

دکتر زرین ویرجو

Chakra Clearing Chakra Clearing Chakra Clearing

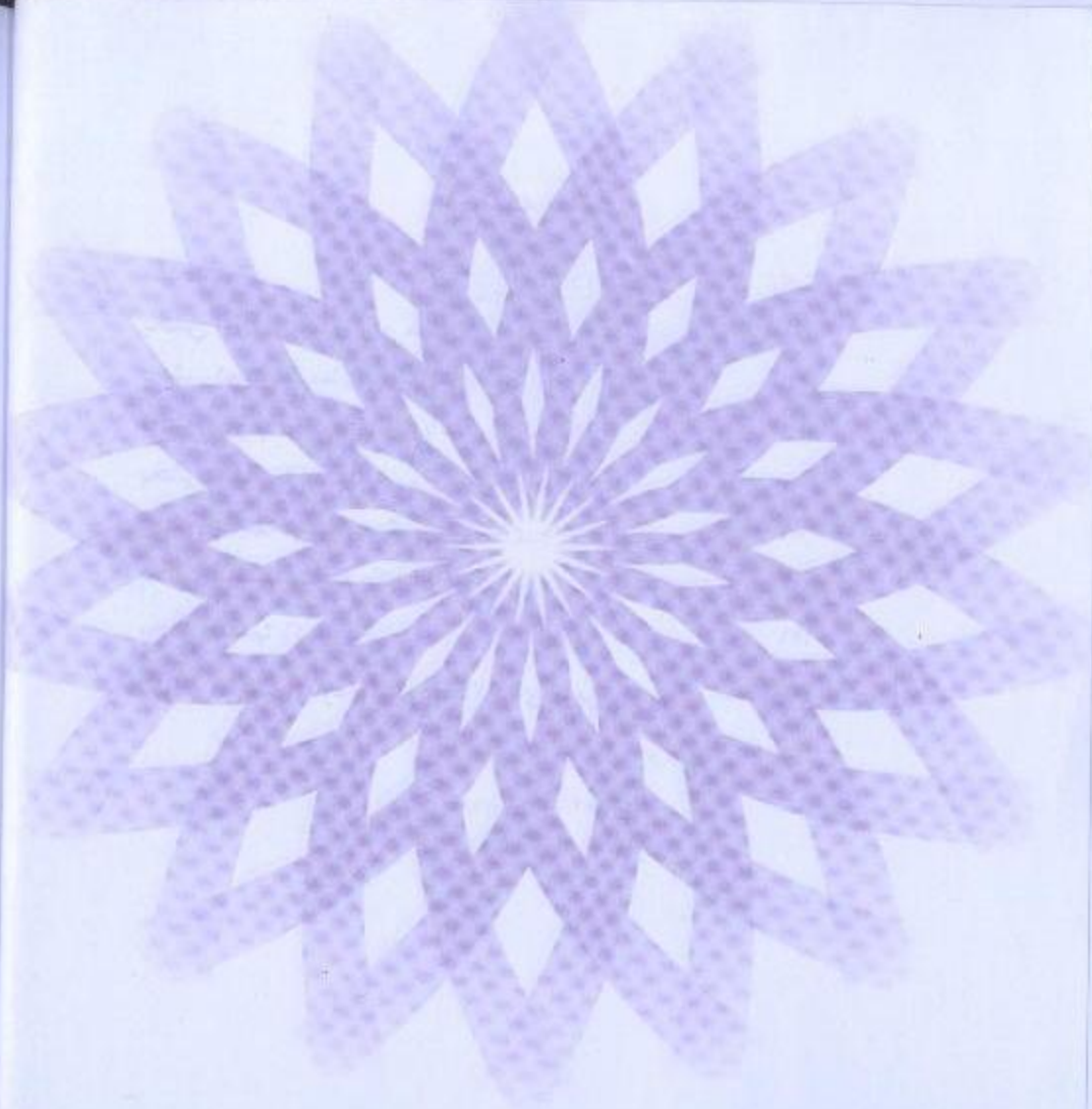
پاکسازی چاکراها

شہزاد غنوجی

مقدمه

تو وجودی از نور هستی

تو وجودی ساخته از نور، عشق، و هوشمندی هستی. این ویژگی‌ها جوهره اصلی انرژی ناب است. پس موجودی سرشار از انرژی هستی. هر چند گاهی چنین احساسی را نداری. در واقع گاهی کاملاً در نقطه مقابل پرانرژی بودن هستی. به هر حال همین حالا هم منبع پایان‌ناپذیری از انرژی در درون توست و این انرژی موهبت‌های مهمی برای تو دارد. افکار تو جریان انرژی درونی تو را کنترل می‌کند. به هر چیز فکر کنی تعیین‌کننده احساس و تجربه آن لحظه تو است. عادت‌های فکری تو بر



مراکز مختلف انرژی در درون و در اطراف بدن تو اثر می‌گذارد. به عبارت دیگر اموری که تو بیشتر به طور متمرکز به آنها فکر می‌کنی. پول، معنویت، روابط انسانی و چیزهای دیگر بر مراکز انرژی تو اثر می‌گذارد. این مراکز انرژی شبیه پروانه‌هایی عمل می‌کنند که پره‌های آنها روی هم قرار می‌گیرد و هم‌پوشانی دارند. ما آنها را « چاکرا » می‌نامیم. که در زبان باستانی سانسکریت به معنای « چرخ » است.

هرچند بدن چاکراهای بسیاری دارد اما روانشناسان و شفا دهندگان معمولاً فقط به چاکراهای اصلی می‌پردازند. این چاکراها هر کدام در نزدیکی یکی از غده‌های ترشح‌کننده هورمون‌ها قرار دارند. آنها انرژی حیاتی را وارد بدن ما می‌کنند تا حیات ما ادامه پیدا کند (که به آن « کی »، « چی » و « پرانا » هم گفته می‌شود). آنها مانند دروازه‌های بازی بین‌بال هستند که توپ‌ها را در محوطه بازی به حرکت در می‌آورند. این انرژی حیاتی منشأ الهی دارد و باعث می‌شود ما به تمام خرد یا آگاهی‌های معنوی دست یابیم.

چاکراهای تو به طور مداوم انرژی را دریافت و آزاد می‌کند. اگر افکاری

منفی داشته باشی، چاکراها با انرژی سنگین و تیره آلوده می‌شوند. چاکراهای آلوده نمی‌توانند به طور کامل انرژی را به جریان بیندازند، در نتیجه احساس بی‌حالی و کندی و عدم تعادل می‌کنی. همچنین از توانایی‌های طبیعی روانی خود هم نمی‌توانی استفاده کنی.

درباره هر « موضوعی » که فکر کنی، معمولاً چاکرای مربوط به آن هم داری. چاکراها مرتبط با افکار مربوط به پول و کسب و کار، روابط انسانی، آینده، تمایلات و عادت‌های روزمره و هدف‌ها و آرمان‌هاست. اگر تمام افکار خود را بر عشق و ایمان قرار دهی، این چاکراها در وضعیت عالی و سالم عمل می‌کنند. انرژی و هستی تو به آرامی و نرمی جریان پیدا می‌کند و هماهنگی و سعادت و خوشدلی را تجربه می‌کنی. به هر حال هر کدام از ما احتمال دارد که گاهی در زندگی دچار نگرانی یا وسواس‌های فکری شویم. افکار ناشی از ترس بر چاکراهای مربوط به موضوعی که درباره آن فکر می‌کنی، اثر می‌گذارد. آن چاکرا آلوده و مجاله و آماسیده می‌شود. به دنبال آن احساس خستگی شدید یا بی‌حوصلگی می‌کنی، بدون آن که دلیل آن را بدانید.

چاکراها بر توان شهودی ما هم اثر می‌گذارند. با چاکرای پاک و متعادل به راحتی می‌توانید اطلاعاتی دربارهٔ آینده و افراد دیگر به دست آورید و آوای خداوند و فرشتگان را بشنوید.

در این کتاب، کارکرد چاکراه‌های اصلی را می‌آموزی و روش‌هایی شگرف برای پاکسازی آنها از ترس را یاد می‌گیری. وضعیت طبیعی وجود تو سرشار از انرژی و روشن‌بینی و خلاقیت است. نیازی به افزودن هیچ چیزی برای بهره‌مندی و لذت بردن از این ویژگی‌ها نداری. تو همهٔ آنها را در درون خودت داری. فقط مانند مجسمه‌ساز باید قطعات اضافی مجسمه، که بخشی از تندیس نهایی نیستند را بتراشی. فقط باید ترس را از وجود خود پاک کنی تا این ویژگی‌های درونی خود را نشان دهند.

❦ ❦ ❦

بخش اول

کارکرد چاکراها

تو صدها چاکرا در درون و پیرامون بدنت داری. در حقیقت هر موجود زنده‌ای، بر روی زمین دارای چاکراست. بیا چاکراه‌های اصلی که بر زندگی روزمرهٔ تو اثر می‌گذارند را بررسی کنیم. این چاکراها در درون وجود مادی تو قرار دارند. چاکراه‌های قسمت پایین ستون فقرات کندتر از چاکراه‌های قسمت بالاتنه و سر هستند. همچنین چاکراه‌های پایین بدن به امور مادی مربوطند، در حالی که چاکراه‌های بالای بدن بیشتر به امور معنوی مربوط هستند.

چاکراها در جهت حرکت عقربه‌های ساعت می‌چرخند. تصور کن که به پروانه در حال چرخشی نگاه می‌کنی، درست مثل پروانه‌های بزرگ نقره‌ای‌رنگی که بر سقف ساختمان‌های صنعتی نصب می‌شود. وقتی به طور مستقیم به فردی نگاه می‌کنی، چاکراها مانند پروانه‌هایی که از بغل دیده شوند به نظر می‌رسند. از بالا، چاکراها شبیه تصویر هوایی پروانه‌های در حال چرخش هستند.

درست همان طور که امواج کم سرعت‌تر نوری به صورت رنگ‌های گرم نمود پیدا می‌کنند، چاکراهای پایین‌تر و کندتر هم در رنگ‌مایه‌های قرمز، نارنجی، و زرد دیده می‌شوند. چاکراهای بالایی بدن، که تندتر می‌چرخند، مایه‌هایی از رنگ‌های سرد مانند سبز، آبی، بنفش و ارغوانی دارند. وقتی چاکراهای خود را پاک کنی، توانایی مشاهده چاکراها را در درون خود و دیگران بیدار می‌کنی. به علاوه، چنان که بعداً توضیح خواهیم داد موفق به مشاهده هاله‌ها هم خواهی شد.

چاکرای ریشه

چاکرای ریشه در انتهای ستون مهره‌ها قرار دارد و از تمام چاکراهای اصلی دیگر کندتر حرکت می‌کند. سرعت کم آن باعث به وجود آمدن رنگ سرخ درخشان آن می‌شود. وقتی چاکرای ریشه پاک باشد، نورهای بلورین سفیدرنگی آمیخته با سایه‌های شفاف و درخشان از نور سرخ در آن می‌درخشد. چاکرای ریشه پاک مانند یاقوت درخشانی در زیر نور است، اما وقتی آلوده باشد، چاکرای ریشه، رنگ قرمز تیره و کدری پیدا می‌کند.

چاکرای ریشه به امور مربوط به حفظ و نگهداری جسم مربوط است و افکار و احساسات تو در مورد موارد زیر بر آن اثر می‌گذارد:
مسائل مالی: پول، پس‌انداز، بدهی‌ها، حقوق بازنشستگی
اقتصاد، قمار، بخت آزمایی و همه امور مالی.

• شغل و حرفه: پول کافی در آوردن، موقعیت مناسب

شغلی، مسائل مربوط به مزایا و بازنشستگی، دار و ستد

کردن، فکر کردن درباره از کار بیکار شدن و ارتقاء مقام و

فکر کردن درباره آینده مالی.

• فانه: تمایل به نقل و انتقال، احساس امنیت، شرایط و انرژی خود فانه، ترتیب پیدن و مسائل در فانه (فنگ شویی)، نگهداری فانه و افکار مربوط به فریدن فانه.

• امنیت جسمانی: احساس امنیت یا ناامنی.

• نیازها: خوراک کافی، لباس مناسب برای خودت و کسانی که دوستشان داری.

• دارایی‌ها: خودرو، وسائل منزل، بواهرات و ابزار و لوازم مربوط به کار و حرفه.

ترس‌های مربوط به برآورده شدن نیازهای جسمانی چاکرای ریشه را کوچک و تیره و آلوده می‌کند. تو با نگرانی‌هایت در مورد پول، شغل و دارایی‌هایت چاکرای ریشه را می‌گیری و مسدود می‌کنی. این امر باعث احساس کمبود و محدودیت می‌شود. احساس این که « هیچ وقت به اندازه کافی ندارم »، چاکرای ریشه مسدود و گرفته معمولاً باعث پیشگویی‌های منفی و درگیری‌های مالی می‌شود.

نگرانی و افکار منفی درباره پول، شغل و دارایی. همه چیزهایی که در افکار افراد پرکار وجود دارد چاکرای ریشه‌ای ایجاد می‌کند که بسیار تیره و تار و خیلی بزرگ است.

خب، داشتن چاکرای ریشه بزرگ اشکالی ندارد. در واقع ما در ادامه این کتاب روی بزرگ کردن و وسعت بخشیدن به تمام چاکراها کار می‌کنیم، مشکل زمانی رخ می‌دهد که اندازه تمام چاکراهای تو با هم به شدت فرق داشته باشد. این افکار منفی ایجاد عدم تعادل می‌کند، چون یک یا دو چاکرا را بزرگ‌تر از چاکراهای دیگر می‌کند. پاکسازی چاکراها به تو کمک می‌کند که همه چاکراهایت را متعادل کنی و کاری کنی که همه آنها به یک اندازه و پاک باشند.

چاکرای خاجی

دومین چاکرای اصلی، بین ناف و انتهای ستون مهره‌ها قرار دارد. چاکرای خاجی کمی تندتر از چاکرای سرخ ریشه می‌چرخد و از این رو رنگی در ماه‌های زیبایی از نارنجی دارد. چاکرای متعادل و پاک خاجی از درون با

نوری کم‌رنگ و سفیددرخشان می‌درخشد. چاکرای خاجی آلوده، رنگ نارنجی سوخته‌ای دارد.

چاکرای خاجی تحت تأثیر افکار و احساسات تو در خصوص موارد زیر است:

• تمایل شدید به لذت‌های جسمانی؛ غذا، نوشیدن، مسائل

جنسی یا لذت‌جویی.

• اعتیادات، مواد مضر، الکل، غذا و مواد دیگر.

• بدن ثور؛ عادت‌های ورزشی، الگوهای فواب، وزن،

سلامتی و افکار مربوط به ظاهر فرد.

اگر در مورد موضوعی مربوط به بدن خود نگران باشی، چاکرای خاجی چروکیده و آلوده می‌شود. در نتیجه احساس خستگی شدید و بی‌حال و حوصلگی می‌کنی. از طرف دیگر، اگر مدام در مورد بدنت فکر کنی، چاکرای خاجی آلوده و بزرگ می‌شود. بازهم بزرگ شدن آن اشکالی ندارد، اما ما می‌خواهیم کاری کنیم که تمام چاکراهای تو پاک و یک‌اندازه باشند.

چاکرای شبکه خورشیدی

سومین چاکرای اصلی چاکرای شبکه خورشیدی است که درست پشت ناف قرار دارد. این چاکرا سریع‌تر از چاکرای ریشه و خاجی می‌گردد و از این رو رنگ زرد شفاف دارد. چاکرای شبکه خورشیدی پاک و متعادل مانند گوی خورشیدی می‌ماند، که نوری زرد و سفیددرخشان از خود می‌تاباند. وقتی چاکرای شبکه خورشیدی آلوده شود، رنگ زردکدری پیدا می‌کند که لکه‌هایی از سیاه و قهوه‌ای هم در آن دیده می‌شود.

چاکرای شبکه خورشیدی تحت تأثیر افکار و احساسات مربوط به امور

زیر است:

• قدرت؛ هراس از قدرتمند بودن یا تمایل شدید به پنین

بودن، ترس از قدرتمندان، نگرانی درباره قدرت، فکر کردن

درباره انسان‌ها یا کشورهایی که قدرت زیادی در اختیار دارند،

تجربیات فعلی یا گذشته در مورد احساس مغلوب بودن از

طرف فرد دیگر.

• کنترل و مهارت ترس از کنترل شدن توسط دیگران، ترس از

نراشتن اختیار، تمایل به داشتن کنترل بر خود، موقعیت‌های
مشغول یا افسردگی، تجربه فعلی یا گذشته خود در احساس
مغلوب بودن یا خارج از کنترل بودن.

اگر نگران این هستی که دیگران تو را کنترل کنند یا بر تو مسلط باشند، در
این صورت چاکرای شبکه خورشیدی تو زردتیره و کوچک می‌شود. اگر در
مورد قدرت پیدا کردن نگرانی‌هایی داشته باشی، چاکرای شبکه خورشیدی
تو بزرگ و زردکدر و تیره می‌شود.
در تمرین‌های پاکسازی چاکراها که در این کتاب آورده‌ایم، می‌توانی
ترس و نگرانی را از شبکه خورشیدی و چاکراهای دیگر بزدایی.

چاکرای قلب

ما چاکرای اصلی دیگری که در وسط قفسه سینه قرار دارد را چاکرای قلب
می‌نامیم. این چاکرا اولین چاکرا از چاکراهای بالایی بدن است، که همه
آنها به مسائل معنوی مربوط هستند. چاکراهای قسمت پایین بدن بیشتر با
مسائل جسمانی و مادی مربوط بودند. چاکرای قلب، که با سرعت نسبتاً

سریعی می‌چرخد، رنگ سبز زیبایی دارد. چاکرای پاک و متعادل قلب، مانند
زمرد سبزی در زیر نور درخشان سفید می‌درخشد. چاکرای آلوده قلب، رنگ
سبز تیره دارد.

چاکرای قلب تحت تأثیر افکار و احساساتی مربوط به موارد زیر است:

- روابط با مادر، پدر، مادرشوهر، پدرشوهر، مادر بزرگ،
پدر بزرگ، پوه‌ها و اعضای دیگر خانواده، عشاق یا همسران
گذشته، دوستان، همکاران، کارمندان، معلمان، غریبه‌ها و
همسالان.
- عشق، عشق الهی و عشق به خود برتر، عشق عاطفی، عشق
افلاطونی و عشق فانوارگی.
- علائق انسانی، وابستگی متقابل، فوکیری‌های دست و پاگیر
در روابط یا نگرانی در مورد فرد خاص.
- بشپیدن یا نبشپیدن، در مورد خود، دیگری (زننه، مرده،
مشهور، دوست، یا عضو خانواده) یا در مورد کشور و گروهی
از افراد یا دولت یا سازمان و مؤسسه خاص.

• الهام، احساس روشن بینی، درون بینی یا راهنمایی های الهی که از طریق احساسات عاطفی یا جسمانی حاصل می شود.

هر نوع ترس در مورد بخشیدن یا پذیرش عشق باعث کوچک شدن و آلودگی چاکرای قلب می شود. خوگیری به بعضی روابط و نگرانی در مورد آنها باعث بزرگ و بسته شدن چاکرای قلب می شود. در هر دو حالت، چاکرای قلب ناشفاف مانع تجربه موهبت عشق عمیق و حقیقی از طرف فرد می شود.

از آن جا که تقریباً هر فردی در مورد ارتباط جدی و نزدیک با دیگری کمی احساس ترس و نگرانی می کند، به همین دلیل است که در مرحله اولیه بیشتر افراد در رابطه عاشقانه احساس رنج می کنند. در نتیجه ما عشق را ملازم با رنج قلمداد می کنیم. از این رو موانعی در چاکرای قلب مان ایجاد می کنیم تا مهار دل از دست ندهیم و احساس عمیق عاشقانه پیدا نکنیم (نکنند دوباره دچار رنج شویم). اما باید بدانی که منشأ الهی ما عشق معنوی است. عشق منبع تمام نیروهای ماست. هر چیزی که نیاز داریم و می خواهیم. بستن راه آگاهی از عشق بستن راه بر همه چیز است. در پاکسازی چاکراها که در این کتاب به آن می پردازیم، از قلمرو فرشتگان

برای درمان این ترس ها و نگرانی ها بهره می بریم. چاکرای قلب عنصر اصلی در ایجاد روشن بینی و شهود است، که به معنای « احساس روشن و زلال » است. هرچه بیشتر چاکرای قلب مان را پاک کنیم و آن را گشوده نگه داریم، شهود و روشن بینی ما بیشتر و درست تر است.

چاکرای گلو

پنجمین چاکرای اصلی که در ناحیه سیب آدم قرار دارد، چاکرای گلو نامیده می شود. این چاکرا با سرعت زیاد می چرخد و رنگ آبی روشن دارد. چاکرای گلوی پاکیزه مانند روز آفتابی درخشان است. در حالی که چاکرای گلوی آلوده مانند روزی دلگیر و تیره و تار است.

چاکرای گلو تحت تأثیر افکار و احساسات مربوط به این امور است:

- بیان حقیقت فور به فور، آن که دوستش داری، آشنایان، کارمندان و مراجعان، همکاری و شنوندگان.
- ارتباط ها: از جمله فوآنرن، نوشتن، حرف زدن، گارهای هنری، ارتباط با دیگران و آموزش دادن به آنها.

- «رفواست تنفق نیازهایت، از شراب از آن که دوستش داری، از همکاران و کارکنان و از خودت.

ترس از روابط و ارتباط برقرار کردن، چاکرای گلو را کوچک می‌کند و اغلب منجر به مشکلات جسمانی در آن ناحیه می‌شود. نگرانی در مورد ارتباط برقرار کردن باعث بزرگ شدن چاکرای گلو می‌شود و در نتیجه ایجاد چاکرای به طور نامناسب بزرگ و نامتعادل می‌کند.

چاکرای گوش

ششمین و هفتمین چاکرا در درون سر قرار دارند. درست بالای گوش چپ و راست. آنها با زاویه‌ای حدود سی درجه در سر قرار دارند و تشعشع زیبایی سرخابی دارند. چاکراهای پاک گوش نوری مانند جواهرات قرمز آلبالویی دارند. که درآمیخته با شعاع‌هایی از نور درخشان سفید و بنفش روشن است. چاکراهای گوش آلوده مات و ناروشن به نظر می‌رسند و نوری نمی‌تابانند و رنگی کدر و تیره دارند.

چاکراهای گوش به افکار و احساسات زیر مربوط هستند:

- ارتباطات معنوی، تمایل یا بی‌میلی تو به شنیدن نرای الهی و فقایق معنوی.

- چیزهایی که می‌شنوی یا شنیده‌ای؛ در ذهن خود جمله‌های ماکلی از عشق یا ترس را تکرار کردن، بنفشیدن فردی که با زبان و کلامش تو را آزرده است، پیام‌هایی مثبت یا منفی که از رسانه‌ها دریافت می‌کنی، مقنوا و انترزی موسیقی و صداهای محیط که گوش می‌دهی یا به گوشت می‌رسد.

چاکراهای گوش عامل مهمی در الهام و شهود هستند که به معنای «شنیدن زلال و شفاف» است. شهود به تو این امکان را می‌دهد که به روشنی ندای خداوند، خود برتر، فرشتگان و استادان برتر و برگزیده مانند مسیح، کوآن بین، بودا، موسی، کریشنا و گرمان مقدس را بشنوی. چاکراهای گوش معمولاً وقتی فردی چیزی ناخوشانید به ما می‌گوید و ما او را نمی‌بخشیم بسته می‌شود. اگر به هر دلیلی راهنمایی الهی را هم نخواهیم بشنویم یا از شنیدن آن بترسیم، این چاکراها کوچک و تیره و آلوده می‌شوند.

چاکرای چشم سوم

هشتمین چاکرای اصلی در میان دو چشم قرار دارد. اغلب آن را چاکرای چشم سوم می‌نامیم و دلیل خوبی هم برای این کار داریم. چشمانت را ببند، چند نفس عمیق بکش و تمام توجهت را به نقطهٔ بین دو چشم واقعیات متمرکز کن. می‌بینی یا حس می‌کنی که چیزی بیضی شکل در آن جا قرار دارد. این چشم سوم توست که مستقیم به تو نگاه می‌کند. این چشم خود حقیقی توست که بر وجود برتر تو نظر دارد. دلیل این که این چشم به طرف توست این است که هر آنچه هست در درون توست. هیچ چیزی به جز آنچه در ذهن و قلب تو وجود دارد، نیست. این توهمی بیش نیست که جهان مادی بیرون از تو و جدا از تو وجود دارد.

چشم سوم تمام وقایع زندگی تو را ضبط می‌کند. هر چیزی که می‌اندیشی، حس می‌کنی و انجام می‌دهی. همچنین احساسات و عواطف افرادی که با آنها تماس داری را هم ضبط می‌کند. وقتی به جهان دیگر یا گذشتی، در مرور زندگی‌ات این فیلم را تماشا خواهی کرد.

چشم سوم کمی با چاکراهای دیگر فرق دارد، چون چشمی در مرکز آن

قرار دارد. در اطراف این چشم مرکز انرژی‌ای هست که شعاع‌هایی از نور آبی لاجوردی می‌پراکند که در آن شعاع‌هایی از نور سفید و ارغوانی هم دیده می‌شود.

چشم سوم تحت تأثیر افکار و احساسات مربوط به امور زیر است:

• آینده، تمایل یا بی‌میلی تو به مشاهدهٔ واضح آنچه برایت مقرر شده است.

• گذشته: اگر پیشی که داشته‌ای باعث هراس تو بوده یا اگر در این زندگی یا در زندگی‌های گذشته‌ات به دلیل داشتن پیش ماورایی مورد آزار و اذیت قرار گرفته‌ای (افرادی که دارای پیش ماورایی بودند در گذشته اغلب به عنوان « پاروگر » مکتوم به مرگ می‌شدند و پشه‌هایی که دارای توانایی‌های ماورای طبیعی و غیب‌بینی بودند « شیطان » نامیده می‌شدند و اغلب چشم سوم آنها بسته می‌شده است).

• اعتقادات دربارهٔ ارواح، تمایل به دیدن یا ترس از دیدن فرشته‌ها یا ارواح.

وقتی چاکرای چشم سوم پاک باشد، تو می بینی که چشم خود برترت به روشنی به تو می نگرد. مشاهده پلک روی چشم سوم نشان دهنده بسته بودن آن است. این پلک ممکن است کاملاً بسته باشد، کمی باز باشد یا باز و بسته شود. شاید هم پرده‌ای بر چشم سوم قرار داشته باشد، که تمام بینش معنوی فرد را کور کند.

چاکرای تاجی

نهمین چاکرای اصلی از درون نزدیک بالای سر است و مانند پنکه سقّی‌ای به رنگ شفاف ارغوانی مایل به قرمز سیر است. چاکرای تاجی بر بالای تمام چاکراهای درون بدن ما قرار دارد. لازم است فراشناخت داشته باشی یا « شناخت روشن » که توانایی دریافت افکار، اطلاعات و باورهای خرد الهی یا ناخودآگاه جمعی است. کسانی که نیروی فراشناخت بالایی دارند، می‌توانند به موهبت خلاقیت و نوآوری‌هایی در عرصه معنوی دست یابند.

چاکرای تاجی با افکار و احساسات زیر مربوط است:

- خدا، این که ما چه قدر با خدا احساس نزدیکی کنیم، چه قدر

از فالق نور یگانه باشیم یا نسبت به او فشمکین باشیم.

- درین و معنویت: آیا تهره‌هایی منفی در مورد دین داریم، فشم و کینه و عرم بخشش ما کرده‌هایی در چاکرای تاجی ایثار می‌کند.

- راهنمایی الهی، اساس ما در مورد دریافت راهنمایی یا نظراتی از منبع الهی. بعضی از افراد از تصور این که رنگری به آنها بگوید چه کنند اساس تجرید می‌کنند، حتی اگر این رنگری فراوند یا نافود آگاه جمعی باشد.

- اعتماد، تمایل یا عدم تمایل ما به دریافت اطلاعات و تحقیقی از سطح اتری، بدون آن که بدانیم چگونه به آنها دست می‌یابیم.

چاکرای تاجی پاک با نور شفاف و زیبایی ارغوانی می‌درخشد و جزقه‌هایی از نور سفید الماس‌گون در آن به چشم می‌خورد.

۱- اثر: ماده‌ای نامرئی که گروهی معتقدند قضا را پز کرده است و موجب انتقال امواج نور و ... می‌شود.

« بخش اول: کارکرد چاکراها »

چاکرای تاجی با عواطف شفافان یافته و افکار تلخ دربارهٔ راهنمایی الهی، خدا، یا تجربه‌های دینی منفی بسته و مانند شب تیره می‌شود. خوشبختانه این چاکرا به سرعت در برابر روش‌های پاکسازی که بعداً به آنها خواهیم پرداخت، جواب می‌دهد.

« پاکسازی چاکراها »



« بخش اول: کارکرد چاکراها »

در این جدول خلاصه‌ای از نام، محل، کارکرد و رنگ چاکراهای اصلی را آورده‌ایم:

چاکرا	محل	موضوعات مربوط	رنگ
تاجی	قسمت درونی بالای سر	الهامات و هدایت الهی	ارغوانی سبز
چشم سوم	بین دو چشم	غیب‌بینی	آبی تیره
گوش	بالای گوش‌ها درون سر	الهام	سرخایی
کلو	ناحیه سینه آدم	ارتباط، بیان حقایق خوب‌بین	آبی روشن
قلب	سینه	عشق، حساسیت به امور معنوی	سبز روشن
شکم خورشیدی	ناحیه شکم	قدرت و کنترل	زرد
خاجی	۱۰ سانتی‌متر زیر شبکه خورشیدی	تمایلات جسمانی و امیال، عادات‌ها	نارنجی
ریشه	انتهای ستون فقرات	زندگی و بقا، علائق و توجهات، مانند پول، سرسبز و نیزارهای بویه مادی	قرمز

چاکراهای اصلی



بیش دوم

مراقبه‌هایی برای پاکسازی چاکراها

تقریباً هر روز با افکار نگران‌کننده‌ای مواجه می‌شویم. ما اغلب با افراد و موقعیت‌هایی مواجه می‌شویم که به نوعی در ما احساس ترس و نگرانی ایجاد می‌کند. در نتیجه ما انرژی ترس را به درون چاکرایمان جذب می‌کنیم. به همین دلیل فکر خوبی است که هر روز چاکراهایت را پاک کنی. درست همان‌طور که هر روز صبح صورت‌مان را می‌شوئیم، بگذار انرژی وجودت هم از این پاکسازی مداوم بهره‌مند شود. شفاف‌سازی چاکراها دو مرحله دارد:

۱. پاکسازی: رها کردن چاکراها از افکار منفی و بستگی‌ها و کبره‌های انرژی و ...

۲. تعادل چاکراها: بزرگ کردن چاکراها به طوری که همه آنها به یک اندازه باشند.

وقتی افکار نگران‌کننده‌ای را که باعث کوچک و جمع شدن چاکراهاست در ذهن می‌پروریم، چاکراهایمان کوچک می‌شوند. وقتی درباره موضوع مربوط به هر کدام از چاکراها دچار وسواس فکری شویم به طور نامناسبی بزرگ می‌شوند. برای مثال، نگرانی در مورد امور مالی باعث کوچک شدن چاکرای ریشه می‌شود. وسواس فکری و افکار نگران‌کننده در مورد به دست آوردن پول هم باعث بزرگ شدن نامتناسب این چاکرا خواهد شد.

چاکرای بزرگ به خودی خود اشکالی ندارد. در واقع، نشانه سلامت است. اما باید اندازه همه چاکراها را با هم متناسب نگه داریم تا جریان انرژی در بدن مان به خوبی انجام گیرد. چاکرای آلوده یا نامتعادل منجر به

احساس افسردگی، خستگی شدید و موانع آشکار در مسیر خلاقیت و جریان فراوانی می‌شود. چاکراهای پاک و متعادل باعث جریان آزاد انرژی و ایده‌های نو و هماهنگی در وجود ما می‌شوند.

چندین روش برای پاکسازی چاکراها وجود دارد و خوشحالم که باید بگویم ما امکان انتخاب‌های متعددی داریم. این بسیار لذتبخش است که بتوانیم هر روز از روش‌های پاکسازی چاکرای مختلف استفاده کنیم. اگر عجله داشته باشیم از روش‌های کوتاه‌تری استفاده می‌کنیم و روش‌های کلی‌تر و طولانی‌تر را برای زمان‌هایی که وقت آزادی دارم می‌گذارم.

در این کتاب، من چند روش مورد علاقه‌ام را توضیح می‌دهم. من توصیه می‌کنم که هر یک از آنها را امتحان کنی تا در مجموعه روش‌هایت تجربه‌ای از آن داشته باشی و پس از آن، همان روشی را انتخاب کنی که برایت مناسب‌تر و یا روحیه تو سازگارتر است.

شاید مرسوم‌ترین روش برای پاکسازی چاکراها مراقبه باشد، من این روش مراقبه را خودم همیشه انجام می‌دهم و به شاگردان و مراجعانم توصیه می‌کنم.

این مراقبه‌ها هر کدام ۱۲ تا ۱۵ دقیقه طول می‌کشد. من فکر می‌کنم همه ما می‌توانیم در برنامه روزانه پرمشغله خود چنین زمانی پیدا کنیم. مراقبه صبحگاهی که صبح را با اشارات روشنی به نیت‌هایی مثبت و توان‌آفرین آغاز می‌کنیم و مراقبه شامگاهی که همه انرژی‌های منفی را که در طول روز جذب کرده‌ایم از وجودمان پاک می‌کند و فرشتگان را به رویاهامان دعوت می‌کند.

راهنمای اساسی مراقبه

اگر قبلاً مراقبه نکرده‌ای. در این جا چند راهنمایی مفید برای تو آورده‌ام. البته مهم‌ترین آموزگار تو در مراقبه یا انجام هر کار دیگری در این زمینه راهنمای درونی خودت است. بگذار همه چیز جریان طبیعی خود را داشته باشد. مطمئن باش که به همین صورت با نهایت مهارت و خبرگی عمل خواهی کرد.

ابتدا محل آرامی را پیدا کن که بتوانی تنها باشی یا کسی مزاحم افکار تو نشود. این مکان می‌تواند گوشه‌ای از اتاق خواب، حمام، باغچه، پارک، یا

حتی خودرو باشد. سپس راحت بنشین. نیازی نیست که پاهایت را در وضعیت ناراحتی قرار دهی یا چهار زانو بنشینی. آرامش درونی کاری طاقت‌فرسا نیست. در حالتی طبیعی که راحت هستی بنشین یا چشم‌هایت را ببند یا نگاهت را به زیر بینداز تا مسائل بیرونی حواست را پرت نکنند. سپس، دو سه نفس عمیق بکش. از دهان نفس بکش و از بینی بیرون بده. وقتی نفست را فرو می‌دهی آن را چند ثانیه نگه دار و سپس آن را به طور کامل بیرون بده.

در حال مراقبه، نفس یا خود درونی ممکن است تلاش کند حواس تو را پرت کند. او این کار را می‌کند چون می‌ترسد تو به آرامش فکری برسی. اگر به آرامش برسی و دیگر نترسی، نفس تمام نیروی خود را در مهار وجود تو با ترس و هراس‌ها از دست خواهد داد. از این رو نفس ذهن تو را زیر ضرب افکاری در مورد چیزهای کم‌اهمیت، صورت‌حساب‌ها، ترافیک، درگیری‌ها و جسم می‌کند. بسیار مهم است که با نفس خود نجنگی و از دست آن عصبانی نشوی. خشم و عصبانیت به نفس حقانیت و قدرت می‌دهد. در حقیقت، این چیزی جز توهمی کابوس‌وار نیست.

پس اگر در حالت مراقبه افکاری نگران‌کننده به سراغت آمدند، به آنها توجه کن و از آنها بگذر. با تصور این افکار مانند حباب‌های صابون می‌توانی از آنها رها شوی و خود را ببینی که این حباب‌ها را به فرشته نگهبان می‌سپارد، یا می‌توانی تصور کنی که نور الهی درخشان درونی بر این افکار افتاده است و آنها را ناپدید کرده است. همچنین می‌توانی افکار منفی و نگران‌کننده را با بازدم خود بیرون دهی و به جای آن افکاری از عشق و نیروی حقیقی را فرو دهی.

در طی مراقبه‌هایی که خواهیم آورد، جمله‌های تأکیدی متعددی داریم که مربوط به رهاسازی خویشتن است. اگر توجه کنی نکته اصلی در تمام این جمله‌های تأکیدی « من می‌خواهم رها سازم است . . . » است. این جمله‌های تأکیدی بسیار مؤثر هستند.

اگر بخواهی از افکار تضعیف‌کننده رها شوی و اگر با نیتی قوی در پی نیرویی آرامش‌بخش باشی، موفقیت حتمی است. فرشته‌ها مدام به من می‌گویند: « نیت‌های توست که تجربه‌های تو را می‌سازد ». اگر ما بخواهیم که از دست افکار منفی رها شویم، همه چیزهای منفی به سرعت

و به آسانی به پایان می‌رسد و فقط باید بخواهیم که شفا یابیم، آنگاه می‌بینیم که شفا یافته‌ایم.

پس از این که در وضعیت راحتی قرار گرفتی و ذهنت آرام بود، مراقبه صبحگاهی یا شامگاهی برای پاکسازی چاکراها را بخوان.

مراقبه صبحگاهی برای پاکسازی چاکراها

با آغاز گشایش به سوی انرژی شفابخش نور الهی، نفس عمیقی بکش و آن را بیرون ده. تو کامل هستی، بی‌نقص و عالی، نیازی نداری چیزی به وجودت اضافه کنی تا به نیروی حقیقی وجودت دست یابی. فقط باید از موانع و بستگی‌هایی که مانع تجربه کامل وجود حقیقی الهی تو و لذت بردن از آن می‌شود رها شوی. نیروی معنوی خود را بیدار کن تا خودت، کسانی که دوست داری و هر موقعیتی که در آن قرار داری، شفا یابد. به موهبت‌ها و بینش‌های فراروانی‌ات آگاه شو، چرا که تو فرزند مقدس آگاهی نامتناهی هستی.

بگذار با تمرکز آگاهی‌ات بر نور درخشان سفید رنگی که در ناحیه وسط

شکم می‌درخشد شروع کنیم. این نور سفید را بین یا حس کن. بین که مانند شعله‌ای نورانی در وجود تو می‌درخشد. این شعله جوهره حقیقی توست، شعله نور الهی در درون تو، با تصمیم‌ها و نیت‌هایت می‌توانی این شعله الهی را نورانی‌تر کنی. حس کن یا بین که نور الهی همین حالا در درون تو نورانی‌تر می‌شود و تمام بدن و هاله اطراف وجود تو را نور درخشان الهی در بر می‌گیرد. گرمایی را در درونت حس کن، که تمام وجود تو را سرشار از عشق و انرژی آرامش‌بخش می‌کند.

حالا توجهت را به ناحیه‌ای در انتهای ستون فقرات متمرکز کن. حلقه درخشان سرخ‌رنگی را بین یا حس کن که در جهت حرکت عقربه‌های ساعت می‌چرخد. این حلقه مانند پروانه گردانی است که پره‌های آن همدیگر را می‌پوشانند. به رنگ قرمز یا قهوه‌ای زیبایی می‌درخشد. این چاکرای ریشه توست، مرکز انرژی مربوط به افکار و باورهای تو در مورد پول و امنیت مادی.

در ذهن خود چاکرای ریشه را بین یا حس کن. بین در آن یا در اطراف آن هیچ لکه یا ناحیه تیره‌ای بر اثر نگرانی‌ها و ترس‌ها می‌بینی.

طبیعی است که همه ما چنین احساساتی داشته باشیم. نیازی نیست که در مورد آنها قضاوت کنی، فقط باید آنها را به نور مقدس درونی بسپاری و رها شوی تا آنها را پاک، تصفیه و دگرگون کند. همچنان که دم و بازدم عمیق می‌زنی، از نور درونی وجود مقدست بخواه این تیرگی‌ها را از چاکرای ریشه‌ات پاک کند، بگو: « من می‌پذیرم که نور تمام ترس‌ها، نگرانی‌ها، و افکار مربوط به پول و نگرانی و امنیت را از وجود من پاک کند ».

چاکرای ریشه خود را کاملاً پاک بین یا حس کن، که با نور درخشان الهی می‌درخشد و کاملاً بزرگ و گسترده است. نفس خیلی عمیق و پاک سازنده‌ای بکش و تأکید کن: « من می‌دانم که از هر جهت محافظت می‌شوم و تمام نیازها و خواسته‌های من در هر لحظه برآورده می‌شود ».

پس از آن که نفس عمیق دیگری کشیدی، توجه خود را به ناحیه‌ای حدود ده سانتی‌متر بالاتر از چاکرای ریشه متمرکز کن. دایره نارنجی‌رنگی که مانند پروانه نارنجی‌رنگ درخشانی می‌چرخد و می‌درخشد را بین یا حس کن. حالا در حال مشاهده چاکرای خاجی خود هستی. مرکز انرژی

مربوط به افکار و باورهای مربوط به امیال و خواسته‌ها. بین آیا در چاکرای خاجی یا اطراف آن هیچ نشانی از تیرگی می‌بینی که نشانه جذب افکار منفی باشد.

با گفتن این جمله تمام ترس‌ها و تیرگی‌های ناشی از نگرانی را با روح مقدس نور الهی وجودت پاک کن: « من می‌خواهم تمایلات و خواسته‌هایم را به نور واگذارم و می‌خواهم که به طور کامل با خواست و تمایل زیبایی خود برتر وجودم و خدا هم‌رام باشند ». نفس عمیقی بکش و این جمله تأکیدی را بگو: « من با هماهنگی کامل همراه با جریان بی‌پایان منبع عشقی هستم که از چشمه طلایی نور در درون وجودم می‌جوشد، همه تمایلات و خواسته‌های من همین حالا، در نهایت تعادل هستند ».

پس از نفس عمیق دیگری، به ناحیه شکم توجه کن. در این ناحیه تو دایره گردان زرد زیبایی را می‌بینی که مانند خورشید کوچک قشنگی است. این چاکرای خورشیدی توست، مرکز انرژی مربوط به افکار و احساسات تو در مورد نیرو و قدرت است. هر گونه تیرگی و لکه‌ای بر اثر ترس را در این حلقه زرد رنگ بین یا حس کن. همچنان که نفس عمیق پاک‌کننده‌ای می‌کشی، همه تیرگی‌ها و ترس‌ها را به روح مقدس خود و نور الهی بسپار

و بگو: « من تمام ترس‌ها و کشمکش‌های درونی مربوط به قدرت و سلطه‌جویی را به نور شفا بخش درونی‌ام می‌سپارم، من همین حالا، نیرو و تسلطی کامل و بی‌نقص دارم ».

بین یا حس کن که چاکرای شبکه خورشیدی به طور کامل پاک و متعادل شده است و این جمله تأکیدی را ادا کن: « من در نهایت محبت و بدون هیچ هراسی تمام توان و نیروی خود را همین حالا، می‌پذیرم. این نیرو که نیروی یگانگی با خداوند و تمام خلقت است، انگیزه ناب عشق دارد و در خدمت همه هستی است. من امروز با این نیروی عشق، روزی دوست‌داشتنی و هماهنگ برای خویش و تمام افرادی که با من تماس دارند می‌سازم ».

پس از نفس عمیق دیگری، توجه خود را روی چاکرای قلب متمرکز کن. در این قسمت تو حلقه‌ای درخشان با نور سبز روشن می‌بینی یا حس می‌کنی، که با پره‌هایی از یشم درخشان نور می‌افشاند و می‌گردد. این چاکرای قلب توست، مرکز انرژی مربوط به افکار و باورهای تو در مورد عشق و روابط با دیگران. چاکرای خود را با دید درونی‌ات یا با احساسات

مشاهده کن. ببین آیا در آن هیچ تیرگی ناشی از ترس و نگرانی می‌بینی، اگر با تیرگی مواجه شدی، بدون هیچ داوری به آن توجه کن و فقط آن را به روح مقدس و نور الهی خود واگذار و بگو: « من می‌خواهم همین حالا از تمام ترس‌هایی که در مورد دریافت یا بخشیدن عشق دارم رها شوم. من از روح مقدس و نور ابدی خود می‌خواهم تا تمام این تیرگی‌ها و گرفتگی‌ها را که مانعی در برابر لذت بردن من از عشق حقیقی است پاک کند ».

حالا نفس عمیقی بکش و این جمله تأکیدی را ادا کن: « من حالا کاملاً به خودم اجازه می‌دهم که عشق ببخشم و دریافت کنم، من در امان و دوست‌داشتنی هستم. من دوست‌داشتنی هستم، من دوست دارم، من دوست دارم، دوست دارم، دوست دارم، دوست دارم ».

پس از نفس عمیق دیگری، توجه خود را به سوی ناحیه گلو ببر. جایی که حلقه چرخان و زیبایی به رنگ آبی روشن می‌بینی یا حس می‌کنی، این چاکرای گلوی توست. مرکز انرژی مربوط به افکار و باورهای مربوط به ارتباطات نوشتاری و گفتاری. اگر اخیراً از بیان حقایق ترسیده‌ای، احتمالاً حالا لکه‌های تیره در چاکرای گلویت می‌بینی یا حس می‌کنی. تمام موانع

ترس در برقراری ارتباط را به نور الهی واگذار و بگو: « من همین حالا، آگاهانه تمام موانع برای ایجاد رابطه‌ای کامل را به نور وامی‌گذارم و من امروز از تمام موانعی که جلوی بیان عاشقانه حقیقت وجودی مرا می‌گیرد رها می‌شوم ».

سپس نفس عمیق و روح‌بخشی بکش و جمله تأکیدی آن را ادا کن: « من می‌خواهم که خود برتر و روح مقدس من امروز در تمام روابطم از طرف من سخن بگوید. من کنار می‌روم و اجازه می‌دهم این روح مرا پیش برد، همه روابط من به طور کامل و بی‌نقصی ترتیب پیدا می‌کند و هدایت می‌شود. امروز، با هر فردی که ارتباط پیدا کنم از شنیدن حرف‌های من سود خواهد برد ».

نفس عمیق دیگری بکشید، حالا بر منطقه‌ای درست بالای گوش‌ها و درون سرت تمرکز کن. در این ناحیه دو حلقه سرخابی در حال چرخش می‌بینی یا حس می‌کنی. به طوری که پره‌های آنها همدیگر را می‌پوشانند، و با زاویه‌ای حدود سی درجه در درون سر قرار گرفته‌اند، درست در بالای گوش راست و چپ، اینها چاکراهای گوش هستند، مناطقی که توانایی

شنیدن روشن صدای خداوند و جهان معنوی را به ما می‌دهند. اگر موفق به شنیدن صدای ملایم و بی‌صدای درونت نمی‌شوی، احتمالاً متوجه خواهی شد که چاکراهای گوشت رنگ‌پریده و تیره هستند.

بگذار با نفسی عمیق و تمرکز بر نور الهی درونی درخشندگی را به آنها بازگردانیم. با تصمیم و نیت درونی می‌توانی نور روشن را به چاکراهای گوش چپ و راست برگردانی، بین که چگونه نور ترس‌های کهنه‌مربوط به شنیدن‌های معنوی را در خود حل می‌کند. همچنان که نفس عمیق می‌کشی، جمله زیر را ادا کن: « من آگاهانه از تمام ترس‌هایی که در مورد شنیدن صدای خداوند، خود برترم، فرشتگان و دنیای معنوی الهی دارم همین حالا رها می‌شوم. من آگاهانه هر کسی را که به من چیزی گفته است و آن را جمله‌ای آزارنده یافته‌ام خواهم بخشید ».

سپس نفس عمیقی بکش و با بازدم این جمله را ادا کن: « من اکنون به روشنی می‌شنوم و از هدایتی که از نیکی برتر و بهتر به سوی من جاری می‌شود پیروی می‌کنم. من با صدای کامل روحم همراه هستم، اکنون و همیشه ».

پس از نفس عمیق دیگری، تمرکز خود را به سوی ناحیه میان دو چشم ببر، با بینش درونی‌ات دایره چرخانی به رنگ آبی تیره را بین، که گاهی جرقه‌هایی از نور سفید و ارغوانی هم می‌زند. وقتی به این دایره نگاه می‌کنی، شکلی بیضی در برابر خود می‌بینی که در حالت افقی قرار گرفته است، این چشم سوم وجود توست، دریچه‌ای به سوی غیب‌بینی و بینش معنوی. بخواه که چشم سومت به طور کامل باز باشد، تا کاملاً حقیقت و روشنی را دریابی. نفس عمیقی بکش و از تمام موانع مشاهده معنوی رها شو و بگو: « من آگاهانه می‌خواهم که آینده را ببینم. من می‌خواهم از تمام ترس‌ها در راه مشاهده حقیقت رها شوم ».

و با نفس عمیق دیگری، بینش جدید معنوی خود را تصریح کن و بگو: « من ایمن هستم و می‌خواهم خود برتر من حقیقت را ببیند، بینش من به طور کامل و بی‌نقصی از عشق پیروی می‌کند و از آن نور می‌گیرد ».

نفس عمیق دیگری بکش و توجه خود را به درون و بالای سرت متمرکز کن. این چاکرای تاجی توست. مرکز انرژی که با خود برتر و ذهن آگاه جهانی تو مربوط است. حلقه شکوهمند ارغوانی را که مانند پروانه

شگفت‌انگیزی به زیبایی فرآز بدن تو می‌چرخد بین یا حس کن. اگر لکه‌هایی از ترس و نگرانی در چاکرای تاجی خود حس کردی، همین حالا با گفتن این جمله آنها را پاک کن: « من هم‌اکنون می‌خواهم که نور روح مقدس وجودم تمام موانع در راه آگاهی و هدایت الهی را از پیش پای من بردارد. من از تمام موانع در راه گوش کردن به خود برتر، خدا و فرشتگان رها می‌شوم. »

نفس عمیق دیگری بکش و این جمله تأکیدی را ادا کن: « من می‌دانم که با پیروی از راهنمای معنوی درونی‌ام به طور کامل در امان و ایمن هستم. من می‌خواهم که این راهنما مرا به سوی فرصت‌های زیبایی که من در آنها سرشت حقیقی خود را به صورت وجودی نیرومند و عاشقانه و سرشار از معنویت آشکار کنم، هدایت کند. من می‌شنوم، من اعتماد می‌کنم و همان طور که هدایت شده‌ام عمل می‌کنم. من می‌شنوم، من اعتماد می‌کنم، من همان طور که هدایت شده‌ام عمل می‌کنم. من اعتماد می‌کنم. »

حالا به طور کامل نورانی شده‌ای و آماده‌ی روزی پرهیجان هستی که در آن

آگاهی معنوی تو به طور کامل بیدار و فعال باشد. همان طور که در طول روز نفس‌های عمیق می‌کشی، انرژی وجودی تو مدام سرشار می‌شود و چاکراهایت به طور مداوم متعادل و پاک می‌شوند.

خدا، فرشتگان و روح مقدست را برای نیروی بیداری معنوی سپاس گو و تصریح کن که این حق توست که در زیبایی گرم و درخشان خود حقیقتات فرو روی. تو کامل هستی، بی‌نقص و عالی و تو خیلی خیلی دوست‌داشتنی هستی!

مراقبه شبانگاهی

در طول این مراقبه آرامش‌بخش، افکار و نفس‌های تو بر رها شدن و پاکسازی رویدادهای روزانه و آمادگی برای خواب آرام شبانگاهی متمرکز است. تو استحقاق این استراحت و آرامش را داری. ذهن تو آگاهانه می‌خواهد نیت‌های تو را بر انرژی شفابخش و عشق در درون تو متمرکز کند. همین حالا.

اکنون زمان آن است که چاکرای ریشه‌ات را به طور کامل پاک و متعادل کنی، ممکن است بخواهی چند نفس عمیق تصفیه‌کننده بکشی، با

هر نفسی که فرو می‌دهی، حس کن که آرام‌تر و راحت‌تر شده‌ای. با هر بازدم، اجازه بده تمام موضوعات روزانه که به آنها فکر می‌کنی را بیرون دهی.

بخواه که تمام نگرانی‌ها و افکاری که در سلول‌های حافظه و در سطح هاله‌ات داری تو را رها کند.

چاکرای ریشه‌ات را در انتهای ستون فقرات خود ببین که به صورت پروانه روشن و شفاف قرمز روشن با نور روح معنوی تو می‌درخشد.

بگو: « تمام نیازهای من پیشاپیش فراهم شده است. خداوند سرچشمه‌ای است که به طور کامل و بی‌نقص تمام نیازهای مادی مرا برآورده می‌کند و من با مهربانی این موهبت هستی را می‌پذیرم. همین حالا من ایمن هستم. من دوست‌داشتنی هستم. »

همچنان که به دم و بازدم عمیق ادامه می‌دهی، حس می‌کنی که تمام اعضای درونی‌ات آرامش یافته‌اند و هم از درون و هم از بیرون احساس خارق‌العاده شمع و سعادت درونی می‌کنی. فکر خوبی است که همین حالا تمام موانعی که در راه بهره‌مندی کامل تو از جوهره حقیقی وجودت هستند

را، از پیش پا برداری. بخواه که تمام خواسته‌ها، هدف‌ها و تمایلاتت را به نور شفا بخش درونی‌ات واگذاری و بدان که وقتی چنین می‌کنی همه نیازهایت با هماهنگی کامل قرین خواهد شد. بخواه تا همین حالا، نور همه احساسات ترس و گناه را که مانع رسیدن به هدف اصلی معنوی تو در زندگی است در خود حل کند.

چاکرای خاجی خود را ببین یا حس کن، ده سانتی‌متر بالاتر از چاکرای ریشه، مانند جواهری زیبا و درخشان به رنگ نارنجی در تالو است و نوری سفید از خود می‌پراکند. بگو: « من اکنون راهنمایی درونم را به سوی هدف الهی هستی به طور کامل می‌پذیرم و من می‌دانم که خواست من کاملاً با خواست خداوند برای خوشبختی کامل من همسو است. من تمام حمایت خداوند را در تحقق هدف‌های زیبای زندگی‌ام می‌پذیرم. »

حالا در ذهنت تمام برخوردهایی را که امروز با دیگران داشتی مرور کن. همه چیز را به فرشتگان، روح مقدس و خداوند واگذار تا کاملاً آزاد و سبکبار شوی. به خودت اجازه بده تا احساساتت را نسبت به خودت بپذیری، بدون هیچ محدودیت و قضاوتی. سپس بگذار بروند و بدان که فقط با

پذیرش تمام خطاهایی که امروز مرتکب شده‌ای همه آنها پاک می‌شوند و تبدیل به ابزار دگرگونی تو به سوی رشد و بهترین وضعیت خواهند شد. اشتباه نیاز به تصحیح دارد، نه تنبیه. حالا تو آگاهانه اجازه می‌دهی که درس‌های رشد و بالندگی به صورتی کامل و به ترتیبی الهی به سوی تو بیاید.

اگر حس می‌کنی که فردی انرژی تو را تضعیف می‌کند، به طور ذهنی رابطه فراروانی و اتري میان خود و او را قطع کن. بخواه که او را برای این که انرژی تو را تخلیه می‌کند ببخشی و همین حالا او را به نور واگذار. به طور کامل از تمرکز بر ویژگی‌های شخصیتی افراد دیگر و خود دست بردار و به جای آن بر یگانگی حقیقی روح خویش با قلب الهی تمرکز کن.

وقتی از تمام تمرکزها بر ویژگی‌های شخصیتی افراد و جدایی با دیگران دست برداشتی می‌بینی که چاکرای شبکه خورشیدی‌ات شفاف‌تر و درخشان‌تر می‌شود تا حدی که مانند خورشید کوچک کاملی در یک صبح بهاری می‌درخشد. اگر حس می‌کنی که امروز دیگری تو را آزار داده است یا به خشم آورده است، این جمله تأکیدی شفابخش را تکرار کن: « من

می‌خواهم آن بخش از وجودم را که با فکر کردن به تو آزرده می‌شود رها کنم ».

نفس عمیق دیگری بکش و این جمله تأکیدی را بگو: « همه افراد در زندگی من در هدف لذت بردن من از عشق حقیقی سهیم هستند. من با روحی یگانه که حقیقت تمام چیزهایی است که خدا آفریده، در هم آمیخته‌ام. من با تمام هستی یگانه، یگانه، یگانه هستم و از این حقیقت سپاسگزار و شکرگزار هستم ».

حالا بخواه که فرشته مقرب با انرژی شفابخش خویش قلب تو را در بر بگیرد و هرگونه تیرگی را از قلب تو بزداید. فرشتگان در بعدی بدون زمان و مکان زندگی می‌کنند. از این رو می‌توانند در یک زمان در مکان‌های مختلف و با افراد متعدد باشند. فقط با درخواست کمک و حمایت از فرشته مقرب، او بلافاصله در کنار تو ظاهر خواهد شد. بخواه که هر تیرگی، سنگینی یا کینه‌ای را به فرشته مقرب واگذاری تا او آن را به نور بسپارد و تصفیه و تبدیل به نیکویی کند.

بین یا حس کن که قلبت در نور گرم و روشن عشق الهی می‌آرمد.

چاکرای قلبت را مانند زمرد درخشان سبز زیبایی ببین، که کامل و ملایم می‌چرخد. بگو: « من می‌خواهم در ذهنم خودم و دیگران را برای اشتباهاتی که امروز انجام داده‌ایم ببخشم. من با رها شدن از این اشتباهات در ذهنم، آرامش ذهنی‌ام را بازمی‌یابم. من می‌خواهم که اثر تمام این اشتباهات از طرف تمام افرادی که به آنان مربوط است برای همیشه فراموش شود ».

پس از نفس عمیقی، خودت را ببین یا حس کن که در میان گروهی از فرشتگان قرار گرفته‌ای و آنان تو را در آغوش گرفته‌اند. بخواه که خاطره تمام چیزهایی که امروز گفته‌ای، اندیشیده‌ای، شنیده‌ای یا خوانده‌ای را به آنها بسپاری. از این ارتباطها مانند دور انداختن روزنامه دیروز جدا و رها شو. دیگر نیازی به آنها نداری، چون مثل خیرهای قدیمی می‌مانند. بگذار فرشتگان این روابط را به سوی نور ببرند، جایی که به طور کامل تصفیه و تبدیل به عشق ناب شوند.

ببین یا حس کن که چاکرای گلویت مثل حلقه شفافیه به رنگ آبی کم‌رنگ مایل به سبز با نور و روابط عاشقانه و دوست‌داشتنی بی‌وقفه می‌چرخد.

راه‌های ارتباطی ما، در رؤیاهای شبانه به این ترتیب گشوده می‌شود. پس نفس عمیقی بکش و بگو: « من می‌خواهم و تصریح می‌کنم که امشب رؤیایی خواهم دید، که کاملاً در خاطر من بماند، که در آن رؤیا تمام موانع به سوی رابطه‌ای کامل و الهی به طور کامل از پیش پای من برداشته خواهد شد. من می‌خواهم و تصریح می‌کنم که تمام کارمای مربوط به روابط من حالا در تمام جهات زمانی در تعادل است ».

وقتی آرام و آرام‌تر شدی و آماده خواب شبانه آرامش‌بخشی شدی، بگو: « من به راهنمایی‌ها و درس‌هایی که امشب در رؤیا دریافت کنم خوشامد می‌گویم، من آگاهانه از ترس‌ها و تردیدها و قید و بندهایم که مرا از لذت بردن در عرصه معنوی باز می‌دارد، رها می‌شوم. من از فرشتگانم می‌خواهم تا به من کمک کنند هر آنچه واقعی، حقیقی و از عشق است را ببینم ».

سپس با نفس عمیق دیگری، بگذار حس شنوایی معنوی تو کاملاً در برابر اصوات هماهنگ خرد الهی، عشق فرشتگان و راهنمایی‌های خود برترت و موسیقی نامبرای افلاک شنوا و حساس باشد. بگو: « من واژه عشق را به روشنی و راحتی در می‌یابم و راهنمایی الهی که به سوی من جاری است را می‌شنوم. همین حالا، گوش‌های معنوی من گشوده است ».

سپس، چشم سوم خود را ببین و حس کن که به طور کامل گشوده است و مانند چشمی روشن و دوست‌داشتنی در برابر توست و با پذیرش این که تو روحی یگانه با حقیقت هستی تو را می‌نگرد. رنگ‌های آبی تیره این چاکرا را ببین که با شعاع‌هایی از نوری سفید و ارغوانی درهم آمیخته است و کاملاً متعادل و پاک و هماهنگ است. بگو: « من ایمن هستم که ببینم، من عاشق دیدن انوار زیبای فرشتگان شفابخشم هستم. من به آنچه می‌بینم باور دارم، می‌دانم که نهایت خیر من است ».

وقتی تو به طور کامل هر تنش باقیمانده را به روح مقدس درونت واسپردی، بدان که تبدیل به آن وجود آرام و دوست‌داشتنی که در حقیقت هستی، شده‌ای. پس از نفسی بسیار روح‌افزا و عمیق و پاک‌کننده، حالا به سراغ گشودن چاکرای تاجی می‌روی که بر فراز بدن جسمانی، هاله‌ای و اتری تو قرار دارد. همان طور که ارتباط ابدی خود را با تمام هستی تحسین می‌کنی، چند نفس عمیق بکش.

چاکرای تاجی خود را پاک و درخشان ببین یا حس کن. حلقهٔ بنفش ارغوانی در قسمت بالایی درون سرت.

بگو: « من با اطمینان کامل می‌خواهم که جریان مداوم خرد الهی همین حالا در خودآگاه من جریان پیدا کند. من این هدایت الهی را دوست دارم و به آن خوشامد می‌گویم، من می‌خواهم در تمام زمیته‌ها به خرد برتر خود دست یابم، من لایق خیر و نیکی هستم. من لایق عشق و مهر هستم. من استحقاق موفقیت و کامیابی را دارم ».

حالا آمادهٔ خوابی آرام و شفابخش هستی که سرشار از رؤیاهایی عالی از زیبایی و خرد بالنده است. خانهٔ خود را در میان نوری سفیدرنگ ببین یا حس کن و از چهار فرشتهٔ نگهبان بخواه تا در طول شب در اطراف خانه‌ات باشند. امکان ندارد هیچ آسیب و گزند بتواند از نگهبانی هوشیارانهٔ این نگهبانان قابل‌اعتماد بگذرد. حالا در امنیت کامل می‌توانی بروی و استراحت کنی. از فرشتگان، خود برتر، روح مقدس و خداوند برای تمام آنچه هستی و داری سپاسگزاری کن. تو برای شبی فوق‌العاده و خوابی عمیق و آرام و کامل آماده هستی، خوابی که برای فردا صبح تو را سرحال و پرتوان خواهد کرد.

شب به خیر، خواب‌های خوب ببینی!

گشودن چاکرای قلب

زمین مسیری صعودی دارد. خودآگاه ما هم مسیری صعودی دارد. ما به خاطر داریم که وجودی از عشق و نور بودیم که با خداوند یگانه بودیم. این فراروی جمعی نشان می‌دهد که چاکراهای ما گشوده و پاکیزه می‌شود. در دهه ۱۹۴۰ تا ۱۹۵۰ جوامع انسانی درگیر غلبه بر خواسته‌ها و نیازهای چاکرای ریشه در مورد پول و امنیت بودند. در دهه ۱۹۶۰ تا ۱۹۷۰ ما در کار مهار مسائل مربوط به چاکرای خاجی در مورد سکس، اعتیاد و تمایلات جسمانی دیگر بودیم. در دهه ۱۹۸۰ افکار ما به سوی مسائل مربوط به چاکرای شبکه خورشیدی در مورد قدرت و سلطه معطوف شد.

حالا در آغاز قرن جدید، رسالت ما روشن است. ما نیاز به تلاش جمعی برای غلبه بر هراس‌های مان از عشق داریم، تا بتوانیم چاکرای قلب‌مان را کاملاً پاک و گشوده کنیم. چاکرای قلب زمین اکنون گشوده است و خود را به سطح عشق ناب الهی می‌رساند.

وقتی چاکرای زمین به طور کامل گشوده شود، هیچ درگیری‌ای روی زمین نخواهد ماند. رویدادهای زمین دیگر از هیچ چیز که زائیده ترس باشد نشانی نخواهد داشت.

مانند روشنگران، اولین هدف ما شفای خودمان است تا بتوانیم دیگران را هم شفا دهیم، وقتی چاکرای قلب‌مان را به طور کامل در برابر عشق الهی گشودیم، دیگران متوجه درخششی که به طور طبیعی از اعماق درون ما به بیرون می‌تراود خواهند شد. حتی آنان که اصلاً از معنویت آگاهی ندارند هم به سوی نور و عشق وجود ما جذب خواهند شد. آنها متوجه چیزی « متفاوت » در سرشت آرامش‌بخش ما خواهند شد. درخشش نور عشق الهی برانگیزنده خاطرۀ فراموش‌شده خداوند است.

پس رسالت اساسی روشنگران در حال حاضر این است که ترس از عشق را بزایند به طوری که نور ما بتواند برادران و خواهران خفته ما را بیدار کند.

چاکرای قلب بر اثر ترس‌ها و هراس‌های مربوط به عشق تیره و آلوده و کوچک و بسته شده است. به نظر می‌رسد همه از روابط خود در رنج هستند، چه رابطه عاشقانه، چه خانوادگی، و چه روابط افلاطونی. این رنج باعث می‌شود که از عشق بترسیم. اما چون عشق جوهره هستی است، این ترس باعث می‌شود که ما ارتباط‌مان را با جوهره حقیقی هستی از دست بدهیم.

ما گیج و سرگردان می‌شویم و دیگر نمی‌دانیم عشق حقیقی چه حسی است. وقتی از عشق بترسیم، ما از خود بودن می‌ترسیم.

ترس از عشق باعث می‌شود که حالت تدافعی و آزارنده و مهاجمانه‌ای به خود بگیریم. ما به شدت از آسیب دیدن، فریب خوردن، سوءاستفاده و سلطه دیگران می‌ترسیم به حدی که دریچه‌های قلب‌مان را برای دریافت هر گونه تجربه عشق بسته‌ایم. متأسفانه وقتی ما دریچه‌های قلب‌مان را بر عشق ببندیم، راه آگاهی از سخنان خداوند از طریق شهود را هم بر خود می‌بندیم. جالب این است که این شهود راهنمای قابل اعتمادی است که در روابط باعث سربلندی ما می‌شود و از ما حمایت می‌کند. وقتی ما آگاهی از هدایت الهی را بر خود می‌بندیم، هشدارهای فرشتگان را هم در مورد روابط سوءاستفاده‌آمیز را نخواهیم شنید.

در این جا مراقبه‌ای شفابخش از طرف فرشتگان به من داده شده است تا ترس‌های مان را درباره عشق از خود دور کنیم و همه یا هم چاکرای قلب‌مان را پاک و گشوده کنیم. بد نیست این مراقبه را ضبط کنی با موسیقی ملایمی در زمینه آن، تا بتوانی به راحتی روزی یک یا دو بار به آن گوش دهی.

مراقبه چاکرای قلب

با چشمانی بسته، و در حالتی راحت و آسوده، چند نفس عمیق بکش. تصور کن که ابری از نور سبز روشن تو را احاطه کرده است. وقتی نفست را فرو می‌دهی، انرژی شفابخش را به درون می‌بری. این انرژی را به درون ریه‌هایت می‌بری، به سلول‌هایت، به درون قلبت.

وقتی می‌گذاری نور سبزرنگ همه چیزهای منفی که باعث احساس رنج تو می‌شود را پاک کند، بر قلب خود تمرکز کن.

با نفس عمیقی، بگذار نور تمام ترس‌های تو را در مورد عشق با خود ببرد. بخواه تا از هراس عشق ورزیدن رها شوی. هیچ کاری به جز نفس کشیدن و تمایل و خواست برای رهایی از هراس و ترس از عشق نباید کنی. فقط بخواه که شفا یابی، خداوند و فرشتگان همه کار را خواهند کرد.

نفس عمیق دیگری بکش، بخواه تا از هراس محبوب قرار گرفتن و احساس این که در صورتی که کسی تو را دوست ندارد تو را می‌فریبد، گول می‌زند، از تو سوءاستفاده می‌کند، تو را ترک می‌کند، طرد می‌کند، آزار می‌دهد یا به هر شکل دیگری آسیب می‌زند رها شوی. با نفس عمیق

دیگری، بگذار تمام این ترس‌ها، متعلق به هر دوره از زندگی تو بر آیند و بیرون بروند.

حالا، بگذار نور تمام ترس‌های تو را از عشق ورزیدن پاک کند. با نفس عمیقی، این هراس را که با عشق ورزیدن ممکن است تحت سلطه قرار بگیری، آزوده شوی، فریب بخوری، خیانت ببینی، مصدوم شوی یا به هر نحو دیگری آسیب ببینی از خودت دور کن. بگذار این ترس‌ها طوری بیرون بیایند که گنجایش حقیقی قلب تو برای عشق ورزیدن روشن شود. از هر کینه کهنه‌ای نسبت به افرادی که در گذشته در رابطه‌ای عاشقانه به نظر رسیده است که به تو صدمه زده‌اند رها شو. بخواه تا کینه‌ات و هر نوع احساس آزار و ناخشنودی در مورد عشق که از آنها دیده‌ای، پاک شود و به کلی از یاد برود. نسبت به مادر... پدر... به بزرگسالان دیگر دوران کودکی‌ات... به خواهر و برادرهایت... به دوستان دوران کودکی‌ات... به دوستان دوران نوجوانی... به اولین عشقت... به کسی که با او آشنا شده‌ای و دوستش داری... به هر کس که با او زندگی می‌کنی... و نسبت به همسرت...

تو نیازی به رنجش و آزرده‌گی نداری. با نفس عمیق دیگری، تمام این آزرده‌گی‌ها به نوری پاک و دگرگون تبدیل می‌شود. فقط درس‌هایی که از هر رابطه و جوهره حقیقی عشق که در هر یک از این رابطه‌ها بوده است، باقی می‌ماند، چون این تنها چیزی است که ماندگار است و حقیقت درونی هر رابطه است. حالا با نفس عمیق دیگری، بگذار نور تو را پاک کند. بگذار از هر کینه‌ای که در مورد عشق نسبت به خودت داری رها شوی. بخواه تا برای خیانت به وجودت، برای نادیده گرفتن شهود درونی و برای آن که در پی والاترین علائق خود نبوده‌ای، خود را ببخشی. خودت را در آغوش بگیر، چه در ذهن چه در بغل. به خود درونی‌ات اطمینان بده که هرگز دیگر خیانت به خویشتن را تکرار نکنی.

حالا باید متعهد شوی که از شهود و بصیرت خود پیروی کنی تا هرگز درگیر یا اسیر روابط عاشقانه آزارنده نشوی. از کینه‌ای که بر اثر هر اشتباهی در رابطه عاشقانه نسبت به خودت پیدا کرده‌ای رها شو، از جمله در رابطه با خودت. با نفس عمیق و پاک‌کننده دیگر، حس کن که شفایافته‌ای، کاملاً شفایافته‌ای و آماده لذت بردن از عشقی حقیقی به آنچه واقعاً هستی باش.

بیش سوم

تجسم‌هایی برای پاکسازی چاکراها

علاوه بر مراقبه، بیش درونی‌ات هم می‌تواند چاکراها را پاک و متعادل کند. تجسم هم به عنوان مهم‌ترین یاور مراقبه عمل می‌کند و هم می‌تواند جانشینی برای آن باشد.

من اغلب از تجسم‌ها برای پاکسازی چاکراهایم در هنگامی که عجله دارم استفاده می‌کنم. مثلاً قبل از جلسه شفابخشی بدون برنامه قبلی. در این جا هفت تجسم را که بسیار مؤثر یافته‌ام برایت آورده‌ام:

۱. نور سفید

در چشم ذهنت شعاع نور عظیم و روشنی را تجسم کن که نوری سفید و درخشان از آن به بالای سرت می‌تابد. تا آن جا که می‌توانی نور را درخشان تصور کن. مانند چندین لامپ روشن هالوژن.

بین که نور از بالای سرت وارد می‌شود و هر تیرگی و آلودگی را از چاکراهایت پاک می‌کند. چاکرای تاجی در بالای سرت، چاکراهای گوش در دو طرف سرت، و چاکرای چشم سوم بین دو چشم واقعیات، چاکرای گلو، چاکرای قلب، چاکرای شبکه خورشیدی در پشت ناف و چاکرای خاجی چند سانتی‌متر پایین‌تر از ناف و چاکرای ریشه در انتهای ستون فقرات. با چشم درونت، بین که تمام چاکراها روشن می‌شوند و از لحاظ اندازه متناسب و متعادل می‌شوند.

۲. گوی‌های بلورین

هشت گوی زیبای بلورین را تصور کن که روی همدیگر قرار گرفته‌اند. گوی‌ها از بالا به پایین به این ترتیب هستند.

- قرمزسیر

- سرخابی

- آبی تیره

- آبی روشن

- سبزروشن

- زرددرخشان

- نارنجی‌روشن

- قرمزسیر

بین که گوی‌ها بزرگ‌تر، روشن‌تر، و درخشان‌تر و بیشتر و بیشتر نورانی می‌شوند. تصور کن که همه آنها آن قدر بزرگ شوند تا همه به یک اندازه باشند. مجسم کن که گوی‌ها شفاف هستند و رنگ‌هایی روشن و درخشان دارند. بدون هیچ لکه‌ای بر بدنه بلورین‌شان.

۳. جاروبرقی

تصور کن که جاروی برقی عظیمی از فراز ابرها آمده است. این جاروی

مکنده بزرگ طوری طراحی شده که همه تیرگی‌ها و انرژی‌های منفی را در خود فرو کشد. تصور کن این جارو برقی وارد سر تو شده است، از طریق چاکرای تاجی بر فراز سرت. تصمیم بگیر که در کدام مناطق درجه آن را روی کم، متوسط یا زیاد یا سرعت بسیار بالا تنظیم کنی. تو می‌توانی این جارو برقی را طوری هدایت کنی که تمام تیرگی‌ها را در محل‌های مشخصی در چاکراهای تو پاک کند، یا می‌توانی از آن بخواهی تا تمام بدن مادی و بدن نورانی تو را پاک کند.

۴. تنفس رنگ‌ها

وقتی نفس عمیق می‌کشی، تجسم کن که هوایی به رنگ سبز را فرو می‌دهی. وقتی هوا را کاملاً بیرون دادی، تجسم کن که بازدمی به رنگ زرد داری. بار دیگر تصور کن هوایی به رنگ آبی را تا جایی که می‌توانی عمیق فرو بده و در بازدم رنگ نارنجی را بیرون بده. سپس رنگ ارغوانی را تنفس کن و ببین که رنگ ارغوانی وارد تمام سلول‌ها و جریان خون تو شده است. سرانجام رنگ قرمز را بیرون بفرست. این جریان را سه بار تکرار کن.

۵. پرواز در میان ذرات نور

تصور کن که سوار هواپیمایی ذهنی هستی و پرواز می‌کنی. آسمان مثل مخملی به رنگ آبی تیره با ستارگانی درخشان در پشت سرت گسترده شده است. در درون و در اطراف تو ذرات درخشانی از نور است که مدام همدیگر را قطع می‌کنند و مانند نوارهایی از چراغ‌های رنگی نئون هستند. این نورها شکل‌هایی مانند شبکه‌هایی را ایجاد می‌کنند که تو می‌توانی به راحتی از میان آنها پرواز کنی.

ببین که درون شبکه‌هایی به رنگ قرمز پریده‌ای. وقتی خیلی نزدیک به ذرات نور قرمز شدی، صدای جریان الکتریکی درون آنها را می‌شنوی. با پرواز از میان این شبکه، حس کن که تمام مسائل مربوط به دنیای مادی از جمله، پول، موقعیت و شغل با ارتعاشات نور قرمز همه پخش و گم می‌شوند.

سپس وارد شبکه‌های نارنجی‌رنگی می‌شوی و وقتی در میان این شبکه درخشان پرواز می‌کنی، احساس می‌کنی از تمام مسائل مربوط به جسمت رها شده‌ای. برمی‌گرددی و می‌بینی که تمام نگرانی‌ها و علائق تو به

جسمت، مانند هر نوع اعتیاد، به آن شبکه‌ای که از درون آن عبور کرده‌ای چسبیده است. همهٔ مسائل مربوط به جسم تو حالا برطرف شده است.

با آه بلندی که از سر آسودگی می‌کشی، خودت را می‌بینی که از میان شبکه‌ای از ذرات نور به رنگ زرد عبور می‌کنی، تو می‌بینی و حس می‌کنی که ذرات نورانی زرد، هر نوع ترس و نگرانی باقیمانده در مورد قدرت و مهار و تسلط را از بین می‌برند. درست مثل یک پادری که جلوی در می‌اندازند، این نورها هم تمام آلودگی و سنگینی را از روان تو پاک می‌کنند.

سپس به میان شبکه‌هایی به رنگ سبز می‌روی، تو از گردش مداوم در میان این شبکه‌ها و نشان دادن مهارت پروازت لذت می‌بری. با عبور از هر شبکهٔ سبز، حس می‌کنی که قلبت سرشار از گرمای عشقی همگانی می‌شود. بین که این شبکه‌های سبز چگونه تمام ترس‌های تو را در مورد دوست داشتن و دوست داشته شدن از دلت می‌برند.

با احساس سرزندگی و نشاط، به شبکه‌های مرتعش آبی نزدیک می‌شوی، تو نوای آسمانی افلاک را که از این شبکه‌های روشن آبی به

گوش می‌رسد می‌شنوی، حس می‌کنی که آواز می‌خوانند. وقتی با شوق و حرارت بسیار با آنها هم‌صدا می‌شوی، با موسیقی شبکه‌های آبی‌رنگ، احساس می‌کنی که گلویت برای بیان کامل هر چه می‌خواهی کاملاً باز است.

به طور ناگهانی به سوی شبکهٔ آبی لاجوردی که توجهت را جلب کرده تغییر مسیر می‌دهی، زیبایی ذرات نور آبی درخشان در میان آسمان تیرهٔ مخملی شب چنان است که نفس در سینه‌ات حبس می‌شود. تو در اطراف و در درون این شبکهٔ آبی لاجوردی می‌گردی، حس می‌کنی با نیروی جاذبهٔ شبکه‌های آبی‌رنگ تمام موانع در راه غیب‌بینی تو برطرف شده است. تو چشمت را به یکی از این شبکه‌های آبی لاجوردی خیلی خیلی نزدیک می‌کنی و می‌بینی که در سایه‌روشن زیبایی از رنگ آبی فرو می‌روی. این رنگ آبی ضربان مداومی از یگانگی، یگانگی، یگانگی دارد و تو حس می‌کنی که چشم سومت با هر یک از این ضربان گشوده‌تر می‌شود.

اطرافت را نگاه می‌کنی، رنگ‌های آسمان روشن‌تر از قبل دیده می‌شوند. در سمت راست، شبکه‌ای به رنگ سرخابی می‌بینی و به سوی

آن پرواز می‌کنی تا آن را ببینی. از این شبکهٔ سرخابی نوایی خوش‌آهنگ مانند زمزمه‌های فرشتگان شنیده می‌شود. وقتی در میان شبکه پرواز می‌کنی، درمی‌یابی که شنوایی‌ات به شدت تیز شده است. هر نوایی، هر موسیقی آسمانی را در این شبکه می‌شنوی و سپاسگزاری که حس شنوایی معنوی تو اکنون کاملاً بیدار شده است.

با شادمانی، پرواز می‌کنی و پرواز می‌کنی تا شبکه‌ای به رنگ قرمز تیره چشم‌ت را می‌گیرد. شبکه‌ای به رنگ ارغوانی تیره، که مانند حباب‌های نئون می‌درخشند و به طور شگفت‌انگیزی زیبا هستند.

تو فوراً به طرف این شبکه پرواز می‌کنی و از میان چهارگوش‌های آن رد می‌شوی، متوجه می‌شوی که سبک‌تر و سبک‌تر و بهتر و بهتر شده‌ای. حس آرامش و رهایی را که سال‌ها بود تجربه نکرده بودی لمس می‌کنی.

احساس فوق‌العاده‌ای داری، پروازکنان به زمین بازمی‌گردی، به کشورت، به شهرت، به خانه‌ات. چشمانت را باز می‌کنی و بازوهایت را می‌گشایی. احساس خیلی خوبی داری، احساس سرزندگی و معنویتی باز یافته.

۶. معبد شفا

چشمانت را ببند و چند نفس عمیق بکش. تصور کن که دو پیکر نورانی در برابرت ایستاده‌اند. این دو موجود نورانی تو را خیلی دوست دارند و تو عشق بی‌قید و شرط و بدون هیچ داوری آنان را که نثارت می‌شود حس می‌کنی. آنها می‌دانند تو که هستی و می‌دانند خودشان کیستند. آنها دست تو را می‌گیرند و تو به راحتی به دنبال آنها می‌روی. زیر پایت را نگاه می‌کنی و می‌بینی که شما سه نفر در هوا پرواز می‌کنید. حس اتاقی که در آن بودی از بین رفته است. حالا فقط این دو موجود را می‌بینی. به خودت نگاه می‌کنی و می‌بینی که ردای سفید درخشانی پوشیده‌ای. این راحت‌ترین و متناسب‌ترین لباسی است که تا به حال پوشیده‌ای.

خودت را در معبدی با سقف گنبدی می‌بینی. موجودات نورانی تو را راهنمایی می‌کنند تا روی سکوی گرد بلندی بایستی. می‌بینی که پنجره‌هایی کمانی بر بالای سقف معبد است. هر پنجره شیشه‌ای به رنگ جواهری خاص دارد. همان موقع شعاع نوری قوی از پنجرهٔ سرخ‌رنگ بر تو می‌تابد و می‌بینی که نور سرخ تو را در بر گرفته است.

موجودات نورانی از تو می‌خواهند که نفس عمیقی بکشی. وقتی نفست را بیرون می‌دهی، جریانی از نور از پنجره‌ای دیگر می‌تابد و تو از نور نارنجی‌رنگی پوشیده می‌شوی. موجودات نورانی تو را راهنمایی می‌کنند که آهسته در جهات گردش عقربه‌های ساعت بچرخ تا نور نارنجی بر تمام بدن تو بتابد. وقتی این نور به پایان رسید، نور زرد درخشانی از دریچه دیگری می‌تابد، بدنت مانند خورشید زرد و درخشان می‌شود و احساس گرما و عشق می‌کنی.

سپس نور از دریچه سبزرنگ می‌تابد و از دست‌هایت که در نور سبز می‌درخشند شگفت‌زده می‌شوی.

سپس، نور از پنجره آبی جاری می‌شود، تو در رنگ آبی زیبایی غوطه‌ور می‌شوی که تو را به یاد آب زلال دریاچه می‌اندازد. موجودات نورانی به یادت می‌آوردند که نفس‌های عمیق بکشی. وقتی این کار را می‌کنی ناگهان نور درخشانی از پنجره‌ای به رنگ آبی لاجوردی می‌تابد، تمام بدن تو از این نور پوشیده می‌شود و تو می‌بینی که پوستت در این نور چه شکوهمند دیده می‌شود.

جریان نور بعدی از پنجره‌ای به رنگ سرخابی می‌تابد و حس می‌کنی با انرژی این نوری که تو را فرا گرفته از جا بلند می‌شوی. سپس نوری از دریچه ارغوانی می‌تابد و ناگهان حس می‌کنی که نوایی در معبد می‌پیچد، تو و موجودات نورانی سر بلند می‌کنید و می‌بینید که صدها فرشته زیبا در اطراف تو پرواز می‌کنند.

آنها با شیرینی عشق به تو لبخند می‌زنند و تو با مهر به همه آنها لبخند می‌زنی. نور معبد را در بر گرفته است و هم‌زمان از تمام پنجره‌ها به درون می‌تابد. می‌بینی که رنگین‌کمانی از انوار آن جواهرات روی شیشه‌ها گرداگرد فرشتگان، موجودات نورانی و تو می‌گردد.

موجودات نورانی دست دراز می‌کنند و تو را از سکویی که بر آن ایستاده‌ای همراهی می‌کنند. وقتی آنها تو را به طرف اتاقت راهنمایی می‌کنند حس می‌کنی که چه قدر احساس خوشایند سبکی داری. وقتی چشم‌هایت را باز می‌کنی، می‌دانی که همین حالا در معبد شفا از نو جوان و توانمند شده‌ای.

۷. گشاینده چشم سوم

تصور کن که نورهای طلایی و درخشانی تو را احاطه کرده است. در این نور درخشان تنفس کن تا درون سرت کاملاً از این نور پر شود. نفست را بیرون بده و با نفس بعدی، ببین که این نور درخشان تبدیل به طنابی محکم و ضخیم شده است. ببین که این طناب ضخیم و درخشان از برابر چشم سوم تو گذشته است. این طناب بافته از نور را ببین و حس کن، که از بین دو چشمت، از درون سرت می‌گذرد و وارد اتاق می‌شود. نفس عمیقی بکش و طناب نور را به درون دهانت ببر و دوباره آن را به چشم سومت برگردان.

وقتی چشم سومت با این طناب نور پاک می‌شود کمی احساس فشار می‌کنی، اگر چشم سومت مدت‌ها یا شاید در تمام عمرت بسته بوده باشد، عبور طناب دردناک خواهد بود. نفس عمیق بکش تا هر نوع درد و ناراحتی را در این مرحله از پاکسازی چاکرا از خودت دور کنی.

وقتی حس کردی که کافی است، تصور کن که نوری درخشان و طلایی با بازدم در اتاق آزاد می‌کنی، ببین که چشم سومت با شادمانی گشوده است، شادمان از گشوده شدن در برابر حقایقی که اکنون راهنمای تو است.



بیش پهارم

فرشته‌درمانی برای پاکسازی چاکراها

فرشتگان نگهبان تو و موجودات دیگر جهان فرشتگان، خیلی خوشحال می‌شوند که تو را از اثرات تفکر منفی و افکار نگران‌کننده رها کنند. به هر حال علت وجودی فرشتگان آگاه کردن تو به درک عشق الهی است. پس نهایت شادمانی آنها از بین بردن موانعی است که جلوی آگاهی تو را از این عشق می‌گیرد.

بدون تردید و همیشه فرشتگانی در اطراف تو هستند. با وجود هر چیزی که بگویی. بیندیشی یا انجام دهی. فرشتگان تو را بی قید و شرط دوست دارند. این امر هیچ استثنایی ندارد. حتی همین حالا، وقتی در حال خواندن این جمله هستید، فرشته‌ها در کنار تو هستند.

هر زمان که بخواهی می‌توانی فرشتگان دیگری را هم فرا بخوانی. فقط فکر کن، بگو، یا بنویس: « فرشتگان، خواهش می‌کنم همین حالا به نزد من بیایید » و پیش از آن که جملات را تمام کنی آنها نزد تو خواهند بود. در این جا چند روش خوب برای کار با فرشتگان در زمینه پاک کردن اثرات ترس و نگرانی را آورده‌ایم:

مراقبه سطل فرشته

این مراقبه عالی برای هر زمانی که در مورد هر یک از چالش‌های زندگی احساس نگرانی می‌کنی به کارت می‌آید. ابتدا با نفس عمیقی شروع کن. با چشم ذهنت ببین که فرشته‌ها سطل بزرگی را جلوی تو قرار داده‌اند. آنها در اطراف سطل ایستاده‌اند و از تو می‌خواهند که تمام چیزهای آزارنده‌ات را در سطل بریزی. خودت را ببین و حس کن که تمام نگرانی‌های مالی، حرفه‌ای و در مورد خانه و دارایی‌هایت را در سطل می‌ریزی. سپس هر ترس و نگرانی در مورد بدن و سلامتی‌ات داری در آن بریز. بعد تمام درگیری‌ها و اختلافات با دیگران را در آن بریز،

به دنبال آن هر نوع آسیب و صدمه‌ای که در هر رابطه‌ای خورده‌ای را در آن بینداز.

بعد همه احساس گناه‌ها و مواردی که خودت را محکوم کرده‌ای در آن بریز، همه را در آن بریز. سپس ترس‌هایی که در مورد رسیدن به اهداف داری را هم در آن خالی کن. هر ترسی که از شکست یا موفقیت داری در سطل بریز، تمام ترس‌های ناشی از احساس این که: « فردی سربار و بی‌قابلیت » هستی را هم در آن قرار بده. در پی آن تمام ترس‌هایت در مورد آینده را هم در آن بریز، بعد از اینها هر نوع مقاومتی که در مورد خداوند داری را هم در سطل قرار بده.

اگر هر چیز دیگری وجود دارد که تو را ناراحت می‌کند و رنج می‌دهد، همین حالا آن را در سطل بریز. نگذار هیچ چیز بماند، همه را در سطل بریز، ببین جسم و روان تو تا چه حد سبک شده است.

ببین که فرشتگان در حالی که سطل را با خود می‌برند به تو لبخند می‌زنند. آنها همه نگرانی‌های تو را به سرچشمه الهی خلاقیت و خرد نامتناهی منتقل می‌کنند. حالا تو با همه چالش‌ها به بهترین وجهی مواجه

می‌شوی. همه چیز در وضعیتی عادلانه و مناسب به موفقیت می‌رسد و تو با هماهنگی و آرامش به راه‌حل‌های بسیار عالی می‌رسی. از خداوند و فرشتگان برای این یاری سپاسگزاری کن. پذیرش این کمک آنها به معنای آن است که تو استحقاق آن را داری، بدان که تو با شفای خویشتن، جهان را شفا داده‌ای.

درباره تارهای اتری

چاکراها اغلب « تارهای اتری » دارند که از آنها بیرون زده است. این تارها مانند لوله‌هایی به چاکرای افراد دیگری که با آنها ارتباط داریم کشیده شده است. تارهای اتری بیشتر به سوی خواهر و برادران مان کشیده شده‌اند. پس از آنها به ترتیب میان پدر، مادر، همسر قبلی، محبوب قبلی، همسر فعلی، محبوب فعلی، خانه، فرزندان و دوستان نزدیک کشیده شده است. ترس و هراس در روابطمان این تارها را ایجاد می‌کند. ترس ممکن است به صورت وابستگی متقابل، دلبستگی‌ها، ترس از جدایی یا احساس نبخشیدن و کینه خود را نشان دهد. تارهای اتری مانند لوله‌هایی عمل

می‌کنند که انرژی میان افراد را انتقال می‌دهند و مشکل دقیقاً همین جاست.

اگر فردی که به او دلبستگی دارید در زندگی‌اش با چالشی مواجه باشد، انرژی را از تو می‌گیرد، او از طریق این تار اتری انرژی تو را به سوی خود می‌کشد. در این صورت احساس می‌کنی از انرژی خالی شده‌ای بدون آن که بدانی چرا این طور شده است.

اغلب افرادی که با آنها رابطه جنسی برقرار می‌کنی، به چاکرای خاجی تو وصل می‌شوند، افرادی که با آنها دچار بحران و اختلاف می‌شوی به چاکرای خورشیدی تو مربوط می‌شوند. کسانی که برای آنها غصه می‌خوری به چاکرای قلب تو متصل هستند.

کسانی که با آنها رابطه آزارنده‌ای داری یا رابطه‌ای که تمام بار آن بر دوش توست، به شانه‌های تو مربوط هستند. به تجربه دریافته‌ام که این ریشه ایجاد درد در ناحیه شانه و گردن است.

زنی که به من مراجعه کرده بود، می‌گفت که با چالش‌های بسیاری در زمینه‌های مختلف مالی، سلامتی و زندگی عشقی خود مواجه است. من

ناگهان دیدم که تارهای ضخیمی از پشت و شانه‌ او بیرون زده است. من دریافتم که این تارها به پدر مرحوم او متصل شده است که رابطه پر ستیزی با او داشته است.

من از او پرسیدم که آیا می‌خواهد پدرش را ببخشد تا ما این رشته‌ها را قطع کنیم. همان موقع من از پدرش هم پرسیدم که آیا می‌خواهد خودش را ببخشد، چون او هم از رابطه گذشته‌اش با دخترش احساس پشیمانی می‌کرد.

وقتی هر دو طرف کاملاً آمادهٔ بخشیدن باشند، این تارها جدا می‌شود. پس از این جلسه، مراجع من گفت که در تمام عرصه‌های زندگی‌اش شاهد پیشرفت شگفتی بوده است.

وقتی ما به خانه یا منطقهٔ جغرافیایی زندگی‌مان متصل هستیم، تارهای اتری از کف پای ما بیرون می‌آیند و وارد زمین می‌شوند.

من اخیراً با مراجعی کار می‌کردم که می‌گفت می‌خواهد نقل مکان کند. اما مدام شکایت می‌کرد که خانه‌اش فروش نمی‌رود، من دیدم که از کف پاهای او تعداد زیادی از تارهای اتری به زمین خانه‌اش فرو رفته است.

من برای او توضیح دادم که دلبستگی او به خانه‌اش مانع از فروش رفتن آن می‌شود. با اجازهٔ او من تارها را قطع کردم. دو روز بعد، خانه با قیمت خوبی فروش رفت.

قطع این رشته‌ها به معنای آن نیست که « من دیگر تو را دوست ندارم یا تو برایم اهمیتی نداری » قطع این تارها لزوماً به قطع رابطه یا ترک فرد مورد نظر ختم نمی‌شود. فقط به معنای آن است که از بخش‌های ناکارآمد و مضر رابطه رها می‌شوید.

یادت باشد که ترس نقطهٔ مقابل عشق است و این تارهای اتری (و هر نوع وابستگی) از ترس ناشی می‌شود. بعضی افراد از این نگران هستند که این تارها به اجزای روان‌شان متصل باشد. بخش‌هایی از خودشان که در دوران‌های دشوار زندگی از آنها جدا شده است. وقتی قصد و نیت تو این باشد که رشته‌ها و تارهایی که تو را از لذت و بهره‌مندی از انرژی کامل باز دارد را قطع کنی، امکان ندارد که چنین اتفاقی بیفتد. با حفظ این نیت تارهای مرتبط با روان تو دست‌نخورده می‌مانند.

با تجسم آبشاری از نور سفید، تو می‌توانی تمام اجزای روان خود را گردآوری و یکپارچه شوی.

در ذهن خود بخواه که تمام اجزای وجودت کاملاً با خود حقیقی تو یکی شود. ممکن است ببینی که « خود » های کوچکی به سوی تو بازمی‌گردد، مانند موجودات کوچکی که به سوی تو می‌آیند. این اجزای کوچک روان تو اگر با تو در زیر این آبشار سفید نور قرار گیرند از هر گونه ترس و آسیبی شفا خواهند یافت.

بریدن تارهای اتری

دو روش برای بریدن تارهای اتری وجود دارد. راحت‌ترین و سریع‌ترین راه این است که به طور ذهنی از فرشته نگهبانت بخواهی که نزد تو بیاید و همه تارهایی را که انرژی تو را تحلیل می‌برد ببرد. اگر با فرشته نگهبانت آشنا نیستی، باید بدانی که وظیفه اصلی او این است که تمامی انرژی‌های منفی را از تو دور کند. تو هر زمان که بخواهی می‌توانی او را به نزد خود فرا بخوانی، حتی می‌توانی از او بخواهی که همیشه با تو زندگی کند، او این توانایی را دارد (همان طور که ما هم در حقیقت داریم) که همزمان با همه باشد.

تو متوجه می‌شوی که ناگهان چه قدر انرژی‌ات بیشتر شده است و وقتی از فرشته‌ات می‌خواهی که این رشته‌ها را قطع کند چه احساس آرامشی به سراغ تو خواهد آمد.

روش دوم برای این که خودت این رشته‌ها را ببری این است که تصور کنی یک قیچی یا کارد یا شمشیر در دست داری، حس کن یا ببین که این رشته‌ها را قطع کرده‌ای. می‌توانی هم فردی را که به او وابسته هستی را در نظر بگیری و به نیت قطع رشته‌های میان خود و او این کار را انجام دهی. می‌توانی هم نیت کنی که تمام رشته‌هایت قطع شود.

حس بریدن رشته‌های خود یا دیگری کاملاً قابل درک است، وقتی با شیء تیزی تارها را می‌بری ضخامت و حجم آنها را حس می‌کنی. اگر در برابر این بریدن مقاومتی باشد به صورت ترس‌ها و نگرانی‌های حل‌نشده‌ی و یا کینه و عدم بخشایش نسبت به فرد یا چیزی که رشته‌ها به آن بسته است نمود پیدا می‌کند.

این جمله تأکیدی برای درمان این مقاومت است: « من می‌خواهم که از تمام ترس‌ها و کینه‌ها رها شوم تا بتوانم به جای رنج بردن به آرامش برسیم ».

پاکسازی چاکراها با فرشته شفابخش

فرشته شفابخش تالوپی سبز درخشان دارد، که انرژی شفا منتقل می‌کند. می‌توانی از این فرشته بخواهی که وارد بدن تو شود و تمام ترس‌های مقاوم را از وجودت بیرون کند. این فرشته نور سبزرنگ شفابخش خود را بر گرداگرد هر یک از چاکراهای تو می‌تاباند و به تو کمک می‌کند که از تمام نگرانی‌ها، احساس گناه و تنش مربوط به هر چاکرا رها شوی.

فقط کافی است از ذهنت بگذرانی یا بگویی: « فرشته شفابخش خواهش می‌کنم وارد بدن من شو و همهٔ عدم‌تعادل‌ها و انرژی‌های منفی را همین حالا تخلیه کن و چنین می‌شود. تو می‌توانی از فرشته شفابخش بخواهی که نزد آن که دوست داری برود. فرشتگان هرگز از خواست خدا یا ارادهٔ آزاد انسانی سرپیچی نمی‌کنند، پس توسل به فرشته‌ات از طرف فرد دیگر، موهبتی از عشق از سوی خدا و فرشتگان و خودت است ».

بخش پنجم

روش‌های دیگر برای پاکسازی چاکراها

علاوه بر روش‌هایی که در فصل‌های قبل آوردیم چند روش دیگر هم برای پاکسازی چاکراها وجود دارد. در حقیقت، هرچه بیشتر آنها را پاک کنی، در مورد روش‌های پاکسازی آنها که راهنمای درونی‌ات در اختیار می‌گذارد خلاق‌تر می‌شوی. در واقع هیچ راه « بهینه » ای برای پاکسازی چاکراها وجود ندارد. فقط روش‌هایی در زمان‌های خاصی برای تو بهینه می‌شوند.

پس سعی کن روش‌های مختلفی را که در این کتاب آمده است امتحان

کنی، یا از راهنمایت بپرس که: « من چگونه می‌توانم انرژی و شادمانی‌ام را بیشتر کنم » و سپس هر بینش مثبتی که به تو می‌رسد را پیروی کن. « مثبت » به این دلیل که راهنمایی راهنمایان همیشه مثبت است، اگر راهنمایی‌های منفی دریافت کردی، از آن پیروی نکن، چون از نفس توست نه از منشأ آسمانی. در این فصل، من چند روش دیگر گشودن چاکراها را بیان خواهم کرد.

سرود و مناجات

در روزگاران کهن، مردم نام خدای خورشید مصر باستان را که « آمون » نامیده می‌شد را با لحنی آهنگین تکرار می‌کردند. آنها معتقد بودند که این خدای خورشید به آنها توانایی پیشگویی می‌دهد. پس از مدتی زنان و مردان مقدس مصری دریافتند که این خدای خورشید نیست که به آنها نیروی غیب‌بینی اعطا می‌کند، بلکه آهنگ و نوای نام و واژه آمون است که چنین نیرویی ایجاد می‌کند. آنها از واژه اصلی « اوم » برای باز کردن چشم سوم استفاده کردند.

اوم صدای خلقت است و بیان‌کننده حیرت و اعجاب ما از معجزه آفرینش و خالق آن. اگر سه بخش این واژه را به آهستگی و با صدای بلند با آوا ادا کنی: آ و م، لرزش محسوسی را در بین دو چشم حس خواهی کرد. این لرزش‌ها باعث گشوده شدن توانایی طبیعی غیب‌بینی چشم سوم می‌شود. با استفاده از اعداد مقدس، نیروی نوای اوم قوی‌تر هم می‌شود. این آوا را یک بار، سه بار، یا دوازده بار تکرار کن و ببین که قدرت تصور تو تا چه حد بهتر شده است. تو تصاویری از آینده را خواهی دید، به حقایقی در مورد انسان‌ها پی خواهی برد و رؤیاهای صادقانه خواهی دید. آواهای موسیقی هم چاکراها را باز می‌کنند. هر ساز موسیقی که با عشق نواخته شود و نزدیک به بدن نگه داشته شود، ارتعاشات مثبتی ایجاد می‌کند که باعث گشودگی و شکوفایی چاکراها می‌شود. بعضی از شفا دهندگان چنگ، گیتار، دیگ‌ریدو (ساز استرالیایی که از شاخه‌های توخالی درختان ساخته می‌شود) و سازهایی مانند اینها را در نزدیکی بدن مراجعان خود می‌نوازند تا چاکراهای آنها پاک شود.

دیپازن هم وسیله مؤثری برای گشودن چاکراهاست. می‌توانی دیپازن را با نوای مربوط به هر چاکرا به صدا در آوری و آن را نزدیک به همان ناحیه از بدن نگه داری.

محققان علوم ماورایی معتقدند که هر چاکرا نوایی مخصوص به خود را دارد:

چاکرای تاجی	نت سی
چاکرای گوش	نت لا زیر
چاکرای چشم سوم	نت لا
چاکرای گلو	نت سل
چاکرای قلب	نت فا
چاکرای شبکه خورشیدی	نت می
چاکرای خاجی	نت ر
چاکرای ریشه	نت دو

آواهای پاک‌کننده چاکراها از کاسه‌های بزرگ بلوری هم شنیده می‌شود. این کاسه‌ها با حرکت دادن میله‌ای چوبی در گرداگرد کاسه به نظر

می‌رسد آواز می‌خوانند. اندازه کاسه بلوری نوا و زیر و بم آن را تعیین می‌کند. پس با استفاده از جدول بالا تعیین کن که چه کاسه‌ای برای کدام چاکرا مؤثرتر است.

بخشش

در این جا تمرینی را آورده‌ام که از تمام شاگردانم می‌خواهم که انجام دهند. آنها همیشه به من می‌گویند که با این تمرین شهود و روشن‌بینی آنها تا حد زیادی بیشتر و بهتر شده است. این روشی عالی برای باز کردن و پاک کردن هر چاکرای بسته یا کوچک شده است، من به شدت انجام آن را توصیه می‌کنم.

هر انسانی اگر ببخشد احساس آرامش و انرژی بیشتری می‌کند. این کار مانند این است که وزنه‌هایی را از بالون هوای گرم بیرون بیندازی تا بالون بالاتر برود. خشم‌های کهنه، ترس و آزرده‌گی‌ها وزنه‌های سنگینی هستند که می‌توانی از بالون بیرون بیندازی. وقتی جهان را ببخشی خودت سبک‌تر می‌شوی و کم‌تر احساس ترس و نگرانی می‌کنی.

بخش: خودت را همین حالا رها کن

این تمرین حدود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه طول می‌کشد و باور کن که صرف این زمان ارزشش را دارد. بسیاری از مراجعانم گفته‌اند که همین تمرین بلافاصله در زندگی آنها تغییرات مثبتی ایجاد کرده است. در این جا گام‌هایی برای رسیدن به رهایی از طریق بخشیدن را آورده‌ایم:

۱. به فواید بخشیدن آگاه شو؛ بخشیدن یا گفتن « تقصیر من بود » و « من اشتباه کردم، حق با تو بود » خرق دارد. با رها کردن و آزاد گذاشتن فردی که فضای مسلمی هم کرده است خرق دارد. بخشیدن، جریان آزاد کردن روح خود توست و تبدیل شدن به موجودی ناممورد، آرامش و افزایش انرژی پاداش توست و بخشیدن بهایی است که بابت آن می‌پردازی. به نظر من خیلی می‌ارزد.

۲. فهرست بخشش تهیه کن؛ (این تمرین بر مبنای نوشته جان راندولف پرایز قرار دارد) نام همه موجودات زنده یا

مرده را که تو را آزار داده است بنویس. بیشتر افراد فهرست‌هایی سه یا چهار صفحه‌ای می‌توانند تهیه کنند و ناگهان به یاد افرادی می‌افتند که سال‌ها متی به آنها فکر هم نکرده بودند. بعضی‌ها متی نام حیوانات خانگی که آنها را ازیت کرده‌اند را هم می‌نویسند، و تقریباً همه نام خود را هم در جایی از این فهرست می‌نویسند.

۳. رها کردن و بخشیدن؛ در اتاق خلوتی که کسی مزاحم تو نشود، از روی فهرست یک به یک بتوان، تصویر هر موجود را در ذهن خود مجسم کن و به او بگو: « من تو را می‌بخشم و رها می‌کنم، من از تو دیگر هیچ کینه‌ای ندارم. بخشش من در مورد تو کامل است و من آزادم و تو هم آزاد هستی » این کار ممکن است سی دقیقه یا بیشتر طول بکشد. بهتر است تا تمام شدن فهرست این کار را ادامه دهی.

۴. رهاسازی‌های شبانه؛ هر شب پیش از خوابیدن یک بار

روزت را در زهنیت مرور کن، آیا لازم است کسی را ببخشی؟ درست همان طور که هر شب صورتت را می‌شویی، قلبی موم است که هر شب وهدانت را هم پاک کنی تا آزرگی‌ها روی هم انباشته نشوند.

پاکسازی زندگی گذشته چشم سوم

من با مراجعان و شاگردان بسیاری کار کرده‌ام که گفته‌اند نمی‌توانند با چشم ذهن‌شان ببینند. آنها به من می‌گویند: « من نمی‌توانم تجسم بصری داشته باشم ». اغلب من درمی‌یابم که این افرادی که توانایی بصری ندارند، مرگ‌های دلخراشی در زندگی‌های گذشته خود، به دلیل نیروی غیب‌بینی و شهود خود داشته‌اند.

من با شاگردانی مواجه شده‌ام که در دورانی که جادوگران را می‌سوزاندند در هیمه‌های آتش سوزانده شده‌اند. بعضی از آنها را در دوران تفتیش عقاید برای همین نیرو و بینش گردن زده‌اند. بعضی از آنها هم در تمدن آتلانتیس باستان به دلیل همین روشن‌بینی کشته شده‌اند. حالا، در زندگی

فعلی، آنها از بیداری دوباره این نیرو که در زندگی‌های گذشته باعث نابودی آنها شده است می‌ترسند.

از طرف دیگر، سرکوب‌ها و عواقبی هم برای بسیاری از شاگردان و مراجعان من در همین زندگی فعلی رخ داده است. برای مثال در دوران کودکی به دلیل داشتن نگاه « شیطانی » سرزنش و مؤاخذه شده‌اند. یا به آنها گفته شده است که دیگر حق ندارند در مورد « دوستان خیالی‌شان » صحبت کنند که در واقع فرشتگان و راهنمایان معنوی بوده‌اند.

مهم نیست در کدام دوران از زندگی چنین ترسی را در ما ایجاد کرده باشد، به هر حال می‌توانیم این مقاومت را درمان کنیم. در این جا روش مراقبه‌ای برای پاک کردن ترس از گشودن چاکراهای ماورا بینی را آورده‌ایم:

با سه بار تنفس عمیق شروع کن. این بخش را بلند یا در دلت بخوان: « من می‌خواهم از تمام ترس‌هایی که در تمام دوران زندگی‌ام در مورد مشاهده آینده داشته‌ام رها شوم. من می‌خواهم از ترس‌هایی که در هر دوره زمانی در مورد توانایی‌های ماورایی رها شوم. من می‌خواهم همه کسانی

که ممکن است مرا به دلیل توانایی‌های شهودی و ماورایی مؤاخذه، محکوم، مطرود، مصدوم، یا معدوم کرده باشند را در تمام دوران‌های زندگی‌ام ببخشم. من می‌خواهم خود را برای تمام انتخاب‌هایم در تمام دوران‌ها ببخشم، با آگاهی از این که همیشه بهترین انتخاب ممکن را کرده‌ام. من می‌خواهم از تمام هراس‌هایی که از آسیب دیدن بر اثر داشتن بینش و نیروی ماورایی در تمام دوران‌های زندگی داشته‌ام رها شوم. من شفا یافته‌ام و در امان هستم.»

نقش غذا و رژیم غذایی

هر چیزی که می‌خوریم و می‌نوشیم انرژی حیاتی در خود دارد. بعضی غذاها و نوشیدنی‌ها بیش از بقیه این انرژی را در خود دارند. اگر رژیم غذایی سرشار از انرژی حیاتی داشته باشی، چاکراهایت گشاده‌تر و پاک‌تر می‌شود. در مقابل رژیم غذایی با انرژی حیاتی کم به چاکراهایت کمکی نمی‌کند و گاهی آنها را کوچک و تیره‌تر می‌کند. این امر بخصوص وقتی ما غذاهایی را که از جانورانی که با آنها بدرفتاری شده است می‌خوریم، رخ

می‌دهد. چاکراهای ما انرژی ناشی از رنج بردن حیوانات را دریافت می‌کنند. مواد غذایی زنده مانند میوه‌ها و سبزی‌های تازه، جوانه غلات کامل و آب‌میوه‌های تازه (که بیش از بیست دقیقه از گرفتن آن نگذشته باشد) بیشترین میزان انرژی حیاتی را در خود دارند. مواد غذایی مرده یا خشک‌شده یا یخ‌زده یا بیش از حد پخته هیچ انرژی حیاتی در خود ندارند. هر چه باشد زندگی در قوطی کنسرو و فریزر جریان ندارد.

اگر بتوانی مواد غذایی دارای انرژی حیاتی را به رژیم غذایی خود اضافه کنی تا متوجه تغییر مثبت روحیه و میزان انرژی خود شوی. حتی اندکی کاستن از غذاهایی با انرژی حیاتی کم و اندکی افزایش غذاهایی با انرژی حیاتی بالا تأثیر مثبتی دارد.

من می‌دیدم که بسیاری از شاگردان و مراجعان من با نوعی راهنمایی درونی و شهودی از مصرف مواد غذایی که باعث بسته شدن چاکراهای آنها می‌شود خودداری می‌کنند. وقتی مواد غذایی‌ای مانند قند، کافئین و گوشت قرمز را ترک کنی. بر مبنای راهنمایی درونی‌ات هیچ عوارض جانبی‌ای برایت نخواهد داشت. در نتیجه دچار سردردها یا میل شدید به

خوردن که معمولاً در رژیم‌های غذایی به آن دچار می‌شوند نخواهی شد. در مقابل می‌بینی که اصلاً به چنین غذاهایی میلی نداری. در این جا مواد غذایی‌ای که تأثیر عمیقی بر چاکراها می‌گذارند را آورده‌ایم:

غذاها و موادی که اثر منفی بر چاکراها دارد:

اثر شدید:

الکل

کافئین

شکلات

سیگار

هر نوع ماده مخدر

گوشت قرمز

هر ماده غذایی یا ماده‌ای که به صورت همیشگی و بی‌اختیار مصرف

شود (این نشانه آن است که راهنمای درونی با مصرف این مواد می‌ترسد و دور می‌شود)

اثر متوسط:

گوشت پرندگان (بوقلمون، مرغ و ...)

گیاهان آرام‌بخش یا انرژی‌دهنده

بیشتر غذاهای فرآوری شده

صدف

آرد سفید

شکر تصفیه شده

اثر کم:

نوشیدنی‌های کربنات‌دار، از جمله آب معدنی

محصولات لبنی

محصولات و غلات که با کمک سموم دفع آفات نباتی به عمل آمده‌اند

غذاهای دریایی (همه انواع آن به جز صدف)

مواد غذایی و غذاهایی که اثر مثبتی بر چاکراها دارند

- میوه‌های تازه پخته‌شده (بخصوص) اگر از مواد دفع آفات شیمیایی استفاده نکرده باشند. چون این مواد انرژی منفی مرک را در خود دارند.
- تان‌هایی که با غلات و گندم کامل تهیه شده باشند.
- مواد غذایی تهیه‌شده از سویا مانند شیر سویا و قهیر سویا.
- آب‌میوه، که پیش از پیست دقیقه مصرف شود. (انرژی حیاتی آن پس از پیست دقیقه از بین می‌رود، درست مثل روح که بدن آدمی را ترک می‌کند)
- غذاها و مواد غذایی متبرک‌شده

ورزش

ورزش هم بر چاکراها اثر دارد. هر نوع ورزش که باعث تنفس سریع تو شود باعث می‌شود اکسیژن بیشتری در چاکراها جریان پیدا کند. پیاده‌روی در طبیعت هم در گشودن چاکراها بسیار مؤثر است. اگر در « مرکز انرژی » مانند کنار پهنه بزرگی از آب، جنگل یا گرداب‌های انرژی (مانند گرداب‌هایی در آریزونا) باشی، کاملاً احساس می‌کنی که چاکراهایت باز شده است.

به علاوه حرکات یوگا و تای‌چی هم جریان « چی » یا انرژی حیاتی جاری در چاکراها را تقویت می‌کنند.

کریستال‌ها

کریستال‌ها عوامل نیرومند دگرگونی و شفا هستند. کریستالی که به رنگ چاکرای مربوطه باشد در درمان چاکراها بسیار مؤثر است. دراز بکش و کریستال را در ناحیه چاکرای مربوطه قرار بده. در این جا کریستال مربوط به هر چاکرا را آورده‌ایم:

« بخش پنجم: روش‌های دیگر برای پاکسازی چاکراها »

ریشه: سنگ بیریشم (نوعی کورسیدولیت) سرخ، یشم (نوعی کوارتز) سرخ، لعل و یاقوت

قایی: عقیق قرمز، سنگ آهن

شبکه فورشیری: کوارتز لیمویی، کوارتز شفاف زرد (سنگ دلریا)، زبرجد زرد، کهربا و یشم زرد

قلب: کوارتز سرخ، سرخ‌قلمه (کانی شیشه‌مانند و سرخ‌رنگ)، زمرد، تورمالین سبز و صورتی

گلوه کردن بند عقیق آبی، زبرجد آبی، زمرد کبود، فیروزه

گوش: تورمالین صورتی

پشم سوم: کوارتز شفاف، سنگ ماه، یاقوت کبود

تابی: یاقوت ارغوانی

« پاکسازی چاکراها »

حس ارتعاشات ظریف و حساس کریستال‌ها هر نوع انرژی ترس مقاوم را از چاکرا پاک می‌کند. اگر نفس عمیق بکشی و هم‌سو و هشیار باشی، می‌توانی ارتعاشات کریستال‌ها را حس کنی.

می‌توانی کریستال‌ها را زیر بالش یا در محلی که می‌خوابی یا زیر تخت بگذاری تا چاکراها در هنگام خواب هم پاک شود. بعضی شفاگران توصیه می‌کنند که در آبی که کریستال در آن قرار داده شده حمام کنی.

شفا دهندگان دیگر توصیه می‌کنند که اکسیرهای این کریستال‌ها را بنوشی، این اکسیرها از پودر کاملاً سائیده آن بلور یا سنگ که در آب مقطر حل شده است تهیه می‌شود.

ماساژ

ماساژدرمانی هم جریان انرژی چی را در بدن افزایش می‌دهد و لکه‌های تیره را از چاکراها پاک می‌کند. بهتر است در اتاقی سرشار از آرامش ماساژ داده شوید، مانند اتاقی نیمه‌تاریک که در آن موسیقی ملایمی هم پخش می‌شود. سعی کن کسی تو را ماساژ دهد که رفتار و چهره خوشایندی دارد. در غیر این صورت ممکن است انرژی منفی او را جذب کنی.

اگر خودت ماساژدرمانگر هستی، حتماً می‌دانی که چاکراهای دست و بازوی تو انرژی منفی مراجعه‌کننده را در هنگام ماساژ به خود جذب می‌کند. من با روشن‌بینی و شهود این انرژی منفی را در مراجعان ماساژ درمان گرم می‌بینم. انگار آنها دستکش‌های بلند سیاه بر دست کرده‌اند. با قرار دادن چندین گیاه سبز زنده در کنار دستت در هنگام کار این اثر را خنثی کن. گیاهان انرژی منفی را جذب می‌کنند، درست همان طور که دی اکسید کربن را جذب می‌کنند. گیاهان انرژی منفی را به عصاره عشق که اصل و اساس هر چیزی است تبدیل می‌کنند، یا می‌توانی تجسم کنی که نور دستان و بازوان تو را پاک می‌کند.

بوی گل‌ها و عطر درمانی

عطر گل‌های خاصی چاکراها را باز می‌کند، برای مثال رز صورتی چاکرای قلب را باز می‌کند، گل ستاره‌ای و گل دگمه‌ای چاکرای تاجی و چاکرای چشم سوم را باز می‌کند. می‌توانی هم با نگهداری این گل‌ها در محل زندگی (من در محل کار و کنار تختم گل ستاره‌ای نگه می‌دارم) و هم با استفاده از عطر آنها از اثر آنها بهره‌مند شوی.

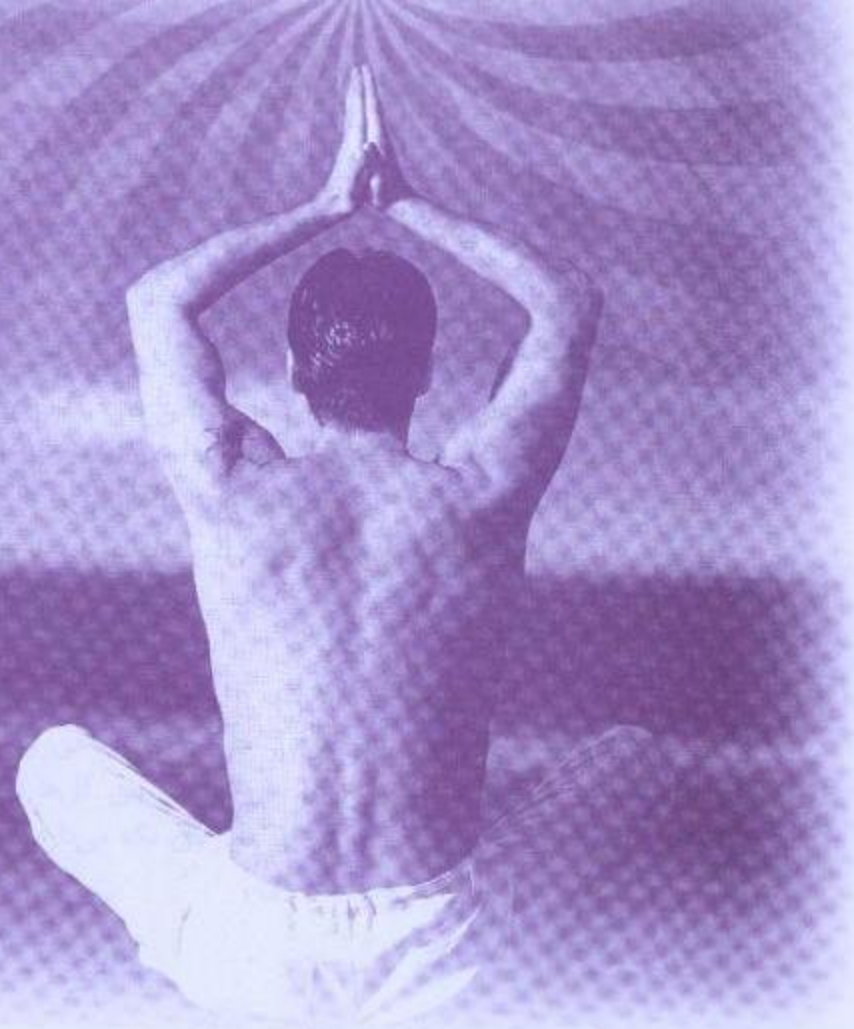
حمام آب دریا

نمک اثر درمانی و الکتریکی فوق‌العاده‌ای بر بدن دارد، بخصوص وقتی در آب شور شنا کنیم یا غوطه‌ور شویم. پس از یک روز طولانی و سخت، بهترین و سریع‌ترین راه برای گشایش چاکراها و جان بخشیدن به روان، دراز کشیدن در وان‌ی از آب شور با نمک دریا و روغن‌های معطر است. از استفاده از نمک‌های حمام شیمیایی خودداری کن، آنها فقط گران هستند. می‌توانی از هر فروشگاه عطاری نمک دریا تهیه کنی. می‌توانی چند قطره از عصاره یا عطر گیاهان و گل‌های خوشبو هم به آن اضافه کنی.

بینش ششم

مشاهده چاکراها و هاله

با مراقبه‌های هدایت‌شده تو می‌توانی چاکراها را ببینی و حس کنی. متوجه اندازه آنها بشوی و مناطقی از آنها را که با نور سفید درخشان می‌درخشد یا تیره و لکه‌دار است را تشخیص دهی. ما این را «مشاهده چاکرا» می‌گوییم. و این فقط تصور تو نیست. تو واقعاً با چشم ذهن چاکراها را می‌بینی. وقتی عادت کردی که هر روز چاکراهایت را پاک کنی، بینش معنوی تو گشوده می‌شود. مراکز انرژی درون خود و دیگران را می‌بینی، روشن‌بینی و شهود تو کمک می‌کند که «رنگ حقیقی» یا هاله هر فردی را هم ببینی.



مشاهده چاکراهای دیگری

می‌توانی با چند روش چاکراهای دیگری را ببینی:

مشاهده رودررو

روبه‌روی دوست یا فرد مورد نظرت بنشین. می‌توانی چشم‌ها را ببندی یا باز بگذاری، بستگی به این دارد که کدام حالت راحت‌تر و طبیعی‌تر باشد. بخواه که درون بدن او را ببینی، چاکراها را مشاهده کنی. اگر زیادی برای مشاهده تلاش کنی، یا اگر در نیت خود تردید و نگرانی داشته باشی، مثلاً فکر کنی « امیدوارم اشتباه نکنم و آبروی خودم را نبرم »، این ترس و نگرانی جلوی مشاهده تو را می‌گیرد. بگذار مشاهدات به سوی تو بیایند، فکر نکن باید در پی آنها بروی یا چیزی را « از خودت بسازی ». یادت باشد روش‌بینی و شهود قوه ذاتی ماست. سپس صفحات اصلی چاکراها را پیدا کن: سرخ، نارنجی، زرد، سبز، آبی، و ارغوانی. صفحه سرخ را در انتهای ستون فقرات طرف مقابل ببین و

صفحات رنگی دیگر را ببین که به طور عمودی به دنبال هم قرار گرفته‌اند. اگر چاکراهای فرد در اندازه‌های مختلف یا خیلی کوچک باشند (اندازه دانه انگور، اندازه چاکرای کوچک است) از او بخواه که آیا اجازه داری آنها را بزرگ و گشاده کنی. پس از اجازه گرفتن از طرف مقابل، تصور کن که این چاکراها بزرگ شده‌اند تا به اندازه هماهنگ و یکسانی برسند. بزرگ‌ترین چاکرا را دو برابر کن و بقیه چاکراها را متناسب با آن بزرگ کن. چاکراها اندازه طرح کلی بدن را هم افزایش می‌دهند.

سپس تصور کن که شعاع نوری تمام چاکراها را پاک می‌کند، تو می‌توانی این نور سفید را برای پاک کردن تمام چاکراها به ترتیب هدایت کنی. این کار را تا زمانی که هر چاکرا با نور سفید درخشانی از درون بدرخشد، ادامه بده.

ممکن است فکر کنی که فقط تصور می‌کنی که چاکرای طرف مقابل را می‌بینی اما باید به تو اطمینان بدهم که این مشاهده کاملاً واقعی است. من اخیراً تأییدی قطعی از این مشاهده چاکراها دریافت کردم.

من آماده ملاقات با یکی از مراجعه کنندگانم به نام گلوریا می‌شدم. در

جلسات قبلی من چاکراهای گلوریا را مشاهده و پاک کرده بودم. هر بار در ابتدای جلسه، چاکراهای گلوریا تا حدودی آلوده بود.

من کاملاً حدس می‌زدم که این جلسه با جلسات دیگر فرق دارد، پس در همان ابتدای جلسه از گلوریا خواستم تا نفس عمیقی بکشد. من دریافت‌ام که وقتی کسی نفس عمیق می‌کشد من راحت‌تر می‌توانم چاکراها و مسائل مربوط به آن را مشاهده کنم.

در حالی که مثل همیشه انتظار داشتم چاکراهای او را آلوده ببینم، در نهایت شگفتی دیدم که چاکراهای او، تمام چاکراهای بدن او، و هاله‌اش درخشان و پاک است! من تمام درون بدن او را نگاه کردم، اما حتی یک لکه از آلودگی هم پیدا نکردم.

من از او پرسیدم: « گلوریا، عالی است، تو چه کار کرده‌ای؟ »

او جواب داد: « من در یک ماه گذشته هر روز صبح و شب نوار پاکسازی چاکراهای تو را گوش دادم »، برنامه منظم پاکسازی چاکراها تمام گره‌ها و موانع را پاک کرده بود و به من ثابت کرد که مشاهده چاکراها زائیده تصورات و انتظارات ما نیست. چون من انتظار دیدن آلودگی‌ها را داشتم. این امری واقعی و بسیار قدرتمند است.

مشاهده از دور

حتی اگر فردی نزدیک تو هم نباشد، می‌توانی وضعیت چاکراهای او را مشاهده کنی. فقط چشم‌هایت را ببند. نفس عمیقی بکش و آن فرد را مجسم کن. بخواه که درون او را ببینی و چاکراهای او را مشاهده کنی. تو صفحات درخشان رنگینی را در درون آن فرد می‌بینی. از نیت و خواست خودت استفاده کن تا آنها درخشان و شفاف شوند. سپس در ذهن خود از آن فرد اجازه بگیر که آیا می‌توانی چاکراهای او را پاک و متعادل کنی یا نه. اگر با روشن‌بینی و به طور شهودی پاسخ مثبت دریافت کردی، به هماهنگ کردن و پاکسازی چاکراهای او ادامه بده و اگر پاسخ شاید دریافت کردی، گفتگوی ذهنی خود را با فرد مورد نظر ادامه بده. معمولاً می‌بینی که او می‌ترسد و تو می‌توانی هراس و نگرانی را فرو بنشانی.

اگر پاسخ قطعی نه دریافت کردی، باید تصمیم‌گیری که ادامه دهی یا خیر، بعضی‌ها معتقدند که شفا بخشی بدون اجازه فرد، ایجاد عدم توازن‌های کارمایی می‌کند. در حالی که بعضی دیگر معتقدند که غریق را هر طور شده باید نجات داد حتی اگر خودش نخواهد.

مشاهده هاله

ماجرایی قدیمی درباره روشن بینی به نام ادگار کیسی وجود دارد که به طور آشکاری ارزش مشاهده هاله را به ما نشان داد. کیسی می خواست سوار آسانسور بشود. او دید که تمام افراد درون آسانسور هاله های جمع شده و تیره و چسبیده به بدن شان دارند. نه هاله های وسیع و درخشان. با دیدن چنین چیزی کیسی تصمیم گرفت سوار آسانسور نشود. چند لحظه بعد آسانسور از کار افتاد و به پایین سقوط کرد و تعدادی از افراد زخمی شدند. کیسی می دانست که افراد با هاله های بسیار کم نور به سوی مرگ یا حادثه ای می روند.

هرچند ممکن است تجربه مشاهده هاله در مورد تو تا این حد وحشتناک نباشد، اما با این توانایی بینش ارزشمندی در روابط خود با اطرافیان پیدا خواهی کرد. هر چه بیشتر بر گشودن چشم سوم خود کار کنی، آسان تر می توانی میدان انرژی یا هاله را در اطراف انسان ها ببینی. هاله درست مثل میدان انرژی اطراف خورشید می ماند. مدام شکل، اندازه و رنگ های آن در تناسب کامل با اندیشه ها و عواطف فرد تغییر می کند.

با مطالعه جدول زیر به آسانی می توانی معنای رنگ هاله ها را تفسیر کنی. این اطلاعات در تمام موقعیت ها به کارت می آید، مثل دانستن این که شریک زندگی ات صادق و درستکار است یا مشاهده توانایی ذاتی شفابخشی در درمانگرت و مشاهده وضعیت ذهنی فردی از اعضای خانواده. برای مشاهده هاله، بگذار چشم های ت تمرکز خود را از دست بدهند. بخواه که هاله را ببینی و از بینش درونی خود برای تشخیص رنگ ها استفاده کن. هاله همانند پله ای به رنگ های مختلف به شکل بدن خود فرد در اطراف او می درخشد. اگر فردی هاله ای به رنگ رنگین کمان داشته باشد، شعاع های رنگی به طور افقی همانند شعاع های خورشید از بدن او بیرون زده است.

رنگ های هاله همانند سایه ای رنگین و درخشان بدن فرد را احاطه می کند. با مشاهده رنگ و اندازه هاله به اطلاعاتی از فرد مقابل دست پیدا می کنی. معمولاً هاله بزرگ به معنای روحی قوی و دوست داشتنی و سرشتی معنوی است. هاله های کوچک و کم نور، به معنای ترس یا انرژی محدود و سرکوب شده در فرد هستند.

در این جا تفسیری عام از رنگ‌های هاله آورده‌ایم. خواهی دید که این تفسیر در بسیاری از مواقع درست است. هر چند همیشه بهتر است از نیروی درون‌بینی و شهود خود برای تفسیر رنگ هاله بهره ببری. همانند تعبیر خواب، در پشت هر رنگی مجموعه‌ای از معانی شخصی نهفته است. تو به طور شهودی معنای هر رنگی که در هاله می‌بینی را درمی‌یابی.

معانی عام رنگ‌های هاله

سرخ

نگرانی مالی یا نگرانی در مورد دارایی‌ها، خشم یا کینه، نگرانی و تشویش.

صورتی

روشن و درخشان: شادمانی، عشق، پاکی و عاطفه، رابطه عاشقانه تازه یا تجدید شده. می‌تواند نشانه شهود و درون‌بینی هم باشد.

پوررنگ و سرخابی

شهوته، انرژی جنسی بالا.

نارنجی

اسباب‌کشی به خانه جدید (هر چه رنگ نارنجی بیشتر باشد احتمال آن بیشتر است) یا در آینده یا در گذشته نزدیک.

زرد

زرد کم‌رنگ: آگاهی معنوی و ماورایی، امیدواری و خوش‌بینی، هیجان مثبت در مورد نظرات جدید.

زرد لیمویی درخشان: تلاش برای قدرت‌گیری و تسلط در رابطه کاری یا شخصی، بی‌علاقگی به کار یا حرفه. تغییر شغل.

طلایی درخشان و براق: شاگرد یا کسی که خیلی درس می‌خواند، تحلیل‌گری بیش از حد تا حد خستگی شدید و تنش، تلاش برای جبران زمان از دست رفته یا یاد گرفتن همه چیز به یکباره.

سبز

سبز براق و زمردین: شفا دهنده (شفا دهنده حرفه‌ای، یا شفا دهنده ذاتی یا کسی که از توانایی شفابخشی خود آگاه نیست). همچنین نشان دهنده این

است که دعاهای فرد برای شفای خودش مؤثر بوده است. همکاری با فرشته شفابخش.

رنگ سبز لجنی و تیره (این رنگ هیچ درخششی ندارد): حسادت، آزدگی، احساس قربانی بودن در جهان، سرزنش خود و دیگران، احساس ناامنی و فقدان اعتماد به نفس، عدم درک مسئولیت‌های شخصی، حساسیت در برابر انتقاد. سبز مایل به زرد (بیمارگون): فریب خود یا دیگران.

آبی

آبی روشن: پرمعنا، حقیقت‌گو، از کار یا حرفه‌ای که متضمن گفتگو و ارتباط باشد لذت می‌برد. فیروزه‌ای یا سبز آبی: آموزگاری معنوی یا آموزش‌دهنده شفابخشی به دیگران.

آبی سیر درخشان: روشن‌بینی و شهود، سرشت معنوی والا.

ارغوانی

ارغوانی مایل به لاجوردی: فرشته نگهبان در کنار فرد ایستاده است.

بنفش سرخگون: روشن‌بینی و شهود (توانایی شنیدن صدای خود برتر، خداوند و فرشتگان و فرستادگان آسمانی یا راهنمایان معنوی) ارغوانی درخشان و براق: هماهنگی با جهان معنوی، اشراق، روشن‌بینی و شهود.

سفید

پاکی و راستی ویژگی‌های فرشته‌سان. جرقه‌های سفید یا شعاع‌هایی از نور سفید: فرشتگان در کنار فرد هستند.

رنگین کمان رنگ‌ها

نوارهای رنگین‌کمانی، که همانند شعاع‌هایی از دست و سر و بدن بیرون زده باشند: شفادهنده‌ریکی یا فردی که بار اول است به صورت انسان روی زمین آمده است، انرژی درمانگر.

نقره‌ای

درخشان و براق: حاملگی یا ارائه یک طرح نو.

خاکستری تیره و کدر: افسردگی، آلودگی هوا یا سیگار کشیدن زیاد. استفاده بیش از حد از لبنیات در رژیم غذایی.

سیاه

معمولاً نشانه کینه طولانی (نسبت به خود یا دیگری) و تجمع آن در بخشی از بدن است که منجر به بیماری می‌شود، همچنین وقتی چیزهایی در هاله یا چاکرا یا بدن فرد مشاهده شود نشانه: پیوند اعضا، القانات دیگران، آسیب‌های زندگی‌های گذشته که به بدن وارد شده است و غم رها نشده از سقط جنین (اگر تیرگی در ناحیه رحم باشد) است.



بخش هفتم

پاکسازی راه

نود حقیقی تو انرژی بی‌پایانی دارد و شهودی شفاف و زلال. با متعادل و پاک نگاه داشتن چاکراها از هر دوی این موهبت‌ها بهره‌مند شو.

هر زمان بدون هیچ دلیل آشکاری احساس بی‌روحیه بودن و کسالت کردی، چاکراهای خود را پاک کن. هر زمان پیش از گرفتن تصمیم مهمی نیاز به کمی بینش و روشن بینی داشتی چاکراهایت را پاک کن. پیش از ملاقاتی مهم چاکراهایت را پاک کن.

وقتی به اثر شگرف پاکسازی چاکراها پی بردی، به طور طبیعی این کار را در برنامه روزانه خود جای خواهی داد. همان طور که دیدی پاکسازی

چاکراها وقت زیادی نمی‌گیرد. حتماً مجبور نیستی تنها باشی یا چشم‌هایت را ببندی. پس پاکسازی چاکراها را به این بهانه که وقت نداری یا سرت شلوغ است عقب نینداز. هر چه باشد از این پاکی در روزهای پرشتاب و جنجال بهره می‌بری.

بسیاری از روش‌های پاکسازی چاکراها در این کتاب را در هنگامی که دندان‌ت را مسواک می‌زنی یا در راه رسیدن به محل کار یا خرید روزانه انجام می‌توانی انجام بدهی. فقط نیت به پاکسازی چاکراها کن، انجام شده است.

مثل کمی خوابیدن، ماساژ پا و قدم زدن روح‌بخش، پاکسازی چاکراها هم راهی طبیعی برای آرامش بیشتر بینش عمیق‌تر و سرزندگی است. در واقع بهترین تجربه‌های پاکسازی چاکراها برای من هنگامی رخ داده است که در باغ یا در کنار ساحل یا در علفزار بوده‌ام.

یک بار هنگام پاکسازی چاکراهایم در کنار ساحل معجزه‌ای رخ داد. من و همسرم در ساحل صخره‌ای دریا به نام «وج» بودیم. من می‌خواستم روی سنگ‌ها بنشینم و مراقبه کنم. ما به دقت بلندی‌ای را انتخاب کردیم. به طوری که از آن بالا می‌توانستیم منظره پایین را ببینیم.

پس از این که نشستیم. در حالی که چشمانم بسته بود چند نفس عمیق کشیدم. من تجسم کردم که نوری روشن و الماس‌گون تمام چاکراهای مرا پاک می‌کند. همان طور که از درخشش و رنگ و پاکی تمام چاکراها لذت می‌بردم، احساس سپاس بسیاری برای زندگی کردم. عشق نسبت به همه موجودات و همه چیز مرا در گرمای خویش فرو برد. همان موقع من از قطره‌های موج که بر صورت آفتاب‌خورده‌ام می‌پاشید احساس لذت کردم. همه چیز بسیار بی‌نقص و کامل است. من آهی کشیدم و چشم‌هایم را باز کردم و بدنم را کشیدم. وقتی برگشتم که به طرف پایین صخره بروم، چیزی درخشان در کنارم دیدم. یک دسته گل بود! من تعجب می‌کردم چه طور ممکن است چنین دسته گل زیبایی از ارکیدۀ بنفش و گل اویز و گل دکمه‌ای بنفش که با روبان صورتی بسته شده بود آن جا بوده باشد و ما آن را ندیده باشیم.

همسرم گل‌ها را با خودش نیاورده بود، چون پیراهن و شلوار کوتاهی پوشیده بود و جایی برای پنهان کردن چنین دسته گلی نداشت. کسان دیگری هم در آن ساحل نبودند که بگویم آنها دسته گل را جا گذاشته‌اند و گل‌ها آن

« بخش هفتم: پاکسازی راه »

قدر تازه و شاداب بودند که نمی‌شد تصور کرد مدت زیادی در گرمای بعد از ظهر زیر آفتاب مانده باشند. من در ساحل با دسته گل عجیبم در دست راه می‌رفتم، ندای درونی من می‌گفت که این دسته گل هدیه آسمانی من برای عشقم به جهانیان بود. من همچنین شنیدم: « تولدت مبارک درین » که این جمله لبخند بر لب من آورد، چون روز بعد تولد من بود.

من هنوز گلبرگ‌های خشک آن دسته گل معجزه‌آسا را در دفتر کارم به یاد پاک ماندن در تمام زمینه‌ها نگه داشته‌ام: پاک ماندن چاکراهایم، نیت و خواسته‌هایم، و عشقم. من دعا می‌کنم که تو هم از خدا بخواهی که از موهبت‌های زندگی پاک بهره‌مند شوی!

با عشق و دعای خیر آسمانی

درین ویرچو





« این کتاب به شما کمک می‌کند عملکرد چاکراهای اصلی را بشناسید و با روش‌هایی پر رمز و راز و شگرف، آن‌ها را از ترس و نگرانی پاک کنید. وضعیت طبیعی وجود شما سرشار از انرژی، درون‌بینی و شهود و خلاقیت است. برای بهره‌مندی و لذت بردن از این ویژگی‌ها نیازی به افزودن هیچ چیز به وجود خود ندارید. شما همه این‌ها را در درون خود دارید. فقط مانند مجسمه‌سازی باید قطعات اضافی مجسمه که بخشی از تندیس نهایی نیستند را بتراشید، فقط باید ترس را از وجود خود پاک کنید تا این ویژگی‌های درونی خود را نشان دهند. »

