

مجموعه جزوات آموزشے

آرامش و آگاہے ذهن و روح قابلیت های ذهنے و ماورا ادراکے

نویسنده: ایمان حدیقے

مقالات آگاه

بشر(خواسته یا ناخواسته) دنیا را به سمتی سوق داده است که دیگر هیچ کسی نتواند در زمینه متافیزیک پیشرفت قابل توجهی داشته باشد.

عواملی نمی گذارند شما پیشرفتی در متافیزیک داشته باشید. آن چیزی که در مقابل توست توهم است. حتی تفکر تو ، بخش اعظمش توهم است. آنچه میگوئی خوب است و آنچه می گویی بد است حرف های پیشینیان توست و آنها هم افکارشان حرف های پیشینیانشان است.

کودکی را ببین که در پارک مشغول بازی است، با وسایل بازی مختلفی مثل تاب و سرسره سرگرم شده است. از تاب که خسته بشود سرسره ای هست که سرگرمش کند و از سرسره که خسته بشود به سراغ الاگلنگ خواهد رفت. تو نیز این چنین هستی، با عوامل مختلف سرگرم شده ای، یا درگیر درس هستی یا کار یا فکر ظاهر خود هستی و وقت و پول و انرژی ات را صرف بهتر شدن ظاهر خود می کنی یا با چیزهای دیگر سرگرم شده ای. کودک نمی داند که آن پارک تمام دنیای او نیست، دنیای بسیار بزرگ تری خارج از آن پارک وجود دارد. این جهان نیز این چنین است و تو را سرگرم کرده اند. دنیای واقعی ات بیرون از این حصارها و زنجیرهاست. خودت را رها کن.

بردگی فقط مربوط به دوران فرعون یا عربستان نیست، مربوط به استعمار انگلیس نیست، شما نیز در یک سیستم با ساختار بردگی زندگی می کنید. فقط پیشرفته تر و مدرن تر است.

اگر قدیم کارگران و برده ها برای فرعون اهرام ساختند امروزه نیز برای فرعون ها کاخ ها ساخته می شود و عده ای در آرزوی سرپناهی هستند.

اکنون نیز در یک اداره یا سازمان همه برده ی مدیر هستند و او نیز برده شخص دیگری است.

اکثریت مردم جهان سرمایه دارند، یا کشاورز هستند، یا منابع زیرزمینی دارند، یا طلا و جواهرات و ثروت پیشینیان را دارند، با این حال همه آنها مطیع و برده عده دیگری هستند که هیچ ندارند جز فکر!

آنها فقط فکر دارند و استاد متافیزیک هستند. اما نه آن استادی که مد نظر شماست!

مگر استاد متافیزیک چه قدرتی در دنیای مادی دارد؟

هیچ ،

ساتیا سایی با قدرت های بسیاری داشت اما آیا جلوی جنگ را می توانست بگیرد؟ آیا در جامعه نقش مهمی داشت؟ آیا با تروریسم می توانست مبارزه کند؟

خیر، استادان متافیزیک فقط در بعد متافیزیک قدرت دارند.

آنها آگاهی دارند و زندگی دنیوی شان هم صحیح است اما مهره ی مهمی در جامعه نیستند و تاثیرشان نسبت به قدرتشان بسیار کم است.

به اطراف خود نگاهی بیاندازید! و ببینید هر وسیله و جسمی که اطراف شماست از کجا به کشور شما آمده است.

کسانی که نهایت قدرت را دارند و مدیران جهان هستند. آنها فقط فکر داشتند و در حقیقت استادان متافیزیک بودند اما با سایر استادان متافیزیک تفاوت هایی داشتند و آن تفاوت راز میوه درخت دانش و معرفت بود. آنان که دنیا را کنترل می کنند، آنها ثروت و قدرت مادی نداشتند. چطور ثروتمند و قدرتمند شدند؟

آنها از میوه درخت دانش و معرفت خوردند.

دانش و معرفت مادی نیست ، پس خوردنی نیست.

اما خوردن یک چیز مادی است.

در نتیجه خوردن میوه دانش و معرفت یعنی به متافیزیک و عرفان بُعد مادی دادن. یعنی مادی شدن یک چیز متافیزیکی.

این راز، سبب قدرت و ثروت برای آنها شد.

استادان متافیزیک طی الارض می کردند و بدون هیچ حرکتی مسافت های طولانی را در مدت زمان اندکی می پیمودند. آنها این را وارد بعد مادی کردند، شد اتومبیل، موجودی آهنی با دو چشم قرمز و

نورانی که سوارش می شوی بی حرکت می مانی و در مدتی کوتاه مسافتی طولانی را طی می کنی. دانشمندان بزرگ را برای همین می خواهند ، برای اینکه بتوانند قدرت های متافیزیکی را وارد دنیای مادی کنند. آنها از افرادی مثل بیل گیتس یا اینستین یا استیو جابز چنین استفاده هایی می کنند. آنها پلاستیک و فلز را تبدیل به ثروت و قدرت می کنند. شما از تکنولوژی هایی استفاده میکنید که از عالم متافیزیک وارد عالم فیزیکی شده اند و شما هرگز بهای زحمات و اختراع این تکنولوژی ها را نمی دهید، شما آنها را به بهایی کم خریداری می کنید و به آنها وابسته می شوید.

وقتی ادیسون اختراع گرامافون را معرفی کرد، فرهنگستان علوم او را به جادوگری محکوم کرد و گفت اختراع تو شیطانی است به این خاطر که از یک وسیله صدایی خارج می شود که صاحب آن حضور ندارد. بله اختراع او از متافیزیک الهام گرفته شده بود و از بُعد ماورا به بُعد واقعیت آمده بود.

جام جهان بین یا گوی کریستال که بتوان دنیا را در آن دید، شد اینترنت و Google Earth .

خوردن میوه درخت دانش یعنی مادی کردن توانایی های متافیزیکی بدون اینکه استفاده کنندگان از آن قدرت یا آگاهی معنوی بدست بیاورند و با کمک این راز بزرگ چیزهای غیرمادی سبب ثروت و قدرت برای آنها شد. با تکه های آهن پاره و پلاستیک ثروت های هنگفت بدست آوردند و شما را برده خویش کردند.

به اطراف بنگر با چشمانی باز و حقیقت جو بدون تعصب و انتظاری بیهوده ، مردمی را ببین که روز به روز از لحاظ فکری بیمار تر میشوند و خصومت بیشتر و هرکسی برای خودش یک اومانیست است. عشق و محبت در میانشان کم شده است و اغلب مردم فکر میکنند تمام دنیا با آنها دشمن هستند.

این جهان، سرنوشت، کائنات، یا هر اسمی که در هر فرهنگ و مذهبی به آن داده اند. جهانی که شما با آن سر و کار دارید هوشمند است و به خوبی می فهمد. وقتی اشتباه زندگی کنید جهان شما را متوجه اشتباه خود می کند.

بسیاری از مشکلات ، دغدغه ها ، بیماری ها و حتی جنگ ها ریشه در ندانستن این راز دارد. تصور کنید که شما مشغول رنگ کردن اتاق خود هستید و نیمی از آن را رنگ سفید زده اید. دوست شما وارد اتاق می شود و شما را می بیند. اگر او یک سطل رنگ سیاه روی قسمت هایی که شما به سختی رنگ کرده اید بپاشد شما چه می کنید؟! آیا حرکت اشتباه و غیر منطقی او سبب ناراحتی شما نمی شود؟ آیا با او

برخورد نمی کنید؟ احتمالاً بار اول به این خاطر که دوست شماست برخورد جدی با او نخواهید داشت اما اگر تکرار شود برخورد جدی خواهید داشت و جلوی او را می گیرید. دنیا نیز این چنین است. اگر برخلاف قوانینی که خداوند وضع کرده است رفتار کنید با شما برخورد می شود. این ابتدا به صورت هشدار است. اگر به اشتباه خود پی نبرید برخورد جدی تری بر علیه شما صورت می گیرد. شخصی با دروغ و فریب دادن مردم پولی بدست می آورد فقط دزدی که از دیوار خانه مردم بالا می رود اینگونه نیست بلکه حداقل نیمی از مردم کشور ما اینطور هستند. کسی که فروشنده است و بیشتر از دوبرابر قیمت اجناس را می فروشد، آموزگاری که از وقت کلاسش بدزدد، مدیر و مسئولی که دوست و آشنا را به غریبه ترجیح بدهد و دانشجوی معدل سیزده ای که به خاطر موقعیت و روابطی که پدرش دارد به خارج از کشور بفرستد و هزاران مورد دیگر...

وقتی مردم به ناحق چیزی را بدست آورند آنرا از دست می دهند و اکثراً به جای اینکه فکر کنند که چرا چنین اتفاقی افتاده است؟ به جای اینکه فکر کنند که چرا یکپه خودشان یا یکی از عزیزانشان مریض شد و پولی را جهت درمان خرج کردند؟ یا دزد به آنها زد یا به هر دلیل پولی را از دست دادند. به جای اینکه به دنبال دلیل باشند می گویند خدا را شکر! خدا را شکر که اتفاق بدتری نیفتاد! و از فردا دوباره حقه بازی را شروع می کنند. نمیگویم خدا را شکر نکنند بلکه می گویم آنها صبح تا شب کار می کنند و فقط ناراحتی و بیماری نصیبشان می شود.

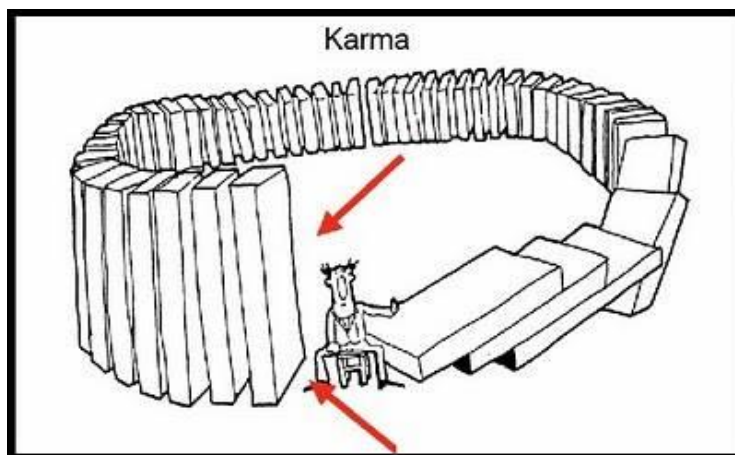
این جهان هر چه آنها به ناحق بدست بیاید پس می گیرد. آنها فکر می کنند همه چیز پول است اما می بینند فرزندانیشان با وجود معلم های خصوصی و کتاب های مختلف حتی در گرفتن دیپلم موفق نمی شوند و می بینند فلان دوست یا آشنا که حتی قدرت مالی خرید کتاب درسی را ندارد در درس خواندن موفق تر است. به جای اینکه فکر کنند و به اشتباهات خود پی ببرند باز هم به رفتار غلط گذشته ادامه می دهند و آن را به قضا و قدر الهی نسبت می دهند. در نهایت جهان برای متوقف کردن این افراد یک بیماری لاعلاج به سراغشان می فرستد. آنها هرچقدر پول خرج می کنند و هرچه دکتر می روند فایده ای ندارد. دکترها هم اکثراً به عشق ثروت به دنبال کسب علم رفته اند و با حفظ کردن مطالبی که غربی ها چندصد سال پیش نوشته اند مسلماً کار چندانی از دستشان بر نمی آید. به ناچار گرگ طمعکار نا امید از دکترها توبه می کند و به سراغ امام زاده ها می رود تا شفا بگیرد اما خداوند به صدایی که از حنجره او بیرون می آید و طلب مغفرت و شفا می کند توجهی نمی کند. خداوند به قلب او نگاه می کند، به صدای تک تک اعضای بدن آن فرد گوش می دهد تا ببیند که آیا همه با هم هماهنگ هستند؟

خیر و شر هر عمل کز آدمی سر می زند
آن عمل مزدش به زودی پشت در، در می زند



دنیا سعی در اصلاح همه دارد حتی شخصی مثل هیتلر، ابتدا با فوت نزدیکانش کائنات سعی می کنند او را متوجه اشتباهات خود کنند، اما او همچنان پیش می رود و جان میلیون ها کودک و انسان بی گناه را می گیرد، در نهایت جلوی او گرفته می شود هر چقدر هم که شخص قدرتمندی باشد اگر اشتباه زندگی کند اگر زندگی اش بر اساس عشق و وفاداری به ممنوع و خدمت به این جهان نباشد زندگی اش سراسر خسران و در نهایت نابودی است.

استادی از خاطرات تحصیل در خارج از کشور صحبت می کرد، می گفت یک روز در فضای سبز جلوی دانشگاه نشسته بودیم و من پوست میوه را پس از خوردن طبق عادت به اطرافم پرتاب کردم، خانم میانسالی از آنجا عبور می کرد با لحن خشنی به من گفت: اینجا کشور من است حق نداری آن را کثیف کنی!



وفاداری فقط به همسر یا خانواده نیست، وفاداری باید به همه چیز باشد، به اجتماع، به مردم، به طبیعت... به تک تک موجودات زنده. اما ما جهان سومی ها به سمت خودخواهی و خودپرستی پیش رفته ایم.

چندی پیش به یکی از سخنرانی های پروفیسور ابراهیم میرزایی گوش میدادم. سه پیشگویی جالب از ایشان شنیدم که سالها قبل کرده بودند.

اولین آنها در مورد پیشرفت کشور چین و جهانی شدن آن بود که به وقوع پیوست. در زمانی که چین هنوز قدرتی نبود و تولیدات آنچنان زیادی نداشت این پیشگویی انجام شد. دومین پیشگویی مربوط به اقتصاد ایران بود و در مورد تورم و گرسنگی. که البته کمی غلو شده بود اما نشانه های آن را امروزه می بینید که در افزایش قیمت ساده ترین مواد غذایی مانند نان مشهود است. سومین پیشگویی او در مورد وضعیت فرهنگی مردم خصوصا جوانان بود و گفت اگر یک فکر درست و حسابی برای فرهنگ نکنید ایران به گنداب تبدیل خواهد شد و مشکلات فرهنگی شدید خواهیم داشت. واقعا از نظر فرهنگی امروزه ما مشکلات زیادی داریم مگر اینکه بخواهیم چشمانمان را به روی حقیقت ببندیم. دیگر با اکثر جوانان امروز نمی شود از مدیتیشن یا تمرکز صحبت کرد، یا فکر می کنند حرام است یا اینکه اصلا توی این فازها نیستند و این چیزها رو قبول ندارند و حوصله تفکر ندارند. نتیجه این می شود که در شهر من وقتی یک وانت میوه چپ می کند به جای اینکه مردم به راننده کمک کنند همچون زامبی های فیلم World war Z به میوه ها حمله ور شده و هریک برای خود تا حد توان میوه جمع می کنند! اگر در شهری شلوغ زندگی میکنید، هر روز صبح از خانه بیرون میاید تا به سرکار بروید. وارد هوایی می شوید که در نهایت آلودگی هست و نمی دانم به چه امید بی خیال هستید و نگران سلامتی خود نیستید. مواد غذایی هم که دست کمی از هوای آلوده ندارد! عجب! با این حال اگر بخواهید اصرار کنید که همه چیز خوب و عالی هست یا اگر بدانید که اینطور نیست و بگویید چاره ای نیست در واقع زامبی هستید! یعنی مرده متحرک. شما سرسختانه تلاش میکنید برای بدست آوردن چیزهایی که فکر میکنید اهدافتان هستند در صورتی که نیازهای ساده و بی ارزشی هستند. آرزوی اکثریت مردم چیست؟ به دست آوردن پول برای خرید خانه و ماشین. برای داشتن یک زندگی راحت. اینها آرزو نیست! اینها نیازهای اولیه هر مردمی هست. چرا باید نیازهای اولیه زندگی تبدیل به آرزوهای بزرگ و دست نیافتنی بشود؟! و در راستای رسیدن به این اهداف پوچ

و بی ارزش مردم بهم دروغ می گویند و به یکدیگر ظلم می کنند و تا جایی پیش می روند که اروپایی ها بگویند به ایرانی ها نمی شود اعتماد کرد.

پول ایران یکی از بی ارزش ترین پول های دنیاست، با این حال بارها و بارها اتفاق افتاده است که مردم به خاطر هزار تومان و حتی کمتر باهم دعوا کرده اند.

متأسفانه آدمی از روی ناآگاهی بدترین حالات را برای زندگی اش انتخاب کرده است. در مورد سلامتی در حال حاضر انسانها بدترین روش را برای کسب سلامتی استفاده می کنند! حتی حیف هست که اسم سلامتی روی پزشکی امروز گذاشته شود! مثلاً آپاندیس شما دچار مشکل میشود و شما به دکتر مراجعه میکنید چه پاسخی به شما داده می شود؟! "باید عمل کنی و آپاندیست رو برداری!" به همین راحتی بدترین روش برای شما تجویز می شود که حتی شما را به سلامتی واقعی نمی رساند و فقط موقتاً فرد را زنده نگه می دارد در حالیکه سال ها پیش دکترها به خانم تاکاتا همین حرف را زدند ولی او بجای انجام عمل به ژاپن رفت و ۲ ماه در مطب دکتر اسویی تحت درمان ریگی قرار گرفت و کاملاً خوب شد...

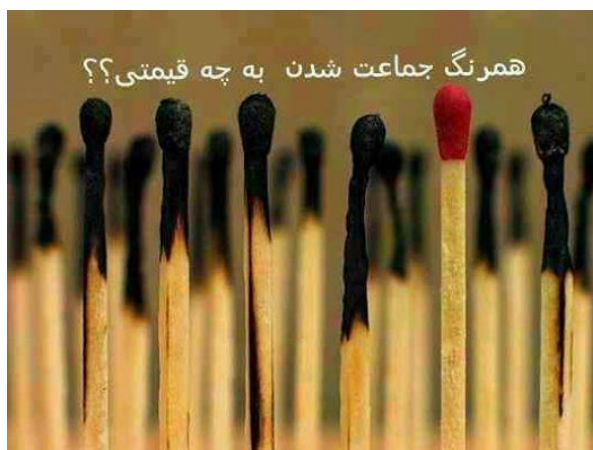
انسانها توانایی زندگی کردن در بهشت را دارند ولی متأسفانه جهنمی که خود ساخته اند را ترجیح میدهند!

مردم قرن ۲۱ بت پرست هستند، بت پرستی نوین

وقتی با دستان خودت چیزی بسازی از جنس چوب یا سنگ که دارای شمایل باشد و برایت مقدس شود و حاضر باشی برایش قربانی بدهی و در مواقع گرفتاری از آن کمک بخواهی آن چیز بت نام دارد.

حالا بگو پول چیست؟! اسکناس مگر از جنس چوب نیست؟! مگر دارای صورت و شمایل نیست؟! به این فکر کرده ای که چرا تمام اسکناس های جهان دارای چهره هستند؟! آیا به خاطر تشابه اش به بت نیست؟! مگر پول برای اکثریت مردم جهان مقدس نیست؟ مگر برای بدست آوردنش حاضر نیستند هرکاری کنند و هر چیزی را قربانی کنند؟! پس تفاوت آنها با بت پرستان جهان باستان چیست؟!

تو با برده های فرعون که سنگ جا به جا می کردند و اهرام می ساختند تفاوتی نداری؟ هنوز هم ساختمان های بزرگ و گران ساخته می شود برای فرعون ها. تو هم برای رئیس و مدیر برده هستی و اطاعت می کنی از همان رئیسی که با پارتنی جایگاه بالاتری نسبت به تو بدست آورده است و تو را تحقیر می کند.



در مقابل تو جهانی مهندسی شده وجود دارد. نمی گذارند در متافیزیک و در جهت آگاهی پیشرفت کنی. همه چیز انرژی است اما اگر آب به هوا پاشیده شود به چه شکل در می آید؟ قطره و کروی شکل اما اطراف تو همه چیز مربع است. چرا؟ در صورتی که طبیعت هر چیز کروی است و چرخش باید داشته باشد همچون کهکشانی که در آن قرار داریم. اشکال چهارضلعی باعث بی حوصلگی، خستگی و حتی بیماری می شوند. اما جالب است که در محیط زندگی ما کمتر چیزی کروی است. از ساختمان و در و پنجره گرفته تا موبایل و تلویزیون و کامپیوتر. چیزهایی که ما پیوسته با آنها سر و کار داریم همه چیز چهارگوش است. چینیان باستان معتقد بودند که اگر یک نفر برای چند روز در گوشه اتاق قرار بگیرد به بدترین بیماری ها دچار می شود!

در صورتی که در گذشته و تا قبل از اینکه بشر دست به تغییر دنیای خویش بزند اشکال چهارگوش وجود نداشتند. ممکن است تصور کنید که این کاملاً اتفاقی بوده است، در این صورت شما بسیار خوش بینانه به این موضوع نگاه میکنید! اما من معتقدم که حتماً هدف و نقشه ای پنهانی از سالیان سال وجود داشته است تا قدرت های متافیزیکی انسان ها را به حداقل برساند. به عنوان مثال زمانی که تلویزیون اختراع شد لامپ تصویر آن به صورت دایره ای بود و تصویر خروجی هم به صورت دایره بر روی صفحه نمایش تلویزیون ظاهر می شد. بنابراین صفحه تلویزیون می بایست دایره ای شکل بوده و شکل کلی تلویزیون نیم کره میشد. اما با زحمت بسیار اشعه های لامپ تصویر را طوری هدایت کردند که در یک

مربع جای بگیرد و تلویزیون به صورت مکعب درست شد! اگر نگاهی به اطراف خود بیاندازید متوجه می شوید که اشکال چهارضلعی بسیار زیاد هستند. همه اینها روی انرژی شما تاثیر منفی می گذارند.

قانون راز (جاذبه)

این راز مثل چراغ جادوی علاء‌الدین عمل می کند.
با این راز می توان اعجاز کرد.
میتوانیم به همه آرزوهایمان برسیم.
با این راز می توان بر فقر، گرسنگی و بیماری غلبه کرد.
می توانیم هر انسانی را شیفته خود کنیم و اراده هر کسی را تحت سلطه خود در بیاوریم.
راز چیست ؟
این راز نوعی تصور کردن است همراه با اراده ای قوی ،
یک نوع خواستن است .
فقط باید قدرت تصور خود را تقویت کنید.
و ایمان داشته باشید.

ذهن ما هرچیز غیرمادی را مادی می کند.

در واقع راز این است که هرچه را شما تصور کنید به واقعیت تبدیل می شود. مهم نیست چقدر بزرگ باشد نیرویی عظیم این کار را انجام میدهد.
این راز چگونه عمل می کند؟
جهان ما با افکار ما شکل می گیرد و این فقط محدود به خوشبخت شدن یا بدبخت شدن ما نیست.
این یک احساس نیست، کاملاً حقیقت دارد.
افکار شما انرژی دارد و این انرژی تبدیل به ماده خواهد شد.
تصور کنید و امید داشته باشید.

به هر چیزی که ذهن بتواند تصور کند می توان دست یافت.

دبلیو. کلمنت استون (۱۹۰۲-۲۰۰۲)

همین طور که پیش می روی دنیای خودت را خلق می کنی.

وینستون چرچیل

چرا لامپ الکتریکی توسط ادیسون اختراع شد؟

چون در آن زمان فقط ادیسون توانسته بود چنین چیزی را در ذهنش تصور کند. مهم نیست چقدر زحمت کشید یا چقدر زمان صرف این کار شد، مهم این است که تصویر ذهنی ادیسون تجسم پیدا کرد و به حقیقت پیوست. تمامی تصورات ژول ورن به حقیقت پیوست و جالب این است که خودش این کار را نکرد ولی تصورش تجسم پیدا کرد.

هر چیزی که بتوانیم تصور کنیم ، تجسم پیدا میکند.

باید تصور کنید و ذره ای نباید به آن شک کنید. سپس دنیا تغییر می کند تا تصور شما به واقعیت تبدیل شود.

هر کسی در انجام این راز قدرتی منحصر به فرد دارد. یک نفر فقط می تواند به برخی از خواسته هایش برسد و دیگری شاید آنقدر قدرتمند باشد که بتواند اعجاز کند.

برخی از افراد از راز باخبر هستند اما نمی توانند از آن نتیجه بگیرند و میگویند دروغ است. شاید شما فیلم ماتریکس را دیده باشید. کلید حل این مشکل در این فیلم نهفته است. من توضیحاتی که درباره این فیلم می دهم را در کنار فیلم راز می گذارم .

در فیلم ماتریکس شخصیت اول داستان(نئو) یک انسان عادی است اما نئو یک نکته مثبت دارد، او یک هکر است، کسی که بر خلاف قانون رفتار میکند و به همین خاطر انتخاب می شود. او وارد دنیایی می شود که در آن همه کار ممکن است. در این فیلم به افراد برگزیده گفته می شود که این دنیا واقعی نیست و همه ی ما در یک برنامه کامپیوتری عظیم گرفتار شده ایم. سپس این افراد برگزیده از دنیای ماتریکس که به همین جهان شبیه سازی شده گفته می شود خارج می شوند و متوجه می شوند جهان واقعی جای دیگری است و این جوامع با تمام تشکیلاتشان فقط برنامه های کامپیوتری سه بعدی هستند و انسانها را برده و اسیر کرده اند. در فیلم ماتریکس برگزیدگان از طریق دستگاهی وارد دنیای ماتریکس می شوند و

چون از حقیقت جهان آگاه هستند و جسم واقعی شان بیرون از ماتریکس متصل به ماشین هست هرچیزی که در ذهنشان تصور کنند انجام می شود. آنها می توانند بر جاذبه غلبه کنند و قدرت های فرابشری پیدا می کنند. در دنیای ماتریکس انسان های بد فراوان تر از انسان های خوب هستند و در این فیلم مشاهده می کنید که هرچه قهرمان داستان آدم بدهای دنیای ماتریکس را می کشد باز هم زنده می شوند. آنها نماد بدی هستند نماد موانع و مشکلات زندگی شما. بدی هرگز از بین نمی رود چون تعادل نیروهای خیر و شر از بین می رود.

هنگامی که شخصیت اصلی فیلم در دنیای ماتریکس زخمی می شود در واقعیت نباید برایش مشکلی پیش بیاید اما با کمال تعجب می بینید که بدنی که در دنیای واقعی به دستگاه متصل است زخمی شده است و اگر او در دنیای ماتریکس بمیرد در واقعیت هم خواهد مرد! دلیل آن را به زودی متوجه می شوید. تکنولوژی پیشرفته ای که در آن فیلم انسان ها را به دنیای ماتریکس می برد وجود دارد و همه ما کمابیش از آن استفاده کرده ایم! دنیای ماتریکس همان ذهن ماست و انسان های موفق کسانی هستند که تصور قوی داشته اند. اگر شما در دنیای ذهنی خود شکست بخورید در واقعیت هم شکست خواهید خورد و اگر در دنیای خیال و تصورات خود پیروز بشوید در دنیای واقعی هم موفق خواهید شد. مورفیس (یکی از شخصیت های فیلم و راهنمای نئو) گفت: جسم بدون ذهن نمیتواند زندگی کند و زمانیکه نئو پرسید چرا وقتی در دنیای ماتریکس زخمی می شود در دنیای واقعی هم همانطور میشود ، مورفیس گفت ذهن تو هرچیزی را واقعی میکند.

این چیزی هست که تمام بزرگان و اندیشمندان ما آنرا تایید کرده اند.

زمانی که مورفیس می خواست پرواز کند به نئو گفت: ذهنت را آزاد کن. ترس ، تردید و ناباوری را از خودت دور کن.

دقیقا پارامترهایی که در راز باید مدنظر داشته باشید.

ذره ای تردید و شک به قانون راز باعث خراب شدن کاخ آرزوهای شما می شود. قانون راز می گوید : آینده را همانطور که می خواهی باشد ، تصور کن و به آن اعتقاد کامل داشته باش.

در زندگی هدفی را برای خود انتخاب کنید. هرچقدر هم که بزرگ و دست نیافتنی باشد بازهم بدان دست خواهید یافت. چون اگر آرزویی دست یافتنی نبود وارد ذهن بشر نمی شد. فقط تصور کنید و تردید و ناباوری را از خود دور کنید. تردید همیشه با شماست حتی در یک قدمی موفقیت.

یکی از شاعران و حکیمان بزرگ گفته است: همه انسان ها وارد قصر شک می شوند ، قصر شک جایی است تاریک که افرادی به شما حمله ور می شوند و با بی رحمی شما را شکنجه می کنند . آنقدر شما را

شلاق می زند تا در زیر شکنجه های آنان جان بدهید و آرزوهایتان با خودتان بمیرند اما باید تحمل کنید. این افراد که شما را شکنجه می کنند همان افکار مختلفی هستند که وارد ذهن شما می شوند. بسیاری از آدم ها در این قصر می میرند و عده کمی موفق می شوند راه خروج از این قصر را پیدا کنند. و در این حکایت، بسیار جالب است که برای عبور از قصر باید از یک در عبور کنید که این در قفل است اما کلید در جیب خود شماست! (آیا این به معنی ذهن شما نیست؟)

این موضوع که اگر انسان در دنیای ماتریکس بمیرد در واقعیت هم می میرد نشان دهنده این است که دنیای ماتریکس دنیای ذهن است. چون انسان مرده ذهنی ندارد. بنابراین کسانی که در دنیای ماتریکس یا همان دنیای ذهن می میرند در واقعیت هم خواهند مرد.

سوال بسیاری از مردم این است که خیلی از انسان ها آرزو دارند ثروتمند بشوند یا فلان ماشین را داشته باشند و همیشه خود را در حالتی که به آرزوهایشان رسیده اند تصور می کنند، اما تا لحظه مرگ هم به آرزوی خود نمی رسند. پس مشکل کجاست؟

مشکل این افراد این است که به رویاهایشان و به اینکه محیط پیرامون ما توسط افکار ما شکل می گیرد اعتقاد ندارند. شما می توانید تصور کنید که رئیس جمهور خواهید شد اما به آن نمی رسید. چرا؟ به این دلیل که وقتی تصور می کنید خودتان به آرزوی خودتان می خندید و میگویید: من؟ مگه میشه؟!

اگر فقط یک درصد شک کنید آنوقت به آرزویتان نخواهید رسید! همانطور که فیلم ماتریکس نشان می دهد زنده ماندن در دنیای ماتریکس بسیار مشکل تر از دنیای واقعی است. نبرد در دنیای ماتریکس از نبرد در دنیای واقعی سخت تر است. پس در خیال و رویاهایتان مبارزه سختی پیش رو دارید که کافی است در آن موفق شوید. خیال نکنید تصور کردن آرزوها کار ساده ای است. شما باید مبارزه کنید و اگر در دنیای تصور موفق شدید، تصور شما تجسم پیدا می کند.

تصور مهم تر از دانش است. در جهان هیچ چیز از بین نمی رود، بلکه تغییر شکل می دهد.
«آلبرت اینشتین»

همه آن چیزی که هستیم نتیجه افکاری است که داشته ایم.
«بودا»

شما الزاما هر چیزی که بخواهید نمی توانید بدست بیاورید بلکه چیزی را بدست می آورید که عشق واقعی نسبت به آن داشته باشید.

شما ثروتمندان بسیاری را می بینید که عاشق پول هستند، پول را حتی از همسرشان بیشتر دوست دارند. در عوض می بینید هرچه انسان روشن فکرتر باشد و بیشتر به سمت عرفان و فلسفه گرایش پیدا کند بی پول تر می شود، چون او ممکن است فقط بخواهد که پولدار باشد اما مطمئنا عاشق پول نیست و عشقش چیز دیگری است که بدان دست یافته است.

فرمول اول راز:

اگر خواهان چیزی هستید عطش رسیدن به آن را در خودتان بیشتر کنید و همانند عاشقی که جز معشوق به چیز دیگری فکر نمیکند به چیزی غیر از خواسته تان فکر نکنید.

آگاهی پیش از عمل

همه چیزهای مصنوعی که اطراف خود می بینید روزی فکر و ایده بوده اند و اکنون تجسم پیدا کرده اند.
بنابراین هر چیزی که بتوانیم تصور کنیم قابل پدید آمدن است.

چه کسانی در استفاده از راز موفق ترند؟

کسانی که ذهنشان را از افکار منفی خالی کرده اند، کسانی که تمرکز بالایی دارند و کسانی که با دیده شک به همه چیز نگاه نمی کنند از راز بهتر استفاده می کنند. قبل از اینکه بخواهید از راز استفاده کنید لازم است نکاتی را بدانید، مهم ترین چیز طرز فکر شماست. وقتی وارد جامعه می شوم می بینم که مردم امکانات بسیاری دارند، شرایط خوبی برای پیشرفت دارند اما در ناراحتی و غصه خوردن هستند. وقتی میبینم کسی ناراحتی عصبی دارد و به دنبال دلیلش می گردم در آخر می بینم فقط طرز فکر اشتباه خود شخص باعث بیماری اش شده است. وقتی می بینم اطرافیانم با اینکه درآمد خوبی دارند اما هنوز احساس نیاز میکنند و از خوشبختی خیلی فاصله دارند واقعا دلم برایشان می سوزد، اما حیف که تا خودشان نخواهند وضعیتشان تغییری نخواهد کرد. وقتی میگویند آدم بدهکاری هستید یعنی مهر تایید روی بدهکار بودنشان می زنید و تا حد ممکن بدهکار باقی می مانید. به جای نداشتن ها روی داشتن ها تمرکز کنید. تا حد ممکن کلماتی مثل نیازمندم، ندارم، نمیتوانم و این قبیل کلمات را به کار نبرید. این را بدانید که همه چیز تلاش و کوشش

نیست، چه بسیار آدم هایی که تمام طول روز را کار می کنند اما به آنچه می خواهند نمی رسند و همیشه بدهکار هستند. و چه بسیار آدم هایی که خیلی کم کار می کنند اما هرچه را که بخواهند به راحتی برایشان فراهم می شود بدون آنکه تلاشی برای بدست آوردن آن کنند.

فرمول دوم راز:

مانند یک فرمانده پیروز قدم بردارید. با نهایت اعتماد به نفس

این جمله را شعار زندگی تان قرار بدهید تا در استفاده از راز موفق باشید. به چیزی که آرزویتان است شک نکنید. در اینجا شاید ذکر موفقیت هایی که من با راز داشته ام بتواند برایتان مفید باشد. من در شرایط سختی بزرگ شدم و بدست آوردن برخی چیزهای به ظاهر ساده برایم بسیار مشکل بود. چیزهایی که خیلی از هم سن و سالان من ممکن بود به راحتی برایشان فراهم شده باشد اما برای من در حد رویا بود. من با کمک راز خیلی از چیزهایی که می خواستم را بدست آوردم و اکثر آنها را به صورت هدیه دریافت کرده ام.

یکی از سوال هایی که در مورد راز پرسیده می شود این است که آیا در یک دوره خاص باید فقط یک هدف را دنبال کرد یا می توان چند هدف را با هم دنبال کرد؟ این سوال پیچیدگی های زیادی دارد و پاسخ آن کمی سخت است. اگر شما فقط یک هدف را دنبال کنید مزایایی دارد از جمله اینکه تمام تمرکز و توجهتان روی یک چیز است و رسیدن به آن آسان تر است. اما اگر مثل من چند هدف را دنبال کنید باید روی همه آنها تمرکز و توجه داشته باشید و چیزی که بیشتر به سمت آن تمایل دارید را سریع تر بدست می آورید. مزیت روش دوم این است که وقتی شما چند چیز را می خواهید با راز بدست بیاورید طبیعتاً یکی از آنها را زودتر از بقیه بدست می آورید و وقتی آن چیز را بدست آوردید انگیزه و انرژی بیشتری برای به دست آوردن مابقی چیزها در شما ایجاد می شود و به شما دلگرمی می دهد و این باعث می شود ادامه راه را سریع تر و بهتر طی کنید. ولی وقتی فقط روی یک چیز تمرکز دارید نوعی دلهره و شک در شما ایجاد می شود و مدام با آن در حال ستیز هستید و همین رسیدن به خواسته تان را طولانی تر می کند.

پس راز دو فرمول اصلی دارد:

۱. چیزی را به دست خواهید آورد که فقط خواسته تان نباشد بلکه به آن عشق توصیف نشدنی داشته باشید.

۲. طوری رفتار کنید که انگار به آن رسیده اید همانند یک فرمانده پیروز زندگی کنید. با ایمان و انگیزه باشید و اعتماد به نفس خود را تا حد ممکن بالا ببرید. خودتان را نقش اول بدانید نه سیاهی لشکر.

یک روز با دوستم در پارک نشسته بودیم که یک جوان حدودا بیست و هفت ساله به سراغم آمد. نمی دانست چه بگویم و حالت عجیبی داشت! با تعجب به او نگاه کردیم. گفت شما به نظر من خیلی غیر عادی هستید! قبل از اینکه حرفی بزنم در ادامه حرفش گفت: دوستانم مسخره ام می کنند اما من احساس عجیبی نسبت به شما دارم. به او گفتم دوستانت کجا هستند؟ به سمت چپ ما اشاره کرد و گفت آن دو نفر هستند. گفتم بیا برویم پیش آنها تا چیزی نشانمان بدهم. وقتی دوستانش را دیدم گفتم می خواهم برایتان یک پیشگویی کنم و از داخل جیبم سه سکه بیرون آوردم و نمایشی برایشان اجرا کردم. آنها خیلی شگفت زده شده بودند و یک ساعتی با هم صحبت کردیم. آن شخص هم مدام به دوستانش میگفت دیدید درست می گفتم!

هدف من از ذکر این خاطره این بود که به شما بگویم انجام نمایش مهم نیست. مهم داشتن مهارت نیست. مهم انرژی درونی ماست که روی دیگران تاثیر می گذارد. آن شخص هیچ گونه شناختی نسبت به من نداشت اما فوراً جذب من شد و احساس کرد که من با دیگر افرادی که در اطرافش بودند تفاوت دارم. شما نیز اگر در جریان متافیزیک قرار بگیرید این ویژگی را بدست می آورید. وقتی شیوه زندگی تان تغییر کند تاثیر آن را در زندگی تان احساس می کنید. یکی از تمریناتی که خودم قبلاً برای کسب این نوع انرژی انجام داده ام را در اینجا به شما معرفی می کنم:

عددی سه یا چهار رقمی را در نظر بگیرید. اگر عدد چهار رقمی انتخاب کنید تاثیر بیشتری دارد اما انجامش سخت تر است. عددی که انتخاب میکنید طوری باشد که به خاطرتان بماند. سپس باید به خودتان قول بدهید که هر زمان که عصبانی شدید هیچ واکنشی نشان ندهید و به جای آن یک عدد بشمارید. یعنی بار اول که یک اتفاق باعث شد عصبانی بشوید حق ندارید فحش بدهید یا حتی مشت به دیوار بکوبید! هیچ واکنشی نباید داشته باشید، فقط در ذهن خود با آرامش می گویند یک. بار دوم هم به همین شکل و عددتان می شود ۲. این روند را ادامه می دهید تا به عددی که در نظر گرفته اید برسید. آنوقت آزاد هستید که هر کاری می خواهید انجام بدهید. ولی میخواهید بدانید بعد از اینکه من به عدد مورد نظر رسیدم چه کار کردم؟! واقعا هیچ کاری نکردم چون دیگر برایم سخت بود عصبانی بشوم و الآن

دوستان صمیمی و چندین ساله من از اینکه هرگز عصبانی شدنم را ندیده اند تعجب میکنند!

روی احساس و انرژی خود خیلی کار کنید. چند سال پیش وقتی با پسرعمویم از خیابان می گذشتیم شخصی را دیدیم که من یک سال قبلش در شرکتش کار می کردم. به من گفت: چطوری دیوید کاپرفیلد؟! پسرعمویم خیلی تعجب کرده بود البته تعجب من هم کمتر از او نبود! به این خاطر که در آن زمان من هیچ کلیپی منتشر نکرده بودم و هیچ نمایشی هم برای کسی اجرا نکرده بودم!

پس:

طرز فکر، احساس و انرژی شما مهمتر از قدرت های متافیزیکی شماست.

از بچگی علاقه زیادی به ماوراطبیعه داشتم و آن زمان دوست داشتم مثل جادوگر قصه ها باشم! اما به مرور با قرار گرفتن در اجتماع و به اصطلاح رشد عقلی این آرزو در من کم کم محو شد. اما همزمان با آن نوعی ضعف و کمبود را در خودم حس می کردم. گهگاهی در مورد پدیده های متافیزیکی تحقیق می کردم و مجلات و اخباری که در این زمینه بود را دنبال می کردم. الان واژه ماورا ادراکی را به جای متافیزیک بهتر و شایسته تر می دانم.

در این راه مختصر آگاهی که دنبالش بودم کائنات به من هدیه کرد. چرا که به دنبال استاد و کتاب به آن اندازه ای که بدست آوردم نگشتم! قانون جذب اولین و مهمترین درسی بود که در مدرسه به من یاد میدادند و فقط باید به دنبال عرفان و ماوراء می رفتم.

در این کتاب قصد دارم برعلیه یک دیو بزرگ آغاز مبارزه ای را اعلام نمایم! دیو تکنولوژی! بله همینطور است، کسی که می تواند از طریق تلفن همراهی که در دست دارد و کنار شومینه روی مبل نشسته است در خانه را برای شخصی که پشت در است باز کند آیا می تواند بنشیند و ساعت ها یوگا و مدیتیشن کند؟!

تکنولوژی ما را تنبل و وابسته کرده است و دشمن بزرگی برای توانایی های نهفته و ناشناخته ذهن است. وقتی شما می توانید از طریق تلفن با دوست خود صحبت کنید چرا باید ماه ها حتی سال ها تمرین کنید تا بتوانید تله پاتی کنید؟!

دنای امروز را طوری طراحی کرده اند که شما هیچ پیشرفتی در زمینه ماورا نداشته باشید و فقط وابسته به صاحبان تکنولوژی باشید.

قدم اول استفاده بهتر و صحیح تر از تکنولوژی است و کم کم باید تاثیر آن را در زندگی خود کمتر کنید و جنبه های غیر ضروری آن را حذف کنید. من چند سال است که دیگر تلویزیون نگاه نمی کنم، امروزه بسیاری از مردم امریکا هم با تلویزیون دشمن هستند و دیگر تلویزیون نگاه نمی کنند. مستندها و سخنرانی های زیادی در این زمینه می توانید در اینترنت پیدا کنید. مزیت اینترنت نسبت به تلویزیون این است که تا حدودی به اطلاعات آزاد دسترسی دارید و کنترل مغزتان تا حدودی دست دیگران نیست و با تبلیغات دروغ فریب نمی خورید. به قول الهی قمشه ای چه دلیلی دارد که تبلیغ یک بانک با صدای آنچنانی و با ژست و ادا انجام شود؟!

بگذارید سکوت بر شما حاکم شود. و خود نیز سکوت را تجربه کنید. وقتی که مدت طولانی ساکت بشوید متوجه می شوید که افرادی با شما صحبت می کنند و رازهایی به شما می گویند.

آیا جادو واقعیت دارد؟!

لغت جادو از دوران کودکی وارد زندگی شما شده است، زمانیکه پیرزن بدجنس کارتون های تلویزیونی دیگی پر از آب روی آتش گذاشته بود و داخل آن پای قورباغه و گیاهان وحشی می ریخت و با بدجنسی برای شخصیت خوب داستان نقشه می کشید. این ذهنیت در شما شکل گرفت که جادوگرها آدم های خوبی نیستند و به دیگران صدمه می زنند، بزرگ تر که می شوید به ظاهر با واقعیت زندگی آشنا شده و متوجه می شوید که اکثر این چیزها تخیل و دروغ است اما همچنان بد بودن و غیر انسانی بودن جادو و جادوگری در ذهن شما وجود دارد. همچنین ادیانی مثل اسلام و مسیحیت جادو را گناه بزرگ دانسته و جادوگران را مجازات کرده اند. اما سوال اینجاست که آیا در جهان امروز، ما واقعا در اطرافمان این چنین جادوگرانی را می شناسیم؟! من که باور نمیکنم جادوگر قصه ها اصلا وجود داشته باشد!

امروزه جادو کم کم فراموش شده و دیگر مثل قبل هر انسان عجیب و خارق العاده ای را جادوگر نمی دانند. یا در هرجایی که بیماری همه گیر بشود زنی را به جرم جادوگری نمی سوزانند. همه چیز در علم خلاصه می شود. اما حالا در دنیای علم و تکنولوژی آیا واقعا جادو جایگاهی دارد؟ من مطمئن هستم که جادو پشت پرده ی بسیاری از پیشرفت های علمی بشر است و دانشمندان بزرگی مثل اینشتین، نیوتن و داوینچی از جادو بی بهره نبوده اند. اما این جادو آن جادویی که شما فکر می کنید نیست. هستند گروه ها و فرقه هایی که ادعای

قدرت جادویی میکنند. آنها در مراسم گروهی خود جام خون در دست میگیرند و روی دیوار ستاره پنج پر وارونه آویزان می کنند و از اربابان شیطانی خود تمجید می کنند. اما در حقیقت آنها هیچ قدرت جادویی ندارند و به جز رئیس آنها که پول ها را جمع آوری می کند بقیه در ناآگاهی کامل هستند. می دانید آنها مثل چه کسی هستند؟ مثل همان حاجی بازاری که با کلی زرق و برق به مکه مشرف می شود و در خانه اش پنجاه و پنج تا پارچه آویزان می کنند و کل محل را شیرینی و شام می دهد ولی احتمالاً خداوند از او بدش می آید! همه اینها تشریفات است، تشریفات گمراهان. جادو برای یک کودک تنهای بدون grimoire و محراب می تواند واقعا موثر و کارساز باشد همانطور که یک فرد با خدا که در خانه فقیرانه اش دعا میکند ممکن است به آن حاجی بازاری ارجحیت داشته باشد.

اما جادو واقعا چیست؟

گفتم جادو وجود دارد ولی آن چیزی نیست که عوام تصور میکنند. هیچ جادوگری در جهان وجود ندارد که بتواند در حضور دانشمندان ثابت کند قدرت های فرا بشری دارد. اما او واقعا می تواند فراتر از بقیه باشد.

گفتم جادو در علم هم وجود دارد اما اینطور نیست که دانشمندان بزرگ جادوگر باشند و ورد شیطانی زمزمه کنند. در حقیقت جادو اصولی دارد که طبق آن می توان کارهای بزرگی کرد. شما تاثیر جادو را حتی در برخی بازیگران بزرگ و موفق هالیوود یا ورزشکاران اسطوره ای می بینید. کارهای بسیار بزرگی با کمک جادو صورت گرفته است و همه این کارهای بزرگ توجیه علمی دارند و منطقی هستند ولی کارهایی هستند که به ذهن انسان های عادی نمی رسند و دیگران حداقل تا چند سال نمی توانند مشابه آن کارها را انجام بدهند. بنابراین جادو مثل یک دوپینگ در هر زمینه ای محسوب می شود.

با جادو می توان لئوناردو داوینچی شد. میتوان کریس انجل شد.

جادو داوینچی را جاودانه و متمایز از سایر نقاشانی میکند که استعداد نقاشی شان هیچ کم و کسری از داوینچی ندارد.

جادو کریستوفر نیکلاس سارانتاکوس با وضعیت مالی نه چندان خوب را تبدیل به کریس انجل مشهور می کند از بین میلیون ها رقیب مدعی دارای امکانات و پول .

بله جادو واقعیت دارد، جادوی واقعی روی ذهن شما کار میکند، شما را تغییر می دهد، همه چیز شما را، از نگاه کردن تا فکر کردن و نحوه زندگی تان، دیگر شما زامبی نخواهید بود، دنبال ظواهر نخواهید بود، شما ممکن

است از نظر مادی کلی پیشرفت کنید ولی برایتان مهم نخواهد بود. پیشرفت واقعی شما، درون شماست. توهمات شما تبدیل می شود به شرکت اپل، در حالی که تفکر شدید دیگران هنوز از آخرین توهم شما خیلی عقب است.

این قدرت شماست. شما می توانید دیگران را به راحتی شیفته خود کنید، می توانید کاری کنید همه از شما بترسند یا هر نوع تاثیری که بخواهید می توانید روی دیگران داشته باشید. برای این کارها نیازی به مراسم جادویی نیست. نیازی نیست روی ظرف طلایی به زبان عبری طلسمی را حکاکی کنید. این ها تابوت های خالی فرعون هستند تا گنجینه واقعی از چنگال غارتگران و نالایقان در امان بماند. چله نشینی به تنهایی هیچ نتیجه ای نخواهد داشت. ممکن است کسی که اصلا نمی خواهد جادوگر باشد از کسی که پنجاه چله نشسته است به ماوراء نزدیک تر باشد.

در دنیایی هستیم که همه، از بین این همه آدم شبیه هم به دنبال کسی هستند که شبیه خودشان باشد تا عاشق او بشوند! آنها دیوانه وار روزها را سپری میکنند و جرئت بهتر بودن را ندارند. آنها در شرایط ایده آل قرار دارند اما نمی توانند ایده آل باشند. دنیایی که حتی شرورترین اشرار جرئت گرفتن گوشه ای از حق خود را ندارند. همه چیز انگار یک توهم احمقانه است.

کلکسیونر از خطرناک ترین سلاح های کشتار جمعی در جهان امروز وجود دارد اما خطرناک ترین سلاح، هزارتوی پر پیچ و خم مغز است که هرکسی را میتواند در خود تا ابد سرگردان و اسیر کند.

جادو بیشتر از هر چیز به ذهن بها می دهد. کسی که قدم در راه جادو می گذارد؛ سرانجام در راهش موفق میشود؛ حتی اگر دیگران سال ها پس از مرگ او متوجه موفقیت های او بشوند.

قبلا به این موضوع اشاره کردم که بسیاری از مواردی که دیگران در جادو آنها را گروه بندی می کنند هیچ ارتباطی با جادو ندارند. مثلا اکثر شما طلسم ها و ورد هایی را دیده اید که به زبان های عجیب و غریب و بیگانه ای نوشته شده اند، یعنی ساختاری عربی یا عبری دارند اما نه عربی هستند و نه عبری و کلمات معناداری نیستند یا یک سری خط و شکل که مشخص نیست چه منظوری دارند! دقیقا خودآگاه شما نباید متوجه پیام طلسم بشود به همین خاطر به این شکل نوشته شده اند. و این مربوط به ساختار قانون جذب و راز است که می گوید اگر خواسته ای از خودآگاه عبور کند و به ناخودآگاه برسد آنگاه با کمک کائنات عملی خواهد شد. بنابراین اگر شما می خواهید خیلی زود ثروتمند بشوید با خود می گوئید دلم می خواهد اما مگر می شود؟! و خودآگاه شما مانند سدی عمل کرده و مانع شما می شود. مدرسان راز و حتی خودم بارها گفته

ایم که به افکار منفی توجه ای نکنید و همه چیز در دنیا ممکن است اما شاید بهتر باشد آنرا اصولی تر و با کمک مکتب خائوس تشریح کنیم.

وقتی یک جادوگر می خواهد کسی را طلسم کند از یک نوشته خاص استفاده میکند، شما فکر میکنید که آن نوشته به رمز است، خب درست است! اما شما فکر میکنید که متن نوشته مدح و ستایش جن و شیطان است و از آنها کمک خواسته است. اما این چنین نیست و هیچ ربطی به جادو ندارد بلکه یک راز از شناخت آدمی است. این طلسم ها خواسته هایی به رمز نگاشته شده هستند. مثلا شما می خواهید ثروتمند بشوید، باید این خواسته به رمز نوشته شود اما طوری که خودآگاه متوجه نشود تا جلوی آنرا نگیرد ولی ناخودآگاه متوجه بشود! از این فن در بسیاری از تبلیغات استفاده می کنند. که بحثی مفصل است. مثلا ناخودآگاه شما حالات و عواطف را به خوبی درک میکند اما خودآگاه ممکن است گاهی نتواند بعضی حالات را درک کند مانند تابلوی مونالیزا. بنابراین با کمک اشکال میتوان یک طلسم طراحی کرد که توسط خودآگاه قابل تشخیص نباشد اما توسط ناخودآگاه قابل فهم باشد. دلیل نوشته های عجیب و غریب و بهم ریخته طلسم ها هم همین است. بنابراین شما خودتان می توانید طلسم های بسیاری را طراحی کنید و با ارسال انرژی به طلسم ها آنها را به اجرا در آورید.

در حقیقت بسیاری از پدیده های ماورا ادراکی به جادو و موجودات غیر ارگانیک هیچ ربطی ندارند و همین سوء برداشت اشتباه سبب اختفای بسیاری از مفاهیم و دانش های سودمند شده است.

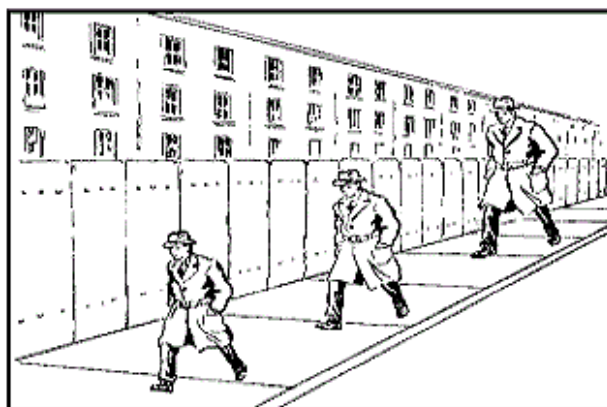
امید است که افزایش آگاهی بشر سبب کشف و استفاده بیشتر و بهتری از علوم ناشناخته باستانی شود.

ایلوژن چیست؟

ایلوژن در لغت به معنای توهم می باشد و ایلوژنیست به کسی گفته می شود که توهم ایجاد میکند. در حرفه ما ایلوژن یکی از مهارت های حرفه ای و سخت محسوب می شود که طرفداران زیادی هم دارد. همه شما ایلوژن را کم و بیش تجربه کرده اید احتمالا اولین تجربه شما از ایلوژن همان تجربه ترسناکی است که شما در دوران کودکی پس از دیدن یک فیلم ترسناک یا شنیدن یک داستان ترسناک داشته اید. وقتی یک کودک یا نوجوان در مورد ارواح، هیولا یا جن چیزی می شنود همان روز تحت تاثیر آن قرار خواهد گرفت و ممکن است در حین شب صداهایی بشنود یا چیزهایی غیر عادی ببیند، این یک نوع

توهم است که عامل بیرونی ندارد بلکه عامل آن ذهن خود شخص است. ایلوژن یعنی شبیه سازی واقعیت با استفاده از فریب ذهن، که این کار اغلب با استفاده از حواس پنج گانه انجام می شود. همانطور که می دانید حواس ما دچار خطا می شوند و این خطا می تواند همانند یک حفره امنیتی برای مغز عمل کند.

خطای بصری یکی از متداول ترین و شناخته شده ترین نوع ایلوژن است. همچنین پرسپکتیو یکی از ویژگی های بعد سوم است که با کمک آن می توان ایلوژن های بسیار بزرگی را اجرا کرد.



هر سه شخص با هم برابرند!

کریس انجل در فصل جدید برنامه های خود با نام Believe یک نمایش آموزنده از ایلوژن را با کمک پرسپکتیو اجرا کرد که توصیه میکنم حتما آن را تماشا کنید.

همچنین با استفاده از کلوز آپ هم ایلوژن های بصری را ایجاد میکنند. نکته ای که باید به آن توجه داشته باشید این است که ایلوژن ناپایدار است و زیاد دوام نمی آورد. میتوان آن را به قصه سیندرلا تشبیه کرد که لباس های جادویی اش یک ایلوژن بود و تا نیمه شب فقط پایدار بود.



احتمالا مشهورترین ایلوژن بصری، پدیده سراب است. یعنی شما از یک فاصله دور روی زمین آب مشاهده میکنید ولی وقتی به آن نزدیک می شوید ناپدید می شود. این به خاطر شکست و بازتاب نور در لایه های هوای نزدیک زمین است که به خاطر گرمای

شدید ایجاد می شود.

نوع دیگری از ایلوژن هست که محرک آن درونی و ذهنی است. مثلا متداول ترین نوع آن بر اساس باورها و انتظارات ما از یک رویداد پیش می آید. به عنوان مثال شما ممکن است به راحتی متوجه اشکال تایپی در یک نامه یا مقاله بشوید اما همان اشکال را در تلویزیون یا یک تابلوی اطلاع رسانی که در سطح شهر نصب شده است متوجه نشوید! این به این دلیل است که شما انتظار ندارید در تلویزیون غلط نوشتاری ببینید! حالت دیگری که پیش می آید در مورد محاسبات مالی است که برای اغلب ما پیش آمده است. یکی از تجربیاتی که در این زمینه داشته ام این بود که یک بار وقتی بستنی خریدم پولی که به فروشنده دادم دقیقا برابر با قیمت بستنی بود اما فروشنده مابقی پولم را داد و پولی که داد بیشتر از کل پولی بود که به او داده بودم! از این موارد برای من زیاد اتفاق می افتد حتی تا صد هزار تومان هم فروشنده اشتباه کرده است!

به علاقه مندان ایلوژن توصیه میکنم فیلم "ایلوژنیست" و "حیثیت" را حتما تماشا کنند.

تربینات و مهارت ها

آموزش تله کینزی

(۱) باز کردن چاکرای دست:

ابتدا به حالت آرام قرار بگیرید و مانند تصویر دو انگشت دست راست خود را به هم بچسبانید. سعی کنید نبض انگشتان را حس کنید.



پس از اینکه نبض خود را حس کردید ، تا ده ثانیه در این حالت باقی بمانید سپس انگشت دیگر را مطابق تصویر به انگشت شصت بچسبانید.



این کار را برای تمام انگشتان دست راست و بعد از آن برای تمام انگشتان دست چپ انجام دهید.



توجه: اهمیت این تمرین به خاطر تمرکز و آرامشی است که ایجاد می شود. پس این نکته را مدنظر داشته باشید.

سپس هر دو دست را کاملا صاف و مستقیم روبروی هم در فاصله ۵ تا ۱۰ سانتی متری قرار دهید و تصور کنید نیرویی مغناطیسی بین دستان شما وجود دارد. فاصله بین هر دو دست را تغییر دهید ، دست ها را از هم دور و نزدیک کنید و به بالا و پایین و چپ و راست حرکت دهید. انرژی که بین دستانتان وجود دارد را حس کنید.

نکته: پس از این کار شگفت زده خواهید شد ، چون این انرژی به صورت تلقین یا تصور نیست و برایتان بسیار جالب خواهد بود. سعی کنید این لحظه ی کوتاه را به خوبی به خاطر بسپارید تا در خودهیپنوتیزم بتوانید آن را تصور کنید. زمانی که خودهیپنوتیزم کار می کنید این حالت را تصور کرده و به خود تلقین کنید که این انرژی قوی تر و قوی تر می شود.

۲) استفاده از انرژی چاکرای دست (مراکز انرژی کف دست) برای تله کینزی

حال زمان آن رسیده است که یک کاغذ را با انرژی دستان به حرکت در آورید. برای این منظور یک کاغذ مربعی شکل به اندازه چهار سانتی متر را از دو قطر آن تا بزنید و شکلی شبیه به هرم بسازید. (مانند تصویر زیر)



سپس باید آن را از راس روی یک سوزن قرار دهید. برای این کار می توانید یک سوزن را داخل یک تکه اسفنج ، پاک کن یا شمع فرو کنید و کاغذ هرمی شکل را که چرخ روانی نام دارد روی سوزن قرار دهید.

در جایی قرار بگیرید که جریان هوا مزاحم تمرین شما نشود. سپس کف دستان خود یا انگشتان دست تان را (بستگی به افراد دارد که شما باید هر دو روش را امتحان کنید.) نزدیک چرخ روانی بگیرید. سعی کنید آن را حرکت دهید. میتوانید دست تان را حرکت دهید و با انگشتان خود گوشه های چرخ روانی را به سمتی که میخواهید حرکت دهید. اکثر افراد موفق به این کار می شوند اما اگر موفق نشدید. باید برای مدت یک ماه یوگا کار کنید که نوع تمرینات یوگا را بهتر است از کتاب روانشناسی هیپنوتیزم (استاد کابوک) انتخاب کنید و ۴ یا ۵ تمرین که برایتان آسان تر است را انجام دهید.

۳) پیشرفت در تله کینزی

اما اگر موفق شدید:

شما بیش از دو بار در روز نمی توانید چرخ روانی را حرکت بدهید به این دلیل که انرژی شما بسیار ضعیف می شود و بعد از ۲۴ ساعت دوباره تقویت می شود که زمان آن در همه افراد یکسان نیست و برخی تا ۴۸ ساعت دیگر نمی توانند چرخ روانی را به حرکت در بیاورند.

توصیه من این است که هر دو روز یک بار چرخ روانی را حرکت بدهید و به هیچ وجه هر روز این کار را انجام ندهید.

سوالی که بسیاری از دوستان از من می پرسند این است که ما موفق شده ایم چرخ روانی را حرکت بدهیم ، حالا چطور میتوانیم اشیاء دیگر را به حرکت در بیاوریم؟

به هیچ وجه در اینباره عجله نکنید چراکه باعث ناامیدی شما می شود. پیشرفت در تله کینزی بسیار زمان بر می باشد.

در مرحله بعدی به سراغ اشیای دیگر نروید. باز هم با کاغذ تمرین کنید ولی توجه داشته باشید که شکل هرم طوری است که حداکثر انرژی را به خود جذب می کند و تله کینزی با آن بسیار آسان است. بنابراین با یک تکه کاغذ شکل های دیگر درست کنید ، کاغذ را مستطیلی شکل ببرید مانند یک بلیط اتوبوس ، و آن را از وسط تا بزنید و روی سوزن قرار بدهید دقیقا شبیه به عقربه ساعت و سعی کنید آن را حرکت بدهید.

بنابراین با کاغذ اشکال مختلف در اندازه های مختلف را آزمایش کنید.

تله کینزی چگونه انجام می شود؟

تله کینزی وقتی انجام می شود که شما از لحاظ ذهنی و روحی در موقعیت خاصی قرار بگیرید. این به این معنا نیست که شما حتما باید تمرکز و آرامش زیادی داشته باشید زیرا تله کینزی های اتفاقی زمانی رخ می دهند که فرد بسیار عصبانی است. یعنی در این حالت ذهن فرد انرژی شدیدی را منتشر میکند. اما تله کینزی که با آمادگی قبلی انجام شود به این صورت است که شما باید خود را کاملا ریلکس کنید و افکار مزاحم را از ذهن بیرون کنید. سپس باید بر روی شی مورد نظر تمرکز کنید و تمرکز خود را لحظه به لحظه افزایش بدهید. این باید همراه با انرژی و هیجان باشد. اگر این کار را ادامه بدهید در لحظه ای انرژی شما به حد اکثر خود می رسد در این حالت باید به صورت ناگهانی آن را به سمت شی مورد نظر تخلیه کنید. یعنی باید در حالی که به شی نگاه می کنید و روی آن تمرکز کرده اید تمام انرژی را به صورت ذهنی رها کنید و خود را به طور سریع (لحظه ای) ریلکس کنید. در این لحظه است که جسم جا به جا می شود.

توجه داشته باشید که این روش فقط برای حرکت دادن ناگهانی شیء می باشد و شما نمی توانید کنترلی روی جهت و نحوه حرکت شی داشته باشید.

همچنین به یاد داشته باشید که پدیده های تله کینزی به صورت مشابه تکرار نمی شوند. یعنی اگر شما یک شی را توانستید در جهتی تکان بدهید نباید انتظار داشته باشید که در زمانی دیگر بتوانید همان کار را به همان شکل دوباره انجام بدهید.

نحوه انجام تله کینزی به صورتی که بخواهیم شی را به مکان مورد نظر جا به جا کنیم:

- ابتدا روی شی مورد نظر تمرکز کنید تا جایی که احساس کنید جزئی از وجود شماست. (این زمان معمولاً بیش از ۱۰ دقیقه است).
- سپس دید خود را به مکانی که می خواهید شی انتقال داده شود منتقل کنید.
- حالا سعی کنید یک جاذبه در آن مکان ایجاد کنید و شی مورد نظر را جذب کنید.

نکاتی در مورد تله کینزی که لازم است بدانید:

- ابتدا با اشیایی شروع کنید که سنگین نیستند و اصطکاک کمی با سطح زمین دارند و به راحتی حرکت می کنند.
- همانطور که قبلاً گفته شد تله کینزی به شرایط ذهنی و روحی شما بستگی دارد. بنابراین مهم ترین عامل موفقیت شما بستگی دارد به اینکه چقدر به متافیزیک اعتقاد داشته باشید و از دنیای مادی فاصله گرفته باشید. (توصیه میکنم دیگر کتاب های بخش مستر را بخوانید).
- تله کینزی معمولاً زمانی که بدن گرم باشد بهتر انجام می شود بنابراین وقتی می خواهید تله کینزی انجام بدهید در محیطی قرار بگیرید که کمی گرم تر از دمای معمول باشد یا اینکه لباس بیشتر بپوشید تا کمی احساس گرما کنید.
- نور محیطی که در آن قرار دارید نباید زیاد یا خیلی کم باشد. نور ملایم برای انجام تله کینزی بسیار مناسب است.

آموزش رویابینی (کنترل خواب یا رویای آگاهانه)

مقدمه

همه ما تجربه خواب دیدن داریم. برخی کم و برخی زیاد. برخی افراد هم از این سعادت برخوردار بوده اند که رویاهای روشن و تاثیرگذار را تجربه کنند. منظور از رویای روشن، نوعی خواب است که برخلاف عموم خواب هایی که در مورد مسایل روزمره هستند بسیار تاثیرگذار و اغلب حاوی پیام مهمی می باشد. این نوع خواب ها به قدری واضح و روشن هستند که میتوان در مقایسه با خواب های معمولی آنها را همچون یک فیلم HD در برابر یک فیلم ویدیویی قدیمی در نظر گرفت! در این مواقع وقتی ما از خواب بیدار میشویم آرزو میکنیم که ای کاش هرگز از خواب بیدار نمی شدیم و اغلب اوقات دوباره می خوابیم تا شاید ادامه آنرا ببینیم اما در اکثر مواقع ادامه آن طور دیگری است و در واقع همان فیلم ویدیویی قدیمی می باشد.

این کتاب به شما آموزش می دهد چطور این مهارت مهم را در خود پرورش بدهید و از آن در جهت بهتر شدن زندگی تان استفاده کنید. وقتی مهارت های خواب بینی شما تقویت شود خواب هایتان به طرز غیر قابل باوری روشن تر و قابل فهم تر خواهند شد به نحوی که می توانید پاسخ سوالات و مشکلاتتان را در خواب پیدا کنید. همینطور با تمرین خواهید توانست خواب های خود را کنترل کنید و حتی آنها را مطابق با خواسته خود طراحی کنید و تا هر زمان که بخواهید در آن باقی بمانید و بیدار نشوید.

مزایای رویای آگاهانه از قبیل زیر است:

- تقویت ناخودآگاه و قدرت های نهفته ذهن
 - تقویت حافظه
 - تقویت قدرت تخیل
 - رهایی از روزمرگی
 - رویارویی با ترس ها و برطرف کردن آنها
 - تجربه غیرممکن ها
- ...

در این کتاب از مطالب کتاب هنر خواب بینی کارلوس کاستاندا؛ جادوگر مکزیکی بهره گرفته شده است اما تا حد ممکن اصطلاحات و مطالب پیچیده ساده و عامه فهم شده است. همچنین تجربیات و پژوهش های اینجانب در زمینه خواب و رویاهای کنترل شده به متن کتاب اضافه شده است. امیدوارم این کتاب برای علاقه مندان به متافیزیک مفید واقع شود.

• بخش اول:

هرچه فرد از زندگی روزمره فاصله میگیرد رویاهایش بیشتر می شود. احتمالاً متوجه شده اید وقتی یک اتفاق باعث می شود از نظر روحی بهم بریزید در آن هنگام خواب دیدن هایتان بیشتر می شود. رویاهایی که ما می بینیم با روان یا ناخودآگاه ما در ارتباط هستند. همچنین اطلاعاتی که در مغز ما ذخیره شده است بر نوع خوابی که می بینیم تاثیر می گذارند. قطعاً خوابی که یک پزشک می بیند با خوابی که یک قاتل فراری می بیند تفاوت بسیاری دارد! می توان گفت جادوگران و افرادی که در حیطه متافیزیک فعالیت می کنند خواب های بهتر و جالب تری می بینند. و این مربوط به آگاهی و نحوه زندگی این افراد است.

در روزگار ما پس از یک زندگی پر تمرین شاگردان این قدرت را به دست می آورند تا جوهر و اساس اشیا را ببینند. قدرتی که به آن بینش می گویند. این بدان معناست که شما می توانید مستقیماً نیرو را درک کنید. با کنار گذاشتن بخش اجتماعی ادراک خواهید توانست جوهر و اساس اشیا را درک کنید. همه آن چیزی که ما درک می کنیم نیروست ولی چون نمیتوانیم مستقیماً نیرو را درک کنیم، ادراکمان را وادار می کنیم که در یک قالب قرار بگیرد و این قالب همان بخش اجتماعی ادراک ماست که باید آنرا کنار بزنیم. به این دلیل که این قالب دامنه آنچه را که قابل درک است محدود می کند و ما فکر می کنیم قالبی که ادراکمان را در آن گنجانده ایم همه آن چیزی است که وجود دارد. انسان امروزی برای ادامه زندگی اش ناچار است ادراکش را مطابق شالوده اجتماعی اش تغییر بدهد. جامعه این اطمینان را به او میدهد که دنیا از اشیا ملموس تشکیل شده است اما حقیقت دنیا این است که همه چیز انرژی است و باید تلاشی فوق العاده صورت بگیرد تا ما بتوانیم انرژی را به همان صورت انرژی درک کنیم.

ما در خواب هایمان متوجه این موضوع می شویم. وقتی می بینیم چطور ماهیت اشیا تغییر میکند، چطور در یک لحظه در مکانی ناپدید شده و در مکانی دیگر پدیدار می شویم. همه اینها بعد انرژی این جهان را نشان میدهد.

برای اینکه بتوانید رویای کنترل شده داشته باشید باید از مراحل مهمی گذر کنید. خواب بین ها این مراحل را یک به یک پشت سر میگذرانند و در طی آن تجربیات ارزشمندی از خواب هایی که می بینند کسب می کنند.

در مسیر انرژی عالم ورودی ها و خروجی هایی وجود دارد. در مورد خواب بینی این ورودی ها به صورت موانعی قد برافراشته اند که جادوگران آن را دروازه های خواب بینی می نامند. نخستین دروازه آستانه ورود به خواب است که باید با احساس به خصوص آن آشنا بشوید. نوعی احساس سنگینی مطبوع که نمیگذارد چشمانتان را باز کنید. از لحظه ای که معلق در تاریکی و سکون به دامن خواب می افتیم به این دروازه می رسیم. اولین گام آگاهی از این حس است. یعنی نگه داشتن خواب تا زمانی که نمیخواهید خواب خود را ترک کنید. چون وقتی که از خواب خود آگاه باشید باید بتوانید آنرا در همان وضعیت نگه دارید. برای نگه داشتن خواب توصیه ای که به شما می کنم این است که در خوابی که می خواهید نگه دارید تا حد ممکن منزوی شوید و اگر افرادی حضور دارند هرگز با آنها صحبت نکنید و در جریان خواب خود فرو بروید چون در غیر اینصورت کنترلش را از دست خواهید داد.

دومین گام یاد داشت کردن خواب هایتان است. هر خوابی که می بیند حتما آنرا با تمام جزئیات یادداشت کنید. این نکته بسیار مهمی است. حتما هر خوابی که می بینید به خصوص آنهایی که تاثیر زیادی روی شما گذاشته اند را یادداشت کنید. این به تکرار شدن این نوع خواب ها کمک زیادی می کند. همچنین باعث تقویت حافظه شما می شود چون بسیاری از مواقع شما خواب هایتان را به خاطر نمی آورید، فقط در دو حالت یک خواب را به خاطر می آورید: زمانی که اندکی پس از خواب دیدن از خواب بیدار شوید. و دوم اینکه خوابی که دیده اید روی شما خیلی تاثیر گذاشته باشد تا در حافظه شما نقش بسته باشد که البته در مورد اول احتمال به خاطر آوردن یک خواب بیشتر است و هر خوابی که باشد شما آنرا به خاطر خواهید آورد.

• تمرین ۱:

یک شی به خصوص انتخاب کنید. منظور از شی به خصوص این است که این شی نباید زیاد معمول و در دسترس همه باشد، حتما نباید کمیاب و گران قیمت باشد. به طور کلی شی ای را انتخاب کنید که در خواب احتمال دیدن آن وجود نداشته باشد و طوری باشد که اگر در خواب آن را دیدید فوراً بشناسید. مانند یک کتاب خاص، یک گردنبند یا انگشتری که تا به حال از آن استفاده نکرده اید

چون اگر شی شما بارها مورد استفاده قرار گرفته باشد در حافظه شما ثبت شده است و احتمال اینکه در خواب شما وجود داشته باشد زیاد است.

پس از اینکه شی مورد نظر را انتخاب کردید باید هر شب قبل از خواب به آن نگاهی بیاندازید و بخواهید که خوابش را ببینید. ممکن است تا هفته ها موفق نشوید خواب آنرا ببینید. اما نا امید نشوید چون این تمرین واقعا سخت است! اما به محض گذر از آن همه چیز راحت تر پیش خواهد رفت.

به احتمال زیاد اولین بار که موفق شدید ، به صورت خیلی گذرا و سریع آن چیز را در خواب خواهید دید. این هم جای نگرانی ندارد چون در این صورت شما تمرین اول را با موفقیت گذرانده اید و باید تمرین دوم را انجام بدهید.

تجربه ای از خودم:

من اکثر اوقات خواب میبینم که در میان جمعیت پرواز میکنم و این کار را در خواب به آسانی انجام میدهم ، این کار اینقدر تکرار شد تا اینکه یک بار در خواب وقتی پرواز کردم یکهو فهمیدم که خواب هستم! و به یادم آمدم که من همیشه خواب میبینم پرواز میکنم. فوراً به دوستانم گفتم ما در خواب هستیم چون من در خواب به راحتی تمرکز کرده و از روی زمین بلند میشوم. آنها باور نکردند و گفتند نه تو همیشه این قدرت را داری! به آنها گفتم باور کنید خواب هستیم برای اینکه مطمئن شویم بیایید به یک رستوران برویم و هرچه میخواهیم بخوریم چون این یک رویاست پس هیچ مشکلی پیش نخواهد آمد! همین کار را هم کردیم و بعد آنها حرفم را قبول کردند. به آنها گفتم نباید فراموش کنیم که خواب میبینیم چون در این صورت مسیر خواب تغییر خواهد کرد و نخواهیم توانست آنرا مطابق میل خودمان تغییر بدهیم.

خب از این خاطره نتیجه میگیریم که اگر به یک اتفاق تکراری عادت کنیم و مدام به خودمان یادآور شویم که اگر این اتفاق افتاد پس خواب هستیم آن وقت می توانیم هر وقت که خواب آن چیز را دیدیم متوجه شویم که خواب هستیم.

• راهکاری برای خواب دیدن:

وقتی می خواهید خواب خاصی ببینید، بهترین کار این است که با صدای بلند اعلام کنید چه خوابی میخواهید ببینید! این روش در حین سادگی بسیار موثر می باشد.

• تمرین ۲:

وقتی خواب آن شی را می بینید باید بتوانید خوابتان را روی آن متوقف کنید و سعی کنید تعامل بیشتری با آن داشته باشید. این نیز مهارتی است که به مرور به دست می آید بنابراین برای موفق شدن در این مرحله به هیچ وجه عجله نکنید.

کلید پیشرفت در خواب بینی یا رویای آگاهانه آگاهی و دقت است. بنابراین باید در مورد خوابی که می بینید آگاه باشید و به همه جزئیات توجه کنید. برخلاف خواب های معمولی که یک روند کلی دارند در این نوع خواب ها باید شما به جزئیات خیلی اهمیت بدهید. سعی نکنید روند خواب را تعیین کنید ، این در مراحل بالاتر است و نیاز به مهارت های بیشتر دارد ، فقط بگذارید رویایی که می بینید هر طور که می خواهد پیش برود. شما فقط باید آگاه باشید که خواب می بینید.

وقتی یک رویای آگاهانه می بینید آن را دنبال کنید تا به منشاء آن برسید. رویاهای آگاهانه شما را به افق های اسرار آمیزی هدایت می کنند.

زمانی که بتوانید از خوابی که می بینید آگاه شوید و توجه تان را نسبت به یک شی نگه دارید در اینصورت با موفقیت مرحله اول را گذرانده اید.

• تجربیات رویابینی من

من معمولاً هفته ای یک بار یک رویای آگاهانه دارم. گاهی موضوع آنرا خودم انتخاب میکنم و گاهی اجازه میدهم تا یک جریان عجیب و غریب مرا غافلگیر کند.

اکثر اوقات این رویاها مربوط به اجرای نمایش های عجیب و غریبی است که برای مردم انجام میدهم! بنابراین بیشتر از آنکه در واقعیت نمایش اجرا کنم در خواب هایم اینکار را انجام میدهم!

این نوع رویاها تفاوت بسیاری با خواب های معمولی دارند و میتوان آنها را بسیار منحصر به فرد و خاص کرد. چندین نمونه از اینگونه رویاهایی که من دیده ام چنین بوده است:

۱. قرار گرفتن به جای نقش اول یک فیلم مشهور هالیوودی

۲. سفر به یک سیاره ی دیگر

۳. فرمانروایی در معبد سلیمان

۴. شرکت کردن در یکی از جنگ های ایران باستان

۵. سفر در زمان

همانطور که متوجه شدید این نوع خواب‌ها میتوانند کاملاً متنوع باشند با هر موضوعی که تصورش را بکنید. چند شب پیش خوابی دیدم که مرا بسیار تحت تاثیر قرار داد. در آن خواب متوجه شدم که انسان‌ها یک زندگی مصنوعی دارند و به نوعی کالبد اصلی شان جای دیگری است و این کالبدها منجمد شده‌اند و زندگی ما وابسته به این کالبدها یعنی جسم واقعی مان که در دنیای دیگری است می‌باشد و اگر جسممان بمیرد زندگی ما در این دنیا تمام می‌شود. در حقیقت مرگ ما به هر علتی که باشد به خاطر مرگ کالبد اصلی مان است که در جهان دیگری قرار دارد. بعد در جریان همین خواب با افراد دیگری هم که متوجه این موضوع شده بودند صحبت کردم تا آگاهی بیشتری نسبت به آن پیدا کنم. در نهایت متوجه شدم که بت‌ها و خدایان مختلفی که در گذشته پیشینیان ما می‌پرستیده‌اند همان کالبدهای اصلی انسان‌ها بوده‌اند و این نقشه‌ای هوشمندانه بوده است برای اینکه کالبد اصلی انسانها در نهایت احترام و توجه قرار بگیرند تا حیات انسان‌ها نابود نشود! چون کالبدهای اصلی انسان‌ها که در جهان دیگری قرار گرفته‌اند به انرژی و غذا برای ادامه حیات احتیاج دارند.

همانطور که ملاحظه میکنید این مطلب چیزی نیست که به آسانی به ذهن انسان خطور کند و در عالم رویا میتوان چنین الهامی داشت. اما برخلاف نظر دون خوان فکر نمیکنم بتوان به طور قطع به آنچه که در عالم رویا به انسان الهام می‌شود اعتماد کرد و فقط برخی رویاها حقیقت دارند.

اما بدون شک حس لذت بخشی که از رویاهای آگاهانه حاصل می‌شود این انگیزه را برای شما ایجاد میکند که این مهارت را در خود تقویت کنید.

شما نیز با تمرین‌های مکرر میتوانید به این مهارت لذت بخش دست پیدا کنید. فقط کافیست قبل از خواب بخواهید که یک رویای آگاهانه داشته باشید و بدین منظور می‌بایست اراده خود را تقویت کنید.

• بخش دوم:

همه ما یک کالبد انرژی داریم که نقطه مقابل کالبد فیزیکی یعنی جسم ماست. شکل شبه‌واری که از انرژی خالص تشکیل شده است. در حقیقت خواب بینی هنر تسلط بر کالبد انرژی است. (میتوانید آنرا روح بنامید.) هنری برای منعطف ساختن و متعادل کردن آن با تمرینات تدریجی. با عمل خواب

دیدن ما این کالبد انرژی را تا حدی به مجموعه ای قابل ادراک تبدیل می کنیم. در جریان عمل خواب بینی می توان از این انرژی برای حرکت به جلو مانند موشکی که در فضای لایتناهی پرتاب می شود استفاده کرد و یا می توان آن را همانطور که جاری است درک کرد. درک انرژی جاری به معنای دیدن است. یعنی اینکه کالبد انرژی را مستقیماً مانند یک نور می بینید یا مثل نوعی جریان ارتعاشی یا مستقیماً آنرا به شکل یک زلزله یا احساس دردناک حس می کنید.

همه ما دارای مقداری انرژی در کالبد انرژی خود هستیم اما این توشه انرژی برای اکثریت مردم به حداقل خود رسیده است به همین خاطر آنها نمی توانند به راحتی ادراک خارق العاده ای همچون عمل خواب بینی داشته باشند. جادوگران برای جمع آوری انرژی روشی هوشیارانه دارند. آنها با حذف همه آن چیزی که در زندگی شان بی فایده به نظر می رسد انرژی خود را بازسازی می کنند. آنها این روش را «طریقت جادوگر» می نامند. طریقت جادوگر، به هم پیوستن منتخباتی از رفتارها و کردارها در عدم تجانس با دنیاست. منتخباتی بسیار هوشمندانه تر از آنچه که والدینمان به ما آموخته اند. منتخبات جادوگر برای اصلاح زندگی ما از طریق آسان تر کردن درک ما از زیستن است. شاگردان می آموزند تا تفاوت بین زندگی که فرایند نیروهای زیست شناسی است و عمل زیستن که یک مسئله معرفتی است را درک کنند.

تربیت کردن وضع شخصی زندگی یعنی پرورش شعور زندگی خویش.

با تربیت این شعور ما می توانیم نیروی کافی برای بدست آوردن حفاظت کالبد انرژی پیدا کنیم و با آن می توانیم کمال جهت گیری و فرآیندهای زندگی خود را پرورش بدهیم.

به آرامی پیش برو ولی متوقف نشو،

بالا تر از همه اینها درباره آن سخن مگو،

فقط عمل کن!

• بخش سوم:

مرحله دوم خواب بینی گذر از یک رویا به رویای دیگر است بدون اینکه بیدار شوید و یا آگاهی خود را از دست بدهید. شاید این مرحله بسیار مشکل به نظر برسد اما وقتی مرحله اول را با موفقیت پشت سر بگذارید این مرحله را هم میتوانید پشت سر بگذارید.

سوال ۱:

آیا می توان از یک رویا هرگز بیدار نشد؟!

بله، میتوان اما به هیچ وجه توصیه نمی شود. برخی جادوگران عهد عتیق این کار را می کردند. یعنی هرگز در دنیایی که ما می شناسیم بیدار نمی شدند.

هرچه مراحل بیشتری را پشت سر می گذاریم باید آگاهی مان را هم افزایش بدهیم تا بتوانیم از رویای خود بیرون بیاییم.

دومین مرحله می تواند به دو شکل باشد. یکی اینکه داخل خوابی که هستیم دوباره خواب ببینیم. دیگر اینکه رویای خود را به طرز هوشمندانه ای تغییر بدهیم. یعنی به عنوان مثال شما در یک بیابان قرار دارید و بسیار تشنه هستید ، تصمیم میگیرید که به دنبال یک دروازه سنگی بگردید ، دو ستون سنگی که یک سنگ دیگر بر رویشان قرار گرفته است و همانند دروازه ای بین دو دنیای مختلف عمل می کند. شما وارد آن می شوید و پس از آن در یک جنگل سر سبز قرار می گیرید و در مقابل خود نهر آبی را مشاهده می کند. این روشی هوشمندانه برای تغییر دادن یک رویا است.

سایر روش های مشابه:

بستن چشم ها و شماردن تا یک عدد یا تکرار یک کلمه خاص.

با صدای بلند تغییر موقعیت را اعلام کردن.

سوال ۲:

چقدر زمان می برد تا در خواب بینی به مهارت لازم برسیم؟

به خاطر بیاورید راه رفتن را که در کودکی آموخته ایم. ما از لحاظ فیزیکی طوری طراحی شده ایم که فقط به یک شیوه و بر روی دو پا راه می رویم ولی برای فراگیری همین راه رفتن هم سعی و کوشش باید به کار ببریم.

مهارت در خواب بینی به استعداد افراد ، نحوه زندگی و تمریناتشان بستگی دارد اما در بهترین حالت میتوان این زمان را سه هفته در نظر گرفت. در اغلب افراد گذر از مرحله اول، دو یا سه ماه زمان می برد.

در جریان خواب دیدن کم کم می آموزید که چگونه به رویاهای خود هدف بدهید. این مرحله آخر خواب دیدن است.

• کنترل رویاها:

کنترل رویا یعنی افزایش آگاهی ، چون هرچه آگاهی شما در خواب بیشتر بشود بهتر می توانید رویای خود را کنترل کنید. چندین روش برای افزایش آگاهی در خواب وجود دارد اما باید ببینید چه روشی روی شما موثرتر است. اولین تمرین که وارد کردن یک شی به خواب بود می تواند آگاهی شما را در خواب تا حد زیادی افزایش بدهد و تمرین مناسبی برای کنترل خواب است. علاوه بر آن روش چرخیدن به دور خود روشی دیگر است که به پایدار شدن رویای شما کمک می کند. در این روش شما باید در یک نقطه شروع به چرخیدن به دور خود کنید. این کار آگاهی شما را بالا می برد.

• توصیه آخر:

۱. حتما رویاهای خاصی که می بینید را یادداشت کنید ، این به تکرار شدن آنها کمک بسیاری می کند.
۲. حداقل تا نیم ساعت قبل از خواب فکرهای مختلف را از ذهن خود دور کنید و خود را ریلکس کنید.

آموزش روشن بینی و پیشگویی

مقدمه:

شما افرادی را می شناسید که به غیبگو یا پیشگو معروفند. برخی بسیار مشهورند مانند میشل نسترداموس یا ادگار کیسی و برخی ممکن است با وجود توانایی های بسیار در این زمینه شناخته شده نباشند. اکثر مردم ممکن است اینطور بیاندهند(؟) که پیشگویی یا غیبگویی مهارتی شیطانی است و باید از افرادی که چنین قابلیت هایی دارند دوری کرد اما در حقیقت اکثر پیشگویان قدرتشان کاملا انسانی است و از طریق شیاطین و جن از آینده یا از غیب با خبر نمی شوند. در حقیقت پیشگویی یا غیب گویی از طریق جن بر خلاف نظر عموم کاری بسیار دشوار است اما با استفاده از ذهن و توانایی های ذهنی و روحی می توان تا حدودی از آینده با خبر شد.

تنها نکته ای که قابل ذکر است در مورد غیرارادی بودن پیشگویی هست و باید بدانید اکثر پیشگویی ها به خواست شما انجام نمی شوند و شما نمی توانید با استفاده از پیشگویی آینده را تغییر بدهید.

روشن بینی و انواع آن:

روشن بینی شاخه های مختلفی دارد. پیشگویی یا آینده نگری بخشی از آن است. یعنی شما از برخی رویدادهای آینده با خبر می شوید. مثلا به شما الهام می شود که "شهر لاس وگاس در امریکا به زودی در معرض خطری بزرگ قرار می گیرد." این یک نوع پیشگویی است. پیشگویی می تواند در غالب تصاویر یا کلمات به شخص الهام شود. به عنوان مثال شما تصویری از یک زلزله را ترسیم می کنید که یک برج بلند دو سوم آن ویران شده است. در چنین مواقعی باید تصویر را به دقت بررسی کرد و از روی جزئیات تصویر سعی در کسب اطلاعاتی صحیح از پیشگویی کرد.

نوع دیگر روشن بینی با خبر شدن از اتفاقات گذشته است. مشهورترین شخصی که در این زمینه مهارت بسیاری داشت ادگار کیسی معروف به پیغمبر خفته بود. او در حالت خودهیپنوتیزم می توانست درمان بیماری ها را بیابد و در مورد گذشته های دور اطلاعات درستی را ارائه دهد. او در مورد تمدن آتلانتیس و سرنوشت مردمان آن و بسیاری از تمدن های نابود شده اطلاعاتی داد که بعدها با یافتن طومار بحرالمیت دانشمندان کشف کردند گفته های کیسی کاملا درست بوده است. هنوز هم نوشته های او مورد بررسی قرار می گیرند و از ارزش بسیاری برخوردارند.

برای رسیدن به چنین قدرتی باید پسیکومتری کار کنید و همانطور که متوجه شدید خودهیپنوتیزم روشی بسیار مناسب برای کسب این توانایی است.

نوع دیگری از روشن بینی غیبگویی یا پیشگویی نزدیک است؛ بدین طریق که شما می خواهید بفهمید فلان شخص در کجاست یا از رویدادهایی که تقریباً در زمان حال اتفاق می افتند با خبر بشوید. این ساده ترین نوع روشن بینی است و معمولاً برای افراد زیادی پیش می آید اما معمولاً به طور اتفاقی رخ می دهد و نمیتوان هر زمان که لازم بود از چنین مهارتی استفاده کرد. بهترین کار تقویت این نیرو است تا تعداد روشن بینی ها در یک دوره زمانی به حداکثر مقدار خود برسد. و تمریناتی که در این کتاب ارائه می شود برای همین منظور است. تجربه ای از یک پیشگویی نزدیک:

چندی پیش هنگام صبح که می خواستم از خانه بیرون بروم ناگهان در ذهنم چنین آمد که هنگام عبور از خیابان اتوبوسی از سمت چپ خواهد آمد که به رنگ سبز است و من سوار آن خواهم شد. وقتی از خانه خارج شدم دقیقاً به همان شکل اتوبوس آمد و من دقیقاً در جهتی بودم که بهم الهام شده بود و رنگ اتوبوس هم سبز بود.

این نمونه ای از روشن بینی یا پیشگویی سریع الوقوع است که اکثر افراد تجربه مشابه آن را داشته اند. چه عواملی در ایجاد یا تقویت این مهارت ها موثراند؟

در حقیقت آنچه باعث روشن بینی می شود ناخودآگاه و روح آدمی است. و زمانی که ارتباط روح با ذهن برقرار می شود ذهن اطلاعات ارزشمندی را دریافت می کند. روح زمانی می تواند بهترین پیشگویی ها را داشته باشد که در آرامش باشد و شرط اتصال ذهن به روح تمرکز بالاست. اما اینطور نیست که شما هر زمان که بخواهید پیشگویی کنید فقط تمرکز کنید. پیشگویی غالباً اتفاقی انجام می شود بنابراین یک پیشگو باید همیشه آماده باشد. برای درک بهتر این موضوع امواج رادیویی را در نظر بگیرید. اکنون در کنار شما هزاران موج رادیویی و تلویزیونی در حرکت است، اما شما زمانی قادر به دریافت و درک این امواج هستید که یک گیرنده رادیویی یا تلویزیونی داشته باشید. بنابراین برای الهام گرفتن از ناخودآگاه و با خبر شدن از مواردی که ناخودآگاه یا روح ما نسبت به آن آگاهی دارد، می بایست ذهن خود برای ارتباط برقرار کردن با این دو آماده کنیم.

این جهان و رویداد های آن همچون نت های موسیقی هستند و شما باید ذهن تان را آنقدر آماده و حساس کنید که بتوانید صدای این عالم را بشنوید، در این صورت به بالاترین حد روشن بینی دست خواهید یافت.

همانطور که می دانید نحوه زندگی تاثیر زیادی روی این مهارت دارد. درحقیقت پیشگویان افرادی هستند که از لحاظ روحی و فکری در شرایط عادی به سر نمی برند. منظور از عادی نبودن، اسیر روزمرگی نبودن است. یعنی اگر شما همانند یک پیکاپ(سوزن) یک گرامافون همواره در حال مواجه شدن با یک سری رویدادهای از پیش تعیین شده هستید نباید در زمینه متافیزیک مخصوصا روشن بینی انتظار زیادی از خودتان داشته باشید. در عوض انسان های کنجکاو و ماجراجو و کسانی که یک زندگی پرفراز و نشیب و بدون تکرار را دوست دارند و به غذای ذهن و روح بیش از غذای جسم اهمیت می دهند در این زمینه به خوبی پیشرفت می کنند و معمولا تجربیات روشن بینی هم داشته اند. افرادی که در این زمینه توانایی های خارق العاده دارند و ناگهانی به این قدرت دست یافته اند معمولا اتفاق هایی در زندگی شان افتاده است که روحشان را به شدت تحت تاثیر قرار داده است. در طی جنگ جهانی اول و دوم بسیاری از افراد توانایی های غیبگویی و پیشگویی بدست آوردند و این به خاطر فشاری بود که به ذهن و روح آنها وارد شده بود.

گوش دادن به موسیقی های بی کلام و مجیکال، نقاشی کردن، نویسندگی، نوازندگی و کم خوابی از عواملی هستند که قدرت پیشگویی را در شما تقویت می کنند.



گام اول برای روشن بینی:

شما روش های مختلفی را می توانید برای روشن بینی به کار بگیرید. قبل از اینکه به سراغ روش های شناخته شده مثل گوی کریستال یا تاروت بروید ابتدا خودتان را تقویت کنید. می توانید از خودهیپنوتیزم کمک بگیرید و زمانی که هیپنوتیزم شما عمیق شد روی بخشی از آینده که می خواهید در مورث بدانید تمرکز کنید.

همچنین می توانید از روش های رویابینی استفاده کنید و تصمیم بگیرید که خواب آینده را ببینید. نیت تان باید واضح باشد و میتوانید با صدای بلند قبل از خواب آن را بگویید.

البته روش اول حرفه ای تر است و روش دوم ساده تر می باشد و برای کسانی که تازه می خواهند شروع کنند روش دوم مناسب تر است.

خودم با استفاده از روش اول پیشگویی های بسیاری را انجام دادم.

پیشگویی کردن کار دشواری نیست ، هرچه به شما الهام می شود را یادداشت کنید و نگذارید فیلتر عقل محتوای مطالب را تغییر دهد.

هشدار: هرگز پیشگویی را با حدس زدن اشتباه نگیرید و در تمرینات خود حدس ننزید.

هر روز تمرین کنید و سعی کنید اتفاقات مختلف را پیشگویی کنید. در مورد نتایج مسابقات مختلف پیشگویی کنید. در مورد آب و هوای فردا پیشگویی کنید. در مورد رفتارهای دوستانان پیشگویی کنید و و حواستان باشد که پیشگویی را با پیش بینی اشتباه نگیرید.

اما به یاد داشته باشید که سه زمان بهترین پیشگویی ها اتفاق می افتند و معمولا در این زمان ها الهامات شما صورت می گیرند؛ یکی هنگام خواب ، یکی در حین خواب و دیگری لحظه بیدار شدن از خواب. اما هرچه که در این دو زمان به شما الهام می شود خیلی سریع فراموش می شود و باید فوراً یادداشت شود.

تمریناتی برای بیدار شدن حس روشن بینی:



تمرین اول :

زمانی که ماه کامل است در محیط بیرون قرار بگیرید و برای چند لحظه به ماه نگاه کنید، همزمان به تنفس خود آگاهی یابید، حس خوبی به شما منتقل خواهد شد. این حس را تقویت کنید، احساس کنید که روزی بر

سطح ماه قرار داشته اید و اکنون به زمین آمده اید. اگر بتوانید این تمرین را روی یک بلندی مانند پشت بام خانه انجام بدهید خیلی بهتر است.

تصور کنید که از زمین بلند می شوید و به سوی ماه کشیده می شوید.

حالا نگاهتان را به سمت یکی از ستاره های پر نور نزدیک ماه ببرید و تصور کنید روی آن ستاره هستید، تصور کنید سطح آن ستاره کاملا مانند ماه است (از اینکه از نظر علمی غیر از این است چشم پوشی کنید). تصور کنید که روی آن ستاره به ماه نگاه می کنید. حالا تصور کنید که از سطح آن ستاره بلند شده و به سمت ماه پرواز می کنید.

این تمرین را همیشه موقعی که ماه کامل است انجام بدهید.

تمرین دوم:

شیر آب را کمی باز کنید تا آب از آن چکه کند. طوری آن را تنظیم کنید که صدای چکه آب تقریبا هر یک ثانیه یک بار شنیده شود. برای اینکه صدای آب به وضوح شنیده شود و شکل طبیعی داشته باشد، ظرفی را پر از آب کنید و زیر شیر آب قرار بدهید تا قطره پس از افتادن با آن برخورد کند.

کمی از آن فاصله بگیرید و روی زمین در حالتی راحت نشسته و چشمانتان را ببندید. حالا به صدای آب گوش بدهید. این کار را برای حداقل نیم ساعت انجام بدهید، روز بعد همین تمرین را تکرار کنید ولی فاصله تان را با شیر آب بیشتر کنید. روز سوم فاصله تان را باز هم بیشتر کنید. تا اینکه پس از مدتی صدای آب به سختی شنیده شود. این فاصله را برای روزهای بعد نیز حفظ کنید و با همین فاصله تمرین را برای مدت حداقل دو ماه انجام بدهید.

آموزش تهیه بلور اسفند برای روشن بینی و رویابینی

مقداری اسفند بیاورید و دانه های آن را خوب تمیز کنید. پوست و ساقه های اسفند را جدا کنید و فقط دانه های تیره تر را نگه دارید. سپس دانه های اسفند را کاملا پودر کنید و آنها را در ظرفی ریخته روی آن سرکه سیب بریزید به مقداری که روی اسفندها را کاملا بپوشاند. سپس در ظرف را ببندید و بگذارید حداقل به مدت دو روز اسفندها داخل سرکه سیب بمانند.

سپس محلول را صاف کنید تا هیچ اسفندی داخل محلول باقی نماند. محلول را بجوشانید و در حین جوشاندن نمک دریا به آن اضافه کند. آنقدر داخل محلول نمک حل کنید تا از نمک اشباع شود. سپس محلول را در جایی قرار بدهید تا آب آن کاملا تبخیر شود و بلورهای نمک بدست بیایند.

حالا بلورها را به اندازه یک قرص جدا کنید و هر شب یک قرص از آن بخورید. توجه داشته باشید که مصرف بیشتر ممکن است خطرناک باشد.

چگونه نفس خود را برای مدت طولانی حبس کنیم؟!

هشدار:

اگر مشکل تنفسی یا قلبی دارید این تمرین را بدون مشورت با پزشک خود انجام ندهید.

قبل از شروع تمرین، یک ساعت یا تایمر فراهم کنید و نفس خود را نگه دارید. زمان را اندازه بگیرید و یادداشت کنید.

این تمرین را به یک نفر آموزش میدادم قبل از شروع تمرین توانست به مدت ۲۴ ثانیه نفسش را نگه دارد. شما هم انجام بدهید. حالا به سراغ آموزش بروید.

این تمرین متشکل از دو بخش است:

۱- تنفس عمیق

۲- تنفس تطهیر

ابتدا باید به تعداد ۲۰ مرتبه نفس عمیق بکشید اما نحوه نفس کشیدن بدینگونه است که باید هوا را با حجم زیاد از طریق بینی داخل کنید سپس یک ثانیه نگه دارید و پس از آن به مدت بین ۱۰ تا ۱۵ ثانیه از طریق دهان خارج کنید اما وقتی از طریق دهان هوا را خارج میکنید باید دهان تقریباً بسته باشد و فقط کمی باز باشد و نوک زبان به دندان‌هاک پایین بچسبد. وقتی شما هوا را بیرون میدهید باید صداک شبیه حرف "س" بدهد.

پس از اینکار نوبت تنفس تطهیر است. بدین شکل انجام میشود که شما باید حجم زیادی از هوا را از طریق دهان وارد کنید و بلافاصله با دهان از طریق فوت کردن آن را خارج کنید. مانند بچه‌اک که قایق کوچکی روی آب گذاشته است و میخواهد آن را با فوت کردن حرکت بدهد. باید با تمام قدرت فوت کنید و هوا را بدینگونه خارج کنید. این کار را باید ۱۵ مرتبه انجام بدهید.

وقتی اینکار را انجام دادید برای حدود ۱۵ ثانیه استراحت کنید.

حالا اولین تست:

نفس خود را نگه دارید!

حالا زمان را اندازه بگیرید.

شخصی که این تمرین را به او دادم توانست ۱ دقیقه نفسش را نگه دارد. به توصیه من تمرین را يك بار دیگر انجام داد.

شما هم همین کار را دوباره انجام بدهید. دو نوع تنفس را يك بار دیگر انجام بدهید اما اینبار به جای ۲۰ بار بهتر است ۲۵ بار انجام بدهید.

خب حالا دوباره امتحان کنید.

آن شخص به ۱ دقیقه و ۲۰ ثانیه رسید!

دفعه بعدی به ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه رسید!

اگر هر روز دو نوع تنفس را پشت سر هم تمرین کنید و بعد از آن نفستان را حبس کنید می توانید این زمان را بالاتر ببرید.

توصیه ها:

اگر این تمرین را در هواک باز و عارک از آلودگی انجام بدهید نتایج بهتر میگیرید چون تنفس به منظور دریافت اکسیژن انجام میشود و هرچه اکسیژن در هوا بیشتر باشد تعداد تنفس کمتر می شود.

مواردی از قبیل پیاده روی و به طور کلی ورزش های هوازی به پیشرفت شما در این آموزش کمک می کنند.

در حین پیاده روی به صورت تطهیرک نفس بکشید.



مقدمه:

یوگا تمرینات ورزشی فردی یا گروهی است برای بهبود عملکرد جسم، روح و ذهن. تمریناتی که همه می توانند تعدادی از آنها را به راحتی انجام بدهند. می توان اینطور یوگا را تقسیم بندی کرد: تمرینات آماده سازی یا نرمش ها، حرکات اصلی یا آساناها، بخش فلسفی و معنوی.

نکاتی که پیش از شروع یوگا باید بدانید:

- پوشیدن لباس راحت به نحوی که مانع از انجام حرکات کششی نشود.
- قرار گرفتن در محیطی که دمای آن مناسب باشد. همچنین کف زمین نباید خیلی سفت باشد.
- قبل از انجام تمرینات از خوردن هرگونه غذای جامد خودداری کنید.
- یوگا را زمانی انجام بدهید که آرامش و تمرکز بیشتری دارید. بهترین زمان برای انجام یوگا هنگام طلوع و غروب آفتاب است.
- مدت زمان هر حرکت می تواند بین یک دقیقه تا پنج دقیقه باشد و مدت انجام کل تمرینات میتواند بین ده دقیقه تا سی دقیقه باشد. توجه داشته باشید مهم این است که شما در آرامش کامل چند حرکت یوگا را انجام بدهید بنابراین زمان آن خیلی مهم نیست.
- پخش موسیقی آرامش بخش در محیط می تواند باعث آرامش و تمرکز شما بشود.

{توجه: حرکات اصلی یوگا(آساناها) که در این کتاب آورده شده اند بهترین تمرینات یوگا می باشند که برای تقویت جسم و ذهن کاملا مناسب هستند. همچنین می توانند برای تقویت انرژی "چی" مورد استفاده قرار بگیرند. این تمرینات از کتاب روانشناسی هیپنوتیزم استاد کابوک انتخاب شده اند.}

تمرینات مقدماتی:

توصیه می شود به مدت دو هفته این تمرینات را انجام بدهید سپس حرکات اصلی را شروع کنید. وقتی حرکات اصلی را شروع کردید دیگر نیازی به انجام این تمرینات نیست البته می توانید قبل از انجام حرکات اصلی یک یا هر دو این تمرینات را هم انجام بدهید.

حرکت کوه:



صاف بیاستید و پاها را کمی باز کنید. دست ها کنار بدن به حالت کشیده قرار داشته باشند. کمی به جلو متمایل شوید و وزن بدن را روی انگشتان پا بیاندازید. سپس به حالت اول برگردید. حالا به عقب متمایل شده و پس از چند ثانیه به حالت اول برگردید. همین کار را در جهت راست و چپ نیز انجام بدهید. در حین انجام این حرکت به آرامی نفس بکشید و از تنفس خود آگاه باشید.

حرکت جنگجو:



مطابق شکل زانو زده و پای راست خود را طوری قرار بدهید که ران پا موازی سطح زمین باشد. باید کمر کاملا صاف و عمود بر سطح زمین باشد.



حالا مطابق شکل زیر ابتدا دست های خود را بالا ببرید طوری که کاملا صاف باشند و پای چپ خود را بالا بیاورید طوری که وزن بدن روی هر دو پا احساس شود.

حرکات اصلی (آساناها):

{این تمرینات به ترتیب نیست، میتوانید چند مورد از آنها را برای تمرین روزانه خود انتخاب کنید.}

آسانای اول:

حالت نشستن



روی زمین نشسته و پاهای خود را دراز کنید. با نوک انگشتان هر دو دست ، انگشتان پاهایتان را بگیرید طوری که زانوها خم نشوند. حالا پیشانی خود را به زانو ها نزدیک کنید.

عکس از کتاب کابوک انتخاب شده است.

توجه داشته باشید که اگر در روزهای نخست نتوانستید بدن را آنقدر خم کنید که دستتان به نوک پا برسد، حرکت را تا جایی که قادر به انجام آن هستید انجام دهید و خیلی به بدن فشار نیاورید، در روزهای بعد انعطاف پذیری بدن بیشتر خواهد شد.



آسانای دوم:

حالت کبری

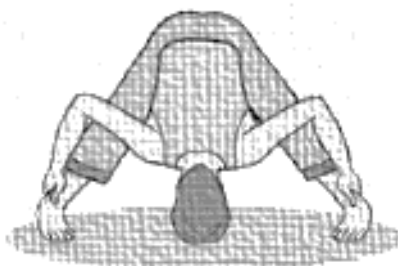
بر روی شکم دراز بکشید ، کف دست ها را روی زمین قرار داده طوری که از کمی از شانه ها جلوتر قرار بگیرند. حالا سرتان را تا جایی که می توانید بالا ببرید. بازوها باید به پهلو چسبیده باشند و شکم باید با زمین

تماس داشته باشد و از ناحیه شکم تا سر باید کم کم از زمین فاصله بگیرد. دستتان را کمی با زاویه روی زمین قرار بدهید. در روزهای بعد می توانید دست ها را کاملا بر زمین عمود کنید.



آسانای سوم:

خم به جلو با پاهای باز

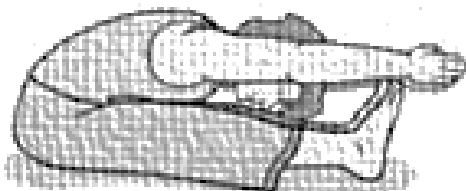


بیاستید و پاهای خود را دو برابر عرض شانه ها باز کنید. سپس به جلو خم شوید. سعی کنید کمرتان خم نشود. برای اینکه حرکت راحت تر انجام شود پاشنه پاها را کمی به سمت بیرون بچرخانید. تا جایی که سر به زمین برسد خم شوید.

برای انجام این حرکت خیلی به بدنتان فشار نیاورید. بنابراین اگر در روزهای اول نمی توانید سرتان را تا سطح زمین نزدیک کنید فقط تا اندازه ای که می توانید این حرکت را انجام بدهید، به مرور انعطاف پذیری بدنتان بیشتر می شود.

آسانای چهارم:

خم به جلو در حالت نشسته



روی زمین بنشینید. (کف زمین باید نرم باشد.) به سمت جلو خم شوید. تا حد امکان کمر را صاف نگه دارید. سر را تا زانو ها نزدیک کنید و دست ها را به صورت کاملا کشیده به نوک پاها نزدیک کنید. در روزهای اول ممکن است قادر به انجام این حرکت نباشید، بنابراین تمرین را تا جایی که می توانید انجام بدهید.

آسانای پنجم:

ایستادن روی شانه



به پشت روی زمین بخوابید. دست ها به کمر و پاهایتان را مستقیم به طرف بالا ببرید. بدنتان رو به بالا قرار بگیرد و پاها کاملا بر زمین عمود باشد. به هیچ وجه قوس نزنید.

آسانای ششم:

حالت گاو آهن



مانند حرکت قبلی ولی باید پاهایتان را از بالای سرتان به زمین بیاورید طوری که زانو ها خم نشوند.

آسانای هفتم:

ابتدا دو زانو بنشینید، سپس به عقب هم شوید و پشت سر خود را به زمین بچسبانید. دست هایتان را به طرف بالا روی زمین دراز کنید.



آسانای هشتم:

حالت ماهی

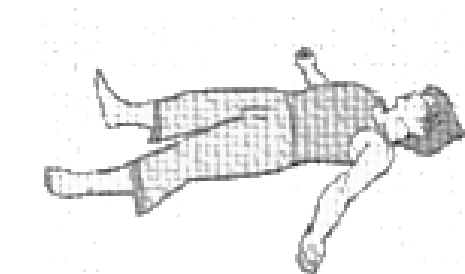
به پشت دراز بکشید، سپس قسمت میانی بدن را آنقدر بالا ببرید که کل بدن شبیه یک نیم دایره بشود. این حرکت شبیه حرکت پُل در کشتی و ژیمناستیک است.



آسانای نهم:

حرکت جسد

این حرکت برای ایجاد تمرکز و ریلکسیشن بسیار مفید است. این حرکت را به عنوان آخرین تمرین انجام دهید. هرچه قدر بیشتر در این حالت باقی بمانید بهتر است.



به پشت روی زمین دراز بکشید. پای راست خود را بلند کنید و آنقدر در هوا نگه دارید تا خسته بشود، سپس آنرا رها کرده و بی حرکت به حال خود باقی بگذارید. برای پای چپ نیز به همین ترتیب عمل کنید.

دستانتان را بالا بیاورید و انگشتان را آنقدر باز و بسته کنید تا کل دست کاملاً خسته شود سپس دست ها را رها کنید و هیچ حرکتی ندهید.

سپس سرتان را بالا بگیرید و در جهت ساعت و پادساعتگرد آنقدر بچرخانید تا کاملاً خسته و بی حس شود.

سپس چشمانتان را ببندید و روی تک تک اعضای بدن تمرکز کنید. کف پا، پاها، انگشتان دست، دست ها، بدن و... و احساس کنید که کاملاً بی حس و شل می شوند.

چند دقیقه در همین حالت باقی بمانید. سعی کنید به هیچ چیز فکر نکنید. روی تنفس خود که باید کاملاً آرام باشد تمرکز کنید ، اگر میتوانید بهتر است روی ضربان قلب خود تمرکز کنید.

سپس چند نفس عمیق بکشید و از جای خود بلند بشوید.



آموزش سرماکینزی

توضیح:

سرماکینزی نوعی از تله کینزی است بدین گونه که بر روی اتم های تشکیل دهنده یک جسم تاثیر گذاشته و ارتعاشات آن را تا حد ممکن کم میکند در نتیجه سبب کاهش دمای جسم می شود. سرماکینزی در مراحل پیشرفته تر می تواند به تبدیل آب به یخ و یا ریزش برف از آسمان منجر شود.

توصیه می شود افرادی برای کسب این مهارت اقدام کنند که حداقل به مدت سه ماه مدیتیشن کار کرده باشند.

تمرین اول:

برای انجام این کار بدن و ذهن شما باید آمادگی لازم را پیدا کند. اولین تمرین بدین منظور ارائه می شود:
یک تکه یخ برداشته و آنرا کف دست خود قرار دهید. دست دیگر را به صورت مورب روی یخ بگذارید ، بدینگونه با هر دو دست یخ را بگیرید. دست ها را اطراف یخ مشت کنید و نگذارید یخ از دستتان خارج شود.
یخ را به مدت یک دقیقه بین دستانتان نگه دارید. سپس آنرا رها کنید. این تمرین را هر روز ۵ مرتبه انجام دهید. پس از یک هفته زمان آنرا به دو دقیقه افزایش دهید.

در هفته سوم یخ را به مدت سه دقیقه نگه دارید و این زمان را هر هفته بیشتر کنید تا زمانی که یخ آنقدر در دستتان بماند تا آب شود.

این تمرین باید تا دو ماه ادامه پیدا کند.



تمرین دوم:

پس از دو ماه این تمرین را انجام بدهید. هنگامی که زیر دوش آب هستید آب را ولرم کنید طوری که نه خیلی داغ باشد و نه خیلی سرد. سپس چشمانتان را ببندید و تصور کنید با ریزش قطرات آب بر روی بدنتان گرمای آب به بدنتان وارد شده و ذخیره می شود. تصور کنید که آب کم کم سرد می شود. این کار را حداقل ۵ دقیقه و حداکثر ۱۰ دقیقه انجام بدهید. پس از یک یا دو بار انجام این تمرین دیگر در همان لحظه آن را تکرار نکنید و روز دیگر که به حمام رفتید دوباره انجامش بدهید. این تمرین را تا یک ماه انجام بدهید.

تمرین سوم:

این تمرین را با یکی از دوستانتان انجام بدهید. (در صورتی که نتیجه نگرفتید با اشخاص دیگر هم امتحان کنید.) قبل از انجام آن بهتر است مدیتیشن کنید و چند نفس عمیق بکشید.

کف دست خود را به کف دست دوستان نزدیک کنید. دست شما و دست او باید عمود بر سطح زمین باشند و در زیر و بالای دستتان مانعی وجود نداشته باشد. تصور کنید که از کف دستتان هوای سردی بیرون آمده و با کف دست دوستان برخورد می کند. این کار را برای یک دقیقه ادامه بدهید، سپس نظر دوستان را در مورد این تمرین پرسید.



تمرین چهارم:

در یک اتاق ساکت با نور ملایم قرار بگیرید. مدیتیشن کنید و چند نفس عمیق بکشید. در کنار خود یک دماسنج برای اندازه گیری دمای اتاق بگذارید. دمای اتاق را یادداشت کنید. حالا چشمانتان را ببندید و تصور کنید که سقف اتاق برداشته شده و برف شروع به باریدن می کند و دانه های برف شما و سراسر اتاق را در برمیگیرد.

تصور کنید که کف اتاق سفید شده و کم کم ضخامت برفی که روی زمین نشسته است بیشتر می شود. این احساس را در خودتان ایجاد کنید که بدنتان سردتر می شود. حالت ایده آل زمانی است که شما ناخواسته از سرما به خود بلرزید.

این تمرین باید بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه انجام شود. سپس چشمانتان را باز کنید و فوراً به دماسنج نگاه کنید و بررسی کنید که آیا دمای اتاق پایین تر آمده است یا خیر.

در صورت عدم موفقیت این تمرین را تا زمانی که به نتیجه مطلوب برسید، ادامه دهید.

نکاتی جهت تقویت قدرت سرماکینزی:

- از رنگ آبی کمرنگ و سفید در محیط اطراف خود بیشتر استفاده کنید.
- موسیقی های آرام و بی کلام خصوصاً از نوع مدیتیشن بیشتر گوش دهید.
- هنگام خودهیپنوتیزم سعی کنید احساس سرما را در خود ایجاد کنید و آنرا به محیط اطرافتان هم انتقال دهید.
- اگر مهارت رویای آگاهانه را کسب کرده اید هفته ای یک بار خواب یک زمستان سرد و پر از برف را برای خود طراحی کنید.



مقدمه:

چشم سوم یا آجنا که در فرهنگ ها و مکاتب مختلف با اسامی دیگری همچون چشم دل یا بصیرت هم شناخته می شود، مرکز فیزیکی آن در پیشانی و فاصله بین دو ابرو در نظر گرفته می شود. چشم سوم برای دریافت ادراکات فراحسی، الهامات و ارتباط با موجودات متافیزیکی است. همچنین با کمک آن می توان هاله ها را دید.

کسانی که چشم سومشان فعال شده است دید متفاوتی نسبت به همه چیز دارند و به خوبی می توانند احساسات و عواطف خود را کنترل کنند، افراد آرام و خونسردی هستند و از نظر معنوی در درجه بالاتری از بقیه قرار دارند.

توجه داشته باشید که فعال سازی چشم سوم کار مشکلی است و طبق اکثریت آموزش ها حداقل چند سال زمان میبرد، البته در این مقاله آموزشی سعی شده است بهترین تمرینات ارائه شوند و راهنمایی های لازم برای هدایت هنرجویان داده می شود تا حداقل زمان تاثیر آموزش ها به سه ماه کاهش پیدا کند که با توجه به استعداد افراد و جدیت در انجام تمرین ها می تواند این زمان حتی کمتر هم بشود.

آیا فعال شدن چشم سوم خطراتی هم دارد؟!

این سوال اکثر افراد است. آنها می ترسند که موجودات نامرئی گاه و بی گاه در مقابل چشمانشان قرار بگیرند یا با داشتن چشم سوم یا به اصطلاح چشم دل به ذات و سیرت افراد پی ببرند و از این طریق نتوانند با اکثر مردم ارتباط برقرار کنند و چهره واقعی آنها را ببینند. همچنین پرسیده می شود که اگر ما چشم سوممان فعال شود آیا یک فرد دروغگو را مثلا به شکل روباه می بینیم؟! نخیر! اینطور نیست که شما مردم را به صورت حیوانات ببینید! شما هاله افراد را مشاهده می کنید و از روی رنگ آن متوجه خصوصیات آن فرد می شوید البته انرژی مثبت یا منفی هم از فرد دریافت میکنید و متوجه شخصیت او و انرژی روحی او می شوید. وقتی چشم سوم شما به خوبی فعال شده باشد به راحتی پس از دو سه دقیقه که مقابل یک شخص قرار بگیرید می فهمید که او دروغگو یا حسود است یا نه، افکار منفی دارد یا نه و....

اما پاسخ سوال اول، فعال شدن چشم سوم خطری ندارد ، فقط ممکن است باعث بروز افسردگی بشود که البته درصد آن زیاد بالا نیست، اما در مورد موجودات غیر ارگانیک اینطور نیست که شما گاه و بی گاه جن یا روح یا انواع و اقسام موجودات اینچینی را ببینید، توجه داشته باشید که شما احتمالا فکر میکنید که این موجودات در کنار ما هستند و در دنیای ما به راحتی رفت و آمد می کنند اما ما قادر به دیدن آن ها نیستیم و وقتی که چشم سوم ما فعال شد آنوقت همیشه آنها را می بینیم، در صورتی که به هیچ وجه اینطور نیست و این موجودات اصلا در ابعاد زمان-مکانی ما انسان ها حضور ندارند و ورود آنها به دنیای ما کاری بسیار بسیار مشکل از طرف خودشان است و معمولا با خواست انسان ها و طی اعمال احضار این کار انجام می شود که آن هم از هر صد احضار ده احضار درست از کار در می آید و موجودات غیر ارگانیک می توانند برای مدتی محدود طی شرایطی خاص در دنیای ما حاضر بشوند، خصوصا در زمان ما که حضور آنها بسیار کمتر شده است و حتی اعمال احضار هم خیلی کم جواب می دهند، پس به هیچ وجه جای نگرانی در مورد باز شدن چشم سوم و مشاهده آنها نیست، نهایت چیزی که شما با باز شدن چشم سوم می توانید ببینید عبور خیلی سریع یک سایه یا نور آن هم خیلی کم و به ندرت است که هیچ خطری هم برای خودتان ندارد.

خب حالا تمرینات را شروع می کنیم، قبل از انجام تمرینات توجه داشته باشید که باید با ذهن باز و آرام بدون هرگونه تشویش این تمرینات را انجام بدهید.

تمرین اول :

در حالت ریلکس قرار بگیرید، چشمان خود را ببندید و سعی کنید پلک هایتان را به طور خیالی باز کنید. یعنی فرض کنید که دارید فشار می آورید تا پلک ها باز بشوند اما باز نمی شوند.

این یک تمرین ذهنی است و وقتی با آگاهی انجام شود به باز شدن چشم سوم کمک می کند.

این تمرین را برای ده دقیقه انجام بدهید، پس از پایان تمرین چشم سوم خود را با دو انگشت دست راست (انگشت اشاره و انگشت کنار آن) ماساژ بدهید در حالی که دست چپ تان را روی قلب گذاشته اید.

تمرین بالا را به مدت دو هفته هر روز انجام بدهید.

تمرین دوم:

پس از اینکه تمرین اول را انجام دادید، باید به مدت سه هفته مدیتیشن عمیق کنید و باید مدیتیشن را روی چشم سوم انجام بدهید. یعنی روی چشم سوم متمرکز بشوید. سپس در حین مدیتیشن تمام انرژی را از سراسر بدن به چشم سوم منتقل کنید و تصور کنید که انرژی در چشم سوم جمع شده و از آن خارج می شود.

یکی از تمرینات فیزیکی که می تواند به فعال شدن چشم سوم کمک کند علاوه بر ماساژ چشم سوم، نزدیک کردن ابروها بهم در جهت افقی است. یعنی ابروها را بالا یا پایین نبرید ، به اصطلاح اخم نکنید، بلکه در جهت افقی بهم نزدیک کنید، میتوانید برای اینکه آنرا به درستی انجام بدهید یک آینه مقابل صورت خود بگیرید و در مقابل آینه این عمل را انجام بدهید.

نکته:

در دوره ای که مشغول فعال سازی چشم سوم هستید از عصبانیت و ناآرامی پرهیز کنید و سعی کنید تا حد ممکن یک زندگی آرام داشته باشید. البته من از هنرجویانی که به این مرحله از تمرینات رسیده اند انتظار دارم همیشه آرام و خونسرد باشند و بتوانند در هر شرایطی خود را به خوبی کنترل کنند.

تمرین سوم:

در حالت ریلکس قرار بگیرید و چشمانتان را ببندید، سپس کف هر دو دست را روی چشم ها بگذارید طوری که کف دست ها پلک ها را لمس کند. حالا روی کف دست راست تمرکز کنید. تمام توجه خود را به سمت کف دست راست ببرید. این عمل را به مدت ده دقیقه ادامه بدهید. سپس روی کف دست چپ خود تمرکز کنید و این عمل هم به مدت ده دقیقه ادامه بدهید.

در آخر هر دو دست را برداشته و با چشمان باز به فاصله بین دو ابرو خیره شوید. این کار را برای چند لحظه (کمتر از یک دقیقه) انجام بدهید.

این تمرین را به مدت دو هفته انجام بدهید.

نکته ی خاص:

وقتی که چشم سوم شما فعال شود ، چشم عادی شما هم ارتقا پیدا می کند! به این صورت که محیط اطراف را شفاف تر و زنده تر مشاهده می کنید. برای درک بهتر این موضوع مثالی می زنم، فرض کنید یک فیلم با کیفیت معمولی را تماشا می کنید، حالا همان فیلم را با کیفیت HD تماشا میکنید. وقتی چشم سوم شما به صورت کامل فعال شود چنین تغییری را در دید خود احساس می کنید! دنیا را واضح تر و روشن تر مشاهده می کنید.

همچنین آگاهی شما افزایش یافته و الهامات شما بیشتر می شود و خواب های بهتر و مهم تری می بینید. همچنین اراده شما بسیار قوی شده و تاثیر بسیاری روی اطرافیان خود خواهید داشت.

راه های تست فعال شدن چشم سوم:

فعال شدن چشم سوم چه علائمی دارد و چطور بفهمیم که چشم سوم ما فعال است؟

همانطور که گفته شد از روی تغییراتی که در شما ایجاد می شود می توانید بفهمید که چشم سوم شما فعال شده است که این تغییرات می تواند ذهنی باشد مثل افزایش الهامات یا خواب های خاص باشد. اما مواردی هم هستند که به طور فیزیکی و آشکار چشم سوم شما را به چالش می کشند و نشان میدهند که به چه میزان فعال است. مثلا شما وقتی چشم سومتان فعال است می توانید با

چشمان بسته راه بروید. و هرچه راحت تر این کار را انجام بدهید چشم سوم شما فعال تر است. مثل رانندگی با چشمان بسته که کریس انجل انجام داده است.

تمرینی که در اینجا ارائه می شود برای تست فعال بودن چشم سوم شما بسیار مناسب است. به دوست خود بگویید در برابر شما قرار بگیرد و شما در حالت ریلکس قرار بگیرید. سپس او انگشت اشاره اش را از فاصله ۳۰ سانتی متری به طرف فاصله بین دو ابروی شما نزدیک کند تا جایی که انگشتش با پیشانی شما برخورد کند. شما باید وقتی او این عمل را انجام میدهد احساسی شبیه غلغلک پیدا کنید یا اذیت شده و سرتان را به عقب بکشید. هرچه در فاصله بیشتری از دست دوستتان این احساس را پیدا کنید چشم سوم شما قوی تر و فعال تر است. و اگر حتی پس از برخورد انگشت او به پیشانی خود هیچ احساسی به شما دست نداد یعنی چشم سوم شما فعال نیست. که در این صورت باید تمرینات را ادامه بدهید و مقدار مدیتیشن را بیشتر کنید.

درمان با ذهن (آموزش EFT)

مقدمه

حتما تا به حال در مورد انرژی درمانی و درمان با ذهن چیزهایی شنیده و یا دیده اید، اکثر رسانه ها بر علیه آن موضع گرفته و آنرا رد می کنند. چیزی که در اینجا مورد آموزش قرار می گیرد انرژی درمانی یا کمک گرفتن از نیروهای غیبی نیست، بلکه همانند هیپنوتیزم درمان توسط ذهن خود بیمار است. بنابراین درمان می تواند توسط شخص دیگر و یا خود شخص انجام شود. روشی که در این مقاله به شما آموزش داده میشود کاملا بدون هزینه و به راحتی توسط هر فردی قابل انجام است، نتیجه آنقدر شگفت انگیز است که باور نخواهید کرد. خودم این روش را تست کرده و روی چندین نفر با موفقیت انجام داده ام.

این یک روش جهانی است و آموزگاران در کشورهای مختلف دارد و محققان زیادی بر روی آن کار کرده اند.

من اینجا مفید و مختصر این روش را به شما آموزش میدهم. شما با مطالعه دقیق این آموزش تبدیل به یک خوددرمانگر و دگردرمانگر واقعی خواهید شد.

EFT «ای اف تی» روشی مبتنی بر طب سوزنی، هیپنوتیزم و NLP است. اما هیچ پیچیدگی ندارد، به هیچ وسیله خاصی احتیاج ندارد و همه حواشی حذف شده اند. یک متد کامل و سریع.

این روش بیش از دو دهه است که توسط یک مهندس و پژوهشگر امریکایی به نام گری کریگ ابداع شده است و کاربرد آن در مورد بیماری های روحی و روانی و مشکلات جسمی ناشی از مشکلات روح و روان می باشد و تاکنون بر روی بیش از یک میلیون نفر با موفقیت تست شده است.

این روش هیچ گونه اثر منفی و عوارضی ندارد. چون در این روش نه دارویی مصرف می شود و نه عضله ای تحت فشار قرار می گیرد. با این حال مسئولیت استفاده از این روش به عهده خواننده است و نباید این روش علمی مورد سوءاستفاده و اخاذی قرار بگیرد.

همچنین این مقاله کپی برداری از کتاب یا مقالات دیگر نیست و شخصا توسط خودم بر اساس برداشت ها و تجربیاتم نوشته شده است. در این مقاله توصیه هایی جهت استفاده بهتر از روش EFT ارائه می شوند.



Emotional Freedom Techniques

بخش اول:

سیستم بدن

بدن انسان خصوصا سیستم عصبی بدن با الکتریسیته در ارتباط است. هر نوع احساس فیزیکی در واقع یک سیگنال الکتریکی از طریق نورون ها به مغز ارسال می کند و سیگنال ها در مغز تفسیر می شوند. در دوران دبیرستان یک سیستم عصبی ساده را با مداری الکترونیکی شبیه سازی کردم و دریافتم وقتی که ناحیه ای از پوست شما در مجاورت حرارت قرار می گیرد سلول های عصبی آن ناحیه یک پالس الکتریکی به مغز منتقل می کند و این انتقال با سرعت برق انجام می شود. الکتریسیته فقط مختص سیستم عصبی و حسی ما نیست حتی حیات ما به این سیگنال های الکتریکی وابسته است و نکته ای که تا به حال کمتر مورد توجه قرار گرفته است مرتبط بودن احساسات بد و مشکلات روحی و روانی و حتی بیماری ها با این سیگنال های الکتریکی است. هر ناراحتی و بیماری تعدادی از سلول های عصبی را از نظر الکتریکی تغییر داده و از حالت مساعد خارج می کند. همانند سکتورهای خراب در یک هارد دیسک. طب سوزنی و ماساژ درمانی تا حدودی به خاطر همین موضوع و به خاطر منطبق بودن بر نقاط انرژی بدن کارایی خوبی داشته اند و توانسته اند به اصطلاح این سکتورهای معیوب را بازیابی کنند.

بنابراین:

عامل تمامی احساسات ناخوشایند اختلال در سیستم انرژی بدن است.

بخش دوم:

روش کار

ابتدا باید جمله تاکیدی را بسازید. با توجه به مشکلی که دارید آن را بسازید. به عنوان مثال کسی که دچار میگرن هست باید جمله تاکیدی آن به صورت زیر باشد:

«با اینکه دچار میگرن هستم اما عمیقا و کاملا خودم را قبول میکنم.»

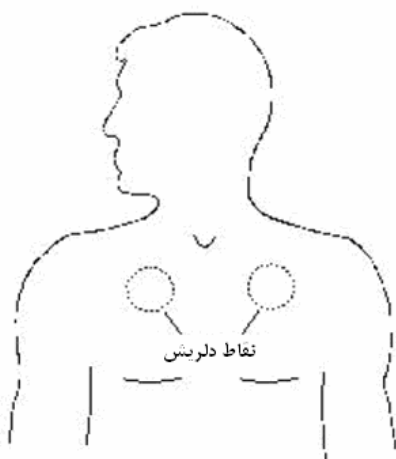
یا در موارد دیگر:

«با اینکه از بلندی وحشت دارم اما عمیقا و کاملا خودم را قبول میکنم.»

«با اینکه دچار افسردگی هستم اما عمیقا و کاملا خودم را قبول میکنم.»

« با اینکه از درس خواندن بدم می آید اما عمیقا و کاملا خودم را قبول میکنم.»

شما باید جمله تاکیدی را سه بار به زبان بیاورید البته اگر در شرایطی هستید که نمی توانید بلند صحبت کنید میتوانید زیر لب آنرا زمزمه کنید. در حین اینکه جمله تاکیدی را تکرار میکنید باید به آرامی نقطه دلریش را بمالید. دو نقطه دلریش در بدن وجود دارد. در قسمت فوقانی قفسه سینه و در زیر گلو یک فرو رفتگی لا شکل وجود دارد که هفت الی هشت سانتی متر پایین تر از آن و هفت الی هشت سانتی متر به سمت چپ یا راست جایگاه نقطه دلریش را مشخص می کند.



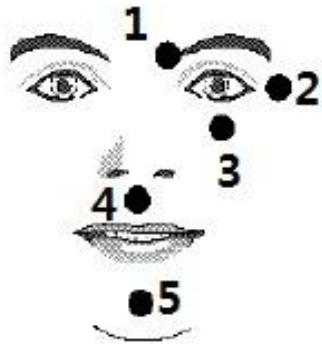
شما باید یکی از نقاط چپ یا راست را انتخاب کنید و با نوک انگشتان یک دست در دایره ای به قطر ۵ سانتی متر شروع به مالیدن این نقطه کنید.

بنابراین باید در حالی که نقطه دلریش را میمالید سه بار جمله تاکیدی را بگویید.

مرحله ضربه زدن به ۱۱ نقطه انرژی:

سپس باید هفت ضربه ملایم(نه خیلی آرام) بر روی نقاط مشخص شده وارد کنید.

این نقاط در سمت راست و چپ صورت به صورت قرینه وجود دارند و تفاوتی ندارد که شما کدام سمت را انتخاب کنید.

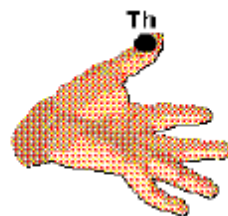


۱. اولین نقطه ابتدای ابرو است.
۲. دومین نقطه بر روی استخوان کنار چشم است.
۳. سومین نقطه زیر حدقه چشم بر روی استخوان زیر چشم است.
۴. چهارمین نقطه فضای بین زیر بینی و بالای لب است.
۵. پنجمین نقطه بین چانه و زیر لب قرار دارد.

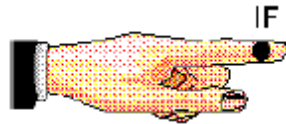
شما باید به ترتیب به این پنج نقطه هر کدام هفت ضربه با نوک دو انگشت دست خود، انگشت اشاره و انگشت کنار آن، وارد کنید.



۶. نقطه ششم نقطه دلریش است که باید هفت ضربه به آن بزنید.
- سپس به هر یک از نقاط زیر با دست دیگر مانند مراحل قبلی هفت ضربه بزنید.
۷. هفتمین نقطه لبه بیرونی انگشت شصت در امتداد انتهای ناخن شصت است.



۸. هشتمین نقطه لبه بیرونی انگشت اشاره، در امتداد انتهای ناخن است.

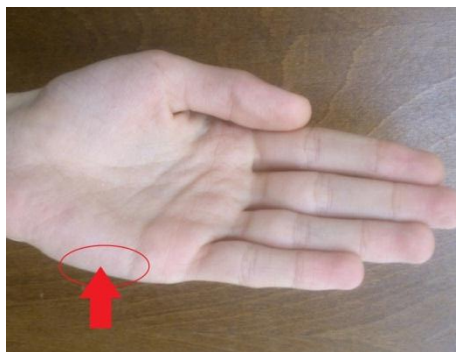


۹. نهمین نقطه کنار انگشت میانی در امتداد انتهای ناخن

۱۰. دهمین نقطه لبه درونی آخرین انگشت یا کوچکترین انگشت است. دقت کنید که فقط انگشت انگشتی بدون نقطه ضربه است.



۱۱. و یازدهمین نقطه معروف به نقطه کاراته است. یعنی قسمت گوشتی لبه پایینی دست شما، فضای بین انتهای انگشت کوچک تا مچ دست.



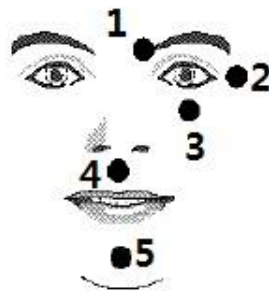
حالا باید مرحله گاموت را انجام بدهید:

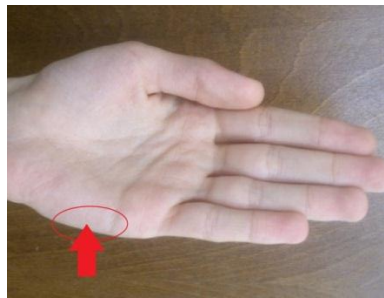
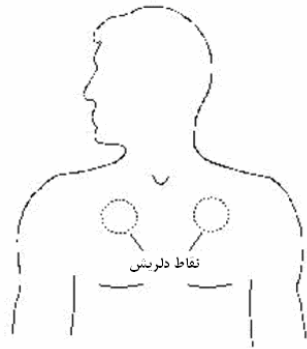
در حالی که ضربات ملایمی به نقطه گاموت می زنید باید ۹ کار مختلف را به ترتیبی که گفته می شود انجام بدهید.



۱. چشم ها را ببندید.
۲. چشم ها را باز کنید.
۳. در حالی که سر ثابت است به پایین و سپس به راست نگاه کنید.
۴. در حالی که سر را ثابت نگه داشته اید به پایین سپس به چپ نگاه کنید.
۵. چشم ها را در جهت عقربه های ساعت بچرخانید. (یعنی از چپ به بالا سپس به راست و پایین.)
۶. حالا چشم ها را مخالف جهت عقربه های ساعت بچرخانید.
۷. آهنگی که دوستش دارید به مدت چندثانیه زمزمه کنید.
۸. از یک تا پنج سریع بشمارید.
۹. همان آهنگ را دوباره به همان مدت زمان زمزمه کنید.

و در آخر یک بار دیگر مراحل ضربه روی ۱۱ نقطه انرژی را تکرار کنید:
هفت ضربه روی هر یک از این نقاط:





که مجموعاً یازده نقطه می شوند.

ممکن است این روش کمی طولانی و پیچیده به نظر برسد اما اصلاً این طور نیست و طوری طراحی شده است که براحتی به خاطر سپرده می شود.

به طور خلاصه شکل کلی آن به صورت زیر است:

- ۱- در حالی که نقطه دلریش را می مالید سه بار جمله تاکیدی را می گویند.
- ۲- بر روی ۱۱ نقطه انرژی ضربه می زنید.
- ۳- در حالی که ضرباتی بر روی نقطه گاموت می زنید ، روش گاموت را اجرا می کنید.
- ۴- دوباره روی ۱۱ نقطه انرژی ضربه می زنید.

اجرای تمام این مراحل حدود ۵ دقیقه زمان لازم دارد و اصلا کار سختی نیست. شما وقتی مراحل را به خوبی به خاطر سپردید می توانید این روش را به منظور درمان روی افراد دیگر امتحان کنید. کفایت از آنها بخواهید مراحل را انجام بدهند. تنها نکته مهم ترتیب مراحل است که حتما باید طبق ترتیب گفته شده انجام شوند.

بخش سوم:

توصیه ها

توجه داشته باشید که از این روش ابتدا برای مشکلاتی مثل سردرد، استرس، تنبلی، خستگی و از این قبیل استفاده کنید و بعدا می توانید روی موارد دیگر نیز امتحان کرده و نتیجه کار خود را برای من ایمیل کنید.

نکته دیگر در مورد یافتن ریشه و عامل یک بیماری و مشکل است. توجه داشته باشید که باید در جمله تاکیدی عامل اصلی را قید کنید. به عنوان مثال اگر شما به خاطر رفتار بد معلم زبان خود از درس زبان بیزار شده اید نباید بگویید: با اینکه از درس زبان بدم می آید اما خودم را عمیقا و کاملا قبول می کنم، بلکه باید عامل را حتما دخیل کنید و بگویید: با وجود رفتارهای بد معلم زبان اما عمیقا و کاملا خودم را قبول می کنم. و بعدا در جلسات بعد در صورتی که مشکل هنوز به صورت کم رنگ تر وجود داشت همان جمله اول را به کار بگیرید تا مشکل کاملا برطرف شود.

نکته خیلی خیلی مهم این هست که حداکثر هفته ای یک بار از این روش استفاده کنید و استفاده بیشتر از آن ممکن است برخی جنبه های تأثیری این روش را کمتر کند.

شما با یادگیری خود هیپنوتیزم به کلید مغز خود دست می یابید و قادر خواهید بود ~~خود~~ را آنطور که می خواهید برنامه ریزی کنید ناراحتی ها را از خود دور کنید خود را موظف به رسیدن به خوشبختی کنید می توانید قدرت های ماوراطبیعه را در خود به وجود بیاورید و به زودی می فهمید که خود هیپنوتیزم خیلی به شما در انجام تمرینات ذهنی کمک می کند. تمام کسانی که کارهای خارق العاده انجام می دهند و درون خلسه فرو می روند؛ خواسته یا ناخواسته خود را هیپنوتیزم می کنند.

این بهترین روش خودهیپنوتیزم است که برگرفته از دو کتاب اسرار خود هیپنوتیزم نوشته صمد ولیزاده و خودهیپنوتیزم نوشته استاد کابوک است.

حالات و درجات خود هیپنوتیزم:

تقسیم بندی حالات هیپنوتیزم بر اساس میزان خلسه و تضعیف خودآگاه¹ فرد صورت می گیرد که در اینجا به چهار دسته تقسیم شده است:

1- راجع به خودآگاه و ناخودآگاه انسان، در کتاب روانشناسی هیپنوتیزم استاد کابوک مفصلاً توضیح داده شده است. به طور خلاصه میتوان گفت که: خودآگاه کنترل حواس پنجگانه را به عهده دارد مانند: حس شنوایی یا بینایی، و ناخودآگاه برنامه درونی انسان است و حس ششم وابسته به آن است. انجام کارهای ماوراطبیعه توسط ناخودآگاه انجام می شود و در تمام تمرینات شما به ناخودآگاه خود دست می یابید.

1) حالت سوگژستیف:

این حالت اولین مرحله هیپنوتیزم است و در این حالت فرد در بدن خود احساس سنگینی می کند. او صداهای اطراف را می شنود و احساس می کند بیدار است.

2) حالت کاتالپسی:

در این حالت فرد در بدن خود احساس سستی و سنگینی بیشتری می کند و اگر مدتی در این حالت بماند انقباض و خشکی را در بدن خود احساس می کند. در این حالت فرد می تواند تحت تلقین قرار بگیرد و خشکی بدن می تواند تا حدی باشد که بدن فرد را روی دو صندلی قرار داد به طوری که گردن او روی دسته یک صندلی و پاهای او روی دسته صندلی دیگری قرار بگیرد.



3) حالت سَمنامبول:

در این حالت خود آگاه فرد غیرفعال است. در این حالت اگر به بدن فرد سوزنی فرو کنیم او احساس درد نخواهد کرد. در این حالت قدرت های نهفته ذهن آشکار می شود. شما در این حالت قادر خواهید بود خود را آنطور که می خواهید برنامه ریزی کنید.

4) حالت لُتارژی یا مرگ کاذب:

در این حالت بدن فرد تحت تلقین کاملاً سنگین شده و مانند شخصی است که مرده است حتی در آخرین درجه از این حالت، رنگ چهره تغییر می کند در این حالت می توانید روح خود را از بدن جدا کنید و در محیط به صورت شناور حرکت کنید و از دیوارها عبور کنید و به هر جایی که می خواهید بروید در این حالت هیچ محدودیت مکانی و زمانی ندارید. پس از بازگشت به کالبد همه کارهایی که کرده اید را به خاطر خواهید داشت و فکر خواهید کرد که خواب دیده اید. البته طبق گفته استاد کابوک فقط بیست درصد افراد به مرحله چهارم می رسند.

بهترین روش خود هیپنوتیزم:

باید این عمل را در تنهایی و سکوت انجام بدهید بنابراین در محیطی قرار بگیرید که کسی مزاحم شما نرود سپس روی زمین دراز بکشید و دست هایتان را کنار بدنتان روی زمین قرار بدهید بهتر است به چیزی فکر نکنید در آرامش کامل چند نفس عمیق بکشید تنفس عمیق به صورتی است که باید ابتدا هوا را وارد شش ها کنید تا جایی که دیگر قادر به تنفس نباشید سپس تا جایی که قادر هستید نفس خود را نگه دارید سپس به آرامی هوا را از راه دهان خارج کنید.

عضلات بدن خود را شل کنید و با اعتقاد کامل در ذهن خود بگویید:

«با شمارش هر عدد بدن من بی حس تر و سنگین تر شده و در حالت خلا فکری فرو می روم.»

سپس از 100 به طور معکوس بشمارید باید به طور آرام و ذهنی بشمارید سرعت شمارش شما باید تقریباً برابر با سرعت نفس کشیدنتان باشد. در حین شمارش تصور کنید که بدنتان شل و بی حس می شود. وقتی شمارش تمام شد، تصور کنید بدنتان بی حس تر و سنگین تر شده است . سپس پنج بار در ذهن خود بگویید:

«با شمارش هر عدد خود آگاه من به خواب رفته و کم کم هیپنوتیزم می شوم.»

دوباره از 100 به طور معکوس بشمارید. پس از پایان شمارش احساس بی حسی و آرامش در شما به وجود می آید. اگر این طور شد در مرحله اول هیپنوتیزم قرار دارید به خود تلقین کنید هر لحظه هیپنوتیزم من قوی تر شده و هر لحظه احساس سنگینی و بی حسی بیشتری می کنم. برای ورود به درجه دوم پنج بار در ذهن خود بگویید:

«با شمارش هر عدد بدن من خشک تر و منقبض تر شده و هیپنوتیزم من قوی تر می شود.»

سپس با تصور اینکه بدنتان مثل یک تکه سنگ سفت و منقبض می شود از 100 به طور معکوس بشمارید. پس از پایان شمارش احساس خواهید کرد بدنتان خشک و منقبض شده است ممکن است فقط عضوی از بدن شما خشک و منقبض بشود که مساله مهمی نیست و به تلقین پذیری شما مربوط می شود. تا چند دقیقه خود را در این حالت نگه دارید به طوری که تصور کنید بدنتان خشک تر و سفت تر می شود. سپس پنج بار به خود بگویید:

«پلک های من سنگین تر شده و چشمان من بسته خواهد شد.»

سپس این حالت را تصور کنید و پنج بار بگویید:

«با شمارش هر عدد پلک های من سنگین تر شده و پس از پایان شمارش چشمان من باز نخواهد شد.» از عدد پنج به طور معکوس بشمارید بعد از اتمام شمارش اقدام به باز کردن چشم هایتان کنید البته چون بار اول است که خود را هیپنوتیزم می کنید نباید قدرت زیادی را برای باز کردن چشم هایتان را به کار بگیرید. در آینده وقتی در خود هیپنوتیزم مهارت لازم را به دست آورید هر چقدر تلاش کنید نمی توانید چشمهائتان را باز کنید اما در دفعات اول باید کمی مراعات کنید.

اگر چشمانتان باز نشد یعنی در مرحله دوم هیپنوتیزم قرار دارید و باید به مرحله سوم بروید اما اگر چشمانتان باز شد نگران نباشید باید خود هیپنوتیزم را متوقف کنید و در زمانی دیگر آنرا تکرار کنید. اگر در مرحله ای از هیپنوتیزم حالتی که تصور کرده اید ایجاد نشد به این علت است که تلقین پذیری شما کم است و یا به جملاتی که در طول خودهیپنوتیزم به خود گفته اید، اعتقاد کامل نداشته اید اما به مرور زمان موفق خواهید شد.

برای ورود به مرحله سوم تصور کنید یک بادکنک بزرگ به دست راست (یا چپ) شما متصل است و پنج بار به خود بگویید:

«با شمارش هر عدد دست راست (یا چپ) من سبک شده و خود به خود بالا می آید.» سپس از عدد 10 به طور معکوس بشمارید و در حین شمارش تصور کنید دستتان سبک شده و بالا می آید خودتان هم کمی به بالا آمدن دست خود کمک کنید. در دفعات بعدی دستتان بدون دخالت شما خود به خود بالا خواهد آمد.¹

اگر دستتان بالا آمد پنج بار به خود بگویید:

«دستتان منجمد شده و پایین نخواهد آمد.»

سپس تصور کنید دستتان مثل یک سنگ محکم شده است و نمی توانید آن را حرکت بدهید.

1- بالا آمدن دست از طریق ذهن به تلقین پذیری شما بستگی دارد برای اینکه بفهمید چقدر تلقین پذیر هستید آزمایش زیر را انجام بدهید: بیایید و بدن خود را شل و دستانتان را در کنار بدنتان به حالت آزاد قرار دهید. سپس چشمانتان را ببندید و با صدای بلند از 10 به طور معکوس بشمارید. سپس چند ثانیه صبر کنید و از 6 به طور معکوس بشمارید و بگویید: «ای روح من دستان مرا بالا ببر» به محض اینکه این جمله را بگویید دستانتان خود به خود بالا خواهد آمد. اگر اینطور نشد دوباره این کار را انجام بدهید مطمئناً موفق خواهید شد. افراد کمی هستند که اصلاً در این کار موفق نمی شوند. این افراد خیلی سخت هیپنوتیزم می شوند و برای خودهیپنوتیزم شدن به یک استاد حرفه ای هیپنوتیزم احتیاج دارند.

سپس با نا امیدي اقدام به حرکت دادن دستتان کنید برای پایین آوردن دست خود تلاش زیادی نکنید چونکه کاتالپسی کامل توسط یک استاد حرفه ای هیپنوتیزم ایجاد می شود. همین که با اندکی تلاش دستتان تکان نخورد کافی است برای پایین آوردن دستتان باید از تلقین استفاده کنید به همان روشی که دستتان را بالا بردید. پنج بار به خود تلقین کنید:

«با شمارش هر عدد دست راست من سنگین شده و پایین خواهد آمد.»

سپس از عدد 10 به طور معکوس بشمارید و در حین شمارش تصور کنید دستتان سنگین شده و پایین می آید. پس از اینکه دستتان پایین آمد و در جای خود قرار گرفت باید هیپنوتیزم خود را قوی تر کنید. تصور کنید بدنتان مثل یک تکه سنگ منجمد شده و قادر به حرکت دادن بدنتان نیستید. سپس پنج بار به خود بگویید:

"نمی توانم بدنم را تکان بدهم."

سپس اقدام به حرکت دادن بدنتان کنید. اگر بدنتان تکان نخورد نشان می دهد در حالت عمیقی از مرحله هیپنوتیزم قرار گرفته اید.

در این حالت می توانید هرچه که می خواهید را به خود تلقین کنید. از جمله:

- از این پس 7 صبح از خواب بیدار خواهم شد.
- من قادر خواهم بود فکر دیگران را بخوانم.
- من عصبانی نخواهم شد و دروغ نخواهم گفت.
- از فردا آینده به من الهام می شود.

البته برای اینکه کارهای سختی مثل خواندن فکر دیگران محقق شود باید خود را چند بار با این دستورات هیپنوتیزم کنید و این کار مثل یک میانبر است که شما را زودتر به نتیجه می رساند اما در کنار آن باید تمرینات تله پاتی و ذهن خوانی را هم انجام بدهید.

برای عمیق تر کردن هیپنوتیزم خود می توانید از روش های زیر استفاده کنید:

- تصور کنید از داخل یک چاه پایین می روید.
- تصور کنید از پله های مارپیچ یک برج پایین میروید.
- تصور کنید از فضای خارج از سیاره زمین سقوط می کنید.

هدف از این روش ها این است که شما سقوط را به طور ذهنی تجربه کنید پس می توانید موارد مشابه دیگری را نیز به کار بگیرید.

پس از مدتی که کاملا در هیپنوتیزم کردن خود موفق شدید میتوانید دیگر مراحل طولانی بالا را تکرار نکنید. برای این کار باید یک کلمه انتخاب کنید و خود را با جمله زیر هیپنوتیزم کنید:
از این پس با تکرار کلمه ... هیپنوتیزم می شوم.

پس از آن با تکرار آن کلمه هیپنوتیزم می شوید به خاطر داشته باشید اگر از روش تکرار کلمه استفاده می کنید باید از روش های عمیق تر کردن هیپنوتیزم هم در کنار آن استفاده کنید.
بیدار شدن:

برای خروج از جلسه باید به خود تلقین کنید که با شمارش هر عدد کم کم بدن شما به حالت عادی بر میگردد و شما از بیدار می شوید. سپس از 100 به طور معکوس بشمارید و در حین شمارش تصور کنید که بدنتان خشکی خود را از دست می دهد و کم کم به حالت عادی بر میگردد.
پس از پایان شمارش سه نفس عمیق بکشید و بدنتان را حرکت بدهید.

برای موفق شدن در خودهیپنوتیزم باید صبر داشته باشید. هیچ کس بار اول موفق نمی شود موفقیت در این کار به تلقین پذیری و باور شما بستگی زیادی دارد. خود من پس از دو هفته موفق شدم به مرحله سوم خود هیپنوتیزم برسم.

نکته مهم در خودهیپنوتیزم این است که تا رسیدن به حالت کاتالپسی نباید هیچ حرکتی کنید. کوچکترین حرکت بدن باعث می شود از حالت جلسه بیرون بیایید. رسیدن به حالت پایدار در هیپنوتیزم پس از یک ماه تمرین به دست می آید. پس در این کار به هیچوجه عجله نکنید. این را هم بدانید که بدون استاد رسیدن به مراحل بالاتر از کاتالپسی برای اکثر افراد غیرممکن است.