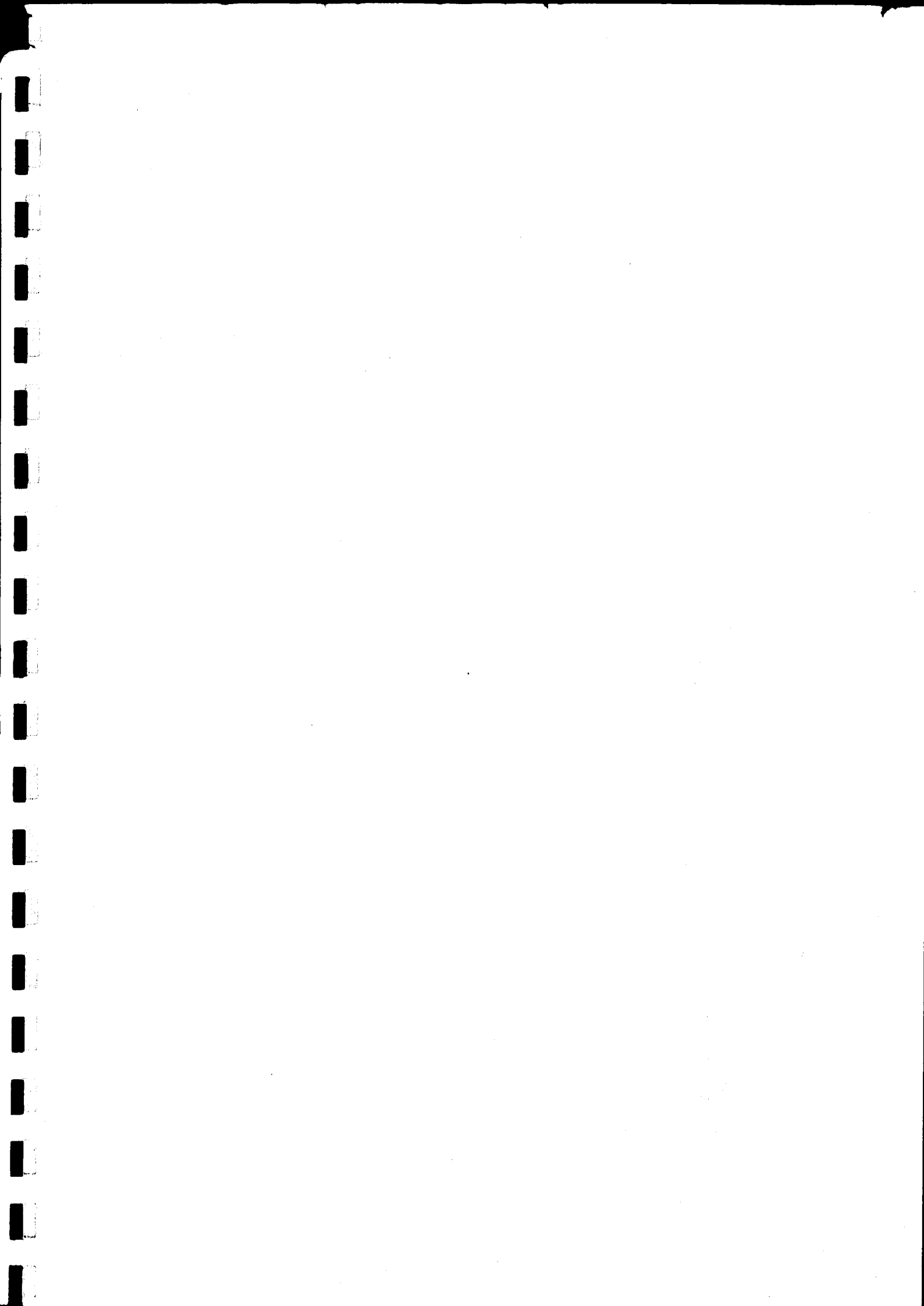


# علم النفس

چاکراها - کندالینی - پرانا - ہالہ - کالبدہا - وغیرہ

(روش ودیک)



## چاکراها :

چاکرا لغتی از زبان سانسکریت به معنای چرخ نور می باشد. بطور سنتی هفت چاکرا وجود دارند که هر یک مرکزی در کالبد های دیگر وجود هستند. این چاکراها ظاهری مانند قیف و در حال چرخش دارند که سرشار از انرژی است و گاهی با آنها نیلوفر یا خازن یا همان هفت خان و امثالهم هم گفته میشود. آنها با سرعت بسیار در چرخشند و نزد انسانهای متکامل آنها با کوره ای با تشعشع زیاد انرژی تبدیل میگردد. چرخه هادر امتداد ستون فقرات قرار دارند و از خلال آنها روح و روان فرد، مرتبط و گیرنده با انرژیهای خلقت خواهد بود. عبارتی این چرخهها را میتوان بعنوان دروازه های آگاهی بشر معرفی کرد. هر چاکرا مفهوم خاص خود را داراست که در کل همیاری و ارتباط است. تعادل بخشیدن با چاکراها و آماده سازی آنها برای دریافت انرژیهای الهی کیهان نه تنها در سلامت جسم موثر است بلکه تنهایی است که روح خود را با روح خلقت وحدت میبخشد. چاکراهای ۱ و ۲ سه مرکز از سه گانه شخصیتی است و چاکرای ۴ مشترک در مراکز شخصیتی و مراکز روحانی است و چاکراهای ۵ و ۶ سه مرکز از سه گانه روحانی است. چرخش چاکراها متناسب یک در میان بوده و در دو جنس زن و مرد متفاوت است. منشور شعاع نور سفید را با هفت رنگ رنگین کمان تجزیه میکند و با هر چاکرای رنگی متعلق می یابد. بطور کلی در حدود ۲۶ چاکرای فرعی و اصلی وجود دارد که در حاکمیکاهایی را همدی برای عملکرد انرژیهای کالبدی جسمانی و اثیری قرار دارند. هر چاکرا دارای مجراهای کوچکتری بنام نادی است که از مرکز چاکرا سامع میشوند و احساسی با آنجا بر خاسته است. چاکراها از طریق شبکه ای از مجراهای اثیری ظریفی که در فاصله نزدیک به عوارض دستگاه عصبی و عروق کالبد جسمانی قرار دارند با یکدیگر مرتبط هستند. این شبکه اثیری ظریفی نامش میریدین است که با ۱۲ نصف النهارها را که با طبع سوزنی معروف است فراهم میسازد.

حیوانات دارای ۳ تا ۴ چاکرا هستند و حیوانات ۴ تا ۵ چاکرا دارند و غیر از گانگها از چاکرای ۴ با بالا دارند. چاکراها یا مراکز انرژی نقاط ارتباطی هستند که انرژی در آنها از یک کالبد به کالبد دیگر انسان جریان پیدا میکند. شخصی سه حد کسی از روشن بینی را داشته باشد میتواند بر احوال آنها را در کالبد اثری بیند. آنها خود را بصورت تورفتگیهای بشقاب مانند یا گردابه ای در سطح کالبد اثری نشان میدهند. اگر تکامل نیافته باشد (یعنی در انسان معمولی بصورت دایره های کوچکی با قطر حدوداً ۵ سانتیمتر و با درخشش و حرکت کمی ظاهر میشوند. اما زمانی که فعال شوند مانند گردابه های درخشان و مشتعلی هستند که از نظر اندازه بسیار بزرگترند و مانند خورشیدهای کوچک بنظر میرسند. همه این چاکراها دائماً میچرخند و نیروی از جهان بالاتر همیشه در مرکز یا دهانه باز هر یک از آنها جریان دارد. بدون این انرژی بدن فیزیکی نمیتواند هستی داشته باشد. با اینکه مراکز انرژی در هر فردی در حال فعالیت هستند اما در مورد فردی که تکاملی پیدا نکرده حرکتی کند دارند و فقط در حدی حرکت میکنند که بتوانند ورودیهای مورد نیاز مجراهای آنها را بسازند نه بیشتر. در انسان تکامل یافته تر چاکراها با تابشی نور زندگی درخشان و فعال میشوند و در نتیجه سهم بیشتری از انرژی از میان آنها میگذرد و بدینال آن در استعدادها و امکانات جدید

با روی انسان گشوده میشوند چاکراها بطور طبیعی با سه گروه تقسیم میشوند. پائین و میانی و بالایی. یا بجایرتی فیزیولوژیکی و فردی و معنوی هستند. چاکراهای اعلا کارشان رساندن دونوع انرژی را بدن است که در سطح فیزیکی اتفاق می افتد. یکی از آنها آنتی اغنی است که از زمین دریافت میشود و یکی انرژی حیاتی که از خورشید گرفته میشود. مراکز گروه میانی ۳ و ۵ هستند و با انرژیهای سروکار دارند که از طریق شخصیت فرد به او میرسند و همه این مراکز گروه عمیق و مشخصی را در بدن تغذیه میکنند. مراکز اعلا جدای از مراکز دیگر با جسم هیپوفیز و غده صنوبری مرتبط هستند و فقط زمانی فعال میشوند که میزان مشخصی از پیشرفت معنوی حاصل شود.

### نیروی حیاتی:

این نیرو را خورشید به ما میرساند و در همه سطوح و ناحیههای فیزیکی و عاطفی و ذهنی و غیره ظاهر میشود. اما برای ملاحظه ای مهم است که در پائینترین سطح ظاهر میشود. چاکریه وارد تعدادی از آنها فیزیکی میشود و فعالیت آنها را بشدت افزایش میدهد و باعث جنبش و تابش آنها میگردد. <sup>این نیرو</sup> سیاه الکتریسیته است اما در محل با الکتریسیته و نور و گرما متفاوت است. هر یک از این انرژیها موجب نوسان کلی اتم میشوند. نوسان که اندازه آن با حدی است که بنظر میرسد مربوط به خود اتم است. اما انرژی حیاتی از درون اتم بر آن وارد میشود نه از خارج آن. نیروی حیاتی همچون نور و گرما پیوسته از خورشید افشاندن میشود اما مگرراً موانعی ایجاد میشوند تا از رسیدن آن به زمین جلوگیری کنند. مثل آب و هوای گرفته یا ابرهای سنگین. پس در آب و هوای گرفته و تاریک نیروی حیاتی کاهش می یابد و همه موجودات زنده استیاتی غریزی برای نور خورشید پیدا میکنند. در زمانیکه به این ترتیب آنها می احوال شده با پراکنگی بسیار از هم جدا شده اند سلامتی فرد تحت تاثیر قرار میگیرد و به دنبال آن قدرت جذب خود را افزایش میدهد و فضای بیشتری را تقی میکند تا به این ترتیب نیروی خود را در سطح طبیعی حفظ کند. اما انسانهایی که ناتوانند و یا نیروی عمیق کسی دارند و نمیتوانند به این ترتیب عمل کنند اغلب بدون اینکه علتش را بدانند دچار جنبش شدید میشوند و ضعیفتر و تحریک پذیرتر میگردند. این نیروی حیاتی در هفت پرتورنگی وارد هفت چاکرای ما شده و آنها را متعادل و فعال میسازد.

### مراکز ذخیره انرژی:

بدن انرژی انسان سه مرکز حیاتی ذخیره انرژی دارد.

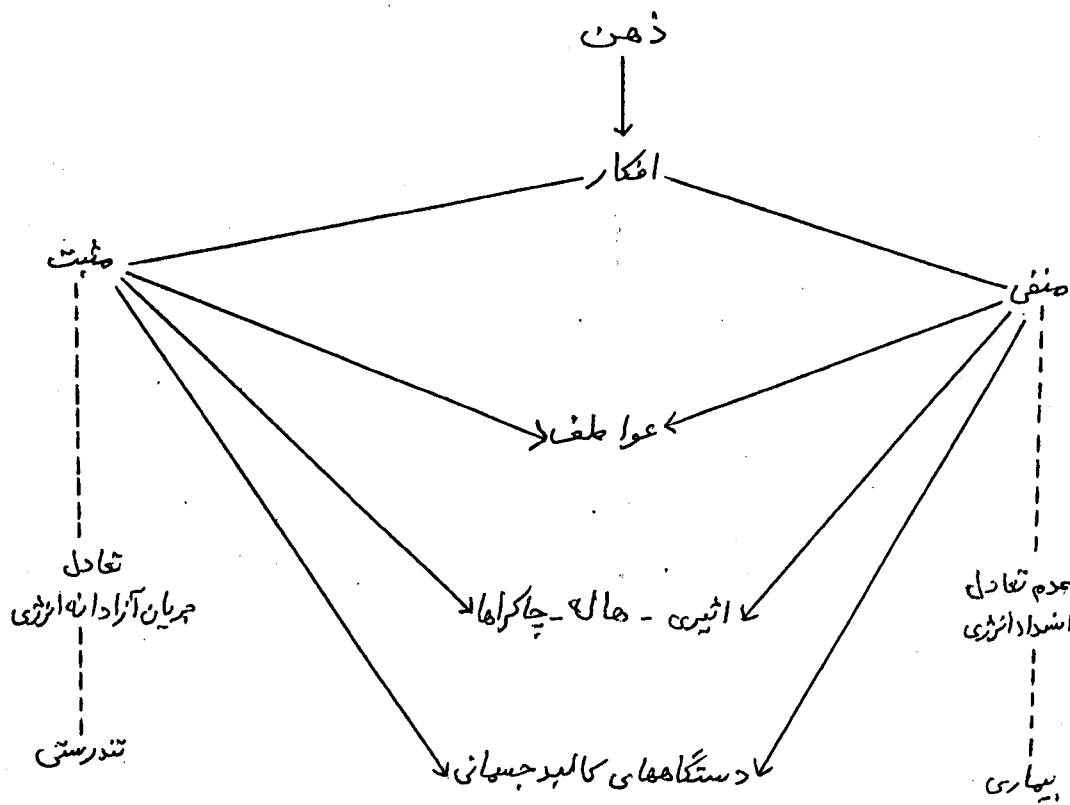
- ۱- مرکزها را (تان تین) = در حد فاصل ناف و استخوان شکرگانه قرار داشته و وظیفه آن ذخیره انرژی خام فیزیکی میباشد.
  - ۲- زیر قلب = در قاعده استخوان جناق سینه و منطبق بر شبکه خورشیدی بوده و وظیفه آن ذخیره انرژی عاطفی میباشد.
  - ۳- زیر پیشانی = در ریشه بین ما بین دوا برو بوده و وظیفه آن ذخیره انرژی ذهنی و روانی میباشد.
- هر کدام از این سه مرکز حدوداً دو اینچ در داخل بدن قرار دارند. از آنجا که مرکز انرژی تان تین از اهمیت زیادی برخوردار است و پر دو مرکز دیگر تاثیر گذار است آنرا بطور مشروحتری بیان میکنیم:



## ذخیره شدن انرژی منفی در چاکراها:

اتسافها علاوه بر ذخیره کردن انرژی منفی در ضعیفترین بخشهای کالبد جسمانی نشان، همچون باسن، آنها را در چاکراها (سراسر اصلی انرژی اثیری) نیز ذخیره میکنند، ذخیره انرژی منفی در چاکراها ممکنست تا اثرات مخربتری داشته باشد زیرا جدا از ایجاد مشکلاتی در اندامهای اطراف، جریانهای انرژیهای راکد برای سلامتی عمومی ما بسیار حیاتی هستند مسدود کنند، این بدین سبب روی میدهد که پیشامدهای زندگی ما هم میتوانند جریان انرژیهای لطیف را تقویت کنند و هم مانع آن شوند زیرا تنگنای پیشامدهای ناگوار برایمان رخ میدهد ما در تلاش برای به حداقل رساندن تاثرات این پیشامدها برخوردمان سعی میکنیم از مواجهه با مشکل موجود اجتناب کنیم، این منجر میشود که ما انرژیهای مربوطه را بطور کاملی پردازش نکنیم و در نتیجه این انرژیها مجبور میشوند در کالبدهای لطیف بویژه در چاکراها ذخیره شوند بدین ترتیب هر چیزی که در سطح عاطفی و ذهنی روی میدهد تاثرات انرژیهای بر کالبد اثیری میگذازد و این نیز بگونه خود بر کالبد جسمانی تاثیر میگذارد، اغلب ما تنها از تغییراتی که در سطح جسمانی روی میدهد آگاهی داریم و پیش بینی نمیکنیم که این ممکنست نشانه نوعی ناراحتی در کالبدهای لطیف باشد، اگر جریان ذخیره انرژیهای منفی در چاکراها بدون آگاهی مداوم یابد، روی هم انباشته شدن آنها عملکرد چاکراها را دچار نقص میسازد و در نهایت ممکنست چاکرایها کاملاً مسدود شود و از فعالیت بازمانند، این اثیری پیش رونده بر مجموعه چاکراها میگذارد، چون سایر چاکراها میکوشند فعالیت چاکرای مسدود شده یا از کار افتاده را جبران کنند و به این ترتیب ناراحتی مضاعفی در جریان انرژی اثیری پدید می آید، تاثرات این اشکالها ممکنست در شکل یک مشکل روانی یا ناراحتی جسمانی ظاهر گردد، و از آنجا که چاکراها همواره در صدد تعادل بخشیدن به خود و قرار دادن ما در یک حالتی متوازن است علایم را برای ما ارسال میدارد تا توجهمان را به مشکل ایجاد شده جلب کند، این علامت در بعد جسمانی معمولاً در شکل درد یا شروع یک ناخوشی نمودی یابد، میتوان چاکراها را دروازههایی برای ورود به کالبد اثیری در نظر گرفت، در حدود ۳۶ چاکرا وجود دارد که در جایگاههای راهبردی برای عملکرد انرژیهای کالبدی جسمانی و اثیری قرار دارند، چاکراها از طریق شبکه ای از جراهای اثیری ظریفی که در فاصله ای نزدیک به موازات دستگاه عصبی و عروقی کالبد جسمانی قرار دارند با یکدیگر مرتبط هستند، این شبکهها به نصف انفارها نیز معروفند، جاری اثیری ظریف مواد غذایی اصلی را در شکل محلول انتقال میدهند که مستقیماً بوسیله سلولهای بدن جذب میشوند، این امر واسطه های مادی و فیزیکی را فراهم میسازد که از طریق آنها نیروی حیات که در ابتدا از طریق تنفس و گردش خون وارد میشود، میتواند در شکل محلول با هر یک از سلولهای بدن و از آنجا به هسته سلول انتقال یابد، نیروی حیات هسته سلول را برمیانگیزد تا فعالیتهای سلول را به انجام برساند و بر آن نظارت داشته باشد، اگر این نیرو به هسته نرسد سلول از فعالیت بازماند و بدن شروع به از هم پاشیدن میکند، افکار مثبت بر سطوح وجود ما بشیره ای متوازن اثر میگذارد و در کالبد جسمانی در شکل تند رستی آشکار میشوند هر سلولی در بدن ما از طریق شبکه شعور از افکار ما آگاه است و در برابر انرژی آن واکنش نشان میدهد.

ذهن و عواطف و سلامتی تأثیرات مستقیم و غیر مستقیم افکار را در خود دارد زیرا در صیاوریم:



بررسی ارتباط بین چاکراها و سیارات:

- چاکرای اول = زمین + مریخ + پلوتون، مرتبط با رنگ قرمز
- چاکرای دوم = ماه + پنتون، مرتبط با رنگ نارنجی
- چاکرای سوم = خورشید، مرتبط با رنگ زرد
- چاکرای چهارم = زهره، مرتبط با رنگ سبز
- چاکرای پنجم = عطارد، مرتبط با رنگ آبی
- چاکرای ششم = مشتری + اورانوس، مرتبط با رنگ نیلی
- چاکرای هفتم = زحل، مرتبط با رنگ بنفش
- چاکرای اول ماهری = نپتون، مرتبط با رنگ اناری
- چاکرای دوم ماهری = امرانوس، مرتبط با رنگ سفید
- چاکرای سوم ماهری = سحابی آلفا قنطورس، مرتبط با رنگ سیاه مخملی

## ساختار و کاربرد چاکرا :

در بدن انسان ۸۸ هزار چاکرا وجود دارد. به بارتی بندرت میتوان نقطه ای در بدن انسان پیدا کرد که در مقابل دریافت و درگونی و انتقال انرژیها حساس نباشد. اغلب این چاکراها بسیار کوچکند و نقشی جزئی در سیستم انرژی بلعده دارند. فقط حدود ۴ چاکرای فرعی اهمیت بسزایی دارند که آن چاکرای فرعی مهم و ۱۶ چاکرای فرعی عادی ولی کارآمد هستند. هفت چاکرای اصلی نیز در سرتاسر محور قایم صیانی در جلوی بدن قرار دارند. جایگاه حقیقی این چاکراهای اصلی در بدن انرژی است. آنها با شکل غنچه‌های گل شیپوری هستند و هر کدام دارای تعدادی گلبرگ که همان ناریها یا کانالهای انرژی هستند که از راه آنها انرژی در چاکراها جریان پیدا میکند و از چاکراها با بدنهای لطیف ارسال میشود. از عمیقترین نقطه مرکز هر غنچه چاکرا کانالی مانند ساقه در طول ستون فقرات امتداد دارد و با آن یکی میشود. چاکراها توسط مهمترین سرکانال انرژی بنام سوشومنا که در درون ستون فقرات تابالای سرادامه دارد با یکدیگر وصل میشوند. چاکراها دایماً در وضعیت چرخشی هستند و جهت چرخشی آنها تعیین کننده جذب و یا دفع انرژی است و بستگی به نوع جنسیت دارد. از این رو انرژیهای مرد وزن میتواند مکمل یکدیگر باشند چون چرخش چاکراها در مردان به راست و در زنان به سمت چپ و برعکس هر چرخش در جهت عقربه ساعت اساساً مذکر و یا نکی و در طبیعت نیا یا نگر قدرت و اراده و فعالیت و همچنین خصوصیات منفی مثل پرخاشگری و خشونت است. هر چرخش خلاف عقربه‌های ساعت مؤنث و بین است. چاکرای ریشه مذکر به راست میچرخد و نشان دهنده حس غالباً کردن و تسلط است چه از نظر مادی و چه از نظر جنسی در حالیکه چاکرای ریشه مؤنث به سمت چپ میچرخد و آنها را پذیرایی انگیزه و فعالیت و قدرت حیات بخش میکند که این نیرو از زمین بطرف چاکرای ریشه جاری میشود. در چاکرای دوم نشانه‌ها تغییر میکند. چاکرای زن به راست میچرخد و نشان دهنده فعالیت بیشتر در برابر احساسات است. در حالیکه چاکرای مرد به چپ میچرخد و نمایانگر میل برای پذیرفتن احساسات و با باقی ماندن در وضعیت منفعل است. و به همین ترتیب ادامه دارد. چرخش متناوب از این رو مرد وزن انرژیها را در زمینه‌های مختلف زندگی با اشکال متفاوتی بسوی تکمیل شدن هدایت میکند. علم به جهت چرخش چاکراها میتواند در گونه‌های مختلف تراپی نقشی مهمی داشته باشد. مثلاً در رایج درمانی میتوان مواد محلول را بصورت دورانی در جهت چرخش چاکراها برد یا دستگاهی قیمتی را در سنگ درمانی در جهت چرخش مرکز انرژی بکار برد. اغلب چاکراهای افراد حدود چهار اینچ از نقطه مرکزی در تمام جهات باز میشود و وسعت پیدا میکند. اندازه و حدود امواج چاکراها تعیین کننده مقدار و کیفیات انرژیهای است که آنها قابلیت جذب از منابع مختلف را دارند. اینها انرژیهای هستند که از طرف کیهان و ستاره‌ها و طبیعت و همه آمده‌ها و از تمام چیزهای کوار اطراف ما هستند. همینطور از طرف بدنهای لطیف و ماده اصلی پنهان در همه موجودات به سمت ما می‌آیند. این انرژیها از راه ناریها بطور ناخودآگاه می‌آیند و با چاکراها میرسند اما در چاکراها به درستی جریان دارند. و فرم انرژی مهم و اساسی از راه مرکز انرژی ریشه و مرکز تاج وارد سیستم انسان میشود. این دو مرکز بوسیله کانالی سوشومنا به هم متصل هستند که بوسیله ساقه‌ها به یک در طول آنها انرژی حیاتی جریان دارد و با چاکراها وصل میشود. در اغلب افراد جریان کندالین در سوشومنا

صرفاً در حد قطره قطره است. در اثر رشد آگاهی کندالینی بیدار شده و مانند رودی متلاطم از کانالی  
سوشومنا بالای آید و چاکراها را فعال میکند و باعث بسط مراکز انرژی و بالارفتن سرعت فرکانسهای  
آنها میشود. میزان امواجی که شخص اجازه میدهد تا در درونش کار کنند بستگی به حد آگاهی او دارد  
که در زمینه‌های مختلف زندگی از راه چاکراها بدست آورده است یا اینکه تحت تأثیر استرسها و یا  
احساسات سرکوب شده بسته شده اند. هر چه قدر آگاهی بیشتر باشد چاکراها باز تر و فعالتر خواهند بود  
چاکراها انرژیها را دقیقاً به اطراف سامع میکنند و باعث تغییر آتمسفر اطراف ما میشوند. از راه  
چاکراها میتوانیم امواج سلامتی و یا پیامهای آگاهانه و ناخود آگاهانه بفرستیم و دیگران و حتی ماده  
را تحت تأثیر مثبت یا منفی خود قرار دهیم.

### چاکراها چگونه بسته میشوند؟

چاکراها در سیستم انرژی انسان دستگاههای تقویت کننده هستند که نسبت به انسدادی که در انرژی  
ایجاد میشود بسیار آسیب پذیرند. علاوه بر این قفلها در طول نادی ما هم پیش می آید. یک انقباض  
دایم میتواند مانع آن شود که انرژی آزادانه جریان پیدا کند و همچنین مانع تا مین نیازهای بدنهای  
مختلف میشود. نیازهایی که برای انعکاس و بیداری آگاهی وحدت ضروری است. از آنجا که چنین  
عمدتاً از راه مادر درک و تجربه میکند اگر احساسات سرکوب شده وجود داشته باشد و مادر دائماً  
استرس زندگی کند اولین قفل در سیستم انرژی میتواند در رحم ایجاد شود. توجه عاشقانه با موجود  
کوچک درون زهدان سیستم انرژی او را با امواجی که او کاملاً احساس خوب و امنیت میدهد تا مین  
میکند. اگر مادر در دوران بارداری اوقات خوشی و پر بارگی را بگذراند برای فرزندش شرایط لازم برای  
یک زندگی شاد و خلاق را فراهم کرده است. اگر کودک بلافاصله بعد از تولد از مادر دور شود درد عمیق  
جدایی و تنهایی را تجربه میکند و فرزند از ناتوانی خود در این دنیای سرد و ناشناخته آگاه میشود  
این تجربه بقدری قوی است که سیستم انرژی کودک توانایی مقابله با این احساسات ترسناک و اثر  
همیتی که بجا میگذارد را ندارد. نتیجتاً آن اولین قفل انرژی خواهد بود. این گره ابتدا خود را در  
ناحیه چاکرای ریشه نشان میدهد و با توجه به اینکه تمام مراکز دیگر انرژی از راه چاکرای ریشه با  
انرژی حیاتی کندالینی تا مین میشوند از این رو قفل چاکرای ریشه بر روی کل سیستم انرژی تأثیر  
میگذارد. در سن دو سالگی کودک قفاوتت کردن را از پدر و مادر یاد میگیرد و چون نمی خواهد محبت  
آنها را از دست بدهد بخاطر همین بخشهای دوست نداشتنی خودش را از خود دور میکند. و این عواقب  
جدی با همراه دارد. اگر تئوریکات حسنی نقصان پیدا کنند و علاوه بر این حمایت اولیه بعد کافی وجود  
نداشته باشد در حوزه احساسات اثر خواهد گذاشت و چاکرای کمری بسته خواهد شد. در سه سالگی  
اگر کودک با آگاهی فردی خودش احساس کند که مورد محبت و قبول نیست اثریهای چاکرای سوم  
قفل خواهد شد. و تنگنا برتر گسترش از اینک طبق و ایده‌های خودش زندگی کند و از تجربه بی‌توجهی درین  
بگیرد و چاکرا احساس عدم اعتماد بنفس و جرات میشود و در عوض دنبال رومی میکند یا میکوشد که  
جهان اطراف را کنترل کند. بدینصورت در هر سالی یک چاکرا فعال یا قفل میشود.

## انقباض چاکرا

به هنگام استرس چاکرا تاپهنای یک فوت باز میشود و حجم زیادی از انرژی دریافت میشود. انرژی زیاد میتواند بر قلب و شبکه خورشیدی و ناف تأثیر منفی بگذارد. دایره واقع در وسط نشان دهنده جایی است که انرژی چاکرا باید در آنجا واقع باشد. خطوط اطراف آن نشان دهنده گشادگی بیش از حد



هستند که میتواند ناشی از ترس، هیجان یا دیگر احساسات شدید است. مواد مخدر چاکراها را بیش از حد طبیعی باز میکنند این حالت اغلب

برای چاکراهای سرافتاق میافتد. نتیجه این باز شدن شدید، حس چاکراهای دچار شده و آزاد سازی شدید انرژی است که انرژی بقول بدن را تحلیل برده و کاهش میدهد. میتواند دست خود را بگیرد 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 عقربه های ساعت که آن هر طوری که راحتتر هستید حرکت دهید. درد در یک چاکرای خاص نشان اینست که آن چاکرا سعی دارد باز شود. با جلایرت ناحیه مورد نظر را ماساژ دهید تا به باز شدن آن کمک کنید. چنانچه درد ادامه یافت ماساژ دادن را متوقف کرده و از چاکرا آگاه شوید و آنرا احساس کنید و به افکار و احساسات اجازه دهید به مغزتان راه یا بند و شما را در پیدا کردن ناحیه مسدود یاری دهند. وقتی این آگاهی حاصل گردد دریا گرفتگی معمولاً ناپدید میشود. در صورتی سه درد ادامه یافت بهتر است به پزشک مراجعه و کمک بگیرید.

## چاکراها و روابط

چاکراهای ما پیوسته انرژی دریافت و ارسال میکنند. لذا ما گاه بصورت مثبت و گاه بصورت منفی بر دیگران اثر میگذاریم و از آنها اثر میپذیریم. اگر انرژیهای کسی قوی باشد بر هر کسی که در حضورش قرار گیرد اثر میگذارد. خصوصیات این اثر به شرایط سیستم انرژی شخص دیگر بستگی دارد. کسیکه دارای انرژیهای ضعیف است یا احساس خوبی ندارد ممکنست در حضور شخص قوی احساس حقارت کند؛ تحت تأثیر قرار گیرد یا از حضور شخص قویتر احساس خودباختگی کند. همچنین ممکنست از شخص قویتر انرژی و نیرو بگیرد. چنانچه شخص دیگر هم دارای انرژیهای قوی باشد احتمالاً تعادلی انرژی بهتر برقرار شده و رابطه متعادلتر میگردد و هر دو احساس تعادل و برابری میکنند. 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 آنرا در سطح جنسی تجربه خواهید کرد. نه تنها این بلکه انرژی شخص دیگر هم عمدتاً از سطح جنسی خارج خواهد شد. اگر چاکرای قلبتان بازترین باشد شما معمولاً زندگی را بصورت 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 و واکنشهای غیرمنتظره دیگری ناشی از این فرآیند انسداد ناگهانی چاکرا میباشند. عکس این موضوع نیز 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 نمی فهمید سعی کنید ناحیه یا چاکرای بدن خود که این انرژی در آن شدیدتر احساس میشود را پیدا کنید. اگر فکر میکنید که واکنش انرژی شما نامناسب است آنگاه انرژی را با یک ناحیه چاکرای متفاوت مانند قلب یا ابرو انتقال دهید. وقتی که دریافتید انرژیهای تان خیلی شدید و قوی هستند بدن خود را کشتی دهید و نفس عمیق بکشید. با این کار الگوی استرسی خرد میشود و روانی جریان انرژی افزایش می یابد. راه دیگر برای دست یابی به تعادل بیرون فرستادن انرژی از پاها و بالای سر میباشد. رقصیدن انرژی را در سراسر بدن تعادل میکنید و بنابراین وقتی که ناحیه پاها دچار گرفتگی یا بسته باشد، روش خوبی برای آزادسازی انرژی است. افرادی که احساسات متقابل نیرومند دارند روابط انرژیایی برقرار میکنند که آنها را حتی هنگامی که از نظر فیزیکی با یکدیگر تماس ندارند بهم پیوند میدهد. این پیوند ممکنست در ناحیه قلب یا ابرو یا ناف یا چاکراهای جنسی یا ترکیبهای از چاکراها باشد. آنهایی که خیلی به این انرژیها احساس هستند میتوانند آنها را احساس کنند. دو نفر که همیشه متقابل با یکدیگر ارتباط در حضور دیگران آنرا ابراز نمی کنند ممکنست گمان کنند که روابط خود را پنهان میسازند اما پیوند بین آنها میتواند احساس یا حتی به عین دیده شود. وقتی که یکی از طرفین یک زوج متاهل ارسال انرژی را با یک شخص سوم آغاز کند همسرش ممکنست متوجه نبود چیزی شود و فکر کند که سر و سری در بین است یا یک حس از دست دادن در او ایجاد شود و دلش را هم نراند. دلش گاهش یافتن جریان انرژی در ارتباط انرژی این زوج میباشد. وقتی که ارتباطات در تمام سطوح چاکرا برقرار است طرفین احساس پیوند عمیق با یکدیگر و وابستگی عمیق و واقعی میکنند. احساسات منفی بین افراد اغلب در یک ارتباط نفر آمیز بین چاکراهای طحال یا ناف آنان نمودار میشوند. افراد کارزماتیک دارای میدانهای انرژی نیرومند هستند که میتوانند از آنها به طریق مثبت یا منفی استفاده کنند. سخنوران بزرگی میتوانند اصل پیام خود را از طریق انرژی ارسال کنند و واقعاً با شنوندگان خود ارتباط برقرار نمایند و گاهی منظور خود را با آنها الهام کنند. هنرمندان و بازیگران بزرگی هم میتوانند چنین نقشی داشته باشند. یک شخص دارای جذب جادویی این توانایی را دارد که انرژیها را از چاکراهای مختلف ارسال کند که میتواند چاکراهای دیگران را مغلوب سازد. گاهی می بینید که افراد دیگر با انرژیهای نیرومند خود، ذهن شما را واقعاً اسیر میکنند و تحت الشعاع قرار میدهند. ممکنست نتوانید به چنین شخصی پاسخ دهید و نتوانید درست فکر کنید یا افکار تان را

هماهنگ کنید، ممکنست در برابر چنین شخصی احساس بی دفاعی کنید. چنین شخصی معمولاً اثرهای بسیار قوی از چشم سوم یا چشم پنجم ارسال میکند، اگر چنین اتفاقی برایتان افتاد اثری از چشم سوم یا پنجم هر کدام که مناسبت نظر میرسد را ارسال کنید و بگذارید این اثری با شخصی دیگر تماس گیرد. شما باید الگوهای فکری خود را از آشفتگی باز دارید. چنانچه پیروی یا درک گفتاهای یک گوینده برایتان دشوار است اثری را با ملایمت از چشم پنجم خود بیرون بفرستید. بعضی از افراد کاریزمانیک بحدی سرشار از عشق و صفا میشوند که بنظر میرسد یک تنه ارتعاشات را با هر جایی که میروند تغییر میدهند، دیگران با محض اینکه در حضور چنین اشخاصی قرار گیرند میتوانند تاثیر ارتعاشی اثرهای آنان را تجربه کنند. جریان نیرومند اثری طرف مقابل از یک چاکرای خاص ممکنست جریان اثری شما را در همان چاکرا مسدود کند، بودن با کسی که خیلی حساس و زود رنج است ممکنست این حالت را در شما بوجود آورد، یعنی شما هم حساس و زود رنج شوید. میتوانی با ارسال اثری از چاکرای نافه با شخص مقابل مقابله کرده و خودتان را آرام کنید. البته تمرکز بریکه چاکرای بالاتر نیز شما را در ایجاد تعادل یاری خواهد کرد، باید مواظب باشید که چاکرایتان تحت الشعاع چاکرای طرف مقابل قرار نگیرد و باید در ارسال اثری با دیگران هم دقت کنید. کودکان نیز میتوانند با افکار و عواطف منفی خود والدین را تحت تاثیر قرار دهند و بالعکس. هر فکر یا احساسی که در مورد شخصی دیگری دارید با شکل اثری تبدیل شده و به آن شخص ارسال میگردد. این اثری در سطحی خاص بر آن شخص تاثیر میگذارد. اگر شما در برابر افکار و احساسات دیگران احساسی ضعیف میکنید تصور کنید که بایک نور ما فوق بنفشی روانی احاطه شده اید، اگر احساسات یا افکار 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 شخصی احتمالاً قصد آزار یا آسیب زدن به شما را ندارد. افکار و احساسات اتفاقی فراوانی وجود دارند که هوارا آلوده میکنند. وقتی میخواهید طرف مقابل اثرهای خاص مثل اطمینان خاطر یا آرامش داشته باشد آنرا در اثرهای خود احساس کنید، سه معمولاً در اثرهای شخصی مقابل منعکس خواهند شد. گاهی ممکنست بخاطر نبودن آرامش یا سکون در شخص مقابل عصبانی شوید ولی این امر مشکل را بدتر میکند. افراد با سطوح اثری پایین ممکنست ناخود آگاه اثری دیگران را جذب کنند. آنها یاد نگرفته اند اثری را از فضای پیرامون جذب کنند و در عوض آنرا پیش از هضم از شخص دیگر بسوی خود جذب مینمایند یا بحدی از نظر عاطفی آشفتگی یا از نظر جسمی ضعیف هستند که نمیتوانند اثری را از هوای پیرامون کسب کنند. منظور از پیش هضم آنستکه اثری قبلاً توسط شخص دیگری جذب و به یک فرکانس قابل استفاده تبدیل شده و این یک راه آسان صیقلی است. افرادی که بدون دلیل مشخص احساس تحلیل رفتن یا احساسیت میکنند در حال جذب اثری شما هستند. اثری جذب شده از شما سبب تضعیفتان میگردد جس میکنید که دارید

از حال میروید. با یک کاری کنید که اثری شما بسوی خودتان برگشته و بدن شما دوباره قوام گیرد.  
در بیشتر مواقع دلتان میخواهد از افراد جذب کننده اثری دور شوید. آنگاه از این فرایند جذب  
کردن میتواند شما را در درک موقعیت یاری دهد. هنگام ایجاد احساس تحلیل رفتن میتوانید  
از چاکرا یا چاکراهایی که اثری از آنها کشیده شده است مطلع گردید. سپس آن چاکرا را پدیدیا  
با آن به دیگران اثری بدهید. تقسیم اثری یک هدیه است و آنچه میبخشید شما را قویتر میکند.  
زمانیکه طرف مقابل اثری شما را نیکبید ارسال اثری را متوقف کنید. گاهی افراد به اثریهای  
دیگران وابسته میشوند. وقتیکه تفهیم میگیرید اثری ارسال نکنید با پر کردن و احاطه کردن خود با  
یک نور سفید از خودتان محافظت کرده و سعی کنید به این وسیله قویتر شوید و یک میدان نیرو در  
برابر تأثیرات جذب اثری از سوی دیگران ایجاد نماند. روش دیگر، تصور یک دیوار شیشه ای بین خود  
و شخص جذب کننده اثری است. شخص دارای چاکراهایی با جریان قوی و نامتعادل ممکنست  
شرایط را مختل کند. مثلاً مشاجراتی را بوجود آورد که به آزاد شدن این اثریهای اضافی کمک کند.  
بعضی وقتها که آشوبی بوجود می آید و آنرا با آزاد شدن این اثریهای اضافی کمک میکند و آنوقت  
خوشحالتتر هم میشوند. آشوبگری و جنگ افزونی میتواند اثریهایشان را تحریک کند و گرفتگیهای  
جریان اثری آنها را باز نماید هر چند که هیچکدام از این کنشها برای دیگری مفید نباشند. بدگویی  
یا تفاوت منفی شکل دیگری از آزاد سازی تحریک آمیز است. هنگام معاشرت با کسیکه قصد تحریک  
شما را دارد سعی کنید موضوع را عوض کنید و از او بخواهید به سر مسأله دیگری برود. گرایش  
بیشی از حد به احساسات و افکار جنسی ممکنست ناشی از باز بودن بیش از حد چاکراهای جنسی  
باشد. گاهی افراد دارای اثریهای روحانی بالا و اثریهای جنسی بسته، افراد دارای اثریهای  
روحانی بسته و اثریهای جنسی بالا را جذب میکنند. همانند جاذبه دو قطب متضاد، ممکنست  
اثریهای روحانی یک شخص پاسخهای جنسی از شخص دیگر جذب کنند. با پر کردن و احاطه کردن  
خود با نور درخشان و ایجاد تعادل در تمام بدن، خود را محافظت کنید. روابط و سکس وقتیکه  
تمام چاکراهای متعادل و باز و خوبی روان هستند بهترین نتیجه را در پی دارد. وقتیکه با کسی  
معاشرت دارید که چاکراهای او مسدود هستند گویی آن شخص نمیخواهد هیچ کاری با شما  
داشته باشد. در صورتیکه ممکنست خیلی هم مشتاق تعامل با شما باشد ولی چون دارای چاکراهای  
مسدود شده است و همه دارد که در معاشرت با شما آنها را باز کند. در چنین موقعیتی روابط  
خیلی خشک و آزار دهنده میشود. وقتیکه میخواهید باز تر باشید احساس کنید که چاکراهای  
باز و آماده دریافت اثریهای دیگران میباشند. این باز بودن ممانعی چون پیوند، قدرت  
عطفوت یا عدم احساس تنهایی در دنیا را دارد. اگر میخواهید دیگران بیشتر شما را پذیرند بگذارید  
اثریهای بصورتی آرام و ملایم به خارج ارسال شوند. آنها را شتاب ندهید چون شخصی که آنها را  
دریافت میکند ممکنست دچار حالت بیزاری و سرسام شود.



## انرژی کندالینی:

کندالینی یک واژه سانسکریت یعنی قدرت دورانی است و نیروی تکاملی اساسی فرد را تشکیل میدهد. هر یک از ما در حالیکه مقداری از این انرژی در وجودمان جریان دارد متولد میشویم، مقدار موجود و قابل استفاده تعیین میکند که یک شخص دارای هوشی پائین باشد یا یک نابغه یا فردی معمولی باشد. هدف اصلی بیدار کردن مقدار بسیار بیشتر اندوخته شده در منبع کندالینی واقع در پایه ستون فقرات است. کندالینی روی هر یک از ما بنحوی متفاوت عمل میکند، بعضی از علائمی که ممکنست آزار دهنده بیش از حد کندالینی قبل از آنکه سیستم بدن آماده باشد را عبارتند از:

سراسیمگی - رفتار نامنظم - حس شکست همیشگی - دشواری در کنار آمدن با زندگی روزمره - یخ کردنها و داغ کردنها - شواهدی از وجود شخصیت‌های چندگانه - تغییر خلق‌های شدید - اغسردگی یا شناسایی بیش از حد - دوره‌های سرزندگی یا کسالت افراطی - از دست رفتن یا مختل شدن حافظه - ناسازگاری با خویش و دیگران - تغییرات شدید در وضع ظاهری - دیدن نورها یا رنگ‌ها و شکلهای هندسی، تعاقیری از زندگی گذشته یا حوادث آینده.

کندالینی دارای حس جهت یا بی‌خاص خود است. جریان طبیعی آن به سمت بالا در ستون مهره‌ها و به خارج از بالای سر می‌باشد. در امتداد این مسیر، آگاهی و قابلیت‌های جدید و حالت‌های خارق‌العاده بوجود می‌آید، درست همانطور که گیاه به سمت نور میل میکند، کندالینی هم ما را بسوی رسیدن به شناخت سوق میدهد. کندالین هرگونه گرفتگی انرژی را از جلوی خود بر میدارد و سبب بروز این حالات میشود. ما میتوانیم این فرایند را کمک کنیم یا مانع از حرکت آن شویم. هر یک از ما دیر یا زود باید با کندالینی سر و کار داشته باشیم. هر چه آگاهی‌ها آماده تر باشیم این تجربه در ما متعالیتر خواهد بود. انرژی کندالینی بصورتی حلقه شده در پایه ستون مهره‌ها قرار گرفته است. آزاد شدن آن میتواند به امواج، اشعه‌ها، 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 آنجا چه چاکرای تاج نامیده میشود خارج میگردد. در فرایند تکامل طبیعی، چند موم بصورت انفرادی در طول عمر بسته به رشد و آمادگی شخص آزاد میشوند. حرکت این امواج به حدی نامحسوس است که اکثر افراد از فعلیت آن آگاه نیستند، ولی ممکنست از یک گره (حرکت انرژی) در ناحیه دنباله قبل از آزاد شدن آن آگاه باشند. آنها هنگامیکه 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. در مواردی افراطی، آتشی جزا یا یک گریه‌ای فوق‌العاده احساس میشود. کندالینی که گاه آنرا شاکتی یا جوشش الهی نیروی حیات مینامند صعود خود را از پایه دنباله همان‌جایی که ذخیره شده است آغاز میکند. هنگامیکه رویه بالا سیر میکند و در ستون مهره‌ها بالا میرود و از بالای سر

خارج میشود و با انرژی روحانی موجود در جهان هستی آمیخته میشود، سپس یک ترکیب انرژی جدید بر روی بدن ما میبارد و در سراسر سیستم بدن با حرکت درمی آید و به پالایش و تطهیر سلولها کمک میکند. اگر راه کنذالین در مسیر حرکت صعودی خود بوسیله الگوهای ناصحیح انرژی یا منفی گرامی یا با وسیله یک بدن خوب ولی تطهیر نشده، مسدود شود، ممکنست بعد از چند روز فرو افتد و سپس یک صعود آهسته و در دناک را بار دیگر بطرف بالای بدن آغاز کند و در این حرکت به پاکسازی و پالایش مسیر خود پردازد. این فرایند ممکنست موجب بیقراری جسمانی، عاطفی یا روانی شود. شخصی که چند لایه انرژی راهنرمان آزاد میکند ممکنست چند روز یا چند هفته یک تجربه زیبا داشته باشد و قدرت جسمی فراوان، شناختهای جدید و قشنگ، احساسات متعدد یا آگاهی فوق العاده یا یک احساس پیروزی پیدا کند. برای اکثر مردم این حالت ناپدید میگردد و کنذالین فرایند تطهیر خود را آغاز میکند. وقتی گرفتگی انرژی خیلی شدید باشد حالتها شکوهمند اتفاق نمی افتد. بلکه انرژی با قوا صلا وارد عمل تطهیر میشود. گرفتگی انرژی در نتیجه نگرشها و احساسات حبسی شده و ضربهای عاطفی یا روانی کهنه و یا وضعیت بد جسمی و جراحات ایجاد میشود. وقتی انرژی آزاد میشود برگرداندنش غیر ممکن است ولی گاهی میتوان 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 در موارد افراطی منجر به مرگ میشود. پس شخصی باید کار کردن با آن را یاد بگیرد یا در برخی موارد هنگام تطهیر شدید اتفاق می افتد فقط آنرا فعال نگهدارد تا دارای بدن و ذهن و روحیه سالمی باشد. در هر مرحله لازمست مجدداً کنترل و استفاده از این انرژی فرا گرفته شود. مسیرهای غیر ارادی که کنذالین ممکنست از طریق آنها آزاد شود شامل: استعمال مواد مخدر - کار بیش از حد - وارد شدن ضرب یا جراحت شدید به ناحیه دنباله - غصه و رنج یا ترس مفرط - افراط در صدیتیشن - تاثیرات رشد یا جنسیت هستند.

انرژیهای نجومی نیز نقشی مهمی در آمادگی شخصی برای آزاد سازی فوق العاده دارند. یک اورانوس مبتدئ درخشنده بنظر میرسد علت آزاد سازی افراطی انرژی در بعضی افراد باشد زحل در خانه چهارم چارت هم ممکنست باعث فعال شدن ناخود آگاه انرژیهای شود که سبب آزاد شدن کنذالین میشوند. ماه در برهم عترت هم معمولاً انرژیهای ناخود آگاه عمیق را بیدار میسازد. بعضی از زنان حامله در نتیجه فشار جنین بر روی ناحیه کنذالین بین مقعد و اعضای تناسلی، آزاد سازی مفرط کنذالین را حس کرده یا توانایی روانی و آگاهی بیشتری را تجربه میکنند. الهامات روحانی در سطوح متعالی روحی به افرادی عرضه میشوند که به سطوح بالاتر روحانی در رشد خود دست یافته اند. الهامات یک لایه دیگر از کنذالین را آزاد میکنند و هیچ ربطی با دریافتهای فکری زمینی که آزاد سازی کنذالین خاص خود را دارند ندارد. الهامات غالباً وقتی اتفاق می افتد که شخص در خواب است و آگاهی چندانی نسبت به موضوع ندارد. شخص فقط یک تغییر در ادراکات و نگرشها احساس میکند. باینصورت که یک گلوله فروزان از بالای سر انسان فرود می آید و ممکنست تا

ناحیه قلب پیش برود یا تمام راه را تا منبع کندالین طی کند و مقداری از قدرت آنرا آزاد کند.  
 پرورش کندالین که قبل از تطهیر کافی و آگاهی روحانی لازم اتفاق بیافتد، پیش رس محسوب میگردد  
 و علایم گوناگون و متعددی به جا میگذارد. علاوه بر دوره های کوتاه آگاهی اوج یافته و حالات خضل یا  
 عرفان در روشن بینی ممکنست دوره های جنونگی یا افسردگی فوق العاده، رفتار نامنظم، ناخوشی  
 بی دلیل، از دست رفتن یا ضعف حافظه، احساس بیگانگی با خود، دوستان، کار یا جهان با انسان دست  
 دهد. اگر کبد تحت تاثیر قرار گیرد پوست ممکنست رنگ مایل به زرد و یک ظاهر تقریباً چرمی و کثیف در  
 نتیجه آزاد شدن نیروهای منفی پیدا کند. یا بعضی از قسمتهای بدن ممکنست ظاهر متعادل به قرضه یا بی  
 پیدا نمایند. ممکنست ظاهر متعادل به سیاه در ناحیه های انگشتان بزرگ پا ظاهر شود که در نتیجه  
 انعکاسهای شدیداً فعال شده در این ناحیه است که به عده صنوبری ارتباط دارد. ممکنست یک  
 احساس گزگز، هنگامی که همیشهها مثل میشوند و انرژی بیشتری به داخل انتهای عصبها گسیل  
 میکنند با انسان دست دهد. ممکنست یک پری یا فشار داخلی احساس تهوع چیزی برای آزاد  
 کردن انرژی اضافی بوجود آید. ممکنست خون رماخ رخ دهد در حالتی قویتر ممکنست بافتی از  
 بدن پارچه گردد. ممکنست حرکات غیر ارادی یا لرزش بدن روی دهد. معمولاً ناخوشی در تطهیرهای  
 کندالین اتفاق میافتد که خیلی وقتها فقط با تغییر الگوهای انرژی به آسانی درمان میگردد. اگر در  
 ناحیه شکم این انرژی انباشته شود سبب بروز احساسات شدید است. انرژی محبوس در سینه ممکن  
 است به درد قلب بیانجامد. سؤقتاً هم ها میتواند فرآیند تطهیر را آهسته سازد و بر سالهای نگرانی  
 و دشواری بیافزاید. نهایت قدرت و خشم بی دلیل و کششها و احساسات پایا یا سرکوب شده همه اینها  
 بخشی از پلشتیهای شخصیتی هستند که فقط منتظرند تا بوسیله تطهیر کندالین بروز کنند. بهتر  
 است انسان از رو برداشتن با خاطرات محبوس شده در وجود خود نهراسد. وقتیکه تمام گرفتگیها  
 آزاد شوند کندالین بصورتی روان به جریان میافتد و سلولها را تصفیه میکند و به این ترتیب با پرانا  
 یا انرژی اهورا این جهانی امکان میدهد تا به شکلی خالص و شرومند وارد سیستم بدن شود. صداها  
 الگوهای انرژی را فعال میکنند، حره ها را باز و جریان زندگی را افزایش میدهد و نقش مهمی در آزاد  
 کردن کندالین ایفا میکند. ارتعاشات ادامه دار در یک فرکانس خاص در انرژی ای که لمس میکنند ایجاد  
 جا بجایی مینمایند. هما نظور که صداها خاص میتوانند یک شیشه را بلرزاند ارتعاشات خاص هم  
 جریان انرژی را در نواحی مرتبط با همان فرکانس فعال میکنند.

تهرین تقدیس بیرون دادن چاکراها؛

این یک تهرین بسیار عالی برای تطهیر و فعال کردن چاکراها و تحریک کندالین میباشد. با حدی  
 نیرومند است که سبب میشود شخص احساس خواب آلودگی کرده و حتی علاقه خود را به  
 ادامه تهرین و کامل کردن آن از دست دهد برای همین در دفعه اول فقط دو چاکرای ناف و

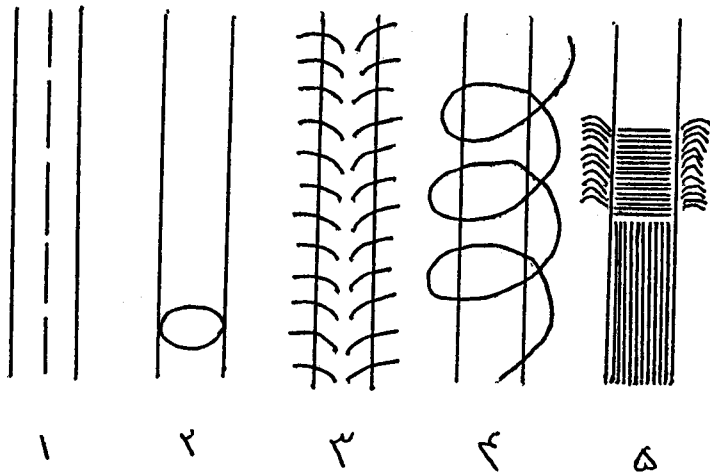
تاج بکار برده شوند. سپس بتدریج سایر چاکراها را اضافه کنید، گاهی خود انرژی ممکنست چاکراها را در مسیر تطهیر انتخاب نماید، بگذارید این اتفاق بیافتد در آخر کار انرژی را در سراسر بدن توزیع کنید هرگز نگذارید انرژی در یک ناحیه انباشته شود. چاکرای ریشه را حذف کنید تا زمانیکه تقیه چاکراها هم فعال شوند، انجام چاکرای ریشه قبل از اینکه تقیه باز شوند دشواری فراوانی پیش میآورد زیرا گرفتگیهای متعددی وجود دارد و نیروی اصلی با جای اینکه با پیشرفت تکاملی کمک کند صرف آنها میشود.

انرژی را از پائین ستون مهره ها بسمت بالا حرکت دهید و آنرا از دریچه چاکرای ک از آن شروع کرده اید خارج کنید. اگر این ناحیه دچار گرفتگی یا سفتی است آنرا ماساژ دهید. شعله قرمز تمام عناصر منفی چاکراها را میسوزاند، آنرا برای جریان خالصتر انرژی تطهیر کنید. ممکنست افکار مختلف یا احساسات یا خاطرات گوناگونی به شما دست دهد. اجازه دهید 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 فوراً بنظر میرسند. این موضوع بخصوص در مورد انرژیهای جنسی، عاطفی و ذهنی پائینتر صدق دارد. نگذارید این انرژیها بر شما تسلط یابند. تصور کنید که شعله قرمز آنها را تطهیر میکند. بعد از سوختن آنها ممکنست احساس کنید که انرژی با حرکت دورانی خود را آغاز میکند. بعد از آنکه چند لحظه این چرخش ادامه یافت بگذارید با بیرون فوران کند و نا آنجا که ممکنست چرخش آن ادامه یا بدستی اگر احساس چرخشی در آن ناحیه وجود ندارد بگذارید انرژی گسترش یابد و به قسمتهای مختلف دامن بکشد تا زمانیکه با حالت سبکی برسید. تصور کنید که نفس شما وارد آن چاکرا میشود در ابتدا بیشتر از پنج دقیقه در این حالت سبکی باقی نماند. انرژی بسیار پر نیرو است و سیستم شما احتمالاً به آن عادت ندارد. ممکنست احساس خوبی در این حالت به شما دست دهد. اگر احساس خستگی و ضعف و خواب آلودگی دست داد بگذارید انرژی در سراسر سیستم بدن پخش شود و سپس تمرین را در این مرحله پایان دهید. هنگامیکه با حفظ علاقه یا بیدار ماندن مشکل دارید این تمرین را انجام ندهید. در پایان تمرین بگذارید انرژی در فضای اطراف پراکنده شود. آنرا به داخل چاکرا برگردانید زیرا بسیار قدرتمند است. با چاکرای بعدی بروید، بهتر است ابتدا از چاکراهای پائینتر شروع کنید و بتدریج به طرف بالا بروید. گاهی طبیعی بنظر میرسد که بعضی از چاکراها را پشت سر بگذارید و با چاکرای بعدی بروید. سرانجام همه مراحل را به شرحی که در فوق آمد طی کنید. بعد از رسیدن به چاکرای تاج مقداری از انرژی را با انرژی روحانی ترکیب کنید و بگذارید با آهنگی آهسته تر در بدن جریان یابد و وارد سلولها شود. همیشه کار را با چاکرای تاجی به پایان ببرید. اگر کار با چاکراهای پائینتر را بعداً انجام دهید انرژی ممکنست در آنجا دچار گرفتگی شود و بسبب مشکلات جنسی، ذهنی و عاطفی شود. وقتیکه تطهیر خود بخود انجام میشود با آن کار نداشته باشید.

## تاثيرات احتمالي آزادسازي كنداليني :

اكثر سردردها بعلت گرفتگي و انباشتگيهاي انژري هستند. اگر احساس ميكنيد كه انژري زيادي در سر شما انباشته شده بگذاريد بخشش از آن از جاكراي تاج خارج شده و بقيه آنرا بهست پاها سوق داده و بگذاريد از طريق پاها به بيرون جريان يابد. اين كار يك روشي بسيار خوب آزادسازي انژريهاي انباشته است. همچنين سر را ساغر دهيد زيرا معمولاً با آزادسازي كنداليني منبسط ميشوند در ديك پيام هشدار است و نشان از وجود يك مشكل ميباشد. اگر اين مشكل يك انباشتگي انژري يا يك جريان نادرست انژري در بدن شماست، دراز بکشيد و نقطه اي را كه درد ميكند را با يك نور طلايي پركنيد. احساس كنيد كه انژري در سراسر بدنتان وضعيت متعادل پيدا کرده است، يا ميتوانيد انژري را از نقطه دردناك بجاي ديگر سوق دهيد. چنانچه درد ظاهراً از كمبود انژري ناشي شده انژري طلايي بطرف آن هدايت كنيد. اگر اين كار اثر نداشته و درد همچنان بايدار ماند تربيئات را متوقف كنيد. چنانچه در بدن خود احساس درد ميكنيد تربيئات آزادسازي كنداليني را انجام ندهيد. اين كار ممكنست مشكلي را بدتر كند. بهنگام تطهير كامل از آزادسازي كنداليني ممكنست يك ناخوشي كمون بهتر شود يا شايد بكتلي ناپديد گردد. بسياري از بيماريها بر اثر انباشتگي بيش از حد كنداليني در ناصيه اي از بدن موجود مي آيند و كل سيستم بدن را دچار مشكل ميسازند. معمولاً افرادی كه در مسير تربيئات روحاني هستند چنانچه استفاده از انژريهاي اضافي آزاد شده در سيستم خود را نيا موخته باشند به امراض بيشترى دچار ميشوند. اين ما آزاد انژري ميتواند بصورت مشكلاتي در هر نقطه از بدن پديد آيد. در طول انجام تربيئات و بعد از آنها هر لحظه احتمال اين وجود دارد كه اتفاقاتي رخ دهد كه به سبب آن سفر به خارج از بدن را با آگاهي كامل تجربه كنيد. يا ممكنست خاطرات سفرى كه هنگام خواب داشته ايد در ذهنتان زنده شود. توانائيهاي رواني ممكنست پديد آيد تقويت شوند، آنها ممكنست با پديد آردى توانائيهاي ديگر افول كنند و ناپديد شوند. هنگاميكه تطهير شما كاملتر شود اين توانائيهها با قدرت بيشترى به شما برگردند. تغييرات بصري مثل ديدن هاله ها و قوامير و تقاطع نور ظاهر خواهند شد. در حقيقت گاهى همه جيز بصورت تقاطع نور، شكلهاي هندسي، شعله، رنگهاي شاد بنظر ميرسد. تغييرات سمعي مثل شرشر آبشار، غرغري رعد، امواج اقيانوس، وزوز زنبور عسل و وزوز با دراي تجربه ميكنيد گاهها اصوات آلات موسيقي ميشنويد. گاهى نيز صدای زخمه ميشنويد. كنداليني هميشه هنگام حركت در ستون مهره ها بويژه وقتيكه فقط مقادير اندكي از آن جريان دارد با روشني احساس نميشود. بعضى از لايههاي انژري ممكنست در بدنتان ايجاد سرما كنند. لايههاي بيروني داراي مقداري گرما هستند اما درونيترين لايهها داراي گرمای شديد ميباشند. پرورش كنداليني ممكنست مانند يك كلوخ احساس گردد كه بالا و پائين ميرود يا ممكنست حتى بصورت يك درد در بدن احساس شود. در طول تربيئات هميشه انژري را بطرف بالا هدايت كنيد. آنرا در حاليكه صعود ميكند تبسم كنيد و از تغييرات آن در اين صعود آگاه شويد. اين جريان ممكنست مثل يك جريان الكتريكي با يك جرقه برق احساس شود يا اصلاً بهيچ صورتى احساس نشود. اگر اين حالت دوس بيش از مدتى در بدنتان متوقف كنيد. اگر آگاهي شما هنوز گسترش نيافته باشد تشخيص تغييرات

حرکت صعودی انرژی برای شما دشوار خواهد بود معمولاً در مراحل بعدی انسان تقاوتهای را در خود یا نگرشهای خود احساس خواهد کرد. چنانچه اتفاق بیافتد کمالاً لازم شود تهرین را نصفه ساره متوقف کنید. بعضی اینکه فرصت پیشی آمد دوباره تهرین را ادامه دهید. اگر چنین کاری ممکن نبود فقط مدت کوتاهی صبر کنید و انرژی را در سراسر بدن پخش کنید. هرگز انرژی را در یک نقطه رها نکنید. همیشه تجربه آزاد سازی کندالین را با ترکیب کردن کندالین با انرژی الهی و باریدن آن روی بدن پایان دهید. کندالین به طرق مختلف به طرف بالای ستون مهره ها جریان می یابد.



بعضی از طرق عمده آن بشرح زیر

میباشد:

۱- هدف، صعود مستقیم از ستون مهره ها گاهی بسرعت و گاهی با آهستگی است.

۲- گاهی مثل یک تخم مرغ احساس میشود.

۳- انرژی هنگامیکه به بالا حرکت میکند

انتشار می یابد.

۴- چنانچه مجرای اصلی باز نبوده یا متراکم باشد ممکنست حرکت در آن ایجا و گردد.

۵- چنانچه انرژی با یک گرفتگی شدید روبرو شود در بدن انتشار خواهد یافت.

گاهی افراد آزاد سازی کندالین هر زمان را در یک گستره وسیع و نه یک جریان محدود تجربه میکنند. چنین جریاناتی معمولاً بعدی گسترده است که از حدود بدن خارج می باشد و اغلب یک شکل لوله مانند تشکیل میدهد که کنترل جریان گسترده کندالین بسیار آسانتر از جریان باریک آن است. زیرا در یک ناحیه متمرکز نمیشود. هنگامیکه جریان انرژی کندالین، درد زیادی ایجاد میکند آزاد لوله پهن منتشر سازید. سعی کنید آنرا به طرف بالای سر هدایت کرده و با انرژی الهی ترکیب کنید تا دوباره روی بدن شما ببارد. آزاد سازی گسترده کندالین گاهی به طور خود بخود ممکنست صورت گیرد. هنگامیکه بدن دارای کمبود و یا انباشت انرژی است ممکنست این حالت با درد و فشار همراه باشد. برای هدایت آن کنترل ذهنی خوب و کامل ضروری است. منقبض و آزاد کردن متناسب مغز کندالین میتواند به حرکت کندالین به طرف بالای ستون مهره ها کمک کند. بعضی از زنان که کندالین را به طور صحیح آزاد نکرده اند، دارای مشکلات قاعدگی شدید یا مشکلات ادراکی هستند. سه گاهی به هیستریکتوسی (رحم برداری) منجر میشوند.

تقریباً برای آزاد سازی کندانسین اضافی:

احیای سلولها:

بصورت طاق واز و راحت دراز بکشید. چند دقیقه ای نفس عمیق و آرام کشیده سپس چند نفس کامل بکشید. با چشمهای بسته یک اثری ملایم را تخلیل کنید که وارد یک سلولها شده و نشاط جدیدی در آنها ایجاد میکند. سپس تصور کنید که پرانا از طریق تنفس وارد بدن گردیده و بصورت اثری ملایم وارد یکایک سلولهای بدن میشود. اثری را واقعاً احساس کنید که وارد هر سلول میشود.

کشش دادن بدن:

قبل از خواب و 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 شود نفس و بدن را با هم وحدت بخشیده و آنرا 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 آنرا به آهستگی بچرخانید. تصور کنید که با رانی از اثری ملایم (کندانسین ذهنی) آنرا تصفیه کرده است. نور نقره ای نشان دهنده وجود کیفیت روحانی بیشتری میباشد. این دورنگی را بطور متناوب تغییر دهید تا احساس عدم توازن در شما بوجود نیاید این تمرین را در حالیکه تصور میکنید نفستان وارد سر شده و تمام سلولها را سیراب میکند، ادامه دهید. آنگاه حالت ایده آل اینست که با فضای باز بروید و حوضه دید خود را در نوای روحی و روحانی مغز با نگاه کردن به مناظر طبیعی یا کناره های آسمان افزایش دهید.

آزاد کردن مناطق بسته:

شکم خود را منقبض کنید. طاق باز روی زمین دراز کشیده و زانوهارا با طرف سینه بکشید، طوری که سیرکف زمین را لمس کند. ماهیچه های شکم را تا آنجا که ممکنست از ناحیه زهار تا قفسه سینه و در طرفین سفت کنید. سپس با آسانی پاها را به حالت مستقیم بدون خم کردن کمر یا پتین بیاورید. سعی کنید کمر و بدن تا آنجا که ممکنست شل و راحت باشند. این انقباض ماهیچه را نگهدارید و در همان حال 'نفس عمیق بکشید. اثری را از این ناحیه حرکت دهید و آنرا از بالای سر خارج کنید. کم کم این تمرین را انجام دهید تا زمانی که بتوانید حالت انقباض را با مدت ۲ تنفس نگهدارید. با این عمل کندانسین اضافی از این نوای آزاد شده و بطرف بالای ستون مهره ها با جریان می افتد. این کار همچنین با غلبه بر حالات عاطفی کمک میکند. این کار روزی یکبار تا زمانی که احساس کنید این ناحیه تطهیر شده است کافی است. بعد از آن تمرین را هر حال لازم باشد انجام دهید.

## آزادسازی ناحیه سینه:

نفس عمیق فرو برده و بیرون دهید. تمام حفره سینه جلو کمر و طرفین را منبسط نمایند. تصور کنید که پراتانافنسی وارد بدن شما میشود و از پوست عبور کرده و تمام بدن را از بالای سر تا نوک انگشتان دست و پاها را در بر میگیرد. سعی کنید گردن شل و آزاد باشد. بگذارید پراتانافنسی پوست شما را تسکین دهد.

## آزادسازی ناحیه گردن:

راحت باشید، گردن را راست و سر را بالا و بصورت راحت نگه دارید. زبان را در دهان بطرف عقب و بالا خم کنید. پنج دقیقه در این حالت بمانید و توجه خود را روی چاکرای تاج متمرکز کنید بگذارید گردنتان کاملاً شل و راحت باشد. کم کم نفسها را افزایش دهید تا وقتی بتوانید به راحتی ۵ نفس در این حالت بکشید. این کار روزی یکبار کافی است تا زمانی که احساس کنید این ناحیه تطهیر شده است. بعد از این بهترین راه را هر جا لازم شد انجام دهید.

## آزادسازی غده ها:

غده را در یک نوبت تخیل کنید، کار را با غده پاتینتر آغاز و با غده صنوبری یا کاج پایان دهید. نواحی پیرامون با این وسیله از تنش و گرفتگی در امان می ماند. در پایان تمرین به مدت چند دقیقه تمام بدن را در یک نور طلایی غرق کنید. در ابتدا که چند بار آنرا انجام می دهید شدیداً احساس خستگی میکنید، کم میزان این خستگی با مقدار انرژی آزاد شده بستگی دارد. بعد از آن فاصله ای برای استراحت و مدیتیشن آزاد، در ضمن انجام این تمرین در نظر بگیرید. بهتر است دو یا سه 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 هفتگی ای یکبار برای تمام سیستم کافی است، بعداً هرگاه احساس گرفتگی کردید یا تاخیر به انجام آن داشتید آنرا انجام دهید.

## آزادسازی اعصاب:

تصور کنید در کنار یک ساحل دراز کشیده اید و موج به داخل می آید و با ملایمت تمام تنشها و عوامل آزار دهنده را در شما میشود 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. گاهی اعصاب شما در یکی از موفلهای تشکیل دهنده نور سفید دچار کمبود است یا اصلاً آن موفله را ندارد. با انتهای اعصاب خود در تمام بدنتان فکر کنید، آنها را چنین تصور کنید که با یک نور قرمز و عشق پر شده اند. سپس نور نارنجی که 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 درسی یا بیداری از رنگها با اشتاب وارد اعصاب میشود. سپس میدانید که آن رنگی را نداشته اید. تخیل یک راه بسیار مطلوب برای تغذیه و پرورش اعصاب است. ممکنست بخواهید از حسابهای رنگی برای تغییر انرژی رنگی ناحیه مورد نظر در بدنتان استفاده کنید.

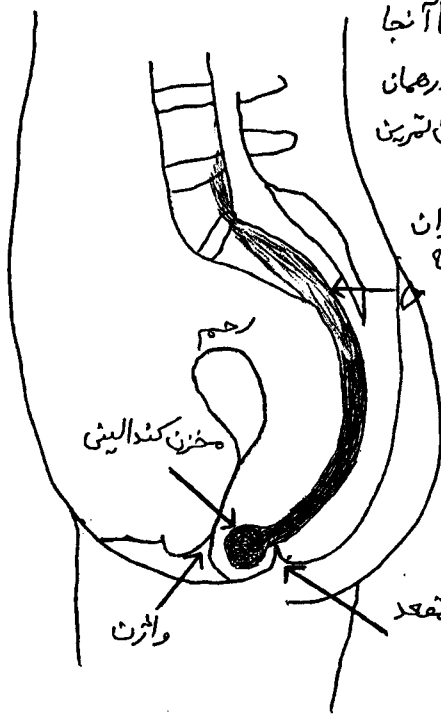


آزادسازی گرفتگی ناحیه مقعدی:

گاهی اوقات آزادسازی کندانالین را با محکم نگه داشتن ماهیچه‌های خود متوقف میکنیم. هنگامی که امنیت درونی یا بیرونی مورد تهدید قرار میگیرد ناخوباً مقعدی که با احساس امنیت مرتبط است اولین مکانی است که دچار گرفتگی خواهد شد. روی زمین بنشینید و با دستها کلیه دهید. نشیمنگاه خود را از زمین بلند کنید و دوباره آنرا 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.

آزادسازی مخزن کندانالین:

در حالی که کمر و گردن خود را راست نگه داشته‌اید دراز بکشید. از مگنا استفاده نشود. روی ناحیه



بین مقعد و اندامهای تناسلی تمرکز کنید. این ناحیه را تا آنجا سفت نکنست منقبض کرده و آنرا با مدت پنج نفس عمیق در همان حال نگه دارید. سپس با مدت پنج نفس آنرا آزاد کنید. این تمرین

را سه بار پشت سرهم انجام داده، سپس این ناحیه را ده بار سرعت منقبض کرده و رها کنید. کندانالین را ببینید که داخلی انتهای ستون مهره گردیده و از بالای سر بصورت 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 بصورت ستونی از دود که کندانالین آزاد شده را کاهش میدهد تجسم کنید. اگر فکر میکنید که بقدر کافی کندانالین آزاد نشده میتواند بخشی از تمرین را چند بار تکرار

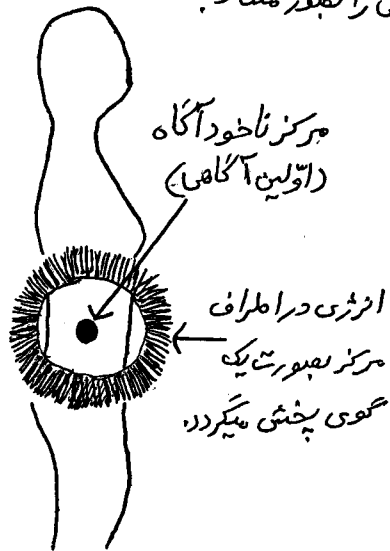
کنید. رنگ سفید مایل به خاکستری قدرت انرژی را تخفیف میدهد و جذب آن برای سیستم آسانتر است. بعداً میتوانید رنگ تیره‌تر مایل به نارنجی کندانالین حقیقی را تصور کنید یا آنرا به رنگ نقره‌ای شفاف تبدیل کنید.

آزادسازی از طریق نادی‌ها:

- ۱- سوشو منا و آیداد پیگالا را بصورت خالص و پاکیزه تصور کنید.
- ۲- پرانا را در آیداد پیگالا که بطرف منبع خود در دو انتهای دنبالچه در جریان هستند و سپس به مخزن کندانالین بین مقعد و اعضای تناسلی جریان می‌یابد تصور کنید. آنرا در همانجا نگه دارید و ذهن خود را آرام کرده، بعد از چند لحظه انرژی را آزاد بنمائید.
- ۳- پرانا را در سوشو منا (ستون مهره) تصور کنید و بگذارید وارد مخزن کندانالین شود. آنرا در

همانجا به مدت چند دقیقه در حالیکه ذهنتان آرام است نگهدارید. بعد از چند لحظه انرژی را آزاد کنید.

۴- نفس را عمیقاً فرو بپزید. آنرا چند لحظه در حالیکه یک مشعل سرخ رنگ را با آن تصور میکنید در ناحیه قلب نگهدارید. نفس و شعله قرمز را دوباره با ستون مهره ها و به داخل مخزن کندالین حرکت دهید. تصور کنید که نفس و شعله کندالین فرو خفتا را آتش زده اند، نفس را تا آنجا که ممکنست نگهدارند و سپس آنرا رها کنید. مخزن کندالین را بطور متناوب



بگیرید و آزاد کنید، کندالین را به انتهای ستون مهره ها، به داخل سوشومنا، بالای ستون مهره ها هدایت نموده و از بالای سر بیرون بفرستید. این تهرین را با استفاده از تکنیک ترکیب و بارش کامل کنید. بعنوان تنوع تصور کنید که انرژی ترکیب شده به هزاران نادی بویژه نادمهای پشت یعنی آیداو پینگالا وارد میشود. نگران جای نادی ها نباشید، آنها در سراسر بدن تان وجود دارند و فکر کردن ورود انرژی به آنها سبب پیدا کردن آنها میشود. میتوانید مراحل اتمام را بترتیب انجام داده و تهرین را به همان صورت که ارائه شده انجام دهید.

تکنیک ترکیب کردن و باریدن (پاشیدن):

بگذارید کندالین با انرژی الهی در بالای سر ترکیب شود و روی بدن ببارد. هنگامیکه انرژی وارد بدن میشود آنرا تصور کنید که میورد تا تمام سلولها را تظهير و تصفيه کند.

تهرین برای آگاهی اولیه (ناخود آگاه):

بایک 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 روی ناحیه سلولهای لیدن متمرکز کنید. داخل آن بروید. احساس کنید انرژی رشد میکند و به آن اجازه دهید داخل مخزن کندالین بریزد. وقتی کندالین آزاد میشود بگذارید از طریق یک برج تصور با قطر حدود چهار اینچ که از مخزن کندالین شروع شده و به کمرای تا جایی ختم میگردد بالا بیاید. این تهرین را با تکنیک ترکیب و بارش شامل کنید. برای تنوع انرژی را در یک دایره بزرگ به جای برج چهار اینچی گسترش داده و آزاد سازی گسترده فوق الذکر را تهرین کنید.

### تهرین لوکو موثیو بخاری:

در حالت ایستاده، زانوهای خود را کمی خم کنید، بطوری که بالای بدن تان کمی به جلو متمایل شود. دستها را روی باسنها بگذارید و با دهان بسته مثل یک لوکو موثیو بخاری که دارد با خود را از سر بالای بالا میکشد شروع به هن و هن کرده و بگذارید شبک خورشیدی و ناحیه شکم داخل و خارج شوند. کندالین را در حالیکه به طرف بالای تپ (ستون مهره ها تپان) کشیده میشود تصور کنید. این کار را در آغاز فقط حدود شش بار انجام داده و بعداً آنرا بیست مرتبه افزایش دهید. تهرین را با تکنیک ترکیب و بارش کامل کنید. برای تنوع، انرژی را در دو مخزن دوران دهید تا آنرا تطهیر و تصفیه کند سپس آنرا از چاکرای تاج خارج نمائید، میتوانید انرژی را به شکل طلایی رنگ تصور کنید. تنوع دیگری فقط هنگامیکه بر انرژی تسلط ذهنی قوی دارید، میتوانید از آن استفاده کنید، سوق دادن انرژی جنسی به داخل مخزن کندالین و هدایت این ترکیب به بالای ستون مهره ها و خارج کردن آن از چاکرای تاج است.

### تهرین نور روحانی:

یک گلوله نور سفید به قطر حدود دو فوت که روی سر تان قرار گرفته است را تصور کنید. به آهستگی آنرا به داخل سر تان سوق دهید، سر را بطور کلی و غده کاجن را بطور خاص بیدار و منبسط نموده، بعد از چند دقیقه این کمره نور را به آهستگی در بدن پائین آورده، بطوری که وسط این کمره از ستون مهره ها عبور کند، کمره را تا مخزن کندالین پائین بیاورید و یک شدن انرژیهای روحانی و کندالین را تصور نمائید. این ترکیب را به داخلی و بیالچه بیاورید، آنرا از ستون مهره ها به بالا سوق داده، از چاکرای تاج خارج کنید، چون انرژیها قبلاً ترکیب شده اند برای همین تهرین را فقط با تکنیک ترکیب و بارش تمام کنید.

### تهرین شعله شمع:

کندالین اگر بصورت مادی جریان داشته باشد شبیه با یک شعله شمع است و پرتو افشانی آن پیوسته و ملایم میباشد، وقتیکه مقدار زیاد انرژی آزاد میشود مثل اینستکه با دبر این شعله میوزد و آنرا درازتر و بزرگتر میکند. مخزن کندالین را بصورت یک شمع تصور کنید، شعله را هنگامی که از ستون مهره بالا رفته و از چاکرای تاج خارج میشود را تماشا کنید، کار را با تکنیک ترکیب و بارش کامل کنید، برای تنوع بارش انرژی را به صورت شعاعهایی از نور مشاهده نموده یا بعد از بارش کندالین را در سیستم خود بصورت شععی که انرژی در حال نور افشانی است احساس کنید.

### نکات احتیاطی:

- ۱- سعی نکنید همه این تهریات را یکباره انجام دهید، در اینصورت بیش از حد انرژی آزاد خواهد کرد.
- ۲- بین دو تهرین حداقل یک یا دو هفته صبر کنید تا انرژیهای آزاد شده بطور کامل و قابل استفاده شوند.
- ۳- اگر کندالین در ستون مهره شما متراکم شده، روی زمین دراز بکشید، یک کریستال بالای سر خود گرفته و نوک آنرا 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.

تقریب تعادل کامل پائینی :

این تقریب دارای هفت ویژگی است. استفاده از رنگ، روشنترین یا ستلها که روی یک زمینه شفاف  
میدرخشند میتواند جهت دسترسی به این سطوح کمک کند. در حال دراز کشیده وارد یک حالت تفکر و  
مکاشفه شوید بطوری که با کسیکه او را تصور میکنید به وحدت وجودی برسید. سه تا پنج دقیقه تمرکز روی  
هریکه از این رنگها کافی خواهد بود.

تفایف، شفا بخشی، گرمای روانی = خودتان را در حالیکه روشنترین رنگ تفایف که روی یک زمینه روشن  
و شفاف میدرخشد، پر شده اید، احساس کنید. روی ویژگیهایش تأمل کنید. حالا چنین تصور کنید که این  
رنگ وارد یک گرمای روانی (تومو) شده است. احساس کنید که با ذات حقیقی خود در ساز شده اید. با هر یک  
از رنگها به نوبت کار کرده و روی صفات معادل آن تأمل نمایید:

آبی روشن = نشاط و از خودگذشتگی، غرق در آن شوید

سبز روشن = تجربه کردن یا آگاه شدن، چه چیز را تجربه میکنید یا میدانید.

زرد روشن = آگاهی از جهان هستی، چه ادراکات ذهنی داشته اید.

سرمه روشن = قدرت، آرامش آنرا احساس کنید

کرم روشن = گذشت مطلق، عشق فراگیر، در آن غوطه ور شوید

صورتی روشن = خلاقیت، تغییرات در همه چیز را احساس کنید.

بنفش روشن = یگانگی با همگان، در آن غرق شوید

تقریب تعادل کامل بالایی :

این تقریب دارای بالاترین فیض و ایمان است و در این تقریب هر چه چیز دیگری وجود ندارد. این سطح دارای  
احساس از انرژی نبودن یا فته یا تهی است. خودتان را به طور کامل با برکت یا دین پر کنید. در آن تنفس کرده  
و در آن شتا و غرق شوید. تمام حواس به خداوند ختم میشوند. یاد بگیرید که خداوند را در حس لامسه و  
بویایی و شنوایی و چشایی و بینایی خود ببینید. بعنوان مثال یک گل را بو کنید یا آنرا تصور کنید تا به سطح  
بالاتر یا یگانگی با آن گل و خدا برسید. هدف نهایی رسیدن به روشن بین است. هر بار که به چیزی گرایش  
می یابید فکر کنید که چگونه میتواند شما را به روشن بین نزدیکتر کند. آیا سهیل یک گرایش عمیقتر میباشد؟  
و قتیکه رشد میکنید تریات را میبینید که خود بخود وارد خود آگاهی شما میشوند. زمانی را صرف انجام دادن  
آنها کنید و نتیجه آنها و نتیجه کار خود را بنویسید. هر چه در مسیر تکامل بالاتر بروید بیشتر خواهید فهمید که  
روی کدام بخش از وجود خود باید بیشتر کار کنید.

## ما نیتیزم دستها :

یکی از مهمترین اعضاء بدن برای کاربردهای درمائی و انژیوتیکی دست میباشد. دستها باید از ما نیتیزم نسبتاً بالایی برخوردار باشند تا بتوانند در درجهان بکار روند. ما نیتیزم به زبان ساده تر همان حرارت بدن میباشد که بوسیله پاهای دست و ممبرینم، آنرا به شخص دیگری انتقال داده و تاثیراتی در جهت درمان فرد بوجود میآورند. برای تقویت این اثری در دستها باید هر صبح با آرامش کامل کتابی را بصورت باز روی زمین قرار دهید بدین شکل  بعد از بالای آن از هر دو طرف با دستها آرام آرام طوری که کتاب لمس نشود از بالا با پائین بکشید. فاصله دستها با کتاب دو سانتیمتر باشد و سر انگشتان هم کم خم بوده و سعی کنید هر دو دست همزمان بالا و پائین بروند. این کار نامشی پاس کردن است. این تهرین در پنجم مرحله و هر مرحله پنجم دقیقه میباشد. در مرحله اول فاصله دستها تا کتاب دو سانتیمتر و در مرحله دوم چهار سانتیمتر و در مرحله سوم شش سانتیمتر و در مرحله چهارم هشت سانتیمتر و در مرحله پنجم ده سانتیمتر فاصله داشته باشد. پس از چند روز تهرین انژی ما نیتیزم دستها بالا رفته و هرگاه چند پاس بصورت کسی بکشید حال خوب و مطلوبی به شخص دست میدهد و کم کم خوابش میگیرد. این انژی بصورت ذاتی در متولدین بروج آتشی یعنی فروردین و مرداد و آذر ماه بیشتر وجود دارد. هرگاه خواب سدید روی کسی کار درمائی کنید اول باید انژی را در بدن بیمار سیر دهید. این سیر انژی بدینصورت است که روی شخص نشسته و با دست راست دست چپ او را و با دست چپ دست راست او را بگیرد و تجسس کنید انژی از دست راست شما وارد بدن بیمار شده و در بدن او سیر کرده و از دست چپ شما باز وارد بدن شما میشود. این عمل باعث میشود که بدن شخص بر احوال انژیهای شما را پذیرفته و آنرا دریافت کند. اساس کار پاس دادن بر پنجم نوع میباشد که در هیچکدام نباید دست عاقل به بیمار بخورد. این پنجم نوع عبارتند از :

- ۱- پاس کوتاه : یعنی پاسی که زود بزود بر عضو خاصی انجام شود. مثل عقرب زدگی که اغلب شخص عقرب زده را خواب مغناطیسی کرده و بعد با پاس کوتاه او را درمان میکنند.
- ۲- پاس طویل : یعنی بیمار را نشاندند و از سرتا پاس بدهیم. اگر بیمار را خوابانیده باشند آنرا پاس افقی میگویند و وقتی بکار میروند که در یکی از اعضاء بدن دردی ظاهر شده باشد که خطر مرگ نیز دارد.
- ۳- پاس کششی : این نوع پاس به دو طریق عمل میشود یکی اینکه با توجیه اراده قوی شخص دیگری را که باشما فاصله دارد را بسوی خود جذب کنید. دوم آنکه شما دست چپتان را بسوی شخصی که باشما فاصله دارد دراز کرده و او را بسبت خود جذب کنید. این پاس نیاز به تهرین بسیار دارد.

۴- پاس دافع: در این پاس شما باید کف دست خود را به سمت شخص دیگری چنان حرکت بدهید که او را با انرژی خودتان بیاندازید. انگشتان دست باید کمی خم باشند.

۵- پاس ملویل منقلب: در این پاس دفع اثر مانیتیزم میکنند. یعنی باید دست بیمار را در دستان خود گرفته و تصور کنید که انرژی مانیتیزم مزاحم در بدن بیمار را دفع میکنید.

خواب مانیتیزمی با دستها: باید چشم در چشم فرد مورد نظر داشته و هر زمان دست راست خود را به آهستگی از سرتا شکم و بعد تا پاها پاس انرژی بدهید. این عمل را ۱۵ تا ۲۰ دقیقه انجام بدهید تا فرد وارد خواب مانیتیزمی بشود. روش دیگر: هر دو باید در چشمهای هم خیره شوید بعد شما انگشت ابهام دست راست شخص را در دست چپه و ابهام دست چپش را در دست راست خود بگیرید و آنقدر نگاه دارید تا حرارت هر دو دست شخص با دستان شما یکی گردد و تاده دقیقه در این حالت بمانید و بعد دست راست خود را به آرامی بر سر شخص بگذارید بطوریکه سر انگشتان در پیشانی او باشد. همینطور دست خود را بر سر او نگاه دارید تا از حرارت کف دست شما حرارت و بخاری در چشم او ظاهر شده و سنگین گشته و بی اختیار چشمهایش بسته شوند. بعد با دستتان و با انگشتان باز بر صورت و سینه و شکم شخص پاس جاری کنید تا اثر خواب مانیتیزمی کاملاً ظاهر شود.

مانیتیزم کردن خوراکیها جهت درمان: با یوسرا انگشتان را بالای یک لیوان آب یا هر نوع خوراکی نگه دارید بطوری که به آن نخورد و بعد تصور کنید که انرژیهای شما بخشی در دستان با آن خوراکی می شود، در حین این عمل شما میتوانید طعم آن آب یا خوراکی را بدخواه خود با چند بار پاس کردن تبدیل به مزه عسل یا شیر یا هر چیز دیگری کنید. این عمل را ده الی چهارده دقیقه انجام داده سپس بر هیج بیمار صیل کند.

## انرژی پرانا :

پرانا یک واژه سانسکریت است که از دو کلمه پرا به معنی قبل و آنا به معنی هوا میآید ولیکن هواییست  
سوار بر هوا است ولی با آن متفاوت است. پرانا انرژی حیاتی است که همراه با هوا وارد  
بدن شده و از آن خارج میشود. پرانا انرژی ناپیوسته است که بدون کیفیت و شکل بوده و میتواند هر  
شکل و کیفیتی را بدون از دست دادن خلوص خود پیدا کند. از پرانا میتوان جهت تسهیل فرایندهای  
صدیقیشن، روابط جنسی، مبارزه یا درمان بهره برد. پرانا با بدن سرزندگی میبخشد و فکر کردن را  
با ما آزرانی میدهد. پرانا هم جسمی هم روحی است و حرکت فکر در ذهن ناشی از حرکت پرانا است و  
حرکت پرانا بواسطه حرکت فکر در حالت آگاهی ایجاد میگردد. بنابراین هر دو یکی دیگر وابسته  
بوده و یک سلسله را ایجاد میکنند، مانند موج و حرکت جریان آب. در بدن پنج نوع پرانا وجود دارد  
پرانا گسترده و فراگیر کیهانی نیز وجود دارد که مشابیه پنج پرانا می باشد و هر کدام  
مملکد خاص خود را دارند. پرانا، آپانا، سامانا، آدانا و ویانا اسامی این پنج پرانا میباشند. بین  
این پنج پرانا می باشد که در بدن، پرانا و آپانا مهمترین هستند. پرانا در قلب و مغز جای گرفته است و  
آپانا در پائین ستون فقرات قرار دارد و به مثابه هوای روح پائین نشناخته میشود. پرانا و آپانا بر روی  
هم دو قطب هوا را ایجاد میکنند. این دو نیرو در واقع همان چیزی هستند که قدرت هوا و تنفس را  
به ما میدهند. پرانا یاد خورشید و مذکر و فعال و آپانا یاد ماه و مؤنث و مفعول است. سامانا در  
منطقه ناف جای گرفته و به مثابه هوای روح بالا شناخته میشود. آدانا در کلوسترکز است ولی در دو  
جهت بالا و پائین بدن حرکت میکند. ویانا در تمام بدن پخش شده و آنرا منسجم نگاه میدارد. پرانا  
همانند ذهن حرکتی طبیعی دارد. ذهن فرایند افکاری است که بالا و پائین میروند و یا می آیند و میروند. که  
فلسفه هشیاری وجود داشته و معمولاً بعنوان فکر کردن به آن اشاره میشود. ذهن عبارتست از یک سری  
افکار که همراه با پرانا دو جنبه یک پدیده هستند. پرانا ما همیشه خنثی است و توانایی در برگرفتن هر گونه  
سیفیتی را داراست. در نهایت طبیعی همگی از پرانا استفاده میکنند و مهم نیست که در مانگر از این موضوع  
مطلع باشد یا نباشد. اما اگر از وجود پرانا آگاه باشد تاثیر پرانا به مراتب بیشتر میگردد. حداکثر تاثیر  
هنگامی است که در مانگر با هر موردی بطور جداگانه و بدون داشتن هیچ پیش ذهنی روبرو شود  
و تکنیکها را یکی پس از دیگری بکار برد و بدنهای انرژیایی را با زری نماید، پرانا ای اضافی را بر طرف  
کند و بدن بیمار را بریز از انرژی پرانا نگردداند. بدن انرژی لایه ای از حاله ماست که پرانا مستقیم  
بر آن تاثیر میکند. لایه انرژی پرانا را جذب نموده و آنرا در سرتاسر بدن توزیع مینماید. لایه انرژی  
در واقع سرزندگی ماست و از لحاظ درمان پرانا ای حایز اهمیت فراوان است. نادیهها و چاکراها  
بدن انرژی را در کنار خود یاری میدهند. هرگاه و به هر دلیلی نادیهها یا چاکراها مسدود شده و دچار  
انباشتنی شوند نوعی عدم توازن یا بیماری در جایی از بدن خود را میشود. اساساً پرانا دارای سه

منبع اصلی است، خورشید، هوا، زمین که بشروح زیر میباشند:

پرانای خورشیدی: از نور خورشید سرچشمه میگیرد، با تمام بدن نیرو میدهد و شرایط تندرستی آنرا فراهم میکند. با جام آفتاب یا قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت پنجم تا ده دقیقه با نوشیدن آب که در معرض آفتاب بوده است میتوان آنرا بدست آورد. این پرانا قدرت بسیار زیادی دارد و تناس طولانی مدت با آن موجب آسیب تمام کالبد جسمانی میشود.

پرانای هوا: این پرانا یا گویچه حیاتی هوا هنگام تنفس از طریق ریهها و با مستقیماً توسط مراکز انرژی کالبدها (چاکراها) حذف میشود. جذب پرانای هوا با تنفس آهسته و معززون بیشتر از زمانی است که تنفس کوتاه و کم عمق است. افرادی که آموزشهای خاصی دیده اند میتوانند آنرا از خلای سوراخهای پوستی نیز جذب کنند.

پرانای زمین: این پرانا یا گویچه حیاتی زمین از طریق کف پاها جذب میشود. این عمل بصورت خودکار و ناآگاهانه انجام میپذیرد. قدم زدن با پای برهنه میزان جذب آنرا افزایش میدهد. با فراگیری آگاهانه این پرانا شخصی میتواند نیروی حیاتی و ظرفیت انجام کار و توانایی روشن فکر کردن خود را افزایش دهد. پرانا از میان نادیهای بدن جریان یافته و بدن را تغذیه و شاداب میکند. آب و غذاهای تازه و طبیعی محتوی پرانای بیشتری هستند که از خورشید و هوا زمین کسب کرده اند. پرانا را برای شفا دادن میتوان به دیگران منتقل کرد. افرادی که پرانای بالایی دارند در اطراف خود احساس بهتر بودن و سرزندگی ایجاد میکنند و در حالیکه افرادی با میزان پرانای پایین بطور ناخودآگاه از دیگران پرانا جذب میکنند. جذب مقادیر بسیار زیاد پرانا باعث ایجاد احساس خارش و برجستگی در بدن میشود. میزان پرانا در بعضی جاها یا مناطق بیشتر از سایر جاهاست. گاهی چنین مناطقی با این میزان بالای انرژی به مراکز شفا تبدیل میشوند. در طول روز میزان پرانا بیشتر از شب است و در ساعات ۳ یا ۴ با مقدار میزان آن با حداقل میرسد.

کارکرد با پرانا تابع دو قانون میباشد:

قانون خود بهبودی: بطور معمول بدن میتواند با سرعت خاص خود را ترمیم کند و بهبود بخشد. در صورت بروز زخم یا سوختگی ترمیم خود بخودی و بهبودی طی چند روز تا یک هفته رخ میدهد. حتی اگر درویی مصرف نشود بدن قادر به ترمیم و درمان خود است.

قانون انرژی حیاتی: برای ادامه حیات بدن، باید انرژی پرانا در بدن موجود باشد. با افزایش انرژی حیاتی در قسمتهای آزرده و تمامی بدن فرآیند شفا سریعتر رخ میدهد. پرانا با عنوان عامل تسهیل کننده واکنشی و برای زیاد کردن سرعت واکنشی بیوشیمیایی رخ در فرآیند طبیعی ترمیم بدن شرکت میکند مورد استفاده قرار میگیرد. زمانی که انرژی پرانا مورد استفاده قرار میگیرد سرعت شفا یافتن یا بهبود بطور قابل ملاحظه ای افزایش می یابد.



در شفاي پيرانايي سه مرحله اساسي وجود دارد. اسکن کردن، پاکسازي کردن، انژري دادن. اين سه مرحله را ميتوان بر بدنهاي فیزیکی و دق و سقم و چهارم افعال نمود تا در دو بيماري تسکين يا فتا و بر طرف گردد. با تکرار اين در پي اين مراحل سه گانه مشکل و بزرگتره فرد را ميتوان بر طرف نمود. قبل از شروع اولين مرحله بهتر است دستها را حساس کنيم تا با پيامهاي انژريايي و احساسنها را با ما منتقل نمايند. چاکراهاي کوچک کف دستها پيرانا را داد و ستد ميکنند. شکوفايي اين چاکراها هر چه بيشتتر باشد انژري با سهولت بيشتري به داخل و خارج از بدن جريان مي يابد. جهت کشودن اين دريچه فقط کافی است که آگاهی خود را به دستان خود منتقل کرده و توجه خود را بر آنها متمرکز نماييد. براي شروع ميتوان با انگشت يک دست کف دست ديگر را مالش داد. اينکار با تنهاي چاکراها را باز ميکند. ميتوان بارها آنرا انجام داد. هر روز پنج الی ده دقيقه به مدت سه يا چهار ماه اين کار را انجام دهيد تا دستهايتان براي هميشه با اندازه کافی فعال گردد. تهرين ديگر حساس نبودن دستها اين است که کف دستها را مقابل هم نگه داريد طوري که با يکديگر تماس نداشته باشند. به آرامي ماصلا دستها را از يکديگر زياد تر کنيد تا به حدود ۱۸ اينچ برسود دوباره آنها را با يکديگر نزديک کنيد. اين تهرين را هر بار پنج الی ده دقيقه انجام دهيد. چند دقيقه طول ميکشد تا پيرانا بتواند بين دستها ايجاد کرد. دستان خود را نزديک به هم نگه داريد تا گرما و احساس الکتریک بين آنها ايجاد گردد. سپس آنها را به آرامي از هم دور کنيد. معمولاً پيرانا در اولين آزمايش حس ميشود.

#### اسکن کردن انژري:

اسکن کردن انژري راهکار تشخيص بيماري است و در پيرانا درماني مورد استفاده قرار ميگيرد هر کسي انژري را بنوعی حس ميکند. معمولترين احساسهاي موجود بشرح زير ميباشند:  
دائمی: پيراناي بيشتتر از حد يا انباشتگی پيرانا، نشت پيرانا، يا عفونت، اگر خيلى داغ باشد يک بيماري حاد. پيراناي بيشتتر از حد در دستانتان که در ايفورت بايد دستهايتان را تکان داده و با آب سرد بشوئيد و دوباره اسکن کنيد تا مصلحت شويد.

سردی: پيراناي کم يا هيچ، انباشتگی يا انسداد در مناطق اطراف، يک بيماري حاد که تماس پيراناي موجود در آن منطقه را مصرف ميکند و يا اينکه دستهايتان حساس نشده اند.

وزش هوا: جريان پيراناي در حال ترک بدن سه آنرا نشت مينامند شايد هم يک بيماري عفونی باشد. وزش هوای گرم يا سرد: ترکيبی از موارد سردی و دائمی.

عرق سوز شدن يا جريان الکتریک: عدم توازن پيرانا که بيشتتر از حد کم يا بيشتتر از حد زياد باشد. اغلب همراه با عفونت، انسداد پيراناي، يا يک بيماري حاد يا اينکه دستهايتان پيراناي بيشتتر از حد دارد. عرق سوز شدن همراه با جريان الکتریک: ترکيبی از تماس موارد فوق.

بدون احساس: بدون پيرانا، بدن اتری بسيار لطيف، يا دستها حساس نشده يا بي دقيق شوا.

## صالح اسکن کردن:

احساس کردن دستها ۲- داشتن ذهن بی تفاوت ۳- کار اسکن را از بالا شروع کرده و بطرف سر بروید. در مورد بیماریهای ساده میتواند فقط همان محل را اسکن کنید که دست خود را سه تا چهار اینچ دور از بدن فیزیکی بیمار نگهدارید. بفاطر داشته باشید که مناطق مربوطه باید پاکسازی و بعد پرانا داده شود. بطور طبیعی در برخی از نقاط بدن پرانای بیشتری وجود دارد. مثلاً بین از غذا خوردن پرانای بیشتری در ناحیه معده و روده ها متمرکز میگردد. همچنین برخی از جاها کلاً نسبت به بقیه پرانای بیشتری دارند. به همین دلیل اگر در قسمتی انباشتگی پیدا کردیم دلیل حتمی بیماری نیست. مثلاً یک قهرمان ورزشی عموماً در وسط و پایین بدن پرانای زیادی دارد. در حالیکه یک استاد فیزیک بطور عادی پرانای فراوانی را در اطراف مغز دارد. پیش از صحبت کردن با بیمار باید او را اسکن کنید. شخص باید به حالت راحت و وانهاد قرار گیرد یعنی روی جایی نرم و دارای سطح ثابتی دراز بکشد. همه مراحل سه گانه شفای پرانای از طریق وانهاد شدن بیمار تسهیل میگردد. گرچه انجام هر سه این مراحل در حالت ایستاده بهتر است. اگر بیمار فقط با یک درمان موضعی نیاز دارد میتواند روی یک صندلی راحت دراز بکشد. بشرطیکه آن قسمت از بدن بیمار دچار اشکال باشد. بیماریهای موضعی مانند سردرد، دندان درد، رگ بزرگ شقیق، سوختگی و بریدگی و در رفتگی استخوان و غیره. بیماریهای مزمن، حاد و آنهایی که دارای ریشه عاطفی هستند نیاز با درمان تمامی بدن دارند. این موضوع علی فراوان دارد و آشکارترین آنها اینست که در دریا بیماری ممکنست بعلت انسداد یا تخلیه پرانا در قسمت دیگری از بدن باشد. هرگاه شک داشتید باید همه بدن را اسکن کنید. لباسهای بزرگ و حجیم را هنگام اسکن در آورید. هنگام اسکن کامل سعی کنید همه مفاصل و عده ها و جاها را اسکن کنید و چیزی از قلم نیافتد.

## پاکسازی انرژی:

پاکسازی بقدری مهم است که میتواند بدون دو مرحله دیگر بکار رود. هرگاه مواد اتری انباشته شده یا فاسد را در ابتدا پاکسازی نموده و سپس با پرانای تازه انرژی بدهیم نتایج موثرتری بدست خواهیم آورد. پاکسازی متفمن چند نکته مهم میباشد: پرانا را در گرداگرد بدن از نو توزیع میکند. پاکسازی کالبدهای انرژیایی را بسته و قطع کرده و یا میشکافد و ماده اتری ناسالم را از آنها دور میکند. موثرترین روش پاکسازی آنست که در حالیکه توجه خود را بر پاکسازی بدن متمرکز میکنید ابتدا پرانا را جمع آوری کرده سپس بتکانید. اینکار سبب میشود که پرانای خنثی کیفیت پاک و پاکیزه ای پیدا کند. در نوع پاکسازی وجود دارد که عبارتند از عمومی و موضعی که هر دو آنها را با یک روش در مواقع مختلف یا همراه با یکدیگر انجام میدهیم. پاکسازی عمومی از بالا ترین نقطه سر شروع و تا پایین ادامه می یابد. سه یا چهار مرتبه عبور دادن دستها بطرف پائین کافی است. دستها را در پایان هر بار عبور دادن طوری بتکانید که انگار میخو اهید آب از سر انگشتان بتکانید. اینکار را در هر دو مورد پاکسازی رعایت کنید زیرا تمامی مواد اتری بیمار را از دست خود به خارج پرتاب میکنید. و اینکار سبب میشود که هیچ نوع پرانا یا ماده اتری بیمار نتواند وارد بدنتان شود. بفاطر داشته باشید که پرانا خنثی است ولی میتواند هرگونه کیفیتی اعم از سالم یا ناسالم را به خود بگیرد. ماده اتری که از دست خود دور میکنیم یکی از این سببها میورد. با بدن بیمار بر میگردد. با بدن ما وارد میشود یا اینکه در

اتاق باقی میماند تا در فرصت مناسب وارد بدن دیگری شود. لذا ضرورت دارد که ترتیب انتقال ماده اتری خارج شده از بدن بیمار را بدهیم. برای این کار دوش و روش وجود دارد. آب نمک یا سوزاندن در پرانای متمرکز شده. نمک دارای خاصیت حل کردن مواد اتری میباشد. آب نوعی هادی جریان است که انرژی را نگهداشته و یا آنرا منتقل میکند. همانند عملکرد الکتریسیته که نبود ناخالصی پرانا است. آب نمک را داخل یک سطل بریزید و دستهای خود را بعد از هر بار اسکن کردن در آن بکنانید. پس از اتمام کار آب نمک را داخل فایفاب بریزید. روش دیگر تخریب ماده اتری، استحالته آن توسط انرژی تازه متمرکز یافته است. این شیوه کمی حرفه ای تر است. کمانی است در ستان خود را بکنان دهید تا ماده اتری از آنها بیرون بریزد. سپس با متمرکز پرانا بدهید تا مواد اتری را سوزانده و نابود کند. حمل متمرکز و انتقال انرژی برای سوزاندن انرژیهای معیوب در طول درمان پرانای مرتب تکرار میشود. پاکسازی محل درمان نیز بسیار حائز اهمیت است. برای اینکار توجه خود را بر هدایت شعاع توانندی از پرانا متمرکز کنید که از دستهایتان خارج میشود و دارای کیفیت گذرندایی و پاک کنندگی است. داشتن افکار پاک کننده سبب تراوش پرانای پاک کننده میگردد. نگهداری نمک خشک نیز در محل درمان، آلودگیهای بجا مانده را از بین میبرد. نور خورشید و اوکالیپتوس و مریم گلی اگر به طور مرتب سوزانده شوند ضد عفونی کننده ای بسیار عالی هستند. در ضمن درمان هم میتوان از عطر چوب صندل استفاده کرد. لطفاً برای گذرندایی فقط از فرآورده های طبیعی استفاده کنید.

پاکسازی خود:

پس از هر درمان فوراً بازوها و دستهای خود را از آنجیم به پائین با آب سرد بشوئید. آب سرد پرانا را بهتر از آب گرم در خود میگیرد. لذا توصیه میشود در پایان روز دوش بگیرید تا تمامی بدن شسته و از مواد اتری پاکسازی شود. یک راهکار مناسب و موثر جهت پاکسازی خود:

بایستید، خم شوید تا اینکه بتوانید پنجه پاهای خود را لمس کنید. ضمن اینکه دستانتان را از ساق پاها از بدن از قفسه سینه بطرف بالا رفته و سر انجام بالای سرتان قرار میگیرند. مدام را فرو بندید. اکنون ضمن نگهداشتن نفس دستهای خود را تا جایی که ممکن است به طرف بالا دراز کنید. پاهای خود را کاملاً صاف روی زمین نگهدارید و بایک بازدم بدن خود را خم کنید بگونه ای که دستانتان را دوباره پنجه پاهایتان را لمس کند. این بار به هنگام دم فرو بردن همانطور که دستانتان خود را بالا صیبرید تصور کنید پرانا از پاهای شما به بالا و به دستانتان می رود تا به بالاترین نقطه برسد. سپس ضمن بازدم و با تصور اینکه تمامی پرانا به خارج می ریزد بدن خود را بطرف زمین خم کنید. این عمل را سه الی چهار بار تا وقتی که احساس کنید کافی است تکرار کنید. در حین بالا کشیدن پرانا از زمین و پرتاب آن بطرف خارج از بدن وجود خود را پاکسازی میکنید. در این عمل هر آن میزان پرانایی که برای بدن زیاد است به بیرون ریخته میشود و این شستگی ایجاد نمیشود. بلکه جریان انرژی بیشتر میگردد. هرگاه پس از درمان احساس خستگی و کوفتگی کردید دو امکان وجود دارد. پرتاب یا خالی شدن بیش از حد پرانا. تخریب حلقه قاعدگی است و مشکل را برطرف کند. اول بدنتان را پرانا انرژی و بعد با بازدم سریع انرژی اضافه را دور می ریزد تا انرژی به ثبات برسد.

## مفاهیم دستوری:

بدنهای هاله ای و فیزیکی دارای آگاهی هستند و قدرت دریافت و پیروی از دستورات را دارند. هوش یا آگاهی بدن، ضمیر نیمه آگاه فیزیکی نامیده میشود. عبارت نیمه آگاه بدلیل پائینتر بودن از سطح هشیاری معمولی بکار میرود. با دادن دستورهای مکرر به ضمیر نیمه آگاه فیزیکی میتوان سرعت بهبودی را افزایش داد. زیرا بدلیل داشتن آگاهی، بدن قادر است بطور خودکار حرکات را بدون آگاهی شما یا دستوری از جانب شما عمل نماید. بدون وجود ضمیر نیمه آگاه فیزیکی، اعمال فیزیکی مثل دویدن یا فرستادن کردن که هماهنگی بسیار پیچیده ای از ما هیچها را نیاز دارد امکان پذیر نیست. یک زخم یا سوختگی بعلت ضمیر نیمه آگاه است که خود بخود بهبودی یابد. چاکراها دارای یک هوش یا هشیاری هستند که ضمیر نیمه آگاه چاکرایی نامیده میشود. چاکراهی ضمیر نیمه آگاه تحت کنترل ضمیر نیمه آگاه فیزیکی هستند. اندامهای بدن نیز دارای یک آگاهی یا هوشند که ضمیر نیمه آگاه اندامی نامیده میشود و در کنترل ضمیر نیمه آگاه چاکرایی هستند. ضمیرهای نیمه آگاه اندامی متناظر با چاکراهی فرعی میباشند. یک سلول نیز دارای یک هشیاری یا هوشند که ضمیر نیمه آگاه سلولی نامیده میشود. سلولها و ضمیر نیمه آگاه سلولی در کنترل ضمیر نیمه آگاه اندامی میباشند. ضمیر نیمه آگاه فیزیکی شبیه یک شرکت بازرگانی است که ضمیرهای نیمه آگاه چاکرایی مدیران و جانب نشینان رتیب در بخشهای مختلف هستند. ضمیرهای نیمه آگاه اندامی مدیران قسمتهای درون هر بخش میباشند. ضمیرهای نیمه آگاه سلولی هم کارمندان قسمتها میباشند. دستور مورد نظر را میتوان مستقیماً به سلولها و اندامها و چاکراها یا به ضمیر خود آگاه فیزیکی داد. تشخیص ناراحتی یا اختلال را میتوان با درخواست اطلاعات از ضمیر نیمه آگاه فیزیکی بیمار انجام داد که بشرح زیر میباشند:

با انجام تنفس پرانای روان و ذهن خود را آرام کنید. بعد چهره بیمار را مجسم کنید. درباره ماهیت ناراحتی یا اختلال بیمار از ضمیر نیمه آگاه فیزیکی او سوال کنید که آیا فیزیکی، اثری، روانی، احساسی، ذهنی، یا کارایی است؟ منتظر جواب بنابینید. دستور را میتوان با درویش بصری (دیداری) و کلامی داد.

## دستور بصری یا دیداری:

این روش، درمان با تجسم یا تصویر سازی نیز نامیده میشود. این کار را فرد در حالتیکه فرد بیمار یا هر دو میتوانند انجام دهند. عمل مجسم کردن یا تصویر سازی باید بطور مکرر انجام گیرد. برای ارسال دستورات دیداری بسوی ضمیر نیمه آگاه فیزیکی باید آرام و خون سرد باشید. مجسم کنید که تصویر یا تجسم مورد نظر وارد چاکرای ششم بیمار میشود. دستور را با دید یا صلابت، اما محکم و استوار بدهید. از احوال اراده، بیش از حد بپرهیزید زیرا ممکنست ضمیر نیمه آگاه فیزیکی در برابر دستورها مقاومت کند. اگر در مانگر به ضمیر نیمه آگاه فیزیکی فشار بیاورد این ضمیر تمایل دارد که تا اندازه ای کند شود و ممکنست قادر نباشد سرعت از دستورها پیروی نماید. تصویری که بکار میبرید میتواند حقیقی یا تخیلی باشد. تصویر حقیقی نیازمند داشتن اطلاعات وسیعتری از آناتومی میباشند. اگر از آناتومی اطلاعاتی کافی ندارید از تصاویر تخیلی استفاده کنید. عمل تجسم در هر جلسه حدود ده تا پانزده دقیقه و یک یا چند بار در روز کافی است تا اینکه درمان به پایان پذیرد. روش کار با دستور بصری بدین شرح میباشند:

صورت بیمار را تجسم کنید، لبخند بزنید و یا مهربانی و عشق را بسوی بیمار بفرستید. فرایند درمان را مجسم کنید، سپس نتیجه نهایی را در نظر آورید. تا زمانی که لازم باشد عمل تجسم را تکرار کنید. تعداد دفعات درمان دستوری بستگی به موقعیت دارد. بطور مثال برای شتاب بخشیدن به درمان یک مورد پارگی پرده گوش؛ مجسم کنید که یک محلول آبی رنگ خیلی روشن به سوراخ گوش داده میشود و آنرا میوزد، مجسم کنید که پرده گوش کاملاً ترمیم میشود. استفاده از محلول آبی روشن یک دستور تصویری برای ضد عفونی کردن قسمتهای آسیب دیده و دوختن گوش یک دستور بصری برای بسته شدن پرده پاره شده میباشد. ترمیم پارگی گوش یک دستور دیداری در مورد نتیجه نهایی مطلوب میباشد. مثالی دیگر: برای سرعت دادن به فرایند درمان تصویر باید مجسم کنید که گلوله های سفید خون تو مو را میخورند و تو مو در حال ناپدید شدن است. همچنین تصاویر، عکسها و پوسترها بعنوان شکلی از درمان دستوری دیداری میباشد. بیمار باید هدایت طولانی داشته باشد تا تصویر نگاه کند و با نگاه کردن به تصویر یک ریه سالم میتواند سرعت بهبود امراض ریوی را افزایش داد.

#### دستور کلامی:

در این روش دستورها با کلمات داده میشوند. دستورها را میتوان با زبان انتقال پیام به سطوح پایینتر ادراک یا از طریق نوارهای معمولی یا نوارهای پیام رسانی به سطوح پایین ادراک داد. از طریق تله پاتی نیز این امر امکان پذیر است. بیمار میتواند چند بار در روز یا تا زمانی که لازم باشد به نوارها گوش کند. در این درمان دستوری کلامی، درمانگر از طریق کلام یا تله پاتی به ضمیر نیمه آگاه فیزیکی، چاکرا یا انوم دستور میدهد که چه کار کند و دستور میدهد خوب شود. مثلاً در دایته لوز المعده فرد درمانگر پس از انجام درمان پرانای میتواند از طریق چاکرای آجنا به غده همیشه فیروز فرمان دهد که دستور ایجاد انشولین کافی برای بدن را به لوز المعده ارسال کند. مثال دیگر: برای درمان یک زخم در طی انجام درمان پرانای از طریق تله پاتی به زخم دستور دهید تا بسته شود و بهبود یابد. روش ساربدین صورت است: صورت بیمار را تجسم کنید، لبخند بزنید و یا مهربانی و عشق را بسوی بیمار بفرستید. از طریق تله پاتی به ضمیر نیمه آگاه فیزیکی دستور دهید که چه کار کند و دستور دهید که نتیجه نهایی را سه انتظار دارید را به نهایش بگذارد. همچنین میتوان فرماها را بر روی نوار ضبط نمود تا بیمار چند بار در روز تا زمانی که لازم باشد آنها گوش دهد. تا زمانی که لازم باشد فرایند را برنگزار کنید. تعداد دفعات تکرار درمان دستور کلامی بستگی به موقعیت دارد. برای پاکسازی چاکرای که دچار انباشتگی است، میتوانیم با پرانای سبز روشن مایل به سفید به آن انرژی بدهیم. سپس از طریق تله پاتی به آن دستور بدهیم که بیشتر در خلاف جهت عقربه های ساعت بچرخد و انرژی معیوب را دفع نماید. پس از پاکسازی به آن فرمانی میدهیم که چرخشی عمادی را از سر بگیرد. همچنین بیمار میتواند بوسیله تلقین به خود یا گفتگو با چاکرای معیوب و انومهای آسیب دیده خود، درمان دستوری کلامی را بر روی خود انجام دهد. حمل تلقین به خود را میتوان حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه در هر جلسه و یک یا چند بار در روز تکرار نمود.

اگر به کالبد اثری فرمان بدهید که سرعت ارتعاشش را ۵ تا ۱۰ درصد افزایش دهد، میتواند خیلی  
 سریع به کالبد اثری انرژی بدهید. همچنین برای انرژی دادن تسریع با یک قسمت آسیب دیده  
 از بدن میتوان به آن دستور داد که سرعت ارتعاشش را ۵ تا ۱۰ درصد افزایش دهد، پیش از  
 دادن فرمان باید عمل پاکسازی بطور کامل انجام گیرد. در غیر اینصورت ممکنست انرژی محیوب  
 یخشی شود و وضعیت را بدتر کند. درمان دستوری قسمتی از درمان پرانای میباشند و در برخی  
 از موارد برای افزایش سرعت بهبود در طی درمان پرانای یا پس از آن بکار میرود. شفا بخش الهی  
 شکل عالیتری از درمان پرانای است که در آن از انرژی الهی برای شفا دادن استفاده میشود. این  
 انرژی شفا بخش الهی در وجود موجودات عالی مقام جریان می یابد. آنها عبارتند از: فرشتگان و  
 مقدسین بزرگی و اساتید مقدس و معلمان روحی بزرگی و امثالهم. این انرژی با روح فرد درآنگار  
 کالبد اثریک درآنگار و سپس به کالبد های اثریک و فیزیکی بیمار انتقال می یابد. این انرژی ممکنست  
 از روح فرد درآنگار به روح فرد بیمار و سپس به کالبد های اثریک و فیزیکی بیمار انتقال یابد. این  
 انرژی شفا بخش الهی بصورت نور بنفش الکتریکی یا نور سفید درخشان دیده میشود. این انرژی  
 خواص تمام پرانا های رنگی را دارد و بطور کلی برای درمان بیماریهای شدید بکار میرود. استفاده  
 از انرژی الهی برای درمان امراض ساده درست مثل استفاده از الماس بجای زغال سنگ بعنوان  
 سوخت است. این نور بنفش الکتریکی، خود دارای آگاهی است و میدان که به کجا برود و چه  
 کاری کند. مثلاً اگر انرژی الهی به چاکرای آجنادا داده شود، خودش به چاکرای معیوب و اندامهای  
 آسیب دیده میرود. انرژی محیوب دفع خواهد شد. چاکرای پرکار متوقف گردیده، چاکراهای  
 کم کار فعال شده و اندامهای ملتهب تسکین می یابند. انرژی شفا بخش الهی بسیار قدرتمند و لطیف  
 میباشند. بیمار نیز باید آمادگی پذیرش بالایی داشته باشد و گرنه معالجه نخواهد شد. اگر بیمار پذیرندگی  
 کمتری داشت از پرانای سفید معمولی که لطافت و قدرت کمتری نسبت انرژی الهی دارند استفاده کنید  
 برای دادن انرژی الهی باید چاکرای قلب خود را با یک دست به ملایمت لمس کنید تا انرژی الهی خارج  
 شده از وی ملایمتر شود. در غیر اینصورت ممکنست بیمار ضعیف یا حتی بیهوش شود. درآنگارانی که  
 بسیار پر قدرت هستند و طناب روحی (آنتاکهارانا) آنها بزرگتر از سر میباشند بهتر است بجای چاکرای  
 تاج از چاکرای پیشانی بعنوان منبع پرانای بنفش الکتریکی استفاده کنند. چون ملایمتر و موثرتر است.  
 اما چاکرای تاج برای بدن بیمار سنگین میباشند و سرعت درمان را کند خواهد کرد. چاکراهای بالایی  
 بیش از چاکراهای پایینی واکنش نشان میدهند. چاکرای قلب پشتی میتواند بعنوان نقطه ورود پرانای  
 بنفش الکتریکی به بخشهای مختلف بدن باشد. میتوان با ضرب زدن به چاکرای پشتی قلب بیمار با کف  
 دست خود سرعت حجم زیادی پرانای بنفش الکتریکی به کالبد بیمار بفرستد. از چاکراهای تاج و آجنادا  
 نیز میتوان بعنوان نقطه ورود نور بنفش الکتریکی استفاده نمود. یک درآنگار پر قدرت میتواند با کمک  
 انرژی الهی تمام بیماران را با هم معالجه کند. همزمان باید بروی چاکرای تاج و قلب تمرکز نماید. در  
 بیماریهای شدید یا ضعف عمومی تا ۲۴ ساعت بعد از پرانای بیمار نباید دوش بگیرد تا پرانا کم کم جذب و سازگار شود.

اثری دادن با پرانا:

برای گرفتن و دادن پرانا دو تکنیک وجود دارد. توجّه و تنفس. همراهی این دو الزامی نیست. اما بکارگیری هر دو با هم بسیار مؤثرتر خواهد بود. در واقع تنفس با کمک توجّه می آید و قدرت آنرا بشدت میبخشد.

تکنیک توجّه برای گرفتن و دادن پرانا:

برای دادن پرانا در ابتدا باید آنرا به اندازه کافی کسب کرد. پرانای اضافی بدست آمده برای خودتان نیست. با انتقال دادن آن با بیرون شاداب و سرزنده میشود. فقط تجايل و یا قصد داشتن جهت جمع آوری پرانا کافی است. در مورد بیشتر افراد پرانا در ناحیه ناف درست در زیر ناف جمع میگردد. منطقه شبکه خورشیدی محل طبیعی دیگری جهت انباشتنی پرانا است. البته این یک قاعده کلی نیست. برای اینکه پرانای در مانگر تمام نشود و بیماری هم از کالبد بیار به در مانگر منتقل نگردد باید قبل از شروع به درمان ذخیره مناسبی از پرانا داشته باشید. برای اینکار فقط کافی است توجّه خود را بر جمع آوری پرانا در بدن متمرکز کنید. کلید این کار یک تصویر نیرومند و واضح میباشد. هر چه این تصویر قویتر باشد پرانا قویتر میشود. برای دادن پرانا از همین راهکار استفاده میکنیم. توجّه خود را بر پرانای متمرکز کنید که از هر دو دست شما در حال خارج شدن است. این توجّه به معنی تصویری واضح است. هر گاه تصور واضح بود یکبار تمرکز کافی است. برای تصویر بهتر ذهن باید آرام باشد. هر گاه ذهن آشفتن باشد این آشفتگی به همراه پرانا به بیمار منتقل میگردد. شفافیت و وضوح تصورات سبب تراویدن پرانای شفاف، قوی، پاک و آرام خواهد شد. یک ذهن آشفتن پرانای آشفتن می تراود و ذخیره ای کافی از پرانا نیز نمیتواند جمع گردد.

تکنیک تنفس برای گرفتن و دادن پرانا:

تنفس برد و قطب است. قطب ورودی و قطب خروجی. پرانا بر این دو قطب سوار است. با استفاده از سه راهکار ساده میتوانی قدرت پرانا را حداقل سه برابر بنمائی. این راهکارها عبارتند از:

۱- توجّه به مکث بعد از دم و مکث بعد از بازدم.

۲- آگاه بودن از اینکه پرانا همراه تنفس حرکت میکند.

۳- تنفس کامل با استفاده از تمامی ظرفیت ریه ها.

نگهداری نفس بین دو قطب تنفس بسیار حایز اهمیت است. ولی یکی دو ثانیه برای حصول این منظور کافی است. هنگام نگهداری نفس یک تغییر بنیادی در پرانا روی میدهد و این امکان را به بدن میدهد که مقادیر پرانای بیشتری را جذب کند. نگهداری بیش از حد تنفس برای درمان سودی ندارد. حبس تنفس به طریق ناصحیح یا بیش از حد بر سلامت شما تأثیری منفی خواهد گذاشت. مؤثرترین شیوه تنفس جهت درمان تنفس کامل میباشد. این شیوه تنفس دو کار مهم انجام میدهد. اول آنکه ذخیره نیروی طبیعی در قسمت پائین شکم و شبکه خورشیدی را افزایش داده و دیگر اینکه پرانا را قبل از اینکه از دستها خارج گردد بسوی قلب میفرستد. تنفس از طریق قلب کیفیتهای قلبی شما را با پرانای خنثی

اضافه میکند. زیرا قلب کا نون عشق و آگاهی در بدن فیزیکی است. با تنفس کامل مملکت شما منی در مان بدین قرار میباشد که پرانا را با کیفیت بالا و سرشار از عشق به بیمار میدهید در بدن خود به گونه ای ثابت مستقر میگردید. ذخیره ای از پرانا را برای سلامتی خودتان حفظ میکنید. و توجه خود را در فرایند درمان ثابت و متمرکز نگاه میدارید. اما چگونگی تمرین تنفس کامل بشرح زیر است:

دستها را روی شکم خود درست در زیر ناف قرار دهید. با فرو بردن دم هوا را به قسمت پائین شکم منتقل کنید. دستها را همچنانکه دیا فرآگم اندامهای داخلی را بطرف خارج فشار میدهند که قسمت خارج حرکت دهید. حال که قسمت پائین شکم پر از هوا شده است به فرو بردن دم ادامه دهید تا هوا بطرف بالا و بسوی منطقه قلب برود. یکی دو ثانیه مکث کنید تا منطقه قلب پر از هوا شود. با این تصور که پرانا از بازوها و دستانتان خارج میشود به آرامی از منطقه قلب بازدم را آغاز کنید. یکی دو ثانیه مکث کنید. این شیوه تنفس را پنج الی ده بار تکرار کنید. در آغاز بهتر است دستهایتان از حرکت تنفستان پیروی کنند. این حرکت از قسمت پائین شکم شروع شده و تا منطقه قلب بالا میرود. سپس از منطقه قلب دستها را بطور افقی بسمت خارج از بدن حرکت داده و به آرامی بسمت پائین شکم ببرید. قسمت پائین شکم مرکز تعادل بدنی ماست. بنا بر این منی تنفس شکمی شما در بدنتان بگونه ای ثابت مستقر میگردید، این عمل مانع از دست رفتن سرزندگی شما و باعث طول عمرتان میشود.

#### انتشار پرانا:

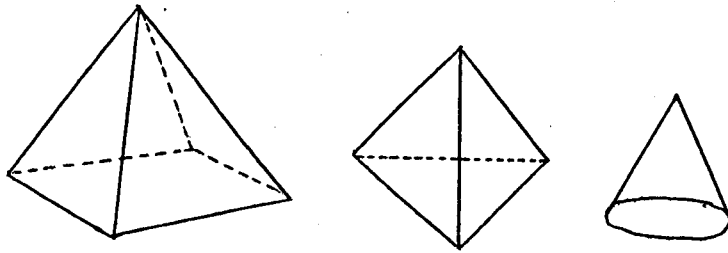
هدف از انتشار پرانا توزیع یکسان آن در سراسر بدن و جلوگیری از تراکم پراشکی در بخشهای مرکزی بدن است. و قشکی در این تمرین مهارت یا فنی در بدن احساس طین و صدای میکنید و یک جنبشی و حرکت جاری قوی را در داخل و خارج بدنتان حس خواهید کرد و ممکنست از پرانای اضافی تولید شده برای تهیه انرژی بیوسنتتیک یا انرژی ناف توسط تمرکز بر روی چاکرای ناف به مدت چندین دقیقه استفاده کنید. انرژی بیوسنتتیک را سه دقیقه وارد چاکراهای ناف که در ۱/۵ تا ۲ اینچی زیر ناف قرار گرفته اند ذخیره کنید، این عمل توسط تمرکز ساده روی این منطقه به مدت ۳ دقیقه انجام میگردد. چاکراهای ثانویه ناف جایگاه انرژی بیوسنتتیک هستند. مجموعاً سه چاکرای ثانویه ناف چنهای اقیانوسی نام دارند و با بیوسنتتیک پر میشوند. انرژی بیوسنتتیک با انرژی ناف با پرانا فرق دارند. این مورد با چاکرا ناف سنتز و ترکیب شده است و ممکنست به رنگ سفید شیرین، قرمز کم رنگ یا مایل به سفید، زرد طلایی و در سایزها و غلظتهای مختلف میباشند. افراد عادی انرژی بیوسنتتیک بسیار کوچکی دارند. اما بهترین:

- ۱- انتشار و جریان پرانا را از کف پا بسمت بالا، پشت بدن، بالا بطرف سر، زیر صورت، جلوی بدن و سپس به پاها تصور کنید. پرانا را از پشت به جلو سه بار جریان و انتشار دهید.
- ۲- چرخشی و انتشار پرانا را از جلو به عقب معکوس کنید و سه بار چرخشی را انجام دهید.
- ۳- پرانا را از چپ به راست سه بار بچرخانید و از راست و چپ نیز همینطور.



## مولدهای هندسی پرانا :

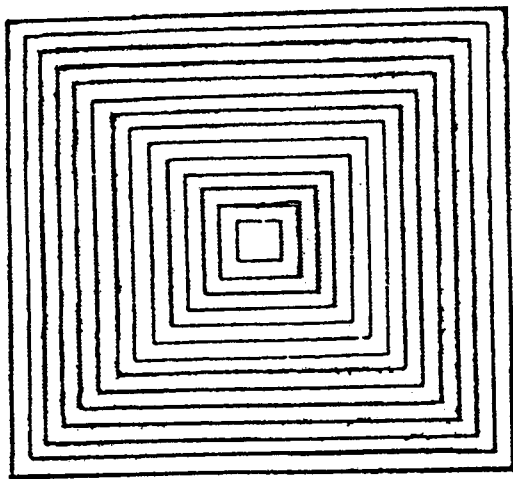
در یک هرم چهار وجهی یک هرم سه وجهی و یک مخروط، انرژی پرانای یا ذرات حیاتی را ایجاد و یا در درون متمرکز میسازند. ذرات حیاتی هوا در داخل این اشکال هندسی بیشتر از خود فضای آزاد موجود دارد به این علت آنها را مولد پرانا مینامیم. انرژی پرانای هوا در این اشکال هندسی با اندازه پرانای زمین متراکم میباشند. بهبود یافتن و جان گرفتن در داخل یک مولد هندسی پرانا شبیه با استراحت و نیرو گرفتن بر روی زمین و جذب پرانای زمین است. با انجام پاکسازی عمومی و موضعی میتوان در پاکسازی بدن به نتایج بهتری دست یافت. میتوان از گاه های مخروطی شکل بر روی سر و صورت به تر فکر کردن و افزایش قدرت یا دکبری استفاده نمود. درمان بیماران در درون یک مولد هندسی پرانای بسیار آسانتر است که زیرا فضای انجام درمان معلو از پرانای متمرکز است. جذب انرژی پرانای و بیرون دادن آن بسیار آسانتر میشود. اگر دسترس با یک مولد سه بعدی



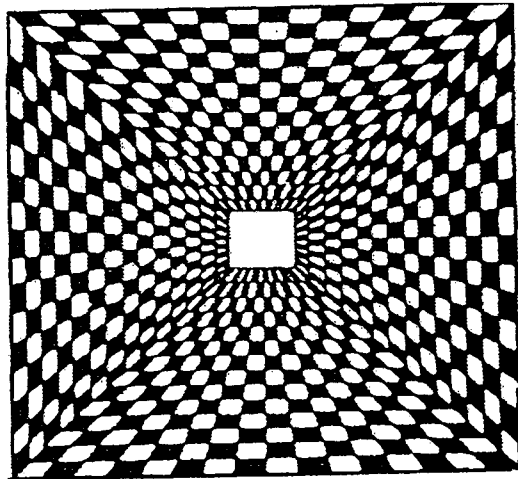
مولدهای پرانای  
سه بعدی

نداشتید میتوانید از مولدهای دو بعدی استفاده کنید. مربعها و مثلثها و دایره های هم مرکز مولدهای دو بعدی پرانا مینامند. مولدهای دو بعدی قدرت کمتری دارند ولی باز هم بسیار سود مند هستند. دیوار مکانی را که درمان صورت میگیرد میتواند بصورت یک مولد دو بعدی پرانا نقاشی نمود. بهتر است تنها از یک طرح استفاده شود. چون ممکنست طرحهای مختلف در کالبد اثری اشخاص ایجاد سردرگمی کنند. طرحهای مربعی و مثلثی مناسبترند. زیرا انرژی پرانای ایجاد شده بواسیله دایره های هم مرکز یا مخروط برای برخی از بیماران قابل تحمل نیست.

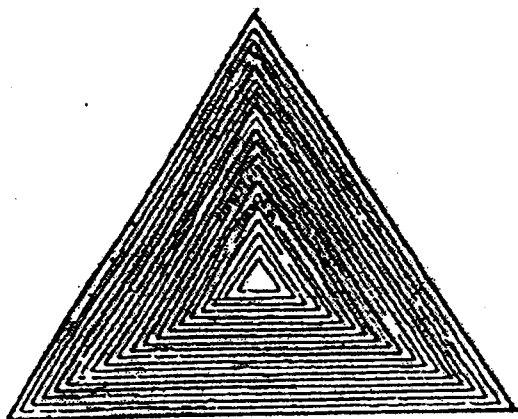
سرعت حرکت و سرعت ارتعاشی انرژی پرانای هر قدرت آن اثر میگذارد سرعت حرکت آن بستگی با فاصله دارد هر چه فاصله بین اندام تحت درمان با منبع نور رنگی بیشتر باشد سرعت ذرات حیاتی بیشتر میشود. اگر این فاصله بسیار کوتاه باشد سرعت کافی نخواهد بود لذا انرژی پرانای قدرت چندانی نخواهد داشت. اگر این فاصله بیش از حد طولانی باشد سرعت ذرات حیاتی مربوطه بسیار بالا خواهد رفت و ممکنست نتایج زیان آور و تاثیر مخرب در برداشتن باشد.



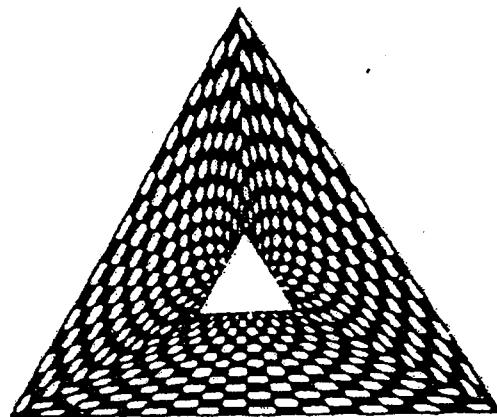
مربع معمولی



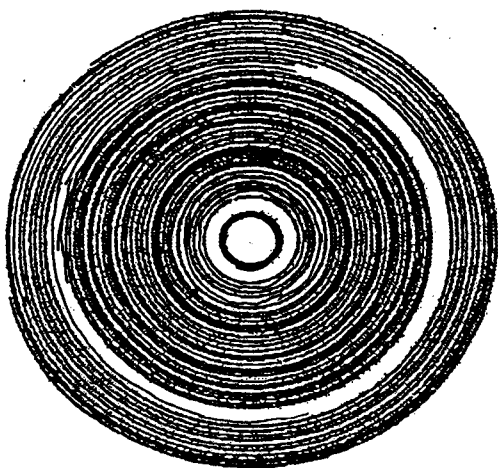
مربع پر قدرت



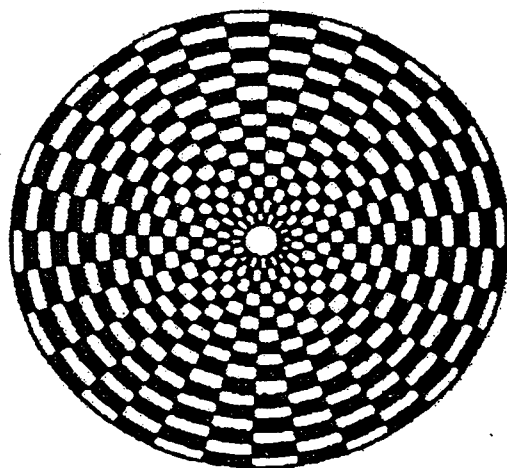
مثلث معمولی



مثلث پر قدرت

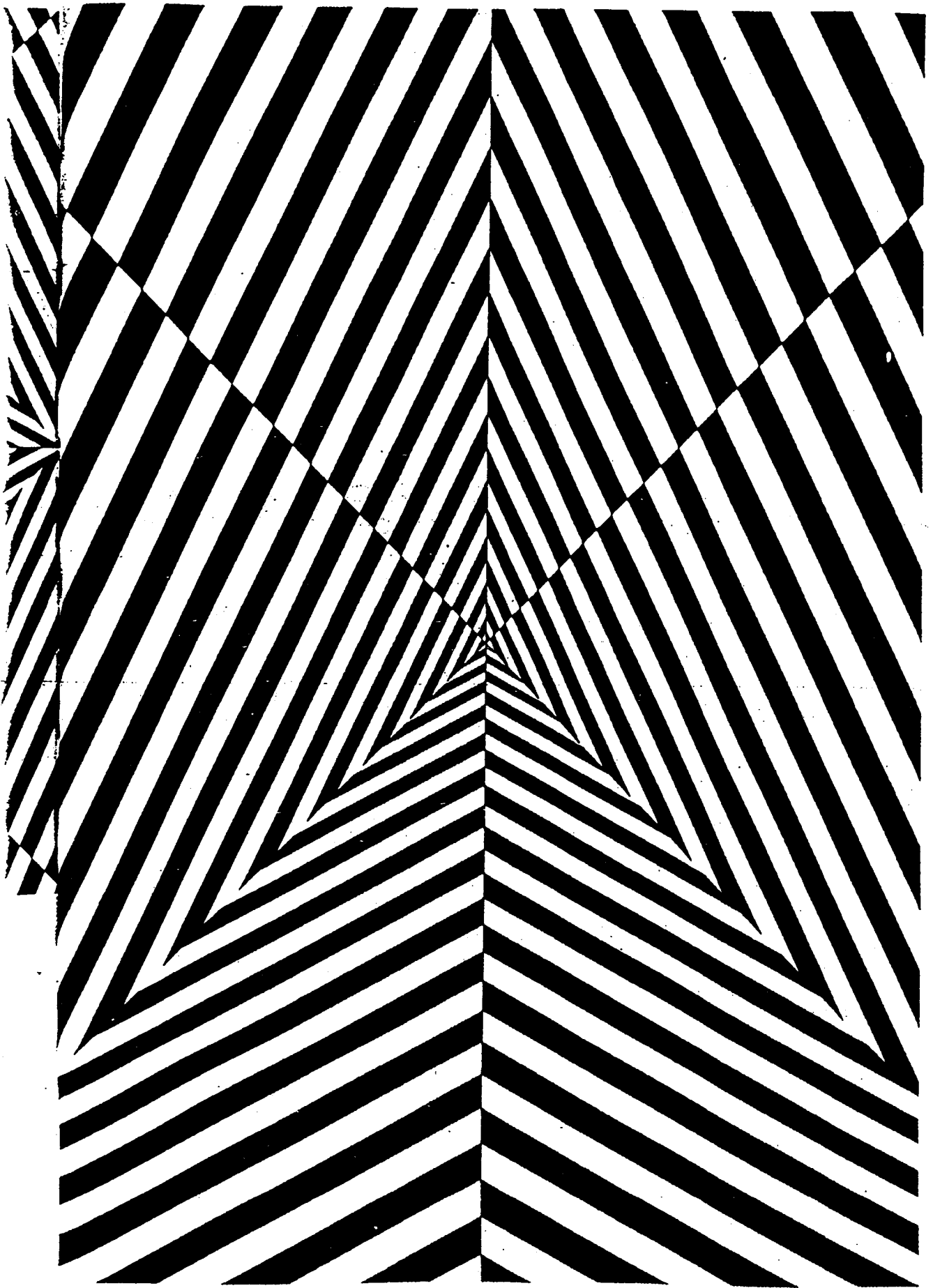


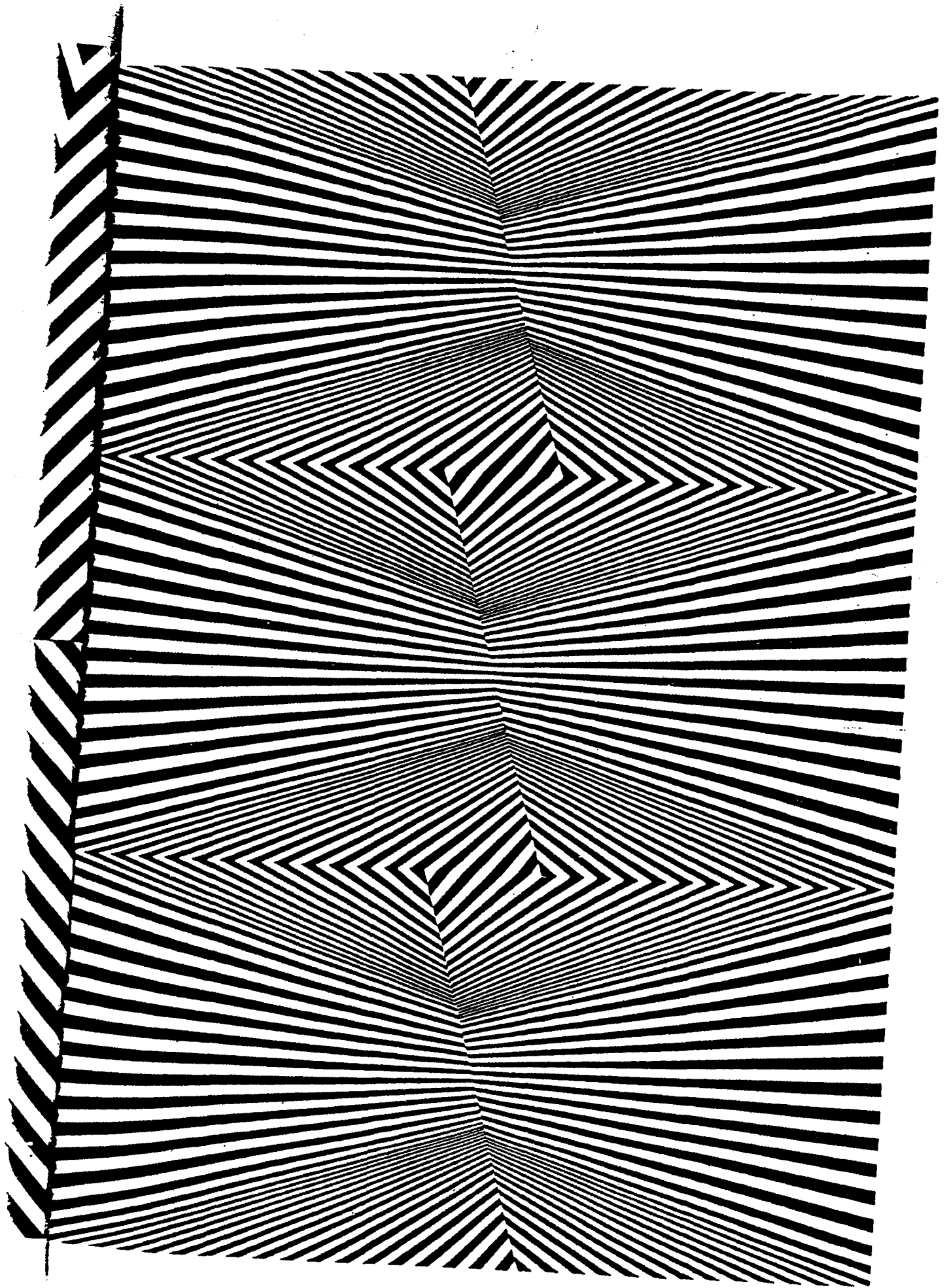
دایره معمولی

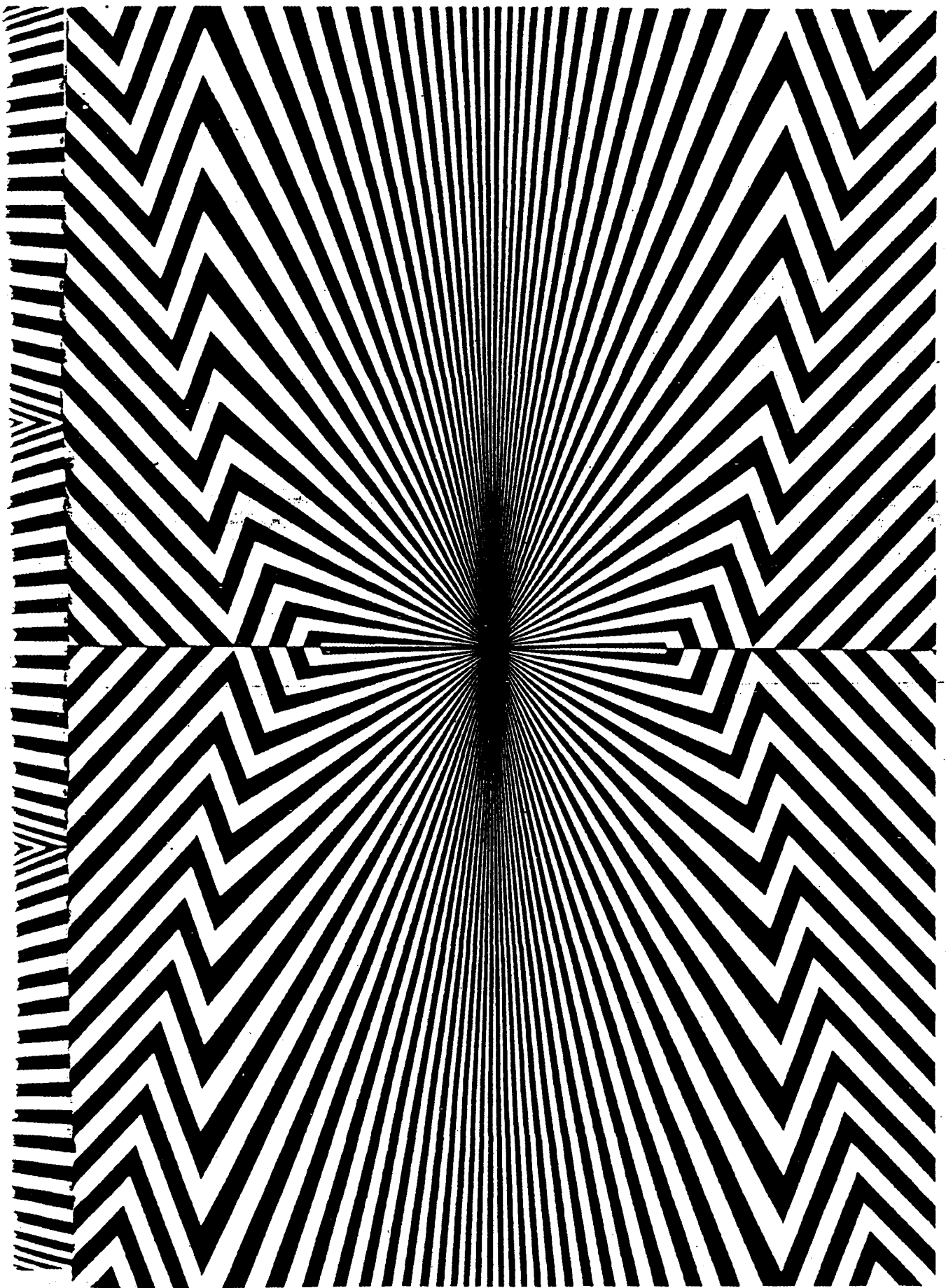


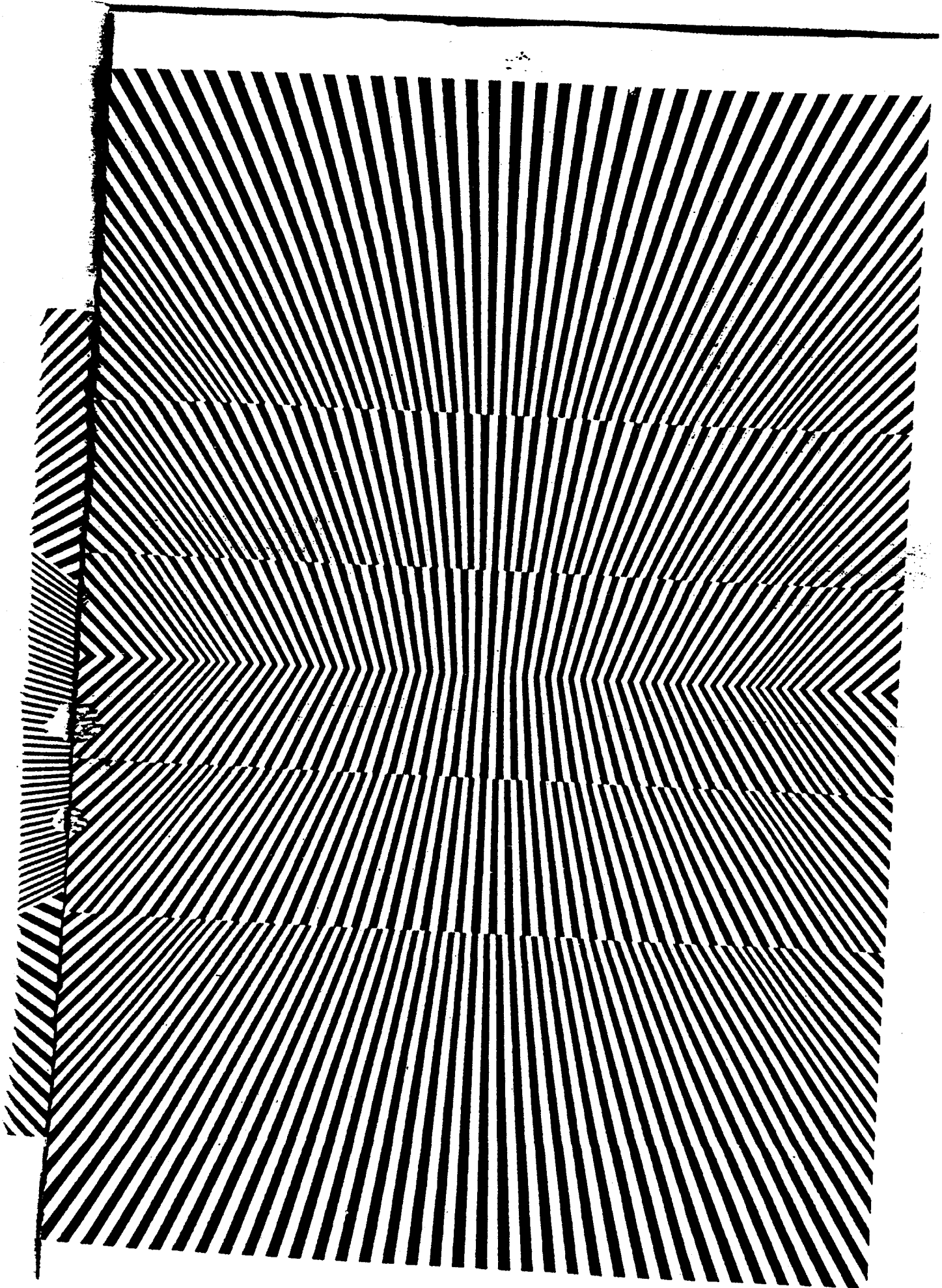
دایره پر قدرت

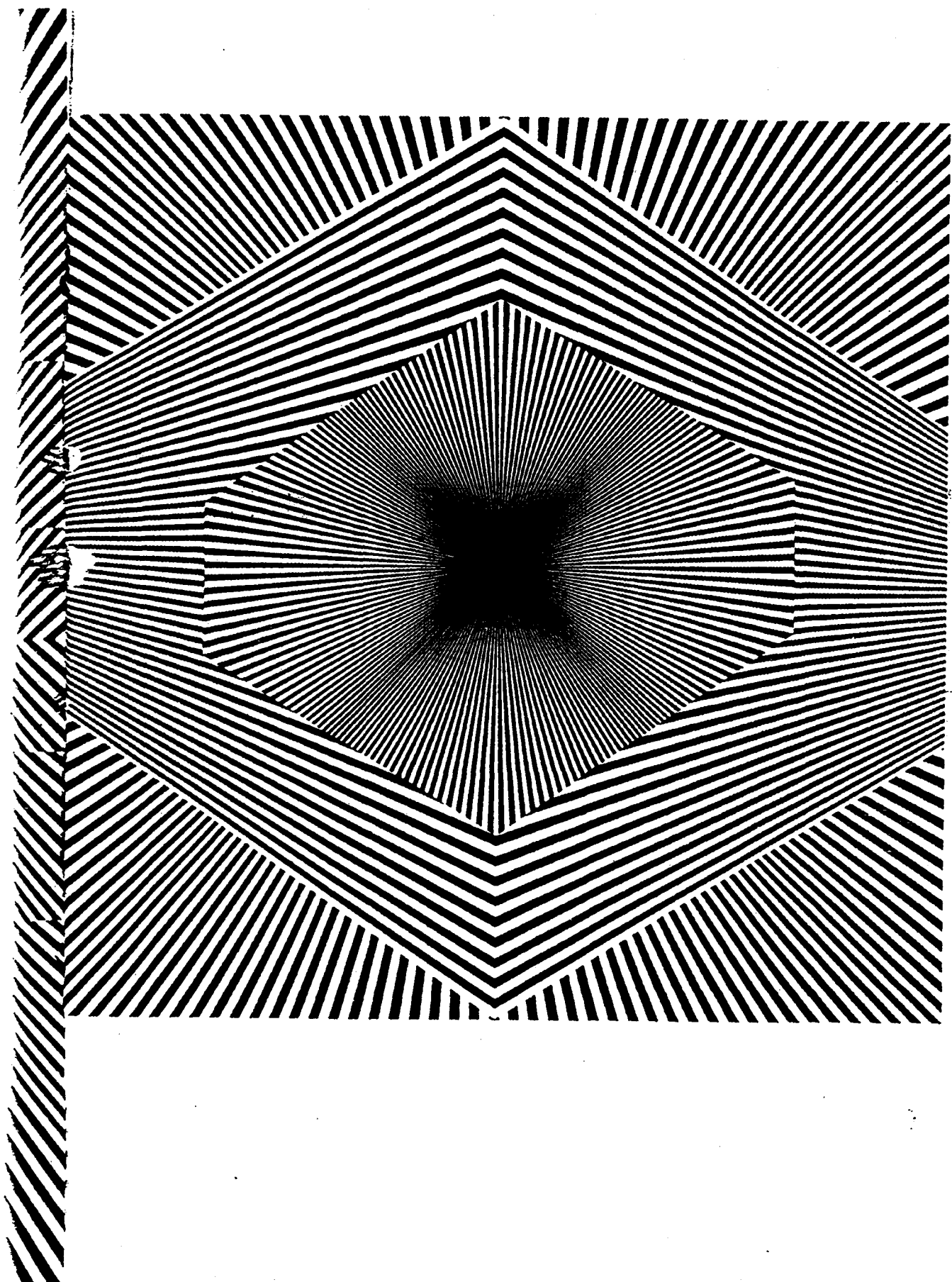
مولدهای پرانای دو بعدی معمولی و پر قدرت مربع و مثلث و دایره.

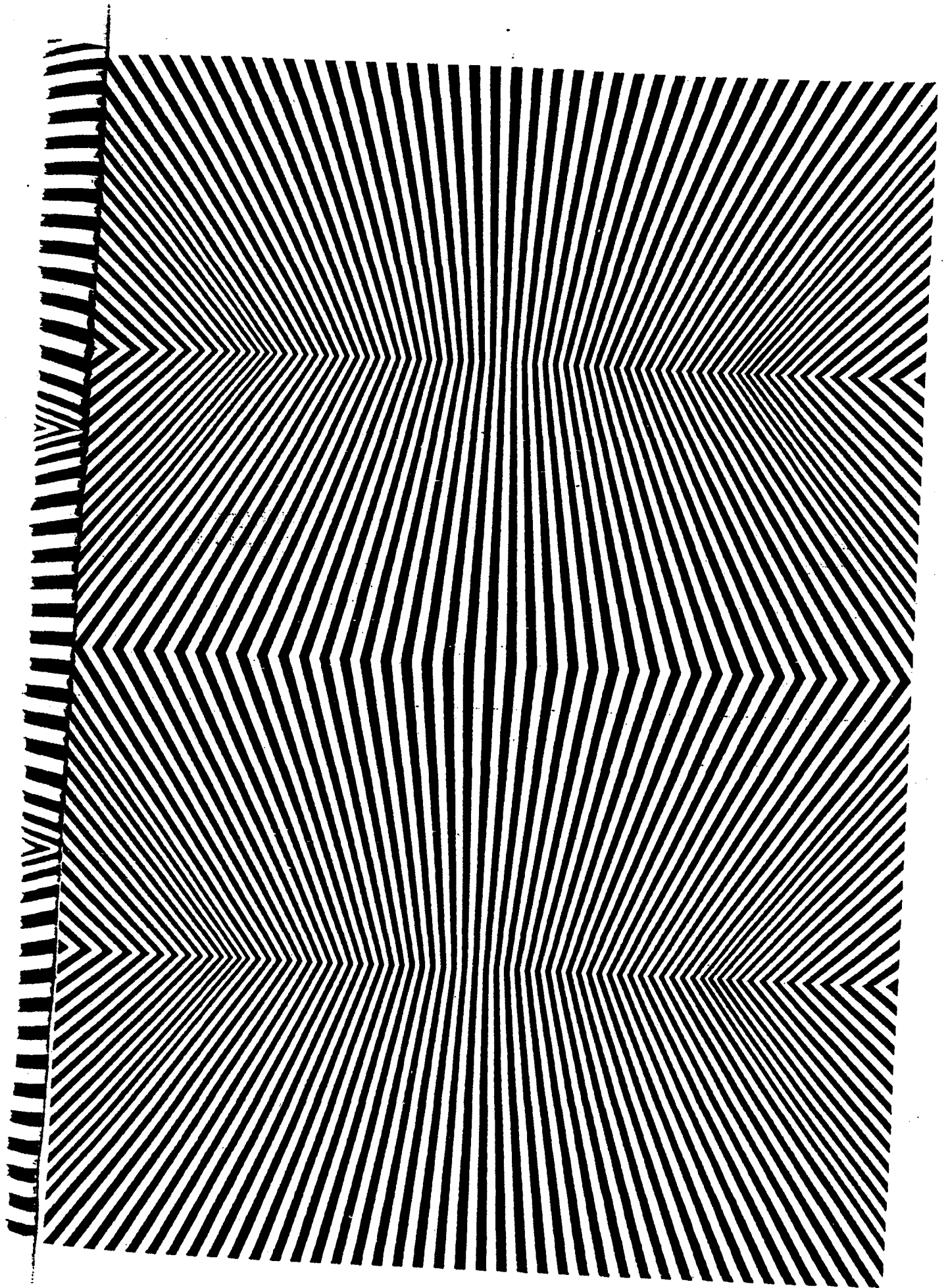




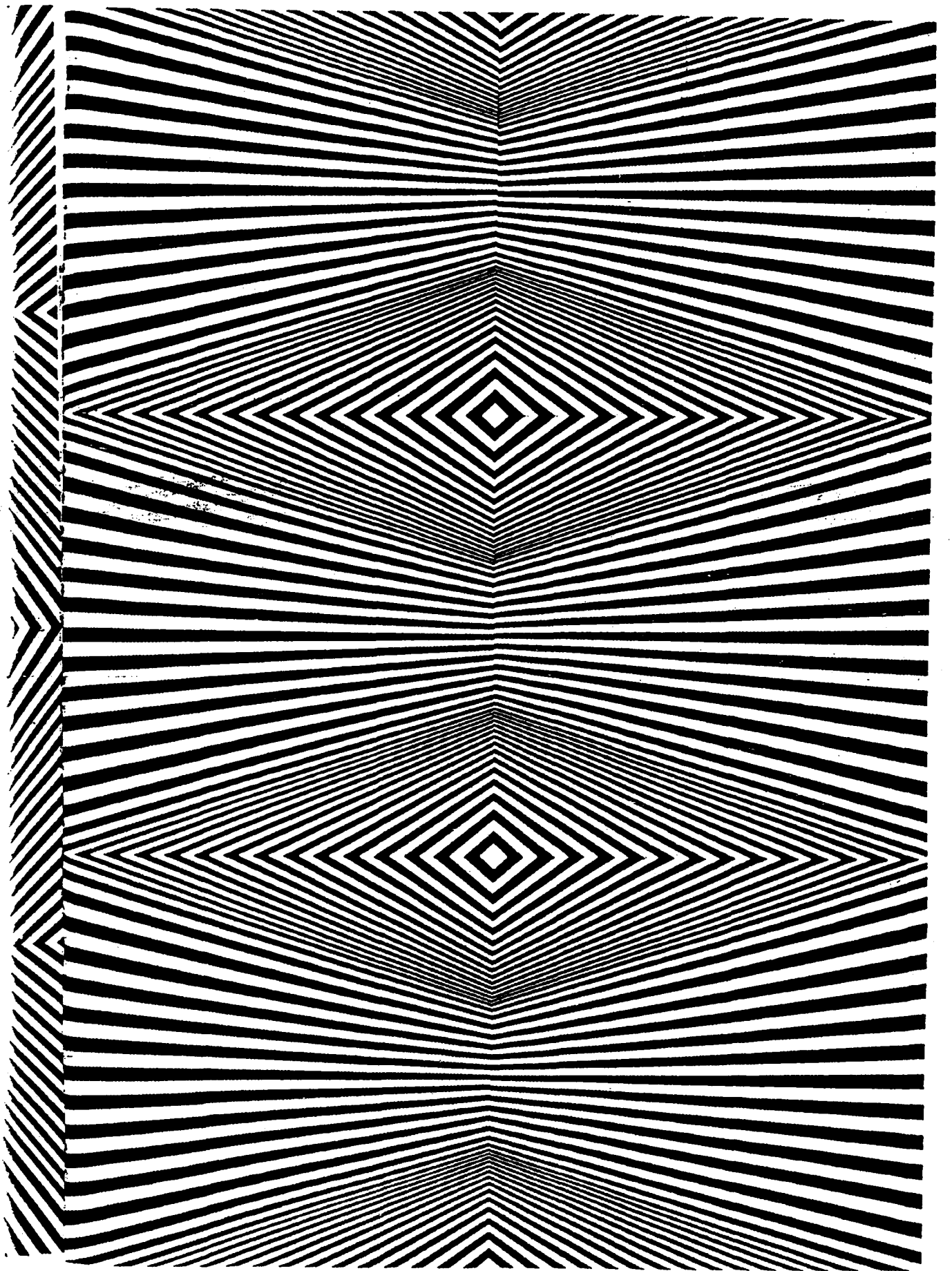


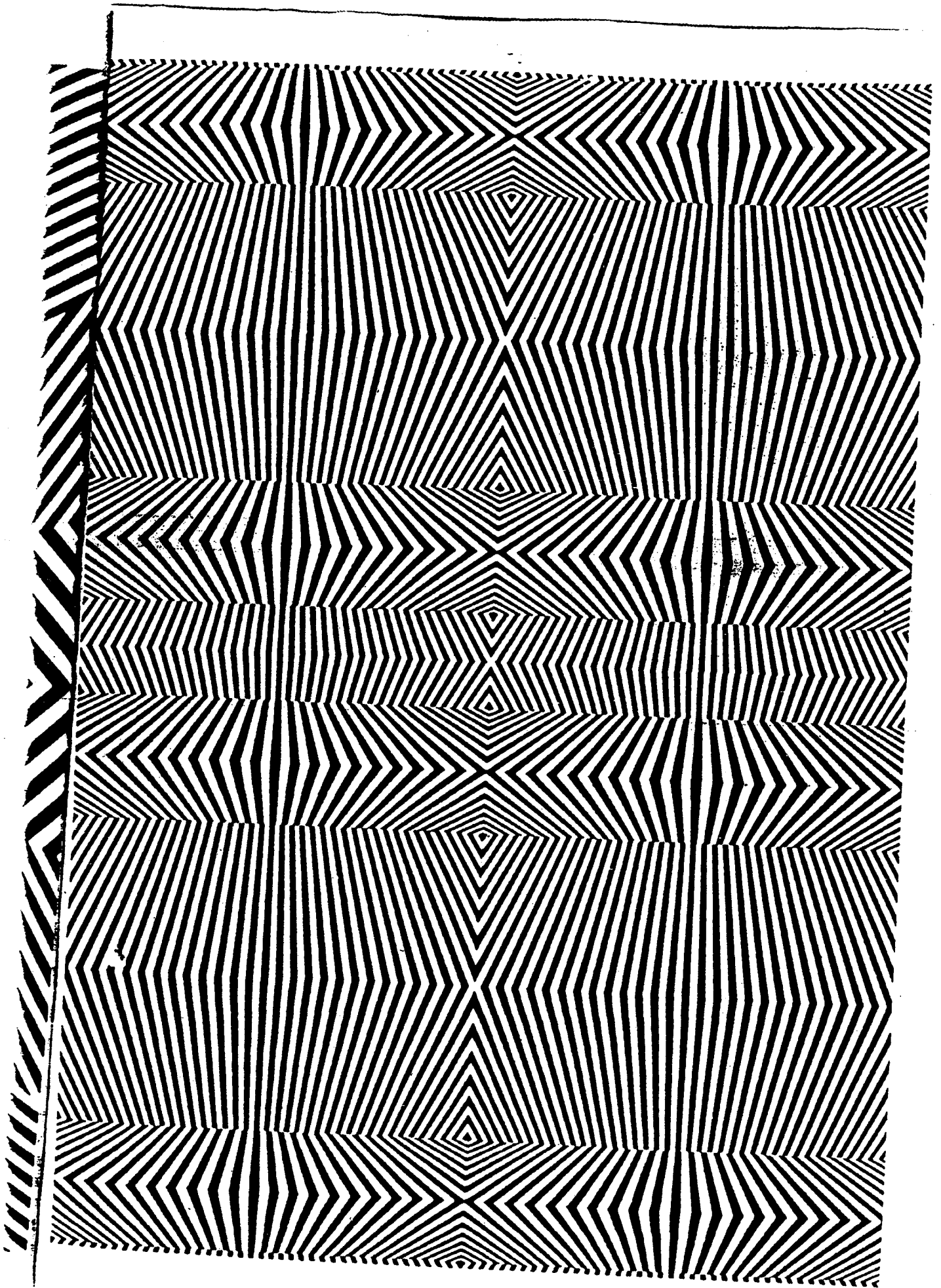


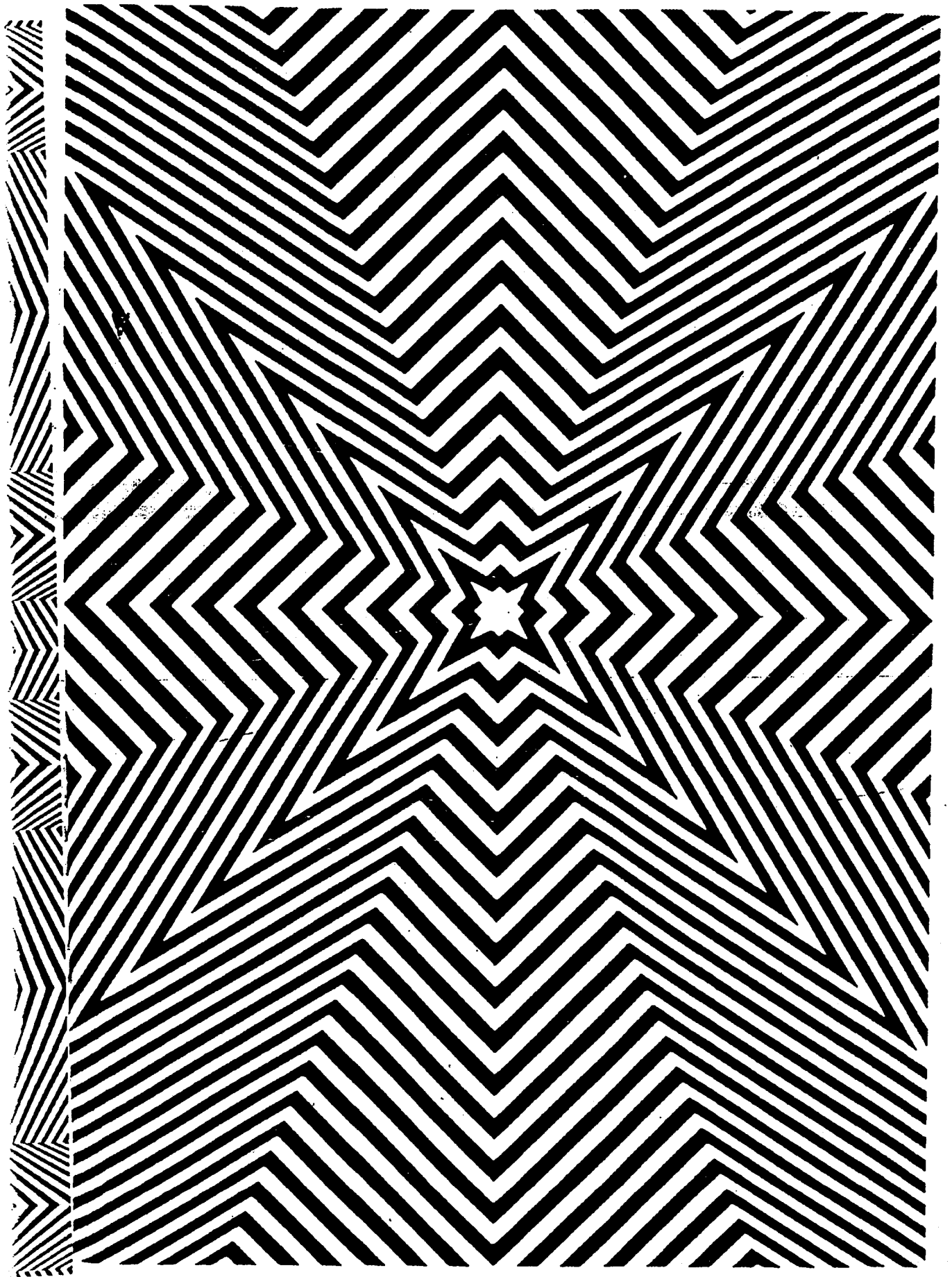


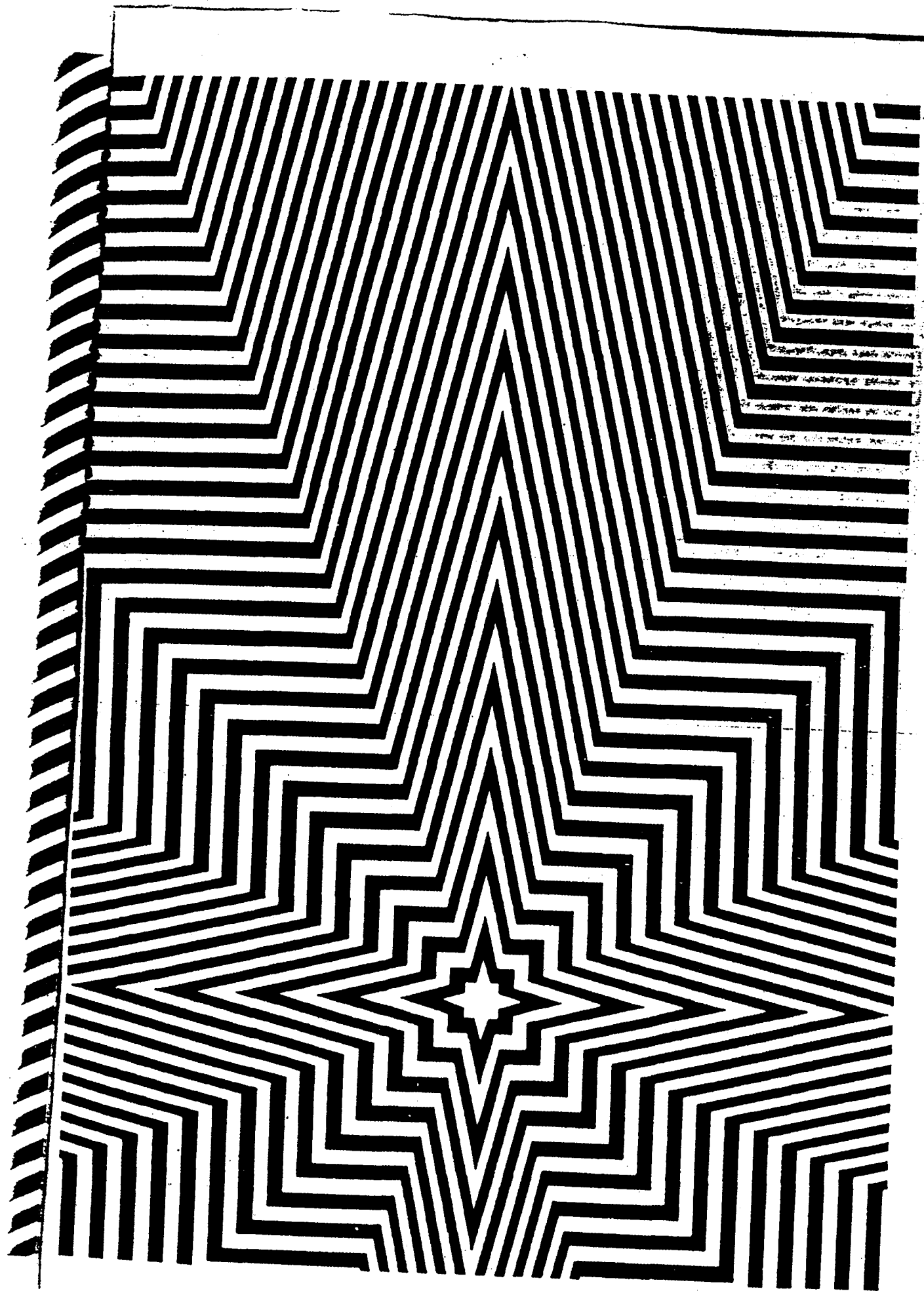


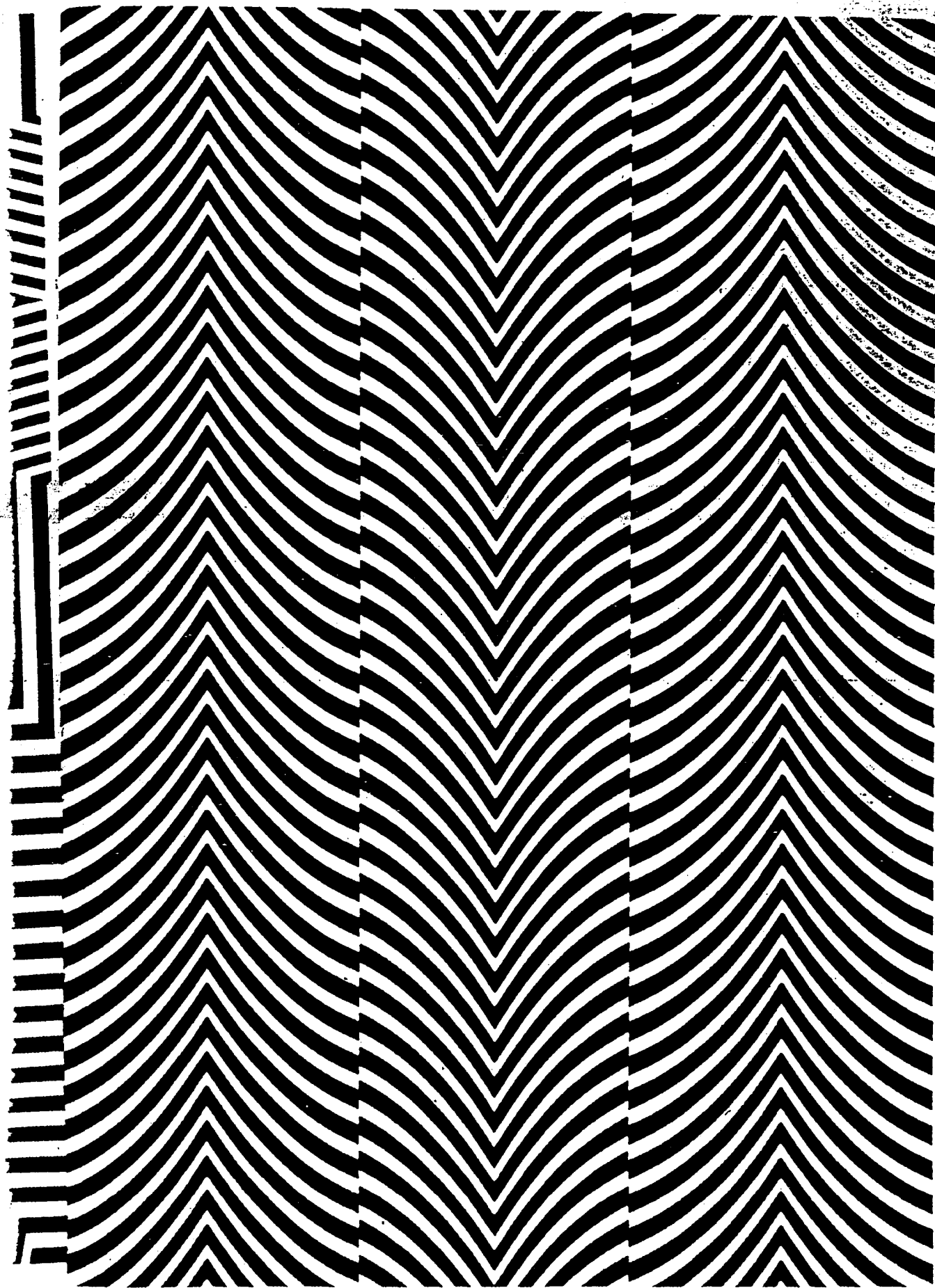


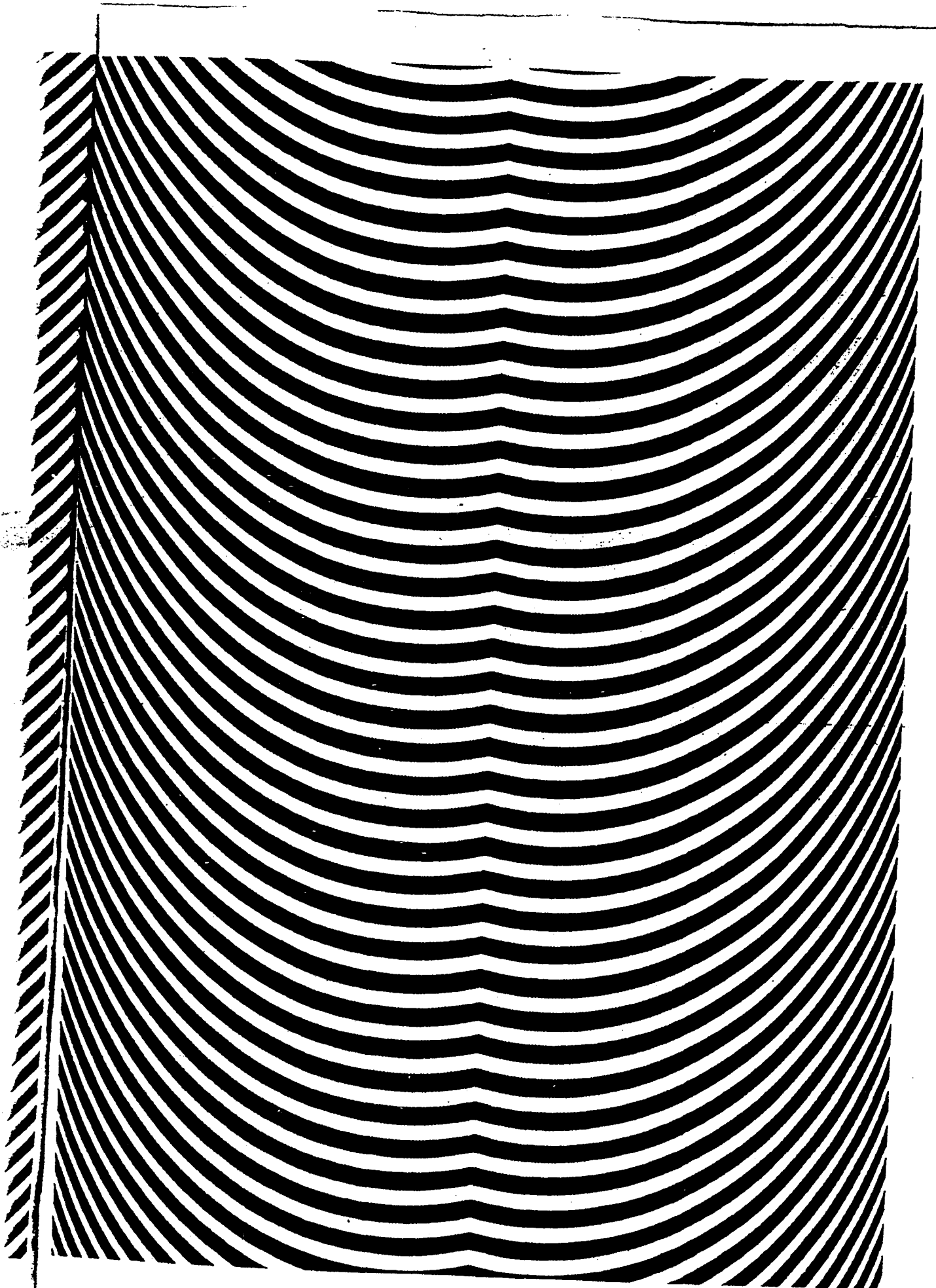


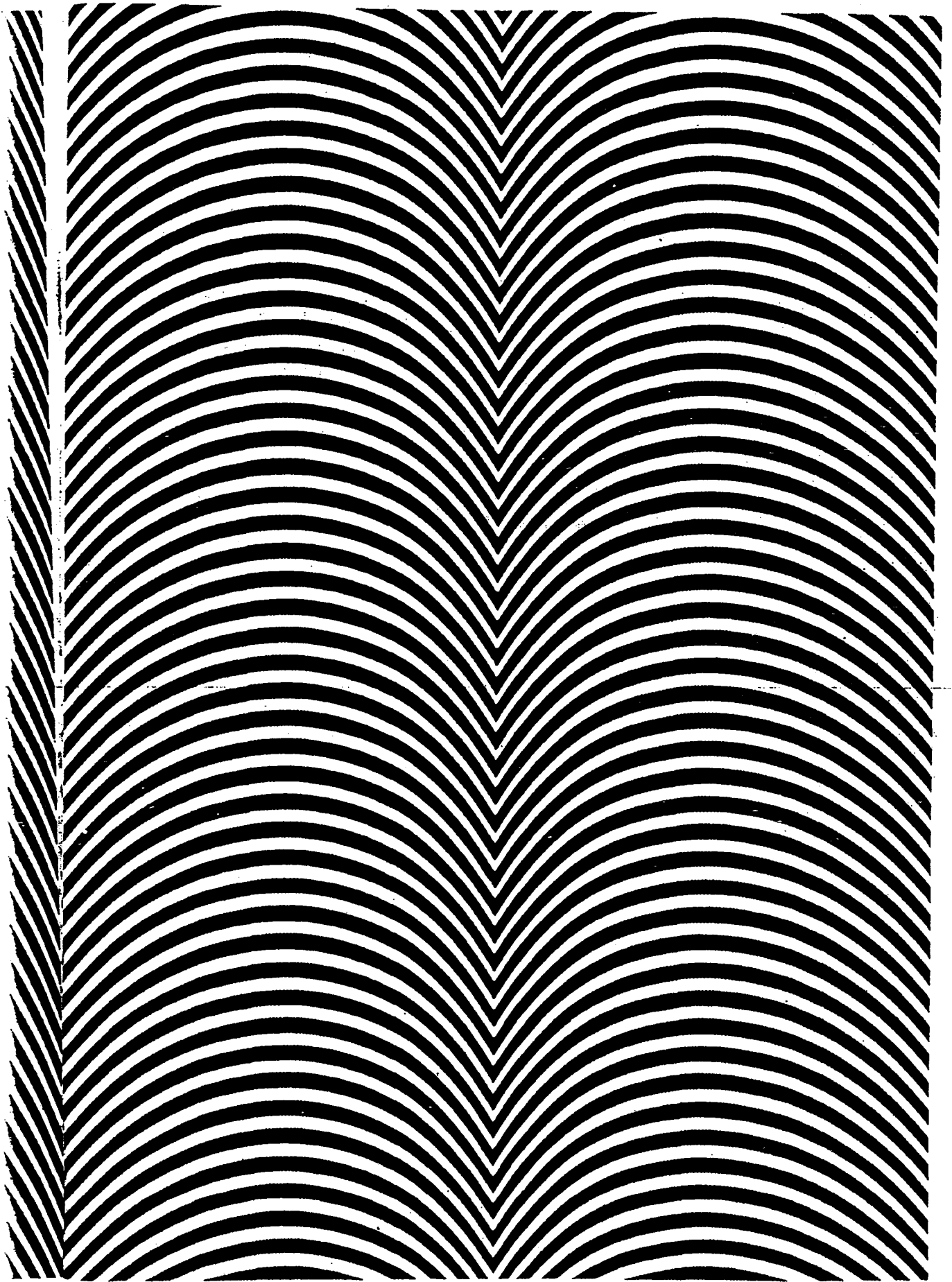


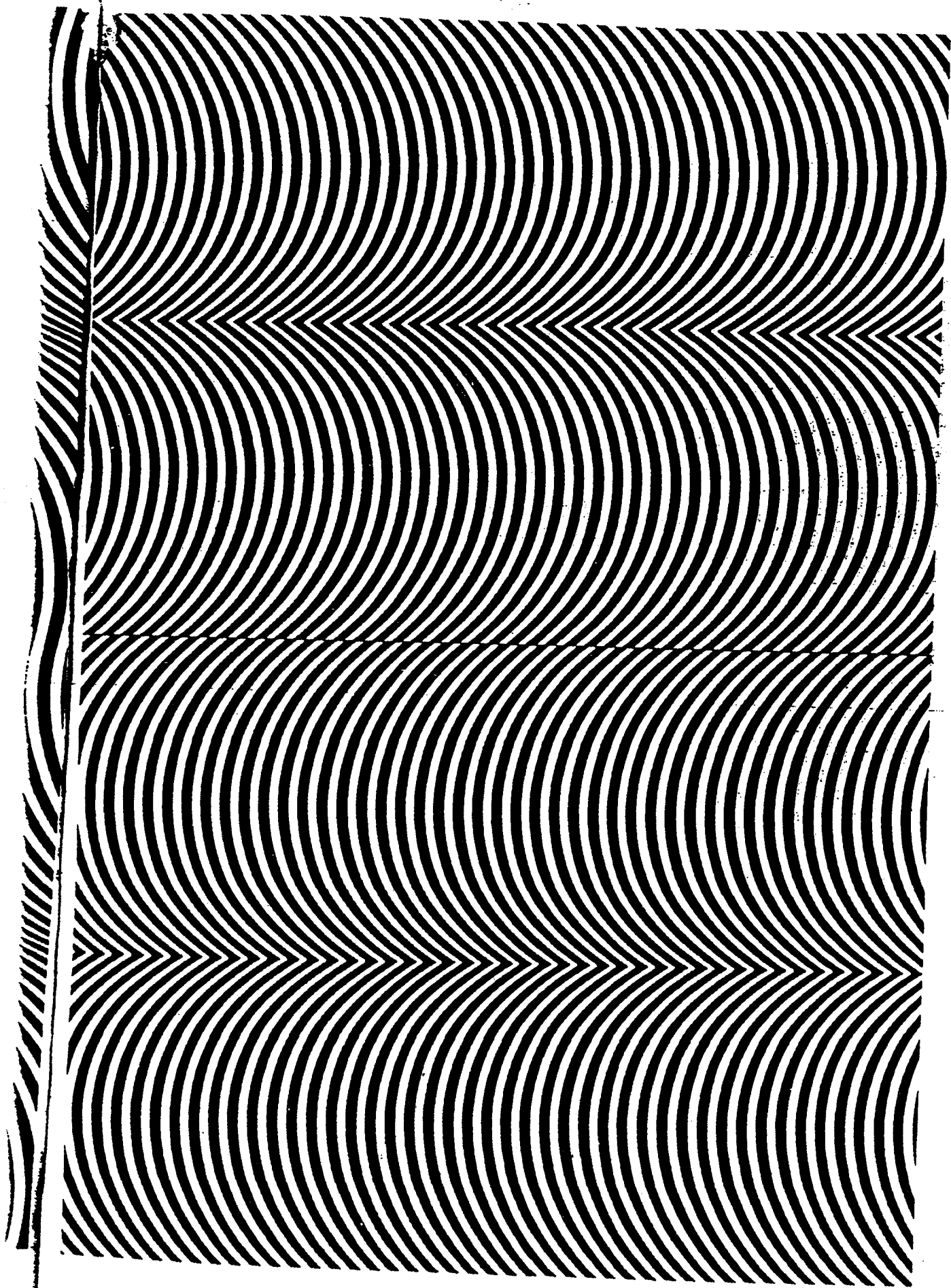




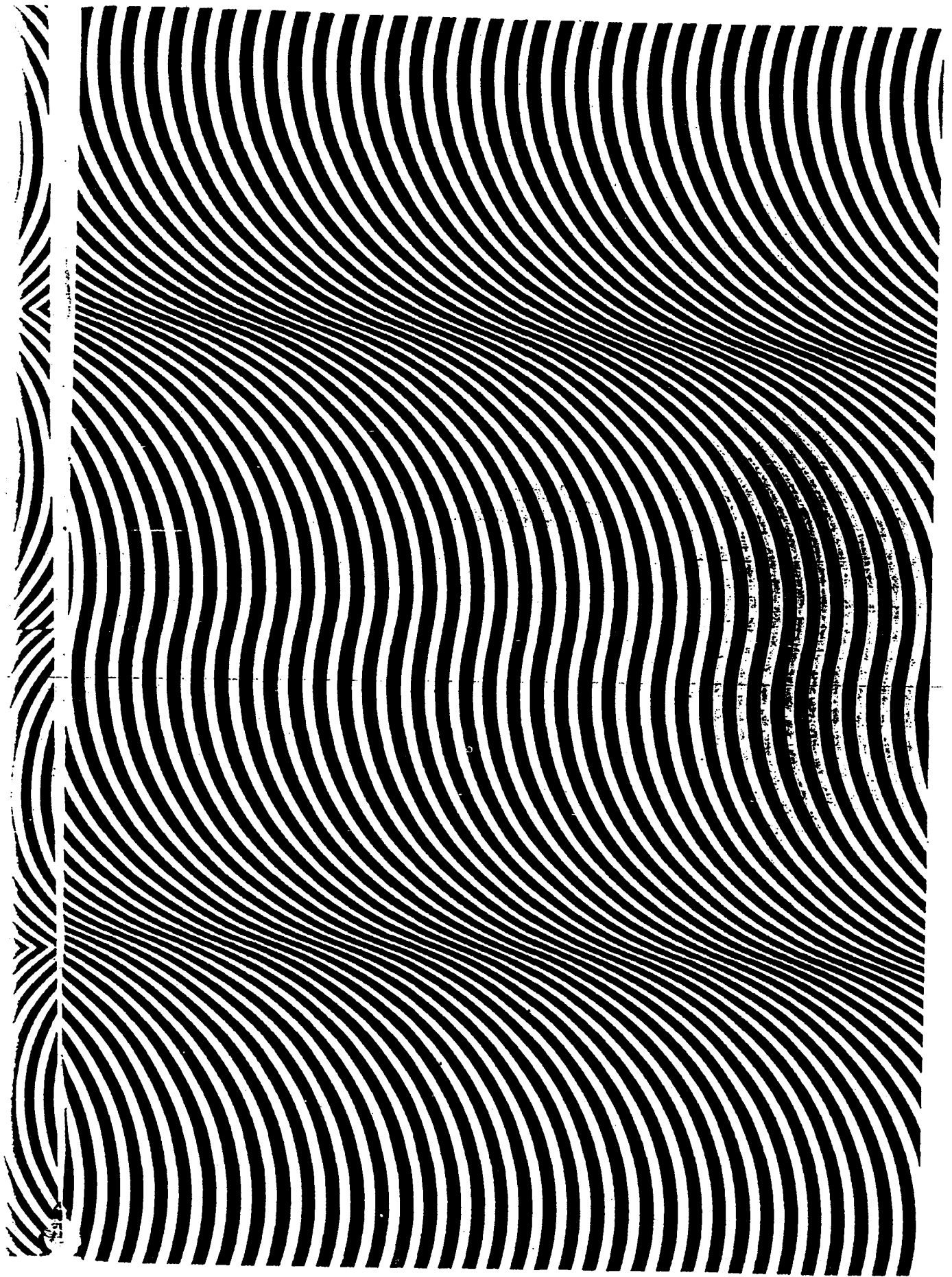




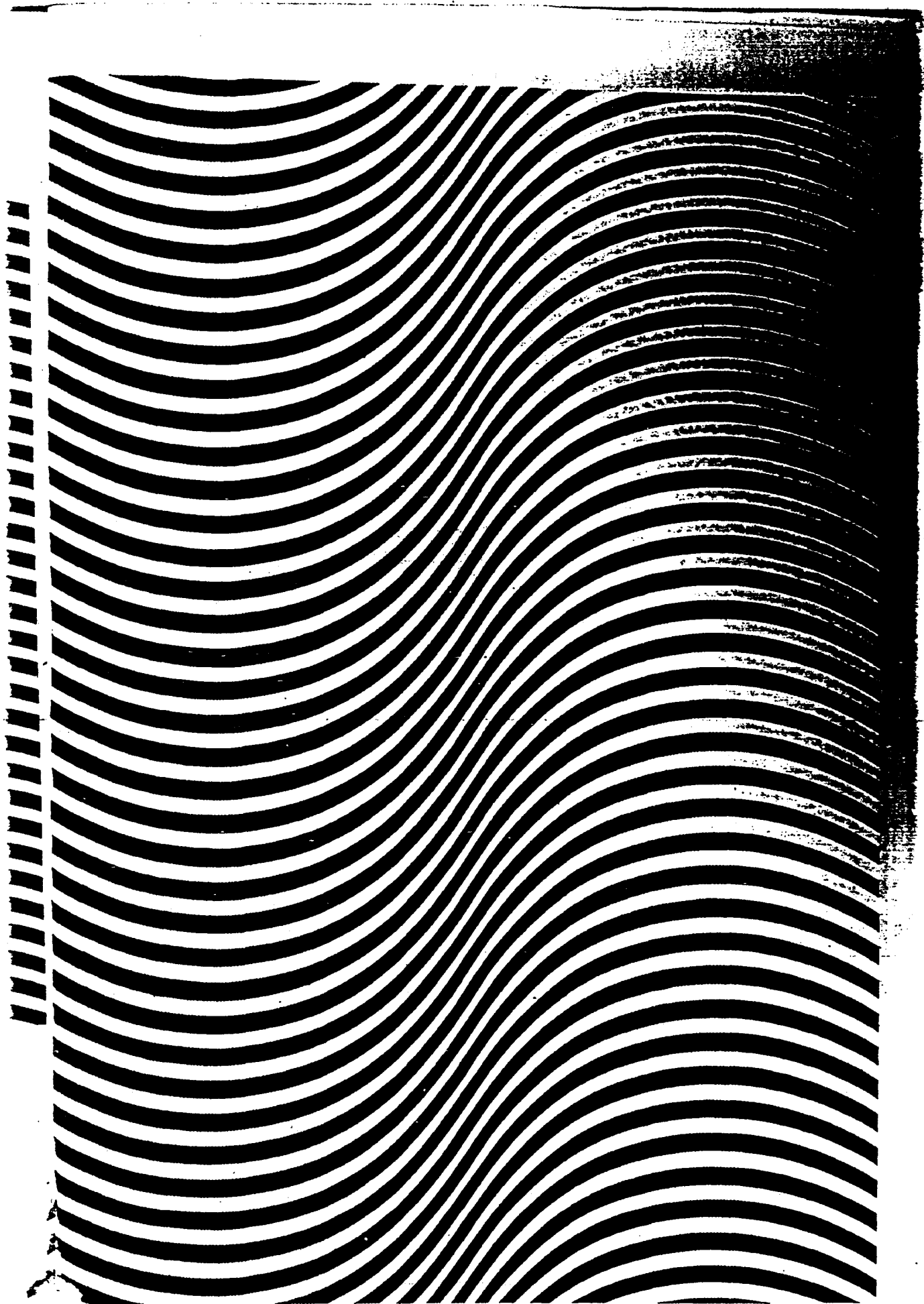


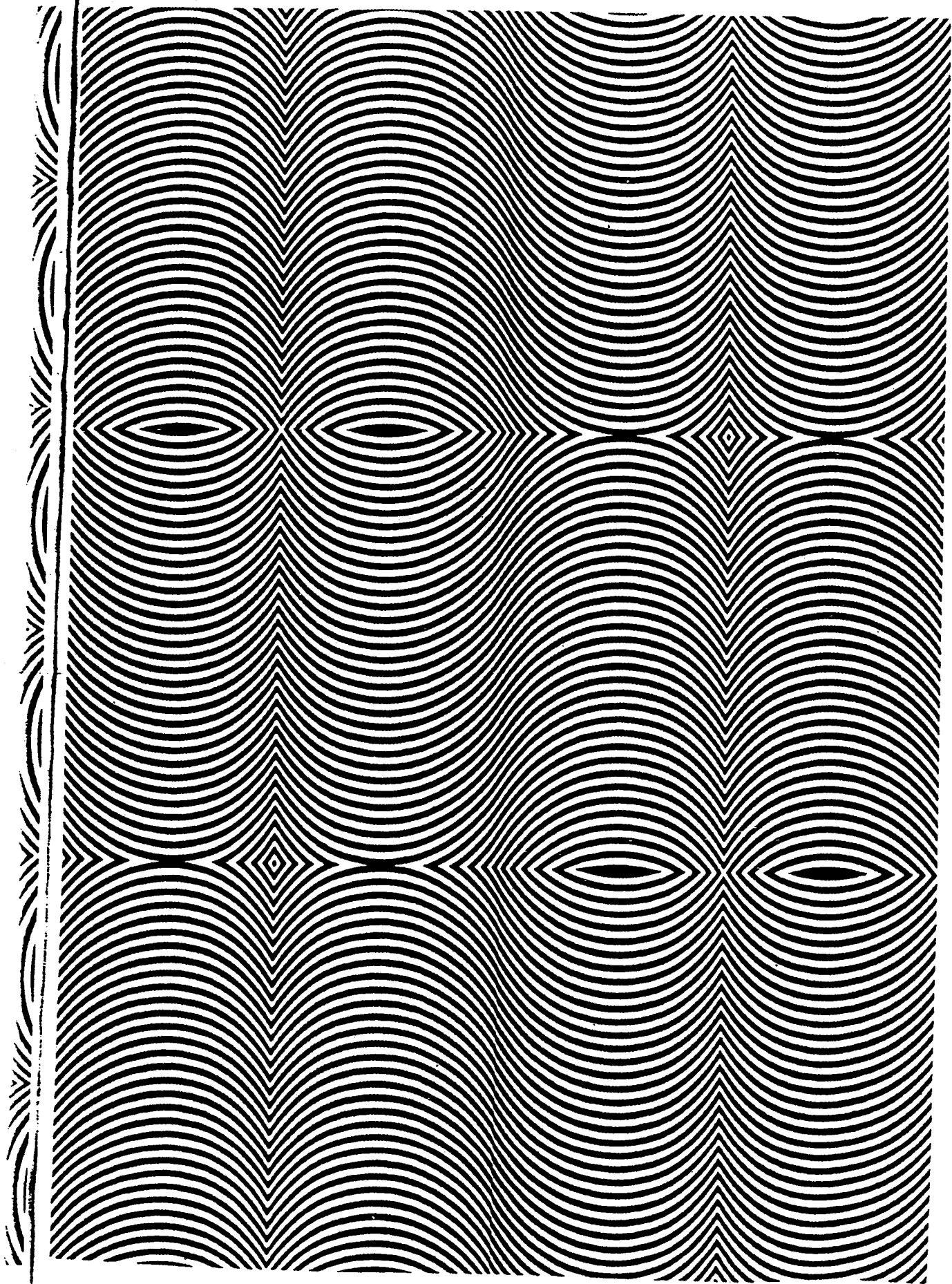


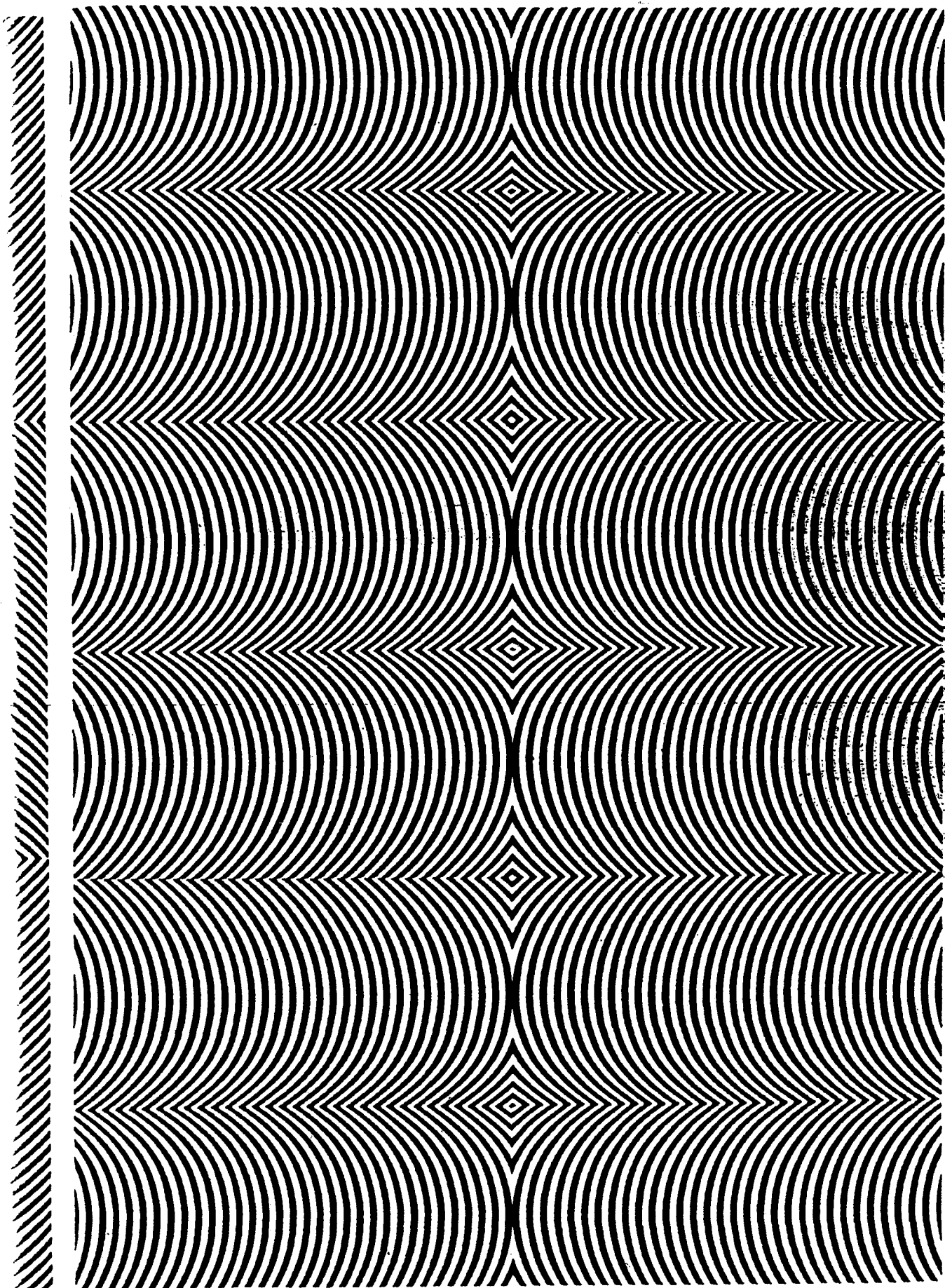


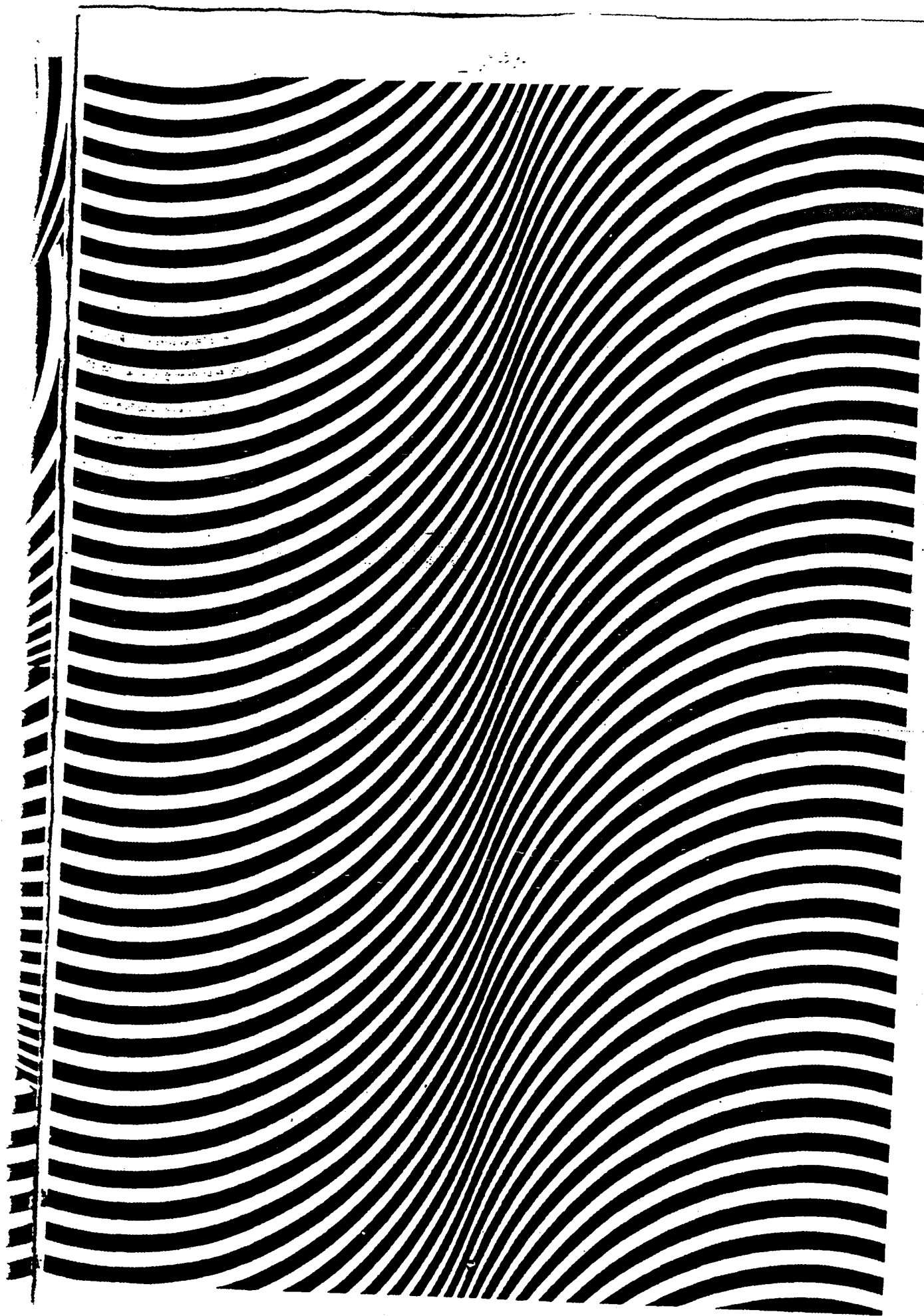


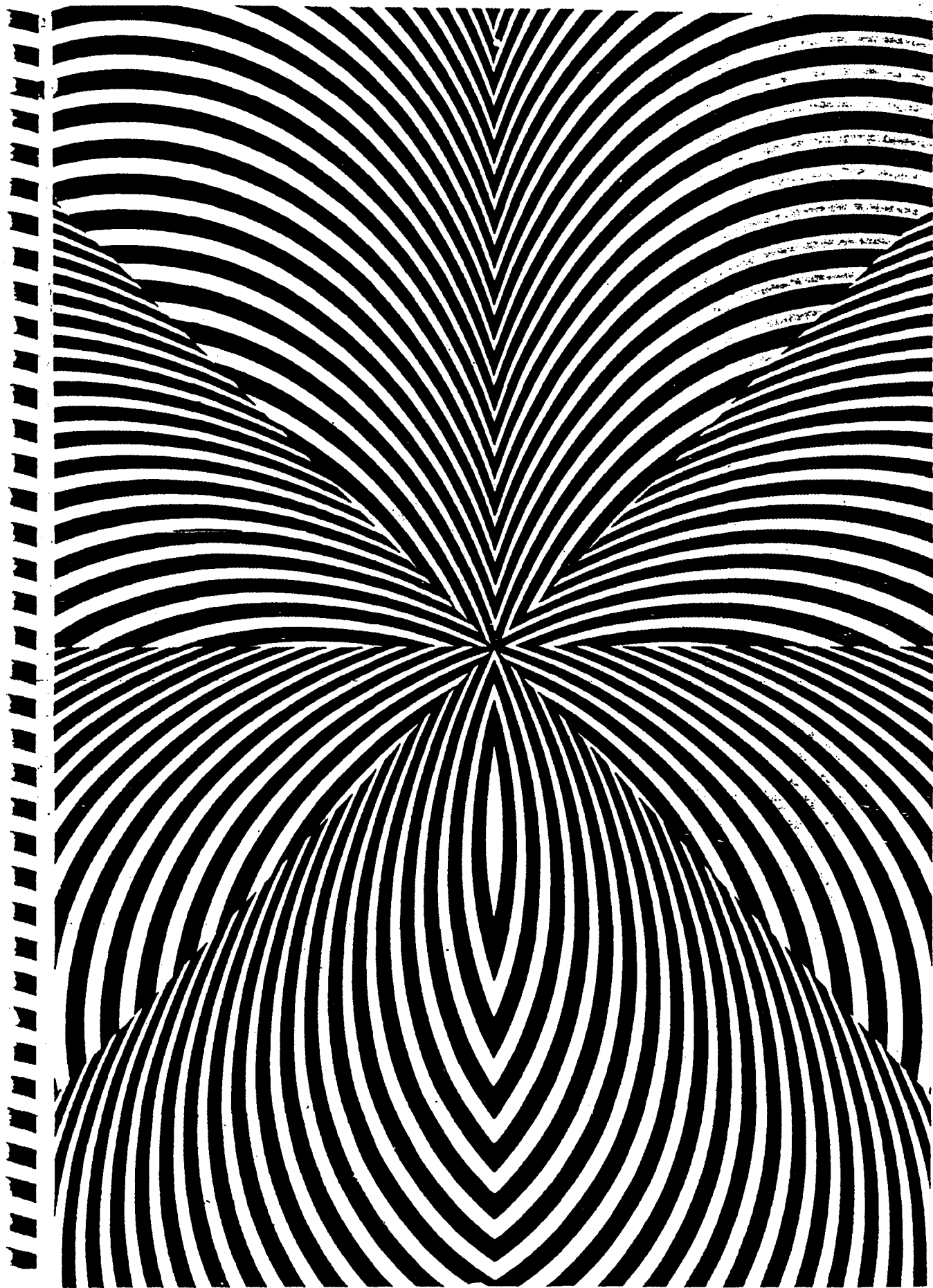




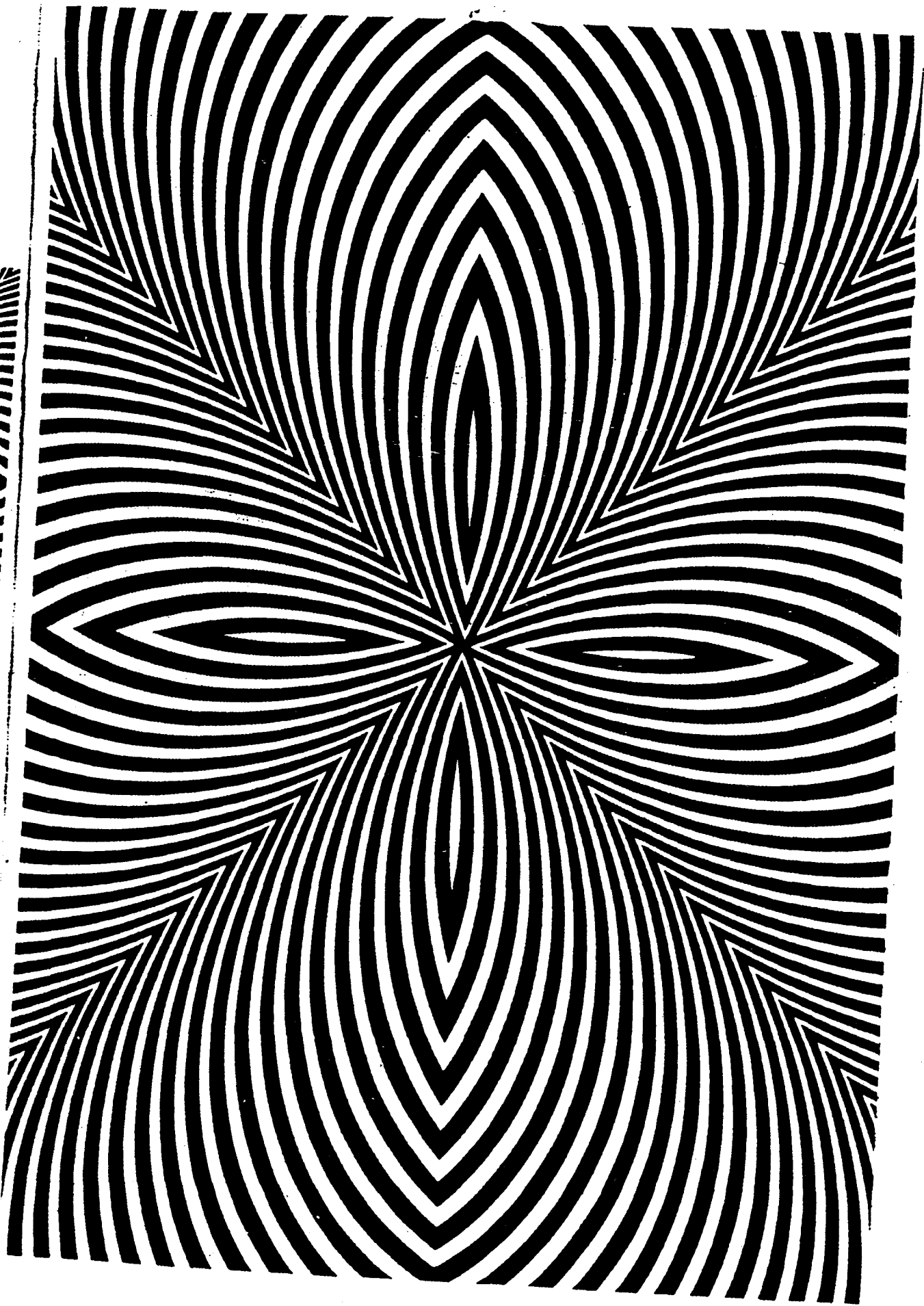




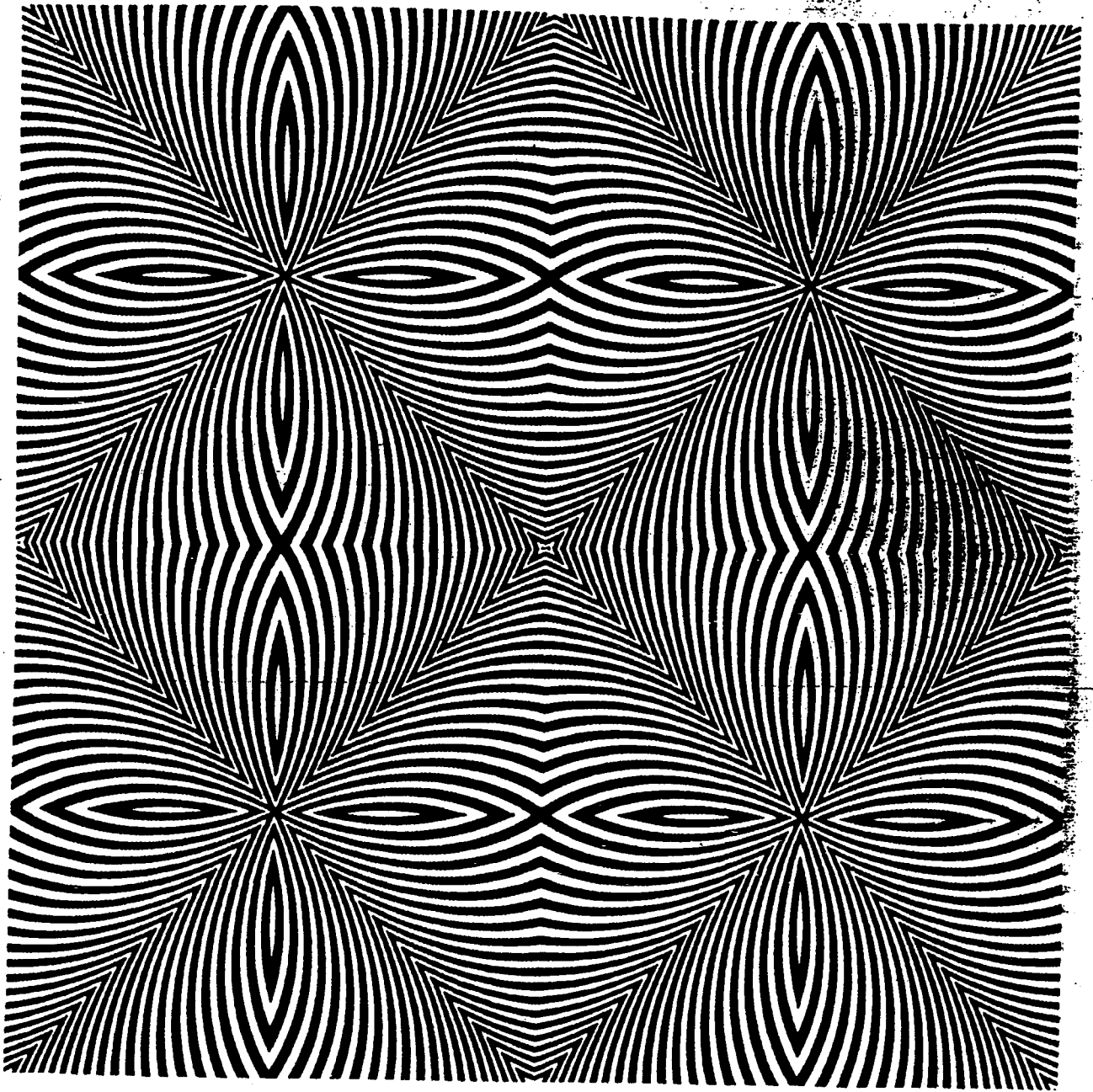


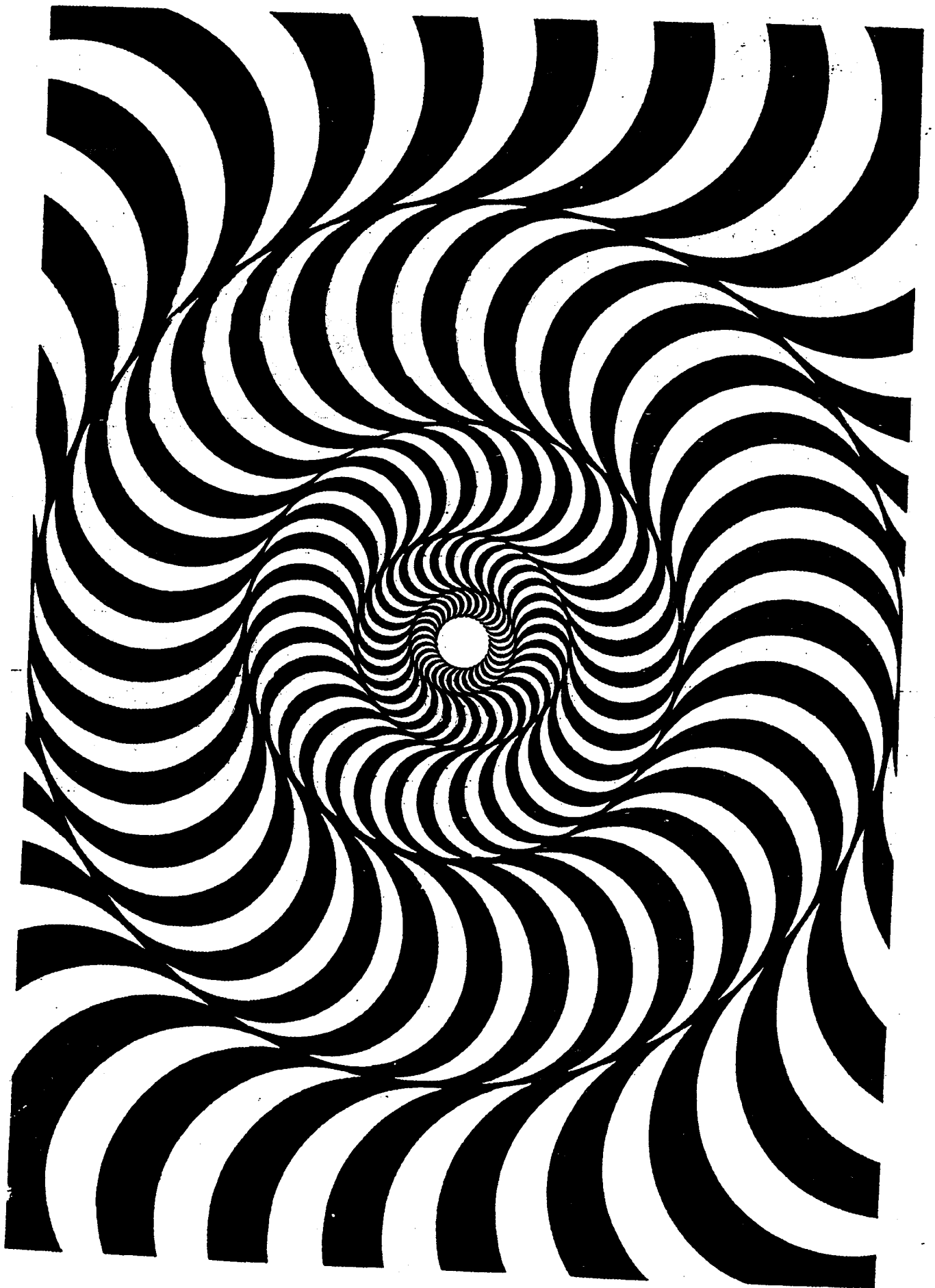


AA









پرانایا ما و تکنیکهایش:

یکی از رموز پنهان در مکر و اندیشه است و انسانهای باستانی بین از کشف آن موفق شدند که ساختارهای  
فیزیکی و جسمی و بعضی قدرتمندی داشته باشند. مهمترین عامل در پرانایا نحوه مصرف درست اکسیژن  
است یعنی همراه با تمرکز. در حالت عادی میزان اکسیژنی که به مغز میرسد اندک است. زیرا میزان سرعت مجاز  
مغز بزرگ از اکسیژن بیشتر است در نتیجه گاز بزرگ بینی که زیاده در مسیر تنفس وجود دارد و جذب خون شود و به  
مغز میرسد. پرانایا ماده حیاتی است غیر قابل دریافت که همواره با اکسیژن است. اگر ما موفق شویم با ورود  
اکسیژن به بدن پرانایا جذب کنیم و سهوم بدن را بر پرانایا سوار کرده و از بدن خارج کنیم با شاد و قدرتمند  
خواهیم بود. علی رغم اینکه پرانایا با اکسیژن همراه است اما با پرانایا به طریق خاص جذب کنیم.  
علت جذب نکردن پرانایا بشرح زیر است:

۱- عدم آگاهی یا ندانستن ۲- عدم توجه به چنین نیروی در اطراف

برای جذب پرانایا لازم است که الف: تا جاییکه ریاضات کنجایش دارد اکسیژن وارد کنیم. ب: تا جاییکه توان داریم  
آنها حبس کنیم. ج: با حداکثر فشار آنچه را که در ریاضات خالی کنیم. همه این موارد باید با تمرکز همراه باشد.  
تمرین پرانایا:

چشمها را بسته خود را در میان توده ابرسبز رنگ تجسم کنید (جسم خود را بصورت شیشه ای تجسم کنید) حالا  
بند الف را انجام دهید. هوای سبز به هنگام ورود به رنگ آبی شده و پس انجام مرحله ب در انجام مرحله ج رنگ  
آن خاکستری میشود. چنانچه تمرکز نداشته باشید دچار گفتگوی درون شده و اکسیژن لازم با یافته نخواهد رسید.  
اما اگر با تمرکز باشید تغییرات را بسرعت دریافت خواهید کرد. تغییراتی مثل روز به روز لطیفتر و شفافتر شدن پوست  
صورت و بدن و احساس قدرت و سلامتی جسم و افزایش طول عمر

نحوه تمرین:

تمرین به دو صورت انجام میشود. اول منظم که روزی یک بار در صورت نداشتن وقت روزی یک بار قبل و بعد از  
صبحانه و قبل و بعد از شام. دوم نامنظم که در هر زمان انجام میشود. در جهت شمال و جنوب دراز بکشید و  
در هر مرحله یک بار نفس کافی است. در ریلکس کامل باشید و برای ایجاد تمرکز در ابتدا تا حد دقیق به ضربان  
قلب گوش کنید چون مورد مهم در استفاده از تنفس پرانایا فقط توجه به تمرکز و پرانایا است.

پیامها یا اسامی ذهنی:

سعی کنید احوال مغزی خود را برای احساسات عمومی و پیامهای تعیین شده و پیامهای شخصی متمرکز کنید. همیشه قدرت ارسال پیام ذهنی داریم. باید برای پیامهای شخصی روز و زمان خاصی را تعیین کنید. زمان غروب یا شب بهتر است. محل بهتر است اتاق نیه تاریک باشد. هنگام اجرا جوراب و ساعت و... را بیرون آورده و لباس راحت بپوشید. اگر شخصی مورد نظر را ندیده اید از عکسش استفاده کنید. برای این منظور در طول روز چندین بار عکس را ببینید در حالی که نور از پشت با عکس میتابد. قبل از شروع یک تنفس پرانا یا یا انجام بدهید و در ذهن سوژه خود را با جزئیات هر چه بیشتر تصور کنید و هرگز غصه و غیظه نخورید.

### چشم ستوم:

شاهراهی است بسوی جهانهای بالا تر که در صورت توجه و تمرکز در زمان مراقبه این شاهراه هدا یکنواختی با سوی جهانهای موجود در ناخود آگاه میباید. برای استفاده از چشم ستوم نگاه کردن به پیشانی هم با چشم باز و هم بسته امکان پذیر است در صورت ایجاد درد در چشم و یا سر از برداشتن اشک از تنفس پرانا یا یا استفاده کنید تا مدت طولانیتری بر چشم ستوم متمرکز باشید.

### راز کلیات با ارتعاش بالا:

با نترها از ارتعاش بالایی برخوردارند که باعث انتقال با از وضعیتی به وضعیت دیگر میشوند و در سیارات دیگری هم نیز به جای استفاده از تکنولوژی از علم کلیات با ارتعاش بالا استفاده میشود.

### نحوه استفاده:

برای اینکه بتوانیم تمامی ارتعاشی را ایجاد و به هدف برسیم باید تمامی احساسات را اعم از خشم و عشق و نفرت و محبت را جمع کرده و در درون خود گذاریم و سپس منفجر کنیم. مثل یک راکتور هستی. همه چیز در ذهن شکل میگیرد و برای خلق یک شکل توجه تمرکز آن بسیار مهم است. علت شکست و عدم موفقیتهای انسان در مراحل مختلف زندگی وجود اطلاعات منفی در انگاره های عصبی است. برای پیروزی شدن بر شکست و ناگامی ها باید اطلاعات منفی خارج و اطلاعات مثبت جایگزین کنیم.

### تمرین برای جایگزینی:

در محل تمرین با چشم بسته نشسته و در تاریکی چشم ستوم درسی را مجسم کنید و سپس با دست آن را باز کرده و وارد اتاق شوید. اتاق خالی که در آن تخت راحتی برایتان مهیا است. این تخت به شکلی است که در آن در آرامش مطلق خواهید بود. در کنار تخت یک صندوق است. اطلاعات منفی را یکی یکی از ذهنتان بیرون آورده و روی صندوق قرار دهید و اطلاعات مثبت را جایگزین کنید. توجه و تمرکز عمیق در این تمرین بسیار مهم است.

تمرین جذب پیرانا و یا جمع نمودن قوه فاعله:

ابتدا بینی مسطح که طول و عرض آن متناسب با اندام انسان باشد بدست آورید. سپس روی آن دراز بکشید و بدن را از هر حیث در نهایت سکون و آرامش قرار دهید و کاملاً خود را سست نموده سپس شروع به نفس کشیدن بطور عمیق کنید طوری که ریه‌ها از هوا پر شود. سپس به مدت یک دقیقه نفس را حبس کنید. این عمل برای اینست که قوه فاعله‌ای که محیط بر بدن ما و تمام فضا را پر نموده به این وسیله داخل ریه‌ها گردیده و بواسطه حبس نفس در تمام بدن گردش کند. اینجا دیگر طرز تنفس با این وضع و آداب برای حصول روشن ضمیری شروع میشود. علاوه بر تنفس قوه اراده و توجیه هم باید در کار دخیل گردد. این قوه فاعله و جوهر حیات بخشی محیط بر کائنات عالم وجود و اطراف بدن انسان را فرا گرفته است که فقط باید آنرا با خود جذب نماید از راه توجیه، در موقع تنفس و برای حصول روشن ضمیری مخصوصاً در نفس خود مطمئن بوده و با خود القاء نماید: پیرانا که منشأ روشن ضمیری است با جریان تنفس داخل بدن ما میگردد. این القاء را با اراده قوی بگوئید.

تمرین:

وقتیکه ریه‌ها از هوا پر شد آنرا حبس نموده (پیرانا) آن وقت قوه پیرانا با اراده شما مانند یک نفر فرمانبردار مطیع و هوشیار با علی به هر قسمتی که اراده عنایت کنید گردش مینماید. ابتدا از قلب شروع کرده و داخل پایی چپ شده و داخل بازو و دست چپ شده و وارد سر گردیده به بازوی راست و داخل ران و ساق پایی راست شده و از سمت چپ آمده و به دهان میرسد و سپس آنرا با هوا خارج میکنیم. (مخصوصاً پیرانا را از مغز سر بطرف عقب سر و پشت گردن و ستون فقرات تا لگن خاصره که آخر ستون فقرات است تهنید دهید.)

تمرین اول:

روی میز دراز بکشید و شروع کنید به سست کردن و در آرامشی قرار دادن بدن سپس شروع به کشیدن تنفس پیرانیک کنید. با این ترتیب که با شمارش ۱ عمل دم را انجام بدهید و با ۱۰ شمارش نفس را حبس و با ۱۱ شمارش هوا را خارج کنید. این عمل را تا جایی انجام بدهید که بدن دچار زجهت نشود. در صورت خستگی تمرین را قطع کنید. در موقع تمرین پیرانا را با قدرت اراده بسیار زیاد مجسم کنید و آنرا وارد تمام استخوانهای بدن کنید. از جهت سر شروع کنید و از استخوانهای زیر پا خارج کنید.

تشریح دوم:

پس از سستی و رخوت کامل و کشیدن نفسهای موزون پزانیک را انجام دهید و پزانارادریک یک چاکراها حرکت داده و آنها را مورد توجه با اراده قوی قرار دهید. رعایت ترتیب حرکت پزانادریک در صورت زیر میباشد:

۱- سیر قوه در پیشانی ۲- قسمت عقب سر ۳- آخر مغز یا دماغ کوچک ۴- لگن خاصره ۵- در نقطه مقدس یعنی آخرسنون فقرات و بالای لگن خاصره ۶- مرکز شکم ۷- آلت تناسلی ۸- حرکت پزانایان می یابد. بجلاوه تا ادامه تنفس تطهیری باید چند مرتبه قوه پزانارادریک را از سر تا پا جریان داد. ما باید یک تعادل موزون و نیت عالی و مافوق عادی که اصلاً منظور بر آن است بین خود و طبیعت برقرار کنیم و چون تعادل و افق که مطلوب است حاصل نشد آن وقت ما را با یک ارتباط و انطباق یا یک نبود سنخیت با محیط خود مینماید که سبب ظهور کارهای شگفت انگیز میشود. بعبارتی یک وجه اشتراک و اتحاد بین ما و محیط ایجاد میشود.

تشریح تمرکز قوا:

اولاً چشمها بسته و تنفس و بی حسی عمومی بدن را شروع کنید سپس یک نردبانی که راست و بطور عمود بر آسمان برافراشته اند در نظر خود مجسم کنید. بعد شروع کنید به بالا رفتن و پله پله در مدت ۱ دقیقه مشغول صعود باشید طوری که سقوط نکنید.

تشریح بعدی:

برعکس صعود از نردبان باید در چاهی نزول کنید ولی به همان شرایطی که در صعود ذکر شد.

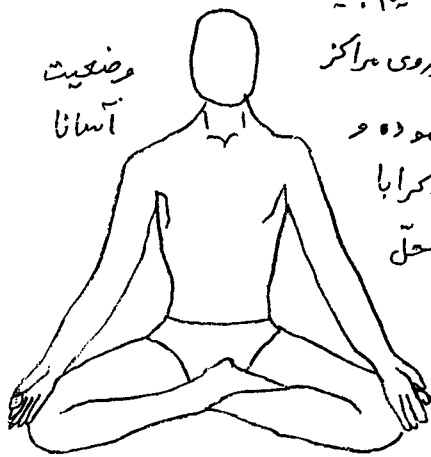
تشریح بعدی پرواز در هوا است با رعایت شرایط بالا.

تشریح بعدی:

اولاً ریه ها را از سوراخ سمت چپ بینی پر از هوا کنید و همزمان جریان سیال عصبی را نیز مورد توجه و مراقبت قرار دهید و آنرا با حمل تنفس توأم نمائید و از مکرر کردن این درستون فقرات سیر دهید. پس بقدر امکان نفس را حبس نموده و بدون آنکه فشاری باریها وارد شود شروع کنید از سمت راست سوراخ بینی هوای حبس شده در ریه ها را خارج کنید و این عمل باید از ۳ ثانیه شروع تا در یک دقیقه برسد. باین ترتیب که ۴ ثانیه نفس کشیده ۱۶ ثانیه حبس کنید و ۳۶ ثانیه آنرا خارج کنید و کم کم آنرا به ۱۸ ثانیه برسانید. وقتی به ۱ دقیقه حبس و خروج تنفس رسیدید، این مقدار عبارست از یک پزانایای کامل. حبس نفس زیاد طول بکشد اما فرو چشیدن باید حتماً با تانی و طولانی شود در تمام این احوال باید تمرکز قوه خیال روی یک منظر معین مثل شکل مثلث یا دایره که در وسط آن یک نقطه سفید فرس کنید یا یک چشم جذاب درخشان را مورد توجه قرار داد و آنرا در ضمیر خود مجسم دارید تا از نظر باطن نتواند محو شود. بدنبال این تنفس پزانایای عالی صدای نادا ایجاد میشود.

## کندالینی و تمرینات آن در پرانا یاما؛

نکته ای که اشاره میکنیم به اصطلاح خودت کوزه گیری است در بیدار کردن کندالینی و جزو اسرار مخفی است که استادان راه سینه به سینه به کارآموزان مجرب القاد میکنند. و آن حرکت تسهت سفلی شکم است که آنرا جنبش آفتاب میگویند به این ترتیب که قسمت پایتین شکم را بطرف ناف که مرکز شکم باشد حرکت میدهند و آنرا مکرر در مکرر اجرا میدارند که کم کم مدت یک ساعت و نیم ادامه یابد و محل تنفس را هم ضمن آن محل اجرا میکنند. انرژی چاکرای دوم را بصورت توده عظیم مجسم کنید و سپس آن را به همان شکل توده عظیم تابالا بکشید. هم با تصور و هم با احساس.



وضعیت  
آسانا

توصیه: وقتیکه در وضعیت آسانا قرار گرفتید و میخواهیم محل پرانا را اجرا کنیم باید تمام فکر و توجه خود را تا حدی که در قدرت ما باشد بدون تفرقه حواس جمع کنیم و روی مراکز روشن ضمیرن یا همان چاکراها توجه نمانیم. به این ترتیب که از پائین شروع نموده و چاکراها را یکی بعد از دیگری بر طبق قانون مراقبه عمل کنیم تا تمام هفت چاکرا با قوت تمام تحت مراقبه قرار گیرد. مخصوصاً لازم است دقت کنید که موقع و محل هر چاکرا در نظر مجسم و معین باشد. چون محل آن احساس کردید تمام حساسیت خود را با درجه ای که ممکنست در مراکز آن چاکرا قرار دهیم پس تمام توجه فاعله پرانا یا ما را یک دفعه تکان داده و در آن وارد کنیم

یعنی چوری باید مراقبه و توجه ما شدید باشد ما ننند ایگه خود شخصاً در مرکز بدن و مقرر سر بر ((کندالینی)) نشسته و از آنجا شخص خود را میبرسانیم به تک تک چاکراها و به هر یک از چاکراها رسیدیم باز در آنجا خیال نکنیم که توجه ما قرار دارد بلکه عیناً وجود خود را در مرکز آن قرار دهیم و به هیچ وجه در اطراف خود عالمی و کائناتی قایل نباشیم بجز مرکز چاکرا که در آنجا هستیم. وقتیکه ما در اینجا با حفظ تمام شرایط نشستیم احساس هیچان و جنبش محسوسی مینمائیم سه در این حلا باید دیگر از آنجا به مرکز چاکرای دیگری نرویم و مراقبه را در همان موقع و نقطه که موجب حرکت و جنبش ما شده قوت دهیم و با تمام توجه و حساسیت اراده کنیم که آن نقطه یا چاکرا بیداری آن را هم در همان لحظه کم کم در خود احساس میکنیم. شیوه نشستن سید آسانا؛ ساق پای راست را از زانو خم کرده و پاشنه پا را در جهت مخالف پای راست طوری قرار دهید که پاشنه پا بر سطح چاکرای وولادها را فشار آورد. ساق پای چپ را نیز از زانو خم کنید و آنرا در جهت مخالف پای چپ قرار دهید. پاشنه پاها در جهت بالا و مستقیم قرار گرفته ناحیه قسمت خارجی جهاز تناسلی و لگن خاصره را لمس میکنند. انگشتهای پا را فشار دهید تا بین عضلات ساق پا و ران قرار گیرند. حالا باید ساق یا بازوها روی زمین قفل شده باشد. بازوها و پاشنه پای چپ مستقیم در بالای پاشنه پای راست قرار گیرد. ستون فقرات را باید مستقیم و محکم و عمود بر زمین نگاهدارید مثل ایگه شیا آنرا روی زمین قرار داده اید. این نشستن آقایان بود اما نشستن خانها به استثنای آنکه بعد از خم کردن ساق پای راست پاشنه

با مقابل پای چپ قرار میگیرد، یا شنا یا دقیقاً طرف داخل وازگون قرار داده میشود و در جهت مخالف کلیتورس فشار می آورد و بقیه اعمال مثل روش نشستن مردها است.

تمرینات اولیه تنفس کندالین:

اولا باید خود را روی یک صندلی راحت جوری قرار داد که ستون فقرات قائم و راست بایستد و این وضع برای صحت اجرای یک حرکت یا برخاستی همسید ولی هنوز حرکت نکرده اید. سر در حالتیکه راست نگاه داشته میشود زیاد نباید آنرا محکم داشت. دستها روی زانو قرار میگیرد ولی طوری که کفها باز بوده و انگشت ستوم هر دست باید متصل به شست باشد. بدن در هیچ حالتی تکیه با جایی نداشته باشد و ستون فقرات کج و معوج نشود و در حین کار باید در نهایت سکون و آرامش بود. در این وضع اگر صحیح انجام شود اسرار و رموزی نفیقا است که موجب جریان و سیر منظم قوه مغناطیس خواهد شد و بسیاری نکات لطیفه دیگر. در پایان کار بدن را رها کرده و بکلی راحت بگذارید. این استراحت در آن حال بن نهایت مهم است. ضربانهای قلب با ضربان مغز مانند سایر قسمتهای بدن متقارب نیستند ولی با تعداد تنفس وفق و تسامعی دارد و در دقیقه ۱۲ تا ۱۴ مرتبه ضربان دارد که مطابق تعداد تنفس است. ما میتوانیم یکی از سوراخهای بینی خود را گرفته و عمل تنفس را با دیگری انجام دهیم این عمل مسیرهوا و راه تنفس را باز نموده و ریهها را تقویت میکند. یعنی هوا سورا بالا و پائین کشیدن عضلات معده ریهها تقویت میشوند.

نفس تطهیری:

اول یک تنفس عمیق بطوری که ریهها مملو از هوا شود بکشید، سپس لبها را مانند اشخاصیکه میخواهند سوت بکشند جمع کرده و با سرعت هوا را از بین لبهای خود مانند سوت بدون صدا خارج کنید تا تمام شود، پس از آن قدری درنگ نموده آرام بگیرید. باز شروع به اجرای نفسهای کوتاه کنید و تا مقداری ادامه دهید. این روش محرک عجیب است. اما موضوع تنفسی که با سوت همراه باشد جوری که صدای انسان موقع خروج نفس شنیده شود از این قرار است؛ اول باید ریهها را با یک نفس عمیق و صلابت از هوا پر کرد بعد قدری آنرا نگاه داشت و بعد تمام آنرا یک دفعه با صدای دهان خارج کرد و برای اینکه باید نسیم صورت در این تهرین بکار افتد این عمل لازم است از قسمت صدر و جلوی سینه انجام شود.

تمرین بیداری کندالین:

چشمها را ثابت و بی حرکت به مرکز روشن منیرین آجنا بوزید. زبان را بطرف حلقوم لولای کنید. گلو را بهم فشار دهید چانه را روی سینه قرار داده آنرا فشار دهید. بعد پاها را در حالت چهارزانو (لوتوس) در آورده و شست پاها را در دست گرفته و بر فشار گلو و چانه روی سینه بیافزاید و شروع کنید به نفس کشیدن از وسط لولای مجوف ستون فقرات (سوشومنا) و پس از پر کردن ریهها بقدری که میتوانید حبس نفس کنید سپس آنرا از ریه بتدریج خارج کنید.

بعضی اوقات یک نقطه سفید روی یکه دایره کاغذ سیاه قرار دهید و از فاصله یک متری به مرکز آنجا توجه و آنرا روی نقطه سفید جسم کنید و مخصوصاً چشم را از نقطه سفید منبور نگردانید. حال مناسب این تمرین را با ورد باید تشخیص داد. یعنی نیت خود را با کلمات قدرت و اطمینان به خود القا کنید. مثل اینکه خودتان با ارادهتان دوتنر همسید و نفس را در هر نقطه از بدن با همان لولای مجوف که میخواهید سیر دهید، (بن نفس را از سوشومنا می کشیم).



راهنمای رنگ جهت بازتاب شناسی و درمان امراض از طریق چاکراها و فلکسها و پیرانیک

فلکس در بدن	رنگ	ناراحتیها	رنگ چاکراها						
			تاج	پیشانی	گل	قلب	شکله خورشیدی	خاجی	ناحیه ای
ستون مهره	زرد	فلج	طلایی	زرد	سبز	سبز	زرد	نارنجی	قرمز
	بنفش	مشلویت نخاعی	بنفش	بنفش	آبی	سبز	سبز	سبز	سبز
	آبی	آسیب یافتن یا درد	طلایی	طلایی	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
سر	آبی	صرع	آبی	آبی	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
	آبی	سردردها - دردهای نورالژی و پیچایی	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
	نارنجی	سرما خوردگیها	نارنجی	نارنجی	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
	بنفش	ناراحتیهای جسمی ای	بنفش	بنفش	آبی	سبز	سبز	سبز	سبز
هیپوفیز	سبز	غده ها - تومورها	اناری	اناری	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
سینوس	سبز	سینوزیتها و ترمال و سرما خوردگیها	طلایی	فیروزه ای	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
	آبی	بیپوست	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
	آبی	کماهش درد	آبی	فیروزه ای	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
گردن	آبی	خشکی گردن	طلایی	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
	فیروزه ای	گلودرد	سبز	فیروزه ای	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
	آبی	خشکی چشم	بنفش	بنفش	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
چشمها	بنفش	آب سردارید	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
	اناری	جداشدگی شبکیه	اناری	اناری	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
	آبی	آب سیاه	آبی	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
گوشها	اناری	وزوزگوشی	بنفش	اناری	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
	فیروزه ای	عضو نهای گوش	سبز	فیروزه ای	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
	آبی	گواتر	طلایی	بنفش	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
تیر و بند	آبی	پیرکاری	بنفش	آبی	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
	نارنجی	سهم کاری	طلایی	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
پارامیوتید	زرد	پوکی استخوان	طلایی	زرد	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
	آبی	آسم	سبز	بنفش	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
ریاها	نارنجی	برونشیت	سبز	بنفش	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
	آبی	ذات الجنب	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
	اناری	سرطان	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
	قرمز	ذات الریه	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
	آبی	پر طرفین قلب	بنفش	بنفش	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
قلب	آبی	طپش قلب	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
	اناری	ترومبوز	طلایی	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
	آبی	آنژین صدری	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
	بنفش	دلشکستگی (عاطفی)	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
شانه	زرد	خشکی شانه ها	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
	آبی	کشش یا کوفتگی عملات	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
شکله خورشیدی	آبی	کشش عمیق و تنش	طلایی	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
کبد	آبی	التهاب کبدی - هپاتیت	بنفش	بنفش	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
کلیه	آبی	پرفان	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
صفا	نارنجی	سنگها	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
پینه	اناری	تومور بدخیم	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
مغز	زرد	بواسیر	بنفش	بنفش	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
	زرد	سوزشها	طلایی	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
معدده	آبی	زخمها	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
	سبز	سرطان	بنفش	بنفش	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز
عضو العود	زرد	دیابت	بنفش	بنفش	سبز	سبز	سبز	سبز	سبز

رنگ چاکرها							رنگ	ناراحتیهها	رنگ	رنگ در بدن
رنگ کلبی	تاجی	پیشانی	کمر	قلب	خوشبوی	خارجی				
زرد	طلایی	نیل	سبز	صورتی	غیرزده	آبی	آبی	نفریت	غیرزده	کلیه
=	بنفش	=	آبی	=	نارنجی	نارنجی	قرمز	سنگها	نارنجی	
=	طلایی	بنفش	سبز	=	سبز	=	=	فروما	سبز	
سبز	=	نیل	=	بنفش	آبی	غیرزده	غیرزده	التهاب مثانه	غیرزده	مثانه
نارنجی	=	=	آبی	سبز	زرد	نارنجی	قرمز	درمان کلی	نارنجی	روده کوچک
آبی	بنفش	=	سبز	بنفش	آبی	آبی	آبی	یبوست	آبی	دریچه اسکال
=	=	=	آبی	سبز	=	غیرزده	غیرزده	سیانیک	بنفش	قوس سیانیک
نارنجی	طلایی	=	=	=	زرد	نارنجی	قرمز	درمان کلی	نارنجی	طحال
سبز	بنفش	=	سبز	=	=	=	=	یبوست	قرمز	روده بزرگ
=	=	=	=	=	آبی	آبی	آبی	اسهال	آبی	
=	طلایی	طلایی	=	بنفش	=	سبز	سبز	سرطان	سبز	
آبی	بنفش	نیل	آبی	سبز	زرد	نارنجی	قرمز	افتادگی رحم	نارنجی	رحم
=	طلایی	طلایی	=	صورتی	آبی	آبی	=	حامگی	آبی	
=	=	نیل	سبز	سبز	=	اناری	سبز	عده و قهوه	اناری	
=	=	=	=	صورتی	=	نارنجی	قرمز	فیبروتیکها	نارنجی	
=	بنفش	=	=	=	=	قرمز	=	نازایی	قرمز	
=	طلایی	=	=	=	=	نارنجی	=	کیست	نارنجی	تفراغات
=	=	طلایی	آبی	=	=	آبی	آبی	حامگی	آبی	
=	=	=	سبز	=	=	نارنجی	قرمز	نازایی	قرمز	
غیرزده	=	نیل	آبی	سبز	زرد	=	=	درمان کلی	غیرزده	سیستم لنفاوی
سبز	=	=	سبز	اناری	آبی	آبی	=	کیستها	اناری	پستان
=	=	=	=	=	=	=	=	سرطان	سبز	
=	=	=	=	آبی	=	نارنجی	=	التهاب	آبی	
زرد	=	=	=	بنفش	=	زرد	آبی	آرتروز - التهاب مفاصل	زرد	مفصل خارجی خاصه
نارنجی	=	=	=	=	=	آبی	=	بزرگی پروستات	آبی	پروستات

## پرانای در کالبد فیزیکی:

بدن فیزیکی دارای یک جریان اصلی پرانا است که از پای طرف سریا از طرف سر طرف پا حرکت میکند. این حالت با توجه به افراد و ساعات روز تفاوت دارد. چندین پرانای فرعی نیز وجود دارند که به مثابه جریانات ثانویه میباشند. این جویبارها یا جریانهایی پرانا در کانالها یا مدارهایی حرکت میکنند که به آن نصف النهار میگویند. در مورد بیشتر افراد راست دست جریان ثانویه اصلی از چپ وارد شده و از سمت راست خارج میگردد. در مورد افراد چپ دست کلیه فرایندهای انرژیایی عموماً معکوس میگردد. قبل از پرداختن به کارهای میتوان از جهت این جریانهها آگاه شد. جریانههای فرعی بدن فراوانند. جریان اصلی از هر دو پا وارد بدن شده و از طریق شش چاکرای اصلی بالا میروند و از چاکرای تاج خارج گشته و یا دوباره از طریق همان شش چاکرا بسوی پاها باز میگردد. دو قطب اصلی انرژی در عالم نمود همین است: پائین آمدن و بالا رفتن بجایهان و حیوانات و انسانها و زمین همگی به همین طریق انرژی پرانا را جذب میکنند. مدار ثانویه را میتوان به سادگی با یک اسکن دقیق جریان پرانا در پاها پیدا کرد. کافی است دستهای خود را در فاصله دو تا چهار اینچی کف پایهای شخص نگه دارید. ذهنتان را خالی کنید و لایه خارجی بدن اتریک را در کف پاها بررسی نمایید. پس از دو یا سه دقیقه یکی از پاها دست شما را جذب و پایی دیگری را دفع میکند. جذب و دفع یکی دیگر از حالات دو قطبی بودن است. اغلب پرانا از طریق پای چپ وارد میگردد از ساق پا بالا میروند تا به اولین چاکرا برسند که در انتهای ستون فقرات است. سپس از پای راست به سمت پائین باز میگردد و از چاکرای پای راست خارج میشود. این مدار در مورد افراد چپ دست عموماً معکوس میگردد. هر از گاهی افراد راست دست نیز جریانی معکوس دارند. جریان ثانویه از طریق دستها و بازوها نیز عمل میکند از چاکرای دست چپ وارد و از بازو و شانهها و دست راست پائین میروند. این مدار را میتوان به سادگی از طریق اسکن دستها مورد بررسی و تأیید قرار داد. جریان ثانویه دستها در روند درمان بسیار حائز اهمیت است. زیرا پرانا از دستها بیرون میزند. ضمن شناسایی پرانای شما از هر دو قطب اصلی و ثانویه انرژی جهت دادن پرانا استفاده میکنید. با تنفس کامل، پرانا جذب چاکرای دوم و در آنجا ذخیره میشود. سپس آنرا به سمت بالا به منطقه قلب کشیده و نهایتاً آنرا به بازوها و دستها هدایت میکنید. هرگاه ضمن انرژی دادن جریان اصلی را مورد توجه قرار دهید، دست چپ با دست راست کمتر از دست چپ دریافت کندگی داشته باشد. هر یک از دستها را میتوان با هر یک از جریانهها مورد استفاده قرار داد. سادهترین کار اینست که پرانا را از طریق لمس کردن انتقال دهیم. برای شروع میتوان مدارهای مختلف انرژی بدن را با کمک دستها پیدا کرد. یک دست گیرنده و دیگری دهنده پرانا است. با دوستی نشسته رو بروی هم و کف دستها را مقابل یکدیگر نگاه میدارید بگونه ای که یک دست انرژی دریافت کند و دیگری بدهد. با قرار دادن دستها در

دو مکان مختلف در یک مدار یا جریان بدن پرانا از آن مدار عبور میکند و بدست دیگر میرسد. این کار به نوبه خود مدار را باز میکند، تمامی کارها در بدن فیزیکی بر پایه این راهکار استوار است. یک مدار در تمام بدن گردش کرده، مدارهای دیگر را باز میکند و بدین ترتیب بدن را انرژی داده و هماهنگ میکند. برای تطبیق ماساژ با این تکنیک ترمیمی بنام سردنند را باید انجام دهید بدین شرح: دستها را زیر گردن شخصی که به پشت دراز کشیده قرار دهید و نوک انگشتان را بین مهره هاتر داده و از هفتین مهره کلدر انتهای گردن قرار دارد شروع کنید، با آهستگی فشار رو به بالایی را وارد کنید اما گردن را بلند نکنید، فقط به فشار دادن تقریباً تا یک چهارم اینچ ادامه دهید. پرانا بدهید و در این حالت دو تا سه دقیقه باقی بماند، به آرامی فشار را رها کنید بگونه‌ای که یکی دو دقیقه طول بکشد. این کار سبب میشود که شخص احساس کند روی تشک سقوط کرده است. سر سبکتر شده و تنش موجود در گردن و پائین جمجمه بر طرف میگردد. هرگاه دستها یثان کوچک بوده و بیمار گردنی بلند داشته باشد دستهای خود را به سمت بالا حرکت دهید طوری که انگشتها یثان در پائین سر قرار گیرد و همان کار را تکرار کنید. این تکنیک توان خارق العاده ای در بر طرف کردن تنش و ایجاد فضای جدید جهت کار بیشتر دارد.

مراحل درمان پرانای بدن فیزیکی:

خود را پرانا کنید، سه یا چهار دور تنفس کامل کافی است. باید در تمامی طول درمان تنفس کاملی را بطور مداوم انجام دهید تا پرانای اضافی ذخیره کنید، شخص را وانفاده ساخته و سر و گردن را با کمک تکنیک گردن بند رها کنید، چهار تا پنج دقیقه در آن حالت بماند. با پاها بروید، جریان پرانای را که در ساق و کف پاها جریان دارد اسکن نموده و بررسی کنید، شبکه خورشیدی پاها را سه تا چهار دقیقه فشار داده و پرانا بدهید، اکنون میتوانید پاها را بطور کامل ماساژ دهید و بدین طریق تمامی نادیها و اندامهای بدن را تحریک کنید. یا اینکه با استفاده از نقطه تحریک مربوطه در کف پاها با هر یک از اندامهای بدن مستقیماً پرانا بدهید. برای اینکه پرانا وارد قسمت چپ بدن شود کار خود را با پای چپ شروع کنید، ابتدا دست راست را کف پا بگذارید و پرانا بدهید در حالیکه دست دیگر روی مچ پا قرار گرفته و پرانا دریافت میکند، آنقدر صبر کنید تا جریانی از انرژی بین دستانتان ایجاد گردد. از مچ به سمت زانو بروید، دست دیگر خود را همچنان کف پا بگذارید، آنقدر صبر کنید تا جریانی از انرژی بین دستانتان ایجاد گردد. دست خود را روی استخوان باسن بگذارید، دست دیگر هنوز کف پا قرار داشته و همچنان پرانا میدهد. و آنقدر صبر کنید تا جریانی از انرژی بین دستانتان ایجاد گردد. اکنون دستی را که روی باسن چپ قرار داشت به باسن راست منتقل کنید، دادن پرانا را با پای چپ ادامه دهید. آنقدر صبر کنید تا جریانی از انرژی بین دستانتان ایجاد گردد. وقتی ساق پای شخص آنقدر بلند باشد که دست شما به باسن راست او نرسد میتواند پرانا را از باسن چپ به باسن راست بدهید. بطرف پائین به سمت راست بروید و کماکان با پای چپ یا باسن چپ پرانا بدهید. آنقدر صبر کنید تا ارتباط انرژی بین دستانتان برقرار گردد. مچ پا و سپس به سمت پا بروید، کار خود

را با هر دو دست ضمن پرانا دادن به پای چپ و پرانا گرفتن از پای راست خاتمه دهید. اکنون با این کار مدار فرعی ساق پاها را باز کرده اید. هرگاه جهت حرکت جریان انرژی شخص از راست به چپ باشد این فرایند را بطور معکوس انجام دهید. همیشه کار خود را با هر دو پا خاتمه دهید تا جریان نیرو مندی از پرانا را احساس کنید. یک دست را روی باسن چپ و دست دیگر را روی شانه چپ در پائین کردن قرار دهید. آنقدر صبر کنید تا جریان از انرژی بین دستانتان ایجاد گردد. اکنون یک دست را روی باسن راست و دست دیگر را روی شانه راست قرار دهید. در انتظار برقراری جریان انرژی بمانید. با این کار دوندای فرعی و مهم را باز کرده اید. یعنی آید و پینکالارا کما از پائین ستون فقرات تا گردن ادامه می یابند. سپس دستها، بازوها و شانه ها را باز کنید. کار خود را با دست چپ شروع کنید (در صورتیکه از پای چپ شروع کرده باشید). به مرکز کف دست پرانا بدهید. دست دیگر را روی چپ نگه دارید. صبر کنید تا جریان انرژی بین دستانتان ایجاد گردد. از چپ دست به آرنج بروید به سمت شانه، به سمت استخوان سینه که در مرکز قفسه سینه قرار دارد و سپس به شانه راست و از بازوی راست به سمت پائین، کار خود را با هر دو دست خاتمه دهید. جریان پرانا را احساس کرده و با اسکن مجدد بررسی کنید. بدن را از قسمت جلو و عقب در حالیکه انگشتان شست در پائین کرده و باقی انگشتان روی استخوان گردن قرار دارند از پرانا پر کنید. هر طرف بدن را با مدت سه تا چهار دقیقه پرانا دهید. کار خود را با تکنیک گردن بند به مدت سه تا چهار دقیقه پایان دهید. در پایان دست خود را در حالت خنثی (نه دهنده و نه گیرنده) به آرامی به بالای سر ببرید طوری که دست استخوان سر را لمس نینکند. باید جریان سالم و نیرو مندی از پرانا را در حال خارج شدن از بالای سر احساس نائید. هرگاه چنین نبود یک دست را زیر گردن و دست دیگر را روی سر قرار دهید. صبر کنید تا جریان انرژی را احساس نائید. با یک دست خنثی جریان انرژی را در بالای سر دوباره بررسی کرده و مورد تأیید قرار دهید. هرگاه چنین نبود کلاً فرایند را طی مدت دو روز تکرار نائید.

پشت بدن:

خود را از پرانا پر کنید، سپس کار خود را با فرایندها کردن شروع کنید. تکنیک گردن بند را انجام دهید. از بیمار بخواهید تا بغلتد و به حالت دم قرار گیرد و کاملاً راحت باشد. در مورد ناراحتیهای مزمن پشت بدن ابتدا پایاها و ساق پاها را در خان کنید و همان فرایند دستور العملهای قسمت جلوی بدن را دنبال کنید. این موضوع مهم است زیرا بسیاری از ناراحتیهای پشت و گردن بواسطه آنست که جریان پرانا در ساق پاها و پایاها کافی نیست. یکی از دستها را در پائین ستون فقرات قرار دهید طوری که نوک انگشتان بطرف سر باشد. پنجم تا ششمی دور تنفس پرانا بدهید. در حالیکه دست خود را هنوز در پائین ستون فقرات قرار داده اید دست دیگر خود را در قسمت پائین پشت بدن قرار دهید و صبر کنید تا جریان انرژی برقرار گردد. در حالیکه دستتان در پائین ستون فقرات قرار دارد به آرامی دست خود را به سمت بالای ستون فقرات حرکت دهید و بازو را یک کف دست بالا بروید. صبر کنید تا ارتباط بین دستانتان برقرار گردد.

سپس حرکت بعدی را انجام داده باز هم با اندازه یک کف دست بالا بروید. کار خود را در حالی که یک دست در پایه سر و دست دیگر در پائین ستون فقرات قرار دارد با پایان پیرید. از بیمار بخواهید که باز هم بغلتد و با پشت قرار گیرد. تکنیک گردن بند را انجام دهید تا هرگونه تنش که بواسطه دمر خوابیدن در ناحیه گردن ایجاد شده است برطرف گردد. به آرامی دست خنثی خود را در بالای سر قرار دهید. صبر کنید تا جریان نیروی مندی از اثری را احساس کنید که از بالای سر خارج میگردد. تکرار:

در مورد تنشهای ماهیچه ای شدید در پشت یا مشکلات ستون فقرات و دیسک کار خود را از پائین ستون فقرات در قسمت چپ بدن شروع کنید. سه انگشت یک از دستهای خود را بین مهره نه روی آنها و روی رباطهای پهلوی ستون فقرات قرار دهید. فشار مختصری ایجاد کرده و قسمت بالای بدن خود را به آرامی عقب و جلو ببرید و ضمن آن بازوها و تان را کمی سفت اتا و انهاده نگه دارید. این کار سبب حرکت نوسانی آرامی در ستون فقرات بیمار میگردد. ضمن انجام این کار سه تنفسی کامل به بیمار پرانا بدهید. سپس بطرف بالای پهلوی چپ بروید طوری که فضای بین مهره رالسی کنید و در تمام مدت پرانا بدهید. اکنون بطرف بالای پهلوی راست رفته و همان کار را تکرار کنید. این راهکار بسیار مفید میباشد زیرا پرانا را با فاصله بین مهره هامیفرستد و تنش ایجاد شده را برطرف نموده ماهیچه های اطراف غضروف را و انهاده میسازد. اغلب اوقات یک دیسک (مهره) جابجا شده با این روش بطور طبیعی با سر جای خود بر میگردد. هرگز سعی نکنید شخص را بطور فیزیکی و با دستکاری کردن ستون فقراتش را جابجا بنوازید. همیشه به بیمار توصیه کنید پس از درمان تا دو روز آب فراوان بنوشد. این کار سبب دفع سموم میشود که در نتیجه کشوده شدن مدارها ایجاد شده و بدن را از نوسرشار از اثری میکند. گردش پرانا در بدن نه تنها سبب برطرف شدن تنش و درد میگردد بلکه سمومی را نیز که سبب بیماری میشوند از بین میبرد. هرچه شخص با بدن خود کمک کند تا این سموم را بطور طبیعی برطرف کند عوارض جانبی این سموم کمتر میگردد. سموم بطور معمول با سه طریق از بدن خارج میگرددند. از طریق دفع مواد زائد، از طریق دم و بازدم، و دستگاه تنفس مانند سرفه و عطسه و سینوزیت و آلرژی و از طریق پوست بدن. علائم قبلی از اینکه برطرف شوند شدت پیدا میکنند. این موضوع در تمامی درمانهای طبیعی صحت دارد.

## پرانایا در کالبد اتری:

این کالبد است که پرانا را برای بدنهای دیگر جمع آوری و توزیع مینماید. همه بیماریها قبل از اینکه در بدن فیزیکی آشکار گردد، ابتدا در این بدن نمودی یابد. بدن اتری سیم الکتریکی تمام بدنها میباشد. همه حرکات و اعمال ما از طریق این بدن امکان پذیر میگردد. این بدن پنجم حس ما را نیز فعال میسازد و ما جهان را از طریق همین حواس ادراک میکنیم. نادیها برای اعصاب و سایر قسمتهای بدن پرانا فراهم میکنند و از طریق اعصاب است که پنجم حس ما پیامهای خود را با مغز ارسال میکنند. چاکرای اول خانه نگاه همه نادیها است. دو قطبی بودن این بدن راه جذب و دفع تشکیل میدهد. این موضوع از طریق پنجم حس و حس ششم نمودار میگردد. ما بواسطه تاثیراتی که بر این بدن ایجاد میگردد اشیاء، مردم و مکانها را دوست داشته و یا از آنها متنفریم. جریان اصلی انرژی معمولاً از پاها بسیت سریا از سر بسیت پاها است. این بدن دارای دو لایه میباشد. لایه اول  $\frac{3}{8}$  تا  $\frac{3}{4}$  اینچ از بدن فیزیکی فاصله دارد. لایه دوم از  $\frac{1}{8}$  تا  $\frac{1}{4}$  اینچ میباشد که بستگی به میزان سرزندگی شخص دارد. برای کار کردن با این بدن ابتدا دستهایتان را احساس کنید. سپس اسکن را شروع کنید. در این مرحله لازم نیست خود را با پرانای بیش از حدی بپرکنید. فقط دستهایتان را احساس کنید. اگر دستها بیش از حد از پرانا پر شوند ممکنست سبب اختلال در کار اسکن شوند، زیرا دیگر در حالت دریافت کنندگی نیستند. اسکن دقیق را از حدود هشت اینچ بالایی بدن فیزیکی شروع کنید. سپس به آرامی دست خود را بطرف پایین حرکت دهید تا لایه ای از انرژی را احساس کنید. این کالبد در تمامی بدن فیزیکی دارای ضخامت یکسان نیباشد. به عنوان مثال روی بازوها و ساق پاها این لایه را نازکتر می یابیم. اطراف پهلوهای بدن نازکتر از قسمت جلو و پشت بدن میباشد و اغلب در اطراف ناحیه سر بسیار ضخیم است. آن نقابلی از بدن اتری ضعیفترند سرزندگی بیشتری وجود دارد. از چاکرای اول تا هفتم را بررسی کنید. سپس تمام اندام اصلی بدن را بررسی کنید. هرگاه دستانتان بیش از حد داغ شد آنها را چند بار تکان دهید یا آب سرد بشوئید تا در کار اسکن اختلال ایجاد نکند. حرارت صرفاً از تراکم پرانا بوجود می آید. بعد از اسکن کردن خود را با پرانا بپرکنید. چهار یا پنج دور تنفس کافی است. اکنون پاکسازی عمومی را شروع کنید. اگر پاکسازی را با انرژی دادن همراه کنید مواد اتریکه بیشتری از بدن شخص خارج میگردد. موقع دم پاکسازی و موقع بازدم استراحت کنید. سه یا چهار بار کافی است. دقت کنید در قسمتهای جلو، پهلوها و پشت بدن اگر مشکلی بود این قسمتها را نیز پاکسازی کنید. پاکسازی عمومی را موقعی میتوان بطور موثر انجام داد که شخص ایستاده باشد. از یک پهلو بدن شروع کنید. پاکسازی را سه بار انجام دهید. به قسمت پشت بدن بروید، پاکسازی را سه بار انجام دهید. حرکت را در پهلو دیگر تکرار کنید. حالا کار خود را با سه حرکت پاکسازی در قسمت جلوی بدن خاتمه دهید. در شروع کار دستها را به بالای سر بسیار

بردن و پاکسازی را بطرف پایین بستن پاها ادامه داده و با شکستن دستها مواد اثری را از آنها جدا سازید. پس از کار پاکسازی بسرانج محلی بروید که مشکل داشته و آنجا را دوباره اسکن کنید. با این کار اسکن مجدد میگویند. پس از اتمام پاکسازی عمومی میتوانید به دو شیوه عمل کنید. یا با پاکسازی موضعی بپردازید و یا اثری دادن را آغاز کنید. با اثری دادن مواد اثری انباشته شده از بدن جدا و با پاکسازی از بدن دور میگردند. این فرایند را چندین بار تکرار کنید تا بدن دوقم یکنواخت گردد. هر بار که اثری داده یا پاکسازی میکنید لازم است که وضعیت بدن دوقم را بررسی کنید. بهتر است در طی درمان تنفس کامل را انجام دهید. این کار شمارا در بدن خود مستقر ساخته و شمارا از پیرانا سرشار کرده و مقدار پیرانای ارسالی را سه برابر میسازد. همان راهکاری که برای بدن اول آموختید میتواند برای بدن اثری نیز مورد استفاده قرار دهید. یعنی باز کردن و سرشار نمودن بدن از پیرانا در دو مرحله مقدماتی و ثانویه. هرگونه کار اثری و فیزیکی در این مرحله قابل انجام است. در سطح بدن دوقم نیز میتوانید بر روی چاکراها کار کنید. این سطح مسئول سلامت فیزیکی است. هر اندامی که ظریف بوده و یا از لحاظ فیزیکی حساس باشد احتمالاً از لحاظ اثری هم حساس خواهد بود. دقت کنید به اندازه های ظریف بیش از حد پیرانا ندهید. پس از هر بار اثری دادن ناحیه را مجدداً اسکن کنید. هرگاه در نقطه ای از بدن پیرانای اضافی احساس شد کافیست پاکسازی موضعی را انجام داده و آنرا بر طرف کنید. اندامها را نیز باید مثل روش چاکراها درمان کنید. اکنون باید کالبد دوقم را ببینید. پیرانای که برای تجدید حیات بدن دوقم ارسال کرده اید باید از درون مهره و معم کنید و گرنه ظرف مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت به بیرون نشت خواهد کرد. بستن یا تثبیت پیرانا آخرین مرحله کار کردن روی کالبد دوقم است. اگر این کار انجام نشود با احتمال قوی بیمار احساس ضعف کرده و حتی بیماری او دوباره عود خواهد کرد. تثبیت کردن به کمک تمرکز و توجه انجام میشود. میتوانید از پیرانا درخواست کنید که نزد شخص باقی بماند این درخواست را همراه با حرکت دستان انجام دهید که از سر شروع شده و با پاها ختم میشود. به منظور تثبیت بهتر میتوان درخواست را با اثری دادن همراه کرد. اکنون باید خودتان را پاکسازی کنید. دستها یتان را شسته و سپس خود را پاکسازی کنید. بهترین کار جهت پایان دادن کار روی چاکراها اینست که آنها را از لحاظ انرژیایی به یکدیگر مرتبط سازیم. این کار را با سادگی با قراردادن دستها در بالای اولین و هفتمین چاکرا بطور همزمان انجام بدهید و منتظر باشید تا ارتباط را احساس کنید. این کار سبب میشود که تمامی چاکراها هم سطح یکدیگر شوند و هیچکدام بیش از دیگری سرشار نگردد و این اولین و هفتمین چاکرا بطور همزمان انجام بدهید و مراکز وجود ندارد. هرگاه به دلیلی ارتباط ایجاد نگردد کار خود را با اولین و دومین چاکرا شروع کنید. سپس با اولین و سومین و بعد با اولین و چهارمین و نهایتاً با اولین و هفتمین چاکرا عمل کنید. بطور معمول ۳ تا ۶ ثانیه زمان جهت برقراری ارتباط بین چاکراهای اول تا هفتم کافی است. بالای



سر را بررسی کنید، جریان یکخواختی از پرانا باید در حال خارج شدن از آن باشد، همان طوری که در بدن فیزیکی این جریان وجود داشت. راهکار ساده دیگر آنست که دونه را راست و چپ مغز را از راه چاکراهای مری گوشتی متوازن سازیم. این کار را با لمس کردن آرام یا از فاصله یک اینچی گوشها و اثری دادن انجام دهید. جریانی از پرانا بین دستها ایجاد میگردد و برای همین مقدار پرانا در هر نیمه مغز مساوی میگردد. آرام و وانهادن بودن در این تکنیک بسیار مهم است. در چنین حالتی قرار بگیرید، چهار تا پنج دور تنفس پرانا بدهید و سپس کار را متوقف کنید. قبل از متوقف ساختن درمان، بدن دوم را با تمرکز و توجه و یاد دستور دادن پرانا جهت ماندن ببندید.

### مراحل درمانی پرانایی بدن لوتری:

از بیمار بخواهید که آرامی دراز بکشد طوری که صورتش بطرف سقف و دستهایش در کنار قرار بگیرند. اکنون میتوانید در مورد مشکلات یا بیماریش از او سوال کنید. خود را با پرانا سرشار کنید سه تا چهار دور تنفس کافی است. شخص را وانهادن کنید و به کمک تکنیک گردن بند وی را برای درمان آماده سازید سه تا چهار دقیقه صبر کنید. از کف پاها شروع کنید. با بررسی چاکراهای کف پاها جریان پرانایی را که در پاها جاری است بررسی کنید. نقطه شبکه خورشیدی کف پاها را با مدت سه تا چهار دقیقه فشار داده و پرانا بدهید. در پایان پرانای اضافی دستهایتان را با انگان دادن بطرف کنید. کار با بررسی را از کف پاها شروع کرده و به آرامی بطرف سر حرکت کنید. این کار نیاز به درمان کافی دارد. سعی کنید آنرا بطور کامل انجام دهید و مکانهای را که نیاز به اسکن مجدد دارند بخاطر بسپارید. خود را از پرانا سرشار کنید. پنج یا شش دور تنفس کافی است. پاکسازی عمومی را انجام دهید. این کار را با قرار دادن دستهایتان در بالای سر و انجام بازدم ضمن پاکسازی بدن اتریکه از تمامی مواد ناسالم انجام دهید. تمامی مواد اتریکه را زیر پا به داخل ظرف آب نیک بریزید و این عمل را سه یا چهار بار انجام دهید. به مناطقی که مشکل دارند بازگردید. از پا شروع کنید و به سر ختم کنید. مکانهایی که نیاز به درمان مجدد دارند را پیدا کنید و پاکسازی موضعی ننوده و اثری بدهید. باز نتیجه کار خود را بررسی کنید. چاکراهها را مجدد اسکن کنید. متوقف شوید و کار را روی هر مرکز که نیاز دارد ادامه دهید. هر چاکراه را فعال و پاکسازی کنید. هرگاه تمامی چاکراهها درمان شدند آنها را از لحاظ انرژیایی با یکدیگر مرتبط سازید. به این ترتیب که مداری را بین اولین و هفتمین چاکراه ایجاد کنید. بالای سر را بررسی کرده و جریان سیال پرانا را پیدا کنید. در صورت لزوم درمان را تکرار کنید. کار خود را با تکنیک گردن بند یا با متوازن ساختن دونه مغز و یا با هر دو پایان دهید. اثری خود را تثبیت کنید. سایر چاکراهها را نیز بررسی کرده و اثری آنها را نیز تثبیت کنید. از بیمار بدون صدا و در قلب خود تشکر کنید. بازوهایتان را از آرنج به پائین با آب سرد و صابون بشوئید.

تکنیک پاکسازی خودتان را انجام دهید. از بیمار بخواهید برخیزد و از او بخواهید به مدت  
سه روز مقدار زیادی آب بنوشد تا مواد سمی از بدنش دفع شوند.

پشت بدن:

تا عملی که بر روی شبکه خورشیدی کف پا انجام دادید را باز تکرار کنید. از بیمار بخواهید که بغلند و  
روی شکم دراز بکشد. کار اسکن را در پشت بدن انجام دهید. ستون فقرات و پاها را با  
دقت بررسی کنید. پاکسازی عمومی را انجام دهید. ستون فقرات و سایر مناطق را بررسی کنید.  
پاکسازی و انرژی دهی موضعی را انجام داده سپس مجدداً اسکن کنید. همان مراحل ادامه  
کار بعد از عملی که بر روی شبکه خورشیدی کف پا انجام دادید را تکرار کنید. بالای سر را اسکن کنید.  
جریان روان پرانا را احساس کنید. بدن اتریک را بپذیرید. از بیمار بخواهید که بغلند و دوباره  
در وضعیت شروع قرار گیرید. تکنیک گردن بند را انجام دهید. سپس به نشانه‌ها پرانا دهید تا همه  
ماهیچه‌ها و اندام‌ها شل شوند. در صورت لزوم کار را در قسمت جلوی بدن نیز تکرار کنید. انرژی  
خود را تثبیت کنید و سایر چاکراها را نیز بررسی و انرژی‌هایشان را نیز تثبیت کنید. از بیمار دروناً تشکر  
کنید و بازوهایتان را از آرنج به پاشنه با آب سرد و صابون بشوئید. تکنیک پاکسازی خودتان  
را انجام دهید.

تذکره:

در مورد بیماری حاد همیشه از بیمار بخواهید با پزشک مشورت کند. گاهی اوقات حدود سه روز  
طول میکشد تا بدن اتریک خود را با سطح جدید پرانا وفق دهد. ممکنست سلامتی را پس از چند  
روز احساس کنید. علایم بالینی معمول عبارتند از احساس خستگی یا سرزندگی، شدت یا ضعف  
بیماری و تغییرات عاملی. اینگونه حالات کاملاً عادی هستند زیرا بدن مشغول تطبیق دادن  
خود با الگوهای جدید و سطوح جدید انرژی است که به بدن کمک میکنند تا بیماری را دفع کند.  
معمولاً هر چه بیماری مزمن تر باشد وضعیت پیچیده تر علایم بالینی آن شدیدتر میباشند. در مورد  
میچ پای در رفته هیچگونه علایم بالینی وجود ندارد. از طرف دیگر تنگی نفس مزمن ممکنست با  
مشکلات روانشناختی و مقداری سم در بدن همراه باشد. برای همین ممکنست واکنشهایی  
ایجاد شود. معمولاً علایم بالینی مشاهده شده ظرف سه روز بر طرف میگردد.

## پیرانا در کالبد احساسی :

این بدن قسمتی از ذهن است و ممکنست در نتیجه اراده قوی یا عاطفه منبسط یا منقبض گردد و محدودۀ آن حدود ۱۲ انگشت از نوک بینی است و با خاطرها و حالات عاطفی مختلف ارتباط دارد و معمولاً با حالت غیرفعال باقی میماند تا اینکه در یکه موقعیت بخصوص فعال شود. ممکن است ضمن یکسری درمان نیز فعال گردد و جنبه های گونا گونی را از ساختار عاطفی فرد نشان دهد. این خاطرات و عواطف در لایه ای باقی میمانند که با آرزوها و افعال گوناگون ارتباط دارند. این بدنها همگی بی حس و بدون آگاهی با همشیرایی هستند. هرگاه آگاهی فرد به بدن احساسی منتقل گردد آنرا سطح احساسی مینامند. این بدن کاملاً عادی و یک واقعیت بیدار کننده است. زیرا برخلاف جسم از جمله کرد ذهن میباشند و حالت رتویا احساس ما با این بدن تطبیق می یابد. حرکات محدود به دنیای فیزیکی نیستند و افکار میتوانند فوراً نمود پیدا کنند. این سطح سفید بوده و در این بدن تاثیرات اثریایی تمامی تجربیات گذشته و حال را می یابیم. یک فکر یک شیء است که وجودی لطیف دارد. هیچ چیز در عالم هستی صمم نمیگردد. افکار و عواطف ممکنست از آگاهی ذهنی خارج شوند اما همگی آنها از لحاظ اثریایی به مثابه تاثیرات ذخیره میگردند. میتوان این تاثیرات را در روان درمانی مورد استفاده قرار داد. تمامی تاثیرات زندگی گذشته نیز در بدن ستوم ذخیره میشوند. اغلب راهکارهای فراروا نشناختی روی بدن احساسی و با استفاده از این تاثیرات انجام میگیرد. این تاثیرات را واسانا و ساماسکارا مینامند. این تاثیرات پنهان و نا آگاه بوده و در بدنهای اتریکی و احساسی و ذهنی پنهان هستند. این عواطف بخاطر آنکه امکان بروز پیدا کرده اند بصورت های مختلف در جسم مادی درزنونگیهای بعدی شخص تجسد می یابد. برای کار بر روی روی بدن ستوم دو نوع درمان وجود دارد. مستقیم و غیر مستقیم. درمان پیرانایی مستقیم کار میکند حال آنکه کار در مانهای روانشناختی غیر مستقیم میباشند. احساسات و عواطف همان افکار هستند. احساسات دارای انرژی هستند و بدن اثریایی را تشکیل میدهند. دوست داشتنها و تنفرها و جذب و دفعها، انرژی با پدیده های اثریایی ارتباط دارد. همچنین عواطف نیز با افکار و پدیده های ذهنی ارتباط دارند. ویژگی خاص بدن ستوم به قدرت شخصی یا فردی مربوط میشود. اغلب آنرا شخصیت مغناطیسی یا موهبت الهی یا مغناطیس مینامیم که همان تبلور شخصیت فردی یا خود میباشند. در واقع چیزی مغناطیسی در پیرانایا بدنهای لطیف وجود ندارد. پیرانا ماهیت اصلی و اساسی است و لذا علت دو قطبها است. وقتی از لحاظ عاطفی آرامیم یعنی همه عواطف به مقتضای اوضاع و احوال بطور عادی کار میکنند و تاثیر بر بدن یا ذهن ایجاد نمیکنند. به محض اینکه تجربه شوند از بین رفته و ناپدید میگردند. ما اگر از لحاظ عاطفی بی ثبات باشیم بعدها از عواطف قبلی خود آسیب میبینیم و یا دچار عواطف و احساساتی میشودیم که ربطی به وضعیت فعلی ما ندارد. تنها راه داشتن ثبات عاطفی اینست که خود را با کنشهای ذهنی یا عاطفی یکی ندانیم. منظور سرکوبی عواطف و افکار نیست بلکه شناخت این مسئله است که عواطف ماهیت

اصلی ما نیستند، بلکه پیرامون ما قرار دارند. با فهمیدن این موضوع که من افکار و عواطف نیستم، تأثیرات انزریایی آنها متوقف میگردد. هرگاه عواطف و احساسات بدون دخالت ذهن محمل کنند آراشی و ثبات عواطف ایجاد میگردد. تطبیق دادن و یکی دانستن هویت خود با ذهن علت بیماریهاست. اختلالات بدن سقم بر بدنهای انزریایی و غیریک تاثیر میگذارد. فرایند کار با این بدن مانند بدن دوقم است، البته با چند نکته اضافی. درتهای بدن سه مرحله اسکن و پاکسازی و انزری دادن را رعایت میکنیم. جهت کارکرد موثر بر بدن سقم لازمست دستهایتان را بحد کافی حساس کرده باشید تا نوسان ملترین پراتایی را بتوانید احساس کنید. این لطافت کیفیت پراتایی نام دارد. هرگز فکر نکنید که این بدنها ایستا هستند، بدن سقم دارای تغییرات مداومی است که دارای احساسها و عواطف بوده و متضمن دو قطب قدرت و ضعف میباشد. آنچه که اغلب بطور نسبی یکدخت باقی میماند کیفیت پراتا در یک منطقه بخصوص میباشد. هر ساله نای این محدودیت را دارد. بخصوص در بدن سقم که ثانیه با ثانیه تغییر میکند، درست همانگونه که حالات و افکار ما تغییر میکنند. پراتا انزری بدون کیفیت است. کیفیت چیزی است که با پراتای خنثی همراه است. بطور مثال: پراتا + شادی = شادی پراتا + خشم = خشم پراتا + سلامتی = سلامتی منون درمان، ما کیفیت پراتا را احساس میکنیم و با مقتضای وضعیت میتوانیم کیفیت آنرا تغییر بدهیم. کیفیت انزری ممکنست بدون تغییر مانده و یا تغییر کند. که بستگی به کیفیت همراه با کیفیت دارد. و همچنین کیفیت یک نقطه از بدن را هرگاه بیمار نخواهد نمیتوان تغییر داد. هرگاه کیفیت تغییر نکرد نگران نباشید، به موقع تغییر خواهد کرد. درک کیفیت پراتا را برهلی با استعداد های فردی ندارد بلکه بیشتر متضمن احساس کردن تمامی بدن میباشد یا دتان باشد که اسکن کردن نیاز به فرایند فکر کردن ندارد. در واقع فکر کردن ایجاد اختلال نموده و تعبیر و تفسیر غلطی را ارائه میدهد. زیرا هرگاه که ذهن فعال گردد بطور خودکار تعبیر و تفسیر غلطی را ارائه میدهد. ذهن یعنی تعبیر و تفسیر کردن. اسکن کردن عبارت است از آنچه که صرفاً وجود دارد. هرگز نتیجه گیری نکنید زیرا افراد را ملبقة بندی و محدود میکند. چاکراها در واقع انبارهای انزریایی همه تأثیرات گذشته و حال و آینده هستند. اگر روی چاکراها در این سطح کار کنید ظاهرات عاملی را که در آنجا انبار شده تیر با خولهید کرد. تأثیرات پنهان از یک نوع در مناطقی انزریایی جمع میشوند که برخلاف تصور عموم چاکرا نیستند بلکه مراکز برای تجمع تهایلات پنهان و غیریزی هستند. به صورت انزری در بالای منطقه چاکراهای اتریک ذخیره شده اند. در بدنهای لطیف، چاکراها با تهایلات مراکز تجمع تهایلات پنهان غیریزی وجود دارند. این تأثیرات پنهان را اکنون تهایلات نا آگاهانه ذهن مینامیم. تأثیرات غیریزی را به مثابه شرطی شدن، افکار و عادات ذهنی مینامیم. کار واقعی بر بدن سقم اینست که مسئله این تأثیرات را حل کنیم.

مراحل درمانی پراتایی بدن احساس؛

از بیمار بخواهید با پشت دراز کشیده و دستانش را در پهلو بگذارد در خصوص مشکلاتی که ممکنست ناشی از بهم ریختن بدن سقم باشد از او سوال کنید، خود را از پراتا سرشار کنید، سه یا چهار دور تنفس کافی

است. بیمار را وانها ده کنید، تکنیک گردن بند را انجام دهید. سه یا چهار دقیقه تأمل کنید، از کف پاها آغاز کنید، جهت حرکت پراتا را در ساق و کف پاها با بررسی چاکراهای کف پا مورد تأیید قرار دهید. شبکه خورشیدی کف پا را سه تا چهار دقیقه فشار داده، پراتا بدهید. در پایان پراتای اضافی را با نگه داشتن از دستها دور کنید. اسکن بدن احساسی را از سر شروع کرده و آرامی تا کف پاها ادامه دهید و چندین بار دستها یتان را بطرف چپ و طرف راست و وسط بدن عبور دهید. هر قدر که وقت لازم است برای کامل اسکن کردن صرف کنید. بدن سقیم را از طریق پاکسازی عمومی پاکسازی کنید سه تا چهار مرتبه کافی است. انجام صحیح این کار سبب بسته شدن هرگونه شکاف یا پارگی میگردد. فضا کار پاکسازی پراتا هم بدهید. بدن سقیم را هم بررسی و پاکسازی کنید. نواحی مشکل دار را مجدداً اسکن کنید. پاکسازی موضعی را انجام دهید و در صورت لزوم بدن سقیم را انرژی بدهید. اگر لازم باشد چاکراهها را هم به همان طریق بدن اثریک درمان کنید. تأکید بر کیفیت پراتا است. اکنون درمان بدن اثریک را شروع کنید. پاکسازی موضعی و انرژی دادن ضروری است. بهتر است اول روی بدن اثریک کار کنید و سپس به سراغ بدن احساسی بروید. همچنین بهتر است کار خود را از چاکراههای سطح احساسی شروع کرده و به سطح اثریک بروید و سپس کار خود را در سطح فیزیکی خاتمه دهید. سپس به سراغ مکان یا چاکرای بعدی در سطح احساسی یا اثریک بروید. میتوانید سطح رایسی از پاکسازی عمومی تغییر دهید. پس از درمان چاکراهها آنها را از لحاظ انرژیایی با یکدیگر مرتبط سازید. درست مثل مراحل بدن اثریک. پس از اتمام درمان بدن فیزیکی و بدن اثری ابتدا بدن احساسی را ببینید سپس به سراغ بدن اثریک رفته و آنرا نیز ببینید. از بیمار در قلب خود تشکر کنید. دستها و بازوها یتان را از آرنج به پایین با آب سرد و صابون بشوئید. فرایند پاکسازی خود را انجام دهید. از بیمار بخواهید برخیزد و به او توصیه کنید در صورت امکان یک دوره سه روزه تطبیق یا فتن با سطوح جدید پراتا را رعایت کرده و به مدت چند روز آب فراوان بنوشد تا مواد سمی از بدن دفع گردد.

پیشست بدن:

سما کردن بر پیشست بدن احساسی همانند سما کردن بر پیشست بدن اثریک است، فقط قبل از اسکن بدن اثریک اسکن و پاکسازی عمومی را در سطح بدن احساسی انجام دهید و بقیه کارها را مانند قسمت جلوی بدن دنبال کنید. بخاطر داشتن باشید که ابتدا بدن احساسی را ببینید و پس از آن بدن اثریک را ببینید. مهمترین عامل در بدن سقیم کیفیت پراتا میباشد. زیرا تاثیرات گذشته و حال بصورت انرژیایی ذخیره شده اند. الگوها و مراکز انرژیایی بدنهای احساسی و ذهنی عبارتند از واساناها (تمایلات پنهان تا تاثیرات ناآگاهانه) و سامسکاراها (تمایلات غریزی یا تاثیرات آگاهانه) که با مناطق چاکراهی مختلف متصل میباشند. خود چاکراهها مراکز انرژیایی لازم را جهت تجمع اینگونه تاثیرات فراهم میکنند. برخورد ما با بدن سقیم باید همیشه محترمانه باشد. این بدن فوق العاده حساسی میباشد.

## پراناد در کالبد ذهنی :

بیماری عبارتست از تعیین هویت غلطی که ما از خودمان داریم، ما عبارتت از بدن و عواطف و ذهن نیستیم، بلکه اینها با ما تعلق دارند. ما چنانسیم که گوییم هیچگونه اسم یا شکلی نداریم و آگاهی آگاهی. پس بیماری عبارتست از فقدان دانش خود شناسی که منجر به جهل و نادانی میگردد. در یوگا بیماری عبارتست از فقدان گردش پرانا در نا دیها یا کاناالهای پرانایی بدن مسدود شده یا دچار انباشتنی میگردد. هرگاه حرکت نیروی حیاتی با گونه ای انجام شود که یکنواخت بوده و کم و زیاد نباشد. در غیر اینصورت هرگاه نا دیهای معمولی (ثانویه) خوب کار نکنند شخص در معرض بیماریهای جزئی قرار میگیرد و هرگاه نا دیهای اصلی دچار اشکال بشوند بیماریهای حاد خود را میگردند. بدن ذهنی بر بدنهای احساسی و انرژی و فیزیکی تأثیر میگذارد. برای بازیافتن سلامتی اولین گام درک این موضوع است که میتوانیم علل ریشه ای بیماریها را در تمامی سطوح تغییر دهیم. پذیرش مسئولیت بیماریها بیان از لحظه ای شروع میشود که بفهمیم عادات ذهنی علل ریشه ای بیماریها هستند. درمان با این تصمیم راسخ شروع میشود که بخواهیم هر آنچه را که ضرورت دارد تغییر دهیم تا سلامت خود را بازیابیم. هرگاه این تصمیم گرفتار نشود ریشه بیماری دست نخورده باقی میماند. ممکنست تنها آثار یا نبود ظاهری بیماری را درمان کنیم. پذیرش مسئولیت بیماری یعنی تأمل بیشتر بر روی بیچاران و یافتن ریشه های آن، نظیر عادات ذهنی مخرب، عادات جسمی مخرب، شرطی شدن از سوی پدر و مادر و مدرسه و جامعه و کشور. مراقبه کلید حل این مشکلات است. روش دیگر آنست که در الگوی ذهنی خود به دنبال ریشه بیماری باشیم. این الگوها صرفاً با دیدن بدون هرگونه تلاشی تغییر می یابند. هرگاه به الگوهای ذهنی خود با نگرشی کاملاً عینی نگاه کنیم این الگوها ارتباط خود را با شرطی شدن از دست میدهند و محیط ذهن ما خالص میشوند. مشکل اینجاست که ما خود را با یک شخصیت ساختگی تطبیق داده و با آن ارتباط برقرار کرده ایم. خود یا ذهن با این ارتباط کاذب زندگی کرده و نشو و نما میکند. این خود یا ذهن است که سبب بیماری جسمی یا روحی میگردد. مراقبه پهنای شناخت این ارتباط کاذب است. ما فراسوی تمام شرطی شدن و الگوهای ذهنی و خاطرات انزیرایی و افکار و عقاید وجود داریم. مراقبه دیدن است، ادراک مستقیم آنچه که وجود دارد. سلامتی واقعی وقتی حاصل میگردد که شامل ذهن و جسم و عواطف باشد. گام بعدی در راستای سلامتی کامل کنترل پرانا است. پرانا و هوش همراه یکدیگرند. عواطف نیاز به ذهن دارند که آنها را ادراک کند و با بدنی که آنها را احساس کرده و ابراز نماید. پس وقتی پرانا در بدن کنترل شود و تنظیم گردد تمامی وجود هماهنگ میگردد و برعکس هرگاه ذهن را کنترل کنیم پرانا هماهنگ و تنظیم میگردد. هرگاه پرانا را به بدن چهارم هدایت کنیم فرایند فکر کردن مستقیم تحت تأثیر قرار میگیرد و با نوبه خود سه بدن زیرین را تحت تأثیر قرار میدهد. هر قدر فکری را مدت بیشتری نگهداری کنیم تأثیر آن نیرومندتر میگردد. مثلاً اگر فکری منفی را در مورد کسی، حتی بدون

اطلاع می چند سالی در ذهن خود پیور کنید تولید بیماری میکنند، این فکر صدام که بدین طریق به آن حیات بخشیده اید با الگوی انزیریایی تبدیل میگردد که سرانجام به شکل بن نظمی در بدنتان نمود می یابد. این بن نظمی معمولاً بصورت حمله قلبی، تومور سرطانی، زخم معده، یا سرطان پدیدار میگردد. افکار منفی سرانجام ما را نابود میکنند. در تمام ۲۴ ساعت شبانه روز تنفس یا نیروی حیات از طریق ادراکات گوناگون، تقابلی از تمامی شهریات ما ایجاد کرده و در هر وضعیت به گونه ای تغییر میکنند. حتی زمانی که خوابیم یا سرگرم مسائل روزمره ایم و از جریان تنفسمان غافل هستیم. شرط اول برای درمان بدن چهارم تئایل بیمار برای درمان است و شرط دوم تئایل بیمار برای تغییر افکار و الگوهای خود است. ایده های ذهنی نیرومند و متعصبانه جریان پرانایی که بوسیله در مانگر داده میشود را مسدود میکند. البته در مانگر با پافشاری و یک الگوی ذهنی متوتر میتواند بر بیمار غلبه کند، ولی اینکار میتواند برای در مانگر کارما داشته باشد و معمولاً هم شخصی بیمار پس از مدتی باز همان بیماری یا بیماری دیگر را خواهد گرفت، زیرا علت ریشه ای بیماری بر طرف نشده است. زمانی که گفتار وارد درمان میگردد ذهن فعال میشود، الگوهای فکری انزیریایی را با یک ذهن ساکت آسانتر میتوان بر طرف نمود. برخی ایده ها و افکار مانع ورود پرانا به بدن بیمار میگردد. روش کار کردن بر بدن چهارم با یک تفاوت جزئی همان شیوه کار کردن بر بدنهای اتریک و احساسی است. هرگاه حرکت فکر متوقف شود قدرت دیگری ایجاد میگردد که بطور خود انگیزه، در مانگر را هدایت میکند. این قدرت همان عشق یا نیروی آسمانی است. چیزی که ناخوانده فرامیرسد تا جایگزین در مانگر، درمان و بیمار شود. عشق محاطه یا احساسی نیست آنرا نمیتوان استنتاج کرد یا فراخواند. ممکنست بیاید و یا نیاید، شفا بدهد یا ندهد. عشق را نمیتوان فهمید یا شناخت یا لمس کرد. عشق نیروی واقعی درمان است زیرا خود، منبع اصلی آنست. پرانا و ذهن از عشق نشأت میگیرند، هرگاه که ذهن و پرانا از حرکت باز ایستند به آرامی دوباره به منشاء خود باز میگرددند. این مرکز و منشاء همان خود ماست. هسته مرکزی آفرینش، عشق انزیری یا پرانا نیست. کل هستی از منشأ این نامعین نشأت میگیرد. ابتدا آگاهی فردی ما، سپس پرانا و ذهن و بدن و حواس پنجگانه، هرگاه پرانا و ذهن را کنار بگذاریم به دام ذهن لطیف یا آگاهی فردی میافتیم، این همان چیزی است که بجای عشق اشتباه گرفته میشود. چنین نیست. زیرا ما هنوز به مثابه یک فرد وجود داریم تا لحظه وزمان را شناختن و آنرا تجربه کنیم، تجربه کردن ذهن لطیف تجربه ای است بسیار زیبا، آرام، اغوا کننده و شادی بخش، اما با این همه منشأ خلقت نیست، سلامت واقعی در منشاء وجود دارد. حتی وقتی سه بدن ما بیمار باشد، هرگاه بدن کامل و بی عیب و نقص میطلبید، باید پرانا را در بدن خود مستقر سازید. وقتی که چیزی دیگر، چیزی ناشناختن شما را بسوی خود کشید، در اینصورت از پی پرانا و ذهن بسوی منشاء و رهسپار شده اید. این منشأ سر آغاز سلامت واقعی میباشد.

صدی تیشین سه سال بعد: (کمالیهای اثری، احساسی، ذهنی)

این مدیتیشن مداری را از چاکرای دوم باز کرده و از چاکرای چهارم بسوی بازوها و دستها و پاها خارج بدن هدایت میکند. این مدارها همگی جهت مبادلا پرانا مورد استفاده قرار میگیرند. این تهرین را روزانه بیشتر از پنج تا ده دقیقه انجام ندهید. این تهرین هرگونه بیماری مربوط با چاکراهای ساگانه را بهرور زمان درمان میکند. بیماریهای مزمن شانها و بازوها نیز از این طریق بهبود یافته و درمان میشوند. در بیماریهای ساده نتیجه بسیار سریعتر است. در بیماریهای پیچیده تر حداقل سه ماه زمان لازم است. این تهرین بر بدنهای اول و دوم و سوم و چهارم تاثیر گذاشته تا اثرات انرژیایی کهن را از بدنهای لطیف پاکسازی میکند. با این تهرین انرژی را به بیرون از بدن میفرستید:

دستهایتان را روی قسمت پائین شکم درست در زیر ناف قرار دهید. پرانا را همراه با تنفس با قسمت پائین شکم هدایت کنید. دستهایتان باید کمی بطرف خارج حرکت کند زیرا دیاگرام آنرا معانی درونی را بسط پائین و کمی بسط خارج فشار میدهد. قسمت پائین شکم اکنون پر از هوا است. تنفس را ادامه دهید تا حرکت بسط بالا رفته و به ناحیه قلب برسد. یکی دو ثانیه تأمل کنید تا منطقه قلب پر از هوا گردد. به آرامی از منطقه قلب بازدم را آغاز کرده، پرانا را از طریق بازوها و دستها خارج کنید. بازدم از طریق دهان انجام میگیرد. ضمن بازدم دستها و بازوها یقیناً از قفسه سینه با حرکت افقی دور کنید. تصور کنید پرانا را سه از دستهایتان خارج میشود حامل عشق برای تمامی کاینات است. یکی دو ثانیه تأمل کنید. سپس تهرین را تکرار نموده، به مدت پنج تا ده دقیقه ادامه دهید. جریان تنفس را با حرکت دستهای خود هماهنگ کنید. این حرکت از قسمت پائین شکم شروع شده و به سمت بالا بطرف قلب میروند. سپس بسوی دستها رفته و با حرکتی افقی بسط پائین به قسمت پائین شکم باز میگردد. اگر دستها از حرکت تنفس پیروی کنند پرانا نیز به همین گونه رفتار خواهد کرد. با ضرب و بردن دم جریان پرانا را ببینید که نشاط و سرزندگی را برای شما به ارمغان میآورد. به هنگام بازدم جریان پرانا را ببینید که عشق و محبت شما را شارکاینات میکند.

نکته: بسیاری از ناراحتیها حاصل سهومی است که در دستگاه گوارش ایجاد گردیده اند. اگر قبل از تهریم بدن این سهوم پاکسازی نشوند روند بیماری بسیار طولانی شده و احتمال عود کردن مجدد بیماری زیاد است. درمان پرانا با بیرون پاکسازی این سهوم از بدن میتواند حتی به تقویت این سهوم بیانجامد. پس از ده دور تنفس پرانا با توجه خود را به ناحیه مبتلا محلول کنید. چاکراهای اصلی مرتبط با اندامهای بیمار را بیابید. با چند دور تنفس جریان پرانا را به آن چاکرا هدایت کنید. این کار سبب پاکسازی و انرژی گیری آن میشود. پنج دور تنفس پرانا با باعث تسکین درد خواهد شد. در بیماریهای عمومی مانند اگرما ابتدا درمان پرانا با بیرون سهومی را انجام میدهیم و پس از آن به درمان چاکرای اول میپردازیم. با چند دور تنفس پرانا با مستقیماً به پوست انرژی میدهیم. میتوانیم تصور کنیم که جریان بازدم بیماری را از سطح پوست شسته و با خود میبرد. این تکنیک تنفس نام دارد و در هر نقطه ای از بدن قابل انجام است. ترتیب کار هم مهم است.



## پراناهای رنگی:

درمانگری پرانایی پیشرفته، با استفاده از پراناهای رنگی و تکنیکهای چاکرای، بهبود بسیار سریع ایجاد میکند و ناراحتیهای شدید را درمان مینماید. پراناهای هوا، پرانای خورشید، پرانای زمین همگی از پرانای سفید یا پرانای کل ساخته شده اند. پرانای هوا و زمین را حبابهای حیات مینامند. زیرا بصورت گویهای کوچک یا حبابهای نور بنظر میرسند. این حبابها اندازه های متفاوت دارند و کم و بیش حاوی واحدهایی از پرانای سفید هستند که در زمین نفوذ کرده و تا فاصله چند اینچ از زمین امتداد یافته اند. آنها از حبابهای حیات هوا متراکم ترند و معمولاً بزرگتر هم مینباشند. چاکراها حبابهای حیات را جذب و هضم کرده و با اجزای تشکیل دهنده آن تجزیه میکنند. هنگامیکه پرانای سفید هضم میشود، شش نوع پرانای رنگی متناظر با رنگهای رنگین کمان تولید میکند. مقدار زیادی از پرانای هوا بوسیله چاکراهای پشتی و جلوی طحال جذب میشوند. پرانای هوا با پراناهای رنگی مختلف تجزیه میشوند و بین چاکراهای دیگر توزیع میگردد. پرانای زمین بوسیله چاکرای کف پاها جذب میشود و سپس با چاکرای قاعده ای میروند. بخشی از پرانای زمین بسبب بالا، با نخاع و چاکراهای دیگر هدایت میشود و قسمت بیشتر آن با چاکرای فرعی عیان دوراه، ناف و سپس با چاکرای طحال هدایت میگردد. در آنها تجزیه شده و بین چاکراهای دیگر توزیع میشود. تمامی این اعمال بطور خودکار و در سطح ناخود آگاه صورت میگردد. پرانای سفید تشکیل شده از پراناهای: قرمز، نارنجی، زرد، سبز، آبی، بنفش، رنگی چاکراها بدین شرحند:

### چاکرای قاعده ای:

دارای چهار پره و حاوی پرانای قرمز و نارنجی و همچنین مقدار کمی پرانای زرد میباشد. در برخی بیماران قلبی چاکرای قاعده ای بجای اینکه عمدتاً قرمز و نارنجی باشد، نارنجی و زرد است. بخشی از انرژی پرانای این چاکرا صرف مغز میشود و بکار کردن آن کمکند. سبب ناراحتی جدی مغز بشود، قسمتی از انرژی انتقال یافته از این چاکرا برای کمک کردن صحیح چاکراهای سر لازم است.

### چاکرای جنسی:

دارای شش پره و حاوی پرانای قرمز و نارنجی است که قرمز آن دارای دو شکل مختلف است. در هنگام ادراک کردن چاکرای جنسی و چاکرای فرعی مگک مین پرانای نارنجی بیشتری تولید میکنند که در پیرون راندن و دفع مواد زائد از بدن بکار میروند. چاکرای کلو همتای بالای چاکرای جنسی میباشد. بخشی از انرژی پرانای جنسی توسط بدن بشکل بالاتری از انرژی پرانای تبدیل میشود تا مورد استفاده چاکراهای کلو و سر شود. علم و هنر تبدیل انرژی جنسی به انرژی خلاق و تبدیل آن به شکل عالیتری از انرژی پرانای برای فعال کردن سلولهای مغزی در مدیتیشن ارومیک ارائه میشود.

### چاکرای فرعی مگک مین:

دارای هشت پره و حاوی پرانای نارنجی و مقدار کمی پرانای زرد و آبی را در خود دارد.

### چاکرای نافی:

دارای هشت پره و حاوی پراناهای زرد و سبز و آبی و قرمز و بنفش و کهن نارنجی است. چاکرای نافی انرژی سوخت و ساز تولید میکند که جریان پرانا را درون نصف النهارها یا کانالهای انرژی آسان میسازد. انرژی سوخت و ساز به جذب پرانا در کالبد اثیری کمک مینماید. افرادی که انرژی سوخت و ساز بیشتری دارند میتوانند پرانای بیشتری با درون بکشند. افرادی که فاقد این انرژی هستند در هوای بد احساس اندوه میکنند.

### چاکرای فرعی طحالی:

دارای شش پره و نقطه ورود پرانای هوا یا حبابهای حیاتی هوا میباشد که پرانای سفید یا هوا را به داخل میکشد و آنرا به پرانای قرمز و نارنجی و سبز و آبی و بنفش تجزیه میکند و سپس با چاکراهای اصلی دیگری توزیع میکند. طحال سطح انرژی پرانای بدن را افزایش میدهد.

### چاکرای شبکه خورشیدی:

دارای ۱۰ پره و حاوی پراناهای قرمز و زرد و سبز و آبی و اندکی پرانای نارنجی و بنفش میباشد. موقع غذا خوردن این چاکرا پرانای سبز بیشتری تولید میکند. وقتیکه روده به منظور تحلیل حرکت میکند چاکرای شبکه خورشیدی و ناف مقدار زیادی پرانای نارنجی و زرد تولید میکنند. پرانای زرد با پرانای نارنجی همراه شده و باعث تحریک روده بزرگ میشود. برای همین برای درمان یبوست از پرانای نارنجی یا زرد یا هر دو استفاده میشود.

### چاکرای قلب:

دارای دوازده پره و چاکرای جلویی قلب حاوی مقدار زیادی پرانای طلایی و مقداری پرانای قرمز روشن است و چاکرای پشتی قلب حاوی رنگهای طلایی و قرمز و نارنجی و زرد میباشد. انرژی دادن به قلب از طریق چاکرای پشتی قلب انجام میگردد که اجازه میدهد پرانا با آسانی درون قلب، ریه ها و دیگر قسمتهای بدن جریان یابد بدون آنکه سبب انباشتنی پرانا در قلب غیر یکی گردد.

### چاکرای کلو:

دارای شانزده پره و حاوی پرانای آبی و مقداری پرانای سبز و بنفش میباشد.

### چاکرای آجنا:

دارای ۹۶ پره میباشد که به دو قسمت تقسیم میگردد. هر قسمت ۴۸ پره دارد. در برخی از این دو قسمت عمدتاً پرانای زرد روشن و قسمت دیگر عمدتاً بنفش روشن است و در برخی دیگر یکی با رنگی سبز مایل به سفید و دیگری بنفش روشن است. انرژی دادن با این چاکرا باعث انرژی گرفتن تمام بدن میشود. سرازیر کردن ناگهانی مقدار زیاد پرانا به داخل سر بهیچر باعث اختلال هوئیساری میشود.

### چاکرای غری پیشانی:

دارای ۴۴ پره است که به ۱۲ قسمت تقسیم میشود و هر قسمت حاوی ۲ پره میباشد. دارای پیرانای رنگی بنفش روشن و آبی و قرمز و نارنجی و زرد و سبز میباشد. انرژی دادن به این چاکرا تمام بدن را نمرق پیرانا میکند.

### چاکرای تاج:

دارای ۹۶ پره بیرونی و ۱۲ پره درونی است و ۲ پره درونی عمدتاً حاوی پیرانای طلایی و ۹۴ پره بیرونی حاوی پیراناهای بنفش روشن و آبی و زرد و سبز و نارنجی و قرمز میباشد. چاکرای جلویی قلب شبیه به پره های درونی چاکرای تاج است. این چاکرا نقطه ورود انرژی الهی یا انرژی پیرانای بنفش الکتریکی میباشد. انرژی دادن به این چاکرا شبیه آب درون قیف ریختن است و بدن را لبریز از پیرانا میکند.

### میزان خلوص و لطافت انرژی پیرانای:

این خلوص درجات مختلفی دارد. اگر کالبد انرژی در مانگر ناخالص باشد انرژی پیرانای خارج شده ناخالص میگردد. اگر در مانگر کالبد انرژی پالایش یافته تر و فزاینده تری داشته باشد آنگاه انرژی پیرانای خارج شده از او پالایش یافته تر و خالصتر خواهد بود. اثر انرژی ناخالص اینست که معمولاً بیمار دچار انباشتگی پیرانای میشود و واکنشی غیرعادی بروز مینماید. درجه خلوص و پالودگی کالبد انرژی در مانگر به عوامل متعددی بستگی دارد. یک عامل طول مدت و تعداد دفعات درمانی است. در مانگران تازه کار در آغاز کالبد انرژی خام و ناخالص دارند ولی کم کم با تدریج مداوم دارای کالبد انرژی فلزیفته و پالایش یافته تری میشوند. در مانگرانی که کالبد انرژی خالصتری دارند تسکین و درمان سریعتری ایجاد میکنند. قطره‌ها له داخلی در مانگران معمولی نیم تا یک متر است و معمولاً کالبد انرژی ایشان چندان ناخالص نیست. در مانگران پیشرفته تر دارای هاله داخلی به قطر حدود دو متر یا بیشتر میباشد و کالبد انرژی ایشان خالصتر است. در مانگران بسیار پیشرفته ممکنست هاله داخلی به قطر بیش از پنجاه متر داشته باشند و کالبد انرژی پس نهایت خالصی دارند و بهر ا حتمی قادر به درمان هر نوع بیماری هستند.

### چگونه از پیرانای رنگی استفاده کنیم:

پیرانای رنگی تخصصی تر و پر قدرت تر از پیرانای سفید است. در هنگام استفاده از پیرانای رنگی از دادن پیرانای رنگی تیره خودداری کنید. بطور مثال: پیرانای قرمز روشن اثر تقویت کننده دارد ولی پیرانای قرمز تیره اثر ضعیف کننده دارد. قدرت یک پیرانای روشن را میتوان با ترکیب کردن آن با پیرانای سفید ملایمتر نمود. مثلاً شخص میتواند برای تقویت یک بخشی بدن پیرانای سفید درخشان را در وسط با رنگ قوی روشن در اطراف آن محبوس کند. این بهتر و بی خطرتر از آنست که یک پیرانای رنگی روشنتر را با پیرانای سفید بامیزد. پیرانای سفید منظم کننده و هماهنگ کننده میباشد. بطور کلی نتیجتاً بهتر و سریعتر و اینتر از ترکیب کردن پیرانای سفید حدود ۷۰ درصد با پیرانای رنگ روشن حدود ۳۰ درصد برست

من آید، میتوانید پیرانای خارج شده را با این صورت ها بسازید:

۱- سفید درخشان در وسط و پیرانای رنگی در اطراف آن ۲- پیرانای رنگی در وسط و پیرانای سفید در اطراف آن ۳- پیرانای رنگی روشن که کاملاً با پیرانای سفید مخلوط شده است.

رنگ سفید درخشان یا پیرانای سفید را مجسم کنید که خارج میشود، ذره ای پیرانای رنگی را با آن اضافه کنید که بصورت بسیار روشنی در من آید، روشهای افراطی یکسان هستند زیرا این دو الگو متناوباً، بطور مداوم و بسرعت تغییر میکنند، روشی سقیم اثری پیرانای ملاهتتری ایجاد میکند، و بطور کلی بسیار بی خطر میباشد. در هنگام اثری دادن با پیراناهای رنگی، اینتر آن است که پیش از اثری دادن با پیرانای رنگی دیگر، دست را چند مرتبه بشکانید مانند نکاندن دستی خاک آلود برای زدودن گرد و غبار آن.

خصوصیات پیراناهای رنگی و کار برد هایشان:

پیرانای قرمز:

خصوصیات = تقویت کننده، گرم، گسترش دهنده، منبسط کننده، توزیع کننده (جریان خون را بهتر میسازد) سازنده - التیام سریع بافتها و سلولها، حفظ کننده کالبد فیزیکی و تغذیه کننده آن، حیات بخشی به خون و بافتها و دستگاه استخوانی بدن، تحریک کننده و فعال کننده،

کار بردها = تقویت اعصاب یا بخشهای کم کار و ضعیف، منبسط کننده رگهای خونی و لوله های هوایی، بهبود بخشیدن به سیستم گردش خون، آلرژی، فلج، زخمهای داخلی و خارجی، خستگی یا ضعف عمومی بهوش آوردن بیماران بیهوش، تجدید حیات بیماران در حال مرگ یا طولانی کردن عمر آنها.

نحوه استفاده = از پیرانای قرمز روشن مایل به سفید یا قرمز روشن استفاده کنید، از پیرانای قرمز تیره هرگز استفاده نکنید زیرا اثر معکوس دارد. پیرانای قرمز روشن مایل به سفید یا قرمز روشن اثر منبسط کننده روی رگهای خونی و مجراهای هوایی دارد و برای درمان بیماران قلبی و آسمی مفید است. پیرانای قرمز تیره موجب رشد میکروبهای دستگاه تناسلی با سرعت زیاد میشود.

پیرانای نارنجی:

خصوصیات = دفع کننده، از بین برنده، ضد اسهاده، پاک کننده، نرم یا شل کننده (اثری معیوب را شل میکند) ذوب کننده یا حل کننده، بیرون کشنده یا جدا کننده، شکافنده، تخریب کننده، نابود کننده.

کار بردها = دفع کردن یا از بین بردن اغذای مسموم و میکروبها و اثری معیوب، آلرژی، یبوست ناراحتیهای کلیه و مثانه، مشکلات قاعدگی، برطرف کردن لخته خون، آرتروز، کیست، سرما خوردگی، سرفه و مشکلات ریوی.

نحوه استفاده = معمولاً فقط پیرانای نارنجی روشن مایل به سفید یا پیرانای نارنجی روشن استفاده میشود. پیرانای نارنجی دارای اثری بسیار قوی است. بنابراین در مورد اعضای حساسی مثل چشم و مغز و قلب و سر و چاکراهای قریب و چاکراهای جلو و پشت قلب و طحال و نواحی خیلی نزدیک به سر باید از

کاربرد پرانای نارنجی اجتناب کنید، زیرا ممکنست سبب آسیب جدی نظیر پارگی شبکیه چشم یا خونریزی مغز یا ایست قلبی گردد. هنگام انژی ری دادن با پرها با پرانای نارنجی بطور مستقیم از طریق پشت ریه ها، دست یا دستها نباید سست سر قرار گیرند. برای آیان دیس نیز نباید پرانای نارنجی بکار برید زیرا موجب پارگی سریع آیان دیس متورم میشود. از پرانای نارنجی برای تسهیل جدا کردن آگاهی یک بیمار در حال مرگ استفاده میشود. نارنجی روشن مایل به سفید دارای اثر پاک کنندگی قوی هم بصورت اتری وهم فیزیکی میباشد. از نظر اتریک انژی ری مصرف شده و معیوب را بیرون میراند. از نظر فیزیکی در از بین بردن مواد زائد نقش مهمی دارد. نارنجی روشن مایل به سفید و قرمز روشن مایل به سفید برای درمان آلرژی بکار میروند.

### پرانای سبز:

خصوصیات = تجزیه کننده، هضم کننده، ضد انباشتگی پرانای، پاک کننده، ضد سموم، ضد عفونت، حل کننده شل کننده ماده بیوپلاسمایی معیوب، تجزیه سلولهای مرده.

کاربردها = برطرف کننده لخته خون، ضد عفونی کردن، سرما خوردگی، تب، مورد استفاده در پاکسازی موضعی برای برطرف کردن انباشتگی پرانای و شل کردن انژی ری معیوب یا پیدار.

نحوه استفاده = معمولاً در رفع انباشتگی پرانای و پاکسازی قسمت بیمار بوسیله شل کردن ماده بیوپلاسمایی معیوب بکار می رود. ماده بیوپلاسمایی معیوب پس از شل شدن با پاکسازی موضعی جدا شده و از بین می رود سپس با قسمت مربوطه انژی ری دادن میشود. پرانای سبز در مقایسه با پرانای نارنجی ملایمتر است.

در هنگام انژی ری دادن به اعضای درونی با پرانای نارنجی توصیه میشود بعنوان یک احتیاط ابتدا از پرانای سبز استفاده شود. برای پیشگیری از خطرات احتمالی نا مطلوب قبل از انژی ری دادن با پرانای سبز بر قدرت نظیر پرانای نارنجی، قرمز و بنفش از پرانای قرمز روشن استفاده کنید. ابتدا از پرانای سبز روشن برای شکست و تجزیه انژی ری معیوب استفاده کرده، سپس از پرانای نارنجی روشن برای بیرون راندن انژی ری معیوب نرم شده استفاده میشود. از پرانای نارنجی در ابتدا یا هر دو آنها همزمان استفاده نشود. زیرا اثر آنها چند برابر میشود و میتواند مخرب گردد ولی در حلی کردن رسوبات کاربرد دارد. وقتیکه از پرانای سبز و نارنجی تیره تری استفاده شود اثر آن کاملاً مخرب است و در درمان انواع معین از سرطانها بکار می رود. برای متمرکز کردن و موضعی کردن اثر تجزیه کننده انژی ری پرانای از پرانای آبی استفاده میشود.

### پرانای زرد:

خصوصیات = چسبندگی یا بهم چسباندگی، سوخت و سوز، تکثیر و ازدیاد، رشد، اثر تحریک کننده بر اعصاب آغاز کننده یا ایجاد کننده، قوی و سالم کننده بافتها و اندامها و استخوانها.

کاربردها = استخوانهای شکسته، مشکلات پوستی، التیام سلولی، ایجاد بافتها، اعصاب و استخوانهای قوی و سالم، بهبود سوخت و سوز.

نحوه استفاده = از پرانای زرد به تنهایی نباید برای درمان زخم و سوختگی و شکستگی استخوان ها استفاده کرد، زیرا جایی زخم باقی میماند یا گدشت اضافه ایجاد خواهد کرد.

پرانای آبی:

خصوصیات = ضد عفونت و ضد التهاب و بازدارنده و متوقف کننده و متمرکز کننده و متراکم کننده و مسکن و بی حس کننده ملامیم و خشک کننده و انعطاف پذیر می و نرمی و لخته کننده خون،

کاربردها = دردهای عفونی، بر طرف کردن دردهای کاهشی التهاب، پائین آوردن تب، توقف خونریزی، القاء استراحت و خواب و آرامش، بازداشتن و توقف عملکرد چاکراها، اعصاب و عملکرد حرکتی.

نحوه استفاده = برای یک ضد فلج ابتدا درمان برومی مغز و سپس بازوی راست انجام شود بدست چپند و قیفا پرانای آبی روشن به دست راست که فلج است هدایت کنید. در نتیجه بلند کردن دستش مستقیمتر میشود اما اگر پرانای قرمز به هم دستش کم کم فعال خواهد شد.

پرانای بنفش:

پرانای بنفش یکی پرانای پر قدرت است و خصوصیات تمام پراناهای دیگر را توأم دارد. از آن برای امراض شدید استفاده میشود. پرانای بنفش روشن، بنفش روشن مایل به آبی یا مایل به سبز نیز جهت بهبود سریع زخمهای تازه بکار میرود. پرانای بنفش تیره موجب تحریک رشد و پیروسیهای ناحیه ریه میشود و قویا پرانای بنفش همزمان و توأم با پرانای رنگی دیگری استفاده کنید اثر تقویت کننده یا تشدید کننده زیادی بر رنگ دیگری میگذارد. هرگز از پراناهای بنفش و قرمز با هم استفاده نکنید زیرا اثر آن بسیار مخرب است و سبب میشود برخی سلولها که انرژی گرفته اند بسیار داغ شوند و بر اثر انبساط منجمد گردند. استفاده همزمان پرانای بنفش و نارنجی نیز مخرب است و سبب ترکیب برخی سلولها که انرژی گرفته اند میشود پرانای بنفش و زرد هم با هم سبب رشد سریع و بی رویه و بی قاعده سلولها میشود. پرانای بنفش قبل یا بعد از القاء یک پرانای رنگی دیگر، دارای اثر تشدید کننده میباشد، پس زمانی که از پرانای بنفش استفاده شده یا خواهد شد از کاربرد پراناهای تیره پرهیزید زیرا ممکن است اثرات منفی ایجاد کند. تکنیک پر قدرت برای تقویت سریع آن عضو اینستگاه ابتدا قرمز روشن مایل به سفید و بعد بنفش روشن مایل به سفید داده شود، تاثیر آن بسیار پر قدرت و سریع است. از قرمز تیره هم استفاده نکنید زیرا مخرب است. پرانای سفید و بنفش خصوصیات تمام پراناهای رنگی را دارند با این تفاوت که پرانای بنفش دارای قدرت نفوذ بیشتری است و سوخت و ساز آن راحت تر از پرانای سفید است. نیت فرد درمانگر بر کیفیت پرانای رنگی اثر میگذارد و آنرا بهبود میبخشد.

انرژی پرانای بنفش الکتریکی:

این پرانای صورت رنگ سفید درخشان است که رنگ بنفش روشن آنرا احاطه کرده است. این نوع انرژی از خود برتر یا روح برتر گرفته میشود که نقطه ورود آن چاکرای تاج است، لذا به آن انرژی الهی یا انرژی روح میگویند. انرژی پرانای بنفش الکتریکی خصوصیات تمام پراناهای رنگی دیگر را داراست و چندین برابر قویتر از پرانای بنفش معمولی است. پرانای بنفش الکتریکی دارای اثر بازسازی

سکنده سریع اعصاب و اعصاب آسیب دیده و یک ضد عفونی کننده بسیار قوی میباشد. اثری پرانای  
 بنفش الکتریکی خود دارای آگاهی است و برای درمان سریع بیماریهای سخت بسیار موثر است.  
 این پرانای بنفش الکتریکی در نوع تیره اش اثر مخرب دارد و از آن میتوان برای درمان تومورها و  
 سرطانها استفاده نمود. قبل از کار با هر اثری مخرب دیگر ابتدا باید با اثری پرانای آبی تیره به آن  
 قسمت اثری داد تا اثر پرتا متمرکز و موضعی شود. از اثری پرانای بنفش الکتریکی نباید همزمان  
 با پرانای قرمز، زرد، سبز و نارنجی استفاده کرد زیرا اثر آن بسیار مخرب خواهد بود. بنابراین  
 آنها در درمان استفاده نمیشود. از پرتاهای رنگی تیره قبل یا بعد از دادن اثری پرانای بنفش  
 الکتریکی استفاده نکنید. اثر آن نیز کاملاً مخرب است. استفاده نادرست و نامناسب از این پرانا  
 ممکنست اثر منفی دایمی بر روی بیمار داشته باشد. میزان تاثیر استفاده از اثری پرانای بنفش  
 الکتریکی به توانایی درمانگر در دریافت این اثری از بالاستگی دارد و به میزان پیشرفت و توسعه چاکرای  
 تاج و اندازه طناب روحی یا بند سیمین او بستگی دارد. قطر طناب روحی افراد معمولی از قطر یک  
 رشته تار عنکبوت تا قطر یک عدد تار مو تغییر میکند. تهرین صدا و صدیتیشن دو قلب چاکرای تاج  
 را سرعت فعال نموده و اندازه طناب روحی را افزایش میدهد. منظور از بند سیمین یا طناب روحی  
 رشته ای است که جسم انسان را به روح او وصل میکند.

#### اثری پرانای طلایی :

اثری پرانای بنفش الکتریکی بر اثر تماس با کالبد اثری سم کم به پرانای طلایی تبدیل میشود. پرانای  
 طلایی پس از جذب شدن در کالبد فیزیکی به قمر روشن تبدیل میشود. پرانای طلایی خواصی شبیه به  
 پرانای بنفش الکتریکی دارد اما لطیفتر از آن و کمتر از آن سیال است. اثر پاک کنندگی پرانای طلایی  
 کمتر از بنفش الکتریکی است. بطور کلی بهتر است برای اثری دادن عمومی از پرانای بنفش الکتریکی و  
 برای اثری دادن موضعی از پرانای طلایی استفاده کنید. پرانای بنفش الکتریکی اثرات روانشناختی  
 بسیار قدرتمندی دارد و برای درمان ناراحتیهای روانشناختی بکار میرود. اصول کاربرد پرانای طلایی  
 همانند اثری پرانای بنفش الکتریکی است. افراد سالم اثری پرانای بنفش الکتریکی و اثری پرانای  
 طلایی را بصورت احساس خنک و خوشایند حس میکنند. اما در افراد کم اثری یا ناسالم احساسی  
 سرما ایجاد میکند. در درمانگران روحی که به سطح نسبتاً بالای پیشرفت رسیده اند کالبد اثری به رنگ  
 طلایی تبدیل میشود. رنگ طلایی کالبدشان در خارج پدیدار شده و سپس بتدریج به درون کالبد فیزیکی  
 تجلی می یابد. هنگامیکه عملی نبودید از کدام پرانای رنگی استفاده کنید پرانای سفید را بروی  
 ناراحتیهای جزئی و پرانای بنفش معمولی روشن مایل به سفید را برای بیماریهای سخت بکار ببرید.

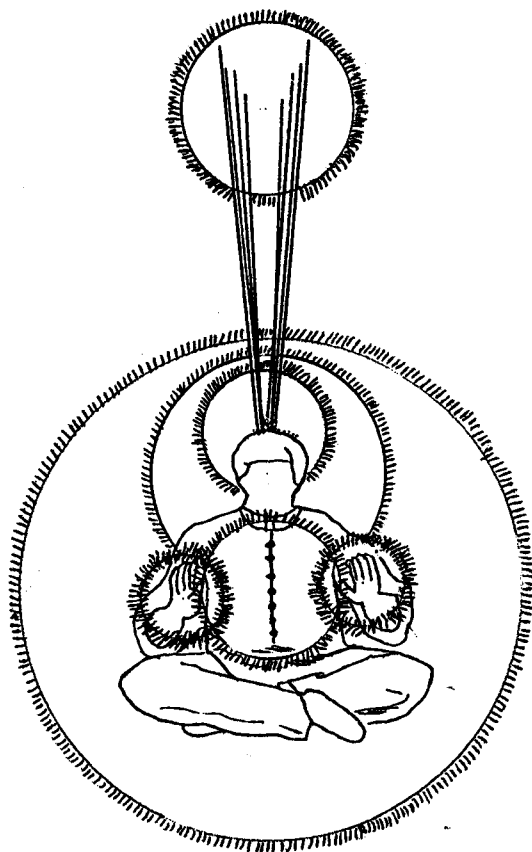
## مدیتیشن دو قلب :

حدود پنج دقیقه تمرینات طیزیکی را برای پاک کردن و پرکردن انرژی بدن اتریکی انجام دهید. با ورزش کردن نور مایل به خاکستری کاهش و یا استفاده بیشتر پرانا از بدن اتریکی افزایش می یابد. استدعای دعای خیر قدرت الهی برای راهنمایان روحی، بسیار مهم است. خود را دعا کرده و تبرک الهی را استدعا کنید. برای چند ثانیه انگشتان ران روی چاکرای قلبتان فشار دهید. روی چاکرای جلوی قلبی متمرکز شوید. برای زمین دعای خیر کنید. زمین را کمی مقیاسی کوچک دارد را روپرویتان محسوس کنید. دعای خیر لفظی نباید باشد بلکه سرشار از احساس باشد. ملح درونی را احساس کرده و سپس برای زمین دعای صلح کنید. عشق الهی را احساس کنید. اجازه دهید خودتان مجرای عشق الهی باشید و زمین را با عشق دعا کنید. عشق قلبی را احساس کنید. زمین را با عشق قلبی درک و صلح و هماهنگی دعا کنید. ایمان و امید الهی را احساس کنید و برای زمین با امیدواری ایمان دعا کنید. مردمی را دعا کنید که در مورد امیدواری و ایمان زمانی مشکل داشته اند. زمین را با نور الهی دعا کنید همراه با نور الهی و طلب خوشی برای تمام کسانی که همگین هستند و دردمیکشند دعا کنید. با تمام وجود احساس کنید. تصور کنید هاله زمین طلایی خیره کننده میشود. این دعای خیر میتواند تئاریک ملت یا گروهی شود. این دعا را مستقیماً و مخصوصاً برای کودکان و کسانی که در حال مدیتیشن اصلی هستند انجام ندهید. در شروع کار برای دعا کردن زیاد روی نکنید. ممکنست در اطراف سطح قلب احساس تجمع پرانا کنید. پاکسازی موعنی را برای برطرف کردن تجمع انجام دهید. چاکرای تاج را با انگشتان برای چند ثانیه فشار دهید تا جگر روی چاکرای تاج آسان شود و کل زمین را با عشق و مهر بانی دعا کنید. وقتی که چاکرای تاج با اندازه کافی باز شود ممکنست احساس کنید چیزی روی سرتان شکوفا زده است. عشق و مهر بانی را احساس کنید. اجازه دهید که خودتان مجرای عشق و مهر بانی الهی باشید و زمین را نیز در آن شریک کنید. خوشی و خوشحالی را احساس کنید. تصور کنید با مردمی که مسائل مشکل و سنگین دارند برخورد مینماید و قلوب آنها از خوشی و شادی پر میشود. تصور کنید مشکلاتشان سبک و صورتشان نورانی میگردد. تصور کنید همه مردم دنیا با یکدیگر دست داده و یکدیگر را بغل کرده اند. پس از اینکه چاکرای تاج فعال شد هر زمان روی چاکرای قلب و تاج تمرکز کنید و برای زمین با عشق و مهر بانی برای چند دقیقه دعای خیر کنید. هر دو چاکرا در یک ردیف هستند. زمین کوچک را در جلوی تان محسوس کنید و دعای خیر کنید. مهر بانی و عشق الهی را احساس کنید و تمام زمین، هر شخص و هر موجودی را در آن شریک کنید. شیرین عشق را احساس و کل زمین را در آن شریک کنید. روی نور روی مانترای آم و آمینفا مدیتیت کنید. به آرامی نور سفید هوشیار را نور طلایی را در تاج تصور کنید. احساس کنید که عظمت انرژی بوسیله نور منتشر میشود. صلح درونی و آرامشی و سعادت را با نور احساس کنید. نسبت به نور با آرامشی درونی آگاه باشید و برای چند دقیقه دعا کنید. به آرامی در سکوت مانترای آم با آمین را تکرار کنید. هر زمان روی نور و مانترا مدیتیت کنید و از نور و سعادت و آرامشی آگاه باشید. مدت ده دقیقه مدیتیت را ادامه دهید.



اگر شما یک انفجار نوری درونی را روی سرتان تجربه کردید نترسید. وقتی که شما قادر شدید همزمان  
 روی نقطه نور و فاصله بین ام آگاهی پیدا کنید آنگاه چنین تجربه ای را خواهید داشت. وجود  
 درونیتان پر از نور خواهد شد. شما اولین نگاه سحرآمیز روشن سازی خواهید داشت این اولین تجربه  
 شما از وجود الهی خواهد بود. اگر بی پرده نگاه کنی تمام بدنت پر از نور خواهد بود. با دشمنی خداوند  
 در درون شماست. اگر احساسی شبیه به این داشتید که با بیرون از بدنتان کشیده می شوید یا در داخل  
 تونل حرکت میکنید، فقط اجازه دهید که خودشی با تنهایی تجربه شود. تا فقط نور را تجربه کنید.  
 اگر شما تاریکی غلیظ یا خلایق بزرگی را تجربه کردید خوب است. به زبان ساده این یک انتقال بین  
 هوشیاری معمولی و هوشیاری توسعه یافته است. فقط آرام باشید خدای متعال را دعای خیر کنید  
 برای معلمین و حیوانات که شما را به سطح هوشیاری بالاتری میبرند دعا کنید. وقتی که این مدیتیشن  
 را انجام میدهند بعنوان یک سالک باید بیطرف باشید، نباید منتظر نتایج زیاد بوده با انتظارات خیلی  
 زیاد، پر شده باشید در غیر این صورت در واقع روی انتظارات و نتایج مورد نظر، بیشتر از نقطه نور، ام  
 و فاصله بین دو ام مدیتیشن میکنید. بعد از مدیتیشن، انرژی اضافه را برای چند دقیقه با دعای  
 خیر برای زمین با نور عشق و مهربانی، صلح و سعادت آزاد کنید تا شما احساس کنید بدنتان با حالت  
 معمولی برگشته است. همچنین میتوانید برای افراد بخصوصی به فامیل و دوستان به منظور آزاد سازی  
 انرژی اضافه دعا کنید، و گرنه کالبد اتریک اینها شسته از انرژی میشود، مدیتیشن کننده به سردرد  
 یا درد قفسه سینه دچار خواهد شد و کالبد قابل رویت فیزیکی در دراز مدت بدلیل انرژی زیاد وضعیت  
 بدتری پیدا میکند. میتوانید انرژی اضافه را بوسیله تصور انرژی آمدن از چاکراها و کویکتر و تیره تر  
 شدن چاکراها تخلیه کنید. بعد از مدیتیشن همیشه از قدرت الهی تشکر کنید و برای راهنمایان روحی  
 دعای خیر الهی کنید. بدن را ۳ بار تکوان دهید، قسمتهای مختلف بدن را تکوان دهید، سپس برای چند  
 دقیقه به تریات فیزیکی بپردازید. اینکار برای تخلیه انرژی اضافه و بیرون ریختن پرانا از بدن است.  
 و با این ترتیب شما بدن فیزیکی قابل رویت را تیز و قوی میکنید تا جذب و تجزیه پرانا و انرژیهای روحی  
 آسانتر شود. و بدن وسیله زیبایی و سلامتی خود را بعنوان یک تجربه کننده، بالا میبرید. همچنین ماساژ  
 و تریات پس از مدیتیشن احتمال تجمع پرانا در قسمتهای معین بدن را کاهش میدهد. با بیماری بیانجامد،  
 کاهش میدهد. همچنین شما بتدریج میتوانید بعد از انجام دادن مدیتیشن دو قلب خودتان را از بعضی  
 بیماریها رها کنید. تریات بعد از مدیتیشن خیلی مهم است و گرنه بدن فیزیکی قابل رویت ناچاراً ضعیف  
 میشود. اگر چه بدن اتریک خیلی روشن و قوی خواهد شد. اما در مقابل بدن فیزیکی قابل رویت ضعیف  
 میشود زیرا قادر نیست پس مانده انرژی تولیدی بوسیله مدیتیشن را در دراز مدت تحمل کند. شما باید  
 خودتان تجربه کنید تا کاملاً آنرا تصدیق کنید. قدرت دعایمانی که بصورت گروهی انجام گیرد نسبت به  
 انفرادی افزایش می یابد. بعضیها به انجام تریات فیزیکی پس از مدیتیشن تمایل دارند اما با تجربه

روحی ادامه میدهد. با این تایل با بدخلبا کرد و گرنه تندرستی فیزیکی شخصی در دراز مدت با مخاطره می‌افتد. پس از تریات فیزیکی پاها تیان را به عرض شانه‌ها باز کنید و با بستید عرضا نوه‌ها تیان را دولا کنید. هوشیار تیان را به کف پاها معطوف کنید. هوشیار تیان را به عمق زمین بفرستید و زمین را با آرامی دعا کنید. این موضوع هوشیار تیان را به بدن فیزیکی می‌آورد و شخصی را قادر میسازد تا با امور زندگی روزانه رسیدگی کرده و یک زندگی مناسب را فراهم کند. برای خدمت جهانی ابتدا زمین را با چاکرای قلب، سپس با چاکرای تاج و در پایان با هر دو چاکرا با عشق و مهربانی دعا کنید اثری اضافه را در پایان مدیتیشن با دعای خیر می‌توانید مستقیماً تنها برای زمین بلکه برای ملتی بخصوص یا گروهی خاص آزاد کنید. در مانهای پرانیک پس انجام مدیتیشن دو قلب خیل سریعتر بیاران را شفا میدهد. این مدیتیشن بر اساس تعدادی از چاکراهی اصلی که نقاط یادروازه‌های ورودی



### (اثری کیهانی در ملی مدیتیشن دو قلب فرود می‌آید)

اثری یا افقهای هوشیاری هستند بنا شده است. برای دریافت هوشیاری کیهانی لازمست که چاکرای تاج با اندازه کافی فعال شده باشد. دو قلب با چاکرای قلب که مرکز احساسات قلب و چاکرای تاج که مرکز قلب الهی است بر می‌گردد. زمانی که چاکرای تاج با اندازه کافی فعال شود آنگاه درونی آن باز شده و شبیه به گلدان طلایی می‌گردد که اثری روحانی را دریافت میکند و به بخشهای دیگر بدن پخش میکند. از آن بعنوان سمبل گرین مقدس یاد میشود.

چاکراها علاوه بر اینکه مراکز جذب انرژی هستند مراکز روانی در سطح ذهن و اراده و احساسات نیز عمل میکنند. چاکراهی جلویی را با علامت A و چاکراهی پشتی را با علامت B مشخص میکنیم؛  
همگردها چاکراها در این سه سطح به صورت زیر است:

۱- در سطح ذهن: ۷-۶A-۶B-۲

۲- در سطح اراده: ۵B-۴B-۳B-۲B-۱

۳- در سطح احساسات: ۵A-۴A-۳A-۲A

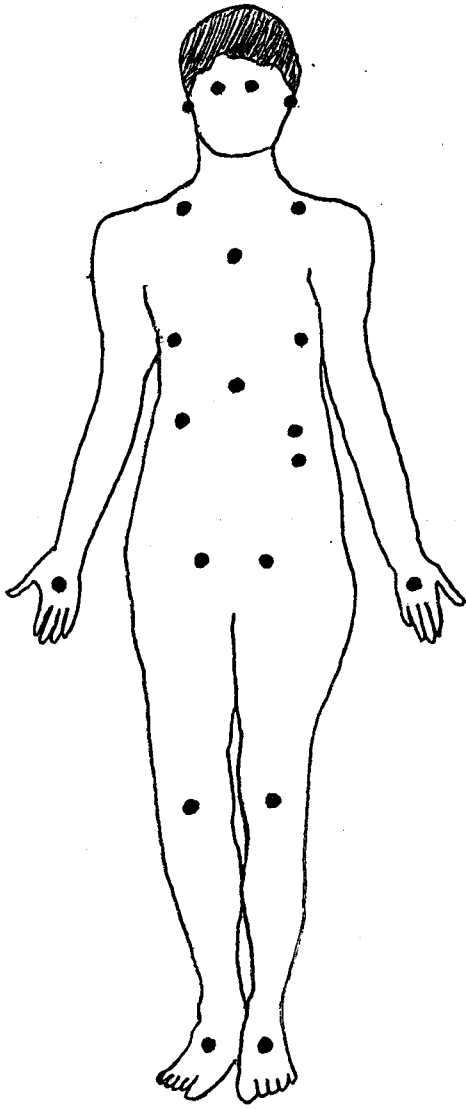
علت وجود رشته بیگانه در چاکراهی کف دست؛ این کار را برای من انجام بده.  
علت وجود رشته بیگانه در چاکراهی کف پا؛ کسی مایل نیست شما زیاد زنده بمانید.  
هر چاکراهی هم وجود رشته بیگانه گویای موضوعی است که در بخش چاکراها آورده میشود. میتوانیم با بیرون کشیدن رشته‌های موجود در هر چاکرا میتوانیم اثر پذیر بیان را از اطرافیان کنترل کنیم.  
بیماری یا نفوذهایی که از طریق چاکراهی فرعی یا ریز چاکراها وارد شوند بیماری حاد یا نفوذ حاد است.  
بیماری یا نفوذهایی که از طریق چاکراهی اصلی وارد شوند و درگیر گردند بیماری مزمن یا نفوذ مزمن است.  
مکان چاکراها در دست؛

چاکرای اول؛ روی مچ دست (نبض دست) چاکرای دوم؛ انگشت شست  
چاکرای سوم؛ انگشت وسط چاکرای چهارم؛ انگشت کوچک چاکرای پنجم؛ انگشت اشاره  
چاکرای ششم؛ انگشت حلقه چاکرای هفتم؛ وسط کف دست.

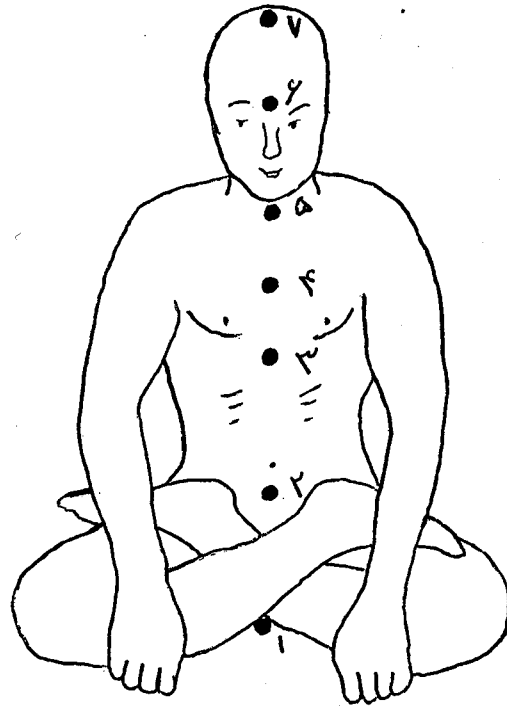
چاکراهی فرعی:

هفت چاکرای اصلی در نقاط تشکیل یافته اند که خطوط ثابت نور یا خطوط انرژی ۱۲ بار با یکدیگر تقاطع پیدا میکنند. و ۱۲ چاکرای فرعی در تقاطعی واقع گردیده اند که لایه‌های انرژی ۴ بار تقاطع می‌یابند. مهم‌ترین چاکرای فرعی نامی چاکرای طحالی است که دارای ۶ پریاگلبرگ است و بر بالای طحالی حایمی که ۲ مرکز فرعی بهم ملحق میگردد قرار دارد. این همان مرکزی است که پرانا را به خود جذب میکند. این چاکرا گلبولهای حیاتی بخش را از اتمسفر جذب کرده و آنها را به هفت نوع پرانا سه‌رنگی تلکوم رنگی خاص خود را داراست تشکیل میکند. سپس ۷ چاکرای اصلی پس از جذب پرانا آنرا بین کالبد انثیری و کالبد فیزیکی توزیع میکند و بر حسب نوع رنگش در آن چاکرا تولید نور رنگی میکند. طحالی در طرف چپ بدن در پشت آخرین دنده قرار دارد. اجمالاً اصلی طحالی عبارتند از: شریب گلبولهای قرمز پیر و از کار افتاده خون و تولید بعضی از پادتن‌ها و دفاع از بدن در برابر عفونت و تلافی بعضی از لنفو سیتها در خون و گاه تشریب پلاکتها.

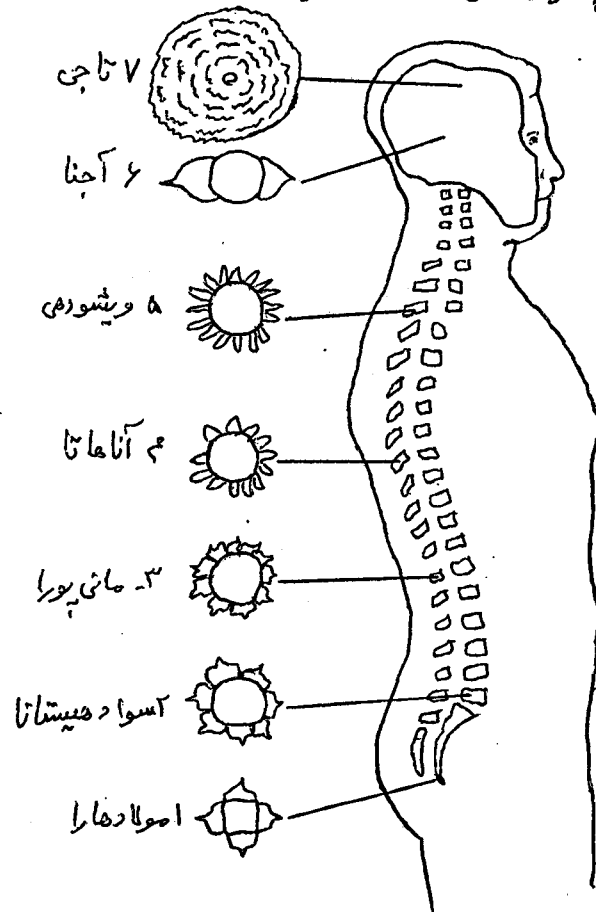
جایگاه اچاکرای فرعی



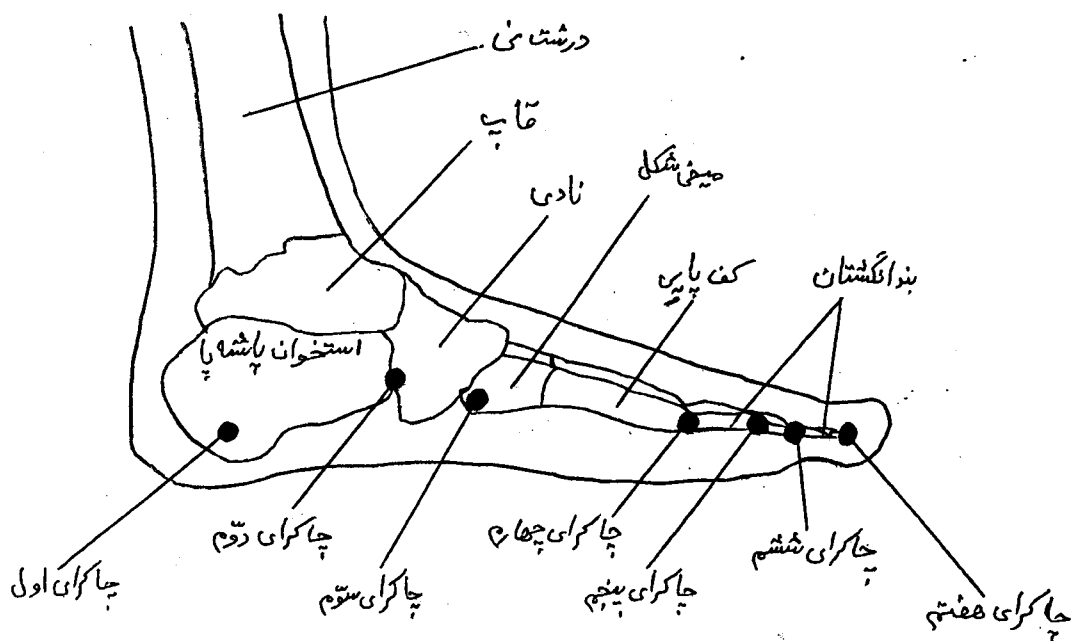
جایگاه اچاکرای اصلی



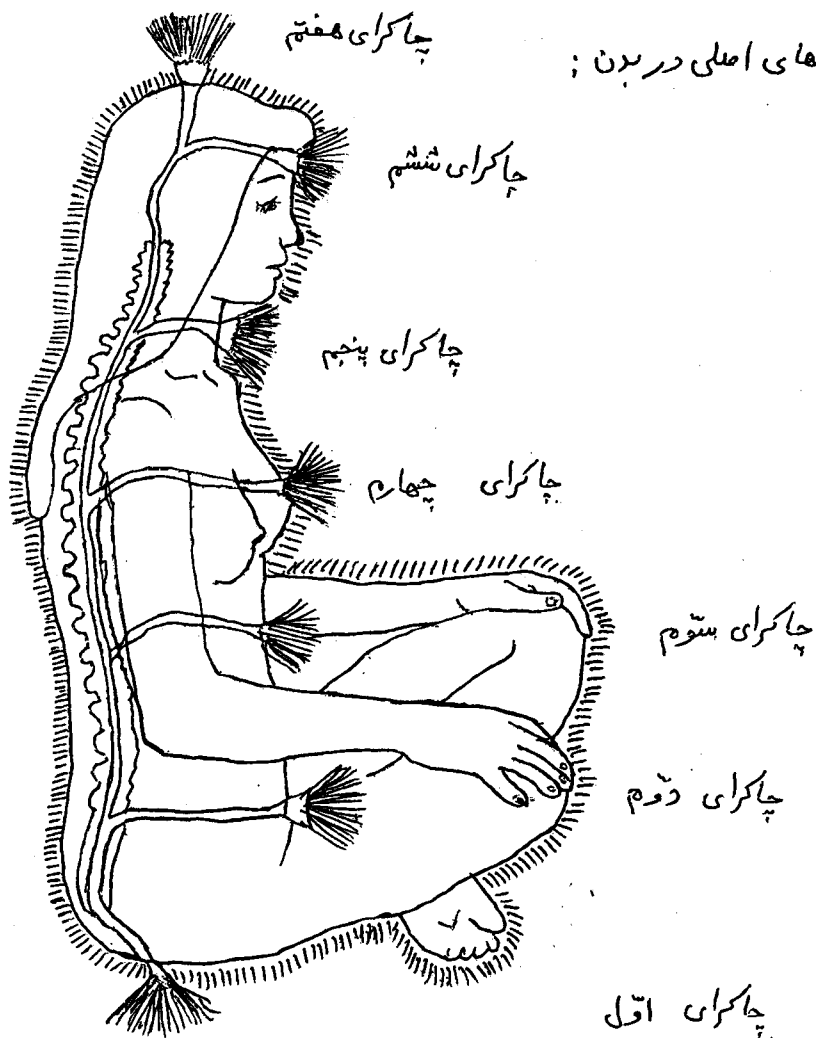
جایگاه اچاکرای اصلی در ستون فقرات

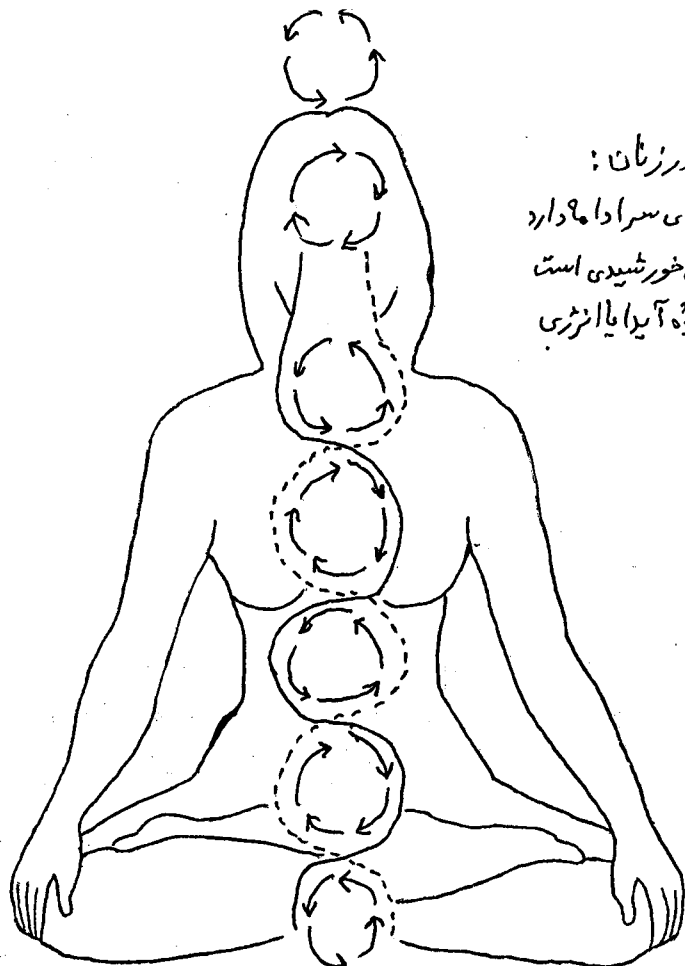


شکلهای چاکراهای هفتگانه در پاهای:

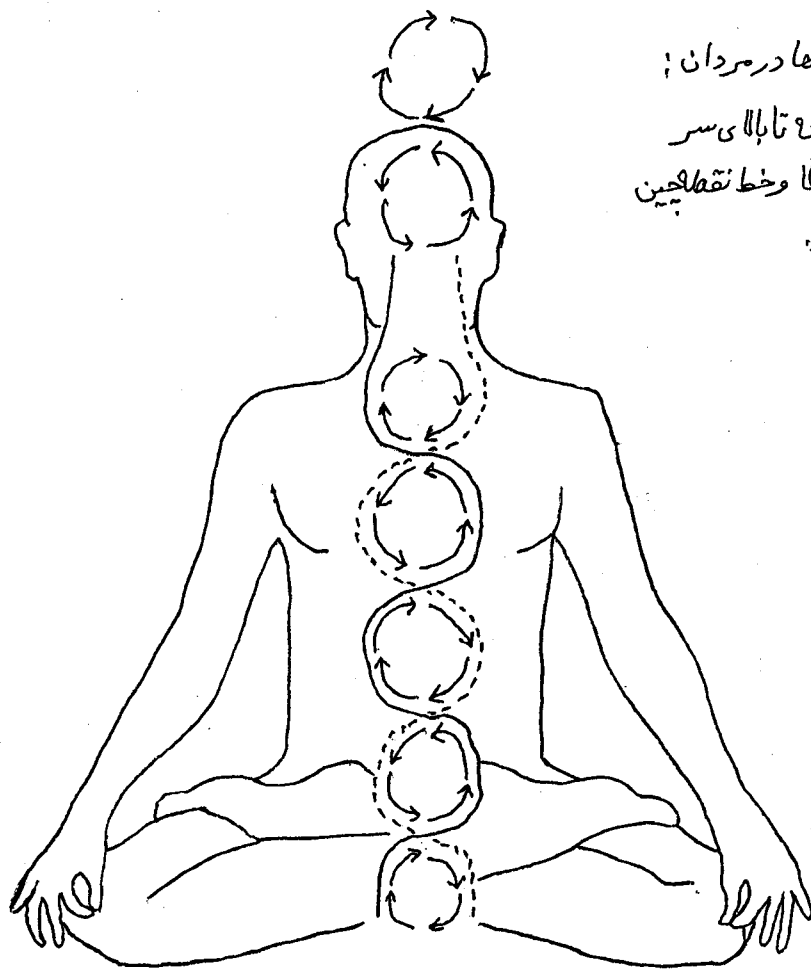


تصویر کامل چاکراهای اصلی در بدن:



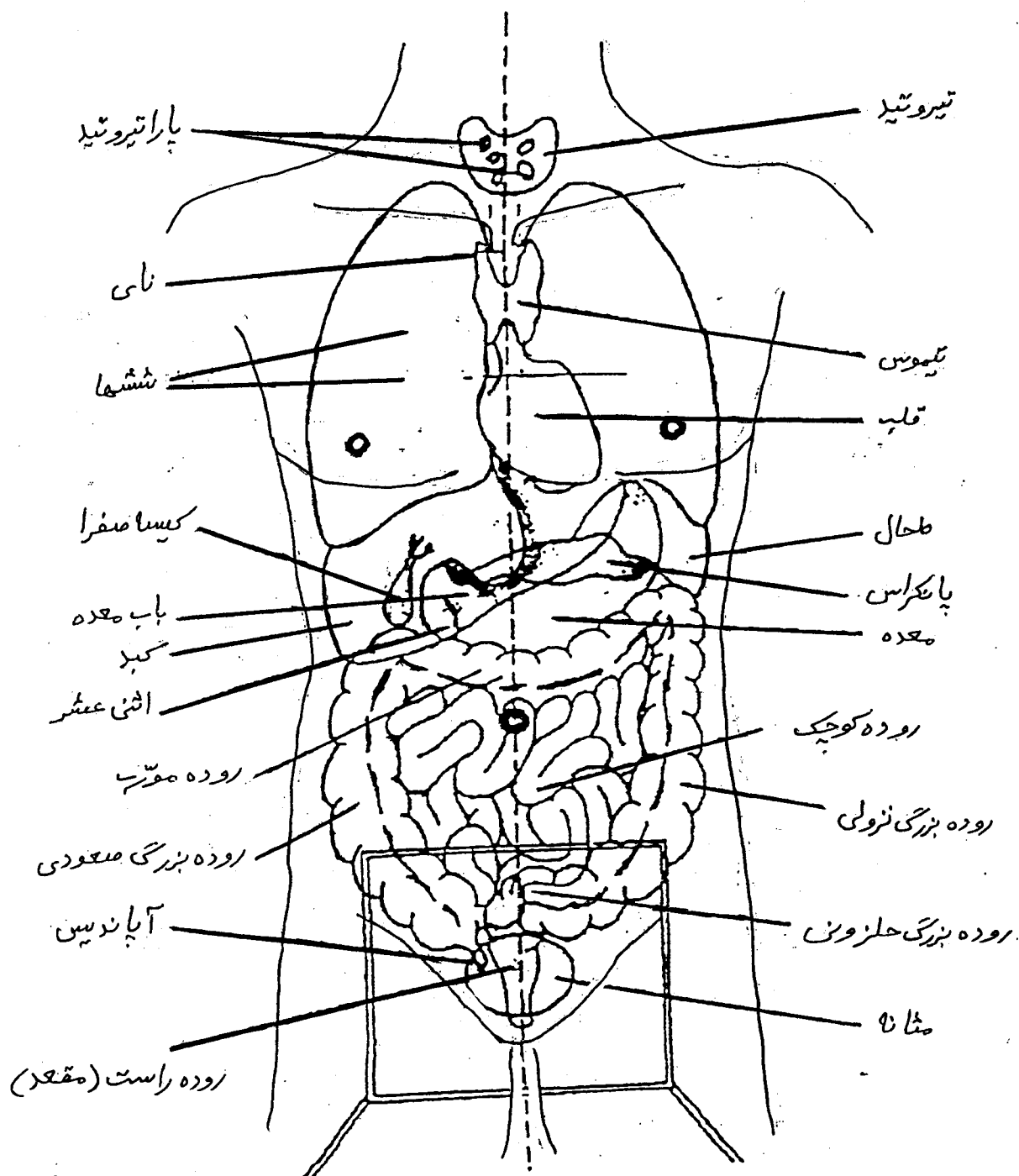


جمت گردش چاکراها در زنان :  
 خط مارپیچ همتدی که تا بالای سر ادامه دارد  
 نشان دهنده بینگالا یا انترس خورشیدی است  
 و خط نقطه چین نشان دهنده آید یا انترس  
 قمری میباشند.

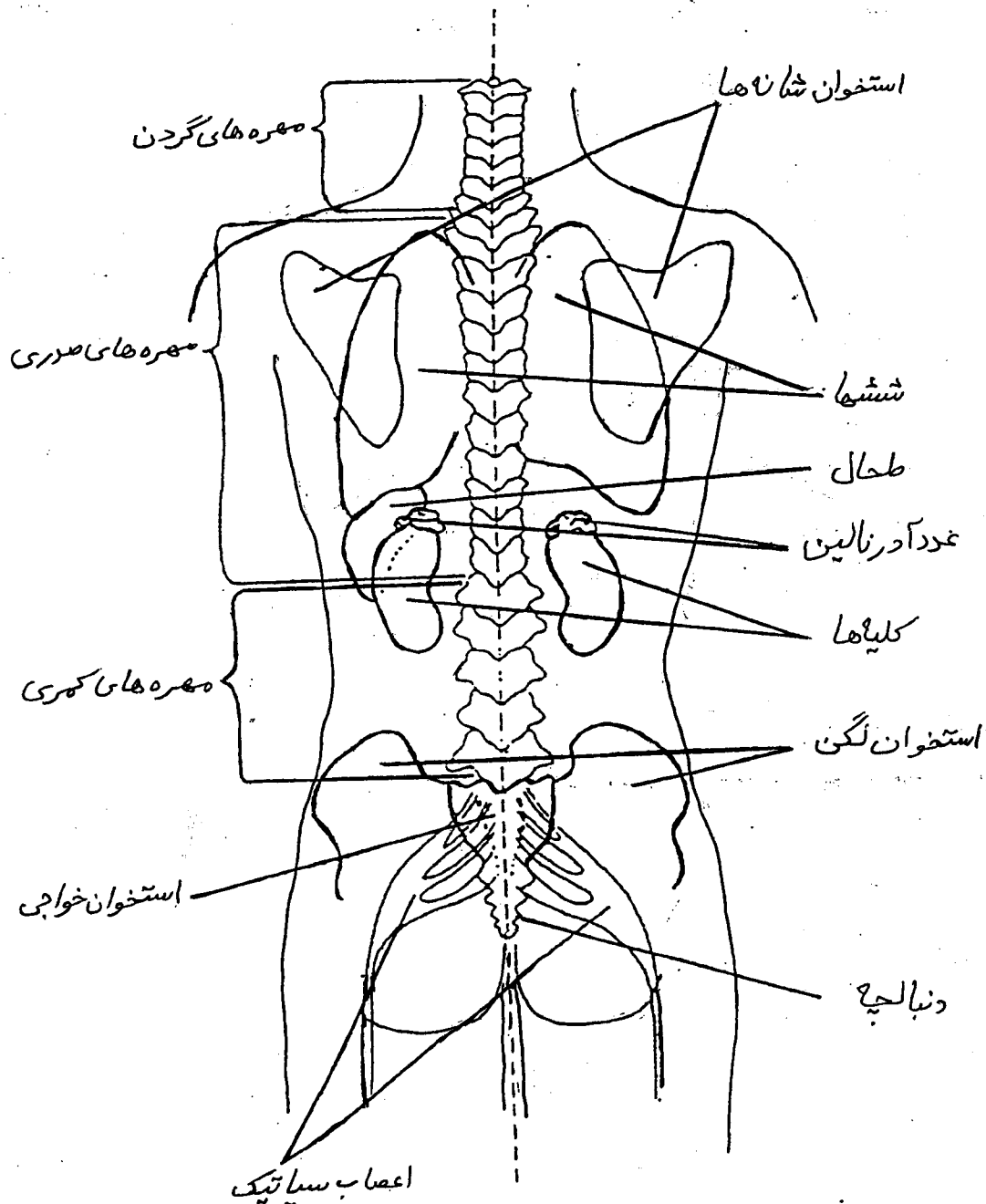


جمت گردش چاکراها در مردان :  
 خط مارپیچ همتدی که تا بالای سر  
 ادامه دارد گمانال بینگالا و خط نقطه چین  
 گمانال آید میباشند.

## نمای جلوی بدن و اندامها

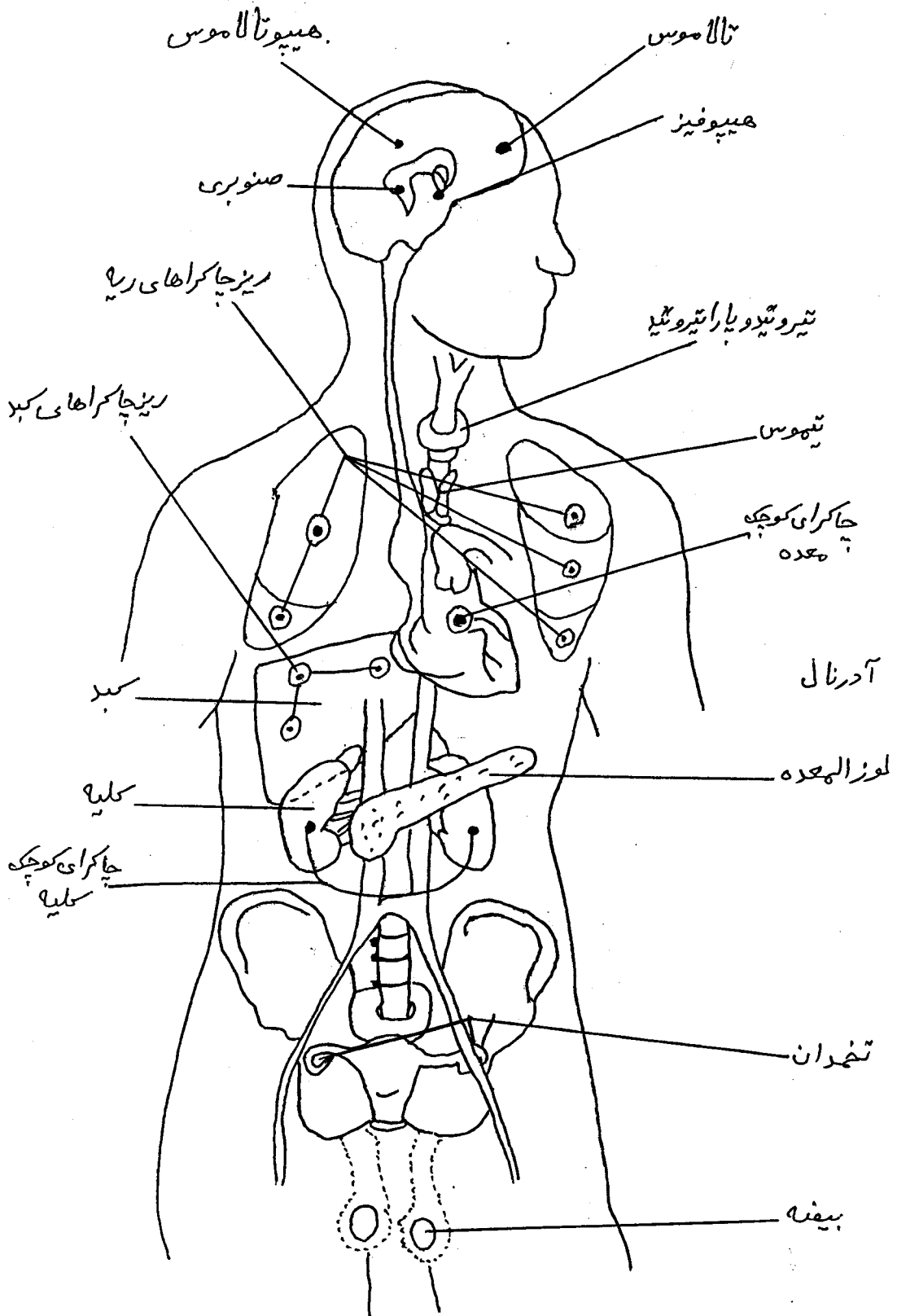


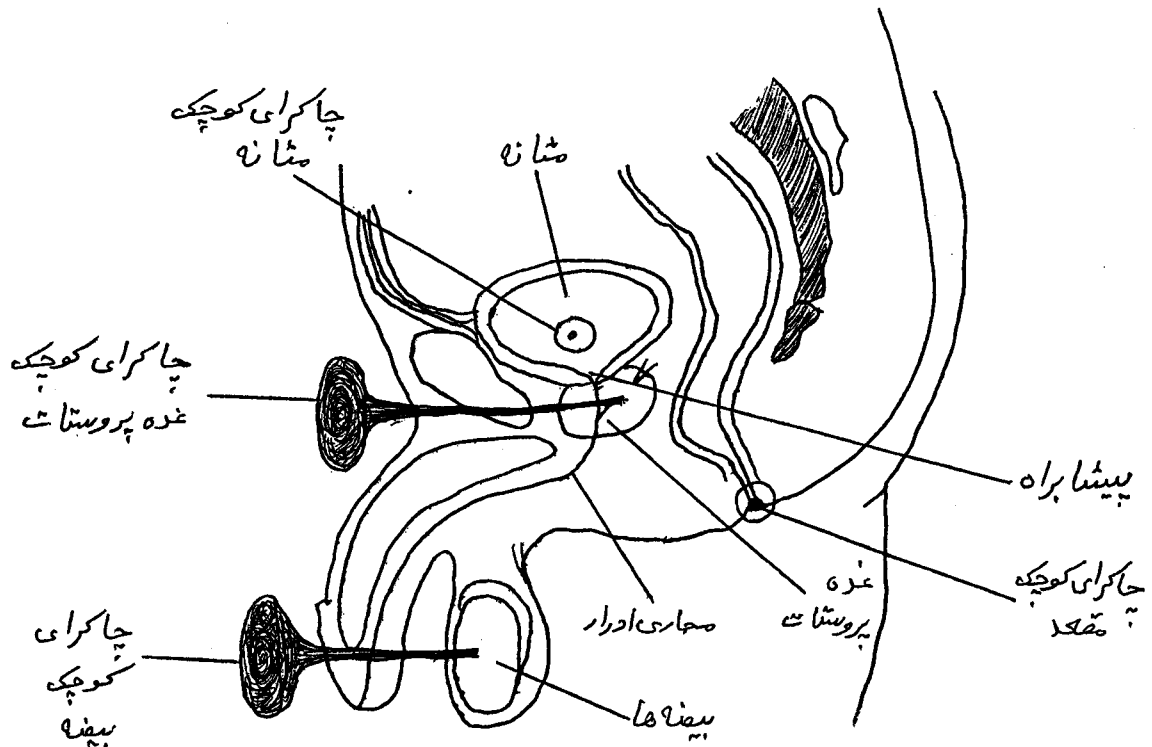
بخش‌های پشت اندامها



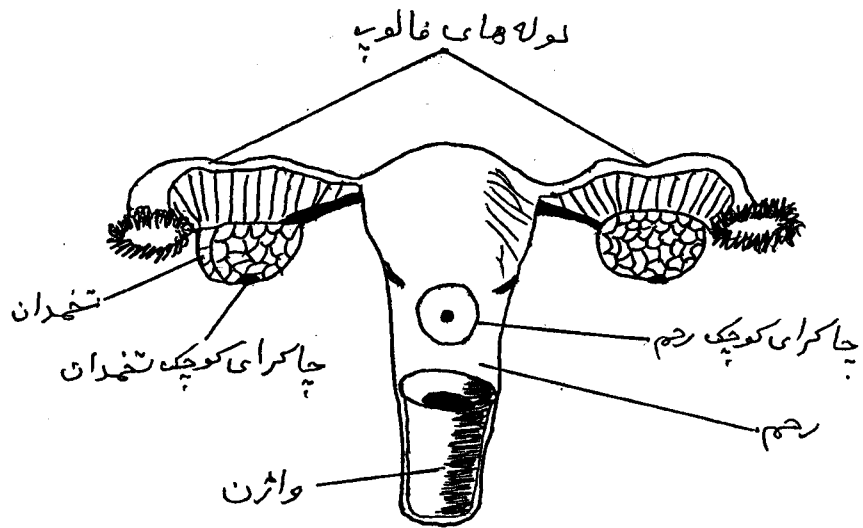


سیستم غدد درون ریز





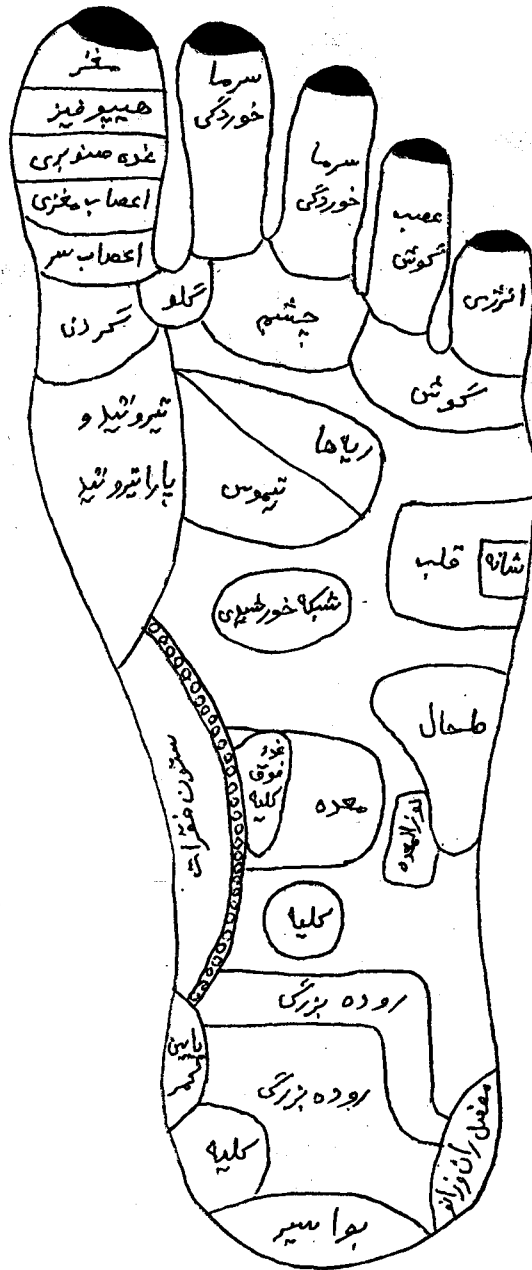
دستگاه تولید مثل مرد



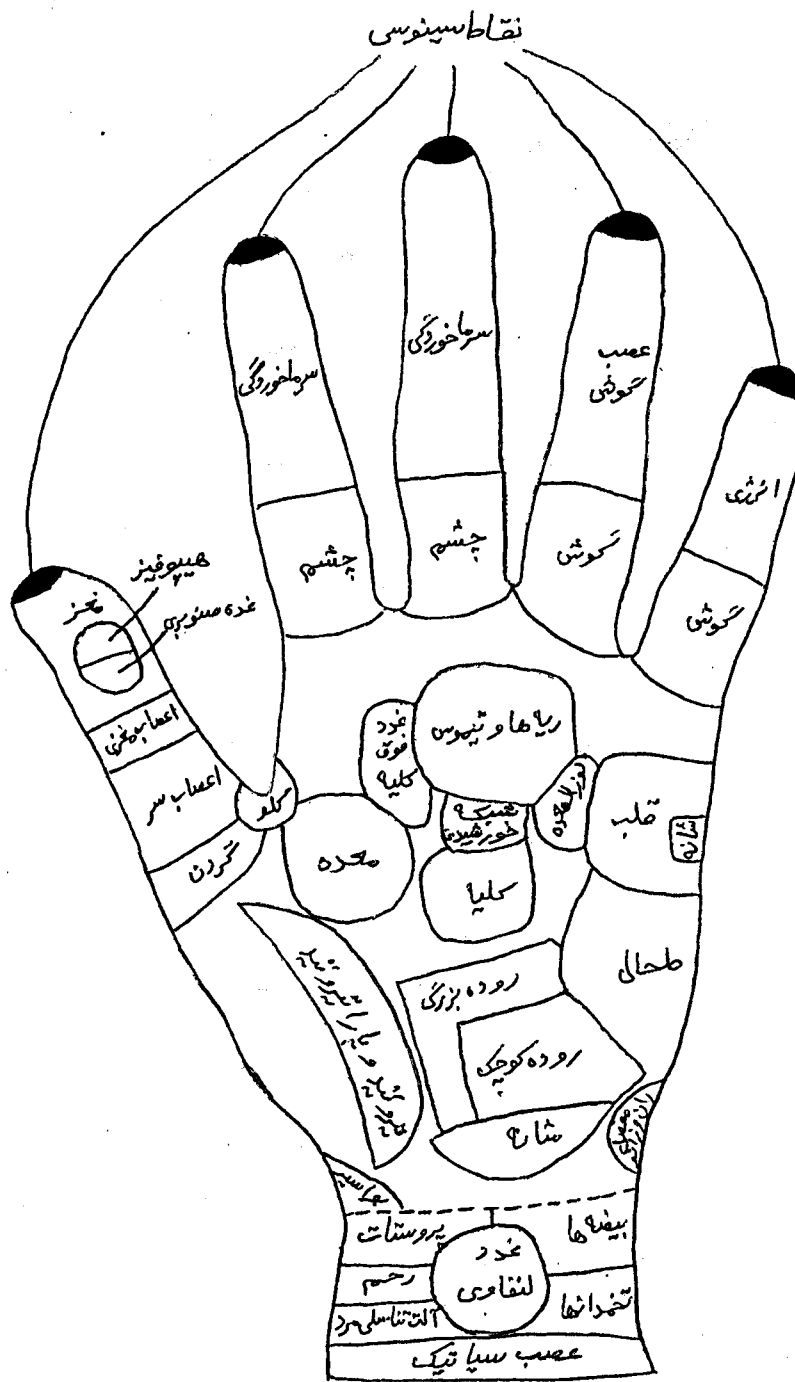
دستگاه تولید مثل زن

نقاط رفلکسی بدن در کف پاها برای درمان از طریق ماساژ یا فشار درمانی:

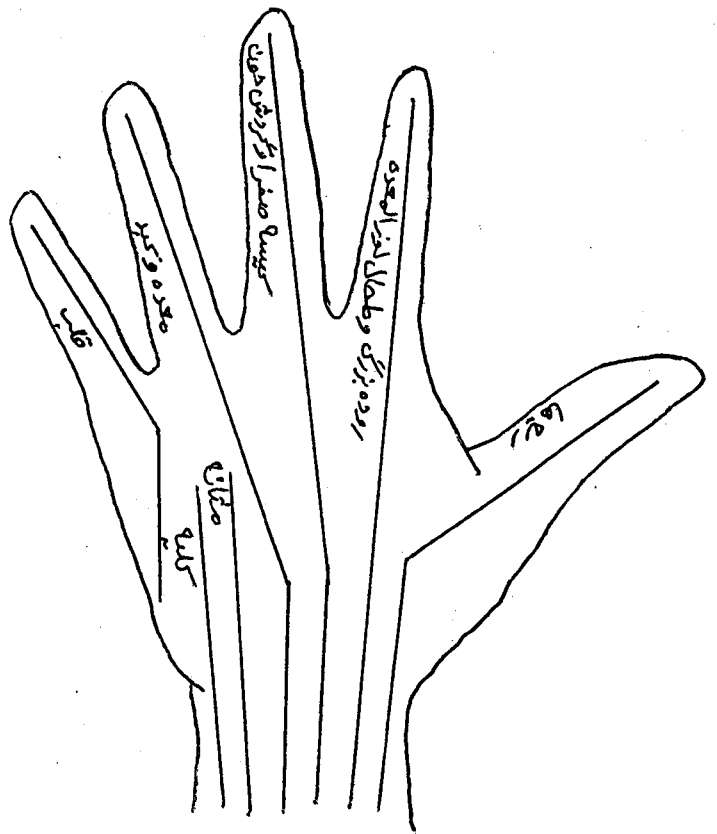
نقاط سینوسی



نقاط رفلکسی بدن در کف دست برای درمان از طریق ماساژ یا فشار در زمانی :



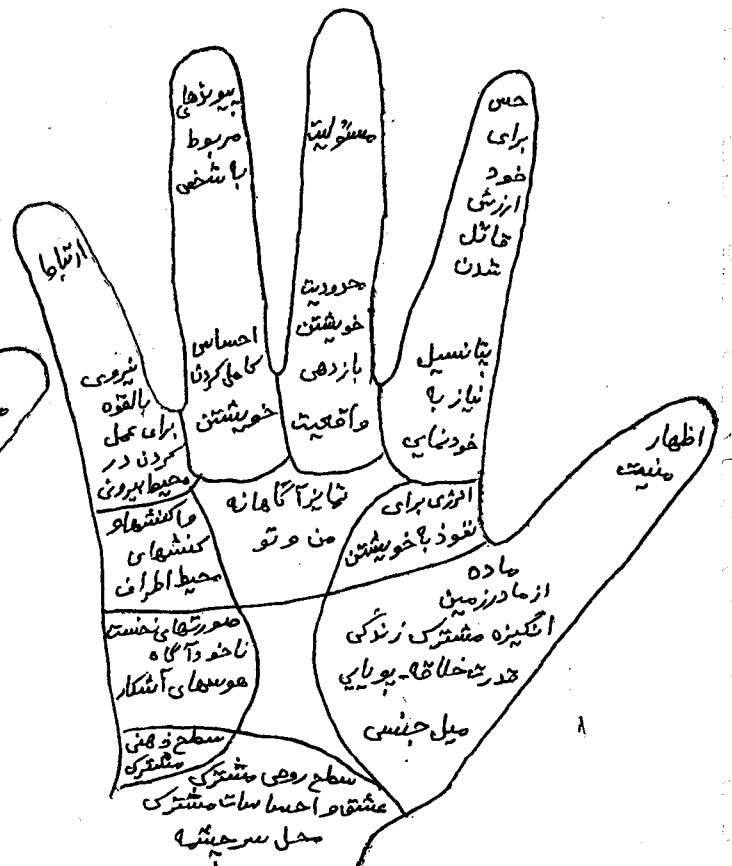
مسیر نصف النهارها یا مریدینها در دست



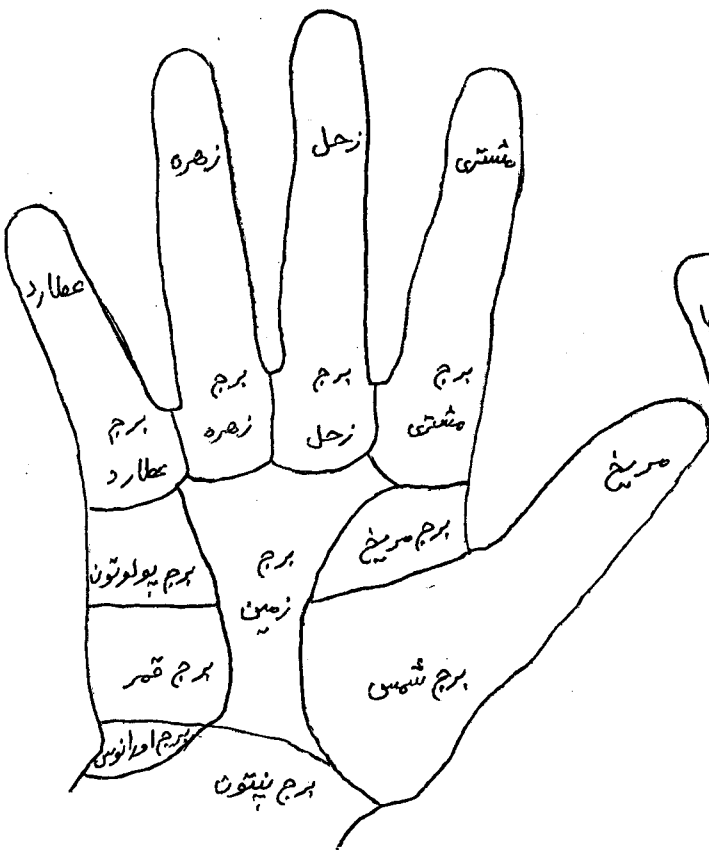
عناصر در انگشتان دست و جایگاهها



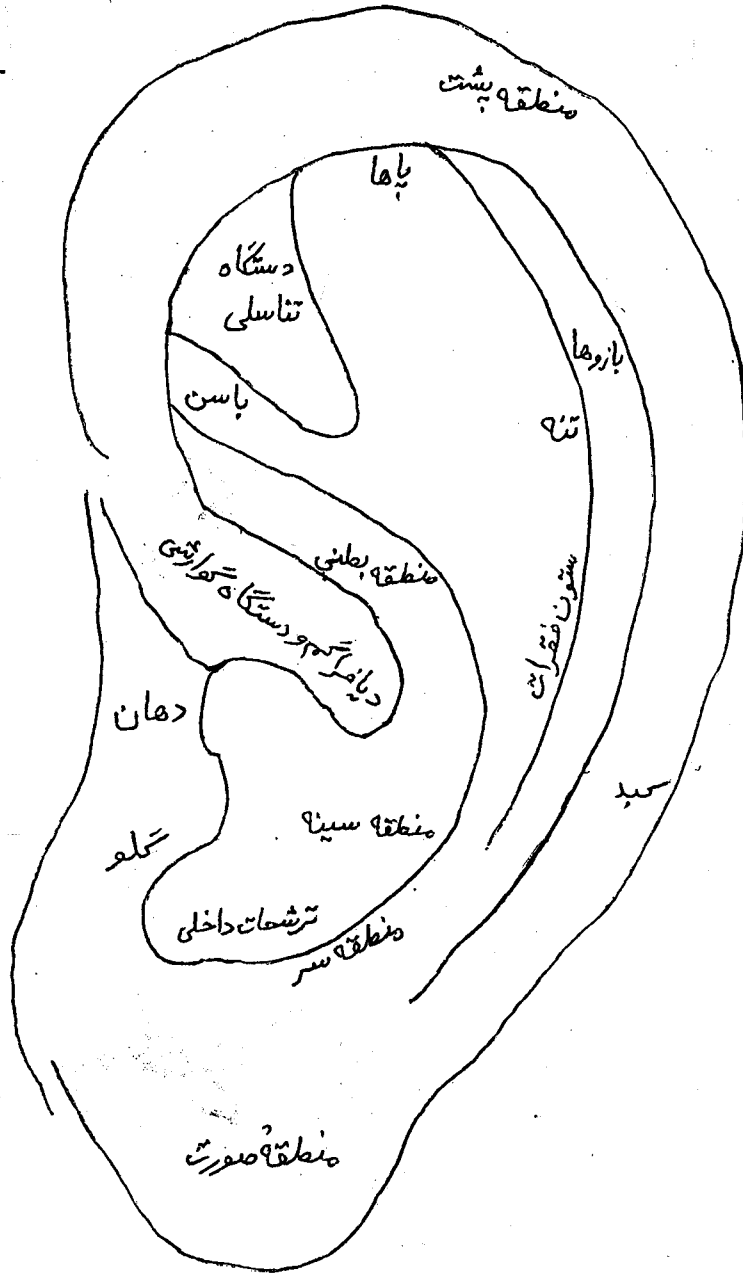
مسائل شخصی و اجتماعی در دست



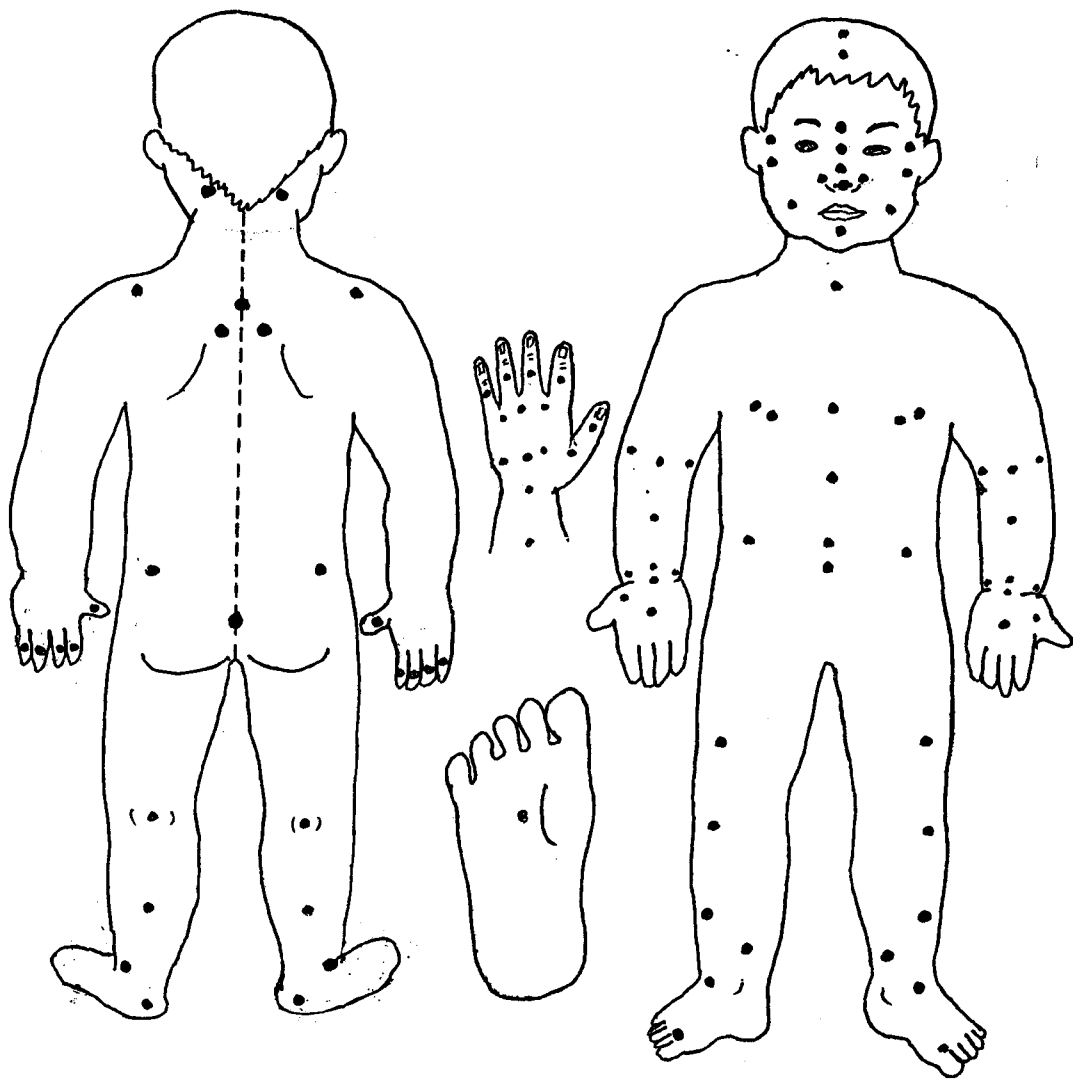
جایگاه کواکب و بروج در دست



نقاط رفلکسی بدن در قسمتهای مختلف گوش برای درمان از طریق ماساژ یا فشار درمانی:

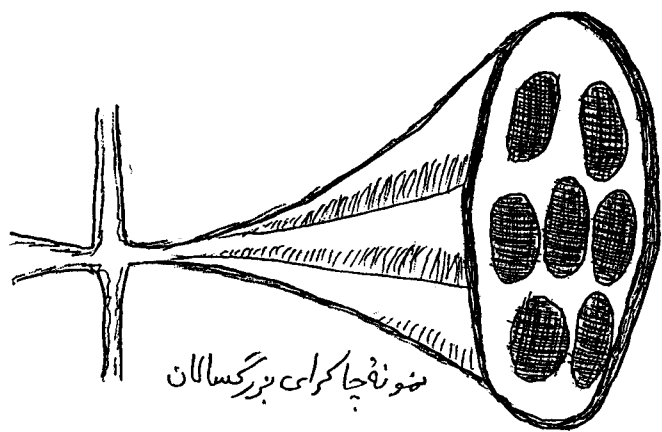


نقاط چاکراهای فرعی مهم در کودکان:

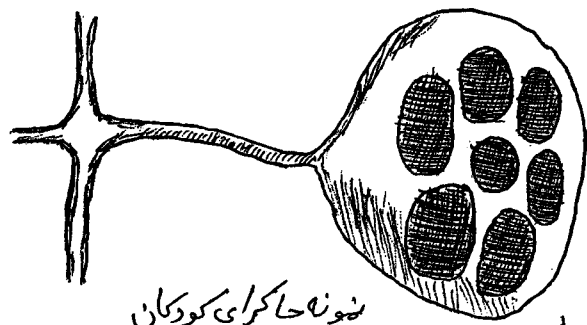


نمای پشتی بدن کودک

نمای جلویی بدن کودک

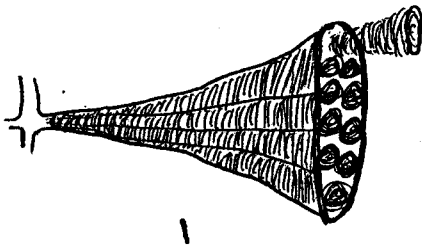


شونف چاکرای بزرگسالان

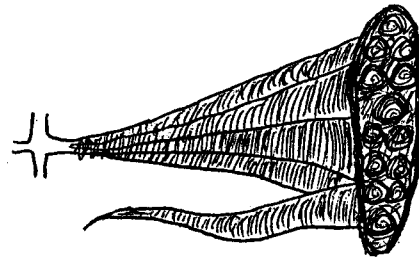


شونف چاکرای کودکان

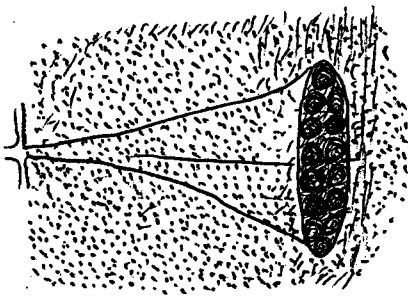
اختلافات مختلف درچاکراها:



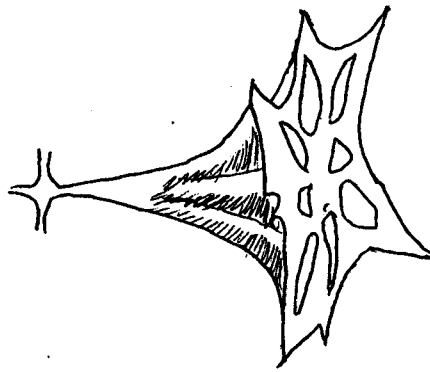
۱



۲



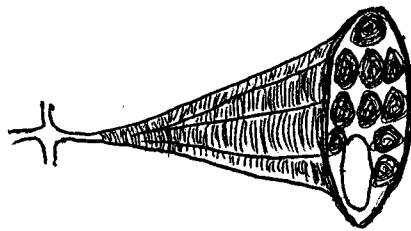
۳



۴



۵



۶

- ۱- شخص مبتلا به بیماری HIATAL HERNIA میباشند.
- ۲- دنبالچه آسیب دیده است یا شوک روانی شدیدی باخورد وارد شده یا شوک حاصل از عمل جراحی وارد شده است.
- ۳- چاکرا راکد است یا بیمار با آنترین صدری مبتلا است و درچاکرای قلب خود دارای انرژی راکد است.
- ۴- چاکرای پاره شده بیماری که با سرطان مبتلا است و همچنین سرطان آشکار نباشد تا دو سال یا بیشتر.
- ۵- شخص بیشتر انرژی خود را از طریق یکی از پاها با زمین متصل نموده اند و پای دیگر آنان ضعیف است. معمولاً این حالت درچاکرای اول در اثر گیر کردن دنبالچه در یک سو بوجود می آید.
- ۶- این حالت بر اثر یک دوره طولانی و سنگین درمانی بوجود می آید.



## هاله یا حوزه انرژی انسان :

هر انسانی صاحب حوزه انرژی یا هاله ای است که جسمش را احاطه کرده و در آن نفوذ میکند. این حوزه انرژی با سلامتی فرد رابطه تنگاتنگی دارد. تشخیص بواسطه حس برتر روش برای درک چیزهایی برتر از محدوده حواسی انسانی است. بواسطه حس برتر فرد قادر به دیدن و شنیدن و چشیدن و لمس و استشمام چیزهایی میگردد که بطور عادی قابل درک نیستند. حس برتر نوعی دیدن است که طی آن شما تصویری را بدون استفاده از قدرت مادی بیابید در ذهن خود درک میکنید. این تصویری تخیلی نیست، گاهی این قابلیت به روشن بینی نسبت داده میشود. حس برتر جهان فعال حوزه های انرژی سیال حیات را آشکار میسازد. حوزه های که در یکدیگر تاثیر گذارند و در اطراف و درون همه چیز وجود دارند. این انرژی از ما حمایت میکند، ما را تغذیه نموده و به ما هستی میبخشد و بواسطه آن یکدیگر را حس میکنیم، ما از آن و آن از ما است. این حوزه انرژی تا حدودی به نور شمع شباهت دارد. همه چیز بواسطه این حوزه های انرژی بهم متصل هستند و هیچ فضای خالی از آن نیست. همه چیز حتی خود ما در دریای از انرژی زندگی میکنیم. اگر فردی بیمار باشد جریان مغشوشی از انرژی یا توده ای را که با رنگ تیره در هاله نمودار میگردد و انسان سلامت دارای هاله ای با رنگهای درخشان است که به راحتی در حوزه ای متعادل جاری هستند. نوع این رنگها و قالبها در هر بیماری منحصر بفرست است. وقتی کسی عصبانی میشود، غباری قرمز رنگ اطراف او را در بر میگیرد. میتوان با حس برتر بر روی علت خشم متمرکز شد و نه تنها علت کسوفی خشم را فهمید بلکه به کیفیت ارتباط این خشم با تجربه بیات کودک و رابطه او با والدین خود پی برد. زیر غبار قرمز رنگ سیال ضخیم خاکستری رنگی تشکیل میگردد که القاء کننده غمی بزرگ است. با تمرکز بر جوهره ماده خاکستری حتی ممکنست صحنه ای را که در کودکی موجب این رنج ریشه دار عمیق گشته، ملاحظه نمائید. در عین حال میبینید که این خشم در حال صدمه زدن به جسم اوست. اگر رابطه بین علت و معلول را درک کنیم میبینیم که افکار ما بر حوزه انرژی و آن نیز به نوبه خود بر جسم و سلامتی ما تاثیر میگذارد. بواسطه حوزه انرژی درک میکنیم که تجربه ما از واقعیت مخلوق خودمان است. هاله واسطه ایست که خلقت از طریق آن محقق میگردد، و میتواند در درک چگونگی دخالت ما در خلق واقعیت و اینکه در صورت تمایل چگونه این واقعیت را تغییر دهیم در حکم کلید باشد. هاله واسطه دستیابی به درونیتترین موجودیت خویش و پلی بسوی حیات درونی و بارقه الهی ما میباشد. ساختن کالبدی انسان صرفاً ساختن مرکب از مولکولها نیست بلکه مانند هر چیز دیگر ترکیب از حوزه های انرژی میباشد. ما همچون دریا دارای جزر و مد هستیم و همواره در حال تغییر میباشیم. هاله انسان نسبت به درجه ثبات ذهنی و روانی هر فرد تغییر میکند. میدانی از انرژی مرتبط با چرخه های افکار انسان وجود دارد و تغییرات این میدان افکار موجب بروز علایم بیماریهای جسمی که موجبات ذهنی و عاطفی دارند میگردد. در اطراف بدن میدانی پیچیده از انرژی وجود دارد که به شکل بدن و شبکه مرکزی عصبی است. شکل و قدرت این

شبکه بنسبت تغییرات فیزیولوژیکی در روانی فرد تغییر مینماید. در درون این حوزه ذراتی بانداره  
 الکترون در حال حرکت هستند. در حقیقت در هاله ما نوعی حوزه انرژی زنده پلاسمایی، متشکل از  
 یون ها و پروتون ها و الکترون های آزاد وجود دارد که پنجمین حالت ماده است. این ذرات پلاسمایی  
 در اثر فعل و انفعالات شیمیایی سلولها و یا در حال تعویض بوده و مدام در حرکت هستند. درون  
 پلاسمای زنده نسبتاً ساکن است و بین ذرات مثبت و منفی نوعی تعادل برقرار است و چنانچه تغییر  
 شدیدی در این تعادل بوجود آید سلامتی موجود زنده تحت تاثیر قرار میگیرد. علی رغم ثبات معمولی  
 پلاسمای زنده مقدار قابل توجهی از این انرژی به ضفا وارد میشود و از تجمع ذرات فوق که از موجودات  
 زنده جدا شده اند ابرهایی تشکیل شده است. بنابراین ما در جهانی متشکل از حوزه های انرژی سیال و  
 میدانهای افکار و ذرات پلاسمای زنده غوطه وریم که در اطرافمان در حرکتند و از کالبدمان به بیرون جریان  
 می یابند. ما خود به پلاسمای زنده نورافشان و دارای ارتعاشی مبدل گشته ایم. هرگاه انرژی بر یکی از  
 ذرات واقع شود سایر ذرات عالم را تحت تاثیر قرار میدهد. این تاثیر بلافاصله بوده و برای انتقال نیازی به  
 زمان ندارد. هر چیزی از هاله نه تنها ناشیگر کل هاله بلکه در برگیرنده تمامیت هستی است. همه دستگاههای  
 عالم نه تنها بواسطه عوامل مادی و انرژی شتاخته شده، بلکه بواسطه حوزه های سازمان دهنده نامرئی  
 تنظیم شده اند. این حوزه ها سببی یا علی هستند زیرا بعنوان طریقی دقیق از اشکال و رفتار عمل میکنند. این  
 میدانها به مفهوم مصطلح دارای انرژی نیستند، زیرا تاثیرات متقابل آنها و رای موانع زمان و مکان  
 انتقال می یابند، موانعی که برای انتقال انرژی معمولی مشکل آفرین هستند. هرگاه عضوی از یک گونه  
 رفتار جدیدی را می آموزد، حوزه علی کل گونه تغییر میکند، هر چند که بطور جزئی باشد. چنانچه این رفتار  
 به مدت کافی تکرار شود انعکاس آن تمام گونه را تحت تاثیر قرار میدهد این قالب شکل پذیر نامرئی را  
 حوزه شکل پذیر مینامند. عملکرد این حوزه فراتر از گستره زمان و مکان قرار دارد. حوزه های اشکال  
 قادرند در ورای زمان و مکان انتشار یابند و وقایع گذشته میتوانند در هر جای دیگر بر سایر وقایع تاثیر  
 بگذارند. (اصل مدین میون؛ پس از اینکه گروهی میون رفتار تازه ای را آموختند، ناگهان میونهای  
 جزایر دیگر بدون داشتن وسیله ای جهت ارتباط با میونهای دسته اول، همان رفتار را تکرار کردند) همین  
 امر در مورد فیزیک کوانتوم صادق است، بین ذرات دور از هم ارتباطی ظریف و فانی از مکان وجود  
 دارد. پس در کل سیستم وحدانیتی وجود دارد. آنچه که حوزه شکل پذیر تنها به ذره اطلاق نمیشود  
 بلکه به کل سیستم بسط می یابد. بنابراین هر آنچه که بر ذره ای با فاصله بعید واقع میشود میتواند بر  
 حوزه شکل پذیر ذرات دیگر اثر بگذارد. از آنجایی که ما خود جزئی لاینفک این عالم هستیم پس میتوانیم به  
 یک وضعیت واحد وجودی دست یابیم و به کل مبدل شده و در نیروهای خلاقه عالم، از قبیل شفای عاجل  
 هر فردی در هر جای عالم سهیم شویم. شفاگری یعنی بسوی این قدرت خلاقه عالم حرکت کردن. قدرتی  
 که ما با شناخت مجدد خویش و یکی شدن با کل هستی آنرا بعنوان عشق تجربه میکنیم. همین که خود  
 را بعنوان حوزه انرژی شناسایی کنیم، آگاهی بالاتر و ارتعاشی برتر و انسجامی عظیمتر با ما همراه میشود  
 در چنین جهانی در بیش از یک عالم خواهیم زیست، کالبدهای برتر ما (ارتعاشات برتر هاله ما) از

فضای برتر نشأت میگیرند و با کالبد های برتر دیگران ارتباط بیشتری دارند تا با کالبد های غیر یکی  
 خودمان. در حالیکه آگاهی ما بسوی ارتعاشات برتر کالبد های لطیفتر مان اوج میگیرد ارتباط ما  
 باید دیگر در روندی فزاینده قرار میگیرد و نهایتاً با کل عالم وحدانیت حاصل خواهیم نمود. تجربه  
 مجردی همان تجربه ارتقاء آگاهی بسوی ارتعاشی بالاتر است. تنها در آن وضعیت خواهیم  
 توانست کالبد های لطیفتر، آگاهی برتر و ابعاد و جهانهای مطلوبتری را که در آن زندگی میکنیم به  
 عنوان واقعیت تجربه کنیم. میدان هاله در سرشت خود همانند سیالات و در بعد انرژی همچون امواج  
 نوری عمل میکند. حوزه انرژی انسان که با زندگی بشر ارتباط تنگاتنگی دارد، شگلی حوزه انرژی  
 کیهانی است. این حوزه را میتوان به کالبدی نورانی تشبیه نمود که جسم فیزیکی را احاطه نموده،  
 در آن نفوذ مینماید و تابشی آن متاثر از خصوصیاتش بوده، غالباً هاله نامیده میشود. این حوزه بخشی  
 از حوزه انرژی کیهانی است که با اجسام همراه میگردد. این امر در مورد انسان نیز صادق است.  
 حوزه های انرژی به چندین لایه تقسیم میشوند و هر یک از این لایه ها را گاهی کالبد نیز میخوانند. این  
 کالبد ها بر یکدیگر محیط بوده و به ترتیب برهم تاثیر میگذارند. هر کالبدی از کالبد قبلی لطیفتر بوده و  
 نسبت به آن دارای ارتعاشات برتری است. حوزه انرژی انسان آینه ای از حوزه مغناطیسی زمین  
 است که از قطب شمال منشأ گرفته و سیاره را دور زده و دوباره از طریق قطب جنوب باز میگردد.  
 مشابه این خطوط موجی متعلق به حوزه انرژی انسان از بالای سر سفر کرده و پیرامون بدن جاری  
 شده و یکه بیضی بزرگ بوسعت دستهای باز شده در اطراف بدن را تشکیل میدهد. حوزه های انرژی  
 ما در حدود ۱۲ اینچ به زمین نفوذ کرده سپس از طریق پا به بدن باز میگردد. اگر چه حوزه مغناطیسی  
 زمین هر اندازه که از سیاره دور میشود سرعت کاهش می یابد اما هرگز واقعاً صفر نمیشود. برای  
 صدها مایل در فضا گسترش می یابد، پیش از آنکه نیرویش خاموش شود با سرعت نور بسوی لایه  
 کیهان حرکت میکند. حوزه انرژی انسان ظاهراً فقط چند فوت در ورای بدنش گسترش می یابد و  
 مانند حوزه مغناطیسی زمین قدرتش با سرعت بسیار کاهش می یابد. اما با این وجود با سرعت نور  
 حرکت کرده و ما را به شبکه نورانی تمام کائنات وصل میکند که با تارهای گسترده معروف است. در  
 سطح سیاره خطوط موجی در حرکت هستند که به نصف النهار تشبیه بوده و چاکراه های اصلی زمین را بهم  
 متصل میکند. نصف النهار زمین از سیاره عبور کرده و انرژی و اطلاعات را از بخشی به بخش دیگر  
 سیاره میبرد. ما میتوانیم از طریق شبکه نورانی شکل داده شده توسط خطوط موجی زمین با یکدیگر  
 صحبت کنیم. همانطور که خطوط موجی در سراسر بدن زمین حرکت دارد، نصف النهار های که در  
 سطح پوست حرکت داشته و نقاطی را که در جوهره خویش چاکراه های بسیار کوچکی هستند با یکدیگر  
 متصل میکند. این نصف النهار های انرژی همان سیستم حلقوی درون بدن هستند. آنها رگها  
 و آرتریتهای حوزه انرژی انسان هستند. این نصف النهار ها نهرهای نوری هستند که از درون

بدن نورانی جباری میشوند و محتوای خویش را از رودخانه‌های نورانی بزرگی که در طول سطح زمین جریان دارند میگیرند. چاکراها درون بدن انسان است و پنجاهی نورانی چاکراها امتداد یافته و با فرای بدن میرسند و ما را به درختان، رودخانه‌ها و جنگلها متصل میسازد. این الیاف نورانی در زمین گسترش یافته به مکانهای که متولد شده ایم و زندگی کرده ایم و به تاریخچه شخصی و سرنوشت ما میرسند. ساعت‌های بیولوژیکی بدن بر اساس زمان طولی حرکت نمیکنند. سلولهای بدن ما یک تعداد محدود از سالها را ندارند، بلکه تعداد محدودی زندگی، تعداد محدودی از زمانهایی که آنها میتوانند تکثیر شده و کپی‌های دقیق از خودشان بسازند را دارند. برای مثال، سلولهای کبد قادرند صد کپی از خود پیش از آنکه از بین بروند را بسازند. اگر تعداد سلول کبد را پس از ۴۹ بار کپی شدن یخ زده کرده و آنها را در یک آزمایشگاه به مدت صدسال نگاهدارید پس از آن باز هم برای ۱۵ بار دیگر تقسیم میشوند. در حالیکه هر سلول کبد بتواند ۳۰ بار زندگی کند. عادت‌های تغذیه و شیوه زندگی شما تاثیر بر این موضوع خواهد داشت که بتوانید یا نتوانید از طول کامل این دایره زندگی بهره مند شوید. اگر میزان زیادی از الکل مصرف میکنید ممکنست دایره زندگی کبد خود را کوتاه کنید. به طرزیکه تغذیه و شیوه زندگی ما بر طول عمرمان اثر میگذارد کیفیت موجود در حوزه انرژی ما نیز همان اثر را دارد. کیفیت و خلوص این انرژیهای حیاتی عامل تعیین کننده ای برای طول عمر میباشند. آنکه که تحت فشار فیزیکی یا عاطفی هستیم این منابع بسیار سریع به اتمام میرسند و ذخیره‌های سوخت ما به طرز خطرناکی کم میشود. همه ما کسانی را میشناسیم که ناگهان پیر شده‌اند. در هاله‌ها هر سطح با یکی از چاکراها در ارتباط میباشد و هر یک از هفت چاکرا خود دارای هفت لایه است که هر یک با یکی از لایه‌های هاله مرتبط میباشد. میتوان انرژی حوزه انرژی کیهانی را که در درون تمام چاکراها جاریست را مشاهده نمود. انتهای آزاد یک چاکرای طبیعی در لایه اول هاله حدوداً پانزده سانتیمتر قطر و چهار سانتیمتر از بدن فاصله دارد. مواد مخدر بر رنگهای درخشان و سالم هاله‌ها بشدت تاثیر میگذارد و همچون موارد بیماری لوب انری تولید میکنند. صلح و آرامشی که از طریق تهرينات معنوی خویش کشف میکنیم، سوختی برای لایه‌های درونی حوزه انرژی بوده و جان و روح را انرژی میبخشد. هاله فردی که تحت تاثیر احساسات نیرومند قرار میگیرد به لوز ناگهان تحت تاثیر رنگ و شکلی منطبق با وضعیت عاطفی جدیدش درمی آید و پس از فروکش کردن عوامل هاله او ظاهر معمول خود را بدست می آورد. مدت این پدیده به خود فرد و عوامل متعددی بستگی دارد. اگر او عوامل مذکور را آزاد نکرده باشد آن عوامل در قالبهای رنگهای رقیق در هاله اش باقی میمانند تا هنگامیکه آن عوامل را رها سازد. اگر او بخشی از این عوامل را وانهد همان بخشی رها میشود. در این حال رنگها و قالبهای مربوط به آن عوامل ممکنست بسرعت بدرخشند و از حوزه هاله بیرون بروند. گاهی نیز حمل محوشدن چند دقیقه طول میکشد، همچنین ممکنست رنگهای دیگری روی آنها را بهوشانند و یا خود به شکل لایه‌هایی در پشت رنگهای دیگر قرار گیرند.

### هاله تلپاتی:

میدان نیروی الکترومغناطیس هاله با آسانی با جو زمین یکی میشود و از راه آن ارتباط برقرار میکند و زنده میماند و شبکه باردارها را می آفریند، در خانواده، هاله ها آنچه را که برای همسویی لازم است میدهند و میگیرند و در این روند هاله منحصر بفرد خانواده شکل میگیرد. این هاله بزرگ از سقف خانه بیرون میزنند با فاصله کمی از بام خانه های یک طبقه می ایستند. با رسیدن به این بلندای هاله های خانوادگی همسایگان پیوند برقرار میکنند و هاله جمعی را میسازند که به نوبه خود با کل شهر و سایر شهرها پیوند می یابد و به هاله اجتماع شکل میدهد که در نهایت آگاهی جمعی جامعه میشود این پیوند جوی اجازه میدهد تا افکار و احساسات به امواج هوا پیوندند و بدست باد به دور نزدیک پروند و با دیگر هاله های اجتماعی پیوند یابند و هاله پیچیده کره زمین را بوجود آورند که اجازه میدهد مردم از راه تلپاتی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند.

### ادراک انرژی هاله از راه صدا:

صداها الگوهای خود را در هاله بوجود می آورند و بنابراین به آن رنگ و لعاب شخصی میبخشند. از این رو نیازی نیست که با افراد وارد گفتگو شویم. چون ذهنان بی درنگ دید روشنی از رنگها و وضعیت سلامتی فرد می یابد. امواج جوی جهانی صداهای فاصله را می شنوند و هاله بین را صرف نظر از میزان فاصله میان فرد و هاله بین ممکن میسازند. هر بار که به گفتگو حتی از راه تلفن نیز چشمان خود را ببندید تا بتوانید تمرکز بیشتری داشته باشید. با احساسهای خود به گفتگو گوش دهید. بدینال تنها ویریا الگو در ذهن خود بگیرید رنگها و صداها می آیند و میروند. با پایان یافتن مکالمه یا گفتگو بی درنگ یافته های خود را به شکل منظم یادداشت کنید تا بتوانید درس آنچه را که تجربه میکنید را آغاز نمایید.

### ادراک هاله زنده طبیعت:

گیاهان و درختان هاله متوازی دارند که نیروی حیات را در دسترس کسانی میگذارند که در فضای آنها سهیم هستند. ده دقیقه استنشاق این جوهر زمینی کافیست تا تاثر عکسبوتهای ذهن را پاک کند و واکنش زنجیره ای را در سراسر هاله به حرکت درآورد و آنرا بالوده و توازنش را احیا سازد. این جوهر زمینی همان توازن نفس طبیعت است. رنگهای زرد طلایی و سبز آرام هاله درختی بزرگ و تندرست، سایبانش را مشخص میکند. در حالی که سایه های سبز تیره، تنه اش است. این رنگهای اصلی بازتاب متوازن بودن درخت با طبیعت است. رنگهای هاله اشان در هاله های درختان و گیاهان دیده نمیشوند. زیرا آنها خود میتوانند توازن هواری را ابقا کنند. هاله درخت از لحاظ شکل و کم و بیش همیشه در حالت کمال یافتگی است. مگر آنکه انسان، حیوان یا پرنده ای در آن دخالت کند و توازنش را به خطر اندازد. در اینصورت درخت برای دفاع از خود انرژی هاله خود را از سایبانیش به درون تنه میکشد. سایبان یک درخت بزرگ بلندتر از این هاله چند رنگی جامعه است که به شکل ظریفی درهم بافته شده است. درختان بلند و تندرست فراسوی هاله های جمعی و اجتماعی انسان میروند و تأثیری از آنها نمیگیرند. هاله درخت بیش از هاله اشان متوازن میماند. هاله درخت ما نزدیک شویزه عمل میکند. انرژی درخت در شکل منبجوتهایی از انرژی که به نور رشته ای سروراید به نخ کشیده اند قطره های

انرژی را به درون هاله انسانها میریزد. در زمان انتخاب درختان برای کاشتن آنها دقت زیادی  
بخرم بدهید. یعنی گیاهان را هاله به هاله بسنجید و آن را انتخاب کنید که با انرژی شما همسوی دارد.  
درختان نیز مانند انسانها و جانوران شخصیت و نقشی یگانه ای دارند که با ارتعاشات مختصر بفرد در  
هاله شان قابل تعریف است. در زیر صفات شفا دهنده درختان منفردی را میا ورییم:

شوس = صفات انسانی را احیاء و متوازن میکند.

نارون قرمز = نیروی شخصیت را تقویت میکند.

اوکالپتوس = نیروی فردی بویژه هنگام بحران را ارتقاء میبخشد.

ماگنولیا = خلوص نفسی را تحریک میکند.

افرا = انسان را برای تغییرات اساسی آماده میکند.

بلوط = دانایی را در جهت تحلیل شخصیت و شناخت خویش ارتقاء میبخشد.

سپیدار = جریان انرژی هاله را افزایش میدهد.

پید = تنش و آشفتگی فکری را بهبود میبخشد.

درختان میوه دار = انسان را نسبت به رشد تازه زندگی مستعد میسازند.

برای کسب بیشترین تاثیر از هر درخت ابتدا باید مطمئن شد که بلندای آن از سقف یک خانه یک  
طبقه بیشتر نباشد و آماده باشید که برای یک دو ساعت زیر سایبان آن بنشینید. میتوانی به هر  
کاری که میایی در زیر آن درخت مشغول باشید. آسودگی و آرامشی خیال، درخت را تشویق میکند که  
با نیازهای هاله اتان پاسخ دهد.

هاله حیوانات:

آرایش رنگها در حیوانات ساده تر از انسانهاست. بیشترین رنگها با رنگهای هاله انسان سازگاری دارند  
و این رنگها یا نگر پیوند آنها در سطح هاله هاست. اول لایه های جسمانی و انرژی هاله انسان با هاله  
حیوانات همساز میشود و پس از آن لایه های حیاتی و اختری با یکدیگر پیوند می یابند و با این ترتیب میان  
آنها پیوند وفاداری برقرار میشود. این امر نه تنها توازن و احیای هاله انسان را آسان میسازد، بلکه  
فشار خون، شرایط عصبی و اختلالات عاطفی را نیز تثبیت میکند. همین سازش پذیری هاله هاست که  
اهلی کردن برخی حیوانات را ممکن ساخته است. هاله زرافه قرمز مایل به ارغوانی و آبی کم رنگ است  
که نشان حساسیت و سرشت قدرتمندی است. هاله شتر آمیزه ای از قهوه ای کلاهما یا نگر اهل عمل  
و تحمل پذیری و زرد آکویی که نشان همراهی و وفاداری و قدرتمندان خلایق است. شتر جزو چند حیوان  
معدودی است که هاله صاحبش را به درون هاله خود جذب نمیکند. هاله سنگ آمیزه ای از قهوه ای و  
قهوه ای های مایل به زرد و صورتی و سبز متوسط است که نشان خدمتگزاری از روی عشق میباشد  
هاله گربه و پلا میپوس آمیزه ای از سبزها و آبیها و صورتشها و زرد آکویی هاست که نشان پرهیزی  
و استقلال طلبی است.

### تست نیروی هاله بینی :

با پرکردن تست زیر می‌توانید تعیین کنید که چگونه در زندگی هاله دیگری را درک کرده اید، نیروی سطح قدرت شهودی خود را کشف می‌کنید، برای جواب مثبت مدیک را بگذارید و در آخر امتیازات خود را جمع کنید. و ببینید چه امتیازی کسب کرده اید و شرح امتیاز را بخوانید:

- آیا هرگز از کسی با شکلی ناگهانی بدتان آمده است.
- آیا هرگز با شخصی ملاقات کرده و احساس کرده اید که او را در سراسر زندگی خود می‌شناخته اید.
- آیا هرگز به اتاقی خالی پا گذاشته اید که در آن احساس نا آرامی کرده باشید.
- آیا اتفاق افتاده که حس کنید کسی با شما نیاز دارد و با او تماس بگیرید و ببینید درست حس کرده اید.
- آیا اتفاق افتاده که حضور فردی را در حقیقت یا ساعاتی پیش از دیدنش احساس کنید.
- آیا اتفاق افتاده که پیش از زنگ زدن تلفن احساس کنید که بزودی زنگ خواهد زد.
- آیا رنگهای معین یا ترکیب معینی از رنگها شاد یا افسرده تان میکنند.
- آیا اتفاق افتاده که اولین اثری که فردی روی شما گذاشته درست از کار در آمده باشد.
- آیا اتفاق افتاده که با حس درونی فردی با تمام پنهانکاهی او پی برده باشید.
- آیا اتفاق افتاده که فردی را درست درون خود احساس کنید.
- آیا تا به حال با کسی که تاثیر ماندگار بر شما داشته باشد را ملاقات کنید.
- آیا اتفاق افتاده که انگار فردی پیش از آنکه آنها را بر زبان آورد پی برده باشید.
- آیا عشق در نگاه اول را تجربه کرده اید.
- آیا حیوانات با آسانی شما را بسوی خود جلب میکنند.
- آیا حسهای شهودی شما اغلب درست از کار در می‌آیند.

### نتیجه امتیازات :

امتیاز بین ۵ تا ۸ = خلایقیت فردی خود را کاوش کنید تا درکشودن ادراکاتان بروی جهان اطراف به شما یاری رساند. در آغاز راه هستید و جای پوس نشوید، باوقف خود و بهترین می‌توانید بینش هاله‌ای خود را فعال کنید. امتیاز بین ۶ تا ۹ = تریبات هاله بینی و پیگیری شما می‌تواند بیش شهودی شما را ارتقاء دهد و بصیرت هاله‌ای شما را فعال سازد. امتیازات بین ۱۰ تا ۱۵ = آمده رشد دادن بینش هاله‌ای خود هستید، تریبات هاله بینی را بکار ببندید و به نظاره پیشرفت خود بنشینید.

سطح ادراک شما به نیروی درونی وابسته است که تنها با پذیرش خود تغذیه میشود. هاله بینی نیاز به شها مت و قدرت ذهنی ندارد، فقط نیاز به آرامش و تمرکز شهودی و شناخت این مسئله است که شها در حال بیدار کردن محدود توانایی غریزی خود که سالها در خواب بوده است، هستید. هاله بینی محدود به شخصی نیست، با مهارت یافتن در هاله بینی می‌توانید بر تو فکتهای رنگی عکسها و تلوزیون و سینما را ببینید زیرا تمامی این بسا مدها ارتعاشات رنگی هاله را میگیرند. در آغاز انتظار صبر و در هاله‌های جسمانی

و آخرین را بصورت سفید شیرین کمرنگ یا صاف آبی در اطراف سر، شانها، پاها یا دستها ببینید. پس از آنکه ذهن در اثر گذشت زمان این تجربه را واقعی ارزیابی کند، رنگهای شفاف و زیبای لایه‌های حیات و اختاری هاله خود را بر شما آشکار خواهند ساخت. هیچ زمان مشخص یا محدودیت زمانی معینی برای رشد هاله بینی وجود ندارد. واکنش یک نفر ممکنست سریعتر از دیگری باشد. پریشانی عاملی میتواند فراگیری را مختل سازد و مشغله کاری میتواند خلأ حقیقت ذهن را بخشکاند. برای تقویت وضوح هاله بینی باید خود را در راس زندگی نگهدارید. گاهی با واژه‌های ستون سمت راست در زیرها نیازید و صفاتی را که معمولاً توصیف جنبه‌ای از شخصیت شماست بیابید و سپس به حالت متفاد در ستون سمت چپ مراجعه کنید تا دریابید برای تصحیح عدم توازن یا ابقای توازن خود برای بیدار کردن ادراک و بینش هاله‌ای چه اعمالی را باید انجام دهید.

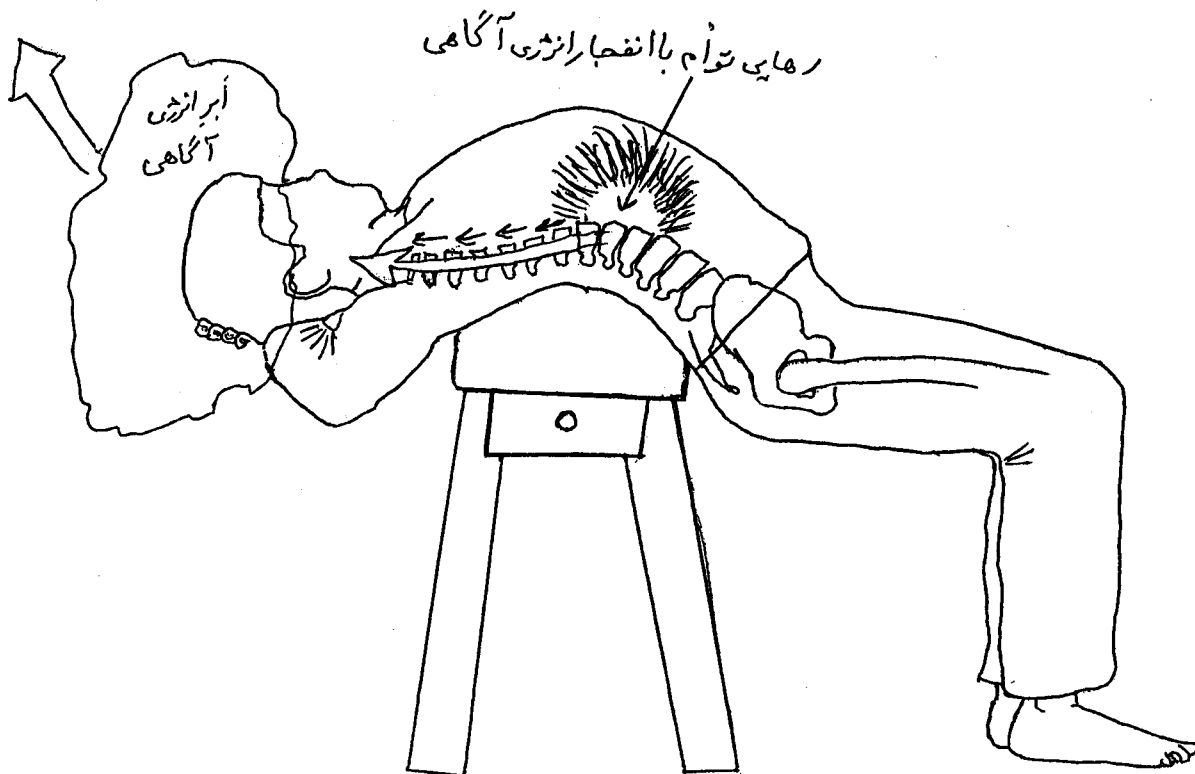
بینش سد شده

علاقمند	پر تنش
ایمن	بیمناک
متحرکتر	آشفته
سرزنده	نا امید
منبسط	تحت فشار
تفکر روشن	حواس پرت
شاد	ناشاد
راضی	تهی
باایمان	درمانده
انعطاف پذیر	انعطاف ناپذیر
معرفت درونی	امیدواری واهی
آرامش	خستگی
صبور	عجول
خوش بین	بد بین
متواضع	متکبر
خیرخواه	شرور
سخن	بخیل
کمال نگر	خودبین



## تصفیه‌ها :

برای رفع موانع انرژی تکنیک‌ها سازی و تصفیه‌ها را دقیقاً و با تمرکز انجام دهید. با دراز کشیدن بر روی یک چهارپایه تشک دار عضلات بالاتنه کشیده شده، در وضعیت آزاد قرار میگیرند.



بدن‌ها این عمل، انرژی را آزاد کرده و مانع برداشته میشوند. در این تصویر شخص در بخش پیشین نظام و نزدیک دیافراگم مانع نیرومندی از انرژی داشت، وقتی که بر چهارپایه قرار گرفت، این انرژی جمع شده یا مانع بطور ناگهانی و با انفجاری از انرژی برها شده و این انرژی با سرعت در امتداد نخاع بالا رفت و وقتی که با سرش رسید و تجزیه شده و بشکل آگاهی درآمد، در این حال شخص به فضای تعبیری دیگری وارد میشود. احتمالاً شروع به گریه کرده و یکی از تجربیات رنج آور دوران طفولیت را ابراز خواهد کرد. با ابراز بیشتر عوامل ابر انرژی بیشتری آزاد شده و از حوزه انرژی خارج میشوند.

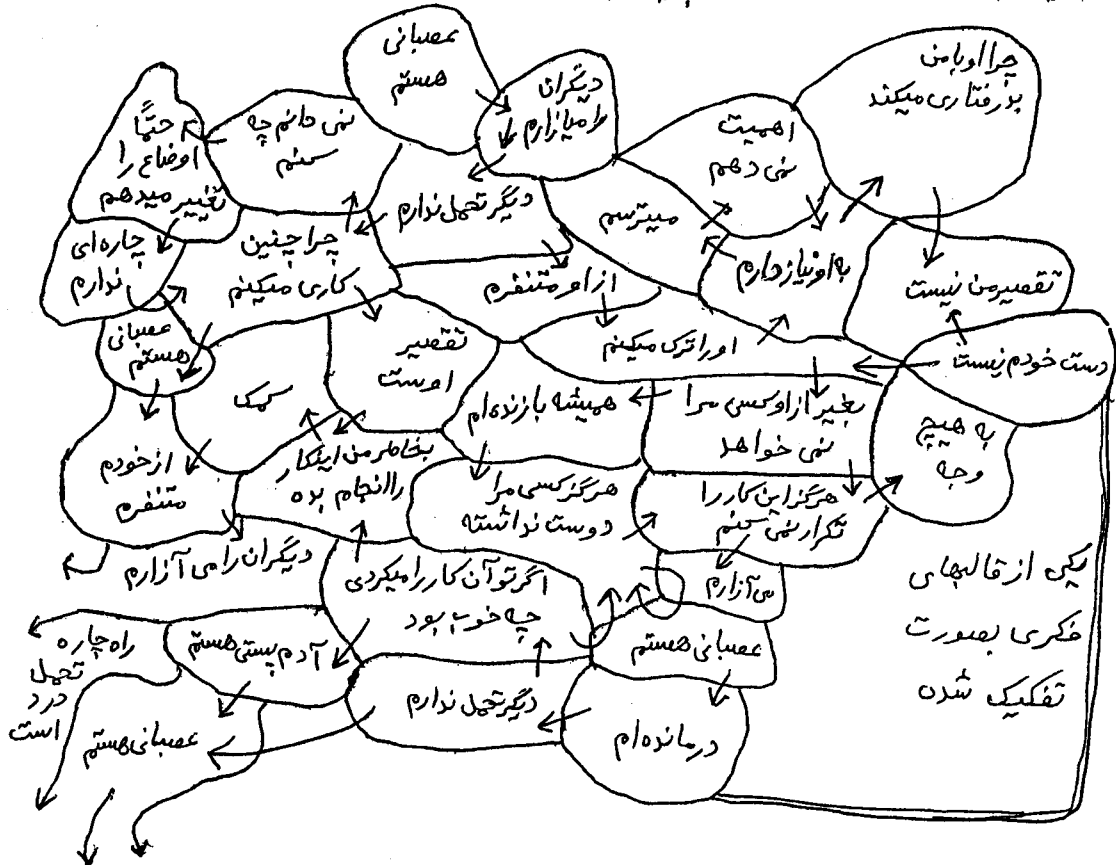
قالبهای فکری پراکنده در حوزه انرژی (فضای متحرک) :

این فضاها شباهت زیادی به فضای تشریح شده در نقشه برداری دارند که در آن هر قطعه زمین دارای مختصات خاص خود است و این مختصات تعیین کننده عملیات ریاضی ممکن در آن حلقه هستند. آنچه در مقیاس پسیکو دینامیک وجود دارد فضاها یا سیستمهای اعتقادی هستند. این فضاها از قالبهای فکری تشکیل شده اند که با برداشتهای صحیح یا نادرست ما از واقعیت ارتباط دارند. تفسیر واقعیت در هر قالب فکری منحصر به همان قالب است، مانند تعبیراتی چون همه مردم بی رحمنند که عشق

نشانه ضعف است و کنترل بودن متفکر امنیت و قدرت میابد. مردم در طی تجربیات روزمره، درون فضاها یا سطوح مختلف تعبیری خود در حرکتند و واقعیت تجربیات توسط همان قالبهای فکری تعبیر میشوند. هر سطح یا فضای تعبیری، با گونه متفاوتی تفسیر میشود. قالبهای فکری مذکور واقعیتی صاحب انرژی و قابل مشاهده هستند و دارای رنگهایی با غلظتهای مختلف میباشند. غلظت و شکل این قالبها بواسطه انرژی یا اهمیت که فرد با آنها میدهد تغییر میکند. عادات فکری ما پدید آورنده و شکل دهنده و محافظ قالبهای فکری میباشند. هر چه افکار برجسته تر و روشنتر باشند قالب آنها نیز چنین است. سرشت و نیروی عاطفی که با افکار مربوط میشوند تعیین کننده رنگ، غلظت و قدرت قالبهاست. این افکار میتوانند آگاهانه یا ناخودآگاه باشند. مثلاً مرور مستر ترس در ذهن خود خالق یک قالب فکری است. طرز عمل مشخصی که پدید آورنده قالب فکری است. بگونه ای که گویی وقوع آن فکر مسجل است. حوزه انرژی هر قالب فکری در حوزه انرژی فردی که با او فکر میکنیم اثر منفی باقی میگذارد. این روند به احتمال زیاد با دوری گزیدن فرد از ما میانجامد. با هر میزان که ما دانسته یا ندانسته به این قالب انرژی بدهیم تاثیر افکار مربوط به این قالب در خلق نتیجه ای که از آن وحشت داریم بیشتر خواهد بود. غالباً این قالبهای فکری بطور کاملاً طبیعی بخشی از شخصیت هستند که فرد حتی با آنها توجه ندارد. آنها در کودکی آغاز به شکل گیری مینمایند و منبای آنها استدلال کودکان است، و بین از آن در طی زندگی با شخصیت فرد عجین میگردند. این قالبها همچون باری امانی هستند که فرد آنها را با خود به این سو و آنسو حمل میکند و با تاثیرات آنها که بسیار زیاد است توجه ندارند. قالبهای گردآوری شده یا سیستمهای اعتقادی تاثیرات بسیاری را بسوی فرد جذب کرده، شخصیت او را تحت تاثیر خود قرار میدهند. از آنجایی که این قالبها بطور عمیق در ناخودآگاه مدفون نیستند، بلکه در لبه خود آگاهی قرار دارند بواسطه روشهایی مانند حرکات انرژی را یا بازی با کلیات یا مدیتیشن قابل اصلاح هستند. وقتیکه این قالبها با حوزه آگاهی وارد شوند با ابراز عواطف مربوطه و راهسازی احساسات مربوطه به این قالبها تغییر آنها ممکن میگردد. با این روش دیدگاهی روشنتر مبتنی بر تعبیراتی از واقعیت که سازنده قالبهاست اجازه ظهور می یابد. یعنی هنگامیکه تعبیرات غیر معتبر شناسایی شده ادراک و راهها گردند میتوانند جای خود را به بینشی رشد یافته تر و تعبیری روشنتر از واقعیت دهند که این نیز به نوبه خود با پدید آمدن تجربیات مثبت در زندگی منجر میگردد. در بطن بعضی از شخصیتها این قالبها با هم ارتباط متقابل دارند و آگاهی فرد قدرت بدون آگاهی سایر قالبها در او تاثیر بگذارند بطور کامل در یک قالب قرار میگیرد. بنابراین فرد در طول زندگی روزمره شدیداً با تلفیق از قالبهای مختلف در تماس است. از سویی دیگر فردی که دارای شخصیت دیگری است ممکنست با آسایش خاطر از یک فضای تعبیری به فضای دیگر انتقال یابد اما ابتدا نسبت به ارتباط آنها باید دیگر آگاه نباشد. می احتمالاً نخواهد توانست این جریان پویا را درک کند و در سرگشتگی بسر خواهد برد. خصوصاً وقتیکه یکی از جریانهای مزمن چرخه ای در درون رها گردد. بدین ترتیب او احتمالاً در چرخه زمانی خود کاری قرار میگیرد که از یک فکر به فکر دیگری جریان دارد. در این حال او درگیر گرفتار نامیدی باقی میماند و تا زمانی که جریان انرژی خود را از دست نداده او از آزاد کردن خود از این چرخه زمانی عاجز است. سپس از آنجایی که چرخه قالب فکری تمام انرژی خود را تخلیه کرده است، نه وضعیت متفاوتی از واقعیت وارد

میشود و نخواهد دانست چگونه از این چرخه خارج شده است. باین ترتیب احتمالاً دفعه بعد نیز خواهد  
 توانست خود را از این چرخه خلاص کند. این چرخه ها میتوانند همچنان انگیزه و وجد آفرین باشند مانند وقتی که  
 چرخه ای رها میشود و فرد تصور میکند که کارهای عظیمی خواهد کرد و مشهور و ثروتمند خواهد شد، اما از  
 تلاش عملی سستی که در پیش دارد تابع چنین هدفی برسد آگاه نیست. برخی از چرخه ها ممکنست اثری  
 معکوس داشته باشند. بدین ترتیب فرد خود را در شرایطی بسیار بدتر از آنی که هست ضعیفند. در هر دو مورد  
 او خود را این شناسد و موقعیت زندگی را تشخیص میدهد و احتمالاً بخشی از وجود خود را در نظر گرفته  
 در آن انزوا میکند. شاید او از ابتدا استعداد پیدا آوردن شرایط مطلوب در زندگی را دارا باشد، اما تلاشی و  
 صبر بسیار ضروری است. در وضعیت منفی دوم او بخشهایی از خود را که نیاز به تغییر دارند میبیند ولی  
 فراموش میکند که این تغییر امکان پذیر است. قالبهای فکری معین تا زمانی که بواسطه نوعی انرژی درونی  
 یا بیرونی که بعنوان چاشنی عملی میکند شلیک نشوند، بطور ساکن در حوزه انرژی باقی میمانند. در  
 این هنگام یعنی پیش از رها شدن قالبها در چرخه ای مزمن در درون هاله وجود دارند اما رها نمیشوند،  
 بلکه فقط انرژی خود را مصرف میکنند و تا هنگام کسب انرژی مجدد برای حرکت به حالت نهفتگی باقی میمانند.  
 قالبهای فکری از افکار نیمه آگاهانه و مبتنی بر عادات انسان و عواطف مربوط به آن انرژی کسب میکنند.  
 آنها همچنین بواسطه جذب افکار و عواطف مشابه خود از افراد دیگر انرژی بدست می آورند. بعبارت  
 دیگر وقتی که خود را مرتباً مورد قضاوت قرار دهید اعمال و عواطف شما از قضاوتتان تبعیت کرده و بزودی  
 آشنایان شما بواسطه اعمال و عواطف شما همان تصور را دریافت و با شما هم عقیده میشوند. این انرژی  
 با ذخیره شخصی شما افزوده میگردد و هنگامیکه قالب فکری شما بقدر کافی انرژی کسب کند یعنی با حد  
 بحرانی برسد، آنگاه شلیک میشود. سپس شما در وضعیت قرار میگیرید که متقاعد میشوید که قضاوتتان  
 درباره خودتان درست است و این امر تا زمانی که انرژی قالب فکری مربوطه تخلیه شود ادامه خواهد  
 داشت. البته انرژی نیز امکان دارد تاثیر خارجی را به خود جذب کنید که این عمل قالب را به همراه انفجاری  
 از انرژی آزاد میکند. در هر دو مورد روشی عملی همان است این رهایی چرخه، ضرورتاً منفی نیست، زیرا اگر  
 فرد در یک دوره درمانی قرار داشته باشد قادر خواهد بود سد چرخه مزمن خود را شکستد و قالب چرخه ای  
 مربوطه را بطور اساسی نابود کند. باین وسیله او خواهد توانست در نوبت بعدی بخوبی آنرا کنترل کند. از  
 بیماری روحی و روانی بخواهید وضعیت خود را تشریح کنید و شما قالب مربوطه را فرد را ترسیم کنید، وقتی که  
 او افکارش را با صدای بلند تکرار میکند، کسانی از فکر قبلی به آنکه در حال توصیف آن است بکشید چیزی  
 نمیگذرد که تمام افکار چرخه ای فرد ترسیم و تشریح میشوند. معمولاً وجه بیرونی این قالبها کاملاً محدود  
 است یعنی بسیار جزو کوچکی از واقعیت را تجریم میکند که طی آن تعاریف یا تالیفات یا دیومنی و گاهی  
 به تفاوت تکرر میباشند. زمان شکست این قالبها هنگامی است که بیمار قادر باشد یکی از افکار  
 را به مدتی که بتواند عواطفش را در رابطه با آن بیان کند در ذهن خود نگه دارد. بهتر است که این فکر مفهومی  
 شدیداً عاطفی داشته باشد. معمولاً چنانچه بیمار قادر باشد چشم یا رنج ملازم این فکر را تحمل کند خواهد  
 توانست آنرا بشکند و بواسطه محیقت قالب فکری ارتباط برقرار نماید. هنگامیکه بیمار در کودکی و در اثر

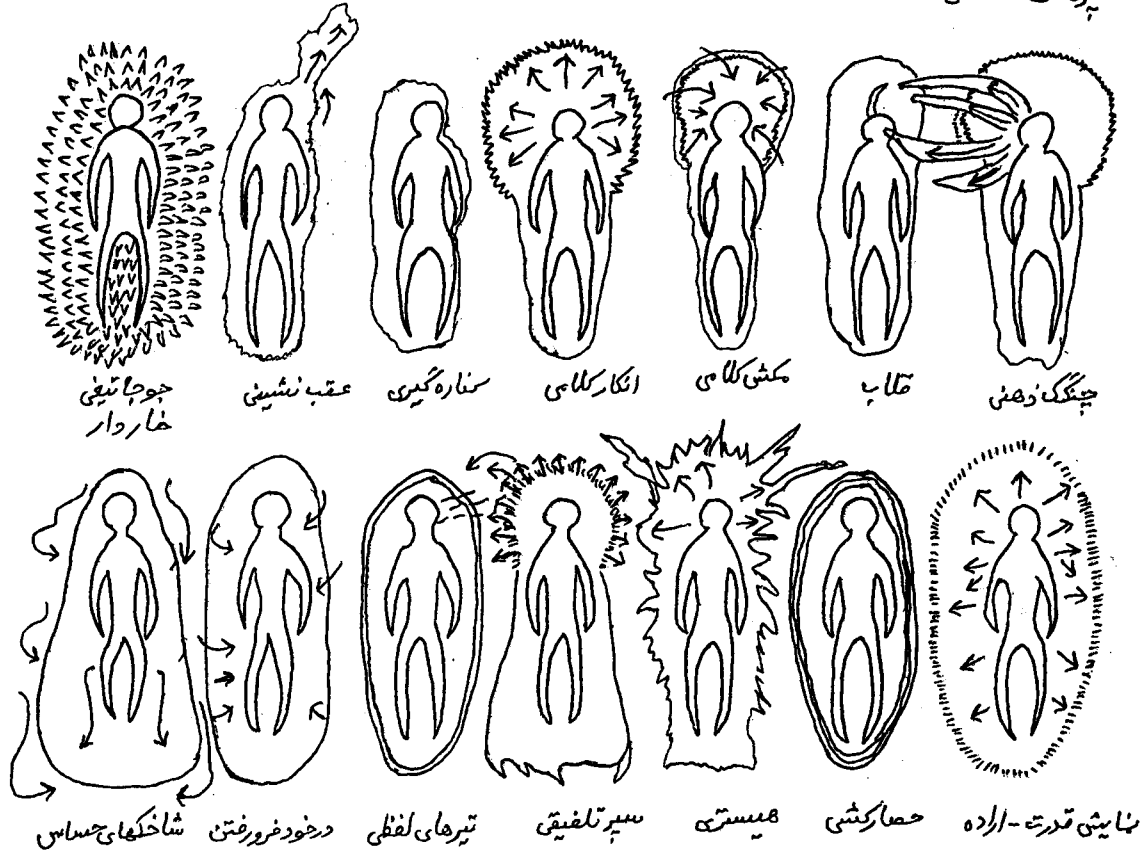
تجربیات ناخوشایند آن دوران دروناً احساس کردیم (بد) است و هیچ کاری در این مورد نمیتوان کرد؛ دریافتی که در آینده فرصت تشخیص و ادراک کامل ساختار فکری را خواهد داشت. به این ترتیب که در هنگام احساس در دام افتادگی ابتدا خشکی و سپس به رنج نرفته در درون قالب فکری نفوذ نماید. او غالباً با متوقف شدن در سطح این قالب فکری از رنج درون آن اجتناب میکند و بدین ترتیب در توهم متوقف میشود. با تجربه این رنج او خواهد شناخت که کودک و بالغ را یکسان کند. کودکی که مکرر میکند بد است و بالغی که میداند چنین نیست.



معمولاً ابراز و آزادسازی عواطف کلیدی است برای گسستن الگوی فکری چرخه‌ای، در اکثر اوقات این قالبها در اولین مرحله متوقف شده اند تا فرد عواطف درون آنها را تجربه نکند، در طی زندگی روزمره شخص تلاشی زیادی بکار میبرد تا از بکار افتادن قالب فکری جلوگیری نماید. چرا که این قالب ممکن است احساس ناخواسته را برانگیزد، اگرچه فرد از موقعیتهایی که چنین عواطف را برمی‌انگیزند حذر میکند، این عمل کاملاً موثر نیست، زیرا او مستمراً در کار تجدید نیروی قالب فکری است، با گذشت زمان در طی گذر از روند درمان قالب فکری بطور روز افزون با سایر بخشهای شخصیتی ارتباط برقرار میکند، خصوصیات منفی به عملکردهای مثبت تبدیل میشوند و به شکل رنگهای درخشان بدون شکل باهاله طبیعی فرد افزوده میگردند.

## سپرهای دفاعی انرژی:

آنچه که سبب میشود هر یک از ما مواعظ انرژی را در خلق کنیم، احساس عدم امنیت است. ما این مواعظ را در آرایشی قرار میدهیم که تمام حوزه انرژی ما را دربرگیرند. سپرهای دفاعی ما برای تجربیات ناخوش آیند و دفاع فعالانه یا انفعالی بر علیه نیروهای مهاجم طراحی میشوند. این سپرها وظیفه قدرت نیایی و با تبع آن ترساندن مهاجمین یا قرار دادن ما بطور غیر مستقیم در کانون توجه سایرین را برعهده دارند. البته بدون اینکه خود بپذیریم، این امر خواست خود ما نیست. نمونه‌هایی از سپرهای دفاعی مختلف که در هنگام احساس خطر بکار گرفته میشوند بشرح زیر میآیند:



سپر خاردار یا جوج تیغی؛ رنگش معمولاً سفید متغییل به خاکستری و مثل جوج تیغی پراز خار است و تپاس با آن ایجاد درد میکند، پاسخ اغلب کسانی که از این سپر استفاده میکنند فاصله گرفتن از آنهاست.

سپر عقب نشینی؛ در این سپر آن بخش از آگاهی و هاله فرد که در معرض تهدید قرار گرفته است، در هنگام خطر با راحتی به شکل ابری از انرژی آبی کمرنگ بدن او را ترک میکند. اگر چه کسی که از این سپر استفاده میکند وانمود میکند که با تمام وجود به مرفقان گوش میکند اما چشمان درخشان او خلاف آنرا ثابت میکنند.

سپر سناره گیری؛ این نوع سپر دفاعی نسبت به سپر عقب نشینی کمترین ممکنست فقط برای چند لحظه یا چند ساعت مورد استفاده قرار گیرد، مدت بیشتری پایدار میماند، حالت سناره گیری از خود، معمولاً مدت طولانیتری باقی میماند. شاید این زمان روزها یا سالهای متعددی به درازا بکشد.

سپراشکار کلامی؛ با انرژی زیادی همراه است. رنگ این انرژی معمولاً زرد است و در ناحیه سر قرار دارد. همراه با این حالت گرفتگی شدید گردن و دفع چربی از انرژی کار رنگ پریده و کدر است، در نیم تنه تختانی قابل تشخیص است. چنین فردی برای حفظ وضعیت موجود، از لحاظ کلامی فعال باقی میماند و بدینوسیله تلاشی میکند تا بطور ضمنی زنده بودن خود را اثبات کند. این مکالمه شفاهی، با حفظ چربی از انرژی در ناحیه سر کمک میکند.

سپرمکشی کلامی؛ کسی که از این سپر استفاده میکند، برای پر کردن حوزه انرژی خود در مکیدن انرژی اطرافیان تبحر زیادی یافته است. عموماً قادر نیست این انرژی را بطور طبیعی از محیط جذب کند. این فرد نمیتواند انرژی کیهانی را از محیط اطراف جذب کند. این ناتوانی موجب میگردد که او به انرژی دیگران که مرا حل نخستین مفهوم را حل کرده است نیازمند باشد. این نوع سپر را میتوان در افرادی که در تکلم دچار مشکل هستند مشاهده کرد. افراد این گروه موقع حرف زدن متوقف میشوند و بدینوسیله شنونده را شدیداً خسته مینمایند. همین حالت را در چشمان افراد این گروه میتوان دید. اینها عاشق حضور در جمع هستند. افراد نوع ما زوخیست که نیازمند تخلیه انرژی موجود در سیستم خود هستند با مکندنده های کلامی جفتهای خوبی را تشکیل میدهند. این دو گروه در کنار هم نیازهای یکدیگر را به خوبی رفع میکنند.

سپر قلاب؛ به بالای سر برخی از افراد زایده هایی به شکل قلاب دیده میشود. این قلابها معمولاً در کسانی موجود دارند که به بیماریهای روانی دچارند. وقتیکه در جمع قرار میگیرند شدیداً احساسی خطر کرده و خود را در معرض تهدید میبینند. بنابراین قلابی روی سر خود میسازند. در صورتی که شرایط واقعاً بحرانی باشد، قلاب خود را بسوی هر کسی که مهاجم تشخیص دهند پرتاب میکنند. پرتاب این قلاب معمولاً با جمله ای شفاهی نیز همراه است. از سوی دیگر دارنده این سیستم دفاعی قادر است در رویارویی با دیگران آنها را بوسیله انرژی ذهنی خود به خوبی تحت اختیار گیرد. قربانی تا وقتیکه قلاب در ارتفاع سر در آن گونه که خود آرزو مند است مورد پذیرش قرار گرفته است، در این وضعیت باقی میماند. این شیوه دفاع - جمله، برای قربانی بسیار خطرناک است، زیرا ظاهراً با منطق قلابدار روبرو میشود و این منطق او را با نتیجه اصطلاح صحیح میرساند. ولی اصل مطلب اینست که قربانی چاره ای جز پذیرفتن ندارد. این نوع تبادل معمولاً با نوعی تلویح همراه است. بدین مفهوم که قربانی «ب» و در اشتباه و قلابدار «خوب» و محقق است.

سپر شاخکهای حساس؛ نوع شاخکدار جذب کننده عصاره انرژی، بی ثبات، ساکت و موقر است. این شخصیت برای تسخیر عصاره وجودی قربانی و بلعیدن آن به شکله خورشیدی اودست می یابد و بدین طریق امنیتی را که در پی آنست میجوید. این فرد از عصاره انرژی خود سرشار است، اما نیداند از آن چگونه استفاده کند. زیرا با اعتقاد او استفاده از این انرژی با بیستی و حقارت ملازم است. او بدین ترتیب گرفتار ناامیدی میشود و حتی ارتباط خود را با جوهره وجودش از دست میدهد. ممکنست این فرد سکوت اختیار کرده و مدتی در خود فرو رود. سپس شاخکهای مذکور را ابتدا در درون خودش دست بکار شده و او را به افسردگی میکشاند. این سکوت و در خود فرو رفتن، از بعد حوزه انرژی بسیار پر سر و صدا است. او در اتاقی مهلو از اطرافیان که در حال خوشگذرانی هستند به تنهایی میایستد. در آنکه

زمانی برخی از افراد برای کمک کردن او را احاطه میکنند و بی بطور ناخود آگاه او را باز یکدیگر و کاملاً مؤدبانه از یک تنگ افراد بخاطر پیشنهاد کمکشان تشکر میکنند. بدین ترتیب بازی ادامه می یابد. او به غلط فکر میکند که نیازمند چیزی خارج از محیط وجودی خویش است، اما نیاز حقیقی او ایثارگری است. گاهی ممکن است برای تحریک خشم دیگران از تیرهای لفظی استفاده کند.

سپر تیرهای لفظی: این تیرها فقط از لحاظ لفظی دردناک نیستند، بلکه دردی را در حوزه انرژی بوجود می آورند. این تیرها در هوا به پرواز درمی آیند و بطور دقیق و مؤثر بر قربانی فرود می آیند. رها کننده تیرها بطور ناخود آگاه امیدوار است که این تیرها به اندازه کافی دردناک باشند تا بدینوسیله انرژی مخالف از او جدا شود و او دستاویزی برای رها کردن خشم خود بیابد. در رها کردن خشم خود دقت میکند حدودی را رعایت کند تا عملش مؤید پستی نباشد. او در این روش عمدی، دقیق و ذهنی در عین حال که قربانی را تحقیر میکند، از ابراز عواطف تحتانی خود نیز جلوگیری میکند.

سپر هیستری و تلافیتی: او با شادمانی و در قالب انفجاری ناگهانی به این تیرها پاسخ میگوید. انفجار او چنان است که موانعهای حاصل و رنگهای گوناگون انفجار در حوزه انرژی همه حاضرین نفوذ میکند. او این حمل را همراه با غضب و نیروی فوق العاده و تهدید به نابودی و ایجاد هرج و مرج انجام میدهد. هدف او بیرون کردن همه حاضرین از اتاق است.

سپر حصار کشی: کسیکه از سیستم دفاعی حصار کشی استفاده میکند خود را از موقعیت نامطلوبی که در برده، در عین حال زره هاله خود را تقویت و ضخیم تر میکند تا تحت تاثیر محیط قرار نگیرد. پیامی که بدین شکل انتقال می یابد، پیام توقف و برتری است. شاید سایرین فقط بر اساس ظاهر فوق العاده منظم، تسلط بر نفس و نمایش قدرت و اراده او، به برتری او اعتراف کنند. انفجار این صفات موجب درخشش هاله او میشود. تا جایی که نقش رهبری او مورد تردید قرار نگیرد و هر کسی این را درمی یابد که نمیتواند مقابل او بایستد.

الگوی حوزه و چاکراهی ساختارهای شخصیتی:

افرادى که در دوران کودکی تجربیات مشابهی داشته اند و روابط آنان در الگوی کودک - والد قرار میگیرد، سالبهائی یکسان و انگیزه های عمده روانی مشابه هستند. این محرکها نه تنها به انواع روابط کودک - والد ارتباط دارند بلکه به سنین بستگی دارند که در آن کودک برای نخستین بار زندگی را آنچنان هراس آور میبیند که عواطف و در نتیجه جریان انرژی خود را مسدود نموده و سپری از جنس انرژی بوجود می آورد. سه بعدها با شکل عادت در خواهد آمد. از بعد حوزه انرژی، شوکی که در دوران جنینی تجربه شده باشد بگونه ای کاملاً متفاوت از تجربیات ناخوش آیند دوران تکلی - یادگیری کنترل قضای حاجت یا دوران کودکی، یعنی هفت سالگی تا بلوغ عمل میکند و سپردفامی آن نوع شوکی کاملاً از سایر انواعی که در دوره های نامبرده رخ میدهند متفاوت خواهد بود. این امر بسیار طبیعی است زیرا انسان و حوزه انرژی او در

مراحل مختلف رشد تفادتهایی اساسی را نشان میدهند. خویش برتر هر فرد و تکلیف او در زندگی منحصر  
 به خود اوست. خود برتر همان بارقه الهی و یا وجه خدایی درون هر یک از ما است. در این جایگاه  
 هم اکنون نیز با خداوند یکی هستیم. در تک تک سلولهای بدن و ذرات کالبدیهای معنوی ما بارقه‌ای  
 الهی وجود دارد که حامل این آگاهی الهی است. تکلیف یا وظیفه هر فرد در زندگی به دو شکل مشخص  
 میگردد. در درجه اول قالب فردی که هدف روح در انجام این وظیفه یا دگرگونی متجلی کردن بخشی  
 از هویت فردی است که پیشتر به غفلت و انهداده شده بود بخشهایی از روح که هنوز با خداوند وحدت  
 حاصل نکرده اند، و حیثیات تولدی دوباره را فراهم میآورند تا روح در عین حفظ فردیت خود، شیوه  
 وحدت یافتن با خالق را بیاموزد. شکل دوم، وظیفه یا تکلیف جهانی است. این تکلیف استعدادی  
 است که هر روح برای ارائه آن به جهان در جسم متجلی میگردد. بسیاری از اوقات این تکلیف  
 همان تلاشی در زندگی است که بطور طبیعی از ابتدا فراروی فرد قرار میگیرد. هنرمند با هنر خود و  
 پزشک با استعداد درمانگری و موسیقیدان با خلاقیتش و مادر با پرورش عاشقان کودکش معرفی می‌دارد.  
 تمامی شناختن تکلیف فردی و جهانی مستلزم تلاشی سخت در مشاغل گوناگون است. قدرت  
 و خلوصی که پیش نیاز به دوش گرفتن وظیفه جهانی است، تا حدودی با موفقیت در انجام تکلیف  
 فردی و آموختن و رسمهای نهفته در آن بستگی دارد. حوزه های انرژی اطراف ما چیزی از وجود ما  
 هستند و جسم ما تبلور این حوزه ها است. تکلیف هر روح در بدن این حوزه های انرژی نهفته  
 است. با این دیدگاه میتوان ساختارهای مختلف شخصیتی را تجلی مشکلات عمده یا تکلیف فردی  
 قلمداد نمود. یعنی مشکلاتی که فرد تصمیم گرفته در این زندگی آنها را حل کند، مشکل مذکور (تکلیف)  
 در جسم متجلی میشود و تا هنگامیکه فرد قادر به تشخیص آن گردد و برای حل آن اقدام کند، در جایگاه  
 خود باقی میماند. ما میتوانیم با یافتن رابطه بین ساختارهای شخصیتی و کالبد خود کلید شنای خود  
 را یافته و تکلیف فردی و جهانی خود را شنا سایی کنیم. نفرت از خویش اساسی ترین بیماری درونی  
 همه انسانهاست. شیوه این نفرت و عدم پذیرش خویش، در محتوای ساختارهای مختلف شخصیتی  
 قابل ردیابی است و ما با درک روزافزون انگیزه های خود میتوانیم این نقیصه را رفع کنیم. میتوانیم  
 سالیان ستادی با پیروی از مشیت خدائی که در درون ما است، یا همان عشق و راستی زندگی کنیم. پس  
 باید از خویش آغاز کرد. این مراحل پله های رسیدن به خود شناسی هستند. ولی تا وقتیکه عشق  
 بلا شرط را نیاموزیم هنوز به سر منزل اهلی خود نرسیده ایم. باید دید آیا قادریم علیه غفلت هایمان  
 خود بلا شرط دوست بداریم. آیا میتوانیم خطاهای خود را ببخشیم. آیا قادریم پس از ارتکاب اشتباه ها  
 و خطاها سر بلند کرده و بگوئیم ((بسیار خوب باید از این خطا درسی بیاموزم)) ((من انسان الهی هستم))  
 ((با کمک نور مجدد راه خود را خواهم یافت و به هر قیمتی به تلاشی خود ادامه میدهم تا راه رسیدن به خویش  
 الهی درون و سر منزل اهلی الهی را بیابم)). ما پنجم نوع ساختار شخصیتی داریم بنامهای :  
 ۱- شیزوئیدی - ۲- کلامی - ۳- روان پریشی - ۴- ماژولیسیتی - ۵- انعطاف پذیر.  
 در جدولی در صفحات بعد خصایص اصلی هر یک از این ساختارهای شخصیتی را می آوریم :



جدول خصایص اصلی هر یک از ساختارهای شخصیتی

انگلاف پذیر	مازوخیستی	روان پریش	کلامی	شیزوئیدی	شخصیتها خصایص
بلوغ جنسی	مرحله استقلال فردی	طفولیت	مطرد شدگی	پیش از تولد یا در هنگام تولد	علت توقف رشد
طرد شدگی جنسی، خیانت عشقی	تسلط، تغذیه و فضای حاجت اجباری	فربه و خیانت	مطرد شدگی	مادر متخاصم	نوع شوک
پنهانکاری و کنار کشیدن	خودداری محدی	چلوگیری	متوقف	مستراکم	الگوی انرژی
آزمایش توأم با تحقیر جنسی مخالف	نا توان، علاقه زیاد با خیلها و جملات نسکی و مهنوعه	حصانه و ناپایداری انحراف جنسی خیالپرویی	آزمایش جهت ارتباط گیری و نزدیکی	آزمایش جهت احساس نیروی حیات، خیالپرویی	امور جنسی
فرو ر	نفرت	عدم صداقت	حرص	ترس	خطای غالب
عواطف عشقی و احساسات جنسی	استقلال	حمایت و تشویق	ارضا شدن و موفقیت	بودن زیستن	خواستار
بی احساسی	تنش و هیجان	احساس شکست	انفعال - خستگی	ترس - عصبیت	شکایت معمول
تسلیم نمیشوم	عاشق منقی بافی هستم	خواستارم باید برآورده شود	تورا وادار میکنم	تجزیه خواهم شد	نیت منفی یا سو نیت
روابط جنسی در برابر عشق	آزادی در برابر اطاعت	اراده در برابر تسلیم	نیاز در آزادی مطرود شدن	انسجام بجای تجزیه	تاریکات نهاد در پس سو نیت
انتقال چاکرای قلب با چاکرای جنسی	هست و آزاد بودن و گشودن دریچه های معنوی	اعتماد	نیازهای فردی و انکار منفی	تکلیف مرزهای وجودی	نیاز حقیقی
بیش سبقت و نوب استخوان لگن عقب	سرچلو افتاده سنگین وزن	سینه متورم، بالاتنه تنومند	لانگه سینه فرو افتاده و تورفته	بلندی عضلات و عدم تعادل بین راست و چپ	وضعیت جسمی
دارای اسپاسم زره یکپارچه و زره توری	مستراکم	نیم تنه بالا مستراکم نیم تنه پایین دارای کشیدگی و اسپاسم	سست و عضلات نرم و ترخالی	تنش - حلقوی مفاصل ناهگون و ضعیف	کشیدگی بدن
لگن سرد	باسن سرد	پاهای ولگن سرد	سینه سرد	دست و پایی سرد	جریان انرژی در بدن
بیش از حد معمول انرژی زیاد	کمتر از حد معمول انرژی درونگرا	فعالیت بیش از حد و بدنهال آن سقوط	کمتر از حد معمول انرژی ضعیف	بیش از حد فعال، جدا از زمین	سطح انرژی
بنا طرف و سطح بدن جدا شده از هسته درون	جوششی در درون	نیمه بالای بدن	در ناحیه سرو معمولاً ضعیف	منجمد شده در هسته مرکزی بدن	محل جریان انرژی
مراکز اراده، ۶ پیشین	۳ و ۴ پیشین	۷ و ۶ و ۴ پیشین	۷ و ۶ و ۴ پیشین	۷ و ۶ و ۴ پیشین ۲ پیشین غیر قرینه	چاکراهایی که بیش از سایرین فعال هستند

شخصیتها خفاها	شیزوئیدی	کلامی	روان پریش	مازو خبیستی	انعطاف پذیر
مهمکردن روانی چاکراهای باز	معنوی، ذهنی اراده	معنوی، ذهنی عشق	ذهنی، اراده	ذهنی، عواطف اراده	اراده، ذهنی
سپردن فاعلی	عقب نشینی و جواب تیغی و کناره گیری	مکش کلامی و انکار لفظی و هیستری	قلب و جنگ ذهنی و هیستری	در خود فرو رفتن شاکهای حساس	نیایشی اراده، قدرت، حصار کشی فرار کردن درگیری
محرک	مسائل عقلانی و هوشمندانه	رفتار مادرانه	اطاعت و تسلیم	آزار و اذیت	رقابت
عکس العمل متقابل	عقب نشینی و پس کشیدن	انفعال و وابستگی	احمال سلطه	احساس گناه و شرمندی و خودداری	عقب نشینی و وفایت خودداری
روشنی حرف زدن	مناهییم مطلق	پرسشی	امروزی، سلطه جویی «تو باید»	سلطه جوی غیر مستقیم یا مؤدبانه	طریقه کاری
بن بست دو جانبه	زیستن یعنی مردن	اگر در طواست کنم عشقی در کار نخواهد بود و اگر درخواست نکنم دریافت نکنم	اگر حق با من نباشد ترجیح میدهم بپریم	اگر خوشمگین نشوم با حقارت تن در میدهم اگر خوشمگین نشوم نیز همینطور	هر دو راه اشتباه است
شعار ظاهری	پیش از اینکه با من اعتراض کنی من به تو اعتراض میکنم	به تو نیاز ندارم و هیچ چیز طلب نمیکنم	حق با من است تو اشتباه میکنی	پیش از اینکه دیگری صراحت کند یا آزار دهد خود اینکار را خواهم کرد	بله ولی
شعار خویش تحتانی	تو هم وجود نداری	از من مراقبت کن	تو را تحت سلطه مگیرم	با تو کینه میورزم و تو را تحریک میکنم	تو را هرگز دوست نخواهم داشت
شعار خویش برتر	من وجود دارم	من راضی و موفقم	تسلیم میشوم	آزادم	عشق میورزم، تعهد میسپارم

با تلاشی که فرد در بعد روانی جسمی و معنوی با هم میآورد، حال او تغییر میکند، متعادل میگردد و چاکراهها هر چه بیشتر باز میگرددند. در این حالت تصورات و سوالات تعبیرات ما از واقعیت که در بدن سیستم منفی اعتقادی ما قرار دارند زود زوده میشوند و بدین ترتیب سبکبالی بیشتر، رکود کمتر، و ارتعاشات بیشتری در حوزه انرژی پدیدار میگردد. هنگامیکه فعالیت دستگاه جذب انرژی افزایش یابد حوزه ارتعاشی تروسیال تر میگردد و خلایقیت افزایش مییابد. در این حال هاله گسترش مییابد و تحولات عمیقتری بوجود میآید. بعد از طی مراحل فوق در وسط سراسر بسیاری از افراد نقطه نورانی بسیار زیبایی به رنگ نقره ای - طلایی بوجود میآید که با گذشت زمان با گوی درخشان و باشکوهی تبدیل میشود. همزمان با پیشرفت معنوی بیشتر این گوی بزرگتر و از حدود جسم نیز فراتر میرود. این گوی چون بذری عمل میکند که نور را با درون خود جذب و سالب آسمانی را با عنفوری درخشان تر و بزرگتر تبدیل میکند و بتدریج صاحب ادراک و قدرت تشخیص شده با ابعاد فراسوی جهان مادی رابطه ای متقابل برقرار میکند. بنظر میرسد جایگاه این نور در ریشه چاکرای تاج و چشم سوم، یعنی در درون غده های هیپوفیز و صنوبری است. یا درخشش بیشتر کالبد ذهنی، قدرت تشخیص فرد نسبت به ابعاد فراسوی ماده افزایش مییابد و تبادل طبیعی جریان انرژی با کیهان با جزئی از زندگی او مبدل

میشود در اینجا خود را جزئی منحصر بفرد از عالم هستی میبینیم که کاملاً با تمامیت آن وحدت حاصل  
سرده ایم، سیستم انرژی دستگاهی برای انتقال و تبادل انرژی از محیط و تجزیه و تبدیل آن است.  
این انرژی پس از تنظیم مجدد با کیفیتی معنوی تر از پیش با کیهان باز میگردد، پس ما هرکدام همان  
دستگاه مبدل انرژی زنده ای هستیم و از آنجا که این انرژی صاحب آگاهی است، بنابراین ما دستگاهی  
هستیم که آگاهی را تبدیل به احسن میکنیم و میتوانیم خود را دستگاه معنوی گر حقیقی بنامیم.  
هریک از ساختارهای شخصیتی مدلی از دستگاه تبدیل انرژی است که به اشکاف کشیده شده و از  
وظیفه اصلی خود بازمانده است، ما ابتدا انرژی را احسن میکنیم و آنرا در درون سیستم خود را کد  
و حرکت آنرا کد میکنیم، این عمل را بر مبنای زندگی در باورهای منفی انجام میدهیم، ما در بسیاری  
از اوقات از حقیقت با دوریم زیرا بر حسب تعبیرات ذهنی خود بازنگی و هستی رو برو میشویم نه  
آنگونه که باید باشیم، اما این عمل ما نمیتواند مدت زیادی ادامه یابد، ما با این روند در زندگی خود رنج  
من آفرینیم، دیر یا زود پیامی میثقم که ما را متوجه اشتباهمان خواهد کرد، سپس خود و دستگاه  
مبدل انرژی خود را تغییر میدهیم تا رنجمان تسکین یابد، سیستم خود را از کد خارج میکنیم و به استحال  
انرژی میپردازیم، با این عمل نه تنها باورهای منفی شخصی خود را پاکسازی میکنیم بلکه انرژی مثبت  
بر محیط خود به جای میگذاریم و بدین ترتیب انرژی را مستحیل میکنیم، وقتیکه مشغول باز کردن  
قفلهای انرژی در درون خود هستیم در حال انجام دادن رسالت فردی خود هستیم، این عمل انرژی  
درونی ما را چنان رها میکند که میتوانیم آنچه را که همواره میخواستیم را انجام دهیم، همان  
اشتیاق عمیقی که از دوران کودکی در خود سرانگ داشتیم، همان رویای مخفی و پنهان، این همان  
رسالت جهانی فرد است، آنچه که بیش از هر چیز در زندگی خواهان انجام دادن آن بوده اید رسالت  
جهانی شماست و این دلیل تولد شماست، شما با پاکسازی موانع شخصیتی خود راه را برای تحقق  
عمیقترین آرزوهایتان هموار میکنید، بگذارید آرزوهایتان را هر شما باشند، شما جسم و دستگاه  
انرژی خود را بعنوان ابزاری برای انجام دادن رسالت جهانی خود طراحی کرده اید، این ابزار که تلفیقی  
است از انرژی و آگاهی برای تحقق بخشیدن به رسالت شما بهترین و مناسبترین ابزار است، هیچکس  
دیگر صاحب چنین ترکیبی نیست و هیچکس دیگر دقیقاً کاری را که شما میخواهید انجام دهید را انجام  
نخواهد داد، وقتیکه جریان انرژی را در درون خود حبس کرده اید در عین حال رسالت خود را نیز محبوس  
کرده اید، الگوهای عمومی که در این روند محبوس سازی بکار میروند ساختارهای مختلف شخصیتی  
و سپرهای دفاعی نام دارند، درس مورد نیاز شما در شکلی متبلور در جسم و دستگاه انرژی خودتان  
نهفته است، شما در درون کلاس خود زندگی میکنید، انسدادهای انرژی در نهایت به اختلالات جسمی  
منجر میگردد، عکس قضیه نیز صادق است، یعنی میتوان اختلالات را ردیابی کرد و جای پای آنها  
را در ساختار شخصیتی یافت یا روشی محبوس کردن انرژیهای خلاقه را در درون شما سازی کرد، پس  
بیماری شما هر چه که باشد مستقیماً با رسالت شما در زندگی ارتباط دارد، بیماری شما از طریق دستگاه  
انرژی تان مستقیماً با عمیقترین آرزوهایتان در ارتباط است، شما بدین علت بیمارید که در پی تحقق

یا فتن عمیقترین آرزوهایتان نیستید، کاری را که آرزو مند آید را انجام دهید مطمئن باشید  
که بیماریتان بهبود می یابد.

### تشریح کشف حصار درونی:

یکی از موقعیتهای ناخوش آیند زندگی خود را بخاطر آوردید که آثار آن هنوز باقی است. احساس  
خود را در آن شرایط یاد آورید، آنرا در ذهن خود مجسم کنید، کلمات یا اصوات مربوطه را بار دیگر  
بشنوید. ترس نهفته در آن تجربه را بنویسید، مفهوم دیگر ترس، احساس منروی شدن و تجزیه  
شکستن است. حال که میتوان آن ترس را مجدداً تجربه کنید حصار مربوط به آنرا نیز حس کنید. آنرا  
لمس کنید، بچشید، ببینید و استشمام کنید، جنس آنرا تشخیص دهید، چه رنگی دارد، تیره است یا  
روشن، چه میگوید، میبیند یا لمس میکند. این قطعه از آگاهی شما حقیقت را چگونه می بیند.  
اکنون به گذشته رجوع کرده و با دیواری رسیده ای که خودتان آنرا برای حراست از آنچه که در آن زمان تعادل  
صیقل شستید ساخته اید. اما در اصل عمل این دیوار حفاظت از عدم تعادل مربوط به جهان بیرون است.  
با بد جوهره این دیوار را شناسایی کنید زیرا خود آنرا ساخته و الگوی آن بوده اید. این دیوار از جنس جوهره  
شماست و در درون خود دارای قدرت است. این قدرت میتواند آزاد شود و با تلفیق مجدد با قدرت خویش  
برتر سیستم انرژی شما را تقویت کند. همچنین پلههایی است بسوی خویش باطن، یعنی جایگاه قدرت کونی.  
پس دیوار شما پل از جنس آگاهی است که آنچه را که دیوار مینامید با خودتان که در بناه آنید پیوند میدهد.

### تشریح تخریب دیوار:

بین خود، در مقام حصار و خود، در مقام فردی که در آن نسوی دیوار قرار دارد مکالمه ای فرضی برقرار سازید. سپس  
همین مکالمه را بین خود و کسی که در بناه دیوار است ادامه دهید و سپس آن را بین دیوار و بناه آن تکرار کنید.  
این کار را ادامه دهید تا اینکه جریان آگاهی از آگاهی از درون دیوار بسوی بنای جاری گردد. حالا میتوانید این دیوار را به  
گونه ای نادین در سطوح روانی مشاهده کنید و آن را بعنوان نهادی از حصار در نظر بگیرید که بین خویش  
حقیقی و خویش موهوم شما قرار دارد. زیرا شما همان قدرت آنسوی دیوار نیز هستید. با هر شکلی که باشد  
تفاوتی ندارد. قدرت شما در باطن امین نیرو نهفته است، نه اینکه بر آن تسلط داشته باشید. این دیوار نهاد  
اعتقاد با سلطه گری و قدرت تفرق است. اگر بتوانید این نهاد را در درون خود و در عین حال مجزا از خود  
درک کنید، نه تنها در بعد روانی، بلکه در ایجاد معنوی و جهانی خواهید توانست آنرا بعنوان انرژی در  
جهت خود شناسی و شفا به کار بگیرید. میتوانید از آن بعنوان وسیله ای برای یافتن هویت خود استفاده  
کنید. میتوان این دیوار را مانعی از جنس انرژی در حوزه انرژی در نظر گرفت. با سفر به باطن این دیوار  
تجربه مجدد و حیات بخشیدن به آن در واقع مانع مذکور را منور میکنید. بدین ترتیب مانع جابجا شده  
و از سر راه جریان انرژی برداشته میگردد. این انسدادها در تمام سطوح مختلف حال وجود دارند و  
لایه به لایه بر یکدیگر تأثیر میگذارند.

## انواع مختلف در موانع انرژی:

انسداد خفیف: در اثر انسدگی عواطف بوجود می آید و موجب رکود انرژی میشود که این نیز به نوبه خود باعث تجمع مایعات بدن در آن ناحیه و ظهور آماس میگردد. ملازمان این انسداد نالیدی و یاس هستند. اگر این انسداد ادامه یابد احتمالاً بیماری کولیت یا آثرین مندری مبدل میگردد. معمولاً این انسداد دارای انرژی زیاد نیست و غلظت انرژی آن در حد یائین است. رنگ آن معمولاً خاکستری متمایل به آبی است. بافت آن چسبناک و لعاب مانند و دارای وزن است. معمولاً کیفیت از جنبش خشم که موجب روحیه لامنتوری در فرد میشود با این انسداد همراه است. اغلب مشکلات زناشویی موجب این انسداد هستند.

انسداد تراکی: در اثر عواطف پاپیال شده که از ابرازش جلوگیری بعمل آمده بوجود می آید و همچون آتشفشانی حاوی مقادیری زیاد از خشم در درون خود است. رنگ آن قرمز تیره است و معمولاً در نظر ناظر به هیچ وجه حاضر نیست در معرض نوران این آتشفشانی قرار گیرد. ظاهراً شکر کننده دارد. و موجب تجمع چربی یا تورم بافتها و اعصاب بدن در ناحیه تحت نفوذ خود میگردد. چنانچه این تراکم به مدت کافی ادامه یابد احتمالاً به بیماریهایی مثل التهاب لگن منجر میشود. فردی که با این نوع انسداد مبتلاست معمولاً از خشم خود آگاه است و از آنجا که رها کردن امسار این خشم او را در نظر دیگران حقیر و پست جلوه میدهد خود را در دام افتاده مینماید. عواطف جنسی و حقارت ملازم یکدیگرند. تحقیر باعث انسداد عواطف جنسی قدرتمند شده و این انرژی را بصورت راکد در ناحیه لگن ذخیره میکند و به تدریج به خشم مبدل شده و همچنین وقتیکه فرو خوردن خشم عادت کرد موجب بروز عفونت لگن میشود.

انسداد شبکه توری: بدین جهت که اجتناب از عواطف گوناگون را میسر نمیکند دارای کاربرد و تاثیر زیادی است. این کارایی خصوصاً در هنگام ترس مشهود است. زیرا وقتیکه فرد مورد تهدید قرار میگردد قادر است این انسداد را سریعاً در حال خود جا بجا کند. چنانچه شفاگر تلاش کند تا با تریات جنسی یا ماساژ عمیق انسدادی را از بین ببرد این شبکه با آسانی به بخش دیگری از بدن انتقال می یابد. این انسداد، سرعت سایر انسدادها موجب بروز بیماری نمیکرد. شخص ممکنست در همه موارد زندگی موفق باشد اما همواره احساسی مبهم مبنی بر اینکه گمشده ای دارد بر او حاکم است. شخص قادر به تحمل عواطف عمیق و شدید به مدت طولانی نیست و معمولاً در مدت کوتاهی خود را از چنین شرایطی میراند. او در نهایت پسرانهایی در زندگی پیش پدیدهی آورد تا بدین وسیله عواطف شدید خود را تحت الشعاع قرار دهد. این بحران در هر حالی از جمله بیماریهای ناخمانی و غیر مترقبه و سوانح و مشکلات روحی ظاهر شود.

انسداد زره یکپارچه: در اثر منجمد کردن عواطف شکل میگردد. این انسداد عواطف را در سراسر بدن در لایه ای از تنش شدید عمومی ثابت نگاه میدارد و بطور موثر فرد را در سازماندهی ظاهری یک زندگی مستحکم و با ثبات یاری میکند. در این حالت استخوانبندی بدن نیرومند و مایهها به سفیدی گرایش دارند. با وجود این در هر شخصیتی زندگی آنقدر هم موفقیت آمیز نیست. زیرا این زره یکپارچه بطور موثر همه عواطف را در سکون نگاه میدارد. تنش حاصل میتواند در سراسر بدن به بیماریهای مختلفی منجر گردد. زخمهایی که

در اثر فعالیت شدید اعضاء بدن بوجود می آید و مشکلات قلبی که در اثر نشستن بزرگی در زندگی و فقدان انرژی کافی بروز میکنند از آن جمله اند. از آنجا که فرد قادر نیست تندرستی را در بدن خود حس کند، با عنوان مثالی به علت کشیدگی در عضلات بلند، احتمالاً بر ما میچه های خود فشار می مضاعف اعمال خواهد کرد که این امر به نوبه خود موجب گرفتگیها در ما میچه ها یا تاندونهای ساق یا بیکرود، و ظاهراً دارای یک زندگی بی نقص است اما از برقراری رابطه عمیق شخصی با این زندگی عاجز است و احتمالاً در نهایت نوعی بحران را در زندگی بوجود خواهد آورد که با او کمک میکنند که با وجود عمیقتر وجودی خود ارتباط برقرار کند، سگته قلبی بخوبی از عهده انجام این وظیفه برص آید.

انسداد تخلیه گر انرژی: موجب کاهش جریان انرژی در عضوی از بدن در امتدادی رو به پایین است مثلاً ران در جهت کف یا در این وضعیت فرد با جلوگیری از جریان یافتن انرژی در عضوی، موجب پدید آمدن این انسداد میگردد. نتیجه این حمل، ضعف عضو مربوطه و حتی در برخی موارد عدم رشد جسمی در آن ناحیه است. او برای اجتناب از احساسی ضعف و سایر عوامل تشکیل دهنده این انسداد مانند عدم انگیزه، بنفوس یا احساس شکست در زندگی، از استعمال آن عضو خودداری مینماید.

نشست انرژی: وقتی رخ میدهد که فرد انرژی خود را از ناحیه مفصلی به هر صید و اجازه نینهد در عضو جاری گردد. این حمل ناخود آگاهانه انجام میگیرد، تا جایی که انرژی دست یا پا بقدری کاهش می یابد که نیروی تشخیص یا پاسخگویی به محرکهای محیطی از بین میرود. دلیل عدم تمایل فرد به پاسخگویتها در محرکها استدلالهای کودکان مانند این است. پاسخگویی به محرکها ناقص یا حتی خطرناک خواهد بود. مثلاً درد در آن کودکی برای گرفتن چیزی دست دراز میکند و بعنوان تنبیه ضربه ای به پشت دستش میزدند. در این مورد نتیجه حاصل ضعف در دست و عدم تناسب در رشد آن خواهد بود. هر دو نوع اخیر موانع انرژی موجب بروز سرما در دست و پا میگردد. معمولاً فرد در نقاط نشست انرژی بشدت صدمه پذیر است. این نوع انسداد در نهایت به مشکلات مفصلی منجر خواهد شد. نوع انسدادی سه اشکان در خود بوجود می آورد و عوامل بسیاری بستگی دارد از جمله شخصیت و محیط رشد درد در آن کودکی را میتوان نام برد.

لکه های سیاه جوهری: بنا یا نگر سیاه چاله های هستند که زندگی به آن راه نمی یابد. یعنی مثلاً بخشی از فرد در اثر دشکستگی مرده است. این لکه های سیاه صرفاً با این معناست که فرد در اثر گذراندن تجربه ای کمرخت و بی حس شده است. محل لکه ها نیز اهمیت نیست و میتواند در تمامی حال و احوال باشد دیده شود. بزرگسالانی که در کودکی مورد سوء استفاده قرار گرفته اند و کسانی که شاهد صحنه های شکنجه و قتلهاست ما شین بوده اند همگی این لکه ها را در حال خوبی دارند.

ابرو: ابروهای خاکستری گویای رشد بسیاری در یکی از اندامهای بدن یا وضامت و وضعیت مفصل است. ابروهای قرمز و نرم این بنا یا نگر تحریک پذیری و التهابی است که اغلب در اثر انباشت خشمهای ابراز نشده بوجود آمده اند و گاه از زمان کودکی سرچشمه میگیرند. فرد معمولاً از علت آن آگاه نیست.

لعاب سنگ: زمانی دیده میشود که فرد از مواد مخدر یا الکل یا داروهای اعصاب استفاده میکند.  
تور: الگوهای تورمانند ضربدرهایی را روی بخشهایی خاص از بدن بوجود می آورد که از خود در زمانی  
جلوگیری میکند. یعنی فرد مشکلات جسمی خود را با این امید که خود به خود از میان خواهد برداشت نادیده  
میگیرد. بیشتر سیگاریها و الکلیها نمونه کامل چنین وضعیتی هستند. الگوهای تورهای ریز بافت  
بنایا نگر آنست که تندرستی فرد در اثر فساد آنزایماها بشدت تهدید شده است.

خار: ابری از آلوده باکناره ای خاردار و به رنگ خاکستری کمرنگ، زمانی درهاله دیده میشود که فرد  
دچار ترس شدید باشد.

نیزه: بنایا نگر درد در ناحیه ای است که در آن دیده شده است. نیزه های قرمز سیروخزمايي نشان میدهد  
سما بدن بشدت میخواهد آسیب را حفظ کند. نیزه های سیاه نشان یک بیماری وناخوشی جدی است.

افشرده های مارپیچی: گویایی نشئت اثری است که از جریان به هنجار هاله جلوگیری میکند و باعث  
سردی دست و پا میشود. اختلالات گردش خون بانشت اثری ارتباط دارد و اغلب در بیماران ام اس  
دیده میشود که اگر جلوی نشئت را بگیرد و هاله را احیاء کنید فرد دیگر از سردی دست و پا رنج نخواهد برد.  
پرتوهای خورشیدی: این پرتوهای گرم رنگ را میتوان درحالی که مانند ضوازه از سر به پایش میبریزند  
زمانی نظاره کرد که فرد بر بیماری مزمن یا فاجعه ای جدی در زندگی استیلا می یابد.

امواج: الگوهای موج مانند بادامه ای کوتاه و به رنگ خاکستری، آبی معمولاً با افسردگی، حلاهای  
اضطراب، حبس مایعات، آنزین سردی و التهاب روده بزرگ همراه هستند. در بیماریهای ام اس  
و آلزایمر یا پارکینسون طول موج این امواج افزایش می یابد.

بارقه الهی درون ما در طبقه بسیار برتری از آگاهی و حقیقت جای دارد. با همان میزان که آگاهی روزمره  
خود را خویشی مینامیم، در این آگاهی برتر نیز مستقر هستیم. بواسطه تهرین و مهارت میتوان در  
این آگاهی برتر خنثی کرد. هنگامیکه با این آگاهی برتر دست یابیم، دیگر از نظر ما پدیده شکفت انگیزی نیست.  
در آنجا فرد خود را خطا کرده میگوید؛ بلا همیشه این را میدانستیم. بارقه الهی ما دارای خرد متعال است  
و ما میتوانیم در زندگی روزمره با هرا یتهای آن گوش سپرده به رشد و تعالی برسیم. از آنجا که نقش هاله  
در انتقال ارتعاشات خلاقه از سرشت برتر به جهان مادی، نقش واسطه ای است، پس میتوان برای  
افزایش ارتعاشات آگاهی خود، از حوزه اثری بعنوان پشتیبان استفاده کنیم که طبقه با طبقه ما را  
باطن سرشت خویش الهی ره چون سازد. نقش حوزه اثری چیزی بیش از حوزه ای از اثری یا واسطه  
انتقال است. عبارتی هاله همان حیات است. هر یک از لایه های هاله خود کالبدی است که دقیقاً با اندازه  
جسم ما واقعی، زنده و فعال است. هر لایه کالبد در بعدی آگاهانه مستقر است که از جهاتی با بعد فیزیکی  
یا مادی شباهت دارد و از جهاتی با آن تفاوت دارد. یعنی هر لایه در جهان با خصوص خود استقرار یافته است.

با وجود این، جهانهای مذکور دروناً با هم مرتبط هستند و در همان مکانی قرار دارند که ما بعد فیزیکی وجودی خود را در آن تجربه میکنیم. آفرینش یا تجلی هنگامی رخ میدهد که مفهوم یا باوری در مراتب برتر از سرچشمه خود جدا شده و به مراتب متراکمتر هستی انتقال یابد و بدینوسیله در بعد فیزیکی متجلی شود. ما بر مبنای باورهای خود دست به آفرینش میزنیم. آنچه در سلوح تحتانی رخ نمیدهد بر مراتب فوقانی نیز اثر میگذارد. سلامتی وقتی تعیین میشود که نیروی خلاقه تولید شده در ابعاد معنوی بر اساس قوانین کیهانی یا فلکی هدایت شود، نمودار روند خلاق شفاگری بصورت زیر میآید:

سالمی	دانایی الهی	میدانیم که با خداوند یکی هستیم
سالمی الهی	عشق الهی	هستی را در سراسر کیهان دوست دارم
سالمی کتیک اتری	مشیت الهی	اراده تو من یک است
سالمی اختری	عشق ورزی	به بشریت عشق میورزم
سالمی ذهنی	تفکر روشن	افکار روشن در مسیر اراده جهت عشق ورزی
سالمی احساسی	احساسات حقیقی	جریان طبیعی و بلا مانع عواطف که با وجود الهی در انطباق و مولد عشق است
سالمی اتری	من وجود دارم	سوخت و ساز طبیعی انرژی که حافظ ساختار و کارکرد سالمی اتری است. بین ویانگ متعادل. در این حالت میگوئیم هم چیز مرتب است
سالمی فیزیکی	بودن	سوخت و ساز طبیعی انرژیهای شیمیایی، دستگاه جسمی متعادل، مولد سلامتی جسمی

### نمودار مراحل شفاگری درونی

سالمی علمی	شفای لایه هفتم	با مبارزه با سیستم اعتقادی نادرست میپردازد
سالمی الهی	شفای لایه ششم	در کانون عشق کیهانی قرار میگیرد
سالمی کتیک اتری	جراحی لایه پنجم	اراده فردی را با مشیت الهی همسو میکند
سالمی اختری	پاکسازی لایه چهارم (دمیدن عشق)	عشق میورزد و میپذیرد
سالمی ذهنی	پاکسازی و تجدید الگوهای تفکری	با الگوهای دوگانه افکار به مبارزه میپردازد
سالمی احساسی	پاکسازی و تصحیح مسیر جریان عواطف	جهت آزاد سازی جریان انرژی عواطف، عواطف و رنجهای محبوس در درون را مجدداً تجربه میکند
سالمی اتری	پاکسازی و ترمیم ساختار	رها سازی جریان انرژی و ارتعاشات سالمی اتری. تجدید ساختار این کالبد، ایجاد تعادل مجدد در سوخت و ساز انرژی کیهانی در این لایه
سالمی فیزیکی	ماساژ	تجدید حیات و تغذیه جسم بواسطه انرژی، ایجاد تعادل مجدد در تعادلات شیمیایی که منجر به تعادل جسم و سلامتی میگردد



## خودار روند انتقال بیماری‌ها

<p>کلاف پیچیده تا پارگی در لایه هفتم</p>	<p>معتقد با برتری خویش بر سایرین است</p>	<p>کالبد علی معتقد هستم</p>
<p>ضعف یا انسداد در نور</p>	<p>عاشق برتری است</p>	<p>کالبد الهی عاشق عقاید خود هستم</p>
<p>اختلال در کتربیک اثری</p>	<p>تلاشی در برتری</p>	<p>کالبد کتربیک اثری مایلیم عقاید را با اجرا در آوریم</p>
<p>انسداد در کالبد اختری، لکه‌های تیره، انرژی را کم</p>	<p>آرزوی برتری دارد</p>	<p>کالبد اختری تمایلاتم با عقاید در انطباق است</p>
<p>اختلال در شکل کالبد ذهنی و قالیهای فکری منفرد</p>	<p>فکر میکنم میتوانم برتر باشم فکر میکنم نمیتوانم برتر باشم (این بست)</p>	<p>کالبد ذهنی بر اساس باورهایم فکر میکنم، بلاخره</p>
<p>توده‌های تیره انرژی، را کم یا ضعیف</p>	<p>خوس اندوه، خشم</p>	<p>کالبد احساسی بر اساس باورهایم احساس میکنم</p>
<p>کلاف و گسستگی یا اختلال در کالبد اثری عدم توازن بین ویانگی و انرژی بیش از حد در شبکه خورشیدی</p>	<p>درد جسمی</p>	<p>کالبد اثری بر اساس باورهایم هستم</p>
<p>بیماری جسمی مثل زخم معده،</p>	<p>نا آرامی</p>	<p>کالبد خیزگی بر اساس باورهایم زندگی میکنم</p>

عضری معین که بقدر معین در زمان معین بفرود داده شود، بعنوان عضری جدید و استعمالگر عمل میکند و با کمترین عوارض جانبی در کوتاهترین زمان ممکن با موثرترین شکل موجب ظهور تندرستی میگردد و در تمام سطوح هاله تعادل کامل برقرار میشود. نمی‌توان بیماریهای جسمی را کاملاً معلول الگوهای نادرست اعتقادی هستند پیش از تصحیح کامل الگوی اعتقادی فوق، به حال خود رها کرد. گاهی برای نجات زندگی بیمار، انجام شفای برونی ضروری است. اما اگر در همین حال شفای درونی یا هم‌زمان نیز آغاز گردد و با الگوی اعتقادی نادرست مبارزه‌ای صورت نگیرد، بیماری فوق، حتی پس از زایل شدن علایم موجود مجدداً در جسم رخنه میکند. در لایه‌های زوج کالبد‌های هاله بیماری به شکل انسدادها یا موافقتی از جنس انرژی و بر سر راه انرژی بروز میکند. این انسداد را میتوان انرژی کمتر یا بیشتر از حد طبیعی و متعادل نامید که تیره و را کم است. در لایه‌های فرد کالبد‌های هاله بیماری در قالب اختلال در شکل طبیعی انرژی یا شبکه‌ای درهم پیچیده ظاهر میشود. ممکن

است در مریک از این لایه‌های فرد حفره‌هایی در شبکة توری بوجود آید. داروها تاثیر زیادی بر هاله دارند.
 مثلاً شیش درمانی تمام لایه‌های مختلف حوزه انژری را مسدود میکند و مخصوص بر کبد که لعاب با رنگ قهوه‌ای
 متغییل به سبز بر آن مینشیند، اثری منفی بر حای میگذارد. لیزر درمانی لایه‌های ساختاری یا مزد را تحلیل
 میبرد و ظاهری همانند جوراب نایلونی سوخته به آنها میدهد. عمل جراحی در لایه اول هاله زخمایی را با
 جا میگذارد و گاهی این زخم تا لایه هفتم بوجود می‌آید. وقتی عضوی قطع میگردد عضو اثری مذکور هنوز
 قابلیت بازسازی دارد و در حفظ تعادل کالبدی‌های برتر از کالبد فیزیکی تاثیر میگذارد. اگر چه کرایم از تعادل
 خارج شود بروز بیماری حتی است. هر قدر عدم تعادل در جراحی بیشتر باشد بیماری خطرناکتری را شاهد
 خواهیم بود. حوزه انژری شما در عین اینکه وظیفه حفظ تندرستی و تعادل شما را بر عهده دارد، مجرای
 برای عبور انژری مورد نیاز دیگران نیز مییابد. حوزه شما لزوماً نیازمند ارتعاشاتی که از خود عبور میدهد
 نیست ولی در صورتی باید آنها را از خود عبور دهد. برای انتقال ارتعاشات بخصوصی که برای شفا مورد
 نیاز هستند حوزه انژری شما نیز باید به همان ارتعاشی ارتقاد یابد. پس باید برای انجام این کار جریان انژری
 را در هاله خود با سرعت زیادی به گردش در آورید، یعنی فرکانسی ارتعاشی آنرا در هر لحظه افزایش دهید و
 نور را با شدتهای متفاوتی از خود عبور دهید. این عمل شما را نیز تحت تاثیر قرار میدهد و قادر است روند
 تکاملی شما را نیز تسریع کند، زیرا تغییر در فرکانسی های ارتعاشی و غلظتهای نور الگوهای بازدارنده را در
 درون شما متلاشی میکند و انسدادهای حوزه را از بین میبرد. از سویی دیگر اگر خود را در این وضعیت رفیع
 نگاه نذارید، عمل فوق موجب تخلیه حوزه انژری شما میگردد. در شفا گری نباید انژری مورد نیاز را خود تولید
 کنید بلکه باید ارتعاشات خود را به خود مورد نیاز برسانید تا انژری لازم از حوزه انژری کیهانی بسوی بیمار
 جریان یابد. این عمل را، القاء همگام مینامند و انجام دادنش محتاج انژری و تمرکز بسیاری است.
 تا زمانی که ولتاژ انژری شما از بیمار بیشتر باشد میتواند عمل انتقال را انجام دهد. اما اگر با خستگی مغز
 اقدام به شفا گری کنید و لتاژ تولید شده توسط حوزه انژری شما از بیمار بسیار کمتر خواهد بود. جریان
 انژری همیشه از ولتاژ بالا بسوی پائین حرکت میکند. بدین ترتیب شما در وضعیتی قرار میگیرید که انژری
 منفی بیمار را از بیمار خود دریافت میکنید. در این شرایط اگر شما در تندرستی کامل باشید حوزه انژری
 شما با شتاژ انژری منفی بیمار یا دفع آن خود را پاکسازی میکند. اما اگر شدت خسته باشید باید برای
 تصفیه انژری منفی جذب شده وقت بیشتری صرف کنید. معمولاً پس از هر شفا گری، نصف النهار قلب
 شفا گری قویتر از قبل است، زیرا در شفا همیشه جاکرای قلب مورد استفاده قرار میگیرد. چنانچه اگر
 متوجه شدید که انژری مرده را در خود جمع کرده اید برای پاکسازی هاله ۵۰ گرم نمک دریا را در یک وان
 آب گرم بریزید و ۵۰ گرم جوش شیرین به آن بیافزائید و به مدت ۲۰ دقیقه در این محلول دراز کشید.
 این عمل میتواند شما را بسیار خسته و ضعیف کند زیرا مقدار متابولیسم انژری از شما خواهد گرفت. پس
 بعد از استحمام با این محلول برای تجدید قوا باید استراحت کنید. دراز کشیدن در زیر نور آفتاب به
 تجدید قوای سیستم انژری شما کمک میکند. زمان مدتی استعمال نور آفتاب کاملاً به خودتان بستگی دارد.
 هنگامیکه بدن نور آفتاب را کافی میداند، به آن اعتماد کنید و از حس اشراقتان نیروی گرفته و بلند شوید.

ارتقاء منابع حوزه انرژی از طریق پاکسازی چاکراها:

دست چپ را در انتهای ستون فقرات نگه داشته و با دست راست سه یا چهار اینچ بالای پوست، اولین چاکرا را احساس کنید، چاکرا را برخلاف جهت عقربه ساعت بچرخانید. سه یا چهار بار نوکی انگشتان خود را در یک دایره بچرخانید، انگشتان خود را آب بکشید. این عمل آلودگی و سمهایی که به دیواره چاکرا چسبیده را پاک میکند. این دستور را برای هر هفت چاکرا تکرار کنید. دقت کنید که در این میان هر بار انگشتان را بدقت بشوئید. سعی کنید که انرژی متراکم کاشیه پیشک است را روی چاکرا احساس کنید. اکنون به چاکرای اول برگردید و آنرا سه یا چهار بار جهت عقربه ساعت بچرخانید. برای هر هفت چاکرا این عمل را انجام دهید. این تمرین باعث افزایش سرعت چاکرا ها شده و امکان میدهد که گردابه انرژی با حداکثر فرکانس خود بچرخد. یک چاکرای تمیز قادر است انرژی طبیعی را برای منابع حوزه انرژی تهیه کند و ما را در سلامتی استثنایی نگهدارد. در طی فرایند پاک سازی میتوانیم از اولین تقویری که برداریم و بدن خویش را از آن مشهور اصلی که به تمام زندگی آگاهی میدهد، مطلع سازیم. همان سرچشمه ای که به درختان سرخ دار یا باغزه های حلقوی راه شیری آگاهی میدهد برای مطلع ساختن ما آماده است.

روش حس کردن حوزه انرژی:

در حالت ایستاده چشمها را بسته و تمرین دقت بینایی را انجام دهید. نسبت به تنفس خود آگاه باشید. برای چند ثانیه دستها را با شدت تکان داده و سپس به حالت دعا در مقابل خود نگه دارید. آهسته دستها را بچرخانید در حالیکه کف دستها رو به بالا قرار گرفته و از بدن شما دور باشند. بتدریج دستها یتان را باز کرده تا اینکه حدود یک فوت از شکم شما فاصله داشته باشد. به آهستگی دستها یتان را بالا و پایین ببرید. سعی که یک پنجه را پاک میکنید و تلاشی کنید که قشای داخلی یا پوست حوزه انرژی حال را حس میکنید. آیا صاف است یا بافت دارد. آیا قابل ارتجاع است یا انعطاف پذیر است یا اینکه سخت است. آیا سرد یا گرم است. آیا میتواند آنرا به بیرون فشار داده یا آنرا بکشید. (در شهرها حوزه انرژی مانند یک پیله ابریشم تنگ در اطرافمان پیچیده میشود که پس از چند روز اقامت در طبیعت آن گسترش یافته و پوستت بازوان از هم گشوده ما میرسد) آیا در آن شیارها و حفره های وجود دارد. اینها معمولاً مکانهایی هستند که قشای نورانی ما ضعیف است و جایی که نشأت انرژی داشته و میتوانیم توسط انرژیها و عوامل دیگران تحت نفوذ قرار گیریم. رنگ حوزه انرژی خویش را تصور کنید. وقتی تمام شده، دستهای خود را برای چند تنفس به حالت دعا برگردانده تا انرژی شما متعادل شود. این تمرین را آنقدر انجام دهید که تا بتوانید ساختار و حس قشای حوزه انرژی حال خودتان را به روشنی احساس کنید. زمانیکه موفق به حس کردن حوزه انرژی خودتان شدید میتوانی روی چاکراها بطور جداگانه همین تمرین را انجام داده و انرژیها و مشکلات و نوسانات هر چاکرا را حس کنید و برفع آنها پردازید.

تقریباً جهت مشاهده حوزه های انرژی :

در وضعیت راحتی روی چمن دراز بکشید در یک روز زیبای آفتابی و خیره به آسمان آبی نگاه کنید پس از مدتی خواهید توانست حبابهایی از اورگن یا انرژی کیهانی را که دارای حاشیههایی لرزان هستند را مشاهده کنید. این حبابها ظاهراً مانند گویهای سفید و ریزی هستند که گاهی دارای لکه سیاهی نیز میباشند و به مدت یک دو ثانیه ظاهر شده، اثری بجای نمیگذارند و سپس مجدداً ناپدید میگردند. هنگامیکه این عمل را ادامه داده، قدرت بینایی خود را گسترش دهید، بتدریج تمامی حوزه انرژی را خواهید دید که با ریتمی هماهنگ میچند. در روزهای آفتابی این حبابهای کوچک انرژی شفا فند و بسرعت حرکت میکنند. ولی در روزهای ابری کدر تر و دارای سرعتی کمتر بوده و تعدادشان تقلیل می یابد. در هوای آلوده شهرها نیز با زهم تعدادشان کمتر و رنگشان تیره تر و حرکتشان کندتر میباشند. در چنین شرایطی با الکترونیک آنها با حد کافی نیست. بیشترین و درخشانترین حبابها در کوچهها و جادهها خصوصاً جاهایی که روزهای آفتابی زیادی دارد و توده های ضخیم برف وجود دارد میباشند. واضح است که آفتاب حبابها را شادتر میکند. حالا نگاهتان را بانوک درختان که آسمان در زمینی آن قرار دارد بپوشانید. احتمالاً صبح با رنگ سبز در اطراف برگها خواهید دید. با کمی دقت متوجه میشوید که در درون این حبابی وجود ندارد. ولی اگر دقیقتر بنگرید میبینید که در حاشیه ما مذکور حبابها تغییر شکل داده و به درون هاله درخت جاری شده در آنجا ناپدید میگردند. واضح است که هاله برگ درخت حبابهای کوچک را جذب میکند. رنگ سبز اطراف درخت در دوره برگ زاری بهار و تابستان بوجود می آید. در اوایل بهار بیشترین درختان هاله ای با رنگ قرمز مایل به صورتی کم رنگ دارند که شبیه رنگ قرمز جوانه های درختان هستند. با نگاهی دقیق به یک گیاه آبارتانی پدید میآید مشابهی را خواهید دید گیاه رازیرنوری درختان و در زمینی تاریک قرار دهید. در این وضعیت میتوانی خطوطی به رنگ سبز متمایل به آبی را روی برگها و در جهت رشد گیاه در حال درخشش ببینید. این خطوط بطور ناگهانی برق میزنند و سپس به آرامی کم رنگ میشوند و مجدداً برق میزنند، اما احتمالاً اینبار در قسمتی دیگر از گیاه. خطوط انرژی فوق نسبت به دست شما بایک نگاه بلورس بدانها نزدیک کنید عکس العمل نشان میدهند. وقتی بلورس از گیاه دور کنید میبینید که هاله گیاه و هاله بلورس کشیده میشوند تا ارتباط خود را حفظ کنند. اشیاء بی جان نیز دارای هاله میباشند. بیشتر لوازم شخصی انسان تحت تاثیر انرژی صاحب خود قرار گرفته، همان انرژی را منعکس میکنند. جوهرات یا بلورها هاله هایی حبابی توجه بالا یهایی مختلف و الگوهای پیچیده از خود نشان میدهند که میتواند در امر شفاگری مورد استفاده قرار گیرد.

تقریب مشاهده هاله دیگران :

اتاق نپه تاریک را انتخاب کنید که با نور غروب روشن شده باشد و کاملاً تاریک نباشد. باید بتوانید صورت فرد دیگر را به خوبی تشخیص دهید. از دوستان در خواست کنید که در مقابل دیواری نسبتاً سفید یا پرده‌ای به این رنگ بایستند. دقت کنید که در اتاق نور متمرکزی وجود نداشته باشد تا ناگهان توجه شما را با خود معطوف کند. چشمان خود را استراحت دهید. برای دیدن حوزه انزری باید از نیروی باصره شما گاهی استفاده کنید. معمولاً اگر در تاریکی به چیزی مستقیم نگاه کنید آنرا بهتر می بینید که در این حالت بجای استفاده از گیرنده های مخروطی چشم از سلولهای سیلای استفاده میکنید سلولهای سیلای نسبت گیرنده های مخروطی دارای حساسیت بیشتری هستند و سه در نور روز و برای دیدن رنگهای درختان بکار میروند. فضای بالای سر را محدود کردن و نشان دادن دوستان نگاه کنید. بجای تمرکز بر یک خط یا صفحه به فضا چشم بدوزید. این عمل را با ملایمت انجام داده به فضای محدود شش تاده سانسستر با سرفا صلا در ذخیره شوید و بگذارید نور به درون چشمتان راه یابد. تلاش نکنید تا چیزی را ببینید، بلکه اجازه دهید هر چه هست خود به درون چشمتان راه یابد. شکیبایی در این کار ضروری است. به حقی اینک فکر کنید چیزی دیده اید و یا حقی پیش از آنکه بگوئید (دیدم) آن تصویر ازین میورد دید خود را به گونه ای تنظیم کنید که اگر به نقطه ای خالی بروی دیوار نگاه میکنید آنرا نبینید. بدین معنی سه چشم شما با دیدن هر تصویری رنگ مکمل آنرا در خود نگاه میدارد. پدیده هاله بسیار فرار و ناپایدار و متناوب است، ممکنست آنرا با شکل جریان در طول بازوی نوری در جهت بالا یا خارج از حوزه انزری ببینید. ممکنست سعی را در اطراف بدن ببینید که پدیده جالبی بنظر من آید. هیچیک از تهرینات را مدت زیادی انجام ندهید زیرا باعث خستگی میشود.

تقریب برای تشخیص ثقل آشکار در حوزه انزری :

بین دو نفر بایستید. این دو نفر سعی کنند با گرفتن بازو هایتان شما را بلند کنند. بدین شکل کلا یک دست خود را روی بازو دست دیگر را زیر آرنج قرار میدهند. مراقب باشید که مستقیماً بالا نروید و از آنها بخواهید که فشاری در جهت دیگر به شما وارد نیاورند، در غیر اینصورت تعادل خود را از دست خواهید داد. ابتدا برای اینکه ببینید چقدر وزن دارید این عمل را بصورت تقریبی انجام دهید سادگی یا دشواری عمل بلند کردن را تشخیص دهید حال سعی کنید تمرکز خود را بسوی بالا بفرستید. به کلمه بالا فکر کنید و به سقف اتاق متمرکز شوید و متکیاً درجه تمرکزتان بحدی رسید که بتوانید در همان وضعیت باقی بمانید از آنها بخواهید دوباره شما را بلند کنند. آیا این عمل آسانتر شده است. حال سعی کنید ارتباط خود را با زمین افزایش دهید. از نوک انگشتان پا و کف پاریشه های با درون زمین بفرستید و تا محق زمین پیش روید. بر پیوند قوی و نیرو مند خود با زمین متمرکز شوید. و متکیاً به خوبی متمرکز شدید از آنها بخواهید دوباره شما را بلند کنند. آیا اینبار سنگینتر شدید و بلند کردنتان دشوار است. احتمالاً همینطور است.

کانونی کردن ادراک دید :

این تکنیک سریع و ساده، بهترین مقدمه ای همسو کردن او را که شکوهی و دید برای هاله بین است. چشمها یتان را ببندید و چند دقیقه کاملاً بی حرکت بنشینید و اجازه دهید که هاله روزن انطباق را سپری کند. به آرامی و از راه بین نفس عمیقی بکشید، نفس را در سینا حبس کنید و وجود تنگی در ذهن و جسم خود را نظاره کنید، تنگی را با بازدمی سریع از راه دهان از خود خارج کنید. این تمرین را سه بار تکرار کنید. سپس اجازه دهید که تنفستان به حالت طبیعی برگردد.

هموناً کردن کانون چشم با الگوهای متحرک انزری :

این تمرین کمک میکند تا چشم رنگهای جا بجا شونده و تپنده میدان انزری را تشخیص دهد. در اتاق تاریک، شمع روشنی را در مقابل خود قرار دهید، روی الگوی انزری هاله پیرامون شعله به مدت سه تا پنج دقیقه تمرکز کنید. برای چند ثانیه چشمها یتان را ببندید. مراقب باشید که این تمرین را بیش از اندازه تکرار نکنید. اگر در بیشتر چشمها یا پیشانی احساس خستگی میکنید بدانید که این زبان جسم شماست که به شما گوشزد میکند به آرامی و نرمی عمل کنید.

تقویت و هماهنگ ساختن چشمها :

چشمها اجسام دور و نزدیک را به شکل مارپیچ میبینند. این امر باعث میشود که عضلات چشم شکل عدسی را تغییر دهند تا شیء مورد نظر در کانون شکلی قرار گیرد. این تمرین چشمها را تشویق میکند که با یکدیگر کار کنند و این عمل ثمرهای دید را تقویت مینماید.

روی هسته مرکزی مارپیچ که باید ظاهری فارمانند به

خود بگیرد تمرکز کنید. چشمها یتان را ببندید و به مدت چند

ثانیه به آنها استراحت دهید. به آهستگی به کانون

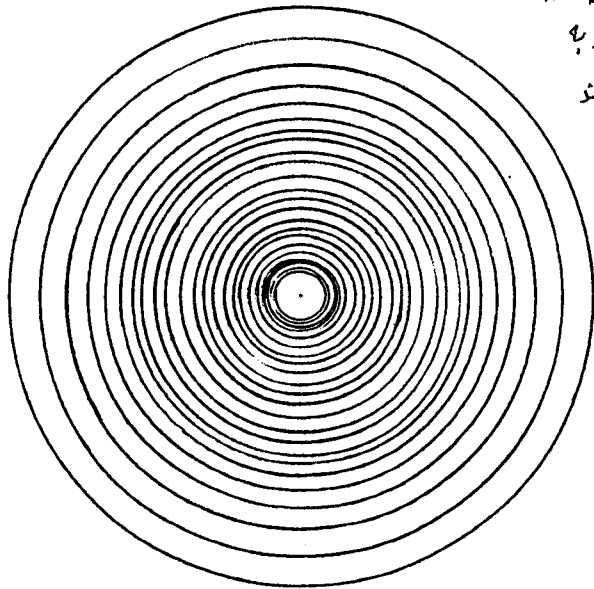
تمرکز خود را با نگاه کردن به هر یک از خطوط مارپیچ

به شکل جداگانه از مرکز دور کنید. این عمل را تکرار

کنید. این تمرین را روزانه به مدت سه تا پنج دقیقه

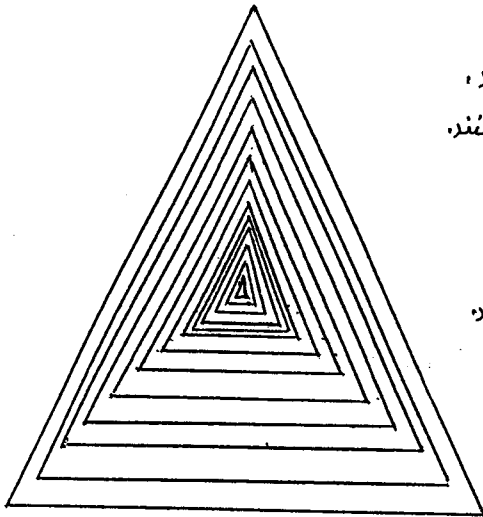
انجام دهید تا بتوانید دید خود را به درون و بیرون

ببرید. سعی کنید چشمها یتان را خسته نکنید.



نفوذ لایه به لایه:

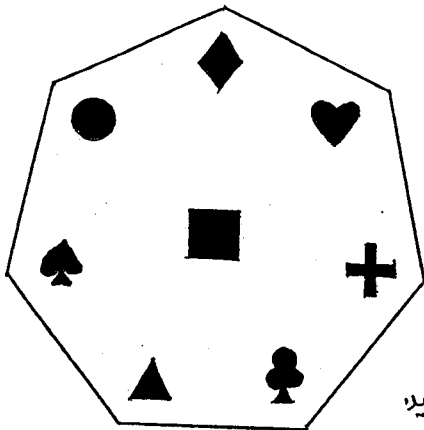
این تمرین توانایی چشم را در نفوذ به درون لایه های هاله و الگوهای آن که در اثر عدم توازن عاطفی و بیماری شکل میگیرند تقویت میکند.



چشمها نشان را به مدت یک دقیقه روی مرکز مثلث متمرکز کنید، چشمها نشان را به مدت یک دقیقه ببندید تا عضلات آنها استراحت کنند. این رویه را به مدت ده دقیقه تکرار کنید. هر بار روی مرکز مثلث متمرکز میکنید باید حس زرفنا و نفوذ به درون لایه های از نزدیک به هم تنیده شده اغزایشی یابد.

حرکت انعطاف پذیر چشم:

این تمرین میله ها و استوانه های شبکه را تحریک میکند، با حرکت دادن سریع چشمان توانایی بازسازی اشکال، سایه روشنها و نور را در خود رمشد میدهید. یک چشم خود را بپوشانید و روی یک از این هشت شکل



تمرکز کنید. سرعت چشم خود را بسوی نقطه روبرو ببرید سپس دوباره به نقطه آغاز بازگردانید. به مدت پانزده ثانیه چشم خود را با حرکت های دایره ای، افقی، عمودی و اریب از نقطه ای به نقطه دیگر حرکت دهید. اکنون چشم دیگر را باز کنید و این چشم را بپوشانید و همین مراحل را تکرار کنید و سرانجام این اعمال را با هر دو چشم انجام دهید. این حرکت را به مدت یک تا دو دقیقه ادامه دهید.

اگر در زمان انجام این تمرین احساس فشار و خستگی کردید، هر دو چشم خود را برای استراحت ببندید. اغلب هنگامیکه عضلات چشم تنبل و خواب هستند احساس فشار خواهید کرد و در نتیجه باید به تدریج زمان انجام این تمرین را طولانی کنید.

تمرین دیدن هاله دستها:

محل کم نور را انتخاب کنید. دستها را نیم متر دورتر از زمینه ای سفید نگه دارید. پس از مدتی دستها را به خود نزدیکتر کنید. حدود ۲۵ سانتی صورت و با دقت با فاصله بین انگشتان و با نوک انگشتان نگاه کنید. باید نوار نازک سفید، آبی کم رنگ یا آبی خاکستری را نزدیک پوست دستها ببینید. این تمرین را بطور منظم تکرار کنید.

## تحرک گروهی:

یکی از آسانترین راههای تشخیص هاله فیزیکی از راه کمانون گروهی است. با گروهی از دوستان خود در اتاق لیله تاریک نزدیک با یکدیگر در یک دایره بنشینید. صندلیها باید کمی پیش با یکدیگر چسبیده باشند. و هر یک از شما باید کف دست خود را روی کف دست فرد کناری خود بگذارد. کف دست چپ رو با بالا و کف دست راست رو با پایین باشد. بازوها باید به شکل راحتی خم شده و کشیده نباشند. زیرا در غیر اینصورت شانهها و بازوها در طی تمرین به شدت خسته و دردناک میشوند. همگی باید چشمان خود را ببندید و روی ستون فقرات تمرکز کنید تا مطمئن شوید که راحت نشستاید. ستون فقرات باید راست باشد. در غیر اینصورت کمی به خود حرکت دهید تا وضعیت آنرا تصحیح کنید. به آرامی و از راه بینی نفس عمیقی بکشید. نفس را تا سه شماره در سینه حبس کنید و سپس تا آنجا که میتوانید آنرا آهسته از راه دهان خارج کنید. این عمل را پنج بار تکرار کنید و سپس اجازه دهید که تنفستان به حالت طبیعی باز گردد. چشمها را باز کنید و به کناره بیرونی خط موی سر شخصی رو بروی خود نگاه کنید و سپس آرام چشمهای خود را ببندید. چشمها را باز کنید، نگاهی بیابنازید و چشمها را ببندید. این عمل را ده بار آهسته تکرار کنید. سرعت چشمها را باز کنید و دوباره به کناره موهایی فرد مقابل خود از یک شانه به شانه دیگر بگردید. در ابتدا نور ظریف هاله را ببینید. با وجود این اگر گروه این تمرین را دو یا سه بار انجام دهد رنگ پر تو فکنیهای هاله محقق می یابند.

## بسط مغناطیسی برای تقویت هاله بینی:

برای این کار آهنربای قوی را از جایی آویزان کنید و مدت نیم ساعت زیر آن بنشینید. باید امتحان

کنید تا معلوم شود کدام قطب آهنربا اثر مبسط کننده ای بر هستیاری شما دارد. اگر زیر قطب نامناسب نشستید به سرعت احساس ناراحتی

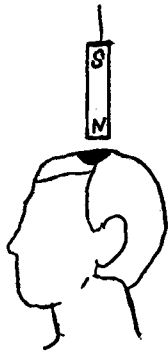
و ناخوشی به شما دست خواهد داد. ولی اگر زیر قطب مناسب نشستید

باشید شما را در خوشی و آرامش میبرد و ممکنست احساس کنید بالای

سرتان مرتعش و در حال انبساط است و گاهی رنگها و پرتوهای نور

خواهید دید. ممکنست چند بار اول که این تمرین را انجام میدهید

احساس سرگیجه کنید. مقاومت کنید. توانا شایه های روشن بینی شما کم کم پرورشی می یابد.

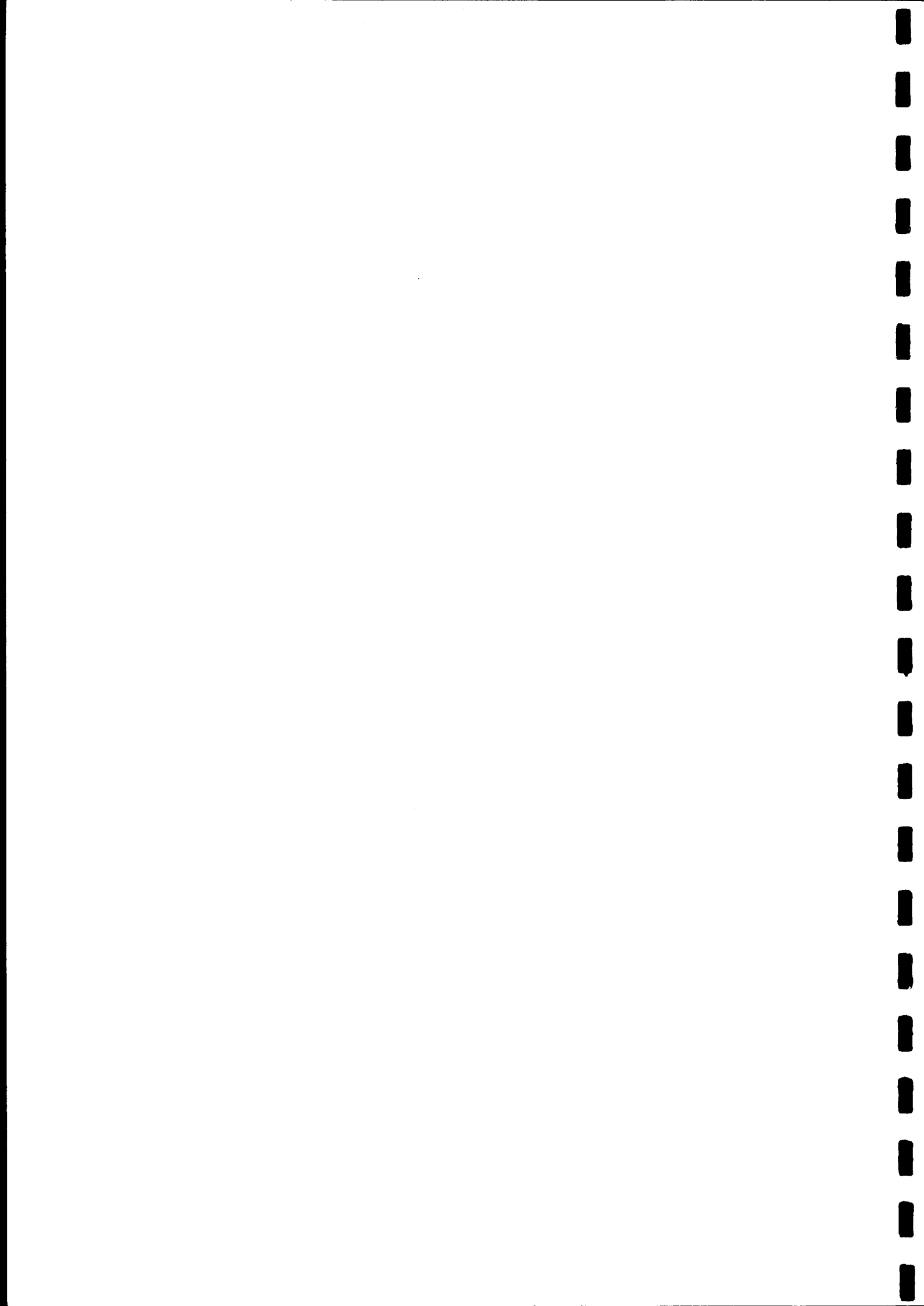


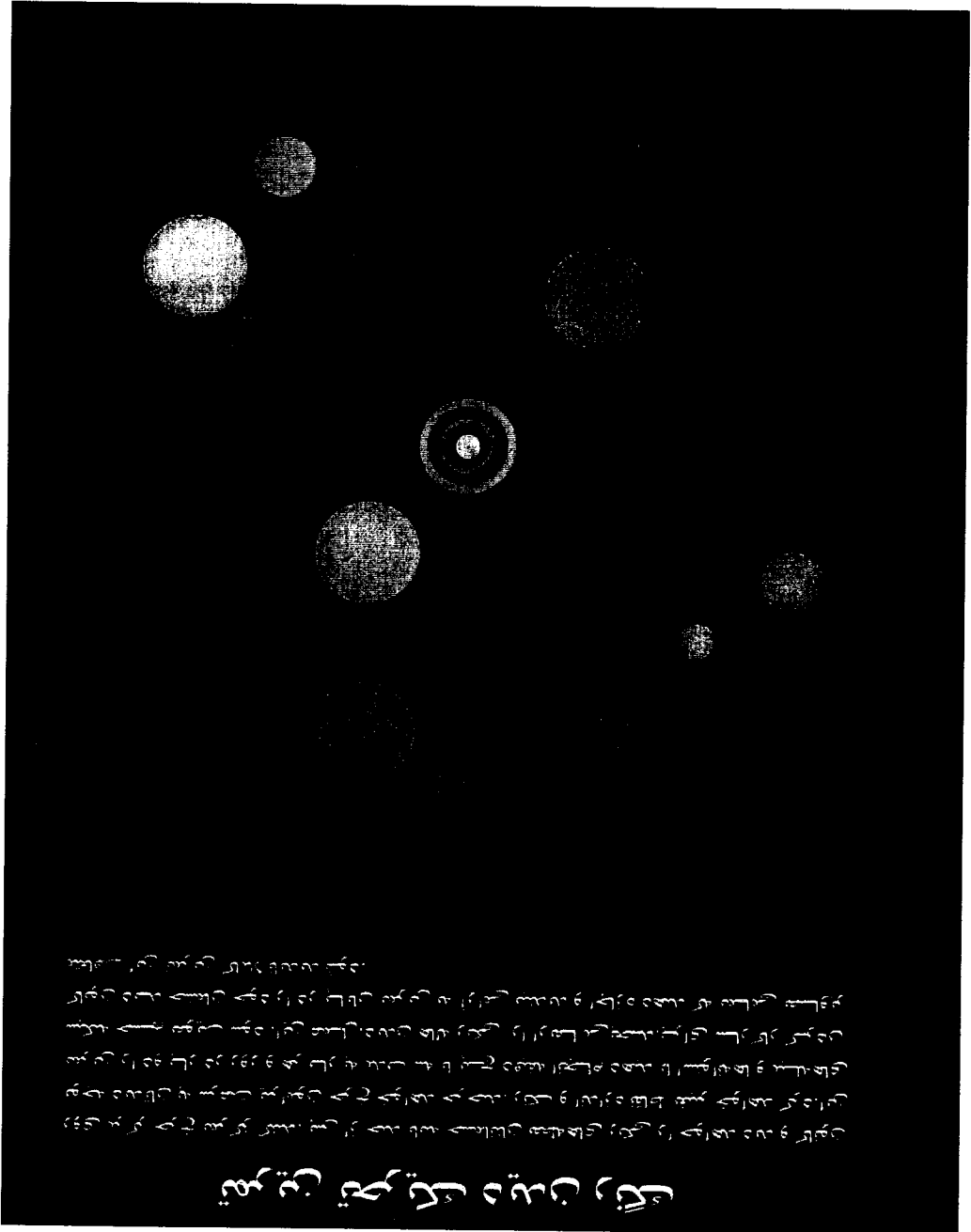
همین تکنیک را میتوانید با سنگ کریستال کوارتز نیز انجام دهید. تنها تفاوت آن اینست که نیازی

به تعیین قطب ندارد، فقط نوک سنگ درست در وسط فرق سر قرار میگیرد و یا اینکه میتوانید

سنگ را در تماسی با فرق سر روی سر قرار دهید.

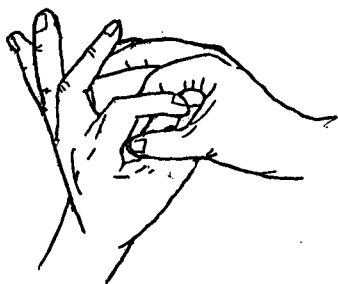






## موردی محافظت هاله :

نحوه : انگشتان شست و اشاره خود را حلقه کنید و بعد آنها را در هم قفل کنید ، سپس مجسم کنید که



رنگ سفید خالص روشنی شما را احاطه کرده است ، چند لحظه احساس کنید که نیرویی دوباره یافته اید ، البته بهتر است علت اصلی را برطرف کنید ، اما گاهی چاره ای نیست ، اگر شریکه زندگی یا مدیرتان باعث تخلیه انرژی شما میشود باید این عمل را هر روز یا حتی روزی چند بار انجام بدهید . نوع دیگر هم میتواند عمل کنید با این صورت که مجسم کنید رنگین کمانی زیر شما را از فرق سر

تا نوک انگشتان پا در بر گرفته است ، این رنگین کمان هر نوع تنشی را دور میکند و به شما انرژی میدهد همچنین باعث میشود اجتماعی تر و مردم پسند تر شوید ، روشی دیگر در صورت تحایل بدین شرح میباشد مجسم کنید فقط رنگ سفید خالص و شفاف شما را احاطه کرده است ، نام آن هاله محافظ است ، هر نوع اضطراب و تنشی که سراغ شما بیاید نور سفید آنرا صیرازد ، شما را آرام و به اعصابتان تسکین مینماید . این نور سفید نوعی زره معنوی است که هر وقت احساس کردید که از لحاظ روحی به حمایت احتیاج دارید میتوانید از آن بهره بگیرید .

تاثیرات = تنشهای عصبی آزار دهنده را دور میکند و جلوی تخلیه شدن انرژی هاله را میگیرد .

## تقویت و محافظت از هاله :

بدلیل وجود دستگاه های الکترونیکی ، تاثیرات ناشناخته در هاله بسیار متداول شده است ، هاله به آسانی تحت تاثیر ارتعاشات بیرونی قرار میگیرد ، دخالت در بافت ظریف ذرات الکترومغناطیس آن بسیار ساده است ، دستگاه های الکترونیکی تمامی ذرات لایه جسمانی هاله را از نو آرایش میدهند و اگر شخصی برای مدتی طولانی در معرض این دستگاهها قرار گیرد میتواند احساس تخلیه کامل کند . تلفنهای همراه تاثیر بسیار خراب در هاله دارند ، نه تنها ذرات الکترومغناطیس هاله را از نو آرایش میکنند ، جنبشهای دایره ای موجی شکلی میسازند که سرعت اطراف گوشها و سر میچرخند و ممکنست به روز زمان باعث فشار در ناحیه گوشها و سردرد و اختلالات چشمی شود . تمامی ما نسبت به الگوهای پیوسته در حال تغییر انرژی هاله آسیب پذیریم زیرا هاله ما مانند هر موجود دیگری زنده است و نفس میکشد و جهان مانند اسفنجی به درون میبرد بنابراین باید راههای مناسب آرام سازی و تقای خود را بیابیم . روابط آسیب بخشی در کار و خانه میتواند هاله را آشفته کند و توانایی تمرکز توجه و استیلا بر شرایط نا بهنجار را نابود کند . کمبود احترام بنفس میتواند نوعی آسیب پذیری ایجاد کند که به شخصیتهای نیرو مند تر اجازه خواهد داد بر شما استیلا یابند ، داروهای مسکن و آنتی بیوتیکها و داروهای اعصاب هاله را از شکل میاندازند . افسردگی ، مانند زندگی خالی از تفریح هاله را خفه میکند و باعث کوچک شدن و فساد آن میشود . تغذیه نامناسب و قهنگی در لایه جسمانی هاله بازتاب باید از نیرو گرفتن لایه حیاتی هاله جلوگیری میکند ، در نتیجه نا بهنجاریهای عاطفی و جسمانی شایع میشوند ، گاهی ممکنست به خود

بگوئید امروز خودم نیستم، دلیلش آنست که جسمتان به شکل شهودی به شما میگوید که انرژی از توازن خارج شده و با تجدید حیات نیاز دارد. اگر با خود میگوئید به خلوت نیاز دارم جسمتان به شکلی شهودی شما را از آب رفتن هاله تان مطلع ساخته است. اگر با خود میگوئید احساس میکنم امروز خودم هستم از این روست که انرژی تان از نو شارژ شده و به توازن رسیده است. تشریفهای زیر به شما کمک میکند تا هاله خود را نیرومند و متوازن نگه دارید. اول باید عواملی خود تخریب زیر را از خود دور کنید تا بتوانید هاله خود را نیرو بخشید:

احترام بنفس - کوچک کردن خود - روابط از هم گسیخته - منفی گرایی - افسردگی مداوم - تغذیه نامناسب و اعتیادی (سیگار و چای و قهوه و شکر و شکلات) - نداشتن برنامه منظم ورزشی - حسنگ و نداشتن استراحت - دور بودن از طبیعت و هوای تازه - الکل و مواد مخدر و داروهای اعصاب و متعدد نبودن نسبت به رشد و تکامل فردی.

پیش از کار رومی هاله و تقویت آن باید نیرو و آسیب پذیری کنونی آنرا بسنجید. تست زیر شاخصی از وضعیت هاله را در اختیار تان میگذارد. عدد یک را برای مواردی که درباره شما صادق است بکار ببرید و در آخر تست جمع آنها را حساب کنید و ببینید چه نمره ای گرفته اید و نتیجه از زبانی را مطالعه کنید:

- شخصی خاصی در خانه یا محلی کار شما را تخلیه میکند و یا باعث میشود که خود را بدرنخور ببینید
- فریاد بیجهت در بازی آنرا تان میدهد ○ برخی از مردم بیشتان را میلزانتند ○ حق خود را نمی گیرید
- صداهای تکراری اعصاب تان را خورد میکند ○ وقتی از شما انتقاد میشود در لاک خود فرو میروید
- دوست ندارید درباره تان سروصدا راه انداخته شود و دوست ندارید کسی شما را لمس کند.
- هنگام تصمیم گیری دایم با خود درگیرید ○ ظاهراً نه کسی به شما گوش میدهد و نه شما را درک میکنند.
- رویاهای تان نامدتها در ذهنتان نقش میبندد ○ ظاهراً همیشه کاسه کوزه سر شما میسکنند.
- بندرت انتظارات تان از دیگران برآورده میشود ○ ظاهراً دست با همکاری که میزنید موفق نمیشوید
- نظر دیگران در مورد تان برایتان مهم است ○ ظاهراً روابط تان هرگز آنطور که میخواهید از آب در نمی آید.
- وقتی احساس کمبود انرژی دارید ساعتها و شاید روزها طول میکشد تا بر آن استیلا می یابید.
- در جستجوی کلید خوشبختی هستید ○ ساعتی در مقابل تلویزیون یا کامپیوتر نشستن خستتان میکند.
- از شلوغی احساس خفگی میکنید ○ نهایتاً نه و خستنیوال خستتان میکند.
- اگر روزی را در مرکز شهر بگذرانید احساس از پا افتادگی و خستگی شدید میکنید.
- با احساس خستگی و پریشانی به دیدن دوستی میروید و ظرف چند دقیقه بهبود می یابید.
- پیاده روی در ساحل خلوت دریا و در جنگل با طریقهات تان را از نو شارژ میکنید ○ زیاد میخندید و آواز میخوانید.
- ظاهراً همه شما را دوست دارند و به آسانی با همه دوست میشوید ○ باعث لبخند همه میشوند
- هم خانه ای هایتان شما را ارتقا میدهند ○ آب احساس نیک بود با شما میبرد ○ هوای ابری، بارانی افسرده تان میکند.

از زبانی:

۱ تا ۲۹ امتیاز = هاله باز و آسیب پذیر است و ۸ تا ۱۴ امتیاز هاله در حال استیلا بر ضعف خود است.

۱ تا ۷ امتیاز = هاله نیروی متوازنی دارد.

بدترین دشمن جسم و روح و هاله، ذهن عاطفی و مخرب است. شیوه ابراز خویش با ورهائیتان را تقویت میکند و با واقعیت فردی شما شکل میدهد. زیرا جسمتان هر کلمه ای را که بر زبان آورید باور میکند. کلمات منفی و خود خواهانه، هاله را بدلیل جذب انرژی عاطفی، تخلیه میکند. الگوهای منفی را با جایگزین کردن آنها با کلمات متضاد تصحیح کنید. در زمان گفتگو با دیگران با خود گوش دهید و ببینید که برای کنترل آنها چه کلماتی به زبان میآورید. زیرا آنها گویای میزان احترام و خود تخریبی هستند و نشان میدهند که کدام وضعتهای خود را پیوسته تقویت میکنید. میزان منفی بافی که وارد گفتگو میشود بسیار زیاد است. خود را با یک سوپرکار آگاه تبدیل کنید و وضعهائیتان را از وجودتان پاک کنید. پیمان ببندید که به خود گوش دهید و افکار و کلمات منفی تان را تصحیح کنید. تأکید شدنیهای مناسب هاله را وارد زندگی خود کنید. سعی کنید هر روز از جملات تأکیدی برای بهبود وضعیت هالا استفاده کنید. برای تقویت هاله نگاه آسان وجود دارد که به شرح زیر میباشند:

- ۱- هر از گاهی عملی از سر مهر انجام دهید ۲- مهربان باشید ۳- زیاد لبخند و تبسم داشته باشید ۴- خلاقیت خود را رشد دهید ۵- خود را بخاطر شخصیتی که دارید دوست بدارید ۶- هر روز هوای تازه استنشاق کنید ۷- انرژیهای متوازن استفاده کنید ۸- هر روز مراقبه کنید ۹- با خود در آرامش بسر ببرید.

اکنون در زیر چهار تهرین ویژه برای تجدید حیات فوری هاله در زمانهای فشار روحی میآوریم. این تجربیات را اگر هر هفته و به مدت شش ماه انجام دهید تأثیرات دراز مدت سودمندی را خواهند داشت:

تهرین یک: محل امن و دنج را در خانه انتخاب کنید و حداقل یک ساعت تنها در آنجا بمانید. برای پرهیز از تعامل هاله ای اطمینان حاصل کنید که هیچ جانور و گیاه و انسان یا دستگاه برقی در اطرافتان نباشد. میتوانید صرفاً استراحت کنید و کتاب خوبی بخوانید یا با رویا بافی بپردازید. جدا شدن از نیروهای انرژی خارجی به هاله اجازه میدهد تا خود را از نو همساز کند و بار دیگر احساس یکپارچگی با شما بخشد. اگر مدت زمان بیشتری را در خلوت بگذرانید بیشتر میتوانید هاله را تقویت کنید.

تهرین دو:

زیر سایه درخت کهنسالی بنشینید، چشمان خود را ببندید و چند نفس عمیق بکشید تا جسم خود را از حالت گرفتگی و تنش آزاد سازید. با هر نفسی که میکشید احساس کنید که انرژی درخت ریاهائیتان را با زندگی تازه، ان پر میکند. احساس کنید که هاله تان به بیرون و بالا و پائین گسترشی می یابد. به حسهائیتان اجازه دهید تا نیروی حیات درخت را احساس کنند. با درخت یکی شوید.

تهرین سه:

در حالی که پاهائیتان اندکی با یکدیگر فاصله دارند با بستید و بنشینید. یک بلور کوآرتز دو طرفه را در هر یک از دستهائیتان نگهدارید. نفسهای عمیق بکشید و به آرامی و آهستگی بستههای تنش را که در جسمتان جمع شده را آزاد کنید. ذهنتان را روی جایگرایی دست متمرکز کنید تا انرژی بلور را فعال کند. احساس کنید که انرژی هاله در جایگرایی دستتان به درون بلور نفوذ میکند و با آن درهم میآمیزد. با پیوند آنها بلور ها انرژی

خود را ساطع میکنند و کل هاله را فرا میگیرند. وقتی که حسی شبیه قفلک در دستان پدیدار شود  
 فرایند تقویت هاله آغاز شده است. احساس میکنید که چریانی شبیه به جریان برق در ذهن و تن  
 و روحتان به گردش افتاده است. بلورها به شکلی زودگذر سطوح انرژی به منجارتان را تقویت  
 میکنند. این انرژی را به مدت ده دقیقه در هاله خود جذب کنید.

#### تمرین چهارم:

روی زمین دراز بکشید و بالشی زیر سر زانو ها و گودی کمر خود بگذارید. چشمها را بسته و آرام و  
 آهسته سه نفس عمیق بکشید تا تنش را از جسم خود بیرون برانید کاملاً بی حرکت و آرام باقی بمانید  
 و روی تنفس خود تمرکز کنید. احساس کنید که انرژی از جاگراها پتان بر تو خکنی میکنند. به این انرژی  
 جهت دهید تا لایه های جسمانی و اتری هاله را پر کند و آنها را گسترش بخشد. احساس کنید که این  
 انرژی بسوی بالا کشیده میشود و لایه های دیگر هاله را نیز فرا میگیرد.

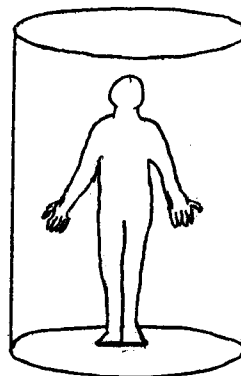
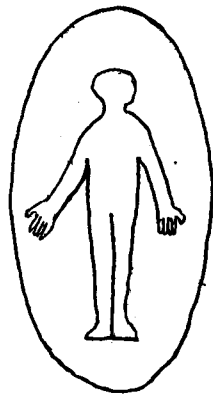
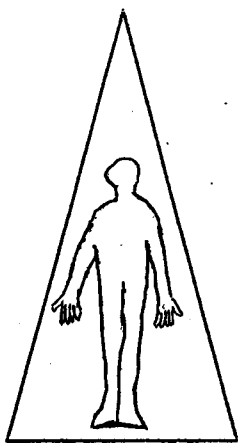
#### روشهای نقاب کشیدن و بستن هاله:

روش اول: بشکلی بنشینید که قوزک یک پا روی قوزک پای دیگر قرار بگیرد. انگشتان خود را در هم  
 کنید و انگشتهای شست را روی هم بگذارید. سپس دستها را به همین صورت روی رانها بگذارید. این روش  
 فوراً لایه های جسمانی و روحانی هاله را میپوشاند و از تخلیه آنها جلوگیری میکند. و تا زمانی که با همین  
 صورت نشسته اید این نقاب باقی میماند.

روش دوم: با پشت صاف و کشیده روی یک صندلی راحت بنشینید. چشمها را ببندید و سه نفس عمیق بکشید.  
 احساس کنید که جسمتان با هر نفس که میکشید آرام میشود. نور سفید چرخانی را بالای سر خود مجسم کنید.  
 احساس کنید که به آهستگی وارد جسم شما میشود و نقاب ماریچ از هاله شما میسازد. این نقاب باعث  
 میشود که کسانی که در اطرافتان هستند عقب بایستند. همین تمرین با نور طلایی به محافظت از هاله  
 در مقابل تخلیه آن توسط روحهای شکارچی کمک میکند.

روش سوم: روی صندلی راحتی بنشینید. پشت خود را صاف نگه دارید. چشمها را ببندید و بیچ نفس  
 عمیق بکشید و احساس کنید که با هر نفس آرامتر و آرامتر میشوید. نور بنفش و مرواریدی را مجسم کنید  
 سه از جاگرای چشم سوم و تاج بیرون می آید و به آهستگی در جسمتان جریان می یابد. احساس کنید  
 سه میچرخد و میگردد تا نقاب را زیر پایا هایتان محکم کند. این نقاب ارتعاش دوری از واقعیت را ساطع میکند.

روش چهارم: برای بستن هاله با نقابی که همچون سپر از آن محافظت کند انرژی رنگین را در ذهن خود به  
 شکل مثلث یا حباب یا استوانه مجسم کنید که جسمتان را در خود میگیرد. این نقاب هاله را مهر میکند.



## رنگ در هاله:

همه انسانها در برابر رنگ واکنشی احساسی دارند، حتی آنانکه درباره رنگها اطلاعات کافی ندارند بطور غریزی میدانند که رنگهای گرم بشور و هیجان و احساسات مثبت بوجود می آورد و رنگهای سرد باعث خست انسان میشود و احساس آرامش و آسودگی ایجاد میکند حتی کودکان هم نسبت به رنگهای مختلف واکنش احساسی نشان میدهند. رنگ هاله انسانها میتواند احساساتشان را بیان کند، وقتی توانستید هاله را ببینید مدت زمان لازم است تا به دیدن رنگهای آن بپردازید، در ابتدا معمولاً رنگها تیره و محو به چشم می آیند، گاهی یک رنگ بر هاله نورانی غالب میکند و کم کم هم بر مقدارش افزوده میشود و هم فلفلتش بیشتر میشود، این رنگ بعنوان رنگ زمینه شناخته میشود. این رنگ بویژه اهمیت زیاد دارد زیرا معلوم میکند که شخص باید بازنگریش بچکار کند. این رنگ لزوماً آشکار نمیکند که احوال شخص درست است یا نه، اگر چه بطور طبیعی کسیکه به کمال رسیده هاله درخشنده و باشکوهی دارد و کسی که تکلیف خود را نمی داند هاله او بی فروغ است. هاله اشخص نادرست و متقلب چرک دیده و رنگهای آن تیره و کدر است، هر رنگی که در هاله دیده میشود تا ثیر نیرومندی در هاله دارد، اما نیروی هر رنگی بدلیل طول موج متفاوت و پس آمدهای متفاوت هاله، با نیروی رنگهای دیگر تفاوت دارد، رنگهای هاله نیا نگر زندگی هستند و فرد را از افکار و احساسات سیاه و سفید آزاد میسازند.

## تفسیر رنگهای زمین هاله:

قرمز = رهبری و اقتدار و نفس قوی و محکم به شخص میدهد و تمایل به پیشرفت و موفقیت را در او بیدار میکند. در کودکان مقهور کننده است خصوصاً اگر مجبور باشد خود را با تالیات خانواده وفق دهد، خرد در حرفه های پر مسئولیت پیشرفت میکنند زیرا اشتیاق و انرژی و نفوذ لازم را برای الهام بخشیدن به دیگران دارند، آنان دلسوز و خونگرم و پر مهرات و حسانت هستند.

نارنجی = هماهنگی و مشارکت جوی، فرد کارآمد و سریع الانتقال بوده و به راحتی میشود با آنان کنار آمد، به راحتی مردم را بخشیده و در مواقع لزوم حلال مشکل هستند، آنان فروتن و متفکر و لایق و گاهی تنبل و بی خیالند، همیشه جایی پای خود را در زمین محکم میکنند.

زرد = خلایق و نهوغ، با حرارت و زود درنج و ناپایدار و متفکرانی سریع و از سرگرم شدن و سرگرم کردن لذت میبرند، اجتماعی و معاشرتی و پرحرف و اهل یادگیری و بسختی کاری را تا پایان دنبال میکنند و از بسیاری مسایل سرسری میگذرند، گاهی ترسو و تمایل به دروغگویی دارند.

سبز = شفا بخشی، فردی صلح طلب و شفا بخش ذاتی و مشارکت جو و محبت و سخاوتمند و گاهی نیز سختگیر و خودرایی و کله شق و لجباز هستند.

آبی = متنوع، ذاتاً مثبت و با حرارت و سعی میکنند مشکلات را آسان بگیرند، همیشه احساس جوانی دارند و بی ریا و در ستکار و ظاهرشان با باطنشان یکی است، کار را با شور شروع و با سختی تمام میکنند.

نیلی = مسئولیت پذیری در قبال دیگران. طالب کارهای بشر دوستانه بوده و شا دترین زمان پریش  
وقتی است که در میان دوست دارانش است. زرگفتی نه ناتوان و کمکست مورد سوء استفاده قرار گیرد

بفتش = توسعه معنویت و بهیترت. در تمام مراحل زندگی بدنیال معنویات و سعی میکند طبیعت خود  
را انکار کند. در حالت منفی برتری طلب بوده و دیگران را حقیر میبیند.

نقره ای = آرمانگرایی. این رنگ در زمینه هاله غیرعادی است و نشان میدهد که فرد سرشار از  
عقاید مهم ولی عم انگیزندگی بیشتر آنها غیر عملی است. او معمولاً انگیزه ندارد و بیشتر رویایی  
است تا مرد عمل. با حفظ اینکه او انگیزه پیدا کند و فکری با ذهنش خطور کند که ارزش پیگیری  
داشته باشد، تماشاگر پیشرفتش دیدنی و لذتبخش است.

طلایی = نامحدود. قویترین رنگ زمینه در هاله است. فرد در مقیاسی گسترده ای قادر به انجام هر  
طرحی که با ذهنش خطور کند هست و در آن راه با مقصودش میرسد. فردی با نفوذ و کوشا و پرد بار و  
هدف دار و اغلب در او خرمی به بزرگترین هدفش دست می یابد.

صورتی = موفقیت مالی و مادی. فردی مهم و یک دنه که دیدگاهش را دست بالا میگیرد و با غرض  
راسخ هدفش را دنبال میکند. معمولاً بر مسند قدرت نشسته و مشاغل پر مسئولیت دارد. فردی همیشه  
میان رو و بی تکلف و مهربان و ملایم و از زندگی آرام لذت میبرد.

برنزی = بشر دوستی. فردی دقیق و دلسوز و علاقمند و بشردوست و خوش قلب و سخاوتمند  
بوده و باید یاد بگیرد که نه بگویند تا کسی خود را با آنان تحصیل نکند.

سفید = مکاشفه و الهام. فردی میان رو و افتاده و در حد مقدّمات بشردوست و اغلب برای  
خاطر نفس خودش چیزی نمی خواهد و بیشتر نگران رفاه دیگران است. او معمولاً در تمام عمر  
بشردوست خردمند و دارای قوه درک مستقیم میباشد.

وقتی که عادت کردید رنگ زمینه هاله را ببینید بتدریج متوجّه رنگهای دیگری میشوید که مانند بخار  
رنگینی از میان رنگ زمینه بیرون می آید. این رنگها نشان میدهد که انسان از چه کاری لذت میبرد  
معمولاً یک یا دو رنگ بر دیگر رنگها غالب است. شا دترین افراد کسانی هستند که رنگهایشان با هم  
ترکیب میشوند. فردی با زمینه قرمز و شعاع نارنجی خصوصیات رهبری را در خود دارد اما این کار  
را با ملایمت انجام میدهد. فردی با زمینه قرمز و شعاع سفید میتواند رهبری با اهداف بشر دوستانه  
باشد. در اینجا است که میتوان از طریق پ بردن بزرگهای هاله استعداد و مسیر افراد را ردیابی کرد.

تفسیر رنگهای شعاع هاله:

قرمز = فرد دوست دارد عهده دار کاری شود و عاشق مسئولیت بوده و از تفهیم گیری لذت میبرد. او  
طالب قدرت و پادشاهی مادی ناشی از آن هست.



نارنجی = ذاتاً فردی سریع الاتقال و آداب دان و دلسوز و علاقمند به گذراندن اوقاتش با خانواده و دوستان.  
زرد = از عقاید جدید لذت میبرد. دوست دارد از راههای مختلف ابراز وجود کند مثل موسیقی و آواز و خصوصاً  
حرف زدن و نقاشی و نویسندگی و رقعه.

سبز = از تلاش لذت میبرد و دنبال فرصتی برای اثبات خودش است و دوست دارد بی وقفه کار کند تا به  
هدف خود برسد. او شفاگری ذاتی است.

آبی = از آزادی و تنوع لذت میبرد و از هر چیزی که محدودیت و مصنوعیت ایجاد کند نفرت دارد. آواز  
سفر و دیدن چهره ها و مکانهای جدید لذت میبرد.

نیلی = از کمک کردن به دیگران لذت میبرد، بخصوص به افراد مورد علاقه اش. آواز حل کردن مشکلات  
خانوادگی لذت میبرد و وقتی مشکلی در خانواده مشکلی بروز میکند معمولاً اولین فرد مورد اعتماد است.

بنفش = دوست دارد اوقاتش را صرف یادگیری و پرورش آگاهی و دانش خود کند. اغلب درگیر فعالیتهای  
معنوی و فراطبیعی میشود چون دوست دارد به نهایت هر مطلبی پی ببرد.

نقره ای = آواز رویا رویی با عقاید و افکار بزرگ لذت میبرد. برای او فرقی نمی کند که این افکار عملی هستند  
یا نه، خود فکر حایز اهمیت است. او میتواند کاملاً در تصورانش غرق شود. وقتی همه چیز بر وفق مرادش باشد  
از نظر خودش شادترین انسان کره زمین است.

طلایی = از تقبل تعهدات سنگین لذت میبرد و در جستجوی مبارزاتی است که بتواند آنها را بسط دهد.

صورتی = از برنامه ریزی و خیالپردازی در مورد موفقیتهای مالی لذت میبرد. اگر یاد بگیرد که رنگ صورتی  
را با زمینه های اش هماهنگ کند به موفقیت چشمگیری دست خواهد یافت.

سفید = او آرزوگر و ملج طلب و بدنبال دنیای بهتر برای نسلهای آینده است. آوازهایت کردن از  
مواردی که به آن اعتقاد دارد لذت میبرد.

#### هاله های خلق و خو:

رنگ زمینه هاله نورانی ما تا آخر عمر یکسان باقی میماند، اما وقتی خلق و خوی ما تغییر میکند بطور موقت  
رنگ دیگری جایگزین آن میشود. هاله ما خلق و خوی واقعی ما را منعکس میکند. بدنبال فرصتهایی  
برای دیدن هاله های مردم در موقعیتهای مختلف باشید. هر فکری بر روی هاله اثر میگذارد. این افکار  
به اشکال فکری معروفند. رویاهای پیش پا افتاده اثر کمی دارند. اما افکار مهم و سازنده بطوری در  
هاله قابل تشخیص است. همه ما در طول روز حدود پنجاه تا شصت هزار فکر مختلف داریم و بیشتر خبر  
نداریم که چند تا از این افکار مثبت و چند تا منفی است. رنگها خلق و خوی آفریننده مرتب می آیند و  
میروند. بخصوص اگر تعدادی از رنگهای هاله با هم ترکیب شوند تعبیرشان سخت میشود.

## تفسیر رنگهای خلق و خو:

قرمز = درجای خود نیروی حیات و احساسات مثبت و شاد و میتواند دلیل بر ثنائی جنس هم باشد.  
قرمز تیره و چرکین که با سیاه مخلوط شده باشد دلیل ظلم و تنفر و شیطان صفتی است. این انرژی گاهی شبیه آتش دوسر شخص دیده میشود گاهی بعد از یورش این چنین شخص از سردردی و حساسیت رنج میبرد.

نارنجی = مشخص کننده احساسات و عواطف است. اگر شفاف و خوشایند بنظر برسد، بلند همتی و دیدگاه مثبت و همدردی با دیگران را نشان میدهد. اگر کدر بود دلیل غم و غمخوار است.

زرد = مشخص کننده افکار زیاد است. خواندن و نوشتن و تمرکز حواس و یا هر نوع فعالیتی که اطراف چپ مغز را بکار بیاندازد رنگ زرد ایجاد میکند و سرعتی آید و میروند.

سبز = مشخص کننده فردی است که تمام انرژیهایش را کشیده و احتیاج به استراحت دارد. اگر تمام حال را فراموش کند باشد فردی مغرور است و دیگران او را کنار میگذارند. البته با استراحت کافی این ضعف برطرف میشود سبز خیلی تیره علامت حقه بازی و نادرستی است. ترکیب سبز و آبی دلیل همدردی و آگاهی از راه درک مستقیم است. شفا، شفاگری، تغذیه کننده.

آبی = مشخص کننده درستی و احساس بودن و افکار مثبت و اشتیاق به پیشرفت است. آبی تیره دلیل روحانیت و الهام است. آموزگار، حساسیت.

نیلن = مشخص کننده آگاهی معنوی است. فرد در باره هر چیزی پرس و جو میکند و ایمان و فلسفه‌ای شخصی بنا میکند. حرکت بسوی رابطه‌ای عمیقتر با روح الهی.

بنفش = فرد به خودش ایمان دارد و در حال پیشرفت معنوی است. روح الهی.

خاکستری = فرد امنسوده و دل‌تنگ است و بطور موقت فاقد هرگونه پندار است و حال و حوصله حرف زدن ندارد و هیچ چیز نمیتواند تحریکیش کند. تنشهای عمیقی میتواند باعث ایجاد این رنگ شود.

صورتی = فرد دلسوز و ملامت‌گرا است. ارغوانی = رابطه عمیق با روح الهی.

نقره‌ای = محاشرت و برقراری ارتباط با دیگران و دلیل اینست که گاهی ذهن شخص ناگهان جرقه‌ای زده است.

ملایی = رابطه با پروردگار، در خدمت بشریت، عشق خدای گونه و نشان میدهد که فرد در حال دریافت الهام یا عقاید شهودی است که لازم است قبل از هر اقدامی بدقت بررسی شوند.

سفید = فرد با قوه درک مستقیم خود به نتیجه‌ای رسیده است. اغلب واسطه‌های روحی این رنگ را دارند.

قهوه‌ای = شخص میخواهد بر موقعیتی غلبه کند اما بدلیل منفی‌گرایی این کار برایش مشکل است. سلطوح کوچک قهوه‌ای یعنی شخص مغلوب شده اما بظاهراً قاطع و استوار است. این شخص مغز بسته است و هیچ اشتیاقی به دانستن افکار نو یا راههای مختلف ندارد و کاملاً در چهارچوب افکار خود محمل میکند.

سیاه = بشدت منفی، قهر و سیاه دلیل سنگینی و شرارت کامل و زرد و سیاه دلیل افکار شیطان و سبزه سیاه دلیل حسد و حرص و حیانت است. فراموشی عمیق و جاه طلبی ارفاد نشده و غیبت نور است.

سیاه مخملی = همچون سیاه‌چال‌های فضایی، دروازه‌های ورودی با طبقات و ایجاد دیگر هستی است.

زرشکی = در پیش گرفتن راهی که با تکلیف فردی منتهی میگردد.

## رنگهای مورد استفاده در شفاگری:

قرمز = شارژ حوزه، سوزاندن ریشه سرملان، گرم کردن مناطق سرد، این رنگ باعث ترشح هورمون آدرنالین میشود و جریان گردش خون را تسریع و نیروی حیات از بین رفتن را تجدید میکند.

نارنجی = شارژ حوزه، افزایش توان جنسی و ایمنی بدن، این رنگ لوزالمعده و طحال و ششها را تقویت و باعث برطرف شدن برونشیت و آسم و آنفلوآنزا و سرماخوردگی است.

زرد = شارژ چاکرای دوم، تصفیه معده در ناحیه سبز این رنگ اساساً بر دستگاه اعصاب مؤثر است. نیروی عقلانی را تقویت میکند و نیروی محوی حیات را میافزاید، میتوان برای رفع یبوست و نفخ شکم و سوزشها و تپش قلب از آن استفاده کرد.

سبز = شارژ چاکرای چهارم، تعادل حوزه، شفا عمومی و شارژ حوزه، اضطراب و تنشهای عصبی را از بین میبرد و غده هیپوفیز را تحریک میکند، سبز ملایم و روشن به رفع سردرد کمک میکند.

آبی = تولید سرما، آرامبخشی، بازسازی ساختار لایه اثری، ضد عفونی کننده و قابض است، برای هر نوع تب و آماس و سرماخوردگی و گلودرد و کوا تر و بریدگی و خراش و سوختگی و روماتیسم کارآیی دارد.

نیلی = خنک کننده و کاهش دهنده خونریزی و رافع مشکلات گوش و حلق و بینی و تصفیه ناحیه سرو تمشودن چشم ساقم و در سلولح جسمی و روحی و احساسی از آن استفاده میشود.

بنفش = پاکسازی حوزه، رافع تنشهای عصبی و انسدگی و داغ بی خوابی و مشکلات بینایی و ذهنی، سفید = شارژ حوزه، ایجاد صفا و آرامش و زدودن درد جسمی.

نقره ای = پاکسازی شدید حوزه، نقره ای مات در شارژ لایه ششم بکار میرود، طلایی = بازسازی ساختار لایه هفتم، تقویت و شارژ حوزه.

آبی و ارغوانی = زدودن درد در حال شفا بافتهای عمیق و سلولهای استخوانی، کمک به گسترش حوزه بیمار جهت ارتباط با تکلیف زندگی.

سیاه مطلق = قرار دادن بیمار در وضعیت فیض، سکوت و صفا در حضور خداوند.

## تفسیر رنگهای هاله:

سیاه = بدلیل فقدان نور در رنگ سیاه حمایت و راهنمایی این افراد امکان پذیر نیست. اغلب در هاله زنان مطلقه یا کودکانی که مورد سوء استفاده قرار گرفته اند، قربانیان شکنجه، پناهندگان و معتادین با مواد

مخدر دیده میشود. انرژی تهاجمی سیاه در هاله پراکنده میشود و درخشش رنگ آنرا پیوسته جذب و نیروی حیات آنرا خفه میکند. و متعیناً بصورت افشرده هایی به رنگ خون دیده شود دلیل شرارت شدید،

از پلیدترین نوع آنهاست. فردی که به هیچ روی میل نیستید در کوچی این تاریک با او برخورد کنید.

آبی کم رنگ = رنگ حساسیت و عواطف و قوه تخیل اوج یافته است. زیادی آن دلیل مبارزه برای رسیدن به بلوغ و پختگی است. نیا یا نگر شخصیتی ملودراماتیک یا فردی که بی اندازه نسبت به آرای

دیگران باز است. سردرد و قلب درد با این رنگ تداعی میشود.

آبی آسمانی = دلیل ادراک شهودی نیرومند است. اما فرد آنرا بهشتا به قدرت فوق روانی باز نمیشناسد

آبی لاجوردی = دلیل شهود و درون بین ناب است که از لایه ذهنی بالایی هاله ساطع میشود. وقتی سه در هاله دیده شود بخت با فرد یار بوده منابع مورد دسترس را برای کمک به خود در تمامی جوانب زندگی گرد می آورد. مثلاً زمین میخورد و بعد میفهمد که بهترین آب معدنی کشور در آن است.

آبی نیلی فرنگی = دلیل سرشتی هماهنگ، وسعت جنبه های زنانه، وقتیکه پیرامون پاها دیده شود نگاهم هاله ای را دفع و واقعیت را منسجم نگاه میدارد.

آبی سفید = دلیل شخصیتی ثابت و برخوردار از اخلاق با تمامی جنبه های زندگی کار و عشق است. وقتی اطراف سر و دستها دیده شود دلیل دانایی و تقدس است. زیادی آن دلیل سنگینی نگرشی اخلاقی است سه از پیشی شهودی طبیعی و مهارت های راه حل یابی منطقی جلوگیری میکند. وقتی در اطراف پاها دیده شود دلیل اینست که فرد مشغول ارزیابی مجدد اهدا فاش است.

آبی سیر = این رنگ ارتباط هاله اش با ارتعاشات دریا پیوند میزند.

آبی نیروی دریایی = دلیل ارزیابی اصول اخلاقی و اینکه فرد آهسته آهسته در کمال امنیت پیشرفت میکند

نیلی = دلیل توانا نتهای فوق روانی و اگر با سفید همراه باشد توانا نتهای تله پاتیکی است.

قهوه ای کهربایی = دلیل نیروگیری مجدد قدرت شخصیت یا شهادتی به تازگی کشف شده برای روح در روی باکشا کشفی زندگی است. شخص خواستار ارتقاء مقام یا شغلی جدید یا پس از غیبت طولانی دوباره به نیروی کار میپیوندد یا کسانیکه به تازگی حرفه بازیگری، آواز خوانی یا سخنوری را آغاز کرده اند.

سارا ملی = رنگ شور و شوق برای طرحی عملی و حساس است. کسیکه در حال تعمیرات اساسی خانه اش است یا حرفه اش را گسترش میدهد این رنگ را مانند پرده روی شانه ها و بازوهایش بجاالت آویزان دارد.

مسی = دلیل ارتباط عمیق با کانیهای زمین است. با معدنچیهای سنگ عین الشمس مربوط است.

قهوه ای مایل به قهوه = تاثیر ماندگاری روی هاله دارد و دلیل ناراحتی جسمی ناشی از ضعف قدرت تصمیم گیری است. در اطراف سر دلیل روشن نبودن تفکر فرد و اگر در زیر پا یا اطرافش باشد (طرف مثل فرد در گل مانده است).

حنایی = دلیل تردید بودن پایان دوره ای از پریشانی است و شخص و فروع فکری خود را بدست خواهد آورد.

قهوه ای شستی = دلیل سرشتی عملی و توان برنامه ریزی و اداره خود است. ذهن سیستمی منظم را نگاه میدارد.

فارچی = دلیل کاهش سرعت سر نوشت است. در اطراف دستها یا پاها دلیل اینست که فرد احساس میکند صرف نظر از میزان تلاشی که کار میبرد زندگی با سرعتی کم او مایل است پیشروی نمیکند.

شکلایی = دلیل پیوند با زمین مادر است. بر شاووزان و باغبانان و کارشناسان محیط زیست این رنگ را در هاله خود دارند. به آدم احساس تعلق به جهان میبخشد. بیماریهای استخوانی با این رنگ تلامی میشود.

ضربایی = دلیل فردی زحمتمندی است که از اطمینان بنفسی نیز برخوردار است.

قهوه ای سیر = دلیل عقل سلیم است. فرد شخصی عملی و زمینی و خود منضبط و رفتاری قراردادی دارد.  
 طلایی = دلیل آگاهی تکامل یافته است. اغلب درهاله های رهبران روحانی بزرگ دیده میشود.  
 سبز کمرنگ = دلیل پیشرفت مجنوی با یاری همسازی با طبیعت و قلمرو روح است. مولد زیبایی است.  
 سبز مایل به آبی روشن = دلیل آموزش شفا بخشی یا مهارت های قدرت یافته شفا بخشی است.  
 سبز لیمویی = دلیل فردی حیل گرو دروغگو است. در لایه های بیرونی هاله یعنی فرد در واقعیتی پرتربسب  
 و ساختن دیگران زندانی شده است.  
 سبز سیبی = دلیل نیروی شفا بخشی زندگی جدید است. باعث پیدایش مهارت های جدید با آهنگی نامحسوس  
 میشود و بنا یا نگر توانا تیهای طبیعی شفا بخشی است. اطراف یا ها دلیل گذرانیدن سفری شفا بخشی است.  
 سبز صدفی = دلیل صمیمیت و انکا پذیری و روشن فکری است. در اطراف رانها دلیل بازتاب گشادگی نسبت  
 به وضوح تها این است که زندگی میتواند در اختیار فرد بگذارد.  
 سبز سردی = آسیبی سخت به شکلی ظریف درمان میشود. این رنگ باعث میشود فرد با وضعیت پاسخ  
 دهد و نه آنکلا صرفاً عکس العملی رفتار کند.  
 سبز سردی آبی = رنگ شفا بخشهای مادرزادی است. درهاله شفا بخشهای روحانی، درمانگران، پزشکان  
 پرستاران، دندانپزشکان، مشاوران، نیکوکاران و مددکاران دیده میشود.  
 سبزیشمی = دلیل سرشتی نیکوکار و الگوهای اثارگری بدون چشم داشت است.  
 سبز مایل به آبی متوسط = شخص مشغول تجربه دوره ای از فشار روحی عاطفی و ذهنی است که هاله های حیاتی  
 و اثری او را تخلیه میکند.  
 سبز زیتونی = دلیل حساست و کسبیکه بسختی اعتماد میکند. نوع کلی آلود دلیل تملک گرایی است.  
 سبز پررنگ = بازتاب فشار روحی، خود انگیزه یا از بیرون است. اگر با زرد همراه باشد یعنی ذهن در مرحله  
 تردید با خود، انکار خود و افتقاد از خود زندانی است.  
 غیر فزه ای = رنگ رشد مثبت و وسواس است. کسبیکه روی رشد شخصیت و مهارت های خود تمرکز کرده است  
 برای ارتقاء خود با طبقه ای فراتر از طبقه ای که در آن به دنیا آمده، اغلب سالها این رنگ را درهاله اش دارد.  
 خاکستری کمرنگ = فرد قربانی تصمیم گیری ضعیف خود شده است. اغلب در نواحی باسن و زانو ها قرار دارد.  
 سبز مایل به نقره ای خاکستری = شفا در زمانی دیده میشود که فرد در خاطرات منفی تجارب خود در زمانی که  
 در رحم بوده است، زندانی شده باشد. ظاهر آلودش هاله را ابری میکند.  
 نقره ای خاکستری = دلیل گمراهی با تجلیات زنانه است. شخصیت خلاق و درمانگر و علاقمند به تریات  
 یونگا و هنرهای رزمی و مراقبه و سایر شکلهای رشد معنوی است.

خاکستری زغالی = دلیل اخسردگی و ضعفان انرژی است. وقتی با صورتی همراه باشد مسئله بدلیل پیروزی باحرا پشتهای خودکشی، بسیار جدی است.

نارنجی زردآلوی = دلیل ارتباط مهرآمیز پدیده و مادرانه یا مشا و ره و میانجیگری است. فردی نیکوکار و خاص انسانهای دیگر میباشد.

نارنجی = رنگ انگیزه و ارتباط و معاشرتی بودن و معامله گری و مبارزات انتخابی و شخصیتهای پر سروصدا و پررونق و سرزندگی است. شکل مداومش یعنی شخص برای حکومت زاده شده است. احساس مسئولیت او معمولاً خالی از شهوت برای قدرت فردی است. او بهترین آشتی دهنده است.

نارنجی طلایی = دلیل اهداف استوار و شناخت بروش دست یابی به آنهاست. همچنین نیا یا نگر خودداری و زمانهای گذرانیدن امتحانات برای فرصتهای شغلی یا ارتقاء فرصتهای شغلی است.

نارنجی قهوه ای = دلیل تنهایی و بی مبالائی و نداشتن جاه طلبی و احتمالاً اختلال کلیوی است.

نارنجی قرمز = دلیل بلا تکلیفی و اراده ضعیف و در پاهای دلیل تحت تاثیر بودن از دیگران است.

صورتی کم رنگ = دلیل عشق است. مقدار زیادش دلیل ناپختگی یا فروتنی یا کناره گیری فرد است. کودکانی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته اند این رنگ را در قفسه سینها هاله دارند.

صورتی روناسی = دلیل وفاداری و تعهد و وسواس است. کسانی که تازه ازدواج کرده اند این رنگ را در هاله دارند.

صورتی ماهی آزاد = دلیل رسالت است. اگر در هاله پایدار باشد فرد رسالت راستین خود را در زندگی دنبال میکند. صورتی صدفی = دلیل شهوت تا سطح حیوانی آن است.

صورتی خاکی = دلیل ناپختگی و مشغول بودن فرد به مسخرگی است. اگر بصورت پایدار در هاله باشد دلیل بی خردی و بی مسئولیتی و اختلالات عاطفی و ذهنی فرد است.

بنفش سنبلی = دلیل رشد توانائیهای فوق روانی فرد است. یعنی فرد حادثه ای را تجربه کرده که از لحاظ معنوی او را بیدار و متعالی ساخته و جریان معرفت درونی و حسی پیوند با هدف عالیت را احساس میکند. هر کسی که تجربه نزدیک شدن به امری را داشته این رنگ را در یک یا بسیاری از نواحی هاله خود دارد.

بنفش یاسی = دلیل توازن معنوی است و فرد احساس آرامش میکند.

بنفش مایل به ارغوانی سیر = دلیل خضوع و شکسته نفسی است.

بنفش شاهانه = دلیل پراگندگی بینشی و بیداری فرد نسبت به نفس درونش است و فرد دارای هنر و بایبین در اطراف سرش این هاله را دارد. صاحب این هاله با افکار معنوی و فلسفه خود فخر میفروشد.

بنفش انگوری = کسانی که با نوازه کافی درس نمی خوانند این رنگ را در هاله دارند.

بنفش = دلیل رسالت جان است. نیا یا نگر دانی بیکران معنوی گناه یاری همنوایی ذهن و عواطف و تن روح بدست می آید. این رنگ صفت فروتنی را میدهد.

بنفش کم رنگ متمایل به آبی = نشانه آرام نگرایم فراسویی است.

بنفش کم رنگ متمایل به قرمز = دلیل الهام گرفتن خلاقانه جان در راستای سستری قدرت فردی است.

قرمز مایل به قهوه ای = دلیل شکستن یا پیندی هاست.

قرمز سیر = بازتاب تغییرات غیرمنتظره و دگرگونی است و فرد بطور ناخود آگاه در جستجوی تغییر است.

قرمز شنجرفی = دلیل خلالت و عواطف نیرومند و انجام دادن هر کاری با شیفنگی تمام است. در افراد پویا و خلاق یا الهی این رنگ را به شکلی تنیده در سراسر هاله او خواهد دید.

قرمز زنگاری = دلیل شخصیت عصبی و پرخاشگر که بدون فکر و از روی انگیزه آنی عمل میکند و جوشی می باشد.

قرمز زنده = دلیل همت شدید و شهوت و احساسات تند و سوزان استیلاگرانه و اغلب در حال خیالبافی است.

قرمز شاه بلوطی = دلیل هدفمندی استوار و قدرت بخشیدن به خود است. فرد در حال تغییر دادن سبک زندگی یا حرفه خویش است. فرد انرژی عصبی را با جسم خود میکشاند.

قرمز مایل به ارغوانی = نیروی تصمیم گیری را تقویت و توجه به رسالت را تأمین میکند. ترکیب آن با آب کم رنگ بیاینگرند که از بیرون قدرتمند و از درون ضعیف است. زیادی این رنگ فرد را جوش و سسله جو و از خود راضی و در رفتارش عجول میکند.

نقره ای متالیک = دلیل اتصال با آفرینش و قلمرو روح است. واسطه ها و شفا بخشها که منطقی با قلمرو روح ارتباط میگیرند در پیلای این نقره ای و بنفش کم رنگ فرو رفته اند. در زمان تحکیم گذاری، بیشتر زنان میزان کمی از ارتعاشات شبه ستاره ای و نارنجی را که به معنای باروری و شکل گیری زندگی جدید است را در سراسر هاله خود نشان میدهند و در سراسر دوران بارداری در هاله مادر دیده میشوند.

نقره ای خاکستری (روی) = هنگام نزدیک شدن زمان پررو شدن در اطراف اندام تناسلی دیده میشود.

سفید کرم = دلیل بهترین تصمیم گیری است و ارتعاشات زمینی و معنوی برای رشد فردی همساز شده اند.

مرواریدی = دلیل بالوده شدن ذهن و جسم و جان است. واسطه ها و شفا بخشهای پیشرفته و پر جسته و آن بسیار نیک خود را عرق پیشرفت معنوی کرده اند این رنگ را دارند. این رنگ کسی پیش از مرگ در هاله مردم عادی دیده میشود، زیرا نیروی از قلمرو جسمی به قلمرو روحی وارد میشود.

سفید شفاف = دلیل حضور توانا نهیهای تله پاتیک است. بیاینگر تعلق داشتن فرد به دودمانی مقدس است.

سفید روغابی = فرد در شرف گذراندن تغییر جسمانی است که تمام سبک زندگی، وضعیت مالی، روابط و سلامتی یا صرفه اش را تحت تاثیر قرار خواهد داد. تغییر در راستای بهتر شدن زندگی، معمولاً دروغهای کوچکی که در زندگی روزمره با آنها دروغ مصلحتی میگوئیم خود را بصورت انرژی سفید روغابی در هاله نشان میدهد.

زرد کم رنگ = دلیل حالت ذهنی ضعیف یا شخصیت خجالتی است. افرادی که قربانی خشونت شده اند و زخمهای عاطفی دارند این رنگ در هاله شان پدید می آید.

زرد پامچالی = دلیل خوش بینی و فراگیری جدید است. حرفه جدید و نخستین روز مدرسه را تداعی میکند.

زرد لیوپی = ذهن نیروی لازم را برای جهت یابی در خود دارد و پیوسته در حال بالا و پائین کردن و تشخیص مسائل ضروری از مسائلی غیر ضروری زندگی است.

زرد آلاله ای = ذهن شدیداً روسی موضوعی معین یا امری مهم در زندگی یا جریان عملی خاصی تمرکز دارد.  
زرد طلایی = دلیل تعالی ذهن و رسیدن به آگاهی عالیه است. الهام گیری قابل ملاحظه و در مواردی  
زنده شدن دوباره ذهن را نشان میدهد.

زرد خردلی = دلیل بازیهای ذهنی بملها جویانه و سرشتی فریاد است و هجران میتواند دوست و دشمن باشد.  
زرد نارنجی = دلیل افکار بیه اندازه و خشک اندیشی است. او نیاز دارد برای کوچکترین مایه گذار شدن از خود  
در کارها باز شناخته شود در غیر این صورت احساس محرومیت میکند و بیه اندازه تحلیل گرا و ایرادگیر میشود.  
او پیوسته از سردردهای سخت رنج میبرد.

زرد کاهی = او روز و شب در حال خیال بازی و رویا پردازی است و زندگی را تلف میکند. سرشت غیر عملی  
او معمولاً مولد مشکلات مالی است که بصورت بافتهای متشکل از سایه های مختلف خاکستری و زرد کاهیست.

### تفسیر رنگ در وضعیتهای خاص :

سوگواری = هاله فرد به رنگ زرد لیمویی، همراه با سایه های گوناگون خاکستری و آمیزه ای از صورتی کم رنگ  
و آبی درمی آید.

بیماری مزمن = هاله به رنگ خاکستری زغالی قهوه ای تیره مانند صورتی کم رنگ درمی آید.

ابراز وجود محدود شده = هاله به رنگ ترکیب صورتی خاکی و خاکستری درمی آید.

عشق ناگام = هاله به رنگ ترکیبی از زرد و سبز و آبی کم رنگ و خاکستری زغالی درمی آید.

تنهایی = هاله بصورت آمیزه ای از صورتی و خردلی درمی آید.

فشار روحی = هاله به رنگ ترکیبی سبز شیشه ای و قهوه ای تیره مانند درمی آید.

خودکشی = نقشهای تور مانند قهوه ای تیره رنگ، خاکستری متوسط، صورتی و سبز شیشه ای که مانند پرده

روسی ارتعاشی لایحیاتی هاله قرار میگیرد، احساس پیوند فرد با جهان را سرکوب و میل خودکشی را بر می انگیزد.

ورزش سنگین = سایه های پوشیده شده خاکستری، صورتی، قهوه ای تیره رنگ سبز شیشه ای و سایه

خردلی در سراسر هاله مانند گل پیچک که با پیچیدن بدور گیاه آنرا خفا میکند، درهم می پیچند و می چرخند.

فریب = ترکیب خردلی و سبزی تونی در هاله بیانگر فریبکاری است.

مخترع = خلایق قهرز، قدرت ذهنی زرد لیمویی و الهام بخشی خلا قانۀ قهرز خون هنگامیکه پیرامون دستها

دیده شود دلیل مهارتهای خلا قانۀ او بدام گران است.

مدیریت خلاق = ترکیب رنگهای نارنجی و قهرز در هاله گویایی این موضوع است.

آغازگران = هاله ای عمدتاً با رنگ پوست کوزن و نارنجی و سبزی سببی دلیل پیشروی پیوسته از تصمیم است.

استادان هنرهای رزمی = نور روانی از زرد و نقره ای در دستها و پاها و حلقه ای از زرد طلایی مانند پیله

در اطراف هاله گویایی قدرت درونی و استادسی ایثارگر در هنرهای رزمی است.

شفابخش = در هاله افشرده های زرد آکویی و سبزی سببی وجود دارد.



حساسیتیکه توانا نشیهای فوق روانی دارند = دارای پرتوهای بنفش کمرنگ و قره ای در پیرامون نواحی سر هستند  
انگیزه بخشندگان = رشته های بهم بافته و انرژی برانگیزاننده نارنجی، حساسیت آبی کمرنگ و وضوح  
بینش خلاقانه قمری خوبی بنا یا نگر افراد انگیزه بخش است.

رسالت معنوی = هاله چنین فردی سرشار از صورتی ماهی آزاد و روانی است که به درون ابرهای آبی و  
بنفش کمرنگ هاله نفوذ میکند. افشرد هاله نور قره ای در بالای سرش میدرخشند.

### مکان یا بی رنگهای هاله :

درکی مکان هر رنگ و ترکیب آنها در لایه های هاله، برای آنچه هاله میتواند به ما گوید از اهمیت حیاتی  
بخور فار است. رنگها معمولاً برای یافتن مکان خود در هاله سرعت حرکت میکند تا شخصیت و سرنوشت  
مزد را باز کنند.

پشت سر = رنگهای این ناحیه بیانگر پیوند با روحی را هنرا و سرشت این هدایت است. رنگ تنها در جهت  
روح را هنرا تغییر میکند. آبی شاهانه نشانگر اتصال با خویشتناوندی در گذشته است. در حالیکه سبز سیر  
نشانگر روحی است که او را در زندگی گذشته میشناخته آید.

سر = رنگهای این ناحیه بنا یا نگر کانون توجه ذهنی، الهام گرفتن ذهن، رفتار و کنشی و روندهای  
عام تفکر است. ابری قمری در دو سوی سر حاکی از اینست که به تازگی توسط شخصی یا حادثه ای عصبانی  
شده آید و زرد یعنی عمیقاً مشغول تفکر هستی. رنگها در این ناحیه هر سه دقیقه تغییر میکنند.

شانه ها = اگر فردی احساس کند که مشکلات زندگی بردوش سنگین میکند، رنگ کاراملی شانه ها پیش را  
میپوشاند و با این ترتیب کانون توجه ذهن و آنچه را که با خود به آینه میبرد نشان میدهد. همین وضعیت  
زمانی دیده میشود که فرد از سخت گیری تازه ای در زندگی به هیجان آمده است، اما در این حالت این رنگ  
قمری میشود. رنگها در این ناحیه معمولاً تا دو هفته باقی میمانند.

بازوها = خدمتگذاران ذهن هستند و نشان میدهند که تا کجا زندگی خود را در راستای کانون توجه ذهن  
پیش میبرد و چگونه با نفس نریزی خود و دوستان و اقوام و جهان تعامل دارید. هر چه باید با رغوانی در  
این ناحیه یعنی فرد در حال استیلا بر مصیبت و بدبختی است. در حالیکه صورتی کمرنگ فردی را که عاشق  
است را نشان میدهد. رنگها در این ناحیه معمولاً هر یک تا شش هفته یکبار تغییر میکنند.

دستها = نشان میدهند که چگونه خود را برابر میکنند و مهارتها و استعدادها تیان را باز میکنند. وقتی بازوها  
نارنجی و دستها قمری باشند فرد از مهارتهای سوداگرانه برخوردار است و میتواند در هر کاری که به شکل  
خلاقانه ای دست به آن زند موفق باشد. رنگهای شیشه ابراز وجود میتواند هر یک تا چهار هفته یکبار تغییر  
کنند و رنگهای بنا یا نگر مهارتها و استعدادها میتوانند سالها یکسان باقی بمانند.

زیر بغل = رنگهای این ناحیه با عوامل ارتباط دارند، مانند آبی کمرنگ یا صورتی یا رنگهای انگیزشی هستند و  
مانند نارنجی یا سبز هالی از قمری در حالت عادی در این ناحیه رنگها هر سه تا چهار ماه یکبار تغییر میکنند.

با سن = نیروی سمت گیری در زندگی و پیوند با واقعیت، بارنگهای نما یا نده میشوند که پیرامون محیط  
مرئی با سن جریان می یابد. رنگ زرد آلاله ای بیانگر اینست که هیچ چیز نمیتواند تصمیم فرد را عوض  
بکند و رنگ خاکستری زغالی بیانگر این حس است که فرد با بن بست رسیده است. رنگ این ناحیه با  
آرامی و هر یک ناشی ماه یکبار عوض میشود.

ساق پا = این مسئله که چگونه و با چه سرعتی در جهت اهداف و سرنوشت خود سفر کنیم بارنگهای پیرامون  
ساق پا نشان داده میشود رنگ سبزی خام دلیل توان رسیدن به هدف خود در زندگی است. آب شاهانه  
دلیل تغییر سرعت تغییر زمان در چند ماه آینده است. رنگهای قرمز سیر و کهر با بی صورتی خاکی و انگوری  
دلیل پیش رفتن بر اساس برنامه ریزی عاقلی یا ذهنی است. رنگهای سرنوشت معمولاً ماهها باقی میمانند.  
پاها = نشان میدهد که فرد در شش ماه گذشته در الگوی منفی یا مثبت گرفتار بوده و یا در شش ماه آینده  
این الگو تغییر خواهد کرد یا خیر. سبزی شیشه ای دلیل پیشرفت فرد در اثر رفتار روحی شده است. سرخای  
دلیل سود بردن از فرصتی است. رنگهای پیرامون پاها معمولاً به مدت چهار تا شش ماه ثابت میمانند.

### تست افکار و گفتار رنگی :

میدان افکار و گفتارهای رنگی خود را با پر کردن جا خالیهای زیر کاوش و از رنگهای استفاده کنید که در زمان  
خواندن متن به شکلی خودکار به ذهنتان می آید. متن تست بشرح زیر است :

از جاده ای که با آجرهای ..... فرش شده بود بسوی جنگلی پر درخت و ..... راه افتادم. هوا  
تازه و خریخش بود. خورشید با نفوذ از میان سایبان ..... درختها نوری سایه روشن ایجاد میکرد.  
مجسمه ای ..... در تقاطع جاده قرار داشت. بر آن نوشته شده بود: نور ..... در انتظار تمامی کسانی  
است که در جستجوی بخشایش خویش و در سمت راست نوری ..... منتظر کسانی است که در جستجوی  
شهامت و دلاوری هستند. گذشته در پشت سر قرار دارد. عقابی ..... از فراز سرم گذشت. با بالاسوی  
آسمان ..... با ابرهای ..... پنبه ای اش نگاه کردم. آسمانی سفیرم حال و هوای آرامش .....  
داشت. در حالیکه گویی به فراسو میروم میتوانستم احساس کنم که جانم فریاد شادی سر میدهد.  
چه ای ..... بسوی من آمد. در عرض چند ثانیه عشقتی به جانم نشست. ذهنم آرام بود. قلبم در آرامش  
و امنیت میتپید. گسترش بینش شهودی خود را حس کردم. رنگهای ..... و ..... و ..... چشم ذهنم  
را پر کردند. نغمه زندگی از میان رنگهایم گذشت و بارتهای آنچه که مرا میساخت از دوشم برداشت. پرتویی  
..... از میان جسمم گذشت تا با جانم پیوند یابد. در فضای فیض الهی بصورت معجزه سی ..... دوباره  
متولد شدم.

## کارما :

کارما یک واژه سانسکریت یعنی هر عملی را عکس العملی است، میباشد. عبارتی هر چه که بخشی همان را پس خواهی گرفت. واکنشی به خطاها ممکنست کار بسیار سنگینی باشد ولی عمل نکردن هنگامی که عمل برای رشد و زندگی لازم است، ممکنست مشکلات بزرگتری به بار آورد. عقل شهودی در دانستن اینکه چه موقع عمل و عکس العمل از سوی ما انجام گیرد، بسیار مفید و راه گشا میباشد. خود را از تردیدها کنید و با خود صادق باشید و تنشهایی را که کارما ایجاد میکند، با پرکردن خود و با عشق از خود دور نماند. کارما اصولاً نه خوب است و نه بد. ممکنست دردناک باشد اما در همان حال رشد را سرعت میدهد. کارما همیشه راحت و مشخص نیست. تلاش برای انجام کارهای نیک بخاطر دریافت نیک، گاهی ممکنست خلاف هدف حقیقی پیش برود. آنچه موقعیتهای کارمای انجام میدهند آنست که به شخص کمک کنند تا قوانین فراگیر را بشناسد و نحوه کار کردن در چارچوب این قوانین را یاد بگیرد تا بتواند ایجاد کارمای بیشتر را کاهش دهد و وابستگیهای نفسانی یقیناً در وجود انسان ایجاد کارما میکنند. ما باید به غیر وابستگیهای روی آوریم که به معنی بی توجهی نیست. فقط با درکی آنچه انجام، احساس یا فکر میکنید، میتواند اثری کارمای را آزاد کنید. بهتر است از خداوند یا هر وجود روحانی بزرگتر بخواهید تا این آزاد سازی اثری را برایتان آسان کند. باید بعد از آزاد شدن کارما متعهد شوید که تجربیات مشابهی را دوباره بوجود خود بر نمی گردانید. اثری دروس آموخته نشده، در همین 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. همه مشکلات، بیماریها یا بداقبالیها را نمیتوان کارما دانست. بلکه گاهی فرصتی برای رشد و تکامل هستند. ما قبل از آنکه به دنیا بیاییم در اینجا باید کدام کارما را متعادل کنیم و در چه زمینههایی رشد کنیم. تصمیم خود را گرفته ایم هر چه شخص رشد یافته تر باشد انتخاب او در این برنامه ریزی بیشتر خواهد بود. برخی تصمیم میگیرند بقدری در زندگی ممنونی کارما آزاد کنند که خود را در آن غرق نمایند آنها لقمه را بیش از آنچه بتوانند به آسانی بچوند برداشته اند. بعضی دیگر برای رشد طرحهایی دارند یا بیماری را بعنوان وسیله ای برای افزایش تحمل و مقاومت و شناخت و آگاهی از بیماری انتخاب کرده اند. یک بیماری ممکنست بخشی از رشد کلی یک گروه باشد. افراد ممکنست در آرزوی رسیدن به اهداف خاصی باشند که در زندگی گذشته به آن نرسیده اند. این اهداف ممکنست با روابط و مشغول و رشد و تکامل و سفر و علاقه مندی یا هر جنبه دیگری از زندگی مربوط باشد. اثری این آرزوی برآورده نشده منتظر فرصت برای تحقق است. انتخاب هر کسی متأثر از کشش این تمایلات کارمای و بکار انداختن تمایلات نهفته میباشد. این بعد مثبت کارما است. قانون کارما وقتی بصورت مثبت بکار رود بعنوان قانون طلایی آشکار میشود. با دیگران همان کاری را کنید که میخواهید آنها با شما انجام دهند. آنچه برای خود نمیپسندی برای دیگران هم نپسند. این قانون میتواند برای حصول آنچه که میخواهید و یا تمایل دارید بکار رود. تونیک میکن و در درجه انداز

پس اینزد در میان است دهد باز. قانون طلایی کارما میتواند برای اجتناب از چیزها و یا حوادث ناگوار  
 استفاده شود. قانون کارما شکست ناپذیر است. کارماهای منفی میتوانند بواسطه قانون رحمت و  
 قانون بخشش خنثی شود. رحم کنید تا به شما رحم شود. بخشید تا بخشیده شوید. ساکارمای اصلی اینست:  
 آنها کارمیک (تقدیری) = زن یا مرد بودن و معلول یا سالم بودن و دریکه خانواده و زردیا محتاد بودن  
 یا شریعی که باید در آن قرار میگیریم تا درس بگیریم. این کارما درسی بوده و ربطی به اعمال ما ندارد.  
 ساکارما (در جریان) = با هر دست بدهی با همان دست میگیری. این کارمای اعمالی است.  
 ساکارما (کارمای ذاتی) = رابطه بین زندگیهای گذشته و فعلی است. این کارما خود دو نوع است.  
 یکی کارمای موقعیتی که در آن هرکاری که در زندگی گذشته برای شخصی انجام داده این با همان نوع  
 در زندگی کنونی توسط آن شخص با شما برگردانده میشود. دومی کارمای نگرشی است که در آن  
 مثلاً تمام خشم زندگی گذشته نسبت با زندگی یا دیگران بر تمام آنچه که در زندگی کنونی انجام میدهند  
 تاثیر میگذارد. کارمای موقعیتی ممکنست در زندگیهای متعدد همچنان جریان یابد و تا زمانی که فرد  
 تکامل کافی نیافته باشد و بخواند کنشها یا واکنشهای خود را تغییر دهد و از آن دور تعامل خارج  
 شود، جریان بر یا وجهت دار برقرار نخواهد شد. کارمای نگرشی خشم را باز میگرداند و در جهت  
 ایجاد ترس و اضطراب عمل میکنند. در کارمای گروهی گروهها میتوانند درست مثل افراد بصورت  
 متبادل عمل کنند. اگر بفهمید که بالاترین خیر گروه برای شما چیست میتواند درست از افراد بصورت  
 از همکاران با گروه را برای خود انتخاب کنید. گاهی اوقات انسانها در کارمای دیگران گرفتار میشوند.  
 وقتیکه در باره دیگران بیش از حد نگران میشویم یا وقتی که بی جهت در امور دیگران دخالت میکنیم  
 گرفتار کارمای آنان میشویم. کسانی که جریان کندالین آنها عمدتاً از طریق چاکرای پشت سر جریان  
 دارند از طریق تاج معمولاً در امور دیگران دخالت نمیکند. افرادی که کندالین آنان بیشتر از قسمت  
 جلوی سر (چشم هفتم) جریان دارد معمولاً اعتقاد دارند که باید با دیگران زندگی کنند و آنان را یاری  
 دهند. انتقال کارما ضمن فرایند درمان نیز وجود دارد. هرگاه ما بدانیم که چندین زندگی را طی میکنیم  
 تا به منشاء خود برسیم مفهوم کارما را درک کرده ایم. هرگاه بیماری را بر طرف کنید بسوی خودتان  
 بر میگردد. هیچ چیز ناپدید نمیشود تا اینکه خودتان (شخص بیمار) ناپدید گردید. تا آن هنگام که  
 درمان وجود دارد انتقال کارما نیز وجود دارد. مشکل اینجاست که هرگاه که فکر میکنیم، قصدی وجود  
 دارد و هرگاه سعی کنیم فکر نکنیم، هم این خود نوعی قصد است. باید بدون فرایند فکر کردن کار کنیم  
 و بدون قصد. در این صورت انتقال کارما وجود ندارد زیرا فردی که کاری دهد وجود ندارد و مسئولیت  
 بعد از من برتر میآید. هرگاه هوشی وجود نداشته باشد پیرانا حرکت نمیکند. به این معنی که هر دو به  
 منشاء خود باز میگردند. حال دیگر به آن منشاء مربوط است که همراه با کارما کار کنند یا بدون آن کار کنند.  
 برای رهایی از کارما باید ببینید کارما با چه کسی تعلق دارد. هرگاه که متوجه شدید انجام دهنده شما نیستید  
 آزاد خواهید بود.

## شناسایی جفت روحی:

وقتی به زندگی گذشته خود دگرگردید و با چشمتان روح همراهتان نگاه کنید او را همیشه سید چه در آسمان و چه در زمین نوعی لرزه یا انرژی احساس میکنید و محبوبتان هم همینطور است. هر دو تان با شخصیت یکدیگر نظر میکنید و یک دانش درونی وجود دارد دانشی از صمیم قلب. ارتباط برقرار میشود چون چشم دل است که اول میبیند کلیات با تنهایی نمیتواند شناسایی روح را منتقل کند. تردید و ابهامی در بین نیست. حتی اگر جسم بسیار تغییر کرده باشد روح همان است. روح شناسایی میشود و این شناسایی کامل و و برای هر تردیدی است. گاهی هم ممکنست شناسایی روح در ذهن آغاز گردد و حتی پیش از آنکه چشم دل ببیند انجام گیرد. این نوع شناسایی اغلب در مورد نوزادان و کودکان انجام میشود. آنها نوعی ادا و اطوار مادی و رفتارهای یکسان انجام میدهند. کلیه یا جمله خاصی را به زبان می آورند. ممکنست جایی زخم یا علامت ما در زردی محبوب شما را داشته باشند یا شاید طوری دستتان را بگیرند یا نگاهتان کنند که محبوبتان داشته و شما میفهمید. شناسایی روح با بصیرت درون انجام میشود احساس انرژی خاص نور یا لرزش شخص محبوب، شما او را در قلبتان احساس میکنید. در آنجا عقل عمیق و درونی وجود دارد و شما آنها را فوراً و بطور کامل شناسایی میکنید. ممکنست آنها با در آمدن با قالبی که در آخرین زندگی با شما داشته اند شما را در شناسایی کمک کنند. شما آنها را همانطور که در زمین مقابلتان ظاهر میشوند می بینید اما جوانتر و سالمتر. در پشت درهای آسمان با آرامش خواهید رسید زیرا در پشت درهای آسمان درهای بازیابی زندگیهای گذشته ای که با هم داشته اید یا درهای آینده ای که با محبوبتان خواهید داشت هرگز تنها نخواهید بود. آنها نامتان را خواهند دانست و دستتان را خواهند گرفت و با قلبتان آرامش و التیام خواهند بخشید. ماهرگز افراد محبوبان را از دست نمی دهیم و دایماً با هم بر میگردیم. در بعضی خوابها ممکنست به مکانهایی بروید که هرگز با جسم مادی خود هرگز نرفته اید و جزئیات مشاهدات آنها گاه بعداً تأیید میشود زمانیکه شخص مدتها بعد از آن مکان دیدن میکند نوعی احساس نزدیکی و آشنایی با او دست میدهد. دانش و فردی که ظرف این رویاها بدست می آید میتواند منتقل کننده خاطرات زندگیهای قبل باشد. هرگونه عادت و علاقه اجتماعی میتواند گویای موقعیت اجتماعی زندگی قبل باشد. معیار یک رابطه زمان نیست درسی است که در طی آن آموخته شده است. گاهی جواب درست در پیش روی ماست و ما نمی بینیم. دوست داشتن یک انتخاب نیست یک ضرورت است. الزاماً با آن جفت روحی که پیوندتان از همه محکمتر است ازدواج نمی کنید. شاید بیش از یک جفت روحی داشته باشید چون خانواده ها با هم سفر میکنند. ممکنست انتخاب کنید که با کسی پیوند کمتری داشته باشید و در دوام کمتری چیزی خاصی داشته باشد یا شما را بدهد یا از شما یاد بگیرد. ممکنست بعد از آنکه هر دوی شما در این زندگی صاحب خانواده شدید جفت روحی خود را باز شناسید. یا

ممکنست محکمترین پیوندتان با جفت روحیتان با والدین، فرزندان یا خواهر و برادران باشد. یا شاید  
 محکمترین پیوندتان با جفت روحی ای باشد که در طول زندگی فعلی شما با جسم نیامده باشد و از آن طرف  
 مثل یک فرشته نگهبان مراقب شما باشد. گاهی جفت روحی شما مشتاق و در دسترس است. او ممکنست  
 اشتیاق و همخوانی میانتان و پیوندهای صمیمانه و هوشمندانه ای که متضمن ارتباط در چندین زندگی  
 است را تشخیص دهد. با این حال ممکنست او برایتان سستی مضر باشد. اینجا مسأله رشد روحی است.  
 اگر روحی از روح دیگر پیشرفته تر یا عقب مانده تر باشد فصلتهای خشونت و حرص و طمع و حسادت و  
 نفرت و ترس وارد را بجا خواهد شد. این تالیات برای روح پیشرفته تر مضر است. حتی اگر از جانب یک  
 جفت روحی باشد. گاهی جفتهای روحی تعمیم میگیرند تا در جسم هستند از دوام نکنند. آنها ترتیبی  
 میدهند که با هم آشنا شوند و با هم بمانند. تا عهدشان به انجام برسد و آنوقت بروند. دستور کار و طرح  
 درسهای آنها در تمام طول این زندگی مختلف است و آنها نمیخواهند و یا نیاز ندارند که همه طول این  
 زندگی را با هم باشند. مسأله یادگیری است. شاید زندگی ابدیتان با هم خواهید بود. اما گاهی لازم میشود  
 سادگیهای جداگانه شرکت کنید. ممکنست فرد همخوانی را شناسایی کنید. یقیناً جاذبه ای در کار  
 است اما سرچشمه این همخوانی ناشناخته است. این اشتیاق و شناسایی و عباد با روح هرگز با شخص  
 دیگری یافت نخواهد شد. هرگز نگران ملاقات جفت روحی تان نباشید. همه این آشنائیه در تقدیرات  
 انسانهاست. خودشان پیش می آیند. پس از آشنایی قوه اختیار هر دو طرف حاکم میشود. هر چه روح  
 بیدارتر باشد تعهیات او بیشتر مبتنی بر عشق است. هنگامیکه هر دو بیدار باشند اشراق دست میدهد.  
 معمولاً ذهن روزمره مانع بیداری میشود. هنگامیکه در حال بازیابی حقیقت معنوی و روحی خودتان  
 هستید در حال تعمیم گیری میباشید با ندای قلب خود با ندای عقل شهودی خود گوش کنید. اگر که  
 انحصاراً با توصیهای دیگران انگا کنید ممکنست مرکب اشتباه و حشمتناکی بشوید. قلب شما از نیاز  
 شما یا خیر است. دیگران گرفتاریهای دیگری دارند. هنگامیکه حس شهودی شما احساسات ناخودآگاه  
 و غریزی شما، قلب معنوی شما، و رای هر نوع تردید با چیزی یقین دارد تحت تاثیر حرفهای مبتنی بر  
 ترس دیگران قرار ندهید. گاهی با نیت خیرگامی هم بدون نیت خیر ممکنست شما را از خوشبختی بسیار  
 دور ویرت کنند. اگر با عشق اجازه دهید آزادانه جاری شود بر هر مانعی غالب خواهد شد. جفت روحی  
 هر فردی بار شد جفتش، شهودش نیز تغییر میکند.

وظیفه ما یاد گرفتن است تا از طریق دانش خداگونه شویم. ما خیلی کم میدانیم، با دانش میتوانیم به  
خدا برسیم و آنگاه بیایا کنیم و بعد برگردیم و به دیگران بیاموزیم و کمک کنیم. خدای واحد در هر یک  
از ما زنده است. ما با دفعات در سطوح مختلف زندگی کرده ایم که هر یک از آنها سطح متفاوتی از آگاهی  
است و اینکه در چه سطحی زندگی میکنیم بستگی به آن دارد که تا چه حد پیشرفت داریم. برای پیشرفت  
باید دانشمان را با دیگران قسمت کنیم. تواناییهای ما بسیار بیشتر از آن مقداری است که استفاده  
میکنیم. بعضی از ما زودتر و بعضی دیرتر اینها میفهمیم. باید پیش از رسیدن به این نقطه ضعفهایمان را  
بررسی کنیم. وگرنه ضعفهایمان را با خود به زندگی بعدی میبریم. فقط خودمان میتوانیم خودمان را  
پاک کنیم. ما محقق اینکار کرده کنیم به آن قدر قوی باشیم که بتوانیم بر مشکلات ظاهری پیروز شویم  
دیگر آنها را در زندگی بعد نخواهیم داشت. نباید فقط به طرف کسانی برویم که نوسانات و ارتعاشاتشان  
مثل خود ما است. این طبیعی است که به طرف کسی جذب شویم که در سطح خود ما است. اما اشتباه است.  
باید به طرف کسانی که نوساناتشان با ما جور نیست هم برویم. برای کمک به آنها. ما قدرت الهام گرفتن را  
داریم و نباید در برابرش مقاومت کنیم وگرنه با خطر مواجه میشویم. ما از سطوح مختلف نیروهای غیر  
مادی فرستاده شده ایم. اما سرانجام همه ما به نقطه ای میرسیم که همه برابر خواهیم بود. هر کس باید  
مراقبه خودش باشد تا کامل شود. ما حق نداریم پیش از آنکه مردم مطابق سرنوشتشان زندگی کنند به  
طریق ناگهانی زندگیهایشان را متوقف کنیم. بعد از خروج از کالبد فقط احساس آرامش میکنیم و همه درد  
درنجهها را پشت سر میگذاریم. همه چیز از نوری آید. انرژی از نوری آید. روح ما نوراً به آنجا میرود  
تقریباً مثل نیروی ما ذره است و ما را به طرف خودش میکشد. یک منبع انرژی است که ما را از چطور شنا  
بدهد. در آنجا منتظریم و زمان آمدن به جسم و زمان ترک آنرا خودمان انتخاب میکنیم. وقتیکه  
بقدر کافی استراحت کرده و روحمان دوباره انرژی گرفته باشد مختار هستیم که بازگشت مجددمان را  
به قالب مادی انتخاب کنیم. راه همه در اساس یکی است و باید تا زمانیکه در قالب مادی هستیم افکار  
و نگرشهای خاصی را یاد بگیریم. کسانی که به دستورات مذهبی عمل میکنند از همه ما نزدیکترند. هرگاه آنچه  
را که به خاطرش به زمین فرستاده شدی به انجام برسانی زندگی ات تمام میشود. مسخرهای مشکلات  
زندگی های قبل در محقق روح جا نیکو عقاید ایجاد میشوند. قرار دارد. یادگیری در وضعیت روحانی  
سریعتر و با شتاب بیشتری نسبت به وضعیت مادی صورت میگیرد. اگر لازم باشد روح برگشته و  
روسی که رابطه کار میکند و بر میگردد. فقط در صورتی که مطلب مهمی باشد روح میتواند در صورت  
انتخاب با کسانی که در قالب مادی هستند تماس بگیرد. اغلب ارتباط ذهنی برقرار میکنند. پیامها  
بگانه به وضوح است. این یک ارتباط ذهن با ذهن است. ذهن از آنچه بر ما میگذرد کاملاً آگاه است.  
بسیاری از هر ساهی ما ریشه در گذشته دارند نه در آینده. غالباً آن چیزهایی که ما را میترسانند در  
سودکی یا در زندگیهای گذشته اتفاق افتاده و تمام شده است. چون آنها را فراموش کرده ایم یاد  
ابهام بیایدی آوریم می ترسیم که این اتفاقات آزار دهنده در آینده تحقق پیدا کند. تنها در  
هوشیاری نسبت به زمان حال است که از بو یا طعم یا سرما یا سرما یا طافتی میتوانی لذت ببری.

عکسها پراکنده میشوند و زندگی میگذرد و لذتها را از دست میدهد. گذشته تمام شده است. از آن  
 بیا موزید و بگذارد برود. آینده هنوز نرسیده است. برای آن برنامه ریزی کنید اما بیوده نگران آن  
 نباشید. نگرانی بی فایده است. با کند تر شدن نوسانات روح محیطهای متراکمتری مانند مرحله سابعی  
 شما قابل تشریح است. تاثیر آن بر روح اینست که متبلور بشود و با قالب متراکمتر و فشرده تری تبدیل  
 شود. متراکمترین آن جسم مادی است. در این قالب میزان نوسان روح به حداقل میرسد. در  
 این مرحله زمان سریعتر بنظر میرسد چون سرعت زمان با میزان نوسان نسبت معکوس دارد. با افزایش  
 میزان نوسان سرعت گذشت زمان کاهش می یابد. به همین دلیل است که در انتخاب جسم مناسب و  
 زمان مناسب بازگشت به وضعیت مادی اشکال پیش می آید. فرصتها ممکنست بدلیل اتلاف زمان  
 از دست بروند. سطوح مختلفی از آگاهی وجود دارد. مراحل مختلف نوسان. انسانها همیشه فکر میکنند  
 با خودشان تنها موجودات عالم هستند. این درست نیست. دنیاها بسیار و ابعاد بسیار وجود دارند.  
 ارواحی با مراتب متعددتر از قالبهای ما دیشان وجود دارند. همچنین اگر روحی همزمان دو تجربه  
 داشته باشد خودش هم مایل باشد میتواند دورنیه بشود. اگر به چشمان دیگری نگاه کنید به  
 چشمان هر کسی و روح خودتان را ببینید که با شما نگاه میکند آنوقت خواهید فهمید که با سطح  
 دیگری از آگاهی رسیده اید. با این معنی بازگشت دوباره به جسم وجود ندارد. چون همه زندگیا در همه  
 تجربه ها همزمان هستند. اما در جهان سه بعدی بازگشت به جسم همانقدر واقعی است که وجود  
 دریاها و کوهها و اقیانوسها. این یک انرژی است مثل سایر انرژیها و واقعیت آن بستگی به انرژی  
 شخص دریافت کننده دارد. تا زمانی که شخص جسم مادی و موضوعات جامد را درک میکند بازگشت  
 محدود به جسم برایش واقعیت دارد. این انرژی متشکل است از نور و عشق و دانش. کار برد این دانش  
 هرگاه توأم با عشق باشد خرد است. در سطحی که قرار دارید همواره یک فقدان بزرگ فرد وجود دارد  
 واقعیت در لحظه حاضر است. زندگی در گذشته و یا آینده موجب درد و مرض میشود. صبر میتواند زمان  
 را متوقف کند. عشق همه چیز است. عشق خدایه چیز است. عشق با سخن نهایی است. عشق یک  
 نیروی خیالی نیست بلکه یک انرژی واقعی یا طیفی از همه نیروهاست که شما میتوانید در وجود خودتان  
 ایجاد کنید. فقط دوست بدارید و مهربان باشید. به این طریق کم کم خدا را در وجودتان لایس  
 خواهید کرد. عشق را احساس و ابراز کنید. عشق ترس را از بین میبرد. عشق راههای اصلی بسوی  
 عظمت خداست. بگذارید افسردگی و اضطراب مانع رشد شما شود. افسردگی یعنی گم کردن دیدگاه درست  
 و فراموشی یعنی همه چیز را دست گم گرفتن. شهرت یک مثال است. کسیکه شهرت را بعنوان یک غایت  
 میخواهد ممکنست مدتی آنرا بدست آورد اما موقتی بوده و ارضاء کننده نخواهد بود. هدف آبرو  
 نیست که شایسته است. دیگران را ببخشید و عفو آنها را بپذیرید. گاهی زندگیا می که آسانتر هستند  
 شانس پیشرفت کمتری را عرضه میکنند. آسیب را کمتر فراموش نخواهید کرد اما با گذشت زمان در  
 اطرافش به زندگی ادامه میدهند. اگر با الهامات درونیان گوش کنیم عشق را بهتر میفهمیم. یاد  
 بگیریم که تفاوت و کینه را از خود دور کنیم.



ترس:

این پدیده در کالبد فیزیکی توسط ذهن بوجود می آید، هیچ چیز ترسناکی وجود ندارد مگر خود ترس که بدلیل ناتوانی  
قوه ادراک ما از ناشناخته ها حاصل میشود. انسان بدلیل کتمان رازهای خود با درون ذهن این فرصت را میدهد  
تا او از اسلحه ترس استفاده کند. هرگاه انسان تصمیم میگیرد که بسراغ موضوعی برود که با هستی تعریف شده او بیگانه  
است ترس آغاز میشود. زیرا بلافاصله این انسان تبدیل به بیگانه ای میشود در میان جمع و بیگانه گری ترس آور است.  
مبارزه با ترس بر این صورت امکان دارد و آن کسب آگاهی از ناشناخته ها است و کسیکه تصمیم میگیرد بر ناشناخته ها  
تمرکز کند گاهی جلوتر از دیگران بر میآورد. آگاهی از ترس باعث از بین رفتن آن میشود. زیرا که مکانیسم ترس با  
مغز ای است که هر حادثه ناگهانی را قبل از وقوع درک کرده و میترساند. اگر ترس را در درون پایان دهیم آنگاه  
میتوانیم در کالبد اثری سفر کنیم. ترس پدیده ایست که با انسان بوجود آمده و با آن از بین میرود. پس اگر کسی  
میخواهد در ما وجود نداشته باشد بهتر است به جای فرار آنرا بپذیریم.

انواع ترس:

۱- فیزیکی مثل دیدن جانور و فرار گرفتن بالای پرنگاه و امثالهم.

۲- روانی مثل یادآوری برخی مسائل مثل بیماری و مرگ و امثالهم.

۳- خود ترس که ناشی از تصمیم بزرگی ورود به ناشناخته ها حاصل میشود و مانع از پیشرفت ما میگردد.

مشابه ترس در خود تغییر عادات است. معمولاً اطرافیان ما تغییر ناگهانی در عادات را با شکل سوء تفاهم یا خطرناک  
شدن درک میکنند. چون این سوء تفاهم باعث طرد شدن از جامعه میشود و طرد شدن مساویست با ترس پس  
سعی میکنیم که عادات خود را تغییر ندهیم و بدین ترتیب بارها و بارها به زمین بپاییم. ترس اولین دشمن انسان  
برای عبور از جهانهای فیزیکی است. ترس اسلحه ذهن است. از آنجا که ذهن نمیخواهد ما را از عاداتهای  
که در سایه ذهن خلق شده اندرها کند و کنش نشان میدهد و با ما مقابله میکند و طوری صحنه سازی میکند  
سعی ما هم آنرا باور کنیم. پس دستیابی به واقعیت مساوی با خلع سلاح ذهن است. غلبه بر ترس در ابتدا به  
این معنی نیست که ما موفق به نابودی آن شده ایم زیرا این خود فریبی است از سوی ذهن. ما ترس را نابود  
نمیکنیم بلکه آنرا درک میکنیم و همین درک باعث عبور از جهان فیزیک به متافیزیک میشود. مغز ما هیچگونه اراده و  
یا عملکردی از خود ندارد. آنچه بعنوان عملکرد تجلی میکند حاصل حیطه آگاهی ما است. بنابراین اگر از این لحظه  
به بعد حیطه آگاهی خود را با طور مطلق برتضا و بر مشیت قرار دهید بطور کلی در عملکرد ذهن ما ساختار منفی بوجود  
می آید و تا دم چنین مکانیزمی باعث میشود تا حاصل عملکرد من مثبت باشد.

یکی از مهمترین ابزار مورد استفاده مانترا است که در سفر روح نیاز داریم. مانترا عبارتست از نیر و گرفتن از قدرت  
نهفته عینها در اصوات آسمانی. برخی از اصوات در فعلای لیتفای فیزیکی ما چنان قوی عمل میکنند که میتوانند شیشهها  
را بشکنند و یا حتی از سرعتهای موسوم به سرعت صوت فراتر روند.

برای تشخیص قدرت نهفته به روش زیر عمل کنید:

هر قدر که ذکر صوتی در بدن شما ارتعاش بالاتری ایجاد کرد قدرت نهفته در آن بالاتر است. منظور از ارتعاش ارزش  
نیست بلکه تبدیل و انعکاس از موقعیتی به موقعیت دیگر است. ارتعاش موزون ارتعاش است که ما را از موقعیتی  
به موقعیت دیگر منتقل کند.

خصوصیات مانترها؛ برخی از مانترها از طریق الهام بدست می آیند. در چنین مواردی لازم است که با تمامی  
توجه و وسواس به آن توجه کنیم. زیرا ممکنست انرژی منفی ذهن برای ما دام گستراننده باشد. برای تشخیص آن  
به روش زیر عمل میکنیم:

اگر توانستید با مانترهای الهامی با ناشناختهها سفر کنید پس مانترایی است که از قدرت شما ناشی میشود نه از ذهن.  
برخی دیگر از مانترها در نتیجه تمرینات مراقبه یا درخواست صادقانه از استاد درونی که در رؤیا به او داده  
میشود بدست می آید که با این مانترها مانترهای شخصی میگویند. این مانترها تا زمانی که خوبی عمل میکنند که به  
شکل راز درونی باشند هرگاه بیان شوند قدرت خود را از دست خواهند داد. پس از دریافت مانتر با فاصله پس  
از ادای آن اشغال برقرار شده و تمامی پتانسیل مانتر را در اختیار میگیرید. در برابر چنین مانترهایی ذهن قادر  
به مقاومت نیست و نمیتواند جلوی پیشرفت شما را بگیرد. در زمینه مانترهای شخصی ذهن به دلیل مبتدی بودن  
هنر جو از خود تقلا و کشمکش نشان میدهد اما در نهایت هنر جو پیروز خواهد شد. برخی دیگر از مانترها توسط  
مسافران روحی بدست می آید که از پائینترین قسمت جهان فیزیکی دیدن کرده اند. و هنر جو در اثر انطباق  
ارتعاش با این نقطه میتواند آگاهی خود را در آن منطقه مستقر کند و اطلاعات مورد نیاز را بدست آورد.  
نهمین:

در محل مراقبه خود نشسته و با استفاده از مانترای - کریم - یا مانترای - هریم - یا مانترای - گام - مرکبش ارتعاش  
لازم را برای سفر به پائینترین قسمت جهان متافیزیکی بدست آورید. بر اساس انطباق اراده بر تخیل قادر به  
سفر خواهید شد. مانترهای شخصی را نباید به دیگری انتقال دهید.

## بدنهای چاکرای:

ما دارای ۸ بدن میباشیم. این لایه های بدن انرژیایی ما با چاکراهای ما در ارتباط هستند.

۱- بدن اتری = این لایه همچون محافظ بدن است. بصورت شبکه ای توری مانند است و در حدود ۶ تا ۸/۵ سانتیمتر دور فیزیک بدن را احاطه کرده است. با چاکرای ریشه و سناالینی در ارتباط است و ارتعاش آن ۱۵ تا ۲۰ ضربان در دقیقه است. نزدیکترین لایه به جسم فیزیکی میباشد هر تغییر در جسم فیزیکی در ابتدا در این لایه بوجود می آید. مثلاً میتوان با انرژی دادن به چاکرای ریشه در اندازه های جسم باعث تغییرات شد. در هنگام قطع عضو شکل عضو در بدن اتری وجود دارد بنابراین بسیاری از اوقات حسن عضو وجود دارد. در هنگام مصرف داروی بیهوشی موقتاً بدن اتری قطع میشود. دامنه رنگی از سفید و آبی و خاکستری دارد که گستره ای از سلامت و بیماری را مشخص میکند. در میدان اطراف هر شیئی ای دیده میشود. این لایه آسانترین لایه برای دیدن است. یک پشت زمینه سفید یا سیاه اغلب میدان اتری را نمایان میسازد. عملکرد غیر ارادی و لذت و احساس درد و عملکرد فیزیکی بدن وابسته به این لایه است.

۲- بدن احساسی = این لایه بعد از میدان اتری قرار دارد و در حدود ۴/۵ تا ۱۲ سانتیمتر اطراف بدن را احاطه کرده است. این بدن با چاکراهی ها را در ارتباط است و بصورت ابرهای لطیف چند رنگه بوده و سلامتی فزینایی و احساسات و عواطف ما را در بر میگیرد. در این لایه حبابهای شفاف رنگینی وجود دارد که با تغییرات احساسات و درمان و آزادی عواطف به بیرون پرتاب میشوند. معمولاً رنگ چاکراهی پر روی این لایه به خوبی نمایان است. در این لایه میتوان نقاط تاریک و نواحی ابری و ناحیه بدن حرکت و انسداد های احساسی و درد را مشاهده کرد.

۳- بدن ذهنی = بعد از بدن احساسی بصورت شبکه ای توری با رنگهای زرد روشن و سبز آبی در هنگام سلامت ذهن نمایان است. هر چه در افکار و خیالات بیشتر باشد رنگی این لایه کم تر و تیره تر میشود. در حدود ۵/۷ تا ۲۰ سانتیمتر دور بدن را احاطه دارد و با چاکرای شبکه خورشیدی در ارتباط است و مشخص کننده افکار و نگرشهای فردی و روشنفکری و خطوط فکری و عادات است و اراده و قدرت شخصی را در بر میگیرد. افکار و عادات بصورت حبابها و اشکال منظمی همچون مکعب و هرم در این لایه نمایان هستند. هر چه در افکار لطیفتر و کم تعصبتر باشند حباب مانند هستند و هر چه در قدمت و تعصب افکار بیشتر باشد شکلهای هندسی سخت و منظم نمایان میشوند. با بدن اتری و احساسی و ذهنی در هنگام لقاح شروع به تشکیل شدن میکنند و بعد از ۳ روز میمانند.

۴- بدن اختری = بعد از بدن ذهنی بوده و با چاکرای قلب ارتباط دارد و در هنگام سلامتی رنگهای پاستیلی مثل طیف صورتی و سبز تمام این لایه را در بر میگیرد. این لایه محل عبور انرژیها از جهاتی به جهان دیگر است و کارش تبدیل انرژی زمین به انرژی کیهانی و انرژی کیهانی به انرژی زمین است. این بدن از حدود ۱۹ تا ۳۰ سانتیمتر در اطراف بدن گسترده شده است و توانایی شخصی را برای همه عشقهای مشروط و نامشروط را نمایان میسازد.

۵- بدن کتریک اتری = این لایه بیرون از میدان اختری قرار دارد و طرح اولیه و نگاشته و نوعی اشعه ایکس از بدن فیزیکی و بدن اتری است. بیماری یا انسدادها میتوانند در این میدان ظاهر شوند و

درمان یا بند، این لایه در واقع کبک کننده اصلی بدن فیزیکی و اختری است و حدود ۳ تا ۶ سانتیمتر در اطراف بدن گسترده شده و با چاکرای کلمو مرتبط است. این لایه بصورت یک توپ نورانی و شبکه ای در رنگهای سفید و آبی و خاکستری دیده میشود و خوشبختی و سعادت و برکت و بالاترین جنبه های اراده را در بر میگیرد و مرتبط ترین لایه با اراده و خواست الهی گفتار و ارتباطات و گوش دادن و مسئول بودن برای فعالیتهای شخصی است. این لایه در بیشتر افراد باز است و همین دلیل ظهور قدرت کلمات است. در درمان کامل آسیبهای لایه اثری روی این لایه هم باید کار شود. اثر گذاری این لایه با صوت همراه است که از طریق ذکر و منتر و صوت و موسیقی صورت میگیرد. این لایه با نام لایه جهانی نیز معروفست.

۶- بدن علوی یا الهی = این لایه با چاکرای چشم مقوم مرتبط است و حدود ۶ تا ۹ سانتیمتر در اطراف بدن قرار دارد و از رنگهای مادری و سفید و انزلیهاست و مرتبط با عشق الهی و ارتباطات روحانی است و با پرورش آگاهی در این لایه شخص احساس عشق در زندگی و به وحدت رسیدن با خدا و نزدیکی، با این لایه انسان خلسه و حظ روحانی را تجربه میکند. این لایه نگاهتیبو بدن احساسی است. انسان در حالت قبل از خود آگاهی (سامادهی) وارد این دنیا میشود. جنسیت این دنیا خلسه مطلق است با نوری ضعیف و متغیر و با نام لایه شهدی یا بصیرت نیز شناخته میشود.

۷- بدن عتی = این بدن با چاکرای تاجی مرتبط است و بنوعی نگاهتیبوهای فتوگرافی از جنبه های ذهنی و روحانی افراد است و معمولاً تخم مرغی شکلی و پوشیده از امواج نورانی طلایی رنگ است که با قشر یا دیواره ای نقره ای یا طلایی رنگ محافظت میشود. این لایه از ۹ تا ۱۳ سانتیمتر در اطراف بدن گسترده شده است. این لایه نگاهتیبو لایه مقوم یعنی بدن ذهنی است و در حالت خود آگاهی وارد این سطح از آگاهی میشود. کارهاها بشکل نوارهای طلایی رنگ نورانی در این لایه ذخیره میشود. مکان ذخیره شدن کارها ناحیه ای است بنام آکاشیت (آکاشا) که از فایلهای تشکیل شده است که احتمال گذشتن حال و آینده ما در آن ذخیره میشود. در یوگا آکاشا صفحه ای سیاه رنگ با نام چیت آکاشی است که در پشت چشم قرار دارد و رسیدن به این لایه از آگاهی میتواند در پاک کردن کارهاها موثر باشد.

۸- بدن کیهانی = این بدن بنام لایه و رای نیز معروفست. این بدن با سه لایه تقسیم میشود که با چاکرای ما و رای مرتبط است. لایه اول کیهانی در ارتباط با چاکرای یک ما و رای و دارای طبیعتی بلورین و کریستالی به رنگ اناری است و دارای ارتفاعات سریع و بسیار ظریف است و مثل کریستالی تراش خورده و منظم است و مکررتر و ارتباطات الهی و اطلاعات روحانی و یکی شدن با جنبه های وجود روحانی و فیزیکی را در بر میگیرد. از طریق شبکه کریستالی میتوان با لایه های کیهانی ارتباط برقرار کرد. لایه دوم کیهانی در ارتباط با چاکرای دوم ما و رای و دارای طبیعتی بلورین و کریستالی به رنگ سفید است و با ارتفاعات کمتر و شبیه کریستالی تراش خورده است. لایه سوم کیهانی در ارتباط با چاکرای سوم ما و رای و دارای طبیعتی بلورین و کریستالی به رنگ سیاه مخملی است و دارای ارتفاعات بسیار بالا و شبیه با کریستالی تراش خورده و منظم است. اگر بدن کیهانی را سه لایه مجزا حساب کنیم در واقع ۱۰ بدن خارجی داریم. اما در درون بدن نیز دو لایه منفی هم وجود دارد که بر اساس پیدایش سه لایه خارجی اثری و کتریکه و علی شکل گرفته است. این سه لایه خارجی پیشی فرض و قالب جسم فیزیکی و کارهاها هستند. اگر اطلاعات ذخیره شده در این دو لایه آزاد شوند و با جسم برسند احتمالاً در این دو لایه منفی داخلی قسمتهای از بین رفتن پیر شده جسم ترمیم و کارهاها پاک میشوند. شرح دو لایه منفی؛ لایه منفی اول = دو محله کرد حیاتی و مرکز را با خود دارد و ما را متولد کرده و بسوی مرکز میبرد و با درمان آن میتوان جاوید بود. لایه منفی دوم = این لایه مزدوم لایه دوم خارجی یعنی کارمیکه (بدن عتی) است. یعنی تولد و مرکز با سرزشتیهای مختلفی همراه است. ما نتراهای این بدن = اوم - مانا - دادار میباشند.

## رویا‌های هفت‌گانه کالبد :

۱- بدن مادی = بدن مادی رویاهای خود را می‌آفریند، اگر معده دچار مشکل شود نوع خاصی از رویا آفریده میشود، اگر مریض باشی، شب‌کنی، بدن مادی رویای خاص خود را خلق میکند، رویا بسبب یک نا آرامی خلق میشود، ناراحتی و نا آرامی جسمی رویای خاص عالم خود را خلق میکند، چندان‌گویی که یک رویای جسمی میتواند حتی از بیرون هم برانگیخته شود، تو خوابیده‌ای و اگر پارچه مرطوبی دور پاهایت باشد شروع به خواب دیدن خواهی کرد و مگس‌ست در حال عبور از یک رودخانه باشی و اگر بالشتی روی قفسه سینت باشد شروع به خواب دیدن خواهی کرد و مگس‌ست خواب کسی را ببینی که روی سینت نشسته یا سنگی رویت افتاده است، این خوابها رویاهایی هستند که از طریق بدن مادی می‌آیند در بدن مادی نه در فضا و نه در زمان نمیتوانی سفر کنی، توبه موقعیت مادی خود و ساعتی خاص محدود هستی و بدن مادی تو در این زمان و مکان خاص میتواند خواب ببیند نه در فراسوی این دو وضعیت، هر چه را سرکوب کنی خوابش را ببینی.

۲- بدن اثیری = بدن اثیری میتواند در رویاها سفر کند، امکان زیادی وجود دارد که بدن اثیری کالبدت را ترک کند و وقتی آنها را با یاد می‌آوری بعنوان یک رویا به یاد آورده میشوند ولی به همان معنا و مفهوم نیستند که رویاهای بدن مادی دارند، فضای محدود کننده‌ای برای آن وجود ندارد و مسافت برای بدن اثیری در میان نیست، رویا بین اثیری، ناخود آگاه نیست و همانقدر خود آگاه است که رویا بین فیزیولوژی است اما خود آگاه در سطح دیگر میباشد، اگر از بدن اثیری آگاه شوی رویاهای مرتبط با آن بدن هم خود آگاه میشوند، درست همانظوری که رویاهای فیزیولوژی میتوانند از بیرون آفریده شوند رویاهای اثیری هم به عینا میتوانند از خارج برانگیخته و خلق شوند، مانند یک از طرق خلق بینشها و رویاهای اثیری است، یک عطر خاص نیز میتواند رویای اثیری خاصی بیا فریند، رنگها و موسیقی نیز چنین هستند، بینشهای روحانی به بدن اثیری متعلق است، آنها نیز رویای اثیری هستند، اساتیدی که خود را در برابر شما گردان نشان ظاهر میکنند چیزی نیستند جز سفری اثیری، خواب دیدنی اثیری، ولی از آنها که ما ذهن را فقط در یک سطح از هستی، در سطح فیزیولوژیایی جستجو کرده ایم این رویاها یا بازبان فیزیولوژیایی تعبیر شده اند و یا آنها را از زده خارج کرده و نا دیده گرفته ایم و یا آنها را در ناخود آگاه قرار داده ایم، هیچ چیزی ناخود آگاه نیست ولی هر چیز خود آگاه در سطحی عمیقتر در سطحی مادون ناخود آگاه است، پس اثیری برای مادی ناخود آگاه است، در بدن اثیری میتوانی در فضا سفر کنی اما در زمان نمیتوانی سفر کنی، هر جایی میتوانی بروی ولی زمان هنوز ساعت ده شب است، اگر سفر اثیری ات سفری واقعی بوده باشد، هنگامی است که بیداری رویت خواهد داد و اگر یک خواب بوده باشد وقتی است که خوابی اتفاق خواهد افتاد، برای شناخت و تشخیص این تفاوت ناچاری سه در بدن اثیری بیدار باشی، برای بیدار بودن در بدن اثیری پاهایی وجود دارد که شیوه‌های کار کردن درونی مثل جا پا و مانند ارتباط تو را با عالم بیرونی قطع میکند، اگر گریخت خواب آلوده باشی تکرار مداوم مانند میتواند خوابی مصنوعی بیا فریند و آنگاه خواب خواهی دید، ولی اگر بتوانی

نسبت با جابجایی خود بیدار و هشیار باشی و تکرار مانترا تا اثری خواب آور در تو نیافریند آنگاه تا آنجا که  
به بدن اثیری ربط دارد، واقعی را خواهی شناخت.

۳- بدن ستاره ای = در رویاهای ستاره ای به درون تولدهای پیشین خود میروید. این بعد سوم خواب  
دیدن است. گاهی اوقات در یک رویای عادی و معمولی بخشی از بدن اثیری یا بخشی از بدن ستاره ای  
مکثت حضور داشته باشند. آنوقت رویایک آشفتگی و یک مضمض میشود و نمیتوانی آنرا بفهمی.  
چون هفت بدنت در هستی تو مانده هستند چیزی از یک قلمرو نمیتواند به درون قلمرو دیگر عبور  
کرده و در آن رخنه کند. گاهی حتی در رویاهای معمولی اجزایی اثیری و یا ستاره ای وجود دارند.  
در بدن ستاره ای هم در مکان و هم در زمان میتوانی سفر کنی اما صرفاً بسوی گذشته یا آینده،  
ذهن ستاره ای میتواند در تمامی ادوار نامحدود گذشته از آسمان تا انسان سفر کند. ذهن ستاره ای  
تا خود آنگاه جمعی است که تا ریخ فردی تولدهای توست و گاهی اوقات به درون رویاهای معمولی راه  
می یابد ولی این راهیابی در موقعیتهای بیمارگون پیش از وضعیت سلامت است. در انسان که از  
نظر ذهنی بیمار است سه بدن اول و چوه تایز خود را از یکدیگر از دست میدهند و فرد بیمار مکثت  
در مورد تولدهای پیشین خود خوابهایی ببیند ولی هیچکدام از آن رویاها را باور نمیکند. رویاهای  
ستاره ای دارای مفاهیم و معانی و اهمیت بسیار هستند. در بدن ستاره ای شناخت تفاوت واقعی  
و فرقی بسیار دشوار است چون آن دو با هم نزدیکتر شده اند. اگر خواب دیدن ستاره ای و بدن واقعی  
ستاره ای را شناختن باشی آنگاه به فراسوی ترس از مرگ خواهی رفت، از اینجا انسان بی مرگی  
خود را میشناسد. ولی اگر ستاره ای یک رویا باشد نه یک واقعی آنگاه از ترس مرگ فلاح خواهی بود  
۴- بدن ذهنی = در رویاهای ذهنی میتوانی با گذشته و آینده سفر کنی. در مواقع اضطراری حادث  
بعضی وقتها حتی یک فرد عادی هم میتواند نگاههایی گذرا با آینده داشته باشد. اگر فردی از نزدیکان  
در حال مرگ باشد این پیام میتواند در رویای عادی به شما ابلاغ شود. از آنجا که شما بعد دیگری  
از خواب دیدن را نمیشناسید چون امکانات بالقوه و احتمالات دیگر رانمی دانید لاجرم آن پیام در رویای  
عادی تان رخنه خواهد کرد. ولی آن رویا واضح و آشکار نخواهد بود. علت عدم وضوح هم مرزهایی  
است که پیام پیش از آنکه بتواند بخشی از موقعیت خواب دیدن عادی ت شود می بایستی از آنها بگذرد.  
هر مرزی چیزی را حذف میکند و چیزی را تغییر داده و دگرگون میکند. هر بدن بنا دشناسی خود را  
دارد. بنا بر این هر بار که یک رویا از بدن یا بدن دیگر عبور کند بنا دشناسی خاص آن بدن ترجها  
و برگردانیده میشود و آنگاه همه چیز مغشوش و درهم و برهم میشود. اگر در بدن ذهنی بطریقی واضح  
و گویا خواب ببینی آنوقت میتوانی به درون آینده، اما فقط آینده خودت سفر کنی. این نفوذ هنوز  
فردی است و نمی توانی به درون آینده دیگری نفوذ کنی. در این بدن گذشته و حال و آینده همه یکی  
میشوند و همه چیز با حال تبدیل میشود ولی هنوز که آن زمان وجود دارد. زمان حتی بعنوان  
حال هنوز هم یک زمان روان و جاری است، متوأم است. هنوز میبایست ذهنت را متحرک کنی، تو

میتوانی بسوی گذشته بگری ولی ناچار خواهی بود که ذهنت را در آن جهت متمرکز سازی، آنگاه  
 آینه و حال مسکوت مانده و به حال تعلیق در خواهند آمد، و قتیکه بسوی آینه متمرکز هستی آن  
 دو وضعیت گذشته و حال غایب خواهند بود، تو در این بدن قادری گذشته و حال و آینه را بین اما  
 نه به مثابه یکی و تو قادر خواهی بود که فقط رویاهای فردی خودت را ببینی، رویاهایی که به تو بعنوان  
 یک فرد تعلق دارند، در بدن ذهن رویا و واقعیت همسایه میشوند و چنان شبیه هم دیگرند که بسیار  
 احتمال می رود که یکی بجای دیگری مورد داری قرار گیرد، بدن ذهنی میتواند رویاهایی داشته باشد که  
 همچون واقعیت واقع گرا باشند، برای آفرینش چنین رویاهایی راههایی وجود دارد مانند شیوه های  
 یوگا و تانترا و غیره، فردی که در تنهایی و تاریکی ممارست میکند نوع چهارم رویاهای آفریننده  
 رویاهای ذهنی هستند، آن رویاهای بسیار واقعی هستند، واقعیت را از واقعیتی که ما را احاطه کرده است،  
 در بدن چهارم ذهن کاملاً آفریننده است، رها از هر چیز عینی، آزاد از قیود و محدودیت های مادی،  
 شعوره و تقاضایان همگی در نوع چهارم رویا ببینی زندگی میکنند، همه هنرها از این سلب تولید میشوند،  
 فردی که بتواند در سلب چهارم خواب ببیند میتواند هنرمند بزرگی باشد، در بدن ذهنی انسان باید  
 نسبت به هر نوع آفرینش ذهنی آگاه و بیدار باشد و هیچ چیزی را فراموش نکند، و گرنه آن آفرینش  
 صرفاً فراموشده خواهد شد، انسان باید هیچ چیزی را آرزو نکند، در غیر این صورت بسیار احتمال دارد که  
 آن آرزو برآورده شود، نه فقط به لحاظ درونی که از جنبه بیرونی هم آن آرزو میتواند اجابت شده باشد  
 در بدن چهارم ذهن بسیار نیرومند است در فراسوی بدن چهارم، بی ذهنی آغاز میشود بدن چهارم  
 سرچشمه اصلی ذهن است و هر چیزی را میتواند خلق کند، انسان باید بطور مداوم آگاه باشد که هیچ  
 آرزویی و هیچ تصویری و هیچ خیالی و بیداری وجود ندارد، در غیر این صورت چنانکه آنها و همه آرزوها و  
 تصورات و بیداریها به سبب تو آفریده خواهند شد، تو خلاقا و آفریننده خواهی بود، برای یک جوینده  
 این سعادت بزرگی و باز پسین مرز است، اگر انسان از این مرز بگذرد با مرز بزرگتری رویارو نخواهد بود  
 اگر در بدن چهارم فقط یک شاهد و نظاره گرو آگاه و بیدار باشی آنوقت واقعیت را خواهی دانست،  
 در غیر این صورت به خواب دیدن ادامه میدهی، و هیچ واقعیتی قابل مقایسه با این رویاها نیست، پس  
 انسان باید همواره نسبت به هر نوع تصویری آگاهی و بیداری داشته باشد، لحظه ای که یک تصور در  
 میان باشد ذهن شروع به جاری شدن در یک رویا میکند، یک رویا با رویای بعدی رهنمون میشود و  
 تو با خواب دیدن ادامه میدهی، خواب دیدن با بدن ذهنی فقط در صورتی میتواند سد شود که تو یک  
 شاهد باشی، شهادت ایجاد تفاوت میکند، چون اگر رویا وجود داشته باشد تو با آن مرتبط شده و  
 هویت می یابی، تا آنجا که پای بدن ذهنی در میان است خواب دیدن همزمان بیداری و احراز تشبیه است،  
 در بدن چهارم بیداری و شاهد بودن ذهنی مرقی بسوی واقعی و واقعیت هستند.

۵- بدن روحانی = از قلمروی فردی و محیط زمان عبور میکند، خواب دیدن ارتباطی با آن معنا ندارد بلکه با آگاهی سل مرتبط است، حال تو گذشته کامل هستی کل را میثاقی اما نه آینده را، کلی اسطوره‌های آفرینش از طریق بدن روحانی گسترش یافته اند، همه آنها یکسانند، نهادها متفاوت هستند، داستانها کمی اختلاف دارند ولی اعم از اینکه مسلمان یا مسیحی یا یهودی یا هندو یا مصری باشند اسطوره‌های آفرینش (چگونه جهان خلق شد و چه موقع به هستی درآمد) همگی مشابه هم هستند، کلی آنها یک گرایش عمیق مشابه دارند، مثلاً داستانهای مشابهی از طغیان سیلابی بزرگ در سراسر جهان وجود دارد، هیچ ثبت و سندی تاریخی از آنها وجود ندارد ولی در عین حال یک ثبت و سند است، آن سند به بدن روحانی تعلق دارد، بدن روحانی میتواند در مورد آنها خواب ببیند، هرچه بیشتر بسوی درون رخنه کنی رویاها با واقعیت نزدیکتر و نزدیکتر میشوند، خواب دیدن فیزیولوژیایی چندان واقعی نیست گرچه واقعیت خاص خود را داراست، خواب دیدن اثیری واقعیت است و ستاره‌ای بیشتر واقعیت است و خوابهای ذهنی تریب به واقعی است و سرانجام در بدن روحانی خواب دیدن بطور صریح واقع گرامی می‌شود، این راه شناخت واقعیت است، نامیدن آن بعنوان خواب دیدن زیاد مناسب نیست، ولی باز هم باید یک طریق همان رویا دیدن است، زیرا واقعی بطور عینی حاضر نیست، عینیت خاص خود را داراست ولی به مثابه تجربه‌ای ذهنی پدیدار میگردد، و در فکر بدن روحانی را دریاخته اند میتواند بطور مشابه خواب ببیند و این تاپیش از بدن روحانی میسر نیست، به این سبب است که رویاها با یک طریق عینی هستند، ما میتوانیم تبادل نظر کنیم، بدینگونه که بسیاری از اشخاص در حال خواب دیدن در بدن روحانی به شناخت اسطوره‌هایی مشابه میرسند، این اسطوره‌ها توسط افراد منفرد آفریده نشده اند، این اساطیر توسط مکاتب خاص و سنن خاص در حال کار با یکدیگر خلق شده اند، چهار نوع خواب دیدن اول با یک معنا غیر واقعی هستند چرا که فردی هستند، هیچ امکانی برای مشارکت و سهیم شدن دیگری در آن تجربه وجود ندارد، هیچ راهی برای داور کردن در صورت صحت و اعتبار آن در میان نیست، اعم از آنکه یک خیالپردازی و پندار باشد یا نه، پندار چیزی است که تو فرافکنی کرده‌ای و رویا چیزی است که بدن معنا در هستی نیست بلکه چیزی است که به شناخت آن رسیده‌ای، با رفتن خواب درون، خواب دیدن کمتر خیالی، کمتر وهمی - عینی‌تر، واقعیت‌تر و موثقت‌تر میشود، تمامی مفاهیم کلی اساطیری توسط بدن روحانی آفریده شده، در زبان، در فقه اللغة و در مفهوم سازی متفاوت و تندولی بطور بنیادی مشابه هستند، آنها رویاهای بدن روحانی هستند، در بدن پنجم واقعی و رویایکی میشوند، هر نوع دوگانگی به دوران اختا میشود، حتی اگر بیدار و هشیار هم نباشی نسبت به عدم بیداری خود آگاه و هشیار خواهی بود، حال رویا دیدن دقیقاً بازتابی از واقعیت میشود، تقاضای وجود دارد اما هیچ تاپیزی نیست، مثل تصویر واقعی ما و تصویر خیالی ما در آینه که بازتاب ما است، بدن روحانی با خود آشنا خواهد بود ولی نه بدان سان که هست، بلکه تنها بدان سان که بازتابیده است، تنها تفاوت همین است، اما این با یک طریق خطرناک است، خطر اینست که تو میتوانی از بازتاب خرسند و آرزو شوی و آن تصور آینه‌گون بجای واقعی گرفته شود، تا جایی که پای



بدن روحانی در بین است اگر چنین اتفاقی رخ دهد هیچ خطر واقعی در میان نیست. ولی تا آنجا که به بدن ششم ارتباط دارد این یک خطر است. اگر خودت را فقط در آئینه دیده‌ای آنوقت نمیتوانی از مرز و محدوده بدن پنجم بگذری و به ششمین بدن بروی. تو از طریق یک آئینه از هیچ مرز و محدوده‌ای نمیتوانی عبور کنی. بنابراین اشخاصی وجود داشته‌اند که در بدن روحانی باقی و برجای مانده‌اند. آنها نگاه میکنند: ارواحی لا تعصی وجود دارد و هر روحی فردیت خود را دارا است. این افراد در بدن روحانی مانده‌اند. آنها خودشان را شناخته‌اند ولی نه آن‌ها مستقیماً بلکه فقط بواسطه یک آئینه، شناختی بواسطه غیر مستقیم. این آئینه از طریق پرورش برداشتها و نظریه‌های کلی می‌آید (د من روح هستم، ابدی و جاودان و فراسوی مرگ و ورای تولد). پیدا شدن خود به مثابه روح بدون شناخت آن خلق کردن یک آئینه است. آنگاه خودت را چنانکه هستی نخواهی شناخت، بلکه آنگونه همیشه‌ای که در برداشتها بیت بازتابیده‌ای. تنها تفاوت فقط این خواهد بود: اگر شناخت و دانش از طریق یک آئینه می‌آید یک رؤیا است و اگر مستقیم و آبی و بی هیچ آئینه‌ای است آنگاه واقعی است. این تنها تفاوت است. ولی تفاوتی بزرگی است نه در ارتباط با بدنهایی که این سپرده‌ای بلکه مرتبط با بدنهایی که هنوز میبایست به آنها رخصه کنی. انسان فقط با ترک گفتن هر نوع فلسفه‌ای میتواند آگاه باشد که آیا دارد در بدن روحانی خواب میبیند یا اینکه در واقعیت است. حتی استاد نیز یک آئینه خواهد بود. از اینجا به بعد تو کاملاً تنهایی و تنهایی تمام و کمال است. نه عزت بلکه تنهایی و یکتایی. عزت همیشه با غیر در ارتباط است. تنهایی فقط با خود مرتبط است. بنابراین مراقبه کلمه‌ای است برای بدن روحانی. مراقبه یعنی کاملاً تنها بودن و رها از هرگونه فعالیت فکری یعنی بدون ذهن و بدون اندیشیدن و بدون تعجب.

۶- بدن کیهانی = از آستانه خود آگاه / نا خود آگاه، ماده / ذهن عبور میکنی. تمامی تئوریه‌ها را از دست میدهی. بدن کیهانی در صورت کیهان خواب میبیند. تو از آستانه آگاهی و نا آگاهی گذشته‌ای و همچنین آگاه میشوی. حال همه چیز زنده و آگاه است. حتی آنچه را که ماده میبایستیم حال بخشش از آگاهی است. رویاهای اساطیر کیهانی در بدن کیهانی تحقق یافته‌اند. تو به فراسوی فردیت، به ورای آگاهی، به فراسوی زمان و مکان رفته‌ای ولی زبان هنوز ممکنست بسوی چیزی اشاره کند و چیزی را بیان کند. آنها که در بعد کیهانی خواب دیده‌اند آفرینندگان سامانه‌هایی بزرگند. در بدن کیهانی رویاهای در ارتباط با هستی اند نه مرتبط با نیستی، با وجود مرتبطند نه با نا وجود. با هستی مثبت ارتباط دارند نه با - هستی. هنوز هم آویختن به هستی و هراس از نا- هستی وجود دارد. ماده و ذهن یکی شده‌اند ولی هستی و نا- هستی، وجود و نا وجود چنین نشده‌اند و هنوز جدای از هم نمانده‌اند و این باز پسین مرز است. در بدن کیهانی هیچ آئینه‌ای وجود ندارد. حال فقط کیهان است. تو از دست رفته‌ای و دیگر نیستی. خواب بیننده نیست. اما خواب هنوز هم میتواند بدون خواب بیننده وجود داشته باشد. و هنگامیکه رویا بدون رویا بیننده وجود دارد مثل واقعیتی موثق دیده میشود. شناخت و دانش تو میشود. اسطوره‌های آفرینش می‌آیند و

جاری میشوند. تو نیستی، فقط چیزها جاری هستند. هیچکس آنجا نیست تا دوری کند یا خواب ببیند. اما ذهنی که نیست هنوز هست. ذهنی که نابود شده بود هنوز وجود دارد. نه بعنوان یک فرد، بلکه با مثلاً با کله کیهانی. تو نیستی خدا هست. تمامی جهان رویای خداست. تمامی عالم یک رویاست. نه یک رویای فردی بلکه رویای کله، رویای تمام. تو نیستی ولی کله دارد خواب ببیند. اگر این رویا مثبت باشد وهم است. یک رویاست. زیرا با مفهومی غایی فقط منفی هست. وقتی سه همه چیز جزئی از بی شکلی شود و وقتی که همه چیز به سرچشمه اصلی بازگردانیده شده باشد آنگاه همه چیز هست و در همان حال نیست. مثبت تنها عامل بازمانده است این هم با پیر پی سپرده شود. پس اگر در بدن کیهانی مثبت از دست رفته باشد تو با هفتصدین بدن رخنه میکنی. اصل ششم در هفتم است. اگر هیچ مثبت نیست. نه اسطوره و نه تصور پس رویا پایان یافته است. آنگاه فقط چیزی هست که هست. این چینی حال هیچ چیزی نیست جز هستی. چیزها نیستند ولی سرچشمه هست. درخت نیست ولی بذرهاست و از بذرهاست. بنابراین بذر هم باید نابود شود.

۷- بدن نیروی = از سرز و محدوده مثبت در گذشته با درون هیچ با درون تهیت میجد. این بدن نیز رویاهای خود را داراست. رویاهای نا-هستی، رویاهای تهیت، خوابهای خلاقه (آری) پشت سر خنجرده شده و حتی زنه حال دیگر یک (نه) نیست. هیچ نیست. هیچ حتی لا یتناهی تراست. مثبت باید کرانه مند باشد. نمیتواند بیکران باشد. فقط منفی هیچ کرانه ای ندارد. حال دیگر هیچ ندارد. شکلی وجود ندارد. فقط بی شکلی هست. هیچ صدای جز بی صدایی وجود ندارد. سکوت مطلق است. این رویاهای سکوت تمام بی پایان هستند. در بدن نیروی نه رویا وجود دارد و نه واقعیت. تو فقط تا بدان نقطه ای که خواب دیدن ممکنست میتوانی چیزی واقعی را ببینی. اگر امکان بالقوه خواب دیدن در میان نباشد آنگاه نه رویا وجود دارد و نه وهم. بنابراین بدن نیروی مرکز است. حال رویا و واقعیت یکی شده اند. هیچ تفاوتی وجود ندارد. اهم از اینکه هیچ را خواب ببینی یا هیچ را بشناسی، هیچ همان باقی میماند. اگر در مورد تو خواب ببینم این وهم است. اگر تو را ببینم این واقعی است. ولی اگر در مورد غیبت تو خواب ببینم یا نبود تو را ببینم تفاوتی وجود ندارد. اگر تو در مورد نبود همه چیز خواب ببینی خواب درست مثل خود نبود خواب میدهد. فقط در ارتباط با چیزی مثبت یک تفاوت واقعی وجود دارد. در بدن نیروی فقط هیچی با حاس میماند. غیای وجود دارد حتی غیاب بذر. حال هیچ امکان بالقوه ای برای رویا دیدن وجود ندارد.

بنابراین هفت نوع رویا و هفت نوع واقعیت وجود دارد. آنها یکی در دیگری رخنه میکنند. بسبب این رسوخ سرکشگی و حیرانی بسیاری وجود دارد. اما اگر تریزری بین این هفت گونه ایجاد کنی و اگر در این باب شفاف و روشن شوی بسیار کمک خواهد کرد. روانشناسی هنوز از شناخت رویاها بسیار با دور است. رویای بیداری در حقیقت راهی است که روح مقدس با استفاده از آن پایان بعدی را در زندگی به ما نشان میدهد. کلید تعبیر و تفسیر رویای زندگی زبان رویاهای بیداری است. زبان سری رویاهای بیداری مکتوم و سری و پنهان نیست. بلکه ما را در خود احاطه کرده است. انگار یک پیش

درونی مانند یک رشته طلایی را لمس میکنید. زمانیکه در یکی از تقاطعهای زندگی رویای بیداری  
 ظاهر میشود احتمالاً بسختی میتوان آنرا تشخیص داد. زبان رویاهای بیداری در واقع برای هر شخص  
 منحصر نبرد است. بنا دها چه در خواب و چه در بیداری برای هر کس معنی بخصوصی میدهد. وقتیکه ما  
 صبح از خواب بیدار میشویم باید خوابهای خود را ارزیابی کنیم و بفهمیم که بنا دهای خواب شب قبل  
 ما بیان کننده چه چیزهایی بوده اند. این عمل برای رویاهای بیداری برعکس میتواند باشد. یعنی ما  
 اول با بیداری بنا د شروع کنیم یعنی چیزی که برای ما یک معنی خاص را بدهد. کار کردن با رویاهای  
 بیداری در مقایسه با خوابهای شبانه بسیار راحت تر است. تمام خوابها در طول سفر زندگی ابزارهای  
 مفیدی هستند. در حالیکه خوابها و رویاهای بیداری ما را در این میان راهنمای میکنند بنا دها نیز  
 نابالوهای راهنمای مسیر هستند. زیبایی رویاهای بیداری در سادگی آنها نهفته است. هم رویاهای  
 بیداری و هم خوابها تحت نظارت نا خود آگاه هدایت کننده آگاهی انسان ما هستند و تا زمانی که  
 نا خود آگاه بتواند از طریق رویاهای بیداری با ارتباط برقرار کند دیگر لازم نیست از طریق خوابهای  
 شبانه با ما سخن بگوید. بنا دهای رویاهای بیداری بندرت در خوابهای شبانه مشاهده میشوند در  
 حالیکه در اغلب موارد یک بنا د شناخته شده خوابهای شبانه میتواند مانند یک بنا د رویای بیداری  
 عمل کند. در مرتبه نا خود آگاه زبان رویاهای بیداری از روی قانون جهان شمول پیوستگی و وحدت  
 وجود شکل میگیرند. از دیدگاه انسان اینطور بنظر میرسد که گویان ما طبق قانون سراسری بطور خودکار  
 از قالب نا خود آگاه به سمت شکل پذیری جریان می یابد. ما کنترل کردن زندگی را با کسب تخصص در  
 این قانون آغاز میکنیم. اگر به گذشته های خود بازگردید و به تقاطع هایی که در مسیر زندگی شما  
 بوده نگاه بیندازید متوجه رویاهای بیداری زیادی میشوید. رویاهای بیداری به پنج گروه زیر هستند:

- ۱- هدایت کننده ۲- هشدار دهنده و حفاظت کننده ۳- تأیید کننده ۴- الهام دهنده ۵- پیش بین کننده.

اغلب زمانی که برای اولین بار با یکی از بنا دهای رویای بیداری روبرو میشویم تجربه آن با یک بنا د توأم  
 میگردد. در چنین حالتی باید هر زمان به هر دو توجه کرد. با گذشت زمان با رابطه میان زندگی خود  
 و جهان اطراف پی میبریم و به پیادهای آن بیشتر اعتماد میکنیم. ما انسانها مخلوقات عادت پیشه  
 فوق العاده ای هستیم. ما بیشتر وقتها برخی از یافته های خود را که از جانب والدین با ما میرسد را  
 میپذیریم. در نتیجه همان محدودیتها ما را نیز در بر میگیرد. ما گاهی مخلوق عادت میشویم.

رویاهای پیشگویی کننده بیداری اغلب خود را به شکل دستا جمعی ظاهر میکنند و اغلب مردم این رویاها  
 را در دستهای سرنامی تجربه میکنند. صوفیوم پرستی ایمان است که از حرس و جهل ناشی میشود  
 و اغلب ریشه های اولیه آن تصورات غلط در درون خود ما است. یک واقعه وقتی اتفاق می افتد که  
 تقلید ساده ای از آن شکل بگیرد. بهتر است همیشه به چیزهای خوب فکر کنیم. هدف زبان سری

رویاهای بیداری و خوابهای ما یکی است و با کمک میکنند خود را بهتر شناختند و درهای درون خود  
 را بسوی دیدگاههای بازتری از هوشیاری بکشائیم منابع اصلی زادهای رویاهای بیداری اینها هستند:  
 ۱- وقایع غیرعادی ۲- رویاهای بیداری شخصی ۳- جنبه‌های زبان حکمت ۴- بناهای آشکار خوابها ۵- مراقبه  
 اغلب مواقع ناگهان یک شعر یا آهنگ را یاد می‌آورید. ناخودآگاه بیشتر مواقع یک پیام را بشکل نثر  
 از خود بیرون میدهید و از این رو ادبیات منبغی ارزشمند و خاص برای نادهای رویاهای بیداری است.  
 رویاهای بیداری که اغلب از در مخفی ناخودآگاه به آگاهی وارد میشوند اغلب بسیار مهم هستند و حتی  
 اشتباهات پس در این گروه جای دارند. مثلاً ممکنست بخواهید حرفی بزنید اما بطور اتفاقی چیزی مشابه  
 اما متفاوت از دهانتان بیرون بیاید. تپقهای کلامی اغلب حامل پیامی پنهان هستند. روح الهی که  
 صدای خداوند است گاهی با شیوه اسراری خود با ما صحبت میکند. اما چون بیشتر مردم متوجه نمیشوند  
 معنی روح الهی دارد با آنها حرف میزنند هیچگاه پیام آنرا دریافت نمیکنند. وقتی نهادیک رویای بیداری  
 در گروههای دوتایی یا چندتایی ظاهر میشوند به آنها وقایع همزمان میگویند. یکی از راههای درک یک  
 بنا نیست که تعبیر احتمالی آنرا در دفتر خود یادداشت کرده و حفظ کنید و بار دیگر که آن بنا ظاهر  
 شد آنرا با واقع قبلی مقایسه کنید. خداوند با صدای بشر سخن نمیگوید بلکه خود را از طریق جریانهای  
 صوتی به ما میثنا سازد و این صوت بصورتهای مختلف شنیده میشود. در برابر آینه زندگی هر چه قرار  
 دهیم همان را خواهیم دید. ما جری را رود به هر اندازه ای با یک دعوت آغاز میشود. ما باید انرژی  
 را مستقیماً مشاهده و درک کنیم و با تشکیک بخش اجتماعی ادراکمان ما صیت هر چیزی را مشاهده و درک  
 کنیم. آنچه مشاهده میکنیم انرژی است ولی از آن رو که نمی‌توانیم انرژی را مستقیماً مشاهده و درک  
 کنیم با ادراک خود با شیوه‌ای عمل میکنیم که در قالب مناسبی قرار گیرد. این قالب بخش اجتماعی  
 دریافت، مشاهده و درک است که باید آنرا جدا کنیم تا برد آنچه را که میتوانیم مشاهده و ادراک کنیم  
 را گامش نهد. زیرا ما را و ادراک میکند که قالبی که ادراکمان را متناسب با آن کرده ایم تنها چیزی است  
 که وجود دارد مشاهده و درک برای کسی که میخواهد زنده بماند باید از بنیاد اجتماعی خود تغییر یابد و  
 قطعیت فیزیکی این امر که دنیا از چیزهای واقعی ساخته شده است را بنیاد اجتماعی میگویند. هر چیزی  
 انرژی است. کل عالم وجود انرژی است. بنیاد اجتماعی ادراک ما باید این امر مسلم فیزیکی باشد که  
 انرژی تنها چیزی است که وجود دارد و باید بگوئیم تا انرژی را بعنوان انرژی ببینیم. این دنیا در دریا  
 اول انرژی است و بعد دنیای اشیاء است و اگر غیر از این تصور کنیم هرگز قادر به مشاهده و درک مستقیم  
 انرژی نخواهیم بود. همواره سفتی اشیاء ما را متوقف میکند. شکل انرژی ما با گذشت زمان تغییر  
 میکند. دور ما هالای نورانی وجود دارد که شبیه یک تپم مرغ بزرگ است که ما داخل آن هستیم  
 نقطه‌ای گرد و درخششی شدید و با اندازه توپ تنیس همواره در داخل این هالای درخششی  
 تابنده است و حدود ۱۰ سانتیمتر عقبتر از سینه شخص در سمت راست کتف است. این نقطه خاص

نامش پیوندگاه است، تمام موجودات زنده چنین نقطه درختسانی دارند، این نقطه ما را وادار به درک  
 و مشاهده مستقیم میکند، بطور کلی ادراک باید با طرق مناسب در آن نقطه بوقوع پیوندد. میلیونها  
 رشته درختان انرژی کیهان از میان کل<sup>ل</sup> هاله نوری میگذرد و فقط تعداد اندکی مستقیماً از میان پیوندگاه  
 عبور میکند، پیوندگاه آدم میتواند از نقطه ای که هست جدا شود، و متکیا پیوندگاه در جایی محمول خود هست  
 مشاهده و درک طبیعی و عادی است، ولی وقتی که پیوندگاه و فضای مدقرو تا بنده گرداگرد آن در مکانی  
 متفاوت از مکان دایمی است رفتار آدمها نیز غیر عادی میشود چون آگاهی آنها تفاوت دارد و با شیوه ای  
 نا آشنا مشاهده و درک میکنند، در جسم مرده هیچ اثری از پیوندگاه نیست، زیرا پیوندگاه و تابشی اطراف آن  
 نشان از زندگی و آگاهی اند، و متکیا پیوندگاه بجای دیگری تغییر مکان میدهد تجمیع نویسی متشکل از میلیونها تار  
 درختان انرژی در آن نقطه برقرار میشود، هر جا که پیوندگاه باشد تابشی آگاهی نیز همواره حضور دارد درک  
 و مشاهده خود بخود در آنها گزرمی آید. تغییر مکان پیوندگاه در درون هاله را تغییر و جابجایی پیوندگاه مینامند  
 و تغییر مکان در خارج از هاله را حرکت پیوندگاه میگویند. دنیاهایی که بر اثر جابجایی پیوندگاه پدید می آید هر قدر  
 هم عجیب و غریب و شگفت و باورناپذیر باشند هنوز در قلمروی بشری است، قلمرو بشری قارهای انرژی است  
 سه از میان کل هاله نوری میگذرد، و وقتی پیوندگاه خارج از هاله قرار گرفت تارهای انرژی را بکار میگیرد  
 آنسوی قلمرو بشری است، مشاهده و درک این تارها دنیاهایی پدید میآورند که آنسوی ادراک است، دنیاهایی  
 با ورنه پذیرش اثری از پیشینیان بشر در آن نیست. این پیوندگاه بر اثر جریان انرژی تغییر مکان میدهد، یعنی  
 تکانه ای جریان انرژی از خارج یا داخل شکل انرژی مانا می شود، اینها معمولاً جریانهای غیر قابل پیش بینی  
 هستند، نتیجه نهایی حرکت پیوندگاه تغییری نهایی در شکلی انرژی بشر است. اگر پیوندگاه با حرکت خود  
 در خارج از هاله ادامه دهد کم کم با خط نازکی از انرژی مبدل میشود، بشر دنیایی را که میشناسیم بر حسب  
 و روش آنچه انجام می دهیم درک و مشاهده میکند فقط به این علت که در همشکلی و انسجام انرژی مند سهیم  
 است، ما خود بخود و در طی تربیتمان به این کیفیت انرژی دست می یابیم، شکل انرژی مندا نشان در این  
 معنا مشکل است، راز آن در وضعیت و حالت پیوندگاه در مکان پیوندگاه است و یا بیشتر در استقرار در تثبیت  
 پیوندگاه است، ما معمولاً به هیچ وجه کل خط بشری را درک و مشاهده نمیکنیم، همشکلی و انسجام یعنی  
 پیوندگاه را در مکان جدید آن نگاه داریم و نگذاریم بطرف جابگاه اصلی خود بلغزد و بدین طریق به دقت  
 دققم وارد میشویم و میتوانیم مشاهده و درکی غیر عادی را بینیم، نتیجه استقرار پیوندگاه در جابگاه جدیدش  
 را دقت دققم مینامند. یادگیری چیزی در دقت دققم درست مثل اینست که در کودکی چیزی بیاموزیم و آنچه  
 سه بیاموزیم تا آخر عمر با ما باقی است، پیوندگاه در خلال خواب به راحتی جابجا میشود، رویاها بیشتر غیر  
 عادی است و بالعکس یعنی هر چه رویا غیر عادی تر باشد تغییر مکان بیشتر است، میتوان در اثر انقباض و  
 ضمن خواب در رویاهای عادی تغییر مکان سیستماتیک پیوندگاه را پرورش داد و اجرا کرد، رویا دیدن یک  
 وجه در نیا فتنی آگاهی است که با خودی خود موجود و در انتظار لحظه ای است که آنرا اغوا کرده و فعال  
 کنیم، لحظه ای که با آن هدف دهیم، این استعداد های نهانی است که هر یک از ما آنرا ذخیره کرده است ولی

در زندگی روزمره فرصتی نداشته تا از آن استفاده کند. هدف رویا دیدن قصد کردن به این امر است که  
 سالیان از تریخت آگاه میشود که با خواب میروی، سعی نکنید که از خواب رفتن با خبر شوید، بگذارید  
 سالیان از تریختان اینکار را بکنند. رویا دیدن باید امری بسیار با اعتدال باشد. رویاها اگر دردی نباشند روزهای  
 به دنیا میگردید، بدین لحاظ رویا همچون خیالی دو طرفه است. آگاهی ما از آن روزها وارد قلمروهای  
 دیگر میشود و آن قلمروها بیفتا هنگامی به دنیای ما میفرستند. این پیشاهنگها بارهای انرژی که با وسایل  
 رویاهای آدمی مرتبط میشوند. آنها ترکشهای انرژی بیگانه ای هستند که با رویاهای ما می آیند و ما آنها  
 را با مثابه اشیا یا نا آشنا تفسیر میکنیم. از میان این روزها جریانهای انرژی نا آشنا به درون میترود  
 سپس ذهن یا مغز با هر چه که هست آن جریانهای انرژی را میگیرد و با قسمتهای از رویاهایمان مبدل میکند.  
 باید به این جریانهای بیگانه انرژی آگاه بود و با آنها توجه کرد و آنها را از اشیا یا مادی رویاهایمان جدا کنیم.  
 چون از قلمروهای دیگر می آیند، اگر در پی آنها تا سرچشمه شان برویم آنها برای ما همچون راهنمایانی در  
 آن قلمروها کار میکنند. با تمرین و دقت و کنترل دقت رویا دیدن در یک لحظه دقت رویا دیدن آن آنها را  
 میان اشیا یا مادی می توان کشف کرد و بر آن متمرکز شد. سپس تمام رویا از بین می رود و انرژی بیگانه میماند.  
 در اولین مرحله رویا بینی باید رویا را برنامه ریزی کرد یعنی داشتن تسلط دقیق و عملی بر موقعیت کلی رویا که  
 در این مرحله به کالبد انرژی نیز میرسد. کالبد انرژی همتای کالبد مادی است. پیکربندی شبیه گونه ای که از انرژی  
 خالص است. کالبد انرژی شکل دارد ولی جسمیت ندارد در برابر انرژی نام است و میتواند اعمالی را اجرا کند که  
 آنسوی امکانات کالبد مادی است. مثل بردن خودش در یک آن با آنسوی کیهان، رویا دیدن هنر پرورش  
 و آماده کردن کالبد انرژی است. برای آنکه آنرا از طریق تهرینهای تدریجی روان و منسجم کنیم، در اثر  
 رویا دیدن کالبد انرژی را آنقدر متراکم میکنیم که تا واحدی شود که قادر به مشاهده و درک است. هر چند  
 این ادراک تحت تاثیر روش محدودی ادراک در دنیای روزمره قرار میگیرد با این حال ادراکی مستقل است و  
 محیط خودش را دارد. این محیط انرژی نام دارد. کالبد انرژی بر حسب انرژی با انرژی سروکار دارد. به  
 سه روشی انرژی با رویا دیدن سروکار دارد. اول میتواند انرژی را وقتیکه سیال است درک و مشاهده کند.  
 دوم از انرژی همچون موشکی که به طرف نواحی غیر منتظره پیش می رود استفاده کند. سوم همانطور که  
 ما معمولاً دنیا را مشاهده و درک میکنیم میتواند آن را درک کند. درک و مشاهده انرژی وقتیکه سیال  
 است یعنی دیدن آن یعنی کالبد انرژی، یعنی انرژی را مستقیماً همچون نور یا نوعی جریان نوسان دار و  
 یا همچون آشوبی می بیند. یا مستقیماً آنرا همچون تکانی یا احساسی حس میکند که حتی میتواند درد آور  
 باشد. از آنرو که انرژی محیط خودش هم هست، هیچ مشکلی برای کالبد انرژی وجود ندارد که از جریانهای  
 انرژی که در کیهان موجود است برای جلوگیری خودش استفاده کند. فقط باید آنها را تفکیک کند و با آنها  
 برخورد همه ما مقدار معینی انرژی بنیادین داریم. آن مقدار تمام انرژی است که داریم و ما تمام آنرا برای  
 مشاهده و سروکار داشتن با دنیای ما در آن غوطه وریم بکار میبریم. هیچ جای انرژی بیشتری برای ما نیست  
 و چون انرژی قابل دستیابی ما نیز بکار گرفته شده است در وجود ما حتی یک ذره هم انرژی برای ادراک

میشوندیم توقع پاسخی مستقیم و فوری برای درخواست خود داریم. در مورد موجودات غیر ارگانیک از آن رو که  
 آنها توسط مانع بسیار دشواری یعنی انرژی که با سرعت متفاوتی حرکت میکنند اما جدا هستند، ما باید توقعات  
 خود را بسنجیم و در تقاضای خود تا وقتی پذیرفته نشود یا برجا باشیم. غیر ارگانیکها گاهی در دنیای روزمره ما  
 درست در مقابل ما جسمیت میابند. هر چند بیشتر اوقات حضور نامریی آنها توسط تکانی جسمی و لرزشی از نوعی که  
 از مغز استخوان می آید احساس میشود و این امر در رویا برعکس است. راز موجودات غیر ارگانیک در این  
 است که آنها را نتوانیم و این کار باید از آغاز صورت پذیرد. تصدی که باید بسوی آنها بفرستیم قدرت و آزادی  
 است. در این قصد باید این پیام نهفته باشد که از تو نسبت به بسویم بیا. اگر اینکار را بکنی خوش آمده ای.  
 اگر نمیخواهی بیایی دلم برایت تنگی خواهد شد. با چنین پیغامی آنها چنان کنجکاو میشوند که یقیناً می آیند.  
 موجودات غیر ارگانیک با آگاهی عالی خود کشتی بسیار شدید بر روی زمینان اعمال میکنند و هر احمق میتواند  
 آنها را با دنیاهای باور نکردنی ببرند. موجودات غیر ارگانیک آبی افراطی ترند و دوست داشتن و دارای  
 مهارت در تقلید و شایستگی دارای احساس هستند. اما موجودات غیر ارگانیک آتشی جدی تر و با ظرفیت تر  
 از دیگران هستند ولی همچنین بیشتر با خود اهمیت میدهند. رویا بینان با گذشتن از اولین یا دومین  
 مرحله با جایگاه خاصی از انرژی میرسد که شروع بادیدن چیزها یا شنیدن صداها میکنند. صدا فقط  
 یک صدا است. آنرا صدای ما مور مخفی رویا دیدن مینامند. ما مور مخفی انرژی بیگانه که منبجیم شده  
 است میباشد که ما میکیم میکند و پرده برداشتن از امور مطلب را ما میفهمیم. این ما مور مخفی فقط  
 میتواند چیزهایی را بگوید که ما میدانیم و یا باید بدانیم. در صورتی که ارزشش را داشته باشد. هر چند که  
 استقرار پیوندگاهان در جایگاه جدید محکمتر باشد و آنچه با ما مور مخفی بیشتر است. او قادر به  
 جسمیت دادن خودش نیز هست. ما مور مخفی هائی که هست میان دو بعنوان نیروی غیر شخصی که به  
 دلیل تثبیت پیوندگاهان بر ما اثر میگذارد. او نیروی است از قلمرو موجودات غیر ارگانیک و همواره  
 آماده است تا چیزی به ما بیاورد. غیر ارگانیکها در قبال چیزهایی که مربوط به دنیای آنهاست زندگی و  
 انرژی و جانفشانی و حتی آزادی ما را میخواهند. اگر کسی بخواهد در قلمرو موجودات غیر ارگانیک  
 زندگی کند ما مور مخفی واسطه ای عالی است. صحبت میکند و آماده برای آموزش دادن و راهبری است.  
 هنر رویا دیدن به تغییر مکان پیوندگاه مربوط است. هنر کمین و شکار انرژی با تثبیت پیوندگاه در  
 مکانی که به آنجا رفته است سروکار دارد. دقت رویا دیدن و کالبد انرژی و دقت دق و روابط با موجودات  
 غیر ارگانیک و ما مور مخفی همگی محصولات فرعی کسب انسجام هستند. بعبارتی همه آنها محصول فرعی  
 تثبیت پیوندگاه در تعدادی از مکانهای رویا دیدن هستند. هر مکان جدیدی که پیوندگاه در خلال خواب به  
 آنجا تغییر مکان بدهد را مکان رویا بینی میگویند. برای اینکه پیوندگاه را در مکان رویا دیدن ثابت  
 نگه داریم باید تصویر هر چیزی را در رویا همان نگه داریم و یا بدلخواه رویا را عوض کنیم. معلق فقط

خارج القاعده ای مثل رویا دیدن نهانده است و فقط در آن جایی مانده است که بتوانیم انرژی را برای خودمان با حیلها برابرییم. حال در هر جا نیکو پیدا کنیم. در اولین مراحل باید با تمرکز کردن بر اشیای رویاها وقت رویا دیدن را تهی کنیم. تنهاری که میشود از خواب رفتن با خبر شد بررسی محتوای عناصر رویاهاست. به مرور زمان موانع ذهنی فرو میریزد و دقت رویا دیدن شکوفا میگردد. باید با هوشیاری و آهسته پیش رفت ولی توقف نکرد. انرژی که نیاز داریم تا دقت رویا دیدن را از زندان اجتماعی شدن رها سازیم فقط از این راه بدست می آید که انرژی موجود خود را نقل و انتقال دهیم. پیدایش دقت رویا دیدن نتیجه مستقیم بازسازی و اصلاح زندگی ماست. این انرژی برای ابقای اهمیت شخصیتیمان هدر می رود و برای جلوگیری از هدر رفتن آن از دست دادن خود مهم بینی است. در رویاها بیان ما نیستیم که حرف میزنیم بلکه آدم دیگری است. ما در این دنیا تنها نیستیم. دنیاها دیگری و دنیاها بی کامل وجود دارد که در دسترس رویا بیان قرار دارد گاهی از آن دنیاها بی کامل موجودات انرژی هندی بسوی ما می آیند. وقتی از یک رویا در رویای دیگری بیدار شویم به مرحله دوم رویا بینی رسیده ایم. میتوانیم هر قدر که دلمان میخواهد یا هر قدر که قادریم خواب ببینیم ولی باید آنرا کنترل کنیم و در دنیاها بی که میشناسیم بیدار شویم. هدف اصلی رویا دیدن کامل کردن کالبد انرژی است. کالبد انرژی کامل چنان کنترلی بر دقت رویا دیدن دارد که وقت لازم باشد آنرا متوقف میکنند و این در پیچه امنیتی رویا بیان است. دوره برای گذر از این مرحله وجود دارد. یکی بیدار شدن در رویای دیگر یعنی خواب دیدن اینکاشخص رویا بی دارد و بعد در رویا میبیند که بیدار میشود. دوم اینکه شخص با کمک اشیای یک رویا برویای دیگر را رها سازد. زندگی و آگاهی فقط ویژگی بدن ما نیست بلکه منحصر اکار انرژی است. (دو نوع موجود با شعور عالی (ارگانیک) غیر آلی (غیر ارگانیک) در زمین وجود دارد. موجودات غیر ارگانیک دراز و شبح گونه ولی مات اند در حالیکه موجودات ارگانیک مدور و بسیار درختانترند. زندگی و آگاهی موجودات ارگانیک کوتاهتر است. زیرا آنها باید شناختند در حالیکه زندگی موجودات غیر ارگانیک بی نهایت طولانیتر و آگاهی آنها نیز بی نهایت آرا متر و ثر فرتر است. در کار کردن متقابل بین ارگانیکها و غیر ارگانیکها هیچ مشکلی وجود ندارد. موجودات غیر ارگانیک دارای منجم قاطع و صهی برای عمل متقابل یعنی آگاهیند. زنده بودن یعنی آگاهی داشتن و داشتن پیوندگاه و تابشی آگاه اطراف آن. این حالت با نشان میدهد موجودی که در برابر خود داریم چه ارگانیک و چه غیر ارگانیک کاملاً قادر باشد مشاهده درک است. تنها مشکل ما با غیر ارگانیکها اینست که آگاهی آنها در مقایسه با آگاهی ما بسیار کند است. و سالها وقت لازم است تا توجه موجودات غیر ارگانیک به ما جلب شود. رویا دیدن یعنی نگاه داشتن وضویت جایی که پیوندگاه در رویا با آنها برقرار است و این عمل با انرژی مشخص پیدا میاورد که دقت آنها را جلب میکند. گاهی که ما طوری غیر ارادی تکان میخوریم که انگار ترسیده ایم بدلیل تکانهای انرژی است که موجودات غیر ارگانیک بر ایمان میفرستند. وقتی درگیر کار با همقطاران یا موجودات ارگانیک دیگر



محصول فرعی مکان خرسوم پیوندگاه است. منطبق بیشتر حاصل تثبیت پیوندگاه در مکانی است که به  
 آن عادت کرده است. هر قدر این مکان محکمتر و سادگنتر باشد اعتماد بنفسی ما بیشتر و باور ما که دنیا  
 را میشناسیم و میتوانیم پیشبینی کنیم بیشتر است. در حقیقت رویا دیدن سفر به ابعاد تصورنا پذیر  
 میباشد. پیوندگاه کودکان دایما میلزرد گوئی بالرزشی حرکت میکند و به راحتی جایش را تغییر میدهد. بنابراین  
 پیوندگاه از بدو تولد همراه نیست و بوسیله عادت پرستنی آید. بعد از جا بیایی پیوندگاه اگر مکان  
 جدید ثابت نشود هیچ راهی برای اینکه بتوانیم بطور منسجم درک و مشاهده کنیم نیست. در آن صورت  
 بالواله شکل نایب متشکل از تضاد ویرنا مربوط مواج خواهد بود. در حقیقت عوامل مختلف در مکانهای  
 مختلف پیوندگاه است. معهیم بودن در انرژی غیر ارگانیکها خویشتناوندی میآورد. انرژی مثل خون است.  
 اگر پیشا هنگها را بعنوان انرژی بیکانه بپذیریم آنها مدتی درون زمین ادراکی ما میمانند. ولی اگر تصمیم  
 بگیریم آنها را به اشیای تقریباً شناخته مبدل کنیم شکلشان را بطور نامنظم عوض میکنند و مدت طولانی  
 میمانند و اگر قصد ما را مبنی بر اینکه دنیا آنها برویم با صدای بلند بر زبان بیاوریم پیشا هنگها دقت  
 رویا بین ما را با دنیای برای آنچه معمولاً میتوانیم تصور کنیم میبرند. اولین کاری که باید برای رویا بین  
 عالی و کامل بکنید اینست که گفتگوی درونتان را خاموش کنید. برای دستیابی به بهترین نتیجه در این مورد  
 چند بلور کوارتز ۵ یا ۸ سانتیمتری و یا یک جفت از سنگریزه های باریک و صاف رودخانه را در بین انگشتان  
 بگذارید و آهسته انگشتان را خم کنید و با آنها بلورها یا سنگریزه ها را فشار بدهید. سببهای فلزی  
 اگر به طول و پهنای انگشتان دست باشد نیز با همین اندازه موثر هستند. شیوه سازی با این طریق است  
 سه حداقل سه شش باریک بین انگشتان هر یک از دستها قرار داد و فشاری تقریباً زردناک بردستها آورد.  
 این فشار خاصیت عجیبی برای قطع گفتگوی درونی دارد. بلورهای کوارتز از جهت دارند. با خواب  
 رفتن در حلقه سکوت مطلق و رو در کامل به رویا دیدن و همچنین فرورفتن دقت رویا دیدن شخصی را تقویت میکند.  
 رویا بینان باید حلقه ای بدست کنند خصوصاً طلائی و بهتر است کمی تنگ باشد. چنین حلقه ای میتواند پلی  
 باشد برای بازگشت از رویا به دنیای روزمره یا برای اینکه از آگاهی روزانه به قلمرو موجودات غیر ارگانیک  
 برویم. تماس انگشتان با حلقه پل را پائین میآورد. این حلقه انرژی دنیای غیر ارگانیکها را جذب میکند و  
 آنها نگاه میدارد و وقتی لازم باشد آن انرژی ما را به این دنیا باز میگردداند. زیرا حلقه انرژی را به انگشتان  
 ما میدهد. فشار آن حلقه بدور انگشت ما را به دنیا بیان باز میگردداند و به ما حس آشنا و بیداری در انگشت  
 میدهد. پوست ما عضو عالی دیگری برای حمل امواج انرژی از حالت دنیای روزمره به حالت موجودات  
 غیر ارگانیک و برعکس است. بهتر است پوستان را خشک نگه داریم و مسرم و مواد روغنی و رنگی به آن نزنیم.  
 همچنین باید کمر بند و پیشانی بند یا گردن بند تنگی بپندیم تا نقطه فشاری ایجاد کنند که بر روی پوست به  
 عنوان مرکز مبادله انرژی بکار رود. پوست نه فقط انرژی را محفوظ میدارد بلکه مبادله هم میکند و برای  
 این هدف به تنها چیزی که نیاز مندیم این است که هنگام رویا دیدن قصد ما را با صدای بلند بر زبان آوریم  
 به منظور تأمین وضوح و روشنی دقت رویا دیدن ما را باید آنرا از پشت سقمان پایین بیاوریم. یعنی از  
 جایی که ذخیره فراوانی از دقت در تمام آدمها جایی دارد. هنگام رویا بین نوک زبان را با سق فشار

دهید تا انضباط کنترل لازم را بیاموزید، اینکار سخت است اما شگفت‌ترین نتایج را برای کنترل دقت  
 رقیبا بین بدست می‌دهد. ماهیت و انیم جسمی هم به قلمرو موجودات غیر ارگانیک بروسیم. ما انرژی هستیم  
 پس در اثر استقرار پیوندگاه در یک نقطه بشکل و حالتی خاص نگهداشته شده است. اگر آن مکان عوض شود  
 شکل و مکان انرژی مطابق با آن عوض خواهد شد. تنها کاری که موجودات غیر ارگانیک باید انجام  
 دهند اینست که پیوندگاه همان را در مکانی صحیح جای دهند و ما همچون تیری که از کمان در رود با کفتش  
 و کلاه و هر چیز دیگر خواهیم رفت. بویژه اگر مقدار کلی انرژی ما درست باشد. مطلقاً نیشود با موجودات  
 غیر ارگانیک اعتماد کرد. آنها ریتم خود را دارند و آن ریتم انسان نیست. آنها توطئه میکنند و وسایل بسیار  
 شگفت انگیزی دارند و آگاهی آنها عالی است. ما در مقایسه با آنان کودکانی بیش نیستیم. کودکانی  
 با انرژی زیاد که موجودات غیر ارگانیک در حسرت آن هستند. در قلمرو غیر ارگانیکها هر چیزی را که با  
 صدای بلند بگوئید برای همیشه خواهد بود. آنجا فقط درباره آنچه موجود است میتوان حرف زد و  
 دروغ وجود ندارد زیرا دروغ هیچ قصدی در پس خود ندارد. در آن عالم هر چقدر بتوانی اشیاء را بکشی یا  
 هل بدهی در دنیای خودت قادر خواهی بود فقط با نگاه کردن به آنها حرکتشان دهی. نکته مهم در  
 بیداری بعد از رویا بین مرور دوباره آن رویداد است که بدینصورت است که ابتدا هر چیزی را که با  
 مرور آن واقعه ارتباط دارد در ذهن مرتب میکنیم یعنی بازسازی نگاه واقعه که اول جزئیات مادی  
 اطراف را بیداری آوریم بعد نوبت به شخصی که با آن در عمل متقابل سهیم بوده ایم میرسد و سپس نوبت  
 خود شخص است که احساسات خصوصی خود را بررسی کنیم. مرور دوباره را با نفس کشیدن طبیعی و  
 هماهنگ باید بپذیرید. برای اینکار لازم است که سر را به ملایمت و آرامی از راست به چپ حرکت داده و  
 بازدمی طولانی کرده و بعد سر را از چپ به راست حرکت داده و نفس عمیق بکشید. ذهن با این شیوه  
 واقعه را از آغاز تا پایان بررسی میکند. وقتی که ابتدا انرژی ما یاد گرفت که خودش حرکت کند دیگر در سترس  
 غیر ارگانیکها نیست. اگر هنگام ورود به قلمرو غیر ارگانیکها بصدای بلند آرزو کنید که دیگر نمی‌خواهید ما مور  
 مخفی را ببینید از شر او خلاص میشوید. وقتیکه که ابتدا انرژی بتواند خودش حرکت کند با مکان مطالعه  
 پیوندگاه رسیده است. دنیای واقعی دنیا است که انرژی را تولید میکند برعکس جهان خیالی برون فکرها  
 که هیچ چیزی انرژی تولید نمی‌کند. رویا روندی است که ما با آن هرگونه شرایط و حالات رویا را جدا میکنیم  
 که در آن بتوانیم عناصر مورد انرژی را بیابیم. رویا بین روندی است که با آن قصد میکنیم مکانهای مناسب  
 پیوندگاه را بیابیم مکانهای که با اجازه میدهد چیزهایی را که انرژی تولید میکنند در حالتی رویاگونه  
 درک و مشاهده کنیم. کاربرد انرژی نیز قادر است این انرژی را که کاملاً متفاوت از انرژی دنیای ماست در کوه  
 مشاهده کند. ما باید با مهارتی که پیدا میکنیم در رویاها تعیین کنیم که آیا چیزهایی که دقت رویا دیدن  
 خود را بر آن متمرکز میکنیم تولید انرژی است یا صرفاً برون فکفی‌های خیالی و یا زاینده انرژی بیگانه.  
 قلمرو غیر ارگانیکها از جنس موث است و برای همین با ما که از جنس مذکر هستیم مایل و علاقه مندند. آنها  
 علاقه چندانی به موثهای جهان مذکر ما ندارند. موقعی که در جهان موجودات غیر ارگانیک هستیم  
 باید تصدیق را مبنی بر انتقال آگاهی عادی به کاربرد انرژی بر زبان آوریم. آنچه اهمیت دارد اینست که

هر یک از ما قصد انتقال کلی آگاهی دنیا را روز مره را به کالبد انرژی می کند. اگر آگاهی را همچون  
 وسیله ای بکار گیریم تا سفر به جهان دیگر صورت گیرد فقط به این دلیل این واقعیت روی می دهد که آدم  
 قصد آنرا کرده و انرژی کافی هم داشته است. اگر ما توده انرژی خود را با انرژی شخصی دیگر ترکیب می کنیم  
 انرژی او را به کالبد انرژی خود مان اضافه کنیم از ما وحدتی پدید می آید که از لحاظ انرژی قادر است جسم  
 ما را بردارد و در کالبد انرژی جای دهد تا سفر کردن صورت گیرد. در این مرحله کالبد انرژی به سه منطبقه  
 خاص سفر میکند. ۱- به مکانهای واقعی در این دنیا. ۲- مکانهای واقعی خارج از این دنیا. ۳- مکانهای  
 سه فقط در قصد دیگران وجود دارد. در درخششترین قسمت پیوندگاه در زمان بطرف بیرون و در مردان  
 بطرف درون است. اما اگر آنرا بتوانید بیچنانچه و تغییر دهید جنسیت خود را عوض خواهید کرد. در  
 آغاز رویا دیدن به پهلو راست دراز بکشید و زانوهارا کمی خم کنید و این حالت را حفظ کرده و در همین  
 حالت با خواب بروید. سپس در رویا ببینید که دقیقاً در همین حالت دراز کشیده و با خواب رفتن آید. نتیجه  
 اینست که ادراک کامل درستی و مشاهده کامل میشود. برای اینکه بتوانیم قصدمان را بیرون نکنیم باید  
 در رویا تمرین کنیم تا حقیقت باز تولید هر شیء یا هر ساختار و یا هر نشانه و یا هر صحنه ای که دلمان خواست  
 به انجام برسانیم. باید به شیء ساده ای خیره شوید و تمام جزئیات آنرا بخاطر بسپارید سپس چشمهای  
 خود را ببندید و شیء را محسوس کنید و همواره تجسم خود را با شیء واقعی آنقدر تطبیق داده و توضیح  
 کنید تا بتوانید تمامیت آنرا با چشمها ن بستن ببینید. باید در مرحله بعد بتوانید با شیء رویا ببینید و در  
 رویا از دیدگاه ادراک و دریافت شخصی خود تجسم کامل شیء را بیافرینید. این گام اول ادراک کامل است. از  
 یک شیء کوچک شروع کرده و کم کم اشیاء بزرگتر و پیچیده تر را انتخاب کنید. سپس رویای این دنیا را ببینید  
 و بدنیسان قلمروی کاملاً واقعی را باز آفرین کنید که بتوانید در آن زندگی کنید. سفر به مکانهای که  
 فقط در قصد شخص دیگری موجود است خطرناک است زیرا هر نفسی در چنین رویایی باید شش بسیار  
 بینهایت مشخص باشد. موجودات غیر ارگانیک اصل هوش را اصلی فنا ناپذیر میدانند. زمان تنها  
 رودخانه ای از ذرات است که از میان حفا عبور میکند. زمان چهارچوبی نیست که عالم طبیعت را  
 در بر گرفتار بلکه چهارچوب مشاهدات فردی ما است. زمان نمیتواند بدون حضور یک نظاره گر وجود  
 داشته باشد و آنچه که بعنوان زمان عینی دیده میشود اصلاً وجود ندارد. چیزی بعنوان زمان وجود  
 ندارد تنها استمرار هستی که در ارتباط نزدیک با بودن میباشد در اصل زمان حرکت فیزیکی دارای هیچ  
 نوع جنبشی نیست بنابراین هیچ چیزهای در حال حرکت ساکن میشوند. تنها روح میتواند در اصل زمان فعالیت  
 کند. در واقع این اصل هیچ اثری روی کالبد انرژی و روحانی ندارد. روح از زمان قدرتمندتر است و  
 وجودی است که برای تغییرات. حفا تفاوت زیادی با زمان دارد. جهان داعی برای روح است. زیرا در  
 نقطه مقابل موجودات روحی قرار گرفته است. چون روح با بیداری کالبد گمشده و فیزیکی بوجود آورده تا در درون

آن زندگی کند. اما توام با موجودیتی که به این جهان داده شده است جنبش و تغییر نیز موجودیت یافته اند. عناصر طبیعی این جهان با هم می آمیزند تا ترکیباتی را بوجود آورند سپس از هم جدا میشوند تا ترکیبات دیگری را بوجود آورند. این جریان ترکیب و انحلال بدون وقفه ادامه دارد. کالبدها از میان زمان عبور میکنند بلکه از مناطق مشخصی از فضا عبور میکنند و زمان نیروی است که از میان تمام چیزهای این جهان عبور میکند. زمان در ارتباط با موجودیت حرکت است. اگر زمان وجود نداشت حرکت هم وجود نداشت. حرکت یک تغییر مداوم است. زمان در هر تغییر مداومی که بر روی کالبدهای جسمانی ماصورت میگیرد پدید میآید. انسان فقط خودش را با حرکتش در زمان محدود میکند. ذهنی که مشغول بررسی دانستهایش است تمامی این تسلسل را که متشکل از صفاتی گسترده در زمان میآید پدید میآورد. برای رسیدن به چنین مرحله ای فرد باید به تنهایی عمل کند. حالات ما قبل و ما بعد مراحل نیز یکی و روانی و روحی خود را در توهم زمان آشکار میسازند و به همین دلیل میتوانیم عبور زمان را در بی حرکتی تشخیص دهیم. در وضعیتی که بر حضور و توالی افکار و احساسات درونی متمرکز باشیم، زمان غریبی است که توسط ذهن و با تبعیت از حرکتهای واقعی که در جهان ما رخ میدهد ساخته شده است. علم ما بواسطه نیروی تعقل، ماده را تشریح میکند و ذهن را بحال خودتی میگذارد. پیشروی در دانشی جهانهای درونی بسیار مشکلتر از جهانهای مادی است. در جسم تلاش برای یاد گرفتن بسیار طبیعی است و شخص با افزایش تلاشی در اجزای قوانین یاد میگیرد. در ذهن ما باید در هیجان باشیم و ما اغلب بر روانی که نسبت به طبیعت بیگانه هست پیشرفت کنیم. به همین دلیل شاید که جهالت نسبت به کالبد نوری برای موجودی که با یاد خود را منظور عمل کردن وجود خارجی بخشد مفید است. عمل ما بر روی ماده اعمال میشود ولی هر چه قدر دانشی ماده متقاعد کننده تر میشود اعمال اعتبارشان را از دست میدهند. ما نمیتوانیم با مطالعه ما ختمان ماده به معنای واقعی ذهن دست بیابیم. ما باید از طریق تصویرگری که ذهن ما عطا میکند بدان برسیم. و از آنجایی که نارسایی تصویر ناشی از واقعیتهای است که به ذهن نشان داده شده پس باید ذهن را از فضا و زمان جدا کنیم تا بتوانیم تصویر را به دست خود برگردانیم و یکباره قادر به فهم ذهن شویم. تصویر مستقیم ذهن توسط ذهن ما را به مثاله مستقیم همه چیز میسازد. وقتی انسان به زمان آگاهی نداشته باشد فقط تداوم وجود خواهد داشت. یک تداوم واقعی و متوالی در واقع پافشاری موجودی است که بخشهای او بی وقفه جاری هستند بطوریکه محدودیتهایی که ذهن معمولاً در بخشهای او اعمال میکند حذف میشوند. بنابراین وجود مداوم فقط در حرکت یافت میشود. حرکت به معنای دقیق آن تنها واقعیت جهانهای ما است که در آن وجود فقط یک جریان تجدید دایمی ادامه می یابد. بنابراین حرکت که شامل بخشهای گذشته و حال و آینده است چیزی در مورد ایست یا استراحت نمی داند. ظهور یک چرخه نشان دهنده محو شدن چرخه دیگری است. آنچه را که مربوط به زمان میشود تغییر ناپایان میکند. این نتیجه عملکرد قطبین زمان یعنی آغاز و پایان میباشد. حرکت متوالی به انواع گوناگون تقسیم میشوند که هر یک توسط نوع هدف نهای و آن تعیین میشود. سه نوع

واقعیت را میتوان در حرکت انتهای یافت. مکان و کمیت و کیفیت، حرکت مکان و حرکت وضعی از جای  
 به جای دیگر است. حرکت کیفی عبور از یک کیفیت به کیفیت دیگر است. حرکت کمی افزایش بقاعدی یا تنزلی  
 در حجم موجود است. سرچشمه آگاهی ما نیروی الهی است و زمان تنها خیالی پیش نیست. زمان و طبیعت  
 موازی نیستند که کاملاً از ما مجزا باشند. ما گذر زمان و همچنین ذهن را اندازه گیری و تا حدی آنرا خلق  
 میکنیم. استقرار مادی وقایع در زمانها تقدر غیر ممکنست که استقرار مادی یک شیء در فضا. اما  
 از آنجایی که چیزی بعنوان زمان ثابت و یکدواخت وجود ندارد فرضیه ثابت نگهداشتن توجیه شخص بر جریان  
 تغییر و تحولات بی معنا میشود. هنگامیکه دستگاه مربوط به اشارات و مراجعات تغییر پیدا کند زمان هم دیگر  
 بشکلی ثابت باقی نمی ماند. تغییرات موقتی و جریان وقایع فقط متعلق به جهان ظواهر هستند و هیچ نقشی در  
 امور ایفا نمیکند. بنابراین زمان در درون یک هماهنگی فراگیر کم میشود. هر کالبد متحرکی دارای دستگاه  
 زمان و مکان خاص خودش میباشد که همیشه نظاره گری با آن در ارتباط خواهد بود. هنگامیکه دو دستگاه  
 نسبت به یکدیگر حرکت کنند زمان هر یک توسط ناظر متحرکی که دارای دستگاه زمانی خاص خودش میباشد  
 ادراک و سنجیده میشود. در واقع کالبد منفرد زنده و کالبد های مربوط به آن در زمان کلی وجود ندارند  
 بلکه هر کدام دارای دستگاه خاص خودشان میباشد. زمان خاص همیشه در یک چرخه کامل عمل میکند  
 بنابراین اساس زمان قرار دادن زندگی هر موجود زنده ای در یک چرخه کامل حیات و نگهداشتن او در  
 همین محدوده فکری میباشد. ما از رویای متفاوتی به این اصل میرسیم از جهل تجربه با نشان دهنده  
 نوسانات عجیب انسان در مقابل ادراک زمان است. زمان در مسائل عشق کوتاه و در سختیها بلند میشود  
 پس تردید حرکت بعنوان رنج تجربه میشود که آگاهی از رنج در آن تجربه شده باشد. پس زمان یک واقعیت  
 نیست یک نسبت است. ما توسط افکارمان تداوم فضا - زمان را میشکینیم و آنرا به دو اصل فضا و زمان  
 تقسیم بندی میکنیم. افکار ما توسط فضا محدود شده اند به گونه ای که ما فهمیم خارج از فضا و زمان ادراک  
 نمیکند. ولی این یکی از توهمات زمان است که ما دایماً فکر میکنیم در زمان حال حضور داریم. چنین  
 تقسیم بندی اصلاً وجود ندارد و جریان حرکت زمان تا حد زیادی درون خود ما است. و در نتیجه ما گذر  
 سریع و کوتاه زمان را مهم میدانیم در حالیکه یکی از عملکردهای ذهن است. هنگامیکه با مبدأ زمان  
 دست می یابیم زمان ناپدید میشود. زمان بقدری انعطاف پذیر است که میتوان گفت یک نسبت کاملاً متغیر  
 است و قدرت تسلط آن بر روی ما بسته به روشی خاص است که در درون ما تعبیه شده تا ما تفاوت های کاذب  
 بین آهسته و سریع و خلا و آینده را باور کنیم. میتوانیم آغاز و پایانی عینی برای جهان پیدا کنیم زیرا جهان  
 بدون ذهن ناظر وجود ندارد. در جهان واقعی نه تنها ما بر توهم زمان عینی فایده میشودیم بلکه از توهم  
 یک من مستقل بودن در مقابل یک جهان که مجزای از من است نیز فراتر میرسیم. هیچ من و عینی در  
 جهان واقعی وجود ندارد. زیرا تنها تجربه متعالی دانستن این است که من روح هستم. از آنجایی  
 که هیچ نوع جهان عینی وجود ندارد پس هیچ نوع زمان عینی هم وجود ندارد. اگر من امروز بپریم هیچ

فردایی وجود ندارد، بنام تنوعهای زندگی آینده آنگونه که زمینها میشتا سبز در مورد زندگی پس از مرگ و  
 تناسب و غیره همگی نتیجه یک اشتباه کاملاً روشن است. زیرا همه آنها بر اساس ادراک مادی ما از یک تعریف  
 مشخص از زمان شکل میگیرند. بر این مبنای پس از مرگ فردایی وجود خواهد داشت ولی این یک اشتباه  
 است زیرا ما در جهانی واقعی زندگی نمیکنیم. هر کدام از ما پس از مرگ زمان و جهان خودی را با خود با همبراه  
 خواهد برد. پس از آن بنا بر خواسته‌هایمان جهان مزمای جدیدی برای اقامت موقتی بعدیمان خلق میکنیم. همین  
 دلیل است که نسبت به جهان بعدی ارواح آگاهیم. قوانین مربوط به زمان و ابدیت قوانینی غیر عقلانی هستند  
 و برای درک آنها باید قادر باشیم که بگونه‌ای معقولانه و بدون موانعی مثل پیش فرضیات و یا اندوخته‌های ذهنی  
 فکر کنیم. در این صورت حقیقت هر از چندگاهی بر ما آشکار خواهد شد. این سوال سه آیات دست یافتن به دانش کاملی  
 از گذشته میتوانیم آینده را پیشگوئی کنیم پیش نمی آید. زیرا داشتن دانش گذشته نقصی غرض است. هیچ گذشته  
 ثابتی وجود ندارد ولی هر کسی گذشته و آینده قطعی خودش را دارد. وسعت مجموع و چرخه‌های که افکارمان برای  
 ما خلق میکنند ما را به وحشت میاندازد. جهان عظیم است ولی آگاهی از آن عظیمتر است زیرا خود با تنهایی  
 میتواند چنین جهانی را درک کند. هر ناظمی در زمان مخصوص به خودش زندگی میکند ولی جهان بعنوان  
 یک کلیت تاریخی ای بعنوان زمان بی شناسد و دیر روز و امروز همیشه برای او یکسان میباشد. جهان قادر  
 فضا و نه در زمان بلکه برای یک ناظر در فضا و زمان قابل توصیف است. این کلید زمان است و هر چیز دیگری  
 جز این بی معنا خواهد بود. واقعاً خلقت مقدم بر تجربه است و خلقت زمین مقدم بر زمان بوده است.  
 برای غلبه بر توهمات ذهنی درباره زمان باید در این چرخه به عادت‌های فکری جدید دست یابیم. در آن صورت  
 دیگر زمانی وجود نخواهد داشت که سواره ما باشد و میتوانیم در یک آزادی جاودانه با سر بریم. فعالیتهای  
 برتر ذهنی ما شدت فکر و اراده و حتی مورد تامل قرار میگیرند هیچیک از خصوصیات تداوم موقتی را از خود  
 بروز نمی دهند. آنها در هر مرحله بطور عارضی متکی بر ارگانسیم کالبدی میباشند. بنا بر این زمان که تسخیر کننده  
 تمامی فعالیتهای موجودیت خیریک ما میباشد بطور غیر مستقیم بر آنها نیز تاثیر میگذارد. در نتیجه تمامی فعالیتهای  
 برتر ارواح بطور غیر مستقیم تابع زمان میباشند. برای حل کردن مسائل زمان ابتدا باید از فعالیتهای احساسی  
 آغاز کرد. یعنی توانایی ایجاد تغییرات در هر آنچه که موجود است توانایی که توسط آگاهی مورد تامل قرار میگیرد  
 و تمامی نیروهای بدن در یک نقطه مشخص به آن میرسند. بنا بر این ما یکباره در میان تقابلی مبسوط قرار میگیریم  
 و در همین جهان نقاط ویژه زندگی خود را مشاهده میکنیم. از آنجایی که ممکنست فعالیتهای زمین نقاط  
 منشعب شوند حرکات و یا تاثیرات تقابلی دیگر باید از یک سو دریافت شوند. جواز سوی دیگر مورد استفاده  
 قرار گیرند. این یکی از رازهای زمان است. بنا بر این هنگامیکه مشاهده بطور خالصانه باشد خود بخشش از  
 موجودیت است. احساسات پر شور بطور خود بخود از اعماق آگاهی جریان می یابند و اینگونه هم نیست  
 که این احساسات با گسترش در فضا ضعیفتر شوند. بلکه مشغول تغییر و تبدیل خواهند شد. با این صورت که  
 در مرکز تقابلی محیطی که بر آنها تاثیر میگذارد تصویر خاصی وجود دارد که تمام فعالیتهای آن موجود را

فرماندهی میکند که به آن تصویر ابتدایی میگوئیم. بنابراین تمام پاسخهای مربوط به عینیت و ذهنیت  
 چه در شکل مجزا از هم و چه ترکیبی از این دو باید بر حسب زمان بررسی شوند نه فضا. در نتیجه تقابل مربوط  
 به گذشته ما به دو شکل مجزا موجود دارند. اول در مکانیزمهای محرک و دوقم در خالرات مستقل. پس هر  
 چیزی را که ادراک کنید میتواند ببینید. غلبه بر زمان و فضا آغاز عمل انعکاسی است. زیرا زمان وجود ندارد.  
 و شخص بجای غلبه بر زمان باید بر خالرات خود غلبه کند و این حاصل نگاه کردن به پدیده زمان و مکان با  
 چشم درون همراه با تفکر میباشد. توانایی تصویر برداری ذهنی مربوط به فرا آگاهی است و در عین حال  
 اساس تصویر آگاهی میباشد. اگر شخص میخواهد بر زمان غلبه کند باید خود را در مرکز تصویر ذهنی اش  
 قرار دهد و آنچنان آنرا اجرا کند که گویی او نویسنده و بازنگر و کارگردان آن عمل است که البته همیشه  
 هم هست. این باعث در هم فرو ریختن فضا و عبور از زمان میشود و شخص شروع به برقراری ارتباط با  
 بزرگان معنوی و ارواح مقدس میکند. آنچه در جست و جوی آن هستید تبدیل شدن با روحی آگاه است که  
 زندگی از تأثیرات بیرون کاملاً در امان باشد. رویاها آگاهی هستند. رویاها خود شماید که در حال کسب  
 تجربه اید. رویا دارای متشابه الفی و حاوی الهامات پیشگویانه است و دروازه ورود به جهانهای  
 معنوی محسوب میشود. هر کس فقط تجربه های را با یاد می آورد که بیشترین اهمیت را از لحاظ معنوی  
 برایش داشته باشد. بندرت ممکنست که نیازهای روحی و دنیوی در دست مثل هم باشند که در این صورت هر دو نفر  
 رویایی مشابه خواهند داشت بویژه اگر بینشان پیوندی نزدیک برقرار باشد. رویاهای ما در جهانی  
 واقعی رخ میدهند و عالم رویا را هر چیزی میتوان گفت جز خیال. رویاهای مغشوش صرفاً نشان دهنده  
 ناتوانی ذهن برای پذیرفتن مستقیم حقیقت است. ذهن حقایق را تغییر شکل داده و در قالب داستانی  
 میریزد. رویاهای بد آشکار کننده هر اسما و ضعفها است. کابوسی ممکنست بر اثر جمله از سوی کسی  
 در طبقه انبوهی بوجود آید. تجربه های منفی برای ورزیده کردن روح هستند. رویاهای تهاجمی وضعیتی است  
 که در آن فرد سیگنالهای نامطلوب را با عالم رویا ارسال میکند. یعنی کسی با انعکاس آگاهیها و افکار خود به  
 جهان رویایی ما مبادرت میکند. برای رهایی از این موضوع باید ارتباط را با آن شخص قطع کرد. خود شما مسئول  
 وقایع عالم رویایی خود هستید. رویاهای تهاجمی توان شما را افزایش میدهند. ما نسورگر رویا بخشی  
 از ذهن است که حفاظت کننده آگاهی در زمان بیداری ما است. او رویا را به ابهام میکشاند تا از ضرر به  
 خوردن ما محافظت کند. او میکوشد تا عواطف رویاگر را از ضرر به ای معون خازد. او رکن ناخود آگاه  
 ذهن است. ما نسورگر ممکنست خاطره های سفر روح را هر محرمانه بزند. بخش فوقانی ذهن اثری  
 تجربه های درونی را با تهاجمی گرافیک و گویا تبدیل میکند تا رویاگر بتواند بوضوح آنها را با یاد داشته  
 باشد. رویاها با یگانگی سفرهای شما با سزمینهای دور است. اگر به نوشتن رویاها عادت کنید زندگی  
 را پر معنا تر خواهید یافت. فرا خوانی رویا و سفر روح هنگامی کامل است که بلافاصله بعد از تجربه کردن

نگاشته شود. نوشتن پرده از عمیقترین افکار و احساسات بر میآورد و میتواند برای دیگران آموزنده باشد.  
هر شخص یک روح است و میتواند در تمام بیست و چهار ساعت کاملاً در آگاهی با سر ببرد. در سهای زندگی در هر  
زمان و در هر سطحی بسوی ما می آید. زندگی عبارتست از دیدار روح با خود در آینه پدیدها. سفر روح  
در حقیقت ارتقاء یا انبساط آگاهی از سطح پائین به سطح بالاتر است که در آن خود آگاهی کامل روح  
به جهانهای دیگر سفر کند. روح همیشه در لحظه حال عمل میکند و لحظه حال تمام گذشته و آینده را در بر دارد.  
ما تصویر مرده از گذشته در ذهن داریم ولی زمان گذشته هنوز هم در حال فعلی در حال وقوع است. وقتی  
به آنجا بروید هیچ چیز به اندازه وقایع زمان حال واقعی است. امکان بود آمدن آینده جنبه ای دیگر از  
زمان حال است. وقتی سرعت زندگی درونی از زندگی بیرونی پیش بگیرد باید بلافاصله در زندگی روزانه خود دردهای  
جدیدی را دنبال کنید تا هر دو جهان با تعادل برسند. اگر از بعد معنوی عدول کنیم و تحت تاثیر روابط بیرونی قرار  
گیریم این تاثیر در جهانهای درون منعکس میشود و درک معنوی ما را زایل میکند. ما میایم باید از درون آغاز  
کرد و آنگاه به بیرون انعکاس یابد. اگر چیزی مهمی در بیرون اتفاق بیفتد چیزی از درون در حال اتفاق افتادن  
است. همیشه ارتباطی میان حوادث درونی و بیرونی وجود دارد. اگر تجلیهای درونی و بیرونی با موازات هم  
باشند همیشه تجربی درونی اتفاق می افتد. وقتی کسی با ناامیلات روبرو شود و آنها را خوب ارزیابی کند با نیروی  
مثبت تبدیل میشوند. هر چیزی پیدا و پنهانی در این دنیا ارتعاشی دارد و عشق بر اساس طول موجها عمل میکند. هر  
طول موجی را میتوان حس کرد. وقتی دست کسی را لمس میکنید ارتعاشی را که از یک دست به دست دیگر عبور  
میکند را حس میکنید. افراد نابینا با ارتعاشات دیگران را تشخیص میدهند. حیوانات دوست و دشمن را از روی این  
ارتعاشات میشناسند. هر گیاه طول موجی دارد که با طول موج گیاه دیگر برابر نیست. رنگها طول موج دارند. رنگی  
مع طول موجی متضاد با طول موجی ما باشد بر ایمان آزار دهنده است. مکانها و شهرها طول موجی دارند که روحهای  
ساکن در آن مکانها موجود آورده اند. اگر طول موجی کسی با طول موج مکانی سازگار نباشد بودن در آن مکان برایش  
ناخوشانیند میشود. نیروی فکری ارتعاشی است. یک طول موجی که منبع ما در گذشته آن میتواند آنرا با هر مسافتی  
به بخواند در عالم اثری ارسال کند. تفاوت عناصر در شدت ارتعاش آنهاست نه در جوهر آنها. مثل آب که جوهر  
آب آهنی تیزترین و اکسیژن است و اگر ارتعاش آب زیاد شود گاز و بخار میشود و اگر شدت ارتعاش آب  
کم شود تبدیل به یخ میشود. افکار و کلماتها بسیار واقعی هستند و باید مراقب افکاری که در ذهن میپرورانیم  
و کلماتی که به زبان میآوریم باشیم. افکاری که در پی آرزوهای آیند بر آورده میشوند و همچنانکه وارد  
مراحل بالاتر آگاهی میشوند افکار تان سریعتر با واقعیت میپیوند پس متوجه نتیجه آرزوهایتان باشید. بخش  
اعظم فعالیتها روزانه ما نتیجه انگیزه های مخفی است. هر فکر از هر ما هیتی داشته باشیم همان فکر با همان  
ماهیت در زندگیمان وارد میشود و جان میگیرد. ناامیدیهای عمیق میتوانند با بیماریهای وخیمی منجر شوند  
کسانی که گناهی در برابر نیروی خلاق روح است. تمام موفقیتها با تخیل آغاز میشود که ماده اتری را بکار  
میگیرد و قدم بعدی انضباط و تهیم است که باعث تبدیل شدن ایده به واقعیت فیزیکی میشود. تمیل جرقه الهی است.



رویا زبان خداوند است. هنگامیکه خداوند با زبان دنیا سخن میگوید میتوان کلامش را تعبیر کرد.  
 اما اگر زبان روحان با ما سخن بگوید فقط خورمان میتوانیم بفهمیم. هر دوری افسانه شخصی  
 همه چیز روشن و ممکن است و آدم از رویا و آرزوی آنچه که دوست دارد در زندگی بگذرنی ترسد. با این  
 وجود با گذشت زمان نیروی مرموز تلاشی خود را برای اثبات آن که تحقق بخشیدن به افسانه شخصی  
 غیر ممکن است آغاز میکند. این نیروی مرموز به ظاهر ویرانگر است اما در حقیقت چگونه تحقق  
 بخشیدن به افسانه شخصی را با ما می آموزد. نیروهای هسته که روح و اراده ما را آماده میکنند  
 چون در این سیاره یک حقیقت بزرگی وجود دارد باید باشی و هر کار کنی، وقتی چیزی را از دل طلب  
 میکنی از این رو است که این خواسته در روح جهان متولد شده و این ما مورث تو بر روی زمین است.  
 با جستجوی هدف، روح جهان از خوشبختی انسانها تغذیه میشود و یا از بدبختی و ناکامی و حسادت  
 آنها. و متکیا همه روزها یکسان باشند معنایش آنست که آدم دیگر نمیتواند رخداد های نیک را که هر بار با گذشتی  
 خورشید در آسمان حرز زندگیش رخ میدهند درک کند. برای تشخیص نشانهها نیاز به یک سنگ سیاه و  
 یک سنگ سفید است. سیاه یعنی نه و سفید یعنی بله. اگر خانه کسی را ببینی نمی توانی با او اعتماد کنی.  
 همه چیز تنها یک چیز است و هنگامیکه آرزوی چیزی را داری سراسر کیهان برفع تو باشد و هنگامیکه  
 همدست میشود تا بتوانی این آرزو را تحقق بخش، باید به نشانهها احترام گذاشت و از آنها پیروی کرد.  
 همواره باید بدان چه میخواهی. هر حرکتی که پذیرفته نشود به نکت تبدیل میشود. در زندگی همه چیز یک  
 نشانه است. کیهان با زبانی خلق شده که همه موجودات میفهمند اما فراموشش کرده اند. ما هر چه  
 به رویا پان نزدیکتر شویم افسانه شخصییمان بیشتر به دلیل راستین زندگیمان تبدیل میشود. آگاهی  
 پیش از وقوع نفوذ ناگهانی روح در جریان کیهانی زندگی است. جای که سرگذشت تمام انسانها  
 با هم میپیوندد و بدین ترتیب میتوانیم همه چیز را بدانیم چون همه چیز نوشته شده است. ما تنها  
 بخاطر از دست دادن چیزی میترسیم که داریم اما وقتیکه بفهمیم سرگذشت ما و جهان هر دو توسط  
 یک دست نوشته شده اند ترسهایمان را از دست میدهیم. وقتی از ظرفای قلب چیزی را میخواهی به  
 روح جهان نزدیکتر میشوی. روح جهان همواره نیروی مثبتی است. همه موجودات روی زمین  
 دارای روح هستند. ما بخشی از این روح هستیم و بندرت میدانیم که همواره برفع ما عمل میکند.  
 تنها کسانی زبان نشانهها را میفهمند که رسالت فهمیدن دارند. هر کس روشن آموختن خود را دارد  
 عشق زبان نام جهان است که از راه چشمها سفر میکند. وقتی انسان عاشق باشد همه چیز معنای  
 بیشتری پیدا میکند. برای آنانی که زبان جهان را میجویند مشجاعت مهمترین صفت است. باید  
 به همه عشق ورزید اما نباید با همه اعتماد کرد چون عشق برای همه انسانها یک امتحان است.

همچنین در روح جهان ثبت شده و برای همیشه در آن باقی خواهد ماند. جهان طبیعی تنها تصویر  
و رونوشتی از بهشت است. حقیقت ساده وجود جهان تفسیری بر وجود جهانی کاملتر است. خداوند  
آنرا آفرید تا انسانها بتوانند از راه مراقبات آموزشی روحانی و شگفتیهای خرد او را درک کنند. به  
ندای قلب بایز گوش داد چون هم چیز را می داند چون روح جهان را می بیند و یک روز نزدش باز خواهد  
گشت. هیچکس نمی تواند از قلبش بگریزد پس بهتر است آنچه را که میگوید بشنویم. بدینصورت  
هرگز ضررهای را دریافت نمی کنیم که انتظارش را نداریم. ترس از رنج از خود رنج بدتر است. و این که  
هیچ قلبی تا زمانیکه در جست و جوی رفیاهایش باشد هرگز رنج نخواهد برد. چون هر لحظه جست و جو  
لحظه ملاقات با خداوند و ابدیت است. همواره پیش از تحقق یا حتی یک رفیای روح جهان تعلیم  
میگیرد تمام آنچه را در طول طی طریق آموختن ایم بیاموزد. این کار را با خطا و خطای می کند. با  
خطا می آید که بتوانیم همراه با رفیایمان بدرسهایی که در مسیر آموختن ایم هم تسلط یابیم. در این  
لحظه است که بخشی عظیمی از مردم مضرب میشوند. یک جست و جو همواره با سخت تازه کار آغاز  
میشود و همواره با اثبات فاش بودن پایان میگیرد. تاریک ترین ساعت پیش از طلوع خورشید فرا میرسد  
چشم قدرتهای روحی را آشکار میکند. کسی که از انسانها شخص دیگران دخالت کند هرگز انسانها  
شخص خود را کشف نخواهد کرد. روح جهانی با عشق سرشته است و عشق نیروی است که روح  
جهان را استحاله میبخشد و بهتر میکند و روح جهان بازتابی از تمامی موجودات است و چنگها  
و سودهای خود را دارد ما هستیم که روح جهان را تغذیه میکنیم و زمین که بر آن زندگی می کنیم بهتر  
یا بدتر خواهد شد اگر ما بهتر یا بدتر شویم. اینجاست که نیروی عشق وارد میشود چون تا زمانی که  
عشق پورزی همواره آرزو مندیم بهتر از آن باشیم که هستیم. هرگاه روح جهان با داری با شما  
داد گویند زیاد است چون ممکنست زندگی بشنود و بار بعدی با شما کمتر بدد. هر چیز که یکبار  
رخ دهد ممکنست دیگر هرگز رخ ندهد. اما چیزیکه دوبار رخ دهد قطعاً بار سوم نیز رخ خواهد داد.  
مهم نیست چه میکنند. هر کس بر روی زمین همواره تجلی بخش بنیادی ترین رسالت در سرگذشت  
جهان است و اغلب این را نمی داند. شما همان آرزوی خرفی هستید که شما را با پیش می راند. آرزویان  
هرگونه که باشد اراده تان همانگونه است. کردارتان هرگونه که باشد تقدیرتان همانگونه است. انتقال  
با هوشمندی طبیعت با شما یک خواهد کرد تا با حیطه توانایی مطلق دسترس پیدا کنید و با درو نیتترین  
جوهر هست خودتاس حاصل کنید و در مورد آینه روابط نیز بصیرت یابید. زیرا هر رابطه ای انعکاسی  
رابطه تان با خودتان است. کلمات از طریق مبادی پویا حمل میکند. داد و ستد جنبه های متفاوت  
جریان نیرو در کلماتند. و در شور و شوق بخشیدن آنچه که می جوئیم فراوان کلمات را در زندگیمان  
با جریان می افکنیم. هر عملی نیروی را تولید میکند که همان شکل با ما باز میگردد. و هنگامیکه

اعمالی را انتخاب کنیم که برای دیگران شادمانی و موفقیت من آورد ثمره کارهای ما شادمانی و  
 موفقیت خواهد بود. کائنات مکانیسم درخور توجهی دارد که میتواند کمکتان کند تا به انتخابهای  
 خود درست دست نزنید. این مکانیسم با حسهای جسمتان مربوط است. هنگام انتخاب از خود  
 در وقتان پرسید این انتخاب درست است یا نه، اگر جسمتان پیام آسودگی فرستاد آن انتخاب  
 درست است وگرنه غلط است. این پیام گاهی در قلب و گاهی در ناف قسمت بالایی ناف احساس  
 میشود. گذشته تاریخ است و آینده رضو و رضو و حال هدیه است. در هر قصد و آرزوی مکانیسم  
 توفیق و تجلی آن نهفته است. قصد و آرزو در حیطه توانایی مطلق دارای قدرت نظام دهنده نامحدود  
 است و هنگامیکه در خاک حاصل خیز توانایی مطلق قصدی را در امکان این قدرت نظام دهنده نامحدود  
 را برای خود با کسی روا میداریم. تفاوت میان ما و موجودات در انرژی و اطلاعات ما است. در طرح  
 طبیعت ما از نوع ارجح بشمار میرویم. سلسله اعصابی داریم که میتواند از محتوای انرژی و اطلاعاتی آن  
 حیطه کانونی که موجب استعلا جسم فیزیکی ما میشود آگاه شود. این حیطه را ذهن بصورت افکار  
 و احساسها و عواطف و آرزوها و خاطرها و غمها و باورها و تجربی میکنیم. همین حیطه بطور  
 عینی بصورت جسم فیزیکی ما تجربه میشود و از طریق جسم فیزیکی این حیطه را بصورت جهان تجربه  
 میکنیم. ولی همه اینها یک چیزند. جسمتان از جسم کائنات جدا نیست زیرا در سطوح مکانیکی کوانتومی  
 لبهای مشخص وجود ندارند. همچون جنبش و موج و نوسان و چرخش و ارتعاش و تعرض متحرکی در  
 حیطه وسیعتر کوانتومی هستند. حیطه کوانتومی وسیعتر کائنات جسم گسترده تان است. انتها  
 سلسله اعصاب انسان میتواند از اطلاعات و انرژی حیطه کوانتومی خویشی آگاه گردد بلکه چون آگاهی  
 انسان از طریق این سلسله اعصاب اعجاب انگیز بطریقی نامحدود قابل انعطاف است میتواند آگاهانه  
 محتوای اطلاعاتی را که موجب استعلا جسم فیزیکی شما میشود تغییر دهید. میتوانید آگاهانه محتوای  
 اطلاعاتی جسم مکانیکی کوانتومی خود را عوض کنید و بنابراین بر محتوای انرژی و اطلاعاتی جسم گسترده  
 خود حیطه و جهان تان تاثیر بگذارید و سبب شوید که چیزهایی در آن متجلی گردد. این دگرگونی  
 آگاهانه توسط دو ویژگی از آگاهی صورت میگیرد. توجه که نیروی بخشند و قصد که متحول میسازد  
 به هر چه در زندگی تان توجه خود را محطوف کنید در زندگی تان نیرومندتر میشود. قصد موجب تحول  
 انرژی و اطلاعات میشود و قصد توفیق خود را نظام من بخشند. مادامی که توجهتان در زمان  
 حال باشد قصدتان برای آینده متجلی خواهد شد. زیرا آینده در حال آفریده میشود. گذشته و حال و  
 آینده همه با یکدیگر هستند. زمان اکنون، توانایی زمان و مکان مضاعف و انرژی است.  
 اگر صاحب هشیاری متحرک بر حیات و صاحب هشیاری از لفظا حال باشید آنگاه موانع خیالی که پیش  
 از خود در صد از موانع خیالی هستند متلاشی و ناپدید میشوند و باقی بماند موانع خیالی نیز  
 میتوانند از طریق قصد متحرک بین با جهانها تبدیل شوند. قصد تک بین آن کیفیت توجه است  
 که بر هشیاری ثابت می ماند. قدرت قصد را در اختیار بگیرید تا بتوانید هر چه را که می خواهید خلق کنید.

بگذارید کائنات به جزئیات امر پردازد، هرگاه قصدها و آرزوهایتان در آن فاصلا و فضاها شوند  
 دارای قدرت نظام دهنده نامحدودند، با قدرت نظام دهنده نامحدود قصد اعتقاد کنید تا همه جزئیات  
 را برایتان هموار سازد. عدم دل بستگی اصلی بسیار قدرتمند است. حال آنکه دل بستگی مبتنی بر ترس و  
 عدم امنیت و عدم شناخت ضعیف است. دل بستگی زائیده آگاهی از فقر است زیرا دل بستگی همواره  
 از پی مظاهر میروید، ذهن کیهانی هر آنچه را که در میلیاردها کیهانشان پیش آید با دقت ظریف و  
 هوشمندی خلافاً ناپذیر طراحی میکند. هوشمندی آن غایی و متعالی و در هر یک از نسوم هستی نمود  
 میکند. هر چه زنده است تجلی آن هوشمندی است. همه رویدادهای زندگی آن ای است که افکار  
 شما بازمی تاباند. بزرگترین محدودیتها حدودی است که انسان بر خود تحمیل میکند و از این رو  
 بزرگترین مانع موفقیت مانعی ذهنی است. هرگاه هر روز دقیقاً آنچه را که ضمیر درونت احساسی  
 میکند که همان روز باید به انجام برسانید به انجام رسانید هر روز احساسی میکنی که آزادی که جهان  
 را ترک کنی و اگر خود را آنطور که هستید به وقت ببینید میتوانی تغییرات مثبت در زمینه زندگی  
 ایجاد کنید. آنچه که در حال حاضر هستید نتیجه آنچه که قبلاً بوده اید است و آنچه که فردا خواهید  
 بود حاصل آن چیزی است که امروز هستید. ترس تا وقتی هست که تقدیر فرار نبرد و بعد از آن  
 ما دیگر نباید به خاطر آن نیرویمان راه در بدهیم. فقط این امید بر ایمان باقی میماند که تصمیم  
 درست را بگیریم. شجاعت ترس است که دعا میکند. ما باید سر نوشت خود را اختیار کنیم نه  
 آنکه آنرا بپذیریم. وقتی عاشق میشویم بنظر میرسد جهان از آهنگهای عشقی پر شده و در هر  
 صورت کلمات به ما میگویند بخند تا دنیا با شما بخندد. این همان قانون شکوه یکپارچگی است که  
 در حال عمل است زیرا در حقیقت کیهان آینه ای است که هر آنچه را که در دل داریم منعکس میکند  
 آینه زندگی آنقدر بی عیب و نقص است که حتی ویژگیهایی از ما را منعکس میکند که ما از وجود  
 آنها در خود بی خبر هستیم. اغلب شنیده ایم که خطاهای ما توسط دیگران منعکس میشوند و این  
 حقیقت دارد. زیرا اگر کسی رفتارش ما را تحریک کند میشود مطمئن بود که در آگاهی ما کمبودهایی  
 هست که از آنها مطلع نیستیم و عکس آن نیز صادق است. هر کسی بانوعی بذهنهای ما دنیا می آید و  
 همین بدهیها باعث ایجاد شوکهای دوران کودکی میشوند. همه ما قبل از هر چیز بدهی هایمان را تسویه میکنیم و  
 همیشه روح چیزی را که برایش بهترین است بدست میآوریم. کسی که چیزی دریافت میکند بهای آنرا باید  
 بپردازد. هیچکس بدون اینکه چیزی بدهد نمی تواند چیزی بگیرد. اگر از زندگی درخواستی دارید باید به  
 زندگی چیزی ببخشید. روح الهی نخستین جوهری است که از آن صورت بی صورت بر میخیزد. معلم  
 باید چه بنده را متوجه کند که هیچ نوع تصویری از خداوند برای خود خلق نکند. چون ترکیبی از خصوصیات  
 وصفات تراوشی شده از ذهن بشر که محدود است نمی تواند خدا را وصف کند. ما با شناخت هر چیزی بخشی  
 از واقعیت آن میشویم. از هر چیزی به اندازه شناخت از آن چیز میتوان استفاده درست داشت. باشید

سطوح هفتگانه بدنهای هفتگانه:

۱- بدن جسمانی:

سطح جسمانی

چهارمحل = با شناهای پا و مچ دستها

سازکرد = در پیچ انرژی برای ابراز وجود و آزاد سازی تنش جسمانی، تقاطع نیرو

باز بودن بیش از حد = کمبود و نیاز شدید

مسدود بودن = تمایل به راه رفتن بیشتر بر روی انگشتان پا و عدم ابراز وجود یا عدم تمایل به جلب توجه

دیگران و احساس راه رفتن روی پوست تخم مرغ و دستها ممکنست سرد گرفته بنظر برسند، دشواری

در دراز کردن دستها، تکان دادن آنها یا لمس کردن دیگران.

سطح عاطفی

محل = کبد سازکرد = آرامش در سطح عاطفی

باز بودن بیش از حد = خشم بیش از حد گاهی به طریق ناسالم بروز میکند.

اگر مسدود بود = کنترل بیش از حد خشم که ممکنست به طریق ناخود آگاه آزاد شود.

سطح ذهنی

چهارمحل = بالای شانه ها بالاتراز مفصل بازوها و در استخوان لگی در هر دو طرف (استخوانهای نشیمنگاه)

سازکرد = ابراز نگرشهای ذهنی نسبت به جهان فیزیکی.

باز بودن بیش از حد = آگاهی بیش از حد و توجه افراطی با بدن

مسدود بودن = عدم آگاهی از خستگی و درد و فرسودگی و در تناس نبودن با بدن جسمانی و عدم توانایی

در کنار با مشکلات آن.

سطح شهودی / شفقت

دومحل = استخوان گونه که کسی یا بیشتر از آنها و داخل استخوان آرداره.

سازکرد = انرژی را برای درک محیقت و مراقبت از بدن تامین میکند.

باز بودن بیش از حد = توجه بیش از حد به بدن

مسدود بودن = نادیده گرفتن نیازهای بدن، بسیار شبیه با سطح قبلی.

سطح ارادی / روحی

مکان = بین سینه ها بر روی استخوان سینه.

سازکرد = تمایل با زندگی واقعی، قدرت اراده برای فعالیتهای جسمانی و ادامه بقا، را فراهم میکند.

باز بودن بیش از حد = عدم احتیاط زمانی که احتیاط لازم است.

مسدود بودن = ترس از زندگی واقعی یا دل دادن چیزی به امور و فعالیتهای گاهی عدم تمایل با زندگی.

## سطح روحی

دو مکان = عده های فوق کلیوی  
کارکرد = کنترل نفس (وجود) آگاهی از نیاز با جنگ یا گریز، اقدام در سطح من هستیم، بهره گیری  
از نیروها برای یک بدن سالم.  
باز بودن بیش از حد = توجه بیش از حد با جنگ یا گریز یا مسائل شخصی.  
مسدود بودن = نیاز با توجه وجود خویش، احساس بریدگی از سطح روحی، خشم فروخورده  
آمادگی برای بیمار شدن و احساس طرد شدگی.

## سطح الهی

مکان = چاکرای ریشه - استخوان دنباله  
کارکرد = انرژیهای سطح پائینتر را تطهیر و هماهنگ میکند، حس امنیت از طریق همسانی با انرژی  
زمینی و انرژی سطح بالاتر.  
باز بودن بیش از حد = ریسک پذیری افراطی.  
مسدود بودن = نبود امنیت، ناتوانی در کار با انرژیهای سطح پائینتر بنحو مطلوب.

## تطهیر کالبد جسمانی :

با هدایت کندانسینی میتوان انرژی را برای جوان شدن و شفا یافتن و قوی شدن بنواحی مختلف بدن ارسال کرد  
اگر با این انرژی کار کنید بطور حسی میدانید که چقدر انرژی به هر ناحیه بفرستید تا بهترین اثر را بدهد. رها  
کردن جریان انرژی بطور آرام در ناحیه ای که احتیاج به درمان دارد (با لطافت ابریشم مایع) بسیار  
آرامبخش است. فرکانس انرژی به یک فرکانس رسانا تر برای شفای عمومی تغییر می یابد. 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 آزاد شدن گرفتگیها کمک میکند. اگر نیاز مند به استفاده بیش از حد معمول از چستتان  
هستید بدن را با قدرت کندانسینی پر کنید و آنرا در سراسر بدن بدمید، بگذارید به جریان افتد و سپس به کارتان  
بپردازید. اگر به دردهای جسمانی ناشی از فعال شدن کندانسینی دچار شدید با تنفس عمیق و آرام و  
سپس ماساژ دادن ناحیه مورد نظر آزاد شدن انرژی را سرعت بخشید. با افکار و ایده هایتان اجازه  
دهید تا با ضمیر خود آگاه شماره یابند. اگر به هر دلیل نمیتوانید ناحیه آسیب دیده را ماساژ دهید توجه  
خود را به آن ناحیه معطوف کنید. انرژی خود را در آنجا متمرکز کنید و به محل آسیب دیده بفرستید. اغلب  
درد در مدت کوتاهی برطرف خواهد شد و یک آگاهی از آنچه اتفاق افتاده است در وجودتان باقی میماند.

## ۲- بدون عاطفی :

### سطح جسمانی

مکان = شکم سارکرد = هضم عواطف باز بودن بیش از حد = تاکید بیش از حد بر عواطف  
مسدود بودن = ناتوانی در هضم و جذب عواطف، ناتوانی در برخورد صحیح با عواطف.

### سطح عاطفی

مکان = ناف سارکرد = پیوند ارتباط انسان با دیگر افراد در سطح احساس، قویترین چاکرای عاطفی.  
باز بودن بیش از حد = بیش از حد عاطفی و عاجز در تفکر درست بخاطر قضاوت بیش از حد عواطف.  
مسدود بودن = احساسات پالایش نیافته، ممکنست طبعی طوفانی داشته باشد، اگر چه انرژیها  
مسدودند ولی شخص باز بیش از حد گرفتار احساسات است.

### سطح ذهنی

مکان = پانچینتر از کمر بالاتر چاکرای ریشه و پانچینتر از کمر کوچک.  
سارکرد = استقلال احساسات، شوخ طبعی و پذیرش زندگی.  
باز بودن بیش از حد = بیش از حد گرفتار احساسات بودن.  
مسدود بودن = عدم شوخ طبعی و انعطاف، جدی گرفتن بیش از حد خود و احساسات خویش.

### سطح شهودی / شفقتی

مکان = متصل به قسمت پائین استخوان سینه.  
سارکرد = تشخیص درست یا نادرست، تأمین انرژی آگاهی بخشی  
باز بودن بیش از حد = احساس گناه بیش از حد، همیشه سعی دارد وضعیت یا احساسات را شرح یا توجیه کند.  
مسدود بودن = احساس گناه، ممکنست انتظارات دیگران را بدون اینکه آنها را درک کند بپذیرد.

### سطح ارادی / روحی

مکان = پانچینتر از کمر روی ستون مهره ها در قسمت پشت کمر.  
سارکرد = قدرت عاطفی، به تعادل عواطف کمک میکند، با احساس داشتن ستون مهره کمک میکند.  
باز بودن بیش از حد = تحمیل اراده خود بر دیگران از طریق عواطف، بیش از حد زورگو.  
مسدود بودن = ضعف اراده، به آسانی احساسش نسبت به دیگران تغییر میکند.

### سطح روحی

دو مکان = دو طرف چاکرای قلب آکنده از عاطفه.  
سارکرد = با تقویت توانایی عشق و زریدن و دریافت محبت و آگاهی شما از بودن خود در فرایند ابراز  
محبت کمک میکند.  
باز بودن بیش از حد = ممکنست به عشق و زریدن به دیگران یا دریافت محبت و عشق از سوی دیگران  
نیاز بیش از حد احساسی شود.  
مسدود بودن = هرات عشق و زریدن به دیگران یا دریافت عشق از دیگران وجود ندارد، گرفتگی در  
طرف راست به زگرش نسبت به عشق مربوط است و در چپ به احساسات مربوط به عشق ارتباط دارد.

## سطح الهی

مکان = چاکرای قلب آکنده (وسط بخش فوقانی سینه)  
سما کرد = احساس وحدت با تمام سطوح، یکپارچگی عواطف برای تعادل و توازن و عشق و شناخت دیگران.  
باز بودن بیش از حد = توجه بیش از حد به عشق و عزیزان و علاقه به خدمتگذاری به دیگران به حدی که  
شخص ممکنست احساس ضعف و تحلیل رفتگی کند.  
مسدود بودن = سخت دلی و ترس از عشق و عزیزان و بسته بودن.

## تطهیر کالبد عاطفی :

وقتیکه کندالینی بدن عاطفی را تطهیر میکند به انسان این احساسی دست میدهد که عواطفش غیر قابل کنترل  
شده اند. زمانی که نیروی عظیم کندالینی به یک گرفتگی برضورد میکند فرد به تقرین کردن و سایر بروز نریزی های  
عاطفی پناه میبرد. واکنش انسان معمولی تسلیم شدن در برابر این گرفتگی انرژی است. اما کندالینی  
میخواهد آنرا از میان بردارد و با جریان خود ادامه دهد. گرفتگی میتواند به احساسات و تجاری میسر در  
زندگی گذشته وجود داشته مربوط گردد. همچنین میتواند نایابگریک مشکل کنونی باشد. گاهی حتی به  
چیزهایی مربوط میشود که هنوز اتفاق نیافتاده اند بلکه فقط در حال جلوه گرفتن از وجود ما هستند.  
عواطف و احساسات چیزی جز قرار گرفتن در فرکانسهای خاص انرژی نیستند. با تغییر دادن این  
فرکانسها میتوانیم احساسات و عواطف خود را تغییر بدهیم. بعنوان تهرین انده را در بیشترین عمق  
آن احساس کنید. حال این احساس را به لذت تبدیل کنید و سعی کنید متوجه یک تغییر کیفیت ارتعاشی  
شوید. همین کار را با ترس انجام دهید و آنرا به ایمان و شهامت تبدیل کنید. احساس حسادت کنید. این  
حسادت را به شناخت نیازهای خود تبدیل کنید. غرور را به سپاسگذار بودن تبدیل کنید. هر کیفیتی را  
سه برایشان دشوار است در نظر بگیرید. حالا به متضاد آن بیا نریشید و با آن به اینصورت 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. انرژی ای که در ناحیه  
شکم باقی میماند، عمدتاً گرایش به توجه بیش از حد به احساسات در ما وجود میآورد. ناحیه شکم را احساس  
دهید و از خود پرسید که چه چیزی آنجا است که باید درک شود. سپس انرژی را به تمام بدن برانید تا آنرا  
جذب یا برطرف کند. بعد از تصفیه و تطهیر میتوان چیزها را احساس کرده اما گرفتار آنها نشد. زندگی  
را تجربه کرد بدون اینکه کارها و گرفتاریهای بیشتری بوجود آید و عشق و عزیزان بدون اینکه وابسته  
شد. در آن صورت بدن عاطفی به هر کاری که انجام میدهد محبت و غنا خواهد بخشید.



کارکرد ذهنی

سطح جسمانی

مکان = حلق پائین = کارکرد = پذیرش آنچه هست، هماهنگی برای کار با موقعیتها، احساس قدرت در ایجاد تغییرات  
باز بودن بیش از حد = همیشه سعی میکند امور از جمله زندگی دیگران را کنترل کند.  
مسدود بودن = ناتوانی در پذیرش و فهم ذهنی، ناتوانی در برخورد با موقعیتها، داشتن غرور یا تعصبات افراطی

سطح عاطفی

مکان = شقیقه ها = کارکرد = احساسات نسبت به چیزهای ادراک شده.

باز بودن بیش از حد = تلاشی بیش از حد برای درک همه چیز

مسدود بودن = ممکنست بیاین را محتمل کند یا فقط آنچه پراحتی قابل درک است دیده شود.

سطح ذهنی

مکان = چشم سوم = کارکرد = جایگاه ضمیر، بصیرت روانی، خود را بعنوان فرد جداگانه تقویت میکند.  
باز بودن بیش از حد = خودخواهی مسدود بودن = نفس ضعیف و بسته بودن نسبت به ایجاد دیگر زندگی.

سطح شهودی / شفقتی

مکان = وسط قولون فوقانی (بالای ناف)

کارکرد = پذیرش بارید افکار، ارتباط عاطفی - ذهنی.

باز بودن بیش از حد = احساس میکند افکارش خیلی مهم هستند.

مسدود بودن = ایده های یا تفکرات هضم نشده، میتواند به بیوست منجر شود

سطح ارادی / روحی

مکان = حلق فوقانی، دریای زبان و زیر چانه

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

باز بودن بیش از حد = بیان افراطی افکار، پرگویی بیش از حد.

مسدود بودن = عدم اعتماد به تواناییهای ذهنی خود، لکنت زبان داشتن در بیان کلمات، حلق درد.

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.

باز بودن بیش از حد = توجه بیش از حد به ارزشهای نوع دوستی.

مسدود بودن = خود صحوری و فقدان بصیرت.

سطح الهی

مکان = چشم هفتم (به فاصله یک اینچ بالای خط رویش مو)

کارکرد = آگاهی از خود در سطح روحی، نقطه ارتباطی با خود عالیهتر.

باز بودن بیش از حد = توجه افراطی به نگرش عالیهتر به خود

مسدود بودن = ناتوانی در ادراک و استفاده از بصیرت روحانی، توجه مطلق فقط به اهداف اشائی زندگی.

## تطهیر کالبد ذهنی :

هنگامیکه کنذالین بدن ذهنی را تطهیر میکنید شخص ممکنست تحصیلات نیرومند و ناشناخته ای را احساس کند. نگرشهای حاکم بر زندگی که مدتتها اعمال و واکنشها را تعیین کرده اند، آگاه شوند. روی تنفس از طریق بینی و با داخل سرتش مرکز کنید. هنگامیکه بالا و با آسمانها نگاه میکنید و ستارگان را در آسمان میبینید، با داخل سر خود نگاه کنید. چهار نگاه و چهار الگوهای انرژی میتوانند مشاهده کنید. نوع دیگر: نفس عمیق و آرام بکشید. بر روی مرکز پیشانی خود تمرکز کنید. واژه حقیقت را در آن ناحیه تصور کنید. نفس را فرو برید و احساس کنید که حقیقت وارد تمام سیستم وجودتان میشود و تمامی سلولهای وجودتان را غرق میکند. سعی کنید در سیستم اینرا نگهدارید و در همان حال حداقل بدت دو دقیقه نفس عمیق و آرام بکشید. در طول تطهیر کنذالین برای عدم حقیقتها و سوء درکها بسیار آسان است که وارد افکارتان شوند. اگر کار ذهنی برای انجام دادن دارید اما انرژی شما با جریان نمی افتد سعی کنید برقصید. وقتیکه شما گرفتار موقعیتهای عاطفی و مشکلات ارتباط با دیگران هستید جریان کنذالین کندتر میشود. اگر ایمان داشته باشید که این نیز بگذرد و چشم اندازی از موقعیت مورد نظر بدست آورید این امر شما را کمک میکند تا جریان انرژی بسوی مغز را فعال نگهدارید. شما با 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.

### ۴- بدن شهودی / شفقتی

#### سطح جسمانی

محل = کبر = کارکرد = انرژی برای عمل مطابق آنچه که اعتقاد دارید از نظر روحانی برایتان درست است.  
باز بودن بیش از حد = عدم آگاهی از اینکه جهت روحانی شما در کدام سو میتواند با جهت روحانی سایر افراد هماهنگ شود. وابستگی بیش از حد با بینش خود.  
مسدود بودن = بزدلی، مکنست هنگام پیروی از شناخت روحانی خود احساس بیم و هراسی کند.

#### سطح عاطفی

محل = چهار مکان وسط ستاره های بیرونی رانها و بیرون بازوها.  
کارکرد = ارتباط با افراد دیگر و احساس وجود جریان انرژی بین شما و دیگران.  
باز بودن بیش از حد = آگاهی عینی از انرژی افراد دیگر و عدم توازن این انرژی با انرژی خود.  
مسدود بودن = بسته بودن و جدا بودن از دیگران.

#### سطح ذهنی

محل = بخش پائینی استخوان سینه = کارکرد = جریان درست و مناسب زندگی و روابط.  
باز بودن بیش از حد = پذیرندگی بیش از حد = مسدود بودن = وابستگی یا طرد شدن

#### سطح شهودی / شفقتی

محل = چاکرای قلب (سطح هفتم بدن عاطفی)  
کارکرد = مهمترین چاکرا برای بیان عشق به قید و شرط، محبت و تفاهم  
باز بودن بیش از حد = وابستگی بیش از حد به دیگران، نبود تعادل بین خود و دیگران.  
مسدود بودن = سخت دلی، عشق و محبت و تفاهم مشروط

#### سطح ارادی / روحی

محل = دو مکان، دو طرف فوقانی بین  
کارکرد = نیرو دهنده به چاکراها، فراهم کننده شهادت لازم برای ترکیب کردن انرژی زمینی و آسمانی برای استفاده عملی  
باز بودن بیش از حد = توجه بیش از حد به انرژیهای زمینی یا آسمانی، ناتوانی در بازگرداندن انرژیها بطرف خود.  
مسدود بودن = احساس نا کار آمدی در زمینه های فوق

#### سطح روحی

محل = دو مکان، مردمک چشمها = کارکرد = ابراز محقق حضور خویشتن خویش (گاهی پنجره روح نامیده میشود)  
باز بودن بیش از حد = نیاز بیش از حد به احساس تنهایی و با خود بودن  
مسدود بودن = ترس از تنهایی، خلوت کردن با خود، حتی در جمع چنین احساسی میتواند وجود داشته باشد.

#### سطح الهی

محل = پایه مغز، بصل النخاع = کارکرد = شناخت الهی را فعال و آگاهی مثبت به خود در ارتباط با خدا و شناخت  
سطوح پائینتر و طرح الهی در زندگی شخصی راهها هتک میکند.  
باز بودن بیش از حد = توجه بیش از حد به سطوح بالایی و بی توجهی و غفلت از سطح انسانی.  
مسدود بودن = توجه بیش از حد به سطح انسانی و امور مادی زندگی.

## تطهیر کالبد شهودی :

جریان کندالینی در این بدن ممکنست با ابراز افراطی شفقت منجر شود. شخص ممکنست گرفتار محبت با دیگران و جهان شود. انرژی منفی ممکنست شکل ترحم با خویش پیدا کند. در هر حال 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 سی دقیقه حفظ کنید. اینکار با متعادل شدن انرژیها کمک میکند. بدانید که آنچه اتفاق می افتد گذرا است و یک مهم برای تطهیر و تصفیه شدن است. از عمق ناامیدی و افسردگی یا هر تجربه ای که دارید آگاه باشید و در آن بپذیرید. سپس در عمق فروروید تا با زیستن نقره ای برسید و به آرامش و لذت دست یابید. رنج ما را بسط میدهد و با شناختهای جدید امکان میدهد تا بوجدمان راه یابند و به انرژی جدید اجازه میدهد تا در کالبد ما به جریان افتد. بدنتان را با رنگ شکلاتی پر کنید، با شهادت و ایمان با رنجها اجازه دهید گسترش یابند و باز شوند تا لذت و آرامش در وجودتان به جریان افتد. تمرین : در قسمت فوقانی ششهای خود بپذیرید، احساس گشادگی کنید. با این انرژی زیبا خود را ارتقاء بخشید. این امر به فعال شدن مراکز روحانی کمک میکند و انرژی اضافی را در نواحی عاطفی و ذهنی کاهش میدهد و به شفای منیت و تطهیر کمک میکند.

## ۵- بدن ارادی / روحی (بدن اشکی)

### سطح جسمانی

محل = چهار مکان کف دستها و کف پاها کارکرد = احساس انرژی در ارتباط با جهان بیرون.  
باز بودن بیش از حد = ارتباط و معاشرت بیش از حد با دیگران، تمایل بیش از حد در ارتباط با دنیا،  
مسدود بودن = گردش خون ضعیف، احساس سرما در دست و پاها، برحذر داشتن خود از تعامل و ارتباط با جهان.

### سطح عاطفی

محل = چهار مکان، پشت زانوها و داخل آرنجها  
کارکرد = توانایی در برابر وجود در سطح عاطفی و آمادگی برای عمل در سطح احساسی.  
باز بودن بیش از حد = بیش از حد جسور مسدود بودن = ضعف زانوها، نبود حمایت عاطفی برای اراده یا تمایلات فرد

### سطح ذهنی

محل = چهار مکان زیر بازوها و ناحیه ای سی پاها در قسمت جلو با تنه وصل میشوند.  
کارکرد = پذیرش ذهنی اراده و تمایلات و فعال کردن نیروی تفکر  
باز بودن بیش از حد = خودخواهی بیش از حد مسدود بودن = منفی نگری، ترس و عقب نشینی در وضعیتهای خاص

### سطح شهودی / شفقتی

محل = یک اینچ یا تینتر از محل اتصال دوران.  
کارکرد = انرژی برای درک و شناخت و استفاده از قدرت وجودی فراهم میسازد، چاکرای پشتیبان برای  
چاکرای سطح هفتم این بدن  
باز بودن بیش از حد = باید در استفاده از این چاکرا احتیاط شود، قدرت میتواند هنگامیکه بدن شما بحدی  
رشد نیافته است که با انرژیهای بالاتر کار کند، منفی باشد.  
مسدود بودن = تشدید انرژی جنسی منفی، احساس خشونت یا نیاز به فوران را افزایش میدهد.

### سطح ارادی / روحی

محل = چاکرای نیروی جنسی (دو چاکرای پائین ناف)  
کارکرد = منبع نیرو برای انرژی جسمانی، جنسی، شفا بخشی و لذت از زندگی.  
باز بودن بیش از حد = انرژی جنسی بیش از حد یا کنترل نشده.  
مسدود بودن = ترس از قدرت و عدم لذت و انرژی جنسی منفی یا معکوس.

### سطح روحی

محل = چاکرای پشتی تاجی در بالای سر  
کارکرد = در رسیدن به حالات الهی کمک میکند، چاکرای «اراده من نیست بلکه اراده تو است» میباشد.  
باز بودن بیش از حد = ناتوانی در استفاده از انرژیهای بالاتر در زندگیهای روزمره.  
مسدود بودن = جلوی آگاهی از سطوح بالاتر روحانی و ذهنی را میگیرد.

### سطح الهی

محل = چهار پهناي انگشت بالای سر، کوچکتر از چاکرای تاج  
کارکرد = انرژیهای انسانی و روحانی در اینجا با هم آمیخته میشوند و با انسان امکان میدهند تا به  
شیوه ای فعال و عملی وارد سطوح بالاتر شود.

باز بودن بیش از حد = تحلیل رفتن انرژی بدن جسمانی.  
مسدود بودن = احساس انزوا، تنهایی و عدم ارتباط با سطح روحی بوجود می آورد.

تطهیر بدن ارادی / روحی (اتهیکه) :

وقتی که تطهیر با سطح ارادی / روحی ارتقا می یابد احساس قدرتمندی پیدا میکنید و برای هر مسئله ای پاسخی دارید و قدرت شخصیتان اهم از مالی و اجتماعی و زیبایی و غیره نامحدود میشود. چنین احساسی چیزی بیشتر از یک خودخواهی انفرادی نیست. حفظ جریان یک دست انرژی در سطح ارادی / روحی فوق العاده مشکل است. افرادی که دارای شخصیت های نسبتاً ضعیف یا ساکت هستند ممکنست که احساس کنند بوسیله تطهیر کندالین بطور کلی تغییر کرده اند و گاهی دیگر تقریباً دیو صفتانها است. همه چیز از طریق کندالین شتاب میگیرد. زیاد ذرا آنچه که در حال روی دادن است گرفتار نشوید. وابستگی به گذشته و ایده ها و افکار و غرور و احساسات ممکنست سبب گرفتگیها و ضایع شدن فراوان انرژی شود. بگذارید نشانها و باسنها شل شوند و بدنتان بطور کلی شل باشد. به این فکر کنید که در چند روز گذشته چند بار از اراده برای انجام امور استفاده کرده اید. آیا این استفاده ها مانع بوده اند؟ پس شکر گزار باشید سعی کنید با خواست خداوند در باره خود پشیمانی را بخواست خدا نجنبید، بلکه خواست شخصی خود را با خواست خداوند هماهنگ کنید. این کالبد مسکن سکس و حایم است که گرایشهای مذکور موندت یا مثبت و منفی ما از هم جدا میشوند. آنها در بدن سطح روحی با 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.

## ۶- بدن روحی

### سطح جسمانی

محل = چهار مکان بین پاها و چپ دست در قسمت انگشت شست.

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

باز بودن بیش از حد = توجه بیش از حد به خود، تمایل به نادیده گرفتن دیگران.

مسدود بودن = احساس ضعف در دستها و پاها، واپس نشستن معمولی از زندگی.

### سطح عاطفی

محل = چهار مکان قسمت داخلی پاها درست بالاتر از زانوها و بخش داخلی بازوها درست بالای آرنجها.

سازکرد = جریان من هستم از طریق احساسات

باز بودن بیش از حد = توجه بیش از حد به اولویتهای احساسات خود.

مسدود بودن = ضعف زانوها و کشیده شدن دستها بطرف بدن و عقب نشینی از احساسات محققتر و شخصیت.

### سطح ذهنی

محل = چهار مکان مفصلهای داخلی پاها با ناحیه لگن و گردیهای زیر بازوها درست بدن.

سازکرد = بیان من هستم از طریق استدلالات ذهنی، یک نگرش منطقی و سالم نسبت به خود بعنوان یک فرد

ویک واحد وجودی.

باز بودن بیش از حد = توجه بیش از حد به ابراز وجود بعنوان یک شخص یا واحد وجودی.

مسدود بودن = بدن نشستن، احساس بی مفهوم بودن در زندگی، عدم ارتباط بین بخشهای ذهنی و روحی

### سطح شهودی / شفقتی

محل = دو مکان تخمها و بیضها

سازکرد = رشد و توسعه گرایشی جنسی نسبت به خود و جهان، هویتهای جنسیتی سالم.

باز بودن بیش از حد = این احساس که انسان هدیه ای از جانب خدا برای جنس مخالف است.

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

### سطح ارادی / روحی

محل = دو مکان حدود یک اینچ بالای دنده های پانزدهم در طرفین سینه.

سازکرد = توانایی در بهره گیری از زندگی، بهره جویی از حق حیات در زندگی.

باز بودن بیش از حد = نیاز بیش از حد به فضا مسدود بودن = ناراحتیهای ریوی و تنفسی، حس غرق شدن در انرژی افراد.

### سطح روحی

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

سازکرد = ابراز عزت نفس و احساس ارزشمند بودن و حفظ سرافرازی.

باز بودن بیش از حد = غرور مسدود بودن = تنش در ناحیه گردن و تمایل به کشیدن گردن و سر به داخل بدن.

سطح الهی

محل = دو مکان مستقیماً بالای گوشها

کارکرد = تجربه خود در وحدت وجودی با خدا، تجربه خود بعنوان یک وجود محو شده در خدا، پیشبرد زندگی از طریق آگاهی از وجودان الهی.

باز بودن بیش از حد = ترک زندگی عادی دنیا و پرداختن به ماورا.

مسدود بودن = سردرد و درک و بصیرت ضعیف نسبت به انرژیهای مقدر انسان، احساس باختن.

تطهیر بدن روحی (منادیک):

این بدن وحدت‌نگرا بیشه را بیان میکند و با روح امکان میدهد تا خود را در بدن جسمانی عرضه کند. گاهی اوقات از طریق کنش‌کنندالین 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. تطهیر این بدن بسیار دشوار است زیرا با جوهره یا کل بودن ما ارتباط دارد. با ضعیف بودن جریان انرژی در کالبد روحی ممکن است احساس کنید ساق حق زیستن ندارد. این به نوبه خود همکسب با احساس معذور بودن برای هر اتفاقی که برای دیگران میافتد منجر گردد. گویی شما بنحوی سبب مشکلات دیگران شده اید. این کالبد همچنین سطح عرضه و خدمات حقیقی است. آنجا که بخش اعظم هدف حیات تعیین میشود. (بعد از به حساب آوردن نیروهای کارمایی فعال در تمام سطح). این سطح از ترکیب انرژی کارمایی حاصل از زندگیهای گذشته تشکیل شده است. تهرین عمومی: وارد حالت مدیتیشن یا مراقبه شوید و خود روحی خود را بصورت سلول در پیکر خداوند تصور کنید. مدیتیشن را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه هماهنگ با ریتمی که ممکنست دریافت کنید ادامه دهید. وقتیکه این کالبد کامل می یا بد حس من بودن یا آگاهی روحی با حدی نیرومند میگردد که من میتواند با وجود برتر آ میختم و با هم یکی شود و هر دو حالت من و تو را تجربه کند. شما آرامش و درک درونی را که هدف و وجود شماست انتشار مید دهید. جوهره روح از طریق چشماتان به درخششی درمی آید.



## ۷- بدن الهی

سطح جسمانی

محل = بیست مکان، نوک انگشتان دستها و پاها،  
سارکرد = انرژیهای شفا بخش و ادراک انرژیهای پیرامون خود،

باز بودن بیش از حد = انرژی را هز می دهد.

مسدود بودن = ممکنست به خشم و تحایل با شتاب در زندگی منجر شود. میتواند بر سلامت دست و پا  
تأثیر منفی بگذارد.

سطح عاطفی

محل = چاکرای عبادی قسمت وسط پشت سر

سارکرد = ابراز بندگی نسبت به خداوند.

باز بودن بیش از حد = ممکنست بیش از حد شیفته ضمیر و باطن خود شود، تعصب یا افراط گری دینی

بعوضه اگر تاج این چاکرا هم مسدود شده باشد.

مسدود بودن = فقدان احساس، علاقه یا حتی پذیرش یک سطح یا وجود الهی یا ارتباط انسان با این وجود

گاهی بی تفاوتی نسبت به دیگران

سطح ذهنی

محل = دو مکان، درست داخل استخوانهای لگن بالاتر از جای که پاها به بدن وصل میشوند

سارکرد = ابراز سپاس و ایمان، انسان را در معرض برکات زندگی قرار میدهد.

باز بودن بیش از حد = رفتار آزمندانه مسدود بودن = محدودیت در سپاسگذاری و مانع از جریان برکات.

سطح شهودی/شفقتی

محل = شبکه خورشیدی، به لوز المعده مربوط میشود

سارکرد = انرژیهای روحانی برای توزیع در سراسر بدن به این ناحیه وارد میشوند. سیستم بدن را برای

ارتعاشات بالاتر و شیرینی زندگی بیدار و پالوده میکند. انرژیهای فراوان از طریق این چاکرا برای ظاهر

شدن شرایط و زندگی انسان به جریان می افتند. جایگاه شخص را در جهان تعیین میکند.

باز بودن بیش از حد = تلاش بیش از حد برای کام گرفتن از زندگی، توجه افراطی و شدید به جایگاه خود در زندگی.

مسدود بودن = بسته بودن نسبت به انرژیهای روحانی، شیرینی ولادت زندگی، ترس از تغییر و عدم

آماجی برای رویدادهای بزرگتر در زندگی.

سطح ارادی/روحی

محل = در پایه خلق سارکرد = گرایش به نیکوکاری در جهان

باز بودن بیش از حد = تعهد بیش از حد نسبت به دیگران به قیمت نادیده گرفتن انرژی سر نوشت خود و

احساس نجات دادن جهان.

مسدود بودن = ترس از بخشیدن یا خدمت به دیگران، احساس شهادت طلبی.

### سطح روحی

محل = با فاصله یک اینچ از دو طرف ناف (بسته به اندازه بدن)  
کارکرد = یکسان سازی انرژیهای بدن با انرژیهای دیگران و انرژی الهی،  
باز بودن پیش از حد = تلاشی بیش از حد برای پکی شدن،  
مسدود بودن = میتواند برای خود و دیگران مخرّب و ویرانگر باشد.

### سطح الهی

محل = چاکرای تاجی بخشی وسط قسمت فوقانی سر،  
کارکرد = ارتباط با سطوح روحانی بالاتر، تعادل در زندگی روزمره،  
باز بودن پیش از حد = عدم توانایی در کارکرد زندگی روزمره، احساس ضعف و فرسودگی،  
مسدود بودن = منفی گرایی و عدم اعتماد بنفس و عدم ارتباط با سطوح الهی و عدم تعادل و سردرگمی.

### تطهیر بدن الهی:

در سطح الهی درک انسان از خدا و جهان هستی با شدت بیشتری نسبت به سطوح دیگر تغییر میکند.  
اغلب افراد وارد شب تاریک روح میشوند و با خداوند وجود هدف یا هر چیز دیگری در زندگی شک میکنند.  
این کالبد مشقت بارترین رنجها و لذتبخشترین تجربههای تطهیر و تصفیه را دریافت میکند. کسانی  
سه داران ایمان قوی با یک وجود الهی هستند در این سطح وضعیت بهتری دارند. حتی در زمانهای  
ناآرامی هم بقدری ایمان دارند که آنها را نگهدارد. رویارویی با اهریمنان ضروری است. گاهی بطور  
کلی مخالف بجز روحانی زندگی هستید. شخص در بحبوحه تطهیر از این بعد اهریمنی آگاه میشود که  
ممکنست شامل احساسات عمیق نفرت و انحراف جنسی و سادیسم و یا دیگر گرایشهای غیر قابل قبول  
باشد. هنگام رویارویی با اهریمنها دعا کنید. خود را با یک نور قفای پر کنید و صمیمیت و آرام تنفس کنید.  
بگذارید سلولهایتان تطهیر شده و تغییر یابند و سرشار از انرژی روحانی گردند. فقط از طریق رو بر رو شدن  
با اهریمنها و جذب انرژی آنهاست که میتوانیم آنها را از بین ببریم. پرورش دادن کالبد الهی شما  
را قادر میسازد که خواست خدا را در مورد خود بدانید و با جهان مادی یا آگاهی الهی در ارتباط باشید.  
ما میتوانیم از انرژی جهان مادی در زندگی روزمره خود استفاده کنیم. این امر را برای زیستن  
در ارتباط همیشگی با خدا آماده میکند. تمرین: بر هر ناحیه بدن خود تمرکز کنید. تصور کنید که ناحیه یک  
خلاله است و خالی از همه چیز جز انرژی روحانی میباشد. سپس تصور کنید که تمام بدن یک خاله است و  
آماده است تا با انرژیهای روحانی پر شود. بسیاری از اشخاص بحدی از خالی بودن میترسند که آنها را  
با هر چیزی پر میکنند و این وسیله زندگی را پیچیده تر و دشوار میکنند.

## سطوح کارکردی گوناگون چاکراه‌های اصلی:

چاکراه‌ها یک بعدی نیستند، علاوه بر طبقه بندی آنها برحسب زمینه‌های کلی فعالیت آنها میتوان برای چاکراه‌ها سطوح زمانی متفاوتی نیز تعیین کرد. یک بنوعیت خود سطوح لطف و انرژی‌های بیشتری در آنها نفوذ میکند، همچنین یک سطح کارکردی هست که از تمام سطوح دیگر عبور میکند و مسئول واکنش با بدن مادی و سطوح کارمایی است. این سطوح کارمایی براساس شاخص‌ها شدن نسبی بر بعضی سطوح دیگر نیز تأثیر دارند.

### سطوح کارکردی زمان - مدار:

چاکرای اول = سطح استعدادهای معنوی، سرشت معنوی بنیادی انسان در این چاکرا ذخیره شده است. تجربه‌هایی براساس جدی از این نوع در چاکرا ذخیره و با شاگردان معنوی انتقال داده میشوند و برای تناسخ‌های بعدی نگهداری میشوند. در مواردی ارتباط‌هایی با سطوح مختلف نژادی وجود دارد.

چاکرای دوم = استعدادهای گوناگون به ارث رسیده از نیاکان فیزیکی در این چاکرا است. وقتی فرایندهای شدیدی درون یک انسان اتفاق می‌افتد یا چیزهای جدیدی اضافه و ذخیره شده اند یا چیزهای قدیمی تغییر کرده اند.

چاکرای سوم = استعدادهای اکتسابی (تجربه یا فتها). اینها تواناها و تمام الگوهای رفتاری قویاً انسجام یافته‌ای است که در طول یک عمر زندگی کسب شده است. تحت بعضی شرایط اطلاعات این ناحیه قابل انتقال به سطوح چاکراه‌های اول و دوم است.

چاکرای چهارم = استعدادهای اکتسابی (تجربه یا فتها)، تواناها و الگوهای رفتاری اکتسابی که میشود به روش نسبتاً آسان دوباره آنها را کنار گذاشت (فراموش شده). تحت بعضی پیش شرطها اینها به سطح چاکرای سوم منتقل میشوند.

چاکرای پنجم = مسیر اصلی یا دیگری برای یک چرخه تناسخ که از طریق نقاط کانونی خاص که با ناحیه کارکردی یک مرکز انرژی تطبیق دارند در هر چاکرا متمایز میشوند. در غیر این صورت آنها در تمام چاکراه‌ها یکسان و همچنین با هم وصل هستند. اینها نواحی تجربه‌ای است که شما برای چند زندگی که البته لزوماً ترتیبی متوالی ندارند انتخاب کرده اید. این را نباید با کارما اشتباه گرفت.

چاکرای ششم = سطح مسیرهای اصلی یا دیگری یک تناسخ. اینها نواحی تجربه‌ای است که شما برای یک زندگی انتخاب کرده اید. اینکه کدام یک را با یکدیگر در اینها ذخیره نشده است. شکل دادن به موقعیت یا دیگری بستگی زیادی به آزادی تصمیم‌گیری شما در لحظه دارد و در این حیطه تحت تأثیر رنش‌های شرکت‌سندگان دیگر بازی بزرگی زندگی نیز هست. وقتی شما مسئولیت شخصی خود را برای شکل دادن زندگیتان رد میکنید این وضعیت شدید و وقتی این مسئولیت را می‌پذیرید این وضعیت تضعیف میشود. این وضعیت در مورد مسیرهای یا دیگری دیگر صادق است.

چاکرای هفتم = سطح مسیرهای اصلی یا دگریری میان - مدّت . اینها نواحی تجرب به اندک برای زمینهای بهم مربوط از زندگی خود انتخاب کرده اند . که اغلب چرخه های ۶ یا ۷ یا ۱۰ ساله دارند .

چاکرای هشتم = سطح مسیرهای اصلی یا دگریری کوتاه - مدّت . اینها نواحی تجرب به اندک برای دوره های زمانی که پیگیری آنها نسبتاً آسان است انتخاب کرده اند که معمولاً از چند ماه تا یکسال است .

چاکرای نهم = همه رویدادهای که در لحظه کنونی اتفاق می افتند و همچنین ساماندهی فرایندهای که در هر سطح برای این منظور لازمند در این لایه بازتاب می یابند . این سطح دارای زیربخشهای زیادی است .

### سطح کارکردی انرژیایی لطیف :

چاکرای دهم = سطح بدن انرژی که تمام سطوح دیگر که چاکرا را به بدن انرژی که بخشی از هاله است وصل میکند .

چاکرای یازدهم = سطح بدن احساسی که تمام سطوح دیگر که چاکرا را به بدن احساسی که بخشی از هاله است وصل میکند .

چاکرای دوازدهم = سطح بدن ذهنی که تمام سطوح دیگر که چاکرا را به بدن ذهنی که بخشی از هاله است وصل میکند .

چاکرای سیزدهم = سطح بدن روحی که تمام سطوح دیگر که چاکرا را به بدن روحی که بخشی از هاله است وصل میکند .

چاکرای چهاردهم = سطح بازخورد بدن که تمام سطوح دیگر که چاکرا را به بدن وصل میکند . بدین معنا که از یک سو

تغییرات انرژیایی میتواند در همه سطوح درون بدن تجلی یابد و از طرف دیگر تغییرات بدن در سطوح چاکراهی مربوطه میتواند ثابت و در ساماندهی فرایندهای انرژیایی در نظر گرفته شود .

چاکرای پانزدهم = سطح کارمای فردی که با روابط خاصی میچسبید و خود را از امکانهای رشد محروم میکند .

از بین بردن کارما در اینجا آسان است . ارتباطهای مستقیم با میدانهای هاله وجود دارد .

چاکرای شانزدهم = سطح کارمای اجتماعی که سطح کارمای فردی را با روابط گروههای بزرگ که شما بخشی از

آن هستید و هنوز رها نشده است را تکمیل میکند . از بین بردن کارما در اینجا دشوارتر از سطح چاکرای پانزدهم

است و ارتباطهایی با میدانهای هاله وجود دارد .

چاکرای هفدهم = سطح کارمای نژادی که دو سطح قبلی را با روابط نژادی انسان که هنوز رها نشده اند

تکمیل میکند . از بین بردن این کارما برای فرد بسیار دشوار است . ارتباطهایی با میدانهای هاله وجود دارد .

تمام سطوح دارای روابط متقابل با یکدیگر هستند . هرچیزی که در یکی از سطوح فرعی موثر باشد بر بقیه آنها

هم تأثیر میگذارد . یک مشکل که در سطح خاص در یک بدن نمودار میگردد در سطح متناظر آن در شش بدن

دیگر هم نمودار میشود . مثلاً مشکلی که در سطح عاطفی در بدن جسمانی ظاهر گردد سبب میشود که همین

مشکل در سطح عاطفی در بدنهای عاطفی و ذهنی و شعوری و شفقتی و ارادی و روحی و الهی نیز بوجود

آید . همچنین آزاد سازی یا تطهیر در یک سطح ، آزاد سازی یا تطهیر در سطح متناظر آن در سایر

بدنها را آسان خواهد کرد . هدف نهایی آنست که همه بدنها تطهیر و هماهنگ شوند تا با بالاترین

قدرت و احساسی سلامت برسیم . برای آسانی کار جدولی برای این روابط متقابل میاوریم :

دیدگاه‌های روشی انسان شناختی به کالبد‌های انرژی انسان:

موجودات غیرزنده فقط دارای بدن فیزیکی هستند.

گیاهان دارای بدن فیزیکی و بدن اتری هستند.

حیوانات دارای بدن فیزیکی و بدن اتری و بدن آسترال (اختری / ستاره‌ای) هستند.

انسانها دارای بدن فیزیکی و اتری و آسترال و بدن خود (اگو) هستند.

دیدگاه اوشو:

۱- بدن مادی یا فیزیکی ۲- بدن اتری یا اتریکی ۳- بدن اختری یا آسترال ۴- بدن ذهنی یا صفتی

۵- بدن روحانی یا اسپیریتهال ۶- بدن سپهانی یا کاسمیک ۷- بدن نیروانی یا نیروانیک

بدنهای انرژی از دیدگاه جنبشی انسان شناختی:

۱- بدن فیزیکی ۲- بدن اتریکی یا اتری ۳- بدن آسترال یا اختری ۴- بدن خود (اگو)

زمانیکه در جریان خوب سلامتی هستیم کلیه این بدنها در انسان در تعادل با یکدیگر هستند. هرگونه اختلال در تعادل این بدنها میتواند باعث مشکلاتی در سلامتی شود.

بدن فیزیکی = یا بدن مادی که خشنترین بدنها است و تنها بدن است که قابل رفیت است.

بدن اتری یا اتریکی = منشأ حیات و نو بوده و زیبایی ظاهری افراد را بعهده دارد.

بدن اختری یا آسترال = هدایت کننده حواس پنجگانه و حرکات و ادراکات و تکانه‌ها و احساسات است.

بدن خود یا اگو = باعث سطحی از آگاهی میشود که انسان بواسطه آن به خود آگاهی میرسد. سطوحی

سازمانده شده و پیوسته موجودات دنیا در آگاهی با جانور و در نهایت با انسان طی شوند سطوحی هستند

سه طیف سوم پیوسته نیستند (طی کردن پله در حقایق عرفانی) بلکه پیش دارد و این موضوع جهش کوانتومی میگردد

دیدگاه مدرسه یوگا در تقسیم بندی بدنهای انسانی:

تجربا	حالت فیزیکی	ابعاد ذهن	بدن (کوشا)
آگاهی از بدن فیزیکی	آگاهی	ذهن	بدن غذایی (انلایا کوشا)
آگاهی از اعمال فیزیکی بدن مثل: معده و گردش خون	هوشیارانه	آگاه	بدن پراشیک (پراناما یا کوشا)
آگاهی از جریانهای روانی و هیجانی	آگاهی	ذهن	بدن روانی (ماناناما یا کوشا)
آگاهی از ابعاد روحی و اثیری	رویا	نیم آگاه	اشراق یا ورک مستقیم (وی گیاناما یا کوشا)
وحدت آگاهی و ناخود آگاه	آگاهی خواب عمیق و مراقبه مدیتیشن	ناخود آگاه	بدن سعادت (انانداما یا کوشا)

انرژی‌های هفتگانه حیاتی در انسان در باورهای باستانی مردم خاور دور:

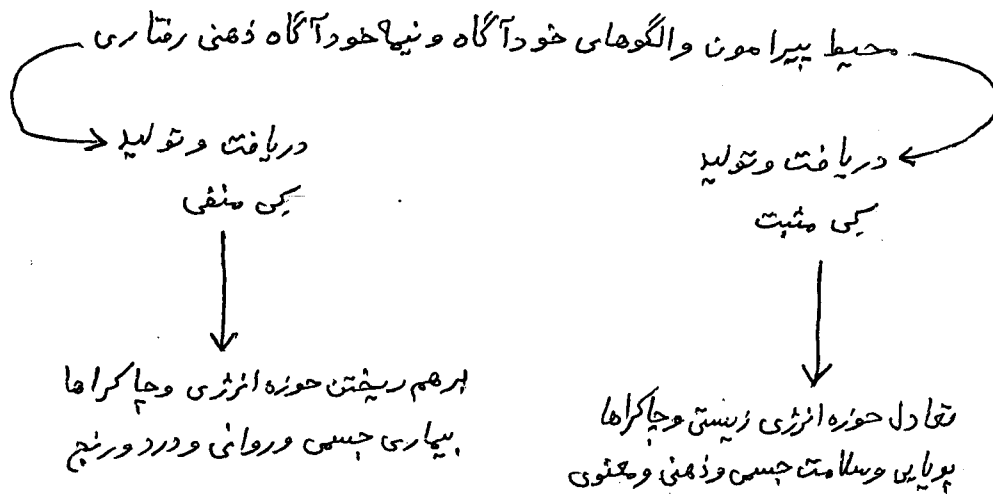
- ۱- یکگی = انرژی بنیادین تها و تغذیه‌کننده، ارتباط با چاکرای ریشه.
  - ۲- شیوکر = انرژی مواد معدنی، ارتباط با چاکرای ریشه، ظرف برای مورد اول.
  - ۳- مینوکی = انرژی آب، ارتباط با چاکرای دوم، احساسات و روابط، جریان زندگی.
  - ۴- کوکی = انرژی هوا، ارتباط با چاکرای سوم، خود آگاهی، تحقق و رشد شخصیت.
  - ۵- دیکی = انرژی رعد، ارتباط با چاکرای چهارم، عشق، بردباری، ارتباط با سایرین.
  - ۶- جیکی = انرژی مغناطیسی، ارتباط با چاکرای پنجم، شکوفایی استعدادها، هنر، هماهنگی.
  - ۷- ریگی = انرژی روح، ارتباط با چاکرای ششم، انرژی ناپ کائنات، سازماندهی کلیه انرژیهای سطح بالاتر.
- تردیکترین انرژی حیاتی با سرچشمه حیات (یکی) الهی (شین کی).

منابع کسب انرژی یکی و راههای افزایش آن:

منابع انرژی کی: هوا و غذا و نور خورشید و خواب

راههای افزایش کی: تمرینات تنفسی و مراقبه و دعا و عبادت و روشهای خودیاری و غیره.

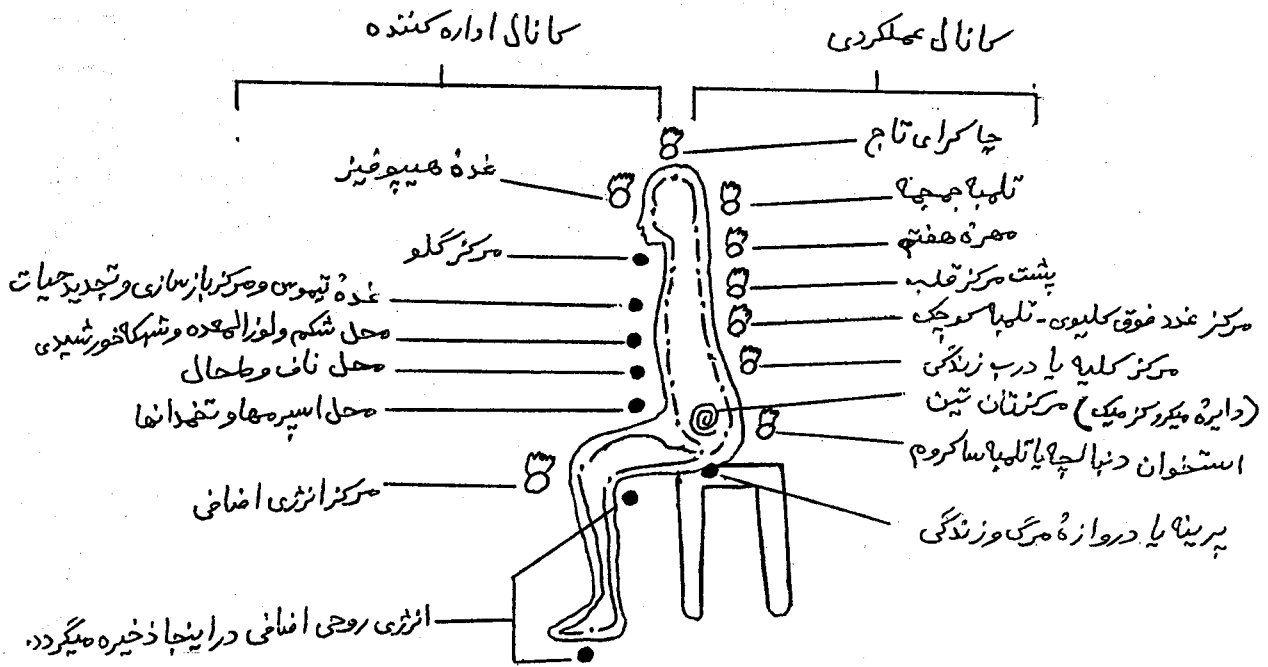
علت بروز بیماریها از دیدگاه مردم خاور دور:



## مرکز انژیومی تان تین :

پایه انژیومی بدن انسان از والدین است، برخوردار انژیومی بین از مادر در تخک و انژیومی یا نگ از طریق اسپرم از پدر با یکدیگر جرقه های آتش زندگی هستند. نوع دوم انژیومی انسان تشعشعاتی است که از ستارگان با صورت نور و امواج الکترو مغناطیس و لرزشهای ساپستونیک میرسد. هوایی که تنفس میکنیم از طریق انژیومی کیهانی که بصورت غبار کیهانی است غنی شده است. این غبار نتیجه انفجار ستارگان و سیارات و آستر و نپدها است که بطور مستمر بر روی زمین میبارد و باعث باروری زمین میگردد. حرکت جوشان انژیومی زمین با نقطه چشمی های جوشان در میان پا میرسد و سپس از پا بالا آمده و در نقطه دنباله پا به ستون فقرات میرسد و انژیومی زمین باعث یک حرکت موجی در ستون فقرات میگردد. وقتیکه انژیومی پا کتفها میرسد باعث میشود که بازوها در حد شانها بالا بیایند. وقتیکه سینه پائین رفتا و چانه با داخل کشیده شود انژیومی حرکتی را از طریق مهره های گردنی بسوی فرق سر ادامه میدهد و وقتیکه فرق سر یعنی بالا ترین نقطه پا بالا کشیده شود ارتباطی با انژیومی آسمانی و انژیومی زمین برقرار میشود و حالت کشیدگی احساس میشود. سگویی تمام ساختمان اسکلتی بدن از بالا آویزان است. انژیومی در حین حرکت جذب میگردد. روند خالی شدن نفس که بعنوان بین است باعث بوجود آمدن فضای بیشتری برای پر شدن میگردد. در تنفس انتهای دم بین کاملی در خارج بدن نیست و در این مرحله درون ریهها کاملاً یا نگ است و کاملاً باز شده اند. در حالیکه هوای گرم یا نگ خارج میشود بیرون بدن بیشتر یا نگ میگردد در حالیکه درون گاهالی میشود تبدیل به بین میشود که باعث بالا رفتن پتانسیل برای جذب هوا میگردد. انژیومی با نری با کف دستها جذب میشود مثل کشیدن یک نخ ابریشمی است. نیروی زمین خنک است و وارد بینترین قسمت بدن یعنی پاها میشود انژیومی آسمانی گرم است و وارد یا نگ ترین قسمت بدن یعنی سر میشود و رطوبت بین این دو مسئولیت هماهنگ سازی بین آنها را دارد. انژیومی بین و یا نگ در درون بدن با هم مخلوط شده و در تان تین با هم میپیوندند و انژیومی درونی قابل استفاده زیادی بوجود می آورد. وقتیکه خم میشویم دستها و پاها و ستون فقرات در حالی جمع کردن انژیومی هستند و وقتیکه صاف میشویم انژیومی جمع شده آزاد میگردد. مرکز انژیومی نیاز به این دارد که در فرد ریشه دو انیده باشد یعنی با زمین در تماس باشد. باید مرکز ثقل را پائین یعنی در ناحیه ای بین ناف و مرکز جنس نگهدارد. این منطقه بنام تان تین پائینی شناخته میشود این کار در حال نشسته ساده است. وقتیکه فرد می ایستد و یا راه میرود مرکز ثقل بنا با حرکت او تغییر میکند یک کودک در اولین حرکات خود سعی میکند بخزد و خزیدن یک کودک بر روی زمین مرکز ثقل پائینی است. بعد که میتواند با ایستد چند هفته ای بین ایستادن و افتادن بسر میرد تا او هم یاد بگیرد که مرکز ثقل خود را بالا بیاورد و در مرکز قرار دهد و کم کم با دویدن و ورزش و کارهای دیگر توازن خود را بالاتر میرد و وقتیکه فرد بزرگتر میشود مرکز ثقل او بالاتر و بسط بالاتنه می آید. وقتیکه فرد دارای عواطف منفی است مرکز ثقلش در قسمتهای بالاتر تنه می آید. وقتیکه فرد عصبانی میشود مرکز ثقل او میتواند حتی به قفسه سینه منتقل شود و انژیومی کافی برای همله قلبی را بوجود آورد. در هیلات ترس زیاد این مرکز میتواند به حلق منتقل شود و فرد قادر نباشد حتی صدایی بر آورد. مرکزیت و ریشه روانی هر دو نسبتها با آگاهی از ساختار فیزیکی بدست می آید بلکه حالات روحی و عاطفی نیز وابسته اند. اگر فرد بتواند عواطف را تجربه کرده و آنها را رها کند مرکز ثقل با جایی در ناحیه پائینی تمام منتقل میشود و همه چیز درست میگردد

و گرنه فرد دایما درگذشته سپیر میکند و باعث بالا رفتن مرکز ثقل میشود. باید ذهن را در مرکز ثقل تین قرار داد. انرژی تان تین توسط ذهن تمام حرکات را جهت میدهد. عادت با خمیدگی هم بر جسم و هر چه خمی انرژی اثر مخربی دارد زیرا باعث فشردگی ارگانهای خاصی شده و باعث اشکال در چرخشی انرژی در آنان میشود. حتی میتواند باعث تداخل در کار مکشی دیاگرامم بر روی تنفس اثر گذاشته و در نهایت با ذهن میرسد. موانعی که بر سر راه انرژی از طریق خمیدگی بوجود می آید باعث از شکل افتادن ساختار فیزیکی و کاهش قدرتهای ذهنی و عواطف میگردد.



منابع پنجگانه انرژی خلقت :

- ۱- انرژی زمین = حاصل از چرخش هسته مذاب زمین و میدان مغناطیسی که در اطراف زمین از قطب شمال به سمت قطب جنوب است. این انرژی دارای امواج حرکتی بوده و رنگ آن قرمز مایل به قهوه ای می باشد.
- ۲- انرژی کیهانی = از کهکشان و ماورای آن نشأت میگیرد و به شکل جریان آب جاری و باران ملایمی می باشد.
- ۳- انرژی جهانی = دارای حرکت دوار و به رنگ نیلی است.
- ۴- انرژی پراتیک = یا انرژی حیاتی که توسط نفس کشیدن و دم و بازدم در بدن همه موجودات جاندار وجود دارد. پراتیک نیروی است سفید نقره ای رنگ مایل به آبی که بوسیله جذب اکسیژن در بدن ایجاد میگردد.
- ۵- انرژی طبیعی = مربوط به تغذیه و گوارشی و روابط اجتماعی است و بدلیل تنوع بسیار با رنگهای گوناگون دیده میشود. غذایی که میخوردیم پس از گوارش در قسمتهای مختلف بدن جذب میشود و قسمتهای بلااستفاده دفع میگردد و آخرین قسمت که لطیفترین بخش غذا است تحت تاثیر دیگر منابع انرژی تغییر و تبدیل می یابد و بنوع بخصوصی از انرژی که در نهایت به اشکال صوت و قدرت نفوذ نگاه و تفکر همه از جنس انرژی و نور هستند تبدیل میشود.

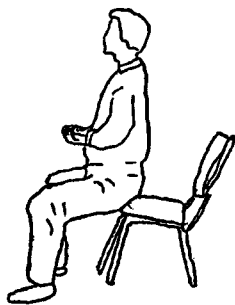


دایره میکروکنترلیک !  
 اگر قصد دارید از انرژی خود به گونه ای متعالی و مطمئن برای سلامتی و ترقی استفاده کنید باید این انرژی را  
 از مجرای مخصوص در داخل بدنتان چرخشی بدهید، اگر بدانید انرژی که در بدنتان است در چه راههایی  
 قابلیت چرخش دارد استفاده از انرژی بسیار آسان خواهد بود. دستگاه عصبی انسان بسیار پیچیده  
 و قادر است انرژی را به هر قسمت بدن که لازم باشد بفرستد، و مجرا برای چرخش این انرژی قوی وجود  
 دارد. یکی کانالی عمل کننده یا کانال بین است که از قسمت تحتانی بدن مرد (از بین آلت تناسلی و مقعد  
 و در زنان از بین فرج و مقعد) شروع میشود و با گذر از اندامهای جنسی، معده، امعاء و احشاء و قلب  
 و کلو، در نوک زبان به پایان میرسد، کانال دوّم کانال کنترل کننده یا کانال یاچی است و از همان نقطه  
 شروع شده و از استخوان دنباله و ستون فقرات بطرف مغز بالا می رود و در کام دهان پایان میپذیرد.  
 زبان مانند یک کلید الکتریکی بین این دو جریان عمل میکند. وقتی که زبان را از قسمت دندانه های جلویی  
 در وسط به کام دهان بچسبانند، انرژی از پشت بدن بالای آید و از قسمت جلویی بطرف پائین تزلزل  
 میکند. انرژی روی این دو کانالی با چرخش خود یک حالت ماپیچ مانند بوجود می آورد. این جریان حیاتی  
 در ابتدا از اندامها و دستگاه عصبی میگذرد و به منظور رشد سلولها و سلامتی عمومی آنها را از نیروی لازم  
 سرشار میکند. این انرژی در حال گردش میکروکنترلیک نامیده میشود. زمانیکه بتوانید مجرای دایره انرژی  
 میکروکنترلیک را از شتر گریزی ذهنی و فیزیکی حفظ کنید، ارسال انرژی حیاتی از طریق ستون فقرات  
 به بالا ممکن خواهد شد. اگر این مجرا به علت سفتی مسدود شده باشد یا دیگری چرخش انرژی روی  
 دایره میکروکنترلیک و نیز باز کردن سدّها برای شادابی ذهن و قسمتهای مختلف بدن گامهای بسیار  
 مهمی خواهند بود. در غیر این صورت زمانیکه انرژی در ناحیه سرفشا زریادی داشته باشد قسمت اعظم  
 این فشا از دهان و چشمها و گوشها و بین با بیرون نشسته کرده و انرژی هرز خواهد رفت. این درست  
 مانند گرم کردن خانه در هنگامی است که تمام پنجره ها باز هستند.

تکنیک تبسم درونی برای باز کردن دایره میکروکنترلیک :

تبسم درونی از چشمها شروع میشود. چشمها بطور مستقیم با سلسله اعصاب در ارتباط هستند. این  
 سیستم عصبی عملکردی اندامها و غذا را تنظیم میکند. چشمها اولین دریافت کننده امواج احساسی  
 هستند و میتوانند در مواقع استرس و یا خطر اندامها و غذا را به سرعت فعال نمایند. همچنین چشمها  
 میتوانند بعد از رفع خطر سرعت فعالیت را کم و کنترل کنند. بنابراین با راحت کردن چشمها میتوانید  
 تمام بدنتان را راحت کنید و امکان چرخش آزادانه انرژی میکروکنترلیک را در بدنتان بوجود آورید.  
 بین یادگیری و اندامها و احساسها و جزء جزء بدن ارتباط وجود دارد. زمانیکه با احساسات و  
 غذتان تبسم میکنید با آنها ارتباطی شایسته برقرار خواهید کرد. وقتی که چشمها عصبی یا ترسیده  
 هستند همه اندامها و احساسات بسته میشوند. جسم کنید ۳۳ تریلیون سلول دارید و هر سلول  
 به شما اندکی انرژی میدهد. وقتی که این انرژی را طریقه در ۳۳ تریلیون بکنید حاصلی فراتر از باور به

دست می آید. هرگاه آرام و متعادل باشید و تبسم کنید میتوانید اثر نیتان را در حد بالا و در هر زمان در حالت آماده باش نگه دارید. میزان اثر نری همیشه سرخ اصلی بشمار میرود. وقتی میزان اثر نیتان بالا رفت برای موفقیتتان اثر نری بیشتری دارید. برای شروع تهرین دست کم یک ساعت بعد از غذا مبر کنید. محل ساکتی را انتخاب کنید. در مراحل اولیه تلفن ها را قطع کنید. هر چه گاه مکنست حواستان را پرت کند را از خود دور کنید. با اندازه ای که سردتان نشود لباس بپوشید و از پوشاک سنگین بپرهیزید. سردتان را شل کنید. عینک و ساعت را کنار بگذارید. در لبه یک صندلی طوری که راحت باشید بنشینید. اندامهای جنسی نباید تحت فشار باشند زیرا آنها یکی از مراکز مهم اثر نری هستند. پاها یتان را بقدر عرفن شانهاها باز کنید و به زمین بنشینید. کمر باید راست و شانهاها شل باشد. چانه خود را کمی بطرف داخل بکشید و صاف بنشینید. در حالیکه دست راست را داخل دست چپ قرار داده اید هر دو را روی پاها یتان قرار دهید. برای راحتی بیشتر میتوانید زیر دستها بالشی قرار دهید تا شانهاها و کمرتان در وضعیت راحتی قرار گیرد. بطور محسولی نفس بکشید



حالت صحیح از کنار

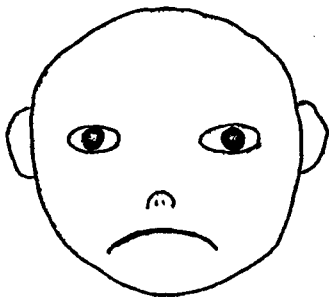


حالت صحیح از روبرو

چشمها را ببندید. در زمان تهرین تنفس باید نرم و عمیق و بدون مانع باشد. چند دقیقه بعد تنفستان را فراموش خواهید کرده. در غیر اینصورت مانع انتقال اثر نری به نقطه دلخواه میشوند.

زبان پله ما بین دو سنانال است و ساران مرتبط ساختن و راهنهایی اثر نریهای غده های تیروس و هیپوفیز با یکدیگر است. در عین حال میتوان از اثر نریهای نیمکره چپ و راست

مغز را متعادل گردانند. برای زبان سه حالت وجود دارد. هنگام شروع زبان را در وضعیت راحتی قرار دهید. اگر چسباندن نوک زبان به کام دهان برایتان کافی نیست میتوانید آنرا نزدیک دندانهای بالایی بچسبانیید. پیشانی خود را باز کنید و شخصی را که خیلی دوستش دارید یا منظره ای زیبا را تصور کنید. اثر نری تبسم موجود در چشمها ی تان را حس کنید. بگذارید اثر نری تبسم به نقطه وسط ابروها رفته و از آنجا به بینی و صورت تان جاری شود.



این حالت تاثیر بدی بر نظم اثر نری درون میگذارد.



این حالت اثر نری را افزایش میدهد.

احساس کنید این جاری شدن اثر نری پوست صورت را نرم میکند و داخل عضلات صورت پخش میشود و صورتتان را گرم میکند. اثر نری باید در دهانتان جاری شود سنانها را بطرف بالا بیاورید تا بالا فاصله اثر نری به سوسوی زبان جاری شود و سرانجام به نوک زبان برسد. زبان را با کام

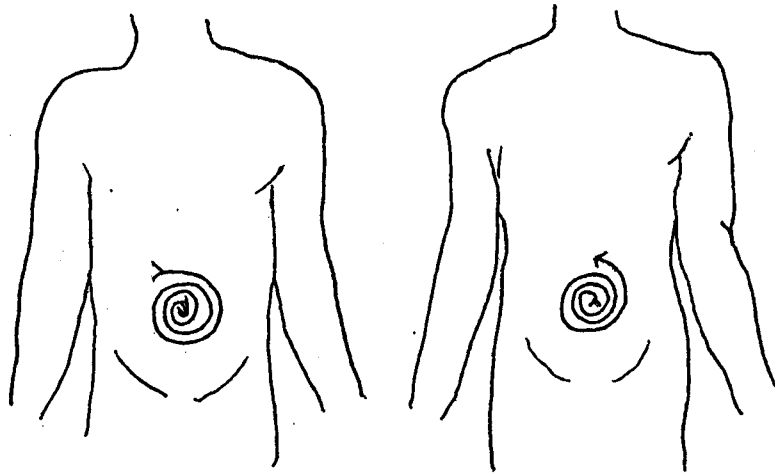
دهان بچسبانیید و تا آخر تهرین زبانتان را همانجا نگه دارید. با این ترتیب دو سنانال اثر نری خود سنانال پرورنده و سنانال رهبر (گیرنده) را با یکدیگر متصل کرده اید. اثر نری تبسم را با چانه خود هدایت

کنید. در این منطقه از بین رفتن فشار و تنش را حس کنید. به گردن و گلو که اغلب اوقات منطقه وجود گرفتگی و فشار است تبسم کنید. گردن محل عبور اصلی بیشتر سیستمهای بدن است. هوا مواد غذایی و خون و هورمونها و تمام سیگنالهای دستگاه عصبی نیز از گردن عبور میکنند. زمانی که بدن در حال سختی و کشش باشد سیستمها مجبور به کار بیش از حد هستند و گردن از حرکت زیاد خسته و سفت میشود. به گردن تبسم کنید و انرژی را که در حال بازگردن گلویتان و برطرف کردن سختی و کشش است حس کنید. با محل غدد تیروئید و پاراتیروئید یعنی قسمت جلوی گردن که مرکز انرژی گفتاری است تبسم کنید. اگر این منطقه تحت فشار باشد انرژی میکروکزیویک جاری نمیشود. اگر این نقطه سفت باشد نمیتوانید ابراز وجود کنید. از ازدحام جمعیت خواهید ترسید و دچار مشکل ارتباطی خواهید بود. به غده تیروئید تبسم کنید و حس کنید گلویتان مثل یک غنچه گل در حال شکفتن است. بگذارید انرژی تبسم به غده تیوس که محل انرژی درونی سلامت بخش است جاری شود. حس کنید این غده بتدریج در حال بزرگی شدن و مثل یک غنچه گل در حال شکفتن است. بوی خوش انرژی و سلامت از غده تیوس لبریز و بطرف قلبتان جاری میشود. انرژی تبسم را بسوی وسط سینه کمی مایل به چپه چپ که قلب قرار گرفته است جاری کنید. بطرفش تبسم کنید و احساس کنید که نرمتر و ریزناکتر میشود و مانند گل که در حال شکفتن است آرا حس کنید. اجازه بدهید عشق الهی بی قید و شرط دوست داشتن لذت انرژی درونی را با حرارت خوشایندی به سرتا سر بدنتان انتشار دهد و انرژی تبسم قلبتان را سرشار از لذت بنماید. از قلبتان به سبب با گردش در آوردن درست خون و انجام مهمترین کار تشکر کنید. احساس کنید که قلبتان باز شده و راحتتر کار میکند. انرژی تبسم را بسوی ریههای خود جاری کنید و از آنها بسبب جذب اکسیژن و دفع دی اکسید کربن تشکر کنید. نرمتر شدن و به حالت اسفنج شدن و مرطوبتر شدن ریهها را حس کنید. به اعماق ریهها تبسم کنید و با کمک آن ناله میدی و خم را از بین ببرید. ریهها را با عشق و لذتی که از قلبتان می آید پر کنید. به کبد خود که در انتهای دنده هایتان در سمت راست قرار دارد تبسم کنید و از با بت عمل هضم و پاکسازی خون از مواد سستی تشکر کنید. عصبانیت و عدم آرامشی را که در کبدتان جا خوش کرده ببینید. این احساسات منفی را با کمک تبسم دور کنید و بگذارید عشق و راستی و انرژی درونی با حرارت ملایم همراه با لطافت کاطبع کبد است بوجود آید و کبدتان را پر کند تا حدی که لبریز و انرژی بطرف کلیهها و غدد فوق کلیه جاری شود. انرژی تبسم را با پشت در زیر دنده ها در دو طرف ستون فقرات که محل قرار داشتن کلیههاست بپسندید و از کلیهها بدلیل صاف کردن خون و جدا کردن مواد زائد و حفظ تعادل آب بدن تشکر کنید و حس کنید آنها خنک و تازه و تمیز میشوند. به غدد فوق کلیوی که روی کلیهها بتان قرار دارد تبسم کنید. این غدد در مواقع اضطراری و هنگام یادگیری هورمونهای مختلفی از جمله آدرنالین تولید میکنند. بوسیله یک موج کوچک انرژی از آنها تشکر کنید. اکنون به اعماق کلیهها بتان تبسم کنید سعی کنید هر گونه ترس و واها را در صورتیکه در کلیهها بتان باقی مانده اند را ببینید. در حالی که تبسم میکنید بوسیله حرارت لذت و عشق و لطافت ترسها بتان را جابجاء کنید. بگذارید ظرافت کاطبع کلیهها

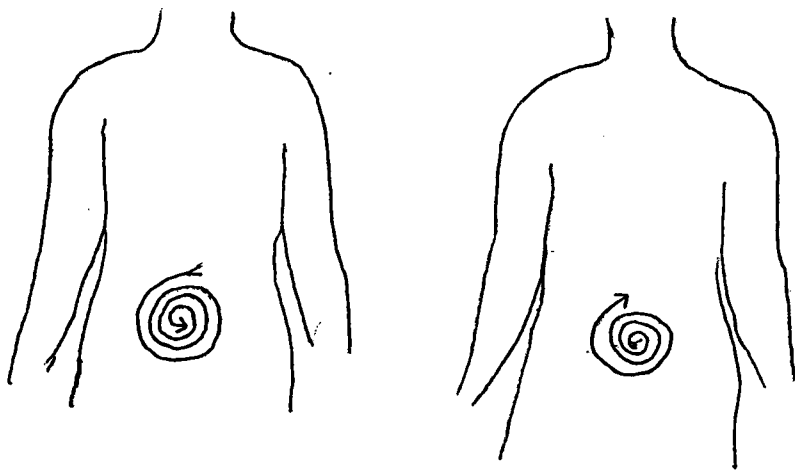
است آنها را پر کنند و از آنجا بسوی لوزالمعده و طحال جاری شود. به لوزالمعده و طحال تبسم کنید.  
 اول به محل قرار گرفتن لوزالمعده در وسط سینه کمی مایل به چپ تبسم کنید و از این اندام به سبب  
 تنظیم میزان شکر خون از طریق تولید انسولین و آنزیمهای لازم برای هضم تشکر کنید. نرم و پرتشدن  
 آنرا حس کنید. دوباره به طحال و لوزالمعده خود تبسم کنید. به میزان مگرانی در این اندام توجه کنید.  
 بگذارید حرارت عشق و لذت و راستی و لطافت و طرافت تمام نگرانیها را بزداید. به طحال که طبیعتش  
 عدالت است تبسم کنید. این حس را بزرگنمایی کرده و بطرف پایین بسوی مثانه و اندامهای جنسی  
 خود هدایت کنید. انرژی تبسم را با قسمت پایین شکم، محل قرار داشتن اندام جنسی حرکت دهید.  
 این قسمت در زنان درفا صله  $7/8$  سانتیمتری یا بیشتر از ناف در وسط تخمدانها که قعر تخمدان  
 نامیده میشود قرار دارد. همان منطقه در مردان تقریباً  $3/5$  تا  $4$  سانتیمتر بالای آلت تناسلی قرار  
 دارد. به غده پروستات و بیضه های خود تبسم کنید و بابت تولید هورمون و هدای انرژی جنسی از آنها  
 تشکر کنید. عشق و لطافت و نرمی را بسوی دستگاه تناسلی خود جاری کنید. با بیشتر تبسم میتواند قدرت  
 مقابله با آفتیهای جنسی مهار نشده را بدست بیاورد. از اندامهای جنسی خود به سبب اعطای نیروی  
 جنسی تشکر کنید. دوباره متوجه چشمهای خود شوید و سرعت به اندامهای پیشین بدندان تبسم  
 کنید. فشارهای باقی مانده را مهار کنید. اگر هنوز فشاری در نقطه ای باقی مانده تا زمانیکه از بین  
 نرفته به آن نقطه تبسم کنید. یکبار دیگر با انرژی تبسم در چشمها تبسم کنید. انرژی با یاد به  
 سوی دهانتان جاری شود. باز بانان توجه کنید و با حرکت دادن آن مقداری بزاق تولید کنید  
 زبان را با کام دهان بچسبانید و در حالیکه عضلات گردن را فشار دهید با یک حرکت سریع بزاق  
 را با قدرت بیکباره فرود دهید. با تبسم درونی از طریق مجرای سری بزاق را تا معده یعنی زیر دنده های  
 چپ تعقیب کنید و از معده بسبب کارهای بیش تشکر کنید. اکنون به روده کوچک خود تبسم کرده و  
 از او تشکر کنید. سپس به روده بزرگ خود تبسم کنید و بخاطر دفع مواد زائد و اینکه شما را پاکیزه  
 و تازه و راحت میکند تشکر کنید. به او تبسم کنید و گرم و تیز و راحت و آرام شدن آنرا حس کنید.  
 به چشمهایتان برگردید. سرعت به خط میانی خود تبسم کنید و در صورت وجود هر نوع فشار تا زمانیکه  
 کاملاً از بین نرفته به آن نقطه تبسم کنید. به ستون فقرات خود تبسم کنید. دوباره به چشمهایتان  
 دقت کنید. با هر دو چشم به طرف درون تبسم کنید. نیروی تبسم را در چشم سوم متمرکز کنید.  
 انرژی تبسم را به محل قرار داشتن غده هیپوفیز که حدود  $7/8$  تا  $1$  سانتیمتر به طرف داخل کاسه  
 سر هست هدایت کنید و مثل غنچه گل شکفتن این غده را حس کنید. تبسم خود را به حفره سوم  
 یا حفره دستگاه عصبی منتقل کنید. وسیعتر و پرازنور شدن این حفره و پخش شدن نور طلایی را  
 در تمام مغزتان حس کنید. به غده تالاموس، مرکز حقیقت و تولید انرژی تبسم بروید و تبسم کنید.  
 به غده هیپوفیز تبسم کنید. بزرگ و بزرگتر شدن این غده کوچک را مثل یک بادکنکی کوچک  
 حس کنید. انرژی تبسم را مانند یک نور براق با قسمت چپ بالای مغز خود بتابانید و به جلو و عقب

حرکت دهید، سپس آنرا در محفظه و قسمت راست مغزتان حرکت دهید، این عمل قسمت چپ و  
 راست را متعادل و اعصاب را قوی میسازد، انرژی تبسم را با بخش میانی مغز بیاورید، نرم و  
 راحت شدن این منطقه را حس کنید، سپس انرژی را با پل دماغی و بصل النخاع و از قسمت آخر  
 همچه به داخل مغز استخوان ستون فقرات (مغز صرام) بیاورید، انرژی تبسم خود را بترتیب  
 به طرف پائین، بسط هر یک از مهره های ستون فقرات و دیسک زیر آن منتقل کنید، هفت مهره  
 گردن، دوازده مهره منطقه سینه و پنج مهره کمری و استخوان دنبالچه که سه گوش است  
 و نوک استخوان دنبالچه، احساس کنید که مغز استخوان ستون فقرات و پشتتان راحت و نرم  
 شده است، نرم شدن دیسکها و دراز و راحت شدن ستون فقرات را حس کنید، دوباره متوجه  
 چشمهای خود شوید و بسرعت به تمام خط پشت تبسم کنید، اکنون تمام بدنتان باید راحت باشد،  
 این بهترین جریان انرژی ستون فقرات را افزایش و به دستگاه عصبی آرامش میدهد تبسم به  
 دیسکها آنها را در برابر سفتی و تخریب محافظت میکند، با تمام بدنتان تبسم کنید، بسرعت به  
 خط جلوی بعد با خط وسط و سپس با خط پشت خود تبسم کنید، وقتی که تجربه بیشتری بدست آورید  
 میتوانید در حالیکه متوجه آنوا مها و ستون فقرات خود هستید در آن واحد به هر سه خط تبسم کنید،  
 اکنون جاری شدن انرژی را مانند جریان یافتن چشمه لذت و عشق از بالا به پائین حس کنید،  
 محبوب و با ارزش بودن تمام بدن خود را حس کنید، انرژی تبسم خود را در ناف خود متمرکز کنید،  
 تمام کردن تمرین با جمع کردن انرژی در ناف اهمیت خاصی دارد، یکی از عمده ترین تاثیرات ناراحت  
 کننده مراقبه، تا نشین شدن انرژی اضافی در قلب و یا سراسر است، ناف میتواند محل ذخیره  
 مطمئنی برای انرژی تولید شده بوسیله تبسم درونی باشد، برای جمع کردن انرژی تبسم در محلی در  
 عمق چهار سانتیمتری مرکز ناف متمرکز کنید، سپس انرژی را بطور ذهنی در اطراف ناف (متمایل به بیرون)  
 بصورت مارپیچ ۳۲ بار دوران دهید، این عمل نباید بگونه ای باشد که انرژی از قسمت بالا به دیاگرام  
 و از پائین به استخوان لگن خاصره برسد، سمت گردش انرژی در زنان هنگام شروع در جهت خلاف  
 حرکت عقربه های ساعت و در مردان در جهت حرکت عقربه های ساعت انجام میپذیرد، سپس سمت  
 حرکت را عوض کرده ۴۴ بار انرژی را بچرخانید، انرژی را در نافتان جمع کنید، اول چند بار از انگشتان  
 به مثابه نوعی هدایت کننده مسیر استفاده کنید، بدون شک انرژی در نافتان ذخیره شده است، هر  
 وقت و هر جا که لازم آید برای استفاده آماده است، اینک تبسم درونی را با پایان رسانیده اید،  
 سعی کنید هر روز بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب تبسم درونی را انجام دهید، این تمرین شما  
 را در طول روز سرزنده و با نشاط خواهد ساخت، این تمرین راهنگام بروز استرس و غصه و ترس و  
 بصرانها نیز انجام دهید، به نقاطی که در آنها احساس فشار میکنید تبسم کنید و تبدیل شدن انرژی  
 منفی به انرژی مثبت حیاتی را ببینید، احساسات منفی را با کمک تبسم دور کنید، انرژی تبسم  
 انرژی حسی را به انرژی حیاتی تبدیل میکند، در حین این تمرین بگذارید ذهنتان به همراه انرژی

حرکت کند. در مراحل اولیه چیزی حس نخواهید کرد. بهرور زمان در بعضی از نقاط جریان انرژی را حس خواهید کرد. در مرکز فقط آسوده بودن و توققه به گره ها (مراکز) انرژی است. این کاملاً بالقوه ذهنی شما در مورد قسمتی از بدن نشان متفاوت است. ذهنتان را مثل یک صفحه تلویزیون بکار نگیرید. جریان واقعی انرژی را حس کنید. راحت باشید و بگذارید ذهن با انرژی درونی در حالتی طبیعی به هر نقطه بدن جاری شود. مچراهای بعضی از انسانها به خود باز هستند.



برای مردان: ۲۶ بار به جهت عقربه ساعت بچرخانید و ۲۴ بار خلاف جهت عقربه ساعت بچرخانید



برای زنان: ۲۶ بار خلاف جهت عقربه ساعت بچرخانید و ۲۴ بار به جهت عقربه ساعت بچرخانید

## چاکراهای زمین :

کره زمین زنده و آگاه است، نیروی کندالینی از وسط زمین رد میشود، آنها دور تا دور کره زمین را احاطه کرده اند و خطهای انرژی (لی لینیس) از تمام قسمتهای آن رد شده است. حاله ای از نور دو کره زمین را فرا گرفته است و شبیه مرکابای در گردش است. به این وضعیت زمین شبکه نوری (لیتت گریه) و به این دیدگاه که زمین یک پدیده زنده است گایا میگویند. زمین دارای یک سیستم عصبی میباشد سه با آن شبکه مغناطیسی میگویند که هم از درون خود و هم از طریق کیهان و اینها شاکر میگردند. خاک زمین دارای خاصیت رسانایی حاصل از گازها و فلزات و کریستالهای معدنی و الکترو لیتها میباشد و اینها شبیه به یک میدان الکتریکی شارژ و شارژ میشوند. مواد معدنی بطور طبیعی هادی جریانند. خاصیت یونی این کریستالهای معدنی حرکات آب و گردش آن را در زیر و روی زمین بوجود میآورد. باران و امواج دریاها و آبشارها و رودخانهها با قدرت ۱ تا ۱۵ ایون در مدارهای الکتریکی در زیر و روی زمین حرکت میکنند. زمین در زیر چین خوردگیهای سطحی خود خطوط انرژیایی در گردش دارد. در حدود ۶ حلقه انرژیایی از بالا به پایین کره زمین را احاطه کرده است. این حلقهها هر کدام حول محوری در چرخش هستند و همچنین از حرکت زمین به دور خورشید متاثرند. خورشید در کشتان راه شیری و گردش الکترونها به دور هسته میباشد. در محل برخورد این حلقههای الکترو مغناطیسی که با با ماهیت آب و خاک درون زمین ایجاد میشوند، مگره های وجود دارد که به نوعی گردابها یا سیالهای انرژیایی (ورنگس) را بوجود می آورند. این گردابها میتوانند خواص مغناطیسی ویژه ای داشته باشند. این گردابهای انرژی مرکز گسلها و لبه های صفحات تکتونیکی همگن تنوع زیستی مراکز تمدنهای باستان، مراکز الهامات پیرمروارز و مسیرهای مهاجرت حیوانات و مسیر حوادث طبیعی کنونی را بوجود می آورند. در اطراف کره زمین ۱۳ خط وجود دارد که در سه مسیر در گردشند. این خطوط با به چرخش و مسیر چرخششان ۵۲ گرداب انرژیایی را بر روی زمین ایجاد میکنند. بناهای سنگی کهن زیبا و - بناهای کهن ایسترا پلند، اهرام گیزا - مثلث برمورا - فایندهورت - دهنه رود ایندوس - دشت نازکا -

جهت حرکت انرژی درون این چرخه های انرژی گاه موافق و گاه مخالف حرکت عقربه های ساعت است. در رنگسهای زمین بطور کلی با سه نوع طبقه بندی تقسیم میشوند:

۱- الکتریک : انرژی از درون زمین به سمت بیرون حرکت میکند و مخالف عقربه های ساعت است. مانند: سدونا و کوه تیتی کاکا

۲- مغناطیسی : انرژی از کیهان به درون زمین میرود. موافق عقربه های ساعت، مثل مگا.

۳- الکترو مغناطیسی : انرژی هم وارد هم خارج میشود مثل مثلث برمورا.

۵۲ چاکرا در زمین، مثلثی با سه رأس پر انرژی یا ورنگس است که ۱۵۶ ورنگس را در روی زمین ایجاد میکند. زمین از درون این ورنگسها تنفس میکند. دم و بازدم، روز طلایی زمین زمانی است که این جهت خطهای انرژی عوض میشوند. در حال حاضر از ۵۲ چاکرا ۱۳ چاکرای مقدس را بر طبق تقویم نوری برای زمین در نظر گرفته اند که این چاکراهها مناطق پر انرژی و مقدس زمین هستند. تا سال ۲۰۰۸ گرفتن

با این چاکراها و انجام مراقبه با آنها چه از دور و چه از نزدیک در هنگام فعال شدن میتوانند بطور قابل ملاحظه ای باعث بالا رفتن فرکانس انرژی در بدن شود. همچنین میتوان با مدیتیشنهای خاصی چاکراهای زمین را مستعد ساخت و با آنها همسو شد. چاکرای ششم زمین با دلیل متحرک بودن جای ثابت ندارد. فعال شدن چاکراها معمولاً تظاهراتی طبیعی با همراه دارند مجموع ۱۵۶ ورنکس زمین باید کاملاً تا سال ۲۰۶۵ میلادی فعال باشند. این فعالیت در چهار دوره زمانی اتفاق میافتد:

دوره اول: ۱۹۸۹ تا ۲۰۰۸

دوره دوم: ۲۰۰۸ تا ۲۰۲۷

دوره سوم: ۲۰۲۷ تا ۲۰۴۶

دوره چهارم: ۲۰۴۶ تا ۲۰۶۵

در حال حاضر ۳۹ محل از این ۱۵۶ ورنکس در حال فعالیت هستند. بطور کلی زمین هم دارای ۷ چاکرای اصلی است که چاکرای ششم در حرکت است و در دوره زمانی مشخصی در موقعیت مکانی خاصی قرار میگیرد و باعث میشود که آن قسمت از نظر سطح آگاهی ناگهان ارتقا یابد. این چاکرا در سال ۲۰۰۸ بر روی چاکرای قلب یعنی مکه مستقر خواهد شد. شش چاکرای ثابت نیز در یک گروه سه قسمتی دسته بندی میشوند، الهام و ساختار و خلاقیت که در مجموع ۱۸ ورنکس هستند. اسامی هر وجه و ورنکسهای مربوطه شرح زیر است:

۱- سرداد = چاکرای قلب ۲- تیر = چاکرای جنسی ۳- دی = چاکرای شبکه خورشیدی

۴- آذر = مرکز بالایش ۵- آبان = چاکرای تاجی ۶- اردیبهشت = چاکرای ریشه

۷- خرداد = بالانس درونی (در جنبش) ۸- بهمن = مرکز زیبایی و ابدیت ۹- فروردین = ورنکس آتش و آزادی

۱۰- اسفند = ورنکس آب و عشق ۱۱- مهر = چاکرای گلو و ورنکس هوا و زندگی

۱۲- شهریور = ورنکس نور و زمین ۱۳- تیر و آبان و اسفند و زمان طولانی = ترکیب کننده بنیادین

زمان شروع و پایان فعالیت چاکراهای اصلی شرح زیر است:

ریشه = ۵۸ - ورنکس ۸/۵ شروع و ۱۶ نوامبر - ورنکس ۵۸ دقیقه با مداد پایان

هارا = ۶ جولای - ورنکس ۱۲/۲ شروع و ۱۶ نوامبر - ورنکس ۵۸ دقیقه با مداد پایان

شبکه خورشیدی = ۳۱ دسامبر - ورنکس ۲/۱۲ شروع و ۲۲ ژوئن - ورنکس ۴/۱۴ با مداد پایان

قلب = ۵ اگوست - ورنکس ۳/۵ شروع و ۲۵ ژانویه - ورنکس ۱/۳۲ صبح پایان

گلو = ۳ اکتبر - ورنکس ۱/۲۸ شروع و ۲۵ مارس - ورنکس ۲/۵۸ پایان

تاجی = ۲ نوامبر - ورنکس ۱/۲۵ شروع و ۱۲ آوریل - ورنکس ۱/۶ پایان

ساعت با وقت جهانی است بنا به زمان محاسبات ۳۳ یا ۳۴ حلوتر لازم است.

در نقش جهان در حال حاضر ۳۶ ورنکس در حال فعالیت هستند و اگر هر یک از این ۳۶ ورنکس فعال و باز باشند بر آید نیروهایشان در جایی ترکیب میشود و شروع فعالیت سایتهای را در دوره زمانی بعدی بوجود می آورد. در بین ۱۵۶ ورنکس ۴ گروه ترکیب کننده وجود دارد که متعاقباً در قرن ۲۱ فعال



میشوند. در چرخه فعال حاضر تا سال ۲۰۰۸ مرکز ترکیب کننده در سرگیویو پوساد در مسکو در  
 روسیه قرار دارد. دومین مرکز ترکیب کننده در بیجینگ چین قرار دارد که در دوره بعدی فعال  
 میشود. در دوره سوم اسپتزالیند و در دوره چهارم مثلثت برمودا چهارمین ترکیب کننده است.  
 در هر دوره ۱۹ ساله ۱۳ سایت الهام و ۱۳ سایت ساختار و ۱۳ سایت یا محل خلایقیت وجود دارد  
 که در کل ۳۹ مرکز را تشکیل میدهند. مجموع این سایتها ۱۵۶ الگوی محل پر انرژی را نمایان  
 میسازند. سرگیویو پوساد و بیجینگ سایتهای اصلی الهام هستند و ۵۲ عدد از این ۱۵۶ مرکز  
 الهام ۵۲ مرکز ساختار و ۵۲ مرکز خلایقیت در روی کره زمین وجود دارد. دو مسیر اثردها شکل  
 بشری آنها یا رشته های اولیه زمین زنده هستند که انرژیهای فراوان حیات و سایر کیفیتهای  
 حیاتی جهان را نمایان میسازند. در روی یک نقشه دو بعدی مسطح این خطوط یک نماد  
 بی نهایت (∞) را تشکیل میدهند. در حالیکه بر روی یک کره آنها چرخه های بزرگی  
 هستند که یکدیگر را در بالای و دریاچه تن تی کا کا قطع میکنند. این شریانیها یا خطوط انرژی  
 با عنوانهای مختلف از جمله خطوط رابط جادویی یا خطوط حامل آوازی یا مسیر اثردها معروفند  
 هر مسیر نامی دارد. ما در رنگین کمان که جریان انرژی مؤنث بین زمین است از استرالیا که  
 چاکرای شبکه خورشیدی زمین است شروع میشود و از کوههای کیلاس و سرگیویو پوساد در  
 مسکو و گلاستون بری و شافتنی بری و دریاچه تن تی کا کا میگذرد. مار دودی شکل جریان  
 یا رنگ و مذکر از مرکز برم فرداد در جنوب مکزیک آغاز میشود و از کوه شاستا و کوه فوجی  
 و بالی و دریاچه تن تی کا کا عبور میکند و در سر اسر زمین میچرخد. در هنگام مراقبه یا عبادت امکان  
 برانگیختن این جریان وجود دارد. این مراقبه در چله تابستان و زمستان و در هنگام هلال  
 یا بدر ماه بسیار عالی است. هر چاکرای زمین یک مرکز هندی دارد که ثابت است. مراکز  
 چاکراها حرکت میکنند ولی چاکراها منبسط و منقبض میشوند. اینها بوسیله دوایری که اندازه  
 آنها تغییر میکنند در روی نقشه نشان داده میشوند. زمانی که چاکرای توسعه می یابد شعاع  
 آن بزرگ میشود. یک چاکرای فعال در زمین حرکت پیچیده ای از انرژی را در ناحیه هندی  
 بزرگی تولید میکند. اگر همه ۱۵۶ مرکز کاملاً فعال شوند میانگین شعاع هر ۱۵۶ چرخه ۷۷۷ مایل  
 یا ۱۲۵۰ کیلو متر خواهد بود که البته این شعاع کمتر و بیشتر میشود. برای مثال شعاع  
 چرخش میتواند تا ۱۷۴۶ مایل یا ۲۸۰۹ کیلو متر نیز گسترش یابد.  
 رأس الهام در کوه کیلاس در است و مرکز الهام در مصر مرم ما در است.  
 رأس ساختار در کوه اسماعیل سامانی در تاجیکستان میباشد.  
 رأس خلایقیت در کلکته هندوستان و یکی از رأسهای چاکرای گلو (قسمت خلایقیت) در ایران  
 در دریاچه تخت سلیمان است.

## سیستم اعصاب بدن؛

بطور کلی در بدن انسان دو بخش اساسی وجود دارد؛

۱- سیستم اعصاب مرکزی؛ شامل مغز و نخاع.

۲- سیستم اعصاب محیطی؛ شامل بیرون از جبهه و ستون فقرات قرار دارند و بر سه دسته هستند؛

الف- موتور عصبی؛ انتقال پیام از مغز به سایر قسمت‌های بدن را برعهده دارد.

ب- موتور حسی؛ برعکس موتور عصبی بوده و انتقال پیام از اندام‌های بدن را به مغز برعهده دارد.

ج- سیستم اعصاب خودکار (اعصاب سمپاتی و پاراسمپاتی) = وظایف غیر ارادی بدن (سمپاتی) مانند ضربان قلب و فشارخون و مراحل گوارشی و فعالیت‌های غدد داخلی را نظم می‌دهد. این حرکات در اختیار و کنترل ما نیست اما با روش‌هایی خاص می‌توان این حرکات را تحت کنترل در آورد. فشار و هیجان و احساسات قوی سیستم سمپاتی را وارد صحنه می‌کند. اما در زمان استراحت و خونسردی سیستم اعصاب پاراسمپاتی فعال می‌گردد. بافت اعصاب پاراسمپاتی با احساس آرامش و ریلکسی و وانهاگنی ناحیه گردن و لگن خاصره در ستون فقرات ارتباط دارد. با تحریک اعصاب لگن خاصره نه تنها آن ناحیه منقبض می‌گردد بلکه رشته عصب پاراسمپاتی بر عصب سمپاتی تسلط می‌یابد یعنی سیستم خودکار بدن که قبلاً در اختیار ما نبود در حالت کنترل درآمده و نیاز به استراحت عمیق ذهن و بدن احساس می‌شود.

مسیر انتقال پیام از مغز توسط نخاع صورت می‌گیرد و فعالیت‌های پیچیده مربوط به ذهن و هم جسم را منظم می‌سازد و تمام وظایف اعصاب بدن را بر حسب جنبه‌های مختلف ادراکات عالی مثل شعور و آگاهی و فکر و احساس و توانایی‌های عقلات تفکیک می‌نماید.

سیستم خودکار سمپاتی هر تغییر در بدن را بررسی و با اجرای تهرین انقباض جدار درونی بدن تغییر پیدا می‌کند. کنترل آگاهانه سیستم اعصاب مهمترین وظیفه است. معرفت و راز و رمز این کنترل در لگن خاصره نهفته است. هنگامیکه این انقباض توسط تهرین صورت پذیرد. از پائینترین بخشی مرکز بدن یا ستون فقرات یعنی مقعد و آلت تناسلی ارتعاشات را به سمت بالا با جریان‌های انرژی از مرکز اراده (ناف) و مرکز دانایی (جناق سینه) عبور داده و به مخرج حروف هدایت می‌کند و همین جریان درونی سبب همسو شدن جریان‌های گردابی داخل بدن به سمت گردن و سر می‌گردد و جریان مغناطیسی قطب‌های درون بدن را با شدت تقویت نموده و از قسمت‌های بالای بدن یعنی از دهان و بینی و چشم و فرق سر به سمت بالا فوران می‌کند و در نتیجه مثل فواره‌ای عمل می‌کند و هاله اطراف بدن را تقویت نموده و سوراخها و یا آسیبها و صدماتی که ممکنست در هاله موجود باشد را ترمیم می‌کند. از بدن انرژی‌هایی ما در پاره‌ها و تارها و نخ‌های نورانی در فضای اطراف ما ایجاد می‌شود. در بین افراد انسان نوعی ارتباط انگلی وجود دارد که با دادن و گرفتن و تبادل انرژی همراه است. در این رابطه شخص می‌تواند از طریق رشته‌های نورانی که از مراکز انرژی (چاکراها) سرچشمه می‌گیرند تارهایی بسوی طرف مقابل خود امتداد دهد و از وجودش استفاده نموده و یا بر او تأثیر بگذارد. معمولاً هر چاکرا بر چاکرای هم ارزش خود تأثیر می‌گذارد. بدین ترتیب اگر فرد تأثیر گذار را فاعل و

شخص تاثیر پذیرا مفعول بنا مییم حالتها و روابط زیر انجام میپذیرد:

از چاکرای اول فاعل به مفعول = فاعل رشته ای قمر رنگ بسوی مفعول میفرستد تا او را تحت تسلط خود در آورد، در حالت مثبت آن روابط ما در فرزند و منقذ آن ارتباط نا مشروع بین افراد همجنس برقرار میشود

از چاکرای دوم فاعل به مفعول = ارتباط فاعل بر مفعول از نوع سؤ استفاده در رابطه جنسی است و یا تسلط و عشق یک طرفه و انفرادی، در این حالت برای مفعول احساس سوزش و خارش یا ادرار شدید در ناحیه آلت تناسلی ایجاد میشود، بین زن و شوهر تا یکسال پس از جدایی این رشته وجود دارد.

از چاکرای سوم فاعل به مفعول = فاعل از موقعیت و امکانات و یا شغل مفعول استفاده میکند، در این وضعیت احساس انقباض در عضلات شکم و یا درد در آن ناحیه برای مفعول رخ میدهد.

از چاکرای چهارم فاعل به مفعول = رابطه عاطفی برقرار میگردد و هیچگونه خطری وجود ندارد، بدلیل بعد معنوی و روحانی این چاکرا ارتباط با قلب و مرکز دانایی مجاز و مشروع است، حالت اضطراب و دلشوره داشتن برای مفعول وجود دارد.

از چاکرای پنجم فاعل به مفعول = فاعل بر کلام مفعول غلبه میکند و او را از ابراز وجود و یا بیان مطلب خود باز میدارد و در نتیجه مفعول در گلویش احساس گرفتگی یا حس گیر کردن چیزی به حنجره میکند.

از چاکرای ششم فاعل به مفعول = یک رسیمان از چشم سوم فاعل با پیشانی مفعول وارد میشود و نتیجتاً فاعل فکر طرف مقابل را میخواند و از ذهنش با خبر میشود، از این چاکرا میتوان او امرش را با زور القاء کند.

از چاکرای هفتم فاعل به مفعول = در این حالت فاعل قادر است مفعول را برده خود کند.

از چاکرای هفتمی کف دست و پای فاعل به مفعول = فاعل شخص مفعول را و ادار به انجام کارهای مورد نظرش با دست میکند و یا ادار به رفتن به جاهایی که مورد نظرش است میکند.

سیستم کنترل کننده بدن:

این سیستم از هشت غده تشکیل شده است که عبارتند از:

هیپوفیز و تیروئید و پاراتیروئید و تیموس و آدرنال و کوزالمعده و بیضه در مردها و تخمدان در زنان.

این غده صوادی بنام هورمون در خون ترشح میکنند، هورمونهایم آوران شیمیایی متمرکز در خون هستند.

در نهایت تمام اطلاعات در بدن با غده هیپوفیز بر میگردد، هیپوتالاموس مرکز حیاتی ترین غده غریزه زیست

شناختی یعنی غریزه تولید مثل است، برای نمونه تولید مثل در بدن زن با پیدا و پنهان شدن ماه در

ارتباط است، هر ۲۸ روز یکی از تخمکها در تخمدان رها میشود، دوران رسیدن تخمک و آزاد شدن آن

و سفر از تخمدان تا رحم و آماده شدن رحم برای دریافت اسپرم و در صورت عقیم ماندن تخمک

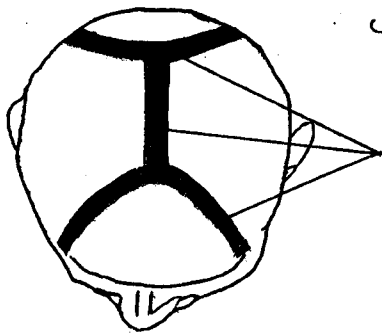
ایم کساری مخاط این دیواره همگی توسط مخلوطی از هورمون ها کنترل میشود و مرکز کنترل هم امور

بدن باز به مغز ختم میگردد، کم کاری یا بیماری در غده موجب اختلال در کار سایر غده میگردد و مغز

بالا فاعله آگاه میشود و حاصل این اختلال بر سلامتی اثر منفی میگذارد. هر غده با یکی از مراکز انرژی  
 یا حاکمها مربوط میگردد، با تهرین انقباض و فعال شدن آن حوزه از انرژی اثرات ظریفی روی مغز و  
 غده هیپوفیز و هیپوتالاموس ایجاد میشود. در نتیجه تحریکات، گرفتگی و اسپاسم نواحی لگن خاصره  
 بر طرف شده و در حالت آسایش و راحتی قرار میگیرد. بدین ترتیب تمرکز و انقباض نواحی لگن خاصره  
 یعنی عضلات مخرج و انتهای روده بزرگ و مقعد و همچنین دنباله و دستگاه تناسلی و اعضای ادرار  
 و اندامهای جنسی و ایجاد کنترل بر اعمال ادرار و مدفوع (با توجه به اینکه این حرکات و پمپاژ انرژی  
 در جنوبیترین قسمت بدن رخ میدهد) انرژی شامیترین نقاط بدن در مغز تاثیر میگذارد که در کلیه  
 اعمال حیاتی وظایف سیستم اعصاب و غدد تاثیر مثبت دارد. پس از اتمام مراحل پمپاژ اثرات آن  
 بر روی سیستم خودکار یا سمپاتیک بیدار میشود. یعنی رشته اعصاب پاراسمپاتیک یا اعمال ارادی  
 بر رشته اعصاب سمپاتیک یا خودکار بدن تسلط یافته و در نتیجه احساس استراحت و آرامشی عمیق  
 در بدن ایجاد میشود و نتیجتاً امواج آلفا از مغز صادر میشود. در مراحل پیشرفته تر با صدور امواج  
 تتا و دلتا نیز منجر میشود و چون در حالت بیداری این اعمال بطور ارادی صورت پذیرفته حالت  
 خلسه و بی ذهنی کامل رخ میدهد. با تقویت انرژی پرانیک در قسمت لگن خاصره انرژی پتانسیل  
 (نفیته در ماده) آزاد شده و ۷۲ هزار کانال انتقالی انرژی نیز در بدن وجود دارد که در اثر انقباض  
 فعال میشود و توسط تکرار مانترا به سمت مخارج حروف جاری میگردد و از درون شخص با جهان  
 جاری و ساری میگردد. در همین حرکت در نا دیها در داخل بدن همه آن انرژیهای که در کانالها یا  
 نادیاها رسوب کرده و کانالها را مسدود کرده یا گره های انرژیهای مانده ای که تولید بسیاری غده  
 و سرطان نموده را با حرکت درمی آورد و پاکسازی میکند و بدن را کاملاً شستشو میدهد.  
 در چنین حالتی یک جریان برق خفیف یا حتی قوی در بدن احساس میشود که گاهی صدای آن  
 نیز شنیده میشود و این همان ارتعاشات کنترل شده است که با آگاهی الهی وصلت خورده و  
 جاری میگردد. هنگام مدیتیشن شخص به هیچ چیز توجه ندارد دیگر سیستم اعصاب و مغز و غدد  
 فکر نمیکند و سعی بر انقباض نا حیا میانی بدن دارد و خود بخود تنفس عمیقتری انجام میدهد که هم  
 میزان هوای که با ششها و ریه وارد میکند افزایش می یابد و هم تنفس معمولی خود را که بطور  
 روزمره ناقص و در نا حیا گلو و سینه انجام میگردد را با داخل شکم و اطراف ناف هدایت مینماید.  
 این حالت تنفس معمولی ممکنست به خم و راست شدن شخص بیانجامد. حتی امکان دارد شخص  
 بصورت نیم خیز قرار بگیرد. همین حرکات ناشی از تنفس معمولی سبب فتار با مهره های ستون  
 فقرات میگردد. هر چه حجم هوای تنفس شده در بدن افزایش یا بزرگانالهای انرژی بازتر شده و  
 انرژی حیاتی یا پرانای بیشتری در بدن ذخیره میشود. امراض با مسدود شدن کانالهای انرژی  
 در نقاط مختلف بدن رخ مینماید. ابتدا انرژی در نقطه ای خاص در بدن از ارتعاش و حرکت باز مینماید  
 و از فرکانسی آن یا درجه نور انبساط یافته و کم کم به یک گره تاریک تبدیل میشود.

## چهار مغز و رشد آنها :

تغییر شکل مغزها یکی از مهم‌ترین تغییراتی است که در نتیجهٔ تطهیر کندانالین بوجود می‌آید. هنوز که در آن توانایی‌های خلاق خارق العاده و حقایق اخلاقی و روحانی بزرگ وجود دارد، حالت‌های مغز پالایش یافته است. در نهمین مغزها اطلاعاتی از سطوح کیهانی و هستی کسب و استفاده می‌کنند. اما چهار مغز در برابر تطهیر کندانالین از تمام قسمت‌ها متاثر هستند و این بخاطر انحرافات در افکار شخص و نگرش‌ها به زندگی است. بعضی از ما طاری کندانالین زیاد هستیم که هنوز استفاده نشده و در مؤسسات روانی با خود واگذاشته می‌شوند و کسی با فکر مشکلات آنها نیست. چیزی شما عملاً تغییر شکل میدهد و در طول رشد مغزها بزرگتر میشود. چیزی معکوست چند بار تغییر شکل دهد و سردردهای شدید به انسان دست دهد. ما سائر دادن چیزی در محل منافع استخوانها گسترش و انبساط آنرا تسریع میکند. تشعشع کندانالین با بیرون سردرد و تسکین میدهد. نقاط دردناک را روی چیزی خود با انگشتان پیدا و لمس کنید آنها را سائر دهید تا انرژی آزاد شود. با ذهن خود اجازه دهید تا جولان کند و از افکار و نگرش‌های سه از انبساط ذهن پیشگیری کرده اند با خبر شود. میتوانی بخشی از تنش سرو مغز را با تلقین اینکه خوب است سر بزنی داشته باشم و امثالهم تسکین دهید.



برای کاهش تنش

این نواحی را

ماساژ دهید

## مغز اول یا مغز خردگی :

این مغز مستقیماً با بدن جسمانی مربوط است و عمدتاً با حفظ حریم و بقا ارتباط دارد. همه ما نیاز داریم که با قلمرو و فضای خود همیشه در پرورش کندانالین راحت باشیم. وقتی ما بیش از حد نسبت به انرژی

دیگران حساس می‌شویم، چنانکه باید در جهان ایفای نقش نمی‌کنیم.

شما بطور بی‌وسه دیگران را برای زنده ماندن خود یا تهدید یا کمک می‌دانید. شما بیش از حد در مورد تناسب با زندگی نگران خواهید شد.

## مغز دوم یا سیستم اندامی :

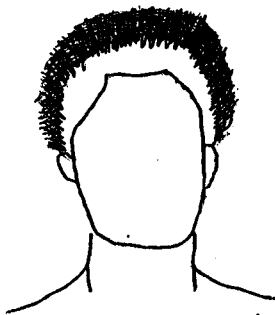
این مغز عمدتاً با احساسات و انگیزه‌ها مربوط میشود و با بدن احساسی ما مرتبط است. با وجودیک سیستم با اندامهای تکامل نیافته شخصی مهارت‌های انگیزشی مطلوبی نخواهد داشت. همچنین شروع کننده خوبی نخواهد بود و بیش از حد درباره احساسات خود دغدغه خواهد داشت. مغز سوم یا پستانداران جدید :

هر دو نیوکره چپ و راست را در بر میگیرد. این مغز با بدن ذهنی مربوط است و با دلیل و منطق و اندیشه و خلاقیت مرتبط میباشد. بیشتر شبیه با یک کامپیوتر 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 بهره گیری از دلیل و منطقی برای درک موقعیتهای پیچیده مشکل خواهد داشت. او ممکنست فقط به یک دیدگاه محدود شود و دچار خشک مغزی یا تعصب شود. اگر دو مغز اول خوب رشد کرده باشند و مغز سوم رشد کافی نکرده باشد شخص پیش از حد در قید احساسات و حسیم شخصی خواهد بود و بنابراین تعامل چندانی با دیگران نخواهد داشت. در چنین حالتی شخص ممکنست با دیگران به صرف وقت پردازد اما از یاد حضور ذهن و توجه ندارد و بیشتر به خود توجه دارد البته اگر دو مغز اول هم رشد نکرده باشند نیز همین مشکلات پیش می آید. هر مغز دارای آگاهی و 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 ممکنست مستقل یا مشترک با مغزهای دیگر عمل کند. تطهیر و پالایش کندالینی نه تنها این مغزها را رشد میدهد بلکه تعامل آنها را با یکدیگر نیز افزایش میدهد. کودکان در مدرسه بدون رشد خردنگی مطلوب با یکدیگر به خوبی تعامل دارند. آنها معمولاً ستیزه جو رقابت کننده یا درون گرا میباشند. کودکانی که فاقد حس سالم زنده ماندن هستند اعتماد به نفسشان پایین است. سیستم اندامی کم توسعه یافته آنها ممکنست سبب ضعف در عادات مطالعه شود یا ممکنست پیش از حد در روابط خود دچار دروغی و حساسیت باشند.

### مغز چهارم!

این مغز هنوز در مرحله اثیری است و بصورت جسمانی ظاهر نشده است. هر مغز بر مغز قلی هم پوشانی میشود. رشد اول مغز چهارم زیر چاکرای تاج در بالای سر روی قسمت فوقانی دوشمیره مغز سوم است. این مغز با سطح مغزی - احساسی یا با بدن چهارم ارتباط دارد و دارای یک وجدان روحانی است. اگرچه این مغز هنوز بصورت جسمانی ظاهر نشده اما با زهم قابل استفاده 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 اثیری مغزهای پنجم و ششم و هفتم نیز وجود دارد اما توسعه آنها خیلی طولانیتر است. آنها به بدنهای متناظر خود وابسته هستند.



ناحیه مغز چهارم اثیری

### تمرین مغز اول:

در مورد احساس خود راجع به حریم شخصی خود فکر کنید، چگونه میتواند آنرا طوری تغییر دهید تا سازگارتر و مثبت تر باشد؟ در مورد زنده ماندن و اینکه تا چه حد برایتان مهم است فکر کنید، چه چیز حس بقای شما را تهدید یا تقویت میکند؟  
نهادگری: یک عروسک یا تصویری از خزنده مورد علاقه خود انتخاب کنید، به هنگام مدیتیشن با آن ارتباط برقرار کنید.

### تمرین مغز دوم:

در مورد مالکیت و بهره مندی از احساسات خود فکر کنید، در هر زمان از چند احساس متفاوت خودتان میتوانید آگاه باشید؟ با احساسات لطیف و دوست داشتنی خود اجازه دهید تمام برنتان را در بر بگیرد، واقعاً از آنها لذت ببرید.  
نهادگری: رنگ با نهادگری 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 و غذا و اشیاء هنری.

### تمرین مغز سوم:

در مورد نیکوکاری چه فکر کنید و آنرا از انرژی پر کنید، سپس انرژی را به نیکوکار راست سوق دهید، این فرایند را برعکس کنید و انرژی را از نیکوکار راست به نیکوکار چه حرکت دهید، اینکار را چندین بار تکرار کنید، بین دو طرف مغز احساس تعادل انرژی کنید و احساس کنید که پل بین دو نیکوکار برای کنشگری آماده است، به تمام این ناحیه امکان دهید تا آزاد باشد و منبسط شود.

نهادگری: هر روز وقتی را در نظر بگیرید که چیزی را با دقت مورد مشاهده قرار دهید، از چه چیزی دیگر میتوانید آگاه شوید یا آنرا مشاهده کنید؟ اینکار قوه درک را رشد میدهد، هر روز سعی کنید از خلاقیت خود استفاده کنید، حلات یا کتابهایی را در مورد موضوعاتی که نگرده اید 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 فکر کردن و قوه درک را افزایش میدهد.

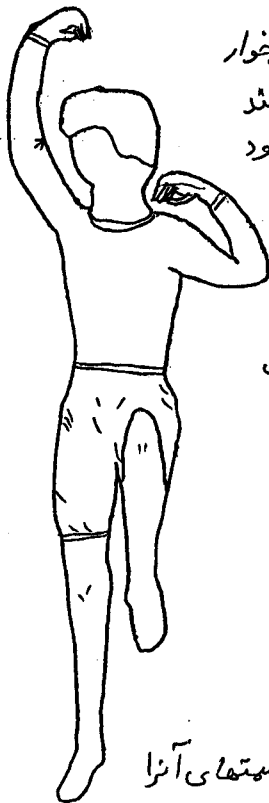
### تمرین مغز چهارم:

از ناحیه درست یا تینتر از چاکرای تاج و بالای سر زیر پوست آگاه شوید، انرژی را به این ناحیه سوق دهید، منبسط و باز شدن آنرا احساس کنید، توجه خود را به ناحیه مغز چهارم معطوف کنید، سپس پرسشهایی مطرح کنید و بگذارید پاسخها شکل بگیرند، این فرایند را شتاب ندهید، پاسخها و تصاویر ممکنست برای شکل گرفتن نیاز به زمان داشته باشند، روی استفاده از اطلاعاتی که از طریق این آگاهی دریافت میکنید تفکر کنید.

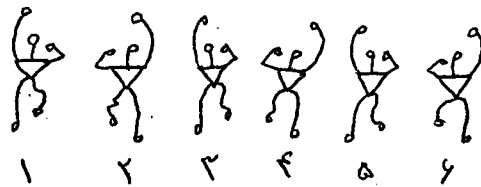
## استحمام کندالینی :

سعی کنید انرژی کندالینی را بصورت یک نور طلایی (ذهنی) مشاهده کنید. بگذارید در تمام سر با استحمام بپردازد و کاری کنید هر مغز مقداری از توجه شما را با خود جلب کند. این بهترین را با استفاده از یک نور مفرقه ای (روحانی) تغییر دهید. ممکنست در سر خود احساس گرما کنید. این کار با 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 آنرا با چاکرای تاج فرستاده، با انرژی پرتر در بالای سر خود ترکیب کنید و بگذارید این ترکیب دوباره روی بدن شما باریده شود

## حرکت انرژی زا برای هماهنگی مغزها :



پاهای شما در کنار یکدیگر باشند، نوک انگشتان خود را شبیه نوک مرغها میخوار به سرشانه خود برسانید و بطور عادی تنفس کنید. دست راست خود را بلند کنید، سر خود را برگردانید و به آن نگاه کنید. همزمان با این کار پای چپ خود را بلند کرده و زاویه آنرا خم کنید، همین حرکت را از سمت دیگر بدن خود انجام دهید، بدین ترتیب با دست چپ را بلند کرده و صورت خود را برگردانید و به آن نگاه کنید و همزمان با آن پای راست خود را بلند کنید. این حرکات خود را ابتدا آهسته و سپس وقتی که هماهنگ شدید با سرعت بیشتر انجام دهید. هر چند مرتبه که مایل هستید حرکات را تکرار کنید.



## تکنیک هماهنگ کننده مغز :

در قسمت جلویی مغز بخشی بنام هماهنگ کننده وجود دارد که کار مغز و سایر قسمت های آنرا با یکدیگر هماهنگ میکند. کف دست خود را روی پیشانی قرار دهید، هماهنگ کننده در حدود سه تا پنج سانتیمتر در زیر قرار دارد. خشک کردن این بخشی ما را با وضعیت تنها میبرد. برای این منظور با یک تصور کنید که حرارت هماهنگ کننده کمتر از حرارت بقیه قسمت های مغز می باشد. برای اینکه احساس کنید هماهنگ کننده در کجا قرار دارد پیشانی خود را با دست بمالید و یا با انگشت بخارانید. سپس سعی کنید احساس کنید که آن به آهستگی یخ میزند و به قطعه ای یخ تبدیل میشود. این تصور منجر به انقباض عروق خونی هماهنگ کننده میشود. بوسیله کاهش آگاهانه حرارت مغز شما فرکانس امواج مغزی خود را کاهش میدهند. این بهترین ارتعاش مغز را با تن برده و باعث میشود که جریان افکارتان کند شده و هیجانات کمتری به مغز منظور کند. در یک نقطه خاص ممکنست دیگر فکری وجود نداشته باشد که این وضعیت را تنها میگویند. این بهترین را ایستاده و نشسته میتوان انجام داد.



تکنیک تحریک سلولهای مغز:

برای تحریک سلولهای مغز از مانترا و هامینگ استفاده میکنیم. چنین اصواتی با ایجاد ارتعاشی در سلولهای مغز با افزایش جریان خون آن باعث بیداری و تحریک سلولهای مغز برای افزایش فعالیت میشوند. افزایش ارتعاشات سلولها باعث میشود آنها پتانسیل بیشتری را جذب کرده و آنرا با همه قسمت‌های بدن انتشار داده و باعث هماهنگ شدن بدن و مغز میشوند. نحوه تلفظ مانترای هامینگ بشرح زیر میآید:

هوووووووو هانگ      HHUUUUUUU HUNگی

یا آ آ آ آ آ آ آ هانگ      YAHHUUUNگی

یا آ آ آ آ آ آ آ هانگ      YAHHUUUNگی

ارتعاشات مانترای هامینگ را در ریشه بینی و پشت گلوی خود حس کنید. ارتعاشات انرژی را به سراسر مغز خود بفرستید. احساس کنید قدرت این مانترا ارتعاشات بدن شما را افزایش میدهد. احساس کنید مانترا سلولهای مغز شما را تحریک میکند جریان جاری شده انرژی را در سراسر بدن خود حس کنید. این مانترا هم با صدای بلند و هم آهسته میتواند ادا شود. در هنگام انجام این تمرین باید ستون فقرات خود را راست نگه دارید برای شروع این مانترا بصورت عمیق نفس بکشید و پرانا را وارد سینه خود کنید. هنگام ادای مانترا پرانا را بطرف سر و چشم ستوم هدایت کنید. بهتر است کلمات هر یک از سه بخش را هنگام انجام مانترا طوری بکشید که در هر نفس یکی از آنها ادا شود و هما نظور یک در هر نفس هر بخش را کامل میکنید نفس خود را از ریه‌ها خارج کنید. این اولین قدم برای باز کردن کامل شبکه خورشیدی فیزیکی بر روی چاکراها بوده و باعث افزایش قدرت ذهن و ادراک اشراق شده و به توسعه روشن بینی و همه قدرتهای غاروانی شما کمک میکند.

تکنیک ذوالیمینین برای تقویت مغز:

افرادی که از هر دو دست خود استفاده میکنند و از آنها کار میکنند کورپوس کالوزوم آنها (دسته‌ای از الیاف عضبی که دو نیمکره مغز را بهم وصل میکنند) نسبت به افرادی که از یک دست استفاده میکنند یازده درصد بزرگتر است و میزان بسیار زیادی از عروق سطحی نسبت به یک مغز معمولی با دور کوریکس وجود دارند. همچنین تعداد بیشتری از سلولهای گیال که

سلولهای بافت همبند عصبی هستند، هر چه قدر که ما مغزمان را بهترین داده و بیشتر استفاده کنیم به مقدار بیشتری از نظر فیزیکی رشد خواهد کرد، کلید اصلی برای بدست آوردن توانایی استفاده از هر دو دست، تمرین میباید شد. در طی روز بوسیله تعویض آگاهانه دست پرکار با دست کم کار هنگام انواع کارها مثل در باز کردن، شیر ریختن، چیزی برداشتن و امثالهم به تمرین پردازید، کمر بند خود را از جهت مخالف ببندید، ساعت را با دست دیگر ببندید. سعی کنید هر زمان با هر دو دست خود هر زمان دو نقاشی متقارن بکشید. دو کاغذ چاله را با دو دست هر زمان به سطحی بالا پرتاب کنید. و هر کار دیگری که میکنید با هر دو دست باشد.

تقویت قدرت مغز با ازدیاد مویرگهای سطحی در کورتکس مغز:

از نظر شیمی مغز تحت تاثیر غذاها و نوشیدنیها و افکار و رفتار و هیجانات و هوایی است که تنفس میکنیم. مثلاً علاقه های هیجانی باعث ترشح آدرنالین به داخل جریان خون میگردد و در حفظ و تفکر و تیزی حسهای شما نیز تقویت میگردد. آدرنالین باعث تسریع رها سازی قند خون ذخیره شده یعنی گلوکز گردیده و از آنجایی که نرونها برای فعالیت خود به مقدار زیادی گلوکز نیاز دارند بنابراین باید از کمبود قند خون جلوگیری کرد و در زمانهای فعالیت های مغزی از شیرینیهای مصنوعی استفاده نمود. مغز با تمرین رشد میکند و اگر از آن استفاده نشود تحلیل میرود. از میان پانزده میلیون نرون که در مغز انسان وجود دارد صد هزار نرونی که مورد استفاده قرار نمیگیرند روزانه تخریب میشوند. بوسیله تقویت سیستم گردش خون مغزتان دیگر مغز شما نیازی ندارد که با این میزان وحشتناک سلولهای مغزی خود را نابود کند. در صورت نیاز مویرگهایی که برای سلولهای مغزی اکسیژن و غذا فراهم میکنند میتوانند بوسیله بدن شما ساخته شوند. بایک برنامه تمرین ذهنی قوی، بدنتان باید به رشد و گسترش مویرگهای جدیدی که تأمین کننده اکسیژن مورد نیاز مغزتان میباشد جواب بدهد. اکسیژن کلید استفاده بهینه از مغز میباشد. اگر میزان ضربان قلب شما افزایش یابد و عروق خونی شما گشاد گردند اکسیژن بیشتری به مغزتان میرسد. بنابراین ورزشهای متوسط میتوانند فعالیت های مغزتان را توسعه دهند. تنفس عمیق شکمی نیز مناسب است چون خون تهایل دارد بخاطر نیروی جاذبه زمین به قسمتهای انتهایی ریه برود و اینکار باعث مخلوط شدن خون و اکسیژن کسب شده میگردد. بوسیله خوردن سبزیجات برگ دار، مغزها، سیب، گلابی و انگور میتواند عناصر مورد نیاز مغزتان را تأمین کنید و این کار هوشیاری ذهنی شما را افزایش میدهد. غذاهای پرچرب باعث تنبلی مغز میشود. با خوردن گوشت کم چرب پرندگان و ماهیها میتوانید جریان خون خود

را با آمینو اسیدهای مثل تیروزین شارژ کنید، تیروزین از میان غشای محافظ مغزی بنام سدخونی - مغزی عبور کرده و در آنجا با مواد شیمیایی دوپامین و نوراپی نفرین تبدیل میشود اگر استرسی باعث تحلیل موجودی انتقال دهنده های عصبی گردد گیجی و عدم تعظیم گیری و اضطراب و افسردگی حاصل میشود. ماهی، زرده تخم مرغ، سویا، برنج، مغز گردو و بلغور جو دوسر دارای کولین هستند. کولین به انتقال دهنده های عصبی استیل کولین که مورد نیاز یک حافظه تیز می باشد تبدیل میگردد. شما میتوانید توانایی فکر کردن یا یادگیری خود را با دریافت دوزهای از مکمل های کولین یا لیستین، ویتامینهای A - B<sup>1</sup> - B<sup>12</sup> - C - E افزایش دهید. از سیگار و الکل و قند سفید که باعث رخوت و خستگی میگردد دوری کنید و از خوردن کافئین زیاد که باعث محدود شدن جریان خون مغزی میگردد خودداری کنید. قهوه یک تقویت کننده مداوم دوپامین است و باعث میشود که سرعت فکر کردن ما افزایش یابد، با محرکها سریعتر واکنش نشان داده میشود و احساسی پر انرژی بودن بیشتری ایجاد میگردد. اما دوپامین یکی از مواد سازنده انتقال دهنده های عصبی بنام نوراپی نفرین می باشد که با آدرنالین تبدیل میگردد. خوردن بیش از دو فنجان قهوه اغلب باعث افزایش مواد شیمیایی مغز در سطح بالا گشته و در نتیجه عصبی شدن و اضطراب و تهاجم را همراه دارد. تزلزل و عدم ثبات ذهنی در اصل یک حالت عدم تعادل شیمیایی می باشد. برای متعادل ساختن خود، اعتدال در هر چیزی بهترین می باشد. برای تعادل دو نیوکوره مغز، خزش متقاطع (معهه سمت کف اتاق) یک تهرین خوب و قابل استفاده می باشد. ژله درجا تهرین دیگری است. در حین ژله درجا سه هر دست با پای مخالف حرکت میکند سرتان را از یک طرف بطرف دیگر نیز بچرخانید. این تهرین را ۵ بار در روز انجام دهید. جهت افزایش نیروی مغزتان باید حرکات تمام جسمی خود را وسعت دهید. بنشینید و بشنوید و منزه کنید و بو کنید و تمام محیط اطراف خود را حس کنید. جدولهای متقاطع حل کنید. شروع کنید از بالا به پایین بخوانید یا بنویسید. یک زبان دیگر یاد بگیرید. متنی را برعکس از آخر به اول بخوانید. حتی از مسیرهای مختلف به محل کار یا منزل بروید. بعباریت ترک عادت کنید و سعی کنید هیچ چیز تکراری برایتان وجود نداشته باشد. هرچقدر بتوانید حرکات طولی و افقی خود را از زندگی خود خارج کنید تحریکات سیناپتیک بهتری در میان نرونهای مغزی شما شلیک میگردد و احتمالاً به میزان کمتری سلولهای مغز شما دچار تخریب میگردد.

## ارتباط مغز با تنفس غالب :

بیماریهای اصلی که وابسته به استرس هستند زمانی اتفاق می افتند که سوراخ بینی راست بسته شده باشد. زمانیکه این انسداد بین پرطرف شود استرس نیز بهبود می یابد. تنفس از طریق یک سوراخ بین فعالیت مغز را در سمت مقابل آن تحریک میکند. با مشخص کردن اینکه فرد در بیشتر مواقع از کدام سوراخ بینی تنفس میکند میتوان فهمید که کدام قسمت مغز از فعالیت بیشتری برخوردار است. شما میتونید بطور ارادی آن سوراخ بینی خود را که در تنفس استفاده میشود را تغییر دهید و از این طریق از آن قسمت دیگری مغزی که مورد نظرتان میباشد استفاده ببرید. اگر بعضی اوقات خواستید که حالت ناخواسته ذهنی که برایتان ایجاد شده را تغییر دهید از همان سوراخ بینی تنفس کنید که بسته شده و این کار را برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ادامه دهید. ما بطور طبیعی هر یک تا چهار ساعت تنفس از سوراخهای بینی را تغییر میدهیم هر چه قدر فرد مسن تر باشد طول این سیکل طولانیتر میشود. زمانیکه بطرف راست میخواهید سوراخ سمت چپ بسته و سمت راست باز میشود و در طرف چپ خوابیدن برعکس این میباشد. تمرین: در وضعیتی راحت نشسته و کمر را صاف و سوراخ بینی راست را با انگشت شست بگیرید به آرامی از میان سوراخ بینی چپ تا پنج شماره نفسی را داخل بدهید و هوا را از همان سوراخ تا ده شماره خارج کنید. زمان بازدم همیشه دو برابر زمان دم میباشد. این کار را ۱۵ تا ۲۰ دقیقه از میان سوراخ بینی چپ انجام دهید. سوراخ بینی چپ را با چهارمین و پنجمین انگشت دست راست گرفته و از سوراخ بینی راست نفس بکشید. تا پنج شماره حمل دم و تا ده شماره حمل بازدم انجام دهید و ۱۵ تا ۲۰ دقیقه تکرار کنید. در طول دم از خودتان صدای دریا و ریو تا آنجا که ممکنست در هنگام بازدم هوا را از ریه ها بیرون خارج کنید. در این تمرین هیچگونه حبس تنفس وجود ندارد. این تمرین را روزی دو بار انجام دهید سپس این قسمت زمانی را به شش شماره برای دم و دوازده شماره برای بازدم افزایش دهید. این کار را دو بار در روز برای سی روز بعدی انجام دهید. به پیشرفت تنفستان از میزان کم، متوسط و زیاد که بطور خودکار ایجاد شده توجه کنید. میزان تنشی و استرس زندگی شما قابل ملاحظه و دقیقی کاسته میشود. شما میتونید این تمرین را تغییر دهید. تجسم کنید هوایی که وارد بدنتان میشود دارای رنگهای انزری زایی با انتخاب خودتان است. از هوای آگانه خودتان برای هر تنفس استفاده کنید و هوایی را که با داخل ریه ها می کشید را هم ببینید و هم احساس کنید. تنفسی از میان هر دو سوراخ بینی را حس کنید و تمرین را ادامه دهید تا بر عملکرد مغزتان تأثیر گذاشته و آنرا به تعادل برساند و باعث تغییرات مثبت زیادی در رفتارتان شود.

جدول چرخه پیشرفت انسان در دوره های هفت ساله چاکرای برای ۴۹ سال

رئیسهای اصلی برای یکسال چاکرایی							ترتیب چاکراها در دوره های هفت ساله
چاکرای هفتم	چاکرای ششم	چاکرای پنجم	چاکرای چهارم	چاکرای سوم	چاکرای دوم	چاکرای اول	
سکال و وحدت با آگاهی همیشه حاضر و روشن بین از طریق مشاهده درون	سیمکرد ادراک، کشف و شهود رشد جسمهای درونی و قدرت ذهنی و فرا فکلی اراده - تجلی	ارتباط و خلاقیت برابر وجود و باز بودن و انبساط و استقلال وضع الهام و دستیابی با سلطه لطیف وجود خویش شدن	آشکار شدن وضعیت قلب و عشق و همدردی و مشارکت و ارتباط و صمیمانه عدم خود خواهی و از خود گذشتگی و سلامتی	باز شدن شخصیت فرد، ادغام تجربه ها و احساسات، شکل گیری شخص نفوذ و قدرت و فراوانی عرض و ورشدا	اولین احساسات جاری شدن با زندگی و لذت پرستی و شهوت و خلاقیت و شکفتن زده و مشتاق	اولین انرژی حیات و مراقبت، ارتباط با زمین و دنیای مادی و استحکام و قدرت دستیابی	تقسیم بندیهای هفت ساله چاکراها
سال هفتم	سال ششم	سال پنجم	سال چهارم	سال سوم	سال دوم	سال اول	چاکرای اول از ۷ تا ۱۴ سالگی - اولین انرژی حیات و مراقبت و ارتباط با زمین و دنیای مادی و استحکام و قدرت دستیابی
سال چهاردهم	سال سیزدهم	سال دوازدهم	سال یازدهم	سال دهم	سال نهم	سال هشتم	چاکرای دوم از ۱۴ تا ۲۱ سالگی - اولین احساسات، جاری شدن با زندگی و لذت پرستی و شهوت و خلاقیت و شکفتن زندگی و اشتیاق
سال بیست و یکم	سال بیستم	سال نوزدهم	سال هجدهم	سال هفدهم	سال شانزدهم	سال شانزدهم	چاکرای سوم از ۲۱ تا ۲۸ سالگی، باز شدن شخصیت فرد و ادغام تجربه ها و احساسات و نفوذ و قدرت و خرد و ورشدا
سال ۲۸	سال ۲۷	سال ۲۶	سال ۲۵	سال ۲۴	سال ۲۳	سال ۲۲	چاکرای چهارم از ۲۲ تا ۲۸ آشکاری وضعیت قلب و عشق و همدردی و مشارکت و ارتباط و صمیمانه عدم خود خواهی و از خود گذشتگی و سلامتی
سال ۳۵	سال ۳۴	سال ۳۳	سال ۳۲	سال ۳۱	سال ۳۰	سال ۲۹	چاکرای پنجم از ۲۹ تا ۳۵ ارتباط و خلاقیت و برابر وجود و باز بودن و انبساط و استقلال وضع الهام و دستیابی با سلطه لطیف دست یافتن
سال ۴۲	سال ۴۱	سال ۴۰	سال ۳۹	سال ۳۸	سال ۳۷	سال ۳۶	چاکرای ششم از ۳۶ تا ۴۲ سیمکرد ادراک و کشف و شهود و رشد جسمهای درونی و قدرت ذهنی و فرا فکلی اراده و تجلی
سال ۴۹	سال ۴۸	سال ۴۷	سال ۴۶	سال ۴۵	سال ۴۴	سال ۴۳	چاکرای هفتم از ۴۳ تا ۴۹ سکال و وحدت با آگاهی همیشه حاضر و روشن بین از طریق مشاهده درون

اساس انژری حیاتی در فرهنگهای مختلف :

طب سنتی چین = چئی	طب سنتی ژاپن = کئی	طب سنتی هند = پرانا
ایران = رمق - نا	صوفی ها = برکت	طب یونان = نیوما
هومیوپاتی = نیروی حیاتی	تبت = کالاما	راهبان قدیم = نیروی اودیک
بقراط = گرمای درون	کابالما = نور انژی	ویلهم رایش = اورگون - بیوانژی
پرو = هوچا - سامی	پولینزی = مانا	مصر باستان = سما

دانشندان روسی = انژری بیوپلاسمیک - نیروی پنجم - مکانیت

انواع چاکراها :

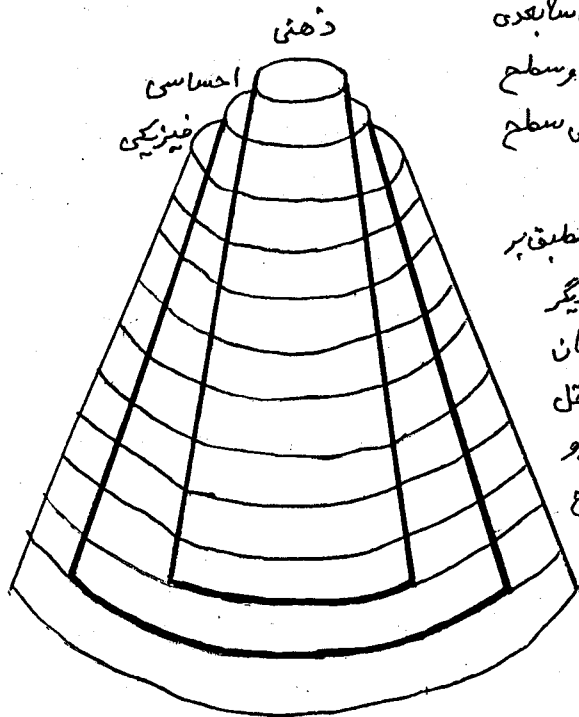
در جدول زیر انواع سه گانه چاکراها بر اساس اندازه و تعداد مشخص شده اند :

اساس نوع	ماژور	مینور	صینی
قطر چاکراها	۱۰-۱۲ سانتیمتر	۲/۵ - ۵ سانتیمتر	۲/۵ سانتیمتر
تعداد محل تلاقی	۲۱	۱۴	۷
تعداد چاکراها	۷	۲۱	۳۶۱ - ۳۶۵

اسامی چاکراهای حیوانات :

۱- آتالا (چاکرای سم حیوانات) ۲- ویتالما ۳- سوتالما ۴- تالاتالما ۵- راساتالما ۶- مالاتالما

چاکرای گیاهان متحرک است چون ستون فقرات ندارند، برای تشخیص محل چاکرای گیاهان و درختان میتوانی سطح یک درخت را با دستان خویش اسکن کنید، و هر یک حس گزگز کننده نشانگر حضور یک چاکرا است. آنرا با دست بگیرید، تقریباً به اندازه یک توپ بسکتبال است. به آرامی با چاکرای آن ضربازده تابا یکی از چاکراهای خودتان تنظیم شده حالا میتوانی با درخت تماس انژیستیک برقرار کنید.

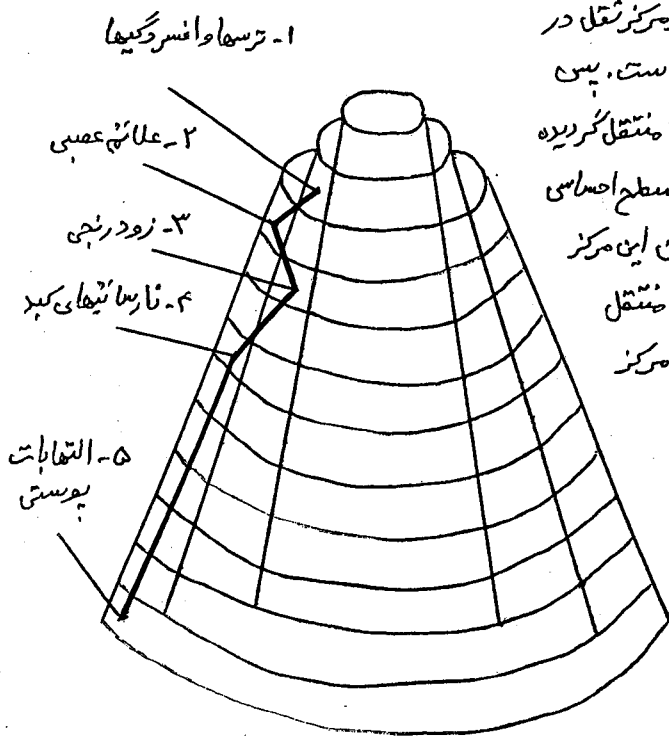


این شکل نشان دهنده لایه‌های وجودی انسان بصورت سلسله‌ای می‌باشد. سطح ذهنی مرکزی ترین لایه این مخروط است و سطح احساسی بعنوان سطح پیرامون سطح ذهنی و لایه فیزیکی سطح بیرونی است.

توجه داشته باشید که نقاط بالا و پایین سطح متناظر و منطبق بر هم نیستند. در شرایط مختلف مرکز ثقل از مکانی به مکانی دیگر منتقل می‌شود، گذر زمان و تحریکات ناخوشایند و یا درمان (خواه سود مند و خواه سرکوب کننده) ممکنست که مرکز ثقل را جابجا نماید. ممکنست مرکز ثقل به نقطه‌ای بالاتر و یا پایینتر در همان سطح و یا به نقاط دیگری در دیگر سطوح انتقال یابد.

در شکل زیر نمونه‌ای از سیریکه بیماری در یک بیمار ترسیم شده است:

در این شکل تغییرات در مرکز ثقل بصورت متناوب و یک در میان در دو سطح احساسی و فیزیکی به تصویر کشیده شده است.



در نقطه ۱ بیمار کلیه علائم بیماری را دارا بوده و مرکز ثقل در قسمت بالایی سطح احساسی نشان داده شده است. پس از درمان این مرکز با سطح فیزیکی و با نقطه ۲ منتقل گردیده و با ادامه درمان مجدداً مرکز ثقل جابجا شده و با سطح احساسی منتقل می‌شود یعنی با نقطه ۳ و در پی ادامه درمان این مرکز دوباره با سطح پیرامونی حرکت کرده و با نقطه ۴ منتقل شده است. در نهایت قبل از درمان کامل کامل مرکز ثقل به نقطه ۵ تغییر مکان داده است.

نادی‌ها:

نادی‌ها مهمترین مسیرهای انتقال انرژی هستند. در مورد تعداد نادی‌ها باید گفت آنها را از ۷۲ هزار تا ۷۲۰ هزار تخمین زده اند. از این تعداد ۱۰ مسیر از قبیل مهمتر و از میان این ۱۰ مسیر ۳ مسیر از قبیل مهمترند. این سه مسیر بنامهای سوشومنا و آیدا و پیگالا معروفند.

سوشومنا = کانال مرتبط و مستقیم بین چاکرای ریشه و تاجی است و از این طریق است که کنذالین برمیخیزد. باز بودن مسیر سوشومنا برای هدایت انرژی کنذالین بسیار مفید است. کنذالین یا همان انرژی اولیای که برانگیختن آن بسیاری از آگاهیه‌ها را به ارمغان می‌آورد از طریق سوشومنا به سمت بالا حرکت میکنند.

آیدا = حول نقاط چاکراها چرخیده و انرژی آرامش بخشی ماه را در تمام چاکراها باعث میشود. نادی آیدا به سوراخ سمت چپ بینی منتهی میشود.

پیگالا = حول نقاط چاکراها چرخیده و داریم انرژی خورشید را که موجب گرما و ایجاد شور و اشتیاق در چاکراها میشود را جذب میکند. مسیرش برخلاف جهت آیدا هست و به سوراخ سمت راست بینی منتهی میشود.

کنذالین دارای سه و نیم دور چرخیده در ستون فقرات در مسیر سوشومنا است. دور اول آگاهی بیداری یعنی امواج بتا و دور دوم آگاهی خواب بدون رؤیا یعنی امواج آلفا می‌گذرد و دور سوم آگاهی خواب بارز یا یعنی امواج تتا می‌گذرد و نهایتاً نیم دور آخر چرخیده کنذالین آگاهی ماورایی است یعنی امواج دلتا می‌گذرد می‌باشد.

مریدینها:

کانالهای جریان انرژی هستند که بر اساس میزان همگشتان به سه دسته زیر تقسیم میشوند:

- ۱- سطحی ۲- میانی ۳- عمیق

نزویک با ۳۶۵ نقطه اصلی بر روی ۱۲ مریدین وجود دارد. هر چند جریان ظریف مغناطیسی چرخه‌ای درون مریدینها جریان دارد و خودی خود فاقد طبیعت الکتریکی میباشد با این وجود قادر است بواسطه القای جریانهای الکتریکی ثانویه تغییراتی قابل اندازه گیری بر روی باندهای سلولی ایجاد نماید. از آنجایی که جریان انرژی از یک مریدین به مریدین دیگر دارای نقطه آغاز و پایانی نیست لذا میتوان جریان انرژی را یک چرخه دانست. بطور کلی میتوان چهار جهت جریان انرژی در مریدینها را بدین گونه ذکر کرد:

۱- از سمت تنه به طرف سر انگشتان (از قسمت داخلی دست) = مین

۲- از سر انگشتان به سمت صورت (از قسمت بیرونی دست) = یانگ

۳- از سمت صورت به سمت پاها (از قسمت خارجی پاها) = یانگ

۴- از پاها به سمت تنه (از قسمت داخلی پاها) = مین

سه دور این فرایند چهار مرحله‌ای، تمام ۱۲ مریدین اصلی را طی میکنند همچنین ۲ مریدین فرعی مهم را،

اگر کنذالین از آیدا بالا برود شخص تبدیل به فردی بسیار رشوف و صهربان خواهد شد.

اگر کنذالین از پیگالا بالا برود شخص تبدیل به فردی بسیار خشن و شرور و بد طبیعت و خونی می‌شود.

اگر کنذالین از سوشومنا بالا برود شخص به اشراق خواهد رسید.



### تطهیر نادی ها:

در یک وضعیت راحت ترجیحاً با کمر و گردن راست قرار بگیرید. چند لحظه نفس عمیق و آرام بکشید. سپس دو تنفس کامل بکشید. نادیها را تخیل کنید و سعی کنید بفهمید که کدام نواهی از سیستم تیره و سرد بنظر میرسند. سیستم بدن را با یک نور نقره ای پر نموده و بگذارید تمام نادیها تطهیر شوند. با دقت به سوشومنا در ستون مهره ها و تناوب آید او پیگالا در طرفین ستون مهره ها توجه کنید.

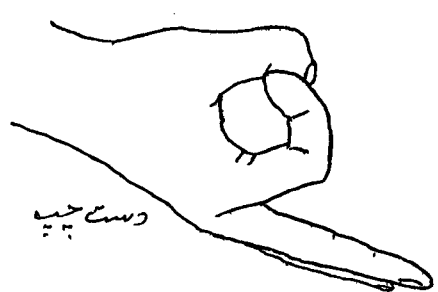
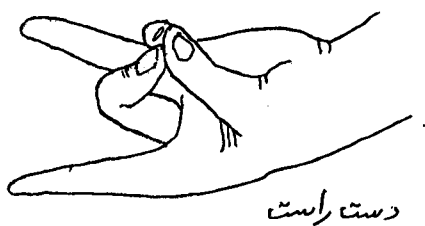
### رقص نادی ها:

از یک موسیقی ملن از نوع رقص محلی یا رقص شکم استفاده کنید. این نوع موسیقی آرام سازی انرژی شکامی را تقویت میکند. با پوست زیرین، یعنی ناحیه زیر تمام پوست بدن فکر کنید. بگذارید احساس طراوت در آن بوجود آید و رقص را ادامه دهید. در حال رقص هزاران نادی را در سراسر بدن سه با نور درخشان و نقره ای میدرخشند تخیل یا تصور نمایید. احساس کنید انرژی شکامی شما فروزان شده است. پنج یا ده دقیقه میتواند برای ادامه این تریپن کافی باشد. برای اینجا مطمئن شوید در یک فرکانس بالا تر هستید خودتان را با حال شناور تصور کنید. ممکنست هرگز بطور کامل احساسی آمادگی نکنید اما با خودتان فشار نیاورید. با تخیل خود برای ادامه کار گوش دهید.

### مورد این برای نادیها:

نحوه = دست راست، نوکی انگشت شست و انگشت وسطی و کوچک روی هم قرار دارند و انگشت اشاره و حلقه صاف و کشیده هستند.

دست چپ، بند شست روی ناخن انگشت اشاره قرار بگیرد. روزانه چهار بار هر بار چهار دقیقه یا در صورت نیاز شدید تا زمانیکه اثر مورد را ظاهر شود انجام دهید.

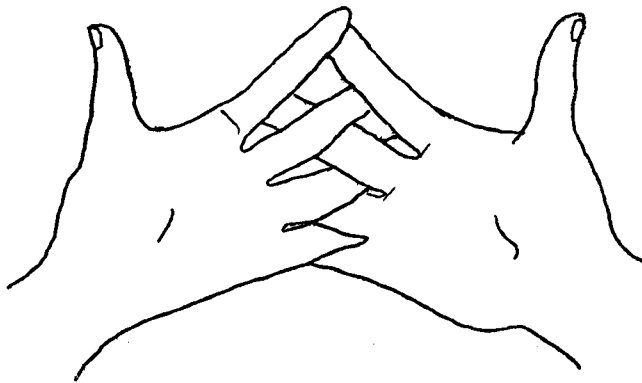


تربیات متعادل کردن آید و پیگالا :

انتهای دنباله را، آنجایی که کنالینی وارد سوشومنا میشود، آزاد از استرس و باز و روان برای دریافت جریان کنالینی تصور کنید. حالا انتهای سمت چپ دنباله را آنجا که آید شروع میشود هم باز و بدون استرس تصور کنید، سپس انتهای طرف راست دنباله را که پیگالا در آن شروع میشود را عاری از استرس و در حالیکه اندکی باز است تخیل نمائید. در مورد نیمه از جریان کنالینی که وارد سوشومنا میشود و بطرف ستون مهره ها می رود تصور نمائید. نیمه باقی مانده را بطور مسلولی بین آید و پیگالا تقسیم کنید. بگذارید کنالینی موجود در سوشومنا بطرف ستون مهره ها با جریان افتد و از بالای سر شما خارج شود تا با انرژی الهی در آمیزد و دوباره بر روی بدن تن بدن بار انرژی کنالینی را از طریق آید و پیگالا جذب کنید. انرژی آید از طرف چپ انتهای بینی و انرژی پیگالا از طرف راست آن خارج میشود، بگذارید این انرژی با تنفس ترکیب شود سپس وارد ششها شود تا در سراسر بدن با گردش افتد و سلولها را تصفیه کرده و طراوت بخشد. بعضی از افراد گوشه های پایینی بینی شان هنگام این آزاد سازی بشدت دچار خارش و حساسیت میشود ترکیب کردن انرژی از آید و پیگالا با تنفس فرورده این قسمت از بینی را تسکین میدهد پنج یا شش نفس میتواند کافی باشد. بعنوان یک تنوع، انرژی کنالینی حاصل از آید و پیگالا در گوشه های بینی را با یک فرورده نفس بطرف سر بپرید و چنین تخیل کنید که این انرژی داخل سر را تطهیر و تصفیه میکند. شما میتوانید انرژی اضافی را با بیرون دادن نفس از بینی خارج کنید یا آزاد در تمام سر پخش نمائید. ماساژ دادن کامل بدن انرژی اضافی را آزاد کرده و با برقرار شدن یک جریان متعادل تر انرژی در بدن کمک میکند.

موردی برای تعادل و پاک سازی آید و پیگالا :

نحوه = انگشتان دودست را صلیب وار در برابر قفسه سینه بر یکدیگر قرار دهید. ایمان محکم، پایه و اساس اعتماد بنفس سالم است. این مورد را میتوانید به همراه تکنیکهای مربوط به آید و پیگالا بکار ببرید.



### ۱- مریدین کبد :

عنصرش چوب و مربوط به بخش بین است .  
احساسهای وابسته به آن = رضایت و نگرانی است .  
کیفیتها = سزیزگی و عاطفه و پویایی و بالعکس .  
وظیفه = جمع آوری و آزاد کردن انرژیهای پویا و خلاق و سختکوشی .  
در صورت اختلال کارکرد = ضعف و فقدان مقاومت فیزیکی و یا ذهن در برابر استرس و یا درست برعکس  
یعنی فعالیت مبالغه آمیز و محسوس رخ میدهد . شور و شوق برای کار و اراده و توانایی هضم و هروم  
ستیزه جویی از اینها سرچشمه میگیرند .  
این مریدین همراه با مریدین کبسه صفا کار میکنند و از طریق مریدین شش اصلاح میشود .

### ۲- مریدین قلب :

عنصرش آتش و مربوط به بخش بین است .  
احساسهای وابسته به آن = امنیت و ایمنی - ناامنی و خطر .  
کیفیتها = شادی و امیال و عشق و وحدت و بالعکس .  
وظیفه = رشد فردیت در حیطه نظم کیهانی از طریق جمع آوری و آزاد کردن انرژیهای خاص مربوط به  
شخصیت و جریان معزوم انرژیهای حیاتی و تنظیم مراحل مانند تجدید قوا و کار و خواب و بیداری  
و ارتباط بدن ، ذهن ، روح و سطح مادی با سرچشمه حیات در سطح فوق عادی است . اثر اصلی  
این مریدین بر سطح احساسها و عقل و روح است .  
این مریدین همراه با مریدین روده کوچک کار میکنند و با مریدین کلیه کنترل میشود .

### ۳- مریدین طحال - پانکراس :

عنصرش زمین و مربوط به بخش بین است .  
احساسهای وابسته به آن = خواسته شدن و طرد شدن است .  
کیفیتها = خردمندی و تحلیل و هضم و بالعکس .  
وظیفه = انرژیها و موادی که هر بخش بدن و ذهن و روح برای به انجام رساندن وظایفش نیاز  
دارد را با آنها میرساند . یعنی تمام تاثیرهای بیرونی بنوعی با این مریدین تماس یافته و بوسیله  
آن طبقه بندی میشوند . برای همین انسان بعدی انعطاف پذیر است که با راحتی خود را با شرایط  
زیست محیطی بسیار متفاوت وفق میدهد . همچنین این مریدین جایگاه مزاج اکتسابی است .  
یعنی برخلاف مریدین کلیه که از جهلا با صفات فیزیکی و احساسی ارثی درگیر است . اگر این مریدین  
خوب کار کنند شخص میتواند با راحتی و سریع خود را با موقعیتهای جدید تطبیق دهد و با خوبی با آنها  
کنار بیاید .

در صورت اختلال کارکرد = سازش پذیری و توانایی واکنشی دادن به نسبت آن اختلال کاهش می یابد  
این چرخه کارکردی با کارسازمان دهنده اش چنان عمل میکند که ما با رغم تغییر شرایط بیرونی در  
سامون فردیت خود حقیقی مان بمانیم . از این لحاظ یک قدرت کلی تثبیت کننده نیز در اینجا  
پدید می آید . همه انواع روان نژندی ها معمولاً با این چرخه کارکردی ارتباط دارند .  
این مریدین با مریدین معده کار میکند و مریدین کبد آنرا کنترل میکند .

#### ۴- مریدین شش (ریه) :

عضرش فلز و مربوط به بخش بین است .  
احساسهای وابسته به آن = پشاش بودن و افسردگی است .  
سیفیتها = شهود و خلافت و بالعکس .

وظیفه = هماهنگی مریدین قلب با ضرباهنگها و ارتعاشهای کیفانی وابسته است علاوه بر هر چیز  
انسان را در این سطح از هستی به ضرباهنگهای جهان پیرامون متصل میکند . این مریدین امکان  
فعل و انفعال آسان و حقی مکتول و متقابلاً سازنده ای بین ارتعاشها و ساختارهای جهان بیرونی  
از یک طرف و نیازهای فردی به ضرباهنگها و ساختارهای زیست محیطی خاص از طرف دیگر را  
امکان پذیر میکند . این کارکرد اثرهای فوق العاده گوناگون بر کل وجود انسان دارد .

در صورت اختلال کارکرد = همیشه غم و اندوه کما بیش آشکاری پدیدار میشود . زیرا نیازهای اساسی  
انسان که فقط از طریق ارتباط با جهان بیرون برآورده میشوند زیاد جدی گرفته نشده است . هر نوع  
کوتاه فکری و جزم اندیشی و عقاید کمالاً صریح در مورد آنچه برای همه مردم خوب است (زندگی  
چگونه باید کرد) ریشه در عدم تعادل این مریدین دارند . اگر این مریدین مدت زیادی از تعادل  
خارج بماند شخص دچار ناامیدی شدید میشود بدون اینکه دلیل محکی برای این احساس ارایه دهد .  
چون دیگر اغلب نیازهای انسانیش را درک نمیکند ، دلیل رنجی را که میکشد راهم نمیتواند تشخیص بدهد .  
این مریدین بار وده بزرگ کار میکند و بوسیله مریدین قلب کنترل میشود .

#### ۵- مریدین کلیه :

عضرش آب و مربوط به بخش بین است .  
احساسهای وابسته به آن = وفاداری و بی وفایی و امنیت و عدم امنیت در روابط است .  
سیفیتها = اعتماد اولیا و ایمان و سنت و بالعکس .

وظیفه = این مریدین استعداد های ارشی معنوی و فیزیکی را در بر میگیرد . در عین حال مریدین  
طحال تجربیهای را که فرد بدست آورده است و در طرح زندگی او میکنند تا ذخیره شوند و به  
زادگان فیزیکی یا معنوی او منتقل شوند یا برای فراخواندن تجربیهای مناسب به منظور بیمار  
بردن آنها در کار کردن خاص در نظر گرفته شوند با این مریدین میدهد . مریدین کلیه از این لحاظ

با حفاظله نیز ارتباط دارد. مردم معمولاً تجربلهایی را که با طرح زندگی آنها نزدیکتر است بهتر بخاطر میاورند. یعنی آنها را از مریدین طحال - پانکراس به مریدین کلیه میبرسند. افراد پیرتر که کارکرد مریدین طحال - پانکراس آنها ضعیف شده است رویدادهای مدتها قبل را خوب به یاد میآورند چون اینها هنوز در مریدین کلیه ذخیره هستند. اما حفاظله کوتاه مدت آنها چون اساساً از طریق مریدین طحال - پانکراس سازمان مییابد اغلب فراموش است. از آنجا که این حرفه کارکردی بطور کلی بر جریان انرژی حیاتی اثر میگذارد بنابراین هر نوع احساس که تجربه شده است یک وضعیت بدنی و سیستم ماهیچه ای بدون انقباض و توانایی سازش پذیری با جریان زندگی نشانه رابطه هماهنگی انرژیایی در مریدین کلیه است. انواع روان پریشیها معمولاً با این مریدین ارتباط دارند. این مریدین با مریدین کیسه صفرا کار میکنند و بواسیله مریدین طحال کنترل میشوند.

#### ۶- مریدین گردش خون - جنسیت؛

احساسهای وابسته با آن = رفنا پنهانی و نگرانی است.

کیفیتها = میل و اکراه داشتن.

وظیفه = جمع آوری و آزاد کردن انرژی شادی آور و لذت طلب است.

در صورت اختلال کارکرد = ناآرامی و اضطراب و احساس ستم دیدگی و آثرین صدمی و بدون شادی بودن.

اگر یک روشن شادی بخشی زندگی بواسیله انقباض و برداشت غلظت از مفهوم وظیفه محدود شده باشد

بسیار طبیعی است که نشانههای نارضامتی آشکار شود. از سوی دیگر تاکید بیش از حد بر میل فیزیکی

این منبع انرژی را تهی میکند. این مریدین عمدتاً بر فعالیتها فیزیکی و کارکردی تاثیر میگذارد.

این مریدین با مریدین ساگانه گرم کننده کار میکنند.

#### ۷- مریدین کیسه صفرا؛

عنصرش چوب و مربوط به بخشی یا تنگ است.

احساسهای وابسته با آن = غروتنی و غرور است.

کیفیتها = سرزندگی و هیجان و پویایی و بالعکس.

وظیفه = این مریدین انرژیهای مریدین کبد را انتقال میدهد و آنها را به بیرون هدایت میکند. این

مریدین با توانایی تصمیم گیری و اختلالهای سلامتی که علت آنها عدم قاطعیت است ارتباط دارد.

این مریدین با مریدین کبد کار میکنند.

#### ۸- مریدین روده کوچک؛

عنصرش آتش و مربوط به بخشی یا تنگ است.

احساسهای وابسته با آن = ارزشمند بودن و بی ارزشی بودن است.

کیفیتها = شادی و میل و عشق و وحدت و بالعکس.

وظیفه = مسئول جذب و تبدیل هر نوع انرژی در تمام بدن است. همچنین انرژیهای منفی برای بدن را از انرژیهای غیر منفی جدا میکند و انرژیهای منفی را به نواحی ای که به آن نیاز دارند میبرد و انرژیهای غیر منفی را به بیرون از بدن هدایت میکند. این مریدین با مریدین قلب کار میکند.

۹- مریدین معده :

عضرش زمین و مربوط به هضم یا نگ است.

احساسهای وابسته به آن = قابل اطمینان و غیر قابل اطمینان است.

کیفیتها = منطقی بودن و تحلیل و هضم و برعکس.

وظیفه = این مریدین ضرب گیر مرکزی ارگانسیم است. تمام تاثیرهای انرژیایی که ارگانسیم نمیتواند آنها را پردازش کند به این چرخه کار کردی برده میشوند تا انرژیهای ماژاد به بدن آسیب نزنند. اگر جایی از بدن دچار فقدان انرژی باشد این انرژی از مریدین معده فرا خوانده میشود و بی درنگ در اختیار ناحیه نیازمند به آن انرژی قرار میگیرد. هیچ واکنش شفایی بدون وجود یک مریدین معده کارآمد آغاز نمیشود. مثلاً وقتی میترسید و این احساس ترس را ابتدا در معده خود حس میکنید، کارکرد مریدین معده را تجربه میکنید. برای ارگانسیم بهتر است که معده چنین شوکی را جذب کند تا اینکه کارکرد مداوم سیستمهای تنظیم کننده مهمتر بوسیله بار متراکز انرژی از کار بیفتد. اگر معده نتواند جلوی یک تحریک را بگیرد این تحریک تا مریدین طحال ادامه می یابد. اگر مریدین طحال خیلی سنگین شود رقیب آن یعنی مریدین کلیه باید فشار زیادی بر خود وارد آورد تا تعادل را دوباره برقرار کند و اگر ضربه شدید و ناگهانی باشد و سخت تنش بیش از حد قرار گیرد این وضعیت آغازگر نارسایی کلیه است که اگر درمان نشود به مرگ منجر میشود. این مریدین با مریدین طحال کار میکند.

۱۰- مریدین روده بزرگ :

عضرش فلز و مربوط به هضم یا نگ است.

احساسهای وابسته به آن = شفقت و بدخلق و بی گناهی و گناهکاری.

کیفیتها = شهود و خلایقیت و بالعکس.

وظیفه = این مریدین در انتقال همه انواع انرژیها شرکت میکند. این مریدین بدلیل احساس گناه که در نهایت چسبیدن به انرژیهای سرکوبگر است دچار اختلال میشود. در اینصورت انرژیهای زیان آور دیگر خود را بخود به آنجا میچسبند که در طول زمان ارگانسیم را دچار مسوومیت میکند. به همین دلیل است که آزاد کردن خودتان از خود-مسوومی خود تنبیهی ناشی از احساس گناه براساس سلامتی فیزیکی و ذهنی و برای رشد معنوی تا این اندازه اهمیت دارد. رفتار آزارگرا و آزار خواهانه همیشه در اختلال مریدین روده بزرگ ریشه دارد. این مریدین با مریدین شش کار میکند.

۱۱- مریدین مثانه :

مخضرش آب و مربوط با بخشی یا یکی است .

احساسهای وابسته با آن = صبر- معنا دار و بی صبری و بدون معنا .

کیفیتها = اعتیاد نخستین و ایمان و سنت و بالعکس همه موارد قبل .

وظیفه = مسئول در حرکت نگهداشتن انرژیهای بدن و در نتیجه به معنای کلی مسئول آرام سازی است .

نقطه اصلی درد (در طلب سوزنی) روس آن قرار دارد این مریدین انرژی حیاتی ستون مهره ها را تامین

میکند . مریدین مثانه کار جمع آوری و آزاد سازی به موقع انرژیهای خاص را سه برای کارکرد بدن لازمند

با ما ندی میکند .

در صورت اختلال در کارکرد = انواع انقباضات خصوصاً در ناحیه پشت و درد و انعطاف ناپذیری ذهنی ظاهر میگردد

این اختلالات به معنای کلی معمولاً ناشی از ترس از حرکت است . این مریدین با مریدین کلیه کار میکند .

۱۲- مریدین سرگان گرم کننده :

احساسهای وابسته با آن = تپیل با کمک و حقارت .

کیفیتها = گرما و سرما و پروخالی .

وظیفه = انرژی در درون بدن را گردآوری میکند و انرژیهای صفر را با بیرون از بدن هدایت و بین

چرخه های کارکردی ارتباط برقرار میکند و بنوعی جریان کلی انرژی حیاتی را تنظیم میکند . درد و بی چسبی

و فلج با اختلالات کارکردی این مریدین مربوطند . این مریدین با مریدین گردش خون- جنسیت کار میکند .

۱۳- مریدین مجرای حاملگی (زنانگی) :

احساسهای وابسته با آن = موفق و ازبای درآمده .

کیفیتها = توانایی پذیرش و ناتوانی در پذیرش .

وظیفه = تمام انرژیهای مؤنث (بین) بدن را جمع آوری و تنظیم میکند و انباری برای انرژیهای بین نیز هست .

در کل این مریدین مسئول پذیرندگی و درونگرایی و جمع آوری و خصوصیات زنان است . این مریدین بواسیلا

مریدین گاورز کنترل میشود .

۱۴- مریدین مجرای گاورز (مردانگی) :

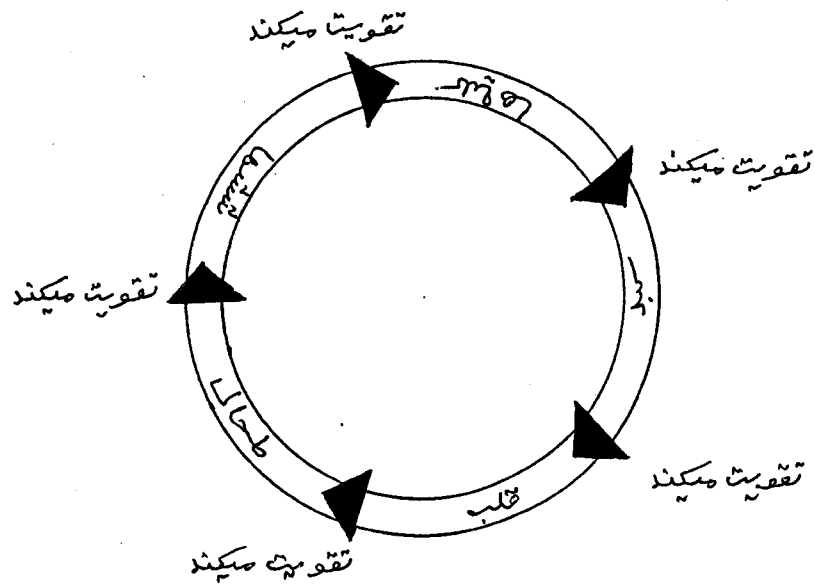
احساسهای وابسته با آن = حامی و غیر حامی .

کیفیتها = توانایی دادن و ناتوانی در دادن .

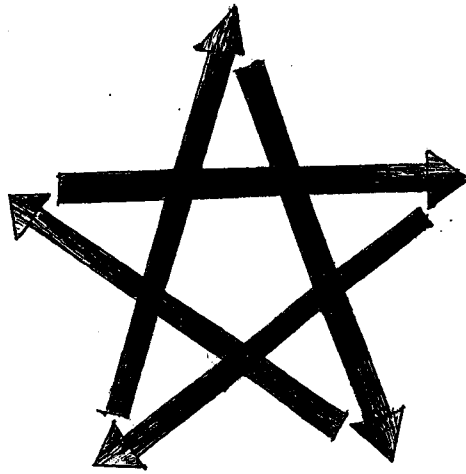
وظیفه = انرژیهای مذکر (یا نگی) بدن را جمع آوری و تنظیم میکند و انباری برای انرژیهای یا نگی نیز هست .

در کل این مریدین مسئول فعالیت و پرونگرایی و قدرت و دادن و خصوصیات مردان است .

چرخهٔ مریدینی سازنده



چرخه‌های مریدینی سازنده و تضعیف کننده



مریدینی که پیکان از آن می‌آید، مریدینی را که پیکان بسوی آن می‌رود تضعیف میکند.

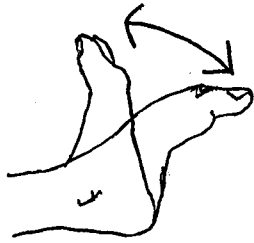


تمرینات کشودن مردینها:

۱- به پشت دراز بکشید و دستانتان را در طرفین بدن قرار دهید. کف دستانتان باید رویه بالا باشد. با آرامی پاها را از هم باز کنید تا در وضعیت راحتی قرار گیرند. چشمانتان را ببندید. سرتان را با تمرکز بر هر قسمت آرام کنید. بر تنفس خود تمرکز کنید و آنرا بشمارید. دم و بازدم و به همین ترتیب تا ۵ دقیقه ادامه دهید. اگر ذهنتان منحرف شده باز تمرکز کنید و اگر عدد را فراموش کردید از اول عمل کنید. با شمارش تنفس صرف چند دقیقه بتدریج ذهن و جسدتان آرام میگيرند.

۲- به پشت دراز بکشید و دستهایتان را محو در بدن روی زمین قرار دهید. مانند صلیب در حالتیکه کف پاها روی زمین است زانوهای خود را بالا بیاورید. شانهها را پائین و چسبیده به زمین نگاهدارید. سر خود را به سمت چپ بچرخانید و در این حال زانوهایتان را به سمت راست ببرید. حالا همین حرکت را معکوس کنید یعنی سرتان به راست و زانوها به چپ. این حرکت را ادامه دهید تا عضلات پشتتان کاملاً کشیده شود.

۳- با پشتی صاف روی زمین بنشینید و پاها را خود را در حالت کشیده و صاف دراز کنید. دستانتان را روی زمین و کنار باسن قرار دهید و کمی به عقب متمایل شوید. از دستانتان برای حفظ تعادل استفاده کنید. توجه خود را با انگشت پاها معطوف کنید. بدون حرکت دادن پاها یا چپ یا انگشتان خود را جمع و مجدداً بکشید. ده بار اینرا تکرار کنید.

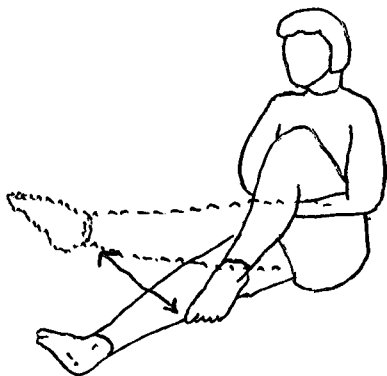


۴- وضعیت نشسته بالا را حفظ کنید و هیچ پاهایتان را تا حد ممکن به عقب و جلو بکشید. این حرکت را شش بار تکرار کنید.

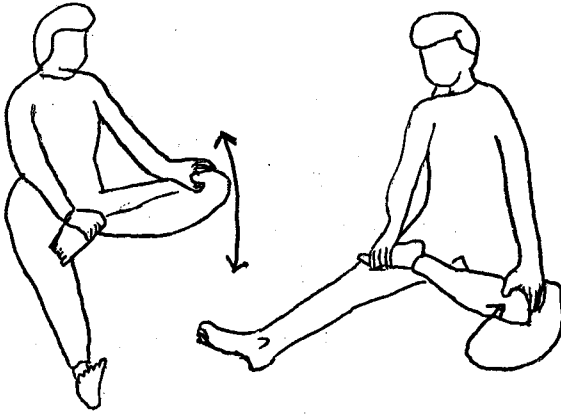
۵- در وضعیت قلی بنشینید و پاها را با فاصله کم از یکدیگر باز کنید. در حالتیکه پاشنه پا پائین چسبیده است چپ یا را ده بار در هر سمت بچرخانید.

۶- باز هم در وضعیت قلی بنشینید. پاها را با نوبت جمع کنید. پاشنه هر یکی از پاها را تا نزدیک باسن بیاورید و سپس پائین را با شیبی نسبت بالا دراز کنید بدون اینکه پاشنه پائین با زمین برخورد کند. این حرکت را در هر پا ده بار تکرار کنید.

۷- در وضعیت قلی نشسته ران را با دو دست در نزدیک بدن نگاهدارید و ساق پای خود را ده بار در جهت عقربه ساعت و ده بار بالعکس بچرخانید. سپس همین حرکت را با پای دیگر انجام دهید.

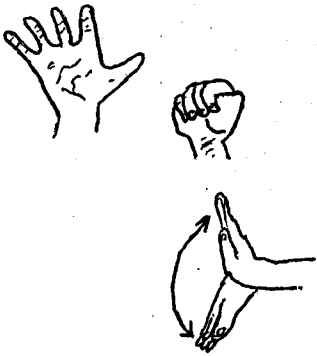


۸- پای چپ را خم کنید و مچ آن را روی ران راست قرار دهید. زانوی چپ را با دست چپ بگیرید و دست راست را بر مچ پای چپ قرار دهید. پای خم شده را همراه با دست چپ با آرامی بالا و پایین حرکت دهید. این حرکت آرامشی زیادی در عضلات پای چپ بوجود می آورد. سپس همین حرکت را با پای راست تکرار کنید.



۹- مطابق تصویر بالا بنشینید. پای چپ را ده بار در جهت عقربه های ساعت و ده بار بالعکس بچرخانید. سپس همین حرکت را با پای راست انجام دهید.

۱۰- با پای کشیده حرورضعیت نخست بنشینید. دستانتان را از جلو تا سطح شانه ها بالا ببرید. انگشتان خود را با دور شست مشت کنید. این حرکت را ده بار تکرار کنید.



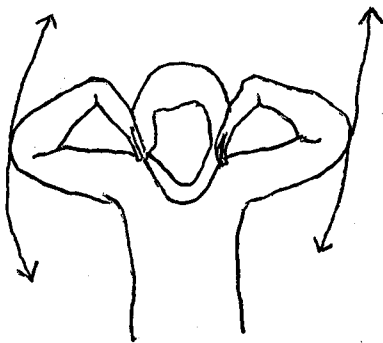
۱۱- در وضعیت قبلی بنشینید و کف دست را از مچ بالا و پایین بکشید.

۱۲- در همان وضعیت دستها را از ناحیه مچ ده بار در جهت عقربه های ساعت و ده بار بالعکس بچرخانید.

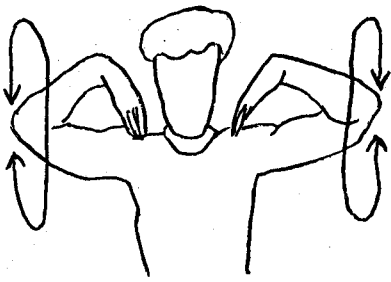
۱۳- در وضعیت قبلی دستانتان را با طرف جلو دراز کنید و کف دستانتان را روی بالا قرار دهید. سپس هر دو دست را همزمان از ناحیه آرنج خم کنید و با نوک انگشتان شانه هایتان را لمس کنید و مجدداً دستها را به حالت کشیده قرار دهید. این حرکت را ده بار تکرار کنید. سپس همین عمل را در حالت انجام دهید که دستانتان را با طرفین خود دراز میکنید.



۱۴- باز هم در همان وضعیت قبلی نوک انگشتان را به شانه ها بچسبانید. آرنج را تا حد ممکن بالا و سپس پایین ببرید. سپس آرنجها را به سمت جلو شانه بگیرید. این را ده بار انجام دهید.



۱۵- در وضعیت قبل با چرخش مفاصل شانه، آرنجها را در جهت عقربه ساعت ده بار و بالعکس نیز ده بار بچرخانید. سعی کنید دایره چرخش حتی الامکان بزرگ باشد و آرنجها بطور همزمان در جلوی سینه قرار گیرند.



۱۶- اکنون چند بار بنشینید و بلند شوید. هنگام ایستادن عمل بازدم و هنگام نشستن عمل دم را انجام دهید. در ابتدا این حرکت را ده بار انجام داده و سعی کنید تعداد حرکات را به بیست بار برسانید.

۱۷- خم شوید و بدون شکستن زانوها انگشتان پا را لمس کنید. این عمل را در وضعیت نشسته با زانوهای به هم چسبیده و صاف و کشیده انجام دهید. سپس بدون خم کردن زانوها سه دقیقه در وضعیت خم شده بطرف جلوی حرکت بمانید. ده بار تکرار شود.

۱۸- پاها پتان را حتی الامکان از هم باز کنید و تمرین ۱۷ را تکرار کنید. ابتدا انگشتان پای چپ را با دو دست لمس کنید و سپس همین کار را در مورد پای راست انجام دهید. اکنون مستقیم به جلو خم شوید و سه دقیقه در همین حالت بمانید.

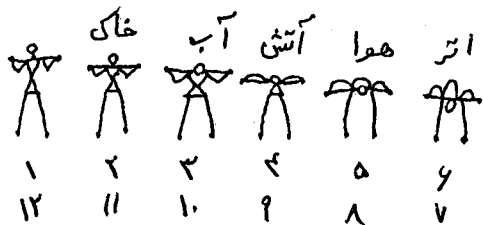
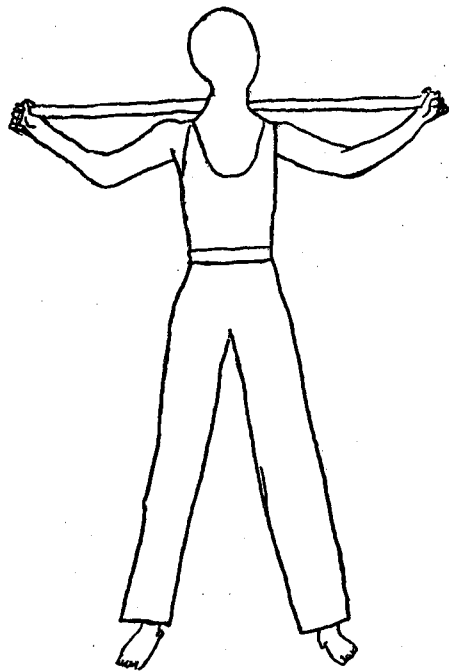
۱۹- اکنون کمی چرخش کردن انجام دهید. ابتدا روی خود را با بالا و پایین برگردانید. ده بار، سپس چپ و راست هم ده بار. بعد سر خود را در جهت عقربه ساعت و بالعکس بچرخانید. این حرکت را تا جایی تکرار کنید که عضلات گردن کاملاً شل و آزاد شوند.

۲۰- بایستید و قامت خود را صاف نگاه دارید و پاها را حدوداً ۶۰ سانتیمتر از هم باز کنید. اکنون تا جایی به سمت چپ خم شوید که دست راستتان در حالت عمود بر زمین در بالای سرتان قرار گیرد. سپس همین حرکت را در سمت راست انجام دهید. این عمل نیز ده بار تکرار شود.

تذکره: منا بهترین زمان برای آغاز تمرینات پیس از بیداری از خواب است. از آنجا که تمام نصف النهارهای بدن از مفاصل عبور میکنند، تحرک مفاصل آنها را به فعالیت وامیدارد. این تمرینات بویژه برای ایجاد جریان ملایم انرژی در جرای چاکراهای کوچک منا سبند.

## تکنیک متوازن شدن با عناصر:

### وضعیت شروع



در وضعیت شروع با بستید، هر زمان با آن دستهای خود را بسط دو انتهای چوب دستی بلغزانید. چوب دستی را بالای سر خود بپیرید و بعد آنرا در پشت سر خود با زمین بیاورید تا بالای شانه‌های شما قرار گیرد. چوب دستی در تمام طول تمرین در همین وضعیت باقی میماند. دم فرو برده و بدن و سر خود را به حالت قوس در آورید و در ضمن آن به طرف بالا نگاه کنید. احساس کنید که چانه و استخوان شروگاهی شما در یک امتداد قرار گرفته اند. ضمن بازگشتن به حالت مستقیم باز دم کنید و سپس کمی به طرف جلو خم شوید و سر خود را بالا بگیرید و چشمان شما به طرف بالا باشد و بگوئید: زمین زمین اینجا به طرف جلو خم میشوید دم فرو بپیرید و مانند وضع قبل به طرف عقب خم شوید. ضمن بازگشتن به حالت ایستاده باز دم کنید و باز هم به طرف جلو خم شوید. اینبار کمی بیشتر به طرف جلو خم شوید و سر به طرف بالا و چشمانتان بالا را نگاه کنند و بگوئید: آب زمین اینجا به سمت جلو خم میشوید. به همین تمرین با همین ترتیب ادامه داده و اینبار بگوئید آتش و در مرحله بعدی هم

هوا و سپس اتر را نام ببرید. ضمن اینکه هر یک از عناصر را نام میپیرید کمی بیشتر خم شوید تا اینکه برای سلمه اتر تا حدی که میتواند خم شوید. در حالیکه هنوز چانه و استخوان شروگاهی شما کمی در امتداد یکدیگر هستند (موقع خم شدن به عقب) پس از اینکه آموختید به طرف جلو خم شوید و بگوئید اتر و دم فرو بپیرید و به حالت ایستاده باز گردید.

در این تمرین ضمن حرکت و تنفس و تکرار اسامی عناصر، جریان انرژی را در ستون فقرات خود ایجاد میکنید که به طرف بالا حرکت میکند. ابتدا انرژی را بسط چاکرای قاعده ای خود بالا میکشید و سپس هر بار باز هم بالاتر تا اینکه سر انجام انرژی با گفتن کلمه اتر با چاکرای تاج میرسد. هرگاه که جریان انرژی را تجسم کنید آنرا احساس خواهید کرد.

این تکنیک با صفحه ۲۹۸ در ارتباط میباشد.

سیستم هماهنگی انرژی بدن و مغز با ضرب به نقاط طب سوزنی؛

همه احساسات ناخوشایند از اختلال در سیستم انرژی بدن و مغز ناشی میشوند. بر اساس دانش طب سوزنی، سیستم انرژی از مسیرهایی تشکیل یافته است. چنانچه در حین تمرکز بر مشکل بر روی بعضی نقاط واقع بر مسیرها ضربات ملایمی بزنید، اختلال بر طرف وره‌های از مشکل حاصل میگردد. این روش بشکل مؤثری بر روی سردردها و کمردردها و سایر دردهای جسمی قابل استفاده است. همچنین برای مشکلاتی چون اضافه وزن، خاطرات بد، لکنت زبان، بی خوابی، حساسیت، اعتیاد به سیگار، ترسهای مرضی، اختلال تنشی ناشی از خاطرات ناگوار، ترس از صحبت کردن در جمع، آسم، خشک‌های ناشی از یادآوری مورد سوء استفاده جنسی کتار گرفتن، اضطراب وجود بدن ناخن، ترس از حشرات مثل رطیل یا سوسکه، اعتیاد به چای و قهوه و الکل، ترس از تزلزل، احساس گناه، بی‌بوست، زخم روده بزرگ، آرتروز، بهبود بینایی، سندروم تونل کبچ دست و غیره نیز تاثیر خوبی دارد. در طب سوزنی با فرو کردن سوزن در مریدینها سیستم انرژی را متعادل میکنند اما در این روش با سرانگشتان خود به بعضی نقاط ضرب میزنیم. وقتی سیستم انرژی بدن برعکس عمل کند و ارونگی روانی اتفاق میافتد. درست مثل اینکه باطریهای یک نورافکن را برعکس بگذارید، که در اینصورت جریان برق برقرار نمیشود. علت برخی از ناراحتیها بویژه ناراحتیهای مزمن، و ارونگی روانی است. و ارونگی روانی از افکار منفی و باورهای نادرست بوجود می آید و مانع دستیابی افراد در رسیدن به اهدافشان میشود. قبل از پرداختن به مسیرهای انرژی، یک مرحله تصحیح ضروریست. زیرا اگر تصحیح را انجام دهید دیگر نیازی نیست که حدس بزنید که آیا و ارونگی وجود دارد یا نه. هر بار استفاده از این روش ضرب زنی با تصحیح آغاز میگردد. تصحیح شامل شرح مشکل در یک جمله به همراه یک جمله تاکیدی خنثی کننده افکار منفی است. برای نمونه چند تصحیح را در زیر می آوریم:

- ۱- با وجود اینکه از ارتفاع میترسم ولی عمیقاً و کاملاً با خود عشق میورزم و از خود حمایت میکنم.
- ۲- با وجود اینکه دچار سردرد هستم ولی عمیقاً و کاملاً با خود عشق میورزم و از خود حمایت میکنم.
- ۳- با وجود اینکه همیشه شکست میخورم ولی عمیقاً و کاملاً خود را دوست دارم و از خود حمایت میکنم.

پس از تصحیح کردن، حدود هفت بار بر هر یک از نقاط ضربات ملایمی بزنید و در حین ضرب زدن عبارت یادآوری تصحیح را هم بگوئید. مثل ترس از ارتفاع، سردرد، شکست خوردن.

عبارت یادآوری را در حین ضرب زدن به تمام نقاط بجز نقاط نگام که بعداً شرح میدهم تکرار کنید.

بهبتر است قبل از هر بار شروع کردن، شدت مشکل خود را بر مبنای مقیاس صفر تا ده بسنجید. صفر  
بمعنی هیچ و ده یعنی بسیار شدید است. وقتی به وضعیت یا مشکل خود فکر میکنید شدت احساسات  
را اندازه گیری کنید. اگر کاملاً احساسی و عصبی میشوید و اشک در چشمها پتان جمع میشود در این صورت  
شدت آن ده است. پس از انجام یک دوره ضرب زنی، باز هم شدت احساسی خود را بسنجید. اگر  
شدت به صفر رسیده بود کار تمام است وگرنه دوباره عمل را تکرار کنید. فقط در مرتبه دوم و بعدی  
میتوانید تصحیح را تغییر داده و عبارت هنوز کمی یا قیامه را هم در آن بگنجانید. پس از بار دوم  
باز شدت خود را اندازه گیری کنید. اگر تغییری بوجود نیامد یا بر شدت آن افزوده شد سه دلیل  
میتواند داشته باشد.

۱- در بخش تصحیح کلی گوی شده است که در حین ضربات ملایم، جنبه های دیگری از مشکل پدیدار  
شده است ۲- سهوم انرژی (عطر، خمیر دندان، خمیر ریش، کرم پوست، شکر، الکل، نیکوتین،  
اگر هنگام ضرب زدن ذهنتان بسوی دیگری می رود، احتمالاً جنبه دیگری از مشکل در حال بروز شدن  
است. بعضی از افراد از سهوم انرژی تاثیر میپذیرند. این سهوم میتواند در غذا و مواد آلاینده و  
حساسیت را وجود داشته باشند. سهوم متداول عبارتند از: عطر، شکر، الکل، نیکوتین، هر چند  
این مسئله بذرت پیش می آید ولی در این صورت تا چند روز از مواد سمی دوری کنید تا از بدنتان خارج  
شوند. این روش برای درمان از راه دور توصیه نمیشود چون امکان انتقال بیماری به دیگران است.  
مشکل تنفس استخوان ترقوه:

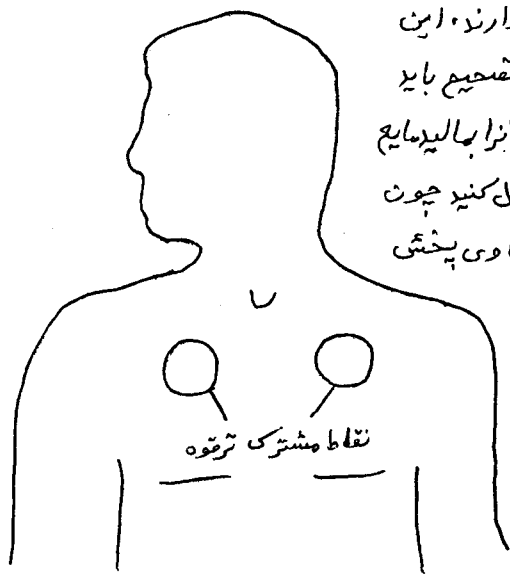
در برخی موارد شاید پنجم در صد، نوع خاصی از اختلال انرژی در بدن رخ میدهد که مانع کارکرد دستور  
اساسی میگردد. دلیل نامگذاری وجود اشکال در تنفس یا استخوان ترقوه افراد نیست. بلکه علت  
شیوه تصحیح آن است، یعنی تهرین تنفس استخوان ترقوه. این روش فقط در مواقعی به آن  
نیاز است که دستور اساسی منجر به نتیجه نشود. انجام آن در دو دقیقه طول میکشد و راه عملیات عادی  
دستور اساسی را باز میکند. تهرین تنفس استخوان ترقوه بشرح زیر است:

کمرهای زیر را میتوان با هر یک از دو دست شروع کرد. فرض میکنیم از دست راست آغاز میکنیم.  
بازوها و آرنجها را از بدن دور نگه دارید بطوری که فقط نوک و بند انگشتان با بدن تماس پیدا کنند  
دو انگشت دست راست را بر روی نقطه استخوان ترقوه بگذارید. با دو انگشت دست چپ ضربات  
ملایمی بر روی نقطه گاموت بزنید و همزمان پنجم تهرین تنفس زیر را انجام بدهید:  
۱- ریه ها را تانیه پرو با اندازه هفت ضرب نفس را حبس کنید ۲- ریه ها را کاملاً پر کنید و با اندازه هفت ضرب  
نفس را حبس کنید ۳- ریه ها را تانیه خالی کنید و با اندازه هفت ضرب نفس را حبس کنید ۴- ریه ها را کاملاً  
تخلیه و با اندازه هفت ضرب نفس را حبس کنید ۵- با اندازه هفت ضرب به شکل طبیعی تنفس کنید.

اکنون دوانگشت دست راست خود را روی نقطه استخوان ترقوه سمت چپ بگذارید و در  
 حالیکه با سر انگشتان دست چپ بر روی نقطه گاموت ضرب میزنید پنجم تیرین تنفسی قبل را انجام  
 بدهید. انگشتان دست راست را هم کنید تا مضمحل دوق آنها بیرون بزند. سپس مفاصل دوانگشت  
 را بر روی نقطه استخوان ترقوه سمت راست بگذارید و بطور پیوسته به نقطه گاموت ضربات ملایمی  
 بزنید و همزمان پنجم تیرین مذکور را انجام بدهید. این کار را یکبار دیگر با گذاشتن مفاصل دوانگشت  
 دست راست بر روی نقطه استخوان ترقوه سمت چپ تکرار کنید. اکنون به نیمه راه رسیده اید.  
 تکمیل تیرین تنفس استخوان ترقوه از طریق تکرار روش فوق با استفاده از سرو مفاصل انگشتان  
 دست چپ خواهد بود. البته اینبار با سر انگشتان دست راست خود بر روی نقطه گاموت ضرب میزنید.  
 کار با کودک:

ابتدا از کودک بخواهید رویدادهای خوب و بد خود را تعریف کند بعد روی او کار کنید. چون ترس  
 از دست دادن رویدادهای خوشایند وجود دارد. بچه های زیر دوازده سال بیشتر در سطح آلفا  
 هستند و از ذهن خانواده تاثیر نمیگیرند نه از کلام پدر و مادر. مادر مضطرب حتماً فرزند مضطرب  
 دارد. برای کار با کودک باید دلقک باشی و باشادی و خنده و تمویر سازی کارشونی کار خود را انجام بدهید.

در خانهای باردار و پرپرود دو نقطه بالای قوزک را ضرب میزنیم زیرا باعث انقباض رحم میشود.  
 در بدن دو نقطه وجود دارند که در ضرب زنی با هم فرقی ندارند. این دو نقطه در سمت چپ و



راست قسمت فوقانی قفسه سینه یعنی ترقوه قرار دارند. این  
 دو نقطه همان نقاطی است که هنگام گفتن عبارات تصحیح باید  
 بمالید. مایع لنفاوی در این نقاط جمع میشود و اگر آنرا بمالید مایع  
 راینخشی میکند. اگر حیانا احساس درد کردید شغل کنید چون  
 بعد از چند بار مالشی درد بر طرف میشود و مایع لنفاوی پخش

میگردد. در صورتی که این قسمت مورد عمل جراحی  
 قرار گرفته باشد نباید با آن کاری داشته باشید و  
 قسمت دیگر بر روی زیر تاثیر هر دو طرف یک است.

نکاتی را جمع به ضربه زدن ضربات ضایع:

میتوانید با هر یک از دو دست ضربه بزنید ولی معمولاً اینکار با دست غالب یعنی دستی که با آن اغلب کارها را میکنید را حجتتر است. ضربات در حدی محکم باشد که منجر به صدمه یا کبودی نگردد. با سر انگشتان اشاره و میانی ضربه بزنید، چون بدین شکل ضربه به سطح وسیعتری وارد شده و نقاط مورد نظر را براحتی شامل میشود. بر روی هر نقطه حدود هفت بار ضربه بزنید. اگر تعداد ضربات کمی کمتر یا بیشتر (۵ یا ۹) بار هم شد کفایت میکنند. اکثر نقاط مورد ضربه در دو طرف بدن هستند و مهم نیست که کدام طرف ضربه بزنید. مثلاً میتوانید به زیر چشم راست ضرباتی بزنید و سپس در حین اجرای مراحل زیر بغل چپ را هم ضربه بزنید. هر مسیر دارای دو نقطه انتهایی است و برای انجام دستور اساسی تنها کافی است با یکی از نقاط انتهایی ضربه بزنید تا اختلالات احتمالی از بین بروند. این نقاط انتهایی نزدیک سطح بدن هستند و دسترسی به آنها ساده تر از نقاط دیگری است که در عمق بدن هستند.

روش پیدا کردن نقاط انتهایی مسیرهای مهم انرژی:

۱- در ابتدای ابروها، بالای بینی و کمی متمایل به طرفین، نصف النهار ثانیه.

۲- بر روی استخوان بخشی کناری چشم، نصف النهار کیسه صغری.

۳- بر روی استخوان زیر چشم حدود دو تا سه سانتیمتر زیر حرقه چشم که انتهای مسیر نصف النهار صغری میباشد.

۴- بر روی سطح کوچکی که زیر بینی و لب بالایی است.

۵- در وسط فاصله بین چانه و لب پایینی است.

۶- نقاط ترقوه که قبلاً اشاره شد و برای ضربه زنی بعد از عبارات تصحیح بکار میرود. نصف النهار کلیه.

۷- در کنار بدن حدود ده سانتیمتر بالاتر از زیر بغل که در مردان همتراز با نوک سینه و در زنان در وسط سینه بند است که انتهای مسیر نصف النهار طحال است.

۸- دو و نیم سانتیمتر زیر نوک سینه مردان و در زنان محل اتصال بخشی زیرین پستان با قفسه سینه.

۹- در لبه بیرونی انگشت شست و نقطه ای همتراز با انتهای ناخن، نصف النهار تنفس.

۱۰- در کنار انگشت اشاره در قسمتی که رو بروی شست است در نقطه ای همتراز با انتهای ناخن. که نصف النهار روده بزرگ واقع است.

۱۱- در کنار انگشت میانی در قسمتی که با شست نزدیکتر است. در نقطه ای همتراز با انتهای ناخن. پریکارده.





۱۲- در بخشی درونی انگشت کوچک سمت راست به شست نزدیکتر است. در نقطه ای همتراز با ناخن. سرانتهای نصف النهار قلب است.

۱۳- در وسط قسمت گوشت آلود دست بین استخوان مچ وانتهای انگشت کوچک قرار دارد که انتهای نصف النهار روده کوچک است.

۱۴- بین استخوان انگشت کوچک و حلقه که نقطه ساحفزه گرم کننده بدن است.

نقاط فرعی عبارتند از:

۱- مرق سر یا چاکرای هفتم که با کف دست بر بالاترین نقطه سر ضرب بریزد.

۲- چاکرای ششم، کمی بالاتر از بین دو ابروها.

۳- دوسا نسیتر یا نسیتر از دور مچ، جایی که نبض را میگیرند.

۴- داخل و خارج دو بند بالای قوزک پا.

روش نه گاموت:

هدف از این روش تمرکز بیشتر مغز می باشد. انجام آن از طریق چرخاندن چشمها و زخمه کردن و شیارش صورت میگیرد. وقتی چشمها را بچرخانید بعضی از قسمت های مغز از طریق اعصاب ارتباطی تحریک میشوند. همچنین بخشی سمت راست مغز که بخشی خلایق است در زخمه کردن یک آهنگ و بخشی سمت چپ که بخشی حساس بگر در شیارش اعداد درگیر هستند. در این روش ملی یک فرایند ده ثانیه ای نه فعالیت در مغز بکار گرفته میشود و هر زمان ضربات ملایم پیوسته بر روی یکی از نقاط انرژی بدن بنام نقطه نه گاموت زده میشود. این روش با



بازدهی ضربات بر روی نقاط مریدینها بسیار کم میکند و پیشرفت روحی شما را برای آرامش تسریع میکند. بخصوص اگر این روش را در بین دو مرحله ضرب زدن به ۱۴ نقطه و تکرار مجدد انجام دهید. نقطه

نه گاموت بر پشت هردو دست شما و با فاصله حدود یک و نیم سانتیتر از مفاصل ابتدای انگشتان حلقه و کوچک قرار دارد. خطی فرضی بکشید که از بین مفاصل این دو انگشت بگذرد. این خط قاعده یک مثلث قائم الزاویه خواهد بود که دو ضلع دیگر آن در نقطه ای واقع بر مچ دست هم دیگر را قطع میکنند. نقطه گاموت بر روی یکی از رئوس این مثلث واقع است. سپس شما باید در حالیکه

ضربات ملایمی بر روی نقطه گاموت میزنید نه کار مختلف انجام بدهید. این کارها عبارتند از:

- ۱- چشمها را ببندید ۲- چشمها را باز کنید ۳- درحالیکه سر را ثابت نگه داشته اید بطرف پائین و راست نگاه کنید ۴- درحالیکه سر را ثابت نگه داشته اید بطرف پائین و چپ نگاه کنید ۵- چشمها را بچرخانید. فرض کنید که بینی شما مرکز یک ساعت است و میخواهید تمامی اعداد نوشته شده روی ساعت را بترتیب بخوانید ۶- همان احوال مرحله ۵ را انجام بدهید فقط در جهت عکس چشمها را بچرخانید ۷- آهنگ را به مدت دو ثانیه زمزمه کنید ۸- از یک تا پنج را با سرعت بشمارید ۹- آن آهنگ را دو ثانیه دیگر زمزمه کنید. میتوانید دلپذیرترین آهنگ را انتخاب و زمزمه کنید. در مرحله هفتم میتوانید از آهنگها این استفاده کنید که خاطرات بدی را برایتان یادآوری میکنند و کلی روش را برای خنثی سازی آن خاطرات بکار ببرید.

هدف گیری: بر روی مشکلی که میخواهید از آن رهایی یابید تمرکز کنید. زیرا تهرین هدف این تأثیر است. احساسات ناخوشایند وقتی پدید می آید که بر روی بعضی افکار یا وقایع خاص تمرکز کرده باشید، در این هنگام در سیستم انرژی شما اختلالاتی پدید می آید.

کوتاه کردن مراحل در صورت ضرورت: (میانبر)

۱- ابتدای ابرو ۲- انتهای ابرو ۳- زیر چشم ۴- زیر بینی ۵- چانه ۶- ابتدای استخوان ترقوه ۷- زیر بغل.

کوتاه کردن روش تصحیح: (میانبر)

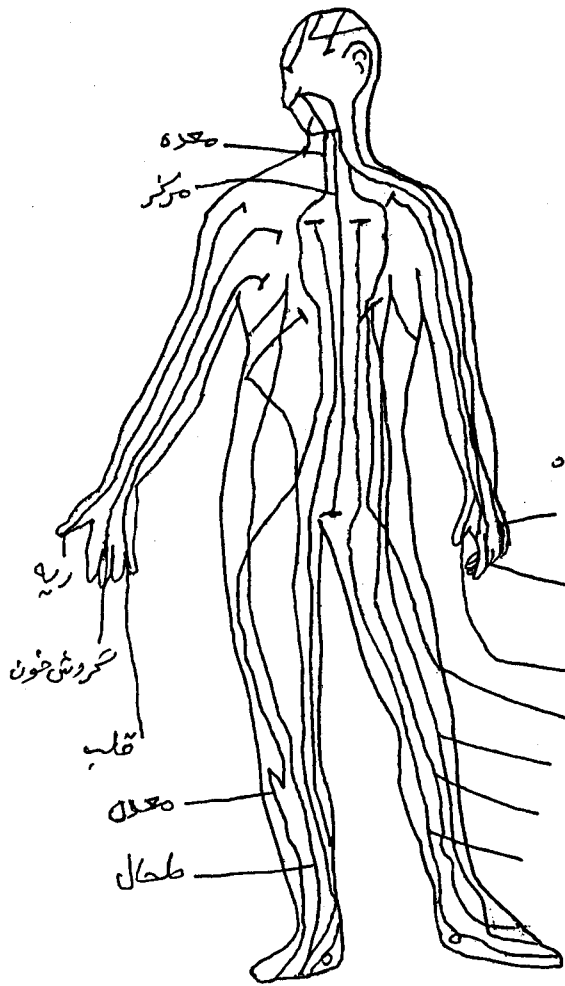
پس از هفت مرحله میانبر از شخص پرسید آیا تغییری احساس کرده یا نه. اگر تغییری احساس کرده بود یعنی دچار وارونگی روانی نیست و نیازی به تصحیح ندارد.

کوتاه کردن روش نه گاموت (میانبر)

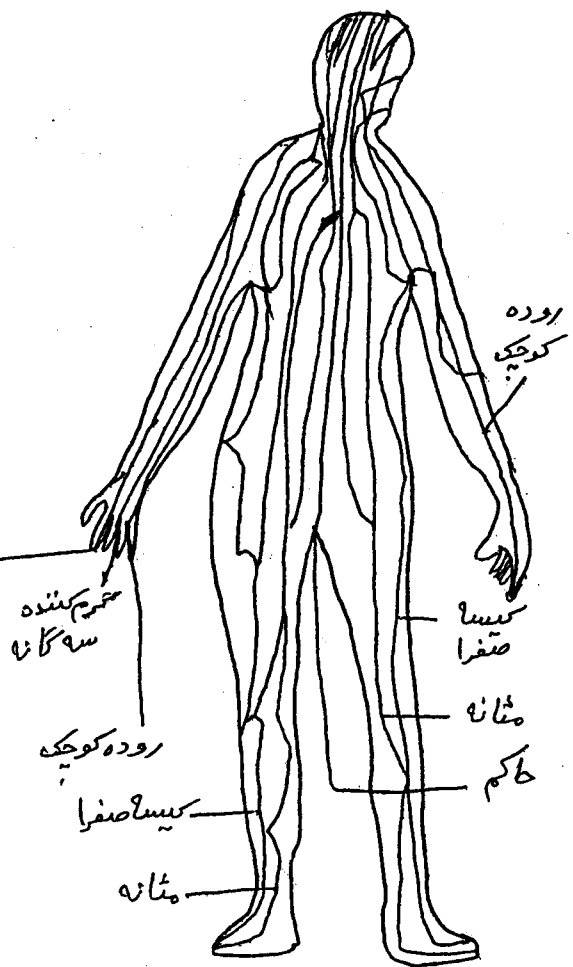
از آنجایی که این روش فقط درسی درصد موارد کاربرد دارد لذا حذف آن به مشکلی بر نمی خورد. روش میانبر نه گاموت: درحالیکه سرتان را ثابت نگه داشته اید بطور پیوسته بر روی نقطه نه گاموت ضرباتی بزنید و در همین حال به مدت شش ثانیه چشمها را از نگاه کاملاً به پائین تا نگاه کاملاً به بالا بگردانید. در این مدت عبارت تکرار را هم بگوئید.

بخاطر داشته باشید که اجرای دستور اساسی فقط یک دقیقه به طول میانجامد و انجام میانبرها واقعاً الزامی نیست، آنها فقط سریعتر و آسانتر هستند.

برای مثال میتوانید تمام مراحل را درحالیکه ضرب میزنید بگوئید استحقاق توانگر شدن را ندارم. ولی در حال ضرب زدن به ترقوه بگوئید: با وجود اینکه استحقاق توانگر شدن ندارم و میدانم که هر چند هم سعی تلاش کنم هرگز توانگر نخواهم شد، ولی عمیقاً و کاملاً با خود عشق میورزم و از خود حمایت میکنم.



نصف النفاذ بدن از روپرو



نصف النفاذ بدن از پشت سر

بیست و چهار چاکرای فرعی مهم:

۱-۲- شانها = سه چاکراهی بین ویاک معروفند. شان راست چاکرای یانگ و شان چپ چاکرای بین میباشد و طرف بالا باز میشوند. وظیفه شان مانند چاکرای هفتم اصلی است اما نه با اندازه آن فراگیر. این دو چاکرا برای بخشی مشترک بدن و ذهن و روح انتقال دهنده و گیرنده هستند. باز شدن آنها شکوفایی این بخشی از شخصیت را نشان میدهد. وقتی که کاملاً باز شوند بشکل کمان نوری که در پشت سر جریان دارد یکدیگر وصل میشوند. اختلال این چاکراها میتواند فقدان یک دانستن فرد با جنسیتش و مسایلی در رویارویی با انواع مختلف اثرهای بین ویاک باشد. از لحاظ انرژیکی این اختلالها میتواند در تولید هر دو نهای جنسی بروز کند. این چاکراها در بچهها کمتر رشد کرده اند و هنوز چاکرای هفتم وظایف این دو چاکرا را بر عهده دارد. هر چه این دو چاکرا بیشتر رشد کنند چاکرای هفتم از وظیفه نظارت بر آنها بیشتر کناره میکشد. یک مرحله اساسی در تغییر این وظیفه بلوغ است و مرحله باز مهمتر اولین رابطه کامل جنسی با جنسی مخالف است. کودکان و نوزادان و زنان و مردان با کره بدلیل اثرهای عظیم انرژیایی سیستم انرژی درونی برای برخی آیینهای سنت چاد و بسیار مورد توجه هستند زیرا فقط اثرهای که هنوز با شدت از بین ویاک تاثیر نگرفته اند برای دستیابی به اثرهای خاصی مورد استفاده قرار میگیرند چون چادگران معمولاً بدلیل فقدان پذیرش عاشقانه خودشان با چاکرای تاجی دسترسی ندارند برای چنین تهرینهایی به زردیدن انرژی وابسته هستند. توسعه این دو چاکرا از وظایف بنیادی زندگی زمینی است.

۳-۴- آرنجها = این دو چاکرا کمی خارج از نوک بازو در هاله قرار دارند و با این حال با میدان انرژی درونی بدن ارتباط مستقیم و نزدیک دارند. وظیفه آنها شامل پذیرش و تعیین محدوده در یک رابطه یعنی تنظیم شدت آن است. اختلال در آنها باعث فقدان توانایی تعیین حدود (نمی‌تواند نگوید) و یا توانایی بسیار ضعیفی برای پذیرش (نمی‌تواند بلا بگوید) میشود. الگوهای رفتاری انعطاف پذیر و تند در هنگام ورود با روابط و تناسها تعیین محدودیتها در مقابل روابط و تناسهای نامطلوب نشان دهنده انسداد در این چاکراهاست. جرات و زری که به معنی فشاری است که شخص در روابطش برای دستیابی به خواسته‌هایش بکار میبرد بواسیله این چاکراها کنترل میشوند. در این فرایند چاکرای سمت چپ جرات و زری احساس و چاکرای سمت راست جرات و زری عقل گرا را هدایت میکند.

۵-۶- ترقوه‌ها = این دو چاکرا با نامهای تغذیه و مسئولیت هم معروفند حدود دو انگشت زیر استخوان ترقوه قرار دارند و با جلو باز میشوند. در پشت بدن هم از طریق انحناهای مجاری اصلی انرژی یعنی آید او پینگال با تیه سیستم انرژی چاکراهی بدن وصل هستند. آنها یادگیری در روابط بلند مدت را با بر عهده گرفتن وظایف و در این ارتباط با پذیرش آنچه بر اساس این روابط تجربه میکنیم یعنی تغذیه را ساماندهی میکنند. اختلال در این چاکراها باعث قرار گرفتن در تنگناهای مسئولیتی طاقت فرسایتری

از زیر بار مسئولیت رفتن میشود همچنین باعث ناتوانی در عبرت گرفتن از تجربه‌های گذشته ایم و در نتیجه پاره‌ها و پارها در همان وضعیتهای گرفتار شدن است. این دوچاکرا در زنان با پستان سواندام غذا دهنده نورادان است. ارتباط نزدیکی دارند و بطور کلی پستانها را بعنوان مراکز انرژی در زنان برجسته تر میکنند تا در مردان. البته این فقط یک صفت اثرش نیست بلکه کیفیتی اکتسابی نیز هست.

۷-۸- کف دستها = این دوچاکرا از طریق هاله فرد با جهان بیرون ارتباط دارند. آنها از طریق مجاری انرژی پشت دستها اطلاعات را با بقیه سیستم چاکراها مبادله میکنند. وظیفه این چاکراها شامل بیان کردن انرژیهای تمام چاکراها در روابط و همچنین ادراک هر نوع نیروی لطیفی است که از بیرون به بدن نزدیک میشوند. انسداد آنها موجب فقدان حساسیت در روابط میشود. دست دادن خیلی محکم یا خیلی شل و دستهای سرد و پر طونی در این نوعی را نیز میتوان با این موضوع ربط داد. فقدان توانایی در بیان خویش و در داشتن ارتباط دو جانبه و ظریف با دیگران، بی دست و پایی و نداشتن هیچ مهارت هنری شکلهای احتمالی دیگر اختلال کارکردی این مراکز انرژی هستند.

۹-۱۰- زانوها = آنها کسی بالای کاسه‌های زانو قرار دارند و اتصال محکم به سیستم انرژی درونی دارند آنها در کودکی زانو با چاکراهای دیگر در ارتباطند. آنها به معنای کلی توانایی یاد دادن و یاد گرفتن را سازماندهی میکنند. انسداد این دوچاکرا ممکنست بشکل نگرشی بیش از حد منتقدانه و شکاکیت مداوم و غرور و تکبر و عقده خودکم بینی و خود بزرگی بینی ظاهر شود. انسداد کامل هر دوچاکرای زانو با تردید شدن مرکز ارتباط دارد. چاکراهای بسیار باز شده زانو به کل بدن سرزندگی و قدرت و انعطاف پذیری و همچنین حفاظی در مقابل همه نوع ضربات تقویر میدهد. شخصی که یاد دادن و یاد گرفتن را کاملاً میپذیرد تا بالاخره نگاهی با زمینه خاصی از زندگی بی نیاز دارد و آنرا تجربه کند، نیازی ندارد به خود تلنگری محکم بزند.

۱۱-۱۲- کف پاها = این دوچاکرا با جهان بیرون تماس دارند و از بالای پشت هر پا به سیستم انرژی درونی وصل هستند. این دوچاکرا تمام چاکراهای دیگر را با زمین متصل میکنند. اینها انرژیهای را که برای کارکرد سالم نیاز دارند در آنجا میگیرند و انرژیهای را که نمیتوانند مصرف کنند با زمین برمیگردانند. کارکرد این دوچاکرا شبیه کارکرد چاکراهای کف دستها در ارتباط با مجموع دات زنده است. کارکردهای ناقص این چاکراها ناشی از کار با چاکراهای بالاتر در زمان زودتر از موعد یا کار با چاکراها با میزانی بیش از حد یا مراقبه بیش از حد و مراقبه ای که معالج آنرا هدایت نکرده است و یا ترس از جهان بر اثر انواع ضربات روحی است. فقدان حس ثبات و استقرار و احساس غیر واقعی بودن و از دست دادن ارتباط با واقعیت و عدم توجه با نیازهای مادی و فیزیکی دلیل کارکرد ناقص هستند. چاکراهای کاملاً فعال کف پا رشد هماهنگی کیفیتهای معنوس را امکانپذیر میکنند. درست مثل یک درخت که برای رشد خوب به ریشه‌های قوی نیاز دارد، یک انسان نیز برای سلامت فیزیکی و ذهنی و احساسی به چاکراهای کاملاً فعال در پا وابسته است.

(جبار سیاره ای)

۱۳- زیر پای یا زمینی = این چاکرا که با رنگ قهوه ای تیره است حدود بیست سانتیمتر در زیر پاها قرار دارد. در نتیجه هنگامیکه با پای برهنه روی زمین راه میرویم این چاکرا به درون زمین فرو میرود و با انسان احساس در پیوند بودن میدهد. برای همین این چاکرا برای ایجاد پیوند با دیگران و هستی و حس جمعی حاکم است و تصویر صورت فلکی جبار را به ما تحویل میکند.

۱۴- پس سری (علی) = این چاکرا که با رنگ قره ای شفاف است، بالا و در پس سر قرار دارد و ارتباط میان روح و قلمروهای مادی را آسان میسازد.

۱۵- مرواریدی (جان) = این چاکرا که با رنگ مرواریدی شفاف است حدود هشت سانتیمتر بالای مرکز سر قرار دارد و به کمک چشم سوم و چاکرای تاج نیروی انرژی را برای الهام بخشیدن به انسانها در فعالیتهای روزمره در اختیارش میگذارد. این مروارید شفاف از نوشتار میکند و با این ترتیب ما را در زمانهای برخوردی پر فشار متوازن نگه میدارد.

۱۶- طلایی (مقدس) = این چاکرا که با رنگ طلایی شفاف است و در افراد مختلف با فاصله متغیری بر فراز چاکرای مرواریدی قرار دارد. کارکرد آن ابقای پیوند مداوم با آفرینش و آفریدگار است. این چاکرا پس از مرگ کاملاً محو میشود یا به تابناک گشت ما را با قلمرو روح تضمین کند.

۱۷-۱۸- تیغه کتفها = این دو چاکرا درست در داخل مرکز تیغه های شانه واقع شده اند. هنگامیکه باز باشند سیستم شما را نیرو میبخشند و برای یادگیری بالاتر آماده میکنند. وقتی بسته باشند دلتان میخواهد که آنها را ماساژ دهید که در این صورت یا کسی باید ماساژتان بدهد یا پشت شانه خود را با درمبالید. این چاکراها همگسست دنیاها و دیگر روشهای دیگری از انجام امور را در اختیار شما قرار دهند و شما را از آن دنیاها آگاه کنند.

۱۹-۲۰- وحدت و تخریب = این دو چاکرا که چاکرای ناف مربوطند و شبیه آن هستند جز آنکه چاکرای سمت چپ با عواطف میپردازد و چاکرای سمت راست بیشتر به افکار مربوط میشود. وقتی که انرژی در این چاکراها خوب جریان یابد بصورتی 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 با عقب برمیگردد و میتواند خیلی ویرانگر باشد. چنانچه فکر میکنید محراب هستید یا مشکلاتی برای خود و دیگران ایجاد میکنید این نواحی را بررسی کنید، انرژی را بطرف جلو سوق داده و آنرا با وحدت تبدیل کنید.

۲۱-۲۲- اعتماد بدن = این چهار چاکرا روی بازوها و ران پاها هستند. وقتی که متعادل و باز باشند شخص حس سلامت جسمانی دارد و تمام بدن متعادل و یک اطمینان جسمانی با انسان دست میدهد. این نواحی را ماساژ دهید بگذارید انرژی با صورتی متعادل به جریان بیفتد. اگر چاکرای اعتماد بدن بیش از حد باز باشند شخص شدیداً شیفته مراقبت از بدن خود و سلامت آن میشود و اگر زیاد بسته باشند فرد با بدن خود بکلی بی توجه خواهد بود.

۲۳-۲۴

### چاکرای سنگ مین :

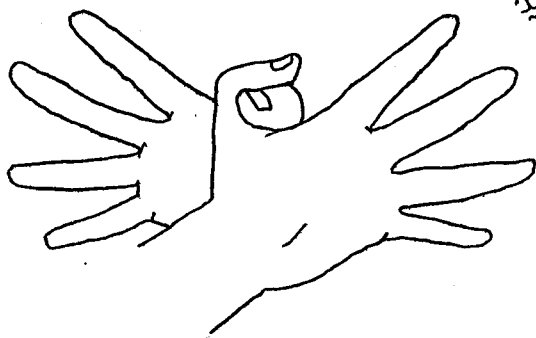
این چاکرا در پشت ناف واقع شده است. دارای هشت پره یا گلبرگی است و عمدتاً حاوی پرانای نارنجی و مقدار کمتری پرانای زرد است. همچنین مقداری پرانای آبی را در خود دارد. این چاکرا نقش ایستگاه پمپاژ انرژی را از چاکرای قاعده ای باز میکند و مسئول جریان یافتن انرژی پرانای در ستون فقرات به سمت بالا میا شد. این چاکرا قسمتهای زیر را در کنترل دارد و به آنها انرژی میدهد:

سلیقه ها و غدد فوق کلیوی و تا اندازه ای بر اعضای درون دیگر و تنظیم فشار خون در صورت مشکل در این چاکرا مشکلات کلیه و کمبود شادابی و انرژی و مشکلات فشار خون و ناراحتیهای پشت بروز میکند.

اندازه طبیعی این چاکرا در حدود نصف تا دو سوم اندازه متوسط چاکراهای اصلی دیگر است. زمانی که اندازه طبیعی دارد فشار خون طبیعی است و اگر بیش از حد فعالیت کند فشار خون بالاتر از حد طبیعی خواهد بود. اگر این چاکرا کم کار باشد فشار خون یا کمتر از حد طبیعی خواهد بود. این چاکرا رابطه نزدیکی با چاکرای طحال دارد. اگر به چاکرای طحال زیاد انرژی داده شود این چاکرا نیز تا اندازه ای فعالی خواهد شد. بنابراین توصیه میشود به چاکرای طحال بیماری که دچار فشار خون است انرژی ندهید. بعلاوه امکان ایجاد عوارض منفی نباید به چاکرای سنگ مین نوزادان و کودکان و زنان باردار و افراد سالخورده انرژی داده شود چون سبب بالا رفتن فشار خون شود و برای زنان باردار باعث تولد نوزاد نارس میگردد.

### موردی چاکرای سنگ مین :

نحوه = ابتدا دست راست را روی دست چپ قرار دهید. انگشتان شست با هم گیر کرده اند. دستها را روی



زیر شکم گذاشته آید. حدود ده تنفس در این حالت بمانید. سپس دستها را بطرف ناف بکشید. ده تنفس در این حالت بمانید. سپس دستها را در گودی معده قرار دهید و ده تنفس در این حالت بمانید. در انتها دست چپ را روی جناغ سینه بگذارید و دستها را به سمت شانه ها بچرخانید و انگشتها را از هم باز کنید. روزی سه بار و هر بار چهار دقیقه انجام دهید.

تاثيرات = گردش خون را فعال، اندامها را شاداب، نیروهای دو طرف بدن را متعادل، باعث سرزندگی و تحریک میشود. همچنین تنشها را رفع و دردهای هنگام قاعدگی و دردهای معده و مشکلات تنفسی را رفع میکند و برای حالت های خستگی و کسالت و تغییرات خلق مفید است. در صورت فشار خون بالا با احتیاط استفاده شود.

## چاکرای ناف:

این چاکرای ناف قرار دارد و دارای هشت پره صیاب شده عمدتاً پرانا های زرد و سبز و آبی و قرمز و بنفش و نیز کمی نارنجی را در بر میگیرد. این چاکرا انرژی سوخت و ساز تولید میکند که جریان پرانا را درون لصف النهارها یا کانالهای انرژی آسان میسازد. این انرژی با جذب پرانا در کالبد اثری کمک میکند، افرادی که انرژی سوخت و ساز بیشتری دارند میتوانند پرانای بیشتری به درون بکشند و افرادی که فاقد این انرژی هستند در هوای بد احساس اندوه میکنند. چاکرای ناف قسمتهای زیر را در کنترل دارد: روده کوچک و روده بزرگ و آپاندیس و تاثیر بر سرعت زایمان و نشاط و انرژی عمومی.

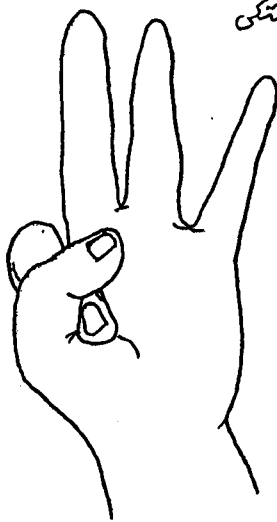
اختلال این چاکرا ممکنست علایم زیر را در برداشته باشد:  
یبوست و شل شدن عمومی تخلیه و ناتوانی جذب مواد غذایی و آپاندیس و ناراحتیهای روده و اشکال در زایمان و کم انرژی بودن.

تنها با انرژی دادن به چاکرای ناف میتوان به افراد انرژی داد. چاکرای ناف با چاکرای منگ مین رابطه نزدیکی دارد، بنابراین در افراد مبتلا به فشارخون تمرکز بر روی چاکرای ناف توصیه نمیشود. زیرا ممکنست وضعیت را بدتر کند. در چاکرای نافی انرژی بیوستیک طلایی رنگ تولید میشود. این انرژی لطیف بیوستیک کاملاً با پرانا یا انرژی حیاتی فرق دارد و بر حسب توانائیهای خود در جذب و توزیع همگون سازی پرانا تاثیر میگذارد. در شرایط جوی نامساعد حیزان پرانای هوا به شدت کاهش میابد و افرادی که انرژی بیوستیک کمتری دارند در جذب پرانای هوا دچار مشکلات بیشتری میشوند و در مقایسه با افراد متوسط احساس خستگی بیشتری میکنند. هورمونهای کادر بدن توسط بدن ساخته میشوند نیز حاوی بیوستیک هستند که کالبد انرژی آنرا تولید میکند.

## معدرای چاکرای ناف:

نحوه = با هر دو دست، انگشت نشانه را طوری خم کنید که نوک آن به برجستگی پائین پائین شست برسد. سپس با شست روی انگشت نشانه به ملایمت فشار بیاورید. بقیه انگشتها طاف و شل هستند. در بیماریهای مزمن روزی سه بار هر بار ۱۵ دقیقه انجام دهید. در غیر اینصورت تا زمانیکه اثر مورد نظر ظاهر شود.

تاثیرات = رفع اختلالات و مشکلات نافی و روده و تنفسی.





## طحالی :

چاکرای طحالی سینه‌ای درست چپ شکم و بین چاکراهای خورشیدی و ناف جلوی قرار دارد. این چاکرا در بخش میانی آخرین دنده سمت چپ قرار گرفته است. چاکرای طحالی پشتی، درست در پشت چاکرای طحالی سینه‌ای واقع شده است و اندازه آن نصف تا یک سوم چاکراهای اصلی است. این چاکرا دارای شش پره یا گلپرگی می‌باشد و بر بالای طحالی دو مرکز فرضی به هم ملحق میگردند. این همان مرکزی است که پرانا را با خود جذب میکند و نقطه ورود پرانای هوا یا حیا بهای حیاتی هوا و حسوسه میشود و نقش حیاتی در سلامت عمومی انسان ایفا میکند. طحالی پرانای هوا یا پرانای سفید را به داخل میکشد و آنرا به پرانای قرمز و نارنجی و سبز و آبی و بنفش تجزیه میکند سپس به چاکراهای اصلی دیگری توزیع میگردند. به‌بارتی طحالی به چاکراهای اصلی انرژی میدهد و بدینوسیله با کل کالبد فیزیکی و بیوپلاسمایی انرژی میرساند. پس چاکراهای اصلی و اعصاب حیاتی بدن برای انرژی پرانای اساساً با چاکرای طحالی وابسته اند. ضعیف شدن این چاکرا باعث ضعف کالبد جسمانی شده و سطح انرژی پرانیک بدن پائین می‌آید. چاکرای طحالی گلبولهای حیات بخش را از آنها سفر جذب کرده آنها را تفکیک میکند و با هفت طیف تبدیل و با هفت چاکرای اصلی میرساند و چاکراها نیز آنها را این کالبدهای اثیری و جسمانی تقسیم میکنند. طحالی یک غده درون ریز نیست و ترشحات داخلی چندان مهمی نیز ندارد. در اصل یک عضو لنفاوی است زیرا قسمت عمده این غده از بافت لنفوئید تشکیل شده که سوسول فیروزی آنرا احاطه کرده است. طحالی دارای وظایفی بشرح زیر می‌باشد:

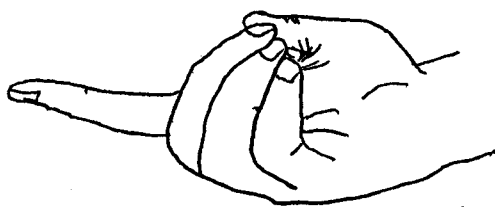
تصفیه خون از عوامل میکروبی و تخریب گلبولهای قرمز پیر و از کار افتاده فرسوده و تولید بعضی پادتن‌ها و دفاع از بدن در برابر عفونت و تدارک بعضی از لنفوسیتها در خون و مکان تخریب پلاکتها و کنترل خود طحالی و انرژی دادن به آن و تاثیر بر میزان انرژی پرانای یا نشاط و انرژی عمومی بدن. اختلاف در کارکرد چاکرای طحالی ممکنست بصورت‌های زیر بروز نماید:

ناراحتیهای طحالی و کم انرژی و خنوده بودن و کم شدن ایمنی بدن و کشیف شدن یا بیماریهای خونی و آرتروز و رماتیسم (مبتلایان به آرتروز و رماتیسم چاکرای طحالی کشیف دارند) کم‌انرژی و دچار عفونت شدید هستند. ملحالشان بزرگی است. این چاکرا رابطه نزدیکی با چاکرای ناف دارد و قتیکه انرژی زیادی به چاکرای ناف بدهد و آنرا فعال کنید چاکرای طحالی نیز انرژی فراوانی میگیرد و تا اندازه ای فعال میگردد و بدینوسیله پرانای بیشتری از هوا به درون میکشد و سطح انرژی پرانای بدن افزایش می‌یابد. انرژی دادن به چاکرای طحالی شیرخواران و اطفال ممکنست با انباشتنی پرانا باعث غش کردن کودک شود. چاکرای طحالی برای درمان بیماری که بشدت ضعیف یا از انرژی تخلیه شده اند مورد استفاده قرار میگیرد. در بیماران مبتلا به عفونت شدید درمان چاکرای طحالی باعث تسریع بهبودی میشود احساساتی شدن و محبت بیش از حد و شهوت‌های عیان شده و آگاهانه و آرزوهای مختلف و هوسرانی و نیازهای جنسی و هیجانات از عملکردهای روحی هستند که تحت تاثیر چاکرای طحالی قرار دارند.

## تکنیک پاکسازی طحال :

به طحال خود توجه کنید، رابطه بین دهان و طحالان را حس کنید. انگشتهای اشاره خود را در قسمت چپ ناحیه زیر دنده ها بگذارید و نفس عمیقی بکشید. در حالیکه قسمت وسط پشتتان را با بیرون می دهید انگشتان را بطرف داخل بفشارید. در حالیکه صدای هوووووو... را بصورت خفیف در تارهای صوتی خود حس میکنید نفس را بیرون دهید. حرارت بیش از حد، رطوبت، نگرانی و دلسوزی را بیرون بریزید. بطرف طحال، لوزالمعده و معده خود نفس بکشید و نور براق زرد را که مظهر عدالت و دوست داری است در حال ورود به این مناطق حس کنید. دستهای خود را در حالیکه کف آنها رو به بالاست روی پاهایتان قرار دهید. چشمها را ببندید و بطور طبیعی نفس بکشید. هنوز صدارا محسوس کنید و به جایگزینی احساسات و انرژی تان توجه کنید. دوباره در حالیکه صدای هوووووو... را بصورت خفیف در تارهای صوتی خود حس میکنید نفس را بیرون دهید. چشمها را ببندید و بطور طبیعی نفس بکشید. هنوز صدارا محسوس کنید و به جایگزینی احساسات و انرژی تان توجه کنید. برای رفع سوء هاضمه، درد معده، تهوع، اسهال و تهیز شدن طحالان از مواد سمی این تهرین را ۹ تا ۳۶ بار تکرار کنید.

### مورداری طحال برای رفع اختلال :



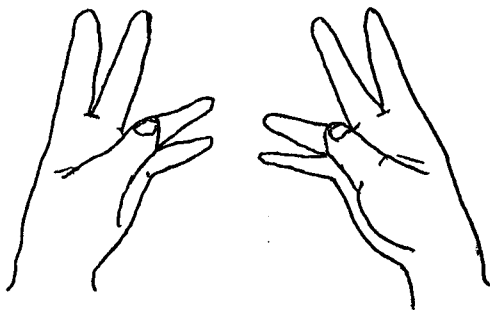
نحوه = با هر دست، شست را برکناره ناخن انگشت میانی فشار دهید و انگشت حلقه را در طرف دیگر ناخن انگشت میانی و انگشت کوچک را در کنار ناخن انگشت حلقه قرار دهید، انگشت نشانه را صاف نگه دارید

تأثیرات تنظیم فشار خون پائین و طحال و گردش خون و رفع سستی

و سرگیجگی و بی انگیزگی. روزی سه بار هر بار پنجم دقیقاً. مالدین ریشه بین، وسط پیشانی، پس سرگردن با انگشت میانی نیز اثر مکمل دارد.

### مورداری طحال برای ستم زدایی :

نحوه = با هر دو دست، شست را در کناره داخلی بند ستم انگشت حلقه قرار دهید. هر وقت که مورد نیاز بود به هر اندازه که خواستید.



### سه چاکرای جنسی:

انرژی جنسی بخشی بسیار مهمی از انرژی کوندالینی ما می باشد و میتواند به طرق مختلف تا غلط از طریق جنسی تاثیر گذار باشد. گرچه هر یک از ما به یک چاکرای جنسی از میان بقیه چاکراها وابسته هستیم ولی هر سه چاکرای جنسی باید بازور شد یا قویتر باشد تا رشد و تکامل شخصی تضمین گردد.

#### ۱- چاکرای جنسی خلأ قیامت

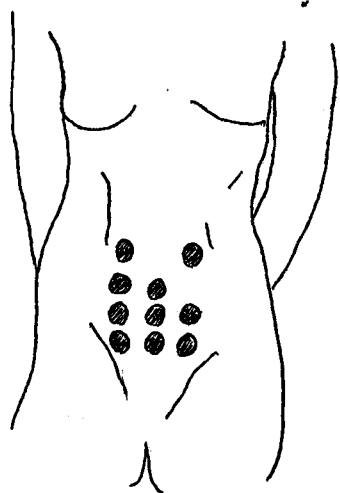
محل = یک تا یک و نیم اینچ (بسته به اندازه بدن) پایین ناف  
کارکرد = انرژی این چاکرا میتواند هم برای خلأ قیامت و هم جنسیت بکار برده شود  
باز بودن = سرزندگی و پشیمانی بودن را تقویت میکند  
انسداد = سخت گیر بودن و جدیت و عدم خلأ قیامت بوجود می آید.

#### ۲- چاکرای جنسی، قدرت

محل = یک تا یک و نیم اینچ بالاتر از چاکرای جنسی و خلأ قیامت و در بالای استخوان زهار قرار دارد.  
کارکرد = نیروی جنسی و انرژی کل بدن را برای ایجاد یک حس ثبات درونی و تندرستی تامین میکند  
باز بودن = به شخص قدرت شفا بخش بالایی میدهد  
انسداد = تمایل به کنترل دیگران بوسیله جنسیت و علاقه مند به این که چقدر توجه جنسی میتوانند به خود جلب کنند  
تجاوز ناشی از عدم تعادل در این افراد است.

#### ۳- چاکرای جنسی، تغییر شکل

محل = درست بالای استخوان زهار قرار دارد.  
کارکرد = بینشهای عمیق و آگاهی روحانی جدید را به ارمان می آورد.  
باز بودن = انرژی جنسی را به بالاترین اکتا و آن یعنی انرژی روحانی تبدیل میکند.  
انسداد = شخص احساس میکند که جنسیت شوم و کثیف است.

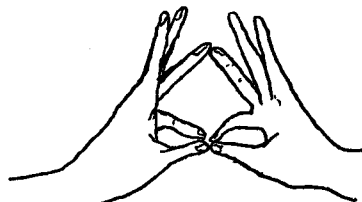


چاکراهای فرعی جنسی روی  
طرفین چاکراهای ناف و جنسی

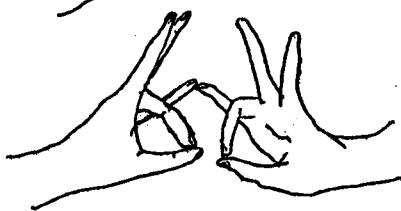
انرژی جنسی فوق العاده قدرتمند است اما مقدار بیش از حد در چاکراهای فرعی، بدون انرژی کافی در چاکراهای اصلی برای تعادل با آنها ممکنست با یک حالت منفی که از پشت کمر خارج میشود بیانجامد و با یک عقده منجمدگی تبدیل شود که در آن افراد احساس میکنند برای نجات جهان پاسخها و راه حلهایی دارند. در شکل افراطی آنها احساس میکنند سر نوشت آنها را مورد کرده تا به هر قیمت برنا مغ خود را به جامعه ابلاغ کنند. این جنبه منفی ممکنست با گرایش شدید جنسی و میل سری ناپذیر و پورل یا قدرت نمودار شود. شخص با یک حالت انفجاری میرسد. وقتی افراد خلأ نیستند و برای بهتر شدن تغییر نمیکند با سرخوردگی میرسند و احساس میکنند هیچ لذت یا اختیاری در زندگی ندارند و ممکنست به رفتارهای مجرمانه یا دیگر کنشهای

مخرب برای ابراز وجود خود مبادرت کنند. بعضی از مجرمان بسیار خلاق هستند اما خلایق آنها بصورت مثبت رشد نیافته است. 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 متقارن. ممکنست انرژیهای روحانی یک شخص پاسخهای جنسی از شخص دیگر جذب کنند با پرکردن واحاطه کردن خود با نور درخشان و ایجاد تعادل در تمام بدن خود را محافظت کنید. روابط جنسی هنگامیکه تمام چاکراها متعادل، باز و باخوبی روان هستند بهترین نتیجه را در پی دارد.

هودرای چاکراهای جنسی زنان:



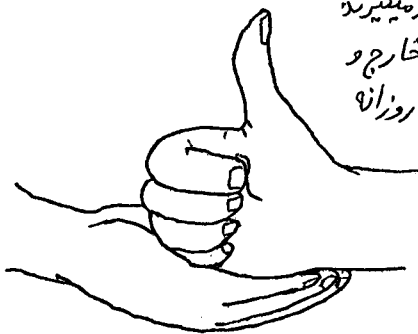
نحوه = نوک انگشتان حلقه روی هم گذاشته میشود و نوک انگشتان کوچک روی شست قرار میگیرد. این حالت را ده تنفس دم و بازدم نگه دارید



حالاً نوک انگشتان کوچک را روی هم بگذارید و نوک انگشتان حلقه را روی نوک شست قرار دهید. این حالت را هم ده تنفس دم و بازدم نگه دارید. خاصیت = رافع دردهای قاعدگی و عملکرد ضعیف روده ها و مشکلات مثانه و پروستات و رفع کشش ها و تعادل انرژی جنسی و رافع شلی در خروجی مثانه و مقعد میباشند.

هودرای چاکراهای جنسی مردان:

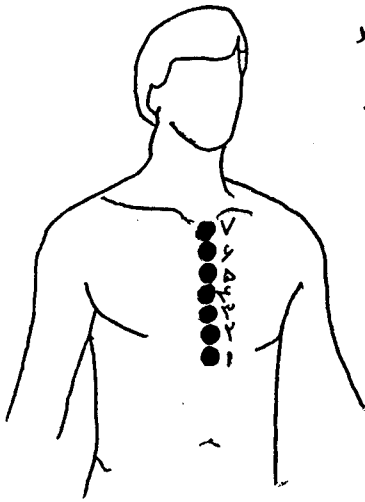
نحوه = دست راست در حالیکه انگشت شست بسبب بالا کشیده شده است، در دست چپ که کمی حالت فرورفتا دارد، قرار میگیرد. انگشتان دست چپ کنار یکدیگر قرار میگیرند دستها در ارتفاع حدود ششم قرار میگیرند، در حالیکه آرنجها بسبب خارج و کمی با جلو اشاره میکنند، در صورت لزوم هر چند رک میخوانید یا روزانه دو بار و هر بار چهار دقیقه انجام دهید.



خاصیت = رافع خستگی و ناخوابی و سستی و افسردگی است. و جریانات انرژی جنسی مردان را معتدل و منظم میکند.

## هفت قلب :

هفت چاکرای قلب همگی از مرکز قلب نیرو میگیرند. هر یک از آنها دارای نوع متفاوتی از انرژی عشق هستند. آنها به ترتیب بالای یکدیگر میباشند و از زائده خنجرمی آغاز میشوند و در افراد با بدن متوسط با اندازه یک دلار نقره هستند. و اگر کوچکترید فضای بین آنها کمتر است و اگر خیلی تنومندید فاصله شان بیشتر است. این هفت چاکرای قلب بوسیله کندانسینگی که تحت تاثیر انرژی جریان یافته از قلب است سوخت رسانی میشوند.



### ۱- قلب اول : آگاهی و جهل

سازکرد = انرژی آگاهی، تشخیص درست از نادرست.

باز بودن بیش از حد = احساس گناه، حالت دفاعی، تمایل به توجیه خود، اگر بسته باشد = از کیفیت احساسات آگاهی ندارد.

### ۲- قلب دوم : وابستگی و رهایی

سازکرد = حفظ تعادل انرژی آزاد شده از لحاظ ارتباط با دیگران.

باز بودن بیش از حد = وابستگی افراطی به یک شخص یا اشیاء یا آرمانها و تسلط و در اختیار گرفتن دیگری، اگر بسته باشد = از وابستگی امتناع میشود، قلب مسدود میگردد.

### ۳- قلب سوم : عشق و میل به زندگی

سازکرد = تمایل به داشتن زندگی عالی و خوب زیستن، کسب آگاهی از زندگی و استفاده از آن برای تکامل.

باز بودن بیش از حد = بی توجهی و رفتار نامتعادلی.

اگر بسته باشد = ترس از زندگی و ضعف اراده.

### ۴- قلب چهارم : انتقام و گذشت

سازکرد = بخشایشی و گذشت و امکان دادن به درخشش نور

باز بودن بیش از حد = بخشایش بیش از حد و پذیرش چیزهایی که حق جراحت یا آسیب هستند.

اگر بسته باشد = درصدد انتقام جوین بودن و تحمیل استکبار یا بلند پروازی خود بر دیگران

### ۵- قلب پنجم : عطف و ورافت و بیرحمی

سازکرد = میل به زندگی، تعادل، محبت، افراد مثل گل در برابر تان شکوفاشده و مشکلاتشان را بازگو میکنند

باز بودن بیش از حد = خشونت کردن افراد بخدی که ممکنست انرژی را با تحلیل پیردک در اینصورت تصور کنید

آن انرژی را از قلب خود با جریان انداخته اید و آنرا مجدداً از ناف یا چاکرای قلب آنها جاری ساخته اید.

اگر بسته باشد = سخت دلی و بیرحمی.

## ۶- قلب ششم: روحانی

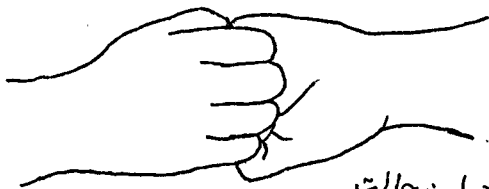
سازکرد = باز شدن به سطوح روحانی بالاتر و سوق دادن انرژی قلب در جهت رشد روحانی. این قلب شما را باز شد روحانی بالاتر، محو شدن روحانی، نوران عشق روحانی نسبت با خدا و نادرتهای مکرر میدهد. باز بودن بیش از حد = تجلیل به دیدن چیزها فقط در سطوح بالاتر یا طرف روحانی و نادیده گرفتن بُعد انسانی در زندگی و همچنین شخص دچار درد شود و به واقعیت وجود دیگران بی توجه باشد. اگر بسته باشد = بیگناک، سطوح روحانی بالاتر را رد میکند، با سباحت فقط بُعد انسانی زندگی را میبیند.

## ۷- قلب هفتم: خدمت جهانی و خدمت به خود

سازکرد = خدمتگذاری در جهان، خدمتگذاری یک هدف عالی زندگی این جهانی میباشد. باز بودن بیش از حد = شخص حتی هنگامیکه کار و خدمت او نه ضروری است و نه استقبال از آن میشود باز اصرار به خدمتگذاری دارد. اگر بسته باشد = خدمت به خود. اگر بخششی هم باشد بصورت حالتی ترجمه آمیز و همراه با اگر راه و حقیران به خود میگیرد درست مثل کسی که پیرزنی را کمک میکند تا از عرف خیابان عبور کند. همچنین کسی که دیگران خدمت کند اما در باره آن شکایت دارد.

## موردی تقویت و رفع اختلالی چاکراهای قلبی:

نحوه = دست چپ را در حالیکه کف دست سمت خارج است در برابر سینه قرار دهید. انگشتها را خم کنید.



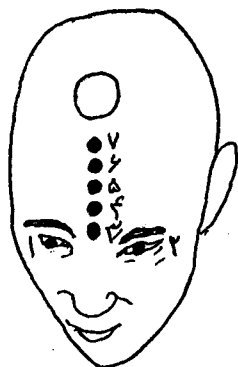
حال دست راست در حالیکه پشت دست سمت خارج است دست چپ را بگیر. دستها در حالیکه درهم جفت شده اند در برابر قلب قرار میگیرند. در هنگام بازدم بدون اینکه قلب

دستها مثل شعله هر دو دست را محکم به دو طرف بکشید. در این حالت

به عضلات بازو و ناحیه سینه فشار وارد میشود. هنگام بازدم هر نوع تنش و فشاری از بین میرود. این سار را نشی بار تکرار کنید و سپس هر دو دست را در همین حالت صمیمانه در برابر جناح سینه نگاه دارید و آنها را حس کنید. جای دستها را عوض کنید. کف دست راست سمت خارج و شش مرتباً تکرار کنید. پس از آن چند لحظه ای در سکوت باقی بمانید. روزی یکمرتبه کافی است.

## هفت چشم:

ما علاوه بر دو چشم جسمانی که با آنها آشنا هستیم پنج چشم روحانی دیگر که همه در سر ما هستند نیز وجود دارند که بخشی از آگاهی گسترش یافته یا آگاهی درونی ما را تشکیل میدهند و بطور همزمان و خود بخود هنگام حرکت ما در مسیر تکاملی باز میشوند. چشم سوم بین ابروها



واقع شده است. چشمهای چهارم تا هفتم روی خطی که مستقیماً به پیشانی می‌رود واقع هستند. چشم هفتم حدوداً اینچ بالای خط رویش موقر قرار دارد. هر چشم نقش و وظیفه خاص خود را دارد و همه چشمها در رشد و تکامل ما مورد نیاز هستند. در بدن ۶۴ مجرای روشن ضمیری وجود دارد.

۱- چشم راست جسمانی = عمدتاً برای دیدن شکل اشیاء بکار می‌رود و به درک جزئیات اشیاء توسط ما کمک میکند.

۲- چشم چپ جسمانی = به خود عاطف ما تعلق دارد و بیشتر به رنگ و بافت توجه دارد تا به شکل آنها. این چشم یک حس وجود ارتباط بین اشیاء و پدیده‌ها به ما میدهد.

۳- چشم سوم = درکی از شکل و کارکردهای جهان فیزیکی به ما میدهد. این چشم آنچه را که چشم اول میبیند عمیق و گسترش داده و با آن یک بعد سوم میبخشد. اگر باز نشد نگرش انسان را ارتقاء و ترس از بلندیاها یا پرواز را کاهش میدهد.

۴- چشم چهارم = برای درک روابط و پیدایش ایمان به خداوند است و آنچه را که چشم دوم میبیند عمیق و گسترش میدهد.

۵- چشم پنجم = به شناخت حقایق هستی و آرزوهای ما کمک میکند. با این چشم مفاهیم را دریافت میکنیم و برای نگرش با زندگی گذشته رسانه‌ای بسیار خوب میباشند.

۶- چشم ششم = برای پیش‌بینی حقیقی و عمیق و درک ماهیت و اهداف زندگی لازم است.

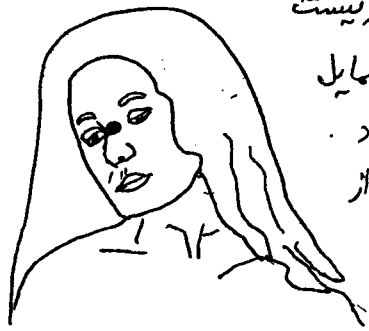
۷- چشم هفتم = به تمامیت و هدف اصلی جهان هستی کمک میکند. از طریق این چشم شناخت الهی را به دست می‌آوریم و وجود نور و حضور حقیقت را مشاهده میکنیم.

وقتی یک چشم بدون شناخت کامل انسان از هدف آن باز شود نتیجه آن سردرگسی و شناخت نادرست می‌باشد. آنچه در واقع خیر و خوبی است ممکنست بشوم و بد اقبال احساس شود.

چشم ناخود آگاه ۵:

این چشم خود آگاه اول هم نامیده میشود و در بالای بینی یا بینتر از استخوانهای که ابروها را تشکیل میدهند واقع شده است. و یک نقطه آگاهی توأم جسمانی و عاطفی است و به زندگی اصلی و اولیا ما و

احساسات سطح پائین حب بقای اصلی و آگاهی ما از پیرامون مربوط میشود. اگر این چاکرا باز باشد شخص را در تماس با ضمیر ناخود آگاه قرار میدهد (که اصلاً قرار نیست



ناخود آگاه باشد) هرگونه دشواری های عاطفی یا جسمانی که شخص تمایل ندارد در سطح خود آگاه با حل و فصل آنها پردازد و گرفتگیهایی ایجاد کرده و اثر رشد و آگاهی جلوگیری میکند. هنگامیکه این چشم بیش از حد باز باشد شخصی از دل بستگی شدید با امور جسمانی و عاطفی رنج میبرد. اگر این چشم بسته باشد ارتباط انسان با نیروی حیات

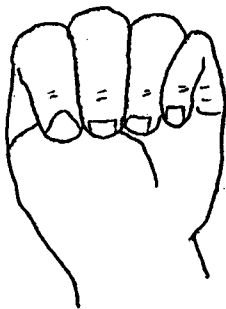
قطع میشود. یکی از نشانه های باز شدن تدریجی این چشم سه اطلاعات ناخود آگاه دارد آگاهی میشوند تمایل با مسائل دادن این ناحیه است.

صودرای تقویت و رفع اختلال چاکراهای چشمی:

نحوه = هر دو دستها بیکدیگر را روی رانها بیکدیگر قرار دهید، نوک انگشت شست را در بن انگشت کوچک قرار دهید. چهار انگشت دیگر را به دور انگشت شست ببندید و همزمان به آهستگی با بین عمل دم را انجام دهید. نفس را حبس کنید و هفت بار مانترا ای اوم را در ذهنتان تکرار کنید و امواج صدرا را در گوش راست بشنوید. به آهستگی نفس را خارج کنید و همزمان جدار شکم را محکم به داخل بکشید، دستها را باز کنید و تجسم کنید که غصه ها و ترسها و ناراحتیها بدن را ترک میکنند. این تشریح را ۷ تا ۹ بار تکرار کنید.



تأثیرات = دفع ناراحتیها و استرسها و مصیبتها و افسردگی است و مختلطیس فردی و نیروهای ذهنی و شهودی را افزایش میدهد. سطوح آگاهی الهی را افزایش میدهد.



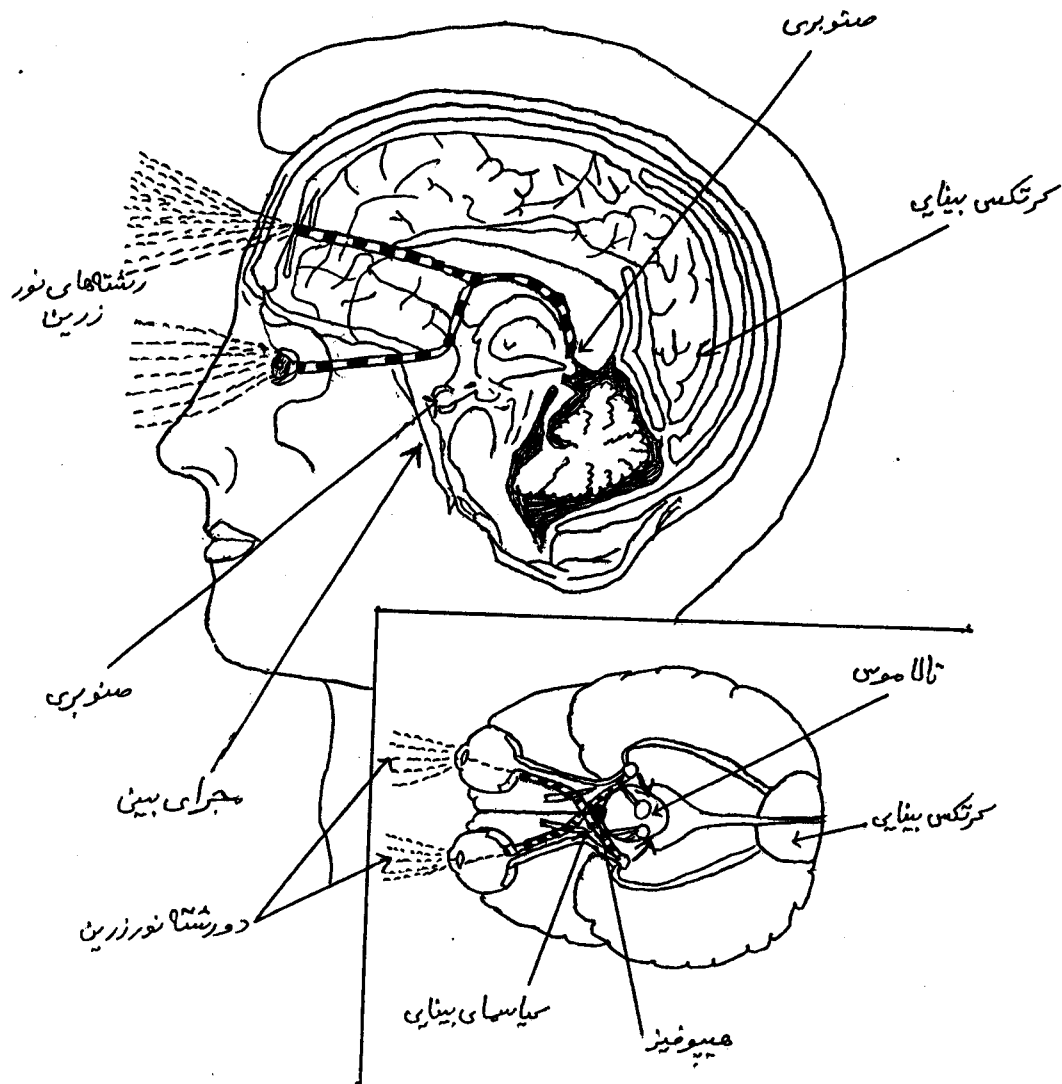
روند مشاهده چشم درون:

نور هم از طریق چشم سوم و هم از معبر چشمیان معمولی وارد بدن میشود و در امتداد اعصاب بینایی جریان می یابد. فرکانس این نور قابل رویت معمولی بیشتر است و قابلیت عبور از پوست بدن را داراست. این نور از

کیاسمای بینایی عبور میکند و غده صنوبری را که درست در پشت آن قرار دارد، دور میزند. سپس به دو شاخه مجزا تقسیم میگردد که یکی به لپهای آکسیپیتال برای بینایی معمولی و دیگری به تالاموس با قسمت کنترل حرکات چشمی وارد میشود. با تکنیکهای خاصی از صد تپش و تنفس میتوان موجبات ارتعاش غده صنوبری و تابش پرتو نور طلایی از آن را فراهم آورد. چنانچه فرد عاشق باشد این نور قرمز یا سرخ رنگ خواهد بود. این ارتعاش و نور طلایی حجم نور مربوط به شاخه تالاموس را افزایش میدهد. این نور



بسیار انتهای کوربوس کالوسوم قوس میزند و با جانب غده هیپوفیز هدایت میشود که عامل باصره درونی است. با انجام تنفس به شیوه ای معین بطوری که عبور هوا قسمت بالای قفای کلو و نرم کام



را بهتر باشد (که دقیقاً در برابر غده صنوبری قرار دارد) میتوان غده صنوبری را برای چنین ارتعاشی تحریک کرد. اثر دیگر این نوع تنفس ساکت و متمرکز کردن ذهن است. این عمل همچنین نور طلایی را از پانچ قسمت پسین نخاع و نور سرخ را از بخش تحتانی و پیشین نخاع به بالا می آورد. این دو جریان در ناحیه تالاموس با قوس یکدیگر را قطع میکنند و این موجب هجوم انرژی بیشتر به مرکز پیشانی و کانون مغز میگردد. احساس درونی که در اثر این عمل بوجود می آید و ورود انرژی و اطلاعات به درون چشم سوم است. با استفاده از این باصره میتوان در هر عمقی با دامنه وضوح دلخواه، سلولها یا حتی ویروسها را مشاهده کرد. احساس درونی شخصی در چنین مواردی از وجود دستگاه اسکتری در داخل سرش حکایت میکند که در عمق پنج سانتیمتری پشت چشم سوم قرار دارد. مکان دقیق آن محل تلاقی دو خطی است که

یکی مستقیماً از روبرو به چشم سوم میرسد و امتداد می یابد و دیگری پاره خطی است که دو شقیقه را  
 بهم وصل میکند. این نقطه کانون اسکندر یا دشته می باشد. از این نقطه نظر میتوان بدون حرکت  
 دادن سر به هر جهتی که میخواهیم نگاه کنیم، ولی معمولاً این قدرت در نگاه مستقیم به سوژه بکار گرفته  
 میشود. بهترین راه برای تمرین دستیابی به قدرت رویت درون تهرینات آرامش بخش عمیقی است  
 که سفر در درون بدن را نیز شامل میگردد. بهترین برای دستیابی به قابلیت رویت درون اینگونه است:  
 دراز بکشید و تمام قسمت های تنگی لباس خود را شل کنید و برای آرام شدن نفس عمیقی بکشید. دوباره  
 این عمل را تکرار کنید. حالا نفس عمیق بکشید و تمام بدن خود را حتی الامکان منقبض کنید و نفس خود را  
 حبس کنید. سپس در حال بازدم اجازه دهید تمام عضلات تن از انقباض رها نشود. مجدداً همین عمل  
 را تکرار کنید. حالا تریین انقباض - تنفس را تکرار کنید، اما اینبار فقط نصف مقدار قبلی بدنتان را  
 منقبض کنید. این انقباض را بطور مساوی در سراسر بدن خود پیش کنید. اکنون هوا را در بازدم  
 به بیرون بفرستید و خود را رها کنید. در اینجا نفس عمیق بکشید و هنگام بازدم عضلات تن را شل  
 کنید. این عمل را سه بار بدون انقباض تکرار کنید. تصور کنید که انقباض همچون عسل غلیظ از بدن  
 شما به روی زمین میریزد و ضربان قلبتان را کند و آرام کنید. اکنون خود را همچون نقطه نورانی  
 بسیار کوچکی تصور کنید و از هر جا که ما یلید به جسم خود وارد شوید. این نقطه که آنرا خویش کوچک  
 مینامیم، از شانه چپتان عبور کرده، در مسیر حرکت خود تمام انقباضها را میزداید. سپس از طریق  
 بازوی چپ به کف دستتان میرسد و همراه با احساس خارش، گرما، و انرژی مختصری تمام انقباضات  
 آن ناحیه را از بین میبرد. در این لحظه دست چپتان سنگین و گرم است. حال خویش کوچک از دست  
 چپ بالا میرود و در حالیکه بسوی پای چپ حرکت میکند باز هم همه انقباضات را محو میکند. سپس  
 بسوی بالا، درون پای راست و از آنجا به دست راست میرود. اکنون تمام بدنتان سنگین و گرم است  
 حالا بسوی خویش کوچک، سفر درونی را آغاز کنید. با قلب وارد شوید و همراه با جریان خون بسوی  
 سایر اندامها حرکت کنید. آیا دستگاه گردش خون سالم است. آیا احساسی سلامتی در آن جریان دارد.  
 حالا در درون ریه ها حرکت کنید و به بافت های ریه نگاه کنید. به دستگاه گوارشی بروید و مسیر غذا را از  
 هنگام ورود به بدن دنبال کنید. از دهان و از طریق مری به معده وارد شوید. آیا بقدر کافی انرژی دریافت  
 میکند. آیا مقدار انرژی های گوارشی مورد نیاز در تعادل است. حالا به همراه غذا از معده به روده کوچک و  
 بعد به روده بزرگ و سپس به سوی بالا، کبد، لوزالمعده و طحال سفر کنید. آیا تمام اعضا درست کار میکنند.  
 به دستگاه تناسلی وارد شوید. آیا از مراقبت و محبت لازم برخوردار است. خویش کوچک را به هر بخش از  
 از بدن که نگران سلامتی آن هستید بفرستید. عشق و انرژی را بدرقه راهش کنید. منطقیه مورد نظر را خوب  
 واریس کنید. هر جا که احساسی فقدان وجود دارد اجازه دهید خویش کوچکتان دست به کار شود. اگر منطقیه  
 مورد نظر نیازمند پاکسازی است همین کار را انجام دهید. اگر محتاج انرژی است بگذارید خویش کوچکتان  
 بدان انرژی بدهد. وقتی که از این سفر کشفی راضی شدید بگذارید خویش کوچک با ابعاد طبیعی خود بازگردد  
 و با خویش حقیقی تنان یکی شود. در هر زمانیکه مایل باشید میتوانید در درون خود سفر کنید. خود را به  
 وضعیت آگاهی محو بازگردانید اما همیشه آرام، دارای اعتماد بنفسی و هشیار باشید.

چگونه میبینیم:

تصور و خیال انسان به سه جزء سازنده تکلیف دارد، چشمها، عصب بینایی، کورتکسی یا قشر بینایی مغز. چشمها نور را به علامت الکتریکی تبدیل میکنند و این علامتها توسط عصب بینایی به قشر بینایی حمل شده که اتاق نایش در مغز محسوب میشود. عصب بینایی جریان از الکترودها را از چشمها به مغز انتقال میدهد. آنگاه قشر بینایی که پشت گوشها در قسمت پشت سر قرار دارند یک تصویر را ایجاد مینماید. تمام پدیده دیدن در درون سر روی میدهد. اگر چه بنظر صیرس که ما جهان را در بیرون میبینیم، چشمها در مورد ادراک جهان نامرئی اثری و روح کاربردهی دارند، شبکیه چشمهای ما تنها یک نوار باریک در حلیف الکترود مغناطیسی را ثبت مینماید. عصب بینایی نیز در این میان یاری دهنده نباشد زیرا آن یک کابل یک طرفه است که فقط چشمها را به اتاق نایش متصل میکند. قشر بینایی قادر است که اثری (تنشهای الکتریکی عصب بینایی) را به تصویرهای زنده برگرداند. برای ادراک حوزه اثری هاله و سایر موضوعهای گدگذاری شده درون آن ما فقط نیاز داریم که منبع علامت را تغییر داده و بگذاریم که قشر بینایی آنچه را که طبیعت به عملکرد آن ملحق داده است یعنی خلق تصاویر پردازد. در دیدن معمولی چشمها حس گرو عصب بینایی کابل و قشر بینایی دستگاه ضبط میباشند. برای دیدن جهانهای اثری باید حسگرهای چشمی و کابل عصب بینایی را آزاد نموده، ما میخواهیم که ضبط قشر بینایی را حفظ بناتیم. تنها عملکرد ضبط اینست که یک علامت را به یک تصویر برگرداند. در وجود ما آن حسگرهایی که برای رشد چشم درون نیاز داریم چاکرهای چشم و چاکرهای چهارم میباشند. با متصل کردن چشمهای ذهن و دل میتوانیم ببینیم. هدف اینست که کابلی از این چاکرها به اتاق نایش یا قشر بینایی در پشت سر بکشیم. اگر عصب بینایی انسان قطع نشود زردنا بیاشده و نخواهد دید. با این حال رویاهای او سرشار از رنگ و تصویر میباشند. مغز قادر به تغییر دادن مسیر علامتها به قشر بینایی نیست. از این رو برای دیدن با چشمهای قلب بایستی یک شبکه اضافی هوشمند خلق کنیم که خارج از مغز باشد. میتوانیم به آنها بعنوان نصف النهارهای از نور طلایی فکر کنیم که در سراسر خارج سر، مسیرهایی را تشکیل میدهند و چشم ستوم و قلبه را به اتاق نایش در پشت جبهه متصل میکنند. این مسیرها اطلاعات حس چندوجهی چون تصاویر، بافتها، صداها، مزهها، احساسات و رایحهها را تقویت میکنند.

تهرین دقت بینایی:

این تهرین شبکه شرونی ما را دوباره میزبان میکند. این تهرین در کمترین از سی ثانیه، هماهنگی ما را از نظر حس با صفر تنظیم میکند. در غیر این صورت ادراک حس ما در اولین دقت یعنی کانالی تصویری از واقعیت عادی مفل باقی میماند. ما در این تهرین حس حرکت خود را رها کرده و مدارهای نصف النهاری

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

تمرین هو شیاری بنیایی؛

این تمرین ۶ ماهه میگذرد که داستانهای که درون انرژی قرار دارد را ادراک نمائیم. شما تارهایی  
از نور را در سراسر پوست سر نصب مینمائید که اطلاعات را از چشم ستوم به قشر بنیایی باز پخش  
سوده، جایی که میتواند رمزگشایی شده و در رنگی درخشان نمایش داده شود. این مسیرهای فوق  
هو شمدانه بنشین معنوی و عاطفی را انتقال میدهند. چشم ستوم واقعیتها را ثبت میکند. در  
حالی که قلب احساسات را ثبت مینماید. بدین شیوه دیدن شما با شفقت نرم شده و تعدیل می یابد.  
تمرین دیدن جسمهای قلبی: در آینه ای قدی به مدت ۲۰ یا ۱۵ دقیقه بدون پلک زدن به یکی از  
مردمکهای چشمستان خیره شوید. تصاویری را بر روی میبینید. با خیره شدن به مردمک چشم افراد  
دیگر میتوانید جسمهای قلبی آنها را ببینید.

چشمم سقوم در شیوه خویشی سرد و بی طرف است. قلب با شیوه خود احساساتی و جوشان است. زمانیکه با یکدیگر همکامی میکنند هر دو به قویترین منابع دانش برای شما گمراهدل میشوند. قشر بینایی قادر به تصور کردن هر چیزی است. بیش از آن اطلاعات را رمزگشایی کرده و تصویرهای ذهنی سرشار از سبیلها و معنا را رمزگشایی کرده و میخواند. با حالت دعا در آمده و به تدریج وقت بینایی در حالیکه چند نفس عمیق میکشید پردازید. اکنون با نوکی انگشتیهای هر دو دست مرکز قفسه سینه خود را در سطح قلب با نری ضرب بزنید. با خطیک گردن بند تخیلی از نور را از چاکرای قلب به پشت چجه شما به قشر بینایی میروید به نری ضرب بزنید. این حرکت برای سایه چهار بار با دقت و با آهستگی تکرار کنید. اکنون به چاکرای ششم در مرکز پیشانی خود را با نری ضرب بزنید. یک نوار تخیلی را از پیشانی خود به پشت چجه در پشت سر بکشید. یک خط را درست در بالای هر گوش دنبال کنید. آنرا چند بار تکرار کنید. اکنون یکبار دیگر با نری بر چشم سقوم ضرب زده و نوری را تا بالای سر خود ضرب زده (با هر دو دست در این نوار به ضرب ادامه دهید) تا به انتهای چجه برسید. تصور کنید که یک تاج نورانی را روی سر خویش میگذارید. هنگامیکه این تاج و گردن بند را تجسم میکنید، مسیرهای فوق هوشمندانه را به قشر بینایی مغز نصب میکنید. تجسم کنید که انرژی در این مسیرها حرکت میکنند و این عمل آنها را فعال مینماید. این مسیرها را با شکل تارهای لوزان تجسم کنید و نیز یک نور طلایی که در آنها جاری است، ابتدا با آهستگی و سپس در حالیکه سرعت و شدت می یابد تا زمانیکه تمام شبکه با نور تپشی می یابد. مسیرهای فوق هوشمندانه را انرژی داده و بگذارید که قشر بینایی مغز آنچه را که برای آن طراحی شده است که انجام دهد را انجام دهد.

### ردیابی چشم درون:

ردیابی نیازمند توجه بی قید و شرط فرد ردیاب است. موقع ردیابی باید هر هیچ چیز دیگر تمرکز نکنید. بدین شیوه مورد ردیابی شده میتواند چون یک شبکه شیشه‌ای نور خورشید را در بیابان جذب کند. ردیابی در فضا و در امتداد زمان روی میدهد. به شیوه‌ای مشابه یک بیننده میتواند علت بیماری و پریشانی عاطفی را در زمان ردیابی کرد. بیننده میتواند واقعه‌ای را که باعث بیماری و بدبختی شخص شده را کشف کند. هیچ چیز دیگر را جز قصدتان را در افق ادراکی خویشی راه نمیدهد.

### تشریح ردیابی چشم درون:

زمانیکه در حال ردیابی ریشه بجاخت خود و یا یک بیمار هستید، این تنها چهره‌ای است که شما را مبرا مینماید. قصد خود را بوضوح بر آغاز جلسه ردیابی نهاد و بگذارید تا روح از جزئیات نگهداری کند. چهره‌ای که پس از دیگر گونیه‌های اولیه بی تغییر و صامت باقی میماند چهره‌ای است که شما ردیابی میکنید. زمانیکه آشکار میشود داستان خویشی را برایتان شرح میدهد. در اتاقی تاریک در سه ضوئی یک

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

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

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

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

مرحله چهارم: در این مرحله تمام تصویرها ناپدید خواهند شد، حتی چهره خودتان و شما طبیعت نوری واقعیت را میبینید. اینجا فقط روح و نور است. برای اتمام تشریح ردیابی چشم درون دستهایتان را با حالت دعا برگردانده و با چشمان بسته چند نفس عمیق بکشید.

وقتی که فرایند تشریح مسلط و ما هر شدید میتواند با یک همراه این تشریح را انجام بدهید با این صورت که بجای آینه با چشمان یکدیگر نگاه کنید.

(در تشریحات چاکراهای چشم، مالدین روغن پیرولیسان بر روی چاکرای آجنا بسیار مؤثر میباشند) چشمی که با آن خدا را میبینیم همان چشمی است که خداوند با آن مرا میبیند.

## تکنیک چشم سوم :

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

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

این تکنیک هر دو هفته یکبار انجام میشود و هر بار در سه نوبت که فاصله هر نوبت تا نوبت بعدی باید ۲۴ ساعت باشد. در صورتیکه چیزی احساس نکردید میتوانید این تهرین سه روزه را سه هفته بعد مجدداً تکرار کنید. گرچه این کار فقط در موارد ضروری و نا در خواست بود.

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

## دید محیطی :

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

## تمرین دید محیطی :

۱- چشمها را بر روی یک نقطه منفرد بر روی دیوار متمرکز کنید و بدون اینکه به اطراف نگاه کنید اجازه دهید آگاهی هوشیاری چرخشی در اطراف نقطه کانونی بیایی شما زده و از آنچه که در حدود شش ساعته متر در سمت چپ نقطه کانونی شما وجود دارد آگاه شود.

۲- آگاهی هوشیاری خود را از بالای نقطه کانونی دید بچرخانید بعد به راست بعد به چپ. حالا اجازه دهید آگاهی هوشیاری شما آزادانه با حداکثر فاصله بصورت آزادانه در همه جهات چرخ بزند.

۳- آگاهی هوشیاری خود را با یک حرکت مدور و مارپیچی در حول و اطراف نقطه کانونی دید خود چرخانده و مجدداً به منتهی الیه طرفین برگردید. سلولهای پارافُووآ می شایم اکنون در حیطه کار برد آگاهیانه قرار گرفته اند. نقطه دیگری در اطراف انتخاب کنید و مجدداً نگاه خود را بر روی آن نقطه متمرکز کنید و بر روی آن نگاه دارید. لوازم خانه، اشیاء مختلف بزرگ و کوچک و رنگهای مختلف را که نقطه کانونی دید شما را احاطه کرده اند را تشخیص دهید. ارتباط فضایی بین اجسام توسط مغز راست بهتر درک میشود. بنابراین چیزهایی که در سمت چپ نقطه کانونی شما قرار دارند احتمالاً در ابتدا راحتتر مشاهده میشوند اما با تدریج هر دو طرف بهتر خواهد شد. حالا هر دو انگشت اشاره را در مقابل خود نگه دارید. در حالیکه دست راست را با یک مسیر قوسی شکل به طرف چپ حرکت دهید دست چپ را با سمت راست بپیرید. اجازه دهید کانون دیدتان یک انگشت را تعقیب کند. در همان حال با آگاهی هوشیاری خود انگشت دیگر را دنبال کنید. همان عمل را برعکس انجام دهید. یک دست را باز و تهیه کنید در حالیکه



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

### تکنیکهای تحریک چشم ستوم:

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

روش دوم: با چشمهای باز با نوک بینی خود خیره شوید و سپس چشمها تان را ببندید.

روش سوم: شمع روشنی را در مقابل خود قرار دهید و چشمها را متقاطع کنید. در این حالت شما دو شمع خواهید دید. سپس بر روی شمع که برجسته تر و واضحتر بنظر میرسد تهرکز کنید و یا اینکا به فاصله مابین دو شمع خیره شوید.

روش چهارم: در این روش نیاز به یک همراه دارید. همیزان کافی نزدیک نفر دوم شوید و چشمان او را نگاه کنید تا وقتی که چشم ستومی در بین چشمها او ظاهر شود. هما نظور که با این چشم ستوم متمرکز سعی کنید آنرا درهما نجا ثابت نگاهدارید. این تهرنین نیروی عظیمی در چشمها تان ایجاد میکند و قدرت مغناطیسی و روشن بین شما را در ارتباط با افراد دیگر و حیوانات افزایش میدهد.

روش پنجم: دوشبع را روشن کنید و یکی را در فاصله ۹۰ سانتی و دیگری را در فاصله ۱۸۰ سانتی خود طوری قرار دهید که فاصله عرض مابین آن دو شمع حدود ده سانتی‌متر باشد. حالا با آنها خیره شوید تا وقتی که شمع سوخته بین آن دو فلا هر شود. در صورتیکه نتوانستید شمع را ببینید کمی نزدیکتر شوید تا زمانیکه شمع سوخته قابل دیدن شود. حالا در حالیکه با آهستگی و به صورت عمیق نفس میکشید به شمع سوخته خیره شوید. فراموش نکنید که در وضعیت بایز بنشینید که ستون فقرات کاملاً عمودی و شمعها در سطح چشمها یکنواخت قرار گرفته باشند.

روش ششم: شین کوچکی را در فاصله نه چندان دوری در مقابل چشمان خود نگهدارید و به آن خیره شوید. بعد از لحظاتی به سرعت شین را از مقابل خط دید خود دور کنید. نگاهتان را دقیقاً بروی نقطه‌ای در فضا که تا لحظه‌ای پیش شین در آن بود متمرکز کنید. سعی کنید چیزهای را که در راه آن نقطه قرار دارند ببینید فقط چشمان خود را تار و خارچ از کانون نگهدارید. بطور کامل بروی نقطه‌ای که آن شین بود متمرکز کنید و بزودی تصویری از آن شین در مقابل چشمانتان ظاهر میشود که دلیل شروع به توسعه روشن بینی است.

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

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

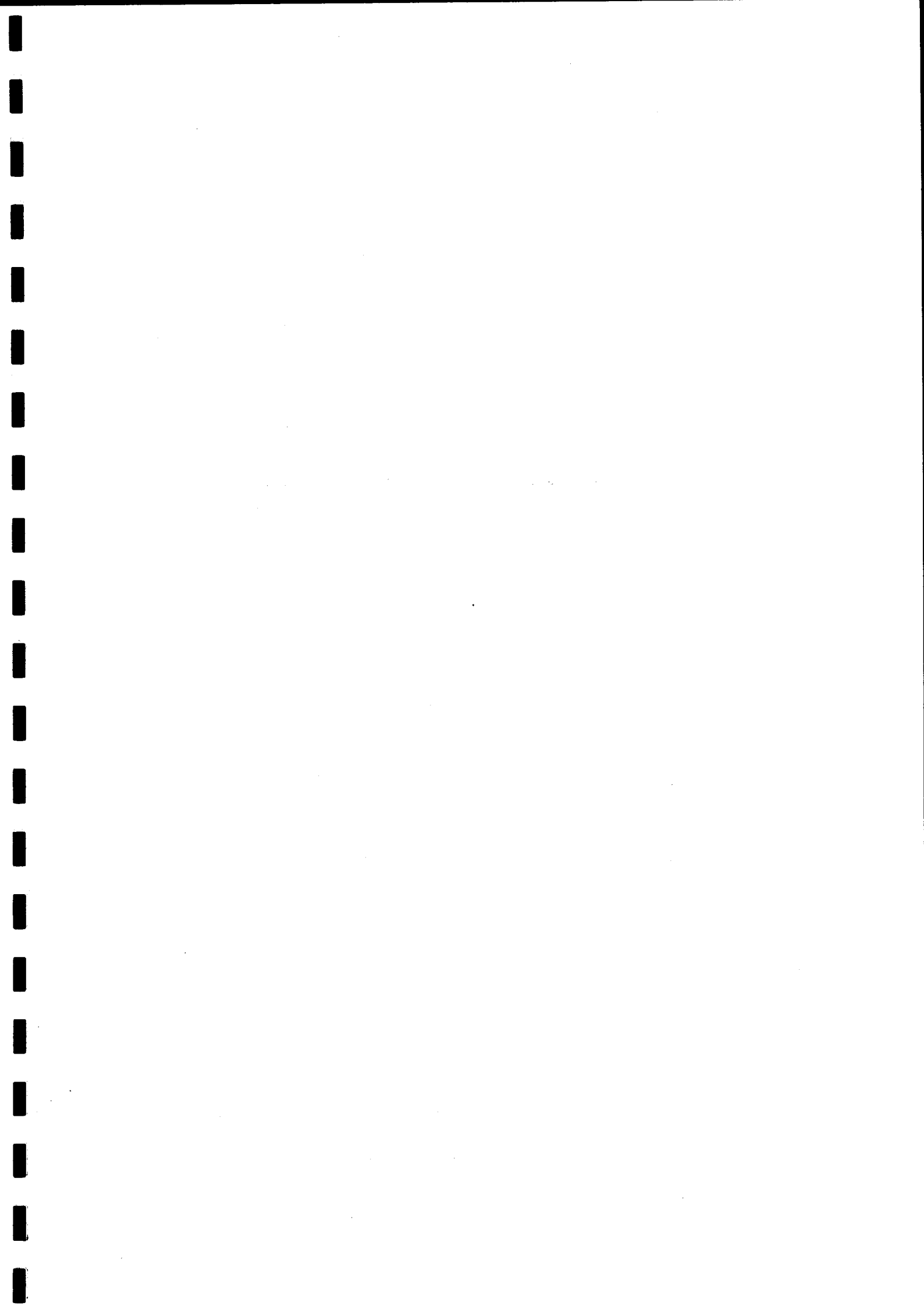
## تکنیک چاکرای تاجی:

این تکنیک برای فعال کردن غده هیپوفیز که در مرکز سر انسان است می باشد. مانند آنی که در این تکنیک استفاده میشود M A Y می باشد که دقیقاً شبیه تلفظ ماه میلادی می است. این تکنیک با محدود هفت تا ده روز پس از اتمام تهرین چشم سوم انجام شود.

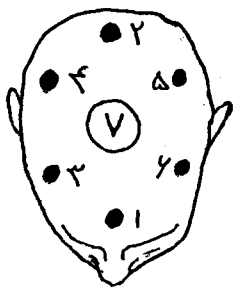
۱- سه یا چهار نفس عمیق بکشید، ورود و خروج هوا بدخل ریه ها را حس کنید، در هنگام بازدم اجازه دهید هوا با آرامی و بطور یکنواخت خارج شود سعی کنید هنگام خروج هوا آنرا با شکل یک موج ریلکس کننده درآ وریه ها با تمام قسمت های بدن اتشمار پیدا میکند. در حقیقت هوای بازدمی را از طریق بدن خود به بیرون خارج کنید.

۲- مجدداً تنفس معمولی خود را از سر بگیرد، شروع به تکرار بر روی مرکز پیشانی بنائید، فقط تکرار آن با یک حدوداً یک اینچ بالاتر از سطح ابروها در امتداد ریشه بینی و در مرکز پیشانی باشد. تکرار خود را چند دقیقه ای روی این نقطه حفظ کنید تا وقتیکه شروع به احساس فشار یا گرما یا هر نوع حس دیگری در این نقطه بنائید. بعد از چند دقیقه نفس عمیق بکشید، آنرا حدود پنج ثانیه نگهدارید و بعد در حین خروج آهسته و طولانی هوا از طریق دهان مانند آنی که M - A - Y را زمزمه کنید. در هنگام خواندن مانند آن احساس کنید انرژی یا ارتعاشی آن از طریق چشم سوم در روی پیشانی عبور کرده و بصورت افقی به داخل وسط مغز میرسد و در آنجا بصورت عمودی بالا رفته و به جای که چاکرای تاجی در بالای سر قرار دارد میرسد. وقتیکه تمامی هوا را خارج کردید دوباره به وضعیت تنفسی عادی خود برگردید. چند ثانیه ای ریلکس و آرام بنائید. بعد از این استراحت کوتاه مجدداً همان فرایند را تکرار کنید. بخاطر داشته باشید که باید ابتدا بر روی چشم سوم سپس وسط مغز و در نهایت بر بالای سر تکرار کنید. این تهرین راسه بار تکرار کنید.

سر درد ناشی از تهرین چشم سوم در اینجا بتدریج کمتر شده و توسط احساس یا جریان انرژی در اطراف قسمت های مختلف سر جایگزین میشود. احساسی شبیه حالت خواب رفتگی یا وگزگز می باشد که یکی از نشانه های اصلی تحریک غده هیپوفیز و بدنهای آن فعال شدن چاکرای تاجی می باشد. مانند آنی که M A Y غده هیپوفیز را فعال و متعادل کرده و به تعادل بقیه سیستم غدد داخلی نیز کمک میکند. این تهرین باعث کاهش روند پیری میشود و پوست و صورت شما صافتر و جوانتر و چشمه های تان نیز درخشانتر میشوند. با این تهرین میتوانید شاهد افزایش قدرت اشراق و توسعه خلاقیت و توسعه روشن بینی و روشن شنوی و هر آنچه که با این چاکرا مربوط است باشید.



## حلقه چاکرای چاکرای تاج:



۱- همان چشم هفتم است.

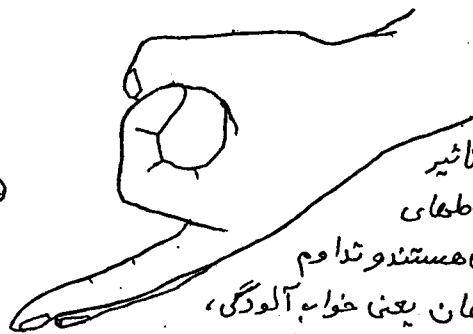
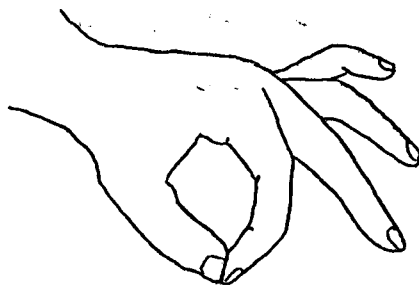
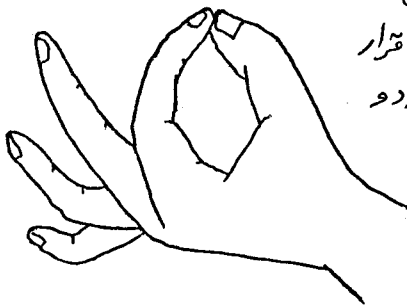
۲- همان سطح ششم بدن ارادی / روحی است و میتواند حاکی از یک عنده صنوبری رشد یافته تر باشد.

۳ و ۴ و ۵ و ۶- اینها به حالت آگاهی بالاتر تعلق دارند درست مانند آنتن اطلاعات را از سلوع بالاتر دریافت میکنند.

شما باید با چاکرای اول و دوم بطور جداگانه کار کنید و با چاکراهای سه و چهار و پنجم و ششم مثل یک مجموعه واحد عمل کنید. این چاکراها را ماساژ دهید (با انگشتان دور سر را مالش دهید) در این حال میکنست متوجه تغییر انرژی در محل قرار گرفتن چاکراها شوید. فاصله های مساوی از اول تا سومی و سومی تا چهارمی و چهارمی تا دومی و دومی تا پنجمی و پنجمی تا ششمی را اندازه بگیرید و این کارها را در درک فاصله بین آنها همک می کنید. وقتی آنها را ماساژ دادید بگذارید انرژی جریان یابد و ترتیبی دهید سه انرژی از چاکرای تاج شما هم به جریان افتد تا تعادل انرژی بهتری در کل سیستم برقرار شود. تصور کنید که به حالت شنا و در آمده آید و ذهن خود را برای دریافت اطلاعات یا نظرات آماده کنید. در حال حاضر راجع به این افکار قضاوت نکنید و فقط آنها را یادداشت کنید بعداً معنی و چگونگی روشن کردن زندگی خود توسط آنها را بررسی کنید.

## موردی تقویت و رفع اختلالی چاکرای چاکرای تاج:

نحوه = با هر دو دست، نوک شست با نوک انگشت ششانه تماس دارد. بقیه انگشتان صاف و کشیده هستند، دستها مثل روی رانها قرار دارند، نوع دیگر: نوک انگشت ششانه با بند اول شست تماس دارد و شست فشار ملایم روی ناخن انگشت ششانه وارد میکند. نوع اول یک حالت انفعالی و گیرنده است و نوع دوم حالت فعال و دهنده دارد.



تأثیرات: بر سلوع

بدنی و ذهنی و

روانی و معنوی تأثیر

دارند و باعث ارتباطهای

همیشی و آگاهی هستند و تداوم

دیگرگویی را در کیهان یعنی خواب آلودگی،

حسی و فعالیت و تعادل، هماهنگی را حفظ میکنند. و موجب اتحاد روح فردی با روح دنیا میشود. در حقیقت این مورد را یک واسطه کمک کیهانی است که تنش های ذهنی و شرایطی نظمی را بهبود میبخشد و قدرت فکر و تمرکز را تقویت میکند و سبب روشنی ذهن میگردد. هر روز و هر قدر که خواستید انجام دهید.

## حلقه دور پاشنه پاها:



بالا و پائین دقیقاً اندازه هم هستند. حلقه پیرامون چاکراهی تاجی با حلقه پیرامون چاکراهی پاشنه جور میشود. حتی یک چاکراه در وسط پاشنه ها واقع شده که متناظر با تاج است. این چاکراه خیلی مهم هستند. هدف آنها تثبیت تجربه روحانی و آگاهی بشا و قابل استفاده کردن آن است.

چنانچه چاکراهی تاجی و پاشنه هر دو باز باشند، سر شما در آسمان و پاهایتان روی زمین است. زمین بخشی از آسمان است. حلقه اطراف چاکراهی پاشنه با قدرت و انرژی کیهانی مربوط میشود. سه قلمرو زمینی خود پیدا میکنند.

تقریباً مکانی باز و وسیع پیدا کنید که بتوانید در آن قدم بزنید. تمام حلقه پیرامون چاکراهی پاشنه و سر را ماساژ دهید. با اطراف قدم بزنید و انرژی را که در پاشنه ها و سر جریان دارد را احساس کنید. از ارتباط و قدرت در این ترکیب آگاه باشید بعد از چند دقیقه بنشینید و یا دراز بکشید. در هر حال سمزتان را صاف نگه دارید. وارد حالت مدیتیشن شوید و ذهن خود را برای هر نوع تصورات یا افکار سازگار و مغزتان راه می یابند آماده کنید.



صودرای تقویت و رفع اختلال چاکراهی حلقه دور پاشنه پاها:  
نحوه دستها در برابر سینه همدیگر را صلیب وار قطع میکنند. شست ها هم صلیب وار بر یکدیگر قرار میگیرند. هر روز هر قدر که میتوانید انجام دهید. تأثیرات = موجب حل شدن مشکلات روزمره و دریافت جواب سوالهایی که در باره تقسیم ها و داری های که با آنها مواجه میشویم، فهمیدن معنای موضوعهای مختلف شده و در باره آینده و راه معنوی یا سخن خود را بگیریم. و اگر چیزهایی را لازم باشد بدانیم حتماً در زمان مقتضی آن را خواهیم فهمید. ولی باید سوال کنیم و گوش فراد دهیم.

## چاکراهی وید:

این چاکراه بین چاکراهی دوقم و سقوم است و با دور چاکراهی سقوم در حرکت است و کارش کنترل محل پیوندگاه است. رنگ این چاکراه هویجی رنگ میباشد.

## چاکرای اول : ( آگاهی وجود )

نام = مولدها را ؛ معنای ریشه یا قاعده عنصر = خاک رنگ = قمر و روشن یا آتشین  
مسیر گردش در زمان = خلاف جهت عقربه ساعت مسیر گردش در مردان = جهت حرکت عقربه ساعت

مانترا = گام عبری = آدم شهنی = حیله سانسکریت = بیرها نت = دو

مانترای اسلامی = صراط الذین انعمت علیهم غیر المغضوب علیهم ولا الضالین (لین)

غده مرتبط = غده جنسی حس = بویایی موسیقی = شدت ریتمیک جهت = روبه پائین

پیا میر بوطا = آدم<sup>(۴)</sup> و همچنین غزالی یا شیطان نوع کالبد = اثری نشان در طبیعت = خاک تازه

سنگ = عقیق و حجر الام و لعل و باقوت سرخ و کوارتز دودی مرم یوگا = هاتا یوگا و کنزالینی یوگا

روغن = سرو آزاد و میخک و سدر و مرزنگوش و موهکی نشان = نیلوفر چهار پر



محل چاکرا = بین مقعد و اندام تناسلی در مردان و در دهان رحم در زنان.

فلز = روبریوم و نیتا نیوم و بیسموت و مس و روی.

مواد شیمیایی و عناصر = تیتانیوم و آهن و مس و روی و کربنات آلومینیوم و اکسید آهن و برومین و

تری اکسید آهن و انواع آلکالیها پذیرها = کندانسین ، فراوانی ، وضوح

اندازه های وابسته = اعضای سخت ، استخوانها ، ناخن ، پاهای ، بازوها ، روده ها ، مقعد ، پروستات ،

ساختار سلولی و کلیه و ترشح آدرنالین و تستوسترون و آستروژن و کف پاهای .

سیارات = مریخ و پلوتون بروج = ضرور دین و آبان

مفهوم = ارتباط با عالم فیزیکی و شرح بدن و پذیرش بودن کمک بعنوان سازمان دهنده و برانگیزاننده

شخصیت ، در برگیرنده جنبه های مختلف مانند انرژی و بیان خود و غرور و ثبات و میل به امنیت و بقای خود .

تاثیرات = از بین بردن حالات عصبی و انرژی گیری از زمین و حفظ امنیت و ثبات .

قدرت ماورائی = نیروی بنام آنها فعال میشود که با آن میتوان با ذرات هوا ترکیب و از نظرها پنهان

شد . یعنی نامرئی شد و در اندازه یک اتم در آمد و در قلمرو لطیف سفر کرد .

درها هنگی = ارتباط محیق با طبیعت و اعتماد به قوانین طبیعت و درک محیق از آن حتی در بدبینی و خوش بینی

و شجاعت و صمیمیت و خود باوری و علاقه و ذوق و اشتیاق و ثبات و صبر و نیروی جسمانی زیاد و شکیمیایی .

درناها هنگی = عدم اعتماد طبیعی / ترکز به موقعیتهای مادی و نیاز به برآورده شدن خواسته ها و امیال

شخصی و شک و تردید و ترس و کسلی و احتکار و خشونت بی قیدانه و رفتار تجارکارانه و رها و ترک کردنها .

امراض = مشکلات کلیه ها و خستگی مزمن و سقط جنین و سخت فراجی و بیبوست و چاقی و دندان درد و

عمیبت بر جا و مشکلات استخوانها و ضعف جسمی و کودنی و عقب ماندگی ذهنی و میل به خودکشی .

( نیروی خواست مادی انسان بستگی به کارکرد این چاکرا دارد )

صغناطیس درمانی :

برای مردان قراردادن قطب N در این چاکرا باعث درمان عقیمی و نداشتن اسپرم و سفیدی آلت تناسلی است و قطب N بیماریهای مقاربتی و بزرگی شدن پروستات و افزایش میل جنسی و خارج مجاری ادراری و عفونت را درمان میکند.

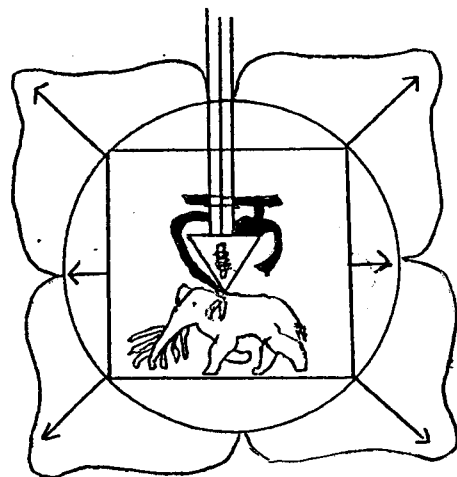
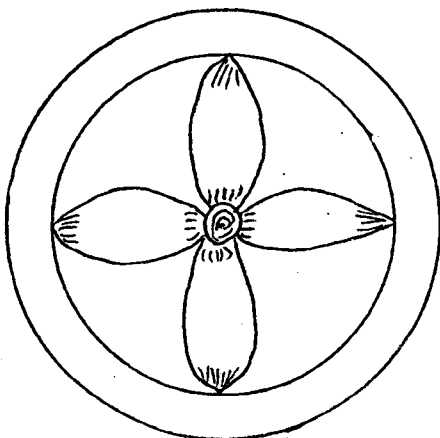
برای زنان قطب S افتادگی رحم و اختلال کار تخمدانها را درمان میکند و قطب N آسیبهای رحم و ترشح سفید و سرطان رخونریزی رحم و منوره آو بیرون آمدن رحم را درمان میکند.

در چاکرای اول ذخیره ای از انرژی با شکل خفته وجود دارد که دارای پتانسیل زیاد است و معمولاً با تیرین و آگاهی معنوی بیدار میشود و قدرت ملحق شدن به سطوح مختلف را دارد. این نیرو بنام کنذالین معروف است به معنای مار و آتش، مار چنبره زده مظهر طبیعت بالقوه نیرو است و آتش نیروی سوزاننده انرژیهای راکنی است که در چاکراها با دام افتاده اند. بالا رفتن کنذالین از مجرای مرکزی اشیری به باز شدن چاکراها کمک میکند و در نتیجه اطلاعات دیگر سطوح وجود میتوانند با ذهن برسند. کنذالین در شکل توده ای از انرژی از ستون فقرات بالا میرود و در این حال احساسات مختلفی از احساس روشن بین و روشن ذهنی تا یک حالت وحدت یا خوشی میتواند پر فرزند و وظیفه مهم دیگر این چاکرا جذب و پردازش انرژیهای از زمین که همواره از راه چاکراهای کوچکتر پاها وارد میشوندند صیقل پیدا میکند. چاکراهای پادریوسنگی با چاکرای اول به ما امکان میدهند مدارهای را که در طی انرژی درمانی یا مراقبه و سایر تمرینات روحی تشکیل میشوند را با زمین انتقال دهیم. ما از طریق این چاکرا قادریم با شعور و دانش زمینی و درسهای بزرگی طبیعت ارتباط پیدا کنیم. ترسهای مربوط به برآورده شدن نیازهای جسمانی این چاکرا را کوچک و کدر میکنند.

عملکرد جسمانی : نشانگر وضعیت پاها و وضعیت استخوان بندی در بدن

عملکرد روحی : انرژی گیری از زمین و حفظ امنیت و ثبات.

علت وجود ریشه از دیگران : من به توانا ز مندم و تو باید به زندگی و حیات من کمک کنی، تنها ریشه ای که مجاز به حضور در این چاکرا میباشد ریشه ارتباطی مادر و فرزند است که از بدو تولد بوجود می آید.



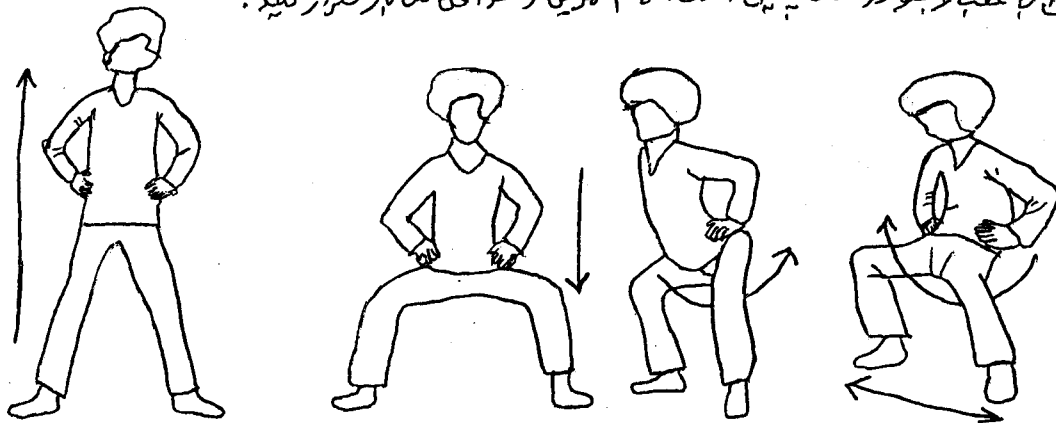


در باره غدد جنسی که مربوط به جایگزینی اول است:

غدد جنسی همان اعصاب تناسلی مردانه (بیضه‌ها) و زنانه (تخم‌دانها) هستند. تخمدانها علاوه بر تولید تخمک هورمونهای استروژن و پروژسترون را ترشح میکنند. ترشح استروژن تحت تاثیر هورمون محرک فولیکولی است که خود در غده هیپوفیز تولید میگردد. استروژن به تنظیم قاعدگی و ایجاد خصویات جنسی در زن کمک میکند. پروژسترون غشاء مخاطی رحم را جهت لانه‌گزینی تخم لقاح یافته آماده و حساس میسازد. هورمونهای مردانه تولید شده توسط بیضه‌ها آندروژنها هستند که مهمترین آنها تستوسترون میباشد این هورمون مسئول تغییراتی است که هنگام بلوغ در مرد ایجاد میگردد.

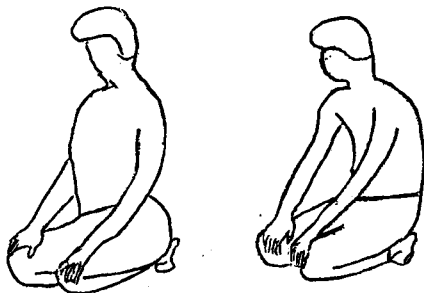
تمرین جسمی برای گشودن و شارژ جایگزینی اول: (سطوح ۱ الی ۳ هاله)

با پایی باز بنشینید و بازوهای شما برای زانوهایتان راحت باشد کف پاها و زانوها را با طرفین متقابل کنید. اکنون حتی الامکان زانوهارا خم کنید. هدف نهایی اینست که زانوها و باسن در یک سطح قرار گیرند. چندین بار بالا و پائین بروید. سپس لگن خود را حرکتی تابدار دهید و آنرا تا سرحد ممکن به عقب و جلو تاب دهید. در حالیکه پائین میروید سه بار به عقب و جلو تاب بخورید. پائین بنشینید و در همان حال سه بار به عقب و جلو تاب بخورید. سپس در حال بالا آمدن سه بار این عمل را تکرار کنید. مهمترین بخش این حرکت، حرکت لگن به عقب و جلو در حالت پائین است. تمام تمرین را حداقل سه بار تکرار کنید.



تمرینات تنفسی و بدنی برای گشودن و شارژ جایگزینی اول: (سطوح ۵ الی ۷ هاله)

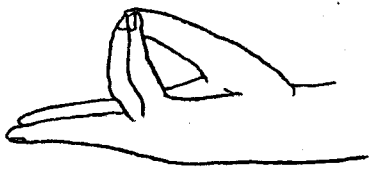
در وضعیت دو زانو و روی پا نشسته یا بر روی زمین بنشینید. کف دستها را صاف روی ران قرار دهید. همراه با دم، ستون فقرات خود را در ناحیه لگنی به جلو بکشید. در بازدم ستون فقرات را در همین ناحیه به عقب بکشید. در صورت تمایل میتوانید در هر تنفس از یک مانترا استفاده کنید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید.



### تکنیک تصویرسازی برای کشودن و شارژ چاکراها: (سطح چهارم هاله)

روی صندلی راحتی یا در وضعیت چهارزانو روی یک بالشی بر روی زمین بنشینید. پشت خود را صاف نگه دارید. پس از آرام کردن ذهن ابتدا با یکی از تمرینات مدیتیشن توجه خود را با چاکرای اول معطوف کنید و آنرا همچون گردابی از نور قرمز مجسم کنید که در جهت عقربه‌های ساعت میچرخند. مطابق جهت عقربه‌های ساعت در حالیکه از بیرون با بدن خود نگاه میکنید. این چاکرا در این حالت دقیقاً زیر شما قرار گرفته و دهانه پهن مخروط آن در حال چرخش بطرف زمین و نوک آن رو به بالا و در نقطه انتهای ستون فقرات قرار دارد. در حالیکه چرخش آنرا تا شما میکنید هوای قرمز رنگ را به درون بکشید و هوای قرمز را بیرون دهید. هوای دم را با هشت رنگ قرمز تصور کنید ولی در بازدم تجسم نکنید بلکه صرفاً ببینید که هوای بازدم دارای چه رنگی است. به این عمل ادامه دهید تا اینکه رنگ هوای دم و بازدم را آشکارا قرمز ببینید. اگر رنگ قرمز با دم کم رنگتر یا غلیظتر است باید انرژی هومز خود را متعادل کنید بدینصورت که باید چاکرای اول را پاکسازی کنید و با ادامه تمرین تا جاییکه هر دو رنگ با هم یکسان شوند در عمل توفیق می یابید. این امر در مورد تمام چاکراها صدق میکند. با حفظ تصویر چاکرای اول توجه خود را با چاکرای دوم معطوف کنید که در حدود پنجم ستون فقرات بالای تراز استخوان لگن قرار دارد. در اینجا دو گرداب یکی در جلو و یکی در عقب بدن خود تصور کنید. این گردابها را با رنگ نارنجی متعادل با قرمز و در حال چرخش در جهت عقربه‌های ساعت تجسم کنید. همین رنگ را بصورت دم تنفس کنید و اکنون عمل بازدم را انجام دهید و از یکسان بودن رنگها اطمینان حاصل کنید. با حفظ تصویر در چاکرای اول و دوم با چاکرای سوم یا شبکها خورشیدی توجه کنید. در اینجا دو گرداب زرد را در بخش پیشین و پسین تجسم کنید. رنگ زرد را تنفس کنید و اینکار را ادامه دهید تا رنگهای دم و بازدم یکسان شوند و شفاف و درخشان گردند. در چاکرای قلب، گرداب یا مخروطهای مربوطه سبز رنگ را ببینید و از یکسان بودن رنگ دم و بازدم اطمینان حاصل کنید. پیش از تمرکز بر چاکرای پنجم بار دیگر تمام چاکراهای قبلی را مشاهده کنید. در چاکرای پنجم رنگ گردابها و تنفس آبی است. گردابهای مربوطه با چاکرای ششم را با رنگ بنفش ببینید. سپس با چاکرای هفتم توجه کنید که رنگ آن سفید شیری است و در نوک سر قرار دارد. عمل تنفس مربوطه را انجام دهید. همه چاکراها را در حال گردش در جهت مثبت تجسم کنید. جریان نیرو را مشاهده کنید که در طول نخاع بالا و پایین می رود. این جریان با عمل دم مرتعش میشود و با حرکتی مواج بسوی بالا خیز بر می آید. نوک مخروطها همه چاکراها را با این جریان محودی متصل ببینید. چاکرای تاج معبر خروج و چاکرای اول معبر ورود جریان اصلی انرژی در هاله شماست. تجسم کنید که همراه با عمل دم انرژی مواج با چاکراها می رود. اکنون سرا سر هاله شما از انرژی و نور سرشار شده است. این تمرین برای کشودن و شارژ تمام چاکراها پیش از آغاز شفاگری بسیار مؤثر است.

## مودرای چاکرای اول:

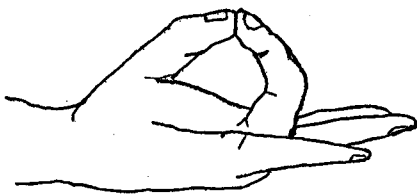


نخوه = با هر دو دست، نوک شست و انگشت حلقه و انگشت کوچک روی هم قرار میگیرند و انگشتهای دیگر صاف و کشیده هستند. در صورت لزوم ۵ تا ۳ دقیقه و بعنوان درمان روزی سه مرتبه و هر بار ۱ دقیقه انجام شود. باین حالت انگشتها نیروهای تغذیه کننده در کف لگی

تحریک میشوند، بجای اینکه شست را بروی نوک انگشتان فشار دهید بروی ناخن انگشتان فشار دهید. سعی کنید با تنفس آرام و ملایم و آگاهانه عمل کنید.

تأثیرات = نپکره های چپ و راست مغز بیک اندازه فعال میشوند و متقابلاً یکدیگر را تکمیل میکنند. موجب سرزندگی و خستگی و عصبانیت را کم میکند و قدرت بیانی را بهبود میبخشد. چاکرای ریشه را فعال میکند.

## مودرای رفع کمبود انرژی چاکرای اول:



نخوه = با هر دو دست، نوک انگشتان شست و حلقه را با فشاری ملایم روی هم قرار دهید و بقیه انگشتان صاف و کشیده باشند. روزی سه بار هر دفعه ۱۵ دقیقه انجام دهید.

دو پا: دوگانگی ما را میسراند (تقارن) از طریق محور ناف ما با زمین متصل میشویم. بچه ها پس از اتصال نیروی حیاتی زمین را میگیرند که شامل نشاط و انرژی و هیجان و حیات است. با گذشت زمان این هیجانها فروکش میکنند، چنانچه این چاکرا درست کار نکند هیجانها زندگی کم میشود. کسیکه طیف قرمزیش کم باشد از عوالم ماده لذت نمیدرد و اعتقاد بنفوس مادی را از دست میدهد. رنگ قرمز مهمترین رنگی است که عیبهای بدن را بروز میدهد. ما این رنگ را از زمین توسط چاکرای اول دریافت نموده و استفاده میکنیم. ما باید از سیستم اراده استفاده کنیم ولی از نیروی حبش استفاده میکنیم. شوک روانی باعث مسرد شدن انرژی و اختلال میشود و مدار مختل میگردد. جهت بازسازی بدن با چاکرای اول درست باشد. بغير از لایه اول همه رنگها در همه حالاتها وجود دارد. برای تامین انرژی خاص زمین (قرمز) در نقاط مختلف هاله تحرینانی را میآوریم: نخست بگردید و رنگ قرمز مورد علاقه خود را پیدا کنید. تا حاینکه میشود رنگ قرمز را از سر بیرون نکنید زیرا باعث ناراحتی عصبی میشود. تصور رنگ قرمز و انتقال آگاهی بسیار مهم است. تصور همان انتقال آگاهی است. تصور کرده و با اراده رنگ را انتخاب و بجای دیگر منتقل میکنیم. تحریک رنگ قرمز: روی زمین نشسته و سر کمر روی تنفس و سپس تصور رنگ قرمز نموده و از طریق دنباله بیرون بدهید. تصور بعداً تبدیل به واقعیت میشود. باسن را با زمین بزنید. پس از آوردن رنگ قرمز باید انرژی بی رنگ بکشید و یا از کف پا بدهید تا حلی که قرمز نباشد.

جمع آوری انرژی قرمز: پاها را چند برابر عرض شانها باز کنید، پنجه پاها به سمت بیرون باشد. بنشینید و بلند شوید، تصور رنگ قرمز در دنباله پا را حس کنید. سه نقطه کف دو پا و دنباله پا جهت جمع آوری انرژی قرمز میباشند. سلسله اعصاب بیشترین نیاز را به این رنگ دارد.

تکنیک:

بیداری - شارژ - تحریک - گرفتن انرژی قرمز از زمین و بازدم از بدن و گرفتن انرژی از زمین و پس دادن از سر - سپس در حالت ریلکسیشن نشست و صد تیتیشن رنگ قرمز از ریشه در امتداد ستون مهره ها را انجام دهید.

در کلیه مراحل ذهن غیرمقاوم و ریلکسیشن و تمرکز روی تنفس باشد.

## چاکرای دوم: (آگاهی شکوین)

نام = سواد هیستانا به معنای خانهٔ جهل عنصر = آب رنگ = نارنجی، برتقالی  
مسیر گردش در زنان = به جهت حرکت عقربه ساعت مسیر گردش در مردان = خلاف جهت عقربه ساعت  
مانترا = وام بشعونی = تونال سانسکریت = ویشنو نت = ر جهت = رو به جلو  
مانترا ایسلامی = اهدنا الصراط المستقیم (قیم) پیامبر موبوطه = نوح و لوط (ع)  
عده مرتبط = فوق کلیوی و پروستات و تخمدانها حس = چشایی موسیقی = رقص آور، رقصهای محلی  
نوع کالبد = احساسی نشان در طبیعت = دریاچه و غورماه مرم یوگا = تانترایوگا  
سنگ = حجر القمر و عمیق سرخ و کهربا روغن = صندل و جودانه نشان = نیلوفرشش پر  
محل چاکرا = درست بالای اعضای تناسلی، روی طحال (جایگاه اصلی کودک درون است)  
فلز = آهن و سلنیوم و کلسیم و روی و منگنز و روییدیم بذرها = خلاقیات، خانواده، شفقت  
مواد شیمیایی و عناصر = اکسید اورانیوم و قلع فرمز و نیشینه آغشته با سلنیوم و منگنز  
اندامهای وابسته = اعضای تکثیر شونده و کلیه ها و مثانه و لگن خاصره و اسپرم و تمام ترشحات و مایعات بدن.  
سیارات = ماه و نپتون بروج = تیر تاثیرات = برانگیختن آرزوها و جوانی دوباره.  
مفهوم = مرکز انرژی جنسی، خلاقیات و عواطف خالص، کنترل کننده احساسات جاری بین عشاق و  
دوستان، احساسات و عواطف داده شده و گرفته شده را متعادل میکند، در جلو مرکز میل جنسی و  
در پشت بدن توان جنسی را مشخص میکند.  
قدرت ماورائی = نیروی بنام ما همیما فعال میشود که انسان را قادر به منبسط شدن در هوای محیط  
و پراکنده شدن میکند و شخص میتواند به هر اندازه ای که میخواهد کوچک یا بزرگ شود.  
در هماهنگی = شخص دارای تمرکز و پذیرنده و دوست و به راحتی احساساتش را با دیگران شریک میشود و  
با خوشحالی بازنگی مرتبط است. پرشور و شوق و انرژی جسمی و حرارت بالا و با خلاقیات و قدرت نوآوری بالا  
و تعالیات جنسی بالا و در رویارویی با مشکلات از استقامت خوبی برخوردار است.  
در نا هماهنگی = نامطمئن و نامتعادل در عواطف جنسی و ناتوان در بیان احساسات و احتیاجات طبیعی  
سرکوب شده و کم روی و فراری از جمع و ضعف ایمان و ریسک پذیری ضعیف، نگرانی از تسلط پیدا کردن  
دیگران بر شخص باعث تیره و کوچک شدن این چاکرا میشود. همچنین نگرانی، اگر سمت جلو تند تر کار کند  
(در ارضای عمل جنسی) شخص فاعل و اگر درست پشتی تند تر بچرخد شخص مفعول واقع میشود. همه  
عملکردها و کارهای منفی در این چاکرا ذخیره میشوند.  
امراض = درد پائین کمر، درد قاعدگی، بی اشتهایی، مشکلات پروستات و مثانه و کلیه و روده و توان  
جنسی ضعیف و نازایی و ناباروری و مجاری ادرار و مشکلات آدرنالین.

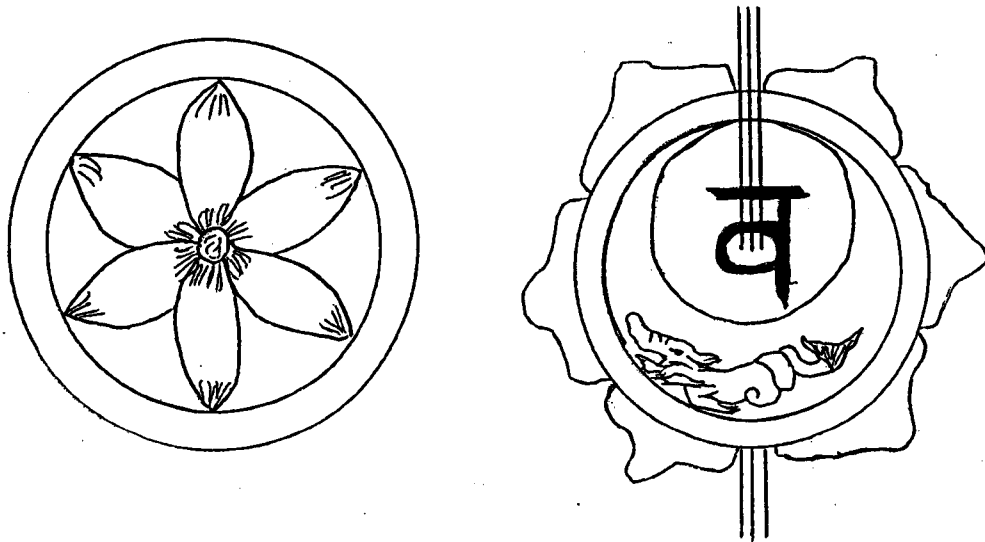
مخناطیس درجانی :

قطب S بیوست و پی اختیاری ادرار را درمان میکند و قطب N مشکلات کبدی و اسهال و بدبوی مدفوع و کرم‌های روده و زخم‌ها و هموروئید و خونریزی و کتوم و زود انزال را درمان میکند.

مملکزد جسمانی؛ دفع وروده‌ها و میل جنسی و آلات تناسلی .

مملکردروسی؛ کنترل احساسات و عواطف

علت وجود رشتا بیگانا؛ من از نظر جنسی جذب تو شده ام . یا از تو میخواهم که با احساسات تند خود از من حمایت کنی .



در باره غدد فوق کلیه که مربوط به چاکرای دوم است :

دو غده فوق کلیه در بدن وجود دارد که هر یک بر روی یک کلیه قرار گرفته‌اند. رنگ این غده زرد بوده و طول تقریبی هر یک  $\frac{2}{8}$  سانتیمتر است. هر غده دارای یک قشر خارجی و یک قشر درونی یا مدولاست. قشر فوق کلیه مسئول ترشح موادی بنام استروئیدهاست که خود به سه گروه اصلی تقسیم میشوند:

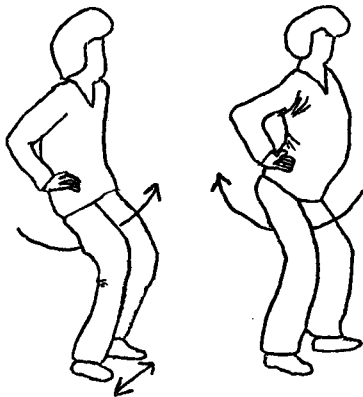
۱- این استروئیدها کورتیکوئیدهای معدنی هستند که بر روی لوله‌های کلیوی اثر کرده و با نگهداری سدیم و کلراید در بدن و ترشح پتاسیم زیادی از بدن کمک میکنند.

۲- این دسته همان گلوکوکورتیکوئیدها هستند که با تبدیل کربوهیدراتها به گلیکوژن کمک میکنند و باعث بالارفتن قند خون و مصرف چربی و کاهش تعداد لنفوسیتها و اتوزینوفیلها در خون و کاهش سرعت تقسیم سلولهای بعضی بافتهای همبند میشوند. این امر واکنش طبیعی سیستم ایمنی را فرو نشاند و آنرا با تگویق میانوازی، سایر هورمونهای این دسته شامل کورتیزون و هیدروکورتیزون هستند.

۳- این دسته هورمونها مشابهاً با هورمونهای تولیدشده توسط غده جنسی بوده و بر رشد و تکامل جنسی بدن زن و مرد تاثیر دارند.

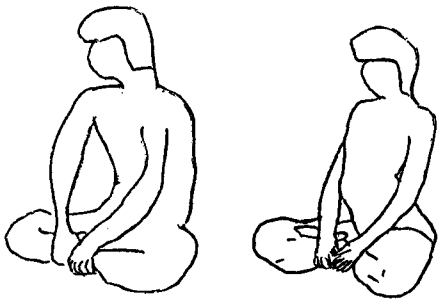
ترشح هورمونهای قشر فوق کلیه خود تحت تأثیر هورمون آدرنوکورتیکوئیک ترشح می‌کند. از غده هیپوفیز قرار دارد. مدولای غده فوق کلیه از خود آدرنالین و نور آدرنالین ترشح می‌کند. آدرنالین هم سیستم اعصاب سمپاتیکی را تحریک کرده و موجبات تنگی شریانهای بدن را فراهم می‌کند. این امر موجب بالا رفتن تعداد ضربانات قلب و افزایش فشار خون میگردد. آدرنالین در کبد و کنتری تبدیل میگردد به گلوکوکورتیکوئید و از این طریق در طی فعالیت عضلانی گلوکوکورتیکوئید نیاز را در دسترس سلول قرار میدهد. غدد فوق کلیه را اغلب (غدد جنک و گریز) میخوانند زیرا در مواقع تنش و خطر یا هیجان باریختن آدرنالین در داخل جریان خون بدن را به فعالیت و امیدارند. گرفتاری غدد فوق کلیه باعث کمی فشار خون و اختلالات گوارشی و تشکیل رنگینه‌های قهوه‌ای در پوست و غشاه مخاطی میگردد. اگر هورمون هیدروکورتیزون ترشح بیش از حد داشته باشد باعث چاقی و فشار خون بالا و بیماری قند و پیک استخوان و گردی بیش از حد صورت میگردد.

تمرین جسمی برای کشودن و شارژ چاکرای دوم: (سطوح ۱ الی ۳ هاله)



بایستید و پاها را با عرض شانها از هم باز کنید و کف پاها را موازی یکدیگر قرار دهید. اکنون پا کمی خم کردن زانو ها لگن خود را به عقب و جلوتاب دهید. چندین بار تکرار کنید. حالا تصور کنید که در داخل استوانه ای هستی که باید پاک شود و آنرا با باسن خود پاک کنید. با حرکتی دایره وار حرکت کنید بطوریکه تمام بخشهای استوانه بطوریکه خواست پاک گردد.

تمرینات تنفسی و بدنی برای کشودن و شارژ چاکرای دوم: (سطوح ۵ الی ۷ هاله)

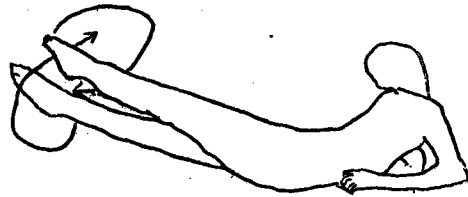


۱- چهارزانو بنشینید. با دو دست هیچ پاها را بگیرد و نفس عمیقی بکشید. ستون فقرات را به عقب بکشید و لگن را در ناحیه نزدیک استخوان نشینگاه جلو دهید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید و در صورت تمایل ازمانترا نیز استفاده کنید.

۲- تمرین دیگر: (سطوح ۵ الی ۷ هاله)

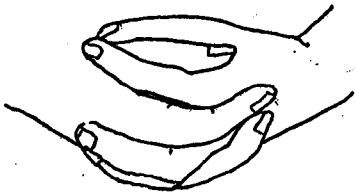
به پشت دراز بکشید و با تکیه به آرنج بالاتنه خود را بلند کنید. در هر حال دم هر دو پا را به اندازه سی سانتی متر از زمین بلند کرده آنها را از یکدیگر باز کنید. در حالت باز دم پاها را در حالت کشیده و بدون خم شدن بصورت ضربدری در آورید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید. سپس پاها را بالاتر ببرید و همین عملی را تکرار

کنید، این کار را تا هنگامیکه پاها ۸۰ سانتیمتر از زمین فاصله بگیرند تکرار کنید، سپس همین روند را محکوم کنید، استراحت کنید، کلی ترین را چند بار تکرار کنید.



### مودرای چاکرای دوقم :

نحوه = انگشتان در همدیگر قفل میشوند طوری که شست راست روی شست چپ قرار بگیرد، شست راست به آرامی روی شست چپ فشار میدهد.



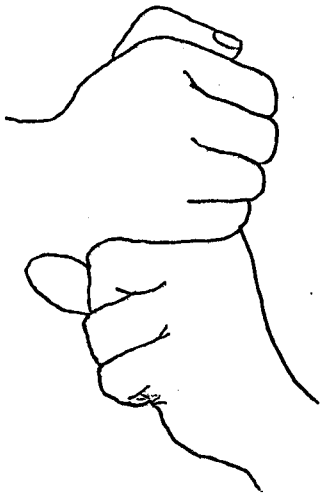
خانهها شست راست را بین شست چپ و انگشت اشاره چپ قرار دهند و با شست چپ روی آن فشار دهند.

روزی ۵ تا ۱۵ دقیقه، این مودرا را نگهدارید تا اثر مورد نظرتان بعد از مدتی ظاهر شود.

تاثیرات = نیروی جنسی چاکرای دوقم را متمرکز میکند و آنرا به مراکز بالاتر نیروها هدایت میکند، دستگاه غدد درون ریز را هماهنگ کرده و با شادابی روحی و شوق و رغبت انگیزه های جدید میبخشد.

### مودرای فعالی کردن قوای جنسی چاکرای دوقم :

نحوه = هر دو دست را مشت کنید، حال انگشت نشانه دست چپ را صاف کنید و از پائین با درون مشت راستان وارد کنید، نوک انگشت اشاره چپ روی برجستگی عضلانی پائین شست راست قرار میگیرد، این مودرا را تا حد ممکن پائین و در برابر چاکرای دوقم بگیرید، در صورت لزوم تا بروز اثر مورد نظر یا طی مدت طولانیتر روزی سه مرتبه، هر بار ۵ دقیقه انجام دهید.





چاکرای ستوم: (آگاهی فعال)

نام = مانی پورا به معنای شهر جواهر یا الماس عنصر = آتش و روح رنگ = زرد طلایی

مسیر گردش در زنان = خلاف جهت عقربه ساعت مسیر گردش در مردان = با جهت حرکت عقربه ساعت

مانترا = رام، شمنی = ابوکتال، سانسکریت = رودرا، نت = می، جهت = رو با جلو

مانترای اسلامی = ایایک نعبد و ایایک نستعین (عین) پیامبر موبط = موسی و حزقیل<sup>(۴)</sup>

عده مرتبط = پانکراس (کبد) حس = بینایی موسیقی = ارکستر و ریتمهای تند و شاد

نوع کالبد = ذهنی نشان در طبیعت = خورشید، گندم زار فرم یوگا = کارما یوگا

روغن = لیمو، بابونه، آویشن و اسطوخودوس نشان = نیلوفر ده پر



محل چاکرا = درست بالای ناف، شبکه خورشیدی (جایگاه کودک درون آسید دیده)

سنگها = کهربا، چشم ببر، یاقوت زرد، عقیق، سیتربن مواد شیمیایی و عناصر = سدیم، کربن، فسفر و اغلب آلکالینها

فلز = طلا و باریم و کلسیم و کرومیوم و نیکل و روی و مس و کادمیوم و آسترونتیوم و کبالت و منگنز و

آلومینیوم و تیتانیوم، بذرها = خود مختاری، انجام رویاها، شخصیت، طول عمر

انزاهای وابسته = شکم و معده و کبد و طحال و دستگاه گوارشی و کیسه صفرا و سیستم عصبی خودکار و بخشی

از پانچین پشت سیارات = خورشید بروج = مرداد

مفهوم = محرکهای مثل خواستهها و آرزوها و یا محرکهای وارده از بالا مهار و مخلوط میشوند، در

اینجا شخصیت شکل میگیرد، بودن و حس کردن در آن کامل میشود، در اینجا جنبه‌های مادی و معنوی بهم میرسند.

تأثیرات = تقلیل حرکات عصبی و پر خاشگری، ایجاد آرامش در هر وضعیت، متجلی شدن در جهان،

قدرت ماورایی = نیرویی بنام لاقیما فعال میشود که فرد را قادر به دفع جاذبه کرده و باعث پرواز در هوا میگردد.

درها هنگی = حس کمال و آزادی و پذیرش زندگی و دوستیها و تعادل در مادیات و معنویات و رازداری و خنده

با صدای بلند و شوخ طبعی و قدرت نفوذ بالا و زیرک و باهوشی و براحتی پیشرفت و ترقی میکند. شهامت.

در ناها هنگی = عدم اعتماد با جریان طبیعی، نیاز به تحکم، تاکید بر مادیات و نیاز شدید به امنیت مادی و

انرژی و حرارت کم و حساسیت بالا، بدنیال عیبجویی از دیگران و کم عزت نفس و بیان احساسات بسیار ضعیف.

اگر سمت جلو تندتر بچرخد شخص و راج و زورگو و باچگیر و خلا فکر و عصبی و خود بزرگی بین میشود و اگر

سمت عقب تندتر بچرخد شخص بی حوصله و کند ذهن و ترسو و شرمسار و کج خلق و با ذهنیت قربانی شدن.

نگرانی یا رسیدگی بیش از حد با بدن باعث چروکیدگی و آلودگی شدن این چاکرا میشود.

امراض = زخم معده، قند خون بالا، ورم روده، بی اشتها، عصبی، روان رنجوری و سرطان

حانی پورا مرکز آتش معده بوده و دستگاه جذب و دفع با آن هماهنگ عمل میکند و در زمان بیداری

مانی پورا رژیم غذایی با یو خالص بوده و در حالات عمده روزه داری نیز ضرورت دارد. (بدلیل امکان

واکنشهای زیان بخشی)

## مخاطبین درمانی :

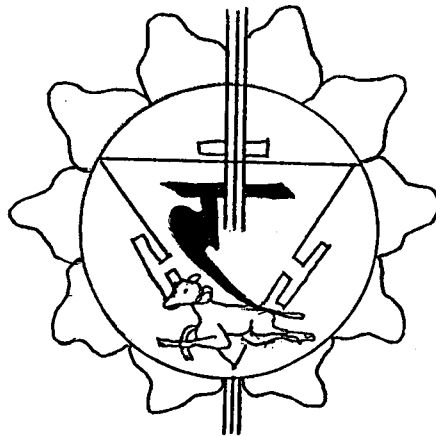
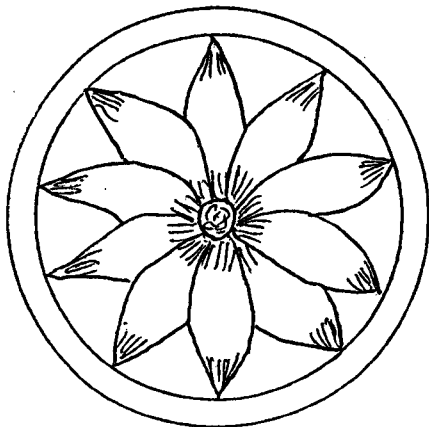
قلب و کاهش اشتها و سوء هاضمه و دیابت و پانکراس و آب بدن را کنترل میکند. و قلب N درد شکم و اسهال و احساس گرسنگی و بیقراری را درمان میکند.

در این چاکرا انرژیها با بعد دوم و ملایفتر انرژی حیات تلاق می کنند. این خاصیت های انرژی بخش بزرگی دارد که در کالبد جسمانی عمل میکند و همچنین با احساسات نیرو و با ذهن توان میبخشد تا انرژی فکر را فراهم کند. تنها چاکرای است که ۷۲ هزار نادی سه کالهای انرژی در بدن هستند از آن منشعب میشود.

عملکرد جسمانی: مسایل معده و هضم غذا.

عملکرد روحی: قدرت و جسارت و شهامت.

عدلت و مورد رشتگی بگانه، میخواهم از انرژی تو استفاده کنم. یا از تو میخواهم که با انرژیهایت از من حمایت کنی.

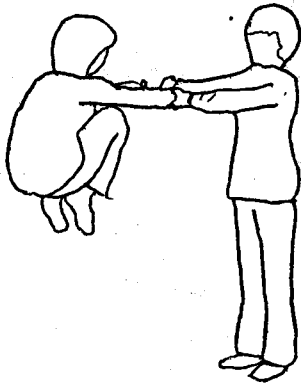


در باره غده لوزالمعده که مربوط به چاکرای سوم است:

این غده بطور افقی در عرض دیواره شکم، در پشت معده، در سطح مهره اول و دوم کمری واقع است. از لحاظ ساختمانی با غده بزاقی شباهت دارد و دارای ترشحات داخلی و خارجی است. ماده ترشحی خارجی یا درون ریز آن انسولین نام دارد. بدون وجود انسولین عضلات قادر به استفاده از قند موجود در خون به منظور مصارف انرژی نخواهند بود. قند بصورت گلوکز توسط بافتها به مصرف میرسد. گلوکز برای تولید انرژی با دی اکسید کربن و آب شکسته میشود و ماژاد آن با شکل گلیکوژن در کبد ذخیره میگردد. در صورت بالا رفتن قند خون، قند ماژاد از کلیهها دفع گردیده و در ادرار ظاهر میشود. فقدان انسولین نیز باعث بیماری دیابت میشود که در این حال قند خون بسیار بالاست.

تشریح جسمی برای گشودن و شارژ چاکرای سوم (سطوح ۱ الی ۳ ها)

برای ایکن نیاز با یک یار دارید. دست یکدیگر را محکم بگیرید و یک نفر بایستد و دیگری با حمایت او بالا و پائین برود. در هنگام پریدن زانوهای خود راحتی الامکان بایستند نزدیک کنید. چند دقیقه بدون توقف ادامه دهید سپس استراحت کنید. برای استراحت خم نشوید. اکنون نفر دوم همین عمل را تکرار کند.



تشریحات تنفسی و بدنی برای گشودن و شارژ چاکرای سوم (سطوح ۵ الی ۷ ها)

۱- چهار زانو بنشینید. با دست شانهای خود را بگیرید. دقت کنید که انگشت شست در عقب و چهار انگشت دیگر در جلو قرار گیرند. در حالت دم با چپ بچرخید و در حالت بازدم به راست. تنفس باید عمیق و طولانی باشد. حتماً دقت کنید که ستون فقرات صاف باشد. چندین بار تکرار کنید و حرکت را محکم کنید. مجدداً تکرار کنید. یک دقیقه استراحت کنید. همین تشریح را بطور کامل در وضعیت دوزانو تکرار کنید.



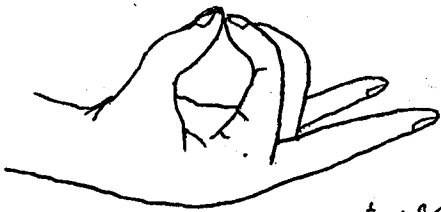
۲- تشریح دیگر: (لایه های ۵ و ۶ و ۷ ها)

با پایهای با هم چسبیده به پشت دراز بکشید و پاها را ۸۰ سانتیمتر بالا بیاورید. سر و شانها را نیز ۱۵ سانتیمتر بالا بیاورید. بازوهای انگشتان پا نگاه کنید. با نوک انگشتان دست به نوک انگشتان پا اشاره کنید. دستها با یکدیگر کشیده و صاف باشند. در همین وضعیت ۳۰ بار از بین تنفس کوتاه و سریع انجام دهید. به اندازه ۳۰ شماره استراحت کنید. چندین بار این حرکت را تکرار کنید.



مو درای چاکرای سوم:

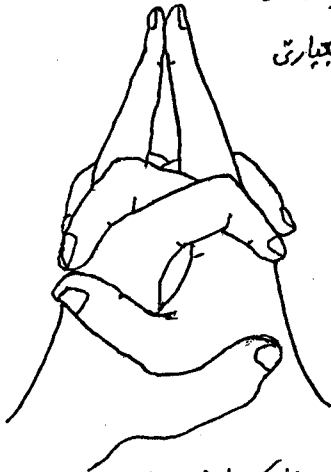
نحوه = با هر دو دست، نوک انگشت شست، نشانه و حلقه را روی هم بگذارید. بقیه انگشتها شل و کشیده هستند. روزی سه تا شش بار به مدت ۵ دقیقه انجام شود.



تأثیرات = رفع سستی و سنگینی و کم بینی بودن و کمی و مشکلات شبکه خورشیدی.

مو درای برای تقویت مکانهای تنفسی چاکرای سوم:

نحوه = دستها را در برابر شبکه خورشیدی (ناحیه معده) در هم قفل کنید. هر دو انگشت میانی را بلند کنید و روی یکدیگر قرار دهید. توجه به تنفس را به شبکه خورشیدی یا بجای آن ناحیه معده معطوف کنید. روزی سه بار هر بار چهار دقیقه انجام دهید. تأثیرات = تقویت مکانهای تنفسی شبکه خورشیدی و رفع تنشهای درونی و گرفتگی عضلانی مختلف یا احساس پری که روی گواش تاثیر میگذارد.



تکنیک تبتی تو مو:

این تکنیک برای افزایش انرژی روانی و فیزیکی توسط ما نیپورا میآید.

۱- روی بطن جنوب در وضعیت لوتوس ساده یا نیمه کامل بنشینید. اکنون در حالیکه پاها متقاطع هستند بطن عقب دراز بکشید. سر بسط شمالی است. با چند نفس ریلکس کننده خود را ریلکس کنید و دست راست خود را روی شبکه خورشیدی گذاشته و دست چپ را هم روی دست راست بگذارید. این وضعیت متقاطع دست و پامانع از فرار انرژی روانی ذخیره شده میشود.

۲- بر روی بالای سر خود تمرکز کنید. وقتی احساس گزگز در آنجا شروع شد تصور کنید با هر عمل دم جریان انرژی گرم طلایی رنگ با آرامی از طریق سر و بدن بطرف پائین و شکم و رانها کشیده میشود.

۳- موقع بازدم تا میتوانید با آرامی انرژی روانی ذخیره شده را از طرف پائین بدن یعنی رانها و شکم بطرف بالا آورده و در جهت گردش عقربلهای ساعت به دور شبکه خورشیدی بچرخانید. دایره ای.

۴- تا میتوانید با هر بازدم دایره های بیشتری با دور شبکه خورشیدی بسازید و بر روی احساس یک گرمای درونی که با تصور هر چه خوشی انرژی بیشتر میشود تمرکز کنید.

۵- این تمرین مهم با بد حد اقل پانزده دقیقه انجام شود. بعد از اتمام تمرین با آرامی پاها را از هم باز کنید و بلند شوید. رانها و ساقها و پاها را خود را کمی پالید. در تبت با این تکنیک خود را در سرمای زیاد حفظ میکنند و حتی برای اثبات مهارت برهنه شده و یک ردای نازک خیس به خود پیچیده و در بر فهای هیالیا نشسته و با حرارت بدن خود ردای خیس را خشک میکنند.

چاکرای چهارم: (آگاهی جمعی و انرژی عشق)

نام = آناهاتا به معنای صدای بی صدا یا نفس کیهانی متکی به خود، عنصر = هوا رنگ = سبز و گاهی صورتی و طلایی

مسیر گردش در زنان = با جهت حرکت عقربه ساعت مسیر گردش در مردان = خلاف جهت عقربه ساعت

مانترا = یام شونی = انوکتال سانسکریت = ایشا نت = فا جهت = رو به جلو

مانترای اسلامی = مالک یوم الدین (دین) پیامبر مر بو ط = ابراهیم و ایوب (ع) حس = لامسه

غده مرتبط = تیوس و غدد لنفاوی موسیقی = کلاسیک و کلیسایی و همراه گم نوک کالبد = اختری



نشان در طبیعت = گل رز و شکوفه و طبیعت بکر و شبنم صبحگاهی نشانه = نیلوفر دوازده پر

سنگ = زمرد، یشم صبر، کائزیت، کوارتز سرخ محل چاکرا = در مرکز سینه، ناحیه قلب

روغن = پونه و مریم گلی و گل زرد و زرا نیوم و برکاموت خرم یوگا = با کتی یوگا بذرها = عشق بی قید و بخشش

فلز = مس و سدیم و نیکل و کرومیوم و کبالت و پلاتین و آلومینیوم و تیتانیوم

مواد شیمیایی و عناصر = کربن و نیتروژن و سولفات آهن و اسید هیدروکلریک و کلرو فیل

اندام وابسته = قلب و قسمت پائین پشت و قفسه سینه و پوست و دستگاه گردش خون و حفره شکم و بخش

پائینی ریه و غدد مترشعه داخلی، سیارات = زهره بروج = اردیبهشت و مهر

مفهوم = مرکز سیستم چرخه ها، در آن محرکهای زیبایی شناختی (هنر یا موزیک) به احساسات و عواطف

تبدیل میشوند، توانایی عشق و رزیدن آنرا دانه و بدون ترس یا خود نپای در اینجا شکل میگیرد و از بین بردن

عواطف منفی و شفا دهنده با پذیرش رنج و سرچشمه حسهای عاشقانه و با یگانگی احساسات است.

تاثیرات = آرامش و صلح و فهم و درک

درهما هنگی = عشقهای الهی و بلاعوض و بی غرض، عنصر اصلی در اینجا شهود است، الهامات و احساسات

عاطفی مهربان و شفا دهنده و در رفتار احساس متعاد و صمیمانه و بخشنده و صادق و اما ندادار و محتاط و دلسوزها.

قدرت ماورائی = نیروی بنام کاریما فعال میشود که شخصی را قادر میکند تا جاذبه زمین را تشدید کند.

در نما هما هنگی = عشق غیر صمیمانه و بدون پایاداش است و عشق دیگران را نمیپذیرد، خود پسند و تمایل به

تهدید کردن و بی حوصله و خیلی احساس گناه میکند، ترس از ابراز عشق، کینه ای شدن و دلخوری و ترس، اگر

سمت جلو تندتر بچرخد منجر به بی غیرتی و عدم تعصب و تزلزل در عشق و بی ثباتی و اگر سمت عقب تندتر بچرخد

دلیل قساوت و سنگدلی و تند خوئی و صیل به قتل و کشتار است.

امراض = نارسایی سیستم گردش خون و مشکلات ششها و سینه ها و قلب و آسم و نارسایی ایمنی بدن

زخم معده و حملات قلبی.

تنفس رنبوری = صدای وزوز مانند صدای زنبور عسل است که بوجود می آید و ریم و بسوی منبع اصلی اش

روان میشود و یک وانها گمی عمیق در روان و هیجانات بوجود میآورد و اثر بی نهایت خوبی در رفع

اختلالات قلبی دارد. (مثل ولا الضالین در سوره حمد)

مغناطیس درمانی :

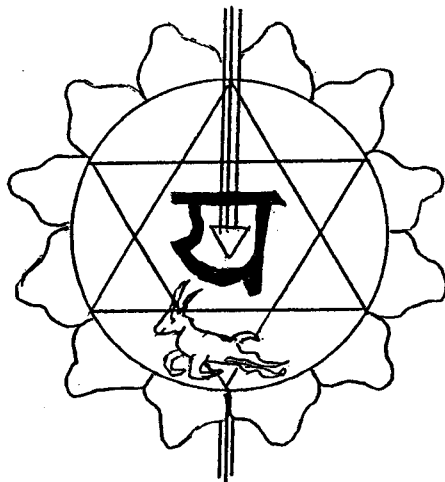
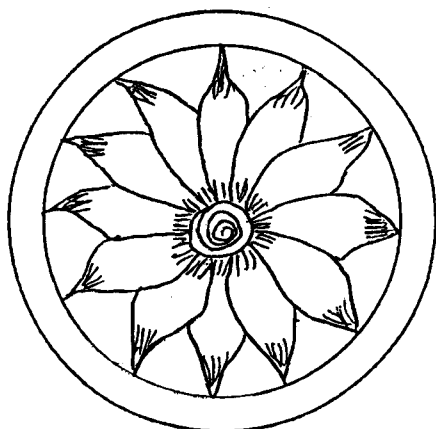
قلب بی ضعف قلب و پائین بودن ضربان آن و بالا بردن فشارخون را درمان میکند و قلب  $N$  برای پائین بودن فشارخون و بالا بردن ضربات قلب و آسم و پیوند هونی و سل بکار می رود.

این چاکرا مرکز تعادل بخش هفت چاکرای اصلی است و جایگاه روح میباشد و راه حلهای مورد نیاز ما را در خود نهفته دارد. در این چاکرا ما میتوانیم با شعور وجود برتر دست یابیم.

عملکرد جسمانی : دستگاه گردش خون در بدن یعنی قلب و عروق.

عملکرد روحی : عشقهای الهی و عشق با عوفی و بی غرضی.

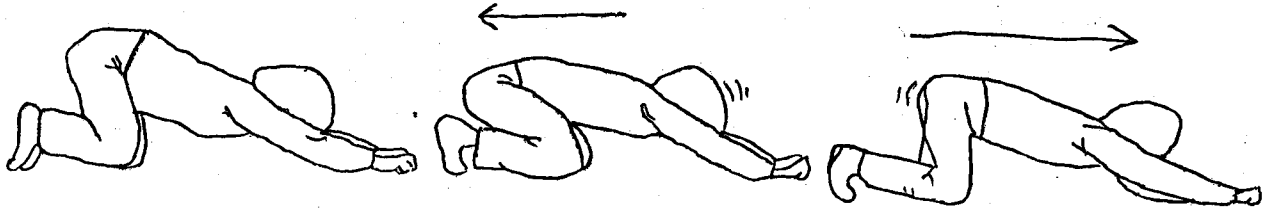
عدت وجود در شتاب بیگانه؛ تور دوست دارم و مایلم توسط عواطف و احساسات حمایت شوم. این چاکرا تنها چاکرای است که وجود در شتاب در آن چند ان مضرب نیست زیرا اثری زیادی مصرف نمیکند.



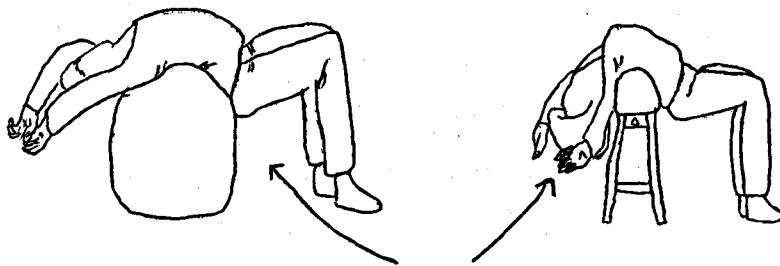
در باره غده تیموس که مربوط به چاکرای چهارم است :

این غده در قفسه سینه در پشت جناغ سینه و در جلوی قلب قرار دارد و عمدتاً از بافت همبند تشکیل یافته و در تولید لنفو سینه شرکت دارد. این غده در هنگام تولد غده ای است کاملاً بزرگی که تا سن بلوغ همچنان با رشد خود ادامه میدهد و سپس شروع به تحلیل رفتن میکند. تیموس سهم زیادی را در سیستم ایمنی و ایمنی بدن ایفاء میکند. میتوان با فعال نگه داشتن این غده با حفظ جوای و تقویت سیستم ایمنی کمک کرد.

تقریب جسمی برای کشودن و شاورژ چاکرای چهارم: (سطوح ۱ الی ۳ هاله)  
 روی دودست وزانو بنشینید، آرنج نباید با زمین تماس داشته باشد و تنفا نقطه انگاره کف دستفایند.  
 اکنون زاویه باسن خود را آنقدر تغییر دهید که در ناحیه کتف فشاری حس کنید. اینکار را با آرامی و احتیاط  
 انجام دهید. حالا با جلو کشیدن تمام بدن فشار را در ناحیه کتف بیشتر کنید، سپس خود را با عقب بکشید.  
 میتوانید عمل عقب کشیدن را از ناحیه کفل وزانو انجام دهید.



این تمرین در بخش پیشین چاکرای قلب یا کانون اراده کاربرد دارد.

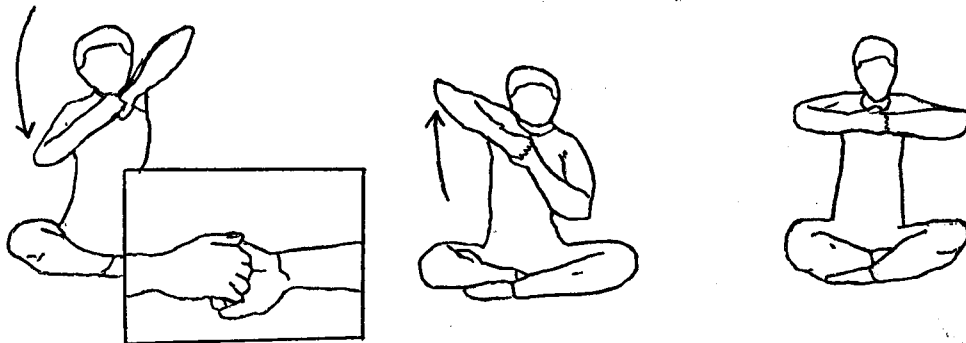


بخش پیشین چاکرای چهارم

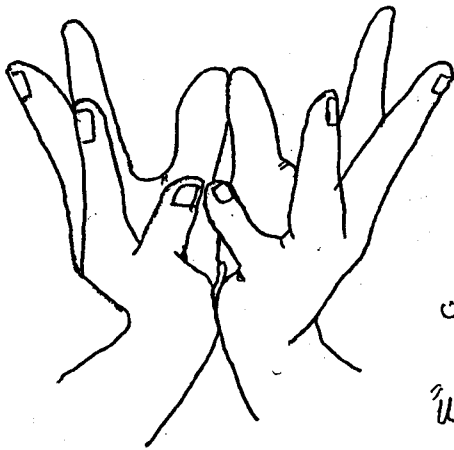
برای تمرین مربوط به بخش  
 پیشین چاکرای قلب، جسمی  
 بزرگ و مدور مثل بشکه یا  
 پشتی نرم یک کانا یا یا چهار پایه  
 مخصوص این کار را تهیه کنید  
 و از پشت بر روی آن قرار گیرید.

کف پاها را بر روی زمین قرار دهید، راحت بنشینید و اجازه دهید تا عضلات سینه تان کشیده شود.

تمرینات تنفسی و بدنی برای کشودن و شاورژ چاکرای چهارم: (سطوح ۵ الی ۷ هاله)  
 با پشت صاف در وضعیت چهار زانو بنشینید، انگشتان دستها را در مقابل چاکرای قلب بهم قلاب کرده و  
 آرنجها را با طرفین بکشید، اکنون آرنجها را با حالت الاکنگ نگان دهید. این حرکت را با تنفس عمیق و  
 طولانی همراه کنید، چندین بار همراه دم و بازدم تکرار کنید، یک دقیقه استراحت کنید، همین تمرین را دو  
 زانو انجام دهید. این عمل انرژی را افزایش میدهد. وقت کنید که احتیاطاً لگن را به داخل بکشید.



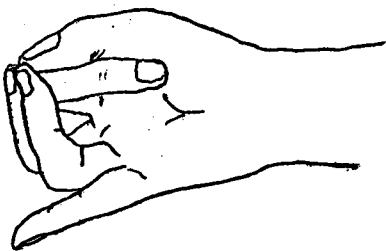
مودرای چاکرای چهارم:



نحوه = هر دو دست را در برابر قفسه سینه طوری روی هم بگذارید که فقط کناره های دست و نوک انگشتان با هم تماس داشته باشند. حال دستها را باز کنید، نوک انگشتهای کوچک و لبهای خارجی هر دو شست هنوز هم تماس هستند. بقیه انگشتها تا حد ممکن از هم باز میشوند. بعد از چهار تنفس دوباره دستها را به شکل قبل در آورید (غنچه) و ناخنهای انگشتان بلند هر دو دست را روی هم بگذارید. حال پشت انگشتها و پشت دستها را روی هم بگذارید و بگذارید دستها تان چند لحظه کاملاً

شکل و آویزان باشند. حال دستها را به همین ترتیب برعکس به شکل غنچه و سرانجام به شکل گل شکفته در بیاورید. این کار را چندین بار انجام دهید.

مودرای مواج اضطراری چاکرای چهارم:



نحوه = با هر دو دست انگشت اشاره را خم کنید تا نوک انگشت به برجستگی عظامانی پایین شست برسد. همزمان نوک انگشتان میانی و حلقه با نوک شست تماس داشته باشند. انگشت کوچک صاف و کشیده است. در صورت لزوم تا زمانیکه اثر صعد را ظاهر نشود یا بعنوان درمان روزانه سه بار به مدت ۱۵ دقیقه انجام شود. تاثیرات = تقویت محوس قلب و رفع عوارض قلبی و سکت، مسیح<sup>(۴)</sup>: آنچه انسان در قلبش فکر میکند همان است.

در یکی از بطنهای قلب چیزی وجود دارد که آنرا تخم اتم بدن فیزیکی انسان میگویند. تصویر کوچکی از خود انسان، این یک صفحه کوچک است، جوهر مملی شخصیت انسان، کانال بین او و روحش. او رشته نقره ای را با قلب وصل میکند. وقتیکه بریده و سفت شده، مرگ پیش می آید و تخم اتم بدن راها میکند. برای همین هر آنچه را انسان میا موزد چه از طریق دیدن و ترکیب مغز فیزیکی با ذهن عالیترش، باید با قلبش مربوط سازد. برای رسیدن به حقیقت الهی، قلب باید آنرا آرزو کند و عاشق رسیدن باشد. در این صورت نیروی قلب با ذهن و مغز روشن شده مربوط گشته غذا؟ منوری فعال را با مداخلی مربوط میسازد. مثلث کامل شکل گرفته، سپس تولد خدا در انسان صورت میگیرد. تولد دوباره روح فقط از طریق کانال قلب امکانپذیر است.



چاکرای پنجم: (آگاهی خلاق و انرژی هوش و استعداد)

نام = ویشودها، معنای صوت آغازین یا تصفیه کننده بزرگی عنصر = اثر، اثیر رنگ = آبی روشن  
مسیر گردش در زنان = خلاف جهت عقربه ساعت مسیر گردش در مردان = با جهت حرکت عقربه ساعت  
مانترا = هام شمنی = راکتا سانسکریت = سارا شیوا نت = سل جهت = رو به جلو  
مانترای اسلامی = الرحمن الرحیم (حیم) پیامبر موبط = داود و سلیمان<sup>۴۱</sup> نرم یوگا = مانترایوگا  
غده مرتبط = تیروئید و پاراتیروئید حس = گویایی و شنوایی، تکلم بندها = ایمان و اراده و قدرت شخص  
نوع کالبد = کتیک، ذهنیت برتر یعنی حساسیت و خلایقیت و الهام و شعور سنگ = فیروزه و عقیق پنی  
نشان در طبیعت = آسمان آبی بدون ابر موسیقی = صداهای هارمونیک و ملین انوار و رقصهای مراقبهای  
روغن = اسطوخودوس و صندل و مریم کلی و بهار نارنج محل چاکرا = درست میان استخوانهای ترقوه  
فلز = قلع و حلب و مس و کبالت و رومی و نیکل و منگنز و کادیوم و آلومینیوم و تیتانیوم  
مواد شیمیایی و عناصر = سولفات مس و اسید فسفریک و کلروفرم و اسید تانیک و اکسیژن  
اندامهای وابسته = مری، ریه، تارهای صوتی، پرونشاه، گلو، دهان، تیروئید و صدا و پشت کردن و چهره و فک  
سیارات = عطارد بروج = فرداد و شهریور تاثیرات = هماهنگی بین صدا و صحبت و لحن  
مفهوم = در اینجا احساسات و عواطف با قوای بیانگری مثل خنده و گریه تبدیل میشود و هر چه که با صوت  
مرتبط است چه فیزیکی چه متافیزیکی، رابط و واسطه بین تمام احساسات و عواطف، ایجاد فضا از خود  
تا عکس العمل های درون شکل میگیرد. نشان = نیلوفر شائزده پر



قدرت ماورائی = نیروی بنام پارپتی فعال میشود که شخص را قادر به سرعتی فوق العاده میکند و شخص  
بدون اینکه در فضا و هوا منتشر شود یا جزو هوا گردد، طی الارض کند.  
در هماهنگی = متعادل کننده سکوت و سخن، فرد میداند چگونه با ندای درون خودش دهد، اعتقاد به اعتقادات،  
با صداقت حرف زدن و شخصیت را توصیف کردن، راحت پذیرفتن اشتباه و با ایمان و خلاق و فصیح و شیوا حرف  
زدن و انتقاد پذیر بودن، تله پاتی نیز از اینجا سرچشمه میگیرد و فاداری و پاپیند بودن.  
در نا هماهنگی = برخلاف صحبت زیاد نمیتواند منظور خود را برساند، ترس از قضاوت یا رانده شدن، ترس از  
سکوت و گاهی دروغگو، حسادت، اگر نسبت جلو تند تر بچرخد شخص پر حرف و با زخم زبان و فحاشی و خرده گیر  
و ایراد گیر میشود و اگر نسبت عقب تند تر بچرخد شخص لکنت زبان و انزوا طلب و گریزان از جمع و ناراض از زندگی.  
امراض = التهاب لثه و خرابی زودرس دندانها و گلودرد و زخم مکرر دهان و خشکی زیاد کردن و مشکلات در  
شنوایی و تیروئید و سرما خوردگی و اعتیادها و سرگیجه و کم خونی و آسم و آلرژی و اختلالات قاعدگی و لاانزیریت.

بالا ترین بیان نیروی گلو در کلمات و سخن گفتن نهفته است. خدا صحبت کرد و جهان خلق شد. مسیح  
صحبت کرد و راهبرده گفت بلند شو و راه برو، زنده شد.

مخاطبین درمائی:

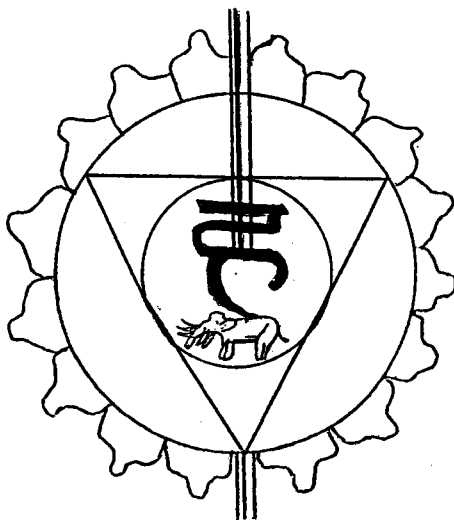
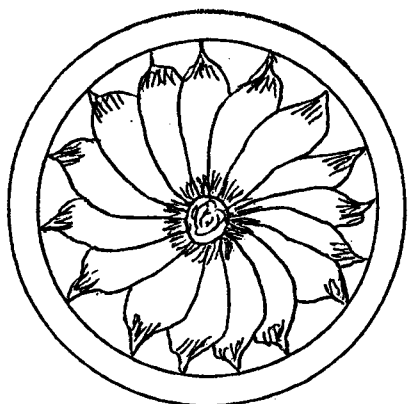
قلب S غده های درون چشم و گوش و بینی و کله و تیروئید و پاراتیروئید را متعادل و نرم میکند و  
قلب N باعث کنترل آرتریت و روماتیسم و پیکاری تیروئید و کاهش ترشحات غده ای و رفع درد در  
ریه ها و گردن و شانها میشود.

این چاکرا چالش صادق بودن با خود و ابراز ماهیت و آن شخصی که واقعاً هستیم را در برابرمان قرار  
میدهد. اگر ما با اینکار اقدام نکنیم یا اگر انرژی از حرکت آزادانه در این چاکرا باز داشته شود نوعی انسداد  
انرژی پدید می آید.

عملکرد جسمانی: کنترل دستگاه تنفس.

عملکرد روحی: ارتباطات و وجدان و رضایت از شغل.

علت وجود داشته بیکانه: می خواهیم با خوارتباط داشته باشیم، یا از توانایی ارتباطات تو بهره مند شویم.



در باره غده تیروئید و پاراتیروئید که مربوط به چاکرای پنجم هستند:

تیروئید = این غده در قسمت پائین گردن جای دارد و شامل دو لب است که در طرفین نای قرار گرفته  
و توسط تنگه ای که از جلوی نای میگذرد بهم اتصال دارند. هورمونهای فعال این غده عبارتند از:

تایروکسین و تری یدو تایرونین که هر دو حاوی مقادیر بالایی ید صیباشند. یکی از فعالیت های اصلی  
این غده نگهداری ید در بدن است. ترشح تایروکسین خود توسط هورمون محرک تیروئید مترشح  
از لب قداس هیپوفیز تنظیم میگردد. اعمال این غده عبارتند از: کنترل سوخت و ساز بدن - حفظ سلامت

پوست و مو - اثر بر تحریر پذیری سیستم عصبی - انباشتن ید در بدن - کنترل رشد بدن و تکامل ذهنی در کودکی  
همکاری با دیگر غدد درون ریز (بدون مجرا) جهت نگهداری تعادلی هورمونی بدن.

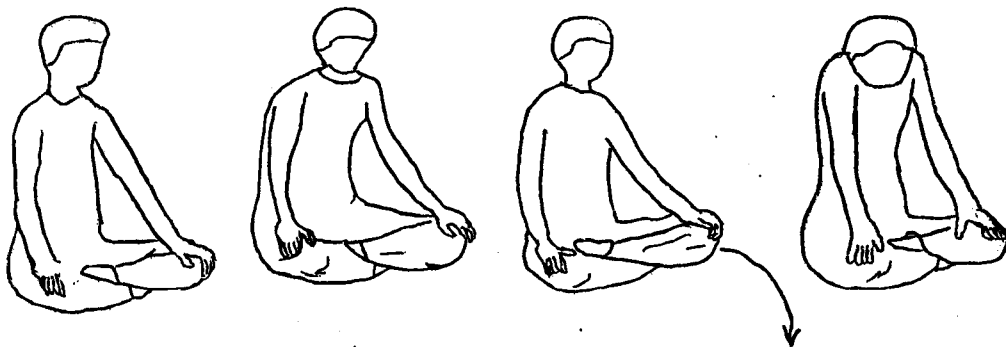
ترشح بیش از حد هورمونهای تیروئید منجر به بیماری گواتر میشود که دارای علایم مانند بیرون زدگی

سره چشم و تندی نپهن و اغزایشی تعریق و حالات عصبی صیبا شد و اگر چه فرد در این حال بقدر کافی غذا میخورد اما بعلت اغزایشی سرعت سوخت و ساز غالباً لاغر است. بدلیل اثرات ترشح بیش از حد هورمونهای این غده بر روی سایر غدد درون ریز بدن اختلالاتی در سیکل قاعدگی پدیدار میگردد. سم کاری این غده در بزرگسالان باعث اغزایش وزن و خشکی و کلفتی پوست و کم پشت شدن موهاست. با کاهش سرعت سوخت و ساز اشکالاتی در گرم نگه داشتن بدن رخ میدهد. در کودکان موجب عدم تکامل ذهنی و عقب ماندگی رشد کودک را موجب میشود.

پارا تیروئید = چهار غده پا را تیروئید هر کدام با اندازه یک نخود در پشت هر یک از چهار گوشه غده تیروئید پنهان هستند. هورمون مترشحه از این غده پا را تورمون نام دارد که متابولیسم کلسیم در بدن را کنترل میکند. کسی این هورمون منجر به حالتی بنام تتانی میشود که در این حال بدن قادر به بسپج و مصرف کلسیم موجود در بدن نیست و بنابراین محتوی کلسیم خون در حد پائین قرار دارد. علایم این بیماری شامل اسپاسم عضلانی و اغزایشی تحریک پذیری سیستم عصبی است. ترشح بیش از حد پا را تورمون با بالا بردن کلسیم خون و ادرار نهایتاً منجر به بیماری استخوانی فیدرز استئیت میشود این بیماری التهاب پوک کننده استخوان همراه با استحاله فیبری و تشکیل کیستها و پیدایش ندولهای فیبری روی استخوانهای مبتلا است.

تمرین جسمی برای گشودن و شارژ چاکرای پنجم: (سطوح ۱ الی ۳ هاله)  
 سر خود را چندین بار در جهات زیر حرکت دهید. رو جلو و بالا و پائین و چپ و راست و بالا با چپ و پائین با راست و بالعکس و بالا با راست و پائین با چپ. اکنون سر و گردن خود را حتی الامکان در هر دو جهت مطابق عقربه ساعت و بالعکس بچرخانید. در حین تمرین هر نوع صدایی را کاهش کردید میخواهید از خود خارج کنید را از گلویتان خارج کنید.

تمرینات تنفسی و بدنی برای گشودن و شارژ چاکرای پنجم: (سطوح ۴ الی ۷ هاله)  
 چهار زانو بنشینید. زانوها را محکم بگیرد و آرنجها را مستقیم نگه دارید. همراه با دم قسمت بالای سترن فقرات را با عقب بکشید و با بازدم آرنجها را جلو دهید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید و سپس استراحت کنید. حالا همین سترن را در حال دم بکشید و زانوها را بالا و در حال بازدم پائین آوردن شانها انجام دهید. این حرکت را چند بار تکرار کنید. در حالیکه شانها را بالا است ۱۵ ثانیه نفس خود را حبس کنید. استراحت کنید. همین حرکات را در حالت دو زانو تکرار کنید.



### مودرای چاکرای پنجم:

نحوه = چهار انگشتان بلند دست راست را به دور انگشت شست دست چپ ببندید و با انگشت شست راست انگشت میانی دست چپ را کاملاً صاف و کشیده است لمس کنید. دستها را در برابر جنای سینه نگهدارید. هر مدت و هر تعداد دفعه ای که میخواهید و بعنوان درمان روزی سه بار به مدت ۱۵ دقیقه انجام دهید.

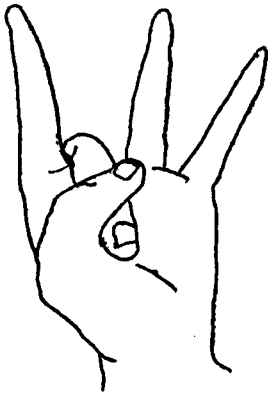
تاثیرات = تمام مشکلات چاکرای پنجم و جنجره را از بین میبرد و اثر آرامبخش زیادی دارد و سبب تمرکز میشود.



### مودرای برای رفع عوارض شنوایی و گوش چاکرای پنجم:

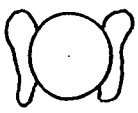
نحوه = با هر دو دست: انگشت میانی را خم کنید تا با برجستگی عضلانی پائین شست برسد و سپس با شست فشار ملایمی روی انگشت میانی به سمت پائین بیاورید. انگشتان دیگر صاف هستند. روزی سه بار و هر بار ۱۵ دقیقه انجام دهید.

تاثیرات = خاص ضد مشکلات شنوایی است. گوش درونی را فعال میکند. در حقیقت دروازه ای بسوی آسمان است.



## چاکرای ششم: (آگاهی و بصیرت)

نام = آجنا با معنای مرکز فرمان عنصر = ترکیب همه عناصر رنگ = نیلی جهت = رو به جلو  
مسیر گردش در زمان = با جهت حرکت عقربه ساعت مسیر گردش در مردان = خلاف جهت عقربه ساعت  
مانترا = کشام شمنی = ناول سانسکریت = یو یا ماشیوا نت = لا بذرها = خودشناسی و روشن بینی.  
مانترای اسلامی = الحمد للرب العالمین (مین) غده مرتبط = هیپوفیز پیامبر بوطا = عیسی و خضر<sup>(ع)</sup>  
حس = حس ششم و ادراکات فراحسی موسیقی = پاپ و انواع کلاسیک محل چاکرا = بین دو چشم  
سنگ = لاجورد و سودالیت و یاقوت کبود روغن = گل نیاس و ریجان و نعناع هندی و اکلیل کوهی  
نشان در طبیعت = آسمان بدون ماه در شب نوع کالبد = علوی، یعنی در بر دارنده علت تکاملی کنونی  
فلز = کرومیوم و آهن و مس و آستر و نیوم و تیتانیوم فرم یوگا = گیانایوگا و یانترایوگا  
مواد شیمیایی و عناصر = پتاسیم و برومید و سولفات مس و کلرال هیدریت و اکسیژن



اندازه‌های وابسته = صورت و چشم و بینی و سینوسها و مخچه و سیستم عصبی و غده هیپوفیز

سیارات = مشتری و اورانوس بروج = آذر و اسفند نشانه = نیلوفر نود و شش پر

مفهوم = شناسایی وحدت و استقلال در هستی و مرتبط با بخشی از خلقت و ورای علوم و ماده و شناخت  
معنویات از طریق این چاکراست و بر تمام جنبه‌های فرد نیز اثر گذار است. دانش هستی و اشراق و کنترل  
اعصاب جلوی پیشانی و برقراری ارتباط بین اطلاعات دریافتی از حواس بینگانه و روشن بینی را عمده دار است.  
تأثیرات = درک و فهم، هارمونی، رشد شهود، درک ارتباطات درونی.

قدرت ما و رای = نیروی بنام پراگامیا فعال میشود که برای شخص قدرت و سرعت فهم و درک هر  
امری را فوق العاده کرده و شخص قادر میشود هر مسئله‌ای را فوراً درک کند و فکر و ذهن دیگران را هم بفهمد.  
درها هنگی = آگاهی از بخش روحانی وجود و دعوت از شهود و درونیات با زندگی روزمره. مرتبط با  
خلقت و در عقاید استوار و ثابت و هوش بالا و تحلیلی و موشکاف و آنالیز و تله پاتی بالا و بالایشگر افکار خود را حتی  
در ناها هنگی = رد کردن معنویات و تاکید بر علم و عقل و منطق و سطحی نگری و ترس از شهود. افکار بر ایشان  
و عدم کنترل افکار و تمرکز ذهنی و مشکل در تصمیم گیری. شخصیت متزلزل، دارای باورهای سست و  
بنیادین و ضعف در اعتماد بنفس و توهم و بی کفایتی و روان رنجوری و افسردگی و انکارها و بی نظمی.  
اگر سمت جلو تندتر بچرخد شخص کینه جو و متنفر و دارای تهمیلات عجولانه و کنجکاو و بیش از حد و  
روحیت اشباح و غیر ارگانیکها را دارد. اگر سمت عقب تندتر بچرخد چشم شوری و بی قید و بندی و  
بی خیالی و بی فکری برای آینده و تنش ذهنی و بدبینی و احساس بیچارگی بیش از حد.  
امراض = سردردگاه و بیگانه و ضعف بینایی و مشکلات سینوسی و تزلزل و تب یونجه و میگرن و سکتاه مغزی

مخاطبین درحالی :

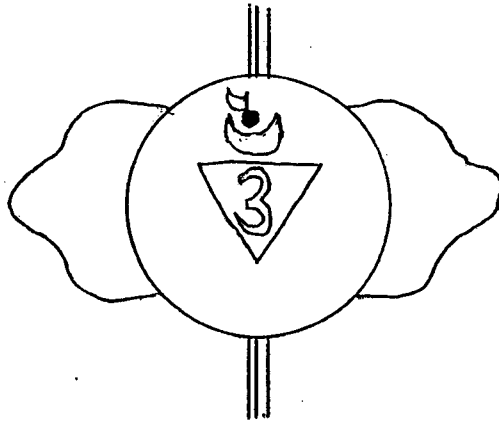
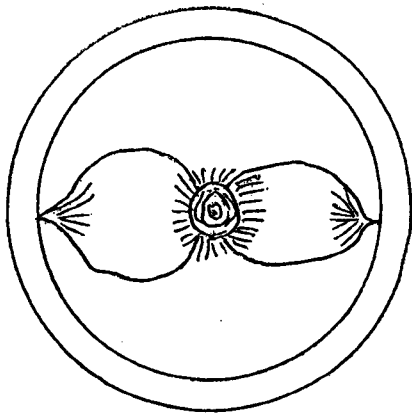
قطب S قدرت حافظه و رشد مغز و بدن را زیاد میکند و قطب N بی خوابی و تشنجهای مکرر و اختلال خون و تورم مغز و افزایش حرارت در سر را درمان میکند.

این چاکرا دانش روح یا نیروی الهام را پردازش میکند. این چاکرا با اطلاعات الهام بخش که خارج از انباره دانش ذهن است بر ما تأثیر میگذارد. برای همین اکثر اطلاعات الهام گونه و عجیب و نایافته و حتی دور از باور بنظر میرسند. ما گاهی بر اساس ظن خود عمل میکنیم اما در بسیاری از موارد استدلال عقلانی را بکار نمیگیریم. اگر بگذاریم قوه الهام نقش بیشتری و مثبت تری در زندگی ما بازی کند این مشکل بتدریج حل خواهد شد. روشن بینی محصول فرعی رشد چاکرای ششم است.

عملکرد جسمانی: کنترل اعصاب جلوی پیشانی.

عملکرد روحی: روشن بینی و کشف و شهود.

علت وجود داشته بیکانه: کسی قویاً در حال فکر کردن به شما است.



در باره غده هیپوفیز که مربوط به چاکرای ششم است :

غده ای است به اندازه یک سانتیمتر که در قاعده مغز جای دارد و متشکل از دو لب قدامی و خلفی است که از لحاظ محل و تکامل یک ملاً با هم متفاوتند. لب قدامی هیپوفیز را غده فرمانده سیستم درون ریز مینامند. این بخش خود تحت رهبری هیپوتالاموس میباشد. هیپوتالاموس برای هر یک از هورمونهای محرک عوامل آزاد کننده ای از خود ترشح میکند که از راه سیستم خونی با لب موجود در ساقه هیپوفیز به هیپوفیز قدامی میرسند. ترشحات مربوط به هیپوفیز قدامی فعالیت های سایر غدد درون ریز را کنترل میکنند. این هورمونها عبارتند از :

۱- پرولاکتین = هورمون شیر ساز که به کنترل ترشح شیر از پستان کمک میکند.

- ۲- سوماتوتروپین = هورمون رشد که ترشح زیادی در کودکی موجب رشد بیش از اندازه طول استخوانها یا بزرگ هیكلی میشود.
- ۳- هورمون محرک تیروئید
- ۴- آدرنوکورتیکو تروپیک = ماده ای پروتئینی که با تحریک قشر فوق کلیوی باعث ترشح هورمونهای ورشده آن غده میگردد.
- ۵- گونا دو تروپیک = که برای تکامل عادی اعضاء جنسی ضروری هستند و تحریک تولید هورمونهای مختلف جنسی بر عهده آنهاست.

لب خلفی هیپوفیز دو نوع هورمون ترشح میکند:

۱- وازوپرسین = یا هورمون ضدادرار با افزایش جذب آب از لوله های دورتر کلیه باعث تخلیظ ادرار میشود. این هورمون فشارخون را افزایش داده و موجب انقباض عضلات غیرارادی خصوصاً در مثانه وروده ها میگردد.

۲- اکسی توسین = این هورمون عضلات رحم را در طی زایمان و بلافاصله پس از آن با تحریک حاصل میگرداند همچنین پستان شیری را جهت ترشح شیر تحریک میکند.

تمرین جسمی برای کشودن و شل شدن عضلات ششم: (سطوح ۱ الی ۲ هاله)  
حرکات چاکرای پنجم را با چشم انجام دهید. یعنی با جایی سرچشمهها را حرکت دهید.

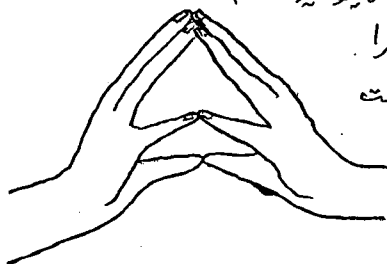
تمرینات تنفسی و بدنی برای کشودن و شل شدن عضلات ششم: (سطوح ۵ الی ۷ هاله)  
در حالت چهارزانو بنشینید و مانند حرکت چاکرای چهارم دستها را با هم قفل کنید ولی اینبار آنها را در برابر گلو نگه دارید. ریه های خود را از هوا پر کنید و نفس خود را حبس کنید. در این حالت شکم و ریه ها اسفنجی تر و منقبض کنید و انرژی را به سمت بالا بکشید درست مثل خمیر دندان که از لوله بیرون می آید. انرژی را از بالای سر بپزید. این حرکت را تکرار کنید. همین تمرین را دوازده تکرار کنید.



مودرای چاکرای ششم:

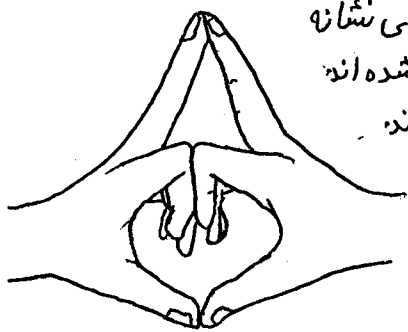
نحوه = نوک تمام انگشتان را روی هم قرار دهید. این مودرا را همیشه میتوانید انجام دهید.

تاثیرات = اگر میخواهید چیزی را بخاطر بیاورید یا رشته حسسته کلام را دوباره بدست بگیرید نوک انگشتها را روی هم قرار داده و چشمها را به سمت بالا بپزید. در حین دم نوک زبان را به کام بچسبانید و هنگام بازدم بگذارید زبان پائین بیفتد و با این ترتیب چند مرتبه نفس عمیق بکشید.



همچنین اگر لازم است مدتی طولانی بر مصلحتی تمرکز کنید یا الهامات خوب دریافت کنید یا آنچه را که خوانده اید با یاد بسیارید این مورد را بسیار موثر است. هنگام کارهای ذهنی یا هایتان را روی هم نگذارید و طولی بنشینید که جهت نگاهتان بسیت غرب باشد. این مورد را سبب کار توأم دونه کرده مغزی میشود.

موردی حاکم بر زمان برای چاکرای ششم:



نحوه = نوک انگشتان میانی روی یکدیگر و دو بند ابتدایی انگشتهای نشانه و نوک شستها با هم تماس دارند. بقیه انگشتها بسیت داخل خم شده اند. شستها بسیت سینه اشاره میکنند و آرنجها بسیت خارج باز میشوند.

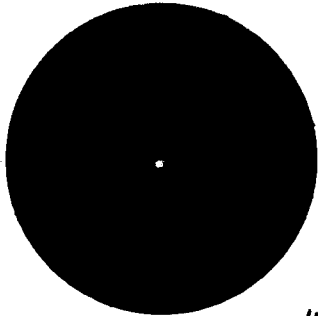
ده مرتبه به آرامی دم و بازدم عمیق بکشید، سپس با تنفسان توجه کنید و در عین حال وقفه های تنفسی بعد از دم و بعد از بازدم را طولانیتر کنید.

تاثرات = جریان تفکر و احساسات مثلاً طم را آرام میکند، هر چه

شخص آرامتر شود فاصله های زمانی بین افکار و روشن بشوند تا از نو خودمان را مشاهده کنیم. مراه حل های را بجوئیم و بیابیم. همچنین موجب تغییر ویژگیهای فردی و بدست آوردن تمرکز و افکار جدید میشود. روزانه باید حداقل ۱۰ تا ۲۰ دقیقه تمرین شود.

تکنیک پیشرفته برای چشم شهودی یا آجنا چاکرا:

در یک زمان معین در طول هر روز که معده هم نه پر و نه خالی باشد و نه خیلی روشن و محیط نه خیلی کوچک و جریان رفت و آمد هوا نباشد باید این تمرین را انجام بدهید. در وسط مقوایی با ابعاد ۲۰ x ۱۰ کا وسط آن دایره ای باشعاع دوسا نتهتر به رنگ سیاه بکشید و نقطه در مرکز آن نقطه



رنگی به رنگ سفید باشد. این مقواری در مقابل چشم در فاصله بسیت سانتی همرا در دهید. در حالیکه دوزا نونشسته اید به آن خیره نگاه کنید سعی کنید پلک نزنید و روی آن متمرکز باشید. در مراحل اولیه سعی کنید بین دو تا سه دقیقه مهمل کنید و سعی کنید پس از چهل روز به یک ساعت برسائید. در طول این مدت ممکنست خوابتان بگیرد که در اینصورت

تمرین را رها کرده و مقداری استراحت کنید. در طول تمرین از چشمهائیان

اشک خواهد آمد که هر لایه اشک یک لایه مغناطیس به چشمه نشان میافزاید و به قدرت دید

درونی و شهودی میافزاید. در طول این تمرین سعی کنید از غذاهای تند و کنار دار و مصنوعی

پرهیز کنید. سعی کنید مدت تمرین را با یک الی دو ساعت برسائید. گاهی اوقات چیزی مانند ابر در

اطراف دایره خواهید دید که هر روز بیشتر میشود که گویای مغناطیس قوی و اثری مانیتیم چشم که

بجدا علی رسیده است میباشند. این تمرین باعث استحکام اعصاب و قوی شدن چشم و تقویت

مغز و رفع سستی بدن نیز هست. هنگام تمرین زبان به سقف دهان چسبیده و آرام و بصیق تنفس

کنید. بهتر است هر روز در یک مکان و زمان معین با تمرین بپردازید.



چاکرای هفتم: (آگاهی کیهانی و انزری اراده)

نام = ساها سارا به معنای نیلوفر هزار گلبرگی عنصر = تمام عناصر رنگ = بنفش، سفید طلائی  
مسیر گردش در زنان = خلاف جهت عقربه ساعت مسیر گردش در مردان = به جهت حرکت عقربه ساعت  
مانترا = اُم شمنی = واکانتانکا سانسکریت = لرد شیوا نت = سی جهت = رو به آسمان  
مانترای اسلامی = بسم الله الرحمن الرحیم (حییم) پیامبر مربوطه = حضرت محمد (ص)

نقطه مرتبط = صنوبری و پسته آل حس = ماورای حس، هستی خالص موسیقی = سکوت مطلق  
نشان در طبیعت = قله کوهستان نوح کالبد = علی (روح) یعنی خود واقعی بذرها = تعالی دروشنایی

سنگ = عقیق و یشم خضایی و لعل و الماس دودی روغن = کندر و نیلوفر آبی فرم یونکا = کربا یونکا  
محل چاکرا = بالا و مرکز سر نشانه = نیلوفر هزار پر



اندامهای وابسته = جمجمه و مغز و مخچه

فلز = منگنز و باریم و آلومینیوم و آهن و روبریدیم و کلسیم و کبالت و تیتانیوم و آسترونیتوم و نقره

مواد شیمیایی و عناصر = کلرید و نقره و آرسنیک سیارات = زحل بروج = دسی و بهمن

مفهوم = ارتباط انسان با خلقت و تسلیم کننده انسان، با تمام وجود تمام چرخه‌های دیگر او، با نیروهای  
خلقت، تجربه‌های فردی، فراتر و فرای کلام و هوش، رویارویی با انزری کیهانی و دانش محض

تأثیرات = آرامش و حذف حالات عصبی و بیداری و اشتراق، وجود محض و مسلط بر فعالیت کل بدن

قدرت ما ویرایی = نیروئی بنام ایشاتوا فعال میشود که در انسان ایجاد قدرت عالی خلقت خیال میکند  
و انسان میتواند آنچه را که تصور میکند به آن خیالش وجود خارجی بدهد و همچنین قادر بر حکومت بر  
همه موجودات میشود و بدون لمس اشیا و اجسام را حرکت داده و تغییر مکان بدهد

درها هنگی = زندگی با علم به وحدت و علم بر اینکه (خود) تصویر خداست. مهارت نفس خود بخاطر نفس

کیهانی، و قتی که این چاکرا کاملاً فعال شود بیشترین درخشندگی، طیف رنگی و صف نا پذیر و ارتعاشی همراه

با سرعت باور کردنی را داراست. و قتی که انسان تکامل یابد و نسبت به اطرافش وسعت نظر پیدا کند

این چاکرا خود را وارونه میسازد و تغییر جهت میدهد و دیگر مجرای برای دریافت نخواهد بود. بلکه

بسیار بیرون به شکل یک گنبد و تمام برجسته میشود

درناها هنگی = شخص ناتوان در گریز از ترس و دلهره و عدم تصور وحدت کیهانی و تمکین و افسرده

است و باز شدن زودرس این چاکرا ممکنست در فرد صدمه و انجماد و ناسازگاری روحی ایجاد کند.

در صورتی که پرکار باشد شخص علاقه مند به ساحری و جادو و ارتباط با ارواح و اشباح و غیر ارتگانیکها و

مدیومیک قوی و سلطه شدید بر دیگران دارد و در صورت کم کاری این چاکرا فرد به خدا بی اعتقاد و

تنگی نظری اعتبار به ما و راه الطبیب و مذمب و فلسفه‌ها دی گرای و بازاری مسلک و منطق خشک.

امراض = خستگی مزمن و مغز طی که ظاهراً هیچ پایه و اساس فیزیکی ندارد. موارد خاص از فیبرومیالژیا

(درد عضلانی منتشر) و سندرم خستگی مزمن ناشی از این چاکرا میباشند.

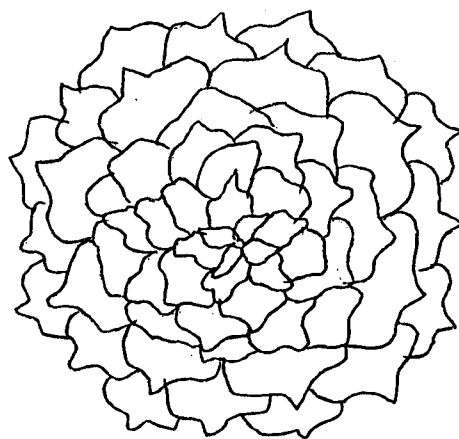
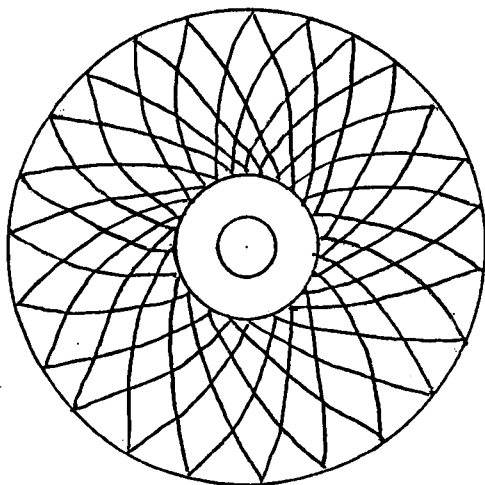
مغناتیس درمانی :

قطب S ناموزونی در رشد بدن و عقب ماندگی ذهنی را درمان میکند و قطب N رشد زیاد سلولها را کنترل میکند.

هنگامیکه ما با فراخوانی روح برای آگاهی از ماورایتمان در زمین یا دلیل به دنیا آمدنمان پاسخ میدهیم چاکرای تاجی باز میشود تا انرژی روحی بیشتری را جذب کند. این باعث ارتقای مجموع انرژی میشود همان چیزی است که نیروی بالقوه کوندالینی در چاکرای اول را برمیانگیزد تا بر خیزد و با این روند یاری رساند.

مملکد حسبات؛ تسلط بر فعالیت کلی بدن.

مملکد روحی؛ بیداری درونی و اشراق و وحدت وجود.  
علت وجود رشتایگانان؛ میخواهم تو را کنترل کنم.



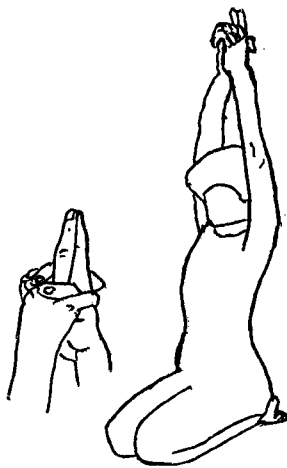
درباره غده صنوبری که مربوط به چاکرای هفتم است :

این غده یک ساختار خاکستری رنگ متمایل به قرمز کوهکی با اندازه یک نخود است که بین سطح زیرین مخ و مغز میانی، درست در جلوی مخچه جای دارد. ترشح اصلی آن ملاتونین نام دارد و ساعت بیولوژیک بدن را تحت تأثیر قرار میدهد. شبها میزان ملاتونین در خون در بالاترین سطح خود قرار دارد و در طول روز کم کم از مقدار آن کاسته میشود. این غده تنظیم کننده آغاز بلوغ بوده و انسان را به خواب و بیداری و برحالات خلقی فرد تأثیر گذار است. نور وارد شده از چشمها ساعت بیولوژیک بدن را از طریق غده صنوبری و هیپوفیز به فعالیت وای میبرد. هیپوتالاموس مسئول کنترل فعالیتهاست که بدن را در تعادل نگه میدارد. این غده در طی مراقبه تحریک شده و از خود نور موتهایی ترشح

میکنند که قادرند ما را به حالات برتر خود آگاهی برسانند. همان تجربه ای که مصرف ال. اس. دی در ششخص برسی انگیزده، البته بطریقه سالم آن، گاهی این غده را غده توهم زان نیز میخوانند. در فلسفه یوگا این غده صنوبری را پلی بین کالبد فیزیکی و کالبد روحی میدانند.

تمرین جسمی برای کشوده و شارژ چاکرای هفتم؛ (سطوح ۱ الی ۳ هاله)  
 ۱- با دست راست تاج سر خود را در جهت عقربه ساعت مالش دهید.  
 ۲- روی سر بطور معکوس بایستید.

تمرینات تنفسی و بدنی برای نشودن و شارژ چاکرای هفتم؛ (سطوح ۵ الی ۷ هاله)  
 ۱- چهارزانو بنشینید. انگشتان خود بجز انگشت سبابه را در بالای سر قفل کرده با انگشتان سبابه با جانب بالا اشاره کنید. در حال دم با گفتن کلمه (سات) ناف خود را به درون بکشید و در حال بازدم با گفتن کلمه (نام) ناف را شل کنید. همین عمل را همراه با نفسهای سریع چندین دقیقه تکرار کنید. سپس همراه با دم انرژی را از انتهای نخاع به سمت بالا بکشید. ابتدا عضلات اسفنکتر (مخرج) را منقبض کنید و سپس با حفظ انقباض مخرج عضلات معده را منقبض نمایید. سپس نفس خود را بیرون دهید ولی انقباض مذکور را حفظ کنید. خود را رها کنید. استراحت کنید. اگر مانترای فوق را موثر نیافتید از زمانترهای دیگر استفاده کنید. تمرین قبلی را در حالت دوزانو تکرار کنید و سپس استراحت نمایید. همین تمرین را بدون مانترا تکرار کنید. اینبار از سینی نفسهای کوتاه بکشید.



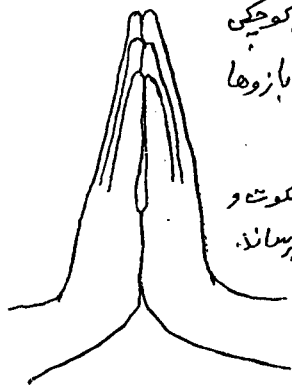
۲- تمرینی دیگر برای سطوح ۵ الی ۷ هاله

چهارزانو بنشینید. دستها را با زاویه ۶۰ درجه بالا ببرید. سعی کنید هیچ و آرنجتان مفاصل و کشیده باشد. سرف دستها روی بالا با مدت یک دقیقه همراه با نفسهای سریع از بینی با شیده سایشی دستان خود را در بالا و پشت سر خود حلقه کنید. ریه ها را از هوا پر کنید. نفس خود را حبس و ۱۶ دقیقه شکم خود را محکم به بیرون و درون بکشید. هوای ریه ها را خالی کنید. عضلات خود را شل کنید. استراحت نمایید. این حرکات را دو یا سه بار تکرار کنید.

مودرای چاکرای هفتم:

نحوه = دستها را در برابر چاکرای قلب روی هم قرار دهید طوری سه فضای خالی کوچک بین کف دستها وجود داشته باشد. در ابتدا یا انتهای مراقبه چند لحظه در حالیکه بازوها را کشوده اید و بسوی آسمان بالا برده اید بنشینید یا بایستید.

تاثیرات = مجموعه درون را حمایت میکند و باعث هماهنگی و تعادل و آرامش و سکونت و خرسندی شده و دویمکره مغز را فعال و هماهنگ میکند و افکار مان را به روشن میسازد. روح را پایدار و روشن و قوی میکند.



مود را این سرشت باطنی را سرانجامی و حکمت الهی چاکرایی هفتم؛  
 نحوه = نوک انگشتان اشاره و وسطی و حلقه و کوچک و نیز برجستگیهای عضلانی دستها را روی هم قرار



دهید. شست ها در کنار یکدیگر قرار میگیرند و مثل یک خیابان با نوک انگشتان کوچک  
 منتهی میشوند و آنها را لمس میکنند. زیر محل تماسی نوک انگشتان کوچک یک  
 فضای خالی پدید می آید که از میان آن نور کمی پخش میشود. این کشودگی  
 نهایانگه نیروی حاصل از حکمت الهی است. این کشودگی در هر کس باشکلی  
 است. این مود را نیا در سرشت باطنی انسانهاست که با قدرت بدن مستور  
 شده است. اما گاهی با خوشحالی یا تأثر ظاهر میشود و گاهی هم بواسطه  
 اسرار نهانی با درون انسانها هدایت میشود.

ابتدا دستها را به این حالت در برابر پیشانی قرار دهید و تا زمان ممکن بدون پلک زدن از درون منفذ  
 آن نگاه کنید. سپس بازوها را پایین بیاورید و مود را را چند لحظه چند ساعت یا بیشتر یا بیشتر از چانه نگاه دارید.  
 دستهای شما خود بخود در محلی قرار میگیرند که جایگاه روح است. حال به تنفستان دقت کنید. با هر  
 بازدمی کاملاً (هو و هو) بکشید و بگذارید هضم آن از این منفذ به فضای لامتناهی با اسرار بزرگ برده شود.  
 هنگامیکه این مود را انجام میدهند باید ساق پاها روی هم باشند و بعد مراقبه کنید.

## چاکرای هشتم: (اولین چاکرای ماورایی)

نام = ویراکوچا به معنای خالق یا روح بزرگ است و بنام منبع مقدس نیز نام برده میشود.

عنصر = جان رنگ = اناری بذرها = بی زمانی غریزه = ماورا = جنبه های غیرکی = محاربتن  
جنبه های منفی = الگوی بیماری، وحشت کیهانی سیارات = نپتون مکان = ساینج بالا تراز فرق سر  
این چاکرا درون حوزه انرژی تابان جای دارد و بالا سر چون یک خورشید چرخان آویزان است.  
آن انتقال ما با روح بزرگی است، جایی که خداوند درون ما ساکن است. وقتیکه میبیریم این چاکرا به  
شکل یک کره نورانی گسترش یافته و هفت چاکرای دیگر را در ظرفی از نور میپوشاند. پس از دوره ای  
از تازان پس دادن و پالایش این چاکرا بدن دیگری تولید میکند و سپس ما را به والدین بیولوژیکی مان  
و بهترین زندگی ممکن (نه با آسانترین) که برای رشد معنوی نیاز به تجربه اش داریم هدایت میکند.  
داغ ترین خاطره ها از حوادث ناگوار تجسد پیشین ما با بدن بعدی بعنوان نقشهایی در حوزه انرژی  
تابان ما منتقل میشود. این چاکرا در زمان شکوفایی و آشکار میشود. مصری ها آنرا کامیامیدند.  
جان همواره دل مشغولی مذهب بوده است، که به رستگاری آن علاقه دارد. چون جان شخصی  
است ظاهراً مستقل و خود مختار است. هنگامیکه بیدار میشود چون یک خورشید درخشان در میان  
حوزه انرژی تابان میدرخشد. زمانیکه فرد هوشیاری خود را با چاکرای هشتم ارتقاء میدهد میتواند  
با حفظ نخستین دست یابد و دانشی را با خاطر آورد که هرگز آنرا تجربه مستقیم نکرده است. مثلاً  
او بطور همزمان ممکنست بخاطر آورد که در مرغزاری کنار آتش نشسته و یا در معبد های سنگی در  
برفها در حال دعا خواندن است. آموزه های تمام اساتیدی که قبل از او زندگی میکردند در دسترس  
او قرار خواهد گرفت. صدا های آن اساتید صدای او میشود و آنها در درون او زندگی میکنند. این مرکز  
متصل با قلمرو کهن الگوها بوده است، آن ظواهر اصلی و خاطره هایی که با اجتماع بشری مربوط  
میشود. حوزه های اطلاعاتی در این چاکرا بعنوان الگویی برای خلق بدن غیرکی عمل میکنند. هرگز  
با مرکز بدن تأثیر نمیپذیرد. اگر نقشی از بیماری در این چاکرا وجود داشته باشد چون یک خطای طراحی  
است که در هر جسی نوین تکرار میشود. در چاکرای هشتم ما تجربه ای از وحدت عمیق نه تنها با تمام  
خلقت که در چاکرای هفتم نیز روس خید بلکه با خالق را خواهیم داشت. خالق ناگفتنی بوده و  
نمی تواند در تصور گنجانده شود تا حواس ما بتوانند آنرا حفظ کنند. ما با خالق یکی شده و چهره های  
کهن الگوهای الوهیت را که در این قلمرو وجود دارد را ادراک میکنیم. اینها ظواهرهای خداوند  
هستند که نیاکان ما در طول هزاران سال آنها را طراحی و نقاشی و حکاکی کرده اند. تجلی منفی  
این چاکرا وحشت کیهانی است. مانند آنچه که توسط کسانیکه میان جهانهای روح و ماده گیر  
میافتد تجربه میشود. نه زنده و نه مرده، آنان در قلمرو کابوسی گیر کرده اند که قادر نیستند از آن  
بیدار شوند. در بعد معنوی این مکان برزخ است. موجودات تجسد نیافته ای که با انسانها یا مکانهای  
سیاره زمین چسبیده اند و در این قلمرو به دام افتاده اند. اشخاصی که از بیداری نامتعادل و همزمان

این مرکز رنج میبرد نیز در این قلمرو گیر افتاده اند، بسیاری از آنان در بیمارستانهای روانی هستند و سایرین به تنهایی در خانه‌هایشان در رنج زندگی میکنند. خیلی‌ها نیز به فرقه‌های کاذب رازورزی میپیوندند. ویژگی چاکرای هشتم نامرئی بودن است. در این مرکز ما نسبت به بیننده آگاه میشویم یک خودک از آغاز سفر روحی ما حاضر بوده است. اکنون که او درگیر ذهن نیست قادر است بیننده ذهن با تمام ماجراهایش بی‌آنکه به آنها صحنه‌گذار باشد، بیننده، شاهد آشکار شدن زندگی ما بوده و میدانند که همه داستانهای را که برای توصیف خویش استفاده میکنیم فقط داستان هستند. بهر چیزی که فکر میکنیم و درباره خود میدانیم خود واقعی نیست. بیننده میدانند به هر چیزی که بتواند نگهداشته یا دیده شود واقعی نیست. بیننده پارسا بند ستر است نه پایبند آشکار شده‌ها. بیننده همه چیز را درک میکند و خودش نمیتواند درک شود زیرا قادر نیست به یک موضوع ادراک تبدیل شود. بیننده نامرئی است زیرا نمیتواند نظاره شود. ما میتوانیم با نامرئی بودن بالاتر بین بردن سوژه‌های من برسیم و از طریق تهرین بی حرکت بودن. در نهایت بیننده آغاز به آشکار کردن منشاء خویش که روح یا چاکرای نهم است خواهد نمود. اگر ما چاکرای هشتم را مانند یک گردنبند کریستالی مستریش دهیم میتوانیم درون آن نشسته و خودمان را از ایستای جهان حفاظت کنیم.

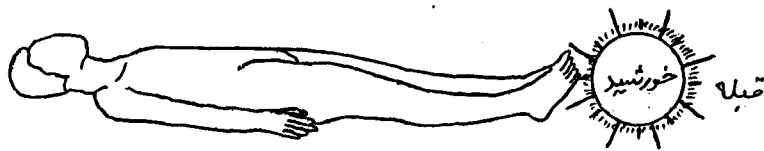
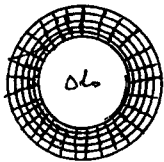
تکنیک انبساط دادن چاکرای هشتم:

تصور کنید که چاکرای هشتم شما مانند خورشید تابان کوچک روی سرتان قرار دارد. هر ضی از افراد تجربه کرما و یا سرما را دارند و قتی که پوسته آنرا حس میکنند، به تپشی و فرکانس آن دقت کنید آیا مرتعش است. آیا ریتم خاصی دارد. از تخیل خود استفاده کرده و کره‌ای به رنگی خورشید سپیده دم تصور کنید. لرزشی تابان آنرا در سطح تصور کرده که چون موج تاب زده و شما را با رنگهای نارنجی و زرد میپوشاند. دستهای خود را در مقابل سینه به حالت دعا در آورید. به آهستگی دستهایتان را بالا برده در حالیکه حالت دعا را حفظ کرده اند تا زمانی که روی سر شما قرار گیرند. احساس کنید که نوک انگشتانتان وارد کره چاکرای هشتم میشوند. احساس کنید که چگونه این خورشید چرخنده به شما پاسخ داده و به شما کشوده میشود. خیلی آهسته، چون طلا و روسی که دمش را میکشاید محیط این کره نورانی را گسترش داده تا شما را در برگیرد. البته با باز کردن کف دستها به بالا و باز کردن بازوها، بازوها را پائین آورید تا دستهایتان صندلی را لمس کند و خود را در معرض نور چاکرای هشتم خود قرار دهید. خود را درون این کره نورانی تجربه کنید. سکوت و سکونی را که در این فضا گسترده است را حس کنید. به تنفس خود توجه کنید. دم خود را دنبال کرده و سپس به نیمی بازدم را انجام دهید. درون این کره تابان را با هوشتیار خود بررسی کنید. پوسته درونی چه حسی دارد. این طرفی است که خانه روح شما در میان تناسخهاست. زمانی که این فضا را با رضایت بررسی کردید با بازوان گسترده به آهستگی دستها را بالا ببرید مثل یک طلا و روسی که دم خود را میبندد تا زمانی که این چاکرای نورانی را دوباره بالای سر خود ببیند. تابشی آنرا حس کنید. دوباره دستها را روی سینه آورده به حالت دعا برگردانید تا این تهرین را تمام کنید. همیشه بعد از اتمام تهرین فضای مقدسی را ببینید. اگر

کره تابان چاکرای هشتم را به مکان خودشی بالای سرتان جمع کنید. از آسمان و زمین تشکر کنید. اگر فضای مقدس را نپندیم آنرا آلوده میکنیم. اگر بفوا همیم که بیش از چند لحظه فضای مقدس را حفظ کنیم بایستی تمام عشق و قصد و نیز تمرین زیاد داشته باشیم. با تمرین در نهایت بی تلاشی میشود فضای خودشی را تقویت میکند.

### شفای چاکرای هشتم:

آگاهی برتر بسیار است که تعیین میکند چه زمانی این چاکرا بکاری آید نه شخصیت تختانی او. در اکثر موارد بیمار اصولاً از چنین تعیین آگاه نیست. با دست چپ خود روزنه ای باز کنید تا چاکرا در جای خود مستقر گردد. برای اینکار حوزه انرژی دست به سمت بدن بیمار باید مقوّد کند تا به ریشه چاکرا برسد و دست راست آنرا به آرامی در جای خود قرار میدهد. اکنون باید تکنیک ماه و خورشید را انجام دهید: طوری روی زمین دراز بکشید که پاها رو به مرکز الکترو مغناطیس زمین یعنی کعبه (قبله) باشد و سر در جهت مخالف آن قرار گیرد. سپس تنفستان را آرام و ملایم و شکمی کنید. زبانتان هم باید به سقف دهان بچسبد. دستها نیز در کنارتان روی زمین در وضعیت راحتی باشند. چشمها یتان را بسته و سپس تصور کنید که خورشید از سمت پاها طلوع میکند و ماه از سمت سر در حال طلوع است و نظاره گر طلوع و اوچ گرفتن هر دو باشید تا اینکه در ناحیه بالای ناف به هم برسند. و قتیکه به هم برسند با هم همزخم شده و شروع به بارش باران انرژی میکنند و این باران طلایی و نقره ای رنگی روی ناف میریزد و ناف آن را جذب کرده و به آرامی بسفت کند ارسال میکند و کبد نیز آنرا به آرامی بسته



قلب میفرستد و قلب نیز این انرژی را با سر تا سر بدن پخش میکند و بعد از چند لحظه کل بدن از این انرژی سرشار میشود و کم کم از هفت چاکرا عبور کرده و وارد چاکرای هشتم میگردد. این تمرین تمامی عوارض چاکراها را برطرف خواهد کرد.

### و قتیکه میبیریم:

هنگام مرگ یک پدیده فوق العاده روی میدهد. و قتیکه فعالیت زوفا متوقف میشود و مغز خاموش میگردد مدخلی میان آنها دراز میشود. حجابهای میان جهانها باز شده و فرد در حال مرگ را قادر میسازد تا به جهان روح وارد شود. و قتیکه فردی کاری ناتمام در این جهان دارد به راحتی قادر نیست که در این مدخل گام نهاده که سانیکه نسبت به بُعد معنوی بفتح رضایتهای مادی غفلت ورزیده اند. ما نمیتوانیم هویت این جهانی را با خود با ما و راه ببریم. فردی که زیر بار عاطفی سنگین کهرخم کرده است متعلق به زمین میباشد و باید از مرحله بسیار شدیدی از مرور زندگی به محض ورود بسوی دیگر بگذرد. و قتیکه

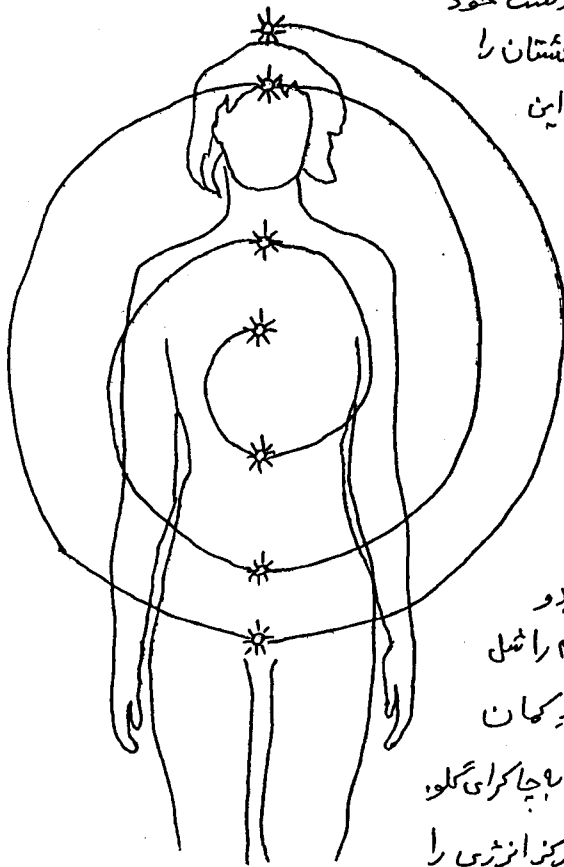
شخصی با بدن فیزیکی برنیزیکردن مرور زندگی نظر میسر کند سالها طول میکشد زیرا انرژیهای سعی در حوزه انرژی باید در فضایی سوخته شود که هوای کمی وجود دارد و باعث میشود این پالایش را برای انجام دشوار کند، پس از مرکز حوزه انرژی از بدن فیزیکی جدا میشود، دو نیروی حوزه انرژی را به بدن متصل میکند. اولی حوزه الکترو مغناطیس است که توسط سیستم عصبی تولید میشود زمانی که شدت حوزه به صفر میرسد و قتیقا فعالیت الکتریکی در مغز متوقف میشود، نیروی الکترو مغناطیس اولی که بدن نوری را به بدن فیزیکی وصل میکند حل میشود. دومین اتصال چاکراها هستند، که حوزه انرژی را به نخاع استوار میسازد. در طی مراسمی ما هر یک از هفت چاکرای بدن را رها کرده، بدن نوری را از بدن فیزیکی جدا کرده و چاکراها را مسدود میکنیم تا جان نتواند خودش را دوباره به نعش وصل کند. و قتیقا چاکراها را از بدن فیزیکی جدا میکنیم، میتوانیم به سیاره زمین آنچه را همواره با طبیعت متعلق بوده است برگردانده و به آسمانها هر آنچه را همواره متعلق به روح است را برگردانیم. بدن نورانی یک فرد درگذشته در شکم به نعش متصل میماند تا چند روز روی قبر شناور است و به بدن فیزیکی پیوسته و وابسته است. کسی پس از مرگ مدخل میان جهانها باز میشود، چهل ساعت پس از آخرین نفس این مدخل بسته میشود، سپس جان باید از تمام سطوح سفر کند به جایی که همه کسایک آگاهی نرفته اند برای پالایشی میروند. در هنگام گذر، حواس فرد بخصوص شنوایی بالا میروند، مداهای کم میتوانند بسیار دردناک و باعث اضطراب و آشفتگی شوند. حوزه انرژی فرد درگذشته زمانی که از چاکراها جدا میشود تغییراتی پس در پی مهیبی خواهد داشت. بدن نوری در یک گردباد انرژی وسعت یافته سپس با طریزی خشونت بار در بدن فیزیکی ادغام میشود، با این وجود قادر به بخششی دوباره حیات با بدن نیست. وقتی فردی ناخود آگاه میبرد میتواند در میان جهانها به دام افتد و از مرکز خود آگاه نباشد و بدن نوری هنوز به یک شکل فیزیکی بدون زندگی پیوسته بدن میداند که چگونه میبرد به همان شیوه ای که میداند چگونه زاده شود. ازده حوزه انرژی نه تابه آسانی به جهان روح خواهد رفت. به همان شکل که نتولد از ده تا بدون پیچیدگی اتفاق افتاد، در طی تولد کودک یک درده یک سطح قابل قبول از خطر را ندارد. جدا سازی چاکراها فقط زمانی لازم است که پروسه بطور طبیعی پیش نیرود. شما حوزه انرژی را رها کرده و بلافاصله بعد از مرگ چاکراها را مسدود میکنید برای اینکه بدن نورانی دوباره به پرستش فیزیکی وارد نشده یا توسط تهماندهای انرژی در بدن آلوده نشوند. و قتیقا مغز خاموش میشود حوزه الکترو مغناطیس خلق شده توسط سیستم مرکزی اعصاب حل میشود و حوزه انرژی از قید خانه قبلی اش آزاد میشود و حوزه انرژی به شکل یک بیضی تخم مرغی شکل شفاف درمی آید که در برگیرنده هفت چاکرای دیگر است که برای چند ساعت پس از مرگ به شکل نقطههایی از نور میلرزند این کره نورانی عصاره یا جان فرد است که سپس در محور بدن نورانی سفر کرده تا دوباره با روح یکی شود این امر زمانی که حوزه انرژی از بدن رها است بسیار سریع اتفاق میافتد. بیضی حوزه انرژی در مدخلی که توسط محور مرکزی آن بوجود آمده فشرده میشود. اگر فرد هشیارشی را پس از مرگ حفظ کند سادگی وارد نور میشود.



روشنی جدا کردن حوزه انرژی و چاکراهای یک فرد از جسمش؛  
این روشی که ایجاد مری آرام را در پی دارد در نه گام انجام میشود.

گام اول: فضای مقدس را باز کنید و جهات اصلی جغرافیایی را فراخوانید تا انرژیهایشان حاضر شوند.  
گام دوم: بدن نوری خود را روی خودتان و فرد مورد نظر توسعه دهید. بسیار مهم است که در این  
فضای مقدس دوگانه کار کنید. وقتی حوزه نوری خود را روی فرد مورد نظر میکشید، در حال خلق  
جزیره ای ساکت در وسط یک طوفان هستید. در این جزیره اقوامی که مرده اند و شفاگرهانی از جهان روح  
به فرد متوفی یاری میدهند.

گام سوم: پس از آنکه فرد مورد نظر از نفس افتاد چاکراهها را جدا کنید. در حالت ایده آل این گام باید  
بلافاصله پس از مری انجام گیرد و در صورت نیاز بیشتر از چهل ساعت پس از آخرین نفس فرد باشد.  
بلافاصله پس از مری چاکراهها آغاز به کارها کردن تارهای نورانی که زمانی آنها را به وقایع گذشته متصل میکرد  
میکند. ریتم چاکرا تغییر میکند. فرد میتواند احساس کند که فرکانس و ارتعاش هر چاکرا افزایش می یابد  
آنها آغاز به جدا شدن از بدن کرده اما توسط گل ولای درون خود سدا میشوند. چون انرژی چاکراهها  
بسیار سریع تغییر میکند، ما آنها را با دنبال کردن قوس یک مار پیچ جدا میکنیم، که قلب در مرکز آن است.  
هر چاکرا باید خلاف جهت عقربه ساعت تاب بخورد، دست خود



را روی چاکرای قلب فرد مورد نظر فاده، سپس انگشتان را  
خلاف جهت عقربه ساعت سه یا چهار بار بچرخانید تا این  
مرکز باز شود. باشکله خورشیدی ادامه داده، سپس  
به گلو، بعد چاکرای دهم سپس ششم و بعد چاکرای  
ریشه و در آخر چاکرای هفتم بروید. وقتی کار دارید  
چاکراهها را باز میکنید تصور کنید که یک مار پیچ  
بزرگ میسازد که قلب مرکز آنست. این گامها را  
با دقت دنبال کنید.

گام چهارم: یک قوس مار پیچ با دست خود بکشید  
در حالتیکه به چاکرای نهم یا شبکله خورشیدی میروید و  
مراحل گام سوم را تکرار کنید. وقتی که چاکرای نهم را شل  
کردید، به قلب برگشته، چاکرا را احساس کنید و رد کمان  
مار پیچ را گرفته بسوی چاکرای نهم بروید و سپس به چاکرای گلو  
گام پنجم: با هر چاکرا تکرار کنید. پس از آنکه هر مرکز انرژی را

جدا کردید به چاکرای قلب بازگردید. آخرین چاکرای را که آزاد میکنید باید چاکرای هفتم باشد. تا این

زمان شیا یکبار پیچ بزرگ روی بدن فرد بارها کشیده آید. بدن نوری فرد مورد نظر ممکنست از هر  
یک از هفت چاکرا خارج شود.

گام ششم: انرژی را بسوی پاهای فرد مورد نظر هل داده تا بدن نوری را با ضربها سازید. کف  
دستها را روی کف پاهای او بگذارید در حالیکه کف دست راست روی کف پای چپ و برعکس میباشد.  
تجسم کنید که انرژی از دستهای شما به بدن او ریخته میشود. گاهی حوزه انرژی به چاکرا میچسبد  
حتی پس از آنکه شل شدند. این گام به حوزه انرژی ضربه مینزد و در نتیجه از بدن رها میگردد. در بیشتر  
موارد بدن نوری بلافاصله پس از جدا سازی چاکراها خارج میشود و نیازی نیست که گام بعدی انجام گیرد.

گام هفتم: بدن نوری را بیرون بکشید. به طرف سرفرد حرکت کرده و آنرا در دستان گرفته و بیرون حرکت دهید.  
برای چند لحظه بنوی سر را در دست بگیرید و بگذارید تا باندک اشکال ندارد، برود. دستهایتان را عقب  
بکشید، فشار نوری روی سرا و آورده و بدن نوری او را از طریق چاکرای هفتم بیرون بکشید. ریزش  
خوق القاده ای از انرژی را احساس خواهد کرد و وقتی حوزه انرژی از بدن آزاد شود، ممکنست بدن  
نوری همواره از چاکرای هفتم خارج نشود و از هر چاکرای که بیشترین آمادگی برای خروج شدن را دارد  
مثل چاکرای دوم یا چهارم خارج شود.

گام هشتم: چاکرا را با کشیدن یک علامت صلیب وار با شست دست، مهر کنید. مهر کردن چاکرا از ورود  
دوباره بدن نوری به یک شکل غیز یکی بدون زندگی صمانعت میکند. در این بخش میتواند از یک روغن  
خوشبو یا آب مقدس و متبرک استفاده کنید. در اسلام به هفت نقطه عصب خاص که نور مینزند که شاید در  
حال در دام انداختن حوزه انرژی فرد درون بدن غیز یکی میباشد و روح را با ماده در یک پوسته بی جان  
وصل میکند. وقتی که این امر روی میدهد، یک فرد میتواند با هویت دادن خویش با یک بدن غیز یکی  
پرسیده ادامه دهد و تا زمانی که بدن کاملاً پرسیده نشود و دیگر ماده ای برای بدن نوری باقی نماند تا به  
آن بچسبد، آزاد نمیشود.

## چاکرای نهم: (دومین چاکرای ماورایی)

نام = کازای به معنای نقطه خلقت نا آشکار و بی کرانه میباشد.

عنصر = روح رنگ = نور سفید شفاف بذرها = بی کرانگی غمزه = رستگاری جنبه‌های فیزیکی = ندارد جنبه‌های منفی ندارد سیارات = اورانوس مکان = خارج از فضا و زمان در قلب کیهان ساکن است.

این چاکرا خارج از حوزه انرژی تابان جای دارد و به تمام کائنات گسترش می‌یابد. آن قلب کیهان است سه بار روح بزرگ یکی میشود. این چاکرا سرچشمه چاکرای هشتم میباشد. امینجا آن بخش از وجود ما میباشد که درون خالق ساکن است. این چاکرا با تمام خلقت یکی است نامتناهی و ابدی میباشد. چاکرای نهم در اکنون بی زمان حاضر است، نقطه ای که بی زمان است و خارج از قید و بند تاریخ میباشد آن ذاتی و ماورایی بوده، هرگز نمیبرد و هرگز نیز زاده نشده است. مصری‌ها به آن خو میگویند. این چاکرا در وسعت فضا گسترش یافته و توسط یک ملناپ نورانی به چاکرای هشتم وصل میشود. ما میتوانیم از طریق این ملناپ سفر کرده، تا گستره وسیع آفرینش تجربه کنیم. چاکرای نهم در واقع محل سکونت روح است. درورای جان شخصی که ما را به امتداد فضا، مکان و رستگاری و آنچه که مربوط به چاکرای هشتم است و محدود میکند قرار دارد. آن روح هر چیزی در کیهان است. بیننده تبدیل به همه چیز که نظاره میشود میگردد. این چاکرا خود بزرگ است و پیش از زمان بوده و هرگز وارد نهمی که زمان در آن جاری است نمیشود. آن پیش از فضا بوده و قبل از آشکاری کیهان وجود داشته است. این همان خود است که هرگز بهشت برین را ترک نکرده است. فرایند چاکرای نهم توانایی حفظ یک راز است حتی از خودتان. راز اینستا در زمانهای بسیار دور آن نیروی بسیار بزرگ که بعنوان خدا میشناسیم تصمیم گرفت که از مکان خویشی در آن تھی نا آشکار خودش را تجربه کند. از این رو باغرابتی شگرف آشکار شد تا ماده در جهان ما شکل پذیرد. آن نیروی بزرگ به کاوش خود در همه شکل‌های زندگی ادامه داده است، بعنوان جهاد و نبات و حیوان و غیره. با این وجود چون نیروی بزرگ همه جا حاضر و همه چیز را میداند، هر یک از وجوه آشکار شده نیز این ویژگیها را دارند. از این رو او با بیستی طبیعت هستی خود را بعنوان یک راز حتی از خود نگهدارده برای اینکه خود را از طریق هزاران شکل خویش بشناسد. زمانیکه این مرکز بیدار شود، خنده ای عمیق و غمزه خواهد بود که در کوه ها طنین انداخته و در آسمان غرش خواهد کرد.

شفای چاکرای نهم:

مسیر انرژی را در حوزه خود بررسی کنید و موانع انرژی را شناسایی کنید. برای شفا ی این چاکرا باید یک سهت تمام چاکراهای بیار را با انضمام حوزه های انرژی مربوطه جدا کرده و انرژی نوین به آنها داده و جایگزین کنید. تمام این وقایع با نوری بلورین روشن و قابل رویت هستند. این مرحله از شفا در واقع حلوله مجردی در کالبد قبلی است بدون اینکه فرد ناگزیر به عبور از مراحل تولد و کودکی و سایر تجربیات زندگی باشد. حوزه انرژی خود را با حوزه بیمار هماهنگ کنید، در طول مدت درمان

هر از گاهی حوزه انرژی بیمار را هماهنگ کنید. با مراکز مربوط به شبکه خورشیدی که در کف یا است  
 انرژی دهید و عکس العمل چاکراها را قرائت کنید. برای اینکار به موازنه انرژی بین مراکز استدلال  
 اراده و عواطف توجه کنید. کانونهای انرژی را که مسدود هستند را بیدار کنید. چاکراهای باز را که فرد در  
 هنگام مواجهه با مشکلات بکار میگیرد و از طریق آنان میتوان چاکراهای بسته را گشود بیابید.  
 مشکلات و اختلالات اصلی را پیدا کنید. حتی الامکان اطلاعات مربوط به سطوح روانی را جمع آوری  
 کنید. چاکراهای کالبدی تحتانی را پاک کنید و سراسر حوزه انرژی را بررسی کنید. به تصفیه نخاع  
 پردازید. مستقیماً به منا طلق از بدن بیمار پردازید و شما را به خود جلب میکنند و وضعیت عاطفی  
 بیمار را بررسی کنید. انرژی را به خود جذب میکند یا از لحاظ عاطفی آنرا مسدود کرده است. با او همراه  
 شوید. با همراه او به درون انسدادها سفر کنید. موانع تعیین شده کالبدی تحتانی را پاک کنید. در  
 اینجا بالای ستونی تا کلیشه ای کتری پردازید. در لایه آسمانی (ششم) نور سفید را مستقیماً با کانون  
 قلب بفرستید و با تحریک هیپوفیز ارتعاشات خود را افزایش دهید. هنگامیکه ارتعاشات بیمار با شما  
 در یک سطح قرار گرفت با سطح بعدی بروید و همین عمل را تکرار کنید و ادامه دهید تا بخش مرکزی مغز  
 منور شود. بالای سر بیمار بنشینید و با استفاده از هر دو دست جریانی قوی از ارتعاشات را از بطن  
 ستوم مغز به نخاع بفرستید. اکنون میتوانید کالبد آسمانی و اثری را به سمت خارج شانه کنید. محافظ  
 تخم مرغی را ترمیم و تقویت کنید. با پهلوی راست بیمار بروید و مجدداً بالای هفتم ارتباط برقرار کنید.  
 بیمار و قدرت خود درمانی او را ستایش کنید. با آرامی تناس را قطع کنید. تمام روزنه ها را مسدود کنید  
 و از بیمار دور شوید. برای بازگشت کامل به جسم چند دقیقه به خود فرصت دهید. انرژی شفا بخشی را  
 در خود جاری کنید. خود را تقویت کنید و هویت و شجر خود را ستایش کنید. اگر بیمار برای بازگشت به جسم  
 خود به کمک نیاز دارد پاهای او را در دست بگیرید و به کمک مکش انرژی او را با آرامی بازگردانید. پس از  
 هر جلسه شفا دلیوان آب زلال برای خود و بیمار پریزید و بنوشید.

### تکنیک رویت و فعالسازی چاکرای نهم:

در شبهای ۱۲ یا ۱۳ یا ۱۴ یا هر سه شب از ماه قمری هنگامیکه ماه در وسط آسمان است پشت  
 به نور ماه بایستید. سپس به سایه خود توجه کنید. سعی کنید هیچ نور دیگری غیر از نور ماه را  
 نبینید و به شما نتابد. اکنون به قسمت گلوی سایه خود ۱۵ دقیقه خیره شده و با شکر نگاه کنید.  
 سپس چشمهایتان را در زاویه ۴۰ درجه بالای ابروها ببرید و آسمان را ببینید. موجودی نورانی  
 سه از زمین تا بی نهایت در آسمان بالای شما را ببینید. این موجود کالبدی و انرژی چاکرای  
 نهم است که کم کم جذب وجودتان میشود و قدرتهای خاصی را در شما فعال میکند.

## چاکرای دهم: (ستومین چاکرای ما و رایی)

نام = و تایتا نیچیز رانتی به معنای کسبیکه بانور خدا از درون تابناکی است .

عنصر = نور خدا رنگ = سیاه مخیلی سیارات = سحابی قنطورس آلفا

هر موجود زنده ای از نور تشکیل شده است . مخلوقات خدا نور خدا را مستقیماً جذب کرده و آنرا به زندگی بدل میکنند . نور بلوک ساختاری شالوده ای زندگی است . همه ما در امور زندگی در نور محدود هستیم . هر موجود زنده که در اطراف ما وجود دارد از نور ساخته شده است و محدود و بسته بندی شده به شکلها و ارتعاشات مختلف نمایان میشوند . در این چاکرا امریکا پذیرا میتوان تجسم کرد و جهان بیرون را تغییر داد . حتی میتوان نوع جهانی را که میخواهیم نسلفایمان و اولاد آنان به ارث ببرند را تجسم کنیم . حتی میتوانیم خود را به هر شکلی که میخواهیم در آوریم . از تغییر شکل اینستگه پی بریم با هیچ چیز دیگر در کیهان متفاوت نیستیم ، نه بهتر و نه بدتر . زمانیکه با تمام سلولهای بدن فهمیدیم که دقیقاً چون هر چیز دیگری هستیم ، از یک حشره مهمتر نبوده و اهمیت کمتری از ما و خورشید نداریم میتوانیم به هر شکل دیگری در آئیم ، حتی میتوانیم نامرئی شویم . ما میتوانیم با هر چیزی برسیم ، تا زمانیکه بخواهیم اجازه دهیم دیگران از آن سود ببرند . اینجا منشأ رشتههای نقره ای نیز میباشند . این رشتهها که تعدادشان ۱۴ تا است از طریق کالبدها به ۱۴ نقطه جسم متصل هستند . هر کدام از این مراکز دارای حالت و قدرتهای خاصی مربوط به خود میباشند و در زمانهای مختلف درمانی / شفایگران آگاه ، سیالات مازاد خود را به این مراکز مینمایانند و موجب بروز تغییر حالتها در درون و جسمها میگرددند . در زمان دریافت امواج بوسیله سیالات ، اگر فردی از طریق هادی تحت درمان مستقیم خود ارواح قرار گیرد آنان قادرند بسیار سریع این مراکز اتصال را تقویت کنند و شخفن شفای عاجل خود را بدست آورند . رشتههای نقره ای در محل اتصال به جسم ما دی هر کدام به چپترین شاخه و شاخک تقسیم میشوند و محیط بخصوصی از بدن را پوشش میدهند . اولین رشته نقره ای که در زمان حرکت از بدن جدا میشود مربوط به انتهای ساق پا است و آخرین آن نیز مربوط به پانزده است ، هیچیک از نقاط بدن را نمیتوان یافت که رشته باریکی از این رشتهها با آن در ارتباط نباشد . یعنی تمام نقاط و حتی سلولهای بدن بگونه ای با انشعاباتی از این رشتهها در ارتباط هستند و همین دلیل هم هر قسمتی از بدن با نسبتهای خاص ، امواج محیط را جذب یا از خود دفع مینماید . محل اتصال و اثر رشتههای نقره ای در بدن بشرم زیر میباشند :

۱- وسط جبهه سر یا رشته مغزی = برای رفع ناراحتیهای عصبی و روحی و روانی افراد مناسبت و روی غدد هیپوفیز پیشین و میانی و پسین و هیپوتالاموس تاثیر گذار است .

۲- بند پهن گوش = در پشت گوش با جبهه در ارتباط میباشند و در اصل یک رشته است که در بالای سر با دو قسمت مساوی تقسیم میشود و هر یک از آنها به پشت گوش متصل میگردد . برای رفع سردرد و میگرنهای عصبی و سرگیجه و توهم و وسواس مناسب است .

- ۳- رشته رستنگاه = در وسط بالای پیشانی یعنی محل رستنگاه اصلی موی سر متصل است. برای تقویت سلولهای مغزی مربوط با چشم و تشدید بینایی مفید است.
- ۴- مرکز چشم سوم = برای تقویت قدرت بویایی و حافظه و ترکی کردن هر نوع اعتیادی مناسب است.
- ۵- رشته چانه = برای درمان حالت جنون و ضعف قوای جسمی و بی حالی و تقویت عدد بزاقی و نیروی و پارائید مناسب است.
- ۶- رشته خورشیدی بزرگ = این رشته در انتهای جناق سینه قرار دارد و برای درمان غدد کبد و لوزالمعده و پانکراس و آرام سازی سیستم کلی عصبی قلب و اعصاب و احشاء بزرگ اثر زیادی دارد.
- ۷- رشته خورشیدی کوچک = این رشته حدود سه تا چهار سانتی متر زیر قلب قرار دارد. برای درمان ناراحتیهای روحی و روانی و جسمی مناسب است.
- ۸- رشته خورشیدی کوچک راست = این رشته در سمت راست سینه، قریباً خورشیدی کوچک سمت چپ قلب به بدن متصل است. برای رفع مشکلات تنفسی و لکنت زبان و آسهای عصبی و تخلیه ریه از رسوبهای دوده‌های مختلف و ایجاد آرامش در مجاری تنفسی بسیار خوب است.
- ۹- رشته اتصال آرنج = تقویت هر یک از آرنجها موجب شادی و قدرت گرفتن روح و روان و جسم شده و همچنین موجب افزایش اضافی قدرت خصوصاً در ورزشکاران میشود.
- ۱۰- رشته اتصال کمری = در کمر نقطه‌ای وجود دارد که موهای بدن بصورت گرد آب درآمده و از آنجا موها از هم فاصله میگیرند، این نقطه رشته کمری است. برای تقویت کلیه‌ها و قوای جسمی و جنسی و ترسیم عفونتهای بختی درون بدن و عصبی و قلبی مناسب است.
- ۱۱- رشته اتصال خاجی = برای رفع ناراحتیهای معده، پروستات، نازاری، اختلالات سیستمهای جنسی تغییر سلولهای تخدان و رحم مناسب است.
- ۱۲- رشته اتصال زانوها = برای رفع مشکلات پاها و دردهای زانو، فلج، بی حسی قسمتی از پیرست یا ماهیچه پا یا ضعیف شدن یک عضله در بدن مناسب است.
- ۱۳- رشته زیر زانو = تقویت این مراکز باعث بالارفتن قدرت مدیومی و نیروهای بیرون و درون میگردد. همچنین موجب تقویت همه قسمتهای هاله و سلامت کالبدها و افزایش قدرتهای روحی میگردد.
- ۱۴- رشته زردی = در انتهای ساق پا، زردی هیچ پامیانشد. تقویت آنها موجب از بین رفتن بسیاری از حساسیتهای کبیره، جوش، تاوگیهای سطحی میگردد.

## مروارید آبی:

اگر حقیقت و واقعیتی عظیم و والا در این جهان وجود داشته باشد آن حقیقتی است که در ظرفی وجود انسان نهفته است. همان پرتوی که خدا از روح مقدس خود در قلب ما با و دیده گذاشته است. در بین همه موجودات فقط انسان است که استعداد شناخت خود را دارد و این آن چیز برجسته و عظیمی است که در انسان وجود دارد. آنچه مسلم است ما برای تولد دیگر مییریم و متولد میشویم برای اینکه بیروسم. مرگی درست مانند لباس کهنه ای است که انسان از تن بیرون میآورد و با جای آن لباس جدیدی میپوشد. بهین شکل گوهر تابناک وجود انسان یا روح جسم خود را ترک میکند تا تولد نوین را تجربه کند. در ناحیه تاج سر در جای کمرای ساها سر را نور درخشان آبی رنگی وجود دارد که آنرا مروارید آبی میگویند. این مروارید آبی مرکب روح است. بعبارت بهتر و سیله ای است که روح یا خود واقعی ما بعد از ترک بدن درون آن حرکت میکند و با آن اوج میگیرد. آگاهیهای که ما در طول زندگی کسب میکنیم در این مروارید آبی ذخیره میشود. تمام پویایی و تحرکی که در دم و با زدم ایجاد میکند از آن سرچشمه میگیرد. زمانی که این نور درخشان وارد کالبد انسان میشود آهنگ تنفس شروع میشود و زمانیکه این نور آبی بدن را ترک میکند آگاهی از تمام سلولها و اعصاب و وریدها و کتل بدن خارج میشود. در واقع میتوان گفت مرگی نامی است که پس از ترک مروارید آبی با بدن داده میشود. اگر شخص مرگی خوبی داشته باشد ترک روح در مروارید آبی توسط افراد صالح قابل مشاهده خواهد بود. گاهی روح از راه چشمها و گاهی از راه بین و گاهی از راه دهان خارج میشود حتی اگر نتوان جدا شدن روح را از بدن مشاهده کرد ولی معمولاً راه خروج را میتوان حدس زد. مثلاً اگر روح از چشمها خارج شود چشمها باز میمانند و اگر از راه دهان خارج شود دهان باز میماند و اگر شخص در زندگی انسان بدی بوده روح از مقعد خارج میشود و حتی گاهی در آن لحظه مدفوع نیز دفع میشود. خروج روح از چشم نشان رسنگاری و از مقعد نشان ورود به دوزخ است. اگر شخص در حال مرگ بتواند ذهن خود را در آسمان الهی غرق کند مرگی راحت و خوبی خواهد داشت. زیرا این کلیات سرشار از انرژی و روحانیت است. هنگامیکه به این یقین رسیدید که خداوند با شکل خود واقعی یا روح در درونتان جای دارد آتشی آن دانش واقعی تمام کارهای متراکم شده در شما را با یکباره میسوزاند. اگر به این موضوع خوب فکر کنیم میبینیم که حتی در زندگی روزمره نیز بارها و بارها ما برای کالبد فیزیکی خود را تجربه میکنیم. شبها میخوانیم و تجربه بیداری را در حالت بویادیدن نداریم. در حالت رؤیا عوالم عجیب بی شماری را تجربه میکنیم ولی با بعضی بیداری از خواب همه این عوالم از بین میروند. در حالت خواب عمیق از این دو حالت فراتر میرویم و در حالت فراموشی غرق میشویم. همه این تجربات به ما نشان میدهد که چیزی فراسوی بدن فیزیکی ما وجود دارد. آنکه شاهد و ناظر بر همه چیز است همانا خود واقعی ما است. آن موجود آگاه از زبان بیداری و رؤیا آن شاهد افکار و احساسات همان آگاهی خالص مطلق است. این وضعیت حالتی است که در حال مراقبه آنرا بدست میآوریم. زمانیکه مراقب میکنیم به ما و رای حالت

بیداری، رویا و خواب، همیقت یعنی مرحله آگاهی ما و رای می‌رسیم، ما چهار بدن بشری داریم:

بدن اقل؛ سالبدنیز یکی که با آن تجربه بیداری داریم.

بدن ققم؛ زمانیکه ما و راه بدن غیز یکی خود می‌رویم وارد حیطه بدن لطیف می‌شویم. در حقیقت با این بدن است که رویا می‌بینیم.

بدن سقوم؛ ما و راه بدن لطیف، بدن سببی موجود دارد با این بدن خواب همیقت را تجربه می‌کنیم.

بدن چهارم؛ بدن که با آن حالت ما و رای و یا آگاهی متعالی را تجربه می‌کنیم. بدن چهارم همان سروارید است که لطیفترین پوشش و غلاف روح انسان می‌باشد و زمانیکه این نور آن را در مراقبه مشاهده می‌کنیم باید بدانیم که در حالی دیدن فرس از خود واقعی خویش هستیم.

تجربه سروارید آبی هدف زندگی انسان است. سروارید آبی بنام بدن فوق سببی نیز نامیده می‌شود.

سروارید آبی بسیار کوچک است ولی تمام موجودات را در بردارد. روح فردی در وجود انسان در لافانی

لطیف در ما و راه مرکز قرار دارد و متعلق به خداوند متعالی است. زمانیکه آن لافانی را پاره کنید مرکز را

شکار کرده اید و آنوقت خواهید دید که مرکز در برابر شما مرده است. زمانیکه تجربه مرکز خود فردی

را داشتید با جاودانگی خواهید رسید. زمانیکه فرد می‌میرد روح او جسم را ترک و بر حسب میزان

کارهایش فرم بعدی خود را می‌پذیرد. پیرانا از بدن انسان‌های سبب به غرب خداوند نایل گشته اند و

به مرتبه وحدت رسیده اند همانند انسان‌های معمولی خارج نیستند. چون در ناحیه ساها سارا حل

میشود و بدن را ترک نمی‌کند. برای چنین انسان چرخه تولد و مرکز پایان می‌یابد. انسان‌ها حقیقت

متعال هستند و آگاهی خالص در درونشان جاری است.

هر ذره ای از معرفتی که قدرت مبدل می‌شود مرکز را بعنوان نیروی مرکزی در خود دارد. مرکز تلنگر نهای

را وارد می‌آورد و آنچه را مرکز لمس کند برآستی با قدرت مبدل می‌شود.

جاودانگی جسمانی یا حیات ابدی بنیاد و پایه اصلی تمام مذاهب است که بوسیله آزارهای زمان فرسوده گشت

و اعتقادات اشخاصی که مرکز طلب بودند جایگزین آن شده. در انجیل آمده: خداوند ابدیت و جاودانگی را

در قلب هر مردی قرار داده است. با وجود این ادیان امروزی و حتی جنبشهای جدیدی که بسوی مسایل

مرفانی و ما و رای طبیعی جذب می‌شوند همچنان از افتخار مردن و از فرا یافت مرکز سخن میگویند. روح

با بندی سپین با جسم متصل است و با چشم سقوم همچون تفره ای درخشان دیده می‌شود و دراز این

بر پایان دارد و حتی پرده موسیقی نیز هست که با گوش درون می‌توان آنرا شنید و فرکانس آن بسیار بالا

است. مسافرت‌های روحی همراه با بند سپین ممکنست در طول خواب و یا در شرایطی مناسب در حالت

خلسه رخ دهد. اما چیزی بعنوان مرکز یا نیه مرکز یا شبه مرکز تلقی نمی‌شود و به هیچ وجه نوعی تمرین برای

سفرهای واجبنا پذیر به دنیای دیگر بشمار نمی‌آید. انسان وجه تشابه میان این بند سپین که به



هنگام سفر آسانی یا مری به بدن متصل است و بنزد ناف نوزاد تازه به دنیا آمده که به مادرش اتصال دارد و نیز طنابی را که به سفینه فضایی مادر و فضا نوردی که در حال ورود بر روی کره ماه است در نظر بگیرید و در مورد آن تحقیق کنید. این سه مورد ارتباط بسیار تنگاشکی با یکدیگر دارند.

تمام انسانهای فانی روزگاری از جاودانگی برخوردار بودند. فقط کافی است این امر را به خاطر بیاورید و آنرا درک کنید تا از این مبارزه پیروز بیرون بیایید. پیروزی همان دگرگون شدن ذهن و فکر است که از درک و فهم مسئله جاودانگی جسمانی ناشی میشود یعنی آنکه این جاودانگی رویا نیست و امکان دارد و در دسترس است. اما نخستین گام اینست که وفاداری ذهنی تان را نسبت به فکر مری از سر تان بیرون کنید. شما نباید از چیزی واهی داشته باشید زیرا نتنها چیزی را از دست نمی دهید بلکه مطمئناً چیزی را هم بدست خواهید آورد. همه مردم این عدد خیالی را در ذهن خود برنامه نویسی کرده اند که میانه یکین عمر سه سالی است. اما در دورانهای گذشته این عدد ۱۰۰ سال بوده است. پس انسانهای این دوره تسلیم و مطیع این عدد واهی را در تقویم ذهنشان ثبت میکنند و هنگام میگذراندن این سن نزدیک میشوند از هرگونه خواسته ای دست کشیده و منتظر مری میشوند. افکار همچون فرشتگان هستند و بعضی از افکار این شکل را دارند: شما اکنون زنده هستید و با این ترتیب انگیزه های کنونی و واقعی زندگیتان قویتر از انگیزه های برنامه ریزی شده مری و مردن است. تا زمانی که شما به استوار سازی انگیزه های زندگی خود تان ادامه دهید محرکهای برنامه ریزی شده تان را برای مردن نادیده بگیرید به زندگی کردن و زنده بودن ادامه خواهید داد. شما میبایست برای آنکه معتقدید باید بپذیرید و علت این اعتقاد هم برنامه ریزی غلط کامپیوتر ذهن تان است که مردن را امری اجباری و الزامی بنظر تان میسازد. شما میتوانید از راههای درون در باره افسانه مری آگاهیهای بدست آورید. صرفاً باور داشتن مری تماد است شما را بگذرد و این درست همان چیزی است که پزشکان آن را مردن بدون دلیل روشن با جز کھولت سن مینامند. پوست و گوشت بدن همان معبر روان است اما انسانها آنرا زندان روح تلقی میکنند. این معبر وقتی زندان شمرده میشود که شما از درک کردن چله یک پا بر روی زمین و یک پا بر آسمان عاجز بمانید. بدن فیزیکی بدون خواب میبرد. این بدن بدون اغراق با همین مسافرتهای سریع آسمانی جان میگیرد و طراوت لازم را می یابد. بعضی از این سفرها به سطوح مختلف آگاهی و ادراک است. هنگامیکه کالبد سیاه سی با همراه بنده سیمین با رویدادهای گذشته و حال و آینده و تئاسخهای قبلی و بعدی خود منتقل میشود (رویدادهای که بطور همزمان در نفس بودن زمان و فضا وجود دارد) این نوع سفرها را مسافرت زمانی میگویند. چنین مسافرتهایی منشاء تقاویری هستند که هم مردم هر چند وقت یکبار احساس میکنند این واقعاً قبلاً اتفاق افتاده است. متأسفانه

هر بازگشتی به این جهان بدلیل فقدان ارتباط با راهنمای درون آسپین بکالبد متراکم شما وارد میکند و مانند زنجیری سنگین و مزاحم است. بنابراین بدن مادی ما هر ۴ ساعت یا بیشتر به شارژ باتری خود نیاز دارد. اما حتی با وجود این خوابهای نیر و بخشش بدلیل نیروی جاذبه بدن قادر به جلوگیری از خرابی و فرسودگی تدریجی خود نیست (جاذبه فیزیکی و جاذبه ذهنی و فکری). چنانچه قادر باشید به جاذبه دومی تسلط یابید میتوانید با راحتی بر جاذبه اولی غلبه کنید. بدن انسان یک دستگاه انرژی است. هرکس میتواند با موزد ترکیب انسانی را با تسلط یافتن بر ماهیت بدن بعنوان نور شکل بخشند یا از بین ببرد. سرگ در پیشتی فرسوده ای بسوی دنیاهای دیگر است اما یک در بزرگ جلوی او اصلی هم هست که هرکس بر نیروی جاذبه فایز آموده باشد میتواند از آن استفاده کند. در موجودین بعد و بالاتر بهشت وزمین از هر دو سمت باز و بسته میشود البته فقط برای فنا نا پذیرهایی که نیروی نهفته زندگی جاوید خود را درک میکنند. سرگ فیزیکی غیر طبیعی است و مسافر را یگان به بهشت محسوب نمیشود زیرا نتیجی آن تولهایی مکرر در بدنهای مادی است تا آنکه سرانجام با درجه لازم بصیرت و روشن بینی و حقیقت برسند عیبی میگوید: در جستجوی حقیقت باش و با رسیدن به آن رها خواهی شد. بدن مادی ما یک باطری الکتر و معنا طیس خود بسا است که میتواند تا بد با انرژی شارژ شود و پیوسته رو به بهتر شدن برود و با تجدید حیات سلولها کامل گردد. هم این کارها اقل باید در فکر و ذهن شما آغاز گردد. شما با تجدید حیات سلولهایتان میتوانید:

۱- از پیری جلوگیری کنید.

۲- در صورت لزوم به محکومی کردن سنتان مبادرت ورزید.

۳- بدن مادی خود را از هر نوع بیماری و عیب رها سازید.

بجاری در ۱۸ سالگی بدن خود را آماده غلبه بر بیماریها کرده و در سن ۸۰ سالگی شروع به جلوگیری از پیر شدن و بر عکس کردن سن خود کنید. این دوره تنها قطبهای مخالف یک جا دو محسوب میشود زمان فریبی نیست. زمان به انسانها اجازه میدهد که با دلیل برابری مطلق بین تاریکی و روشنائی آنرا اندازه بگیرند. این تنها آغاز و پایانی است که برای اندازه گیری وجود دارد.

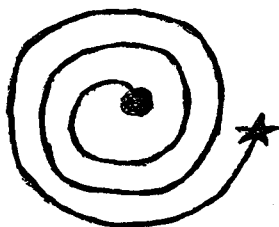
جاذبه فیزیکی هنگامی آغاز میشود که زمین پس از ضربی ای شدید که با یک طرفش وارد آمد به چرخش توپ مانند خود به دور خورشید باقی مانده پرداخت. این نیز بسبب انفجار خورشید اولیا صورت گرفت. با این ترتیب زمان و جاذبه همزمان با یکدیگر آغاز شدند. چندین تن جاذبه بر ذهن و فکر شما بر صورت وهمی اعضای بدنشان فشار می آورد. پس از این فشار شدید ذهن شما فرضیه مرگ طلبی را حتی متواضعانه تر میپذیرید. پوست صورتتان کم کم چروک بر می دارد و اعضای بدنتان بهرت پائین کشیده میشود و کم کم دچار خستگی میگردد. این چیزی است که جاذبه فیزیکی نام دارد. سپس جاذبه ذهنی بقیه کارها را با تصویری از خود پایان میدهد. برای پی بردن

این که جاذبه ذهنی هنگامیکه با جاذبه فیزیکی درهم آمیزد چه کارهایی میتواند انجام دهد کافی است با آئینه نگاه بیندازید. موقع ناراحتی و خشم و عصبانیت خطوط صورتتان به سمت پائین کشیده میشود و در موقع شادی و سرور خطوط صورتتان به سمت بالا کشیده میشود. یوگی ها روزی یک ساعت یا گاهی بیشتر روی سر خودی ایستند و جاذبه را وارونه میکنند (جاذبه فیزیکی) اما روش خوب و موثری نیست. روش بسیار بهتر و موثرتری وجود دارد که ششم زیر میآید:

آن ۴۲ میلیارد سلول الکتریکی که در مغز شماست و قسماً ذهنتان بر آنها تسلط داشته باشد قدرتی بی اندازه عظیمتر از جاذبه دارد. جاذبه ذهنی در هر دو سمت درست همان چیزی است که شما برای نشان دادن نتایج آن آن در آئینه استفاده کردید. جاذبه فیزیکی وزن کم و بی اهمیت است در برابر قدرت عظیم جاذبه ذهنی. برای معکوس کردن جاذبه فیزیکی باید با جدیت و آگاهانه ۴۲ میلیارد سلول الکتریکی موجود در مغزتان را با قدرت بی نهایت زیاده تر ذهنتان هدایت کنید. جاذبه ذهنی این جاذبه تاکنون با شراکتی نادرست با جاذبه فیزیکی سرگرم ساز و فعالیت بود آن هم به کمک برنامه ریزی پیری که از هنگام طفولیت شما کار خود را آغاز کرده است. این رابطه را قطع کنید تا قطعاً بتوانید از جاذبه ذهنی کمک بگیرید تا جاذبه فیزیکی را وارونه کنید. اینکار با این

علت میسر میشود که جاذبه ذهنی آشکارا قویتر از جاذبه فیزیکی است. نخست تمام اطلاعات نادرست باید از ریشه کنده شود و مغز شما از برنامه ریزی گردد. کشش جاذبه درست همانند هر چیز دیگر بدون هیچ استثنای دو قطب دارد یعنی هم از بالا و هم از پائین بصورت عمودی کار میکند. جاذبه ذهنی قادر است بر جاذبه فیزیکی تسلط داشته باشد. زبان با زبان مطمئن از برنامه ریزی مغزی است. تجدید حیات سلولی حیات نودادن به سلولهای باتری قابل شارژ کالبد فیزیکی شما که آنرا معبر روان نیز نامیده اند و در عین حال معدومادی و متشکل از گوشت و استخوان قسمتهای با همان نسبت نامریی و حیاتی خود خودتان است. با تجسم کردن ذهنی آن در مغزتان درمی یابید که این مرحله به روز ما ریچ گونه و عروج شکرات عرفانی وابسته است. این فریض ما ریچ گونه قاعده کلی و اساسی توانین طبیعت است و میتوان آنرا در هر جایی مشاهده کرد. رشته های ساسا ختم بندی مولکول را تشکیل میدهند نقش ما ریچ گونه و دورانی دارند و با واحدهای پیوند خورده که طوری با هم متصل شده اند که منحنی حلقوی شکلی را با حالت فشرده شلی شده پدید می آورند. این واحدهای مولکولی ماده ای نامتعارف هستند درست مثل یک جفت دستکش یا کفش سه دو شکل دارند که تصاویری انعکاسی و آئینه مانند از یکدیگر است. تمام ما ریچهای دورانی شکل ماده جاندار در یک سمت و مسیر پیچیده اند. گرچه همه چیز در جهت معکوس نیز بطور مساوی عمل میکند. ما همگی از سر بطری های به سمت راست ساخته شده ایم. این منحنی حلقوی شکل هر روز دارای کیفیت ویژه منحصر بفرد به خود است. تمام موجودات کرة زمین که با وضعیت جانوران تک سلولی حیات را آغاز میکنند و سرانجام تبدیل به مردان و زنانی میشوند بطور ناخود آگاه و نامریی سعی میکنند در مسیری ما ریچ قرار بگیرند. شاخ قوچ و صدفها و حلزونها و بندناف و خیلی چیزهای دیگر نیز منحنی حلقوی دارد حتی علام و خطوط انگشتان و استخوانهای بازو و لگن خاصره و غده مخفی

عرق کردن نیز به این شکل است. این حالت مارپیچ در تقسیم بندی های سلولی نیز مشاهده میشود  
 حتی در ریاضیات مخصوص ستاره شناسی نیز مارپیچی لگاریتمی ظاهر میگردد. همانطور که در مدار  
 نوسان ساز الکتریکی تشعشعات با عملکرد یک سیم پیچ پخش میشود و منجر به افزایش قابلیت  
 آن میگردد با همان ترتیب در یک سلول زنده نیز تشعشعات با همین گونه پخش میشود. با دلیل  
 کاربرد این فنر مارپیچی برای تغییر دادن امواج رادیویی به نوسانهای الکتریکی بدین است  
 قابلیت حرکت از یک سطح به سطح دیگر و یا از یک ارتعاشی به ارتعاشی دیگر وجود دارد.



در اینجا شکل ساده مارپیچ را میکشیم تا با شما کمک کند از جغای  
 مارپیچ سردر آوری و پی ببرید چگونه با مسئله تجدید حیات سلول  
 مرتبط میشود.

ستاره: نشان دهنده آغاز زندگی جسمانی است از این رو شروع  
 زندگی هر یک از سلولهای بدن تا به شماری آید در حالیکه حرکتی دورانی و مارپیچی نسبت راست  
 انجام میدهد یعنی مسیری که مغز برنامه ریزی شده شما از مسئله پیری و کهولت و مرگ (از نظر مادی)  
 انتظار دارد به آن سو حرکت کند و در این کار جاذبه غیزیک با مشارکت جاذبه ذهنی آنرا کمک میکند  
 نقطه سیاه: نشان دهنده آنست که سلولهای شما در حال حاضر سرگرم خواندن این کلیات هستید  
 در کدام مرحله از مسافت مارپیچی خود قرار دارد، مهم نیست چند ساله باشید، هر قدر هم خوش مارپیچی  
 شما زیاد تر باشد عدد واهی زمانیتان بالا تر است.

دوباره به نقطه سیاه چشم بدوزید، تجسم کنید که سرگرم نگاه کردن به نقطه سیاه رنگی یک یک  
 سلولهای موجود در بدن نشان هستند، سپس بطور جدی و روشن از جاذبه ذهنی خود استفاده  
 کنید تا شاهد چرخش مارپیچی آن در قسمت معکوس بشوید، آنرا ترسیم کنید و به عقب برگردید.  
 البته نه تا ستاره کوچک که دوران نوزادی است. بلکه در هر نقطه ای که مایلید بایستید به شرطی که  
 در هر قسمتی که ایستاده اید به خوبی آنگاه باشید که در کدام سال و سن زمان واهی که نشان آن  
 است و تصویر حاضر و فعلی آن در ذهن شما است قرار دارید. سپس با خود و زمان دستور دهید  
 و شدیداً بخواهید که در هر کجا که مایلید متوقف شود. مگر آنکه مجدداً برای هر یک از سلولهای  
 زنده موجود در بدن زمان جدیدی صادر کنید. در اینباره فکر نکنید اینکار را انجام دهید.  
 شما مرحله تجدید حیات سلولی را آغاز کرده اید، این سه جمله را با صدای بلند آنگاه تکرار کنید تا  
 به ذهنتان سپرده شود.

- ۱- تمامی چرخشهای مارپیچی ماده های زنده به دور مسیری شماست، گرچه همه چیز میتواند  
 به همان میزان در جهت و مسیر مخالف نیز به حرکت در آید.
- ۲- ماهگی از سربطری های به سمت راست ساخته شده ایم.
- ۳- از آنجا که این فنر مارپیچی برای تغییر دادن امواج رادیویی به نوسانهای الکتریکی مورد استفاده قرار  
 میگیرد بدین است که این قابلیت وجود دارد که از یک سطح به سطح دیگر برود و یا از ارتعاشی به ارتعاشی دیگر  
 به حرکت در آید.

با تجسم کردن ادامه دهید و چلات ساگانه را با صدای بلند بر زبان آورید. سرانجام مغز خواب آلود و گیج و اشتباه برنامه ریزی شده تان آنها را ضبط و خود را از نو برنامه ریزی خواهد کرد.

هر سلول موجود در بدن انسان در هر دوره هفت ساله خود را جایگزین میکند. بجز سلولهای مغزی. با انجام تجدید حیات سلولها هیچ سلولی جدید نیازی به جایگزینی سلولی که با اینگونه شکار شده نخواهد داشت. تا زمانیکه دوره تجدید حیات سلولی شما کامل شود و در مدتی که هنوز در حین پیشرفت تدریجی خود است هر بار که سلول جدیدی را تجسم میکنید آنرا درست در محلی متوقف سازید که در روی تصویر حلقه مارپیچی با سلولهای کهنه و پیرتان دستور توقف داده بودید در حالیکه در جهت معکوس در چرخشند. لازم نیست از تعداد سلولهای قدیمی و جدید خود اطلاع داشته باشید. تنها فرمان دوگانه را برای هر دو نوع سلولها صادر کنید بدن تان به بقیه جزئیات رسیدگی خواهد کرد. مقرر کنید که فکر و ذهن قدرتمندتان کامپیوتر مغزتان را با این دستور برنامه ریزی کند و سپس با عقل و درایت بدن تان برای انجام دادن کارها بر طبق برنامه اعتماد کنید.

اکنون آیا درک میکنید که با چه دلیل اینقدر سلول مغزی دارید که نیازی به جایگزین شدن در هر هفت سال یکبار ندارد و منی میرند و چرا هنوز حتی از نو در دست آنها نیز استفاده نکرده اید. با این سلولها وقتی نیاز خواهید داشت که تجدید حیات سلولی بصورت قانونی انکارناپذیر به اجرا در آید تا آنکه با جاودانگی دست یابید. دلیل خوبی برای وجود این ذره های ریز اضافی در کامپیوتر مغزتان وجود دارد که در انتظار فعال شدن برای انجام دادن وظیفه مهم و اساسی حیات ابدی هستند.

در زیر یازده مرحله برای رسیدن به جاودانگی جسمانی نوشته شده است:

۱- حقیقت را بدانید. امیدوار نباشید که راست است و ایمان نداشته باشید که حقیقت است و باور کنید که حقیقت است. بدانید که حقیقت است.

۲- چرخش سلولهای بدن تان را در جهت معکوس چرخش قبلی خود تجسم کنید و با صدای بلند پی در پی بگوئید: من ابدی هستم و اکنون مقرر میکنم که بدنم اینرا نشان دهد. اینکار را هر صبح و شب از زندگی ابدیتان تکرار کنید.

۳- از روشن بینی و تنویر افکار جدیدتان احساس شرمندگی نکنید. با هر که خواستید درباره این موضوع حرف نزنید و تمسخر آنها را نادیده بگیرید.

۴- اگر زن هستید برای زایمان سعی کنید مدتی را در آب باشید (ضروری نیست)

۵- از نوشیدن مشروبات الکلی و مواد مخدر و توهم زا جدا خودداری کنید.

۶- از داشتن روابط جنسی متنوعه جدا خودداری کنید و دیدن فیلم و عکسهای مستهجن.

۷- دشمنان و کسانی که شما را با هر نوعی آزار داده اند ببخشید.

۸- هرگونه هراس و ترس از همه جنبه های زندگی را با اطمینان و استحکم و برای همیشه از خود دور کنید.

۹- سعی کنید اغلب سبزیها و خوارشودید و از کشتن هرچانداری خودداری کنید.

۱۰- هفته ای یک روز و سال یک هفته را روزه بگیرید.

۱۱- مهم نیست که چند ساله هستید. این را با خاطر بسیارید به ذهن بسیارید که سعی کنید آنچه که

سفته شد به ذهن بسیارید.

فراران راه وجود دارد که این بیز تجدد حیات سلولی در بدن انسان انجام میشود. بطور مثال:

پوست صورت روشنتر میشود و نفس خوشبو میشود و بوی اذکار و غیره کم کم از بین میرود و عزت با نشان کم کم نرم و صورتی میشود و آماس آن از بین میرود و چشمها نشان درخشش خاصی پیدا میکند و صدای شیا لحن ظریفتری به خود خواهد گرفت و بر احساسات و عواطف نشان تسلط بیشتری می یابد و کم کم قادر خواهد شد خوابها و رویاها تیان را با روشنی بیاید و بر یکا در واقع همان سفرهای سماوی شیا است و کم کم به خواب کمتری نیاز خواهد داشت و اگرچنین چیزی در صورت داشته باشید بتدریج و مطمئناً از روی پوست چهرتان ناپدید خواهد شد.

هنگامیکه سلولهای بدن شیا هر نفس معکوس خود را آغاز میکنند و اکشن شیبایی عجیبی در بدن رخ میدهد که در فواصل نامشخص و نامرتبی ظاهر میگردد و در هر مورد متفاوت است. مثلاً یک بو این بو را با بوی متعفن و در عین حال تحمل پذیر کفشی ورزش و ورزشکاری پس از ترینات زیاد میتوان قیاس کرد. بوی کاملاً مشخص و تند و شدید وزنده است. شاید مربوط به اکسیژن باشد چون در سلولهای بدن اکسیژن وجود دارد که ممکنست با آغاز حرکت ما ریچی معکوس سلولها به گونه ای تغییر یابد. این بو از هیچ جایی بخصوصی از بدن نمی آید و هیچکس دیگر نیز قادر به استشمام آن نیست زیرا شیا بوسیله اعصاب شام و مغزتان از این بو آگاه میشوند که آنها نیز این بو را با قسمت جلویی مغز و اعضای داخلی در قسمت فوقانی دماغتان هدایت میکنند به همین دلیل غیر از خودتان هیچکس از این بو مطلع نمیشود.

همه ما با یک قدرت لایتناهی کار میکنیم همچنین دقیقاً با همین قوانین راهنمای خودمان هستیم. در هر کجای دنیا که باشیم همگی با یک قدرت کار میکنیم. این قدرت جا ذبا است. هر چیزی که وارد زندگی شما میشود خودتان آنرا با زندگی جذب کرده اید و جا ذبا بوسیله تاثیر تصور آن چیز در ذهن شما صورت میگیرد. این همان چیزی است که فکر میکنید هر آن چه که در ذهن شما میگذرد آنرا بوسیله خود جذب میکنید. تمام افکار شما یک چیز حقیقی بنام نیرو است. قانون جا ذبا قویترین قانون در جهان است. قانونی که فرامین کامل در جهان و هر لحظه از زندگی شما و هر چیز کوچکی را که در زندگی تجربه میکنید را تعیین میکند. این قانون قدرتمند را افکارتان جاری خواهد بود. ما با افکار خود قانون جا ذبا را تبدیل بعمل میکنیم با این صورت که باید و وقتیکه به تفکری میاندیشیم مرکز اجازة ندهیم که افکار ضد و نقیض ریشه این تفکر را در ذهنمان از بین ببرد. این همان قانون تبدیل است.

اگر خودمان را یک آهن ربا فرض کنیم باید بدانیم که آهن ربا قادر است جذب کند، ما قویترین آهن ربا می باشیم، ما در درون خود یک قدرتی مغناطیسی داریم که در واقع قویترین نیروی جاذبه در جهان است و این قدرتی مغناطیسی غیرقابل درک از درون افکارمان ساطع میشود. بطور کلی قانون جاذبه میگوید آنچه را که دوست داری جذب کن ولی در واقع از سطح خاصی از افکار صحبت میکنیم. هرگاه در مورد چیزی ناراحت کننده فکر کنید و هر چه بیشتر ملول بدهید موضوع برایتان غیر قابل تحمل شده و این موضوع سبب میشود که در عرض کمتر از چند دقیقه سیل افکار ناخوشایند به سمت شما جاری میشود. حتی وقتی موسیقی گوش میکنید بعد از چند لحظه متوجه میشوید که آن موسیقی به هیچ وجه از ذهنتان بیرون نمی رود و آن موسیقی مرتب در ذهنتان نواخته میشود. زیرا بدون آنکه متوجه باشید با ذقت و توجه کامل آنرا به ذهن سپرده اید. چنانکه این کار را کنید با قدرت بسیاری توجه و تفکر به آن، آهنگ را به ذهن خود جذب کرده اید و در نتیجه قانون جاذبه باعث میشود متن این آهنگ بطور مرتب در ذهنتان تکرار شود. ما باید افکار مربوط به آنچه که میخواهیم را در ذهن نگاه داریم تا بطور کامل شفاف ذهنتان بدانند که ما چه چیزی میخواهیم. در نتیجه آن چیزی را با دست خواهیم آورد و در مورد آن خیلی فکر کرده ایم. زندگی کنونی ما انعکاس از افکار گذشته ما است. اگر بتوانید در مورد چیزی که می خواهید خوب فکر کنید و آنرا یک موضوع خاص در ذهنتان کنید مطمئن باشید که قادرید آنرا با زندگی تان منتقل کنید. زیرا افکار با اجسام تبدیل میشوند. این جمله را چندین بار برای خود تکرار کنید و بگذارید باروی ضمیر ناخود آگاهتان نفوذ کند. جمله را با آرامش و اطمینان و باور و جدیت بگوئید (افکارمان تاثیر مستقیم بر روی زندگیمان دارند)

افکار دارای فرکانس هستند. شما میتوانید یک فکر را اندازه گیری کنید و چنانکه با فکر خاصی بطور مداوم بیاندیشید بدون شک به این افکار خواهید رسید. چرا که میتوانید فرکانس افکار تان را بر روی این آرزوها متمرکز کنید. افکار عملی مغناطیسی بسوی ذهن شما ارسال میکنند. تفکر اصلی یا وضعیت ذهنی همچون یک آهن ربا است و بنا به قانون جاذبه آنچه که دوست دارد جذب میکند و در نتیجه وضعیت ذهنی بطور یکساخت موقعیتهای خاص را بسوی ذهن جذب میکند. زمانی که می اندیشیم آن افکار بسوی جهان ارسال میشوند و بنا به نیروی مغناطیسی آن دست از چیزهایی را که مشابه آن افکار و دارای فرکانس یکسانی هستند را جذب میکنند. هر چیزی که ارسال شود دوباره به منبع آن باز میگردد و این منبع شما هستید. این فرایند مانند تلویزیون و کانالهایش است که هر کدام با فرکانس خودش در ارتباط است و کانال مخصوص خودش را جذب میکند. ما نیز قویترین برج انتقال نیروی انسان هستیم که نیروی ما در سراسر جهان پخش میشود و این کار را تنها با افکارمان انجام میدهیم. فرکانس افکار ما فرکانسهای مشابه را جذب و به صورت تصویرهای زندگیمان آنها را پخش میکند. مشکل اصلی اینست که مردم اغلب به آنچه که نمی خواهند فکر میکنند و همیشه در تعجب هستند که چرا در

همه جا و همیشه مشکلات با آنها است. ما نباید اتفاقات ناگوار را در ذهیمان زنده نگذاریم و مدام به آنها فکر کنیم. سعی کنید با حفظ خنوع و چپین افکاری به ذهنتان سرریجا افکار خوب و مثبت را جایگزین آن کنید و موضوع را تغییر دهید. قانون جاذبه با کنش افکار ما است و ما قدر جنبه شخصی است و نمیتواند چیزهای خوب و بد را ببیند. این قانون بسیار فرما نبرد است. وقتیکه بر روی چیزهایی که نمی خواهید تکرار کنید مثل: اصلاً نمی خواهم دیر برسم، اصلاً نمی خواهم بروم قانون جاذبه آنرا به سوی شما سوق نمی دهد چون آن چیز را نخواستید. بهتر است اینگونه نخواهید که: میخواهم سر موقع برسم، میخواهم حتماً ببینم و امثالهم. وقتیکه به گذشته میانه نشیند قانون جاذبه در حال فعالیت است. ما در هر حالی بنوعی در حال فکر کردن هستیم و تا وقتیکه در فکر هستیم قانون جاذبه با هم به کار خود ادامه میدهد. حتی در خواب پس سعی کنید با افکار خوب بخوابید. افکار تان مثل بذر گیاه است و مقدار محصول که درو میکنید بستگی به دانای دارد که کاشتاید. اگر شما شکایت کنید قانون جاذبه با قدرت کامل موقعیتهایی را در زندگی تان بوجود میآورد که مرتب در مورد آنها شکایت کنید. اگر به گلاب و ناله های شخصی دیگری گوش کرده و بر روی آن تکرار کنید و با آنها هم دردی کنید و آنها را تأثیر کنید در آن لحظه موقعیتهایی را بسوی خود جذب میکنید که باعث شود مرتب از آن وضع شکایت کنید. تمام چیزهای زنده در این سیاره با قانون جاذبه کنترل میشود. تفاوت بین انسانها با علت طرز تشخیص مسایل در ذهن آنها است. اگر شما نتوانید این قانون را درک کنید بدین معنا نیست که آنرا در کرده اید ممکنست شما نتوانید نیروی برق را درک کنید ولی با این وجود از منافع آن لذت میبرید. علم اثبات کرده که یک تفکر مثبت صد برابر بیشتر از یک تفکر منفی قدرت دارد. یکی از راههای تسلط بر ذهن اینست که بیا موزیک چگونه ذهن خود را آرام نگذارید. تفکر و عبادت کمک میکند تا ذهن آرام و افکار کنترل شده و جسم احیا شود. روزی فقط سه الی ده دقیقه کافی است. سعی کنید جمله: (من بر افکارم مسلطم) را با خود بسیار تکرار کنید و به آن تکرار کنید تا از طریق قانون جاذبه آنرا بدست آورید. احساسات هدیه ای است که خداوند ما میدهد تا وسیله آن پی به افکارمان ببریم. افکار تان فرکانس شما را تعیین میکند و احساسات تان خیلی سریع فرکانس را گامدارید به شما اعلام میکند. حسن خوب بخاطر افکار خوب و حسن بد بخاطر افکار بد شکل میگیرد. احساسات ما یک نوع نیکا نیسم با زتاب از آنچه که درونمان جاری است هست. شما دقیقاً چیزی را که حس میکنید، بدست خواهید آوردن بیشتر از آن که در موردش فکر میکنید. وقتی در درون خود حس بدی دارید باید مراقب باشید و موقراً افکار تان را تغییر بدهید چون فرکانسهای منفی مشاهده میشود با یک تغییر ساده در احساس میتواند کل روز تان را تغییر بدهد. جهان هم همسو با روند احساسی درونی شما است. زیرا با این روش همه چیز را حس میکنید. در حقیقت ترکیب افکار و عشق است که با نیروی مقاومت ناپذیر قانون جاذبه شکل میدهد. هیچ نیروی بالاتر از نیروی عشق در جهان نیست. احساس دوست داشتن بلندترین فرکانس است که میتواند از خودتان



ارسال کنید. اگر در مورد کسی افکار نامهربانانه ای داشته باشید همان افکار را در زندگی خودتان تجربه  
 خواهید کرد. اگر موقعیت خاصی نسبت به عشق داشته باشید قانون جاذبه با نیروی خارق العاده ای  
 نسبت به شما واکنش نشان خواهد داد. زیرا شما در بالاترین حد ممکن از طول عمر کائنات قرار گرفته اید.  
 احساس یک آرزو و آرزوی عشق است و فکری که با عشق بارور شده باشد شکست ناپذیر است. زندگی  
 با احساسمان میسازد. خواسته ای را به دنیا اعلام کنید بگذارید خدا برانده شود و استارچه چیزی هستید  
 و مطمئن باشید با افکار شما پاسخ خواهد داد. باید خواسته خود را به شکل شفاف بیان کنید. وگرنه نیروی  
 جاذبه نمیتواند خواسته شما را بدهد. شما مخلوطی از فرکانسهای مختلف را می فرستید و در نتیجه مخلوطی  
 از چیزهای گوناگون را بدست می آورید. همچنین باید باور داشته باشید که حقایق همیشه با شما است.  
 باور چیزهای ندیده. باور کنید که مورد لطف و عنایت قرار میگیرید و آنچه که میخواهید درست در همان لحظه  
 سه آرزویش را دارید با شما تعلق میگیرد. با اشیا و چنان نگاه کنید که همیشه مال شما بوده اند تا با حکمت  
 خداوند آنرا در زندگی مشاهده کنید. جهان مانند یک آینه است و قانون جاذبه مثل انعکاس آینه همان  
 چیزی را که فکر میکنید با شما برمیگرداند. پس وقتیکه به خواسته هایتان رسیدید به صحبت و تفکر در مورد آن  
 ادامه دهید. هیچ رویایی نیست که با حقیقت تبدیل نشود. اگر بدانید که چگونه از نیروی خلقت برای بدست  
 آوردن آن استفاده کنید. همینطور هم باید احساسی را که از رسیدن به آرزو هایتان به شما دست میدهد را  
 در خود زنده نگه دارید و آنرا از خود هرگز دور نکنید. اگر تنها با عقل خود چیزی را باور کنید ولی نسبت به آن  
 احساس قلبی نداشته باشید قدرش کافی برای آشکار کردن آن در زندگی نخواهید داشت. جهان عاشق  
 سرعت است. هرگز تاخیر نکن و منتظر ثانیه ها نباش. با غریزه خود اعتماد کنید. این ذات و فطرتی است که  
 خداوند به شما اعلا کرد. خداوند با دریافت فرکانس فکریتان در واقع با شما صحبت میکند. زمان یک خیال  
 باطل است و همه چیز بطور همزمان روی میدهد. پس هر آنچه آرزو میکنید در واقع در حال حاضر وجود دارد.  
 برآورده کردن آرزو هایتان توسط خداوند نیازی به زمان ندارد. هرگاه در رسیدن به چیزی تاخیری مشاهده  
 میکنید بدانید که این تاخیر از سوی شما در باور و احساساتان در مورد آنچه که می خواستید صورت گرفته است.  
 وقتی که به خودتان میگویید امروز ملاقات جالب و خوبی خواهم داشت در واقع نیروی مثبت از درون  
 خود به محیط خارج ارسال میکنید و پیرامون خود را با آن شکلی که دوست دارید درمی آورید. افکار  
 و حالت ذهنتان در وقوع حوادث خوب و بد تاثیر بسزایی دارند. به هر چیزی که فکر کنیم ما از آن قدر دانی  
 کنیم بدون شک آنرا بدست می آوریم. بسیاری از مردم به علت فقدان حضور حسی بنام شکرگزاری هرگز  
 نمیتوانند زندگی شان را از فقر و بدبختی نجات دهند. از هر چیزی که باعث پیشرفت در زندگی و رسیدن شما  
 به آرزو هایتان میشود تشکر کنید. برای شکل گیری احساس بسیار قوی باید تجسم کردن را بنام عزیزید.  
 زیرا وقتیکه شما تصویری را در ذهن تجسم میکنید آن تصویر را همانطور که میخواهید مشاهده میکنید.  
 تجسم کردن تمرکز قوی با روی تصاویری است که در ذهن وجود دارد و همین امر منجر به  
 شکل گیری احساس بسیار قوی در انسان میشود. وقتیکه تجسم میکنید در واقع با قدرت فراوانی

فرکانس آنها را با محیط اطراف ارسال میکنند. قانون جاذبه با قدرت این علایم را دریافت کرده و آن  
 تصاویر را بسوی شما باز میگردد و دقیقاً مثل آنچه که در ذهن مشاهده کرده بودید. وقتی که چیزی  
 را تجسم میکنید و تصویری را در ذهن ایجاد میکنید همیشه فقط به این نتیجه ای که در پایان بدست  
 می آید فکر کنید. جایگاه را که می خواهید خود را در آن سطح تجسم کنید و ببینید که آنزوتیان  
 به حقیقت پیوسته است. احساس و تجسم مانند دری باز بسوی دریافت قدرت الهی است.  
 وقتی که اجازه بدهید شک و دودلی و تردید وارد ذهنتان نشود قانون جاذبه با سرعت افکار  
 منفی بیشتری را به ذهن شما می آورد. شکرگزاری یک فرایند قدرتمند برای تجدید هوای انرژی  
 شماست. برای استفاده از قانون جاذبه آنرا با شکل یک عادت روزانه در آورید نه فقط برای یکبار  
 امتحان کردن. در پایان هر روز قبل از اینکه بخوابید تمام حوادث آن روز را در ذهن خود مرور کنید  
 و اتفاقی یا لحظه ای که مطابق میلتان صورت گرفته است را دوباره در ذهن خود طوری تجسم کنید  
 که می خواهید چنین باشد. هر آنچه که در ذهن باشد که بتوان آنرا بیان کرد میتواند آنرا بدست آورد  
 برای جذب پول باید روی مال و ثروت تمرکز داشته باشید. اکثر مردم با طرز تفکرشان راههای رسیدن  
 پول به زندگی شان را مسدود میکنند. همیشه تجسم کنید که در حساب بانکی شما میزان دریافت بیشتر  
 از میزان برداشت است. توازن خوبی میان افکارتان با ثروت برقرار کنید. غنی بپندیشید. برای رسیدن  
 به عشق خود را مسدود از آن کنید تا اینکه تبدیل به آهنربایی شوید که تنها جاذبه عشق است. بدن ما  
 ارتباط مستقیم با افکارمان دارد. احساسات و افکار ما میتواند میزان سلامتی یا بیماری جسممان را  
 تعیین کند. تمام بیماریها دارای ارتباطی ضعیف با یکدیگرند و همگی از استرس ناشی میشوند. اگر  
 استرس کافی به روی این زنجیره وارد کنید در واقع استرس کافی به کل سیستم وارد کرده اید و در نتیجه  
 یکی از حلقه های زنجیر پاره میشود. تمام استرسها از یک فکر منفی شروع میشود و بلافاصله افکار  
 منفی زیادی را با خود به همراه می آورد. تا اینکه ترس و اضطراب در وجود ما آشکار میشود بیماری  
 نمی تواند در بدن کسی باقی بماند که از نظر احساس در سلامت کامل به سر میرسد. بدن در هر ثانیه  
 هزاران سلول را دفع میکند و بلافاصله در همان وقت هزاران سلول جدید دیگر را بوجود می آورد  
 اگر دچار یک بیماری شده اید و مرتب به آن فکر میکنید و در مورد آن با مردم صحبت میکنید در  
 حقیقت سلولهای بیماری زای بیشتری را در بدن خود بوجود می آورید. همیشه خود را چنینی  
 کاملاً سالم تجسم کنید. افکار خوشحالی کننده یکی از مهمترین عوامل سلامت جسم ما هستند.  
 باور دوران پیری در ذهن همه ما وجود دارد. بنابراین پیری را در ظاهر خود مشاهده میکنیم  
 ولی میتوان با تمرکز به روی سلامت درون خود را همیشه جوان نگاه داریم. به روی هر چیزی که  
 تمرکز کنید آنرا بوجود می آورید. در هر چیزی که اصرار و پافشاری کنید آن چیز یا برجاهی مانده زیرا  
 اگر نسبت به چیزی اصرار کنید در واقع میگویند: نه این چیز را نمی خواهم زیرا به من احساس بری  
 میدهد و در واقع با تمام وجود میخواهید بگویید: از این احساس خوششان نمی آید. حرکت های مندرجنگ

باعث بوجود آمدن جنگهای بیشتری میشود و مبارزه با مواد مخدر در واقع باعث تشدید حضور آنها میشود زیرا تمام تمرکزمان را روی چیزی که نمیخواهیم جلب کرده ایم. مردم فکر میکنند اگر که بخواهند چیزی را از بین ببرند باید روی آن تمرکز کنند. وقتیکه روسی حوادث منفی جهان تمرکز داشته باشند نه تنها آنها را تشدید میکنند بلکه در همان وقت چیزهای منفی زیادی را وارد زندگی خودتان میکنند. همیشه توجه خود را از روی چیزهایی که نمیخواهید برگردانید و تنها توجه و تمرکز خود را روی آرزوهایتان نگاهدارید، انرژی در جهتی که توجه به آن معطوف شده جاری میشود. وقتیکه صدا و تصویر درون شما بسیار عمیق و پر محتوا و واضح و آشکار و سراسر از چیزی که در بیرون از شما وجود دارد میشود بزرنگی خود تسلط پیدا میکنند. هرگز توسط تصاویر چیزهایی که نمیخواهید محصور نشوید. نسبت به آنها احساس مسئولیت کنید و اگر نمیتوانید آنها را درست کنید، در غیر این صورت آنها را از زندگیتان بیرون کنید. سپس با افکار تازه ای فقط به چیزهایی که میخواهید و آنها را حس میکنند و نسبت به آنها شکر گزار هستید زندگی را ادامه دهید. شما توانایی این را دارید که بر روی نقطه اوج این منبع نامحدود قرار گرفته و با افکار و احساسات هر چیزی را تجربه کنید. همه چیز در جهان در رای انرژی است و هر یک از این انرژیها فرکانس خاصی دارد، انرژی موجود در بدن انسان با دیگران متفاوت است. اگر همیشه به سختیهای گذشته خود فکر کنید در واقع چهره ای از مشکلات را برای آینده خود میسازید. گذشته را رها کنید. اگر بخواهید شخصی را بخاطر کاری که در گذشته انجام داده مدام سرزنش کنید در واقع فقط به خودتان آسیب رسانده اید. شما هرگاه به چشم یک منتقد به خودتان نگاه کنید در واقع تمرکز خود را نسبت به ذات حقیقی خود از دست داده اید و دیگر خود را در آن حد از کمال نمی یابید.

### رویاها و جهان رویاها:

خواب برای تمامی موجودات جمله نباتات و حیوان و انسان بر حسب آگاهی روحی که دارند وجود دارد. خواب نوعی رهایی از حافظه سلولی است که در آن موقع تعادل مجدد در عناصر شیمیایی و نیروی حیات و نظم عمومی بدن به انجام میرسد. اکثر مردم فقط موقع خواب با جریان شنا دهنده و تنظیم کننده سمیهای ارتباط حاصل میکنند. اشخاص کم خواب (محدود متعارف) صاحب روحیه ای پر نشاط و فعالی هستند و افراد پرخواب در روز بگوشه گیر و دچار تفاد آگاهی میشوند ولی دارای خلاقیت هم هستند اما در کارهای مداوم ناموفقند. بین رویا و بیداری ارتباطی وجود دارد زیرا بافت رویا از داده هایی تنیده شده است که از وضعیت بیداری به عاریت گرفته شده است. رویاها اغلب از حافظه ناب خود آگاه هستند و فهمیدن آنها نیاز به تحلیل با دقتی فراوان دارد. موقع خواب و رویا حواس کالبدی اثری مافعال میشوند. رویاهای بسیار عمیق ممکنست از طریق حواس علی و ذهنی تجربه شوند که در حیطه ای از هستی واقع میشوند که در همان طبقات قرار دارند. هر شب قبل از خواب تمدد اعصاب کرده و در آرامش روند به خواب رفتن خود را تحت نظر بگیرید. توجه خود را در نقطه ای بین ابروها متمرکز کنید.

هر چیزی که در طبیعت وجود دارد از خود هاله ای ساطع میکند که جو مغناطیس آن است و چیزهایی را با خود  
 جذب میکند که سنخیت با آن داشته باشند و آن چیزها هر چه که چگتر و ریزتر باشند و لطیفتر باشند از فاصله  
 دورتر هم جذب میشوند. هاله انسانی کیفیتهای جوهری نیروهای اثری و اثیری و علی و ذهنی و معنوی فرد  
 را در یافت میکند. بعبارتی حیاتی تر هاله انسانی جوی از مغناطیس در اطراف خود صیقل میزند که بدون تردید نشانه  
 منطقی و رفتاری و اخلاقی و شرایط سلامت جسمانی و روانی او را فاش میسازد. معدنیات هم مانند موجودات  
 زنده از خود هاله ای ساطع میکنند. مس و کربن و آرسنیک هاله ای با رنگ قرمز دارند. طلا و نقره هاله ای  
 با رنگ سبز و آهن همه رنگهای طیف نوری را از خود میتاباند حیوانات و حیوانات هم هر کدام هاله ای دارند.  
 در حالیکه انسانها هر کدام هاله خود را در یکی از سایه های متفاوت طیف نور در ارتباط با شخصیت و احساس  
 خود متجلی میکنند. هاله نوعی گسترش لطیف از آنهاست که هم قابلیت مخابره و هم دریافت تأثیرات را  
 دارا می باشد و از این طریق و این قابلیت میتواند تپاس آگاهانه و مستقل از حواس نیز یکی برقرار سازد.  
 سه بخشی تشکیل دهنده ارکان وجودی درون یک فرد سه اصل اثری و علی و ذهنی هستند که آفریننده  
 هاله در آگاهان انسان هستند. البته هسته اصلی روح است زیرا با وجودی که با نظام متفاوتی از آگاهی  
 تعلق دارد از طریق هاله متجلی میشود. مرکز عبارتست از انتقال عملکردهای کالبد جسمانی به کالبدی  
 بنام قهری یا نا بخود آگاه. این کالبد نا آگاه که خویش زیر آگاه یا نا بخود آگاه فرد است با کالبد دیگری  
 بنام کالبد اثیری یا اختری در هم تداخل کرده و از یکدیگر عبور میکنند. این کالبد ابزار عواطف و آرزوها و امیال  
 و اشتیاقات انسان است. و متکی به روشن بینان سعی میکنند هاله را تشریح کنند معمولاً منظورشان همان  
 کالبد اثیری است که با روشنائی مواجه تعلق میکند. کالبد اثیری نیز بنوعی خود را با کالبد علی تداخل میکند  
 سه جوی بندر علت و معلولهاست. این کالبد محل ثبوت مسیر زمان است که در آن گزارشی تراسفات  
 روح در طبقه خاکی با یکدیگر شده است. با این کالبد اغلب باعث میشود روشن بینان تصور کنند که  
 فراتر از آن جایی برای قرائت وجود ندارد. این کالبد هم بنوعی خود را با کالبد با ساختار ظریفتر تداخل  
 میکند که درونیترین کالبدها بوده و به ذهن یا کالبد ذهنی موسوم است. ابزار تفکر که توسط  
 ظریف بینان همچون عوایی از نور در اطراف سر مینشاند میشود. گاهی ممکنست این نور با کالبدی  
 مربوط شود که به طبقه روح تعلق دارد که در این صورت نور روح است. این کالبدها یا حوزه ها روحی  
 یکدیگر پوشش دارند. کالبد قهری یا نا بخود آگاه که در واقع جزئی از کالبد ذهنی است که کنترلی کننده  
 بخشهای نا بخود آگاه بدن است درونیترین بخش هاله است و مقداری بسیار جزئی از حدود  
 کالبد فیزیکی بیرون میزند. کالبد اثیری به شکل تخم مرغ است و هاله دوم را میسازد. کالبد علی کسی  
 گردد تراست و کالبد ذهنی در هاله بیرونی ساختار نامعین تری دارد. هاله روح در اطراف سر قرار دارد.  
 شفا در کالبد معنوی انجام پذیر است که آن هم در مراتب بالاتر از هاله واقع است. در غیر اینصورت  
 ممکنست در یکی از کالبد های روانی صورت بگیرد. در بعضی موارد کالبد قهری از کالبد فیزیکی را ترک  
 گفته و حیات را از آن پس میکشد و یا گوی که گاهی دست یا پای شخصی با خواب میبرد. گاهی در  
 موارد هیپنوتیزم سر کالبد قهری جدا شده و بیرون سر آویزان می شود در حالیکه بیهوشی از آن روی  
 نشانه یا در اطراف گردن به صورت یقه قرار میگیرد. هنگام استفاده از داروی بیهوشی بخشی عمده ای

از کالبد قهری از بدن به خارج رانده میشود و اگر بیش از حد قوی باشد یا زیاد تر از حد معینی طول بکشد منجر به مری میشود. هالا حاصل جمع نیروهای مکرری و عاقلی و قهری و اثیری و ذهنی و روح یک فرد است. تعبیر اصلی رنگهای هالا بترتیب زیر میباشد:

سفید = قدرت معنوی    زرد = قدرت روح    نیلی = اشراق و شهود یا درک مستقیم  
آبی = فرد صندی    سبز = انرژی و رشد    نارنجی = سلامت    قرمز = زندگی و حیات و عشق

کالبد غیر فیزیکی با رنگ قرمز وضعیت آگاهی اش را نشان میدهد.  
کالبد ذهنی با رنگ آبی وضعیت آگاهی اش را نشان میدهد.  
کالبد معنوی با رنگ زرد وضعیت آگاهی اش را نشان میدهد.

از ترکیب اجزاء این تثلیث رنگهای ثانویه حاصل میشوند که عبارتند از:  
نارنجی و سبز و نیلی یا زیر رنگهای مثل طلوسی و غیره، سیاه و سفید دورنگ و دو قطب متضاد هالا هستند  
تحلیل رنگهای هالا:

قرمز = سهیل زندگی است و اگر در هالا زیاد باشد شخص صاحب مشخصات فیزیکی نیرومند و ذهن قوی اراده زیاد و تالیات مادی در زندگی است. قرمز پررنگ دلیل خودخواهی و قرمز ابرمانند دلیل ملامت و خشونت است. قرمز رنگ اصلی هالا است و نشان رهبری و جاذبه مغناطیس زیاد است.

نارنجی = سهیل سلامتی و سرزندگی است و نارنجی روشن دلیل سلامتی و نارنجی کدر دلیل تایل به خودخواهی و افتخار است. نارنجی قوی و پررنگ دلیل بر شخصیت سرزنده و پراثری و فعال است و این افراد عموماً فرمانروا هستند اما از نوع خوششان که میتوانند به خوبی اراده کنند و مسئولیت بپذیرند.

زرد = سهیل و جوه خوبی است از توسعه و شکوفایی روح، زرد پررنگ دلیل آنست که شخص دارای قابلیت های بالا بوده و ارزشها مت و امید زیادی برخوردار است. زرد کم رنگ دلیل بر پیشرفت روح تا مدارج بالا است. زرد کدر نشانگر طبیعت های غیر عملی اشخاص الهام گر است.

سبز = سهیل خوبی است. نشان دهنده فردیت و انرژی و تهذیب اخلاق است. سبز تیره دلیل جنبه های مثنی مثل حسد و رشک و حیل گیری و حیانت است.

آبی = سهیل وحی و دسترس به حیل الهام و حکمت الهی است. آبی پررنگ دلیل اقبال نیکو و انگار بنفس و اعتقاد و یقین است و خلوص و آرام نگرایی. سایه های کمرنگ آبی دلالت بر صداقت و حکمت الهی و پیشرفت روح دارد.

صورتی = دلیل بر فروتنی و پالایش و سکوت و تهذیب نفس است و در هالا کسانی دیده میشود که خواهان یک زندگی آرام و عاشق زیبایی و محیط هنرمندانه میباشند. آنها جان سپاری و وقف یا پیداری را نسبت با دوستان خود بظهور میسرسانند.

بنفشی = سهیل ذهن ناخود آگاه است و عناصر حیا تنبش و قدرت ترا را زبایش میدهد.  
قهوه ای = سهیل قابلیت در سازمان دهی و مدیریت منظم است و نشان افراد تجارت پیشه و متقابل با صنعت و پیشه وری و سنت گرایی و ذهنیت انعطاف ناپذیر و پشتکار است. کمرنگ نشان حرص و

شوه ای کدر نشان بیماری و اگر با سبز همراه باشد دلیل خودخواهی و مغرورانه و دست اندازی به حرم دیگرانست.  
سیاه = سبب شیطنت و اهریمن گرایی است و دلیل بر فقدان سرزندگی و درک نکردن ارزش رنگهاست.  
خاکستری = سبب عشق به عرف و آداب و رسوم و تمایل به تنگی نظری است. خاکستری پررنگی دلیل بر  
خباتت و کودنی است. این افراد همیشه دیگران را من پایند و همه کارها را از ابتدا تا انتها بدقت به انجام  
میرسانند و روحیه گرگ بیابان را دارند و تنها به روش خودشان اعتقاد میورزند.

نقره امی = دارندگی این رنگ هاله دلیل بر ملبعض لطیف و سرزندگی و بسیار غیر قابل اشکاء بودن است.  
صاحب آن بسیار با استعداد و فعال و صاحب ذوق در زمینه های نهفت و کلام و سفر و فلسفه های علمی  
است و اغلب در تمام حرفه ها و زمینه ها بطور تفریحی مهارت نشان میدهد ولی در هیچکدام به استادی  
نرسد. در روحیاتش شاهد سستی و بی ثباتی و تنوع مزاج خواهد بود.

روح ما در مسیر تکاملی اش مجبور است از سه وسیله نقلیه یا بدن استفاده کند. ما از هر یک از این سه بدن  
در یکی از سه سطح آگاهی خود استفاده میکنیم. ما من روح ما که این بدنها به دور آن تنیده میشوند در  
بخشی فوقانی جهان ذهنی قرار دارد که به سطح علمی معروف است. این سه بدن مثل سه لباس روی هم  
میباشد که لطیفترین این لباسها همان بدن ذهنی است که روح آنرا از مواد سازنده جهان ذهنی ساخته  
و به دور خود میپیچد. این بدن را میتوان با زیر پوشش تشبیه کرد. روح لباسی کمی خشنتر را که از مواد جهان  
ستاره ای ساخته شده به دور خود میپیچد. این بدن بصورت لایه ای پیرامون بدن ذهنی قرار گرفته است.  
این بدن را میتوان به کت و شلوار فرد تشبیه نمود. در این زمان روح به یک بدن خشنتر و غلیظتر جهت  
فعالیت و کسب تجربه در جهان فیزیکی نیازمند است که برای بدست آوردن آن باید پوششی از مواد فیزیکی  
باروش و ابزارهای متداول در همان سطح فیزیکی برای او ساخته شود. بعلت غلظت بدن فیزیکی دو بدن  
قبلی قابل رویت نیستند. بدن فیزیکی دارای بخشی لطیفتری بنام دوتی اتریک است که نقش مهمی در طول  
زندگی ما دارد و نقش اساسی در رابطه با صرگ بدن فیزیکی ما ایفا میکند. دوتی اتریک را از دو جهت نمیتوان  
بعنوان یک بدن تلقی کرد. یکی اینکه ما نمیتوانیم در داخل این بدن زندگی کنیم و دیگر اینکه ما نمیتوانیم این  
بدن را مشاهده کنیم مگر اینکه به پائینترین سطح روشن بینی که با دید اتریک معروف است رسیده باشیم.  
مواد متشکله این بدن اتریک، اعصاب ما را هم احاطه دارد. جریانهای عصبی عملاً داخل رشته های سفید  
اعصاب بدن فیزیکی ما قرار ندارند بلکه داخل نغسی پوشش اتریک که آن اعصاب را پوشانده است جریان  
دارند. بطوری که اگر این پوشش را از اعصاب فیزیکی جدا کنیم هیچگونه حسی را دریافت نخواهیم کرد.  
این همان حالتی است که در زمان مصرف یک داروی بی حسی برای ما اتفاق می افتد. اگر این بدن اتریک  
سالم از بدن جدا شود شخص میمیرد. کار اساسی دیگر این بدن اینست که در خلال خواب بعنوان یک رابط  
بین بدنهای فیزیکی و ستاره ای فرد بصورت یک حلقه اتصال عمل میکند. زمانیکه رویا میبینیم یک رشته اتریک  
سه به بدن ستاره ای وصل است و قسمت عمده آن نیز در اطراف بدن فیزیکی ما قرار دارد و مرجع میشود  
و رابطه بدن ستاره ای و بدن فیزیکی ما را حفظ میکند و هر قدر که از بدن فیزیکی دور شویم این رابطه  
برقرار است. وقتیکه زمان بیداری فرا میرسد یک پیام هشدار دهنده سریع در مسیر این رشته اتریک  
برای ما فرستاده میشود و ما را مجدداً به داخل قالب فیزیکی برمیگرداند.

بدن ستاره ای از ماده ای بسیار رقیق تر از ماده تشکیل دهنده بدن فیزیکی ساخته شده است. این  
 ماده رقیق در واقع همان چیزی را که به بدن علی موسوم است پر کرده و تشکیل یک توده ابرنغم مرئی  
 شکل درخشان را میدهد. ولی بدن فیزیکی با توجه به بافت غلیظتر خود دارای جزئیات بیشتری برای مواد  
 ستاره ای است و آنرا بطرف خود میکشد که در نتیجه آن کشتی نورانی مشابهی با بدن فیزیکی در مرکز آن  
 توده تخم مرغی شکل بوجود میاید که دارای تمام مشخصات بدن فیزیکی بوده ولی از جنس لطیفتر ستاره ای  
 ساخته شده است. فرماتیک بدن فیزیکی میسر و بدن ستاره ای به همان شکل و صورت بدن فیزیکی  
 باقی میماند و رشد بیشتری نمیکند زیرا از مواد ابری شکل درست شده است نه از گوشت و استخوان.  
 همه ما در دنیا در طول خواب فرصت زندگی در شرایط جهان ستاره ای را داریم بشرطی که از بینش  
 و آگاهی کافی برای استفاده از استعدادها بیان داشته باشیم. جهان ستاره ای جهان احساسات  
 و عواطف و تصورات است و از موادی تشکیل شده که از ریاضی و گامیهای گوناگون میباشند. بدن  
 ستاره ای وسیله نقلیه و حامل احساسات و عواطف است. احساسات و عواطف بواسطه ارتعاشات  
 مادی ستاره ای ایجاد میشوند و آنچه که بعنوان احساسات و عشق و حق شناسی و عدم خودخواهی  
 و امثالهم را میباشند در نظر روشن بیان بصورت ارتعاشی ماده لطیفتری دیده میشود. نوع  
 منفی احساسات مثل طمع و حرص و رشک و حسد و غرور و عشق خودخواهانه نیز بصورت ارتعاشات  
 غلیظتر و خشنتری از ماده ستاره ای مشاهده میگردد. هر فضیلت و یا هر عیبی که در ما وجود دارد  
 بعد از مرگ بدن فیزیکی بدون تغییری ماند و بعقلت طبیعت سیالی بدن ستاره ای تشدید شده و به  
 صورت نیروهای شدیدی از خواب یا شیطان درمی آیند. در جهان ستاره ای که یک جهان تصور و خیال  
 است هیچگونه صرف وقت و انجام کاری مورد نیاز نیست و همه چیز توسط فکر تولید میشود. در اینجا  
 انسان هرگز خسته نمیشود. برای کسیکه در زندگی فیزیکی فقط به کار و پول فکر کرده آغاز زندگی در  
 جهان ستاره ای تقریباً کند و خسته کننده خواهد بود. چون پول یک عامل فیزیکی است و در  
 جهان ستاره ای کاربرد ندارد ما میتوانیم هر کاری را که در جهان فیزیکی قادر به انجام آن  
 نبوده ایم را انجام بدهیم. ما ملعم هر چه را که در جهان فیزیکی چشیده ایم را میتوانیم در جهان  
 ستاره ای درک کنیم. این احساس که مردم قبل از وقوع حادثه یا واقعه ای آنرا احساس میکنند  
 بخاطر اینست که در زمان خواب و حضور در جهان ستاره ای در مورد این وقایع چیزهایی با آنها  
 حرفه شده و صبح روز بعد خاطره مبهمی از این دانستهها به آگاهی بیداریشان وارد میشود. جهانی  
 ستاره ای به بخشهایی بنام سپهر یا سطح یا طبقه تقسیم میشود. بدون توجه و شناخت این سپرها  
 فهم و ادراک مکانیسم جهان ستاره ای غیرممکنست. در جهان ستاره ای هفت سپهر آگاهی وجود  
 دارد که هر کدام از سپهر یا زمین خود رقیقتر است. متراکم ترین سپهر جهان ستاره ای دارای  
 شرایطی مشابه شرایط جهان فیزیکی است. این سپهر ستاره ای الهی یا روشنی و قرین تمام  
 پدیده های موجود در جهان فیزیکی وجود دارد. حتی به ازای هر شهر و ساختمانی که هیتا یا انعکاسی  
 از آن در مواد ستاره ای ساخته شده در آن سپهر نیز موجود است که وقتی ما با بدن ستاره ای خود  
 عمل کنیم میتوانیم آنرا بوضوح ببینیم. سپهر دوم ستاره ای حدود یک مایل بالاتر از سپهر اول  
 قرار دارد و هنوز دارای مقداری خواص مادی بوده و عملکردش شبیه جهان فیزیکی است. سپهر

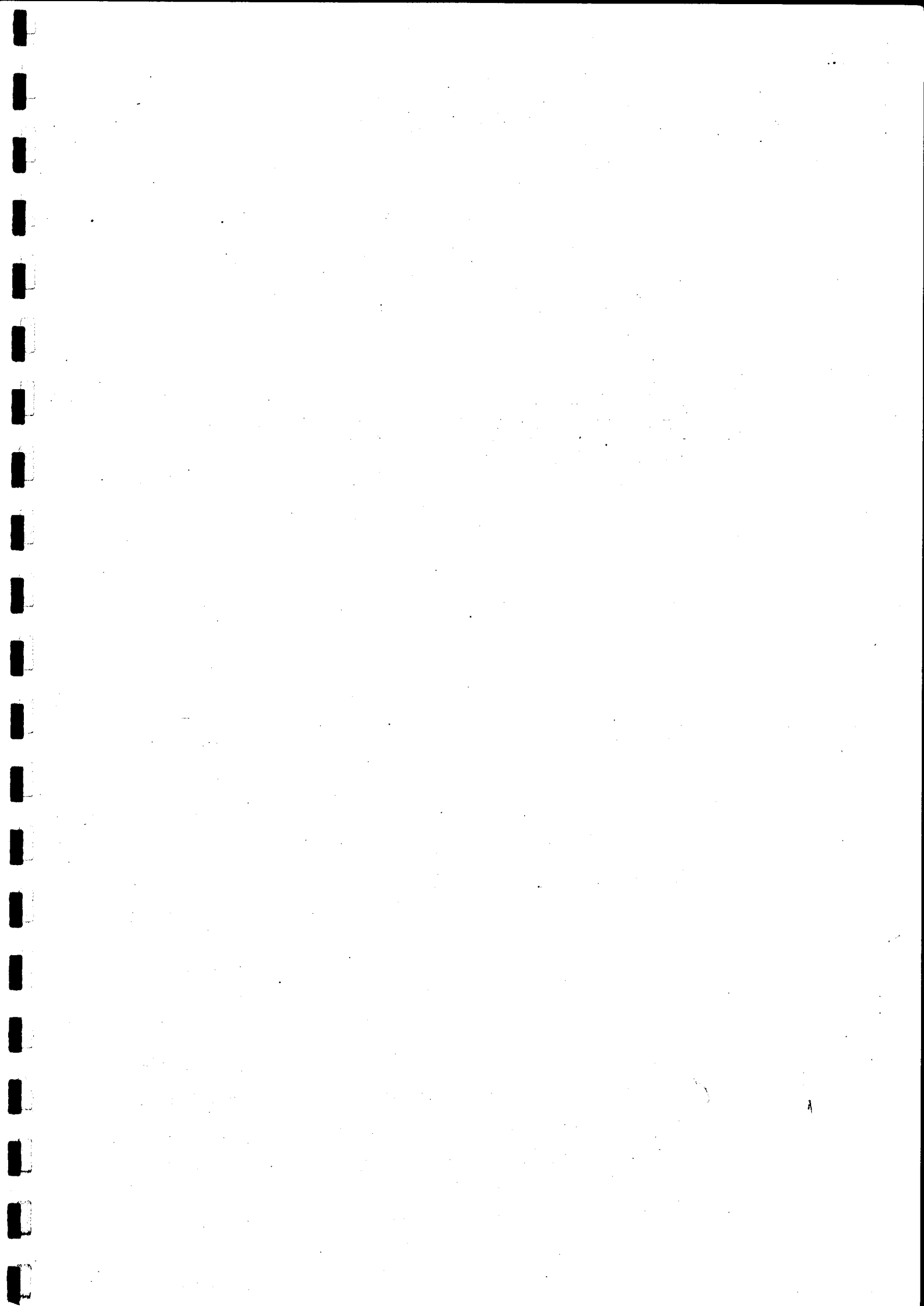
بستم نیز یک مایل بالاتر از سپهر دوم قرار دارد. با همین ترتیب تا هفت سپهر با فاصله یک مایل  
 از یکدیگر بالای یکدیگر قرار دارند. ماده ساخته شده هر سپهری با مواد سازنده سپهرهای دیگر  
 متفاوت است. ولی بدن ستاره ای ما از مواد مشابهی هفت طبقه جهان ستاره ای تشکیل  
 شده و تنها کاری که باید بکنیم اینست که اتمهای مربوط به آن طبقه خاصی مورد نظر را در بدن  
 خود فعال کنیم تا بتوانیم بطور کامل در آن سپهر به فعالیت بپردازیم. موجودات فعال هر  
 طبقه ای نمیتوانند با موجودات طبقات دیگر ارتباط داشته باشند مگر اینکه محدوداً با یک اقدام ارادی  
 خود آگاه آن بخش از اتمهای بدنش را که مربوط به سپهر مورد نظر است را فعال کنند. در سپهر اول  
 ما بعد از مرگ جسم فیزیکی مستقیم وارد آن میشویم. تمامی آنچه را که در پیرامون خود میبینیم  
 همان چیزهایی هستند که در زمان زندگی خود در جهان فیزیکی میدیدیم. در سپهر دوم مثل این  
 است که در جهان فیزیکی به روشهای اطراف محل زندگی سر میزدیم و وارد میشویم و انسانهای  
 شاد و خوشی را میبینیم. در سپهر سوم افرادی خلاق و هنرمند مثل موسیقیدانان و هنرمندان را  
 میبینیم و در سپهر چهارم میتوانیم در مورد مسایل معضلی جهان یا انسانهایی که عاقلتر و خردمند  
 بحث و گفتگو کنیم. در سپهرهای پنجم و ششم پژوهشگران و روانکاوان و متخصصین قلبی و مغزی  
 و سایر تخصصها میباشند. آنها در آنجا میتوانند به مخزن دانشی که بفتح بشریت ذخیره شده دست  
 یابند. در آنجا برضا و فلاسفه بزرگی وجود دارند. در سپهر هفتم هیچگونه بااحتیاطی وجود ندارد. ولی  
 کسانی آنجا بطور دائم ساکن هستند و تمام تلاش خود را بکار میبرند تا از تپاس با دیگران خودداری  
 کنند. زیرا معتقدند تنها از طریق انزوا و در سکوت کامل بسر بردن میتوانند با تکامل واقعی دست  
 یابند. در این سپهر شاهد تعداد بیشاری از اعضای بسیار پیشرفته مسیر تکاملی اساتید خواهیم بود  
 که با فعالیتهای خاص خود اشتغال دارند آنها تعداد زیادی از غیرارگانیکها نیز هستند. بعد از این  
 سپهر هفتم وارد جهان ذهنی خواهیم شد و بعد از سپهرهای ذهنی وارد سپهرهای بالای آن جهان  
 سه به سطح علی معروف است وارد میشویم. و سپس به بخش فوقانی وجود خودمان که در آنجا سکونت  
 داریم مراجعه میکنیم. سفر از جهان ستاره ای به جهان ذهنی به مفهوم مرگ دوم است. و کاملاً راحت  
 و بدون زحمت است و به معنای دور انداختن بدن ستاره ای است. زیرا دیگر تشریح جدیدی برای آموزش  
 ما در جهان ستاره ای باقی نمانده است. پس باید به جهان ذهنی نقل مکان کنیم تا در آنجا فعالیتهای  
 ذهنی خود در جهان فیزیکی را یکجا منسجم کرده و آنرا به مخزن دانشی که درون اتم ما پدیدار ذهنان قرار  
 دارد بیافزاییم. البته این مخزن حاوی تجربیات تمام زندگیهای گذشته ما نیز هست. بدن ستاره ای ما  
 نه تنها حاوی یک قرینه مغز انسانی است بلکه دارای یک وسیله نقلیه ذهنی در درون خود نیز هست که  
 معمولاً به آن ذهن میگویند. اگر ما در جهان ستاره ای کسی را داشته باشیم که به او علاقه مند بوده  
 و عاشقش باشیم به این معنی است که ما یک نقطه تماسی در این جهان ستاره ای داریم و به محض اینکه  
 در زمان خواب از بدن خارج میشویم میتوانیم بر روی آن نقطه تمرکز کنیم. این فکر کردن ما به او باعث  
 میشود که افکار او فوراً متوجه ما بشود. زیرا فکر کردن ما عمل بسیار قدرتمندی است و سطوح مختلف ماده  
 نمیتوانند مانعی در مقابل فکر متمرکز شده ایجاد کنند. بنا بر این اوست که ما عملی را برای گذر از هر  
 چند سپهری که تا او فاصله است باشد. ما در مسیر تولد دوباره بارها این تجربه را عملی کرده ایم



ولی هیچ یادمانی از آن سفرها را به خاطر نداریم. زیرا هر یک از ما در هر توکل جدید فیزیکی دارای کالبدهای  
ذهنی و ستاره‌ای و فیزیکی جدیدی هستیم که ما قداماً فقط مشروح از زندگی قبلی ما است. ما در جهان  
ذهنی زندگی جدیدی را شروع میکنیم که شروع این زندگی برای یک انسان متوسط معمولاً خیلی کوتاهتر از  
مدت زمان او در جهان ستاره‌ای است ولی در مورد انسانهای پیشرفته این دوره طولانیتر میباشد. بدن  
ستاره‌ای با دور انداخته شده برومی تجزیه شده و با توده اصلی مواد تشکیل دهنده ستاره‌ای بر میگردد  
ولی در خلال دوره تجزیه شباهت خود را با کسی که قبلاً ساکن آن بدن بوده حفظ میکند. با وجودی  
که این بدن فقط یک غلاف و کالبد روح است ولی به علت طبیعت خمیری شکل ماده ستاره‌ای خود قادر  
به حرکت میباشد بطوری که فردی تجربه ای اگر آنرا بسین تصور میکند که با یک موجود زنده روبرو است.  
کالبد ستاره‌ای تا وقتی کاملاً تجزیه نشده خود را بعنوان یک انسان تصور میکند و دارای مقداری حیات  
هست. در جلسات احضار ارواح شاهد جلوه‌هایی از این دست هستیم که در آنها اعضای حاضر در  
جلسه بجای اینکه پاسوژ مورد نظر خود ارتباط برقرار کنند تنها با کالبد او مرتبط میشوند. چنین  
وضعیتی معمولاً وقتی پیش می‌آید که از مرگ فیزیکی فرد مورد نظر مدت زمان زیادی گذشته باشد.  
وقتی دیدم روح مرتبط شده نسبت به وضعیت زمانی که زنده بوده پسرقت کرده است با بر طبقین  
باشیم که با روح فرد اصلی تماس نگرفته ایم بلکه با کالبد و غلافی که او با دور انداخته طرف شده ایم.  
اگر چه این کالبد بنحوی غیر زنده است ولی سایر موجودات میتوانند آنرا بصورت کالبد موقت اشغال  
کرده و نقشش فرد اصلی را بازی کنند. این کار معمولاً توسط بعضی موجودات انسانی ستاره‌ای که دوست  
دارند با دیگران شوخی کنند صورت میگیرد. به احتمال خیلی زیاد زود هویت خود را فاش میکنند.  
زیرا هر اطلاعاتی که در دوران زندگی وارد مغز صاحب اصلی آن کالبد شده باشد به ذهن تهرینه‌ای ستاره‌ای  
اوست وارد شده و میتواند مورد استفاده کسیکه آنرا اشغال کرده قرار بگیرد. برای روشن بیان  
دیدن چهره واقعی پشت آن نقاب انسان است. در این مورد باید دقت زیادی کنیم زیرا با وجودی  
که صاحب اصلی از آن کالبد خارج شده است ولی کالبد مذکور میتواند در حالت واسطه روحی (مدیوم)  
به فعالیت پردازد. اما هیچ خطری ندارد. بدن ذهنی اولین بدن است که خود (روح - نفس) پس  
از نزول از جهان علی به دور خود میپیچد. این بدن از ماده‌ای لطیفتر از ماده ستاره‌ای ساخته  
شده و در واقع شکل فیکره فکری فرد است. زمانیکه ما با پایان زندگی خود در جهان ستاره‌ای  
نزدیک میشویم به سپهر هفتم آن جهان میرویم و وقتی زمان انتقال ما از آنجا نیز فرا میرسد  
احساس خواهد آوردگی میکنیم. بطوریکه آگاهی خود را از دست میدهیم و تقریباً بلافاصله در جهان  
ذهنی بیدار میشویم. اولین حالتی که ما پس از مرگ فیزیکی ورود به جهان ستاره‌ای و نیز آگاهی  
یا فتن به وضعیت جدید خود احساس میکنیم تندستی کامل است. زمانی که ما از جهان ستاره‌ای  
صعود میکنیم و از حصار خود در جهان ذهنی آگاه میشویم اولین احساسی که پیدا میکنیم سرور  
و خوشی محبت و صلح خواهی و آرا مثنی گسترده نسبت به بشریت است. در آغاز کار حتی ممکنست ما  
متوجه نشویم که با جهان ذهنی آمده ایم زیرا چنان احساس خوشحالی و رضایت داریم که فقط  
میل داریم در همان وضعیت بمانیم و کسی کاری به کارمان نداشته باشد. جهان ذهنی همان دنیای  
فکر است. فکرها تنها حقایق موجود در آن جهان هستند و بعضی ایجا و یک فکر در ذهن جسم

متناظر با آن از مواد لطیف جهان ذهنی ساخته میشود، همانطور که در جهان فیزیکی نمیتوانیم جهان  
 ذهنی را رویت کنیم در جهان ذهنی هم نمیتوانیم جهان فیزیکی را ببینیم. انسان ساکن در جهان  
 ذهنی را میتوان به یک گیرنده و فرستنده بیسیم تشبیه کرد و تعداد طول موجهایی که او میتواند مورد  
 استفاده قرار دهد با تعداد موضوعهایی که آموخته است بستگی دارد، نزدیکی در سطح ذهنی برای  
 افراد خردمند و عاقل خیلی جزایتر از بقیه مردم است. یک انسان در جهان ذهنی برای مدت قابل  
 توجهی با توسعه و گسترش ذهن خود میپردازد. جهان ذهنی نیز دارای هفت سپهر آگاهی است که  
 قریب سپهرهای جهان ستاره ای هستند با این تفاوت که در آنجا هیچگونه مشکلی جهت حرکت از یک  
 سپهر به سپهر دیگر چه با سرعت بالا و چه پائین وجود ندارد. از سپهر اول تا چهارم برای یک انسان  
 معمولی مناسبترین و شادترین مکان برای اقامت هستند. افراد برجسته از نظر عقلی با ماورای  
 سپهر چهارم میروند. بعد از مدتی که کاملاً این جهان نیز تجربه شد مرگ سوم اتفاق میافتد و ما وارد  
 جهان علی میشویم. مرگ سوم شباهت زیادی به گذر کردن از جهان ستاره ای سپوی جهان ذهن  
 دارد. علت نامیدن آن به جهان علی اینست که این بدن فقط در سطح علی یعنی سپهرهای ششم و  
 هفتم جهان ذهنی فعالیت کرده و وارد عمل میشود. سطح علی خانه طبیعی خود (نفس - روح) است  
 و خود در خلال دوره هایی که با زایش مجدد معروف است در آنجا باقی میماند و قسمتی از خود را  
 به سپهرهای پائینتر آگاهی متجلی مینماید تا تجربیات لازم را بدست آورده و خود را از زایش دوباره  
 و مکررش در بدنهای مختلف فیزیکی آزاد و رها سازد. بدن علی در هر دوره ای از زندگی ما تجربیات  
 بدست آمده ما در آخرین تولد ما را به خود اضافه کرده و هر بار از این طریق دوباره متحول میشود.  
 به همین جهت با آن مخزن دانش نیز میگویند. یک انسان تکامل یافته میتواند با خواست ارادی خود  
 این مخزن را سوراخ کرده و تجربیات بدست آمده در زندگیهای قبلیش را با سطح فیزیکی رسانده  
 و آنها را مورد استفاده قرار دهد و این ترتیب مجبور نباشد هر بار که مغز فیزیکی جدیدی بدست میآورد  
 اطلاعات مشخصی را مجدداً یاد بگیرد. زیرا مغز به خودی خود هیچگونه خاطره ای از تجربیات گذشته  
 انسان در زندگیهای گذشته ندارد. در سطح علی گذشته و حال و آینده یکی هستند. در سطح علی، خود  
 (نفس - روح) گزارش کامل زندگی گذشته اش را بصورت مجموعه تصاویری که توسط یک پرورگشور  
 پخش فیلم بر روی دیوار افتاده به چشم خود میبیند. این تصاویر نقاط ضعف و قوت او را در زندگی  
 گذشته اش بطور دقیق به او نشان میدهند. همچنین نشان میدهند که زندگی آینده اش حاوی چه  
 وقایعی است و چه کاری قرار است برای او انجام دهد و چه تغییراتی در شخصیت او با بر انجام شود تا  
 بتواند به پیشرفت بیشتر دست یابد. مسیر تکاملی انسان به سه دوره هفت ساله تقسیم شده اند که  
 هر یک از این دوره ها با ظهور یکی از نیروها یا استعداد های مشخص میشود. این مراحل تکاملی  
 رابطه ای نزدیکی با فعالیت های غد درون ریز بدن فیزیکی ما دارند. هر یک از سه دوره رشد هفت  
 ساله انسانی دارای مشخصاتی است. از یک تا هفت سالگی تولد یا تکمیل شدن بدن اتری و بیرون  
 آمدن دندانهای اصلی است. از هفت تا چهارده سالگی تکمیل بدن ستاره ای با احساسی خرد و بلوغ  
 او است و از چهارده تا بیست و یک سالگی رشد کامل و رسیدن به کمال فعالیت بدن ذهنی است. در  
 یک کودک تازه متولد شده فقط قابلیت های منفی این بدن فعال هستند و تا زمانی که ظرفیتهای مثبت آن  
 بدنها شکوفا نشوند او قادر به استفاده کامل از آنها نخواهد بود. در طول دوره هفت ساله اول زندگی

نیروهای مربوط به قطب منفی اثر فعال هستند. بنابراین کودکان در این سن دارای نوبی روشنی بینی  
منفی در حد واسطه‌های روحی (سدیوم) میباشند. به همین جهت است که معمولاً دارای همبازیهای  
خیالی میباشند که با چشم بزرگسالان منی آیند. در دوره هفت ساله دوم زندگی نیز نیروهای فعال  
در بدن ستاره‌ای (احساس) به همان ترتیب عمل میکنند با این فرق که فقط موجب فعال شدن  
جنبه‌های انفعالی احساسی فرد میشوند و در واقع تا زمانیکه استعداد های مثبت آنها رشد کنند فقط  
نوعی ظرفیت و قابلیت منفی را برای احساسات شخصی فراهم میکنند. گویی که در این زمان عواطف  
و احساسات فرد به آزادی ابراز میشوند ولی دارای حالتی زودگذر بوده و آنچنان پایدار نمیباشند.  
در دوره هفت ساله سوم زندگی نیز طبیعت نفسانی (امیال) انسانی متلاطم و غیر قابل کنترل است  
و میتوان مشکلترین سالها برای والدین دانست. زیرا باید یاد بگیرند که حد اکثر درک و آسان گیری را  
در مورد فرزندان نشان داشته باشند. کودکان بطور فوق العاده ای نسبت به نیروهای فعال در قطب  
منفی ذهنشان حساس هستند و به همین دلیل فوق العاده مقلد و قابل شکل پذیری میباشند.



تمرینات پنجگانه تنبلی برای جوانی: (راز جوانی)

۱- بایستید و دستها یتان را بطور افقی و کشیده نگه دارید. طوری که کف دستها بطرف پائین باشد. حالا در جهت عقربه های ساعت ۱۲ تا ۲ دور بچرخید. در اویش این چرخش را با تعداد زیاد و سرعت بالایی انجام میدهند و چون چرخیدن بیش از حد بعضی از چاکراها را بیش از حد تحریک میکند، تا حدی که خیلی خسته میشوند. این کار بر تسریع جریان انرژی حیات بخش زندگی تأثیر میگذارد و بعد آنرا متوقف میسازد. این عملکرد باعث میشود که در اویش نوعی حلقه روانی را تجربه کنند که به اشتباه آنرا خلصه معنوی یا مذهبی تلقی میکنند.

۲- این تمرین بدنبال تمرین اولی بیشتر چاکراها را تحریک میکند. روی یک سطح صاف دراز بکشید، طوری که صورتش روی بالا باشد. بهتر است که روی یک فرش ضخیم یا سطح نرم بخوابید. زیر انداز برای اینست که بدن را از تماس با سطح سرد زمین حفظ کند. اکنون دستها یتان را از کنار بدنتان به حالت کشیده قرار دهید طوری که کف دستها روی زمین باشد و انگشتان با هم پیوسته باشد. بعد سرتان را بالا ببرید (بلند کنید) در حالیکه چانه تان در برابر سینه قرار میگیرد. وقتی این کار را انجام میدهید پاها یتان را بلند کنید، زانوها صاف و در حالت خمودی باشند. تاجایی که امکان دارد بگذارید پاها بالای بدنتان کشیده شوند و بطرف سر بیایند، اما نگذارید زانوها خم شوند. بعد به آرامی سرو پاها را پائین بیاورید و زانوها مستقیم روی کف قرار بگیرند، بگذارید ما هیچگاه مدتی استراحت کنند و بعد تمرین را تکرار کنید. با هر بار تکرار ریتم تنفس ایجاد میشود وقتی پاها و سر را بالا میبرید نفس عمیق بکشید و هنگام پائین آوردن آنها بطور کامل نفس خود را بیرون بدهید. بین فواصل تمرین وقتی ما هیچگاه استراحت میکنند نفس کشیدن را با همین صورت ادامه دهید. هر چه تنفس عمیقتر باشد تمرین بهتر انجام میشود اگر نمی توانید زانوها را بطور کامل صاف نگه دارید بگذارید تاجایی که لازم است خم شوند، اما وقتی که تمرین را انجام میدهید تاجایی که امکان دارد آنها را صاف کنید.

۳- این تمرین بلافاصله بعد از تمرین دوم انجام شود. روی کف اتاق زانو بزنید و بالاتنه تان را بطور کامل صاف نگه دارید. دستها یتان را روی ما هیچگاه های رانتهان قرار دهید، حالا سر و گردن را تاجایی که میتوانید به عقب برگردانید و همزمان بدنتان را نیز بطرف عقب برگردانید، در حالیکه ستون فقرات تان را خم میکنید. وقتی خم میشوید برای حفاظت، دستها و کف دستها را روی رانتهان قرار دهید. بعد از خم شدن به حالت اصلی (اولیه) برگردید و تمرین را تکرار کنید. مثل تمرین دوم از الگوی تنفس معزونی پیروی کنید. وقتی روی ستون فقرات خم میشوید، نفس عمیق بکشید و وقتی به وضعیت اول برگردید نفستان را بیرون بدهید. تنفس عمیق مفید است.

۴ - روی زمین نشسته و پاهایتان را با اندازه عرض شاناهایتان باز کنید. در حالتیکه قسمت بالایی بدنانتان را صاف نگه داشته اید، کف دستها را کنار باسن خود روی زمین بگذارید. بعد چانه تان را بطرف سینه پائین بیاورید. سرتان را تا جایی که امکان دارد به طرف عقب برگردانید. در همین زمان بدنانتان را بلند کنید، طوری که زانوهایتان خم شوند ولی دستهایتان با حالت صاف و کشیده باشند. قسمت بالایی بدنانتان با قسمت بالایی پاهایتان در یک خط راست بطور افقی قرار گیرد و دستها و قسمت پایینی پاهایتان صاف و عمود بر سطح زمین باشند. با این صورت تمام ماهیچه‌های بدنانتان کشیده میشوند. سپس وقتی به وضعیت اولیه نشسته بر میگردید بگذارید ماهیچه‌ها استراحت کنند و قبل از تکرار بهترین، کمی استراحت کنید. وقتی بدنانتان را بلند میکنید نفس عمیق بکشید و وقتی ماهیچه‌ها را میکشید نفسانتان را نگه دارید.

۵ - با حالت دمر، یعنی صورتتان رو به زمین باشد، بخوابید. کف دستهایتان روی زمین باشد و کف پاها باید با حالت باز و بسته باشند. انگشتان پا روی زمین قرار میگیرد. فاصله بین دو کف دست و دو کف پا باید با اندازه عرض شاناهایتان باشد و دستها و پاها با حالت کاملاً صاف و کشیده باشند. دستهایتان را مستقیم و با حالت عمود بر زمین قرار دهید و ستون فقراتتان خم نشود تا جایی که بدنانتان حالت گودی پیدا کند. حالیه آرامی تا آنجا که ممکنست سرتان را با عقب برگردانید. بعد با ستان را خم کنید تا صورت ۷ در آید. بطور همزمان باید چانه تان را بطرف جلو بیاورید و آنرا به قسمت سینه نزدیک کنید. بعد به وضعیت اولیه برگردانید. چندین بار تکرار کنید. وقتی بدنانتان را بالا میبرید نفس عمیق بکشید و وقتی پائین میآورید نفس را بیرون بفرستید.

برای شروع هفته اول هر تریبی را سه بار در روز انجام دهید و هفته‌های بعد روزی پنج بار تریبی کنید تا زمانی که روزی ۱۲ بار بتوانید هر تریبی را انجام دهید.

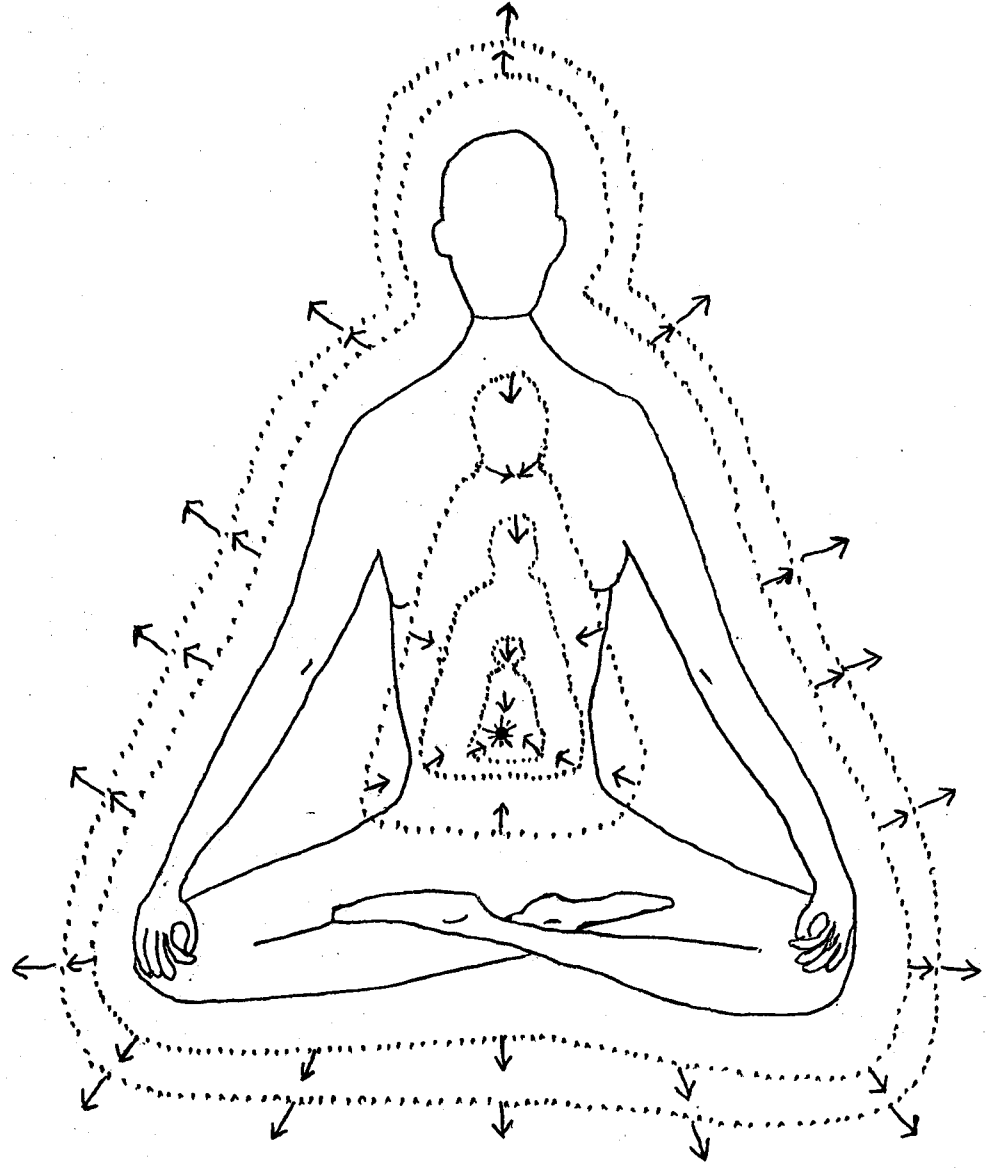
تفاوت بین جوانی و پیری میزان سرعتی است که چاکراها میچرخند. وقتی این سرعت طبیعی باشد شخص پیر دوباره جوان میشود. امتیاز واقعی این تریبات طبیعی کردن سرعت چرخش چاکراها است. این تریبات باعث میشوند که تمام چاکراها با میزان سرعت یکسانی بچرخند. انجام این تریبات تأثیرات مادی و فیزیکی جسمانی دارد. در افراد میانسال یا پیر بعضی از چاکراها کند و بعضی تند کار میکنند و سرعتهای متفاوتی دارند و هیچکدام باهم دیگر هماهنگی ندارند. چاکراهایی که کند میچرخند اوضاع بدن را وخیم تر میکنند و چاکراهایی که سریعتر میچرخند باعث خستگی مغز و تشویش و اضطراب میشوند. این وضعیت باعث پیری جسم میشود.

اتر، مادر عناصر :

اتر در ریایی از عناصر شکل نیافته است که هنوز به اشکالی مادی وارد نشده و تشکیل نگردیده اند. به طور کلی مجموعه ای از چهار عنصر آتش و هوا و آب و خاک است که هنوز شکل خاصی نیافته است و میتواند به هر یک از چهار عنصر نیز تبدیل شود برای همین عنوان مادر عناصر را دارد. بین کلی عناصر سازنده ساختار هستی یک ارتباط تنگاتنگ وجود دارد و ماده در حالت عادی دارای انرژی بی تحرک است که انرژی پتانسیل نام دارد. ماده و انرژی خفته در دل آگاهی نهفته اند و متشکیک انرژی در دل آگاهی شروع به تحرک و ارتعاش میکند عنصر هوا را ایجاد میکند که در این صورت ذرات در آزادترین حالت ممکن خود غوطه ورنند. به دلیل تحرک زیاد و تبدیل انرژی نهفته و ساکن به جنبشی بیش از حد گرما و حرارت تولید میشود و این همان عنصر آتش است و در نتیجه میزان ارتعاشی و حرکت نسبت به قبل کاهش می یابد. این کاهش حرکت سبب میگردد حرارت حاصل از جنب و جوشی ذرات نیز کاهش یافته و متفرق شده و فاصله ذرات از هم کاسته شود و ذرات بصورت مایعی سیال درمی آیند که سردتر از حالت قبل است و منجر به ایجاد عنصر آب میگردد. با کاهش فاصله ذرات و محدود شدن حرکت و دامنه ارتعاشات و محصور شدن آزادی در کمترین فضای متصور عنصر خاک متولد میگردد. همانطور که در فیزیک سه حالت برای ماده تعریف میشود که عبارتست از گاز و مایع و جامد و یک حالت کلی تر که پلاسما نامیده میشود که در ریایی است از ذرات ریز مادی (یونهای مثبت) که میتوانند سه حالت قبل را ایجاد کنند. از آنجا که اتر هنوز غلظت ماده وارد نشده است سرعت ارتعاشی بالاتر از سرعت نور است و هنوز قوانین شناخته شده فیزیکی یا سگویی تحولات و مسائل در آن رده از خلقت نیست. برای خلق ماده و مراحل تغییر و تحول این عناصر میتوان چنین مدلی را بررسی نمود که هر عنصر به دو قسمت مساوی تقسیم شده که نیمه اول به همان حالت اولیه باقی میماند و نیمه دوم خود به چهار قسمت مساوی دیگر تقسیم میگردد. برای مثال اتر که شکل تشکیل نشده عناصر است نصف شده و نیمه به همان حالت اولیه اتر باقی میماند و نیمه هم به چهار قسمت مساوی تقسیم میشود. هر یک از این عناصر ثانویه که یک هشتم اتر اولیه اند باز هم همین هر چه را طی میکنند یعنی نصف شده و نیمه دو آنها به چهار قسمت تقسیم میگردد و در این سیر ارتعاشی و فرکاشی عناصر تغییر یافته و در اثر ترکیبات متفاوت و درصد شرکت مختلف عناصر با هم ماده ناخالص خلق میگردد. ماده ناخالص عنصر مادی است که بدن فیزیکی و کره خاکی ما و کیهان و کل عالم از آن شکل گرفته است. عناصر در بدن فیزیکی به نسبت های خاصی وجود دارد. عنصر خاک بیشترین بخش را با خود اختصاص داده است و نسبت کمتر آب و بعد آتش و بعد عنصر هوا و در آخر کمترین سهم را اتر دارد. موجودات غیر ارگانیکی و ارگانیکی حاصل تغییر نسبت درجه خلوص عناصر در ترکیبات با هم هستند. با کم و زیاد شدن این نسبتها موجودات دیگری نیز در جهان خلق میشوند و این رازی است که با دست مادر طبیعت سپرده شده است. همچنین برای این چهار عنصر و اتر حالتها و کیفیتهای مطرح میشوند که بتوان توسط این حالات و کیفیات قابل درک باشند و عبارتند از :

اتر = باحس شنیدن مربوط است و بوسیله صدا درک میگردد.  
 هوا = باحس لامسه ارتباط دارد و با لمس کردن به ادراک می آید.  
 آتش = باحس دیدن ارتباط دارد که با شکل و دید و رنگ سروکار دارد.  
 آب = باحس چشیدن ارتباط دارد که با مزه ادراک میگردد.  
 خاک = باحس بوئیدن ارتباط دارد که با استشمام روایح ادراک میگردد.

بدین ترتیب آگاهی در ادامه مسیرش خود به خود بصورت عناصر مختلفی بروز نموده و هر یک از  
 عناصر خود بصورت موجود مستقلی فرودیت یافته است که ظاهراً شباهت و ارتباطی باهم ندارند.  
 ارتباط و تاثیر عناصر چهارگانه بر سطوح آگاهی بسیار قابل اهمیت میباشد، لایها یا غلاف روح  
 یا پوششها یا بدنهای تودرتو وسیله هفت حوزه از سطوح مختلف آگاهی باهم مرتبط شده اند.  
 این هفت حوزه جایگاه یا سطحی از وجود است که آگاهی از درون آن فوران میکند و از ماده ای  
 بی در آن غلاف یا بدن است با آرامی آزاد شده و در جهان اطراف جاری میگردد، هر چه سطح  
 آگاهی بالاتر رود عناصر مربوط به لایه های زیرین پالایش بیشتری یافته و تصفیه میگرددند.





سیر دادن عناصر و جایگاه آنها در بدن به کمک پنج مانترا :

روی صندلی نشستند و پاهای را بیشتر از عرض شانها باز کرده و دستها را روی پاها قرار دهید. در حالیکه چشمها را بسته آید  
تجسم کنید که ایستاده آید و مقابل شانها چپ یک نقطه نورانی را مجسم کنید و بعد این نقطه نورانی را بصورت دوار در جهت  
پایین با حرکت در آورده به شکل یک مربع یا تریگنر میبرد از قطر دایره کاسه میشود تا جاییکه با پائین بدن برسد. سپس  
همان نقطه نورانی را در جهت مخالف قبلی به دور بدن بسطت بالا با حرکت در می آوریم تا جاییکه از سر هم بالا تر رفتن و  
از پائین به بالا شکل یک گرد باد را بوجود بیاورد یا قیفا. در این حالت تغییر احساس ناشی از گرد باد و ارتعاش آن  
به صورت مور مور شدن و یا تایل پیدا کردن بدن بسطی ایجاد میشود (تشریح گرد باد) هدف از این تشریح حرکت  
جریان آگاهی از عناصر پائین موجود در بدن بسطت عناصر بالای بدن است که به ترتیب زیر عمل میکنیم :

عنصر خاک : از کف پا تا بالای زانو شامل میشود که بشکل یک مربع زرد رنگ میباشند و برای به حرکت در آوردن نیروی  
آگاهی در آن لازم است مانترا - لام - را با دفعات بگوئیم که در این حالت یک جریان بسطت بالا شروع به حرکت  
میکند که همان شروع حرکت آگاهی است.

عنصر آب : از بالای زانو تا محدوده ناف را شامل میشود که بشکل هلال ماه سفید رنگ است و بوسیله به حرکت در آوردن  
جریان آگاهی در آن لازم است مانترا - وام - را با دفعات بگوئیم تا آگاهی در آن حرکت کرده و بسطت بالا بیاید.

عنصر آتش : از ناف تا محدوده قلب را شامل میشود و برای به حرکت آوردن آگاهی در آن از مانترا - رام - استفاده  
میکنیم و شکل عنصر آتش بصورت مثلث قرمز رنگ و نوکشی رو به پائین است.

عنصر هوا : از محدوده قلب شروع و تا بالای ابرو شامل میشود و شکل آن یک شش ضلعی آبی رنگ  
و مانترا مورد استفاده - یام - میباشد.

عنصر اتر : از بالای ابرو تا بالای سر شامل میشود که شکل آن یک دایره تو خالی و یا سیاه رنگ است ○ یا ●  
و مانترا آن - هام - میباشد.

حجسه شدن !

رومی صندلی نشسته و ترترین گرد باد را انجام بدهید و در حالیکه چشمها باز است شروع به منجمد کردن چیز جزئی  
اعضای بدن از نوک پاتا سر کنید و در آخر چشمها را هم بسته و آنها را هم منجمد کنید. بعد از طریق چشم سوم  
آسمان را در شب همراه با ستارگان مجسم کنید و بعد به نور شدید آبی رنگ توجه کنید. اگر ترسین درست  
انجام شود یک ندای درونی یا الهام از درون به معنی به دنبال ما به ما وحی میشود. (ارتباط با ارواح برتر)  
طبقه کریستالین:

بین جهان فیزیکی و جهانهای بالاتر قسمتی بنام طبقه کریستالین وجود دارد که افکار ما در این جهان فیزیکی  
به آنجا منتقل شده و شکل میگیرد و درست عین همان افکار برای ما اتفاق می افتد.

قوانین نظام الهی و روحی:

۱- روح که از این پس آگاهی خوانده میشود مجموعاً وجود حقیقی من است و آغاز و پایانی ندارد. مهمترین  
لوازم برای تغییر کالبد ایجاد ارتعاشی مناسب است. برای هر کالبدی ارتعاشی مناسب لازم است. کسانی که بتوانند  
ارتعاشی مناسب برای خود ایجاد کنند بر کالبد غیر یکیشان مسلط هستند.

۲- قانون همکاری قوانین انضباط فردی. یعنی کسی که بر کالبدهای خود مسلط شود از یک انضباط شخصی  
بالاتری برخوردار است و قادر است اسرار مربوط به تسلط خود را محفوظ بدارد.

۳- قانون حفظ اسرار جهانهای بالاتر از جهان فیزیکی. زمانی که آنها قدرت پیدا میکنند تا به اسرار خود دست یابند  
متعهد میشوند که این اسرار را حفظ کنند. مثلاً در راه با سفرهای روح رازها و جزئیات شخصی را نباید به دیگران بازگو کنید.

۴- قانون چهارگانه صنوعات:

صنوعات ۱ = عدم استفاده از الکل و تنباکو و مخدرات و شرارت به هر نحوی و قضاوت به هر شکلی و حتی غیبت باعث قطع ارتباط است.

صنوعات ۲ = اندوهگین بودن و تندخوی و ریا و لعن بد باعث قطع ارتباط است.

صنوعات ۳ = درگیر و بند بودن و اسارت قید و بندها و اطاعتهای شخصی باعث قطع ارتباط میشود.

صنوعات ۴ = با نشاط بودن باعث تسلط بر ارتباط میشود.

۵- قانون سکوت. که مخصوص کالبدهای برتر است. کالبد برتر اگر چه سکوت میکند اما با تمامی عالم در گفتگو است.

۶- قانون عشق بدون وابستگی.

### چگونگی فعالیت انرژی در بدن :

زن و مرد درون : در درون هر مدگی نیرویی مؤثت وجود دارد و در درون هر مؤثتی هم نیرویی مدگر وجود دارد که هم دلیل خلقت اوست و هم در طی تکامل زندگی این نیرو خود را به اشکال مختلف نشان داده و موجب است ارتقای روحی و روانی او را فراهم میسازد. این نیروی مؤثت در مردها با چهار بنیاد ما در خواهر و همسر و دختر مشخص میشود و در زنان با چهار سهیل پد رو برادر و شوهر و پسر مطرح میگردد. هر شخصی که انرژی کافی برای پایداری و آفرین خوابها و رویاهای خود داشته باشد حتماً در پایین از متقاد درونی خود را می یابد. هر شخصی فکر میکند با یک همتا و حجت روحی نیاز دارد که دارای خصوصیات خاص باشد تا او را در رسیدن به کمال کمک کند. همه بدنبال گمشده ای هستند که بتوانند در حضور او با آرامشی درونی و تمامیت دست یابند. این گمشده در درون خود ما است و آن نیروی متقادی است که خداوند در عمیقترین بخش وجود ما قرار داده است. با شناخت و ارتباط با چنین نیروی مخفی میتوان به نوعی وحدت وجود پی برد و آن موجود آسمانی را که منتظرش هستیم در درون خود بیابیم. با شناخت و اتصال به نیروی متقاد درونی یک از دواج روحانی باطنی در شخص رخ میدهد. این زوج باطنی مرحله ای از خودشناسی است که شخص در درون خود جهان دیگری را می یابد که کشف عظیمی برایش محسوب میشود. از اتحاد نفس با عقل روح به درخشش درمی آید و حجاب تن دریده میشود.

نوزاد نورانی، راز گل زرین وجود؛ در بدن ما نواهی ناخود آگاه و نیمه آگاه وجود دارند که دارای دو مرکز مهم کنترل کننده هستند که یکی در ناحیه بین مقعد و بیضاها قرار دارد و دیگری در انتهای پائینی ستون فقرات یعنی دنبالچه و پشت استخوان مان که کنترل فعالتهای جنسی را بعهده دارند. با تزکیه نفس و پالایش انرژی در بدن و کنترل با تریها و مغز نهایی انرژی و دوری از گناهانی که سبب ضعف قدرتهای روحی و روانی میگردد کاملاً مسیرهها و خطوط انرژی بسبب مراتب عالیتر وجود کمالیزه میشوند. با همین دلیل امیال جنسی تحت فرمان شخص و کنترل کامل قرار میگیرند و با استمرار چنین حالاتی در هنگام اترال نیروی شهوت به خارج از بدن مانند اینست که ترمزی او را از اینکار باز میدارد و منع میکند و عظیمترین و مهمترین ماده در بدن را در بدن ذخیره کرده و بدین ترتیب در یک لحظه احساسی قدرتی را میکند که با هیچ احساس دیگری قابل قیاس نیست. با گذشت مدت زمانی تغییر بسیار اساسی و بنیانی در شخصیت و هویت او پدیدار میگردد. احساس سرزندگی و نشاط و جوانتر شدن و میل به تحرک و ادراک و بصیرت بیشتر و تغییرات مثبتی در خود می یابد که همه آنها ناشی از بیدار شدن مرکز اراده در وجود فیزیکی اوست. این اقتدار و اراده سبب افزایش انرژی اطراف بدن و نفوذ بیشتر در اطرافیان میگردد و قادر به درمان بیماریها و امثالهم نیز میگردد. با جلوگیری از خارج شدن این عالیترین ماده حیات و تغییر جهت هر ضعیف آن بسوی نیروی مؤثت و مدگر درون پس از مدتی شخص در نواهی مرکز بدن و شکم و مراکز جنسی احساسی دردهای خاصی میکند که در وهله اول فکر میکند بیمار است. اما با مرور زمان دردهای شدید از کمر به سمت بالا آغاز میشود. درد و فشار

بتدریج از شکم و کمر به سمت قفسه سینه و سپس گردن و سر حرکت نموده و کم کم از سر خارج میشود  
 سپس بتدریج آرا صبی فرا میرسد، بعد از مدتی شخص متوجه تغییراتی بخصوص در زندگی خود میشود  
 احساس میکند حس ششم تقوی پیدا کرده و بعضی از مسایل را از پیش میداند و یا اگر راجع به چیزی  
 اظهار نظر کند عیناً بوقوع میپیوندد یا اگر از کسی دلگیر و ناراحت شود برای آن شخص اتفاق ناگواری  
 میافتد، اما ادراک دقیق از این وضعیت ندارد، در حقیقت اگر از اتلاف نیروهای عالی در بدن  
 جلوگیری شود وجهت آن بسبب درون باز گردد چنین از جنبه بسیار لطیفتر از ماده در لایها و  
 بدنهای تو در تو خلق میگردد که بعد از مدتی با درد و فشار از سمت سر از جسم خارج شده و بصورت  
 نوزاد نورانی متولد میشود که بنزاف او به سر شخص وصل است و به دلیل همین ارتباط است که  
 هر چه این نوزاد بزرگتر و قویتر گردد قدرت ادراک و پیشی آگاهی در شخص افزایش می یابد، این  
 اقتدار اضافی به اشکال مختلف در زندگی شخص رخ میدهد، این اتفاق برای هر کسی بارها و بارها  
 قابل تکرار است و اوقا در اصل مختلف نوزادهای نورانی مختلف داشته باشند، این  
 موجود نورانی از جنبه ساده نیست بلکه بدلیل نوع و شیوه خلقت کالبدی از جنبه انرژی های  
 برتر با فرکانسهای قویتر دارد و بدین لطیفتر و نوزاد نیترا ز ماده و عناصر تشکیل دهنده بدن انسانهای  
 معمولی را داراست، بدین ترتیب چون نوع تغذیه و رشد چنین موجودی از طریق انرژیهای جهانی  
 و کیهانی صورت میگیرد و از انرژی زمین و انرژیهای طبیعی بر نیاز صیابا شد از صورت روحانی و  
 الهی بالاتری برخوردار میگردد و گیرنده ادراک و آگاهی و دانشهای ما در این جهان است در  
 نتیجه بدلیل نوع خاص تولد و وابستگی از طریق بند ناف که همان نیروی فکر و ذهن است شخص  
 میتواند با همه آن اطلاعات و آگاهیهای برتر که قبلاً برایش دست نیافتنی بود ارتباط برقرار نماید،  
 هر چه دوری شخص از نفسانیات منفی بیشتر باشد نوزاد وی نورانیتر و در یافتها و آگاهیهای او  
 برتر و تعداد نیروهای نورانی بیشتر میشود، یکی از مهمترین راههای ادراک و ارتباط با جهانهای  
 اعلی و خارج شدن از عالم خاکی ایجاد کالبد نورانی است، نوزاد نورانی ای که از چاکرای تاج شخص  
 متولد میشود خود ساکن جهانی است که از ماده عنصری رها گشته و میتواند با موجودات دیگری مثل  
 خود ارتباط برقرار کند، در آن جهان نیز اگر شخص از رمزها و اشکال و مضامین عبور کرده و لایه ای  
 لطیفتر از کالبد نورانی خود ایجاد نماید به جبروت الهی وارد میشود، عده ای افراد شیطانی نیز با پیدا کردن  
 مسائلی دارای نوزاد نورانی هستند از نیروی درونی خود بر علیه او استفاده کرده و با تارهای نورانی  
 شبیه تار عنکبوت از هر طرف وی را مورد تهاجم قرار داده و به منبع عالی نیروی دست می یابند  
 که میتوانند از آن نیرو در جهت اهداف ظلمانی خود سوء استفاده کنند،

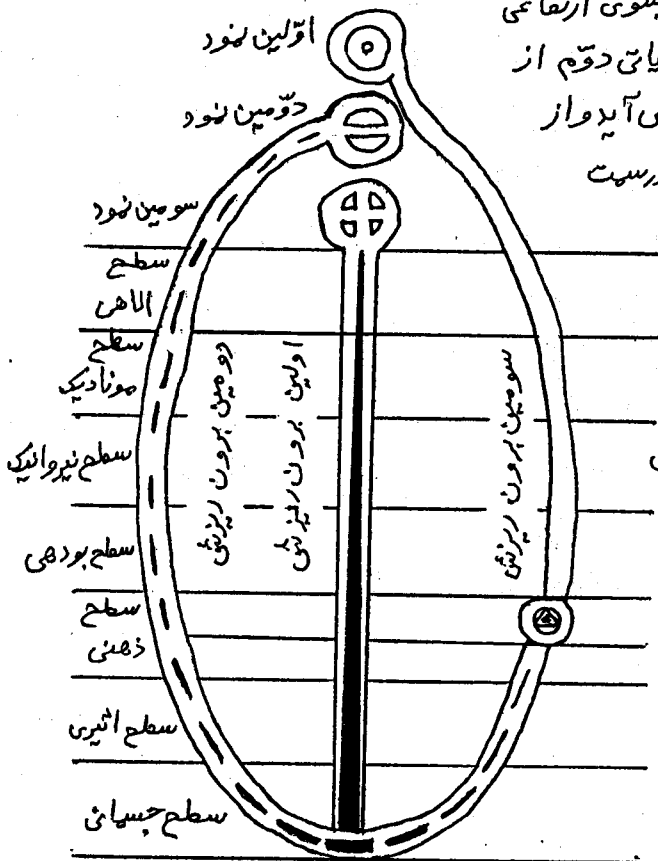
نکته: انرژی کیهانی را مکهها و اهرام بهتر جذب میکنند، امواج کیهانی در طلوع و غروب خورشید  
 بیشتر است.

## انرژی اولیه یا انرژی زیستی:

خداوند صورتهای مختلف انرژی را با دنیای بیرون میفرستد. هر یک از انرژیها جلوه های مختلفی خود را در هر سطح نشان میدهند. یکی از آنها خود را بشکل الکتریسیته ظاهر میسازد که کاملاً با انرژی حیاتی فرق دارد. سه نیروی اصلی وجود دارند که از جا کراها عبور میکنند و ما میتوانیم آنها را نهایتاً در سه نمود مشاهده عالم وجود در نظر بگیریم. آن انرژی که با شدت با درون دهانه زنگوله مانند جا کرا میریزد و در ارتطاب با خودش گردش ثانویه ای را ترتیب میدهد، یکی از تجلی های حیات است که بوسیله خداوند بسوی ماده ای فرستاده شده است که پیش از این تحت تأثیر سوسمین نمود مشاهده عالم وجود در اولین برون ریزش احیاء شده بود. دومین برون ریزش بیشتر تقریباً با درجه ای نهایت تقسیم شده است و بنظر میرسد دچار تغییر نیز گشته است. در واقع فقط از طریق توهم است که میتوانیم آنرا در محل ببینیم. از مجراهای غیر قابل شمارش میگذرد و در هر سطح اصلی و فرعی از منظومه ما خود را به نمایش میگذارد. با این حال هنوز در اساس یکی است، همان انرژی است و به هیچ وجه نباید با اولین برون ریزش اشتباه گرفته شود که مدتها پسین عناصر شیمیایی ای را تولید کرد که دومین برون ریزش با استفاده از آنها ماده ای بدست آورد که برای ساختن کالبد هایش در همه سطوح به آنها نیاز داشت. مانند بعضی از جلوه هایش او نیز بست ترو متراکم ظاهر میشود زیرا که باید ماده پست تر و متراکم تری را بکار بگیرد. در سطح بودی میبینیم که خود را بعنوان اصلی مسیحا آشکار میسازد، بتدریج گسترش می یابد و خود را بطریقی نامحسوس درون روح انسان رها میسازد. در کالبد های اثری و ذهنی در می یابیم که گامی های گوناگون ماده بوسیله آن حیات می یابند. همانطور که میبینیم نمود های مختلف از آن در بخشهای بالایی اثیری در زیر نقاب یک احساس اصیل ظاهر میشوند و در بخشهای پائینتر بصورت هجوم محض انرژی زیستی نمود می یابند که با ماده بدن جسمی نیرو میبخشد و در پائینترین سطح تجسمش بدور خود حجابی از ماده اثری کشیده است و از کالبد اثری با داخل زنگوله های گل مانند جا کراها بر سطح قسمت اثری بدن فیزیکی هجوم می آورد. در اینجا او با انرژی دیگری ملاقات میکند که از داخل بدن انسان بسوی بالا خوران میکند. قدرت اسرار آمیزی که کندالین یا آتش افغی نامیده میشود. این انرژی جلوه دیگری است از صورتهای گوناگون قدرت مشاهده عالم وجود بر سطح فیزیکی متعلق به اولین برون ریزش که از سوی سوسمین نمود می آید. او در سطوح مختلفی وجود دارد و اکنون با تجلی آن در ماده اثری میپردازیم. با انرژی اولیه و با انرژی حیاتی که از سوی خورشید می آید تبدیل نمیشود و هرگز سخت تأثیر دیگر صورتهای انرژی فیزیکی قرار نمیگیرد. انرژی کندالین موجود در بدنهای ما از آرزویشگاه روح مقدس در اعماق زمین مشاهده میگیرد. این انرژی به آن آتشی فوق العاده مشتعل از دنیای زیرین تعلق دارد. این آتش نقشی مقابل آتشی حیاتی را دارد که از سوی خورشید می آید. آتشی حیاتی با هوا و نور و فضای بازر و وسیع تعلق دارد اما آتشی که از سوی پائین می آید بیشتر مادی است مانند آهن تقطیده و آتش فلز مشتعل. سوی هولناکی در این انرژی عظیم وجود دارد و آن

احساس سقوطی عمیق با درون ماده است که با آهستگی اما با قدرت و اطمینان با پیش می‌رود. آتش افغی آن بخش از انرژی منشاء عالم وجود ستوم نیست که عناصر شیمیایی با چگالی بیشتر از آن ساخته می‌شود. بیشتر با دلیل تکاملی که در مرحله بعدی بدست می‌آورد در مرکز فعال عناصری مانند را دیوم وجود دارد. بخشی از عمل حیاتی منشاء عالم وجود ستوم آنست که پس از آنکه با

پایینترین سطح غوطه‌وری اشی رسیده بار دیگر بسوی ارتفاعی که از آن منشاء گرفته بود باز می‌گردد. معرج حیاتی دوقم از دومین منشاء عالم وجود بسوی ماده پائین‌تر آید و از قلمروهای عنصری اول و دوقم و ستوم می‌گذرد، در سبب



پائین به ماده معدنی می‌رسد و سپس دوباره از طریق گیاه و حیوان صعود میکند و با قلمرو انسانی می‌رسد، چنانکه در آن با قدرت منشاء عالم وجود اول که با پائین رسیده بود ملاقات میکند. در طرح روبرو می‌بینید که در آن دومین برون ریزش در نمودار مسیری بیضی را دنبال میکند و پس از آن انحناء دوباره در سبب راست شکل بسوی بالا حرکت میکند. حال ما درون یا بییم که انرژی منشاء عالم وجود ستوم نیز پس از رسیدن به پایینترین نقطه مسیری دوباره صعود میکند. بنابراین باید محسوم کنیم که خط عمودی که در مرکز شکل قرار گرفته است دوباره در طول مسیری خود با روی

خودش باز می‌گردد. کنذالین قدرت منشاء عالم وجود ستوم در مسیر بازگشت است و در کالبدهای موجودات پیشرفته ارتباطی تنگاتنگ با نیروی اولیا دارد. این دو با هم عمل میکنند تا موجود را به نقطه‌ای برسانند که بتواند برون ریزش اول منشاء عالم وجود را دریافت کند و تبدیل به نفس شود. یک وجود انسانی که قادر به حمل کالبدها باشد. بنابراین ما قدرت عظیم خداوند را همانطور که از بهشت در بالا دریافت میکنیم از زمین، از پائین نیز میگیریم. ماها ندر که فرزندان خورشیدیم فرزندان زمین هم هستیم. این دو در ما یکدیگر برمیخورند و برای تکامل ما با هم همکاری میکنند. ما نمیتوانیم یکی را بدون دیگری در اختیار داشته باشیم ولی بیش از اندازه بودن هر یک از آنها نیز خطرات جدی در برخواهند داشت. بنابراین هرگونه پیشرفت لایه‌های عمیقتر آتش افغی قبل از آنکه حیات انسانی خالص و تصفیه شود خطرناک است. این نیرو در طول رشته‌های عصبی جریان پیدا میکند و در ناحیه چاکرای همیشه وارد بدن انسان میشود. کنذالین ما نند سایر نیروها خودشان نامرئی است اما در داخل بدن انسان خود را در محفظه عجیبی از دایره‌های هم مرکز توخالی از جنس ماده اثری و اثری یکی درون دیگری مانند گوی‌های یک معمای چینی می‌پوشاند.

ظاهراً هفت عدد از این دایره های هم مرکز در درون چاکرای ریشه ساکن هستند. در داخل  
 و اطراف آخرین حفره واقعی ستون فقرات و نزدیک به استخوان خارج، البته در انسان مادی  
 این نیرو فقط در خارج ترین دایره فعال است و عبارتی خوابیده است و تنها وقتی انسان سعی  
 میکند انرژی مخفی در لایه های داخلی را تحریک کند فرآیند خطرناکی آتش خود را نشان میدهد. آتش  
 بی خطر پوسته خارجی که از ستون فقرات بالای آید و از سراسر سوشومنا آید او پینگالا  
 همزمان استفاده میکند. جایگاه اصلی این سنادی در لوله مرکزی طناب نخاعی است. در  
 واقع آید و پینگالا زیر و بم نت فای طبیعت انسانی هستند که وقتی بطریق مناسب سازمان پیدا  
 کنند باعث بیداری نگاهبانان مرد و سوسه ماناس روحانی و کما می جسمانی میشوند و ضرورتاً از  
 طریق فراتر رام میشود. این آکاشای خلوص یافته است که سوشومنا را میپساید و دو صورت  
 آن در آید و پینگالا جریان می یابند. این ها سه جریان حیات بخشی هستند که به صورت نیا دین  
 بارشته های پرامانیکال نشان داده میشوند. آنها بوسیله قصد اداره میشوند. قصد و خواسته دو  
 دوجله فرازین و فرودین از یک منشأ، مشابها هستند. از این رو خالص شدن این مجراها اهمیت  
 دارد. از این ساکانال یک چرخه ایجاد میشود که از طریق کانال مرکزی از سراسر بدن میگذرد.  
 آید و پینگالا در امتداد طنابی با دیواره منحنی که سوشومنا در آن است قرار دارند. آنها نیمی مادی  
 هستند، مثبت و منفی، خورشید و ماه، و موجب به حرکت در آمدن جریان آزاد و روحانی سوشومنا  
 میشوند. آنها راه عبور مشخصی برای خودشان دارند در غیر این صورت در سراسر بدن پخش می شدند.  
 کندالین که بطور طبیعی بسوی بالا حرکت میکند به دو طریق در طول جریان روی بالا و زیر گنجهایی  
 پیدا میکند. زیرا نیکه آتش افیی از خانه اش در چاکرای ریشه بیرون می آید از ساکانالی که ذکر شد  
 معود میکند و بخشی از آن که از طریق کانال پینگالا بالا می رود اغلب کاملاً مذکر است و آن بخشی که  
 از کانال آید بالا می رود کاملاً مؤنث است و آن جریان بزرگتر که از سوشومنا میگذرد نسبتهای برابر  
 خود را حفظ میکند. کندالین در پائین به صورت یک نیروی محوس وارد میشود و در انتها با عنوان  
 جریان عصبی انسانی خارج میشود که با خود تأثیرات و ویژگیهای مخصوص فرد و طبیعتهای خاص  
 او را به همراه دارد. این ویژگیها خود را در ارتعاشات مراکز نخاعی ظاهر میکنند. مراکز نخاعی  
 بعنوان ریشه های در نظر گرفته میشوند که ساقه های چاکراهایی که در سطح قرار دارند از آنها  
 جوانه میزنند. اگر چه دهانه ساقه کلی مانند چاکرا در سطح کالبدی است، اما ساقه این  
 گل شیپوری همیشه از یک مرکز در طناب نخاعی سرچشمه میگیرد. بنابراین نیروی کندالین طبیعتاً  
 سمت پائین این ساقه ها جاری و وارد کاسه های گل میشود. جای که به جریان رسیده از حیات  
 مقدس بر میخورد و فشا را ایجاد شده در اثر این برخورد باعث تابش افیی این نیروهای بهم  
 آمیخته در طول پدیده های چاکرا میشود. جریان انرژی اولیا و کندالین در این نقطه بهم میسازند  
 پیدا میکنند بطوریکه در جهت های متضاد با چرخش در می آید چیزی شبیه با دو صفحه یک مانین

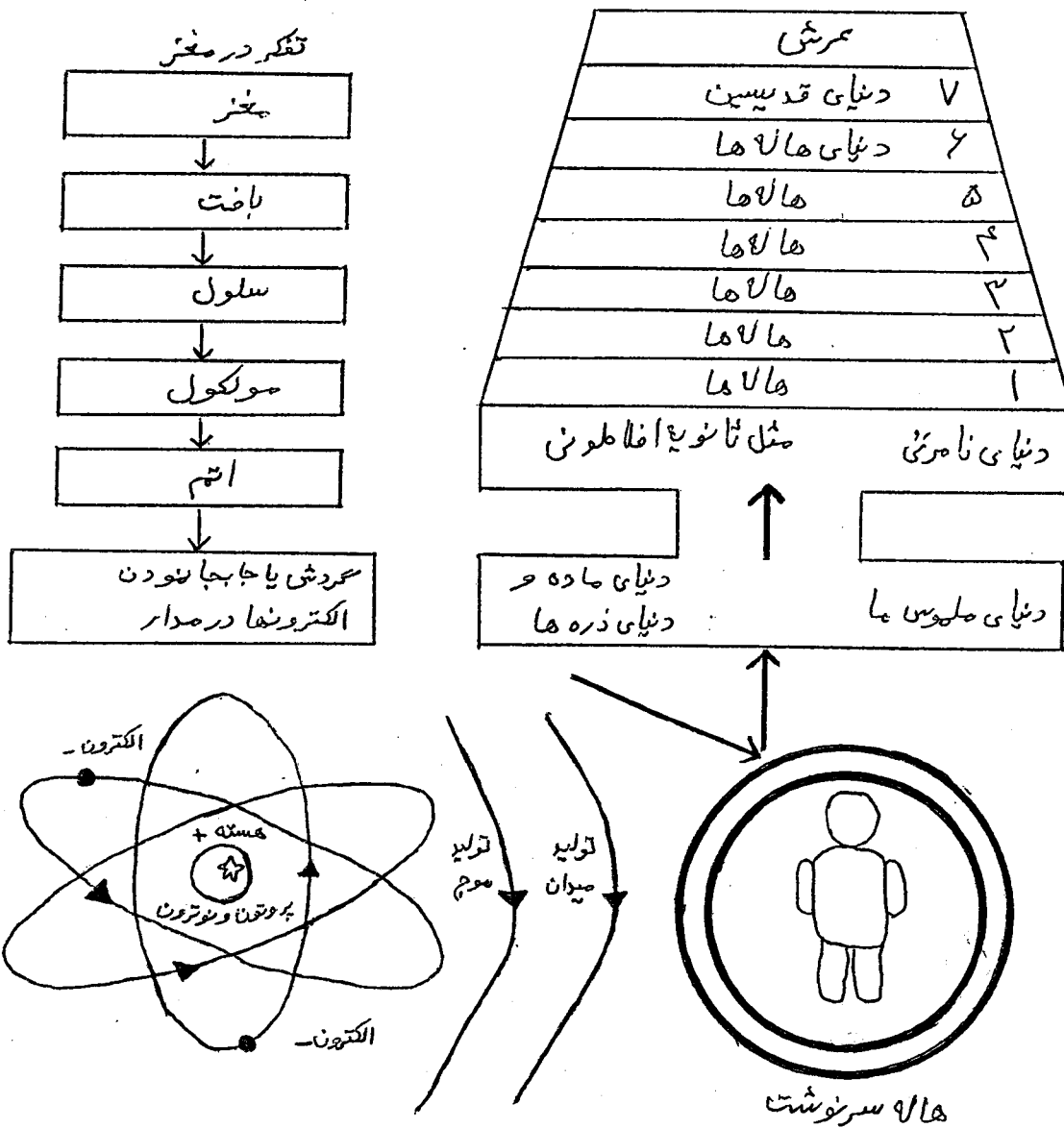
تولید الکتریسیته ساکن و در نتیجه فشار قابل توجهی بوجود می آید. این امر بصورت بنا و بین بعنوان پیوند حیات مقدس که بطور واضح مذکور است و کند الی بی که همیشه مشخصاً مؤنث در نظر گرفته شده مطرح گشته است و انرژی مرکبی که حاصل میشود معمولاً مغناطیس شخصی فرد نامیده میشود. پس از آن این انرژی شبکه‌هایی را که در مجاورت چند جا کرا وجود دارد احیاء میکند و در طول همه رشتت‌های عصبی بدن جریان می یابد و بطور عمده مسئول ثابت نگه داشتن رمای آنست. و انرژی حیاتی را که با وسیله‌های کرای طحالی جذب و ویژه شده بود با خود به همراه میبرد. و قتی که دو نیرو با هم ترکیب شوند قطعاً بعضی از ذرات آنها با هم چفت میشوند. نیروی اولیه قادر است گونه‌های مختلف از اشکال اتریک را با خود اختصاص دهد که شایعترین آنها شکل هشت وجهی است. متشکل از چهار اتم با شکل مربع و یک اتم در مرکز آن که را به نسبت بالا و پایین از میانها چهار ضلعی و با زاویه‌ای قائمه نسبت به آن مرتعش میشود. نیروی اولیه همچنین بعضی اوقات از یک مولکول کوچک و بیش از حد فعال متشکل از سه اتم استفاده میکند. کند الی این اغلب خود را در یک حلقه مسطح که از هفت اتم تشکیل شده است میپوشاند. گویچه حیاتی نیز از هفت اتم تشکیل شده که آنها را در سطحی که بی شباهت به نیروی اولیه نیست مرتب میکند. با این تفاوت که گویچه حیاتی به جای مربع از شش وجهی استفاده میکند. خورشید غیر از نور و گرما نیروی دیگری بنام نیروی حیاتی هم بسوی ما ارسال میکند. این نیرو با همه سطوح تا بیده میشود و در هر ناحیه‌ای فیزیکی و عا حلقی و ذهنی و غیره ظاهر میشود. اما برای ما لحظه‌ای مهم است که در پایینترین سطح ظاهر میشود. جایی که وارد تعدادی از اتم‌های فیزیکی میشود و فعالیت‌های آنها را با شدت افزایش داد و باعث جنبش و تابش آنها میگردد. این نیرو شبیه الکتریسیته و نور است اما در عمل با آنها فرق دارد. هر کدام از این انرژیها موجب نوسان کلی اتم میشوند. نوساناتی که اندازه آن با حدی است که با فکر میرسد مربوط به خود اتم است. اما انرژی نیروی حیاتی از درون اتم بر آن وارد میشود نه از خارج خود اتم چیزی جز جلوه یک نیرو نیست. البته خورشید ظاهر محیی را قصد میکند که ما در نهایت آنرا اتم فیزیکی مینامیم. نیروی که با گویچه‌ها حیات میبخشد کاملاً با نوره فرق دارد ولی در عین حال برای ظاهر ساختن قدرتش با نور وابسته است. در نور خورشید نیروی حیاتی پیوسته از نور سرازیر میشود و گویچه‌ها با سرعتی باور نکردنی تولید میشوند. اما در هوای ابری کاهشی زیادی در میزان ایجاد گویچه‌ها بوجود می آید و در طول شب تا آن جا تنگا ما قادر بودیم بینیم عملیات کاملاً معلق میشوند. پس در طول شب بدلیل ذخیره تولید در طول روزهای گذشته ما زنده میمانیم و با وجود آنکه عملاً غیر ممکن است که این ذخیره به طور کامل با پایان برسد اما زمانی که روزهای متوالی هوای ابری باشد از میزان آن بطور آشکاری کم میشود. گویچه‌ای که یکبار احیاء شده باشد عاملی تحت اتمی باقی میماند و سخت تا تأثیر هیچ تغییری قرار نگیرد و انرژی از دست ندهد تا اینکه توسط موجودی زنده جذب شود.



پیدایش ما :

ذرات ما اطلاعات ما هستند. در شرایط خاص و استثنای بد در انفجاری مهیب ما تکثیر می‌جودیم یا نیم و  
نایان می‌شویم. بصورت روح و جسم و هاله. ما از میان ستاره‌ها گذشتیم و وارد زمین می‌شویم. ما بشرطی  
تادر دیدن همه زیبا نیما خواهیم بود که از تلاکوز جان یا هماهنگی کامل با فرکانس جهان برخوردار باشیم.  
در اولین شب ورود ما را به آسمان می‌برند و حقایق را نایان میکنند و این در حالی است که ما تمامی اطلاعات  
گذشته خود را همانند موج با خود همراه داریم. در ابتدا از طبقه ظلمت میگذریم. طبقه ای تاریک و مخوف  
و هولناک که تنها با شیا طین و نیروهای اهریمن اختصاص دارد. هاله‌های پیشا زبایدی در کنار هم دایماً  
یکدیگر را میخورند و میزدند و چنگ میزنند. آنها رویت گزشتیهای زمین هستند. زهای از این طبقه  
برایشان غیر ممکنست. زیرا طول موج آنها تنها با این طبقه سنخیت دارد و درهماهنگی کاملی است.  
بعد از آن با طبقه نور می‌رسیم. همه جا نور و روشنایی و گل و زیبایی است. هر چه میان دیش همان  
برایت نایان میگردد. ذهنیت‌های ما در آنجا حقیقت‌های عینی به خود میگیرند. هاله‌های پیشا زبایدی  
از نور در کنار هم میگیرند. آنها بنا بر خصلتهای ذاتی خود حاضرند جان خود را برای یکدیگر فدا کنند.  
در این طبقه از بغض و کینه و حسد و نفرت و خشم و خیانت و دروغ و نیرنگ و فریب و درسیس و چناربت  
خبری نیست. زیرا طول موج آنها فاقد این نوع انرژیها است. همه این نوع فرکانسها در طول  
راه تصفیه میشوند. در اینجا ما خود را در مقابل زیبایی مطلق میبینیم و تازه اینجاست که ما متوجه  
میشویم که چگونه این حساب سنگین تن به علت محدودیتها در ارتعاش برای مدت یک عمر ما را  
فریفته است که ناگهان ما را بر روی زمین میگذرانند و برخلاف میل باطنی خود همچنان مجدداً  
به زندگی زمین خود ادامه می‌دهیم. میعادگاه‌های سعادت و بزرگی طبیعت یعنی تولد و زندگی و مرگ  
در آن شکل میگیرد. در این میعادگاه زمین هزاران شیء مختلف وجود دارد. انسانهای گوناگون  
زندگی میکنند. همه اینها با ظاهر از هم متفاوت هستند اما همه از ذرات ریزی بنام اتم با الکترونهای  
دوار که با سرعت معادل ۱/۷ سرعت نور بدور هسته در حال گردشند ساخته شده اند. جسم ما هم  
ساختاری از طبیعت است. یعنی ۷۵ درصد آب و ۱۸ درصد کربن و ۳/۳ درصد ازت و ۱/۵ درصد  
کلسیم و ۰/۳۵ درصد فسفر و ۰/۲۴ درصد پتاسیم و غیره از اقسام مولفاتها  
و فسفاتها و نیترا تها و کلرها و غیره. پس میلیاردها الکترون بیقرار و ملتعب در درون و بیرون ما  
به دور هسته‌ها نشان در حال حرکتند. طبیعت از اتم ساخته شده و ما ساختاری مثل طبیعت داریم.  
ما دارای سلول و مولکول و اتم و الکترونهای دوار هستیم. الکترون یک ذره باردار الکتریکی است  
که مثل یک آهنربای کوچک عمل میکند و هرگونه جابجایی و یا هرگونه گردش در مدار از سوی الکترون  
تولید موج میکند. پس موج اطلاعات ما ده است. هنگام عصیانیت خشم ابتدا به سلول بعد به  
مولکول سپس به اتم و سرانجام به الکترون انتقال می‌یابد و بدینال یک جابجایی سریع الکترون  
در مدار خشم بصورت موج در اطراف پراکنده میشود. پس در حقیقت ما همان موجیم. یا  
بجارتی ما همانی هستیم که موجمان میگوید. خشم و وحشت و هیجان و یا هرگونه تفکر و یا نیت

هرچقدر هم ساده باشد در مغز آثاری کاملاً ملموس بر بدن دارد. ترشح آنزیم، اسید، هورمون، در این حالت برخی از سلولها مثبت و برخی منفی میگرددند و نگاه باید صبورا نه به انتظار بنشینید تا مجدداً مثبتها منفی و منفیها بصورت مثبت درآیند. در اطراف هر فرد هاله‌ای وجود دارد که ما آنرا میسازیم. این هاله نامش هاله سرنوشت است و متناسب با روحیات درونی ما رنگهایی متفاوت با خود میگیرد. در کسانی که از تلالو جان برخوردارند این هاله حالتی نورانی به خود میگیرد. انواع هاله‌های ما را پارازیت‌های روحی بنام بغض و حسد و کینه و نفرت و خشم و خبیانت و دروغ و غریب تخریب میکنند. این پارازیتها باعث میشوند که الکترونها یا ما به جان یکدیگر بیاقتند و دایره با هم تصادم کرده و تقابلیان را به حداقل رسانده و هاله را تاریک میکنند. انسان‌های مثبت و درستکار الکترونها را کاملاً منسجم و آرام و یکدست و هماهنگ دارند و الکترونها ایشان یکدیگر را میشناسند و عاشقانه به هم مهر میورزند و هاله روحی روشنایی است و بالاترین انرژی ممکن را در خود ذخیره دارد. هنگام مرگ هاله خود را از جسم میرهاند و با سرعتی مثل نور در آسمان به پرواز درمی آید و طبقه‌ای که هم فرکانسش است می‌رود. چگونگی خروج ما از زمین به آسمان بصورت نمودار زیر میباشد:



بعد از مرگ جسم ما باز دارای موج است اما موج سرد و موج گرم با روحمان وارد آسمان میگردد  
موج گرم یا موج حیات تمامی اطلاعات گذشته ما را مانند طول موج با خود به همراه دارد. هاله‌ها را  
میتوان به ۴ گونه تقسیم کرد:

اول: هاله‌های چهارمی که متعلق به سنگها و کوه و دشت و بیابان است.

دوم: هاله نباتی که متعلق به گیاهان و درختان است.

سوم: هاله حیوانی که متعلق به جانداران و وحوش و طیور است.

چهارم: هاله انسانی که متعلق به انسانهاست و متکاملترین نوع هاله بوده و از پیچیدگیهای فراوان برخوردار است.

هاله‌ها پس از رها شدن از جسم وارد عالم برزخ میشوند و در آنجا باقی میمانند تا انفجار مهیب صورت پذیرد  
و آشکار سازی اطلاعات به وقوع بپیوندد. و بدینال این انفجار است که دنیای جدید شکل میگیرد که بخشی از ساختار  
آن بر مبنای اطلاعات هاله‌های ما انسانها استوار است. برای رسیدن به هاله روشن در ابتدا باید به تمام  
حجابهایت چیره شویم. حجاب سداست مانع است و ما را به تاریکی میکشد و از دیدن حقایق باز میگرداند.  
حجابها دو نوعند:

اول: حجابی که بر ذهن حاکم است.

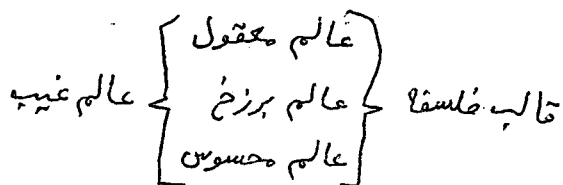
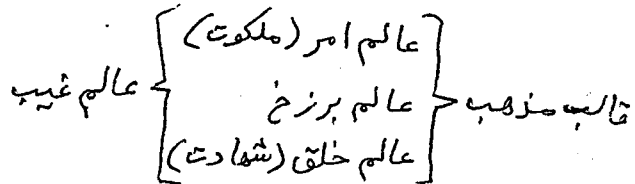
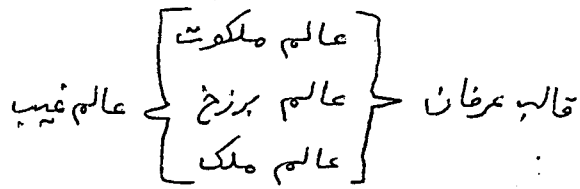
دوم: حجابی که جسم ما را در تصرف خود دارد.

در اینجا حجاب تعریفی متفاوت دارد. حجاب امواجی است مغرب که در مقابل ما میایستد تا ما را از رسیدن  
به حقایق باز دارد و حجاب اول حجاب جسمانی است. هر ماده ای خوراکی دارای طول موجی است خاص  
به خودش که اگر آن غذا طول موجش با موج طبیعی ما هم فرکانس باشد هاله رو به روشنائی میرود.  
هر غذای که چیزی نبایدها است را اگر بخوریم نوعی اختلالی در مناجات و عبادات حاصل میشود و مقداری  
انرژی از دست میرود که برای جبران آن باید چند هفته تطهیر جسمانی کرد. وقتی هاله‌های تاریک آنقدر

در جهان زیاد میشود که همه‌جا را در سیطره خود میگیرند ناگهان نوعی عدم تعادل انرژی در طبیعت پیش  
می‌آید و جهان دچار آشوب و اغتشاش شده و آنترپی در طبیعت پر هم میریزد. در اینجا است که  
ناگهان طرم کلی جهت بازگرداندن تعادل و کوبیدن انحراف وارد عمل میشود. رعد و برق و صاعقه و  
آتش فشان و زلزله و طوفان و سیل و امثالهم ابزارهایی هستند در طبیعت که جهت بازگرداندن تعادل  
در طرم کلی مورد استفاده قرار میگیرند. این طرم کلی ابتدایش انفجار اول یا روز خلقت است و انتهایش  
انفجار دوم یا روز قیامت است. ما باید بگوئیم تا هاله خود را روشن کنیم تا میزان آنترپی در طبیعت  
را حفظ کنیم. اطلاعات ما مرکز زمین نیست بلکه گواهایی راستین برای همیشه در عالم ابدیت باقی میمانند.

روح دمشی الهی است که اطلاعات دقیقی درباره آن موجود نیست. در حالیکه هاله‌های متفاوت  
دارد. هاله‌های نیمه مادی و نیمه محقول است و بدینال اولین طبعی حیات بوجود می‌آید تا ثابت  
سندد. اعمال ما در عالم حیات باشد. روح و هاله با یکدیگر به عالم برزخ میروند. اطلاعات هاله‌ها  
یا همان نامه اعمال شکل دهنده معاد ما در قیامت است. با انفجار دوم حائل‌های بین دو عالم  
فرو میریزد. برزخ آینه‌ای است تمام بنا از تمامی وقایع و اتفاقات و عملکردها از اول تا آخر خلقت.

عالم برزخ در سه قالب عرفان و مذهب و فلسفه میآید.



میدان با انفجار بزرگ اول خلقت بوجود می آید، میدان و ماده همواره دو عالم جدا ناشدنی از یکدیگر هستند. ما در دنیایی از میدانها غوطه وریم، هر جا که ماده باشد میدان نیز حضوری فعال دارد، ماده بر میدان اثر میکند و میدان هم بر ماده، میدانها یا ضعیفند یا قوی و یا البرزخ از امواج الکترومغناطیس، تمامی اطلاعات ماده که در آن زندگی میکنیم و ایستاده در موج ذره و هاله به عالم میدان میروند و در آنجا میمانند تا انفجار بزرگ دوم صورت بگیرد قبل از انفجار اول زمان وجود نداشت زیرا ماده وجود نداشت زمان و ماده بدون هم غیر ممکنست، زمان بعد چهارم ماده است، و قتیکه ما یک کل سرخ را در دست میگیریم و از رنگ و بوی آن لذت میبریم باید بدانیم که او طول موجی معادل ۷ میکرون دارد و امواج بالاتر از این موج مادون قرمزند و امواج پایینتر از ۷ میکرون هم ما را در بیفتش هستند ولی هر دو اینها نا سرش هستند، و قتیکه این کل را در مقابل چشممان قرار میدهیم از خود موجی ساطع میکند که این موج میتواند بر اجزای شبکیه چشم را متأثر کند، این تاثیرات لطیف و ظریف توسط اعصاب از پشت چشم بصورت تحریکات الکتریکی به مغز انتقال می یابد، در آنجا این اطلاعات کل با روش سوزن زنی بروی مغز حک میشود و از آن به بعد مغز گدای بنام کل سرخ دارد که طول موج آن کاملاً مشخص است، از آن به بعد هر گاه که کل سرخ را ببینیم میتوانیم آنرا بر اجزای مورد شناسایی قرار دهیم، زیرا گد کل سرخ را در درون مغز خود جا داده ایم، این امر در مورد تمامی اجسام اطراف صادق است، زیرا هر جسمی دارای طول موجی است و میتواند چشممان ما را متأثر کند، حال آنکه قدم جلوتر میرویم، چشم را بطور کلی از شبکه اطلاع رسانی به مغز حذف میکنیم، طول موج کل سرخ را بجای آنکه از درون چشم عبور دهیم آنرا از پشت چشم بصورت تحریکات الکتریکی راهی مغز

مغز این ترکیبات الکتریکی را بعنوان گدگل سرخ میپذیرد و آنرا بصورت تصویر در مقابل مانایان  
 میسازد، کورمادز را دینیز میتواند از این طریق تقاوییر را در مقابل چشمش نش چشم کند.  
 همین مطلب میتواند در مورد گوش نیز صدق کند، پس برای شناسایی التراما نیازی به گوش  
 و چشم نیست، زیرا کاتول موج آنها یا هاله آنها در فضای بیکران ابدیت موجود است کلاما  
 میتوانیم از آن بهره مند گردیم، اما دست یابی به چنین اطلاعاتی نیاز به هاله ای روشن دارد.  
 هر اتم دارای تعدادی الکترون است که با سرعتی معادل  $1/3$  سرعت نور  $3 \times 10^{10}$  دور هسته در حال گردشند.  
 وقتی تعدادی از این الکترونها از مدار پایینی به مدار بالاتر برده و ناگهان دفعاتاً همه با هم همزمان  
 به مدار پایینی برگردانده شوند تولید اشعه مینا یابد، انرژی حاصل از این جابجایی همان رها شدن  
 الکترونها از مدار بالاتر به مدار پایینی است که خود در اهم اکنون بصورت اشعه لیزر نمایان ساخته  
 است، عموماً هر ذره ای از مدار پایینی به مدار بالاتر مستلزم دارا بودن انرژی است (انرژی  
 میگیرد) و مხოوط آن از مدار بالاتر به مدار پایینی مستلزم رها سازی انرژی است که گاهی  
 این انرژی بصورت نور خود را نمایان میسازد، و متکیه قدیسین از فضا های بالاتر زمین ما  
 می آیند مხოوط فرکانس صورت میگیرد و انرژی را آزاد و آنها را بصورت چهره های نورانی در آسمان  
 نمایان میسازد، و معدوم برق و زلزله و آتش فشان و امثالهم میتوانند از اثرات مხოوس این  
 جابجاییها یا فروریختن حالتها بین دو باند صریح و غیر صریح باشد، و متکیه ما میپیریم  
 تا سه روز موهما و ناخنهای ما رشد میکند زیرا جسد حالتی نیمه مرده و نیمه زنده دارد، هاله  
 مხოوهد از جسد جدا شود ولی جسم ما نعت میکند زیرا هنوز الکترونها با جابجایی ضعیف  
 خود در مدار همچنان میگوشتند تا قدرت چسبندگی خود را بر بخشهای از هاله اعمال کنند.  
 این نبرد سه مگین بین سه تا هفت روز ادامه دارد، پسیند چگونه انسانها دچار فشا رقهبر میگرددند.  
 در این مدت هاله کاملاً هوشیار و به همه وقایع اطرافش نیز واقف است، هاله های ظلمانی  
 بعلت کسی یا پائین بودن انرژی در اطراف زمین پرسه میزنند و بعلت نمقدان جسم نمیتوانند به  
 طور فیزیکی با انسانها ارتباط برقرار کرده و نیات پلیدشان را به آنها القاء کنند، این هاله هالغلب  
 در اطراف کسان میگردند که ما هیتاً شباهتهایی با آنها دارند.



تأثیر جهات اصلی جغرافیایی در مرا قباها و هنگام شفاگری:  
هریک از جهات اصلی یک خصوصیت خاص و متفاوت از انرژی را دارا هستند.

جنوب:

مظهر دانش، سکس، شفاگری و قدرت شفا بخش طبیعت و محل رویش درخت میوه دانش است. نشان باروری و جنسیت و نیروی ذاتی زندگی است که در طلب وحدت و خلق است. بخاطر داشته باشید که هر سلول بدن ما در طلب تقسیم و زادن است. در طبیعت باروری اصل خلاق کیهان است. ما میتوانیم اصل خلاق را از جنوب فرا بخوانیم. انرژیهای جنوب وقتی به بیماری اتصال داده شود انرژی و شور و شوق و ذوق را دوباره برای زندگی شعله ور میسازد.

غرب:

مظهر استحاله ناگهانی زندگی و مرگ است. نیروی دگرگون کننده کیهان در فرضی در ارتباط با مرگ است. این دو انرژی از یک پارچه بریده شده اند. آنچه که با دوام و بیدار بود همواره در حال تغییر و نوسازی خود نیز بود. آنچه که بدون تغییر باقی میماند از بین میرود. مراحل با ثبات و مستحکم فقط زود گذرند زیرا همه چیز در کیهان در حال تغییر است. مرج و مرج و نظم، انبساط و انقباض همه سیکلهای طبیعی زندگی هستند. زمانیکه بیمار میشویم این موقعیت را داریم که نه تنها سلامت خود را بدست آوریم، بلکه جهشی کوانتومی به سطح بالاتری از نیکی داشته باشیم. شفاگری روشی است که نه تنها علایم را پاک میکند بلکه مراحل بالاتر و افزاینده ای از سلامت را نیز ایجاد میکند. این انرژی غرب است. یک سیستم با ثبات به سادگی تغییر نمیکند. عموم مردم زمانی که کارها خوب پیش میرود تغییر نمیکنند. بلکه این تغییر زمانی است که امور بد پیش میرود. در نتیجه بحرانها تبدیل به زمانی برای فرصتها میشود. غرب مباحث جنگل بارانی و محافظ دروازه مرگ است. انرژی غرب کمیک میکند تا آنچه که باید، بپذیرد تا نوزاده شود، نگاه شود، یک گرد باد نایزنده قدرت آشفتن غرب است. یک کندهی عسل یا لانه مورچهها با پیچیدگی و زیبایی خودش نمایش دهنده قدرت سازماندهی غرب است. انرژی غرب در سطح یک دهکده یا یک سازمان یا یک فرد عمل میکند. گاهی اوقات یک ازدواج باید شکسته شود برای آنکه هر دو نفر بقا یافته و سالم شوند. گاهی اوقات یک دهکده باید متروک شود تا افراد آن بتوانند در یک جای متفاوت ترقی و پیشرفت کنند. انرژی غرب میتواند احضار شود تا در برگیرنده انتشار بپریم و مرج یک غده سرطانی و یا یک آتش در سراسر جنگل باشد. میتوان خوانده شود تا با فردی در حال مرگ یاری دهد تا آرامش خویشی را در فرایند مرگ کاربریشانی به همراه دارد بدست آورد و سفر خود به بازگشت به جهان روح را رهبری کند. او میتواند انرژیهای سنگین درون حوزه انرژی را دگرگون کند. انرژی غرب عوامل منفی و خشم و ترس و غم را نابود میکند. انرژی غرب یک همکار در پاکسازی معنوی است و ما را از هر نوع انرژی منفی حفاظت میکند.

شمالی :

مظهر شهامت لازم برای غریبست با یک سفر حماسی صیبا باشد. زمانی که با یک بیمار کار میکنید که عازم سفر حماسی زندگی است با او کمک کنید که با انرژی شمال متصل شود. این نه تنها یک استکاره الهام بخش برای یک سفر است بلکه یک اتصال انرژی را با این اصل طبیعی صیبا شده. زمانی که با انرژیهای شمال لیس میشویم مجبور به سفر حماسی خویشی شده که در نهایت ما را به منشاد خودمان هدایت میکند. جانتیکه روح ما بذر افشانی شده است، در آن حوزه باستانی گلهای قادر خواهیم بود که از عصاره زندگیهایمان نوشیده و سرشار شویم. انرژی شمال به ما یاری میکند تا هم سفرهای عظیم برغم وقایع عجیب و غریب و مهیب آن شویم. زمانی که زمان و پول کافی نداشته و نوسیدانیم که چگونه و چرا قصد داریم انرژی شمال میتواند شهادت و هدایت لازم برای موفقیت را فراهم آورد. موجود زنده در طلب کشف و پژوهش است. این غریزه در همه ما وجود دارد. زمانی که ندای انرژی شمال را نادیده میگیریم آغاز به مردن میکنیم. زمانی که بخاطر آسایش از اکتشاف دست میکشیم و یا اشتیاق جان برای رشد را به مصالحه میگذاریم، آغاز به پژمردن میکنیم. زمانی که غریزه عظیم یا دیگری و اکتشاف را دوباره بیدار میکنیم، زندگیهایمان ابتذال و مادی گری کمتری داشته و حماسی میشود.

شرق :

مظهر بینش و شفا فیت و دورانیشی است. انرژی شرق تمام منظره باز زندگی را ادراک کرده بی آنکه در جزئیات آن اشتباه کند. انرژی شرق به ما یاری میکند تا دیدگاه هدایتگر زندگی امان را بدست آوریم و بدانیم از کجا آمده ایم و تبدیل به چه کسی خواهیم شد. بیمارانی که در آسیبهای روحی گذشتگی گرفتار افتاده اند را به انرژی شرق متصل کنید تا بینش و شفا ضیق نوین در زندگی بیابد. این یک بینش عقلمانی نیست بلکه یک ندا است، در ابتدا محو است و بسختی آگاهانه شنیده میشود. هر کسی که آینده ای دارد، فقط افراد خاصی یک سرنوشت دارند. داشتن یک سرنوشت یعنی زیستن با تمام استعداد بالقوه ای انسانی خودتان. سرنوشت شما بایستی با مفهوم و هدف ارمغان یابد. انرژی شمال به ما اجازه میدهد که با و برای نبردهای مادی و دنیوی رفتن زندگیهایمان را همراهی کرده و انرژی و توجه ما را تلف میکند. انرژی شمال اصل رفتن به و برای خود در طبیعت است که یکی از اعمال قابل اجرای اولیه تکامل است. مولکولهای زنده در جستجوی ما و برای کردن نفس خود برای سلول شدن هستند. سپس ارگانیزمهای ساده، که بعد به شکل بافتها و سیس اندامها و در نهایت تکامل یافته با موجودات پیچیده ای چون انسانها بدل میشوند. هر پیرش ما و برای شدن در برگیرنده همه سطوح زیر آنست. سلولها شامل مولکولها هستند. با این وجود از آنها عبور میکنند. اندامها شامل سلولها هستند. با این وجود بسیار به و برای آنها میروند. اصل به ما و رفتن که توسط انرژی شمال نشان داده میشود بیان میکند که مشکلات در یک سطح خاص با یک گام بالاتر رفتن بهتر حل میشود. مشکلات سلولها توسط اندامها بهتر حل میشوند. در حالیکه نیازهای اندامها توسط یک ارگانیزم چون یک پروانه یا انسان بهتر بیان میشوند. اصل همسانی در زندگیهای ما حاکم است.



## آسمان و زمین :

دو جهت نهایی، بالا و پایین بنا یا نگرز ماده است. خورشید در آسمان نیروی خلاف زندگی است. در حالیکه آسمان ظاهراً در دوره شب و روز و فصلها حرکت میکند، خود ستاره تغییر نمیکنند. صورت‌های خلکی در همان روابط با یکدیگر هستند. تمام دعاها ابتدا بسمت جنوب است چون ستاره جنوب یک نقطه از آسمان است که هر شب همیشه ثابت است در حالیکه ستاره‌ها میچرخند. قدرت آسمان بی تغییر است. انرژی آسمان را برای حفاظت و جاودانگی احضار میتوان کرد با این ادراک که زندگی یک تعادل ظریف میان تغییرکننده و تغییرناپذیر است. زمین اصل پذیرنده و تغذیه کننده است. قدرت آن برای پوشاندن و تازه جوان کردن است. بدنهای پیشینیان با دایره اکولتری بازگشته و با طبیعت یکی میشوند. همه زندگی از رحم بندار زمین جوان زده و با وفور نعمت او تغذیه میشوند. فصلهای متغیر کیفیت بی ثباتی زمین را نشان میدهند. در داستان پیدایش زمین و آسمان‌ها در ابتدا یکی بوده اند. در نتیجه تغییر پذیر در درون خویش شامل تغییرناپذیر است. رجم تاریک فضا در برگیرنده خورشید است. فراخوان کردن انرژیهای آسمان و زمین ما را دوباره با سیکلهای طبیعی زندگیمان متصل میسازد. اما هم‌تراز همه با ما اجازه میدهد تا مادری را که همیشه ما را تغذیه میکند و پدری که هرگز ما را ترک نمیکند را در برگیریم. بازگشت به پدر و مادر اولیه شفا بخشی فوق العاده ای از آسیب‌های کودکی دارد.

## مراقبه جهت‌های اصلی جغرافیایی:

ابتدا نیایش انرژیهای جهات اصلی را انجام بدهید که بشرح زیر است:

به انرژیهای جنوب، حلقه‌های نورانی خود را گرد ما پیچ، به ما بیا موز آنگونه که ممکنست گذشته را دور بیا نوازیم، برای آنکه به زمی بر زمین گام نهیم، طریق زیبارا با ما بیا موز.

به انرژیهای غرب، فضای شفاگری ما را حفظ کن، طریق صلح را به ما بیا موز، برای آنکه بی‌گناه زندگی کنیم، به ما راه رفتن به وری مرگ را نشان بده.

به انرژیهای شمال، مادر بزرگها، پدر بزرگها، نیاکان ما، بیایید و دستهایتان را با آتشهای ما گرم کنید، در باد به ما زمره کنید. ما به شما حرمت می‌نهیم، ای کسانی که پیش از ما آمده اید و شما کسانی هستید از ما خواهید آمد، فرزندان فرزندان ما.

به انرژیهای شرق، از جایگاه خورشید طلوع کننده بسوی ما بیا. ما را در پناه خود حفظ کن. به ما کوه‌هایی را نشان بده که فقط شهادت رویا باقی آنرا داریم. به ما بیا سوخته با بال روح بزرگ پرواز کنیم.

به انرژیهای ما در زمین، ما برای شفای تمام فرزندان تو گرد هم آمده ایم مردم سنگ، مردم نیاه، چهارپایا، دوپایا، خزنده‌ها، پرده‌ها، خزنده‌ها، بالدارها و همه بسنگان ما.

به انرژیهای پدرا آسمان، خانواده ستاره ها، روح بزرگ، تو که با هزاران نام شناخته میشوی و یگانه  
نا نامیدنیها هستی، از تو سیاه سگزاریم که ما را گرد هم آورده ای و با اجازه میدی تا آواز زندگی بخوانیم

میتوانید از عود مریم کلی استفاده کرده یا کسی آب معطر اگر دوست دارید، سپس دستها را به آسمان  
بلند کرده و به هر جهت سلام بدهید. جهت را دقیقاً تعیین کنید، با ایستادن رو به جنوب آغاز کنید،  
دو دو عود یا آب معطر را به آن سمت هدایت کنید، سپس دستها را در حالیکه کف دست بالا است  
به سمت آسمان نگهدارید. نیایش جنوب را خوانده و انرژی جنوب را احضار کنید. به نسبت به هر جهت  
چرخیده و فرآیند را تکرار کنید. زمین را لمس کرده و به آسمان نگاه کنید، و متکیا نیایشتان را به آن  
جهت ها هدایت میکنید. با تشکر از انرژیهای جهات چهارگانه فضای مقدس را ببندید. انرژیهای  
آنها را آزاد کرده و امکان دهید که به چهار جهت زمین برگردند. برای اتصال با انرژی یکی از جهت ها  
آن جهت را بنهیدید. باید از آن بخواهید که در مسیرتان شما را همراهی کند. بطور مثال با روی کردن  
به شرق انرژی شرق را به چاکرای هفتم بیمار فوت کنید و تصور کنید که انرژی شرق وارد بیمار شده  
و زندگی او را قالب ریزی میکند. سپس از صادر زمین و پدرا آسمان تشکر کنید.

## پاکسازی نورانی:

این پاکسازی انرژیهای سنگینی را که در یک چاکرا انباشته شده را دگرگون میکند و موجب سوختن شدن سهای ناشین شده میشود و نقشهای بیماری را در حوزه انرژی پاک میکند. فرایند پاکسازی با سه شیوه شفا میدهد:

شیوه اول: رسوب ولایه‌های ناشین شده که به دیواره یک چاکرا چسبیده اند را میسوزاند. این امر موجب افزایش نیروی حیات شده و سیستم ایمنی را قوی میسازد.

شیوه دوم: باعث سوختن شدن انرژی سهای اطراف نقشهای عاطفی و فیزیکی بدخیم میگردد. این همان سوختن است که یک نقش یا اثر برای بیان خویش از آن استفاده میکند.

شیوه سوم: نقشهای موجود در حوزه انرژی هاله را پاکسازی میکند.

در حقیقت این نقشها پاک شدن فرد را حتی عوامل و رفتارهای منفی را تغییر میدهد. قدرت سیستم ایمنی آزاد شده و در نتیجه شمای فیزیکی سرعت میگیرد. هر نقشی در حوزه انرژی هاله پاک چاکرا متصل بوده که از طریق آن اطلاعات سهای درون سیستم عصبی مرکزی آزاد میشود. نقشی منشا بوده و چاکرا لوله آن است و سیستم عصبی شبکه توزیع آن محسوب میشود. هر چاکرا شامل یک نقشه از درونهای عاطفی و فیزیکی زندگی ما میباشد. چاکراها شامل نقشه‌هایی از تجربیهای زندگی ما هستند. سه از طریق لوله‌های متفاوتی تفسیر میشوند. در اولین چاکرا نقشه‌های بقا قرار دارند و در دومین چاکرا نقشه‌های عاطفی و بهین ترتیب مابقی چاکراها نقشه‌هایی را با همراه دارند. ما از گیاهانی تغذیه میکنیم که آنها خود از نور تغذیه شده اند. حیواناتی که میخوریم از گیاه تغذیه شده اند که باز آنها از نور تغذیه شده اند. همه چیز از نور ساخته شده است. وقتی کدو درختی را میسوزانیم نور خورشید را دوباره آزاد میکنیم. حتی انرژیهای تیره که چاکراها را میبندند و تغذیه کننده نقشها هستند نیز از نور ساخته شده اند. این انرژیها نیاز به سوختن شدن یا عصاره گیری دارند. انرژی بد وجود ندارد. فقط انرژیهای هستند که سبک بوده و در نتیجه هماینگر زندگی هستند و انرژیهای سنگین بوده و نمیتوانند هضم شوند. حوزه انرژی هاله بطور طبیعی و خود بخود انرژیها را میسوزاند و وقتی یک بیمار را با آن میپوشانید تا مانده‌های سهای توانی بسوزند به زمین برمیگردند درست مثل خاکسترهای بازمانده از آتش. مرحله پاکسازی نورانی، نوری را که درون ماده زندانی است را از بند میرهاند. هیچ نوع خطری از گرفتن و یا جذب هیچ نوع انرژی منفی از سوی بیمار وجود نخواهد داشت. نور آزاد شده از سوختن، توسط بیمار جذب مجدد شده و مخزنهای انرژی سوختن در حوزه انرژی هاله را دوباره پر میکند. این پاکسازی آن زخمهای عاطفی را با منابع قدرت و دانش دگرگون میسازد. زخمها از نوشتن و واقعیت دست کشیده و مبدل به دریای عشق و قدرت میشوند. در سهای زندگی در یک سطح انرژی یک جمع شده اند. زمانی که

انرژی سنی در یک چاکرا بسوزد، دانه‌های طبیعی آن چاکرا میتواند رشد کند، و صحنه‌ی نوری ما تغییر میکند، هفته‌های بعد درک عقلانی نیز پیش می‌آید، در کارما، درک همواره بدن‌بال شفای آید، تغییر ابتدا در یک سطح انرژی دانه‌ای روی میدهد، سپس عقل آنرا دریافت میکند. اولین گام، سوزاندن تمام مانده‌ها و باقی‌مانده‌های انرژی پوسته پوسته‌ی چاکرا می‌باشد. ما باید این انرژی مانده در چاکرا را به همان شیوه‌ی یک بریدگی را پاک میکنیم، پاک نمائیم، زیرا اگر بگذاریم جرم در آن جمع شود، چیزی شده و شفای نیابد. همین فرایند در حوزه انرژی‌ها روی میدهد. تنها تفاوت اینست که این بریدگی را با آتش پاک میکنیم نه با آب و صابون. وقتی انرژی‌های سنگین پاک و سوزانده شوند چاکراها تبدیل به یک آینه در حوزه انرژی‌ها میشوند و ما قادر خواهیم بود نقشه‌های آنرا با جزئیات دقیق بخوانیم. شفای روانی کمک میکند که انرژی عاطفی محصور در یک نقش آزاد شود و امکان میدهد که ریشه مشکل را بفهمیم. اما درک عقلانی نمیتواند آن نقش پنهان را پاک کند. مانند اینکه یک بریدگی تمیز شده اما هرگز بسته نشده است. در طول هفته‌ها یا ماه‌ها انرژی عاطفی دوباره در اطراف نقش جمع شده و آنرا دوباره فعال میسازند. موضوعات روانی که فکر میکنیم مدت‌ها پیش شفا داده‌ایم دوباره سرهای زشت خود را بلند میکنند و رفتارهای مخرب دوباره با سطح می‌آیند. دگرگون کردن انرژی‌های عاطفی مسموم با نور یک فایده حیات فرایند پاکسازی نوری است. اما یک درمان کامل نیست. پس از آنکه گل‌ولای چاکرا و اطراف نقش سوخته شده از نور پاک باید استفاده کرده و اطلاعات موجود در نقش را دوباره بنویسیم. نقش را با انرژی ناشی از چاکرای هشتم باید دوباره نوشت. مراحل پاکسازی نوری در سیزده گام است. تمام این پروسه حدود یک ساعت برای تکمیل لازم دارد. فقط با بستن بریکه موضوع شفا و یک چاکرا در یک جلسه پاکسازی نوری کار کرد:

- ۱- ارزیابی بیمار ۲- ردیابی نقشها ۳- بازکردن فضای مقدس و فراخوان کردن انرژی جهات اصلی
- ۴- پیچیدن بیمار در حوزه انرژی خودتان ۵- بکارگیری تقاطع عمیق‌کننده برای ده دقیقه ۶- بازکردن چاکرای مشخص ۷- بکارگیری نقاط‌های برای پنج دقیقه ۸- جدا کردن انرژی‌های متراکم از چاکرا و به آهستگی با ضرب با زمین انداختن ۹- فراخواندن انرژی مخرب برای کمک به متابولیزه کردن انرژی‌های سنگین ۱۰- نورانی کردن برای پاک کردن نقش ۱۱- تعادل بخشیدن به چاکرا و بستن حوزه انرژی ۱۲- پیشرفت با بیمار ۱۳- بستن جهت‌ها.

#### نکات ویژه:

- ۱- نقشه‌گرو بیمار هر دو باید اشیاء فلزی و جواهرات و امثالهم را از خود دور کنند، مثل ساعت.
- ۲- چون این بدن است که پاسخ میدهد و نه ذهن منطقی، پس به طور نسبی مطمئن باشید در حال گرفتن اطلاعات دقیق هستید.
- ۳- بیمار باید از عملکردشها و کاری که میخواهد انجام بدهد مطلع بوده و با رضایت او به شفاگری پردازد.

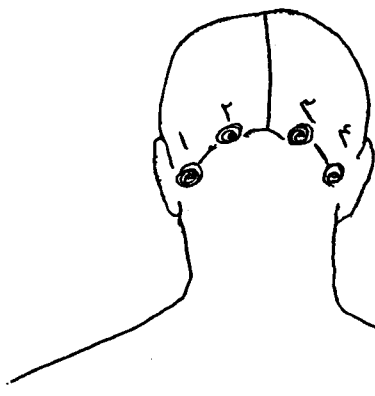
## ردیابی نقشها:

ما باید نقشهای درون حوزه انرژی را با انجام علم حرکت بدن ردیابی کنیم. تا زمانی که فرد توانایی دیدن حوزه های سیاه مربوط به نقشهای بیماری را در خود رشد نداده است، این تکنیک مهم ترین و عملی ترین است. زمانی که آنرا با دقت به کار میگیرید، دقیقاً وضعیت سیستم های انرژی بیمار را بازخوانی میکنید. بیمار باید چشمانش را بسته و یک بازو را به موازات زمین در مقابل خود نگه دارد. هیچ دست او را با دوانگشت بیست پانجم فشار داده و به او بگوئید مقاومت نکند. اکنون از او بخواهید که به فردی که عشق میورزد فکر کند و دوباره قدرت او را بیازمائید زمانی که به افرادی که به آنان عشق میورزیم و فکر میکنیم، واکنشی قوی و پویا از جانب حوزه های انرژی ما بیرون می آورند، آزمون بازو باید قدرتمند باشد. سپس از بیمار بخواهید تا شخصی را که از او متفطر است و یا میترسد را به ذهن بیاورد. زمانی که با دوانگشت فشار می آورید، بازو باید بسوی زمین حرکت کند، چون ترس و قضاوت به ناتوان ساختن ما گرایش دارند. برای تأثیر دقت و واکنشی عضله، از بیمار بخواهید هر کسی از مقدسات که برای او سبب عشق و شفقت است را تصور کند. دوباره آزمون عضله باید قوی باشد. تجسم صلیب شکسته که نهاد کسمپاهی مرکز نازیها بود باید در آزمون ضعیف باشد. سرانجام از بیمار بخواهید که واژه بله را تکرار کند. در این حالت باید آزمون قوی باشد و در حالیکه با تکرار واژه نه ضعیف باشد. این آخرین گام برای ایجاد تماس با سیستمهای تصویری بیمار و بازپزدانشهای ناخود آگاه میباشد. گاهی با بیماری برخورد میکنید که نشانه های معکوس نشان میدهد، زمانی که باید آزمون ضعیف باشد بازوی او یا سبب قوی میدهد و برعکس، زیرا سیستمهای نیرو الکتریکی آنان صلیب وار است. در واقع همه ما این امر را زمانی تجربه کرده ایم و با خواندن اشتباه بسیاری از نشانه هایی که از جهان میگیریم، رویارو میشویم. این وضعیت به سادگی معکوس میشود، فرد میتواند این واکنشی نرمال را با زدن ضرب بر غده تیموس خود که در بالای استخوان سینه قرار دارد، درمان کند. باید با نوک انگشتان سه بار به آن ضرب زد. در حالیکه تصویر فردی محبوب را به ذهن می آوریم سپس وقتیکه آزمون میشود، پاسخی قوی خواهد داشت. ضرب زدن به غده تیموس، سیستم انرژی را حمایت کرده و آنرا به تقارنی درست برمیگرداند. برای ردیابی یک نقش باید ابتدا با خاطر آوردن رویداد مهم انگیز مربوط به آن نیرو بخشید. مکان یک نقش پنهان را به دشواری میتوان یافت، مانند یک برنامه غیر فعال در کامپیوتر میباشد. زمانی که نقش انرژی و نیرو گرفت، شفاگر میتواند سرعت محل تقریبی آنرا در بدن نورانی و نیر چاکرای مربوط به آن را پیدا کند. نیرو دادن به یک نقش مانند راه انداختن یک برنامه کامپیوتری است. گدا آن فعال شده و آن با تمام دستورالعملها و فعالیتهاش به روی صفحه می آید. برای فعال کردن یک نقش، بیمار باید احساس خود را در زمانیکه صدمه دیده بخاطر آورده، درده، رنج، عذاب و یا شرمی که تجربه کرده است را احساس کند. خاطره سازی

عقلان کافی نیست. بیمار باید با شدت احساسات را برگردانده و آنها را برای چند دقیقه تجربه کند. این آزمون با شفاگر این امکان را میدهد که حضور یک نقش سسی را تشخیص دهد. همواره یک چاکرا مربوط به یک نقش فعال وجود دارد، زیرا دیگر راهی برای آن نقش وجود ندارد تا اطلاعاتی را به سیستم عصبی منتقل کند. شفاگر باید بلافاصله آزمون را برای انتقال چاکرا به یک نقش ادامه داده، زمانی که حوزه انرژی نوری بیمار هنوز با شوکهای بعدی رنج و دردی کمی بخاطر آورده است. موام است. یک دست را روی اولین چاکرا در دوازدهم بالایی پوست قرار دهید و در همان حال بیمار بازوی خود را به موازات زمین نگهداشته است. با دست دیگر خود همچو او را با استفاده از انگشت اشاره و انگشت وسط به پانزدهم فشار دهید. این مرحله برای هر یک از چاکراها تکرار میشود تا به چاکرای تاجی میرسد. بین هر چاکرا یک نفس مکث کنید و سرعت جلو بروید، زیرا موجهای ایجاد شده با خاطرهای آن رویداد وحشتناک بسرعت خاموش میشوند. چند چاکرا ممکنست در آزمون ضعیف باشند که نشانگر بودن مراکز انرژی متعددی مربوط به این نقش باشند. ما باید پائینترین چاکرای که در آزمون ضعیف بوده است را پیدا کنیم زیرا ریشه مشکل در آنجا نهفته است. زمانیکه این چاکرا تمیز شده و نقش آن از حوزه انرژی پاک میشود، چاکراهای بالایی خودشان را تعادل برمیگردانند. جایی که مشکل نهفته است همان چاکرای میانجی نام دارد. نقشهای حوزه انرژی فقط از طریق چاکرای میانجی پاک میشوند. پوشش دادن بیمار با حوزه انرژی خویشتن:

پس از آنکه یک فضای مقدسی را خلق کردید که نیروهای طبیعی جهت ها را ملاحظه خوانندید، یک فضای مقدس درونی با توسعه حوزه انرژی خود در روی بیمار خلق کنید. وقتی شما انرژی جهت ها را دعوت میکنید، یک فضای مقدس خلق کرده که در آن به اصول سازمان دهنده طبیعت دست می یابید. زمانی که شما بیمار خود را در حوزه انرژی خود می پیچید یک کره انسانی جزا خلق کرده که در آن قادرید به شماره انسانی هدایت و دانش دست یابید. اولین فضا ما را در انرژیهای محیط می پوشاند، هشتمین چاکرا ما را در انرژیهای می پوشاند که لطیفتر هستند، موجودات نورانی که با آنها کار میکنیم. زمانیکه فرایند پاکسازی نوری را انجام می دهید همواره هر دو فضای مقدس طبیعی و انسانی را باز کنید. ما میخواهیم توسط نیروهای که کهنشان ها و گیاهان را شکل میدهند آگاه شویم و نیز توسط خرد مغنوی که تجربه انسانی ما را هدایت میکند. زمانیکه این کار را انجام دهیم در دو فضای مقدس قرار داریم. گوی بیمار در یک کره رجم مانند قرار دارد. برای شروع انرژیهای جهات اصلی را فراخوان کنید سپس چاکرای هشتم خود را روی بیمار گسترش دهید و او را در مدت جلسا در پوششی از نور قرار دهید. بیمار باید به پشت دراز بکشد و شفاگر باید مستقیم پشت سر او بنشیند. تنفس بیمار را سعی کنید با تنفسهای آرام و عمیق متعادل کنید. تنفس سرعت سوخت انرژیهای چاکرا را تنظیم میکند. در ابتدا در حالیکه نقاط فشار

در عقب سر اورانگه میدارید سر بیمار را در دو دست حرکت دهید این نقاط را دروازه بهشت میگویند  
 سبک میکند تا بیمار به مرحله ای از حذب (تراش) سبک برده شود آنها در قسمت پایا ججه، زیر برآمدگی



استخوان پشت سر قرار دارند. با نری دست خود را زیر ججه بیمار  
 قرار دهید. زمانی که بالای دو نقطه فشار می آورید، در عرض چند دقیقه  
 بیمار وارد یک مرحله عمیق از آسودگی و آسایش میشود. با هر دو انگشت  
 وسط دستها در حدود یک اینچ خارج از خط وسط ججه، فشاری  
 استوار و نرم وارد نمائید. مطمئن باشید که سر او راحت بوده و روی  
 یک بالش سفت باشد برای حداقل ده دقیقه نقاط عمیق را نگه  
 دارید. در این مدت نیاز است که یک خط باز از ارتباط کلی

با بیمار را حفظ کنیم که او بتواند در این مرحله به جا جواب

بدهد. برای همین با صدای آهسته که به زحمت تشیده شود از بیمار بپرسید که چه تجربه ای دارد. ممکنست  
 مرد که چشمش زیر پلکهای بسته شروع به حرکت کند. این حرکت سریع چشم معمولاً نشانگر مرحله رویایی  
 است، اما در فرایند پاکسازی نوری نشانگر یک تمرین سبک میباشد که در آن ذهن حساس و با زری  
 چنگال خود را از آگاهی میرهاند. بعضی افراد احساس میکنند در مرحله ای عمیق از خواب هستند  
 آنها تکیه میکنند به راحتی باشفاگر صحبت کنند شاهد فرایند نیروبخشی شده و میتوانند آنرا با آنگه  
 در آن غرق شوند مشاهده نمایند. اکنون با پائین رفتن و جاگرای میانجی را باز کنید، با نگاه داشتن  
 یک دست چند اینچ بالاتر از جاگرای او، اثری چرخان دیسک را احساس کنید و سپس دست خود را  
 برای سه یا چهار بار خلاف جهت عقربه ساعت بچرخانید، اگر دستهایتان بلند است میتوانید از انگشتان  
 خود برای باز کردن یک جاگرای پائین استفاده کنید. در غیر این صورت با کنار بیمار حرکت کرده و وقتی که این  
 مرحله را انجام میدهید سر او را رها کنید و سپس با فاصله به همان وضعیت سابق برگردید. از هر روشی  
 سه استفاده میکنید، با ذقت توجه خود را متمرکز کنید. به حفض اینکا جاگرا باز میشود شروع به شست  
 شدن کرده تا اثرهای سی و نامانده را رها کنید. این اثرها به کمره نوری بزرگی که توسط جاگرای  
 هشتم شفاگر خلق شده است جاری میشوند، جایی که میسوزند. جاگرا را خلاف جهت عقربه های  
 ساعت در چند دقیقه بعدی بارها بچرخانید تا وقتی شسته شد بتواند چسبندگی شود. بیمار را یک  
 کنید که چه احساسی دارد. گاهی دمای بدن تغییر میکند و انقباض عضلانی غیر ارادی پیش می آید و  
 یا در سراسر بدن حرکتی متن شنبیه تخلیه بار الکتریکی خود انگیز دارند. این نشان میدهد که اثرهای  
 املراف نقش در حال سوختن و خارج شدن هستند. حرکتهای بدن خود انگیز زمانی رخ میدهند  
 سه خاطرهای عضلانی و سلولی در حال آزاد شدن هستند. وقتی که اثری یک نقش جسمیت  
 یافته یعنی در بافتهای بدن جمع شده است، تنها با این حرکت خود انگیز و گاهی غیر قابل کنترل  
 پاک میشوند. این مورد زمانی است که یک واقعه دردناک میگذرد که در آسیب اصلی وجود دارد.

زیرا بافت‌های بدن خاطره‌های این رویداد را نگه می‌دارد، در موارد خاصی بیمار می‌تواند حرکتی شبیه  
پرتاب یک ماهی از آب را پیدا کند و به خود آسیب برساند. مهم است که سرعت پروسار را با کند کردن  
یا سرعت دادن به تنفس کنترل کرد تا مرحله آزادسازی نرم باقی بماند. باید به بیمار گوشزد کنید  
که می‌تواند پروسار را در هر زمانی که می‌خواهد با قرار دادن صلیب وار بازوها روی سینه متوقف  
کند. گاهی اوقات یک نقش، تا نشین رسوبی را که برای سوختن شدن بیش از حد متراکم است  
را آزاد خواهد کرد این انرژی‌ها مثل حباب‌های از روغن درون چاکرا احساس می‌شوند. شما می‌توانید  
انرژی‌های سنگین را با دست خود در حالیکه در حال چرخاندن چاکرا به جهت خلاف عقربه‌های ساعت  
هستید جمع آوری کنید. با یک حرکت سریع همچ دست این انرژی‌ها را به زمین بیاشید. زمین این  
انرژی‌ها را به زندگی برمیگرداند به همانگونه که برگ‌ها را به کود تبدیل میکند. برای متابولیزه کردن این  
انرژی‌های سنگین از انرژی‌های غرب کبک بگیرید تا وارد فضا شده و انرژی‌های سی‌ک آزاد شده‌اند  
را نابود کند. در این مرحله بیمار شدیدترین حس‌های فیزیکی را تجربه خواهد کرد، زیرا انرژی بسریع  
در سرا سر بدنش در حرکت است. بعضی وقتها بیمار حس می‌کند که تکون‌های نور در ستون فقراتش  
به بالا و پایین شلیک می‌شود، کم‌کم تنفس بیمار بسیار آرام شده که نشان می‌دهد مرحله‌های این  
پروسه کامل شده است. اکنون زمان آنست که پاک‌سازی نوری را اجرا کنید. ممکنست شما یک  
انتقال محسوس در انرژی را متوجه شوید. شدت کاهش یافته و یک حس فراگیر صلح و آرامش  
وجود دارد. دست خود را روی چاکرای باز قرار داده تا چک کنید که به نرمی و تعادل می‌چرخد. سپس  
دست راست را روی سر خود برده و انرژی چاکرای هشتم را جمع کرده و آنرا به چاکرای باز بیمار  
بیاورید. می‌توانید یک خورشید درخشان را روی سرتان تجسیم کنید و بینید که دستتان کره‌های  
از نور خورشید روی سرتان جمع کرده و چاکرا را با این نور طلایی بشوئید. این گام را سه بار تکرار  
کنید. پاک‌سازی نوری، نقش را با نور خالص نقش دوباره می‌زند. پس از پاک‌سازی نوری،  
یکبار دیگر دست‌هایتان را دوباره در زیر آمدگی استخوان چهجه بیمار قرار داده و نقاط عمیق  
کمنده را برای چند دقیقه نگه‌دارید. این کار باعث می‌شود تا بیمار در حالی که بدن نوری یک ساختار  
شفا یافته جدید را تشبیه کند، آرامش داشته باشد. شاید بیمار در این مرحله تجربه پیش فیزیکی  
و تخلیه انرژی کمی داشته باشد. اکنون چاکرا را با چرخاندن آن برای سه یا چهار بار در جهت  
عقربه ساعت تعادل بخشید. سپس حوزه انرژی خود را بسته، آنرا جمع کرده و به بالا برگردانید  
تا روی سرتان یک کره نوری بدل شود. حوزه انرژی گسترده یک حفره احتراق برای سوختن  
انرژی‌های سنگین است. زمانی که این حوزه را می‌پندید این آتشفشان را کم کرده و آنها را در چاکرای  
هشتم قرار داده جانیگ تبدیل با نور خالص می‌شوند. در صورت غفلت و زردین برای بستن حوزه  
انرژی خود پس از یک پاک‌سازی نوری، انرژی‌های سی بیمار از خود را جذب کرده خودتان بیمار  
می‌شوید. فرایند پاک‌سازی نوری هر دو وضعیت فیزیکی و روانی را شفا می‌دهد.



خارج سازی انرژی های کربستالی شده :

در حالیکه فرایند پاکسازی نوری اکثر انرژی های درون حوزه انرژی را میسوزاند، برخی از انرژی های سمی میتوانند کربستالی شده و تقریباً مادی شوند و در این صورت غیره مکنست که آنها را از طریق فرایند پاکسازی نوری متابولیزه کرد. آنها شبیه چوب سنگی شده هستند که دیگر نمیسوزند. این انرژی های کربستالی شده خودشان را در بدن فیزیکی نشانده و شکلهای چون خنجر، نیزه و شمشیر به خود میگیرند. این انرژی های کربستالی شده نتیجه جا دوی سیاه یا سحر یا خشم و حسادت یا تنفر فرد دیگری که با ما نشان رفته است میتواند باشد. گاهی نیز انرژی های به جا مانده یا خاطره های از نحوه مردن یا چگونگی آسیب دیدن ما در زندگی پیشین میباشد. یک فکر منفی از سوی یک همسر سابق خشمگین میتواند به بدن ما، مانند یک خنجر فرورود. و قتی که این انرژی ها وارد ما میشوند از طریق حوزه انرژی سفر میکنند. سیستم ما این انرژی ها را خارجی تشخیص داده و معمولاً آنها را با همان شیوه که سیستم عصبی با کتری های خارجی را پاک میکند ریشه کن میکند. زمانی که در حال بستن مسیر دایمی منفی گرایی باشیم، سیستم های دفاعی بدن نوری میتوانند تحت فشار قرار گیرند. آن انرژی منفی که مستقیماً بسوی ما آید میتواند کربستالی شده و خود را در بدن فیزیکی نشانند. این امر در طول هفته ها و یا ماه ها صورت میگیرد. این انرژی ها مایه نیستند. چون انرژی تقریباً مادی شده است، باید بادست کنده شود. این خارج سازی باید فقط پس از اینکه فرایند پاکسازی نوری حوزه انرژی یک بیمار را پاک کرد انجام پذیرد. علت اینکه در این عمر مردن هنوز هم در حوزه انرژی افراد بیمار اشیا ی مثل خنجر و تیر و نیزه دیده میشود اینست که سیستم لیمبیک مغز هزاران سال پیش زمانی که اجداد ما بازی شکار داشتند و یکدیگر را با چاقو و نیزه میزدند تکامل یافته است. مغز تفکر ویر این ساختار مغزی باستانی بی تغییر مانده است. مغز لیمبیک سمبلها را بطور صوری میگیرد. و قتی که مورد خیانت قرار میگیریم میگوئیم از پشت ما خنجر زده اند زیرا بطور نا دین اینطور است. چنین اعمال خیانت آمیز و عواطف شدیدی که آنها همراهی میکنند گودالهای از انرژی ساکن در حوزه انرژی خلق میکنند. هر اندازه که مدت بهبودی فرد از این خیانت طولانیتر شود این انرژی زمان بیشتری برای کربستالی شدن دارد. در نهایت، آغاز به پذیرش شکل یک خنجر میکند و در پشت کسی فرورفته است. این شیوه ای است که مغز لیمبیک ما ادراک میکند. وقتی ما از یک دل شکستگی رنج میبریم این انرژی ها میتوانند شکل یک بند فلزی را بگیرند که قلب را میفشارد. یک دام فلزی که احساسات ما را در چنگ دارد. تجاوز جنسی در سالهای اولیا زندگی به شکل تیر یا نیزه در قسمت پائین شکم پدیدار میشود که بر چاکرانش زده جایی که هرصت نفس و جنبیت در آن ساکن است. یک ازدواج ناسازگار به شکل یک خفت انرژی دور کردن شخص پدید می آورد که فرد را در حال خفه کردن است. مهم است که فرد در اینکار ذهن باز

داشتن باشد. زمانی که یک شیء لوله ای شکل در بدن بیمار احساس میکنید متورماً بگوئید این چاقو یا نیزه یا اتمالهم است. بجای آن به حسها یثان دقت کرده و با خود بگوئید گرم، استوانه ای، بلند، سخت و غیره. فقط زمانی نتیجه می گیرید که آن شیء با یک چاقو باشد سه آنرا خارج ساخته و پس میبرید که مسلماً یک تیغه و یک دسته دارد. سعی کنید از نامیدن احساس خودداری کنید زیرا نام نهادن یک عمل عقلانی بوده که ما را از تجربه جدا میسازد. خارج سازی انرژیهای کریستالی را تا زمانی که در فرایند پاکسازی نوری مهارت نیافتاید انجام ندهید. باید یک احساس محرک خوب برای احساس دقیق انرژی های کریستال شده در خود پرورش دهید. در ابتدای کار بسیار آسان است که انرژیهای را کدی را که از طرف یک نقش جمع میشوند با یک انرژی ساکن شده اشتباه گرفت. انرژیهای کریستالی شده که در بدن سخت شده اند غالباً از زندگیهای گذشته ریشه میگیرند. آنقدر برای مدتهای طولانی در بدن ما بوده اند که در بافت بدن ساکن شده اند. فرایند خارج سازی از گامهای متعددی تشکیل شده است که شامل اسکن کردن حوزه انرژی بیمار و شنا سایی و خارج سازی انرژی کریستال شده میباشد. سهواً پروسه خارج سازی را در طی یک پاکسازی نوری انجام دهید چون انرژی کریستال شده در پائینترین لایه حوزه انرژی قرار دارد. ادراک آن دشوار است. در طی یک پاکسازی نوری متفرقه انرژی یک چاکرا خودشی را آشکار میکنید و انرژیهای کریستال شده در تمام سطوح حوزه انرژی به ساکنی یا فضا میشود. در ضمن فرایند پاکسازی نوری انرژیهای را که در اطراف کریستالها هستند و آنرا به بدن میچسباند را میسوزاند. پاکسازی نوری مشابه پاک کردن یک زخم پیش از در آوردن شیشه های فرورفته در پوست است. انرژیهای منفی در آغاز به ما جذب میشوند زیرا به ما وابستگی دارند. ما پایگاه پذیرش آنان هستیم همانطور که مغز پایگاه پذیرش مواد شیمیایی خاصی است. ما این انرژیها را همانطور که افراد خاص را بسوی خود جذب میکنیم، بطرف خود میکشائیم. هر شکل از انرژی یک فرکانس و یک ارتعاش خاص دارد. در نتیجه این کافی نیست که انرژیهای کریستال شده را خارج کنیم بلکه وابستگی آنها نیز باید تغییر کند یا بیمار انرژی مشابه را یکبار دیگر جذب نکند. پروسه پاکسازی نوری وابستگیهای بیمار به این انرژیها را با پاک کردن و بالا بردن فرکانسی که یک چاکرا میچرخد، شفا میدهد. وقتی که زخم ارتعاشی یک چاکرا افزایش می یابد ما آغاز به جذب انرژیهای خالص و پاک و مفید مینمائیم. پس از انجام یک پاکسازی نوری اکتا پیش از بستن چاکرا، شفاگر فرایند خارج سازی را انجام میدهد. برای این پروسه پنجم گام وجود دارد که حدود بیست دقیقه طول میکشد:

گام اول اسکن کردن حوزه انرژی؛ دست خود را چند اینچ بالای بدن بیمار بکشید گویی که حوزه انرژی او را نوازش میکنید. به آهستگی پیش رفته و بدنهال حس کردن گرما یا سرما باشید. تغییرات دما غالباً نشانگر وجود یک انرژی کریستال شده است. زمانی که یک شکل را حس میکنید

دستان رادوران مفاده و تلاش کنید که تأثیری را بدست آورید. آیا حس آن شبیه فلز است یا چوب یا سنگ است. بجای آن با حس ما باقی بمانید.

تمام دقم خارج کردن اثرهای سنگین: اکنون اثرهای سنگین ته نشین را در آورید، این اثرها را بانوک انگشت جمع کرده و آنرا با زمین بپاشید. این عمل باعث میشود که شیخ فرو رفته شل شود.

تمام ستوم بکارگیری نقاط رهایی: نقاط رهایی را در پشت جمجمه نگهداشته و فشار دهید تا اثرهای سستی باقیانده در جا کراها شود. ممکنست که یک ارتباط خطی میان مکان انرژی کریستال شده و جا کرای میانجی وجود داشته باشد. ممکنست که یک انرژی فرو رفته در پا پیدا کنید در حالیکه با قلب مربوط است.

تمام چهارم خارج سازی شین: شین را به نری از یک سو بسوی دیگر حرکت داده و آنرا بپر خانی و شل کرده و بیرون بیاورید از بیجا ر بخواهید که هو شیاریش را بر محل آن مفاده و اعمال شما را احساس کند. از او بپرسید آیا خیلی سریع هستیم، یا خیلی آهسته. آیا دردناک است. شاید هم بد نباشد از او بپرسید که تقا ویر ادراکی خود را برایتان توصیف کند.

تمام پنجم پاکسازی چاکرا: با جا کرا نور بپاشید، آنرا در نور خالص بشوئید، برای آنکه نرف ارتعاش آن تغییر کرده و وابستگی کم شود. در آخر جا کرا را بسته و با بیجا ر با گام بعدی بروید. مهم است که در طی پرونده خارج سازی با دستهای خود احساس کنید. تجسم کنید که حس لامسه شما آنقدر رشد کرده است که قادرید امواج انرژی جاری در بدن نوری را ادراک کنید. یادتان باشد که پوست بزرگترین اندام حس ما میباشد. با حس غیر عادی خود اعتماد کنید. لمس غیر قابل مانسور شدن است. آنچه که احساس میکنیم برایمان خصوصی و صمیمانه و باطنی است. این امر به ما امکان میدهد که دقیقاً برای ردیابی اثرهای کریستالی ردیابی را ادامه دهیم.

#### اثرها و موجودات مزاحم:

یکه انرژی کریستال شده خود را در بدن فرو میکند. اثرها و موجودات مزاحم با استفاده از روش پنجم گام خارج سازی انرژی کریستالی شده نمیتوانند خارج شوند. زیرا آنها سیال هستند و میتوانند و میتوانند در تمام بدن حرکت کنند. این مانند چنگ انواختی و گرفتن آب است. با سادگی را هم برای حفظ آن وجود ندارد. بسیاری از مشکلات فیزیکی و روانی بوسیله موجودات مزاحم ایجاد یا تشدید میشوند. غالباً آنها اضطراب، افسردگی، اعتماد تغییر حالت و روحی ایجاد کرده و نیز بانی برای سایر علایم مرض هستند. یک نشانه قابل ذکر از موجود مزاحم زمانی است که یک بیمار لطیف از علایم حاکی از بی ثباتی نشان میدهد. تمام انواع تشخیص را با مبارزه میطلبد. زمانی که موجود مزاحم آزاد شد، بیمار به راحتی رفتار خود را تغییر داده و غالباً شنای خود انگیز را تجربه میکند. موجودهای مزاحم، ارواح تجسم نیافته ای هستند که در میان این جهان و جهان دیگر گیر افتاده اند. گاهی این وجودهای مزاحم میتوانند یکی

از زندگیهای سابق خودمان باشد که در ناخود آگاه ما بیدار شده اند و میخواهند دوباره زندگی کنند. از این رو با خود کنونی ما چشم و هم چشمی کرده که به سیستم عصبی مرکزی ما دست یابند. این موجودات مزاجم به یک چاکرا چسبیده و از طریق آن به سیستم عصبی ما متصل میشوند، جایی که به یک رابطه پارازیتی یا میزبان وارد میشوند. آنها ارواح سطح پائین جهان روح هستند که مکنده انرژی میباشند. آنها در سراسر حوزه انرژی هاله ما مانند یک موج روان تیره، جاری هستند. آنها از یک چاکرا به چاکرای دیگر حرکت کرده و در سیستم عصبی ما گشت میزنند و به یک چاکرای به خصوص که از آن تغذیه میکنند متصل میشوند. غالباً یک انرژی مزاجم آنقدر قدرتمند است که به نظر میرسد دارای یک شخصیت است و در نتیجه ما باور میکنیم که باید یک موجود باشد و گاهی هم به اندازه ای ضعیف است که فکر میکنیم فقط با یک انرژی مزاجم سروکار داریم. وقتی اشخاصی که از لحاظ معنوی و روحی باز هستند و از نظر عاطفی عدم تعادلی می یابند هدفهای آسانی برای موجودات مزاجم یا انگلهای انرژی تئیک میباشند. این موجودات بدون جسم به افرادی که در معنویت محتاط نیستند چون پروانه های که با شعله شمع جذب میشوند، کشیده میشوند. هیچ اندازه از گرفتار درمانی در ارتباط با این وضعیت موثر نیست. زمانی که این انرژی ها خارج شوند شفا با سرعتی بیشتر پیش می رود. همه انرژیها آگاهی دارند، حتی ابتدای ترین و اساسی ترین آنها، از این رو حتی یک انرژی مزاجم میتواند ظاهر یک شخصیت شبیه انسان داشته باشد. یک انرژی مزاجم دوباره در طبیعت حل میشود، چون حوزه انرژی ندارد که آنرا در برگردد، آن در درختها و سنگها و زمین جذب شده جایی که میپوسد. یک وجود مزاجم توسط شفاگرهای نوری به جهان روح برده میشود آنها با روح سرگشته کمک کرده تا آگاهی دوباره یافته و به نور برگردد. وجودهای مزاجم از آنچه که مایل به باور آن هستیم عادتر هستند. یک وجود مزاجم ممکنست به یکی از دو نوع زیر ظاهر شود:

یکی از خودهای قبلی ما، یک زندگی گذشته که از ذهن ناخود آگاه ما بیدار شده است.

یک هم موجود تجسد نیافته ای که به درون حوزه انرژی ما نفوذ کرده است.

یک وجود مزاجم میتواند یک از اقوام یا دوستان از دست رفته باشد که برای یاری گرفتن بسوی ما آمده است. زمانی که شخصی ناگهان در یک تصادف یا تحت تأثیر مواد مخدر در بیمارستان میمیرد، میتواند میان این جهان و جهان بعدی گم شود. او در کابوس گیر جیافتد که قادر نیست از آن بیدار شود. او آگاه نیست که مرده و برای راحتی خیال بسوی ما می آید. ما او را با امنیت بدن نوری خود آورده درست به همان شکل که اگر آسیب می دید و یاد رنج بود او را به خانه می آوریم. انرژی او با انرژی ما مخلوط شده و شروع به تخریب در حوزه انرژی ما میکند. وقتی که یک موجود مزاجم را از حوزه انرژی خارج میکنیم غالباً علایم عاطفی و فیزیکی ناپدید میشود. وجودهای مزاجم از انرژی چاکراها و سیستم مرکزی عصبی تغذیه میکنند. شکل تغذیه کننده انرژی دیگری وجود ندارد. آنها خود را از طریق یک از چاکراها به نفع چسبانه و قادر به تجربه افکار و احساسات فرد میکنند. حوزه انرژی زمان دشواری برای پاکسازی

این انرژی های خارجی دارد، برعکس بدن فیزیکی که قادر است عناصری را که نمیتواند استفاده کند از طریق ادرار، دفع، عرق و تنفس پاک کند، بدن نوری هیچ نوع سوختی ندارد. زمانی که این انرژیها وارد سیستم عصبی مرکزی میشوند، باید آنها را با استفاده از یک کریستال خارج کنیم. کریستالها، استوارترین ساختار در طبیعت هستند. آنها انتقال دهنده هستند زیرا یک نوع از انرژی را به نوع دیگر بسیار ساده برمیگرداند. برای همین در چیپ های الکترونیک درون کامپیوترها مورد استفاده قرار میگیرند. کوارتز شفاف بهترین ابزار برای خارج سازی انرژیهای مزاجم و وجودهای سرگردان میباشد. بطور طبیعی به آن کشیده میشوند. یک کوارتز دو سر شفاف که چهار یا پنج اینچ باشد یکی از بهترین ابزارهای شفاگری میباشد. بسیار مهم است که کوارتز شفاف و بدون ترک باشد زیرا اگر ترک داشته باشد انرژی میتواند از آن تراوشی کرده و شفاگر را آلوده کند. وقتی که کوارتز مواد خارجی، ابرویا سطوح تقاطعی داشته باشد، وجود مزاجم تجربی درد زیادی در زمانی که درون کوارتز است دارد پس از خارج کردن یک انرژی مزاجم به بیمار کمک کنید تا او بستگیهای خود را تغییر دهد تا دیگر این وجود و یا وجود مشابه دیگری را جذب نکند. درست به همان شکلی که برای انرژیهای کریستالی شده انجام میدهم. این کار را دوباره از طریق فرایند پاکسازی نوری انجام میدهم. در این مورد شفاگر نباید فقط وجود مزاجم را خارج کند، به این روح گمشده کمک کنید تا از کابوسی که در آن به دام افتاده رها شده و به نور و عشق در جهان روح بازگردد. وجودهای مزاجم بندرت ارواح سیاه و یا شیطانی هستند. آنها اکثراً ارواح گمشده ای هستند که در جستجوی آرزوی شفا به هر شیوه ای که بتوانند میباشند. اما مورد استثنای نیز وجود دارد. هر اندازه که افراد بیشتری در این جهان بنزد شما بیایند تعداد بیشتری از ارواح از سوی دیگر در جستجوی کمک گرفتن از شما هستند. بیشتر آنها هرگز به حوزه انرژی ما نفوذ نمیکنند چون ما هیچ نوع قرابت و یا اتصال عاطفی با آنها نداریم، زمانی که وارد حوزه دفاع نوری ما شوند درمانده میشوند. زمانی که به اجساد خود صدمت نفاذده و آنان را دفن نکرده باشیم آنان باز ایستادن از طریق ما ادامه میدهند.

خارج کردن انرژیها و موجودات مزاجم بوسیله کریستال کوارتز، برای این کار بسیار قبلاً باید پاکسازی نوری را گرفته باشد. برای این مرحله هفت گام وجود دارد که حدود سی دقیقه اجرای آنها طول میکشد:

گام اول تست وجود یک انرژی یا وجود مزاجم: از آزمون عضله در ردیابی نقشها برای تعیین کردن وجود یک انرژی یا وجود مزاجم استفاده کنید. از بیمار بخواهید که بایستد، بازوهایش به موازات زمین جلویش بگیرد. سپس از او بخواهید وقتی سعی میکنید بازوهایش را بالاترین میاوری در حالیکه با دست راست روی صحنه او فشار می آورید، مقاومت کند. سطح قدرتی که در طی تست عضله یابید نشانهای برای مرحله حوزه انرژی بیمار است.

کام دوم جاری کردن انرژی روی بیمار؛ پشت بیمار ایستاده و دست غالب خود را در انتهای ستون فقرات او روی دنباله بگذارید، دست دیگرتان در ته گردن قرار بگیرید، افراد چپ دست میتوانند برعکس عمل کنند. انرژی را میان دستها پتان جاری کنید از پاتین بالا، انرژی قوس و دایمی را تجسم کنید که در ستون فقرات بیمار جریان دارد، برای چند دقیقه این کار را ادامه دهید تا زمانی که جریان یافتن آن در ستون فقرات و دست شما در گردن بیمار را احساس نمائید. این انرژی داغ آتشین به طور موقت هر نوع انرژی یا موجود مراهی را که به نخاع چسبیده باشد را جابجا میکند، زمانی که احساس میکنید که انرژی جریان قدرت مند دارد، دوباره بیمار را تست کنید، اگر قدرت بیمار به همان زیادی و یا حتی بالاتر از سطح شانه است، هیچ انرژی و وجود مراهی حاضر نبوده و خارج سازی لازم نیست، اگر سطح قدرت آنان بطور واقعی از شانه ضعیفتر است، یک خارج سازی لازم است زمانی که یک انرژی یا وجود مراه از سیستم عصبی مرکزی جابجا میشود، قدرت حوزه انرژی بطور زودگذر فرو میریزد و برای لحظه ای قدرت فیزیکی نیز از بین میرود، زمانیکه انرژی یا وجود مراهی وجود ندارد حوزه انرژی توسط آن انرژی که شفاگر در سراسر سیستم مرکزی اعصاب میریزد قدرت میگیرد.

کام سوم ردیابی انرژی و وجود مراه؛ انرژی را در ستون فقرات به بالا جاری ساختن و در هر دو مرحله تست کردن و خارج سازی اصلی ردیابی در طی فرایند موقعیت انرژی یا وجود مراه را پیدا کرده و به علایم دقت کنید، چون این انرژی سیال است، میتواند به جاگراهای مختلف و نیز بالا و پاتین ستون فقرات حرکت کند. برای ردیابی پشت بیمار ایستاده و یک دست را روی شانه و دست دیگر را روی کمر او قرار دهید، انرژی را در ستون فقرات بیمار جهت دهید، دستهای بیمار به آزادی در کنارش قرار دارد، کوارتزا در کف یک از دستهایتان نگهدارید و در ضمن دستهای بیمار را در دستهایش نگهدارید، سپس به آهستگی دستهای بیمار را تکان دهید. آنها را بالا و پاتین برده در حالیکه بطور همزمان با انرژی یا وجود مراه هماهنگ میشود، در این زمان تنفس آرام و متمرکز دارد، از بیمار بخواهید هر احساس و تصویری را که ادراک میکند توضیح دهد.

کام چهارم خارج سازی انرژی یا وجود مراه؛ خارج سازی واقعی باید در عرض پنجم دقیقه پس از انرژی دادن به ستون فقرات انجام گیرد، پیش از آنکه انرژی یا وجود مراه متوجه آن شود، به تکان دادن آهسته بازوهای بیمار ادامه داده و شروع به کشیدن انرژی یا وجود مراه به پاتین با درون دستهای خود کنید. انرژی را با قدرت در ستون فقرات بخش کنید ببینید که در کجا متجاوز را ادراک میکنید، با دقت انرژی یا وجود مراه را دنبال کنید که آیا از ستون فقرات جدا شده و بسوی چاکرای دیگری حرکت کرده و یا قصد دارد که درون بدن بیمار پنهان شود. غالباً متجاوز تشخیص میدهد که جدا شده است و تمام تلاشش را میکند که بدن میزبان بچسبد، پیشرفت را بررسی کنید و از مکان و درجه قدرت آن آگاه شوید، در خاموشی با آن صحبت کنید و گاهی هم بلند صحبت کنید، به آن بگوئید که هیچ چیز امن است و از او نگهداری خواهد شد و دیگر نرسد نخواهد کشید و همه چیز بهتر خواهد شد، به او بگوئید

سه اینجا هستید تا امر را کمک کنید شفا یابد و او را مطمئن کنید که صدمه ای نخواهد دید، نحوه صحبتان بهتر است شبیه حرف زدن با یک کودک کم سن و سال باشد، واقعاً درک کنید که دارد رنج میبرد و میخواهد کمک شود تا درد ورنبش التیام یابد، وقتی که اثری وجود ندارد یا بیرون میکشید اثری را احساس میکنید که وارد ساعدهایتان شده، با اثری اجازه ندهید که از آن رنجهایتان بگذرد، حتی اگر شفاگر هیچ قرابتی برای اثری ندارد داشته باشد، آن میتواند بر حوزه اثری شفاگر اثر بگذارد، به محض آنکه احساس کردید که از بدن بیمار بیرون میروید آنرا با درون کریستال کوارتز بکشید، بعضی اوقات اثری یا وجود ندارد از بیرون آمدن از بدن بیمار سرپیچی میکند و گاهی نیز بیمار خودش از رها کردن وجود مزاجم اکراه دارد، ممکنست که بیمار بطور ناخود آگاه آنرا بعنوان یکی از افراد خانواده و یا کسیکه از زندگیهای گذشته خودش تشخیص میدهد و نخواهد آنرا رها سازد، در این موارد از یک کشتی جهشی استفاده کنید، از بیمار بخواهید که از بیست و یا نود شماره در زمان که احساس میکنید وجود مزاجم شروع به حرکت در ساعدهایتان میکند باید زیاد بنشیند ها، و دستها را با شدت بهم زده و وجود مزاجم را در کریستال کوارتز زندانی کنید، سپس بررسی کنید ببینید آیا خارج سازی کامل شده است، آیا لازم است یکبار دیگر تکرار شود، آیا بیش از یک وجود مزاجم وجود دارد، یکبار دیگر تست عطفه را انجام دهید تا مطمئن شوید که خارج سازی موفقیت آمیز بوده است، زمانی که اثری در حال جاری شدن در سراسر ستون فقرات است باید شما از پشت به جلوی بیمار حرکت کرده و با خارج سازی پیش بروید، این عمل را بسیار دقیق انجام دهید، حس لامسه را کنار بگیرید تا بتوانید اثری را که در بازویتان در حال حرکت است را با درون کریستال کوارتز هدایت کنید

تمام پنجم پیشی رفتن با بیمار، همیشه برای بیمار توضیح دهید که وقتی که اثری یا وجود مزاجم را ردیابی میکنید چه ادراک میکنید و چه اطلاعاتی وجود مزاجم به شما مینماید، سوالاتی که معمولاً باید از وجود مزاجم پرسید اینهاست: از کجا آمده، چه مدتی است که با بیمار است، چه چیزی او را به بیمار جذب کرده، از بیمار چه میخواهد، در ضمن باید بدانید که تجربه بیمار چه بوده است و حال چه احساسی دارد و چه قرابتی با این متجاوز دارد و چه چیزی در درجه اول آنرا با او جذب کرده است و چه چیزهایی باید انجام شود تا جلوی یک مشکل مشابه در آینده گرفته شود.

تمام ششم انجام یک پاکسازی نوری برای تکمیل روان: این امر هر نوع قرابتی برای وجود مزاجم را تغییر داده و شفاگری را تکمیل میکند، اگر قرابت تغییر نکند یک اثری یا وجود مزاجم دیگر در جستجوی بیمار خواهد بود هیچ صحامه ممکن با یک وجود مزاجم وجود ندارد هیچ راهی برای آموختن زیستن با یکدیگر نیست، فقط یک مکان ثابت است اشانی برای آن وجود دارد که برود طبیعت و یا با جهان روح، از بیمار پرسید که چه نوع امر حل نشده ای هنوز با این وجود مزاجم دارد، بیمار را کمک کنید تا کشف

کند نقشی او در این بازی چه هست و چرا در درجه اول برای این نقش انتخاب شده است، این زمانی برای گفتن من تورا دوست دارم و تورا میبخشم است. وقتی قرابت تغییر کرد بیمار در آینده مصون میماند

نگام هفتم پاک کردن کریستال کوآرتز را آزاد سازی انرژی یا وجود مزاجم: بیمار باید برای پاک کردن کریستال در آتشی همراه با شفاگر باشد. اول از او پرسید که آیا آماده است که این وجود مزاجم را رها کند. سپس از او بخواهید هر طور که مایل است با آن خدا حافظی کند و از درسهایی که برایش آورده است تشکر کند، بدون آنکه با دردناک بودن موضوع فکر کند. میتوانید در ظرف برنجی با سولفات دو منیزی و پنبه الکلی آتشی بیا فرزید. ظرف جو شکاری و یا درز داشته باشد، یک ظرف سنگین آلومینیومی نیز مفید میآید. ظرف را به محقق حدود یک اینچ از سولفات دو منیزی بپزینید. سپس یک اونس پنبه الکلی در آن قرار داده و آنرا با دقت روشن کنید. این آتشی سوزان حدود سه دقیقه میسوزد. صبر کنید تا آتشی خاموش شده و ظرف کاملاً سرد شود تا دوباره آنرا روشن نماند، نور اتاق را کم کنید تا شعله‌ها را زمانی که کریستال کوآرتز را روی آن عبور میدهید بهتر ببینید مهم است که کریستال واقعاً از شعله‌ها عبور کند. سه بار کریستال را از آتشی عبور دهید و سپس بسبت جنوب ایستاده در حالی که بیمار در کنار شما ایستاده است. کریستال را بسبت جنوب فوت کنید و سپس بسبت غرب و شمال و شرق این عمل را انجام داده و سپس کریستال را در آب سرد بشوئید انرژی یا وجود مزاجم گرمای خشک کننده را زمانی که کوآرتز را از شعله‌ها عبور میدهید حس میکند. آتشی انرژی یا وجود مزاجم را از کریستال کوآرتز جدا میکند. اینجا زمانی است که ادراک میکنید که آیا آن یک انرژی است یا یک وجود مزاجم. یک وجود توسط شفاگر نورانی از جهان روح که با امنیت فضای مقدس شما وارد شده اند پذیرفته میشوند. یک انرژی مزاجم توسط آتشی و نور آن و گرمای سوخته و در طبیعت رها میشود گاهی پی میبرید که یک وجود مزاجم زیر یک انرژی مزاجم پنهان شده است. پس از آنکه مرحله خارج سازی تست عصاره را تکمیل کردید، تست بیمار باید قوی باشد. اگر ضعیف بود دوباره برگشته و رتوبی کنید.

هر وجود مزاجمی که در رنج است نیاز به شفا دارد و باید به آنها عشق بفرزیم، بدون توجه به اینکه تا چه حد سیاه بنظر میسرند. آنها نیز برای شفا نزد ما آمده اند. زمانی که آنها را با شفاگرهای نورانی در جهان ارواح میسپارید به شما عشق و قدر دانی بر میگرداند و به موقع خود حقی برای کمک به مادر یک خارج سازی دشوار بر میگردند. پس از خارج سازی کریستال را باید عمودی نگه داشت و دقت کنید که هیچ کدام از دو انتهای آن بسبت شما نباشد، زیرا انرژی یا وجود مزاجم ممکنست فرار کرده و وارد یکی از چاکراهای شما شود و در این صورت باید یک خارج سازی برایشان صورت گیرد. از بیمار بخواهید برای چند روز کریستال کوآرتز را با خود حمل کند و تفکر کند که چه چیزی از این وجود مزاجم میگیرد. همواره فایده دومی هست که یک وجود مزاجم برای یک بیمار فراهم میسازد. گاهی اوقات حسی از هدف یابی یا یک دلیل برای جنگیدن علیاً آن یا یک آنکه کج و معوج است که او میتواند در آن انعکاس خود را ببیند.



جنون = چاکراهی ۱ و ۳ و ۴ و ۵  
 بی خوابی = چاکراهی ۱ و ۲ و ۳ و ۴ و ۵ و ۶ و ۷ و ۸ و ۹ و ۱۰ و ۱۱ و ۱۲  
 برفتار = چاکراهی ۲ و ۳ و ۴ و ۵ و ۶ و ۷ و ۸ و ۹ و ۱۰ و ۱۱ و ۱۲  
 درد مفاصل = تمام نقاط دردناک و چاکراهی جنب آن  
 ناراحتی کلیه = چاکراهی ۳ و ۴ و ۵ و ۶ و ۷ و ۸ و ۹ و ۱۰ و ۱۱ و ۱۲

جدول وضعیتها و اختلالات بدنی

اختلالات		وضعیتهای بدنی
چاکراهی	نصف النهار	بدن بسپت جلو خم شده
اول	گرم کننده سه گانه	مشکل بودن بالا رفتن از پله و غیره
اول	روده کوچک	مشکل برخاستن از حالت نشسته
اول	روده کوچک	صدای تق تق زانو
اول	گرم کننده سه گانه	قوزک یا پیچیده
اول	گردش خون	دستها بشکل متفاوتی حرکت میکنند
اول	گرم کننده سه گانه	برآمدگی شکم
اول	روده کوچک	انحنای کمری بیش از حد
اول	روده کوچک	باسن برآمده
اول	گردش خون	لگن خاصره پیچیده یا کج
اول	گردش خون	کفل تا شده و کج شده
دوم	روده بزرگ	ران دارای انحراف
دوم	کیسه صفرا	پنجه صفاوی، پیچیده
دوم	روده بزرگ	انحنای ستون فقرات در پهلو
دوم	سید	بازوها و شانیه ها شکلهای متفاوتی دارند
دوم	سید	قفسه سینه مدور، ضروفته
دوم	ریه	استخوان کتف بیرون زده
سوم	مثانه	کف پای پهن، قوس افتاده
سوم	مثانه	نمی توان دروس پنجه پاها متعادل باشد
سوم	مثانه	پنجه پا شبیه پنجه کبوتر است
سوم	مثانه	ستون فقرات مدور
سوم	کلیه	انحنای کمری پهن شده
سوم	کلیه	سرخم شده با جلو
سوم	معدده	سرکج شده و نامتوازن
سوم	معدده	انحنای گردن بشکل کی
سوم	طحال	شانیه بسپت بالا

- درد شکم - گرفتگی عضلات شکم = چاکراهای ۱ و ۲  
 دمل و آبسه = چاکراهای ۳ و ۴  
 جوش صورت - اعتیاد - امراض مزمن - صرم - آنفلانزا = تمام چاکراها  
 مشکلات پیری = چاکرای ۱  
 آلرژی - آسم = چاکراهای ۵ و ۶  
 کم خونی = چاکراهای ۱ و ۲ و طحال  
 اضطراب - تشویش = چاکراهای ۱ و ۷  
 آپاندیسیت - سوءهاضمه = چاکرای ۲ و ناف  
 کم اشتها = چاکراهای ۱ و ۴  
 عرق مفاصل = چاکراهای ۱ و ۲ و کف پا و زانو  
 ناراحتیهای پشت = تمام ستون مهره ها و چاکراهای ۱ و ۲  
 شب ادراری = چاکراهای ۱ و ۲ و پاها و زانوها  
 فشارخون = چاکراهای ۳ و طحال  
 ناراحتیهای مغز = چاکراهای ۶ و پشت سر  
 بیستامها = چاکراهای ۳ و ۴ و ۵  
 مشکلات تنفسی = چاکراهای ۲ و ۵ و نوک ششها  
 سرطان = چاکراهای ۱ و ۶  
 سرماخوردگی = چاکراهای ۲ و گوشها و چشمها  
 یبوست = چاکراهای ۱ و ۲ و کبد  
 کیست و عذر ریشه ای = چاکراهای ۱ و ۲  
 کرمی = چاکراهای ۲ و ۴ و گوشها و کیچکها  
 مرض قند = چاکرای ۲ و لوزالمعده (پانکراس)  
 ناراحتیهای گوش = چاکرای ۲ و گوشها  
 چشمها = چاکراهای ۳ و ۴ و چشمها  
 ناراحتیهای زانوها = تخمدانها و چاکراهای ۴ و ۵ و ۶  
 دردهای عمومی = چاکراهای ۱ و ۲ و پاها و زانوها  
 سردرد = چاکراهای ۶ و پشت سر و کیچکها در تمام ستون مهره ها  
 امراض قلبی = چاکراهای ۴ و ۵ و ۶  
 میاستیت = تمام چاکراها و کلیه ها و کبد  
 تب خال و امراض مقاربتی = چاکراهای ۲ و ۶ و ۷  
 منصف جنسی = چاکراهای ۱ و ۲ و پانچین ستون مهره ها و زانوها

- ناراحتیهایی مقنا ربتی = چاکراهای ۲ و ۳  
 ناراحتیهایی رحم = چاکراهای ۲ و ۳  
 عفونت‌های ادراری = چاکراهای ۲ و ۳ و ۴  
 اولسرها (قرصه‌ها مثل زخم معده) = چاکراهای ۱ و ۲ و ۴ و زانوها  
 تومورها و غده‌ها = چاکراهای ۴ و ۳  
 تیروئید = چاکراهای ۴ و ۱ و تیروئید و گردن  
 ناراحتیهایی گلو = چاکراهای ۵ و ۶ و ۷ و بالای ریه‌ها (رأس و نوک)  
 سکنه = چاکراهای ۷ و ۶ و ۳ و از مچ پا با پاتین  
 ناراحتیهایی معده = چاکرای ۳ و ناف  
 نازاری = چاکراهای ۶ و ۵ و ۳ و ۲  
 رگ بزرگ شدن و پیچ خوردگی = چاکرای او زانوها و ناحیه رگ بزرگ یا پیچ خوردگی  
 ستون مهره‌ها = چاکرای او تمام ستون مهره‌ها و سر  
 مشکلات پوستی = چاکرای ۱ و منطقه عفونت  
 مشکلات سینوسها = چاکراهای ۴ و ۵ و ۶  
 رماتیسم = چاکرای او سر و تمام ستون مهره‌ها  
 آرتروز = چاکراهای ۳ و ۵ و ۶ و ۷ و تمام ستون مهره‌ها  
 چاقی = چاکراهای ۱ و ۲  
 جلاهای عمیق = چاکراهای ۴ و ۵  
 ناراحتیهایی گردن = چاکراهای ۳ و ۴ و پشت گردن  
 میگرن = چاکراهای ۶ و ۲ و پشت سر و همه ستون مهره‌ها  
 مشکلات ریه = چاکراهای ۱ و ۴ و بالای ششها (رأس و نوک)  
 مشکلات کبدی = چاکراهای ۲ و زانوها و کبد  
 آنفلوآنزا = همه چاکراهها  
 سوزها فم = چاکرای ۳ و ناف  
 صرع = تمام چاکراهها  
 بیماری‌های مزمن = همه چاکراهها  
 اعتیاد = همه چاکراهها  
 سرطان خون = چاکراهای ۱ و ۷

دلایل تخلیه نصف النهارها یا کشیکشهای عاطفی و اخلاقات نصف النهاری :

نصف النهار قلب = خشم - تکبر - رقابت و همچشمی - نداشتن تحمل - خودخواهی - خیراندیشی فقط برای خود

نصف النهار مثانه = بیستری شدن یا زندانی شدن - حواس پرتی

نصف النهار کلیه = اضطراب - بیستری یا زندانی شدن - بی تمهین و عدم قاطعیت - نیاز به تأیید - حواس پرتی

نصف النهار معده = اضطراب - بی تمهین و عدم قاطعیت - دردی مزاجی - نیاز به تأیید - افکار و سواسی - بدبینی - همدشمنی بین

نصف النهار طحال = تکبر - حالت تدافعی - ناشکیبا - بی تحمل - تعصب - خیرخواهی فقط برای خود

نصف النهار روده بزرگ = تندخویی - همچشمی و رقابت - بدبینی - توهم و سرخوردگی - طرد شدن - گوشه گیری - تنهایی - بی ایمانی

نصف النهار روده کوچک = اضطراب - بی تفاوتی - مرگ - احساس گناه - حس حقارت - بدبینی - پیشپا نی - ترسوئی - کمرویی - حس قربانی شدن

نصف النهار ریه = خشم - تندخویی - حالت تدافعی - فراموشکاری - تنش در روابط فامیلی - حس آزردهگی و انتقام - ناسف به حال خود

نصف النهار کبد = خشم - تندخویی - رقابت و همچشمی - حالت تدافعی - رشک و غیظ - تنفر و حسادت - حس تملک - خودخواهی

حس انتقامجویی - احساس آزردهگی - تنش در روابط فامیلی

نصف النهار کیسه صفرا = اضطراب - ترس از تنها ماندن و ترک شدن - فقر - گوشه گیری - تنهایی -

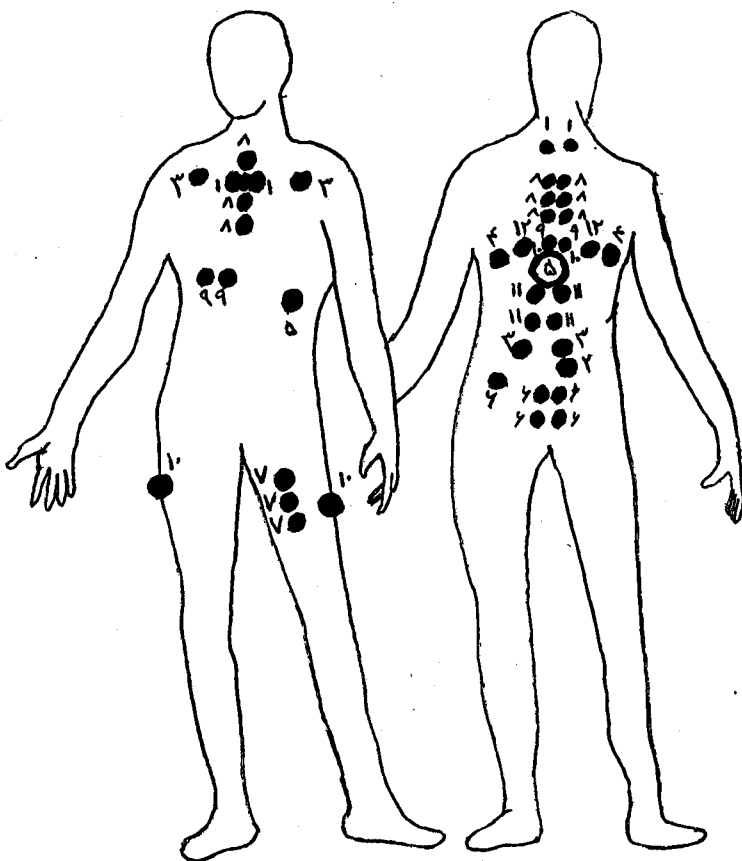
حرم کننده ساگان = بی تفاوتی - تندخویی - افسردگی - توهم و سرخوردگی - اندوه - فقدان ایمان - ضربات روحی و جسمی - ناسف خوردن

گردش خون = شکست - بحران هویت - حس حقارت - تغییر و تحول جنسی - به حال خود ناسف خوردن - حس کمرویی و

ترسوئی - احساس قربانی شدن

۱۲ نقطه تقویتی برای تقویت

نصف النهارهای بدن :



- ۱ = قلب
- ۲ = مثانه
- ۳ = کلیه
- ۴ = معده
- ۵ = طحال
- ۶ = روده بزرگ
- ۷ = روده کوچک
- ۸ = ریه
- ۹ = کبد
- ۱۰ = کیسه صفرا
- ۱۱ = گرم کننده ساگان
- ۱۲ = گردش خون

ارتباط احساسات و هیجانات با تستهای مختلف بدن:

- ۱- بین = احساسات قلبی و شناخت خویش و جوابهای سکسی
- ۲- دهان = حفظ بقا، و قدرت درک و پذیرش ایده های جدید.
- ۳- پیشانی = تطاهرات متفکرانه و بیان منطق
- ۴- ابرو = بیان هیجانات و جاذب امواج مغناطیسی انرژی کیهانی
- ۵- چشم = پنجره روح و درون شخص و الهامات و ادراکات
- ۶- صورت = بیانگر نقابهای مختلف است که برای شخصیت خود ساخته ایم، مثل رنگ عوض کردن در وضعیتها
- ۷- ریش = امواج مغناطیسی کیهان را جذب میکند
- ۸- گردن = مخلوطی از افکار و احساسات منطق و خرد مندان
- ۹- گوش = ظرفیت شنیدن
- ۱۰- آرواره = ترفند برای بر هیجانات و ارتباطات لفظی با دیگران (وجود تنش در آرواره)
- ۱۱- دستها = با قدرت دادن و گرفتن مرتبط هستند و بیان کننده عشق و هیجانات، ادا نمیزد قلب است.
- ۱۲- مفاصله سینا = روابط فرد و پیوندها و وابستگیهای فرد
- ۱۳- شکم = عمیقترین هیجانات و احساسات
- ۱۴- قلب = عشق و شوق و شور و شادی و هیجانات
- ۱۵- شبکه خورشیدی = عقل و خرد و قدرتمندی
- ۱۶- اعصاب تناسلی = حفظ بقا و عشقهای مجازی
- ۱۷- ران = قدرت فردی و اعتماد با تواناییهای فردی
- ۱۸- زانو = لرزش و ترس از مرگ و تغییرات و مسئولیت و امنیت.
- ۱۹- ساق و مچ پا = استحکام فرد و رسیدن به هدف و ترس از ابهام
- ۲۰- پشت = محل انباشتن هیجانات نا آگاه و تنشها
- ۲۱- شانهها = محل مسئولیتهای سنگین
- ۲۲- بالای پشت = چشم و عصبانیت
- ۲۳- پایین پشت = هیجانات و خوشیها
- ۲۴- لگن خاصره یا تنه دان = مقر انرژی کندالینی و پایه نیازهای اولیه حفظ بقا
- ۲۵- پائین ساق پا = ترس از فعالیت و حرکتی که ما را به سوی هدف میرسانند.
- ۲۶- عضلات ساق پا = قدرت فردی و اعتماد به تواناییهای فردی.
- ۲۷- قوزک پا = حفظ تعادل فردی
- ۲۸- خشکی گردن = خودداری از آبراز و بیان نبودن احساسات و هیجانات.

نمایانگر چیزی است که با جهان نشان میدهم و معمولاً توسط آن شناخته میشویم .  
 اشکال: احساس میکنیم در وجود ما نقص بزرگی هست (میگرن)  
 روده ها: توانایی ما برای رها کردن چیزهایی که با آنها نیاز داریم .  
 مو: نمایانگر نیرو است . هرگاه که در فتنه بر او استرس باشیم اغلب آن نوارهای فولادی را می آفرینیم که از  
 عفتلای شانها شروع میشود و با فرق سر میرسد و گاهی حتی با صورت حلقه‌های کبود دور چشمان نیز  
 خود را نشان میدهد . هرگاه در فرق سر فشار شدید وجود داشته باشد ممکنست آنقدر در ریشه مو را  
 در تنگنا قرار دهد که دیگر نتواند نفس بکشد و بپزد و بریزد . اگر این فتنه را دام یا بد پوست سرما  
 استراحت نکند کیسه‌های کوچک تر شخی آنقدر تنگ میشود که دیگر موی تازه نمیتواند از آنها عمز کند  
 و ضربه اش طاسی است .

پاها: ما را در زندگی به پیش می رانند .  
 گوش: نمایانگر گنجایش شنیدن هست .

اشکال: چیزی در جریان است که نمی خواهید آنرا بشنوید . گوش درد نشانه خشم از شنیدن چیزی است که در کودکان  
 متداول است چون آنها اغلب مجبورند چیزهایی را که در خانه میگذرد و با راستی نمی خواهند شنیده و گوش کنند .  
 زانو ها: نمایانگر خم شدن و غرور و خود پسندی و سرسختی و لجباحت است .  
 چشم: نمایانگر دیدن است .

اشکال: نمی خواهیم چیزی را در باره خود یا در باره حاله و آینده ببینیم .  
 بی اشتها بی اشتهای مضطرب: نفس زندگی خود و صورت شدیدی از آنزجار از خود است .  
 گردن و گلو: انعطاف پذیری تفکر . قابلیت دیدن روی دیگر مسئله و دیدن نقطه نظرات اشخاص دیگر .  
 اشکال: در مورد نقطه نظرهای خود در مورد وضعیت خاص سرسختی و یک زندگی با خرج میدهم . مشکلات  
 گلو یعنی احساس میکنیم حق نداریم این کارها را بکنیم و احساس میکنیم که نمیتوانیم حق خود را بگیریم .  
 ناراحتی پوست: فردیت ما مورد تهدید قرار گرفته و دیگران بر ما اقتدار و تسلط دارند .  
 دستها: توانایی و گنجایش در آغوش کشیدن تجربه است . بازوها با توانایی ما ارتباط دارند .

انگشت اشاره: نشانه خشم و ترس است .

انگشت شصت: نشانه مسائل ذهنی و فکری است .

انگشت وسط: نشانه جنسیت و نوع خشم است . هر وقت از مردی عصبانی شدید انگشت وسط دست راست را  
 فشار دهید و هر وقت از یک زن عصبانی شدید انگشت وسط دست چپ را فشار دهید .

انگشت حلقه یا انگشت چهارم: دو اندوه است .

انگشت کوچک یا خانواده: با تظاهر ارتباط دارد .

افسردگی: خشم بی مورد و ناامیدی .

اسهال: ترس و فرار و طرد کردن .

اعتیادها: فرار از خود و ترس

ایدز: احساس بی دفاعی و ناامیدی و نفس خود

آرتروز: الگوی انتقاد بی وقفه از خود و دیگران

آسم: تصور میکنم حق ندارم برای خود نفس بکشم .

ناراحتی اعضاء و اندام تناسلی: اعتقاد تحریف شده در مورد بدن و صحت و وظایف آنها .

ریشه روانی بیماریها :

ترکام = گریه درونی و اشکهای کودکانه و احساس قربانی بودن و میترسد چیزی را از دست بدهد.

آیا ندیس = ترس از زندگی و مسدود کردن جریان حیر و صلاح

آکنه و امراض پوستی = خود را نپذیرفتن و دوست نداشتن و خشم کوچک و زشتی نفقت

بیماریهای زنانه = نفی خود و نپذیرفتن زنانگی و اصل مؤنث و نفرت از خود و برخورد خشم گرفتن

سرطان = آثار ظرف و زجر کشیدن از چیزی و اثر جار و نفرت در از سدت که آنرا در درون نگاه میدارند.

خشکی کردن = خودداری از ابراز و بیان بودن احساسات و هیجانات

درد پشت = احساس میکنیم مورد حمایت و پشتیبانی نیستیم .

درد بالای پشت = احساس عدم پشتیبانی عاملی که فرد مطلوبان ما را نمی فهمد.

درد وسط پشت = احساس گناه داشتن .

مشکلات ریه = احساس میکنیم حق زیستن نداریم و زندگی را فرو میدهیم

آمینیم (بزرگی ریه) = سیگار کشیدن = راهی برای نفی زندگی است.

پستان = برای شخصی یا جایی یا تجربه ای زیاده از حد ما در می میکنیم .

قلب = محرومیت از شادی و محبت قلب را چروک و سخت و خشک و جریان طون را کند و کم خونی و صلا قلبی و آنتزین

معدة = بن دانیم چگونه تجربه های تازه را فهم کنیم و میترسیم .

زخم معده = ترس مفرط از به حد کافی خوب نبودن

مشکلات تناسلی، زنانگی و مردانگی = حس عدم آسودگی از زن یا مرد بودن و طرد جنسیت خود و تن خود را ناپاک دانستن

نفخ = ترس از فرو دادن زندگی و خود را شنا ایستا زیستن دانستن.

کیسه صفرا = تلخی سرزنی و غرور

سنگ کلیه = خشم مفرط با جا مانده

سیگرن = خشم و اعتبار ندادن با خود و شدیداً سرگرفته .

سردرها = انتقاد از خود و ترس بی اعتباری .

دیابت = حسرت و اندوه ظرف و نیاز با تسلط .

کم خونی = ترس از زندگی و بهانه گیری و فقدان شادی .

تیر و تیز = احساس حقارت و ناراضی از جایگاه فعلی .

تهوع = ترس یا نپذیرفتن تجربه یا تفکری .

ابواسیر = ترس از مهلت و آفرین فرصتها و خشم از گذشته و ترس از رها کردن .

انواع جوشها و زخم و التهاب و دمل و زخما = خشم

چاقی = نیاز با حمایت

بیماریها و مشکلات انسان دارای سه سر مستانه اصلی بشری را بر میآورد

۱- جسم	۲- احساس و عواطف	۳- روان
بیماریهای مغزی	خودکشی	انگشتان کامل روحی و روانی
بیماریهای قلبی	بی تفاوتی فرد	افکار غلط و مخرب و هذیانهای شدید و مخرب
بیماریهای غدد	اندوه شدید	آزار رساندن به مردم (افکار پارانوئیدی)
بیماریهای سبذ	غمه	توهمات فکری غلط و بدبین
بیماریهای ریه	توهمات حسی	بی علاقهی عریس حالی روانی و رخوت و سستی
بیماریهای معده	اضطراب	مبهوتی و حیرانی و بی حوصلگی
بیماریهای استخوان	عصبانیت	فرا موشکاری و عدم تمرکز
بیماریهای عضلانی	ناراضی	ضعف تمرکز و فراموشی
بیماریهای پرستی	چفت و چم نشدن با خود و محیط	فرا رایعیت فکری یا حواس پرستی

مهمترین عوامل ایجاد هر بیماری:

- ۱- عوامل وراثتی
- ۲- عوامل دوران جنینی و زایمان
- ۳- عوامل مربوط به رفتار و آموزش کودکی
- ۴- عوامل سینین بلوغ تا ازدواج
- ۵- عوامل شغلی
- ۶- عوامل ازدواج
- ۷- عوامل اجتماعی
- ۸- عوامل جغرافیایی (باد و حرارت و رطوبت)
- ۹- عوامل زمانی
- ۱۰- عوامل تغذیه ای
- ۱۱- عوامل دنیای درون
- ۱۲- عوامل دینی و اعتقادی (ترس)

سه اصل مهم:

۱- انسان کوچک شده کُل عالم است ۲- عامل اصلی بیماری و ایجاد آن در خود فرد است ۳- درمان و داروی هر بیماری در خود فرد است.

عذاب هر شخص به دلیل اثرها از خویشتی است. همه امراض از عدم بخشایش ناشی میشوند (عقده ها) شستن اصل طلایی:

۱- ابتدا صدمه ترشید ۲- پیشگیری از جرح بر درمان است ۳- طبیعت خصومیت در مانگی درون دارد ۴- کُل بیمار را درمان کنید ۵- دلیل را درمان کنید نه نشانه ها را ۶- در مانگری که معلوم است.

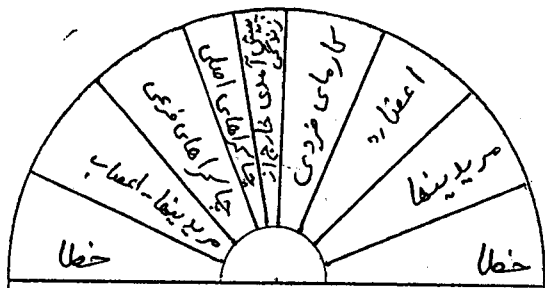
مسیر بیماری:

بیماری معلول عدم تعادل است و عدم تعادل معلول عدم آگاهی از خویشتی است و عدم آگاهی از خویشتی بسبب بروز افکار و اعمالی میشود و انسان را بسوی شیوه ناسالمی از زندگی ره چون ساخته سر انجام بیمار بست.

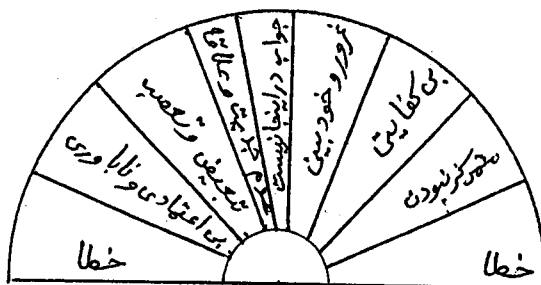


## جدول پاندول برای یافتن دلایل اختلالات چاکراها:

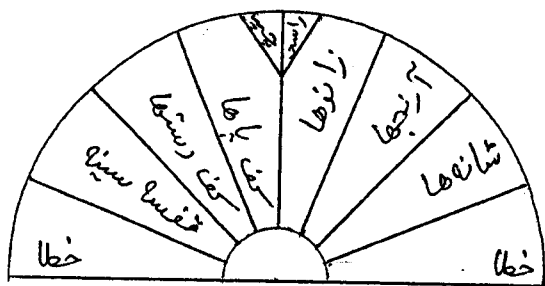
پاندول و الهامات درونی از انبساط هستند که میتوانند کمک بزرگی برای درمان محسوب شوند. شما میتوانید جدولی را با میل خودتان بسازید و سپس با قراردادن پاندول در بالای جدول حرکت پاندول جواب شما را به شما نشان خواهد داد. شاید گاهی مجبور شوید چند بار سؤالتان را مطرح کنید تا خواب قطعی را بدست آورید. برای نمونه تعدادی جدول در زیر من آوریم:



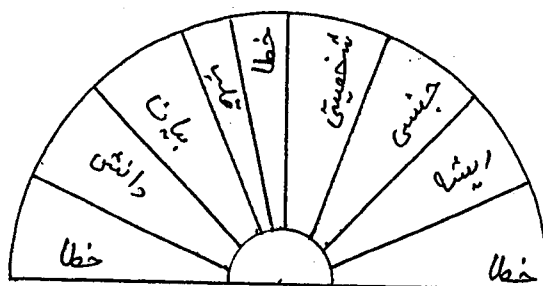
دلایل بیماری



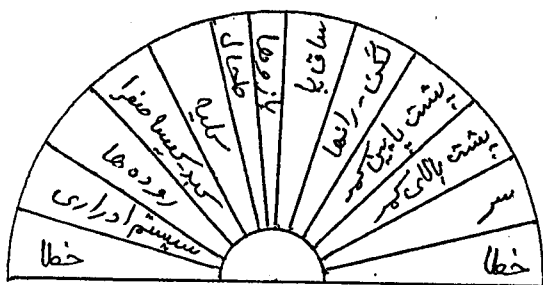
خطاها



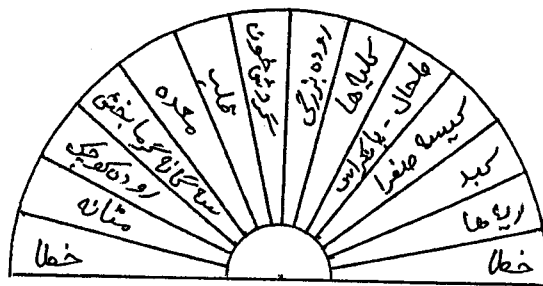
چاکراهای فرعی



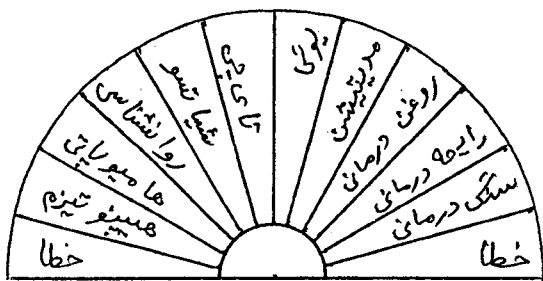
چاکراهای اصلی



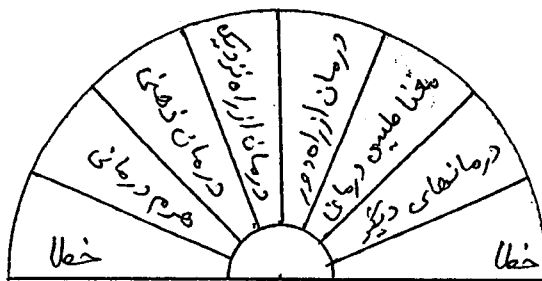
اعضاد و مناطق مختلف بدن



مریدینهای روز دهگانه



تکنیکهای حمایتی



نحوه درمان

جدول روابط متقابل سطوح با یکدیگر: (چایگاه‌های سطوح)

سطح الهی چاکراها	سطح روحی چاکراها	سطح ارادی و روحی چاکراها	سطح ارادی و شفقتی چاکراها	سطح ذهنی چاکراها	سطح عاطفی چاکراها	سطح جسمانی چاکراها	سطح چاکراها هفت چاکرای بدن
استخوان دنبالچه چاکرای قاعده‌ای	غده فوق کلیوی بالای کلیه‌ها	بین پستانها (سینه) روی استخوان جناغ	کسی پائینتر از استخوانهای گونه و داخل استخوان آرواره	بالای شانها و استخوانهای نهدنگاهی	طحال	کف پاها و کف دستها	سطح جسمانی چاکراها
چاکرای قلب شفقتی بالای سینه	تقریباً ۱۲ اینچ لهرف چاکرای قلب شفقتی	درست در ناحیه کمر روی قسمت خلفی نخاع	زایده خنجر پائین از استخوان جناغ	پائین پشت چاکرای قاعده‌ای و دنبالچه	چاکرای ناف	معدده	سطح عاطفی چاکراها
چشم هفتیم بالای پیشانی یک اینچ پشت خط ابرو	چشم پنجم وسط پیشانی	بالای حلق در قاعده زبان عقب وک پائین	بالای ناف مرکز کلون مرضی	چشم سوم بین ابروها	چایگاه‌ها	پائینتر از حلق (جفت پائین)	سطح ذهنی چاکراها
قاعده مغز	مردمکها	دو طرف بینی سناره‌های سوراخ بینی	چاکرای قلب شفقتی	روی جناغ درست بالاتر از زایده خنجر	بیرون رانها ۱/۴ بالای زانو و ۱/۴ بالای بازوها	سبزه	سطح ارادی و شفقتی چاکراها
پایه‌های انگشت در روی سر	جفیه پشت سر	چاکرای قدرت جنسی تقریباً بین ناف و استخوان لگن	۱ تا ۲ اینچ زیر پرینه	زیر بغل و کشاله ران	پشت زانو و وسط داخل آرنجها	کف دستها و کف پاها	سطح ارادی و روحی چاکراها
مستقیماً روی گوش در دو طرف سر	دو طرف گردن داخل ترقوه	تقریباً یک اینچ بالای دنده‌های پائین در دو طرف سینه	تخمدانها و بیضه‌ها	لبه جلوی زیر بغل و قسمت جلوی مصل ران	داخل پاها درست روی زانو و دستها درست روی آرنج	روی پا و نزدیک هیچ پا روی استخوان	سطح روحی چاکراها
بالای مرکز سر	تقریباً نیم تا یک اینچ سمت راست ناف	قسمت نعل اسب شکل صلو	شکله خورشیدی	پائین لگن استخوان لگن	استخوان پس سر	انتهای انگشتان دستها و پاها درست زیر ناخنها	سطح الهی چاکراها

نمونه تشخیص چاکرای هسته:

۱- دست راست خود را بر روی چاکرای مورد نظر قرار دهید و همزمان دست چپ را از بدن باز کنید و درجه دور کنید. از شخص مورد آزمایش بخواهید که دست شما را از هیچ نگه دارد. در عین حال که سعی میکنید دست خود را در وضعیت اصلی نگه دارید طرف مقابل شما باید سعی کند دستتان را از هیچ با فشار بطرف پایین بکشد. اگر چاکرا در وضعیت هماهنگی و کارکرد درست باشد دست چپ با مقاومت قوی میافتد و اگر آزمایش چاکرا گرفتگی نشان دهد به راحتی از عدم مقاومت قابل تشخیص است. طرف مقابل با کمترین مقاومت آنرا به پایین می اندازد. اگر دست واکنش ضعیف نشان دهد دلیل پراختلال در آن چاکرا است. در بین آزمایش هر چاکرا با چاکرای دیگر کس استراحت کنید.

۲- انگشت شست و سبابه دست راست را به هم فشار داده و دست چپ را روی چاکرای مورد نظر قرار دهید. حالا طرف مقابل سعی میکند تا انگشت شست و سبابه را یکبار از هم جدا کند. اگر این عمل مشکل انجام شد چاکرا سالم است و اگر ضعیف بود چاکرا دچار اختلال است و اگر مقاومت نداشت چاکرا قفل است.

۳- از طریق خلق و خو و وضعیت سلامت غیزیکن میتوانید به مشکلات چاکراهایی بپردازید.  
۴- از روش هاله بین استفاده کنید.

۵- از راه احساس با دست میتوان میزان انرژی بدنهای لطیف خود را ارزیابی کرد. در این روش با دستان بدن اتریکه افراد را بچسبند و مقاومتی شبیه حرکت زیر آب را باید بفهمید و از صاف و ناماف و فرورفتگی یا برآمدگی قسمتهای مختلف پیر به مشکلات چاکراهایی بپردازید.

۶- از طریق مدت زمان خواب و طرز خوابیدن هم میشود به مشکلات چاکراهایی پرداخت. شرح زیر است:  
خواب بین ۱۰ تا ۱۲ ساعت و بر روی شکم قرار گرفتن نشان زندگی کردن از راه چاکرای اول است.  
خواب بین ۸ تا ۱۰ ساعت و مثل چینی خوابیدن نشان زندگی از راه چاکرای دوم است.  
خواب بین ۷ تا ۸ ساعت و به پشت خوابیدن نشان زندگی کردن از راه چاکرای سوم است.  
خواب بین ۵ تا ۶ ساعت و به سمت چپ نشان زندگی کردن از راه چاکرای چهارم است.  
خواب بین ۴ تا ۵ ساعت و به سمت راست نشان زندگی کردن از راه چاکرای پنجم است.  
خواب بین ۳ تا ۴ ساعت و به حالت خواب و بیداری نشان زندگی کردن از راه چاکرای ششم است.  
خواب آگاهانه سه در آن آگاهی درونی باقی است در حالیکه بدن خواب است زندگی با چاکرای هفتم است.

۷- با استفاده از دستگاههایی که وارد بازار طب انرژی شده اند و قادرند از سالبدهای چاکراهایی و هالهها عکسبرداری کرده و آسیبها و مشکلات چاکراهارا به ما نشان دهند.

## باز کردن قفل‌های چاکراها؛

برای هماهنگی و آزاد کردن قفل چاکراها دوره اساسی وجود دارد که شرح زیر می‌باشد:

۱- چاکراها را در معرض انرژی قرار دهیم که با هر یک از آنها از نظر ساختاری هماهنگی دارد و چاکرا با امواجی طبیعی از قفل‌ها آزاد می‌شود. این انرژی‌ها می‌تواند در رنگ‌های شاد و ساده و در جوهرات و صداها و روغن‌ها و منسوبات هر چاکرا پیدا شود. با همان عناصر و فراوانی که در طبیعت وجود دارد.

۲- با دست یا پی به نگرش درونی قبول بدون قید و شرط و هدایت یافتن بطرف آرامش کامل است. آرامش متفاد و درمان اضطراب و گرفتگی و قفل‌هاست. تا زمانی که آگاهانه یا ناآگاهانه هر موردی را از خود دریغ کنیم و وقتی به قضاوت خود می‌نشینیم در نتیجه آن خود را محکوم و بخشش‌های از وجودمان را سرکوب می‌کنیم. در جایگاه تنشی باقی می‌مانیم که مانع رسیدن به آرامش کامل و باز شدن قفل‌ها است.

ما به علت ترس از ناگامی‌ها، ناز، انرژی‌ها و سیستم انرژی‌ها را بسته نگه می‌داریم. انرژی‌های در حال حرکت با وجود قفل‌ها منحرف می‌شوند و خود را بصورت احساسات منفی نشان می‌دهند که محدوداً ما را وادار به نگهداشتن و سرکوب کردن نشان می‌کنند تا مهر و محبت دیگران را از دست ندهیم. ما می‌توانیم با احساسات و توجه تمام و کمال این چرخه عمل و عکس العمل را قطع کنیم، بلافاصله شروع به تغییر می‌کنند و درک می‌کنیم که آنها فقط انرژی‌ها هستند که با آرزوی یگانگی بوجود آمده‌اند و در ظهور اولیه خود قفل شده‌اند و اکنون تبدیل به نیرویی می‌شوند که در جهت رسیدن به یکپارچگی با ما کمک خواهند کرد.

۳- آثار روش ستونی نیز وجود دارد که بطور کلی ما را از شر انرژی‌های جمع شده خلاص می‌کند که بدین شرح است: طوری بایستید که پاها کمی از هم فاصله داشته باشند. عضلات تن را برای چند ثانیه تالپا بر که می‌توانید منقبض کنید. اگر تنها هستید با صدای بلند فریاد بزنید و گرنه ریه‌ها تن را با یک انفجار خالی کنید. اینکار را چند بار تکرار کنید. این بهترین قفل‌های را که در اثر اتفاق ناگهانی ایجاد شده و سیستم انرژی شما نتوانسته از عبور آن بر بیاید بر طرف می‌کند. اگر مایل بودید به بدنتان کششی بدهید درست مثل وقتیکه از خواب محیق بیدار می‌شوید.

## تکنیک تنفس چاکرا؛

به پشت دراز کشیده و یا راحت بنشینید در حالتیکه پشت کاملاً صاف باشد. بعد از لحظاتی سکوت شروع به نفس کشیدن راحت و مرتب کنید. سعی کنید تنفسی از راه بینی و شکمی باشد. در همین وضعیت تجسم کنید که هوا را به درون چاکراها کشیده و پخش می‌کنید. از چاکرای ریشه شروع کرده و توجه‌تان را به آن معطوف کنید و تجسم کنید از راه آن به آرامی و ملایم نفس می‌کشید. اجازه بدهید جریان پرانای حیات بخش به آسانی در آن جریان بیاید و بعد از آن بدون شتاب به بیرون جاری می‌شود. بعد از ۳ تا ۵ دقیقه ادا ما بدهید. و بعد به چاکرای دوم بروید و به همان روش چاکرای اول عمل کنید و همین‌طور تا چاکرای هفتم عمل کنید. این مهم است که آگاهی همیشه بر روی چاکرای مورد نظر باشد و نگذارید که آگاهی منحرف شود.

### روش کار با مختاطبیس بر روی چاکرها:

درمان با مگنت کم توان بر چاکرها باید روزانه نیم ساعت صبح و شب انجام شود. اما اگر از مگنت با توان متوسط استفاده میشود ۱۵ دقیقه در صبح و شب کافیست.

هشدار: کسانی که ضربان ساز قلب دارند آهن را تا ۵ سانتی دستگاه نزدیک نکنند. خانه های باردار بهتر است از آهن با استفاده نکنند.

ما حداکثر اندازه گیری نیروی بیو مختاطبیس گاوس میباشد و هر باین مختاطبیس سطح زمین حدود ۷۵ گاوس است.

معمولاً از این دو میدان مختاطبیس در درمان استفاده میشود

{	جریان کم مختاطبیس = ۳ تا ۷۰ گاوس
	جریان متوسط آن = ۱۰۰ تا ۲۵۰ گاوس
	جریان زیاد آن = ۳۰۰ تا ۶۰۰ گاوس
	جریان شدید آن = ۷۰۰ تا ۱۲۰۰ گاوس

### روش کار با سنگهای چاکرها:

برای این کار باید از بهترین کیفیت سنگها استفاده کرد. هر چه قدر شفا فتر و خالصتر باشند انرژی ساطع شده آنها سه در درونمان فعال میشود شفا فتر و خالصتر است. قبل از استفاده باید آنها را تمیز کنید. زیرا آنها نه فقط انتقال دهنده انرژی هستند بلکه عناصر زیان بخش را از بدن و امواج منفی را از بدن انرژی و اطراف ما جذب و باعث پاکسازی ما میشوند و ما را حمایت میکنند. اگر بعضی از سنگها بعد از پاکسازی رنگشان را از دست بدهند و یا ترک بخورند آنها را دوباره به داخل خاک برگردانید و بعد از مدتی آنها را دوباره از خاک خارج کنید و ببینید که رنگ و شفافیت اصلیشان را کسب کرده اند. اگر سنگی را بطور مرتب استفاده میکنید گاهی گاهی آنرا بشوئید تا دوباره از انرژی پر شود.

پاکسازی سنگها = میتوانی برای این کار از آب و نمک دریا استفاده کنید. آنها را یک تا دو دقیقه در زیر آبی کاروان است گرفته و بعد با پارچه ای که از الیاف طبیعی است خشک کنید. تشعشعات پاک برهنده آب تمام چیزهای منفی را که در سنگ وجود دارد را از بین میبرد. مناسبترین راه جو پباری با آب زلال طبیعی است. اگر مایل بودید تا چند ساعت هم میتوانی در آب قرار دهید. نوع دیگری نیز وجود دارد که در آن سنگها را در آب نمک به مدت یک شب نگهدارید و بهتر است که در زیر آسمان باشد. نحوه استفاده کردن = نیاز به جابجایی دارید که نیم ساعت آرام و راحت باشید و کسی مزاحمتان نباشد. باها را صاف کرده و بلا پشت دراز بکشید و سنگ را روی چاکرا قرار دهید. بهتر است سنگ با پوست در تماس باشد. با انرژی سنگها اعتماد کنید چون پاکسازی را بطور هوشیارانه انجام میدهند.

روش تهیه و مصرف عصاره سنگها = مقداری آب را در یک لیوان بدون دسته و نقشی و نگار و خط بریزید و بعد سنگ را درون آن قرار دهید و روی آن دستمالی باندازید و بگذارید ۶ ساعت بماند و بعد از ۶ ساعت این آب عصاره انرژی آن سنگ را بخورد گرفته و میتوانی آنرا بنوشید. نباید با این سنگ فلتزی متصل باشد.

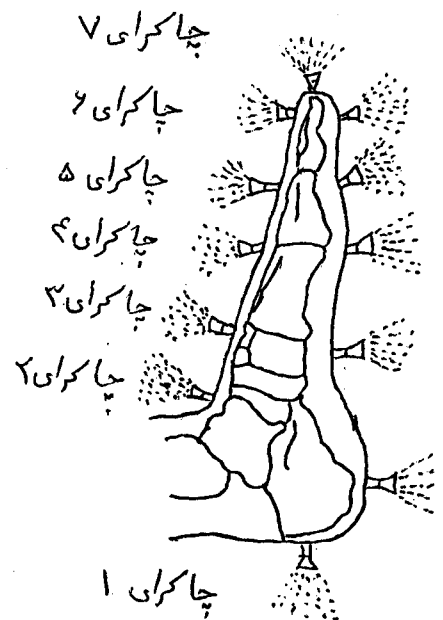
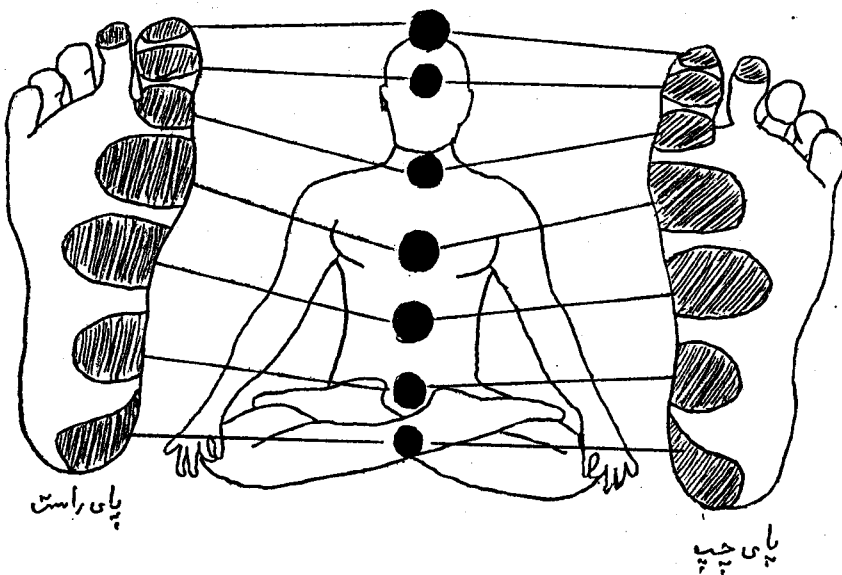
روش کار با رایحه و روغن بر روی چاکراها:

عناصر اثری لطیف گلها و گیاهان کالبد اثرش انسان را در محل چاکراها تحت تاثیر قرار میدهد و آنها را سالم و انرژیهایشان را هماهنگ میکنند. شرط اصلی اینست که روغن و عطر و اسانسها باید طبیعی باشند. این عطر و روغنها امواجی ساطع میکنند که به حسن بویایی بعنوان یک رابط اصلاً نیازی نیست چون مستقیماً بر روی ما اثر میگذارند.

نحوه استفاده کردن = برای مبادله انرژیها بین بویها و چاکراها و تقویت امواج روغن را با نفس عمیق به درون میکشیم نفس ما مثل یک رابط عمل میکند، اگر میخواهید روغن را مستقیماً بر روی پوست چاکرا استفاده کنید بهتر است آنها را در محلول آدرصد با روغنهای جوچوب یا - روغن بادام کنجد و امثالهم استفاده کنید. یا دو قطره از اسانس رقیق نشده بر روی پنبه ای ریخته و بر روی چاکرا قرار دهید. قبلاً پنبه آغشته به روغن را آماده کنید و نزدیکتان بگذارید. از چاکرای ریشه شروع کنید و تا وقتی آگاهیتان بر روی همان چاکراست با چاکرای بعدی نروید. برای هر چاکرا چند دقیقه کافی است.

روش ماساژ محل های بازتاب چاکراها:

هر قسمت از بدن و هر اندامی نقطه بازتاب خود را دارد. مهمترین نقاط بازتاب بدن پاها هستند در پاهای نقاط یا محل های کوچکی نماینده کل دستگاه های بدن میباشند. هر هفت چاکرا محل خاصی خودش را در پا دارد و با ماساژ آن محل چاکرای مورد نظر تحت تاثیر قرار میگیرد. هر کسی خودش میتواند این ماساژ را انجام بدهد. ماساژ آرام و ملایم با حرکات دورانی بسیار مناسب است. ماساژ را از نقطه بازتاب چاکرای اول شروع و ۲ تا ۴ دقیقه آرام بدهید. اگر همزمان هر دو پا با هم ماساژ داده شوند خیلی مناسب است. هر هفت چاکرا را میتوان در مدت ۲۱ دقیقه کاملاً ماساژ داد. حتماً دقت کنید جهت گردش چاکراها در مردها و زنهارا بر اساس جهت عقربه ساعت یا خلاف جهت آنرا رعایت کنید. این روش مثل ستم زدایی است و ممکنست با واکنشهایی مثل خنده یا گریه همراه باشد و در این صورت جلوی آنرا نگیرید و خود را تخلیه کنید. سعی کنید در طول ماساژ به درون بدنتان گوش کنید.



## پرده ذهنی :

محل عبور و مرور کلیه افکار در طی روز و حتی هنگام خواب و یا مدیتیشن و مراقبه تمام اطلاعات و درسهای جدید برای یادگیری یا آگاهی باید بر روی این پرده متمرکز شوند. برای یک مراقبه خوب و تقویت ذهن، باید مرتباً پرده ذهنی را تحت کنترل داشت و آنرا فعال نگه داشت. در غیر این صورت از مراقبه و مدیتیشن بهره و نتیجه مورد نظر را نخواهد گرفت. برای دستیابی به این منظور باید ده شاخص عصبی را مدنظر داشت که بشرح زیر میباشند:

۱- نور = در تصویرسازی ذهنی هرچه میزان نور بیشتر باشد، اثر و تأثیرگذاری آن بیشتر است. این شاخص مثبتها را بر نور و منفیها را تاریک و کم نور میکند.

۲- شفافیت و وضوح = هرچه میزان شفافیت و وضوح بیشتر باشد، اثر و تأثیرگذاری آن بیشتر است. این شاخص مثبتها را شفاف و واضح و منفیها را کدر و تاریک میکند.

۳- فاصله = هرچه فاصله کمتر باشد تأثیرگذاری آن بیشتر است. پس مثبتها را نزدیکتر و منفیها را دورتر در ذهنمان بینیم.

۴- کما دریا سائز یا اندازه = هرچه میزان اندازه بزرگتر باشد تأثیرش هم بیشتر است. پس مثبتها را بزرگتر و منفیها را کوچکتر بینیم.

۵- تکاوم (مهم است) = یعنی زمان هرچه بیشتر طول بکشد اثرگذاری هم بیشتر است. پس مثبتها را زمانی طولانیتر و منفیها را زمانی بسیار کوتاهتر بینیم.

۶- صدا = بعضی افراد دارای صداهای ملامتگر هستند، این صداها در واقع درون حرفی منفی تلقی میشوند و لازمست این صداها قطع شوند پس صداهای مثبت را تقویت و منفیها را خفای میکنیم. تهرین آن بشرح زیر است: در جایی راحتی قرار بگیرید، میتوانید تجسم کنید که در یک سالن سینما تنها هستید و این سینما هنوز شروع باپخش فیلم نکرده و یا در مکانی مناسب که خود آنجا را راحت میدانید، بشرطیکه در آنجا سیستم صوتی وجود داشته باشد، موسیقی مورد علاقه خود و یا هر صدایی که میتوانید در ذهن ایجاد کنید و آنرا ملایم پخش کنید، صدای آنرا بلند و زیاد کرده البته با آرامی اینکار را کنید. سپس دوباره صدای آنرا کم، دوباره زیاد، بعد زغال، بعد کم کنید و همچنان بازی را ادامه دهید. بعد از این مرحله سراغ صداهای ملامتگرتان بروید و آنرا کم کم خفای کنید، مثل تهرین بالا. در نهایت چند دفعه آنرا خفای کرده و به این توانایی خواهید رسید که صداهای ملامتگر را نابود کنید.

۷- دو بجدی یا سه بجدی = دو بجدی همان تصور است مثل دیدن خودت در خانه و سه بجدی تجسم است مثل دیدن خانه و دیدن خودت در آن. همه مردم دنیا در مورد این شاخص همراه با دو دست تقسیم میشوند. شما باید با تهرین بفهمید که جزو کدام گروه هستید. جزو هر دسته که بودید مثبتها را با آن دسته و منفیها را با دسته مقابل ببینید. باید موضوع خاص را انتخاب و آنرا یکبار دو بجدی و یکبار سه بجدی تصور کنید تا گروهتان را بفهمید.

۸- رنگی یا سیاه و سفید = مرد و گروه مردم با پیشتهای را به همان گروه و منفی ها را نسبت به گروه مقابل تصور کنید. موضوع خاصی را انتخاب و آنرا ابتدا در تلوزیون سیاه و سفید و سپس در تلوزیون رنگی تصور و مقایسه کنید تا متوجه شوید جزو کدام گروه هستید. حتی در رنگی هم رنگ خاصی برای ما جلوه بیشتری دارد، اگر مشتهای رنگی ببینیم پس با بد منفی ها را سیاه و سفید ببینیم.

۹- ثابت و متحرک = ثابت یعنی تصویر و عکس و متحرک یعنی فیلم برداری. باید هر دو را تجربه کنید تا بفهمید کدام یک شما را بیشتر ارضاء میکند.

۱۰- سرعت = سرعت به سه نوع تقسیم میشود. کند، معمولی و تند. با آزمایش مشخص کنید جزو کدام گروه هستید، همان گروهی که بودید با مثبت انجام بدهید. موضوعی خاص را یکبار کند و یکبار معمولی و یکبار تند ببینید.

قانون پارامتر و اندازه گیری:

هر کدام از ده شاخص عصبی گفته شده، دارای یک اندازه یا پارامتر خاصی هستند و هر کسی دارای اندازه خاصی است. مثلاً در فاصله مکعب است یک  $1/8$  متر و یک نیم متر و همچنین در شاخص کادر یا اندازه هم پارامتر مشخصی دارد. شما باید با تریس پارامترهای مشخص خود را بیابید. برای اینکه برای پروگرام کردن چیزی در خود، باید پارامترهایتان را بدانید.

تکنیک تقویت تجسم = راحت بنشینید. یک شکل ساده و تک رنگ را در نظر بگیرید و تمامی ابعاد و زوایای آنرا با دقت ملاحظه و در خاطر بسپارید. سپس چشمها را بسته و همان شیئی را در ذهن خود بسازید. هر وقت ترسیم شیئی در ذهنتان بهم خورد دوباره چشمها را باز و همان شیئی را دیده و مجدداً چشمها را بسته و آن را در ذهن مجسم کنید. آنقدر ادامه دهید تا مدت زمان باقی ماندن شیئی در ذهنتان طولانی شود.

تکنیک پاک کردن افکار و خاطرات بد = پرده ذهنی را با دو نیمه مساوی تقسیم کنید. سمت راست یک خاطره مثبت که دارای ویژگی مثبت باشد قرار دهید و در سمت چپ یک خاطره منفی و بد را قرار دهید. آنها را با هم جابجا کنید. بعد از لحظاتی چهار شاخص عصبی نور و سایه و شناخت و فاصله را در مثبت قویتر و در منفی ضعیفتر کنید. سپس مرکز منفی و جایگزین کردن مثبت در ذهن را ببینید. بعد مثبت را وسعت

دهید تا تمامی ابعاد ذهن را در برگیرد. بعد یک موسیقی دلنشین را بروی تصویر بنشینید و در آخر اگر خواستید وارد تصویر شده و آنرا سه بچدی کنید و از تصویر لذت بیشتری ببرید. مجزوب و محو تصور خود شوید و نهایتاً با دو نفس عمیق آنرا تمام کنید. کل مدت تمرین بیست دقیقه باشد.

☆ خواسته خود را با جملات مثبت بیان کنید. هر خواسته باید در سه نوبت قلباً تکرار شود نه تکرار از طریق لبها. خواسته باید از روح شما متبلور باشد و تغییر نکند.

تصور: یعنی ذهن ما هنگام تصور کردن چیزی آنرا بطور خیالی در ذهن با اطلاعاتی که از آن دارد میسازد.

تجسم: یعنی ذهن وقتی تجسم میکند یک جسم واقعی را به یاد میآورد که وجود خارجی هم دارد.

رنگها باید تجسم شوند نه تصور چون وجود خارجی دارند.



## حکمت:

کسیکه از پس حکمت میشتابد برای دست یافتن به رویایش نیاز دارد. روح انسان با جستجوی ابدی معابدی که بتواند در کشودن رازها یاریش کنند از تمامی روشنائیهای کما شب اسرارشان را می شکافند بهره میگیرد. جهان بسیار بسیار عظیمتر از یاد ما است. برای کشف امور نهانی اتحاد منطقی جدی با اشراقی روشنگر و خارق العاده لازم است. راه معرفت راهی است کشوده به روی همگان به روی مردم مادی. برای دستیابی به هر چیزی ۱۱ تهرین را ارائه میدهم که با هر چیزی که میخواهید بشمارا قادر میسازند.

### تهرین اول: باززایی (تهرین دانه)

بر زمین زانو بنشینید، آنگاه بر پاشتهای پتان نشست و بدون را چنان خم کنید که سرتان به زانو اتان برسد. بازواتان را از پشت بکشید. حال در وضعیت چنین قرار دارید. آرام بگیرید. تمام تنشها را غرا موش کنید. آرام و عمیق نفس بکشید. کم کم میفهمید دانه کوچکی خوابیده در آرامش زمین هستید و همه چیز در همه اطرافتان گرم و دلپذیر است. رویایچه آرا منبشی میبینید. ناگهان انگشتی می جنبد. این انشعاب دیگر نمیخواهد دانه باشد. میخواهد زاده شود. آهسته بازوهایتان را بجنبانید و سپس تن آرام آرام برمیخیزد تا روی پاشتهای پتان می نشیند. اکنون بدن را بالا بکشید و آهسته آهسته راست شوید و هنوز زانوهایتان روی زمین است. در تمام این زمان تصور کنید دانه ای هستی که خود را به جوانه ای تبدیل میکند و کم کم زمین را می شکافد. وقت شکافتن پوست زمین است. آهسته بر میخیزید که پا را روی زمین میگذارید بعد پای دیگر را. مانند ساقه ای که فضای را برای خود میکشاید. با عدم تعادل مبارزه میکنید تا اینکه سر بالا بیستید. دشت اطرافتان را تصور کنید خورشید و آب و باد و پرندگان را. اکنون ساقه ای هستی که رویش را آغاز میکند. بازوها را آهسته بسوی آسمان بالا ببرید سپس خود را بیشتر و بیشتر بکشید. انگار میخواهید به خورشید عظیمی که بر بالای سرتان میتابد و به شما نیرو میبخشد و جذباتان میکند چنگ بیا نوازید. بدن سختتر و سختتر میشود و تمامی ما هیچه ها کشیده میشوند و احساس میکنید رشد میکنید و همینطور رشد میکنید و عظیمتر میشوید. کشیدگی بیشتر و بیشتر میشود. تا دردناک و تحمل ناپذیر میشود. آنوقت که دیگر نمیتوانید تاب بیاورید فریاد میکشید و چشمهایتان را میکشائید

این تهرین را هفت روز متوالی در یک زمان ثابت تکرار کنید.

### تهرین دوم: سرعت

وقتی به سمت مقصودی حرکت میکنی توجه به جاده بسیار مهم است. جاده بهترین راه را برای رسیدن به مقصود با ما می آموزد و به هنگام پیورنش ما را سرشار میکند. بنا به راهی که برای رسیدن به آن انتخاب میکنی و شیوه پیورن جاده خوب یا بد از آب درمی آید. این تهرین از چیزهایی که هر روز به دیدنش عادت داریم اسراری را بیرون میکشد که به خاطر روز مرگی مان هرگز نمی بینیم. از این تهرین یک شکنجه نمازید چون به این منظور بوجود نیامده است. هفت روز هر روز به مدت ۲۰ دقیقه با نصف سرعت معمول راه رفتن خود قدم بزنید. با جزئیات مردم و اطراف توجه کنید. بهترین زمان بعد از نماز صبح است.

تقریب سوم: حذف فکر منفی

این تقریب راه بارگاه فکری از قبیل حسادت و افسوس و درد عشق و خصومت و نفرت و امثالهم با ذهنتان صبر سبز و مکنست ۲ شما آسیب نزنید انجام بدهید.

ناخن انگشت سیاه را چنان در ریشیه انگشت شست همان دست منقاداده و ضربه بزنید که به شدت درد بگیرد، بردرد تکرار کنید. باز تاب جسمانی رنج است که در عالم روحانی میکشید. تنها هنگامی فشار را سم کنید که آن فکر از ذهنتان بیرون رفته باشد. این کار را هر چند بار که لازم است انجام بدهید تا آن فکر شما را ترک کند. هر بار بازگشت فکر منفی بیشتر به تأخیر می افتد و کم کم فکر منفی کاملاً ناپدید میشود.

تقریب چهارم: ارتباط با پیام آور

این تقریب در شب و با حقیر انجام میشود حرارتی پنجم مرحله بشرح زیر میا شد:  
۱- کاملاً آرام بنشینید، بگذارید ذهنتان با گردش در آید و افکارتان بدون مقاومت با جریان بیافتد. پس از مدتی پیش خود تکرار کنید: اکنون آمده ام و چشماتم با عمیقترین خواب جهان فرو رفته اند.

۲- فرض کنید احساس میکنید ذهنتان دیگر نگران هیچ چیز نیست ستونی از آتشی درست راستان تصور کنید بگذارید شعله ها زنده و درختان باشند، سپس آهسته بگوئید: به ناهشیارم دستور میدهم خود را آشکار سازد دستور میدهم کشوده شود و اسرار جادویش را آشکار سازد. سپس کمی صبر کنید و فقط بر آتشی تمرکز کنید. اگر تصویری ظاهر شد تجلی ناهشیار شماست. سعی کنید آنرا زنده نگه دارید.

۳- همچنانکه همواره ستون آتشی را درست راستان نگه میدارید ستون آتشی دیگری درست چپ خود تصور کنید، هنگامیکه شعله ها زنده شدند آهسته جملات زیر را بر زبان آورید:  
باشد که نیروی مقدس الهی که خود را در همه چیز و همه کس تجلی میدهد خود را بر من نیز آنگاه پیام آورم را بر من انگیزم تجلی بخشد. (نام پیام آور) اکنون در برابرم ظاهر خواهد شد.

۴- با پیام آور در میان دو آتشی ظاهر میشود صحبت کنید. مشکلات خاص خود را با او در میان بگذارید. توصیه بخواهید و دستورات لازم را بدهید.

۵- گفت وگوها بیان تمام شد با جمله زیر پیام آور را مخلص کنید:

از نیروی مقدس الهی سپاسگزارم با خاطر معجزه ای که انجام دادم. باشد که (نام پیام آور) هر آن زمان که پراگلیخته شود باز گردد و آنگاه که از من دور است باشد که در انجام کار مرا یاری کند.

نکته: در نخستین برابگیزش نام پیام آور را بگوئید. فقط بگوئید او. اگر تقریب درست انجام شود پیام آور باید از راه تله پاتی نامش را در رنگ آشکار سازد. اگر نه آنقدر اصرار کنید که نامش را بیاورد و تنها در آن هنگام گفت وگو را آغاز کنید. هر چه این تقریب بیشتر انجام شود حضور پیام آور نیرومندتر و اعمالش سریعتر میشود. نام پیام آور یک راز است و هرگز نباید به کسی بگوئید. کسیکه نام پیام آورتان را بداند میتواند نابودتان کند. تنها راه رویی با پیام آور پذیرفتن او بعنوان یک دوست است. اول باید بدانید چه میخواهید و بعد چهره و نامش را بشناسید. هرگز نگذارید قواعد بازی را بشما دیکته کند. پیام آور آنکس است که آمده اند میتوانند با شخصی را که مغلوب ترس شده را اشغال کنند.

تیرین پنجم: برانگیختن اشراق (تیرین آب)

در این تیرین منتظر نتایج عملی نباشید. این تیرین فقط برای فرا خواندن تدریجی اشراق شما میباشد.  
هنگامیکه این اشراق در ساعات دیگری از روز خود را متجلی میکند همواره به آن اعتقاد کنید.

بر سطح صاف و غیر جاذب برکه آب ایجاد کنید. مدتی به برکه بنگرید. سپس بی هدف یا بی تعهدی خاص  
به بازی با آن پردازید. طرحهای بکشید که مطلقاً معنای نداشته باشند.  
این تیرین را هفت روز و هر بار حداقل ده دقیقه انجام دهید.

تیرین ششم: سکره آب رنگ

۱- راحت بنشینید و آرام بگیرید و به هیچ چیز فکر نکنید.

۲- احساس کنید که زنده بودن چه خوب است. بگذارید قلب احساسی آزادی و عطفوت کند. بگذارید به فراتر و  
بالا تر از جزئیات مشکلات آزار دهنده تان تعالی یابد. با صدای بلند سرودی را از دوران کودکی بخوانید.  
تصور کنید که قلبتان رشد میکند. و اتاق را و بهر خانه را با نور آب شدید و درخشانی آکنده میکند.

۳- پس از رسیدن به این مرحله حضور صمیمی قدیسان را که در کودکی با آنها ایمان داشتید احساس کنید. به  
حضورشان توجه کنید. از هر سوسی آیند و لبخند میزنند و به شما ایمان و اعتقاد به زندگی میبخشند.

۴- تصور کنید که قدیسان به شما نزدیک میشوند و دستهایشان را بر سرتان میگذارند و برایتان عشق و  
آرامش و یگانگی با جهان آرزو میکنند. یگانگی قدیسان.

۵- وقتی این احساس نیرومند شد احساس کنید که نور آب جریانی است که چون رودی درخشان جاری  
به درونتان روان میشود و ترکنتان میکند. این نور آب در خانه تان جریان خواهد یافت. سپس  
در مسایلی و شهر و سرزمینتان و سرانجام جهان را در کوره ای عظیم و آب در خواهد گرفت. این  
تجلی عشق اعظم است. عشقی فراتر از جملهای روز به روزتان که قدرت و سرزندگی میبخشد و انرژی  
و آرامش می آورد.

۶- تا زمانی که ممکنست بگذارید این نور در سراسر جهان پخش شود. قلبتان گشوده است و عشق میگستراند.  
این مرحله از تیرین با حداقل پنج دقیقه طول بکشد.

۷- کم کم از خلسه بیرون بیاورید و واقعیت بازرگردید. قدیسان کنار تان خواهند بود.

تذکره: این تیرین را میتوان با شخص دیگری نیز انجام داد. در این صورت باید هنگام تیرین هم دست همدیگر را  
بگیرند.

تیرین هفتم: خاکسپاری در حیات

انسانها که موجوداتی شکننده هستند همواره میگویند قطعیت مرگ را از خود پنهان کنند. از کام  
نهادن به درون تاریک و رفتن به درون هراسی بگرف ناشناختهها میترسند و تنها راه غلبه بر ترس را از  
یاد بردن این حقیقت میداند که روزگارشان محدود است. در حالیکه با آگاهی از مرگ میتوانند بسیار  
شجاعتر و در فتوحات روزانه شان بسیار بیشتر بروند چون چیزی برای از دست دادن ندارند. چون

حرکت اجتناب ناپذیر است. حرکت تنها تجلی دیگری از عشق الهی است. این تمرین را باید فقط یکبار انجام دهید.

۱- روی زمین دراز بکشید و آرام بگیرید. دستهایتان را مانند مردگان روی سینه خود قرار دهید.

۲- گریه و زاری نزدیکان را بشنوید.

۳- محاینه و تائید پزشک را در مورد فوت خودتان ببینید.

۴- همه مراسم غسل و کفن پیچ شدن را تصور کنید.

۵- مراسم نیاز صیبت را بر بالای جسدتان نظاره گر باشید.

۶- تمامی جزئیات خاکسپاری خودتان را ببینید. انگار قرار است فردا برگزار شود. تنها تفاوت در این است که زنده با خاک سپرده میشوید.

۷- در تلاشی ناامیدانه برای گریختن تمامی ماهیچه‌ها، پتان را منقبض و منقبضتر میکنید. اما نمیتوانید گان بخورید. آنقدر تلاشی کنید تا دیگر نتوانید با تلاش ادامه دهید.

۸- بعد با حرکتی که سراسر بدنتان را دربر میگیرد سرپوش قبر را با کناری بیافکنید و نفس عمیقی بکشید و خودتان را آزاد ببینید. این حرکت اگر در همان زمان فریاد بکشید تاثیر بیشتری دارد. فریادی از عمق روح.

تمرین هشتم: تنفس انرژی محیط

این تمرین یاد میدهد که چگونه انرژی را از تمام محیط اطرافتان جذب کنید. با این تمرین تمام کیهان بالای سرتان با شما هماهنگی شده و با درون قلبتان راه می‌یابد.

۱- تمام هوای درون ریه‌ها، پتان را بیرون کنید.

۲- همچنان نگاه باز و آنتان را تا آنجا که میتوانید بالا میبرید خیلی آهسته هوارا فرو بدهید. در حال دم زدن آنتان را پرورد عشق و آرامش و هماهنگی با کیهان با بدنتان متمرکز کنید.

۳- هوایی که فرو داده اید، در سینه حبس کنید و بازوهایتان را تا جایی که میتوانید بالا نگه دارید و از هماهنگی میان درون و بیرون لذت ببرید. وقتی دیگر نتوانستید ادامه بدهید هوارا با سرعت خالی کنید و در همان

حال مانند آرام را بگوئید. این تمرین را تا پنج دقیقه ادامه بدهید.

تمرین نهم: سایه‌ها

تنها راه تصمیم درست شناختن تصمیم نادرست است. باید بدون ترس و ناخوشی راه دیگر را بررسی کنید و بعد تصمیم بگیرید.

۱- کاملاً آرام بگردید تا پنج دقیقه سایه‌های تمامی اشیاء را و افراد اطرافتان را بررسی کنید. سعی کنید دقیقاً مشخص کنید کدام بخش از تن یا شخص سایه را بوجود آورده است.

۲- در پنج دقیقه دوم به یکبار ادامه بدهید. اما در همان حال هر مشکلی که میکوشید حل کنید متمرکز کنید. بدنبال تمامی پاسخهای نادرستی بگردید که برای حل این مشکل وجود دارد.

۳- در پنج دقیقه سوم به تماشای سایه‌ها و افکار و راههای درست باقیمانده بگذرانید. آنها را یکی پس از دیگری رد کنید تا تنها راه درست باقی بماند.

تمرین دهم: گوش سپردن

ما آنقدر هوشمند نیستیم که با سکوت گوش بدهیم، حتی بی دانیم چطور با پریشانی خودمان گوش کنیم، همه چیز در صداها مکتوب است.

۱- آرام بگیرید و چشمها را ببندید، سعی کنید چند دقیقه بر تمام صداهای پیرامونتان تمرکز کنید. گوی صدای ارکستری را میشنوید که ساز صیوازد.

۲- کم کم سعی کنید صدای آن صداهای دیگر تفکیک کنید و بر هر صدای تمرکز کنید. انگار تنها سازی است که صیوازد، سعی کنید صداهای دیگر را از هوشیاریتان پاک کنید.

۳- اگر این تمرین را هر روز انجام بدهید کم کم آواهای میشنوید، اول گمان میکنید زاده خیال شماست، بعدها میفهمید که آواهای مردمان گذشته و اکنون و آینده شماست و در حاشیه زمان شریک هستند.

۴- این تمرین تنها هنگامی میتواند انجام شود که پیش از آن با آوای پیام آورتان آشنا شده باشید این تمرین را هر بار به مدت ده دقیقه انجام دهید.

تمرین یازدهم: رقص

۱- آرام بگیرید و چشمها را ببندید، اولین ترانه‌هایی را که در کودکی شنیده اید را با یاد بیاورید، در ذهن خودتان شروع به خواندن آنها کنید. کم کم بگذارید بخشی مشخصی از بدنتان با پایتان و شکمتان، دستها و سرتان و غیره و اما فقط یک بخش هماهنگ با ترانه‌ای که میخوانید برقص در آید.

۲- پس از پنج دقیقه از خواندن ترانه دست بکشید و با صداهای اطرافتان گوش کنید و برهنای آنها

آهنگی بسازید و با تمام بدنتان برقص در آئید، به هیچ چیز فکر نکنید، اما سعی کنید نگاره‌هایی را که خوب بود ظاهر میشوند را با خاطر بسپارید.

۳- این رقص را که یکی از کاملترین شیوه‌ها برای ارتباط با هوش مطلق است به مدت ۱۵ دقیقه انجام دهید.

## تأثیرات انواع مدیتیشن :

روشن بیرونی یا خارجی : باعث تقویت حس شایستگی و توانایی سازش با جهان و اعتبار بنفس و توانایی تصمیم گیری سریع و دقیق میشود.

روشن میانی : توانایی آرام ماندن در فرد و مقاومت در برابر حوادث خارجی و ضمناً ازعای شخص را در باره اینکه مسایل چگونه باید باشند کاهش میدهد و واکنش او را در برابر مسایل مختلف تعدیل میکند.

روشن درونی یا باطنی : افزایش آگاهی از زندگی احساسی و پذیرش آن و آسانتر کردن بیان احساسات.

انسان نباید هرگز بر اساسی اطلاعاتی که از طریق ماوراء الطبیعه کسب میکند عمل کند. عمل فرد باید فقط در مسیر عادی طی شود.

توجه و تمرکز : یعنی پناهنده شدن روح به خودش. معجزات خداوند تنها شامل حال کسانی میشود که بتوانند روی نکتهای تمرکز کرده و خود را بدان محدود سازند. آنجا که دیدنی است تنها باید نگاه باشند.

در مدیتیشن سعی کنید از اشیاء سهولیک استفاده نکنید چون بعضی از خاطرات را برای ما زنده میکند. از گل نیز استفاده نکنید چون حالت خلسه ایجاد میکند. از صلیب و شعله آتش نیز استفاده نکنید زیرا باعث کندی پیشرفتتان میشود.

مدیتیشن اشتباه و غیر اصولی : در آن یک تصویر و یک تصور در ارتباط با مشکلی را در نظر گرفته و درباره آن فکر میکنید.

سه اصل مهم هنگام مدیتیشن :

- 1- هنگام مدیتیشن از هرگونه تمرکز ذهنی پرهیزید و آرامش داشته باشید.
- 2- هنگام مدیتیشن هر چه در درونتان اتفاق می افتد را بدون هیچ دخالتی فقط نگاه کنید.
- 3- هنگام مدیتیشن هیچگونه قضاوتی درباره آنچه که در درونتان اتفاق می افتد انجام ندهید. شما از طریق مدیتیشن از راه بندهای منفی میتوانید بسوی دیگر هل داده شوید. وقتی شما از گذشته خود بگذرید آنگاه در همان لحظه انفجاری رخ میدهد و در همان لحظه با مرکز میروید و در هستی خود متمرکز میشوید. آنگاه همه چیزهایی را که همواره از آن شما بوده اند و همه چیزهایی را که اکنون در انتظارتان هستند را خواهید شناخت. سه مرحله مهم مدیتیشن عبارتند از:
  - 1- دهی آرنای: تمرکز آنقدر قوی میشود که فکر ما را رها کرده و موضوع مدیت جایی فکر ما را میگیرد.
  - 2- دیانا: دهی آرنای آنقدر عمیق میشود که موضوع و فکر هر دو ما را رها کرده و ما در خلاء مطلق قرار میگیریم.
  - 3- ساما دهی: تمرکز بر روی موضوع مدیت آنقدر عمیق میشود که از حالت خلاء مطلق نیز عبور کرده و با موضوع مدیت وحدت و اتحاد حاصل میکنیم.

## مانتراها و انواع و اثرات آن:

مانترا عبارتست از تکرار هرمانترا یا نام الهی که ساده ترین راه برای رسیدن به روشن بینی است. انجام مانترامنجر به ارتباط و همدلی با خداوند میگردد. مانترا باید بصورت عادت درآید و تکرار آن با اخلاص و بصورت نیایش و خلوص و عشق و ایقان و اعتقاد انجام گیرد. با استفاده از مانتراها هرچیز را که اراده کنید انجام میپذیرد. مانترا از دو کلمه مان + ترا بوجود آمده که مان یعنی فکر کردن و ترا یعنی محافظت کردن یا آرزاد شدن از دنیای مادی است. اسم هر چیز و جسم متعلق به آن اسم از یکدیگر جدا می ناپذیرند. فکر و کلام هم جدا می ناپذیرند. مثلاً وقتی بنام شخصی فکر میکنید چهره او در مقابل ذهنتان ظاهر میشود و همینطور برعکس وقتی که چهره شخصی در ذهنتان ظاهر میشود نام او را هم به خاطر می آورید. بر همین منوال هنگامیکه در طی مانتراها نام جلوه های خداوند را تکرار میکنید تصویر آن جلوه از خداوند در مقابلتان ظاهر میشود. که خواسته هایتان را تحقق خواهد بخشید. با تکرار مانترا و تفکر در آن به مانترا از حلقه تولد و مرگ رها شده و بروحتان از گناه مبرا و به راهی نهایی میرسید. مانترا قدرت الهی است که در فرم صدا ظاهر میشود. همانطور که شعله های آتش بر اثر وزش باد پرمناثر و وسیعتر میگرددند همانطور هم قدرت شخص توسط قدرت موجود در مانترا تقویت میگردد در نتیجه قدرت شخص با تضام قدرت مانترا قدرت شخص را قویتر میکند. مانترا بصورت حقیقی و غیر فعال است و بر اثر تکرار توسط شخص بصورت فعال و بیدار در می آید. مانترا توده ای از انرژی مشتعل است و قدرتهای ما حقوق طبیعی را بیدار و فعال میسازد و قدرت خلاق را تولید نموده و تسریع میسازد. مانتراها هنگامی لازم را برای هماهنگی با الوهیت ایجاد میکند تا شخص حقیقت روحانیت را تجربه کند. مانترا قدرت آرزاد کردن آگاهی کیهانی و فوق کیهانی را داراست. تکرار مانترا روشن بینی و راهی و بالاترین صلح و آرامش نهایی و سرور جاودانی و فناناپذیری را به ارغوان آورده و آگاهی فرد را بیدار میسازد. آگاهی بصورت نهفته در مانترا موجود است. مانترا گرد و غبار را از روی آئینه ذهن پاک میکند و قدرت انعکاس حقیقت روحی بالاتر را در آئینه ذهن حاصل میکند. اصوات ارتعاشات هستند و فرم مشخصی را پدید می آورند. هر صوت شکلی را در دنیای نامرئی ایجاد میکند و مجموع اصوات اشکال پیچیده ای را بوجود می آورند. اگر لایه ای از شنهای ریز را در جوارت برخی آلات موسیقی قرار دهیم و سپس نتهای را توسط این آلات موسیقی بنوازیم بر اثر اصوات ایجاد شده شنهای ریز جابجا میشوند و شکلهای هندسی خاصی را ایجاد میکنند. ارتعاشات موزون شکلهای هندسی منظمی را بوجود می آورند. هر مانترا و قتی که بطور صحیح خوانده شود ارتعاشات ملکوتی پیاپی و زنجیر واری را ایجاد میکند و در نتیجه فرم خاصی را بوجود می آورد که مختص و بیان کننده آهنگ آن مانترا می باشد. هر نت موسیقی هم شکل مشخص و ثابت و پایداری را ایجاد مینماید. تکرار نام خداوند و خواندن ریتمیک نامهای خداوند تدریجاً جلوه های مختلف خداوند را ظاهر میسازد. با تکرار بر اساسی خداوند در طی مدیتیشن مانترا موجودیت الهی و ارتعاشات حاصل از تکرار نام الهی شخص را تحت تأثیر قرار میدهد. در مدیتیشن جریان امواج فکری و گرداب ذهنی بشدت تقویت شده و تأثیرات حاصله بیشتر میگردد. تمرکز ذهن این نیز و از آس سر بسمت بالا میفرستد و جواب حاصل بصورت باران ظریفی از مغناطیس ولایم و دلپذیر دریافت میشود. احساسی که از نیروی قسمت پائین بدن سرچشمه میگیرد و نور و درخشش شکفت انگیزی را در بدن پخش مینماید بطوریکه فرد احساس میکند که در اکثر بیست و نهم و دلپذیری استحمام مینماید. اگر مایل به ایجاد شکل خاصی هستید بایستی نت خاصی را در زیر و بم مشخص ایجاد بنمائید. در مورد هر مانترا ارتعاشات

که باید توسط آنها ایجاد شود بسیار مهم است. در سطح نامریی تمام اصوات با رنگ همراهند و با پندرتیب اشکالی رنگی متعددی را ظاهر میسازند. بر همین منوال رنگها هم با اصوات همراهند. بر اثر تکرار ما نترها شکل و فرم خاص از جلوه‌ای از ذات الهی که با آن ما نترها در ارتباط است در ذهن تکرار کننده ظاهر میشود و این جلوه از ذات الهی مرکزیت آگاهی تکرار کننده را به خود اختصاص میدهد. بر اثر شنیدن اصوات ایده‌هایی در ذهن فرد ایجاد میگردد. هر نامی با فرم خاصی در ارتباط میباشد. به حقیقت شنیدن هر نام شکلی که در ارتباط با آن نام قرار دارد در آگاهی فرد ظاهر میشود. بعضی نامها یادآور اشکال انزجار آور و بعضی یادآور اشکال آرامبخشی یا دوست داشتنی هستند. با شنیدن نامهای انزجار آور درد تولید میشود و با شنیدن نامهای مورد علاقه شادی و آرامش ایجاد میگردد. حالا قضاوت کنید که در تکرار اسمی خداوند یا ما نترها چه قدرتی موجود است. خداوند تمامیت جهان هستی است. پس نامی که وجود او را یادآور میشود نیز کامل و غنی است و خصوصیات قادر مطلق و حاضر مطلق و دانای مطلق را بخاطر می‌آورد. با تکرار اسم الهی که قدرتش از تصور خارج است میتوان همه چیز را بدست آورد و بهترین وسیله برای رسیدن به روشن بینی است. در طی تکرار ما نترها تمام کیفیتهای الهی به طبع پیوسته و مداوم از سمت خداوند بیرون ذهن ما جریان می‌یابد و طبیعت ذهن را دگرگون و آنرا با خلوص اشباع میکند و بافت ذهن را از احساسات منفی رها و آنرا آرام و تقویت میکند و ذهن را به نگرش اندیشه‌ها و احساسات درونی و خودکامی و امیدارد و موجب اراده راپمان میگردد و سرانجام فرد را به تردیکی و وحدت با خداوند میرساند. بر اثر افکار خوب مداوم شخصیت فرد تغییر میکند. در طی تکرار ما نترها تصویر خداوند بر فرد ظاهر میشود و این تصاویر در پایی الهی را بر ذهن فرد باقی میگذارد و فرد را با شفا متکرده و توهمات را از بین برده و آگاهی الهی را ایجاد و کجوبندالینی را بیدار و به طبع حیرت انگیزی جسم ما برای یا اثری و روحانی را شستشو میدهد. اگر نمیتوانید چهره جلوه خاصی از خداوند را در نظر جسم کنید بکوشید تا بصوت ما نترها که توسط خودتان تکرار میشود گوش بدهید و بر ترتیب حروف ما نترها که توسط خودتان تکرار میشود فکر کنید. این روش تفرقه ذهنی را متوقف میکند. همانطور که آتش بنی را میسوزاند ما نترها نیز کارها را میسوزاند.

مدیتیشن ما نترها؛

بر اثر مدیتیشن امواج الهی تمامی بافتها را با اکسیر الهی شستشو میدهد و در نتیجه تمامی سلولها تجدید حیات یافته و سرزنده میشوند. برای مدیتیشن ما نترها اتاق مجزایی را در نظر بگیرید و صحنه‌ای شویید که هیچکس به هیچ بهانه‌ای باین اتاق رفت و آمد ندارد. هر روز صبح و عصر در آن اتاق معوذ بسوزانید. وقتی که ما نترها را در این اتاق تکرار میکنید ارتعاشات پر قدرتی که بر اثر تکرار نامهای الهی ایجاد میشود تمام اتسفراتاق را اشباع خواهد نمود و اتاق صاف از ارتعاشات پر قدرت خواهد شد. در عرض ۷ ماه صلح و خلوص را در اتسفراتاق احساس خواهید کرد و آرای مختلطی و ویژه خاصی اتاق را فرا خواهد گرفت و کم کم این امواج را احساس خواهید کرد. هر وقت که ذهنتان تحت تاثیرات دنیوی متفاد قرار گرفت در اتاق خود نشسته و نامهای الهی را با دقت تکرار کنید. با فاعلا تغییر قابل ملاحظه‌ای را در ذهن خود احساس خواهید کرد. اینرا تمرین کنید و اثرات معنی و آرامبخشی آنرا تجربه کنید. همیشه ما نترها را با قلم اختصاصی و در دفترتی که به این کار اختصاص داده اید هر روز به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بنویسید و در طی این مدت در سکوت و تمرکز باشید و در ذهن خود نیز ما نترها را تکرار کنید. با اینکار به سرعت و بطور مفرقی تمرکز ذهن حاصل میشود.



خداوند در کلام خود برای بندگان تجلی میکند ولی آنها نمیفهمند. وقتی ما حرض را میزنیم در واقع یک جنبش دوبعدی دارد و در وجود ما بسکلی سه بعدی وجود دارد. یعنی ما قابلیت تبدیل عناصر دوبعدی را با سه بعدی در وجودمان داریم. آن محققان هائی ما دوبعدی و از جنبش انرژی است. وقتی دعایا ذکر را برای درمان میخواهیم سیناپس که در مغز ما موجود می آورد دقیقاً در نقطه ای از شریای نهائی مغز سیناپس موجود می آورد که مستطط به همان نقطه عصبی است که آن درد وجود دارد و در اینجا این سیناپس است که فرمان میدهد و قدرت را بیشتر میکند. کلمه هر شکلی است که دارای معنا باشد و کلیه موجودات جهان کلماتی هستند که دارای معنی هستند. جهان نفس میکشد و عین انسانست. هستی در شب دم میکشد و در روز با زدم میکند. نفس در واقع بخشی از هوای است که بوجود انسان آغشته شده و با او است. تیکه دانشمند نفسش حکیمان میشوند و علم را با نفسش انتقال میدهد. کلام جنبش از هوا است. یک عارف هم نفسش روحانی میشود و با این نفسش میتواند روحها را متحول کند و میتواند انسان را زنده کند. انبساط ما از دم است و انبساط عالم از هوا است. صدا در دل دم است. اگر کلام ما با دروغ آمیخته شود متعفن میگردد. اگر ما یا دیگرییم که ما هیت خودمان بشویم میتوانیم با بسم الله الرحمن الرحیم مرده را زنده کنیم و دم ما کلام را زنده میکند. دم ما نقش از حیات را ایجاد میکند. نقش کلمه را دم مشخص میکند. اگر دم ما هیش مقدس باشد نقش خیلی زیبایی میدهد. مثلاً یوسف از دم زلیخا فرار کرد. با دم میشود. حنجره هر کس بر اساس فهمیدنش ساخته میشود. دروغ و تهمت و فحش و استهزا و غیبت و زخم زبان و امثالهم دم ما را خراب و یا بی اثر و گاهی آسیب رسان و مضر هم میکنند. اگر عاری از این مسائل بودیم دم ما میتواند انسانها را انبساط و بزرگی کند و ایجاد محبت نماید. هر کلمه ای که از دهان خارج میشود بصورت بسته نور رنگینی است که از وجود ما کنده شده و برخاسته و بیرون راه می یابد. برای همین اغلب بعد از گفتگوی بسیار احساس خستگی و ملالت میکنیم و احساس خالی شدن داریم. هر چه مطلب خروچی عالیتر باشد نور آن عالیتر است. با کنترل کلام و بسته ماندن دهان این نیرو و ذخیره میشود. هر کلمه ای که میگوئیم یک تاثیر بر خودمان و یک تاثیر بر شنونده میگذارد. کلام تحت تاثیر رفتار و رفتار تحت تاثیر کلام است. صوت واقعی نقل به نقل میشود و از بین نپیرود و زمان را میشکافد چون صوت واقعی بم نبوده و نسبتاً زیر بوده و طنین دارد. علت اینکه صوت دایم نرم و اعجاز بوده اینست که از همه تارهای صوتی و درجه های وجودش استفاده میکرده است و بر پرندگان خیلی تاثیر میگذارد. گویش ما باید صدای حق را از صدای باطل تشخیص بدهد و از روی صدا با یاری زشتی یا زیبایی و حزن و شادی درونی موجودات پی برد و درک کرد و در سطح بالاتر با بیصدای خیلی از موجودات را از درون شنید و درک کرد.

گوش ما قادر است این کارها را انجام بدهد:

- ۱- فقط صداهایی را که دلش میخواهد بشنود. یعنی خطی بشنود.
  - ۲- هر صدایی را که میخواهد با هر ولوم و شدت صدایی بلند و کوتاه بشنود.
  - ۳- میتواند صداهارا در درون خود ذخیره یا حذف کند.
  - ۴- میتواند صداهارا گد نیک کند و زیبیش کند. یعنی اصوات را با یکدیگر یا چلا آنرا حفظ و سپس باز کند.
- صداهای تند برای گوش ضرر هستند و با روح و قسمت حفظ صدا یا سمیع بودن ضرر به بینند.
- میکرو ارگانیزمها دارای فرکانس نهفته هستند و زمانی که وارد بدن میشوند نظام دفاعی بدن بطور طبیعی شروع با فعالیت میکنند و با این موجودات مقابله میکنند. موسیقی با نظام دفاعی بدن کمک میکند تا بتواند کار خود را بهتر انجام بدهد. اگر موسیقی مناسب انتخاب شود فرکانس آن با میکرو ارگانیزمها یکسان باشد آنها نیز شروع با ارتعاش میکنند و نظام دفاعی بدن از این شرایط استفاده کرده و با آنها حمله میکند و آنها را مخلوب میکند. موسیقی مورد استفاده باید بر اساس اصول خاص ریاضی طراحی شده باشد. مثلاً موسیقی با پ بوا سمل ریتم واحد و یکواختی که دارد به همراه باقی ویژگیهایش مغرب جسم است. اکثر کسانیکه موسیقی با پ گوش میدهند تعادل روانی خود را از دست میدهند. موسیقی ملایم بسیار عالیست. اصولاً زندگی هر انسان با موسیقی آرا بخشش و موزون ضربان قلب مادر آغاز میشود. غده تالاموس بعنوان مهمترین غده مخز انسان حرکهای صوتی را بوسیله سیستمهای عصبی دریافت و در کنار حافظه و تخیل به آنها پاسخ میدهد. غده هیپوفیز هم از غده تالاموس فرمان میگیرد با حرکهای صوتی موزون پاسخ میدهد و موجب ترشحات میشود که نتیجه آن آزاد سازی ماده آرا بخش آندروفین خواهد بود. آندروسی ماده اضطراب زا و تولید کننده ترس بنام کاتولامین را که هنگام ترسیدن یا اضطراب غده فوق کلیوی اقدام با ترشح آن میکنند را کاهش داده و ضربان قلب را با حالت عادی برگردانده و فشار خون را منظم میکند. در چین از صدای سنگها برای شفا دادن استفاده میکنند. قطعات نازکی بشم را بصدا در می آورند و نوازی خوش بوجود می آید. صوفیان نوازی هو را خلا قترین صدا میداشتند و برای تغییر هو شیاری خود با آن دم میگيرند و به آرا مش میرسند. در بسیاری از جوامع بدوی و بومی، جادوگران از طبل و جفجه برای درمان استفاده میکنند. همه اندامهای بدن قادر با عکس العمل در برابر صوت فرموسیقی هستند و تمام اجزای و دستگاههای بدن ما ملین موسیقی و ریتمی خاص خود را دارند. ما میتوانیم از اصوات طبیعت مثل صدای رش باران و شر شر آب و رعد و برق و خش خش برگ درختان و صدای باد در کوهستان و امثالهم برای شفا و درمان استفاده کنیم. ما با احاطه شدن بوسیله صداهای مناسب میتوانیم قدرت و انرژی و تعادل کسب کنیم. همه اصول صوتی در چهار اصل خلاصه میشود که بشرح زیر است:
- ۱- ارتعاش: یعنی قابلیت نوسان یا بسامد صدا که باعث عکس العمل در بدن انسان میشود. هر

سلولی در بدن یک تشدیدگر صداست و بسامد مخصوص خود را دارد که براحتی در برابر آنها واکنش نشان میدهد. وقتی بیماری پیش می آید عضو یا دستگاه مربوطه از حد نوسان طبیعی خود خارج میشود. در این حالت از نوسانات صدا میتوان برای تشخیص روی عضو نامتوازن استفاده کرد و آنرا با حد طبیعی بازگرداند.

۲- ریتم: یعنی الگوی ضرب در صدا که بدون آن اصلاً موسیقی وجود ندارد و نمیتوانیم از نت اول به نت دوم برویم. تا حرکتی نباشد ریتمی هم وجود ندارد و تا ریتمی نباشد موسیقی وجود ندارد. ریتم بازتاب ضربان زندگی است. ریتمهای متفاوت روی سیستمهای فیزیولوژی و انومهای بدن با طرق مختلف اثر میگذارند.

۳- تن یا ملین یا رنگ صدا: یعنی نوسانات صدا تندتر باشند تن صدای برتر و هر چه نوسانات صدا آرامتر باشد تن صدایم تر است. تن صدا باعث تشخیص یک صدا از صداهای دیگر است.

۴- انرژی: یعنی صدا حالتی از انرژی است و این توانایی را دارد که روی الگوهای طبیعی انرژی بدن تاثیر بگذارد. صدا هم مثل نوسان توانایی تعامل با دیگر منابع بسامدی انرژی را دارد. این بسامدها میتوانند بصورت رنگ و عطر و الکترو مغناطیس و صور دیگری از انرژی باشند. نوسانات میتوانند به هم کمک کرده یا از هم هم شده یا همدیگر را متوقف و یا تقویت کنند. زندگی و انرژی یکدیگر را تعقیب کرده و در درون ما و اطراف ما در سلولهای مختلف جاری و در حال جابجایی هستند. موسیقی و صوت یک ابزار پر قدرت برای شفا است ولی سکوت هم با همین اندازه موثر است. موسیقی از سکوت بوجود می آید. درمان صوت دارای سه شکل ۱- زمزمه کردن که دم گرفتن ۲- تاکید. اینها فرایندهایی از ارتعاشات صدا و متن و کلمات نیروزا هستند. آنها پاک کننده و هماهنگ کننده و شفا دهنده هستند و میتوانند در برگرداندن توازن به دستگاههای مختلف بدن کمک کنند صدای همسویا انگار ما نیرو آزاد میکند و به این وسیله انرژی را با قسمتهای مناسب بدن ارسال میدارد. برای بهره گیری از صدا میتوان از زمزمه کردن حروف صدا دار و سمانترها و ادکار و کلمات تاکید می نیروزا استفاده کرد. برای افزایش اثر سمانترها و ادکار آنها را در گام موسیقی مناسب زمزمه کنید. مثلاً برای قلب حرف آ را در گام فا یا فا دیز بخوانید تا تاثیرش بیشتر باشد.

تاثیر صوت بر انسان:

قلب ما در هر دقیقه ۵ نوع سیگنال میزند که هر نوع ۱۱ تپش دارد که جمعاً در ساعت ۲۶ سیگنال میشود. هر وقت صداهای زیبا یا نیاپس یا قرآن یا اذان به بدن ما اصابت میکند این سیگنالها منظم میشوند و آماده برای تجلیهای ربانی میشوند که اگر به حد اعلائی خود برسد به تجلی یکی از خصوصیات منجر میشود که به کسب علوم لدنی ختم میگردد. و اگر صوت افراد بد به ما اصابت کند سیگنالها نامنظم میگردد و طبیعتاً اثر معکوس میدهد و ما را از حقایق و لذایذ معنوی دور میکند. افراد منق حقی زیبا هم بخوانند در صوتشان القائات فکریشان با ما منتقل میشود. چه نخواهیم چه نخواهیم این تاثیر در مغز ما بعنوان دستگیر العملی اجزای پذیرفته میشود. این امواج حقی از طریق ما هواره نیز روی ما اثر میگذارد. حتی اگر ما خواب باشیم.

## تأثیر صوت در گیاهان

- تحقیقات نشان داده است که درگذشتن کشتارگران با گنده‌های که در مزرعه میکاشند آوازهایی را می‌خواهند و با گیاه‌انسان برتر می‌گردند و آن‌ها گنده‌ها مقاومت و پرمحصول می‌شوند. در بسیاری از موارد زیادی یا کمی محصول ارتباط مستقیم با باطن آن کشتاورز داشت. تحقیقاتی که در رابطه با موسیقی و گیاهان بعمل آمده بشرح زیر است:
- ۱- اگر گیاهی با موسیقی مطبوع خود تغذیه شود در  $\frac{1}{4}$  زمان طبیعی لازم شکفته و بشهره می‌رسد.
  - ۲- اگر شدت و ارتفاع صوت و یا زمان تغذیه صوتی گیاه بیش از حد لازم باشد واکنشی منفی نشان داده و نتیجتاً معکوس می‌شود.
  - ۳- هر گیاهی آهنگ و موسیقی خاص خود را دوست دارد و در مقابلش حساسیت نشان می‌دهد.
  - ۴- تأثیر صدا در متابولیسم گیاهان یک پدیده فیزیکی و قابل اندازه‌گیری است که همانند نور و حرارت از عوامل مؤثر و قطعی بشمار می‌رود.
  - ۵- تحریکات مکرر موسیقی موجب ایجاد تغییرات مثبت در کروموزن‌های سلولی پاره‌ای از گیاهان می‌گردد و به‌دگرگونی ماهوی آن منتهی می‌شود.
  - ۶- موسیقی موجب می‌شود که گیاه با مقدار رشعت تا صد درصد اکسیژن بیشتر از حد متعارف آزاد کند و چون مقدار اکسیژن آزاد شده دقیقاً متناسب با مقدار کربن جذب شده از گاز کربنیک موجود در هوا است در نتیجه گیاه مقدار بیشتری رشد میکند و مقدار بیشتری گل یا میوه می‌دهد.

## نظریه قدرت تخریبی انرژی صوت

اگر لوله فلزی را در یک دیوار سیمی بشکل صفحه شطرنج قرار داده و به آن‌ها به میم و ماوی قدرت ۹۶ هرتز بوجود آوریم اثرات تخریبی فوق‌العاده‌ای خواهد داشت در حدی که میتواند یک شهر را مانند خاک یکسان کند. حقیقتی دیگر:

در حدود ۱۰ سال پیش دانشندان دست به آزمایشی برای بررسی تأثیر تبلیغات زدند که متأسفانه به اسارت و بردگی نسل حاضر منتهی شد. برای دین یک فیلم عادی در هراتانیا ۲ فریم از مقابل چشم‌ها نمان عبور میکند. در یک سال سینه‌ایک فیلم پخش شد که در لابلای هر ۲ فریم فیلم یک تصویر از یک نوشابه سیاه رنگ محصول یک کارخانه خاص را قرار دادند که درون یک ظرف پلاستیکی بود و از شدت خشکی از روی آن بخار بلند می‌شد. در راهرو سالن سینه‌ها هم چند نمونه نوشابه دیگر برای فروش وجود داشت. با دادن آن تراکت، مردم بی اختیار احساس عطش شدید می‌کردند و هنگامیکه برای رفع عطش کاذب خود اقدام می‌کردند فروش نوشابه سیاه رنگ حامی بلورهای یخ از افزایش چشمگیری برخوردار شد سپس در سالن بعد تصویر یک شخصیت سیاسی - مذهبی که محبوبیت خاصی در جهان داشت را با حالت خون آشام و وحشت‌آفرین ترسیم نموده و در بین هر ۲ فریم یک فیلم معمولی قرار دادند و بعد از نمایش فیلم از مردم حاضر در سینه‌ایک هم پرسش بعمل آمد که در آن همه مردم بی اختیار بدون اینکه بدانند علت چیست همان پاسخی را میدادند که آنها می‌خواستند بدون اراده آن شخص مذهبی و سیاسی را یک دیو خون آشام میدانستند. در مراحل بعد از تصاویر مستهجن و سکسی و خشونت‌بار و تبلیغات دخیالت و مواد مخدر استفاده شد. حتی تبلیغات را به زمین فوتبال کشتار کردند. از لباس و کفش و زمین و دیوارهای استادیوم استفاده کردند و مردم بنظر به فوتبال نگاه میکنند اما تصاویر تبلیغی داخل زمین بازی و استادیوم کار اصلی را میکند.

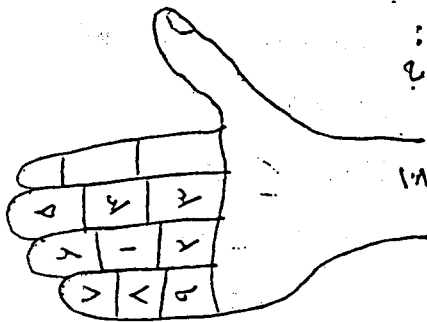
## رازهای صوت :

در ابتدا کلام بود. کیهان با سخن آغاز شد، خالق عمل نکرد، بلکه صحبت کرد و گفت باش پس شد. صداهای خاص ارتعاشات متفاوتی در اثر وجود میاورند. بعضی از آنها آنقدر ارتعاش کمی داشتند که چیزهایی بنام ماده را بوجود آوردند. نوری که ما همیشهسیم بدون ذرات ماده در اثر وانفکاس آن نمیتوانست وجود داشته باشد این ذرات ماده بعداً باهم برخورد کردند و نیروی جاذبه آنها باعث شد که چرخش آغاز کنند. بخشی کوچک که گوش نسبت به آن واکنشی نشان میدهد و آنرا صدا مینامیم ارتعاشی نسبتاً پائینی دارد و در زیر ارتعاشات گراما قرار گرفته است. شناخته شده ارتعاش در ثانیه کمترین نتی است که گوش بشر میتواند بشنود و جدول صدا با چهل هزار ارتعاشی در ثانیه هم میرسد و این بالاترین ارتعاشی است که ما قادر به شنیدن آن هستیم. بالاتر از آن هر ثانیه هفتاد میلیون میلیون بار ارتعاش است که آنرا گرما مینامیم و مراکز گرمایی موجود در پوست نسبت به آن حساسند. بالاتر از آن ارتعاشات نور و رنگ است و بالاتر از آنها اشعه ایکس و ارتعاشات ظریف ذهن است. ارتعاشات زیر صوت آنهایی هستند که مواد شیمیایی جهان فیزیکی را میسازند. صدا در پائین جدول است و درست بالای شکل قرار دارد. بنا بر این صدا حد داخل بین نظریه مجاز و شکل مجسم است. صدا اثر را شکل میبخشد و از طریق این شکلهای نیروی مربوط به آن نقش خود را بازی میکند و تأثیرش را بر ماده فیزیکی میگذارد. میتوان شکلهای حاصل از صوت را در اثر مشاهده کرد و بجای الفبای زبان بکار برد. همه ما در معرض تأثیر امواج صوتی که از بیکرهای ما میگذرد قرار داریم. هر چیز و هر انسانی نت خاصی دارد و تعداد ارتعاشات او بیکه نت یا آوای مخصوص میگویی. اگر آوای سسی آرام و ملودی گونه باشد، تأثیری شفا بخش و سازنده بر روی او خواهد داشت و اگر خشن باشد تأثیر مخرب دارد و آن شخص را بیمار و ناشاد میکند. اگر نت خاص شیشه ای را پیدا کنید و آنرا بلند در آن شیشه بدمید، آن شیشه خرد میشود. کلیات زشت شکلهای زشت و کلمات زیبا شکلهای زیبا میافرینند. در شهرها صداهای اطرافشان همه خشن و زشت هستند. صدای ترافیک و موق و غیره. اما در طبیعت صداهای زیبایی چون رودخانه و دریا و خش خش برگ درختان و برعد و برقی و پرندگان و غیره وجود دارد. اگر کسی نت یا ریتم خاص خودش را بیابد و آنرا تکرار کند بطور عجیبی سرزنده خواهد شد. نت مخصوص فرد ممکنست با گوش دادن بیکه موسیقی خوب تشخیص داده شود. وقتیکه آن نت مخصوص شنیده میشود تکان از درون صاحب آن خواهد گذشت. اگر زندگی فردی

ناها هنگ و مخرب باشد روی صدای او اثر میگذارد، بطوری که براعصاب شنونده اش  
فشار خواهد آورد، در حالیکه کسیکه در انطباق با قانون الهی زندگی کند صدای خوشایند و  
آهنگین دارد، افراد بسیار پیشرفته صداهای آهنگین دارند و بطن صدایشان مملو از آگاهی  
است در حالیکه افراد مبتدی صداهایی که از سینه شان برمیخیزد مثل بومی هاست و فقط یک  
سطح آگاهی دارد و بطن صدایش آگاهی کمی دارد، کاربرد خلاق صوت از هر جهت میتواند مورد  
ملاحظه قرار گیرد، بچه برای رشدش فریاد میزند، پرنندگان در آغاز بهار آوازهای خوانند تا برگهای  
جوان رشد کنند و وقتی برگها کاملاً بزرگ شوند پرنندگان دیگر آواز نمی خوانند، فقط وقت غروب  
وسحر میخوانند و این زمانی است که فعالیت شیمیایی زندگی گیاه عوض میشود، برای دستیابی  
به بخشی از قدرت مغز باید به مکانی آرام رفته و نام کوچکتان را مکرراً تکرار کنید، گفتن اسم  
در اثر شکلی را بوجود میآورد که مثل یک دستگاه دریافت کننده عمل کرده باشد رتبه ای ویژه ای که  
بعداً عمل خواهند کرد در ارتباط خواهد بود، حتی میتوان با گفتن نام آگاهانه از بدن خارج شده  
و تجارب زیادی کسب کرد، افرادی که واقعاً آرزو مند رسیدن به بهترین بهره وری از حیات  
هستند باید از سرو صدای نامعززون و همه تأثیرات خرد کننده آن دوری کنند، با موسیقی مناسب  
اعصاب خود را تغذیه کنند و آوازه های ریتم دار را بر صداهای بلند ترجیح دهند، شن صدای خود را  
سود مطالعه قرار دهند و مواظب کلیاتیکه میگویند باشند، یادشان باشد که با صحبت کردن خود انواع  
شکلهای خیر و شر را میسازند که در اثر باقی میماند و گوینده پیوسته تحت تأثیرات خیر و شر  
آن قرار میگیرد و در نتیجه برایش اتفاقاتی میافتد که او از روی نادانی خود را سزاوار آن نمی داند،  
اگر روی سطح طلبی چسب بیخشی شده باشد و زیر آن طلب صداهای و کلمات گفته شود، بعد  
از لحظاتی شکلهای فشنگی روی چسب بوجود می آید، درست مثل درختان و گلهایی که در طبیعت  
وجود دارند، اگر بجای چسب شن روی طلب بریزیم، شکلهای هندسی بسیار جالبی بوجود  
می آید، صداهای بد و کلمات زشت شکلهای نافرمان و زشت درست میکنند و بالعکس، با  
تکرار اسم خودتان با صدای خودتان در زیر طلب کم کم شکل هندسی شخصی شما بوجود می آید  
و میتواند گویای درونتان باشد، میتوانید با استفاده از شکل هندسی شخصی خود مدیتیشن  
کنید و یا آن شکل را یک ماندالای شخصی فرود کرده و روی آن تمرکز کنید و تغییراتی را در  
درونتان بوجود آورید، میتوانید ببینید ماندالایان با ماندالای چه ذکر شباهت دارد یا منطبق است  
همان طرز در زیارتان کنید و اثرات شگفت آور آنرا ببینید

شرایط تهریات صدیتیشن ما نترها:

در صورت امکان در ساعت ۴ تا ۵ صبح تهرین کنید. یک دوش نیز قبل از تهرین بگیرید و اگر میسر نیست یک وضو گرفتن کافی است. قبل از تهرین خوردن یک لیوان شیر گرم هم خیلی مناسب است. پتویی که ترجیحاً از الیاف مصنوعی نباشد را یک لا و یا دو لایه روی زمین بین کنید و روی آنرا با ملافه سفید نخی بپوشانید و خودتان هم لباس سفید نخی یا ابریشمی بپوشید. هنگام تهرین سر و گردن و تنه در یک خط مستقیم قرار بگیرید و حتی الامکان پشت خود را صاف نگه دارید. در طی تهرین رو به شرق یا رو به شمال بنشینید. اگر تهرین را در شب انجام میدهند فقط رو به شمال بنشینید. با نشستن رو به شرقی در ارتباط با بزرگان معنوی هیالیا قرار میگیرید و بطور اسرار آمیزی از جریان معنویت آنها برخوردار میگردید. تکرار ما نترها آرام آرام و با ملایمت و نرمی و آگاهانه باشد. اگر تمرکز بر ارتعاشاتی که صوت ما نترها در بدن ایجاد میکند باشد بسیار مفید است. بهترین نشستن بدین صورت است که ساق چپ را روی ران راست و ساق راست را روی ران چپ قرار داده و کف دستها را رو به بالا نگه دارید تا انرژی کیهانی از طریق کف دستها در وجودتان جریان یابد و ناخالصیها را پاک کند. برای شمارش ما نترها از دوراه میتوانید استفاده کنید. با تسبیحی که از سنگهای مثل عمیق یا کمریستال کوارتز باشد ۲۰ یا انگشتان دست بشمارید. اگر باین صورت است. برای شمارش با دست فقط از سه انگشت وسط و کوچک و سبابه استفاده میشوند و با انگشت شست هم فقط همیشه از ترتیب شمارش در تصویر رو برو آورده میشود:



با این روش شمارش نتایج سریعتی حاصل میشود و از انگشت اشاره به هیچ وجه استفاده نمیشود. بهترین اعداد برای شمارش ما نترها این اعدادند: ۳-۹-۱۸-۲۷-۳۶-۴۵-۵۴-۶۳-۷۲-۸۱-۹۰-۹۹-۱۸۰

ما نترهای سیارات:

برای رهایی از اثرات بد سیارات ما نترهای آنها را ۱۸ بار در روز تکرار کنید و اگر زیاد است با یکین از ارقام بالا تکرار کنید. ما نترهای کواکب بشرح زیر هستند:

بجل = ام شیرین شام شانس چار یا ناماها — مشتتس = ام شیرین گام گورا وه ناماها  
 مرتیخ = ام شیرین مام مانگالا یا ناماها — خورشید = ام شیرین سام سوریا یا ناماها  
 زهره = ام شیرین شام شوکرا یا ناماها — عطارد = ام شیرین بوم بودا یا ناماها  
 ماه = ام شیرین چام چانرا یا ناماها .

ما نترهای بذری:

۱- هیریم ۲- هم ۳- آبییم ۴- کلیم ۵- هوم ۶- هم ۷- کشی روم = هر کدام بتنهایی دافع نم و اندوه و آرزنده مسرت و آرزوهاست.  
 ۸- شیریم = برای رضایت و خرسندی و قناعت و رافع نم و اندوه است ۹- دام = برای محافظت کردن است.  
 ۱۰- مملهم = مسرتش دهنده نفوذ و فراگیری در همه جا.  
 امواج صوتی در توسعه آگاهی چاکراها یک عامل موثر و لذتبخش هستند. بهترین آلات موسیقی صدای بشری است.  
 اموات انسانی که با هارمونی تکمیل میگردد (تلوات قرآن)

## ارتعاشات روحانی:

معنی ارتعاشات حرکت میباشد. باخواست خداوند ارتعاشات پدیدار گشتند. جهان آفرینش یافت. صوت ام نشئت گرفت. ارتعاشاتی در فضا و خلا. و چهار عنصر دیگر یعنی عناصر طبیعت که آتش و باد و آب و خاک هستند پدیدار شدند. بر اساس اختلاط پنج ماصی فوق دنیای مادی هستی گرفت. تمامی آفرینش از ارتعاشات ملکولی سرشار است. هر کلمه یا مانترایی که به فرم آرام یا خشن ذکر گردد. امواج ملکولی را در فرمهای درشت و ظریف یا ظریفتر ایجاد مینماید و این امواج در سراسر آفرینش منتشر میشوند. بطوریکه امواج رادیویی در مژگانها و بارها دور دنیا میگردند. در این جهان مادی در سطح مرتی و نامرتی همه چیز بطور دائم در ارتعاش میباشد. اتمها و الکترونها و شکلهای هوا و رودها و زمین و سیارات و همه چیز در حال ارتعاش هستند. موسیقیهای کلاسیک و اصوات طبیعت مثل شرشر آبشار و نوای رودخانه و نم نم باران و عدد برق و صدای خش خش برگ درختان که با آنها حرکت میدهد و امثالهم ارتعاشات و هماهنگی را در ذهن ایجاد میکنند و ذهن و اعصاب را آرامش مینبخشند. هر فکر و هر کلام و هر حرکت فیزیکی ارتعاشی را در سطح ملکولی و در محیط ایجاد میکند و در نتیجه بر روی اشیاء و موجودات اثر میگذارد. هر فکر و کلام مثبت یا منفی بلافاصله ارتعاشی خوب یا بد در محیط ایجاد کرده و با افراد متعددی منفعت یا آسیب میرساند. تلا پاتی ارتعاشی فکر میباشد. ذهن دائماً در حال ارتعاش است و تحت تاثیر پتانسی روانی یا انرژی ظریف عمل میکند و افکار مختلفی ایجاد میشوند. میتوان ارتعاشات فکر را در فضا به فاصله ای که مایل باشید بفرستید. بر حسب نوع ارتعاش افکار از هم مجزا میشوند در هر جا و هر زمان که کاری انجام میشود یک ارتعاش یا حرکت موجب آن بوده است. و هر حرکت یا ارتعاش هم صدایی را بوجود می آورد. ام صدای اولین حرکت در آفرینش جهان است. وقتی فردی با شهادت میدهد ارتعاشات مشخص از طریق دست دیگری انتقال می یابد که قابل احساس است. اگر فرد بتواند خود را با ارتعاشات دیگر هماهنگ کند میتواند او را درک کند. اگر هر شدیدی نسبت به دیگری موجود باشد. مفهوم آن اینست که ارتعاشات این فرد با دیگری در هماهنگی است. افرادی که ارتعاشات مشابهی دارند در دوستی با یکدیگر بسر میبرند و همینطور بالعکس. در صورتیکه تلفظ مانترای ام را بطور صحیح و با پیگیری تکرار کنید ارتعاشات تولید میکنند که جدی قوی است که محکمترین ساختمان را در هم میریزد. اگر نت را توسط ویلن بطور مکرر در ریتم بنوازند ارتعاشات حاصله میتواند پل را ویران کند. از طریق تکنیک تنفسی ریتمیک مدیتیشن مانترها جریان رو به افزایش پیرانا یا نیروی محرکه عصبی با هر یک از قسمت های بدن فرستاده میشود و موجب تحرک و تجدید قوا میشود و قسمت های بیمار بدن شفا یابند. تفاوت مواد فقط بخاطر میزان و نوع ارتعاشات میباشد. مثلاً ماده تشکیل دهنده یخ و آب و بخار یکی میباشد و هر سه ماده فوق با فرمول  $H_2O$  ساخته شده اند. تفاوت آنها فقط در میزان ارتعاشات میباشد. اگر ذهنی خالص داشته باشید طایفه ای مبتلا بوده و آگاهی شماختی و بیطرف باشد همیشه در جا و انسانها قرار بگیرید نوع ارتعاشاتشان را تشخیص خواهید داد. باین ترتیب احساس روحانی و قدرتی جدید در شما پرورش می یابد. اگر شما در جوارت انسانهای قوی یا خارق العاده یا روحانی بزرگی و پیش رفتن ای زندگی کنید منافع بی نهایت را خواهید داشت. زیرا از ارتعاشات قوی و فوق العاده روحانی و هاله روحانی آنان برخوردار میگردید. و قوتیکه بسیار شفا می یابد تشعشع فرم مخناطیس مربوط به انرژی حیاتی به آهستگی آغاز میشود و خون همچنانکه باید در عروق و مویرگها جریان می یابد و نیروی حیاتی نیز بطور دائم در طول اعصاب جریان می یابد. این نیروی حیاتی از نور رشید بسوی ما جاری میگردد. اگر انسانهایی که از نظر پیرانا یا نیروی حیاتی دچار کمبود هستند در جوارت افراد قوی قرار بگیرند نیرو و پیرانای افراد قوی را جذب میکنند و در نتیجه افراد قوی احساس ضعف و خستگی و کمالات و برتری و فرسودگی و افسردگی میشوند. چند تهرین قوی برای محافظت از خود و هاله و انرژیهای شخصی ارایه میشود که به شرح هستند:



تکنیک ۱- برای محافظت نمودن از خوابش:

اگر آنقدر قوی نیستید که از خودتان محافظت کنید، اگر هنگام میکا با دیگران در یک اتاق زندگی میکنید و افکار شرارت آمیز دیگران شما را تحت تأثیر قرار میدهد، ضروری است که هاله محافظت کننده و مغناطیسی را در اطراف خود با روش زیر بوجود آورید:

چشمها را بسته و احساس کنید و در نظر مجسم کنید که لایه محافظی بدور بدنتان کشیده شده است، تکنیکهای تنفسی مانند تمرینهای اینترکت که با دو مانترا می- ام و سو- هانم هستند را انجام بدهید، با اجرای این تمرین هیچگونه ارتعاش منفی شما را تحت تأثیر قرار نخواهد داد.

تکنیک ۲- ایجاد آرای محافظت کننده به منظور حفاظت از خوابش:

حصاری که با این تکنیک ایجاد میکنید موجب میشود که خود را از خطر جذب انرژیهای متوسط انبساطی ضعیف دور نگاه داشته و از هر نوع نشاط انرژی حیاتی جلوگیری بنماید و از ورود میکروبهای مولد بیماری به بدن خوابش ممانعت بعمل آمده و از اثرات ناخوشایند جاودت با افراد منفی رها میشود حتی اگر با آنها در یک اتاق زندگی کنید کاملاً از اثرات منفی آنها آسوده خواهید بود اما روش ایجاد آرای محافظت اینست:

در وضعیت راحتی بنشینید، نفس خود را به مدت ۳ ثانیه تا ۵ ثانیه حبس کنید، همین حبس نفس مانترا می- ام را بطور ذهنی تکرار کنید و چنین مجسم کنید که با حصاری از آرای فکری تا شعاع ۷۰ تا ۱۰۰ سانتی متری از همه طرف محاصره شده اید، تصویر ذهنی روشن را از این محافظت تشکیل دهید، مراحل فوق را ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید، کسانی که در شعاع این آرا قرار بگیرند تحت تأثیر شما قرار خواهند گرفت، شما میتوانید با انجام منظم و مداوم مدیتیشن آرای روحانی خود را گسترش داده و تا شعاع چند کیلومتری را هم تحت الشعاع آرای خود قرار بدهید، در اینصورت شما کسی خواهید بود که به وحدت با ذات الهی رسیده و طبیعتش کاملاً تزکیا شده و تجلی حقیقت مطلق و دانش و سرور و هستی بوده و کاملاً با نور الهی احاطه گشته و عظمتش غیر قابل رقابت است و به وراهِ محدودیتهای مکان و ماده و زمان رسیده و به عمق بیان خرد او نمیتوان پی برد و گوشه‌هایش از امواج آهنگهای الهی پرگشته و دریدارش شیرین و دوست داشتنی است و تمامی بدن او میدرخشد و معرود احترام و محبت تمام موجودات ذی شعور و غیره در جهان است.

☆ ارتعاشی هرنت را در ستون فقرات در محل اتصال چاکرا میتوان احساس کرد، اسامی خود چاکراها اگر با نیت و تلفظ صحیح خوانده شوند از سوسو شدننا گذر کرده و تمام بدن را با شروع انرژی به لرزش در میاورد، این تمرین اگر بیش از ده دقیقه انجام شود میتواند بسیار قوی باشد.

مدیتیشن با ما نتراهای آبسترکت :

۱- س - هام = معنا یش = من بخدا به وحدت رسیده ام، خدا فاقد شکل و کیفیت و گذشته و حال یا آینده میباشد  
تکرار این ما نترا شخص را به ورا محدودیت میرساند. تکرار این ما نترای قوی و فوق العاده اثرات بسیار قابل ملاحظه ای را در  
عرض چند هفته تهرین ظاهر میسازد. تهرین تلفظ این ما نترا بشرح زیر است:

طبق شرایط گفته شده در اتاق مدیتیشن بنشینید، چشمها را ببندید، در هنگام دم قسمت س را در ذهن خود هر قدر که ممکن  
است طولانیتر تلفظ کنید. در هنگام بازدم قسمت هام را در ذهن خود هر قدر که ممکنست طولانیتر تلفظ کنید. این دو  
قسمت دم و بازدم را ۵ تا ۶ بار تکرار کنید. سپس همین تهرین را با سرعت متوسط ۵ تا ۶ بار انجام بدهید. سپس این  
تهرین را با سرعت زیاد ۵ تا ۶ بار تکرار کنید. زمان تهرین فوق ۱ تا ۲ دقیقه در صبح قبل از صبحانه و ۲ تا ۳ دقیقه در عصر  
انجام بدهید. پس از پایان تهرین حداقل ۱۰ دقیقه استراحت کنید. یعنی بصورت طاق باز دراز کشیده و دستها در دو طرف بدن  
کشیده و کف دستها روی بالابریها با ناصله کسی از یکدیگر قرار دارند و زانوها کاملاً کشیده و از بالش هم استفاده نکنید. در  
صورت ضرورت بعضی خود را با پتوی گرمی بپوشانید. ممکنست به خواب عمیق فرورویید که ارزش بسیار زیادی دارد زیرا این  
خواب خستگیهای بسیار عمیقی را آزاد میکند.

۲- ام = یعنی نور الهی و اشاره به سه مغز یا بیانی گذشته و حال و آینده دارد. تکرار این ما نترا باین ترتیب است که قسمت  
ا - را هر چه طولانیتر میکشید، تلفظ قسمت م - بالهای بسته انجام میشود که باعث ما نترا منجر میشود. برای شروع هر نوع  
مدیتیشن میتواند این ما نترا را با صدای بلند سه بار تکرار کنید. بکمال این ما نترا کلمه م - ما - میباشد. طبق شرایط در  
اتاق مدیتیشن بنشینید و چشمها را ببندید. در هنگام دم ما نترای م - را در ذهن خود هر قدر که ممکنست طولانیتر تلفظ کنید.  
و در هنگام بازدم ما نترای ام - را در ذهن خود هر قدر که ممکنست طولانیتر تلفظ کنید. این تهرین را هم ۵ تا ۶ بار در  
سه مرحله آرام و متوسط و تند انجام بدهید. از فکر کردن و حرکت زدن در طی تهرین بپرهیزید. این مدیتیشن را روزی ۱ بار  
در صبح و عصر به مدت ۱ تا ۲ دقیقه انجام دهید. و طبق استراحت تهرین قبلی حداقل ۱۰ دقیقه استراحت کنید.

مسایلی که در طی مدیتیشن برای مدیتیتور پیش می آیند :

- ۱- آزاد شدن خستگیها بصورت افکار که در آن افکار به باهای دور نزدیک میروند پس با افکار تان مبارزه نکنید و تشویق هم نکنید.
- ۲- با توجه به قدرت ما نتراها خستگیهای که در طی سالها بر روی هم انباشته شده اند شروع با آزاد شدن میکنند. برای همین پس از  
چند دقیقه تهرین احساس خستگی میکنند و بیحوصله میشوند.
- ۳- اغلب بیاد کارهای عقب افتاده می افتید و احساس میکنید که باید بلند شوید و بدرنگال انجام آن کارها بروید.

ما نتراهای ویژه و مخصوص چاکراها :

- ۵- چاکرای پنجم ویشودها = هام
- ۶- چاکرای ششم آجنا = کاشام
- ۷- چاکرای هفتم ساهاس نارا = ام

- ۱- چاکرای اول مولادها را = لام
- ۲- چاکرای دوم سوادیست هانا = وام
- ۳- چاکرای سوم مانی پورا = رام
- ۴- چاکرای چهارم آناهاتا = یام

## تخیل:

آن نقطه و جایگاهی است که شما میتوانید با استفاده از اراده خودتان تصویری را خلق کنید. اگر هر فرد دیگری رویا هر دیدگاهی، تصویری را با شما ارائه دهد تخیل را از شما سلب کرده است. اگر فقط یک لحظه قادر به تخیل با اراده خود باشید و ذهن را از تعلویر خالی کنید قادر به سفر روح شده اید. نکته بسیار مهمی است چون نمیتوانید ذهن را خالی کنید. زیرا هر فردی بر اساس تقاضای ذهنی که میسازد بر روی زمین وجود دارد. آیا ممکنست لحظه ای پیشی بیایید که در شما هیچ تصویری وجود نداشته باشد. مشکل است بنابراین برای خالی شدن ذهن از تصاویر لازم است که بدانید اگر اراده را بر خلق تصویر استوار کنید آن تصویر جز تصویر حقیقی شما چیز دیگری نخواهد بود و این اولین لحظه تجلی آگاهی حقیقی شماست. بطور کلی هر کس اینست که تصویری بسازید که اراده شما در آن نقش اساسی ایفا کند. برای رسیدن به چنین جایی احتیاج به جایی تمرکز دارید.

## تمرین اول:

در حالت مراقبه نشسته و بر اولین غذایی که خورده اید تمرکز کنید. سپس از آنجا شروع به حرکت به عقب کنید تا جایی که به لحظه شیرخوارگی برسید. دیگر در اینجا تصویر ذهنی از خوردن وجود ندارد. حالا باید برای خوردن تصویری بسازید. با این فرمول محتویات ذهنی را پاک و تصاویری با اراده خود خلق کنید پس تخیل عبارتست از تحریک احساسات توسط اراده خود.

## تمرین دوم:

در مکان مراقبه نشسته و در برابر چشمان خود آینه ای که نصف صورتتان را بپوشاند قرار دهید و در آینه فقط بر چشم سوم خیره شوید. سپس با تکنیک گرد باد و استفاده از کلمات ارتعاشی دار در خود ارتعاش ایجاد کنید. سپس تمامی توجه تمرکز خود را به نقطه چشم سوم بر روی آینه برده و بعد از گذشت لحظاتی در برابر دیدگان نشان تونلی ایجاد خواهد شد. خود را با آن بسپارید. در صورت موفقیت یک صحنه مستطیلی شکل در برابر شما ایجاد میشود. در تهرینات اولیه تصاویر بسرعت عبور کرده در امکان دیدن گیاهان و جانوران و انسانهای مختلف را بدست خواهید آورد. پس از گذشت حدود سه هفته تصاویر مربوط به انسانها کند میشوند. برخی از این شخصیتها نقاط عطف زندگی شما هستند مثل دیدن انسانهای خاص یا مشاغل خاص. جهان کنونی را برای ما ساخته اند و ما بر ساختهای آنها تمرکز هستیم و دلیل محدودیت ما همین است. برای خروج از چنین حالتی بایستی نیروی تمرکز خود را از ساختهای دیگران برداشته و بر ساختهای خود تمرکز سازید و این کار امکان ندارد مگر با استفاده از قدرت تخیل خود. قدرت تخیل شما قادر است که خود را با یک جهان خود باشد. این فرمول یکمی میکند تا سا زنده جهان خود باشید. زیرا تخیل عبارتست از تحریک احساسات

توسط اراده خود علاوه بر این شرط سفر روح قدرت تخیل است. تا زمانی که نیروی تمرکز ما بر ساختارهای آنان باشد آنان با تحریک احساسات ما را هدایت میکنند. پس از این لحظه تلاش میکنیم تا با استفاده از قدرت تخیل خود برای خودمان باشیم که فرضاً دستور میدهد به گوش که حالا بشنو با فکر که حالا فکر کن به شنای که حالا بگویند. عملکرد این مجموعه را تخیل گویند و تخیل کلید حل اسرار شگفت انگیز حیات شماست.

تمرین:

در مکان مراقبه خود نشسته و کاملاً سکوت کرده سپس فرمان دهید که اصوات خارجی قطع شوند و خود را در سکوت کامل قرار دهید. سپس گوش خود را با اصوات مافوق محیطی که در آن هستید بسپارید. ابتدا صدای عزوز در سر شما شنیده میشود مثل صدای وزش باد در بیابان سپس صدای حرکت سریع مثل هواپیما یا عبور ترن از تونل و آنگاه با طور ناگهانی صدای کسانی را که خواهید بشنوید میشنوید. اما بیاد داشته باشید که لزوم به سخن ندارید. زیرا که آن موجود هر که باشد مکرر آن را میخواهد.

تکنیک اول برای خروج از کالبد فیزیکی:

جایگاه اثردها و جایگاه خلوص:

در محل مراقبه نشسته و تمامی دستورات عملیاتی مربوط به مراقبه را رعایت کنید. پس از آنکه موفق شدید به مرحله ارتعاش برسید (پوسیدگی باد یا مانند آنرا) در خیال خود دایره ای در امتداد افق به دور خود بکشید که از برابر چشم ستوم شروع میشود. شما در این موقعیت اثردها خوانده میشوید. پس از اطمینان به استقرار در موقعیت اثردها توجه تمرکز خود را در منطقه چشم ستوم خود متمرکز کنید. در این لحظه در فاصله حدود ۱ متری آن طرفتر از چشم ستوم خود دایره ای را ترسیم کنید که از برابر چشم ستوم شما آغاز میگردد اما برعکس دایره قبل میچرخد. آنگاه با تمرکز این دایره بیاندیشید و به خود فرمان دهید که بدون انتقال جسم فیزیکی خود با درون دایره مقابل که موقعیت خلوص خوانده میشود منتقل شوید. پس از لحظاتی جسم فیزیکی شما تکانی سخت را تحمل خواهد کرد گویی کسی با پشت خود به کتف چپ شما ضربه زده است. پس از این ضربه صدایی شبیه با حس کردن تشنگی یک نوشابه یا پرتاب یک چوب پنبه از در بطری گازدار خواهید شنید. مراقبه باشید تمرکزتان بهم نخورد. این لحظه لحظه پاره شدن کیسه اثر حیاتی است که شما را در آن حبس نموده است. اگر موفق شدید همچنان زده نشوید. اکنون شما دو تن هستید در دو منطقه فیزیکی شما. در حالیکه چشماتان بسته است و مشغول مراقبه بر چشم ستوم هستید آنگاه شما در منطقه خلوص است که حوزه دید ۳۶۰ درجه ای دارد. با آرامش تمام در همان جایگاه هستید احساس بلند شدن از زمین را داشته باشید اما نه به شکل فیزیکی چرا که کالبد خلوص شما اکنون بن وزن است و اگر نخواهید مثل همیشه از زمین بلند شوید جسمتان به سقف اتاق برخورد میکند و گاهی اوقات از آن عبور خواهد کرد بنابراین فقط فرمان شناور شدن بدهید.

همچون پر یک پرنده در هوا شناور خواهید بود، حالا اراده کنید تا روی پای خود بایستید. آنگاه برای اولین  
تجربه عبور از موانع فیزیکی به سمت شیشه بروید که قبلاً تعیین کرده اید، در مقابل آن ایستاده و انگشت اشاره خود  
را روی شیشه قرار دهید، متوجه خواهید شد که انگشت شما عبور میکند بدنبال آن مشت خود را از شیشه  
عبور دهید. این تجربه کاملاً بی‌خطر است. حالا آرام فرمان بازگشت به نقطه خلوص را بدهید، در اینجا تجربه شما  
کامل است و شما یک خروج از کالبد فیزیکی را تجربه کرده اید. در هنگامیکه در کالبد خلوص هستید نباید به کالبد  
ازدها نگاه کنید. این تمرین باید در صورت موفقیت حتماً به مدت ۳ شب پشت سر هم انجام شود تا کیسه اترجوشی نفوذ  
تکنیک دوم برای خروج از کالبد فیزیکی:

برفراز کالبد فیزیکی:

شب را برای این تکنیک در نظر بگیرید. سعی کنید در آن شب مزاجی وجود نداشته باشد حتی صدای ساعت، پس از  
اینکه به زمان تمرین نزدیک میشوید در کنار محلی که قرار است دراز بکشید به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه قدم بزنید تا بسیار  
خسته شوید و در این مدت با خروج از کالبد فیزیکی بیاندیشید. آنگاه به محل مورد نظر رفته و دراز بکشید. چشمتان  
را بسته و با چشم سقیم متمرکز شوید و مگرد با دراز بر چشمتان شروع کنید و در جهت عقربه‌های ساعت آنرا بچرخانید  
تا نوک انگشتان پا و سپس آنرا بگردانید تا نقطه چاکرای هفتم تا ارتعاش لازم را بدست آورید. در این تکنیک مهم‌ترین  
کاری که باید انجام دهید اینست که لحظه خلوص خود را شکار کنید و بهترین روش برای آن داشتن حالت چرت زدن  
است اما نباید به خواب بروید. اگر ارتعاش مناسب را با لحظه خلوص منطبق کنید زمان فرمان دادن فرا رسیده است.  
با خود فرمان دهید که پیشانی‌تان به وسیله‌ای که از قبل از سقف آویزان کرده اید بر خور کند، اگر توانستید موفق به  
خروج از کالبد شده اید. حالا با پاها یک زاویه ۹۰ درجه درست کنید و آنگاه با آراخی نیز خورده و پاها را بر روی زمین  
بگذارید. سپس از تمرین عبور انگشت از شیشه را انجام دهید و پس از انجام آن به نقطه شروع تماس پیشانی با وسیله  
آویزان برگردید.

تکنیک سوم برای خروج از کالبد فیزیکی:

کالبد دست بلند:

نقطه ای را برای دراز کشیدن خود در نظر بگیرید و در فاصله ۲ متر از آنجا نشینی را که بتوانید با دست خود بگیرید قرار  
بدهید. مثل کتاب یا خودکار و غیره. سپس تکنیک روش دوم را انجام دهید اما با جای فرمان دادن با تماس با پیشانی  
با آن شین آویزان به دست خود فرمان دهید که به سمت شین برود و اگر موفق شدید از کالبد خارج شده اید در این لحظه  
توجه متمرکز خود را بر کالبد دست بلند بگذارید و سپس تمرین عبور از شیشه را انجام دهید. به هیچ دلیل و عنوانی از اتاق  
تمرین خارج نشوید. اگر در طول تمرین دچار بازگشت ناگهانی به کالبد شدید تترسید بلکه آرام خارج شده و در نقطه

ابتدای خروج قرار بگیرید. حتی سعی کنید مهارت‌های لازم را کسب کنید.

بازگشت به کالبد:

برای بازگشت به نکات زیر توجه داشته باشید.

۱- به هیچ وجه شتابزده نباشید. ۲- به هیچ وجه نترسید. همیشه در تمامی تمرینات پس از اتمام کار به نقطه آغاز یعنی نقطه ای که اولین لحظه خارج شده‌اید برگردید. این نقطه نقطه ای است که شما با کالبد فیزیکی منطبق هستید. در آن لحظه فرمان ورود بدهید. برای ورود به کالبد فیزیکی فقط لازم است به آن متمرکز شوید سپس در کالبد غیر فیزیکی خواهید بود. اگر برعکس وارد شدید نترسید و شتابزده نشوید بلکه آرام خارج شده سپس با جسم فیزیکی منطبق شده و آنگاه وارد شوید. اگر موفق به انجام تطابق نشدید نگران نباشید زیرا پس از به خواب رفتن کالبد دوم خود را با سابلد اول منطبق خواهد کرد.

تکنیک چهارم پرواز روح:

به پشت دراز بکشید و بین از ریلکس کردن تمام اندام‌های بدن که خود را در کنار دریا مجسم کنید و در ساحل آن شروع به قدم زدن کنید. سپس به درون آب رفته و خود را بروی آب شناور قرار دهید و مجسم کنید که چگونه امواج شما را روی آب غوطه‌ور ساخته و اینسو و آنسو میکشاند سپس شروع به شنا کردن بروی آب کنید و دستها و پاها را مکرراً به حرکت در آورید (در ذهن) و آنقدر اینکار را ادامه دهید تا روحتان به حالت محلق قرار بگیرد.

تکنیک پنجم، آسانسور:

در حالت صومیتیشن قرار گرفته و بین از ایجا در آرامش و متمرکز کامل خود را درون یک آسانسور مجسم کنید که به سمت بالا تا بی نهایت حرکت میکند.

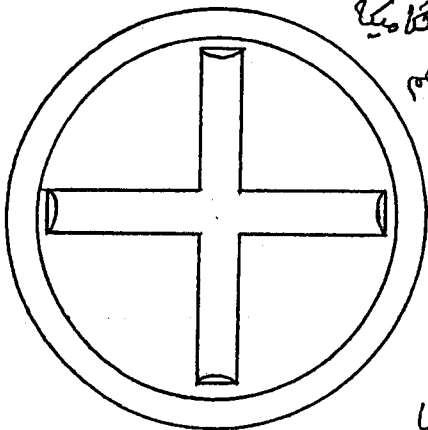
## مراقبه :

مراقبه یک انضباط است و با ما می آموزد چگونه بدن را آرامش بدهیم و ذهن را ساکت کنیم تا آخر آسمانی یا خود حقیقی درون خویش را از نزدیک لمس کنیم. همان بخش از ما که آغاز و پایانی برایش نیست. در شرایط عادی این ذهن است که ما را هدایت و رهبری میکند. اکنون ما در صدد معکوس کردن این روند هستیم تا بر ذهن خود مسلط شویم. ذهن شبیه حوض آبی است که در آن بطور متوالی سنگها پرتاب میشوند و امواج بر سطح آب ایجاد میکنند. حوض به منزله ذهن و سنگها نماینده افکار و امواج نشانگر اغتشاشاتی هستند که این افکار بوجود می آورند. اگر پرتاب سنگ را متوقف نکنیم و اجازه ندهیم که امواج باز ایستاده، سطح آب را ساکن نگه دارند هرگز صوفق با دیدن ته حوض نخواهیم شد. یعنی اگر قادر به ساکت کردن ذهن و آزاد ساختن آن از افکار نباشیم هرگز با واقعیت وجودی خود آن شعاع چاودانی درونمان دست نخواهیم یافت. راههای زیادی برای مراقبه وجود دارد. شما میتوانید به کمک ماتراها (تکرار اسواتی خاص) یا نترها (شکلهای هندسی) تمرکز بر دم و بازدم و گوش دادن به موسیقی و خیال و تکنیکهای بسیار دیگر ذهن را تحت کنترل خود در آورید. بهترین راه بررسی کردن همه این تکنیکها و انتخاب آن روشی است که با مطلوبترین نتایج همراه است. یک دفترچه یادداشت در کنار خود داشته باشید و در هر مراقبه چیزهایی را که کسب و تجربه یا آموخته اید را بنویسید. همیشه زمانی خاص را در طول روز به مراقبه اختصاص دهید و مراقبه را در مکانی ساکت و گرم و به دور از هر نوع مزاحمتی انجام دهید. روی صندلی نشسته و وضعیت خرعون را به خود بگیرید؛ هر دو پا روی زمین دستها در حال استراحت بر روی زانوها و کف دستها یا روی بالاکا سهیل دهندگی است و یا روی پا پهن که سهیل گیرندگی است باشد و ستون فقرات مستقیم و سروگردن شل و در حالت آرامش و چشمها بسته باشد. اگر روی زمین میشینید صیتوانید روی یک دیوار قرار بگیرید با ساق پای کشیده بگرف خارج در وضعیت لوتوس کامل یا نیمه لوتوس یا در وضعیت چهار زانوی ساده بنشینید. ستون فقرات مانند میله ای طلایی رنگ از نور است که شما را به سیاره زمین اتصال میدهد و در عین حال قادر است شما را تا قلمروهای شعور برتر بالا ببرد. سعی کنید ذهنتان را از هر فکری آزاد کنید. افکار خود را بصورت حبابهایی مجسم کنید که با بالای اتمسفر زمین غوطه ور شده و با آرامی از هم پراکنده میگردند. هنگامیکه ذهنتان ساکت و آرام شد تمرکز آنرا متوجه کالبد جسمانی خود کنید. در تن خروبروی و هر نوع کشش و گرفتگی اعضا و اندام را بر طرف کنید. در صورتیکه بدنتان احساس ناراحتی میکند وضعیت خود را تغییر دهید. اکنون که جسم و ذهنتان را خاموشی و سکون غرق کرده است مراقبه را با روشن انتخابی خود ادامه دهید.

در هنگام مراقبه با هفت مرکز اصلی انرژی یا چاکراهای اصلی سروکار داریم. این مراکز دروازه های هستند که ما را به حالات برتر خود آگاه رهنمایی میکنند. این دروازه ها هنگامی باز میشوند که ما در حالت تعمق قرار داریم. از این رو بستن آنها در پایان مراقبه فوق العاده مهم است. اگر این کار را نکنیم در واقع درهای را باز کرده ایم که هر انرژی ناخوشایندی ممکنست از راه آنها وارد بدن شوند.

## روش قفل کردن در ورودی چاکراها در مراقبه :

موثرترین راه بستن این دروازه ها جسم کردن صلیبی نوری در درون حلقه ای نوری و قرار دادن این سهیل با دو برهیک از هفت چاکرای اصلی با شروع از چاکرای تاجی است. این سهیل را همچون کلید طلایی جسم کنید که بطریقی مطمئن هر کدام از این مراکز درک برتر را قفل میکند. پس از تکمیل این مرحله دم و بازدم خود را افزایش دهید، از وجود کالبد جسمانی خود ساهم اکنون بروی زمین یا صندلی قرار دارد اطلاع حاصل کنید، سپس هنگامیکه



احساس آمادگی میکنید چشمهای خود را به آرامی از هم باز کنید و کاملاً با خود آگاهی زمین خود باز گردید، برای هر تجربه یا بینشی جدیدی که با شما از رانی شده است شکر گزار باشید، چنانچه در تمرکز یا ساکت کردن ذهن با مشکل روبرو هستید مایوس نشوید، تنها با تهرین میتوان با این حالات دست یافت، ممکنست بعضی روزها مراقبه شما تجربه ای زیبا

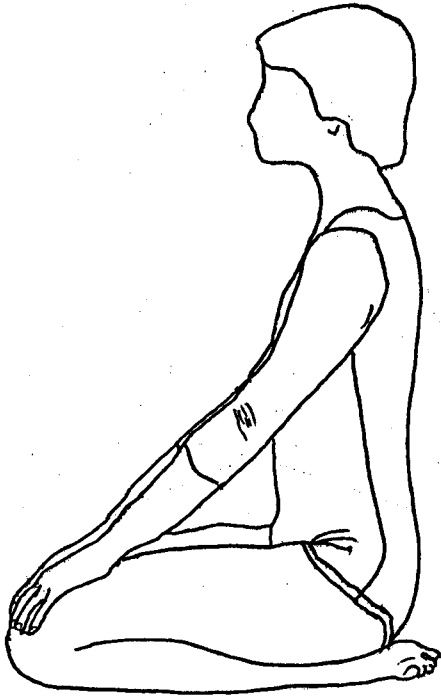
و عاری از اشکال باشد، هر تجربه ای که بدست می آورید شما را تقویت خواهد کرد، با تهرین منظم و پیشگامانه تحقق کردن با شکل اساسیترین بخش از زندگی شما در خواهد آمد.

## مراقبه شفای غایب :

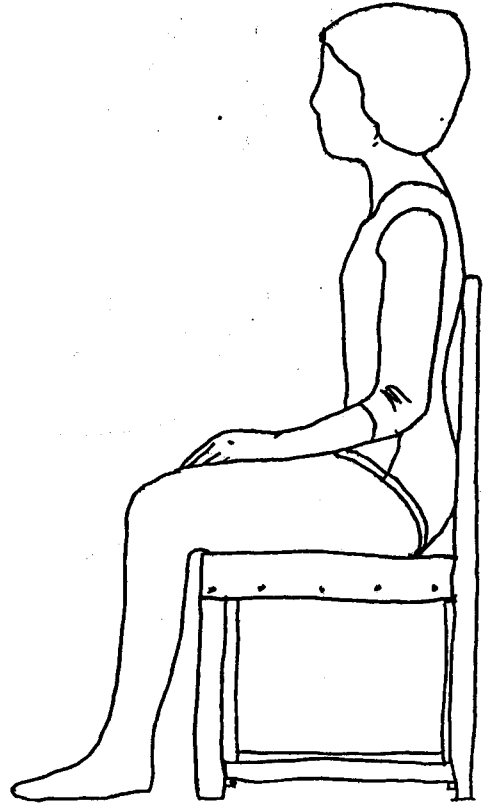
طبق دستورات داده شده آماده مراقبه بشوید. سپس معبد زیبایی را جسم کنید، معبدی با ساختمانی مدور و سقفی ملاق مانند پر شیده از کریستالهایی که نور خورشید از آنها میگذرد و معبد را آکنده از رنگینی که انهای نور میسازد، در مرکز این معبد یک فواره است، فواره ای از زندگی، نور و توازن، در دورتادور معبد درهای هستند که هر یک به اتاق شفای باز میشوند، هر اتاق آغشته از رنگی از رنگهای لطیف رنگین کمان است. در این معبد ریش سفیدان با دور هم جمع شده اند تا آنان را که در جستجوی راه خود هستند یا در پی شفا آمده اند را یاری کنند. در آنجا روانهایی وجود دارند که با تازگی زندگی زمین خود را با انجام رسانیده اند و برای حلول با جسمی دیگر در انتظار بسر میبرند، ساکت در کنار فواره بایستید و همه بیماری را که برای شفا در کنار شما ایستاده اند را جسم کنید، در کنار فواره فغانهایی سخا شته شده است، یکی را برداشته و از آب فواره پر کنید، اول از این آب حیات و نور و هماهنگی و اعتدال بنوشید و سپس آنرا با دیگران بدهید. همانطور که این افراد با نوشیدن آب مشغولند آنها را جسم کنید که جسم و ذهن و روحشان با هم نواپس و هماهنگی میبرند و آرامش و سلامتی از همه وجودشان لبریز میگردد، وقتی که همه از آن فغان نوشیدند آنرا دوباره کنار فواره بگذارید و جسم کنید همه سرشار از عشق و نور در حال ترکی معبد هستند. سپس طبق دستورات داده شده با جسم خود باز گردید.



وضعیت‌های مختلف نشستن برای مراقبه و مدیتیشن:



نحوه نشستن تراپنی (صاعقه‌ای)



نحوه نشستن مصری (فرعونی)



نحوه نشستن کامل (حالت بدنی پرشور)  
معروف به سواستیکا سانا



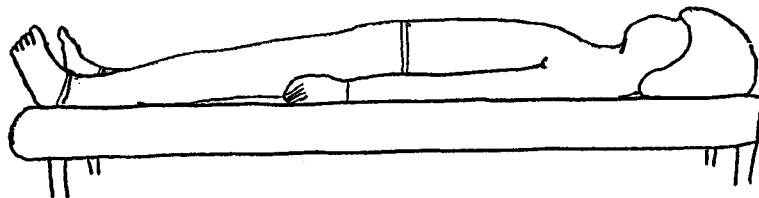
نحوه نشسته آسان (بره‌ای)



نحوه نشستن برای مودراها



نحوه نشستن لوتوس کامل



نحوه دراز کشیده بر روی تخت یا ریلاکسیشن

مراقبه بیرون کردن استرسها؛  
 حساسیتها پراکنده شدن ذهنی شدید دارند اثر ریششان بداخل همه نشستی پیدا کرده است و در اینصورت  
 جلوی الهامات و هوش و تدبیر و تدبیر و حافظه و تخیل گرفته میشود و بدگمانی و درگیریهای شدید  
 ذهنی بوجود می آید برای رها سازی افکار منتهت و استرسها و بدگمانیها تکنیکی ارایه میدهم:  
 در وضعیت راحتی نشسته و سر تکیه داده شده و چشم را با سقف دوخته و تمرکز بر روی یک نقطه  
 در سقف باشد. روی تنفس تمرکز کنید و به تصور غروب و زودید، بدن را ریلاکس کرده و استرسها را از راه  
 دهان خارج کنید. این خروج استرسها همراه با بازدم صورت میگیرد.

مراقبه آستن جسم و ذهن؛  
 در وضعیت راحتی نشسته و به کلیه اعمال و حرکات و اعضاء و تنفس و ریزترین و ظریفترین حرکات  
 اخویش توجه کنید، توجه فقط میبایست همراه با علاقه و محبت و احترام و عشق باشد.

### مراقبه خود در مانی:

با ورود به معبد شفای غایب در کنار ضواریه بایستید، فواره شمارا به درون خود میخواند، با داخل آب قدم بگذارید، احساس گرمی خوشایندی سراسر وجودتان را فرا میگیرد، حس میکنید که تمام حسنگی و نامعزونی و درد را با خود میشوید و میبرد، همچنانکه از درون آب به سقف گنبدی شکل معبد مینگرید مشاهده میکنید که اشعه آفتاب در هر قطره آب رنگین کمانی برپا کرده است، باریختن آبشار بر سر و رویتان رنگین کمانهای زیبا جذب جسم و ذهنتان میگردند، وقت از این فواره به بیرون قدم میگذارید گویی لباستان را با کناری انداخته و لباس نوبه تن کرده اید و خود را سرشار از نشاط و سرزندگی می یابید، با احترام و عشق از معبد بیرون آمده و متوجه جسم خود و اتاقی که در آن نشسته اید شوید و طبق دستورات داده شده به آرامی از مراقبه خارج شوید.

### مراقبه جام بلورین:

طبق دستورات داده شده آماده مراقبه شوید، تصور کنید که در یک جام نوشیدنی نشسته اید، جامی که به شکل جام با گردی پهن و دهانه ای باریک است و چنان ساخته شده که چهار رنگهای طیف رنگین کمان را منعکس میکند، وقتی نور از جام عبور میکند فضای بین شما و دیواره جام باریکهای قرمز و نارنجی و زرد و سبز و فیروزه ای و آبی و بنفش و اناری پر میشود، این رنگها دایم در حال رقص و بازی با یکدیگرند، این جام جامی است محکم که باریکهای روشن اشیری پرده محافظی را گمانینده هاله شماست در اطراف بدنتان تشکیل میدهد، همانطور که به دهانه جام مینگرید بدن خود را آکنده از ستونی از نور سفید مقدسی می یابید که با عبور از چاکرای تاجی از راه هاله شما به بیرون ساطع میگردد و شما را سرشار از انرژی و نور میسازد، چنانکه میتوانید بعنوان کانالی برای شفا قرار بگیرید، مانالی از نور و شفا و عهد، این نور آنقدر بر شما میتابد که از نور لهریز میشود، این نور به شما انرژی صلح و شادی میبخشد، هنگامیکه شما آکنده از این نور هستید دقایقی چند را در سکوت سپری کنید و در این حال از عالم روحی برای این هدیه گرانقدر سپاسگذاری کنید، سپس طبق دستور از مراقبه خارج شده و به جسم خود بازگردید.

### مراقبه سفر چاکرای:

طبق دستورات داده شده آماده مراقبه شوید، تجسم کنید که ستون مهره ها ستون زیبایی از نور طلایی است، بر قاعده این ستون جای که استخوان دنباله چاکرا دارد متمرکز شوید، در این حال خود را ایستاده خارج از مرکز انرژی قاعده ببینید، آهسته به درون قدم بگذارید، هنگام ورود در مقابل خود غنچه گل سرفی ببینید، بالای این غنچه دستها را حلقه کنید و با تماشای شکفتن آن بنشینید، وقتی این غنچه کاملاً باز شد، به مرکز آن بروید و در آنجا بنشینید، در حالیکه باریک قرمز حاصره شده اید

از انرژی مذکور آن آنگاه شوید. سرعت سوختن مساوی برنتان شروع به افزایش میکند. طیش قلب پیدا  
میکنید. درجه حرارت بدن با لامپ و یک حالت تحریک و هیجان در خود احساس میکنید. بهرغم غریزی  
متوجه میشوید که این رنگ شما را بسیار از زمین پیوسته میدهد. در مرکز این کلسرخ ستون بالا رونده ای  
از نور سفید قرار دارد. با این ستون نور ختم گذاشته و بایستید و اجازه دهید که شما را با چاکرای  
دوم یا مرکز خاکی ببرد. در اینجا نیز غنچه گل زرنا رنجی را میبینید و درست مثل چاکرای اول عمل  
کنید و بگذارید نور نارنجی آن شما را محو کند. سپس داخل ستون نور سفید شده و وارد چاکرای  
سوم شوید در اینجا غنچه گل نرگسی را میبینید. جلورفته و دستها پتان را حلقه کنید تا با حرارت دستان  
شما از هم باز شود. سپس به مرکز آن رفته و بنشینید و تحت القای پرتوزرد رنگ آن احساس میکنید که  
از هر مشکلی که هم اکنون دست به گریبان آن هستید و از اتفاق هر تصمیمی فارغ میشوید و با وضوح  
بیشتری میتوانید مشکلاتتان را بررسی کنید تا سرانجام راه حل صحیح را بیابید. با جدا شدن از خانواد  
و دوستان بهتر میتوانید ببینید آنها چه میکنند. با دید آنها را با عشق زیر نظر بگیرید. سپس وارد  
ستون نور شده و تا مرکز قلب بالا بروید. در اینجا غنچه گل صورتی کم رنگی را در میان بستری از  
برگهای سبز میبینید. با ایستادن بر روی این برگهای سبز همه سووم از بدن پاك گردیده و انرژیهای  
مثبت و منفی در شما به تعادل میرسند. احساس میکنید که سه جنبه وجودتان به هماهنگی و توازن رسیده اند.  
سپس دستانتان را به دور غنچه گل صورتی حلقه کنید و اجازه دهید که این گل در جواب گریه پتان  
باز شود. به مرکز گل رفته و بنشینید. با احساسی پرتوهای صورتی کم رنگ در اطرافتان خود را آکنده  
از عشق آسمانی و معنوی ببینید. این عشق در مرکز قلب شما متمرکز بوده و همچون اشعه خورشید  
به بیرون پرتوی افکند و بر کسانیکه با آنها برخورد میکنند تا بیدار میکنند. سپس به درون ستون نور  
سفید بروید و تا مرکز گلو یا چاکرای پنجم بالا بروید. در اینجا غنچه گل خشخاشی را میبینید و با حلقه کردن  
دستها به دور آن عشق از مرکز قلبتان با بازوها و دستها سرزیر میشود و با ارتعاشات شما این غنچه  
شکفته میشود و از شما دعوت میکند که در مرکزش بنشینید. در حالیکه در حالت پرتوهای کم رنگی  
تلاشگر فضا اید احساس میکنید که همه تنشها و کشیدگیهای بدنتان آزاد شده و آرامشی وصف ناپذیر  
توأم با رضای عمیق سرسرو وجودتان را بریز میسازد. سپس داخل ستون نور شده و به بالا یعنی  
مرکز آجنا یا چاکرای ششم بروید. در اینجا یک غنچه زنبق به رنگ نیلی پررنگ است و اگر به آرامی  
این غنچه را لمس کنید باز میشود و از شما دعوت میکند که در مرکزش بنشینید. رحمت و آرامش شما  
عمیقتر شده و با خود برترتان میتوانید تماس بگیرید. در این سکوت آهسته سوالاتتان را مطرح کنید  
و بدانید که در موعده مناسب پاسخ آنها خواهد یافت. ممکنست همان موقع جوابتان را در قالب  
تصاویر گذران در برابر چشم باطنی خود ببینید. سپس وارد ستون نور سفید شده و تا مرکز تاج یا چاکرای  
هفتم بالا بروید. در اینجا نیلوفر آبی با گلبرگهای خراوانی میبینید که نور بنفش زیبایی ساطع میکند و در شما  
ارزش و اعتماد بنفس را برمیانگیزد. پرتوهای بنفش رنگی به بیرون می تابند و با رنگ اناری درمی آیند  
و در بالا به نور سفید شعور الهی ملحق میشوند. با نگاه کردن به این نور عالم روحی همه آن چیزی را

س آماده شنیدن و دیدن میباشند بر شما آشکار خواهد شد. همچنانکه دستهای خود را برای درآغوش کشیدن این نور بلند میکنند شمی در دستهای شما پدیدار میشود. شعله این شمع نماند آگاهی معنوی خود شماست. این شعله را بردارید و در مرکز قلبتان جان دهید و بگذارید دیگرانی که آمادگی دارند نور آنها ببینند و در آن سهیم گردند. با تشکر و قدر دانی از عالم معنوی برای آنچه تجربه کرده اید با آگاهی زمین خود بازگردید. با استفاده از صلیب نوری محدود و با دایره ای از نور اطراف هفت چاکرای اصلی بدن را با شروع از چاکرای تاجی به سمت چاکرای ریش یا قاعده ای یک به یک قفل کنید. هنگامیکه با چاکرای قاعده ای رسیدید نور قرمز سالم از این چاکرا را احساس میکنید که شما را باز به این سیاره پیوند میدهد. وقتی آماده شدید چشمهای خود را از هم باز کنید و کاملاً به خود آید.

مراقبه رنگین کمان:

طبق دستورات داده شده آماده مراقبه شوید. تجسم کنید که در انتهای یک راهرو ایستاده اید. روشنایی بسیار کمی آنجاست. با این وجود قادرید تشخیص دهید که دیوارها از سنگهای طبیعی خشن و ناهموار و کف راهرو از قلمه سنگ پوشیده شده است. قلمه سنگها در زیر پائین که برهنه هستند صاف و سردند. در انتهای راهرو ستونی از نور طلایی نظرتان را جلب میکند. آرام بفرش قدم بردارید. هرچه نزدیکتر میشوید درخشش آنقدر بنظر می آید گوی شما را بسوی خود فرا میخواند. همانطور که نزدیک میشوید متوجه میشوید که این نور از دری نیلوی باز به درون می تابد. در حالیکه از لبه در گرفته اید در را باز کنید. ببینید سه در آستانه اتاقی گرد ایستاده اید. با بدرون اتاق بگذارید. متوجه میشوید که با داخل رنگین کمان غول بیکری قدم گذاشته اید. هر رنگ این رنگین کمان از حاشیه های دور کف اتاق بالا رفته و در مرکز سقف بهم ملحق میشوند. با بستید و با بهت و حیرت محو تماشا می این منظره شوید. هر رنگی برایشان پیامی دارد. آهسته در محیط اتاق قدم بزنید. اولین رنگی که زیر پا میگذارید قرمز است. گرمای نافذ آنرا در بدن و انرژی اش را کاشما را با زمین پیوند میدهد. احساس میکنید. با حرکت به جلو در نور نارنجی قرار میگیرید و این رنگ افسردگی و هر نوع احساس خودگی و سنگینی را از وجودتان می شوید و شادی و خنده را برایتان به ارمغان می آورد. با این رنگ اجازه دهید که تک تک سلولها و انتهای بدنتان را سرشار از انرژی کند. سپس وارد نور زرد شوید. در اینجا احساس رهایی دارید. رها از مشکلات نیز یکی و هیجان و از مردم و آشنایان. اکنون قادرید از دید دیگری به زندگی نگاه کنید. سپس وارد نور سبز شوید و با بستید و اثر رنگ سبز را بر خود تجربه کنید. پاک شدن همه سووم از بدن و به تعادل رسیدن انرژیهای منفی و مثبت را در خود احساس کنید. از این رنگ بخواهید که سینه و جوی شما یعنی جسم و ذهن و روحتان را با هماهنگی هر آورد تا صورت یک کمال در آید. سپس وارد رنگ آبی شوید. با فاصله احساس میکنید که همه تنشها و کشیدگیها از بدنتان می رود و احساس محبت آرامشی و سکون جان نشین آن میگردد. در مقایسه با نور قرمز رنگ آبی بنظرتان سرد است. سپس وارد نور بنفش

رنگ بشوید. این رنگ عزت و اعتبار و ارزش و بزرگی را بعنوان بیک انسان شایسته به شما میبخشد همان  
عزت و حلال حشبه های جسم و ذهن و عواطف و وجود خودتان. سپس وارد نور اناری رنگ بشوید و  
بگذارید این رنگ همه الگوهای کهنه همچون ذهنی و سوخت و ساز و جسمانی را که دیگر مناسب حال  
شما نیست را در خود حل کند تا بتوانید به مرحله دیگری از تکامل درونی خود رشد و تحول پیدا کنید. با  
این احساس که این رنگها تن پهنی هدیه شما را گرفته و لباس نو بر اندامتان پوشانیده اند از پرتو  
اناری با مرکز رنگین کمان بروید. در مرکز خود را در نور خالص سفیدی می یابید. با نگاه به مرکز سقف  
کشف میکنید که این نور سفید از ادغام همه رنگها به یک رنگ واحد درآمده است، روشنائی ناب  
شعور مطلق. بر روی زمین در مرکز این ستون نورانی یک حوض گرد و کم عمیق قرار دارد که بر سطح  
آن نیلوفرهای آبی شناورند و دور تا دور حاشیه این حوض پر از کریستالهای با اندازه ها و شکلهای و  
رنگهای مختلف است. کریستالهای از جنس یاقوت قرمز و کهربا و زبرجد زر و زمرد سبز و فیروزه  
و یاقوت کبود و یاقوت بنفش. در کنار این حوض بنشینید و سعی کنید بفهمید کدام کریستال از شما دعوت  
میکند که آنرا در مشت خود نگاهدارید. آن کریستال را پیدا کنید و بردارید و اثری آنرا در دستهای خود حس  
کنید. از آن بخواهید که شماره خود را برای شما بازگوید. این پاسخ میتواند بصورت تقابلی در  
مقابل چشم درونی شما ظاهر شود یا از الهام درونیتان نشأت بگیرد. اکنون کریستال را بر روی هر بخشی  
از بدن خود که نیاز به معالجه دارد قرار بدهید. بگذارید اثری آن ناحیه مزبور را دوباره به هماهنگی  
بازگرداند. با احترام و عشق کریستال را مجدداً به کناره حوض برگردانید. حال از زمان آن رسیده که مرکز  
این رنگین کمان زیبا را ترک کنید و به آگاهی زمینی خود برگردید. به سمت مخالف جهت ورود خود با مرکز  
رنگین کمان بجهت خید و آهسته از پرتو نور خارج شوید. پس از خروج از این پرتو از در عبور کنید و به راهرو  
وارد شوید. بعد از طی کردن طول راهرو خود را با اتاقی برسانید که قبلاً این مراقبه را در آنجا آغاز کرده  
بودید. متوجه باشید که جسدان بر روی زمین یا صندلی نشسته است. کم کم به حالت عادی برگردید و  
فراموش نکنید که مراکز انرژی درک برتر را طبق دستور داده شده در قبل قفل کنید.

مراقبه صبحگاهی:

طبق دستورات داده شده آماده مراقبه بشوید. تجسم کنید که در انتهای راهروی باریک و کم نوری  
ایستاده اید. آهسته از این راه بطرف انتهای دیگر قدم بزنید. ناآهسته سطح زیر پای خود را احساس  
کنید که دیوارها از سنگ زبر و خشنی ساخته شده اند و هر چه در این راهرو جلو تر میروید از شدت نور  
کاسته میشود. اما این نور برای تشخیص درستی که به آن نزدیک میگردد کافی است. این در چوبی بوده  
و در سمت راست خود دست چوبی گروی دارد. دست را به دست بگیرید و ضامنی مگر چوب آنرا  
خوب حس کنید. آنرا بچرخانید و در را روی بیرون باز کنید. از در که میگذرید خود را در نقطه ای  
خارج از شهر میبینید. هنوز هوا تاریک است و همه چیز در سکون و خاموشی است. با آسمان خیره  
شوید. صدها ستاره را میبینید که چشمک زنان میدرخشند و هلال ماه راهال روشنی فرا گرفته است.

خود را ایستاده بر مسیری می یابد. وقتی شروع به راه رفتن میکنید سنگها و شنهای زیر پای خود را  
 احساس میکنید که بعضی نرم و بعضی تیز هستند. با حسی توأم با احترام جنبهای مستولی قلمرو خاک  
 در سنگها را بخاطر آوردید. در این حال ذهنتان متوجه کرسیستالهای زیبایی میگردد که در سایه زمین  
 تبلور یافته اند. سفیدی الیاس از میان بنفش یا قوت بنفش سر بر آوردن نور از تاریک مقدس در  
 ذهنتان تداعی میشود. با خروج از این مسیر سنگلاخ و قدم گذاردن بر روی علفها تفاوت این دوز صیقل  
 را در زیر پایتان احساس میکنید. علفها نرم و لطیف و کمی خنک هستند. متوجه میشوید که همه  
 قسمتهای مختلف کف پایهای شما احساسهای مختلفی را دریافت میکنند. لحظه ای با استیلا و عظمت  
 و قدرت درختان اطراف نظربیا میکنید. اینجا چطور تاریکی شب آنها را پوشانده است. گویی میخواهند  
 شما را در انرژی جذب کرده در طی روز خود شریک کنند. در همین وضعیت صدای آب گوشنتان را نوازش  
 میدهد. موسیقی موج دار و کف کننده آب شما را بسوی خود دعوت میکند. همچنانکه به نهر آبی که  
 رقص کنان از میان دشت میگذرد نزدیک میشوید، صدای آب بلند تر به گوش می رسد. قایق به کنار آب  
 بسته شده است. سوار قایق شوید و بگذارید جریان آب شما را با خود ببرد. قایق که دراز میکنید  
 احساس میکنید که نیروی سپیده سر میزنند. آسمان پشت سر هنوز به رنگ نیلی تیره است و کم کم رنگ  
 نیلی آسمان به آبی رنگ پریده ای مبدل میگردد. دست خود را از کنارهای قایق به داخل آب فرو برید  
 و خنکی قلقلک آور آنرا حس کنید. آب هر نوع گرفتگی و کششی را از دستهای شما میشوید و آرامشی  
 و تازگی با آنها میبخشد. همانطور که آرام، در نهر جلوه حرکت میکنید با سبب عناصر بنیادین مستولی  
 عنصر آب را بیاد می آورید. تقریباً سپیده سر زده و خورشید در افق بالای آید. در برابر تان یک درخت  
 ماگنولیای زیبا پر از شکوفه های سفید و اناری سر بر می آورد و شاخه های آن آرام مینشینند و  
 رنگهای دلپذیرش را در وجودتان جذب کرده و عطر لطیفش را استشاق میکنید. نسیمی ملایم به  
 نرس بر گهای درخت را نوازش میدهد و با این سو و آن سوی چهره و موهایتان بازی میکند. همه اینها  
 یادآور عناصر بنیادین مستولی عنصر هوا هستند که شما آنها را سانس میکنید. اکنون فجر کامل است و  
 خورشید همچون گوی طلایی در افق میدرخشد. حیوانات و پرندگان مزرعه امروز را از نو بیدار شده و  
 به آواز خوانی و سرو صدا مشغولند. صدای دسته های دهقانان که تازه بر سر کار میروند در سراسر دشت  
 به گوش میرسد. گرمایش تابش خورشید تک تک سلولها و اتعای بدنشان را سرشار از انرژی میکند.  
 احساس میکنید مستولی عنصر آتش در خاطر شما زنده میشود. شما از او تشکر کنید. از شامی وجودتان صلح  
 و آرامش و عشق تراودین میگیرد. با پی بردن به اینکه وقت بازگشت و آرامش و خلوت فرارسیده است  
 آهسته بلند شوید و با اطراف بنگرید. متوجه میشوید که قایق شما را در مسیری تقریباً دایره ای شکل با چند  
 خدی جلوی دری که قبلاً از آن عبور کرده بودید آورده است. با استیلا و بسوی در بروید. دسته در را  
 بچرخانید و در را باز کنید. قدم با درون راهرو بگذارید. پس از روشنایی سپیده درختان بیرون راهرو بنظر تان  
 بسیار تاریک و تنگ می آید. راهرو را پشت سر بگذارید تا به اتاقی که قبلاً مراقبه را در آن آغاز کرده بودید برسید.  
 متوجه بدن خود شوید آهسته شروع به افزایش دم و بازدم خود کنید. اکنون مراکز درک برتر را قفل و بهوشیاری  
 زمین خود را بزرگ کنید.

### مراقبه عصرگاهی :

طبق دستورات داده شده آماده مراقبه شوید در عصر هنگام آخرین پرتوهای نور خورشید در پشت کوهها پنهان میگردند و طبیعت را در پرده تاریک شب ترک میگویند. پرندگان با درختان بازگشته اند و سر در زیر بال و قایق آن روز را خواب میبینند. حیوانات اهلی در سبدها و آلوکها ایشان با پشتی خمیده دراز کشیده اند و حیوانات مزرعه در طولیها آرمیده اند. جغد و سایر موجودات شب بیدار تنهار و جهایی هستند که اینجا و آنجا برای یافتن غذا و تفریح پرسامینند. گلها گلبرگهای خود را که سرشار از خاطره گرم و تابانی نور آفتابند جمع کرده اند. هیچیز غرق در سکوت و سکون خفته است. در این سکوت با روزی که سپری کرده اید بیاندیشید. به موفقیتها و ناکامیها و تأسفها و شادمانیهایش. عبرتها و سرمشقها را برگیرید و برای آنها شکرگذار باشید. هر نوع منفی بانی را از خود دور کنید. آنچه را که دیگر به آن نیاز ندارید و تعلق به شما ندارد را بدور افکنید. با چاکرای قلب مراجع کنید. جایی که خانه خود مطلق یا خود برتر شماست. در حالیکه اطرافتان را نور اناری روشن احاطه کرده اجازه دهید که شما را از هر چه دیگر نیازی با نگهداری آن نیست رهای بخشد و جای خالی آنرا با عشق ناپ معنوی پر کنید. بگذارید این عشق از قلبتان پرتو افکند و سرا سر وجودتان را لبریز گرداند. این عشق را با قلب سایر اعضا خانواده و دوستان و هر کسی که دوستش دارید گسترش دهید. دعا کنید که این عشق و صلح با نقاط درگیر در جنگ و کشاکش و بی ثباتی و فشار روانه گردد. اکنون شنلی آبی رنگ و زیبا بردوشی خود بیاندازید. سلاهی آنرا بر سر کرده و حکمهای آنرا تا پانزدهمین بندید. هر یک از مراکز درک برتر خود را مجسم کنید که بطور امنی برای شب بسته و قفل شده اند. در حالیکه خود را در شنلی صلح و امنیت خود پیچیده اید در بستر خواب روید تا جویستان برای سپیده دم روز بعد دوباره سرشار از انرژی گردد. شب بخیر.....

### مراقبه استنشاق رنگ :

در این روش رنگ مورد نظر را مجسم کرده و با درون عضو بیمار بدن خود متوجه سازید. پرتوهای قرمز نارنجی و زرد از راه کف پاها با درون راه می یابند. پرتوسبز بطور افقی با مرکز قلب میرسد. پرتوهای آبی و فیروزه ای و بنفش و ارغوانی از بالاترین قسمت سر قابل استنشاق هستند. با این رنگ را در حال نفوذ با آن بخشی از بدن که بدان نیازمند است مجسم نموده در موارد لارانشیت باید پرتو آبی را مجسم کرد که از قله سر به حنجره وارد میشود. تنفس رنگ یک روش عالی برای برقراری تعادل و حیا و مجدد چاکراها است. برای این کار در مکانی دنج و گرم بنشینید. در هر وضعیتی که نشستید اید از مستقیم بودن ستون فقرات خود مطمئن شوید. ابتدا از آرام سازی جسم و سکوت ذهن آغاز کنید. تمرکز خود را متوجه دم و بازدم خود نائید. با هر بازدم هر نوع تنفس و گرمگی را خارج سازید. در دم بعدی ستونی از نور قرمز خالص را مجسم کنید که از زمین به کف پاها و از آنجا با چاکرای قاعده ای وارد میشود. با حمل بازدم اجازه دهید که رنگ قرمز به هاله اش انتشار یابد. برای هر رنگ سه بار این کار را تکرار کنید. در چهارمین دم ستونی از نور نارنجی خالص را مجسم کنید که از زمین به کف پاها و از آنجا با چاکرای خاجی وارد میگردد. با حمل بازدم بگذارید رنگ نارنجی به هاله اش جریان یابد. سعی کنید نشاط و انرژی را که این رنگ برای جسم و ذهن و روحتان به ارمغان میآورد حس کنید. در هفتمین دم ستونی



از نور زرد خالص را مجسم کنید که از زمین به کف پاها و از آنجا به شبکه خورشیدی شما وارد میشود. مجسم کنید که این چاکرا به شکل خورشید طلایی درخشنده ای در آمده است که پرتوهای انرژی بخشی و شفا بخش آن بر هر نقطه از بدن شما میتابد. با عمل بازدم نحوه انتشار این رنگ را به هاله خود نظاره کنید. در همین دم ستونی از نور سبز خالص را بطور افقی وارد چاکرای قلب خود کنید. در حالیکه این پرتو به هنگام بازدم به هاله شما جریان می یابد چگونه به تعادل رسیدن انرژیهای بدن خود را احساس کنید. در سیزدهمین دم ستونی از نور آبی خالص را مجسم کنید که از فرق سر به چاکرای حلقه نفوذ می یابد. در حال بازدم اجازه دهید که این پرتو به هاله اطراف بدنتان جریان یافته و به شکل شلی از سکون و آرامش شما را در برگیرد. در شانزدهمین دم بگذارید ستونی از نور نیلی پررنگ از قله سر به چاکرای سرتان وارد شود. آرامش عمیقی را که به هنگام جریان یافتن این پرتو به هاله شما دست میدهد احساس کنید. در نوزدهمین دم ستونی از نور بنفش خالص را مجسم کنید که از قله سرتان به چاکرای تاجی وارد میشود. هنگام بازدم این رنگ به هاله شما انتشار یافته و به سمت بالا کشیده میشود و بتدریج به ارغوانی بسیار کم رنگی بدل میگردد. همانطور که به این رنگ نگاه میکنید این توانایی در شما بوجود می آید که خود را از هر چه دیگر برایتان لازم و مناسب نیست رها کنید. این چیز میتواند یک عادت کهنه و شرطی شدن و بعضی خوراکیها و غیره باشد. سعی بنشینید و خود را پوشیده از شلی بارنگهای مختلف ببینید. رنگهایی اثری خالص و درخشان تماشا کنید که چطور این رنگها در پیرامون شما با رقص در می آیند و در هم می آمیزند. وقتی آمادگی پیدا کردید از این تجربیها یادداشت بردارید و به آرامی بازگشت به آگاهی روزانه خود را با قفل کردن یک به یک چاکراها از سرگیرید. چنانچه مثل بسیاری از مردم در تجسم رنگ دچار اشکال هستید بهتر است به یک گل یا هر موجود زنده ای که رنگ مورد نظر را از خود ساطع میکند نگاه کنید.

#### مراقبه بروکلی:

ناحیه ای از بدن خود که در آن احساس کمرختی یا مشکل میکنید را انتخاب کنید. تصور کنید که این ناحیه پر از انرژی بروکلی رنگ و ظاهر آن تا حدودی سفت بنظر میرسد. سپس تصور کنید که نزدیکترین بخشی آن به سطح پوست که از حبابهای سبز شیبی به نوک گلکهای بروکلی تشکیل شده است، با رنگ سبز روشن تبدیل میشود. سپس با رنگ طلایی متغییل میگردد و این هنگامی است که انرژی دارد از پوست به بیرون انتشار می یابد. تغییر رنگها شبیه با رسیدن جوانیهای کلم بروکلی است. یک آزاد شدن محسوس انرژی، میتواند آغاز شود و به لوزالمعده، معده، قلب، روده ها یا هر ناحیه دیگری که میخواهید به جریان افتد.

مراقبه كنترل روانی :

چند روش برای کنترل جریان و جهت انرژی بدن که انباشتگیها را با مقدار زیاد کاهش خواهد داد.  
۱- از هر ناحیه در سیستم سه گرفته بنظر می رسد آگاه شوید و به انرژی امکان دهید تا از آن ناحیه به سراسر بدن انتشار یابد.

۲- از هر ناحیه که گرفته بنظر می رسد آگاه باشید و انرژی را دوباره به ستون مهره ها بسوی بالا و بطرف 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 با برطرف شدن و آزاد شدن آن کبک کند.

مراقبه باز :

چند دقیقه عمیق و آرام نفس بکشید، توجه خود را به هر ناحیه از بدن که سبب دردی احساس گرفتگی احساس میشود متمرکز کنید، با ساختن دادن آن ناحیه هم سودمند است، به توجه خود اجازه دهید تا با هر جا که میخواهد معطوف شود، موقعیتهای احساسات یا افکاری به ذهن می آید که معمولاً با ناحیه مشکل دار مربوط میگرددند فقط آنها را مشاهده کنید و ببینید بدن چه احساسی دارد سعی نکنید آنها را متوقف کنید، اگر ترسها می آید بگذارید بیایند آزاد کردن افکار و احساسات گیر افتاده میتواند حتی در طول ۵ تا ۱۰ دقیقه صورت گیرد یا ممکنست تا یک ساعت هم وقت ببرد. هنگامیکه انرژی جدید به سیستم سرازیر میشود اغلب احساس آرامش بوجود می آید.

مراقبه صافی تطهیر کننده :

دراز بکشید و چند دقیقه عمیق و آرام نفس بکشید. تصور کنید که روی یک صافی دراز کشیده اید که بزرگتر از بدن جسمانی شماست، به آهستگی تصور کنید که صافی از بدنتان بالای آید و تمام آثار منفی را تطهیر و گرفتگیها را برطرف مینماید. هنگامیکه این کار انجام میشود آرزو کنید که انرژیهای منفی و گرفتگیها با انرژی خالص تبدیل شود و به نفع همگان در جهان هستی انتشار یابند. ممکنست دوست داشته باشید گرفتگیها را مشاهده و با نوا دگر این آنها پر دازید، مثلاً گرفتگیها را همانند گرد و خاکی ببینیم که از بدن تکانده میشوند. صافی تطهیر کننده از بدن بالا میرود و گرفتگیها را برطرف میکند.

مراقبه مثل سازی ستون مهره ها :

این مراقبه برای مثل کردن بزرگراه یا کانال اصلی ارتباطی است. دراز کشیده و بازوها را روی سر و سر را روی کف زمین بگذارید، رانوها را بطرف سینه بکشید. احساس کنید که ستون مهره ها کف زمین را لمس کرده ستون مهره ها را مثل کنید و به آن اجازه دهید آزاد باشد. به تنش اجازه دهید روی کف بیاید، آگاه باشید که تنش در کجا باقی میماند و هر کدام از آن نواحی را ماساژ دهید. در صورت امکان از تنس بخواهید پشت شما را ماساژ دهد. این تمرین را تکرار کنید، ۵ تا ۱۰ دقیقه در این حالت بمانید و مراقبه کنید.

## تکنیک مراقبه رنگ چاکرا:

این مراقبه را میتوان در حالات ایستاده یا نشسته یا خوابیده انجام بدهید. حتی ستون فقرات باید صاف باشد در حالتی که هستید چشمها را بسته و آرام باشید و تنفسها آرام و منظم و اجازه بدهید افکار مزاحم رد شوند و سعی کنید از درون احساس سکون و آرامش خاطر کنید. حالا توجه خود را بطرف پائین لگن خاصره محدود کرده چاکرای اول که بطرف پائین باز میشود بگردید. جرقه‌ای از نور قرمز را مجسم کنید. اجازه دهید بزرگی و بزرگتر شده تا به یک توپ بزرگ قرمز که می‌درخشد تبدیل شود. این وضعیت ممکنست بیشتر از یک دقیقه یا بیشتر طول بکشد. زمان مهم نیست مهم تصویر است که ایجاد میکنید و هر چه آنرا بیشتر حفظ کنید تمرین موثرتر است. هرگاه تصویر درونی از ذهن دور شود دوباره آنرا در چشم ذهنتان مجسم کنید. این یک بازی است که با انرژیهای ازلی کیهانی و توانین تجلی انجام میشود معمولاً دو یا سه دقیقه تجسم کافی است. سپس آهسته و ملایم توجهتان را بطرف چاکرای دوم با اندازه پهنای کف دست زیر ناف سوق دهید. جرقه‌ای از رنگ نارنجی روشن را مجسم کنید و اجازه دهید بزرگی و بزرگتر و روشنتر و نورانیتر شود. سعی کنید توپی را که از نور بوجود آمده تا حد ممکن واضح ببینید. هر چه قدر روند طبیعیتر باشد بهتر است. زمانی که حس کردید کافی است با چاکرای سوم بروید که در حدود دو انگشت بالای ناف است. مکانهای از نور طلایی را تجسم کرده و بگذارید گسترده شود بعد از لحظاتی توجه به آن بطرف چاکرای چهارم رفته و جرقه‌ای از نور صورتی در وسط و نور سبز در اطراف آنرا تجسم کنید و اجازه دهید وسیع شود و از زیاده‌نیشان برای لحظاتی لذت ببرید. در اینجا احساس مهمیق رفیایت شروع میشود. حالا بطرف چاکرای پنجم بروید و جرقه‌ای از نور آبی را مجسم کنید هیچ فشاری با خود نیاورید فقط شهودتان را دنبال کنید. بعد از لحظاتی بطرف نقطه بین دو پرو یا چاکرای ششم بروید و ضربات کوچکی از رنگ آبی نیلی تدریجاً در مجسم کنید. تپشی نور و سیعتر میشود تا به شکل توپ رنگی باشکوهی در آید. سعی کنید تا جایی که امکان دارد در چشم ذهنتان نگهدارید. در اینجا چیزی که اهمیت دارد فقط درخشش رنگ نیلی است. حالا به نقطه اوج مراقبه رسیده اید. چاکرای هفتم جرقه‌ای از نور بنفش را در مرکز سر در بالاترین نقطه مجسم کنید. اجازه دهید نور بنفش با اشعه‌های طلایی بدرخشد و شعشعات در اطراف آن گسترده شوند تا هر جای می‌رسند. حالا کار شما تمام شده است. چشمها را بسته نگهدارید و برای مدتی در سکون باقی بمانید. حالا اگر به درون خود گوش دهید متوجه میشوید که آرام و متعادل و از درون سرشار از نیرو و انرژی و شغف شده اید. منبسط و این هستید و در درون متمرکزید. روحتان مراکز اثر نیتان را باز و متعادل کرده است و کنترل کننده خود هستید و فقط در مورد بدن فیزیکی بلکه برای تقویت بدنهای لطیف نیز کنترل کننده شده اید. این تکنیک مراقبه چاکرا را میتوان با موسیقی و رایحه و بقیه موارد منسوب به چاکراها تلفیق کنید.

### تکنیک انقباض مرکز ریشه :

۱) آرامی بازدم انجام دهید و با کشیدن اسفنکتر به درون و بالا لگن خاصره را با قوت هر چه تمامتر منقبض کنید. انگار سعی میکنید حرکت روده را متوقف کنید. حالا تا جایی که امکان دارد عضلات اندامهای تناسلی را منقبض کرده و بطرف پایین شکم در ناحیه ناف بکشید. این مرحله آخر با کشیدن رکتوم و دستگاه تناسلی به بالا و پشت انقباضات مرحله قبلی را تقویت میکند. وقتی با بیشترین حد انقباض شکم رسیدید قبل از اینکه رها کنید و به حالت اول برگردید سعی کنید این وضعیت را برای چند ثانیه حفظ کنید. بعد از چند ثانیه استراحت دوباره هر سه مرحله و انقباض نهایی را تکرار کنید. چند دقیقه با خودتان استراحت بدهید در حالیکه آگاهیتان بر روی قسمتی است که تازه منقبض شده است. این تمرین احساس گرما و افزایش انرژی را همراه دارد و گره های چاکرای اول و دوم را باز میکند و نیروی کندالینی را تحریک میکند.

### تکنیک انقباض دیافراگم :

(دیافراگم صفحه ای کم و بیش افق از عضله و رباط است که قفسه سینه را از بالای شکم جدا میکند) بانفسه ای آرام و مرتب در حالت ریلکس و آرامش درونی باقی بمانید. سعی کنید دیافراگم را بطرف قفسه سینه بالا بکشید. در حالیکه اینکار را انجام میدهید سعی کنید اندامهای بالایی شکم را بطرف ستون مهره ها فشار دهید. سعی کنید برای چند لحظه حالت انقباض را حفظ کرده و بعد آنرا رها کنید. سپس بعد از کمی استراحت دوباره تکرار کنید. در زمانیکه استراحت میکنید توجهتان باید بر روی قسمتی از بدن باشد که روی آن کار کرده اید. معمولاً احساس لرزشی در درون خواهید داشت و همگسخت احساسی گرما و یا حتی داغ شدن هم میکنید. این واکنش زمانی اتفاق می افتد که چاکرای سوم با انرژی تقویت شود. بخشی از این انرژی آزاد شده و بطرف بالا و به سمت چاکرای چهارم کشیده میشود و آنرا فعال میکند. این تکنیک گره های چاکرای اول و دوم را باز میکند.

### تکنیک انقباض گردن :

از راه بیند نفی بکشید و سعی کنید نفس را به درون کشیده و با بالا آوردن شانه ها گردن تحت فشار قرار گرفته و کوتاه تر میشود. برای چند ثانیه در این حالت باقی بمانید و بر روی ناحیه گردن تمرکز کنید. بعد ریلکس و رها کنید. سه بار حالتی را که گفتیم تکرار کنید و برای مدتی ریلکس کنید. این تمرین انرژی قفل شده چاکرای پنجم را رها میکند و کانال مهم بین سرو قلب را پاکسازی میکند. زمانیکه انرژی بتواند آزادانه دوباره جاری شود شور و حرارت شدیدی را در ناحیه گردن و شانه ها توأم با قدرت درونی صداقت و اعتماد بنفس احساس میکنید.

این سه تمرین را اگر هر روز به ترتیب انجام دهید انرژی بین و یانگ را در دروتتان هماهنگ میکند و پیشرفت بسیار سریعی را در تمام وجودتان تجربه خواهید کرد. یکبار صبح و یکبار عصر برایتان کافی است.

## مراقبه یا نترهاى پنجگانه شاکتی :

این مراقبه ها برای تقویت نیروی درون و شفا بخشی و افزایش قدرت روحی و روانی انسان در بیداری نیروی عظیم درون و بهره گیری از آن در شرایط مختلف زندگی ارایه میشود. این پنج تصویر الهام گرفته از درون انسانهای پر رمز و راز است که رشد معنوی آنان از طریق هدایتهای روحانی و خداوند صورت گرفته است. این تقا ویر متناسب با زمان یا است و به هیچ مذهب یا آئین خاصی تعلق ندارد. این تقا ویر قوی، خارق العاده، ماندگار و عرهای بخشی هستند. شاکتی که تجلی نیروی مونت الهی است و شکل انرژی خلاق است همان کندالینی است. هر یک از این پنج تصویر شاکتی قادر است انسان را به گونه ای با جهان هستی آشنا کند. عبارت دیگر با تحقق میتوان حضور آنها را در تمامی ابعاد زندگی احساس کرد. اغلب افراد یکی از تقا ویر را بعنوان تصویر اصلی انتخاب و از آن جهت سیر در درون استفاده میکنند و از سایر تقا ویر در مقام بلا با مشکلات و مبارزه با کشیکش های درونی بهره میبرند. عده ای هم متناسب با روحیه خود چند تصویر را انتخاب و در طول روز یا هفته الگوی انتخاب را تغییر میدهند. ترتیب ایده آل استفاده از تقا ویر یا نترها شاکتی اینست ۱-۲-۳-۴-۵-۶.

فاصله مناسب از تصویر:

شما در انتخاب فاصله از تصویر آزاد هستید. عبارت دیگر میزان فاصله از تصویر ثابت نیست و بین طول یک بازوی دست تا ۳/۵ متر میباشد.

مدت مراقبه:

مدت مراقبه و تمرکز و دفعات آن در افراد متفاوت و بشرح زیر است:

۱- زمان پیشنهادی برای هر تمرکز بطور نرمال ۵ تا ۳ دقیقه است و تعداد دفعات آن اتمام نوبت در روز است. صرف زمان بیشتر ضرورت ندارد زیرا اهمیت کیفیت تمرکز بیش از مدت زمان آن است.

۲- عده ای ۳ تا ۱۲ بار در روز و هر بار یک دقیقه مراقبه میکنند.

۳- گروهی هم احتمال دارد تصویر خاصی را انتخاب نکنند و در طول هر تمرکز به یکی از تقا ویر نگاه کنند.

۱- مراقبه یا نترشاکتی اوله نیروی گرداننده حیات :

(فعال درچاکرای ستوم، شبکه خورشیدی)

تمرکز و توجه به نیروی گرداننده حیات از طریق تمرکز بر تصویر توان روی و روانی فرد را در موارد زیر افزایش میدهد:

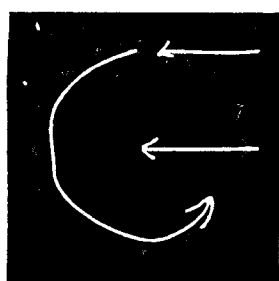
الهام گرفتن - تقویت بینش تجاری و کاری - تقویت عملیات فردی - حفظ کمال و امانت فردی در شرایط دشوار - دستیابی به آمادگی ذهنی در پذیرش نقطه نظر مناسب و قابل قبول - دستیابی به طریقی غیر منتظره و موفق در شرایط دشوار و پیچیده - ایجاد تحرک در شرایط ایستادگی - تقویت روشن بین فرد و سرعت در دستیابی به سیر روحانی در خود - کنترل شخصی و غلبه بر خود - کنترل خشم - کاهش و کنترل عوارض ناشی از کار و درگیری فکری با کاربرد از ساعت کاری - ایجاد تعادل در چاکرای شبکه خورشیدی در ارتباط با ناراحتیهای معده و کلیه و کبد و لوزالمعده و روده و تنظیم حرارت بدن.

نحوه مراقبه نیروی گرداننده حیات :

بر نقطه مرکزی فضای داخل تصویر تمرکز کنید، نگاه چشمهاتان را به نری و بدون فشار روی نقطه مذکور متمرکز کنید. از پلک زدن طبیعی چشمهاتان جلوگیری کنید. در صورت هجوم افکار به ذهنتان به آرامی از آنها عبور کنید. در پایان مراقبه در صورت تمایل جسمها را ببندید و برای لحظه ای آرامش درونی حاصل از تمرکز را تجربه کنید.

مقابله با خشم و یاس :

در صورتیکه با وجود احساس قدرت در خود دچار یاس ناشی از حمله طلبی و حسادت و خشم هستید در ذهن خود دایره خارجی مربعهای تصویر را خلاف جهت حرکت عقربه های ساعت دنبال کنید.



در صورتیکه دچار هیجان آرامی هستید، دایره را مطابق این تصویر به آرامی طی کنید (دور بنید) این عمل را ۱۶ بار تکرار کنید. سپس لحظه ای روی دایره میانی تصویر تمرکز کنید. در پایان تمرکز در صورت تمایل چشمهاتان خود را بزم بگذارید و آرامش درونی حاصل از تمرکز را احساس کنید.

آرام کردن افکار شلوغ و پرهیاهو:



حالت بخشی میانی مربعها در حاشیه خارجی شبیه الیاس است. روی پائینترین زاویه تمرکز کنید. در تمرکز ثانوی نگاه خود را به آرامی با حرکت پانزولی بر نیمه پائینی دایره خارجی مربعها مطابق تصویر روبرو بچرخانید.

توجه: در صورتی که این مراقبه در شب انجام شود احتمال دارد باعث بی خوابی، خشم یا عصبانیت گردد. در این حالت لازمست تمرکز با مراقبه درخشش قلبه تلفیق شود. افزایش قابل توجه درجه حرارت بدن یا احساس تهوع نشانه زیاده روی در مراقبه است. با بروز هر یک از موارد، لازمست مراقبه را متوقف و تعداد دفعات را در هفته کاهش دهید و با مراقبه را با تمرکز مراقبه نیروی سواج اصلی همراه کنید. در تلفیق مراقبه نیروی گرداننده حیات با سایر انواع تمرکز احتیاط کنید. بویژه زمانی که فرد از مراقبه همراه با مانترا و اصوات و یا از تکنیکهای دیگر بهره میبرد.

## ۲- مراقبه یا نتر شاکتی دوم، امنیت بیشتر با دایره گریز؛ (فعال در چاکرای ریشه)

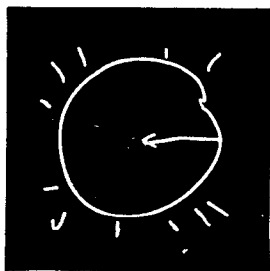
تمرکز و توجه و بهره گیری از دایره گریز، توان روحی فرد را در موارد زیر افزایش میدهد: مقابله با احساس نا امنی و ترس و استرس و خشم - بیداری نیروی کنزالین شاکتی - جلوه گری تمایلات جنسی در لایه های عمیق تر در حد یک نیایش - مقاومت در مقابل حملات روحی و روانی و عقده های درونی - مقابله با احساس درماندگی و اسارت و نداشتن حق حیات - توانایی در رفع ناهماهنگیهای چاکرای ریشه که اغلب مشکلات عمیق مربوط به پوست و استخوان و خون و تعداد و بخش تحتانی روده و مجاری ادرار و امعاء درونی و اندامهای جنسی و زانوها و پاها را باعث میشود. مقابله با ترسهای نامعقول تالمات روانی ناشی از تجاذبات جنسی و نگرانیهای ناشی از بروز مسایل و مشاجرات خانوادگی زود هنگام - تقویت نیروی جنسی - تقویت روشن بینی ذهنی شدید - ارتباط با عنصر خاک - تقویت اعمال علوی یا روحانی.

نحوه مراقبه دایره گریز:

تمرکز آرام و بدون فشار چشمها بر نقطه مرکزی تصویر بدون همانعت از مژه زدن چشمها. در صورت هجوم افکار به ذهن به آرامی از آن عبور کنید. در پایان مراقبه در صورت تمایل چشمها را بسته و آرامش درونی حاصل از تمرکز را احساس کنید.

مقابله با خشم و احساس عدم حق حیات:

ذهن تمرکز بر نقطه مرکزی تصویر، چرخش تمرکز ثانوی و آرام را روی دایره زرد رنگ خارجی تصویر، خلاف جهت عقربه های ساعت مطابق تصویر مبرو انجام دهید. بعبارت دیگر نگاه را خلاف جهت حرکت عقربه ساعت روی دایره زرد رنگ خارجی بچرخانید و با این عمل ادامه دهید.



در مقابله با احساس ناخوشایند عدم برخورداری از حق حیات، دایره زرد رنگ خارجی را برخلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت دنبال کنید. در پایان مراقبه در صورت تمایل چشمها را بسته و آرامش درونی حاصل از تمرکز را تجربه کنید.

حفظ آرامش ذهنی و روانی:

روی نقطه مرکزی تصویر تمرکز کنید. بعد از چند لحظه در ذهن خود تصور کنید که شما نقطه مرکزی و اندازه‌ها و شعله‌ها در اطرافتان شما را در تاریکی بجرانهای روانی محافظت میکنند.

توجه: تمرکز بر دایره گریز احتمال دارد احساس ناامنی آشکار را در فرد افزایش دهد. در صورت چنین احساسی تمرکز را با مراقبه خط مشی اصلی همراه کنید.

در صورت احساس سرگیجه یا غیبه بعد از مراقبه تصور بر این است که بیش از حد لازم تمرکز کرده‌اید. مراقبه را کاهش یا متوقف سازید. بدین مفهوم که تعداد دفعات تمرکز را در هفته کاهش دهید. میتوان تمرکز را با مراقبه خط مشی اصلی همراه ساخت. در صورت همراه ساختن مراقبه دایره گریز با سایر تمرکزها احتیاط کنید. پوشه تمرکزهای که وجود جهان هستی را منکرند، یا آئینهای که در پی حمله به آئینهای دیگرند.

### ۳- مراقبه یا نتراشا کتی سووم، درخشش قلب:

(فعال در جایگرای چهارم یا قلب و حلوه کرد رتنامی عرصه‌های حیات)

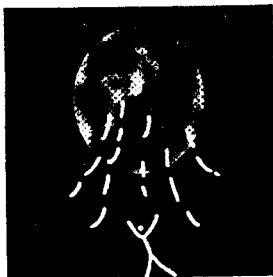
تمرکز و توجه با نیروی درخشش قلب فرد را در موارد زیر از لحاظ روحی و روانی یاری میدهد:  
درخشش عواطف و تقویت روابط - رفع احساس بی‌علاقگی به دیگران و مورد علاقه نبودن - حمایت در مشکلات عاطفی - تقویت آرزوها و خواسته‌ها - افزایش بصیرت روحانی - کشف همه خواسته‌های واقعی - کشف انگیزه‌های واقعی در فرد - رفع ناامنی جایگرای قلب که در بروز مشکلات قلبی و ریوی و سیستم گردش خون و دستها و شانه‌ها و غده تیوس دخالت دارند.

نحوه مراقبه نیروی درخشش قلب:

بر فضای خالی زرد رنگ تصویر تمرکز کنید که درست چپ قرار دارد. با آرامی و بدون فشار به آن منطقه چشم بزرزید و بطور طبیعی مژه بزنید. در صورت هجوم افکار به ذهن با آرامی آنها را کنار بزنید. در پایان تمرکز در صورت تمایل چشمها را بزم بگذارید و آرامش درونی حاصل را تجربه کنید. توجه: نیروی تمرکز به درخشش قلب ممکن است احساسات عجیبی را باعث شود. در صورتیکه بعد از مراقبه دچار طبعی قلب شوید و یا قادر به کنترل احساسات خود نباشید احتمال دارد دلیلش تمرکز بیش از حد معمول یا تحمل پاکسازی شدید عاطفی باشد. در صورت برای مدتی مراقبه را متوقف کنید و



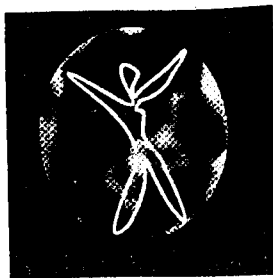
دفعات آنرا در هفته کاهش دهید. می‌توانید با تمرکز مراقبه دایره قرمز همراه سازید.



مقابله با غم و احساس حقارت!

لحظه‌ای به تصویر نگاه کنید. چشمها را ببندید و تصور کنید که تصویر بالای سرتان ابری را تشکیل داده است که مطابق تصویر روبرو از آن باران رنگی می‌بارد. در پایان مراقبه چشمها را بسته و از آرامش درونی حاصل از مراقبه لذت ببرید.

کسب حمایت‌های عاطفی:



بر فضای خالی زرد کم رنگ در تصویر مقابل خیره شوید. بعد از چند لحظه در ذهن خود تصور کنید فضای مذکور مطابق تصویر همراه با رنگهای ملایم تصویر شما را احاطه کرده اند. در پایان مراقبه چشمها را بسته و از آرامش درونی حاصل از مراقبه لذت ببرید.

۴- مراقبه یا نتراشاکتی چهارم، نیروی موج اصلی:

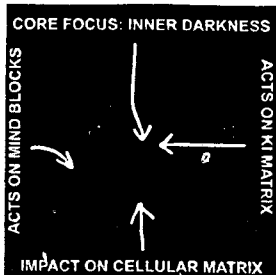
(بیداری و وسیع روح)

تمرکز و توجه به نیروی موج اصلی مقاومت فرد را از لحاظ روحی و روانی در موارد زیر افزایش میدهد: انتعاط در برابر بیماریهای سخت و مزمن و جدی و غیر قابل علاج به رهایی از مشکلات عمیق مثل احساس گناه و تنفرو زخماهای روانی چون تجاوز و بدرفتاری جنسی و قدرت مقابله با جاه طلبی های غیر قابل کنترل و انحرافات جنسی یا نتریشی - التیام ناامیاد از زندگی درگذشتگان. تقویت بصیرت درونی.

نحوه مراقبه نیروی موج اصلی:

چشمها را با تمرکز آرام و بدون فشار چشمها بر فضای سیاه رنگ مرکزی تصویر که داخل دایره قرمز تیره قرار دارد متمرکز کنید. مانع بلبک زدن چشمها نشوید. با هجوم افکار باذهنتان به آرامی از آنها عبور کنید. در پایان مراقبه در صورت تمایل چشمها را بسته و آرامش درونی حاصل از مراقبه را تجربه کنید.

رفع مشکلات ذهنی و روانی:



جهت رفع مشکلاتی چون احساس گناه و تنفرو زخماهای روانی یا عاطفی ناشی از تجاوزات جنسی و غیره خارجی ترین دایره موجود در تصویر را در ذهن خود همراه با کلیه موجهای (نوسانات) موجود خلاف جهت حرکت عقربه ساعت مطابق تصویر روبرو دنبال کنید.

سایر ویژگیهای نیروی موج اصلی عبارتند از: تقویت بصیرت در رفع موارد بحرانی - مشاهده دلایل روانی بیماریها - مشاهده الگوهای روانی و ذهنی موجود در بروز پدیدههای روانی.

تقویت میل به زندگی :

خارجی ترین دایره تصویر را همراه با کلیه موجهای موجود در جهت حرکت عقربه‌های ساعت در ذهن خود دنبال کنید.

رفع والتیام اثرات ناشی از تخریبهای روانی و ذهنی :

دومین دایره خارجی تصویر را همراه با موجهای آن خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت در ذهنتان دنبال کنید.

تقویت کمال :

جهت تقویت کمال دومین دایره خارجی را همراه با موجهای آن در جهت حرکت عقربه‌های ساعت در ذهن خود دنبال کنید.

رفع انرژی اضافی در زهدان یا رحم :

دایره قرمز رنگ داخلی را در ذهن خود خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت دنبال کنید.

تقویت انرژی درونی در زهدان یا رحم :

دایره قرمز رنگ داخلی را در ذهن خود در جهت حرکت عقربه‌های ساعت دنبال کنید.

توجه : احتمال دارد نیروی مواج اصلی در ابتدا احساسات خشم یا عصبانیت را در فرد باعث شود

در صورت بروز چنین حالتی مراقبه را با تمرکز نیروی درخشش قلب همراه سازید. در نکات مراقبه را کاهش داده یا مدتی مراقبه را تعطیل کنید.

۵- مراقبه یا نترشاکتی پنجم، نیروی خط مشی یا مسیر روحانی اصلی :

(معال در کانال مرکزی سوشومنا) راه چگونگی دسترسی به بعد معنوی وجود.

استفاده از نیروی خط مشی اصلی فرد را در موارد زیر یاری میدهد :

رفع احساس بن‌هدنی و افزایش قدرت کشف هدف زندگی - رفع بی‌خوابی و افزایش خواب آرام -

کنترل جنبشهای غیر قابل کنترل انرژیهای کذالین شناکتی و افزایش بیداری نیروی کذالین -

افزایش و هدایت ارتباطات روحی و روحانی.

نحوه مراقبه نیروی خط مشی :

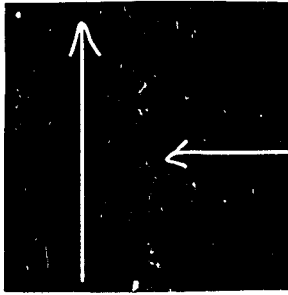
تمرکز آرام و بدون فشار چشمها بر روی نقطه قرمز رنگ مرکزی تصویر داشته باشید. در حین تمرکز

مانع از پلک زدن چشمها نشوید. در صورت هجوم افکار به ذهن، آرام از آنها عبور کنید. در پایان

تمرکز در صورت تمایل چشمها را بسته و آرامش درونی حاصل از مراقبه را تجربه کنید.

تقویت مسیر مرکزی روح و روان:

آرام و بدون فشار چشمها را بر نقطه قرمز رنگ مرکزی متمرکز و بطور طبیعی پلک بزنید. اجازه دهید تمرکز ثانوی مطابق تصویر روبرو به آرامی در مسیر ستون مرکزی بارشدهای مختلف روبرو بالا دنبال شود. در این لحظه تصور کنید انرژی مورد نظر چون عمارة یا شیره گیاهی در ستون فقرات شما در جریان است.



افزایش خواب:

تصویر را حدود نود درجه در جهت حرکت عقربه های ساعت بچرخانید بطوری که بخش قرمز رنگ در پایین و بخش سیاه رنگ تصویر در بالا قرار گیرد. درست مانند تصویر روبرو، چشمها را آرام و بدون فشار بر نقطه قرمز رنگ مرکزی متمرکز سازید و مانع از پلک زدن چشمها نشوید. اجازه دهید تمرکز ثانوی مطابق تصویر روبرو به آرامی در بخش سیاه



رنگ بانوسانی آرام از راست به چپ و از چپ به راست دنبال شود. زمان زیادی نمیگذرد که احساس خواب به سراغتان می آید. اگر میخواهید تصویر را در ذهن خود مجسم و تمرکز ثانوی را با چشمهای بسته انجام دهید، این عمل اثرش ضاعف خواهد بود.

توجه: استفاده از نیروی خط مشی احتمال دارد احساس بی هدفی را در فرد ایجاد کند. در صورت بروز چنین حالتی، مراقبه را با نیروی مواج اصلی تلفیق کنید. در صورتیکه با تمرکز احساس محامره در تاریکی باشد دست داد از مراقبه درخششی قلب استفاده کنید. در صورتیکه احساس کردید مثل روی در تاریکی هستید از مراقبه دایره گریز استفاده کنید.

مراقبه کندالین:

این مراقبه در چهار مرحله اجرا میگردد که بشرح زیر مینویسیم:  
مرحله اول: بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بدنتان را با لرزه وادارید. در آغاز با بد خودتان این کار را انجام دهید اما با گذشت چند دقیقه لرزه شما را فر خواهد گرفت.  
مرحله دوم: بین ۱ تا ۱۵ دقیقه حرکات جنبشی یا موزون انجام دهید. این حرکات باعث میشود که احساس بیقراری از شما دور شود.  
مرحله سوم: بین ۱ تا ۱۵ دقیقه با چشمان بسته بایستید یا بنشینید و هیچ حرکتی نکنید و ساکن بمانید.  
مرحله چهارم: بین ۱ تا ۱۵ دقیقه با چشمان بسته دراز بکشید و تنها با شنید

مراقبه نظاره:

سعی کنید بجای اینکه شما به زیباترین خلقت نگاه کنید، آنها را شما نگاه کنید. شما با چشمانتان تا بحال مشغول تماشای خلقت بوده اید و انزله از طریق چشمانتان به بیرون فرستاده شده و بروی هر آنچه دیده اید تابناک شده است. از این به بعد فرصت بدهید تا دنیا به شما نگاه کند. شما انزله گلفا و ستاره ها را بر خود جذب کنید و بگذارید دنیا شما را ببیند. ابتدا شاید قدری گیج بشوید و این کار غیر ممکن بنظر برسد اما با خودتان فرصت بدهید تا این مراقبه عملی شود.

مراقبه پیدا کردن شیخ مورد نظر یا خاطر آوری چیزهای فراموش شده:

تازهایی که با عقیده او راسخ و اعتقادی کاملی نداشته باشید که قادر به این مراقبه هستید، نمیتوانید با باطن رفیعتان هماهنگ شوید. در جایی آرام و خلوت با وضعیت راحتی نشسته و چند نفس عمیق بکشید. سپس این دو جمله زیر را با صدای بلند بگوئید:

۱- ای روح الهی باطن رفیعم هم اکنون فکر و ذهن مرا با آن چیزی که از خاطر برده ام

بذرافشانی کن. من این را مقرر میکنم، با تواضع و حسن نیت، متشکرم.

۲- ای روح الهی باطن رفیعم هم اکنون مرا مستقیماً بسیت آن چیزی هدایت کن که جای آنرا

فراموش و یا جا بجا کرده ام، من این را با تواضع و حسن نیت مقرر میکنم، متشکرم.

سپس لحظاتی تصویر شیخ مورد نظرتان را در ذهن مجسم کنید. بعد از چند لحظه شیخ مورد نظرتان را کاملاً از ذهنتان بیرون کنید و به هر کار دیگری که دوست دارید بپردازید. تاثیر این مراقبه اغلب ظرف سه دقیقه نمایان میشود. میتوانید برای ایجاد مسایل دیگر نیز از این مراقبه استفاده کنید. در این صورت مقداری با یاد این دو ذکر را هم تغییر بدهید، طوری که با مضمون خواسته شما تطابق داشته باشد.

## مراقبه شفای خورشیدی: (سوریا ناماسکار)

این مراقبه بناهای سلام بر خورشید و خورشید نگری هم معروف است. انسان میتواند فقط با انرژی خورشید برای مدتی طولانی بدون نیاز به غذا زندگی کند. این روش برای درمان همه بیماریهای روان تنی و ذهنی و همچنین افزایش قدرت حافظه و توان ذهنی و رفع مریضی مشکل روانی میباشد. همه اینها پس از سه ماه تمرین حاصل میگردد. پس از شش ماه تمرین از تمام بیماریهای بدن رها میگردد و پس از نهم ماه برگرستگی نیز غلبه خواهد کرد و حتی ترس از صرک نیز در او از بین میرود و در رویارویی با هر مشکلی دارای اطمینان و دلگرمی خواهد بود. این روش شیوه‌ای مستقیم و موثر است که امکان هماهنگ سازی بدن با نیروی هستی و باز یابی حیات را میسر میسازد و بهادگی منجر به بیدار شدن قدرتهای بیکران ذهن میگردد و شخصی را از رنجهای ذهنی و جسمی و جهالتهای روحی رهایی میبخشد. از آنجایی که مغز انسان گیرنده ای قوی و شبکیه چشم و غده پینه آل یا چشم سوم (غده صنوبری) مجهز به سلولهای دریافتر نور هستند در حین این مراقبه نوعی تجزیه و تحلیل نوری اتفاق می افتد که همه انواع انرژی و ویبامینهای لازم برای عملکرد صحیح اعضای داخلی فرد را مهیا میسازد. علاوه بر تشعشعات نورانی هفت رنگی خورشید باعث درمان تمام بیماریها از جمله فراموشی و رعشه و حلق و آرتروز یا ورم مفاصل و یوگی استخوان و سرطان و بیماریهای دیگر میگردد. مغز ما ابرکا میپوتری است که ما در حدود پنج الی هفت درصد از آنرا استفاده میکنیم. اینست این فقط از ۳۲ درصد از مغز خود استفاده کرده انرژی خورشیدی که منشاء تغذیه مغز است فقط از درون چشمها میتواند به مغز بدن وارد و از آن خارج شود. چشمها در بهای ورودی انرژی خورشید به مغز هستند. آنها همچنین پنجره روح نیز میباشند. در این مراقبه بعد از مدتی عمیق و کند به کنار میرود و قدرت دید افزایش می یابد. انرژی خورشید از درون چشم عبور میکند و شبکیه اعصاب هیپوتالاموس که گذرگاهی است از پشت شبکیه چشم تا مغز انسان را فعال کند. همانطور که مغز جریان انرژی را از این گذرگاه دریافت میدارد به یک ابر مغز تبدیل میگردد. و یکی از برنامه های نرم افزاری ذاتی درون مغز شروع بکار مینماید و ما شاهد تحولاتی از این دست خواهیم بود زیرا دیگر هیچ فشار ذهنی و نگرانی نداریم. در نبود نور خورشید کیفیات بد در ما رشد میکند و با ورود نور خورشید به درون مغز کیفیات خوب جایگزین کیفیات بد میشوند. نهایتاً حالت جهالت معنوی هم از بین میرود. بعضی وقتها از آنچه میخواهید یا میشوند یا بصورت میشوند و اطلاعاتی متناسب دریافت میکنند و در مسایل زندگی سردرگم شده از تصمیم گیری بازمی مانند ولی بعد از سه ماه خورشید نگری حسی از اعتماد در شما گسترش می یابد و بطور باطنی پاسخهای خود را خواهید یافت. هنگامیکه شما در جایگاه قنات پاسخهای شخصی خود بعنوان پاسخهای صحیح قرار دارید، تعادل ذهن وجود دارد. شما نیروهای درونی خود را پرورش میدهید و کیفیات بد ناپدید میشوند و خشم و

معرض و طبع و حسادت و تکبر شما را ترک میکنند. دیگر مرتکب خطای نیشور و تبدیل به یک موجود دوست داشتنی میشوید که همه با او احترام قائلند. غم و اندوه که از نبود نور خورشید ناشی میگردد با این تهرین از بین میرود و افسردگی برطرف شده و به تعادل ذهنی میرسید. سپس درمان بیماریهای بدنی آغاز میگردد. مغز ما هفتاد الی هشتاد درصد از انرژی بدست آمده از غذا را بعنوان سوخت فشارهای عمیق و نگرانیها به مصرف میرساند. برای همین وقتی فشار عصبی و نگرانی نباشد، نیاز به غذا هم نخواهد بود. بجز جریان نیروی حیاتی رنگها را متناسب با هر یک از اعصاب مربوط تنظیم میکنند و تمام اعضای داخلی میزان فراوانی از این جریان را دریافت میکنند. اعضای حیاتی بدن به نوع خاصی از این نیروی حیاتی رنگها نیاز دارند، رنگها به اعصاب میرسند و کمبودها را برطرف میکنند، برای اطلاع بیشتر به بخش پرانا مراجعه کنید. هر کس با دید چشمهایش را که از اعضای ظریف و حساس بدن است، طوری بکاربرد که آسیبی به آنها نرسد، برای همین باید فقط در یک از دو زمان صبح از زمان طلوع تا یکساعت بعد یا عصر از یکساعت قبل از غروب تا غروب نور خورشید را دریافت کند. انسان در این دو وقت از تابشی اشعه ماوراء بنفش و مادون قرمز درمان است. شاخص اشعه ماوراء بنفش در طول زمستان دو ساعت باقی میماند. آفتابگیری بجز زمستان دو ساعت قبل از غروب و یا دو ساعت بعد از طلوع میماند. این مراقبه منجر به دریافت ویتامینهای A و D نیز میگردد که برای سلامت چشم ضرور است. فرآیند فتوسنتز در واقع نیازی به کلروفیل ندارد، این فقط گیاهان هستند که به سبزینه برای فتوسنتز دارند. بدن انسان میتواند بوسیله دیگری این عمل را انجام دهد. فتوسنتز تبدیل و تغییر شکل انرژی خورشیدی به یک انرژی قابل استفاده است. این همانگونه ایست که سلولهای قدرت زای نوری کار میکنند و از نور، انرژی الکتریکی بوجود میآورند. این مراقبه خورشید نگری تهرینی است که یک دوره آن برای تمام طول زندگی شما کافیست. فقط یکبار در روز با خورشید در حال طلوع یا غروب نگاه کنید. در روز اول حداکثر ده ثانیه نگاه کنید و روز دوم بیست ثانیه و هر روز سه تهرین را با موفقیت انجام میشود ده ثانیه اضافه کنید. بنابراین شما ظرف ده روز متوالی صد ثانیه یعنی یک دقیقه و چهل ثانیه خورشید نگری خواهید کرد. اگر در زمان و مکان ثابت این تهرین را انجام دهید مناسبت است اما اجباری نیست. در طول سه ماه تهرین به پاینده دقیقه و در طول شش ماه به نیم ساعت خورشید نگری دست خواهید یافت. پس از نه ماه تهرین هنگامیکه به روز چهل و چهار دقیقه رسیدید باید از خورشید نگری دست بردارید. زیرا دانش خورشیدی برای محافظت از چشم خورشید نگری بیشتر را ممنوع کرده است. اگر هنگام خورشید نگری با تلقین به خود درمان کامل خویش را تصور کنیم، درمان حتی در زمان کوتاهی حدود سه تا چهار ماه نیز حاصل میشود. وقتی پس از نه ماه تهرین موفق خورشید نگری این روند کامل شده و دست از این تهرین برداشتید بدن

به انرژی میشود ولی باید دوباره پر انرژی گردد. اکنون شما باید روزی چهل و پنج دقیقه با پای برهنه روی زمین برهنه پیاده روی کنید. فقط با آرامی پیاده روی کنید. نیازی به تندر راه رفتن و دویدن نیست. در هر زمان از روز که برایتان راحت است میتواند پیاده روی کنید ولی ترجیحاً زمانی که زمین گرمتر است و نور خورشید به بدنتان میتابد بهتر است. وقتی شما با پای برهنه پیاده روی میکنید یک غده مهم در مرکز مغز بنام غده صنوبری یا چشم سوم فعال میشود. انگشت شست پا با این غده در ارتباط مستقیم است. این غده همیشه بعنوان جایگاه روح شناخته میشود که انتهای بخشی از اعصاب بینایی با آن میرسد. همچنین چهار انگشت دیگر با نیز هر کدامشان در ارتباط مستقیم با یکی از غدد دیگر یعنی هیپوفیز، هیپوتالاموس، تالاموس و بادامه میباشند. غده بادامه هسته مرکزی خورشید و انرژی کیهانی در بدن است و نقشی بسیار مهمی در فتوسنتز نور خورشید که از درون چشم به مغز میرسد دارد. وقتی شما با پای برهنه راه میروید وزن بدنتان توسط انگشتان این پنج غده را تحریک میکند و این فرآیند بوسیله گرما یا انرژی زمین و نیروی هستی بخشی خورشید که روی سرتان یا اجزای تاج میبارد تقویت میگردد. پیاده روی را روزی چهل و پنج دقیقه به مدت یکسال انجام دهید و بعد از آن اگر از پیشرفت خود احساس رضایت میکنید میتواند پیاده روی با پای برهنه را قطع کنید و از آن به بعد هر سه یا چهار روز یکبار چند دقیقه در معرض نور خورشید قرار گرفتن کافی خواهد بود. ولی اگر میخواهید سیستم ایمنی بدن قویتر شود و قدرت حافظه و هوشتان افزایش یابد با پیاده روی با پای برهنه ادامه دهید. هر قدر گرمای خورشید زیر پاها بیشتر باشد مغز بیشتر فعال میشود و این منجر به فعالیت بیشتر غده صنوبری میگردد. غده صنوبری دارای عملکردهای مشخص روحی و روانی و هدایتی میباشد. یعنی شما میتوانید مانند یک پرنده پرواز کنید و مهارتهای ذهنی و روانی همچون تله پاتی و بیروننگنی بینایی (مشاهده از دور) و حضور هنرمان بدن در مکانهای مختلف را گسترش دهید. اگر شما آنقدر خوش شانس باشید که بتوانید مغز خود را بطور کامل و بهینه فعال سازید بطور حتم به روشن شدگی درونی و بیرونی دست خواهید یافت و خواهید توانست از گذشته و حال و آینده آگاه شوید. شعاعهای نور خورشید بهترین غذا برای انسان بشمار میرود. زیرا این تغذیه باعث زایش مجدد سلولهای خاکستری مغز و معالجت شدن سلولهای عصبی در سنین بالا که سلولهای عصبی از بین میروند است. حتی غده صنوبری که از پنجاه و پنج سالگی به بعد کوچک و جمع میشود تغییر نکرده و حتی از اندازه میانگین که در حدود شش درشتی میلیتر است گاهی به هشت دریا زده میلیتر هم میرسد. شما ممکنست در یکی از این سه مرحله تعریف خورشید نگری را بشکنید - از ابتدا تا سه ماه - از سه تا شش ماه - از شش تا نه ماه - در این صورت شما باید تا

با بیان عمرتان روزی چهل و پنج دقیقه با پای برهنه پیاده روی کنید از گرم ضد آفتاب استفاده نکنید. چون وقتی حرارت بدن بالا می رود و شما تنفس میکنید بدن عرق میکند و مواد زائد و بیهوده باید از بدن خارج شود. زمانیکه بزنان از گرم یا لوسیونها پوشیده باشند مواد آنها فاسد میشوند و مواد شیمیایی وارد بدن میشوند. افراد کور از این تکنیک نمیتوانند استفاده کنند. مقطع بینی برای این امر وجود ندارد. حتی اگر کسی نوعی بیماری چشمی دارد و یا جراحی چشم انجام داده است میتواند این مراقبها را انجام دهد. ایستادن روی زمین برهنه با پای برهنه بدلیل اینست که زمین با نیرویش از چشمها مراقبت میکند. وقتی کلاه ابری بود میتوانید در جهت قرار گرفتن خورشید سه در پشت ابرهاست نگاه کنید بدون اینکه زمان تیرین خورشید نگری را افزایش دهید. در سرمای شدید زمستان میتوانید از داخل خانه از پشت پنجره شیشه ای به خورشید نگری پردازید. اگر در بین دوره زمانی، تیرین متوقف شود مشکلی پیش نمی آید فقط موفقیت نهایی بتأخیر میآیند. این تکنیک نیاز با استادی ندارد و پیروی کردن از نوعی مراسم مذهبی خاص در حین تیرین هیچ ضرورتی ندارد. در حین تیرین ایستادن بهتر از نشستن است. در حین تیرین باید عینک یا لنز خود را بردارید. در صورت عدم دسترسی به زمین برهنه وزنگی در آپارتمان میتوانید از پشت بام برای تیرین استفاده کنید منتها طول مدت زمان مورد نیاز برای رسیدن به نتیجه مطلوب دو برابر میشود. اسم اختصاری این روش HRM میباشد که مخفف جمله زیر است:

## HUMAN - RESOURCE - MANAGEMENT

یعنی مدیریت منابع انسانی. شدت نور تلوزیون بهراتب بیشتر از نور خورشید در هنگام طلوع یا غروب است. پس بدون هیچ نگرانی میتوانید به خورشید نگری در این ساعات پردازید. در ضمن در روزهای که خورشید گرفتگی هست روز خورشید نگری را تعطیل کنید.



## تنفس :

هر نفس که فرو صیبرید یک حمل آفریننده است. مولکولهای موجود در هوا بحالت بی نظم  
 پراکنده هستند. آنگاه که به بدنتان وارد میشوند بگونه ای اسرار آمیز از یک هدف و هویت برخوردار  
 میگردند. یک اتم واحد اکسیژن را که تنفس میکنید، در چند هزارم ثانیه از عشاء مرطوب و تقریباً  
 شفاف ششها عبور میکند و بلافاصله خود را به هموگلوبین واقع در داخل یک سلولهای قرمز  
 خون میچسباند و در یک آن، دگرگونی چشمگیری روی میدهد رنگ سلول خون تغییر مییابد و  
 رنگ کبود و سیاه هموگلوبین که تشنه اکسیژن است به سرخ روشن و غنی از اکسیژن تبدیل شده  
 و ناگهان یک اتم ره گم کرده جزو وجود شما میشود. این اتم از مرزی که جانوار و بی جان را جدا  
 و مشخص میکند گذر کرده است. در شصت ثانیه بعدی همان اتم اکسیژن، از طریق جریان خون  
 یک مدار کامل را میپیماید اگر در حال ورزش باشی این سفر پانزده ثانیه طول میکشد. در آن هنگام  
 حدود نیمی از اکسیژن تازه بدن از خون خارج شده و به سلول کلیوی، مفلله و سایر یک نوریون  
 یا هر بافت دیگر تبدیل میشود. اتم اکسیژن بعدی از چند دقیقه گرفته تا یکسال در آن بافت باقی  
 خواهد ماند و تا حدی که توانایی شما اجازه دهد عملکردهای بسیاری خواهد داشت. یک اتم اکسیژن  
 ممکنست با پیوستن به یک فرستنده نوری، بخشی از یک فکر شما دگربرد و یا اینکه بجای آن به  
 یک مولکول آدرنالین پیوندد و درون شما را از ترسی بلرزانند و ممکنست که یک سلول مغزی را با  
 سلول تغذیه نماید و یا خود را در عرصه نبرد فدا کرده و بخشی از یک سلول سفید شود که جهت جلا  
 به باکتری مهاجم فرستاده میشود. در هر نفس واحد، پنج تریلیون گویچه سرخ خون را در معرض  
 هوا قرار میدید. هر گویچه حاوی ۲۸۰ میلیون مولکول هموگلوبین است و هر مولکول هموگلوبین  
 میتواند هشت اتم اکسیژن را برداشته و حمل کند. چنانچه هر اتم اکسیژن را بصورت یک بلوک  
 تازه با خنثانی مجسم کنید بنابراین در هر بار که تنفس میکنید  $1111111111111111$  بلوک  
 آجر جدید را اضافه میکنید که در محلتهای مختلفی از بدنتان تحویل خواهند شد. همگی این آجرها  
 با ظرافت دقیق در درونتان جایگیر خواهند شد و هیچ آجر جدیدی موقعیت آجر کهنه را متزلزل  
 نخواهند نمود. آجر کهنه با همان روانی و بی تلاشی یک رود جاری جایش را به آجر تازه میدهد.  
 دلیل سلامت نبودن اینست که این آجرهای تازه را تحویل گرفته و در همان شکافهای کهنه قرار  
 میدهیم. دلیل این کار چیست. مسئله ای است که در نهایت به آگاهی بستگی دارد و اینکه خود  
 را چگونه در نظر میاوریم. چنانچه بدقت به زندگی خود بنگرید پس خواهید بود که علامات را با بدن  
 خود ارسال مینمائید که همان با و رهای قدیمی، همان ترسها و آرزوهای کهنه و همان عادات درین

دیروز و پیرروز را تکرار میکنند. همین سبب است که از چنگی همان بدن قدیمی رها نمیگردد. آجرهای جدید بوسیله بخشی از شعور درونی استقرار می یابند که میدانند چگونه قلب و کلیه ها و آنزیمها و DNA و پروتئینها و همه چیز دیگر را بسازد. در حقیقت شعور پس یابان است و تمامی آن تحت کنترل ما است. با این وجود آفرینندگی بی کران میدان کوانتوم را در دست میگیریم و آنرا با پرتوهای باریک از توجیه بیماران میکنیم. هر فکری که از مخلیله شما میگذرد پرتوین از توجیه متمرکز است که از خود کوانتومی شما ساطع میگردد. فقط محدودی از این پرتوهای باریک یا افکار لازم است که زندگی اندکی طولانیتر و بهتر شود. نمیتوانید پروژه آفرینش خود را به محدودی از فرآیندهای تقسیم کنید که همه روزه تحت کنترل آن میباشند و بشرح زیر هستند:

خوردن: عمل خلاقانه ای است که مواد خامی را در جهان انتخاب میکند که با شما تبدیل میگردد. پس نوع بدن خود را بشناسید و از رژیم غذایی مناسب آن پیروی کنید.

هضم و جذب مواد غذایی: کوارش و جذب مواد غذایی اعمال سازنده ای هستند که آجرهای مواد را با بافتهای زنده تبدیل میکنند. آنتی کوارشی بدن انجام این دو فرآیند را بعهده داشته و آنها را کاملاً هماهنگ میسازد.

دفع مواد زائد: عمل خلاقانه ای است که بدن را تصفیه کرده و مواد غذایی هضم نشده را دفع میکند و سبوم و دیگر آجرهای کهنه را از بدن میزداید.

تنفس: تنفس ریتم بنیادین حیات و یاری دهنده همگی دیگر ریتمها میباشد و خلاقانه ترین عملی است که با بدن انجام میدهم. شیوه تنفس صحیح، سلولهای ما را با ریتمهای طبیعت همساز مینماید و هر چه تنفس ما طبیعیتر و پاکوده تر باشد، بیشتر با طبیعت همساز میگردد.

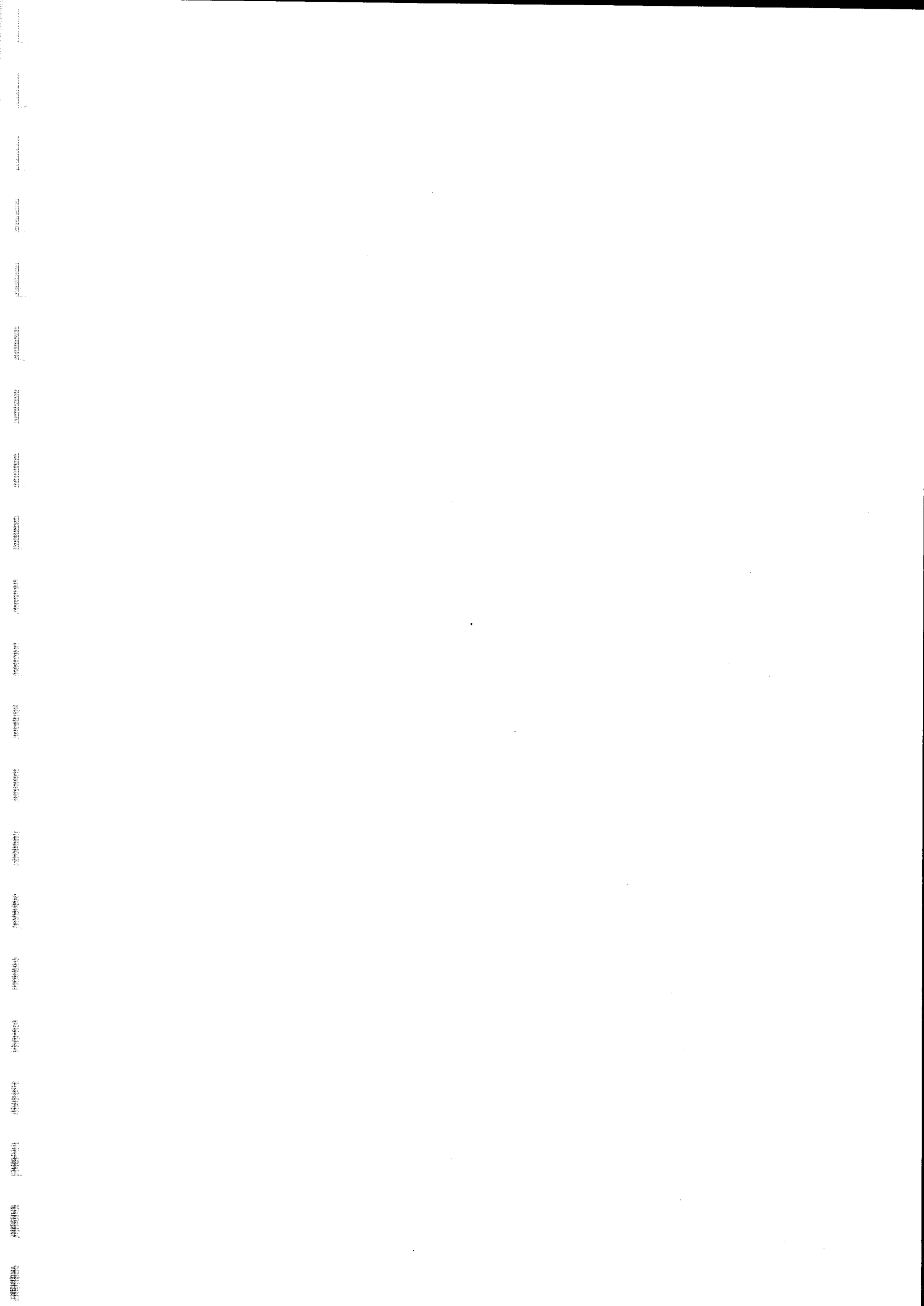
در سطح کوانتومی همگی ما محارهایی استاد میباشیم و کافی است که فقط از شعور راهنمای طبیعت خویش پیروی کنیم، و آنگاه پیچیدگی عظیم بدن نیز مانند مضمول سال و جزر و مد و ستارگانی که ما را احاطه نموده اند بدون هیچ عیب و نقصی به گردش درخواهد آمد. این غلط است که خود را بصورت ارگانیک تصور کنیم که در زمان و مکان خاصی دارد و جسمی محادل شدن نیست. مکتب را اشغال کرده و هفت یا هشت دهه پایدار میمانید، بلکه شما یکی از سلولهای کیهانی بوده و حق آنرا دارید که از کلیه امتیازات حقه خود از جمله سلامتی کامل برخوردار باشید. شعور درونی بدن فنانی ترین و عالیترین نوع موجود در طبیعت است و خرد کیهانی را منعکس میسازد. این نوع در درونشان جای دارد و بخشی از طرح اولیه باطنی شماست که نمیتواند محو گردد.

## اسرار تنفس:

خلقت دنیا وقتی آغاز شد که خالق بر آنها دمید و در تفسیر خلقت انسان گفته میشود که انسان چون از خاک درست شد، خاکی بود که نقش زندگی در آن زمیده شد. حتی گیاهان و فلزات هم نفس میکشند. خورشید نیز مرتباً نفس میکشد. هر نفس خورشید یازده سال طول میکشد و موجب بروز لکه‌های خورشیدی میشود. در نفس آن ما نفس میکشیم و زندگی میکشیم، ما باید مقداری هوای لازم را همیشه همراه داشته باشیم تا در برابر قانون جاذبه که ما را بسوی زمین میکشد مقاومت کنیم، کنار دریا غشای هوا شنا نزنه یا ندر اینج مربع است و این باید با هوایی که تنفس میکنیم برابر می‌کند. با همین جهت است که ششها هرگز از هوا کاملاً خالی نمیشوند. ظرفیت آنها ۲۵ اینچ مکعب است ولی فقط ۱۵ اینچ مکعب خالی میشود. پس همیشه صد اینچ مکعب هوا باقی میماند. برای همین اگر بخواهیم ریه‌ها را تازه و تیز کنیم بیکه نفس بسیار طولانی لازم است. این نحوه رفع خستگی ما بوسیله طبیعت است. در تنفس اکسیژن گرفته شده را با ریه میفرستیم تا گرما و انرژی از راه ترکیب با مواد داخلی، نیاز ما را فراهم کند. در بازدم سهوی مثل گاز کربنیک را خارج میسازیم. حیوانات نیز مثل ما تنفس میکنند. ولی گیاهان برعکس در روز اسید کربنیک تنفس میکنند. انسان معمولاً در هر دقیقه ۱۶ تا ۱۸ نفس میکشد و هر بار ۲ اینچ مکعب هوا میگیرد. هر نفس شامل دم و بازدم و یک مکث است که تمام این مراحل برابر با چهار ضربان قلب میباشد. اگر تنفس ما در دقیقه ۲۶ نفس برسد، دیگر امکان احساس درد از بین می‌رود. برای همین در گرما گرم جنگ، زخمهای مهلک بدون درد است و برای همین بسیاری از شاهکارهای بزرگ بعثت هیجان بوجود می‌آید. نفس تند خون را گرم میکند و موجب میشود که (خود) از بدن خارج شده حسها در کشتان کم شود. اصراف در الکل نیز همین اثر را دارد. هنگامیکه خون گرم است ما کارهایی در در آوری میکنیم که مرکز هنگام خون سردی انجام نمیدهیم. در انجیل آمده که وقتی آماک اسرائیلیها را با جنگ کشاند، موسی<sup>(ع)</sup> به قلعه کوهی رفت و دستهایش را بالا برد و تمام قدرت خود را برای جلوگیری از درگیر شدن در جنگ بکار برد. او از تند شدن نفسها ایشان جلوگیری کرد. پس مجبور شدند با خون سرد بجنگند و نتوانستند غالب شوند. همین که موسی<sup>(ع)</sup> دستهایش را پایین آورد جنگ با ضرر اسرائیلیها شد. ما ریه‌های جنگی برای تند شدن نفس و احساس سر باران نواخته میشود. همیشه رنگ قرمز پرچم و لباسها، ما تعداد همین نفس برای ادامه حیات داریم. کسانی که چه از راه هیجان یا احساسات آنها را تلف کنند از طول عمر خود میکاهند. تنفس تند قدرت بدن را کم کرده و تن را خسته و رنجور میکند بدون اینکه آن لحظه متوجه باشید. با پایین آوردن نفس بی‌زمان ده تا دوازده بار در هر دقیقه شخص ممکن نیست دچار هیجان یا رنجیدگی و یا عصبانیت شود و در این

این میزان تنفس میتواند حالت ذهنی خود را که باعث مسهولیت شبکه بدن ما میشوند را رها کنیم. اگر این روند تنفس پنج دقیقه ادامه یابد مغز بطور اعجاب آوری تیز و آماده کار میشود. این پنج دقیقه اثرش پنج ساعت میماند. اگر تنفس بتواند میزان سه بار در دقیقه برسد تمام فعالیت ارتعاشی بدن آنقدر آرام و هماهنگ میشود که درک لطیفتر روانی ممکن خواهد شد و دارای الهامات خواهید شد. یوگیها میتوانند در دقیقه یک تنفس بکنند که قدرت تمرکز زیادی پیدا کرده و در نتیجه دارای تجارب ما فوق تصور میشوند. ما علاوه بر اکسیژن، نیتروژن و هیدروژن و بنیادهای نیروهای ظرفیت و قدرتمندتری را هم نفس میکشیم. ما هر آنچه را الهام میگیریم، نفس کشیده زندگی میکنیم. ما خدا را نفس میکشیم. تنفس آهسته و عمیق و آرام، بی خوابی و عصبانیت و فشار خون و ترس و کندی مغز و بد اخلاقی را شفا میبخشد. در نفس کشیدن عملاً فقط یک سوراخ بینی بکار برده میشود. علتش ششوم هر سوراخ بینی است که با نوبت متورم میشود و در نتیجه هر بار فقط یک سوراخ بینی بطور کامل بکار گرفته میشود. از مهره پشت دو جریان بالا و پایین میروند. آنکه در سمت راست است و مثبت و آنکه در سمت چپ است منفی است. پس در هر تنفس بطور نوبتی یک جریان الکتریسیته که خورشید بر آن حاکم است و یک جریان منفی مخفاطیس که ماه بر آن حاکم است، انجام میگیرد. با آگاهی این دانش، ما میتوانیم درجه حرارت بدن خود را تنظیم کنیم. از نظر ستاره شناسی هر دو ساعت یک علامت بروجی طلوع میکند که بطور نوبتی یکبار مثبت و یکبار منفی و این با تنفس در ارتباط است. در طبق سنتی قبل از هر چیز تنفس بیمار را باید بررسی کرد و بدین وسیله حالت حوزة الکتریکی و مخفاطیس را در بدن تعیین کرد. نیرویی که یک یوگی برای شکستن قانون جاذبه زمین و با هوا بلند شدن مصرف میکند، ارتباط حقیقی با تنفس دارد. با یک تجربه ساده این مطلب را روشن میکنیم: به یک نفر بگوئید روی زمین یا تخت راحت دراز بکشد. چهار نفر در اطراف او بایستند. رونفر در دو طرف شانها و دو نفر در اطراف زانوها. هر تفریک انگشت زیر بدن او بگذارند. بعدها با هم پیوسته و همراه برای یک دقیقه نفس بکشند. بعد از تنفس او را با سر انگشتان بلند کنند. بنظر میرسد این شخص عملاً وزن ندارد. مصریان و انسانهای پیشین سنگهای بزرگ را بهین طریق بلند میکردند. در بعضی از سارخانات وقتی کارگران آوازی خوانند بازده کار زیاد تر میشود. هیچ چیز مثل آواز که ترکیبی از تنفس و ریتم و صداست موثر نباشد. شخصی که ترسو است و خجالتیست، سینه اش تنگ و تنفسش ناتوان است. همه باید در نفس الهی زندگی تنفس کنیم. هر گاه سردرد داشتید نفس کمی بکشید و سپس با انگشتان هر دو بینی را گرفته و سپس یک لیوان آب بنوشید، بر طرف میشود. کسیکه اغلب با بینی چپ تنفس میکند مستعد آسم و سینوزیت و فقدان حس بویایی و ضعف چشایی و شنوایی و التهاب و عرم لوزه و برونشیت مزمن است. کسیکه اغلب با بینی راست تنفس میکند مستعد فشار خون بالا و کولیت روده و ضعف ذهن و سردرد و ضعف کبد و قلب و میوست و ضعف معده و مشکلات جنس است.

حسهای پنجگانه به تنفسهای ماه و خورشیدی وابسته اند، اگر کسی مشکل بلغمی دارد و رطوبت بر او  
غلبه کرده و زکام زیاد دارد بین چپ را مسدود کند زود بهبود می یابد، و اگر کسی مشکل صفراوی دارد  
روزانه بینی راست را تا انتها با پنجه کهنه ببنود تا رفع گردد.



## تنفس‌های مختلف بدن :

تنفس عملی است که بصورت خودکار و بدون آگاهی ما انجام میشود. اغلب بدلیل تنبلی عضلات تنفسی عمل دم و بازدم غلط انجام میشود. حیات ما با تنفس بستگی دارد. حیات فاصله یک نفس کامل تا نفس کامل بعدی است. کسیکه برفه نیه نفس میکشد نیمه زنده است. کسیکه درست نفس میکشد روی تمام هستی کنترل پیدا میکند. کسیکه آرام نفس میکشد و انبساط و آرام و شاد است و بمرشش طولانی تر است. کسیکه سریع نفس میکشد حجم کوچکی از هوا را بدون داده و همان حجم اندکی را با بیرون میدهد و این مسئله باعث میشود میکروبها بتوانند در قسمت تحتانی ششها جمع شوند. تنفس عمیق بواسیله دیا فرانگم با اندامهای شکمی ماساژ میدهد و این عملکرد عمیق طبیعی و اساسی تنفس میباشند که اغلب نادیده گرفته میشود. ماساژ معده و کبد و غیره باعث میشود تا با خارج شدن خون کهنه و کثیف و جایگزینی آن با خون تمیز و اکسیژن دار این اندامها در وضعیت کاری مناسبی قرار گیرند. تنفس سطحی منجر به کمبود اکسیژن در بدن شده و باعث آشفتنگی عملکرد و بیماریهای مرتبط با سیستمهای گردش خون، هاضمه و اعصاب میگردد. دوش آب سرد تنفس را بطور خودکار عمیق میکند و این یک پاسخ شرطی شده است. کسیکه به مقدار کافی یعنی در هر مرتبه تنفس تقریباً نیم لیتر هوا را داخل و خارج کند که با آن حجم جاری مینامند، میتواند تا دو لیتر هوای دیگر را هم علاوه بر نیم لیتر وارد کند که این حجم اضافی هوا را حجم ذخیره مینامند. اگر پس از بازدم عادی سینه و شکم تا جایی ممکن و تا جایی که شخصی راحت است منقبض شود میتواند یک و نیم لیتر هوای دیگر را علاوه بر نیم لیتر هوای بازدم عادی خارج نمود که با آن حجم ذخیره بازدمی میگویند. پس از عمیقترین بازدم هنوز مقداری هوا در ششها باقی میماند و این بدان دلیل است که ششها مرکز نمیتوانند بطور کاملی خالی شوند و بجایرت دیگر سینه و دیا فرانگم هرگز باز نوازه کافی ریهها را نمیفشارند تا تمامی هوا خارج گردد. باین مقدار هوا حجم باقی مانده میگویند. سه معمولاً در حدود یک و نیم لیتر است. حجم عادی تنفسی را با جدا کثیری که میتوان تنفس کرد را مقایسه میکنیم : ۴ لیتر = (حجم ذخیره بازدمی) / ۵ لیتر = (حجم ذخیره دم) ۲ لیتر + (حجم جاری) ۵ / ۱ لیتر (حجم عادی دم و بازدم میباشند. اکثر اشخاصی سه نشسته اند کمتر از نیم لیتر هوا تنفس میکنند بنابراین کار آبی ریهها بیش از کمتر از یک هشتم ظرفیتش میباشند. بهمین دلیل است که یادگیری تنفس صحیح تا این حدهم است. دلیل اینکه باید آهسته تنفس کنیم ولی عمیق و سریع نباید تنفس کنیم اینست که برای انتقال اکسیژن از ششها به خون و نیز واگذاری دی اکسید کربن به آن به منظور دفع دی اکسید کربن به هوا، زمان لازم است. در تنفس سریع تبادل بهینه اکسیژن و دی اکسید کربن در ششها انجام نمیگیرد. فرایند تنفس بطور خلاصه بدین صورت انجام میشود. ششها را بصورت دو

کیسه قابل انقباض و محکم در نظر بگیریم که هنگام دم و بازدم، پر و خالی میشوند. ششها این قابلیت را دارند که تا حد زیادی منبسط شده و یا منقبض شوند و بصورت فضای کوچک درآیند. ششها در قسمت بالا و طرفین با قفسه سینه یا دنده ها و در قسمت پایین با عضله پهن و مهمی بنام دیافراگم محصور شده اند که شکم را از ششها جدا میسازد. ششها به دیافراگم یا دنده ها نچسبیده اند ولی با وجود این هرگونه تغییری در شکل این محدوده حصار ما ندر ا بدقت دنبال میکنند. هنگامیکه کنش عضلانی، قفسه سینه را منبسط میکند و دیافراگم بسط پائین میروند بین قسمت خارج ششها و این محدوده حصار ما ندر خلا ایجاد میشود و در این هنگام ششها بطور خودکار منبسط میشوند تا این خلا را پر کنند. آنها ملوری منبسط میشوند که به شکل این حصار درآیند. بدین ترتیب هوا برون ششها کشیده شده و عمل دم رخ میدهد. به همین شکل زمانی که انقباض عضلانی از بین میروند قفسه سینه منقبض شده و دیافراگم بسط بالا حرکت میکنند که در نتیجه ششها فشرده میشوند و این عمل باعث خارج شدن هوا از ششها شده و عمل بازدم رخ میدهد.

یا کساری بینی (جالانته):

از آنجایی که تنفس آزادانه لازمه بسیاری از تهرنیات است، یا کساری بینی امری ضروری است که با حصول سلامتی نیز کمک زیادی میکند. بینی عضوی از بدن است که هوای ورودی به ششها را تا حد کافی تمیز و گرم میکند تا باعث بروز آسیب با آنها نشود. هوایی که تنفس میکنیم بندرت برای ورود به ششها مناسب است زیرا معمولاً بسیار سرد و کثیف و همراه با میکروب میباشند. وظیفه بینی اینست که این وضعیت را اصلاح کند. بیش از همه هوایی که تنفس میکنیم حاوی گرد و غبار و جانداران ریز میباشند. آلودگیهای بزرگتر را ابتدا موهای مرتعش ورودی مجرای بینی جدا میکنند و در قسمتهای عمیقتر بینی ساختار استخوانی خاصی وجود دارد که پوشیده از غشاه مخاطی میکروبی کشی ضخیم و اسفنجی است و درون آن خون زیادی جریان دارد. این غشاه مخاطی به شکل گذرگاه طویل و مارپیچی است که باعث میشود تمامی هوای تنفس شده با این مخاط تماس پیدا کند. این غشاه مخاطی میلیونها میکروب موجود در هوا را نابود میکند و همچنین ذرات ریز گرد و غباری که از مکانیسم دفاعی اول یعنی موها عبور کرده اند را نیز از بین برده و هوا را تا حدی که با ششها آسیبی نرسد گرم و مرطوب میکند. در قسمتهای عمیقتر بینی هم مجموعه غددی وجود دارد که با از بین بردن میکروبهای که از مکانیسم دفاعی پیشین عبور کرده اند کمک میکند. اگر بینی مسدود شده باشد یا غشاه مخاطی بیش از اندازه با آلودگی پوشیده شوند بینی نمیتواند وظایف خود را بطور موثر انجام دهد. یا کساری بینی هم با فرآیند تنفس کمک میکند هم باعث تحریک پایانه های عصبی مختلف موجود در بینی میشوند که منجر



به بهبودی عمل کرد مغز و سایر اعصابی میشود که این اعصاب با آنها در ارتباطند، پاکسازی  
بینی همچنین به تحریک آجنا چاکرا یا مرکز سائیکیک واقع در مغز نیز کمک میکند. برای این  
پاکسازی از آب نمک استفاده میکنیم، دمای آب نمک بهتر است با دمای بدن یکسان باشد  
دلیل استفاده از آب نمک بجای آب معمولی اینست که آب نمک نسبت به آب معمولی دارای فشار  
اسمزی خیلی بیشتری است که باعث میشود که برعکس آب معمولی بر احتی جذب همیگرها و مخاط  
درون بینی نشود و بینی شما احساس ناراحتی نمیکند. در هر نیم لیتر آب یک قاشق چای خوری  
نمک بریزید و آنرا کاملاً در آب حل کنید. آب را بطریق استنشاق از بینی چپه انجام دهید و  
اگر گرفته بود ابتدا از بینی راست انجام دهید و اجازه دهید ۱ تا ۲ ثانیه آب نمک در درون  
سوراخهای بینی جاری شود، سپس با تنفس سریع و شدید درون بینی را از کثافات و آلودگیها  
پاک کنید. سپس همین عمل را با بینی بعدی انجام دهید. پس از انجام پاکسازی با یک  
بینیها و آلودگیهای باقیمانده خارج شوند. برای اینکار باید یکی از بینیها را بگیرد و ده بار  
با فشار نفستان را داخل و خارج کنید، بخصوص روی بازدم تاکید بیشتری کنید یا رطوبت  
را از بینی خارج و بینی کاملاً از رطوبت خالی و خشک گردد. پاکسازی بهتر است صبح زود  
پیش از صبحانه انجام شود. در صورت لزوم فقط بلافاصله بعد از غذا در طول روز انجام شود.  
اشخاصی که دچار خونریزی مزمن بینی هستند نباید این کار را انجام بدهند. سرما خوردگی نشان  
دهنده وضعیتی ضعیف بدن است زیرا این ویروس از سیستم دفاعی بدن عبور کرده است. این  
عمل پاکسازی تمامی عوارض اعصاب مختلف سر از جمله بینی و چشم و گوش و حلق و مغز و مثلاً هم  
را پیشگیری یا از بین میبرد. جریان هوا در هر یک از سوراخهای بینی بطور متناوب عوض میشود  
حتی در حال حاضر یکی از سوراخهای بینی شما نسبت به دیگری هوای بیشتری را از خود عبور میدهد  
و پس از مدتی این عمل جایجا میشود. شرایط انجام تکنیکهای تنفسی بطور کلی عبارتند از:  
از لباسهای که مانع حرکت سینه و شکم میشوند استفاده نکنید روی پتوی تا شده تریس کنید.  
زمینی که رویش دراز میکشید باید سفت باشد. در هر صورت چه دراز کشیده و چه نشسته، اطمینان  
حاصل کنید که بدون وارد آوردن فشار، ستون فقراتتان تاجای ممکن بحالت صاف قرار گیرد  
در صورت لزوم یک بالش یا پتوی تا شده زیر باستان قرار دهید. تمامی تنفسها باید از طریق  
بینی و نه از طریق دهان انجام گیرد. مکان تهیترین باید اتاقی تهیز باشد که بخوبی تهویه شده  
و هیچگونه وزش بادی که موجب ناراحتی شما شود در آن وجود نداشته باشد. ما میتوانیم  
غرایب تنفس را با سه قسمت تقسیم کنیم. تنفس شکمی یا دیافراگمی، تنفس بین دنده ای یا  
میانی، تنفس ترقوه ای یا فوقانی. اکنون این سه قسمت را بترتیب بررسی و تشریح میکنیم.

۱- تنفس شکمی: این نوع تنفس به حرکت دیاфраگم و جداره خارجی شکم مرتبط است. هنگام وانفادگی، عضله دیاфраگم به سمت بالا و بسوی قفسه سینه قوس برصیدارد. هنگام انقباض، دم این عضله به سمت پائین حرکت کرده و بصورت مسطح درمی آید. اینکار باعث فشرده شدن اعصاب شکم شده و در نهایت جداره جلویی شکم را به سمت جلو میراند. این حرکت حفره سینه را از قسمت پائین بزرگ میکند و به ششها اجازه میدهد منبسط شوند و در نتیجه هوا را از محیط بیرون بکشند. وانفاده کردن عضلاتی که دیاфраگم را به سمت پائین رانده بود باعث میشود که دیاфраگم بار دیگر به سمت بالا حرکت کرده و حجم حفره سینه کاهش یابد که در نتیجه عمل بازدم رخ میدهد. این نوع تنفس باعث میشود که بیشترین مقدار هوا با صرف کمترین کوشش عضلانی وارد ششها شود. بستن کمر بندهای محکم از حرکت شکم به سمت خارج جلوگیری کرده و در نتیجه مانع از انجام اینگونه تنفس میشود. تکنیک تنفس شکمی بشرح زیر میآید:

تمام بدن را ریلکس کنید: یکی از دستها را جلوی شکم بر روی ناف قرار دهید. به آرامی و بطور کامل نفستان را بیرون دهید. بخاطر داشته باشید که این حرکت دیاфраگم شما سمتی که تنفس شکمی را ایجاد میکند. و متکیه نفستان را بیرون میدهد احساس کنید شکمتان منقبض میشود و ناف به سمت ستون فقرات حرکت میکند. در انتهای عمل بازدم، دیاфраگم کاملاً ریلکس شده و به سمت بالا و درون حفره سینه حرکت میکند. نفستان را یکی دو ثانیه حبس کنید. سپس عمل دم را انجام دهید. سعی کنید سینه تان را منبسط نکنید و شانها بیتان را حرکت ندهید. احساس کنید شکمتان منبسط میشود و ناف به سمت بالا حرکت میکند. سعی کنید آرام و عمیق نفس بکشید. در پایان عمل دم دیاфраگم شما به سمت شکم قوس برداشته و نافتان در بالاترین نقطه قرار میگیرد. نفستان را یکی دو ثانیه حبس کنید. سپس بار دیگر عمل بازدم را به آرامی و بطور کامل انجام دهید. دوباره سعی کنید احساس کنید نافتان به سمت ستون فقرات در حال حرکت است. در پایان عمل بازدم شکم منقبض شده و ناف در نزدیکترین نقطه نسبت به کمر قرار میگیرد. نفستان را مدت کوتاهی حبس کنید سپس عمل دم را انجام داده و کلی این روند را تکرار کنید. این تنفس شکمی است. این بهترین راه تا بیست دور و در صورتیکه زمان اجازه میدهد بیشتر انجام دهید.

۲- تنفس میانی: این نوع تنفس بواسطه حرکت دندهها انجام میگردد. هنگامیکه انقباض عضلانی قفسه سینه را به سمت خارج و بالا منبسط میکند ششها هم منبسط میشوند که در نتیجه هوا از سمت جلو به درون کشیده شده و عمل دم رخ میدهد. زمانیکه عضلات بین دنده ای را کنترل حرکت دندهها را بعهده دارند وانفاده شوند دندهها به سمت پائین و درون حرکت میکنند. این عمل موجب فشرده شدن و وقوع عمل بازدم میشود. تکنیک تنفس میانی بدین شرح میآید:

در حالت دراز کشیده یا نشسته و اطمینان حاصل کنید که تاجایی ممکن وانفاده هستید. هدف از

این تیرین تنفس، استفاده از حرکت دنده‌ها میباید شد. در طول تیرین سعی کنید شکم‌تان را حرکت ندهید. این کار با کمی منقبض کردن عضلات شکم ممکن میگردد. در صورت نیازی نمیتوانید دستهایتان را در طرفین قفسه سینه قرار دهید تا انبساط و انقباض دنده‌ها را احساس کنید. با منبسط کردن دنده‌ها به سمت بیرون و بالا عمل دم را انجام دهید. میبینید که بدلیل محدودیت در مقدار ماکزیمم انبساط قفسه سینه، تنفس عمیق غیرممکنست. بخاطر داشته باشید که از شکم‌تان برای انجام عمل دم استفاده نکنید. در پایان عمل دم، نفس‌تان را یکی دو ثانیه حبس کنید سپس با منقبض کردن سینه به سمت پائین و درون به آرامی بازدم را انجام دهید. شکم‌تان را بدون اعمال فشار کسی منقبض نگه دارید. در پایان عمل بازدم نفس‌تان را برای مدت زمان کوتاهی حبس کنید. بار دیگر عمل دم را با آرامی انجام دهید. این فرایند را ۱۰ الی ۲۰ دور در صورتی که زمان اجازه میدهد بیشتر تکرار کنید.

۳- تنفس فوقانی: در این حالت عمل دم و تخلیه ششها بواسطه بالا رفتن شانه‌ها و ترقوه رخ میدهد. این روش برای ایجاد بازده انوک نیازمند تلاشی زیادی است. از آنجایی که این حرکت نمیتواند حجم جفزه سینه را خیلی تغییر دهد هوای کمی وارد و خارج میشود. خانها اغلب با پوشیدن کمر بندها و کمرستها و سینه بندهای تنگ خود را محدود به تنفس شکمی و میانی میکنند. تکنیک تنفس فوقانی بدین شرح میباید شد:

در این نوع تنفس ششها با سعی کنید شکم و سینه‌تان را منبسط و منقبض نکنید. اینکار خیلی آسان نیست ولی سعی کنید. دستهایتان را در طرفین سینه قرار دهید تا معلوم شود حرکت میکند یا خیر. عضلات شکم‌تان را کمی منقبض کنید. اکنون سعی کنید با کشیدن ترقوه و شانه‌ها به سمت چپانه عمل کنید انجام دهید. این کار ممکنست در ابتدا مشکل باشد. یک روش جالب برای انجام اینگونه تنفس، انجام دم و بازدم بصورت صدادار است که بطور خودکار موجب ایجاد تنفس فوقانی میشود. با دور کردن شانه‌ها و ترقوه از چپانه عمل بازدم را انجام دهید. نیازی نیست این نوع تنفس را برای مدت طولانی انجام دهید فقط کافیست محکم در آنزاد رک کرده و این حقیقت را در یاد بید که این نوع تنفس نیاز به تلاشی زیادی دارد و هوای کمی را بداخل ششها برده و خارج میکند.

اکنون با ترکیب وادغام هر سه نوع تنفس روش چهارمی بدست می آید که بسیار موزون است. این روش چهارم را تنفس یوگایی مینامند.

۴- تنفس یوگایی: ترکیب این سه نوع تنفس موجب ورود حجم بهینه هوا بدرون ششها میشود و در هنگام بازدم بیشترین مقدار هوای مصرف شده را از ششها خارج میکند. تکنیک تنفس یوگایی

بدین شرح میباشند:

عمل دم را با آرامی انجام داده و شکمتان را منبسط کنید. سعی کنید بقدری آرام تنفس کنید که یا هیچ صدایی از تنفستان شنیده نشود و یا کمترین صدای ممکن خارج شود. در پایان انبساط شکم شروع به منبسط کردن سینه به سمت بیرون و بالا کنید. در انتها این حرکت ترقوه و شانه‌ها را به سمت سر تان بکشید. این یک دور عمل دم است. کل فرآیند باید بصورت پیوسته انجام گیرد بطوری که هر مرحله تنفس در مرحله بعدی ادغام گردد و نقطه انتقال مشخصی وجود نداشته باشد. نباید هیچگونه تنش یا کششی غیر ضروری وجود داشته باشد. تنفسان باید مانند موج دریا باشد. سایر قسمت‌های بدن باید وانهاده باشند. حالا شروع به بازدم کنید. ابتدا ترقوه و شانه‌ها را تان وانهاده کنید. حالا اجازه دهید سینه تان ابتدا به سمت پائین بطرف پاها و سپس به سمت درون حرکت کند. سپس شکمتان را منقبض کنید. بدون اینکه فشاری را با خودتان تحمیل کنید سعی کنید با کشیدن هر چه بیشتر شکم به سمت ستون فقرات ششها را تا جای ممکن تخلیه کنید. تمامی این حرکت نیز باید بصورت موزون انجام شود. بدین ترتیب یک دور تنفس یوگایی کامل میگردد. در انتهای هر عمل دم و بازدم نهمستان را یک یا دو ثانیه حبس کنید. عمل دم را انجام داده و یک دور دیگر تمرین کنید. در اولین روز تمرین، تنفس یوگایی را تا پنج مرتبه انجام دهید. هر روز تمرین را دو دور یا هر چند در آن زمان اجازه دهید انجام دهید. ده دقیقه تنفس یوگایی مدّت زمان مناسبی است برای اینکه نهایتاً به آن دست یابید. بهترین کافی دردی یا بیدگی تمامی حرکت بصورت طبیعی رخ میدهد و نیازمند هیچگونه تلاشی نمیشود. روزانه چند دقیقه تنفس یوگایی باعث میگردد تا نیرو و انرژی و آرامش بیشتری در فعالیت روزانه بدست آورید. همچنین باعث وضوح فکری نیز میگردد. با این تمرین کمتر در معرفت بیماری قرار میگیرید. این تنفس موجب بازآموزی عکس العمل‌های عصبی تنفس میشود که ممکنست به علت عدم استفاده از فعالیت باز ایستاده باشند. بعبارت دیگر ممکن است در حال حاضر شما برای تنفس فقط از سینه و بندرت از شکمتان استفاده کنید. تنفس یوگایی موجب میشود در طول روز بصورت شکم، میان دنده‌ای و ترقوه ای تنفس کنید و هوایی که بدنتان برای تغذیه و سلامتی کامل به آن احتیاج دارد را به قدر کافی و کامل با عمل دم وارد کنید. برای اینکه تنفس یوگایی بصورت عملکرد خودکار و طبیعی بدن درآید سعی کنید خود را عادت دهید چند ثانیه یا چند دقیقه بطور هوشیارانه بصورت یوگایی تنفس کنید. در صورتی که احساس خستگی یا عصبانیت کردید بنشینید یا در صورت امکان دراز بکشید و تنفس یوگایی را تمرین کنید. اگر بتوانید آرام تنفس کنید ذهنتان آرام شده و نیروی خود را بازیابید.

### تربیات تنفس:

تنفس در تطهیر بیرونی کنذالین نقش بسیار مهمی دارد. بهتر است محتاط باشید چون ممکنست تکنیکهای تنفس پیشرفته تر کنذالین را بصورت‌های غیر قابل کنترل آزاد کنند.

### تنفس عمیق و آرام:

به بهترین وضعیت دراز بکشید و بدنتان را تا آنجا که ممکنست شل کنید و در همین حال کمر خود را راست نگه دارید. عمیق و به آرامی طوری که سیستم میخواید نفس بکشید. اگر تنفس شکمی آسانترین است، آنرا انجام دهید. اگر تنفس قفسه سینه آسانتر است آنرا تکرار کنید. هرکاری که آرام‌بخشترین است انجام دهید. بطوریکه تمرکز فقط روی روش کار نباشد. به دم و بازدم‌ها امکان دهید تا در محق بدن شما تک تک سلولها نفوذ کنند. اگر الگوی تنفس شروع به تغییر کند بگذارید اینطور باشد. به بدن اجازه دهید تا آنچه را میخواید انتخاب کند. اثری تنفس که در هر سلول فرو میرود را ببینید. این تهرین چه تنها چند دقیقه انجام شود عالی است. انجام این تهرین قبل از مراقبه و مدیتیشن‌ها در طول روز بعنوان یک تجدید کننده و طرح‌بخش یا به عنوان یک سازنده قبل از خواب عالی است.

### تنفس رنگ:

راحت بنشینید یا دراز بکشید. سعی کنید ستون فقرات شما راست باشد تنفس در تمام بدن را آغاز کنید. طوری که حس کنید نفس وارد سلول سلول بدن میشود. سپس تصور کنید که بدن از نور قرمز پر شده است. (آزرا با عشق پر کنید بطوری که خاطرات ناگوار گذشته را تجدید نکند. این حالت را چند دقیقه حفظ کنید و به تمام سلولها تنفس دهید. از کیفیت ارتعاش در سیستم آگاه باشید. نور قرمز را آزاد کنید و همین کار را با نورهای نارنجی، زرد، سبز، آبی، ارغوانی و قفایم به همان ترتیب تکرار کنید. سرانجام بدن را از نور تشعشعی سفید پر کنید و به منبع الهی آن فکر کنید. بعد از تمام کردن این تکنیک تمام بدن را کشی دهید.

### تنفس آزاد سازی:

نفس عمیق و آرام بکشید. بازدم از کف پاها سپس از کف دستها و سرانجام از بالای سر انجام میشود. تصور کنید که نفس شما تنشهای زندگی را از این نواحی با همراه خود بیرون میبرد. این یک تهرین عالی برای متعادل کردن اثری در بدن و در نتیجه سیال کردن آن است و نشاط زیادی با همراه دارد. بخصوص هنگامیکه حداقل با ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت همراه باشد.

### تنفس فلوت:

این تهرین را در حالت بیرون دادن نفس انجام دهید و لبها را طوری نگه دارید که انگار فلوت مینوازید یا دریکه بطریقی دمید. بازدم را دریکه جریان پیوسته نگه دارید تا وقتی که تمام هوا بیرون داده شود. با این کار اثری افاضی آزاد میگرد.

### تنفس ارتعاشی:

راست بنشینید، درحالیکه 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 پراز هوا کنید، شکم را منبسط نمایید سپس وسط سینه را منبسط کنید و سرانجام بخش فوقانی سینه را منبسط نمایید، هفت شماره نفس را بیرون داده و ۷ شماره بیرون نگه دارید، مقدار ۷ شماره نفس را بیرون دهید و نفس را با مدت ۷ شماره ریه‌ها را خالی کنید، این کار را تکرار کنید، می‌توانید شمارش خود را با استفاده از ضربان نبض تنظیم کنید، سرعت تنفس با اندازه یکنواخت بودن ویوسنگی آن مهم نیست، چنانچه سینه شما هنگام دم یا بازدم به ندرت حرکت میکند سعی کنید آگاهانه آنرا هنگام فروردن نفس منبسط و هنگام بیرون دادن هوا منقبض کنید، قفسه سینه بسیاری از افراد طوری در سیستم ما میچسبند که قفل شده که برایشان دشوار است خوب نفس بکشند، هنگامیکه 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 مدیتهیشن انجام دهید.

### تنفس گامی:

این تنفس از این جهت کامل نامیده می‌شود که تمام سیستم را پر میسازد، در ابتدا آنرا به حالت دراز کشیده تمرین کنید، از نوها را طوری خم کنید که کف پاها بر زمین قرار بگیرند دست‌ها بر زمین را درحالیکه نوک انگشتان نشان فقط کمی یکدیگر را لمس میکنند روی شکم زیر ناف قرار دهید، موقع فروردن نفس انگشتها را کمی از هم باز کنید، وقتیکه مهارت پیدا کردید این تمرین را به حالت نشسته و سپس ایستاده انجام دهید، این تنفس سرانجام به تنفس عادی شما تبدیل می‌شود، این کارش مرحله دارد:

- ۱- قسمت پایینی شش‌ها را پر کنید و بگذارید دیافراگم کشیده شود و دیواره شکم منبسط گردد.
- ۲- قسمت وسطی ششها را پر کنید و بگذارید قفسه سینه کشیده شود.
- ۳- بالای ششها را پر کنید و بگذارید قسمت فوقانی سینه کشیده و دیواره شکم به حالت قبلی خود برگردد. عقب کشیدن دیواره شکم به داخل نه بالای ششها امکان میدهد تا گاه کمتر پرس شوند یا دوری؛ سه مرحله فوق را بصورت یک حرکت پیوسته با ضربان نبض انجام دهید.
- ۴- نفس خود را چند ثانیه نگه دارید، به سینه و شکم زیاد فشار نیاورید.
- ۵- نفس را با 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 بازدم و حدوداً با ۸ شماره محل کنید.
- 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 هر هم شل باشد، سعی کنید هنگام ایستادن یا نشستن سینه راست باشد خم شدن به ششها اجازه ندهد بطور کامل پرس شوند، دویسه تنفس در ابتدا کافی است و کم‌کم اضافه کنید.

## تنفس ریتمیک کیهانی :

برای هماهنگی شدن با ریتم کیهانی زمین با اندازه شمارش هفت ضربه قلبی نفس بکشید. با اندازه یک ضربه قلب آنرا نگهدارید، و در طی هفت ضربه هم آنرا خارج کنید، این حالت را هم با اندازه یک ضربه قلب نگهدارید و سپس این روند را تکرار کنید تا زمان دلخواه ادامه دهید. روشن پیدا کردن ریتم کیهانی شخصی :

۱- در وضعیت لوتوس ساده یا کامل و یا در صندلی مخصوص خود براحقی بنشینید. در صورت نشستن روی صندلی پاهای خود را بهم بچسبانید و ساقها را از یکدیگر باز کنید بطوریکه شکل V را بوجود آورده انگشتان خود را روی نبض هیچ دست قرار دهید و با ریتم ضربان قلب خود بشمارید. ۲- با آرامی از طریق بینی نفس بکشید و در همان حال ضربان نبض را شمارش کنید. در طی هفت شماره ضربان نبض حمل بازدم را انجام دهید. با اندازه یک ضربه قلب نبضتان نگهدارید این چرخه را تا زمانیکه احساس طراوت و راحتی میکنید ادامه دهید.

۳- بزودی شما بدون نیاز به شمارش نبض بصورت اتوماتیک قادر به انجام تنفس ریتمیک خواهید بود. این تنفس ریتمیک شما را با ریتم تنفس طبیعی کره زمین هماهنگ میکند. با این تنفس ریتمیک بدن مقدار بیشتری از پرانا و شارژ الکترومغناطیس آنرا جذب میکند. پرانای شما را احاطه کرده است مانند جزر و مد امواج دریا با یک ریتم کیهانی در حال صعود و نزول میباشند و ما با شما با ذره ای در این اقیانوس انرژی بر اساس هماهنگی خود با این امواج کیهانی با ریتم و ارتعاشات آن پاسخ میدهیم و انرژی بیشتری را از منبع بزرگ کیهانی جذب کنیم. از طریق تنفس ریتمیک شما قدرتهای روشن بینی و روشن شنوی و شفا بخشی و تله پاتی و آگاهی کیهانی را توسعه خواهید داد.

## شارژ کالبد انرژی با تنفس ریتمیک کیهانی :

شما میتوانید از تنفس ریتمیک کیهانی برای شارژ بدن (انرژی) و اثری (آسترال) استفاده کنید. این کار باید قبل از هر عمل برون فکنی انجام شود تا انرژی حیاتی بدنتان کاهش پیدا نکند. ۱- روی صندلی یا در وضعیت لوتوس ساده یا کامل بنشینید. مثل حالت تنفس ریتمیک کیهانی. حالا انگشتان خود را بر روی هیچ دست قرار داده و با استفاده از نبض هیچ دست بصورت ریتمیک همراه با ضربان قلب خود بشمارید.

۲- با آرامی از بینی نفس بکشید و با شماره ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸ ضربان قلب یک عمل دم را کامل

کنید. تنفس خود را با اندازه هشت ضربان قلب نگهدارید. در طی هشت ضربان تنفس خود را تخلیه کنید. در حالت تخلیه کامل هوا نفس خود را با اندازه چهار ضربان نگهدارید. این چرخه را تا وقتیکه انرژی لازم را بدست آورید و احساس راحتی کنید ادامه دهید.

۳- در حین انجام این تمرین مراحل زیر را نیز اضافه کنید:

قبل از انجام عمل دم کمره ای از نور سفید درخشان شما را احاطه کرده است. توجه خود را بر روی سوراخهای بینی متمرکز کرده و نه تنها انرژی را در اطراف خود تصور نکنید بلکه احساس کنید این انرژی نور سفید رنگ در حال ورود به بدن شما میآید. وقتیکه نفس خود را تا چهار شماره حبس میکنید تصور کنید که این انرژی درخشان تر شده و در سرتاسر بدن شما منتشر میشود. سپس تا آنجایی که ممکنست ذهن خود را خالی کنید و عمل بازدم را تا هشت شماره انجام دهید. تا چهار شماره در حالت بازدم مکث کنید. (در حالت حبس نفس در حالت بازدم توجه خود را به روی انرژی نورانی سفید رنگی که شما را احاطه کرده متمرکز کنید) و مجدداً با هشت شماره ضربان قلب، نور سفید را با عمل دم وارد بدن خود کنید. دلیل این سه در هنگام بیرون دادن هوا ذهن خود را خالی میکنید اینست که بصورت غیر عمدی انرژی نورانی سفید را در طی بازدم خارج نکنید.

عناصر و رنگ و طبع تنفسها:

آتش: رنگش سیاه و طبع را برغذاهای تند و تیز سوق میدهد و تا آنکشت بالا میروند و بعد محروم و کج میروند. بادی: رنگش سفید و طبع را برغذاهای ترش سوق میدهد و مستقیم با جهت جلو حرکت دارد. آبی: رنگش سبز و طبع را برغذاهای شور سوق میدهد و تا دو انگشت به سمت زمین فرو میروند. خاکی: رنگش زرد و طبع را برغذاهای شیرین سوق میدهد و تا ۱۲ انگشت به سمت زمین فرو میروند.

تنفس بین چپ را قهری و بینی راست را شش میگویند و تنفس درون پرده های بینی را آسمانی مینامند. تنفس قهری: سرد است و ۱۲ بار در شب و ۱۲ بار در روز میآید که هر کدام دو ساعت طول میکشد. این تنفس مرتبط با بروج حمل و ثور و جوزا و سرطان بوده و جنبشش موث است و با کواکب زحل و زهره و قمر ارتباط دارد. همچنین با روزهای شنبه و دوشنبه و جمعه منسوب است. تنفس ششی = گرم است و ۱۲ بار در روز و ۱۲ بار در شب میآید که هر کدام دو ساعت طول میکشد. این تنفس مرتبط با بروج اسد و سنبله و میزان و عقرب بوده و جنبشش مذکر است و با کواکب مشتری و مریخ و شمس ارتباط دارد. و به روزهای یکشنبه و سه شنبه و پنجشنبه منسوب است.

تنفس آسمانی = معتدل است و از هر دو طرف یکسان است و در بیرون اصلاح حسوس نیست و به درون پرده های بینی رفت و آمد دارد و به بروج قوس و جدی و دلو و حوت مرتبط است و جنبشش مشترک و منسوب به کواکب عطارد و روز چهارشنبه میآید.

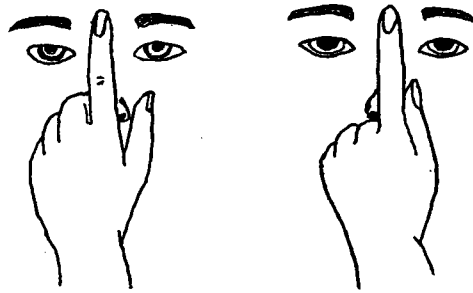


### تنفس تطهیر کننده:

ابتدا سه تنفس کامل انجام دهید. نفس را چند ثانیه نگه دارید، بعد در حالی که گونه های خود را محکم نگه داشته اید لبهای خود را جمع کنید و نفسها را بصورت انفجاری با انفجار اشکوتاه بیرون دهید. در بین هر دو انفجار مدت کوتاهی نفس را نگه دارید، این کار را ادامه دهید تا وقتی تمام هوا بیرون رانده شود. نیروی هر انفجار با تطهیر سیستم و تجدید قوای آن کمک میکند کار را تکرار کنید و برای هر بازدم فقط یک نفس کامل بکشید.

### تنفس وحدت یافتا:

منظور از این تکنیک این است که بتوانید از هر دو بین خود بطور مساوی تنفس کنید. این تنفس انرژی را در بدن و دو نیمکره مغز متوازن میسازد و شما را در راستای دست یافتن به آگاهی متوازن یاری میدهد. با هر حالتی که برای تان راحت است بنشینید. دست چپ شما در حالی که نوک انگشت شست و انگشت سبابه باید یکدیگر متصل شده روی زانوی چپ قرار گیرد. انگشت سبابه دست راست روی پیشانی این ابروها در محل چشم سوم قرار گیرد. شست دست راستان جهت بستن بین راست و انگشت وسط هم جهت بستن بین چپ بکار گرفته میشود. شما احتمالاً از یک بین خود بیش از دیگری تنفس میکند جهت ارائه این دستورالعملها فرض بر این است که بینی راست معالتر باشد. هرگاه متوجه شدید که فموی تنفس



از بین چپ خود بیشتر تنفس میکنید، ترتیب تنفس را عکس آن چپ کا ما توصیف کرده ایم انجام دهید و از دست چپ خود جهت بستن بینها استفاده کنید. جهت شروع تهرین هوا را فرو ببرید و بین راست خود را فشار دهید و با شست دست راست آنرا ببندید و با شدت از بین خود بازدم کنید. از بین چپ هوا را فرو برده تا هفت شماره

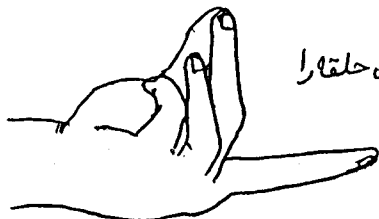
بشمارید. اکنون بین چپ را با انگشت وسطی دست راست ببندید و نفس را باز هم تا هفت شماره نگه دارید. بینی راست خود را رها کرده و از طریق آن عمل بازدم را انجام داده و تا هفت شماره بشمارید. سپس بی درنگ در حالی که هنوز بین چپ خود را بسته نگه داشته اید با آرامی از بین راست خود عمل دم را انجام دهید و تا هفت شماره بشمارید. نفس این دم فرو بردن آرام ما هیچهای میاندوراه (مقعدی) را منقبض کنید و تا هفت شماره که شمردید هر دو بینی را ببندید و نفس خود را تا هفت شماره دیگر نگه دارید. حالا بینی چپ را رها کرده و از طریق آن عمل بازدم را انجام داده و تا هفت شماره بشمارید و ما هیچهای مقعد را رها کنید. سلی فرایند را هفت مرتبه انجام دهید. بخاطر داشته باشید که با داشتن فشار خون بالا نباید نفس خود را نگه دارید.

### تنفس کیهانی :

در بلندای کوههای رفیع با هنگام سحر و غروب بر روی گستره قلاها درخشش وجود دارد، این درخشش صورتی رنگ گرم را محسوس کنید که بر روی تمامی زمین و ساکنانش میتابد. طوری نفس بکشید که گویی از بلندیهای تابان بالا تنفس میکنید، نور و نیت خیر را در افق دور با شکل بازدم برگردانید، اکنون روی یک صندلی پشتی دار، جلوی پنجره یا لباس راحت بنشینید، بهتر است رو به شرق یا شرق و مستون فقرات خود را صاف نگه دارید. حالا در حالیکه با جلو خم میشوید تمام هوای از ریهها و شکم خارج کنید. بدن را شل و بازوها را رها کنید. حالا هوای با آرامی با درون بکشید، ستون فقرات را راست ننوده و بین دو ابرو تمرکز کنید، بنا به سرعت و راحتی نفس را نگه دارید از آنجا که شما ریهها احساس کنید گاه هر سلول بدن را از زندگی نو پر میکنید، ذهن را از تمام وابستگیها آزاد کنید. این تهرین را روزی دو بار انجام دهید تا بدنهای فیزیکی و ذهنی و بدنهای ظریفتر روحی را تغذیه کنید، این تهرین را میتوانید با روش دیگری نیز انجام بدهید که بشرم زیر است: با هر یک از سارنگ و مغناطیس قرمز نارنجی و زرد شروع کنید و محسوس کنید که نفس گرم کیهانی را از نوک پاتاشبکه خورشیدی از زمین با درون میکشید هنگامیکه تنفس در سه پرتو الکتریکی بعدی آب، نیلی و بنفش را انجام میدهید رنگ سرد را از آسمانها به جهت پائین تنفس کنید. رنگ سبز در بین آسمانها و زمین است. همانطور که در دهکده ای سرسبز و در آفتاب بعد از باران تنفس میکنید، در افق نفس بکشید این تهرین را صبح و عصر و شب انجام دهید.

### تنفس موزون :

در طول هر مراقبه یا مدیتیشن و تهرین همیشه از بین تنفس کنید مگر اینکه بین شما با هر دلیل گرفتار باشد آرام ولی محمیق نفس بکشید. طوری تنفس کنید که دیا فرامگ شما شکستان را با هر دم کسی با بالا و با هر بازدم کسی با پائین حرکت دهد. در حالیکه عمل دم را انجام میدهید دیا فرامگ بزرگی گنبدی شکل با پائین میل میکند و شکم را با بالا فشار میدهد و عموماً عمل بازدم را انجام میدهید همراه با بازدم دیا فرامگ رو به بالا برجسته شده و شکم به حال اول باز میگردد. اگر کف دستتان را روی شکم قرار دهید، بطوری که نوک انگشتان، خط مرکزی شکم را لمس کنند خواهید توانست با این طرز تنفس که همراه با حرکت عضلان شکم است عادت کنید.



موردی تنفسی : نحوه = هر دو دست، انگشت کوچک را بر ریشه انگشت شست، انگشت حلقه را بر مضمحل بالای شست و انگشت میانی را بر نوک انگشت شست قرار دهید. انگشت اشاره صاف است. چهار تاشش دقیقاً ادامه بدهید.

دستها را حدود ۱ سانتیمتر دور از بدن نگه دارید. وقتی بازوها خسته شدند دستها را روی رانهایتان بگذارید. تاثیرات = رفع حمله آسم و تنهای درونی و انزوا و وابستگی با دیگران که همه به تنفس سالم وابسته اند. ذخیره نیروهای درونی نیز با تنفس نادرست بازسازی نمیشود.

## تنفس کندالین :

این تمرین را همراه با احترامی فوق العاده انجام دهید زیرا یکی از فنون بیدار کردن کندالین است که قدرتی بسیار خطرناک در انسان است. اگر قادر به مهار کردن این قدرت نباشید احتمال دارد لطافت جبران ناپذیری به خود و دیگران بریزید. تمرین تنفس آزاد سازی کندالین بشرح زیر میآید:

به پشت دراز بکشید یا بنشینید و پشت خود را صاف نگه دارید، سعی کنید کاملاً راحت باشید، از بین نفس عمیق بکشید، برای تنفس ابتدای شکم، سپس میان سینه و در انتها بالای سینه را از هوا پر کنید. اکنون تا جاییکه میتوانید دهان خود را باز کنید، قسمت عقب زبان خود را با دیواره پشتی گلو نزدیک کنید و سعی کنید خروج هوا فقط هنگامی میسر باشد که با شدت به دیواره پشتی گلو که در نزدیکی نرم کام قرار دارد سائیده شود، سعی کنید این قسمت گلو را حتی الامکان در برابر سایش هوا قرار دهید. سر خود را به عقب نیندازید و آنرا مستقیماً در بالای ستون فقرات نگه دارید، اجازه دهید جریان هوا به آرامی خارج شود، اول هوای شکم، سپس میان سینه و بعد بالای سینه را تخلیه کنید، تمام مگکولهای هوا را از ریه های خود خارج کنید. اکنون نفسی بکشید و استراحت کنید. تنفس سایشی را بار دیگر تکرار کنید، هنگامیکه در این کار با خوبی مهارت یافتید عمل تصویر معاری زیر را نیز به آن بیافزائید:

در حال بازدم نهری از نور طلایی را تجسم کنید که از ناحیه پسین لگن سرچشمه گرفته است، از نخاع بالای آید و به درون قسمت مرکزی مغز میریزد، این عمل را سه بار همراه با سه تنفس سایشی تکرار کنید. اکنون توجه خود را به بخش پیشین بدن معطوف نائید. نهر نور در قسمت پیشین بدن به رنگ صورتی است. سه بار همان عمل را در این بخش همراه با سه تنفس سایشی دیگر تکرار کنید. دقت کنید که دو نهر طلایی و صورتی با قوسی یکدیگر را قطع کنند و سپس به جانب مرکزی مغز بروند. هنگامیکه این تمرین را آموختید برای هر قسمت از بدن یعنی پیشین و پسین این عمل را بیش از سه یا چهار بار تکرار کنید. در غیر این صورت ممکنست دچار سرگیجه ای شدید شوید. عجله با خرج ندهید. شما نمیتوانید روند تکاملی خود را با تمسک به شیوه ای غیر طبیعی تسریع کنید. اینکار هرگز عملی نیست. وقتیکه حس برتر بنیایی و شنوایی با هم تلفیق گردند اطلاعات دریافتی از این نیز سود مندتر میگردد.

تمرینات تنفسی بهتر است در مکانی آرام صورت پذیرد و بلافاصله بعد از هضم غذا نباشد. هنگام

تنفس باید ذهن بر روی بالاترین آرزوها و الهامات متمرکز کند.

اگر خود را طوری عادت دهید که در شب از بین چپ و در روز از بین راست بیشتر تنفس کنید، هرگز بیماری و

تبذل مزاج در شماره نخواهد یافت. برای رفع خستگی در سفر یا خزن و اندوه از بین چپ تنفس کنید.

خوردن غذا در زمانی که تنفس از بین راست است باعث سریعتر هضم شدن غذا میگردد. اگر کسی مسموم

شد فوراً بین راست او را بپندید تا تنفس از بین چپ صورت بگیرد و باعث زودتر اثر کردن درمان بشود.

مراقبه خدای ثروت و بخشش :

نحوه = به حالت لوتوس (چهارزانو) روبرو شمال نشسته و نوک انگشتان شست و اشاره و وسطی هر دست را روی هم بگذارید و دو انگشت دیگر در وسط دست قرار میگیرند. سپس چشمها را بسته و تصور کنید که در اطرافتان باران طلایی رنگ انرژی میبارد، سپس همزمان این مانترا را تبتی رانیز بعد ضریبی از نا بار بخوانید. این تمرین فقط در منزل انجام شود.



مانترا = آم و اُجرا گورو آکارما پوشتی کورو یا سواها .

خاصیت = هنگامیکه چیز خاصی را میخواهید، یک لباس خاص، یک کتاب خاص، اطلاعات لازم در زمینه ای خاص، ماشین، یا هر چه نیاز دیگری و اهدافی که شخص میخواهد به آنها برسد یا آرزوی سه برآورده شود شخص با این تکنیک و خصوصاً مانترا و بستن این سه انگشت با یک شیئی یا یک فکر نیروی اضافی میدهد. وقتی انگشت مریخ (نیروی قدرتمند نفوذ پذیری) و شستری (بزرگی بینی و رفاهیت) و زهره (تمرکز بر مسایل مهم و گذر از دروازه های جدید) با هم باشند بدین است که اتفاقی رخ میدهد. این تمرین را میتوانید برای اینکه برنامه ریزی آینده تان نیروی بیشتری داشته باشد بکار بگیرید.

نکته: اگر امری را نپذیرا تجسم کنید جهان بیرون تغییر میکند. این تکنیک باعث آرامش درونی و خوشبینی و خون سردی هم میشود و سینوسهای پیشانی را باز و بدون ترشح و پاک میکند. خصوصاً اگر هنگام اجرا هوا را بالا کشید، مثل اینکه میخواهید کلی را بپوشید. تمرین دهم برای همین مراقبه :

در همان وضعیت و جهت بنشینید، هدف یا آرزوی درونی تان را کاملاً روشن تعیین کنید، از قلبتان بپرسید که آیا این خواسته برایتان خوب است و ثروت درونی و بیرونی تان را مایه فراید و آیا محیط اطرافتان را سرشار میسازد. اکنون سه بار آرزوی تان را با صدای بلند و نیت مثبت بگوئید و هر بار انگشتان را بهم فشار دهید. در ذهنتان، هدفتان، آینه تان یا آرزوی با خصوصیات را با تمام رنگها به تصویر بکشید. با احساس واقعی بودن این تقاضا بپرسید. فکر نیروی اساسی و پدراست و احساس نیروی شکل دهنده و مادر است. همین مطلب در مورد آرزوها و هدفها نیز صادق است. این تکنیک روزی دو بار تکرار شود.

## بناد روانی: SYMBOL THERAPY

بنادها و ملایم مقدس از قدیم جایگاه زیادی در تمدن بشری داشته اند و ردپای آنها در هنر و معماری و پزشکی و مذهب و غیره دیده میشود، یکی از کاربردهای بنادها درمان است که در سیر درمان میتوان آنرا به دو صورت مشاهده کرد.

الف = در مانیسم که در مانگر با تجسم و تصور و یا هدایت بناد در درون خود باعث جریان شفا بخش از بدنش میشود مانند ریکن و کارونا و چپوس و در این سبکها شفا بخش با مراقبه و تمرکز روی بنادهای خاصی به انرژی دادن میپردازد.

ب = استفاده از بنادها در محیط یا برای مراقبه های شفا بخش مانند تقا و پیراهرام یا تقا و پیر معبد خدای صلب در یونان باستان یا تاروت های موسوم به تاروت ما ترا در این نوع شفا بخش به دو مقوله فرم و رنگ دقت میشود.

در طول تاریخ بشر از رنگ و فرم با طرق مختلف برای شفا بخش و هدایت استفاده شده است. رنگ و فرم از اساسی ترین جنبه های هنر مقدس میباشد. در هنرهای مقدس از رنگ و فرم برای ایجاد طرحهایی که هو شیاری را گسترشی می داد استفاده میکردند و اعتقاد بر این بود که رنگ و فرم بنحوی باعث تحریک چشم بیرونی میشوند که تاثیرات درونی میگذارند. بنادها در لایه چشم ها یعنی بدن آسمانی که به مرکزیت چاکرای لایه آجنا است وارد شده در آنجا تبدیل به فرامین انرژی زاشده و ضرر را متاثر میسازند. در واقع یک روشن بین میتواند بنادها را در لایه های افراد ببیند. بنادها که در شرق بنام ماندا لایا یا نتر او درین سرخپوستان بنام اهکاتل خوانده میشود از مهمترین وسایل هنرهای مقدس است و وسیله ای برای تمرکز حواس است. بنادها جوهر اندیشای بخصوص را در خود دارند. آگاهی و هو شیاری را از طریق طرح و رنگ مفهوم میبخشند و ایجاد وحدت و یکپارگی میکنند. چون بیماری و هر نوع ناهماهنگی در زندگی مادی - معنوی انعکاسی از تفکیک و عدم تقابل در کلنگری و واحد بودن بدن - ذهن و روان است بناد میتواند وسیله ای مؤثر و قوی برای اصلاح و درمان باشد. بنادها را میتوان با کمک قوانین مخصوص آنها برای نیل به هدف خاص ابداع کرد. میتوان طوری آنرا ابداع کرد تا هر نوع نیروی درونی یا اشتیاقی را برانگیزد. آنها منابع درونی اصلی را که در عمیقترین سطوح ذهنی قرار دارد تحریک میکنند. هر بار که از بناد استفاده کنید قدرت بیشتری می یابد و تاثیرش بیشتر میشود. نکته مهم اینست که در هنگام ساخت و طراحی بناد باید هدف را در ذهن نگاهدارید. بنادها را با هر چیزی مانند مقوا های سفید و یا حتی یخانی بزرگ میتوان درست کرد. روی اشیایی مانند سنگ و فلز و جواهرات و چوب نیز میشود ساخت.

شما باید طرحها تان را بسته به نوع هدف انتخاب کنید. مثل نقطه وصلیب و مارپیچ و مثلث و ستاره داوود و مربع مثلث و دایره و بیادها و جا دوگرمی مصری مثل چشم هموروس و نمادهای کابالایی مثل درخت سفیروت و نمادهای هندی مثل الهه‌های ها کرها و نمادهای سرخپوستی هر یک از نمادهای بالا اختصاص به هدف خاصی دارد. مثلاً نماد ایزیس برای بیماریهای زنانه یا مارپر دار تولک برای بیماریهای روانی و یا مارپیچ برای مشکلات چشم، پس از طرح باید رنگها را انتخاب کنید. اگر مشکل یا بیماری ویژه ای دارید باید از رنگ مخصوص آن استفاده کنید. همینطور عدد اسم و فامیل شما رنگهای را بدست میدهند و یا از جدول علایم خورشیدی ماهی و طالع خود را استخراج کنید مانند مثال زیر:

خورشید = نارنجی و طلائی      ماه = نقره ای و سبز      عطارد = آبی براق      مریخ = قرمز  
 زهره = آبی روشن و سبز      فروردین = قرمز      اردیبهشت = آبی کم رنگ      خرداد = خاکستری و لیمویی

وقتی در ساختن نماد به جای رسیدید که دیگر نمی دانید چکار کنید نماد آماده است بعنوان راحتترین روش آنرا در فاصله دو متری قرار داده با دقت با آن خیره شوید زمانی که گنگر جریان را احساس کردید چشمها را ببندید و خود را در افکار و گرما و سرما و درد و امثالهم خواهید آمد با آنها اهمیت ندهید و بگذارید بروند این علامت شفا است. یا میتوانید نمادتان را روی کاغذ شفاف ترسیم کرده دور لیوانی شیشه ای پیچیده و در روشن آب ریخته ۲ تا ۳ ساعت در مقابل آفتاب قرار دهید آب با نیروی نماد شارژ شده است که با مصرف آن با بدن تان وارد میشود. شفا حتی میتوانید در محل زندگی و کاغذ دیواری یا حتی رو تختی آنرا ترسیم کنید. برای نمونه درمان کردن میتوانید بیماری ام اس را با تجسم یک مثلث معکوس نارنجی کنترل کنید یا حتی میتوانید با تجسم نمادها و رنگهای خاص نیروی شفا بخشی از دستان یا چشمانتان متصاعد کنید. نمادها از مهمترین ابزارها برای باستان بوده است که امروزه برای ما با میراث مانده است. کسیکه را بطنه نادرین را فهم کند خود را در مرکز جهان می یابد. نماد وجود ندارد مگر برای کسیکه یا جمعی که اعضای آن از بعضی جنبه ها همدانند تا فقط یک مرکز شکل گیرد. تمامی کائنات به دور این هسته مفضل بندی شده است. فهم نماد این کشف و شهود نادرین در واقع ما را در نوعی جهان معنوی قرار میدهد. در ضمن نباید هیچگاه نمادها را از همراهان موجود و کنون شان جدا کرد و نباید هیچگاه هاله نورانی شان را بدانگونه که بر ما درخشیده است زایل کرد. نمادها در مرکز یک تک تصویر تمامی تجربی را معنوی را انباشته میکنند. نمادها امکان عزمان موقعیت فردی و مختصات محتمل را اعتلا میکنند. آنها واقعیتهای کاملاً ناهمگون را با برگردان آنها به واقعیتی ژرفتر که علت غایی موجودیتشان است متحد میکنند. همانا در ارتباط با همین مرکز است که خط پیرامون آن فقط از جای میگذرد که نماد آنجا باشد.

از نهاد بعنوان خواهر همزاد عقل و معنای الهام بخشی کشفیات و پیشرفت‌ها یاد میشود. نهادها قلب این زندگی متخیل اند. نهادها رازهای ناخود آگاه را آشکار میکنند و بسوی پنهانترین خاستگاه کنش میرانند و در برابر روح ناشناخته و بی نفیث میکشایند.

هریک از ما در طول روز و شب چه آگاه و چه نا آگاه در رفتار و در رفتار و در رویاهای خود از نهادها استفاده میکنیم. نهادها خواسته‌های ما را بصورت ملموس درمی آورند و در جریان یک ماجرا تهییج مان میکنند و با منشی و رفتارمان شکل میدهند و موجب موفقیت یا شکستمان میشوند. شکل و ترتیب و تفسیر نهادها در معارف نقش اساسی دارد. تمامی علوم بشری مانند هنرها و تمام فنونی که از هنرها منشأ میگردد همگی در مسیر خود با نهادها آشنا میشوند. همه علوم بر آنند تا جایی که نهادها مطرح میکنند برکشایند. آنها با هم مرتبط میشوند تا نیروی مترکمی را که در اختیار دارند با حرکت در آورند. بجایرتی ما در جهان از نهادها زندگی میکنیم و جهانی از نهادها در ما زندگی میکنند. بیان نهادین ترجمان کوشش انسانست برای پیدا کردن و مادیت بخشیدن به سرنوشتی که از ویرای تاریکیهای کماطه اش کرده است میگردد.

کلمات برای القاء مفهوم یا مفاهیم یک نهاد حتی الوجود و اما قادر نیستند تمام ارزشهای آنرا بیان کنند. نهاد خود را آزاد میکند و میگردد و بتدریج کار روشن میشود خود را پنهان میکند. بجایرتی نهادها در زیر حجاب آشکار میشوند و در آشکارگی حجاب میپوشند. نهاد این خاصیت استثنایی را دارد که در بیانی حسی تمامی تاثیرات برخاسته از ناخود آگاه را ترکیب میکند و همچنین تمامی نیروهای غریزی و روحی متخاصم یا هماهنگ با درون هر فرد را شامل میشود. نهاد اساساً با علامت فرق میکند. علامت یک قرارداد اختیاری است که دال و مدلول (عین و ذهن) نسبت بهم بیگانه اند. در حالی که نهاد از همگون دال و مدلول پیش انگاشته‌ای دارد و آنرا مبنای یک پویایی سازمان دهنده میداند. نهاد قدرت اساسی و خود جوشی است که صدرا منعکس میکند و انعکاس صدرا را با ظرفی و جودمان فرا می خواند. چرخشی در هستی می افکند. نهاد مدعی واقعی است و به ایجاد طنین اکتفا نمی کند بلکه تغییری در عمق میطلبد. نهاد پس بیش از یک علامت ساده است. نهاد در ویرای معنی جای دارد و تفسیر منحصن به خود دارد که لازمه این تفسیر را بودن نوعی قریحه است. نهاد سرشار از پویایی و تاثیر گذاری است و با ساختارهای ذهن بازی میکند.

واژه نهاد یا سیببول در قدیم با چیزی دونه‌ای شده اطلاق می شد از جنس چوب یا فلز یا سنگ که در نیبه را درونفرنگاه میداشتند. دو صفت، طلبکار و بدکار، دوزیر، دوزنک صدمی طولانی از یکدیگر جدا می افتادند و با کنار هم قرار دادن این دونه‌ها آنها بیعت خود را با یاد می آوردند. بجایرتی یاد آور جدایی و موصال بود.

بنا د هیچ چیز را در خود بینی فشرده هیچ چیز را توضیح نمی دهد او فرد را با ما و راه خود بسوی مفهومی  
 گسیلی میکند که این مفهوم در ما وارد هم غیر قابل درک است و با ابهام پیش فرضی دارد اما هیچ کلمه ای  
 در هیچ زبانی نمی تواند آنرا کامل بیان کند. مفهوم بنا دین بینشی است که از تمام تفسیرهای قابل  
 درک فرامیگذرد. بنا د زنده نیست مگر سرشار از معنی باشد. اما وقتی معانی بنا در روشن باشند بعبارت  
 دیگر اگر بتوان برای آن بیانی پیدا کرد بیان که با بهترین وجه چیزهای پنهان و غیر مترقب یا پیش حس  
 شده را دستا بندی کرد آنگاه بنا در مرده است و دیگر ارزشی جز یک ارزش تاریخی ندارد. اما بنا د برای  
 زنده بودن نباید فقط از ورائی ادراکی عقلی و جاز به های زیبایی شناختی بگذرد بلکه باید زندگی خاصی  
 را دوباره زنده کند؛ تنها بنا د زنده است که برای بیننده بیان متعالی آن چیزی باشد که از پیش حس  
 شده اما هنوز شناخته نشده است. بدین ترتیب بنا د ناخود آگاه را با اشتراک مسامحه فرامیخواند؛  
 بنا د زندگی را در بر میگیرد و رشد آنرا تقویت میکند. بنا در میتواند با بلوری مقایسه کرد که نورهای  
 مختلف را با تناسب تراشهایش میگیرد و از خود عبور میدهد. میتوان گفت که بنا د موجودی زنده  
 است و جزئی از وجود ماست که داریم در حال حرکت و تغییر است. با ترتیبی که وقتی بر آن نگاه  
 میکنیم و آنرا چون وسیله تکریم میگیریم خط سیر خاصی را دنبال خواهیم کرد و جهت حرکتی خواهیم  
 یافت که موجود در آن اولویت دارد. بنا د واقعیت در هدف و علامت و روابط فوق عقلانی و تخیلی را  
 میان سطوح هستی و میان جهانهای کیهانی، بشری، و الهی برقرار میکند. بنا د آنچه نزدیک است را  
 دور و آنچه دور است را نزدیک میکند به شیوه ای که حواس بتواند هر یک از این دورا درک کند. بنا د  
 همچون طبقه بندی تنالی بخش ارتفاع و ما فوق زمین و بی نهایت خود را کاملاً بر تپای وجود  
 انسان برهوش و بر روح او آشکار میکند. بنا د گرامی موهبتی فوری از آگاهی تام است بدین ترتیب  
 انسان خود را کشف میکند و از موقعیت خود در کل کائنات آگاه میشود. مفهوم بنا د ساده انگاری  
 بیننده را دفع میکند و بنا د خواهان شرکت یک شریک واقع است. بنا د فقط در ذهنیت وجود دارد  
 اما مبتنی بر عینیت است. طرز تلقی و دراک ای ذهنی نیاز به تجربه ای عینی و ملموس دارد و نا انگاشتن  
 یک مفهوم دیگر، خصوصیت بنا د آنست که تابی نهایت اشاره تکرر پاندا؛ هر کسی در آن چیزی را میبیند  
 سه قدرت با صراحت اجازه مشاهده آنرا میدهد. بهبود ژرفنگری باعث است که هیچ چیز عمیقی درک نشود  
 در طبقه بندی ارتفاع بنا د جزئیکی از طبقات نامرئی است که از طریق مخفیات مشاهده میشود بر  
 بخش مرئی الحاق میکند. خرد بنا دها نه آنقدرها از اصول عقلی که از نوعی درک مستقیم حاصل  
 شده است. درکی مستقیم از شناخت و آگاهی بدست می آید. بنا د از حد خرد ناپ فرامیگذرد بدون  
 اینکه بدین خاطر در پی سرگون شود. در بنا د پدیده تراکم ایجاد میشود. حتی یک دال بیش از یک  
 مدلول استنتاج میکند یا بعبارت ساده تر مدلول کثیرتر از دال است. بنا د زنده که از ناخود آگاه



خلاق انسان و محیط او برهه خیزد کار بردی کاملاً متناسب با زندگی فردی و اجتماعی دارد. نهاد گردش  
 آزاد در تمام سطوح واقعیت را ممکن میسازد. آنچه نهاد میخواهد القاء کند معنای یک جستجو است و  
 جواب به یک الهام مهارشده است. کار برد اصلی نهاد دقیقاً آن است که انسان را از خلاء تجربه کیهانی بر وجود  
 خود آگاه میکند و از طریق این آگاهی تجربه شخصی و اجتماعی بدست می آید. نهاد مؤثر عملگر دیک  
 میانجی را برعهده دارد. نهاد پله‌ها را می‌بندد و عناصر تفکیک شده را جمع می‌آورد و آسمان و زمین و ماده  
 و روح و طبیعت و فرهنگ و واقعیت و رویا و ناخود آگاه و آگاه را پیوند میدهد. نهاد با تمام نیروهای  
 کانون گریز یک مجموعه پدیده‌های غریزی روان که در معرض کثیری از احساسات و عواطف قرار دارد  
 با نیروی کانونگراندیت میکند. در حالیکه خود دیک کانون ارتباطات برقرار کرده است که این کانون با چند  
 جانبگی نیروهای این مجموعه تسلیم میشود و از این طریق وحدت خود را باز می‌یابد. نهاد یک عالم متوازن  
 کننده است. بازی زنده نهادها در روان نشانه فعالیت ذهنی شدید و سالم و در عین حال رهایی بخشی  
 است. نهاد های بنیادی تجربه‌های فردی مذهبی و کیهانی و اجتماعی و روانی را در سه سطح ناخود آگاه  
 و آگاه و فوق آگاه تقویت میکنند و از طریق نشان دادن وصلت اساسی میان سه سطح خود (زیر زمین و  
 زمین و آسمان) مرکز و شش جهت فضا ترکیب از جهان بدست میدهند. نهادها محورهای عظیم دستاوردی  
 را از قید تعهدرها میسازد و سرانجام نهادها انسان را با دنیا پیوند میدهند که همان روند تراخی شخصی  
 انسان در تحول کلی بدون جدایی یا اغتشاش است. با برکت نهاد که کائنات را در یک شبکه عظیم ارتباطی  
 قرار میدهد انسان خود را غریب احساس نمی‌کند. وقتی ارزشش تصویر تا آنجا بسط می‌یابد که اعماق را یابد  
 و تعالی بی‌نهایت انسان را با هم ارتباط میدهد تبدیل به نهاد میشود. در نتیجه نهاد پیوند دهنده، عملگر دی  
 تربیتی و حتی مداوا کننده دارد. جامعه شناسی و روان‌نگاری کاملاً نهادهای مرده را از نهادهای زنده متمایز  
 میکنند. نهادهای مرده دیگر طنینی در آگاهی فردی یا جمعی ندارند بلکه فقط با تاریخ و ادبیات و فلسفه  
 تعلق دارند. نیروی حیاتی نهاد بستگی به طرز تلقی آگاه و داده‌های ناخود آگاه دارد. این نیرو ارتباطی  
 خاص با فرم برقرار میکند و نوعی هنرادی با نامریی دارد. این نیرو در نهاد واکنش ایجاد میکند و آنرا  
 تقویت میکند و پهنه را با عامل مبدل میکند و گرنه نهادها جز کلیاتی بی‌خاصیت نخواهند بود که محتوای  
 قدیم آن نابود شده درست مثل عبادتگاه‌های دیگر در آن دعا خوانده نمیشود. این خاصیت نهادها که  
 ارتباطی میان نیروهای متخاصم ایجاد میکنند عملگر د تعالی بخشی است که از ترکیب‌ترین عملگرهاست  
 سه با هیچ وجه بسیط نیست و از طرز تفکری با طرز تفکر دیگر گذر میکند. در نتیجه بر تضادهای غالب میکند  
 و بدین ترتیب راهی برای پیشرفت آگاهی باز میکند. نهاد در کل حرکت تکاملی انسان حضور دارد و  
 نه تنها آگاهی او را پر بار میکند بلکه بر درک زیبایی شناختی او تاثیر میگذارد و سرانجام بعنوان  
 مبدل (ترانسفورماتور) نیروی روانی با کار میپردازد. یعنی وقتیکه در شبکه اصلی نیرو اندکی مخدوش

و محسوس شده مبدل را بکار می اندازد تا جریان عادی شود و در زندگی شخص قابل استفاده باشد. نیروی ناخود آگاه سه اشکال درد شناختی (علایم بیماری) عمیق یکسانی ندارد تبدیل با نیروی میشود که میتواند با کمک نهادها از رویا یا هر بروز دیگر ناخود آگاه شکل گرفته با آگاه متداخل و مخلوط شود. «من» است سه با یل نیروی ناخود آگاه را که توسط رویا یا نهاد آزاد شده همسان و همگون کند. در نهاد های روانشناختی هر نهاد با دوسر مثبت و منفی اش مرتبط با یک نوع از افراد بشر است و نهادها با چهار دسته تقسیم میشوند:

۱- نهاد های رفعت جوین اساطیری = ایکاروس، تانتالوس، ایکسیون، پرسئوس، و امثالهم.

۲- نهاد های بدون کاربرد = کرائوس، هرم خدایان، جنگ غولان و غیره.

۳- نهاد های ابتذال = بعنوان اولین نتیجه نهاد های بدون کاربرد است ابتذال را با هر سه شکل صرف پسندان

(عیداس، اروس، پسوخته) دیونوسوسی (اورفتوسی) و تیتان وارن (اویدیپوس) عرضه میکند.

۴- نهاد های مقابل و جنگ بر علیه ابتذال = تستوس، هراکلس، پرومتئوس و غیره.

منطق نهادها نه فقط در نهاد گرایس جا روی - مذهبی بلکه حتی در نهاد گرایس منبعت از فعالیت ذهن ناخود آگاه و ذهن ما و رایس انسان استحکام می یابد. نهادها بنا بر روندی خاص رشد میکنند و بنظر میرسد که خلاقیت های خود آگاه و ناخود آگاه و فوق آگاه در گوناگون شباهت واره یا الخوی خود از الگوهای مشابه الهام میگیرند و بر مبنای ساختارهای مشابه پیش میروند. اما بشر طریقی از ساکن نگه داشتن نهادها در الگوهای ازلی اجتناب نمیکند. چرا که تبدیل نسوج به یقین مرتکب آن فرزند و تمام آن باعث مرتکب نسبتها میشود. تحلیل عقلایی یکه نهاد مثل کردن پوسته های پیاز است برای رسیدن به خود پیاز. نهاد را نمیتوان با کاهش تدریجی آن به چیزی که خود آن نیست شناخت. زیرا در این کاسته فقط چیزی غیر قابل درک که نهاد را بنیان گذاشته وجود دارد. شناخت نهادین یک پارچه و قسمت ناشدن است. فقط از طریق الهام طرف دیگر قضیه است سه شناخت نهادین معنی میدهد و در عین حال پنهان میشود. تفکر نهادین در ناخود آگاه شناور است و در فرا آگاهی رشد میکند و بر تجربیات درونی و سنت استکا دارد و متناسب میزان پذیرش و ظرفیت شخص مبارک میشود. در طول اعصار با هرکت رشد فرهنگ و دراکا نهادها زبان جدیدی در آمده و طنین پیش بین نشده را به صدا در می آورد و مفاهیم ناعشهور را آشکار میکند اما جهت گیری اولیه و الهام اصلی خود را حفظ میکند و اتمالی میان تمام تقاسیر متوالی آن وجود دارد. نهاد های هراکت کننده روی همین محور تنظیم شده اند.

یکی از مکانیسم های اصلی رویا نهادی کردن است. نهادی کردن عبارتست از استفاده از نهاد های عینی به جای مفاهیم انتزاعی. هم اشیا و هم اعمال موجود در رویاها نهادین هستند و تعبیر رویا شاملی تمبر به آن نهادها به انزیشه های موضوعی است که آنها می یابند است. نهادها در هر رویا بین منحصر نبرد هستند و درک آنچه آنها به آن اشاره دارند بدون دستیابی به تواعیهای رویا بین درباره آنها امکان پذیر نیست. نهادها

با موضوعهای سه آن‌های بنایانند خصوصیات مشترک دارند و توصیف این خصوصیات مشترک سرخنی را  
برای کسب معنی نداد دست میدهد. نهادها میتوانند با جای اشیاء و اعمال و یا حتی افکار پیچیده قرار  
گیرند و نشان دهنده آنها باشند. مثلاً صیغ بیانگر خوی خشن فرد و نیز نشان دهنده تغذیه مطلق و  
پول نهاد انرژی است. گاهی یک نهاد میتواند یک اندیشه پیچیده تر را توصیف کند. میتوان ترکیبی از  
اندیشه‌ها را در یک واژه یا عبارت خلاصه کرد. یک تصویر یا نهاد میتواند حمل بر یک خلق یا موقعیت شود  
مثلاً شعر میتواند بیانگر کل دوره زندگی رویا بین باشد. گاهی رویاها میتوانند حاوی یک رشته از تصاویر یا  
صحنه‌ها باشند. رویا بین تا اندازه‌ای می‌داند که این صحنه‌ها با هم پیوند دارند یا بخش از یک رویا هستند. حتی  
اگر با یکدیگر متفاوت باشند. این رویاهای زنجیره‌ای یعنی مجموعه‌ای از رویه‌های پشت سرهم متداول هستند  
و روشن انتقال تعدادی از افکار رویا بین هستند که یا بدنبال یکدیگرند یا با طرق مختلف با هم ارتباط دارند. جوهر  
کردن صحنه‌ها با یکدیگر مهم است و اگر ما واژه‌های بین یک صحنه را کنار واژه‌های صحنه‌ای دیگر قرار دهیم  
رویا نبود بیشتری می‌یابد. مثلاً صحنه اول موقعیت جاری را نشان میدهد و صحنه دوم بیانگر گذشت است و  
رشته مشکل و صحنه سوم آینده را جسم میکند و نتیجه مشکل را کمال میشود یا نه را بیان میکند. معمولاً  
بین صحنه‌های متفاوت یک رابطه سببی وجود دارد و اغلب در هر صحنه قالب‌های زمان متفاوت آشکار  
میشوند. از آنجا که ما نمی‌توانیم در انتزاع رویا بینیم هیچ مکانیسمی برای انتقال عناصر یا روابط سببی وجود  
ندارد. این تغییر صحنه‌ها بیانگر این رابطه سببی است. هر صحنه یا رویداد داستان وار میتواند نهاد یک تفکر  
متفاوت یا بیانگر دوره‌ای خاص در گذشته حال و یا آینده شخص باشد. همانطور که بیان روابط سببی و افکار  
پیچیده در یک پیوستار غیر انتزاعی دشوار است احساسات نیز اینگونه اند. گاهی ما برای بیان احساساتی  
خاص از نهاد‌های عینی استفاده میکنیم. مثلاً یک بیرو حسی ممکنست بیانگر خشم یک فرد باشد. اما اغلب ما  
در باره احساساتمان رویا بافی نمی‌کنیم بلکه آنها را تجربه میکنیم. یک زن تشنه محبت و صمیمیت اغلب در  
رویاهاش احساس غرسگی دارد. تجربه غم و ناگامی و غرسگی رویا سرما در رویاها باز نیای آن احساس در زمان  
بیداری است. سوای تجربه احساسات برای نهادی کردن تجربیات معین دوره بیداریمان نوع خاص دیگری  
از نهادی کردن وجود دارد که مشخصه زبان آن استعاره نهادین است. چون ما نمی‌توانیم در انتزاع رویا بین  
سینم برای نشان دادن اعمال خاص از تصاویر عینی استفاده میکنیم. بعضی استعاره‌ها نسبتاً روشن هستند و  
واژه‌های استفاده شده برای توصیف تصویر رویا میتوانند در چند سطح تعبیر شوند. مثلاً در تصاویر درهای  
باز و بسته میتوانند بیانگر درهای باز و بسته مربوط به موقعیتهای خاص باشند و تصویری از داشتن کلید  
صحیح به معنی داشتن راه حل یک مشکل باشد و قرار داشتن در تاریکی میتواند نشان دهنده نا آگاهی از  
یک موضوع خاص باشد. سایر نمونهای مربوط به تصاویر عینی که ممکنست برای نشان دادن اعمال انتزاعی  
استفاده شوند عبارتند از: گیر افتادن، قرار گرفتن روی یک مسیر درست، خلاصی از شر آشغال، پرواز کردن  
قرار نداشتن روی صندلی را نده، آب سطل آلوده و امثالهم.

گاهی برای نشان دادن جلوه‌های خاص از تصاویر استفاده میشود. این تصاویر به اندازه تصاویر ذکر شده روشن نیستند اما گاهی در مانگر از خداد آنها میتواند به شنیدن صحبت‌های آنها و آگاهی از آنها کمک کند. بویژه اعمال رویایی در رویا در سطح نهادین بلافاصله قابل درک نباشد. نمونه‌هایی از تصاویری که بیانگر جلوه‌های متداول هستند عبارتند از: رویا بین در مورد چسبیدن به سقف، برخورد یک تخم مرغ روی صورت و یا کشیده شدن قالیچه از زیر پا. رویا این جلوه‌ها را عینی می‌کند. زبان رویا یک روش بیان غیر انتزاعی زیرکانه و خلاقانه انتقال افکار پیچیده است و جناس سازی دیداری و کلامی بخشی از این زبان هستند. در مانگر میتواند به این جلوه‌های کلامی در بیان رویا گوش دهد.

نهاد نوعی مدل انتزاعی یک واقعیت یا یک ساختار است که ذهن انسان قادر به تسلط کامل بر آن نیست. هر چیز نهاد است، هر چیز نشانه است، همه چیز زیاد آور حقیقتی دیگر است. کشف اینک همه چیز نشانه یا نهاد است ما را در یافتن کلید معمای می‌دهد. کلیدی نه برای گشودن تمام درهای بسته جهان وجود، نه برای دستیابی با یقین مطلق، بلکه برای کشف یک روش یا یک حالت ویژه در روش یا حالتی که از خلال آن بتوان به ادراکی برتر یا متفاوت دست یافت. از حالت بیداری متعارف (عادی آگاهی) باید به حالتی از بیداری برتر (اوج آگاهی) درآمد. بحالتی بیدار و برانگیخته، همه چیز را در هر چیز بتوان جست. اما همه در بیدار بودن است. نهادها یا سببها به هیچ وجه ساختار منکر بشر نیست بلکه انعکاسی حقیقی از عالم بالا در مرتبای ناآینتر از وجود است و بالفور مرتب پائین را بعقل ذاتی اصل با انعکاس آن و یا تبدیلی با مرتب با ترکیب است متحد میسازد. با این دلیل رهرو تمثیل بسنگی بوجود اشیا دارد و حقیقت آن کاملاً عینی است.

مؤثر حقیقی در امور ارواح علوی است که در تحت تاثیر علت اولی یعنی واجب الوجودند و چون نهادها یا سبب را ایجاد کنند جسدی برای تعلق روح علوی بدان وجود میگیرند که آنرا انرژی هوشمند نهاد مینامند و در اثر این تعلق آثار مربوط به خار مذکور ظاهر میگردد. ناخود آگاه انسان لطف و توجه خاصی به نهادها دارد گویی از نهادها چیزی میخواند که دارای انرژی خاص است. ذهن ناخود آگاه برای تفسیر و تحلیل هر چیزی از نهادها برای عبور دادن اطلاعاتش به ذهن خود آگاه استفاده مینماید.

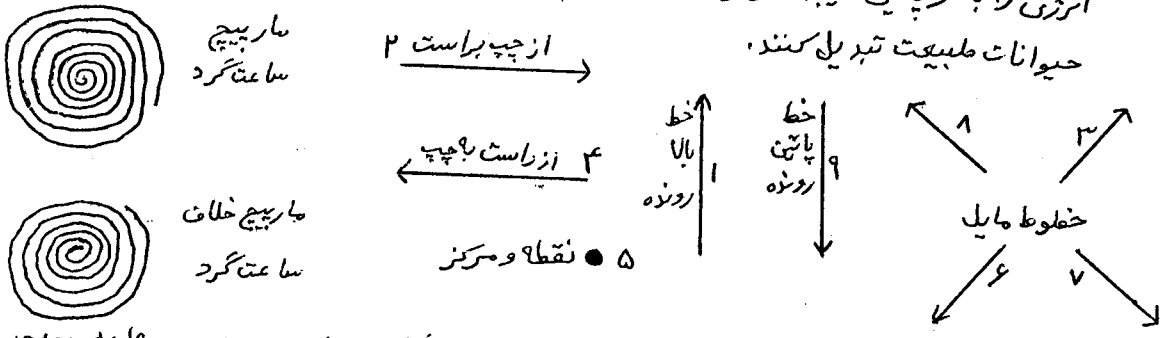
نهادها واسطه و گذرگاهی هستند برای راه نیابی دانسته‌های ناخود آگاه با ضمیر آگاه. نحوه تحلیل نهادها و نشانه‌ها توسط ذهن اینگونه است که ذهن ناخود آگاه بر اشکال و نهادهای مورد نظر تاثیر میگذارد و طرز قرار گیری و جایگاه نهادها یا نشانه‌ها را مشخص میکند و بدینوسیله آنچه که در ذهن ناخود آگاه قرار دارد در اختیار ادراک حسی شخص قرار میگیرد تا با تفسیر نهادهای متشکل بیان گردد. مطالعه همدسه ادراکی سببها یکی از دروازه‌هایی است که ما را به شناخت ماهیت روان که ریشه تمام دانشهاست هدایت میکند. زندگی هم از یک نگاره و سبب ساخته شده است. این زمینه ذاتی نیروهای کیهانی در نهایت سرگذشتی است که در جریان بوده و هست. بنیادی ترین اصل برای سرگذرک سبب است و مغز برترین سببها و نقوش است. آنچه انسان را انسان و

حیوان را حیوان میسازد حاصل سهیل اندوخته در کدهای ژنتیک است. هم آراسنگی نقوش  
 سلولهای سهیلهای خاص انرژی بالقوه سهیلهای است. نیروی جا ذب که قوام ساختن عظیم  
 سیانات را مقدور میسازد از نظر محوری و با لحاظ نیروی الکتریکی که الکترونها را در مدارهای  
 اطراف هسته حفظ میکند هم آراسته است. هم آراسنگی در حلقه های زحل و پوستهای حباب  
 صابون و گردبادهای عظیم و ذرات میکروسکوپی شیر وجود دارد. موجودات ماده نرهای را که  
 از هم آراسنگی بیشتری برخوردارند را انتخاب میکنند. کاربری بنیادی مغز مخصوص دریافت و  
 دیدن هم آراسنگی تنظیم شده است. هم آراسنگی درون سهیل باعث نوعی تحریک فیزیولوژی  
 است که ما آنرا یک احساس مطبوع میدانیم. هم آراسنگی با گونه ای مرصوز با سلامتی ارتباط  
 دارد. هم آراسنگی به مغز قدرت پیش بینی اعطا میکند. تمام ذرات بنیادی ماده دارای یک  
 بازتاب دوگانه با همان اندازه اما در جهت مخالف هستند. بسیاری از ترکیبات آلی مانند گونه های  
 از تصویر در دو آینه هستند. عکس العمل هر فرد در مقابل هم آراسنگی کاملاً ژنتیکی نیست بلکه  
 بشدت تحت تاثیر پیرامون او است. چشم که پنجره روح است برترین عضوی است که بوسیله آن  
 کمال درک امکان می یابد. هم آراسنگی سهیلهای مستقیم را روح را تحت تاثیر قرار میدهد. کلیه  
 اندامهای حسی ما در پاسخ با اختلافات هندسی یا تناسبی نه کپی که وابسته اند به تحریکاتی  
 که میپذیرد عمل میکنند. مثلاً وقتی که ما یک شکل سرخ را بوی میکنیم به جوهرهای شیمیایی عملر آن  
 عکس العمل نشان نمیدهیم بلکه پاسخ به ساختن مولکولی هندسی آن که نوعی نهاد است می دهیم  
 زیرا هر جوهر شیمیایی که با همان ترتیب هندسی آن گل سرخ پیوند داشته باشد به همان صورت  
 بوی مطبوعی نیز دارد. تمامی این وجوه هستی های مکانی در روان و تن بشر جا دارد. محتوای  
 تجربی ما از یک معماری هندسی انتزاعی و غیرمادی نشأت میگیرد که از امواج هماهنگ انرژی و  
 نسبت بندی و صور خوشی آهنگی که از منبع لایزال تناسب هندسی نهادها سررین میکند تشکیل  
 یافته است. کلیه نهادها ذاتیت اولیه ای در روح ما دارند و روح قبل از دریافت حسی درک خود  
 انگیزته ای از نهادها دارد. نهادها ای اصلی گویی بر ظهور خود مقدم هستند. نسبتهای هماهنگ  
 مقدم بر شاید هماهنگ شده اند. دوا بر نامری بر کالبد های که در یک دایره حرکت میکنند مقدم ترند.  
 ظرفیت تحلیل بنیادی نیمکره راست مغز ما الگوهای موجود در فضا یا کلیت از هر نوع را تشخیص  
 میدهد و قادر است تضاد های متقارن و کشتیهای را که ظاهراً از نظر استعداد تحلیل غیر منطقی بینایی  
 نیز دریافت کند. بنیادی در نیمکره چپ از شرایط مطلوبتری برخوردار است زیرا که ترتیبهای  
 متقارن و فضایی را جذب میکند. در حالیکه توان عقلی سمت چپ برای درک موقتی تشکیلات  
 مستتر مناسبت است. مثلاً جنبه باطنی وضاحت نهاد میتواند از طریق قوای ذهن نیمکره راست

دریافت شود در حالیکه جنبه خارجی و شکلی ندارد. بوسیله قوای ذهنی نیمه کره چپ درک و دریافت می شود. نهادها سرچشمه های انرژی در جهان هستند. آنها حتی در نزد خود پویا و فعال هستند. هر یک از اشکال هندسی در مراحلی کوچک سیستم یا تکنیک متفاوت فکری را برای درک جهان و ساختهای آن عرضه می کند. اعتقاد علوم روحی اینست که یک نیروی حیات بر جهان حاکم است که به شکلهای گوناگون درسی آید و بشکل سیکل زایش و نابودی بوجود می آید. هر چیزی تولد پیدا میکند و رشد می یابد و نزول میکند و نابود میشود. چرخه

عدد ده است و این چرخه بر جهان حاکم است. تولد + رشد + نزول + نابودی  
 $10 = 1 + 2 + 3 + 4$   
 نهادهای یک بعدی:

هر یک از نهادها میتوانند انرژی حیاتی را تغییر شکل داده و در جهات مختلف بکار ببرند و لول انرژی را بالا و پائین میبرند و انرژی حیاتی را بر عنصر وارد، متمرکز یا پخش کنند بصورت انواع



نقطه، یک بعدی و سه بعدی است به معنای متمرکز و مغلوب و غیر کردن انرژی حیاتی و به انرژی هیچسبب و آنرا تغییر میدهد. نقطه انرژی را محصور و فیکس می کند. نشان متمرکز و تجمع تمامی عوامل موجود در کائنات.

خطوط عمودی و بالا رونده: لول انرژی را زیاد کننده است. (از پائین به بالا)  
 خطوط عمودی و پائین رونده: لول انرژی را کم کننده است. (از بالا به پائین)

خط افقی از چپ به راست: بدون تغییر لول انرژی فقط انرژی را از نزدیک به دور میفرستد.  
 خط افقی از راست به چپ: بدون تغییر لول انرژی فقط انرژی را از دور به نزدیک می آورد.

خط مایل از پائین به بالا و از چپ به راست: لول انرژی را زیاد و از نزدیک به دور میفرستد.  
 خط مایل از پائین به بالا و از راست به چپ: لول انرژی را زیاد و از دور به نزدیک می آورد.

خط مایل از بالا به پائین و از چپ به راست: لول انرژی را کم و از نزدیک به دور میفرستد.  
 خط مایل از بالا به پائین و از راست به چپ: لول انرژی را کم و از دور به نزدیک می آورد.

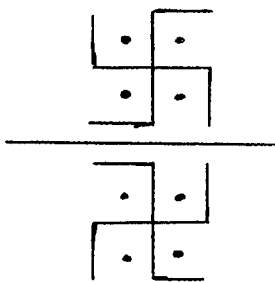
خط مارپیچ به جهت عقربه ساعت: لول انرژی را زیاد و متمرکز و از بیرون به درون میکشد و وارد سیستم میکند.  
 خط مارپیچ به خلاف جهت عقربه ساعت: لول انرژی را زیاد و متمرکز و از درون به بیرون میفرستد.

خطوط مارپیچ سه بعدی از تشریح احساسات آزادگی، قابلیت، نبوغ بوده و باعث تحریک و میداری احساس در فرد میگردند.

نمادهای دو بُعدی :

هر نمادی یک اثر واقعی دارد و یک اثر اعتباری و امدها شده دارد، خیلی وقتها معنای واقعی ناپدید میگردد. بعضی نمادها قدرت خود را از کسیکه آنها را ساخته است گرفته و بعد از مدتی از بین میرود، بعضی از نمادها تقلیدی از اشکالی طبیعت هستند، از نمادها برای رفع نواقص محیط یا انرژیها استفاده میگردد. یک انرژی بنیادی وجود دارد که با حرکتهای مختلف به تاثیرات و وقایع مختلف را ایجاد میکند. صلیب مسیحیت در دوران قدیم نماد مخوفی بوده چون نشانگر شکنجه سخت بوده ولی حالا حاوی انرژی مسیح و روحانی است و این معنای اعتباری دارد که بر آن حاکم شده است.

صلیب شکسته یا سواستیکا یا گردونه مهر:



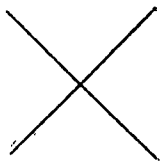
سواستیکا یک واژه سانسکریت به معنی خوشبختی است. در نوع هندی آن در هر ربع آن نقطه‌هایی قرار میدهند و نشانگر جهت چرخش چاکراها است. این نماد علامت خروج انرژی کیهانی است ولی وقتی به نماد نازیها تبدیل شد اثر آن کاهش یافت. سواستیکا زمانیکه ساعتگرد است گیرنده انرژی و زمانیکه خلاف جهت عقربه‌هاست فرستنده انرژی است.

صلیب بعلاوه :

جایگاه	جایگاه
احساسی	روح
جایگاه	جایگاه
جسم	ذهن

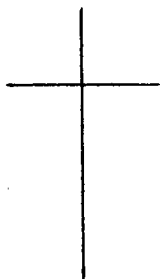
نمادی از تعادل و توازن چهار عنصر و نمادی از مصالحه کردن است و هر چیزی را که بخواهیم با چیزی دیگر جمع کنیم این نماد را بکار میبریم. این نماد میتواند مجموعه‌های غیرمتعادلی و ناماهنگ را با هم متحد کند. در سیستم‌هایی به کار میروند که تمایل به صلح و آشتی دارند، مثل صلیب سرخ و سوئیس. این نماد همزمان بیانگر اعداد ۲ و ۴ نیز میباشد. نشان نظم نیروی الکترومغناطیسی است.

صلیب ضربدر :



نماد منع و بازداشتن و جلوگیری کردن و کنترل کردن است. هر جا بخواهند مانع ورود یا خروج کسی بشوند ضربدر میزنند.

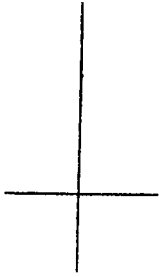
صلیب مسیحیت :



معنای واقعی آن سردانگی است. منتها معنای اعتباری آن معنای واقعی آنرا تحت الشعاع قرار میدهد. در دوران قدیم نماد شکنجه بوده و بعد از مسیح صرفاً بمعنای انرژی روحانی است. این نماد در ارتباط با عدد پیاپی بران یعنی ۸۸۸ میباشد.

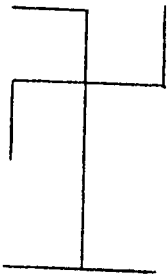
### صلیب وارونه :

این نهاد انعکاس دهنده و نهاد شیطان پرستان است. ولی در قدیم نهاد شوالیه های برتر بوده است.



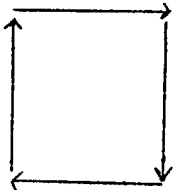
### فالون : (چرخ قانون تقوا)

نهاد برکت و ذخیره و جذب ثروت و جاکرامی که انرژی کسب و دریافت میکند است. و نهادی از خورشید و قدرت و معنای استعاری جاکرامی است که خلاف جهت میگرد. فرد شیوا و شاکتی است که از کف دستانشی برکت خارج میشود و بیرون میاید. خورشید همیشه از مشرق به مغرب است و حرکت جهت عقربه ساعت دارد.



هر نهادی وجه زنانه و مردانه دارد و در هر سیستمی باید هر دو متعادل باشند مثلاً در مثلث مذکر و مؤنث دارد و در مربع از رنگهای مؤنث و مذکر استفاده میشود. خانه ها اکثراً از عناصر زنانه اند و فاقد عناصر مردانه میباشند مثل مکعبهایی که فاقد عناصر تیز و رنگهای آن است. ولی خانه های قدیمی درخت و گنبد داشته اند که انرژی را تعدیل میکرده است.

### مربع :



از چپ و راستین هم قدرت که لول نزدیک با دور میشود، از دور به نزدیک و هم از نظر که انرژی بالا میرود یا پایین میرود و انرژی را رام و اسیر و محصور میکند. انرژی را تثبیت و آرام میسازد تا تغییرات در رنگهای انرژی زمین را هماهنگ کند و یا با رنگ زرد یا قهوه ای هم میشود فعال کرد. مربع در ارتباط با انرژی زمین است که انرژی را محصور و ثابت و پایدار میکند و در جایی بکار میرود که انرژی و یا هدنی

که بر سبکتر بنیم تغییرات را مهار کنیم. با کمک میکند تا اعتشاش را مهار و جریان تغییرات را کنترل کنیم. مربع به عدد چهار نیز مربوط است. مربع نهادی از سکون و استعاری و مردانگی و عقل و منطقی و جهان مخلوق و زمین و گسترار و حصار و پنجره و جان پناه است. مربع احساسات خرد را در وابستگی و علاقمندی با جایی یا چیزی و یا کسی فراهم آورده و تحریک مینماید، بیشترین نقطه ای که در بدن از این شکل تاثیر میگیرد جاکرامی تحتانی است. شکل مربع از چهار ضلع برابر تشکیل شده است و هر یک از این چهار ضلع میتواند بنایانگر: چهار جهت اصلی و چهار فصل سال و چهار عنصر و چهار مرحله از زندگی کودک، جوانی، میانسال و پیری و چهار طبع سرد و گرم و خشک و مرطوب و چهار خلط صفرا و سودا و بلغم و خون و چهار مرحله از تکامل بشری، دوران جنین، دوران زندگی، مرگ، رستاخیز و معاد باشند.

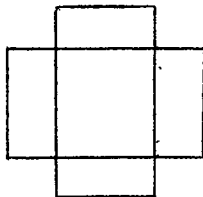


مستطیل :

افقی

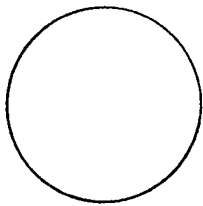
همان مربع است با تفاوت اینکه مرتب اول انرژی را ثابت نگه می‌دارد ولی مستطیل حرکت انرژی را تسهیل میکند ولی لول آنرا تغییر نمیدهد. انعکاسی همزمان اعداد اول

قائم



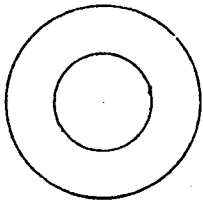
میباشد. مستطیل قائم عشق اعلایی را نشان میدهد و مستطیل افقی عشق اسفلی را نشان میدهد. مستطیل اشاره به راه نیز دارد. مستطیل افقی و عمودی محورهای تقارن عمود برهم دارند که با هم نشان روح و جسم هستند. و نشان میدهند که محور روح بر محور جسم یا محور را کب بر محور مرکب عمود است.

دایره :



انرژی را متمرکز و محصور و پدیدار میکند ولی ثابت نمی‌ماند. قدرت هر چیز را در درونش تقویت میکند. با اعتقاد بر بنی منفرد می‌باشد و برخی لا می‌باشد. همیشه جایی بکار می‌رود که مانع از این شود که انرژی مجموعه جدا از هدف شما انجام شود. در بسیاری از جاهایی که مورد تقضایی و بازرسی و امنیتی است دورگویی آنها با دایره بسته می‌شود که اطلاعات در درون خودشان بیاند. دید دیگران را نسبت به محیط ما می‌بندد. دایره نمادی از حرکت و زمان است و در عین حال نمادی از آسمان، عالم ملکوت، حرکت اجرام سیاره‌ای در حول محوری دوار و سیاره جهان معنوی و متعال می‌باشد. دایره مضاعف قدرت متعادل بین و یانگ را برسیستم اعمال میکند.

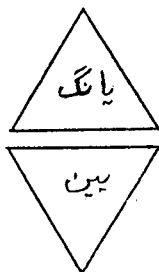
دایره مضاعف



بیضی :

دارای دو کانون است و همان خواص دایره را دارد ولی همزمان میتواند دو مجموعه و دو گولورا در آن محصور کرد. مثلاً ناتو ترکیبی از قدرتهای نظامی کشورهای مختلف است. بیضی با عدد ۵ در ارتباط است.

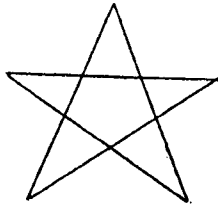
مثلث :



نمادی از ایستایی و توازن و زهدان و شعارهای گفتار و پندار و کردار نیک است. و با سه رنگ اصلی آبی و زرد و قرمز در ارتباط است. مثلث یانگ مردانه و عادی و سهیل آنتی است و لول انرژی را افزایش میدهد و انرژی حیاتی را بالا برده و قابل استفاده کردن میکند و قدرت میدهد که انرژیهای دیگر را که در حال تولید هستند را به سمت هدف خود تغییر بدهید. این امکان را میدهد که مجموعه ای که دارای انرژی است را به سمت ما تغییر مسیر بدهد و با عدد ۳ در ارتباط است. مثلث یین زنانه و سهیل منفر آب و در ارتباط با عدد ۲ است و ما اجازه میدهد که یک میدان و یک زمین برای جذب انرژی خلاق داشته باشیم و ایجاد محیط و فرصت میکند و زمانی بکار می‌رود که یک مجموعه نیاز به پذیرش سرمایه و ایده‌های جدید و جلب اعضاء جدید باشد. هر چیزی که پذیرش مثل قلب و جیب اینطور است.

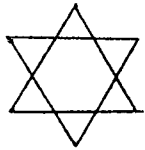
مثلث یا ننگ حالت پیوارکنندگی و افزایش و ارتقاء دهنده دارد، این شکل بیشتر در مردان تاثیر دارد. و جریان الکتریکی بدن را افزایش داده و تقویت میکند و ساختاری آتشین و قدرتمند دارد. مثلث بین بیشتر روی زنان تاثیر دارد و میدان مغناطیسی بدن را تحت تاثیر قرار داده و با آب مرتبط است.

ستاره پنتاگرام یا پنج پر:



نهاد انسان و پنج حس بشری و عنصر زلزله و حمایت و دفاع است. وقتی بشوا همد از خطری یا خطر انرژی روانی منفی دیگران خود را حفظ کنند با پنتاگرام میبندند. این نماد با عدد ۵ در ارتباط است و همیشه تولید انرژی میکند و انرژی مجموعاً را متعادل میکند. در قدیم نماد خانواده بوده، یک خانواده مذهبی شامل پدر و مادر و پسر و دختر و کشیش اعتراف گیرنده یا فرشته نگهبان بوده است.

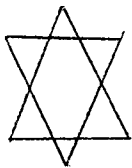
ستاره داود:



فرم واقعی



نوع متساوی الساقین

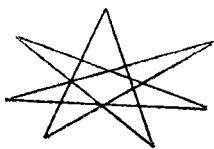


میگویند حضرت داود این ستاره را بر روی سپر خود نقش کرده است. در اصل این نماد مربوط به ویشنو بوده در هند. مثلث بالا سفید و مثلث پایین سیاه بکار میبرد. اتحاد زنانه و مردانه و وحدت جنسی و تعادل آسمان و زمین است. این نماد انرژی را تقویت و متمرکز میکند و در شفا بخشی در بعد سایه‌های بکار میبرد و بیانگر مونداد یا جوهره الهی است. فرم واقعی آن در داخل و بیرونش دارای دایره میباشند و با اعداد ۶ و ۹ مرتبط است که قادر است بر کل جهان حکومت کند. این نماد چاکرای قلب را با همراه متابولیسم بدن تحریک میکند و زمینه ساز کاری بدن را با شرایط مختلف فراهم میآورد. این علامت توازن و تعادل و انتظام را با بدن میدهد. نوع دیگر این ستاره که دارای دو مثلث متساوی الساقین است تعادل دنیا میکی بدن را تحریک و تفهیم بدن را فراهم آورده و تأثیرات خودشی را بیشتر بر روی قلب و چاکرای آن و همچنین سیستم سازگاری میگذارد.

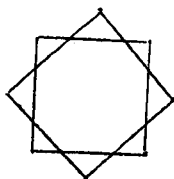
ستاره هفت پر:

نهاد کودکی و فرشتگان نگهبان است.

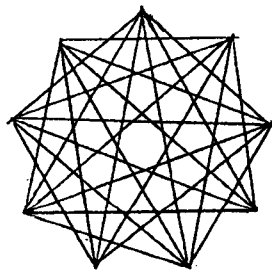
هفت پر



هشت پر



نه پر



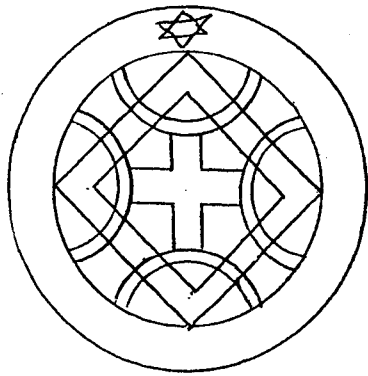
ستاره هشت پر:

نهاد جنگ است.

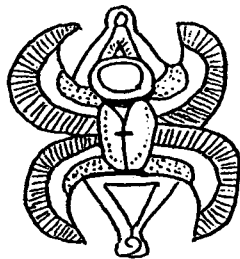
ستاره نه پر:

نهاد تکامل است.

سرمیستالها نیز بشکل ستاره شش پر هستند و انرژی را در خود ذخیره میکنند و هوشمند عمل میکنند.



مهر پنج پیر (کلید سلیمان) برای عشق؛  
 بیانگر قدرتی است که از ترکیب نیروهای مکتب درست  
 شده است.



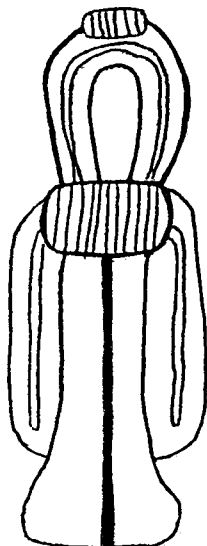
جَعَلَهُ: سبت راست طلسم و نیاد  
 خوشبختی و سبت چپ نیاد باروری  
 مربوط به مصر.



چتر (مون): یکی از هشت نیاد خوشبختی بودایی

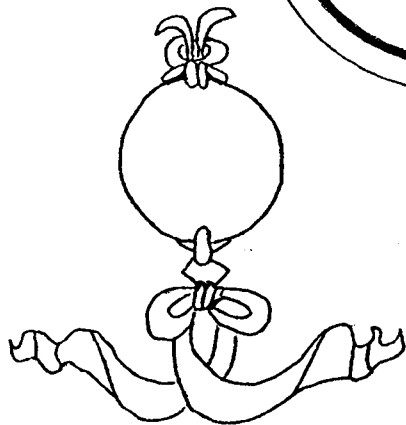
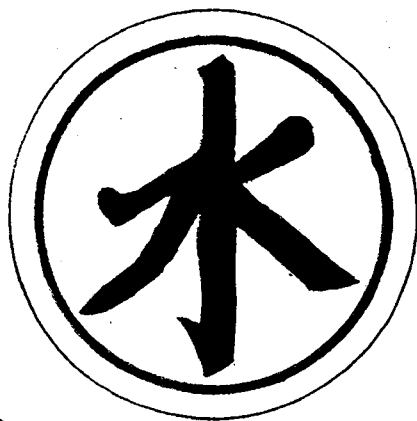


چرخ آشی: یکی از هشت نیاد طلسم خوشبختی بودایی

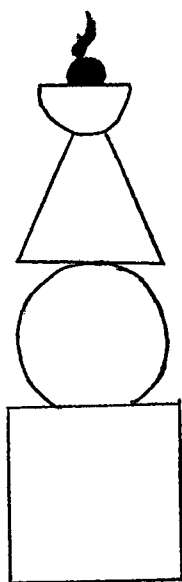


سکره ایزیدی: علامت زندگی و نیاد  
 جاودانگی بوده و علنی کننده روح  
 است.

شعور: طلسم را توپ ضد آتش:  
(آب)



مرواریدها بنا در عرفان چین:



استوپه: در آئین تنتره استوپه از ترکیب ساده ترین اشکال هندسی مربع و مثلث و دایره تشکیل شده که شدیدترین نیرو را تولید میکند. در نیمه کاسه بالا اشیا مقدس را نگهداری میکنند.

نهاد فلز آسمان



نهاد فلز آهن



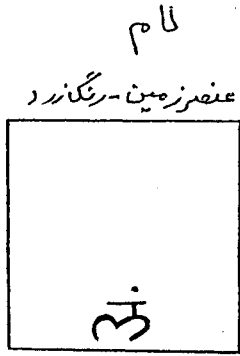
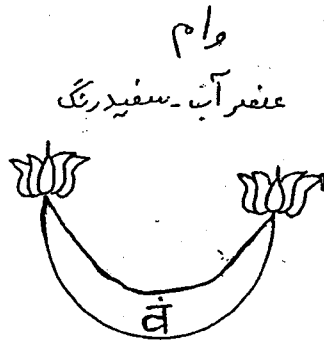
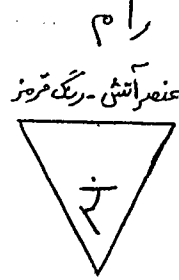
نهاد فلز برنج



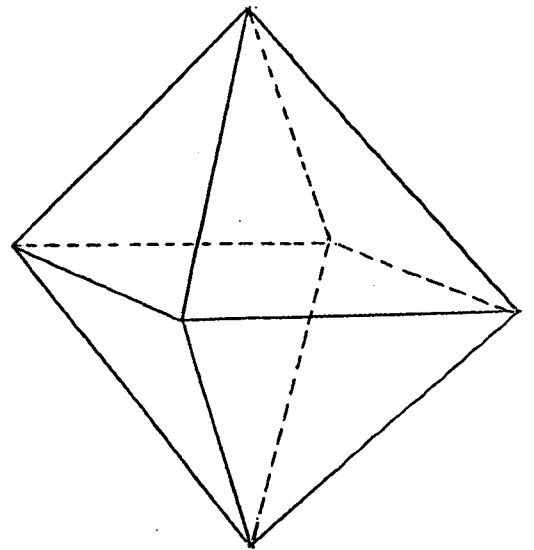
نهاد فلز جیوه



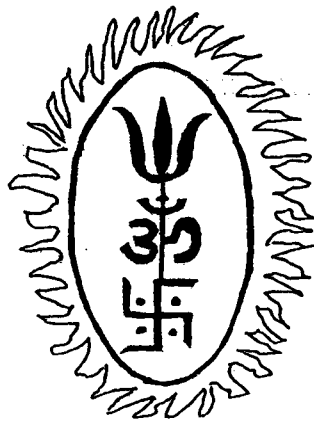
سهیل عناصر :  
 یام = عنصر باد  
 رنگ آبی



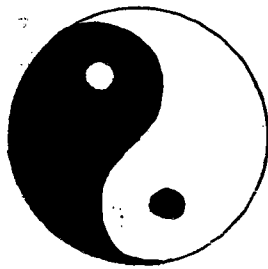
سهیل عناصر چهارگانه متحد



سهیل خوشی بهمنی



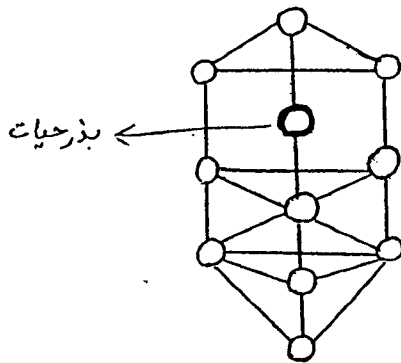
بین و یانگ - سهیل تعادل انرژی  
 و چرخه هماهنگ نیروها



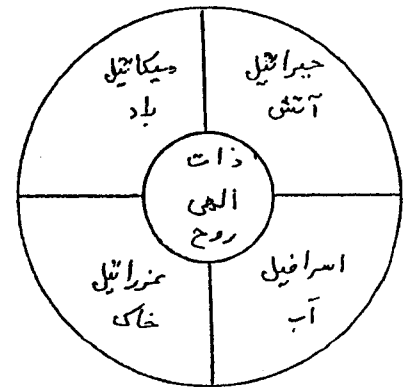
نهاد درخت زندگی:

ساختار مولکولی روحانی هر چیزی به شکل زیر است که به آن درخت زندگی میگویند. به هر یک از دایره ها که شکل یکی از صفات الهی روی زمین است و سیر دهن میگویند. و بالاتر از آنها سه مرتبه پراز اساسی الهی و طایفه و شیاطین است.

مرتبه آیین  
 مرتبه آریث  
 مرتبه سعف

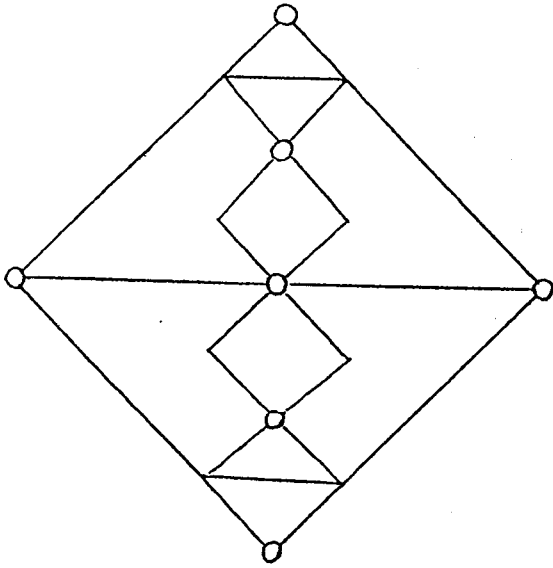


سهیل جادویی عدد هفت که همه علوم و حقایق و معارف از مرکز آن صادر میشود. مانند دریایی که مقصد همه رودها و جویبارهاست.

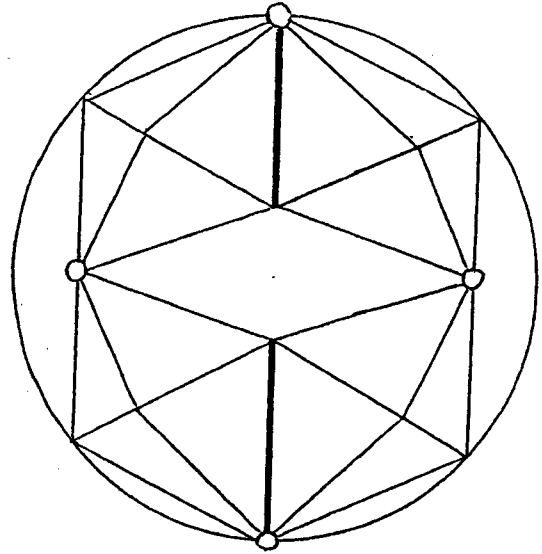


بنیادهایی که ایجاد ضدیت شدید میکنند:

صوسی و ساحران



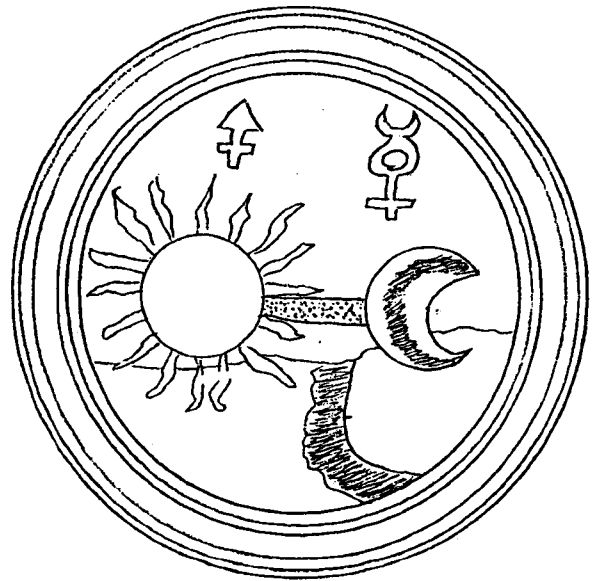
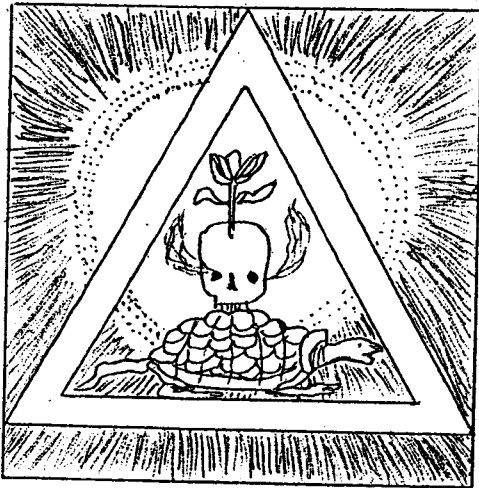
عیسی و شیطان



بنیاد ماه و خورشید بر روی رودخانه آب جاویدان

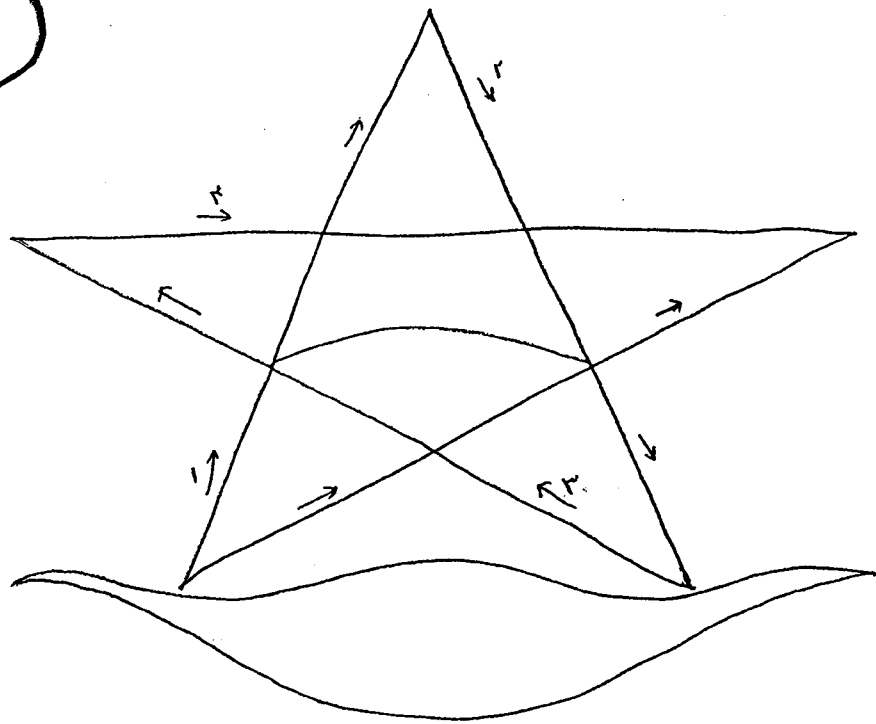
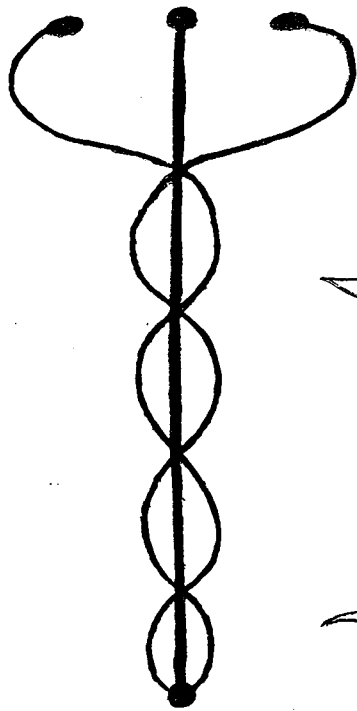
بنیاد تثلیث نفس: واسطه بین جسم و جان

ماه بنیاد زن یا نفس کل است.  
خورشید بنیاد مرد یا عقل کل است.



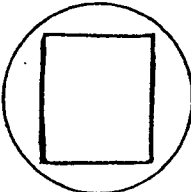
سادوسیوس: عصای بالدارینا در پزشکی

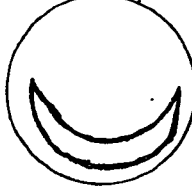
ستاره پنج پر: پانتاگرام برای قطع هر نوع انتقال اثیری مزاج

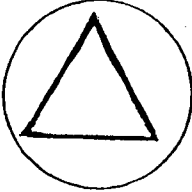


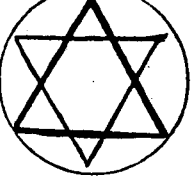
سهیلهای چاکراها:

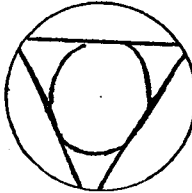
- ۱- مولادها را - نیلوفر ۲ پر

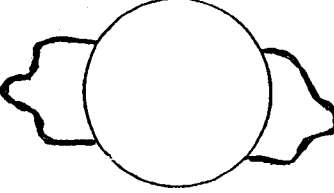

- ۲- سواد هیستانتا - نیلوفر ۲ پر

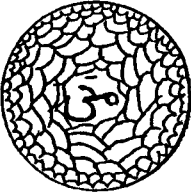

- ۳- مانی پورا - نیلوفر ۱ پر

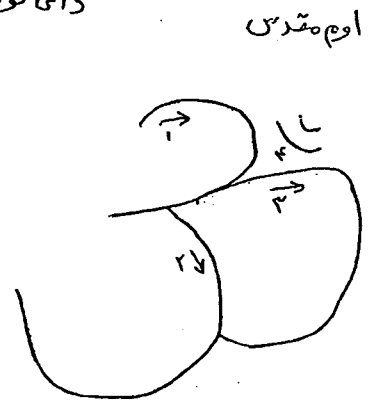
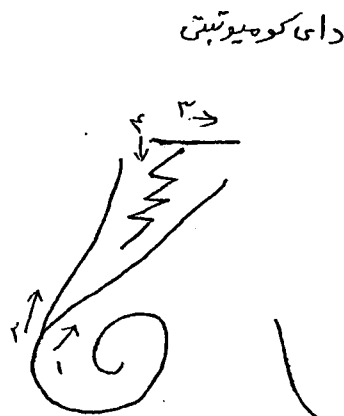
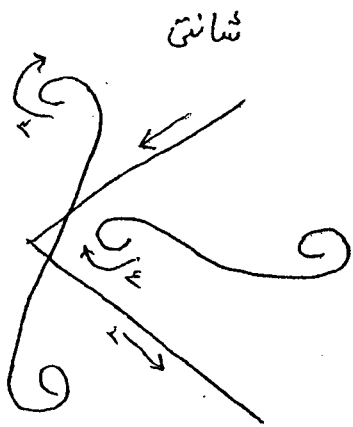
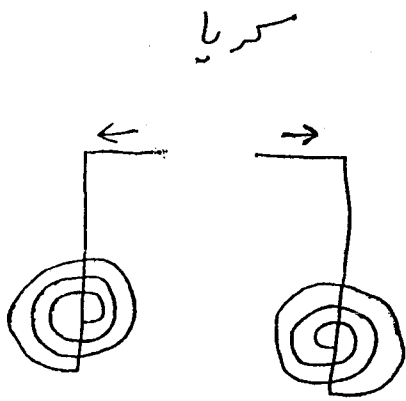
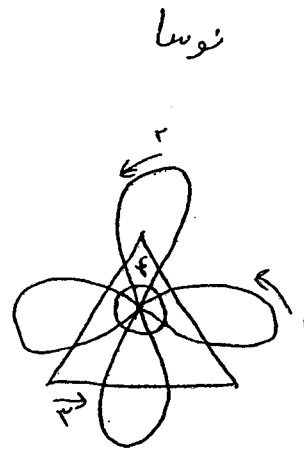
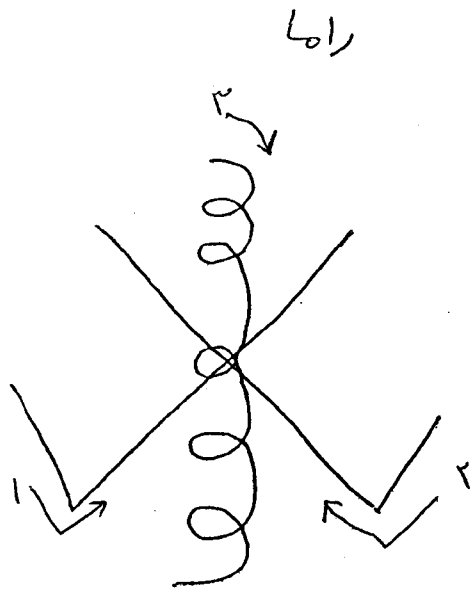

- ۴- آناها تا - نیلوفر ۲ پر


- ۵- ویشودها - نیلوفر ۱ پر


- ۶- آجنا - نیلوفر ۶ پر

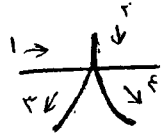

- ۷- ساها سارا - نیلوفر هزار پر



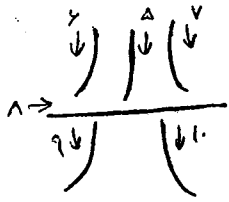




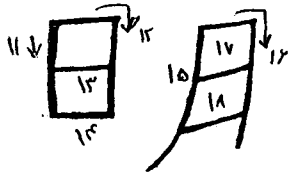
سهیل دای کومیو: (ری کی)



= DAI خداوند بزرگی کائنات



= KO ویرمن بتاب



= MYO

ماه و خورشید - مذکور و منوئث - چپ و راست - سرچشمه فریکی  
و بخشش از نور دزونی

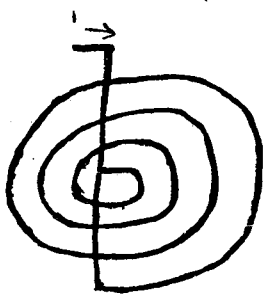
هن سازی شورش



بناد روشاری کی



چکوری



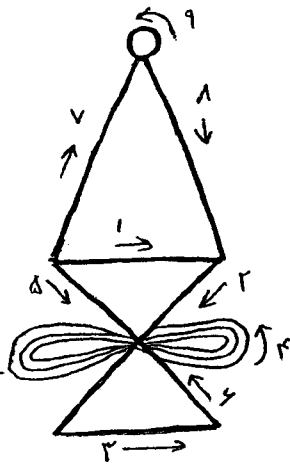
افزایش قدرت

سی هی کی

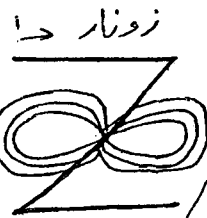


روحی

هن لو

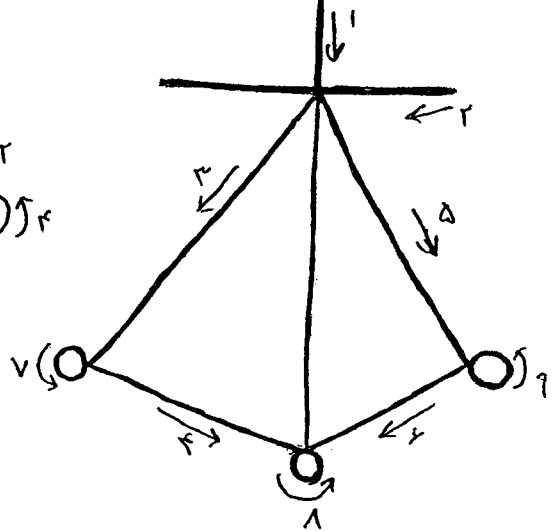


سهیل های کارونا:



حلقه ۳ دور کشیده  
میشود.

هارت



نهاد خنراهن



نهاد آهنزبا



نهاد دنگره



نهاد دمس



نهاد روح



نهاد دروز



نهاد شب



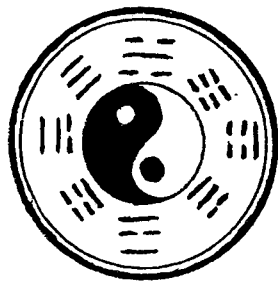
نهاد طلا



نهاد تصفيا



نهاد موم

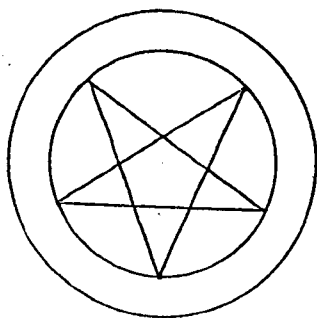


نهادين چينگ نزد باستانى چين :

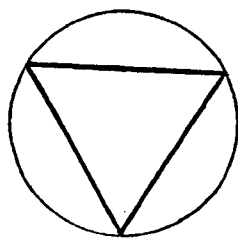
ساخطيها بصورت دايره دور تا دورين و يانگ چيده شده و پيرايش را تحت تمامي وجوه آن بوجود آوردند. اين سمبل ارتباط دهنده جهان درون با بيرون است.

نهادهاي اهریمن و شیطانی :

نهاد کتاب شیطان پرستان



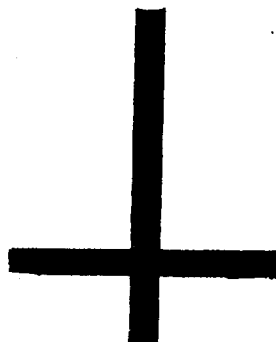
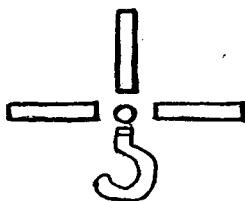
نهاد همجنس بازان



نهاد دجال یا ضد مسیح است  
شماره پست ترين شهوات جنسی  
است (بن)

666

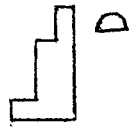
نشانهای شیطان پرستها :



سهیل باست که دلایل ذهنی و روحی را در بیماریهای جسمی یافته و برای سلامتی عقلی مفید میباشد.



سهیل کرما که در درمان هر نوع بیماری زنانه و کودکان تأثیر دارد.



سهیل ثوث که در مجادله با هر نوع بیماری و تقویت کننده روح و روان و افزایش میزان تأثیرات دارویی میباشد. در حین اجرای عملیات مدیتاسیون دلایل بیماری را میتواند ظاهر کند.



سهیل چشم خروسی که حالتی محافظت کننده را در برابر امراض دارد و بدن را از بیماری مصون میدارد.



سهیل هیروکلید که سلامتی و رفاه را ایجاد میکند.



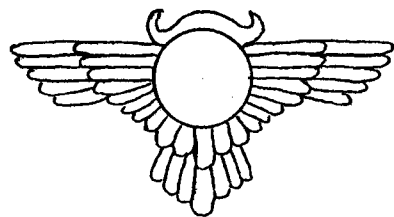
سهیل آنف که نیروی انرژی شفا بخشی را افزایش میدهد و نماد نیروی زندگی بشمار میرود.



سهیل سیریوس که دنیای خلعت و سرشت ما را بیدار میسازد، انرژیهای شفا بخشی را ایجاد کرده و مقاومت و نیرومندی را در بدن تحریک میکند.



سهیل فرور که یعنی پادشاهی الهی است و گویای سارکن اساسی بنواریک و گفتار نیک و کردار نیک است و زندگی معنوی را ایجاد میکند.



خورشید ☉ ماه 2 مشتری ♃ اورانوس ♅ عطارد ☿

زهره ♀ زیتون ♄ زحل ♄ مریخ ♂ پلوتو ♇ ماکه رأس ♄

♃ ذنب آفرودین ♀ اردیبهشت ♈ خرداد ♉ تیر ♊ مرداد ♋ شهریور

♌ مهر ♍ آبان ♎ آذر ♏ دی ♐ بهمن ♑ اسفند

عنصر آتش؛ شلک قرمز      عنصر آب؛ هلال ماه سفید      عنصر اتر؛ بیضی سطح تیره  
عنصر باد؛ شش ضلعی آبی      عنصر خاک؛ مربع زرد      بنوبت رویشان مدیتیشن کنید.

نهاد را طوری بکار ببرید که حداقل امکان کسی نهد. اگر کار بازرگانی است مثلث مردانه و اگر  
 سازمانی باشد مثلث زنانه باید باشد. در کارهای اکتیو کلاً از مثلث مردانه استفاده کنید.  
 میتوانید به مثلث طرحهای اضافه کنید. اگر دوستان خود کاملاً دارید از مربع استفاده کنید. اگر  
 بخواهید اطلاعاتتان محصور باشد دایره بزنید. در کارهای خدماتی مثلث معکوس با اضافه ستاره  
 پنجم پر بکار ببرید. همیشه در ابعاد از نام مساعد شرکت استفاده کنید. همیشه هر فرم نوک تیز را  
 درون دایره یا بیضی یا مربع محصور کنید. مگر اینکه تعداد آن چیزهای نوک تیز با عدد شانس شما  
 مساوی باشد. هرگز مثلث را در چهار گوش محصور نکنید مگر اینکه طرح فاقد دایره یا فرمهای  
 چرخشی باشد. همیشه مثلث را با متن قرمز درون مربع شبیه نیلی بکار ببرید. برای بیهوش  
 اطراف قرمز پررنگ با سبز کمرنگ و بیشتر بیرونی مارپیچ با سه شعاع برخورد دارد باشد. باید دید  
 مخاطب کیست و چه احساسی باید در آنها ایجاد کرد. جام مقدس نهاد مهمی است. جام یک  
 شخص است. نهاد ساده چند وجهی کله یا خورشید میتواند انعکاس دهنده باشد. برای اینکه  
 رابطه دو نفر سالم و روبه دوام باشد و حتی اگر مشکلات با هم داشته باشند هر دو نفر دستهای را  
 سر انگشت حلقه در آن هست را بگیرند و هر دو انگشت را بهم گره بزنند این کار مثل خازنی کاچریان  
 الکتریسیته آنرا شارژ میکند بدن احساسی هر دو را شارژ میکند.

نسبت طلایی: عدد  $1/618$  یا عدد فی را میگویند که عدد طبیعت است. هر جای بدن را اندازه  
 بگیرید از این نسبت پیروی میکند و در تمام طبیعت وجود دارد. نسبت زنها به مردها و موجودات  
 ماده به نرها. اگر از این عدد در نهاد استفاده کنید موفقیت خواهید داشت.  
 نسبت دایره به مثلث نهاد عدد  $1/618$  میباشد.



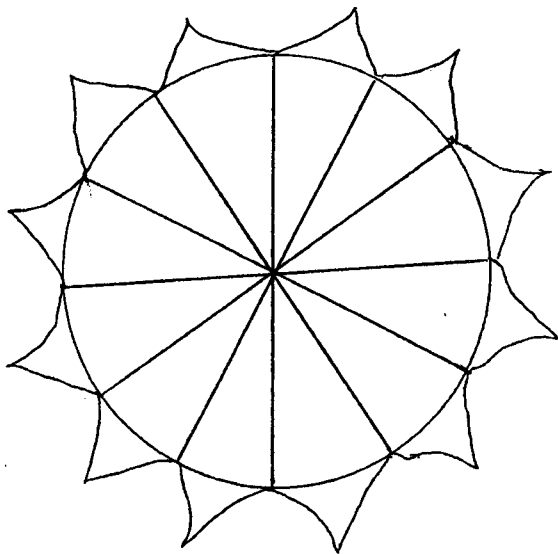
هر جای که دو نهاد مذکر و مؤنث باشد یک نیروی روحانی هست. جنبه مسا جد مردانگی و مصراع  
 مسا جد زنانگی است. در هر جای مقوس یک وجه زنانه و مردانه خودتان را در سبها بیاورید. برج  
 و ستون و ضریح نهاد مردانگی و مذکری است. مراسم مذهبی تداعی باوروری جنسی و باوروری کیهانی  
 و اتحاد نیروهای آسمانی در زمین است. از نظر رنگ و بنا بهترین راه برای مورد خاستان انتخاب  
 کنید و بهتر کنید. مثلاً مثلث قرمز نیت و آرزو را با تکرار مجسم کنید. روزانه روی مثلث قرمز مدیتیشن  
 کنید. مثلاً دوست دارم فلانی به من تلفن کند. به مثلث قرمز تکرار کنید و در آن باز میشود و فلانی در آن  
 نشسته و تلفن میکند. روزانه انجام بدهید. تحقق می یابد. روش توطین رنگ انتخابی را بکار ببرید.  
 نهادها با خطرت انسان در ارتباط بوده و نشانگر تکرار و تجمع نیروی ذهنی انسان در یک نقطه مشخص  
 است. در واقع اگر نهاد خاصی را مشاهده کنید پس واسطه درمی یابید که کدامین تفکر و دیدگاه ذهنی  
 شخص در آنجا تکرار گردیده است. نهادها عاملی هستند که احساسات و شیوخ ما نگاه رو خفته  
 در عین وجود ما را تحریک کرده و ما را بسخت و سوسوی دانش و آگاهی سوق میدهند که یا ما قادر به

به تشخیص آن نبودیم و با اینکه شیوه استفاده از آن استعدادها را نمی دانستیم، این نهادها در واقع پلهای ارتباطی میان ذهن حاضر با استعدادها و قابلیتهای درونی ما هستند. به هر اندازه که شما مفاهیم نهادها را درک کنید هماتقدر به تاثیرات آنها نیز پی خواهید برد. دادن رنگهای خاصی به نهادها باعث میشود که شیوه خاصی از درمان را کشف کنید.

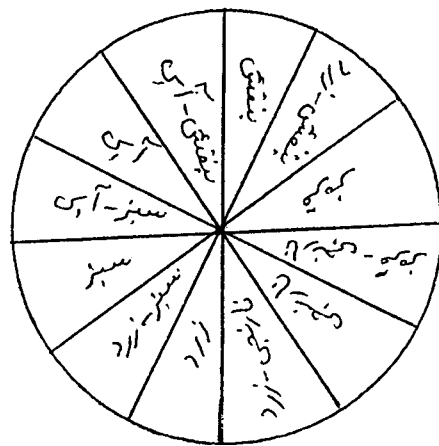
### تکنیک چرخ رنگ نهادها:

- ۱- دایره ای را به اندازه ده تا پانزده سانتیمتر ترسیم کنید.
  - ۲- با استفاده از پرگار و تقال ای خطوط شعاعی ۲۰ درجه ای ایجاد کرده و دایره را ۱۲ بخش کنید
  - ۳- هر کدام از قسمتها را با رنگهای طیف نوری رنگ کنید و از رنگ سرخ آغاز و با رنگ کبود تمام کنید
  - ۴- در حال رنگ آمیزی به احساسات خودتان نیز توجه داشته باشید. به حالات و رفتارهای ناخود آگاه خودتان دقت کنید. ببینید کدام حالت بدتر و دوست داشتنی تر است. کدام رنگ برای شما جذاب است و کدام به همان رنگ بیشتر نیازمند هستید.
  - ۵- دایره ای دیگر ترسیم کنید، ترجیحاً خط ترسیم را موجد ار ترسیم کنید. یعنی در اطراف دایره اصلی خطوط نیم دایره مانند ای ایجاد کنید. در حالیکه این شکل را ترسیم میکنید و رنگ میزنید به احساسات و رفتار خودتان دقیق شوید و نتیجه گیری نمایید.
- موثرترین نهادها همانهایی هستند که خودتان ایجاد کرده اید. نهادهایی بسازید که حالت پاسخگویی تمامی نیازهای کارشناسی شما باشد

چرخ رنگ دوم

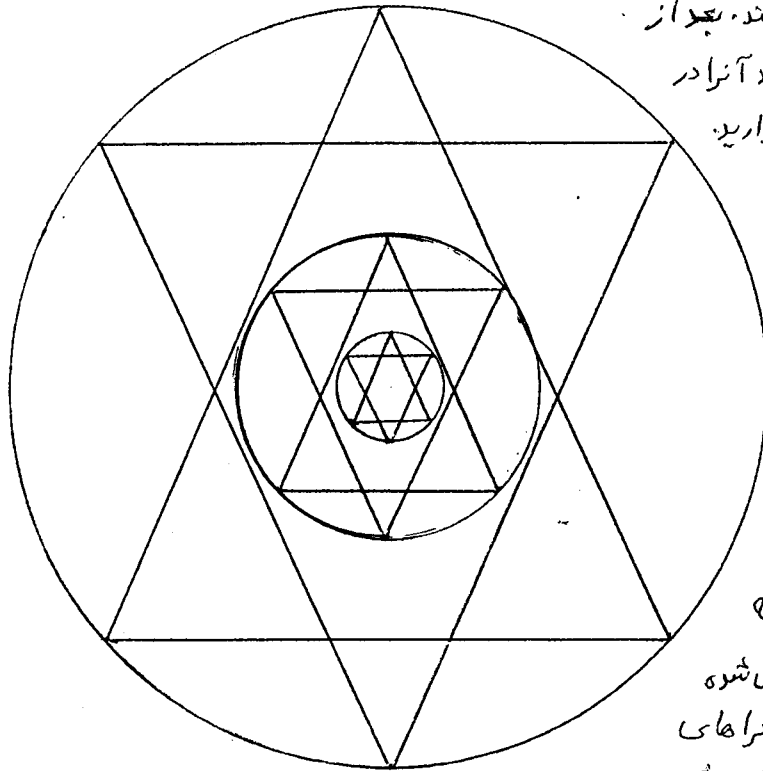


چرخ رنگ اصلی



هر کدام از نهادهایی را که تمایل دارید انتخاب کرده و بکار بگیرید و تلاش کنید که افکار مورد نظرتان را تا پایان درمان در ذهن خود حفظ نمایید. از هر جنسی میتواند برای ساختن نهاد

استفاده کنید. بهترین مواد برای این مورد کماند متقوای است. رایجترین و اساسیترین نهاد برای این کار دایره، ستاره شش پر و شکل مکرر آن است که باعث میشود بنای سیستمهای وجودی انسان از آن تاثیر گرفته و با تعادل و توازن برسد. این نهاد قلب را با حرکت و ادار



کرده و نیروی فرد را افزونتر میکند. بعد از

اینگاه نهاد خودتان را تکمیل کردید آنرا در

فاصله یک تا ۱/۵ متری خود بگذارید.

بدنه آن جای راحتی مهیا کنید

و راحت بنشینید و حدود ده تا

۱۵ دقیقه تمرکز فکری خودتان

را کسب کنید. در این بین به

این فکر کنید که نهاد شما چه

چیزی را انجام داده و چه نیروی

را ایجاد خواهد کرد و در رابطه با

انرژی ایجاد شده فکر کنید. در حالیکه

تصور میکنید انرژی حاصل و پخش شده

از نهاد شما به اطراف از سوسو چاکراهای

بدن شما مکیده میشوند، سعی کنید بیشترین

تاثیر پذیری نقطه ای را که مدنظرتان است در ذهن تقویت کرده و به آن برسید. در حالیکه

بانگه های عمیق به نهاد خود خیره شده اید سعی کنید خودتان را با آن بسیار نزدیک و یکی

بدانید. چرا که شما بنوعی از آن هستید و با هم تلفیق می شوید. زیرا میان انرژی آن با انرژی

شما حالت تمامیت و وحدت پدید می آید.

سبزه ها و نهادها:

سنجد: نهاد زایش و تولد و بالندگی و برکت

سبزه: نهاد فراوانی و برکت و قداست

سهاق: نهاد گندزدایی و پاکیزگی

سرسه: نهاد گندزدایی و پاکیزگی

سکه: نهاد برکت و سرشاری کسبه

شیرین: نهاد زایش و تولد و برکت و بالندگی

اسپند: نهاد دور کردن انرژیهای مزاحم

های سرخ: نهاد آناهیتا فرشته آب و باروری و وجودش باعث برکت و باروری میباشد.

سهنو: نهاد زایش گیاهی و بارور شدن گیاهان

سیب سرخ: نهاد باروری و زایش

سیر: گندزدایی و پاکیزگی

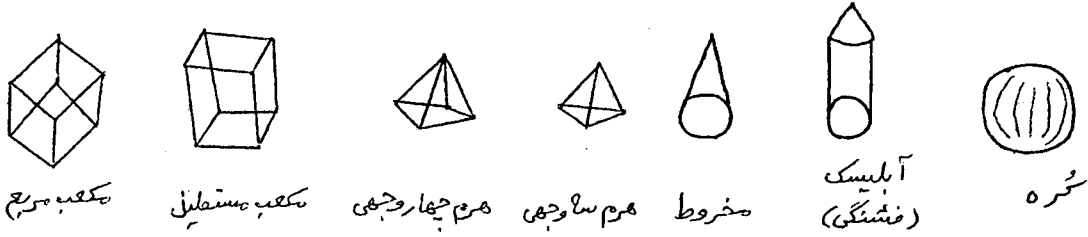
تنم سرخ: نهاد نطفه و نژاد

نقل: نهاد زایش و تولد و بالندگی و برکت

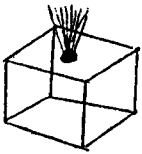
آجیل: نهاد زایش و تولد و بالندگی و برکت

انار: نهاد برکت و باروری

نمادهای سه بعدی:



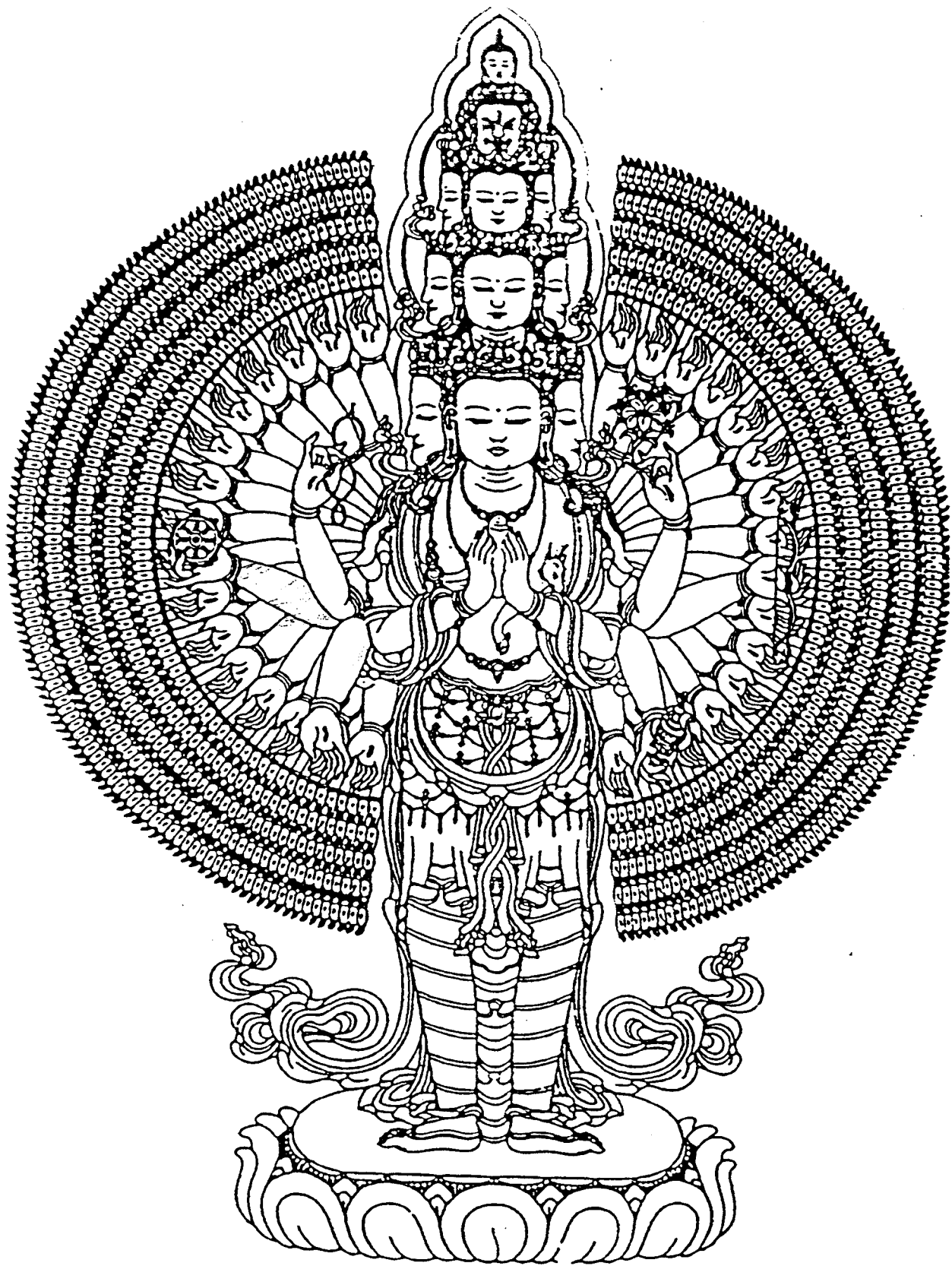
مکعب مربع: همیشه خطوط قدرت است، انرژی زمین از آن به آسمان میرود و انرژی آسمانی به زمین بر میگردد. وقتی نیازم خواننده در این میدان سهیم هستید. درون کعبه یک ستون بگرد هست، میدانهای نیروگرا گرد زمین میچرخند.



مکعب مستطیل: مثل مکعب مربع است فقط جریان رو به بالا دارد و جریان رو به پایین ندارد. برای آزاد کردن روح مرده برای سنگ قبر خوبست.

هرم چهاروجهی: جریان کیهانی را از بالا دریافت میکند و در مرکز آن ارتفاع تا کف تقویت میکند و از دیواره ها انعکاس میشود. اشکال آن اینست که خروجی ورودی یکی نیست، بهترین حالت اینست که هر یک از دیواره ها مطابق یکی از جهات باشد و درش رو به مشرق، این هرم در ارتباط با خورشید است. هرم سه وجهی: همان که هرم چهاروجهی را میکند، فقط ورودی و خروجی آن یکی است. هرم انرژی حیاتی را تشدید میکند، گلبولهای تحریک کننده مثل شک بشکل هرم هستند.

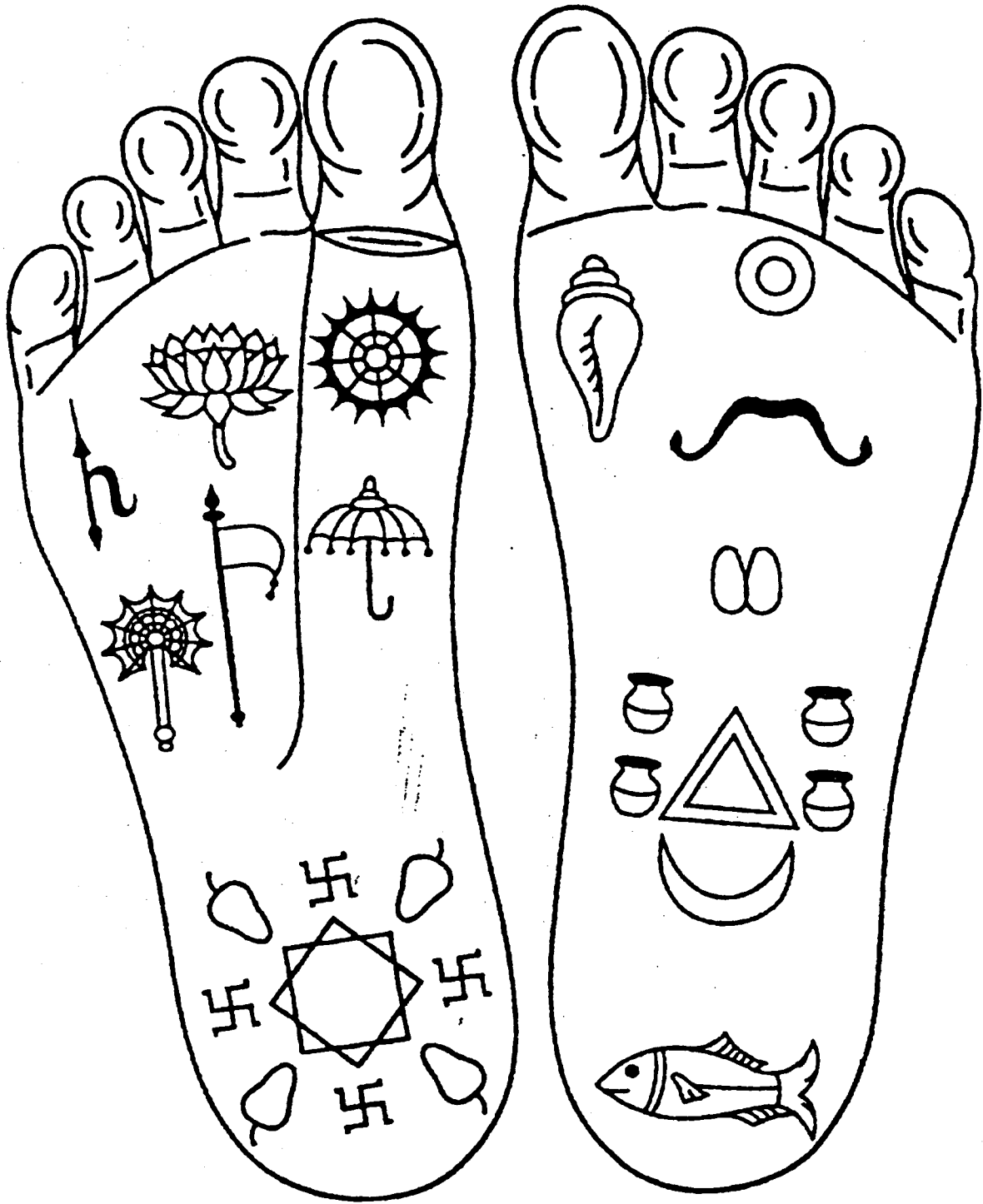
مخروط: کار ویژه ای که میکند امواج ذهنی دورانی را کاملاً تقویت میکند، راس آن از فرق سر از عدد ۱۳ پیروی میکند و فاصله اش تا فرق سر ۱۲ سانتیمتر باشد یا واحدی از عدد ۱۲، خواب را هم از بین میبرد. آبلیسک یا فشنگی: در معابد و گنبد های باستانی دیده میشود ایجاد انرژی و جدایی میکند، هر چه در راس آن باشد خود بخود از بین میرود. مثل زندانها، شکل موشک است و جایی باشد که دور بماند. کره: صرفاً انرژی حیاتی را ذخیره میکند.



بودی ساتوا آوالو کتیشوارا

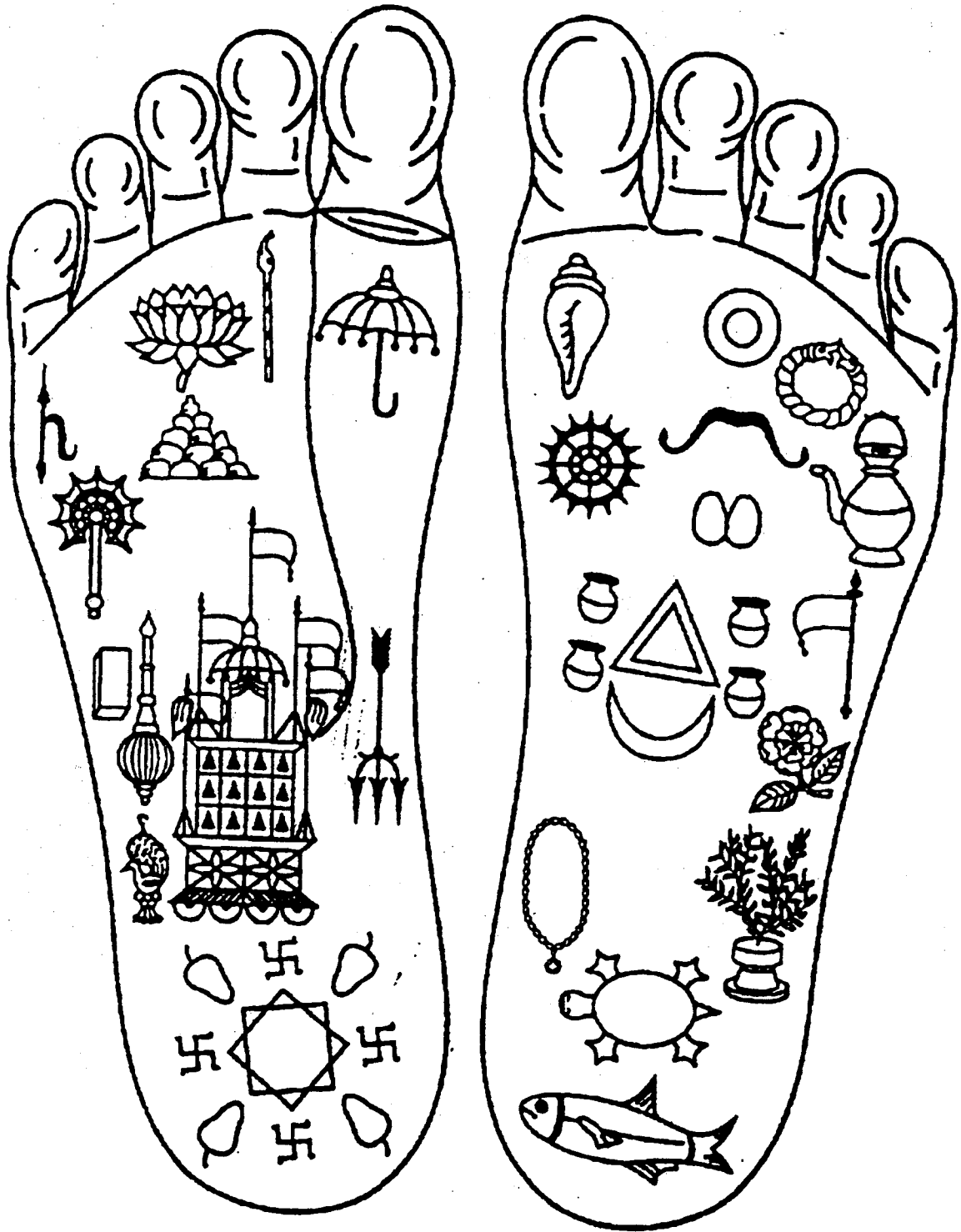


The Holy Name and Kṛṣṇa's Form



Syamasundara's Lotus Feet

The Holy Name and Kṛṣṇa's Form



Sri Kṛṣṇa Caitanya's Lotus Feet

## چنانچنینگ

چنانچنینگ یا برقراری ارتباط با راهنهای درون یا باطن رفیع یک موضوع بسیار خارق العاده در بعد ذهنی است  
که موجودیت پیدا میکند. این روش قابلیت است که به انسان کمک میکند با سایر موجودات عالم هستی که در ابعاد و  
سطوح دیگری از هستی و آگاهی موجودند ارتباط روحی و ذهنی برقرار کنیم و حقیقت حیات و هستی این موجودات  
یا ما همیشه را از طریق کالبدمان ابراز کنیم. یک مجرای ارتباطی یا شخصی که سعی در برقراری ارتباط دارد بعنوان نوعی واسطه  
میان دنیای فیزیکی و ملموس و ابعاد نامرئی ای که در سراسر کیهان وجود دارند عمل میکند. شما میتوانید این شخص  
را بعنوان یک فرستنده زنده که دارای انرژیهای ظریف است در نظر جسم کنید که درست مانند یک تلفن و یا یک  
ایستگاه رادیویی عمل میکند. چنانچنینگ بسیار طبیعی و ساده است. ما انسانها همه با یک اندازه از این قابلیت بهره مندیم  
و میتوانیم با قله وروهای دیگر عالم هستی که در ابعاد و سطوح مختلفی از آگاهی حضور دارند آشنایی نزدیک پیدا کنیم و از  
این ارتباط برای غنی تر کردن زندگیهایمان با نحو احسن و بلا شیوه ای بسیار زیبا و لطیف استفاده های مفید انجام دهیم  
ما خودمان هستیم که میتوانیم با کمک خداوند واقعیت اطرافمان را پدید بیاوریم و اینجا هر انسانی موجودی چند بعدی  
میشود که قادر است همزمان بسیاری از ابعاد واقعیت را تجربه کند. ما قادریم تعالیم و آموزشهایمان از استادان و  
مدرسانی که در ابعاد دیگری از عالم هستی با سرمیروند دریافت کنیم. و الزاماً موجوداتی از گوشه ها و خون نیستند و در زمین  
هم اقامت ندارند. ما باید انرژی مراکز گوناگون کالبدمان را شدت بخشیم و این کانهای ارتباطی (کالبدها) را و منوح  
بیشتری بدهیم تا بتوانیم با سهولت بیشتری با انسانهای دیگر در روی زمین با نوعی هماهنگی ذهنی فروری برسیم. در این  
موقع احساس میکنیم که یک رشته انرژیهای ظریف و اثیری در قلب و مغزمان با حرکت می افتند. اغلب در شروع تجربه کردن  
فشاری نامحسوس در سمت چپ سر وجود می آید و ما قادر میشویم جریانی از واژه هایی بی شمار را احساس کنیم که مانند  
کمانالی ارتباطی در دسترس ما قرار داده میشود و ما سرشار از انرژی اضافی میشویم. احساساتی را تجربه میکنیم که  
انگار نیروی آگاهی و ادراک و توجهمان همزمان با چند مسیر گوناگون میروند. هنگامیکه با ابعاد دیگر ارتباط برقرار میکنیم  
احساس میکنیم از لحاظ باطنی بسیار پر انرژی و پربنی هستیم. تمام انرژیهایمان را به هسته مرکزی کالبدمان متمرکز  
نموده و جریانی از یک انرژی ارتعاشی بسیار محیق و شدید ما را با زمین متصل میسازد. زنجیره تکاملی بشر نهایی  
از میلیونها زنجیره تکاملی است که در عالم هستی وجود دارد. نا تنها بسیاری از سیارات و منظومه ها دارای حیات میباشند  
بلکه بسیاری ابعاد با شعور غیر فیزیکی و ناملموس نیز در عالم هستی الهی وجود دارند. عالم هستی سراپا شعور و زندگی و  
حیات و جنب و جوش است. ما این قابلیت را داریم که با بسیاری از موجودات الهی که الزاماً در این بعد از هستی حضور  
ندارند ارتباطی تلاقی یا تنگی برقرار سازیم. عشق همان چسبی است که عالم هستی را بهم وصل میکند. همان نیروی کششی  
که تمام مولکولهای عالم را بهم متصل میکند و انواع اشکال هستی را پدید میآورد. عشق برای نژاد بشری با راستی در سراسر  
عالم هستی وجود دارد و ما همین با راستی شفا بخش و ترمیم کننده برای روح و روان زمینها داریم.  
شما باید چه از تسلیم کردن سرنوشتهتان بدست یک استاد یا گورو یا مرشد یا راهنما یا کشیش یا روانشناس یا مددکاریا  
هر سستی مانند اینها خودداری کنید و تصمیم نهایی برای هر کاری را در زندگی خودتان انجام دهید.

وظیفه‌ها است:

وظیفه‌ها استاد و مدرس واقعی اینست که با ما کمک کند خداوند را در وجودمان مشاهده کنیم و با نگرینستن به اطراف معجزات و نشانه‌های الهی را با دقت شاهد باشیم. و با شاگردش بیاورد که هر انسانی دارای ماهیتی چند بعدی است. و با زتاب طبیعت درونی و شخصی انسان را با خودش نشان دهد و با انسان کمک کند که از طریق همین طبیعت درونی خود را با بهترین نحو در عالم هستی بیان کند. متأسفانه اکثر انسانها تمایل دارند که در نهایت در مسیری که استادشان قدم نهاده گام نهند و از یافتن مسیر شخصی خود باز میمانند و صرفاً به حالت آگاهی و ادراکی که استادشان به آن رسیده است با آرزومندی نظری افکنند. این موجب میشود که اغلب انسانها متأسفانه همانند کودکانی که با کمال و کم سن جلوه کنند که پاسخ هر سوالی را از پدر و مادرشان که در وجود آن استاد متمرکز شده بگویند خود از تفکر و تحقیق اجتناب میکنند.

اعفای کسیت چنانچگی :

جالبترین راهنمایی که موجودند است نشان (( اعفای کسیت )) است. آنها دارای عشق بسیار گرم و دلپذیر هستند و از هوشی بسیار بالاتر از ما برخوردارند. در ارتباطات اولیه با این گروه چیزهایی مثل اشکال هندسی یا یک خط مستقیم و یا یک خط مارپیچی و بالاخره یک مثلث در پرده ذهن مشاهده میشود که سعی دارند بفهمانند که ما با نوعی جریان انرژی تازه سروکار داریم. در واقع هر شکلی دارای شعور و یا نوعی انرژی است که فرایفت یا اندیشه متافیزیکی در پس یک شکل ملموس و جامد میباشد. هر شکل هندسی از یک جریان انرژی بخصوص برخوردار است که به آن شکل متصل میباشد. مثلاً خط راست نشانه حرکت از اندیشه ناملموس به ماده است یا به گونه‌ای واضحتر از روح به شکل و این خط درباره انرژی در حال حرکت روح به ماده سخن میگوید.

برقراری ارتباط با راهنمایان دیگران :

هرگاه متوجه حضور در اطرافتان شدید امواج ارتعاشی خود را با آن حضور نا آشنا تنظیم کنید. و ارتباط کلامی ذهنی برقرار و با آن آشنا شوید. این کار بیش از یک نوع ارتباطی میان دو موجود از ابعاد و سطوح مختلف عالم هستی میباشد. آن هم دو موجودی یکی فاقد کالبد جسمانی و دیگری دارای کالبد جسمانی و فناپذیر. این نوع برقراری ارتباط بعنوان یکی از وظایف ضمیر خود آگاه میتواند دانشی را به ما بدهد که با زمانها و ماکن متفاوتی مرتبط و مربوط میباشد و ما میتوانیم اطلاعات و یاد دانشی خردمندان ( از سوی موجوداتی دریافته کنیم که بنظر ما بعنوان موجوداتی مرده تلقی میشوند. انسان میتواند از این خط سوزی فراتر برود و با ابعاد گوناگون و متفاوتی از عالم هستی سفر کند و از موجودات یا ما هیئتهای بسیار هم با فرق دارند، اطلاعات و دانشی ارزشمند و گاهی از اوقات کاملاً دست نیافتنی دریافت کند. محدودیتهای موجود در زندگی یک بعدی صرفاً یک موضوع قراردادی بیش نیست که ساختا و پیراختا خود ما انسانها میباشد. اگر واقعاً ما خواهان فراتر رفتن هستیم میتوانیم آرزویمان را به مرحله اجرا در آوریم. در واقع درک این حقیقت که ضمیر آگاه و نیروی ادراک طبیعی ما قادر است همواره به دانش نامحدود دست پیدا کند و با انواع موجودات حاضر در عالم هستی ارتباطی نامحدود داشته باشد راهگشای چنانچگی است. عالم هستی یک کتابخانه بسیار بسیار عظیم است که آکنده از انواع اطلاعات است و چنانچگی اراده کسارت مخصوص برای ورود به کتابخانه است.

برقراری ارتباط با باطن رفیع :

یکی از جنبه‌های بسیار مهم تجربیات چانلینگ بر حول محور باطن رفیع می‌چرخد. هر یک از ما دارای نفس برتر و متعالی شده می‌باشد که نوعی حیات یا موجودیت چند بُعدی دارد که با شخصیت فعلی ما کوچکترین ارتباطی ندارد و با وسیله آن نیز محدود نمی‌شود. باطن رفیع از آزادی عمل کاملی برخوردار است و شخصیت فعلی ما راهم در خود جای داده است و همچون آگاهی منبروی ادراک ما را از سطوح و ابعاد گوناگون هستی در خود ادغام نموده و قادر است زنجیری ارتباطی بین ما با خداوند باشد. بیاری واسطه میان روح ما با ذات مقدس الهی است. چنانچه ما واقعاً بتوانیم و بخواهیم با خدایمان وحدت پیدا کنیم کالبد جسمانی ما مانع از ما نمی‌شود. باطن رفیع بعنوان یک واسطه عمل میکند و با اجازه صید هر کس در کالبد جسمانی باقی بمانیم و همزمان با آگاهی مطلق و کاملی از ذات مقدس الهی برسیم. چانلینگ انتقال ذهن و ارتعاش :

چانلینگ با شکل ناب نوعی انتقال ذهنی است. در طول زندگی روزمره ما لحظات زیادی را سپری می‌کنیم که از نوعی انتقال ذهنی آبی برخوردار می‌شویم و ما میتوانیم با واقعیت یک موجود دیگر را با او سهیم بشویم. مثلاً فرزندان از در چرخه می‌افتد و ما ناگهان درد یا ترس شدیدی در وجودمان حس می‌کنیم. یا دوستی از غم و غمناکی ما حرف می‌زنند و ما ناگهان دستخوش شادی یا هیجانی شدید می‌شویم و شخصی دیگر از مرگ دوستی خبر میدهد و احساس غم انگیز جدایی در ما تداعی می‌گردد. در واقع ما واقعیت شخص یا اشخاص دیگری را تجربه و آنرا در کالبد جسمانی و عواطفمان حس کرده ایم. این کار نوعی چانلینگ کوتاه مدت است. در بسیاری از شرایط ما قادر به تشخیص این لحظات کوتاه و آبی انتقال ذهنی نیستیم و نهایتاً داریم که آنها را اندیشه‌های درونی خود و با انواع واکنشهای عاطفی اشتباه بگیریم. اما هنگامیکه آگاهان دست به برقراری ارتباط می‌زنیم سعی داریم این لحظات انتقال ذهنی را گسترش داده و امتداد بیشتری به آنها ببخشیم. چانلینگ یک حالت خاصی از پذیرش و گیرندگی و جذب است که میتواند میان هر نوع موجود زنده ای بوجود بیاید. ما با قراردادن خود در نوعی حالت انتقال ذهنی ما میتوانیم با گیاهان، حیوانات و دوستان و اقوام و حتی اموات و بالاخره با ارواح و راهنایان بسیار پیشرفته و کامل یافته وارد ارتباط شویم و حتی میتوانیم با بخشهای نهفته‌ای از وجودمان و یا بخشهای بسیار تکامل یافته‌ای از شخصیت باطنیمان که معمولاً قادر به شناخت آنها نیستیم وارد ارتباطی نزدیک شویم.

ارتعاش یا طنین :

ارتعاش یا طنین بیشتر در کارهای موسیقی استفاده میشود و به صوتی مستند و شدت یافته اطلاق میشود که در زمان ارتعاش آلت‌های گوناگون موسیقی بصورت همزمان پدید می‌آید. ما نیز مانند هر نوع آلت موسیقی ارتعاش یا صوتی مخصوص به خود داریم و این با خاطر وجود مولکولهای در درونمان است که در زمینه‌ای ژنتیکی که فقط جنس خود ما است و از ماهیت یگانه و منحصر بفرد برخوردار است با حرکت و جنب و جوش مشغولند. و متکی در نوعی انتقال ذهنی فعال با موجودی دیگر وارد ارتباط می‌شویم ارتعاشهای منحصر بفرد ما با هم هماهنگی پیدا میکنند و ما میتوانیم با آن موجود طنین در اطراف ایجاد کنیم. چانلینگ به پدید آوردن حالات فعالانه ارتعاش با یک ضمیر آگاه دیگر بوجود می‌آید و نوعی رابطه انتقالی ذهنی فعالانه‌ای است که ما میتوانیم آنرا در هر مسیری که بخواهیم متمرکز کنیم. انتخاب مسیر به علایق و ارزشها و معیارها و

اعتقادات ما بستگی دارد و اینکه برای رشد و شکوفایی و پرورش هر چه بیشتر قابلیت‌های درونی در هر زمان ارائه شده  
با چه چیزهایی نیاز خواهیم داشت. اگر میل شدید به شفا دادن داریم میتوانیم انرژی‌های شفا دهنده موجود در عالم  
هستی را بسوی خود جذب کنیم و آنها را بسوی کالبد فیزیکی یک انسان بیمار هدایت کنیم. اگر با حیوانی علاقه مندیم  
میتوانیم با ذهن آن حیوان وارد ارتباط شویم. اگر مایل هستیم که از یک رشته اصول معنوی مطلع شویم و خود را از  
این نظر پرورش دهیم میتوانیم خود را با راهنمایانی بسیار پیشرفته که در بُعد روحانی با سر می‌برند نزدیک سازیم.  
چنانکه این قابلیت و توانایی را با ما میدهد که وحدتی عالی با تمام موجودات عالم هستی برابری بسیاری از انرژی‌های  
شفا دهنده و تقویت کننده این عالم برقرار سازد. میل ما برای گسترش دادن به ضمیر آگاهمان نقش بزرگی را در  
قابلیت ما برای برقراری ارتباط ایفاء میکند. مراقبه یا فرو رفتن در حالت عمیق ترانس میتواند زمینه‌ساز این شرایط  
باشد. در واقع ترانس و چنانکه جدا نشدن میباشند. حالت خلسه یا شفق اجازه میدهد که خود را از شخصیت آگاهانه  
جدا سازیم و در مراحل اندیشه معمول رها می‌یابیم. همچنین قادر است حالتی از گیرندگی را در فرد با  
وجود ریاوردگی برای برقراری ارتباط و مرتعش شدن بایک موجود دیگر لازم است. از آنجا که سطوح مختلف از ترانس  
وجود دارد هر انسان باید میزان شدت و یا عمق فرو رفتن در حالت خلسه خود را پیدا کند تا بتواند خود را از شخصیت یا  
ضمیر آگاهش جدا سازد.

ترانس سبک: در این وضعیت میتوان به اطلاعاتی که از طریق عبور میکند گوش کرد و اطلاعات دریافت کرد و با محیط  
اطراف نیز محیط بود و آگاه بود. ممکن است مکاشفات جالب یا احساسات متفاوت و غیر معمولی را در کالبد تجربه کرد.  
این احساسات گاه ناشی از ارتعاش افزایش یافته یا انرژی‌های ظریفی است که از میان کالبد میگذرد. گاهی هم ممکن است  
که عواطف و احساسات غیر منتظره نمودار گوی را تجربه کنید.

ترانس متوسط: در این وضعیت تنهایی از آنجا که دریافت میکنند میشوند. در این ترانس آگاهی بسیار محدود  
و ناچیزی از دنیای اطراف موجود است. کسانیکه با ترانس متوسط سعی در برقراری ارتباط دارند خود را بعنوان انسانهایی  
که در طول جلسات کاملاً از هوش میروند تلقی نمی‌کنند. زیرا هنوز هم آگاهی نسبی و ناچیزی از محیط اطرافشان دارند.  
آنها بیشتر ترجیح میدهند بگویند وارد نوعی حالت آگاهی متفاوت شده اند. برخی نیز آنرا با حالتی شبیه خواب توصیف  
میکند. آنها اطلاع زیادی نخواهند داشت و چیز زیادی به یادشان نخواهد آمد.

ترانس عمیق: در این وضعیت کاملاً از هوش میروند و شخصیت همیشگی آنها جای خود را ترک میکنند و از کالبد خارج  
میشود و با باهیتی دیگر اجازه ورود با کالبدشان را میدهند. برخی از این افراد هر جلسه برقراری ارتباط را با یک تجربه  
نزدیک به مرگ توصیف میکنند. و برخی تنها قادرند احساساتی مانند زمان خواب را با یاد بیاورند و همان مقدار کسی  
هم که با یاد دارند از تقا ویر و محتوای بسیار ناچیزی برخوردار است. گمان‌های ترانس عمیق معمولاً با یک ماهیت  
دیگر که در زمان چنانکه بسیار باقی میماند به انجام این کار صبارت میوزرد. این نوع برقراری ارتباط مستلزم داشتن  
اعتقاد و حالت تسلیم پذیری زیادی میباشد که در وجود هر انسانی یافت نمیشود. همچنین لازم است دوست خوب  
یا همکار دلسوزی کنارش باشد تا در زمان چنانکه از کالبدش مراقبت‌های دقیق و لازم را بعمل بیاورد.

معمولاً ترانسی هر انسان تماماً با شخصیت فردی خود شخص بستگی دارد، کسانیکه با سختی قادر هستند عقاید و نظرات شخصی خود را تغییر دهند با یک ترانسی عمیق نیاز دارند و اینک برای زمان موقت از شخصیت همیشه و معمولاً خود فارغ شوند و بتوانند پیاپی لازم را دریافت کنند. بعضیها هم می‌ایند ترانسی سبک کنند چون می‌ایند هستند که مسئولیت نهای گفته‌هایشان را آگاهانه بیان کنند و خودشان هم همه مطالب را بشنوند. بعضی هم مشتاقند با از هوش رفتن از چهارچوب محدود کننده شخصیت آگاهانه‌شان رهایی پیدا کنند و به قلمرویی دیگر بروند و پاره‌های آن درونی و یا حاضر در ابعاد دیگر را بطولای عمیق تر برقرار کنند. شما می‌توانید با بسیاری از ماهیتها وارد ارتباط شوید بدون آنکه اجازه دهید این رابطه را بیان و توصیف کنید. اما این ارتعاش ذهنی که معمولاً نام تلاپاتی داده اند بعنوان واقعی کلیه چنانلیک با شمار نیز رود. چنانلیک نوعی ارتعاشی بیان شده و یا در واقع نوعی تلاپاتی بیان شده بطور ملموس می‌باشد. شکلی که واسطه‌ها برای بیان این ارتعاش استفاده می‌کنند با شدت متفاوت است. بعضی از امکاناتی که در اختیار واسطه‌ها یا کانالهای ارتباطی گذاشته شده است شامل موسیقی و رقص و هنر بصری و ادبیات و ریاضی و حتی انرژی ناب نیز می‌باشد. ما در جهانی زندگی می‌کنیم که در آن با ما یاد داده اند بسیاری از چیزها را جدا از وجودمان در نظر بگیریم. و بسیاری از مخلوقات را بر جان در نظر بگیریم در حالیکه همه چیز حتی کرم زمین هوشمند است.

#### ارتباطات پنجگانه:

نوع اول: بیشتر جنبه تفریحی دارد. مثل اینکه بعضی از انسانها بدون آنکه مکامل لازم روحی را انجام داده باشند در اطرافمان حضور دارند و بهمان نسبت نیز ماهیتهای وجود دارند که فقط هستند و در واقع در نوعی آوارگی و درباری بسر می‌برند بدون آنکه از هوش یا آگاهی معنوی بالایی برخوردار باشند.

نوع دوم: در میان انسانهای که خواهان فراگیری یک رشته نکات هستند و ماهیتهای غیر زمینی پدید می‌آید. ماهیتهای این گروه موجوداتی هستند که مسئولیت آموزش و تعلیم زمینیه را پذیرفته اند تا خود را برای رفتن به مرحله بعدی آگاهی آماده کرده باشند. در واقع با اینکار از نوعی مرحله میگذرند که در رفتن آنها با سطحی بالاتر که فراوان خواهد کرد. این نوع رابطه معمولاً میان ماهیتها و انسانهای بوجود می‌آید که به یک گروه روحی تعلق دارند و یا بخشی از یک باطن رزق هستند و یا بخشی از یک ماهیت واحد هستند.

نوع سوم: که در میان ماهیتهای غیر زمینی و فاقد کالبد فیزیکی و کانالهای رابط ایجاد میشود که از یک مسیر تکاملی غیر بشری پیروی میکنند. این نوع رابطه بیشتر برای انسانهایی که از نظر ذهنی بسیار پیشرفته و باهوش هستند مفید و مؤثر است. زیرا این برخورد باعث میشود تا معیارهای ذهنی آنان دستخوش تغییرات و دگرگونیهای بسیار شگرف شود.

نوع چهارم: میان انسانها و ماهیتهای بوجود می‌آید که تکاملشان هیچ ارتباطی با دروسی ندارد که آنها در باره هستی و بودن در هر شکل خاصی تعلیم می‌دهند. راهنمایان این نوع از برای کالبد فیزیکی نیستند بلکه نوعی ساختار پیچیده ای از آگاهی و شعور برتر هستند که وظیفه شان نظارت کردن بر روی پیشرفت و رشد ذهنی و معنوی انسانها می‌باشد.

نوع پنجم: کلا این نوع رابطه ای است که میان دو موجود دارای کالبد فیزیکی وجود دارد بدون آنکه هیچ نوع تماس یا رابطه ای فیزیکی بینشان موجود باشد. مانند استادان بزرگی که قادرند از نقطه ای دور به شاگردان نشان تعلیم دهند. چگونه همکاری استادان راهنما:

راهنمایان اساساً به دو شیوه به کار با ما مشغول میشوند، یکی از طریق نوعی توافق که پیش از تولد ما صورت گرفته است و یا در پاسخ به درخواست آگاهانه روحان برای برقراری ارتباط. ما معمولاً پیش از آمدن راهنمایان به دنیای زمینی به نوعی توافق دقیق با او رسیده ایم. فراز بدو تولد میتواند این رابطه آغاز گردد. تنوع عظیمی از استادان راهنما در عالم زمینی ما وجود دارد که باعث شده تا اطلاعاتی به همان نسبت عظیم و پایان ناپذیر در هر زمینه برای ما فراهم شود. برخی از راهنمایان قادرند یک رشته اطلاعات فنی یا علمی بسیار پیشرفته به ما ارائه دهند. برخی نیز از تهنه های غیر زمینی سال در آن سکونت دارند توضیحاتی ارائه میدهند. کمره زمین در حال حاضر در نقطه بحرانی با سر میبرد. این تا سال ۲۰۱۱ میلادی که شاهد تغییرات بسیار بزرگی در زمینه ارزشها و شیوه زندگی و مانیات روحی و معنوی خواهیم بود و حرکت و جنبش عظیم بسوی پختگی معنوی صورت خواهد گرفت. و کمره زمین ناگزیر است پالایشی بسیار عظیم از ارزشهای موجود و تشکیلات اجتماعی انجام دهد. در ضمن تغییراتی بسیار اساسی هم در خود زمین صورت خواهد گرفت و زمین باز شاهد زلزله ها و آتشفشانهای زیادی خواهد بود. انرژیهای تازه ای با فرکانسهای بالاتر در حال جریان یافتن به دنیای زمینی ما هستند. با این حال همین جریان یافتن قادر است نوعی برقراری روانی و اجتماعی نیز در بین مردم دنیا پدید بیاورد. ما باید بدانیم که خیلی بیشتر از آنکه فکر میکنیم دارای قدرت ذهنی هستیم و دارای روحی چند بعدی میباشیم. ما در همیشه بعد از خیال و فکر است. واقعیت فیزیکی ما بر اساس عقاید و باورهای درونیهایمان شکل گرفته میشود. برای تغییر دادن واقعیت فیزیکی خود اول باید نگاهی عمیق به باورهایمان بیاندازیم و ببینیم خواستار تغییر دادن چه چیزهایی هستیم. هر چند تظاهرات فردی ما از تنوع و تفاوت زیادی برخوردار است اما همه ما درجه واحد و در نهایت از یک سرچشمه هستیم. شادی ما نوعی شکوفایی انرژی راهنمایان است و نوعی افزایش در میزان آگاهی و قابلیت های فردی آنهاست. انسانها تنها موجوداتی هستند که بدلیل داشتن کالبد فیزیکی قادرند هم در دنیای درونی و هم در دنیای بیرونی اطرافشان به گردش و سیاحت بپردازند. بسیاری از ما هیتهای بدلیل عدم داشتن کالبد فیزیکی برای تجربه کردن بسیاری از احساسات فیزیکی به گونه ای مشتاق هستند که توجه بسیاری از ما هیتهای عالم هستی را بسوی ما جلب کرده است. در واقع تجربیاتی که ما در زندگی بر روی زمین داریم برای بسیاری از نژادهای دیگر امری بسیار جالب و وسوسه انگیز است و نگاه با دیدهای آرزومند به ما زمینها میکنند. در نتیجه هنگامیکه در وجودمان میرتوش میباشند قادر هستند که تجربیاتی را بیاورند که با تجربیاتی همیشگی و معمولشان بسیار فرق دارد. تا سال ۲۰۱۱ شکلهای قدیمی طوری از هم دریده میشوند که حیاتی تازه از هسته مرکزی آن سر بیرون آورد. در واقع نوعی انهدام و خرابی برای تمام شکلهای قدیمی وجود دارد تا انرژیهای تازه وارد کار شوند. انرژیهای که بسوی زمین جریان می یابند تا حیاتی تازه ببخشند تا تمام ساختارهای قبلی و سنتی را از میان ببرند و تمام محدودیتهای را که رشد و تکامل قدیمتر از نسل ما تعلق دارد از میان بردارند. بسیاری از ما هیتهای خفیه خواهند داشت تا با ما در این عصر تازه یاری برسانند.



هیچ راهنمایی بدون اجازه کمال ارتباطی وارد کالبد او نخواهد شد و تا زمانی که از لحاظ روحی و ذهنی آماده نگردد  
لازم وجود نداشته باشد هیچ راهنمایی سعی در تسخیر کردن روح انسان برای مدتی موقت نخواهد داشت. اگر  
بر فرض محال از راهنمایان خوششان نیامد کافی است او را از خود برانند. به همین راحتی از شما جدا و دور میشود.  
خصوصیات استادان راهنما:

به شخصیت شما احترام میگذارند و همواره سعی دارند تقصیری که نهایی را به خود شما واگذار کنند.  
در مجال تواضع حضور قدرت الهی را که برتر از تمام قدرتهاست قبول دارند.  
شما را سرشار از احساس محبت و دوستی میکنند و الهامات خوبی در وجودتان باقی میگذارند.  
معتقدند که بسیاری از راهها با حقیقت منتهی میشوند با فهمیر آگاه شکوفا شده امید و اعتقاد زیادی دارند.  
همواره اطلاعاتی دقیق و مشخص درباره نکات مورد نظر شما ارائه میدهند و در داشتن احساسات ذهنی و مادی ذهنی تشویق نمیکند  
به شما فانی می دهند تا شما قادر با از بین بردن محدودیتهای خود شوید.  
در مجال خضوع به خدمت کردن با شما مشغول میشوند و رفتارهای کاملاً مخلصانه دارند.  
رفتاری مؤدبانانه و خداپسندانه دارند و در زمان و مکانی که شما تعیین کرده اید با شما وارد ارتباط میشوند.  
هرگز مدعی این نیستند که چه چیزی برایتان مفید است و شما را ناتوان و نا امید و متکی به خودشان نخواهند کرد.  
هرگز مدعی نیستند که سرچشمه خرد و فضیلت و تنویر روح میباشند و از جهالت کلیشه ای مبهم و بی محتوا استفاده نمیکنند.  
رفتار بر ادبانه با شما دارند و همواره در زمانهای نامناسب مزاحم نمیشوند و از کالبد شما در هر زمان استفاده نایاب نمیکند.  
خصوصیات شخصیتی ما:

شخصیت ما از سه سطح فیزیکی، عاطفی، ذهنی پذیر آمده است. در هر یک از این سطوح ما بنا به یک رشتا زمینههای  
رفتاری مخصوص و اکثراً نشان میدهم. این سه سطح کاملاً وابسته بهم شخصیت انسان را تشکیل میدهند و این  
شخصیت ما است که وظیفه دارد بقای ما را در این جهان فیزیکی تضمین کند. سطح تجربه فیزیکی شامل کالبد فیزیکی و  
تمام ویژگیهای مخصوص خود برای بقای خویش میباشند. هر یک از این ساختار فیزیکی مخصوصی بهر مندر هستیم که بر  
اساس نحوه محافظت خودمان از دنیای اطرافمان شکل گرفته است. این اشکال گوناگون فیزیکی هر یک نشانهگر شیوههای  
مختلفی است که با آن سعی داریم با دنیای اطرافمان روبرو شویم. این رفتارها ما را در نوعی محدودیت قرار میدهند و این  
بامع می شود که تجربه ای محدود و تکراری از دنیا بدست بیاید زیرا کالبدهای ما در برابر هر نوع تحریکات جدید و هر نوع  
تجربیات تازه به شیوه های معمول خود عمل میکند. به همان نسبت ما همه عادت داریم زمینه های رفتاری و واکنشهای  
عاطفی معمول و یکنواخت از خود بروز دهیم. ما می آموزیم که بعضی از شرایط را بنا به نیازهایمان خطرناک در نظر بگیریم و  
بعضی دیگر را پرسود و خوب بدانیم. به همین دلیل باتریس یا شادی و یا حتی خشمی معمولی با این شرایط و اوضاع برخورد کنیم  
زیرا هر کدام از ما یاد گرفته است یک رشتا رفتارها و واکنشهای پیچیده و ظریف عاطفی برای بقای خود در وجود خویش  
پرورش میدهم. با همان اندازه نیز ما همه دارای زمینه های ذهنی هستیم و از یک رشتا عتاید و باورها و تعریفهای  
شخصی برای توضیح و شناختن هر چه بیشتر دنیا برخوردار میباشیم تا تجربیات شخصی و فرهنگی خود را شکوفا سازیم.

ما همچنین از یک رشته عقاید مخصوص برای دانستن این واقعیت‌ها چه انگیزه‌هایی در وجود هر یک از انسان‌ها هست  
برخوردار می‌باشیم. سپس بر اساس نظری که از انسان‌ها و انگیزه‌هایشان داریم یک رشته عقاید و باورهای دیگر نیز بدست  
می‌آوریم تا بفهمیم چگونه می‌توانیم برای انسان‌ها مسلط شویم.

بدین سال شخصیت ما ترکیبی از زمین‌های فیزیکی و عاطفی و ذهنی است. کمال‌ها از یک رشته حرکات و رفتارهای  
بیرونی می‌کند که بر اساس دیده‌ها و دانسته‌های ما از این دنیای خاک‌پای‌رینی شده است. عواطف ما در یک رشته  
ماکنش‌های از پیش تعیین شده طبقه‌بندی می‌شوند که این نیز بر اساس تعریف و بینش است که ما از اوضاع و شرایط  
اطرافمان داریم. بهمان نسبت نیز زمین‌های فکری ما، نه تنها بر زمین‌های عاطفی و فیزیکی ما بلکه خود نیز تحت  
تاثیر آنها قرار می‌گیرد. ما معمولاً این زمین‌های عاطفی و فیزیکی و ذهنی را بصورت خودکار انجام می‌دهیم. بینش و  
آگاهی ما در داخل جریان فشرده و بهم پیچیده شده از کالبد و عواطف و ذهن‌مان گرفتار شده است. هر قدر که  
بتوانید تا ملای قابل توجه میان خود و شخصیتان قائل شوید و بکوشید که با انبساط خاطر چهارچوب و ساختار  
معمول ذهنیتان را رها سازید تریات چالینگ نیز برایتان آسانتر خواهد بود. می‌توانید از زمین‌های فیزیکی و عاطفی  
و ذهنی برای بیان روحان دور شوید و مانند کودکی رها شده و آزاد به گشت و گذار در باغی زیبا و اسرار آمیز بپردازید.  
و رسم یاد می‌گیرید در سطح گوناگون به آرامش برسید و از ساختارهای معمول و خودکاران دور بشوید، لازم می‌شود  
که یک رشته واقعیتهای تازه شخصی و همینطور هم روحانی و معنوی را تجربه کنید.

### تنفس صحیح یا دیافراگمی:

سعی کنید بایستید و یاد بگیرید صندلی راحت بنشینید. دستها را روی کمرتان بگذارید. در حالیکه انگشتان در جلو و انگشتان  
شستها در عقب قرار داشته باشد. به آرامی نفس بکشید و کمرتان را آرام فشار دهید در حالیکه اکسیژن را با داخل بدن  
وارد می‌کنید سعی کنید دستهایتان را از هم دور کنید و از دیافراگم‌تان استفاده کنید. این همان ماهیچه‌ای است که از زیر  
ریه‌هایتان شروع می‌شود و تا بالای کمرتان قرار دارد. دیافراگم شما باید در مدتی که نفس میکشید گسترش پیدا کند و باز شود  
و در مدتی که نفستان را بیرون می‌دهید منقبض شود. اما ریه‌های شما هم بهمان نسبت هنگام تنفس گسترش پیدا خواهد  
کرد و بر روی دیافراگم‌تان فشار خواهد آورد. باید باز و بسته شدن و انقباض و انقباض دیافراگم‌تان را در نزدیک کمرتان با  
خوبی احساس کنید. اکنون آرام نفستان را بیرون دهید و باید فرورفتن کمرتان با داخل بدن‌تان را حس کنید و همینطور  
انقباض دیافراگم و ریه‌هایتان را هم احساس کنید. این کار را آهسته چند بار انجام بدهید تا آگاهیتان از دیافراگم‌تان  
افزایش پیدا کند و تنفس مناسب و درست کم‌کم آغاز شود. بهتر است هنگام تمرین خود را در حال بلعیدن نوعی انرژی  
تفویض کننده مجسم کنید. بهمان نسبت در هنگام بازدم می‌توانید در هنگام بازدم مجسم کنید که مشغول بیرون دادن  
تمام فشارهای عصبی درون‌تان می‌باشند.

### تنفس عمیق :

سعی کنید سوراخ سمت راست بین را ببندید و این کار را با فشردن انگشتان بر روی بینی انجام دهید. سپس تا شش را چهار نفس عمیق بکشید. سپس هر دو سوراخ بین را ببندید و نفسستان را تا شش دوازده حبس کنید. سپس سوراخ راست بین را باز کنید و آهسته تا شش هشت نفسستان را بیرون دهید. اکنون این تهرین را تکرار کنید. اما این بار باید سوراخ سمت چپ بین تان را ببندید و دوباره تا شش چهار نفس عمیق بکشید. دوباره هر دو سوراخ بین را بگنجد و دوباره تا دوازده بشمارید. سپس سوراخ سمت چپ را باز کنید آهسته تا شش هشت نفسستان را بیرون دهید. این تهرین را پنج یا شش بار انجام دهید و هر بار نفسستان را عمیقتر کنید تا آنجا بتوانید برای هر بار تنفس تا شش بشمارید. هر بار بکوشید توجهتان را روی اینکا باید نفسستان را سه برابر زمانی که صرف تنفس میکنید حبس نگهدارید. سپس بهمان نسبت دو برابر زمانی که نفسستان را حبس نگهدارید نفسستان را آهسته بیرون دهید. هر قدر نفسستان را آرامتر و آهسته تر و عمیقتر بیرون دهید بیشتر قادر خواهید بود کالبد فیزیکی تان را از فشارهای عصبی رهایی بخشید.

### انبساط خاطر :

صاف بایستید و هر دو بازو تان را تا آنجا که میتوانید بالا نگهدارید. تمام ماهیچه های بدن تان را منقبض کنید. بعد بازوهای تان را پائین بیاورید و در اطراف بدن تان آویزان کنید و تا آنجا که میتوانید ماهیچه های تان را منبسط نگاه دارید. ممکنست بعضی از ماهیچه های شما هنوز هم منقبض باقی بمانند. بنابراین تکرار کردن این تهرینات کمک زیادی در حال شما خواهد کرد و باید اینکار را آنقدر تکرار کنید تا سرانجام تمام ماهیچه های بدن تان منبسط شوند. سعی کنید به گردن و شاناهایتان بیشتر توجه کنید و چنانچه در آن ناحیه با حالتی بسیار منقبض روبرو شدید بهتر است چشمها ببندید و شروع به چرخاندن سرتان با حالتی بسیار آهسته کنید. این چرخش باید به صورت دایره نمود درجه باشد. یعنی نود درجه به چپ و نود درجه به راست. همینطور بیشت سر هم ادامه بدهید.

### انبساط کالبد فیزیکی :

روی زمین راحت و صاف دراز بکشید. در حالیکه با پاها تان شروع میکنید سعی کنید با انبساط دادن به هر یک از قسمت های بدن تان تهرنتر کنید. اول پایتان را مجسم کنید که بی اندازه راحت و منبسط شده اند. احساس سنگین و سنگینتر شدن آنها را بیش از پیش حس کنید. این تصویر را با هر یک از قسمت های بدن تان تکرار کنید و از قسمت پاها به سمت شکمتان بروید و بعد به سمت سینا و شاناه و گردن و سرانجام سرتان بالا بروید. هنگامیکه این تهرین را با پایان رساندید خود را بی اندازه آرام و خونسرد و منبسط و سر حال خواهید یافت.

### انبساط خاطر عطفی :

نفس عمیق بکشید. هر بار که نفس را با داخل ریهایتان فرو میدهید خود را در حال بلعیدن انرژی عشق و آرامشی مجسم کنید. بهمان اندازه هر بار که مشغول بیرون دادن هوا از ریها هستید مجسم کنید که مشغول بیرون ریختن تمام شرایط و اوضاع عطفی تان را راحت کننده ای هستید که موجب فشار روحی شما شده اند اینکار را تا ابد تهرینا انجام دهید. تنفس شما با فشار عطفی و فشار فیزیکی مرتبط میباشد. بطوریکه در زمانهای ناراحتی نفسهای کوتاه و سریع می کشیم.

این تریک که ۱ تا ۱۵ دقیقه طول میکشد بسیار عالی و تقریباً کهنه میباشند. روی زمینی صاف و هموار دراز بکشید و نفس عمیق بکشید. رنگی را که تصور میکنید برای وضعیت فعلی شما مناسب میباشد در ذهنتان مجسم کنید و آنرا بعنوان نوری شناختی در نظر بگیرید. هر روز ممکنست رنگ جداگانه ای را متجایل باشید بنا بر این در انتخاب رنگ آزادید. متوجه میشوید که رنگهای گوناگون دارای تاثیرات جداگانه و مختلف هستند. و این تماماً به حالت شما در آن برهه از زمان بستگی خواهد داشت. فقط اجازه دهید که رنگ مورد نظرتان خود بخود به سراغتان بیاید و شما را با تأثیراتی که پدید خواهد آورد شفاف روحی دهد و بر عواطفتان مسلط شود. اکنون آن رنگ را بعنوان توپ نوری و کوچک در نظر بگیرید. سر در بالای سرتان قرار دارد. توپ را طوری مجسم کنید که انگار سعی دارد با ملایمت هر چه تا سمت وارد قسمت بالای سرتان شود. آنرا در مغزتان احساس کنید. انگار سعی دارد تمام آن فضا را از وجود خود اشغال کند. آن نور را در حال ماساژ دادن سرتان و تئیز کردن و از بین بردن هر نوع فشاری از آن قسمت از بدنتان مجسم کنید. اکنون آن نور را به قسمت گلویتان بیاورید و مراقب تمام احساساتی باشید که میل داشتهاید بیان کنید اما ابراز نکرده اید و یا برعکس میل نداشتهاید بیان کنید اما از دهانتان بیرون آمده اند. با آن توپ نوری اجازه دهید که آن قسمت را نیز نظافت کند و سپس به سمت پائین بطرف شانهاهدایتش کنید و پس از تکرار این تریک آنرا با قسمت سیناهایتان منتقل کنید و به صدای قلبتان گوش کنید. با یاد تمام ناراحتیهایی ناچار به تحمل آنها شده بودید بیافزید و با کمک گوی نوری و رنگی تمام این ناراحتیهارا از آن قسمت از وجودتان بردانید. همچنین با یاد تمام بدیهایی بیافزید که بر دیگران روا داشتهاید و سعی کنید با ماساژ و نظافت آن قسمت بوسیله آن توپ رنگی هرگونه مشکلی از میان برداشته شود. اکنون به قسمت بالای نافتان بروید. به تمام فشارهایی که ممکنست در آنجا مشاهده کنید. دقت کنید و تمام کارهای ناشایستی که دیگران بر علیه شما و یا شما بر علیه دیگران انجام داده اید را با یاد بیاورید. سپس با کمک این ماساژ نور رنگی آن قسمت را نیز نظافت کنید و توجهتان را به سمت شکمتان معطوف کنید. با یاد تمام احساساتی بیافزید که از دیگران گرفته و در خود بلعیده اید. دوباره به این نور اجازه دهید که تمام فشارهای ممکن در آن قسمت را نظافت کند و سرانجام به ریشه ستون فقراتتان بروید و اجازه دهید این احساس تریکی که درباره بقایان دارید ظاهر شود احساس مالی یا عاطفی یا حرفه ای یا هر چیز دیگر. به توپ رنگی اجازه دهید آن منطقه را نیز با دقت هر چه تا سمت نظافت کند و این تریسهای زائد را از میان بردارد. حالا اجازه دهید که پرتو این نور از قسمت نوک سرتان تا قسمتهای پائینی بدنتان جریان پیدا کند و از قسمت پاهایتان به کف پاهایتان برسد. این جریان نوری را در تمام قسمتهای بدنتان مجسم کنید و با کمک نیروی تجسمتان آنرا ببینید که سرانجام از کالبدتان خارج میشود و مستقیماً به داخل زمین فرو میرود سپس نگاهی به کالبدتان بیاندازید. اگر هنوز تریس و نگرانی یا فشار عصبی در وجودتان حس میکنید دوباره آن توپ نوری را مجسم کنید و به آخرین قسمت یعنی انتهای ستون فقرات برگردید و با کمک تجسم آنرا نظافت کنید و ماساژ دهید. مراحل پالایش را برای مدتی تکرار کنید تا دیگر هیچ نوع احساس ناراحتی برجای نماند.

انبساط ذهنی یا پرده ذهنی:

پرده ای سفید رنگ را محسوس کنید که حدود ۱ متر طول دارد و در برابر چشمهای بسته شما قرار دارد. درون آن چیزی آشنا و ساده قرار دهید. مثل یک سیب یا پرتقال. بعد سعی کنید آن چیز را بیش از پیش واقعیت ببخشید و آنرا بصورت سه بعدی محسوس کنید و آنرا با تمام جزئیات موجود در یک سیب و یا پرتقال واقعی در نظر بگیرید. این چیز را در برابر ذهنتان نگاهدارید و به هیچ چیز دیگر فکر نکنید. پس از آنکه آن چیز را کاملاً محسوس کردید بکوشید آنرا در مقابلتان قرار دهید و اینکار را حداقل یک دقیقه و بدون حواس پرتی انجام دهید.

روش دیگر: در این روش هدف تمرکز یافتن بر روی یک چیز خارجی است مثل شعله شمع و یا یک گلوله باریک که آن خیره شوید حتی میتوانید به تصویر شخصی که احترام خاصی برای او قائلید خیره شوید. سعی کنید بدون آنکه پلک بزنید با آن خیره شوید و اجازه ندهید فکر دیگری مزاحمتان شود. در اولین جلسه حداقل دو دقیقه تمرکز کنید و کم کم این مدت را افزایش دهید و آنرا به ۱۵ دقیقه برسانید.

هفت مرحله اصلی:

چنانکه روشی برای فراگیری پذیرش انرژیهای غیر فیزیکی و روحانی به داخل قلمرو فیزیکی است. در این روش هفت مرحله اصلی وجود دارد که همه پس از اولین تجربه غیز فیزیکیشان از آن میگذرند. این تجربیات مانند گردش سپاهای یا خارج شدن روح از کالبد فیزیکی و یا شنیدن صداهای درونی میباشد. مراحل کامل چنانکه فقط مربوط به اتصال دادن ما به بعد دیگری از واقعیت است و عبارتی روشی برای مبتدی شدن به یک روح عالمگیر در دنیای فیزیکی است.

مرحله اول خیال پردازی و تجسم:

در این مرحله کمانال ارتباطی تجربه ای را که با واقعیت غیر فیزیکی داشته است به یاد می آورد. این تجربه میتواند شامل شنیدن صداها و دیدن اشباح و تجربیات نزدیک به مرگ و تجربیات خروج از کالبد فیزیکی برای انجام دادن گردش سپاهای و بالاخره تجربه کردن انواع اتفاقات غیر معمول با انرژیهای خارجی باشد.

مرحله دوم آمادگی:

در این مرحله شخصی خود را برای پذیرفتن انرژیهای غیر فیزیکی از طریق مراحل مانند انبساط و مراقبه و پرده ذهنی آماده میسازد. اگر به تمرینات انبساط خاطر و غیره مبادرت ورزیده اید پس یقیناً در مرحله آمادگی حضور دارید.

مرحله سوم پرورش خیال:

در این مرحله کمانال ارتباطی با وضوح شروع به تجربه کردن انرژیهای فیزیکی و غیر فیزیکی در وجودش خواهد کرد. ناراحتیهای فیزیکی مخصوصاً شانیه های بالای ناف و دردهای در ناحیه سر و گردن و ستون فقرات ممکنست در این مرحله از تکامل بوجود بیاید تا آنکه کالبد فیزیکی خود را با انرژیهای غیر فیزیکی تطبیق دهد و با آنها هماهنگ شود. البته ممکنست هیچ دردی هم وجود نداشته باشد.

مرحله چهارم شناخت :  
در این مرحله کانال ارتباطی به سمت جلو و به سوی رابلا ای با انرژی غیر فیزیکی پیش می رود و سعی دارد اغلب نامی برای سیستم انرژی غیر فیزیکی ای که پیدا کرده بیاید. این مرحله اغلب با نشانه‌های فصلی تازه است. زیرا کانال ارتباطی در این برهه از زمان است که ممکنست یا عقب نشینی کند و در مرحله سوم برای مدتی بماند و یا برعکس به سمت جلو و نوعی چانلینگ گفتاری پیش برود.

مرحله پنجم فعالیت :  
در این مرحله کانال ارتباطی میتواند انتخابی آگاهانه برای مبدل شدن به کانالی گفتاری انجام دهد. کانال ارتباطی با اقدام کردن انرژی غیر فیزیکی به داخل سیستم انرژی فیزیکی خود قادر میشود که دروسی و اطلاعات فراموش شده و معنوی را دریافت کند و بشکل گفتاری بیان کند.

مرحله ششم ادغام شدن :  
در این برهه از زمان اعتمادی محکم و پایدار میان انرژیهای فیزیکی یا کانال ارتباطی و انرژیهای غیر فیزیکی یا استاد راهنما بوجود آمده است. این ارتباط ماهیتی بسیار راحت و جالب و دلپذیر دارد. در اینجا است که کانال ارتباطی قادر است با کمک چانلینگ دیگران را راهنمای کند و یا رابطه میان دنیای غیر فیزیکی یا سایر انسانها باشد و بکوشد مشکلات دیگران را با کمک استادان راهنما حداقل امکان حل کند.

مرحله هفتم یخنگی :  
در این مرحله پرسش شکل میگیرد که آیا هنوز هم یک شخصیت جدا در وجود کانال ارتباطی وجود دارد یا نه. یا نکند شش مرحله قبلی شخص را به داشتن شخصیتی کاملاً تحقق یافته و شکل گرفته مبدل ساخته بطوری که انرژیهای فیزیکی و غیر فیزیکی در هم ادغام شده و با یک واحد و یک شخصیت آگاه مبدل شده اند. در این موقع سطح آمیزش میان این دو سیستم آنقدر بالا است که ممکنست ماهیت غیر فیزیکی جدا نا پدید شود.

اهمیت و ارزش نقطه پایان در مقایسه با تجربه ای که انسان در حال حاضر آزمایش میکند بسیار نا چیز است. سر اصل بیداری ما از خواب معنوی و آگاهیمان نسبت با جوهر ذاتی و طبیعت چند بعدیمان نقطه اوج پیروزی و پیشرفت بشر در تجربه زمین اش میباشد.

☆ چشم ضلع است و خشونت فقط ایجاد درد و وحشت بیشتر میکند. ما از ذهنمان فقط توسط انعکاس استعاره کرده ایم. ما باید یاد بگیریم که ذهن را کنترل کنیم. ذهن از تریلیونها ارتباط عصبی برخوردار است که کشش زنده ای از فرای خود مان هستند که سرعت فکرمان را ترجیه میکنند و با واقعیت فیزیکی تبدیل میکنند. بنا بر این باید هر چه بیشتر واضح و متمرکز باشیم و هدیمان را پیش چشم متصور کنیم. اهداف و آرزوها محو میشوند زیرا ما آنها فراموش میکنیم و اما اگر فراموششان نکنیم بزودی برای همیشه موجود و پایدار خواهند بود.

احضار راهنمای شخصی از عالم هستی:

راهنمایان و موجودات بشری بر اساس نوع بخصوص یا تیپ مشخصی برای هم انتخاب نمیشوند. لازم نیست که شما در جستجوی راهنمای بخصوصی باشید که بر اساس درک و بینش شما از هویت درونیاتان یا زیربنای شما شده باشد. در واقع وقتی که شما اهداف و نیازهایتان را مشخص کنید قادر خواهید شد که کشش مغناطیسی پدید بیاورید و راهنمایان را بسوی خود جذب کنید. در این موقع از زمان بیش از هر راهنمای دیگری باشیا هماهنگی دارد. جملای برای احضار کردن راهنمایان:

با یک قطعه کاغذ بنشینید و دقت کنید در حالتی که کاملاً راحت و آرام به سر میبرید چند نفس عمیق بکشید. در هنگام دم و بازدم با شکم تن توخه نشان دهید. هنگام نفس کشیدن شکمتان باید باز شود و هنگام میکا با تنفسان توجه میکنید. هکسنت گرمایا حالت قلقلگی در شکمتان احساس کنید. از این احساسات لذت ببرید و باز هم چند نفس عمیق بکشید. اکنون آماده هستید که نیت باطنیتان را با دقت و وضوح بیان کنید. سعی کنید به سه سوال دقیق اهمیت مخصوص بدهید:

- ۱- میل دارید از این راهنمایان چه چیزهایی بیاموزید. سعی نکنید خود را در تعداد اهداف و آرزوها محدود کنید.
  - ۲- به دنبال چه صفای در یک راهنما هستید. راهنمای متواضع یا متفکر یا عجول یا شوخ یا مغرور یا ترکیبی از اینها و غیره.
  - ۳- میل دارید با راهنمایان چه رابطه‌ای داشته باشید. میتواند برادرانه یا دوستانه یا کلاسیک و غیره باشد.
- باز هم چند نفس عمیق بکشید چشمانتان را ببندید و به این پرسش خوب فکر کنید. هنگام میکا آماده شدید صفای را که میایل هستید روی کاغذ بنویسید. برای نمونه چند مورد را در زیر می آوریم:

- میل دارم راهنمایم شوخ و بازیگوش و خوش خلق باشد.
- میل دارم راهنمایم همواره با من صادق باشد و صبور و صهربان باشد.
- میل دارم راهنمایم همواره نقاط ضعف و هوشم را در کمال صداقت با من بیان کند.
- میل دارم راهنمایم عاقل و فرزانه باشد و به تمام نکات معنوی آگاهی داشته باشد.
- میل دارم راهنمایم اطلاعات گسترده‌ای درباره پزشکی و شفادهی معنوی داشته باشد.

بسیاری از راهنمایان فرزند هرگز در بعد زمین حضور نداشته اند و در عوالم دیگر با سر برده اند. بنابراین آنها الزاماً از این واقعیت اطلاع ندارند که سکونت داشتن در یک کالبد جسمانی چه معنایی دارد. بنابراین از آنجا که بحث زمان و فضا را مانند ما درک نمیکنند شاید درک کردن احساسات ناراحتی و بی صبری ما برایشان دشوار باشد و نتوانند بفهمند که ما در بعضی مواقع از خلق کردن زندگیمان در یک جا نیاوریم تا چه اندازه ناراحت میشویم. آرزوی دیگر راهنمایان که هرگز در زمین زندگی نکرده اند میتوانند تها ویری بسیار جالب از حیات در بخشهای دیگر عالم هستی با ما ارائه بدهند. از طریق این تفاوت آنها میتوانند بینش تازه‌ای از زندگی زمین ما به خود ما ارائه دهند.

حالا شما با فهرست جداگانه تهیه کرده اید و از تمام امیدها و اهدافتان در آنها نوشتا اید. وقت آن رسیده که این نوشته‌ها را بصورت دعوتنامه ای مناسب برای دوستان غیر زمینی تان در بیاورید. اول باید ببینید میل دارید با چه شیوه ای با شخص راهنمایان وارد گفتگو شوید. آیا اساساً مایلید که او را مهم از ماهیتهای مؤنث یا مذکر را راهنمای روحانی بنامید یا استاد یا کند دوست غیر زمینی و یا همراه یا دوست خالی. پس از آنکه واژه مورد نظر تان را انتخاب کردید یک ورق کاغذ دیگر بردارید و زهی آن بنویسید: من سعی دارم یک راهنمای روحانی (با راهنمای که خودتان برگزیده اید) را صدا بزنم که .....  
و سپس شروع کنید به نوشتن نامه صفااتی که در طول تهرینات اولیه بروی کاغذی دیگر نوشتا به دید. برای نمونه ما چند مثال در زیر مینویسیم:

من سعی دارم یک دوست روحانی از عالم غیر زمینی برای خود صدا بزنم که: میتواند با من پیام‌ها را چگونه رفتاری بهتر و مطمئنتر داشته باشم تا بتوانم راحتتر با دیگران وارد ارتباط شوم و با من یاد دهد چگونه خود را با آزادی بیشتر بیان کنم و در ضمن میتواند یاد دهد که با دیگران قاطعانه تر برخورد یا رفتار کنم و قدرت صبر و تحملم را افزایش دهد. و در ضمن بتواند با من پیام‌ها را چگونه مسیر خلاصیتم را بیایم.

من سعی دارم دوستی روحانی از عالم غیر زمینی صدا بزنم که از این خصوصیات اخلاقی برخوردار باشد: باهوش و شوخ و عاقل و خردمند باشد و در ضمن صبر زیادی داشته باشد و خودش هم پدر یا مادر باشد. در بُعد زمینی هم زندگی کرده باشد و مرا با خوبی درک کند و با من محبت و علاقه داشته باشد.

من سعی دارم دوستی روحانی از عالم غیر زمینی صدا بزنم که رابطه ای به قرار زیر با من خواهد داشت: اول آنکه از من حمایت کامل کند و مرا در هر کاری تقویت کند. کاملاً صادق و صمیم باشد. از رفتاری محبت آمیز و مهربان و مایه از توقع برخوردار باشد و بگونه ای باشد که من بتوانم در تمام طول زندگیم به او متکی باشم.

هنگامیکه احساس کردید دعوتنامه تان تکمیل شده آنرا امضا کنید و تاریخ بگذارید. سپس نامه تان را سه بار با صدای بلند بخوانید. از آنجا که سعی دارید نوعی دعوتنامه ((احفا راکننده)) به دوستی تازه تهیه کنید سعی داشته باشید آنرا با محبت و تواضع و احترام لازم بیان کنید. در هنگام تکرار این دعوتنامه شما در خواستتان را با ارتعاش صوت بیان خواهید کرد و این ارتعاش را به عالم هستی ارسال میکنید. جاتیکه موجودات و ماهیتهای با ارتعاش مناسب با ارتعاش شخصی شما به سعی آن جذب خواهند شد. این تهرین را تکرار کنید و این دعوتنامه را سه بار با صدای بلند به مدت حداقل پنج روز تکرار کنید. لازم نیست از وقت و مکان خاصی استفاده کنید. فقط لازم است این مطلب را با صدای بلند تکرار کنید. فقط زمانی مناسب در طول این پنج روز پیدا کنید که بتوانید آنرا بیان کنید. با تکرار این دعوت شما به ذهنتان هم کمک خواهید کرد که برقراری چنین رابطه ای را پیوسته در یاد خود داشته باشد. تکرار آن باعث افزایش تاثیر آن خواهد شد و حالتی جدی تر و مؤثرتر به درخواستتان خواهد بخشید. شما درست مثل یک ایستگاه یا برج رادیویی خواهید بود که ما هم مورد نیاز را برای دریافت پاسخ ارسال کرده است. لازم نیست منتظر هیچگونه پاسخی باشید کافی است با این نکته واقف باشید که یک علامت در عالم هستی ارسال کرده اید و مطمئن باشید که پاسخ شما یقیناً از راه خواهد رسید.



ما بعنوان موجوداتی زمینی دارای یک انرژی ظریف کالبدی میباشیم. این انرژی کالبدی دارای شبکه مخصوصی از کانالهای انرژی میباشد که در راستای شاخهها و معبرگهای کالبد فیزیکی قرار دارند. این انرژی ظریف دارای خواص مخصوص خود میباشد که با حواس پنجگانه فیزیکی موازی است. وقتیکه ما مراحل چانلینگ را انجام میدهیم و یا قابلیتهای دیگر ما فوق روحیمان را مورد استفاده قرار میدهیم این انرژی ظریف شروع با ایجاد ارتعاش میکند و با انرژی یک کالبد دیگر وارد ارتباط میشود. در چنین هنگامی است که ما میتوانیم احساساتی از موجودی دیگر بدست آوریم که از طریق همین حواس غیر فیزیکی به ما رسیده است. انواع کارهای موثر ما فوق روحی و یا چانلینگ همواره این درخواست را دارد که ما ارتباطی آگاهانه و با ثبات میان کالبد فیزیکی و کالبد ظریف برقرار سازیم. تازه در آن هنگام است که ما میتوانیم تصاویری ذهنی از یک ماهیت روحانی یا غیر زمینی دریافت کنیم. شیوه ها نیز این اثبات لازم را برای برقراری این ارتباط فراهم می آورند اتصال به زمین نام دارند. اتصال به زمین قادر است کانال ارتباطی را به زمین متصل و وابسته نگاهدارد و با انرژی ظریف اجازه دهد که در یک سطح بالاتری از انرژی با ارتعاش درآید تا بتواند با ارتعاشی راهنمایان روحانی مطابقت و هماهنگی داشته باشد و هنرمان به کانال ارتباطی اجازه دهد که آرام و متمرکز در درون خویش باقی بماند.

تجسم کردن گلدان خیالی :

این تکنیک روشی برای اتصال دادن شما به زمین است و به شما یاد میدهد که رابطه یا وسیله ای برای دریافت انرژی یک موجود دیگر در خود باشید. این روش ویژه ثبات لازم را به شما خواهد داد تا مانند راهنمایان با ارتعاش درآید و هم سطح او شوید در حالیکه هنرمان هنوز در زمین متصل باقی مانده اید و از حالت محکم و استوار و متمرکز یا قفا در تجربه فیزیکیتان نیز برخوردار میباشید. بهتر است دوستان تهرین را بخواند و یا روی نوار ضبط کنید و گوش کنید و انجام دهید. اما تهرین اول باید انبساط خاطر پیدا کنید و از تمام تهرینات قبل استفاده کنید. چشمها را بسته و به تنفسان متمرکز شوید. نیروی جاذبه زمین را در اطرافتان احساس کنید که کالبد شما را به سمت پائین میکشد. وزن اعضای بدنتان و نفس سینهتان را احساس کنید. بیش از هر چیز به شکمتان توجه کنید و در هنگام تنفس مراقب حرکت آن باشید. شاهد باز شدن شکمتان در هنگام تنفس و همینطور هم انقباض آن در هنگام بازدم باشید. حداقل پنجم دقیقه وقت صرف منبسط کردن خود کنید. اکنون خیلی آهسته به تجسم گلدان بپردازید که تقریباً در یک متری شما قرار دارد. سعی کنید متوجه رنگهای آن بشوید. با جنس آن دقت کنید. به طرح و زمینه آن با تفاوت میان جنس بیرونی آن با داخل آن. با شکل آن با ارتفاع آن به دمانه این گلدان که چه شکلی است. سعی کنید وزن گلدان را حدس بزنید. سعی کنید قدرت و سطح آن را حدس بزنید و به آن توجه کنید. آیا این گلدان در جای امنی قرار دارد. آیا ثابت و استوار است. اگر امکان افتادنش هست آنرا بردارید و در جای مطمئن در زمین قرار دهید و حالتش را مناسب و منظم کنید. سعی کنید این گلدان را با صدای بلند تعریف کنید و این کار را با دقت و اعلام تمام جزئیات آن انجام دهید. همچنانکه مشغول به تمشای گلدان هستید از زیبایی آن لذت ببرید. از تمام حواستان برای تمشای کردن آن استفاده کنید. هنگامیکه

احساس کردید با گلدان‌تان آشنایی کامل پیدا کردید آنرا آهسته به سمت بدنتان نزدیک کنید و باز هم آن را نزدیک و نزدیکتر بیاورید تا آنکه با آن گلدان ادغام شوید، همچنانکه با آن گلدان درهم آمیختید با دقت تمام سعی کنید تجربه کنید حالت گلدان بودن چگونه است. اکنون با استفاده از ضمیر اول شخص مفرد سعی کنید خود را با صدای بلند توصیف کنید، تقریباً ده دقیقه از وقتتان را صرف این کنید که خود را بعنوان یک گلدان مجسم کنید. فضای خالی ای را که در برگرفته‌اید به خوبی تجربه کنید. باز بودن دهانه‌تان را احساس کنید و میل و اشتیاق‌تان را برای پر از آب شدن را تجربه کنید. در ضمن محکم بودن جداره‌هایتان را حس کنید. خود را مانند جداره‌هایتان که فضای را اشغال کرده‌اند محکم و سفت بدانید. شما بعنوان یک گلدان نه تنها دارای محدودی خارجی و سفت میباشید بلکه دارای یک شکافی از درون نیز هستید که همان دهانه گلدان است. هر دوی این حالات را همزمان تجربه کنید. سعی کنید تهریناتی کوتاه انجام دهید و پیوسته از حالت سفت و سخت جداره‌هایتان با حالت پذیرش و گنجایش درونیتان حرکت کنید خود را همزمان با وضعیت انسان بودن‌تان و سفت بودن پوست و استخوان‌هایتان و همینطور هم حالت گیرندگیتان تجسم کنید و بکشید این بینش و این تصور دوگان را در این چنانلیک آگاهانه به خوبی تجربه کنید. از امروز به بعد با مدت پنجم روز روزی نیم ساعت از وقتتان را با این تمرین اختصاص دهید. اگر یک روز نتوانستید انجام دهید یک روز با مدت تهرین بیافزائید.

#### چهارم ارتباطی :

قدم اول: تهرینات انبساط اعضای بدنتان را انجام دهید. ده تا پانزده دقیقه وقت برای انبساط دادن خود صرف کنید.  
 قدم دوم: دعوتتان را سه بار با صدای بلند بخوانید تا راهنمای مناسب با خواسته‌هایتان پیدا شود.  
 قدم سوم: چشم‌تان را ببندید و گلدان‌تان را تجسم کنید. با آن ادغام شوید و خود را تنها بعنوان دیواره محکم و سفت آن در نظر بگیرید بلکه سعی کنید خلاء درونش را هم تجربه کنید.  
 قدم چهارم: هدف‌تان را برای برقراری ارتباط با راهنمایان یادآوری کنید و ببینید که آیا حضوری را در اطراف‌تان حس میکنید یا نه. خصوصاً وقتی که با گلدان‌تان ادغام شده‌اید.

#### در یافت اطلاعات از راهنمایان :

همچنانکه با گلدان‌تان ادغام میشوید کافی است مشاهده کنید چه اتفاقی رخ میدهد. سعی نکنید با زور حادثه‌ای را بوقوع رسانید. سعی نکنید پیش قدم شوید و ارتباطی شفاهی برقرار کنید. فقط به محیط اطراف‌تان اهمیت دهید و ببینید پس از آن که اهداف و آرزوهایتان را بیان کرده‌اید و خود را به زمین متصل ساختید و با طنانتان روی آورده‌اید چه اتفاقاتی رخ میدهد. هیچ راهی بدتر یا بهتر از راه دیگر نیست. فقط یک راه را برای برقراری ارتباط با راهنمایان موجود دارد که آن هم همان راهی است که خودتان انتخاب کرده‌اید.

نحوه برقراری ارتباط مستقیم با راهنا؛

پس از آنکه چند روز تمرین تکنیک گلدان را بسپری کرده و به وضوح حضوری را در اطرافتان احساس کردید و یقین کردید که همان راهنا یثان است. شما تازه مجاز شده اید که با او وارد ارتباطی مستقیم شوید. اکنون وقت آن رسیده که گفت و گویی مستقیم با راهنا یثان داشته باشید. چهارگام ارتباطی را انجام دهید و یکی از سوالات زیر را بپرسید و منتظر پاسخهایش بنشینید:

آیا کسی در کنارم حضور دارد؟ آیا نامی دارید؟ در کدام قسمت از عالم هستی زندگی میکنید؟ شما چگونه با من وارد ارتباط شده اید؟

شما میتوانید این سوالات را با صدای بلند و یاد در درونتان بپرسید. میتوانید قبل از چنانلینگ مفروضی از سوالات را آماده داشته باشید. هنگامیکه در ذهنتان وارد حالت آمیزش با گلدانانتان شده اید یقین بدانید که وارد حالت خلسه ای سبکی شده اید و این باعث میشود که بخش منطقی مغزتان و آن قسمتی که همواره کنجکا فر است تا حدودی غیر قابل دسترسی شود. بنابراین آماده داشتن سوالات کار بسیار مناسبی است. ممکن کنید نسبت با اطلاعاتی که دریافت میکنید کاملاً پذیرا باقی بمانید. چنانچه مایلید ارتباطی لفظی و شفاهی با راهنا یثان برقرار کنید اما با انواع مشکلات روبرو میشوید بد نیست از این تمرین استفاده کنید:

تمرینات اینساط همیشه را انجام دهید. دعوتنامه را با راهنا یثان بازگو کنید. گلدانانتان را در نظر مجسم کنید و با آن درهم بیاویزید. وانمود کنید که شما راهنا یثان هستید. با صدای بلند با خودتان صحبت کنید و انگار چند قدم دورتر از او بنشیند. سعی کنید درباره موضوعی که میل دارید با راهنا یثان درباره آن صحبت کنید با خودتان اندرزها و نصایحی بدهید و همواره اینکارها را با صدای بلند انجام دهید. سعی کنید از دو شخص مفرد برای خطاب به خودتان استفاده کنید. ممکنست در طول تمرین دستخوش خجالت بشوید اما یکی از بهترین تمرینات برای باز کردن کانال شنوایی شما میان راهنا یثان و خودتان میباشد.

برقراری رابطه ای مستحکم با راهنا:

سه امکان مشخص و در عین حال مرتبط با هم وجود دارد که با شما اجازه میدهند رابطه ای بسیار واقعی و سالم و غنی با راهنا یثان برقرار کنید:

- ۱- تردیدها یثان را با راهنا یثان در میان بگذارید.
- ۲- زمان بیشتری را برای چنانلینگ کنار بگذارید.
- ۳- یک سیستم حفاظتی بسازید.

سپس از راهنا یثان هر چه زودتر معجزه ای برای خود درخواست کنید.

بهتر است جلسات چانلینگ خود را ضبط کنید و آنها را در پایان جلسات گوش کنید.  
نوعی دفتر ثبت وقایع از تمام جلسات چانلینگ خود تهیه کنید.  
با کسانی که با شما با خوبی آشنا هستند تمرین کنید.

چانلینگ یا راهنمایان دیگران بجای آنان:

پس از آنکه آموختید چگونه با یک راهنما وارد ارتباط شوید این قابلیت را بدست خواهید آورد که با راهنمایان بیشمار  
وارد ارتباط شوید. فقط کافی است فرکانس ارتعاشی شما با راهنما تغییر یابد و با انرژی آنها اجازه دهید که در وجود  
شما مرتعش شود. مراحل برقراری ارتباط با راهنمایان دیگران درست مانند مراحل است که شما برای برقراری ارتباط با  
راهنمای شخصیتان انجام میدید. کافی است همان تمرینات اولیه انبساط خاطر را انجام دهید و سپس با گذراندن  
درهم آمیخته شوید و اینبار بجای احضار راهنمایان همیشگی اینطور بگوئید: از بهترین و مهر بانترین و مناسبترین  
راهنمای دوستی که اکنون در کنارم حضور دارد استدعا دارم با من وارد ارتباط شود و میل دارم از اطلاعاتی که برای  
خیر و صلاح من است بهره مند شوم.

صفتها:

عشق از آن رو در دل شما بودیعه گذاشته نشده تا همانجا بماند. مادامی که عشق را آثار دیگران نکنید عشق  
نیست. بزرگترین نیاز بشر عشق است و محبت که بدون اینها می پوسد و تپاه میشود. محبت عظیم ترین  
قدرت روی زمین است. هرگاه بدون هیچ وابستگی همه مردم را دوست بداری همه مردم نیز بدون هیچ  
وابستگی تو را دوست خواهند داشت. عشق در باطن شماست و آنرا نباید بیرون از خود بیابید. آنرا  
در درون خود کشف کنید. عشق را میتوانی آگاهان ایجاد و پرورش داد. عشق بهترین از درون آغاز و  
سپس با افکار و بعد احساس و بعد بکلام و بالاخره با عمل و بیرون فرستاده میشود. عشق مانند  
نیروی الکتریسیته است و باروشن شدنش همه جا را روشن میکند و اشخاص و اوضاع و شرایط درست  
را بسوی خود می کشاند. عشق موانع بظاهر محال را ذوب میکند و از سر راه بر میدارد. محبت غیر ممکن  
را ممکن میسازد. هرچه بیشتر از عشق سخن بگوئیم در آگاهی انسان جای ژرفتری یابد. اگر زیر تسلط  
کسی هستید و به شما امر و نهی میشود نشان آنست که با عمل اسارت آورده اید و باید به پالایش  
و بخشایش بپردازید. با یکدیگر عشق بوزید اما عشق را با بند نگشانید. با یکدیگر بخوانید و نشاناد باشید  
اما بگذارید هر یک از شما تنها باشد. در کنار هم باشید اما نه چسبیده به هم. فرزندان تنان مال شما  
نیستند. آنان فرزندان زندگی برای زندگی اند. آنها از طریق شما بیند آمانه از شما و هر چند با شما هستند  
از آن شما نیستند. تن آنها را ما و دهید نه جان نشان را. اگر با دیگری نفرت بوزید با حلقه ای کیهانی  
با او متصل میشوید و با بند او درمی آئید. دلیل اینکه گاهی مردم ما را می آزارند اینست که روح آنها توجه  
الهی و دعای خیر ما را می جوید. اگر برایشان آموزش بطلبیم دیگر ما را نمی آزارند.

ملکوت خداوند در میان شماست. بهجت و سرور مختلطی است که همهٔ موهبت‌های عالم را او میدارد.  
 تا بسوی شما بشتابند. افسردگی و اضطراب نیز مختلطی است که تمام مشکلات را بسوی شما میکشاند.  
 با توجه مدام باینکه شیئی زیبا تصویر ذهنی را می‌آفریند و آن تصویر از طریق شما و دیگران وارد کار و  
 فعالیت میشود تا زیبایی بیشتری برایتان بیافریند. آنگاه شما قادر خواهید بود که زیبایی را بر چیزانید و  
 زنده کنید. زیبایی دارای قدرت شفا بخش نیز هست. هرگاه کلام نیکو بر زبان آید بر بیان نیک بختی  
 و توانگری با همراهی آورد اما کلام ناشی از خشم به عده و دستگاه‌ها فواید و سایر اذیت‌ها آسب میزند.  
 عشق و دوست داشتن یک محصل و بستر عالی برای انتقال پیام بین انسان‌ها و موجودات هستی است. اگر  
 ما کسی را دوست داریم و بعد پیامی را روی امواج عشق خود سوار کرده و آنرا بسوی دلدار خود در آن  
 سوی شهر بفرستیم او میتواند آن پیام را بلافاصله دریافت کند و دلشوره‌ای ناگهانی گوش دلش را نوازش  
 میدهد و چیزی در اعماق وجودش تکان میخورد و پیام را میگیرد. برقراری تماس از راه نگاه راهی است  
 که شما میتوانید خود را در معرفت انرژی بیکران کهکشانی قرار دهید. اگر با دقت با احساسات خود  
 توجه کنید می‌بینید که نوسانات نامریی انرژی از داخل چشم‌های دیگران وارد قلب شما میشود و  
 وجودتان را با تپش و امیدارد و یا ممکنست از آن نگاه خوششان نیاید و احساس خوبی نداشته باشید.  
 شما میتوانید مستقیماً از طریق نگاه با اعماق قلب دیگران راه یابید و با درون آنان تماس بگیرید.  
 وقتی کسی با شما اجازه میدهد تا با نگاه با او تماس بگیرید در واقع با شما اجازه داده که با فضای  
 قلبش راه یابید و این اوج ارتباط بین دو موجود زنده است. عشق را که با مرور زمان در دلتان  
 ریشه دوانده و جا باز کرده را به این راحتی نمیتوان ریشه کن کرد. وقتی کسی عاشق دیگری  
 میشود عشق او در ذهن مانده و کم‌کم با نیت سازگار شده و بعد خواب معشوق را میبیند. عشق  
 سر از سوی معشوق با طبع شود قادر است تحولی عظیم در عاشق پدید آورد. مکانیسم عصبی مربوط  
 به عشق از سایر حس‌های انسان متفاوت بوده و از این نظر منحصر به فرد است. وقتی که شخصی عکس  
 یا فکر در مورد معشوق را میبیند و یا تصویرش میکند و یا خود معشوق را میبیند حس عشق مستعدی  
 از مغز را فعال میکند که تمرکز کننده‌های دوپامین در مغز بالاست. دوپامین یک ترکیب و ماده  
 شیمیایی است که در ارتباط نزدیک با حالت‌های سرخوشی میل شدید و پایدار و عادت قوی میباشد.  
 این ترکیب شیمیایی با افزایش تمرکز و فعالیت زیاد بدنی و افزایش حافظه کوتاه مدت و کم خوابی  
 و تلاش جهت رسیدن به هدف مرتبط است. چشم‌های ما امواجی را تولید میکنند و صادر میکنند که  
 در داخل با امواج چشم دیگران محبت ایجاد میکند. اگر عشق با یک شخص فوت شده شد  
 باشد شخص عاشق میتواند از انرژی‌های آن شخص فوت شده استفاده کند. از حرکت با زمان  
 عقب در صوت و صدا است. بوسیله صدا میتوان از طریق صدای درونی با زمان قبل رسیده و

آرزو بینیم. مثلاً صدای معشوق را داشته و هنگام کوشش دادن به آن صدا وارد آن شد و با گذشتن  
 برکتش و معشوق را در همان حالت و صورت بینیم. ارتباط عشاق تا بعدی قوی میگردد که عاشق  
 بی خبر از اینکه معشوق چه می خورد یا می پوشد یا میگوید او هم همانها را میخورد و میپوشد و میگوید  
 و گاهی حتی دردی که معشوق میکشد عاشق هم متحمل آن میشود و در مورد معشوق هم همینطور  
 صدق خواهد کرد اگر محبت و علاقه و طرفه باشد. خطرات میتوانند محک عشق باشند و قلب  
 را بیازمایند. دوست داشتن خود را با خطر انداختن و عشق چشم پوشیدن از خود. عشق خود  
 را ندیدن و او را دیدن است و اگر عاشق خود را دید او را در خود دیده و جز او را نمیبیند. هر چیزی  
 قیمتی دارد و قیمت معشوق حقیقی همه چیز است. حتی بیش از همه چیز. هر چیزی با قیمتی حاصل  
 میشود و اما معشوق حقیقی خود را می خواهد کامل و تمام و خالصانه. زیبایی حقیقی نایاب و دور  
 از دسترس است. حقیقت زیبا و دست یافتنی نیست. بلکه خودشی می یابد و با خودش میبرد. حقیقت  
 قرار است و هرگز در یکجا باقی نمی ماند. اگر برای لفظی ای هم او را بینیم و تجربه اش کنی به تمام  
 زندگی میا زرد. و سرانجام عشق در وجود معشوق میبرد. اما در معشوق مرگ راه ندارد. پس عاشق  
 در معشوق متولد میشود و خود معشوق میگردد. معشوق نیز در عاشق آشکار میگردد و عاشق نیز  
 درمی یابد که معشوق خودش بوده و عاشق حقیقی همان معشوق بوده و اینگونه است که عشق و  
 عاشق و معشوق یک میشوند زیرا یک بوده اند و یکی هستند و یکی خواهند بود. اگر سنگ عشق در  
 مقام ترکیب قابل تحلیل نیست. همه چیز طبق برنامه های هستی پیش می رود. با خود حلال جبر هستیم.  
 حس و ندای درون ما هیچوقت دروغ نمیگوید. نیت های خیر قدرت پیشروی بسیاری دارند. برای آنچه  
 که در دلت میگاری ارزش قابل شوق چون دل دروازه نیست بلکه دریم قدسی است. به آنچه که  
 دل بستای میقایسه را آغاز کن بین خود و او افتراق و اشتراک در همه ابعاد و بدان که دل چه  
 میگوید در خلوت دل چه میگردد بر آن اساس تصمیم گیری با ابزارهای مقایسه، مفارقه، غیره. دل کانون  
 بحران است و نایب های شیطان همیشه در خلیج عشق مستقر هستند. برای آنچه که در دل داری  
 همت کن پایانش هر چه با داد. عشق حق انسان است و حق گرفتن است. آنکه در دلش عشق  
 میگرد فکر برداشتن هم میکند. عاشق تبلور اراده الهی و همراهی انسان است. زندگی مانند  
 یک رویاست و وقتی بعد از دیدن یک رویا بیدار میشویم تازه میفهمیم که در خواب بوده ایم.  
 رویای بیداری در حقیقت راهی است که روح مقدس با استفاده از آن پایان بعدی را در زندگی  
 با ما نشان میدهد. در ابتدا باید زندگی روزانه خود را یک رویا تصور کنیم. کلید تعبیر و تفسیر رویای  
 زندگی زبان رویاهای بیداری است. زبان ستری رویاهای بیداری و کتوم و ستری و پنهان نیست.  
 بلکه ما را در احاطه خود گرفته است. وقتی در زندگی برای اولین بار بوجود رویای بیداری پی میبری  
 یک شوک دلچسب با شما وارد میشود و احساسی خوب با شما دست میدهد.