

ما نیتیزم؛

ما نیتیزم دارای چهار مبحث اساسی است:

- ۱- شناخت تئوری و نظری و شناخت ماهیت و تاریخچه آن.
- ۲- مباحث مربوط به انرژی ما نیتیزی در گیاهان و حیوانات و انسان.
- ۳- مبحث قدرت ما نیتیزم یعنی داشتن انرژی ما نیتیزی.
- ۴- مبحث تکنیکهای موجود که با فرض داشتن قدرت و انرژی بکار میروند.

۱- تئوری و شناخت: قبل از بررسی افراد دیگری مانند مصریان قدیم و کاهنان از این نیرو آگاه بودند. اما بدلیل اینکه نمی خواستند این امتیاز را به دیگران منتقل کنند و از طرفی میل نداشتند از آن سوءاستفاده شود معمولاً به کسی یاد نمی دادند. مسمر قسمت کوچکی از این نیرو را کشف کرد. آنچه که اروپائیان امروز درباره این علم میدانند ناچیز است. مکتب نیتیزم قدرتی است که در شخص ما نیتیزور وجود دارد و مدیومیت و دریا فتها و القاء این نیرو از شاخه های ما نیتیزم است. عامل و معهود هر دو دارای این نیرو هستند. منتها هر کدام شاخه ای از این قدرت را دارا هستند. هر فردی دارای انواع و اقسام نیروهاست. سالبه درجهات مختلف و در مورد افراد مختلف این نیروها فرق میکند.

۲- انرژی ما نیتیزی: در این مورد بحثهای متفاوتی وجود دارد و اختلاف نظرهایی به چشم میخورد. سوالاتی از این قبیل که این انرژی چیست، از کجا ناشی میشود و چرا انسان پس از مرگ فاقد آن است وجود دارد. عده ای معتقدند که این قدرتی حیاتی است و به این دلیل نیروی حیاتی نامیده اند. فرضیه ای هست که تا انسان زنده است دارای این نیرو میباشد و پس از آن این نیرو از دست خواهد داد. در جایی گفته میشود که ما نیتیزم انرژی است که در هر سلول زنده وجود دارد و با مرگ سلولی این خصوصیت از بین خواهد رفت. پس حیات سلولی است. بحث دیگر اینست که بجز انسان، حیوانات و برخی گیاهان نیز این نیرو را در خود دارند. بنابراین شاید بتوان گفت نفس نباتی است که وجود دارد.

۳- قدرت ما نیتیزم: این انرژی ما دی است، پس باید تولید شود یا از آن کم شود. درست حالت باطری را دارد. که اگر شارژ آن کم شود دشارژ خواهد شد و بعضی معتقدند سه یا بهر آن مقداری از آن کاسته خواهد شد. این انرژی با یو جایی داشته باشد. عده ای مخزموه آن دانسته اند و هر چیزی که تولید میشود باید مصرف شود. بنابراین

اگر این نیرو مصرف نشود تخریب بوجود می‌آورد، انسان سوگند است، نظریه دیگری وجود دارد  
که میگوید که انسان این نیرو و قدرت را از گیاهان دریافت میکند و به مصرف میرساند، در  
این صورت باید تمرین داشته باشد، افراد قوی هیكل ما نیتیزم بیشتری دارند، در حالیکه در  
افراد ضعیف تمرینات زیاد در این زمینه لازم است، منظور این است که این نیرو منشا به  
بدن دارد و آنکس که قویتر است نتیجه تمرینات را سریعتر بدست می‌آورد، در ضمن وقتیکه  
انسان پیر میشود این نیرو نیز مانند سایر نیروها تحلیل میرود، بنابراین نتیجه میگیریم که  
ما نیتیزم ماده است، در بدن انسان وجود دارد، لذا بعضی منشا آنرا مغز و بعضی قلب میدانند.  
مردم معتقدند این نیرو از گیاهان دریافت میشود ولی در حقیقت هیچکدام اینها مرکز این  
نیرو نیستند، طب سوزنی این نیرو را همیشه سدیکه در نتیجه ارتباط خاص سلولها انرژی خارج  
میشود که این ارتباط و نتایج آن برای آنها شناخته شده است، از طرفی در بسیاری از درمانها  
توجه خاصی به انرژی از قبیل مغز، حنجره، ستون فقرات یا نخاع است. اما آنچه که تا  
به امروز معلوم نشده، ارتباط با تنفس و حرکات است. این انرژی از قسمتهای حساس  
بدن آسان دفع میگردد که البته در همه یکسان نیست و با نفس نیت ارتباط مستقیم دارد.  
در مردها این مراکز شناخته شده و ثابت است و در زنان ارتباط مستقیم با دوره پروردی  
آنها دارد، مراکز شناخته شده که دارای نیروی ما نیتیزم هستند عبارتند از:  
چشمها - فاصله بین دوا برو - لای انگشتان و به همین دلیل در موقع پلن دادن باید  
انگشتان عامل از هم فاصله داشته باشند و این فاصله باید تقریباً بطور مساوی باشد - لاله گوش،  
زیر پهل - کف دستها - واز همه مهمتر در نفس انسان است و از اینجاست که این نیرو  
رنگی میگیرد و دارای رنگی است. تمام مراکز خروج انرژی مراکز گیرایی نیز هستند، وجود  
انسان یک ژنراتور است که ما نیتیزم را تولید میکند و آنرا بطور طبیعی و اتوماتیک بیرون  
میریزد، زیرا چیزی که تولید میشود باید مصرف شود، نیروی ما نیتیزم یا هر قدرتی با  
نفس ارتباط مستقیم دارد، هر یک از مراکز خروج ما نیتیزم خاصی را خارج میکند که با  
مراکز خروج دیگر فرق دارد، مثل غذایی که میخوریم و تبدیل به اشک و عرق و ادار و مدفوع  
میشود و هر کدام از جای خاص خارج میشود ما نیتیزم دارای رنگی و بو است، ما رنگ  
جانور با نیروی ما نیتیزم بسیار قوی است و ما رنگها از بوی ما نیتیزم پین به مکان  
ما را میبرند و ما را نیز بوی ما نیتیزم را تشخیص میدهند، موضوع مهمی که یک ما نیتیزم

باید بدانیم که در تهرنیاتی با این مسئله توجه کنید که در مواقعی که تنفس دم یا بازدم است رنگ و بو و خاصیت مانیتیزم او فرق میکند، مانیتیزم موهبت انحصاری نیست و همه داران آن هستند و با تهرنیات صحیح و خاصی میتوان به آن نظم داد.

بدن، جان یا حیات، روان، نفس، روح همه اینها ابعاد یک چیز هستند و آن (من) است و همه چیز در اطراف آن دور میزند و همه قدرتها معلوف به اوست و در حقیقت مرکز استشھاری وجود انسان (من) میباشند. استشھار یعنی شعور آگاهی است. من یا مرکز استشھاری انسان در این نشئه دارای بُعد زمانی و بدون بُعد مکانی است. ولی در نشئه های دیگر بُعد زمانی و مکانی وجود نخواهد داشت. جهان ذهنی انسان خیلی وسیعتر از جهان ظاهری است و مرکز فعالیت ذهن مغز است. من انسانها با یکدیگر متفاوت است و در حقیقت مرکز استشھاری دو موجود با هم فرق دارد و تمام قدرتهای مربوط به این مرکز است و هر چه قدر دوایر بینگانه بدن، جان، روان، نفس، روح که در اطراف مرکزی بنام (من) قرار گرفته اند وسیعتر باشند به همان اندازه بهتر است. زیرا مانیتیزم انسان مربوط به این واحد وجودی است. و کسانی که دارای من وسیعتر و شادانتر و بهتری باشند رعایت و خوشنودیشان هم بیشتر است.

#### ۴- تهرنیات مانیتیزم:

تقویت این نیرو با ورزشها و تهرنیات مخصوصی همراه است که اگر کسی مایل به آموختن آن باشد ۱۶ سال بطول میکشد که سه سال آن در بین این ۶ سال باید در خلوت محقق باشد و بقیه را میتوان در زندگی روزمره انجام داد. در طول تهرنیات بهتر است صبح ناشتا یک قاشق مرباخوری عسل خورده شود، حق جویدن عسل را نذارید. آب هویج مانیتیزم را سرشار میکند، بشرطی که در روز دوبار با اندازه مساوی میل شود. انواع پرهیز کردن در طول تهرنیات بر دو نوع بشرح زیر میباشد:

- ۱- پرهیز جلالی = در این پرهیز هیچکدام از فرآورده های حیوانی خورده نمیشود فرآورده های مثل: گوشت، پنیر، کره، شیر، ماست، دوغ، قره قرود، تخم مرغ، عسل، خامه و امثالهم.
- ۲- پرهیز جمالی = در این پرهیز خوردن فرآورده های حیوانی که بدون خونریزی است ایراد ندارد مثل: تخم مرغ، پنیر، کره، شیر، ماست، دوغ، قره قرود، عسل، خامه و امثالهم.

## تقویت اراده :

قدم اول رضایت داشتن انسان است از چیزی که هست. یعنی راضی شدن به آنچه که دارد. پس از آن میتواند بجای برسد. بقولی: آنچه خواهد دلت همان بینی، البته این مطلب حاصل نگیرد مگر اینکه خواست واقعی وجود داشته باشد تا بعد به عشق منجر شود. خواست هر کس از نیازهایش بوجود می آید. ولی خواستهها متفاوت است. چون نیازها متفاوت است. یکی ثروت یکی قدرت یکی آرامش میخواهد. مرکز عشق و خواست اراده است. در حقیقت نیروی فعال عشق اراده است. بعبارت دیگر اراده نیازمند طلب و عشق است و طلب هم نیازمند خواست است. اول انسان نیازی را حس میکند و بدنبال آن خواست بوجود می آید و آنقدر این خواست قوی میشود که به عشق مبدل میشود و بعد اراده میکند که آن برسد. حال اگر اراده قوی بود عرضه نیاز آسان میشود. بنا بر این اولین قدم تقویت اراده است. در تقویت اراده نظرات متفاوتی وجود دارد:

۱- تصحیح راتا به آخر دنبالی کردن - عدم تغییر تصمیمات و جایگزین اراده جدید بجای اراده قبلی. البته هر قدر که تصمیمات مشکلتر و شاخصتر باشند به اراده حکمتری هم نیاز دارند. در تمامی امور نفسانیات در حالت میکنند ولی هوای نفسی را نباید اراده نام نهاد، در این مورد هیچ چیز بهتر از وجدان نیست.

## تهرین تقویت تمرکز:

منظور تمرکز روی یک نقطه است و باید توجه داشت که روی حواس یکی یکی انجام شود. بهترین در این زمینه از نگاه کردن به یک نقطه سیاه شروع میشود. با این ترتیب که نقطه ای از کاغذی کدر و سیاه با اندازه یک سکه دوریالی را بر روی کاغذ کاهی صاف بچسبانید و وسط نقطه را نیز با اندازه یک عدسی سوراخ کنید. بنابر این وسط آن دوریالی سیاه رنگی با اندازه عدسی سفید رنگ خواهد بود. سپس این صفحه را با نامملاً طول قد خودتان از چپشتان و با ارتفاع معادل برجستگی گردن (سبک گردن) و یا تینتر از سطح چشم بیاورید. در اینجا مسئله رویت نیست بلکه فقط نگاه کردن است. فرق نگاه با رویت اینست که اگر خیال جای اراده را بگیرد رویت پیش می آید. بعبارت دیگر نگاه همراه با اراده است. اگر رویت پیش بیاید باید تمرین را قطع کرد. گاهی در این تمرین رویت پیش می آید و خواب انسان را میگیرد. در این صورت حتی یک ثانیه هم باشد همه چیز با هم میریزد و تمام سیستمهای وجود بهم میخورد و بجای اینکه خواست و اراده تقویت شوند، خیال

جای آنرا گرفته و کار برعکس می شود و محل تبدیل به مدیومیت می شود. زمان لازم برای  
 تهرین از سه دقیقه شروع می شود و بتدریج به دو ساعت می رسد. در ابتدا پلک زدن اشکال  
 ندارد ولی بعداً نباید پلک زد. بعد از مدتی تهرین، یک هلال ماه مانند را دور نقطه سیاه  
 می بینید که می گردد. پس از آن با تهرین بیشتر میتوان هلال را در یک جا متوقف کرد و اراده  
 را تاحدی تقویت کرد که هر جا که بخوایم هلال را متوقف کنیم. اثر بعدی قرار گرفتن  
 نقطه نورانی در کنار نقطه سیاه است. مرحله بعدی منطبق کردن نقطه نورانی با نقطه سیاه  
 با نیروی اراده است. پس از آن میتوان نقطه سیاه را بجای دوریالی به اندازه پنج ریالی  
 انتخاب نمود. البته بدون سوراخ سفید وسط آن. بعد از چند روز تهرین یک نقطه سفید  
 کنار نقطه سیاه قرار میگیرد و بعد شروع به حرکت میکند و میتوان با نیروی اراده نقطه  
 سفید نورانی را در وسط نقطه سیاه قرار داد تا از حرکت باز ایستد. تهرینات معمولاً باید  
 صبحها انجام شود و حداقل دو ماه طول بکشد. در مرحله بعدی فاصله نقطه را با یوده  
 ساعتی کمتر نزدیکتر کرد و نقطه را هم کمی بزرگتر کنید و تهرین را تا جایی ادامه بدهید که این  
 فاصله نزدیک شدن ۶ ساعتیتر از نقطه شروع جلوتر رفته باشیم. حداکثر فاصله سه و نیم  
 متر و حد متوسط فاصله دو متر و بیست ساعتیتر باشد. بعد از این تهرینات نقطه سیاه  
 رنگهای خاصی بخود میگیرد. بعد از موفقیت در مرحله قبل حالا ای از نور در دور نقطه سیاه  
 حرکت میکند و بعد یک نقطه نورانی در کنار نقطه سیاه قرار میگیرد که باید با تهرین آن دو  
 نقطه را برهم منطبق نمود. البته حتی نقطه نورانی برای افراد مختلف فرق میکند. مثل  
 چپ یا راست یا بالا یا پایین. در برخی اشخاص هم رنگ نور فرق میکند. هر رنگی بیانگر یک  
 استعداد خاصی است که شخص باید آنرا تشخیص بدهد و راه خود را بیابد.

#### تهرین بعدی:

گلوله ای از رشته مهر گیاه (مانند راگو) با نخ نازکی از جایی بلند آویزان کنید طوری که  
 درست جلوی ناف قرار گیرد. روی صندلی نشسته و رو به جنب قرار بگیرید. در ابتدا فاصله  
 ناف با گلوله باید ۲/۲ متر باشد. مراقب باشید خود هیپنوتیزم نشوید. سپس گلوله را  
 مثل یان دول ساعت تاب بدهید. وقتی که گلوله را نگاه میکنید نباید سرتان را تکان بدهید. بلکه  
 فقط چشمها یان با گلوله حرکت کند. حدنهایی بالا آمدن گلوله نباید از سطح چشم بالاتر  
 برود. معمولاً در شروع محل تاب دادن دو تا چهار دقیقه طول میکشد. این تهرین را ۲۰ روز  
 انجام بدهید. در صورت موفقیت با این نتیجه می رسید که با نگاه کردن به گلوله میتوان  
 سبب حرکت دادن یا ندول به مدت ۳ تا ۴ دقیقه شد. پس از ۲۰ روز فاصله زمانی ۲ تا ۴ دقیقه

روز به روز زیاد تر میشود. و این یعنی قدرت ما نیتیزم چشم حرکت گلوله را با زمان بیشتری میتواند ادا دهد. پس از مدتی تهرین میتواند بدون حرکت دادن گلوله و با نگاه کردن آنرا به حرکت درآورد. در صورت نداشتن مهرگیاه میتواند از غنقد یا موم استفاده کنید. گلوله ای را که در این تهرین استفاده میکنید باید از دسترس دیگران دور نگاهدارید. چون عوارض خواهد داشت. مثلاً اگر زیر سر کسی خوابیده است بگذارید بکند. خوابهای بد و ناراحت کننده ای ببیند. گاهی نیز اگر چنین گلوله ای پس از شارژ شدن همراه شخص دیگری باشد در صورت ما نیتیزم مثبت سردردش کاهش می یابد و در صورت داشتن ما نیتیزم منفی سردردش شدیدتر خواهد شد. گاهی نیز بکند این گلوله افراد دیگر را جذب یا دفع کند. از اینجاست که نوع ما نیتیزم تهرین کننده مشخص میشود. البته گلوله شارژ شده بعد از مدتی دشارژ میشود. پس از تهریناتی که ذکر شد میتواند فواصل را تغییر داده یا گلوله را بزرگتر و یا فاصله را کمتر و زیاد تر کرد. پس از عوض کردن گلوله باید حداقل ۱۵ روز تهرین را ادا مآد.

تهرین بعدی :

این تهرین را با یک صبحه انجام بدهید. گلوله ای با اندازه یک نخود یا عدس به رنگ آبی آسمانی یا فیروزه ای انتخاب کرده در ظرف شیشه ای پر از آب و بدون موج در مقابل نور طبیعی قرار دهید. فاصله شما کمتر از ۵ سانتی متر نباشد. دست راست را روی زانوی چپ و دست چپ را روی زانوی راست قرار داده و نشسته و تهرین را شروع کنید. ابتدا از ۱۵ دقیقه آغاز کنید به نگاه کردن تا به مدت ۲۰ روز این تهرین را ادا مآد بدهید. پس از ۲۰ روز برای این تهرین تغییر رنگ آب در دید موجودی آید که بکند به رنگ قرمز یا رنگهای دیگر باشد. در ضمن اگر خاصیت مدیومیت ظاهر شد نباید تهرین را با تنهایی و بدون استاد انجام بدهید. با توجه به خواص انطباق نقطه نورانی و جریان یا نول که نوع ما نیتیزم را مشخص میکند راه میانبر جدیدی گشوده میشود. آبی که تغییر رنگ میکند را باید بدین صورت آزمایش کنید که دو گلدان مشابه بیاورید و چند روز آن آب را با یکی از آن گلدانها پر کنید. ببینید آن گل رشدش بهتر شده است و یا پرمرده گشته که این بیانگر ما نیتیزم مثبت یا منفی میباشد. در مرحله بعدی بصورت ذره ای عمل کنید. بدین صورت که: تهرین اقل را بجاور کند و تهرین دوم با حرکت گلوله خیلی سریع و در دو سه دقیقه و تهرین آخری خیلی آهسته انجام شود. غالباً اثر تهرین سوم منفی است و گلدان خشک میشود.



پس از انجام این تهرنیات در صورت موفقیت، تهرینی را شروع میکنیم که میتوان سطح نگاه  
را از سطح چشم بالاتر قرار داد. در صورتیکه در تهرنیات قبل سطح نگاه از سطح چشم پائینتر بوده.  
تهرین اول: (تهرین ماه)

شب هفتامی را انتخاب کرده سه معمولاً از ۸ ماه تا ۱۵ ماه باشد که هفت شب متوالی باشد  
بالباسی پنبه ای و در جایی خلوت روی زمین خالی (سنگ یا موزائیک عیب ندارد) در حالیکه  
پاهای با قدری فاصله و دستها با فاصله دو وجب از بدن و با زمین چسبیده باشد روی زمین  
دراز میکشیم و با نگاه ماطع و نافذ به ماه نگاه میکنیم. بطوریکه نگاه از بالای سر باشد.  
در این تهرین بنظر می آید که ذراتی از ماه جدا شده و با چشم فرو می رود. البته با کوچکترین  
انحراف فکر تنها نیروهای اکتسابی را از دست میدهیم بلکه ممکنست خطرات دیگری  
بنا همراه داشته باشد. مدت تهرین هر شب از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه باید طول بکشد در شبهای  
اول حالت رخوت و خستگی شدید عارض میگردد و در شبهای بعد این حالت کم کم رو به  
زیادی می رود. پس از این تهرین معمولاً خواب شدیدی چشمها را میگیرد ولی نباید خوابید  
بعد از چند لحظه قدری استراحت کرده و یک دوش آب گرم بگیرید و بین از نیم ساعت در  
جایی که سقف داشته باشد بخوابید. با تهرنیات اولیه و ادامه آن تا تهرین پانزدهم  
اوضاع دگرگون میشود و ممکنست خوابهای عجیب و غریبی ببینید. مثلاً از ادامه تهرنیات  
منع میکنند و یا وعده میدهند و غیره که نباید به آنها توجه کنید. زیرا معمولاً از این زمان  
به بعد دگرگونی شروع میشود. البته در اول هر تهرین احتمال ترس و وحشت می رود که  
نباید به آن توجه کرد. زیرا در نیمه تهرین باز به حال اول بر میگردد. از شب سوم به بعد  
رنگ ماه عوض میشود و حتی ممکنست هیچ چیزی را نبینید. اگر این حالت پیشی آمد  
باید فوراً با حفظ آگاهی و هشیاری تهرین را قطع کرده و نفسهای عمیق بکشید و باز  
چشمها را باز نموده و مجدداً ماه و همه چیز را ببینید و تهرین را متوقف و دوش گرفته و  
بخوابید. گاهی نیز مشاهده پیشی می آید و با بیداری می آید باز میگردند مثلاً شروع به  
دیدن چیزهایی در ماه میکنند که در این صورت باید تمام تهرنیات را قطع نموده و ادامه  
تهرین را با حضور استاد انجام دهید وگرنه خطرات شدیدی به همراه خواهد داشت.  
در شب هفتم که شب آخر است ماه بصورت لکه سیاهی درمی آید و اگر چنین نشد تهرین  
درست انجام نشده است و باید ماه بعد مجدداً شروع به تهرین کنید.

## تهرین دوم: (تهرین خورشید)

از این تهرین که از موثرترین تهرینات مانتیزمی است بعنوان تسخیر شمس یاد شده است. و اگر درست انجام نشود خطرات زیادی در بردارد. مدت این تهرین حدود ۶۰ روز یا کمی کمتر یا بیشتر است. آثار این تهرین معمولاً در روز ششم مشهود میگردد. در غیر اینصورت باید تهرین را قطع نمود. دستورات و نکات زیر باید رعایت شوند:

۱- در ارتفاعات و خارج از شهر باید تهرین شود.

۲- غذاهای حیوانی خورده نشود. پرهیز جلالی.

۳- پرهیز از پوشیدن پشم و پویشاکی که از حیوان بوجود آمده است.

۴- تا جایی که امکان دارد با کسی حرف نزنید.

۵- تا جایی که امکان دارد با مردم در ارتباط نمانید.

۶- در روز دو بار استحمام کنید.

۷- تغییر محل خواب در هر شب. حتی اگر محل خواب یک اتاق باشد.

زمان تهرین صبح از طلوع آفتاب شروع میشود و معمولاً مستقیماً رو به شرق بدون انحراف در وضع بدن و یک دقیقه قبل از طلوع و بدون پلک زدن تهرین را شروع کنید. در اولین نگاه مثل اینکه چیزی از چشم بگردد آفتاب می‌رود اشعه آفتاب به چشم بر میگردد و البته باید با استفاده از قدرت اراده از برگشت اشعه به چشم جلوگیری شود. زیرا اولاً برای چشم خطرناک است و ثانیاً باید تهرین کامل باشد. معمولاً قبل از شروع تهرینات باید دو سه ساعتی بیدار بود. روز اول یک دقیقه تهرین کنید و تا روز ششم که هر روز مدت تهرین را چند ثانیه افزایش دهید. در روز ششم در وسط آفتاب شکل لگه‌ای مشهود میشود. در اوایل تهرین یک دقیقه چشم خشک شده و بعد از آن قطره‌ای آب می‌چکد ولی در تمام مدت نباید دست به چشم مالید بلکه باید آنرا بست. در این حال سوزشی همراه با گرمی فوق العاده در چشم احساس میگردد و پس از آن سرد میشود که آن موقع باید چشم را باز کرد. چشم در صورتی در حال عادی است که پس از باز کردن آن بتوانید حروف را بخوانید مثل حالت معمولی. این حالت امتحانی برای تهرین بحساب می‌آید. اگر نتوانید حروف را طبق معمول بخوانید باید از فردایش مدت تهرین را کمتر کنید. اگر در روز ششم علائم مورد نظر مشاهده نگردید باید تهرین را قطع نموده و پس از چند روز دوباره شروع کنید. بار دوم نیز اگر علائمی نماند باید ۶ روز تهرین را قطع کنید. زیرا



ممکنست یکی از تهرنیات قبلی درست انجام نشده باشد، تمام تهرنیات باید قدم به قدم  
آزمایش شود. اگر روز ششم به بعد به هر جسی نگاه کنید دور آن هاله نورانی و متحرکی را  
میبینید، برای افراد مبتدی حداکثر نگاه در روزهای آخر ۸ دقیقه است. ضمناً اگر در  
تهرنیات پیش از یک قطره اشک از چشم ریزش نماید باید تهرنیات را قطع نمود و دیگر  
ادامه نداد و یا تهرنیات را دوباره شروع نمود. بعد از این تهرنیات که حداکثر نگاه به هشت  
دقیقه رسید باید قبل از غروب آفتاب نیز تهرنین نگاه به آفتاب را به مدت ۸ دقیقه  
شروع نمود. البته در این موقع ممکنست خواب به چشم راه یابد ولی مطلقاً نباید خوابید.  
در موقع خواب طبیعی نیز ممکنست خوابهای ترسناکی ببینید که نباید ترسید. ضمناً در  
این مدت خوابهای بسیار سنگین به انسان مستولی میگردد بطوری که مشکل میتواند  
از خواب بیدار شد. تهرنیات قبل از غروب معمولاً از ۸ دقیقه به غروب تا غروب انجام  
میشود. و اگر فرداً در تهرنیات طلوع آثار و علائم پس از ۱۵ روز ظاهر شد در تهرنیات  
غروب این آثار خیلی زودتر ظاهر میگردد. در این موقع شخص دارای نیروی خواهد شد  
که ممکنست افراد دیگر را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین حداکثر امکان باید از آدمهای دیگر  
جدا بود. بعد از این تهرنیات اربعین دوم شروع میشود که ممکنست آنرا چند ماه بعد شروع  
نمود. در تهرنیات ۳ روز اول با اراده جهت جذب نور به چشم انجام میشود ولی در ۴ روز  
دوم با اراده از ورود نور به چشم معانعت میگردد. در تهرنین اول نگاه مستقیم است ولی  
در این تهرنین نگاه به آفتاب در طلوع در حالی صورت میگیرد که دست چپ بپرف آفتاب  
قرار گیرد و در غروب دست راست. بنابراین نگاه در هر زمان موقعی صورت میگیرد که رو  
به جنوب قرار گرفته باشید. در روزهای ابری باید تهرنین نگاه بطور مساوی در طلوع و غروب  
آفتاب انجام گیرد. اگر در حین انجام تهرنیات که همیشه در حال ایستاده باید انجام پذیرد  
تب کنید نباید از دارویی جهت رفع آن استفاده کنید. پس از تهرنیات ۳ روز دوم سیستم  
خوابها عوض میشود، به این معنی که برخلاف دفعه قبل خوابهای خوب و خوش می بینید.  
پس از تهرنیات ۳ روز اول و دوم پرهیز شکسته میشود و استراحت شروع میشود. در ضمن  
تهرنیات استعمال دخانیات و مجامعت با جنس مخالف ممنوع است و تهرنیات باید  
با تنفس صحیح ریتیک همراه باشد. اکنون یا ندولی را بیاورید و به آن نگاه کنید و سعی کنید  
در مدت ۴ دقیقه آنرا حرکت بدهید و اگر توانستید یعنی هر چه را اراده کنید میتوانید انجام دهید  
برای حفظ این اراده باید مداوم تهرنین کرد تا از بین نرود. در ضمن در صورت موفقیت قادر خواهید  
بود که انسانها را بشناسید و بفهمید که با شما هم سنخ هستند یا نه.

## تهرین دستها:

وسایلی که در تهرین دستها مورد نیاز است عبارتست از:

- ۱- ریشه گیاه ماندراکو (مهر گیاه) که البته کیسه یا لایف موجود در آن مورد نیاز است.
  - ۲- روغن مارغیر سستی (مارسرخ) به اندازه قوطی کوچک برای تقویت و خروج ما نیتیزمی.
  - ۳- در صورتیکه ریشه ماندراکو در دستری نباشد از ابریشم خام (پیللا) استفاده کنید.
- این تهرین را میتوان پس از تهرین پاندول انجام دهید زیرا تهرین خورشید را ممکن است نخواهیم و یا نتوانیم انجام دهیم. این تهرین باید در نور کم و همراه با تهرین تنفس انجام گیرد. بطور کلی تمام تهرینات باید همراه با تهرین تنفس باشد. اقراروش تهرین:
- روی میزی چپ بی یک ورق کاغذ کاهی قرار داده و ریشه ماندراکو را روی آن قرار دهید در حالیکه لباس پنبه‌ای یا کتان پوشیده باشید. دست راست را با خم کردن انگشتان به فاصله ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتر از ریشه نگاه دارید. بعد از دو سه دقیقه حس میکنید که نوک انگشتانتان عرق‌گرم میکند. بعد دست چپ را در محاورت دست راست به همان حال نگاه دارید و به شکل دو دایره که توی هم قرار میگیرد برای حرکت دادن ریشه به حرکت در بیاورید. ابتدا از ۵ دقیقه و تا ۱۰ دقیقه پیش بریزید. روزهای اول ریشه در روی کاغذ به حرکت در نمی‌آید ولی پس از ۲۰ روز یا کم‌تر یا بیشتر ریشه به حرکت در خواهد آمد. در این زمان تهرین باید کاملاً نباشد و تهرین را هر روز باید با همان کاغذ و ریشه و در همان محل انجام دهید. بعد از حرکت ریشه باید ۲۰ روز دیگر تهرین را ادامه دهید. اگر ریشه ماندراکو باشد در دو سه حرکت دست یک چرخ گامی میزند. دستها را نیز قبل از انجام تهرین با روغن مار یا در صورت عدم دسترسی به آن با روغن نباتی آغشته کنید. پس از چند روز تهرین، پوسته شدن دستها از علائم موفقیت است. بعد از این مرحله کاغذی روی میز قرار داده و دستها را به آن نزدیک کنید و بالا بپرسید پس از چند بار تکرار کاغذ بالایی آید و لولا میشود و موقع پایش آمدن روی میز نیز صاف میگردد پس از آن کاغذی را با نخی به دیوار نصب کنید یا آویزان کنید. اکنون باید با نزدیک کردن دست به کاغذ و عقب کشیدن آن، کاغذ با طرف دست کشیده شود. فاصله کاغذ از دیوار نشان دهنده قدرت ما نیتیزمی شما میباشد. بعدها باید تهرین را در این فاصله انجام دهید. زیرا در فاصله بیش از آن دست قدرت ما نیتیزمی ندارد. پس از این مرحله دوباره پاندول را آویزان کنید و سعی کنید تا همان فاصله با چشمهای بسته و با حرکت دست پاندول را به حرکت در آورید.

البته ابتدا دست راستی مقابل پاندول نگاه دارید تا به مرکز بیفتد بعد آنرا حرکت بدهید که  
در این حال با چشم بسته باشد. اگر حرکات با تعریفات سیستماتیک انجام شود، حرکت  
پاندول را با چشم بسته احساس خواهید کرد و این احساس معیاری جهت نفوذ ما نیتیزم  
شخص در بیچاران او خواهد بود. عالیترین مرحله حرکت پاندول در فاصله ۴ متری و با  
قوس ۴ متری خواهد بود. برای آزمایش، کاغذ سفیدی را برداشته و یک بسته خیم عکاسی  
را پشت آن قرار دهید. روی کاغذ نقطه سیاهی را مشخص کرده و نگاه خود را بر روی آن  
متمرکز کنید (طبق تمرین چشم با نقطه سیاه) این کار را روزی نیم ساعت به مدت ۲ روز انجام  
بدهید. پس از آن اگر خیم را ظاهر کنید محل عبور نور چشم در روی تمام خیمها ظاهر  
خواهد شد. اگر جایی عبور نور پخش شده باشد تمرکزتان کم بوده است و اگر درست با اندازه  
نقطه سیاه ظاهر شود تمرکزتان کاملاً صحیح انجام شده است و تمرکزتان به اندازه کافی بوده است.  
آزمایش بعدی: اگر پاندول را روی صفحه فوق الذکر آویزان کنید و با چشم و نگاه پاندول را  
با حرکت در آورید در این صورت محل حرکت پاندول را روی خیم ظاهر شده خواهید دید.  
آزمایش بعدی: در شب و در جایی تاریک پاندول را در تصور خود به شکل نورانی تصور کنید تا جایی  
که صورت ذهنی این تصویر را با چشم باز هم ببینید. دایره نورانی هر چه قدر کوچکتر و پر نورتر  
باشد ما نیتیزم عویتر و هر چه دایره بزرگتر و کم نورتر باشد ما نیتیزم ضعیفتر است. نور دیده  
شده کم کم بالا میرود و محو میشود

## روان :

تعریف روان کار دشواری است. باطن بدن انسان آثاری که از کار بدن در وجود انسان باقی میماند روان نامیده میشود. تمام انگیزه های ابتدایی از روان ناشی و در آن متمرکز است. از طرفی باید گفت که انگیزه تمام ناراحتی ها هم در روان نیست. دریافت های بدن از محیط جمع میگردد و در روان با یکدیگر میشود. محیط اختیار روان در جزئیات است. ولی انسان قادر است کلیات را نیز ادراک نماید. در حالیکه حیوان قادر نیست. روانشناسی کلاسیک علمی است که انسان را در شناخت نیازهای ابتدایی، نیازهای ثانوی و نیازهای اصلی و نیازهای مآذپ و خلاصه ارکان غمرايز و تاثیر موازين کرمک و راهنمايي ميکند. سه رشته علم با تمام جزئیات به روان مربوط میشود:

۱- هیپنوتیزم: حالتی شبیه خواب جهت رفع نارسایی ها، تلقین پذیری.

۲- ما نیتیزم: بنوعی همان هیپنوتیزم است با تفاوت های جزئی. انرژی و نیرو.

۳- علم وهم:

هیپنوتیزم شبیه خواب است و با آن نارسایی های اخلاقی و بیماری های خاصی را میتوان درمان کرد. در این نوع خواب مقدار از مغز که در خواب طبیعی از کار می افتد به کار مشغول است و در نتیجه مقدار بیشتری از مغز کار میکند. یکی از خطرناک ترین کارها اتو هیپنوز یعنی خود هیپنوتیزم است و امکان دارد بعداً نارسایی هایی بوجود بیاورد. عده ای تحت تأثیر این حالت قرار میگیرند زیرا همه مردم بنوعی تأثیر پذیری دارند. عامل باید نحوه تأثیر پذیری معمول را بدست آورد و اگر معمول بدانند در خلاف جهت عقاید عامل قرار گرفته تحت تأثیر قرار نمیگیرند. نمود درصد از مردم تحت تأثیر هیپنوتیزم قرار میگیرند. هر انسان سالمی تحت تأثیر شرایط محیط قرار میگیرد که این خود هیپنوتیزم است. برای هیپنوتیزم کردن افراد باید روانشناسی و جامعه شناسی و رفتارشناسی را دانست. اگر عاملی با معمول رودر باستی داشته باشد زودتر تحت تأثیر قرار میگیرد و اگر معمول آمارگی قبلی داشته باشد عامل زودتر موفق به خواب کردن او خواهد شد. آزمایش درجه خواب هیپنوتیزم بدین صورت است: با بالازدن پلک چشم و مشاهده اینکه ناچه اندازه مردمک چشم بر بالا برگشته است. هر چه قدر مردمک چشم بیشتر برگردد خواب عمیقتر

است، یعنی سفیدی بیشتر باشد، شرایط هیپنوتیزور بشرح زیر است:

۱- دارای بدنی سالم و روحی سالم باشد.

۲- در شبها نروزی باید دوبار به مدت ۳ تا ۵ دقیقه استحمام کند، شبها با آب گرم و صبحها با آب سرد، بهترین نوع استحمام برای صبح آب جاری است.

مرکز روان و محقق اتصال آن به بدن، سلسله اعصاب است، و چون کار سلسله اعصاب حواس را بوجود می آورد یا حواس با قوای ظاهری متعل است، بنابراین هر نوع خرد شده و علتی در حواس بر روی روان اثر گذارده و روان را علیل میکند. فرضاً با چشم بسته تفکر بصورت دیگری تجلی میکند و این امر در تمام وجود انسان اثر میگذارد، جهت سلامتی روان بهترین حالت کلی وجود دارد:

۱- استحمام با آب سرد در صبح یا با آب جاری و استحمام در شب با آب گرم یا با اسانس یا کیسه نتر.

۲- تهرینات نفس و دم.

۳- کار کردن بروی یک یک حواس.

اگر علت و ناراحتی به یکی از حواس برسد و از طریق حواس به روان و از طریق روان به نفس و از طریق نفس به جان و از طریق جان به بدن باعث بروز بیماریها و ناراحتیهای پسیکوسوماتیک میگردد. بعبارت دیگر با بیمار کردن یک عنصر روانی میتوان بدن را بیمار کرد و برعکس، البته با تهرینات خاصی میتوان عنصر فاسد روانی را از بین برد، ناراحتی اعصاب ایجاد کننده بیماری است.

تشریح بنیایی :

ابتدا از نقطه شروع میکنیم ، به این ترتیب که یک نقطه را نگاه میکنیم . بعد چشمها را روی هم میگذاریم و باید بگوئیم که چه چیزی را نگاه کردیم . اگر کسی بگوید حافظه ام یاری نمیکند و ذهن نتواند توضیح بدهد معلوم میشود که با صره ضعیف است .

مشاهده و دیدن و نگاه با هم فرق دارند .

سپس نقطه را تبدیل به خط میکنیم و پس از آن مشخصات خط را مثل طول و رنگ و امثال آن بازگو میکنیم .

سپس خط را تبدیل به سطح میکنیم . معمولاً شخصی با تمرکز کاملی به یک صفحه مثل نقاشی و غیره نگاه میکند و پس از صرف وقت کافی و نگاه به پیچیدگی صفحه نقاشی چشم را میبندد و آنچه را که نگاه کرده بازگو میکند . اگر شخص نتواند چنین کند ذهن او دارای نارسایی است . ولی اگر در این راه تقویت شویم پس از یکبار نگاه میتوان حتی تا بلور بر روی دیوار دید و یا عیناً در ذهن تصور نمود .

سپس سطح را تبدیل به اشیاء سه بعدی میکنیم . به فرض یک قوطی کبریت را نگاه میکنیم پس از آن کبریت را پنهان نموده و بیان میکنیم که با چه نگاه میکردیم .

پس از موفقیت در این سه مرحله قبل بهترین چیز برای تشریح انسان است . مثل یک جسمه انسان و بعد وقتی کاملاً از نظر ظاهری شناخته شد میتوان به قسمتهای درونی آن نیز توجه کرد و از اطراف آنرا دید یا از هر شش جانب میتوان او را پیدا کرد . در این مرحله از تشریح بنیایی چشم نگاه و دید باید بصورت رسم فنی باشد نه تجسم . در نگاه اول شیء وارد ذهن میشود و در نگاه بعد شیء از ذهن به بیرون میطرأود و انسان میتواند پس از تشریحات زیاد به آن شیء عینیت بدهد .

پس از چهار مرحله قبل وارد بعد چهارم یا بعد زمانی میشودیم . مثلاً جسمه انسان یا انسان را می بینید و در آن واحد از ابتدای تولد تا زمان حال او را می بینید .

زمان لازم برای این تشریحات برای هر یک ، آروز است . اگر در این مدت عکس العملی نشان داده نشد نشان اینست که شخص یا بیمار است یا علاقه ندارد . هر روز آد دقیقه تا نیم ساعت تشریح کنید .

با این تشریحات چشم تقویت میشود و روی بدن اثر میگذارد طوری که شخص از ممالک ناراحت نمیشود و احتیاج به عینک پیدا نمیکند و باعث میشود روانش که حافظه اوست با او باشد .

دومین خاصیت این تهرین اینست که حافظه بعدی تقویت میشود و آموخته شده‌ها  
بدین ترتیب از بین نمیروند و در حافظه باقی میمانند. روش تقویت حافظه بعدی؛  
تا بلوی کوچکی با اندازه یک صفحه کاغذ یا مقوای سیاه کدر میگیریم، بعد فرضاً برای  
حفظ فرمول فیزیک با این ترتیب عمل میکنیم:

اول مدتی با فرمول نگاه میکنیم و پس از آن با صفحه سیاه چشم می‌دوزیم و عین آن  
نوشته یا فرمولی را روی آن صفحه میبینیم، پس از آن چشم را بسته و آن نوشته را  
در ذهن میبینیم. این کار را ۱۰ بار تکرار میکنیم، بعد فرمولی را کنار گذاشته و با مقوا  
نگاه میکنیم، اگر آن فرمول را ندیدیم در ذهن دنبالش میگردیم و بعد از سه بار اگر  
در ذهن آنرا ندیدیم با فرمول مراجعه کرده و از بعد دیگر آنرا نگاه میکنیم.

در این تهرین باید پس از مدتی فرمول را اول روی لوح سیاه و بعد در ذهن ببینیم، بعد از  
آن بدون دیدن خود فرمول باید آنرا روی لوح سیاه و در ذهن دید. انسان پس از این  
تهریت میتواند عین مطالب را در ذهن خود نگاه دارد و برای همیشه در خاطر یا ذهن خود  
حفظ کند و هر موقع که خواست آنرا به یاد بیاورد. اگر این تهرین با تهرینات نفسی کارنگ  
خاصی هم دارد توأم شود شخص میتواند هر چیزی را در خواب ببیند کاملاً به همان ترتیب  
سه در بیداری دیده است. مرحله عالیتر این تهرین دیدن کلمات دو بعدی در خارج  
با چشم است و دیدن تصویر معانی در ذهن است که از این با بعد مربوط به حس دیدن  
و اعصاب بینایی نیست. به این معنی که کلمه ای را مثل علی میبینیم و پس از آن خود  
علی را با قیافه ظاهری مجسم میکنیم. در مرحله بالاتر میتوان علی را با تمام صفاتش دید.  
بطور مثال یک کلمه چینی را می بینیم ولی نمیدانیم چیست فقط میدانیم چینی است.

این تهرینات باید با تهرینات دم و شستشو و بهداشت توأم باشد و گرنه نتیجه ای نمیدهد.  
تهرینات بینایی را باید زمانی انجام بدهید که نفس شمس باشد. اگر در نفس تهری کنید  
چشم را از دست خواهید داد.



تشریحات شنوایی:

در تشریحات گوش باید نفس قمری باشد و اگر نفس شمسی بود با یز زمان تهرین را عقب انداخت تا تبدیل به قمری شود. گوش ما گاهی صداهایی را نمیشنود و گاهی نیز صداهایی را میشنود که وجود ندارد. این مربوط به روان است و در حقیقت گوش ندای درون را میشنود. برای تمام این فروع صداهای باید دست به تهریناتی زد که حدود ۲۰ روز طول میکشد.

روش تهرین بشرح زیر میآید:

در مرحله‌ی کاملاً ساکت یا در وقتیکه سرو صدای نیست و یا کمتر است، سعی کنید که از فعالیت سایر حواسی کاسته و کاملاً راحت و در خلأ فکری به صدای نفس خود گوش بدهید. پس از پنج دقیقه دیگر گوش ندهید و سعی کنید هیچ چیز جدیدی به ذهنتان وارد نشود. بعد به صدای خفیفی مثل چکیدن قطره آب و یا تیک تاک ساعت را بمدت ۲ تا ۳ دقیقه با چشم بسته گوش بدهید. پس از آن اراده کنید دیگر آن صدای را نشنوید. اگر در این تهرین موفق شوید در آن صورت میتوانید به ندای درون خود گوش بدهید.

پس از این مرحله تهرین چند صدایی میشوید. مثل صدای چکیدن قطرات آب و تیک تاک ساعت با هم و شنیدن و نشنیدن صدای درون و یا چند صدای همزمان. اگر در این تهرین موفق شوید میتوانید در هر زمان و مکان دیگری صداهایی را که قبلاً آنجا صحبت شده بود وجود آمده را بشنوید و وقتیکه با اینها برسید میتوانید نام افراد و نامهای پیچیده در ذهن داشته باشید و آنچه از درون میشنویید ندای روان شما خواهد بود. زمان لازم برای این تهرین بستگی به خصوصیات افراد دارد و از امروز تا یکسال ممکنست طول بکشد. در تقویت حواس بطور کلی بعضی اوقات باید قادر بود که بعضی حواس را به جای حس دیگری بکار برد. مثلاً همزمان با شنیدن چکه چکه آب صورت ذهنی آب و چکیدن آنرا در ذهن بینیم. و پس از قطع صدای چکه چکه آب باز هم این امر را بوضوح در ذهن بینیم و بشنویم. برای این تهرین یک هفته زمان کافیست. بعداً نیز میتوان در هر زمان که اراده کنیم صدا و شکل چکیدن آب را با زمان خاص خودش احساس کنیم. با جایگزین کردن حواس کم کم قادر خواهید بود مثلاً با چشم بسته رنگ چیزی را تشخیص بدهید و بعداً نوشته‌ها را هم میتوانید بخوانید.

### تیرین چشایی (ذائقه)؛

در موقع خوردن هر لقمه تا کاملاً مزه آن بوسیله دوحس مربوط به آن احساس نشده نباید آنرا قورت بدهید. در حقیقت باید مزه آنرا با حفظ آن دوحس سپرد، گوشی را باید آزاد نگاه داشت و چشم را به حداقل فعالیت رساند زیرا هر چه قدر این حواس به تنهایی فعالیت کنند بهتر میتوانند جایگزین یکدیگر شوند. هر لقمه که به این شیوه خورده شود و طعم آن تحویل حافظه گردد پس از صرف غذا میتواند کاملاً طعم آنرا احساس کرد. تیرین چشایی بانیک نیز ممکن است. با این صورت که دو بطری آب را در نظر بگیرید. در یکی آب ساده و در دیگری به مقداری خیلی کم بدون اینکه مزه آب عوض شود و بتوان به آسانی تشخیص داد نیک بریزید. حالا اگر بتوانید بطری آب و نیک را از بطری آب ساده تشخیص بدهید دلیل بر قدرت ذائقه شما خواهد بود.

### تیرین بویایی (شامه)؛

در این مرحله میتوان تریانات را با تیرین غذا شروع کرد. در ضمن میتوان از عطرها و اسانسها و میوه های مختلف با بوهای نزدیک بهم شروع نمود. اگر بتوان با چشمهای بسته بوها را تشخیص داد مفهومش قدرت زیاد دوحس بویایی است. فرضاً تعدادی گل را که از نظر عطر و بو شبیه هم هستند را شمار گذاری کنید و بعد با چشم بسته گلها را یکی یکی بکنید. اگر بتوانید تشخیص بدهید گلی که برگردانید دارای چه شماره ای است دلیل بر قدرت حس بویایی خواهد بود. هر چه تعداد گلها بیشتر و عطرهاشان بهم نزدیکتر باشد تریانات مشکلتر و در قدرت بخشیدن به حس بویایی مفیدتر است. در تریانات مربوط به بویایی نباید زیاد جلورفت، چون بعداً باعث عذاب خواهد شد. از طرفی نیز نباید تنها روی بوهای خوش تیرین کرد، بلکه میتوان از تمام بوهای که در طبیعت موجود است استفاده کرد. بعد از این تریانات میتوان از حس بینایی کمک گرفت، مثل دیدن بو، بو دیدن، یعنی با دیدن گل قبل از بو کردن بوی آنرا احساس کنید یا بالعکس تا جایی که یک حس جایگزین حس دیگری شود.

## تشریحات حس لامسه :

اشیایی را با رنگهای مختلف انتخاب کنید. البته بدون بو یا بوی خاصی نداشته باشند. سپس یک یک رنگها را با آرامی و تأنی لمس کنید و پس از مدتی آنها را در دست نگه دارید و با آنها نگاه کنید تا رنگ هر کدام را تشخیص بدهید. سپس چشمها را بسته و با چشمهای بسته رنگ را مشغف کنید. در این حالت رنگ و لمس را وارد حافظه میکنید. به مضموم دیگر هر دو درهم آمیخته میشوند. از نظر طب سوزنی ارتباط خاص و تشعشع خاص آنها با رنگ موجود می آید. لمس و نگاه هر رنگ حداقل ده دقیقه طول میکشد. میشود از حس بویایی هم استفاده کرد زیرا رنگها هم بو دارند. حتی میتوان حافظه های بویایی و بویایی و لامسه را درهم آمیخت. در تشریحات حس لامسه اول با پیر روی دور رنگ استفاده کار کرد مثل سیاه سفید. سپس میتوان رنگهای دیگر را اضافه کرد. البته پس از تشریح فاصله زمانی نباید بیش از ۱۵ دقیقه باشد. چون تشخیص بین رنگها را از دست میدهند. هم کم بجای میرسد که بجای بویایی با لامسه رنگها را تشخیص میدهند. در شروع کار بهتر است با چشم یا بر چشم ترمیم کنید. چون اینها تشعشعات مانیتیزم را میگیرند. پس از آن با تعدادی کاغذ یک اندازه و یک رنگ تهیه کرده و اسامی خاصی را رویشان نوشته و یک یک آنها را لمس کرده و قبل از حرف زدن به نوشته نگاه کرده و آنرا خوانده و بعد از آن چشم را ببندید. و اینبار از بویایی ذهن یا حافظه بعدی کمک میگیرید و اسامی را میخوانید. مرحله بعد زیاد کردن حروف اسامی است. چنانچه در این تشریحات مهارت کسب کنید با درجات پیچیده تر حتی با چشم بسته میتوانید محتوای کاغذ بسته را هر چه گاهست بخوانید. در تمام تشریحات حواس مختلف باید بطور متعادل تقویت شوند. نه اینکه یکی از حواس را تقویت و دیگری را به حال خود بگذاریم. گاهی نیز تشریحات بوسیله قسقه های از مغز که تنبل شده است انجام میگیرد. مثلاً نوشتن با دست چپ بجای دست راست. توجه داشته باشید سه در طول تمام تشریحات تنفس بطرز صحیح انجام شود. و در یک انسان سالم نفس هر دو ساعت به دو ساعت شمسی و قمری میشود. اگر شخص بتواند کاملاً خود را تقویت کند میتواند حتی رنگ نفس خود را ببیند.

## ما نیتیزم دستها :

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

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

۴- پاس دافع؛ در این پاس شیا با یکف دست خود را به سمت شخص دیگری چنان حرکت بدهید که او را با انرژی خودتان بیاندازید. انگشتان دست با یکدیگر خم باشند.

۵- پاس طویل منقلب؛ در این پاس دفع اثر ما نیتیزم میکنند. یعنی باید دست بیمار را در دستان خود گرفته و تصور کنید که انرژی ما نیتیزم مزاجم در بدن بیمار را دفع میکنید.

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

ما نیتیزم کردن خوراکیها جهت درمان؛ با یوسرا انگشتان را بالای یک لیوان آب یا هر نوع خوراکی نگه دارید طوری که به آن نخورد و بعد تصور کنید که انرژیهای شما بخش دستتان با آن خوراکی یکی میشود. در حین این عمل شیا میتوانید طعم آن آب یا خوراکی را بدخواه خود با چند بار پاس کردن تبدیل به مزه عسل یا شیر یا هر چیز دیگری کنید. این عمل را ده الی چهارده دقیقه انجام داده سپس بدهید بیمار میل کند.