

دو قلب مدی تیشنی



(آرام)

بناام خدا

مراقبه دو قلب

استاد آرام

(جمشید هاشمی)

بر اساس تکنیک مدیتیشن دو قلب
استاد چوا کوک سویی

فایل صوتی تکنیک را می توانید از
مرکز تجسم خلاق بخواهید

هاشمی جمشید ۱۳۴۹

مدی تیشن / نویسنده ، جمشید هاشمی

(آرام) - تهران : تجسم خلاق

۱۳۸۱ م‌صو

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۹۳۸۱۹-۰-۹

فهرست نویسی ی بر اساس اطلاعات فیپا

۱ . مدی تیشن ۲ . خود سازی . الف عنوان

۴ م ۱۵ هـ / ۶۲۷ . HI

۱۳۲۴۳ - ۸۱ م

کتابخانه ملی ایران

جهت شرکت در دوره های تجسم خلاق - استاد آرام با

۸۸۳۰۲۵۲۳ تماس بگیرید

www.aramgroup.ir

www.arambook.ir

www.aram۲۴.ir

www.telegram.me/aramgroup

انتشارات تجسم خلاق

نام اثر: مدی تیشن دو قلب

نام نویسنده: جمشید هاشمی (آرام)

طراح جلد: بهاره گودرزی

نوبت چاپ : سوم

فهرست

صفحه	عنوان
۵	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۹	فصل اول - آفرینش
۲۹	فصل دوم - دنیای انرژی
۴۱	فصل سوم - چاکراها
۷۸	فصل چهارم - مدیتیشن دو قلب
۱۰۳	فصل پنجم - مراحل مدیتیشن دو قلب

خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد

پیشگفتار

خودشناسی و خداشناسی از جمله علومی هستند که انسان همیشه در پی آنها بوده است. خودشناسی و خداشناسی اساس و هدف خلقت می‌باشند. ما به جهان آمده‌ایم تا خودمان و خدای خود را بشناسیم. خداوند انسان را آفرید تا انسان او را بشناسد.

«من گنجی ناشناخته بودم می‌خواستم شناخته شوم» (حدیث نبوی)
بهترین راه خداشناسی، تفکر، تعمق و مراقبه است. مدیتیشن یا مراقبه، روش تعمق کردن و شناخت خلقت و خالق هستی است. ما با مدیتیشن خود و خدای خود را می‌شناسیم.

ما از دانش پر شده‌ایم، باید خودمان را از دانش خالی کنیم تا پر از معرفت و شناخت شویم.

کسی به دیدار استاد ذن آمده بود تا از ذن بپرسد، ولی بجای شنیدن، مدام از عقاید خود می‌گفت، پس از مدتی استاد ذن برای مهمانش چای ریخت و آنقدر به چای ریختن ادامه داد تا فنجان مهمان پر شد و چای از آن سرازیر گشت. سرانجام مهمان طاقت نیاورد و گفت: مگر نمی‌بینید که فنجان پر شده و دیگر جایی برای چای ندارد.

استاد ذن پاسخ داد: کاملاً درست است، شما هم مانند این فنجان از افکار خودتان لبریز هستید. چطور از من ذن را می‌خواهید، حال آنکه یک فنجان خالی به من نمی‌دهید.

آری چنانچه فنجانمان را خالی کنیم، پر از آگاهی، شناخت و معرفت خواهیم

شد. در خواهیم یافت که تنها واقعیت جهان عشق است. در تذکره الاولیاء آمده: به صحرا شدم، عشق باریده بود و زمین تر شده و چنان که پای به گل فرو شود به عشق فرو شد.

مدیتیشن خالی شدن و پر شدن است. خالی شدن از تمام عقده‌ها، افکار، باورها، قضاوت‌ها، ترس‌ها و پر شدن با انرژی خالص الهی، عشق الهی.

زمانیکه مشغول تدریس بودم، به این نیاز که ما راه و روشی را نیاز داریم که بتوانیم انرژی‌های وجودمان را افزایش دهیم، پی بردم.

تجربه مدیتیشن دو قلب تجربه نور و صوت خداست. شما با خدا مناجات می کنید. با خدا حرف می‌زنید و خدا هم با شما حرف می‌زند. آیا تا بحال با خدا

حرف زده‌اید؟ آیا او با شما حرف زده است؟

کوه‌ها، ستارگان، زمین و آسمان برای این خلق شده‌اند که انسان در آن‌ها بیندیشد و به وجود و عظمت هستی و خداوند پی ببرد. به هر طرف که روکنیم او را می‌بینیم و هر صدایی که می‌شنویم صدای اوست. هر آنچه در زمین و آسمان‌هاست همه مقدس‌اند و حمد و ثنای پروردگار می‌گویند.

گفتم این شرط آدمیت نیست مرغ تسیح‌گوی و من خاموش

مراقبه انواع مختلفی دارد. به تعداد انسان‌ها، راه‌های خودشناسی و خداشناسی وجود دارد و به همان میزان روش‌های متعدد مدیتیشن یا مراقبه. مدیتیشن یا مراقبه یعنی اینکه با آگاهی کاری را انجام دهیم. ما کارهایمان را برحسب عادت‌هایمان انجام می‌دهیم. چنانچه عملی با آگاهی انجام شود مدیتیشن می‌باشد. از بودا پرسیدند که شنیده‌ایم دین جدیدی آورده‌ای. بودا جواب داد بله، پرسیدند در این دین چه می‌کنید. بودا جواب داد: غذا می‌خوریم، نفس می‌کشیم، نگاه می‌کنیم. آن‌ها پرسیدند ما هم که این کارها را انجام می‌دهیم پس چه فرقی می‌کند؟ بودا جواب داد: ما زمانیکه غذا می‌خوریم فقط غذا می‌خوریم زمانیکه نگاه می‌کنیم فقط نگاه می‌کنیم و زمانیکه نفس می‌کشیم فقط نفس می‌کشیم.

ما عادت کرده‌ایم که غذا بخوریم و هنگام غذا خوردن به چیزهای مختلف مثل نگاه کردن تلویزیون، گوش کردن موسیقی و صحبت کردن، مشغول باشیم.

هنگامی که نفس می کشیم به تنها چیزی که فکر نمی کنیم نفس کشیدن است. اگر نفس کشیدن با آگاهی و حضور همراه شود به آن مدیتیشن یا مراقبه می گویند؛ در غیر اینصورت تنها یک عادت است. مدیتیشن عشق، عشق ورزیدن و دوست داشتن تمام انسان ها با حضور و آگاهی است. طلب خیر و خوبی کردن برای تمام انسان ها است، بدون هیچ گونه چشم داشت. زمانیکه برای دیگران طلب خیر می کنیم، بدون هیچ گونه چشم داشت تمام خوبی ها را برای آن ها می خواهیم. مدیتیشن عشق، ارتباط انسان ها با خالق هستی، از طریق عشق ورزیدن و طلب بخشش کردن است. تجربه مدیتیشن تجربه نور و صوت است. احساس می کنیم که هستی با ما صحبت می کند. احساس می کنیم که هستی شعور دارد. می بینیم و احساس می کنیم که گیاهان، درختان، حتی سنگ ها، خورشید، ماه و ستارگان همگی شعور دارند، زنده هستند و حمد و ستایش پروردگار را می گویند. ما با گل ها همنا می شویم و ستایش پروردگار می کنیم. آن زمان است که با تمام وجود احساس می کنیم که هستی بدون دلیل خلق نشده است. چنانچه این مدیتیشن را هفت نفر با همدیگر تجربه کنند، قدرت آن برابر است با اینکه صد بار به تنهایی مراقبه کنند. بسیار توصیه می شود که در سمینارها، کنفرانس ها، کارگاه ها از این روش استفاده شود. جهت سهولت کار این مدیتیشن بر روی کاست آماده شده است که می توانید نوار را تهیه کنید و آن را تجربه کنید. مدیتیشن دو قلب، عشق به تمام هستی مخصوصاً کره زمین است. به امید روزی که زمینی پر از عشق، سعادت و خوشبختی داشته باشیم.

زمستان ۱۳۸۱

جمشید هاشمی (آرام)

مقدمه

۱۳ اعتقاد
۱۳ شجاعت
۱۴ هوش
۱۵ عبادت
۱۶ رؤیای واقعی

مدیتیشن یا مراقبه یک سفر است، یک نوع کنجکاوی روحی است، سفری پرماجرا به اعماق وجودمان. مدیتیشن عمل نیست، بی عملی است. مدیتیشن بودن است. مدیتیشن فرار کردن از زندگی نیست. مدیتیشن روش جدیدی از زندگی کردن را به شما می آموزد. در مدیتیشن شما احساس می کنید که خودتان سکان دار هستید.

مراقبه یا مدیتیشن، مشاهده کردن است، مراقب بودن است، مراقب وجود خودمان بودن است. نگرانی کردن، از چیزی در دنیای درون، نگرهان درونی خود هستیم، وجود خودمان را نگرهانی می کنیم. این تلاش می تواند تمام عمر در حال ادامه باشد. و پاداش این نگرهانی آگاهی است، شادی و ارزش غیرقابل تصویری است که تمام وجودمان را دربر می گیرد. این لحظه شادی بسیار بیشتر از تمامی گنجینه های جهان ارزش دارد.

خیلی از افراد از دارایی های جهانی خود نگرهانی می کنند. خطرات، استرس و نگرانی پاداش این نگرهانی کردن است. فقط یک قدم اشتباه شده است. باید بیاموزند که از دنیای درون نگرهانی کنند.

مدیتیشن یعنی آگاهی و هر عملی که با آگاهی و با حضور قلب انجام گیرد مدیتیشن و مراقبه است. کیفیتی که کار را انجام می دهیم مهم است، خود کار اهمیت ندارد. قدم زدن اگر همواره با آگاهی باشد می تواند مدیتیشن باشد.

نوشیدن چای اگر همواره با آگاهی باشد مدیتیشن است.

مهم نیست که چه کاری انجام می‌دهیم. عبادت می‌کنیم، قدم می‌زنیم، غذا می‌خوریم. مهم اینست که چقدر با آگاهی و حضور این عمل را انجام می‌دهیم. گوش دادن به آواز پرندگان اگر همراه با آگاهی باشد، مدیتیشن است. گوش دادن به گفتگوی درونی اگر همراه با آگاهی و حضور باشد، مدیتیشن است. زندگی اگر شبیه خواب در عدم آگاهی نباشد، مدیتیشن است.

مدیتیشن، عبادت و دعا همراه با آگاهی و حضور است. کمک کردن به رشد و شکوفایی تمام انسان‌هاست. مدیتیشن شکوفایی است، رشد است. بنابراین، این رشد و شکوفایی می‌تواند در ارتباط بین خالق و مخلوق اتفاق افتد. این رشد می‌تواند در عبادت کردن ما اتفاق بیفتد.

زمانیکه که مدیتیشن را انجام دهید، دیر یا زود عشق را تجربه خواهید کرد. شما می‌آموزید که عشق را بین تمام انسان‌ها تقسیم کنید. عشق ورزیدن نیاز به شجاعت بسیار زیاد دارد. فقط افراد شجاع می‌توانند دوست داشته باشند و عشق بورزند. با عشق ورزیدن شجاع می‌شویم. در مدیتیشن دو قلب می‌آموزیم که شجاع شویم، می‌آموزیم که عشق بورزیم، می‌آموزیم که تقسیم کنیم، از بهترین موهبت‌ها و چیزهایی که آموخته‌ایم. از عشق، از سلامتی، از آگاهی، از شجاعت، و بهترین چیزها را برای دیگران می‌خواهیم. می‌خواهیم کانال عشق شویم. عشق را می‌خواهیم تا به دیگران هدیه دهیم. شجاعت را می‌خواهیم تا به دیگران هدیه دهیم. این زمانی اتفاق خواهد افتاد که خدا را در همه مخلوقات ببینیم؛ ببینیم و احساس کنیم که تمامی کسانی که دوستشان می‌داریم و کسانی که از آن‌ها متفریم همه جلوه‌ای از خداوند هستند. شجاعت بیان کردن این را هم پیدا کنیم.

مراقبه یا مدیتیشن خانه تکانی روحی است. مراقبه یا مدیتیشن یک روش زندگی است. یک نسیم از دیار آشنا است. مراقبه تنها راه سعادت بشر است. موفقیت تنها یک نظر کاملاً شخصی، محدود و بچه‌گانه از اهداف بشری است. انسان‌ها قدم بر روی زمین گذاشته‌اند که تکامل یابند نه اینکه موفق و پیروز شوند. موفقیت دیدگاه رقابت و حسادت است. مراقبه به شما می‌آموزد که شما باید به

آگاهی برتر، به شکوه انسانی، به خدا و شور هستی برسید. دانشمندی که در سن ۵۰ سالگی کتاب‌های بسیاری نوشته است می‌گوید: من ۲۳ سال فقط موفق شدم اما زندگی نکردم.

مراقبه، روش زندگی کردن است. هنر زندگی کردن است. در موفقیت فرد ممکن است چیزهای بسیار زیادی را بدست آورد. ولی زندگی کردن را تجربه نکرده است. خویش را با تلقین و چیزهای دیگری شاد می‌کند. خودش را به چیزهایی دلخوش و وابسته می‌کند که همیشگی نیستند. ممکن است همین فردا آن را از دست بدهد یا رنگ و بوی خودشان را از دست بدهند. به همین دلیل کسانی که به دنبال موفقیت هستند، همیشه از این شاخه به شاخه‌ای دیگری می‌پرند. چون شور هستی، عشق الهی و آگاهی برتر و خالص را تجربه نکرده‌اند. کسانی که مدیتیشن را انجام می‌دهند، هیچ وقت گول زرق و برق‌های جهانی را نمی‌خورند.

هنگامیکه که مدیتیشن دو قلب را تجربه می‌کنید، عشقی وصف‌ناپذیر تمام وجودتان را فرا می‌گیرد. کم‌کم احساس می‌کنید که این عشق محدود به فرد یا زمان خاصی نیست و تمام موجودات و زمان‌ها را در بر می‌گیرد. تمام موجودات برایتان اهمیت پیدا می‌کنند و از تمام ابعاد وجودتان می‌توانید لذت ببرید. احساس می‌کنید که افکار مغشوشتان شروع به ناپدید شدن می‌کنند. ذهنتان آرام می‌شود.

با انجام مدیتیشن، عشقی تمام وجودتان را فرا می‌گیرد که نیازی به جبران و تلافی ندارد. آماده است تا فقط ببخشد، ببخشد تا لذتی که در بخشیدن وجود دارد را بچشد. آنجاست که ناگهان بدون هیچ دلیلی احساس شادی خاصی می‌کنید. هیچ دلیلی برای شادی ندارید، شاید بهتر باشد که بگوییم دلیلی برای ناراحتی و غم خوردن ندارید و به همین دلیل شاد هستید. در زندگی همیشه علتی برای شادی انسان وجود دارد، خانه زیبایی خریده‌اید و شاد هستید، ماشین زیبایی که دوست داشته‌اید را خریده‌اید و شاد هستید. ولی این شادی‌ها که بدنبال علت بوجود می‌آیند موقتی هستند، این شادی‌ها پایدار نیستند، و نمی‌

توانند برای مدت طولانی دوام داشته باشند. زمانیکه ما به چیزی دلخوش می شویم، دیر یا زود آن را از دست می دهیم و شادی را نیز از دست می دهیم. و هنگامی که از بین می رود شما را در غم و اندوه باقی می گذارد.

شادی ای که با مدیتیشن ایجاد می شود بدون دلیل است. نوع کاملاً متفاوتی از شادی است که بدون هیچ دلیل آن را احساس می کنید. شادی هم همانند عشق بدون دلیل و بدون توقع بوجود می آید همانطور که دوست دارید و عشق می ورزید. چون عشق از درونتان به بیرون تراوش می کند. شما هم شاد هستید. چون شادی از درونتان به بیرون می ریزد و همه اطرافیانان از شادی شما لبریز می شوند.

هنگام تجربه مدیتیشن دو قلب شعور و آگاهی تمام وجودتان را در بر می گیرد. آگاهی به معنای قابلیت پاسخ گفتن و عکس العمل نشان دادن است. آگاهی با دانش متفاوت است. ممکن است کسی اطلاعات و دانش فراوانی داشته باشد ولی از آگاهی و شعور پائین برخوردار باشد. آگاهی یعنی اینکه بدانیم زندگی چه چیزی را از ما می خواهد.

آگاهی تنها از راه مدیتیشن قابل کشف است. مدیتیشن انجام دادن کارها با آگاهی است، نه بر حسب عادت یا عکس العمل های از پیش تعریف شده.

مدیتیشن یعنی لذت بردن از تنهایی خودتان. شاد بودن هنگامی که تنها هستید. شاد بودن بدون وابستگی به کسی. این شادی چیزی است که متعلق به شماست نه وابسته به چیزی خارج. وابسته به سن نیست. وابسته به وجود خودتان است. مدیتیشن یک سفر روحی است، یک سفر درونی است، در این سفر ما تنها هستیم. در این سفر ما نمی توانیم همراهی داشته باشیم. مدیتیشن یک کنجکاوی درونی است، ما درونمان را کشف می کنیم. ما به درونمان آگاهی پیدا می کنیم. تنهایی مدیتیشن، بسیار عمیق است و وارد شدن به آن واقعا شجاعت می خواهد. تنهایی خودتان را در مدیتیشن جشن بگیرید.

فضای پاک و خالص درون خود را جشن بگیرید. هنگامی که ابر می بارد. منظورش شخص خاصی نیست او می بارد چون مالا مال از بارش است. پرنده

می خواند چون لبریز از خواندن است. گل‌ها می‌تراوند چون لبریز از بوی خوش هستند.

با مدیتیشن فرد لبریز از شادی می‌شود. لبریز از عشق می‌شود. بنابراین عشق می‌ورزد و منظورش شخص خاصی نیست. عشق می‌ورزد چون لبریز از عشق ورزیدن است. پر از دوست داشتن و زیبایی است.

اعتقاد

تنها افراد معتقد می‌توانند زندگی کنند.

زمانی که ما انسان معتقدی باشیم می‌توانیم زندگی را جدی بگیریم. اگر انسان معتقدی نباشیم، احساس پوچی به ما دست می‌دهد. فکر می‌کنیم زندگیمان بدون حاصل است. فکر می‌کنیم از کل جدا شده‌ایم و یک آهنگ ناجور هستیم. **فرد معتقد** بر این نظر است که ما یک نت کاملاً هماهنگ از جهان خلقت هستیم. با کل جهان هماهنگی داریم. خودش و کل جهان را مخلوق خداوند می‌داند. می‌داند که تمام موجودات و تمام کائنات آفریده‌های او هستند. می‌داند که دوستش و دشمنش همه آفریده او هستند همه مخلوق او هستند و او همه را دوست دارد. او عاشق مخلوقاتش می‌باشد، او از بهترین قسمت وجودش در مخلوقاتش دمیده است. آن زمان است که ما می‌توانیم زندگی کنیم. اگر غیر از این باشد بیشتر روزمره‌گی است تا زندگی کردن. زندگی کردن تجربه خداوند به اشکال مختلف است. در زندگی ابهت، شکوه و جلال او را تجربه می‌کنیم. زیبایی، نظم و هماهنگی جهان را می‌بینیم. خودمان را در این نظم شرکت می‌دهیم. اگر زندگی بر حسب عادت شد آن وقت ما مرده‌ایم. پس زندگی را بر حسب عادت تجربه نکنید. زندگی خودش طراوت دارد. همانند باران همیشه پر طراوت و شاداب باشید.

شجاعت

تجربه مدیتیشن، تجربه دوست داشتن است. بخشیدن و دوست داشتن با

خلوص و با تمام وجود است. کسی که دوست می‌دارد، باید شجاع باشد. شجاعت اینکه فردی را با تمام خوبی‌ها و بدی‌ها با تمام نقص و هر چیز دیگر که فکر می‌کنیم، دوست داشته باشیم.

برای دوست داشتن شجاعت زیادی نیاز است. کسی که تمام انسان‌ها را دوست دارد یا حتی یک نفر را دوست دارد، شجاعت زیادی دارد. اینکه ما دیگران را دوست داریم جسارت زیادی می‌باید داشته باشیم. می‌توانید این را امتحان کنید. به افرادی که در نزدیکی‌تان هستند، همسر، فرزند، پدر و مادر و حتی دیگر افراد نظیر همکاران این جمله را بگویید: من شما را دوست دارم. نه کمتر و نه بیشتر. آیا جسارت این کار را در خود می‌بینید؟

هوش

تنها افراد باهوش شاد هستند.

زندگی همانند فیلمبرداری کردن و نقش بازی کردن است، می‌توانی از مناظر زیبا و موزون فیلمبرداری کنی و نقش زیبایی بازی کنی و از زیبایی آن به شعف آیی. از زیبایی آن به شعف آیی و حتی صدای پرنده‌ها و بوی گل‌ها را در آن احساس کنی. یا می‌توانی از آتش، بیمار، فقر یا مرگ و میر فیلمبرداری کنی و با نگاه کردن به آن‌ها تمام آن بدبختی‌ها و رنج‌ها را احساس کنی. تو آزادی که هرگونه که دوست داری فیلمبرداری کنی. تو آزادی زندگی را به جهنم تبدیل کنی یا جهان را به بهشت تبدیل کنی و از آن لذت ببری. تمام این‌ها به تو بستگی دارد. به این که می‌خواهی چه کنی و بدانی که زندگی یک فیلم است و کارگردان آن شما هستید.

انسان‌های باهوش در این فیلم بازی نور و صوت و زیبایی تجربه می‌کنند و خودشان را غرق زیبایی می‌کنند.

دلیل اینکه در جهان این همه رنج و عذاب وجود دارد این است که آدم‌های نادان نمی‌دانند چه نقشی بازی کنند. به همین دلیل تنها افراد باهوش می‌خندند. تنها افراد باهوش شاد هستند و خودشان لبریز از این شادی می‌شوند. بگذارید

هوش درونتان لبریز شود و به فوران درآید. بگذارید عشق، هوشیاری و شجاعت از وجودتان به همه انساها هدیه شود.

بگذارید لبخند، شادی و سرور سرتاسر وجودتان را لبریز کند. هنگامی که مدیتیشن دو قلب را تجربه می کنید لبخند بزنید. بگذارید با شادی، عشق را تقسیم کنید. در تمام مدت لبخند بزنید. در طول روز به همه انسانها لبخند بزنید. هنگامی که روبروی آینه قرار می گیرید، لبخند بزنید. آیا شجاعت این را نیز دارید که روبروی آینه به خودتان بگوئید که «من تو را دوست دارم» حتما امتحان کنید. یادتان باشد که بزرگترین سفرها با قدمی کوتاه شروع می شود. این شروع یک سفر به درون است. این شروع مدیتیشن شماست.

مدیتیشن را هرگز جدی نگیرید. مدیتیشن را اگر جدی بگیرید تمرکز فکر می شود و چیزی جز چشمان قرمز و پوف کرده همراه با سردرد نصیبتان نمی شود. اکثر کسانی که ظاهراً مدیتیشن انجام می دهند؛ هرگز طعم واقعی مدیتیشن را نمی چشند. زیرا بیش از حد آن را جدی گرفته اند.

اگر از مدیتیشن لذت نمی برید، مدیتیشن را درست انجام نمی دهید. لذت بردن و آرامش اولین مرحله مدیتیشن می باشد.

عبادت

مدیتیشن دو قلب حل شدن و یکی شدن با انرژی و شعور هستی است. این عبادت است. این حل شدن موجب می شود تغییر کنید. هنگامی که شما تغییر کردید جهان نیز تغییر می کند. عیسی (ع) می فرماید: «فکرت را عوض کن، زندگی عوض می شود».

انسانهای اولیه هنگامی که می خواستند بر روی سطح زمین راه بروند با ناهموار بودن سطح زمین مواجه شدند. دو راه حل داشتند، یا باید تمام سطح زمین را صاف و هموار می کردند یا اینکه چرمی بر کف پایشان می بستند. آنها از خودشان شروع کردند. کفش برپا کردند. تغییر را در خودشان دادند. چرا از همین روش در زندگی استفاده نکنیم. به جای اینکه دیگران را تغییر دهیم خود

را تغییر دهیم، آن‌ها با تغییر کردنمان، خودشان تغییر می‌کنند. می‌توانید امتحان کنید. یکی از کسانی‌که با او دشمنی دارید یا با شما دشمنی دارد را در نظر بگیرید و برای او دعا کنید، بهترین چیزهای ممکن را برای او بخواهید. هر زمانیکه به فکرتان آمد او را دعا کنید. بعد از مدتی می‌بینید که همه چیز تغییر کرده است. او بجای اینکه دشمن شما باشد حالا دوست شماست. شما با نفرین کردن، کاری جز تقویت دشمنانتان نمی‌کنید اگر می‌خواهید آن‌ها ضعیف شوند آن‌ها را دعا کنید. بهترین چیزها را، آگاهی، سعادت، نور و سلامتی را برای آن‌ها بخواهید. اگر خوب بنگرید آن‌ها بهترین دوستان شما هستند. آن‌ها می‌توانند بهترین کمک‌کننده برای شما باشند.

کینه و نفرین شما همانند خاموش کردن آتش با بنزین می‌باشد. آتش فقط شعله و رتر خواهد شد. حتماً زبانه آتش شما را هم خواهد گرفت. هنگام مدیتیشن کف دست‌هایتان را به سمت کره زمین بگیرید و تصور کنید که نوری درخشان از فرق سرتان وارد می‌شود و از کف دستتان به سمت زمین می‌بارد. بگذارید شما کانالی از عشق، سعادت، سلامتی، شور و سرور و شغف الهی باشید.

عشق را به تمام انسان‌ها هدیه کنید، تا خودتان لبریز از عشق شوید. زیرا فقط در دادن است که ما بدست می‌آوریم. تصور کنید، هستی در وجودتان جریان دارد، بسیاری، نور سفید یا بنفش درخشان یا طلایی‌ای را می‌بینید که از فرق سرشان وارد می‌شود و از دست‌هایشان خارج می‌شود. این انرژی الهی است. ممکن است همراه با احساس لرزش خفیف باشد، مانند لرزش برگ‌ها هنگامی که نسیمی می‌وزد. بگذارید این شور، این نور و این لرزش تمام وجودتان را پر کند و از دستانتان لبریز شود. بگذارید شما کانالی جهت عشق الهی و سعادت الهی شوید. تمام زمین را متبرک کنید.

تصور کنید که انسان‌ها و هر آنچه در کره زمین قرار دارد را متبرک می‌کنید.

رویای واقعی

هنگامی که مدیتیشن عشق را تجربه کردید، آرامش تمام وجودتان را فرا خواهد

گرفت و از عشق لبریز می‌شوید. هنگامی که آرامش عمیق وجودتان را فراگرفت دنیا به نظرتان تنها یک خواب است. این نشانه خوبی برای تغییر کردن و صحیح انجام دادن مدیتیشن است. جهان تنها توهمی است که ما از آن ساخته‌ایم. زمانیکه آرامش وجودتان را فراگرفت. متوجه می‌شوید که جهان تغییر کرده است. شهر همان اسم را دارد ولی آن شهر نیست، دوستانان همان اسم را دارند ولی آن‌ها نیستند در واقع این شهر نیست که تغییر کرده است، این دوستان نیستند که تغییر کرده‌اند. شما با آرام کردن خودتان واقعیت دنیا را دیده‌اید پرده‌ها و اوهام از جلو نظرتان ناپدید شده است.

جهان مجموعه‌ای از انجام نقش‌ها است. چون خودتان وارد نقش شده‌اید، آن را خیلی جدی می‌گیرید و متوجه نمی‌شوید که شما هم نقش بازی می‌کنید. بسیاری اعتقاد دارند که جهان تنها توهم، خواب و رویا است. زمانیکه مدیتیشن انجام می‌دهید، پرده‌هایتان کنار می‌رود. پرده‌هایتان همان باورهای خشک و غلط است که سال‌ها بر پله وجودتان کشیده‌اید. مدیتیشن این پرده‌ها را کنار می‌زند، شما جهان را بدون باور قبلی می‌بینید بدون اینکه تجزیه و تحلیل کنید. بدون اینکه بخواهید قضاوت و پیش‌داوری کنید. آن زمان است که جهان واقعی خودش را نمایان می‌کند. شما مجموعه نور و صوت را تجربه می‌کنید. شما جهان واقعی را می‌بینید. آن زمان است که همه کسانی که می‌شناختید، تغییر کرده‌اند. نه، شما تغییر کرده‌اید، بلکه شما عینک آفتابی خودتان را برداشته‌اید. نور زیبایی صبح را دیده‌اید. زمانی که به شهر باز می‌گردید، شهر همان اسم را دارد ولی همان شهر نیست. دوستانان همان اسم را دارند ولی همان‌ها نیستند. و شما تنها می‌شوید، شما منحصر به فرد می‌شوید. زندگی را برای اولین بار بدون هیچ قضاوت و پرده‌ای می‌بینید.

آفرینش

تک تک تک

تک تک تک

.....

این صدای باران است. مادر مهربان هستی بچه‌های کوچک خود (قطرات باران) را برای بازی و تفریح به کوچه زمین می‌فرستد. شادی بچه‌ها بیش از حد است. از اوج ابرها گذر می‌کنند و دوان دوان راهی زمین می‌شوند. هرچه که به زمین بیشتر نزدیک می‌شوند سرعت دویدنشان بیشتر می‌شود. همگی ذوق کرده‌اند. گویی دیرزمانی بوده که در چهار دیواری ابرها محبوس مانده‌اند.

قطرات بازیگوش! تندتر بیارید. ما از این پایین چشم براه شما هستیم.

تک تک تک

این صدای باران است.



همه شما صدای باران را شنیده‌اید. زیر رگبار آن بوده‌اید. بارش شلاق مانند آن را بر پشت خود حس کرده‌اید و از ترس خیس شدن به سرپناهی پناه برده‌اید. اما آیا وقت آن را داشته‌اید که ساعتی را فقط بخاطر باران، در زیر آن قدم بزنید؟ آیا تا بحال به قطرات بارانی که از آن «اوج هزاران پایی»، به پایین می‌غلتنند نگریسته‌اید و گونه‌های شما ناودانی برای ریزش باران شده‌اند؟ براستی باران چقدر قشنگ است و ما تا چه حد می‌توانیم قشنگی آن را حس کنیم؟ به غیر از قشنگی چه گوهرهایی را می‌توان از دل آن صید کرد. طراوت، زندگی، کار،

عشق، مهربانی، خدا و...



در ابتدا دنیایی بود بکر که هنوز طعمه نگریستن انسان نگردیده بود. هنگامی که آدمی برای اولین بار به پیرامون خود نگریست زیستگاهی بکر و دست ناخورده را مشاهده نمود که بر طبق نظامی هدفمند در تکاپو بود. همه پشت سر هم: آسمانی آبی، لکه‌های سفید ابری، باز هم لکه‌های بیشتری، آسمانی آکنده از ابرهای تیره، آتشی در دل آسمان، بازهم آتشی دیگر، بارش بارانی سنگین از میان آن همه سبکی و دوباره آسمانی آبی. انسان آن زمان، عاری از هرگونه استرس، فشار، شهوت و حرص و ولعی به این بازی می‌نگریست و خنکای آن را تا اعماق وجود خود حس می‌کرد. صدای باران موسیقی درون او را به لرزش در می‌آورد و او به دور از هرگونه قرارداد و قانونی با ترنم آن به رقص در می‌آمد.

سال‌ها پشت سر هم می‌گذشت و چرخ طبیعت مدام پرده تازه‌ای رو می‌نمود. انسان فقط نظاره می‌کرد، نه ذهنی، نه قضاوتی و نه دخالتی.

حال بهتر است به انسان عصر حاضر بنگریم. خودم و شما را می‌گویم. بارانی باریده و من صدای آن را برای شما نوشته‌ام! تَک تَک تَک. به راستی صدای باران چگونه است؟ آیا به غیر از شنیدن مستقیم صدای آن، راهی برای درک آن صدا وجود دارد؟ مثلاً نوشتن آن؟ یا حتی ضبط صوتی که از آن صدای باران و رعد و برق پخش می‌شود، آیا برآستی بیانگر باران واقعی می‌باشد؟ نظرتان راجع به زیبایی‌های باران چیست؟ آیا در قالب کلام قابل بیان هستند؟

با کمی تأمل در می‌یابیم که آنچه راجع به زیبایی‌ها و صدای باران نوشته یا گفته می‌شود تنها آوایی ناشیانه از ماهیت واقعی باران است. برآستی هرچه که ما راجع به باران بگویم، بنویسیم، نقاشی یا فیلمبرداری کنیم، هیچکدام نمی‌تواند باران واقعی را به مخاطب ما بفهماند. چرا که تمام این راه‌ها، با تمام قابلیت‌ها و مزایایی که دارند چیزی بیش از یک مشت قرارداد و قانون نیستند. ما انسان‌های عصر تمدن، حقایق را به یک سو نهاده به بیان ادای آن‌ها (آن هم به طرز

ناشیانه) به کمک قراردادهایی که خود وضع کرده‌ایم، پرداخته‌ایم. تا آنجا که اگر کسی از چنین قوانینی اطلاع نداشته باشد حتی نمی‌تواند دیگر زندگی کند. شاید تعجب کنید اما ساده‌ترین قانونی که هم اینک در چهارچوب آن من و شما با هم در ارتباط هستیم زبان شیرین فارسی است. تصور کنید که کتاب حاضر به دست یک فرد بی‌سواد (که هیچ نوع قانونی برای خواندن و نوشتن نمی‌دانست) یا فردی از قاره آفریقا (که ادبیات فارسی را نمی‌داند) برسد، فکر می‌کنید تا چه حد می‌تواند از مطالب آن استفاده کند؟ پس می‌بینید که کار ما پذیرفتن چارچوب‌های گوناگون شده است. هرچقدر زرنگ‌تر باشیم بیشتر خود را در منگنه دیگران قرار داده‌ایم.

بی‌شک مجهز شدن به دانش و تکنولوژی مدرن بد نیست. زندگی راحت، اتومبیل، مبل و... امکانات رفاهی مورد پسند همگان می‌باشند. اما باید دید که بهایی که در قبال این چیزهای به ظاهر خوب پرداخته‌ایم چقدر است و آیا ارزشش را داشته است یا خیر؟ آیا با قیمتی ارزانتر از راهی دیگر نمی‌توان آن‌ها را تأمین کرد؟ و به راستی ما دنبال چه هستیم؟

اگر تبلیغات تلویزیون و مجلات را دیده باشید اقلامی نظیر شامپوها، عطرها و... یکی از بهترین سوزده‌های تبلیغاتیشان، تهیه آن‌ها از عصاره طبیعی می‌باشد. انسان از دیرباز دیده که طبیعت و اقلام طبیعی همیشه بهتر از نمونه‌های مصنوعی بوده‌اند و عوارض جنبی کمتری را به دنبال داشته‌اند. همه می‌دانند که شامپو یا صابونی که از عصاره طبیعی تهیه شده کمتر باعث ریزش مو می‌شود و قابل اعتمادتر است. از دیرباز طبیعت دوست نزدیک آدمی بوده. می‌دانید چرا یک روز تعطیل که به دامان طبیعت پناه می‌برید آنقدر احساس سرخوشی و آرامش می‌کنید؟ دلیل اصلی این آرامش یکرنگی و صداقتی است که در کوه و جنگل و درختان دیده می‌شود. شما به راحتی می‌دانید به آن‌ها اعتماد کنید ولی هیچگاه به هم‌نوع نمی‌توانید تا این حد اعتماد کنید.

بازهم سراغ انسان دنیای کهن می‌رویم. همان که باران را بی‌هیچ حایلی تا اعماق وجود خود حس می‌کرد. سپیده‌دم با صدای طبیعت از خواب بیدار می‌شد. به

هنگام ظهر به سایبانی پناه می‌برد و شب هنگام که تاریکی همه جا را فرا می‌گرفت چاره‌ای جز استراحت و خواب نداشت. دانش جدید اقرار می‌کند که تاریکی (نرسیدن پیام عصبی نور به قشر خاکستری مغز) برای ساعتی در شبانه روز کاملاً برای بشر نیاز است و باعث ایجاد تعادل در ابعاد گوناگون او می‌گردد.

دانشمندان عصر جدید از ساعت بیولوژیکی‌ای که در اندرون آدمی تعبیه شده است سخن می‌گویند و ریشه بسیاری از بیماری‌های جسمانی و روحی روانی را در بهم خوردن این ساعت می‌دانند. ساعت بیولوژیکی انسان دنیای کهن کاملاً بر گردش منظم شب و روز منطبق بود فلذا تا چرخ طبیعت می‌چرخید این ساعت نیز منظم و پر قدرت می‌چرخید. اما در عصر حاضر شب هنگام با زدن کلید برق، اتاق شما مثل روز روشن می‌گردد. با چرخاندن پیچ رادیو، آسایش شبانه شما سلب می‌شود و این شرایط تا صبحگاه می‌تواند ادامه یابد. اگر به شرایط زندگی خود و اطرافیانمان بنگریم چنین مسایلی را به وفور مشاهده خواهیم کرد که البته علل متعددی می‌تواند داشته باشد. کار بیش از حد به علت فشار اقتصادی زندگی، علاقه به سرگرمی‌های کاذب مانند تلویزیون و...، خستگی‌های بیش از حد ناشی از استرس‌های روزانه و... ملاحظه می‌کنید که ما به چه سهولتی می‌توانیم خود را گرفتار هزاران هزار ناخوشی کنیم و تکنولوژی شرایط بیمار شدن ما را تا چه حد مهیا نموده است.

شاید با کمی بررسی بیشتر و مقایسه احوالات خود با دنیای کهن کم‌کم به این نتیجه برسیم که باید در حسرت آنچه که پیشینیان داشته‌اند فروروییم و بر روزگاری که خود بر سر خود آورده‌ایم تأسف خوریم. اما چنین نیست اگر تعریف طبیعت «آنچه که پیرامونمان وجود دارد»، باشد می‌توانیم با دیدی تازه به آن بنگریم. می‌توانیم ماشین، دود، ترافیک، مدرسه، دانشگاه، کنکور و... را جزئی از طبیعت پیرامون خود محسوب کرده و راهی را برای استفاده بیشتر از آن‌ها پیدا کنیم. مثل اینکه با این نگرش، کفه ترازو دوباره به نفع انسان عصر جدید سنگین شد!

انسان دنیای کهن بی هیچ داوری و دخالتی هستی پیرامون خود را مشاهده نمود و کوشید تا به نحوی مطلوب از آن بهره‌مند گردد. دیدن و داوری نکردن دو مشخصه شاخص او بود. در واقع او بدون آنکه بداند، بهترین شیوه را انتخاب کرده بود. بی شک کار دنیای ما برای او می‌تواند بسیار شگفت‌انگیز باشد. اگر او بداند که هم‌اکنون انسان‌ها باید در جایی هنر زندگی کردن را بیاموزند بسیار شگفت‌زده می‌گشت. او بخوبی می‌فهمید که زندگی را یاد نمی‌گیرند بلکه تنها زندگی می‌کنند. او این موضوع را نمی‌دانست اما می‌فهمید.

حال ببینیم شرایط انسان عصر جدید چگونه است. انسان عصر جدید با دست و پا زدن‌های بسیار دانسته است که چگونه زندگی کند اما آن را هنوز نفهمیده! او می‌داند که عامل اصلی مشکلات و استرس‌هایی که دچار آن شده خود و طرز تفکر اوست. او می‌داند که تنها خود اوست که قادر است دنیای خود را بسازد یا خراب کند. اما هنوز این را نفهمیده. توجه کنید که بین «دانستن» و «فهمیدن» فاصله‌ای وجود دارد.

در دنیایی که بزرگترین حجم اطلاعات و دانسته‌ها هر روز و هر لحظه رد و بدل می‌شوند تقریباً همه از همه چیز اطلاع دارند. پس مشکلی برای انتقال دانش به انسان وجود ندارد. ولی در عمل می‌بینیم که گویا دانش صرف حلال مشکلات نبوده و هنوز که هنوز است ابتدایی‌ترین مسایل لاینحل مانده‌اند. مثلاً ابتدایی‌ترین حق یک انسان آن است که شب هنگام که سر بر بالش می‌گذارد راحت و آسوده تا صبح بخوابد. اما چند نفر را می‌شناسید که بدون کمک قرص‌های خواب‌آور قادر به خواب شبانه باشند؟ حتی قرص‌های خواب‌آور نیز برای گروهی دیگر افاقه نمی‌کند و بسیاری سالیان سال است که از نعمت خواب راحت و طبیعی محرومند.

مدیتیشن به انسان عصر جدید کمک می‌کند تا دانسته‌هایش را بفهمد آن‌گاه می‌تواند از آن‌ها استفاده‌ای صحیح بنماید. تکنیک‌های مدیتیشن آنقدر ساده و صریح می‌باشند که در وحله اول آموزش آن‌ها عجیب به نظر می‌آید. هنگامی که فرد آن‌ها را می‌آموزد از سادگی آن‌ها و نتایج حیرت‌آوری که به دنبال دارند

شگفت زده می‌گردند.

هنگامی که فردی به شیوه‌ای صحیح یک تکنیک مدیتیشن را می‌آموزد به راستی در می‌ماند که چطور مردم از چنین راه‌های ساده و سریعی آگاهی ندارند؟ بی‌شک در دنیایی شگفت‌انگیز زندگی می‌کنیم. دنیایی که هرچه بیشتر در آن کندوکاو می‌کنیم میزان ناشناخته‌های آن نیز بیشتر می‌گردد. زمانی، بزرگ پادشاهی مانند اسکندر به قصد جهانگشایی نیمی از کره خاکی را تسخیر می‌کرد و برخورد می‌بالید که نیمی از جهان در سیطره اوست اما همینکه کره زمین از مرکزیت کائنات خلع شد و تکنولوژی ثابت کرد که کره زمین چیزی بیش از یک سیاره بسیار کوچک در منظومه‌ای کوچک متعلق به کهکشانی نیست دیگر کسی نمی‌تواند بر خود ببالد که نیمی از جهان را تسخیر کرده. آری، دنیای ما بسیار بزرگتر و شگفت‌انگیزتر از دنیای اسکندر کبیر گردیده.

هر بار که اخبار تلویزیون را گوش می‌کنیم خبر کشف ستاره یا سیاره‌ای جدید با میلیون‌ها سال نوری فاصله از زمین به گوش می‌رسد. منطق بیچاره ما کاملاً مبهوت گردیده و حتی نمی‌تواند تصور کند که کل دنیا چیست و ما کجای آن قرار گرفته‌ایم. از طرفی کافی است دنیای فرازمینی را رها کرده و در یک ملکول یا سلول غور کنیم. می‌بینیم که دنیایی بس عظیم‌تر در درون هر ذره شناخته شده هستی وجود دارد. دنیایی که با عظمت کهکشان‌ها برابری می‌کند. اینجاست که ذهن منطقی نمی‌داند که چه کند؟ آیا به این تحقیقات علمی ادامه دهد و هر روز و هر لحظه منتظر کشف جدیدی باشد که دانسته‌های قبلی را کاملاً زیر و رو می‌کند؛ و سرابی بزرگتر را فراروی او قرار می‌دهد یا همگی را به یکباره رها کرده سر به جنون گذارد و خود را از قید و بند منطق رها کند؟

قسمت دردناک قضیه در آنجاست که با وجود تمامی این کشفیات و پیشرفت‌های حیرت‌انگیز هنوز که هنوز است بسیاری از مسایل ابتدایی و حیاتی بشر لاینحل باقی مانده. بسیاری سوالات بخاطر نبودن جوابی برای آن‌ها تقریباً فراموش شده و بدل به پس‌زمینه‌ای برای تکدر خاطر اشرف مخلوقات گردیده‌اند. سوالاتی نظیر «من کیستم»، «از کجا آمده‌ام»، «چرا می‌خندم»، «هنگامی که

گریه می‌کنم چگونه می‌شوم»، «چگونه می‌شود که عاشق می‌شوم»، «چگونه‌ام که خوشم»، «مرگ من چیست» و... اگر لختی تأمل کنی این‌ها سوالاتی هستند که در سنین ۱۳ تا ۱۸ سالگی برای هر نوجوانی مطرح و به دلیل اینکه جوابی برای آن‌ها پیدا نمی‌شود کم‌کم به وادی فراموشی سپرده می‌شوند. آن‌ها کاملاً فراموش نمی‌شوند بلکه مبدل به زخم‌های کهنه‌ای می‌شوند که به مجرد تلنگری سرباز می‌کنند.

آدمی به دنبال آرامش است. گاهی آرامش خود را در پول، گاهی در سلطه بر دیگران، گاهی در هنر، و گاهی در تسخیر فضا جستجو می‌کند. اما هنوز به این کیمیا دست نیافته است. اگر به تمام تلاش‌های آدمی بنگریم می‌بینیم که تنها جنبه مادی و فیزیکی روابط مطرح بوده است. یعنی ثروت و مکنت محدود به یک حساب بانکی معتبر و املاک شخصی گردیده است.

سلطه بر دیگران نیز محدود به روابط ارباب و برده و رئیس و مرئوس بوده است. آدمی هنر را نیز در ترکیب رنگ‌ها و ردیف کردن نت‌های موسیقی دانسته است. او حتی برای هنری همچون رقصیدن نیز قاعده و قانون در آورده و آن را به انواعی تقسیم نموده است. تمامی این فعالیت‌های عظیم به نوعی، بسیار محدود بوده‌اند. محدود به دنیای فیزیکی. هرچه که ما در این دنیای فیزیکی دست و پا زده‌ایم نتوانسته‌ایم مطلوب خود را به دست آوریم. در اینجا است که مذاهب و آیین‌های کهن یکبار دیگر مورد بررسی قرار می‌گیرند و دنیای روحانی نیز در کنار دنیای فیزیکی تعریف می‌گردد. دنیایی که برای هر عملکرد فیزیکی ما، توجیهی روحانی به همراه دارد. با پیدایش فیزیک کوانتوم این دنیای روحانی، نام دنیای متافیزیکی بر خود می‌گیرد. و دانش مدرن فیزیک و متافیزیک را دو خواهر جدانشدنی قلمداد می‌کند. کم‌کم آنچه که تابحال معجزه نامیده می‌شد بر طبق قوانینی توجیه می‌شود و آدمی تعریف جدیدی از معجزه پیدا می‌کند.

معجزه‌ها نه در تناقض با طبیعت بلکه در تناقض با دانسته‌های ما در مورد طبیعت رخ می‌دهند. با یک توجیه منطقی ساده می‌بینیم که با این تفاسیر امکان

بروز هرگونه معجزه‌ای توسط آدمی فراهم می‌گردد. آنچه مهم است تنها «آگاهی» است. در واقع مرز بین فیزیک و متافیزیک را همین آگاهی مشخص می‌کند و چه بسیار مسایل و مواردی که تا چند سال پیش جزء علوم غریبه و متافیزیکی شمرده می‌شدند و هم‌اکنون کاملاً جنبه عینی و کاربردی یافته‌اند. مثلاً شاید اگر ۲۰۰ سال پیش دیده می‌شد که کسی در یک تکه آهن کوچک صحبت می‌کند و صدای او کیلومترها دورتر دریافت می‌شود وی را یک معجزه‌گر می‌دانسته‌اند اما هم‌اکنون تلفن همراه یک وسیله کاملاً فیزیکی و عادی قلمداد می‌شود.

پس ما هم می‌توانیم معجزه‌گر باشیم. کافی است آگاهی خود را تغییر دهیم. اما چگونه؟ نخستین قدم بررسی دنیا از دیدگاهی جدید است. دیدگاهی سواى دیدگاه فیزیکی مرسوم. بدیهی است که دنیا از هزاران زاویه قابل تأمل است ما قصد داریم علاوه بر نگرش فیزیکی از یک زاویه دیگر نیز به همان پدیده‌های فیزیکی بنگریم. شاید در نهایت به نتیجه‌گیری‌های جالبی نایل شویم. این نگرش جدید «دیدانرژیکى» است که می‌توان نسبت به هستی داشت. کل نظام هستی بر پایه انرژی‌ای است که بر طبق قوانین و روابط مشخص تغییر و تحول می‌کند. این انرژی در آیین‌های مختلف اسامی مختلفی یافته است. ابوعلى سینا به آن «جان» می‌گوید و سخن از جان حیات می‌راند. هندی‌ها به آن «پران» می‌گویند و علاوه بر کالبد فیزیکی قابل رویت کالبد پرانایی را برای انسان قایل هستند که پیرامون جسم فیزیکی را احاطه نموده و از آن لطیف‌تر است. چینی‌ها از نیروی «چی» یا «کی» سخن می‌گویند و در ورزش‌های رزمی نظیر تای‌چی و چی‌کنگ با مهارت هرچه تمام‌تر نیروی چی را در بدن به جریان می‌اندازند. اساس طب سوزنی چینی نیز بازکردن انسدادهایی است که در مسیر نیروی چی در بدن ایجاد گردیده است. اعراب از دم حیات سخن می‌گویند و پُلّی‌نزی‌ها آن را مانا می‌نامند. اگر بخواهیم از دید دنیای نو به آن بنگریم نام آن را انرژی حیاتی و نحوه کسب آن را مدیتیشن و نحوه مبادله آن با دیگران را انرژی درمانی می‌نامیم.

ما شب هنگام می خوابیم، خواب می بینیم، صبح از خواب بیدار می شویم، غذا می خوریم، ورزش می کنیم، دروغ می گوئیم، می ترسیم، خوشحال می شویم، فداکاری می کنیم، بیمار می شویم، عاشق می شویم و...

تمامی این اعمال توسط قواعد خاصی قابل شناسایی اند. مثلا هنگامی که دهان شما تا بناگوش باز شده و صدای قهقهه شما بلند می شود یعنی شما می خندید و هنگامی که بخاطر تب شدید از درد به خود می نالید بیمار گشته اید. هنگامی که از حق خود بخاطر دیگری می گذرید فداکاری کرده اید و هنگامی که حقیقتی مسلم را وارونه جلوه می دهید دروغ گفته اید. این نمونه‌ای از زندگی روزمره ماست. نکته جالب آن است که دنیای انرژی همچون سایه‌ای دنیای معمول ما را همراهی می کند.

هر فعالیت فیزیکی که ما انجام می دهیم یک معادل انرژیکی دارد. حتی هر عضو فیزیکی ما نیز یک بدل انرژیکی دارد. از دید یک انرژی درمان شما یک قلب فیزیکی قابل رویت و یک قلب انرژیکی دارید که این دو در تطابق کامل با یکدیگر هستند و هرگونه تغییر (چه مثبت و چه منفی) در هر کدام باعث ایجاد تغییر در دیگری می گردد. در سال ۱۹۳۹ میلادی دانشمندان روسی به نام کرلیان موفق به عکسبرداری از این بدن انرژیکی پیرامون انسان شدند. این شیوه عکسبرداری مدرک مستدل و قاطعی برای آن دسته افرادی بود که تنها مشاهدات عینی و کاملا علمی را قبول داشتند. داستان بسیار ساده شده بود. هرکس می توانست از هاله پیرامون خود عکسی بگیرد و آن را همچون یک عکس معمولی در آلبوم خانوادگی خود گذارد. روس‌ها پیشگامان دانش عکسبرداری از هاله انرژی بودند اما هم‌اکنون دوربین‌های بسیار مجهز و کاملی در دنیای غرب ساخته شده که حتی از هاله انرژی شما تصاویر ویدئویی تهیه می کنند!

دنیای انرژی به سهولت حالات مختلف آدمی را توجیه می کند. هاله‌ای از انرژی پیرامون شما وجود دارد که فضایی تخم‌مرغی شکل داشته و وظایفی نظیر محافظت از جسم فیزیکی شما را بر عهده دارد. با تمرین‌های ساده‌ای می توان این هاله انرژی را مشاهده و حتی لمس نمود.

دنیای انرژی

۳۴ دنیای ما
۳۵ باورها تجارب را می آفرینند؛ نه عکس آن
۳۸ نقش نفس در باورها

شاید در میان اطرافیان و دوستان خود، آدم‌های دوست داشتنی را دیده باشید که همگی از مصاحبت با آن‌ها لذت می‌برند. انسان‌هایی که معتمد همه می‌باشند و شادی و امید را به هر مجلسی هدیه می‌برند. اگر به دقت به اطراف سر این دوستان نیک خود نگاه کرده باشید امکان دارد هاله‌ای نورانی را در پیرامون سر آن‌ها دیده یا حس کرده باشید. به زبان عامیانه گویی آن‌ها نورانی هستند و نوری آرامش بخش پیرامون آن‌ها را فراگرفته است. به احتمال زیاد به هنگام کودکی و زمانی که مشغله‌های روزانه کمتر خاطر شما را مکدر کرده بودند تجربیات بیشتری داشته‌اید.

کودکان خیلی بهتر این نور را می‌بینند حتی بعضی از آن‌ها رنگ‌هایی را هم در این هاله نورانی مشاهده می‌کنند. تا بحال دیده‌اید که یک بچه ۲ ساله چطور از یک نفر آشنا به شدت دوری می‌کند و با این حال کسی را که برای اولین بار می‌بیند با رویی باز می‌پذیرد و در دامان او آرامش می‌یابد؟ گویی چیزی را در درون آدم‌ها می‌بیند و معیاری برای سنجش آن‌ها دارد. معیاری که شما هم زمانی از آن استفاده می‌کرده ولی کم‌کم آن را فراموش کرده‌اید. می‌دانید، بچه‌ها بهترین هاله‌بین‌های دنیا هستند. آن‌ها انرژی‌ها را می‌بینند رنگ‌های مختلف آن را تشخیص می‌دهند و به راحتی موج مثبت یا منفی طرف مقابل را حس می‌کنند. آنچه بر نوع انرژی شما اثرگذار است افکار شماست. اگر به مهمانی رفتید و

دیدید بچه صاحبخانه به شدت از شما احتراز می‌کند. ببینید در آن لحظه چه فکر منفی یا حسادت یا تنفری در شما وجود داشته. قصد ما در اینجا ارائه تکنیکی است که به کمک آن می‌توانید انرژی‌ها را ببینید و آن‌ها را حس کنید. حتی می‌توانید آن‌ها را همانند کتابی که در دست دارید لمس کنید. تکنیک‌هایی که در این کتاب ارائه می‌گردد خودبخود باعث نمایان و زدوده شدن استرس‌ها، حقارت‌ها و تنش‌های دنیای روزمره می‌گردد و به نوعی پاک‌ی و صفای کودکی را به شما برمی‌گرداند.

نگران نباشید اینجانب به هیچ وجه نمی‌خواهم شما را از دنیای بزرگترها فراری دهم بلکه با ارائه راهکارهای عملی می‌خواهم به شما پیاموزم که دنیا و روابط بزرگترها هم می‌تواند همان شادی و سرزندگی کودکانه را داشته باشد. شما می‌توانید به عنوان یک کارمند پرمشغله بانک، نهایت لذت را از زندگی و آنچه پیرامونتان وجود دارد ببرید. توجه کنید که کتاب اخلاق در دست نگرفته‌اید و کسی قصد نصیحت کردن شما را ندارد. اخلاقیات را همه می‌دانند. همه می‌دانند که خوبی خوب است و بدی بد. همه می‌دانند که کمک به دیگران، داشتن لبخند بر لب و ورزش صبحگاهی می‌تواند طول عمرشان را تضمین کند. اما کمتر کسی را می‌بینید که همیشه به دیگران کمک کند، همیشه بخندد و همیشه ورزش کند.

یکی از شایعترین بیماری‌های دنیای معاصر کمردردهایی است که از سنین جوانی گریبانگر ما می‌گردد و تا سنی از ما می‌گذرد ما را زمین‌گیر می‌کند. لابد می‌دانید که ریشه اصلی کمردردها و دردهای شانه، تنش و استرس‌های عصبی می‌باشد. اجازه دهید تا علل ایجاد یک کمردرد را از دیدگاه یک انرژی درمان بررسی کنیم. از دید یک انرژی درمان به هنگامی که فرد دچار احساسات سطح پایین مانند حسادت، تنفر و استرس می‌شود انرژی کثیف و قرمز چرکینی در چاکرای جلویی شبکه خورشیدی ایجاد گردید و با تداوم استرس‌ها، انرژی آلوده به کانال انرژی پشتی بدن کشیده شده و دردهای شانه‌ای را باعث می‌گردد. از یک شانه دردناک، انرژی آلوده می‌تواند در بدن پخش گردد ممکن است کانال‌های بالایی را مسدود نموده و باعث سردردهای میگرنی شود و یا اینکه به

درد پا و مفاصل منجر شود. شاید اصطلاحاتی نظیر چاکرا، شبکه خورشیدی، کانال (نادی) و انرژی چرکین را برای اولین بار است که می‌شنوید. بدین منظور همانند هر علم دیگری، برای شروع ناچار به توضیح اصطلاحاتی هستیم که در این رابطه کاربرد زیادی دارند. شما پس از فراگیری این اصطلاحات می‌توانید یکبار دیگر سطور مربوط به ایجاد کمردرد را مطالعه کرده و دریابید که بیمار شدن بدن به چه وضعی از دید انرژی درمانی قابل بررسی است. مزدهای که به شما می‌دهیم آن است که بهبودی و درمان نیز به همین سادگی است.

اکثر ما چون نمی‌دانیم چه شده نمی‌توانیم راه چه کردن را پیدا کنیم. اگر سیستم انرژی بدن کاملاً تشریح کند که بدن چه روندی را برای بیمار شدن می‌پیماید براحتی می‌توانیم روند بهبودی را یافته و به عنوان یک انرژی درمان روند درمان را بر روی بیمار پیاده کنیم.

آنچه محیط ما را ساخته چیزی بیش از دریافت‌های ما از پیرامونمان نمی‌باشد. پس این جمله که دنیای ما ساخته خود ماست کاملاً تصدیق می‌یابد. چرا که دنیای ما کاملاً بسته به آن است که چه از محیطمان دریافت می‌کنیم. اگر از یک تاجر موفق بپرسید که دنیا چگونه است دنیایی فعال و آکنده از فرصت‌های شغلی را برای شما تصویر می‌کند. شاید جمله معروف رئیس کارخانه دوو را شنیده باشید: «سنگفرش خیابان‌ها از طلاست» اگر از یک نقاش زبردست دنیا را جویا شوید دنیایی رنگارنگ برای شما تصویر می‌کند که از طلایی سپیده‌دمان تا سیاهی پر رمز و راز شبانه ادامه می‌یابد. یک فوتبالیست هم دنیا را میدان فوتبالی می‌بیند که در آن مدام به بازی مشغول است و می‌داند که ثمره یک بازی خوب یک گل شیرین است.

بد نیست از زاویه‌ای دیگر هم زندگی را نظاره کنیم. تمام هستی انرژی است. من یک نقطه انرژی هستم که افکار خود را به عنوان انرژی‌ای با فرکانس خاصی به این کتاب منتقل کرده و شما با خواندن مطالب آن، با آن‌ها هم فرکانس می‌گردید. هم اکنون که مطالب کتاب را می‌خوانید در واقع بخشی از انرژی من در شما به جریان می‌افتد.

از دیرباز دانشمندان و دانایان تنها ماده را می‌دیده‌اند و تمام قوانین و فرمول‌های خود را بر پایه ماده وضع نموده‌اند. به عنوان مثال قوانین نیوتن تنها در مورد ماده حکم می‌کند. اولین کسی که برای انرژی ماهیت جداگانه‌ای قایل شد اینشتین بود. وی حتی فرمولی را برای تبدیل ماده و انرژی به یکدیگر وضع نمود که باعث شهرت جهانی وی گردید. اما فیزیک نوین پا را از این هم فراتر نهاده و ماده را نوعی انرژی با فرکانسی خاص می‌داند. با بالا بردن فرکانس ماده (انرژی متراکم) می‌توانیم انواع دیگر انرژی با فرکانس‌های دیگر را نیز پیدا کنیم. بدن ما نیز همینگونه است. به غیر از کالبد جسمانی که به راحتی دیده و لمس می‌شود کالبد انرژیکی نیز پیرامون ما را احاطه کرده که ارتباط تنگاتنگی با جسم ما دارد. این کالبد همچون قلبی پیرامون جسم بوده و کاملاً شبیه به آن است. همچون لباسی است که به تن جسم کرده‌اید. این کالبد فیزیکی یار جدا نشدنی جسم ما و حلقه پیوند او با دنیاهای بالاتر است تا جایی که برخی آن را همزاد نامیده‌اند. چرا که شباهت زیادی به جسم داشته و همیشه همراه اوست.

ما با بیش از یک بدن زندگی می‌کنیم. شاید حتی بیش از یک یا دو بدن. آنچه می‌خواهیم انجام دهیم درک و حس بدن دوم و بهره‌وری از آن جهت برطرف نمودن بسیاری مسایل و بیماری‌ها می‌باشد. این بدن دوم همانند هاله‌ای جسم ما را در برگرفته و اعتقاد بر آن است که بیش از ساخته شدن جسم فیزیکی ابتدا هاله ما ساخته شده است. تمامی خصوصیات فردی ما در هاله انرژی تجسم یافته و جسم فیزیکی ما محصولی نهایی است که در این قالب بدست آمده. آنچه جسم ما را پدید آورده و از آن حفاظت می‌کند هاله انرژی است. دیدن یا لمس کردن هاله انرژی زیاد سخت نمی‌باشد.

اولین قدم در درک هرچه بیشتر انرژی‌های لطیف، زدودن استرس‌ها و آرام کردن بدن است. کانال‌های انرژی متعددی همانند رگ‌های خونی، در بدن کشیده شده‌اند. هر نوع احساس یا فکر منفی به عنوان یک توده انرژی کثیف و چرکین، می‌تواند آن‌ها را مسدود کند. در برخی که از افسردگی‌های شدید رنج می‌برند یا معتاد به مواد تریقی هستند قسمتی از این کانال‌ها کاملاً از بین رفته و یک انرژی درمان برای احیاء انرژی بدن، مجبور به بازسازی کامل آن‌ها می‌باشد.

هرچه شما زندگی را بر خود آسانتر بگیرید تنش و اضطراب کمتر بوده و انرژی حیاتی راحت‌تر در بدن گردش می‌کند.

به منظور پاک‌سازی این کانال‌ها راه‌های متعددی وجود دارد. یکی از راه‌ها رعایت اصول اخلاقی و بهداشت روانی است. متأسفانه این راه به تنهایی کارآیی زیادی نداشته و جامعه استرس‌زای ما به گونه‌ای گرویده که کمتر کسی به اخلاق بها می‌دهد. اگر یک فرد سیگاری می‌داند که با مصرف سیگار چه حجم عظیمی از انرژی تیره و کثیف را وارد توده انرژی خود می‌کند شاید هیچگاه تن به سیگار کشیدن نمی‌داد. راه دوم کمک خواستن از یک انرژی درمان مجرب برای پاک‌سازی و بازسازی کانال‌های انرژی و تجزیه انرژی معیوب است. که این راه هم برای همگان میسر نیست. بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها بر اثر سال‌ها سهل‌انگاری و بی‌توجهی پدید آمده‌اند و درمان آن‌ها ممکن است که مدت زمانی طول بکشد. طبیعی است که در دسترس بودن یک انرژی درمان خیره برای مدت طولانی برای همگان میسر نیست.

راه سوم آموختن تکنیک‌های مراقبه‌ای است. شاید گذاردن نام تکنیک بر این آموزش‌ها زیاد جالب نباشد اما شما می‌توانید مدیتیشن را به عنوان تکنیک و فن فراگیرید. پس از چندین بار استفاده، از حالت تکنیک بیرون آمده و جزئی از زندگیتان می‌گردد. اگر قدری به پیرامونتان بنگرید راه‌های آموزشی مختلفی بدین منظور وجود دارند. یوگا، چی کنگ، تای چی، ذن و... همگی این راه‌ها مفید بوده و می‌توانند در پاک‌سازی درون و برون کمک زیادی به شما کنند. اما توجه داشته باشید که اکثر این برنامه‌ها زمان زیادی را مصروف خود می‌کنند. شاید شما هم جزء آن دسته از افرادی باشید که یک یا چند ترم آموزش یوگا را گذرانده و سپس بخاطر مشاغل روزانه و درس و امتحان آن را رها کرده‌اید. علوم روحانی کهن هم‌اکنون هم بسیار سودمند می‌باشند اما باید به نحوه‌ای جدید برای انسان این زمانی ارائه گردند. قطعاً شما همانند یک استاد ذن نمی‌توانید فاصله یک شهر تا شهر دیگر را طی ماه‌ها پیاده‌روی و در سکوت طی کنید. رفتن به کوه‌های هیمالیا و اقامت چندین ساله در آنجا نیز برای هرکسی میسر نیست.

همچنین حجم اطلاعات روزمره به قدری زیاد گردیده که بسیاری از این آموخته ها به تکراری ملال آور بدل گشته‌اند. در این شرایط ارائه یک تکنیک آسان و کاربردی که به دور از هرگونه شاخ و برگ اضافه می‌تواند تأثیرات آنی بر جای گذارد بسیار سودمند می‌باشد. تکنیک مدیتیشن دو قلب چنین شرایطی داشته و به گونه‌ای تدوین گردیده که نه تنها انجام آن زمان زیادی را شامل نمی‌شود بلکه به سادگی نیز قابل آموختن است. پس از آموختن و به کار بستن این تکنیک، می‌توانید به عنوان یک هدیه نیکو آن را به دیگر دوستان و اطرافیان خود آموزش دهید.

دنیای ما

افکار ما تصمیم می‌گیرند کدامیک از بی‌نهایت رخدادهای ممکن و احتمالی در واقعیت ما تجلی کند، متافیزیک و فرا روانشناسی می‌گویند که هیچ چیز بر حسب تصادف روی نمی‌دهد.

ما خالق (اجازه دهنده وقوع) رخدادهای زندگی خود هستیم. استثنایی هم وجود ندارد. همه را ما خلق می‌کنیم.

نکته تکان دهنده این واقعیت اینست که، ما خالق همه کامیابی‌ها، شکست‌ها، روابط، ترفیع مقام، بداقبالی یا خوشبختی، هر نزع خانوادگی، هر تصادف یا هر جراحی بر روی صورت می‌باشیم. هیچ شادی وجود ندارد مگر آنکه ما آن را خلق کرده باشیم. هیچ ناراحتی و رنجی نیز وجود ندارد مگر اینکه ما آن را خلق کرده باشیم. هرکدام از ما منبع درد و رنج و شادی‌های خود هستیم. مسائل و اتفاقاتی که در اطراف ما روی می‌دهند را خداوند یا بخت و سرنوشت بوجود نیاورده، بلکه زاینده دنیای درون ماست. هر لحظه از زندگی ما را باورها، نگرش‌ها، افکار، احساسات، انتخاب‌ها، آرزوها و انتظارات ما شکل می‌دهد، یا ما اجازه می‌دهیم شکل بگیرد. این یک کشف کاملاً انقلابی است. نمی‌خواهیم بگوئیم که مثبت‌اندیش باشیم. بلکه می‌خواهیم بگوئیم واقعیت زندگی روزمره فقط به شکل دقیقی که ما با باورهای آگاه، نگرش‌ها و انتظاراتمان آن را خلق می‌کنیم، بوجود می‌آید.

باورها تجارب را می‌آفرینند، نه عکس آن

اگر دزد به منزل شما دستبرد بزند، شما آن واقعیت را بوجود آورده‌اید. این رخداد اتفاقی پدید نیامده است. شما مسبب حدوث آن شدید. ما اتفاقات را به سمت زندگی خود جلب می‌کنیم. چون این اتفاق، فقط بازتاب یکی از جنبه‌های دنیای درونی ماست.

می‌خواهم بسیار دقیق به آزمایشی که توسط «هلموت شمیت» فیزیکدان آلمانی انجام شد، توجه کنید. شمیت یک لامپ روشنایی را به تعدادی مولد وصل کرد و آن‌ها را در باغچه خانه‌اش در آلونکی قرار داد و ترتیبی داد که لامپ در فواصل نامعین خاموش و روشن شود. پس از مدتی متوجه شد که نصف وقت لامپ روشن و نصف دیگر، خاموش است. شمیت گربه‌ای را در هوای سرد در داخل آلونک گذاشت. با کمال تعجب این بار مشاهده کرد دفعات روشن بودن لامپ به مراتب بیش از بارهایی است که خاموش است. در این وضعیت لامپ به طور تصادفی روشن نمی‌شد. به نظر می‌رسید گربه که احتمالاً ترجیح می‌داده گرم باشد به نحوی روی کار کرد مولدها که به‌طور تصادفی انرژی ایجاد می‌کردند، تأثیر گذاشته است. این آزمایش را دوباره مطالعه کنید.

اگر گربه‌ای بتواند واقعیت وجودی خویش را، به این شکل خلق کند، بنابراین ما نیز خالق واقعیت‌های اطراف خودمان هستیم.

روند خلق واقعیت، هر روز طرفداران بیشتری پیدا می‌کند. اگر از جنبه منفی به قضیه نگاه کنیم این بدان معناست که ما باید خیلی مواظب افکارمان باشیم، چون این روزها ممکن است «اژدهایی» خلق کنیم که از دهانش آتش بیرون بیاید. البته خیلی از افراد اینکار را می‌کنند. کسانی که در علت بوجود آمدن بیماری‌ها تحقیق می‌کنند به این نتیجه رسیده‌اند که بیماری‌ها را خودمان با نوع افکارمان بوجود می‌آوریم.

اگر جنبه مثبت قضیه را بگیریم، معنای آن این است که ما می‌توانیم در کوتاه مدت واقعیت‌های شگرفی بیافرینیم. چه در بعد شخصی و چه جهانی. محدودیتی جدای آن‌چه ما برای خود خلق کنیم و به آن باور داریم، وجود ندارد.

ما نویسنده نمایشنامه‌های خودمان هستیم. اگر ما انتظار داشته باشیم رفتار بدی با ما بشود، کسانی را جذب می‌کنیم که این رفتار بد را با ما انجام دهند. اگر فکر کنیم که انسان‌ها، موجودات خوب و قابل اطمینان هستند، انسان‌های شریف و قابل اعتماد به سراغ ما می‌آیند. هر کسی هم‌نوع خودش را جذب می‌کند.

کبوتر با کبوتر، باز با باز
کند همجنس با همجنس پرواز

افکار ما بر کوچکترین اتفاقاتی که در اطرافمان می‌افتد تأثیر دارد. اگر پرنده پرواز می‌کند افکار ما بر آن تأثیر گذاشته است. ما یک مجموعه کاملاً به هم پیوسته هستیم.

رشد معنوی و روحی به معنی مقدس‌تر شدن یا روزانه ده ساعت مراقبه کردن، عبادت کردن یا فقیرانه زندگی کردن نمی‌باشد، بلکه به‌طور کلی زندگی کردن است، یعنی تمام کارهایی که انجام می‌دهیم و افکاری که داریم آگاهانه باشد. ما مسئول افکار خودمان هستیم. افراد آگاه بندرت مقدس مآب‌اند. آن‌ها بشدت زندگی را دوست دارند و با تمام وجودشان زندگی می‌کنند. آنان از خرافات و رویا بیرون آمده و به آگاهی و بینش رسیده‌اند. به همین دلیل بزرگترین کار، شناخت خویشتن است.

«روی خودت کار کن و به دنیا خدمت کن»

«بارتولومئو» می‌گوید: «اگر شما حقیقتاً قصد کمک دارید، حرف زدن و فکر کردن را کنار بگذارید، و دوست داشتن را آغاز کنید» خیلی‌ها فقط حرف می‌زنند که می‌خواهند کمک کنند، اما نمی‌دانند چگونه. آیا ما مجاز هستیم به آن‌ها کمک کنیم؟ آیا ما بدون اجازه فردی می‌توانیم سرنوشت او را تغییر دهیم؟ آیا ما به اندازه کافی رشد کرده‌ایم که بتوانیم به دیگران بگوییم که کدام راه صحیح است و کدام غلط؟ چه کسی جرأت دارد بگوید بله؟ این همه محدودیت و محدودیت‌های دیگر، آیا باید از کنار تمام این نابسامانی‌ها بدون توجه بگذریم؟ در برابر دزدی، قحطی و مرگ و میرهایی که در جهان اطرافمان می‌افتد؟

باید در جواب همه این پرسش‌ها سخن بارتولومئو را تکرار کنیم «اگر می‌خواهید حقیقتاً به دیگران یا حتی خودتان کمک کنید، فکر کردن و حرف زدن را کنار بگذارید و دوست داشتن را آغاز کنید.»

لازاریس نیز چنین عقیده‌ای دارد: «ما می‌خواهیم به مردم بیاموزیم، چگونه یاد بگیرند خود را دوست داشته باشند، پس از آن چگونه دیگران را دوست بدارند، سپس چگونه به دنیای خود مهرورزند. همه چیز با عشق شروع می‌شود.»

وظیفه ضمیر نیمه هوشیار آن است که تأکید کند ما در موضع خود، بر حق هستیم، ضمیر نیمه هوشیار کاری به این ندارد که ما برنامه‌ریزی می‌کنیم بدبختی و شکست بیافرینیم یا خنده و شادی را. این وظیفه ضمیر هوشیار است و ضمیر نیمه هوشیار کاری به آن ندارد. نیمه هوشیار تضمین می‌کند که باورها و انتظاراتی جامه عمل بپوشند، که با تجارب ما هماهنگی داشته باشند، و اینکه بیرون ما (آینه) بازتاب دنیای درون ما باشد.

براساس قوانین بالا، اگر کسی عمیقاً باور داشته باشد، آدم بی‌کفایت و بی‌ارزش است و اینکه دنیا، بیهوده و زندگی پر از درد و رنج است چنین آدمی زندگی شاد، پربرتک و توأم با عشقی نخواهد داشت. باورهای ما تجارب ما را بوجود می‌آورند. اگر باورهای بالا را داشته باشیم، همان اتفاقات برایمان بوجود خواهند آمد. در قوانین معنوی، هر ایده و هر نوع انرژی ممنوع خود را جذب می‌کند، باورهای ذکر شده تجارب مخصوص به خود را جذب می‌کند تا بر آن باورها صحنه گذارد. آنچه به بیرون می‌فرستی چیزی است که دوباره آن را به سوی خودت برمی‌گردانی، اگر می‌خواهی چیزهای خوب به سمت تو بیاید، به اندیشه‌های مثبت و خوب فکر کن.

اگر واقعاً ما آنچه را می‌کاریم، درو می‌کنیم، پس خیلی عاقلانه است که نگاهی دقیق به دانه‌هایی که در حال کشت داریم بیندازیم. اگر گندم می‌کاریم، جو برداشت نمی‌کنیم. بنابراین اگر گندم می‌کارید، انتظار نداشته باشید که جو برداشت کنید. اگر غم می‌کارید انتظار نداشته باشید که شادی نصیبتان شود. اگر ناامنی، تجاوز، بی‌حرمتی، بی‌عدالتی می‌کارید انتظار نداشته باشید که امنیت، آرامش، صلح برقرار شود. آیا می‌دانید چگونه غم می‌کارید؟

نقش نَفَس در باورها

پادشاهی بود که در زیرزمین تاریک و نم‌دار قصر باشکوه و پرجلال خود زندگی می‌کرد. هرچقدر درباریان به او می‌گفتند که بیرون از زیرزمین باغ‌های

بزرگ، تالارهای زیبا و دیدنی‌های بسیار زیادی وجود دارد، پادشاه حتی حاضر نمی‌شد که در مورد آن‌ها فکر کند یا حتی نیم‌نگاهی به آن بیندازد. چرا چنین می‌کند؟ کدام آدم احمقی است که سختی و بدبختی را انتخاب کند؟ چرا ما به گرفتاری‌ها و غم و بدبختی عادت کرده‌ایم یا به آن چسبیده‌ایم؟ درست است که بیرون، آینه نیمه درون ماست اما منبع و منشأ همه دردها و ناراحتی‌ها «نفس» است. نفس توانایی دوراندیشی ندارد، کوتاه‌بین و منزوی است، بدترین دشمن ما نفس است.

وظیفه اصلی نفس اینست که آنچه اتفاق می‌افتد را به ما نشان دهد. نفس همانند نامه‌رسان است وظیفه‌اش این است که فقط نامه‌ها را به ما برساند. اما به دلایل مختلف، ما به آن اجازه می‌دهیم که نامه‌هایمان را باز کند، آن‌ها را بخواند و هر کدام را که بخواهد به ما نشان دهد و حتی خودش آنگونه که می‌خواهد پاسخ دهد.

نفس، فقر و بدبختی و مصیبت را ستایش می‌کند و از آن‌ها لذت می‌برد. از تباه شدن زندگی مردم و خودمان لذت می‌برد. از ایجاد هراس و ترس در زندگی لذت می‌برد و همواره دوست دارد هراس‌ها و اتفاقات ترسناک و مصیبت‌آور برایمان پدید آید تا ببیند که از عهده آن برمی‌آیم یا نه.

از کدامیک از داستان‌های کودکی‌تان بیشتر خوشتان می‌آید. از شاهزاده‌ای که به آرزویش رسید یا اینکه با مشقت بسیار زیاد در چند قدمی هدف همه چیز را از دست داد؟ آیا تا بحال فکر کرده‌اید چقدر جالب بود که زنی بیوه شود، کور شود، سرطان بگیرد، تا دیگران در حق او کمک کنند، آیا در ذهنتان یک انسان فداکار هستید. مراقب باشید اگر عشق نفس به زندگی پردرد و رنج، شما را اغوا کرده باشد، هر لحظه تمام این‌ها را برایتان فراهم می‌کند، چون می‌خواهد شما را بیازماید، باید بسیار مواظب مخربترین هوس‌های نفستان باشید.

نیازی به نفس کشی و ریاضت‌های مختلف نیست. ما نباید نفس را از بین ببریم، نفس ماشین و وسیله زندگی ماست. اگر نفس از بین برود، ما هم از بین می‌رویم. باید نفس را بشناسیم نقاط ضعف و قوت آن را کشف کنیم و آن را در خدمت خود بگیریم، نه اینکه ما در خدمت نفس باشیم. برنامه‌ریزی دقیق و

دوباره‌ای می‌توانیم برای نفس داشته باشیم. این عمل را می‌توان به نوعی تزکیه نفس نامید. نگاهی دوباره به تمام باورهای خود داشته باشیم و ببیندیشیم چرا احساس‌های گوناگون داریم. این احساسات از کجا گرفته شده است.

مدیتیشن دو قلب برنامه‌ریزی دوباره و صحیح نفس است. این مدیتیشن طوری طراحی شده است که جنبه‌های انتقام‌جویانه نفس و خودبینی آن از بین می‌رود. نفس را برای خدمت کردن به بشریت برنامه‌ریزی می‌کنیم. مدیتیشن دو قلب دعای خیر و مهربانی برای کره زمین، ما را برای خدمت و تعالی تمام بشریت و انسان‌ها و تمام مخلوقات خداوند برنامه‌ریزی می‌کند. تفاوت را از بین می‌برد، زیرا نفس همیشه دنبال مقایسه کردن است. اگر بتوانیم همانند درخت به همه یکسان سایه بدهیم بزرگ، کوچک، دوست و دشمن فرقی برایشان نداشته باشد، آنوقت است که نفس را تحت اراده خود قرار داده‌ایم.

مدیتیشن دو قلب به ما می‌آموزد که بجای اینکه تخم غم بکاریم، نشاط و شادی را به همه هدیه کنیم.

راستی شما از آن دسته هستید که بیشتر فیلم‌های پلیسی را دوست دارید یا احساسی‌را؟ آیا فیلم‌های داستانی گرفتاری‌های خانوادگی را دنبال می‌کنید؟ به نظر شما کدامیک از کارگردان‌ها سوژه‌های خوبی را انتخاب کرده‌اند؟ علاقه شما به کدامیک از آن‌ها بیشتر است؟ آیا فیلم دزدی را بیشتر دوست دارید؟

برای اینکه منظورم بهتر بیان شود داستانی را می‌گویم.

مردی در کالیفرنیا مغازه‌ای داشت که در طی یک سال یازده بار مغازه او را دزد زده بود. خیلی عجیب بود. ظاهراً مغازه او با بقیه مغازه‌ها هیچ تفاوتی نداشت. البته وسایل ضد سرقت بیشتری در مغازه‌اش بکار برده بود. بقیه مغازه‌ها در امنیت بودند ولی به مغازه او دستبرد می‌زدند. تنها تفاوتی که پیدا شد این بود که صاحب مغازه علاقه بسیار زیادی به فیلم‌های گانگستری داشت. او شب‌ها را تا صبح به دیدن اینگونه فیلم‌ها می‌گذراند.

او با دیدن اینگونه فیلم‌ها، دزد را به سمت مغازه‌اش می‌خواند. مواظب باشید شما چه چیزهایی را به سمت زندگیتان می‌خوانید. موضوعاتی که علاقه داریم نگاه کنیم، همان‌هایی هستند که داریم به سمت خود می‌خوانیم. بعضی‌ها می

گویند که: خوب ما از آن بدمان می‌آید. نمی‌خواهیم اتفاق بیفتد. من می‌خواهم به یک فیل با رنگ سفید، گوش‌های بزرگ، پاهای تنومند و دم بسیار کوچکی فکر نکنید! چه چیز در ذهنتان تکرار می‌شود. آیا همان فیل با همان مشخصات پدید نیامد. مگر قرار نبود که فکر نکنید! این خصوصیت مغز آدمی است که به هر چیز فکر کند، چه خوشش بیاید و چه بدش بیاید اتفاق می‌افتد. از هر آنچه بترسیم بر سرمان می‌آید!

پس حالا که این قوانین را دانستیم، ما در برابر کل جهان و کره زمین مسئول هستیم. ما با شاد کردن خود می‌توانیم به شادی‌های روی زمین بیفزاییم و با ناراحتی خود می‌توانیم به ناراحتی و رنج‌هایی که در جهان است اضافه کنیم. انتخاب با ماست.

زندگی یک فیلم و بازی است. بعضی‌ها از چیزهای خوب فیلمبرداری می‌کنند و برخی دیگر رنج و بدبختی را بازی می‌کنند. ما خودمان هستیم که انتخاب می‌کنیم چه چیزی فیلمبرداری کنیم.

با دعای خیر - مهربانی برای زمین، شادی، عشق، دوستی، امنیت در زمین افزایش خواهد یافت. انسان‌هایی که راه راستین می‌روند نیز بیشتر خواهند شد. بیایید واقعیت زندگی‌مان را با دعای خیر - مهربانی تغییر دهیم.

فصل سوم

چاکراها

به منظور بهره‌وری بیشتر از این تکنیک و آشنایی با زبان انرژی، شایسته است در ابتدا با الفبای دنیای انرژی آشنا شوید. گفتیم که هاله انرژی ما همانند جسم فیزیکی شامل اعضای مختلفی بوده و یک مجموعه با مرز مشخص است. همانگونه که کالبد جسمانی ما از طریق دهان و سیستم گوارشی تغذیه می‌شود کالبد انرژی نیز توسط دروازه‌هایی با دنیای بیرون در ارتباط بوده و داد و ستد انرژی از طریق آن‌ها صورت می‌گیرد به این دروازه‌های انرژی‌زا اصطلاحاً چاکرا می‌گویند. چاکرا یک کلمه سانسکریت به معنی گوی چرخان یا چرخ چرخنده است.

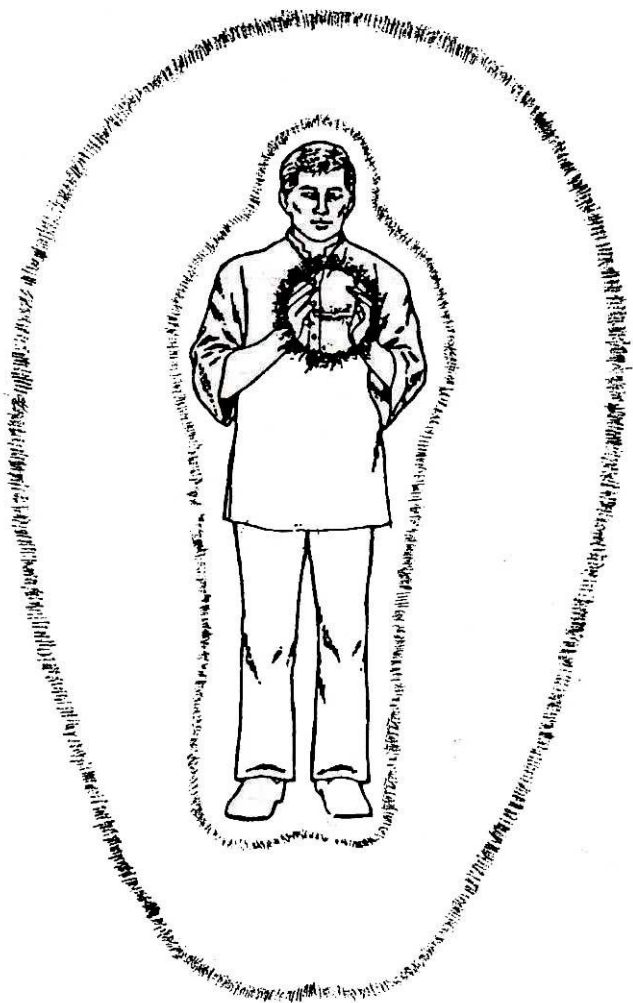
در بدن انسان چاکراهای مختلفی با سطح انرژی مختلف و با کارهای مشخص وجود دارند. چاکراهای اصلی در محور تقارنی بدن واقع گردیده‌اند و از پایین به بالا شماره گذاری می‌شوند. در آئین یوگا هر یک از این چاکراها نام خاصی دارند. در بیشتر آموزش‌هایی که رایج است صحبت از ۷ چاکرای اصلی در بدن می‌گردد. این چاکراها از پایین به بالا **مولادهارا، سوادهیستانا، مانی‌پورا، آناهیتا، ویشودهی، آجنا و ساهاسرارا** نامگذاری گردیده‌اند. شما نیز می‌توانید این اسامی سانسکریت را از بر کنید یا آنکه از پایین به بالا آن‌ها را از چاکرای اول تا هفتم نامگذاری کنید. تطابق شماره‌ها با نام‌ها جنبه عمومی دارد. مثلاً از این به بعد می‌توان بجای چاکرای آناهیتا (قلب) به آن چاکرای چهارم گفت.

قبل از آنکه خصوصیات چاکراهای مختلف و مکان دقیق آنها بیان شود بهتر است ساختار یک چاکرا را از دید یک انرژی درمان بررسی کنیم. به منظور بیان دقیق تر این ساختار ناچاریم که از قوانین فیزیک الکتریسیته مدد جوئیم. هر چاکرا نقطه‌ای حاصل از گره خوردن نادی‌ها (کانال‌های انرژی مختلف) است که در محوری که به‌طور عمودی از نخاع می‌گذرد واقع شده است. این نقاط مکان‌های اصلی دریافت انرژی حیاتی، استفاده از آن و همچنین محلی برای دفع انرژی استفاده شده می‌باشد.

هرکدام از این نقاط بسیار مهم، نماد بیرونی قیف ماندی دارند که در هاله انرژی پیرامون بدن ادامه می‌یابد. به عنوان مثال چاکرای چهارم - آناهیتا یا چاکرای قلب عبارتست از گره انرژی مهمی که در ستون فقرات در مجاورت قلب ایجاد شده و یک امتداد قیف مانند به بیرون دارد به طوریکه دهانه گشاد این قیف رو به بیرون است. این قیف همیشه مشغول چرخیدن است و تنها با چرخیدن خود ماهیت می‌گیرد.

چرخیدن چاکرا را می‌توان به ملخ هواپیما تشبیه نمود. یک هواپیما تا وقتی در اوج آسمان قادر به پرواز است که ملخ آن می‌چرخد. بدیهی است که از کار افتادن ملخ هواپیما منجر به سقوط آن می‌گردد. به همین ترتیب، حیات انسان نیز بسته به چرخش چاکراهای او است.

در اکثر تعالیم روحانی گمان بر این است که جهت چرخش صحیح یک چاکرا به گونه‌ای است که هنگامی که از روبرو به آن می‌نگرید در جهت عقربه‌های ساعت بچرخد. برخی به منظور آگاهی از سلامت چاکراها، اقدام به تهیه یک پاندول کریستال می‌نمایند. یک قطعه کریستال کوارتز را به نخ‌ی آویزان کرده، از سوژه می‌خواهیم که به پشت دراز بکشد آنگاه پاندول ساخته شده را عمود بر بدن در محل چاکرا نگه داشته و به نحوه چرخیدن آن در درون چاکرا توجه می‌شود. هنگامی که پاندول با قرار گرفتن در درون چاکرا در جهت عقربه‌های ساعت می‌چرخد حکم بر سالم بودن چاکرا داده می‌شود و برعکس.



تصویر ۱-۳: هاله های درونی و بیرونی و تقویت چاکراهای کف دست

اما آنچه که یک انرژی درمان با «دیدن» یا «لمس کردن» چاکرا درمی یابد قدری

دقیق‌تر است. یک چاکرا این قابلیت را دارد که در هر دو جهت (هم در جهت عقربه‌های ساعت و هم در خلاف جهت آن) بچرخد و هر دو نیز حاکی از سلامت آن است. گفتیم که کار چاکرا دادوستد انرژی با محیط پیرامون انسان می‌باشد. هنگامی که چاکرا در جهت عقربه‌های ساعت می‌چرخد مطابق قانون دست راست فیزیک انرژی حیاتی را به درون می‌کشد. در

این حالت، چاکرا انرژی را دریافت می‌کند. هنگامی که چاکرا در خلاف جهت عقربه‌های ساعت می‌چرخد بر طبق همین قانون فیزیکی، جهت جریان انرژی معکوس گشته و انرژی از چاکرا خارج می‌شود.

چاکرا در حالت اول به جذب انرژی محیطی و در حالت دوم به دفع انرژی مصرف شده می‌پردازد. یک چاکرای سالم یک دور در جهت عقربه‌های ساعت و بلافاصله یک دور در خلاف جهت آن می‌چرخد. این تناوب همیشه وجود دارد منتهی سرعت گردش چاکرا موضوعی است که عوامل مختلفی در آن می‌توانند دخیل باشند.

آنچه که دیده یا لمس می‌شود یک قیف وارونه (با دهانه گشاد رو به بیرون) است که آکنده از انرژی بوده و مدام در حال چرخش است. سراسر بدن پوشیده از این قیف‌های انرژی (چاکراهای مختلف) می‌باشد. این قیف‌ها معبری برای ورود و خروج انرژی بوده و همانند هر معبر دیگر، باید آن‌ها را از هرآنچه معبر را می‌بندد حفظ کنیم. آنچه که می‌تواند معبر چاکراها را آلوده کند افکار منفی و استدلال‌هایی است که به صورت انرژی کثیف داغ و چرکینی می‌تواند در یک چاکرا انباشته شود. آنچه که شما را به حیرت وا می‌دارد آن است که پس از مدتی افکار و احساسات مختلف را تحت عنوان انرژی‌های مختلف می‌توانید ببینید یا لمس کنید. آنگاه است که به عینه مشاهده می‌کنید یک فکر منفی، یک حسادت یا نفرت چندین ساله، یا یک عقده روانی چگونه در کالبد آدمی تجسد یافته و چه به روز او می‌آورد.

نادی‌های بسیار ظریفی قلب فیزیکی را احاطه کرده و انرژی حیاتی را برای آن

می‌برند.

چاکرای قلب مرکز احساسات متعالی انسان است. یک عادت ناپسند مانند تنفر و کینه‌جویی باعث ایجاد یک انرژی کثیف و آلوده در چاکرای جلویی قلب می‌شود.

یکی از کارهای دیگر چاکرا، پخش یکنواخت انرژی دریافتی در بدن است. لذا چاکرای قلب مانع تجمع و انباشتگی این انرژی آلوده در محدوده‌ای خاص و ایجاد مشکل می‌گردد. چاکرای قلب با پخش یکنواخت انرژی کثیف نفرت، از اثرات مخرب آن می‌کاهد. اگر فرد سالیان سال نفرت یا کینه کسی را به دل داشته باشد یعنی اینکه سالیان سال، انرژی چرکین دردناکی را به خورد چاکرای قلب می‌دهد و پس از مدتی حجم انرژی حاصل از نفرتی که به نادای‌های ظریف قلب می‌رسد بیشتر گردیده و باعث انسداد نادای‌های قلب می‌گردد. آنچه که در پی می‌آید سخته قلبی است که پزشکان ریشه اصلی آن را روانی می‌دانند. مشاهده می‌شود که پیگیری یک نفرت، یک حسادت یا کینه‌جویی تا بدل شدن آن به یک سخته قلبی از دید انرژی با چه دقت و زیبایی میسر است. پس بهتر است لختی به پیرامون خود نگریسته و ببینید آیا شما هم کینه کسی را به دل گرفته‌اید!

لازم به ذکر است که نگارنده به هیچ وجه قصد بیان اخلاقیات و نصیحت کردن ندارد. همچنان که دیگر گوشی برای شنیدن اخلاقیات یا نصایح ناصحان باقی نمانده. یک استاد روحانی چه زیبا می‌گوید «رد کردن هر مطلبی با تعصب یا پذیرفتن کورکورانه آن هر دو نشان حماقت است. انسان هوشمند با فکری باز فقط آن را بررسی می‌کند» به همین ترتیب ملاحظه می‌شود که حسادت، نفرت، شهوت و... چه به روز ما می‌آورند و چه بهای گزافی بابت آن‌ها پرداخت می‌شود. با یک حساب سرانگشتی می‌توان دید که آیا ارزشش را دارد یا خیر.

گفتیم که حاصل یک عمر نفرت یا ترس می‌تواند یک توده سنگین و متراکم انرژی معیوب در یک چاکرای حساس نظیر چاکرای قلبی باشد و باز هم گفتیم که اگر به ترس و عادات ناپسند خود ادامه دهیم این انرژی معیوب به نادای‌های

ظریف تر نفوذ کرده و سخته، زخم معده، اختلالات عادات ماهانه، سردردهای میگرنی، بی‌خوابی‌های مزمن و هزاران هزار پیامد دردناک دیگر را به دنبال خواهد داشت. یک انرژی درمان ماهر می‌تواند انرژی چرکین انباشته شده در چاکرا یا نادای را یافته و آن را با تکنیک جارو کردن، منهدم کند.

البته انجام این عمل نیاز به آموزش و تمرین دارد اما کاملاً عملی است. هنگامی که یک انرژی درمان انرژی چرکین انباشته شده در چاکرای شما را بر می‌دارد در واقع نتیجه سال‌ها تنش و اضطراب شما را به دور انداخته است و این بالاترین لطفی است که کسی می‌تواند در حق دیگری انجام دهد!

آنکه هلاک من همی خواهد و من سلامت من هر چه کند به شاهدهی کس نکند ملامتش

کاش که در قیامتش بار دگر بدیدمی کانچه بود گناه او من بکشم غرامتش
(سعدی)

سخن در مورد چاکراها بسیار است و از زوایای گوناگونی می‌توان آن‌ها را بررسی نمود. این شیوه تقسیم و تعریف انرژی و نگرش چاکراها بیشتر مختص آیین‌های هندی است. همگان بر این نکته آگاهند که هند سرزمین اسطوره‌ها و افسانه‌هاست. مردمان هند هزاران هزار سال است که با افسانه‌هایشان زندگی می‌کنند. هر چه که برای آن‌ها مهم و قابل توجه بوده پس از مدتی پیرایه‌ها بر او بسته و آن را بدل به اسطوره یا افسانه‌ای کرده‌اند. با گذشت سال‌ها، پیرایه‌ها بیشتر شده و قدرت افسانه‌ها نیز بیشتر و بیشتر گردیده‌اند. اگر به آنچه انسان در طول سالیان متمادی انجام داده‌ایم بنگریم، می‌بینیم که شاهد داستان مضحکی گردیده‌ایم. آدمی نماد ترس را خود می‌سازد و برای سالیان سال از آن می‌ترسد همچنان که نماد عشق و زیبایی را نیز خود ساخته و برای سالیان سال به آن عشق می‌ورزد. این داستان مضحک نه تنها هندی‌ها بلکه سایر ملل را نیز دربر می‌گیرد.

در عصر حاضر، دیگر کسی از دیو و پری نمی‌ترسد یا از الهه باران، طلب باران نمی‌کند. اما واقعیت آن است که نمادها بر جای خود باقی مانده‌اند و تنها

ظاهرشان تغییر کرده است. در نفس عمل هیچ تغییری حاصل نگردیده. هنوز ما چیزهایی را برای دلخوشی خود و چیزهایی را برای رعب و وحشت خود خلق می‌کنیم. مخلوقات ذهن ما پس از مدتی واقعیت یافته و بلا‌ی جان ما می‌گردند. قانون بسیار ساده است. با خلق هر تخیلی، توده‌ای انرژی متراکم و متشکل می‌گردد. توجه زیاد به این توده می‌تواند باعث ثبات آن گردد. و پس از مدتی آن تخیل، آن ترس یا آن احساس گناه بدل به واقعیتی انکارناپذیر در زندگی گردیده، با آن عجین می‌گردد و نسل اندر نسل بر ثبات و قدرت آن افزوده می‌گردد.

اگر با الفبای انرژی بخواهیم مطلب بالا را بیان کنیم قضیه بسیار ساده‌تر می‌گردد. یک درمان جامع از ۴ قسمت تشکیل گردیده: (۱) لمس کردن و پیدا کردن توده انرژی معیوب در هاله بدن بیمار (۲) جارو کردن و پاکسازی منطقه از انرژی آلوده (۳) دادن انرژی تمیز و شفابخش به منظور ترمیم ناحیه و بالاخره (۴) تثبیت انرژی داده شده به منظور جذب کامل آن توسط توده انرژی بیمار. هنگامی که شما بیمار گشته‌اید ترس‌ها و تعصبات ذهنی شما بدل به واقعیت‌های دردناک زندگی گشته‌اند. شما به کمک «فکر خود» انرژی معیوب و واقعیت دردناک را پدید آورده‌اید و با توجه زیاد و متمادی به آن، آن را به ثبات رسانده‌اید. کاری که یک انرژی درمان می‌کند تغییر واقعیت شماست به این گفته که توده انرژی معیوب (واقعیت کذایی) را یافته آن را جارو و منهدم نموده سپس واقعیتی جدید را به کمک انرژی شفابخش خود وارد توده انرژی می‌کند و در آخر، انرژی خود را تثبیت می‌نماید. در واقع واقعیت سلامتی شما را تثبیت می‌کند. این تثبیت کاملاً جنبه تکنیکی داشته و کسانی که با دانش شفا آشنایی دارند به سهولت می‌توانند توده انرژی خود را در هر کجا تثبیت کنند به طوریکه روز بعد به همان محل بازگشته و انرژی بر جای مانده خود را بدون آنکه اندکی از آن تحلیل رفته باشد.

پس می‌بینیم که در دنیای انرژی، خلق یک واقعیت و ماندگار کردن آن بسیار ساده و عملی است. این کاری است که ما هر روز و هر لحظه به آن مشغولیم. ما

خود می‌سازیم و خود از ساخته خود خوشحال یا از آن بیمناک می‌گردیم. این کاری است که از ابتدای تاریخ بدان مشغول بوده‌ایم. هم اینک هم کاری جز این نمی‌کنیم منتهی شرایط زندگی باعث شده که ساخته‌های ذهن ما قدری تغییر کند. زمانی انسان از دیوی که هر شب از دل سیاهی نعره می‌زد هراسناک می‌شد و کابوس می‌دید. هم اینک نیز هزاران هزار نفر در کشور ما هر شب خواب امتحان کنکور را می‌بینند و از کابوس آن وحشت دارند! ترسیدن از امتحان همانقدر مسخره و مضحک است که از دیوی که هیچگاه وجود نداشته بترسیم.

گل نیلوفر گلی بسیار زیباست که بیشتر در مانداب‌ها رشد می‌کند. هر جا که آب از حرکت و تکاپو بایستد همگان گمان می‌کنند که شور زندگی از آن رخت بر بسته، و دیگر جایی برای زیستن و زیبا بودن در آن وجود ندارد آن گل نیلوفر با صلابت و وقار هر چه تمام‌تر در گل و لای ریشه دوانده از میان گنبدگی و رخوت عبور کرده و چونان نگینی سر از آب در می‌آورد.

تالاب‌های بندرانزلی هر تابستان شاهد رقص دل‌آویز گل‌های نیلوفر با رخوت و سستی آب به گل نشسته می‌باشد. در کشور هند نیز گل نیلوفر بسیار عزیز بوده و افسانه‌ها بر آن آویخته‌اند.

از هر که بپرسی از پیرامون خود گله دارد. همه خود را مستحق خانه‌ای بهتر، شغلی بهتر، پدر و مادری بهتر و حتی شکل و شمایل‌ی بهتر از آنچه هم اینک هستند می‌دانند و تمام تقصیرات، سستی‌ها و کاهلی‌های خود را به گردن دیگران می‌اندازند. غایت تلاش اطرافیان نیز هم آوا کردن شما (که جزئی از محیط پیرامونی آن‌ها محسوب می‌شوید) با خود است. همچنانکه نگارنده این سطور نیز خواسته یا ناخواسته شما را به راه دیگری دعوت می‌کند! اما حقیقت آن است که تأثیرگذاران بر دیگران و سعی در تغییر دادن و به اصطلاح «درست کردن» آن‌ها کاری بس عبث بوده تنها حاصلی که برای شما دارد آن است که باعث عناد همیشگی شما با پیرامونتان می‌گردد. راه ثواب آن است که همانند گل نیلوفر، محیط آکنده از فشار و پستی و حقارت را رها نموده و بجای تلاش در تغییر دادن آن خود را به گونه‌ای بپیراییم که بتوانیم در این جامعه آکنده از

بدی و تنش، همچون گل نیلوفری زیبا رشد کرده و در جامعه نمود پیدا کنیم. در آئین‌های یوگا، هرکدام از چاکراها را با تعداد گلبرگ‌های گل نیلوفر قیاس می‌کنند. همچنانکه به چاکراهای بالایی نزدیک می‌شویم تعداد گلبرگ‌ها بیشتر شده و بر لطافت انرژی آن چاکرا افزوده می‌گردد. بدین ترتیب:

چاکرای اول یک نیلوفر ۴ برگ

چاکرای دوم یک نیلوفر ۶ برگ

چاکرای سوم یک نیلوفر ۸ برگ

چاکرای چهارم یک نیلوفر ۱۲ برگ

چاکرای پنجم یک نیلوفر ۱۶ برگ

چاکرای ششم یک نیلوفر ۹۶ برگ

چاکرای هفتم یک نیلوفر ۱۰۰۰ برگ

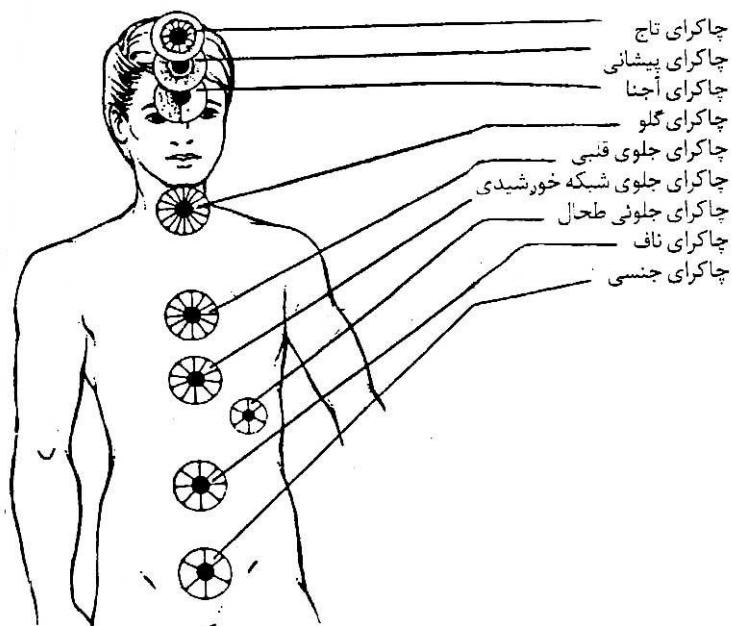
آنچه که یک انرژی درمان می‌بیند و آنچه که در عکسبرداری هاله انرژی و چاکراها نمایان گردیده، تعداد گرداب‌ها یا پره‌هایی است که دقیقاً با تعداد گلبرگ‌هایی که از هزاران سال پیش با هر چاکرا همراه گردیده هماهنگی دارد! به عنوان مثال چاکرای اول یا قاعده‌ای عبارتست از یک قیف انرژی که شبیه فرفره‌ای با ۴ پره است. این پره‌ها مدام در حال چرخش بوده و دایره‌ای را پدید آورده‌اند. همانند کالبد فیزیکی که از اعضای اصلی و فرعی تشکیل شده، کالبد انرژی نیز از چاکراهای اصلی و فرعی ساخته شده است.

بیشتر چاکراهای اصلی در محور اصلی بدن واقع گردیده‌اند محوری که از میان دو پا آغاز گشته تا ملاج سر امتداد می‌یابد. قطر دایره چاکراهای اصلی در یک انسان معمولی حدود ۱۰-۸ سانتی‌متر است. در زیر شرح مختصری از چند چاکرای اصلی به همراه موقعیت مکانی و نقشی که در بدن دارند آورده می‌شود:

۱) چاکرای قاعده‌ای: این چاکرا در قاعده ستون فقرات (ناحیه دنبالچه) واقع گردیده و

به نوعی موتور حرکت بدن است. این چاکرا انرژی مورد نیاز دستگاه‌های

اسکلتی و عضلانی را تنظیم و تأمین می‌نماید؛ همچنین بر خون‌سازی بدن، غدد فوق کلیوی و اندام‌های تناسلی تأثیرگذار است. دمای بدن و انرژی حیاتی عمومی و انرژی رشد و نمو کودکان و شیرخواران نیز بر عهده آن است. اختلال در عملکرد این چاکرا باعث ایجاد ورم مفاصل، مشکلات ستون فقرات، اختلالات خونی، سرطان استخوان، حساسیت، اختلالات رشد، ترمیم کند و آهسته زخم‌ها و شکستگی‌ها می‌گردد. افرادی با چاکرای قاعده‌ای بسیار فعال معمولاً قوی هیكل و سالم می‌باشند.



تصویر ۲-۳: چاکراهای جلویی بدن

فعالیت کم این چاکرا باعث ضعیف و شکسته شدن فرد می‌گردد. این چاکرا در نوزادان و کودکان بیشترین فعالیت را دارد. چرا که کالبد جسمانی کودکان هنوز کامل نگردیده و رشد بدنی آن‌ها به شدت ادامه دارد. از دید فیزیکی باید انواع ویتامین‌ها و پروتئین‌ها و غذاهای مقوی برای کودکان مهیا گردد تا استخوان

سازی و ماهیچه‌سازی بتواند با سهولت و سرعت در آن‌ها صورت پذیرد. پزشکان می‌گویند که شیر یک غذای کامل بوده و بسیاری از نیازهای کودکان را چه از نظر پروتئین و چه از نظر املاحی نظیر کلسیم تأمین می‌کند.

از دید یک انرژی درمان، چاکرای قاعده‌ای یک نوزاد به شدت فعال بوده و آکنده از انرژی حیات بخش می‌باشد. این چاکرا قصد دارد شور زندگی‌ای را که به ودیعه گرفته با قدرت هرچه تمام‌تر به کالبد کودک تزریق نماید. بدیهی است که بدین منظور از هیچ کاری فروگذاری نمی‌کند. استخوان‌سازی و ماهیچه‌سازی را به شدت تحریک می‌کند. سیستم ایمنی کودک را قوی و قوی‌تر می‌نماید. قدرت ترمیمی سحرانگیزی به کودک می‌دهد به طوری که استخوان شکسته کودک بازیگوش پس از ۲ یا ۳ هفته با سرعت ترمیم یافته و دوباره او را در کوچه مشغول بازی می‌بینیم. زخم‌ها به شدت بهبود می‌یابند و اعضا بدن رشد می‌کنند. موی سر هر دو یا ۳ هفته یکبار باید کوتاه شود و هر ۶ ماه باید کفشی با شماره بزرگتر تهیه گردد. یک کودک آکنده از شور و شرارت مدام می‌خندد و با اندک ناملاطمتی به گریه می‌افتد. بدلیل کوچک و تا حدی بسته بودن چاکراهای بالایی کودک غصه‌ای ندارد. کمتر فکر می‌کند و هیچ‌گاه پیشانی‌اش چروک بر نمی‌دارد. بدین ترتیب یک چاکرای قاعده‌ای سالم و قوی، دنیای کودکانه بسیار زیبایی را برای کودک بازیگوش ما می‌تواند رقم بزند.

اگر این کودک را با فرد کهنسالی مقایسه کنیم می‌بینیم که در فرد کهنسال دیگر شور زندگی‌ای وجود ندارد. بیماری‌ها کم‌کم خود را نشان می‌دهند. خیلی زود خسته می‌شود. خیلی زود عصبانی می‌شود و خیلی دیر فراموش می‌کند. اگر زخم یا شکستگی برای او ایجاد شود ممکن است ماه‌ها و سال‌ها طول بکشد تا اندک بهبودی حاصل شود.

با بررسی چاکراهای قاعده‌ای یک پیرمرد یا پیرزن می‌بینیم که اصلی‌ترین تفاوت او با یک کودک، چاکرای قاعده‌ای خالی و فرسوده‌ای می‌باشد که دیگر یارای دمیدن شور زندگی را ندارد. بدیهی است که اگر به طریقی (همانند انرژی درمانی یا مدیتیشن) چاکرای قاعده‌ای یک فرد مسن را تقویت و بازسازی نماییم

آنچه در پی می‌آید شور دوباره زندگی، مقاوم و ایمن شدن بدن و شروع دوباره خون‌سازی و ترمیم سلولی است. نمایان‌ترین تأثیر تحریک چاکرای قاعده‌ای در مورد معجزاتی است که در مورد زخم‌ها و شکستگی‌های آن‌ها می‌توان ایجاد کرد. به عینه مشاهده شده است که دوره بهبود شکستگی پیرمردی که قرار بود ۶ ماه تا ۱ سال به طول انجامد با کارکردن بر روی چاکرای قاعده‌ای به نصف هم رسیده است!

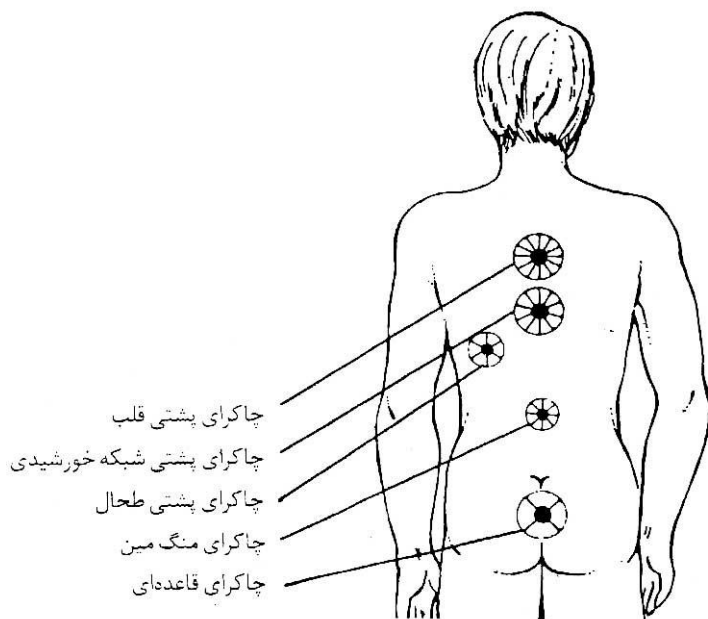
علاوه بر تأثیرات فیزیکی، کارکرد چاکرای قاعده‌ای اثرات روانی نیز با خود به همراه دارد. بدین معنی که پر بودن چاکراهای قاعده‌ای میل به زندگی را در افراد بیشتر می‌کند. تمامی کسانی که بنا بر دلایلی دست به خودکشی می‌زنند چه موفق و چه ناموفق، دارای چاکرای قاعده‌ای خالی از انرژی می‌باشند. خودکشی به هیچ‌وجه یک امر منطقی محسوب نمی‌شود و اگر به دلیل یا دلایلی افرادی که به این اقدام دست زده‌اند گوش کنید می‌بینید که هیچ‌کدام از دلایل آن‌ها، منطقی نمی‌باشد. یعنی هیچ دلیلی نمی‌تواند باعث شود که آدمی، شیرین‌ترین و با ارزش‌ترین دارایی خود (حیات خود) را بر باد دهد. اما هر روز هزاران هزار نفر در سرتاسر دنیا به این عمل دست می‌زنند. چرا که یک چاکرای قاعده‌ای خالی، دیگر مجال هیچ‌گونه نظر منطقی را به آن‌ها نمی‌دهد.

بدیهی است که صحبت کردن و نصیحت کردن افرادی که خودکشی ناموفق داشته‌اند به هیچ وجه مثمرتر نبوده و کسی که بدین مرز از زندگی رسیده دیگر وقتی به سخنان دیگران نمی‌نهد. تصور کنید که یک انرژی درمان‌خبره با انجام یک مدیتیشن قوی چاکرای قاعده‌ای فرد اقدام‌کننده به خودکشی را مملو از انرژی حیات بخش کند. فکر می‌کنید که نتیجه چیست؟ «به همان دلیلی که فرد تا دیروز نمی‌خواست زندگی کند، اکنون دیوانه‌وار به زندگی و حیات خود علاقمند می‌شوند».

ما دلیلی برای زندگی کردن خود نداریم. زندگی می‌کنیم چون مشغول به آن هستیم. شاید پس از بلوغ و آگاهی با آئین‌های آسمانی، زندگی ما سمت و سو بگیرد اما هیچ آئین آسمانی نمی‌تواند به یک کودک تازه متولد شده (یک کودک

یک روزه) تفهیم کند که او چرا آمده و چرا باید زندگی کند و تا کی باید به این بازی ادامه دهد. چون دلیلی برای زندگی کردن خود نداریم، خودکشی کردن و پایان دادن به آن نیز، دلیل آنچنانی نیاز ندارد. بسیاری از دلایل کسانی که دست به خودکشی زده‌اند برای عامه مردم مسخره هستند. چرا که واقعاً مسخره هستند آنچه که حیات و ممات ما را رقم می‌زند میزان انرژی حیاتیست که در چاکراهای مختلف ما خصوصاً چاکرای قاعده‌ای در جریان است.

۲) چاکرای جنسی: این چاکرا در ناحیه زهار قرار گرفته و تنظیم و تامین انرژی حیاتی اعضای تناسلی و مثانه را بر عهده دارد. اختلال در عملکرد آن باعث بروز انواع مشکلات تناسلی می‌گردد. بدیهی است که ترشح هورمون‌های جنسی نه تنها فرایند تولید مثل و یک ارتباط جنسی سالم و خوشایند را در پی دارد بلکه باعث تنظیم بسیاری از فعالیت‌های دیگر بدن می‌گردد. در نتیجه عملکرد صحیح چاکرای جنسی نتایج سودمند بسیاری برای بدن در پی خواهد داشت. صدمات شدید چاکرای جنسی می‌تواند باعث بروز انواع انحرافات جنسی گردد. این چاکرا ارتباط تنگاتنگی با چاکرای قاعده‌ای داشته و به همراه او نقش تامین انرژی حیاتی را بر عهده دارد. فعالیت این چاکرا باعث ایجاد تملک‌طلبی می‌گردد. کسانی که سعی زیادی برای خواستن و مالک شدن دارند و با صبر و همت زیاد سعی در بدست آوردن مطلوب خود می‌کنند چاکرای جنسی قوی و فعالی دارند. نمونه بارز آن دانش‌آموزانی هستند که برای کنکور درس می‌خوانند. بیشتر دانش‌آموزانی که به شدت برای کنکور درس می‌خوانند، دانشگاه را به گونه‌ای شهوت‌آمیز (چرا که این چاکرا با شهوت در ارتباط است) دوست داشته و برای رسیدن به آن هر زحمت و مرارتی را تحمل می‌کنند.



تصویر ۳-۳: چاکراهای پشتی بدن

در آئین‌هایی نظیر تانترا یوگا انرژی عظیم جنسی را هدفمند نموده و آن را در راستای کسب مدارج بالای روحانی به کار می‌برند. بدیهی است که یک چاکرای جنسی سالم و کارآمد، برای انسان امروزی می‌تواند ارمغان آور یک رابطه جنسی صحیح و کامل کننده باشد. بیشترین فعالیت این چاکرا در سنین ۴ الی ۷ سالگی می‌باشد. بدیهی است که در این سنین کودک بسیار حساس بوده و کوچکترین آسیبی می‌تواند تاثیرات ناگوار چندین ساله‌ای برای آن به همراه داشته باشد.

نحوه کارکرد چاکرای جنسی می‌تواند تمامی فعالیت‌ها و جهت‌گیری‌های آتی کودک را متاثر سازد. این تاثیرات آنقدر زیاد است که روانشناس معروفی همچون زیگموند فروید پا را فراتر نهاد و ریشه تمام ناملازمات و ناهنجاری‌های انسان را به نوعی در واپس‌زدگی‌های جنسی می‌داند. چنین دیدی می‌تواند تا حدودی افراطی باشد اما از دید انرژیکی، انرژی جنسی نیروی پر قدرت و

سازنده‌ای است که تاثیرات روانی عمیقی بر انسان دارد. این نیرو به صورت توده انرژی پست و خاصی است که با پمپاژ شدن به چاکراهای بالاتر، می‌تواند منجر به تجربیات روحانی عمیقی گردد.

چاکرای جنسی مرکز خلاقیت‌های فیزیکی است. هرگونه اختراع کردنی (همانند خلق کردن یک بچه تا ساختن کامپیوتر) در گرو فعالیت این چاکراست. در مدتی که افراد از نظر جنسی کاملاً ارضا شده باشند خلاقیت‌های فیزیکی و اختراعات و اکتشافات فراوانی صورت می‌گیرد. بدیهی است که هیچیک از این اختراعات و اکتشافات مضموم نمی‌باشند همچنانکه آنچه در عمل روی داده است.

چون خود قادر به اختراع و اکتشاف نیستیم، مجبوریم اختراعات و اکتشافات دست دوم ملل دیگر را به قیمت‌های گزاف تهیه کنیم. راه خداشناسی از میان زندگی عادی می‌گذرد تنها راه رها شدن از غرایز حیوانی، ارضاء صحیح و کامل آنهاست. با سرکوب کردن آنها (همانند ریاضت‌ها و چله‌نشینی‌ها) نه تنها پیشرفتی صورت نمی‌گیرد بلکه همه آنچه سرکوب شده به صورت عقده‌هایی در ژرفنای آدمی تلنبار گشته و در اولین فرصت سرباز می‌کند.

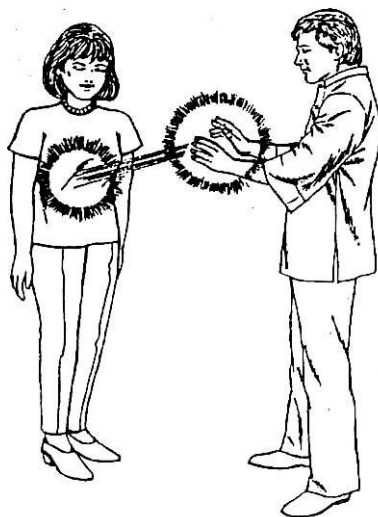
امام علی (ع) می‌فرماید: «در هر خانه‌ای که فقر از یک در وارد شود، ایمان از در دیگر بدر می‌رود».

از دید انرژیکی نیز انرژی که توسط چاکراهای بالایی باید منجر به تجربیات عمیق عرفانی گردد باید از طریق چاکراهای پایینی تهیه و به بالا پمپاژ گردد. اگر انرژی‌ای به بالا فرستاده نشود چیزی برای متعالی شدن وجود نخواهد داشت. چاکرای جنسی با چاکرای آجنا، گلو و قاعده‌ای ارتباط تنگاتنگی داشته و اختلال در عملکرد هر یک از آنها می‌تواند باعث اختلال در این چاکرا گردد.

۳) چاکرای نافی: این چاکرا بر روی ناف واقع گردیده و عملکرد روده‌ها و آپاندیس را تنظیم و انرژی آنها را تامین می‌کند. این ناحیه از دروازه‌های بسیار مهم انرژی بدن بوده و در آیین‌های مختلف به انحاء مختلفی بر آن توجه شده است. به عنوان مثال در ورزش‌های رزمی همانند «تای چی» و «چی کنگ» با

حرکات خاصی انرژی عظیمی را در این ناحیه به جریان می‌اندازند. وجه تمایز این چاکرا با سایر چاکراها، انرژی خاصیت که تنها در این ناحیه تولید می‌شود. این انرژی که به «انرژی زندگی بخش» مرسوم است با انرژی عمومی بدن متفاوت بوده و بیشتر باعث جذب، توزیع و همگون‌سازی انرژی بدن می‌گردد. انجام هر عملی نیازمند انرژی است. حتی فرایندی نظیر تولید انرژی. به زبان ساده‌تر حتی فرایند غذا خوردن و انرژی گرفتن ما نیز نیازمند انرژی خاصی است. درست است که شما نیرو و بنیه خود را از طریق غذا خوردن تامین می‌کنید اما باید حداقل توان برای خوردن را داشته باشید.

«انرژی زندگی بخش» باعث می‌شود تا کالبد انرژی بتواند حداکثر انرژی محیطی را دریافت نماید. هرگونه اختلال در عملکرد چاکرای نافی، باعث اختلال در پذیرش انرژی محیطی می‌گردد در نتیجه می‌تواند سطح انرژی عمومی بدن را نقصان دهد. واقعیت آن است که عدم توانایی در استفاده از انرژی محیط با نبودن انرژی در محیط هیچ فرقی نداشته و در هر دو حالت بدن بدون انرژی می‌ماند. این مشکل در افراد مسن بیشتر روی می‌دهد در نتیجه بیشترین کمکی که به یک فرد کهنسال می‌توان کرد تقویت و فعال سازی چاکرای ناف اوست.



تصویر ۴-۳: انجام شفا از طریق انتقال انرژی حیات

شاید شما هم کسانی را دیده باشید که در محیط‌های در بسته و اتاق‌های کوچک همانند اتاقک آسانسور، به شدت احساس خفگی می‌کنند و اصلاً تحمل ماندن در این مکان‌ها را ندارند. در چنین مکان‌هایی میزان انرژی محیطی کم است و کالبد آن‌ها، قدرت جذب و نگهداری این میزان کم انرژی را ندارد در نتیجه بدن بدون انرژی مانده و احساس ناخوشایندی به فرد دست می‌دهد.

یک انسان جوان و شاداب هیچگاه در آسانسور یا فضاهای بسته مشکل پیدا نمی‌کند چرا که چاکرای نافی او سالم بوده و این قدرت را دارد تا حداقل انرژی محیطی را با قدرت هر چه تمام تر جذب و به مصرف برساند. در ورزش‌هایی نظیر «کونگ فو» و «ووشو» با تنفس‌های شکمی و تمرینات خاص کانون توجه فرد به ۲ سانتیمتری زیر ناف معطوف می‌شود.

روزانه هزاران پیرزن و پیرمرد چینی در پارک‌ها مشغول انجام فرم‌های تای چی هستند. راز طول عمر چینی‌ها توجه به چاکرای ناف و ناحیه «تان تین» است. روند پیری زمانی شروع می‌شود که میزان انرژی دریافتی توسط کالبد انرژی‌کی کاهش یافته و فرسودگی بافت‌ها شروع می‌شود. با بالا رفتن سن و ایجاد مشکل

در کارکرد چاکرای نافی، پیری آغاز می‌گردد. کسی که هر روز خود را با انجام فرم‌های «تای چی» آغاز می‌کند فوران انرژی را در بدن خود ایجاد کرده که عمری طولانی را به او می‌بخشد. در شهرهای بزرگی نظیر تهران انواع آلودگی‌های محیطی مانند سرو صدا، ترافیک، دود و... باعث نقصان شدید انرژی گشته و در نتیجه فرد با کوچکترین اخلاقی در عملکرد چاکراهایش (خصوصاً چاکرای ناف) به شدت مشکل پیدا می‌کند.

همانطور که در دنیای فیزیکی منابع مورد نیاز انسانی نظیر خوراک، مسکن و غیره... در شهرهای بزرگ با محدودیت روبروست منابع انرژیکی نیز محدود هستند. در نتیجه روند پیری در شهرها سریعتر بوده و انسان‌ها به شدت فرسوده می‌گردند. این موضوع آنقدر اهمیت دارد که شما در شهری مانند تهران پیرمردان ۳۰ ساله! نیز می‌توانید پیدا کنید. کسانی که با ۳۰ سال سن به اندازه یک آدم ۷۰ ساله تکیده شده‌اند و عملاً باقی عمر را دیگر زندگی نمی‌کنند بلکه فقط زنده‌اند.

در شهرهای کوچکتر و روستاها وضع رضایتبخش‌تر است. در روستاها بسیاری از مشکلات جامعه شهری (نظیر دود، ترافیک و سر و صدا) وجود ندارد یا میزان آن خیلی کمتر و در نتیجه امکان بیماری و اختلال چاکرایی روستانشینان کمتر است. همچنین منابع انرژیکی بیشتری در دسترس آن‌ها وجود دارد. به عنوان یک قاعده کلی هر مکانی که کمتر در طویل انسان‌ها قرار گرفته باشد از انرژی بالایی آکنده است. یک روستانشین کویری با نیم ساعت قدم زدن در بیابان خشک کویری می‌تواند چندین برابر مصرف روزانه یک شهرنشین انرژی دریافت کند. اگر شهر یا روستای شما در حاشیه کوه، جنگل یا دریا واقع شده باشد باید به شما تبریک گفت!

نهایتاً، امکان بیمار شدن یک روستانشین (نقصان‌های انرژیکی) در مقایسه با شهرنشین‌ها کمتر بوده و در صورت بروز بیماری، شرایط بهبودی (منابع سرشار انرژی) برای یک روستانشین بسیار مهیاتر می‌باشد لذا به صورت خودکار، عمر افراد در روستاها و شهرهای کوچک بیشتر از شهرنشینان است.

بدیهی است که با آگاهی‌هایی که داده می‌شود و انجام تکنیک مراقبه‌ای که در پی می‌آید می‌توان منابع انرژی را در شهرها نیز پیدا کرده و از آن‌ها مستفیض شد. یادتان باشد که خورشید مهربان به عنوان یکی از بزرگترین و قدرتمندترین منابع انرژی، هر روز صبح به روی شما لبخند می‌زند!

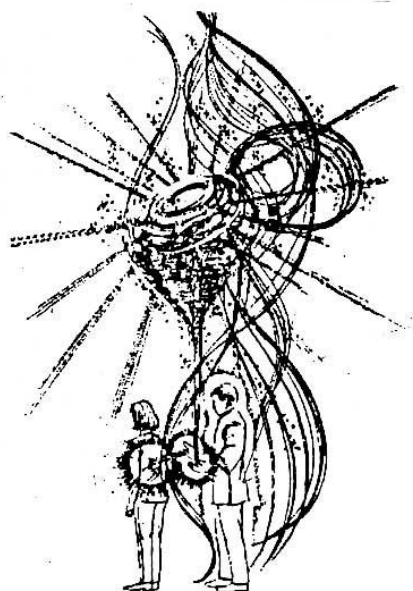
ای روز چه خوش روزی شمع طرب افروزی او را برسان روزی جان را
و پذیرایی

صبحی نفسی داری سرمایه بیداری بر خفته دلان بارد انفاس مسیحایی
شمس الحق تبریزی خورشید چو استاره در نور تو گم گردد چون شرق
برآرایی

امروز چنان مستم که از خویش برون جستم ای یار بکش دستم آنجا که
تو آنجایی

«انرژی زندگی بخش» تنها توسط چاکرای نافی تولید شده و به رنگ طلایی است. چاکرای نافی را نیلوفر ۸ برگ نیز نام نهاده‌اند.

۴) چاکرای شبکه خورشیدی: کمی بالاتر از ناف در محل اتصال دنده‌های پایینی (ناحیه جناغ سینه) چاکرای جلویی شبکه خورشیدی و در پشت بدن به صورت قرینه، چاکرای پشتی آن واقع گردیده است. این چاکرا مرکز احساسات سطح پایین نظیر حسادت، نفرت، ترس و ... می‌باشد. هرگونه شوک احساسی، خود را به گونه‌ای در آن می‌نمایاند. هنگامی که شما از دست کسی یا موضوعی خشمگین شده و حرص می‌خورید انرژی خشم به صورت انرژی چرکین داغی در چاکرای شبکه خورشیدی خود را نمایان می‌سازد. چرخش چاکرا با مشکل مواجه شده و در نتیجه کانال‌های انرژی‌ای که از میان بدن عبور می‌کنند کم‌کم مسدود می‌گردند. لذا روند نفس کشیدن مشکل می‌گردد و فرد از نظر روانی حس می‌کند که همیشه باری به روی سینه‌اش سنگینی می‌کند.



نصویر ۵-۳: انجام شفا از طریق انتقال انزی الهی

چاکرای شبکه خورشیدی با کبد رابطه تنگاتنگی داشته و عملکرد آن را کنترل می‌کند. در نتیجه به صورت غیرمستقیم بر کیفیت خون تأثیر می‌گذارد (کبد نقش پاکسازی سموم خون را برعهده دارد) این چاکرا از طریق کبد سطح کلسترول خون را تنظیم می‌کند در نتیجه بر وضعیت قلب نیز اثر می‌گذارد.

سنین نوجوانی دوره فعالیت زیاد این چاکراست. در این زمان نوجوان آکنده از احساسات بد و خوب بوده و با طی این دوره و دیدن تجربیات خوب و بد، به ثباتی از نظر احساسات خواهد رسید.

پرده دیافراگم در نزدیکی این چاکرا بوده و تحت تأثیر حالات مختلف آن است. در کالبد فیزیکی، پرده دیافراگم عمل کنترل ارادی تنفس را برعهده دارد. هنگامی که شما به اختیار خود شش‌هایتان را پر و خالی می‌کنید این پرده دیافراگم است که از پایین به شش‌ها فشار وارد می‌کند یا با پایین رفتن و خالی

کردن فضای زیر شش‌ها، باعث ایجاد فشار منفی و پر شدن شش‌ها می‌گردد. کسانی که گریه می‌کنند یا به شدت عصبانی شده‌اند نظم تنفسی‌شان نیز به هم می‌خورد. یک شوک احساسی، عملکرد چاکرای شبکه خورشیدی را برهم زده و چاکرا نیز این بهم ریختگی را به پرده دیافراگم منتقل می‌کند. بدیهی است که برداشتن انباشتگی ایجاد شده در چاکرا (به کمک تکنیک جارو کردن) می‌تواند از فشار احساسی بکاهد. کسی که هق‌هق گریه می‌کند را معمولاً با یک لیوان آب تسکین می‌دهند. آب یکی از جاذب‌های قوی انرژی بوده و قادر است به هنگام عبور از مری تا رسیدن به معده، انباشتگی انرژی ایجاد شده در ناحیه شبکه خورشیدی (به علت شوک احساسی) را نیز به همراه خود به پایین ببرد. در واقع این انرژی معیوب، در چاکرای احساسی‌ای نظیر شبکه خورشیدی می‌تواند موجب تألم شود اما با بردن آن به مراکز پست‌تر و پخش و پلا کردن آن، اثر آن بسیار کم‌تر می‌گردد.

ملاحظه می‌کنید که یک لیوان آب با چه زیبایی انرژی انباشته شده در ناحیه خاصی را با خود به همراه برده و با پخش کردن آن از تأثیرات مخرب آن می‌کاهد. این صرفاً جنبه تسکینی دارد و آب قادر به ترمیم صدمات وارده به چاکرا بر اثر توده انرژی معیوب نیست. درمان توسط یک انرژی درمان خیره یا انجام مدیتیشن کمک زیادی در این رابطه انجام می‌دهد.

حتی سعی در آرام کردن تنفس به هنگام گریه کردن و عصبانی بودن نیز زیاد سودمند نمی‌باشد. با این کار، پرده دیافراگم انرژی معیوب دریافتی را دوباره به چاکرا پس می‌دهد و حتی می‌تواند سبب‌ساز مشکلات بیشتری گردد. به کار بردن تکنیک‌های تنفسی و بسیاری تکنیک‌های دیگر، در کنار یکدیگر است که سودمند می‌باشند و استفاده نکردن از آن‌ها از استفاده غیراصولی بسیار بهتر است.

چاکرای شبکه خورشیدی مرکز تصفیه و عبور انرژی است. انرژی لطیف شده چاکراهای پایینی نظیر چاکرای قاعده‌ای و جنسی از طریق این چاکرا به مراکز بالاتر منتقل می‌گردد.

امعاء و احشاء داخلی بدن تحت سیطره این چاکرا و چاکرای نافی هستند. در بیش از ۹۰٪ بیماری‌ها چاکرای شبکه خورشیدی درگیر است. خصوصاً عادات ناپسندی که از کودکی به همراه فرد بوده‌اند باعث تغییرات ماندگاری در این چاکرا گردیده و لذا درمان را مشکل می‌سازند. باید کوشید تا از هرگونه انباشتگی در این ناحیه ممانعت به عمل آورد. یک درمانگر با کوچک کردن چاکرای شبکه خورشیدی بیمار، به طرز معجزه‌آسایی می‌تواند وی را آرام کند.

یکی از شایعترین دلایل بروز انواع ناهنجاری‌های گوارشی نظیر زخم معده، ناراحتی‌های عصبی فرد است. دستگاه گوارش بدن تحت نفوذ چاکرای شبکه خورشیدی و چاکرای ناف می‌باشد. روند کار بدین صورت است که هرگونه ناراحتی یا تنش عصبی باعث بهم ریختگی عملکرد چاکرای شبکه خورشیدی و در نتیجه انتقال بهم ریختگی به دستگاه گوارشی گردیده و تنظیم ترشح به موقع هورمون‌های هضمی و جذبی غذا به هم می‌خورد. تنش‌های مزمن باعث ایجاد اختلال‌های دائمی در عملکرد هورمونی دستگاه گوارش شده و پس از مدتی، سطح داخلی معده آسیب دیده و موجبات ایجاد زخم اثنی عشر و زخم معده می‌گردد.

عامل اصلی بسیاری از انواع کم‌دردها نیز تنش‌های عصبی و چاکرای شبکه خورشیدی می‌باشد. در این هنگام توده انرژی معیوب در چاکرای جلویی ایجاد و سپس به چاکرای پشتی شبکه خورشیدی منتقل و در ناحیه شانه‌ها پخش می‌گردد. پخش هر روزه چنین انرژی مهلکی پس از مدتی کل ناحیه شانه را آلوده کرده و سبب بروز دردهای شانه می‌گردد. داستان بدین‌جا ختم نمی‌شود. توده انرژی معیوب انباشته شده در شانه، موقعیت خوبی را برای سرایت در جاهای دیگر یافته و با کشیده شدن در ناحیه سر می‌تواند باعث ایجاد سردردهای میگرنی شود. ممکن است این توده معیوب به پاها کشیده شده و بیماری‌های واریسی را به دنبال داشته باشد.

ملاحظه می‌شود که یک توده انرژی کثیف حاصل از یک حسادت دیرینه یا کینه خواهی بدون دلیل، از کجاها می‌تواند سر درآورد و سرمنشاء چه بیماری‌های

مهلك و دردآوری می تواند باشد.

انجام مراقبه راهی است برای پالایش درون از عقده‌ها و عادات ناپسند. در مراقبه زیستن، یعنی در عشق زیستن و در عشق زیستن یعنی به دور از هرگونه کژی و بدی بودن.

هین دل خود را تمام در کف دلبر سپار تا که نپوسد دلت در حسد و کینه ای

سینه پاکی که او گشت خوش و عشق خو سینه سینا بود فرش چنین سینه‌ای

مولوی

یگذازد. ی اثر مه خورشیدی شبکی جلوی ی بر چاکرای عصب بهابیشتر ناهنجار هاند ی گردیده خورشیدی شبکی پشت ب در چاکراه دچار آسی ی ککسان ه ی خود را نداشت بهام و ناراحتت بروز خشی قدره حتی هستند ککسان کتر از ن بسیار خطرناک فرو خورده ای ت کی اس یخورند. بدیهه‌ها را فرو م و آ ب ی معیوه انرژی توده بر انباشتگه لحظه به لحظت چرا کن اس بروز آ ن ب بده تخری ی بن ظاهری نشاب بی معیوه انرژی و در نتیجه شدافزود ی ه یا تومور سرطان ک سکتی معمولاً با ی ن تخریب ت. تاثیر چنی ل اس مشغو یگردد. ن م نمایا

چاکرای شبکه خورشیدی را نیلوفر ۱۰ برگ می نامند چرا که همانند فرفره‌ای با ۱۰ پره چرخان در میانه بدن جای گرفته و تقریباً حد واسطی بین چاکرای پایینی و بالایی است.

۵) چاکرای قلبی: کانون عشق آدمی و دروازه دریافت عشق آسمانی، ناحیه‌ای در محور تقارن عمودی بدن و در مجاورت قلب فیزیکی است. این چاکرا یکی از دو چاکرای بسیار مهم در تکنیک مدیتیشن دو قلب است.

عشق به دیگران و ایثار و فداکاری غایت اعمال یک انسان می باشد. لازمه این کار عبور از خود است. اما عبور از خود با رنج و سختی دادن به جسم میسر نمی گردد. چرا که رنج و سختی، جسم را بدل به ویرانه‌ای غیر قابل عبور می کند.

به همین دلیل تمامی کسانی که به ریاضت‌های طاقت‌فرسا روی آورده‌اند هیچ‌گاه راه به جایی نبرده‌اند. برای آنکه ما بتوانیم به شیوه‌ای نیکو از جسم عبور کنیم باید آن را مبدل به گذرگاهی نیکوتر گردانیم. پس اولین قدم در عشق ورزیدن به دیگران دوست داشتن بی‌قید و شرط وجود خود است. حتی عشق به خداوند نیز از این گذرگاه می‌گذرد. مگر می‌شود که ما در پی خداوند باشیم اما نمایان‌ترین جلوه خلقت (خودمان) را ندیده بگیریم؟

چاکرای قلب کانون عشق وجود آدمی است. انرژی عشق از طریق این دروازه دریافت گردیده. وجود آدمی را لبریز نموده و آنگاه فوران عشق است که همچون آتشفشانی خروشان، همگان را دربر می‌گیرد. یک چاکرای قلب سالم و قوی، انرژی کل کالبد را تهیه و توزیع می‌کند. چاکرای قلب در میانه بدن واقع شده و لذا به خوبی می‌تواند عشق را به عدالت جاری کند. در طول تاریخ عرفا و بزرگان ما همگی سرچشمه عشق و خوبی بوده‌اند و شالوده تمامی حرکات آن‌ها (حتی هر دم و بازدمشان) را عشق به خود، عشق به دیگران و عشق به خداوندگار تشکیل داده است. پس از مدتی خود، دیگران و خدا همگی در یکدیگر محو شده و تنها عشق است که باقی می‌ماند.

ای خداوند یکی یار جفاکارش ده دلبر عشوه‌گر سرکش خونخوارش ده
تا بداند که شب ما به چه سان می‌گذرد غم عشقش ده و عشق ده و بسپارش ده

مولوی

چاکرای قلبی توسط کانال‌های انرژی متعددی با چاکرای شبکه خورشیدی در ارتباط بوده و بدین طریق آتش حسادت و نفرت با نسیم فرحبخش عشق خاموش می‌گردد.



نقش این چاکرا تأمین و تنظیم انرژی قلب، غده تیموس و دستگاه گردش خون می‌باشد. چاکرای قلبی نیز همانند چاکرای شبکه خورشیدی از دو بخش قرینه جلویی و پشتی تشکیل گردیده است. به این چاکرا نیلوفر ۱۲ برگ نیز می‌گویند چرا که از ۱۲ پره چرخان تشکیل یافته است.

هر عملی که به دفعات زیاد انجام گیرد باعث تحریک و تأثیرگذاری بر چاکرای خاصی می‌شود و در درازمدت این تغییرات می‌تواند ماندگار گردد. هرچه که چاکرای قلبی بزرگ‌تر، سالم‌تر و پرانرژی‌تر گردد سطح انرژی عمومی بدن بالاتر رفته و فرد دوست‌داشتنی‌تر و مهربان‌تر می‌گردد.

مدیتیشن شما را مهربان می‌کند اما راه بهتری برای به دست آوردن یک چاکرای قلبی ایده‌آل، پرداختن به امر درمانگری است. انواع شیوه‌های درمانی (حتی طب کلاسیک) باعث بهبود کارکرد چاکرای قلبی درمانگر و یا پزشک می‌گردد (البته به شرطی که آن پزشک به اصول انسانی مقید بوده و درمان بیمار تنها هدف او باشد) اگر شما یک پزشک مجرب و دوست‌داشتنی سراغ داشته باشید درمی‌یابید

که گویی همیشه در حال مراقبه کردن است. چرا که توجه به آلام دیگران و کوشش در جهت رفع دردهای آن‌ها، عملی بسیار نیک بوده و بیشترین فیض را برای خود پزشک یا درمانگر در پی خواهد داشت.

مدیتیشن دو قلب یکی از تمرین‌های مراقبه‌ای بسیار قوی می‌باشد که در اولین قدم یک چاکرای قلبی قدرتمند را برای شما به ارمغان می‌آورد. اگر شما دیگران را عاشقانه دوست داشته باشید دیگر نمی‌توانید از کسی نفرت داشته باشید و حسادت نیز دیگر جایی در وجود شما نخواهد داشت. عشق به دیگران، اولین دشمن یک سالک یعنی ترس را مغلوب خود می‌کند. اگر شما مرا دوست داشته باشید به هیچ وجه من نمی‌توانم برای شما ترسناک باشم. در واقع ترس ما ترس از دست دادن چیزی است. عشق بلاعوض، اصلاً منتظر چیزی نیست. پس هیچگاه چیزی را هم از دست نخواهد داد.

آنچه از عشق و انرژی چاکرای قلبی گفته شد آنی بود که به قلم محدود نگارنده به بند آمد. بدیهی است که تجربه عملی مدیتیشن یا پرداختن به درمان، هزاران هزار نکته و سخن ناگفته را در پی خواهد داشت. شاید با پرداختن به مراقبه و درمان و رجعت مجدد به این اسطوره آنچه به سخن نیامده را دریابید.

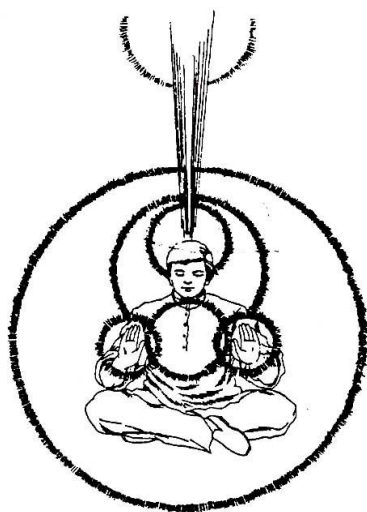
گر یک سر موی از رخ تو روی نماید
بر روی زمین خرقه و زنار نماند
گر برفکنی پرده از آن چهره زیبا
از چهره خورشید و مه آثار نماند

(۶) چاکرای گلو: این چاکرا در ناحیه گلو واقع گردیده است. هنگامی که آگاهی فرد تا این مقام بالا آمده انرژی از حالت زمینی عبور کرده و وارد مرحله‌ای مابین این دنیا و آن دنیا گردیده است.

چاکرای گلو ارتباط تنگاتنگی با چاکرای جنسی داشته و بر عملکرد آن تأثیر می‌گذارد.

در مواردی نظیر نازایی، این چاکرا به شدت مشکل پیدا کرده است. این چاکرا انرژی سخن گفتن را تأمین می‌کند هنگامی که کسی زیاد حرف می‌زند چاکرای گلو به شدت بزرگ و پرکار می‌گردد. اما اگر فرد همچنان به حرف زدن ادامه دهد فشار زیادی به این چاکرا وارد آمده و انرژی بسیار زیادی از طریق آن دفع

می‌گردد. در نتیجه چاکرای گلو بسته و کوچک می‌شود. عمل شگفت‌انگیزی همانند «سخن گفتن» که ما نمی‌دانیم چگونه صورت می‌گیرد ولی آن را هر روز و هر لحظه انجام می‌دهیم از دید انرژیکی تاحدی قابل بررسی می‌گردد. «حرف زدن» باعث از دست دادن انرژی می‌گردد بیشترین دفع این انرژی از طریق چاکرای گلو صورت می‌گیرد. این پرت انرژی آنقدر می‌تواند شدید گردد که باعث صدمه شدید به چاکرای گلو شده و در نتیجه چاکرا به منظور حفظ خود، مجبور به کوچک و جمع و جور کردن خود شود. اگر شما جزء آن دسته از افرادی هستید که عادت دارید زیاد حرف بزنید و از پرحرفی خود لذت می‌برید باید بدانید که این لذت بهای گزافی را در پی دارد و با دفع میزان انرژی زیادی همراه است! بددهنی یا کلمات زشت سریعاً چاکرای گلو را کثیف می‌کند. حکما گفته‌اند که «آدمی دو گوش دارد و یک زبان. پس باید دوبار بشنود و یک بار سخن بگوید» بدیهی است که عمل گوش دادن به سخنان دیگران، یک عمل دریافت انرژی است و چاکراهای فرعی گوش در این میان نقش بسزایی دارند. چاکرای گلو وظیفه تأمین و تنظیم انرژی گلو، غدد تیروئید و پاراتیروئید و سیستم لنفوی را برعهده دارد. در نتیجه عملکرد آن بر متابولیسم پایه بدن تأثیر می‌گذارد. نام دیگر آن نیلوفر ۱۶ برگ است چرا که از ۱۶ پره چرخان در وسط گلو تشکیل شده است.



تصویر ۷-۳: انرژی الهی در طی مدی نیشن دو قلب فرود می آید

کلیه کانال‌های بدن از ناحیه گلو عبور می‌کنند. انرژی‌ای که در چاکراه‌های پایینی تولید گردیده با رسیدن به چاکرای گلو مراحل تعالی را طی نموده و آماده برای استفاده جهت تجربیات روحانی می‌گردد. این تجربیات بیشتر در چاکراه‌های آجنا و تاج رخ می‌دهند و چاکرای گلو به عنوان تنها معبر این انرژی‌ها نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کند.

خلاقیت‌های روحانی ما ریشه در چاکرای گلو دارند. علاقه به هنر و خلق آثار انتزاعی و هنری نظیر سرودن شعر و ساختن موسیقی همگی در گرو فعالیت صحیح چاکرای گلو است. هنرمندان دارای چاکرای گلوی فعالی بوده و انرژی مورد نیاز برای خلق آثار هنری خود را از طریق این چاکرا تأمین می‌کنند. بدیهی است که این رابطه دوسویه است یعنی پس از خلق یک اثر هنری، آن اثر خود به منبع انرژی جهت چاکرای گلو بدل می‌شود. در نتیجه هرچه یک هنرمند در حرفه خود فعال‌تر باشد چاکرای گلوی قدرتمندتری را برای خود می‌سازد. این چاکرای قدرتمند بر عملکرد چاکرای جنسی نیز اثر مثبت بر جای گذاشته و

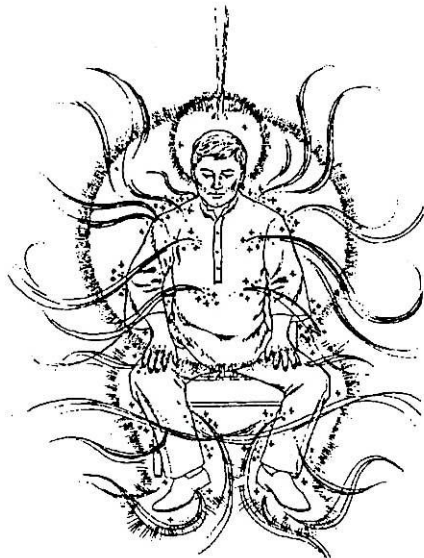
کمبودهای انرژیکی آن را تأمین می‌کند. در نتیجه اغلب هنرمندان از ارتباطات جنسی سالم و متکامل‌کننده‌ای برخوردار هستند.

۷) چاکرای آجنا: این چاکرا در ناحیه بین ابروها قرار گرفته تنظیم و تأمین غده هیپوفیز، غدد درون‌ریز و تا حد زیادی مغز را برعهده دارد. همچنین به خاطر موقعیت مکانی ممتازی که در بدن دارا بوده بر تمامی بدن اشراف داشته و بسیاری از فرایندهای انرژیکی خوب و بد، تحت تأثیر عملکرد این چاکرا صورت می‌گیرند.

از دیرباز آداب و سنن مختلفی میان آدمیان مرسوم بوده که به نوعی بر تحریک این چاکرا دخالت داشته‌اند. نمایان‌ترین آن‌ها شیوه نماز خواندن و نهادن سر به مهر می‌باشد. صرف‌نظر از جنبه اعتقادی، چنین شیوه تحریک کردن چاکرای آجنا و تماس دادن آن با خاک (مهر نماز) اثرات مثبت بسیاری را برای توده انرژی و گشتن آن تأثیر زیادی در تقویت «حس ششم» دارد. حس ششم اصطلاحاً به آن دسته از توانایی‌های آدمی گفته می‌شود که فرای حس‌های پنجگانه معمول است. شما با کمک حس بینایی خود می‌بینید، به کمک حس شنوایی خود می‌شنوید، به کمک حس چشایی خود طعم و مزه غذاها و خوردنی‌ها را تشخیص می‌دهید، به کمک حس بویایی خود انواع بوها را درمی‌یابید و بالاخره به کمک حس لامسه قادر به لمس کردن و حس کردن سردی، گرمی و فشار جسمی بر خود می‌باشید. هیچکس از قدرتی که شما در دیدن یک برنامه تلویزیونی یا محیط پیرامونتان دارید تعجب نمی‌کند هنگامی که بی‌هیچ زحمتی مشغول گوش دادن به موسیقی دلخواهتان هستید کسی شگفت‌زده نمی‌شود.

این مسایل کاملاً طبیعی هستند چرا که شما ابزاری را برای انجام دادن آن‌ها در اختیار دارید و این ابزار بر همگان مکشوف هستند. همه اطرافیان شما قادر به دیدن دو چشم زیبا در صورت شما هستند! اما مواردی پیش می‌آید که تعجب دیگران و حتی خود شما را برمی‌انگیزد. مثلاً ممکن است که شما برای اولین بار باشد که به مکانی می‌روید اما «حس» می‌کنید که این امکان برای شما خیلی

آشناست و انگار قبلاً هم به آنجا آمده‌اید. با مراجعه به خاطرات خود می‌بینید که چنین چیزی امکان نداشته و شما اولین بار است که آن مکان را می‌بینید. همینطور که غرق این «حس» خود گشته‌اید حس می‌کنید که این مکان یک سرایدار تکیده با لباس آبی و شلوار سیاه دارد. در نهایت تعجب دقیقی بعد پیرمردی لاغر را با پیراهنی آبی رنگ و شلواری سیاه می‌بینید که با چهره‌ای خندان به استقبال شما می‌آید. ممکن است نظیر چنین رویدادی به دفعات زیادی برای شما اتفاق افتاده باشد. اما هرچه فکر می‌کنید هیچ توجیهی برای آن پیدا نمی‌کنید. به هر ترتیب نمی‌توانید منکر آن هم گردید چرا که نه یکبار و دوبار بلکه به دفعات روی داده است. گاهی این «حس» دوطرفه می‌باشد اگر آن پیرمرد آبی‌پوش هم «حس» کند که چهره شما برای او خیلی آشناست و حتماً جایی شما را دیده تعجب شما چندین برابر می‌گردد.



تصویر ۸-۳: تنفس برای یکی، بوسیله تنفس برای یکی شما قادر خواهید بود
مقدار عظیمی پرانا یا انرژی حیات را جذب کنید.

یکی از نمونه‌های بسیار بارز این «حس» خواب دیدن‌های ما می‌باشد. مخصوصاً

خواب‌هایی که در مورد مسایل بسیار مهم زندگی خود می‌بینیم و چند روز یا چند ماه یا حتی چند سال بعد همه آن‌ها تعبیر می‌شود. طبیعی است که «دیدن» ما در خواب نمی‌تواند با چشم‌های معمولی باشد چرا که شما اولین کاری که برای خوابیدن انجام می‌دهید بستن چشمانتان است. ما چگونه می‌بینیم و آنچه می‌بینیم چیست؟ این سوالی است که ذهن بسیاری مردمان را به خود معطوف کرده است.

به دلیل آنکه کسی نتوانسته این سوالات را برای ما پاسخ دهد کم‌کم فراموش گردیده‌اند. هرازگاهی ممکن است یک خواب جدید یا تجربه جدید هم داشته باشیم اما دیگر در پی دانستن علت آن نیستیم و لذا این سوال مبدل به سوالی دیرینه از دوران کودکی ما می‌شود که تا همیشه برای ما بی‌جواب می‌ماند. نخستین قدم در یافتن چگونگی وقوع چنین اتفاقاتی، پیدا کردن ابزاری است که این کارها را می‌کند. این ابزار را می‌توان حس ششم (حسی علاوه بر حس‌های پنجگانه) نامید. با انجام تمرینات مراقبه‌ای و تقویت چاکرای آجنا، این تجربیات بیشتر نمایان گردید. حتی (همانند حس‌های دیگر) می‌تواند تحت کنترل درآید. به دلیل ساختار انرژی‌ی خانم‌ها، چشم سوم آن‌ها فعالتر بوده در نتیجه تجربیات این چینی بیشتری دارند. رسیدن انرژی ساخته شده در پایین به فرکانس چاکرای آجنا (440 spc) آن را بسیار لطیف نموده در نتیجه تجربه‌های روحی و لطیف بسیاری را در پی خواهد داشت. انرژی بدن با عبور از چاکرای گلو و رسیدن به چاکرای آجنا، از مرز هم گذشته و کاملاً جنبه آن‌دنیایی می‌یابد. باز شدن آجنا منجر به درک مستقیم و حالتی اشراق‌گونه می‌گردد. در این مقام آدمی قادر به «دیدن» بسیاری از نادیده‌ها می‌گردد.

از نظر اخلاقی، کسی که به این درجه می‌رسد ترس‌ها، دروغ‌ها و حسادت‌های خود را به عین «می‌بیند». او «می‌بیند» هنگامی که در حق دیگران بدی می‌کند، با خود چه می‌کند. همچنین خوبی‌ها و زیبایی‌ها را نیز «می‌بیند». درمانگری که قادر به گشودن این چاکرا گردیده، سوای از تکنیک‌های درمانی که آموخته، می‌تواند ماهیت واقعی بیماری را در وجود بیمار «بیند». او «می‌بیند» که فردی که

روبرویش به عنوان یک بیمار نشسته، چه با خود کرده که به این روز افتاده. او درمی یابد که آدمی به هنگام بیمار شدن چگونه می شود. بدیهی است هنگامی که بیمار را درمان کرده و سلامتی را به او باز می گرداند باز هم «می بیند» که بیمار چگونه شد که سلامت شد.

چهار حرف «د»، «ی»، «د» و «ن» به هیچ وجه نمی توانند مبین مفهوم واقعی «دیدن» شوند. امید است که خواننده عزیز با همت خود و عمل به تکنیک‌هایی که در پی می آید بتواند چگونگی «دیدن» را به عینه تجربه کند.

چاکرای آجنا بر سلسله اعصاب، غده هیپوفیز و کارکرد چشم چپ تأثیر می گذارد. غده هیپوفیز غده‌ای است که با ترشحات هورمونی خود، ترشحات تمامی غدد بدن را تنظیم می کند. چاکرای آجنا به صورت غیرمستقیم بر عملکرد تمامی بدن تأثیر می گذارد.

افکار ما در چاکرای آجنا تجمع پیدا می کنند. هرچه مشغله و کارکرد ذهنی شما بیشتر باشد چاکرای آجنا بزرگتر شده و با سرعت بیشتری می گردد. اگر افکار منفی بوده و ناشی از ترس، حسادت و نفرت باشند انرژی‌ای که در این چاکرا به چرخش درمی آید آلوده و کثیف گردیده و در جلوی سر، انباشتگی انرژی غیرقابل تحملی ایجاد می شود. سر به شدت سنگین می گردد. این ما هستیم که خوراک این چاکرا را فراهم می کنیم.

اگر مطابق آنچه در تکنیک‌های NLP گفته می شود «مثبت اندیش» باشیم، انرژی لطیف و تمیزی برای این چاکرا فراهم نموده‌ایم که این انرژی در این چاکرا به چرخش درآمده و سپس فکر مثبت شما به تمامی بدن منتشر می گردد. اگر منفی نگر باشیم انرژی آلوده‌ای در این چاکرا به چرخش درآمده و آن هم به تمامی بدن منتشر می گردد.

غالباً افکار منفی‌ای که به ما هجوم می آورند بسیار بیشتر از افکار مثبت هستند. تمامی ترس‌ها (ترس از رد شدن در امتحان، ترس از بی پولی، ترس از مسخره شدن توسط دیگران و...) و اضطراب‌های ما به صورت غذای مسمومی خوراک آجنا را فراهم می کنند.

عمل به تکنیک‌های NLP به تنهایی نمی‌تواند موازنه‌ای بین افکار مثبت و منفی ما ایجاد کند. به محض خسته شدن و انجام ندادن تکنیک، یا هنگامی که مشکل غیرمترقبه‌ای روی می‌دهد، دومرتبه افکار منفی با شدت هرچه تمامتر به ما هجوم می‌آورند. این موضوع در مورد تکنیک‌های مدیتیشن هم صادق است (البته اگر فرد مدت زمانی طولانی را به اجرای این تکنیک‌ها بپردازد می‌تواند به ثباتی از نظر اخلاقی و انرژیایی برسد).

آنچه که در این میان می‌تواند کمک زیادی به چاکرای آجنا بکند خوابیدن است. هنگامی که ما می‌خواهیم دیگر فکر نمی‌کنیم در نتیجه چاکرای آجنا مجالی برای تصفیه و تبدیل افکار منفی پیدا می‌کند. خواب شبانه، فرصت ذی‌قیمتی است که نصیب چاکرای بدن می‌گردد تا به دور از مزاحمت‌های شعور خودآگاه ما، وظیفه طبیعی و اصلی خود را در جهت حفظ و نگهداری بدن انجام دهد.

چاکرای آجنا دارای ۹۴ پره اصلی و ۲ بخش فرعی است که به آن نیلوفر ۹۶ برگ می‌گویند. اگر روند افزایش تعداد گلبرگ‌های چاکرا را از چاکرای قاعده‌ای تا آجنا دنبال کنیم ملاحظه می‌شود که مسیر متعالی شدن انرژی حالت تصاعدی داشته و خصوصاً از گلو تا آجنا به اندازه ۵ برابر کل مسیر، انرژی متعالی می‌شود.

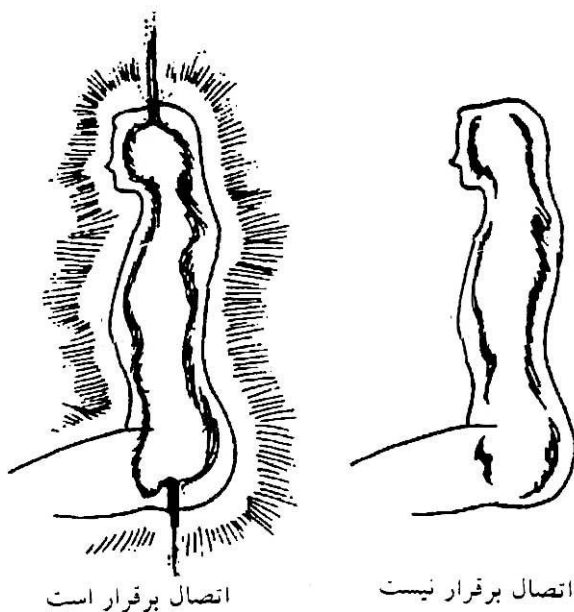
۸) چاکرای تاج: این چاکرا در بالای سر در ناحیه ملاج واقع گردیده و اصلی‌ترین نقطه ورود انرژی حیاتی به بدن می‌باشد. انرژی دریافتی توسط این چاکرا تأمین‌کننده انرژی مورد نیاز غده پینه‌آل، مغز و تمامی کالبد آدمی می‌باشد.

این چاکرا نقطه پایان انرژی ارسالی از پایین است. انرژی‌ای که بدین حد از آگاهی رسیده صرف مکاشفات عمیق روحانی می‌شود. آگاهی چاکرای تاج را آگاهی بودایی می‌نامند. گونه‌ای اشراق. باز شدن این چاکرا باز شدن پنجره‌ای رو به دنیای دیگر است. دنیایی که زمانی از آنجا آمده‌ایم.

هنگامی که نوزادی به دنیا می‌آید. چاکرای تاج و قاعده‌ای فعالی دارد و بقیه چاکراها بسته هستند. به مرور که آهنگ زندگی آغاز می‌شود چاکرای تاج بسته شده و تمام انرژی حیاتی در پایین بدن متمرکز می‌شود. این انرژی در طول

زندگی فرد، یکی یکی پله‌های مختلف چاکراها را از قاعده‌ای تا تاج طی کرده و زمانی دوباره به تاج می‌رسد. روند خلقت از دید انرژی‌تیکی همین جریان انرژی رو به بالاست. انرژی به مرور به چاکراهای بالایی می‌رسد و متعالی‌تر و ظریف‌تر می‌گردد.

به درستی نمی‌توان گفت این انرژی از کجا می‌آید و به کجا می‌رود. اما در حد امکان می‌توان روند تغییر و تبدیل آن در طول زندگی را بررسی نمود. شاید کورسویی در این دنیای تاریک نمایان شود.



هر چیزی را غایتی است و غایت هر چیزی نقطه آغاز چیز دیگری است. در ابتدای زندگی، آنگاه که متولد می‌شویم غایت چیزی بوده‌ایم و نقطه آغاز خود گشته‌ایم. بار امانتی به ما داده شده که با «زندگی کردن» خود آن بار را به غایتی رسانده و در قالبی دیگر، در جایی دیگر، این بار به غایت رسیده، آغازگر راه

دیگری است. شاید با ذهن محدود خود نتوان آغاز و پایان این بازی را دریافت اما با شناختن بیشتر اجزاء و قوانین این بازی، می‌توانیم بازی خود را به شیوه‌ای بهتر انجام دهیم.

چاکرای تاج دروازه دریافت الهامات است. آنچه از هستی برتر به ما وحی می‌شود از این طریق است. تمامی عبادات و مراقبه‌های ما سعی در باز نمودن این دریچه می‌کنند. اعمال فیزیکی خاص نیز در تحریک آن موثرند. عمل مسح سر که به هنگام وضو گرفتن انجام می‌گیرد از جمله اعمالی ساده و بسیار موثر در فعال شدن این چاکراست.

چاکرای تاج معمولاً در افراد بیمار به شدت بسته و کوچک گردیده است. در نتیجه ارتباطات معنوی آن‌ها نیز کمتر می‌گردد. به هنگامی که کالبد انرژی بیمار می‌گردد در عملکرد چاکراها اختلال ایجاد شده و دیگر انرژی سالم و کافی تولید و به بالا ارسال نمی‌گردد. در نتیجه چاکراهای بالایی دیگر تغذیه نشده و قادر به انجام وظایف خود از جمله تجربیات معنوی نمی‌باشند.

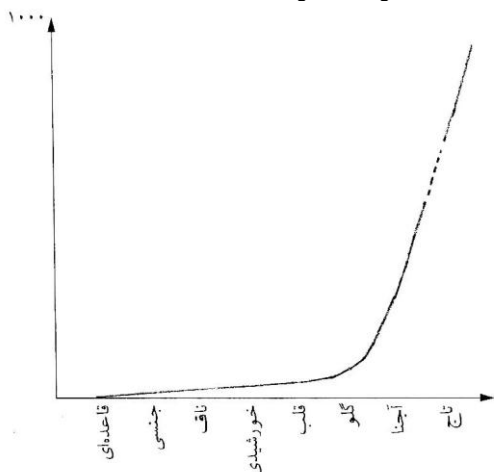
هنگامی فرد می‌تواند واقعاً رو به خدا آورد که از نظر جسمی کاملاً سالم و سر حال باشد. با ریاضت کشیدن و مرارت دادن به جسم و با گوشه‌گیری و جدا شدن از مردم نمی‌توان به خدا رسید. راه خدا از میان مردم می‌گذرد و شیوه قدم زدن در آن، زندگی کردن است. زندگی کردن تا آخرین قطره‌های حیات. به همین دلیل عرفا و بزرگان، بزرگترین موهبت آدمی را «زندگی کردن» می‌دانند و پیش از انجام هر کاری، سجده شکر به جای آورده و از خداوند به خاطر حیاتی که به آن‌ها ارزانی داشته تشکر می‌کنند. به هنگام سخن گفتن و راز و نیاز با خداوند، سخنی به جز حمد و سپاس و شکرگزاری نمی‌توان بر زبان راند. چرا که عالم همگی جلوه رحمت اوست.

از نظر تکنیکی هر نوع مدیتیشنی چاکرای تاج را به همراه یک چاکرای دیگر فعال می‌کند. آن چاکرای دیگر بسته به هدف از اجرای آن تکنیک خاص مشخص می‌شود. به عنوان مثال در تکنیک TC تأکید بیشتر بر دو چاکرای تاج و آجنا می‌باشد و تقویت حس ششم و

روشن‌بینی به همراه قابلیت دیدن هاله‌ها مد نظر اوست. در مدیتیشن دو قلب بر دو چاکرای تاج و قلب توجه می‌شود و مراقبه‌کننده قلب خود را با قلب خداوند (دو قلب) پیوند می‌دهد.

چاکرای تاج را نیلوفر ۱۰۰۰ برگ هم می‌گویند زیرا هزار پره چرخان به گونه‌ای شگفت‌انگیز در بالای سر انسان به چرخش و تالولو مشغول‌اند. این تاج هزار پره هر انسانی را بدل به شاهزاده‌ای می‌کند که جانشین خداوند در زمین است. بدین گونه باریتعالی آدمی را آفرید و تاجی از خرد و آگاهی بر سر او نهاد و بر او منت گذاشت.

رسیدن انرژی حیاتی به این درجه و مقام، چشیدن آگاهی خداوند است و به نوعی خدایگونه شدن. این چاکرا در هنگام تولد باز است سپس انرژی آن کاهش یافته تا آدمی با «زندگی کردن» خود دوباره این دریچه را بگشاید. به همین سبب ما در زندگی خود دنبال آنی هستیم که زمانی بوده‌ایم و به دنبال موهبتی هستیم که زمانی داشته‌ایم. این بار امانتی است که بر گردن انسان نهاده شده است. بار رسیدن از خود به خود.



انرژی حیات

هنگامی که از زاویه انرژی‌کی به خود و دنیای پیرامون خود می‌نگریم می‌بینیم که

چیزی بیش از یک نقطه انرژی با فرکانس خاصی نیستیم. آنچه که باعث تمایز من از شما یا تمایز شما از دیگران می‌گردد فرکانس انرژی شماست. کره زمین هم چیزی بیش از یک بسته عظیم انرژی نیست. بسته‌ای که مدام در حال تبادل انرژی با آن هستیم (به کمک چاکرای فرعی که در کف پاهایمان وجود دارند) و در آن نشو و نما می‌کنیم.

در ادبیات عرفانی زمین را مادر می‌دانند و از اصطلاح «زمین مادر» استفاده می‌کنند.

زمین همانند مادری مهربان است. همیشه چیزی برای دادن به فرزند دل‌بندش دارد و همیشه مأمونی است مطمئن برای آرام گرفتن فرزند. شرایط زندگی به گونه‌ای گردیده است که ما کمتر با این مادر مهربان در ارتباط هستیم (همچنان که بسیاری پدر و مادر واقعی خود را نیز فراموش کرده و در خانه سالمندان رها کرده‌اند).

چرم، ابریشم، پلاستیک و کائوچو عایق انرژی هستند. پوشیدن کفش‌های چرمی یا جوراب‌های ابریشمی و پلاستیکی مانع ارتباط متقابل چاکراهای فرعی کف پا و زمین می‌گردد. توصیه نمی‌شود با پای برهنه راه بروید اما می‌توانید هفته، ماه یا حتی سالی یک بار به دامن طبیعت پناه برده و با پای برهنه خود را در آغوش «زمین مادر» رها کنید. زمین مادر را حس کنید. این تنها راهی است که زمین مادر می‌تواند با شما صحبت کند. زمین مادر همانند مادر واقعی شماست. مهربان و صبور. او هم‌اکنون به شما نگرسته و منتظر آن روز است که برهنه پای و نه با تندی بلکه با مهربانی و توجه بر روی آن قدم گذارید. به راستی سهراب به کدامین زخم چنین سروده که:

«گاه زخمی که به پا داشته‌ام

زیر و بم‌های زمین را به من آموخته است»

حالت نشستن بر روی زمین به منظور دریافت بیشترین انرژی به گونه‌ای است که کف پاها و کف دست‌ها روی زمین باشد. در این حالت می‌توان با هر دم، انرژی پاک و پاکیزه زمین را به درون کشیده و با بازدم انرژی مصرف شده را به

آن برگرداند.

به منظور لذت بیشتر می‌توانید در این داد و ستد با زمین مادر هم‌کلام شده و با آن درد و دل کنید! به هنگام استفاده از انرژی زمین باید توجه نمود که زمین آن منطقه تمیز بوده و از زیر آن لوله فاضلاب یا چاه فاضلابی رد نشده باشد.

باز هم خواننده عزیز را متوجه این نکته می‌کنم که کل روند هستی و تمامی اتفاقاتی که روی می‌دهد چیزی جز جابجایی انرژی مابین توده‌های مختلف انرژی نمی‌باشد. کل داستان تاریخ از ابتدا تاکنون می‌تواند بیانگر عمر شما تا لحظه کنونی گردد. شما نمی‌دانید که از کجا آمده‌اید و به کدام دلیل و برهان در زهدان زنی حیات یافته‌اید. همچنان که مشخص نیست کل کائنات در زهدان کدام قادر و چرا خلق گردیده است.

صدها سال پیش رابطه انسان با مادر زمینی بسیار بهتر از الان بود. مرد دنیای کهن کفش به پا نداشت. در نتیجه هیچگاه نمی‌توانست با تحکم و تندی بر زمین گام نهد. همیشه در کوه و دشت و طبیعت در گشت و گذار بود. کوه منع عظیم انرژی زمینی است. بسیاری در دره‌های مجاور محل سکونت خود، شفا می‌یافته‌اند. سرخپوست‌ها به منظور درک بیشتر انرژی زمین مادر، خود را تا گردن در ماسه‌ها دفن می‌کردند.

هم‌اینک آدمی کفش‌های چرمی به پا می‌کند، با غرور و نخوت پا بر زمین می‌کوبد و گویی مهر دیرین را به کلی فراموش کرده است. انسان عصر حاضر دیگر به بچه خود اجازه خاکبازی کردن نمی‌دهد و گرد و خاک روی لباس خود را با دستمال کاغذی می‌زداید! انسان عصر حاضر دیگر در دره‌ها شفا نمی‌یابد چرا که با نوع پوشش ظاهری خود (انواع کفش و لباس‌های چرمی و ایریشمی) و همچنین با نوع پوشش باطنی خود (تعصبات و کبر و نخوتی که چشمان او را به سوی واقعیات بسته) راه مهر و محبت زمین را بر خود بسته است.

به همین منوال رابطه آدمی با پدر و مادر خونی خود نیز تغییر کرده است. زمانی پسر خانواده تا سن ۲۰ سالگی در کنار پدر و مادر و در همان اتاق کاهگلی رشد و نمو می‌کرد. هنگام ازدواج نیز اتاقکی گلی در گوشه حیات سرسبز خانه بنا

می‌کرد و پس از مدتی، نوه‌ها دنیا را به کام پدر بزرگ و مادر بزرگ خانه شیرین می‌کردند. هم‌اینک آدمی طفل دردانه خود را به مهد کودک می‌سپارد. طفل بیچاره به جای بوییدن و مکیدن پستان مادر باید انواع شیرخشک‌ها را تجربه کند. انسان مغرور پس از مدتی پدر و مادر خود را به آسایشگاه سالمندان می‌سپارد و لذا تمامی پل‌های امن محبت را پشت سر خود ویران می‌کند.

شاید محبت به پدر و مادر جزو اخلاقیات باشد شاید صله رحم جزء دین و آیین باشد و شاید پس زدن دست کسی که از او حیات گرفته‌ایم به دور از انصاف باشد؛ اما سوای همه این‌ها، ارتباط داشتن با پدر و مادر یعنی غوطه‌ور بودن در توده انرژی که شما هم جزیی از آن بوده‌اید نقطه انرژی پایه‌ای که با کمال میل تمامی کاستی‌های انرژی شما را تأمین کرده و بار انرژی اضافی شما را به جان می‌خرد تا شما آرامش یابید.

تو آنی که از یک مگس رنجه‌ای که امروز سالار و سرپنجه‌ای ما بیشتر در طبقات زندگی می‌کنیم. مخصوصاً در شهرهای بزرگ باید خیلی خوش‌شانس باشید تا خانه یا محل کار شما در مجاورت زمین یا طبقه همکف باشد. نگاهی به پیرامون خودتان بیندازید. هم‌اکنون در طبقه چندم آپارتمان هستید؟

شایسته است که به هنگام پرداختن به مراقبه، کف پاها را بر زمین گذاریم. هرگز پاهای خود را روی هم نیندازید. این عمل باعث دریافت بیشتر انرژی زمین می‌گردد. به خاطر آنکه در حین مراقبه هوشیاری فرد به لایه‌های ظریف مغز منتقل گردیده و فرد وارد خلسه می‌شود. در این حالت جسم فیزیکی لخت و بی‌حس و سنگین می‌گردد. لذا بهتر است به شیوه‌ای برای مراقبه بنشینیم که کمترین فشار به جسم ما وارد گردد.

از هر لحاظ باید اسباب آسایش جسم را فراهم نماییم تا بتوانیم چند دقیقه‌ای از بند جسم رها گردیده و تجربه‌ای ماوراء جسم داشته باشیم. این عمل کاری جدید نیست. دقیقاً همان کاری است که شما به هنگام خوابیدن انجام می‌دهید. خاموش کردن تلویزیون، تاریک کردن اتاق خواب، پوشیدن لباس راحتی، دراز

کشیدن در بستر همه و همه مقدماتی است که باعث راحتی جسم شما گردیده و کمک می‌کنند تا بتوانید بهتر بخوابید.

به نوعی به هنگام انجام مراقبه نیز باید مقدمات آمادگی جسم را فراهم کنیم. اکثر افراد نسبت به آماده کردن این مقدمات توجهی نمی‌کنند لذا نمی‌توانند تجربیات عمیقی داشته باشند (شیوه کامل نشستن به هنگام مراقبه در صفحات آتی بیان می‌گردد).

یکی دیگر از منابع عظیم انرژی حیاتی خورشید است. در دنیای فیزیکی، خورشید حیات‌دهنده و نور مطلق است. زنجیره حیات از گیاهان شروع می‌گردد. گیاهان به کمک سبزینه کلروفیل خود و انجام عمل فتوسنتز قادر به دربند کشیدن انرژی خورشید می‌گردند. این آغاز حیات است. در پی رشد یک گیاه، علفخواران و گوشتخواران زنجیره غذایی طولی را ایجاد می‌کنند.

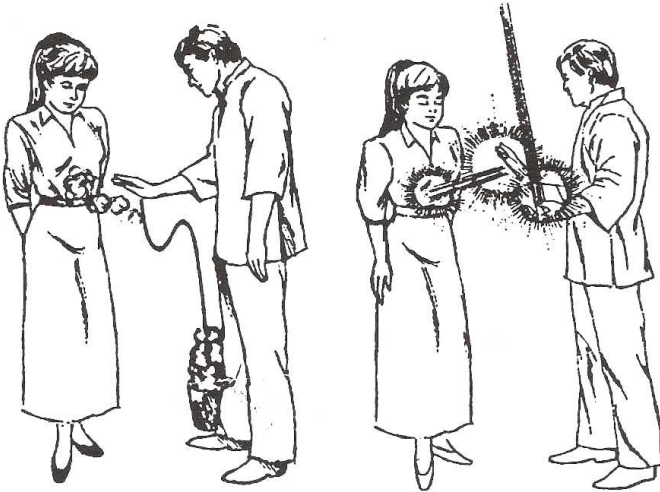
در پی هر خوردن و خورده شدن، انرژی حیاتی که در ابتدای این زنجیره به ودیعه نهاده شده است تغییر شکل داده و منتقل می‌گردد.

انرژی حیاتی خورشید بسیار قوی است به طوری که استفاده مستقیم از آن می‌تواند برای آدمی خطرناک باشد. به منظور استفاده از پرانای خورشید می‌توان به هنگام صبح زود و هنگامی که خورشید مهربان هنوز خیلی مهربان نشده! در زیر نور آن چشم‌ها را بسته و دست‌ها را باز و تصور کنیم که با انجام یک دم عمیق، انرژی خورشید به درون ما کشیده می‌شود. انجام روزانه این کار برای مدت طولانی توصیه نمی‌شود چرا که میزان انرژی خورشید بسیار زیاد بوده و این انرژی می‌تواند منجر به افزایش تقسیم میتوز در بدن و سرطان گردد.

استفاده غیرمستقیم از پرانای خورشید کم‌خطرتر است. انجام این کار بسیار ساده است. می‌توانید لیوانی آب را به مدت ۲۰ دقیقه پشت شیشه پنجره و در معرض نور خورشید گذاشته سپس نوش جان کنید. تمام آنچه که ما استفاده می‌کنیم به نوعی انرژی خورشید را در خود نهفته دارد. میوه‌ها، سبزیجات و حتی حیوانات دیگر نظیر گاو و گوسفند.

از پرانای خورشید می‌توان به عنوان یک پرانای ضدعفونی کننده بسیار مناسب

سود برد. به هر کجا که نور خورشید برسد آن محیط کاملاً تمیز می‌شود. توصیه می‌شود هر روز، به مدت چند دقیقه پرده‌های اتاق‌هایتان را به کناری بزنید تا خورشید مهربان بتواند بستر گرم شما را ایمن تر و پاک تر نماید.



جارو کردن موضعی

انرژی دهی

«پرده را برداریم (سهراب سپهری)

بگذاریم که احساس هوایی بخورد»

علاوه بر زمین و خورشید، یکی از مهمترین منابع پرانای حیات‌بخش، هوای پیرامون ماست، استفاده از پرانای هوا آسانتر از انواع دیگر پرانا بوده و در دسترس تر می‌باشد. پرانای هوا به کمک آمدوشد منظم هوا به درون شش‌ها جذب بدن می‌گردد. مهمترین کار برای استفاده بیشتر از پرانای هوا، اصلاح شیوه تنفسی مان است. برای انجام یک مدیتیشن عمیق و خوشایند نیز توجه به شیوه صحیح نفس کشیدن بسیار تأثیرگذار است. به منظور آشنایی با شیوه تنفس بهتر است اجزای یک تنفس کامل را پیدا کنیم. یک تنفس کامل از ۴ جزء تشکیل شده است: (۱) دم که عبارت است از فرو بردن هوا به درون شش‌ها و کیسه‌های هوایی (۲) مکث پس از دم (حبس پر) که عبارت است از مدت زمانی

که شش‌ها آکنده از هوا باقی می‌مانند (۳) بازدم که عبارت است از بیرون دادن هوا (۴) مکث پس از بازدم (حبس خالی) که عبارت است از فاصله زمانی بین بازدم و دم بعدی.

عامه مردم جریان تنفس را چیزی بیش از آمد و شد پیاپی دم و بازدم نمی‌دانند و کمتر کسی به مکث‌ها یا شکاف‌های بین دم و بازدم توجه می‌کند.

جریان هوا به عنوان محملی برای پرانا عمل می‌کند. هرچه که ما بتوانیم میزان بیشتری هوا را در مدت زمان بیشتری در شش‌ها نگه داریم باعث جذب بیشتر پرانا توسط بدن گردیده‌ایم. متأسفانه دم و بازدم سریع (یعنی آنچه که همگان انجام می‌دهند) مانع جذب پرانا می‌گردد. پرانا به سرعت وارد بدن گردیده و در شش‌ها جریان می‌یابد و قبل از آنکه مجال جذب شدن داشته باشد توسط یک بازدم سریع به بیرون ریخته می‌شود. این شیوه تنفس نه تنها انرژی حیاتی مورد نیاز را عاید ما نمی‌کند بلکه مانع از انجام وظیفه فیزیکی تنفس نیز می‌گردد. وظیفه تنفس در دنیای فیزیکی، تهیه اکسیژن و دفع دی‌اکسید کربن حاصل از سوخت و ساز بدن است. مبادله اکسیژن و دی‌اکسید کربن در نوک آلوئل‌ها (کیسه‌های ریز هوایی) صورت می‌گیرد. رگ‌هایی که از قلب خون تیره و آکنده از دی‌اکسید کربن را به شش‌ها می‌آورند در مجاورت این کیسه‌هایی هوایی قرار گرفته و مبادله صورت می‌گیرد. هر چقدر که زمان این مجاورت، بیشتر گردد و میزان جابجایی اکسیژن و دی‌اکسید کربن و در نتیجه میزان اکسیژن‌گیری بدن بیشتر می‌شود. مکث بین دم و بازدم این زمان را افزایش داده و باعث جذب اکسیژن بسیار بیشتری می‌گردد.

قدم دوم نحوه برخورد با هریک از این اجزاء است. ابتدایی‌ترین کاری که برای ایجاد نظم تنفسی می‌توان انجام داد برابر نمودن طول دم و بازدم‌ها است. اکثر مردم بازدم‌های بسیار سریعی دارند. در صورتی که هر چقدر طول بازدم بیشتر شود آرامش بیشتری نصیب ما می‌گردد. خون نیز مجال بیشتری برای تبادل دی‌اکسید کربن خود با اکسیژن تازه دارد. به عنوان یک فرمول تنفسی نسبت‌های ۶-۱-۱-۶ نسبت‌هایی ساده و مفیدی است. ۶ ثانیه دم، ۱ ثانیه مکث، ۶ ثانیه بازدم

و ۱ ثانیه مکث. این روند مدام تکرار می‌گردد. فرمول دیگری که کمی سخت‌تر است و قدرت بیشتری نیز دارد نسبت ۳-۷-۳-۷ است. ۷ ثانیه دم، ۳ ثانیه مکث، ۷ ثانیه بازدم و ۳ ثانیه مکث. در این فرمول طول مکث‌ها بیشتر گردیده لذا پرنای بیشتری را عاید بدن می‌کند. در ادامه برای شروع فرمول ۶-۱-۶-۱ توصیه می‌گردد. به مرور که کارآموز کنترل بر تنفس خود را به دست آورد می‌تواند از فرمول ۳-۷-۳-۷ استفاده کند. نکته‌ای که تا آخر تمرین‌ها باید رعایت شود آن است که به هیچ وجه نباید هیچگونه فشاری بر بدن وارد گردد. اگر به مرور تمرین‌ها را بیشتر و سخت‌تر کنیم بدن حالت طبیعی خود را حفظ نموده و نتیجه کار سودمندتر می‌گردد.

از تغییرات عدیده دیگری که باید در نحوه تنفس ایجاد شود تبدیل آن از حالت سینه‌ای به شکمی می‌باشد. هنگامی که می‌خواهید چند تنفس عمیق و خوب بکشید با شدت هوا را به درون سینه‌ها کشیده؛ قفسه سینه را بیرون داده، شکم را به داخل فرو می‌برید. این شیوه تنفسی است که در تمامی دنیا مصطلح بوده و همه ورزشکاران بدین شیوه نفس می‌کشند. یادتان باشد که بیشتر ورزشکاران حرفه‌ای پس از اتمام دوره حرفه‌ای‌شان دچار ناراحتی‌هایی مانند بزرگ شدن کاذب قفسه سینه یا بزرگ شدن قلب می‌گردند. بسیاری از فوتبالیست‌ها در سن ۳۵ سالگی بازنشسته شده و مشکلات آن‌ها تازه شروع می‌شود.

بیباید این پدیده را دقیق‌تر بررسی کنیم. در تنفس قفسه سینه‌ای هنگامی که دم صورت می‌گیرد حجم هوای زیادی وارد شش‌ها شده و شش‌ها همانند یک بادکنک باد می‌شوند. در همین حین پرده دیافراگم به همراه امعاء و احشاء شکم به بالا فشار آورده و شکم، تو می‌رود. این همانند آن است که بادکنکی را پر باد کنید و همزمان آن را در تنگنا قرار دهید. طبیعی است که بادکنک بیچاره فشار زیادی را باید تحمل کند.

پس از مدتی این فشار به قفسه سینه منتقل شده و در درازمدت باعث جلو آمدن کاذب قفسه سینه می‌گردد. همچنین فشار این بادکنک به قلب باعث بزرگ شدن کاذب قلب نیز خواهد گشت. این شیوه تنفسی مانع انجام بهینه مهم‌ترین وظیفه

عمل تنفس (مبادله اکسیژن تازه با دی‌اکسید کربن) می‌گردد چرا که این عمل باید در کیسه‌های هوایی انجام پذیرد. با فشار آوردن پرده دیافراگم به شش‌ها کیسه‌ها بسته می‌شوند در نتیجه دیگر مبادله آنچنانی نمی‌تواند صورت گیرد.

انجام بازدم مناسب و تخلیه کامل هوا به هنگام بازدم نیز بسیار مهم است. در تنفس قفسه سینه‌ای به هنگام بازدم شکم به جلو آمده و پرده دیافراگم پایین می‌رود لذا فشار بر روی شش‌ها برداشته می‌شود. همانند آن است که بخواهیم باد بادکنکی را خالی کنیم و فشاری که به آن وارد می‌کرده‌ایم را نیز برداریم. طبیعی است که در این حالت تخلیه کامل نمی‌تواند صورت پذیرد و میزان هوای مرده (هوایی که درون شش‌ها باقی می‌ماند) افزایش می‌یابد. ملاحظه می‌کنید که انجام تنفس قفسه سینه‌ای (یعنی تنفسی که در بین عامه و حتی ورزشکاران مصطلح بوده) سراسر پر از عیب و ایراد می‌باشد. در چنین حالتی نه دم و نه بازدم به خوبی انجام نمی‌شود.

ورود پرانا به همراه هوا به درون شش‌ها و مواجه شدن آن‌ها با آلوتل‌های بسته همانند آن است که غذای لذیذی را برای شخص بسیار گرسنه‌ای آورده اما آن را به او ندهیم بلکه غذا را نشان او دهیم. این غذای لذیذ به هنگام بازدم دوباره از دسترس آدم گرسنه دور می‌شود! می‌بینید که امری که هر روز بیش از $16 \times 10^3 \times 24$ بار تکرار می‌شود را تاکنون اشتباه انجام می‌داده‌ایم. می‌توانید حساب کنید که اگر تنها ۲۰ سال سن دارید تا به حال چند بار اشتباهی نفس کشیده‌اید و اگر این میزان تنفس صحیح را انجام داده بودید چه حجم عظیم انرژی پرانای را دریافت می‌کردید! نگران نباشید از هم‌اکنون تا آینده نفس‌های زیادی باقی مانده، می‌توانید آن‌ها را درست انجام دهید!

حال نوع دیگر تنفس یعنی تنفس شکمی را بررسی می‌کنیم. به هنگام انجام دم می‌توان عضلات دیافراگم را پایین داده و شکم را بیرون دهیم. در این هنگام فشار منفی‌ای در زیر شش‌ها ایجاد شده، در نتیجه حجم هوای زیادی وارد شش‌ها می‌گردد. این حجم عظیم هوا هیچ فشار جانبی بر قفسه سینه و قلب ایجاد نمی‌کند بلکه فشار عمودی حاصله باعث باز شدن کامل آلوتل‌ها می‌گردد. حجم

هوای مبادله شده بیشتر می‌گردد.

به هنگام انجام بازدم نیز پرده دیافراگم بالا آمده و امعاء و احشاء شکم به شش‌ها فشار وارد آورده باعث تخلیه کامل هوا می‌گردد. این عمل باعث به حداقل رسیدن حجم هوای مرده شش‌ها می‌گردد.

یک تنفس پرانیکی عبارت است از دم و بازدم‌های مرتب و منظم که در بین هرکدام از آن‌ها مکث قابل توجهی وجود دارد و با انجام دم و بازدم پرده دیافراگم و عضلات شکم جلو و عقب می‌رود. در تمرین‌های پیشرفته‌تر به تدریج باید طول بازدم را افزایش داده و در ایده‌آل‌ترین حالت طول بازدم را به دو برابر طول دم رساند (علم تنفس و اسرار آن دنیای وسیعی را شامل شده و در شاخه‌ای از یوگا به نام پرانایاما بررسی می‌گردد).

زمین، خورشید و هوا منابع اصلی پرانا می‌باشند و هرکدام نوع پرانای خاصی را ایجاد می‌کنند. از نظر درمانی پرانای زمین سنگین بوده و مصرف زیاد از حد آن مناسب نیست اما برای برخی موارد همانند شکستگی‌ها بسیار سودمند بوده و با باز کردن چاکراه‌های کف پا و چاکرای قاعده‌ای و جنسی کسی که دچار شکستگی استخوان گردیده سرعت بهبودی را تا ۱۰۰ درصد می‌توان افزایش داد.

در عمل بیشتر از منابع غیرمستقیم پرانا بهره می‌بریم. منابعی که بیشتر در دسترس بوده و هر سه منبع را تا حدی در خود دارا هستند.

یکی از بهترین منابع ثانویه پرانا آب می‌باشد. آب بستر مناسبی برای انرژی حیاتی بوده و همانگونه که در دنیای فیزیکی به عنوان «مایه حیات» نامیده می‌شود در دنیای انرژی نیز حیات دهنده می‌باشد. در طب آیورودا توصیه می‌شود که همیشه آب ولرم نوشیده شود. آب ولرم پرانای بیشتری نسبت به آب سرد در خود دارد. انرژی پرانایی نیز از قانون اسمزی تبعیت می‌کند و همیشه از جایی که بیشتر است به جایی که کمتر است جریان می‌یابد. اگر یک انرژی درمان بخواهد لیوان آبی را انرژی داده به شما بدهد از آب سرد استفاده می‌کند علت آن است که آب سرد انرژی پرانایی کمتری داشته و لذا میزان پرانای

بیشتری را می‌تواند دریافت کند، در نتیجه آکنده از انرژی شفابخش انرژی درمان می‌گردد. آب انواع انرژی‌ها را می‌تواند به خود جذب کند. شاید این اتفاق برای شما هم روی داده باشد که در یک مجلس میهمانی یا در خیابان با کسی احوالپرسی کرده و بی‌اختیار از او خوشتان می‌آید. دلتان می‌خواهد بیشتر با او صحبت کنید و کاملاً سرحال می‌گردید. هنگامی که از هم جدا می‌شوید کاملاً سرحال گردیده و همه چیز را به گونه‌ای دیگر می‌بینید. گویی آسمان آبی‌تر شده و خیابان‌ها را تمیز کرده‌اند. با خود می‌گویید «چه روز خوبی!» حالت دیگر هنگامی است که در برخورد با شخصی کاملاً ناامید و خسته شده، گویی گلویتان خشک شده و دیگر طاقت صحبت کردن ندارید. می‌خواهید از دست او فرار کنید حتی اگر در اتوبوس پهلوی او نشسته‌اید مجبور به جابجایی صندلی خود می‌شوید. پس از جدا شدن از این یکی، کاملاً خسته و کوفته شده‌اید و همه چیز را تیره و تار می‌بینید. با خود می‌گویید «چه روز بدی!».

همه این‌ها ناشی از تأثیرات انرژی‌تیکی است که هاله‌های ما بر روی یکدیگر ایجاد می‌کنند. شما با کسی برخورد می‌کنید و نمی‌دانید که به کدام علت از او خوشتان می‌آید همچنانکه با شخص دیگری برخورد کرده و نمی‌دانید به کدام علت احساس ناخوشایندی نسبت به او پیدا کرده‌اید. اما دنیای انرژی کاملاً آن را توجیه می‌کند. سرحال بودن شما و سرزنده بودن شما حکایت از هاله‌ای متقارن و پراثری می‌کند که پیرامون شما را فراگرفته و پرنای شفاف و روشنی در آن جریان دارد. هنگامی که با کسی که بیماری خاص یا فکر منفی یا به هرگونه انرژی منفی در هاله خود دارد برخورد می‌کنید این انرژی منفی هاله انرژی شما را به هم ریخته و باعث نقصان یا انباشتگی نامناسب انرژی می‌شود. این بهم ریختگی انرژی همان احساس ناخوشایندی است که شما احساس می‌کنید.

عکس این حالت هم صادق است. اگر با شخصی با فکری مثبت، بدنی سالم و عاری از هرگونه عقده و حسادت برخورد کنید انرژی مثبت و نیکوی او، هاله

انرژی شما را منظم و آکنده از انرژی حیات بخش می‌کند در نتیجه احساس خوشایندی به شما دست داده و در نتیجه از او خوشتان می‌آید.

هنگامی که از یک عروسی یا میهمانی شلوغ به منزل برمی‌گردید با افراد زیادی برخورد کرده‌اید. هر برخورد باعث بر جای ماندن یک توده انرژی بیگانه در هاله انرژی شما می‌گردد. شب هنگام آرامش نداشته و خواب خوبی نخواهید داشت. توصیه می‌شود که بعد از یک میهمانی و برخوردهای زیاد، قبل از خواب یک دوش آب سرد بگیرید. دوش گرفتن باعث می‌شود که بسیار راحت بخوابید. آنچه از دید انرژی روی می‌دهد آن است که آب به عنوان یک جاذب بسیار قوی انرژی، توده‌های انرژی بیگانه را شسته و با خود به همراه می‌برد. شما عاری از هر گونه انرژی نامأنوسی می‌توانید تا صبح به راحتی بخوابید.

اگر بتوانید از آب دریا استفاده کنید عملاً از هر سه منبع انرژی بهره برده‌اید. نور خورشید بر آب دریا می‌تابد. آب دریا در زمینی پهناور جریان دارد و در مجاورت هوا نیز می‌باشد. علاوه بر این، نمک یکی از بهترین زداینده‌های انرژی است که در آب دریا وجود داشته و در نتیجه شنا کردن در آب دریا بسیار بیشتر از آنچه که فکر می‌کنید برای شما سودمند خواهد بود.

مدیتیشن دو قلب

تکنیک اشراق یا مدی تیشن دو قلب
چه کسانی نباید مدی تیشن دو قلب را انجام دهند

بدون ترک خانه انسان می تواند همه آنچه را که در زمین و آسمان است دریابد. بدون نگرستن از پنجره، انسان می تواند راه های آسمان را پیدا کند. کسی که به قصد آموختن به سیر جهان می پردازد هرچه بیشتر می رود کم تر و کم تر می آموزد. حکیم می داند بدون آنکه جایی برود، می بیند بدون آنکه جایی بنگردد و می یابد بدون آنکه کاری بکند.

لانتوسه - دائو دجینگ

مدیتیشن جاده ای است که مستقیماً به خدا ختم می شود. تمامی توجه شما باید معطوف به او گردد و همیشه باید به خاطر داشته باشید که او در درون شماست. نه اینجا و نه آنجا بلکه فقط در درون شما. مدیتیشن راهی است که به شناخت خویشتن منتهی می شود. شناخت خویشتن، شناخت خداوند است. برای شناخت خویشتن نیازی نیست که شهر یا خانه ات را ترک کنی. حتی نیازی نیست چشمانت را ببندی. حتی نیازی نیست تمرکز کنی یا از تمرکز فوق العاده ای برخوردار باشی. فقط کافی است که به درونت توجه کنی.

افسانه ای شرقی هست که وقتی خدایان، زمین و آسمان را خلق کردند، فقط یک مسئله برایشان باقی بود که حقیقت را کجا مخفی کنند. آنان نمی خواستند حقیقت آشکار باشد. یکی از خدایان پیشنهاد کرد آن را بر فراز بلندترین قله ها قرار دهند و دیگری گفت در دورترین ستاره ها. خدای سوم عقیده داشت که آن را در عمیق ترین و تاریک ترین شکاف های زمین پنهان سازند و دیگری می خواست که آن را در قسمت تاریک ماه قرار دهند. سرانجام پیرترین و

خردمندترین آنان گفت: «نه، حقیقت را در قلب فرد فرد افراد بشر پنهان می‌کنیم. در آن صورت، آنان همه نقاط عالم را به دنبال آن می‌گردند، پیش از آنکه آن را در درون خود کشف کنند.»

بر سر در ورودی معبد میستری در دلفی (از شهرهای باستانی) نوشته‌ای به این مضمون هست: «خود را بشناس تا هستی را بشناسی» در تائو تی چینگ گفته مشابهی به این مضمون می‌باشد «شناخت دیگران نشانه خرد است و شناخت خود نشانه روشن ضمیری».

تکنیک اشراق یا مدیتیشن دوقلب

این تکنیک راهی برای اتصال به هوشیاری کیهانی و شهود است. همچنین به آرامش جهان و کره زمین نیز کمک می‌کند. کمک می‌کند تا خانواده‌ای که در آن زندگی می‌کنیم، شهری که در آن زندگی می‌کنیم، آرامش یابد. زیرا دعای خیر مملو از عشق و مهربانی، کل هستی را با خود همراه می‌سازد. زیرا هنگامی که رنج می‌برید به همان اندازه به رنج و عذاب دنیا می‌افزایید و هنگامی که شاد می‌شوید به همان اندازه به شادی جهان کمک می‌کنید.

دعای عشق و مهربانی می‌آموزد که همه را بدون قید و شرط دوست داشته باش من جمله خودت را. مدیتیشن دوقلب بر پایه تعدادی از مراکز اصلی که مداخل یا دروازه‌های ورود سطوح آگاهی خاص به درون بدن می‌باشند، بنا شده است. این مراکز و مدخل‌های انرژی به نام چاکرا شناخته شده‌اند. چاکراها مراکزی هستند که انرژی از آنجا می‌تواند به سطوح آگاهی انسان وارد شود که در فصل گذشته مفصلاً در مورد آن‌ها صحبت شد.

از مهمترین این مراکز چاکرای تاج است که در مرکز تاج و فرق سر قرار دارد. این چاکرا مرکز ورود انرژی الهی است. به منظور دریافت انرژی الهی یا هوشیاری کیهانی، فعال بودن چاکرای تاج که مرکز قلب الهی است مد نظر است.

هنگامی که چاکرای تاج به اندازه کافی فعال می‌گردد، ۱۲ گلببرگ درونی آن از هم باز شده و همانند یک گلدان طلائی، تاج طلائی یا نیلوفر طلائی فوران

کرده، انرژی روحانی را دریافت و به سایر بخش‌های بدن می‌رساند. از این حالت به صورت نمادین با عنوان جام شراب مقدس یاد کرده‌اند. تاجی که توسط شاهان و ملکه‌ها بر سر گذاشته می‌شود تنها نمونه کوچکی از چاکرای تاج مردان روحانی است. هرچقدر سرعت چرخش انرژی در ناحیه فرق سر یا چاکرای تاج بیشتر باشد، رنگ طلایی درخشان‌تری از خود ساطع می‌کند و در ظاهر به صورت پرتو درخشانی از نور بر بلندای سر به نظر می‌رسد. این چاکرا شباهت زیادی به کلاهی که اسقف‌ها بر سر می‌گذارند نیز دارد. هنگامی که چاکرای تاج خیلی فعال گردد حلقه‌ای از نور در پیرامون سر ایجاد می‌کند به همین دلیل است که پیرامون سر پیشوایان مذهبی ادیان گوناگون، همواره هاله‌ای به تصویر کشیده شده است. به همان میزان که رهرو در رشد و کمال و تکامل روحانی خود سیر و پیشرفت می‌کند، اندازه و درخشندگی هاله پیرامون سر دستخوش تغییر گشته و افزایش می‌یابد.

هنگامی که کسی به مدیتیشن دوقلب می‌پردازد، انرژی کیهانی بر او سرازیر گشته و او را از نور، عشق و توان بی‌پایان آسمانی مملو می‌کند. در این تجربه، رهرو مبدل به کانال و گذرگاهی برای عبور انرژی متعالی و آگاهی برتر می‌گردد. در آیین تائو این انرژی متعالی را «آتناکهارانا» می‌نامند. مسیحیان از آن با نام «روح القدس» که سمبل نزول نور و معصومیت است یاد می‌کنند. در نقاشی‌های مسیحی، این پدیده در چهره‌پردازی‌های مسیح و قدیسن به صورت ستون نوری بر بالای سر آن‌ها که نمایانگر پاکی و معصومیت آن‌هاست، به تصویر کشیده شده است. می‌توان آن را جلوه زمینی انرژی متعالی دانست.

راهبان روحانی که زمان درازی به انجام مدیتیشن پرداخته‌اند ممکن است نور درخشان و خیره‌کننده‌ای را که در ظاهر بسیار اسرارآمیز می‌نماید پیرامون خود مشاهده کنند یا اینکه حس کنند کاسه سر آن‌ها انباشته از این نور گردیده است. این تجربه بین قدیسن مذاهب مختلف مشترک می‌باشد. با مطالعه کتب مقدس مذاهب مختلف به راحتی این تجربیات مشترک قابل مشاهده‌اند.

کسانی که به مدیتیشن دوقلب روی آورده‌اند، احساس بسیار مطبوعی در ناحیه چاکرای تاج می‌کنند. گاهی احساس می‌کنند که نیلوفری در چاکرای تاج شروع

به باز شدن کرده یا چیزی با سرعت زیاد در ناحیه تاج شروع به چرخیدن می کند. کسانی که دوره‌های دانش شفا (انرژی درمانی) را گذرانده‌اند، این فعال شدن چاکرا و حجم انرژی را می‌توانند از طریق دست‌هایشان احساس کنند. به این پدیده اسکن کردن چاکرا می‌گویند. در اسکن کردن چاکرای کسی که مدیتیشن دو قلب انجام داده است، دهانه چاکرا و طول چاکرای تاج افزایش می‌یابد. این حالت را فعال شدن چاکرای تاج می‌نامند.

چاکرای تاج هنگامی فعال می‌گردد که قبل از آن چاکرای قلب را فعال کرده باشیم. چاکرای قلب نسخه‌ای از چاکرای تاج در ناحیه قفسه سینه و محاذات قلب می‌باشد. هنگامی که روشن‌بینان به چاکرای قلب می‌نگرند، آن را بسیار شبیه چاکرای داخلی تاج با ۱۲ گلبرگ چرخان می‌بینند.

چاکرای قلب در واقع بدل کوچکی از چاکرای تاج است. چاکرای تاج مرکز اشراق، عشق آسمانی و یگانگی همه با هم می‌باشد. چاکرای قلب مرکز احساسات والای آدمی است. احساسات لطیفی نظیر دلسوزی، خوشی، محبت، توجه، رحم و سایر لطایف. چاکرای قلب مرکز دوست داشتن بدون قید و شرط تمام موجودات و انسان‌ها می‌باشد. تنها با توسعه این احساسات لطیف است که فرد قادر به تجربه و درک عشق الهی می‌گردد. شرح و توضیح اشراق و کرامات آسمانی برای مردمان عادی شبیه آن است که بخواهیم کیفیت رنگی را برای یک فرد نابینا تشریح کنیم.

راه‌های زیادی برای فعال کردن چاکرای تاج و قلب وجود دارند، می‌توانید از برخی از این راه‌ها نظیر تمرینات هاتا یوگا، تکنیک‌های تنفسی یوگا، مانترا یا کلمات انرژی‌دار و

تکنیک‌های تجسم کردن بهره ببرید. تمامی این راه‌ها به نتیجه می‌رسند، اما سرعت کافی ندارند. یکی از موثرترین و سریع‌ترین راه‌های فعال کردن چاکراها، مدیتیشن عشق و مهربانی برای تمامی زمین می‌باشد. با بهره‌گرفتن از چاکرای تاج و قلب در انجام مدیتیشن عشق و مهربانی، این چاکراها مبدل به کانال‌هایی برای عبور انرژی‌های روحانی گشته و قادر می‌گردند هرچه بیشتر و بیشتر در انجام این امر ما را یاری نمایند. با انجام مدیتیشن عشق و مهربانی نه تنها قادر

می‌شویم به جهانیان خدمت کنیم، بلکه ثمره این دعای همراه با عشق و مهربانی به خودمان نیز می‌رسد.

در دعا کردن است که شما متبرک می‌شوید و در دادن است که دریافت می‌کنید. این قانون هستی است.

فعال شدن چاکرای تاج به تنهایی فرد را به اشراق و روشنگری نمی‌رساند مگر اینکه بیاموزد چگونه انرژی دریافت شده در چاکرای تاج را به کار گیرد. همانند کسی که کامپیوتر پیشرفته‌ای را در اختیار دارد اما نمی‌داند که چگونه آن را به کار برد.

به منظور تقویت هرچه بیشتر چاکرای تاج و فوران انرژی در بدن می‌توان از مانترا استفاده کرد. مانترا واژه‌ای سانسکریت است به معنی کلام انرژی‌دار. کلامی که انرژی عظیمی را در درون خود داشته و با چند بار تکرار نمودن آن، ارتعاش حاصله منجر به آزاد شدن و فوران آن انرژی عظیم می‌گردد.

استفاده کردن از ذکر یا مانترا یکی از کهن‌ترین راه‌های کسب تجربه‌های روحانی است. در آیین‌ها و فرهنگ‌های مختلف، از کار مختلفی پیدا می‌شود که هریک با مراسم خاصی استفاده می‌شوند. این اذکار مخصوصاً هنگامی که به صورت گروهی و با آیین‌های خاصی تکرار می‌شوند تأثیرات شگرفی بر جای می‌گذارند.

از عمومی‌ترین مانترایی که می‌توان نام برد مانترای **اُم MO** یا آمین است. اُم سرچشمه انرژی عظیمی در چاکراهای بالایی می‌گردد که کم‌کم تمام اجزاء و ذره‌ذره بدن را سیراب می‌کند. انرژی حاصل از تکرار آن بسیار عظیم بوده و تکرار مداوم آن برای یک فرد عادی توصیه نمی‌شود. زیرا کانال‌های انرژی (نادی‌ها) یک انسان عادی کاملاً باز نبوده و به دلایل مشکلات زندگی، ترس‌ها، حقارت‌ها و عادات مختلفی که گریبانگیر اوست ممکن است که نادی یا چاکرای خاصی نیز دچار مشکل باشد. در این هنگام انرژی ایجاد شده نمی‌تواند به راحتی از کانال‌ها عبور نموده و مشکلاتی ناخواسته پیش می‌آید.

اُم یک کلمه نیست، بلکه یک ارتعاش است. به تصویر کشیدن واژه اُم نیز با حروف الفبا نیست. اُم یک علامت دارد. هرکس که بخواهد آن را بنویسد

علامت آن را می‌کشد. تکرار مانترای اُم هنگامی بیشترین تأثیر را دارد که قبل از آن، کانال‌های انرژی بدن پاکسازی شده باشد. هرچه که کانال‌ها تمیز و عاری از هرگونه انرژی معیوب شده باشند اثر و نتیجه‌ای که حاصل می‌شود بیشتر است. در تکنیک مدیتیشن دوقلب نیز قبل از تکرار مانترا، کانال‌ها را کاملاً تمیز می‌کنیم. نحوه تمیز کردن کانال‌ها و چگونگی تکرار مانترا در پی خواهد آمد.

از دید انرژی‌کی هرچه کانال‌های انرژی بدن تمیزتر باشند تأثیر تکرار مانترا بیشتر است و انرژی با قدرت بیشتری در بدن جریان می‌یابد. از دید دیگری هرچه که فرد از حقارت‌ها، ترس‌ها و عادات مبرّی باشد مدیتیشن کمک بیشتری در انجام یک تجربه معنوی به او می‌کند. به همین دلیل است که تکرار زیاد مانترای اُم برای مردم عادی توصیه نمی‌شود. انرژی عظیمی که پدید می‌آید باید از وجود شما عبور کند. این انرژی آنقدر عظیم است که بدن مجال نگهداری آن را ندارد. بیشتر افراد گمان می‌کنند که هدف ما کسب و نگهداری انرژی در درون بدن است. ولی هدف غایی یکی شدن با انرژی هستی است. این یکی شدن با باز شدن دروازه‌های ارتباطی ما با هستی (چاکراها) صورت می‌گیرد. هنگامی که چاکراها و کانال‌های انرژی کاملاً پاکسازی گردیدند یک و تنها یک انرژی است که در شما و هستی به جریان می‌افتد. آنگاه است که با هستی یکی شده‌اید.

آنچه که مانع یکی شدن انسان با هستی می‌گردد طرز تفکر و عاداتی است که گریبانگیر او گردیده است. با تکرار مانترای اُم انرژی عظیمی فراهم خواهد گشت اما این انرژی نمی‌تواند به خوبی در بدن چرخیده و از آن عبور کند چرا که با عقده‌ها، حسادت‌ها، عادات و بیماری‌ها آلوده شده و رسوب می‌کند.

عقده‌ها و عادات ما یک معادل انرژی‌کی دارد. در نتیجه هرچه که به پاکسازی این کانال‌ها پردازیم از نظر اخلاقی تغییر کرده و عاری از عادات می‌گردیم. همچنین کسانی که به اصول اخلاقی و انسانی پایبند بوده و مطابق ارزش‌هایی در زندگی عمل می‌کنند با زدودن استرس‌ها و عادات خود، انرژی آلوده درون کانال‌ها و چاکراهای بدن را زدوده و آن را پاکیزه می‌کنند. این دو رابطه مستقیم با هم داشته و پاکسازی یکی، دیگری را نیز پاکیزه می‌کند.

تفاوتی که مابین رعایت اصول اخلاقی و انسانی بدون انجام مدی تیشن با انجام مدیتیشن دو قلب وجود دارد آن است که در اولی شما به صورت قراردادی اصولی را پذیرفته و به آن‌ها عمل می‌کنید. ممکن است این اصول پایه و بستری کامل نداشته باشند در نتیجه به خوبی به آن‌ها عمل ننموده و یا پس از مدتی رها شوند. اصولی که به صورت قراردادی پذیرفته شوند در شرایط بحرانی به سادگی زیر پا گذاشته می‌شوند. اما به هنگام پرداختن به مراقبه، دیگر قراردادی وجود ندارد. شما نمی‌خواهید که به گونه‌ای شوید. شما تصمیم نمی‌گیرید. بلکه تنها نظاره‌گر هستید. هیچ اتفاقی خوب یا بد نیست بلکه فقط هست. شما بدون آنکه بخواهید تغییر می‌کنید. پس از پرداختن به مراقبه شما بدی نمی‌کنید نه به خاطر اینکه دیگران می‌گویند بدی، بد است بلکه به خاطر اینکه چاره‌ای به جز خوبی کردن ندارید. کاری به غیر از خوبی کردن نمی‌توانید انجام دهید.

پرداختن به مراقبه بهترین بستر برای رعایت اصول انسانی و اخلاقی است. مدیتیشن کاری با شاخ و برگ ندارد بلکه فرد را از ریشه عوض می‌کند. تا زمانی که درون من آکنده از عقده‌ها، بیماری‌ها و ترس‌ها باشد نمی‌توانم تجربه خدانشناسی داشته باشم. تا زمانی که نتوانم عشق و مهر خود را بر مردم شهر و محله زندگی‌ام ارزانی دارم نمی‌توانم واسطه فیض و رحمت الهی گردم. راه خدا از میان مردم می‌گذرد. مدیتیشن این راه آماده می‌کند.

شما عاری از ترس و استرس می‌شوید. بیماری‌ها ناپدید می‌شوند و سلامتی وجودتان را فرا می‌گیرد. از نظر اقتصادی و اجتماعی موفق به ابراز وجود می‌گردید و آنگاه است که همه چیز برای شروع تجربیات خدایی فراهم گردیده است. این دنیا را درست می‌کنیم تا بتوانیم شرایط را برای درک آن دنیا فراهم کنیم. به همین دلیل است که پرداختن به مراقبه حتی باعث گشایش مشکلات اقتصادی شما می‌گردد. هدف پول و ثروت دنیا نیست ولی خوشی‌ها و رفاه دنیوی همانند پلی است که برای عبور از رودخانه باید از آن گذر کرد.

از دید یک انرژی‌درمان، جهان سرتاسر انرژی است. مرگ و زندگی ما حالات مختلفی از انرژی‌اند. خندیدن، گریستن، غذا خوردن، خوابیدن و ... همه چیزی بیش از مبادلات انرژی نمی‌باشند. بسیاری از رفتارها و حرکات در ظاهر علتی

ندارند. از کسی خوشمان می‌آید، از کاری لذت می‌بریم، از وقوع عملی می‌ترسیم اما علت هیچیک را نمی‌دانیم. کسی که از تاریکی می‌ترسد نمی‌تواند برای ترس خود دلیل بیاورد همچنانکه هنگامی که شما از دیدن یک تابلو نقاشی لذت می‌برید نمی‌توانید بگویید چرا لذت می‌برید و یا چگونه شده‌اید که لذت می‌برید.

اگر از دید نقل و انتقال‌های انرژی، به پیرامونتان بنگرید بسیاری پاسخ داده می‌شوند و بسیاری از روابط به روشنی مشخص می‌گردند. آنگاه من می‌دانم که هم اینک که خوشحالم چگونه‌ام و دیروز که غمگین بودم چگونه شده بودم. حالات مختلف ما دریایی نادانسته به همراه دارد. بیان حالاتمان هرچقدر که کامل باشد باز نمی‌تواند تمام و کمال چگونگی مان را مشخص کند. هرچند که این بیان توسط عارفی مثل مولوی بیان گردد:

امروز چنانم که گل از خار ندانم امروز چنانم که خر از بار ندانم
این بیان زیباست. عمیق است اما بیانگر همه‌انگونه‌ای که مولوی بوده نیست. چرا که کلام ابزار محدودی برای بیان پیچیدگی‌های انسان است. برای بیان احوالات خود می‌توانیم از ابزار دیگری (ابزاری فرای سخنوری) سود جست. دنیای انرژی ابزار توانایی برای نمایش زندگی از بعدی دیگر است. اما باید دانست که آن، تنها یک ابزار است. ما از ابزار استفاده می‌کنیم اما هیچ‌گاه نباید غرق آن شویم.

انرژی یک ارتعاش است. یک ارتعاش، تظاهراتی دارد. تظاهراتی همانند نور و صوت. تکرار مانترای اُم ارتعاش عظیمی در بدن ایجاد می‌کند. این ارتعاش نماد بیرونی انرژی عظیمی است که در بدن ایجاد شده، کافی است ۱۰ بار این مانترا را بیان نموده و لختی تأمل کنید تا به خوبی لرزش آن را دریابید.

بسیاری نیز ممکن است به هنگام تکرار مانترا نورهای مختلفی را ببینند. این تجربیات گذراست. هر نوری که شما ببینید بیانگر وضعیت خاصی از آگاهی شماست و با تغییر سطح آگاهی، تجربیات شما نیز تغییر می‌یابند.

مانترای اُم را به طرق گوناگونی می‌توان ادا نمود. ساده‌ترین و سطحی‌ترین حالت، زمانی است که تأکید بیشتری بر قسمت اول مانترا یعنی (اُم) می‌کنیم. این

گونه تکرار مانترا شما را در حالت امواج آلفای مغز فرو برده و فوق‌العاده سر حال می‌آورد. تکرار مانترای اُم برای منظوره‌های خاصی نظیر برون‌فکنی‌های عمیق استفاده می‌شود. در این حالات نحوه ادای مانترا قدری متفاوت بوده و فرد را در حالت امواج تتا فرو می‌برد.

کسانی که تازه با مانترای اُم آشنا شده‌اند باید آن را در سبک‌ترین و ساده‌ترین حالت ادا نمایند. این حالت خطری ایجاد نمی‌کند و به تدریج آن‌ها را قوی می‌نماید. به منظور کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به مراکز موسسه **تجسم خلاق** در تهران و اصفهان مراجعه نموده و یا با نگارنده تماس حاصل نمایید. همچنین چگونگی ادای مانترای اُم در نوار کاستی

تحت عنوان مدیتیشن دو قلب تهیه گردیده است. برای شنیدن حالت صحیح تکرار مانترا و استفاده بیشتر می‌توانید این نوار کاست و نوارهای مربوطه دیگر را نیز از مراکز موسسه در تهران و اصفهان تهیه نمایید.

علاوه بر تکرار مانترا، زمان‌هایی که بین تکرار دو مانترا وقفه ایجاد می‌شود نیز اهمیت زیادی دارند که توجه به آن‌ها بسیار ضروری است. همین توجه به شکاف یا مکث بین دم و بازدم نیز بسیار ضروری است و باعث انجام تنفس صحیح می‌شود. بیشترین دریافت انرژی و عمیق‌ترین حالت مراقبه، سکوتی است که بعد از اتمام مانترا وجود دارد. در این هنگام شما با ایجاد ارتعاش خاصی، تغییراتی را در انرژی هستی پدید آورده‌اید و اینک منتظر می‌مانید تا هستی نیز شما را تغییر دهد. مدیتیشن یعنی بی‌عملی. بی‌عملی برای ذهن تفسیرگر ما ممکن است هیچ مفهومی نداشته باشد اما مشاهده می‌کنیم که عملاً بیشترین میزان دریافت انرژی، زمانی است که ما دست از تلاش و تکرار مانترا برداشته و مبدل به یک نظاره‌گر می‌شویم. با تمرکز بر روی نور و فاصله زمانی بین تکرار دوام (لحظه آرامش و سکون) است که می‌توان به اشراق دست یافت. این تجربه را تجربه نور و صوت یا تجربه مستقیم انرژی الهی می‌نامند.

هنگامی که فرد به سطح آگاهی برتر می‌رسد، جهان برای او تغییر می‌کند. صداها معنی دیگر دارند، نورها معنی دیگری دارند. ممکن است صدای وزوز یک مگس او را به وجد آورد و یا با تالو انعکاس نوری از سطح آب تمام هستی را

تجربه کند. این تجربه به خودشناسی منتهی می‌گردد.

هنگامی که آب رودخانه در تلاطم شدید باشد آنچه در عمق است به سختی قابل دیدن است. فقط هنگامی می‌توانیم عمق رودخانه را ببینیم که آب آرام باشد. هنگامی که ذهن بسیار آشفته و سرگردانی داریم قادر به خودشناسی و خودشکوفایی نیستیم. اولین قدمی که باید برداریم آرام کردن ذهن و برطرف کردن آشفتگی‌های درونی است. بیشتر افراد در صدد تغییر دادن دیگران هستند، آن‌ها فکر می‌کنند که اگر پدر و مادر یا فرزندان را تغییر دهند زندگی‌شان سامان می‌گیرد و مشکلاتشان از بین می‌رود. ولی تمام مشکلات در درون خود ماست. تنها با تغییر دادن خودمان می‌توانیم اطرافیانمان را تغییر دهیم. عیسی (ع) می‌فرماید: «فکرت را عوض کن، زندگی‌ت عوض می‌شود». فکرت را عوض کن، مشکلات، ناراحتی‌ها و تمام چیزهای اطرافت حتی بیماری‌هایت بهبود می‌یابد به همانگونه که گفته شد، ما خالق واقعیت خود هستیم.

زمانی که ذهن آرام شود، کشف حقیقی صورت می‌گیرد. این کشف حقیقی را آگاه شدن به قانون هستی یا اشراق می‌گویند. مکاشفه و اشراق یعنی کشف این نکته که تو موجودی بی‌نظیر هستی. تو با تمام هستی هماهنگ می‌گردی. کشف این قانون آنقدر مسرت‌بخش است که تمام طول عمرت از آن بهره خواهی برد و سر از پا نمی‌شناسی. زمانی که ارشمیدس قانون حجم اجسام و مایعات را کشف کرد؛ برهنه در خیابان‌ها می‌دوید و فریاد می‌زد: «یافتم، یافتم» فقط به دلیل این بود که یکی از کوچکترین قانون‌های هستی را کشف کرده بود. اشراق، کشف بی‌نظیر قانون هستی است. قانونی که تو را خلیفه خدا بر روی زمین معرفی می‌کند.

علت اینکه این کشف اینقدر قدرت دارد این است که دانسته‌های ما را به یقین و ایمان بدل می‌کند. چنانچه قدم‌های بعدی یا مراحل عملی مدیتیشن دوقلب را انجام دهید متوجه می‌شوید که اشراق در قلب انسان است. نوری که از آن لبریز می‌شویم و تشنگی ما را برطرف می‌کند تنها از قلب انسان و با دعای خیر و مهربانی ایجاد می‌گردد. دعای عشق و مهربانی یعنی با حسن نیت برای تمام موجودات روی زمین خیر و برکت بخواهیم. از عزیزترین کسانمان و اشیاء تا

دشمنان.

در عامه مردم چاکراهای دیگر فعال هستند. چاکرای قاعده‌ای، چاکرای جنسی و چاکرای شبکه خورشیدی عملاً در اکثر مردم فعال‌اند. چاکرای قاعده‌ای کسانی که به امور مالی و مادی می‌پردازند و علاقه زیادی به کسب و کار دارند بیشتر فعال می‌باشد. گروهی که بیشتر به غرایز جنسی‌شان توجه می‌کنند، چاکرای جنسی فعالی دارند. کسانی که دنبال تجربه و دلیل و استدلال هستند چاکرای شبکه خورشیدی فعالی دارند. غرایز آن‌ها برای تنازع بقا، نیروی جنسی و تمایلات آن‌ها به پاسخگویی به احساسات اولیه و پست بسیار فعال می‌باشد. گروهی که دست به خلاقیت‌های فیزیکی می‌زنند، چاکرای جنسی فعالی دارند همانند نقاشان و مجسمه‌سازان. گسترش تحصیلات و دانش جدید و همچنین فراوان شدن کارهایی که نیاز به توانایی‌های ذهنی دارد، باعث فعال شدن چاکرای آجنا و گلو در بسیاری از مردم گردیده است. کسانی که بسیار ریزبین و دقیق هستند، چاکرای گلوی فعالی دارند. سخنرانان و مدیران خلاق چاکرای گلوی فعالی دارند.

اما تاکنون دلیلی برای تقویت و فعال شدن چاکرای قلب و تاج وجود نداشته است. تحصیلات دانشگاهی و دانش جدید، تأکید بسیار زیادی بر توسعه و تقویت چاکرای گلو و آجنا یا بسط و گسترش خلاقیت‌های واقعی و انتزاعی دارد. در کسانی که تحصیلات دانشگاهی دارند چاکرای گلو و آجنا تقریباً تقویت شده، ولی بقیه چاکراها از جمله تاج و قلب کوچک مانده‌اند. در تکنولوژی جدید رشد چاکرای قلب به فراموشی سپرده شده است. مردم از احساسات و عواطف خالی گردیده‌اند. به همین دلیل ممکن است شما با فردی بسیار باهوش ولی آکنده از فشار و استرس مواجه شوید. کسانی که باهوش و زیرک هستند ممکن است در کسب و کار موفق گردند اما روابط انسانی آن‌ها بسیار ضعیف بوده و به سختی می‌توانند دوستی پیدا کنند و به او اعتماد کنند. به ندرت تشکیل خانواده می‌دهند. بیشتر آن‌ها اگر تشکیل خانواده دهند، زندگیشان به جدایی منجر می‌شود یا به روزمره‌گی مبدل می‌گردند. معمولاً از شور زندگی بی‌بهره هستند.

چاکرای قلب و چاکرای تاج به ندرت توسط دانش مدرن تحت تأثیر قرار می‌گیرند. به همین دلیل اکثراً در حالتی بی‌تعادل دست و پا می‌زنند. چنانچه چاکرای تاج و قلب فعال گردیده و تقویت شود در نظام چاکرای فرد تعادل ایجاد شده و زندگی فرد از بی‌سر و سامانی خارج شده، معنی پیدا می‌کند. آن وقت است که فرد زندگی را تجربه و از آن لذت می‌برد. با انجام مدیتیشن دو قلب چاکرای تاج و چاکرای قلب تقویت می‌گردند، فرد با هماهنگی خاصی به تعادل دست می‌یابد. از خصوصیات مدیتیشن دو قلب آن است که تمام چاکراهای اصلی را تقویت و به تعادل می‌رساند.

سازنده بودن یا مخرب بودن خلاقیت‌های عینی و انتزاعی بستگی کاملی به رشد و گسترش چاکرای قلب دارد. اگر چاکرای قلب به اندازه کافی تقویت نشده باشد، خلاقیت‌های آدمی می‌تواند به ضرر بشریت منجر گردد. به عنوان مثال تمام دانش و خلاقیت‌های بشری صرف ساختن بمب و وسایل کشتار جمعی می‌گردد.

هنگامی که چاکرای شبکه خورشیدی بسیار توسعه یابد ولی چاکرای قلب رشد نکرده باشد، امیال و احساسات پست رشد کرده و به احتمال زیاد خلاقیتها و دانش در راستای مخرب بودن عمل می‌کند. عدم تعادل در چاکراها بخصوص چاکرای شبکه خورشیدی منجر به قدرت‌طلبی و انحصارطلبی می‌گردد. با نادیده گرفتن رشد و توسعه چاکرای قلب در اکثریت عامه، صلح و امنیت جهانی میسر نخواهد شد. اگر به دنبال جامعه‌ای سالم برای خودمان، خانواده‌مان و تمام بشریت هستیم باید صلح و امنیت را در آن گسترش دهیم. به همین دلیل توسعه، رشد و تقویت چاکرای قلب در سیستم آموزشی بسیار مهم است. هرگونه آموزشی قبل از توسعه چاکرای قلب نه تنها می‌تواند خطرناک، بلکه به ضرر تمام بشریت می‌باشد.

چه کسانی نباید مدیتیشن دو قلب را انجام دهند

هنگامی که نوزادی متولد می‌شود، چاکراهای کوچکی دارد. با رشد فیزیکی و عقلی او چاکراها رشد می‌کنند و به هنگام بلوغ به اندازه طبیعی می‌رسند. چنانچه تمرینات قوی همانند مدیتیشن دو قلب قبل از سن بلوغ و ۱۸ سالگی

انجام شود ممکن است به دلیل افزایش انرژی عظیم در چاکراها و عدم تحمل فرد به چاکراها آسیب برساند. به دلیل فوران انرژی عظیم افراد زیر ۱۸ سال نباید به انجام مدیتیشن دوقلب پردازند. زیرا بدن آن‌ها هنوز توانایی تحمل چنین انرژی متعالی و ظریفی را ندارد. در بسیاری از ادیان نیز قبل از این سن مسئولیت دینی بر عهده بچه‌ها قرار داده نمی‌شود.

تمرین زیاد مدیتیشن دوقلب ممکن است به آسیب مغزی منجر شود. بنابراین از انجام زیاد مدیتیشن دوقلب خودداری کنید. البته جوانانی که شرایط روحی و فیزیکی مناسبی داشته باشند می‌توانند از سن ۱۴ تا ۱۵ سالگی نیز شروع کنند اما شرایط و حالات آن‌ها کاملاً باید تحت نظر باشد تا مسئله‌ای برایشان پیش نیاید. اشخاص مبتلا به ناراحتی‌های قلبی، فشار خون و گلوکوم نیز باید از پرداختن به مدیتیشن دوقلب به میزان زیاد بپرهیزند. کسانی که سیگار می‌کشند باید میزان سیگار کشیدنشان را کاهش دهند. انجام صحیح و مداوم مدیتیشن دوقلب کمک جسمی و روانی موثری برای ترک سیگار نیز می‌باشد.

کسانی که مدیتیشن دوقلب را به طور منظم و دائمی انجام می‌دهند بسیار ضروری است که در یکایک مسائل شخصی و روزمره خودشان نیز به تمرین تزکیه نفس و خودسازی پردازند. مدیتیشن دوقلب موجب افزایش انرژی عظیمی در بدن می‌گردد و نه تنها بر روی چاکرای قلب و تاج اثر می‌گذارد، بلکه بر تمام چاکراها تأثیر دارد. بنابراین خصوصیات منفی و مثبت در تمرین کننده ممکن است نمایان گردد. این پدیده به وسیله خود مراقبه‌کننده و یا با مشاهده روشن‌بینانه، به سادگی قابل مشاهده و تأیید است. اگر مراقبه‌کننده به تزکیه نفس پردازد ممکن است که خصوصیات منفی او به صورت موقت بروز نماید.

کسانی که مایلند مدیتیشن دوقلب را به طور منظم انجام دهند باید از موارد زیر اجتناب نمایند:

۱- خوردن گوشت خوک، مارماهی و گربه‌ماهی

۲- استعمال دخانیات

۳- مصرف زیاد نوشابه‌های الکلی

۴- مصرف داروهای توهم‌زا و اعتیادآور

رعایت نکردن موارد بالا هنگامی که به طور منظم به مدیتیشن دو قلب می پردازید موجب پخش انرژی کثیف و راکد در بدن گردیده منجر به سندرم کندالینی می‌گردد. از مصرف روغن و چربی خوک نیز باید پرهیز نمود. گوشت خوک و تمام خوردنی‌های مربوط به آن دارای انرژی کثیف بود. از نظر اثری کاملاً آلوده است. این پدیده را می‌توان از طریق دیدن هاله انرژی به عینه مشاهده نمود.

سندرم کندالینی به صورت زیر آشکار می‌گردد :

۱- خستگی مزمن

۲- گرم شدن بیش از حد بدن

۳- بی‌خوابی مزمن

۴- افسردگی

۵- راش‌های پوستی

۶- افزایش فشار خون

سیگاری‌های قهار ممکن است به هنگام انجام مدیتیشن دو قلب در قفسه سینه خود احساس سنگینی یا درد کنند. این درد یا سنگینی به خاطر آن است که چاکرای جلویی و پشتی قلب آن‌ها کثیف می‌باشد. همچنین در سیگاری‌های معمولی سبب بالا رفتن فشار خون می‌گردد. بنابراین کسانی که قصد انجام مرتب این مدیتیشن را دارند، بهتر است از کشیدن سیگار اجتناب نمایند.

مصرف نوشابه‌های الکلی و استعمال داروهای توهم‌زا یا مواد اعتیادآور نیز موجب افزایش انرژی کثیف در بدن می‌گردد. پرداختن به مدیتیشن همراه با انرژی کثیف منجر به تجمع پرانا در بدن می‌گردد.

مراحل مدیتیشن دو قلب

- ۱۰۵ - مقدمات انجام مدی تیشن دو قلب
- ۱۰۷ - چسباندن نوک زبان به سقف دهان
- ۱۰۸ - مراحل مدی تیشن دو قلب
- ۱ - تمیز کردن کالبد انرژی به کمک تمرینات فیزیکی ۱۰۸
- ۲ - یاری خواستن از انرژی آسمانی ۱۱۰
- ۳ - فعال کردن چاکرای تاج با دعای خیر برای زمین به همراه عشق و مهربانی ۱۱۱
- ۵ - مدی تیشن و دعای عشق و مهربانی برای زمین از طریق توجه به چاکرای تاج و قلب ۱۱۳
- ۶ - رسیدن به اشراق ۱۱۵
- ۷ - تخلیه انرژی اضافی ۱۱۶
- ۸ - شکرگذاری ۱۱۸
- ۹ - تخلیه بیشتر انرژی اضافه و تقویت بدن به کمک ماساژ و تمرینات فیزیکی بیشتر ۱۱۹
- افزایش قدرت شفادهی ۱۲۲
- ۱۲۵ - متن کامل مدی تیشن دو قلب پیاده شده بر روی نوار خوددرمانی ۱۲۹
- قسمت اول: پاکسازی و انرژی دادن عمومی ۱۲۹
- حمام آب نمک ۱۳۱
- متن کامل خوددرمانی ۱۳۲

مورد اول ۱۳۵

مورد دوم ۱۳۶

مورد سوم ۱۳۷

یک تجربه خاص و شخصی ۱۳۸

خصوصیات اخلاقی ۱۴۱

ذهن عادی همواره سعی دارد ما را قانع کند که چیزی بیش از یک دانه بلوط نیستیم و بالاترین شادی ما این خواهد بود که دانه‌ای بزرگتر، فریه‌تر و درخشان‌تر شویم. ولی چنین دانه‌ای فقط به درد خوک‌ها می‌خورد. ایمان و اعتقاد، به ما دانشی می‌دهد درباره چیزی به مراتب بهتر: اینکه ما می‌توانیم درخت بلوطی شویم.
ای. اف. شوماخر

بسیاری ممکن است تجربیات روحانی جالبی داشته باشند اما هیچگاه به بیان آن‌ها نپرداخته‌اند. مبدا آن‌ها را آدمی ساده لوح، زودباور، بی منطق یا حتی دیوانه بدانند. حتماً تا به حال به این فکر افتاده‌اید که ما به دلیل خاصی به این دنیا آمده ایم و هم‌اینک از استعدادهای درونی و نامحدود خود بهره خیلی کمی می‌بریم. در سال‌های اخیر ما را شستشوی مغزی داده‌اند. تحقیقات علمی و دانشمندان فقط به بعد جسمانی و مادی قضیه نگاه می‌کنند. آن‌ها با تمام قدرت و امکانات می‌خواهند ثابت کنند که به جهانی فیزیکی که مثل ساعت کار می‌کند باور داشته باشیم. جهانی که برحسب تصادف بوجود آمده است. به همین دلیل از انسانیت و معنویت دور افتاده و از آن محروم شده‌ایم. افلاطون جهان را اینگونه ترسیم کرده است. مردمی که درون غار زیرزمینی با زنجیر به بند کشیده شده و محبوسند. بیرون از غار آتش می‌گیرد و نور آتش و سایه‌های دنیای بیرونی روی دیوارهای غار می‌افتد. زندانی‌ها، که به دلیل بسته شدن با زنجیر نمی‌توانند حرکت کنند، چیزی جز این سایه‌ها را به عنوان واقعیت نمی‌بینند. روزی یکی از زندانیان آزاد می‌شود و به بیرون از غار می‌رود. ابتدا نور خورشید چشمانش را

کور می‌کند، ولی پس از اینکه به نور عادت کرد، شگفت‌زده می‌شود، وقتی متوجه می‌گردد که دنیای واقعی پرشکوه، این است و سایه‌های افتاده بر دیوار صرفاً اشتباه بینایی بوده است. مرد آزاد شده با سرعت برمی‌گردد تا دیگران را از کشف حیرت‌انگیزش مطلع سازد. ولی آنان به داستان باورنکردنی او از دنیای واقعی می‌خندند و با تعصب و شدت بیشتری به زنجیرهای خود می‌چسبند. شاید ما هم نظیر زندانیان افلاطون، به زنجیره‌های دیوار قرن بیستم بسته شده‌ایم. تجربه مدیتیشن زنجیرهای ما را پاره می‌کند. مستقیماً تجربه می‌کنیم که چیزی فراتر از دانه‌های بلوط هستیم که فقط باید چاق شویم، سالم باشیم و فشار خونمان نرمال باشد.

تجربه مدیتیشن دو قلب تجربه «درخت بلوط» است. خود واقعی شدن است. از غار تاریکِ درون، بیرون آمدن و دنیای واقعی را دیدن است. پس هنگامی که چشمانمان به نور روشن شد به جای اینکه چشمانمان را ببندیم، چشمانمان را به سوی جهان واقعی روشن کنیم. شاید تمام چیزهایی که در اطراف ماست از جمله حسادت‌ها، خودخواهی‌ها، نفرت‌ها، ترس‌ها، رقابت‌ها، مال‌اندوزی‌ها و موفقیت‌هایمان فقط و فقط سایه‌هایی بر دیوار باشد، و دنیای واقعی فقط چند قدم آنطرف‌تر در روشنایی باشد. دنیایی روشن و واقعی بر همه شما بشارت باد.

مقدمات انجام مدیتیشن دو قلب

انجام هر عملی نیاز به فراهم کردن مقدماتی دارد. خصوصاً اگر آن عمل، یک تجربه روحانی باشد. مدیتیشن یک هوشیاری است. هوشیاری‌ای که همچون لعبی زرین، می‌تواند همه فعالیت‌های روزمره ما را زینت دهد. مدیتیشن ما را آگاه می‌کند و باعث می‌شود که همه آنچه پیرامون ماست به گونه‌ای دیگر شود. هنگامی که آن را فراگیریم می‌بینیم که به راحتی جایگاه خود را در جای جای زندگی مان پیدا کرده و جزیی از زندگی ما می‌شود. مدیتیشن روشنائی طلایی رنگ است که در ابتدا برای مواقعی خاص (دقایقی که به مدیتیشن می‌پردازیم) و سپس در تمام طول زندگی تالو می‌کند. مدیتیشن نوری است که ابتدا برای

لحظه‌ای درک می‌شود و سپس همه زندگی ما را غرق خود می‌کند. به منظور درک هرچه بیشتر این نور آگاهی و درک لذت آن، مقدماتی را باید فراهم نمود. جالب آن است که پس از مدتی، مهیا کردن این مقدمات، خود بدل به مراقبه‌ای زیبا می‌گردد. این مقدمات عبارت از آماده کردن مکان مراقبه، لباس مراقبه، ساعتی از روز که بدین امر مشخص می‌شود و نحوه نشستن و استقرار یافتن در این حالت.

انجام برنامه نیازمند مکان خاصی نمی‌باشد منتهی برای شروع بهتر است اتاقی تمیز با تهویه مناسب فراهم شود. نور حتی الامکان کم باشد. چرا که اگر اتاق زیاده از حد روشن باشد قادر به گذشتن از پلک‌های بسته و تأثیرگذاری بر قشر مغز می‌باشد. در نتیجه عمق خلسه مراقبه‌کننده زیاد نمی‌شود. توصیه می‌شود به دور از تلفن یا هرگونه صدای ناگهانی قرار گیریم. هرگونه صدای ناگهانی نظیر زنگ تلفن، زنگ منزل یا داد و فریاد ممکن است آرامش فرد را برهم بزند. سر و صدای مبهم مانند صدای ترافیک و همهمه آدم‌ها ایرادی ندارد. فراهم نمودن شرایطی به دور از همهمه جمعیت یا حرکت ماشین‌ها در شهرهای بزرگ عملاً میسر نمی‌باشد. چنین همهمه مبهمی حتی اثر مثبت هم می‌تواند داشته باشد زیرا سر و صداهای ناگهانی ناخواسته (مانند بهم خوردن پنجره و...) را در خود حل می‌کند.

نوع پوشش زیاد مهم نیست. لباس حتی الامکان نخی باشد. مدیتیشن دریافت سیل انرژی است و لباس‌های چرمی و پلاستیکی به عنوان عایق انرژی مانع دریافت کامل انرژی می‌باشند. لباس نخی سفید و تمیز کمترین تأثیر را بر روی عبور انرژی گذاشته در نتیجه بر پوشش‌های دیگر افضل است. اما به هیچ وجه اجباری نیست. در حالت مراقبه بدن باید راحت‌ترین فرم خود را داشته باشد. لباس‌های تنگ یا کمربندهای چرمی می‌تواند مانع رسیدن به این فرم ایده‌آل شود. در این حالت سعی کنید فلزات (عینک، ساعت، انگشتر و...) را از خود دور کنید.

شما بدون رعایت هیچکدام از این توصیه‌ها نیز می‌توانید به مراقبه پردازید. ولی

شرایط بالا روند کار را تسهیل می‌کند. تجربه نشان داده است که هرگاه مراقبه کننده قبل از پرداختن به مراقبه دوش گرفته باشد نتیجه، بسیار لذت بخش تر می‌گردد.

پرداختن به مدیتیشن در هر ساعتی از روز میسر است. زمان انجام آن بسته به زمان استراحت و وقت آزاد شما دارد. اما به هنگام صبح زود یا عصر ممکن است بهتر باشد. کل برنامه ۲۰-۱۵ دقیقه بیشتر وقت نمی‌گیرد. این مدت نیز به مرور می‌تواند کمتر شود. بسیاری از استادان روحانی این فرایند باز شدن دریاچه هستی و سرازیر شدن انرژی کیهانی (مدیتیشن) را در لحظه‌ای انجام می‌دهند. اگر در آثار عرفا و شاعران دقت کرده باشید بسیاری از آن‌ها تنها در یک دم، حالت سرور و وجد را تجربه کرده‌اند و یک عمر شرح آن لحظه را به انحاء مختلف بیان کرده‌اند.

چسباندن نوک زبان به سقف دهان

همانگونه که قبلاً متذکر شدیم در بدن چاکراهای اصلی قرار دارند که در پشت و جلوی بدن ادامه دارند. این چاکراها بر روی کانالی از انرژی که در دو سطح جلویی و پشتی ادامه دارد قرار گرفته است. هنگامی که فرد در سطح آگاهی بالایی نیست؛ سطح انرژی نسبتاً کم بوده و انرژی در این کانال به صورت پیوسته ادامه ندارد. چنانچه انرژی در کانال‌ها جریان نداشته باشد. هاله درونی و اندازه چاکراها کوچک می‌باشند. روش‌های گوناگونی وجود دارد که می‌توان به صورت موقت انرژی را دوباره در کانال‌ها به میزان زیادی جریان داد.

از جمله تکنیک‌هایی که می‌توانند بر روی جریان انرژی کانال‌های جلویی و پشتی بدن تأثیر گذارند تنفس‌های شکمی یا پرانایی، چسباندن نوک زبان به سقف دهان و تکرار مانتراها را می‌توان نام برد.

یکی از موثرترین این تکنیک‌ها که به سادگی قابل دستیابی می‌باشد اتصال زبان به کام می‌باشد.

هرکسی می‌تواند به آسانی و به طور موقت سطح انرژی خود را فقط با بالا بردن

نوک زبان و چسباندن آن به کام دهان افزایش دهد. این کار، ارتباط بین کانال های انرژی پستی و جلویی بهتر و در نتیجه گردش انرژی بهتر و بیشتر می گردد. در این حالت، اندازه هاله درونی هم افزایش می یابد همانند زمانی که کلید لامپ باز باشد، الکتریسته جریان می یابد و لامپ روشن می شود. بدین ترتیب هاله درونی پر نور و بزرگ خواهد شد.

چسباندن زبان به سقف دهان به شفاگر این امکان را می دهد که انرژی بیشتری را در دسترس داشته باشد و فرایند شفابخشیدن را نیز موثر تر می کند. از این تکنیک در انجام مدیتیشن دو قلب نیز می توان استفاده نمود.

مراحل مدیتیشن دو قلب

۱- تمیز کردن کالبد انرژی به کمک تمرینات فیزیکی

انجام مدیتیشن موجب افزایش انرژی در بدن می گردد. چنانچه قبل از افزایش این انرژی بدن را از انرژی های راکد و کثیف پاک نکنیم، موجب تجمع انرژی کثیف در بدن می گردد. این عدم تعادل می تواند سرآغاز بیماری یا ناراحتی باشد. از مقدمات بسیار مهم مدیتیشن مهیا کردن شرایط فیزیکی بدن است. بدن ما توده ای از انرژی است. هرگونه ارتباطی با دنیای بیرون، به نوعی توده انرژی بیگانه ای را به آن وارد می کند. بیشتر این انرژی های تازه رسیده انرژی های مطلوب نبوده و باعث انباشتگی کانال های انرژی می گردند. انجام مدیتیشن یعنی گذر کردن خیل عظیمی از انرژی. بدیهی است این خیل عظیم انرژی نیاز به گذرگاهی تمیز و راهی باز دارد تا بتواند به خوبی جریان یافته و مثر ثمر واقع شود. هنگامی که سیگار می کشیم، می ترسیم، حسادت می کنیم و ... مسیر جریان این انرژی را در بدن خود تنگ و حتی مسدود می کنیم. لذا انجام مدیتیشن می تواند خطرناک هم باشد و به انباشتگی شدید انرژی در بدن منجر شود. به منظور جلوگیری از چنین خطری و بالاتر رفتن نتیجه کار، تمرینات ورزشی خاصی توصیه می شود که بسیار ساده بوده و در هر مکانی قابل انجام هستند.

هدف اصلی تمرینات، پاکسازی کانال های انرژی است. تمرینات باعث به دور

ریختن انرژی چاکراها و کانال‌های بدن می‌گردد در نتیجه بدن به خوبی می‌تواند مجدداً دریافت انرژی داشته باشد. تمرینات فیزیکی مرسوم نقشی بیش از این ندارند. هیچگاه ورزش کردن به ما انرژی نمی‌دهد. دلیل آنکه ما با ورزش کردن احساس سرحالی و قدرت می‌کنیم آن است که منابع پرانا همیشه در دسترس ما هستند منتهی ما به خاطر تنش‌ها و عادات فکریمان، بدن را آکنده از انرژی راکد کرده‌ایم در نتیجه نمی‌توانیم به خوبی از منابع انرژی مثل خورشید، زمین و هوا استفاده کنیم. با انجام چند تمرین فیزیکی یا ورزش کردن، این کانال‌ها تکانه می‌شود. سطح انرژی بدن نسبت به محیط پایین‌تر رفته و بدن قادر به دریافت انرژی تازه می‌گردد. لذا فرد پس از ورزش کردن احساس سرخوشی و نیرو گرفتن می‌کند. خداوند مهربان همه چیز را در دسترس همه کس قرار داده است. این ما هستیم که با رفتار و پندارمان آن‌ها را از خود دریغ می‌کنیم.

در ادامه چند تمرین فیزیکی آورده می‌شود. این تمرینات بسیار ساده بوده و انجام آن‌ها قبل از پرداختن به مدیتیشن، بسیار ضروری می‌شود. اگر بدون انجام این تمرینات مراقبه کنید در درازمدت بدن آکنده از انرژی گردیده و خطرات زیادی را به دنبال خواهد داشت.

این تمرینات جزئی از مدیتیشن بوده و انجام دادن آن‌ها ضروری است. اگر حوصله انجام دادن این تمرینات را نداشتید بهتر است از انجام مدیتیشن صرف‌نظر نمایید. همیشه به خاطر داشته باشید که انجام ندادن یک عمل بسیار بهتر از انجام دادن نصفه و نیمه آن است.

تمرینات فیزیکی جهت آماده نمودن کالبد برای مدیتیشن:

- ۱- گردش دورانی چشم به چپ و راست و برعکس.
- ۲- گردش سر در جهت عقربه‌های ساعت و برعکس.
- ۳- چرخش دست‌ها: دست‌ها را روبرویتان دراز کنید و آن‌ها را حول محور شانه‌ها در جهت عقربه‌های ساعت و برعکس بچرخانید.
- ۴- چرخش مشت: دست‌ها را تا جلوی سینه بالا بیاورید، آن‌ها را مشت کنید و از میچ آن‌ها را در جهت عقربه‌های ساعت و برعکس بچرخانید.

۵- چرخش کمر: در جهت عقربه‌های ساعت و برعکس کمر را بچرخانید.

۶- دست‌ها را بالای سر برده تا جایی که ممکن است عقب بکشید.

۷- بالا و پایین بپرید.

حال که شرایط محیطی و بدنی برای پرداختن به مدیتیشن کاملاً مهیا شده می‌توان به مراقبه نشست. نحوه نشستن بسیار مهم است. هدف داشتن یک تجربه، فرای تجربیات معمول است. تجربه‌ای که زیاد به جسم مادی مربوط نبوده و در آن آگاهی، سطوح بالاتری را طی می‌کند. رها شدن جسم فقط در صورتی میسر می‌شود که شرایط مطلوب آن را کاملاً فراهم کنیم. باید به شیوه‌ای نشست که کمترین فشار به کمر یا پاها وارد آید. جسم ما همانند طفلی بهانه‌گیر است.

بدیهی است کودکی که بهانه می‌گیرد تنها با رسیدن به آنچه که می‌خواهد، آرام خواهد گرفت. برای راحت شدن از دست او باید نیازش را برطرف کنیم. ترساندن یا تهدید کردن کودک ممکن است در آن لحظه مفید واقع شود اما نیاز کودک تبدیل به عقده‌ای کهنه گردیده در اعماق وجود کودک باقی می‌ماند. باید شرایطی ایجاد کرد تا بدن در راحت‌ترین و ایستاترین حالت خود قرار گیرد.

اگر می‌خواهید از صندلی استفاده کنید باید پشت خود را کاملاً به پشتی صندلی تکیه داده و کف پاها را به زمین گذارید. حالت دیگر نشستن به صورت چهارزانو است. حالت نشستن نیم‌لوتوس وضعیت مناسبی است. برای نشستن بر روی زمین اگر بدن کمی بالاتر از پاها قرار گیرد بهتر است. می‌توان از بالشت نازک یا پارچه‌ای که چند بار تا خورده و کمی ضخیم شده استفاده نمود. با آماده نمودن شرایط فوق شما آماده انجام مراقبه می‌گردید.

۲- یاری خواستن از انرژی آسمانی

می‌توانید برای خود دعا کرده و خواهان برکات الهی برای خود گردید. نمونه‌ای دعا، در زیر آورده شده است. چشمانتان را ببندید و دعای زیر را با تمام وجود تکرار کنید. نوک زبان را به سقف دهان بچسبانید.

تقدیم به خداوند متعال،

خداوندا!

به خاطر برکات الهی از تو سپاسگزارم.

و به خاطر هدایت،

یاری،

حمایت،

و شناختی که به من عطا نموده‌ای!

سپاسگزارم و به تو ایمان دارم!

تقدیم به معلمان روحانی‌ام، به فرشتگان مقدس، یاری رسانندگان

روحی،

همه معصومین،

و به همه بزرگان،

از شما نیز به خاطر برکاتتان سپاسگزارم!

و به خاطر هدایت،

یاری،

حمایت،

و بصیرتی که به من عطا نموده‌اید!

سپاسگزارم و به شما ایمان دارم!

یاری خواستن از قدرت پروردگار یا راهنمایان بسیار مهم است. هر رهرو واقعی ای معمولاً راهنما یا راهنمایان معنوی‌ای دارد که ممکن است حتی خود او نیز از وجود آن‌ها مطلع نباشد. به هر حال دعا برای هدایت، یاری و حمایت رهروان بسیار ضروری است. بدون دعا کردن و طلب کمک و سپاسگزاری از فرشتگان مقدس و راهنمایان روحی و معلمان روحی و کسانی که به طریقی در رساندن این علم به ما کمک کرده‌اند، پرداختن به هرگونه مدیتیشن پیشرفته‌ای می‌تواند

خطر آفرین باشد.

۳- فعال کردن چاکرای قلب با دعا برای تمامی زمین به همراه

عشق و مهربانی

برای چند ثانیه با انگشتان روی چاکرای جلویی قلب فشار آورید. با این کار تمرکز روی چاکرای جلویی قلب آسانتر می‌گردد. برای افزایش تمرکز بهتر است لحظاتی دستانتان بر روی چاکرای قلب باقی بماند.

برای همه زمین با عشق و مهربانی دعا کنید. به هنگام دعا کردن می‌توانید کره زمین را در مقیاسی بسیار کوچک در جلویتان تصور کنید.

طلب خیر کردن برای زمین نباید فقط در حد کلام باشد، بلکه باید از اعماق وجودتان زمین را دعا کنید. سریع‌ترین راه سعادت طلب عشق و مهربانی کردن برای تمام چیزها و موجودات و انسان‌هایی است که بر روی کره زمین هستند. برای این کار می‌توانید از دعای زیر بهره‌جوید :

تقدیم به خداوند متعال

پروردگارا،

مرا وسیله‌ای برای صلح و امنیت خود قرار ده.

(صلح و امنیت خداوند را احساس نموده و خواستار رحمت و بخشش برای تمام زمین گردید)

هر جا نفرت است مهر و عشق تو از طریق من جاری گردد!

(عشق الهی را با نور احساس کنید. اجازه دهید به کانالی برای عشق الهی مبدل شوید و زمین را با عشق دعا کنید)

هرجا آسیب و سختی است، بخشش ارزانی کن!

(آشتی و محبت الهی را احساس کرده و زمین را با آشتی، درک، هماهنگی و امنیت دعا کنید)

هرجا ناامیدی است، امید و هرجا تردید است ایمان را ارزانی کن

(امید و ایمان به خداوند را احساس نمایید و برای زمین با امیدواری و ایمان دعا

کنید. با امید و ایمان به خداوند مردمانی که دچار سختی و گرفتاری زندگی شده اند را دعا کنید)

هرجا تاریکی است، نور و هرجا که اندوه است شادی ارزانی کن!

(بگذارید که به مجرای برای نور و شادی الهی مبدل گردید. زمین را با نور و شادی الهی دعا کنید. مردمانی که دچار اندوه و رنج شده‌اند را با نور و شادی الهی دعا کنید)

به هنگام دعا کردن مفهوم و خواسته هر عبارت دعا را با اعماق وجود خود حس کرده و خواستار تحقق یافتن آن گردید.

از قدرت تجسم نیز می‌توانید سود جوید. هنگامی که با عشق و مهربانی برای زمین دعا می‌کنید تصور کنید که هاله پیرامون زمین درخشان‌تر و طلایی می‌گردد. این دعا می‌تواند برای ملت یا گروه خاصی نیز فرستاده شود.

به هنگام انجام مدیتیشن اصلی هیچگاه مستقیماً برای اطفال، بچه‌ها و اشخاص دعا نکنید. انرژی پدید آمده از مدیتیشن آنقدر زیاد است که ممکن است آن‌ها را از پای بیندازد. بهتر است در انجام مدیتیشن دو قلب زیاده‌روی نگردد. حتی برخی ممکن است در اطراف ناحیه قلب دچار انباشتگی و سنگینی گردند. این به خاطر آن است که کالبد انرژی به اندازه کافی تمیز نگردیده است. یک انرژی درمان با پاکسازی چاکرای قلب به سادگی می‌تواند انباشتگی حاصله را برطرف کند.

استفاده از دعاهای پیشنهادی الزامی نیست. می‌توانید از هر دعا یا خواسته قلبی خود نیز استفاده کنید. شاید تأثیر یک دعای شخصی کودکانه که با خلوص نیت از اعماق وجود برمی‌خیزد بسیار بیشتر از دعاهای معمول باشد. سعی کنید عشق و مهربانی خود را بدون قید و شرط به دیگران نثار کنید. به دنبال نتیجه نباشید.

به هنگام دعا کردن یکسان ببخشید. نه تنها دوستان بلکه دشمنان و کسانی را که نمی‌شناسید را نیز دعا کنید. اگر خوب بنگرید کسانی که ظاهراً دشمن شما هستند شاید بیشتر از بقیه در حق شما لطف کرده‌اند و به دلیل ایثار بسیار زیاد آن‌هاست که فکر می‌کنید آن‌ها دشمن شما هستند.

۴- فعال کردن چاکرای تاج با دعای خیر برای زمین به همراه

عشق و مهربانی

چند ثانیه ناحیه تاج را با انگشتان فشار دهید تا تمرکز بر روی چاکرای تاج بهتر انجام شود. هنگامی که چاکرای تاج به اندازه کافی باز شد، برخی حس می کنند که چیزی در بالای سرشان شکوفه زده است. همچنین برخی فشار قابل محسوسی را در فرق سر احساس می کنند.

با انجام این تمرین چاکرای تاج موقتاً باز می شود. این باز شدن موقتی باعث می شود تا از این پس با کوچکترین تحریکی، چاکرای تاج فعال گردد. پس از مدتی چاکرای تاج به صورت همیشگی بازمانده و این حالت عادی می شود. بر روی چاکرای تاج تمرکز کنید. دعایی که می توانید در این مرحله استفاده کنید چنین است:

ای مرکز قلب الهی!

بگذار تمام زمین،

از عشق و مهربانی سرشار گردد

(عشق و مهربانی را احساس کنید. اجازه دهید که به کانالی برای عشق و مهربانی الهی بدل شوید و تمامی زمین را در این احساس شریک کنید)

بگذار که تمامی زمین ،

از شادی و خوشی سرشار گردد!

(شادی و خوشی را احساس نموده و آن را با زمین قسمت کنید. تصور کنید که مردمان با وجود تمامی مشکلات و مصائب حل نشدنی شان لبخند می زنند، قلوب آنها آکنده از شادی و خوشی است، مشکلاتشان سبک تر و صورتشان نورانی می گردد. عشق، آگاهی و شفقت عاشقانه خود را به آنچه دیگران انجام می دهند یا می گویند بیفزایید چنانکه گویی خود شما چنان کرده یا گفته اید. آنچه می خواهید دیگران انجام دهند یا رفتار کنند را در ذهنتان مرور کنید و انجام دهید)

ای مرکز قلب الهی!
بگذار که تمامی زمین،

از دانش، هماهنگی و امنیت لبریز گردد!

(به کانالی برای دانش، هماهنگی و امنیت بدل شوید. تصور کنید که مردمانی که در آستانه جنگ با یکدیگر هستند یا با هم می‌جنگند، با یکدیگر آشتی کرده و در کمال هماهنگی و همراهی زندگی می‌کنند. اسلحه‌ها را رها کرده با همدیگر دست داده و یکدیگر را در آغوش می‌گیرند. تصور کنید که در دستان همه انسان‌ها گلی زیباست که به یکدیگر می‌دهند. می‌توانید خودتان به جای آن‌ها به همه انسان‌ها گل دهید. بگذارید احساس لذتبخش این عمل سرتاسر وجودتان را لبریز کند)

بگذار که تمامی زمین

از نیت و عمل نیک سرشار گردد!

انسان‌ها جز برای خدمت و کمک به دیگران

قدمی برندارند!

(تصور کنید که مردمان نه تنها آکنده از نیت نیکو شده و از خوبی‌ها سخن می‌گویند، بلکه حقیقتاً هم نیکو عمل می‌کنند. تصور کنید که نیکی همه جا را فرا گرفته است)

۵- مدیتیشن و دعای عشق و مهربانی برای زمین از طریق توجه

همزمان به چاکرای تاج و قلب

پس از اینکه چاکرای تاج فعال گردید، همزمان بر روی چاکرای تاج و قلب تمرکز نمایید. برای دقایقی زمین را از دعای عشق و مهربانی خود لبریز کنید. این عمل باعث یکی شدن دو چاکرای قلب و تاج گردیده و قدرت دعا را افزون می‌کند. دعای ما عشق‌اندود شده و از اعماق وجودمان برخاسته و نیروی عظیمی تولید می‌کند.

دستتان را بالا بیاورید. کره زمین را جلویتان تصور کنید. تجسم کنید که نوری طلایی یا سفید درخشان از چاکرای تاج وارد می‌شود، به چاکرای قلب می‌رسد و سپس از دستان و انگشتانتان به کره زمین می‌ریزد. تمام زمین و آنچه در آن است را لبریز از عشق و مهربانی کنید. می‌توانید از دعا نیز استفاده کنید :

ای مرکز قلب الهی!

بگذار که تمامی زمین،

تمامی انسان‌ها،

و تمامی موجودات از عشق و مهربانی سرشار گردند!

(عشق و مهربانی الهی را احساس نموده، آن را با تمامی زمین و تمامی انسان‌ها و موجودات قسمت کنید. تصور کنید که لطف و رحمت الهی بر تمام موجودات یکسان داده می‌شود. بخواهید که عشق الهی، لطف الهی و رحمت الهی از طریق نور طلایی رنگ به همه انسان‌ها ارزانی شود)

بگذار که تمامی زمین

تمامی انسان‌ها و موجودات

با گرمی، عشق را احساس کنید و آن را با زمین قسمت کنید

شیرینی عشق را احساس کنید و آن را با زمین قسمت کنید. با خودتان مرتباً تکرار کنید که تمام راه‌ها برای عاشقانه زیستن ماست. تصور کنید هر اتفاقی که برای شما و دیگران می‌افتد، لطف و رحمت الهی است.

ای مرکز قلب الهی!

بگذار که تمامی زمین

تمامی انسان‌ها و موجودات از شفا، زیبایی روحانی و سلامت الهی

لبریز گردند!

۶- رسیدن به اشراق

«اجازه بده خاموش باشم و به حقیقت گوش دهم»

بر روی نور و مانترای آم (آمین) و بر فاصله بین تکرار دو «آم» (آمین) مراقبه کنید. به آرامی نور سفید درخشان یا طلایی رنگی را در ناحیه تاج تصور کنید. احساس کنید که عظمت انرژی به کمک نور ساطع می‌شود. امنیت، آرامش و سعادت الهی را با نور تجربه کنید. چند دقیقه‌ای بر روی نور، آرامش درونی و سعادت الهی تأمل کنید. به آرامی و در سکوت مانترای آم را زمزمه کنید. همزمان بر روی مانترا و نور تأمل نمایید.

به هنگام تأمل بر فاصله تکرار دو آم، همزمان بر روی نور، صوت، آرامش و سعادت الهی مراقبه نمایید. به مدت ده دقیقه مدیتیشن را ادامه دهید.

ممکن است انفجار درونی نورانی‌ای را در فرق سر خود احساس کنید. آرامش خود را حفظ کنید. هنگامی که قادر به تمرکز همزمان بر روی نقطه نورانی و فاصله بین دو ام گشتید، چنین تجربه‌ای خواهید داشت. تمامی وجودتان سرشار از نور خواهد گردید! در واقع شما به اولین تجربه آنی اشراق و جذبه معنوی دست یافته‌اید. زمانی که به هوشیاری و آگاهی برتر می‌رسید متوجه این گفته عیسی خواهید شد که می‌فرماید:

«اگر بی‌پرده بنگری، تمامی بدنت سرشار از نور خواهد گردید» (لوقا

۱۱:۳۴)

«اگر بی‌پرده بنگری، پادشاهی بهشت در درون توست» (لوقا ۱۷:۲۱)

زمانی که انفجار نور را بر روی چاکرای تاج احساس کنید، چاکرای تاج همچون تاجی طلایی بر روی سر خواهد درخشید. به همین دلیل پادشاهان به دنبال چنین تاجی هستند و تاج زمینی را بر سر می‌گذارند.

اگر احساس کردید که به بیرون از بدنتان کشیده شده‌اید یا اینکه داخل تونل نورانی‌ای در حرکت هستید، سعی کنید بدون هیچ دخالتی اجازه دهید که تجربه کامل شود. فقط یکپارچگی با نور را تجربه کنید. تنها چیزی که واقعی است، تجربه نور است. بقیه همانند سایه‌هایی بر دیوار، توهم و غیر واقعی هستند.

ممکن است خلاء عظیمی را تجربه کنید. این تجربه نیز خوب است و در واقع یک مرحله گذرا از آگاهی معمولی به آگاهی برتر است. فقط کافی است که آرام باشید. می‌توانید خداوند متعال را سپاس گویند و راهنمایان روحی که شما را به سطح آگاهی برتر هدایت کرده‌اند را دعا کنید. می‌توانید برای معلمان روحانی خود طلب خیر و برکت کنید.

هنگامی که تجاربی شبیه این داشتید همانند کسی می‌شوید که افلاطون می‌گوید از غار زیرزمینی به بیرون آمده است. در ابتدا چشمانش را از شدت نور می‌بندد (حقیقت را انکار می‌کند) ولی پس از اینکه حقیقت را درک کرد برمی‌گردد تا به کسانی که در غار هستند آگاهی دهد. برای برخی از مردم دستیابی به اولین تجربه ناگهانی روشن‌بینی یا آگاهی برتر ممکن است سال‌ها به طول انجامد. اما برخی ممکن است فقط در طول چندین ماه به این تجربه دست یابند. برخی هم چندین هفته، در مواردی انگشت‌شمار کسانی که آمادگی روحی بسیار زیادی دارند؛ در اولین تلاش برای دستیابی به اشراق، به نتیجه می‌رسند. این امر معمولاً با کمک یک استاد روحانی مجرب میسر می‌گردد. ممکن است چنین تجاربی در کارگاه‌های عملی و به صورت گروهی پدید آید.

به هنگام پرداختن به مدیتیشن دو قلب، سالک باید فقط به انجام عمل پردازد و منتظر نباشد. رسیدن به نتیجه و کسب دانش متعالی به هیچ وجه نباید او را وسوسه کند. در غیر اینصورت تأمل و مراقبه سالک بیشتر بر روی نتایج و آرزوها خواهد بود تا روی نقطه نور یا مانترا و فاصله بین دو مانترا. کسانی که به دنبال نتیجه هستند معمولاً قادر به کسب تجربه‌ای خالص و ناب نیستند. تجربه تنویر یا اشراق ممکن است با روش‌های دیگر نیز حاصل شود. تفاوت مدیتیشن دو قلب با بقیه روش‌ها در این است که بسیار سریع و در اکثر افرادی که تمرینات را انجام می‌دهد دست یافتنی است.

۷- تخلیه انرژی اضافی

پس از اتمام مدیتیشن انرژی اضافه را با چند دقیقه دعای خیر برای زمین همراه

با طلب عشق و مهربانی، امنیت و رستگاری آزاد نمایید. دستانتان را بالا ببرید، به طوری که به طرف کره زمین و رو به جلو باشد. این دعا را تکرار کنید:

خدایا،
بگذار تمام زمین،
از عشق و مهربانی سرشار گردد!

عشق و مهربانی را احساس کنید. اجازه دهید که به کانالی برای عشق و مهربانی مبدل گردید. تصور کنید که نور طلایی رنگی از دستانتان خارج می شود و کره زمین را دربر می گیرد. ببینید که تمام انسان ها روی کره زمین از این نور طلایی رنگ لبریز می شوند. تصور کنید که شما با این نور طلایی رنگ آن ها را قادر می سازید هر کاری را انجام دهند. در ذهنتان قویاً به همه انسان ها ندا سردهید که «شما می توانید! شما موفق می شوید!»

اینکار را آنقدر ادامه دهید تا بدنتان به حالت عادی بازگردد، و دیگر انرژی اضافه ای در آن وجود نداشته باشد. اگر انرژی اضافه تخلیه نشود کالبد انرژی انباشته از انرژی گردیده و مراقبه کننده دچار سردرد و درد در ناحیه قفسه سینه خواهد گردید.

انباشته شدن انرژی در درازمدت باعث صدمه زدن به کالبد فیزیکی قابل رویت نیز خواهد گردید. تصور کنید انرژی همانند ستونی نور از چاکرای قاعده ای به زمین می باشد و در آن نفوذ می کند. به هر حال انرژی اضافه را نباید مصرف کرد. فقط پس از اینکه انرژی اضافه را تخلیه کردید، می توانید برای دوستان، بیماران و افراد خانواده تان دعا کنید.

چنانچه قبل از تخلیه یا رها کردن انرژی اضافه برای کسی دعا کنید، ممکن است در کالبد انرژی او انباشتگی ایجاد گردد.

۸- شکرگزاری

پس از مدیتیشن دو قلب همیشه از قدرت الهی سپاسگزاری کنید و برای

راهنمایان معنوی خود، استادان روحی و معلمان روحانی خود طلب خیر نمایید.
می‌توانید دعای زیر را تکرار کنید:

تقدیم به خدای متعال!

تقدیم به معلمان روحانی من،

تمام استادان، تمام شفاگران،

از لطف و انرژی الهی سپاسگزارم!

حالا چشمانتان را با لبخندی زیبا و دوست‌داشتنی باز کنید.

۹- تخلیه بیشتر انرژی اضافه و تقویت بدن به کمک ماساژ و

تمرینات فیزیکی بیشتر

انرژی اضافه را با ماساژ و حرکات بدنی باید کاملاً تخلیه کرد. بدنتان را ۳۰ بار تکان دهید. قسمت‌های مختلف آن را ماساژ دهید، سپس برای دقایقی به انجام تمرینات فیزیکی بپردازید. این اعمال به منظور تخلیه بیشتر انرژی اضافه و بیرون ریختن انرژی از بدن انجام می‌گیرد.

بدین ترتیب کالبد فیزیکی شما تمیز و قوی می‌گردد. این عمل همچنین سبب تسهیل در جذب انرژی گردیده و زیبایی و سلامتی را برای تمرین‌کننده به ارمغان خواهد آورد.

پرداختن به ماساژ و سایر تمرینات پس از مدیتیشن باعث کاهش احتمال انباشتگی انرژی در اعضای بدن می‌گردد. انباشتگی می‌تواند منجر به بیماری گردد. تمرینات فیزیکی پس از مدیتیشن دوقلب می‌تواند موجب درمان بسیاری از بیماری‌های شما شود. انجام تمرینات فیزیکی پس از مدیتیشن بسیار حائز اهمیت است. در غیر اینصورت کالبد فیزیکی ضعیف خواهد شد.

اگرچه با انجام مدیتیشن دوقلب کالبد انرژی روشن‌تر و قوی‌تر می‌گردد اما کالبد فیزیکی به تدریج ضعیف خواهد گردید، زیرا کالبد فیزیکی توانایی تحمل انرژی اضافی تولید شده توسط مدیتیشن دوقلب را در درازمدت نخواهد داشت. با تجربه عملی آن، خودتان می‌توانید این موضوع را تصدیق کنید.

تمرینات آخر مدیتیشن همانقدر مهم هستند که تمرینات قبل از مدیتیشن. برخی به انجام تمرینات فیزیکی بعد از مدیتیشن تمایلی ندارند و فقط عادت به دعا کردن دارند. بر این عادت نیز باید غلبه شود و گرنه در درازمدت سلامت کالبد فیزیکی به مخاطره خواهد افتاد.

پس از انجام تمرینات فیزیکی، پاهایتان را به اندازه عرض شانه باز کرده و بایستید، سپس زانوهایتان را خم کنید. به کف پاهایتان توجه نمایید. هوشیاریتان را به اعماق زمین گسیل نمایید. زمین را با دعای زیر به آرامی دعا کنید :

پروردگارا!

بگذار «زمین مادر» از نور عشق و قدرت الهی سرشار گردد!

بگذار «زمین مادر» دوباره متولد گردد!

من در «زمین مادر» ریشه دارم و به او متصل هستم!

این دعا آگاهی برتر را تا سطح کالبد فیزیکی پایین می‌آورد و به مراقبه‌کننده کمک می‌کند تا به امور زندگی روزانه رسیدگی کرده، زندگی مناسبی را برای خود فراهم نماید. بسیاری از تمرین‌کنندگان روحی دچار مسائل و مشکلات بسیاری در امور روزانه خود هستند. علت آن عدم توجه به ریشه و بعد زمینی است. مرحله پایینی مدیتیشن چاکرای قاعده‌ای را تقویت کرده و موجب می‌شود تا مراقبه‌کننده در فعالیت زمینی و مادی نیز از موفقیت برخوردار شود.

تعالیم ممکن است در ظاهر بسیار دست‌نیافتنی به نظر برسند اما مدیتیشن چیزی جز تمرینی ساده و بسیار موثر نیست. زمانی که برای انجام این کار در نظر می‌گیرید به جز تمرینات فیزیکی بیش از ۳۰ دقیقه نمی‌باشد ولی آثار و نتایج آن بسیار زیاد خواهد بود.

روشن‌بینی و اشراق درجات گوناگونی دارند. کسب هنر کشف و شهود یا دانش درک مستقیم و یکی شدن نگرنده و نگریسته مستلزم پرداختن به مدیتیشن به میزان زیاد و درازمدت می‌باشد.

دعا کردن همراه با طلب عشق و مهربانی برای زمین توسط گروهی از مردم می‌تواند مبدل به یک خدمت جهانی برای همه جهانیان گردد. بدین منظور، در ابتدا

زمین را با چاکرای قلب، سپس چاکرای تاج و نهایتاً با توجه به هر دو چاکرا دعا کنید و برای آن طلب عشق و مهربانی نمایید.

پس از اتمام مدیتیشن آزاد کردن انرژی اضافی را فراموش نباید کرد. نه تنها می توان مستقیماً زمین را دعا نمود، بلکه می توان برای ملت یا گروه خاصی نیز در مدیتیشن دوقلب طلب خیر کرد. هنگامی که مدیتیشن دوقلب به صورت گروهی انجام گیرد اثرات آن چندین برابر زمانی خواهد بود که به صورت انفرادی انجام می گیرد و قدرت اثربخشی آن چندین برابر خواهد شد.

تحقیقاتی که در سال ۱۹۸۴ در دانشگاه MUA بر روی مدیتیشن انجام شد اذعان داشت که چنانچه جذر یک درصد از افراد جامعه بر روی باوری تمرکز داشته باشند باعث تغییر در افکار جمعی می گردد. بنابراین اگر گروهی به منظور افزایش صلح، امنیت، آرامش و سلامتی، مدیتیشن انجام دهند، جامعه از آرامش، صلح و امنیت پر می شود.

برای سعادت بشر نیازی نیست که همه انسانها مراقبه کنند کافی است از خودمان و اطرافمان شروع کنیم. دعای خیر همراه با عشق و مهربانی آنقدر قدرت دارد که اگر به صورت گروهی انجام شود به سخت ترین قلبها نفوذ خواهد کرد. چنانچه تنها هفت نفر به صورت گروهی مدیتیشن دوقلب را انجام دهند همانند آن است که صد نفر به صورت انفرادی به آن پرداخته اند.

تنها دانش شفا (انرژی درمانی) است که قادر است به طرز معجزه آسایی بیماری های ساده و سخت را درمان کند. مدیتیشن دوقلب هنگامی که توسط تعداد کثیری از مردم انجام پذیرد به طرز اعجاز آمیزی زمین را شفا می دهد. بدین ترتیب کره زمین را هماهنگ تر و سرشار از امنیت می گرداند. این پیام مستقیماً به خوانندگانی خطاب می شود که به بلوغ کافی رسیده اند و می خواهند برای همگان مفید واقع گردند.

اجازه دهید عصر جدیدی را مجسم کنیم - عصر عشق، آرامش، توازن و آگاهی معنوی - و بدانیم که چنین هم خواهد شد. اجازه دهید هریک از ما به شیوه منحصر به فرد خود، فعالانه و شادمانه به تحقق این رویا کمک کنیم. اجازه دهید

زیستن به گونه‌ای سحرآمیز را آغاز کنیم. اجازه دهید زندگی کردن در رویاهای خویش را آغاز کنیم.

افزایش قدرت شفادهی

هنگامی که شخص روزانه یا به طور منظم به انجام مدیتیشن دو قلب می‌پردازد، چاکراهای اصلی و هاله او بزرگتر شده و انرژی او قوی‌تر و پویاتر می‌گردد. بنابراین مدیتیشن دو قلب می‌تواند به صورت یک عامل تقویت‌کننده بسیار سریع برای درمانگران باشد. بارها مشاهده شده است که درمانگران پس از انجام مدیتیشن دو قلب به سرعت توانسته‌اند بیماران را شفا دهند.

برای تأیید درستی آنچه گفته شد می‌توانید آزمایش زیر را انجام دهید. البته این کار را باید کسی انجام دهد که درمانگر باتجربه‌ای باشد و در عمل اسکن کردن تبهر کافی داشته باشد.

۱- از کسی که در انجام مدیتیشن دو قلب تبهر دارد یا به مدت دو تا سه هفته مرتباً آن را انجام داده است بخواهید که شما را در این آزمایش همراهی کند.
۲- چاکراهای اصلی، هاله درونی و هاله بیرونی او را قبل از انجام مدیتیشن اسکن کنید.

۳- هنگامی که فرد مدیتیشن را شروع می‌کند، سه دقیقه صبر کنید و سپس چاکراها و هاله‌های او را در حین انجام دادن مدیتیشن اسکن نمایید. به تغییر اندازه آن‌ها قبل و در حین مدیتیشن توجه نمایید.

به هنگام اسکن کردن هاله‌ها آرام آرام ۵ متر یا بیشتر از او دور شده و تلاش کنید که انرژی او را از این فاصله احساس نمایید. احتمالاً لرزش یا احساس ملایمی در دستان و انگشتانتان پدید خواهد آمد. برخی ممکن است جریان الکتریکی ملایمی را تجربه کنند. چند ساعت پس از مدیتیشن اندازه چاکراها و هاله درونی به تدریج کاهش می‌یابد، اگرچه هنوز هم بزرگتر از اندازه سابق خواهد بود. اگر این مدیتیشن به طور روزانه به مدت یک سال یا بیشتر تمرین گردد، اندازه هر چاکرا و قطر هاله درونی به طرز قابل توجهی افزایش خواهد

یافت. این نتیجه به خاطر اثرات فرایند حاصل از مدیتیشن منظم حاصل می‌گردد.

یک درمانگر با چاکراها و هاله درونی بزرگ، بسیار قدرتمند می‌باشد و قادر است که امراض کوچک را خیلی سریع و تقریباً آنی درمان کند. یک استاد دانش شفا (انرژی درمانی) باید هاله درونی‌ای به شعاع حداقل یک متر داشته باشد. شعاع هاله درونی یک استاد پیشرفته دانش شفا (انرژی درمانی) به ۵ متر یا بیشتر هم می‌رسد. ضخامت هاله درونی یک استاد بزرگ دانش شفا (انرژی درمانی) ممکن است تا چند صد متر هم برسد.

درمانگری با چاکراهای بزرگ و هاله درونی بزرگ شبیه یک پمپ بزرگ است که انرژی زیادی را می‌تواند پمپ کند و به بیمار دهد. درمانگری با چاکراهای کوچک و هاله درونی کوچک شبیه یک پمپ کوچک است که برای پمپ انرژی نیاز به مدت زمان بیشتری دارد. بنابراین تمرین منظم و روزانه مدیتیشن دو قلب بسیار ثمربخش است.

داشتن کالبد انرژی قوی و پویا نه تنها نیروی درمانگری فرد را افزایش می‌دهد بلکه باعث موفقیت و پیشرفت درمانگر در امور و کارهای روزمره می‌گردد. کسانی که افراد موفقی هستند و قدرت اجرایی بالایی دارند، معمولاً چاکراهای بزرگ‌تری نسبت به سایرین دارند. معمولاً اندازه چاکراها در این افراد ۵ یا ۶ اینچ بیشتر و هاله درونی آنها به یک متر و یا بیشتر هم می‌رسد. فردی که جذبه یا مانیتیزم شخصی بالایی دارد معمولاً چاکراها و هاله درونی بزرگتری نسبت به مردمان معمولی داشته و ناخواسته تأثیر زیادی می‌تواند بر دیگران بر جای بگذارد.

از این گذشته، شخصی که به طور منظم مدیتیشن می‌کند، دارای قوه درک بالاتری بوده باهوش‌تر می‌شود. چنین فردی هنگامی که با مشکلی روبرو می‌شود قادر است به درستی به قضیه نگریسته و راه‌حل صحیح و مناسبی برای حل آن مشکل پیدا کند.

مدیتیشن دوقلب توسط نگارنده بر روی نوار کاست پیاده شده است. در زیر متن کامل نوار که جنبه کاربردی بیشتری دارد آورده می‌شود. برای تهیه نوار و سایر وسایل کمکی می‌توانید با مراکز موسسه در تهران و اصفهان تماس حاصل فرمایید.

متن کامل مدیتیشن دوقلب

عشق، آرامش، شادی و حسن نیت بر همه شما باد. به مدیتیشن دوقلب خوش آمدید.

در این مدیتیشن، ما تبدیل به وسیله‌ای برای رساندن برکات الهی به تمام زمین، تمام انسان‌ها، تمام قلمروهای طبیعت و به عزیزانمان می‌شویم. با نثار کردن برکت عشق و مهربانی به زمین و دیگران، چیزهای خوب بسیاری را از آن خود می‌گردانیم.

به منظور هماهنگ کردن کالبد فیزیکی با کالبد انرژیکی و جوشش انرژی روحانی، چند تمرین فیزیکی ساده انجام می‌دهیم. مکانی آزاد و راحت بیابید و در موضعی قرار بگیرید که بتوانید بایستید و به راحتی نرمش کنید.

حال که آماده انجام نرمش‌ها شدید، با گردش چشم شروع می‌کنیم. چشم‌هایتان را به صورت دورانی چندین بار در جهت عقربه‌های ساعت و سپس برعکس بچرخانید. ابتدا در جهت عقربه‌های ساعت: ۱، ۲، ۳،، ۱۰. حال برعکس: ۱، ۲، ۳،، ۱۰. حال به تمرین بعدی می‌پردازیم. سرتان را در جهت بالا و پایین حرکت دهید. شروع: ۱، ۲، ۳،، ۱۰. سپس سرتان را از چپ به راست بگردانید: ۱، ۲، ۳،، ۱۰. نرمش بعدی چرخش دست‌ها می‌باشد. دست‌هایتان را روبرویتان دراز کنید و آن‌ها را از محور شانه به عقب چرخانده و با تشکیل یک دایره آن‌ها را به جلو برگردانید. شروع: ۱، ۲، ۳،، ۱۰. حال این دایره را در جهت عکس بچرخانید. شروع: ۱، ۲، ۳،، ۱۰. حال به گردش بالاتنه می‌

پردازیم. دستانتان را تا جلوی سینه بالا بیاورید. آن‌ها را مشت کنید و از محل برجستگی مشت‌ها به هم بچسبانید. ابتدا به سمت راست و سپس به چپ بچرخید. حاضر، شروع: ۱-۱، ۲-۲، ۳-۳،، ۱۰-۱۰. با تخلیه استرس‌ها و جریان یافتن انرژی‌های راکد، کم‌کم احساس خوبی تجربه می‌کنید. تمرین بعدی چرخش باسن می‌باشد. انتهای کمر را به صورت دایره چندین بار بچرخانید. تا جایی که برایتان امکان دارد به هنگام چرخش، شعاع دایره را بیشتر کنید. ابتدا به سمت راست. شروع: ۱، ۲، ۳،، ۱۰. حال در جهت عکس. شروع: ۱، ۲، ۳،، ۱۰. حال به تمرین‌های کششی و خم شدنی می‌پردازیم. دست‌هایتان را بالای سر برده و تا جایی که ممکن است به عقب بکشید. سپس به جلو خم شوید تا کف دست‌ها به زمین برسد. حال با هم انجام می‌دهیم: ۱- دست‌هایتان را به عقب بکشید و سپس به جلو، شروع: ۱، ۲، ۳،، ۱۰. آخرین تمرین دست‌هایتان را روی باسن گذاشته، پاها را حدود عرض شانه باز کرده، زانوها را خم کنید سپس بالا و پایین بپرید. حاضر، شروع: ۱، ۲، ۳،، ۵۰. حال که به انجام این تمرینات فیزیکی پرداخته‌اید؛ بدنتان برای تجربه یک مدیتیشن موثر و قوی، آماده و آماده‌تر گشته است. چند لحظه به شما وقت می‌دهیم تا خودتان را برای شروع مدیتیشن آماده کنید. در وضعیتی راحت روی صندلی یا زمین بنشینید.

تقدیم به خداوند متعال، تقدیم به معلمان روحانی، تمام معلمان روحانی، تمام استادان، تمام قدیسان، تمام فرشتگان، یاری‌رسانندگان روحی و به تمام بزرگان و عالیقدران.

ما با خشوع و افتادگی هدایت الهی، عشق و نور الهی، یکی شدن با خداوند، سعادت الهی و یاری و محافظت خداوندی را می‌طلبیم. از شما به خاطر ایمان سرشارتان سپاسگزاریم.

چشمانتان را ببندید.

زبانان را به سقف دهان بچسبانید. یک رویداد شادی‌انگیز را به یاد آورید. خود

را رها کنید و راحت باشید. احساس زیبایی، شیرینی، لطافت و عشق را دوباره تجربه نمایید. شما لبخند می‌زنید. شما از محبت و شادی لبریز می‌شوید. بسیار آرام و خوشایند در قلبتان لبخند بزنید. حرف‌ها و کلماتی حاکی از عشق و شیرینی به قلبتان بگویید. منتظر پاسخ باشید. آیا احساس می‌کنید که قلبتان با محبت و شادی پاسخ می‌گوید؟

واقعه شادی‌انگیز دیگری را به خاطر آورید. آن را دوباره تجربه کنید. در مرکز تاج لبخند بزنید. مرکز تاج وجودی از عشق الهی است. با لطافت و محبت در مرکز تاجتان لبخند بزنید. منتظر پاسخ باشید. آیا احساس می‌کنید که تاجتان با شغف و عشق الهی پاسخ می‌گوید؟

ما قصد داریم که مهر و محبت عاشقانه را نثار تمامی زمین کنیم. با هم این دعای مقدس را زمزمه می‌کنیم. دست‌هایتان را بالا بیاورید به طوری که کف دست‌هایتان رو به جلو باشد. کره زمین را به اندازه یک توپ کوچک روبروی خود مجسم کنید. قلبتان را احساس کنید و بی‌صدا (در درون خود) پس از من تکرار کنید:

«خدایا من را وسیله‌ای برای صلح و آرامش قرار ده». آرامشی روحانی را در درون خود احساس کنید. احساس کنید که به مجرای برای عبور آرامش الهی بدل می‌شوید. آرامش عمیقی را در درون خود احساس نمایید.

احساس کنید که این آرامش به بازوهایتان می‌رسد و در دستان و انگشتانتان جریان می‌یابد. با ملایمت و محبت، این آرامش را با زمین کوچک روبرویتان قسمت کنید. آرامش را در اعماق وجودتان زمزمه کنید. «هرجا نفرت است از این پس عشق باشد». عشق را در اعماق وجودتان احساس کنید. تصور کنید که به مجرای برای عبور عشق الهی تبدیل گشته‌اید. احساس کنید که عشق الهی از قلبتان به دستانتان و به زمین کوچکی که روبروی شماست می‌رسد. آرامش را و عشق را بر زمین نثار کنید.

«هرجا که آسیب و سختی است مقاومت و قدرت باشد». احساس کنید که به مجرای برای بخشایش الهی و آشتی و نزدیکی با خداوند مبدل شده‌اید. روح

بخشایندگی و تقرب را به زمین نثار کنید. بگذارید تفاهم، هماهنگی و صلح برقرار باشد. «هرجا ناامیدی است، ایمان را بخوانید». احساس کنید که به مجرای برای نزول امید الهی مبدل شده‌اید. امید و ایمان سرشار را به زمین نثار کنید.

«هرجا که سختی است برکت به مردم دهید». امید را و ایمان را به آن‌ها نثار کنید. از درون خود به آن‌ها بگویید: «شما می‌توانید موفق شوید. امید به خدا، ایمان به خدا و قدرت خدایی را به آن‌ها ارزانی دارید. برکت و نعمت بر همه ارزانی باد». «هرجا که تاریکی است، نور باشد. هرجا که اندوه است شادی باشد». احساس کنید که به مجرای برای نور و شوق الهی مبدل گشته‌اید. نور و شادی را بر تمام زمین نثار کنید، به ویژه مردمانی که غمگین هستند، آنان که دردمند هستند و آنان که ناامیدند آن‌ها را از نور و شادی لبریز نمایید.

مرکز تاج خودتان را احساس کنید. زمین کوچک را روبرویتان مجسم نمایید و در درونتان پس از من تکرار کنید: «لطف و مهر عاشقانه از قلب خداوند جاری می‌شود و تمامی زمین را لبریز می‌کند». عشق خداوندی را احساس نمایید. مهربانی الهی را احساس نمایید. احساس کنید که تمامی زمین با شادی و خوشبختی لبریز می‌گردد. تمامی زمین از تفاهم، سازش، آرامش و حسن نیت آکنده می‌گردد. مجسم کنید که انسان‌ها نه تنها از انجام کارهای خوب حرف می‌زنند بلکه حقیقتاً عمل هم می‌کنند. برکت و نعمت بر همه باد.

قلب و تاج را همزمان احساس کنید. زمین را در برابرتان مجسم نمایید. احساس کنید که عشق و مهربانی الهی از قلب خداوند به همه انسان‌ها و موجودات و به تمام زمین نثار می‌گردد. تجسم کنید که نوری طلایی رنگ از دستانتان به تمام زمین می‌رسد. تمام زمین را با نور و عشق لبریز کنید. احساس کنید که لطف و لذت الهی، شادی، گرمی، لطافت، شفای درونی، زیبایی درونی، سعادت الهی و یکی بودن با همه، از قلب خداوند به همه کس و همه چیز ارزانی می‌گردد. دستانتان را به آرامی پایین بیاورید.

ستاره‌ای نورانی و درخشان را روی فرق سرتان مجسم کنید.

با ملایمت و محبت و سکوت به آن نگاه کنید و مانترای «أم» را ادا نمایید. با محبت بر روی ستاره درخشان تمرکز نمایید و همزمان مانترای أم را ذکر کنید. مانترای ام را احساس کنید. بر روی فاصله بین دو ام تمرکز و مراقبه کنید. در حین انجام این کار، این نور درخشان را احساس نمایید. در فاصله بین دو ام سکوت و سکون وجود دارد. این سکون را احساس کنید و با عشق و لذت ستاره درخشان یا نور درخشان روی فرق سرتان را احساس کنید...

خود را رها نمایید. به مدیتیشن ادامه دهید و ریلکس باشید.

خیلی آرام به بدنتان بازگردید. به ملایمت بدنتان را احساس کنید. انگشتانتان را آرام حرکت دهید. دستانتان را تا قفسه سینه بالا بیاورید به طوری که کف دست ها رو به جلو باشد. دوباره زمین را مجسم کنید. قصد داریم که انرژی اضافی را آزاد نماییم. احساس کنید که نور الهی، عشق الهی و نیروی الهی به سرتاسر زمین نثار می گردد. بگذارید که آرامش، نظم، روحیه، وفور نعمت، موفقیت و پیروزی به تمام زمین نثار گردد. بگذارید خوشحالی، سلامت، روحانیت بر همه کس بر روی زمین نثار گردد. برکت و نعمت بر همه باد.

حال به ملایمت و ملاحظت انتهای پایینی نخاع و مرکز قاعده‌ای را احساس کنید. تجسم کنید که نور ۳ متر به درون زمین می بارد. به آرامی به «زمین مادر» اجازه دهید تا از نور الهی، عشق الهی و قدرت الهی لبریز گردد. بگذارید «زمین مادر» برکت گیرد. بگذارید «زمین مادر» روح تازه‌ای گیرد. برکت بر «زمین مادر» باد.

تقدیم به خداوند متعال، از شما به خاطر تقدیم برکات الهی سپاسگزاری می کنم. تقدیم به معلم روحانی من، به تمام معلمان روحانی، تمام استادان، تمام قدیسان، تمام فرشتگان و یاری رسانندگان روحی، تمام بزرگان و عالیقدران. از همه شما به خاطر ایمان سرشارتان سپاسگزاری می کنیم. سپاسگزارم. حالا می توانید به آرامی چشمانتان را باز کنید همراه با یک لبخند شاد و زیبا.

روش‌های متعددی برای خوددرمانی وجود دارد که در کتاب انرژی درمانی (دانش شفا) مفصلاً آورده شده است. یکی از این روش‌ها به کمک مدیتیشن دوقلب انجام می‌گیرد که به مدیتیشن نور سفید شناخته می‌شود. این روش به دو قسمت تقسیم می‌گردد، قسمت اول پاکسازی و انرژی دادن کلی و قسمت دوم گردش و دوران انرژی را شامل می‌شود.

قسمت اول: پاکسازی و انرژی دادن عمومی

تنفس پرانیکی (شکمی) را انجام دهید، نوک زبانتان به سقف دهان باشد. گلوله سفید و درخشانی را بالای سر تصور کنید. تصور کنید که از نقطه درخشان بالای سرتان، نوری ساطع شده و به سمت پایین و پاها می‌رود. نور سفیدی را تصور کنید که تمام چاکراهای اصلی، تمام ارگان‌های مهم، ستون فقرات و استخوان‌های بدن را پاک کرده و انرژی می‌دهد.

نور سفید را تصور کنید که از پا بیرون آمده و تمام انرژی معیوب و فاسد را بیرون می‌ریزد. گلوله‌ای درخشان از نور را در کف پا تصور کنید. انرژی زمین را به شکل جریان نور از این گلوله درخشان به داخل بکشید. انرژی را از طریق چاکراهای کف پا به سمت بالا و به سوی سر و به داخل بکشید. بگذارید انرژی از چاکراهای کف پا خارج شود. این فرایند را سه بار تکرار کنید.

قسمت دوم: انتشار انرژی

تصور کنید که انرژی از کف پاها به سمت بالا، پشت بدن، بالا به طرف سر، زیر صورت، جلوی بدن و سپس به پاها انتشار یافته و جریان دارد. انرژی را از پشت به جلو سه بار جریان دهید.

سپس از جلو به عقب و برعکس. مرحله قبلی را سه بار انجام دهید. سپس جریان انرژی را از چپ به راست سه بار بچرخانید و از راست به چپ نیز همین‌طور بچرخانید.

هدف از چرخش و انتشار انرژی، توزیع آن به طور یکسان در سراسر بدن و

جلوگیری از تراکم انرژی در بخش‌های مرکزی بدن می‌باشد. این فرایند می‌تواند روزانه برای پیشرفت و حفظ سلامتی شخص استفاده شود. دانشجویان انرژی درمانی قبل از انجام فعالیت‌هایی که نیازمند مقدار زیادی انرژی است می‌توانند از آن استفاده کنند.

شما می‌توانید این مدیتیشن را برای التیام و شفای گروه بزرگتری از مردم انجام دهید. وقتی که در مدیتیشن نور سفید ماهر شدید، گروهی از شما بی‌اغراق در بدن احساس طنین و صدایی می‌کنید و یک جنبش و حرکت جدی قوی را در داخل و خارج بدن‌تان حس خواهید کرد. می‌توانید در طی فرایند بر روی چاکرای ناف به مدت ۳ دقیقه تمرکز نمایید. اینکار موجب می‌شود که چاکرای ناف تحریک شود و مقدار زیادی انرژی در آن تولید گردد که به «کی بیوستتیک» یا کی ناف یا انرژی نافی شناخته می‌شود. این انرژی متفاوت از بقیه انرژی‌ها بوده و ممکن است به رنگ سفید شیری، قرمز کم‌رنگ یا مایل به سفید، زرد طلایی و سایر رنگ‌ها نمایان شود.

حمام آب نمک

آب دریا و آب نمک در انتقال و از بین بردن انرژی‌های معیوب از بدن خصوصاً برای بیمارانی که از سرطان، سرطان خون، بیماری‌های آمیزشی، آرتروز، فلج و جذام رنج می‌برند، بسیار موثر است. بیماران سرطانی انرژی‌های بسیار کثیفی در بدن دارند. بدن بیمار با انرژی بسیار چسبنده و کثیفی پر شده است. بیماران مبتلا به جذام مملو از انرژی‌های بسیار کثیف بوده و چاکرای قاعده‌ای بی‌نهایت کثیفی دارند. این بیماران از حمام آب دریا یا آب نمک روزانه سود بسیاری خواهند برد.

آب نمک انرژی بدن را پالوده کرده و به بدن و سیستم دفاعی آن نیرو می‌بخشد. اگرچه این درمان ساده اما بسیار موثر بوده و بنابراین باید با جدیت دنبال شود. این درمان باید روزانه یک بار انجام بگیرد، زیرا انرژی بدن پس از یک روز دوباره کثیف می‌شود. به همین دلیل درمان باید روزانه یا سه بار در هفته برای

ماه‌ها یا یک عمر انجام گیرد.

می‌توانید روزانه از حمام آب نمک سود ببرید. بدین صورت که پس از استحمام در یک ظرف یک الی دو لیتری یک مشت نمک ریخته، آن را حل کنید و بر روی بدنتان بریزید. پس از یک دقیقه دوباره بدنتان را با آب معمولی شستشو دهید تا آب نمک از روی بدنتان پاک شود. سپس بدنتان را خشک کنید. این عمل ساده و قابل اجرا می‌تواند هر روز انجام گیرد. این عمل نیز برای کسانی که در طول روز با استرس‌های زیاد روبرو می‌شوند بسیار مفید می‌باشد. حمام آب نمک قبل از خواب شبانه به عمق خواب و استراحت کمک زیادی می‌کند.

این عمل در وان نیز می‌تواند انجام گیرد. چنانچه بخواهید این عمل را در وان انجام دهید، یک تا دو کیلوگرم نمک دریا یا نمک نرم را در وان آب گرم بریزید، گرمی آب باید حدود ۲۱ تا ۴۰ درجه سانتیگراد باشد. اگر درد شدیدی دارید می‌توانید پس از شستشوی بدنتان با آب و صابون، بدن خود را کاملاً با نمک نرم مالش دهید. پس از یک یا دو دقیقه، نمک روی بدنتان را بشویید.

آب جاذب انرژی است. حتماً تجربه کرده‌اید که پس از یک روز خسته‌کننده چنانچه استحمام کنید، خواب راحت‌تری خواهید داشت. آب انرژی بدن را جذب می‌کند و نمک خصوصیت از بین برنده انرژی‌های معیوب و راکد را دارد. زمانی که از محلول آب نمک استفاده می‌کنید، انرژی‌های بدن توسط آب جذب شده و توسط نمک موجود در آن از بین می‌رود. این حالت در آب‌های طبیعی که دارای نمک با غلظت بالا می‌باشند نیز وجود دارد. دریاچه‌هایی که درصد نمک بالایی دارند، قدرت شفادهندگی دارند. تحقیقات جدیدی که در پزشکی انجام شده به این نتیجه رسیده که بهترین ضد عفونی‌کننده محلولی از آب نمک است. ثابت شده که چنانچه زخم‌ها را مرتباً با آب نمک شستشو دهند، زودتر ترمیم می‌شوند. در مورد سوختگی‌ها نیز ثابت شده است که چنانچه با آب نمک روزانه شستشو داده شوند، ترمیم نتیجه خوبی خواهد داشت. لازم به تذکر است که محلول آب نمک برای زخم‌ها باید غلظت بسیار کمی داشته باشد.

متن کامل خوددرمانی

مرکز چاکرای تاج نقطه مقابل انرژی الهی وارد شده به بدن است. با انجام مدیتیشن دو قلب مرکز تاج شما بسیار فعال می‌شود. هنگامی که این انرژی الهی به مقدار زیادی وارد بدن شود، حالت یک نور سفید سیال و درخشان را به آن می‌دهد. این انرژی الهی قدرت شفابخشی فوق‌العاده‌ای دارد. برای درمان خود یا حفظ سلامتی، این انرژی را با ظرافت و ملامت به قسمت‌های مختلف بدنتان هدایت نمایید.

«تقدیم به خداوند متعال، به معلمان روحانیم، به تمام معلمان روحانی، تمام قدیسان، تمام فرشتگان، فرشتگان شفادهنده، کشیشان درمانگر و بزرگان عالیقدر، از شما به خاطر نثار برکات و نعمات، و به خاطر شفا بخشیدن سپاسگزاری می‌کنیم.»

چشماتان را ببندید و زبان را به سقف دهان بچسبانید. نور سفید سیال و درخشان در حال وارد شدن به چاکرای تاج، سر، بالاتنه، دست‌ها و پاهاى شما می‌باشد. نور سفید درخشان و سیال در مغز شما جریان دارد، سمت راست مغز، سمت چپ مغز، جلوی مغز، پشت مغز، وسط، تمام مغز شما درخشان و سالم است. غده «پینه‌آل» (صنوبری) و غده هیپوفیز از نور سفید سیال و درخشان پر شده‌اند. آن‌ها سرشار از نور و زندگی هستند. نور شفابخش الهی در چشم‌ها، بینی، گوش‌ها، لته‌ها و دهانتان در حال جریان است. آن‌ها پر از نور زندگی می‌شوند و سالم هستند.

دست شما سرشار از نور و سرشار از زندگی می‌شود؛ فک‌ها، گلو، ... و گردنتان پر از نور سفید سیال و درخشان شده‌اند و سالم هستند. نخاع شما بیشتر و بیشتر انعطاف‌پذیر می‌شود. تمام نخاع از نور سیال و درخشان پر شده است، بویژه قسمت پایینی و قاعده نخاع. آن‌ها درخشان و سالم هستند. ریه‌های شما از نور سفید سیال و درخشان پر می‌شوند. ریه‌هایتان درخشان و سالم هستند. ریه‌هایتان مملو از نور زندگی هستند. آن‌ها سرشار از انرژی شفابخش خدایی هستند.

قلب و غده تیموس از نور سفید سیال و درخشان پر شده‌اند. آن‌ها درخشان و سالم هستند. کبد و کیسه صفرا، که در میان دنده‌های پایینی سمت راست واقع شده‌اند از نور سفید سیال و درخشان پر شده‌اند. آن‌ها درخشان و سالم هستند. طحال که در سمت چپ و قسمت پایین دنده‌ها واقع شده است از نور سفید سیال و درخشان پر شده است. طحال شما درخشان و سالم و قوی است. معده، پانکراس و روده‌های کوچک و بزرگ از نور شفافبخش درخشان پر شده‌اند. آن‌ها درخشان و سالم هستند.

کلیه‌ها و غدد فوق کلیوی از نور سفید سیال و درخشان پر شده‌اند. آن‌ها سرشار از نور شفافبخش و سرشار از زندگی هستند. آن‌ها درخشان و سالم هستند. اندام‌های جنسی و مثانه شما از نور سفید سیال و درخشان پر شده‌اند. آن‌ها درخشان و سالم هستند. شانه‌ها از نور سفید سیال و درخشان پر شده‌اند. آن‌ها آرام و ریلکس و سرشار از زندگی هستند.

دست‌هایتان سرشار از نور سفید سیال و درخشان هستند. دست‌های شما درخشان و سالمند. زیر بغل‌ها، آرنج‌ها، مچ دست‌ها و انگشتان از نور سفید سیال و درخشان پر شده‌اند. آن‌ها درخشان و سالم هستند. پاهایتان از نور سفید سیال و درخشان پر شده‌اند. آن‌ها پر از نور و سرشار از زندگی هستند. باسن، زانوها و قوزک پاهای شما از نور سفید سیال و درخشان پر شده‌اند. آن‌ها سالم و درخشان هستند. تک‌تک سلول‌های بدنتان، تک‌تک سلول‌های خونتان از نور سفید سیال و درخشان پر شده‌اند. خون شما سالم است. خون شما سرشار از نور و زندگی است.

غدد درون‌ریز شما سالم هستند و هماهنگ و منظم کار می‌کنند. هر عضو و اندامی از بدن شما سالم و سرشار از زندگی است. تمام بدن شما پر از نور و سرشار از زندگی است. بدن شما سالم است. بدن شما قوی است. شفاهاً و بلند به خود بگویید: «من خوشحال هستم. من سرشار از نور و زندگی هستم. بدن من سالم است. چنین باد.»

تقدیم به خدای متعال، تقدیم به معلمان روحانی من، به تمام معلمان روحانی،

تمام قدیسان، فرشتگان شفا دهنده، روحانیون و کشیشان شفا دهنده و تمام بزرگان و عالی قدران، با سپاس از شما به خاطر نثار برکات و نعمات، و به خاطر شفا دادن، سپاس، با اخلاص و ایمان کامل. چنین باد.

در زیر نظرخواهی از چند نفر که به مدیتیشن دو قلب پرداخته‌اند آورده شده است.

مورد اول

سوال: لطفاً تجربیات خود را راجع به انجام مدیتیشن دو قلب بفرمایید.

جواب: اولین بار که مدیتیشن دو قلب را انجام دادم در یک مجلس یادبود در مرکز پزشکیمان بود. خوب به خاطر دارم که تا پایان مدیتیشن اشک از چشمانم سرازیر بود. به راستی که معجزه‌ای رخ داده بود. پس از اتمام مدیتیشن نوری را احساس می‌کردم و همانند کسی که بار سنگینی از روی شانه‌هایش برداشته شده باشد، کاملاً سبک شده بودم.

تجربه دوم زمانی بود که در کارگاه‌های انرژی درمانی شرکت کرده بودم. من برای آموزش تجربیات روحانی در این دوره شرکت کرده بودم. پس از اتمام مدیتیشن کاملاً خسته شده بودم، اما دو ساعت بعد بدون هیچ دلیلی کاملاً سرخوش شده بودم و به آسانی می‌توانستم بخندم و لذت ببرم. در دومین روز کارگاه آموزشی نیز توانستم این حالت سرخوشی را دوباره تجربه کنم.

سوال: چه مدت است که این مدیتیشن را انجام می‌دهید؟

جواب: در حال حاضر یک سال است که به طور منظم به انجام آن می‌پردازم.

سوال: پرداختن به مدیتیشن چه تأثیراتی در زندگی روزمره‌تان بر جای گذاشته است؟

جواب: خودم و دیگران را بیشتر درک می‌کنم. بسیار صبور شده‌ام و به ندرت عصبانی می‌شوم، آرامش بیشتری به دست آورده‌ام. قادر گشته‌ام که خود و دیگران را راحت‌تر ببخشم. من روزم را با مدیتیشن دو قلب آغاز می‌کنم. این

عمل مرا به عشق و مهربانی الهی پشت گرم می کند. حتی اگر مسایل زندگی آنگونه که انتظار دارم پیش نرود، آرامش خود را از دست نمی دهم و می اندیشم این کار به ظاهر ناخوشایند چه پیام خیری برای من دربر دارد. ساده تر لبخند می زنم، کار می کنم و احساس می کنم، زندگی خوب است!

مورد دوم

سوال: اولین بار که مدیتیشن دو قلب را انجام دادید چه احساسی داشتید؟
جواب: هنگامی که به منظور مطالعات روحی در کلاس های انرژی درمانی شرکت کردم، اولین تجربه انجام مدیتیشن دو قلب را داشتم. بسیاری از همقطاران من موفق به دیدن نور سفید یا رنگ های درخشان دیگری گشتند، اما من هیچ تجربه ای نداشتم، هیچ تجربه ای! معلم روحانی به مدیتیشن اطمینان کامل داشت و مرا به انجام روزانه و مرتب آن ترغیب نمود.

سوال: انجام این مدیتیشن چه تأییراتی بر زندگی روزانه و آگاهیان داشته است؟
جواب: پس از آنکه مرتب و منظم مدیتیشن کردم برای من به صورت عادت درآمد، متوجه شدم که تغییراتی در من پدید آورده است. تغییراتی که پیش از آن و هنگامی که به صورت گروهی مدیتیشن می کردم هیچکدام را تجربه نکرده بودم و کاملاً خودآموز بودند.

اولین و شاید مهمترین نتیجه ای که به دست آوردم دگرگونی چگونگی رفتارم با مردم بود. قبل از آن، نسبت به مردم سوء ظن داشتم و آن ها نیز با من پرخاشگری می کردند. دریافتم که کم کم با آن ها راحت تر شده ام و ظرفیت بیشتری برای برخورد با آن ها کسب کرده ام. مدیتیشن بدین معنی نیست که مراقبه کننده به شعبده بازی و سرگرمی روحانی پردازد، بلکه باعث افزایش قابلیت عشق و نוע دوستی می گردد. کم کم به این حقیقت دست یافتم که نباید انتظاراتی نامعقول از مدیتیشن داشته باشم. از آن پس نتایج خارق العاده ای کسب نمودم. یک بار احساس کردم از کالبد فیزیکی خارج شده ام. تجربه دیگری که داشتم احساس قلقلک شدن در بالای سرم بود که دلالت بر باز شدن چاکرای تاج می کرد.

گهگاهی نیز بدنم به صورت دورانی به نوسان درمی‌آمد. در نهایت چرخشی در مرکز کف هر دو دستم احساس می‌کردم که تا پایان مدیتیشن ادامه داشت. به خاطر کسب چنین نتایج خارج‌العاده‌ای بسیار خوشحال شدم و به کمک نتایج، بیشتر به ادامه دادن مدیتیشن دو قلب امیدوارم شدم. من قدر تمام نتایج باورنکردنی که عشق، هماهنگی و خوبی برایم به ارمغان داشته را می‌دانم و همه را از نتایج مدیتیشن دو قلب می‌دانم.

مورد سوم

من مدیتیشن دو قلب را در طی کلاس‌های استاد برای اولین بار انجام دادم. در آن هنگام دقیقاً نمی‌دانستم که باید منتظر چه چیزی باشم. به هر حال برای اولین بار در عمرم با یک آرامش عمیق و غیرمعمول آشنا شدم. با انجام منظم تمرینات، نتایج هم برایم عادی و ملموس گشت. همیشه احساس خوبی از انجام این کار داشتم. یک بار زمانی که مشغول مدیتیشن بودم، گمان کردم که صدای موتور یک کامیون به گوشم می‌رسد که تدریجاً زیر و بم صدای آن زیادتر می‌شد. ناچار مدیتیشن را متوقف کردم (یا چنین فکری می‌کنم) و از طبقه هشتم به جایی که صدای کامیون می‌آمد نظر انداختم. هیچ کامیونی در کار نبود. به طرف تمام واحدهای مشترک دویدم و از هر پنجره پایین را نگریدم و به دنبال منبع صدا گشتم اما هیچ کامیونی در کار نبود.

زمان‌هایی بود که شادی از قلبم به سر و تمامی بدنم سرازیر می‌گشت. هنگامی که در آن دم چشم‌هایم را باز می‌کردم تا ببینم آیا کسی شاهد تمرین کردن من است، فقط هاله‌ای نورانی شبیه یک اقیانوس را پیرامون خود مشاهده می‌کردم. اگر در قسمت خاصی از آن متمرکز می‌شدم شعله‌ای نورانی مرا دربر می‌گرفت. در آن دم هر اتفاقی به صورت قریب‌الوقوع روی می‌داد و همه چیز کاملاً بر وفق مراد بود. هرچه روی می‌داد درست بود، احساس می‌کردم که سرشار از آگاهی و دانش گشته‌ام و به ماهیت وجودیم پی برده‌ام.

سوال: مدیتیشن دو قلب چگونه زندگی شما را دگرگون کرده است؟

جواب: پس از انجام مرتب مدیتیشن دو قلب در یک دوره زمانی کوتاه، دریافتم

که تمرکز بیشتری بر روی اهداف زندگی پیدا کرده‌ام و به تصویر صحیحی از مسایل زندگی دست یافته‌ام. بارها از اینکه چه طور نسبت به مسایل ناخوشایند زندگی، عکس‌العمل‌های نامناسب نشان می‌دادم، تاحدی که مردم مرا دیوانه می‌پنداشتند، متعجب می‌گشتم. دریافتم که نسبت به خود و دیگران صبورتر شده‌ام. انرژی لطیف‌تر را بهتر درک می‌کردم. نسبت به افکار و احساسات دیگران و خودم درک بهتری پیدا کردم و قادر شدم رابطه بهتری با محیط پیرامون خود برقرار گردانم.

یک تجربه خاص و شخصی

مدیتیشن یک تجربه شخصی است. بنابراین بی‌مانند و برای هرکس متفاوت است. هر مراقبه‌کننده‌ای در حقیقت یک ماجراجویی شخصی بسیار عمیق و روحانی را تجربه می‌کند و در یک سفر حماسه‌ای در قلمرو دنیای مرموز درون شرکت می‌کند، و لحظه به لحظه خدایی که در درونش وجود دارد را ادراک می‌کند.

باید اذعان کنم که تمامی تجربیات روحانی من بر پایه چند مدیتیشن دوقلب انگشت‌شماری بوده که انجام داده بودم. تمرین بیشتر می‌توانست تجربیات روحانی مرا کامل‌تر نموده و نتایج باورنکردنی و شگفت‌انگیزی را به ارمغان داشته باشد. همچنین باعث سرخوشی و شادی زایدالوصف من گردیده و مکاشفات روحانی متعددی برایم ایجاد کند. تا جایی که به خاطر دارم یک تکان آرام، استشمام رایحه‌ای دل‌انگیز و یا تکان شدیدتر به مدیتیشن من پایان می‌داد. اما این آغاز داستان من بود...

مدیتیشن‌های گوناگونی را تجربه نمودم. اما به هر حال جریان مسیر تکاملی برای من آسان نبود. کشمکش سختی در ذهن من برای رام و هموار کردن سختی‌های زندگی و غلبه بر نفس در جریان بود. تلاش برای رسیدن به آگاهی برتر و بهتر بودن هرگز کار آسانی نبود.

از آنجا که خواست و مشیت الهی همیشه حافظ من است با این مدیتیشن منحصر به فرد آشنا شدم. شاید به خاطر آمادگی‌های قبلی خودم بود که مشتاقانه

و به سهولت توانستم به پیش بروم و خود را با دستورالعمل‌های این کتاب همراه کنم.

به محض اینکه توانستم به دنیای درون خود راه یابم، قادر شدم نور سفید درخشانی را در چاکرای تاج و چاکرای قلب خود تصور کنم. در همان زمان ریتم تنفس‌هایم نیز منظم، عمیق و آهنگین شد. سرشار از دعا و عشق و مهربانی برای زمین شدم. مشاهده کردم که در فضا در حال نوسانم. دیگر بدن خود را احساس نمی‌کردم. احساس کردم که مرکز تاج مانند جامی نیلوفرانه از هم باز می‌شود و مرتب بزرگتر، درخشان‌تر و سرشار از نور می‌گردد. گلبرگ‌های نیلوفر تمامی وجود مرا دربر می‌گرفتند. در آن دم گلبرگ‌های نیلوفر در مرکز قلب من با نور سفید درخشانی به ارتعاش درآمدند.

بنا به دلایلی ورای منطق و حتی ورای بیان در قالب کلمات عشق و محبتی عظیم را نسبت به انسان‌ها در خود احساس می‌کردم. گویا می‌خواستم آن‌ها را لبریز از نور، عشق و مهربانی خود گردانم. گویا نور تمام ناشدنی می‌نمود، شاید در گستره آگاهی گسترده‌ای قرار گرفته بودم. زیرا به دانش عظیم ناگهانی دست یافته بودم. تجربه‌ای را کاملاً معمولی، واقعی ولی هنوز پر قدرت احساس می‌کردم. اگر آنچه دیده بودم تجربه‌ای از اشراق باشد تجربه‌ای بسیار معمولی می‌نمود زیرا من نوری دیدم اما هنگامی از شوق دچار شوک گشتم که توانستم نوری زنده و هوشیار را درک کنم. احساس کردم که تمام سلول‌هایم آکنده از نور یا حتی خود نور می‌گردند. مدیتیشن دو قلب زندگی جدیدی به من بخشید و از من انسان دیگری ساخت. احساس می‌کردم که پاک و پالوده شده‌ام و جویباری از نور در من جاری گشته است. حتی به جرأت می‌توانم بگویم که در نور غرق شده بودم.

تجربیات فوق از دستاوردهای به یاد ماندنی مدیتیشن دو قلب بود. تجربیات بعدی حاصل از انجام مدیتیشن دو قلب لزوماً مانند قبلی‌ها دراماتیک نبودند. اما چندین نگرش تازه نسبت به جهان پیرامونم به ارمغان آوردند.

همانگونه که به هنگام عاشق شدن قادر به توصیف احساساتان نیستید شرح این

تجربه نیز غیرقابل بیان است. پس هیچ تعجبی از اینکه آن مانند رازی باقی بماند نباید داشته باشید. این تجربه‌ای فرای بیان، انتقال و ... از دانش کهن می‌باشد. حقیقتاً چقدر ساده، آسان و راحت به دست می‌آید. تنها کافی است خودتان را رها کنید، کرنش کنید و به پالایش معنوی خود بپردازید. و به خدا یا هرآنچه که می‌خواهی بنامی - عشق بورزید. بدین طریق درمی‌یابید که چگونه با دیگران و با تمام هستی (که با نور سرشار شده‌اند) یکی شوید.

مدیتیشن سفری روحانی در قلمروهای درونی افراد است. زبانی گویا برای بیان جذب و شور معنوی، هوشیاری آسمانی و حضور خداوند.

هرکس منحصر به فرد است و می‌تواند شخصاً این مدیتیشن پر قدرت و پربرکت را تجربه کند. هرکسی باید خود به تنهایی این حالت برافروختگی و فوران آگاهی که آن را «نور جهان» خوانده‌اند - نوری که همه به آن امید زنده‌ایم - را تجربه کند. این نور برای ما شعور، عشق، ادراک و امنیت خداوندی را به ارمغان می‌آورد.

نمی‌دانم توانسته‌ام حالات خود را به درستی بیان کنم یا نه؟ قبلاً هم گفته‌ام مدیتیشن ورای بیان کلمات است هرکس باید خود آن را تجربه کند.

خصوصیات اخلاقی

۱- عشق و مهربانی و صدمه نزدن: معنی ساده آن یعنی آزار نرساندن. عشق و مهربانی ممکن است به صورت فیزیکی، شفاهاً یا ذهنی ابراز گردد. مودب بودن، تربیت داشتن و سودمند بودن راه‌های عملی عشق و مهربانی است. به طور شفاهی، می‌توانید از طریق صحبت کردن دیگران را تشویق و یاری کنید. انسان‌ها شبیه گیاهان نیاز به غذا برای رشد و شکوفایی خود دارند. به عنوان مثال شما می‌توانید از آن‌ها قدردانی نمایید یا آن‌ها را در امور خطیر زندگی راهنمایی نمایید. آنان می‌آموزند که چگونه بهتر گردند. عشق و مهربانی شفاهی به معنی دعا کردن دیگران می‌باشد.

در انرژی درمانی، عشق و مهربانی به معنی درمان بیمار حتی اگر قادر به پرداخت پولی هم نیست می‌باشد. این نحوه درمانی و رای ابراز عشق و دلسوزی معمولی است.

صدمه نزدن امتناع از رساندن آسیب‌های فیزیکی، ذهنی و روانی به دیگران می‌باشد. صدمه نزدن در سطح فیزیکی به معنی کسی را به قتل نرساندن یا کسی را با بدخواهی و بغض مورد آزار قرار ندادن می‌باشد. تمرین بی‌آزار بودن نسبت به سایر آفریدگان خداوند نیز بسیار مهم است. به هر حال بعضی وقت‌ها فرد به منظور فراهم کردن غذای خود و خانواده‌اش مجبور است که حیوانات را بکشد. در این موارد نفس عمل کشتن نباید همراه با کینه و هوسرانی باشد. در نهایت کشتن سوسک‌های حمام، پشه‌ها و حشرات مزاحم به دلایل بهداشتی مانعی ندارد.

صدمه نزدن شفاهی امتناع از استعمال کلمات زننده و آزارنده است که درمان آن‌ها حتی زمان بیشتری نسبت به دردهای فیزیکی نیاز دارد. یک جراحی فیزیکی ممکن است فقط یک یا دو هفته طول بکشد تا درمان گردد اما صدمات حاصل از یک توهین یا زخم زبان می‌تواند تا سال‌ها ادامه یابد و به سختی درمان گردد. بنابراین مواظب باشید که با سخنانتان به کسی صدمه نرسانید. اگر مجبور هستید از کسی انتقاد کنید این کار را به نرمی و ملایمت انجام دهید. به بیان دیگر با

قلبتان عمل کنید. به زودی درخواهید یافت که اگر اینگونه عمل کنید انتقادشونده نیز بیشتر پذیرای حرف شما و متوجه اشتباه خود می‌گردد. طعنه زدن، دشنام، زخم‌زبان و استفاده از کلمات خشن چاکرای گلو را به شدت کثیف می‌کند.

صدمه نزدن به معنی حداقل کردن یا چشم‌پوشی از خرده‌گیری‌های بیش از حد ذهن است. همچنین از حسادت نیز اجتناب نمایید. باید با جد و جهد، بی‌آزاری ذهنی را تمرین نمایید. ممکن است که به طرق فیزیکی و شفاهی به دیگران آسیب نرساند اما در ذهن خود از اشتباهات و عیوب دیگران به سختی انتقاد نمود. این بدان معنی نیست که نباید از عیوب و ضعف‌های دیگران مطلع باشید بلکه دلیلی هم ندارد که عیوب ناپسند دیگران را ده یا بیست بار در ۳۶۵ روز سال برای خود تکرار کنید. اگر چنین کنید، تصویر منفی و ناخوشایندی از دیگران در ذهن خود ایجاد کرده‌اید بنابراین فرایند درمان را سخت‌تر می‌نماید.

با انتقاد کردن دائمی، شما جلوی تغییر و پیشرفت خودتان را گرفته‌اید. با تکرار ذهنی عیوب و زشتی‌ها، مانع رشد و توسعه خواهید گشت. این امر نه تنها کمکی نمی‌کند بلکه مانع پیشرفت و تعالی دیگران نیز می‌گردد. رشد و تعالی روحانی نیاز به یک فرایند دارد و فرایند نیز نیاز به زمان.

در انرژی درمانی صدمه نزدن به معنی آسیب نرساندن به کسی به وسیله قدرت‌های روانی می‌باشد. عشق و مهربانی و صدمه نزدن در هماهنگی و ایجاد ارتباطات انسانی مناسب بسیار ضروری می‌باشند. اگر هرکس آن‌ها را مد نظر داشته باشد، مسلماً دنیا مکان بهتری برای زندگی خواهد گردید.

۲- بخشودن و دزدی نکردن: بخشودن به معنی شریک کردن و دادن است. در سطح فیزیکی، به معنای پول دادن از روی تدبیر است. کلید سعادت در هبه کردن است. بخشیدن قسمتی از درآمدتان به موسسات تجریبات روحی و موسسات خیریه یک تمرین برای بخشش فیزیکی می‌باشد. مشاهده شده که بیمارانی که نسبت به شفاگران بخشنده‌تر هستند زودتر از بیمارستان مرخص می‌

گردند. چرا که با بخشیدن، سزاوار دریافت انرژی شفابخش بیشتری می‌گردند. هنگامی که بیمار می‌بخشد، ظرفیت او برای دریافت و جذب نیروی عظیم شفا بیشتر می‌گردد و فرایند شفا تسریع می‌یابد. اینجانب در بسیاری از موارد مشاهده کرده است که صرفاً پرداخت پول به یک شفاگر قدرتمند می‌تواند باعث بهبودی جزیی یا کلی بیمار گردد. حتی اگر هنوز درمانگر کار درمان را آغاز نکرده باشد!

دعا کردن برای زمین نیز نوع دیگری از تمرین بخشش است. در سطح احساسات، شما می‌توانید با خونگرم بودن، امید دادن و تقویت روحی دیگران بخشنده باشید. به طور ذهنی، می‌توانید دانش و مهارت‌های خود را با کسانی که تشنه فراگیری هستند قسمت کنید. توجه به این نکته ضروری است که درک و برداشت شما نسبت به موضوعی خاص، هنگامی که آن را عملاً انجام می‌دهید بسیار عمیق‌تر و واقعی‌تر می‌گردد.

دزدی نکردن یعنی آنکه شخص نباید آنچه که به او تعلق ندارد را بردارد. در سطح روابط خانوادگی نباید محبت را از همدیگر دزدید یا آن را از همسر خود دریغ نمود. در سطوح ظریف‌تر فرد نباید اعتبار و آبرویی که متعلق به دیگران است و سزاوار او نیست را بلزد. در انرژی درمانی دزدی نکردن به این معنی است که یک شفاگر باید بیمار را کاملاً درمان نماید خواه هزینه درمان را همان موقع پس از درمان و یا بعدها دریافت نماید. همچنین بدین معنی است که بیمار هم باید زحمات زیادی که شفاگر برای او می‌کشد را در حد توان جبران نماید. به عنوان مثال کم دادن یا ندادن بهای درمان، در صورتی که بیمار استطاعت مالی داشته باشد، فرایند درمان را کند کرده و یا حتی متوقف می‌کند.

۳- شرافت و عزت نفس: شرافت بدین معنی است که نباید باعث آزار و صدمه به دیگران شد. فرد نباید شرافت و صداقت را به عنوان ابزار یا اسلحه‌ای به منظور ضربه زدن و اذیت کردن به کار برد. شرافت باید به دور از هرگونه بدخواهی استعمال شود. اگر تضادی بین شرافت و مهربانی و صدمه زدن ایجاد شود مهربانی و صدمه نرساندن باید بر شرافت مقدم گردند. دروغ نگفتن بدین

معنی است که فرد نباید دروغ یا اظهارات کذبی را حتی با نیت بهره‌مند شدن دیگران بر زبان آورد.

۴- کوشا بودن و تبلی نکردن: در انرژی درمانی کوشا بودن بدین معنی است که کتاب‌های انرژی درمانی کاملاً مطالعه گردند. همچنین تمرین مرتب و منظم تکنیک‌های مختلف انرژی درمانی به منظور کسب مهارت در آن‌ها می‌باشد. همچنین به معنی درمان تمام و کمال بیمار هم می‌باشد. کوشا بودن همچنین به معنی حس مسئولیت‌پذیری بالا نیز می‌باشد. اگر به کسی وظیفه‌ای سپرده شود باید مسئولیت آن را به درستی و تا آخر قبول نماید. همچنین به معنی طفره نرفتن نیز می‌باشد. واژه مترادف کوشا بودن ثابت قدم ماندن در هدف و تلاش آغاز شده است. ثابت قدم ماندن در هدف و تبلی نکردن کلید موفقیت و رشد و تعالی روحانی است.

۵- میانه‌روی و عدم زیاده‌خواهی: در انرژی درمانی بسیار مهم است که فرد از افراط و تفریط پرهیز نموده و همیشه جانب اعتدال را نگه دارد. درمان کردن و کمک کردن به مردم بسیار خوب است، اما نه تا آنجایی که درمانگر بخواهد خود را فدای دیگران کند. پنج یا شش روز در هفته کار درمانی انجام دادن نه تنها زیاده‌روی است بلکه برای سلامتی درمانگر نیز مضر خواهد بود. درمانگرانی بوده‌اند که به خاطر چنین افراط‌هایی در سنین جوانی بیمار شده و حتی فوت کرده‌اند. یک درمانگر هنگامی می‌تواند برای جامعه سودمند باشد که همیشه جانب اعتدال را حفظ نماید.

داشتن روابط جنسی خوب است اما باید در آن هم جانب اعتدال رعایت شود. زیاده‌روی در ارتباطات جنسی برای مدتی طولانی باعث افت شدید قدرت شفاگری می‌گردد. از نظر مالی هر فرد باید از صرف کردن هزینه‌های زیاد و ولخرجی پرهیز کند. در صورت امکان درمانگر باید ۲۰ تا ۳۰ درصد سود خالص را پس از کسر کردن مالیات و عشریه از آن پس‌انداز نماید. این یکی از کلیدهای اساسی موفقیت و سعادت می‌باشد.