کرده تا مطمئن شوید آنچه را آزاد شده مصرف و استفاده کرده‌اید.

وقتی که از احساس جریان انرژی‌ها آگاه شدید و توانستید انرژی را به اطراف سوق دهید، در وضعیت بسیار بهتری برای کنترل جریان بیشتر انرژی قرار دارید. زمانی که انرژی آزاد می‌شود، این جریان برگشت‌پذیر نیست. انرژی آزاد شده ممکن است به یکی از سه طریق زیر بر شما اثر بگذارد:

(۱) از سیستم بدن شما به طرف بالا جریان می‌یابد و در مسیر خود سیستم را تطهیر می‌کند،

(۲) در محل‌های گرفتگی، انرژی تا زمانی که این نقاط آزاد می‌شوند، گیر می‌افتد،

(۳) از انرژی خود برای برگشت استفاده می‌نماید، این کار خیلی خطرناک است و ایجاد ریسک می‌کند.

شما ممکن است از نیروی کندالینی جهت کنترل خود کندالینی برای مدت معمولی استفاده کنید، اما این نوع تمرکز انرژی، خطر آسیب بدنی را افزایش می‌دهد.

تصمیم شما

بعضی از تمرین‌ها ممکن است برای شما مناسب به نظر نرسند. اگر یک تمرین به نظرتان مناسب نیست، آن را انجام ندهید. افراد با یکدیگر فرق دارند و اگر چیزی برای یک نفر خوب و

مناسب است، دلیل نمی‌شود که برای دیگری هم حتماً خوب باشد. من تمرینات مختلفی را در اینجا ارائه داده‌ام، پس شما خودتان می‌توانید هر کدام از آنها را که مناسب می‌دانید، انتخاب کنید. فصل ۲ را یک بار دیگر مطالعه کرده، بسیاری از تمرینات آمده در آن فصل بعد از آنکه انرژی بیشتری را آزاد کردید، مفید خواهند بود.

هرگز تمرینات را با شکم پر انجام ندهید، حداقل یک ساعت بعد از صرف غذا صبر کنید. تمرینات را به هنگام خستگی یا قبل از انجام کاری که احتیاج به تمرکز زیاد دارد، انجام ندهید. وقتی این تمرینات را انجام دادید، ممکن است میل داشته باشید از ناخوشی‌های گذشته تسکین یابید، خاطرات خیلی واضح ناخوشی ممکن است هنگام تطهیر در ذهن شما زنده شوند. همچنین ممکن است از لذت‌ها و رنج‌ها هنگامی که از سیستم بدنتان آزاد می‌شوند، فارغ شوید. معنی این امر آن نیست که دیگر خاطره‌ای از تجربیات گذشته در شما به جا نخواهد ماند. فقط این معنی را می‌دهد که حافظه شما در حال تطهیر شدن است و به این وسیله، گرفتگی انرژی دیگری در حال آزاد شدن می‌باشد. خاطرات باقی خواهند ماند، اما تأثیر آنها بر زندگی چندان مهم نخواهد بود، فقط بخشی از گذشته شما را تشکیل خواهند داد.

شما باید به خودتان و به خداوند هنگام آزادسازی کندالینی ایمان داشته باشید. گاهی هنگام آزادسازی عمیق کندالینی می‌توان با خود، عزیزان، جامعه و خدا احساس بیگانگی کرد. برای داشتن یک زندگی و نگرش متعادل در این زمان تلاش کنید. اسیر تجربیات نشوید. آنها را مشاهده کنید، اما از گرفتار شدن در آنها خود را بر کنار دارید. گفتن این کار بسیار آسان‌تر از انجام آن است، اما تلاش خود را بکنید. اگر با کسی همراه باشید که در تجربه آزادسازی

کندالینی با او سهیم شوید، بسیار عالی خواهد بود و به خصوص این گفته، زمانی بیشتر صادق است که در حال رهایی از تجربیات دردناک و ناگوار باشید. یادگیری کار با انرژی‌های جدید خیلی شبیه به کودکی است که برخورد با بدن جدید و استفاده از آن را یاد می‌گیرد. فقط جهت انجام این تلاش سستی به خود راه ندهید. طرح‌های خلاقانه مثل یادداشت‌نویسی یا کار هنری برای استفاده از انرژی جدید خود را یاد بگیرید تا این انرژی دوباره به درون شما برنگردد و در سیستم وجود شما انباشته نشود.

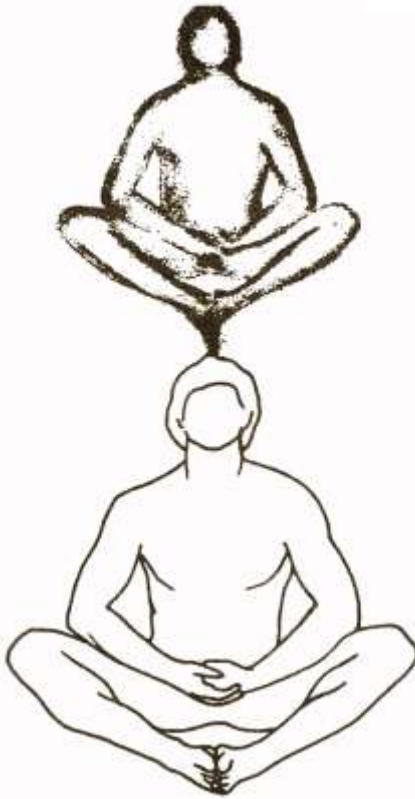
تأثیرات احتمالی آزادسازی کندالینی

سردردها و دردهای دیگر

اکثر سردردها به علت گرفتگی و انباشتگی‌های انرژی هستند. اگر احساس می‌کنید که انرژی زیادی در سر شما انباشته شده، بگذارید بخشی از آن از چاکرای تاج خارج شده و بقیه آن را به سمت پاها سوق داده و بگذارید از طریق پاها به بیرون جریان یابد. این کار یک روش بسیار خوب آزادسازی انرژی‌های انباشته شده است. همچنین سر را ماساژ دهید زیرا معمولاً با آزادسازی کندالینی منبسط می‌شود.

درد یک پیام هشدار است و نشان از وجود یک مشکل می‌باشد. اگر این مشکل یک انباشتگی انرژی یا یک جریان نادرست انرژی در بدن شماست، دراز بکشید و نقطه‌ای را که درد می‌کند، با یک نور طلایی پر کنید، احساس کنید که انرژی در سراسر بدن شما وضعیت متعادل پیدا کرده است، یا می‌توانید انرژی را از نقطه دردناک به جای دیگری سوق دهید. چنانچه، درد ظاهراً از کمبود انرژی ناشی

شده ، انرژی طلایی به طرف آن هدایت کنید. اگر این کار اثر نداشت و درد همچنان پایدار ماند، تمرینات را متوقف کنید. اگر درد همچنان باقی ماند، از کارشناس کمک بگیرید. **چنانچه، در بدن خود احساس درد می کنید، تمرینات آزادسازی کندالینی را انجام ندهید، این کار ممکن است مشکل را بدتر کند.**



جریان خروج از بدن در آزادسازی کندالینی یک پدیده معمول می باشد و این جریان غالباً از طریق چاکرای تاج خارج می گردد. نقاط دیگری هم در بدن هستند که جریان انرژی در آنها انجام می گیرد.

به هنگام تطهیر حاصل از آزادسازی کندالینی، ممکن است یک ناخوشی یک ناخوشی کنونی بهتر شود یا شاید به کلی ناپدید گردد. بسیاری از بیماری‌ها بر اثر انباشتگی بیش از حد کندالینی در ناحیه‌ای از بدن به وجود می‌آیند و کل سیستم بدن را دچار مشکل می‌سازند. معمولاً افرادی که در مسیر تجربیات روحانی هستند، چنانچه استفاده از انرژی اضافی آزاد شده در سیستم خود را نیاموخته باشند، به بیماری‌های بیشتری دچار می‌شوند. این مازاد انرژی می‌تواند به صورت مشکلاتی در هر نقطه از بدن پدیدار شود.

پدیده‌های دیگر

در طول انجام تمرینات و بعد از آنها، هر لحظه این احتمال وجود دارد که اتفاق‌هایی رخ دهد. شما ممکن است سفر به خارج از بدن را با آگاهی کامل تجربه کنید یا ممکن است خاطرات سفری که هنگام خواب داشته‌اید، در ذهنتان زنده شود. توانایی‌های روانی ممکن است پدیدار یا تقویت شوند، آنها ممکن است با پدیدار شدن توانایی‌های دیگر افول کنند و ناپدید شوند. هنگامی که تطهیر شما کامل‌تر می‌شود، این توانایی‌ها با قدرت بیشتری به شما برمی‌گردند. تغییرات بصری (مثل دیدن هاله‌ها، تصاویرها و نقاط نور) ظاهر خواهند شد، در حقیقت گاهی همه چیز به صورت نقاط نور، شکل‌های هندسی، شعله، شکل‌ها و رنگ‌های شاد به نظر می‌رسد. شما ممکن است صداها، طبیعی مثل صدای شرشر آبشار، غرش رعد، صدای امواج اقیانوس، وزوز زنبور عسل و وزوز باد را تجربه کرده یا صدای موسیقی را بشنوید که انگار از جهان پیرامون به گوش

می‌رسند و صدای زنگ، فلوت، ویولن، نی، کرها و ارکسترهای شاد و نیرومند را بشنوید. گاهی نیز صدای زمزمه می‌شنوید.

این چیزها را مشاهده کنید و از آنها کسب آگاهی نمایید، اما گرفتار آنها نشوید. به یاد داشته باشید که هدف پرورش کندالینی و پیوند دادن آن با انرژی الهی برای آگاهی و خودآگاهی نهایی می‌باشد.

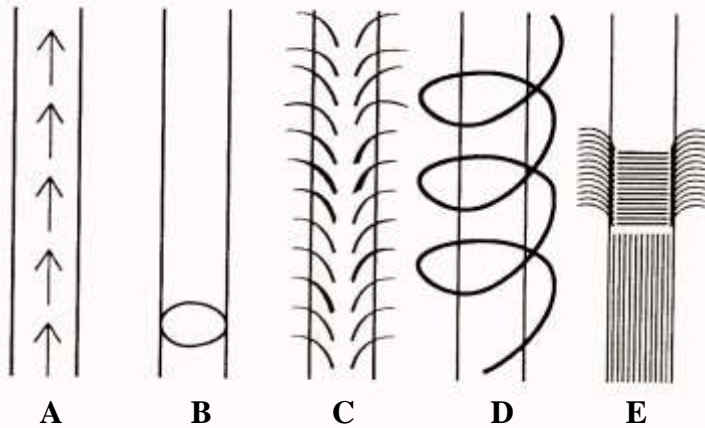
ملاحظات مقدماتی

آوردن جریان انرژی به ستون مهره‌ها

کندالینی همیشه هنگام حرکت در ستون مهره‌ها به ویژه وقتی فقط مقادیر اندکی از آن جریان دارد، به روشنی احساس نمی‌شود. بعضی از لایه‌های انرژی ممکن است در بدن شما ایجاد سرما کنند. به یاد داشته باشید که لایه‌های بیرونی دارای مقداری گرما هستند، اما درونی‌ترین لایه‌ها دارای گرمای شدید می‌باشند. پرورش کندالینی ممکن است مانند یک کلوخ احساس گردد که بالا و پایین می‌رود یا ممکن است حتی به صورت یک درد در بدن احساس شده. در طول تمرینات، همیشه انرژی را به طرف بالا هدایت کنید (آن را در حالی که صعود می‌کند، تجسم کنید) و از تغییرات آن در این صعود آگاه شوید، این جریان ممکن است مثل یک جریان الکتریکی یا یک جرقه برق احساس شود یا اصلاً به هیچ صورتی احساس نشود. اگر این حالت دومی پیش آمد، تمرین را متوقف نکنید، اگر آگاهی شما هنوز گسترش نیافته باشد، تشخیص تغییرات در طول حرکت صعودی

انرژی برای شما دشوار خواهد بود. معمولاً در مراحل بعدی انسان تفاوت‌هایی را در خود یا نگرش‌های خود احساس خواهد کرد.

چنانچه اتفاقی بیفتد که لازم شود تمرین را نیمه‌کاره متوقف کنید، به محض اینکه فرصت پیش آمد، دوباره تمرین را ادامه دهید. اگر چنین کاری ممکن نبود، فقط مدت کوتاهی صبر کنید و انرژی را در سراسر بدن پخش نمایید. هرگز انرژی را در یک نقطه رها نکنید. همیشه تجربه آزادسازی کندالینی را با ترکیب کردن کندالینی با انرژی الهی و باریدن آن روی بدن پایان دهید.

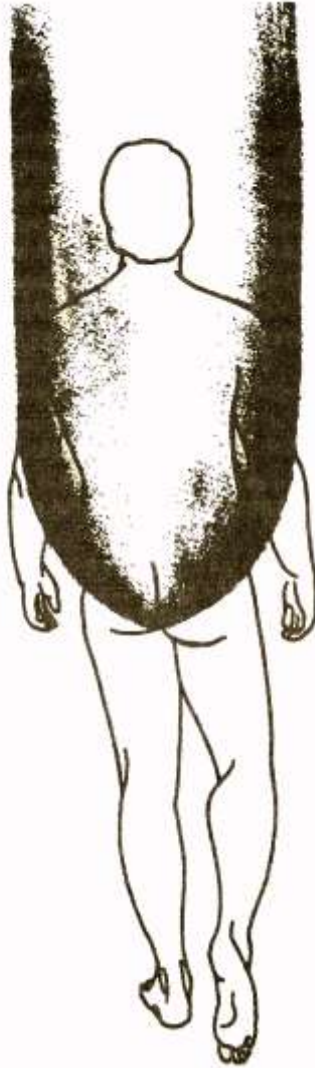


کندالینی به طرق مختلف به طرف بالای ستون مهره‌ها جریان می‌یابد. بعضی از طرق عمده آن که در بالا مشاهده می‌شود، به شرح زیر می‌باشند

- الف- هدف، صعود مستقیم از ستون مهره‌ها گاهی به سرعت و گاهی با آهستگی است.
- ب- گاهی مثل یک تخم مرغ احساس می‌شود.
- ج- انرژی هنگامی که به بالا حرکت می‌کند، انتشار می‌یابد.
- د- چنانچه مجرای اصلی باز نبوده یا متراکم باشد، ممکن است حرکت دورانی ایجاد گردد.
- ه- چنانچه انرژی با یک گرفتگی شدید روبرو شود، در بدن انتشار خواهد یافت.

جریان گسترده کندالینی

گاهی افراد آزادسازی کندالینی همزمان را در یک گستره وسیع و نه یک جریان محدود تجربه می‌کنند. چنین جریانی معمولاً به حدی گسترده است که از حدود بدن خارج می‌باشد و اغلب یک شکل لوله‌مانند تشکیل می‌دهد. کنترل جریان گسترده کندالینی بسیار آسان‌تر از جریان باریک آن است، زیرا در یک ناحیه متمرکز نمی‌شود. هنگامی که جریان انرژی کندالینی، درد زیادی ایجاد می‌کند، آن را در لوله پهن منتشر سازید. سعی کنید آن را به طرف بالای سر هدایت کرده و با انرژی الهی ترکیب نمایید تا دوباره روی بدن شما بیارد.



آزادسازی گسترده کاندالینی گاهی به‌طور خودبه‌خود صورت می‌گیرد. هنگامی که بدن دارای کمبود و یا انباشت انرژی است، ممکن است این حالت با درد و فشار همراه باشد. برای هدایت آن کنترل ذهنی خوب و کامل ضروری است.

آزادسازی یک ناحیه مقعدی دچار گرفتگی

گاهی اوقات آزادسازی کندالینی را با محکم نگهداشتن ماهیچه‌های خود متوقف می‌کنیم. هنگامی که امنیت درونی یا بیرونی مورد تهدید قرار می‌گیرد ناحیه مقعدی، که با احساس امنیت مرتبط است، اولین مکانی است که دچار گرفتگی خواهد شد. روی زمین بنشینید و به دست‌ها تکیه دهید. نشیمن‌گاه خود را از زمین بلند نموده و دوباره آن را رها کنید تا روی زمین قرار گیرد. این کار را سه یا چهار بار انجام دهید. سپس دراز بکشید و در آن ناحیه از بدن احساس راحتی کنید.

روش‌هایی برای آزادسازی کندالینی

تکنیک ترکیب کردن و باریدن (پاشیدن)

بگذارید کندالینی با انرژی الهی در بالای سر ترکیب شود و روی بدن بیارد (به عکس شماره ۴ نگاه کنید). هنگامی که انرژی وارد بدن می‌شود، آن را تصور کنید که می‌رود تا تمام سلول‌ها را تطهیر و تصفیه کند. (این تمرین باید بعد از اتمام تمرینات آزادسازی کندالینی انجام شود.)



منقبض و آزاد کردن متناوب مخزن کندالینی می‌تواند به حرکت کندالینی به طرف بالای ستون مهره‌ها کمک کند. بعضی از زنان که کندالینی را به‌طور صحیح آزاد نکرده‌اند، دارای مشکلات قاعدگی شدید یا مشکلات ادراری هستند که گاهی به هیستریکتومی (رحم‌برداری) منجر می‌شوند.

آزادسازی مخزن کندالینی

در حالی که کمر و گردن خود را راست نگه داشته‌اید، دراز بکشید (از متکا استفاده نکنید). (می‌توانید برای این تمرین بنشینید، اما کمر ما غربی‌ها معمولاً به حدی قوی نیست که در سراسر تمرین، راست باقی بماند، دراز کشیدن سبب می‌شود که دیگر در مورد راست بودن کمر نگرانی نداشته باشید.) روی ناحیه بین مقعد و

اندام‌های تناسلی تمرکز کنید (مخزن کندالینی که در تصویر نشان داده شده است). این ناحیه را تا آنجا که ممکن است منقبض کرده و آن را به مدت پنج نفس عمیق در همان حال نگهدارید. سپس به مدت پنج نفس آن را آزاد کنید. این تمرین را سه بار پشت سر هم انجام داده، سپس این ناحیه را ده بار به سرعت منقبض کرده و رها کنید.

کندالینی را ببینید که داخل انتهای ستون مهره گردیده و از بالای سر به صورت یک هاله سفید مایل به خاکستری مانند ستونی از دود بالا می‌رود. کار را با تکنیک ترکیب کردن و باریدن فوق تمام کنید. انرژی را به صورت ستونی از دود که کندالینی آزاد شده را کاهش می‌دهد، تجسم کنید. اگر شما فکر می‌کنید که به اندازه کافی کندالینی آزاد نشده، می‌توانید بخشی از این تمرین را چند بار تکرار نمایید. رنگ سفید مایل به خاکستری قدرت انرژی را تخفیف می‌دهد و جذب آن برای سیستم آسان‌تر است. بعداً می‌توانید رنگ قرمز مایل به نارنجی کندالینی حقیقی را تصور کنید یا آن را به نقره‌ای شفاف تبدیل نمایید.

آزادسازی راک

به موسیقی متن هنگام انجام این تمرین گوش دهید، رقص شکم یا موسیقی محلی برای آزادسازی کندالینی بسیار مناسب می‌باشد. روی یک متکای ضخیم بنشینید. از حرکات زیر در صورتی که برای شما راحت هستند، استفاده نمایید:

(۱) حرکت جلو به عقب،

(۲) حرکت به طرفین،

۳) حرکت دورانی.

تصور کنید که انرژی وارد ستون مهره‌هایتان شده، از آنها بالا رفته و از بالای سر خارج می‌شود. تمرین را مثل همیشه با تکنیک ترکیب کردن و باریدن به پایان ببرید.

آزادسازی راکی با یک یار: از دستورات فوق در حالی که با یک یار پشت به یکدیگر نشسته‌اید، پیروی کنید. مثل بالا از دو متکای کلفت استفاده کنید. نشیمن‌گاه شما باید نشیمن‌گاه یار را لمس کند.

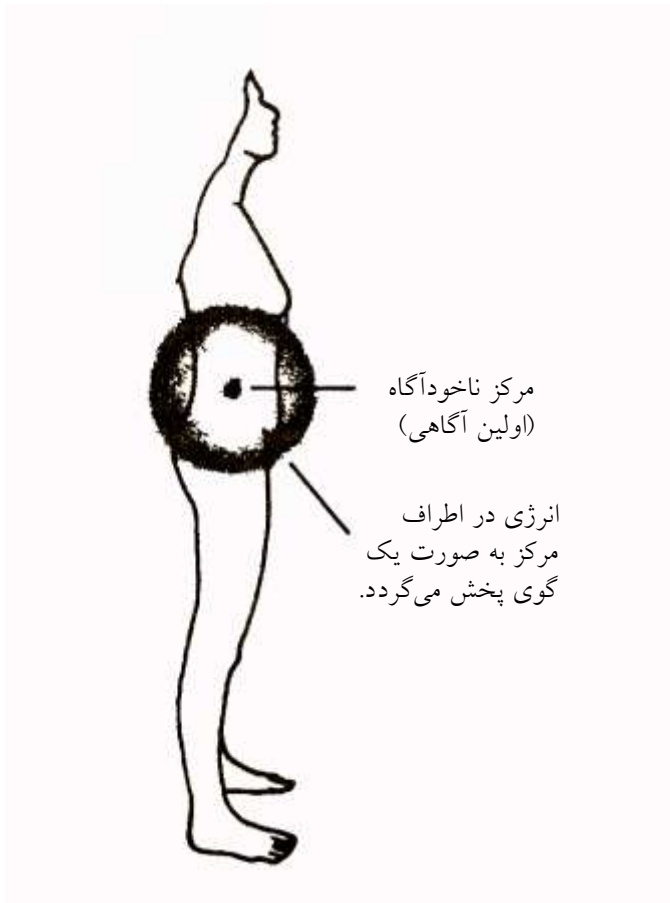
آزادسازی از طریق نادى‌ها

۱) سوشومنا، ایدا و پینگالا (سه نادى اصلی) را به صورت خالص و پاکیزه تصور کنید.

۲) پرانا را در ایدا و پینگالا که به طرف منبع خود در دو انتهای دنبالچه در جریان هستند و سپس به مخزن کندالینی بین مقعد و اعضای تناسلی جریان می‌یابند، تصور کنید. آن را در همان جا نگهدارید و ذهن خود را آرام کرده، بعد از چند لحظه انرژی را آزاد نمایید.

۳) پرانا را در سوشومنا (ستون مهره) تصور کنید و بگذارید وارد مخزن کندالینی شود. آن را در همان جا به مدت چند دقیقه در حالی که ذهنتان آرام است، نگهدارید. بعد از چند لحظه انرژی را آزاد کنید.

۴) نفس را عمیقاً فرو ببرید. آن را چند لحظه در حالی که یک مشعل سرخ رنگ را با آن تصور می‌کنید، در ناحیه قلب نگهدارید. نفس و شعله قرمز را دوباره به ستون مهره‌ها و به داخل مخزن کندالینی حرکت دهید. تصور کنید که نفس و شعله، کندالینی فروخته را آتش زده‌اند. نفس را تا آنجا که ممکن است نگهداشته، سپس آن را رها نمایید.



انرژی ناخودآگاه در یک توپ در اطراف مرکز آن منبسط می‌شود

مخزن کندالینی را به طور متناوب بگیرید و آزاد کنید، کندالینی را به انتهای ستون مهره‌ها، به داخل سوشومنا، بالای ستون مهره‌ها هدایت نموده و از بالای سر بیرون بفرستید. این تمرین را با استفاده از تکنیک ترکیب و بارش کامل کنید.

به عنوان تنوع، تصور کنید که انرژی ترکیب شده به هزاران نادی به ویژه به نادای‌های پشت یعنی ایدا و پینگالا وارد می‌شود. نگران جای نادای‌ها نباشید، آنها در سراسر بدن شما وجود دارند و فکر کردن ورود انرژی به آنها سبب پیدا کردن آنها می‌شود. می‌توانید مراحل ۱ تا ۴ را به ترتیب انجام داده و تمرین را به همان صورت که ارائه شده، انجام دهید.

تمرین برای آگاهی اولیه (ناخودآگاه)

به یک نقطه در فاصله یک اینچی پشت و یک اینچی پایین ناف خود فکر کنید، این ناحیه بخشی از سلول‌های لیدن یعنی مرکز آگاهی اولیه می‌باشد. (معادل این آگاهی اولیه، که در یک نقطه از مغز هم وجود دارد اما جایگاه اصلی آن، در شکم است).

توجه خود را به ناحیه سلولهای لیدن متمرکز کنید (به تصویر نگاه کنید). داخل آن بدمید، احساس کنید انرژی رشد می‌کند و به آن اجازه دهید به داخل مخزن کندالینی بریزد. وقتی که کندالینی آزاد می‌شود، بگذارید از طریق یک برج تصویری به قطر حدود ۴ اینچ که از مخزن کندالینی شروع شده و به چاکرای تاجی ختم می‌گردد، بالا بیاید. این تمرین را با تکنیک ترکیب و بارش کامل کنید. برای تنوع،

انرژی را در یک دایره بزرگ به جای برج چهار اینچی گسترش داده و آزادسازی گسترده فوق‌الذکر را تمرین کنید.

تمرین پفکی کردن

در یک حالت ایستاده، زانوهای خود را اندکی خم کنید به طوری که بالای بدنتان کمی به جلو متمایل شود. دست‌ها را روی باسن‌ها بگذارید و با دهان بسته مثل یک لوکوموتیو بخاری که دارد بار خود را از سربالایی بالا می‌کشد، شروع به هن و هن کرده و بگذارید شبکه خورشیدی و ناحیه شکم داخل و خارج شوند. کندالینی را در حالی که به طرف بالای تپه- ستون مهره شما- کشیده می‌شود، تصور کنید. این کار را در آغاز فقط حدود شش بار انجام داده، و بعداً آن را به بیست مرتبه افزایش دهید. مثل همیشه تمرین را با تکنیک ترکیب و بارش کامل کنید.

برای تنوع، انرژی را دور مغز دوران دهید تا آن را تطهیر و تصفیه کند، سپس آن را از چاکرای تاج خارج نمایید، می‌توانید انرژی را به شکل طلایی‌رنگ تصور کنید. تنوع دیگر (که فقط هنگامی که بر انرژی تسلط ذهنی قوی دارید، می‌توانید از آن استفاده کنید) سوق دادن انرژی جنسی به داخل مخزن کندالینی و هدایت این ترکیب به بالای ستون مهره‌ها و خارج کردن آن از چاکرای تاجی است.

نور روحانی

یک گلوله نور سفید به قطر حدود دو فوت که روی سرتان قرار گرفته است، را تصور کنید. به آهستگی آن را به داخل سرتان

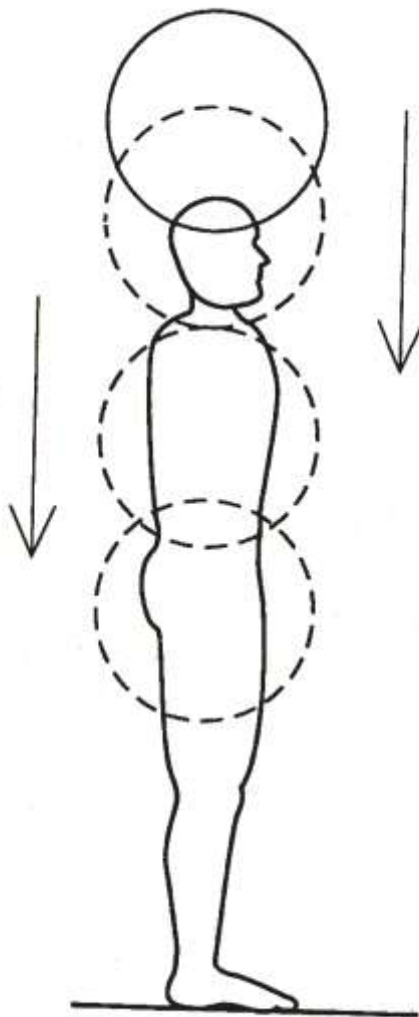
سوق دهید، سر را به طور کلی و غده کاجی را به طور خاص بیدار و منبسط نموده، بعد از چند دقیقه این کره نور را به آهستگی در بدن پایین آورده، به طوری که وسط این کره از ستون مهره‌ها عبور کند. کره را تا مخزن کندالینی پایین بیاورید و یگانه شدن انرژی‌های روحانی و کندالینی را تصور نمائید (به تصویر صفحه ۱۸۴ نگاه کنید). این ترکیب را به داخل دنبالچه بیاورید، آن را از ستون مهره‌ها به بالا سوق داده، از چاکرای تاج خارج کنید. چون انرژی‌ها قبلاً ترکیب شده‌اند، لذا تمرین را فقط با تکنیک بارش به پایان ببرید.

شعله شمع

کندالینی اگر به صورت عادی جریان داشته باشد، شبیه به یک شعله شمع است و پرتوافشانی آن پیوسته و ملایم می‌باشد. وقتی که مقادیر زیاد انرژی آزاد می‌شود، مانند این است که باد بر این شعله می‌وزد و آن را درازتر و بزرگ‌تر می‌کند. مخزن کندالینی را به صورت یک شمع تصور کنید. شعله را هنگامی که از ستون مهره بالا رفته و از چاکرای تاج خارج می‌گردد، تماشا کنید. کار را با تکنیک ترکیب و بارش کامل نمائید. به عنوان یک تنوع، بارش انرژی را به صورت شعاع‌هایی از نور مشاهده نموده (به عکس ۵ نگاه کنید)، یا بعد از بارش، کندالینی را در سیستم خود به صورت شمعی که به نرمی در حال نورافشانی است، احساس کنید.

نکات احتیاطی

(۱) سعی نکنید همهٔ این تمرینات را یکباره انجام دهید، در این صورت بیش از حد انرژی آزاد خواهید کرد.



یک توپ روشن و سفید را تصور کنید که از بالای سرتان وارد بدن می‌شود. آن را وارد مخزن کندالینی کنید تا کندالینی آزاد شود. این ترکیب را عقب بکشید و آن را از بالای سر خارج کنید.

۲) در فاصله هر دو تمرین حداقل یک یا دو هفته صبر کنید تا انرژی‌های آزاد شده به طور کامل و قابل استفاده شوند.

۳) اگر فکر می‌کنید بیش از حد خسته می‌شوید یا نمی‌توانید با نیازهای فعالیت روزانه به خوبی کنار آیید، صبر نموده تا وقتی آماده شوید که از انرژی‌ها بهتر استفاده نمایید، سپس کار را ادامه دهید.

۴) اگر کندالینی در ستون مهره شما متراکم شده است، روی زمین دراز بکشید، یک بالای سر خود گرفته و نوک آن را به طرف بیرون بگیرید. قدرت این کریستال به روان شدن انرژی کمک می‌کند. یک بلور دو یا چند وجهی برای این منظور بسیار مناسب است.

بیشترین سعی خود را به کار ببرید

برای حداکثر استفاده از انرژی جدید، بخشی از روز را صرف افکار و اندیشه‌های روحانی یا خواندن متون فکری و معنوی کنید. وقتی که این تمرینات خیلی بیگانه به نظرتان می‌رسند، همان وقت است که بسیار ضروری هستند. در طول دوره‌های تطهیر و آزادسازی کندالینی هم خوب است به امکانات جدید با دقت بیاندیشید، زیرا کندالینی توانایی‌ها و استعدادهای جدیدی در شما می‌آفریند. استفاده از این استعدادهای جدید را تمرین کنید. این یک زندگی جدید همراه با خیر و برکت اتحاد شاکتی-شیوا است. بیشترین استفاده را از آن بکنید!

فصل ۱۶

ویژگی های روشن بینی

روشن بینی: سرشار شدن از نور، درک نور، شناختن نور، کار کردن با نور، تابیدن نور بر تمام آگاهی و تابانیدن نور.

در یک حالت روشن بینی، تمام حواس ارتقا می یابند، به طوری که به ندرت با حواس معمولی ما مرتبط به نظر می رسند. به عنوان مثال، درختان، گل ها یا سنگ ها ممکن است پرتوافشان و مخملین به نظر آیند، شما انرژی آنها را می بینید، حضور آنها را احساس کرده و آگاهی آنها را از خود درک می کنید. شما احساس پیوند بسیار عمیق با آنها می نمائید.

• می توانید درخشش و پرتوافشانی انرژی های بالاتر را حتی هنگامی که انرژی های تیره تر انسانی در میدان های نیروی آنها غالب هستند، ببینید.

- قادر می‌شوید کانون توجه خود را تغییر داده، درون ابعاد را ببینید و با وجودهایی که در آنجا به سر می‌برند، به گفتگو بپردازید.
- قادر خواهید بود انرژی‌ها را در حال پدیدار شدن دیده و بدانید که به چه چیز تبدیل خواهند شد.
- دارای یک شناخت از قوانین هستی و چگونگی کارکرد در چارچوب آنها خواهید شد. شما در ادیان گوناگون و نحوه تفسیر این قوانین در آنها صاحب بصیرت خواهید شد. شما حقایق فرامذهبی و فرافلسفی را احساس نموده و از تمامی سطوح حقیقت آگاه خواهید شد.
- با لذت و نشأت پایدار سیراب می‌گردید (هر چند که ممکن است احساس رنج و اندوه در موقعیت‌های خاص هم به شما دست دهد).
- دارای توانایی‌های سطح نبوغ و قدرت‌های بزرگ هنری و نوآورانه خواهید شد. شما دارای احساس عمیق یگانگی با دیگر انسان‌ها، حیوانات و تمام طبیعت شده احساس عمیقی از پیوند با آفریدگار و جهان هستی پیدا خواهید کرد.
- دارای نیروهای بزرگ و شناخت کاملی از نحوه استفاده از این نیروها خواهید شد. بعضی از این نیروها عبارت‌اند از: قدم زدن در هوا یا روی آب، پرواز، توانایی نامرئی شدن در میان جمعیت، توانایی تولید گرمای بدنی برای ذوب کردن یک گلوله برف، تسلط بر محیط،

شفابخشی، صحبت کردن به زبان‌های مختلف، دفع شیاطین، تأثیرناپذیری و مصونیت نسبت به سموم، کلام حکمت‌آمیز یا الهام‌گونه، حواس نیرومند مثل غیب‌بینی، غیب‌شنوی، غیب‌دانی، آگاهی از حوادث گذشته، حال یا آینده، و بزرگ‌ترین قدرت - عشق، ظرفیت مطلق، گذشت مطلق، عشق بی‌قید و شرط و مطلق.

وقتی که از فرآیند کندالینی به سمت روشن‌بینی حرکت می‌کنید، بعضی از این استعدادها را به دست می‌آورید و دوباره از دست می‌دهید. میزان توانایی شما به مقدار جریان کندالینی و قابل استفاده بودن آن در زمان مورد نظر بستگی خواهد داشت. خود را منحصرأ گرفتار دریافت استعدادها و نیروها نکنید، آنها زمانی می‌آیند که توجه اصلی شما به روشن‌بینی (یا به اصطلاح مسیحیت، عالم ملکوت) گردیده باشد. توجه بیش از حد به این نیروها ممکن است آهنگ شما را عملاً آهسته سازد.

نوشته‌های گویی کیشنا، شناخت عمیق‌تری از این فرآیند در اختیار شما قرار می‌دهد، زیرا این فرآیند در عصر آبی عمل می‌کند. متون قدیمی، اطلاعات زمینه و پایه را در این مورد به شما ارائه می‌دهند.

تمرین سامادهی

تمرینات زیر براساس "سامادهی" هستند. سامادهی یک اصطلاح سانسکریت به معنی همواری (تعادل کامل) است که یک

مکاشفه عمیق و یک حالت ترانس مانند را توصیف می کند که شما را در پرورش ویژگی های عالی تر آگاهی یاری می دهد.

سامادهی پایینی: سامادهی پایینی دارای هفت ویژگی است. استفاده از رنگ - روشن ترین پاستل ها که روی یک زمینه شفاف می درخشند - می تواند جهت دسترسی به این سطوح کمک کند.

در حال دراز کشیده وارد یک حالت تفکر و مکاشفه شوید به طوری که با کسی که او را تصور می کنید، به وحدت وجودی برسید. سه تا پنج دقیقه تمرکز روی هر یک از این رنگ ها کافی خواهد بود.

قفایی/شفابخش، گرمای روانی: خودتان را در حالی که با روشن ترین رنگ قفایی که روی یک زمینه روشن و شفاف می درخشند، پر شده اید، احساس نمایید. روی ویژگی های آن تأمل کنید. حالا چنین تصور کرده که این رنگ وارد یک گرمای روانی (تومو) شده است. احساس کنید که با ذات حقیقی خود دمساز شده اید. با هر رنگ به نوبت کار نموده و روی صفات معادل آن تأمل نمایید:

رنگ آبی روشن/ نشاط، از خود گذشتگی، غرق در آن شوید.

سبز روشن/ تجربه کردن یا آگاه شدن، چه چیز را تجربه می کنید یا می دانید؟

زرد روشن/ آگاهی از جهان هستی، چه ادراکات ذهنی داشته اید؟

خربزه‌ای روشن (رنگ گرمکی روشن) / قدرت، آرامش
آن را احساس کنید.

گلی روشن / گذشت مطلق، عشق فراگیر، در آن
غوطه‌ور شوید.

صورتی روشن (گونه‌ای از گلی روشن) / خلاقیت،
تغییرات در همه چیز را احساس کنید.

نور درخشان / یگانگی با همگان، در آن غرق شوید.

نوع دیگری از سامادهی پایینی: به هر رنگ و ویژگی‌های
آن در هر بار فکر کنید. رنگ پاستل را به طنین جواهری آن یعنی
سایه عمل تبدیل نموده، به نحوه عملی که می‌خواهید آن ویژگی
رنگ انجام دهد، فکر کنید (آن را تجسم بخشید):

قفایی / به کوارتز بنفش،

آبی / به یاقوت کبود،

سبز / به زمرد،

زرد / به کوارتز لیمویی‌رنگ،

نارنجی / به عقیق یمانی نارنجی‌رنگ،

گلی / به یاقوت،

صورتی / به تورمالین صورتی،

نور درخشان / به الماس.

اگر وقت کافی برای استفاده از انرژی‌های تابشی و نوری که در این تمرین آزاد می‌شوند، ندارید، در آن صورت می‌توانید هر روز فقط با یک رنگ کار کنید.

سامادهی بالایی: سامادهی بالایی دارای بالاترین فیض و ایمان است، در این سامادهی، هیچ چیز دیگری وجود ندارد. این سطح دارای احساسی از انرژی نمودنیافته یا تهی است. خودتان را به طور کامل با برکت یا دین (هر کدام که برایتان مناسب‌تر است)، پر کنید. در آن تنفس کرده و در آن شناور و غرق شوید.

تمام حواس به خداوند ختم می‌شوند. یاد بگیرید که خداوند را در حس لامسه، بویایی، شنوایی، چشایی و بینایی خود ببینید. به عنوان مثال، یک گل را بو کنید (یا آن را تصور نمایید) تا به سطح بالاتر یا یگانگی با آن گل و خدا برسید.

هدف نهایی رسیدن به روشن‌بینی است. هر بار که به چیزی گرایش می‌یابید، فکر کنید که چگونه می‌تواند شما را به روشن‌بینی نزدیک‌تر کند. آیا سمبل یک گرایش عمیق‌تر می‌باشد؟

وقتی که رشد می‌کنید، تمرینات را می‌بینید که خود به خود وارد خودآگاهی شما می‌شوند. زمانی را صرف انجام دادن آنها کنید، نتیجه آنها و نتیجه کار خود را یادداشت نمایید. هر چه در مسیر تکامل بالاتر روید، بیشتر خواهید فهمید که روی کدام بخش از وجود خود باید بیشتر کار کنید.

فصل ۱۷

روح القدس

و کندالینی

تا سال‌های اخیر، شناخت چندانی راجع به کندالینی در فرهنگ‌های غربی وجود نداشت. بسیاری از غربیان گمان می‌کردند که این مفهوم فقط بخشی از مذاهب شرقی است. اما این انرژی همگانی است و همواره در وجود انسان‌ها فعال بوده است، خواه از وجود آن آگاه بوده باشند یا نه. عارفان مسیحی تجربیاتی را در نوشته‌ها و آثار خود توصیف کرده‌اند که خیلی شبیه به آثار کندالینی است. آنها این نمودها و آثار را به عمل روح القدس نسبت می‌دهند و این به مفهومی هم درست است، زیرا روح القدس در واقع می‌تواند انرژی کندالینی را آزاد کند.

تفاوت‌های فراوانی بین انرژی کندالینی و انرژی روح القدس وجود دارد. کندالینی یک انرژی تکاملی و متعلق به زمین است. تمام مردم میزانی از جریان کندالینی دارا هستند که به رشد و تکامل قدرت و آگاهی ذهنی منجر می‌گردد. از سوی دیگر، انرژی روح القدس یک انرژی الهی و متعلق به خداوند است و به رشد و تکامل عشق و عرفان می‌انجامد. هدف نهایی کندالینی، روشن‌بینی و هدف نهایی

انسان مسیحی، یکی شدن یا پر شدن از وجود خداوند و یا مسیح است، هر نامی به آن بدهیم، هدف یکی است.

بعضی افراد اساساً راه ایمان و عبودیت را برمی‌گزینند و بعضی دیگر راه دانش و عمل را انتخاب می‌کنند. می‌توان اینطور گفت که کندالینی به ذهن خداوند متعلق است و روح القدس به قلب خداوند.

جالب‌ترین نتیجه مراحل پیشرفته هر مسیر آن است که این مسیر هر چه باشد، در فرازهای عالی‌تر رشد، کمال شخص به طریقی مشابه آغاز می‌گردد. شخصی که کوشش خود را در مسیر ذهنی به کار می‌اندازد، از طریق گسترش یگانگی و ابراز عشق و محبت بیشتر از جنبه دانش و قدرت رشد می‌کند. در صورتی که شخصی که وجود خود را وقف عشق و عرفان می‌کند، از طریق شناخت و کنترل این فرآیند، از بعد عشق و عرفان پیش می‌رود. همه ما در نهایت باید هر دو بعد را در خود تکامل بخشیم.

بسیاری از مذاهب شرقی عمدتاً از طریق شناخت نیروی کندالینی و چگونگی کارکرد و نحوه پرورش و نقش آن در تکامل انسان در جستجوی رسیدن به روشن‌بینی برآمده‌اند. شناخت و آگاهی فراوانی پیرامون کندالینی در شرق وجود دارد. ولی این شناخت با زبان سمبلیک بیان شده است. یوگی‌هایی که به مراحل رشدیافته‌ای از پرورش و آزادسازی کندالینی خود رسیده‌اند، به نیروهای خارق‌العاده به نام "سیدی" (Siddhi) دست یافته‌اند. آنها یاد گرفته‌اند که چگونه انرژی‌ها را تغییر دهند و از آنها استفاده کرده تا به هدف‌های مورد نظر خود برسند. از سوی دیگر، عارفان مسیحی احتمالاً آگاهی بسیار اندکی از این فرآیند داشته‌اند. با این وجود، از طریق کارکردهای

روح القدس به مرحله روشن بینی دست یافته‌اند. این عارفان توانسته‌اند اعمال مافوق عادی به نام "معجزه" انجام دهند. ایمان به خدا، جایگزین درک چگونگی وقوع معجزات می‌شده است. هم یوگی‌ها و هم عارفان برای رسیدن به اهداف خود زحمت‌ها کشیده و رنج‌ها می‌بردند. دلبستگی و اشتیاق برای آنچه لازم بود ظاهراً ویژگی مشترک هر دوی آنها بود.

پژوهشگران معاصر، دست‌اندرکار بررسی و تحقیق این روش‌های مختلف از جمله راه‌های خاص مسیحیان، بوداییان، هندوها، یهودیان، سرخپوستان آمریکایی، صوفیان و مصریان باستان هستند. انسان لازم نیست در صورت انتخاب یک راه جدید باورهای اساسی خود را کنار بگذارد. در حقیقت، مطالعه ادیان و مذاهب دیگر، گاهی شما را در فهم بهتر باورهای دینی خود کمک می‌کند.

با این حال، اگر ادیان سنتی بخواهند با علاقه روزافزون انسان به روحانیت همگام شوند، ظاهراً وقت آن رسیده است که یک تجدید حیات در این نظام‌های دینی صورت گیرد. اشتیاق فزاینده‌ای به مسیر عرفانی و آگاهی از اسرار خدایی که به طور کامل به وسیله برنامه‌های کنونی معمول در کلیساهای ما ارضا نشده است، وجود دارد. عقلاً برای کسی که در جستجوی احساس کردن عشق خداوند و حضور خدا در زندگی خود است، اصول، مقررات و نگرش‌های قدیمی به هیچ وجه قانع‌کننده نیستند. گرایش به هر دو بعد روحانی و انسانی - آگاهی از روح و استعداد انسانی خود - یک نیروی محرکه بزرگ در ترکیب کردن این دو مسیر می‌باشد.

وقت آن رسیده است که پژوهشگران امروزی به نیازهای رشد و تکامل خود در هر دو قلمروی روحانی و انسانی توجه کنند.

آنها باید یک زمینه مشترک پیدا کنند که به شناخت این فرآیند و روشن‌بینی نهایی منتهی شود. ما باید یک مجموعهٔ واژگان جدید ابداع کنیم. زبان عرفانی در هر مسیر شامل واژه‌های سمبلیک عمیقی است که معمولاً فقط برای کسانی که تجربیات مشابه با هم داشته‌اند، به طور کامل قابل درک و فهم می‌باشد. این مجموعهٔ واژگانی جدید، شناخت جدیدی به وجود می‌آورد که ما را در تشخیص مفهوم حقایق کهن کمک می‌کند.

یک نمونه از مشکل واژگان، در استفاده از واژهٔ ”گناه“ است. بسیاری از افراد نمی‌توانند مفهوم واقعی ”گناه“ را در زندگی خود درک کنند و نمی‌دانند ”گناه“ واقعاً یعنی چه، آنچه برای یک نسل گناه محسوب می‌شود، برای نسل دیگر گناه نیست، یا گویا درجهٔ گناه بودن اعمال با گذشت زمان تغییر می‌کند. گاهی گناه تنها به اعمال عینی و ظاهری اطلاق می‌شود و گاه هر نوع فکر ناپاک هم گناه است. منشأ دیگر این سردرگمی هنگامی است که گروه‌های مذهبی آیین و اصول خود را تغییر می‌دهند و چیزی را که قبلاً گناه محسوب می‌شد، مجاز و قابل قبول می‌دانند، آنگاه این سؤال پیش می‌آید: آیا این گناه نسبت به کلیسا انجام گرفته است یا خدا؟ آیا این کلیسا بود که نظر خود را تغییر داد یا خدا؟ چنین پرسش‌هایی سبب شده‌اند که افراد اصول و آیین‌های ادیان خود را به طور جدی محل تردید قرار دهند. آنها از خود می‌پرسند، آیا رشد روحانی آنان بین خودشان و خدا است یا بین آنان و یک ایمان خاص و شریعت و آیین آن. این پرسش‌ها به شدت آزاردهنده هستند. بسیاری از مردم دارای خلوص نیت، ادیان رسمی و سنتی را رها کرده و در جستجوی شناخت شخصی بیشتری از ارتباط خود با منشأ الهی برآمده‌اند.

یکی از راه‌های حل این سردرگمی، بررسی مفهوم گناه از طریق استفاده از واژه "کارما" که یک اصطلاح سانسکریت به معنی "در پی هر کنش، واکنشی است"، می‌باشد. افراد در حال رسیدن به این دریافت هستند که تمام جنبه‌های زندگی را باید در نظر داشت، نه فقط اعمال خاصی که "گناه" نامیده می‌شوند و حضرت مسیح و آموزگاران بزرگ روحی می‌توانند تمام رفتارهای "منفی" و نامناسب را به انرژی مطلوب و مثبت تبدیل کنند. ما به هر دو جنبه رشد نیاز داریم: روحانی و ذهنی، روح القدس و کندالینی. ما باید رشد خود را شتاب بخشیم و زمان لازم برای دستیابی به روشن بینی و آن عشق مسیح‌گونه را با ادغام این هر دو مسیر در یکدیگر، کوتاه کنیم. برای اولین بار در تاریخ، آگاهی از مسیرهای متعدد و مختلف برای جویندگان جدی و سخت‌کوش فراهم شده است.

فصل ۱۸

کندالینی در آینده

ارزش‌ها

یکی از بزرگ‌ترین ارزش‌های یگانه شدن انرژی‌های کندالینی و روحانی - شاکتی و شیوا، مؤنث با مذکر - عمق بخشیدن به آگاهی انسان از جهان هستی است. با این کار، انسان از سبک زندگی محدود و فرد گرایانه رایج امروزی خارج می‌گردد. شخصی که به وسیله کندالینی و انرژی‌های روحانی تصفیه و تطهیر شود، تمایل بسیار کمتری دارد به اینکه زندگی را برای خود مشکل کرده و یک محرک طبیعی را به بازگشت به مراحل ابتدایی زندگی و ماندن در آنها تجربه نماید. نتیجه این تطهیر و پالودگی، داشتن یک وجود غنی‌تر، یک زندگی درونی سرشارتر و تکیه کمتر بر امور مادی و ظواهر اجتماعی است. چنین انسانی به نیرو دادن به دیگران علاقمندتر می‌شود و نیروی وجودی خود را به جای اینکه فقط در انحصار خود بگیرد، با دیگران تقسیم می‌کند.

در گذشته، اکثر افراد رشدیافته تمایل داشتند از جهان کناره گیرند، بازی‌های معمول زندگی دیگر برای آنان مفهومی نداشت. اما انرژی‌های عصر آبی به انسان‌های رشدیافته کمک کرده است تا نقش

فعال‌تری در هدایت نوع بشر از طریق دولت، تعلیم و تربیت، درمان بخشی و دیگر زمینه‌های پیشرفت‌گرا بر عهده گیرند. زمینه‌های روحانی همچنان به هدایت رشدیافتگان احتیاج دارند، زیرا نجات نوع بشر بسته به بازگرداندن آگاهی روحانی جهانی به تمام جنبه‌ها و زوایای زندگی است. با یک نگرش فراگیر و متعادل به زندگی، نیازی به آلودگی هوا، آب یا زمین و اصولاً هیچ نوع فعالیت ویرانگر وجود نخواهد داشت.

نیاز به آموزش کافی

بیدارسازی کندالینی یک "تردستی" نیست. این موضوع یک پدیده جدید یا چیزی نیست که فقط افراد عجیب و غریبی که در گوشه دنج و مرموزی در این جهان سکونت دارند، قادر به انجام آن باشند. این کار باید به وسیله همگان مورد تحقیق و بررسی قرار گرفته تا بهترین روش بیدارسازی و استفاده از انرژی کندالینی شناخته شود و در اختیار همگان قرار گیرد. همچنین لازم است که بعضی افراد در کندالینی‌درمانی آموزش ببینند، هم‌اکنون به انجام این مهم احتیاج است. بخش بسیار بزرگی از فعالیت‌های مشاوره‌ای کنونی صرف پیدا کردن معلول می‌شود و نه علت آن. جریان نادرست انرژی علت بسیاری از مشکلات عاطفی و روانی می‌باشد. رفتار عصبی یا روانی، خود معلول هستند. وقتی که افراد آموزش ببینند تا الگوها و جریان‌های انرژی قانونمندتری در خود ایجاد کنند، می‌توانند از دچار شدن به تضادهای عاطفی و روانی دور بمانند.

کودکان اکنون در مدارس آموزش جسمانی می‌بینند، معاینات بدنی و مشاوره مورد نیاز است و بسیاری از اوقات هر گاه لازم باشد،

ارائه می‌گردد، اما روش کندالینی بیشتر به کل تربیت و آموزش برای زندگی مربوط می‌شود. معاینات کندالینی باید بخش مهمی از آموزش یک کودک باشد. متخصصان که در دانش تشخیص نواحی گرفتگی و تراکم کندالینی در شخص آموزش دیده باشند، می‌توانند مجرمان بالقوه، منحرفان جنسی و سایر افراد دارای نگرش‌های ناسالم به زندگی را شناسایی کرده و درمان زودهنگام برای آنها پیشنهاد دهند. آزمایش‌های کندالینی همچنین می‌تواند کودکی را که یک نابغه بالقوه است یا کودکی که ظاهراً دچار عقب‌ماندگی است، اما در حقیقت انرژی‌های مسدود شده، او را از رشد طبیعی باز داشته است، تشخیص دهند. معاینات یا آزمایشات ادواری می‌تواند معلوم کند که یک کودک از انرژی خود از نظر جهت و جریان به خوبی استفاده می‌کند یا خیر.

در این مرحله، امکان آزمایش‌ها و درمان کندالینی به عنوان کمک برای رشد و پرورش کودکان ما فقط یک رؤیا است. فرصت‌ها در این زمینه بسیار مساعد و گسترده به نظر می‌رسند. باید روش‌هایی در این زمینه ابداع شود و مردم در استفاده از این روش‌ها آموزش ببینند. این برنامه شاید بتواند از طریق مدارس خصوصی یا مراکز خصوصی تحقق یابد و در ابتدا کندالینی‌درمانی در چنین مدارس و مراکز انجام گیرد. بسیاری از مجرمان که در حقیقت، انسان‌های طبیعی و مثبتی هستند، در دفاعیات خود گفته‌اند که نمی‌دانند چرا آن عمل را انجام دادند. وقتی که انرژی برای مدتی طولانی متراکم یا مسدود شود، معمولاً به حالت "انفجار" می‌رسد. درست مانند زودپزی که بر روی آتش قرار دارد و اگر سوپاپ آن باز نباشد، طبعاً منفجر خواهد شد. هنگامی که این انرژی از کنترل خارج می‌شود، هر نوع احساس یا اندیشه را تحت تسلط خود قرار می‌دهد و احتمالاً

سبب جنون و دیوانگی موقت شخص می‌شود. افرادی هستند که مشکلات ذهنی درازمدت آنها در نتیجه جریان نامتوازن و نادرست کندالینی به وجود آمده است. این افراد را می‌توان به وسیله کندالینی درمانی توسط یک درمان‌گر ورزیده کندالینی معالجه کرد.

کناره‌گیری یا مشارکت

در هند و دیگر کشورها معمولاً سنت این بوده است که افراد علاقمند به پرورش کندالینی از زندگی روزمره خانواده، دوستان و کار خود کنار کشیده و وارد یک خانقاه یا معبد می‌شوند. آنها از زندگی طبیعی کنار می‌کشند و یک زندگی جدید را آغاز می‌کنند که در آن فضا برای رشد، مساعد است و در آن کسانی به سر می‌برند که دارای اهداف مشابهی هستند و آنان را در این مسیر هدایت می‌کنند. اما در عصر آبی و در این کشور، وضعیت اینگونه نیست. کمتر کسانی حاضرند خود را از تحقیق و بررسی هنگامی که گرایش درونی به این امر وجود دارد، کنار بکشند. کسانی که احساس نیاز به گوشه‌گیری می‌کنند، ممکن است نخواهند خانواده‌هایشان دچار سختی ناشی از این گوشه‌گیری آنان شوند. زمانی در تاریخ ما فرا رسیده است که افراد در اکثر موارد باید زندگی روزانه را در مقام عضوی از جامعه ادامه دهند و در همان حال برای رشد و تکامل درونی خویش تلاش کنند. این در ابعاد مختلف بسیار تفاوت با روش فوق‌الذکر دارد و بسیار نتیجه‌بخش‌تر از روش‌های فوق می‌باشد، زیرا در این صورت رشد و تکامل بخشی تفکیک‌ناپذیر از کل زندگی می‌شود. کسانی هم هستند که می‌توانند خود را از جامعه جدا کرده و فقط برای رشد و تکامل معنوی خود تلاش کنند. ورود

مجدد به جامعه برای این نوع افراد چندان آسان نیست، آنها ممکن است یک بریدگی مطلق با جامعه را تجربه کنند.

باید مراکز حفاظت شده‌ای برای ارائه آموزش و کندالینی درمانی برای دوره‌های کوتاه مدت وجود داشته باشد و این برنامه بخشی اساسی از رشته پرورشی ما باشد. رشته‌ای که باید به بخشی مهم و خطیر از فرهنگ ما تبدیل شود.

صرف نظر از هر روشی که برای کار با کندالینی انتخاب کنید، باید همواره به یاد داشته باشید که مسئولیت آن منحصرراً بر دوش خود شماست. شما نمی‌توانید مسئولیت این کار را بر عهده یک آموزگار یا راهنما بگذارید. یادگیری از دیگران کاری عاقلانه است، اما واگذاری مسئولیت خود به دیگران کاری به دور از خرد می‌باشد.

ما تنها نیستیم

در حالی که اکثر فواید پرورش کندالینی که در این کتاب بحث شده‌اند، نصیب خود فرد می‌شوند، اما فرد تنها سودبرنده این فرآیند نیست. جامعه و جهان هم از رشد هر فرد هر قدر هم که کم یا زیاد باشد، سود می‌برند. وقتی که یک شخص رشد می‌کند، رشد او سبب رشد دیگران می‌شود، وقتی که رشد یک شخص متوقف می‌گردد، سبب توقف شدن رشد دیگران می‌گردد. اگر ذراتی از چرک و آلودگی به تدریج وارد سطلی از آب پاکیزه شوند، حاصل سطلی از آب گل‌آلود و چرکین خواهد بود. همین موضوع در مورد منفیت هم صدق می‌کند: هر چه منفیت بیشتری وارد زندگی شود، منشأ آن هر چه که می‌خواهد باشد، زندگی چرکین‌تر خواهد شد. اما هر چه روشن‌بینی بیشتری به جهان آید، هر یک از ما با روشنی

بیشتری خواهیم دید و در نتیجه روشن‌بینی خود ما هم افزایش خواهد یافت.

هیچ کس در مسیر رشد و تکامل تنها نبوده. و جهان هم در این مورد تنها نیست. هر چه در این زمین اتفاق می‌افتد، سبب می‌شود که انرژی با جلوه‌های متفاوت به درون جهان هستی سرایت کرده و در آن انتشار یابد.

افراد از صلح دم می‌زنند، بدون اینکه واقعاً بدانند صلح چگونه می‌تواند به وجود آید. صلح فقط عبارت از این نیست که از جنگ یا اختلاف خبری نباشد. بلکه در حقیقت صلح یعنی اینکه به جریان هستی‌بخش آفریدگار امکان داده شود تا در وجود همه جریان یابد و در جهت هماهنگی و لذت مطلق به کار افتد. می‌توان حتی در بحبوحه جنگ، منازعه یا دیگر فجایع زندگی، هم از صلح درونی برخوردار بود. هر چه افراد از صلح درونی بیشتری برخوردار باشند، با هماهنگی و تعادل بیشتری می‌توانند منازعات خود را با یکدیگر برطرف کنند. این یکی از ارمغان‌های اتحاد انرژی‌هاست - صلح درونی.

نتیجه‌گیری

نمی‌توان بیشتر از این آزادسازی کندالینی را دست‌کم گرفت و در آن تعلق کرد. انرژی‌های عصر آبی سبب شده‌اند که کندالینی تا درجه‌ای در اکثر افراد به حرکت افتاده و جستجو برای بعد معنوی زندگی آغاز شده و به طور کلی سبب یک جنبش، برای نگرش "کامل" به زندگی شده است. هر چه همگان بیشتر این نیروی عظیم و نتایج آن برای فرد و نیز کل زندگی بر روی این کره را بشناسند، ثمرات آن آسان‌تر و سریع‌تر مورد استفاده قرار خواهند گرفت.

