

به نام خدا

طب انرژی

Donna eden

دونا ادن

آرام

مرکز تجسم خلاق

و ارتباط با مترجم

۸۸۳۰۲۵۲۳

www.Aramgroup.ir

www.arambook.ir

www.aram۲۴.ir

شما می توانید از طریق سایت تجسم خلاق یا ارتباط مستقیم با مرکز تجسم خلاق نظرات و پیشنهاد های خود را در زمینه کتاب یا مرکز با ما در میان بگذارید. منتظر شما هستیم.

نام اثر: طب انرژی

دونا ادن / جمشید هاشمی (آرام)

ناشر: تجسم خلاق

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۶ پیشگفتار
۹ مقدمه
۱۱ کار کردن با انرژی‌های بدن
۱۴ سفر شخصی به دنیای شفابخشی
۲۰ نحوه استفاده از این کتاب
۲۵ بخش ۱
۲۷ هوش بدن و انرژی‌های آن
۲۸ دیدن انرژی‌های ظریف
۲۹ انرژی‌های ظریف در شفابخشی
۳۱ چگونه آتش بیماری را در نطفه خفه کنیم؟
۳۵ متعادل و غیر متعادل بودن
۳۸ چگونه خود را از سردرد نجات دهید
۴۰ اندازه‌گیری انرژی‌های ظریف
۴۴ فصل ۲
۴۴ تست انرژی
۴۵ کالبد انرژی
۵۰ انرژی‌های منحصر به فرد درون
۵۲ چگونه می‌توان در حین حمام کردن تجدید انرژی کرد.
۵۷ "پوشیدن" یک میدان انرژی
۶۰ حس کردن انرژی‌های ظریف
۶۲ تست انرژی:
۷۵ چگونه هوشمندتر غذا بخوریم؟
۷۶ چگونه محیط فیزیکی روی میدان انرژی شما تاثیر می‌گذارد؟
۷۷ نحوه تست کردن انرژی یک نوزاد، حیوان اهلی یا شخصی که در حالت کوما است
۸۳ فصل ۳
۸۷ ضربه زدن روی نقاط K-۲۷
۹۲ ضربه زدن روی غده تیموس
۹۳ ضربه زدن بر روی نقاط طحال
۱۰۰ چگونه در اوقات کسل کننده به خود انرژی دهیم؟
۱۰۰ ۳. وضعیت و این کوک
۱۰۵ ۴. کشیدن فرق سر
۱۰۷ ۵. فشار نخاع
۱۱۰ ۶. بالا کشیدن زیپ
۱۱۶ یک تمرین روزمره انرژی
۱۱۸ برنامه ریزی دوباره پاسخ خود در برابر استرس
۱۲۵ بخش ۲
۱۲۵ سیستم انتقال انرژی شما

۱۲۷	سیستم انتقال انرژی در شما
۱۲۹	متوازن ساختن نصف النهارهای خود
۱۳۰	ردیابی نصف النهارهای خود
۱۴۵	انجام تست انرژی بر روی نصف النهارها
۱۵۱	اصلاح عدم توازن در نصف النهارها
۱۶۰	هم تراز کردن نصف النهارهای خود با نصف النهارهای زمین
۱۷۰	فصل ۵
۱۷۰	چاکراها
۱۷۵	مروری بر سیستم چاکراها
۱۷۸	هفت چاکرا، هفت لایه
۱۸۲	مکانیزم کار چاکراها
۱۸۴	هفت چاکرا
۲۲۵	فصل ۶
۲۳۹	چگونه مثل سیفون درد کودک خود را می‌توان بیرون کشید؟
۲۳۹	بافت سلیتیک: اتصال سیستم‌های انرژی خود
۲۵۸	فصل ۷
۲۵۸	هر چیزی فصلی دارد و هر فصلی دارای یک ریتم است
۲۵۹	چگونه تنش گردن و شانه را آزاد سازیم؟
۲۶۰	ریتم‌های زندگی یک انسان
۲۶۲	درک ریتم‌هایی که بر روی شما تاثیر می‌گذارند
۲۷۵	شناسایی ریتم‌های نامتعادل
۲۷۹	نحوه تمرکز در اوج ترس یا استرس روانی
۲۸۵	زمرستان / ترس: فوت کردن شمع
۲۸۶	بهار / عصبانیت: برون ریزی سم
۲۸۶	تابستان / وحشت: فرو نشاندن شعله
۲۸۸	تابستان هندی / دلسوزی: در گهواره قرار دادن کودک
۲۸۹	پاییز / اندوه: انسان خدا را لمس می‌کند
۲۹۲	فصل ۸
۲۹۲	اجاق سه گانه و جریان‌های عجیب
۲۹۴	اجاق سه گانه
۳۱۷	جریان‌های عجیب
۳۳۴	بخش ۳
۳۳۵	فصل ۹
۳۳۵	بیماری دکه راه اندازی مجدد بدن
۳۴۸	چگونه می‌توان یک کودک به دنیا نیامده را حمام انرژی داد؟
۳۴۹	چرخ جریان نصف النهار
۳۵۶	متوازن ساختن چاکراهایتان و حفظ حرکت جریان‌های عجیب
۳۵۷	فصل ۱۰

۳۵۷ درد
۳۵۸ چگونه می‌توان در بیشتر اوقات احساس شادی نمود
۳۵۸ طبیعت درد
۳۶۲ چگونه می‌توان بر مشکلات دستگاه گوارش غلبه کرد؟
۳۷۶ رقص پیچیده درد فیزیکی و درد هیجانی
۳۷۸ پرسش یک کودک
۳۸۰ فصل ۱۱
۳۸۰ شنا در درون جریان‌های الکترومغناطیسی
۳۸۱ ایجاد یک محیط الکترومغناطیسی در جهت سلامتی بهتر
۳۸۵ مبارزه با میدان مغناطیسی با استفاده از آهن رباها
۳۹۰ چگونه می‌توان استخوان شکسته بازو یا ساق پا را ترمیم نمود
۳۹۱ نقش آهن رباها در مدیریت درد
۳۹۴ نحوه تسکین درد آرتروست
۳۹۴ استفاده از آهن رباها جهت خنثی سازی میدان‌های الکترومغناطیسی
۳۹۶ چگونه می‌توان گرفتگی عضلانی را تسکین بخشید؟
۴۰۸ میل به آزمایش
۴۱۲ فصل ۱۲
۴۴۰ کلام آخر
۴۴۰ سفر به قلمروهای خارجی
۴۴۳ رویارویی با نیروهای تاریک
۴۴۵ محافظت از شفابخش
۴۴۸ ارواح محافظ
۴۵۳ شواهدی منبی بر وجود قلمروهای دیگر
۴۵۹ انعکاس ها

پیشگفتار

انرژی‌های درون بدنتان را متوازن کنید تا سالم تر، شادتر و شاداب تر باشید. سال‌ها است که از من می‌پرسند طب انرژی چیست؟ فرق بین طب انرژی و طب آلوپاتی چیست؟ این روش برای شخصی که استفاده از روش‌های مرسوم پزشکی برایش ممکن نیست، چه مزایایی به همراه دارد؟ اگرچه به نظر می‌رسد پاسخگویی به این پرسش‌ها ساده است، ولی اینطور نیست. علت پرسیدن این قبیل سوالات به خاطر ورود ما به عصر انرژی است. در عصر انرژی درکمان نسبت به خودمان تغییر خواهد یافت و تعریفی جدید از "ما" ارایه خواهد شد. به زودی این عقیده کهنه که ما تنها پنج حس داریم را دور خواهیم انداخت و پی خواهیم برد که حواس بیشتری داریم. دیگر در این موضوع شک نخواهیم داشت که افکار و هیجانانگامان در شکل‌گیری و ایجاد بافت‌های سلولی ما تاثیر گذار هستند و به این نتیجه خواهیم رسید که درک یکی از اصلی‌ترین حقایق زندگی است. در آینده این نوع درمان‌ها همانند درمان‌های رایج امروزی امری عادی می‌شوند؛ خیلی راحت دست‌ها را روی نقاط مختلف بدن قرار می‌دهیم و از روغن‌ها و اصوات شفابخش استفاده می‌کنیم. امروزه اعتقاد داریم برای شفابخشی بهتر است بیماری را با مصرف داروهای مختلف سرکوب کرد، ولی در آینده این عقیده بیشتر از آنچه مفید به حساب بیاید، مضر به نظر خواهد رسید.

این تغییرات چه زمانی رخ خواهند داد؟ پیشرفت‌ها و تحولات چشمگیری در عرصه پزشکی و شفابخشی در دنیای اطرافمان در حال رخ دادن هستند. جامعه بشری به جنبش کل نگر و طب انرژی احترام گذاشته است، چون به یادگیری در این زمینه و روی آوردن به روش‌های آلترناتیو درمان بیماری‌ها علاقه نشان می‌دهد. میزان تحقیق و مطالعه پیرامون اثر افکار و هیجانان روی کالبد فیزیکی همواره رو به افزایش است و نتایج بدست آمده بارها و بارها ثابت کرده‌اند که سیستم بدن/ذهن/روان تصویری صحیح از انسان است.

دونا ادن^۱ سهم بسزا و اساسی در تالیف کتاب طب انرژی داشته است و به عبارتی شالوده طب کل نگر را فراهم ساخته است. او نتایج تحقیقاتش را به

^۱ Donna Eden

صورت ملموس و عملی نشان می‌دهد و پیشنهادهای ارایه می‌دهد که کاربر واقعا قادر به انجام آنها باشد تا با این روش بهتر، ساده‌تر و موثرتر بتواند از این روش شفابخشی بهره ببرد.

پانزده سال است که در زمینه درمان کل نگر کار می‌کنم و در این مدت با عده زیادی از مردم سر و کار داشته‌ام. بعضی از آنها دانشجویانی بودند که صرفا می‌خواستند بیشتر از طب انرژی برایشان بگویم و گروهی نیز به استفاده از تکنیک‌های مربوطه علاقمند بودند. کاملا اطمینان دارم که این کتاب در سال‌های آینده راهنمای مردم خواهد بود، چون اطلاعات ارایه شده در آن بر اساس حقیقت می‌باشند و حقیقت چیزی نیست که تغییر کند.

اگر این روزها به زندگی‌های خودمان نگاه کنیم، به نظر غیر معقول می‌رسد که قبول نکنیم در عصر حاضر، انرژی نه تنها بخشی از بدنمان، بلکه بخشی از کل زندگی ما است و این مسئله شکل جهانمان را تغییر می‌دهد. بر خلاف آنچه تصور می‌شود، در عصر کامپیوتر بیشتر به انرژی تکیه خواهیم داشت نه اطلاعات صوتی و نوشتاری. سرعت حرکتمان در حد سرعت افکارمان است و این فکر است که بدن انسان را به جلو می‌راند. در طب انرژی، قدرت افکارمان و جهانی که در آن زندگی می‌کنیم پذیرفته شده است. سعی شده است کیفیت این کتاب آنقدر بالا باشد تا راهنمایی مناسبی برای مردم در جهت نیل به هدف مذکور باشد.

کارولین میس،^۱ دارای درجه دکتری

^۱ Caroline Myss

طب انرژى

مقدمه

بازگشت دوباره طب انرژی

درمان دردهایمان در درون خودمان است

-- ویلیام شکسپیر^۱

هر چیزی که آخرش خوب باشد، چیز خوبی است.

شما در شبکه‌ای متشکل از انرژی قرار دارید

تعبیر بشمارای از همین یک حقیقت صورت می‌گیرند و همین تعبیر اساس طب انرژی هستند. شما را دعوت می‌کنم وارد این میدان و به عبارتی وارد دنیایی شوید که در ورای ظاهران قرار دارد. ببینید چگونه انرژی‌های غیر مرئی نحوه احساس، فکر و زندگی شما را تغییر می‌دهند. این انرژی‌ها را برای دستیابی به سلامتی و نشاط بیشتر به خدمت خود بگیرید. رقص درونی خود توسط نیروهای نامرئی درون و پیرامون خود را مورد مطالعه قرار دهید. اگر این کار را انجام دهید، شما نیز شگفت زده خواهید شد، چون انرژی‌های پویایی که از بدن، ذهن و روحتان جریان می‌یابند، نبوغ آفریدگار طبیعت و دست توانمند او را آشکار می‌سازند.

اولین کسی که از طب انرژی استفاده می‌کند، شما هستید. شما همان کسی هستید که در این بدن زندگی می‌کنید. یعنی بدنی که برای شما خلق شده است و برای این منظور از آن محافظت می‌شود. با بهره‌گیری از اصول طب انرژی، می‌توانید ظرفیت‌های طبیعی بدنتان را بهینه‌سازی تا بدن از این طریق خودش را شفا بخشد و سالم بماند. می‌توانید با این شیوه نیرویی جدید به بدن خسته تزریق کنید، ذهن خسته را شاداب کنید و روان فرسوده و بی‌رمقتان را به اهتزاز و جنبش در آورید. می‌توانید روی انرژی‌های خود مدیریت کنید تا بهتر با استرس کنار بیایید، اضطراب را کاهش دهید و خودتان را از بسیاری از دردها و آلام نجات دهید. می‌توانید آنچه یاد گرفته‌اید را برای سود رساندن به اعضای خانواده و سایر کسانی که دوستشان دارید به کار بگیرید.

^۱ William Shakespeare

طب انرژی

برای بهره‌گیری از این توانایی‌ها، زبانی که بدنتان با آن حرف می‌زند را یاد خواهید گرفت و می‌توانید با آن صحبت کنید. این زبان، همان زبان انرژی است. انرژی محیطی مشترک برای بدن، ذهن و روح است. طول موج‌ها، سرعت ارتعاشات و الگوهای ضربان آن در واقع واژگان این زبان هستند. به عبارتی درست مثل تن و گام‌هایی هستند که در الفبای موسیقی از آن صحبت می‌شود. هر چقدر به این زبان مسلط‌تر باشید، مهارتتان در هم نوا شدن با این سمفونی بیشتر خواهد بود و این سمفونی در سرتاسر زندگی شما در حال اجرا است. امروزه سبک زندگی طوری است که با نظم حاکم بر طبیعت بیگانه است. در این دوران اگر می‌خواهید زندگی کاملی داشته باشید، باید با سیستم‌های انرژی موجود در بدنتان ارتباط آگاهانه‌ای داشته باشید. یادگیری نحوه به حرکت در آوردن نیروهای درونی خود به منظور تقویت سلامتی، ذهن و به عبارتی درخشان ساختن روانتان، ساده‌تر از آن چیزی است که ممکن است فکر کنید.

همیشه می‌توانید از طب انرژی استفاده کنید

طب انرژی روشی بی‌خطر، طبیعی و قابل دسترس است. هم در دوران معاصر و هم در دوران باستان از آن استفاده شده است. عبارت طب انرژی در دنیای امروزه به اشکال مختلف، از شیوه‌های شفابخشی شامانی فرهنگ غرب گرفته تا استفاده از تکنولوژی‌های توانمند الکترومغناطیسی و تصویربرداری در بیمارستان‌ها به کار می‌رود. اصول، قوانین و اسراری در این روش نهفته است. در آن بعضی روش‌ها و فوت و فن‌ها بیشتر به کار می‌روند. همچنین این روش با ماده و روان سر و کار دارد. تعداد روش‌هایی که در آنها به منظور تقویت سلامتی، شفابخشی و شادی، بدن سیستمی متشکل از انرژی به حساب می‌آید، روز به روز در حال افزایش است و طب انرژی بهترین عبارتی است که برای توصیف این روش‌ها می‌شناسم.

طب انرژی هنر و علم پرورش سلامتی و نشاط فیزیکی، فیزیولوژیکی و معنوی است. در این روش دانش عقلانی و درک شهودی انرژی‌های موجود در بدن و محیط با هم ترکیب می‌شوند. اگر از توانایی خود برای پرورش و بهره‌گیری از این انرژی‌ها استفاده کنید، بیش از سایر تکنولوژی‌ها به ابزاری حساس و آگاه از طب انرژی تبدیل خواهید شد. اگر روی بدنتان تمرکز کنید و آن را سیستم

زنده متشکل از انرژی بدناید، پی خواهید برد که تکنولوژی‌های توانمندی در دستان و نشاطتان وجود دارند که در ارتباط با انرژی می‌باشند. از عبارت طب انرژی، دو معنا برداشت می‌شود. انرژی به بدن حیات می‌بخشد. طب عاملی است که برای شفابخشی و پیشگیری از بیماری مورد استفاده قرار می‌گیرد. در طب انرژی، انرژی همان طب است و این روش طبی روی انرژی‌های بدن کار می‌کند. انرژی شفا می‌بخشد و بنابراین سیستم‌های انرژی درمان می‌شوند.

بازگشت دوباره طب انرژی یکی از مهم‌ترین پیشرفت‌های فرهنگی دنیای معاصر است. این تحول به معنای بازگشت به دورانی است که در آن افراد شخصا توانایی مراقبت از خود را داشتند. به عبارتی به میراث نیاکانمان بازگشته ایم. این میراث هماهنگ ساختن و هم نوا شدن با نیروهای طبیعت و احیای دوباره روش‌های طبیعی، مناسب و آشنا برای بدن، ذهن و روح است. صرفنظر از تکنولوژی‌های خیره کننده امروزی از قبیل تصویر برداری الکترومغناطیسی یا پیشرفت‌هایی که کسی خوابشان را نمی‌بیند و در آینده شاهد آنها خواهیم بود، طب انرژی اساسا با سیستم‌های انرژی سر و کار خواهد داشت که زیر ساختار ظریف بدن همه افراد را تشکیل می‌دهند.

کار کردن با انرژی‌های بدن

من همیشه رابطه‌ای نزدیک با انرژی‌های بدن داشته‌ام و از طریق حواسم آنها را ثبت می‌کنم. در ابتدای کارم که مجوز کار به عنوان متخصص ماساژ را گرفتم، الگوهای انرژی بدن مراجعه کنندگانم را می‌دیدم و احساس می‌کردم. این الگوها به من در مورد مشکلات فیزیکی آنها مطالبی می‌گفتند. یکی از اولین مراجعه کنندگان من خانمی بود که به سرطان تخمدان مبتلا بود. یک جلسه نزد من آمد و امید داشت به او کمک کنم تا بدنش آرام شود و استراحت کند تا برای عمل جراحی پنج روز بعد آماده شود. پزشکان به او گفته بودند که "همه کارهایی که به شما گفته ایم را منظم و طبق برنامه انجام دهید،" چون سیستم ایمنی او آنقدر ضعیف بود که شانس زنده ماندنش بعد از عمل جراحی زیاد نبود. همچنین امکان وقوع متاستازیس (جابجایی ناخوشی)^۱ نیز وجود داشت.

^۱ Metastasis

وقتي به انرژي او نگاه مي‌کردم، مطمئن بودم که سرطان او جابجا (متاستازيس) نشده است. در حالیکه شدت انرژي در نزديکي بدنش کم بود، تنها جايي که به نظر مي‌رسيد دچار سرطان شده است، تخمدان چپ او بود. علاوه بر اين، بافت، ارتعاش و ظاهر انرژي که از درون تخمدان او بالا مي‌آمد نيز در برابر درمان من از خود پاسخ نشان مي‌داد. مي‌توانستم ببينم و احساس کنم که درمان و کار من باعث تغيير و انتقال محل آنها مي‌شود. در انتهاي جلسه، درد آن خانم هفته‌ها از بين رفت.

به او گفتم که بدنش در برابر درمان من خيلي پاسخ نشان مي‌دهد و من واقعا در تعجب هستم که چرا او مي‌خواهد عمل جراحی کند. نگران اين مسئله بودم که سيستم بدنش خيلي ضعيف است و مطمئن بودم اگر روی انرژي او کار کنم، نه تنها سيستم ايمني او تقويت مي‌شود، بلکه رشد تومور نيز معکوس مي‌شود. در برگه رضايتم نامه‌اي که به آن خانم دادم، شرايطم را برای اين کار با دقت مشخص کردم تا به خاطر مجوز نداشتن برای اين کار بلافاصله دستگير نشوم. وقتي به او گفتم جراحی را فراموش کن، خيلي ترسيد. به او پيشنهاده کردم حداقل عمل را برای دو هفته عقب بيندازد. برای روز بعد به او وقت ملاقات دادم و گفتم که با شوهرش در مورد لغو عمل جراحی مشورت مي‌کند.

آن روز عصر شوهر آن خانم با من تماس گرفت. خيلي عصباني بود و من را تهديد مي‌کرد. به من گفتم متخصص قلبی هستی و بيخودي به همسرم اميدواری دادی و زندگی اش را به خطر انداختی. همچنين به من گفتم که ديگر نمی‌گذارم اينطوري همسرم را آشفته کنی و ديگر او نزد شما نخواهد آمد. به محض اینکه خواستم جوابش را بدهم، گوشي را قطع کرد. کمی صبر کردم و با او تماس گرفتم. آن خانم گوشي را برداشت. خيلي آرام حرف مي‌زد و كاملا معلوم بود که به خاطر شوهرش راحت نمی‌تواند حرف بزند. گفتم، "بسيار خوب، جراحی را عقب نينداز. ولی لطفاً قراری که فردا با من داری را فراموش نکن. نياز نيست پولی پرداخت کنی. هيچ چيز برای از دست دادن نداری. به آنچه می‌گويم، اعتقاد دارم. دوست دارم شوهرت را همراهت بياوری. به هر حال یک جوری او را راضی کن!" او نمی‌دانست آیا شوهرش راضی می‌شود یا نه، ولی فردای آن روز سر و کله هر جفت آنها سر زمان مقرر پيدا شد.

خانم را روی تخت ماساژ خواباندم. اميدوارم بودم راهی پيدا کنم تا اين مرد سنتی، شکاک و بسيار خشمگين که شديداً می‌خواست از همسرش مواظبت کند

انرژی شفابخش را تجربه نموده و نتواند آن را انکار کند. در یک طرف از تخمدان چپ خانم یک انرژی تیره و غلیظ را می‌دیدم. انگار دستم درون یک باتلاق حرکت می‌کرد. از شوهر خانم خواستم دستش را چند اینچ بالای این منطقه قرار دهد و به صورت دوار آن را حرکت دهد. در واقع این حرکت باعث می‌شود انرژی از بدن بیرون بیاید. او در نهایت شگفتی نه تنها فوراً احساس کرد دستش به چیزی برخورد می‌کند و بر خلاف یک نوع جریان حرکت می‌کند، بلکه دو دقیقه بعد دستش شروع به درد گرفتن کرد و می‌لرزید. هر چقدر درد آقا بیشتر می‌شد، خانم می‌گفت دردش کمتر شده است. شوهر خانم حیرت زده شده بود.

در انتهای جلسه، درد خانم دوباره از بین رفته بود و احساس بهتری داشت. رنگ و رویش هم بازتر شده بود. با استفاده از تست انرژی به هر دوی آنها نشان دادم (بعداً می‌گویم چگونه) که می‌توانیم انرژی‌های شفابخش را از سیستم ایمنی بدن به محل سرطان خانم هدایت کنیم. به آن آقا چند روش را یاد دادم تا با استفاده از آنها هر روز با همسرش کار کند. آنها تصمیم گرفتند فعلاً عمل جراحی را عقب بیندازند و قبل از گرفتن وقت دیگری برای عمل، آزمایشات پزشکی بیشتری را انجام دهند. پس از اینکه این آقا ده روز این درمان را به طور روزانه انجام داد، سه جلسه دیگر با هم برگزار کردیم. خانم دوباره تست پزشکی داد. این بار، تومور ناپدید شده بود.

سفر شخصی به دنیای شفابخشی

مادرم به من گفته که از همان ابتدای تولدم، می‌خندیدم و اولین انرژی که به یادم می‌آید آن را احساس کرده باشم، انرژی لبخند است. وقتی لبخند می‌زنم، واقعا احساس لبخند زدن ندارم. بیشتر احساس می‌کنم انرژی به من لبخند می‌زند. دوست دارم احساس کنم انرژی از صورت، گونه‌ها و چشمانم بالا می‌آید و به کل وجودم تراوش می‌کند. لبخند و خنده حقوق مسلم شما پس از تولد هستند. اگر بتوانید انرژی آنها را در درونتان گسترش دهید، شادی شما نیز افزایش خواهند یافت. در نتیجه تکیه گاه خوبی برای سلامتی خود خواهید داشت. این کتاب در مورد انواع زیادی از انرژی‌ها صحبت می‌کند. ولی انرژی لذت بخشی که از اعماق لبخند جریان می‌یابد، چیز کمی نیست. این انرژی یک نیروی شفابخشی طبیعی و توانمند است. اگر سیستم‌های انرژی مختلف دیگر بدن‌تان را تمیز و متوازن سازید، کانالی را برای عبور و درخشش این انرژی باز می‌کنید. این کتاب تا حدودی بر اساس تجربم در کار کردن با انرژی‌های مردم و تا حدودی به خاطر غلبه بر بعضی از بیماری‌های خودم نوشته شده است. به طور مادرزادی دچار بیماری تپش قلب^۱ بودم. در پنج سالگی سل گرفتم. شدیداً به بعضی غذاها آلرژی داشتم، به تب یونجه مبتلا شدم و وقتی شانزده ساله بودم علائمی در بدنم پدیدار شد که بعدها پزشکان تشخیص دادند چند قسمت از بدنم دچار تصلب بافت است. در آستانه سی سالگی، دچار یک حمله قلبی خفیف شدم. در اوایل سی سالگی، به آسم شدید مبتلا بودم. در سن سی و چهار سالگی، دچار تومور سرطان بودم. از سن دوازده سالگی به بیماری هیپوگلیسمیک مبتلا بوده‌ام و با بیماری PMS^۲ حاد دست و پنجه نرم کرده‌ام.

روح بسیار آزاد است و با این همه مشکلات کنار آمدم. ولی از همان اول یاد گرفتم که دانش قراردادی همیشه به من کمک نمی‌کند و باید از بدنم به عنوان یک آزمایشگاه استفاده کنم. مصرف آسپرین باعث سردرد من می‌شد، قرص خواب بدتر من را بیدار نگه می‌داشت و میوه‌ها و سبزیجات باعث اضافه وزن من شدند. همچنین پزشکان نتوانستند بدنم که از هیچ قانونی پیروی نمی‌کرد را مداوا کنند.

^۱ Heart murmur

در اوایل سی سالگی سلامتی من به شدت به خطر افتاده بود. به فیجی رفتم تا در گوشه‌ای خلوت و در انزوا زندگی بسیار ساده‌ای داشته باشم. در همان ابتدای اقامت، یک حشره سمی من را نیش زد. به علت اینکه از قبل سیستم ایمنی من به شدت آسیب دیده بود، بدنم در برابر این نیش مقاوم نبود. خیلی بیمار شدم و به حالت کما رفتم و دوباره از کما بیرون آمدم. همه فکر می‌کردند من بمیرم. ولی شامان‌های یکی از روستاهای مجاور به نام واتوکاراسا^۱ که این خبر به گوششان رسیده بود، آمدند تا نیش این حشره را درمان کنند. من را تا گردن در شن دفن کردند و چندین مرتبه در روز و در هر مرتبه مدت‌ها من را در همان وضعیت نگه می‌داشتند. این کار را چهل و هشت ساعت انجام دادند. آنها اعتقاد داشتند که شن سم این حشره را جذب خود می‌کند. حالم خوب شد. این یکی از اتفاقات بسیاری بود که چرخ روزگار را چرخاند و من را به سمت حرفه شفابخشی سوق داد.

وقتی در فیجی بودم، سلامتی من به حالت اول برگشت. به همراه خانواده‌ام در این محیط وحشی طبیعی و بسیار دور از شهر زندگی کردیم. هر روز در اقیانوس شنا می‌کردیم. میوه درختان را می‌خوردیم و از دریا ماهی می‌گرفتیم. هیچ غذایی توسط ماشین آلات تهیه نمی‌شد یا در قوطی ریخته نمی‌شد. همه چیز ماده آلی بود. آثار دود ماشین و مواد شیمیایی در لباسمان دیده نمی‌شد. زندگی با سرعت پایینی طی می‌شد. واقعا خودتان باید در این محیط زندگی کنید تا بفهمید چه می‌گویم. هیچ رقابتی وجود نداشت و استرس کمی داشتیم. هیچ رادیو، روزنامه یا تلویزیونی نبود. بعد از گذشت مدت زمانی، مطمئن نبودم که حتی هنوز چیزی به نام کشور ایالات متحده وجود دارد.

همین طبیعی زندگی کردن به تنهایی باعث شد سلامتی خود را بدست آورم. این تجربه یادآور دوران کودکی و زمان شکل‌گیری من بود. وقتی چهار ساله بودم، مادرم سل گرفت. او را در یک اتاق شبیه سلول زندان قرار دادند و امیدي به زنده بودن او نبود. پدرم سرانجام مادرم را به خانه آورد، ولی کل خانواده ما در قرنطینه قرار گرفتند. من نیز در سن پنج سالگی سل گرفتم. به مادرم گفتند که اگر در ادامه زندگی از پنی سیلین استفاده نکنید، زنده نخواهید ماند. او به جای این کار به همه غذاهای طبیعی و غذاهای حاوی مقدار زیادی ویتامین ث روی آورد. مرغ پرورش می‌دادیم تا بتوانیم از تخم مرغ تازه استفاده کنیم. پدرم

^۱ Vatukarasa

باغچه‌ای درست کرد تا سبزیجات آلی بخوریم. هر چیزی که می‌خوریم، خالص بود. همه ما خوب شدیم. در فیجی نیز وضعیت به همین ترتیب بود و همه چیز خالص و طبیعی بود و در آنجا سالم رشد کردم.

با اینحال وقتی در سال ۱۹۷۷ به ایالات متحده برگشتم، دچار یک شوک فرهنگی شدم. جوانه‌های چشایی من آنقدر تیز و حساس شده بودند که مواد شیمیایی موجود در غذاها به شدت من را اذیت می‌کردند. می‌توانستم طعم بسته بندی به کار رفته برای نگهداری حتی سالم‌ترین غذاها را بفهمم. می‌توانستم مواد شیمیایی موجود در لباس‌ها را احساس کنم. می‌خواستم به شهر کوچک تری بروم تا از شهرها و همه چیزهای آلوده دور شوم. می‌خواستم دخترانم در جهانی سالم رشد کنند. ولی مدت ازدواجم رو به پایان بود و نمی‌دانستم چگونه هزینه معاش را بدست آورم.

اگرچه به طور طبیعی با حرفه شفابخشی آشنا شدم، ولی نمی‌دانستم چگونه از طریق احساس کردن و دیدن انرژی شغلی برای خودم دست و پا کنم و پول در بیاورم. یک دوره مقدماتی پزشکی در دانشگاه طی کرده بودم، ولی وجدانم ناراحت می‌شد به روشی روی بیاورم که برای یادگیری آن بیشتر باید روی نعل انسان مطالعه کنید تا روی بدن زنده انسان و انرژی‌های او.

هنوز مدت زیادی از برگشتن من از فیجی نگذشته بودم که در یکی از تکان دهنده‌ترین رویدادهای زندگی خود با دوره کارآموزی تماس شفابخش^۱ آشنا شدم که مدرس‌های آن گوردون استوکس^۲ و شانتی دوری^۳ بودند. در اوایل دهه ۱۹۷۰، دکتر جان تای^۴ پس از همکاری با بنیانگذار روش حرکت شناسی کاربردی^۵ یعنی جرج گودهارت^۶ یک سیستم آموزشی در زمینه سلامتی برای افراد غیر متخصص ابداع کرد که تماس شفابخش نام داشت. در این روش طب چینی با تکنیک‌های تجربی غرب، حرکت شناختی کاربردی و شیوه‌های هم خانواده آن ترکیب می‌شوند، به طوری که تلفیق روش‌های شفابخشی موجود در

^۱ Touch for Health

^۲ Gordon Stokes

^۳ Shanti Duree

^۴ John Thie

^۵ Applied kinesiology

^۶ George Goodheart

هر دو فرهنگ شیوه‌ای توانمند را نتیجه می‌دهند. بسیاری از تکنیک‌های ارایه شده در این کتاب، از این دو سیستم اقتباس شده‌اند.

با خانمی روبرو شدم که روی تی شرتش تصویری از یک دست به همراه عبارت "تماس شفابخش" حک شده بود و از اینجا به بعد بود که به سراغ این نوع روش‌ها و یادگیری در ارتباط با آنها رفتم. وقتی از آن خانم در مورد طرح تی شرتش پرسیدم، فقط گفت، "اه، خیلی تعجب می‌کنم. هفته بعد سفر می‌کنم تا در زمینه تماس شفابخش تعلیم ببینم و متخصص شوم." احساس کردم برق من را گرفت، بعد از گذشت این همه مدت هنوز نمی‌دانستم تماس شفابخش چیست. ندایی در گوشم زمزمه کرد، "تو هم می‌توانی، تو هم برو." آن خانم به من یک شماره تلفن داد. با موسسه مربوطه تماس گرفتم و از آنها خواستم اطلاعات لازم را برایم ارسال کنند. آنها یکی از آن اشتباهات سرندپیتی را کردند که باعث تغییر سرنوشت آدم می‌شود. به جای اینکه اطلاعات لازم را به من دهند، بابت طی موفقیت آمیز کلاس‌های تماس شفابخش نامه تبریکی برایم ارسال کردند. طی این کلاس‌ها جزء پیش نیازهای شرکت در دوره آموزشی مربی‌گری در این زمینه است. برنامه آموزش مربیگری سه شنبه بعد آغاز می‌شد. هنوز کلاس قبلی را طی نکرده، عازم شدم. همه کسانی که در کلاس بودند، قبلاً اطلاعات و پایه مناسبی در زمینه سیستم تماس شفابخش داشتند.

تا آن زمان هرگز هیچ دوره‌ای را در زمینه روش‌های درمان آلترناتیو طی نکرده بودم. احساس می‌کردم با چیزی روبرو شده‌ام که عمیقاً برایم آشنا است. این دوره آموزشی خیلی برایم مفید بود. این سیستم ساختار لازم را برای متوازن ساختن طبیعت شهودی من فراهم ساخت و من را طوری تغییر شکل داد تا بتوانم با انرژی‌هایی که قادر به مشاهده و حس آنها هستم، کار کنم. در اینجا از شیوه تست عضلات استفاده می‌شود که من به آن تست انرژی نیز می‌گویم. این شیوه ابزاری در اختیارم قرار داد تا به مراجعه کننده یا دانشجو نشان دهم چه چیزی دارم می‌بینم.

برای طی کردن این دوره آموزشی فشرده بود و باید جایی اقامت می‌کردم. در یکی از روزهای سه شنبه این دوره را کامل کردم و جمعه بعد آموزش اولین دوره را شروع کردم. من به همراه یکی دیگر از فارغ التحصیلان این دوره آموزشی با نام هازل اولریش^۱ بابت آموزش در یک کلاس آخر هفته، ده دلار

^۱ Hazel Ulrich

می‌گرفتم. به شرکت کنندگان می‌گفتم، "قبلاً هرگز هیچ کلاسی را برگزار نکرده‌ام و به همین خاطر است که اینقدر کم پول می‌گیرم. مبلغ پایین به این خاطر است که بتوانم فضا و شرایط را برای خودم فراهم کنم و اگر اشتباهی کردم، مشکل خاصی پیش نیاید. همچنین در این مدت یاد می‌گیرم چگونه این روش را به شما آموزش دهم." خیلی راحت پذیرفتم که هنوز تازه کار هستم و به یادگیری انرژی درمانی ادامه دادم.

بعد از آن در مورد ماساژ درمانی مطالعه کردم تا اینکه مجوز کار با مردم را دریافت کنم. دانشکده مطالعات کل نگر مولر^۱ در سن دیگو قوانین سفت و سختی در زمینه صلاحیت افراد داشت و من مطالب زیادی در زمینه آناتومی، فیزیولوژی و بسیاری از اشکال تماس درمان بخش^۲ یاد گرفتم. امتحان ویژه صدور مجوز به عنوان متخصص ماساژ که در سال ۱۹۷۷ در سن دیگو برگزار می‌شد، تحت مدیریت جوخه‌ای از پلیس بود که مسئول کشف و دستگیری تبهکاران بودند؛ چه باور کنید چه کنید. هدف آنها این بود که فاحشه‌ها مجوز متخصص ماساژ را دریافت نکنند. خیلی در امتحانات خوب نیستم. به همین خاطر فکر تاریخ امتحان من را عصبی می‌کرد. روز امتحان در یک اتاق با یک افسر تنها بودم. منتظر بودم ببینم آیا او از من سؤالاتی می‌پرسد و از من می‌خواهد او را ماساژ دهم یا خیر. ولی به جای این کار گفت، "بگذارید دستانتان را ببینم."

او کمی به دستانم نگاه کرد و گفت، "قبول هستید." پرسیدم، "چطور؟" او گفت، "ناختان کوتاه است و آنها را لاک نزده‌اید." "پس معلوم می‌شود شما فاحشه نیستید."

با در اختیار داشتن این گواهینامه شک برانگیز، دفتر کاری برای خودم باز کردم. طبابت و آموزش خصوصی من شامل فعالیت‌های حرفه‌ای به مدت بیش از دو دهه است. من بیماری‌های فیزیکی خاص خودم را داشتم و در تمامی طول عمرم به دنبال راهی برای تسکین آنها و در نتیجه پیشرفت در کارم بودم. با این وجود در جستجوی روش‌هایی بوده‌ام تا از این طریق به مردم کمک کنم انرژی‌های خود را متوازن ساخته و دردهایشان را درمان کنند. بسیاری از مراجعه کنندگانم از مشکلاتی رنج می‌بردند که روش‌های درمانی و پزشکی قراردادی

^۱ Mueller College of Holistic Studies

^۲ Therapeutic touch

در مورد آنها ثمربخش نبوده است. طی این بیست و دو سال، هر سالی که با آنها کار کردم، عمیق‌تر فوت و فن طب انرژی را یاد گرفتم و تکنیک‌هایی که یاد گرفتم من را آماده نوشتن این کتاب کردند.

حرکت شناسی انرژی: مارک جدیدی از طب انرژی که من ارائه می‌دهم

معانی مختلفی از کلمه "شفابخش" در ذهنم تداعی می‌شود. این کلمه نشان دهنده انجام کاری بر روی شخص دیگر، نیرو وارد کردن روی شخص دیگر و تفکیک کردن دو شخص به نام شفابخش و شفا گیرنده از یکدیگر است. به علت اینکه رابطه شفابخشی برای من مقدس است، آن را بیشتر نوعی خدمت می‌بینم. شفابخشی خدمت به بدن، ذهن و روح است.

با این وجود برای مفهوم شفابخش مجروح احترام زیادی قائل هستم. به خاطر سوابق بیماری خود و مبارزاتی که به آنها داشته‌ام، می‌توان تصویر من را به صورت دختری روی پوستری کشید و روی آن عبارت "ما آنچه نیاز داریم یاد بگیریم را آموزش می‌دهیم" را نوشت. همچنین می‌دانم زمانی که خودتان را درمان می‌کنید، چیزی را کشف می‌کنید که هیچ کس نمی‌تواند آن را به شما یاد دهد. این مسئله گام اول در جهت ورود به بنیاد اصلی زندگی است و اصولاً به نظر می‌رسد بعد از طی کردن این گام، نسبت به کسانی که از بیماری می‌ترسند و نگران سلامتی خود هستند احساس دلسوزی می‌کنید. شما می‌خواهید آنچه تجربه کرده‌اید و آنچه برداشت کرده‌اید را با دیگران سهیم شوید.

از زمان آشنایی من با روش تماس شفابخش، روش‌های شفابخشی طبیعی زیادی را مطالعه کرده‌ام و از هر کدام از آنها چیزی یاد گرفته‌ام و اقتباس کرده‌ام. هنوز هرگز به بیان این روش به صورت فرمولی علاقمند نشده‌ام. هر انسانی منحصر به فرد است. هر مراجعه کننده من را وارد یک سفر شفابخشی می‌کند که تاکنون هرگز آن مسیر را طی نکرده‌ام. به سادگی نمی‌توانم نامی برای روش خود بیان کنم، چون آن را از سیستم‌های درمانی بسیار زیادی اقتباس کرده‌ام و از اعماق غرایز خودم سرچشمه می‌گیرد. سرانجام توانستم عبارت حرکت شناسی انرژی را برای آن انتخاب کنم، چون قبلاً در حرکت شناسی کاربردی از تست عضلات استفاده می‌شده است و خواستم در این عبارت به آن اشاره شده باشد.

همواره درک جدیدی از انرژی و شفابخشی پیدا می‌کنم. به این ترتیب پس از کار با هر مراجعه کننده، روشم تکامل پیدا می‌کند. همچنین می‌دانم بدن طوری طراحی شده است که خودش را شفا بخشد و این اعتقاد به من دلگرمی و اطمینان می‌بخشد. بدن شما به گونه‌ای مهندسی شده است تا بتوانید از نیروی شفابخشی آن استفاده کنید. این نیرو شما را به سمت سلامتی سوق خواهد داد. شخصیت یا روح نیست که از بدن می‌خواهید بهتر شود. بدن خودش می‌خواهد شفا پیدا کند و هر سلول از آن هوش و بردباری فوق العاده‌ای را با خود حمل می‌کند. در حالیکه همه ما بعضی اوقات نیاز به کمک و راهنمایی از خارج را داریم، شفابخشی فرآیندی است که در درون رخ می‌دهد و ما روی درون خود کار می‌کنیم.

نحوه استفاده از این کتاب

افراد زیادی با هر میزان توانایی می‌توانند از این کتاب استفاده کنند. می‌توانید تنها از خود کتاب استفاده و با یک دوست تکنیک‌های آن را تمرین کنید یا یک گروه مطالعه به آن اختصاص دهید. با مطالعه این کتاب و انجام تمرینات مربوطه و تجربه در این زمینه، دیدی ملموس از طب انرژی پیدا خواهید کرد، به گونه‌ای که حتی افراد غیر حرفه‌ای نیز می‌توانند از آن استفاده کنند. می‌توانید این کتاب را بدون انجام تمرینات بخوانید و بعدها به بخش‌هایی که مربوط به کارتان می‌شود مراجعه کنید. همچنین می‌توانید از آن به عنوان یک راهنمای مرجع استفاده کنید. افرادی که در زمینه حرفه‌های شفابخشی کار می‌کنند و همچنین افرادی که به خود شفابخشی علاقمند هستند، می‌توانند فصول این کتاب را بررسی کرده و به فهرست مطالب کتاب مراجعه کنند، تیرها را مشاهده کنند یا از بخش راهنما (Index) برای یافتن اطلاعات مورد نیاز خود در زمینه موضوعات خاص استفاده نمایند. مثلاً اگر به خاطر ابتلا به یک درد مزمن این کتاب را می‌خرید، باید ابتدا مستقیماً به فصل درد (فصل ۱۰) مراجعه نموده و در صورت نیاز فصول قبل از آن را مطالعه نمایید. در صورتیکه برای انجام یک تکنیک به اطلاعات فصول قبل نیاز دارید، به صفحات مربوط به آن فصول مراجعه نمایید.

بخش ۱ یعنی "بیدار کردن شفافبخش درون که دو میلیون سال سن دارد" روی این عقیده من تاکید دارد که ما به طور غریزی خیلی بیشتر از آنچه متوجه هستیم یا سود می‌بریم انرژی‌های بدن و نحوه بهینه سازی آنها را می‌شناسیم. در فصل اول بعضی از عبارات مربوط به طب انرژی مثل انرژی، انرژی ظریف، روح و روان مورد بررسی قرار می‌گیرند. در این فصل زبان انرژی‌های بدن را به عنوان زبانی مطرح می‌کنیم که می‌توان آن را فرا گرفت. در فصل ۲ تکنیک‌های شناسایی انرژی‌های درون بدنتان و همچنین اطرافتان مطرح می‌شوند. در این فصل تست انرژی به عنوان روشی برای ارزیابی "امضای انرژی" شخصی شما معرفی می‌شود. تست انرژی همچنین ابزاری برای تعیین اثر محیط روی میدان انرژی خودتان است. علاوه بر این به شما اجازه می‌دهد دستورات ارابه شده در بقیه این کتاب را مطابق با نیازهای منحصر به فرد خودتان در آورید. در فصل ۳ یک "روش روزمره انرژی" مطرح می‌شود که می‌تواند انرژی‌های بدنتان را در جهت دستیابی به سلامتی و شفا گرفتن آزاد و تقویت نماید. همچنین این ابزار به شما نشان می‌دهد چگونه از تست انرژی برای ارزیابی مزایای هر کدام از روش‌ها استفاده کنید. در انتهای کتاب روش بسیار ارزشمندی برای برنامه ریزی مجدد پاسخ بدنتان در مقابل استرس بیان می‌گردد.

در بخش ۲ یعنی "آناتومی کالبد انرژی شما" به تفصیل پیرامون هشت سیستم اصلی انرژی صحبت می‌شود. به علت اینکه ابزار حسی من انرژی‌های ظریف را به تصویر تبدیل می‌کند، در بدن انسان یک طیف انرژی می‌بینم که اغلب رنگی‌تر از گل‌های یک مرغزار در بهار است. در طول سال‌ها به این نکته پی برده‌ام که اساسا روی هشت الگوی متمایز یا هشت سیستم انرژی تمرکز دارم. توصیفات مربوط به هر کدام از این سیستم‌های انرژی در هنر شفافبخشی بعضی از فرهنگ‌ها یافت می‌شود. این هشت سیستم انرژی شامل نصف النهارها، چاکراها، هاله، موج سلنیک، شبکه بندی اصلی^۱، پنج ریتم، اجاق سه پایه و جریان‌های عجیب نام دارند. البته منظور این نیست که تنها هشت سیستم انرژی در بدن انسان وجود دارد، ولی منظور این است که در درون هر کدام از این هشت سیستم می‌توانید یک مسیر سیستماتیک برای دستیابی به سلامتی بهتر

^۱ Basic grid

ترسیم کنید. اگر این سیستم‌های انرژی را تقویت نمایید، قدرت فیزیکی و هیجانی بیشتری بدست خواهید آورد.

در بخش ۳ یعنی "ترکیب همه تکنیک‌ها با هم" نحوه به کارگیری آنچه یاد گرفته‌اید در زندگی به شما نشان داده خواهد شد. روی روش‌هایی تمرکز خواهید کرد که بهتر بیماری‌های اجتناب‌ناپذیر بدنتان را درمان می‌کند، درد را تسکین می‌کند و میدان‌های انرژی داخلی و خارجی جهت سلامتی و شادی بهتر برقرار می‌سازد. در انتها شما را دعوت می‌کنم وارد قلمروهای اسرار آمیزی شوید که دریچه ورود به آنها را می‌توان در اثر استفاده از روش انرژی درمانی به روی خود گشودید. در اینجا با روشی آشنا خواهید شد تا از طریق تجارب خود پنجره‌ای برای سفر به روحتان باز شود.

در تمامی این کتاب بیش از صد دستور العمل به صورت یکپارچه مطرح شده‌اند. این روش‌ها را پس از گذشت بیش از ده هزار جلسه نود دقیقه‌ای و صدها کلاس اقتباس و ابداع کرده‌ام. تکنیک‌های مراقبت شخصی بخصوص در طب انرژی حایز اهمیت هستند. یک شفابخش توانمند می‌تواند گهگاه با یک جلسه درمانی اثربخش باشد. با این وجود یک جلسه انرژی درمانی خوب تقریباً در تمامی موارد با فرآیندی شروع می‌شود و در صورتیکه الگوهای دیرپای شخص لازم است تغییر کنند، لازم است مدت زمانی از این فرآیند پشتیبانی کرد. بر خلاف ابزارهای اصلی طب قراردادی (جراحی، دارو و تشعشع)، تکنیک‌های طب انرژی ملایم‌تر، آلی‌تر و با مداخله کمتری صورت می‌گیرند و به جای اینکه بخشی از جلسه درمانی باشند، به بخشی از سبک زندگی شما تبدیل خواهند شد. دستور العمل‌هایی که در اینجا ارائه می‌شوند مخصوص استفاده کسانی طراحی شده است که هیچ توانایی خاصی برای درک انرژی ندارند. با اینحال، به کارگیری آنها روشی طبیعی برای استفاده از حساسیت‌های خود در مواجهه با انرژی است.

این کتاب جزء آن دسته از کتاب‌هایی است که در آنها شما دعوت می‌شوید از آنچه برایتان جذابیت دارد استفاده کنید. این کتاب خیلی مفصل است و به علت اینکه این کتاب راهنمایی از هشت سیستم انرژی اصلی ذکر شده است، نباید انتظار داشته باشید با همان یک بار خواندن به تمامی تمرینات آن مسلط شوید. ولی قصد و منظور من مشخص است. این کتاب به گونه‌ای طراحی شده است که به شما قدرت بخشد. سه فصل اول کتاب به خودی خود یک کلاس

مقدماتی در زمینه طب انرژی هستند. بعد از خواندن این کتاب، اگر احساس می‌کنید مطالب آن را کاملاً فرا گرفته‌اید، می‌توانید آن را کنار بگذارید. به طور خلاصه در فصل ۱ نحوه بهینه سازی انرژی‌ها برای دستیابی به سلامتی بهتر را فرا خواهید گرفت. در فصل ۲ ابزار ارزشمندی به نام تست انرژی برایتان برگزیده شده است. فصل ۳ نیز برای افرادی است که به فصول قبلی مسلط شده‌اند. در این فصل یک تمرین روزمره پنج دقیقه‌ای برای متوازن نگه داشتن و حفظ حیات انرژی‌هایتان معرفی می‌شود. البته شما می‌توانید از این فصل جهش کنید و در ادامه کتاب اطلاعات و مهارت‌های بیشتری را کسب نمایید.

همچنین می‌توانید تصادفاً یکی از صفحات این کتاب را باز کنید و دنبال کادرهای "چگونه..." بگردید. در این کادرها مجموعه‌ای از مشکلات متداول آمده است. در واقع در این قسمت‌ها پیرامون درمان بیماری‌ها صحبت نمی‌شود که افراد را به سوی من می‌کشاند. در واقع آنها برای حل بعضی از مشکلات زندگی خود که گهگاه رخ می‌دهند، مثل نحوه پیشگیری از سرماخوردگی و نحوه آرام کردن کودکان برای اینکه شب بخوابند، نزد من می‌آیند. در این کادرها به بعضی از صفحات کتاب اشاره شده است که در آنها تکنیک‌های مناسب برای حل مشکل مربوطه پیشنهاد و توصیف شده است. یکی از دلایل ارایه این قسمت‌ها آن است که تکنیک‌های ذکر شده بسیار عملی هستند. دلیل دیگر، ارایه روشی برای به کارگیری تکنیک‌های ذکر شده در این کتاب برای تقریباً همه مشکلات و شرایط است.

در سرتاسر کتاب به منابع آزمایشگاهی و تحقیقات بالینی که از بسیاری از ادعاها و پیشنهادات اصلی ما در این کتاب حمایت می‌کنند، اشاره شده است. وقتی دو دهه پیش به این زمینه روی آوردم، همه به من می‌گفتند که طب انرژی به خارج از قلمروی علم حرکت می‌کند. از آن زمان به بعد شاهد انفجاری از مطالعات و تحقیقات پیرامون انرژی‌های بدن بوده ایم. اگرچه طب انرژی هنوز بخش کوچکی از پزشکی است (حتی معمولاً تحقیقات خوب و قانع کننده‌ای در مجلات معتبر پزشکی تاکنون دیده نشده‌اند)، ولی به اندازه کافی به درجه بلوغ و کمال رسیده است. در سال ۱۹۹۲ بود که این شاخه وارد قلمروی پزشکی آمریکا شد. در این سال سازمان موسسات ملی سلامتی^۱ دفتر طب

^۱ National Institutes of Health

آلترناتیو^۱ را تاسیس نمود. در حالیکه بسیاری از متخصصان جوان‌تر در زمینه سلامتی می‌پذیرند که آینده طب انرژی به نظر درخشان می‌رسد، الگوهای فراوان و ناآشنا در این زمینه باعث می‌شوند نیل به این هدف دشوار باشد. حجم روز افزون تحقیقات ارایه شده در این کتاب، به منزله پلی برای افراد شکاک است تا حداقل نسبت به این روش درمانی تحریک شوند.

کتاب طب انرژی: انرژی‌های بدنتان را برای دستیابی به سلامتی، شادی و شادابی بهتر متوازن سازید روشی سیستماتیک و در عین حال باز برای شما فراهم می‌سازد تا آگاهانه با انرژی‌های خودتان یا انرژی‌های کسانی که نگران سلامتی آنها هستید، کار کنید و بدنی سالم‌تر، ذهنی قوی‌تر و روانی شادتر داشته باشید. تشخیص اینکه کدامیک از تکنیک‌ها برای یک کتاب خود آموز در زمینه سلامتی مناسب هستند و یا نیستند، مستلزم نوعی قضاوت و حسن تشخیص از سوی من بوده است. به طور کلی سعی نکردم تکنیک‌هایی توانمند را ارایه دهم که برای درمان مشکلات جدی سلامتی مفید باشند. تجارب من در آموزش این تکنیک‌ها به افراد غیر متخصص طی صدها کلاس به من نشان می‌دهد چگونه بفهمم آیا روش‌های ارایه شده روی طیف وسیعی از افراد تاثیر می‌گذارد یا خیر. سعی کردم تا آنجا که ممکن است جانب احتیاط را رعایت کنم. شما نیز به نوبه خود در هنگام انجام این برنامه نهایت احتیاط را به خرج دهید. اگر به درمان حرفه‌ای نیاز دارید، لطفاً با یک متخصص ماهر در زمینه سلامتی مشاوره کنید! تکنیک‌های ارایه شده در این کتاب تنها مکمل مراقبت‌های سلامتی شما است. اگرچه روی اهمیت مداخله متخصص در این زمینه تاکید می‌کنم (قسمت ضمیمه کتاب با عنوان "نحوه یافتن یک متخصص ماهر در زمینه طب انرژی" را مشاهده کنید)، ولی نمی‌خواهم پیام اصلی خودم را کمرنگ کنم و این اعتقاد عمیق خود را پنهان کنم که شما برای سلامتی و مراقبت از خود خیلی کارها را می‌توانید انجام دهید. در نهایت این شما هستید که مسئول سلامتی خود هستید. هر چقدر بیشتر بدانید و بیشتر برای خودتان کار کنید، سلامتی بهتری نصیبتان خواهد شد. در این کتاب ابزارهایی ارایه می‌شود که امیدوارم برایتان مفید واقع شوند.

^۱ Office of Alternative Medicine

بخش ۱

بیدار کردن شفا بخش درون که دو میلیون سال سن دارد

زیر ضمیر هوشیار تان، ضمیری دیگر وجود دارد که همان ضمیر تکامل یافته بشر است.

- آنتونی استیونس^۱
ضمیر دو میلیون ساله

^۱ Anthony Stevens

فصل ۱

هر چیزی که وجود دارد از انرژی تشکیل شده است.

$$E=MC^2$$

- آلبرت اینشتین

بدن‌تان طوری طراحی شده است که بتواند خودش را شفا بخشد. توانایی بدن در حفظ سلامتی خودش و غلبه بر بیماری در واقع یکی از شگفت‌انگیزترین شاهکارهای طبیعت است. ولی در جهانی قرار دارید که به طور سیستماتیک با این ظرفیت طبیعی تداخل می‌کند. اگر می‌خواهید واقعا موفق شوید، باید هوشیارانه در رقم زدن سلامتی خود نقش داشته باشید.

این کتاب به شما نحوه کار با انرژی‌های الکترومغناطیسی و انرژی‌های ظریف که به بدن‌تان حیات می‌بخشند را نشان خواهد داد. این انرژی‌ها پایه سلامتی شما و به منزله سوخت و اتمسفر آن هستند. شما در درون میدان‌های الکترومغناطیسی، گرانش و هسته‌ای زمین غوطه‌ور هستید. شما زیر پرتوهای حیات بخش خورشید رشد کرده‌اید. سیستم‌های انرژی شما مثل نصف النهارها (گذرگاه‌های انرژی بدن) و چاکراها (مراکز انرژی بدن) انرژی و نور الکترومغناطیسی از خود نشر می‌کنند. همانطور که خواهید دید، انرژی‌های ظریف تری نیز در درون و اطرافتان وجود خواهند داشت که نمی‌دانیم آنها را چگونه اندازه‌گیری کنیم. این انرژی‌ها کلید طب انرژی هستند.

فرهنگمان به گونه‌ای است که به ما کمک زیادی برای نگاه کردن از فاصله‌ای نزدیک‌تر به موضوع نمی‌کند. با این وجود، تقریبا همه چیز از انرژی تشکیل شده است. طبق فرمول مهم اینشتین، حتی ماده نوعی انرژی منجمد شده است. وقتی به منظره سوختن یک کنده درخت در شومینه نگاه می‌کنید، در واقع آنچه می‌بینید تبدیل انرژی منجمد و فشرده شده به انرژی تابان است. این انرژی تابان همان شعله می‌باشد. این شعله را می‌توان به صورت انرژی مکانیکی تبدیل کرد که قادر به راندن لوکوموتیو و به جریان انداختن ژنراتور است. ژنراتور نیز می‌تواند انرژی الکتریکی تولید کند. شاید همانطور که اینشتین اعتقاد داشت، تنها یک انرژی واحد به نام "میدان واحد" وجود داشته باشد. اما اگر اینطور باشد، ابعاد و اشکال بیشماری از آن وجود دارد.

فرهنگ‌های بسیاری از ماتریسی از انرژی‌های ظریف صحبت به به میان آورده‌اند که از بدن فیزیکی ما حمایت می‌کنند، به آن شکل می‌دهند و آن را به حرکت در می‌آورند. این انرژی در چین کی^۱ یا چی^۲، در سنت یوگای هند و تبت پرانا^۳، در سنت کابالیستی یهود یسود^۴، در ژاپن کی^۵، در مکتب صوفی باراکا^۶، توسط لاکوتاها^۷ واکان^۸، توسط ایروکیوها^۹ اورندا^{۱۰}، توسط کوتولوهای ایتوری^{۱۱} مگبی^{۱۲} و در سنت مسیحیت روح مقدس^{۱۳} نامیده می‌شود. واقعا این مسئله عقیده جدیدی نیست که انرژی‌های ظریفی همراه با انرژی‌های "فشرده تر" بدن مادی در حال کار هستند.

هوش بدن و انرژی‌های آن

پیش فرض اصلی این کتاب آن است که بدن و انرژی‌های آن هوشمند هستند و شما می‌توانید آنها را توسط گفتاری هوشمند برای تقویت سلامتی خود فراخوانی کنید. وقتی در یک محیط شفابخشی و در تماس با انرژی‌هایی که از درون بدن انسان جریان دارد کار می‌کنید، این مسئله کاملا آشکار می‌شود. اغلب وقتی با یک مراجعه کننده هستیم، احساس می‌کنیم انرژی‌ها من را هدایت می‌کنند به گونه‌ای که انگار یک موجود هوشمند شگفت انگیز اختیار جلسه را در دستانش گرفته است. بهترین کاری که می‌توانم انجام دهم توجه کردن و دنبال کردن نشانه‌ها است.

^۱ Qi

^۲ Chi

^۳ Prana

^۴ Yesod

^۵ Ki

^۶ Baraka

^۷ Lakota

^۸ Wakan

^۹ Iroquois

^{۱۰} Orenda

^{۱۱} Ituri

^{۱۲} Megbe

^{۱۳} Holy Spirit

زیست‌شناسی به نام لویس توماس^۱ در کتابش با عنوان زندگی‌های یک سلول^۲ شگفتی خود را از ظرفیت بهت‌برانگیز یک سلول تنها و قدرت آن در انتخاب‌های هوشمند بیان می‌کند. هر چقدر نزدیک‌تر به رقص انرژی و پروتوپلاسم نگاه کنید، هوشمندتر به نظر می‌رسند. در واقع این عقیده که یک اندام پیچیده مثل قلب نوعی هوشیاری را با خود حمل می‌کند، طرفدارانی دارد. کلیر سیلویا^۳ جزء افراد دریافت‌کننده قلب‌اهدایی بود. او در کتابش با عنوان تغییر قلب^۴ می‌نویسد، امکان این وجود دارد افرادی که عضو پیوندی دارند ناگهان مورد تهاجم افکار، خاطرات، رویاها، سلايق و امیال مربوط به عضو اهدایی قرار بگیرند. به هر میزان با انرژی‌های ظریف درون بدن شخص بیشتر کار کنید، واضح‌تر می‌بینید که در حال مواجهه و همکاری با یک نیروی هوشمند هستید.

دیدن انرژی‌های ظریف

من می‌توانم انرژی افراد دیگر را به ارتعاش در آورم. بعضی مواقع نوعی چنگال در حال ارتعاش را احساس می‌کنم. من انرژی‌های سایر افراد را مثل ریتم، ارتعاش، فرکانس، جریان و نوعی تکان و همچنین گرداب‌های رنگارنگ و الگوهای هندسی می‌بینم. در سال‌های پیش به این نتیجه رسیدم که رنگ‌ها، اشکال، حرکات و بافت‌هایی که می‌بینم هر کدام معانی خاصی دارند. زمانی که در زمینه انرژی درمانی درجه چهار را بدست آوردم، شایعات زیادی در مورد معلم یعنی میس پروکتور می‌شنیدم. بعضی از معلمان و مربیان هوش او را دست‌کم می‌گرفتند و او را انسانی عجیب و غریب و مسخره‌قلمداد می‌کردند. آنها تعجب می‌کردند که حتی او وارد دانشگاه شده باشد. من شوکه و کاملاً حیران شده بودم. آیا آنها تا این حد کور بودند و توانایی‌های او را نمی‌دیدند؟ جالب توجه‌ترین ویژگی خانم میس پروکتور نوعی انرژی زرد رنگ مایل به کرم و زیبا و همچنین کمرنگ بود که از بدن او تشعشع می‌شد و این انرژی اصواتی را به من می‌رساند. من به طور شهودی می‌دانستم که این

^۱ Lewis Thomas

^۲ The Lives of a Cell

^۳ Claire Sylvia

^۴ A Change of Heart

مسئله نشان دهنده هوش بالا و همچنین مهربانی او است. او ظاهر معصومی داشت، ولی کاملاً مشخص بود که انسانی پیشرفته و درستکار است. بعدها متوجه شدم اگر او بیشتر خودش را می‌گرفت و کمتر رفتار خودمانی از خود نشان می‌داد و خودش را ابراز می‌کرد، همکارانش بیشتر به او احترام می‌گذاشتند.

تا امروز من افراد را بر اساس انرژی‌های ظریفی که از آنها نشر می‌شود و من آن را احساس می‌کنم و می‌بینم ارزیابی می‌کردم. ملاک من گفتار، ظاهر فیزیکی، مقام یا شخصیت نیست. این ویژگی تاثیر بسیار زیادی در کارم داشته است. در طول سال‌ها یاد گرفتم نه تنها آنچه از انرژی‌های اشخاص می‌بینم و احساس می‌کنم معنایی دارد، بلکه نحوه استفاده از دستانم برای کار کردن روی این انرژی‌ها را در جهت بهبود سلامتی، سرزندگی و شفافیت ذهن شخص فرا گرفته‌ام. ماده از انرژی پیروی می‌کند. این مسئله قانون بنیادین طب انرژی است. زمانی که انرژی‌های شما در حال ارتعاش هستند، بدنتان نیز چنین وضعیتی دارد.

انرژی‌های ظریف در شفابخشی

شخصی به نام لی^۱ را از پله‌های دفترم بالا آوردند تا روی او کار کنم. مردی که او را آورده بود، گفت او قبلاً در درمانگاه اسکریپس^۲ درمانگاه مایو و نزد پزشکان زیادی بوده است. پزشکان تشخیص داده بودند که لی به بیماری برنشیت دچار است، ولی هیچکدام نتوانسته بودند بفهمند چرا بدن او در برابر درمان‌های از پیش تعیین شده پاسخ نمی‌دهد و به نظر می‌رسید لی در حال مردن است. نزدیک‌ترین دوست او درست قبل از آغاز بیماری وی مرده بود. لی را پیش یک روانکاو برده بودند. روانکاو گفته بود اگر لی غمگین باشد وضعیتش بدتر خواهد شد و این مسئله هیچ فایده‌ای برایش نخواهد داشت. او بسیار لاغر و نحیف شده بود و بدن من را چنگ می‌زد.

وقتی لی سعی کرد حرف بزند فقط می‌توانستیم صدای خس خس او را بشنویم. به علت اینکه قبلاً بهترین آزمایشات روی او انجام شده بود، من دیگر همان

^۱ Leah

^۲ Scripps Clinic

سیستم‌های از پیش تعیین شده و مشخص را امتحان نکردم تا ریه‌های او را بررسی کنم. به جای این سعی کردم وارد عمیق‌ترین سیستم انرژی او شوم که آن را شبکه بندی اصلی می‌نامم. به نظرم رسید که دو تا از گذرگاه‌های انرژی موجود در شبکه بندی اصلی او بسیار شدید مختل شده‌اند و این مسئله باعث می‌شد نیروی حیات لی به سختی از این گذرگاه‌ها عبور کند. من نقاط انتهایی این الگوهای انرژی (یکی نزدیک کفل و دیگری روی پیشانی او) را لمس کردم. این لمس را با بدن خود صورت دادم و از آن به عنوان یک نوع کابل رابط برای اتصال مدار و بازسازی شبکه استفاده کردم. وقتی که این انرژی به سمت من جریان یافت، در ابتدا ظاهر ناهمواری داشت. بعد از آن نمی‌توانستم نفس بکشم. لی به من نگاه می‌کرد و خودش نمی‌دانست من به عنوان یک متخصص انرژی درمانی چه کاری دارم انجام می‌دهم و چرا به من فشار وارد می‌شود. این کار را ادامه دادم. حدود سی دقیقه بود که نفس نفس می‌زدم. در این لحظه، سرانجام احساس کردم انرژی هایش از بدن من قلاب گرفته‌اند و به آن متصل شده‌اند. در این لحظه لی شروع به نفس نفس زدن کرد و نفس او به حالت عادی برگشت و ماه‌ها نیز مشکلی نداشت. تنفس من نیز مانند قبل شد. سپس روی دومین گذرگاه انرژی او که مسدود شده بود، شروع به کار کردم. بعد از اینکه نقاط مربوط به این گذرگاه را گرفتم، خیلی سریع نوعی غم بر من چیره شد. این غم مثل تمامی غم‌هایی که قبلاً داشتم، عمیق بود. من را مضطرب کرد. زیر گریه زدم و نمی‌توانستم گریه خود را متوقف کنم و برایم مهم نبود لی در مورد من چه فکر می‌کند. بعداً به من گفت که اگر اکنون نمی‌توانستم بهتر نفس بکشم، از تخت پایین می‌آمدم و بلافاصله دفتر کارتان را به خاطر عدم مهارت ترک می‌کردم. بعد از گذشت زمانی طولانی (در لحظه‌ای که احساس کردم انرژی‌ها متصل شده‌اند) او با غمی غیر قابل کنترل و شدید شروع به هق هق کردن نمود. بلافاصله جواب یک معما برای او حل شد. لی و بهترین دوستش همراه با هم در جهان سفر کرده بودند. وقتی که دوستش دچار سرطان شد، لی تصمیم گرفت که این آخرین سفر را نیز با هم باشند. در واقع لی می‌خواست در آخرین سال از عمر دوستش از او مراقبت کند. وقتی دوستش مرد، غم لی نسبت به از دست دادن دوستش آنقدر زیاد نبود. در این سال آخر آنها همراه با هم غمگین می‌شدند. وقتی که روانکاو به او گفته بود مشکلات فیزیکی او به خاطر غم و اندوه برطرف نشده است، از دستش ناراحت شده بود.

در واقع او این مسئله را قبول نداشت و فکر می‌کرد هیچ کس دیگری در این غم شریک آنها نبوده است و همین مسئله ناامیدی و دلسردی زیادی برای او ایجاد کرده بود. در واقع او در سطحی پایین‌تر از آگاهی هوشیارانه، زندگی اش را باخته بود. حس خلاء و جدایی در ریه‌های او مدفون شده بود و خودش را به صورت برنشیت ابراز کرده بود. به علت اینکه می‌خواستم این سیستم انرژی (شبکه بندی اصلی) و همچنین سیستم ایمنی او را تقویت کنم و به حالت اول برگردانم، تنها امید داشتم بهترین کار ممکن را انجام دهم، چون او با یک بیماری بزرگ دست و پنجه نرم می‌کرد. تا آن زمان او را باید کسی با خود حمل می‌کرد، ولی این بار با پای خودش دفتر کارم را ترک کرد.

چندین روز بعد به دفترم آمدم تا یک ریسمان بزرگ مربوط به قبایل گواتمالایی را پیدا کنم که روی در آویزان کرده بودم. لی قبلا به من گفته بود حالش بهتر و بهتر شده است. همچنین احساس می‌کرد روحش سبک شده و آینده‌ای نو را در ذهنش تجسم می‌کند. او می‌خواست به مطالعه در زمینه حرکت شناختی انرژی بپردازد و سپس به گواتمالا برود. گواتمالا کشوری بود که او به همراه دوستش رویای زندگی در آن را داشتند. او متوجه شده بود که مشکل سلامتی او در واقع نعمتی برایش بوده است و چشم اندازهایی جدید را به رویش گشوده است. بعد از اینکه او در این زمینه نزد من آموزش دید به گواتمالا نقل مکان کرد و کار شفابخشی را شروع نمود. چندین سال هنگام کریسمس او کارت هایی برایم ارسال می‌کرد و داستان هایی از درمان موفقیت آمیز مردم را برایم ارسال می‌نمود.

چگونه آتش بیماری را در نطفه خفه کنیم؟

وقتی که احساس بیماری می‌کنید، اغلب می‌توانید با بهره‌گیری از چند تکنیک انرژی مناسب جهت بیماری را در همان آغاز معکوس کنید. هر کدام از روش‌های زیر یا همه آنها می‌توانند در این راستا به شما کمک کنند. سه روش اول را می‌توان به تنهایی و بدون نیاز به شخص دیگر انجام داد (زمان: ۵ تا ۲۰ دقیقه).

۱. تمرین جداسازی آسمان از زمین (صفحه ۲۴۹)

۲. روش قلاب کردن^۱ (صفحه ۱۱۹) و سه ضربه (صفحه ۶۳)
۳. ماساژ نقاط عصب لنفاوی خود برای سم زدایی بدن (صفحه ۱۱۸)
۴. فشار دادن ستون فقرات شما توسط یکی از دوستانتان (صفحه ۷۹)
۵. تمیز کردن چاکراهای خود توسط یکی از دوستان (صفحه ۱۶۷)

کار کردن بر روی انرژی در واقع کار کردن بر روی روح است

موسسات پزشکی که بیماری برنشیت لی را درمان می‌کردند به این مسئله توجهی نداشتند که چگونه علائم بیماری او را به طور صحیح از ارزیابی کنند. در واقع این علائم مانعی بر سر راه روح لی برای کمک به خود بودند. بیماری و شفابخشی ایستگاه‌هایی هستند که در سر راه سفر روح قرار دارند. با اینحال روح مفهوم ساده‌ای نیست و روش‌های قراردادی پزشکی به ندرت سعی کرده‌اند این نوع مسائل را در کار خود دخیل کرده و آنها را درک نمایند.

در دوره رنوسانس خدانشناسان و متخصصان الهیات برای درک روح پهناوری عالم درون را به پهناوری آسمان شب تشبیه می‌کردند. این تمرین باعث اشراق و شفافیت درون می‌شود. روح منبع بیشتر انرژی‌های ظریف شما است. با این وجود انرژی‌های ظریف به تمامی چیزهای مربوط به شما از سلول‌ها گرفته تا ضمیرتان شکل می‌بخشند. اگر آنطور که تعریف شده است روان همه جا را اشغال کرده باشد و به همه جا بتواند نفوذ کند، انرژی هوشمند آفرینش یعنی روح تجلی آن در سطح شخصی است. روح و روان ژرفای نامحدودی دارند و نمی‌توان عمق آنها را سنجید. همین مسئله اسرار حیات و وجودمان است. به هر حال می‌توانیم این دو مفهوم را به طور مستقیم تجربه کنیم. حال این کار را از طریق انرژی عشق، تفکر یا شفابخشی انجام دهیم یا از طریق تجارب عرفانی. ویلیام کولینگ یکی از اشخاصی است که در زمینه انرژی‌های ظریف تحقیق کرده است. او انرژی را پل ارتباطی بین روان و ماده می‌داند:

انجمن بر اساس دانش فیزیک خود چیزی را بیان کرد که عقلا طی هزاران سال پیرامون آن فکر کرده‌اند: همه چیزها در جهان مادی ما اعم از جانداران و غیر جانداران از انرژی ساخته شده‌اند و همه چیز از خود انرژی تشعشع می‌کند ... او نتیجه گرفت طبیعت دینامیک جهان که پیوسته پیچیدگی‌های آن در حال

^۱ Hook up

باز شدن است تنها در یک صورت درک می‌شود که موجود هوشمند، راهنما و برتری از بعدی دیگر این کار را انجام داده باشد.

به نظر من روح جرقه و شعله‌ای از روان است که به شکل حیات وارد بدن و به شکل هوشیاری وارد مغز می‌شود. وقتی که روح بدن را ترک می‌کند، مغز تاریک شده و بدن می‌میرد. کار کردن بر روی انرژی‌های شخص در واقع لمس روح و بدن او می‌باشد. جالب اینجا است که به هر میزان عمیق‌تر به حیات روح خودتان بروید، بهتر ریشه‌های هستی خود را در جهان آفرینش خواهید دید و یکپارچگی خود با یک روان هوشمند و با شعور را درک خواهید کرد و بدتتان نیز وضعیت بهتری پیدا می‌کند.

زمانی که همه انرژی‌های شما به حالت هارمونی می‌آیند بدتتان شکوفا می‌شود. وقتی بدتتان شکوفا شد، روحتان خاکی دارد که می‌تواند در جهان شکوفا شود. در واقع دلایل اصلی طب انرژی همین موضوعات هستند. در واقع در اینجا می‌خواهیم خاک را برای شکوفا شدن مهیا سازیم.

چگونه با اتصال به منبع معنویات بر ناامیدی غلبه کنیم؟

هر موقع احساس ناامیدی و تنهایی می‌کنید، هر موقع سر دو راهی گیر کرده‌اید، دچار درد فیزیکی شده‌اید، بیماری لا علاجی دارید، یا به هر حال نمی‌توانید پاسخ پرسش‌های خود را بیابید و راه فرار را پیدا کنید، مطالب زیر را بخوانید تا به تعالی برسید. این تمرینات باعث می‌شوند با بعد مقدس حیات خود در تماس باشید و بدانید تنها نیستید و این دانش در شما تزریق گردد. این تمرینات باعث می‌شوند به درکی بالاتر برسید که آنچه می‌بینید گوشه‌ای از ناچیز از تصویری بزرگ‌تر است و برایتان آرامش به همراه دارد.

اگر برایتان مقدور است این تمرینات را در دامن طبیعت و ترجیحا زیر ستارگان و یا هر محل دیگری که احساس تقدس نسبت به آن دارید انجام دهید. این کار برای من شبیه یک عبادت است. با این کار با قلمروی معنوی تماس برقرار می‌کنم. نام این تمرین را هجوم آسمان^۱ را می‌نامم (این تمرین را دو دقیقه یا بیشتر انجام دهید).

^۱ Heaven rushing

طب انرژی

۱. راست بایستید. لحظه‌ای خودتان را به زمین متصل کنید. برای این منظور، انگشتان دستانتان را روی ران‌های خود بگسترانید، عمیق نفس بکشید، قرار گرفتن پاهایتان روی زمین را احساس کنید و از اتصال خود با زمین آگاه باشید. احساس کنید انگار انرژی از انگشتانتان بیرون می‌ریزد و از ران‌هایتان به سمت پایین حرکت کرده و در نهایت وارد زمین می‌شود. در واقع خودتان را برای اتصال با یک موجود مقدس آماده می‌کنید.
۲. نفس عمیقی بکشید، بازوهایتان را باز کنید و آنها را مثل زمان عبادت جلوی قفسه سینه خود بیاورید.
۳. با نفس عمیق دیگری بازوهایتان را از هم باز کنید و آنها را بالا بیاورید. به آسمان‌ها نگاه کنید (شکل ۱ را مشاهده نمایید). به سمت آسمان بروید تا آسمان به سوی شما بازگردد. نفستان را بیرون دهید. بدانید در این جهان تنها نیستید و شایستگی آن را دارید که از آسمان به شما رحمت نازل شود. ممکن است در دستانتان نوعی احساس سوزش، مور مور و گرما داشته باشید. در واقع انرژی‌های شفابخش را از کیهان به سوی خود دعوت کرده‌اید.
۴. این انرژی را مثل ملاقه به درون بازوان خود بریزید و دستانتان را به وسط قفسه سینه خود بیاورید. نوعی گرداب انرژی بوجود می‌آید که هجوم آسمان به درون نام دارد. "آسمان" به درون قلبتان هجوم می‌آورد و شما را شفا می‌بخشد و باعث می‌شود طبیعت واقعی و جایگاه اصلی خود در سطوح بالاتر آفرینش را بشناسید. حتی زمانی که هیچ راهنمایی یا الهامی را دریافت نمی‌کنید، بدانید در زمان مناسب آن را دریافت خواهید کرد.
۵. اگر بخش خاصی از بدنتان است که باید درمان شود، دستان شارژ شده خود توسط این انرژی را روی آن قسمت قرار دهید تا انرژی‌های جذب شده وارد آن شوند.

متعادل و غیر متعادل بودن

انرژی‌های خورشید و زمین به درون تک تک سلول‌هایتان نفوذ می‌کنند و به کالبد انرژی شما شکل می‌دهند. کالبد انرژی شما به نوبه خود تبدیل به جهانی متمایز می‌شود که قوانین مخصوص به خودش را دارا است. در واقع نیرویی در بدنتان و نیرویی در محیط پیرامون بدنتان وجود خواهد داشت. بدن به طور پیوسته با انرژی‌های اطراف خود فعل و انفعال می‌کند و انرژی‌های درون خودش به حرکت در می‌آیند و به این ترتیب شما گرم، سرد، فعال و یا آرام می‌شوید و به این ترتیب چرخه‌ای برای احیا و جوان سازی شما بوجود می‌آید. در این کیمیاگری شکوهمند، انرژی‌ها شکل می‌گیرند، ذخیره، مصرف، تبدیل، هماهنگ و متعادل می‌شوند.

همانند مفهوم هم‌ایستایی^۱ در زیست‌شناسی، تعادل نیز در طب انرژی نقش محوری دارد. همه سیستم‌ها به سمت تعادل حرکت می‌کنند. تعادل به معنای ثبات درونی و هماهنگی با سایر انرژی‌ها است. هر نوع فعالیت یا فعل و انفعال با محیط این تعادل را بر هم می‌زند. همواره در حال حرکت به سمت تعادل هستید و همیشه در فرآیند رشد و زندگی حالت تعادل فعلی بر هم می‌خورد. وقتی یکی از سیستم‌های انرژی بدنتان به شدت از حالت توازن خارج می‌شود یا وقتی چند سیستم از بدنتان با یکدیگر هماهنگ نیستند، بدنتان خوب کار نمی‌کند. انرژی بدنتان همیشه انرژی‌های موجود در خود را برای رسیدن به تعادل تنظیم می‌کند. موضوعات مختلفی در ارتباط با زندگی مدرن وجود دارند که باعث می‌شوند شاید نسبت به هر زمان دیگر در تاریخ، بدنتان سخت‌تر انرژی‌های خود را متوازن سازد تا بهتر خود را تغذیه و یا از خود نگهداری کند. مسائلی از قبیل استرس‌های فیزیولوژیکی شدید زیاد و هوای آلوده، پردازش غذاها توسط ماشین و انرژی الکترومغناطیسی مصنوعی جزء این عوامل هستند. در این کتاب نشان می‌دهیم چگونه انرژی‌هایی از بدنتان که باید متعادل شوند را دقیقاً شناسایی کنید. همچنین شرح خواهیم داد چگونه انرژی‌های راکد را از بین ببریم، انرژی‌های ضعیف را تقویت کنیم و انرژی‌های بسیار شدید را کاهش دهیم و آنها را فرو نشانیم.

^۱ Homeostasis



Figure 1. ☼
HEAVEN
RUSHING IN

شکل ۱. تمرین هجوم آسمان

بیدار کردن شفابخش درون خود که دو میلیون سال سن دارد در تمامی نقاط جهان کلاس هایی در زمینه شفابخشی برگزار کرده ام و به همین خاطر کاملاً اعتقاد دارم که همه می توانند روی انرژی های خود تاثیر گذاشته و سلامتی خود را بهبود بخشند. شما هم می توانید! نیاکان شما به طور غریزی

می‌دانستند چگونه خودشان را درمان کنند و این غریزه هنوز در اعماق وجود فرزندان آنها یعنی شما قرار دارد.

روانشناسان تکاملی نشان داده‌اند که روش‌های بقا در طول زنجیره DNA منتقل می‌گردد. انرژی‌های شفابخشی در درون بافت‌های جان دارند و استعداد‌های شفابخشی در روان شما کدگذاری شده است. کارل یانگ^۱ از یک عنصر قدیمی در روان انسان صحبت به میان می‌آورد و آن را "شفابخش دو میلیون ساله" می‌نامد که درون هر کدام از ما زندگی می‌کند. اجدادمان در دو میلیون سال پیش، مغزهایی داشتند که تنها کمی بزرگ‌تر از مغز گوریل بود. آنها با همین مغز بسیاری از فعالیت‌های فرهنگی را انجام می‌دادند. آنها نه تنها به "شکار، ساخت سر پناه، ساخت ابزار، درمان پوست و زندگی در چادرهای ساده" می‌پرداختند، بلکه همدیگر را درمان نیز می‌کردند. در بیشتر تاریخ زندگی بشر، شفابخشی طبیعی تنها سرگرمی مردم بوده است.

اجدادمان برای بقای خود و قبیله خود باید کاملاً به خودشان تکیه می‌کردند. آنها نمی‌توانستند به درمانگاه نزدیک خانه خود بروند و از آن آنتی بیوتیک بگیرند یا در آنجا کلیه پیوند بزنند. هر چه بود توانایی خودشان بود. همین مسئله آنها را مجبور می‌کرد خیلی بیشتر از ما با انرژی‌های ظریف^۲ هم نوا شوند. آنها انرژی موجود در غذا، حیوان وحشی یا افراد کنار خود را حس می‌کردند و می‌دانستند چگونه این انرژی‌ها را برای افزایش قدرت و کارآیی خود منظم کنند. اگر آنها به طور شهودی درک نمی‌کردند برای بقا در شرایط ناگوار، وحشی و بد آن زمان به چه چیزی نیاز دارند، مسلماً نمی‌توانستند زنده بمانند و نسلشان منقرض می‌شد. همین مسئله باعث شد بدن انسان پیچیده‌ترین ساختمان فیزیکی باشد که هنوز به تکامل خود ادامه می‌دهد. نیاکانمان می‌دانستند چگونه روی انرژی‌های خود کار کنند و خودشان را شفا دهند. آنها با سختی و ملالت زیاد روش‌های بقا را آموختند. این موضوعات در امیال، هوس‌ها و منطق شما طنین انداز شده است و به همین خاطر باید به توانایی‌های نفهته در خود اطمینان کنید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که در بزنبید تا شفابخش دو میلیون ساله درون خود را بیدار سازید.

^۱ Carl Jung

^۲ Subtle energies

چگونه خود را از سردرد نجات دهید

هزاران سال است که در طب مشرق زمین از نقاط سنتی سردرد استفاده می‌شود و این کار مؤثر بوده است (زمان- در حدود یک دقیقه):

۱. نقاط سردرد سنتی که در دندان‌های محل تماس گردن با سر قرار قرار گرفته‌اند را ماساژ دهید. به سمت بالا یعنی به طرف برآمدگی جمجمه حرکت کنید و تمامی قسمت‌های پشت این برآمدگی را ماساژ دهید. عمل ماساژ باید محکم و به صورت دوار صورت بگیرد.
۲. انگشتان را در انتهای گردن، نزدیکی ستون فقرات قرار دهید. توسط یک ماساژ دوار، پشت گردنتان را به سمت داخل فشار دهید.
۳. در حالیکه همچنان فشار می‌دهید، انگشتان را به سمت کناره‌های گردنتان بیرون بکشید.
۴. به اندازه یک دندان بالاتر بروید و این کار را تکرار کنید. این کار را آنقدر انجام دهید تا به بالای گردن خود برسید.

آیا زبان انرژی‌های بدن، زبانی است که می‌توانید آن را یاد بگیرید؟

توانایی‌های شفابخشی ما در استخوان‌های اجدادی، دستان شفابخش، قلب‌های عاطفی و مغزهای شهودی ما هنوز هم وجود دارند. اعتقاد دارم ما مثل نوزادان انرژی‌های اطراف مردم را می‌بینیم و احساس می‌کنیم و به طور ناآگاهانه اطلاعاتی در ارتباط با سلامتی، وضعیت روانی، شخصیت و روح آنها بدست می‌آوریم. ولی فرهنگ ما در این ارتباط صحبت نمی‌کند و نمی‌گوید چگونه این ادراکات را می‌توان تقویت کرد. با گذشت زمان انسان‌ها از هم جدا شدند و این توانایی‌ها و استعدادها نیز در اثر عدم استفاده ضعیف شدند و امروز تنها به شکل خفیف خود مثل همدلی که یک پاسخ ذاتی است، وجود دارند. اگر پرستار بچه این انرژی را از خود به درون نوزاد منعکس نکند، حتی همین اندازه توانایی نیز از بین خواهد رفت.

با این وجود باز هم افرادی را دیدم که می‌توانستند شکل‌گیری و احیای دوباره انرژی‌های ظریف را مشاهده و احساس کنند. در آینده گهگاه حتی بعضی افراد ضریبان ناشی از حرکت انرژی‌های ظریف از درون بدن را خواهند شنید و احساس خواهند کرد. حیوانات به طور طبیعی با این انرژی‌ها هم نوا شده‌اند.

انسان‌ها نیز می‌توانند از این توانایی سود ببرند. یک بار نمایشی در شهر جاوا^۱ دیدم که توسط افراد نابینا اجرا می‌شد. آنها یاد گرفته بودند چگونه خودشان را بسیار دقیق با انرژی‌های اجسام غیر متحرک هماهنگ کنند. آنها با این کار می‌توانستند از درون مسیرهای پر پیچ و خم ساخته شده از چوب خیزران حرکت کنند، بدون اینکه خطایی مرتکب شوند. حتی دقت آنها در انجام این کار به اندازه دقت عقربه‌های ردیاب‌های صوتی بود.

همانطور که بعضی افراد به طور طبیعی استعداد بیشتری در زمینه فیزیک و ورزش دارند، بعضی دیگر نیز در زمینه شفابخشی استعداد بیشتری از خود نشان می‌دهند. تاکنون با هیچ شخصی کار نکرده‌ام که هیچ توانایی شفابخشی نداشته باشد. بسیاری اوقات در کلاس هایم افرادی را دیده‌ام که برای اولین بار میدان‌های انرژی را می‌بینند یا شفابخشی موفقی را صورت می‌دهند. در واقع آنها یک روش درمانی صحیح را ابداع می‌کنند که به طور غریزی در درون خودشان است و آن را از کسی نیاموخته‌اند.

یک بار وقتی که کلاسی را در سن دیگو^۲ برگزار می‌کردم، درمان شگفت‌انگیزی را مشاهده کردم. هنوز نیم ساعت از کلاس نگذشته بود که مردی که در انتهای کلاس بود دچار حمله قلبی شد و روی زمین افتاد. آنقدر دور او جمع شده بودند که نمی‌توانستم خودم را به بالای سرش برسانم. پزشکی که در نزدیکی او بود، خودش را به او رساند. او به دیگران گفت که باید داروی CPR تهیه کنید تا فعالیت قلب مرد دوباره به حالت عادی برگردد. مسلماً آن پزشک مسئول سلامتی شخص بود، ولی نتوانستند ضربان قلب او را به حالت اول برگرداند و قبل از اینکه داروهای CPR برسد، شنیدم که گفت "تمام کرد." داشتم سکته می‌کردم. با نگرانی صحنه را تماشا می‌کردم و منتظر بودم بینم چه اتفاقی خواهد افتاد. در این لحظه پسری که حدوداً شانزده ساله بود را دیدم که مثل آدم‌های برق گرفته ناگهان خودش را به مرد رساند. او انگشت کوچک هر دو دست مرد را گرفت و آنها را بین دندان‌های خود قرار داد و نوک آنها را جوید. مرد از زمین به هوا پرید و قلبش دوباره شروع به ضربان کرد! در واقع این نقاط که پسر خودش هم نمی‌دانست، دقیقاً نقاط انتهایی نصف النهار قلب

^۱ Java

^۲ San Diego

هستند. پسر گفت نمی‌دانم چه چیزی من را به انجام این کار وا داشت و به من الهام بخشید.

یکی از اولین کلاس‌هایی که برگزار کرده‌ام، در خانه سالمندان بوده است. پیرمردی که کاملاً مشخص بود هشتاد سال را رد کرده است، به خاطر سکتته چند ماه قبل از سمت راست فلج شده بود. خیلی افسرده بود. از وضعیت زندگی خود و از اینکه بعد از سکتته زنده مانده است ناراحت بود و آرزو می‌کرد مرده بود. از آنجا که در سمت راست بدن خود هیچ چیز را احساس نمی‌کرد و کنترلی روی آن نداشت، امکان انجام تمرینات فیزیکی برای بهبود جریان انرژی‌های او وجود نداشت. دنبال روشی برای کمک کردن به وی بودم. از او خواستم روبروی یک آینه بایستد و خود را در حال انجام تمریناتی تجسم کند که در اثر آنها انرژی از هر نیمکره مغز به سمت مخالف بدن منتقل می‌شود. او را تشویق کردم انرژی را به صورت نور، رنگ و نیروی درخشانی "بیند" که به سمت راست او می‌تابد. او مدتی این تمرین را هر روز انجام داد. کم کم حس به سمت قلع شده بدنش بر می‌گشت. به او گفته بودند که دیگر در این قسمت از بدنش هیچ حس و حرکتی نخواهد داشت. دوازده هفته بعد وقتی که کلاس به پایان رسید، او به اندازه کافی می‌توانست بازو و ساق پای راست خود را حرکت دهد. دیگر نیازی نبود انجام تمرین را تجسم کند، چون می‌توانست واقعا تمرین کند. از اینکه ذهنش دوباره بدنش را فعال ساخته بود، خیلی ذوق زده شده بود و کاملاً نگرش تازه‌ای نسبت به خود پیدا کرد. بدن و ذهن او با هم تعارضی نداشتند، بلکه ذهنش باعث قوی‌تر شدن بدنش شد. او تنها با تجسم کردن تمرینات، توانست فراتر از آنچه امید داشت اوضاع فیزیکی خود را بهبود بخشد. تا زمانی که نحوه تاثیر ذهن بر روی انرژی‌های ظریف را درک نکرده باشید، خیلی از این گفته من سر در نخواهید آورد.

اندازه‌گیری انرژی‌های ظریف

در سال‌های اخیر دانشمندان مفهوم انرژی ظریف را برای توصیف نیروهای هوشمندی درون محیط و بدن مطرح کرده‌اند که قبلاً ناشناخته ولی کاملاً تاثیر آنها آشکار بوده است. "شست سبز (استعداد و قدرت فوق العاده در پروراندن گیاهان)" نیرویی است که به رشد گیاهان کمک می‌کند. دعا نیرویی است که

باعث می‌شود شخصی که مورد دعا قرار می‌گیرد زودتر شفا بگیرد. سرانجام دستان شخص شفابخش نیرویی از خود منتشر می‌کند که بیماری شخص را تسکین می‌بخشد. تمامی این نیروها از "انرژی ظریف" تشکیل شده‌اند. اعتقاد دارم انرژی‌های ظریف خارج از محدوده طیف الکترومغناطیسی قرار دارند و در دامنه‌ای فعالیت می‌کنند که تا همین اواخر حتی پیشرفت‌ترین ابزارهای علمی از آشکارسازی آنها عاجز مانده بودند. به هر حال اکنون وسایلی وجود دارند که حداقل به انرژی‌های الکترومغناطیسی مشابه با انرژی‌های ظریف حساس هستند. مثلا الکترودهایی را به دست‌ها و پاها متصل می‌کنند و با این روش می‌توان ارزیابی کاملی انرژی در حال جریان از درون هر کدام از نصف النهارها و اندام‌های داخلی مطابق با آنها (اندام‌هایی که نصف النهارها انرژی ظریف را به آنها می‌رسانند) بدست آورد. تغییرات صورت گرفته بر اساس جریان یونها و یا نور منتشر شده از چاکراها و نصف النهارها اندازه‌گیری می‌شوند. اگرچه این تغییرات بر اساس انرژی‌های الکترومغناطیسی هستند، ولی مطابق با تغییرات صورت گرفته در انرژی شخص بعد از مدیتیشن، طب سوزنی، کی گانگ^۱ و سایر روش‌های انرژی درمانی می‌باشند. این نوع وسایل حتی قادر به پیش بینی بیماری‌ها هستند. مثلا متخصصان بر اساس تغییرات ناگهانی در فعالیت نصف النهارها توانستند تغییر شرایط فیزیکی در چند ساعت، چند روز و بعضی اوقات حتی چند هفته بعد را پیش بینی کنند.

فکر نیز از خود انرژی ظریف نشر می‌نماید. ویلیام تیلر^۲ و همکارانش در دانشگاه اسنفورد نوعی ژنراتور تخلیه گاز ساختند که می‌توانست فعالیت الکترون‌ها را ثبت کند. آنها به این نتیجه رسیدند که افراد با صرفا تمرکز می‌توانند فعالیت الکترون‌های موجود در این ژنراتور را افزایش دهند. مطالعاتی نیز به طور مستقل در دانشکده مهندسی دانشگاه پرینستون^۳ صورت گرفتند که نشان می‌دهند افکار روی انرژی‌های ظریف تاثیر می‌گذارند. ابزارهایی وجود دارند که می‌توانند اعداد تصادفی تولید کنند. نه تنها بعضی افراد می‌توانند با استفاده از ذهنشان روی این ابزارها تاثیر بگذارند، بلکه اعداد تصادفی تولید شده در حضور گروه‌های سازمان یافته‌ای از افراد تا اندازه‌ای دارای نظم می‌شوند و به عبارتی این گروه‌ها روی خروجی دستگاه تاثیر می‌گذارند. ده گروه از افراد

^۱ Qi gong

^۲ William Tiller

^۳ Princeton

مثل شرکت کنندگان جلسات تجاری و کنفرانس علمی و دینی مورد بررسی قرار گرفتند. در زمان هایی که افراد این گروه‌ها روی موضوعی تمرکز می‌کردند و یا همبستگی زیادی با هم داشتند و یا در زمان هایی که افراد موضوع هیجان انگیزی را همراه با هم تجربه می‌کردند، این اثر پر رنگ‌تر بود. در مطالعات صورت گرفته دیگر نیز نتایج مشابهی بدست آمدند.

یکی از شگفت‌انگیزترین کاربردهای انرژی‌های ظریف در زمینه شفابخشی، تشخیص دقیق بیماری‌ها از راه دور است که بعضی افراد قادر به انجام آن هستند. وقتی من به انرژی‌های شخصی نگاه می‌کنم، اغلب می‌توانم تشخیص دهم آیا شخص به بیماری بخصوصی مبتلا است یا خیر. بعضی از متخصصان حتی نیازی ندارند در محل بیمار حاضر باشند. یکی از جراحان مغز و اعصاب با نام س. نرمن شیلی^۱ مطالعه‌ای در این زمینه صورت داد. او نام و تاریخ تولید یک بیمار را به کارولین میس روشن بین^۲ داد که هیچ تماسی با بیمار نداشت. او به صورت فیزیکی "وارد" بدن بیمار شد و سلامتی نسبی هر کدام از اندام‌های وی را به دقت بررسی نمود. دکتر شیلی ۵۰ بیمار را انتخاب کرد. میس توانست در ۹۳ درصد موارد، بیماری‌های تشخیص داده شده توسط دکتر شیلی را به درستی شناسایی نماید. میس در هنگام تشخیص بیماری عبارات خاصی را بیان می‌کرد و مثلاً می‌گفت، "غده بد خیمی در بیضه چپ است و در حال گسترش به سمت کلیه چپ می‌باشد"، "تیخال آمیزشی" و یا "شیزوفرنی". شواهد روز افزونی مبنی بر این مسئله وجود دارند که بعضی از انرژی‌های ظریف مثل میدان‌های کوانتومی اثرات "غیر موضعی یا غیر محلی" دارند. به عبارتی از راه دور نمی‌توان روی آنها تاثیر گذاشت. بنابراین با توجه به یافته‌های علمی که مؤید ارتباطات تلپاتی هستند و همچنین تاثیر دعا روی شفابخشی و شاکارهایی مثل تشخیص بیماری از راه دور توسط میس، به نتایج جدید و باور نکردنی در زمینه فیزیک دست می‌یابیم.

افرادی که از بیماری‌های بدن خود رنج می‌برند، می‌توانند انرژی‌های ظریف را برای شفابخشی بهتر خود هدایت کنند و توانمندتر از گذشته باشند. انرژی‌های ظریف میل به جریان دارند و این موضوع پنجره‌ای جدید به رویمان می‌گشاید. اگر کشف کنید که می‌توانید به خودتان کمک کنید، احساس بهتری پیدا

^۱ C. Norman Shealy

^۲ Caroline Myss

خواهید کرد. همچنین می‌توانید با انرژی‌های ظریف اطراف خود هم نوا شوید که این باعث می‌شود مؤثرتر فکر و عمل می‌کند. اعتقاد دارم اگر شما به این جایگاه برسید، بیشتر به بهره برداری از این قابلیت‌هایتان علاقمند می‌شوید. اگرچه هنوز در ابتدای راه توسعه ابزارهای مخصوص خواندن انرژی‌های ظریف هستیم، ولی آنچه برای خواندن انرژی‌های ظریف نیاز دارید، در فیزیولوژی بدن‌تان تعبیه شده است. در فصل بعد با تست انرژی آشنا خواهید شد و خواهید دید چگونه بدون نیاز به هیچ وسیله یا بدون نیاز به داشتن ادراکات فراحسی قادر به خواندن انرژی‌های ظریف هستید.

فصل ۲

تست انرژی

با کالبد انرژی خود گفتگو کنید

پزشک چینی می‌تواند با بررسی نبض شخص عدم توازن در نصف النهارهای او را تشخیص دهد. ولی برای انجام این کار باید لامسه خیلی حساسی داشت و ممکن است ده تا دوازده سال طول بکشد تا در این زمینه مهارت بدست آورد. در روش "لمس برای سلامتی" از تکنیک تست ماهیچه‌ها به منظور شناسایی عدم توازن در نصف النهارها استفاده می‌شود.

– جان دی^۱

لمس برای سلامتی^۲

بدن شما آشنایی از سیستم‌های انرژی مختلف است و این سبب می‌شود بسیار پیچیده، هماهنگ و کاملاً منحصر به فرد باشد. به همین علت است که هیچ متخصصی نمی‌تواند دقیقاً به شما بگوید برای موفقیت چه کاری باید انجام داد. نه تنها هر شخص بلکه تک تک سلول‌ها، اندام‌ها و دستگاه‌های بدن انرژی متمایزی را با خود حمل می‌کنند. هر کدام با زبان خودشان صحبت می‌کنند و در عین حال زبان مشترکی برای سخن گفتن با جهان دارند.

تست انرژی ابزار دقیقی برای ترجمه این زبان‌ها به صورت عبارت عبارت است. با بهره‌گیری از روش تست انرژی می‌توانید کالبد انرژی یا میدان انرژی منحصر به فرد و همیشه در حال ارتعاشات را ارزیابی کنید. این فصل شما را با مقدمات تست انرژی آشنا می‌سازد. همچنین به شما می‌آموزد چگونه میدان انرژی خود و میدان‌های انرژی اطرافتان را به طور شهودی احساس نمایید.

بیماری قبل از اینکه به صورت علائم فیزیکی در بدنتان پدیدار شود، خود را در قالب انرژی‌هایتان نشان می‌دهد. قبلاً شغل اصلی پزشکان در استان‌های چین حفظ سلامتی از طریق حفظ توازن انرژی‌های شخص بود. آنها زمانی پول

^۱ John Thie

^۲ Touch for Health

می‌گرفتند که شخص سلامتی خود را بدست می‌آورد. اگر پزشکی می‌خواست بیماری را مداوا کند ولی موفق نمی‌شد، بیمار پولی نمی‌پرداخت. در طب غربی، پزشکان منتظر پدیدار شدن علائم فیزیکی می‌مانند و تازه از این زمان به بعد به درمان شخص می‌پردازند که در مقایسه با طب گذشته چین از ارزش کمتری برخوردار است. واقعا خیلی ساده‌تر و معقول‌تر است که وقتی ناتوانی در میدان انرژی شخص پدیدار می‌شود به درمان او بپردازیم، نه اینکه منتظر پیشرفت بیماری و وخیم‌تر شدن اوضاع بمانیم. چون اگر زود دست به کار نشویم، بیماری در بدن شخص ماندگار شده و بازگرداندن سلامتی کار دشواری خواهد بود.

هر شخصی که خودش را با موفقیت با جامعه مدرن تطبیق داده است، در اعماقی پایین‌تر از آستانه آگاهی خود دانش احشایی^۱ قابل توجهی را فراموش کرده است. وقتی در حال رشد بودید، فرهنگ شما عقلتان را تایید و اصلی‌ترین دانسته و خرد بدنتان را انکار کرد. غریزه همه ما مجروح شده است. انسان متمدن شدن تا حدود زیادی به معنای یادگیری انجام کارهایی است که بدن نمی‌خواهد انجام دهد.

هنوز هم بدنتان هوشی در خود دارد که فراتر از ادراک و عقل شما است. در طول این چند سال به افرادی که به طور هوشیار انرژی‌های ظریف را ثبت نمی‌کنند روش‌هایی برای شناسایی، متصل شدن و فعل و انفعال و همکاری با این انرژی‌ها را نشان دادم. اگر نحوه تاثیر انرژی‌های ظریف روی خود را یاد بگیرید، از قابلیت‌ها و استعدادهایتان برای دیدن، احساس کردن و تاثیر گذاشتن روی سلامتی بدن خود بهره مند خواهید شد. البته خواندن انرژی‌های ظریف به صورت انفعالی انجام نمی‌شود. اگر با بکارگیری عقلتان حتی ذره‌ای تلاش برای سیستم‌های انرژی خود صورت دهید، نتایج بسیار زیادی بدست خواهید آورد.

کالبد انرژی

کالبد انرژی شما همتای کالبد فیزیکی از دیدگاه انرژی‌های ظریف است. کالبد انرژی در برابر بسیاری از اثرات حساس‌تر از کالبد فیزیکی است و پاسخ شدیدتری از خود نشان می‌دهد. به علت اینکه کالبد انرژی نسخه‌ای از سلامتی

^۱ Visceral wisdom

کالبد فیزیکی است، در طب انرژی به آن پرداخته می‌شود. درمان‌هایی که روی کالبد انرژی شما اثربخش هستند، در سرتاسر سیستم فیزیکی شما طنین انداز می‌شوند.

کالبد انرژی خودش را به صورت اندام‌های خیالی و دردهای این اندام‌ها نشان می‌دهد و این موضوع شگفت‌انگیز یکی از بزرگ‌ترین و مبهم‌ترین معماهای پزشکی است. ممکن است شخصی بخشی از بدن خود را از دست بدهد، ولی هنوز درد وحشتناکی را در این ناحیه احساس کند و دلیل این مسئله را نفهمد. بازو یا ساق پای حدود ۳۰۰،۰۰۰ نفر آمریکایی بریده شده است. اکثر آنها در محل مربوط به اندام‌های بریده شده خود هنوز هم خارش و درد را احساس می‌کنند. یکی از محققان و روانشناسان دانشگاه مک‌گیل^۱ به نام رونالد ملزاک^۲ می‌گوید، "اندام‌های خیلی ویژگی‌های حسی آشکاری از خود نشان می‌دهند و محل دقیقی دارند." "به همین علت بسیار واقعی به نظر می‌رسند و بیمار ممکن است حتی بخواهد با استفاده از پای خیالی خود از زمین بلند شود یا یک فنجان را با دست خیالی خود بلند کند. ... شخص ممکن است زخم دردناک یا پینه‌ای که قبلاً در پای خود بوده است یا انگشتر تنگی که قبلاً در انگشتش بوده است را احساس نماید." افرادی که به طور مادرزادی بدون عضو خاصی به دنیا آمده‌اند نیز مانند افرادی که عضو خود را از دست داده‌اند، درد در اندام خیالی خود را بیان کرده‌اند. علم پزشکی عموماً نتوانسته است این نوع دردها را مداوا کند و آنها را تسکین دهد.

بعضی از عصب‌شناسان اعتقاد دارند که از ابتدای تولد در مغز اشخاص نقشه‌ای از بدن به صورت کدگذاری شده قرار دارد و حتی اگر این عضو در مرحله جنینی تشکیل نشود یا بعدها از بین برود، هنوز هم روی نقشه باقی می‌ماند. طبق این نظریه، احساسات مربوط به اندام خیالی در ریشه عضو از دست رفته توسط اعصاب فعال می‌گردند. اگر در این نظریه درک شفافی از کالبد انرژی ارایه می‌شد، بهتر می‌توانست مشاهدات من در هنگام کار کردن با این نوع بیماران یعنی اشخاصی که از ناحیه اندام‌های خیالی خود درد احساس می‌کنند را شرح دهد. به اعتقاد من، اندام خیالی "همتای" انرژی عضو از دست رفته است.

^۱ McGill

^۲ Ronald Melzack

انگشت مردی را قطع کرده بودند. مرد این انگشت خود را در یک شیشه مربا قرار داد و در زیر زمین گرم خانه مادری خود قرار داد. او چندین سال هیچ دردی را احساس نکرد. سپس به پزشکی که عمل قطع انگشت را انجام داده بود مراجعه نمود و گفت در محل انگشت قطع شده سرمای شدیدی را احساس می‌کند. پزشک به او توصیه کرد وضعیت انگشت نگهداری شده را بررسی کند. اینجا بود که مرد به یادش آمد زیر زمینی که شیشه حاوی انگشت در آن قرار داده بود خیلی سرد شده است و مشخص نیست شیشه کدام پنجره شکسته است. وقتی انگشت را از سرما بیرون آورد، دردش نیز برطرف گردید. گزارشات مشابه مختلفی وجود دارند که نشان می‌دهند اتصال انرژی اندام خیالی به نحوی با انرژی اندام فیزیکی حفظ می‌شود. وقتی گزارشات روز افزونی از پدیده تاثیر از راه دور مثل شفابخشی از راه دور و نیروی شفابخشی دعا به گوشمان می‌رسد، بیش از پیش این موضوع برایمان قابل تصور می‌شود.

در ادامه سه نمونه از درد اندام خیالی و طبیعت کالبد انرژی ذکر شده است. اگر درک کنیم یک "اندام انرژی" بعد از نابود شدن اندام فیزیکی همچنان باقی می‌ماند، دیگر درد اندام خیالی برایمان به صورت یک معما باقی نمی‌ماند. همانطور که درد خیالی برای اشخاصی که مبتلا به آن هستند غیر قابل انکار است، امکان تاثیر گذاشتن روی آن از طریق انرژی درمانی نیز غیر قابل انکار خواهد بود.

درد خیالی غیر قابل تحمل. آقای خوشتیپی که هر دو ساق پایش را در جنگ ویتنام از دست داده بود را با ویلچر نزد من آوردند. هیچ کس نمی‌توانست به او کمک کند تا دردی که در محل پای راست از دست رفته اش احساس می‌کرد را کاهش دهد. او وضوح صحنه‌ای که پایش را روی مین گذاشت و شاهد متلاشی شدن استخوان‌ها و گوشت پای راستش بود را به خاطر می‌آورد. درد شدیدی احساس می‌کرد. احساساتش خیلی شبیه زمان انفجار مین بود و به همین علت هرگز این خاطرات از ذهنش نمی‌رفت. درد شدید باعث شده بود شب‌ها کابوس ببیند. پای چپش درد نمی‌کرد، ولی بعضی مواقع خارش داشت که در مقایسه با درد پای راستش خیلی مسئله مهمی نبود.

وقتی با دوستش نشست، فریاد زد، "خیلی دردش شدید است و هیچ وقت نمی‌توانم از گذشته‌ام جدا شوم و احساس خیلی بدی دارم. بعضی اوقات فکر می‌کنم لوله تفنگی را جلوی سرم گرفتم و می‌خواهم خودکشی کنم."

می‌توانستم هنوز انرژی را در ساق پاهای از دست رفته آن مرد مشاهده کنم. می‌توانستم این انرژی را با دستانم احساس کنم و قابل لمس بود. ناگهان دستم به شدت شروع به لرزیدن کرد. از او پرسیدم آیا دستم در محلی است که خیلی درد می‌کند و او جواب مثبت داد. دو طرف پاهایش بیشتر درد می‌کردند. این دو قسمت از پا در انتهای نصف النهار مثانه قرار گرفته‌اند. به او گفتم، "ممکن است برایتان عجیب به نظر برسد، ولی می‌توانم چند نقطه از هوا که قبلاً پاهای قطع شده شما در آنجا بود را بگیرم و به شما کمک کنم."

دستانم را به دو طرف دو انتهای ساق پاهایش حرکت دادم که قبلاً پاهایش در آنجا قرار داشت و نقاط روی نصف النهار مثانه را گرفتم. وقتی آن دو مرد این جادوگری‌های عجیب را مشاهده کردند، باید پیش خودشان فکر می‌کردند که من فقط هوا را گرفته‌ام. ولی اینطور نبود! خطوط نصف النهار را احساس می‌کردم و می‌دیدم، به طوری که انگار مرد واقعا پا دارد. در ابتدا وقتی محل پای راست از دست رفته اش را لمس می‌کردم، دردش می‌گرفت. بعد از گذشت دو دقیقه مرد گفت نه تنها دیگر در آن ناحیه درد احساس نمی‌کند، بلکه درد مزمن دیگری که قبلاً در کمر خود و درست بالای میان تنه داشت نیز از بین رفته است. جالب اینجا بود که این ناحیه نیز تحت تاثیر نصف النهار مثانه قرار دارد.

نصف النهارهای کلیه و کبد او نیز در این میان تاثیرگذار بودند و آنها را نیز گرفتم. نصف النهار کلیه روی ترس تاثیر می‌گذارد. نگهداشتن این نقاط باعث تخلیه هیجانی^۱ شدیدی شد. ترس و وحشتی که در اعماق وجود مرد مدفون شده بود و هیجانانش را محبوس کرده بود، از او بیرون ریخت. مرد زیر گریه زد و زار زار گریست. این نقاط را آنقدر نگه داشتم تا هیجانان مرد بیرون بریزند. وقتی ترس شخص فرو نشست، مرد احساس شنگولی و شادی می‌کرد. وقتی نگهداشتن نقاط نصف النهار کبد را به پایان بردم، دردش برطرف شد. به دوستش که با او زندگی می‌کرد نشان دادم کدام نقاط را بگیرد و چگونه این کار را انجام دهد. مرد و دوستش دیگر پیش من نیامدند، ولی از زمانی که از آنها خواستم که من را بی‌خبر نگذارند، هر ماه یک بار تماس می‌گیرند. دوستش به من گفت که بعد از انجام یک جلسه، افسردگی عمیق مرد از کم کم

^۱ Catharsis

در حال برطرف شدن است. اگرچه درد اندام خیالی بعضی اوقات به سراغ مرد می‌آید، ولی آنها می‌دانستند چه کار کنند.

خارش انگشتان و سوء هاضمه. مردی در کارخانه دستش در ماشین گیر کرد و انگشت سبابه و نوک انگشت کوچک خود را از دست داد. او در محل انگشتان از دست رفته اش چیزهایی را احساس می‌کرد، هر چند این مسئله مشکل خاصی برای او ایجاد نکرده بود. در واقع او این نوع احساسات را "نوعی سرگرمی" می‌دانست، ولی وقتی انگشتان خیالی او شروعاً به خریدن کردند اوضاع فرق کرد. من را به او معرفی کردند، چون مشکلات گوارشی شدیدی پیدا کرده بود. بعد از یک سری درمان‌های پزشکی ناموفق، به یک متخصص روان درمانی مراجعه کرد تا ببیند آیا مشککش با استرس یا ترس نفهته شده در ضمیر ناهوشیارش در ارتباط است یا خیر. پیش خود فکر می‌کرد که ممکن است حادثه‌ای که برای او رخ داده است، در این مسئله نقش داشته باشد. وقتی به من این مسئله را گفتم، می‌دانستم که انگشت سبابه از دست رفته او در ابتدای نصف النهار روده بزرگ است و نصف النهار روده کوچک از انگشت کوچک شروع می‌شود. حیران بودم و نمی‌دانستم آیا نصف النهارهایی که از انگشتان قطع شده مرد عبور می‌کنند با مشکلات گوارشی او در ارتباط هستند یا خیر. این موضوع را به او گفتم. او چیزی از نصف النهارها نمی‌دانست. به نظر می‌رسید از این موضوع ترسیده است که بین سوء هاضمه او انگشتان قطع شده اش ارتباط وجود دارد.

به هر حال از بازوهای او به سمت بالا و پایین حرکت می‌کردم تا نصف النهارها را ردیابی کنم. هدفم این بود که انرژی‌های موجود در نصف النهارهای روده کوچک و بزرگ را شل کنم. بیشتر روی قسمت‌های قطع شده انگشت سبابه و انگشت کوچک او تمرکز کرده بودم. از تکنیک مخصوص آزاد کردن انرژی مسدود در نقاط طب سوزنی استفاده کردم. این کار کمی شبیه فشار دادن لوله خمیر دندان است؛ مثل زمانی که می‌خواهید خمیر دندان از درون لوله بیرون بریزد، فقط انرژی را به سمت بالا هل می‌دهید تا بیرون بریزد. وقتی که نقاط فعال کننده نصف النهار روده بزرگ را گرفتم، محل انگشت سبابه قطع شده با درد زیاد شروع به تپش کرد، به طوری که مرد از من خواست کار را متوقف کنم. برای اینکه این ضربانات را بیرون بیاورم، "نقاط تسکین دهنده" این نصف النهار را گرفتم. به عبارتی اینطور به نظر می‌رسید که در محل انگشت

سبابه قطع شده، هوا را گرفته‌ام. دوباره سعی کردم. این بار از انتهای دیگر نصف النهار شروع کردم و انرژی را در جهت مخالف حرکت داد. این بار جواب داد. مرد تا چند روز دیگر احساس نفخ روده نداشت، ولی دوباره مشکلش عود کرد. در جلسه دوم کدام قسمت‌ها را نگه دارد، کجا را ماساژ دهد و نصف النهارها را در کدام نقاط ردیابی کند. او این تکنیک‌ها را هر روز انجام داد و مشکلات گوارشی او از بین رفت و دیگر دچار سوء هاضمه نشد.

درد خیالی مادرزادی. خانمی پسر بچه نوزاد خود را نزد من آورد و امیدوار بود که کاری کنم تا نوزادش بخوابد. ولی این نوزاد پسر خیلی بی‌قراری می‌کرد. نوزاد به طور مادرزادی بدون دست به دنیا آمده بود. وقتی مادرش او را بغل کرد، جیغ کشید و آرام نمی‌شد. من فقط در طول محل‌هایی که قرار بود بازوی نوزاد ایجاد شود، ضربه زدم. بعضی مواقع ضربه‌های من آهسته و بعضی اوقات شدید بودند. کم‌کم نوزاد آرام شد، صدایش گریه‌اش بسیار آرام شد و نهایتاً به خواب رفت. مادرش گفت که نوزاد اغلب اوقات گریه می‌کند و راحت نیست. مدت زمان کمی را صرف آموزش حرکت دادن و هماهنگ‌سازی انرژی‌های موجود در "اندام خیالی" نوزاد به او کردم. از آن زمان به بعد، خانم می‌توانست هر زمان که درد اندام خیالی نوزاد ظاهر می‌شد، او را ساکت کند.

موارد ذکر شده و موارد مشابه بیش از پیش باعث پیچیده شدن موضوع درد اندام خیالی می‌شوند. اغلب اوقات وقتی مردم من را در حال نگه داشتن نقاط نصف النهار در هوا می‌بینند، تعجب می‌کنند. اما وقتی درد مزمن آنها کم‌کم ناپدید می‌شود و یا سایر مشکلات و بیماری‌های مربوط به نصف النهارهایی که روی آنها کار می‌شود، از بین می‌رود، دیگر تعجب نمی‌کنند و نگران نیستند. در تخیلات خود فرض کنید یک اندام انرژی وجود دارد، حتی اگر اندام واقعی در آن ناحیه وجود نداشته باشد. در ذهنتان تصویر مشخص و مناسبی برای تجسم کالبد انرژی خود ایجاد نمایید.

انرژی‌های منحصر به فرد درون

میدان انرژی همه افراد هر لحظه انتقال می‌یابد. وقتی جذب کسی می‌شوید یا کسی که از او می‌ترسید به داخل اتاق می‌آید، به طور واضح از تغییرات انرژی

رخ داده در خودتان آگاه هستید. شما می‌توانید یاد بگیرید چگونه از حتی انرژی‌های ظریف‌تر موجود در درون و اطراف خود آگاه شوید. انرژی‌های شما و انرژی‌های همه افراد دیگر ویژگی‌های مشترکی دارند: اطراف همه افراد را یک ابر رنگی با نام هاله احاطه کرده است. همه افراد هفت مرکز انرژی با نام چاکرا دارند. نصف النهارهای همه افراد در طول مسیرهایی یکسان جریان می‌یابند. ولی این عبارات اصطلاحات جهانی تنها شمه‌ای از بافت‌های غنی و پیچیده، اشکال غیر رایج و رنگ‌های منظمی هستند که باعث می‌شوند هر کدام از میدان‌های انرژی ما متمایز باشند.

قبل از اینکه بدنتان تغییر کند، انرژی شما تغییر می‌کند. در واقع انرژی‌های شما بسیار منحصر به فرد هستند و به خوبی کالبد فیزیکی شما را شکل می‌دهند. درست همانند دو شخصی که پنجاه سال کنار هم زندگی کرده‌اند و شبیه یکدیگر می‌شوند، شما نیز شبیه کالبد انرژی خود هستید. از آنجا که میدان انرژی در بدن شما به اهتزاز در می‌آید و ضریان دارد، باعث افزایش پیچیدگی‌های ساختمان فیزیکی شما می‌شود. این پیچیدگی‌ها توسط ژن‌های شما تعیین می‌شود. ماده از انرژی پیروی می‌کند. اگر می‌خواهید زندگی خوبی داشته باشید، انرژی خوبی باید داشته باشید. سلامتی بدن شما پژواکی از سلامتی، شفافیت و جریان انرژی در کالبد انرژی شما است و برنامه‌ای که می‌خواهم به شما آموزش دهم، حفظ هر دو مورد یعنی سلامتی کالبد فیزیکی و سلامتی کالبد انرژی است.

افرادی که به میدان‌های انرژی حساس هستند، می‌توانند تغییرات صورت گرفته در فعالیت الکتریکی بدن شخص دیگر را شناسایی کنند. توصیفاتی که آنها ارائه می‌دهند همانند مقادیر قرائت شده توسط ابزارهای استاندارد است که برای اندازه‌گیری پاسخ برقی پوست (جی اس ار)، امواج مغزی، فشار خون، ضریان قلب و انقباض ماهیچه‌ها به کار می‌روند. علاوه بر این آنها کمی زودتر از ابزارهای اندازه‌گیری فیزیکی به تغییرات صورت گرفته در میدان انرژی اشاره می‌کنند. همین مسئله را می‌توان در مقادیر قرائت شده توسط ابزارهای اندازه‌گیری انرژی‌های ظریف مشاهده نمود که در فصل قبل پیرامون آنها صحبت کردیم. تغییرات مشاهده شده در میدان انرژی حاکی از تغییرات فیزیکی قابل اندازه‌گیری در آینده بوده‌اند. حفظ ارتعاشات کالبد انرژی باعث می‌شود ارتعاشات کالبد فیزیکی شما نیز حفظ شوند.

چگونه می‌توان در حین حمام کردن تجدید انرژی کرد.

از حمام کردن خوشم می‌آید. با انجام یک سری تمرینات می‌توانید در هنگام حمام کردن انرژی زیادی را به بدن بازگردانید. چند نمونه از تمرینات مورد علاقه خودم را بیان می‌کنم:

۱. یک جعبه هشت اونسی جوش شیرین مخصوص نانوایی را درون وان حمام بریزید. جوش شیرین هاله شما را پاک می‌کند.
۲. درون وان بروید و پشت خودتان را تکیه دهید. نقاط عصب عروقی جلوی پیشانی خود را به مدت حداقل یک دقیقه نگه دارید و با این روش عمیقاً استراحت کنید (صفحه ۹۰).
۳. می‌توانید با لذت و تفریح نقاط لنفاوی خود را ماساژ دهید (شکل ۹).

۴. در نوک پاهایتان، یعنی فضای میان استخوان‌های شست پاهای، "رفلکس‌های راه رفتن" قرار دارند. انرژی معمولاً در این ناحیه انباشته می‌شود. انگشتانتان را زیر هر کدام از پاها قرار داده و دو انگشت شست دست را روی رفلکس‌های راه رفتن قرار دهید. با انگشتان شست خود این ناحیه را ماساژ دهید و انرژی انباشته شده را به طرف پایین و به سمت هر کدام از پنج رفلکس راه رفتن هل دهید و به عبارتی آن را توزیع کنید. در انتها نیز پای خود را ماساژ دهید.
۵. اگر سردتان شد، زانوهایتان را رها کنید تا روی دو طرف وان بیفتند. بازوهای خود را به صورت ضربدری قرار داده و آرنج‌هایتان را به درون قسمت میانی و داخلی ران‌ها هل دهید. انگشتان شست خود را نیز به درون عضله دو سر هل دهید. اگر دو یا سه دقیقه در این حالت بشینید، تراکم و انباشتگی بهتر از ریه‌های شما به بیرون می‌رود و زمانی که از وان بیرون می‌آیید، ممکن است دیگر سردتان نشود.

شناسایی انرژی‌های بدنتان. یکی از ساده‌ترین آزمایشات برای شناسایی انرژی‌های بدنتان، استفاده از دستانتان است. همانطور که چشمانتان نور را درک می‌کنند، دستانتان نیز حتماً می‌توانند انرژی را درک کنند:

۱. دستانتان را به مدت ۱۰ ثانیه به سرعت به هم بمالید.
۲. سپس آنها را در فاصله شش اینچی از هم قرار دهید و در همین حالت نگه دارید. بسیاری از افراد هنگام انجام این کار احساس می کنند انگار چیزی به دستانشان فشار وارد می کند و تقریباً این موضوع را می توانند به صورت لامسه احساس نمایند.
۳. این بار دستانتان را بدون حرکت نگه دارید یا آنها را بسیار کم به یکدیگر نزدیک کرده و آنها را از یکدیگر دور نمایید.

انرژی ظریفی که ممکن است بین دستانتان احساس کنید، شبیه انرژی هایی است که به طور مداوم در بدنتان در حرکت هستند، به طور مارپیچی جریان می یابند و یا دور خود می چرخند. اگر نمی توانید کاملاً این انرژی را احساس کنید، دوباره دستانتان را به هم بمالید. این بار آنها را به شکل فنجان در آورید. "لبه های" انرژی نگه داشته شده را احساس نمایید و در حالی که این گوی انرژی بین دستانتان احاطه شده است، لبه های آن را نوازش کنید. آزمایش دوم را نیز امتحان کنید.

انرژی هایی که در اطرافتان هستند بر روی انرژی های موجود در درون شما تاثیر می گذارند

میزان تشعشعات خورشید که به زمین می رسند، با توجه به موقعیت ماه نوسان می کند و به نظر می رسد این تشعشعات روی رفتار انسان تاثیر می گذارند. تعداد تماس های اضطراری مردم با شماره تلفن ۹۱۱ در روزهایی که قرص کامل ماه در آسمان دیده می شود، افزایش می یابد؛ اطلاعات ثبت شده روانپزشکی نشان می دهند در روزهایی که قرص کامل ماه در آسمان دیده می شود، رفتارهای روان پریشی به طور ناگهانی افزایش می یابند؛ در روزهای افول ماه، میزان خودکشی افزایش می یابد؛ دو روز بعد از قرص کامل ماه، میزان مرگ و میر به بیشترین مقدار خود می رسد. همچنین الگوی نوساناتی که در سرمایه گذاری های مشترک دیده می شود، با چرخه قمری در ارتباط است. دوره های زمانی آرامش میدان مغناطیسی زمین با افزایش حساسیت هایی مثل قدرت تلباتی، روشن بینی و پیش آگاهی مطابقت دارد.

انرژی افراد دیگر نیز روی انرژی‌ها و حالت ذهنی شما تاثیر می‌گذارد که این موضوع را می‌توانید در جملاتی که به زبان می‌آورید تشخیص داد: "من وقتی کنار آن دختر قرار می‌گیرم خیلی لذت می‌برم، چون به من انرژی می‌دهد،" "این انرژی آنقدر ملموس بود که می‌توانستید آن را با چاقو ببرید،" "انرژی شگفت‌انگیزی در جلسه حکمفرما بود." شما می‌توانید با دستانتان انرژی فرد دیگری را احساس نمایید:

۱. دستانتان را به هم بمالید و آنها را بتکانید. دست چپ خود را در حدود فاصله چهار اینچی قفسه سینه دوستتان قرار دهید و آن را به آرامی در خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت به صورت دوار بچرخانید. حواستان به هر گونه احساس ظریف در دستانتان باشد.
۲. با استفاده از دست راست خود این عمل را در جهت حرکت عقربه‌های ساعت انجام دهید. احساساتی که در هر کدام از این دو حرکت دارید را ثبت نمایید.

تاثیر انرژی‌های اشخاص روی یکدیگر به صورت علمی مورد مطالعه قرار گرفته است. انرژی تولید شده توسط قلب یک شخص که توسط دستگاه قلب نگار الکتریکی اندازه‌گیری می‌شود، بر روی فعالیت قلب و امواج مغزی شخص دیگر که با نصب الکترودها به پوست اندازه‌گیری می‌شود، تاثیر می‌گذارد. وقتی دو شخص به صورت فیزیکی با هم تماس دارند این اثر قوی‌تر است. اما زمانی که افراد در فاصله ۳ فوتی از یکدیگر قرار گرفته‌اند، باز هم می‌توان این اثر را آشکارسازی نمود.

افرادی که کور شده‌اند اغلب بهتر انرژی‌های ظریف را احساس می‌کنند. ژاک لوزیران^۱ مدت کوتاهی بعد از اینکه بینایی خود را در سن هشت سالگی در یک تصادف از دست داد، متوجه شد که می‌تواند به روش دیگر ببیند. او می‌گوید، "من نوعی تشعشع را حس می‌کردم ... با وجود اینکه کور بودم، نوری را می‌دیدم. به دنبالش رفتم تا آن را از نزدیک ببینم ... نور رنگ را روی اشیاء و مردم می‌تاباند. پدر و مادرم، افرادی که با آنها ملاقات کردم و یا مردمی که با درون خیابان می‌دویدند، همگی رنگ بخصوص خودشان را داشتند. قبل از اینکه

^۱ Jacques Lusseyran

کور شوم، چنن چیزی را هرگز ندیده بودم. هنوز هم با این رنگ مردم را می‌شناسم، به طوریکه انگار صورت‌های آنها را می‌توانم مشاهده کنم." زمانی که لوزیران در سال ۱۹۴۱ و در سن هفده سالگی به شکل‌گیری جنبش مقاومت فرانسه کمک کرد، این نوع "بینایی" اهمیت و ضرورت خود را ثابت کرد. او به خاطر "حس بالای انسانیت" خود مسئول شاید مهم‌ترین فعالیت این جنبش یعنی جذب افراد شد. او یکی از مؤثرترین افراد در پیشرفت‌های چشمگیری جنبش مقاومت فرانسه بود. او تنها وقتی سقوط کرد که معنای رنگی که در یک شخص دیده بود را دست کم گرفت. شخصی به نام الیو^۱ به داخل جنبش نفوذ کرد. اگرچه او ظاهر مناسبی داشت و گواهینامه‌های لازم را ارایه کرده بود، ولی لوزیران بیان کرد، "چیزی شبیه یک میله سیاه را دیدم که بین الیو و من قرار داشت. می‌توانستم کاملا واضح آن را مشاهده کنم، ولی نمی‌دانستم معنای آن چیست." بعدها همین الیو باعث دستگیری لوزیران و عده زیادی از رهبران جنبش گردید.

چه ذهنتان انرژی شما و میدان‌های انرژی اطرافتان را ثبت کند یا نکند، همیشه آنها را تجربه می‌کنید. مثلا زمانی را در نظر بگیرید که وارد اتاق کودک یا دفتر همکار خود می‌شوید که از دستتان عصبانی است یا مشتاق دیدن شما است یا اینکه افسرده است. یا زمانی که می‌خواهید سخنرانی کنید را در نظر بگیرید. قبل از اینکه کلمه‌ای را ادا کنید، مخاطبان ممکن است از شما استقبال کنند و انرژی آنها متفاوت از گروهی باشد که با شما رابطه خوبی ندارند. احتمالا افرادی که باعث می‌شوند شاد باشید، شما را به حرف زدن وا می‌دارند و لذت قدم گذاشتن به درون میدان انرژی آنها را می‌شناسید. احتمالا وارد میدان انرژی افرادی شده‌اید که باعث می‌شوند کمرو، خسته یا کم حرف باشید. وقتی شدت میدان انرژی یک شخص به مقدار بسیار زیادی برسد، احساس می‌کنم با یک جبهه هوای غلیظ و محکم برخورد می‌کنم.

انرژی‌های موجود در محیط می‌تواند به شما کمک کند یا ضرر برساند. مثلا شواهدی در دست است که حیوانات اهلی جوی ایجاد می‌کنند که برای سلامتی و درمان آنها مفیدتر باشد. از سوی دیگر به گفته دانشمندان قرار گرفتن برای مدت طولانی در معرض میدان‌های الکترومغناطیسی شدید با افزایش نرخ ابتلا به

^۱ Elio

بیماری آلزایمر، افسردگی، خودکشی، سرطان خون و سرطان‌های خون، مغز، قولنج، پروستات، دستگاه عصبی، دستگاه لنفاوی، ریه و سینه مرتبط است. درون اتاق‌ها انرژی معینی حکمفرما است. آشپزخانه مادر بزرگ خود را به یاد آورید. بدن‌تان در معرض این انرژی چگونه ارتعاش می‌کند؟ یک کلاس درس، گاراژ، کتابخانه، تئاتر، کلیسای جامع و یا سلول زندان را در نظر بگیرید. ممکن است به این نتیجه رسیده باشید که به سمت انواع بخصوصی از انرژی جذب می‌شوید، ولی به سمت بعضی از انرژی‌ها کشیده نمی‌شوید. مثلاً بعضی افراد به انرژی هنر جذب می‌شوند. گروهی نیز به سمت انرژی اسب‌ها و گروه دیگر به سمت انرژی افراد نیازمند جذب می‌شوند. افرادی هستند که از انرژی و حس و حال دنیای شبکه و کامپیوتر خوششان می‌آید. گروهی از افراد به انرژی کوه پیمایی جذب می‌شوند. البته عوامل دیگری در این بین نقش دارند، ولی هر تجربه انرژی متمایزی دارند. در مورد انرژی‌هایی فکر کنید که با آنها به خوبی هم نوا و هماهنگ و یا به اصطلاح کوک می‌شوید.

چگونه از چنگ ترس فرار کنیم

وقتی ترس، اضطراب یا تشویش وجودتان را فرا می‌گیرد، آهسته ضربه زدن روی نصف النهار اجاق سه پایه^۱ که تعیین کننده نحوه مبارزه یا پاسخ مبارزه است، می‌تواند ترس را کاهش دهد. دفعه بعدی که ترسیدید، این کارها را انجام دهید (زمان - حدود یک دقیقه):

۱. پشت دست خود، یعنی در وسط فاصله بین میچ و انگشتان، یعنی هم خط با محل همگرایی انگشت چهارم و انگشت پنجم، آهسته ضربه بزنید. حدود یک دقیقه این کار را انجام دهید.
۲. اگر باز هم احساس ترس می‌کنید، روی دست دیگر نیز ضربه زنید.

حتی در صورت تشویش و ترس بلند مدت، انجام مکرر این تکنیک باعث تغییر الگوهای انرژی عمیق می‌گردد.

^۱ Triple warmer meridian

"پوشیدن" یک میدان انرژی

گهگاه وقتی به انرژی یک فرد غریبه نگاه می‌کنم، چیز خیلی خاص و منحصر به فردی را می‌بینم. دوست دارم به دنبال این انرژی بدوم و در فوران رنگ‌های شکوهمند هاله یا چاکرای شخص که شبیه نمایشگاهی از نور است، غوطه ور شوم. معمولاً سعی می‌کنم خیلی از این حرف‌های احساساتی دوری کنم، ولی اغلب نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم و باید به شخص لبخند بزنم تا او جواب من را بدهد و احساسات خوب ناشی از انرژی‌هایش را به سمت من منعکس کند. به هر حال کار من آن است که در هنگام کار با مراجعه کننده، آنچه می‌بینم را با او سهیم باشم. اگر مثلاً شخص به نظر می‌رسد بسیار ناامید و دلسرد است، باید بخشی از میدان انرژی که نمایانگر ظرفیت یا نیروهای پرورش نیافته است را ذکر کنم. این نیروها شاید راهی برای بیرون آمدن از این ناامیدی را نشان دهند.

هر کدام از این همه مخلوقات ممکن است در نوع خود شاهکاری باشند. یک شخص ممکن است شکل یا ترکیبی از رنگ‌ها را در یکی از چاکراهای خود داشته باشد که قبلاً آن را ندیده باشم، ولی به طور شهودی معنای آن را درک می‌کنم. یادم می‌آید هنگام دیدن میدان انرژی یک مرد جوان، حیرت زده شدم. مادرش او را به جلسه آورده بود. او دانش آموز سال سوم دبیرستان بود و بسیار کند ذهن و شاید عقب مانده به حساب می‌آمد. با اینحال، وقتی وارد اتاق شد به سختی می‌توانستم چشمانش را ببینم، چون چشمانم به شدت جذب اشکال هندسی زیبایی شد که در سرتاسر میدان انرژی او مشاهده می‌کردم. انفجاری از اشکال او را احاطه کرده بودند که به لحاظ پیچیدگی، طراحی، شکوه و زیبایی بسیار فراتر از چیزی بود که قبلاً دیده بودم. اولاً فکری که به ذهن رسید، این بود، "این فرد نمی‌تواند عقب مانده باشد. این انرژی که من مشاهده می‌کنم، انرژی یک نابغه است!"

تاکنون هرگز هیچ مراجعه کننده‌ای نداشتم که میدان انرژی او اینقدر متفاوت از انتظارم باشد. آنقدر حواسم پرت شده بود که نمی‌توانستم حیرت خودم را پنهان کنم. یک تکه کاغذ برداشتم و گفتم، "فقط می‌خواهم به تو نشان دهم چه چیزی دارم می‌بینم." وقتی او و مادرش نگاه می‌کردند، اشکالی که در میدان انرژی پسر می‌دیدم را نقاشی کردم. حالا نوبت آنها بود که تعجب کردند. مادرش گفت، پسر من زمان زیادی را صرف طراحی اشکال هندسی می‌کند که

شبه نقاشی شما است. این اشکال و پیچیدگی‌های آن، قابل توجه بودند. یک لحظه حیران مانده بودم که آیا او یک ریاضیدان است. ولی فوراً این فکر را کنار گذاشتم. انرژی‌های پسر مثل انرژی‌های ریاضیدانان به صورت یک اشعه لیزر متمرکز نبود، بلکه میدان انرژی او گسترش بسیار زیادی داشت. پیش خودم فکر کردم، شاید هوش بسیار زیادی داشته باشد که تاکنون اندازه‌گیری نشده است.

دفعه اول او را در ماه آوریل دیدم که تقریباً انتهای سال تحصیلی بود. مدرسه اش او را برای سال بعد قبول نکرد. مادرش می‌دانست که او کودن نیست، ولی نمی‌دانست پسر می‌تواند استعداد سرشارش را به شیوه‌هایی ابراز نماید. مشکل پسر این بود که کاملاً با انرژی‌های خودش همگام و هماهنگ نبود. هیچ کس روش منحصر به فرد او برای تجربه جهان را درک نکرده بود و او با تمام قدرت خود تلاش می‌کرد کارها را همانند مردم انجام دهد. اکثر ما وقتی انرژی‌هایمان کمی دچار اختلال می‌شوند، کمی آسیب می‌بینیم. آن پسر به لحاظ ذهنی توسط برزخی که بین انرژی‌هایش و روش زندگی خود قرار داشت، ناتوان شده بود. من واقعا از اینکه انسان‌ها چگونه در مورد یکدیگر قضاوت می‌کنم، عصبانی نمی‌شوم. تا زمانی که قدم در میدان انرژی شخص دیگر نگذاریم، به سختی می‌توانیم زندگی در آن میدان انرژی را درک کنیم.

تنها کاری که به نظر می‌رسید برای همگام کردن پسر با انرژی‌هایش مفید باشد و باعث می‌شود کمی احساس بهتری داشته باشد، ترسیم اشکال هندسی بود که در اطرافش مشاهده می‌کرد. به همین علت بود که او اکثر اوقات کودن به نظر می‌رسید. او همواره این اشکال را واضح می‌دید. مادرش او را نزد چشم‌پزشک برده بود، چون بعضی مواقع اشکال روی پرده چشم نقش می‌بندند. پزشک به او گفت که به نظر می‌رسد عاملی به چشمان او آسیب رسانده باشد. بدن و انرژی‌های او آنقدر ناسازگار با هم بودند که او باید در زندگی خیلی کند پیشرفت و حرکت می‌کرد. خیلی کند سخن می‌گفت. حرکات و پاسخ‌هایش به محرک‌ها نیز کند بود. همه اینها در اینکه مسئولان مدرسه تصور کنند پسر عقب مانده است، نقش داشتند. به همین خاطر جلسه آخر را به این اختصاص دادم که بدنش را بهتر با جهان و انرژی‌هایش همگام و هماهنگ کنم. مردی را در نظر بگیرید که می‌خواهد شلوارش را از طریق سرش بپوشد و این کار باعث محدود شدن حرکات او می‌شود. مرد جوان نیز به همین شیوه در میدان انرژی

خود زندگی می‌کرد. سنت و فرهنگ تربیتی به ما آموزش داده است چگونه لباس بپوشیم. همچنین به طور نیمه خود آگاه نیز به سمت میدان انرژی گرایش داریم. کاری که باید انجام می‌دادم این بود که به او نحوه پوشیدن آنچه دارد را آموزش دهم، هر چند این کار غیر عادی باشد. همچنین باید تمریناتی ابداع می‌کردم که الگوی حرکات و اعمال او را مطابق با انرژی هایش تنظیم کند. در بسیاری از این تمرینات از نحوه تطبیق پسر با میدان انرژی از طریق رسم الگوهای هندسی، یعنی اشکالی که در این میدان می‌دید، تقلید شده بود.

وقتی او جهانی که در آن زندگی می‌کند را تجربه کرد، به وجود جهان پی برد و کاملاً به آن علاقمند شد. به نظر می‌رسید ناگهان با میدان انرژی اطراف خود هماهنگ شده است. گفتار و حرکاتش به طور قابل توجهی سریع‌تر شدند. پیشرفت سریع و آشکاری در مدرسه داشت. اکنون "شلوار انرژی" او دیگر روی سرش نبود. دیگر می‌توانست بدود، بپرد و ورجه ورجه کند و سانتیمتر سانتیمتر و کند راه نرود. در واقع مستقیماً روی ضعفی که سال‌ها او را از پای در آورده بود مستقیماً تمرکز نکرده بودیم، ولی با اینحال بعد از انجام چند جلسه این مشکل او نیز به طور غیر منتظره‌ای برطرف شد.

از آنجا که همچنان اشکال هندسی را در انرژی‌های او مشاهده می‌کردم، از او پرسیدم آیا استعداد زیادی در ریاضیات دارد. پسر گفت فکر نمی‌کنم. اما وقتی سؤالات بیشتری از او پرسیدم متوجه شدم که تاکنون فرصت پرداختن به ریاضیات را نداشته است. مادرش را تشویق به پیدا کردن شخصی کردم که روشی برای آموختن هندسی به پسر ابداع کند و ببیند نتیجه چه می‌شود. آنها به زودی هم کلاس و هم معلم هندسه پیدا کردند. در واقع توانایی‌های ذهنی بخصوص پسر تاکنون شناخته نشده بود، ولی واقعا چنین استعدادهایی داشت و این توانایی‌ها در حال شکوفا شدن بودند. معلمان او از استعدادش شگفت زده شدند و این خبر را به گوش همکاران خود رساندند. همین موجب شد که یکی از دانشگاه‌های بزرگ به خاطر استعداد زیادش در هندسه، او را بورسیه کند. در واقع او با استعدادترین انسانی بود که تاکنون با او ملاقات کرده بودم و این مسئله در میدان انرژی او کاملاً هویدا بود.

حس کردن انرژی‌های ظریف

مطمئن هستم نوزادان در هنگام تولد بسیار بیشتر از زمانی که به بلوغ می‌رسند، در برابر قلمروی انرژی‌ها پذیرا هستند. آیا تاکنون متوجه شده‌اید که نوزادان چگونه تمعدا به بالای سر یا اطراف صورت شما نگاه می‌کنند؟ شک ندارم که آنها انرژی‌های اطراف شما را مشاهده می‌کنند. نوزادان انرژی را می‌بینند، احساس می‌کنند و آن را می‌شناسند. اما از آنجا که مغز خیلی چیزها باید یاد بگیرد و همچنین کمتر از انرژی‌های ظریف صحبت می‌شود و چنین چیزی تایید می‌گردد، حساسیت انسان در برابر آنها کم‌رنگ و غیر فعال می‌گردد. با بهره‌گیری از فرآیند یادگیری می‌توان این نیروهای خفته در خود را بیدار ساخت.

بعضی مواقع خانم حامله یا والدین یک نوزاد را تشویق می‌کنم از همان ابتدا با بچه خود در مورد انرژی صحبت کنند. چه والدین انرژی را ببینند یا نبینند، از آنها می‌خواهم در ذهنشان انرژی‌هایی را تجسم کنند و در مورد آنها صحبت کنند که به همه چیز روح و حیات می‌بخشد. والدین ممکن است تنها در مورد تخیلات خود صحبت کنند، ولی با این کار خودشان را با چیزی هماهنگ می‌کنند که برای کودک واقعیت دارد. من اکنون تعداد زیادی از فرزندان والدینی که چنین کاری انجام داده‌اند را می‌شناسم که می‌توانند هنوز انرژی را به صورت رنگ‌های واضح مشاهده کنند و به راحتی در مورد آن صحبت نمایند. همچنین افراد بزرگسال زیادی را دیده‌ام که بعد از انجام تکنیک‌های شرح داده شده در این کتاب توانسته‌اند انرژی‌ها را مشاهده و کاملاً صحیح حس نمایند. در واقع آنها یکی از توانایی ذاتی و فراموش شده خود را دوباره کشف کرده‌اند. خانمی به هر زحمتی که بود شوهر پزشکش را به جلسه هفتگی من آورد که هنگام عصر برگزار می‌شد. آن مرد انرژی درمانی را قبول نداشت و امکان دیدن رنگ انرژی‌های دیگران را چیز خنده داری می‌دانست. ولی وقتی سخنان طعنه آمیزی در مورد "دیدن" این رنگ‌ها به زبان می‌آورد، صدایش عمیق‌ترین و زیباترین صدایی بود که تاکنون شنیده بودم. وقتی افراد دو به دو تکنیک‌ها و تمرینات را انجام می‌دادند، او همیشه همراه زنش در گوشه اتاق تمرین می‌کرد. در جلسه آخر و زمانی که افراد داشتند دو به دو با هم کار می‌کردند، صدای جیغ کلفتی از انتهای کلاس شنیده شد، "ارغوانی. رنگ ارغوانی را می‌بینم!" این

صدای همان آقا دکتر بود. آنقدر از دیدن رنگ ارغوانی در انرژی‌های همسرش شگفت زده شده بود که شدت صدایش به اندازه سه اکتاو افزایش یافته بود. وقتی زبان بومی میدان انرژی منحصر به فرد خود را می‌آموزید، می‌توانید آن را بخوانید، بشنوید و با استفاده از آن صحبت کنید. یکی از پیچیده‌ترین موضوعات در زمینه بهره‌گیری از توانایی حس کردن انرژی‌های خود و دیگران آن است که این توانایی‌ها اغلب آنطور که انتظار دارید ظاهر نمی‌شوند. مثل جابجایی درد که در آن بعضی افراد می‌توانند رنگ‌ها را بو کنند یا اصوات را ببینند، ادراک انرژی نیز از طریق یکی از کانال‌های حسی عادی شما صورت می‌گیرد. افرادی را می‌شناسم که می‌توانند انرژی‌های بخصوصی را بشنوند، بو کنند یا مزه کنند و دیگر مثل من آنها را نمی‌بینند و حس نمی‌کنند. البته قدرت چشایی من قوی‌تر از دیگران شده است. می‌توانم با قوه چشایی خود تشخیص دهم کدامیک از پنج عنصر در انرژی‌های فلان مراجعه کننده غیر فعال است و این مسئله نشان دهنده عدم توازن است. مثلاً هنگام کار کردن با شخصی که دارای انرژی فلزی است، مزه فلزی را در دهان خود حس می‌کنم. سه نفر را می‌شناسم که می‌توانند صدای حرکت انرژی را بشنوند. یکی از همکارانم انرژی‌ها را می‌بوید، به طوریکه بعضی مواقع بوی انرژی‌ها آنقدر شدید می‌شود که او باید مدتی محل کار را ترک کند. شما از قبل نمی‌توانید بفهمید چگونه انرژی‌های ظریف را ثبت خواهید کرد. همه ما نیروهای متفاوت و روش‌های مختلفی برای دانستن داریم. از دیدگاه انرژی، تنها کاری که می‌توانید با دقت کامل پیش بینی کنید این است که انرژی آنطور که دلش می‌خواهد با شما صحبت خواهد کرد. در واقع لزوماً آنطور که شما می‌خواهید یا انتظار دارید، این کار را انجام نمی‌دهد.

دوست و همکارم سندی وند^۱ اغلب هنگام کار کردن روی افراد نمادهایی می‌بیند. او هرگز معنای این نمادها را نمی‌داند، ولی یاد گرفته است که آنها را برای مراجعه کننده توصیف کند. او به این نمادها اعتماد می‌کند تا اینکه در نهایت معنای آنها را بیابد. به او چیزی در مورد تجربه ترسناک خودم نگفته بودم که یک بار فکر می‌کردم در حال مرگ هستم. در حالیکه روی تخت اتاق هتلی در لندن دراز کشیده بودم احساس کردم که مثل آسانسوری خراب که در حال سقوط است، همه انرژی من بلافاصله به سمت چاکرای ریشه‌ام پایین می‌رود و این حرکت با یک تکان متوقف می‌شود. ناگهان دیگر نمی‌توانستم

^۱ Sandy Wand

اتاق را ببینم. تنها چیزی که می‌دیدم نوعی رنگ آبی-سیاه عمیق بود. احساس می‌کردم درون چاکرای ریشه‌ام جوهری جوشان است. این انرژی به سمت بالا حرکت کرد و کل بدنم را فرا گرفتم. احساس می‌کردم نوعی مایع سمی در درونم است.

وقتی به خانه برگشتم هنوز احساس مسمومیت می‌کردم. سندی روی انرژی من کار کرد. بعد از گذشت چند دقیقه گفتم، "بسیار خوب. خیلی معنای این علائم را نمی‌فهمم. ولی آیا می‌دانید آب دزدک‌ها چگونه برای محافظت از خودشان نوعی ماده جوهری را به سمت بیرون پراکنده می‌کنند؟ من چاکرای ریشه تو را می‌بینم که مثل یک فواره انرژی را از خود بیرون می‌ریزد تا تو را محافظت کند." او تکه‌ای از پازل^۱ را سر جایش گذاشت که من تاکنون از عهده آن بر نیامده بودم. در حالیکه من فکر می‌کردم رنگ آبی-سیاه عمیق نشان دهنده انرژی مرگ است، او نظر کاملاً متفاوتی داشت. در واقع این یک نوع انرژی حیات بود که از خودش محافظت می‌کرد. جوهر را از خودش تراوش می‌کنند تا اینکه هیچ چیز نتواند آنها را ببیند یا به آنها دست یابد. این اتفاق باعث شد نگرشم بسیار بهتر شود. اگر تصمیم به محافظت از خودم نمی‌گرفتم، شاید مرده بودم. به علت اینکه من کاملاً نمی‌توانستم مرزهایی برای انرژی خود تنظیم کنم، سیستم انرژی من سعی می‌کرد این کار را انجام دهد. در واقع جوهر آبی-سیاه نیرویی بود که هم انرژی‌هایم را نگه می‌داشت و از فرار کردن آنها جلوگیری می‌کرد و هم نمی‌گذاشت انرژی‌های دیگران به من آسیب بزنند یا باعث کاهش انرژی من شوند. سندی یک توانایی داشت که تا همین چند سال پیش خودش هم نمی‌دانست که آن را دارد. طوری عمل کنید که انرژی‌ها خودشان را به شما نشان دهند. با این کار همچنین توانایی‌های طبیعی شما برای کار کردن با انرژی پرورش می‌یابند.

تست انرژی:

فیدبک زیستی بدون استفاده از ابزارهای ویژه

هنگام پرورش حساسیت خود در برابر انرژی‌های ظریفی که در درون یا اطراف شما به صورت گردابی حرکت می‌کنند، بسیار خوب است ابزاری برای لمس و

^۱ Puzzle

احساس این انرژی‌ها داشته باشید و کاملاً روی حس شهودی خود تکیه نکنید. پس شما را با تست انرژی آشنا می‌سازیم. تست انرژی ابتدا با عنوان "تست ماهیچه" توسط بنیانگذار حرکت شناسی یعنی جرج گودهارت^۱ توسعه پیدا کرد و بعدها با دقت زیاد توسط شاگردش آلن بیردال^۲ تصحیح شد. تست انرژی روشی واقع بینانه و بسیار ملموس است. با این شیوه می‌توانید تعیین کنید آیا یک گذرگاه انرژی باز یا مسدود است، آیا فلان اندام انرژی مورد نیاز برای عملکرد صحیح را دریافت می‌کند یا خیر و آیا انرژی خارجی مورد نظر (مثل انرژی فلان غذا یا یک انرژی ظاهرا سمی) برای سیستم شما مضر است یا خیر. هنگامی که برای اولین بار تست انرژی را یاد گرفتیم، یکی از مشکلاتی که از زمان بلوغم لاینحل مانده بود، حل شد. بعد از سال‌ها آزمایش، نفهمیده بودم چرا علیرغم انجام اقدامات لازم و تلاش‌های زیاد نمی‌توانم کمی قند خون و وزنم را به طور همزمان کنترل کنم. در هنگام برگزاری دوره آموزشی لمس برای سلامتی^۳ مشخص شد نصف النهار طحال من همیشه ضعیف است. لوزالمعده که کمی قند خون و اغلب وزن را کنترل می‌کند بر روی نصف النهار طحال قرار گرفته است. با کار کردن روی نصف النهار طحال توانستم بر مشکل کمی قند خون که در تمامی عمرم از آن رنج می‌بردم، فایق شوم. خیلی تحت تاثیر قرار گرفتم. در طول سال‌ها، تست انرژی ابزار بسیار ارزشمندی در زندگی من بوده است.

ترجیح می‌دهم از عبارت "تست انرژی" به جای عبارت رایج‌تر "تست ماهیچه" استفاده کنم تا از این طریق روی هدف این تکنیک تاکید کنم. هدف از این تکنیک تعیین قدرت یک ماهیچه نیست، بلکه هدف از آن تعیین نحوه حرکت انرژی‌های بدن از درون ماهیچه‌ها است. در حالیکه ابزارهای اسکن MRI، EEG و CAT اطلاعات حیاتی ارائه می‌دهند و اغلب باعث نجات زندگی بیمار می‌شوند، من نیز باید ابزاری پزشکی بیابم که بتواند با اطمینان زیاد انرژی‌های ظریف را به خوبی روش تست انرژی اندازه‌گیری کند. البته در درون همه ما ابزار و تجهیزات لازم برای تعیین انرژی‌های مفید و مضر برای شخص وجود دارند. همیشه، شب یا روز می‌توانید از روش تست انرژی استفاده نمایید. به تجهیزات خاصی نیاز ندارید و اگر به طور منظم این روش را تمرین

^۱ George Goodheart

^۲ Alan Beardall

^۳ Touch for Health

کنید، کم کم این توانایی مثل یک چیز غریزی برایتان خواهد شد. این تکنیک ابزاری است که به شما اجازه می‌دهد از بدنتان در مورد نیازهایش سوال کنید و اطلاعات لازم را بدست آورید. این روش به بدنتان این امکان را می‌دهد که با زبانی به شما پاسخ دهد که تعداد لغات و دستوراتش به اندازه کافی مختصر باشند تا بتوانید این زبان را بیاموزید.

در واقع یادگیری تست انرژي بسیار ساده است که خودتان هم باورتان نمی‌شود. در نتیجه بسیاری از افراد گهگاه از آن صحیح استفاده نمی‌کنند و یا این کار را درست انجام نمی‌دهند. استفاده ناصحیح از این روش ممکن است اطلاعاتی را پیرامون عقاید شخص انجام دهنده تست انرژي، ترس‌ها و امیدهای شخص تست شونده یا سایر عوامل بی ربط به اطلاعات مورد نیازی که باید جستجو شوند، فاش سازد. بسیاری از افراد با متخصصان بدون تجربه کار کرده‌اند و کلی در مورد توانایی‌های این روش مبالغه و به به و چه چه راه می‌اندازند. گروهی نیز این روش را نوعی ترفند و شعبده بازی می‌دانند و آن را ابزاری برای آگاهی از خود به حساب نمی‌آورند. قصد دارم تست انرژي را در ذهنتان به جایگاه واقعی‌اش برسانم که در واقع چیزی بین علم و هنر است. این تکنیک هنر یاد گرفتن نحوه آزمایش انرژي‌ها به طور قابل اطمینان است. وقتی به این مرحله رسیدید، تست انرژي ابزار سنجش قابل اعتمادی برای بدن، انرژي‌ها و محیط شما می‌شود.

اگر قدرت این را داشته‌ام که به نوعی روی حرفه پزشکی تاثیر بگذارم، پزشکانی وجود داشتند که تکنیک تست انرژي را به ابزارهای تشخیص بیماری اضافه می‌کردند تا از این طریق داروهای مناسب و میزان صحیحی از آنها را انتخاب نمایند. امروزه بیماری‌های پزشک زاد^۱ - بیماری‌های ناشی از حرفه درمان و طبابت - یکی از جدی‌ترین مشکلات در زمینه مراقبت سلامتی هستند. تست انرژي می‌توانست به طور قابل توجهی خطر این بیماری‌ها را کاهش دهد. اگر تنها چند راه برای تاثیر گذاشتن از طریق این کتاب روی شما داشته باشم، یکی از آنها استفاده از تست انرژي برای تعیین غذاها، ویتامین‌ها و مکمل‌های مناسب و مضر برای بدنتان است. دانستن برای حفظ سلامتی بسیار حایز اهمیت است. از آنجا که همه ما بسیار منحصر به فرد هستیم (مثل چاقوی مخصوص بریدن کیک مثل هم نیستیم)، تست انرژي در حرفه من نقش حیاتی دارد. وقتی از

^۱ Iatrogenic illnesses

عبارت "حرکت شناختی انرژي" (استفاده از ماهیچه‌ها برای اندازه‌گیری انرژي ها) استفاده می‌کنم، در واقع مدل جدیدم از طب انرژي را به شما معرفی می‌کنم که در آن تاکید روی نقش مهم تست انرژي است.

تست انرژي به شما اجازه می‌دهد انرژي‌های خود یا شخص دیگر را ارزیابی نموده، ناتوانی را شناسایی کرده و از روش‌های ارابه شده در ادامه این کتاب مطابق با نیازهای خود و اشخاصی که روی آنها کار می‌کنید، بهره ببرید. خانمی که نسبت به چند ماده شیمیایی حساسیت دارد و سابقه واکنش‌های آلرژي و خطرناک داشت برای درمان عفونت میکروبی خود به آنتی بیوتیک نیاز داشت. زمانی که برای تهیه دارو به داروخانه رفت، پرسید آیا در صورتیکه نسبت به دارو حساسیت داشت می‌تواند آن را پس دهد یا خیر. البته مسئول داروخانه جواب داد امکان پس دادن دارو وجود ندارد. ولی قیمت دارو خیلی زیاد بود و آن خانم خیلی مصر بود و نمی‌توانست دارویی را بخرد که نتواند از آن استفاده کند. او نحوه تست انرژي را می‌دانست و با این شیوه یکی دیگر از مسئولان داروخانه را متقاعد به آزمایش اثر دارو بر روی او از طریق تست انرژي کرد. آن خانم به مسئول داروخانه نحوه تست نصف النهار طحال را یاد داد. وقتی مشخص شد دارو روی او اثر مثبتی گذاشته است، به مسئول داروخانه گفت، "بسیار خوب. آن را می‌خرم، ولی تنها نصف آنچه در نسخه نوشته شده را می‌خواهم بخرم. اگر بدنم دارو را پس نهد، نصف دیگر را می‌خرم."

فروشنده اول آنقدر تعجب کرده بود که داستان به گوش من رسید. خرید داروها به صورت غیر منتظره ولی آموزنده صورت گرفت. وقتی داروها چند روز موثر نشان دادند، گردن خانم شروع به خاریدن گرفت. معده و قوزک پایش نیز ورم کردند و ضربان قلبش نامنظم شدند. او این مشکل را نوعی واکنش آلرژي شدید در برابر آنتی بیوتیک تشخیص داد و از نوه خود خواست هر چیزی که اخیراً خورده است را از لحاظ انرژي تست کند. مشخص شد که آنتی بیوتیک اثر منفی روی او می‌گذارد. بعد از اینکه مصرف آنها را متوقف کرد، این مشکلات نیز کاهش پیدا کردند. همانطور که اغلب در مورد افراد مبتلا به آلرژي‌های شدید رخ می‌دهد، بدن خانم دارو را پس زده بود. آیا این بدان معنا است که تست انرژي اول صحیح نبوده است؟ نه. بدن یک سیستم پویا و همیشه در حال جریان است. پس زدن دارو همیشه ممکن است رخ دهد. به علت اینکه تست انرژي سریع، ساده و همیشه در دسترس است، ابزار بسیار

مفیدی برای کسب جدیدترین اطلاعات در مورد نیازهای در حال تغییر بدن است.

روش تست انرژي تا چه اندازه قابل اطمینان است؟ مقاله‌ای که در سال ۱۹۸۴ در مجله مهارت‌های ادراکی و حرکتی^۱ منتشر شد، اولین مطالعه آزمایشگاهی است که از ارزش بالقوه تست ماهیچه یا تست انرژي حمایت می‌کند. شخص محقق دین رادین^۲ بعدها گفته است: "طی یک آزمایش هر دو چشم افراد را بستم. در نهایت تعجب مشاهده کردم افراد هنگام نگه داشتن یک بطری بدون علامت و حاوی شکر کمی ضعیف‌تر از زمانی هستند که یک بطری بدون علامت حاوی شن و با همان وزن را نگه می‌دارند." آزمایشات دیگر نتوانستند ارتباطی مابین تست ماهیچه و نیازهای غذایی بیابند. مطالعات بعدی نیز نتایج متناقضی به همراه داشتند. در یکی از آزمایشات توافق خوبی بین سه آزمایشگر برقرار بود. ولی این زمانی بود که ماهیچه‌های پیریفورمیس^۳ یا پکتورالیس^۴ مورد آزمایش قرار گرفتند و زمانی که آزمایش روی ماهیچه‌های تنسور فاشیا^۵ لاتا^۵ صورت گرفت، نتایج امیدوار کننده نبودند. روش‌های زیادی برای تست انرژي وجود دارد و هر تست انرژي به تنهایی ریزه کاری‌های زیادی دارد. به همین علت فعلاً چیز زیادی در مورد صحت نتایج تحقیقات به عمل آمده پیرامون تست انرژي نمی‌توان گفت.

تایید نتایج تحقیقات همیشه دیرتر از کسب تجارب بالینی صورت می‌گیرد. با اینحال تکنیک‌هایی برای تلفیق با حرفه‌ها و تحقیقات بالینی معرفی شده‌اند. برای مثال زمانی که به مراجعه کننده گفته می‌شد "تا آنجا که می‌توانید من را در جهت عکس هل دهید"، متخصصان همواره مختلف نتایج یکسانی در مورد مراجعه کنندگان یکسان بدست می‌آوردند. ولی اغلب اوقات زمانی که به مراجعه کننده گفته می‌شد، "در برابر فشاری که به شما وارد می‌کنم ایستادگی کنید"، نتایج اغلب با هم اختلاف داشتند. در مطالعات دیگر مسائل فیزیولوژیکی مربوط به تست انرژي مورد بررسی قرار گرفتند. مثلاً عضلاتی که طی یک تست انرژي ضعفشان ثابت می‌شود، سطوح ولتاژ متفاوتی را به نسبت عضلاتی

^۱ Perceptual and Motor Skills

^۲ Dean Radin

^۳ Piriformis

^۴ Pectoralis

^۵ Tensor fascia lata

که صرفاً خسته هستند نشان می‌دهند. بنابراین در تست انرژی یک تغییر داخلی اندازه‌گیری می‌شود که با خستگی فرق دارد. علاوه بر این، تست انرژی با فعالیت الکتریکی دستگاه عصبی مرکزی در ارتباط است. بنابراین اطلاعات جمع‌آوری شده در طول تست انرژی نمایانگر فعالیت مغز و نه صرفاً وضعیت ماهیچه تست‌شونده است.

در حالیکه این تحقیقات نتیجه‌ای در بر نداشته‌اند، من طی دو دهه گذشته تست انرژی را به هزاران نفر آموزش داده‌ام. صدها نفر از آنها از این افراد دوباره سر کلاس می‌آمدند، برایم نامه می‌نوشتند و تقاضای جلسات خصوصی می‌کردند و می‌گفتند تست انرژی روشی مفید و صحیح برای کسب اطلاعات پیرامون نیازهای بدن است. تجربه من همواره ثابت کرده است که تست انرژی مطابق با آنچه‌ای است که در انرژی افراد می‌بینم. اطلاعات بدست آمده از تست انرژی نیز نشان می‌دهند روی کدام قسمت از بدن باید کار کرد. بارها و بارها بعد از کار کردن روی این قسمت‌ها، صحت این تست‌ها به من ثابت شده است. مراجعه کنندگان بارها این روش را صحیح دانسته‌اند. مثلاً وقتی تست انرژی نوعی ضعف در نصف النهار مثانه را نشان می‌دهد و روی این قسمت کار می‌شود، مراجعه کننده می‌گوید، "اکنون عفونت مثانه من دارد از تم بیرون می‌رود!"

تست انرژی از دیدگاه زیست‌شناسی

دستگاه عصبی شما یک آنتن سی و هفت مایلی حساس و خارق‌العاده است. این آنتن در برابر انرژی‌های ظریف ولی نه بسیار ظریف جهانی که در آن زندگی می‌کنید، طنین انداز می‌شود. همه چیز، از غذایی که می‌خورید تا افرادی که با آنها سر و کار دارید، فرکانس مخصوص خودشان را دارند و روی دستگاه عصبی شما تاثیر می‌گذارند. هر چند اکثر این ارتعاشات پایین‌تر از آستانه آگاهی شما قرار دارند، ولی بدن شما در برابر بعضی از آنها به اهتزاز در آمده و در برابر بعضی دیگر از آنها واکنش مثبتی از خود نشان نمی‌دهد. در نتیجه انرژی بعضی غذاها و افراد را جذب و انرژی بعضی دیگر را دفع خواهید کرد. حساسیت دستگاه عصبی شما در برابر انرژی‌هایی که وارد میدان آن می‌شود، شالوده تست انرژی است. فرکانس موادی که مورد آزمایش قرار می‌گیرند، بر روی دستگاه عصبی شما تاثیر می‌گذارند و این موضوع در مقاومت ماهیچه‌ای که تست انرژی روی آن صورت می‌گیرد، مشخص است.

تست انرژی می‌تواند فرکانس‌هایی از انرژی‌های ظریف را از هم تمیز دهد که ابزارهای علمی کنونی قادر به آشکارسازی آنها نیستند. هر سیستم انرژی دارای یک فرکانس است و بسیاری از این فرکانس‌ها را می‌توان اندازه‌گیری کرد. مثلاً در مغز انسان چهار فرکانس اصلی با نام امواج دلتا، تتا، آلفا و بتا وجود دارند. این فرکانس‌ها سرعت حرکت بارهای الکتریکی از درون نوروهای مغز می‌باشند. این بارها ممکن است اثر پایدار کننده داشته باشند. امواج دلتا در هنگام خواب اینچنین هستند. در این امواج، سیگنال‌ها با فرکانسی در حدود چهار چرخه در ثانیه از درون سلول‌های مغز عبور می‌کنند. همچنین به مانند امواج بتا که هنگام هوشیاری عادی مربوط به بیداری شاهد هستیم، بارهای الکتریکی ممکن است تحریک کننده باشند. در اینجا سیگنال‌ها با فرکانس دوازده چرخه در ثانیه یا بیشتر حرکت می‌کنند. بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات از قبیل افسردگی، اضطراب، عقده‌ای بودن، صرع و کاستی توجه با فرکانس‌های غیر عادی مغز در ارتباط هستند. این بیماری‌ها در برابر نوعی بیوفیدبک با نام "فیدبک عصبی" از خود پاسخ نشان می‌دهند. در اینجا سعی می‌شود به جای استفاده از دارو یا سایر روش‌های فیزیکی از یک فرکانس اصلاح کننده استفاده شود. تکنیک‌های ضربه زنی مختلفی که در فصول بعدی به کار خواهید برد نیز تا حدودی همین کار را انجام می‌دهند و به عبارتی از نوعی فرکانس اصلاح کننده استفاده می‌نمایند.

به علت اینکه در تست انرژی اثر ارتعاشی یک ماده روی دستگاه عصبی شما آشکارسازی می‌شود، ممکن است اختلافات بسیار ظریف بین انرژی‌ها شناسایی گردد که با آزمایش خون چنین کاری میسر نیست. مثلاً ارتعاش یک غذا روی دستگاه عصبی شما ممکن است بسته به اینکه آیا غذا بسته بندی شده یا طبیعی است، بسیار متفاوت باشد. نتایج تست انرژی روی خودم نشان می‌دهند که شیر خام اثر ارتعاشی قوی، شیر پاستوریزه اثر ارتعاشی ضعیف و شیر بی چربی اثر ارتعاشی بسیار ضعیفی روی من دارند. غذاهای طبیعی به خودی خود دارای یک نوع توازن درونی هستند و وقتی بخشی از این غذاها را حذف می‌کنیم، در واقع این توازن به هم می‌خورد و به عبارتی ارتعاش آن تغییر می‌کند. سپس بدن شما باید ارتعاشی را باید جذب کند که تغییر شکل پیدا کرده است. این ارتعاش ممکن است توازن خود بدن را مختل ساخته یا حداقل مانع جذب کامل ارزش‌های غذایی آن شود. به هر حال خیلی سخت می‌توانیم هوشمندتر از مادر

خود يعني طبيعت باشيم. تست انرژي به شما مي گويد آيا ارتعاش بدنتان با ارتعاش فلان غذا يا ويتامين هماهنگ است يا خير. يادگيري تست انرژي. مي توانيد ظرف چند دقيقه تست انرژي را ياد بگيريد، اما براي تسلط بر آن بايد مثل دنده عوض کردن اتومبيل آن را به مجموعه مهارت هاي حرکتی خود اضافه کنيد. وقتی مراحل ساده تست انرژي را ياد مي گيريد، لطفا توجه داشته باشيد که تنها با تمرين کردن است که خواهيد توانست اثرات نامربوط و تصادفی را کنترل کنيد و خودتان را با انرژي هاي ظريفی هماهنگ سازيد که باعث می شوند تست انرژي صحيح باشد. مثلا فشار به کار رفته در هنگام انجام تست انرژي روی یک کودک با فشار به کار رفته در هنگام انجام تست انرژي روی یک فرد بزرگسال متفاوت است. اين فشار در مورد یک دانش آموز دبیرستانی فوتبالیست نیز باید متفاوت باشد. ولی وقتی انرژي شما به درستی با انرژي شخصی که انرژي او را تست می کنيد هماهنگ می شود، فرقی نخواهد داشت که شخص مقابل چقدر قوی است و تست انرژي جواب می دهد.

انجام تست انرژي روی شما باعث تقويت اتصال میان مغز و انرژي هاي ظريف موجود در بدن شده و سطوح جدیدی از ارتباطات داخلی شکل می گيرد. همچنین پنجره های جدیدی از خود آگاهی به رویتان گشوده خواهد شد. بسیاری از افراد متوجه می شوند که به طور شهودی نتیجه تست را قبل از وارد کردن فشار روی بازوی شخص دیگر می دانند. در واقع این یک نوع حدس زدن نیست، بلکه نوعی ارتباط بین انرژي هاي ظريف دو شخص برقرار می گردد.

برای تست انرژي اغلب نیاز به دو نفر است، ولی می توانيد این کار را روی خودتان انجام دهید. نحوه انجام این کار را شرح خواهم داد. البته بهتر است برای يادگيري این فرآیند دو نفر با هم کار کنند. واقعا خیلی خوب و ارزشمند است که کمروبی و بی میلی خود را کنار بگذاريد و شخص دیگر را به يادگيري این روش دعوت کنيد. اگر با شخصی صمیمی هستيد یا به طور اتفاقی با کسی آشنا شده ايد، هر دو از این نعمت سود ببريد. ما تمایل داریم برای محبت، لذت جنسی یا برای ابراز عصبانیت مردم را جذب کنیم. علت مهم دیگر برای این تمایل ما به لمس دیگران، شفابخشی است. البته این نوع تماس که صحبت از آن می کنم، به طور کلی متفاوت از تماس های دیگر است. تماس شفابخشی علاوه بر

گشودن درهای جدید ادراک، احساسات و درک می‌تواند زندگی شما را نجات دهد!

انجام تست انرژی به همراه یکی از دوستان. هر ماهیچه، هر نصف النهار و هر اندام بدنتان را می‌توان تست کرد و انرژی‌های آن را سنجید. نصف النهار گذرگاهی از یک انرژی معین است که انرژی را به یکی از اندامها توزیع می‌کند و همچنین انرژی را حداقل از یک اندام به قسمت‌های دیگر منتشر می‌سازد. کار را با یک روش تست شروع خواهیم کرد که می‌توانید از آن در بسیاری از موارد استفاده کنید. در این روش نحوه جریان انرژی در طول نصف النهار طحال (یک گذرگاه انرژی که از طحال و لوزالمعده عبور می‌کند) تعیین می‌گردد. همچنین با این شیوه مشخص می‌شود که آیا بدن می‌تواند فلان غذا، هیجان، فکر، انرژی یا هر گونه اثرات خارجی دیگر را سوخت و ساز کند یا خیر. طحال و لوزالمعده هر دو در سوخت و ساز غذا، سطوح قند خون و تغییرات خلق و خوی مرتبط با آنها نقش دارند. هر دو به همراه نصف النهار مشترکشان بر روی سطح کلی انرژی تاثیر گذاشته و بسیار در برابر استرس از خود پاسخ نشان می‌دهند. بنا به همه این دلایل، با تست انرژی طحال- لوزالمعده می‌توان به بسیاری از پرسش‌ها پیرامون نحوه پاسخگویی بدن در برابر آنچه می‌بلعید یا هر چیزی که به گونه‌ای وارد زندگی شما می‌شود، پاسخ دهد. همچنین این شیوه ابزار بسیار خوبی برای سنجش سلامت کلی بدن شما است. به علت اینکه ادراکات و عقاید از پیش شکل گرفته می‌توانند روی فرآیند تست انرژی تاثیر بگذارند، بهتر است نتایج را حدس نزد انرژی‌های ظریف تحت تاثیر افکار شما قرار می‌گیرند. بنابراین ذهنتان را تا آنجا که می‌توانید قبل از انجام این کار پاک کنید. اگر یکی از دو شخصی که تست انرژی را انجام می‌دهند تشنه شد، آب بنوشد. آب رسانای الکتریسیته است و کم شدن آب باعث تداخل با جریان انرژی در بدن می‌شود. همچنین از شخصی که روی آن تست انرژی صورت می‌گیرد بپرسید آیا بدنش دچار جراحی است که در اثر فشار وارد آمده بر روی بازو آسیب ببیند یا خیر. چون در این روش روی بازوها باید فشار وارد کرد. برای تست کردن انرژی نصف النهار طحال مراحل زیر را طی نمایید:

۱. هر دو نفسی عمیق بکشید. در حالیکه نفس خود را بیرون می‌دهید، انتظارات و توقعات خود را بیرون دهید.

۲. شخصي که تست مي‌شود يکي از دستانش را به طور مستقيم در کنار بدن و به سمت پايين قرار دهد، به طوري که انگشت شستش کنار ساق پا را لمس کرده و جهت انگشتانش به سمت پايين باشد.
۳. شخصي که تست انرژي را انجام مي‌دهد، دست باز خود را بين بدن و بازوي فرد مقابل و درست بالاي مچ او قرار دهد.
۴. سپس شخصي که تست را انجام مي‌دهد از شخص ديگر بخواهد آرنجش را صاف کرده و بازويش را محکم نگه دارد. اغلب خودم از اين عبارات استفاده مي‌کنم، "نگذاريد من بازويتان را از بدنتان دور کنم."
۵. شخصي که تست را انجام مي‌دهد با دستان باز به مدت يک تا دو ثانيه به آرامي بازوي فرد مقابل را بکشد.

هيچکدام از دو نفر نبايد خیلی به خود فشار بياورند. بازوي شخص تست شونده يا نسبتاً راحت از او جدا مي‌شود يا به نظر خواهيد رسيد که در جاي خودش قفل شده است. وقتي فشار وارد مي‌شود، ماهيچه‌اي که از درون آن انرژي عبور مي‌کند ممکن است به کمتر از يک اينچ حرکت کند، ولي دوباره به حالت خود بر خواهد گشت. خیلی برای نگه داشتن بازو نبايد به خود فشار وارد کرد، چون ممکن است ماهيچه‌هاي ديگر نيز به کار بيفتند؛ اگر شما شخص تست کننده هستيد، برای جدا کردن بازوي شخص خیلی فشار وارد نکنيد. تست انرژي مسابقه نيست و به قدرت ماهيچه ربطی ندارد. اگر انرژي آزادانه جريان پيدا کند، هنگام وارد کردن فشار بازو سر جایش قفل باقی خواهد ماند يا کمی حرکت خواهد کرد، ولي دوباره سر جاي خودش مي‌جهد.

اگر تست انرژي نشان داد ماهيچه مورد نظر ضعيف است، با قدرت روی آن ضربه بزنيد يا نقاط طحال که در شکل ۳ (صفحه ۵۱) نشان داده شده‌اند را عميقاً ماساژ دهيد تا اين ماهيچه تقويت گردد. سپس دوباره ماهيچه را تست کنيد. (در واقع اگر خودتان را در برابر خستگي، عفونت يا بيماري خیلی مستعد مي‌بينيد، مي‌توانيد با منظم ضربه وارد آوردن روی نقاط ذکر شده، نصف النهار طحال را قدرتمند نگه داريد. بعد از ضربه زدن روی اين نقاط، احتمالاً تست انرژي نشان خواهد داد که اين نصف النهار قوي است. اگر هنوز هم تست انرژي نشان دهنده ضعف در اين ناحيه است، احتمالاً انرژي‌هاي شما کاملاً به هم ريخته و در هم ريخته هستند. البته نبايد بترسيد. مستقيماً سراغ فصل بعد برويد. در اين

فصل مجموعه تکنیک هایی برای باز کردن پیچ و تابها و در هم ریختگی های میدان انرژی، ذکر شده است. سپس دوباره به این فصل برگردید.

Figure 2. *
**SPLEEN-PANCREAS
 ENERGY TEST**

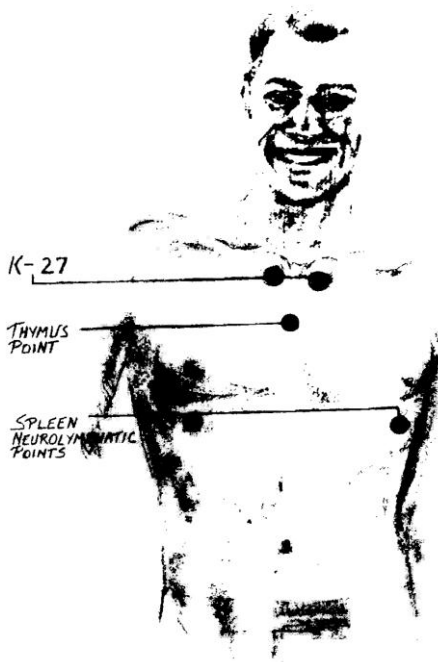
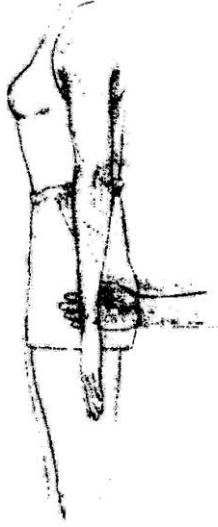


Figure 3. ■
THE THREE THUMPS

شکل ۲. تست انرژی طحال- لوز المعده

شکل ۳. سه ضربه

انجام تست انرژی به طور انفرادی. قبلاً بعضی اوقات اگر شخصی کنار دست من بود، از او می‌خواستم انرژی من را تست کند. به همین علت یک بار که برای اولین بار داشتم تست انرژی را انجام می‌دادم، راه حلی به ذهنم رسید. به یک فروشگاه کالاهای ورزشی رفتم و دامبلی را پیدا کردم. این دامبل به گونه‌ای بود که هنگام فکر کردن پیرامون موضوعی خوشایند می‌توانستم آن را مستقیم جلوی خود نگه دارم و هنگام فکر کردن پیرامون یک موضوع افسرده کننده نمی‌توانستم این کار را انجام دهم. (همانطور که آزمایشات توصیف شده در صفحه ۲۷ نشان می‌دهند، افکار انرژی‌های ظریفی تولید می‌کنند. این انرژی‌های ظریف می‌توانند بر روی ماده تاثیر بگذارند. همچنین افکار خوشایند و افسرده کننده نیز روی ماهیچه‌ها تاثیر می‌گذارند.)

دامبل را روی کمدی که به ارتفاع شانه‌هایم بود قرار دادم. در واقع می‌خواستم بازویم را در جلوی بدن صاف نگه دارم، دامبل را بگیرم و سعی کنم آن را بلند کنم. اگر می‌خواستم تست انرژی را روی غذا یا ویتامین بخصوصی انجام دهم، ماده مورد نظر را با یکی از دستانم نگه می‌داشتم و سعی می‌کردم با دست دیگر دامبل را بلند کنم. طبیعتاً انرژی غذا همانند افکار خوشایند و ناخوشایند بر روی انرژی‌های من تاثیر می‌گذاشتند. با تشخیص توانایی یا ناتوانی خود در بلند کردن وزنه می‌توانستم بفهمم آیا ماده مورد نظر روی انرژی‌های من تاثیر مثبت دارند یا منفی. به علت اینکه دامبل فشار پایداری به سمت پایین وارد می‌کند، معیار و ابزار سنجش عینی مناسبی برای آزمودن هستند. با اینحال مسئله مهم یافتن دامبلی با وزن مناسب است. در واقع وزن دامبل باید به اندازه‌ای باشد که هنگام تفکر مثبت بتوان آن را مستقیماً در جلوی خود نگه داشت، ولی هنگام تفکر منفی نتوان چنین کاری را انجام داد.

راه‌های بیشمار دیگری برای تست انرژی بدون کمک گرفتن از شخص دیگر طراحی شده‌اند. در اکثر آنها نیاز است شخص به طور همزمان فشار وارد کند و در برابر فشار ایستادگی کند و به عبارتی شخص هم تست کننده است و هم تست شونده. به همین علت به سختی می‌توان مطمئن بود که نتایج صحیح و بدون هیچ غرض ورزی هستند، مگر اینکه شخص خیلی با تجربه باشد. روشی که روی آن کار می‌کنم، آونگ انسان نام دارد. در اینجا در حالیکه شخص ایستاده است، چیزی که قرار است تست شود روی شکم قرار داده می‌شود. آن چیز با هر دو دست صاف نگه داشته می‌شود. سپس شخص آرام و متمرکز

می‌شود و نفس عمیقی می‌کشد و در حالت آزاد و آسوده قرار می‌گیرد. اگر بعد از گذشت چند لحظه شخص احساس کرد به سمت چیز مورد آزمایش کشیده می‌شود (یعنی به سمت جلو سقوط می‌کند)، آن چیز با انرژی‌های بدن شخص هماهنگ است. در صورتیکه شخص احساس کرد به سمت عقب یعنی به دور از چیز مورد آزمایش کشیده می‌شود، آن چیز در تعارض با انرژی‌های شخص می‌باشد. در این آزمایش شما باید بخصوص مراقب آرزوها و عقاید پیشین خود باشید. این آرزوها و عقاید بر روی نتایج آزمایش تاثیر می‌گذارند. همچنین از صفحه ۵۶ به بعد دستور العمل‌هایی برای "میزان سازی دقیق توانایی‌های خود برای تست انرژی با استفاده از شخص دیگر" ارائه شده است. این دستور العمل‌ها را می‌توانید با کمی تغییرات در این مورد نیز به کار ببرید.

دفعه بعد که غذا میل می‌کنید، تست انرژی را تمرین کنید. اگرچه روش‌های مختلفی برای تست کردن انرژی چهارده نصف النهار و هفت چاکرا وجود دارند، ولی یادگیری تست طحال- لوز المعده می‌تواند در بسیاری از موارد برایتان مفید باشد. این تست بر روی ماهیچه لاتیسیموس^۱ دورسی صورت می‌گیرد که انرژی‌های آن مطابق با سوخت و ساز غذا می‌باشند. با اینحال می‌توانید از این آزمایش به منظور سنجیدن هر چیزی که در بدن رخ می‌دهد بهره ببرید.

وعده غذایی بعدی شما می‌تواند کارگاهی برای تمرین تست انرژی باشد. انرژی هر غذایی که می‌خواهید میل کنید را تست کنید. غذا را لمس کنید و اجازه دهید انرژی بازوی دیگر شما تست شود. اگر لمس غذا باعث کاهش قدرت بازوی شما شد، ارتعاش بدنتان با ارتعاش آن غذا هماهنگ نیست. این ممکن است بدان معنا باشد که غذای مورد نظر برای بدنتان هرگز مفید نیست، غذای مورد نظر اکنون برای بدنتان مفید نیست یا نسبت به آن حساسیت دارید.

تست کردن غذا در لحظات مختلف به شما می‌گوید آیا آن غذا همیشه یا بعضی اوقات برای شما مفید است یا هرگز برایتان مفید نیست. به علت اینکه ساختار شیمیایی هر شخص منحصر به فرد است، رژیم غذایی یک موضوع صرفاً فردی است. غذایی که برای شخصی مفید است ممکن است برای دیگری سم باشد. اگر انرژی یک غذا، ویتامین یا مکمل غذایی با انرژی بدنتان مطابقت نداشته باشد، آن را جذب نخواهید کرد. به عبارتی آن غذا در بدنتان سوخت و ساز

^۱ Latissimus dorsi

نخواهد شد، حال همه متخصصان در جهان به شما بگویند که بدنتان به آن نیازمند است. حتی غذای خوب در صورتیکه ارتعاشش باعث تحریک سیستم ایمنی و برانگیزیدن واکنش دفاعی آن شود، حکم سم را دارد. این نوع آلرژی‌های غذایی اغلب شناسایی نمی‌شوند، ولی این بدان معنا نیست که اثرات زیانبار آنها در بدن انباشته نمی‌شوند. تست انرژی به شما در دانستن این موضوع کمک می‌کند که بدنتان در فلان زمان به چه غذایی نیاز دارد. همچنین با بهره‌گیری از این تکنیک بهتر می‌توانید رژیم غذایی بسیار خوبی ایجاد کنید که مطابق با بدن منحصر به فردتان است.

چگونه هوشمندتر غذا بخوریم؟

یادگیری تست انرژی برای استفاده بهتر از غذاها باعث می‌شود بسیاری از افراد نگرش جدیدی نسبت به غذاها پیدا کنند. بدنتان را تست کنید و ببینید آیا غذای مورد نظر را دوست دارد یا نه. می‌توانید از بچه‌های خود در انتخاب غذاهایی که از مغازه می‌خرید کمک بخواهید یا انرژی غذاها را قبل از آشپزی تست کنید. این کار می‌تواند خودش یک جور سرگرمی باشد. بچه‌ها از این کار لذت می‌برند، مگر اینکه یک غذا یا خوراکی را واقعا دوست داشته باشند ولی تست انرژی نشان دهد که خوردن آن مفید نیست. ولی اغلب حتی اگر آنها به شما التماس می‌کنند ماده غذایی دیگری بخرید، وقتی ببینند چگونه قدرت بازویشان در هنگام تست انرژی کم می‌شود، خنده روی لبانشان نقش خواهد بست. همین مسئله باعث می‌شود کمتر شما را اذیت کنند.

البته آنها ممکن است هر طوری که هست بخواهند آن را بخورند، ولی کودکانی را دیده‌ام که علاقه آنها نسبت به غذاهایی که همیشه باعث کاهش انرژی آنها می‌شود، کم می‌شود. بهترین نتایج زمانی بدست می‌آیند که بچه‌ها ارتباطی بین از دست دادن قدرت بازوها در هنگام تست انرژی و غذای مورد نظر بیابند و احساس بدی نسبت به آن پیدا کنند. ولی باید صادق باشید. یک بدن سالم ممکن است بتواند تا اندازه‌ای این نوع "غذاهای کم ارزش" را سوخت و ساز کند. همچنین اجبار باعث می‌شود بچه قدرت انتخاب نداشته باشد و تحت تاثیر زور یا ذهن شما قرار بگیرد. از دستورات ارایه شده در این فصل پیروی

کنید تا از صحت تست انرژی و به ویژه اینکه تحت تاثیر عقاید شما یا امیال کودکان قرار نگرفته است، اطمینان حاصل کنید.

سرانجام، اجازه دهید بچه خودش تشخیص دهد که خوردن غذایی که باعث کاهش انرژی و احساس بد آنها در هنگام تست انرژی شده است، برایش مفید نیست. وقتی آنها بتوانند با اطمینان تست انرژی را با زندگی خود مرتبط بدانند (یعنی تست انرژی یک جور تردستی یا بازی کم ارزش نیست)، قدرت انتخاب آنها افزایش می‌یابد و آنها می‌تواند اطلاعاتی در مورد بدن خود بدست بیاورند. آنها ممکن است دوست داشته باشند میز غذاخوری را زیر و رو کنند و انرژی همه چیز مثل کیک پنیری و سیگار را تست کنند. چرا این کار را نکنند؟ شما ممکن است دوست داشته باشید بدانید آیا مشروب‌هایی که هر روز می‌خورید واقعا برای قلبتان مفید است یا خیر. شما همچنین می‌توانید از تست انرژی برای ارزیابی واکنش احتمالی بدن خود یا بچه‌هایتان در برابر ویتامین‌ها یا سایر مکمل‌های غذایی استفاده نمایید.

چگونه محیط فیزیکی روی میدان انرژی شما تاثیر می‌گذارد؟

لحظه‌ای که با انرژی خارجی در تماس قرار می‌گیرید، حتی قبل از اینکه تا اندازه‌ای از اثر آن روی خود آگاه شوید، میدان انرژی شما در برابر آن از خود واکنش نشان داده است و خود را با آن تطبیق داده است. همین که چیزی را نزدیک خود می‌آورید و انرژی آن را می‌سنجید، می‌توانید اثر فوری آن روی انرژی‌های ظریف خود را تشخیص دهید. بسیاری اوقات ترتیب ملاقات با مراجعه کننده‌ای را در فروشگاه داده‌ام تا با استفاده از تست انرژی ببینم کدام انرژی باعث برانگیخته شدن پاسخ مثبت در او می‌شود و کدامیک اینطور نیستند. حتی مارک‌های مختلفی از یک غذا یا ویتامین ممکن است اثرات متفاوتی روی شما داشته باشند. نیازهای غذایی شما نیز ممکن است در مراحل مختلف زندگی شما تغییر کنند، ولی میزان زیادی اطلاعات می‌توان با یک بار مراجعه به مغازه خواربار بدست آورد.

این چند تست انرژی ابتدایی در واقع آزمایشاتی برای شما و شریکتان در این کار هستند. هر چقدر بیشتر پیش می‌روید، توانایی بیشتری در انجام تست‌های انرژی صحیح بدست خواهید آورد. فعلا تست انرژی را تمرین کنید. وقتی از

بخش مورد علاقه خانه خود راه می‌روید، از دوستان بخواهید انرژی شما را تست کند. وقتی در محلی از خانه خود که کمتر از آن خوشتان می‌آید راه می‌روید، همین کار را انجام دهید. اگر شخصی در کنارتان است که "منفی" فکر می‌کند، اثر او روی انرژی خود را شناسایی کنید. سپس این کار را در مورد شخصی که به شما از صمیم قلب لبخند می‌زند، تکرار کنید. ببینید تلویزیون وقتی دو فوت از آن فاصله دارید چه تاثیری روی شما می‌گذارد. وقتی هشت فوت از آن فاصله دارید، چطور؟ در محل‌های مختلف از دفتر کارتان یا در فواصل مختلف از کامپیوتر خود قرار بگیرید و انرژی خود را تست کنید. ببینید وقتی روی قسمت بخصوصی از یک کار هنری یا موسیقی تمرکز می‌کنید، انرژی‌های شما چگونه تحت تاثیر قرار می‌گیرند.

وقتی با استفاده از تست انرژی محیط خود را بررسی می‌کنید، نگران این نباشید که چیزی موقتا وارد میدان انرژی شما می‌شود که انرژی شما را تضعیف می‌کند. به علت اینکه ما به طور مداوم وارد میدان‌های انرژی مختلف می‌شویم و این میدان‌ها روی ما تاثیر می‌گذارند، بدن (حداقل زمانی که نسبتا سالم است)، خودش را با اثر ابتدای یک میدان انرژی آشفته کننده تطبیق می‌دهد. بدن برای این منظور سعی می‌کند به سرعت توازن خود را بدست آورد. در واقع یکی از تعاریف سلامتی این است که بدن‌تان چگونه می‌تواند خود را با طیفی از شرایط محیطی تطبیق دهد. می‌توانید از تست انرژی برای بررسی هر عنصر از محیط خود که کنجکاوای شما را بر می‌انگیزد، استفاده کنید. همین سرگرمی باعث می‌شود توانایی زیادی در استفاده از این ابزار ارزشمند کسب نمایید.

نحوه تست کردن انرژی یک نوزاد، حیوان اهلی یا شخصی که

در حالت کوما است

"تست جانشین" به شما اجازه می‌دهد انرژی شخصی را تست کنید که نمی‌تواند در هنگام انجام تست انرژی از خود مقاومت نشان دهد. اگر شخصی بسیار بیمار است و نمی‌تواند از زور خود استفاده کند و یا دچار مشکل ذهنی است و یا خیلی کم سن و سال است و نمی‌تواند دستورات را اجرا کند، تست جانشین

می‌تواند اطلاعات صحیحی فراهم سازد. با این روش حتی می‌توان انرژی حیوانات اهلی را نیز بررسی نمود.

از تست جانشین می‌توان هنگامی که انجام تست صحیح روی شخص دیگر برایتان مقدور نباشد، استفاده نمود. مثلاً به علت اینکه اتصالات انرژی بین اعضای خانواده بسیار پیچیده است، ممکن است متوجه شوید نتایج در مورد همه افراد صحیح است الی همسر و بچه‌هایتان. یا بعضی اوقات شخص بسیار عضلانی و مستحکم است و از عضلات کمکی خود استفاده می‌کند و همین امر باعث می‌شود هنگام تست انرژی ضعیف به نظر نرسد. در تست جانشین این مشکلات را به نوعی میان بر می‌زنیم.

۱. در کنار شخصی بایستید که نمی‌توان انرژی او را تست کرد. دستانش را بگیرد.

۲. اگر شخصی انرژی بازوی شما را تست کند، اطلاعاتی پیرامون شخصی که دستش (یا پنجه اش) را گرفته‌اید، بدست خواهید آورد.

در نگاه اول این کار عجیب و غریب به نظر می‌رسد، ولی این کار مطابق با نحوه جریان انرژی است. اگر مثلاً می‌خواهید بدانید غذای بخصوصی باعث واکنش منفی در نوزاد می‌شود یا خیر، می‌توانید جانشین نوزاد شوید. غذا را روی پوست نوزاد قرار داده، دستتان را روی دست یا شکم نوزاد بگذارید و از شخصی بخواهید انرژی بازوی شما را تست کند. اگر تست انرژی نشان داد بازوی شما ضعیف شده است، انرژی غذای مورد نظر با نوزاد سازگار نیست. اگر این کار خیلی برایتان عجیب به نظر می‌رسد، لطفاً از من انتقاد نکنید. خودتان می‌توانید صحت این روش را امتحان کنید. برای این منظور با استفاده از تست انرژی اثر چند ماده را روی خود تست کنید و سپس از شخص دیگر بخواهید روش تست جانشین را شما در مورد همان مواد انجام دهد.

تنظیم توانایی‌های خود در تست انرژی

مدت‌ها است به این موضوع پی برده‌ام که تست انرژی کاری فراتر از فراهم ساختن اطلاعات انجام می‌دهد. در واقع تست انرژی بیشتر مانند ابتدای فرآیند درمان به نظر می‌رسد. انگار این فرآیند انرژی‌های من و مراجعه کننده را برای شفابخشی به کار می‌گیرد. در این روش نیروهای شفابخشی بلافاصله به محلی که در حال تست هستید، هدایت می‌شوند. به نظر می‌رسد تست انرژی

انرژی‌های ظریف را طوری متمرکز می‌سازد تا بهتر بتوان فرآیند را پیش برد. به این نتیجه رسیدم اگر تست انرژی را از همان ابتدا به کار ببرم، نتیجه بهتری در کارها بدست می‌آورم. چگونه چنین چیزی ممکن است؟

از آنجا که انرژی‌های ظریف تحت تاثیر افکار و نیت‌ها قرار دارند و همچنین به علت اینکه حالت غیر موضعی دارند، انرژی‌های شفاف‌بخش و مراجعه کننده به محض اینکه حتی فکر تست انرژی به ذهن خطور می‌کند با یکدیگر آمیخته می‌شوند. نمی‌توانیم به معنای واقعی در هر آزمایش همه چیز را مشاهده کنیم. در علم فیزیک نه تنها عمل مشاهده کردن بر روی چیز مشاهده شده تاثیر می‌گذارد، بلکه انرژی‌های ظریف در برابر بسیاری از اثرات بسیار حساس هستند. با اینحال می‌توانید نحوه کنترل امیدواری‌ها، ترس‌ها و انتظارات ما را یاد بگیرید و ظرفی ایجاد کنید که اطلاعات بسیار مفید و دقیق توسط تست انرژی به درون آن ریخته می‌شوند. در واقع انجام تست انرژی با کمک شخص دیگر می‌تواند نسبت به تمامی ابزارهای بی‌جان دیگر اطلاعات عمیق تری را فاش سازد. فعل و انفعالات پیچیده تست کننده و تست شونده نوعی فیدبک متقابل برای آنها فراهم می‌سازد. این باعث می‌شود تست انرژی رقص بی نظیری برای کاوش و کسب اطلاعات مطمئن باشد. من اکنون نمرات اشخاص آموزش دیده‌ای را در اختیار دارم که می‌توانند تست انرژی را به طور صحیح و قابل اطمینان انجام دهند. می‌توانم با اطمینان به شما بگویم که این مهارت مال شما است و چیزی است که پرورش آن ارزشش را دارد. نکات زیر باعث افزایش دقت کار خواهند شد. می‌توانید اکنون آنها را تمرین کنید یا فعلا بقیه کتاب را مطالعه کنید و در زمان مناسبی سراغ آنها بروید.

۱. مثل یک مبتدی فکر کنید. ذهنتان فوراً و به شدت بر روی میدان انرژی شما تاثیر می‌گذارد. برای اینکه نگذارید عقاید قبلی شما روی نتایج تست تاثیر بگذارند، به تست انرژی به چشم یک نوع تمرین تفکر نگاه کنید که در "ذهن متمرکز و در حال مدیتیشن فرد مبتدی" صورت می‌گیرد. اگر نگران این هستید که امیدواری‌ها یا عقاید قبلی خود یا شریکتان ممکن است جلوی فرآیند تست انرژی را بگیرد، می‌توانید از روش زیر برای رهایی از انرژی آنها استفاده کنید.

طب انرژی

۲. رهایی از انتظارات خود. این روش که برای جدا کردن اثر عقاید قبلی از تست انرژی است را از گوردون استوکس یاد گرفتیم که اولین مربی من در زمینه تماس شفابخشی بود. ممکن است ظاهراً باور نکردنی باشد، ولی طی سال‌ها تجربه متوجه شده‌ام که جواب می‌دهد. هر شخصی که تست انرژی را انجام می‌دهد، انرژی او تست می‌شود یا جزء هر دو گروه است، می‌تواند از این روش استفاده کند.

الف. انگشت شست و انگشت میانه یکی از دستان خود را در داخل دو دندان‌ای محل اتصال پشت گردن و سرتان قرار دهید.

ب. با دست دیگر خود تست انرژی را ادامه دهید.

این دندان‌ها در طب سنتی چین نقاط سر درد نامیده می‌شوند، ولی گرفتن آنها کاری فراتر از صرفاً کاهش سر درد انجام می‌دهد. انرژی که از دستگاه عصبی شما بالا می‌رود و از ستون فقرات شما جریان می‌یابد، از این نقاط عبور می‌کند. وقتی که شما شخص تست کننده هستید، گرفتن این نقاط از بدن خود باعث می‌شود مدار انرژی تشکیل شده با شخص دیگر قطع شود و به حلقه انرژی خودتان بر می‌گردید. به این ترتیب شما و عقایدتان از شخص دیگر جدا می‌شود. وقتی انرژی شما تست می‌شود، اگر دستانتان را روی این نقاط قرار دهید، از افکارتان پیرامون موضوع رها می‌شوید. به نظر می‌رسد این روش باعث می‌شود تست انرژی بتواند اطلاعات عمیق تری را فاش سازد. اگر اجازه ندهید عقاید و انتظاراتتان با فرآیند تداخل کند، مهم‌ترین مرحله در انجام تست انرژی صحیح را انجام داده‌اید.

۳. نیت خود را متمرکز سازید. نیت شما می‌تواند روی نتیجه تست تاثیر بگذارد. با اینحال به جای اینکه مجبور باشید روی اثرات نیت خود کار کنید، می‌توانید از این حقیقت استفاده کنید که انتظارات بر روی تست انرژی تاثیر گذاشته و نیت خود را برای دستیابی به نتایج صحیح به طور ارادی تنظیم کنید. برای اینکه منظورم را به شما بفهمانم، یک خوراکی یا ماده دیگر را پیدا کنید که نتیجه تست انرژی نشان می‌دهد باعث تقویت انرژی دوستتان می‌شود. بدون اینکه به دوستتان چه کار می‌خواهید بکنید، همان تست را بر روی همان ماده تکرار کنید. در تست دوم، پیشاپیش تصمیم بگیرید که تست انرژی نشان خواهد داد که آن خوراکی یا ماده اثر منفی روی انرژی دوستتان دارد. خیلی فشار به خودتان نیاورید. کافی است ببینید این تغییر در نیت شما بر روی نتایج تاثیر

می‌گذارد یا خیر. اغلب اوقات اینگونه است. بنابراین نیت خود را برای یک تست انرژي صحیح تنظیم نمایید.

۴. یک تشدید انرژي (رزونانس) بین تست کننده و تست شونده برقرار کنید. می‌توانید نوعی تشدید انرژي با شریکتان در تست انرژي برقرار سازید:

الف. هر دو همزمان نفس عمیقی بکشید.

ب. به طور همزمان نفستان را همراه با تمامی افکارتان آزاد کنید.

ج. به محض اینکه نفستان را بیرون دادید، تست را صورت دهید.

۵. هوشیار باقی بمانید. قبل از آغاز تست مطمئن شوید که شخص مقابل آماده است. بازویتان را آرام بکشید. فشار را تنها به مدت کافی وارد کنید تا ببینید آیا بازوی شخص همچنان توان ایستادگی را دارد یا خیر (معمولاً بین یک تا دو ثانیه). اگر ماهیچه سر جایش قفل شده است یا کمتر از یک اینچ حرکت می‌کند و دوباره سر جای اولش می‌جهد، تست نشان می‌دهد که انرژي از درون ماهیچه در حال عبور است. خیلی برای "مطمئن شدن" به ماهیچه فشار نیاورید. علاوه بر یادگیری اصول مکانیک تست انرژي، دوست دارم به شما کمک کنیم حس شهودی قوی‌تر و قابل اطمینان‌تری داشته باشید. تست انرژي ابزار بسیار ارزشمندی برای رسیدن به این هدف است، چون اطلاعات ملموس و واقعی در مورد انرژي‌های ظریف فراهم می‌سازد. با انجام تست انرژي، اطلاعاتی بدست می‌آورید که باعث می‌شود حس شهودی شما با جریان انرژي‌ها در درون و اطرافتان و همچنین با ظرافت خود تست انرژي همخوانی می‌سازد.

۶. نتیجه تست انرژي را سریعاً دریافت کنید. اگر بتوانید از طریق تست انرژي به سرعت اطلاعاتی پیرامون انرژي‌ها بدست آورید، توانایی شما پرورش یافته و اطمینان بیشتری نسبت به مهارت‌های خود پیدا خواهید نمود. پس شرایط را برای انجام صحیح تست انرژي و دستیابی سریع به نتیجه آن فراهم سازید. برای این منظور به کمک دو نفر دیگر نیاز دارید. یکی از آنها باید روی فرآیند نظارت کند و دیگری تست شود. چیزهایی مثل سیب یا چای نعناع پیدا کنید که شخص تست شونده بداند برای سیستم او سلامت بخش است و به او می‌سازد. مواد دیگری مثل یک بطری آمونیاک که می‌دانید بلعیدن آنها مضر است، انتخاب کنید. شخصی که روی فرآیند نظارت می‌کند، یکی از مواد را بردارد و آن را در میدان انرژي شخص تست شونده قرار دارد، به طوری که نه شما به عنوان تست کننده و نه شخص تست شونده بتواند آن را ببیند. مثلاً

طب انرژی

می‌توان آن را پشت پیراهن شخص قرار داد. انرژی شخص را تست کنید. اگر همان ابتدا نمره کاملی بدست نیاوردید، متعجب نشوید. تست انرژی اگر "دور از دید تست کننده و تست شونده" انجام شود، می‌تواند ابزار بسیار ارزشمندی برای یادگیری فوت و فن‌های تست انرژی باشد و با کسب مهارت در این تکنیک، یک ابزار ارزیابی و سنجش در اختیار خواهید داشت.

تست انرژی برای شما روشی برای ارزیابی انرژی‌هایتان و همچنین ارزیابی تاثیر محیط از جمله غذایی که می‌خورید روی آنها فراهم می‌سازد. در فصل بعد بیشتر نحوه برقراری توازن میدان انرژی شخصی‌تان به منظور بهبود سلامتی خود را خواهید آموخت.

فصل ۳

زمزمه انرژی هایتان را حفظ کنید

یک تمرین روزمره

من آواز الکتریکی بدن را می خوانم.

- والت وایتمن^۱

برگ های چمن

وقتی انرژی های یک مراجعه کننده زمزمه می کنند، صحنه ای باشکوه، پر تپش و دلربا پیش روی من مجسم می شود. حس می کنم روبان هایی از انرژی در درون بدن بالا و پایین می روند و الگوهای پیچیده را می بافند. گذرگاه های انرژی باز و جادار هستند و نباید آنها را فشرده و گرفته تصور کرد. مثل یک آبشار بی انتها، انرژی های دیگر بر فراز و اطراف سرتان بالا و پایین می روند و در واقع یک میدان انرژی بدنتان را احاطه کرده است و آن را نوازش می دهد.

در سوی مقابل، یک میدان انرژی که به دور از توازن است ظاهر نامنظم و در هم ریخته ای دارد. این انرژی ممکن است شبیه برفک روی صفحه تلویزیون باشد. این انرژی ها ممکن است جهت طبیعی و حیاتی خود را طی نکرده و به سمت عقب برگردند. الگوهای مشاهده شده در این انرژی ها ممکن است ظاهر آشفته و پر تلاطمی داشته باشند یا ممکن است راکد و بدون جریان به نظر برسند.

خبر خوب اینکه بدنتان یک سیستم متشکل از انرژی است و شما می توانید مهارت های لازم برای حفظ جریان و ارتعاش انرژی ها به شکلی هماهنگ را بیاموزید و از این طریق سلامتی خود را بهبود بخشید. البته متاسفانه زندگی مدرن همیشه شرایطی را بوجود می آورد که باعث کاهش انرژی های شما و بر هم زدن توازن آنها می گردد.

بسیاری از اتفاقات دنیای مدرن در این اختلالات انرژی نقش دارند. همواره در معرض تشعشعات و میدان های الکترومغناطیسی هستیم. این میدان ها و تشعشعات طوری انرژی های ما را به هم ریخته اند که صد سال پیش انسان حتی خواب آن

^۱ Walt Whitman

طب انرژی

را نمی‌دیده است. داروهایی که موقتا باعث تسکین درد و بیماری می‌گردند، ممکن است انرژی‌هایمان را مختل سازند و مشکلاتی دراز مدت برایمان ایجاد کنند. آفت کش‌های به کار رفته برای کشتن حشرات و آفت‌های محصولات روی غذاها تاثیر گذاشته و این مسئله سیستم انرژی ما را مختل می‌سازد. انباشته شدن این نوع اثرات مخرب به همراه استرس‌های پیچیده روزمره و همچنین سرعت سریع زندگی‌هایمان در شخص باعث می‌شود که میدان انرژی او دچار اختلال گردد. حتی انرژی‌هایی که به طور طبیعی باعث هماهنگی می‌شوند، ممکن است اثر متضاد روی چنین شخصی داشته باشند.

باز هم خبرهای خوب برایتان دارم. برای از بین بردن این آشفتگی‌ها خیلی کارها می‌توانید انجام دهید. در طول تاریخ مردم تمرینات و تکنیک‌هایی برای بازگرداندن توازن انرژی‌های بدنشان طراحی کرده‌اند. فرهنگ‌هایی که زمان و فاصله آنها را از هم جدا ساخته بود و هیچ ارتباطی با هم نداشتند، اغلب از روش‌های بسیار مشابه استفاده می‌کردند. در کار خودم، من بارها به طور بی‌اختیار تکنیک یا تمرینی را "ابداع" کرده‌ام که بعدها فهمیدم بخشی از سنت یک فرهنگ بومی بوده است. در حالیکه همه ما از لحاظ انرژی به مانند اثر انگشت شست خود منحصر به فرد هستیم، همگی یک فیزیولوژیکی مشترک داریم. شما تکنیک‌هایی را یاد خواهید گرفت که برای هر بدنی مفید هستند. همچنین یاد خواهید گرفت چگونه دستور العمل‌ها را مطابق با بدن بخصوص خودتان تنظیم کنید. به عبارتی در حین زندگی در این دنیای آشفته مدرن، می‌توانید بافت انرژی‌های خود را به گونه‌ای پایدار، تقویت شده و هماهنگ بسازید.

چطور می‌توان فهمید که انرژی‌ها در جهت سالم و طبیعی خود جریان می‌یابند؟ اگر احساس شگفت‌انگیزی دارید، همانطور است! در غیر اینصورت، اینطور نیست. به همین سادگی.

وقتی انرژی‌های شما حالت ریتم دار و واضح دارند، از سلامتی شما حمایت می‌کنند. به هر میزان الگوهای موج دار در دستگاه قلب نگار شخص منسجم‌تر باشند، دستگاه عصبی، هورمونی و سیستم ایمنی شما عملکرد موثرتری خواهند داشت. در یکی از مطالعات مقدماتی به عمل آمده، ارتباطی میان یک سیگنال منسجم در دستگاه قلب نگار با کاهش میزان رشد سلول‌های سرطانی کشت شده و افزایش سرعت رشد سلول‌های سالم تشخیص داده شد. شفا بخش‌ها اغلب باعث

همزمان سازی انرژی های مراجعه کننده می شوند. در طول جلسات شفابخشی، امواج مغزی شفابخش و شخص گیرنده نیز وارد یک حالت انسجام و همزمانی می شوند و در یک میدان انرژی واحد با یکدیگر متحد و یکپارچه می شوند. مطالعات نشان می دهند که این اتحاد باعث افزایش سطح هموگلوبین در خون شخص گیرنده، کاهش شدت درد، کاهش اضطراب و بهبود سریع تر زخمها می شود.

اگر انرژی های شما به طور طبیعی جریان می یابند، فعالیت هایی مثل پیاده روی یا دویدن باعث افزایش شادابی و تقویت شما می شوند. یکی از اولین چیزهایی که هنگام خستگی مفرط یا احساس بیمار رخ می دهند آن است که همان کارهایی که در شرایط عادی باعث افزایش نیرو و شادابی شما می شوند، انرژی تان را کاهش می دهند. علت آن است که جریان انرژی در نصف النهارها معکوس می شود. جهت طبیعی هر کدام از چهارده گذرگاه مربوط به نصف النهارها در اشکال ۱۰ تا ۲۳ (صفحات ۱۰۱ تا ۱۰۹) نمایش داده شده است. بدن شما طوری طراحی شده است که پیاده روی یا دویدن باعث پمپاژ انرژی نصف النهارها در جهت طبیعی آنها می گردد؛ با اینحال، اگر جهت این انرژی ها معکوس شده باشد، فعالیت شما بر خلاف این جریان انرژی خواهد بود. یعنی به جای اینکه این فعالیت باعث تقویت شما گردد، انرژی شما را کاهش می دهد. بدنتان شما را مجبور می کند سرعت فعالیت را کاهش دهید تا بتواند دوباره توازن خود را بدست آورد، سموم را دفع کند و خودش را از طریق شاهکاری سحر آمیز به نام خواب احیا کند. وقتی که خودتان را بیشتر خسته می کنید، بدنتان سعی می کند شما را در صورت لزوم به استراحت وا دارد.

چگونه می توان تنش را آزاد کرد؟

صورت می تواند تنش زیادی در خود نگه دارد. دو تکنیک سریع برای از بین بردن این تنش وجود دارند (زمان - هر کدام ۱۵ ثانیه):

۱. کف انگشتان خود را روی استخوان گونه های خود قرار دهید. این قسمت را محکم به سمت بالا فشار دهید. بتدریج انگشتان را در طول انحنا استخوان گونه حرکت داده و به سمت گوشها حرکت کنید. با این شیوه خون وارد صورت شده و فضاهایی که در آنها فشردگی وجود دارد، گشوده می شوند.

۲. یکی از دستانتان را روی شانه مخالف قرار دهید. شانه را به سمت پایین فشار داده و انگشتانتان را روی شانه به سمت جلو بکشید. این عمل را سه بار روی هر کدام از شانه‌ها انجام دهید.

اگر بدنتان تقاضا کند سرعت فعالیت خود را کاهش دهید و همچنان به این تقاضا بی اعتنا باشید، بدنتان در نهایت به جای شما تصمیم می‌گیرد. شاید سرما بخورید، آنفلو آنزا بگیرید، مجروح شوید و یا دچار افسردگی گردید. بدنتان همواره حتی بیشتر از این به شما فشار می‌آورد تا سرعت فعالیت را کم کنید. تاکنون در جهانی زندگی کرده ایم که ریتم‌های مصنوعی ساعت و تقویم به جای ریتم‌های طبیعی بدن، زمین و آسمان در آن حاکم هستند. خوب چه کار باید کرد؟

درک زبان بدن به شما کمک می‌کند بهتر نیازهای آن را بشنوید و با آن ارتباط برقرار کنید تا هماهنگ‌تر و همگام‌تر با سبک زندگی شما باقی بماند. نیازی نیست با زندگی مدرن و مردم مخالفت کنید، چون بدنتان خودش را با روش زندگی مدرنی که انتخاب می‌کنید تطبیق می‌دهد. حتی زمانی که خسته هستید و آهسته آهسته راه می‌روید، این اتفاق رخ می‌دهد. اگرچه در دنیای امروزی زندگی کردن با ریتم‌های طبیعی بدن تقریباً غیر ممکن است، ولی می‌توانید به بدنتان بگویید در زمان‌هایی که نمی‌توانید استراحت کنید، جهت جریان انرژی هایش را معکوس نکند. البته این بدان معنا نیست که دیگر همیشه می‌توانید نخواهید. زمانی که از بدنتان چنین تقاضایی می‌کنید، ممکن است هنوز هم در حال مصرف ذخایر انرژی خود باشید. هنگامی که نمی‌توانید فعالیت خود را متوقف کنید و بدنتان شما را وادار به توقف می‌کنند، جنگیدن با این مکانیزم‌های بدن باعث اتلاف انرژی نمی‌شود.

تکنیک‌های ساده زیر می‌توانند تقریباً برای هر کسی که در این محیط‌های استرس‌زا، آلوده، بیگانه با طبیعت و مخرب برای انرژی‌ها زندگی می‌کند، مفید باشد. این محیط‌ها یکی از آثار پیشرفت تکنولوژی بشر هستند. همچنین توصیه می‌کنم این روش‌ها را به صورت یک "برنامه روزمره انرژی" پنج دقیقه‌ای ترکیب کنید و از آن هر روز استفاده کنید. در بخش‌های بعدی این فصل نحوه انجام این کار را شرح خواهم داد. برنامه روزمره باعث می‌شود عادات مثبتی در میدان انرژی شما شکل بگیرد. این تکنیک‌ها در عین سادگی بسیار توانمند هستند و اثر مثبت آنها در بدن انباشته می‌گردد. هر کدام از این تکنیک‌ها با

دستور العمل هایی برای تست انرژی اثرات آنها ارائه خواهد شد. ابتدا تکنیک و اثرات آن روی بدن را یاد بگیرید. سپس تست انرژی را امتحان کنید.

۱. تکنیک سه ضربه

اگر با انگشتان روی نقاط معینی از بدنتان آهسته ضربه بزنید اثرات قابل پیش بینی روی میدان انرژی شما خواهد داشت. با این شیوه ضربان های الکترو شیمیایی به مغز ارسال شده و انتقال دهنده های عصبی^۱ آزاد می شوند. با آهسته ضربه زدن روی سه مجموعه نقطه خاص می توانید یک سری پاسخ های متوالی را فعال سازید که هنگام خستگی باعث احیای انرژی، افزایش سرزندگی و حفظ قدرت سیستم ایمنی در دریایی از استرس می شود. یک سری تکنیک برای این کار وجود دارد که آنها را "سه ضربه" می نامم. به طور غریزی خواهید دانست چه زمانی نیاز است به این نقاط ضربه بزنید. همچنین نیازی نیست خیلی نگران یافتن محل دقیق هر نقطه باشید. اگر از انگشتان خود چندین بار برای ضربه زدن روی اطراف منطقه توصیف شده استفاده کنید، در واقع روی نقطه مورد نظر ضربه وارد خواهد شد.

ضربه زدن روی نقاط K-۲۷

نقاط طب سوزنی مراکز بسیار کوچکی از میدان الکترومغناطیسی و انرژی های ظریف تر می باشند؛ آنها در طول چهارده نصف النهار آرایش گرفته اند. نقاط K-۲۷ بیست و هفتمین جفت از نقاط طب سوزنی قرار گرفته بر روی نصف النهار کلیه می باشند. هم در طب سوزنی که در آن از سوزن استفاده می شود و هم در طب فشاری از همان دو نقطه استفاده می شود. آهسته ضربه زدن روی این نقاط یا ماساژ دادن آنها یک تمرین ساده است. ولی همین تمرین ساده باعث خواهد شد:

- اگر احساس خواب آلودگی می کنید، انرژی شما افزایش پیدا کند.
- اگر مشکل تمرکز دارید، ذهنتان متمرکز می شود.

^۱ Neurotransmitter

این نقاط محل‌های اتصالی هستند که روی همه گذرگاه‌های انرژی اثر می‌گذارند. با کار کردن روی آنها سیگنالی به مغز ارسال می‌گردد تا انرژی‌های خود را به گونه‌ای تطبیق دهید که بیشتر احساس هوشیاری کنید و عملکرد بهتری داشته باشید. برای ضربه زدن روی نقاط K-۲۷ از دستور العمل زیر پیروی کنید (زمان- حدود ۳۰ ثانیه):

۱. انگشتان خود را روی ترقوه خود قرار دهید. اکنون آنها را به طرف درون یعنی به سمت مرکز بلغزانید. وقتی انگشتانتان به برآمدگی‌ها برسند، متوقف می‌شوند. این برآمدگی‌ها را پیدا کنید. انگشتان خود را حدود یک اینچ از این گوشه‌ها به سمت پایین بیندازید و کمی به سمت خارج یعنی به سمت نقاط K-۲۷ حرکت کنید (شکل ۳ را مشاهده کنید). این قسمت از بدن اکثر افراد کمی دندان‌دار است به طوری که انگشتانتان به درون آن پایین می‌افتد.
۲. در حالیکه انگشتان هر دو دست شما به سمت جلوی بدنتان چرخیده‌اند، دستانتان را روی یکدیگر به حالت ضربدری قرار دهید، به طوری که انگشت میانه هر دو دست روی نقطه K-۲۷ مخالف آرام بگیرد. قرار دادن دستان به صورت ضربدری ضروری نیست، ولی باعث می‌شود انرژی از نیمکره چپ مغز به سمت راست بدن و از نیمکره چپ به سمت راست بدن به صورت ضربدری جریان یابد.
۳. در حالیکه از طریق بینی نفستان را عمیقاً فرو می‌برید و از دهانتان آن را بیرون می‌دهید، محکم روی این نقاط ضربه بزنید یا آنها را ماساژ دهید. این عمل را در حدود بیست ثانیه ادامه دهید. اگر وضعیت طوری است که نمی‌توانید از هر دو دست خود به طور همزمان استفاده کنید، از انگشت شست و سایر انگشتان خود برای ضربه زدن یا ماساژ هر دو نقطه به طور همزمان استفاده نمایید.
۴. بعد از اینکه روی نقاط K-۲۷ ضربه زدید یا آنها را ماساژ دادید، می‌توانید با قلاب کردن انگشت میانه یک دست خود در نافتان و قرار دادن انگشتان دست دیگر روی نقاط K-۲۷ اثرات این تکنیک را تقویت کنید. در حالیکه انگشتانتان داخل ناف قلاب شده است، به اندازه دو یا سه نفس عمیق آنها را به سمت بالا بکشید. یک جور کشش را زیر شکم خود احساس خواهید کرد.

ضربه زدن بر روی نقاط K-۲۷ باعث می شود اگر انرژی های تان در جهت معکوس جریان پیدا کرده باشند، در اطراف "پراکنده" شوند. "جریان به سمت عقب" به معنای آن است که شما یک طرف حرکت می کنید و انرژی های تان در طرف دیگر جریان می یابند. ضربه زدن روی نقاط K-۲۷ یا ماساژ آنها آنقدر ساده و بدون درد سر است که می توانید از این تکنیک در کلاس درس یا در جلسات تجاری نیز استفاده کنید. یا فرض کنید در انتهای شب در حال رانندگی هستید و احساس خواب آلودگی به شما دست می دهد. اگر یکی از دستانتان را از روی فرمان بردارید و با آن روی نقطه K-۲۷ ضربه بزنید، احتمالاً احساس خواهید کرد که انرژی بالا می آید و به درون چشمانتان می ریزد و همین امر باعث می شود کمی بیدارتر باشید. می توانید این هوشیاری خود را حفظ کنید. برای این منظور به راهتان ادامه داده، کمی سر جای تان به صورت ضربدری بخزید (بخش بعد را ملاحظه کنید) و شدت حرکات تان را افزایش دهید. اگر در اثر ضربه زدن روی نقاط K-۲۷ فوراً پاسخی دریافت نکردید، بدنتان احتمالاً به شما اجازه نخواهد داد بیشتر به خودتان فشار آورید و خسته شوید. باید فوراً اتومبیل را کنار بزنید و استراحت کنید. بعدها تکنیک هایی برای شرایط حاد ارایه خواهد شد (بخش حرکت ضربدری همسو در صفحه ۲۳۳ و بخش جدا کردن آسمان و زمین در صفحه ۲۴۹ را مشاهده نمایید). یعنی شرایطی که باید به فعالیت خود ادامه دهید و چاره ای ندارید.

ضربه زدن بر روی نقاط K-۲۷ نه تنها شما را بیدار نگه می دارد، بلکه به شما کمک می کند شفاف تر فکر کنید. بارها بچه ها را در مدرسه دیده ام که روی میز نشسته اند، ابتدا به آنچه معلم روی تخته سیاه می نویسد نگاه می کنند، سپس دوباره به میز نگاه می کنند. زمانی که چشم بچه ها به میز می افتد، یادشان رفته است معلم چه چیزی روی تخته سیاه نوشته بود و یا اطلاعات در ذهنشان کاملاً به هم می ریزد. مدار انرژی آنها به خاطر این نوع بالا و پایین حرکت کردن چشم ها مختل شده است. این مکانیزمی است که باعث می شود "حساسیت زدایی حرکت چشم" بتواند یک پاسخ استرس آسب زار را از خاطره آسب زار جدا کند. ولی متأسفانه این مسئله باعث می شود نتوانید اطلاعات جدیدی را جذب کنید. به هر حال با ضربه زدن روی نقاط K-۲۷، مدار انرژی حتی زمانی که چشم بچه ها به سمت بالا و پایین حرکت می کند، قدرت خود را حفظ می کند. این تکنیک برای بیماران مبتلا به خوانش پریشی و سایر ناتوانی های یادگیری و

هر شرایط دیگر مثل هنگام انجام بازی تنیس یا مطالعه که در آنها چشمان به سرعت از یک نقطه به نقطه دیگر منتقل می‌شوند، نیز مفید است. انجام تست انرژي برای ارزیابی اثر تکنیک ضربه K-۲۷. در فصل ۲ یاد گرفتید چگونه انرژي نصف النهار طحال را برای تعیین پاسخ خود به غذاها و شرایط محیطی تست نمایید. با اینحال اگر نصف النهار طحال مدت‌ها ضعیف بوده باشد، یک تست چند منظوره چاره ساز نخواهد بود. تست "شاخص عمومی"^۱ نوع دیگری تست انرژي است که می‌توان آن را تقریباً در هر وضعیتی مورد استفاده قرار داد، چون نصف النهار خاصی را تفکیک نمی‌کند، بلکه آشفتگی کلی تری از میدان انرژي را نمایان می‌سازد.

اساس این آزمایشات یکسان هستند؛ تنها تفاوت مربوط به نحوه نگه داشتن بازویتان است. برای انجام تست شاخص عمومی مطابق زیر عمل کنید:

۱. یکی از بازوهای خود را به صورت مستقیم روبروی خود قرار دهید، به طوری که موازی با زمین قرار گیرد. سپس آن را ۴۵ درجه به اطراف بچرخانید. آرنج شما باید راست، دستتان باز و کف آن رو به کف زمین باشد (شکل ۴ را مشاهده نمایید).
۲. شریکتان یکی از دستانش را باز کند و انگشتان آن را روی بازوی شما، درست بالای مچ قرار دهد. بازوی خود را محکم نگه دارید. در این حالت، شریکتان به مدت حداکثر دو ثانیه به آرامی بازوی شما را به سمت پایین هل دهد. شدت فشار باید به قدری باشد که بتوان تشخیص داد آیا بازو "به محل قبل جهش می‌کند" یا خیر.

^۱ General indicator

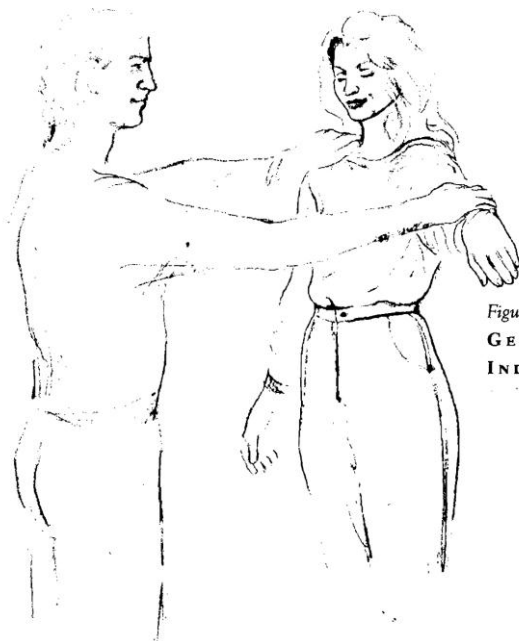


Figure 4. ■
GENERAL
INDICATOR TEST

شکل ۴. تست شاخص عمومی

شما می‌توانید از تست شاخص عمومی برای تعیین نحوه پاسخ انرژی‌های بدن در برابر خستگی استفاده کنید. وقتی به ویژه خسته هستید، تمرینات زیر را انجام دهید:

۱. هفت یا هشت قدم به سمت جلو قدم بردارید. سپس توقف کنید و از شریکتان بخواهید شما را با استفاده از تست شاخص عمومی تست کند. آیا نتیجه تست نشان می‌دهد این کار روی انرژی شما اثر مثبت داشته است یا اثر منفی؟
۲. سپس هفت یا هشت قدم به سمت عقب قدم بردارید و بایستید. دوباره انرژی خود را تست کنید.
۳. اگر قدم برداشتن به سمت جلو باعث ضعیف شدن شما داشته باشد، انرژی بیش از نصف النهارهای شما در جهت عکس جریان دارد. اگر اینطور بود، نقاط K-۲۷ خود را ماساژ دهید یا روی آنها ضربه بزنید و دوباره مرحله ۱ را تکرار نمایید.

طب انرژی

افراد اغلب در طول تمرینات گیج می‌شوند و قدم برداشتن به سمت جلو باعث کاهش انرژی آنها شده، ولی وقتی به سمت عقب قدم بر می‌دارند، قدرتشان حفظ می‌شود. اگر جهت جریان نصف النهارهای شما معکوس بودند، در واقع قدم برداشتن در جهت عکس بیشتر از قدم برداشتن در جهت جلو با انرژی‌هایتان هماهنگ است. بنابراین نتیجه تست انرژی روی شما مثبت خواهد بود. ماساژ نقاط K-۲۷ یا ضربه زدن روی آنها باعث می‌شود انرژی به همه نصف النهارها منتشر شود. به عبارتی انرژی تکان خورده و در جهت مستقیم جریان یابد. همین موضوع به شما اجازه می‌دهد به سمت جلو یا عقب پیاده روی کنید و یا فعالیت‌های دیگر را انجام دهید، بدون اینکه انرژی تان کاهش یابد.

ضربه زدن روی غده تیموس

ضربه زدن روی غده تیموس، تکنیکی ساده است که باعث خواهد شد:

- همه انرژی‌های شما تحریک شوند
- سیستم ایمنی شما تقویت گردد
- قدرت و سرزندگی شما افزایش یابد

در صورتیکه تحت بمباران انرژی‌های منفی قرار دارید، سرماخورده هستید، بدنتان دچار عفونت است یا سیستم ایمنی شما به مخاطره افتاده است، این تکنیک می‌تواند برایتان مفید باشد. غده تیموس حدوداً در فاصله دو اینچی زیر نقاط K-۲۷ واقع در مرکز قفسه سینه قرار گرفته است. این غده در واقع روی سیستم ایمنی نظارت می‌کند. اگر در اثر نادیده گرفتن نیازهای بدن بیش از حد به تیموس فشار بیاید، مکانیزم نظارتی آن مختل می‌گردد. اگر به این کار ادامه دهید، این غده تنبل می‌شود و دچار بی‌نظمی می‌گردد. ضربه زدن بر روی تیموس آن را بیدار و هماهنگ می‌سازد (زمان - حدود ۱۵ ثانیه):

۱. پس از ضربه زدن روی نقاط K-۲۷ انگشتانتان را به اندازه دو اینچ به سمت پایین و به درون بخش مرکزی استخوان جناغ حرکت دهید.
۲. عمیق نفس بکشید و در اینحال محکم با چهار تا از انگشتان یکی از دستان به مدت ۲۰ ثانیه روی نقطه تیموس خود ضربه بزنید (شکل ۳ را مشاهده نمایید).

بسیاری از افراد در هنگام استرس، به طور خودکار روی نقطه تیموس خود ضربه می‌زنند. آیا تاکنون متوجه شده‌اید که افراد هنگامی که دچار شوک هیجانی می‌شوند، بی اختیار دستشان را روی قسمت میانی قفسه سینه خود قرار می‌دهند؟ یا هنگامی که ضعف می‌کنند، این نقطه را می‌مالند؟ پس تصویر تارزان به ذهنتان بیاید و هر موقع که می‌خواهید با اوضاع مشکلی روبرو شوید، روی تیموس خود ضربه بزنید.

تست کردن اثر ضربه زدن به تیموس روی انرژی. تست انرژی روی تیموس ساده است. انگشتان یک دست را روی تیموس قرار داده و از شریکتان بخواهید با استفاده از بازوی دیگرتان، انرژی شما را تست کند.

ضربه زدن بر روی نقاط طحال

یک بار بعد از ساعت‌های طولانی کار و بدون استراحت متوجه شدم در حال برگزاری یک کلاس ۱۲۰ نفره در کشور دیگری هستم. به شدت احساس بیماری می‌کردم. کم مانده بود از حال بروم. بدون فکر و به طور غریزی انرژی‌هایی که از من بیرون می‌آمد را ردیابی می‌کردم و بر روی نقاط رفلکس عصب لنفاوی طحال ضربه می‌زدم. روی سکوی کلاس و جلوی دید همه و بدون شرح شروع به محکم ضربه زدن کردم. ناگهان می‌توانستم احساس کنم حیاتی جدید در درونم طنین انداز شده است. این انرژی حیات از بدنم بالا می‌رفت و با تپش به سمت بیرون منتشر می‌شد. دیدم همه کلاس در حال نگاه کردن به من هستیم. خیلی مسخره و خنده دار بودم. لبخند زدم. به ضربه زدن و لبخند زدن ادامه می‌دادم. هی ضربه می‌زدم و هی لبخند می‌زدم. ناگهان دیدم سالم دارم کاملاً خوب می‌شود.

افراد کلاس با چشمان خودشان بهبود حال من را دیدند، چون فوراً از حالت رنگ پریدگی، کمرخی و لرزان به حالت متمرکز و پراانرژی برگشتم و رنگ و رویم حساسی بهتر شد. بعدها مشخص شد که این اتفاق چقدر اثربخش بوده است. دو نفر از افراد همان کلاس بعدها به من نامه نوشتند و گفتند که انجام این تکنیک باعث شده یکی از مشکلات شدید فیزیکی آنها برطرف گردد. یکی از آنها خام جوانی بود که در یک درمانگاه کار می‌کرد. خیلی بیشتر از توان فیزیکی خود کار کشیده بود و همین مسئله باعث شد یک روز لنگان

لنگان راه برود. ترسید جلوی یکی از بیماران زمین بخورد. به همین علت روی نقاط طحال ضربه زد و سریعاً حالش بهبود یافت. این اتفاق را به یکی از بیماران شرح داد. بیمار نیز همین تکنیک را تمام و کمال انجام داد و بعدها شرح داد این یکی از بهترین اثرات مفید درمان در این درمانگاه بوده است. ضربه زدن بر روی نقاط عصب لنفاوی قرار گرفته روی نصف النهار طحال روشی سریع برای دستیابی به اهداف زیر است:

- بالا بردن سطح انرژی
- برقراری توازن در ساختار شیمیایی خون
- تقویت سیستم ایمنی

بر خلاف نقاط طب سوزنی، نقاط عصب لنفاوی بخشی از سیستم لنفاوی می‌باشند. از آنجا که طحال نقشی محوری در عملکرد سیستم ایمنی دارد، ضربه زدن روی نقاط رفلکس عصب لنفاوی طحال باعث هماهنگ شدن ریتم‌های بدن، هماهنگی انرژی‌های آن با هورمون‌ها، از بین رفتن سموم، مبارزه با عفونت، نبرد با بیماری‌های عمومی یا اثرات استرس، برطرف شدن سرگیجه، تعدیل ساختار شیمیایی خون و سوخت و ساز بهتر غذا می‌گردد. برای ضربه زدن روی نقاط طحال از دستور العمل‌های زیر پیروی نمایید (زمان حدود ۱۵ ثانیه):

۱. نقاط مذکور را با حرکت دادن انگشتان از تیموس به سمت پایین، پس به طرف خارج یعنی به سمت نوک پستان‌ها و بعد از آن به طور مستقیم به سمت پایین و به زیر پستان‌ها بیابید. سپس انگشتان را به سمت پایین و دنده بعدی حرکت دهید (شکل ۳ را مشاهده نمایید).
۲. به مدت ۱۵ ثانیه با چند تا از انگشتان خود به شدت به این نقاط ضربه بزنید. در این خلال از بینی خود به طور عمیق هوا را تو داده و از دهانتان آن را بیرون دهید.

تست کردن اثر تکنیک ضربه زدن روی طحال. از آنجا که تکنیک ضربه زدن بر روی طحال روی نصف النهار طحال تاثیر می‌گذارد، می‌توانید از تست شاخص عمومی یا تست طحال- لوز المعده که در فصل قبل یاد گرفتید، استفاده نمایید. برای آزمایش اثرات ناشی از ضربه زدن روی طحال، از یکی از دوستانتان بخواهید وقتی تعادل ترکیبات شیمیایی خونتان از بین می‌رود، انرژی شما را تست کند. مثلاً زمانی که هیجان زده، گیج، تحریک پذیر، دچار

سرگیجه و تهوع ناشی از گرسنگی هستید یا اینکه تحت PMS قرار گرفته‌اید، این اتفاق رخ می‌دهد. اگر تست نشان داد انرژی شما ضعیف است، تکنیک ضربه روی طحال را انجام داده و دوباره انرژی خود را تست نمایید.

۲. خزیدن ضربدری

تکنیک خزیدن ضربدری باعث تسهیل جریان انرژی بین نیمکره‌های راست و چپ مغز می‌گردد. این تمرین به شما کمک می‌کند:

- بیشتر احساس توازن نمایید
- شفاف‌تر فکر کنید
- هماهنگی خود را بهبود بخشید
- انرژی‌هایتان را هماهنگ سازید

ممکن است متوجه شوید که این تکنیک به ویژه در مواردی مثل هنگامی که بدون هیچ دلیل مشخصی به لحاظ فیزیکی و ذهنی احساس خستگی می‌کنید، بعد از ورزش به جای بهتر شدن احساس بدتری پیدا می‌کنید، بیحال و کم حرکت هستید یا در اثر حمل کردن یک چمدان، کوله پشتی یا بچه توازن انرژی تان به هم می‌خورد، مفید است.

قبل از شروع تمرین خزیدن ضربدری، روی نقاط K-۲۷ ضربه بزنید تا مطمئن گردید انرژی‌هایتان در جهت طبیعی جریان دارند. خزیدن ضربدری به اندازه در جا قدم زدن ساده است (زمان-حدود یک دقیقه):

۱. در حالیکه ایستاده هستید، بازوی راست و ساق پای چپ خود را به طور همزمان بلند کنید (شکل ۵ را مشاهده نمایید).
۲. این دو اندام را پایین آورده، بازوی چپ و ساق پای راست خود را بالا بیاورید. اگر نمی‌توانید مثلاً به خاطر نشستن روی ویلچر این کار را انجام دهید، کافی است زانوهای خود را تا آرنج مخالف بالا بیاورید یا بالاتنه خود را بپیچانید تا اینکه بازویتان از میان بدنتان عبور کند.

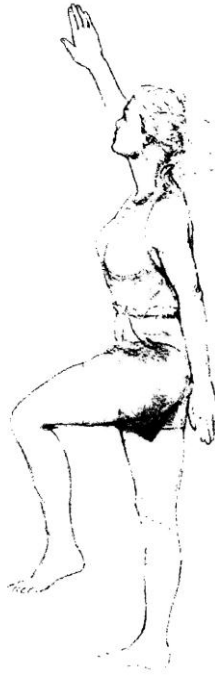


Figure 5. ✱
CROSS CRAWL

شکل ۵. تکنیک خزیدن ضربدری

۳. دوباره این حرکت را تکرار کنید، ولی اینبار بیشتر ساق پای خود را بلند کرده و همچنین میزان عبور بازویتان از خط میانی نیم تنه به سمت مخالف بدنتان را بیشتر کنید.

۴. حداقل یک دقیقه این تمرین که نوعی در جا قدم زدن است را ادامه دهید. در حین این تمرین به طور عمیق هوا را از بینی خود فرو برده و از دهانتان خارج سازید.

تمرین خزیدن ضربدری بر پایه این حقیقت است که نیمکره چپ مغز شما باید اطلاعات را به سمت راست بدنتان و نیمکره راست مغز باید اطلاعات را به سمت چپ بدنتان ارسال کند. اگر انرژی ارسال شده از نیمکره چپ یا راست به اندازه کافی به طرف مخالف بدنتان جریان نیابد، نمی‌توانید از تمام ظرفیت مغزتان یا هوش بدنتان بهره ببرید.

زمانی که انرژی نتواند این حرکت ضربدری را انجام دهد، سرعت آن به طور چشمگیری کاهش می‌یابد و حرکت آن طوری خواهد شد که به الگوی همسو

گفته می‌شود. در این حالت انرژی مستقیماً از درون بدن بالا و پایین می‌رود و در نتیجه توانایی شفابخشی بدن شدیداً کاهش می‌یابد. الگوی همسو در نوزادان امری طبیعی است. انرژی نوزادان حرکت ضربدری ندارد؛ در واقع نیکره راست نوزاد سمت راست بدن و نیمکره چپ سمت چپ بدن او را کنترل می‌کند. عمل خزیدن باعث می‌شود الگوهای جریان انرژی بدن طوری تنظیم شوند که انرژی از هر نیمکره به سمت مخالف بدن جریان یابد. این موضوع یکی از دلایل این مسئله است که منحنی یادگیری نوزاد نسبت به توانایی خزیدن او به طور نمایی رشد می‌کند و کودکانی که نمی‌خزند اغلب دچار ناتوانی‌های یادگیری می‌شوند. تکنیک خزیدن ضربدری بعد از بارها مشاهده اهمیت خزیدن برای نوزادان توسعه داده شده است. این تکنیک به سیستم بدنتان کمک می‌کند موثرتر عمل کند و فرآیند شفابخشی را تقویت می‌نماید.

سیر تکاملی بشر به گونه‌ای بوده است که ما هر روز زمان زیادی را صرف خزیدن به صورت ضربدری می‌کنیم. پیاده روی، دویدن و شنا کردن، همگی روش‌های طبیعی انجام تکنیک مذکور هستند. با اینحال سبک زندگی ما ساکن و به صورت نشسته است. به همین علت اغلب زمان کافی برای انجام فعالیت‌هایی که طبیعت برایمان لازم دانسته است، اختصاص نمی‌دهیم. علاوه بر این، زمانی که پیاده روی می‌کنیم اغلب از الگوی خزیدن ضربدری استفاده نمی‌کنیم. مثلاً قرار دادن کیف روی دوش باعث می‌شود بازوهایتان نتوانند تاب خورده و از خطوط اصلی نصف النهارهایی موجود در شانه عبور کنند. تکنیک خزیدن ضربدری به شما اجازه می‌دهد به سرعت (اگر به اندازه کافی متوازن باشید ظرف یک دقیقه) الگوی ضربدری را دوباره ایجاد نمایید. بنابراین در صورتیکه لازم است چیزی را بر روی دوش خود حمل کنید، بهتر است هنگام رسیدن به مقصد تمرین خزیدن ضربدری را انجام دهید. اگر انجام این تمرین به جای انرژی دادن به شما بدتر شما را خسته کرد، احتمالاً انرژی‌هایتان دچار نوعی الگوی همسو است. یعنی انرژی نمی‌تواند از یک طرف مغز به طرف دیگر انتقال یابد. در صورت بروز این مشکل، یک راست سراغ حرکت ضربدری همسو (صفحه ۲۳۳) رفته و قبل از انجام تکنیک خزیدن ضربدری از آن استفاده نمایید.

حتی زمانی که نشسته هستید، می‌توانید از بعضی از مزایای روش خزیدن ضربدری بهره مند شوید. اشکال مختلفی برای نشستن وجود دارند که باعث

می‌شوند انرژي حرکت ضربدری داشته باشد و هنگام نیاز احساس بهتری پیدا کنید. علت اینکه مثلا بازوهایتان را به صورت جلوی قفسه سینه خود نگه می‌دانید ممکن است بستن خود در برابر دیگران نباشد، بلکه متوازن کردن انرژي‌ها باشد. بعضی اوقات وقتی افراد می‌بینند بازوهایشان را به صورت ضربدری نگه داشته‌اند، خجالت می‌کشند و می‌ترسند کسی تشخیص دهد آنها حالت بسته یا تدافعی به خود گرفته‌اند و از این طریق زبان بدن آنها را بخواند. متخصصان زبان بدن، یعنی کسانی که معنای اشکال مختلف قرارگیری اندام‌های بدن را به خوبی تفسیر کرده‌اند، در واقع به غرایز طبیعی ما آسیب رسانده‌اند. در سوی مقابل اگر نزدیک شخصی که انرژي او باعث افت انرژي شما می‌شود بروید و بازوهایتان را به صورت ضربدری نگه دارید، ممکن است انرژي‌هایتان دوباره به هم متصل شوند. در واقع این تکنیک به شما اجازه می‌دهد حضور بهتری در کنار شخص مذکور داشته باشید و انرژي‌هایتان به او صدمه نزنند. یکی از موضوعاتی که در کل این کتاب دیده می‌شود آن است که پیام‌های بدنتان را واقعی بدانید و خود را با آن هماهنگ سازید. بعد از چند روز توجه به این موضوع به اثرات ناشی از اشکال قرارگیری بی اختیار بدنتان روی انرژي‌هایتان پی خواهید برد.

چند سال پیش نمونه‌ای از توانایی بسیار زیاد تکنیک خزیدن ضربدری دیدم. وقتی پسر هشت ساله یکی از دوستانم همراه با چند تا پسر بچه دیگر روی یک تراکتور مشغول بازی بود، سقوط کرد و جلوی تراکتور افتاد. چرخ‌های تراکتور از روی سر پسر بچه عبور کرد. بچه‌های دیگر دستپاچه و وحشت زده دنده تراکتور را عوض کردند و تصادفاً آن را روی دنده معکوس گذاشتند و چرخ تراکتور دوباره از روی سرش عبور کرد. بعضی از قسمت‌های جمجمه او واقعا بیرون به اطراف پراکنده شد. امیدی به زنده ماندن او نبود. دوستم توانایی زیادی در استفاده از تکنیک خزیدن ضربدری داشت. پسرش را سوار آمبولانس کرد. بدون شک وقتی به جراحت‌های ترسناک فرزندش نگاه می‌کرد، اوج ناامیدی وجودش را فرا می‌گرفت. در این حال او بازوها و ساق‌هایش را در مسیر بیمارستان به روش حرکت خزیدن ضربدری بالا برد. پزشکان در بیمارستان از اینکه پسر بچه فوراً نمرده است تعجب کرده بودند. خانواده پسر کاتولیک بودند و به همین علت مراسم و آداب ویژه وداع با او انجام شد.

در تمامی طول ماجرا و این همه اضطراب، دوستم فقط تکنیک خزیدن ضربدری را روی پسرش انجام می داد. وقتی پسر نمرد، پرسنل بیمارستان سر او را بخیه زدند. او در حالت کوما می بود و پزشکان شک داشتند که دیگر هوشیاری او برنگردد. دوستم بیشتر زمانش را در بیمارستان سپری می کرد و هر روز بارها تکنیک مذکور را روی فرزندش انجام می داد. مطمئن بود که این تمرین مغز فرزندش را زنده نگه می دارد. پسر بچه شش ماه در حالت کوما زنده ماند. یک روز دوستم برای انجام این تکنیک روی او رفت، ناگهان پسر بچه بیدار شد و خودش این کار را روی خودش انجام داد. عصب بینایی او به شدت آسیب دیده بود و نمی توانست جایی را ببیند، ولی عملکرد ذهنی او بازگشته بود. البته ممکن است عوامل مختلفی در بهبود شگفت انگیز او نقش داشته بودند، ولی می توانم شهادت بدهم که ده ها بار با چشمان خود دیده ام که این تکنیک روی سیستم عصب شناختی معجزه کرده است.

تست کردن اثر تکنیک خزیدن ضربدری روی انرژی ها. چند بار بالا و پایین بپرید. از شریکانتان بخواهید انرژی شما را تست کند. بالا و پایین پریدن احتمالا باعث تضعیف انرژی های شما شده است. بسیاری از تمریناتی که به منظور هماهنگ سازی عضلات طراحی شده اند، هماهنگ با انرژی های شما نیستند. مثلا بالا و پایین پریدن نمی گذارد انرژی های شما از هر نیمکره مغز به سمت مخالف بدن جریان پیدا کند. اگر انجام فعالیتی باعث تضعیف انرژی شما شد، تکنیک خزیدن ضربدری را انجام داده و دوباره انرژی خود را تست کنید. احتمالا انجام این تکنیک باعث تقویت انرژی های شما می شود. امکان تغییر اکثر نرمش ها به گونه ای که مطابق و هماهنگ با انرژی ها باشند، وجود دارد. مثلا در یک شکل از بالا و پایین پریدن که هماهنگ با انرژی ها و عضلاتتان است، ابتدا پاها و دستان در اطراف بدن از هم باز می شوند. سپس هنگام بالا و پایین پریدن باید پاها را کنار یکدیگر آورد و دستان را روی سر گذاشت. پس از چند بار انجام این نوع بالا و پایین پریدن "معکوس"، دوباره انرژی خود را تست کنید. ممکن است خیلی بهتر باشد از دوستان بخواهید پس از انجام هر نرمشی که به طور منظم انجام می دهید، انرژی شما را تست کنند. اگر نتیجه تست نشان داد انجام نرمش مورد نظر باعث تضعیف انرژی های شما شده است، از اصول الگوی خزیدن ضربدری برای یافتن راهی به منظور اصلاح نرمش پیدا

کنید تا باعث تقویت انرژی‌هایتان گردد. یا ساده‌تر بگوییم، برای احتیاط پس از انجام هر نرمش از تکنیک خزیدن ضربدری استفاده نمایید.

جگونه در اوقات کسل کننده به خود انرژی دهیم؟

برای مدتی کارتان را متوقف کنید و یک تمرین انرژی که باعث فعال شدن دستگاه تنفس‌تان می‌شود، انجام دهید. مثلاً تمرین "جدا کردن آسمان و زمین (صفحه ۲۴۹)" باعث وارد شدن اکسیژن بیشتر به درون ریه‌ها، آزاد سازی دی‌اکسید کربن، کشش بدن برای جریان آزادانه‌تر انرژی از درون آن و باز شدن مفاصل و آزاد سازی انرژی حبس شده می‌شود. همچنین تمرین سه ضربه (صفحه ۶۳) برای درمان افسردگی زمستان^۱ مفید است و بخصوص اگر در فهم مطالب مشکل دارید بهتر است از تمرین وضعیت واین کوک^۲ (که در ادامه در مورد آن صحبت می‌شود) استفاده نمایید.

۳. وضعیت واین کوک

وقتی دستپاچه و هیجان زده هستیم، نمی‌توانم اوضاع را به روشنی ببینم، نمی‌توانم به زندگی خود نظم ببخشم، باید با کسی برخورد کنم یا از برخورد شخصی عصبانی هستم، از وضعیت آشپزی واین استفاده می‌کنم. این روش به احترام واین کوک، محقق پیشرو در زمینه میدان‌های نیروی زیست انرژی نامگذاری شده است. او ابداع کننده روشی بود که شکل اصلاح شده آن را در اینجا ذکر می‌کنم. می‌توانم به شما کمک کنم به کارهایتان نظم ببخشید، بهتر جهانی که در آن زندگی می‌کنید را درک کنید و بهتر گام بردارید. حتی زمانی که آنقدر عصبانی هستید که نمی‌توانید فریاد زنید، با کسی دست به یقه شده‌اید و سرش فریاد می‌زنید، در اوج ناامیدی هستید یا احساس می‌کنید بسیار خسته هستید، انجام این تمرین باعث بیرون راندن هورمون‌های استرس از بدن می‌شود. تقریباً

^۱ Blahs

^۲ Wayne Cook posture

بلافاصله پس از انجام این تمرین کم کم احساس خشم و آشفته‌گی شما کاهش می‌یابد. وضعیت و این کوک می‌تواند به شما کمک کند:

- آشفته‌گی درون خود را از بین ببرید
- نگرش بهتری داشته باشید
- بهتر ذهنتان را متمرکز کنید
- واضح‌تر فکر کنید
- موثرتر یاد بگیرید

برای انجام تمرین وضعیت و این کوک، روی یک صندلی بنشینید، طوری که ستون فقراتتان صاف باشد (زمان - حدود ۲ دقیقه):

۱. پای راست خود را روی زانوی چپ خود قرار دهید. دست چپ خود را حول قوزک پای راست خود و دست راست خود را حول قسمت توپیی شکل (Ball) پای راست خود حلقه کنید (شکل ۶ الف را مشاهده نمایید)

۲. آرام از طریق بینی نفستان را تو دهید. اجازه دهید نفستان هنگام دم شما را بالا ببرد. به طور همزمان ساق پایتان را به سمت خود بکشید و به عبارتی نوعی حرکت کششی انجام دهید. هنگام بازدم، هوا را به آرامی از دهان خود بیرون دهید و اجازه دهید بدنتان استراحت کند. این تنفس و حرکت کششی آرام را چهار یا پنج بار تکرار نمایید.

۳. پا را عوض کنید. پای چپ را روی زانوی راست قرار دهید. دست راست خود را حول قوزک چپ و دست چپ را حول قسمت توپیی شکل پای چپ بیچانید. مانند آنچه ذکر شد، نفس بکشید.

۴. ساق‌های پاهایتان را به هم جمع کنید و نوک انگشتانتان را کنار یکدیگر بیاورید، به طوری که نوعی هرم شکل بگیرد (شکل ۶ ب را مشاهده نمایید). انگشتان شست خود را روی "چشم سوم" خود که درست بالای برآمدگی بینی قرار گرفته است، قرار دهید. به آرامی از طریق بینی خود نفستان را تو دهید. سپس هوا را از دهان خود بیرون داده و اجازه دهید انگشتان شست به آرام روی پیشانی از هم فاصله بگیرند و با این عمل پوست این قسمت از بدن کشیده شود.

۵. انگشتان شست خود را دوباره به ناحیه چشم سوم باز گردانید. به آرامی دستانتان را پایین آورده و در مقابل خود قرار دهید. آنها را به حالت

دعا کنار یکدیگر قرار داده و به طور همزمان عمیق نفس بکشید.
غرق نفس خود شوید.

واین کوک اثربخشی این تکنیک را در درمان خوانش پریشی و لکنت زبان نشان داد. در این فرآیند مدار انرژی به گونه‌ای متصل می‌شود که امکان جریان هموار انرژی در سرتاسر بدن را فراهم می‌سازد. استرس باعث می‌شود بخش خزنده مغز بر پیش مغز حاکم شود. مغز متفکر شما خاموش می‌شود. مدت‌ها قبل از شکل‌گیری و تکامل پیش مغز، دستگاه عصبی خود مختار نیاکان ما را در طول زمان‌های خطر زنده نگه می‌داشت. واکنش‌ها خودکار و بدون فکر قبلی بودند. البته باید هم اینطور می‌بود. به هر حال، هنوز طبیعت تا حدی به تکامل نرسیده است که یک کار تیمی بین پیش مغز و دستگاه عصبی خود مختار وجود داشته باشد. وضعیت و این کوک کمک می‌کند انرژی‌های بین این دو قسمت هماهنگ‌تر با یکدیگر باشند. همچنین این تکنیک در درمان بسیاری از مشکلات روانشناختی از جمله پریشانی، عقده‌ای بودن، احساس جبر^۱ در هم ریختگی، افسردگی و عصبانیت مفرد مفید است. وضعیت و این کوک باعث می‌شود یکپارچگی بهتری بین انرژی‌های شخص ایجاد گردد. در نتیجه شخص کمتر در برابر اثرات خارجی از قبیل آلودگی و انرژی‌های سمی محیط آسیب پذیر باشد.

وقتی انرژی‌های شما در هم ریخته هستند، حرف زدن شما نیز در هم ریخته است. در نتیجه شنونده اطلاعاتی که سعی دارید به او انتقال دهید را دریافت نمی‌کند. در واقع این هرج مرج در انرژی‌هایتان عامل این مسئله هستند. انرژی‌های فرد سخنگو ممکن است باعث به خواب رفتن مخاطبان یا متمرکز ساختن توجه آنها گردد. این تاثیر فوری است و اغلب خود شنونده از آن آگاه نیست. فرض کنید سخنرانی با انرژی‌های در هم ریخته در حال سخنرانی است. اگر قرار بود انرژی تک تک مخاطبان را تست کنید، در می‌یافتید که صحبت‌های سخنران تاثیر منفی روی انرژی مخاطبان گذاشته است. در واقع در هم ریختگی انرژی مسری است. وقتی انرژی‌های شخص واضح و متمرکز باشند، این موضوع به مخاطبان نیز سرایت خواهد کرد.

مثلا آیا تاکنون برایتان اتفاق افتاده است که برای دیدن تاثیری بروید که آن را خیلی دوست دارید و لحظه شماری کنید به خانه برگردید و دیگران را وادار

^۱ Compulsivity

کنید شب دیگر همراه با شما برای دیدن آن تئاتر بیایند؟ شب بعد به تئاتر می‌روید، ولی به اندازه عصر روز قبل خوب نیست. شب اول بازیگران روان و هماهنگ صحبت می‌کردند، ولی شب دوم بنا به دلایلی که معمولا به خاطر استرس و خستگی است، انرژی‌های آنها در هم می‌ریزد. انجام تکنیک و این کوک می‌توانست در شب دوم به بازیگران کمک کند.

از آنجا که در نزدیکی یک شهرک تئاتر زندگی می‌کنم، اغلب چگونگی اثر به هم ریختگی انرژی روی کیفیت کار بازیگران و در نتیجه از دست دادن مخاطبان را نشان داده‌ام. به بسیاری از افراد یاد داده‌ام چگونه از وضعیت و این کوک برای از بین بردن در هم ریختگی و یکپارچه سازی انرژی‌های خود قبل از نمایش استفاده نمایند. انجام این تکنیک باعث تفاوت فاحشی در کیفیت نمایش می‌گردد. حتی اگر بازیگر نباشید، تقریبا با یقین می‌توانم بگویم در یک زمینه از زندگی خود می‌توانید از این تکنیک استفاده نمایید. از این تکنیک استفاده کنید تا شنونده و مخاطب بهتری باشید و البته فواید دیگری نصیبتان شود. همانطور که هر موسیقیدان، بازیگر یا بازیگر کمدی به شما خواهد گفت، مخاطبان بزرگ بازیگران بزرگ را بوجود می‌آورند. یا اینکه اگر با شخصی رابطه دارید که به نظر نمی‌رسد به حرفتان گوش می‌دهد یا اگر نمی‌توانید حقیقت خود را بیان کنید و حرف خود را بزنید، این تکنیک بسیار ارزشمندی است که می‌توانید از آن قبل از مواجهه با اشخاص یا بحث‌های مهم بهره ببرید.



Figure 6. ■
WAYNE COOK POSTURE

شکل ۶. وضعیت واین کوک

اگر در جلسه هیئت مدیره یا شرایط مشابه هستید و قرار گرفتن به سبک تکنیک وضعیت واین کوک برایتان راحت نیستند و در عین حال به شفافیت سخن نیاز دارید، می‌توانید بازوها، زانوها، قوزک پاها و یا مچ‌های خود را به حالت ضربدری نگه دارید و به آرامی نفس بکشید. این تمرین حداقل شما را از بعضی از مزایای تکنیک واین کوک بهره‌مند می‌سازد.

تست کردن اثر تکنیک وضعیت واین کوک روی انرژی‌ها. اگر هنگام مطالعه احساس خستگی می‌کنید یا به سادگی کلمات را نمی‌فهمید، انرژی‌هایتان ضعیف هستند. علت آن است که مغز هنگام تشخیص خستگی بنا به سطح دانش خود سعی می‌کند سرعت فعالیت شما را پایین آورد. در واقع جلوگیری از

درک مطالب جدید روشی برای کاهش سرعت فعالیت است. انرژی های شما به هم می ریزند و به سختی مطالعه می کنید، مطالب جدید را می فهمید و وظایف خطی^۱ را انجام می دهید.

هنگامی که در خواندن یا تمرکز مشکل دارید، از تکنیک وضعیت واین کوک استفاده کرده و دوباره انرژی خود را تست کنید. در واقع خطی را از سمت راست به سمت چپ بخوانید (یعنی کلمات را برعکس بخوانید. مثلاً: "بخوانید بر عکس را کلمات"). انرژی خود را تست کنید. اگر انرژی هایتان در هم ریخته هستند یا جهت جریان آنها معکوس است، خواندن به سمت عقب باعث می شود انرژی شما تقویت شده و خواندن به سمت جلو باعث می شود انرژی شما تضعیف گردد. این موضوع مشابه نحوه راه رفتن به سمت عقب است که در هنگام خستگی انرژی شما را تقویت می نماید (صفحه ۶۶).

۴. کشیدن فرق سر

انرژی به طور طبیعی در نوک سر انباشته می شود، ولی اگر از چاکرای تاج شما بیرون نرود ممکن است به صورت راکد باقی بماند و در این قسمت جمع گردد. تکنیک "کشیدن فرق سر" باعث آزاد سازی این انرژی می گردد. با استفاده از آن تارهای عنکبوتی ذهنتان از بین رفته و آرامش برای دستگاه عصبی شما به ارمغان می آید. همچنین اغلب سر درد یا معده درد ناشی از استرس را از بین می برد. تکنیک کشیدن تاج:

- گرفتگی ذهنی را آزاد می سازد
- به ذهن طراوت می بخشد
- چاکرای تاج را می گشاید و از این طریق به شخص الهام می بخشد.

چاکرای تاج گذرگاه شما به سمت انرژی های برتر کیهان یعنی سیال معنوی و فراگیری است که همه ما را احاطه کرده است و از تک تک ما محافظت می کند. در طول سالها افراد زیادی به من گفته اند که تکنیک کشیدن فرق سر به آنها کمک کرده است عقلشان بسیار فعال شده و با منابع متعالی اطلاعات و دانش ارتباط برقرار کند. تکنیک کشیدن فرق سر و ذهنتان را شفاف ساخته

^۱ Linear tasks

و فضای لازم برای جریان آزادانه انرژی‌ها در درون مجسمه فراهم می‌کند. این تکنیک به شما یادآوری می‌کند به قلمروی چاکرای تاج که معنویت شما در گروهی آن است توجه کنید.

هر روز تعداد بیشتری از افراد به دریافت این نوع الهامات و راهنمایی‌ها بسیار علاقمند شده و احساس می‌کنند بیشتر با طبیعت یا خدا و یا هر تصویری بزرگ تری که در ذهنشان دارند، ارتباط برقرار نمایند.

هنگام انجام این تکنیک، نفستان را عمیقاً از طریق بینی خود فرو برده و از طریق دهان خود بیرون دهید (زمان - حدود ۱۵ ثانیه):

۱. انگشتان شست خود را کنار سرتان روی گیجگاه‌های خود قرار دهید.

انگشتان خود را بپیچانید و نوک آنها را دقیقاً بالای مرکز ابروهای خود بگذارید (شکل ۷ الف را مشاهده نمایید).

۲. به آرامی و با کمی فشار، انگشتان خود را از هم جدا کنید، طوری که پوست قسمتی که دقیقاً بالای ابروها قرار گرفته است، کشیده شود.

۳. نوک انگشتانتان را روی مرکز پیشانی خود قرار داده و این حرکت کششی را تکرار کنید.

۴. نوک انگشتانتان را روی خط موی خود قرار داده و دوباره حرکت کششی ذکر شده را تکرار کنید.

۵. این الگو را با انگشتان پیچ خورده خود ادامه داده و حرکت کششی را در مورد محل‌های زیر تکرار کنید:

الف. قرار دادن انگشتان در بالای سر، به طوری که انگشتان کوچک روی خط مو قرار گیرند. با کمی فشار پوست سر را به سمت پایین کشیده و دستانتان را با حرکت کششی از یکدیگر جدا کنید، طوری که انگار می‌خواهید دو قسمت از سرتان را از هم جدا کنید (شکل ۷ ب را مشاهده نمایید).

ب. انگشتانتان را در مرکز سرتان قرار داده، دوباره پوست را به سمت پایین کشیده و دستانتان را با حرکت کششی از یکدیگر جدا کنید.

ج. انگشتانتان را بالای انحنای پشت سر قرار داده و دوباره از همان حرکت کششی استفاده کنید. هر کدام از این حرکات کششی را یک یا چند بار تکرار نمایید.

تست کردن اثر تکنیک کشیدن فرق سر روی انرژی‌ها. انرژی چاکرای خود را تست کنید. برای این منظور، قسمتی از بالای سر خود را با یک دست لمس

کرده و از شریکتان بخواهید با دست دیگر انرژی شما را تست کند. احتمالا در مواقعی که احساس می کنید سرتان انباشته از چیزی است، تست انرژی نشان خواهد داد که انرژی شما ضعیف است. از تکنیک کشیدن فرق سر در چنین لحظاتی استفاده کنید و دوباره انرژی خود را تست نمایید.



Figure 7.
CROWN PULL

شکل ۷. تکنیک کشیدن فرق سر

۵. فشار نخاع

اگر خسته از خواب بیدار می شوید، انجام تکنیک فشار نخاع انرژی تازه را به شما می آورد؛ اگر هنگام عصر بدنتان درد می کند، با استفاده از آن آرامش پیدا خواهید کرد. تکنیک فشار نخاع روی دستگاه لنفاوی شما کار می کند. لنف خودش هیچ ابزاری برای پمپاژ ندارد، ولی شما می توانید هر زمان که بدنتان را حرکت می دهید، آن را پمپاژ کنید. می توانید با ماساژ دادن نقاط رفلکس عصب لنفاوی این کار را انجام دهید. این نقاط عمدتاً روی قفسه سینه و کمر شما قرار دارند و جریان انرژی به سمت دستگاه لنفاوی را تنظیم می سازند. وقتی نقاط رفلکس عصب لنفاوی مسدود شوند، تمامی دستگاه های بدن به مخاطره می افتند.

فشار نخاع:

- به شما انرژی می بخشد
- سموم را از بدن گرفته و برای دفع به دستگاه های دفع مواد زاید بدنتان ارسال می کند

• انرژی‌های را‌کد را از بدنتان پاک می‌کند

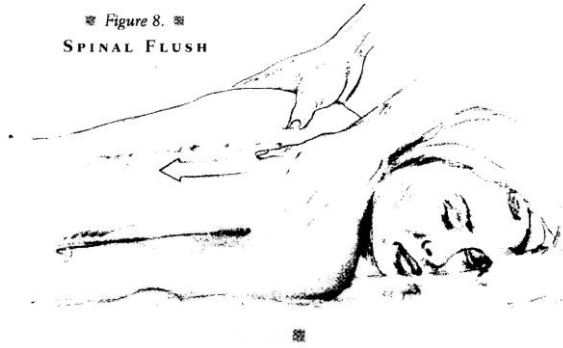
اگر نقاط رفلکس عصب لفاوی دچار گرفتگی شده باشند، ماساژ آنها باعث ایجاد درد می‌شود. به همین علت یافتن آنها کار دشواری نیست. همچنین تعداد بسیار زیادی از این نقاط در نزدیکی یکدیگر قرار دارند و نگران از دست دادن آنها نباشید. ماساژ دادن این نقاط راهی برای تمیز کردن آنها و به جریان انداختن دوباره انرژی‌های مسدود شده است. انجام این تمرین به همراه یک دوست لذت بخش است (زمان- حدود یک دقیقه، ولی ممکن است آنقدر خوشتان بیاید که التماس کنید، "باز هم ماساژ بده!"):

۱. روی زمین دراز بکشید، طوری که صورتتان به سمت پایین باشد یا در فاصله سه یا چهار فوتی دیواری بایستید و در حالیکه دستانتان را روی آن گذاشته‌اید، به آن تکیه دهید. این کار باعث می‌شود هنگامی که شریکتان به پشت شما فشار می‌آورد، تعادل بدنتان حفظ گردد.
۲. شریکتان نقاط مربوط به هر دو طرف ستون فقرات را به سمت پایین ماساژ دهد. برای این کار باید از انگشتان شست یا انگشتان میانه و همچنین وزن بدن برای وارد آوردن فشار زیاد استفاده نمود. از انتهای گردن تا انتهای استخوان خاجی را ماساژ دهید (شکل ۸ را مشاهده نمایید).
۳. از شریکتان بخواهید از شکاف‌های بین مهره‌ها به سمت پایین حرکت کرده و هر نقطه را عمیقاً ماساژ دهد. سپس به مدت حداقل ۵ ثانیه در این نقطه بماند و بعد از آن با فشار زیاد پوست را به سمت بالا و پایین یا به صورت دوار حرکت دهد.
۴. وقتی شریکتان به استخوان خاجی رسید، می‌تواند عمل ماساژ را تکرار کرده یا آن را با جارو کردن انرژی‌ها به سمت پایین بدن تکمیل کند. شریکتان با یک دست باز عمل جارو کردن انرژی‌ها را دو یا سه بار از شانه‌های شما به سمت ساق‌ها و سپس به سمت پاها انجام دهد.
۵. نگران این نباشید که نقطه‌ای را فراموش کنید. با همین حرکت ساده بین شکاف‌های مهره‌ها همه نصف النهارها را پوشش خواهید داد. به جای اینکه بدانید کدام نصف النهار با کدام نقاط در ارتباط است، کافی است از دوستان بخواهید به هر نقطه که درد می‌کند بیشتر توجه کند.

اگر تحت استرس هیجانی و فیزیکی شدیدی قرار گرفته‌اید یا اگر در معرض سموم محیط هستید، انجام تکنیک فشار نخاع باعث پاک شدن سیستم لنفاوی می‌شود. همانطور که می‌دانید لنف مایع شفاف است که در اثر بریدگی قسمتی از بدن از آن خارج می‌شود. در واقع این مایع به محل بریدگی روانه می‌شود تا شیء خارجی را دفع کند. لنف نقشی کلیدی در سیستم ایمنی شما ایفا می‌کند، چون هنگامی که بدن در حال مبارزه با بیماری‌ها از سرماخوردگی گرفته تا سرطان است، به آن کمک می‌کند. لنف پادتن‌ها و یک چهارم از گلبول‌های سفید خون را تولید می‌کند.

از سیستم لنفاوی به عنوان دستگاه گردش خون دیگر بدن یاد شده است. در حالیکه خون توسط قلب پمپاژ می‌شود، لنف نیز از طریق حرکت و ماساژ پمپاژ می‌شود. لیمفوسیت‌ها^۱ نوعی ویژه از گلبول‌های سفید خون هستند که در گره‌های لنفاوی قرار دارند و در گردن، زیر بقل، شکم و کشاله ران یافت می‌شوند. دستگاه لنفاوی همچنین پروتئین، هورمون‌ها و چربی‌ها را به سلول‌ها منتقل نموده و بافت‌های مرده و سایر مواد زائد را دفع می‌کند. تعداد رگ‌های خونی در بدن دو برابر رگ‌های لنفاوی است.

❖ Figure 8. ❖
SPINAL FLUSH



شکل ۸. فشار نخاع

تکنیک فشار نخاع نه تنها دستگاه لنفاوی را تمیز می‌کند، بلکه باعث تحریک جریان مغزی نخاعی و پاک شدن سر می‌شود. با این کار به سرعت توازن انرژی‌ها برقرار شده و در میان همه تکنیک‌های انرژی که تاکنون دیده‌ام، احتمالاً این تکنیک با کمترین تلاش بیشترین فواید را در بیشترین موارد به

^۱ Lymphocyte

همراه دارد. وقتی سرماخوردگی در حال پدیدار شدن است، فشار نخاعی می‌تواند جلوی پیشرفت آن را بگیرد. همیشه آن را به زوجین برای عشق به یکدیگر و جلوگیری از بروز مشکلات در زندگی توصیه می‌کنم. اگر احساس می‌کنید مسئله‌ای در حال تبدیل به دعوا است، با نهایت عشق به همسران بگویید، "رویت را به دیوار بکن!" و با شدت روی نقاط رفلکس عصب لnfاوی او کار کنید. این تکنیک ساده فوراً استرس‌های انباشته شده را کاهش داده و به عنوان یک سوپاپ اطمینان برای واکنش‌های هیجانی افراطی عمل می‌کند.

انجام تکنیک فشار نخاع بدون کمک شخص دیگر. اگر شخصی کنارتان نیست که روی نقاط رفلکس عصب لnfاوی کمرتان کار کند، مطابق شکل ۹ تا آنجا که دستتان می‌رسد روی این نقاط کار کنید. اگر دست خود را به بالای شانه‌ها یا اطراف کمرتان برسانید و به سمت شکاف‌های مهره‌ها حرکت کنید، می‌توانید اکثر نقاط پشت خود را تمیز کنید. هر جا که احساس درد کردید، به مدت چند ثانیه روی این نقطه کار کنید. البته لزوماً درد این نقاط فوراً برطرف نمی‌شود، ولی گرفتگی آنها از بین می‌روند. ماساژ نقاط عصب لnfاوی اگر به صورت روزمره صورت گیرد، تاثیر بسزایی خواهد داشت و تفاوت انجام دادن یا انجام ندادن آن را خواهید فهمید. باز هم می‌توانید قبل و بعد از انجام هر کدام از این تمرینات انرژی خود را تست کنید تا اثربخشی آنها به شما ثابت شود.

۶. بالا کشیدن زیپ

وقتی احساس غم یا آسیب پذیری می‌کنید، نصف النهار مرکزی، یعنی گذرگاهی که دستگاه عصبی مرکزی شما را کنترل می‌کند ممکن است شبیه یک گیرنده رادیویی باشد که افکار و انرژی‌های منفی دیگران را به سوی شما روانه می‌کند. در واقع در معرض این تاثیرات قرار خواهید گرفت. نصف النهار مرکزی مثل یک زیپ از استخوان شرمگاهی تا لب پایین شما کشیده شده است. می‌توانید از انرژی‌های الکترو مغناطیسی و انرژی‌های ظریف تر دستانتان برای "بالا کشیدن این زیپ" استفاده نمایید. بالا کشیدن دستان به سمت بالا یعنی به سمت نصف النهار مرکزی باعث می‌شود انرژی در طول مسیر نصف النهار مرکزی به جریان انداخته شود. تکنیک بالا کشیدن زیپ به شما کمک خواهد کرد:

- احساس مثبت و اطمینان بیشتری نسبت به خود و جهانی که در آن زندگی می کنید، داشته باشید
- شفاف تر فکر کنید
- از نیروهای درون خود بهره ببرید
- از خودتان در برابر انرژی های منفی محیط اطراف محافظت نمایید

برای انجام تکنیک بالا کشیدن زیپ مطابق زیر عمل کنید (زمان - ۲۰ ثانیه):

۱. به سرعت به نقاط K-۲۷ ضربه بزنید تا مطمئن شوید که نصف النهارها در جهت جلو جریان دارند.
۲. دستتان را در انتهای نصف النهار مرکزی یعنی در محل استخوان شرمگاهی خود قرار دهید (شکل ۱۰ صفحه ۱۰۱ را مشاهده نمایید).
۳. نفس عمیقی بکشید و همزمان دستتان را به طور مستقیم و آگاهانه به سمت بالا یعنی مرکز بدنتان و همچنین به طرف لب پایین حرکت دهید. این عمل را سه بار تکرار نمایید.

این جهت طبیعی جریان های نصف النهار مرکزی است. اگر جریان مذکور را با این شیوه ردیابی کنید، نصف النهار مرکزی تقویت می شود. از سوی دیگر با تقویت این نصف النهار، خودتان نیز قدرتمندتر می شوید. هر زمان که دوست داشتید می توانید این تکنیک را انجام دهید. باز هم به خاطر داشته باشید هنگام انجام این عمل عمیق نفس بکشید. کم کم احساس تمرکز، کنترل روی خود و نیروهایتان خواهید داشت. انرژی های دستان شخص شفابخش نوعی نیروی الکترومغناطیسی از خود منتشر می کنند و دنبال کردن نصف النهار با دستان خود باعث حرکت دادن انرژی در این نصف النهار می شود.

نصف النهار مرکزی در برابر افکار و احساسات خود و دیگران بسیار حساس است. این نصف النهار مستقیماً روی هر کدام از چاکراهای شما تاثیر می گذارد. وقتی احساسات خوب است، انگار "زیپ" توصیف شده کاملاً بالا کشیده شده است و شما در برابر اثرات منفی محافظت شده اید.

دوست دارم به مخاطب به شیوه ای ملموس نحوه تاثیر انرژی های افراد روی یکدیگر را شرح دهم. برای این منظور با استفاده از تست انرژی نشان می دهم که نصف النهار مرکزی فلان داوطلب قوی است. سپس از مخاطبان می خواهم

افکاری منفی به ذهنشان بیاورند. تقریباً در همه موارد، تست انرژی نشان می‌دهد که این افکار باعث تضعیف انرژی نصف النهار مرکزی شخص داوطلب شده‌اند. سپس زیپ توصیف شده (نصف النهار مرکزی) داوطلب را بالا می‌کشم و "به صورت ذهنی آن را قفل می‌کنم." در این حالت از مخاطبان می‌خواهم نه تنها افکار منفی به ذهنشان بیاورند، بلکه به شخص داوطلب انرژی منفی ارسال کنند و او را آماج حملات خود قرار دهند. با این وجود، تست انرژی تقریباً همیشه نشان خواهد داد که نصف النهار مرکزی شخص قدرتمند باقی می‌ماند. حتی اگر به مخاطبان بگویم، "نهایت زورتان را بزنید تا روی شخص تاثیر بگذارید،" باز هم اینچنین است. بالا کشیدن زیپ مذکور به شما کمک می‌کند در صورت نزاع با شخص مقابل، احتمال اینکه شرایط منفی او باعث تحلیل رفتن انرژی‌هایتان گردد، کمتر باشد. بسیاری از افراد به من گفته‌اند این تکنیک سبب شده بتوانند حرف خود را به رئیس، والدین بدقلق، کودک عصبانی یا افراد اینچنینی بزنند و همچنان حقانیت و درستی کار خود را فراموش نکنند.

از آنجا که نصف النهار مرکزی به خوبی با افکار و احساسات شما هماهنگ می‌شود، هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم نیز روی آن به خوبی تاثیر می‌گذارد. یکی از روش‌های القاء کردن تلقین‌هایی^۱ مثل "من شفاف، متمرکز و رو به راه هستم" این است که هنگام دنبال کردن نصف النهار مرکزی آنها را بیان کنید و تجسم کنید این تلقین‌ها را در تک تک سلول‌های بدنتان جای می‌دهید. در واقع پس از بالا کشیدن زیپ نصف النهار مرکزی، تجسم کنید در حال قفل کردن این زیپ و پنهان کردن کلید آن هستید تا اثرات این تکنیک مدت بیشتری دوام داشته باشند.

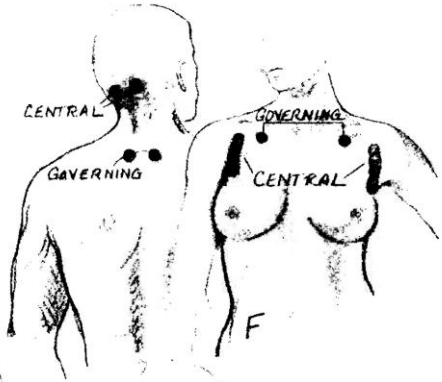
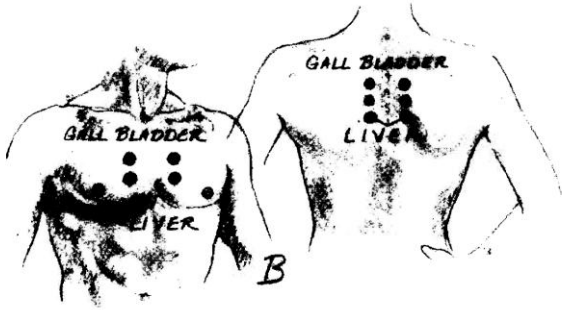
تست کردن اثر تکنیک بالا کشیدن زیپ روی انرژی‌ها، تفکرات مثبت جریان انرژی‌هایتان را تقویت می‌کند. در سوی مقابل، تفکر منفی این جریان را تضعیف می‌نماید.

۱. در مورد چیز خوبی فکر کنید و از کسی بخواهید انرژی شما را تست کند.
۲. بعد از تفکر منفی نیز تست انرژی را تکرار کنید.

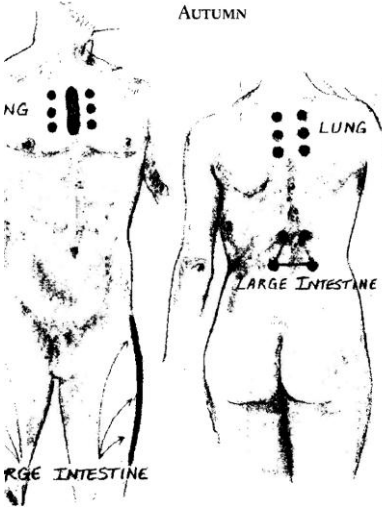
^۱ Affirmation

۳. از شریکتان بخواهید در مورد چیزی منفی فکر کند و سپس انرژی شما را دوباره تست نماید. احتمالاً افکار شریکتان باعث تضعیف نصف النهار مرکزی شما شده است.
۴. از شریکتان بخواهید به تفکر منفی خود ادامه دهد، ولی این بار زیپ نصف النهار مرکزی خود را بالا بکشید. دوباره انرژی خود را تست کنید. ببینید آیا بالا کشیدن زیپ مذکور، میدان انرژی شما را در برابر اثرات تفکر منفی شریکتان محافظت کرده است یا خیر.
۵. در انتها میدان فکر منفی را پاک کنید. برای این منظور هم شما و هم شریکتان زیپ نصف النهار مرکزی خود را دو یا سه بار بالا کشیده و عمیق نفس بکشید.

SPRING



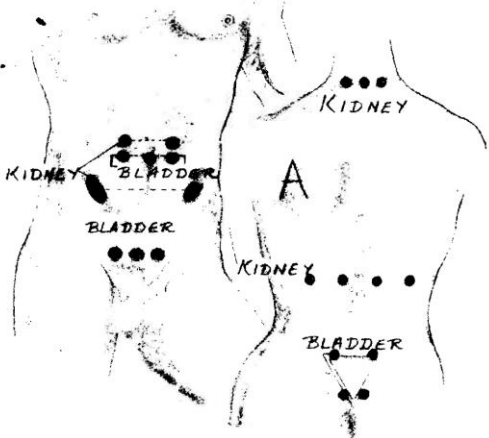
AUTUMN



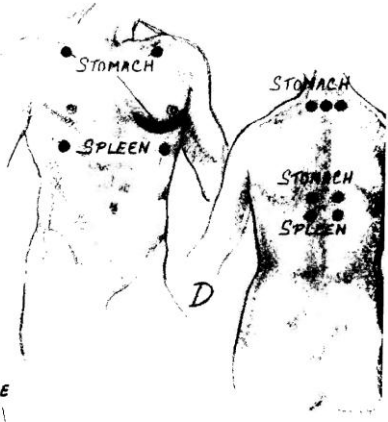
WINTER

Figure 9.

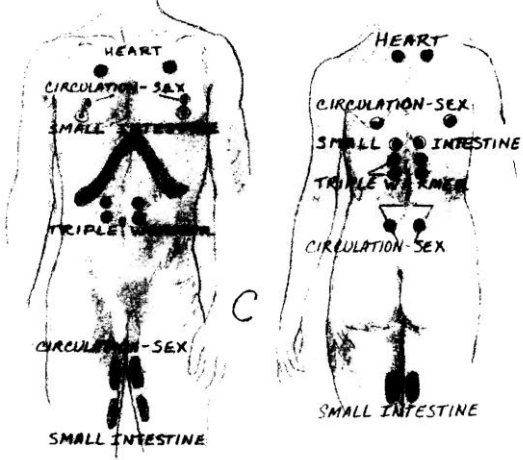
NEUROLYMPHATIC REFLEX POINTS



SOLSTICE/INDIAN SUMMER



SUMMER



یک تمرین روزمره انرژی

درست همانطور که هر صبح از ویتامین‌ها به عنوان مکمل غذایی خود استفاده می‌کنید، این شش "ویتامین انرژی" نیز به شما کمک می‌کنند سالم تر، بانشاط تر و منعطف تر در هنگام مبارزه با بیماری و استرس باشید. این تکنیک‌ها را به صورت یک برنامه روزانه پنج دقیقه‌ای ترکیب کنید (لازم نیست هر بار انرژی خود را تست کنید). با انجام این کار بیش از پیش گرفتگی‌های انرژی‌هایتان از بین رفته و جریان می‌یابند. به خاطر داشته باشید هنگام انجام هر فعالیت آگاهانه و عمیق نفس بکشید. همیشه هوا را از طریق بینی خود فرو برده و از دهانتان آن را بیرون دهید.

تمرین روزانه انرژی

۱. سه ضربه
۲. خزیدن ضربدری
۳. وضعیت واین کوک
۴. کشیدن فرق سر
۵. نقاط عصب لفاوی
۶. بالا کشیدن زیپ

بعضی از این تکنیک‌ها بیشتر از بقیه روی شما تاثیر می‌گذارند، ولی ترکیب آنها باعث تقویت و توازن بیشتر میدان انرژی شما خواهد شد. احتمالاً متوجه بهبود تدریجی توان، سرزندگی و وضعیت رویهمرفته سلامتی خود خواهید شد. هنگام مطالعه هر بخش از این کتاب، تکنیک‌های جدیدی را به کارتان اضافه خواهید کرد. با گذشت زمان ممکن است بسته به نوع احساس و نحوه انجام تست انرژی خود متوجه شوید که یک یا چند تا از تکنیک‌های مذکور در برنامه شخصی شما ضروری نمی‌باشند. ولی فعلاً توصیه می‌کم کل تکنیک‌ها را انجام دهید.

حتماً می‌پرسید از کجا بفهمم تمرین روزانه انرژی به من کمک می‌کند؟ علاوه بر تجربه خودم با هزاران مراجعه کننده و شرکت کننده در کلاس‌ها، تحقیقات زیادی در این زمینه صورت گرفته‌اند که نشان می‌دهند این تکنیک‌ها عملکرد را بهبود بخشیده و اضطراب را کاهش می‌دهند. حرکت شناختی آموزشی روشی

تخصصی است که بسیاری از تکنیک‌های حرکت شناختی کاربردی و تماس سلامتی را وارد عرصه آموزش کرده است. افراد پیشقدم در این زمینه بارها نتایج تلفیق این تکنیک‌ها در عرصه آموزش را بررسی نموده‌اند. تعدادی از مطالعاتی که در مقیاس بزرگ و کوچک در مدارس کشورهای مختلف از جمله ایالات متحده، کانادا، اسرائیل و استرالیا صورت گرفته‌اند، نشان می‌دهند این تکنیک‌ها بهبود و بعضی اوقات بهبود چشمگیری در زمینه مسائلی مثل تمرکز، سازمان، بهره‌وری، مهارت‌های مطالعه، مهارت‌های املا، مهارت‌های ریاضی، مهارت‌های نوشتاری، خود آگاهی، خود بیانگری و اطمینان به همراه داشته است. مثلاً گروهی از دانشجویان سال اول رشته پرستاری یک تمرین شش دقیقه‌ای روزانه که شامل تکنیک‌هایی مشابه تکنیک‌های خزیدن ضربدری، ماساژ K-27 و وضعیت واین کوک بود را یاد گرفتند. بعد از چند هفته تمرین، تعداد دفعاتی که آنها اضطراب خود را گزارش می‌دادند به اندازه ۶۹,۵ درصد کاهش یافت. همچنین عملکرد آنها در تست‌های مهارت به میزان ۱۸,۷ درصد افزایش پیدا کرد.

چگونه می‌توان هنگام صبح کودکان را از رختخواب بلند کرد؟

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات پدر و مادرها آماده کردن کودکان خود برای رفتن به مدرسه است. اول باید آنها را از رختخواب بلند کرد. روش زیر می‌تواند به شما در انجام این کار کمک کند. خودتان نیز با استفاده از آن راحت‌تر از رختخواب بلند می‌شوید. اول این تمرین را روی خودتان و سپس روی فرزندتان انجام دهید. در حالیکه در بستر دراز کشیده‌اید مطابق زیر عمل کنید (زمان-حدود یک دقیقه):

۱. گوش‌هایتان را از قسمت نرمه به اطراف بکشید. این عمل سبب تحریک نقاط طب سوزنی می‌شود که در واقع منابع الکترو مغناطیسی روی پوست می‌باشند. در نتیجه انرژی‌های روز جدید می‌توانند به درون شما راه پیدا کنند.
۲. ساق‌های پا و بازوهایتان را با سه نفس عمیق بکشید.
۳. تکنیک سه ضربه (صفحه ۶۳) را انجام دهید.

برنامه ریزی دوباره پاسخ خود در برابر استرس

استرس اثری بلادرنگ روی تمامی دستگاه‌های بدنتان دارد. اثرات آن در بدن انباشته می‌شود و یادگیری نحوه مدیریت بهتر روی پاسخ‌های بدن در برابر استرس یکی از مهم‌ترین قدم‌ها در جهت حفظ سلامتی و نشاط است. یک تکنیک ساده ولی بسیار ارزشمند برای متوقف کردن پاسخ خود به استرس در حالیکه هنوز وضعیت استرس‌زا در حال اتفاق است، وجود دارد. از این تکنیک می‌توان برای برنامه ریزی مجدد نحوه پاسخ بدنتان به استرس نیز استفاده نمود. از آنجا که رفتارهای اولیه میلیون‌ها سال در ما شکل گرفته‌اند، بدن هایمان اغلب در برابر فشارهای ناشی از زندگی متمدن واکنش نشان می‌دهند. این واکنش به گونه است که انگار در جنگل هستیم و چیزی ما را تهدید می‌کند.

این آزمایش ساده را امتحان کنید. از دوستان بخواهید انرژی شما را تست کند. اگر تست نشان داد انرژی شما ضعیف است، روی نقاط K27 ضربه بزنید یا آنها را ماساژ دهید و همچنین از تکنیک خزیدن ضربدری استفاده کنید تا انرژی شما به حالت اول برگردد. سپس در مورد یک مسئله استرس‌زا فکر کنید. در حالیکه هنوز این مسئله استرس‌زا در ذهنتان است، انرژی خود را تست کنید. خواهید دید استرس فوراً و به طور خودکار روی انرژی‌های بدنتان تاثیر می‌گذارد. هزاران نفر در کلاس‌هایم این آزمایش را انجام داده‌اند. به همین علت می‌توانم با اطمینان پیش‌بینی کنم که فکر کردن پیرامون یک موضوع بسیار استرس‌زا باعث بیرون راندن انرژی از ماهیچه‌ها می‌شود. کف انگشتان را روی پیشانی خود قرار داده و نفسی عمیق بکشید تا انرژی شما احیا شود.

ضرورت حلقه پاسخ. بسیاری از ما در چنین حلقه‌ای گرفتار می‌شویم: استرس‌های روزمره زندگی مراکز بدوی^۱ مغز را در حالت پاسخ اضطراری قرار می‌دهند. در نتیجه ۸۰ درصد خون پیش مغز را ترک کرده، ترکیبات شیمیایی در جریان خون ما ریخته شده و هیجان‌ناشی از پاسخ‌های بدوی در برابر استرس تمامی وجودمان را فرا می‌گیرند. روز بعد نیز وضعیت همان است. ساختار زیست شیمیایی ما در مواجهه با زندگی متمدن همانند ترکیبات زیست

^۱ Primitive

شیمیایی اجداد اولیه ما در هنگام مواجهه به وضعیت‌های مرگبار است. مجبور می‌شویم با شرایط پیچیده محیطی خود که باعث استرس در بدوی‌ترین قسمت‌های مغزمان شده‌اند، خود را تطبیق دهیم. آن دسته از توانایی‌های شناختی ما که به تازگی پرورش یافته‌اند، نابود می‌شوند. ادراکاتمان از شکل طبیعی خارج و مختل می‌شوند. همچنین ظرفیت ما در پاسخ خلاق و سازنده در برابر محرکات تحلیل می‌رود.

اختلال فشار روانی پس آسیبی^۱ نمونه‌ای از شدیدترین حالت این حلقه است. یک منظره، صدا، بو یا احساس بی‌خطر باعث فعال‌سازی یک پاسخ غلیظ به استرس می‌شود و بدنتان شرایط خطرناک را قبل از مواجهه واقعی با آن تجربه می‌کند. ولی در شرایط ملایم‌تر ما با استرس‌ها و فشارهایی مواجه هستیم که به طور غیر طبیعی باعث برانگیخته شدن پاسخ جنگ-یا-گریز^۲ ما می‌شوند. در این لحظه ما در واقعیت محدود مربوط به مراکز بدوی مغز زندانی می‌شویم و هورمون‌های لازم برای پاسخ به استرس در بدنمان جریان می‌یابند. در نتیجه فراتر از آنچه برای مقابله با وضعیت لازم است، احساس ترس، اضطراب، عصبانیت یا پرخاشگری می‌کنیم.

وقتی استرس زیادی را تجربه می‌کنیم، به لحاظ زیست‌شناختی طوری برنامه ریزی نشده ایم که یک گوشه بنشینیم و در مورد مشکلاتمان فکر کنیم. پیش مغز شما حتی برای نجاتتان از خطری که اکنون شما را تهدید می‌کند، به خوبی طراحی نشده است. ساختار مغز خزنده بسیار بهتر از این حرف‌ها برای تولید پاسخ‌های دفاعی سریع و موثر سازمان دهی شده است. ولی تشخیص نمی‌دهد آیا علائم هشدار دهنده در اثر مواجهه با خطر فیزیکی به آن ارسال شده‌اند یا در اثر کشمکش، فشار کار یا هر کدام از هزاران محرک روزمره. وقتی بدون اینکه نیازی باشد در برابر شرایط بحرانی پاسخ داده شود، نه تنها به شما کمکی در جهت بقا نمی‌کند، بلکه سلامتی و آسایش شما را ویران می‌کند.

چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ می‌توانید دستگاه عصبی خود مختار خود را طوری برنامه ریزی کنید که در مواجهه با استرس‌های روزمره دیگر پاسخ بحرانی از خود نشان ندهد. اگر دستگاه عصبی خود را طوری آموزش دهید که

^۱ Posttraumatic stress disorder

^۲ Fight-or-flight

خون را در پیش مغز نگه دارد، شفاف‌تر فکر خواهید کرد و حتی در اوج فشارهای مداوم زندگی از عهده مشکلات بر خواهید آمد.

با لمس نقاط ویژه‌ای از سر خود می‌توانید بخشی از حافظه خود که پر از استرس است را تحت کنترل خود در آورید. با این عمل مراکز بدوی مغز طوری تنظیم می‌شوند که به جای پاسخ اضطراری به خاطرات استرس زاء، یک پاسخ ترکیبی از خود نشان می‌دهند. اگر اینچنین دستگاه عصبی خود را تنظیم کنید و آن را دوباره برنامه ریزی کنید، چرخه پاسخ به استرس در هنگام یادآوری موضوع استرس را فعال نخواهد شد. اگر این تمرین را روی یک سری از خاطرات خود انجام دهید، بتدریج سایر خاطرات و پاسخ‌های داده شده به عوامل استرس زا نیز تحت تاثیر قرار خواهند گرفت. این تکنیک ساده نه تنها باعث عدم برانگیخته شدن چرخه پاسخ به استرس و در نتیجه صفای بیشتر ذهن می‌گردد، بلکه به حفظ و حتی بهبود سلامتی شما کمک می‌کند.

واکنش‌های شما در برابر استرس، پاسخ‌های فیزیکی هستند. وقتی دچار استرس و از کار افتادگی هیجانی می‌شود، این مشکل بیشتر به فیزیولوژی شما مربوط می‌شود تا با بعد روانشناختی شما. اگر این حقیقت را بپذیرید، بیشتر دلتان به حال خودتان یا اشخاص دیگر می‌سوزد. یکی از موضوعات شگفت‌انگیز در مورد نقاط عصب عروقی آن است که نباید سعی کنید مثبت باشید. در واقع بهتر است هنگام نگه داشتن نقاط در اوج احساسات منفی و ناخوشایند غوطه ور شوید. از آنجا که خون دوباره به پیش مغز باز می‌گردد، احساس خواهید کرد که از استرس رها شده‌اید. در این مدت پاسخ‌های شما به استرس‌ها دوباره تنظیم می‌شوند. نگه داشتن نقاط عصب عروقی همچنین باعث تنظیم مجمله شده و در نتیجه سر دردهای مزمن، گردن درد یا فک درد ممکن است خود به خود ناپدید شوند.

نقاط عصب عروقی که باید نگه داشته شوند در نقاط مختلفی از سر و همچنین سایر قسمت‌های بدنتان قرار گرفته‌اند. این نقاط بر روی گردش خون تاثیر می‌گذارند. اگر نقاط عصب عروقی بخصوصی را به مدت سه تا پنج دقیقه به آرامی نگه دارید، می‌توانید جریان خود به قسمتی از بدن که این نقاط روی آن تاثیر می‌گذارند را افزایش دهید. دو نقطه عصب عروقی با نام برجستگی‌های پیشانی (برآمدگی‌های روی پیشانی که دقیقا بالای چشمانتان قرار گرفته‌اند) بر روی گردش خون در کل بدن تاثیر می‌گذارند (قسمت میانی شکل ۳۶ را

مشاهده نمایید). این نقاط ارزشمند هستند، چون نگه داشتن آنها در هنگام مواجهه با استرس باعث می شود انرژی نوک انگشتانتان نگذارد خون پیش مغز را ترک کند. مهم تر آنکه، با این کار خون دوباره به پیش مغز باز گردد، حتی اگر در حال "ترک" این قسمت از بدن باشد. اگر نمی توانید محل این برآمدگی ها روی پیشانی خود را تشخیص دهید، کافی است نقاطی که در فاصله یک اینچی بالای ابروها قرار دارند را بیابید.

در واقع ما این نقاط را به طور غریزی می شناسیم. هنگامی که شوکه می شویم، دستمان به طور طبیعی ممکن است به طرف پیشانی حرکت کند. حتی ممکن است هنگام انجام این حرکت بگوییم، "اه، خدای من." به همین علت است که به این نقاط، نقاط "اه خدای من" می گویم. از آنجا که این نقاط در اکثر افراد کمی برجسته هستند، به آنها برآمدگی های پیشانی گفته می شود. دفعه بعد که استرس به شما هجوم می آورد و دستپاچه و یا بسیار هیجان زده می شوید، مطابق زیر عمل کنید (زمان - ۳ تا ۵ دقیقه):

۱. به آرامی نوک انگشتانتان را روی پیشانی خود قرار دهید، به طوری که برآمدگی های پیشانی شما یا به اصطلاح نقاط "اه خدای من" پوشید شوند.
۲. انگشتان شست خود را روی گیجگاه های خود یعنی در کنار چشمانتان قرار دهید و عمیق نفس بکشید.
۳. به علت اینکه طی چند دقیقه بعد خون دوباره به پیش مغز شما بر می گردد، متوجه خواهید شد که شفاف تر فکر می کنید. به همین راحتی!

سال ها پیش به طور داوطلبانه در یک مدرسه ابتدایی کار می کردم. باید به معلمی کمک می کردم که ظاهراً توان سر و کله زدن با سی دانش آموز شلوغ که اکثراً پسر بودند را نداشت. واقعا وقتی در کلاس قدم بر می داشتیم، همه چیز به هم ریخته بود. بچه ها تراش ها را به هوا پرتاب می کردند، بالای قفسه ها می رفتند و صدایشان گوش آدم را کر می کرد. احساس ناامیدی می کردم. سعی کردم ابزارها و تکنیک هایی را در اختیار این معلم بگذارم تا شاید برایش مفید باشد. ولی اگر بگویم کار کردن با این بچه ها مثل یک ماموریت خطیر بود، کم گفتم.

بعضی اوقات اگر تمام توان خودم را به کار می‌گرفتم، می‌توانستم کاری کنم بچه‌ها تمریناتشان را در کلاس انجام دهند، ولی کلاس باز هم بی‌نظم بود. یک روز که داشتم سر کلاس می‌رفتم، آن معلم از درون پنجره توجه من را به درون کلاس جلب کرد و به بچه‌ها گفت: "خانم معلم آمد، بر پا." وقتی وارد کلاس شدم، از آنچه می‌دیدم شگفت زده شدم. همه دانش‌آموزان نقاط عصب عروقی خود را نگه داشته بودند و یک صف بلند در دور تا دور کلاس تشکیل داده بودند. آنها شلوغ نمی‌کردند! هیچ صدایی نمی‌آمد. چون دانش‌آموزان دوست داشتند اینطوری روی همدیگر تاثیر بگذارند و از این احساس "آرامش" خوششان می‌آمد، معلم توانسته بود آنها را به انجام این کار وا دارد.

برنامه ریزی دوباره حلقه پاسخ اضطراری. وضعیتی را خاطر آورید که هنگام مقابله با استرس دچار مشکل شدید. شاید وحشت زده، هراسناک یا خشمگین شده بودید. شاید دچار حسادت یا غم زیادی شده بودید. یا شاید "کنترل خودتان را از دست داده بودید."

کف انگشتانتان را روی نقاط "اه خدای من" قرار دهید، به طوری که انگشتان شست روی گیجگاه‌ها یعنی در کنار چشمانتان قرار بگیرند. عمیق نفس بکشید. به مدت چند دقیقه، این تصویر استرس‌زا را در ذهنتان نگه دارید. در حالیکه استراحت می‌کنید، خاطرات مربوط به این عقده هیجانی را از خود بیرون می‌رانید.

این تکنیک را روی یکی از خاطرات خود به طور روزمره انجام دهید. آنقدر آن را انجام دهید که بتوانید بدون احساس هیچ پاسخ استرسی در بدن خود، خاطره مورد نظر را در ذهنتان نگه دارید. سپس روی خاطره دیگر کار کنید. نه تنها شما می‌توانید از این سیستم به طور منظم برای کار کردن روی استرس‌های انباشته شده از گذشته استفاده نمایید، بلکه هر موقع احساس استرس یا هیجان بیش از حد می‌کنید، می‌توانید نقاط مذکور را نگه دارید. این تکنیک یکی از ساده‌ترین و در عین حال ارزشمندترین ابزارهایی است که در این کتاب می‌آموزید.

چگونه استرس‌های انباشته شده در خود را آزاد سازیم؟

در مورد شیر آبی فکر کنید که آن را باز می‌کنید و آب از آن بیرون می‌ریزد. وقتی احساس می‌کنید مثل یک دیگ زودپز هستید و درونتان پر از بخار پر فشار است، باید انرژی متراکم را از بدنتان بیرون رانید. در اینجا تمریناتی برای

باز کردن شیر، آزاد کردن استرس انباشته شده، از بین بردن در هم ریختگی انرژی‌ها و بیرون راندن خود از فشارهای بیش از حد زیست شیمیایی ارایه می‌شود. می‌توانید هر کدام از آنها یا همه آنها را انجام دهید (زمان - حدود ۵ دقیقه):

۱. "سم را دفع کنید (صفحه ۲۱۹)"
۲. تمرین سه ضربه (صفحه ۶۳) و کشیدن تاج (صفحه ۷۷) را انجام دهید.
۳. تمرین وضعیت واین کوک (صفحه ۷۳) را انجام دهید.
۴. یک تمرین کششی مثل جدا کردن آسمان و زمین (صفحه ۲۴۹)، آویزان کردن ستون فقرات (صفحه ۱۱۹)، یکی از وضعیت‌های قرارگیری مورد علاقه یوگا یا پیاده روی قدرتی^۱ را انجام دهید.
۵. پشت گوش‌ها را نوازش کرده (صفحه ۲۳۵) و سپس نرمه گوش‌ها را با حرکتی دوار از پایین تا بالا بکشید.
۶. یک قاشق فولادی زنگ نزن را روی کف پاهای خود بمالید. این فلز انرژی‌های اضافی را از بدن پایین کشیده و از پاها دفع می‌کند. تمرین "تخلیه انرژی‌های اضافی"^۲ باعث متمرکز شدن انرژی‌ها در دستگاه عصبی و حس آرامش می‌شود.
۷. در انتها تمرین خزیدن ضربدری (صفحه ۶۹) را با شدت انجام دهید.

مطالبی در ارتباط با هشت سیستم انرژی بدن

معمولاً در جلسات شفابخشی کار را با چند تا از تمرین روزمره انرژی یا تمرین نگه داشتن نقاط عصب عروقی شروع می‌کنم تا مطمئن شوم به جنگیدن با یک میدان انرژی در هم ریخته نیازی نیست. برای انجام این کار زمان زیادی لازم نیست و این تکنیک‌ها ابزار خوبی برای هم‌نوا کردن انرژی‌ها و تصحیح انرژی‌های دچار استرس، در هم ریخته یا انرژی‌هایی است که در جهت معکوس حرکت می‌کنند. در واقع قبل از انجام سایر تکنیک‌های خود شفابخشی روی خود یا قبل از اینکه کسی آنها را روی بدنتان انجام دهید، بهتر است از تمرین روزمره انرژی استفاده کنید یا اگر احساس استرس می‌کنید، نقاط عصب

^۱ Power Walk

^۲ Spooning

عروقی را بگیرید. در صورتیکه لازم نباشد از جلسه برای خنثی سازی استرس‌های انباشته شده در طول هفته استفاده نمایید، بدنتان پذیرش بیشتری در برابر درمان خواهد داشت و سلامتی شما احتمالاً هفته به هفته بیشتر بهبود پیدا خواهد کرد. وقتی مردم از من برای جلسه دوم وقت می‌خواهند، اغلب این تکنیک‌ها را به عنوان تکلیف منزل به آنها می‌دهم. با این کار الگوها و عادات سالم در میدان‌های انرژی آنها شکل گرفته و تقویت می‌شوند.

به محض اینکه انرژی‌های یک مراجعه کننده تا جاییکه تمرینات ساده اجازه می‌دهد آرام و متوازن گردید، توجهم را روی سیستم‌های انرژی ویژه معطوف می‌کنم. هشت سیستم انرژی مرتبط با هم روی حالت بدن، ذهن و روح شما تاثیر می‌گذارند. در بخش ۲ خواهید آموخت چگونه می‌توان تا حدودی در اعماق این سیستم‌های انرژی به کاوش پرداخت.

بخش ۲

آناتومی کالبد انرژی شما

هشت سیستم انرژی

با مطالعه آناتومی انرژی ...

قادر خواهید بود همانند خواندن یک کتاب، وضعیت بدنتان را بخوانید و از لبه پرتگاهی که کورکورانه به درون اعماق آن نگاه می‌کنید و به دنبال اطلاعات هستید، پرواز خواهید کرد.

- کارولین میس^۱

آناتومی روح

فصل ۴

نصف النهارها

سیستم انتقال انرژی شما

نصف النهارها نه تنها انرژی‌های حیات را به اندام‌های مرتبط با خود انتقال می‌دهند، بلکه هر گونه آشفتگی آسیب‌شناختی در این اندام‌ها را نشان می‌دهند. به این ترتیب طبیب ابزار بسیار راحت و دقیقی برای تشخیص بیماری و همچنین درمان آن در اختیار خواهد داشت.

- دانیل رید^۲

محافظت از سه گنجینه

هر کدام از ما یک صورت فلکی از سیستم‌های انرژی هستیم، درست مثل بدن که همراه با سیستم ایمنی، دستگاه درون ریز، قلبی عروقی و سایر سیستم‌ها که یک صورت فلکی از سیستم‌های فیزیکی می‌باشد. هشت سیستم انرژی معرفی شده در بخش دوم این کتاب به طور طبیعی با یکدیگر و معمولاً در زیر آستانه

^۱ Caroline Myss

^۲ Daniel Reid

آگاهی شما کار می‌کنند. این سیستم‌های انرژی عبارتند از: نصف النهارها، چاکراها، هاله، موج سلطیک، شبکه اصلی، پنج ریتم، اجاق سه پایه و "جریان‌های عجیب و غریب".

وقتی یک مراجعه کننده از در وارد می‌شود، با آمیخته‌ای از احساسات مواجه می‌شوم. ممکن است انرژی‌های شخص مقابل را بی‌نظم یا گرفته حس کنم. بعضی از این انرژی‌ها ممکن است در خلاف جهت طبیعی خود در حال جریان باشند. این نوع مخلوط انرژی‌ها ممکن است به صورت یک طرح هماهنگ یا طرح در هم بر هم به نظر برسد. یکی از سیستم‌های انرژی ممکن است به طرف من هجوم بیاورد تا به آن توجه خاصی کنم. جریان انرژی در نصف النهارها ممکن است معکوس باشد. چاکراها ممکن است به شدت به سمت اطراف اندام‌ها کشیده شده باشند. میدان هاله ممکن است فرو پاشیده باشد یا سوراخ‌هایی در آن باشد که باعث شوند شخص آسیب پذیر باشد. انرژی‌های نیمکره چپ و راست مغز ممکن است به درستی به سمت مخالف بدن جریان نیابند. در طول سال‌ها نحوه شناسایی هشت سیستم انرژی مذکور از درون این آمیخته انرژی‌ها را یاد گرفته‌ام.

هر کدام از این سیستم‌ها انرژی متفاوتی دارند که در نوشته‌های باستانی از آنها صحبت به میان آمده است. فرهنگ‌های متفاوت و روش‌های شفابخشی آنها روی بعضی از این سیستم‌های انرژی بیشتر تاکید کرده‌اند. مثلا هزاران سال سیستم‌های انرژی "نصف النهارها" و "پنج ریتم" متخصصان طب سوزنی چینی را در کارشان راهنمایی کرده‌اند. سیستم چاکرای هندی به قبل از زمان پیدایش طب سوزنی بر می‌گردد. در مذاهب و سنن هاله به صورت حلقه‌ای نورانی^۱ به تصویر کشیده شده است. این نماد مذهبی نیز حداقل همین میزان قدمت دارد. در مکاتب شرقی "جریان‌های عجیب و غریب" به خوبی شناخته شده است و توصیفات این سیستم انرژی را می‌توان در فرهنگ شامانیزم کشورهای اسکاندیناوی و قبایل بومی آمریکا یافت. "موج سلطیک" به شکلی دیگر در شرق شناخته شده است و از آن با عنوان "انگشتر انرژی تبتی"^۲ یاد می‌شود. سیستم انرژی "شبکه اصلی" با انرژی اورگون^۳ که روانکاو مرتدی با نام ویلهلم

^۱ Halo

^۲ Tibetan energy ring

^۳ Orgone energy

رایش^۱ معرفی کرد در ارتباط می‌باشد. این سیستم در دهه ۱۹۶۰ توسط دانشمندان در گاوهای پرروشی مخصوص تولید مثل^۲ شناسایی شد و به آن سیستم کلوآکی^۳ می‌گفتند.

سیستم انتقال انرژی در شما

وقتی انسان به نحوه طراحی شبکه نصف النهارها می‌نگرد، در هیبت فرو می‌رود. به جای اینکه نصف النهارها را یک مفهوم مبهم یا بیگانه بدانید، می‌توانید آنها را به صورت چهارده گذرگاه ملموس و واقعی ببینید که انرژی را به درون بدنتان، در درون بدنتان و به خارج از بدنتان حمل می‌کنند. دانشی عمیق در نصف النهارهایتان نهفته شده است. نصف النهارها به شما کمک می‌کنند، حتی بدون اینکه از وجودشان مطلع باشید. ولی اگر لازم باشد آنها را تقویت کنید، به زبان خودشان با شما صحبت می‌کنند. هر طور با آنها رفتار کنید، همانطور عمل خواهند کرد.

نصف النهارها گذرگاه‌هایی برای عبور انرژی هستند که "صدها نقطه خاص را به یکدیگر متصل می‌کنند." این نقاط که روی پوست قرار گرفته‌اند، مخازن ذخیره انرژی‌های گرمایی، الکترو مغناطیسی و انرژی‌های ظریف‌تر هستند و در طب چینی به آنها نقاط طب سوزنی گفته می‌شود. با استفاده از سوزن یا فشار فیزیکی می‌توان این "نقاط انرژی" را تحریک نمود تا انرژی از آنها آزاد شده و دوباره توزیع شوند. مثل رودخانه‌ای که مسیری پر فراز و نشیب را طی می‌کند، جریان انرژی در نصف النهارها نیز همیشه در حال تغییر است و افراد حساس و همچنین ابزارهای مکانیکی می‌توانند این نوسانات را تشخیص دهند. نقاط طب سوزنی روی پوست قرار دارند، ولی نصف النهارها از این نقاط به اعماق بدن و به درون هر کدام از اندام‌ها و مجموعه ماهیچه‌های مختلف می‌روند. نصف النهارها در کالبد انرژی نقش جریان خون را ایفا می‌کنند.

هر کدام از دوازده نصف النهار شما در واقع بخشی از یک گذرگاه انرژی هستند که در سرتاسر بدن وجود دارد. این گذرگاه دوازده مرتبه از اعماق

^۱ Wilhelm Reich

^۲ Breeding cows

^۳ cloacal system

دریای بدن به سطح آن یعنی پوست می‌آید و به عبارتی به صورت دوازده بخش ظاهر می‌شوند. هر بخش با نام اندام یا دستگاهی از بدن که به آن انرژی می‌رساند، شناخته می‌شود. دو گذرگاه انرژی دیگر با نام‌ها گذرگاه مرکزی^۱ و گذرگاه حاکم^۲ نیز وجود دارند که تصور می‌شود آنها نیز نصف النهار باشند. از آنجا که بعضی از ویژگی‌های این دو گذرگاه شبیه سیستم انرژی "جریان‌های عجیب و غریب" (در فصل ۸ در مورد آنها صحبت شده است) است، هم به آنها نصف النهار و هم "جریان‌های عجیب و غریب" گفته می‌شود. دوازده نصف النهار دیگر همانند زنجیره‌ای به یکدیگر متصل هستند. نصف النهارهای مرکزی و حاکم به شکل مستقیم تری با محیط ارتباط برقرار می‌کنند. انرژی‌های اطرافتان می‌توانند وارد این دو نصف النهار شده یا آنها را ترک کنند.

در چین باستان نقشه‌هایی از سیستم نصف النهارها کشیده شده است. وقتی به بدن شخصی نگاه می‌کنم همان نقشه‌ها را می‌بینم، ولی ابتدا در غرب به این نقشه‌ها بها داده نمی‌شد، چون هیچ ارتباطی با آناتومی بدن نداشتند. با اینحال، دانشمندان ایزوتوپ‌های مواد رادیو اکتیو ر به درون نقاط طب سوزنی تزریق کردند. نتایج حاکی از وجود سیستمی متشکل از لوله‌های مجرا مانندی به قطر تقریبی ۰.۵ تا ۱.۵ میکرون بودند که از مسیرهای توصیف شده در متون باستانی یعنی نصف النهارها عبور می‌کنند. در مطالعات بعدی با استفاده از تکنولوژی عکسبرداری زیر قرمز مسیریایی از نور کشف شدند که نشان می‌دادند نقشه‌های توصیف شده در متون باستانی صحیح هستند. نقاط طب سوزنی که در طول نصف النهارها قرار گرفته‌اند به تقویت کننده‌های موجود در کابل‌های تلفن تشبیه شدند که سیگنال را تقویت می‌کنند تا بتواند به تقویت کننده بعدی برسد. جراح استخوان رابرت بکر^۳ شواهدی یافت که نشان می‌دادند "نقاط طب سوزنی صرفاً تقویت کننده‌هایی هستند که در طول نصف النهارها قرار گرفته‌اند و سیگنال‌های درون آن را تقویت می‌کنند."

نصف النهارها بر روی هر اندام و هر دستگاه فیزیولوژیکی از جمله سیستم ایمنی، دستگاه عصبی، غدد درون ریز، دستگاه گردش خون، دستگاه تنفسی، دستگاه گوارش، دستگاه اسکلت بندی، ماهیچه‌ها و سیستم لنفاوی تاثیر می‌گذارند. هر کدام از این سیستم‌ها توسط حداقل یکی از نصف النهارها تغذیه

^۱ Central

^۲ Governing

^۳ Robert Becker

می‌شوند. درست همانند سرخرگ‌ها که خون را حمل می‌کنند، نصف النهارها نیز حامل انرژی هستند. نصف النهارها "جریان خون مانند انرژی" در بدن هستند و سرزندگی و توازن را به قسمت‌های مختلف می‌آورند، گرفتگی‌ها را از بین می‌برند، سوخت و ساز را تنظیم می‌کنند و حتی سرعت و شکل تغییرات سلولی را تعیین می‌کنند. جریان درون نصف النهارها به اندازه جریان خون حایز اهمیت است؛ حیات و سلامتی شما به هر دو بستگی دارد. اگر جریان انرژی درون یک نصف النهار مسدود شده یا نظم آن به هم بخورد، سیستمی که آن را تغذیه می‌کند نیز به خطر می‌افتد.

اگر نصف النهارها را یک سیستم انتقال انرژی و به عبارتی یک شبکه ترافیک پیچیده در نظر بگیرید، مدلی ملموس از فعل و انفعال انرژی‌ها در اختیار دارید. وقتی یک آزاد راه یا کانال انرژی به خاطر ترافیک مسدود می‌شود، ممکن است لازم باشد بخشی از ترافیک و جریان انرژی را به آزاد راه یا کانال دیگر منحرف کرد. ممکن است لازم باشد مجرای گرفته شده تخلیه یا عریض شود. اگر یک آزاد راه یا نصف النهار به خاطر انرژی زیاد دچار گرفتگی شود که البته در بحبوحه زندگی روزمره امری طبیعی است، نوعی گلوگاه شکل می‌گیرد. به این ترتیب منابع مورد نیاز برای جامعه یا بدن به خاطر مسدود شدن مسیرها به مقصد نمی‌رسند. در این شرایط تامین مواد غذایی و حذف مواد زیاد دشوار است. به طور مشابه اگر یک آزاد راه به علت زلزله خسارت ببیند، حتی حمایت‌ها و کمک‌های بسیار ضروری که "سیستم ایمنی" جامعه را تشکیل می‌دهند (مثل پلیس، آتش نشانی و واحدهای آمبولانس) نمی‌توانند به درستی کار کنند. از آنجا که بدن بیست و چهار ساعت شبانه روز کار می‌کند (چه بیرون از منزل باشید چه خارج از منزل)، لازم است همواره از گذرگاه‌های آن نگهداری نمود و در صورت لازم آنها را تعمیر و گهگاه بازسازی اساسی کرد.

متوازن ساختن نصف النهارهای خود

آشفته‌گی انرژی نصف النهارها با بیماری در ارتباط است. آزمایشات نشان دادند زمانی که حیوانات آزمایشگاهی بیمار هستند، میزان نور منتشر شده از نصف النهارهای آنها کاهش می‌یابد. همچنین هنگامی که روی این حیوانات درمان‌هایی مثل طب سوزنی انجام شد و شرایط فیزیکی آنها بهبود پیدا کرد، میزان

انتشار نور از نصف النهارهای این حیوانات افزایش یافت. از آنجا که قبل از وقوع بیماری جریان انرژی در نصف النهارها دچار اختلال می‌گردد، بعضی اوقات برای پیش بینی آسیب پذیری شخص و جلوگیری از بیماری وضعیت نصف النهارها مورد بررسی قرار می‌گیرد. مثلاً بعضی کارمندان دولتی در ژاپن هر سال توسط یک ماشین ویژه تست پزشکی می‌شوند. این ماشین بیست و هشت الکتروود دارد که به نقاط انتهایی نصف النهارها متصل شده‌اند. تنها افرادی که بررسی نصف النهارهایشان نشان دهنده غیر عادی بودن جریان انرژی در آنها است، مراحل دیگری از تست پزشکی را برای تشخیص بیماری طی می‌کنند.

"متوازن ساختن" نصف النهارهای خود به معنای آن است که کاری کنیم جریان انرژی در آنها هموار و موثر باشد. این کار را می‌توان به چند روش انجام داد که در این فصل آنها را خواهید آموخت. شما می‌توانید (۱) نصف النهارهای خودتان را ردیابی کنید، (۲) با وارد کردن فشار (Flushing) گرفتگی نصف النهارهای خود را برطرف نمایید، (۳) نقاط بخصوص مرتبط با هر نصف النهار که به آنها نقاط هشدار گفته می‌شود را بیچانید و بکشید، (۴) نقاط عصب لنفاوی نصف النهار مورد نظر را ماساژ دهید، یا (۵) نقاط طب سوزنی بخصوصی که در انتهای نصف النهار مورد نظر قرار گرفته‌اند را نگه داشته یا روی آنها ضربه بزنید.

ردیابی نصف النهارهای خود

بسیاری از ساختارهای اساسی بدن انسان از جمله نصف النهارها میلیون‌ها سال تکامل یافته‌اند. ولی این ساختارها طوری تکامل یافته‌اند تا بتوانند از بدنی حمایت کنند که در حال تطبیق با محیطی بسیار متفاوت با دنیای امروزی ما بود. بنابراین جای تعجب ندارد که سیستم انتقال انرژی در بدن شما ممکن است اشتباه کند و به یک اندام انرژی بسیار زیاد دهد و به اندام دیگر انرژی زیادی ندهد. عوامل استرس زایی که به طور روزمره با آنها مواجه می‌شویم، ممکن است آسیب پذیرترین نصف النهارهای ما را به فعالیت بیش از حد یا تقریباً عدم فعالیت وا دارند. وقتی این فعالیت شدید یا رکود مرتباً رخ دهد، نصف النهارهای دیگر سعی می‌کنند این عدم توازن را جبران کنند. به این ترتیب در وضعیتی

بحرانی گرفتار می‌شوند. ردیابی واکنش زنجیره‌ای ممکن است بازدهی کل سیستم انتقال انرژی و سرزندگی شما را کاهش داده و باعث شود در برابر همه نوع بیماری مستعد و آسیب پذیر باشید.

اگر بخواهیم آنقدر صبر کنیم تا بدن خودش را با سبک زندگی ما تطبیق دهد روش خوبی انتخاب نکرده ایم، چون این فرآیند مستلزم گذشت زمان بسیار زیادی است. با اینحال، تطبیق انسان صرفاً بر پایه جهش ژنتیکی نیست.

ردیابی نصف النهارها یکی از ساده‌ترین و موثرترین روش‌ها برای از بین بردن ناسازگاری برنامه ریزی ژنتیکی خود و تقاضاهای محیط‌انسان است. صرفنظر از فشارها، استرس‌ها و شرایط جدیدی که ممکن است سیستم نصف النهارهای شما را مختل سازند، اگر بتوانید این گذرگاه‌های انرژی را باز نگه دارید، میزان ترافیک و انباشتگی انرژی در آنها کاهش یافته، سیستم‌های ورود و خروج انرژی محافظت شده، انرژی‌های راكد به جریان انداخته شده و منبع جدیدی از انرژی در اختیارتان قرار خواهد گرفت. همه این عوامل باعث خواهند شد انسان سالم تری باشید.

نصف النهارها مثل دستانتان انرژی‌های الکترو مغناطیسی و انرژی‌های ظریف‌تر را حمل می‌کنند. به همین دلیل برای ردیابی نصف النهارها می‌توانید دستانتان را در تماس مستقیم یا در فاصله چند اینچی آن قرار دهید و از این طریق روی جریان انرژی در این گذرگاه‌ها تاثیر بگذارید. انرژی از دستانتان پیروی می‌کند که باعث می‌شود جریان انرژی در طول مدار نصف النهارها تقویت بشود. اگر هر روز نصف النهارهایتان را ردیابی کنید، می‌توانید انرژی‌های انباشته شده را به مسیرهای دیگر منحرف سازید و به این ترتیب ترافیک موجود در سیستم انتقال انرژی خود را از بین ببرید. می‌توانید با زبانی که این سیستم قادر به درکش است با آن ارتباط برقرار کنید. یعنی اگر اجازه دهید انرژی‌ها مسیرهای طبیعی خود را طی کنند بهتر از پاسخ تصادفی به شرایط بحرانی است. شما می‌توانید ظرف دو دقیق کل سیستم نصف النهارها را ردیابی کنید. این کار را می‌تواند به عنوان یک تمرین روزمره یا هر زمان که دل و دماغ آن را دارید انجام دهید. علاوه بر این، اگر می‌دانید باید به یکی از نصف النهارها بیشتر توجه کرد، می‌توانید آن را هر روز چند مرتبه ردیابی کنید. می‌توانید تکنیک ردیابی نصف النهار را به تمرینات روزمره انرژی خود که در فصل ۳ آموختید، اضافه نمایید. تاکنون تجاربی در ارتباط با ردیابی نصف النهارها بدست آورده‌اید. در

تمرین بالا کشیدن زیپ (صفحه ۸۲) در واقع نصف النهار مرکزی ردیابی می‌شود.

برای ردیابی هر کدام از نصف النهارها، دستانتان باید باز باشد، به طوری که کف دستتان رو به بدن بوده و مستقیماً آن را لمس کند یا در فاصله کمتر از دو اینچی آن قرار داشته باشد. وقتی دستتان را از روی یک نصف النهار عبور می‌دهید، در واقع در حال تنظیم انرژی‌های دستتان با انرژی‌های نصف النهارها هستید. در واقع مثل زمان جذر و مد است که ماه آب دریاها را به سمت خود می‌کشد. دستور العمل‌های زیر به شما نحوه ردیابی همه چهارده نصف النهار خود را نشان می‌دهند (اشکال ۱۰ تا ۲۳ را نیز مشاهده نمایید). همانطور که از دیدن این اشکال متوجه خواهید شد، در کنار هر نصف النهار به جز نصف النهارهای مرکزی و حاکم یک مدت زمان دو ساعته نوشته شده است. این زمان دو ساعته زمانی است که انرژی نصف النهارها به بیشترین مقدار خود می‌رسد. در بخش‌های بعدی این فصل خواهید دید این موضوع در عمل چه اهمیتی دارد.

نصف النهار مرکزی: هر دو دست خود را روی استخوان شرمگاهی خود قرار داده و آنها را در جلوی بدن خود مستقیماً تا لب پایینی خود بالا بیاورید (شکل ۱۰ را مشاهده نمایید).

نصف النهار حاکم: برای ردیابی این نصف النهار یکی از دستان خود را روی دنباله خود قرار داده و تا آنجا که می‌توانید آن را به طور مستقیم در راستای ستون فقرات به سمت بالا حرکت دهید. دست دیگر را روی شانه‌های خود گذاشته و سعی کنید دستی که به سمت بالا می‌آید را لمس کنید. اگر دستانتان به هم نمی‌رسند، در ذهنتان تجسم کنید که به یکدیگر متصل شده‌اند. سپس با دستی که روی شانه قرار گرفته است، انرژی بقیه مسیر را ردیابی کنید و به سمت بالای ستون فقرات، سر، بینی و لب بالایی خود حرکت نمایید (شکل ۱۱ را مشاهده کنید).

نصف النهار طحال (۹ صبح تا ۱۱ صبح): ابتدا با گوشه‌های خارجی هر کدام از انگشتان شست پا شروع کنید. در قسمت داخلی ساق پاها مستقیماً بالا بیاورید تا به کفل‌ها برسید. سپس از آنجا در کناره قفسه سینه بالا بیاورید. در مرحله بعد پایین بیاورید تا به ته قفسه سینه برسید (شکل ۱۲ را مشاهده کنید).

نصف النهار قلب (۱۱ صبح تا ۱ بعد از ظهر): دست باز خود را زیر بغل مخالف خود قرار دهید. امتداد انگشت کوچک دست مخالف مسیری روی همین بازو

ایجاد می‌کند که تا زیر بغل کشیده شده است. با دستی که زیر بغل قرار گرفته است، در طول این خط یا به عبارتی در طول قسمت داخلی بازو عمل ردیابی را مستقیماً به سمت پایین انجام داده تا از انگشت کوچک خارج شوید (شکل ۱۳) و مشاهده نماسد. این عمل را دو بار هم در دو قسمت بدن انجام دهید.

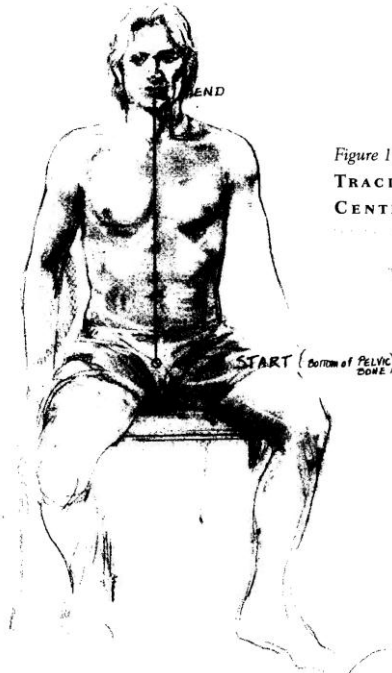


Figure 10. ■
TRACING THE
CENTRAL MERIDIAN



Figure 11. ■
TRACING THE
GOVERNING MERIDIAN

شکل ۱۰. ردیابی نصف النهار مرکزی
شکل ۱۱. ردیابی نصف النهار حاکم

نصف النهار روده کوچک (۱ بعد از ظهر تا ۳ بعد از ظهر): دستتان را برگردانید. از انگشت کوچک شروع کرده و در طول قسمت خارجی بازو مستقیماً بالا بیاوید تا به شانه برسید. بعد از آن به طرف کتف حرکت کرده، از آنجا به طرف استخوان گونه بیاوید. سرانجام به سمت مجرای گوش حرکت کنید (شکل ۱۴ را مشاهده کنید). این عمل را روی هر دو قسمت یا هر دو طرف بدن انجام دهید.

نصف النهار مثانه (۳ بعد از ظهر تا ۵ بعد از ظهر): هر دو دست خود را بین ابروهای خود قرار داده، به سمت بالا یعنی به طرف فرق سر حرکت کرده و از آنجا به طرف پشت سر و گردن پایین بیاوید. دستانتان را از روی گردن برداشته و آنها را در پشت بدن به سمت پایین برسانید. تا آنجا که می‌توانید آنها را پایین بیاورید تا اینکه ستون فقرات شما کش بیاید. دستانتان را در یکی از دو سمت ستون فقرات خود پایین آورید تا به زیر منطقه کمر بند برسید. با وارد نمودن فشار به طرف داخل بدن، به سمت بالا، یعنی به طرف منطقه کمر بند هل دهید. سپس در اطراف گلوئوس ماکسیموس^۱ حرکت کرده و همزمان به طرف داخل بدن هل دهید. این نصف النهار را همانجا رها کنید. سپس بدون ردیابی تا شانه هایتان بالا بیاوید. مستقیماً پایین رفته تا به پشت زانوهایتان برسید. در حالیکه به داخل زانوها فشار وارد می‌کنید، به سمت پایین یعنی به طرف کف زمین بروید. سرانجام از طریق انگشتان کوچک پا خارج شوید (شکل ۱۵ را مشاهده نمایید).

نصف النهار کلیه (۵ بعد از ظهر تا ۷ بعد از ظهر): انگشتان دست را در زیر قسمت تویی شکل هر پا قرار دهید، به طوری که انگشت میانی هم خط با فضای بین اولین و دومین انگشت پا قرار گیرد. انگشتان دست را بالا بیاورید تا به قسمت داخلی هر پا برسید. پشت قسمت داخلی هر کدام از استخوان‌های قوزک پاها، به صورت دایره‌ای حرکت کنید. سپس در مقابل بدن مستقیماً تا K-۲۷ بالا بیاوید. این نقاط زیر ترقوه واقع در بالای جناغ سینه قرار گرفته‌اند (شکل ۱۶ را مشاهده کنید). این نقاط را به شدت ماساژ دهید.

^۱ Gluteus maximus

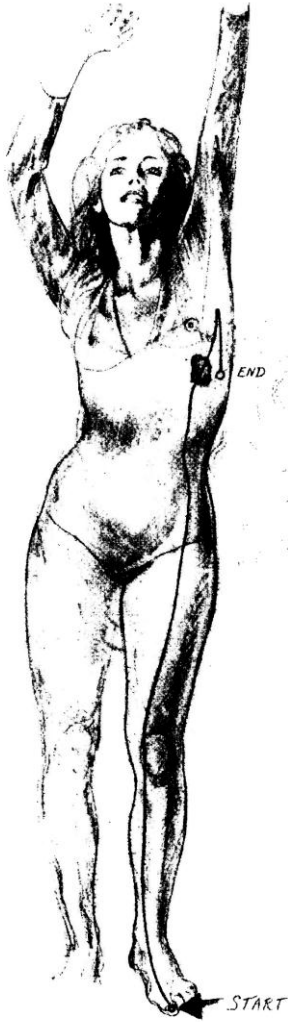


Figure 12. ☸
TRACING THE
SPLEEN MERIDIAN

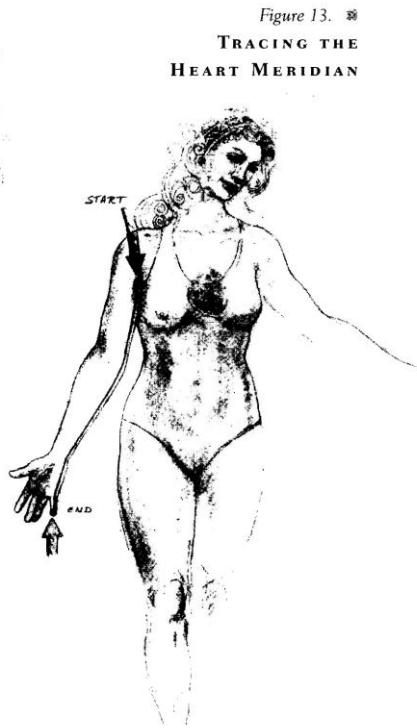


Figure 13. ☸
TRACING THE
HEART MERIDIAN

شکل ۱۲. ردیابی نصف النهار طحال
شکل ۱۳. ردیابی نصف النهار قلب



Figure 14. ■
TRACING THE
SMALL INTESTINE MERIDIAN

■
شکل ۱۴. ردیابی نصف النهار روده کوچک

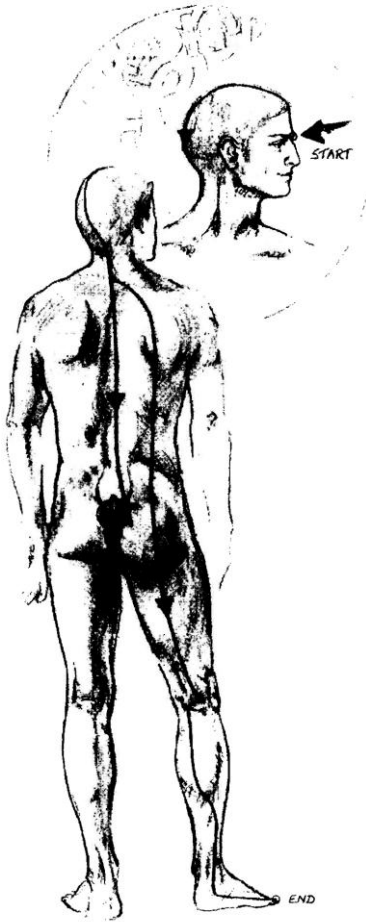


Figure 15. ■
TRACING THE
BLADDER MERIDIAN

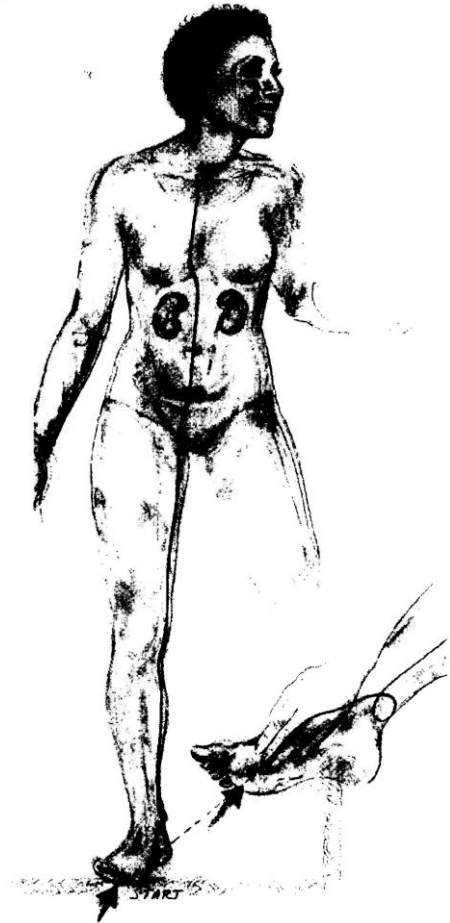


Figure 16. ■
TRACING THE
KIDNEY MERIDIAN

شکل ۱۵. ردیابی نصف النهار مثانه
شکل ۱۶. ردیابی نصف النهار کلیه

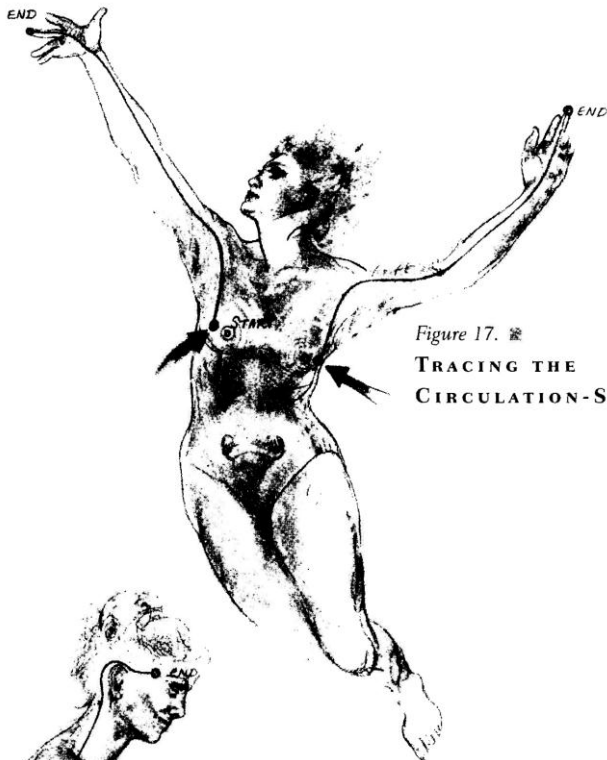


Figure 17. 靈
TRACING THE
CIRCULATION-SEX
MERIDIAN

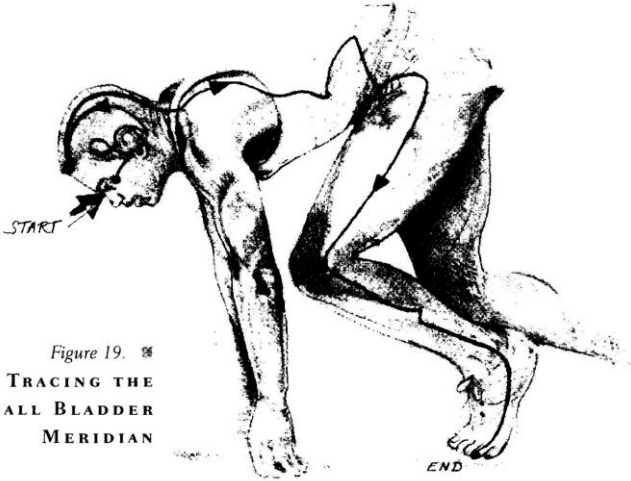


Figure 18. 靈
TRACING THE
TRIPLE WARMER
MERIDIAN

شکل ۱۷. ردیابی نصف النهار دستگاه گردش خونی - جنسی
شکل ۱۸. ردیابی نصف النهار اجاق سه گانه

نصف النهار دستگاه گردش خون - جنسی (۷ بعد از ظهر تا ۹ بعد از ظهر): انگشتان یک دست را در قسمت خارجی نوک پستان مخالف قرار داده، بالا بیاید تا به روی شانه برسید. سپس در طول قسمت داخلی بازو به سمت پایین حرکت کرده و سرانجام به انگشتان میانی برسید (شکل ۱۷ را مشاهده نمایید). این عمل را روی هر دو قسمت انجام دهید.

نصف النهار اجاق سه گانه (۹ بعد از ظهر تا ۱۱ بعد از ظهر): دستتان را برگردانید. از انگشت انگشتی شروع کرده و مستقیماً عمل ردیابی را در طول بازو، به سمت بالا و به طور مستقیم انجام داده تا به زیر گوش برسید. اطراف و پشت گوش را ردیابی کرده و سرانجام به گیجگاه برسید (شکل ۱۸ را مشاهده کنید). این عمل را روی هر دو قسمت و هر دو طرف بدن انجام دهید.



شکل ۱۹. ردیابی نصف النهار کیسه صفرا

نصف النهار کیسه صفرا (۱۱ بعد از ظهر تا ۱ صبح): انگشتان هر دو دست خود را روی قسمت خارجی ابروها قرار داده، سپس به طرف مجرای گوش‌ها بیاید. انگشتان دستانتان را مستقیماً به اندازه دو اینچ بالا بیاورید. سپس با استفاده از آنها یک حرکت دایره‌ای شکل به طرف جلو انجام دهید. بعد از آن، به پشت گوش‌ها بروید. به سمت جلو برگردید تا به روی پیشانی برسید. سپس به فرق سر برسید و از آنجا به سمت قسمت‌های اطراف شانه‌ها بروید. شانه‌ها را ترک

کرده و دستانتان را به دو طرف قفسه سینه خود ببرید. در قفسه سینه پیش بروید. به پشت منطقه کمربند رسیده و از آنجا به سمت جلو یعنی روی کفلهای بیاید. حرکت را مستقیماً در کناره‌های ساق پاها به طرف پایین انجام داده و در نهایت حرکت را به انگشتان چهارم پاها ختم کنید (شکل ۱۹، مشاهده کنید).

Figure 21. ■

TRACING THE
LUNG MERIDIAN

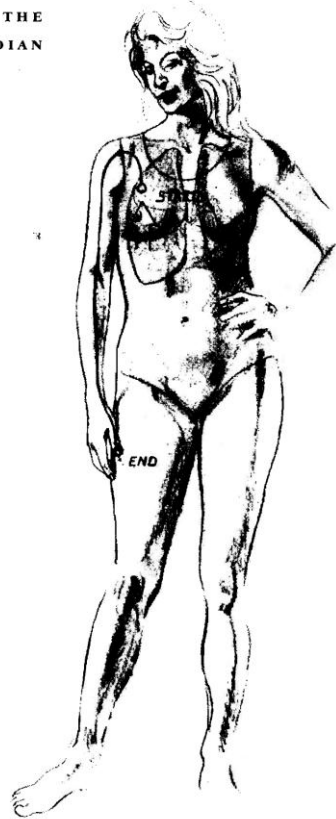
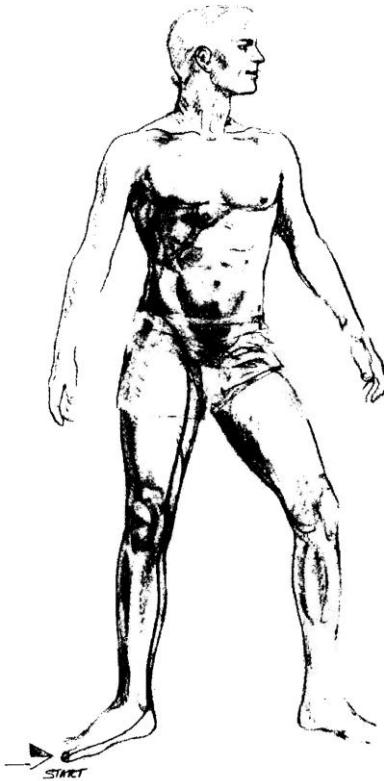


Figure 20. ■

TRACING THE
LIVER MERIDIAN



شکل ۲۰. ردیابی نصف النهار کبد

شکل ۲۱. ردیابی نصف النهار ریه

نصف النهار کبد (۱ صبح تا ۳ صبح): انگشتان دستان خود را روی قسمت داخلی انگشتان شست پاها قرار داده و عمل ردیابی را در طول قسمت داخلی ساق پاها مستقیماً به سمت بالا انجام دهید تا به کفل‌ها برسید. از آنجا در کناره‌های قفسه سینه خود بالا بیایید. سپس به زیر دنده‌های خود رسیده، به طوریکه هم خط با نوک پستان‌ها قرار گیرید (شکل ۲۰ را مشاهده کنید).

نصف النهار ریه (۳ صبح تا ۵ صبح): یکی از دستان خود را روی ریه مخالف خود قرار داده و آن را به سمت بالا یعنی به طرف شانه خود حرکت دهید. مستقیماً در طول بازو پایین بیایید و سرانجام حرکت را به انگشت شست دست خود ختم کنید (شکل ۲۱ را مشاهده کنید). این عمل را روی هر دو طرف بدن انجام دهید.

نصف النهار روده بزرگ (۵ صبح تا ۷ صبح): انگشتان باز یکی از دستان خود را در قسمت انتهایی انگشت اشاره گر دست مخالف خود قرار دهید. مستقیماً در طول بازو به سمت بالا یعنی به طرف شانه‌ها حرکت کرده و عمل ردیابی را انجام دهید. سپس در عرض گردن حرکت نمایید تا به زیر بینی برسید. از آنجا به سمت خارج یعنی به قسمت بیرونی بینی برسید (شکل ۲۲ را مشاهده کنید). این عمل را روی هر دو قسمت انجام دهید.

نصف النهار معده (۷ صبح تا ۹ صبح): هر دست خود را زیر چشم‌ها قرار داده، سپس به سمت پایین یعنی به سمت فک حرکت کنید. یک حرکت دایره‌ای شکل به سمت بالا یعنی در طول قسمت خارجی صورت انجام دهید تا به پیشانی برسید. از چشمان خود پایین بیایید تا به ترقوه برسید. از آنجا به طرف خارج حرکت کرده و به روی پستان‌ها برسید. به طرف داخل یعنی منطقه کمر بند حرکت نمایید. به سمت خارج حرکت کنید تا به کفل‌ها برسید. سرانجام در طول ساق پاها به طرف پایین حرکت کرده و حرکت را به انگشت دوم پاها ختم کنید (شکل ۲۳ را مشاهده کنید).

Figure 23. ☼
TRACING THE
STOMACH MERIDIAN

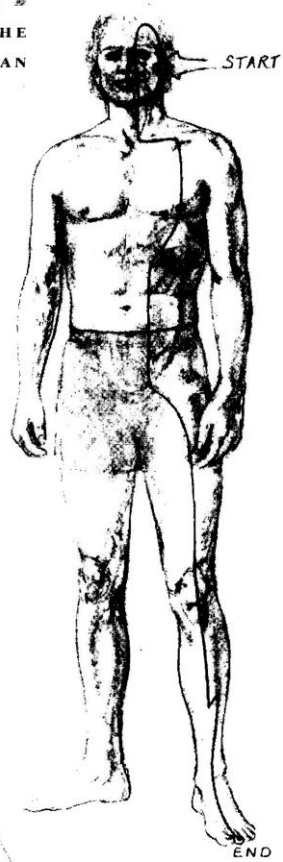


Figure 22. ☼
TRACING THE
LARGE INTESTINE MERIDIAN



شکل ۲۲. ردیابی نصف النهار روده بزرگ
شکل ۲۳. ردیابی نصف النهار معده

توصیه می‌کنم به جای اینکه سعی کنید نحوه ردیابی هر نصف النهار را به خاطر آورید، دستورات بالا را خوانده و آنها را بر روی یک نوار ضبط کنید. اجازه دهید نوار شما را راهنمایی کند. به آرامی بخوانید و زمانی که گفته می‌شود، این عمل را روی هر دو قسمت انجام دهید، دستورات مربوطه را برای دومین بار نیز ادا کنید. همانطور که این برنامه در ابتدا با ردیابی نصف النهارهای مرکزی، حاکم و طحال شروع می‌شود، با ردیابی آنها نیز خاتمه می‌یابد تا از این طریق فرآیند ایجاد مدار تکمیل و تقویت گردد. به همین خاطر دستورات مربوط به ردیابی آنها را برای بار دوم در انتهای نوار تکرار کنید، به طوری که به ترتیب نصف النهار طحال، نصف النهار مرکزی و نصف النهار حاکم ردیابی گردند.

در واقع می‌توانید کار را با هر نصف النهار شروع کرده و طبق ترتیب ذکر شده ادامه دهید. زمانی که روی محلی کار می‌کنید که در آن قسمت بیشتر آسیب پذیر هستید، قدرت بیشتری را بدست می‌آورید. به همین خاطر بعد از کار روی نصف النهار مرکزی و حاکم، روی نصف النهار طحال یا هر نصف النهار که حس شهودی شما راهنمایی می‌کند، کار کنید. چینی‌ها معمولاً با نصف النهار ریه کار را شروع می‌کنند، چون این عمل باعث آوردن نفس به درون خود می‌شود. تجربه من نشان می‌دهد شروع کار با نصف النهار طحال مزایای زیادی را به همراه دارد. اول اینکه نصف النهار طحال انرژی حیاتی و لازم را برای سیستم ایمنی فراهم می‌سازد و هر کدام از نصف النهارها تحت تاثیر آن قرار می‌گیرند. همچنین این عمل باعث از بین رفتن عدم توازن شیمیایی و مشکلات مربوط به رساندن خون به قسمت‌های مختلف بدن می‌شود. اگر بیمار هستید یا انرژی زیادی ندارید، نصف النهار طحال ضعیف خواهد بود. ردیابی نصف النهار طحال ابتدا فونداسیونی قوی برای ردیابی سایر نصف النهارها فراهم می‌سازد.

ردیابی روزانه نصف النهارها گام بسیار مهمی در جهت حفظ سلامتی خود و داشتن احساس خوب است. با اینحال، یک نصف النهار ممکن است تلاش زیادی کند تا توازن را در اندام‌هایی برقرار سازد که آنها را کنترل می‌کند. یا اینکه ممکن است بسیار آشفته و غیر فعال باشد، به طوری که با ردیابی آن نتوان جریان طبیعی آن را دوباره برقرار ساخت. در بخش باقیمانده این فصل، نحوه شناسایی و تصحیح این عدم توازن به شما آموزش داده خواهد شد.

نصف النهارها مانند اقدام‌هایی کار می‌کنند که به آنها خدمت‌رسانی می‌کنند هر نصف النهار از درون حداقل یک اندام یا سیستم فیزیولوژیکی جریان یافته و به آن خدمت‌رسانی می‌کند. مثلاً مثل خود کلیه‌ها، نقش نصف النهار کلیه نیز تصفیه است. نصف النهار کلیه انرژی مسموم را تصفیه نموده و اجازه می‌دهد انرژی را کد و بدون حرکت به جریان بيفتد. وقتی می‌خواهم با وارد کردن فشار (Flushing) انرژی را از درون سیستم بخصوصی عبور دهم، مثلاً وقتی احساس می‌کنم دستگاه لنفاوی را کد و بدون حرکت است، روی نصف النهار کلیه کار می‌کنم. همچنین این کار را زمانی انجام می‌دهم که احساس می‌کنم کمر گرفته است، انرژی در پایین کمر بدون حرکت مانده است یا انرژی بیمار در بدن جریان دارد. نصف النهار کلیه انرژی‌های بدن را تصفیه نموده و آنها را تازه، شفاف و سودمند می‌سازد و همچنین انرژی کلیه را احیا می‌کند. اولین نقاط نصف النهار کلیه که در کف پاها قرار دارند، سرچشمه نقاط حیات^۱ نامیده می‌شوند (شکل ۲۴). گفته می‌شود که نصف النهار کلیه دارای نیروی حیات لازم برای احیا و نوسازی است.

مرد پزشکی که در اتاق اورژانس بیمارستان کار می‌کرد، در یکی از کلاس‌هایم شرکت می‌کرد. هدفش این بود که بیشتر با شفابخشی جایگزین^۲ آشنا و پذیرش بیشتری نسبت به آن داشته باشد. او از کلاس ناامید شد، چون نمی‌توانست انرژی‌هایی را احساس نماید که دیگران قادر به حس کردن آنها بودند. هر چقدر به او اطمینان دادم که حس کردن انرژی‌ها لازم نیست و به موقع این انرژی‌ها را احساس خواهد کرد، تاثیر نداشت. آنقدر ناامید شده بود که مرتب در این مورد صحبت می‌کرد. اعتقاد داشت این کلاس تاثیر منفی روی او گذاشته است و به جای اینکه پنجره‌ای برای ورود به این مفاهیم جدید باشد، حسایی راه او را بسته است. یک روز عصر، وقتی او در محل کارش بود، مردی که شوکه شده خود را با عجله به بیمارستان محل کارش می‌آوردند. روش‌های استاندارد پزشکی در مورد او جواب نداده بود و در حال مرگ بود. ناگهان یکی از کارهایی که من در کلاس روی نقاط سرچشمه حیات انجام داده بودم، به ذهن آن مرد پزشک خطور کرد. او با انگشتان میانه خود این نقاط را با تمام قدرتش هل داد و تجربه خود را اینگونه توصیف می‌کند: "احساس کردم

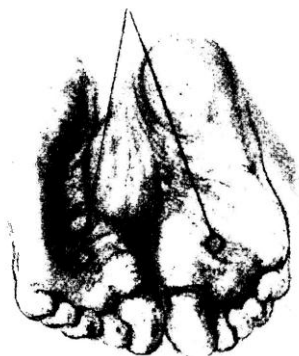
^۱ Wellspring of Life points

^۲ Alternative healing

انگار یک دو شاخه را داخل پریزی کردم که نیروی حیات بیمار از درون آن بیرون می‌آمد." ناگهان همه ابزارهای پزشکی نشان دادند که بیمار از مرگ نجات یافته است. وقتی آن مرد پزشک در جلسه بعدی کلاس شرکت کرد، تجربه شگفت انگیز و موفق خود در احساس کردن انرژی‌ها را توصیف نمود.

❖ Figure 24. ❖

WELLSPRING OF
LIFE POINTS



شکل ۲۴. سرچشمه نقاط حیات

انجام تست انرژی بر روی نصف النهارها

یکی از توانمندترین ابزارهایی که می‌توانید آن را برای بهره‌گیری از سلامتی خود پرورش دهید، یادگیری نحوه تست جریان انرژی در درون نصف النهارهاست. تست کردن نصف النهارها به شما این امکان را می‌دهد که وضعیت سلامتی خود را مطابق با نیازهای واقعی بدنتان تنظیم نمایید. نصف النهارها نه تنها با یک اندام اصلی یا سیستم انرژی، بلکه با عضلات که اساس تست انرژی هستند نیز در ارتباط می‌باشند.

نصف النهارها لزوماً از درون عضله‌ای که روی آن تاثیر می‌گذارند، جریان ندارند. با اینحال، در جنین در حال رشد انسان، هر نصف النهار از درون عضله

مرتبط با خود جریان دارد. هر چند نصف النهار مورد نظر و عضله مربوط به آن ممکن است از هم جدا شوند (مثلاً هنگام رشد اندام‌ها)، رابطه آغازین بین آن دو باقی می‌ماند. به عبارتی، بین این شکاف فیزیکی بوجود آمده، پلی از انرژی وجود دارد و هنگام تست انرژی از همین رابطه پایدار باقیمانده بهره می‌بریم.

شکل‌های مختلفی از تست انرژی برای هر نصف النهار وجود دارند که برای انجام کارهای پیشرفته‌تر ضروری می‌باشند. ولی شکل ساده‌تر انجام تست انرژی روی نصف النهارها، انجام تست انرژی برای تنها یک مرتبه (تست شاخص عمومی) و استفاده از "نقاط هشدار" ویژه است (شکل ۲۵ را مشاهده نمایید). نقاط هشدار یک سری نقاط طب سوزنی هستند که به صورت چند کلید قطع و وصل مدار روی سیستم نصف النهار مورد نظر عمل می‌کنند. وقتی به هشدار توجه می‌شود، هشدار غیر فعال می‌گردد. یک یا یک جفت نقطه هشدار بر روی هر نصف النهار وجود دارد. وقتی انرژی بسیار زیادی از درون نصف النهار مورد نظر جریان یابد، نقطه هشدار را "تحریک" نموده و به این ترتیب جریان انرژی متوقف می‌گردد. در صورتیکه نقطه هشدار را یافتید که "تحریک" شده است، یک آشفستگی انرژی در جایی از نصف النهار مربوطه یا یک اندام تحت کنترل این نصف النهار وجود دارد. اگر این آشفستگی‌ها مزمن شدند، نشان دهنده بیماری در آینده است. در صورتیکه یک نصف النهار دچار انباشتگی، کاستی، در هم ریختگی یا تنبلی (رکود) انرژی باشد، تست کردن نقطه هشدار آن اطلاعاتی در این زمینه به شما خواهد داد. وقتی لمس کردن یک نقطه هشدار سبب ضعیف شدن عضله شاخص^۱ گردد، در واقع نقطه هشدار به شما می‌گوید، "توجه کن" و به محض رفع مشکل بحرانی لازم است کلید قطع و وصل دوباره راه اندازی (Reset) گردد. به نظر، مدت‌ها قبل، وقتی ما انسان‌ها نزدیک‌تر به طبیعت زندگی می‌کردیم، عدم توازن بوجود آمده در اثر پاسخ سیستم هشدار بدن را درک می‌کردیم و به طور غریزی دانستیم چگونه از طریق لمس و ماساژ آنها را اصلاح نماییم. امروزه، ما در معرض آلاینده‌ها و عوامل استرس‌زای فراوانی قرار داریم که به طور مداوم سیستم هشدارمان را فعال می‌سازند. به این ترتیب تماس ما با گزینه طبیعی مان از بین رفته است و نمی‌توانیم از آن برای برقراری مجدد توازن در خودمان بهره ببریم.

^۱ Indicator muscle

- برای شناسایی نقاط هشدار فعال شده کافی است نقطه هشدار مورد نظر را ماساژ داده تا ببینید آیا ضعفی (Tenderness) مشاهده می کنید یا خیر:
۱. محل نقطه هشدار مورد نظر را با استفاده از شکل ۲۵ پیدا نمایید (همچنین به توضیحات بعد از آن توجه نمایید).
 ۲. انگشت شست و دو انگشت اول خود را روی این نقطه قرار داده و با اعمال فشار آن را حدوداً به اندازه یک چهارم دور بپیچانید.
 ۳. نقاط هشدار ضعیف را یادداشت نموده یا آنها را به خاطر بسپارید.

اگر شریکی دارید، توصیه می کنم تست انرژی را روی هر نقطه هشدار انجام دهید. اساس این روش اینگونه است: نقطه هشدار را با انگشت شست، انگشت دوم و انگشت میانه که به صورت یک خوشه به هم چفت شده اند لمس نموده و از شریکتان بخواهید تست شاخص عمومی که در فصل ۳ آموخته اید را روی بازوی دیگر شما انجام دهد. اگر هنگام لمس نمودن نقطه هشدار مورد نظر متوجه یک نوع ضعف در جریان انرژی شدید، این انرژی ضعیف با نصف النهار مربوط به آن نقطه هشدار مرتبط است. برای شروع، تست انرژی را روی نصف النهار حاکم انجام دهید:

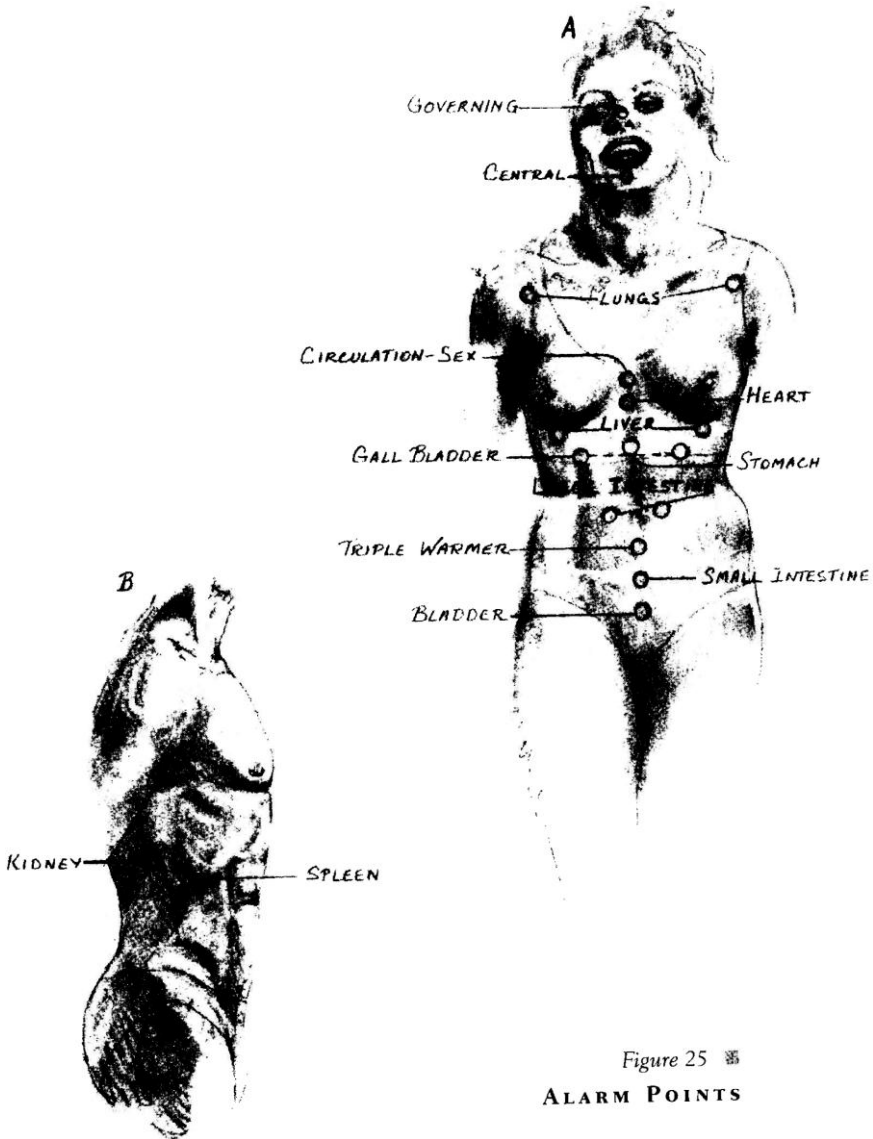


Figure 25 ❖
ALARM POINTS

شکل ۲۵. نقاط هشدار

۱. محل نقطه هشدار نصف النهار حاکم را در شکل ۲۵ بیابید.
۲. نوک انگشتان شست، سبابه و میانه یک دست را در کنار یکدیگر نگه داشته و آنها را روی نقطه هشدار قرار دهید.

۳. تست شاخص عمومی را انجام دهید: یکی از بازوها را مستقیماً در جلوی خود و موازی با زمین نگه دارید. سپس آن را ۴۵ درجه به سمت بیرون حرکت دهید (بازوی چپ به سمت چپ، بازوی راست به سمت راست). باید آرنج شما صاف و دستتان باز باشد، به طوریکه کف آن رو به سطح زمین قرار گیرد (شکل ۴ را مشاهده نمایید). از شریکتان بخواهید انگشتان یک دست باز خود را پشت مچ دستتان قرار داده و به مدت نهایتاً دو ثانیه محکم و یکنواخت آن را به سمت پایین هل دهد. شما نیز در برابر این حرکت از خود مقاومت نشان دهید. با این عمل مشخص می‌شود آیا عضله مورد نظر محکم است یا خیر.

۴. اگر روی نصف النهاری کار می‌کنید که دارای نقاط هشدار جفتی است (مطابق شکل ۲۵)، هر کدام از آنها را جداگانه تست نمایید.

۵. سه حالت ممکن است رخ دهد:

الف. اگر هنگام تست نقطه هشدار، ماهیچه در همان حالت قفل باقی بماند، انرژی در آن نصف النهار به طور هموار و روان جریان دارد.

ب. اگر ماهیچه ضعیف شد، نوعی آشفتگی در جایی از آن نصف النهار وجود دارد؛ ممکن است ازدیاد انرژی، نقصان انرژی یا مثل وضعیت ترافیک در بزرگراه‌ها ترکیبی از این دو وجود داشته باشد. یعنی بعضی از قسمت‌های بزرگراه خالی و بعضی از قسمت‌های آن دچار تراکم ترافیک باشند.

ج. اگر نصف النهار دارای نقاط هشدار جفتی است و نتیجه تست ضعف در یکی از آنها و قدرت در دیگری را نشان داد، آشفتگی نصف النهار مربوط به آن قسمت از بدن است که نتیجه تست ضعف در آن را نشان داده است.

با استفاده از نقاط هشدار می‌توانید به سرعت تست انرژی را روی همه چهارده نصف النهار انجام دهید. تست انرژی را ابتدا روی نصف النهار حاکم، سپس روی نصف النهار مرکزی و سرانجام روی دوازده نصف النهار باقیمانده انجام دهید. برای این منظور محل نقاط هشدار نشان داده شده در شکل ۲۵ را بیابید. در اینجا این نقاط را توصیف می‌کنیم.

هشت نقطه هشدار اول روی خطی قرار دارند که مستقیماً از مقابل بدنتان پایین می‌روند.

این هشت نقطه عبارتند از:

حاکم: نوک بینی.

مرکزی: مرکز چانه.

گردش خون - جنسی: بین نوک پستان ها.

قلب: نوک پایینی استخوان جناغ.

معهده: وسط مسیر بین قسمت پایین جناغ سینه و ناف.

اجاق سه گانه: یک اینچ زیر ناف.

روده کوچک: یک اینچ دیگر پایین بروید.

مثانه: دوباره، یک اینچ دیگر پایین بروید.

نقاط هشدار باقیمانده جفت هستند و هر دو طرف بدن را باید تست کرد.
به بالای بدن برگردید.

این نقاط عبارتند از:

ریه ها: انگشتان شست دست خود را بالا بیاورید. این انگشتان به طور معمول باید بالای لبه خارجی قفسه سینه، یعنی نزدیک محلی که بازوها به نیمته متصل هستند، فرود بیایند.

کبد: از نوک پستان مستقیماً یک خط عمودی به سمت پایین رسم نمایید. این خط را به اندازه یک دنده پایین تر از پستان امتداد دهید.

کیسه صفرا: از این نقطه (که در لبه قفسه سینه قرار دارد) یک اینچ دیگر پایین بیایید.

طحال: در حالیکه دستانتان در دو قسمت کناری بدن، روی قفسه سینه قرار دارد، آنها را مستقیماً پایین بیاورید تا به آخرین دنده برسند. این دنده، تنها "دنده آزاد"^۱ بدن است.

کلیه: از قفسه سینه به اندازه یک اینچ به سمت کمر حرکت کنید تا به بالای دنده پایینی برسید.

روده بزرگ: انگشتانتان را به سمت ناف حرکت داده و سپس به اندازه یک اینچ به بیرون یعنی به یکی از دو طرف آن بیایید.

^۱ Floating rib

چگونه می‌توان بر نگرانی خود نسبت به یک برنامه سخنرانی، مصاحبه شغلی یا رویداد غلبه کرد که قرار است در آینده اتفاق بیفتد؟ تکنیک‌های سه ضربه (صفحه ۶۳)، وضعیت واین کوک (صفحه ۷۳) و خزیدن ضربدری شدید (صفحه ۶۹)، یک تمرین سه مرحله‌ای قدرتمند برای از بین بردن در هم ریختگی‌ها و نامنظمی‌های میدان انرژی شما، به جریان انداختن انرژی‌ها در نیمکره‌های راست و چپ و مغز و بیرون راندن هورمون‌های استرس از سیستم شما هستند. وقتی در حال آماده سازی خود برای یک رویداد هستید (یا قبل از آن)، از آن استفاده نمایید تا زیپ میدان انرژی خود را همراه با یک تایید^۱ بالا بکشید (صفحه ۸۲).

اصلاح عدم توازن در نصف النهارها

اگر در هنگام انجام تست انرژی روی نقاط هشدار بازو ضعیف شد، یک آشفتگی در انرژی‌های آن نصف النهار وجود دارد. این موضوع ممکن است نتیجه واکنش نسبت به یک محرک محیطی، یک وضعیت موقت فیزیولوژیکی مثل سوء هاضمه یا عفونت و یا تغییرات ناگهانی در هیجان‌ات باشد. یا در صورتیکه این عدم توازن مزمن باشد، ممکن است حاکی از یک بیماری باشد. ولی از آنجا که بسیاری از نیازهای بدن توسط چند سیستم تامین می‌گردند، یک نصف النهار به ندرت می‌تواند به تنهایی باعث بیماری گردد؛ به عبارت دیگر بیماری معمولا مشکل گسترده‌تری است و چند نصف النهار و سیستم‌های مربوطه را شامل می‌شود. معنای تست انرژی نیز با مدت زمان پابرجا بودن مشکل، نصف النهارهای نامتوازن و سلامتی کلی شما در ارتباط است. با این وجود، نکته امیدوار کننده آن است که شما می‌توانید ناموزونی‌های موجود را قبل از حتی بررسی معنایشان اصلاح نمایید. با روش زیر می‌توانید میدان انرژی قوی‌تری بسازید و سلامتی کلی خود را تقویت نمایید. با ایجاد یک میدان انرژی قدرتمند، با هر فرآیند بیماری مقابله می‌کنید. تاکنون در این فصل نصف النهارهایتان را ردیابی کرده‌اید تا آنها را تمیز و تقویت نمایید. همچنین تست انرژی را روی همه چهارده نصف النهار انجام

^۱ Affirmation

طب انرژی

داده‌اید تا مشخص نمایید کدامیک هنوز دچار عدم توازن هستند. اگر هنگام ردیابی، یک نصف النهار از خود پاسخی نشان نداد، این موضوع معمولاً نشان دهنده یک الگوی مزمن است نه یک آشفتگی زودگذر. روش‌های بی‌شمار دیگری برای اصلاح این نوع مشکلات مزمن وجود دارند که از این میان می‌توان به چهار تکنیک زیر اشاره نمود:

- کشیدن و پیچاندن نقاط هشدار
- فشار دادن (Flushing) نصف النهار
- ماساژ دادن نقاط عصب لفاوی نصف النهار
- نگه داشتن نقاط طب سوزنی تقویت کننده نصف النهار

کشیدن و پیچاندن نقاط هشدار. یک روش ساده و در عین حال توانمند برای اصلاح یک نصف النهار نامتوازن وجود دارد. در این روش، هنگام انجام تست انرژی روی نصف النهار، باید پوست روی نقطه هشدار را گرفته‌اید را کشیده و بپیچانید (زمان - ۱۰ ثانیه برای هر نقطه):

۱. در حالیکه نفس خود را تو می‌دهید، انگشتان یکی از دست‌ها را روی نقطه هشدار مورد نظر قرار دهید.

۲. در حالیکه نفس خود را بیرون می‌دهید، با انگشت شست و سه انگشت دیگر نقطه هشدار را فشار داده و پوست را حدوداً به اندازه یک چهارم در یک جهت چرخانده و سپس جهت حرکت را معکوس نمایید.

فشار دادن (Flushing) یک نصف النهار. یکی از نصف النهارها که نتیجه تست نشان می‌دهد ضعیف است یا اندام یا سیستم اصلی مربوط به آن دچار مشکل است را انتخاب نمایید. اگر مشکلی ندارید، از نصف النهار ریه استفاده نمایید. روش زیر مانند حمام کردن، هرگز به بدن شما آسیب نمی‌رساند. در واقع ریه‌ها باید هر روز آلاینده‌های زیادی را تصفیه نمایند و شستشو و فشار دادن نصف النهار ریه حتی در هنگامی که متوازن است، حداقل یک اقدام پیشگیرانه خوب به حساب می‌آید. برای فشار دادن یک نصف النهار، مطابق زیر عمل نمایید (حدود ۳۰ ثانیه):

۱. در ابتدا، نمودار نشان دهنده روش ردیابی نصف النهار انتخاب شده را پیدا کنید (از میان اشکال ۱۰ تا ۲۳).

۲. با یکی از دستان یا هر دو دست جاروب کامل را انجام دهید، تا از این طریق نصف النهار را در جهت مخالف با جریان طبیعی نشان داده شده در نمودار ردیابی نمایید.

۳. وقتی دستانتان را از روی نصف النهار عبور می‌دهید، نفستان را تو دهید. می‌توانید دستتان را به صورت یک آهن ربا تجسم کنید که انرژی‌های را کد را از نصف النهار بیرون می‌کشد.

۴. نفستان را بیرون داده و با لرزاندن دستانتان، این انرژی‌ها را بتکانید.

۵. بعد از فشار دادن نصف النهار، آن را سه مرتبه به آرامی و با تامل، در جهت عادی ردیابی کنید.

هنگامی که یک نصف النهار فشار داده می‌شود، انرژی آن شسته و تمیز می‌شود. بنابراین وقتی دستتان را هماهنگ با جریان این انرژی حرکت می‌دهید، مسیر نصف النهار تمیز خواهد بود. عمل فشار دادن ممکن است تسکین بخش یا انرژی بخش باشد که این موضوع به میزان انرژی داده شده به نصف النهار بستگی دارد. به عبارت دیگر باید دید آیا نصف النهار دچار فزونی انرژی است یا دچار کاستی انرژی می‌باشد. وقتی با وارد کردن فشار، انرژی نصف النهار بیرون کشیده می‌شود، آلودگی‌های آن بیرون می‌رود. این عمل شبیه فشار دادن یک صافی بعد از انجام عمل تصفیه است. اغلب خوب است قبل از تقویت نصف النهار، آن را فشار دهید. با این عمل نخاله‌های انرژی آن بیرون رانده شده و فضای بیشتری برای ورود انرژی تازه ایجاد می‌شود.

ماساژ دستگاه عصب لنفاوی. وقتی یک نصف النهار را ردیابی می‌کنید یا آن را فشار می‌دهید، انرژی‌های دستانتان انرژی آن نصف النهار را به حرکت در می‌آورند. وقتی نقاط عصب لنفاوی را ماساژ می‌دهید، سموم را از نصف النهارها بیرون می‌رانید. تمرین فشار دادن نخاع (صفحات ۷۹ و ۸۰)، دستگاه لنفاوی و همچنین هر کدام از نصف النهارها را تمیز می‌نماید. آشنایی با آن دسته از نقاط رفلکس عصب لنفاوی که دستانتان به آنها می‌رسد (شکل ۹) و انجام تمرین روزمره جهت بررسی قدرت و ضعف آنها، عادتتی است که پرورش آن ارزشمند است. هر نصف النهار با نقاط ویژه‌ای در ارتباط است. ولی به جای اینکه لازم باشد تست انرژی را روی این نقاط انجام دهید یا حتی نقاط مربوط به هر نصف النهار را یاد بگیرید، می‌توانید فقط نقاط آسیب دیده یا دچار مشکل را ماساژ دهید. با انجام این عمل، بدنتان فوراً از خود پاسخ نشان می‌دهد که نشان

می‌دهد گرفتگی‌های انرژی در کانال‌ها در حال باز شدن هستند. اگر باز هم نقطه مورد نظر نرم و ضعیف است، شناسایی نصف النهاری که این نقطه روی آن قرار دارد، اطلاعات ارزشمندی را در هنگام ردیابی الگوهای سلامتی خودتان در اختیارتان قرار می‌دهد. کار دستگاه عصب لئفاوی حفظ جریان لئف، خون و انرژی نصف النهارها است. وقتی این نقاط را ماساژ می‌دهید، سموم از عضلاتتان بیرون آمده و انرژی تازه وارد کل بدنتان می‌گردد.

نگه داشتن نقاط طب سوزنی تقویت کننده. نقاط طب سوزنی تقویت کننده محل‌هایی بر روی نصف النهار هستند. وقتی این نقاط به مدت دو یا سه دقیقه نگاه داشته شوند، می‌توانند گرفتگی‌های انرژی را از بین برده و در نتیجه هارمونی را به ارمغان آورند. هر کدام از نصف النهارها دارای نه تا شست و هفت نقطه طب سوزنی است. بعضی از این نقاط که به آنها نقاط تقویت کننده و تسکین بخش گفته می‌شود، قدرت و توان ویژه‌ای دارند. در بخش‌های بعدی کتاب، از نقاط تسکین بخش برای کنترل درد و همچنین فزونی انرژی در نصف النهارها استفاده می‌نماییم. خواهید دید که با گرفتن نقاط تقویت کننده یک نصف النهار بخصوص، دستانتان به یک کابل رابط تبدیل می‌شوند. این کابل یک کانال برای گرفتن انرژی از نصف النهار دیگر عمل می‌کند. این نقاط می‌توانند انبوهی از انرژی را به شدت وارد منطقه مورد نظر کنند و گرفتن آنها یکی از روش‌های اصلی به کار رفته در هنر شفابخشی طب فشاری به حساب می‌آید. شکل ۲۶ نقاط تقویت کننده و تسکین بخش طب سوزنی مربوط به دوازده نصف النهارها نشان می‌دهد که البته نصف النهار مرکزی و نصف النهار حاکم را شامل نمی‌شود. برای تقویت یک نصف النهار مطابق زیر عمل نمایید (زمان - حدود ۵ دقیقه برای هر نصف النهار):

۱. اگر نصف النهاری بعد از ردیابی، فشار دادن و ماساژ هنوز نامتوازن است، شکل مربوط به آن را در کتاب بیابید. علائم اختصاری که بعد از اعداد می‌آیند، نشان دهنده نام نقاط طب سوزنی مربوطه هستند. مثلاً ۵ SI به معنای پنجمین نقطه طب سوزنی است که روی نصف النهار روده کوچک^۱ قرار دارد.
۲. به طور ملایم، ولی در عین حال با حالتی محکم و به طور ثابت ثابت، به مدت ۲ تا ۳ دقیقه نقاط تقویت کننده که با عبارت "اول" مشخص شده‌اند را نگاه دارید.

^۱ Small intestine

۳. نقاط تقویت کننده که با عبارت "دوم" مشخص شده‌اند را به مدت حدوداً ۲ دقیقه نگه دارید. در ادامه روی نصف النهارهای دیگری که آشفته شده‌اند، کار کنید.

اگر نتیجه تست انرژی نشان دهنده عدم توازن در نصف النهار مرکزی یا نصف النهار حاکم بود، روش زیر که روش قلاب کردن نام دارد، هر دوی آنها را متوازن می‌سازد. هر زمان که انرژی هایتان دچار کمی "افت" می‌شوند، این روش بسیار مفید است (زمان - حدود ۲ دقیقه):

۱. انگشت شست یا انگشت میانه یکی از دستانتان را روی پیشانی، یعنی بین ابروها قرار دهید. انگشت شست یا انگشت میانه دست دیگر را نیز روی ناف قرار دهید.

۲. کمی پوست هر دو نقطه مذکور را به سمت بالا بکشید. چشمانتان را بسته، نفس عمیقی کشیده و استراحت کنید.

مردم اغلب می‌پرسند، چگونه می‌توان فهمید که نقاط قلاب گرفتن^۱ شخص دیگر به مدت کافی گرفته شده‌اند؟ از آنها می‌خواهم، تا زمانی صبر کنند که شخص به طور بی اختیار آه یا نفس عمیقی بکشد. این نشان می‌دهد که نصف النهارهای مرکزی و حاکم قلاب گرفته‌اند و اتصال برقرار شده است. با انجام تست انرژی می‌توان صحت این موضوع را تایید کرد. همچنین روش قلاب کردن می‌تواند میدان هاله‌ای را تقویت کرده، انرژی‌هایی که از جلوی بدن به طرف پشت بدن جریان می‌یابند را به هم متصل نموده و پلی بین انرژی‌های سر و بدن ایجاد کند. بعدها، در این کتاب دوباره به این مطلب بر می‌گردیم.

چگونه وقتی که احساس کوفتگی می‌کنید، می‌توانید خود را از فشارها رها کنید؟

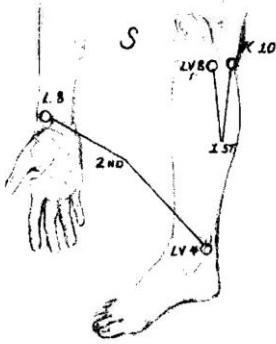
معلق کردن ستون فقرات^۲ باعث کش آمدن و دراز شدن ستون فقرات و همچنین باز شدن استخوان‌های شانه می‌گردد. در نتیجه این عمل روی همه نصف النهارها و چاکراها تاثیر گذاشته و باعث جوان سازی شما و از بین رفتن خستگی می‌گردد (زمان - ۱ تا ۲ دقیقه):

^۱ Hook-up

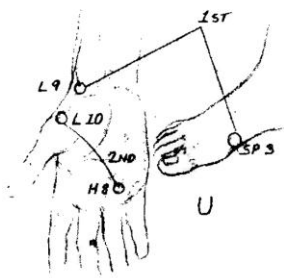
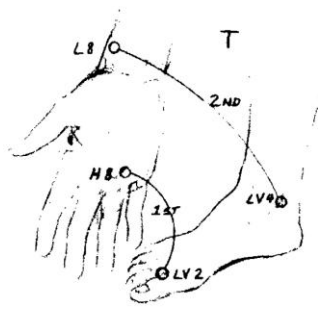
^۲ Spinal suspension

STRENGTHENING POINTS

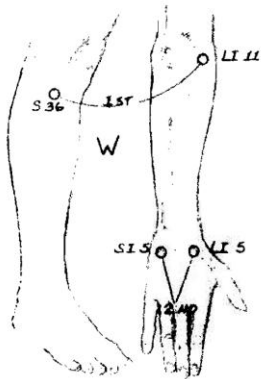
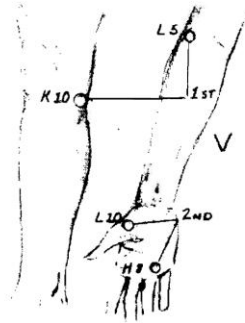
SEDATING POINTS



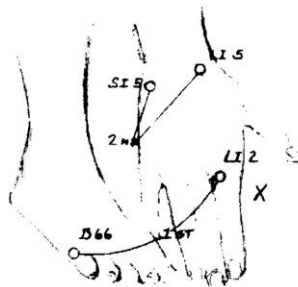
LIVER



LUNG

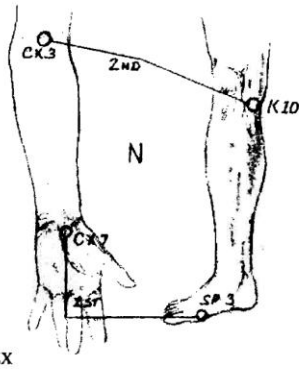
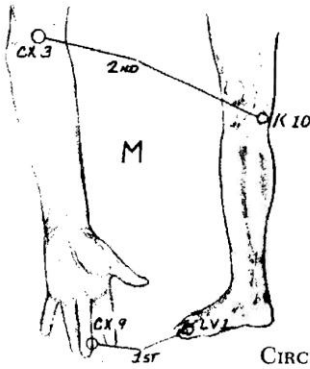


LARGE
INTESTINE

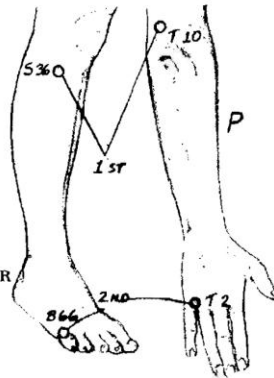
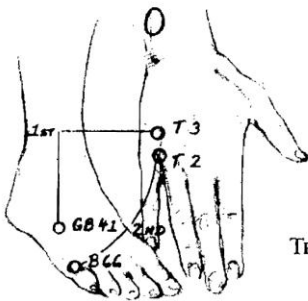


STRENGTHENING POINTS

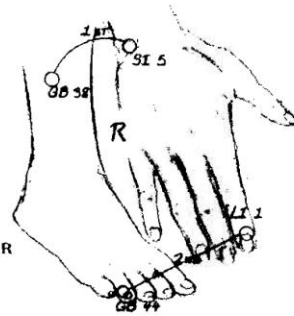
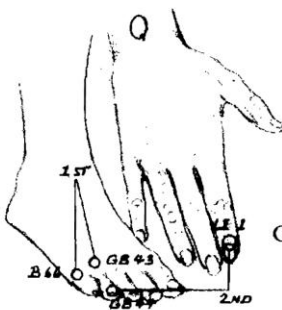
SEDATING POINTS



CIRCULATION-SEX



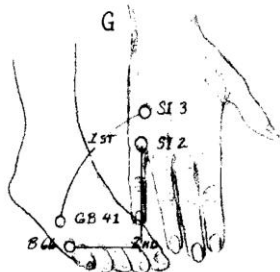
TRIPLE WARMER



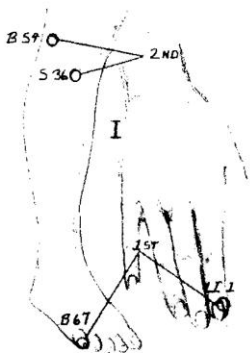
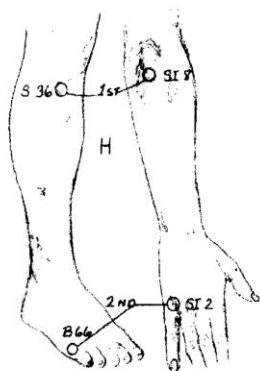
GALL BLADDER

STRENGTHENING POINTS

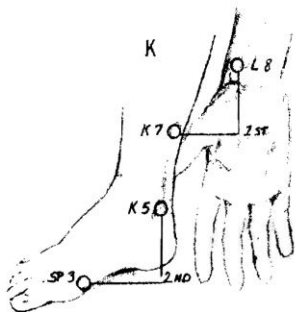
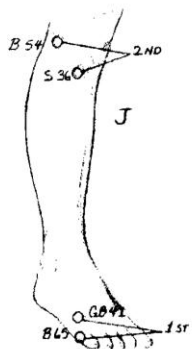
SEDATING POINTS



SMALL
INTESTINE



BLADDER



KIDNEY

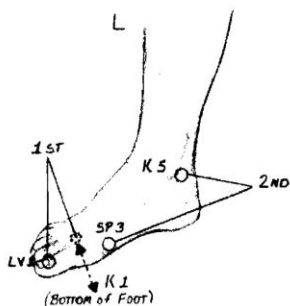
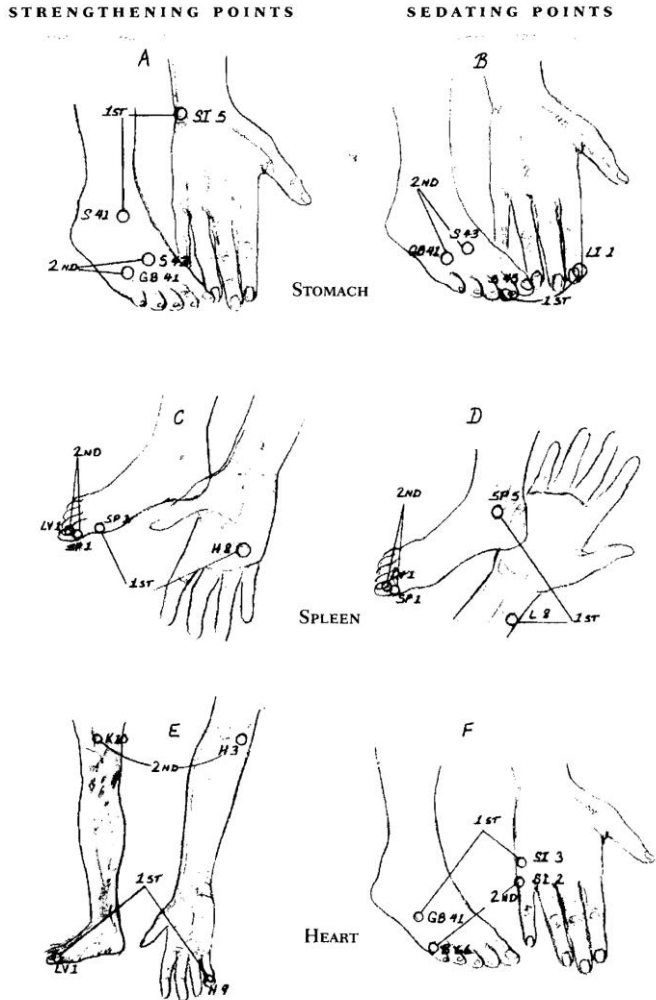


Figure 26. ACUPUNCTURE STRENGTHENING AND SEDATING POINTS



شکل ۲۶. نقاط طب سوزنی تقویت کننده و نقاط طب سوزنی تسکین بخش

۱. بایستید، به طوریکه پاهایتان بیشتر از عرض شانها از هم باز شوند.

۲. دستانتان را بالای زانوهایتان که خم شده‌اند، یعنی روی ران‌ها قرار داده و بازوهایتان را صاف نمایید. چند نفس عمیق بکشید. وضعیت بدنتان باید طوری باشد که انگار روی یک صندلی غیر مرئی نشسته‌اید (شکل ۲۷ را مشاهده نمایید).

۳. در حالیکه سرتان به طرف جلو و کفالتان به سمت عقب است، پاهایتان را طوری تنظیم کنید که زانوها دقیقاً بالای قوزک پاها قرار گرفته و بازوها و کمر صاف باشند. در واقع با این عمل یک نوع پل معلق ایجاد می‌کنید.

۴. به آرامی یکی از شانه‌ها را به طور ضربدری و به سمت پایین، یعنی به طرف زانوی مخالف کش دهید. این عمل را در مورد شانه دیگر نیز انجام دهید. این عمل یک تمرین ضربدری^۱ است و به وسیله آن کشش را در پشت بدن خود احساس خواهید نمود. این عمل کششی را می‌توانید بیش از یک مرتبه انجام دهید.

۵. در حالیکه بازوهایتان به سمت پایین آویزان شده‌اند، به آرامی خودتان را آنقدر بالا آورید که در حالت ایستاده قرار بگیرید.

هم تراز کردن نصف النهارهای خود با نصف النهارهای زمین

ریتم‌های روزانه زمین، مناطق زمانی جغرافیایی^۲ و تغییرات فصلی بر روی جریان انرژی در نصف النهارهایتان تاثیر می‌گذارند. درست همانطور که جذر و مد یک چرخه روزانه را طی می‌کند، هر کدام از نصف النهارهای شما نیز دارای یک چرخه بیست و چهار ساعته مربوط به خودشان هستند. دوازده نصف النهار اصلی وجود دارد که هر کدام یک دوره تناوب دو ساعته دارند. نصف النهارها در این مدت زمانی، در حالت "مد"^۳ قرار دارند. یعنی در این فاصله زمانی، انرژی آنها قوی‌تر، شکل ضربان‌ها و پالس‌های آنها تیزتر و میزان جذب انرژی توسط آنها بیشتر است. دوازده ساعت بعد، یک دوره زمانی دو ساعته فرا می‌رسد که در واقع همان فاصله زمانی "جذر"^۴ می‌باشد. نصف النهارها در این

^۱ Crossover

^۲ Time zones

^۳ High tide

^۴ Low tide

فاصله زمانی، استراحت می‌کنند. هر نصف النهار مثل حرکت چرخ‌های ساعت، به نقطه جزر یا "زمان قدرت" خود می‌رسد و این زمان‌ها در چرخ جریان نصف النهار^۱ (شکل ۲۸) نشان داده شده‌اند. به روابط بین هر نصف النهار و نصف النهار مقابل آن بر روی این چرخ توجه نمایید. وقتی یک نصف النهار یانگ در قله چرخه^۲ خود قرار دارد، نصف النهار بین مطابق با آن در نقطه افت یا به اصطلاح حضيض^۳ خود قرار دارد. یانگ همان اصل فعال، برون‌گرا و در حال گسترش در کیهان‌شناسی^۴ چین است؛ بین نیز نمایانگر اصل پذیرا، درون‌گرا و در حال انقباض است.



شکل ۲۷. معلق کردن ستون فقرات

^۱ Meridian flow wheel

^۲ Cycle

^۳ Nadir

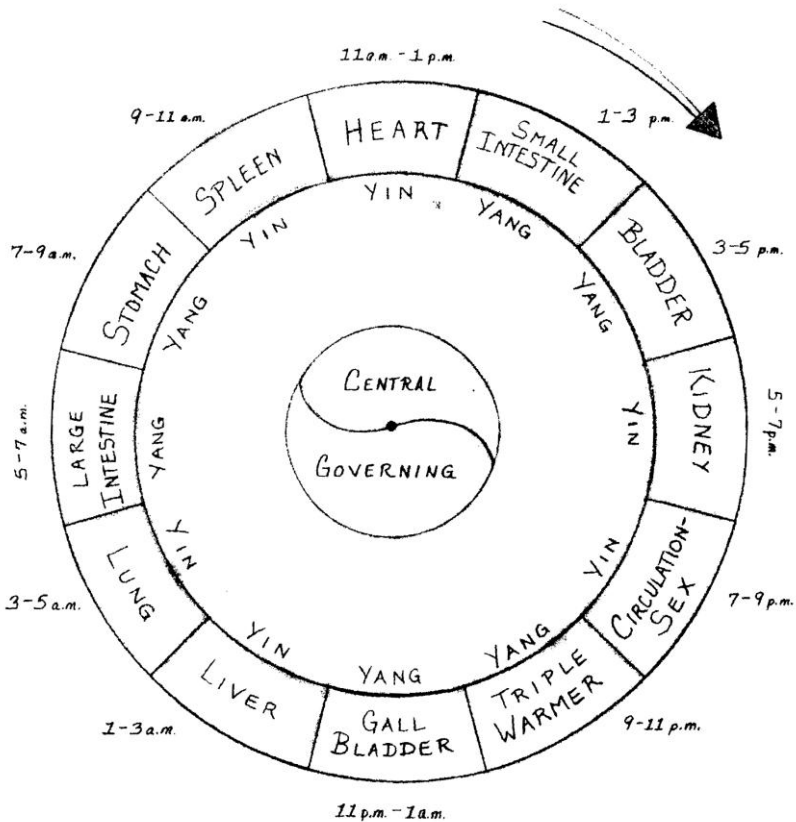
^۴ Cosmology

برای اینکه با نحوه ارتباط چرخه‌ها یا سیکل‌های بدن با چرخ جریان نصف النهار آشنا شوید، به مدت یک هفته گزارشی کامل از زمان‌هایی از روز تهیه کنید که متوجه تغییراتی در احساسات خود می‌شوید. آیا در زمان بخصوصی از روز انرژی خود را از دست می‌دهید یا احساس خواب‌آلودگی می‌کنید؟ آیا زمانی از روز وجود دارد که دچار سردرد می‌شوید؟ آیا به نظر می‌رسد قلبتان هر روز در یک زمان مشخص دچار تپش می‌شود؟ چه زمانی بیشتر احساس شور و اشتیاق می‌کنید؟ چه زمانی بیشتر بد خلق هستید؟ چه زمانی بیشتر احساس علاقه می‌کنید؟ چه زمانی قاطعیت شما کمتر می‌شود و عزم راسخ ندارید؟ حتی تغییرات ظریف را هم ثبت کنید. بعد از یک هفته، به دنبال الگوهای موجود در این اطلاعات ثبت شده بگردید. به هر وضعیتی که به نظر می‌رسد در یک زمان بخصوص از روز رخ دهد یا شدت آن افزایش یابد، توجه کنید. ببینید آیا این زمان همان زمان قدرت یا مد نصف النهار بخصوصی است یا خیر؟

تقویت یک زنجیره ارتباطی ضعیف در انرژی هایتان. مثلاً، افراد اغلب بین زمان‌های ۳ تا ۵ بعد از ظهر خسته می‌شوند. در این زمان، انرژی درون نصف النهار مثانه باید قوی تر باشد. نصف النهار مثانه کنترل کننده دستگاه عصبی است، چون همه اعصابی که در طول ستون فقرات قرار دارند، از آنجا عبور می‌کنند. اگر در این مدت زمانی احساس کنید، این انرژی می‌تواند دستگاه عصبی شما را احیا کند و به حالت اول برگرداند. شاید ساختار طبیعت به شکلی تنظیم شده است که هنگام عصر بتوانید خود را دوباره احیا نمایید. تمام مدت روز فعالیت می‌کنید و انرژی زیادی را برای خوردن و هضم غذا صرف می‌کنید (نصف النهار روده کوچک از ساعت ۱ تا ۳ بعد از ظهر قدرتمندتر است).

خوب، تصادفی نیست که در بسیاری از فرهنگ‌های جهان که به ریتم‌های زمین نزدیک تر هستند، مردم این زمان را به خواب نیمروز اختصاص می‌دهند. وقتی به نصف النهاری که در این زمان در حالت جذر قرار دارد، توجه می‌کنید، تصویر در ذهنتان کامل می‌شود. نصف النهار ریه از نظر قطبیت نقطه مقابل نصف النهار مثانه است (چرخ را مشاهده کنید) و در طول این زمان در نقطه حقیض خود قرار دارد. در این زمان از روز، بدنتان کمترین اکسیژن را دریافت می‌کند و همین مسئله نیز باعث چرت زدن شما می‌شود. این مدت یک زمان

طبیعی برای احیای دستگاه گوارش و دستگاه عصبی است و اگر بعد از ظهرها احساس خستگی می‌کنید، لزوماً به معنای مشکل و بیماری نیست.



شکل ۲۸. چرخ جریان نصف النهار

ولی ممکن است نیاز باشد ریتم هایتان را با واقعیت‌های خود هماهنگ سازید تا بتوانید کاری را از ساعت هشت صبح تا پنج بعد از ظهر به خوبی انجام دهید. یا شاید در زمانی که تقاضاها بالا و انرژی هایتان کم هستند، لازم باشد به کاری بپردازید. از مادرها گله‌ها و شکایات زیادی در مورد ساعات بین ۳ تا ۵ بعد از ظهر می‌شنوم. آنها می‌گویند، "در این زمان می‌خواهم بیشتر هوشیار باشم، چون در این زمان بچه‌هایم از مدرسه به خانه بر می‌گردند. آنها باید به فعالیت

هایشان بپردازند، ولی من خوابم می‌برد. حتی دیگران فکر می‌کنند، به حرف‌های بچه‌هایم توجهی نمی‌کنم و علاقه‌ای نشان نمی‌دهم." چگونه هنگامی که بچه‌هایتان از مدرسه به خانه بر می‌گردند یا همسران از سر کار می‌آید، می‌توانید بیشترین انرژی را داشته باشید؟

ده دقیقه قبل از زمانی که معمولاً آنها از درب خانه وارد می‌شوند، هر کاری که دستتان است را رها کنید و تمرین زیر را انجام دهید (زمان - ۱۰ دقیقه):

۱. اگر خسته و فرسوده هستید، انرژی‌هایتان احتمالاً در جهت عکس جریان دارند و به عقب بر می‌گردند. با تمرین سه ضربه (صفحه ۶۳) و کشیدن فرق سر (صفحه ۷۷) شروع کنید.

۲. اگر این عمل انرژی شما را احیا نکرد، انرژی‌هایتان احتمالاً در هم ریخته هستند. تمرین وضعیت واین کوک (صفحه ۷۳) را انجام دهید.

۳. اگر آشفته و پریشان هستید، با انجام این تمرین هر گونه عصبانیت یا احساس ناامیدی که در وجودتان ذخیره شده است را بیرون برانید تا عصبانیت شما فروکش کند (صفحه ۲۰۸).

۴. اگر این تمرین کاملاً شما را آرام نکرد، تمرین فرو نشانیدن شعله (صفحه ۲۲۰) را انجام دهید.

۵. چه این تمرین را برای از بین بردن خستگی انجام داده‌اید چه از آن برای فرو نشانیدن آشفتنگی خود استفاده کرده‌اید، آن را با انجام این تمرینات خاتمه دهید: تمرینات جداسازی آسمان و زمین (صفحه ۲۴۹) و بالا کشیدن زیپ انرژی همراه با این تایید که کاملاً برای بچه‌ها یا همسران حاضر هستید و خود را برای توجه به آنها آماده سازید.

می‌توانید این عمل را روی کودکان خود انجام دهید تا انرژی‌های آنها را بعد از مدرسه دوباره هماهنگ و تنظیم کنید. همچنین برای اینکه شوهرتان پس از کار بیرون منزل بهتر احیا شود، می‌توانید این عمل را روی او نیز انجام دهید.

اگر نصف النهارهای خود را هر روز طوری ردیابی کنید که برای زمان‌های کم انرژی روز تنظیم شوند، نه تنها به بدنتان در جهت تطبیق با برنامه‌هایتان کمک می‌کنید، بلکه از بروز بیماری در آینده جلوگیری می‌کنید. اگر مطابق با دستورات زیر، به طور منظم نصف النهارهایتان را در طول زمان‌های کم انرژی ردیابی کنید، انرژی‌هایتان تقویت شده و در عین حال سیستم‌های آسیب پذیر بدنتان تقویت می‌گردند.

زمان‌های نشان داده شده در چرخ جریان نصف النهار، زمان قدرت یا مد هر نصف النهار را نشان می‌دهند. همانطور که گفتیم در این مدت زمان، ضربان‌ها یا پالس‌های نصف النهار مورد نظر قوی تر می‌باشند. هر دو ساعت، نصف النهار دیگری به حالت مد یا زمان قدرت می‌رسد. وقتی نصف النهارایتان را ردیابی می‌کنید، همیشه با نصف النهارهای مرکزی و حاکم شروع کنید. می‌توانید نصف النهارهایتان را دقیقاً مطابق دستورات ذکر شده در اوایل این فصل ردیابی کنید. یعنی بعد از نصف النهار مرکزی و حاکم، سراغ نصف النهار طحال بروید. ولی اگر از طریق نصف النهاری که در حالت مد یا قدرت قرار دارد، "وارد چرخ شوید"، هجوم انرژی بیشتری را تجربه خواهید کرد.

۱. طبق نمودار چرخ، مشخص کنید در زمان مورد نظر روز، کدام نصف النهار در حالت مد قرار دارد. مثلاً، اگر سرزندگی و شادابی خود را حدوداً در ساعت ۳:۳۰ بعد از ظهر هر روز از دست می‌دهید، به این مسئله توجه کنید که نصف النهار مثانه در این زمان در حالت مد یا قدرت قرار دارد. بنابراین، بعد از نصف النهارهای مرکزی و حاکم، سراغ نصف النهار مثانه بروید.

۲. در ادامه نصف النهارهایتان را حول نمودار چرخ، در جهت حرکت عقربه‌های ساعت ردیابی نمایید.

۳. در خاتمه، به ترتیب دوباره نصف النهارهای مثانه، مرکزی و حاکم را ردیابی کنید.

عقب ماندگی ناگهانی (Jet Lag) آرایش و هماهنگی شما نسبت به نصف النهارهای زمین را از بین می‌برد. عقب ماندگی ناگهانی زمانی رخ می‌دهد که بدنتان به طور غیر طبیعی از محیط الکترو مغناطیسی که به آن عادت کرده است بیرون کشیده می‌شود و وارد یک منطقه زمانی جغرافیایی می‌شود که با آن هماهنگ نیست. بدن باز هم مطابق با همان منطقه زمانی جغرافیایی که ابتدا در آن بود، عمل می‌کند. اگر از لس آنجلس به سمت لندن پرواز کنید و زمان شروع پرواز شما هنگام ظهر باشد، شروع عملکرد بدن، زمان مربوط به قلب است (شکل ۲۹ را مشاهده نمایید). در طول این سفر ده ساعته، از پنج قسمت دو ساعته (به لحاظ زمان بندی جغرافیایی) عبور می‌کنید. بنابراین بدنتان به زمان مربوط به اجاق سه گانه رسیده است. اکنون در شهر مبدا پرواز، زمان مربوط به اجاق سه گانه حاکم است. طبیعتاً، بدنتان نیز در زمان مربوط به اجاق سه گانه

طب انرژي

قرار دارد. ولي در لندن، زمان مربوط به روده بزرگ حاکم است. از آنجا که نصف النهارهايتان ديگر با نصف النهارهای زمين همزمان و همگام نيستند، یک نوع عقب ماندگی يا پس افت ناگهانی را تجربه می کنید.

اگر در طول پرواز، هر دو ساعت از خواب برخيزيد و تمرين کشيدن را انجام دهيد، می توانيد از تکنیک های انرژي برای از بين بردن اين عقب ماندگی ناگهانی استفاده کنید. وضعیت کارم طوری است که زياد سفر می کنم. تجربه ام نشان می دهد، تمرين زیر بهتر در مورد من جواب می دهد:

۱. تمرين سه ضربه را هر دو ساعت انجام دهيد و هنگام انجام آن، عميق نفس بکشيد. ضربه اول، يعنی K-۲۷، باعث می شوند انرژي در نصف النهارها در جهت معکوس جريان نیابد؛ ضربه دوم، يعنی تیموس، سيستم ایمنی شما را نيرومند ساخته و از شما در برابر میکروب های موجود در هوايما محافظت می کند؛ ضربه سوم، يعنی طحال نیز باعث تقويت بیشتر سيستم ایمنی و همچنين متوازن شدن ساختار شيميايي خون می شود.

۲. هر دو ساعت تمرين جداسازی آسمان و زمين (صفحه ۲۴۹) را انجام دهيد. همچنين نرمه ساق پاها و قسمت های ديگری که می خواهيد کشيده شوند را بکشانيد.

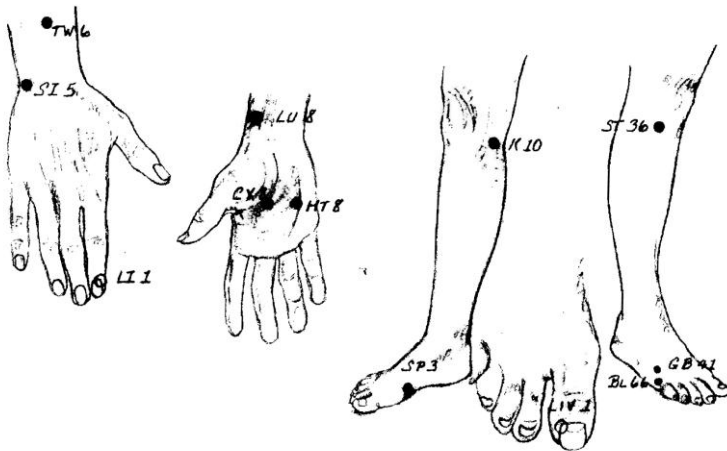


Figure 29.

JET LAG PRESSURE POINTS

شکل ۲۹. نقاط فشار مربوط به عقب ماندگی ناگهانی (Jet lag)

نقطه طب سوزنی	نصف النهار	زمان روز
LI ۱	روده بزرگ	۵ صبح تا ۷ صبح
St ۳۶	معدده	۷ صبح تا ۹ صبح
Sp ۳	طحال	۹ صبح تا ۱۱ صبح
Ht ۸	قلب	۱۱ صبح تا ۱ بعد از ظهر
SI ۵	روده کوچک	۱ بعد از ظهر تا ۳ بعد از ظهر
Bl ۶۶	مثانه	۳ بعد از ظهر تا ۵ بعد از ظهر
K ۱۰	کلیه	۵ بعد از ظهر تا ۷ بعد از ظهر
Cx ۸	گردش خون- جنسی	۷ بعد از ظهر تا ۹ بعد از ظهر
TW ۶	اجاق سه گانه	۹ بعد از ظهر تا ۱۱ بعد از ظهر
GB ۴۱	کیسه صفرا	۱۱ بعد از ظهر تا ۱ صبح
Liv ۱	کبد	۱ صبح تا ۳ صبح
Lu ۸	ریه ها	۳ صبح تا ۵ صبح

یک روش ساده که هنگام عبور از مناطق زمانی جغرافیایی به پایدار سازی بدن کمک می کند، استفاده از آهن رباها است. دو آهن ربای گرد تهیه کنید و قطب شمال و جنوب صحیح هر یک را تعیین نمایید (صفحات ۳۰۰ و ۳۰۱ را مشاهده نمایید). با نوار این آهن رباها را به کمر بند خود ببندید تا یکی از آهن رباها در سمت چپ بدنتان و دیگری در سمت راست بدنتان قرار بگیرد. باید قطب شمال آهن ربایی که در سمت چپ قرار دارد، رو به بدنتان باشد. قطب جنوب آهن ربایی که در سمت راست بدنتان قرار دارد نیز باید رو به بدنتان باشد. مدت کوتاهی پس از رسیدن به شهر مقصد، آهن رباها یا کمر بند را از بدنتان جدا سازید. هرگز به مدت بیش از بیست و چهار ساعت آهن رباها را به بدن خود نبندید. مزایای این تکنیک به خاطر این موضوع هستند که هنگام پرواز، به اندازه قبل، به میدان الکترو مغناطیسی زمین متصل نیستید و آهن رباهایی که به بدنتان بسته اید، این نقیصه را جبران می کنند.

دو روش سنتی برای خنثی کردن اثر عقب ماندگی ناگهانی، تنظیم دوباره دوره های زمانی مد و جزر نصف النهارها بر طبق منطقه زمانی شهر مقصد است. تکنیک اول شامل ضربه زدن بر روی نقاط طب سوزنی است. یک فتوکوپی از

شکل ۲۹ تهیه نموده و آن را همراه خود به هواپیما ببرید و مطابق زیر عمل نمایید:

۱. به محض اینکه روی صندلی هواپیما می‌نشینید، زمان کنونی و همچنین زمان کنونی در شهر مقصد را شناسایی نمایید.
۲. به شکل ۲۹ نگاه کنید. در کنار قسمت زمانی دو ساعته که شامل زمان محلی است، نام نصف النهاری که زمان مد آن است و همچنین نام یک نقطه طب سوزنی دیده می‌شود. این نقطه طب سوزنی را در شکل پیدا کنید.
۳. در کنار قسمت زمانی دو ساعته که شامل زمان کنونی در شهر مقصد است، نام نصف النهار دیگری به همراه یک نقطه طب سوزنی دیده می‌شود که در زمان مد خود هستند. این نقطه طب سوزنی را در شکل بیابید.
۴. با مقداری نیرو، به مدت حدودا یک دقیقه و به طور همزمان یا متوالی، روی هر دو نقطه طب سوزنی ضربه بزنید. ابتدا روی نقاط مربوط به زمان زمان کنونی و زمان شهر مقصد که در یک طرف از بدن قرار دارند ضربه زده و سپس روی این نقاط در طرف دیگر بدن ضربه بزنید.
۵. هر دو ساعت این تمرین را روی جفت نصف النهار بعدی تکرار کنید. یعنی، در طول فهرست پایین رفته تا به نصف النهار بعدی که زیر زمان محلی آغازین (هنگام شروع پرواز) قرار گرفته است و همچنین نصف النهاری که زیر زمان آغازین شهر مقصد قرار گرفته است، برسید. اگر این زمان بخصوص وقت خواب شما است، کافی است بعد از بیداری روی نقاطی ضربه بزنید که شما را به روز می‌کنند.
۶. اگر پرواز هشت ساعت یا بیشتر طول می‌کشد، نقطه طب سوزنی مرتبط با زمان پیش بینی شده رسیدن به مقصد را بیابید. برای چهار ساعت آخر پرواز، روی این نقطه ضربه بزنید. این کار را یک دقیقه در هر ساعت، به طور همزمان روی نقاط مربوط به دو سمت چپ و راست بدن انجام دهید.
۷. اثرات این تکنیک را می‌توان با استفاده از یک آهن ربای گرد که دارای سوراخی در مرکزش است، تقویت نمود. این آهن ربا را می‌توان با یک ریسمان یا نخ دندان آویزان نمود. پس از ضربه زدن به هر نقطه طب سوزنی، آهن ربا را روی این نقطه بچرخانید. سه یا چهار مرتبه چرخش را در هر جهت انجام دهید.

راه دوم برای خنثی سازی اثر عقب ماندگی ناگهانی، ردیابی نصف النهارها به جای ضربه زدن بر روی نقاط طب سوزنی است. هر چند این کار پیچیده تر است، ولی اگر از قبل نحوه ردیابی نصف النهارهای خود را بدانید، ممکن است این تکنیک را ترجیح دهید.

۱. قبل از ورود به هواپیما، روی نقطه K-۲۷ (صفحه ۶۴) ضربه زده، تمرین خزیدن ضربدری (صفحه ۶۹) را انجام داده و نصف النهارهایتان را ردیابی نمایید (اشکال ۱۰ تا ۲۳). بعد از ردیابی نصف النهار مرکزی و حاکم، نصف النهاری را ردیابی کنید که طبق چرخ جریان نصف النهار (شکل ۲۸) زمان مد یا قدرت آن است. اگر مثلاً نصف النهارهایتان را در ساعت ۶ بعد از ظهر ردیابی می‌کنید، با مراجعه به نمودار متوجه می‌شوید که نصف النهار کلیه از ساعت ۵ بعد از ظهر تا ۷ بعد از ظهر در حالت مد یا قدرت قرار دارد.

۲. در ادامه، در جهت حرکت عقربه‌های ساعت روی چرخ حرکت نموده و سراغ یازده نصف النهار دیگر بروید. در خاتمه روی نصف النهاری کار کنید که در ابتدا آن را ردیابی نمودید (مثلاً اگر در ساعت ۶ بعد از ظهر کار را شروع کرده‌اید، نصف النهار کلیه را ردیابی نمایید). سپس نصف النهار مرکزی و حاکم را ردیابی کنید.

۳. وقتی حدوداً به نیمه زمان پرواز می‌رسید، ساعت خود را مطابق با محلی که هواپیما بر فراز آن در حال پرواز است، دوباره تنظیم کنید. سپس در مکانی که بتوانید بایستید، نصف النهارهایتان را مطابق با زمان کنونی ردیابی نمایید. از طریق نصف النهاری که زمان مد یا قدرت آن است، وارد نمودار چرخ شوید. همیشه کار را با K-۲۷، تمرین خزیدن ضربدری، نصف النهار مرکزی و نصف النهار حاکم شروع کنید.

۴. بعد از رسیدن به مقصد، نصف النهارهایتان را یک بار دیگر بر طبق زمان محلی جدید ردیابی کنید.

این فصل مقدمه‌ای بر سیستم نصف النهارها بود. وقتی در فصل ۹ می‌خواهیم در مورد بیماری صحبت کنیم، دوباره در مورد نصف النهارها بحث می‌نماییم. اکنون می‌خواهیم بحث را روی چاکراها متمرکز کنیم که در واقع منابع ذخیره انرژی در بدنتان به حساب می‌آیند.

فصل ۵

چاکراها

ایستگاه‌های انرژی بدن شما

مراکز مهم مربوط به فعالیت الکترومغناطیسی و همچنین انرژی حیات در فرهنگ‌های بومی سرتاسر جهان شناخته شده‌اند. در آیین هونا^۱ در هاوایی،^۲ به آنها مراکز اوو^۳ گفته می‌شود؛ در قبلا،^۴ آنها مراکز "درخت حیات" به حساب می‌آیند. همچنین در آیین چینی تائوئیسم آنها را دانتی ان^۵ و در اصول نظری یوگا آنها را "چاکرا" می‌نامند.

- ویلیام کولینگ^۶

انرژی ظریف^۷

کلمه چاکرا به معنای دیسک یا چرخ است. از آنجاییکه نصف النهارها سیستم انتقال انرژی هستند، چاکراها نیز حکم ایستگاه‌های انرژی را دارند. هر چاکرای اصلی در بدن انسان، مرکزی است که انرژی در آن حرکت گردابی دارد. این چاکراها در هفت نقطه از بدن قرار گرفته‌اند به طوریکه از قاعده ستون فقرات شروع شده و به نوک سر ختم می‌شوند. دقیقاً همانطور که اطلاعات حافظه به طور شیمیایی در نورون‌ها کدگذاری می‌گردد، به طور انرژی در چاکراهایتان نیز کدگذاری می‌شوند. وقتی یک رویداد مهم یا به لحاظ هیجانی قابل توجه را تجربه می‌کنید، اثری از آن در انرژی چاکرایی شما حکاکی و ذخیره می‌شود. اگر وضعیت چاکراهای شما را بدانم، می‌توانم به تاریخ زندگی شما، موانع

^۱ Huna

^۲ Hawaii

^۳ Auw centers

^۴ Cabala

^۵ Dantien

^۶ William Collinge

^۷ Subtle energy

رشدتان، آسیب‌پذیری هایتان در برابر بیماری و همچنین علائق روحی و آرزوهای شما پی ببرم.

اگر دست حساس یک درمان‌گر روی یک چاکرا نگه داشته شود، ممکن است همراه با درد اندام مربوطه، گرفتگی در یک گره لنفاوی، نامنظمی‌های ظریف در گرما یا ضربان یا قسمت‌هایی که دچار مشکل هیجانی هستند، از خود واکنش نشان داده و ارتعاش کند. به این نتیجه رسیده‌ام که این احساسات معانی خاصی دارند. دست می‌تواند ارتباط بسیار نزدیکی با یک چاکرا پیدا نموده و همراه آن ارتعاش کند، به طوری که درمان‌گر ممکن است تصویر کاملی از مراجعه‌کننده بدست آورده یا مشکل یکی از اندام‌های او را کشف نماید. اگر به من بگویند، فقط با یک جلسه کار روی یک شخص بهترین اطلاعات ممکن در مورد او را بدست آور، جلسه را روی چاکراها متمرکز می‌کنم. می‌دانم اگر عمیق‌تر بروم و سطوح پی در پی هر چاکرا را تجربه کنم، اطلاعاتی بدست خواهم آورد که در ابتدا دستیابی به آنها ناممکن بود.

هر چاکرا بعد متمایزی از شخصیت شما را منظم ساخته، دارای وظایف ویژه‌ای است و انرژی‌های خود را در جهت انجام این وظایف صرف می‌کند. هر کدام از چاکراها بخشی از داستان شما را کدگذاری می‌کند. وقتی دو چاکرا از لحاظ انرژی از یکدیگر جدا می‌شوند، ابعاد شخصیتی تحت کنترل هر کدام ممکن است شخصیت‌های فرعی^۱ متعارض و در حال کشمکشی را ایجاد کنند. مثلاً این موضوع را می‌توان در تعارض بین سر و قلب مشاهده نمود. در حالیکه چاکراهایتان داستان شما را بازگو می‌کنند، می‌توانند مانعی بر سر خلق داستان شما شوند. وقتی گرفتگی یک چاکرا که از لحاظ انرژی مسدود است، باز می‌شود، زندگی شما شکوفا می‌شود و داستان شما بار دیگر رقم می‌خورد.

اندام‌هایی که در مجاورت هر کدام از چاکراهای اصلی قرار دارند، با کارکردهای آن چاکرا در ارتباط هستند. همچنین هر کدام از این چاکراها بر اساس قسمتی از بدن که انرژی آنها از روی آن به حرکت و گردش در می‌آید، نامگذاری شده‌اند (شکل ۳۰ را مشاهده کنید). نام آنها از پایین به بالا عبارتست از: چاکرای قاعده یا ریشه،^۲ چاکرای جنسی یا رحم،^۳ چاکرای شبکه

^۱ Subpersonalities

^۲ Root chakra

^۳ Womb chakra

طب انرژی

خورشیدی،^۱ چاکرای قلب،^۲ چاکرای گلو،^۳ چاکرای هیپوفیز^۴ یا چشم سوم^۵ و چاکرای صنوبری^۶ یا چاکرای تاج.^۷

چاکراهایتان با افشاسازی داستان زندگی شما نشان می‌دهند، علت بروز مشکلات فعلی شما با توجه به گذشته چیست. با تمیز کردن چاکراهای مسدود در اثر انرژی‌های گذشته، می‌توانید باعث تقویت کل سیستم انرژی خود شوید. همچنین بسته به چاکرای که روی آن کار می‌کنید، این کار باعث تقویت این موارد نیز خواهد شد: نیروی حیات (چاکرای ریشه)، خلاقیت (چاکرای رحم)، قدرت اثبات و قاطعیت (چاکرای شبکه خورشیدی)، عشق و دلسوزی (چاکرای قلب)، قدرت بیان (چاکرای گلو)، توانایی متعالی ساختن داستان زندگی خود (چاکرای چشم سوم)، یا جریان یافتن در جهان هستی و اتصال به آن (چاکرای تاج). این فصل شما را با انرژی چاکراها آشنا ساخته و نحوه تمیز کردن، متوازن ساختن و تقویت چاکراهایتان و همچنین چاکراهای دیگران را به شما می‌آموزد.

ضعیف شدن یک چاکرا

مردی به خاطر روابط نامشروع خود با زنان دیگر، به شدت به همسر خود از لحاظ روحی و روانی صدمه زده بود. به همین خاطر خیلی ناراحت و پریشان بود، چون فقط همسرش را از صمیم قلب دوست داشت. همچنین این معما در ذهنش بود که چرا زنان دیگر نیز به خاطر این روابط صدمه خورده‌اند. او این روابط نامشروع را نوعی عمل بیولوژیکی می‌دانست و نمی‌توانست تاثیر این مسئله روی زنان دیگر را درک نماید. او اینگونه دلیل می‌آورد که این روابط صرفاً از روی شهوت رانی است و تجربه بزرگ عشق در این میان وجود ندارد. همچنین آنقدر هر رابطه زودگذر است و کامل به اتمام می‌رسد که جای نگرانی برای همسرش وجود ندارد.

^۱ Solar plexus chakra

^۲ Heart chakra

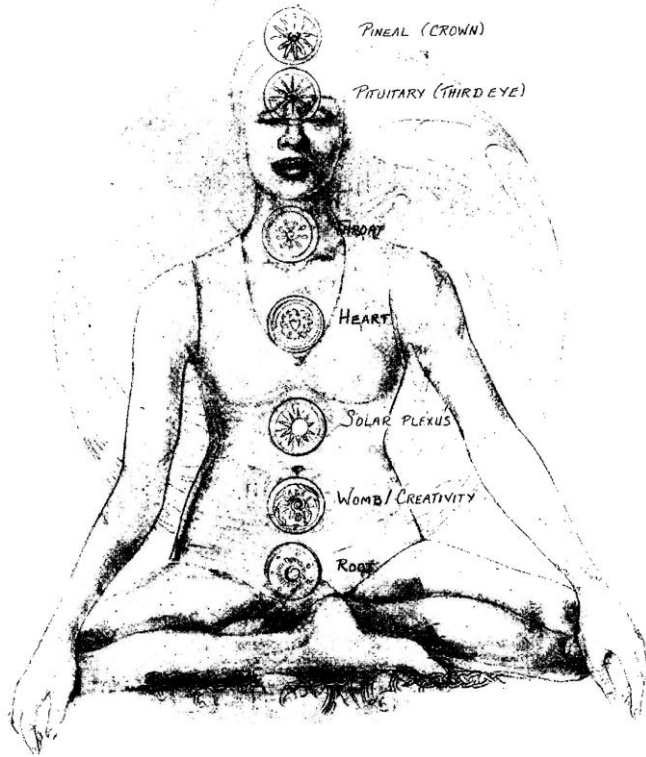
^۳ Throat chakra

^۴ Pituitary chakra

^۵ Third eye

^۶ Pineal chakra

^۷ Crown chakra



شکل ۳۰. هفت چاکرای اصلی

برای آن مرد واقعا عجیب بود که چرا خانم‌ها تا این اندازه نسبت به این موضوع حساس هستند. او تلاش می‌کرد کار خود را یک فعالیت عادی و طبیعی نشان دهد و می‌گفت، "شما که نمی‌توانید با طبیعت و دستگاه بیولوژیکی بدن بجنگید!" خانمش نیز تصمیم گرفت زندگی را رها کند و او را ترک نماید.

در یکی از جلسات، آنها نزد من آمدند. البته هدفشان ازدواج نبود، بلکه می‌خواستند آسیب‌های ناشی از این اتفاق را به شیوه‌ای منطقی تر و به دور از دعوا و نزاع کنترل نمایند و به کمترین مقدار برسند. آن مرد، از صمیم قلب نمی‌خواست به همسر و بچه‌هایش صدمه برساند. مشکل او، عدم درک احساسات همسرش بود. همسر آن مرد اعتقاد داشت که شوهرش یک انسان بیمار است و این بیماری خود را به اطرافیانش منتقل می‌کند. آن خانم نمی‌خواست فرزندانش آسیب ببینند. او نمی‌خواست ارزش‌های پدر خانواده به

پسرش منتقل شود. او نمی‌خواست دخترش شاهد کم ارزش شدن یک زن باشد و برای او مشکل روانی بوجود آید.

در ابتدای جلسه، شوهر را از همسرش جدا کردم و خصوصی روی او کار کردم. از خانم خواستم بعد از یک ساعت برگردد. از خانم خواستم انرژی‌های شوهرش را از انرژی‌های خودش جدا کند. در واقع می‌خواستم آسیب‌ها و بیماری‌های آن مرد را تشخیص دهم. روی چاکراهایش تمرکز کردم. به وضوح یک نوع فروپاشی را در چاکرای قلب او می‌دیدم. ولی چاکرای قاعده او داستانی غم‌انگیزتر را فاش می‌کردند. وقتی بیشتر به اعماق لایه‌های این چاکرا رفتم، احساسات و تصاویری از دوران کودکی آن مرد را تجربه نمودم. انگار که او دوران کودکی را تجربه نکرده بود. به نظر می‌رسید او هرگز معصومیت کودکان را نداشته است. احساس کردم از همان ابتدا با نوعی تنازع برای بقا دست و پنجه نرم کرده است. تنها لذت بی‌اختیار و خالصی که او می‌شناخت، داشتن رابطه جنسی با کسی بود که هیچ مسئولیتی نسبت به آن شخص بر گردنش نبود.

مشخص بود که به این راحتی‌ها نمی‌توانستم این مرد را نسبت به اصول و مبانی اخلاقی متقاعد سازم. ولی حتی اگر او نسبت به عقاید خود لجوج و سرسخت بود، با دیدن و احساس کردن انرژی‌های بوجود آمده از این روابط نامشروع قدرت پذیرش بیشتری پیدا نماید. همین‌طور هم شد. وقتی به درون هر کدام از چاکراهای او سر می‌زدم، به نظر می‌رسید بهترین روش درمانی، روش قلاب کردن (Hook-up) چاکرای چهارم یا به عبارتی چاکرای قلب به چاکرای ریشه او باشد که منشاء مشکلات جنسی او بود. در واقع او انسانی بسیار مهربان و دارای یک چاکرای قلب مملوء از عشق و عاطفه بود. مشکل او، جدا شدن چاکرای قلب از آگاهی و همچنین چاکرای ریشه اش بود.

در اثر انرژی سرکوب شده‌ای که از اعماق قلبش می‌آمد، او اندوهی شدید را بابت از دست دادن زنش تجربه کرد. کم کم بسیاری از احساسات ناخوشایند دیگر نیز به سراغش آمد. او می‌توانست درد و اندوه زن خود زنان دیگر را احساس نماید. ولی چاکرای قلبش آنقدر از از چاکرای ریشه او جدا شده بود که هنوز نمی‌توانست بفهمد چرا اعمال او این همه باعث درد و رنج دیگران شده است. او هنوز اعتقاد داشت اعضای خانواده اش روابط جنسی را زشت می‌دانند، چون آنها به شدت یک سری قواعد اخلاقی کهنه و منسوخ را به درون

خود تلقین کرده بودند. او ادعا می‌کرد ارزش‌های اخلاقی و ضد جنسی نادرست اعضای خانواده اش باعث این درد و رنج شده‌اند و این موضوع به خاطر روابط جنسی اش نیست.

وقتی بیشتر روی او کار کردم، کم کم چاکرای ریشه و چاکرای قلب او به هم متصل شدند و مدار برقرار شد. دایره‌های عریض تر و عریض‌تری با دستانم ایجاد کردم تا انرژی بیرون آمده از چاکرای قلبش را گسترش دهم تا به چاکرای ریشه اش برسد.

زمانی که قسمت‌های بین قلب و لگن خاصره او به هم متصل می‌شدند، نیرویی را تجربه می‌کرد که انگار در حال وزوز بود. کم کم صحبت‌های همسرش در مورد رابطه همیشگی عشق با قلب را درک می‌کرد و می‌فهمید. هر چند تغییر و تحول بلافاصله و خیلی سریع صورت نگرفت، ولی سرانجام این علاقه را در او پرورش داد که دیدگاه‌ها و نظرات زنش را جویا شود و عواقب این نوع جدا افتادگی از قلب را از همان دوران طفولیت مورد بررسی قرار دهد. اکنون، چهار سال است که از آن ماجرا می‌گذرد و آنها به زندگی خود ادامه می‌دهند و به من گفته‌اند که این فرآیند درمانی، دلیل پایبندی به زندگی و تنها همسر خود بوده است.

مروری بر سیستم چاکراها

هر چند عبارت چاکرا ریشه هندی دارد، ولی در فرهنگ‌های زیادی روی این مراکز که انرژی در آنها به صورت مارپیچی و گردابی می‌چرخد کار شده است. هر شفابخشی که به انرژی‌های بدن حساس باشد، سرانجام دستش به درون این گرداب‌های انرژی سر خواهد خورد و به وجود آنها پی خواهد برد. ارتعاشات الکتریکی قسمتی از پوست که در بالای چاکراها قرار گرفته است، بین ۱۰۰ تا ۱۶۰۰ سیکل بر ثانیه است. این فرکانس در مغز ۰ تا ۱۰۰، در عضلات ۲۲۵ و در قلب ۲۵۰ سیکل بر ثانیه می‌باشد. وقتی مدیتیشن کننده‌های ماهر هوشیارانه انرژی را از درون یک چاکرا به بیرون می‌افکنند، قدرت میدان الکتریکی منتشر شده از هر چاکرا چندین برابر می‌شود.

معمولاً هفت چاکرای اصلی بیان می‌شوند، هر چند سیستم‌های چاکرای دیدهام که تنها شامل پنج چاکرای اصلی می‌باشند. سیستم‌هایی را نیز دیده‌ام که شامل حتی ده چاکرا می‌باشند. بخشی از این نوع اختلاف نظر ممکن است به خاطر

وجود چاکراهای کوچکی (مینی چاکرا) باشد که در تمام بدن وجود دارند. دستان و چشمان به صورت چاکرا عمل می کنند. این گرداب‌های انرژی ممکن است در هر جا که نیاز به انرژی تازه باشد، ظاهر شوند. مثلاً پس از یک آسیب یا جراحی و یا در صورت نیاز یک قسمت از بدن به فرآیند تمیز شدن و عاری گشتن از انرژی‌های سمی، چنین چیزی تجربه شود.

هر چاکرا روی اندام‌ها، عضلات، رباط‌ها، سیاهرگ‌ها و همه دستگاه‌هایی که در درون میدان انرژی آن قرار می گیرند، تاثیر می گذارد. چاکراها همچنین بر روی غدد مترشحه داخلی^۱ تاثیر می گذارند و بسیار در خلق و خو، شخصیت و سلامتی کلی شما نقش دارند. تکامل فیزیکی و فیزیولوژیکی شما و همچنین سفر معنوی تان، همگی در چاکراهایتان ظنین انداز می شوند.

هنگام صعود از چاکرای اول که در انتهای ستون فقرات قرار گرفته است به چاکرای هفتم که در بالای سر قرار گرفته است، از یک مسیر تکامل و رشد طبیعی پیروی می کنیم. به عبارتی، طی این فرآیند، ابتدا "انگیزه زندگی" در ما شکل می گیرد. سپس ابعاد جدید زندگی آشکار می شوند، به قدرت می رسیم، عشق می ورزیم، قدرت بیان و ابراز بیان می کنیم، قدرت ادراک کسب می نماییم و سرانجام اشتیاق اتصال با جهان هستی (Cosmos) در ما پرورش می یابد. با اینحال، من با این عقیده رایج مخالف هستم که به هر میزان یک چاکرا پایین تر باشد، معنویت کمتری دارد. این عقیده فقط نوعی نگرش سلسله مراتبی است و مثل این است که بگوییم یک مرد چهل ساله معنوی تر از پسر چهار ساله اش است. به عبارت دیگر، این عقیده به معنای آن است که این شخص در مقایسه با دوران قبلی زندگی خودش معنوی تر است. من اعتقاد دارم که هر مرحله از رشد و کمال انسان به اندازه مرحله بعد از معنویت برخوردار است. هر چاکرا به یک نیروی جهانی متصل است و وظیفه ای دارد که در اعماق روح نهفته است. هر چاکرا از یک زیبایی متعالی برخوردار می باشد. در حقیقت، اشخاص زیادی نیز هستند که دیدگاه متفاوتی دارند. از دیدگاه آنها، تکامل شخصی بیشتر از آنکه به معنای پرورش چاکراهای "بالا تر" باشد، به معنای رفتن به چاکراهای "پایین تر" و عمیق تر است.

^۱ Endocrine system



شکل ۳۱. فشار یکنواخت برای رفع سردرد

چگونه می توان خود را از سر درد مزمن نجات داد؟
 تمرین زیر که "فشار یکنواخت برای رفع سر درد" نام دارد به شما کمک می کند تا بر سر درد غلبه کرده یا از آن پیشگیری به عمل آورید (زمان - حدود ۲ دقیقه):

۱. در حالیکه نشسته اید، شانه هایتان را استراحت دهید. سرتان را به سمت راست کج نموده و گوشتان را نزدیک شانه راست بیاورید.
۲. کف دست راستتان را در مجاور سمت راست سرتان قرار دهید (شکل ۳۱ را مشاهده نمایید). در حالیکه دست و سرتان را به یکدیگر فشار می دهید، نفستان را عمیقاً تو دهید. در حالیکه نفستان را حبس کرده اید، محکم فشار دهید.
۳. به آرامی ولی به طور کامل نفستان را بیرون داده، دستتان را انداخته و سرتان را به شانه راست نزدیک تر کنید تا کشیده شود. این عمل را دو مرتبه دیگر تکرار نمایید.

تا صفحه ۱۵۴ تا آیت ۴

۴. سه مرتبه این عمل را روی سمت چپ تکرار نمایید.

۵. در حالیکه سرتان صاف است، کف انگشتانتان را روی استخوان‌های قسمت تحتانی سرتان قرار دهید. نفستان را به اعماق بدنتان فرو برده و به طور یکنواخت انگشتان و سرتان را به هم بفشارید.
۶. دستانتان را روی دامن یا لباستان بیندازید و در حالیکه نفستان را از درون دهانتان بیرون می‌دهید، فکتان را باز نمایید. نفستان را عمیقا از طریق دهانتان فرو برده و در حالیکه تنها فکتان بیرون است، دندان‌های پایینی خود را تا فک بالایی خود بالا بکشید. نفستان را بیرون داده، دهانتان را باز نموده و اجازه دهید فک استراحت کند.
۷. یک بار دیگر فکتان را به شیوه مذکور تنگ کنید. وقتی نفستان را بیرون می‌دهید، اجازه دهید سرتان به سمت جلو، یعنی به طرف قفسه سینه شما بیفتد.
۸. نفستان را عمیقا فرو برده و به طور همزمان وقتی سرتان سعی می‌کند به سمت پایین بیاید، با کف انگشتان دستتان سرتان را به طرف بالا هل دهید. هنگام بازدم، انگشتانتان را رها کنید و اجازه دهید سرتان بیشتر به سمت پایین بیفتد. این عمل را دو مرتبه تکرار نمایید. در مرتبه آخر، وقتی نفس خود را بیرون می‌دهید، انگشتانتان را در پشت سر خود به هم قفل کنید و اجازه دهید آرنج دستانتان سرتان را به سمت پایین بکشاند.

هفت چاکرا، هفت لایه

هر چاکرا هفت لایه را با حرکتی مارپیچی به درون بدن می‌کشاند. (حداقل من نتوانسته‌ام به قسمت‌های عمیق تر از هفت لایه برسیم.) لایه بالایی بعضی اوقات به جای اینکه یک انرژی منسجم باشد، بیشتر شبیه ذرات خرد نامنظم است. به نظر می‌رسد این لایه با رویدادهای اخیر که هنوز با ساختار انرژی شما تلفیق نشده‌اند، در ارتباط می‌باشد. وقتی عمیق تر می‌روید، انرژی‌های شفاف تر و پایدارتر می‌شوند و تاثیر متمایز چاکرای مورد نظر آشکارتر می‌شود. سطح چهارم اطلاعات مربوط به رویدادها و حوادث مربوط به بخش‌های ابتدایی تر زندگی شخص را در خود ذخیره می‌کند. اگر به اندازه کافی به اعماق میدان انرژی بروم و به سطوح چهارم، پنجم و ششم برسم، تصاویر و داستان‌هایی را تجربه می‌کنم. وقتی داستان‌ها را بازگو می‌کنم، شخص معمولا با تعجب و حیرت مطالب مرا تایید می‌کند. یک بار روی چاکرای قلب یک خانم سی و

شش ساله ترشرو کار می‌کردم. به او گفتم، "احساس می‌کنم از چشمان یک کودک حدوداً هفت ساله دارم به جهان نگاه می‌کنم. چند وقتی است که یکی از عزیزانم را از دست دادم. این شخص، پدر یا مادرم نیست. شاید برادر یا خواهر باشد. درست گفتم؟ آنقدر اندوهم زیاد است که نمی‌توانم آن را تحمل کنم. نزدیک است قلبم از حرکت بایستد." وقتی این را گفتم، حیرت زده و با چشمانی اشک آلود پاسخ داد: "در آن زمان برادر بزرگ ترم، رابرت^۱ به طور تصادفی مورد شلیک گلوله پسر همسایه قرار گرفت که در حال بازی با تفنگ پدرش بود و دو روز بعد مرد." من این توانایی خودم را یک توانایی ماوراء طبیعی نمی‌دانم، بلکه آن را نمونه‌ای از توانایی‌های طبیعی انسان می‌دانم که با مرور زمان تضعیف شده است. این مهارتی است که انسان‌ها با بهره‌گیری از آن می‌توانند داستان‌ها و اطلاعات حک شده در انرژی‌های یک چاکرا را بخوانند.

لایه هفتم حاوی اطلاعاتی در مورد آنچه شخص قبلاً یاد گرفته است را دارا است و موضوعاتی که چاکرای مورد نظر با آنها دست و پنجه نرم کرده است و با آنها سر و کار داشته است را فاش می‌سازد. این دانش یا توانایی، اکتسابی است و انسان‌ها آن را یاد گرفته‌اند. انرژی این لایه اغلب رنگ و غلظت کاملاً متفاوتی نسبت به لایه‌های دیگر چاکرا دارد. بیشتر شبیه نوری است که از یک منبع منتشر می‌شود که در اعماق قرار گرفته است. این انرژی یا نور از درون هر کدام از لایه‌های دیگر عبور کرده و تصفیه می‌شود و سرانجام خود را بالا می‌رساند. وقتی بالغ می‌شویم، این لایه‌ها آرایش و نظم بهتری پیدا می‌کنند و این نور بیشتر در دسترس ما قرار می‌گیرد. نتیجه این پدیده، دستیابی به معرفت و آرامش است. وقتی مسیر عبور این نور مسدود می‌شود، ممکن است نوعی حالت از خود بیگانگی به ما دست دهد. در واقع از سرچشمه‌های عمیق خود جدا می‌شویم و فراموش می‌کنیم چه کسی هستیم و چرا اینجا هستیم. تمیز کردن و منظم نمودن هفت لایه یک چاکرا باعث اصلاح این از خود بیگانگی می‌شود.

کار روی لایه هفتم یک چاکرا می‌تواند گیج‌کننده باشد، چون اطلاعات درون آن اغلب به هیچ وجه متناسب و مرتبط با مراجعه‌کنندگان نبوده است. به هر حال، می‌دانم انرژی ناشی از عدم تحقق آرزوها و پرورش توانایی‌های شخص در

^۱ Robert

اینجا ذخیره می‌شود. به نظر می‌رسد طراحی طبیعت به گونه‌ای است که این توانایی و استعداد خفته باقی می‌ماند، تا اینکه زمان بیداری آن فرا برسد و شکوفا گردد. بعضی اوقات بزرگی و عظمتی را مشاهده می‌کنم که شخص هنوز از آن بی‌خبر است، چون هنوز شکوفا نشده است. بعضی اوقات نیز، حتی اگر حتی به خوبی به انرژی‌های شخص متصل شوم، نمی‌توانم تا لایه هفتم پایین روم. انگار یک معرفت و دانشی برتر به من اجازه نمی‌دهد توانایی‌های شخص که اطلاعات مربوط به آن در عمیق‌ترین لایه ذخیره شده است، فاش گردد. شاید این توانایی‌ها در دوران بعدی زندگی شخص شکوفا گردد. ولی وقتی لایه هفتم را می‌بینم، انگار معرفت روح شخص به من می‌گوید، "بفرمایید، الاین زمان آن فرا رسیده است که این توانایی آشکار شود."

جشن تولد هشتاد و شش سالگی خانمی بود. شخصی به عنوان هدیه تولد، از او دعوت کرده بود من یک جلسه درمانی روی او برگزار نمایم. هنگام کار روی او، احساس کردم اطلاعاتی در مورد گذشته اش را تجربه می‌کنم. گفتم، "ببخشید، آیا شما به این اعتقاد دارید که قبل از تولد، زمانی ما در گذشته زندگی می‌کردیم (Past lives)؟" در حالیکه به نظر می‌رسید از این حرفم بدش آمده است، گفت، "به هیچ وجه!" به همین خاطر، آنچه احساس می‌کردم را نادیده گرفتم. ولی این اتفاق همچنان ذهن من را مشغول خود کرده بود. سرانجام، گفتم، "مرتبا و به شدت تصاویری را می‌بینم که به زمان و مکان کنونی مرتبط نیستند. البته شنیدم که گفتید به چنین چیزی اعتقاد ندارید. ولی می‌توانیم از این موضوع به عنوان یک تشبیه استفاده کنیم. ولی برای درمان شما، باید حتما در مورد این تصاویر صحبت کنم و روی آنها کار کنیم."

به هر حال آن خانم موافقت کرد. به او گفتم تصویر مردی حدوداً چهل ساله را می‌بینم که در انگلستان زندگی کرده است. او واقعا شخص محترمی است. کوتاه و خپل به نظر می‌رسد. مهارت زیادی در نوازندگی پیانو دارد. علاوه بر خانواده اش، نوازندگی پیانو یکی از لذت‌ها و سرگرمی‌های بزرگ او است. دو دختر و یک همسر دارد. آنها زندگی خود را به خوبی معطوف چیزهای جذاب‌تر زندگی کرده‌اند و از دنیای پر مخاطره فاصله گرفته‌اند. ولی آن مرد از اعضای خانواده خود می‌خواهد از مسائل معمول زندگی فاصله بگیرند و کمی ماجراجوتر باشند. به همین خاطر می‌خواهد آنها را به جهانی جدید ببرد.

هنگام نقل مکان، تنها مبلمان و تزییناتی که دارند، همان میز پیانو است. آنها به محل جدید زندگی که امروزه همان ویرجینیا^۱ است، می‌رسند. این محل به هیچ وجه یک دنیای ملایم و بی‌خطری به نظر نمی‌رسد. از این دنیای ناشناخته می‌ترسند. هندی‌ها و همچنین سختی‌های زندگی در این محل، آنها را وحشت زده می‌کنند. یک دژ در اطراف شهر است. از آنجا که مرد کوتاه و خپل است و به هیچ وجه ورزیده نیست، از او می‌خواهند خارج دژ باشد و جزء افراد محافظ از شهر باشد. او اعتراض می‌کند که یک موسیقیدان است و هیچ پیانویی برای نواختن ندارد، چون تازه به این شهر رسیده است. همه به او می‌خندند. مردم احساس می‌کنند، آن مرد ترسو است و با گفتن اینکه یک نوازنده پیانو است، می‌خواهد از زیر کار در برود. مرد نوازنده نمی‌دانست که این اقدام ماجراجویانه اش این همه مشکلات در پی خواهد داشت و جهان جدید این همه خطرات در پی دارد. هرگز او برای این کار ساخته نشده است و نمی‌تواند از دژ و شهر محافظت کند. به همین خاطر از این وضعیت احساس ناراحتی می‌کند. دخترانش از زندگی در جهان جدید نفرت دارند و پدرشان را مسئول بدبختی‌ها و مشکلاتشان می‌دانند و او را سرزنش می‌کنند. مردم آنها را بی‌عرضه و بی‌استعداد می‌دانند و از آنها کناره‌گیری می‌کنند. به همین دختران خانواده از حضور در جامعه خجالت می‌کشند و احساس شرمندگی می‌کنند.

نوازنده پیانو در محل نگهبانی از دژ، هیچ رفیقی پیدا نمی‌کند تا با او حرف بزند. تنها کودکان هندی را می‌بیند که گهگاه می‌تواند با آنها ارتباط برقرار نماید. این پسر بچه‌ها و دختر بچه‌های بازیگوش دوباره نور امید را به زندگی او می‌تابانند. افراد مافوق او که شاهد این صحنه‌ها بودند، به نوازنده پیانو گفتند تا بچه‌ها را از آنجا دور کند، چون ممکن است با هندی‌ها دچار مشکل شود. ولی هر بار که بچه‌ها به اطراف دژ می‌آمدند، از دیدن آنها لذت می‌برد و نمی‌توانست آنها را دور کند.

سرانجام، پیانوی او رسید. این پیانو سال‌ها در یکی از بنادر گم شده بود. مرد وقتی در پیانو را باز می‌کرد که خیلی پیرتر شده بود. دخترانش ازدواج کرده بودند و او را ترک کرده بودند. دیگر هیچ کس به پیانو نواختنش کاری نداشت و هیچ کس هم تشویقش نمی‌کرد. بعد از این همه سال، دیگر جرات نواختن پیانو را نداشت.

^۱ Virginia

طب انرژی

همچنین تصاویری را دیدم که نشان می‌دهند آن نوازنده پیانو مرد، بدون اینکه استعدادهايش شکوفا شده و در ثمرات آن در اختیار جامعه قرار بگیرد. او توانست کار بزرگی کند تا اعتماد هندی‌ها نسبت به خود را جلب کند، چون کودکان هندی‌ها او را خیلی دوست داشتند. درست همانطور که او شهامت زیادی برای آمدن به این دنیای جدید داشت، بدون شک قهرمانی بزرگ بود، چون به حرف افراد مافوق خود گوش نداد و کودکان را از خود دور نکرد. بعد از گفتن این داستان، به مراجعه کننده‌ام نگاه کردم. هیجان زده شده بود. به من گفت که یک نوازنده پیانو است و دو دختر نیز دارد. دخترانش احساس می‌کنند، او شهامت ندارد، چون هیچ کس نوازنده پیانویی به خوبی او را نمی‌شناخت. "بسیار خوب پیانو می‌نوازم، ولی در مقابل مردم نمی‌توانم." به چشمانم نگاه کرد و گفت، "مشکل من همین است." هنگام خداحافظه صورتم را بوسید و آنجا را ترک کرد. آن شب، جشن تولد او برگزار شد. روز بعد با من تماس گرفت و گفت که در میهمانی پیانو زده است. همه از توانایی او شگفت زده شده بودند و دخترانش با افتخار و با صدایی بلند از مهارت مادرشان صحبت می‌کردند.

مکانیزم کار چاکراها

چاکراهایتان انرژی را از محیط اطراف به درون خود کشیده و آن را در بدنتان توزیع می‌نمایند. این انرژی می‌تواند، شامل انرژی‌های سودمند یا مضر انسان‌های دیگر باشد. چاکراها همچنین انرژی را به سمت بیرون ارسال می‌کنند. اگر انرژی چاکراها در جهت حرکت عقربه‌های ساعت بچرخد، تمایل دارد به سمت خارج حرکت کند و انرژی‌های دیگر را احاطه نماید؛ اگر انرژی چاکراها بر خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت بچرخد، تمایل دارد به سمت درون حرکت کند و انرژی‌های دیگر را به درون بکشد. ممکن است عجیب باشد که انرژی یک چاکرا می‌تواند همزمان در هر دو جهت بچرخد. مثلاً تصور این موضوع سخت است که یک گرداب همزمان در جهت و بر خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت بچرخد. درک ساختار لایه‌ای چاکراها به حل این معما کمک می‌کند. هر لایه می‌تواند در هر دو جهت بچرخد و بسته به حالت انرژی آن در زمان مورد نظر این جهت ممکن است تغییر کند. یعنی در زمان

مورد نظر ممکن است، لایه مورد نظر نیاز به جذب یا آزاد سازی انرژی‌ها داشته باشد.

البته مسئله پیچیده تر از این است. در صورتیکه انرژی بر خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت بچرخد، به سمت بیرون نیز می‌تواند حرکت نماید. از آنجا که انرژی در حال چرخش بر خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت انرژی‌های دیگر را به طرف خود می‌کشاند، این نیروی مکیدگی می‌تواند به محیط سرایت نموده و انرژی محیط را به درون خود بکشاند. به همین علت است که احساس می‌کنید بعضی افراد، "انرژی شما را می‌مکند." آنها بدون اینکه بدانند، یک انرژی گردابی از خود به بیرون ارسال می‌کنند که بر خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت می‌چرخد. این انرژی، انرژی‌های شما را می‌مکد، به طوریکه انگار یک کاه در یک لیوان شیر انداخته شده است.

نور و رنگ نیز از درون هر چاکرا عبور نموده و با حرکتی چرخشی از گرداب عمیق‌ترین لایه آن به سمت بالا حرکت کرده و بیرون می‌روند. ما از طریق فیلترهای خود، رنگ‌های چاکراهای شخص دیگر را مشاهده می‌کنیم. به همین خاطر، هیچ استاندارد و لغت نامه‌ای وجود ندارد که دقیقاً معنی یک رنگ بخصوص و ارتباط آن با فلان چاکرا را ارایه دهد. کتب زیادی در این ارتباط منتشر شده‌اند که با هم تناقض دارند. من صرفاً می‌توانم راهنمایی‌هایی به شما در این ارتباط ارایه دهم. فیلترهای شما با فیلترهای من متفاوت خواهد بود. ولی راهنمایی‌های ارایه شده می‌تواند برای افراد مختلف مفید باشد. مثلاً، سبز شفاف^۱ در هر کدام از چاکراها به نظر می‌رسد به معنای در پیش بودن یک فرآیند شفا بخشی در آن چاکرا باشد. رنگ سبز در میانه طیف رنگ‌ها وجود دارد و اغلب اوقات به معنای آن است که انرژی‌ها در حال رسیدن به تعادل می‌باشند.

رنگ قرمز، اولین و غلیظ‌ترین رنگ طیف است. در گذشته، این رنگ با چاکرای قاعده مرتبط دانسته می‌شد. آخرین رنگ، رنگ بنفش است که آن را با چاکرای هفتم مرتبط می‌دانند. اعتقاد بر آن است که سایر چاکراها نیز به شیوه جالبی با سایر رنگ‌های طیف مرتبط می‌باشند. هر چند این ارتباطات از دیدگاه نظری و محض به طور دقیق بیان می‌شوند، ولی تاکنون شخصی را ندیده‌ام که چاکراهایش کاملاً با این الگو سازگار باشد. بلکه، هر چاکرا مانند اثر انگشت افراد منحصر به فرد می‌باشد و رنگ‌های بسیاری را در درون هفت

^۱ Clear green

طب انرژی

لایه خود ذخیره می‌کند. همچنین، هر چاکرا انرژی‌های شخص در هنگام تولد و همچنین نحوه زندگی او را نشان می‌دهد. بنابراین می‌توان یک قاعده کلی و نه چندان دقیق در مورد رابطه بین چاکراها و رنگ‌ها بیان نمود. این رنگ‌ها از رنگ قرمز چاکرای قاعده تا رنگ بنفش چاکرای تاج متنوع هستند. ولی باید در نظر داشت که، روابط ارتعاشی بین چاکراها و رنگ‌هایشان خیلی پیچیده‌تر از این حرف‌ها است.

با این وجود، مرتبط دانستن چاکراها با طیف رنگ‌ها، چارچوبی است که تمایل سیستم انرژی به داشتن ساختار اندامی را نشان می‌دهد. همچنین، از آنجا که رنگ‌ها ارتعاشات انرژی هستند، می‌توانید از آنها جهت تنظیم یک سیستم انرژی استفاده نمایید. می‌توانید انرژی‌های یک چاکرا را به حالت اول برگردانید. برای این منظور، مثلاً می‌توان با رنگی حمام کرد که قدرت، شفافیت یا توازن بیشتری به چاکرای مورد نظر می‌دهد. می‌توانید رنگ مورد نظر را بررسی نموده یا از طریق تست انرژی، تاثیر آن در جهت رشد و پرورش یک چاکرای بخصوص را تشخیص دهید. کافی است تکه‌ای از یک ماده رنگی را روی چاکرا قرار داده و تست شاخص عمومی (صفحه ۶۵ تا ۶۷) را انجام دهید.

هفت چاکرا

ابتدا یک چاکرا را از طریق احساس نمودن انرژی‌هایش و همچنین رنگ‌ها و اشکالی که می‌بینم، می‌شناسم. وقتی آگاهی خود را روی این احساسات و رنگ‌ها متمرکز می‌کنم، آنها اغلب پرده از داستانی بر می‌دارند.

چاکرای ریشه. از آنجا که اغلب رنگ قرمز با چاکرای ریشه مرتبط دانسته می‌شود، دانشجویان اغلب حتی هنگام دیدن رنگ‌های دیگر تصور می‌کنند رنگ قرمز را می‌بینند. تقریباً همیشه رنگ‌های دیگری را در آنجا می‌بینم و بعضی اوقات به هیچ وجه رنگ قرمز را نمی‌بینم. وقتی رنگ طلایی را در چاکرای ریشه می‌بینم، اغلب نمایانگر یک خوبی اساسی در شخص است. انگار این رنگ به من می‌گوید، "این شخص مثل طلا می‌درخشد و انسان خوبی است." بعضی اوقات نوارهای ارغوانی یا نقره‌ای رنگ در اطراف چاکرای ریشه می‌بینم که نشان می‌دهند شخص تحت راهنمایی و محافظت معنوی قرار گرفته است. وقتی این موضوع را به شخص می‌گویم، او مطالب من را تایید می‌کند.

شاهد نمایشگاه‌هایی از رنگ در چاکرای قاعده بوده‌ام. رنگ‌های آن آنقدر غنی، زیبا و فریبنده هستند که احساس می‌کنم مستقیماً به درون قلمروی معنویات می‌نگرم. از همه بیشتر زمانی حیرت زده شده‌ام که شاهد تجارب مربوط به دنیا آمدن بعضی نوزادان بوده‌ام. آنقدر میزان انرژی و نور در اطراف چاکرای قاعده مادر زیاد بوده است که انگار می‌خواستند خبر از معجزه تولد دهند. در لایه‌های دورتر چاکرای قاعده رنگی را دیده‌ام که شبیه آسمان شب می‌ماند و عمق بی‌نهایتی دارد. وقتی به درون آن انرژی می‌رفتم، اغلب اتاق مملوء از انرژی اسرار آمیز می‌شد. اینجا بود که کم کم توانستم عمر انسان را در یک چارچوب زمانی وسیع‌تر بینم و به این مسئله پی ببرم که این دنیا به کوچکی رحم مادری است که از آن متولد خواهیم شد. دانش مربوط به دوره‌های گذشته زندگی به نظر می‌رسند بیشتر در لایه هفتم چاکرای قاعده باشند. سپس این اطلاعات بالا آمده و به لایه‌های هفتم چاکراهای دیگر می‌رسد و مطابق با موضوع آن چاکرا جذب می‌شود. مثلاً، اطلاعات مربوط به زندگی‌های گذشته که مربوط به موضوعات قدرت می‌شوند، در لایه هفتم چاکرای شبکه خورشیدی یا چاکرای سوم ذخیره می‌گردد. همچنین اطلاعات مربوط به زندگی‌های گذشته که مربوط به موضوعات عشق و محبت می‌شوند، در اعماق چاکرای قلب یا چاکرای چهارم ذخیره می‌شوند.

چاکرای ریشه در قاعده ستون فقرات قرار گرفته است و انرژی‌های آن به طرف جلوی بدن حرکت نموده و در روی لگن خاصره و اندام‌های جنسی می‌چرخند. این انرژی روی قسمت بالایی بدن تاثیر گذاشته و نیروی حیات را به آن منتقل می‌کند. همچنین به سمت ساق پاها حرکت نموده و نوعی حالت تکیه گاه را ایجاد می‌کند. این چاکرا کانالی برای عبور انرژی‌های ازلی زمین است. تمام حیات، تا آنجا که می‌دانیم، از سطح زمین و سیالات آن بوجود آمده و تکامل یافته است. زمین که انرژی خورشید به درون آن تزریق شده است، مادر همه ما است. چاکرای ریشه گیرنده انرژی‌های ظریف زمین است. با در نظر گرفتن این اتصال، متوجه می‌شویم وقتی در تمرینات مدیتیشن و انرژی صحبت از "اتصال به زمین" می‌شود، منظور چیست.

تجارب یک شخص در مراحل ابتدایی زندگی روی چاکرای اول حک می‌شود. حتی قبل از تکامل و توسعه غلاف‌های میلین^۱ توسط مغز برای کدگذاری

^۱ Myelin sheaths

فیزیکی این تجارب و خاطرات، آنها در چاکرای اول ذخیره می‌شوند. این خاطرات مربوط به اوایل زندگی ممکن است حتی پنجاه سال بعد روی زندگی شخص تاثیر بگذارند. نه تنها اطلاعات مربوط به تجربیات دوران کودکی و همچنین زندگی‌های گذشته در اینجا کدگذاری می‌شوند، بلکه خاطرات نیاکانمان نیز در این محل نگهداری می‌شوند. شاید اگر نسل‌ها پیش، یکی از نیاکانمان آسیب یا جراحی دیده باشد، خاطرات مربوط به آن در این محل باشد. حتی اگر تجارب آسیب زای والدین یا پدر بزرگ یا مادر بزرگتان مستقیماً در DNA شما کدگذاری نشده باشند، حالات هیجانی آنها ممکن است در انرژی هایتان تاثیرگذار بوده باشند و در آنها کدگذاری شوند. طی این سال‌ها، درد یا حس شجاعت نیاکان و اجداد مراجعه کنندگان را در انرژی هایشان دیده‌ام و نسبت به این موضوع مطمئن هستم. این حقیقت می‌تواند بار سنگین را از دوش شخص بردارد، چون ممکن است یک انرژی بیگانه را تجربه کنند که تاریخچه آن به نسل‌های گذشته بر می‌گردد.

مثلاً به خاطر می‌آید به محض اینکه چاکرای قاعده خانمی را لمس کردم تا رد پای بیماری را در بدنش تشخیص دهم، احساس شدیدی را تجربه نمودم. وقتی انرژی هر چاکرا را بررسی می‌کردم تا چاکرای دارای بیماری مورد نظر را بیابم و به اعماق لایه‌ها می‌رفتم، حیرت زده شدم. نوعی احساس وحشت من را فرا گرفت. احساس می‌کردم مرگ قریب الوقوعی در راه است. در حالیکه هیچ اثری از انرژی بیماری دیده نمی‌شد، این وحشت مربوط به مرگ در تمام لایه‌های چاکرای قاعده خانم قرار داشت.

کم کم داستان‌های دردناکی آشکار شدند که از احساسات نسل‌های قبلی حکایت می‌کردند. اکثر این داستان‌ها مربوط به زنان خانواده او بودند و این مضامین را شامل می‌شدند: مرگ در طول زایمان، درد گرسنگی در چمنزار، مرگ‌های طبیعی ناشی از شرایط مربوط به زمان‌ها و عصرهای مختلف. یک احساس با حرکتی مارپیچی از چاکرای قاعده او بالا آمد و به نظر می‌رسید، پیامش اینچنین باشد: "هیچ کس نمی‌تواند من را نجات دهد؛ هیچ کاری نمی‌توان انجام داد؛ زنده نخواهم ماند!" این موضوعات را برای خانم مراجعه کننده نقل کردم و به او توضیح دادم، احساس عدم زنده ماندن به اعتقاد من به نیاکان او مربوط می‌شود نه خود او.

خانم گفت، "در تمام زندگی، اعتقاد داشته‌ام مرگ در همین نزدیکی‌ها به کمین نشسته است. هرگز نمی‌فهمیدم چرا اینطور فکر می‌کنم. دوره‌های درمانی را طی نمودم تا بفهمم آیا تجربه آسیب زایی در دوران کودکی داشته‌ام که باعث ترس من از مرگ شده است یا خیر. اغلب به پزشک مراجعه می‌کنم تا مطمئن شوم وضعیت سلامتی من کاملاً رو به راه است. حتی نمی‌توانم با کسی رابطه برقرار کنم، چون می‌ترسم آن شخص باعث مرگ من شود. می‌دانم این فکر منطقی نیست، ولی نیرویی در درون من است که از درون من بالا می‌آید و مرا آشفته می‌سازد. احساس می‌کنم این نیرو کلیدی است که به دنبالش بوده‌ام."

به هر میزان یک فرهنگ "متمدن تر" باشد، انرژی چاکرای قاعده انسان‌های عضو آن بیشتر در هم بر هم و آشفته هستند. یکی از روش‌های مستقیم برای پرورش این انرژی و احساس داشتن نیروی جنسی و جذابیت جنسی بیشتر، داشتن حالت رقص است، چون اولین حرکات رقص از لگن خاصره شروع می‌شود. چاکرای قاعده با نیروی حیات ازلی زمین هم نوا شده و با آن تشدید^۱ می‌کند. من رقص آفریقایی که با یک ضرب و آهنگ ابتدایی و قبیله‌ای صورت می‌گیرد و شکل و شمایل خیلی خاصی ندارد را دوست دارم. انجام رقص از ناحیه چاکرای قاعده به معنای رقص با زمین است.

قاعده چاکرای قاعده شبیه یک فانوس دریایی است: آتش این قسمت، گرمای روانی نامیده می‌شود. این قسمت انرژی را هم در داخل و هم در خارج به طرف بالا و بیرون هدایت می‌کند. وقتی این آتش نیروی خود را به سمت بالا می‌فرستد، به سایر چاکراها سوخت رسانی می‌شود. این نیرو بالا و بالاتر رفته تا به چاکرای تاج برسد. تصاویر و الهامات ذخیره شده در چاکرای تاج همانقدر که به نظر می‌رسد از آسمان‌ها سرچشمه می‌گیرند، احتمال دارد از چاکرای قاعده آمده باشند. وقتی چاکرای قاعده شخصی بسته باشد، احساس می‌کنید انگار شخص حاضر نیست یا به زمین متصل نمی‌باشد. در این شرایط، یک مشکل اساسی وجود دارد. نه تنها قدرت و توان چاکرای قاعده در دسترس قرار ندارد، بلکه این توان به چاکراهای دیگر نمی‌رسد و آنها را سوخت رسانی نمی‌کند.

وقتی چاکرای قاعده نیروی خود را به طرف خارج ارسال می‌کند، با محیط و افراد دیگر اتصال برقرار می‌کند. هر چند از طریق چاکراهای دیگر نیز با افراد

^۱ Resonation

اتصال برقرار می‌کنید، ولی چاکرای قاعده ویژگی بخصوصی دارد. این چاکرا احساس ایمنی و اتصال به زمین را از خود تراوش می‌کند و باعث می‌شود افراد دیگر نیز احساس امنیت فیزیکی کنند. این می‌تواند پلی میان علایق یک شخص و علایق شخص دیگر باشد. یا اینکه می‌تواند پیام تهدید، دشمنی و تجاوز را داشته باشد. اتصال این چاکرا با دیگران یک قانون ازلی و اساسی است.

چاکرای قاعده فونداسیون جسمانی‌ترین آمال و غرایز ما است که در مقابل انگیزش‌ها و غرایز حساب شده تر و پیشرفته تر می‌باشند. بنابراین میل به خوردن، کسب کردن، اندوختن، مقاربت جنسی، ایمن بودن یا محافظت از اعضای خانوادگی، همگی تحت حاکمیت و کنترل چاکرای قاعده می‌باشند. حتی هیجان‌ات مربوط به افتخار، وفاداری، تعصبات مذهبی و تنازعات نژادی بیشتر به این سطح مربوط می‌شوند و کمتر با افکار منطقی و خردمندانه در ارتباط می‌باشند.

در حقیقت، چاکرای قاعده با طبیعت قبیله‌ای ما در ارتباط می‌باشد. در واقع این چاکرا تجلی نیرویی در جهان هستی است که می‌گوید، "ما یکی هستیم." از طریق چاکرای قاعده، هویت خود و ارتباطمان با زمین را خواهیم شناخت. خواهیم دانست با فرزندانمان و سایر کسانی که زندگی می‌کنند، چه ارتباطی داریم. نه تنها بقای شخصی، بلکه بقای اجدادمان روی چاکرای قاعده بنا شده است. مادر یا پدر و نیاکان گوی و میدان را به فرزندانمان واگذار می‌کنند و پی کارشان می‌روند. یک بار خواهرم بدنش را تصادفاً به خاطر تماس با مقداری شیشه خرده برید. احساس کردم انگار چاقو به درون چاکرای قاعده‌ام فرو می‌رود و سپس از درون آن، از بدنم بالا و بالاتر می‌رود. در طول تاریخ، این نیرو وفاداری ما نسبت به بقای قبیله و همه اعضای جامعه مان را تضمین کرده است. اگر این احساس کاملاً تکامل یابد، به عنوان یک نیروی اضطراری پایه و اصلی عمل می‌کند. این چیزی است که تعداد روز افزونی از مردم در دنیای امروز آن را احساس می‌کنند و همگی ما باید با همکاری یکدیگر این هدف را بر روی سیاره زمین محقق سازیم.

بسیاری از مردم در سطح چاکرای قاعده خود دچار عدم یکپارچگی و نوعی تقسیم بندی و چند پارگی شده‌اند. به همین خاطر عقاید و پاسخ‌های متعارضی در آنها دیده می‌شود. شاید والدین شخص آنقدر در ارزش‌ها، عقاید و نگرش‌هایشان تفاوت‌های اساسی با یکدیگر داشته‌اند که پیام‌های ناسازگاری در اختیار

فرزندان خود قرار داده‌اند. شاید والدین با یکدیگر متحد بوده‌اند، ولی این اتحاد در جهت مقابله و مخالفت با فرهنگ یا طبیعت و فطرت اساسی کودک بوده است. شاید تعارض ناشی از سوء استفاده و بد رفتاری والدین مورد علاقه کودک باعث ایجاد این شکاف شده است. شاید یک مرد در مقابل بعد مونث خود قرار گرفته است و به همین خاطر به ویژگی‌های مونث و قدرت پذیرش بالایی خود دسترسی ندارد. شاید یک زن آنقدر از انرژی مذکر ترسیده است که اجازه نمی‌دهد بخش مردانه اش از او محافظت نماید. همه این شکاف‌ها در انرژی چاکرای قاعده نمایان می‌شوند. وقتی که شخص اینگونه در اعماق خود دچار چند پارگی است، به نظر می‌رسد لایه‌های بالایی چاکرای قاعده او بیشتر تحت تاثیر تجربه زندگی قرار گرفته‌اند، در حالیکه لایه‌های عمیق تر بیشتر با طبیعت و فطرتش هماهنگ هستند.

درک من از چاکراها از سه نقطه نظر نسبت به دانش رایج پذیرفته شده متفاوت است. من اعتقاد دارم چاکراهای "پایین تر" به اندازه چاکراهای "بالا تر" با معنویت مرتبط هستند. از طرف دیگر اعتقاد دارم رنگ چاکراها پیچیده تر از رنگ‌های نشان داده شده در نمودارها هستند. و سرانجام اینکه، هر چند به مدت هزاران سال جنسیت را چاکرای دوم ربط می‌دهند، به اعتقاد من، این موضوع بیشتر با چاکرای قاعده سر و کار دارد. به نظر من انسان‌ها هنگام بررسی سیستم خود می‌خواستند میل جنسی خود را به عنوان یک موجود الهی ببینند. آنها دوست نداشتند آن را یک غریزه حیوانی بدانند و آن را با هیجان‌ات و انرژی‌های اصلی چاکرای قاعده مرتبط دانستند. آنها آن را بسیار متعالی و قابل ستایش می‌دانستند و به عبارتی آن را چاکرای آفرینش به حساب می‌آوردند. کمتر در این ارتباط صحبت شده است، ولی به نظر نمی‌رسد سرچشمه جنسیت جایی به غیر از چاکرای قاعده باشد. وقتی جنسیت ظاهر می‌شود و عصاره هایش شروع به جریان یافتن می‌کنند، آن را در چاکرای اول احساس می‌کنید. اینجا همان جایی است که سرچشمه‌های انرژی جنسی را در آن می‌بینم. در زنان، این چاکرا نقش پذیرش را ایفا می‌کند و جایی است که انرژی مرد از طریق آن وارد زن می‌شود. جایی است که وحدت و یکپارچگی جنسی بین مرد و زن ایجاد می‌شود. وقتی شخص مورد تعارض قرار گرفته است یا از جنسیت خود جدا شده است، می‌توانم اثرات این آسیب‌ها را در چاکرای اول ببینم.

انرژی چاکرای قاعده به دنبال انرژی چاکرای قاعده دیگر می‌گردد. این عمل شبیه جذب دو آهن ربا یا در بعضی موارد، شبیه یک موشک حساس به گرما است که رد گرما را دنبال می‌کند تا به هدفش برخورد کند. این همان طبیعت جاذبه جنسی است و طبیعت به گونه‌ای سرشته شده است که دوام گونه‌های جاننداری را تضمین کند. فرزندان وارد داستان زندگی می‌شوند، چون انرژی بین (مونث) جذب انرژی یانگ (مذکر) می‌شود. ولی از آنجا که همه ما دارای انرژی بین و یانگ در هر کدام از چاکراهایمان هستیم، هیچ مردی کاملاً یانگ و هیچ زنی کاملاً بین نیست و ما هر کدام ترکیبی منحصر به فرد از این انرژی‌ها هستیم. در نتیجه تصور زن یا مرد بودن کامل چندان درست نیست.

در حالیکه احساسات جنسی از چاکرای قاعده شروع می‌شود که می‌خواهد به چاکرای قاعده دیگر متصل شود، جنسیت ممکن است همه هفت چاکرا را در خود شامل شود. به همین خاطر است که این پدیده بسیار گیج کننده و شگفت انگیز است. یک اتحاد جنسی که در آن همه هفت چاکرا ادغام می‌شوند، میل به حیات، آفرینش، فردیت، عشق، ابراز، هوشیاری گسترده و وحدت معنوی را بوجود می‌آورد. هفت چاکرا وجود دارد که هر کدام هفت سطح یا لایه دارند. اکنون دو فرد را در نظر بگیرید. این دو شخص، ۲،۴۰۱ نوع رابطه جنسی مختلف می‌توانند داشته باشند. این حساب و کتاب من بر اساس تنها انرژی چاکراها می‌باشد.

چاکرای دوم. صرفنظر از شرایط مربوط به زندگی یک شخص و درد و آلام او، اغلب هنگامی که به چاکرای دوم او می‌رسم، بی اختیار لبخند می‌زنم. این چاکرا یک مجرای مقدس است. ظرفی شبیه رحم است که هیجان و انگیزه تجسم و خلاقیت در آن جای دارد. انرژی آن است که باعث می‌شود یک نوزاد تا این اندازه دوست داشتنی باشد. در واقع در درون این انرژی است که جنین تغذیه می‌شود. این چاکرا جهانی از لذت، آزادی و خنده را در خود جای داده است و از آسیب‌ها و دردهای زندگی جدا شده است. قلمرویی است که از آن محافظت می‌شود. جایی است که نیروی خلاقیت را می‌توان در آن پرورش داد. در درون چاکرای دوم، نوزادان رشد می‌کنند، قدرت تجسم شکوفا می‌شود و خلاقیت بی انتهای جهان هستی به درون هر کدام از ما ریخته می‌شود.

چاکرای دوم از بالای استخوان لگن خاصره تا ناف گسترش دارد. این چاکرا روده کوچک و روده بزرگ را فرا گرفته است؛ یعنی همان اندام‌هایی که

نیازهای بدن را از طریق غذا تامین می‌کنند و با این شیوه سلول‌های جدیدی ایجاد می‌کنند و مواد زاید و غیر قابل مصرف را دور می‌ریزند. این چاکرا همچنین اندام‌هایی که در ایجاد یک نوزاد نقش دارند (یعنی رحم، تخمدان‌ها و لوله‌های فالوپ) را فرار گرفته است. رحم نماد و نشانه چاکرای دوم است؛ بعضی اوقات بیضوی و بعضی اوقات گرد به تصویر کشیده می‌شود. در واقع چاکرای دوم شبیه رحم است و حتی در مردان نیز اینچنین می‌باشد. این چاکرا، رحم و دنیایی ایمن است که انرژی‌های اصلی و کلیدی شما در آنجا آزاد و رها می‌باشند.

انرژی چاکرای دوم شبیه هاله‌ای است که بدن را احاطه کرده است. هفت لایه در هاله وجود دارند. هفت لایه چاکرای دوم همچنین شبیه دواير متحد المركز می‌باشند. یعنی بر خلاف شش چاکرای دیگر می‌باشند که طبق تجربه من لایه‌های آن شبیه چند ردیف می‌باشند. در مرکز آن، محلی محافظت شده قرار دارد. در این محل همان "من" بنیادین قرار دارد که قبل از هر چیزی در آنجا وجود داشته است و هنوز خالص، درخشان و زیبا باقی مانده است. وقتی می‌توانم از درون این دالان وارد رهبانگاه و حریم مقدس درونی شخص شوم، احساس افتخار می‌کنم. وقتی وارد می‌شوم، اغلب از هیبتی که مشاهده می‌کنم، گریه‌ام می‌گیرم. به عظمت آنچه در مورد شخص می‌بینم و احساس می‌کنم، فکر می‌کنم. اغلب اوقات، افراد احساس می‌کنند، "کسی درون آنها را دیده است" و به این موضوع اشاره می‌کنند. آنها ممکن است مثلا پاسخ دهند، "همیشه می‌خواستم کسی این بعد از درونم را ببیند." حتی بیشتر اتفاق می‌افتاد که هنگام توصیف آنچه می‌بینم، افراد بخشی از خودشان را به خاطر می‌آورند که فراموشش کرده‌اند. این بخش از وجود شخص، ممکن است ویژگی‌های مختلف مثل شوخ طبعی، معصومیت، خوبی یا سخاوت و بخشندگی باشد.

با این وجود چاکرای اول اساس بقای بدن است و در چاکرای دوم است که روح بدن را احاطه می‌کند. چاکرای دوم چاکرایی است که به اعتقاد من کمتر از چاکراهای دیگر درک شده است. بعضی اوقات نقش آن را کمتر از اهمیت واقعی آن قلمداد می‌کنند و آن را نوعی "حمام برای شستشوی" مثانه و روده‌ها و نوعی "اتاق خواب" برای اندام‌های جنسی می‌دانند! تجربه من نشان می‌دهد، مردم فقط به زیر زمین یک عمارت بزرگ نگاه می‌کنند و همه چیز را در نظر نمی‌گیرند. ناف در بالای چاکرای دوم شما قرار دارد. دقیقا همانطور که ناف

زمانی به عنوان یک ریسمان فیزیکی شما را به مادرتان متصل می‌کرد، هنوز به عنوان یک ریسمان انرژی شما را به انرژی‌های خلاق و خالصی متصل می‌کند که از آن تغذیه می‌کنید.

چاکرای دوم لطافت روح شخص، یعنی همان ضمیر^۱ معصومی که قبل از رویارویی با مشکلات و رنج‌های زندگی داشتیم را آشکار می‌سازد. بعدها این ضمیر سخت تر و سخت تر شد. وقتی مردم مدیتیشن می‌کنند و با گوهر و جوهر گرانبها و واقعی درونی خود تماس برقرار می‌کنند، اغلب با انرژی موجود در عمیق‌ترین لایه چاکرای دوم تماس برقرار می‌کنند. افرادی که چاکرای دوم قوی دارند، از خودشان اتمسفری تراوش می‌کنند. این اتمسفر باعث می‌شود دیگران احساس راحتی و تحت مراقبت بودن پیدا نمایند. این انرژی مثل یک رحم عمل می‌کند و خانه‌ای است که دیگران می‌توانند در آن ساکن شوند.

رابطه بین چاکراهای دوم و سوم اغلب در فرهنگمان مبهم است. لورا^۲ زنی است که شدیداً دچار مشکل و بیماری بود. برای همین منظور برای شرکت در جلسه درمانی در نزد من، صدها مایل را سفر کرد. او سعی می‌کرد اطرافیانش این موضوع را نفهمند که چقدر دچار مشکل است. مدت‌ها الکلی بود و مشککش مزمن بود. زندگی او داشت از هم می‌پاشید. بیست سال مشروبات الکلی مصرف کرده بود. پزشکش همواره به او می‌گفت که تقریباً کبدش از کار افتاده است و قلب و مغزش دچار آسیب‌های جدی شده‌اند. خودش اطمینان داشت علیرغم اعتیادش در کسب و کار بسیار ماهر است. ولی سال قبل از مراجعه اش به من، کسب و کارش نیز در آستانه ور شکستگی بود. اکثر دوستانش او را ترک کرده بودند و دخترش هرگز نمی‌خواست او را دوباره ببیند.

مادرش در دوران حاملگی بارها مست بوده است و لورا در واقع یک نوزاد الکلی به حساب می‌آمد. این اعتیاد او عمیقاً در ساختار بیوشیمیایی او ریشه داشت. والدینش روابط کمرنگی داشتند و همیشه از الکل اشباع بودند. به همین خاطر، لورا در دوران کودکی لذت زیادی را تجربه نکرده بود. حالا که بزرگ شده بود، عزت نفسش بسیار پایین بود، چون مداوماً خودش را بابت اشتباهاتش در زندگی و مصرف بی‌رویه الکل سرزنش می‌کرد.

^۱ Self

^۲ Laura

امید داشت من بتوانم سلامتی را دوباره به اندام‌های او بخصوص به کبدش برگردانم تا شانس زندگی مجدد را بیابد. به مراکز درمانی زیادی مراجعه کرده بود و بارها الکل را ترک کرده بود. ولی از درون خود به هیچ وجه حمایت نمی‌شد و نمی‌توانست هوشیاری خود را حفظ نماید و مست نباشد. اغلب دست از همه چیز می‌کشید، چون خیلی بابت بلایی که سر خودش آورده بود، احساس شرمندگی می‌کرد.

هر چند می‌دانستم باید کار زیادی روی چاکرای سوم او که محل کبد بیمار بود، انجام دهم، ولی احساس می‌کردم کلید حل مشکل، کار روی چاکرای دومش است. چاکرای دوم او نفسم را به عقب می‌راند. آنقدر شدت و عمق این واکنش زیاد بود که من فریاد می‌زدم. رنگ آن یکی از خالص‌ترین و عمیق‌ترین رنگ نیلی بود که تاکنون دیده بودم. می‌دانستم این به معنای آن است که لورا یک شفابخش طبیعی است. مثل اشخاصی که دستشان برای پرورش گل و گیاهان خوب است، کاملاً بر این باور بودم که لورا یک انرژی سبز رنگ دارد و تنها با لمس مردم می‌تواند آنها را شفا دهد. ولی این حقیقت به شدت از آگاهی او جدا شده بود، بخصوص چون چاکرای سومش با سرسختی و به شدت فعالیت داشت. این وضعیت کردارهای بد او و بلایی که بر سر زندگی اش آورده بود را آشکار می‌ساخت. همه اندام‌هایش تنبل بودند و هیچ کدام از انرژی‌های او به خوبی جریان نداشتند. کبدش شدیداً دچار مشکل بود و کلیه‌ها بیش از حد فعال بودند. لوزالمعده او نیز متورم بود، در نتیجه به هیپوگلیسمی^۱ شدید مبتلا شده بود.

با اینحال در درون لورای آسیب دیده، یک "انسان شفابخش" مدفون بود که باید بر می‌خواست. چگونه باید از او می‌خواستم آنچه در چاکرای دومش می‌بینم را درک کند. احساس می‌کردم اگر متوجه شود توانایی‌های فوق‌العاده‌ای در شفابخشی طبیعی دارد، موانع زیادی از جلوی راهش برداشته خواهد شد. میدان انرژی او بسیار گسترده و مملوء از نیروی خاصی بود. کافی بود دیگران در معرض این نیرو قرار بگیرند تا شفا پیدا کنند. اگر او می‌دانست صاحب چه چیزی است، اشتیاقش برای ترک اعتیاد و برداشتن گام‌های بزرگ تر بسیار تقویت می‌شد.

^۱ Hypoglycemy

حتی در جلسه اول می‌توانست زیبایی چاکرای دوم را احساس کند. جلسه بعد، همراه هم کار کردیم. این بار حتی این موضوع را بهتر تجربه می‌کرد. این تجربه راحتی زیادی برای او به ارمغان آورد و به او انگیزه پذیرش زندگی و ترک حالت مستی را داد.

می‌توانستم در چاکرای دوم او ببینم که در دوران کودکی هرگز این توانایی‌ها و انرژی‌های خود را تجربه نکرده است و این انرژی‌ها در انتظار برانگیختگی و طغیان بوده‌اند. واقعا مشاهده آنها انسان را غمناک می‌ساخت. علاوه بر اینکه ساختار شیمیایی الکلی، او را در رحم مادرش اسیر کرده بود، او می‌خواست از الکل برای کاستن بار موانع زندگی و موانع پرورش استعدادهایش استفاده کند. او می‌خواست از این راه کودکی از دست رفته خود را دوباره بدست آورد. برای اینکه راهی برای ورود به این قلمروی گمشده پیدا نماید، جذب مصرف بی‌رویه مواد مخدر و الکل شده بود. وقتی چاکرای دومش به طور طبیعی باز شد، او توانست وارد این قلمروی از دست رفته شود. هر چند راه درازی برای بدست آوردن سلامتی فیزیکی و هیجانی‌اش در پیش روی داشت، ولی این سفر خود را با عزمی راسخ و تصمیمی قطعی شروع کرد. همین مسئله سبب شد، نسبت به او خوش بین شوم. کار روی لورا واقعا برایم خیلی جالب است. چاکرای دوم او شگفت‌انگیز، خلاق، آزاد و رها و سرزنده است. وقتی موانع ابراز و پرورش استعدادها و توانایی‌هایش از میان چاکرای دوم و آگاهی و هوشیاری (عدم مستی) برداشته می‌شوند، انرژی خنده از درونش می‌جوشد، بالا می‌آید و بیرون می‌ریزد.

موسیقیدان‌ها و هنرمندان اغلب چاکرای دوم فوق‌العاده‌ای دارند که به لحاظ رنگ، بافت‌ها و پیچیدگی گسترده و غنی می‌باشند. ولی در عین حال می‌تواند همزمان با این پیچیدگی، بی‌نهایت لطیف باشد. افرادی که خلاقیت بالایی دارند، به ویژه در دوران کودکی بسیار نسبت به قضاوت‌ها و دخالت‌ها حساس هستند. بسیاری از افراد با استعداد تحت تاثیرات و اجبارهای والدین خود برای رسیدن به موفقیت‌های بزرگ قرار می‌گیرند. این موضوع بعدها در نحوه هدایت توانایی‌هایشان توسط نفس^۱ یا به عبارت دیگر انرژی چاکرای سومشان منعکس می‌شود. آنها به جای اینکه بتوانند خلاقیت خود را شکوفا نمایند، در درون خود

^۱ Ego

صدای بیرحم و آزار دهنده والدینشان را می‌شنوند که به آنها می‌گویند، "به اندازه کافی خوب نیستی!"

یکی از موضوعات مهمی که باید در ارتباط با چاکرای دوم درک نمود این است که با آن چیزها را تشخیص و تمیز نمی‌دهید. برای این منظور، به سمت بالا یعنی به طرف چاکرای سوم حرکت می‌کنید. چاکرای دوم با ایمان و اعتقاد به تصویری بزرگ تر در ارتباط بوده و تحت کنترل آن است. این چاکرا خطی نیست، بلکه منطق هنری دارد. پیشرفته و پیچیده نیست، بلکه کودکانه است. سیاستمدار نیست، بلکه فطری است. مقید به زمان نیست، بلکه در حال جریان است. حيله گر نیست، بلکه معصوم است. شکاک نیست، بلکه اعتماد می‌کند. مسئول نیست، بلکه آزاد و رها است.

سه چاکرای اول به شکل رفتارهای افراطی مثل قتل خود را به شیوه‌های بسیار متفاوتی ابراز می‌کنند. انسان‌ها با انرژی چاکرای دوم کسی را نمی‌کشند، هر چند درد و خشم یا ناامیدی عمیقی ممکن است در لایه‌های خارجی آن کدگذاری شده باشد. شخص ممکن است دچار هیجان یا خشم شدید شود، ولی قتلی که از روی هیجان و بی اختیار صورت می‌گیرد، تحت تاثیر انرژی چاکرای اول است. قتلی که از پیش طرح ریزی شده است، مثل جنگ و انتقام جویی، تحت تاثیر انرژی چاکرای سوم می‌باشد.

رنگ چاکرای دوم معمولاً نارنجی در نظر گرفته می‌شود، ولی رنگ‌های دیگری را نیز در آن دیده‌ام که از آن جمله می‌توانم به همه رنگ‌های دیگر مرتبط با فصل پاییز اشاره کنم. وقتی به محفظه تعبیه شده در مرکز این چاکرا نفوذ می‌کنید، ممکن است میدانی از رنگ را مشاهده کنید. خودم در آن رنگ‌های ارغوانی، آبی و آبی کبود^۱ و همچنین نیلی را دیده‌ام. همچنین رنگ حیات شخص را نیز در چاکرای دوم مشاهده کرده‌ام. رنگ حیات، بخشی از میدان هاله‌ای شخص است که از هنگام تولد تا لحظه مرگ تغییر نمی‌کند. رنگ حیات ریسمانی پیوسته در سرتاسر زندگی شخص است. بعضی اوقات رنگ حیاتی که در چاکرای دوم می‌بینم، رنگ حیات شخص نیست، بلکه رنگ حیات بچه‌ای است که قرار است از آن شخص بعدها متولد شود.

انرژی‌های چاکرای دوم توانایی‌های طبیعی شخص در شفافبخشی را منعکس می‌کنند. می‌توانم انرژی گسترده‌ای را در شخصی مشاهده کنم که قدرت

^۱ Sapphire

شفابخشی زیادی دارد. در واقع این میدان رنگی ارتعاشی است که همانند یک رحم محافظت کننده از جنین عمل می کند. افراد می توانند در این میدان رنگی قرار بگیرند و از خطرات دور بمانند. در واقع آن را می توان دامن بلند مادری دانست که از بچه اش محافظت می کند. رنگ آبی یا نیلی شدیدی در چاکرای دوم این افراد دیده می شود. در طول تاریخ رنگ نیلی با چاکرای ششم مرتبط دانسته شده است و با توانایی روانی شخص سر و کار دارد. در صورتیکه رنگ نیلی در چاکرای دوم دیده شود، نمایانگر آن است که انگار شخص در سطح بدن دارای توانایی های روانی است. البته این دانش فراتر از دانش جسمانی است. انگار انرژی ناف که جنین را به مادر متصل می کند، هنوز فعال می باشد و به شیوه ای اطلاعات را از کیهان دریافت می کند. ذهن یا نفس بخصوص در این فرآیند نقش ندارد و انتقال این پذیرش و حالت باز بودن در سطح بدن، نوعی نیروی شفابخش را تولید می کند.

چاکرای سوم. چاکرای سوم یا شبکه خورشیدی نیرویی است که هویت فردی شما را حفظ می کند. نفس شما (حس اینکه چه کسی هستید و چه کسی نیستید)، در درون این انرژی ها شکل می گیرد و می گوید: "این من هستم. این کسی است که می خواهم باشم. این همان طوری است که می خواهم توسط دیگران دیده شوم."

چاکرای سوم انرژی تمیز دادن و اثبات خود را دارا است. به همین علت است که به آن چاکرای قدرت گفته می شود. طبق آنچه قبلاً گفتیم، حقیقت پیچیده تر از آن است که صرفاً با یک نام بتوان آن را بیان نمود. مثلاً چاکرای سوم منطقه بین ناف و قفسه سینه را در بر می گیرد و در مقایسه با چاکراهای دیگر اندام های بیشتری را کنترل می کند. در سمت راست آن کبد و کیسه صفرا قرار گرفته اند. در سمت چپ آن نیز طحال، معده و لوزالمعده است. در قسمت مرکز بالایی این چاکرا، دیافراگم جای دارد. کلیه ها و غدد فوق کلیوی نیز متمایل به پشت هستند. هر کدام از این اندام ها ریتمی را با خود حمل می کنند و به عنوان یک میدان نیرو در درون میدان بزرگ تر چاکرا عمل می کنند. همچنین هر کدام در جهت انجام وظیفه پیچیده تری سهیم هستند. این وظیفه همان تراشیدن پیکر فردی متمایز از میان امکان ها و ترکیبات بی نهایت ویژگی های وراثتی است.

هر اندام در بدن، نقشی موازی در زندگی هیجانی شما دارد. اندام‌های درون چاکرای سوم را در نظر بگیرید. کلیه‌ها به عنوان سیستم تصفیه‌ای که سموم درون جریان خون را تشخیص می‌دهند، الگویی برای واکنش‌های ترس و احتیاط می‌باشند تا موارد خطرناک را شناسایی نموده و آنها را کنار بزنند. کبد نیز حکم کارخانه‌ای را دارد که چیزهای مضر برای سیستم شما را تجزیه و متلاشی می‌کند. غدد فوق کلیوی به عنوان سیستم هشدار دهنده عمل می‌کنند و در مواقع اضطراری انبوهی از انرژی‌ها را آزاد می‌سازند. در واقع، غدد فوق کلیوی الگویی برای پاسخ‌های سراسیمه و تحرک در برابر یک وضعیت بحرانی می‌باشند. لوزالمعده نیز به عنوان تولید کننده عصاره‌های متابولسمی بدن، الگویی برای جذب چیزی است که می‌توانید آن را در سیستم خود جای دهید. دیافراگم اندامی است که هوای مصرف شده را از بدنتان بیرون می‌راند. این اندام، الگویی برای اندوه و ترک چیزی است که از دستتان می‌رود و از زندگی شما خارج می‌شود.

علاوه بر تاثیرات متنوع اندام‌های درون چاکرای سوم، شکل‌گیری هویت شما تحت تاثیر توسط خانواده و فرهنگتان نیز می‌باشد. طبیعت و فطرت اساسی شما (ویژگی‌های ارثی ژنتیکی و روحانی) تنها بخشی از هویت شما را شکل می‌دهد. جهان اطرافتان عمیقاً روی چاکرای سومتان تاثیر می‌گذارد. اینجا است که پیام‌های والدین در شما حک می‌شوند. اینجا است که توقعات جامعه کدگذاری می‌شوند. اینجا است که تنش میان "چه کسی هستم"، "دیگران می‌خواهند چطور باشم"، و "چطور باید باشم" شکل می‌گیرد و این نیروها در تعارض با هم قرار می‌گیرند. این تنازعات در همان اولین مراحل یادگیری شروع می‌شوند و جنگ و آشوبی را مستقیماً در مرکز بدنتان ایجاد می‌کنند. انرژی خالص و معسوم چاکرای دوم به سمت بالا حرکت نموده و خود را به درون بوته آهنگری چاکرای سوم می‌رساند. یعنی به محلی می‌رسد که چندین نیروی در حال تعارض به هم می‌رسند، شما را به این سو و آن سو می‌کشاند، شما را منبسط و منقبض می‌کنند و متلاشی می‌کنند و دوباره شکل می‌دهند و بازسازی می‌کنند.

چاکرای سوم تنها چاکرای است که معمولاً رنگی که در آیین و سنن قدیمی به آن نسبت داده شده است را دارا می‌باشد. رنگ آن، زرد است و من تمام سایه روشن‌های رنگ زرد که بتوانید تصور کنید را در چاکرای سوم دیده‌ام. سایه

روشنی که از رنگ زرد می‌بینیم، معنای زیادی برایم دارد. مثلاً، به طور کلی، اگر رنگ زرد ملایم و گندمی را ببینم، نشانگر عدم مشکل شخص در چاکرای سوم است. وقتی رنگ زرد درخشان و واضح^۱ باشد، نشانگر یک انرژی طغیانگر و جوشنده است که مثل رعد و برق یا یک نیروگاه هسته‌ای نیروی زیادی به دستم وارد می‌کند.

ویژگی‌های نمایانگر چاکرای سوم تقریباً با ویژگی‌های نمایانگر چاکرای دوم متضاد هستند. انرژی چاکرای سوم هنری نیست، بلکه بیشتر منطقی می‌باشد. کودکانه نیست، بلکه پیشرفته و پیچیده می‌باشد. فطری نیست، بلکه سیاستمدار است. معصوم نیست، بلکه بیشتر حيله گر است. کمتر اطمینان می‌کند و شکاک است و سرانجام اینکه کمتر جریان دارد و بیشتر به مسئولیت‌ها مقید است. اگر چاکرای دوم کودک فطری را در بر گرفته باشد، چاکرای سوم والدین کنترل کننده را شامل می‌شود. چاکرای دوم بیشتر شبیه سمت راست مغز عمل می‌کند. چاکرای سوم نیز بیشتر شبیه نیمکره چپ مغز "فکر" می‌کند. فکر چاکرای سوم با فکر چاکرای ششم نیز متفاوت است. فکر چاکرای ششم، هر چند ممکن است عمیق باشد، ولی بیشتر با مغز در ارتباط است و حالت مجزا دارد. فکر چاکرای سوم با هویت، ترس‌ها و نیازهای نفس شما ارتباط تنگاتنگی دارد.

انرژی چاکرای دوم می‌تواند خود را از چاکرای سوم و همچنین چاکراهای روی آن جدا کند. یک سیستم انرژی بین چاکرای دوم و سوم قرار دارد که جریان کمربندی نامیده می‌شود. این جریان، یکی از جریان‌های عجیبی است که در فصل ۸ توصیف می‌شود. جریان کمربندی کمر را دور می‌زند و می‌تواند مثل یک دیواره عظیم که در بالای چاکرای دوم کشیده شده است، عمل نماید. این دیواره ممکن است ویژگی‌هایی مثل بی‌اختیاری و خود انگیزی و همچنین اطمینان و ایمان که به چاکرای دوم مربوط می‌شوند را از چاکراهای دیگر جدا سازد. وقتی این اتفاق رخ می‌دهد (که بارها در فرهنگ‌های مدرن غرب شاهد آن هستیم)، شخص ممکن است با نوعی از خود بی‌زاری ناخوشایند روبرو شود و به خاطر آن شکنجه شود. اغلب سرچشمه این بی‌حرمی، تلاش‌هایی است که چاکرای سوم انجام می‌دهد تا هویت را به گونه‌ای شکل دهد که با کودک فطری چاکرای دوم بسیار فرق داشته باشد. به محض اینکه اتصال بین چاکرای دوم و چاکرای سوم برقرار شد؛ انرژی آزاد می‌شود؛ دانش مربوط به ضمیر

^۱ Sharp

حقیقی تر، مهربان تر و نجیب تر تصفیه شده و بالا می آید. اینجا است که خود محکومی و خود بیزاری توصیف شده کم کم در پرتوهای این دانش و معرفت محو می شوند.

نیت من انکار ارزش چاکرای سوم نیست، بلکه می خواهم به تاکید و تمرکز بیش از حدمان به آن اشاره کنم. از دیدگاه تکامل بشر، فرهنگ‌های غربی پیشرو در پرورش چاکرای سوم و رساندن آن به سطوح جدید پیشرفت بوده‌اند. نتیجه آن دستیابی به یک فردیت بی چون و چرا است. هرگز هیچ موقع در تاریخ هوشیاری و ابراز فردی از ذهن گروهی، سنن گذشتگان یا روش‌های طبیعی جدا نبوده است. این یک آزمایش و تجربه بزرگ و مقدس است که آینده بشریت و در نتیجه سرنوشت این سیاره به آن بستگی دارد. در صورتیکه ما موفق شویم، سیاره زمین بهشتی خواهد شد که کمتر کس تصورش را می نماید.

ولی از آنجا که فرهنگ ما به طور کلی تلاش بیش از حدی در جهت شکوفا کردن و پرورش چاکرای سوم یا به عبارتی نفس داشته است، دسترسی خود به منابع و انرژی سایر چاکراها را از دست داده ایم. هم نوا شدن و جریان یافتن ما با طبیعت و غرایز اصلی مان، توجه به معصومیت خلاقمان، اتصال و عشق ما با طبیعت و دیگران، ابراز عشق، توانایی ما در سفر به درون حالت گسترده آگاهی و دانش و معرفتمان نسبت به وحدت و یکپارچگی با کیهان، همگی در فرهنگمان به دست فراموشی سپرده شده‌اند. به عنوان یک جامعه، ما روی چاکرای خوبی تمام اندوخته هایمان را سرمایه گذاری نکرده ایم. همچنین، فردیت خودمان را به ابعادی سوق داده ایم که در گذشته به هیچ وجه قابل تصور نبود. و این ممکن است دقیقا چیزی باشد که در آینده و در قلمرویی وسیع تر به آن نیاز داشته باشیم. از لحاظ فرهنگی، این وضعیت را نمی توان یک شبه اصلاح کرد. بلکه باید هر شخص قابلیت‌ها و ظرفیت‌های خود را برای برقراری توازن بین چاکراها و ایجاد حالت سلامتی پرورش دهد. می توانید این فرآیند را با تمرینات ارائه شده در بخش‌های بعدی این فصل شروع نمایید.

چاکرای چهارم. چاکرای چهارم یا قلب از احترام و ارزش زیادی بهره مند است. انسان‌هایی که چاکرای قلبشان به خوبی پرورش یافته است، انسان‌های دیگر را با فیلتر چاکرای قلب "می بینند" و صدایشان را "می شوند" و آنها را "احساس" می کنند. آنها بر اساس فطرت عاشق و مهر ورزشان در مورد دیگران

قضاوت می‌کنند. انرژی آنها از وجودشان خارج شده و به دیگران می‌رسد و تلاش می‌کند اتصال قلبی با دیگران برقرار نماید. آنها اعمال را بر اساس میزان عشق ارزیابی می‌کنند. شخصی که چاکرای قلبش غالب است، بیشتر تحت کنترل "قلب" است نه "سر". آنها بیشتر احساس می‌کنند و کمتر فکر می‌کنند. آنها عشق را بر منطق ترجیح می‌دهند.

علاوه بر قلب، غشاء خارجی قلب،^۱ تیموس و ریه‌ها نیز در درون میدان چاکرای قلب قرار دارند. چاکرای قلب جامی از شادی و غم است. باید از این جام محافظت کرد و غشاء خارجی قلب این کار را انجام می‌دهد. غشاء خارجی قلب کیسه‌ای است که قلب را در خود جای داده و آن را از خطرات مصون نگه می‌دارد. در حقیقت، قلب تنها اندامی در بدن است که نمی‌تواند از خودش محافظت نماید. هر کدام از اندام‌های دیگر دارای سیستم دفاعی مخصوص خودشان هستند. ولی قلب، یعنی اندامی که بی هیچ قید و شرطی عشق می‌ورزد، با شادمانی مایع زندگی بخش خودش را به تمام نقاط بدن می‌فرستد و نیازهایشان را برطرف می‌سازد. پس بی دلیل نیست که بگوییم، این اندام برای عشق ورزی ساخته شده است نه برای جنگ. غشاء خارجی قلب سپر محافظ آن است. یعنی، قلب شوالیه‌ای است که از ملکه محافظت می‌کند. غشاء خارجی قلب محرم اسرار است و همانند نگهبان بارگاه شاه، اجازه نمی‌دهد تقاضاهای پرنوسان اندام‌های دیگر قلب را آزرده سازند. مثلاً، نصف النهار اجاق سه گانه می‌تواند هنگامی که پاسخ سیستم ایمنی فعال می‌شود، انرژی را از هر اندامی جذب نماید. ولی غشاء خارجی قلب اجازه نمی‌دهد فشارهای وارد شده به آن به قلب برسد. قلب به این پشتیبانی کامل نیاز دارد، چون حتی چند دقیقه وقفه در کار آن منجر به مرگ شما می‌شود.

یکی از مشکلات فرهنگ‌های مدرن آن است که چاکرای قلب در بسیاری از افراد عقب مانده است و در بسیاری از ابعاد زندگی به اصول آن اهمیت بسیار کمی داده ایم. اگر چاکرای قلب بزرگ ولی در عین حال متوازن و هماهنگ با چاکراهای دیگر نباشد، مرگ آور است. بسیاری از انسان‌ها "بسیار عشق و محبت می‌ورزند." آنها ممکن است بیش از حد به غم افراد دیگران اهمیت دهند و آنقدر بابت درد و رنج‌های دیگران رنجیده شوند که توازن هیجانی خود را از دست بدهند. در نتیجه وابستگی آنها چندان شدید می‌شود که شخص سرانجام

^۱ Pericardium

نمی‌تواند با کسی به غیر از شخصی ارتباط برقرار نماید که چاکرای قلبش نامتوازن است. عشق مفرط باعث می‌شود منطق تاثیر کمی داشته باشد. اگر بیش از حد دوست داشته باشیم شخصی رنج نبیند، اجازه رشد را از او می‌گیریم و هر دو ناتوان می‌شویم. رشد اشخاص را نباید در خاموش کردن چاکرای قلب جستجو نمود. برای رشد باید توازن بهتری بین چاکرای قلب و چاکراهای دیگر برقرار نمود تا هر کدام توان لازم را پیدا کرده و صدای خود را به گوش برسانند.

چاکرای قلب، چاکرای میانی است. رنگ سبز نیز در وسط طیف رنگ‌ها قرار گرفته است و از گذشته آن را به چاکرای قلب نسبت داده‌اند. رنگ سبز نمایانگر یک انرژی شاداب و متوازن است. اگر رنگ سبز زمردی در قلب دیده شود، نشان دهنده آن است که انرژی عشق قلب نه تنها به دیگران رسیده، بلکه قادر به تغذیه و تقویت خود نیز است. با اینحال، رنگ‌های متفاوتی در قلب ممکن است دیده شوند. اگر رنگ طلایی و صورتی ملایم^۱ دیده شود، نشانگر عشق سرشار شخص می‌باشد. رنگ طلایی عشق جهانی را نشان می‌دهد که انسان‌ها به سوی آن هجوم می‌آورند، به طوریکه انگار به دنبال گرمای خورشید می‌باشند. این عشق جهانی ممکن است به صورت عشقی فراتر از عشق میان افراد تجربه شود. صورتی ملایم در افراد ملایم، مهربان، دوست داشتنی و افرادی که توانایی زیادی در خوبی به دیگران دارند، به وضوح دیده می‌شود. در واقع این رنگ نمایانگر نگرش شاد شخص است. انگار شخص چندین بار زندگی کرده است و عشق را آموخته است. او توانسته تعارض میان عشق میان انسان‌ها و عشق جهانی را برطرف ساخته و به عشقی واحد برسد.

در فرهنگ‌های مدرن، قلب اندامی است که کمتر به آن توجه شده است. در حالیکه ما قلب را یک پمپ دارای قدرت ارتجاعی می‌دانیم، اکثر فرهنگ‌های بومی اعتقاد دارند که سرچشمه فکر همان قلب است نه مغز. اخیراً در حال پی بردن به چیزی هستیم که همگی ما را متعجب می‌سازد. کم کم به این نتیجه می‌رسیم که قلب نیز قادر به فکر کردن است. محققان در دانشگاه ملبورن^۲ نشان داده‌اند که قلب یک دستگاه عصبی دارد که به طور مستقل از مغز تصمیم گیری می‌کند. مثلاً این تصمیم گیری می‌تواند سرعت ضربان باشد. علاوه بر

^۱ Soft pink

^۲ University of Melbourne

این، امواج الکتریکی تولید شده توسط قلب در حال ضربان به میزان پنجاه برابر از لحاظ دامنه و هزار مرتبه به لحاظ قدرت از امواج مغزی قوی تر است. این امواج بسیار قوی تر باعث می شود قلب تمایل داشته باشد مغز و سایر اندامها را به همگام شدن با ریتم خود وا دارد. این عمل یک فرآیند "آهسته کشی" است که در سیستم های ارتعاشی دیده می شود و می توان آن را مثلا در اتاقی دید که پر از ساعت های آونگی است. در این اتاق ها ساعت ها تیک تیک خود را با تیک تیک ساعتی هماهنگ می سازند که بزرگ ترین آونگ را دارا است. ممکن است بیش از آنچه تصور می کنیم، تحت تاثیر سرعت ضربان قلبمان باشیم. پاسکال^۲ در مورد قلب می گوید: "قلب دلیل و منطقی برای خود دارد که منطق به هیچ وجه آن را نمی داند."

چاکرای پنجم. اگر عشق محصول چاکرای قلب باشد، ابراز خود محصول چاکرای گلو است. از چاکرای گلو به عنوان جام مقدس^۳ (جامی که مسیح در آخرین شام خود به کار برد) چاکراها یاد می شود، چون حاوی اطلاعاتی در مورد همه چاکراها است. انرژی هایی که از چاکراهای ششم و هفتم می آیند، از طریق گلو پایین می روند تا به بالا تنه برسند؛ انرژی هایی که از چاکرای قاعده، چاکرای رحم (جنسی)، چاکرای شبکه خورشیدی و چاکرای قلب می آیند، از طریق گلو بالا می روند تا به سر برسند. همه این انرژی ها و اطلاعات در ظرف مقدس چاکرای گلو "سوخت و ساز" می شوند. یعنی پس از تجزیه دوباره با هم ترکیب می شوند تا تجلی منحصر به فرد شما در جهان را بوجود آورند.

غده تیروئید که ترشحات آن سوخت و ساز را کنترل می کند، در میدان چاکرای گلو قرار دارد. سوخت و ساز^۴ شامل دو فرآیند سوخت^۵ و ساخت^۶ است. سوخت، فرآیندی است که طی آن بعضی مواد تجزیه می شوند تا در نتیجه آن انرژی آزاد گردد. در فرآیند ساخت، از موادی که پیچیدگی کمتری دارند، بافت های جدید تولید می شوند. درست همانطور که غده تیروئید برای ایجاد و حفظ کالبد فیزیکی غذا را تجزیه نموده و سپس ترکیبات مختلف را از آن

^۱ Entrainment

^۲ Pascal

^۳ Holy grail

^۴ Metabolism

^۵ Catabolism

^۶ Anabolism

وجود می‌آورد (سنتز)، چاکرای گلو انرژی‌هایی که از آن عبور می‌کنند را تجزیه نموده و آنها را سنتز می‌کند تا کالبد انرژی ایجاد و حفظ گردد. همچنین ما از طریق چاکرای گلو صحبت می‌کنیم که در حقیقت روشی برای ابراز است که بیش از روش‌های دیگر ابراز مختص و وجه تمایز انسان از جانداران دیگر می‌باشد.

رایج‌ترین رنگ‌هایی که در چاکرای گلو دیده می‌شود، رنگ آب^۱ و فیروزه‌ای هستند. چاکرای گلو مثل چاکراهای دیگر شامل انرژی‌هایی است که حرکت ماریچی و گردابی دارند. اما بر خلاف چاکراهای دیگر، وقتی به اعماق انرژی گردابی آن نگاه می‌کنم، اتاقک‌هایی از انرژی را نیز می‌بینم. این اتاقک‌ها در گلو به طرف بالا و پایین گسترش می‌یابند و همانند پل‌هایی هستند که مغز را به نیمتنه^۲ متصل می‌کنند. هفت ستون انرژی سایر چاکراها را از درون گلو حمل می‌کنند و به این ترتیب برقراری ارتباط در هر دو جهت تسهیل می‌گردد. این انرژی ممکن است از درون هر کدام از این ستون‌ها به طرف بالا یا پایین جریان یابد. ممکن است به طور همزمان در بعضی ستون‌ها به سمت بالا و در بعضی دیگر به سمت پایین حرکت کند. سه اتاقک در سمت چپ گلو قرار دارند که نقش سوخت (در فرآیند سوخت و ساز) را ایفا می‌کنند. نقش این اتاقک‌ها، تجزیه انرژی است. سه اتاقک نیز در سمت راست گلو قرار دارند که نقش ساخت (در فرآیند سوخت و ساز) را بازی می‌کنند. آنها انرژی را تولید و سنتز می‌نمایند. اتاقک هفتم که در جلو قرار دارد، توازن بین این فرآیندهای سوخت و ساخت را حفظ می‌کنند تا فرآیند سوخت و ساز برقرار گردد. انرژی‌هایی که بین نیمکره‌های راست و چپ مغز حرکت می‌کنند، بین دو قسمت گلو نیز حرکت عرضی یا ضربدری را انجام می‌دهند.

اشخاص دو مشکل رفتاری اصلی دارند که با چاکرای گلو مرتبط است. اول اینکه آنها نمی‌توانند حرف خود را بزنند. دوم اینکه آنها نمی‌توانند زبان خود را کنترل کنند. حرف خود را زدن، یک فرآیند سوخت (در سوخت و ساز) است. چون در اینجا چیزها کنار هم گذاشته شده و ابراز می‌شوند. کنترل زبان و سکوت نیز یک فرآیند ساخت (در سوخت و ساز) است. چون در اینجا نوعی دریافت و جذب وجود دارد. اگر انرژی زیادی در اتاقک‌های سوخت وجود

^۱ Aqua

^۲ Torso

داشته باشد، شخص به راحتی نمی‌تواند حرفش را بزند. اگر انرژی زیادی در اتاقک‌های ساخت وجود داشته باشد، شخص در تشخیص اینکه چه زمانی باید ساکت بود، دچار مشکل می‌شود.

یک خانم جوان عصبانی و پر حرف که شمرده شمرده صحبت می‌کرد، برای بزرگاری جلسه درمانی نزد من آمد. او عقاید قوی داشت و می‌خواست آنها را بیان کند. قدرت بیان بالای او تحسین دیگران را برانگیخته بود. با اینحال سرعت و تناسب حرف زدنش مطلوب و خوشایند نبود. وقتی حرف می‌زد، سرعت حرکاتش نیز شدیدتر می‌شدند و مثل یک موتور دور می‌گرفت.

سال‌ها دچار گلودرد مزمن بود. هم به شفابخش‌های سنتی و هم به معالجان غیر سنتی مراجعه کرده بود. برایش عجیب بود چرا از ناحیه‌ای آسیب پذیر است که بزرگ‌ترین نقطه قوتش در آنجا است و با نوعی تناقض روبرو بود. ولی این تناقض آشکار، توضیح ساده‌ای داشت. وقتی به چاکرای گلویش نگاه کردم، می‌توانستم بینم که اتاقک‌های ساخت (در فرآیند سوخت و ساز) یا آنابولیسمی او (که کار سنتز و ساخت را بر عهده دارند)، با نوری خیره کننده و استثنایی می‌درخشند. ولی اتاقک‌های سوخت (در فرآیند سوخت و ساز) یا کاتابولیسمی (که وظیفه تجزیه و دریافت را بر عهده دارند)، ضعیف و کم توان هستند.

خودش را بیان کننده "حقیقت" می‌دانست، ولی نمی‌توانست حقایق دیگران را دریافت نماید. طبیعت آنابولیسمی او آنقدر پر تکاپو بود که دیگران را به وحشت می‌انداخت و نمی‌توانستند با او صمیمی شوند. وقتی با گفتار خشن دیگران را می‌آزرد، کار خود را توجیه می‌کرد و کلماتش را "حقیقت" می‌دانست.

می‌توانستم مشکل گلودرد او را کاهش دهم. ولی می‌دانستم باید ریشه را خشکاند، چون در غیر اینصورت علائم بیماری دوباره بر خواهند گشت. این موضوع را به او گفتم، ولی او نمی‌توانست حرف‌هایم را بپذیرد. انرژی‌های موجود در چاکرای گلویش آنقدر سرعت گرفته بودند که در برابر انرژی‌هایی که وارد می‌کردم، پذیرا نبودند و تحت تاثیرات مناسب آن قرار نمی‌گرفتند. خودم چاکرای گلوی قدرتمندی ندارم و نمی‌توانم حرف‌هایم را به بعضی اشخاص برسانم. قدرت پذیرش آن خانم در برابر حرف‌هایم نیز مثل تاثیرپذیری چاکرای گلویش در برابر انرژی‌های من بود و وضعیت تقریباً مشابه بود. به هر حال گلودرد او دوباره باز می‌گشت. احساس کردم کلید

کمک به او، شامل کردن چاکرای قلب او در فرآیند درمانی است. چاکرای قلب می‌تواند چاکرای گلو را تغذیه نموده و زمان بندی، تناسب و لطافت بهتری به آن دهد. در جلسه دوم، با چرخاندن، برداشتن (مثل ملاقه) و بالا آوردن انرژی‌ها از قسمتی عمیق از چاکرای قلب او، به هر زحمتی که بود انرژی را به طرف چاکرای گلوی کشاندم و وارد آنجا کردم. در واقع، امید داشتم که نیروی محبت و دلسوزی باعث متوازن شدن حس اجبار او به گفتن "حقیقت" گردد.

همچنین، هر دو دست او را روی گلوی گذاشتم تا متوجه شود چقدر یک طرف گلوی بیشتر از طرف دیگر انرژی دارد. در مرکز چاکرای گلو، استخوان لامی^۱ قرار دارد. این قسمت مثل یک ژيروسکوپ عمل می‌کند و بین نیمکره‌های راست و چپ مغز و همچنین سوخت و ساز سریع و کند متوازن برقرار می‌سازد. استخوان لامی آن خانم گرفته و شبیه یک دریچه باز به نظر می‌رسید. به او یاد دادم چگونه با کش آوردن گلو و استخوان لامی و کشاندن آنها چاکرای گلوی را متوازن سازد. سرانجام، سرعت و آهنگ صحبت و حرکاتش کاهش یافت و کم کم به آنچه می‌گفتم پاسخ می‌داد. وقتی آهنگ و زمان بندی صحبت‌ها و حرکاتش متوازن تر شد، می‌توانست به دیگران فرصت حرف زدن بدهد. در نتیجه، خودش نیز زمان لازم برای متوازن ساختن گفتار و لحن صدایش پیدا کرد. بتدریج مردم بیشتر از او خوششان آمد. این جلسات درمانی سود دیگری برای او داشت؛ در اثر توازن بهتر در سوخت و ساز بدنش، توانست مقدار قابل توجهی وزن کم کند. رمز این کاهش وزن، چیزی نبود جز برطرف ساختن عللی که منجر به گلودرد مزمن آن خانم شده بودند.

خانم دیگری عکس آن خانم بود و به مشکل متداول‌تری در زمینه چاکرای گلو دچار بود. او نمی‌توانست حرف خود را به خوبی بزند. شاید به علت ویژگی‌های ژنتیکی، ترس از صدمه زدن به دیگران، نفرت از ریاکاری یا ترس از طرد شدن باعث می‌شود چاکرای گلوی بعضی اشخاص از بعد آنابولیسمی ضعیف باشد. این افراد ممکن است به سختی قادر به گفتن حقیقت خود باشند. این زن، دوست داشتنی و مهربان بود و با سیاست به نظر می‌رسید. صدای زیبایی نیز داشت و خوب آواز می‌خواند. دلسوزی نسبت به دیگران در او شکوفا شده بود.

^۱ Hyoid bone

انسان راستگویی نیز بود، ولی نمی‌خواست وارد قلمروی حقیقت دیگری شود. زمان بندی و آهنگ صحبت هایش طوری بود که نمی‌توانست آنچه می‌خواهد یا آنچه باید بگوید را بیان نماید.

علت مراجعه اش به من، مشکل غدد پاراتیروئید او بود که نمی‌توانستند کلسیم را تجزیه نمایند. این یک مشکل خطرناک بود و تصور بر این بود که باید عمل جراحی کند. عمیق‌ترین لایه‌های چاکرای گلوی آن خانم داستان‌های زیادی از دوران گذشته زندگی را برایم بازگو می‌کردند که نمایانگر حمایت از دیگران و برطرف ساختن نیازهایشان بود. به عنوان یک انسان حامی و روحی فداکار، ساعت‌های زیادی از زندگی اش را صرف دیگران می‌کرد.

کلسیم باعث انقباض و جمع شدن عضلات و افزایش میزان فیبر آنها می‌شود. سبک زندگی او همراه با نوعی گشادگی و پذیرش بالا در برابر دیگران بود، ولی به اصطلاح فاقد "فیبر یا الیافی" بود که آن را یکپارچه سازد. غده پاراتیروئید او کلسیم را در اختیار بدنش قرار نمی‌داد. در نتیجه عضلاتش شل شده بودند و این وضعیت در ظاهر و سبک زندگی اش به خوبی پدیدار بودند. کلسیم باید با پتاسیم، سدیم و منیزیم ترکیب شود تا باعث ایجاد توازن بین فرآیندهای ورود (گرفتن) و خروج (دادن) در غشاء سلولی گردد. او بیشتر جنبه "دادن" را در خود تقویت کرده بود و جنبه "گرفتن" او نقص داشت.

جای تعجب نبود که همه روابطش یک طرف بودند. از همه امورات دوستان و کسانی که با آنها صمیمی بود، اطلاعات داشت. هم درد آنها می‌شد، و اجازه نمی‌داد کسی غم او را بخورد. از آنجا که نمی‌خواست سر بار دیگران باشد، آنها را از زندگی اش جدا می‌کرد. البته همین دور نگه داشتن دیگران از خود نوعی خود پسندی است، ولی او هرگز چنین اعتقادی نداشت.

روی سیستم‌های انرژی مختلف او کار کردیم، ولی به نظر می‌رسید سرچشمه مشکلات در چاکرای گلو باشد. مدت زمانی طول کشید تا غدد پاراتیروئید او بتوانند کلسیم را تجزیه نمایند و او نیازهایش را بیان کند. مشکل وضعیت شیمیایی بدنش نبود، بلکه قدرت اسطوره‌ای او سبب بروز این مسائل شده بودند. نمی‌توانست حقیقت خود را بگوید و قهرمانانه به مشکل دیگران می‌پرداخت. در نتیجه توازن به هم خورده بود. همانطور که در اثر تغییر و تحولات عمیق درونی پدیده‌های شگفت‌انگیزی رخ می‌دهد، انقلابی در او بر پا شد؛ از آن پس،

اشخاصی متفاوت از دوستان قبلی اش را جذب خود می‌کرد. این افراد کسانی بودند که علاوه بر گرفتن، قادر به دادن نیز بودند.

چاکرای ششم. چشمان، گوش‌ها، غده هیپوفیز، هیپوتالاموس و مغزتان (به استثنای بالای مغز که در میدان چاکرای ششم قرار دارد) در میدان چاکرای ششم قرار دارند. در حالیکه چاکراهای دوم و سوم ایستگاه‌های انرژی هستند که ضمیر در آن ایجاد می‌شود (چاکرای دوم) و یک هویت در جهان شکل می‌گیرد (چاکرای سوم)، چاکراهای ششم و هفتم ایستگاه‌های انرژی هستند که در آنها حس داشتن یک ضمیر و هویت جداگانه متعالی می‌گردد. چاکرای ششم به دو طریق این هدف را محقق می‌سازد. قابلیت قشر مخ انسان در انجام عملیات‌های مجرد ذهنی، باعث می‌گردد بتوانیم حیات بدن را متعالی سازیم. می‌توانید مرتباً کارهای مختلف انجام دهید، به درون گذشته و آینده بروید، تجسم کنید، دنیای ممکن‌ها را مورد کاوش قرار دهید و در دنیایی از نمادها، نظریه‌ها و معانی به سیر و سیاحت بپردازید. همچنین می‌توانیم از طریق انرژی‌های چاکرای ششم، به یک دنیا و صفحه روانشناختی برتر دست بیابیم و هویت معمول خود را متعالی سازیم. این بعد روانشناختی برتر، فراتر از ابعاد مکان و زمان است. در اثر این فرآیند، موانع مکان و زمان برداشته شده و ارتباطات تلپاتی و فرآیند پیش آگاهی^۱ میسر می‌گردد. ولی کارکرد مهم تر این پدیده، تنظیم رادار خود به گونه‌ای است که انرژی‌هایی ظریف تر از آنچه حواس معمولمان قادر به دریافت هستند را تشخیص دهد.

مشکل چاکرای ششم بسیاری از ما آن است که بسیار پر از مجردات، ساختارهای ذهنی و هوس و خیال‌ها هستیم و این ازدحام مشکل ساز است. چاکرای ششم ما ممکن است تحت تاثیر و غلبه فکری قرار گیرد که بر اساس معرفت‌ها و روش‌های برتر شناخت جهان متوازن نشده است. دیدن رنگ انرژی، شنیدن راهنمایی از ابعاد و صفحات دیگر جهان و دریافت پیام‌ها و اطلاعات تلپاتی از دیگران، همگی روش‌های طبیعی چاکرای ششم برای احساس نمودن جهان می‌باشند. اشخاص توانمند و با استعداد به لحاظ ذهنی که جنبه عقلانی چاکرای ششم آنها قدرتمند است، اغلب جنبه روانی آن را نادیده می‌گیرند. آنها آنقدر ذهن خود را اسیر شعبده بازی‌های عقل کرده‌اند که

^۱ Precognition

نمی‌دانند جادویی بزرگ تر وجود دارد که کمتر شناخته شده است. آنها این جادو را نمی‌شناسند و از آن استفاده نمی‌کنند.

از سوی دیگر، مردی را می‌شناسم که توانایی‌های ظریف تر^۱ چاکرای ششم او به طور شگفت‌انگیزی قدرتمند است. او از این توانایی اش برای محافظت از خود استفاده می‌نماید. مثلاً از نیروهای روانی خود برای تاثیر گذاشتن روی دیگران استفاده می‌کند. ولی چاکراهای دوم، سوم و چهارم به خوبی پرورش نیافته‌اند. البته، در اثر تاثیری که روی دیگران می‌گذارد هواداران زیادی دارد. از آنجا که بیش از حد روی چاکرای ششم خود سرمایه گذاری کرده است، قدرت عشق ورزی و توجه به دیگران را تا حدود زیادی از دست داده است. او سعی می‌کند دیگران را کنترل نماید و به دیگران اجازه دستیابی به قدرت و به عبارت دیگر برقراری نوعی حالت توازن و توزیع قدرت را نمی‌دهد. یک دنیای سلسله مراتبی را برای خود ایجاد کرده است و سعی می‌کند همیشه در نوک این ساختار سلسله مراتبی باشد. از آنجا که چاکرای گلو و چاکرای قاعده او نیز قوی می‌باشند، مشکلی در گفتن حقیقت یا به کارگیری نیرویش ندارد و شخصی رک و بی پروا است. ما در جهانی زندگی می‌کنیم که معلمان آن انسان‌های صاحب نیروهای روانی قدرتمند هستند. اگر آنها قلب‌های گشاده نداشته باشند و زمام نفس خود را به دست نگیرند، مسلماً به آنها احترام نخواهیم گذاشت. اگر این افراد را رهبر و صاحب اختیار خود سازیم و به معرفت و دانش عمیق درونمان توجه نکنیم، به خود بی احترامی کرده ایم.

انسان‌های غربی معمولاً ساختار انرژی متفاوتی در چاکراهای ششم و هفتم خود در مقایسه با انسان‌های سایر نقاط جهان دارند. در غربی‌ها، انرژی چاکرای ششم اغلب در اثر افکار غلیظ و فشرده شده است. چاکرای ششم می‌تواند باعث مسدود شدن چاکرای هفتم شود و آن را توسط انبوهی از انرژی ذهنی مه آلود آلوده سازد. در فرهنگ‌هایی که کمتر مقید به عقلانیت هستند، روش‌های ظریف تر و روانشناختی تری برای دانستن پرورش می‌یابد و این روش‌ها تحت تاثیر این آشفتگی‌ها و طغیان‌های ذهنی قرار نمی‌گیرند. در این فرهنگ‌ها من با چنین مشکلی مواجه نشده‌ام.

چاکرای ششم به عنوان یک نیروی ذهنی زمانی در بدترین حالت قرار می‌گیرد که ابزاری برای حسادت، ترس، حرص و بازی‌های قدرت گردد که قاعداً در

^۱ Subtle

چاکرای سوم ابراز می‌شوند. در اینصورت شخص با اطمینان زیاد به ادراکات نادرست و غلط نفس خود اعتقاد پیدا می‌کند و با اعتماد به آنها عمل می‌کند. ولی باید توجه داشت که کار این چاکرا این امور نیست. نفس به شکل‌های بسیاری رشد می‌یابد و به شیوه سعی و خطا می‌آموزد. به هر میزان چاکرای ششم شفاف تر و متمایز تر از چاکرای سوم باشد، بهتر می‌تواند به عنوان یک فانوس دریایی عمل نماید و به جای دفاع از نابخردی‌ها، نفس را در جهت صحیح پرورش دهد.

چاکرای ششم بعضی اوقات چشم سوم نیز نامیده می‌شود. این چاکرا بین ابروها و درست بالای پل بینی قرار گرفته است و فرهنگ‌های بسیاری آن را با رشد و پرورش روانی مرتبط دانسته‌اند. بسیاری افراد چشم سوم قدرتمند ولی خوابیده‌ای دارند. انگار چشم دارند، ولی پلک هایشان بسته است. وقتی دختر کوچک ترم داندی^۱ در دوره اول دبیرستان بود، طی یک زمان بخصوص چشم سومش به طور ناگهانی "باز" می‌شد و بعد از آن شب نمی‌توانست بخوابد. در بستر "فکر" می‌کرد، ولی وقتی انرژی او را می‌دیدم، اصلاً به نظر نمی‌رسید در حال فکر کردن است. انرژی او طوری بود که انگار او مثل اشعه لیزر به چشم سوم خود تمرکز می‌کرد و از یک صحنه سحر انگیز به صحنه دیگر می‌رفت. انرژی او مثل یک مجرای انرژی بود که او را به درون صحنه‌هایی آشنا و ناآشنا می‌بردند. در هنگام دراز کشیدن در بستر، شاید خود را در خانه معلم مدرسه یا در حال مشاهده رویدادی می‌دیدم که قرار است در آینده رخ دهد و شاید در اخبار روز بعد اعلام گردد.

تخیلی قوی ولی واضح هنگام باز شدن چشم سومش دیده می‌شد. وقتی دخترم آرام می‌شد، این تخیل قوی تر و قوی تر می‌شد. البته بیشتر علاقه داشتم شب‌ها به موقع بخوابد و در مرحله بعد توانایی‌های روانی خود را پرورش دهد. به او گفتم، "داندی، باید چشم سومت را ببندی، وگرنه هرگز نمی‌توانی خوب بخوابی. انگشتت را روی پلک نامرئی آن که اینجا است (وسط پیشانی) قرار بده و آرام آن را ببند." وقتی این کار را انجام داد، تونل گرد انرژی ناپدید شد و دخترم خوابید.

جای تعجب ندارد که بعد روانی چاکرای ششم چشم سوم نامیده می‌شود. نه تنها چشم سوم باعث پرورش توانایی "مشاهده" از درون پرده‌های اسرار را می‌دهد،

^۱ Dondi

بلکه از بسیاری جهات شبیه چشم فیزیکی عمل می‌کند. چشم سوم من مثل یک دایره یا قیف است که از درون آن می‌توانم تصاویری به وضوح تصاویر رویا را مشاهده نمایم. این تصاویر حالت رمزی خیلی کمتری در مقایسه با رویا دارند. ممکن است حتی صحنه‌ای را ببینم که نشان می‌دهد شخصی که نگرانش هستم یا برایم اهمیت دارد، دچار مشکل می‌شود. یا چند دقیقه قبل از اینکه کسی تلفنی با من تماس بگیرد، ممکن است تصویر شخص را ببینم. بسیاری از افراد دارای این نوع پیش آگاهی‌ها هستند، ولی این نیروها در چاکرای ششم در میان انبوهی از محرک‌ها و تصاویر ذهنی غرق شده باشند. در نتیجه این تصاویر و صحنه‌ها به خوبی از هم تمیز داده نمی‌شوند. با انجام تمرین، قدرت بینشگری چشم سوم را می‌توانم به نمره ۲۰ نزدیک نمود.

چاکرای ششم من به نظر می‌رسد بارها من را از مرگ نجات داده است. در حدود سال ۱۹۷۸، وقتی در سن دیگو^۱ بودم، دخترانم را به کلیسای علوم ذهن^۲ برده بودم تا به سخنرانی تری کول ویت تیکر^۳ گوش دهند. این اجراء در یک بنای قدیمی واقع در پایین شهر سن دیگو برگزار می‌شد. به اندازه یک ساختمان آن طرف تر پارک کردم. وقتی داشتیم به سمت اتومبیل بر می‌گشتیم، مردی به طرف ما آمد و خیلی به ما نزدیک شد. فکر می‌کردم شاید این مرد نیز مثل ما در سالن بوده است. ناگهان یک صدای بلورین شفاف به من اعلام خطر کرد و گفتم سریع به سمت اتومبیل بروید و سوار شوید و درها را قفل کنید. احساس کردم باید دخترانم عجله کنند. آنها آهسته راه می‌رفتند. به طور معمول، احساس خطر نمی‌کنم. با اینحال قلبم سریع تر و سریع تر می‌زد. می‌دانستم خطر احتمالی با آن مرد در ارتباط می‌باشد. احساس کردم این وضعیت می‌تواند زندگی ما را تهدید کند، هر چند آن مرد کاری نمی‌کرد که هشدار دهنده باشد. ظاهر خوبی داشت و به اندازه کافی خوشایند به نظر می‌رسید.

اتومبیل من سمتی از خیابان پارک بود که از سالن کلیسا قابل دیدن بود. وقتی کلید را در درب اتومبیل قرار دادم، مرد به سمت من آمد. صدای درونی‌ام مثل یک دوست به من گفت، فریاد بزنم. من نیز به طرف سالن تئاتر فریاد زدم، هر چند شخصی را که به طرفش فریاد می‌زدم را نمی‌شناختم. این عمل من باعث شد مرد کمی از ما دور شود. مثل اینکه کسی موضوع را فهمیده بود و داشت

^۱ San Diego

^۲ Science of Mind Church

^۳ Terry Cole Whittaker

نگاه می‌کرد. فوراً خودم و دخترانم را سوار اتومبیل کردم و درها را قفل کردم. او دوباره به سمت ما آمد و به من گفت که در را باز کنم. جیغ زدم و فوراً از آنجا رفتیم. احساس می‌کردم در حال فرار از مرگ هستیم. بدجوری شوکه شده بودم. به طرف یک مرد پلیس رفتیم و به او دست تکان دادم. موضوع را به او توضیح دادم و گفتم نگران هستم جان کسی در خطر باشد. مرد پلیس شماره تلفن من را گرفت و گفت که مسئله را بررسی خواهد کرد.

در اخبار بعد از ظهر آن روز گفته شد دختر کوچکی در پارک بالبوئا^۱ پیدا شده است. این پارک چند مایل آنطرف تر از سالن تئاتر بود. این دختر پلیس را به محلی راهنمایی کرده بود که مادرش به طرز وحشیانه‌ای به قتل رسیده بود. تصویر مردی نیز نشان داده شد که به تازگی دستگیر شده بود. مدت کوتاهی بعد از مشاهده اخبار، مرد پلیس با من تماس گرفت و از من خواست جهت تشخیص هویت شخص مظنون به قتل به ایستگاه پلیس مراجعه کنم. گفتم، اگر این مرد همانی است که همین الان در تلویزیون نشان داده شد، باید بگویم این مرد خودش است. یعنی همان مردی است که بعد از سالن تئاتر او را دیدم. از من پرسیدند که آیا مطمئن هستیم. من نیز مطمئن بودم. آن دختر کوچک که مادرش به قتل رسیده بود نیز توانست آن مرد قاتل را شناسایی کند.

برای شروع، یک تمرین ساده برای باز کردن چشم سوم، قرار دادن انگشت میانه در پل بینی و هل دادن آن به اندازه دو اینچ به طرف بالا، نفس عمیق کشیدن و تجسم آن است که در حال باز نمودن پلک چشم سوم هستید. نور از چاکرای ریشه شما بالا آمد و از چاکرای دوم، سوم، چهارم و پنجم عبور می‌کند. اگر چشم سوم باز باشد، این نور در چاکرای ششم خم شده و آن را مستقیماً به طرف بیرون می‌افکند. بعضی افراد این موضوع را به صورت یک نور یا یک باریکه لیزر تجربه می‌کنند. بعضی دیگر، آن را بیشتر شبیه یک احساس تجربه می‌کنند. حتی می‌توانید فقط وانمود کنید که این نور را احساس می‌کنید. تجسم کنید این نور از چاکرای قاعده، یعنی از ستون فقرات بالا آمده و به چاکرای ششم می‌رسد. احساس کنید این نور در چشم سوم خم شده و مثل یک باریکه لیزر از آن به طرف بیرون افکنده می‌شود. این آزمایش را نیز انجام دهید. در حالیکه آرام و عمیق نفس می‌کشید، سوال یا درخواستی برای ارسال نور را از چاکرای ششم خود به سمت پایین، یعنی به طرف چاکرای قاعده

^۱ Balboa Park

هدایت کنید. اجازه دهید این درخواست به درون انرژی چاکرای قاعده برود و در آن آرام گیرد. سپس درخواست کنید نور درخواست شده به سمت بالا یعنی به طرف چاکرای ششم شما بیاید. نسبت به پاسخ ارایه شده به سوالتان پذیرا باشید و آن را دریافت کنید. پلک چشم سوم را باز کنید تا این پاسخ فاش شود. ده‌ها نفر را دیده‌ام که هنگام مشاهده، دانستن یا شفاف احساس کردن پاسخ ظاهر شده در مقابلشان، شگفت زده شده‌اند. هر چند دوره‌های گسترده‌ای در زمینه پرورش توانایی‌های روانی ارایه می‌شوند، هر از چند گاهی این تمرین ساده را انجام دهید و نسبت به آنچه می‌بینید، هوشیار باشید.

چاکرای هفتم. بعضی افراد باید تنها باید به آسمان‌ها توجه خود را معطوف کنند و روی آنها مدیتیشن کنند. آنها وحدت و یکپارچگی خود با کیهان و اتصالشان با قلمروی روح^۱ را احساس می‌کنند. چاکرای تاج این افراد توسعه یافته، باز و هماهنگ با چاکراهای دیگرشان است. با اینحال در فرهنگ‌های غرب، انسان‌هایی که چاکرای تاجشان به خوبی باز است، اثرات روش‌های روانپزشکی را بهتر از تمرینات و آموزش‌های طاقت فرسا دریافت می‌کنند. این موضوع به آنها کمک می‌کند متوازن تر شده و اتصال خوبی با زمین برقرار نمایند. اتصال به زمین از طریق سه چاکرای پایین تر صورت می‌گیرد. افرادی که تنها چاکرای هفتمشان قوی است، ممکن است رویارویی‌های شگفت‌انگیز و جذابی را با قلمروهای دیگر داشته باشند. به نظر می‌رسد آنها نیز هنگام این تجربیات، از قلمروی این جهان فراتر رفته، پرواز کرده یا از واقعیت قراردادی جدا می‌شوند. آنها بدون لذایذ مادی، به برکت و رحمت می‌رسند.

وقتی بیماری هیپوگلیسمی من عود می‌کند یا توازن هورمونی‌ام به هم می‌ریزد، در برابر چنین تجارب روانی آسیب پذیر می‌شوم. در ۱۴ آوریل سال ۱۹۸۶، در اورنج کانتی^۲ واقع در کالیفرنیا کلاسی برگزار می‌کردم. زمان قبل از قاعدگی من بود و خیلی حساس بودم. ناگهان، مدتی بعد از ساعت ۴ بعد از ظهر، چشم‌هایم سیاهی رفت و نمی‌توانستم اتاق را ببینم. انفجاری را در نوک سرم احساس نمودم. باید به دیوار تکیه می‌دادم تا نمی‌افتادم. ناگهان احساس کردم در محل دیگری هستم. می‌توانستم معمر قذافی^۳ را ببینم. صورتش را از تصاویر

^۱ Spirit

^۲ Orange County

^۳ Mummar Gaddafi

تلویزیونی و عکس‌های روزنامه تشخیص دادم. داشت یک کودک را نوازش می‌کرد و خودش نیز مثل کودک می‌گریست. تا آنجا که می‌توانستم آرامشم را حفظ نمودم و سعی کردم به افراد کلاس بگویم چه اتفاقی در حال افتادن است. اتفاقی برای محلی که او ایستاده بود، افتاده بود. سپس، انگار داشتم از درون چشمان او نگاه می‌کردم. انگار بخشی از او شده بودم. غم شدید او را احساس می‌کردم. آنطوری که قبلاً فکر می‌کردم، این مرد شیطان صفت نبود. بعد از چند دقیقه، به حالت عادی برگشتم، ولی هنوز کمی گیج و منگ بودم و نمی‌دانستم معنای این اتفاق چیست. پس از پایان کلاس درس، به کلبه‌ای که در منزل محل اقامت بود برگشتم. مدتی بعد، شرکت کنندگان آن کلاس با عجله به سوی من آمدند و گفتند که تلویزیون را روشن کنم. ایالات متحده ساختمان محل اقامت قذافی در لیبی را بمباران کرده بود. یکی از بچه‌هایش کشته و دو تا از آنها مجروح شده بودند. این اتفاق دقیقاً همان لحظه‌ای افتاده بود که در کلاس سرم گیج رفت و از چشمان قذافی نگاه می‌کردم. چرا این هنگام تدریس در کلاس چنین تصاویری را دیدم؟ خودم نمی‌دانم. ولی وحدتی را تجربه کردم که ضمیر منفک من را بلعید و با خود یکپارچه ساخت. این دقیقاً نحوه کار چاکرای هفتم است.

یک بار دیگر، در کارگاهی که انگلستان برگزار می‌شد، شرکت کردم. پس از بازگشت به منزل، نمی‌توانستم توازنم را مجدداً بدست بیاورم. بعضی اوقات، وقتی زیاد سفر می‌کنم، اینطور می‌شوم. سفرهای طولانی با هواپیما واقعا می‌توانند باعث باز شدگی شدید چاکرای هفتم من شوند. این موضوع تا حدودی به علت ارتفاع زیاد از سطح زمین و تا حدودی به علت عبور از مناطق زمانی جغرافیایی است. پس از بازگشت به خانه، احساس می‌کردم نمی‌توانم به راحتی داخل یک ساختمان باشم. از لحاظ انرژی دچار نوعی ساختمان ترسی^۱ شده بودم. با اتومبیل به طرف درخت‌های غول^۲ نزدیک ساحل اورگون^۳ رفتم و چادر زدم. تمام شب، تصویر زنی را در ذهنم می‌دیدم که در یکی از کلاس‌هایم در انگلستان شرکت می‌کرد. این زن از دست من دلخور شده بود، چون از من می‌خواست یک جلسه انفرادی با او داشته باشم. ولی برنامه من طوری بود که نمی‌توانستم این کار را انجام دهم. می‌دیدم او از درون فضای اتری به طرفم

^۱ Claustrophobic

^۲ Redwood

^۳ Oregon

می‌آید و من را با ناامیدی صدا می‌زند. به من التماس و خواهش می‌کرد. این دیگر چه تصویری بود؟! ناگهان احساس کردم انگار بدنم را دارم ترک می‌کنم و او از طریق چاکرای تاجم، من را به سمت خود می‌کشد. احساس کردم باید با تمام اراده‌ام جلوی این حرکت را بگیرم و سر جایم باقی بمانم. به هر حال توانستم به درختی بچسبم و دوباره روی سیاره زمین فرود بیایم. وقتی منزل رسیدم، متوجه شدم همان شب آن خانم در اثر یک سانحه رانندگی جان باخته است.

بر خلاف تجربه‌ام با چاکرای ششم که طی آن صداهایی شنیدم که زندگی من را نجات دادم، گشایش چاکرای هفتم می‌تواند کاملاً شما را در خود غرق سازد. اگر هر یک از دو تجربه‌ای که در آخر ذکر کردم (تجربه مربوط به قدفای یا خانم مراجعه کننده) تنها مربوط به چاکرای ششم بودند، قاعدتا باید قدفای را می‌دیدم یا صدای زن را می‌شنیدم. ولی از آنجا که این گشایش مربوط به چاکرای هفتم بود، در وضعیت مغروق شدم و روحم به درون آن کشیده شد. تجربه چاکرای تاج می‌تواند شما را از نوک سرتان بیرون بکشد. در این تجارب معمولاً می‌توانید راه برگشت را پیدا نمایید، ولی می‌تواند ترسناک و حتی خطرناک باشد. به همین علت نمی‌خواهم باز کردن چاکرای تاج را به کسی تحمیل کنم یا باعث شوم این کار به طور ناگهانی صورت گیرد. ولی معمولاً از این تجربه خوشم می‌آید. ممکن است یک نوع وحدانیت مرموز را با همه کس و هر چیزی که در طبیعت است، احساس نمایم. در این نوع تجارب، شما پاسخ‌های عقلانی برای پرسش‌هایتان نمی‌یابید، ولی به آرامش و شادی عمیق در ارتباط با زندگی خود دست می‌یابید. خواهید دانست در تمام چیزهایی که زیر سقف آسمان هستند، دلیلی نهفته است و همه آنها دارای ریتم خاصی هستند.

مدیتیشن، عبادت و مراسم مذهبی روش‌های ایمن تر و در عین حال قوی تر برای باز کردن چاکرای تاج و عمیق ساختن آگاهی‌تان از اتصال معنوی با کیهان می‌باشند. انرژی درمانی و کار با انرژی‌ها نیز چنین قدرتی را دارد. در ادامه روش‌هایی جهت تمیز ساختن، متوازن کردن و تقویت سیستم چاکرا ارایه می‌گردند.

چگونه می‌توانید کودکان (یا خودتان) را آرام سازید؟

بعضی اوقات لازم است کودکان را آرام سازید تا روی یکی از وظایفشان تمرکز نمایند، بخوابند یا برای یک رویداد خاص آماده شوند. همه کودکان با هم فرق دارند. شاید لازم باشد یک سری تمرینات را امتحان کنید تا تمرینات مناسب برای کودک خود را پیدا کنید. به هر حال روش استاندارد برای این منظور ارایه می‌دهم (زمان - حدود ۱۶ سال):

۱. کودکان تمرین "رها ساختن دیافراگم"^۱ (صفحه ۲۶۶) را دوست دارند، چون احساس رقابت می‌کنند. آنها دوست دارند ببینند چه مدت قادر به حبس نفسشان و تو دادن دیافراگمشان هستند. آنها با این عمل سرعت سوخت سازشان را کاهش داده و آرام می‌شوند.

۲. کودکان اغلب بی اختیار عمل "قیچی کردن" را انجام می‌دهند. شاید دیده‌اید که آنها هنگام مشاهده تلویزیون عمل قیچی کردن را با پاهایشان انجام می‌دهند. وقتی این عمل یا تمرین را خودتان انجام دهید، آنها نیز می‌توانند در حین حرف زدن به شما چنین کاری را انجام دهند. در ابتدا روی شکم خود دراز بکشید، به طوریکه با دستانتان مثل جام چانه خود را گرفته، زانوهایتان را از هم جدا ساخته و ساق پاهایتان را به سمت بالا خم نمایید. پاهایتان را به سمت بیرون بیندازید. سپس آنها را به سمت یکدیگر آورده و به حالت ضربدری در بیاورید. یعنی آنها را به شکل قیچی در آورده و این قیچی را باز و بسته نمایید. یعنی اول یکی از پاها از روی پای دیگر عبور نموده و سپس پای دیگر این حرکت را انجام دهد. این عمل سبب می‌گردد، انرژی به شکل ضربدری از یک طرف بدن به طرف دیگر بدن جریان یافته و کفل‌ها، ستون فقرات، دستگاه عصبی و مغز تنظیم می‌شوند. همچنین این عمل به گردش خون در ساق پاها و همچنین کاهش التهاب یا فعالیت بیش از حد آنها کمک می‌نماید.

۳. تمرین فرونشاندن شعله (صفحه ۲۲۰) را می‌توان "فرو نشاندن پرکاری"^۲ دانست. اگر این تمرین را همراه یک کودک انجام دهید، شما نیز آرام خواهید شد.

۴. نقاط عصب عروقی جلوی بدن (صفحه ۸۹) کودک را نگه دارید.

۵. اگر بیش از یک کودک دارید، می‌توانید همه اعضای خانواده را در این تمرین شرکت دهید تا همگی آنها احساس کنند که نیرو گرفته‌اند. کودکان

^۱ Freeing the diaphragm

^۲ Hyperactivity

دوست دارند همراه یکدیگر نقاط K-۲۷ (صفحه ۶۴) را ماساژ دهند، تمرین خزیدن ضربدری (صفحه ۶۹) را انجام دهند، نقاط مربوط به وضعیت و این کوک (صفحه ۷۳) را نگه دارند یا تمرین جداسازی آسمان از زمین (صفحه ۲۴۹) را انجام دهند.

۶. راهی پیدا کنید که کودکان بتوانند الگوی حرکتی به شکل ۸ افقی (صفحه ۱۸۴) را ایجاد نماید. بعضی از این روش‌ها عبارتند از: استفاده از دستان، پاهای سر، کف‌ها، قلاب کردن دست‌ها به صورت خرطوم فیل در مقابل بدن یا ترسیم اشکال ۸ بزرگ بر روی تخته سیاه یا کاغذ توسط گچ یا مداد رنگی.

چگونه می‌توانید روی چاکراهایتان کار کنید

اغلب در ابتدای کلاس‌های مطالبی را در ارتباط با چاکراها بیان می‌کنم، چون معمولاً احساس کردن انرژی چاکراها ساده‌تر است. اکثر اشخاص می‌توانند احساس کنند دستشان از درون چیزی ملموس حرکت می‌نماید. حتی اولین باری که آنها با چاکراها کار می‌کنند، چنین اتفاقی برایشان رخ می‌دهند. آنها می‌توانند یک گرداب از انرژی در حال چرخش را مشاهده نمایند. دانشجویان بعضی اوقات در حین تمیز نمودن چاکراهایشان، رنگ‌هایی را برای اولین بار مشاهده می‌کنند. آنها معمولاً در پشت چشم‌هایشان متوجه این رنگ‌ها می‌شوند، چه چشمانشان باز باشند، چه بسته باشند. به طور کلی، این رنگ‌ها با آنچه من می‌بینم، تطابق دارند. هم من و هم آنها رنگ‌های مشابهی را می‌بینیم. من از بیرون به رنگ چاکراهایشان نگاه می‌کنم و آنها از درون.

اگر نوعی تنبلی در بدن یا زندگی خود احساس می‌کنید، اطمینان داشته باشید که انرژی‌های درون چاکراهایتان نیز تنبل هستند. دانستن اینکه قادر به تمیز کردن انرژی چاکراها هستید، بسیار ارزشمند می‌باشد. تمیز نمودن چاکراها سبب زدودن انرژی‌های سمی (انرژی‌های جدید یا انرژی‌های قدیمی) شده و توانایی بدن‌تان در تطبیق با شرایط زندگی را بهبود می‌بخشد. تفاوت عمده بین کار با نصف النهارها و کار با چاکراها آن است که نصف النهارها متناسب با اوضاع روزمره زندگی‌تان نوسان می‌کنند، ولی تنها لایه‌های بالایی چاکراها تحت تاثیر "نسیم‌ها و طوفان‌های زندگی" قرار می‌گیرند. وقتی کار روی لایه‌های عمیق‌تر یک چاکرا را شروع می‌کنید، می‌توانید باعث ایجاد تغییرات

و شفا بخشی گردید. هر چقدر بیشتر روی این لایه‌ها کار می‌کنید، شفا بخشی در سطوح عمیق‌تری صورت می‌گیرد.

چاکراها دستگاه غدد مترشحه داخلی را کنترل می‌کنند. در نتیجه اگر چاکراهای متوازن شوند، هورمون‌ها و همچنین هیجان‌اتان به توازن می‌رسند. بسیاری از اشخاص در صورت کار با چاکراها به یک حالت هوشیاری تغییر یافته^۱ می‌رسند یا احساس می‌کنند با نیروهای برتر در تماس هستند. هرگز نمی‌توانید جلسه کار با چاکراها شما را به کجا خواهد برد، چون کار با چاکراها سبب زدودن بسیاری از موضوعات و خاطرات کهنه و قدیمی می‌گردد. با اینحال، به هر میزان بیشتر با انرژی‌های چاکراها کار کنید، با لایه‌های عمیق‌تری از چاکرا می‌رسید و می‌توانید هماهنگی بهتری بین این لایه‌ها برقرار سازید. اگر چاکراهای متوازن را به طور منظم تمیز و هماهنگ سازید، کارتان ثمره بهتر و روز افزونی خواهد داشت.

به طور کلی هر چاکرا به طور جداگانه متوازن می‌گردد. می‌توانید روی همه چاکراها کار کنید یا اینکه روی چاکراهایی تمرکز نمایید که نیازمند توجه بخصوصی هستند. می‌توانید انرژی هر چاکرا را تست انرژی کنید تا به طور کلی عملکرد آن را تشخیص دهید. ولی باز هم امیدوارم که انرژی‌های متوازن را با قوه شهودی خود نیز بررسی نمایید. اگر چشمانتان را بسته و روی هر بار روی یک چاکرا تمرکز نمایید، نحوه احساس و تشخیص این مسئله را یاد خواهید گرفت که آیا چاکرای مورد نظر نامتوازن است و یا آیا اندام‌هایی که در منطقه این چاکرا می‌باشند، تنبل، دچار تنش یا دردناک هستند یا خیر. با گذشت زمان ممکن است بتدریج رنگ‌های چاکرای مورد نظر را ببینید. ممکن است حتی معنایی که این رنگ‌ها برایتان دارند را نیز احساس نمایید. از آنجا که انرژی و جریان چاکراها بسیار ملموس است، تمرکز و توجه به چاکرای خود یا دیگران و احساس نمودن این انرژی در درون خود، روشی عالی جهت پرورش توانایی‌هایتان در دیدن و حس نمودن انرژی است.

تست انرژی چاکرا. می‌توانید بدون انجام تست انرژی، چاکراهای متوازن را تمیز و هماهنگ سازید. ولی انجام تست انرژی ساده است و به شخص دیگری برای این منظور نیاز دارید.

^۱ Altered state of consciousness

۱. روی زمین دراز بکشید. پشت میچ دست هایتان را کنار یکدیگر بگذارید، به طوری که بازوهایتان در جهت سقف قرار گرفته و آرنج هایتان صاف باشند (شکل ۳۲. الف را مشاهده نمایید).

۲. شریکتان دو مرتبه و به آرامی، با انگشت میانه به چاکرای مورد آزمایش ضربه بزند (شکل ۳۰ را مشاهده نمایید).

۳. پس از ضربه زدن، شریکتان هر دو دست خود را به طرف قسمت بین بازوهای بر افراشته شما حرکت دهد. دستان او باید باز بوده، زیر میچ دستانتان قرار گرفته و کف آنها رو به خارج باشند (شکل ۳۲. ب را مشاهده نمایید).

۴. برای انجام تست انرژی، شریکتان دستانتان را به سمت بیرون هل دهد و سعی نماید دستانتان را از هم جدا کند. شما نیز در برابر این فشار او از خود مقاومت نشان دهید.

همه هفت چاکرا را می‌توان با این شیوه بررسی نمود. قسمت‌هایی از بازوها که مقاومت کمی در برابر جدا شدن از یکدیگر نشان می‌دهند را می‌توان تمیز، متوازن و تقویت نمود.

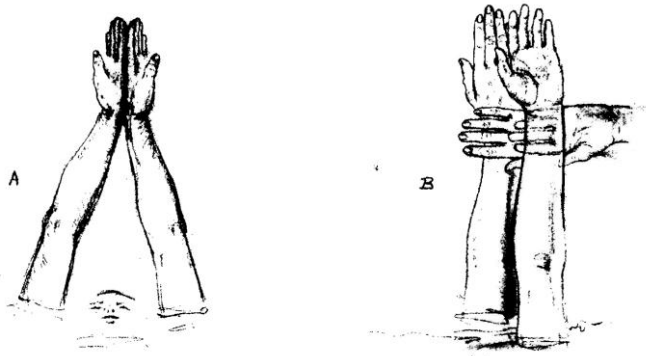
چگونه می‌توانید چاکراهایتان را تمیز، متوازن و تقویت نمایید؟ کار روی چاکراها باعث می‌شود اشخاص احساس تمرکز بیشتر و اتصال بهتر با زمین پیدا نمایند. همچنین با این شیوه، موتورهایشان به اصطلاح دور می‌گیرند و هماهنگی بهتری با اعماق وجودشان پیدا می‌کنند. و البته انجام این کار ساده است. اغلب کودکانی که شکم درد دارد، به طور غریزی یکی از دستانش را روی شکم خود گذاشته و آن را بر خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت می‌چرخاند. حرکت در این جهت، انرژی‌های سمی را بیرون کشانده و اساس این روش بی‌نهایت ساده است. ابزار انجام این کار، دستانتان هستند. در واقع کف دستانتان، خودشان گرداب‌هایی از انرژی می‌باشند که شبیه همان انرژی چاکراها هستند.

می‌توانید چاکراهای خودتان را تمیز، متوازن و تقویت نمایید، ولی اکثر افراد ترجیح می‌دهند خودشان استراحت کرده و شریکتان این عمل را انجام دهد. علاوه بر این، شخص کمک یا شریک شما در این کار، به عنوان سیمی عمل می‌کند که در مدارهای الکتریکی به زمین متصل می‌گردد (سیم زمین). همچنین، مبادله انرژی‌ها سبب افزایش تاثیر این تکنیک می‌گردد. البته افراد

زیادی را می‌شناسم که به تنهایی و بدون کمک گرفتن از کسی، روز خود را با تمیز نمودن چاکراهایشان شروع می‌کنند و اعلام می‌کنند از نحوه به حرکت در آمدن انرژی هایشان توسط این تکنیک لذت می‌برند. بعضی از آنها دقیقاً با بهره‌گیری از روشی که در ادامه توصیف می‌گردد، هر چاکرا را به چرخش در می‌آورند. بعضی دیگر نیز، به درون انرژی هایشان رفته و آنها را احساس می‌کنند و از حس شهودی خود برای انتخاب چاکرای که نیازمند توجه است، کمک می‌گیرند. متوازن ساختن حتی یک چاکرا، بخصوص اگر ضعیف‌ترین حلقه زنجیره حاکما باشد، سبب تقویت کاسستم حاکما می‌گردد.

Figure 32.

CHAKRA ENERGY TEST



شکل ۳۲. تست انرژی چاکرا

این تکنیک را برای زمانی که آن را با کمک شخصی (شریکتان) انجام می‌دهید، تشریح می‌کنم. ولی، در صورتیکه روی چاکراهای خودتان کار می‌کنید، روش کار یکسان است (زمان - ۳ تا ۹ دقیقه برای هر چاکرا).

۱. روی پشتتان دراز بکشید. شریکتان هر گونه انرژی اضافی را از دستانش پاک نماید. برای این منظور، به شدت آنها را بتکاند.

۲. با چاکرای قاعده (شکل ۳۰ را مشاهده کنید) شروع نمایید. شریکتان یکی از دستان یا هر دوست خود را روی این چاکرا قرار دهد، به طوریکه این دست (دست‌ها) باز باشد و کف آن رو به پایین قرار گیرد. سپس شروع به چرخاندن

آن بر روی این چاکرا، به صورت دایره‌ای و بر خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت نماید. هنگام چرخش، کف دست باید در فاصله حدوداً چهار اینچی بالای چاکرا باشد. تجسم کنید که یک ساعت را رو به بالا روی چاکرای قاعده قرار داده‌اید تا متوجه شوید "خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت"، کدام جهت است. چرخش‌ها باید به آرامی صورت گیرند و شعاع آنها باید حدوداً به اندازه عرض بدن یا کمی کمتر باشد.

۳. پس از کامل کردن این حرکت (که بر خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت است)، شریکتان انرژی را از دستانش بتکاند و سپس شروع به حرکت دایره‌ای بر روی این چاکرا، ولی این بار در جهت حرکت عقربه‌های ساعت نماید. این عمل را به مدت حداقل نصف مدت زمان حرکتی که بر خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت انجام شد، ادامه دهید.

۴. پس از تکمیل حرکت در جهت حرکت عقربه‌های ساعت، شریکتان انرژی را از دستانش بتکاند. سپس سراغ چاکرای بعدی بروید و مطابق مرحله ۲، حرکت دایره‌ای را بر خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت انجام دهد. به طور کلی کار روی چاکراها با چاکرای قاعده شروع می‌شود. سپس به طرف بالا حرکت می‌کنیم و همه هفت چاکرا را مطابق با ترتیب نشان داده شده در شکل ۳۰ برای انجام این کار انتخاب می‌نماییم. مراحل ۲ و ۳ را برای هر چاکرا انجام دهید.

۵. تنها استثنای مربوط به ترتیب حرکات که به صورت "ابتدا چرخش بر خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت و سپس چرخش در جهت حرکت عقربه‌های ساعت" است، مربوط به زمانی است که روی یک مرد کار می‌کنید. در اینصورت، وقتی نوبت چاکرای تاج مرد رسید، ترتیب مذکور بر عکس می‌شود. چرخش در جهت حرکت عقربه‌های ساعت سبب تمیز شدن انرژی‌های چاکرای تاج می‌شود. از سوی دیگر، چرخش بر خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت، هارمونی جدیدی به این انرژی‌ها می‌بخشد. با اینحال، چاکرای تاج یک زن در جهت معمول می‌چرخد.

از آنجا که انرژی‌های چاکراها از دست تبعیت می‌کنند، همه هفت لایه شروع به چرخش در یک جهت یکسان می‌کنند. در نتیجه گرفتگی‌های انرژی از رفته و این فرآیند مانند دستگاه‌های تمیز کننده و باز کننده لوله‌های فاضلاب، مجراهای انرژی را باز می‌کند. دست می‌تواند مثل یک آهن ربا عمل نموده و

انرژی‌های کهنه و مسموم را با حرکت خود به سمت بالا و سپس بیرون می‌راند. در حالیکه زمان لازم برای هر چاکرا تا حدود زیادی به شخص مورد نظر بستگی دارد، یک توصیه کلی به عنوان راهنمایی ارایه می‌دهم: چرخش بر خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت را به مدت حداقل سه دقیقه ادامه دهید. اگر شخص احساس می‌کند انرژی‌ها خیلی شدید حرکت می‌کنند، کافی است جهت چرخش دایره‌ای را معکوس نمایید. در اینصورت شخص دوباره احساس خوبی پیدا خواهد کرد.

چرخش بر خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت انرژی‌های سمی را تکان داده و آنها را به بیرون از چاکرا هدایت می‌کند. چرخش در جهت حرکت عقربه‌های ساعت این فرآیند را تکمیل می‌نماید و دوباره انرژی جدید را برای چاکرا تامین ساخته و هارمونی تازه‌ای بین این انرژی‌ها برقرار می‌سازد. به نظر می‌رسد اکثر افراد اگر از دست چپشان برای بیرون راندن انرژی (چرخش بر خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت) و از دست راستشان جهت برقراری هارمونی جدید (چرخش در جهت حرکت عقربه‌های ساعت) استفاده نمایند، احساس بهتری پیدا می‌کنند. شخصا این تفاوت را تجربه نکرده‌ام و معمولا از هر دو دست خود برای هر جهت استفاده می‌نمایم.

در صورتیکه هنگام تمیز شدن چاکراهایتان احساس سردرد می‌کنید، این موضوع معمولا به علت حرکت انرژی‌های سمی آزاد شده در طول ستون فقرات و جریان آنها به سمت بالا است. در صورت بروز این مسئله، نباید نگران شوید. می‌توانید با انجام تمرین کشیدن فرق سر (شکل ۷، صفحه ۷۹) به خروج این انرژی کمک نمایید. در واقع، اگر روی شخصی کار می‌کنید که مستعد سردرد است، می‌توانید کار را با چاکرای تاج (چاکرای هفتم) شروع نموده و به سمت پایین و بقیه چاکراها بروید.

نگه داشتن و در گهواره قرار دادن یک چاکرا. داشتن احساس سپاسگذاری برای سلامتی شما مفید است. شکرگذاری انرژی شما را تقویت می‌کند و می‌توانید از یک چاکرا یا همه آنها جهت ایجاد کانالی برای عبور انرژی سپاسگذاری و شکرگذاری استفاده نمایید. مثلا، دستانتان را روی چاکرای سومتان (شکل ۳۰) نگه دارید. آرنج هایتان را به اطراف بدنتان آورده و مثل یک بچه این چاکرا را در آغوش گرفته و آن را در گهواره قرار دهید. چشم ذهنتان را به درون این چاکرا آورده و عمیق نفس بکشید. انرژی سپاسگذاری و

شکرگذاری را ارسال کنید. وقتی بدن‌تان را مثل یک مجرای تو خالی برای عبور انرژی در نظر می‌گیرید، بدن‌تان از خود واکنش نشان می‌دهد. نسبت به هر آنچه تجربه می‌کنید، پذیرا باشید. چاکرای شبکه خورشیدی آنقدر در فرهنگ ما فعال شده است که چاکرای خوبی برای استفاده در یادگیری این تکنیک به شمار می‌رود. به ویژه زمانی که یک صدای درونی شما را آزار می‌دهد و نسبت به آنچه باید انجام دهید، یا نسبت به آنچه می‌بایست انجام می‌دادید، یا به خاطر اشتباهی که مرتکب شده‌اید، به شما هشدار می‌دهد، چاکرای شبکه خورشیدی را در گهواره قرار دهید. مثل یک نوزاد آن را در گهواره تکان دهید، به طوریکه انگار می‌خواهید آن را بخوابانید. من صدای "Shhhhhh" از خودم در می‌آورم. انگار که می‌خواهم نوزادی را آرام کنم. نیروهایی که باعث می‌شوند نسبت به خودتان یا دیگری قضاوت کنید، به شما در جهت بقا یاری رسانده‌اند. پس، می‌توانید صمیمانه نسبت به چاکرای سومتان سپاسگذار بوده و آن را تشویق به تکامل نمایید. می‌توانید هر کدام از چاکراهایتان را با این شیوه در گهواره قرار دهید و انرژی سپاسگذاری خود را به سمت آن هدایت نمایید. با این عمل، چاکرا از خود پاسخ نشان خواهد داد.

اتصال دو چاکرا. یکی از روش‌های درک تکامل شخصی، آن است که بدانید، هنگام تکامل، ارتباط بین چاکراهایتان بازتر، شفاف‌تر و عمیق‌تر می‌گردد. مثلاً چاکرای قلبتان، ممکن است بیشتر به انرژی‌های محافظ چاکرای شبکه خورشیدی نیاز داشته باشد. یا ممکن است چاکرای گلویتان بیشتر به انرژی‌های خلاق چاکرای دوم نیازمند باشد. طبیعی است که انرژی چاکراها با هم فعل و انفعال صورت دهند و یک چاکرا از ویژگی‌ها و مزیت‌های چاکرای دیگر بهره‌مند گردد.

اگر دست راستتان را روی یک چاکرا و دست چپتان را روی چاکرای دیگر قرار دهید، حدوداً سه دقیقه طول می‌کشد که این انرژی‌ها شروع به اتصال به یکدیگر نمایند. اشخاص اغلب این احساس را مثل یک تجربه سرشار از عبادت توصیف می‌کنند. این تجربه باعث می‌شود این اشخاص نسبت به بدن خود احساس احترام پیدا کنند. همچنین حس سپاسگذاری آنها برانگیخته می‌شود و این احساس بوجود می‌آید که ویژگی‌های دو چاکرا به یکدیگر سود می‌رسانند. دستانتان ممکن است شروع به وزوز (Buzzing) نمایند، چون انرژی‌ها واقعا

با یکدیگر فعل و انفعال دارند. انگار که دستانتان مثل یک کابل برق عمل می‌کند.

دستان توانمند کودکان. نمی‌توانم بیش از این در مورد ارزش متوازن ساختن چاکراها و استفاده از آن برای درمان اشخاص و میزان فواید بدست آمده از این تکنیک ساده برای تمیز نمودن و تقویت چاکراهایتان مبالغه نمایم. با اینحال، در خاتمه خاطره‌ای را بیان می‌کنم که این نکات را بازگو می‌کند. روی یک زن ناراحت و پریشان کار می‌کردم که مراحل میانی طلاق از شوهرش را در دادگاه طی می‌کرد. آنقدر قدرت عملکردش پایین آمده بود که شوهرش با جدیت تصمیم داشت او را به دادگاه ببرد و حق نگهداری از پسر بچه چهار ساله خود را تقاضا نماید. شوهرش نمی‌خواست این مسئولیت را به عهده بگیرد، ولی احساس می‌کرد همسرش توانایی کافی برای مراقبت از پسرشان را ندارد. می‌توانستم طی چند جلسه موقتا باعث تسکین او شوم، ولی خیلی لاغر شده بود. به عنوان مادری مجرد ساعت‌های زیادی کار می‌کرد. در نتیجه تمرینات انرژی که به عنوان تکلیف به او می‌دادم تا بین جلسات درمانی انجام دهد را انجام نمی‌داد. هر بار که زمان خالی پیدا می‌کرد، فقط می‌خواست به رختخواب برود و گریه نماید. او همیشه پسرش را همراه خود به جلسات درمانی می‌آورد. یک روز به او گفتم، "می‌توانی کاری کنی که مامانت دیگر اینقدر گریه نکند؟" لبخند بزرگی زد و با اشتیاق سرش را تکان داد و محکم گفت، "باشه!" به او گفتم، دقیقا همان کاری که انجام می‌دهم را انجام بده. می‌خواستم به او یاد دهم با دستانش دایره‌های بزرگی را روی یکی از چاکراهایش ایجاد نماید. او نیز این کار را انجام داد و گفت، "می‌توانم چیزی را احساس کنم!" به او گفتم، "وای. داری واقعا به مادرت کمک می‌کنی!" پسر بچه خیلی هیجان زده شده بود. هر روز، وقتی مادرش خسته یا ناراحت می‌شد، حرکت دایره‌ای را روی چاکراهای مادرش انجام می‌داد. اگر مادرش را غمگین حس می‌کرد، می‌گفت، "مامان، بگذار روی چاکراهایت کار کنم!" همین عمل پسر بچه توان مادرش را حفظ می‌کرد و همه چاکراهای مادر به هم متصل شدند. در نتیجه روحیه اش به شدت تقویت شد، چون می‌دید پسر بچه اش به خوبی از او محافظت و حمایت می‌کند. همین مسئله سبب شد، هر روز چاکراهایش را با کمک پسر چهار ساله اش تمیز نموده و در هنگام بروز بحران طلاق عملکرد بسیار موثرتری از خود نشان دهد. شوهر آن زن وقتی این مسائل را می‌دید، دیگر از دادگاه برای گرفتن حق

طب انرژی

نگهداری از فرزندش تقاضا نکرد و این مسئله باعث آرامش همه از جمله خود او شد.

فصل ۶

هاله، بافت سلطیک و شبکه پایه

محافظت، ایجاد بافت، پشتیبانی

بر خلاف زبان بدن ... هاله‌ها شما را فریب نمی‌دهند.

- روز روزتری^۱

خواندن اطلاعات هاله‌ها از طریق همه حواستان

نصف النهارها و چاکراهیتان انرژی را به همه اندام‌های بدنتان می‌رسانند. سه سیستم ارابه شده در این فصل، بیشتر با نحوه نگهداری از بدنتان به عنوان یک سیستم انرژی سر و کار دارند. هاله حاوی انرژی هایتان است؛ سیستم بافت سلطیک^۲ این انرژی‌ها را به هم می‌بافد؛ سیستم شبکه پایه^۳ فونداسیونی برای این انرژی‌ها فراهم می‌سازد. ولی هیچ سیستمی مهم تر از سیستم دیگر نیست. در این زنجیره، هر کدام زنجیره ضعیف تر باشند، تبدیل به سیستم مهم تر در آن لحظه بخصوص می‌گردد.

هاله شما را در خود احاطه نموده و با این شیوه از شما محافظت می‌کند

وقتی احساس شادی، لذت و روحیه بالا می‌کنید، هاله شما ممکن است حتی یک اتاق را کاملاً پر کند. وقتی غمگین، دلسرد و ناامید هستید، هاله شما در درونتان فرو می‌رود و خرد می‌شود؛ در نتیجه یک پوسته انرژی شکل می‌گیرد که شما را از جهان خارجی جدا می‌سازد. بعضی اوقات به علت انرژی‌های مهاجم زیادی که به سمت ارسال می‌شوند، در درون پوسته خودم فرو رفته‌ام. در این مواقع، بسیار آرام کف دستان بازم را در مقابل نوار داخلی میدان هاله‌ای خود قرار می‌دهم و آن را به اطراف هل می‌دهم تا این میدان وسیع تر گردد. اگر به اندازه کافی این کار را آرام انجام دهم، می‌توانم فشار میدان هاله‌ای را

^۱ Rose Rosetree

^۲ Celtic weave

^۳ Basic grid

هنگام فشار آوردن بر روی آن احساس نمایم. وقتی به راحتی نمی‌توانید جایگاه و فضای خود در جهان را پیدا کنید یا احساس غم یا کوچکی می‌کنید، این تمرین را یک مرتبه انجام دهید و آن را تجربه نمایید. تجسم کنید یک انرژی که شبیه پوسته تخم مرغ است شما را در خود احاطه کرده است. وقتی این پوسته را از خودتان به اطراف هل می‌دهید، به آرامی نفستان را بیرون برانید (بازدم). باید از فاصله حدوداً دو اینچی بدنتان این عمل را شروع کنید. ممکن است بتوانید یک نیروی پر انرژی را احساس نمایید که به دستانتان فشار وارد می‌کند. در هر صورت، با این تمرین، از نظر روانشناختی و انرژی فضای بیشتری برای تنفس و عمل پیدا خواهید نمود.

هاله یک کره چند لایه انرژی است که از بدنتان تشعشع شده و با اتمسفر زمین فعل و انفعال صورت می‌دهد. هاله خودش یک اتمسفر محافظ است که شما را در احاطه خود در آورده است. به این ترتیب مثل یک فیلتر از رسیدن بسیاری از انرژی‌های مضر به شما جلوگیری نموده و در عوض انرژی‌هایی که به آنها نیاز دارید را به سوی شما می‌کشاند. از آنجاییکه، هر چاکرا یک ایستگاه انرژی است که با انرژی‌های بزرگ تر موجود در جهان هماهنگ شده است، نتیجه می‌گیریم هاله به عنوان یک آنتن دو طرفه عمل می‌کند. این آنتن انرژی را از محیط به درون چاکراهایتان کشانده و انرژی را از چاکراهایتان به سمت بیرون ارسال می‌کند. بعضی از هاله‌ها گسترش زیادی دارند و شخص را کاملاً در احاطه خود در می‌آورند. بعضی از هاله‌ها نیز مانند یک حصار الکتریکی عمل می‌کنند.

آشکار سازی هاله. یک عصب فیزیولوژی شناس به نام والرئ هانت^۱ به طور علمی هاله انسان را مورد بررسی و مطالعه قرار داد. این خانم محقق طی بیست سال، مطالعات خیلی دقیقی در آزمایشگاه "میدان‌های انرژی UCLA"^۲ انجام داد. طی این تحقیقات، اطلاعات ثبت شده از هاله با معیارهای دانش عصب فیزیولوژی^۳ مقایسه شدند. رنگ‌های مشاهده شده توسط هشت "مشاهده گر هاله" نه تنها مطابق با یکدیگر بودند، بلکه دقیقاً با الگوهای امواج

^۱ Valerie Hunt

^۲ UCLA's Energy Fields

^۳ Neurophysiology

الکترومیوگراف^۱ (EMG) ثبت شده توسط الکترودهای قرار داده شده بر روی پوست مطابقت داشتند.

همچنین هر بار که شخص تحت استرس یا شفابخشی قرار می‌گرفت، مشاهده گره‌های هاله تغییرات عمده‌ای را در هاله نشان می‌دادند. این مسئله همچنین زمانی دیده می‌شد که محیط تغییر می‌کرد. روانشناسی به نام دوروتی گاندلینگ^۲ کشف کرد، مشاهده گره‌های هاله می‌توانند تغییر در اندازه، شکل، عمل و رنگ "میدان‌های انرژی" پنج شخص مورد آزمایش را در هنگام گوش دادن به موسیقی ثبت نمایند. این مشاهدات با تغییرات صورت گرفته در فشار خون، ضربان قلب، سرعت تنفس و الگوی امواج مغزی مطابقت داشتند. بعضی از موسیقی‌ها باعث ایجاد حالت آرامش در شنوندگان می‌شدند و همانند مدیتیشن پاسخ فیزیولوژیکی اشخاص را بر می‌انگیختند؛ بعضی دیگر از موسیقی‌ها نیز الگوهای مغزی نامنظمی را ایجاد می‌کردند. در حالیکه مشاهده گره‌های هاله از لحاظ اندازه، شکل و سایه روشن‌های هاله‌های اشخاص با هم سازگار بودند، ولی در درک آنها از رنگ‌ها تفاوت وجود داشت. محقق مذکور، حدس زد که این تفاوت به خاطر فیلتر شدن اطلاعات و ادراکات مشاهده گره‌های هاله است که بر اساس رنگ هاله خود آنها صورت می‌گیرد.

بعضی از مطالعات صورت گرفته در زمینه هاله هرگز به مشاهده گر هاله تکیه ندارند. به کارگیری ترکیبی از سنسورهای زیستی، تجهیزات کامپیوتری و محاسبه و وسایل عکاسی ویژه نشان داده‌اند که رنگ، شکل و اندازه یک میدان هاله‌ای که توسط این ابزارها در قالب عکس یا ویدیو ثبت می‌گردد، پس از انجام طب سوزنی، شفابخشی توسط دست یا عبادت و دعا به طور قابل توجهی تغییر می‌کنند. میدان هاله‌ای همچنین در اثر تغییر در افکار یا خلق و خوی افراد دچار تغییر می‌شود. شواهدی در دست است که نشان می‌دهند این نوسانات اطلاعات قابل تکیه‌ای به ما ارایه می‌دهند که از آنها می‌توان در جهت تشخیص بیماری‌ها استفاده نمود.

آیا هاله باید بافت شلی داشته باشد یا پیوندهای آن محکم و بدون انعطاف باشند؟ از گذشته گفته می‌شود که هاله هفت نوار دارد. هر کدام از این نوارها از لحاظ رنگ و انرژی به یکی از چاکراها نسبت داده می‌شوند. البته من دقیقاً

^۱ Electromyograph

^۲ Dorothy Gundling

اینطور به موضوع نگاه نمی‌کنم. مدت‌ها است که نمی‌دانم این اختلاف نظر از کجا سرچشمه می‌گیرد. در حالیکه من حداقل هفت نوار را در لایه تجربه می‌کنم، این نوارها دقیقا با چاکراها مطابقت ندارند. حتی بعضی اوقات چنین تطابقی دیده نمی‌شود. به این نتیجه رسیده‌ام که هر چند به طور کلی هفت نوار هاله با هفت چاکرا مطابقت دارند، ولی آنها انرژی را به شکل بسیار متفاوتی پردازش می‌کنند. همچنین این نوارها انرژی‌های متفاوتی را پردازش می‌کنند. مثلا، هاله اولین سیستم فیلترینگ (تصفیه) انرژی شخص از انرژی محیط است، ولی بعدها ممکن است چاکراها انرژی‌های جذب شده توسط هاله را دوباره تصفیه نمایند.

هر نوار هاله از طریق چاکرابی که با آن مطابقت دارد، به بدن متصل است. در مورد بعضی اشخاص، هاله بافت شلی دارد و به سمت خارج گسترده شده است و یا به عبارت دیگر در برابر جهان باز و پذیرا است. هاله بعضی دیگر نیز بافت محکمی دارد. به عبارت دیگر هاله "مقید" به محدوده بدن است. غلظت هاله همچنین در درون شخص نوسان می‌کند. این مسئله، حالات متفاوت سلامتی، برانگیختگی و هیجان و یا راحتی را نشان می‌دهد. وقتی بیمار هستید، هاله شما ممکن است در درون شما فرو رود. انگار که با این عمل می‌خواهد اندام‌ها، استخوان‌ها و بافت‌های حیاتی شما را محافظت کرده و شما را از جهان جدا کند. در نتیجه بهتر محافظت می‌شوید و دیگران نیز در برابر بیماری شما بهتر محافظت می‌شوند. وقتی افراد پیر می‌شوند، شروع به فرسودگی می‌کنند و هاله آنها کم‌رنگ تر می‌گردد. مدت کوتاهی قبل از مرگ طبیعی، میدان هاله ممکن است آنقدر ضعیف شود که دیگر نتواند انرژی‌های بدن را در خود نگه دارد. اگر تاکنون در کنار شخصی بوده‌اید که در نزدیک مرگ بوده است و مرگ تقریبی آن شخص را تشخیص داده‌اید، احساسات شما از لحاظ انرژی درست بوده‌اند.

حدوداً نه ماه پس از بروز سانحه در نیروگاه هسته‌ای چرنوبیل^۱ در کنفرانسی شرکت کرده بودم. خانمی در هنگام بروز سانحه در فاصله صد مایلی این نیروگاه بود و می‌خواست یک جلسه درمانی روی او برگزار کنم. از بیماری‌هایی مثل سرگیجه، خستگی مزمن و از دست دادن توان فیزیکی رنج می‌برد. سیستم ایمنی او نیز آسیب دیده بود و همین مسئله مسبب بروز

^۱ Chernobyl

بیماری‌های پی در پی در او بود. به نظر می‌رسید انگار او به هیچ وجه هاله ندارد. من را به یاد فضانوردی انداخت که لباس فضانوردی به تن نکرده است. در واقع به هیچ وجه در برابر خطرات محافظت نمی‌شد و به اصطلاح هیچ سپری نداشت. روی میدان‌های انرژی اطرافش کار کردم و شروع به ایجاد بافت بر روی هاله و همسان کردن آن (مثل لحاف زنی) نمودم. وقتی میدان هاله‌ای بتدریج دوباره شکل گرفت، چاکراها و نصف النهارهای خالی او دوباره می‌توانستند پر از انرژی شوند و علائم بیماری او ناپدید گردند.

نوار اول هاله خیلی نزدیک بدن است. بعضی اوقات به آن کالبد اتری^۱ گفته می‌شود؛ این کالبد، نسخه انرژی کالبد فیزیکی شما به حساب می‌آید و نقش حیاتی در بقای شما دارد. هاله خود من بافت کاملاً شلی دارد. در یکی از کلاس‌های شلدون دیل^۲ بودم که یکی از پیشگامان در زمینه حرکت شناختی کاربردی است. او در مورد هیجان چتربازها و احساسشان در هنگام جدا شدن از زمین و معلق ماندن در هوا صحبت می‌کرد و اعتقاد داشت اتصال و وابستگی بین هاله و بدن در هنگام سقوط آزاد کش می‌آید. ولی رو به من کرد و هشدار داد، "دونا، هرگز نباید چتربازی کنی. اتصال هاله و بدنت خیلی شل است. به همین علت خیلی ساده می‌توانی به قلمروهای دیگر متصل شوی. اگر چتربازی کنی، بدنت از میدان هاله‌ای تو جدا می‌شود و خواهی مرد." البته چتربازها می‌دانند که عده خیلی کمی از چتربازها به طرز بسیار مرموزی در هنگام پرش می‌میرند. قلبی که با قدرت می‌تپد، ناگهان متوقف می‌شود. در این هنگام، بدنتان نمی‌تواند بدون هاله از حیات شما حمایت کند. این وضعیت درست مانند اتمسفر زمین است که بدون آن حیات بر روی کره زمین وجود نداشت.

چگونه می‌توان عضلات شکمی را مثل فولاد محکم کرد؟

اگر نمی‌توانید شکمتان را صاف کنید، هر چقدر تمرین کنید فایده ندارد. علت آن است که عضلات شکمی ممکن است به اندازه کافی انرژی جذب نکنند.

۱. حتماً به طور منظم عضلات شکمی را با حرکات کششی ورزیده ساخته و آنها را تقویت نمایید.

^۱ Etheric body

^۲ Sheldon Deal

۲. آن دسته از نقاط عصب لفاوی روده کوچک که در قسمت داخلی ساق پاها و زیر قفسه سینه شما قرار گرفته‌اند (شکل ۹. ج) را ماساژ دهید.

برای آزمایش این مسئله که آیا این نقاط نیازمند ماساژ هستند یا خیر، بایستید و خم شوید. ببینید انگشتان دستانتان از کجا آویزان شده‌اند. یکی از این مجموعه نقاط یا همه آنها را ماساژ داده و دوباره ببینید هنگامی که خم می‌شوید، انگشتان دستانتان از کجا آویزان می‌شوند. اگر لازم باشد عضلات شکمی شما انرژی را آزاد سازند، انگشتانتان پس از ماساژ پایین تر خواهند رفت.

مشاهده هاله. نه تنها اعتقاد دارم همه قادر به یادگیری نحوه خواندن اطلاعات هاله را دارند، بلکه اعتقاد دارم قبلا هاله را احساس کرده‌اید. می‌دانید منظورم چیست. قبل از اینکه شخصی کلمه‌ای به زبان بیاورد، تشخیص می‌دهید چه می‌خواهد بگوید. وقتی در حضور شخصی هستید که به شما انرژی می‌دهد یا انرژی شما را کاهش می‌دهد، این هاله را احساس کرده‌اید. وقتی مادر ناتنی قبلی من به درون اتاقی می‌رفت، همه سرها به طرف او می‌چرخیدند. همه حضورش را قبل از حتی مشاهده او احساس می‌کردند. البته اطلاعاتی بیشتر از علائم بصری را از هاله اشخاص برداشت می‌کنیم. آیا تاکنون احساس کرده‌اید کسی به شما خیره شده است، بعد سرتان را برگردانده‌اید و دیده‌اید واقعا شخصی در حال نگاه کردن به شما است؟ مطالعات انجام شده بر روی این پدیده نشان می‌دهند که این موضوع یک چیز عادی و متداول است. همچنین بر طبق نتایج همین مطالعات، وقتی شخصی که خارج از میدان دیدتان است، به شما نگاه می‌کند، پاسخ الکتریکی یا به اصطلاح گالوانیکی پوست دستخوش تغییر می‌شود. "ارتعاشات خوب" و "ارتعاشات بد" فراتر از چیزی هستند که بتوان با کلمات عادی آنها را توصیف نمود.

هر چند قادر به "مشاهده" هاله‌ها هستم، ولی بیشتر روی احساسی که از آنها دارم، تکیه می‌کنم. مثل پیاده روی در زیر آسمان شبی که قرص کامل ماه بر فراز آن می‌درخشد، هاله‌ها ممکن است به طرز فریبنده‌ای زیبا باشند. ولی احساسی که به انسان دست می‌دهد، همان احساس شکوهمند ناشی از مشاهده انرژی شب مهتابی است که روح را تحریک می‌کند. چه شما بتوانید، چه نتوانید هاله شخص دیگر را ببینید، اطلاعات زیر آستانه‌ای یا نیمه خود آگاه^۱ را از آن

^۱ Subliminal data

شخص دریافت می‌کنید. باز هم، تست انرژی روشی برای افزایش این توانایی است.

میدان هاله‌ای روشی برای خواندن سریع سطح سلامتی عمومی یک شخص است، ولی با گذشت زمان اطلاعات دقیق‌تری بدست می‌آید. پس از حس شهودی و قدرت بینش خود کمک بگیرید. مثلاً، وقتی شخصی بیمار است، هاله او ممکن است به نزدیک بدنش فرو رود و یک سپر محافظ با بافت بسیار محکم و فشرده را ایجاد نماید. در ابتدای کارم، هر زمان با شخصی که دارای هاله فرو نشانده (نزدیک بدن) بود روبرو می‌شدم، سعی می‌کردم میدان هاله‌ای او را دوباره به جایی بر می‌گردانم که در حالت سلامتی باید باشد. ولی اگر شخص بیمار بود، همیشه یک نوع مقاومت را احساس می‌کردم. انگار هاله می‌گفت، "خطر هنوز رفع نشده است. این بدن نیازمند محافظت و حمایت بیشتر دارد تا سلامتی خود را بدست آورد." این حالت فرو افتادگی همان هوش و خرد کالبد انرژی است که در عمل نمایان می‌گردد من نیز یاد گرفته‌ام، به دانایی آن احترام بگذارم و پایم را فراتر از آن نگذارم.

از سوی دیگر، اگر عدم توازن انرژی در بدنتان خیلی زیاد شود، هاله نمی‌تواند از شما محافظت کند و ممکن است بسیار نازک شده و از کار بیفتد. ممکن است این حالت فرو افتادگی تبدیل به یک عادت شده و انرژی هایتان را در خود حبس نماید. در نتیجه راه نیروی حیات شما مسدود شده و نمی‌تواند به جهان متصل شود. مثل هر یک از سیستم‌های انرژی شما، هاله نحوه محافظت از شما را در وضعیت‌های امروزی که به طور روز افزونی پیچیده می‌شوند، یاد می‌گیرد. هاله یک سری فرآیند سازگاری به نام تطبیق^۱ با محیط و شرایط انجام می‌دهد. این تطبیق ممکن است آنقدر مزمن شود که هاله در یک حالت غیر مناسب برای سلامتی و نشاط کلی شما قفل گردد. اینجا است که باید کاری روی هاله انجام داد و مداخله مفید است.

تکنیک قلاب کردن (صفحه ۱۱۹) بهترین تکنیکی است که می‌توانید جهت حفظ استحکام هاله، به تنهایی از آن استفاده کنید. این تمرین را هر روز انجام دهید. سه آشفستگی در هاله که ممکن است باعث بروز بیماری شوند، عبارتند از: (۱) نشستی‌های خفیف، آسیب‌ها و پارگی‌ها به طوریکه از بدنتان محافظت صورت نگیرد؛ (۲) انباشتگی بیش از حد انرژی‌های سمی به طوریکه هاله قادر

^۱ Adaptation

به پردازش آنها نباشد؛ (۳) فرو افتادگی و رکود مزمن هاله. برای رفع هر کدام از این سه مشکل، راه حلی وجود دارد.

- از طریق اسکن کردن هاله می‌توان محل نشستی‌ها و آسیب‌ها را پیدا کرد و آنها را مهر و موم نمود.
- همسان کردن^۱ یا ماساژ هاله باعث ایجاد حرکت در میدان هاله‌ای شما شده که در نتیجه آن انرژی‌های سمی می‌توانند آزاد شوند.
- بافتن هاله باعث می‌شود انرژی‌های آن به سمت بیرون هل داده شوند؛ همچنین این انرژی‌ها در درون یک شبکه تار عنکبوتی و محافظ قدرتمند و چند لایه‌ای قرار می‌گیرند و بهتر در این حالت باقی می‌مانند.

هر بار که چاکراهیتان را تمیز و تقویت می‌نمایید، هاله شما نیز تازه و احیاء می‌شود.

وقتی قسمتی از هاله را اسکن یا همسان می‌کنید یا آن را ماساژ می‌دهید و یا آن را می‌بافید، ارتعاشات در هم پیچ خورده و چیزی مثل تار عنکبوت را ایجاد می‌کنند. بنابراین کار روی تنها جلوی بدن کافی است. با اینحال، استثنایی در این زمینه وجود دارد: اگر شخصی بخصوص دچار یک بیماری کهنه است، عمل بافتن را باید روی جلو و پشت بدن انجام دهید. هر تکنیک را برای زمانی که با کمک شخصی (شریکتان) کار می‌کنید، توضیح می‌دهم. اگر شریکی ندارید، حرکات یکسان هستند؛ فقط نمی‌توانید بدون شریک تست انرژی را انجام دهید تا مطمئن شوید کارتان را با موفقیت انجام داده‌اید.

چگونه می‌توانید هاله خود را اسکن کنید؟ روی زمین، بستر یا میز ماساژ دراز بکشید. به منظور یافتن محل نشستی‌ها، آسیب‌ها و پارگی‌های هاله، شخص تست کننده هاله را "اسکن" نماید (زمان - حدود ۳۰ ثانیه):

۱. به عنوان شخص تست کننده، یکی از دستان باز خود را در فاصله حدودا سه اینچی بالای بدن شخص دیگر نگه دارید.
۲. با حرکت آرام دستتان بر روی منطقه مورد نظر، بدن را از سر تا انگشتان پا "اسکن" نمایید.

^۱ Fluffing

۳. با دست دیگر خود، تست شاخص عمومی (صفحات ۶۵ تا ۶۷) را انجام دهید و هنگامی که به آرامی به اسکن کردن هاله ادامه می‌دهید، فشار یکنواختی وارد نمایید.

۴. هر زمان که بازو ضعیف شد، اختلالی در هاله نزدیک نقطه‌ای که در حال اسکن شدن است، وجود دارد.

۵. به منظور بیدار سازی حساسیت‌های خودتان، با هر آنچه که قادر به احساسش هستید، هم نوا شوید. یا اینکه محلی که هاله قطع و کمرنگ می‌شود را احساس نموده و ببینید آیا با نتایج تست انرژی مطابقت دارد یا خیر.

هر آسیبی که پیدا می‌کنید، ممکن است در فاصله دورتر از سه اینچ از بدن نیز وجود داشته باشد. ولی انجام یک تست جداگانه برای هر نوار هاله لازم نیست، چون روش زیر که برای تصحیح هاله به کار می‌رود، به درون همه نوارها نفوذ می‌کند (زمان- تا یک دقیقه برای هر آسیب):

۱. با استفاده از انرژی، حفره یا آسیب ایجاد شده را پر نموده یا پارگی را با چرخش دوار هر دو دست در جهت حرکت عقربه‌های ساعت بر روی آن ترمیم نمایید. انرژی‌های اضافی قسمت‌های دیگر توسط انرژی‌های الکترومغناطیسی دستانتان جذب شده و در نتیجه فرآیند ترمیم صورت می‌گیرد.

۲. ممکن است متوجه شوید انگشتان دستان و دستانتان به طور بی اختیار در هنگام انجام حرکت دایره‌ای، عمل روغن مالی بر روی زخم را انجام می‌دهند. اگر اینچنین بود، به احساساتتان توجه نمایید. در واقع انرژی‌های اطراف جذب شده و بر روی محل آسیب دیده یا دچار پارگی مالیده و توزیع می‌شوند تا آسیب یا پارگی شفا پیدا کند.

۳. ممکن است همچنین متوجه شوید که دستانتان بی اختیار از بدنتان دور شده و به دورتر از فاصله سه اینچی آن می‌روند یا به عبارت دیگر به طرف نوارهای خارجی هاله حرکت می‌کنند. باز هم به فرآیند شفابخشی اعتماد کنید و بدانید سرشت شما به گونه‌ای است که به این قسمت‌ها و نوارها هدایت می‌شود. به جمع آوری و پخش نمودن انرژی‌ها به این قسمت‌ها ادامه دهید.

۴. اگر هیچ کس نیست که شما را تست کند، دستانتان را روی هاله خود حرکت دهید، به طوریکه در فاصله حدوداً سه اینچی از بدنتان قرار گیرند. این عمل نیز به صاف و یکنواخت شدن میدان هاله‌ای شما کمک نموده، حفره‌های

آن را از بین برده و پارگی‌های آن را برطرف می‌سازد. می‌توانید کل بدنتان را اسکن نمایید، ولی ممکن است احساس کنید بعضی از قسمت‌های خاص از بدن نیازمند توجه بخصوصی هستند.

همسان ساختن هاله. همانند زمانی که لحاف یا پتو درست می‌کنید و با وارد نمودن ضربات زیاد به قسمت‌های مختلف، آن را هموار می‌سازید، هاله را نیز می‌توان هموار ساخت. این عمل سبب می‌شود هاله هوای تازه را دریافت نموده، گسترش یافته و فضای نفس کشیدن برایش فراهم گردد. اگر احساس یکنواختی، بی‌روحی و افسردگی می‌کنید یا قدرت حرکتتان را از دست داده‌اید، تکنیک همسان ساختن هاله می‌تواند انرژی شما را تقویت نماید. برای دانستن اینکه چه زمانی احساس رکود یا بی‌روحی می‌کنید، نیاز به تست انرژی ندارید. در اینجا دو روش برای همسان ساختن هاله ارایه می‌گردد (زمان - تنها چند لحظه برای هر مورد):

۱. از ته پاها شروع نموده و انرژی هاله را به طرف جلو رل کنید، به طوریکه دستانتان با حرکت دایره‌ای یکدیگر را دور بزنند. طوری عمل کنید که انگار یک توپ را به سمت بالای بدن می‌غلطانید. عمیق نفس بکشید. هنگامی که به طرف مرکز بدن بالا می‌آیید، این تکنیک نیز مثل تکنیک بالا کشیدن زیپ قادر است نصف النهار مرکزی را تقویت نماید. این موضوع به نوبه خود سبب جریان انرژی به همه نصف النهارها و چاکراها و تغذیه آنها می‌گردد.
۲. دستتان را از طریق یکی از قسمت‌های هاله که شما را جذب خود می‌کند، به درون هاله وارد نمایید. سپس با یک حرکت شلاقی آهسته به عمق هاله نفوذ نموده و مثل ملاقه انرژی را بالا بیاورید. دستانتان ممکن است هاله شما را به رقص در آورده و این فرآیند برایتان انرژی بخش و جالب باشد.

ماساژ هاله. کالبد انرژی خود را می‌توانید ماساژ دهید. این عمل تسکین بخش میدان هاله‌ای شما بوده و آن را متوازن می‌سازد. خیلی خوب است که ماساژ فیزیکی یا هر درمان انرژی دیگر را خاتمه دهید، چون تکنیک ذکر شده هاله را به شیوه‌ای سالم و به دور از درد و احساس ناخوشایند مهر و موم می‌کند (زمان - حدود یک دقیقه):

۱. به شدت دستانتان را به هم بمالید.

۲. دستانتان را در فاصله چند اینچی بالای سر شخص قرار دهید. بدون لمس بدن، به آرامی انرژی‌های هاله را به سمت پایین ماساژ دهید.
۳. با دستان باز، انرژی‌ها را از سر به سمت پایین یعنی به طرف انگشتان پا و سپس بیرون جاروب نمایید.
۴. با حرکات متفاوت یعنی حرکات آرام یا شدید و یا ضربات کوتاه یا ممتد آزمایش کنید. این عمل را روی کل بدن انجام دهید.

بافتن هاله. منظور از عبارت "بافت سلطیک" هم یک سیستم انرژی و هم یک تمرین انرژی است. نامی یکسان برای هر دو انتخاب شده است، چون نقش سیستم انرژی مربوطه با هدف دنبال شده از تمرین مربوطه یکسان است. اگر سیستم انرژی به درستی انرژی هایتان را نفاذ، تکنیک مذکور قادر به انجام این عمل است. همچنین انجام تست انرژی برای فهمیدن اینکه آیا هاله شما نیازمند تکنیک بافت هاله است یا خیر، جالب توجه است:

۱. شخصی که تست انرژی روی او صورت می‌گیرد، هر دو دست خود را به سمت بیرون، یعنی به کناره‌های بدن گسترش دهد.
۲. شخص تست کننده همزمان روی هر دو بازو، یعنی درست بالای مچ دست، به سمت پایین فشار وارد نماید. این فشار نباید بیش از دو ثانیه طول بکشد. مدت زمان این عمل باید تنها به اندازه کافی باشد تا مشخص شود آیا هیچ جهشی وجود دارد یا خیر. اگر بازوها به سمت پایین رفتند، میدان هاله‌ای به اندازه کافی از شخص حمایت نمی‌کند.
۳. اگر بازوها قدرتمند باقی ماندند، هاله را بیشتر تست کنید. این تست را تا آن سوی بازوهای شخص که به سمت بیرون کشیده شده‌اند، انجام دهید. شخص تست کننده به طور همزمان با استفاده از هر دو دست خود به آرامی انرژی‌های اطراف سر شخص دیگر را ردیابی نموده و به سمت بیرون یعنی به فاصله حدودا یک اینچی آنسوی نوک انگشتان کشیده شده شخص (یعنی یک اینچ دورتر از آنها) حرکت کند. سپس، تست را تکرار نماید.

اگر نتیجه تست انرژی، قوی بودن بازوها را نشان داد، این نشان می‌دهد هاله شخص به آن سوی بازوهای کشیده شده اش گسترش دارد. البته اگر اینطور باشد، طبیعتاً بهتر است. ولی اگر میدان هاله‌ای در آنجا نباشد تا از شخص محافظت نماید، نتیجه تست انرژی ضعیف بودن بازوها را نشان می‌دهد. در

اینصورت، تمرین زیر باعث پمپاژ میدان هاله‌ای و گسترش آن به طرف بیرون می‌گردد. اگر همراه شریکتان کار می‌کنید، راهنمایی‌ها و مراحل زیر را مطابق با آن تنظیم نمایید. برای ایجاد بافت سلتیکی در هاله خود اینچنین عمل نمایید (زمان - حدود یک دقیقه):

۱. برای اتصال خود به زمین، به مدت چند لحظه بایستید، به طوریکه دستان باز شما بر روی ران هایتان قرار گرفته و انگشتان دستانتان پخش باشند. این عمل سبب می‌شود که انرژی در طول ساق پاهایتان به سمت پایین حرکت نماید. با این جریان انرژی هماهنگ و هم‌نوا شوید.

۲. دستانتان را به هم بمالید. این عمل سبب تولید انرژی در فضای بین آنها می‌شود. چه انرژی را احساس کنید چه آن را احساس نکنید، بافت انرژی وجود دارد و اثر می‌گذارد. ولی می‌توانید توانایی خود در احساس نمودن انرژی تولید شده را امتحان کنید.

۳. دستانتان را کنار گوش هایتان آورده و در فاصله حدوداً شش اینچی آنها نگه دارید. دستانتان را به مدت حدوداً ده ثانیه در این وضعیت نگه دارید.

۴. وقتی نفستان را به اعماق خود فرو می‌برید، آرنج هایتان را در مقابل خود کنار یکدیگر آورید. (از اینجا به بعد، مطابق راهنمایی‌های ارایه شده، سه مرتبه بازوهایتان را به شکل ضربدری یا عرضی در خواهید آورد؛ شکل ۳۳ را مشاهده نمایید.)

۵. نفس خود را بیرون داده، ساعدها و دستانتان را در مقابل صورتتان به صورت ضربدری در آورده و این حرکت را آنقدر ادامه دهید که به آزادی بتوانید بازوهایتان را به طرف پایین و سپس به سمت بیرون، یعنی به طرف کناره‌های بدن به حرکت در آورید.

۶. نفس خود را تو دهید و اجازه دهید بازوهایتان به طور طبیعی در مقابل شما حرکت کنند و به صورت ضربدری از یکدیگر عبور نمایند.

۷. نفس خود را بیرون داده، بازوهایتان را به سمت بیرون حرکت داده و از ناحیه کمر بند خم شوید.

۸. نفس خود را تو داده و بازوهایتان را با حرکتی عرضی به سمت پایین یعنی به طرف نزدیکی قوزک پاهایتان هدایت نمایید.

۹. نفس خود را بیرون داده و بازوهایتان را به سمت بیرون هدایت نمایید و همچنان در حالت خم شده باقی بمانید.

۱۰. بازوهایتان را به طرف پشت بدن آورید. سپس دستانتان را به طرف مقابل بچرخانید. در حالیکه زانوهایتان کمی خم شده‌اند، بایستید و همزمان انرژی را مثل ملاقه روی سرتان بریزید. تجسم کنید انرژی‌ها به روی سرتان جریان یافته و از آنجا به سمت پایین یعنی به طرف مقابل، کناره‌ها و پشت بدن‌تان حرکت می‌کنند.

هاله شما را از اثرات انرژی‌های آلوده موجود در اتمسفر محافظت می‌کند. بعضی از این انرژی‌های آلوده عبارتند از: انرژی‌های تولید شده توسط سیم‌های ولتاژ بالا و لامپ‌های فلورسنت و همچنین ارتعاشات منتشر شده از سوی افراد دچار استرس، عصبانیت یا افسرده. ایجاد بافت سلطیک در هاله، باعث می‌شود این سپر محافظ شکل گیرد. ولی بافت سلطیک فراتر از صرفاً یک تکنیک برای تقویت هاله است. بافت سلطیک قادر است همه سیستم‌های انرژی شما را به یکدیگر متصل نموده و آنها را سازماندهی نماید.



Figure 33. 靈
WEAVING THE AURA

شکل ۳۳. ایجاد بافت در هاله

چگونه مثل سیفون درد کودک خود را می توان بیرون کشید؟

از تکنیک بیرون کشیدن درد به شیوه سیفون (صفحه ۲۸۳) استفاده نمایید. در حالیکه دست راستتان پایین و برون از بدنتان است، دست چپتان را روی قسمتی از بدن کودک که درد می کند، قرار دهید. به او توضیح دهید که می خواهید درد را از بدنش بیرون کشانده و با یک مکش آن را به طرف بالا و بیرون از بدن انتقال دهید. کودکان از این کار خوششان می آید. به محض اینکه احساس کردند این کار جواب می دهد، هر بار که دوباره دچار درد می شوند نیز دوست دارند این کار را روی آنها انجام دهید.

بافت سلطیک: اتصال سیستم های انرژی خود

انرژی های بدن می چرخند، حرکت گردابی دارند، خم می شوند، به دور خود می پیچند، حرکت ضربدری انجام می دهند و بافت ها و الگوهای را ایجاد می کنند که زیبایی شکوهمندی دارند. توازن این کلایدسکوپ^۱ رنگ ها و اشکال توسط یک سیستم انرژی حفظ می گردد که شفابخش های انرژی در سرتاسر جهان آن را با نام های متفاوتی می شناسند. در شرق، به آن حلقه انرژی تبتی^۲ گفته می شود. در آیین یوگا، این سیستم به صورت دو خط خمیده نشان داده می شود که هفت مرتبه یکدیگر را قطع می کنند و به صورت نمادین هفت چاکرا را در خود احاطه می نمایند. در غرب، به صورت عصای هرمس^۳ یا به عبارت دیگر مارهای بزرگ به هم پیچیده نشان داده می شود که باز هم هفت مرتبه یکدیگر را قطع می کنند و از آن به عنوان نماد علم پزشکی یاد می شود. نه تنها به علت نزدیکی و آشنایی خودم با شفابخشی سلطیک از عبارت بافت سلطیک استفاده می کنم، بلکه علت دیگر این کار ظاهر الگوهای انرژی است. این الگوها من را به یاد نقاشی ها و ترسیمات کهن سلطیکی می اندازند که به صورت طرح های مارپیچی، علامت بی نهایت افقی، طرح های بدون آغاز و بدون انتها و بعضی اوقات مارپیچ سه تایی می باشند. دو مرد پرستار در کلاس هایم

^۱ Kaleidoscope

^۲ Tibetan energy ring

^۳ Caduceus

شرکت می‌کردند که یکی از آنها از برزیل و دیگری از نپال بود. وقتی این سیستم انرژی را توصیف کردم، آنها فوراً متوجه شدند از چه حرف می‌زنم و آن را شناختند. بیمارستان محل کارشان از آنها خواسته بودند که به طور منظم تکنیک "بافت سلطیک" را روی بیماران خود انجام دهند. یکی از آنها باید این تکنیک را در بخش سوانح سوختگی و دیگری در بخش عمومی بیمارستان انجام می‌داد. البته در این دو بیمارستان، نام‌های متفاوتی برای این تکنیک به کار می‌رفتند.

بافت سلطیک، به عنوان یک سیستم انرژی همه انرژی هایتان را به هم می‌بافد تا در قالب یک شبکه تار عنکبوتی واحد عمل نمایند. اگر یک بند از هر جای این شبکه را لمس کنید، کل سیستم برای حفظ هارمونی تحت تاثیر قرار می‌گیرد. انرژی‌های افراد منحصر به فرد می‌باشند، با اینحال بافت سلطیک یک چیز جهانی است. این سیستم انرژی، انرژی‌های هر نیمکره مغز را به طرف قسمت مقابل بدن هدایت می‌نماید و نوعی جریان ضربدری بوجود می‌آورد. این سیستم انرژی می‌تواند به بیشترین گسترش خود دست یافته و یک شکل ۸ یا علامت بی نهایت که نود درجه چرخیده است را بوجود آورد. در تکنیک عصای هرمس، یوگا و سایر سیستم‌هایی که روی حرکت انرژی در طول ستون فقرات و انتقال آن به سمت بالا تمرکز دارند، بافت سلطیک به صورت یک سری اشکال ۸ به تصویر کشیده می‌شود. این اشکال هفت حلقه را در طول نیمتنه و به سمت بالا بوجود می‌آورند. ولی این الگو را می‌توان در سرتاسر بدن از جمله بالای سر، صورت، بالاتنه، ساق پاها و پاها یافت. این انرژی‌های به هم پیچیده حتی کوچک تر نیز می‌شوند و سرانجام الگوی ازلی خود را در سطح سلولی ایجاد نموده و چنین بافتی را در آن بوجود می‌آورند. در واقع، یک نوار تنها از DNA می‌تواند الگویی از بافت سلطیک باشد و بتوان آن را یک سیستم انرژی قلمداد کرد.

یکی از نقش‌های بافت سلطیک، کنار هم آوردن همه سیستم‌های انرژی و ایجاد یک شبکه ارتباطی فشرده است تا اطلاعات هر زمان که نیاز باشد، به سهولت حرکت نمایند. این عمل به سیستم‌های انرژی اجازه می‌دهد با یکدیگر هارمونی و همکاری داشته باشند. وقتی موج سلطیک به شکل پویا به کار گرفته می‌شود، احساس قدرت و شارژ شدن پیدا می‌کنید و انرژی هایتان به معنای واقعی همه‌مه راه می‌اندازند و آواز می‌خوانند. شفا بخش‌های انرژی یا انرژی درمان‌های مختلفی

را می‌شناسم که می‌توانند صدای بافت سلطیک مراجعه کنندگان‌شان را بشنوند. این موضوع به ویژه زمانی دیده می‌شود که مراجعه کننده سالم باشد. در اینصورت الگوی بافت سلطیک متمایزتر می‌شود. ای شفابخش‌ها می‌گویند که این صدا مثل یک همهمه موسیقی یا ارتعاش و طنین اصوات است. ماری آن^۱ یک زن بی‌نهایت با استعداد بود که چند بحران وحشتناک را سپری کرده بود. اکنون که این بحران‌ها را طی کرده بود، شاد و بشاش به نظر می‌رسید. قلبش باز بود و واضح بود که این امتحانات زندگی باعث رشد او شده‌اند. با اینحال، بدنش دچار مشکل و آشفتگی قابل توجهی بودند و فرسودگی، اضافه وزن و درد، بخصوص در مفاصلش دیده می‌شد. انگار که روحش جلوتر از وسیله نقلیه خود یعنی بدن حرکت کرده است. می‌توانستم با هر کدام از انرژی‌هایش که به شدت تحت تاثیر استرس‌های زندگی قرار گرفته‌اند، کار کنم. ولی با این وجود، انجام تکنیک بافت سلطیک مثل پر کردن سیستم‌های انرژی خالی بدنش با انرژی بود و این عمل سبب تعالی روحش می‌شد.

دلایل مختلف زیادی برای استفاده از تکنیک بافت سلطیک وجود دارد. هر جا که انرژی‌ها به درستی حرکت ضربدری را انجام نمی‌دهند، این تکنیک ارزشمند است. مثلاً در هنگام ابتلا به بیماری خوانش پریشی^۲ و سایر ناتوانی‌های یادگیری، نارسایی شدید سیستم ایمنی و تقریباً در هر بیماری مفید می‌باشد. اغلب در انتهای جلسه درمانی، همه میدان‌ها را به هم می‌بافم. همچنین ممکن است جلسه را با تکنیک بافت سلطیک شروع نمایم. بخصوص اگر انرژی‌های شخص از ابتدا آنچنان دچار بی‌نظمی شدید باشند که نتوانم بگویم چه اتفاقی در حال افتادن است، این تکنیک سودمند است. چون ایجاد بافت سلطیک در این انرژی‌ها به من اجازه مشاهده الگوهای قرار گرفته در زیر لایه‌های انرژی را می‌دهد. به عبارت دیگر، با بهره‌گیری از این تکنیک می‌توان انرژی‌ها را به خوبی آرایش داد و آنها را از حالت رکود بیرون آورد.

ایجاد بافت سلطیک. الگوی بافتی که هنگام ایجاد بافت سلطیک در هاله خود به کار گرفتید (صفحه ۱۸۰) را مرور کنید. هر کدام از سیستم‌های انرژی شما را می‌توان به صورت یک شبکه تار عنکبوتی فشرده‌تر در آورد. برای این منظور

^۱ Mary Ann

^۲ Dyslexia

از دست خود جهت ردیابی الگوهای بافت سلطیک بر روی بدنتان استفاده نمایید. آنها می‌توانند بزرگ یا کوچک باشند و روی هر منطقه‌ای را بیوشانند. تا آنجا که احساس می‌کنید صحیح است، این بافت‌ها و حرکات ضربدری انرژی را ایجاد نمایید. حس شهودی شما در این زمینه به شما کمک خواهد کرد. هرگز اشتباه نخواهید کرد، چون بدنتان از حرکات تکنیک بافت سلطیک خوشش می‌آید. این تکنیک الگوهای انرژی بی‌آغاز و بی‌انتهایی که در سرتاسر بدنتان پخش شده‌اند را فعال می‌سازد.

اشکال ریتم دار ۸. اشکال ریتم دار ۸ یکی از انواع تمرین بافت سلطیک است. اگر آنقدر ذهنتان مشغول است که نمی‌توانید آسوده باشید و استراحت نمایید، یا اگر نمی‌توانید فکر کنید، یکپارچه ساختن نیمکره‌های راست و چپ مغز به لحاظ انرژی، باعث ایجاد توازن خواهد شد (زمان - کمتر از یک دقیقه):

۱. در حالیکه دستانتان آویزان هستند، بدنتان را به نوسان در آورده و وزنتان را از یک کفل به کفل دیگر انتقال دهید. انگار که به موسیقی گوش می‌دهید و متناسب با ضرب‌های آن حرکت می‌نمایید.

۲. اجازه دهید بازوهایتان با بدنتان نوسان کند (شکل ۳۴ را مشاهده نمایید). متوجه خواهید شد هنگامی که از یک طرف به طرف دیگر تکان می‌خورید، که یک حرکت طبیعی شبیه شکل ۸ در هر دو بازو و بدنتان وجود دارد. اجازه دهید بازوهایتان بیشتر به طرف بیرون حرکت نمایند تا اینکه دامنه نوسان آنها به اندازه کافی وسیع باشد.

۳. دستانتان را در مقابل خود به طرف بیرون بگسترانید و با استفاده از بازوهایتان یک شکل ۸ افقی ایجاد کنید. روی قسمت راست بدن بالا بیایید، حرکت دایره‌ای را به سمت پایین انجام داده و بالا بیایید تا به روی قسمت چپ برسید. حرکت دایره‌ای را به سمت پایین انجام داده و دوباره بالا آمده تا به روی قسمت راست بدن برسید. در ناحیه کمر بند، در جهتی که می‌توانید، خود را پیچانده و اجازه دهید ریتم بدنتان هماهنگ با بازوهایتان حرکت نماید. این تکنیک بیشتر شبیه یک رقص است تا یک تمرین.

اشکال ۸ ریتم دار مختلف به نیمکره‌های چپ و راست مغز کمک می‌کنند که ارتباط بهتری را با یکدیگر برقرار سازند. این تکنیک در حرکت شناختی آموزشی کاربرد دارد. حرکت شناختی آموزشی گستره‌ای از حرکت شناختی

است که به کودکان دچار نارساخوانی و ناتوانی‌های یادگیری کمک می‌کند. بعضی از مطالعات انجام شده نشان داده‌اند که اگر کودکان دچار مشکلات یادگیری اشکال ۸ ریتم دار را توسط گچ بر روی تخته سیاه بکشند و به طور همزمان کل بدنشان را متناسب با خطوط این اشکال تکان دهند، مشکلشان بهبود پیدا می‌کند.

RHYTHMIC 8s



شکل ۳۴. اشکال ∞ ریتم دار

انجام تکنیک بافت سلطیک به همراه یک شریک. یک تست انرژی ساده برای تعیین الگوهای آشفته بافت سلطیک وجود دارد. باز هم، بهترین راه مراجعه به

درون خود و بهره گیری از راهنمایی‌های حس شهودی است. در حقیقت، تا زمانی که کاملاً به خوبی اجتماعی نشده باشید، هنگام نیاز به بافت سلطیک، تمایل دارید به طور خودکار و ناهوشیارانه بازوها یا قوزک پاهایتان را به حالت ضربدری در آورید. برای فهمیدن اینکه کجا شریکتان به بافت سلطیک نیاز دارد و همچنین برای تصحیح هاله اینگونه عمل نمایید (زمان - حدود ۳ دقیقه):

۱. با یک حرکت جارویی سریع، دستتان را از یکی از شانه‌ها به طرف کفل مخالف حرکت دهید، به طوریکه دستتان هنگام انجام این عمل تماس خفیفی با بدنتان داشته باشد.

۲. بازوی شریکتان را تست انرژی کنید.

۳. این عمل را در جهت دیگر انجام دهید. یعنی از کفل به طرف شانه مخالف حرکت نموده و تست انرژی را انجام دهید.

۴. به منظور تصحیح هاله اینگونه عمل کنید: با استفاده از دستانتان که در فاصله چند اینچی بدن قرار گرفته‌اند، الگوی عدد ۸ را روی نیمتنه خود ردیابی نمایید. در جهتی حرکت کنید که هنگام تست انرژی قدرتمند بوده است و همچنان دستتان را طبق الگوی عدد ۸ حرکت دهید.

۵. آزادانه دستتان را حرکت داده، ریتم خودتان را یافته و به مدت یک دقیقه یا بیشتر اشکال عدد ۸ را ایجاد نمایید.

۶. اگر تست انرژی نشان داد هر دو جهت ضعیف هستند، که البته یک مسئله بسیار غیر عادی است، اشکال عدد ۸ را در هر دو جهت ایجاد نمایید.

همانند تست و تصحیح هاله بر روی نیمتنه، می‌توانید تست انرژی را روی سر و گردن، ساق پاها یا هر بخش دیگر بدن (بزرگ یا کوچک) انجام دهید.

شبکه پایه: فونداسیون انرژی‌های بدنتان

وقتی ایستاده‌اید، به نظر می‌رسد که چاکرای قاعده شما فونداسیون مراکز انرژی تان است. هر یک از چاکراهای دیگر روی این چاکرا قرار می‌گیرند. وقتی دراز کشیده‌اید، به نظر می‌رسد که شبکه پایه^۱ شما فونداسیون مراکز انرژی تان است. هر یک از چاکراهایتان در درون این شبکه جای گرفته است که در واقع سنگ بستر همه سیستم‌های انرژی شما به حساب می‌آید. برای من، شبکه پایه

^۱ Basic grid

بسیار متفاوت تر از چاکراها به نظر می‌رسد. هر جا چاکراها به صورت مارپیچ به نظر می‌رسند، شبکه پایه شبیه نموداری از خطوط انرژي است. این شبکه شبیه زیر ساختار فولادی یک آسمان خراش است. هر جا انرژي چاکرا به انرژي‌های موجود در محیط متصل می‌شود، انرژي شبکه پایه کاملاً در درون بدن قرار می‌گیرد. و اگر این فونداسیون آسیب ببیند، سایر سیستم‌های انرژي به شدت به خطر می‌افتند.

زمانی برای اولین بار نقش شبکه پایه را درک کردم که متوجه نمی‌شدم چرا بعضی از درمان‌ها پایدار نیستند. در واقع باید عمیق تر نگاه می‌کردم. از آنجا که شبکه پایه بسیار با بدن یکپارچه شده است، به سختی متوجه می‌شدم چه زمانی درست عمل می‌کند. با اینحال، وقتی این شبکه در بدن فرو می‌رود، همه سیستم‌های انرژي بر روی یک فونداسیون لرزان قرار می‌گیرند.

وقتی به لایه‌های میانی یک چاکرا نگاه می‌کنم، تصاویری خوشایند یا ناخوشایند از گذشته شخص را می‌بینم که با موضوع اصلی آن چاکرا مرتبط هستند. اگر بتوانم به درون لایه‌های عمیق تر چاکرا بنگرم، معمولاً پتانسیل نهفته شخص و میراث‌هایی که از زندگی‌های گذشته نصیبش شده است را می‌بینم. ولی وقتی به زیر عمیق‌ترین لایه‌های چاکراها نگاه می‌کنم، معمولاً تنها الگوی نمودار مانند و ظاهر شبکه را می‌بینم.

با اینحال، وقتی روی شبکه پایه شخصی کار می‌کنم که دچار آسیب شدیدی شده است، خاطراتی از آن رویداد آسیب‌زا ممکن است به شکلی پرباشان کننده‌ای به سمت هجوم بیاورند. بسیاری اوقات به شدت تحت تاثیر علائم بیماری آن شخص قرار می‌گیرم. به همین دلایل، قوی‌ترین تکنیک‌ها برای کار کردن با شبکه پایه را مگر به بعضی از دانشجویان خاص آموزش نمی‌دهم. این دانشجویان کسانی هستند که می‌توانند به خوبی با شبکه پایه کار نموده و دستگاه عصبی قدرتمندی دارند.

بیش از یک دهه قبل، پزشکان تشخیص داده بودند یک مرد پنجاه و دو ساله به نام تام^۱ دچار سندرم گیلن باره^۲ (فلج اطفال فرانسوی) است. هر از چند گاهی بیماری او خفیف می‌شد، ولی به هیچ وجه سلامتی کامل خود را بدست

^۱ Tom

^۲ Guillain-Barre syndrome

نمی‌آورد. او نمی‌خواست تا انتهای جلسه در مورد مشککش با من حرف بزند، چون نمی‌خواست در مورد ارزیابی من پیش داوری کند.

می‌توانستم آشفتگی را در چند الگوی شبکه پایه او مشاهده کنم. نقاطی را نگه داشتم که به آسیب دیده‌ترین الگو متصل می‌شدند. یک انرژی به رنگ قهوه‌ای مایل به زرد به آرامی از درون بازویم شروع به بالا آمدن کرد و ناگهان درد وحشتناکی را در خود احساس نمودم. انگار که این انرژی داشت جانم را از بازویم می‌گرفت و بیرون می‌کشید. خیلی دردناک بود و نمی‌دانستم چرا اینطور است. سپس، چند تصویر را دیدم. این تصاویر فقط تکه‌های کوچکی از صحنه‌هایی بودند که نمی‌توانستم آنها را کنار هم بگذارم. بعد از آن، یک احساس تنفر شدید و آشفته کننده من را در چنگال خود گرفت. اینطور نبود که من فقط از نفرت او آگاه باشم. انگار که من خود او بودم و یک تنفر زننده را احساس می‌کردم و مجبور بودم اقدامی در برابر آن صورت دهم. هیچ انتخابی نداشتم. این احساس تنفر شدید بود و کل وجودم را فرا گرفت. این احساس آنقدر شدید بود که می‌خواستم آن را روی کسی خالی کنم. احساس می‌کردم باید این کار را انجام دهم. قبلاً چنین تنفیری را هرگز تجربه نکرده بودم.

با این احساسات، تصاویر کم کم پیوسته تر و دارای انسجام بیشتری شدند. ابتدا احساس می‌کردم که در تاریکی راه می‌روم و بار سنگینی از این نفرت بر دوشم است که به صورت اجبار به کشتن خود را نشان می‌داد. سپس خودم را در حال ورود به یک خانه دیدم و متوجه شدم که یک تفنگ دارم. تصاویر هنوز مبهم بودند، ولی می‌دانستم که قصد دارم شخص درون آن خانه را به قتل برسانم و منظورم از این کار محافظت از یک زن است. مردی در جلوی من ایستاد. تفنگ را به سمتش نشانه رفتم، ولی مثل اینکه زورم نمی‌رسید تا ماشه را فشار دهم. در تمام بدنم احساس آسیب دیدگی می‌کردم و نمی‌توانستم حرکت کنم. در حین تجربه این اتفاق، ماجرا را برای تام شرح می‌دادم. ولی ناگهان قدرت تکلم خود را از دست دادم. تمام بدنم سست و فلج شد. تام شاهد این اتفاق بود. به او گفتم، "این سندرم گیلن باره است!" او به سرعت متوجه شد این موضوع به خاطر آن است که انرژی‌های باقیمانده در بدن او را جذب کرده‌ام.

بعدا متوجه شدم دوازده سال قبل، یکی از نزدیک ترین دوستان تام توسط شوهرش کتک خورد. تام فکر می‌کرد اگر این سوء رفتار و اذیت و آزار ادامه پیدا کند، سرانجام آن خانم توسط شوهرش کشته خواهد شد. تام با تفنگ سراغ

آن مرد رفت و می خواست با این عمل از دوستش دفاع کند و قبل از اینکه دوستش توسط شوهرش کشته شود، شوهرش را به قتل برساند. ولی در لحظه آخر، حس بشردوستی و وجدان تام به او اجازه کشیدن ماشه را نداد. او از خانه به بیرون دوید و بعد از اندک زمانی شدیداً بیمار شد. وقتی صبح روز بعد از خواب بیدار شد، نمی توانست حرکت کند. در بیمارستان بستری شد و امیدی به زنده ماندنش نبود. پزشکان تشخیص دادند که او به سندرم گیلن باره مبتلا شده است. این بیماری یک نوع فلج می باشد که خیلی بدتر از فلج انگشتی است که قرار بود ماشه را بچکاند.

در این خلال، من در حالیکه کنار او ایستاده بودم، بدنم فلج شده بود و پیش خودم فکر می کردم، "هر چقدر سعی می کنم، نمی توانم از این مشکل خودم را نجات دهم. این دفعه، انرژی منفی خیلی زیادی را جذب کرده ام." انرژی نمی توانست در بدنم جریان یابد. احساس می کردم که جانم می خواهد در بیاید. تام نیز دستش درد نکند، چون سعی می کرد انرژی خودش را به درون بدن من هدایت کند. این کار کمی اثربخش بود، ولی سبب شد تقریباً به مدت سه ساعت در این حالت ترسناک گرفتار شوم. بعد از این مدت، توانستم کنترل بدنم را بدست آورم. آن همه انرژی که مربوط به تجربیات گذشته تام بود، در شبکه پایه اش محبوس شده بود. ولی به محض اینکه کانالی برای جریان این انرژی به بدن من ایجاد شد و شبکه پایه او مجدداً متصل شد، او از بیماری ها و علائم مبهمی که سال ها از آنها رنج می برد، نجات یافت. خودش بعدها به این مسئله اشاره کرد.

آسیب های^۱ شدید وارد شده به بدن، روان یا روح مانند زلزله ای است که فونداسیون انرژی شما را به لرزه در می آورد. نتیجه این فرآیند، فروپاشی شبکه پایه است. به نظر من، شبکه پایه مثل یک جذب کننده شوک عمل می کند. یعنی به بدن کمک می کند در برابر شوک ناشی از آسیب ها ایستادگی نماید و در غیر اینصورت این عمل صورت نخواهد گرفت. اگر شبکه پایه از این شوک ها جلوگیری نکند، آسیب های مربوطه ممکن است سبب ایست قلب یا نارسایی سایر سیستم های آسیب پذیر گردد. به طور خلاصه، شبکه پایه شدت ضربه را می گیرد. ولی، مثل زمانی که چارچوب اتومبیل در اثر تصادف آسیب می بیند، سیستم های دیگر ممکن است کاملاً به طور صحیح عمل نکنند. برای اصلاح این

^۱ Trauma

وضعیت، شبکه پایه باید به حالت اول برگردد که این عمل به مرور زمان و یا از طریق درمانگر امکان پذیر است.

زوجی در آستانه طلاق بودند و پسر هفت ساله شان به شدت دچار آسیب های روانی ناشی از این مسئله شده بود. او مملوء از خشم و نفرت بود و این انرژی منفی به صورت قلدری کردن در مدرسه خودش را نشان می داد. او همچنین در درون خود وحشت زده بود. شب ها بسترش را خیس می کرد و پشت سر هم کابوس می دید. به همین خاطر، مادرش او را برای یک جلسه نزد من آورد. وقتی روی او کار کردم، به مدت چند روز آرام شد، ولی این وضعیت زیاد پابرجا نبود. در جلسه دوم به شبکه پایه او نگاه کردم. می توانستم نوعی از هم گسیختگی را در یکی از الگوهای اصلی انرژی او مشاهده نمایم. تا آن زمان روی شبکه پایه شخصی به این جوانی کار نکرده بودم. نگران بودم که کار کردن روی شبکه پایه چه تاثیری روی او خواهد گذاشت.

اگر الگوی انرژی این شبکه به حالت اول برگردد و انرژی محبوس شده در آن آزاد گردد، بعضی اوقات شخص بعد از جلسه با خاطرات آسیب زاء دردهای کهنه و شوک های هضم نشده مواجه می شود. البته چنین فرآیندی ضروری است، چون شخص باید این تجربیات را در کنار یکدیگر آورده و آنها را با هم تلفیق نماید. در حالیکه این مسئله همیشه رخ می دهد، نمی دانستم چه اتفاقی بعد از آن رخ می دهد. به همین دلیل به مادرش تذکر دادم که انجام چنین کاری ممکن است شرایط زیادی را بوجود آورد که باید با آنها کنار آمد.

به او پیشنهاد دادم به یک روانشناس کودک مراجعه کند. احساس می کردم این کار می تواند برایش سودمند باشد. ولی احساس می کردم اگر روانشناس کودک بتواند زندگی آن پسر بچه را متحول سازد، احیای شبکه پایه نیز می تواند در سطحی دیگر کمک زیادی به او نماید. اگر آسیب ناشی از طلاق در فونداسیون انرژی او قفل می شد، در بقیه عمر اثرات خود را نشان می داد. این موضوع اغلب در اشخاصی که نمی توانند خود را از اثرات یک آسیب رها سازند، دیده می شود، به طوریکه نگرش اینگونه افراد را تحت تاثیر خود قرار داده و یا حتی به طور مکرر بازسازی می شود. به عبارت دیگر این مشکل به خصیصه آنها تبدیل می گردد. مادر تصمیم گرفت که خود پسرش انتخاب کند که آیا درمان روی او صورت بگیرد یا خیر.

واقعا وقتی دیدم چگونه مادر با مهارت و ظرافت به پسرش توضیح می دهد که انتخاب با خود اوست، تحت تاثیر قرار گرفتم. به پسرش گفتم که روانت دچار یک زلزله شده است و بعضی از جاده های آن دچار تخریب شده است و این جاده ها برای سلامتی و خوشبختی تو لازم هستند. در جلسات درمانی می خواهیم این جاده ها را تعمیر کنیم تا دوباره احساس خوشبختی کنی. ولی هنگام تعمیر جاده ها ممکن است خاک و سنگ و قلوه زیادی به اطراف پرتاب شود و همین مسئله باعث ناراحتی موقت تو شود. پسر ریسک این کار را پذیرفت.

اغلب می توانم در وجود خودم داستانی را تجربه کنم که سبب توقف الگوی شبکه پایه شخص دیگر شده است. به طور معمول، دقیقا لحظه ای که این الگو دچار ایست شده است را می دانم، چون خودم را هر چند به صورت مبهم در صحنه حاضر می بینم. با اینحال، بعضی اوقات آسیب آنقدر در سطح فیزیکی عمیقی رخ داده است که نمی توانم معنای آن را به هیچ وجه بفهمم و هرگز دقیقا لحظه فروپاشی الگوی شبکه پایه پسر بچه را نتوانستم تشخیص دهم. ابتدا بدن او را در حالت شوک زدگی مشاهده کردم. تصویر پدرش را دیدم که آشفته به نظر می رسید و این تصویر سریعا از دیدگانم عبور کرد. سپس آسیبی عمیق را احساس نمودم که به خاطر ترک پدر بود و انزوا، گوشه گیری و ناامنی پسر را در پی داشت. پدر نمی دانست این مسائل چه تاثیری روی فرزندش می گذارد، ولی پسر کوچکش دچار شوک شده بود و سیستم ایمنی او به طور مداوم در وضعیت هشدار قرار داشت. سیستم ایمنی پسر بچه پیام "از خودتان محافظت کنید" را به سیستم های مختلف ارسال می کرد. یعنی، طوری از خود پاسخ نشان می داد که انگار دیگر قرار نیست پسر بچه دوباره امنیت را احساس کند. شاید این موضوع سرچشمه دعوای او با بچه های دیگر بود که نشان دهنده تاثیرات فعالیت بیش از حد سیستم ایمنی است.

وقتی گذرگاه شبکه پایه متصل گردید، علائم فیزیکی مربوط به حالت آرامش در بدنش پدیدار گردید و آرامش به تنفسش برگشت. کالبد انرژی اش از شوک رها شد و به خاطر اینکه دیگر سیستم ایمنی او در حالت هشدار مداوم قرار نداشت، دیگر کابوس نمی دید. همچنین بسترش را خیس نمی کرد و با دیگران دعوا نمی کرد.

بخصوص کودکان در برابر شوک و آسیب هایی که سبب اختلال در شبکه پایه می شوند، آسیب پذیر می باشند. ولی با اینحال، این شبکه را می توان در هر

زمانی از زندگی از این حالت بد بیرون آورد. ۶۴ الگو در درون شبکه پایه وجود دارد که هشت تا از آنها شاخه اصلی به حساب می آیند. با تعمیر یک شاخه اصلی، شاخه های فرعی یا انشعاب های مربوط به آن نیز بازسازی می شوند. وقتی الگوهای زیادی در شبکه پایه از حالت توازن به دور هستند، به نظر می رسد بدن هیچ ابزاری برای کنار هم نگه داشتن انرژی هایش در اختیار ندارد و فقط منابع فیزیکی گرانبها را برای مواقع اضطراری حفظ می کند و تلاش های آن خیلی سازماندهی شده نمی باشند. وقتی افراد مجبور هستند خود را با وضعیت جدید تطبیق دهند، نحیف و لاغر می شوند. سرزندگی آنها از بین رفته و انعطاف خود را در زندگی از دست می دهند. بعضی اوقات، اختلال در شبکه پایه مانع فرآیندهای طبیعی مثل لذت یا شفا بخشی می گردد و حتی اجازه نمی دهد شخص بیمار راحت جان دهد که نمونه آن را در داستان زیر مشاهده خواهید کرد.

دو خواهر از مادر سالخورده خود مراقبت می کردند. حدود پنج سال بود که این پیرزن با مرگ دست و پنجه نرم می کرد و زمان مرگش مشخص نبود. به عبارت دیگر به یک تار مو بند بود. مراقبت از مادر پیر تا حدود زیادی سبب فرسودگی و کاهش انرژی این دو خواهر شده بود. آنها مادرشان را خیلی دوست داشتند، ولی پیرزن نمی خواست بیشتر زنده بماند. به شدت درد می کشید و افسرده شده بود و دلیلی برای ادامه این زندگی ملالت انگیز نمی دید. ولی مرگ او فرا نمی رسید. تمام اعضای خانواده دو یا سه مرتبه کنار هم جمع شده بودند تا از او خداحافظی کنند. ولی او نمرد و جالب آنکه چند نفر از همان اشخاصی که برای عیادت کنار بستر مرگ او آمده بودند، اکنون مرده بودند. یکی از خواهرها از من پرسید که آیا می توانم یک جلسه روی انرژی های مادرشان کار کنم. او امیدوار بود که من بتوانم شدت ناراحتی مادرشان را کم کنم و شاید با دیدن انرژی های مادرشان بتوانم درمان مفیدی پیدا کنم. پیرزن نیز مشتاق جواب های من بود و حاضر بود روی انرژی هایش کار کنم. به نظرم رسید که انگار بدنش به سختی می تواند روحش را نگه دارد. دو الگو از شبکه او کاملاً ناپایدار بودند و حیرت زده بودم که چگونه زنده مانده است، چون بنیادین ترین سیستم انرژی او به شدت تخریب شده بود. وقتی نقاط مربوط به الگوی اول را گرفتم، ناگهان به سمت گذشته او کشیده شدم. خودم را در جای او احساس کردم. چهار ساله بودم. مثل یک فیلم بود که در آن بازی می

کردم. مشاهده کردم که چگونه توسط پدرش مورد سوء استفاده جنسی قرار می گیرد. وقتی خصوصیات صحنه ای که می دیدم و همچنین ویژگی های پدرش را برایش شرح دادم، شروع به صحبت نمود. هرگز نمی خواست چیزی به خاطر بیاورد. او هرگز نمی خواست خاطراتی که از پدرش داشت، لکه دار گردد، چون پدرش را خیلی دوست داشت. اما او می دانست که این خاطرات بیدار شده واقعیت دارند و آنچه می دیدم و احساس و تجربه می کردم را توصیف نمود.

سپس، آسیب دیگری را تجربه کردم که این بار مربوط به بیست سال بعد بود. زندگی زناشویی او بسیار سخت می گذشت. دخترانش جوان بودند و او اطمینان داشت که شوهرش دخترانش را مورد آزار و اذیت و تجاوز قرار می دهد. او پیش خود فکر می کرد که تمامی ناراحتی های دخترانش به خاطر همین مسئله است. او حق را به خود می داد که از شوهرش طلاق بگیرد، چون از آزار و اذیت جنسی دخترانش توسط شوهرش بسیار اطمینان داشت. او شک خود نسبت به همسرش را با هیچ کس در میان نگذاشته بود و به خودش می گفت علت طلاق گرفتن از همسرم به خاطر مشکلات زندگی زناشویی نیست، بلکه به علت آزار اذیت جنسی دخترانش است.

او در سطحی از وجود خود تصمیم گرفته بود تا زمانی که حقیقت را به دخترانش نگوید، نمیرد. او می خواست دخترانش بدانند که مورد تجاوز جنسی قرار گرفته اند. ولی دخترانش خیلی با پدرشان صمیمی بودند و بسیار او را شگفت انگیز می دانستند. او می ترسید اگر این ماجرا را برای آنها بگوید، آنها حرفش را باور نکنند و این حرف ها را نوعی انتقام جویی به حساب آورند. ولی هنوز احساس می کرد که آنها باید این مسئله را بدانند. علت اینکه او بین دو حالت مرگ و زندگی معلق مانده بود نیز همین مسئله بود؛ یعنی امیدوار بود که راهی برای گفتن این موضوع پیدا نماید.

با اینحال در جلسه درمانی به این نتیجه رسیدم که سرکوب خاطرات مربوط به تجاوز پدر خودش به او سبب شده است که تجاوزگری پدرش روی شوهرش تصویر گردد و به او نسبت داده شود. هر چند زندگی زناشویی او سخت و با استرس فراوان همراه بود، ولی او هرگز یک مرد بد یا پدر تجاوزگر نبود.

گفتن این حقیقت داستان را کاملاً تغییر داد. او از من خواست به دخترانش بگویم کنار بالین او بیایند تا حقیقت را به آنها بگویند. پیرزن کل ماجرا را برای آنها تعریف کرد. او در وجود خود احساس می کرد اگر دخترانش پدرشان را

تجاوزگر بدانند، در اینصورت می تواند از شر این زندگی مشترک نجات یابد. بعد از گفتن این موضوع، او دیگر نیازی نمی دید که شوهرش را پدری شیطانی به تصویر بکشد و به این ترتیب تا حدود زیادی حال او تکسین یافت.

الگوی دیگری از شبکه او دچار اختلال شده بود و به نظر نمی رسید حاوی هیچ داستانی باشد. بیشتر به نظر می رسید که انگار ابهام، ترس ها و سرزنش های جابجا شده درونی او سبب جدا افتادگی این الگوی دوم شده است. وقتی نقاط شبکه را گرفتم، احساس کردم که این الگوی شبکه او در حال اتصال مجدد است. کمی ترسیدم، چون این موضوع ممکن بود آخرین مانع را از سر راه بردارد و و روح پیرزن بدنش را ترک نماید. پیش خودم فکر کردم، "اه خدای من! او ممکن است آسوده شود و بمیرد!"

خودم را از او کنار کشاندم. تا زمانی که انرژی جریان خود را کامل نکرده است نباید نقاط شبکه پایه را رها کرد. انجام این کار سبب شد احساس بیماری و سرگیجه پیدا کنم. با هر زحمتی که بود سعی کردم خودم را به دختران پیرزن برسانم. به آنها گفتم که در صورت ادامه کار ممکن است مادرشان بمیرد. یکی از دخترانش ساکت بود، ولی دختر دیگر به اتاق خواب مادرش رفت و گفت، "مامان، دونا می ترسد که آزاد کردن انرژی هایت باعث شود برای همیشه آزاد شوی. او می ترسد که بمیری. آیا می خواهی کار را متوقف کنی؟"

پیرزن به سرعت جواب داد، "نه، ولی لطفا فقط به من بگوئید چه کار می کنید." به کارم ادامه دادم. به او گفتم، "در حال متصل نمودن مدار هاستم که به علت آسیب های هیجانی سال های اولیه در بسیاری از سال های زندگی ات دچار جدا افتادگی شده است." او به من نگاه کرد و به آرامی تقاضا کرد، "آیا این کار را برای من انجام می دهی؟" من نیز این کار را انجام دادم. در حالیکه دخترانش حاضر بودند و من نقاط مذکور را هنوز گرفته بودم، او به آرامی جان سپرد.

از آنجا که شبکه پایه نه تنها انرژی یک آسیب، بلکه جزئیات تجربه مربوطه را جذب می کند، کار روی آن سبب فراخوانی خاطرات قدرتمندی می شود. خودم شاهد دو نوع "خاطرات جعلی" در درون شبکه پایه بوده ام. بسیاری از اوقات هنگام کار روی انرژی چاکرای ریشه یا شبکه پایه با تصاویری از یک تجاوز مواجه شده ام که شخص آنها را به خاطر نمی آورد، ولی به هر حال بعدها چنین مسئله ای تایید می شد. همچنین روی افرادی کار کرده ام که مطمئن بوده اند

مورد تجاوز قرار گرفته اند، ولی عمیق ترین انرژی هایشان داستان دیگری را بازگو می کردند.

زنی نزد من آمد که خاطراتی از سوء استفاده جنسی سنتی توسط پدرش داشت. از حدود سی سالگی، وقتی این خاطرات برخاستند، بخش قابل توجهی از هویت او حول این موضوع که به صورت سنتی مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفته است، متمرکز شده بود. او تحت درمان بود، در گروه های حمایت کننده و سازمان های زیادی شرکت کرده بود که به او کمک کردند با این خاطرات تلخ خود کنار بیاید. او هم در بدن و هم در روح خود به شدت دچار مشکل شده بود. جای تعجب نبود که یکی از الگوهای اصلی شبکه پایه او از حالت تعادل خارج شده باشد.

با اینحال، وقتی روی شبکه پایه کار کردم، اطلاعات درون آن مطابق آنچه انتظارش را داشتم، نبود. اگر خاطره ای برخیزد، معمولاً شامل لحظه ای است که شبکه پایه از هم گسیخته شده است.

اغلب یک سری رویدادها منجر به چنین مسئله ای می شود. ولی به هر حال یکی از این رویدادها سبب از هم گسیختگی شبکه شده است که تبدیل به یک عامل غالب می شود. این رویداد به صورت خاطره ای در شبکه پایه قفل می شود و اغلب تمامی آسیب های وارد شده در اثر رویدادهای مذکور را نشان می دهد. با اینحال، در این زن، سه رویداد خود را آشکار ساختند. در رویداد اول، او حدوداً پنج ماهه به نظر می رسید. پدرش در حالیکه سر مادرش فریاد می کشید و او را تهدید می کرد و فحش و ناسزا می گفت، وارد اتاق شد. همین موضوعات مستقیماً وارد کالبد انرژی طفل شد. او هرگز در معرض چنین انرژی بیرحمانه ای قرار نگرفته بود و از این تجربه اش چنین برداشت کرده بود که جهان مکان امنی برای زندگی نمی باشد. دو رویداد بعدی از لحاظ ماهیت شبیه هم بودند، هر چند شدت آنها با هم تفاوت داشت و از این میان، رویداد سوم سبب جداافتادگی شبکه پایه او شده بود.

روان او سعی می کرد علت اینهمه آسیب و پریشانی او را تشخیص دهد و به شدت تحت تاثیر این واقعیت اساسی بود که او به شدت توسط پدرش آسیب دیده است.

تصاویر رسانه های مختلف که در ارتباط با سوء استفاده جنسی سنتی و مذهبی بودند، سبب ایجاد "خاطرات" و پیچیده توسط روان او شده بودند. به او گفتم

که نمی‌توانم در اصلی‌ترین سیستم انرژی او چیزی پیدا کنم که نشان دهنده سوء استفاده جنسی سنتی و مذهبی است، بلکه می‌توانم توضیحات قابل قبولی ارائه دهم که ساختار تجربیات گذشته را بیان می‌کند. وقتی این حرف را به او زدم، احساس کرد که به او دارم خیانت می‌کنم. او هویت خود را بر اساس بعد منفی زندگی بنا کرده بود. با اینحال، با گذشت زمان، خاطرات قابل اعتماد خودش بتدریج جایگزین تصاویر در هم بر هم ایجاد شده توسط روان و تجسم او گشتند. اینجا بود که فرآیند شفابخشی او آغاز گردید.

فکر نمی‌کنم منطقی است که قوی‌ترین تکنیک‌های شبکه پایه را در یک کتاب آموزش دهم یا حتی ممکن است چنین کاری امکان پذیر نباشد. با اینحال، روش‌هایی ساده برای تصحیح هاله وجود دارند که اثر آنها می‌تواند قدرتمند و روز افزون باشد.

احیای شبکه پایه خود از طریق متوازن ساختن چاکراها. اگر چاکراهایتان را متوازن نگه دارید، شبکه پایه شما بهتر تعمیر و ترمیم می‌شود. اگر چاکراها به طور قابل توجهی توازن خود را از دست دهند، الگوهای شبکه پایه مجدداً به یکدیگر متصل نخواهند شد. تمیز کردن چاکراها یک روش ملایم و طبیعی برای شفابخشی شبکه پایه است. همچنین، به هر میزان چاکراهایتان متوازن تر باشند، در صورت پدیدار گشتن خاطرات سخت گذشته، تجربه مجدد رویدادهای آسیب‌زا و احساسات ناشی از آنها کمتر به سراغتان خواهند آمد. بنابراین، تمیز نمودن متناوب چاکراها سبب احیای شبکه پایه شما خواهد شد. حتی به دانستن الگوهای غیر عادی شبکه پایه نیازی ندارید.

احیای شبکه پایه خود از طریق پرورش آرامش درونی. احساس سپاسگذاری برایتان مفید بوده و شبکه پایه شما را تقویت می‌کند. پذیرفتن آنچه قادر به تغییرش نیستید نیز برایتان سودمند است و شبکه پایه شما را تقویت می‌کند. خوش بینی نیز خوب است. تحقیقات نشان می‌دهند، در صورتی که احتمال خطا و اشتباه از سوی شما وجود دارد، بهتر است انتظارات مثبت داشته باشید و کمتر نتایج منفی را پیش بینی نمایید. این نگرش برای سلامتی شما مفید است. به این نتیجه رسیده‌ام افرادی که به طور منظم مدیتیشن انجام می‌دهند، قدرت و انعطاف و خاصیت ارتجاعی شبکه آنها به طور قابل توجهی بهتر از سایر افراد است. مدیتیشن و سایر تمرینات آرام‌بخش، شبکه پایه را ترمیم نموده و باعث می‌شود مثل یک بدن ورزیده قدرتمند و محکم باشد. اگر هر روز زمانی را به فعالیتی

اختصاص دهید که برایتان آرامش به همراه دارد، شبکه پایه شما مستحکم تر می‌گردد.

احیای شبکه پایه خود با استفاده از بافت سلتیک. میلیون‌ها الگوی شکل ۸ کوچک در سرتاسر بدنتان وجود دارند. بافت‌های انرژی از درون همه سلول‌ها عبور می‌کنند. در صورتیکه این الگوهای ضربدری مینیاتوری دست نخورده باقی بمانند، انرژی هایتان تقویت خواهند شد و هنگام کار با شبکه پایه احتمال بروز اثرات نامطلوب بر رویتان کاهش می‌یابد. در بیش از نیمی از ترکیبات و الگوهای موجود در درون خود شبکه پایه، انرژی به صورت ضربدری از یک طرف به طرف دیگر حرکت نموده و الگوهای بافت مانند مینیاتوری را ایجاد می‌کنند. به همین خاطر شبکه پایه به خوبی در برابر تکنیک بافت سلتیک از خود پاسخ نشان می‌دهد.

همه افراد می‌توانند شبکه پایه قوی‌تری داشته باشند. همه ما در طی زندگی خود رویدادهای آسیب‌زا را تجربه کرده ایم که سبب تضعیف فونداسیون ما شده‌اند. در بخش نهایی فصل ۳، یاد گرفتید چگونه نقاط عصب عروقی خود را نگه داشته و یک وضعیت پر استرس را تجسم نموده یا آن را دوباره به یاد آورید. می‌توانید نیروهای شفابخش قدرتمند که شبکه پایه شما را ترمیم و تعمیر می‌کنند را به کار بگیرید. برای این منظور می‌توانید استرس عصب عروقی را بیرون رانده و سپس تمرین بافت سلتیک را انجام دهید (زمان - حدود ۵ دقیقه):

۱. روی زمین دراز کشیده و تمرین کشیدن فرق سر (شکل ۷، صفحه ۷۹) را انجام دهید.

۲. روی صحنه‌ای از گذشته یا حال تمرکز کنید که یک بار هیجانی منفی را با خود حمل می‌کند.

۳. به آرامی کف انگشتانتان را روی نقاط برجسته جلوی پیشانی خود قرار دهید (صفحه ۹۰).

۴. در حالیکه در صحنه استرس زای مورد نظر قرار دارید و کف انگشتانتان را روی پیشانی خود قرار داده‌اید، انگشتان شست خود را روی نقاط اجاق سه گانه، واقع در گیجگاه‌ها، در کنار چشمان قرار داده و نفس عمیقی بکشید. خونی که در هنگام پاسخ به وضعیت استرس‌زا منحرف شده بود، ظرف چند دقیقه به پیش مغز بر خواهد گشت. در نتیجه احساس خواهید نمود که شفاف تر فکر می‌کنید. اجازه دهید این صحنه از ذهنتان محو شود.

۵. در حالیکه انگشتان شستتان را روی گیجگاه‌های خود نگه داشته‌اید، تمرین بافت سلطیک را شروع نمایید. برای این منظور، انگشتانتان را به شکل الگوهای عدد ۸ افقی بر روی پیشانی خود حرکت دهید. وقتی این عمل تمام شد و توان بهتری پیدا کردید، این هارمونی بین ذهن و بدن را باید پایدار سازید و آن را به هاله و شبکه پایه خود منتقل کنید. این کار باید از طریق انجام تکنیک بافت سلطیک (صفحه ۱۸۴) شروع شود.

استفاده از این تکنیک بر روی کودکی که دچار آسیب شده است، می‌تواند از قفل شدن آسیب در فونداسیون انرژی او جلوگیری نماید. اگر کودک را روی بازوهای خود نگه دارید، این کار راحت تر صورت می‌گیرد. اگر کودک به اندازه کافی بزرگ است و می‌تواند در مورد آسیب وارد شده به او صحبت کند، کف انگشتانتان را بر روی نقاط برجسته جلوی پیشانی کودک قرار داده و اجازه دهید کودک همزمان در مورد مشکلش صحبت نماید. وقتی کودک آرام شد، الگوی بافت سلطیک را شروع نمایید. می‌توانید به طور شهودی الگوهای عدد ۸ زیادی را در سرتاسر بدن ایجاد نمایید. برای این منظور دستانتان باید آزادانه در فاصله دو یا سه اینچی بالای پوست حرکت نمایند. اغلب زمانی که کودک ناراحت است، الگوهای مربوط به احساس بی‌یاوری نمودن و سرزنش خود تجربه می‌شوند. این الگوها را می‌توان تا حدود زیادی از طریق ایجاد حس پیوند مشترک و کمک صمیمانه توسط تکنیک بافت سلطیک تسکین بخشید. همچنین می‌توانید هنگامی که کودک خواب است، بافت ۸ را ایجاد نمایید. الگوهای رویا نیز ممکن است شروع به تغییر نمایند. حتی کابوس‌های مزمن بتدریج محو خواهند شد.

در این فصل، یاد گرفتید چگونه این سه سیستم انرژی (هاله، بافت سلطیک و شبکه پایه) می‌توانند از انرژی‌های بدن محافظت و پشتیبانی کرده و آنها را بیافند. در فصل بعدی، در مورد ریتم‌های اصلی که در سرتاسر کالبد انرژی شما ارتعاش می‌کنند، صحبت خواهیم نمود.

فصل ۷

هر چیزی فصلی دارد و هر فصلی دارای یک ریتم است

دیان کانلی^۱ می‌گوید، "ما نسخه‌ای از جهان هستی هستیم که در فصل بی انتها و طبیعی حیات، فصول مختلفش را طی می‌کند." با مشاهده دقیق فصول زمین، عقلای چینی بینش قدرتمندی نسبت به روش کار طبیعت پیدا نمودند. آنها با تشبیه فصول طبیعت، فرآیند رشد و چرخه‌های هر چیزی که در زیر گنبد آسمان است را درک نمودند. علاوه بر چهار فصل زمستان، بهار، تابستان و پاییز، زمان‌های گذر بین فصول رویهمرفته یک فصل جداگانه به حساب می‌آمدند. قبلاً تصور می‌شد، این دوره‌های گذر، هر سال چهار مرتبه، و هر مرتبه دو هفته به طور می‌انجامد، به طوریکه این دوره‌های زمانی در نقاط میانی خود دارای یکی از نقاط انقلاب^۲ یا اعتدالین^۳ هستند. با اینحال، در قرون اخیر، چهار دوره گذر مذکور به صورت یک فصل واحد در نظر گرفته شده‌اند که بین تابستان و پاییز قرار دارد. این فصل را می‌توان با تابستان هندی مقایسه نمود. تابستان هندی مدت تابستان را افزایش می‌دهد، به طوریکه انگار سعی می‌کند مرگ اجتناب ناپذیر ناشی از فرا رسیدن فصل پاییز را به تاخیر بیندازد.

نام این سیستم چینی در غرب به صورت "پنج عنصر" ترجمه می‌شود، چون در صورت نگاشت‌های^۴ ترسیم شده ابتدایی، این عناصر آشنا، ملموس و قابل مشاهده دیده می‌شوند. این عناصر عبارتند از: آب، چوب، آتش، زمین و فلز. ولی این سیستم همیشه در قالب فرآیندهایی که در طبیعت رخ می‌دهند، پدیدار شده است و حالت بی تحرکی خود را از دست داده است (ترجمه اصلی این سیستم، "پنج پیاده روی" یا "پنج حرکت" است). ما نیز باید روی این ویژگی پویایی و عدم سکون تاکید نماییم. ولی، عنصر آب با فصل زمستان، عنصر

^۱ Dianne Connelly

^۲ Solstice

^۳ Equinox

^۴ Pictogram

چوب با فصل بهار، عنصر آتش با فصل تابستان و عنصر زمین با زمان نقطه انقلاب یا نقطه اعتدالین و عنصر فلز با پاییز مطابقت دارد.

هر شخص با یکی از این عناصر یا فصول یا ترکیبی خاص از آنها ارتباط بیشتری دارد. انسان در چرخه زندگی خود، دوره‌های زمانی یا مراحل را طی می‌نماید که از لحاظ سرعت، شدت و کارکرد مشابه با فصول طبیعت می‌باشند و هر کدام معمولاً چهار سال طول می‌کشند. تجربه به من نشان داده است که زبان فصول به شکل شگفت‌انگیزی گویا است و ریتم متمایزی دارد. در هر لحظه از زمان، این ریتم، در سرتاسر کالبد انرژی ارتعاش می‌کند. هر فصل ریتم مخصوص به خودش را دارا است. من از دیدگاه انرژی فصول به افراد نگاه می‌کنم و وقتی در مورد "عنصر" مطابق با شخص صحبت می‌کنم، توضیحاتم را در قالب عباراتی مثل ریتم تابستان یا ریتم پاییز بیان می‌کنم.

در حالیکه هر کدام از ما دارای پنج فصل هستیم، هر فصل یا ترکیب بخصوصی از دو یا سه فصل باعث آمیختن این ریتم‌ها و ایجاد ریتم شخصی شما می‌گردد. در برابر افراد، محیط‌ها و فعالیت‌هایی که ریتم آنها مطابق ریتم شما هستند، طبیعی‌تر ارتعاش خواهید کرد. مواردی که ریتمشان مطابق با ریتم شما نیست، برایتان دشوار هستند. البته این موارد می‌توانند بر روی شما تاثیر گذاشته و باعث رشد و پرورش توانایی‌هایتان گردند.

چگونه تنش گردن و شانه را آزاد سازیم؟

۱. یک شانه بردارید که تیغه‌های قوی دارد. با استفاده از آن، با ریتمی یکنواخت، بر روی شانه‌هایتان آهسته ضربه بزنید تا اینکه آرامش بیشتری پیدا نمایند. تیغه‌های شانه مثل چنگک عمل می‌کنند و می‌توانند انرژی مسدود شده و متراکم را متلاشی ساخته و آن را بالا آورند.
۲. بایستید، به طوریکه بازوهایتان محکم و صاف از اطراف بدنتان آویزان باشند. دستانتان را مشت کرده و شانه‌هایتان را بالا آورید. سرتان را به طرف عقب و به اطراف بدن بغلتانید. این حرکت نیم دایره را دو مرتبه در هر روز و در هر مرتبه به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه انجام دهید. در واقع با این تمرین به طور طبیعی گردن و شانه‌هایتان را ماساژ داده و سبب باز شدن گره‌ها و گرفتگی‌های آنها،

تجزیه رسوبات کلسیم و آزاد سازی انرژی و بیرون راندن آن از قسمت مورد نظر می‌شوید.

ریتم‌های زندگی یک انسان

در حالیکه پدرم کم مانده بود به خاطر بیماری قلبی جاننش را از دست دهد، دچار یک دگرگونی زیبا و عمیق شد. در اینجا این تحول را به عنوان مثالی از نیرو و مزایای حرکت از یک ریتم دشوار از فصول زندگی یک شخص بیان می‌کنم.

پدرم ریتم بهار و تابستان قدرتمندی داشت، ولی طی این فصول بدترین دوران زندگی اش را سپری کرد. بهار فصل موضوعات مطلق، گرفتن ریشه و حرکت آن به سمت جلو و پیشبرد زندگی است. هیچ مرحله بین در آن وجود ندارد: یا شکوفه می‌زنید یا می‌میرید. و پدرم نیز اینچنین بود و زندگی را یا سیاه می‌دید یا سفید و همه چیز را یا کاملاً راست می‌دید یا کاملاً غلط. بخش زیادی از زندگی اش در اثر این نگرش تخریب شده بود. بهار فصل اثبات خود نیز است، چون دانه‌ها از زمین بیرون می‌آیند. این فصل پشتیبان شما است و از جوانی خود دفاع می‌کند. ولی وقتی این استعداد سرکوب گردد، عصبانیت را نتیجه می‌دهد. نوع رفتار پدرم طوری بود که فوراً دیگران در برابر او موضع دفاعی را اتخاذ می‌کردند. او یک مرد بسیار عصبانی بود.

از سوی دیگر، تابستان فصل بی‌خیالی و سرشار از اشتیاق و احساس است. پدرم یک زندگی هیجانی و پویا داشت، ولی در منطقه روستایی و جنوبی که او رشد کرده بود، به علت حساسیت زیادش، او را "دارای قلب گنجشک" می‌دانستند. البته مدت‌ها بود به حساسیتش پی برده بودیم، ولی او به ندرت به این مسئله توجه می‌کرد. او یک مرد بد خلق و ناراحت و سرشار از تعارض‌های عاطفی و هیجانی بود.

بهار زمانی است که باید در آن قضاوت‌های خود را انجام داد: کجا برای رشد دانه امن است؟ چگونه باید منابع را تخصیص داد؟ گیر کردن در ریتم بهار به منزله ادامه دادن به این نوع قضاوت‌ها است. در نتیجه تطبیق با اطلاعات و شرایط جدید صورت نگرفته و در برابر آمدن فصول دیگر مقاومت وجود خواهد داشت. پدرم در مواضع و قضاوت‌هایش گیر کرده بود و از آنها دست

نمی کشید. ولی وقتی به تقاضای اساسی زندگی که چرخه آن در فصول زندگی در گردش است، توجه نمی کنید، بدنتان در برابر تغییر ایستادگی می کند. اگر تمام ابزارهای خارجی برای ایجاد تغییر و تحمیل آن فرسوده شوند، نوعی آشفتگی در عشق، خانواده، شغل و مسائل مالی بوجود خواهد آمد. در این شرایط، بدن سرانجام برای جلب توجه به شما سیلی می زند تا شانس بیشتری برای هماهنگ ساختن ریتم های خودتان با ریتم های طبیعت و چرخه های زندگی تان پیدا کنید.

نه تنها پدرم چنین وضعیت ساکن و بدون تحرکی داشت، بلکه قلبش نیز سفت و بدون انعطاف شده بود. بیماری قلبی یک آسیب پذیری بخصوص برای افرادی است که در ریتم تابستان خود فاقد توازن هستند. وقتی پدرم پنجاه و پنج ساله بود، دچار یک حمله قلبی شد. در حالیکه در بیمارستان بستری بود، قلبش ظرف پنج روز، نه مرتبه ایستاد. هر مرتبه جان سالم به در برد. در مرتبه آخر، پزشکان گفتند که او مرده است. ولی وقتی تیم پزشکی که مسئول بهوش آوردن و وارد کردن شوک قلبی به او بودند، اتاق را ترک می کردند، پدرم دوباره به زندگی برگشت. در ایست قلبی آخر (مرتبه نهم)، زندگی پس از مرگ را تجربه کرده بود. او یکی از دوستان دوران کودکی اش را دیده بود که مدت ها قبل مرده بود. دوستش با گرمی از او استقبال کرده بود و اینطور با هم گفتگو کرده بودند:

"می توانی با من بیایی یا برگردی."

"چرا باید اصلا برگردم؟"

"چون یک چیز خیلی مهم را یاد نگرفته ای، دوست عزیز!"

دوستش به او گفت، "نه، نه ... یاد نگرفته ای چطور عشق بورزی." پدرم هم به او اعتراض کرد و دوباره به بدنش بازگشت. چشمانش را باز کرد و به تک تک افراد تیم پزشکی که با حیرت به او نگاه می کردند، گفت، "دوستت دارم." تیم پزشکی در حال ترک اتاق بودند. یکی از پزشکان بد جوری خجالت کشیده بود و با آشفتگی جواب داد، "خواهش می کنم. وظیفه ما کمک کردن به بیماران است!"

هر چند این اتفاق چند لحظه ای بیشتر طول نکشید، ولی این تجربه نزدیک مرگ^۱ ریتم پاییز را در خود داشت. در سیستم چینی، فلز عنصر مطابق با فصل

^۱ Near-death experience

پاییز است. فلز عنصری پر طاقت است و به همین علت از آن به عنوان نماد ریتم پاییز یاد می‌شود. در پاییز زندگی تان، خواهید دید چه چیزی ارزش ماندگار دارد و چه چیزی اینطور نیست. همانند زمانی که به دنبال طلا هستید، در اینجا حقایق ابدی را از معدن بیرون می‌کشید، ناخالصی‌ها را از آن حذف می‌کنید و در انتهای چرخه عنصر معرفت و دانش را بدست می‌آورید. و این چرخه تکرار می‌شود.

پدرم در این لحظه شدید که به ریتم پاییز گذر کرد، مرد. ولی آنچه مرگش فرا رسید، پیش داوری‌ها، عقاید و عصبانیت‌های قدیمی و پوسیده اش بود. دوستش به او گفته بود که "یک چیز مهم را یاد نگرفته ای." در واقع او یاد نگرفته بود چطور عشق بورزد. گفته دوستش مثل یک عدسی عمل کرد و پدرم با بهره گیری از آن توانست ناخالصی‌های موجود در نگرش خود نسبت به زندگی را ببیند. این ماجرا سبب شد، عشق برای پدرم مثل طلا ارزشمند شود. آرزوهایی که عشق در آن تزییق نشده بود، مردند و پدرم دوباره متولد شد. مدتی او از ریتم پاییز به ریتم زمستان رفت که قدرت انعکاس بالایی دارد. سپس، دوباره به ریتم بهار بازگشت. ولی این بار خود را در سمت مطلوب بهار یافت. دیگر همه چیز را سیاه و سفید و افراطی نمی‌دید، بلکه نگرشش سرشار از رنگ‌های مختلف و زیبا شد. او به حقیقت و زیبایی موجود در همه چیزها پی برد و مثل یک کودک سرزنده، شاد و خندان گشت. همه جا شگفتی می‌دید. به خاطر دارم یک بار به خاطر زیبایی یک گل سرخ گریست. او به شادترین شخصی که تاکنون دیده‌ام، تبدیل شد.

درک ریتم‌هایی که بر روی شما تاثیر می‌گذارد

از میان سیستم‌های بسیاری که برای طبقه بندی افراد به کار می‌روند، روش پنج ریتم دارای یک مزیت است؛ این روش مبتنی بر انرژی‌های زیستی اصلی اشخاص می‌باشد. این سیستم همچنین اطلاعات زیادی در مورد مشکلات سلامتی فرد، شخصیت و سفر معنوی او ارائه می‌دهد. وقتی به میدان انرژی شخصی نگاه می‌کنم، ارتعاش متمایزی را می‌بینم که ویژه آن شخص می‌باشد. این ارتعاش به خوبی در برابر حداقل یکی از عناصر توصیف شده توسط طیبیان چین باستان از خود پاسخ نشان می‌دهد. اعتقاد دارم آنچه را می‌بینم که آنها مشاهده می‌کردند.

مثلا، وقتی به شخصی نگاه می‌کنم که چینی‌ها به او شخص مطابق با عنصر زمستان یا آب می‌گویند (کلمه "زمستان" یا "winter" در زبان انگلیسی از عبارت "مرطوب ساختن" یا "to make wet" گرفته شده است)، انرژی او واقعا حالت آبکی، سست و غلتان دارد و این ویژگی در نحوه راه رفتن و صحبت کردن آن شخص متجلی می‌شود. اگر شخص توازن خوبی داشته باشد، ریتم او هموار و در حال جریان است و به اعماق وجودش نفوذ می‌کند.

خواهید دید که هر ریتم نقاط قوت و نقاط ضعف یا آسیب پذیری‌های معینی دارد. بسیاری از عوامل وجود دارند که تعیین می‌کنند آیا بهترین یا بدترین ویژگی‌های ریتم اصلی شما متجلی می‌شوند. مثلا، روش زندگی شما با نحوه پشتیبانی خانواده و حمایت اولیه جامعه از ریتم شما یا عدم پشتیبانی و حمایتشان از این ریتم بستگی دارد. کودکانی که ریتم اصلی آنها به شکل مناسب شناسایی شود و از آن حمایت صورت گیرد، وقتی بزرگ می‌شوند ریتم خود را به شکل مثبت تری ابراز می‌کنند. با اینحال، ویژگی‌های ریتم اصلی کودک ممکن است بیش از حد مورد ستایش قرار گرفته و تقویت گردد. در نتیجه کودک نه تنها این ریتم را یاد می‌گیرد، بلکه آن را تا حدی توسعه می‌دهد که ریتم‌های دیگر را خیلی کم یاد می‌گیرد و در نتیجه توازنی در او وجود نخواهد داشت. از طرف دیگر، اگر ویژگی‌های ذاتی ریتم اصلی مورد جرمه یا طرد قرار گیرند، کودک ممکن است در هنگام بزرگسالی با ریتم اصلی خودش فاصله بگیرد و نسبت به آن بیگانه شود.

هر چند اکثر اشخاص ترکیبی از دو یا سه ریتم را دارند، هر کدام از آنها را به شکلی جداگانه توصیف می‌کنم تا بتوانید با استفاده از آنها ریتم شخصی خودتان را پیدا نمایید.

ریتم زمستان: شرایط جنینی. ریتم زمستان دانه، جنین یا استعداد درونی (پتانسیل) را در خود جای می‌دهد. در زمستان زمان شب‌های طولانی و نور کم فرا می‌رسد و این فصل علیرغم سردی و تاریکی نوید آینده‌ای پرامید را می‌دهد. اگرچه به نظر می‌رسد حیات متوقف شده است، ولی با جدیت در زیر زمین رشد می‌کند و منتظر شکوفا شدن می‌ماند.

وقتی اشخاص زمستانی در حالت قدرت خود باشند، روحی تازه دارند که سرشار از اشتیاق کودکان است، چون این فصل تماما از آغازها حرف می‌زند. این افراد می‌دانند چگونه پروژه‌ای را در ذهن خود تجسم نموده و با شادی و لذت آن را

شروع کنند. وقتی آنها احساس امنیت کنند، کاملاً به محیط اطرافشان اعتماد می‌کنند. آنها مثل یک نوزاد می‌خندند و بازی می‌کنند و سرشار از اشتیاق هستند. انرژی این اشخاص ممکن است محدود باشد، چون در این فصل آفتاب زیادی وجود ندارد. ولی با این وجود، مثل یک خرس قطبی که به خواب زمستانی رفته است، می‌تواند در عزلت درون فرو رفته و دوباره احیا گردند. آنها عمیقاً در برابر معنی زندگی و جهت مسیری که باید طی کرد، تفکر بازتابی^۱ دارند.

همانند هر یک از ریتم‌ها، نقاط ضعف بالقوه شخص در مقابل نقاط قوت او قرار می‌گیرند. انرژی مثبت ناشی از آغازهای خوب (که مربوط به زمستان هستند)، برای طی تمامی مسیر مناسب نیستند. ممکن است افراد زمستانی جهت یا انگیزه لازم برای طی یک مسیر طولانی را نداشته باشند. درست همانطور که به مراقبت و اقدامات ویژه برای زنده ماندن در زمستان نیاز است، افراد تحت تاثیر ریتم زمستان اغلب به توجه خاصی نیاز دارند. بنابراین آنها بخصوص در برابر خودپرستی آسیب پذیر هستند. یک ویژگی نوزاد گونه در این ریتم وجود دارد که ریشه آن به زمان جنینی طبیعت باز می‌گردد. افراد زمستانی ممکن است متوجه نباشند چه تاثیری روی دیگران دارند و تنها به کارهایی که دیگران برایشان انجام می‌دهند، توجه نمایند. آنها به سختی احساس می‌کنند که دیگران آنها را دوست دارند، مگر اینکه سیلی از عشق و محبت به سوی آنها سرازیر شود. نیاز به کمک مادر مثل دانه‌ای است که نیازمند نگهداری و حمایت بی وقفه زمین می‌باشد. در نتیجه، افراد زمستانی که احساس می‌کنند دیگران آنها را دوست ندارند و به آنها عشق نمی‌ورزند، ممکن است به درون خود فرو روند. این کناره گیری درونی آنها را سر، جدا از دیگران و دچار بیماری پارانویایی می‌کند. اولین چرخه ریتم زمستان، حدود هجده ماه از حاملگی به بعد ادامه پیدا می‌کند. ولی اگر استرس یا آسیب اجازه ندهد به اندازه کافی درس‌های این دوره زمانی را یاد بگیرید، می‌تواند به صورت الگوهایی پایدار در شما تثبیت گردد. این الگوهای کهنه ممکن است تمامی طول عمر با شما باشند و در اثر آنها طوری رفتار نمایید که انگار مرکز جهان هستید. البته این الگوهای کهن را می‌توان با انتقال به هر ریتم دیگر کنار گذاشت.

^۱ Reflective

صحبت کردن افراد زمستانی آرام است و طوری است که انگار اندوهی عمیق دارند. راه رفتن آنها مثل موج دریا بدون شتاب، باشکوه و تقریباً متکبرانه است. هنگام راه رفتن زانوهایشان کمی خم می‌شوند تا بدنشان وضعیت بهتری روی زمین پیدا نماید. شجاعت، حالت پایدار ذهنی آنها است. در صورت استرس، این شجاعت تبدیل به ترس می‌شود که در واقع هیجان ناشی از استرس یک فرد زمستانی به حساب می‌آید. از آنجا که از روی سایه روشن‌های جنینی زمستان به سختی می‌توان آینده را پیش بینی کرد، افراد زمستانی از حرکت به سمت جلو و تعهد به کارهای جدید می‌ترسند. آنها عمیقاً در درونشان تامل می‌کنند و تحت تاثیر هیجانات ناشی از ترس در برابر اتفاقات آینده قرار می‌گیرند. در حیات وحش، نوزاد یک حیوان بسیار آسیب پذیر است و ممکن است به سرعت یاد بگیرد چیزهای خطرناک و چیزهای بی‌خطر را از هم تمیز دهد. در طول هجده ماه اول که چرخه اول ریتم زمستانی به حساب می‌آید، ترس به شما در مورد چیزهای خطرناک هشدار داده است. از طریق ترس نحوه ایجاد مرزها را یاد گرفته‌اید و منطقه‌ای امن را تعریف نموده‌اید. خطرات واقعی، خطراتی که تصورش را می‌کنید و خطرات پنهان، بیشتر با خواب زمستانی در ارتباط هستند. با اینحال، هنگام بلوغ، ترس زمستانی به یک هشدار خردمندانه و از روی بینایی تبدیل می‌شود.

ریتم بهار: رشد جدید. انرژی شخصی که عنصر مطابق با او بهار یا چوب است، یاد آور دانه‌ای است که در بهار از دل یک صخره بیرون می‌آید. اگر این انرژی در فضای خودش جریان یابد، استوار و محکم است. ریتم مربوط به آن بریده بریده و در عین حال پایدار است و چیزی شبیه سربازی است که در حال رژه رفتن است.

ریتم بهار قدرت و پایداری حیاتی جدید را دارا است. زمین گرم می‌شود و ساعت‌ها نور جای ساعت‌ها تاریکی زمستان را می‌گیرد. زندگی شکوفا می‌شود و به سمت جلو حرکت می‌کند. چشم اندازی سرشار از رنگ‌ها و فراوانی پدیدار می‌گردد. بهار قدرت بالایی در اثبات خود و تجلی دارد و اینجا است که حیات رونق می‌گیرد.

افراد بهاری حالت محکم و قدرتمندی دارند. آنها بدون خجالت کشیدن فضایی را برای خود در نظر می‌گیرند و مدعی آنها هستند. انگار مثل گل سرخی که در حال جوانه زدن است با افتخار می‌گویند، "من نیرویی هستم که باید روی آن

حساب کرد. " قدرت آنها در بینش بالایشان نهفته است و نابرابری‌ها را می‌بینند و برای احقاق حق و عدالت از تمام توان خود بهره می‌گیرند. آنها راه را می‌بینند و می‌توانند از عقل و انرژی هایشان در جهت انجام یک طرح استفاده کنند. این افراد از خودشان مطمئن هستند و در هنگام بروز بحران می‌درخشند. از لحاظ زمان بندی، سریع هستند. توانایی افراد بهاری در اثبات خود و سازمان دهی تلاش‌ها را می‌توان در اهداف صحیح، قضاوت‌های خوب و تصمیمات خردمندانه آنها مشاهده نمود.

اعتماد به نفس افراد بهاری ممکن است به تکبر تبدیل شود؛ قدرت اثبات خود می‌تواند عدم انعطاف، زیاده روی و خود رایی را به ارمغان آورد و از این حیث خطرناک است. این افراد ممکن است بینشی تنگ و به دور از انعطاف داشته باشند و در نتیجه نسبت به اشخاصی که سر تعظیم در برابر عقایدشان فرود نیاورند و یا با آنها هم جهت نشوند، بد قضاوت کنند. آنها ممکن است از روی خیرخواهی این وضعیت را حفظ کنند و به سادگی از عقاید و اعمال دیگران دلسرد شوند. یا اینکه ممکن است بینش خود را از دست داده و آشفته، بی‌یاور و ناامید گردند.

طرز صحبت یک شخص بهاری مختصر و کوتاه و تقریباً مثل یک فریاد است. راه رفتن آنها نیز اینگونه بوده و با قاطعیت پاهایشان را روی زمین می‌گذارند. هنگام راه رفتن، حرکت هایشان مختصر و واضح و مثل طبل زدن است. حالت پایدار ذهنی افراد بهاری، قدرت بالا در اثبات خود است. هیجان ناشی از استرس این افراد نیز عصبانیت است. در طبیعت، انرژی که هنگام زمستان در زیر زمین انباشته می‌شود، در فصل بهار منفجر می‌شود و از دل زمین بیرون می‌آید. نظرات و عقاید ممکن است در درون یک شخص ریشه داشته باشند و آنقدر رشد و گسترش پیدا کنند که با شدت منفجر و متجلی شوند. در طول "سن بحرانی دو سالگی"،^۱ که اولین چرخه ریتم بهار شما است، در حال کاوش، گسترش و حرکت به سمت بیرون هستید و هر کسی یا هر چیزی که سد جریان این انرژی شود، غضب شما نصیبش می‌شود. اگر بهار ریتم اصلی شما باشد، حالتان حرکت رو به جلو است. ریشه هایتان محکم و قلمرویتان به خوبی مشخص شده است. هدف و نیتتان نیز قوی است. با عزم راسخ با موانع روبرو می‌شوید و اگر

^۱ Terrible twos

کنار نروند، عصبانیت شما به سرعت و با قدرت فعال می‌شود. با اینحال، هنگام بلوغ، این عصبانیت بهاری به عزمی راسخ، خردمندانه و سالم تبدیل می‌گردد. ریتیم تابستان: تحقق و تکمیل. انرژی افراد مطابق با عنصر تابستان یا آتش، به طرف بالا زبانه می‌کشد و از وجودشان خارج می‌گردد. در نتیجه احساس می‌شود این افراد همزمان در همه جا حضور دارند. مثل یک آتشی عظیم که به هر طرف زبانه می‌کشد و همه چیز را ویران می‌کند، تابستان ریتمی سریع، تصادفی و صعودی دارد.

ریتیم تابستان دارای قدرت میوه دهی و ثمربخشی است. زمین گرم و روزها طولانی می‌شوند. شب‌ها شکل جدیدی پیدا می‌کنند و صبح زودتر فرا می‌رسد. میوه درخت بالغ، رسیده و لذیذ می‌شود. تابستان بشاشیت و شادی دوران جوانی را با شکوه خود ابراز می‌کند و لحظات را خوش و غنی می‌سازد.

افراد تابستانی از ته دل عمل می‌کنند. آنها پذیرا و در عین حال آسیب پذیر هستند. نقطه قوتشان، صمیمیت، یکدلی، شادی و فراوانی است. آنها با اشتیاق و درخشندگی بالای خود قادر هستند مثبت اندیشی و امید را در دیگران بوجود آورند و به هر کدام از آنها به عنوان فردی منحصر به فرد احترام می‌گذارند. در نتیجه افراد تابستانی به خوبی با مردم ارتباط برقرار کرده و با آنها همکاری می‌نمایند. آنها با جذب بالا و نگرش وسیع خود سبب می‌شوند دیگران با بینش، دلسوزی و شفافیت عمل کنند. آنها در تشخیص ممکن‌ها استاد و همچون کیمیاگران هستند. افراد تابستانی به دیگران کمک می‌کنند که به خودشان اعتقاد داشته باشند، خودشان را از محدودیت‌هایی که به خودشان تحمیل می‌کنند نجات دهند و با اعتماد به سمت آینده‌ای بهتر حرکت کنند.

افراد تابستانی ممکن است از طریق میهمانی‌ها، مواد مخدر، رابطه جنسی یا معنویت شدیداً به عشق و قله‌های "مرتفع" روی آورند. آنها ممکن است دیوانه وار سعی کنند که دیگران خوشحال شوند. این افراد اغلب در تمیز دادن بین چیزها و تنظیم اولویت‌ها دچار مشکل هستند. آنها ممکن است از صمیم قلب آنقدر بخشش کنند که دیگر چیزی برای دادن نداشته باشند. افراد تابستانی اغلب آنقدر مسئولیت قبول می‌کنند و به دیگران کمک می‌کنند که فرسوده شده و مثل شمع می‌سوزند. آنها آنقدر به طور افراطی به بعد روشن زندگی توجه می‌کنند که ممکن است تاریکی، بعد منفی و خطرات را در نظر نگیرند. دیگران ممکن است با خوش بینی زیاد به دنبال قدرت رهبری افراد تابستانی باشند و

انتظارات زیادی از آنها داشته باشند. ولی این انتظارات ممکن است منطقی نباشند و به ندرت از سوی افراد تابستانی برآورده گردند.

می‌توانید صدای خنده را در صحبت‌های یک شخص تابستانی بشنوید. راه رفتن آنها همراه با جهش و فراز و نشیب است و هنگام راه رفتن دستانشان مثل شعله‌های آتش بالا و پایین می‌رود. حالت پایدار فلزی آنها با شادی و اشتیاق همراه می‌شود که در صورت استرس می‌تواند به وحشت یا مشکلات عصبی شدید تبدیل شود. در تابستان نور خیره کننده است، میوه فراوان است و ماهی‌ها امیدوار هستند. همه جا فراوانی است. هنگام نوجوانی که اولین چرخه ریتم تابستانی شما است، پر هیجان و بانشاط هستید. شادی و غم در اثر اشتیاق بالایتان شدت می‌گیرند. افراد تابستانی از سختی و گرسنگی کشیدن بدشان می‌آید و لذت را دوست دارند. تماما به زمان حال فکر می‌کنند و شما را هیجان زده می‌کنند. دیگران ممکن است خوش بینی این افراد را یک ویژگی مثبت یا یک ویژگی منفی قلمداد کنند. هنگام بلوغ، اشتیاق تابستان که قدرت تمیز بین خوب و بد را ندارد، به عشق و تعهدی خردمندانه تبدیل می‌گردد.

ریتم نقطه انقلاب / اعتدالین^۱ یا تابستانی هندی: دوره گذر. انرژی شخص مطابق با این ریتم یا به عبارت دیگر عنصر خاک تمایل به گذر از یک فصل به فصل دیگر را دارد. این انرژی حول یک نقطه مرکزی غلت می‌خورد و در نوسان است. این نوسان طوری است که انگار شخص هماهنگ با ریتم خود زمین ارتعاش می‌کند.

نقاط انقلاب و اعتدالین ریتم گذر از یک مرحله به مرحله دیگر را دارا هستند. این زمان گذر نقطه‌ای بین دو فصل است که نیروهای مغایر در آن حاکم هستند و باعث می‌شوند گذشته و آینده روی زمان حال تاثیر بگذارند. ویژگی آشناتری که در تابستان هندی دیده می‌شود، رنگ‌های روشن و شکوهمند می‌باشند که در واقع آخرین شکوفایی فصل برگ ریزان به حساب می‌آیند. این ریتم پایداری را در دوران تغییر و گذر بوجود آورده، فرآیند تغییر را هموارتر ساخته و فصل در حال پایان و فصل در حال آغاز را هماهنگ می‌سازد.

اشخاص مطابق با نقطه انقلاب و اعتدالین می‌دانند چگونه پایداری و ثبات را حفظ نمایند. مثل ترازو که نماد عدالت است، عدالت و انصاف جزء خصایص این اشخاص می‌باشد. آنها در درون گردبادهای زندگی نقطه قوت خود را نشان

^۱ Solstice/equinox

می‌دهند و می‌توانند ثبات خود را حفظ نموده و در عین حال به ایجاد تغییرات کمک کنند. آنها مثل ماما یا زمین مادر، دلسوزی و حس اعتماد را در لحظات گذر فراهم می‌سازند. آنها مرکزیت را حفظ می‌کنند. یعنی سبب بودن در زمان حال و آسودگی در حین تغییرات زندگی می‌شوند. وقتی نظام قدیمی تر کنار می‌رود، آنها چشم اندازی نو پیدا می‌کنند و راه را برای ایجاد تغییرات پایدار هموار می‌سازند. به عبارت دیگر، این افراد به ندرت دچار شتاب و استرس می‌شوند. از آنجا که آنها از خود حس دلسوزی و شفقت را از خود تراوش می‌کنند، انسان‌ها از بودن در کنار آنها احساس امنیت دارند. این افراد هرج و مرج و آشفتگی را به تعادل، تهدید و وحشت را به آرامش و صلح و آوارگی را به سرپناه تبدیل می‌نمایند.

افرادی که ریتم نقطه انقلاب/ اعتدالین را دارند، فشار زیادی به خود وارد می‌کنند تا دیگران در یک منطقه راحت قرار بگیرند. به همین خاطر، ممکن است افراد مطابق با این ریتم از تغییر حالت افراد دیگر و گذر آنها در بین مناطق مختلف جلوگیری نمایند. همچنین، تنفر آنها در تکان دادن قایق زندگی از یک طرف و میل خاص آنها به حمایت از دیگران از طرف دیگر ممکن است سبب نگرانی مفرط شود. یا آنها ممکن است بیش از حد از دیگران مواظبت کنند و رفتاری از خود نشان دهند که جلوی رشد دیگران را بگیرد. از افراد مطابق با ریتم نقطه انقلاب/ اعتدالین بارها می‌شنوید: "دست خیر باز هم برایم مشکل ساز شد." آنها آنقدر از ترقی دیگران لذت می‌برند که رشد و شکوفایی خودشان را فراموش می‌کنند. این افراد آنقدر ماهرانه به دیگران در جهت درس گرفتن از تجربیات زندگی کمک می‌کنند که نمی‌توانند از تجربیات زندگی خودشان بهره ببرند. آنها در اعماق وجود خود احساس می‌کنند که ضرر بخش اجتناب ناپذیری از مراحل گذر است. به همین خاطر، این موضوع را پیش بینی نموده و سعی می‌کنند از آن جلوگیری کنند. در نتیجه به زندگی زناشویی یا شغل نامناسب خود ادامه می‌دهند و آن را تغییر نمی‌دهند. به این ترتیب قوی‌ترین برگ برنده آنها سبب شکست آنها می‌شود، چون با چرخه تغییرات ضروری تداخل می‌کند. همچنین، افراد دارای ریتم نقطه انقلاب/ اعتدالین فصل خاص مربوط به خودشان را ندارند. این موضوع سبب مطرح شدن پرسش‌های از قبیل "چه وقتی نوبت من می‌رسد؟ فصل من چه زمانی فرا می‌رسد؟" در وجود آنها می‌شود.

صحبت افراد مطابق با این ریتم شبیه آواز است، به طوریکه انگار در حال صحبت با یک نوزاد هستند. آنها راحت و موزون راه می روند و هنگام راه رفتن مثل یک آهوی چابک به آرامی و ریتم وار به این طرف و آن طرف نوسان می کنند. حالت ذهنی پایدار این افراد، حس دلسوزی است. هیجان استرس آنها نیز همدردی دو طرفه می باشد. هنگام انتقال از یک فصل به فصل دیگر، دو فصل به یک حالت تشدید^۱ می رسند تا یکی از آنها به دیگری تبدیل شود. در زمان های گذر، توانایی این افراد در مواظبت از دیگران تقریباً یکی از ابزارهای بقا به حساب می آید و هیچ کس به اندازه آنها که الگوی اصلی شان زمین مادر است این کار را به خوبی انجام نمی دهند. در مراحل گذر خودتان، شما باید الگوی اصلی مربوطه را فعال سازید تا در شروع و انتهای هر مرحله گذر از شما پشتیبانی نماید. محصول هر فصلی که در حین گذر است باید در فصل آینده استفاده شود. افراد مطابق با ریتم نقطه انقلاب/ اعتدالین به طور غریزی به گذر دیگران در بین مراحل مختلف کمک می کنند تا اشتباهات گذشته شان را به درس هایی برای آینده تبدیل نمایند. شخصی که در زمان های گذر قرار دارد، ممکن است آنقدر بخشنده و سخاوتمند باشد که خود را فدای دیگران کند؛ با اینحال، هنگام کمال، این همدردی مفرط به یک حس دلسوزی خردمندانه و متوازن تبدیل می گردد.

ریتم پاییز: انتها. به نظر می رسد انرژی افراد مطابق با پاییز یا عنصر فلز بین آسمان ها و زمین کشیده شده است. همانند درخت بلند قامتی که برگ هایش ریخته اند، انرژی آنها مهار شده و در عین حال با صفا و همچنین بی ثمر و در عین حال متعالی به نظر می رسد. این ریتم مثل یک رقص دور مجلس می چرخد و حالتی ممتد، آرام و دلپذیر دارد.

ریتم پاییز در خود کمال را جای داده است. هر روز شب زودتر از شب قبل فرا می رسد و گرما کمرنگ تر می شود. با اینحال پاییز آرامش رسیدن به کمال و معنای پیشرفت را در خود جای داده است. همچنین نشان می دهد باید ایمان داشته باشیم که هر مرگی راه رسیدن به چیز جدیدی است. برگ ها بر روی زمین می ریزند و مثل کود زمین را حاصلخیز می کنند تا برای چرخه بعد حیات آماده شود. این ریتم اتمام یک چرخه را نشان می دهد و ارزیابی می کند چه

^۱ Resonance

چیزی مفید و چه چیزی مضر است. همچنین چیزهای غیر ارزشمند را از بین برده تا دستیابی به کمالی والا میسر گردد.

افراد پاییزی قادر هستند تا حقیقت را از تجربیات خود بیرون کشیده و از آنها استفاده کنند. زندگی در چرخه آخر زندگی، انگیزشی به سمت تکامل، دستاوردهای مهم و نتایج مطلوب را ایجاد می‌کند. افراد پاییزی می‌توانند تشخیص دهند که چه اتفاقی باید رخ دهد و برای بروز این اتفاق بسیار با انگیزه هستند. این نوع نگرش افراد پاییزی به کمال، ویژگی‌هایی را در آنها پرورش می‌دهد که واقعی و خالص و مبتنی بر یک تصویر بزرگ تر می‌باشند. آنها با این کمالاتشان به دیگران الهام می‌بخشند. آنچه ناخالص است (اعم از عقاید، رفتارها یا سیستم‌ها) در این افراد حذف می‌شود. پاییز به عنوان آخرین فصل چرخه، با غم همراه است و کسانی که ریتم آنها با پاییز نوسان پیدا می‌کند، با غم دنیا ابراز همدردی می‌کنند. از درون این وابستگی به غم، مهربانی، صداقت و درستی رشد می‌کند. آنها این ظرفیت را دارند تا وجود خود را به صورت آشکار ابراز کنند و ایده‌ها و الهامات دیگران را به خوبی دریافت می‌کنند، زیرا از قدرت تشخیص خالص از ناخالصی برخوردار هستند. آنها نیاز دارند تا معنا و آرامش را در چیزهای خلق شده بیابند، چون این چرخه انتهایی آنها است. سماجت بالای آنها را ببخشید، چون ریتم آنها اینگونه است.

افراد پاییزی ممکن است بیش از حد جدی یا افسرده شوند. به دلیل پرهیز از تفریح و کمبود خوشی، ممکن است انرژی آنها مانند یک درخت بی برگ و خشک شود. آنها ممکن است افسرده و گوشه گیر به نظر برسند. به دلیل اینکه آنها به طور پیوسته انرژی چرخه آخر را تجربه می‌کنند، ممکن است با گذشت زمان مشکل داشته باشند و بیش از ظرفیت هر روز، از آن انتظار داشته باشند.

با رویکرد به آینده، آنها زندگی را از منظر مرگ می‌بینند و ممکن است برای رسیدن به کمال قبل از پایان عمر خود در دام افسردگی یا فشار بیفتند. توانایی آنها برای تصمیم‌گیری‌های درست ممکن است به خاطر یاس یا کمال‌گرایی محدود شود. استانداردهای آنها ممکن است تحت تاثیر ناامیدی و یاس ناشی از قضاوت‌ها و ارزیابی‌های غیر واقع بینانه قرار بگیرند. این موضوع ممکن است باعث فلج شدن آنها گردد و آنها نتوانند تغییرات را به شکل مناسب انجام دهند، یا اینکه ممکن است در ارزیابی و ارزش‌گذاری آنقدر وسواس به خرج دهند

که دچار فرسودگی کردند. یا شاید آنها ظرفیت تکمیل یک چرخه زندگی را نداشته باشند و در برداشت محصول زحمات خود شکست بخورند.

الیزابت کوبلر-راس^۱ اعتقاد داشت که بهترین راه آمادگی برای مرگ نهایی، روبرو شدن هوشیارانه با "مرگ‌های کوچک" است که زندگی به طور پیوسته در اختیار ما می‌گذارد. اگر شما واقعاً در مسیر مرگ هستید، در ریتم پاییزی قرار گرفته‌اید. هر چرخه تکامل، هر "مرگ کوچک" و هر پاییزی که در جریان زندگی تان تجربه می‌کنید، فرصتی برای درس آموزی از چرخه در حال پایان و همچنین خلق کمالی بامعنا و باز کردن راه برای آینده است. هر چرخه شما را برای همه پاییزهای آینده آموزش می‌دهد. باید از جوانی بمیرید تا در بزرگسالی متولد شوید و یا به عبارت دیگر مراحل زندگی را پشت سر بگذارید. بنابراین پاییز، زمانی است که جوجه‌ها (فرزندان شما) لانه را ترک می‌کنند و یا به عبارت دیگر زمانی است که بدن شما به فصل انتهایی می‌رسد.

صحبت یک شحص پاییزی با یک صدای شبیه گریه توام است. هنگام راه رفتن قدم هایشان طولانی و مسیر حرکتشان مستقیم و تحت کنترل آنها است. با سر بالا و نگاه به جلو حرکت می‌کنند. حالت ذهنی پایدار این افراد، تفکر بازتابی است. هیجان استرس آنها نیز، غم و اندوه است. همانطور که برگ‌ها می‌ریزند و گل‌های وحشی پرپر شده و در هوا پراکنده می‌شوند، چرخه به انتهای خود میرسد. وقتی در زندگی خود به نزدیکی یک چرخه می‌رسید، ممکن است در مورد فرصت‌های از دست رفته و مسائل گذشته ناراحتی‌هایی وجود داشته باشد. اگر ریتم اصلی شما پاییزی است، شما در جهت تکامل و تمیز دادن چیزهای ارزشمند و بامعنا هستید. ممکن است این وظایف سنگین باشند و در مورد چیزهایی که مایل بودید اتفاق بیفتد، ولی چنین نشده است، ناراحتی‌هایی را حس کنید. با اینحال، هنگام بلوغ، غم پاییزی از بین می‌رود، مرگ و زندگی آرام بخش می‌شوند و به کل چرخه و تصویر بزرگ تر نظر خواهید انداخت.

با این اوصاف، می‌توانید یک، دو یا سه گروه از این ویژگی‌ها را در خود تشخیص دهید. ریتم خود و پیامدهای آن را در فرآیند زندگی کاملاً بشناسید. این سیستم یک سیستم پایه و در عین حال عمیق است.

اگر ریتم اصلی خود و ویژگی‌های آن را بشناسید، مقدار زیادی از نیازها و نقاط ضعف زندگی خود، از انتخاب همسر گرفته تا آسیب پذیری در برابر بیماری‌ها

^۱ Elisabeth Kubler-Ross

را نیز خواهید شناخت. ریتم اصلی شما، خود را در طرز نگاه کردن، راه رفتن، صدا، رفتار و واکنش شما نشان می‌دهد. اگر ریتم اصلی همکار، مشتری، دوست یا اعضای خانواده خود را بدانید، قادر خواهید بود تا رفتار آن شخص را با بینش و همدلی بیشتری بشناسید.

چگونه حافظه خود را قوی نگه داریم

برای سالم ماندن حافظه با گذشت زمان، لازم است تا انرژی هایتان آزادانه از شکاف بین استخوان‌های جمجمه شما جریان یابند. در حالیکه انعطاف این درزها و مفصل‌ها با گذشت عمر کمتر می‌شود، یک فرآیند ساده حدوداً یک دقیقه‌ای روزانه می‌تواند اکسیژن و مایعات مغزی نخاعی و انرژی‌های ظریف را در درون آنها به حرکت در آورد.

۱. دست چپ را روی قلب و دست راست را در طرف راست سر خود بگذارید، به طوریکه کف دستتان نزدیک گوش راست قرار گرفته و انگشتان آن را به روی سر و به طرف بالا امتداد داشته باشند.

۲. با حفظ این وضعیت، چهار بار نفس عمیق بکشید. هوا باید از بینی داخل شده و از دهان خارج شود. بدن خود را هنگام دم بالا آورده و هنگام بازدم آن را استراحت دهید.

۳. دست راست خود را به طرف پشت سر برده و تنفس را تکرار کنید.

۴. اکنون دست راست خود را روی سمت راست قفسه سینه خود و دست چپ را کنار گوش چپ قرار دهید و تنفس را تکرار کنید.

۵. سرانجام، کف دست چپ خود را به صورتیکه انگشتان به سمت بالای سر قرار بگیرند، روی پیشانی گذاشته و همان‌الگوی تنفس را تکرار کنید.

این کار را هر روز انجام دهید. حتی وقتی که روی میز، پشت کامپیوتر یا روبروی تلویزیون نشسته‌اید یا هنگام گرم کردن ماشین این کار را انجام دهید. با این کار نه تنها به حفظ حافظه خود کمک می‌کنید بلکه کارآیی آن را نیز به بیشترین مقدار می‌رسانید.

فصول زندگی شما

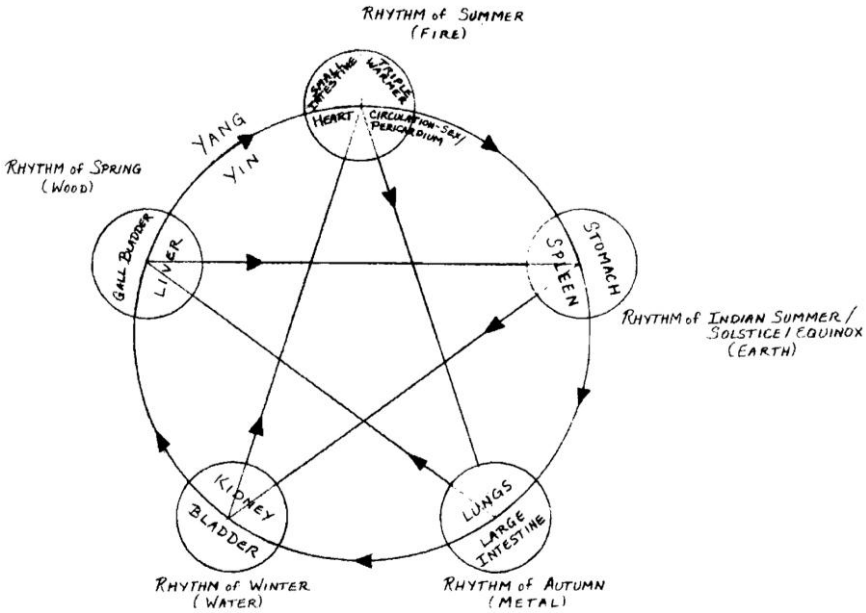
فصول روح شما

علاوه بر تغییرات آشکار فصل‌ها در زندگی ما، هریک از ما با یک ریتم مرکزی که بازتاب فصل روح ما است، در حال ارتعاش هستیم. عبارت "فصل

روح " بیان کننده اعتقاد به دوره‌های گذشته زندگی (Past lifetimes) است. در مورد نحوه ورود به ریتم یا فصل خود دو توضیح شنیده‌ام. یکی اینکه در گذر از یک دوره به دوره دیگر زندگی، ما از پنج فصل عبور می‌کنیم و درون انرژی هر فصل یا ریتم به مدت یک دوره یا بیشتر زندگی کرده و از آن درس می‌گیریم. سپس به ریتم دیگر گذر می‌کنیم و دوره به دوره درون این فصل‌ها گردش می‌کنیم. توضیح دیگر این است که این موضوع عمیقاً در مشرق زمین ریشه دارد. بر این اساس، فصل اصلی شما، با فصل مربوط به زمانی که تصمیم می‌گیرید مدعی حیات شوید، مطابقت دارد. اعتقاد بر این است که این اتفاق می‌تواند در هر زمان، از لحظه لقاح تا سه ماه بعد از تولد رخ دهد. شاید هر دو تعریف درست باشند. در حین فصلی که قرار است از طریق آن سفر معنوی خود را شروع نمایید و به روح خود در روی زمین واقعیت دهید، ممکن است مدعی حیات شوید.

به هر صورت، شما درون یک ریتم خاص یا ترکیبی از ریتم‌ها متولد شدید و تا پایان عمر درون این ریتم یا مخلوطی از ریتم‌ها زندگی خواهید کرد. ریتم یک نوزاد از قبل متمایز است. خودم مشاهده کرده‌ام، وقتی کودکان به مرحله رشد جوانی می‌رسند، فقط ریتم بیشتر در اعماق آنها جای می‌گیرد. نصف النهارها، چاکراه‌ها، هاله و سایر سیستم‌های انرژی یک نوزاد، به طور کامل با آنچه من ریتم مرکزی می‌دانم، نوسان نمی‌کنند، ولی با رشد نوزاد، تمام انرژی‌ها خود را با آن هماهنگ می‌کنند. من این را یک خصیصه ارثی در سطح روح می‌دانم. بر خلاف موی قرمز یا چشم آبی، ریتم مرکزی از والدین به ارث نمی‌رسد، بلکه ریتم برتر و بزرگ تر سفر روح را کاملاً منعکس می‌کند.

ظاهراً بیشتر ما کم و بیش تحت تاثیر حداکثر سه ریتم از پنج ریتم یا فصل قرار داریم که شامل ریتم فصل اصلی، ریتم فصل پیشین و ریتم فصل بعد از آن هستند (شکل ۳۵ را ببینید). مثلاً یک شخص بهاری، می‌تواند فقط ریتم بهار را به تنهایی حمل کند یا می‌تواند بخشی از ریتم زمستان و / یا تابستان را نیز به همراه ریتم بهار داشته باشد. در حالیکه استثناهایی برای این الگو وجود دارد و ترکیبات بیشماری را می‌توان ایجاد کرد، این مطالب، یک درک پایه از پنج فصل زندگی را فراهم می‌سازد.



شکل ۳۵. ریتم‌های چرخ فصول

به طور خلاصه، بدن، حرکات و حالت شما درون انرژی یکی از فصل‌های طبیعت شکل گرفته‌اند و با ریتمی که مخلوطی از ریتم آن فصل و ریتم فصل قبل و فصل بعد از آن است، همراه می‌شود. غیر از ریتمی که درون شخصیت شما تجسم می‌یابد، شما بارها در طول چرخه‌های زندگی خود، وارد پنج ریتم مذکور می‌شوید. ریتم مرکزی و ریتمی که در هر لحظه از آن عبور می‌کنید، روی نحوه برخورد شما با جهان اطراف تاثیر عمیقی دارند.

شناسایی ریتم‌های نامتعادل

ریتم شما از ریتم اصلی به علاوه یک ترکیب منحصر به فرد از ویژگی‌های سایر ریتم‌ها تشکیل شده است. بسیاری از توانایی‌ها یا ضعف‌هایتان در ذات

ریتم اصلی شما هستند. به دلیل اینکه ریتم اصلی است که شما را به سمت تکامل می‌برد، در صورتیکه نتوانید این ریتم را در خود جای دهید، بدنتان از خود واکنش نشان خواهد داد. بدنتان سیستمی است که اطلاعات زیست شناختی کاملی می‌توان از آن بدست آورد و به وضعیت سلامتی یا بیماری آن پی برد. بیماری اطلاعاتی را درباره تناسب بین نیازهای فیزیکی و سبک زندگی شما، در اختیار می‌گذارد.

این موضوع با مفهوم "گناه عصر جدید"^۱ کاملاً تفاوت دارد. بر اساس این مفهوم، هنگام بیماری، خود را مسئول حفظ سلامتی خود دانسته و این موضوع به سرزنش و ملامت خودمان منجر می‌شود و انرژی ناشی از افکار منفی مثل بومرنگ دوباره به سمت خودمان بر می‌گردد. اینکه شما باعث بیماری شده‌اید کاملاً نادرست است. سرزنش بیمار به دلیل بیماریش راهی برای دور کردن خود از درد و رنج شخص دیگر است. این قضاوت عامیانه و غیر سودمند، در برخی موارد از روی غرض ورزی و اغلب برای نشان دادن درستکاری خود است. چه با نیت خیر و چه برای حفاظت از خود، این رفتار نشانه انحراف از مسیر صحیح سلامتی است. واقعیت این است که در منطق عالی بدن، ذهن و روح، ممکن است هرگاه که از نظر جسمی، فیزیولوژیکی یا روحی از حد تعادل خارج شویم، آسیب‌پذیری‌های فیزیولوژیکی بوجود آمده و به صورت بیماری نمایان گردند.

تکامل به خودی خود در حال گسترش است و ظاهراً تکلیف ما بر روی این سیاره حرکت به سوی رشد، یادگیری و تکامل است. اگر این گسترش ناگهانی، خیلی زیاد و طولانی مدت باشد، اغلب به درد یا بیماری، اعم از جسمی، فیزیولوژیکی یا روحی و روانی، منجر می‌شود.

گرفتار کردن خود در قضاوت‌های بیرحمانه در مورد خود یا قرار گرفتن در معرض قضاوت‌های نادرست مردم، ما را از مسیر صحیح منحرف می‌سازد. درد و بیماری به اندازه کافی مشکل ساز است و نباید مشکل را بدتر کرد. قضاوت در مورد خود و دیگران در زمانی که به محبت بیشتری نیاز دارید، مانع انرژی شفافبخش می‌شود. وقتی متوجه لغزش از مسیر صحیح بشویم، بهتر از درس‌های زندگی بهره خواهیم برد و شیوه زندگی مان را اصلاح خواهیم نمود. ما باید دردمان را پذیرفته و آن را انکار نکنیم. در عین حال نباید خود را انسانی ضعیف

^۱ New age guilt

بدانیم و دلمان به حال خودمان بسوزد. همچنین نباید در مورد خود بیهوده قضاوت نمود. همه ما شایسته هستیم دستان عشق و محبت دردمان را لمس کند و هر کدام از ما لایق هستیم همین عشق و محبت را به افراد دردمند دیگر هدیه نماییم.

ریتم‌ها به شما کمک می‌کنند آسیب‌پذیری‌های فیزیکی‌تان را درک نمایید. هر ریتم مستعد انواعی از بیماری‌های مخصوص به خودش بوده و درس‌هایی برای غلبه بر آنها به ما می‌دهد. این درس‌ها ممکن است در سطوح فیزیکی، روانی یا معنوی ارایه شوند و ممکن است همراه با سازمان‌دهی منابع (زمستان)، شکوفایی (بهار)، درک طعم لحظات (تابستان)، تلفیق تجارب (نقطه انقلاب/ اعتدالین) یا آسودگی از مسائل و مشکلات (پاییز) باشد.

در حالیکه اصطکاک روانی و معنوی ممکن است سبب مکث موقت در حرکت شما شود، مشکلات فیزیکی ممکن است حرکت شما را متوقف نماید. مثلاً، فرض کنید شخصی هستید که با درس‌های ریتم تابستان سر و کار دارد. در اینصورت ممکن است به پرورش توانایی خود در استفاده کامل از لحظه و چشیدن طعم آن اهمیت زیادی دهید. ولی نگرش شما نسبت به زندگی ممکن است به طور استوار و محکم در مراکز بدوی مغز^۱ قرار گرفته باشد. چنین الگوهایی در سطح وجود^۲ شما که عمیق‌تر از نیت هوشیارانه‌تان است، برای بقا بسیار ضروری به حساب می‌آیند. به همین علت است که نظریه تصمیم‌سال نو^۳ که در زمینه رشد شخصی مطرح می‌گردد، به شدت دچار کاستی است. بیماری فیزیکی می‌تواند بعضی اوقات سبب تغییراتی گردد که تمام نیروی اراده در دسترس شما قادر به ایجاد آنها نباشد. حتی در بدترین حالت، بعضی اوقات بیماری نقش یک معلم معنوی را ایفا می‌کند. این معلم معنوی به ما می‌گوید چه چیزی را در گذشته جستجو کرده بودیم، ولی نحوه یافتن آن را نمی‌داند.

انجام تست انرژی بر روی پنج ریتم. احتمال مزمز بودن آسیب‌پذیری‌های ریتم اولیه^۴ بیشتر است؛ مشکلات مربوط به ریتم‌های دیگر معمولاً موقتی هستند و با طی شدن فصول مختلف چرخه زندگی از بین می‌روند. ولی هر کدام از این

^۱ Primitive brain centers

^۲ Being

^۳ New Year's Resolution

^۴ Primary rhythm

پنج ریتم ممکن است دچار عدم توازن شوند. این عدم توازن ممکن است به صورت رشد مفرط ریتم و در نتیجه تحت شعاع قرار دادن ریتم های دیگر و یا به صورت رشد ناکافی ریتم و در نتیجه عدم فراهم ساختن منابع مورد نیازتان باشد. می توانید با انجام یک روش تست انرژی که در آن از ریتم های چرخ فصول^۱ (شکل ۳۵ را مشاهده نمایید) استفاده می گردد، ریتم های نامتوازن را شناسایی نمایید.

این روش تست انرژی یک ارزیابی سریع به شما ارایه می دهد. با اینحال، اگر تست انرژی نشان داد همه پنج ریتم ضعیف هستند، احتمالاً انرژی هایتان دچار استرس و در هم ریختگی هستند و یا در جهت عکس جریان دارند. قبل از اینکه بتوانید تست انرژی را به شکل صحیح انجام دهید، باید این مشکل را برطرف سازید. برنامه انرژی روزمره پنج دقیقه ای^۲ ارایه شده در فصل ۳ یک قانون سرانگشتی مفید است که قبل از بهره گیری از هر روش انرژی پیچیده می توانید از آن استفاده کنید. برای تعیین اینکه کدامیک از ریتم های شما نیازمند توجه هستند، مطابق روش زیر عمل کنید:

۱. فرض کنید که ریتم های چرخ فصول روی معده شما قرار گرفته است؛ به طوریکه نقطه میانی روی ناف شما و ریتم تابستانی در بالا است.
۲. دوستان انگشت میانی یک دست باز خود را روی ناف شما قرار داده و با کمی فشار در حدود چهار اینچ به پایین و به طرف استخوان کفل راستتان بکشد. دوستان با ننگ داشتن یک دست روی استخوان کفل، از دست دیگر برای انجام تست شاخص عمومی (صفحات ۶۵ تا ۶۷) استفاده نماید. می توان از هر یک از دست ها استفاده کرد. آرنج را خم نکنید. اگر نتیجه تست شما خوب باشد، ریتم زمستان به درستی درون میدان انرژی تان جاری است. اگر نتیجه تست ضعیف باشد، از عدم تعادل در ریتم زمستانی رنج می برید که باید به آن توجه کنید.
۳. برای ریتم بهار، از ناف تا طرف راست بدن در عرض منطقه کمر بند دست بکشید و تست کنید. باز اگر نتیجه تست انرژی خوب باشد، ریتم بهاری شما نیز به خوبی در جریان است. اگر نتیجه تست انرژی نشان دهنده ضعف شما باشد، از عدم تعادل در ریتم بهاری رنج می برید.

^۱ Seasons Wheel

^۲ Five-Minute Daily Energy Routine

۴. برای ریتم تابستان، از ناف تا زیر جناغ، مستقیم به طرف بالا دست بکشید و تست کنید.

۵. برای ریتم نقطه انقلاب / نقطه اعتدالین، از ناف تا طرف چپ بدن، در عرض منطقه کمر بند دست کشیده و تست کنید.

۶. برای ریتم پاییز، از ناف به سمت استخوان کفل چپ دست کشیده و تست کنید.

این تست ساده، دارای یک مبنای آناتومی است. هر ریتم بر روی چند عضو کنترل دارد و کشش انگشتان شما، سبب عبور از درون میدان انرژی حداقل یک اندام می‌شود که روی ریتم در حال تست است. زمستان کلیه و مثانه را کنترل می‌کند. دریاچه ایلئوسکال که در سمت راست پایین ناف قرار دارد روی نصف النهار کلیه است. بهار کبد و کیسه صفرا را کنترل می‌کند که در سمت راست ناف قرار دارند. تابستان قلب و غشای خارجی قلب را کنترل می‌کند که با دست کشیدن به سمت بالا به آنها می‌رسید. تابستان هندی طحال، معده و لوزالمعده را کنترل می‌کند که در سمت چپ ناف قرار دارند. پاییز روده بزرگ را کنترل می‌کند که نقطه انتهایی آن در سمت چپ زیر ناف واقع است. اگر این ریتم‌ها متعادل باشند، کشیدن انگشت شما روی میدان عضو، انرژی آن را مختل نمی‌کند. اگر ریتم نامتعادل باشد، میدان‌های انرژی اعضای آن، به راحتی مغشوش و آشفته می‌شوند.

نحوه تمرکز در اوج ترس یا استرس روانی

ترس از عدم توانایی یادگیری، استرس روانی ایجاد می‌کند و باعث آشفته‌گی و فرسودگی می‌شود. در این شرایط، ذهن متمرکز باقی نمی‌ماند. این تکنیک‌ها بدون بحث درباره ترس از شکست، آن را برطرف می‌سازد و همچنین به درک و تمرکز بهتر کمک می‌کند. می‌توان از این تکنیک‌ها برای کمک به کودکان جهت انجام تکلیف منزل استفاده کرد (زمان بین ۱ تا ۱۰ دقیقه):

۱. یک موسیقی به عنوان بکراند پخش کنید و همگام با آن خود را تکان دهید. ران‌های خود را به صورت الگوی طبیعی شکل ۸ حرکت دهید. این کار باعث تقویت همه جریان‌های ضربدری انرژی بدن، مغز و درون آن می‌گردد.

۲. روی تخته سیاه یا یک کاغذ بزرگ که روی دیوار چسبانده شده است، شکل ۸ افقی را بارها و بارها با دست راست، دست چپ و هر دو دست بکشید (صفحه ۱۸۴ را مشاهده کنید). هرچه شکل بزرگ تر باشد، بدن جریان‌های ضربدری را کامل تر به هم متصل می‌کند. هرچه شکل ۸ کوچک تر باشد، مغز و چشم‌ها پیچیده تر عمل می‌نمایند.
۳. وضعیت واین کوک (صفحه ۷۳) را حفظ کنید تا توانایی مغز را برای دریافت اطلاعات جدید، خنثی کردن مشکلاتی مثل خوانش پریشی و کاهش سایر ناتوانی‌های یادگیری بهینه سازد.
۴. نقاط K-۲۷ و را ماساژ دهید (صفحات ۶۳ و ۶۴) و تمرین خزیدن ضربدری (صفحه ۶۹) را با شدت انجام دهید.

ایجاد تعادل بین ریتم‌ها

در مورد هر ریتمی که نیاز به تعادل دارد، شما می‌توانید نقاط لنف‌افوی آن را تحریک کنید، الگوی پاسخ استرس آن را دوباره برنامه ریزی کنید یا تمرینی انجام دهید که شما را با آن ریتم هماهنگ کند. سه تکنیک برای این منظور در ادامه آورده شده است.

تحریک نقاط لنف‌افوی ریتم. فشار نخاع (صفحات ۷۹ تا ۸۲) نقاط رفلکس عصبی لنف‌افوی شما را تحریک می‌کند. بر خلاف خون، لنف دارای پمپ نیست، ولی اگر شما جریان لنف را با فشار نخاع بهبود ببخشید، مواد سمی آزاد شده، گردش خون بهبود یافته، سیستم عصبی شما فعال گشته، انرژی‌هایتان آزادتر جریان یافته و بدنتان هوشیارتر و دارای قدرت پاسخ بیشتر می‌شود. برای ریتم‌هایی که تست انرژی ضعیف شما در آنها را نشان می‌دهد، مطابق زیر عمل کنید (زمان برای هر کدام ۱ تا ۲ دقیقه):

۱. نقاط عصبی لنف‌افوی مرتبط با آن ریتم را در شکل ۹ پیدا کنید.
۲. این نقاط را با فشار ماساژ دهید. آنها احتمالاً حساس هستند. از آنجا که ماساژ مواد سمی را دفع می‌کند و به گردش لنف، خون و انرژی کمک می‌کند، درد کاهش می‌یابد. اگر گرفتگی در آن ناحیه کاملاً مزمّن باشد، ممکن است به چندین جلسه درمان با این شیوه نیاز باشد.
۳. برای نقاطی که بخصوص دردناک هستند، از دوست خود بخواهید که انگشت یکی از دست‌هایش را روی نقطه مورد نظر گذاشته و یک انگشت از دست دیگر روی نقطه متناظر با این نقطه در پشت بدنتان قرار دهد و به نوبت

این دو نقطه را به سمت داخل فشار دهد تا به این ترتیب یک حرکت عقب و جلو و شبیه الله کلنگ ایجاد گردد.

برنامه ریزی مجدد الگوی استرس ریتم. همه ریتم‌ها روش "مشاهده" خاص خود را دارند و وقتی تعادل بین آنها از بین برود، همان ضرب المثل مرد نابینا و فیل پیش می‌آید. شما دنیا را از طریق ریتم اصلی خود تفسیر می‌کنید و اشتباه شما در تفسیر دنیا درست همانند مرد نابینایی است که وقتی به کنار فیل آمد، تصورش این بود که کنار یک دیوار ایستاده است. وقتی دم فیل را لمس کرد، یک مار در نظرش مجسم شد و هنگامی که کنار پای فیل برده شد آن را یک درخت تشخیص داد. بدون آگاهی از ریتم‌های دیگر، ناهماهنگی با اطرافیان، درگیری با افکار بدون راه فرار، گریه بدون دلیل، در خود فرو رفتن، انسداد فکری یا احساس از دست دادن کنترل گریبانگیر شما خواهد شد. استرس روانی مرتبط با ریتم اصلی شما ممکن است آنقدر تاثیرگذار باشد که در دام ترس، عصبانیت، وحشت، وابستگی شدید عاطفی یا غم بیفتید. حتی ممکن است این احساسات را هیجان ندانسته و آنها را فراتر از این حرف‌ها بدانید. این هیجانات و احساسات می‌توانند نگرش‌تان نسبت به جهان را تحت تاثیر قرار داده و از زاویه آنها به مسائل بنگرید.

کار روی هیجانات مشکل‌سازی مرتب طبا استرس روانی می‌تواند شما را از این نگرش نادرست نجات دهد. باید بدانید که از دیدگاه بدنتان، احساسات (اعم از ترس، عصبانیت، وحشت، وابستگی عاطفی یا غم) یک واکنش مثبت محسوب می‌شوند. این احساسات و هیجانات برای کمک به شما در جهت زنده ماندن طراحی شده‌اند. گزینه زنده ماندن، شما را در احساساتی غوطه ور می‌سازد که بدنتان به اکثر آنها اعتماد می‌کند. این مساله به توازن مربوط نمی‌شود، بلکه اگر زندگی‌تان تهدید شود، طبیعتاً واکنش‌های افراطی و شدید از خودتان نشان خواهید داد.

با اینحال، اگر استرس روانی بر شما مسلط است یا درون شما سرکوب شده است، این مساله می‌تواند باعث برهم خوردن تعادل ریتم‌هایتان گردد. در فصل ۳ روشی را برای برنامه ریزی مجدد الگوی استرس روانی از طریق نگه داشتن بعضی از نقاط معین بدن بیان نمودیم. این نقاط هنگام استرس، جریان خون به سمت پیش مغز را حفظ می‌کنند. در اینجا نقاط عصب عروقی دیگری را نگه

خواهید داشت. این نقاط با ریتمی که در هنگام استرس روانی بیش از حد فعال می‌شود، مرتبط هستند. این تمرین را هنگامی که تحت استرس شدید قرار گرفته‌اید، انجام دهید. همچنین می‌توانید از آن برای کم‌رنگ کردن خاطرات حوادث آسیب‌زا استفاده کنید. می‌توانید نقاط را خودتان نگه دارید یا اینکه از یک دوست برای نگه داشتن آنها کمک بخواهید تا بتوانید در هنگام تمرین کاملاً استراحت کنید (زمان - ۳ تا ۲۰ دقیقه):

۱. صحنه‌ای از حال یا گذشته را که حامل بار عاطفی برایتان است، انتخاب کنید.
 ۲. مشخص کنید که کدامیک از این موارد به این احساس نزدیک تر است: ترس، عصبانیت، وحشت، همدردی یا غم. اگر مطمئن نیستید، می‌توانید از تست انرژی استفاده کنید. در این صحنه، فرض کنید که ترسیده‌اید. تست انرژی را انجام دهید. هر یک از این پنج هیجان را بررسی کنید. هنگامی که شما استرس روانی را تست می‌کنید، بازو ضعیف خواهد شد.

۳. دو نقطه نگهدارنده عصبی عروقی مرتبط با این هیجان را پیدا کنید (شکل ۳۶). انگشتان و شست خود را باز کنید و با هر دست یکی از نقاط عصبی عروقی پیشانی (مرکز شکل ۳۶ را ببینید) و یکی از نقاط مربوط به هیجان استرس خود را لمس کنید. برای ایجاد اتصال، با یک نفس عمیق شروع کنید.

۴. همانطور که شما یا دوستتان به نگه داشتن این نقاط ادامه می‌دهید، صحنه را کاملاً و به وضوح یادآوری کنید.

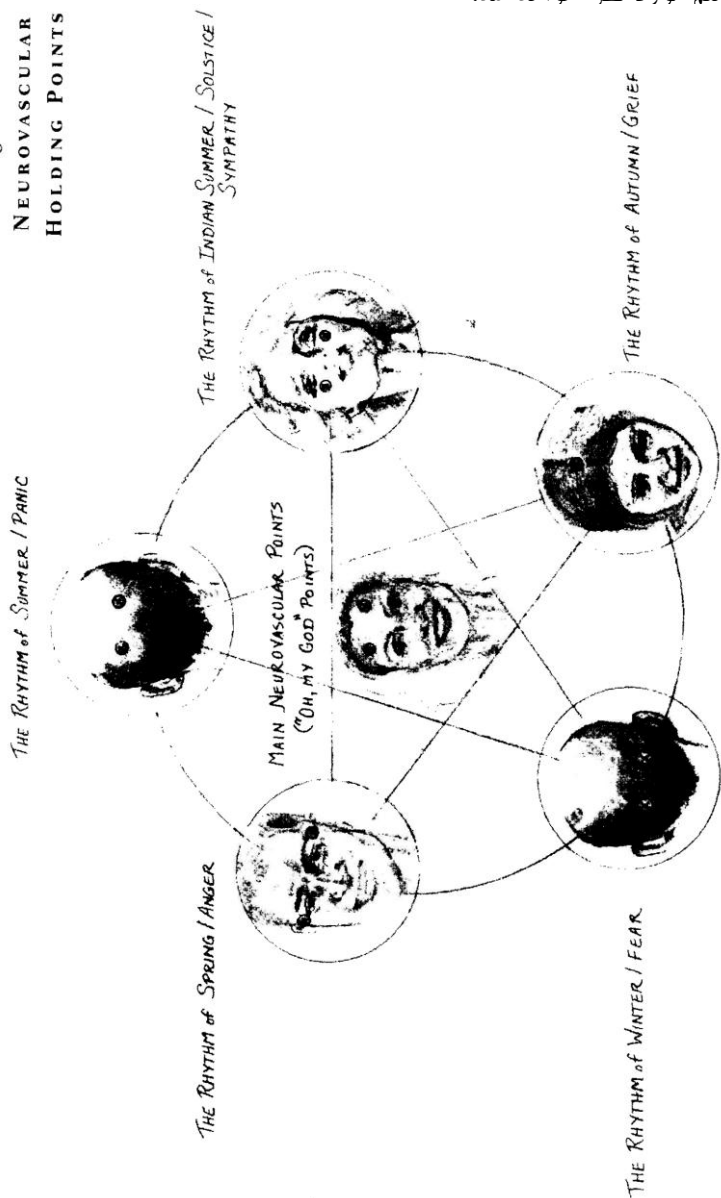
۵. سرانجام دوستتان، یک ضربان قوی در محل گرفتن نقاط عصب عروقی حس خواهد کرد. اگر تنها هستید، ممکن است این ضربان را حس کنید یا نکنید. اما احساس خلاصی و خالی شدن از استرس روانی معمولاً شاهد خوبی است. همچنین می‌توانید برای بررسی این احساس، یک بار دیگر تست انرژی را انجام دهید. منظور از ضربان این است که منبع خون احیا شده است و شما از حلقه پاسخ استرس^۱ خارج شده‌اید.

تکرار این ترتیب تا زمانی که حافظه دیگر واکنش فشاری را فراخوانی نکند، گام مهمی در تنظیم حلقه پاسخ استرس است. برای بررسی روانشناختی بهتر، خاطره دیگری را به یاد آورده و اثر آن را کاهش دهید. و به همین ترتیب

^۱ Stress response loop

ادامه دهید. این فرآیند باعث ایجاد جابجایی در الگوی پاسخ استرس مربوط به رتبه مورد نظر خواهد شد.

Figure 36. **NEUROVASCULAR HOLDING POINTS**



شکل ۳۶. نقاط عصب عروقی که می‌توان آنها را نگه داشت

ایجاد هماهنگی با ریتمها. شما می‌توانید با استفاده از حرکات، تصاویر و صداهای طراحی شده برای هماهنگی، خود را با هریک از ریتمهای خود بهتر هماهنگ کنید و بین ریتمهای خود تعادل بهتری ایجاد کنید. من با اقتباس از تمرینات سنتی سایر فرهنگها، تمرینات زیر را برای توانمندسازی هریک از ریتمهای درونتان ابداع کرده‌ام. پیشنهاد می‌کنم یکی از این تمرینات را انتخاب کرده و هر روز مدتی آن را انجام دهید.

ممکن است، با توجه به تعریف فصول، یکی از فصلهای درون خود را مشکل ساز تشخیص دهید. این بدان معنی است که نوسان شما با ریتم این فصل بسیار زیاد یا بسیار کم است. از آنجا که ظاهراً سفر انسانی ما را به سمت داشتن بیشتر تمام پنج ریتم می‌برد، تمرینی که باعث تقویت یک ریتم ضعیف درون شما می‌شود یا ریتم غالب بر سایر ریتمها را متعادل می‌کند، می‌تواند یک تمرین بسیار مفید باشد. هریک از پنج تمرین زیر، ریتم یکی از فصلها را متعادل می‌کند و انرژی آن را در تمام بدن شما پخش می‌کند.

روش اصلی در طراحی تمرینات لازم جهت کار روی هر ریتم، باز هم هیجان مرتبط با استرس روانی ریتم مورد نظر است. ساختار حیات به گونه‌ای است که حالت ذهنی پایدار مرتبط با هر ریتم تمایل دارد با هیجان استرس مرتبط با آن ریتم حرکت نماید. شجاعت زمستان به ترس تبدیل می‌شود، قدرت اثبات بهار به عصبانیت تبدیل می‌شود، اشتیاق تابستان به وحشت تبدیل می‌شود، دلسوزی تابستان هندی جای خود را به وابستگی شدید عاطفی می‌دهد و بالاخره غم جای قدرت انعکاس بالای پاییز را می‌گیرد. انسانها ممکن است با استرسهای زیادی روبرو شوند، ولی این پنج ریتم اغلب ریتم اصلی می‌باشند. سایر ریتمها اغلب تنوع یا ترکیبی از این ریتمها هستند. مثلاً شرم، عبارت است از وحشت (زمستان) جدا بودن از یک منبع اصلی عشق به اضافه (ترکیب) عدم دلسوزی و محبت کافی به خویشتن (نقطه انقلاب/ نقطه اعتدالین). حسادت ترکیبی از قضاوت در مورد خود (بهار)، ترس (زمستان) و هیجان شدید (تابستان) است.

هریک از تمرینات ارایه شده، هیجان استرس مرتبط با ریتم مورد نظر را فراخوانده و آن را آزاد می‌کند. حتی اگر این احساس به ندرت در شما وجود داشته باشد، انجام مرتب این تمرین می‌تواند شما را در تماس با ترس، وحشت،

دلسوزی یا غم قرار دهد. این تمرین همچنین روش‌های مناسبی برای آزادسازی هیجانات در شما تزریق خواهد کرد. اگر هیجانی برای شما مشکل آفرین باشد، هنگامی که این هیجان را احساس می‌کنید، این تمرین برایتان مفید خواهد بود. با کشیدن خود به درون هیجان استرس، فضا را برای قطب سالم آن هیجان باز می‌کنید. آشنایی عمیق تر با ترس، فضا را برای جرات باز می‌کنید؛ آشنایی با عصبانیت فضا را برای قدرت اثبات خود باز می‌کند، آشنایی با وحشت فضا را برای لذت و شادی، آشنایی با وابستگی شدید عاطفی فضا را برای محبت و سرانجام آشنایی با غم فضا را برای دلسوزی باز می‌کند.

انجام روزانه تمرین انتخابی و خواندن دوباره تعریف ریتم آن پس از چند روز، برای تشخیص اینکه آیا در ارتباط با آن ریتم تغییری مشاهده شده است یا خیر، مفید است. سپس این تمرین را ادامه دهید یا تمرین دیگری را از سر بگیرید. اجازه بدهید تا حس شهودی یا بینش شما، راهنمایان باشد. می‌توانید دستورالعمل‌های زیر را خوانده و آنها روی نوار ضبط کنید.

زمستان / ترس: فوت کردن شمع

اگر یک ترس ناشناخته در شما وجود دارد، اینگونه عمل کنید (زمان - ۱ تا ۲ دقیقه):

۱. با نشستن روی زمین، ساق پاهای خود را تا قفسه سینه بلند کنید، بازوهایتان را دور زانوها حلقه کرده و این وضعیت را نگه دارید. یا با نشستن روی صندلی، خم شده و بازوهای خود را دور زانوهای خم شده نگه دارید.

۲. یک نفس عمیق بکشید. در حالیکه سرتان را بلند کرده‌اید و به یک شعله آبی رنگ خیالی خیره شده‌اید، خود را به طرف عقب و جلو تکان دهید.

۳. در تمام مدت تمرین، در هنگام بازدم اجازه دهید تا هوا از میان لب‌های جمع شده شما عبور کرده و صدای نرم فوت کردن شمع را ایجاد کند؛ انگار که می‌خواهید بگویید، "Whoooooo" و لب‌هایتان به حالت نجوا تکان می‌خورند.

۴. شعله آبی را با هر بازدم فوت کنید. تصور کنید که ترس شما همراه با شعله خاموش می‌شود.

۵. این کار را آنقدر تکرار کنید تا دیگر احساس ترس در وجودتان باقی نماند.

بهار/عصبانیت: برون ریزی سم

هنگامی که احساس عصبانیت یا قضاوت دارید یا مایل هستید که منبع عصبانیت صحیح را در درون خود بیابید، اینگونه عمل نمایید (زمان - ۱ تا ۲ دقیقه):

۱. در حالی که دست هایتان روی رانها قرار دارد بایستید، انگشتان را پخش کنید و نفس عمیقی بکشید.
۲. با انجام بازدم صدای "Shhhhhh" ایجاد کنید؛ انگار که می‌خواهید به کسی بگویید که ساکت باشد.
۳. با یک دم عمیق، بازوها را به کنار بدن حرکت داده و دایره حرکتی را با بالا آوردن آنها تا روی سر کامل کنید.
۴. دستان خود را بچرخانید تا کف آنها رو به شما قرار گرفته و آنها را مشت کنید.
۵. با یک صدای بلند "Shhhhhh" همراه با بازدم، دست‌های مشت شده خود را به سرعت پایین آورده و آنها را باز کنید تا در نزدیک رانها قرار بگیرند.
۶. منشاء عصبانیت خود را به ذهن بیاورید و حرکات خود را به صورت سریع و محکم انجام دهید. سه بار این کار را تکرار کنید.
۷. همچنانکه بازوهای خود را آرام و با تامل پایین می‌کشید، تصور کنید که عضلات و نیرویتان در حال آشکار و آزاد شدن هستند.
۸. آنقدر این عمل را تکرار کنید که احساس نمایید عصبانیت شما محو شده است.

تابستان / وحشت: فرو نشاندن شعله

زمانی که وحشت زده یا به شدت هیجان زده هستید یا فقط می‌خواهید انرژی خود را به زمین متصل نمایید، اینگونه عمل کنید (زمان - ۱ تا ۲ دقیقه):

۱. در حالیکه دست‌های باز خود را روی ران‌ها گذاشته‌اید و انگشتانتان پخش شده‌اند، بایستید. در حالیکه بیشتر به زمین متصل می‌شوید، احساس کنید انرژی در طول ساق پاهایتان به سمت پایین جریان می‌یابد.
۲. با نفس‌های عمیق و آهسته، با هر بازدم صدای "Haaaaaa" را مثل زمان آه کشیدن، ایجاد کنید. آتش، آشفتگی یا در هم ریختگی ذهنی خود را تجسم کنید که با هر آه، کمرنگ تر می‌شود.
۳. همانطور که دستانتان را با شعاع زیاد در بالای سر خود به صورت دایره‌ای حرکت می‌دهید و نوک انگشتان و شست‌های هر دست را به هم می‌رسانید، نفستان را به اعماق خود فرو ببرید (عمل دم).
۴. همراه با صدای "Haaaaaa" عمل بازدم را انجام داده و انگشتان شست خود را تا چاکرای تاج یعنی تا بالای مرکز سر، پایین بیاورید. انگشتان شست و نوک انگشتان باید هنوز با هم تماس داشته باشند. هنگام انجام عمل دم، این وضعیت را حفظ نمایید.
۵. همراه با صدای "Haaaaaa" عمل بازدم را انجام داده و شست‌های خود را تا نقطه بین ابروها (چشم سوم) بیاورید. در طول مدت انجام عمل دم، آنها را همانجا نگه دارید.
۶. همراه با صدای "Haaaaaa" عمل بازدم را انجام دهید و شست‌های خود را تا نقطه بین پستان‌ها، یعنی دریای آسایش (Sea of tranquility)، پایین بیاورید. شست و نوک انگشتان باید هنوز با هم تماس داشته باشند. هنگام انجام عمل دم، دست‌ها را در این وضعیت نگه دارید.
۷. همراه با صدای "Haaaaaa" عمل بازدم را انجام دهید و شست‌های خود را تا ناف پایین بیاورید. دستانتان را به سمت پایین رل کنید (بغلانید) تا یک هرم زیر نافتان ایجاد کنند. دستانتان را در این وضعیت نگه داشته و یک بار دیگر عمل دم را انجام دهید.
۸. همراه با صدای "Haaaaaa" عمل بازدم را انجام دهید و دستانتان را پهن کنید. آنها را تا وضعیت آغازین یعنی تا روی ران‌ها پایین بکشید. در حالیکه دستانتان را در این وضعیت نگه داشته‌اید، عمل دم را انجام دهید.
۹. همراه با صدای "Haaaaaa" عمل بازدم را انجام دهید. در حالیکه خم شده‌اید، به آرامی دستان باز خود را در طول ساق پاهایتان به سمت پایین

حرکت دهید. سرانجام در حالیکه نفس خود را فرو می‌برید، اجازه دهید دستانتان به سمت پایین آویزان شوند.

۱۰. در حالیکه دستانتان هنوز آویزان هستند، با صدای "Haaaaaa" عمل بازدم را انجام دهید. در حالیکه کاملاً به وضعیت ایستاده بر می‌گردید، نفستان را فرو برده، دستانتان را در طول قسمت داخلی ساق پاها بالا آورده و سپس آنها را به وضعیت آغازین برگردانید. همراه با آخرین صدای "Haaaaaa" عمل بازدم را انجام دهید.

تابستان هندی / دلسوزی: در گهواره قرار دادن کودک

زمانی که از روی اجبار به دیگران کمک می‌کنید یا احساس ترحم شما نسبت به دیگران زیاد و نسبت به خودتان کم است، اینگونه عمل کنید (زمان - ۱ تا ۲ دقیقه):

۱. بایستید، به طوریکه دستانتان روی شبکه خورشیدی قرار بگیرد. بخش میانی بدن خود را با ملایمت و مثل زمان نوازش یک کودک، در آغوش بگیرید. تجسم کنید که محبت‌ها و نیکی‌هایتان به دیگران را به سمت خودتان باز می‌گردانید. تمرکز کنید و نفستان را به اعماق ریه‌هایتان فرو ببرید (عمل دم). با حرکتی کنترل شده و آرام که از پشت گلو صورت می‌گیرد، عمل بازدم را انجام دهید. انگار که باد را از درون یک لوله توخالی بیرون می‌رانید. هنگام انجام بازدم، صدای ناهنجاری ایجاد کنید. این تنفس را آنقدر ادامه دهید که احساس تمرکز نمایید.

۲. با حرکت دایره‌ای دستانتان روی سر و کشیدن خود به سمت بالا، عمل دم را انجام دهید.

۳. همراه با عمل بازدم، خم شوید و بازوهای خود را به طرف جلو و پایین بکشید. سرانجام انگشت‌های هر دست را زیر قوس داخلی پای خود قرار دهید. قوس‌ها را به سمت بالا بکشید تا در پشت خود کشیدگی احساس کنید.

۴. بالا کشیدن قوس‌ها را برای یک یا دو بازدم آرام و با همان صدای ناهنجار دیگر ادامه دهید.

۵. همراه با انجام عمل دم، به وضعیت ایستاده بازگردید و دست هایتان را در طول قسمت داخلی ساق پاها و سپس تا مرکز بدن خود بالا بکشید. سرانجام آنها را یک بار دیگر تا بالای سرتان بکشانید.
۶. بازوهای خود را به نوبت بالا بکشید و تنفس آرام با صدای ناهنجار ذکر شده را ادامه دهید.
۷. هنگام بازدم، دست‌ها را به سمت شبکه خورشیدی آورده و دوباره بخش میانی بدن خود را با محبت و دلسوزی، به آرامی در آغوش بگیرید.
۸. این کار را آنقدر ادامه دهید که احساس کنید انرژی هایتان تغییر کرده‌اند.

پاییز / اندوه: انسان خدا^۱ را لمس می‌کند

- هنگام احساس فقدان، اندوه یا تنهایی و عدم آسودگی این کار را انجام دهید (زمان - ۱ تا ۲ دقیقه):
۱. صاف بایستید. بازوهایتان را در مقابل خود گرد کنید. اجازه دهید انگشتانتان تقریباً ولی نه کاملاً یکدیگر را لمس نمایند. تجسم کنید جهان و مشکلاتش یا جهان خودتان و اندوهش را در بر گرفته‌اید. عمیقاً نفس خود را تو دهید. با هر بازدمی که در تمام طول تمرین انجام می‌دهید، صدای "SSSSSSSS" را ایجاد نمایید، به طوریکه انگار هوا از درون یک بادکنک بیرون می‌رود.
 ۲. نفس خود را تو داده، بازوهایتان را کاملاً از هم باز کنید و سپس آنها را رها نموده، خودتان را تسلیم فرآیند شفابخشی نموده و از جهان آسوده شوید.
 ۳. با ایجاد صدای "SSSSSSSS" نفس خود را بیرون داده و دوباره بازوهایتان را در مقابل خود گرد کنید. تجسم کنید جهان را در بر گرفته‌اید. دستانتان باید سعی کنند یکدیگر را لمس نمایند، ولی نتوانند.
 ۴. دوباره، نفس خود را تو داده و بازوهایتان را کاملاً از هم باز کنید. نفستان را بیرون داده و بازوهایتان را رها کنید. تسلیم فرآیند شفابخشی شده و کاملاً خود را رها کنید.

^۱ Divine

۵. این عمل را تکرار نمایید. ولی این دفعه، نوک انگشتانان باید به یکدیگر برسند. یعنی حالتی مثل نقاشی آبرنگ میشلانگ بوجود بیاید که در آن خدا در حال لمس کردن حضرت آدم است.
۶. نفس خود را تو داده، جهانتان را با دستانتان به نزدیک قفسه سینه خود آورده، به طوریکه یک دست روی دست دیگری قرار بگیرد. با دستانتان محکم این جهان را گرفته و آن را نوازش کنید.
۷. با آخرین بازدم که با صدای "SSSSSSSS" ایجاد می‌شود، در حالیکه بازوهایتان از هم کاملاً باز شده‌اند، خود را از جهان خود آسوده سازید. از تجارب کهنه خود را رها سازید و پذیرای دنیایی جدید باشید.
۸. این تمرین را آنقدر تکرار کنید که انرژی هایتان تغییر یابند.

یک ریتم در درون آن جریان دارد

هر کدام از سیستم‌های انرژی بدنتان با ریتم خاصی ارتعاش می‌کنند. مثلاً هر نصف النهار با یکی از پنج ریتم مرتبط بوده و ویژگی‌های آن ریتم را منعکس می‌کند. نصف النهارهایی که ریتم زمستان را دارند، نصف النهارهای مثانه و کلیه می‌باشند. کیسه صفرا و کبد نیز به ریتم بهار تعلق دارند. طحال و معده به ریتم نقطه انقلاب و اعتدالین ارتباط دارند. پاییز ریتمی است که نصف النهارهای ریه و روده بزرگ را کنترل می‌کند. تابستان به خاطر فراوانی اش، مرتبط با چهار نصف النهار یعنی قلب، روده کوچک، دستگاه گردش خون - جنسی (که غشاء خارجی قلب^۱ را کنترل می‌کند) و همچنین اجاق سه گانه (که بر روی غده تیروئید و غدد فوق کلیوی کنترل دارد) است. این روابط دقیق و بامعنا می‌باشند.

برای اینکه محاسبات دقیق و عالی حاکم بر فعل و انفعالات بین ریتم‌ها و نصف النهارها را درک کنید، نموداری (شکل ۲۶، صفحه ۱۲۰) را به خاطر آورید. از این نمودار برای افزایش انرژی‌های در حال جریان از نصف النهارها توسط گرفتن نقاط تقویت کننده طب سوزنی خود استفاده نمودید. به منظور درک اصول حاکم بر این تکنیک، به ریتم‌های چرخ فصول (شکل ۳۵ صفحه ۲۱۰) نگاه کنید. انرژی بدنتان در جهت ریتم‌هایی جریان می‌یابد که در حال رخ دادن در طبیعت می‌باشند (یعنی از زمستان تا بهار و از بهار تا تابستان و از تابستان تا

^۱ Pericardium

تابستان هندی و همچنین از تابستانی هندی تا پاییز). از این روابط، سیستم نشان داده شده در شکل ۲۶ ایجاد شده است:

به منظور تقویت یک نصف النهار، انرژی را از نصف النهاری که مربوط به فصل قبلی است، بگیرید. از آنجا که انرژی به طور طبیعی در جهت نشان داده شده در شکل مربوط به ریتم‌های چرخ فصول جریان می‌یابند، با این عمل یک کابل رابط ایجاد می‌کنید تا حرکت طبیعی این فرآیند را تسریع بخشید. مثلاً به منظور تقویت نصف النهاری که به ریتم بهار تعلق دارد، نقاطی را بگیرید که انرژی را از نصف النهار مطابق با ریتم زمستان می‌گیرند. به این ترتیب انرژی زمستان به درون بهار جریان می‌یابد. این نقاط خاص که باید آنها را نگه دارید در شکل ۲۶ نشان داده شده‌اند.

به منظور تسکین یک نصف النهار، انرژی آن را به درون نصف النهاری آزاد سازید که مربوط به فصل بعد از آن می‌باشد. مثلاً برای تسکین نصف النهار مطابق با ریتم بهار، نقاطی را بگیرید که انرژی را به درون نصف النهار مطابق با ریتم تابستان آزاد می‌سازند. به این ترتیب انرژی بهار به درون تابستان جریان می‌یابد.

چه هدف‌تان تقویت باشد چه تسکین، یک نصف النهار یانگ را با نصف النهار یانگ دیگر و یک نصف النهار بین را با نصف النهار بین دیگر در نظر بگیرید. این موضوع مثل زمان کار با باتری اتومبیل است (مثبت با مثبت و منفی با منفی). هر نصف النهار یا بین است یا یانگ. با نگاه به شکل ۳۵، برای تقویت کبد (نصف النهار بین بهار)، از کلیه (نصف النهار بین زمستان) انرژی بگیرید. همچنین برای تسکین آن باید اجازه دهید انرژی آن به درون قلب (یکی از نصف النهارهای بین تابستان) جریان یابد. از این روابط شکوهمند، می‌توانید نحوه تقویت هر کدام از دوازده نصف النهار اصلی را تشخیص دهید.

در این فصل ریتم‌هایی که در درون نصف النهارها، چاکراها، هاله، بافت سلطیک و شبکه پایه جریان دارند را مورد بررسی قرار دادید. در فصل بعدی، به دو سیستم انرژی آخر نگاهی خواهیم انداخت که اجاق سه گانه و جریان‌های عجیب^۱ می‌باشند. هر کدام از آنها نقشی حیاتی در عملکرد سیستم ایمنی شما ایفا می‌کنند.

^۱ Strange flows

فصل ۸

اجاق سه گانه و جریان‌های عجیب

بازوهای انرژی یک سیستم ایمنی شما

مثل یک دزد دریایی که وارد یک پناهگاه ساحلی می‌شود، سلول سرطانی اتصال خود با بافت‌های اطراف را قطع می‌کند و آهسته آهسته و به شیوه دزدانه حرکت می‌کند. سپس این سلول سرطانی ضربان یک مویرگ مجاور را تشخیص داده و به قسمت میانی سلول‌های تشکیل دهنده جداره رگ‌های خونی حمله ور می‌شود. سلول سرطانی به درون رودخانه سرخ رنگی که از ریه و کبد و همچنین پستان و مغز عبور می‌کند، شیرجه می‌زند. ظرف یک ساعت یا بیشتر، سرش را از زیر آب بیرون آورده و به سمت ساحلی امن و آرام شنا می‌کند ... این سلول سرطانی سلول مجاور خود را فریب می‌دهد تا رگ‌های خونی حامل مواد غذایی را تشکیل دهد. سپس آنها را مجبور می‌کند ترکیبات شیمیایی عامل رشد غیر طبیعی را از خود تراوش کنند. سلول سرطانی برای محافظت خودش در برابر سلول‌های ایمنی که در حال گشت زدن هستند، مثل جوجه تیغی دریایی تیرهای خارمانندی شلیک می‌کند. همچنین برای دفع داروها و ترکیباتی که پزشکان برای کشتن آن ارسال می‌کند، در طول غشاء خود یک باتری قرار می‌دهد که پمپ‌های کوچکی در آن جاسازی شده‌اند. آیا راهی برای مبارزه با چنین دشمن خطرناکی وجود دارد؟

- مادلین ناش^۱

"جلوگیری از پیشروی سرطان"^۲ "مجله تایم"^۳

آیا راهی برای نبرد با این دشمن وجود دارد؟ سیستم ایمنی شما پاسخی است که فرآیند تکامل به این پرسش می‌دهد. دانشمندی که در زمینه سیستم ایمنی تحقیق می‌کنند، تنها می‌توانند به خاطر ظرفیت حافظه، قدرت تشخیص و تمایز،

^۱ Madeleine Nash

^۲ Stopping cancer in its tracks

^۳ Time

پیش بینی، یادگیری و خود سازماندهی این سیستم اظهار شگفتی نمایند. ولی علیرغم این همه پیچیدگی، سیستم ایمنی در میدانی نبرد می کند که از زمان آغازین تکاملش تغییر یافته است، بدون اینکه متوجه آن شده باشیم. با اینحال، می توانید تا حدود زیادی کارآیی سیستم ایمنی را با انجام کارهای مناسب و هوشیارانه تقویت نماییم.

همانطور که می بینید، هوشیاری^۱ پاسخ فرآیند تکامل به شرایطی است که سریع تر از توانایی ما در رویارویی با تغییرات، تغییر می کنند. نیاکانمان در انتخاب محل زندگی می توانستند با قدرت هوشیاری خود میزان در دسترس بودن مواد غذایی، آب و هوا و سایر عوامل طبیعی و همچنین خطرات محلی را تشخیص دهند. صرفاً پاسخ های غریزی از پیش برنامه ریزی شده قادر به انجام چنین کاری نمی باشند. آیا طبیعت می توانست چیزی بهتر از هوشیاری به ما دهد؟

بسیاری از پاسخ های از پیش برنامه ریزی شده بدن با جهان امروزی هماهنگی زمانی ندارند و نوعی اختلاف فاز در این زمینه وجود دارد. به همین خاطر، می توانید در هنگامی که بدنتان دچار تاخیر زمانی می شود، از قدرت هوشیاری خود بهره ببرید. می توانید به طور هوشیارانه نصف النهارها را ردیابی نموده، نقاط طب سوزنی را گرفته و گرفتگی های انرژی را باز نمایید. همچنین می توانید سیستم ایمنی خود را برنامه ریزی مجدد نمایید.

در واقع می توان سیستم ایمنی را مثل سگ های پاولوف^۲ شرطی سازی نمود. در یکی از آزمایشات به گروهی از افراد یک مایع بی اثر (به عنوان دارونما) به همراه مقداری آدرنالین داده شد. آدرنالین باعث افزایش فعالیت سیستم ایمنی می شود. وقتی مایع بی اثر یا به عبارت دیگر دارونما^۳ چند مرتبه به تنهایی تزریق گردید، به یک ماده بی اثر تبدیل شد. سپس این مایع بی اثر چندین مرتبه همراه با آدرنالین تزریق گردید. این مسئله سبب فرآیند شرطی سازی در بدن شد. یعنی از آن به بعد، وقتی مایع بی اثر به تنهایی تزریق می شد، بدن نسبت به آن واکنش نشان می داد و فعالیت سلول های ایمنی افزایش می یافت. زنی را می شناسم که وقتی فهمید مادرش در یک سانحه رانندگی جان سپرده است، در حال خوردن انگور قرمز بود. از آن زمان به بعد همیشه به انگور قرمز آلرژی شدید داشته است.

^۱ Consciousness

^۲ Pavlov's dogs

^۳ Placebo

سیستم ایمنی در برابر حالات هیجانی، تاثیرات روانشناختی و انرژی درمانی از خود پاسخ نشان می‌دهد. وقتی عصبانی هستید، میزان تولید پادتن در شما افزایش می‌یابد. آموزش استراحت می‌تواند تا حدود زیادی عملکرد سیستم ایمنی را بهبود بخشد. روش تصویر سازی راهنمایی شده نیز اینچنین است. بیمارانی که از طریق تصویرسازی هدایت شده برای عمل جراحی آماده شده‌اند، پس از عمل جراحی درد کمتری داشته‌اند، داروی مسکن کمتری را درخواست کرده‌اند و در مقایسه با بیماران دیگر ترکیبات شیمیایی خون آنها بهتر بوده است.

سیستم ایمنی شما در سطوح فیزیکی تیموس، طحال، لنف و مغز استخوان عمل می‌کند، ولی تحت کنترل دو سیستم انرژی است. متخصصان چینی آنها را اجاق سه گانه و جریان‌های عجیب می‌نامند. این انرژی‌ها طبیعت بسیار متفاوتی با هم دارند. اجاق سه گانه با تکاپوی زیاد، همه سیستم‌های موجود در بدن را به نبرد وادار می‌کند. سیستم جریان‌های عجیب نیز به آرامی همه سیستم‌های موجود در بدن را سازماندهی می‌کند تا از طریق استراتژی هارمونی و همکاری، وضعیت سلامتی بهبود یابد.

اجاق سه گانه

احساسی که از اجاق سه گانه دارم، تا حدودی با توصیفات سنتی ارایه شده فرق دارد. اجاق سه گانه نصف النهاری است که انرژی‌های سیستم ایمنی را جهت مقابله با یک مهاجم به صورت شبکه در می‌آورد. ولی طوری عمل می‌کند که فراتر از دامنه یک نصف النهار تنها است. همچنین مثل یک جریان عجیب عمل می‌کند. سیستم جریان‌های عجیب گذرگاه‌های خاصی ندارد، بلکه بیشتر پراکنده بوده و با همه نصف النهارها تلاقی دارد و آنها را قطع می‌کند. اجاق سه گانه به جای اینکه روی خط نصف النهار خودش باقی بماند، مثل یک جریان عجیب انرژی خود را پمپاژ نموده و به سایر نصف النهارها و اندام‌ها متصل و آویزان می‌شود یا از آنها قلاب می‌گیرد.

نصف النهار اجاق سه گانه شبکه‌ای بوجود می‌آورد که اطلاعات را به همه نصف النهارها و اندام‌هایی که به آنها انرژی می‌رساند، منتقل می‌نماید. این نصف النهار تحت کنترل غده هیپیتالاموس می‌باشد که در واقع ترموستات بدن

و تحریک کننده پاسخ جنگ یا گریز است. در حالت جنگ، گریز یا آرامش، اجاق سه گانه به سه شیوه متفاوت بدن را گرم می کند. وقتی بدن در توازن نسبی به سر می برد، گرما به طور هموار در سرتاسر بدن توزیع می گردد. وقتی عصبانی یا آماده جنگ می شوید، گرما و انرژی افزایش می یابد. قفسه سینه، گردن، صورت و بازوها قرمز و برافروخته می شوند، چون خون برای آمادگی جهت نبرد بیشتر به سمت آنها جریان می یابد. وقتی بدنتان شما را آماده فرار از خطر می کند، گرما و انرژی بخش بالایی بدنتان را ترک نموده و به سمت ساق پاهایتان می رود تا بتوانید سریع تر بدوید. به همین علت است که هنگام ترس رنگ صورتتان می پرد.

هر چند به نظر می رسد اجاق سه گانه یک جریان عجیب و همچنین یک نصف النهار باشد، به طور آشکار با سایر جریان های عجیب فرق دارد که سبب همکاری، سینرژی و آرامش می شوند. در واقع، اجاق سه گانه بدن را برای جنگ مهیا می سازد!

ارتش درون. سطح سلولی سیستم ایمنی (به همراه لیمفوسیت ها، تیموسیت ها، سلول های B حافظه، سلول های T یاری رسان و کشنده، آنتی ژن ها و پادتن هایش)، یک مانور نظامی را برگزار می کنند که به لحاظ طراحی، پیچیدگی و خرد، خیره کننده است. با اینحال، انرژی اجاق سه گانه و جریان های عجیب است که این آرایش فوق العاده را فعال می سازد. در حقیقت با بررسی فعل و انفعال میان اجاق سه گانه و سایر جریان های عجیب می توانیم به استراتژی سیستم ایمنی پی ببریم.

اجاق سه گانه مثل شاهی است که سربازان را از محل ها، اندام ها و سیستم های مختلف برای جنگ استخدام می کند. این شاه اقتدار و اختیار کامل دارد، ولی هرگز از ملکه خود یعنی قلب انرژی نمی گیرد. اگر بخواهد، می تواند انرژی زیادی را از قسمت های دیگر بدن بگیرد که در نتیجه آن سیستم های مهم دچار کاستی انرژی می شوند. البته همه این کارها جهت دستیابی به یک هدف مشترک است.

مثل فرماندهان ارشد، استراتژی های در دسترس شاه بسیار زیاد و پیچیده می باشند. این استراتژی ها نسل به نسل منتقل شده اند و طی میلیون ها سال تکامل یافته اند. الگوهای مربوط به اصلی ترین و ساده ترین مانورهای این ارتش به

حداقل زمان تک یاختگان^۱ بر می‌گردد که بیش از دو میلیارد سال بیش نحوه تشخیص و تخریب مهاجمان بیگانه را یاد گرفتند.

هنگام بحث پیرامون سیستم ایمنی، سعی می‌کنم از تشبیهات قدیمی مثل ارتش و جنگ خودداری نمایم. من یک انسان صلح طلب هستم و احساس می‌کنم به یک مکانیزم و خرد جنگ گونه در بدنم نیاز است تا سرزنده باشم. با اینحال، هر چقدر نزدیک تر به مسئله نگاه کنید، ارتباط و شباهت‌های بین سیستم ایمنی و ارتش یک کشور و نیروی پلیس آن بیش از پیش غیر قابل انکار می‌شود. ارتش کشور را در برابر مهاجمان خارجی محافظت نموده و نیروهای پلیس به گشت زنی پرداخته و عملکرد اهالی مقیم کشور را تحت کنترل دارد. سایر تصاویر را ترجیح می‌دهم. مثلاً بیماری را به یک معلم یا نیرویی تشبیه می‌کنم که باید آن را در آغوش گرفت و این موضوع در سرتاسر این کتاب طنین انداز شده است. ولی تشبیه سیستم ایمنی به ارتش نیز می‌تواند جذاب و متفاعد کننده باشد.

تشبیه ارتش حتی در دنیای امروز مناسب تر است، چون اجاق سه گانه مثل یک تمدن عمل می‌کند که بیش از حد به نیروهای نظامی آن توجه شده است. در نتیجه خود اجاق سه گانه بیش از دشمنانی که برای مبارزه به آنها طراحی شده است، هدف کلی را تهدید می‌کند. مثلاً بیماری‌های خود ایمنی که در آنها سیستم ایمنی به تروریست تبدیل شده و به سلول‌ها و بافت‌های بدن حمله می‌کند، نسلی جدید از طاعون به حساب می‌آیند. تا زمانی که تغییرات شگرفی در نحوه ارتباط ما با محیط رخ ندهد، بیماری خود ایمنی جزء بیماری‌های اصلی دنیای فردا خواهد بود. باید مشخص شود چه عامل آلاینده‌ای سیستم ایمنی را طوری مختل ساخته که همه چیز را دشمن تصور می‌کند.

یکی از مشکل‌ترین چالش‌های ارتش‌های مدرن، تمایز بین نیروهای خودی و نیروهای دشمن است. در بیشتر تاریخ تمدن، مشکل اصلی ارتش، تجهیز نیروها به شیوه‌ای بود که به اندازه کافی برای مبارزه با دشمنان آشکار قدرتمند باشد. ولی وقتی دنیا پیچیده تر، بین المللی و وابسته به هم می‌شود، تخریب حیات و منابع در هر بخش باعث آسیب رسیدن به کل سیستم می‌گردد. اجاق سه گانه طی میلیون‌ها سال عادت کرده است هر چیزی که نمی‌شناسد را دشمن فرض نماید. در حالیکه این استراتژی بعضی اوقات سبب می‌شود نیروهای خودی توسط "آتش خودی" از بین روند، اجاق سه گانه قبلاً خیلی با این مشکل مواجه

^۱ Protozoa

نبوده است. با اینحال، امروزه می توانیم کلیه ای را پیوند بزنی که سیستم ایمنی آن را دوست می داند. یعنی اگر آن را دشمن بدانند، عمل پیوند کلیه میسر نیست. کلیه به حدی تکامل نیافته است که چنین چیزهایی را تمیز دهد. علاوه بر این، امروزه میزان و تنوع آلاینده هایی که در یک روز به درون اتمسفر می فرستیم، بیشتر از آلودگی ایجاد شده طی یک قرن توسط انسان های دوران گذشته است. البته منظورم از دوران گذشته، سال های خیلی دور نیست، بلکه همین اواخر است. یعنی در این فاصله زمانی این همه تغییرات ایجاد شده است. بدنمان نمی تواند با هر چه می بیند جنگ کند یا حداقل آنها را تمیز دهد. و کار اجاق سه گانه سخت تر شده است. سیستم ایمنی نیز در یافتن یک حالت توازن بین "حفظ یک نیروی محافظ به اندازه کافی قدرتمند" و "جلوگیری از تخریب بدن" با چالش های غیر منتظره ای روبرو شده است.

نباید گفت که اجاق سه گانه توانایی جنگ با مهاجمان را ندارد، بلکه به کمک قسمت های دیگر بدن نیاز دارد. پیش مغز که جایگاه تفکر هوشیارانه است، می تواند نیروهای باستانی و کهن را با مراکز از پیش برنامه ریزی شده مغز که سیستم ایمنی را کنترل می کنند، متحد سازد. این نیروها با کمک یکدیگر قادر به خنثی سازی بیشتر خطرات پیچیده هستند. بعضی از اصلی ترین استراتژی های اجاق سه گانه کاملاً کهنه و منسوخ شده اند، چون تلاش می کند توازن بین "محافظت زیاد" و "محافظت کم" برقرار سازد. بیماری خود ایمنی و نارسایی های سیستم ایمنی، به ترتیب به خاطر پاسخ های جنگ و گریز در شرایط بسیار شدید و حاد هستند. هنگام ابتلا به بیماری خود ایمنی، اجاق سه گانه بیش از حد فعال می شود به طوری که حتی با متحدانش نیز می جنگد. هنگام ابتلا به نارسایی های سیستم ایمنی نیز اجاق سه گانه نوعی عقب نشینی را قبول کرده است. اگر می خواهیم سریعاً سیستم ایمنی خود را آموزش دهیم، باید خودمان اقدام کنیم. یعنی از هوشیاری خود باید استفاده نماییم. برای اولین بار در طول تاریخ، باید هوشیارانه روی جریان تکامل تاثیر بگذاریم. و ما می توانیم! وقتی اجاق سه گانه قدرت تخریب زیادی دارد. تهدید تهاجم نظامی زمانی که در تمامی نقاط درک می شود، افزایش می یابد. در جهانی زندگی می کنیم که پر از عوامل استرس زا است. نه ما می توانیم از آنها فرار کنیم و نه اینکه قدرت غلبه بر همه آنها را داریم. غذاها و داروهای زیادی که مصرف می کنیم، حاوی بعضی از ترکیبات شیمیایی هستند که بدنمان طوری تکامل نیافته است که آنها

را جذب نماید. همچنین میدان‌های الکترومغناطیسی و آلاینده‌های صنعتی را نیز در نظر بگیرید که ما را هر روز بمباران می‌کنند. انرژی اجاق سه گانه، مثل یک ارتش از قدرت خود که برای محافظت از بدن است، به شکل صحیح استفاده نمی‌کند. در نتیجه به نیروهای خودی و نیروهای مهاجم و همچنین شهروندان و افراد خیانتکار حمله ور می‌شود. این موضوع به هرج و مرج منجر شده و بدن تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

اجاق سه گانه هیچ علاقه‌ای به سعادت یا رشد معنوی شما ندارد و فقط می‌خواهد شما را زنده نگه دارد. متأسفانه، اطلاعات آن پیرامون بقای شما طی میلیون‌ها سال گذشته به روز رسانی نشده است. با اینحال اجاق سه گانه هنوز با نهایت قدرت به دنبال برطرف ساختن نیازهای بدن است تا واکنش‌های دفاعی مناسب را صورت گیرد. اجاق سه گانه برای حفظ سلامتی شما، تب و عفونت‌ها را بوجود می‌آورد تا با بیماری مبارزه کنند. همچنین برای ایمنی شما، سبب ترشح آدرنالین می‌شود تا شرایط اضطراری را نمایان سازد.

وقتی دوازده ساله بودم، خانه یکی از هم کلاسی هایم آتش گرفت. این دختر وقتی توانست صحیح و سالم از خانه به سمت بیرون فرار کند، دوباره به درون آشپزخانه رفت تا یخچال فریزر جدیدی که خانواده اش خریده بودند را نجات دهد. هر طوری بود با بدن کوچکش یخچال را از خانه بیرون آورد. مثل مادری که جلوی اتومبیل را بلند می‌کند تا کودکش که در زیر آن افتاده است را نجات دهد، اجاق سه گانه به کمکش آمد و قدرت لازم برای انجام یک کار به ظاهر غیر ممکن را فراهم ساخت.

اجاق سه گانه قدرت فوق العده‌ای دارد. ولی اگر همواره اشتباهها هشدار دهد یا به نیروهای خودی حمله کند، همواره در وضعیت هشدار باقی خواهید ماند. در خستگی مزمن، پاسخ جنگ یا گریز به طور مداوم تحریک می‌گردد. پاسخ دیگر در برابر تهدیدات، واکنشی به نام یخ زدن^۱ است. این یک واکنش شیمیایی در برابر وضعیت‌های غیر منتظره است و شبیه واکنش آهویی است که هنگام شب روی آن نور انداخته می‌شود. این پاسخ معمولاً زمانی رخ می‌دهد که کسی از دست ما عصبانی می‌شود، سر ما فریاد می‌کشد یا به ما حمله می‌کند. جنگ و گریز و یخ زدن، هر دو باعث فرسودگی بدنمان می‌شوند.

^۱ Freeze

بیماری های خود ایمنی. در بیماری هایی که یک عنصر خود ایمنی در آنها دیده می شود (مثل آرتروست روماتیسمی، سل جلدی،^۱ بیماری کراهن^۲ بیماری آدیسون^۳ و مولتیپل اسکلروزیس^۴)، اجاق سه گانه آنقدر هوشیار است که به بدن دستور می دهد به بافت خودش حمله کند. خانم جوانی به نام بورلی^۵ به علت ابتلا به بیماری مولتیپل اسکلروزیس (یا بیماری MS) فلج شده بود. او بعد از اینکه همراه مادرش در یکی از کلاس هایم در لندن شرکت کرده بودند، یک جلسه درمانی با من داشتند. بورلی با عصا راه می رفت. بعضی اوقات نقطه شروع این بیماری می تواند یک شوک شدید باشد. بیماری او به استرس های دوران نوجوانی اش باز می گشت. بدترین آنها مرگ مادر بزرگش بود که او را بزرگ کرده بود. به نظر می رسید اعصابی که در طول ستون فقرات این خانم بیست و هفت ساله قرار گرفته اند، هنوز دچار شوک هستند. این وضعیت باعث ایجاد یک تاثیر موجی^۶ در همه میدان های انرژی او شده بود. انگار همه مدارهای او سوخته بودند. نصف النهار اجاق سه گانه او دایما در حالت اضطراری قرار داشت. در نتیجه سیستم ایمنی، دستگاه عصبی و دستگاه گردش خون او بین سه حالت یا واکنش جنگ، گریز و یخ زدن (که قبلا در مورد آنها صحبت کردیم) در حال نوسان بودند.

می خواستم این واکنش اضطراری دایمی او را دچار وقفه کنم. کل جلسه اول درمانی سعی کردم به هیپاتالاموس او بفهمانم که خطری بورلی را تهدید نمی کند. این کار باعث می شود اجاق سه گانه او از حالت هوشیاری بیش از حد و دایمی بیرون بیاید. به او تکنیک هایی یاد دادم که بتواند در منزل از آنها استفاده نماید. می دانستم زمان لازم است تا بدنش عادات انرژی سالم و جدیدی ایجاد کند. ولی با اینحال، پس از ده روز استفاده از این تکنیک ها به صورت دو مرتبه در روز، علائم بیماری او به طور قابل توجهی کاهش یافتند. همین موضوع انگیزه های قوی در او بوجود آورد تا تکنیک های پیشرفته تر را نیز یاد بگیرد. او پس از از بین بردن در هم ریختگی انرژی هایش و ایجاد حرکت

^۱ Lupus

^۲ Crohn's disease

^۳ Addison's disease

^۴ Multiple sclerosis

^۵ Beverly

^۶ Ripple effect

ضربدردی پایدار در آنها، توانست بتدریج سلول‌های عصبی آسیب دیده خود را بازسازی نماید. اگرچه دانش قراردادی ترمیم چنین خسارتی را ناممکن می‌دانست، ولی خودم به هیچ وجه چنین چیزی را تجربه نکردم.

مثل بسیاری از بیماران مبتلا به MS، بورلی نیز دچار هیپوگلیسمی بود. تجربه نشان داده بود او باید پروتئین بیشتری را در رژیم غذایی خود جای دهد. او از طریق تست انرژی توانست متوجه شود چه نوع پروتئینی برای او بهتر است. همچنین باید کاری می‌کرد مایع مغزی نخاعی او بهتر به حرکت در بیاید. پس از بازگشت به ایالات متحده، تقریباً هر ماه یک مرتبه به طور تلفنی روی تمریناتش نظارت می‌کردم و در صورت نیاز تکنیک‌های دیگر را به کار اضافه می‌کردم. وقتی سال بعد او را دیدم، بدون عصا راه می‌رفت.

سال بعد از آن، بورلی آنقدر بهبود یافته بود که بیمارستانی که قبلاً او را درمان کرده بود، بیماران خود را به بورلی معرفی می‌کرد. بورلی گروه‌هایی برای کمک به بیماران MS در منزل خود تشکیل داد تا تکنیک‌هایی که فرا گرفته بود را به آنها آموزش دهد. او اکنون می‌تواند آنقدر خوب از عهده بیماری خود بر بیاید که می‌خواهد در زمینه حرکت شناسی انرژی به ویژه در زمینه بیماری MS شاغل شود.

هنگام درمان افرادی که آسیب پذیری‌های شما را دارند، خطراتی ممکن است وجود داشته باشد. این موضوع بخصوص در ارتباط با بیماری‌های خود ایمنی دیده می‌شود که در آنها بدن اغلب نمی‌تواند چیزهای خطرناک را تشخیص دهد. مثل بسیاری از بیماران MS، بورلی نمی‌توانست به خوبی این مرزها را ایجاد نماید و مشکلش به شکل این بیماری نمایان شده بود. اگر بورلی بخواهد به کار روی بیماران MS ادامه دهد، از هر دو طرف با چالش‌هایی روبرو است. یعنی باید مرزهای مناسبی برای خود ایجاد نماید و در عین حال به بیمارانش یاری رساند.

چگونه می‌توانید از سردرد آلرژیک خود رها شوید؟

تنفس با یک سوراخ بینی سردردهای ناشی از آلودگی یا آلاینده‌ها را بهتر درمان می‌کند (زمان - ۳۰ تا ۴۵ ثانیه):

۱. دهانتان را ببندید. با یک انگشت خود یکی از سوراخ‌های بینی را ببندید.
۲. چهار یا پنج دم و بازدم آهسته را از طریق تنها سوراخ باز بینی انجام دهید.

۳. این تمرین را از طریق سوراخ بینی دیگر نیز انجام دهید.

آلرژی‌ها و سایر مشکلات محیطی. عدم توازن در اجاق سه گانه به صورت بیماری‌های مختلف مثلا از MS گرفته تا دیابت نمایان می‌شود. آلرژی‌های ساده نیز علت واکنش‌های افراطی سیستم ایمنی را نشان می‌دهند. مثلا آلرژی در برابر گرد و غبار را در نظر بگیرید. گرد و غبار یک خطر بالقوه برای ریه‌ها است. دستگاه تنفس از طریق سرفه یا عطسه اجازه نمی‌دهد گرد و غبار وارد مجاری بینی شوند. در صورت آلرژی به گرد و غبار، اجاق سه گانه واکنش شدید دستگاه تنفس را ثبت می‌نماید. برای این منظور پیام هشدار به کل بدن مبنی بر خطر ناشی از گرد و غبار و لزوم جلوگیری از ورود آن ارسال می‌نماید. همه سیستم‌ها آماده باش می‌شوند. در نتیجه اگر گرد و غبار روی پوست یا مو باشد، باز هم همان پاسخی که در ابتدا توسط بینی تولید شد، فراخوانی می‌گردد. آلرژی نسبت به گرد و غبار بر اساس یک منطق غلط یا به عبارت دیگر تعمیم اشتباه یک موضوع است. اجاق سه گانه با ثبت این موضوع که گرد و غبار برای دستگاه تنفس سمی است، پاسخ دفاعی را در هر بار آشکارسازی گرد و غبار فراخوانی می‌کند. بعضی اوقات ماده‌ای که در طول یک رویداد آسیب‌زا حضور داشته است، تبدیل به یک عامل آلرژی‌زا می‌شود. این فرآیند از طریق پدیده شرطی سازی^۱ صورت می‌گیرد. این پدیده را در مورد مثال دختری که هنگام مرگ مادرش در حال خوردن انگور قرمز بوده است، مشاهده کردیم. مواد آشنا و ناآشنا ممکن است در چنین واکنش‌های افراطی سیستم ایمنی نقش داشته باشند.

جان^۲ در سن سیزده سالگی آنقدر بهار هر سال در اثر تب یونجه ناتوان می‌شد که نمی‌توانست در مدرسه کارهایش را به خوبی انجام دهد. بسیار اوضاعش به هم ریخته بود. چشمانش متورم و قرمز بودند و خارش داشتند. عطسه می‌کرد و توانایی فکر کردن نداشت. البته به طور کلی یک دانش آموز ممتاز بود. وقتی بهار فرا می‌رسید، وحشت وجودش را فرا می‌گرفت. او را به مزرعه‌ای در نزدیکی خانه اش بردم و همه علف‌ها و گیاهان را تست انرژی کردم تا مشخص شود به کدامیک آلرژی دارد. وقتی گیاه مزاحم را پیدا کردم، جان و گیاه را به

^۱ Conditioning

^۲ John

اتاق درمانم آوردم. گیاه را روی شکم و داخل هر دو دستش قرار دادم. حالش خیلی بد شده بود. نقاط طب سوزنی او که تسکین بخش اجاق سه گانه هستند را گرفتم.

بلافاصله، واکنش‌های جان کمی آرام شد. ولی اجاق سه گانه او هنوز مثل یک جنگجو در حال نبرد و محافظت از بدن بود. سپس، در حالیکه گیاه مزاحم را روی بدنش قرار داده بودم، همه نصف النهارهایش را متوازن ساختم. همچنین با چند مرتبه ردیابی نصف النهار اجاق سه گانه، آن را تقویت نمودم. این عمل سبب ترشح آدرنالین خالص شد. اجاق سه گانه غدد فوق کلیوی را کنترل می‌کند. وقتی این نصف النهار با اجبار انرژی را از نصف النهارهای دیگر بگیرد، ریختن قیف گونه انرژی به طور مستقیم به درون اجاق سه گانه سبب کاهش نیاز آن به گرفتن انرژی بسیار زیاد از نصف النهارهای دیگر می‌شود. از آنجا که من مداخلاتی روی انرژی‌های جان داشتم، ممکن بود به عنوان یک مهاجم برای سیستم ایمنی و اجاق سه گانه او شناخته شوم. ولی خطر تاثیر اجاق سه گانه او روی من از بین رفت، چون فوراً اتحاد مستقیمی با آن ایجاد کردم. وقتی نصف النهارهایش دوباره متوازن شدند، سرانجام اجاق سه گانه از واکنش‌های شدید خود دست کشید. جان در اتاق درمان من دراز کشیده بود، بدون اینکه دیگر به آن گیاه واکنشی نشان دهد.

ولی آلرژی‌ها و بیماری‌های محیطی را به ندرت می‌توان با یک جلسه درمانی از بین برد. یک سری مسائل دشوار و مبهم در این زمینه وجود دارند. حتی اگر شخص چند روز سالم به نظر برسد، الگوهای عادت اجاق سه گانه ممکن است دوباره ظاهر شوند و الگوهای جدید پذیرفته نشوند. تجربه من نشان می‌دهد، این روش باید به طور روزانه و به مدت سی روز پی در پی تکرار شود تا عادت جدید پایدار گردد. به منظور ایجاد یک الگوی جدید، جان هر روز مورد ارزیابی قرار می‌گرفت. برای این منظور، او گیاه را لمس می‌کرد و شخص دیگر نقاط تسکین بخش و تقویت کننده اجاق سه گانه را نگه می‌داشت. بعد از آن بر روی نقاط رفلکس طب سوزنی و لئفاوی مختلف ضربات آهسته وارد می‌شد.

جان بدون ظهور مجدد علائم آلرژی بهار آن سال را به خوبی و خوشی گذراند. با این همه عوامل آلرژی‌زا و بیماری‌های محیطی، باید مشخص کنید اجاق سه گانه چه چیزهایی را به اشتباه دشمن می‌داند. سپس باید کاری کنید که با این

چیزها جنگ نکند. وقتی جان را در معرض گیاه قرار دادم و همه سیستم‌های انرژی او را متوازن ساختم، الگویی جدید ایجاد شد که پیام خطر را از بین برد. واکنش سیستم ایمنی او در برابر گیاه ذکر شده، به شیوه شرطی سازی پاولوف^۱، دوباره شرطی سازی شد.

اجاق سه گانه یکی از داستان‌های موفقیت بزرگ در بقای گونه‌های مختلف بوده است. این نصف النهار روش‌های مبارزه با مهاجمان را بیان نمی‌کند. عادات آن تنظیم می‌شوند و تلاش برای تغییر آنها یک عمل بسیار دشوار است. اجاق سه گانه همچنین ممکن است شفابخش یا مداخلات صورت گرفته برای شفابخشی را به عنوان یک عامل مهاجم بیگانه قلمداد کند. علاوه بر این، محیط سمی همیشه وجود دارد. به همین خاطر بدن در هر لحظه در معرض خطر قرار دارد. حتی زمانی که سعی می‌کنید به اجاق سه گانه بیاموزید که آثر خطر خود را خاموش کند، باز هم چنین خطری شما را تهدید می‌کند.

چگونه می‌توانید از خودتان محافظت کنید؟ هر کدام از ما یا همه ما، باید نسبت به رفتارمان در قبال محل زندگی و غذاهایمان هوشمند عمل کنیم. تست انرژی اطلاعاتی فوری ارایه می‌دهد که می‌توانند به شما در ارتباط با خطر حوادث قریب الوقوع هشدار دهند. لازم نیست غذایی بخورید که سبب تخریب انرژی هایتان می‌گردد. ابتدا آن را با تست انرژی بررسی کنید. لازم نیست یک قالیچه ساخته شده از الیاف فرمالدئید بخرید که مداوما انرژی هایتان را کاهش می‌دهد. آن را از طریق تست انرژی بررسی نمایید. حتی اگر سالم زندگی کنید، سیستم ایمنی شما به اندازه کافی با مشکلات روبرو است. نباید به خاطر سبک زندگی تان بیش از پیش خود را در معرض خطرات قرار بدهید. الگویی که از چیزهای سالم و ناسالم داریم، قابل اطمینان نمی‌باشند. در شهر زادگاهم به عنوان کسی که در زمینه شفابخشی طبیعی سخنرانی می‌کند، از اعتبار بالا بهره مند هستم. با این وجود، ساعت ۷ محلی ساندویچ هات داگ می‌خورم. وقتی مردم من را در این وضعیت می‌بینند، واکنش‌های مختلفی از خود نشان می‌دهند که برایم خنده دار و جالب هستند. آنها انتظار ندارند که من هات داگ بخورم که خیلی غذای طبیعی به حساب نمی‌آید. بعضی اوقات تست انرژی را روی ساندویچ هات داگ انجام می‌دهم و نتیجه نشان می‌دهد که باعث تضعیف من

^۱ Pavlovian conditioning

می‌گردد. ولی به خاطر بیماری هیپوگلیسمی و کاستی سدیم بدنم، بعضی اوقات آنها غذاهای کاملی برایم محسوب می‌شوند.

ناراحتی عمیقی در زمینه استفاده از رژیم‌های غذایی وجود دارد که بهتر است ذکر گردد. خودم خیلی دوست دارم سبزی خوار باشم. هیچ توضیح یا توجیحی نمی‌تواند این رنج درونی من را از بین ببرد که تمام موجودات زنده غذای خود را از سایر موجودات دارای قوه ادراک تهیه می‌کنند که در زنجیره غذایی قرار دارند. ولی این موضوع را نیز می‌دانم که اگر پروتئین حیوانی کافی مصرف نکنم، بدن و ذهن بخصوص من عملکرد بسیار پایین‌تری خواهد داشت و در برابر بیماری‌ها آسیب پذیرتر خواهم شد. تنها راه حلی که می‌شناسم، دعا و سپاسگذاری متواضعانه در حق مخلوقاتی است که سلامتی و نشاط من را با گوشت خود تضمین می‌کنند و به من امکان شفاف‌بخشی و رفع مشکلات دیگر محیط زیست را می‌دهند.

تکنیک‌های انرژی برای افزایش قدرت تشخیص سیستم ایمنی. می‌توانید سیستم ایمنی خود را از یک ماشین مبارز و بدون خرد بالا به یک دوست محافظ، خردمند و زیرک تبدیل نمایید که قوه تمیز بالایی دارد. برای اینکه سیستم ایمنی به خطر افتاده به خوبی عمل کند، ابتدا باید اطمینان حاصل کنید که انرژی هایتان به طور ضربدری از نیمکره چپ مغز به سمت راست بدن و از نیمکره راست مغز به سمت چپ بدن جریان دارند.

جریان‌های ضربدری همسو^۱ وقتی انرژی هایتان مثل خطوط موازی در هر سمت از بدنتان مستقیماً بالا و پایین می‌روند، به این الگوی حرکت انرژی، جریان همسو گفته می‌شود. در اینصورت، بازدهی شما ۵۰٪ است. اگر انرژی هایتان اینگونه باشند، نمی‌توانید سلامت باشید. علت آن ساده است. شفاف فکر کردن برای شما سخت است. وقتی همه فرآیندهای فیزیکی شما کند می‌گردند، به افسردگی گرایش پیدا می‌کنید. حواستان کندتر می‌شوند. نمی‌توانید مثل زمان‌های دیگر ببینید، بشنوید، ببوید، لمس کنید یا بچشید. کمتر احساس سرزندگی می‌کنید. اجاق سه گانه شما ممکن است بیش از حد فعال باشد و در عین حال سیستم ایمنی شما نتواند بیماری تان را شفا دهد.

در صورتیکه انرژی هایتان به طور همسو حرکت کنند، هر کار دیگری که برای بهبود سلامتی فیزیکی خود انجام دهید، اثرات دیرپا نخواهد داشت. در

^۱ Homolateral crossover

حقیقت، بهترین تمریناتی که من می‌شناسم، حتی مواردی که خیلی به آنها اطمینان دارم، ممکن است در این حالت به درد شما نخورند. حتی پیاده روی باعث تضعیف شما می‌شود. پیاده روی یک اثر ضربدری طبیعی بر روی شما دارد و اگر انرژی هایتان همسو هستند، پیاده روی بر خلاف جریان انرژی هایتان است. حتی در این وضعیت، بهترین و مفیدترین تمرینات شما را از پای در خواهند آورد. خوشبختانه، می‌توانید دوباره الگوی حرکت ضربدری انرژی‌ها را برقرار سازید.

یکی از راه‌های تعیین اینکه آیا انرژی‌ها به طور صحیح و ضربدری جریان دارند، تمرین خزیدن ضربدری (صفحه ۶۹) است. اگر احساس می‌کنید انجام این تمرین برای شما سخت است و به سادگی نمی‌توانید بازوها و ساق پاهای مخالف را با هم هماهنگ سازید یا اینکه این تمرین باعث آشفتگی یا خستگی شما می‌شود، احتمالاً انرژی هایتان همسو هستند. اگر انرژی هایتان الگوی همسو داشته باشند، ولی به شیوه طبیعی خزیدن ضربدری راه بروید، بر خلاف جریان خود حرکت کرده‌اید. همچنین یک نوع تست انرژی برای تعیین این موضوع وجود دارد که آیا انرژی هایتان همسو هستند یا خیر:

۱. یک علامت X بزرگ روی یک تکه کاغذ بکشید. دو خط موازی نیز روی تکه کاغذ دیگر رسم کنید.
 ۲. به علامت X نگاه کنید. از شخصی بخواهید تست انرژی را روی شما انجام دهد.

۳. به خطوط موازی نگاه کنید. تست انرژی را دوباره انجام دهید.
 اگر انرژی هایتان به شکل صحیح حرکت ضربدری داشته باشند، نگاه کردن به علامت X با حالت داخلی شما هماهنگ است و باعث تقویت شما می‌گردد که در نتیجه تست نمایان می‌شود. در اینصورت، نگاه کردن به خطوط موازی باعث تضعیف شما می‌گردد، چون مخالف جریان انرژی هایتان است. اما اگر انرژی هایتان همسو باشند، عکس این موضوع صادق است؛ علامت X باعث تضعیف شما و خطوط موازی باعث تقویت شما خواهد شد.

اگر دچار خستگی یا بیماری مزمن هستید و به دلایل ناشناخته حالتان خوب نمی‌شود، انرژی هایتان احتمالاً همسو هستند. می‌توانید از شخصی بخواهید شما را تست کند تا مطمئن شوید. باز هم برای برقراری جریان ضربدری در

انرژی‌ها، باید آرایش فیزیکی بدن متناسب با گذرگاه‌های موازی باشد که انرژی‌ها در آنها جریان دارند. وقتی با الگوی جریان ضربدری همسو شروع می‌کنید، هماهنگ با انرژی‌های معکوس شده خود حرکت می‌کنید. سپس انرژی‌هایتان به طور ملایم شروع به جریان ضربدری می‌کنند (زمان - حدود ۴ دقیقه):

۱. با تمرین سه ضربه (صفحه ۶۳) شروع کنید. عمیق نفس بکشید. این ضربات باعث بیداری انرژی‌هایی می‌گردند که هنگام همسو بودن انرژی‌هایتان را کد می‌شوند.

۲. تمرین جداسازی آسمان و زمین (صفحه ۲۴۹) یا وضعیت واین کوک (صفحه ۷۳) را انجام دهید.

۳. در جا راه بروید. بازوی راست را همراه با ساق پای راست و سپس بازوی چپ را همراه با ساق پای چپتان بالا بیاورید. در تمام طول تمرین، عمیق نفس بکشید.

۴. می‌توانید این دستورات را برای حالتی که تمرین به صورت نشسته یا دراز کش انجام می‌شود، تطبیق دهید. اگر خیلی بیمار یا ضعیف هستید و نمی‌توانید اندام‌هایتان را حرکت دهید، شخص دیگر می‌تواند آنها را برای شما بالا بیاورد. ولی حتی اگر شخصی برای کمک به شما وجود ندارد، روشی برای انجام این کار پیدا کنید. اگر این تمرین را در حالت دراز کش انجام می‌دهید، می‌توانید ساق پاهایتان را روی بالش‌های بزرگی قرار دهید؛ اگر تمرین در حالت نشسته انجام می‌شود، می‌توانید ساق پاهایتان را روی یک صندلی قرار دهید تا از این طریق آنها را بالا آورید. نباید تصور کرد که برای نتیجه گرفتن حتما باید درد کشید. فشار آوردن به خود باعث می‌شود انرژی‌هایتان دوباره همسو شوند. بنابراین به خودتان سخت نگیرید و هر زمان لازم بود استراحت کنید.

۵. پس از حدود دوازده مرتبه بلند کردن بازوها و ساق پاهایتان به این حالت یعنی الگوی همسو، توقف کنید و الگو را دوباره به الگوی خزیدن ضربدری (بالا آوردن بازو و ساق پای مخالف) تغییر داده و دوازده مرتبه عمل بلند کردن را در این حالت انجام دهید. اگر نمی‌توانید الگوی خزیدن ضربدری را به صورت هماهنگ ایجاد کنید، می‌توانید در هر مرحله، با دست راست خود زانوی چپتان و با دست چپ خود زانوی راستتان را لمس نمایید.

۶. دو مرتبه دیگر این عمل را تکرار کنید (یعنی دوازده مرتبه حرکت همسو و سپس دوازده مرتبه خزیدن ضربدری). در انتها دوازده مرتبه دیگر خزیدن ضربدری را انجام دهید.

۷. در انتها، تمرین سه ضربه را انجام دهید. اکنون که انرژی هایتان در جهت طبیعی خود جریان دارند، مزایای وارد کردن ضربات آهسته بر روی نقاط K-۲۷، طحال و تیموس چندین برابر شده و سرزندگی شما افزایش می یابد.

این تمرین را دو مرتبه در روز انجام دهید. آنقدر آن را ادامه دهید که الگوی جدید پایدار گردد. ممکن است ده تا سی روز طول بکشد تا یک الگوی ضربدری پایدار گردد، ولی فواید سریع آن را نیز احساس خواهید کرد. مزیت بلند مدت این روش آن است که بیماری شما به توازن و سلامتی و افسردگی شما به امیدواری تبدیل می گردد.

تسکین دادن اجاق سه گانه. هر زمان که احساس آشفتگی یا کمی احساس اختلال می کنید، می توانید نصف النهار اجاق سه گانه را تسکین داده و آن را آرام سازید. یکی از روش های سریع برای انجام این کار، فشار دادن (Flushing) آن است (زمان- زیر ۲۰ ثانیه):

۱. برای فشار دادن اجاق سه گانه، آن را به سمت عقب ردیابی کنید (شکل ۱۸ صفحه ۱۰۵ را مشاهده نمایید). عمیق نفس بکشید. انگشتان یکی از دستانتان را روی گیجگاه مخالف قرار داده، اطراف گوش را ردیابی نموده و تا شانه هایتان پایین بیایید. سپس انرژی را از انگشت چهارم خود بیرون بکشید.
۲. این عمل را چند مرتبه روی هر طرف از بدن تکرار نمایید.

روش دوم، "هموارسازی پشت گوش" است که سبب ردیابی بخشی از این نصف النهار به سمت عقب و تسکین اجاق سه گانه می گردد (زمان- ۱ تا ۲ دقیقه):

۱. صورتتان را در داخل دستانتان استراحت دهید، به طوریکه کف دست ها در ناحیه چانه و انگشتان روی گیجگاه ها باشند. برای دو نفس این وضعیت را حفظ نمایید.

۲. عمیق نفس کشیده و انگشتانتان را ۲ یا ۳ اینچ بلند کنید. پوست را از گیجگاه ها تا بالای گوش ها هموار سازید.

۳. هنگام بازدم، انگشتانتان را در اطراف گوش هایتان حلقه کرده و آنها را در کناره‌های گردن پایین آورید. دستانتان را در پشت شانه هایتان آویزان نموده و با انگشتانتان به درون شانه‌های خود فشار آورید.

۴. برای حداقل دو نفس عمیق این وضعیت را حفظ کنید. سپس انگشتانتان را به آرامی، با فشار روی شانه هایتان بکشانید. وقتی انگشتانتان به ترقوه رسیدند، آنها را رها کرده تا بیفتند.

تکنیک سوم، استراحت کامل در طول تمرین و استفاده از شخص دیگر برای گرفتن نقاط تسکین بخش اجاق سه گانه شما است. وقتی اجازه می‌دهید شخص دیگر شما را لمس کند و خود را رها می‌سازید، اضطراب، عصبانیت یا وحشت شما ذوب می‌شود. بیش از حد نگران این نباشید که دقیقاً روی نقطه مورد نظر هستید. با استفاده از کف سه انگشت، اشتباه نخواهید کرد. برای تسکین اجاق سه گانه شخص دیگر اینگونه عمل نمایید (زمان- حدود ۶ دقیقه):

۱. انگشتانتان را روی اولین نقاط تسکین بخش یک طرف از بدن قرار دهید (شکل ۲۶ صفحات ۱۲۰ تا ۱۲۳ را مشاهده نمایید). یکی از نقاط درست بالای آرنج، هم خط با انگشت چهارم قرار دارد. نقطه دیگر به اندازه عرض یک دست زیر زانو، یعنی درست خارج درشت نی^۱ قرار دارد. این وضعیت را تا ۲ دقیقه حفظ کنید.

۲. حالت را معکوس کنید. اولین نقاط واقع بر سمت دیگر را بگیرید. دوباره تا حدوداً ۲ دقیقه این نقاط را نگه دارید.

۳. برای نقاط تسکین بخش "دوم"، انگشت میانه خود را در دندانان قسمت خارجی انگشت کوچک پا قرار دهید. به طور همزمان، انگشتان دست دیگر را در فاصله حدوداً یک اینچی زیر مفصل انگشت چهارم و پنجم شخص قرار دهید. به مدت حدوداً یک دقیقه این وضعیت را حفظ نمایید.

۴. این حالت را معکوس کنید. نقاط "دوم" سمت دیگر بدن را بگیرید. این وضعیت را به مدت حدوداً یک دقیقه حفظ کنید.

برنامه ریزی مجدد اجاق سه گانه جهت جلوگیری از حمله به نیروهای خودی. اگر نسبت به یک غذا، گیاه یا مواد دیگر که برای اکثر افراد ضرر ندارد،

^۱ Shinbone

آلرژی دارید، معمولاً می‌توانید سیستم ایمنی خود را مجدداً آموزش دهید. برای این منظور، به یک مقدار از آن ماده نیاز دارید. از احساس خوب خود استفاده کنید (اگر هرگز نمی‌توانید ماده مورد نظر را روی بدنتان قرار دهید، به یک متخصص نیاز دارید تا به شما در جهت برنامه ریزی مجدد پاسخ بدنتان در برابر آن ماده یاری رساند). سه نوع از این روش ارایه شده است و آنها را می‌توان با هم ترکیب نمود تا اثر مضاعفی بدست‌آید. در نوع اول به شریک نیاز نیست. با تمرین خزیدن ضربدری (صفحه ۶۹) یا حرکت ضربدری همسو (که به تازگی در مورد آن صحبت شد) و وضعیت واین کوک (صفحه ۷۳)، شروع کنید. همانطور که گفته شد تمرین حرکت ضربدری همسو برای زمانی که آلرژی هایتان همسو هستند، به کار می‌رود. سپس اجاق سه گانه را مطابق آنچه توصیف شد، تسکین دهید.

نوع ۱ (زمان - کمتر از ۲ دقیقه):

۱. ماده آلرژی زای احتمالی را روی بدنتان قرار دهید.
۲. در حالیکه تمرین وارد کردن ضربات آهسته (صفحه ۶۳) را به شدت انجام می‌دهید، عمیق نفس بکشید.
۳. بر روی نقاط معده که روی استخوان زیر چشمانتان قرار گرفته‌اند (شکل ۳۷ را مشاهده نمایید)، ضربات را وارد کنید.
۴. بر روی نقاط اجاق سه گانه که در پشت هر دست، یعنی بین استخوان‌هایی که انگشتان چهارم و پنجم را از هم جدا می‌کنند (شکل ۳۷. ج را مشاهده کنید)، ضربات را وارد کنید. به مدت حدوداً ۲۰ تا ۳۰ ثانیه، به شدت به هر نقطه ضربات را وارد کنید.

نوع ۲ (زمان - حدود ۵ دقیقه):

۱. شخص دیگری نقاط تسکین بخش اجاق سه گانه شما (صفحه ۱۲۲) را نگه داشته و ماده آلرژی زا را روی بدنتان قرار دهد.
۲. برگردید. ماده آلرژی زا را زیر شکم یا روی کمرتان قرار داده و از شریکتان بخواهید تمرین فشار نخاع (صفحات ۷۹ و ۸۰) را روی شما انجام دهد.
۳. در انتها تمرین نوع ۱ را انجام داده یا آن را تکرار کنید.

نوع ۳ (زمان - حدود ۳ دقیقه):

۱. ماده آلرژی زای احتمالی را روی یکی از چهارده نقطه هشدار (شکل ۲۵، صفحه ۱۱۲) خود قرار داده و شخص دیگری تست انرژی را انجام دهد تا مشخص شود کدام نصف النهار تحت تاثیر قرار گرفته است. همه چهارده نقطه هشدار را بررسی کنید.

۲. برای هر نصف النهاری که تست انرژی حاکی از تضعیف آن است، به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه روی نقطه طب سوزنی تقویت کننده آن ضربات آهسته را وارد کنید (شکل ۳۸ را مشاهده نمایید).

۳. بر روی نقاط معده و اجاق سه گانه که در اشکال ۳۷ و ۳۸. ج نشان داده شده‌اند، ضربات را وارد نمایید.

۴. در خاتمه، تمرین سه ضربه (صفحه ۶۳) را انجام دهید.

Figure 37. 醫

THE STOMACH POINTS

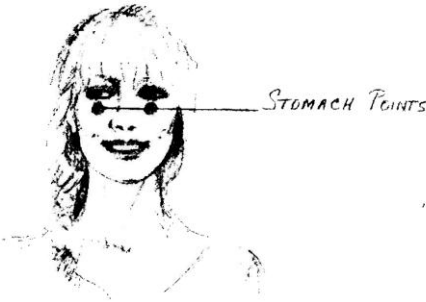
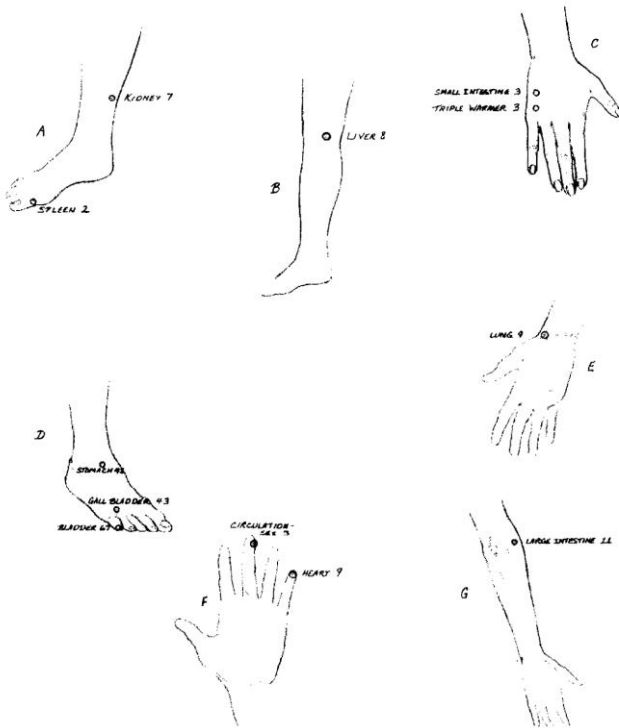


Figure 38. 醫

ACUPUNCTURE
TAPPING POINTS



شکل ۳۷. نقاط معده

شکل ۳۸. نقاط وارد کردن ضربه در طب سوزنی

ممکن است نتایج و پیشرفت‌هایی را ظرف دو یا سه روز مشاهده کنید. با اینحال پیشنهاد می‌کنم که این تکنیک‌ها را به صورت روزانه استفاده کرده و پس از حدود ده روز دوباره تست انرژی را انجام دهید. با استفاده از این روش‌ها، هفده روز طول کشید تا به آلرژی نسبت به گندم و حبوبات غلبه کنم. اگر وضعیت سلامت شما سست و شکننده باشد، ممکن است بدن شما نتواند آلرژی یا حساسیت را از بین برده و جهت آن را معکوس کند. اجاق سه گانه ممکن است به شدت تهدید شود، اولویت‌های آن ممکن است به شکل صحیح تنظیم نشده باشند یا ممکن است چیزهایی را درباره ترکیبات منحصر به فرد شیمیایی و انرژی بدنتان بدانند که خودتان از آن بی اطلاع باشید. اگر مشاهده کردید که حساسیت شما رفع نشده است، به دانش بدن خود اعتماد کنید و بدانید که این ماده، حداقل در حال حاضر، دوست شما نیست.

برنامه ریزی مجدد اجاق سه گانه برای توقف حمله به بدن. اجاق سه گانه، هیجان شدید (Hysteria) را کنترل می‌کند. وقتی عصبی هستید ممکن است بر سر کسی که دوستش دارید فریاد بکشید یا کنترل خود را از دست بدهید. اجاق سه گانه را به صورت رئیس پلیسی تصور کنید که بیست و چهار ساعت در روز و هفت روز هفته، بدون تعطیلی کار می‌کند تا از شما محافظت کند. او تمام تلاش خود را برای حفاظت از شما انجام می‌دهد. با اینحال، در صورت بروز بیماری‌های خود ایمنی، او مدام گزارش‌هایی را دریافت می‌کند که خطرات در کمین شما هستند. ولی شهردار و شورای شهر (شما و سایر سیستم‌های بدنتان) فقط مشکل را نادیده می‌گیرند. مثل همیشه به زندگی خود ادامه می‌دهید. شغل، همسر، فرزندان، استرس‌ها، عادات غذایی و محیط زیست آلوده تغییر نکرده‌اند. رئیس پلیس تلاش خود را مضاعف می‌کند. ترس از جرم ادامه دارد و شهردار می‌گوید، "متاسفم، فقط کار خود را ادامه بدهید." سرانجام، رئیس پلیس عصبانی می‌شود. او تمام زندگی‌اش را صرف مراقبت از شما کرده است. به عنوان مسئول وضعیت شکننده و نابسامان موجود، خود را کاملاً تنها حس می‌کند. به همین خاطر دست از کار می‌کشد. او سلاح خود را به سوی شورای شهر می‌گیرد و قصد حمله به اعضای آن را دارد. این کار باعث جلب توجه شما می‌شود.

برای شروع برنامه ریزی مجدد سیستم ایمنی خود، اولین کار تنظیم نگرش‌تان است. مثلاً قضاوت در مورد خود، سبب فعال سازی گذرگاه‌های زیست شناختی

خاصی می‌گردد که با گذرگاه‌های زیست‌شناختی فعال شده توسط دلسوزی به خود متفاوت است. فعال سازی دلسوزی به خود، می‌تواند یک گام مهم در از بین بردن بیماری‌های خود ایمنی باشد. به جای اینکه به دلیل آلرژی یا بیماری خود ایمنی موجود، از بدن خود عصبانی باشید، می‌توانید با شریک شدن هوشیارانه و آگاهانه در فعالیت نصف النهار اجاق سه گانه، به آن کمک کنید. اینکه فقط از او بخواهید سلاح خود را زمین بگذارد، کافی نیست. این کار فقط او را دیوانه تر می‌کند. ولی اگر از تکنیک‌های انرژی که با نیازهای بدنتان سازگار هستند استفاده کنید، اجاق سه گانه احساس خواهد کرد که او تنها کسی نیست که برای شما می‌جنگد و مقداری از اضطراب آن بلافاصله از بین می‌رود. در واقع طب انرژی، نسبت به تجهیزات دو میلیون ساله اجاق سه گانه، سیستم مراقبتی بهتری را فراهم می‌کند و شما می‌توانید برای به روز رسانی استراتژی‌ها و ارتقای حس ایمنی آن، به این سیستم کمک کنید. حفظ جریان ضربدری انرژی‌ها و توازن انرژی‌ها، این اطمینان را به سیستم ایمنی شما می‌دهد که خردی برتر در این میان نقش دارد و این هوش به انجام ماموریت حیاتی او کمک خواهد کرد.

بار هیجانی بیش از حد. زن جوانی که رازی با خود داشت، در جلسه درمان حاضر شد. راز او این بود که می‌ترسید به کودکانش صدمه بزند. استرس بیش از حد، در هاله او به صورت انرژی ارغوانی - سیاه دیده می‌شد. این انرژی بدن او را احاطه کرده بود و سایر انرژی‌هایش را تحت تاثیر قرار داده بود. آن خانم وحشت زده و آشفته بود و توانایی انجام ساده‌ترین کارها را نداشت. مدام بر سر کودکانش فریاد می‌زد و هرشب قبل از خواب گریه می‌کرد. شوهر او نیز برای تامین معاش خانواده و برآورده ساختن نیازهای سه فرزندش گرفتاری‌های خودش را داشت و در نتیجه زن جوان احساس می‌کرد که نمی‌تواند شکایت خود را پیش او ببرد. به همین خاطر روی احساسات درونی اش سرپوش گذاشته بود و حس می‌کردم که می‌تواند واقعا برای کودکانش خطرناک باشد.

نقاط عصب عروقی او را زمان زیادی، شاید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه گرفتم تا بالاخره وحشت و تشویش ذهنی او کاهش پیدا کرد و استرس به تدریج از بدنش خارج شد. تمریناتی را که باید در منزل انجام می‌داد تا میدان انرژی او از حالت در هم ریختگی خارج شده و ذخایر انرژی او تقویت شوند، به او یاد دادم. علاوه بر تمرینات انرژی روزانه، صبح خود را با تمرین قلاب کردن (صفحه

(۱۱۹) و جداسازی آسمان و زمین (صفحه ۲۴۹) آغاز می‌کرد. هنگامی که هیجان و استرس زیادی را احساس می‌کرد، خشم و نگرانی را همراه با بازدم بیرون می‌داد و سپس می‌نشست و پشت گوش‌های خود را هموار می‌کرد (تکنیک هموار کردن). هر بار در هنگام حمام گرفتن، نقاط عصب عروقی خود را می‌گرفت. در پایان هر روز، شوهرش برای فشار نخاعی و نگهداشتن نقاط آرام بخش اجاق سه گانه، به او کمک زیادی می‌کرد. من اکنون پس از سال‌ها، گهگاه این زن را می‌بینم. از زمانی که او برای اولین بار نحوه مدیریت روی انرژی‌های اجاق سه گانه خود را یاد گرفت، دیگر احساس درماندگی و ترس نمی‌کند و من مطمئن هستم که کودکان او دیگر در معرض خطر نیستند.

پاسخ‌های جنگ، گریز، یخ زدن (**Freezing**) یا آرام کردن اجاق سه گانه. در حالی که تندی نسبت به کودک یا همسر هرگز قابل گذشت نیست، تمایل به طغیان خشونت، نسبت به اشتباهات کوچک اخلاقی و مسائل انضباطی پیچیده تر است و اقدامات پیشگیرانه که نیروهای تاثیرگذار را در نظر نمی‌گیرند، سبب تثبیت مشکل می‌گردند.

هنگامی که اجاق سه گانه در وضعیت آماده باش اضطرابی قرار می‌گیرد و بدن شما نمی‌تواند خود را از طریق واکنش جنگ یا گریز از دست هورمون‌های فشار خلاص کند، به دنبال سریع‌ترین راه‌هایی می‌گردد که اغلب با ابراز عصبانیت به شکل نادرست همراه است. این واکنش روانشناختی پایه فیزیولوژیکی محکمی دارد و قاعدتا باید بتواند سبب ایجاد حس دلسوزی در شما نسبت به خودتان یا دیگران گردد.

یکی از مراجعه‌کنندگانم، قاضی بود و در یکی از کلاس‌هایم شرکت می‌کرد. او مرد بیست و پنج ساله‌ای را به من معرفی کرد که در یک حادثه، همسر و کودکش را کتک زده بود و به همسایه‌ای که قصد دخالت داشت، حمله کرده بود. تا آن زمان، هیچکس حتی عصبانیت او را ندیده بود. او همواره یک شخص خوش اخلاق و خوش برخورد بود. قاضی به من گفت، "قبل از اینکه این مرد را محکوم کنم، می‌خواهم چیزی را بدانم و آن این است که آیا مشکل این مرد به اجاق سه گانه اش بر می‌گردد یا خیر. همینطور بود. انجام تمرین روانه‌ای که به شما نشان خواهم داد، وضعیت آن مرد را بهبود بخشید. گذراندن دو جلسه دیگر و حضور در یکی از کلاس‌هایم، حکمی بود که دادگاه باید برای او صادر می‌کرد. احتمال بازگشت او به رفتار زشت گذشته و تکرار جرم به صفر

رسیده بود و هر از گاهی که سطح استرس روانی خود را خارج از کنترل می‌دید، در جلسات شرکت می‌کرد.

اگر مراجعین با حالت مضطرب، وحشت زده، نگران، شدیداً عصبانی و انفجاری یا با تمایل به خود کشی در جلسات من حضور پیدا کنند، معمولاً در ابتدای جلسه اجاق سه گانه را آرام کرده و نقاط عصبی لنفاوی را پاک می‌کنم. این عمل سبب آزاد سازی انرژی‌های انباشته شده در آنها بدون نیاز به فریاد، انفجار، فرار یا کتک زدن دیگران می‌گردد. پس از آرام شدن و تسکین یافتن اجاق سه گانه، سایر نصف النهارها قوی تر شده و پاسخ بدن طوری خواهد بود که انگار از یک بحران گذر کرده است. اگرچه تسکین بخشیدن اجاق سه گانه هوشیاری یا حساسیت بیش از حد^۱ آن را محدود می‌کند، کارآیی آن برای محافظت از شما به خطر نمی‌افتد.

سبک کردن بار عاطفی بیش از حد. در صورتیکه بار عاطفی بیش از حدی را احساس می‌کنید، مطابق زیر عمل کنید (زمان - حدود ۲ دقیقه):

۱. در ابتدا، با یکی از تمرینات وضعیت واین کوک (صفحه ۷۳) و جداسازی آسمان و زمین (صفحه ۲۴۹) یا هر دوی آنها کار را شروع کنید.

۲. انگشتان هر دو دست را طوری قرار دهید که در پشت گردن با یکدیگر رسیده و بالای شانه هایتان را لمس کنند. به طرف داخل فشار دهید و انگشتانتان را بکشید تا از هم جدا شوند. این کار را تکرار کرده و در طول گردن و سر بالا بروید تا به روی سرتان برسید. سپس تمرین کشیدن فرق سر (صفحه ۷۷) را انجام دهید.

۳. انگشتهای شست را زیر استخوان‌های گونه و انگشتان میانی را روی پل بینی خود قرار دهید. محکم به طرف بالا یعنی تا وسط پیشانی خود فشار داده و پوست را طوری بکشید که انگار می‌خواهید دو طرف آن را از هم جدا کنید.

وقتی اجاق سه گانه باید تقویت گردد. اغلب، هنگامی که به نظر می‌رسد بیماری برنده شده است، بهترین درمان‌ها به تقویت سیستم ایمنی می‌پردازند و کمتر سعی در حمله به بیماری دارند. هنگامی که اجاق سه گانه شما را از کار می‌اندازد و شما را در آشفتگی یا تب رها می‌کند، در حال انجام وظیفه است. به عبارت دیگر در حال برقراری یک شبکه ارتباطی بین غده تیموس، طحال و سیستم لنفاوی برای تولید یک پاسخ ایمنی شدید است و از هدر رفتن انرژی

^۱ Overvigilance

فیزیکی و هیجانی شما برای اهداف دیگر به جز بقا و سلامتی جلوگیری می‌کند. در هنگام ابتلا به بیماری‌های خود ایمنی و بیماری‌های محیطی، هنگامی که لازم است اجاق سه گانه استراحت نماید، به شدت هوشیار و فعال است. در نتیجه، بعدها در مواردی که لازم است اجاق سه گانه بچنگد، عقب نشینی و استراحت می‌کند. شاید خستگی باعث عدم کارایی آن می‌شود. یا شاید آنچنان به مدت طولانی درگیر جنگ بی ثمر بوده است که فقط با ناامیدی تسلیم می‌شود. شاید پس از بی میلی شما برای ایجاد مرزی بین خود و افراد دیگر یا انرژی‌های مهاجم، این الگو در اجاق سه گانه القا شده است.

نارسایی سیستم ایمنی. سیستم ایمنی شما می‌تواند با مدل سازی خود پس از رفتار شما، همراه شود. برخی بیماری‌های دستگاه ایمنی در واقع تشبیه دقیقی از روش‌های شخص برای برقراری ارتباط با دنیا هستند. مثلاً اشخاص بسیار بدگمان، به یک سیستم ایمنی بسیار هوشیار گرایش دارند. از سوی دیگر، اشخاصی که توانایی نه گفتن ندارند، به داشتن یک سپر محافظ داخلی ناکارآمد گرایش دارند. سیستم ایمنی با مدل سازی خود پس از رفتار این افراد، نمی‌تواند از آنها محافظت کند. نباید هوشیاری بیش از حد سیستم ایمنی را یک مزیت به حساب آورد، بلکه این یک نوع اختلال است که از آن با عنوان بیماری خود ایمنی یاد می‌شود. به منظور تقویت اجاق سه گانه، اینچنین عمل کنید:

۱. انرژی‌های خود را با استفاده از تمرینات روزانه انرژی (صفحه ۸۶) از حالت در هم ریختگی خارج کنید.

۲. بدن خود را به صورتیکه احساس خوبی به شما دست بدهد، بکشید.

۳. نقاط عصب عروقی اجاق سه گانه (به شکل ۴۲ صفحه ۲۷۴ مراجعه کنید) و نقاط تقویت کننده طب سوزنی مربوط به اجاق سه گانه (به شکل ۲۶ صفحه ۱۲۰ تا ۱۲۳ مراجعه کنید) را لمس کنید.

۴. با نقاط عصبی لفاوی شکل ۹ (صفحات ۸۴ و ۸۵) آشنا شده و آنها را ماساژ دهید.

۵. چاکراهای خود را متوازن کنید (صفحات ۱۶۸ و ۱۶۹).

۶. جریان‌های عجیب خود را به صورت مشروح در بخش بعد، مجهز کنید.

با انجام این تکنیک‌ها به صورت روزانه، می‌توانید سیستم ایمنی خود را تقویت نموده و عاداتی را به آن القا کنید که کارایی اش را به حداکثر برساند.

تقویت اجاق سه گانه به جای آرام ساختن آن. در حالیکه آرام کردن یک اجاق سه گانه بیش از حد فعال برای کنترل بسیاری از بیماریها مفید است، زمانهایی نیز هستند که تقویت اجاق سه گانه می تواند زندگی یک فرد را نجات دهد. اگر شخصی دچار یک شوک آنافیلاکتیک^۱ (یک واکنش آلرژی مرگبار) شده باشد، تقویت اجاق سه گانه می تواند جهت آن را معکوس کند. در واقع، هر وضعیتی که روش های درمانی پزشکی شامل تزریق آدرنالین باشد (مانند حملات آسم یا نیش زنبور)، اجاق سه گانه می تواند آدرنالین بیشتری فراهم کند. مورد دیگری که باید اجاق سه گانه به جای آرام شدن، تقویت گردد، زمانی است که بیمار در آستانه مرگ است.

جریانهای عجیب^۲

اگر اجاق سه گانه "ارتش درونی" شما را تجهیز کند، جریانهای عجیب "مادر درونی" شما را تجهیز می کند. جریانهای عجیب حامی، الهام بخش، تقویت کننده و مشوق تمام اندامها و سیستم های انرژی تان هستند تا مثل یک خانواده صمیمی و متحد با هم کار کنند. اجاق سه گانه بر اساس اصل تنازع^۳ و جریانهای عجیب بر اساس اصل هارمونی از شما محافظت می کنند. آنها می خواهند برای یک دفاع خوب، جامعه ای پویا و یکپارچه بوجود آورند که از اعضا، غدد، عروق و انرژی های مختلف تشکیل شده است. به جای تکیه بر روش نظامی، استراتژی دفاعی مورد استفاده جریانهای عجیب قرار می گیرد. این موضوع به کنترل نظم اجتماع شباهت دارد که توسط افسران پلیس صورت می گیرد. آنها شغل خود را به عنوان عملی جهت کمک به تقویت جامعه و مقاومت بیشتر آن در برابر جرایم می بیند.

اگر بدن آرام و راضی باشد، جریانهای عجیب در قدرت کامل به سر می برند و نیازی به مداخله درمانی ندارند. اما در صورت وجود اختلالات داخلی و نیاز به ایجاد تعادل در بدن، جریانهای عجیب به سرعت وارد عمل می شوند، به هر

^۱ Anaphylactic

^۲ Strange flows

^۳ Principle of conflict

طرف حرکت می‌کنند و به هر شکافی سرک می‌کشند تا انرژی را میان ریتیم‌ها، نصف النهارها، چاکراها، هاله، بافت سلطیک و شبکه پایه هماهنگ کنند. آنها سیستم‌هایی هستند که کار همه سیستم‌ها را در راستای یک هدف مشترک هماهنگ می‌سازند. آنها اطمینان می‌دهند که انرژی‌ها به جاهایی که بیشتر مورد نیاز هستند، توزیع می‌شوند و راهی برای ارایه یک پاسخ هماهنگ از سوی بدن در برابر اتفاقات تدبیر می‌گردد.

جریانهای عجیب "مدارهای روانی" هستند. اگر از دیدگاه تکامل نگاه کنیم، جریانهای عجیب در مقایسه با نصف النهارها مدت زمان بسیار بیشتری حضور داشته‌اند. مبنای این عقیده را این واقعیت ساده می‌دانم که در ابتدایی‌ترین جانداران نظیر حشرات و تعدادی از دوزیستان که آنها را بررسی کرده‌ام، جریانهای عجیب را می‌بینم، ولی نصف النهاری نمی‌بینم. آنها احتمالاً قبل از شکل‌گیری استراتژی‌های دفاعی تهاجمی تر اجاق سه گانه وجود داشته‌اند. استراتژی کل گرایانه مورد استفاده جریانهای عجیب آن است که با حفظ یکپارچگی بدن، از آن محافظت به عمل می‌آورد. استراتژی تهاجمی اجاق سه گانه جهت دفاع از شما، پیشرفته تر و تخصصی تر است.

انرژی‌هایی که درون ارگانیزم‌های فاقد نصف النهار جریان دارند، بیشتر پراکنده هستند تا متمرکز. با اینحال وقتی یک سیستم فیزیولوژیکی متمایزتر شد، لازم بود که سیستم‌های انرژی نیز تخصصی تر و متمرکزتر شوند. در حالیکه جریانهای عجیب می‌توانند به همه جا حرکت کنند، نصف النهارها مسیرهای خاصی دارند که به سمت اندام‌هایی که به آنها خدمت رسانی می‌کنند، کشیده شده‌اند. با اینکه جریانهای عجیب مدت زمان بیشتری است که وجود دارند، نصف النهارها شکل و فرم بیشتری دارند؛ بنابراین نقشه آنها زودتر ترسیم شده‌اند. وقتی عقلای چینی بعدها نوعی انرژی را کشف کردند که سیستم‌های انرژی بدن را به هم متصل می‌کند، ولی درون خطوط نصف النهار جریان ندارد، قاعدتاً این انرژی به نظر آنها عجیب رسیده و از این رو این اسم را روی آن گذاشته‌اند. همچنین به دلیل توانایی برانگیختن احساسات، نام "مجراهای عجیب" روی آنها گذاشته شده است. از گذشته آنها جزء "مدارهای روانی" به حساب می‌آیند، زیرا نسبت به بینش‌ها و افکار انسان بسیار حساس هستند. اگر درباره قسمت خاصی از بدن خود فکر کنید، انرژی جریانهای عجیب فوراً به آن

قسمت حرکت می کند. دانشجویان من از عبارات دیگری مثل "ماژیک های جادویی"، "نقشه های سری" و "سیم های عجیب" برای نامیدن جریان های عجیب استفاده می کنند. جریان های عجیب پل انرژیک بین یک فکر و فعالیت انتقال دهنده های عصبی^۱ مغز هستند.

نصف النهارهای مرکزی و حاکم، احتمالاً اتصال بین جریان های عجیب و نصف النهارها هستند که توسط فرآیند تکامل بوجود آمده است. آنها مانند جریان های عجیب مسیر خود را طی می کنند، ولی کارآیی بیشتری دارند، زیرا مانند نصف النهارها، گذرگاه هایی را ایجاد کرده اند. از آنجاییکه کار اصلی جریان های عجیب برقراری ارتباط و ایجاد هماهنگی است، نصف النهارها وظیفه دیگری به نام انتقال انرژی های خاص به محل های هدف را نیز دارند که امکان توسعه اعضای تخصصی تر را نیز فراهم می سازد. اما این توسعه معایبی نیز دارد. جریان های عجیب می توانند خود را فوراً به محل هایی که به آنها نیاز دارند، برسانند، اما نصف النهارها به مسیرهای خاصی محدود شده اند.

نصف النهار اجاق سه گانه و نصف النهار طحال، شباهت نزدیک با میراث و نیاکان خود یعنی جریان های عجیب را حفظ می کنند که باعث هم کارآیی و هم تحرک پذیری بالای آنها می شود. نصف النهارهای مرکزی و حاکم احتمالاً همراه با دستگاه عصبی مرکزی و اجاق سه گانه و نصف النهار طحال همراه با سیستم ایمنی تکامل یافته است که روز به روز پیچیده تر و پیشرفته تر می شود. آنها استراتژی های مکملی در جهت محافظت از شما هستند. به عبارت دیگر، آنها قطب های مختلف فرآیند دفاع هستند که به صورت دو استراتژی تهاجمی و همکاری نمایان می گردند.

آنها نه تنها در استراتژی هایشان، بلکه در طبیعت خود نیز قطب های مخالف هم محسوب می شوند. هر یک از چهارده نصف النهار با یک نیروی مخالف جفت شده است؛ هر یک از نصف النهارهای بین با یک نصف النهار یانگ به تعادل می رسد (شکل ۲۸، صفحه ۱۲۶ را ببینید) و نصف النهار اجاق سه گانه (یانگ) قطب مخالف نصف النهار طحال (یین) محسوب می شود.

صلح دوست ترین جریان های عجیب. برخلاف نصف النهار طحال، اجاق سه گانه از رفتار و استراتژی صلح طلبانه برادران خود یعنی جریان های عجیب فاصله گرفته است. این مساله مانند آن است که مدت ها قبل، روزی یکی از

^۱ Neurotransmitters

جریان‌های عجیب تشخیص داده است که می‌تواند با حمله به مهاجمان خارجی از بدن محافظت کند. این استراتژی در مواردی که استراتژی‌های قدیمی صلح آمیز و مورد احترام شکست خوردند، موفق شد. در نتیجه این جریان عجیب سرانجام تا درجه نصف النهار اجاق سه گانه ارتقاء پیدا کرد تا توازن بدن حفظ گردد.

نصف النهار طحال، طحال و لوزالمعده را کنترل می‌کند و با تیموس، لنف، گره‌های لنفاوی، لوزه‌ها و مغز استخوان در ارتباط است. این نصف النهار روی تامین خون، سوخت و ساز، هم ایستایی^۱، تولید پادتن‌ها و توزیع مواد غذایی به سراسر بدن نظارت دارد. ده جریان عجیب وجود دارند که عبارتند از: جریان کمربندی^۲، جریان نفوذی^۳، جریان‌های پل چپ و راست^۴، جریان‌های تنظیم کننده چپ و راست^۵ و چهار نصف النهار که مانند جریان‌های عجیب حالت دوتایی دارند. طحال با این کارکرد دوگانه یعنی هم به عنوان یک جریان عجیب و هم به عنوان یک نصف النهار رهبر گروه به حساب می‌آید و مسئولیت تامین خون، سوخت و ساز، هم ایستایی، تولید پادتن‌ها و توزیع غذا به عهده او است. مدل حفاظتی آن، پرورش یک سد دفاع حیاتی است و همان تکنیک‌هایی که طحال را تقویت می‌کنند، هریک از جریان‌های عجیب دیگر را نیز حمایت می‌نمایند.

اگر طحال را معیار دفاع صلح دوستانه بدانیم، ممکن است از این مسئله تعجب کنیم که چرا به ساخت تمام سلول‌های سفید جنگجو کمک می‌کند. مانند زنانی که در کارخانه مهمات کار می‌کنند یا پرستاران صلیب سرخ که در منطقه جنگی مشغول فعالیت هستند، انرژی آرام طحال، یک شهروند خوب است که مایل است تا وظیفه خود را در دوران جنگ انجام دهد. اما رفتار آن چنان با رفتار اجاق سه گانه در تضاد است که بعضی وقت‌ها به نظر می‌رسد فرآیند تکامل هنگام طراحی‌های مهندسی جک گفته است، چون طحال و اجاق سه گانه را دو بازوی سیستم ایمنی در نظر گرفته است. اگر آنها بتوانند استراتژی‌های خودشان (یعنی هارمونی و جنگ) را ترکیب کرده و در قالب یک کار

^۱ Homeostasis

^۲ Belt flow

^۳ Penetrating flow

^۴ Left and right bridge flows

^۵ Left and right regulator flows

گروهی در آورند، این ترکیب نیرومند می تواند آرامش، سلامت و شادی را به زندگی ما سرازیر کند. اما در این فرآیند ممکن است اشتباهات فاجعه آمیزی نیز رخ دهند (که واقعا هم رخ می دهد).

چگونه در هنگام هیجان شدید کنترل خود را دوباره به دست بگیریم؟

اگر احساس می کنید "کنترل خود را از دست داده اید"، مطابق زیر عمل کنید (زمان - ۳ تا ۴ دقیقه):

۱. تمرین جداسازی آسمان و زمین (صفحه ۲۴۹) را انجام دهید.
۲. کف انگشتان را روی پیشانی خود و انگشتان شست را به مدت حداقل یک دقیقه روی گیجگاه خود نگه دارید (صفحه ۹۰).
۳. پشت گوش های خود را هموار کنید (صفحه ۲۳۶).
۴. "سموم را خارج کنید" (صفحات ۲۱۹ و ۲۲۰)، با یک نفس عمیق تمرین بالا کشیدن زیپ را انجام داده و خود را رها و آسوده نمایید.

وقتی خطر درک می شود، اجاق سه گانه اولویت بندی می کند و انرژی را از نصف النهار طحال به خدمت می گیرد. این کار بلافاصله باعث تضعیف بدن می شود، چون مکانیزم های حفظ کننده سوخت و ساز، هم ایستایی، تغذیه رسانی و تامین خون باید انرژی لازم را دریافت نمایند. اجاق سه گانه به طحال دستور می دهد تا از انرژی باقیمانده خود برای جنگ (Fight) استفاده کند. ولی طحال یا همان "مادر درون" فقط می تواند دشمن را دوست داشته باشد. چیز دیگری در دستور کار او نیست. در این زمینه، ما هوشمندانه تکامل نیافته ایم. زمانی که به نصف النهار طحال فرمان داده می شود تا کارکردهایی که در انجام آنها بسیار توانمند است را رها نموده و کارکردهایی را انجام دهد که قادر به انجام صحیح آنها نیست، بدن در برابر تهاجم آسیب پذیرتر می شود. اجاق سه گانه این آسیب پذیری را حس کرده، وجود یک موقعیت اضطراری حاد را اعلام نموده و انرژی بیشتری از طحال می گیرد. بنابراین پاسخ ایمنی می تواند سبب عقب نشینی شدید به جای بهینه سازی قوای بدن گردد.

در حالی که اجاق سه گانه و طحال معمولاً موفق به انجام یک کار تیمی به اندازه کافی خوب می شوند (که البته بعضی اوقات با فشار زیاد همراه است)، در موارد نارسایی سیستم ایمنی، رقص غم انگیز و در عین حال کمدمی آنها می تواند

ویران کننده باشد. ولی خیلی راحت تر آنکه شما فکر کنید، می توان این مشکل را حل کرد. برای انجام این کار باید مثل یک مربی که به نقاط ضعف و قوت هر بازیکن آشنا است، وارد عمل شد و کار گروهی را دوباره بین آنها برقرار می کند. تکنیک هایی که در این فصل آموختید، به اجاق سه گانه کمک می کنند تا استراحت نموده و روش های ارزیابی خود را بهبود بخشد. همچنین اگر هم تیمی هایش می توانند وظایف را بهتر انجام دهند، او باید عقب بنشیند. شما نیازی به برنامه ریزی مجدد طحال ندارید. فقط کافی است با او با محبت صحبت کرده و او را درک کنید. اگر بتوانید از انرژی طحال محافظت کنید، انرژی طحال نیز از شما محافظت خواهد کرد.

نصف النهار طحال و سایر جریانهای عجیب، فوراً و با دقت به افکار شما پاسخ می دهند. آنها بیش از هر سیستم انرژی دیگری تحت تاثیر افکار، تصاویر و عقاید شما هستند. با اینحال، بسته به ماهیت افکارتان، این تاثیر می تواند مثبت یا منفی باشد. رابطه بین افکار هوشیارانه و جریان های عجیب شما من را به یاد چیزی می اندازد که کولین ویلسون^۱ آن را "نظریه هوشیاری لورل و هاردی"^۲ می نامد.

بر اساس تفاوت های بین نیمکره های چپ و راست مغز، او "ضمیرهای" درونی ما را به شخصیت مستبد و خودسر اولیور هاردی^۳ و دوست عاطفی و به شدت مطیعش یعنی استان لورل^۴ تشبیه کرده است:

وقتی چشمتان را صبح دوشنبه باز می کنید و هوا بارانی است، اولی (بعد اول ما) است که وضعیت را ارزیابی می کند و با غرولند می گوید، "لعنتی، دوشنبه است و باران می بارد ...". استان (بعد دوم ما) حرف های او را می شنود و مثل یک سرباز حرف گوش کن در وضعیت آماده باش قرار می گیرد و می گوید، "دوشنبه است و باران می بارد." در نتیجه او نمی تواند انرژی خود را بیرون بدهد. اگر شما هنگام اصلاح کردن، صورت خود را ببرید و روی پیراهن خود قهوه بریزید و روی پادری هال زمین پایتان بلغزد، هر یک از این بلاهای کوچک باعث ناله اولی خواهد شد و او می گوید، "یکی از همان روزها است ...". در این حال استان افسرده و ناراحت می شود.

^۱ Colin Wilson

^۲ Laurel and Hardy

^۳ Oliver Hardy

^۴ Stan Laurel

اکنون در نظر بگیرید، هنگامی که یک کودک در صبح روز کریسمس از خواب بیدار می‌شود، چه اتفاقی می‌افتد. اولی می‌گوید، "وای خدای من، امروز کریسمس است" و استان تقریباً از خوشحالی معلق می‌زند. او مقدار زیادی انرژی از خود منتشر می‌کند که باعث ایجاد احساس نشاط می‌شود. همه چیز احساس شادی را تقویت می‌کند: هدایای کریسمس، چراغ‌های روی درخت، بوی تکه‌های گوشت پخته شده مخصوص روز کریسمس ... نتیجه این است که قبل از به نیمه رسیدن روز، کودک می‌تواند تقریباً حس خالص شادی بیش از حد را تجربه کند؛ او احساس می‌کند، زندگی واقعا شگفت‌انگیز است.

همزیستی^۱ بین افکار هوشیار و جریان‌های عجیب برای حفظ سلامت شما است. این همزیستی به اندازه این گفتگوی بین اولی و استان (ابعاد درونی) روی خلق و خوی شما تاثیر می‌گذارد. کارآیی سیستم ایمنی شما، بعضی وقت‌ها به توانایی تان برای بازی کردن نقش یک اولی خوشحال و خوش بین در برابر نقش استان گونه طحالتان بستگی دارد. پاسخ نصف النهار طحال و سایر جریان‌های عجیب به این بستگی دارد که ارزیابی شما کدامیک از این دو مورد است: "دوشنبه است، بارانی است و امروز احتمالاً روز خوبی نخواهد بود" است یا "امروز، دوشنبه یعنی روز کریسمس است و امروز روز خوشی خواهد بود!". ساختار و ترکیبات شیمیایی شما تابع افکار تان هستند و جریان‌های عجیب شما، پیوندهای انرژی هستند.

خود هیپنوتیزم، تصویر سازی هدایت شده، تاییدها یا تغییر در نگرش، همگی می‌توانند روی جریان‌های عجیب تان تاثیرگذار باشند و سیستم ایمنی شما را تقویت کنند. بازگشت به طبیعت، مشاهده غروب آفتابی که احساس تان را تحریک می‌کند یا نشستن کنار یک جوی آرام، همه و همه می‌توانند باعث بیداری جریان‌های عجیب شوند. اخبار خوب یا خندیدن نیز همین اثر را دارند. کتاب آناتومی یک بیماری^۲ به نوشته نورمن کوزینس^۳، خنده را به عنوان یک دارو دانسته است که در بسیاری از زمینه‌های پزشکی و درمانی کاربرد دارد. این کتاب شرح می‌دهد که چگونه کوزینس به این نتیجه رسید که باید جایگزینی برای رژیم غذایی بی انرژی بیمارستان و داروهای قوی ضد التهاب

^۱ Symbiosis

^۲ Anatomy of an illness

^۳ Norman Cousins

پیدا کند تا بتواند بر بیماری مرگبار خود که مربوط به بافت‌های پیوندی^۱ است، غلبه کند. رژیم جایگزین موفق او شامل مقدار زیادی ویتامین C و مشاهده منظم فیلم‌های دوربین کاندید^۲ و برادران مارکس^۳ بود. طبق محاسبه کوزینس: " ده دقیقه خنده واقعی از ته دل، تاثیر یک داروی بی حس کننده را داشت و من را به مدت حداقل دو ساعت به خواب بدون درد فرو برد." خنده به اجاق سه گانه علامت می‌دهد که همه چیز رو به راه است و خطری شما را تهدید نمی‌کند. خنده یک اکسیر شفابخش است.

هنگامی که خنده، خوشی و شادی روحیه شما را تقویت می‌کند، جریان‌های عجیب شما شروع به فوران و پمپاژ می‌کنند. فرض کنید شوهرتان این بار عصبانی تر از همیشه، به شما می‌گوید، کوتاهی‌ها و اشتباهات و کاستی‌هایتان عامل وضعیت بد شغلی او و زندگی مشترکتان است. ناامید و دلسرد می‌شوید و روحیه خود را از دست می‌دهید. ولی بعدا شما را صدا می‌زند و می‌گوید، "دوستانم به من می‌گویند همه این مشکلات تقصیر خودم بوده است. من در تمام این مدت قدر تو را ندانستم و تو را واقعا دوست دارم. بیا تا در چند جلسه مشاوره با پزشکی که تو خیلی دوستش داری شرکت کنیم تا بتوانم تو را بهتر درک کنم." ناگهان روحیه شما ارتقاء می‌یابد، همه دنیا خوب به نظر می‌آید و یک انرژی شگفت‌انگیز بدن شما را فرا می‌گیرد. جریان‌های عجیب نیز اینگونه عمل می‌کنند

حفظ حرکت انرژی جریانهای عجیب. بعضی اوقات به جریان‌های عجیب تکیه می‌کنم. می‌دانم اگر برای انجام همه کارهایی که می‌خواهم روی یک شخص انجام دهم، وقت نداشته باشم، بهتر است روی جریان‌های عجیب شخص کار کنم. در صورتیکه انرژی جریانهای عجیب را به حرکت در آورم، دکتر درون می‌تواند معجزه کند. دو تمرین موثر برای شروع جهشی جریان‌های عجیب، تمرینات هجوم آسمان (صفحات ۲۱ و ۲۲) و جداسازی آسمان و زمین است.

جداسازی آسمان و زمین. علاوه بر فعال کردن طحال و به کار انداختن جریان‌های عجیب، این یک تمرین کششی قدرتمند است که انرژی‌های زاید را آزاد کرده و همزمان اکسیژن تازه را به سلول‌ها می‌رساند. این تمرین نصف

^۱ Connective tissue

^۲ Candid camera

^۳ Marx brothers

النهاها را باز می کند، انرژی های سمی را بیرون می ریزد و انرژی تازه را برای جریان یافتن در مفاصل تحریک می کند. اکثر افراد انرژی بسیار زیادی را جمع آوری کنند. ما نیاز داریم تا خود را از این انرژی های زاید خالی کنیم. در غیر اینصورت، آنها به یک لجن اتری و انرژی تبدیل می شوند. تمرین جداسازی آسمان و زمین را می توان هنگام ابتلا به سرماخوردگی یا آنفولانزا یا عواملی که سبب شکل گیری احساس بد در وجود شما می شوند، انجام داد و از اثرات توانمند آن بهره مند شد. اگر کار شفابخشی انجام می دهید، این عمل انرژی هایی که ممکن است از بدن مراجعین دریافت کرده باشید را از سیستم شما خارج می کند. قبلاً فکر می کردم که این تمرین را خودم ابداع کرده ام، ولی بعدها اشکالی از آن را در سایر کشورها مثل مصر، چین و هند مشاهده کردم. شاید ما به صورت غریزی از این حرکات برای آزاد سازی انرژی های جمع شده و فراخوانی منابع جدید انرژی به درون بدنمان استفاده می کنیم. ممکن است به همین خاطر، این تمرین طی قرون متمادی و در فرهنگ های مختلف دست به دست شده است تا به ما رسیده است (زمان - کمتر از ۲ دقیقه):

۱. بایستید، به طوریکه دستانتان روی ران هایتان قرار گرفته و انگشتانتان پخش شوند.

۲. با یک دم عمیق از طریق بینی، بازوهای خود را با حرکتی دایره ای به سمت بیرون حرکت داده و دستان خود را در سطح قفسه سینه به هم برسانید. انگشتان در وضعیت کلیسا^۱ یا به حالت دعا همدیگر را لمس نمایند. از طریق دهان، عمل بازدم انجام دهید.

۳. دوباره، با یک دم عمیق از طریق بینی، بازوهای خود را از هم جدا کنید. یکی از آنها را تا روی سر خود بالا بکشید و کف دستتان را به صورت تخت نگه دارید. انگار که چیزی را در بالای سر خود هل می دهید. بازوی دیگر را به سمت پایین بکشید و دوباره کف دستتان را تخت نگه دارید؛ انگار که مانند شکل ۳۹ چیزی را به طرف زمین هل می دهید. این وضعیت را تا آنجا که احساس راحتی می کنید، حفظ کنید.

۴. سپس نفس خود را از طریق دهان آزاد کرده و دست های خود را به وضعیت کلیسا برگردانید. این عمل را تکرار نموده و بازویی که بالا می رود و بازویی

^۱ Cathedral position

که پایین می‌رود را به نوبت عوض کنید. یک بار یا بیشتر عمل بلند کردن را روی هر طرف انجام دهید.

۵. از این حالت خارج شوید. بازوهایتان را پایین آورده و اجازه دهید بدن‌تان در قسمت کمر بند خم شود. در این حالت آویزان شوید، به طوریکه زانوهایتان کمی خم شده و همزمان دو نفس عمیق بکشید.

۶. به آرامی به حالت ایستادن برگردید، به طوریکه شانه هایتان به سمت عقب بغلتند.

خشک کردن خود. همواره دوست دارم تمرینات سالم را در برنامه روزمره خود جای دهم. هنگام حمام یا دوش می‌توانید نصف النهارها و جریان‌های عجیب خود را به حرکت در آورید. می‌توانید این عمل را در حالیکه لباس حمام به تنتان است یا در هنگام خشک کردن خود با حوله انجام دهید. حتی بدون دانستن نحوه ردیابی نصف النهارهایتان، عمل سایش توسط حوله سبب حفظ جریان آنها در جهت صحیح می‌گردد.



Figure 39. ❖
SEPARATING HEAVEN
AND EARTH

شکل ۳۹. جداسازی آسمان و زمین

۱. از انتهای یک پا شروع کنید. با تامل و با مقداری فشار، حوله یا لباس حمام را در طول قسمت داخلی ساق پایتان به سمت بالا حرکت داده، به جلوی بدن

طب انرژی

رسیده و بازویتان را بلند کنید. سپس حوله یا لباس حمام را از قسمت داخلی آن بازو به طرف بالا حرکت داده و از انگشتان دستتان بیرون بیاید. این عمل را روی سمت دیگر تکرار کنید.

۲. از یکی از دست‌ها شروع نمایید. از سمت پشت بازویتان بالا رفته، از کمرتان پایین آمده و در طول قسمت خارجی ساق پاهایتان، باز هم پایین بیاید. سرانجام به بالای پایتان برسید. این عمل را روی قسمت دیگر نیز تکرار کنید.

۳. در انتها صورت خود را خشک کنید یا آن را بمالید. برای این منظور از انتها شروع کرده و به سمت بالا فشار دهید تا به بالای سر برسید. سپس به سمت پایین یعنی به طرف گردن آمده و سرانجام انگشتانتان را به طرف قسمت کناری گردن بکشید.

شروع جهشی جریان‌های عجیب. پنج تمرین زیر سبب پمپاژ حیاتی جدید به درون بدنتان از طریق شروع جهشی جریان‌های عجیب‌تان می‌گردد. هر یک از این تمرینات را می‌توانید به تنهایی یا به صورت ترکیبی به کار ببرید تا هنگام "کاستی انرژی" مجدداً احیا شوید. با تمرین سه ضربه و بالا کشیدن زیپ کار را شروع کنید.

۱. بین و یانگ خود را قلاب کنید (زمان - بین ۱ تا ۲ دقیقه): بر خلاف نصف النهارها، جریان‌های عجیب دارای نقاط طب سوزنی مخصوص خودشان نیستند. ولی با نگه داشتن بعضی از نقاط طب سوزنی بین و یانگ معین، همه جریان‌های عجیب تحریک خواهند شد. این موضوع انرژی شفافبخش زیادی به شما می‌دهد. نقاط همه منظوره بین و یانگ که مورد علاقه من هستند، ناف و چشم سوم می‌باشند.

الف. انگشت میانه یک دست را به درون ناقتان و انگشت میانه دست دیگر را بین ابروهایتان (نقطه چشم سوم) قلاب کنید.

ب. با یک تماس محکم و کمی بالا کشاندن هر انگشت، کار را ادامه داده و دو دقیقه این وضعیت را نگه دارید. این عمل سبب حرکت جریان‌های عجیب، تقویت میدان هاله‌ای و احساس مجدد یکپارچگی و کلیت خود می‌گردد.

۲. به درون بدنتان لذت و شادی را ارسال کنید (زمان - ۱۵ ثانیه): می‌دانید چگونه وقتی شخصی که جذب آن می‌شوید وارد اتاق می‌گردد، کل انرژی تان

افزایش می یابد. به همین شکل جریان های عجیب تان به جوشش در می آیند. تصاویر درونی تان نیز می توانند ناگهان جریان های عجیب شما را تقویت کنند. الف. وانمود کنید که احساس خوشحالی می کنید. وانمود کردن سبب می شود جریان های عجیب تان فوراً تحت تاثیر قرار بگیرند. در بخش های ۱۷ تا ۲۲ کتاب مقدس^۱ آمده است: "قلب شاد، داروی خوبی است، ولی روح افسرده استخوانها را می خشکاند."

ب. یا تجسم کنید شخصی که سبب احساس سرزندگی و شادی شما می شود، همین الان به شما سلام می کند.

۳. رنگ را به درون بدنتان ارسال کنید (زمان - ۱۵ ثانیه یا بیشتر): رنگی که دوست دارید را به ذهن بیاورید. تجسم کنید این رنگ در درون بدنتان جریان یافته و در تک تک سلول های بدنتان پخش می گردد. باز هم، اثر این پدیده فوری است.

۴. بخشش را به درون بدنتان ارسال کنید (زمان - یک دقیقه یا بیشتر): وضعیتی را به ذهن آورید که در آن رنجش یا خشم نسبت به خود یا شخص دیگر را در خود جمع کرده اید. این انرژی در سلول های بدن ذخیره می گردد. تا زمانیکه بخشش نداشته باشید، نمی توانید به طور کامل سالم باشید. ولی اگر بتوانید بخشش را احساس کنید، جریان های عجیب تان این احساس را به کل وجودتان منتقل می کنند. این عمل را به دفعات کافی انجام دهید تا قدرت بخشش بیشتری پیدا نمایید.

۵. سپاسگذاری را به درون بدنتان بفرستید (زمان - تا زمانی که می خواهید): چیزی در زندگی خود را به ذهنتان آورده که نسبت به آن شکرگذار هستید. سپاسگذاری جزء عمیق ترین انرژی های شفابخش معنوی است. این احساس سپاسگذاری را به درون بدنتان ارسال نمایید. به قلب، ریه ها، کلیه ها و اندام هایتان بگویید متشکرم. از ساق پاهایتان تشکر کنید که شما را حرکت می دهند. چند مرتبه در روز و به مدت چند روز، تمرین احساس سپاسگذاری و تمرکز روی آن را تمرین کنید. اگر درون قلبتان سپاسگذاری باشد، دستانتان نیروهای شفابخش در خود داشته باشند و تمرینات انرژی را به طور روزمره انجام دهید، راه سلامتی بهتر را در پیش گرفته اید.

^۱ Proverbs ۱۷:۲۲

اثرات شفابخش خوش بینی، اشتیاق و شوخ طبعی، در مطالعات آزمایشگاهی به اثبات رسیده است و نتایج آن منتشر شده‌اند. مثلاً ده‌ها سال است که مشخص شده است، اگر حیوانات آزمایشگاهی در وضعیتی قرار بگیرند که ناامید شوند، سیستم ایمنی آنها تضعیف شده و تومورهای آنها سریع‌تر رشد می‌کنند. مطالعه‌ای توسط روانشناسی به نام مارتین سلیگمن^۱ زیر نظر موسسه ملی سرطان^۲ انجام شد. طی این مطالعه، بیماران سرطانی با "سبک‌های بیان خوشبینانه" به طور قابل توجهی نسبت به افراد دارای خوش بینی کمتر، شانس زنده ماندن بیشتری از خود نشان دادند. طی مطالعه دیگر، گروهی از شصت و شش دانشجو یک فیلم الهام بخش در مورد مادر ترسا^۳ را مشاهده کردند. همین تعداد از آنها نیز یک فیلم مستند در زمینه مبارزات قدرت در جریان جنگ جهانی دوم را تماشا نمودند. اندازه‌گیری‌های شیمیایی افزایش قابل توجه پاسخ دهی سیستم ایمنی را در دانشجویانی نشان داد که فیلم الهام بخش را مشاهده کردند. مطالعه بر روی میزان تولید پادزهر نیز نشان داده است، هر چقدر احساس شوخ طبعی شخص بیشتر باشد، سیستم ایمنی او در برابر اثرات استرس مقاوم‌تر خواهد بود. در حالیکه استرس ممکن است عملکرد سیستم ایمنی را دچار آسیب کند، اشخاصی که حس شوخ طبعی آنها در مقیاس‌های روانشناختی بالا در نظر گرفته شده بود، در مقایسه با افراد دیگر، کمتر تحت تاثیر استرس قرار گرفتند. شوخ طبعی سبب شروع جشی جریان‌های عجیب‌تان می‌گردد.

اجاق سه گانه - الگوی طحال

به مدت بیست سال با حالتی طنز گونه به خودم اجاق سه گانه (الگوی طحال) گفته‌ام. وقتی تاثیر زیاد عدم توازن آن را فهمیدم، نحوه کار بدنم را درک نمودم و کلید تسکین عمیق و بهبود بیماری‌هایم را یافتم. انگار که چراغی در ظلمات شب‌های تیره سلامتی من روشن شد. به همین خاطر شادی و سپاسگذاری عمیقی را احساس نمودم. هیچ الگوی انرژي به اندازه عدم توازن در اجاق سه گانه یا به عبارت دیگر طحال نمی‌تواند به شخص آسیب برساند. طحال مثل یک الله کلنگ است که وزنش روی انتهای اجاق سه گانه می‌افتد. در نتیجه بدون هیچ انرژي

^۱ Martin Seligman

^۲ National cancer institute

^۳ Mother Teresa

برای فعالیت خود در هوا معلق است. این موضوع توازن در هر سیستم بدن را به هم می زند و بدون شک اختلال سوخت و ساز، شیمیایی و هورمونی را سبب می گردد. این مسئله بخصوص روی دستگاه عصبی و دستگاه ایمنی تاثیر گذاشته و احساس خواهید کرد که واکنش های بدنتان منطقی نبوده و نیرویی جهت کمک به خودتان ندارید. بعضی افراد به لحاظ ژنتیکی مستعد این عدم توازن هستند. من نیز یکی از این افراد هستم. طحال و لوزالمعده که اندام های اصلی نصف النهار طحال می باشند، فرآیند سوخت و ساز کل بدن را آغاز می کنند. وقتی دایما انرژی آنها دزدیده می شود، تمام فرآیندهای سوخت و ساز مختل می شوند. تنها نحوه سوخت و ساز غذا و سوزاندن کالری نیست که بر روی وزن، سطح انرژی و بیماری هایی مثل دیابت و هیپوگلیسمی تاثیر می گذارد. نحوه سوخت و ساز احساسات، عقاید، نگرانی ها و تصمیمات نیز در این زمینه تاثیر گذار هستند. عدم توازن اجاق سه گانه یا به عبارت دیگر طحال نیز سبب علاقه بیش از حد به خوردن غذا، نوسانات وزن، پرخوری، اضطراب، عدم شفافیت ذهن، نوسانات خلق و خو، سندرم پیش قاعدگی،^۱ آلرژی ها، اکثر بیماری های خود ایمنی، حساسیت های شیمیایی و عفونت های عود کننده نیز می گردد. بعضی اوقات اجاق سه گانه ترکیبات غذایی موجود در سالم ترین غذاها را به عنوان دشمن و مهاجم می پندارد و در نتیجه باعث التهاب گلبول های سفید خون و نفخ^۲ و تورم می گردد. بعضی اوقات دختر کوچک ترم داندی به نظر می رسد پس از یک وعده غذایی ساده بیست پوند اضافه وزن پیدا کرده است. صورتش باد می کند و مجبور می شود کفش هایش را در بیاورد، چون دیگر اندازه پاهایش نیتسند. او می بایست از طریق تست انرژی غذاهای مصرفی خود، بیشتر با بدنش آشنا شود. عدم توازن اجاق سه گانه یا طحال من به گونه ای است که سبب بروز تعارضات زیادی در بدنم می گردد. میوه جات و سبزیجات سبب اضافه وزن من می شوند و ممکن است واکنش هیپوگلیسمی را در من آغاز نمایند. غذا خوردن پس از ساعت ۳ بعد از ظهر نیز چنین تاثیری روی من دارد. بعضی اوقات هر کاری می کنم، نمی توانم وزن کم کنم، وی اگر یک کلوچه داغ در زمان خاصی بخورم، می تواند سبب تحریک فرآیند سوخت و ساز من در جهت کاهش وزن گردد. این مسئله انسان را شگفت زده و حیران

^۱ Premenstrual syndrome

^۲ Bloating

می‌کند. به عبارت دیگر، بدنم از قوانین تبعیت نمی‌کند. ولی در هیچ جا، عدم توازن اجاق سه گانه یا طحال به اندازه PMS مشهود نیست. PMS نیز شرایط پیچیده‌ای ایجاد می‌کند. حتی خانم‌ها به سختی تاثیر PMS حاد را درک می‌کنند. آنها دوست ندارند چنین چیزی صحت داشته باشد. آنها نمی‌خواهند دیگران بهانه‌ای بابت بازداشتن زنان از داشتن قدرت داشته باشد. آیا فرمانده ارشد می‌توانست زنان دچار PMS را به جنگ ببرد؟ PMS به عنوان شاهدهی مبنی بر قابلیت کمتر زنان نسبت به مردان در مواقع ضروری که به قدرت بالا نیاز است، مورد استفاده قرار گرفته است. از زنانی که سمت رهبری داشته‌اند شنیده‌ام که اگر زنان مورد تعرض قرار گرفته باشند، دچار PMS حاد می‌شوند. با اینحال عوامل ژنتیکی به شدت در PMS مثل سایر موارد عدم توازن اجاق سه گانه (طحال) نقش دارند. در حالیکه تجاوز و سوء استفاده در گذشته می‌تواند هر مشکل و بیماری فیزیکی را پیچیده تر سازد، ارایه "دلایل" نادرست در مورد PMS حاد یک زن نه شفافبخش بوده و نه به او کمک می‌کند. به زنان دارای علائم PMS حاد گفته می‌شود که آنها در حال "صدمه زدن به اصولی" هستند که زنان در جهت دستیابی به آنها کوشیده‌اند. ادامه چنین مشکلی، دردناک بوده و سبب انزوا می‌گردد.

در واقع می‌خواهم بگویم، PMS یک مکانیزم شگفت انگیز دارد. این بیماری اصرار می‌کند شما را از چارچوب زمانی جامعه خارج ساخته و به درون ریتم خودتان حرکت دهد. زندگی کردن به مدت چند روز از هر ماه در ریتم طبیعی خود، تا حدود زیادی سبب اصلاح بیگانگی فرهنگ از طبیعت می‌گردد. PMS عمیقاً شما را به درون وجودتان می‌برد و حقیقت شما شکوفا و متجلی می‌گردد. در این زمان از ماه، آنچه در دفن یا انکارش موفق بوده‌اید، پدیدار می‌گردد. این یک سرم حقیقت است که نمی‌توانید از آن فرار کنید و اگر مثل سنن بومی "مون‌هات"^۱ فضایی برای آن ایجاد کنید، PMS شما را خردمندتر می‌سازد. اگر این کار را نکنید، PMS باعث می‌شود دیوانه وار در امواج خروشان زندگی دست و پا بزنید. به جای اینکه شخصی را پیدا کنید که هورمون‌هایش متناسب با ساختار کار باشد، چرا ساختار کار را طوری تنظیم نکنیم که سبب استفاده از تمام توانایی‌های یک شخص شود که تجربه بهتر زندگی را به همراه

^۱ Moon hut

دارد. در اکثر نقاط جهان، تصمیمات سیاسی باید بیشتر با عاطفه و همچنین دانش خانواده محوری همراه باشد.

PMS به خاطر عدم توازن حاد اجاق سه گانه (طحال) شدت می گیرد، هر چند چنین چیزی تقریباً غیر ممکن است. هیچ چیز به اندازه متوازن ساختن الله کلنگ اجاق سه گانه (طحال) در کیفیت زندگی من تاثیر نداشته است. درست همانطور که بدن به خواب نیاز دارد، برای حل این عدم توازن، احیا و ترمیم روزانه نیاز است. تسکین اجاق سه گانه و تقویت طحال در این زمینه حایز اهمیت هستند. انجام تست انرژی روی غذاها، سبزیجاتی که می خورم، به ویژه در طول روزهای **PMS**، حتی حیاتی تر بوده است. بسیاری از روش های درمانی تبلیغ شده برای من جواب نمی دهند. با اینحال تست انرژی من را به سمت پروژسترون^۱ سوق داد که بهترین ماده طبیعی بوده است که تاکنون مصرف کرده ام. برای بسیاری از زنانی که دارای **PMS** حاد هستند، پروژسترون (نه پروژستین^۲ سنتز شده) اثر سحر آمیزی دارد. علت آن است که این ماده به شدت طحال را تقویت نموده و اجاق سه گانه را تسکین می دهد. در زمان عادت ماهیانه خودم، تمرینات انرژی ام را انجام می دهم و سعی می کنم از اتخاذ تصمیمات مهم پرهیز کنم تا بعدها در اثر تصمیم گیری های غلط دچار مشکل نشوم و مسئولیت را از دوش خود بردارم. پروژسترون می تواند تا حدود زیادی مشکل **PMS** من را حل کند. با استفاده از آن می توانم احیا، شارژ و متصل به ریشه های معنوی ام گردم.

از کاوش تا کاربرد

اکنون نحوه بررسی هشت سیستم انرژی اصلی را فرا گرفته اید که سلامتی شما به توازن آنها بستگی دارد. در بخش انتهایی کتاب، نحوه استفاده از همه چیزهایی که مورد کاوش قرار داده ایم را در هنگام رویارویی با بیماری و همچنین برای تسکین درد و بهینه سازی انرژی های الکترومغناطیسی موجود در محیط و انرژی های ظریف درون بدنتان یاد خواهید گرفت.

^۱ Progesterone

^۲ Progestin

بخش ۳

بافتن همه انرژی‌ها به هم و یکپارچه ساختن آنها

اگر متحول و هوشیار شویم و روی انرژی هایمان کار کنیم، انرژی هایمان
متعالی تر و منسجم تر خواهند شد.

- جک شوارز^۱

کنترل‌های داوطلبانه^۲

^۱ Jack Schwarz

^۲ Voluntary controls

فصل ۹

بیماری دکمه راه اندازی مجدد بدنتان

اگر فرآیند تکامل از طریق انتخاب طبیعی بتواند مکانیزم‌های پیشرفته‌ای مثل چشم، قلب و مغز ایجاد نماید، چرا از مشکلاتی مثل نزدیک بینی، بیماری‌های قلبی و بیماری آلزایمر جلوگیری نکرده است؟ ... چرا ژن‌ها را طوری طراحی نکرده است که توانایی کاملی برای ایستادگی در مقابل آسیب‌ها و همچنین برای ترمیم و از بین بردن پیری داشته باشیم؟ معمولاً به این پرسش‌ها این پاسخ داده می‌شود که فرآیند انتخاب طبیعی به اندازه کافی توانمند نیست. نه تنها این پاسخ اشتباه است، بلکه ... بدن مجموعه‌ای از قوانین و مصلحت‌های دقیقی است که باید در نظر گرفته شوند.

- راندولف نسه^۱ و جرج ویلیامز^۲
چرا بیمار می‌شویم^۳

اگر تکامل بدن انسان را به صورت "مجموعه‌ای از قوانین و مصلحت‌های دقیق" خلق شده باشد، طب انرژی به این مجموعه قوانین و مصلحت‌ها کمک می‌کند که در جهان امروزی به موفقیت برسد. طب انرژی نحوه یاری رساندن به بدنتان برای موفقیت در تئاتر تکامل را نشان می‌دهد. در این نقطه از داستان تکامل، هر اندام، غده و سیستم انرژی موجود در بدن، نحوه استفاده از یک طرح بازی کهن را مشخص می‌کند که دو میلیون سال قدمت دارد. این بازی قرار است در یک میدان بازی انجام شود که بسیار شلوغ و به لحاظ تکنولوژی پیچیده و پیشرفته می‌باشد. به سختی می‌توان روی تک تک فعالیت‌های تحت کنترل دستگاه

^۱ Randolph Nesse

^۲ George Williams

^۳ Why we get sick

عصبی خود مختار^۱ نظارت نمود. همچنین نمی توان کاملاً از بیماری جلوگیری کرد. ولی می توان هوشیارانه در رویارویی ها و مبارزات بدن شرکت نمود. دکتر برنی سیگل^۲ با حالت کنایه آمیزی، بیماری را دکمه راه اندازی مجدد (Reset) طبیعت می داند. این دکمه مدارهایتان را خاموش نموده و فرصتی برای از سرگیری مجدد برنامه بر روی صفحه نمایشگر خالی فراهم می سازد. ممکن است وقتی بدنتان سعی می کند مصلحت های مختلف را برآورده سازد، سیستم شما دچار اختلال و تراکم گردد. می توان از این زاویه به بیماری نگاه کرد. در اینصورت از طریق تمیز کردن، تقویت و متوازن ساختن انرژي هایتان می توانید دوباره رو به راه شوید.

طب انرژي بر این اساس بنا شده است که با برقرار ساختن یک کار تیمی بهتر بین بدن، ذهن و روح، می توانید استراتژی های خودکار طراحی شده توسط فرآیند تکامل را تقویت نمایید. استراتژی های غریزی وقتی موثر هستند که شرایطی که در آنها تکامل یافته تغییر نکنند. ولی شرایطی که روی سلامتی شما تاثیر می گذارند، با سرعت خیره کننده ای در حال تغییر هستند. این موضوع ممکن است سبب آشفته گی و عدم تطبیق مناسب در برابر شرایط گردد.

حدود یک ماه قبل از نوشتن این فصل، در تاسمانیا^۳ شاهد یک صحنه جالب بودم که در هیچ جای دیگر جهان رخ نمی دهد. هزاران پرنده کوچک (کل جمعیت پرندگان پامثلی^۴ تاسمانیا)، هنگام طلوع آفتاب از این محل به سمت آنتارکتیکا^۵ کوچ می کنند. در یک نقطه از سفر، سیستم جهت یابی درونی این پرندگان به آنها علامت می دهد که هنوز خیلی راه تا مقصد مانده است. آنها دسته جمعی دوباره به سمت ساحل یعنی ایستگاه قبلی سفرشان، بر می گردند و پس از تاریکی روی زمین می نشینند. آنها در حالیکه خسته و کوفته هستند، به یکدیگر ضربه می زنند تا روی زمین بنشینند یا سقوط کنند. سرانجام به طرف خانه خود، یعنی شنزار رهسپار می شوند. شب را در آنجا سپری می کنند و همین ماموریت غیر ممکن را صبح روز بعد از سر می گیرند. هر روز این عمل تکرار می شود. تنها منطقه دیگر در جهان که این گونه از پرندگان پامثلی در آن

^۱ Autonomic nervous system

^۲ Bernie Siegel

^۳ Tasmania

^۴ Mutton birds

^۵ Antarctica

یافت می‌شود، آنتارکتیکا است. آشکار است وقتی این پرندگان پس از گذشت روزهای طولانی به مقصد نرسند، ناامید می‌شوند و دوباره می‌خواهند به خانه خود برگردند. در واقع حرکت قسمت‌های مختلف زمین در طول زمان، سبب افزایش فاصله تاسمانیا و آنتارکتیکا از زمان تکامل غریزه لانه یابی^۱ این پرندگان شده است.

امیدوارم توانسته باشم مشکل این مخلوقات کوچک را به خوبی شرح دهم. آنها باید مسیرها و روش‌های قدیمی را ترک کنند، ولی نمی‌توانند. بدون بهره‌گیری از هوشیاری، استراتژی‌هایی که توسط فرآیند تکامل در طی میلیون‌ها سال قبل برای سالم نگه داشتن شما طراحی شده‌اند، سرانجام غیر موثر خواهند شد و شما نیز به درد پرندگان پا مثلثی گرفتار می‌شوید.

وقتی بیمار هستید، بدن‌تان به دنبال یک استراتژی دیگر به غیر از استراتژی به کار رفته برای حفظ توازن شما می‌گردد. طب انرژی هنر یافتن این استراتژی است. تنها با آوردن سطح دیگری از آگاهی به نقاشی آب رنگ زندگی روزمره، پرندگان پا مثلثی می‌توانند مشکل خود را حل کنند. احتمالاً سرنوشت پرندگان پا مثلثی به گونه‌ای است که ماراتون طاقت فرسا و بیهوده خود را تا ابد تکرار کنند. حمایت‌ها و آموزش‌های اجتماعی می‌تواند از طریق تغییر هوشیاری شما، به بدن‌تان در جهت رویارویی موثرتر با بیماری کمک کند. هر زمان کالبد انرژی تان را از طریق روش‌های تست و درمان (مثل روش‌ها و تست انرژی توصیف شده در این کتاب) با موفقیت مجدداً متوازن سازید، در واقع آن را به سمت یک بازی بهتر سوق می‌دهید.

این کتاب هیچگونه مسئولیتی در قبال بیماران مبتلا به دیابت، سرطان، بیماری قلبی و بیماری‌های مشابه، نمی‌پذیرد. تکنیک‌هایی که در این کتاب جهت کمک به خود ارایه می‌شوند، جایگزین مراقبت‌های پزشکی تخصصی نیستند. با اینحال، مدت‌ها قبل از حاد شدن این بیماری‌ها، می‌تواند شکل‌گیری آنها را تشخیص داده و نصف‌النهارها و چاکراهیتان را متوازن سازید. آشفستگی در هر جای بدن در چاکراها و نصف‌النهارهای مطابق با آن منعکس می‌شود. وقتی توازن را به چاکراها و نصف‌النهارها بر می‌گردانید (این کار ممکن است شامل کار با سیستم‌های دیگر مثل هاله، بافت سلطیک، ریتم‌ها و شبکه پایه باشد)، مشکلات عمیق‌تر نیز درمان می‌شوند. با اقدامات پیشگیرانه نسبتاً ساده،

^۱ Homing instinct

می‌توانید تا حدود زیادی از درد و رنج خود بکاهید. بعضی از مواقع، مهم نیست چقدر در جلوگیری از بیماری سخت کوش باشید و بیماری به علت مسائل ژنتیکی، محیطی، بد شانس یا در اثر گذشت زمان رخ می‌دهد. در این موارد، اقدامات زیادی را می‌توان جهت ایجاد یک میدان انرژی انجام داد که سبب تسهیل شفابخشی می‌شود.

یک استراتژی برای بهبود یافتن

تا اینجا روش‌هایی برای تست انرژی و اصلاح مشکلات انرژی ارائه شده‌اند. از این ابزارها می‌توانید برای ایجاد یک محیط داخلی سازگار با سلامتی و فرآیند شفابخشی استفاده نمایید. این روش‌ها را می‌توانید به صورت برنامه روزمره انجام دهید. البته با توجه به نوع استفاده از این روش‌ها، نتایج متفاوتی را بدست خواهید آورد. برای بیماری‌ها و مشکلات مزمن، باید این برنامه‌ها را ارتقا داد و استراتژی‌های پیشرفته‌تری را یافت.

این فصل به شما نشان خواهد داد که اگر با وجود به کارگیری تکنیک‌های انرژی، باز هم بیماری ادامه یافت، چه کاری باید انجام داد. بدنتان هنگام رویارویی با محیط و سبک زندگی تان که به آن فشار وارد می‌کند، به طرق مختلفی ممکن است آسیب ببیند و در نتیجه سلامتی و سرزندگی شما کم‌رنگ شود. این فصل به شما کمک می‌کند این مشکلات را از سر راه بردارید. منطقی آن ساده است: اگر هر روز مطمئن شوید که انرژی‌هایتان در هم ریخته نیستند و آزادانه جریان دارند، بدنتان داروی قدرتمندی برای خنثی سازی تقریباً هر بیماری در اختیار خواهد داشت.

تمرینات مقدماتی: در هم ریختگی انرژی‌ها را برطرف سازید، میدان را تنظیم نمایید، دریچه‌ها را باز کنید، دیافراگم را آزاد سازید و لنف را تمیز کنید

وقتی بیمار هستید، میل انجام هیچ کاری را ندارید. به عبارت دیگر، انرژی یا اطمینان کافی ندارید. تا آنجا که ممکن است، این بخش را با زبانی ساده بیان می‌نمایم. اگر این تمرینات مقدماتی را به کار ببرید، وضعیتتان بسیار بهبود یافته و انگیزه پیدا خواهید کرد. می‌توانید از حرکات ساده و دستان خودتان برای ایجاد اتمسفری استفاده کنید که به شما در جهت شفابخشی یاری می‌رساند. هر چند بعضی از تکنیک‌ها کاملاً به صورت علمی مورد مطالعه قرار نگرفته‌اند، ولی

شاهد تاثیر آنها روی صدها نفر بوده‌ام که هر کدام ویژگی‌های متفاوتی داشتند. البته مطالعات آزمایشگاهی زیادی انجام شده‌اند که از اصول کلی به کار گرفته شده در این تمرینات و تکنیک‌ها حمایت می‌کنند.

مثلاً، در یک آزمایش، شکاف‌های یکسانی روی شانه بیست و سه دانشجوی مذکر ایجاد شد. پس از درمان به شیوه تماس شفابخش^۱ (که در آن دست‌ها شفابخش بدون لمس بدن روی زخم قرار داده می‌شود)، طی یک مدت زمان معین، زخم به اندازه ۹۳٫۵ درصد چروکیده یا ترمیم شد. همین شکاف‌ها روی گروه دیگر (گروه کنترل) ایجاد شد، ولی شیوه درمانی مذکور روی آنها به کار گرفته نشد. طی همان مدت زمان، زخم آنها به اندازه ۶۷٫۳ درصد چروکیده یا ترمیم شد. پس از بررسی یک سری آزمایش که روی روش درمانی تماس شفابخش انجام شده بود، شخص محقق یعنی ویلیام کولینگ^۲ به این نتیجه رسید: "تکنیک‌هایی مثل هموار کردن، تمیز نمودن، برقراری مجدد توازن یا کار روی میدان انرژی می‌توانند شفابخشی زخم را تسریع بخشیده، درد حاد و مزمن (از جمله سوختگی) را کاهش داده و به درمان مشکلات و بیماری‌های دیگر کمک کنند."

تکنیک‌های انرژی زمانی بهتر جواب می‌دهند که انرژی هایتان از حالت در هم ریختگی خارج شده باشند، نیتتان قوی و شفاف باشد، دریچه هایتان به درستی باز و بسته شوند، دیافراگمتان آزاد باشد و دستگاه لنفاوی شما مسدود نباشد. تکنیک‌های مقدماتی بعدی روی این مسائل کار می‌کنند. این تکنیک‌ها را می‌توان با اضافه نمودن پنج تا پانزده دقیقه به برنامه روزانه انرژی خود انجام داد. همین که این تمرینات را به صورت روزانه انجام دهید، کمک زیادی به فرآیند شفابخشی شما می‌کند.

چگونه می‌توانید از پستان‌های خود محافظت کنید؟

رشد نمایی و چشمگیر سرطان سینه سبب شده است که بسیاری از زنان در برابر این بیماری ناتوان گردند. استفاده از تکنیک‌های انرژی برای مراقبت از پستان نه تنها از شدت گرفتن این بیماری جلوگیری می‌کند، بلکه سبب پیشگیری از

^۱ Therapeutic touch

^۲ William Collinge

آن نیز می‌شود. مثلاً لازم است لنف^۱ آزادانه جریان یابد و از پستان‌ها بیرون کشیده شود. با اینحال پستان بندهای تنگ یا پستان بندهای دارای قسمت‌های سیمی یا پلاستیکی ممکن است سبب گرفتگی نقاط لنفاوی زیر پستان‌هایتان گردند. با انجام چند تکنیک ماساژ بسیار ساده در هر مرتبه که پستان بند خود را باز می‌کنید، به حفظ جریان انرژی در پستان‌هایتان کمک می‌کنید.

۱. یک مجموعه از نقاط رفلکس لنفاوی از شکل هلالی زیر هر پستان، یعنی در طول خط یک پستان بند (نقاط کبد در زیر پستان راست که در شکل ۹ ب نشان داده شده اند؛ نقاط معده در زیر پستان چپ که در شکل ۹ د نشان داده شده اند) پیروی می‌کنند. به شدت هر کدام از این نقاط را ماساژ دهید (زمان- ۳۰ ثانیه).

۲. یک جفت دیگر از نقاط رفلکس لنفاوی هم سطح با نوک پستان‌ها (نقاط گردش خون- جنسی شکل ۹ ج) می‌باشند. انگشت میانه یا انگشت شست خود را زیر هر پستان قرار داده و کمی پستان را بلند نمایید. این نقاط ممکن است کاملاً دردناک باشند و ماساژ دادن آنها سبب آزاد سازی سموم و حرکت انرژی در تمام پستان می‌گردد (زمان- ۱۵ ثانیه). نقاط هم سطح با نوک پستان‌ها با نقاط پشت بدن که در نوک استخوان شانه قرار دارند، جفت می‌باشند. می‌توانید بعد از مالش نقاط جلویی یا در حین این عمل، از دوستان بخواهید این نقاط را بمالد. این روش را می‌توان همراه سایر روش‌های مراقبت پستان انجام داد.

۳. نقاط روی نصف النهار طحال که در کناره‌های پستان (شکل ۴۰) قرار دارند را ماساژ دهید. با این عمل، انرژی متراکم یا سموم آزاد شده راهی برای خروج پیدا می‌کنند. این نقاط را با یک دست ماساژ داده و با دست دیگر نقاط لنفاوی روده بزرگ که در طول قسمت خارجی ساق پاها قرار دارند (شکل ۴۰) را ماساژ دهید. با یک حرکت چرخشی در هر دو قسمت پایین بروید. در هر مرتبه از یک طرف پایین بروید (زمان- ۴۵ ثانیه).

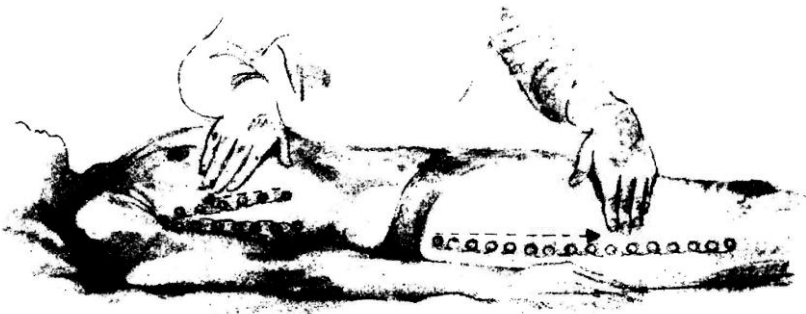
۴. اگر به طور متناوب تمرین فشار دادن (Flushing) (صفحه ۱۰۸) را روی نصف النهار معده (شکل ۲۳ صفحه ۱۰۹) و نصف النهار گردش خون- جنسی (شکل ۱۷ صفحه ۱۰۶) انجام دهید، برای سلامتی پستان‌هایتان مفید است. نصف النهار معده از وسط هر پستان عبور می‌کند. نصف النهار گردش خون- جنسی نیز قطب مقابل آن است که از قسمت خارجی نوک پستان شروع می‌شود. هر

^۱ Lymph

نصف النهار را یک مرتبه به سمت عقب و سه مرتبه به سمت جلو ردیابی کنید تا از این طریق آنها را فشار دهید (زمان - کمتر از یک دقیقه).

۵. تکنیک "تمیز کردن چاکرا" را روی هر پستان انجام دهید. برای این منظور از همان حرکات چرخشی یعنی چرخش بر خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت و چرخش در جهت حرکت عقربه‌های ساعت استفاده کنید که هنگام چرخاندن انرژی‌های چاکراهایتان (صفحه ۱۶۷) به کار می‌بردید. در هنگام انجام چرخش بر خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت، اغلب می‌توانید انباشته شدن انرژی را در دستتان احساس نمایید. این نشان می‌دهد که در حال آزادسازی انرژی‌های راگد هستید. دستانتان را "بتکانید" و کار را با چرخش در جهت حرکت عقربه‌های ساعت که سبب پایداری انرژی‌ها می‌گردد، خاتمه دهید (زمان حدود یک دقیقه).

اگر به یک گرفتگی و توده برخورد کردید که حتی پس از چند روز ماساژ از بین نمی‌رود، زمان را هدر ندهید و هر چه سریع‌تر موضوع را با پزشک در حران بگذارید.



شکل ۴۰. نقاط ویژه بیرون راندن انرژی‌های طحال و روده بزرگ

از بین بردن در هم ریختگی انرژی‌ها. تمرین روزانه انرژی (فصل ۳) روش مناسبی برای برطرف ساختن در هم ریختگی انرژی‌هایتان است. علاوه بر این، تکنیک‌های جریان ضربدری همسو (صفحات ۲۳۳ تا ۲۳۵)، بافت سلطیک (صفحه ۱۸۰)، جداسازی آسمان و زمین (صفحه ۲۴۹) و قلاب کردن (صفحه

(۱۱۹) را نیز مد نظر قرار دهید. روش قلاب کردن همه انرژی هایتان را تقویت نموده و شمار را در برابر بیماری‌های دیگران محافظت می‌کند. اگر خیلی بیمار هستید، نگه داشتن نقاط قلاب^۱ به مدت سه تا پنج دقیقه توسط خودتان یا شخص دیگر، کل سیستم شما را تازه و باطراوت می‌سازد.

نیت شفا داشته باشید. وقتی خودتان را برای مقابله با یک بیماری تجهیز می‌کنید، نیتتان را برای درمان شفاف سازید. از خودتان پرسید، "اصلی‌ترین تغییر که به من کمک می‌کند، چیست؟" پاسخ‌های ممکن به این پرسش باید به صورت زمان حال باشند. مثلاً می‌توان گفت: "تومور من در حال ناپدید شدن است"، "بدنم قوی است"، "سیستم ایمنی من شکوهمند و فوق‌العاده است." وقتی با یک عبارت ساده تغییر مهم مورد نظر را مشخص کردید، با یک نفس عمیق به اصطلاح "زیب" این نیت را بالا بکشید (صفحه ۸۲). بعد از انجام این عمل در هر روز و به مدت یک هفته، همین سوال را از خودتان پرسید. یعنی به دنبال اصلی‌ترین تغییر مفید برای خود باشید. اغلب مردم متوجه می‌شوند که درک آنها از یک بیماری با گذشت زمان تغییر می‌یابد. اگر از خودتان پرسید، اصلی‌ترین تغییر مورد نیاز چیست، درک خود را ردیابی نموده و آن را بهبود می‌بخشید. اگر به پاسخ جدیدی رسیدید، عبارت مخصوص بالا کشیدن زیب را متناسب با آن تنظیم کنید.

باز کردن دریچه ایلئوسکال. دریچه‌ای به نام دریچه ایلئوسکال در بدن وجود دارد که نقش مهمی در بدن ایفا نموده و بر روی پاسخ بدن در برابر استرس نظارت می‌کند. این دریچه بین روده بزرگ و روده کوچک، یعنی در سمت راست بدنتان قرار گرفته است و تحت کنترل نصف النهار کلیه است. این دریچه به صورت ریتم دار باز و بسته می‌شود تا مواد زاید را پردازش کند. این مواد زاید نه تنها از طریق غذاهایی که می‌خوریم، بلکه از طریق هورمون‌ها و سایر مواد شیمیایی که مداوماً به درون جریان خون شما ریخته می‌شوند نیز ایجاد می‌شوند.

اگر ریتم باز و بسته شدن دریچه ایلئوسکال دچار اختلال گردد، یک سری مشکلات برای سلامتی شما رخ می‌دهند. این مشکلات دریچه ایلئوسکال عامل بروز بیش از بیست بیماری است. اگر سموم دفع نشوند، ممکن است در بدنتان انباشته گردند و مشکلاتی در تقریباً تمام نقاط بدنتان ایجاد گردد، در حالیکه

^۱ Hook-up points

منشاء همه آنها صرفاً یک چیز یعنی نارسایی دریچه ایلتوسکال است. بیماری‌های دستگاه گوارش، درد پایین کمر، انباشتگی سموم در کلیه‌ها، برنشیت و حتی اگرما، ممکن است پس از احیا و درمان دریچه ایلتوسکال به طرز شگفت‌انگیزی از بین روند. وقتی روش‌های درمانی دیگر جواب نمی‌دهند، ارزش دارد برای تنظیم مجدد (Reset) و احیای دریچه ایلتوسکال تلاش نمود. خوشبختانه تنظیم مجدد این دریچه نسبتاً ساده است و از طریق تست انرژی می‌توانید متوجه شوید آیا نیازها مجدداً تنظیم شده‌اند یا خیر. با اینحال نیازی نیست قبل از تنظیم مجدد این دریچه، تست انرژی را انجام دهید. همانطور که ماساژ خوب همیشه مفید است، این عمل نیز همواره سودمند خواهد بود. اگر به خاطر بروز مشکلی به انجام چنین کاری نیاز باشد، فواید بدست آمده شگفت‌انگیز خواهند بود. به منظور تنظیم مجدد دریچه ایلتوسکال خود اینگونه عمل کنید (زمان - کمتر از نیم دقیقه):

۱. دست راست خود را روی استخوان کفل راست قرار دهید، به طوریکه انگشت کوچک در قسمت داخلی آن قرار گیرد (شکل ۴۱ را مشاهده کنید). دستتان باید روی دریچه ایلتوسکال قرار گیرد.
۲. دست چپتان را روی نقطه مطابق آن در لبه داخلی استخوان کفل چپ قرار دهید. این نقطه، محل دریچه هوستون^۱ است و تنظیم مجدد هر دو دریچه سبب ایجاد یک تقارن بین آنها می‌گردد.
۳. با وارد کردن فشار، ماساژ را انجام داده و انگشتان هر دست را به اندازه شش تا هفت اینچ بکشانید و همزمان نفستان را به اعماق ریه‌های خود فرو ببرید (عمل دم).
۴. عمل بازدم را انجام داده و همراه آن انرژی را از انگشتان بتکانید و به وضعیت آغازین برگردید. این عمل را حدوداً چهار مرتبه تکرار کنید.
۵. سرانجام با وارد کردن فشار، یک بار انگشتان را به سمت پایین بکشانید.
۶. در خاتمه، تمرین سه ضربه (صفحه ۶۳) را انجام دهید.

برای تعیین اینکه آیا دریچه ایلتوسکال نیازمند تنظیم مجدد است یا خیر، می‌توان تست انرژی را به این شیوه انجام داد: دست راستتان را محکم و تحت روی این دریچه قرار دهید و از طریق تست شاخص عمومی (صفحات ۶۵ تا ۶۷) آن را

^۱ Houston valve

تست کنید. قرار دادن دست خود بر روی این دریچه، موضعی یا متمرکز ساختن درمان^۱ نامیده می‌شود. در واقع با قرار دادن یکی از دستان یا سه انگشت خود بر روی قسمتی از بدن که نگران آن هستید، قسمت‌های دیگر بدن را تست می‌کنید. سپس از تست انرژی طحال- لوزالمعده یا تست شاخص عمومی استفاده نمایید. اگر نتیجه تست نشان دهنده ضعف شما بود، انرژی قسمت مورد نظر دچار اشکال است.

اگر پس از به کارگیری روش بالا برای تنظیم مجدد دریچه ایلئوسکال، هنوز نتیجه تست ضعف آن را نشان می‌دهد، باید از تکنیک پیشرفته‌تری استفاده نمود. انگشتان هر دو دست خود را تا حدود زیادی به درون اعماق دریچه ایلئوسکال فرو برده و خیلی آرام زانوی راستتان را بلند کنید و با تامل آن را به سمت بالاتنه حرکت دهید. باید تا حدود نود درجه زانوی خود را بالا بیاورید. سپس، در حالیکه هنوز در اعماق این دریچه به سمت داخل فشار وارد می‌کنید، خیلی آرام ساق پایتان را صاف کنید. هنگام انجام این کار ممکن است احساس ناراحتی کنید، ولی از این طریق به طور ناگهانی می‌توان انرژی را در یک دریچه تنبل تغییر داد.

آزاد کردن دیافراگم. چند سال پیش، متوجه شدم بعد از کار روی فتق هیاتال^۲، موجی از انرژی در تمام جهات از بخش میانی بدن بیرون می‌آید. پس از آن، تغییرات مثبتی در سرتاسر بدن رخ می‌دادند. به نظر می‌رسید، تغییراتی که شاهد آنها بودم، با فرآیند بهبود توزیع اکسیژن در ارتباط باشند. دیافراگم یک دیواره جدا کننده عضلانی قوی و نازک است که بین قفسه سینه و شکم کشیده شده است. دیافراگم اکسیژن را به سرتاسر بدن منتقل می‌کند. تکنیک باز کردن فتق هیاتال فضا را برای جریان اکسیژن و انرژی باز نموده و میدان هاله‌ای را بیش از پیش به سمت بیرون می‌گستراند. همچنین این تکنیک اغلب سبب می‌شود مراجعه کننده احساسی شبیه پدیده سرخوشی^۳ دهنده پیدا کند.

^۱ Therapy localizing

^۲ Hiatal hernias

^۳ Runner's high

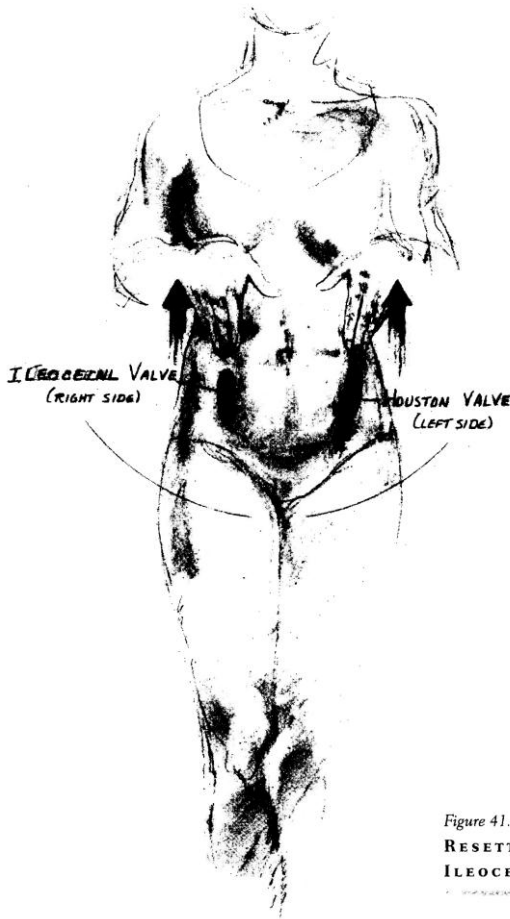


Figure 41. ■
**RESETTING THE
 ILEOCECAL VALVE**

شکل ۴۱. تنظیم مجدد دریچه ایلتوسکال

در واقع، عملکرد هر سلول، غده و اندام تقویت می‌گردد. با اینحال، دیافراگم در هنگامی که استرس شدیدی وجود داشته باشد، در توزیع اکسیژن بسیار محافظه کارانه عمل می‌کند. به همین خاطر در برابر بسیاری از بیماری‌ها از بیماری قلب گرفته تا سرطان آسیب پذیرتر می‌شوید. مثلاً سرطان نمی‌تواند در قسمتی از بدن که اکسیژن به خوبی به آنجا می‌رسد، به حیات خود ادامه دهد. بنابراین تکنیک فتق را به صورت یک روش عمومی تر برای آزادسازی دیافراگم اصلاح

کرده‌ام. این تمرین بسیار ساده که هر شخصی می‌تواند ظرف کمتر از یک دقیقه آن را انجام دهد، فوراً اکسیژن را به سرتاسر بدن منتقل می‌کند. بعضی اوقات وقتی افراد می‌بینند انتقال اکسیژن به بخشی از بدنشان که معمولاً قادر به حس آن نیستند، چقدر تاثیرگذار است، شگفت زده می‌شوند. این تکنیک گردش خون را بهبود بخشیده، میدان انرژی را به تپش واداشته و "جریان کمر بند" را احیا می‌کند. جریان کمر بند یک جریان عجیب است که انرژی‌های بین قسمت‌های بالایی و پایینی بدن را به هم متصل نگه می‌دارد.

انجام این تمرین در همه روزها مفید است. اما بخصوص اگر حالتان خوب نیست، ارزش آن بیشتر نمایان می‌شود. هر چند تست انرژی لازم نیست، ولی می‌توانید از روش متمرکز ساختن درمان استفاده کنید که قبلاً در موردش صحبت کردیم. با استفاده از این شیوه، می‌توان تعیین کرد آیا دیافراگم صحیح عمل می‌کند یا خیر. برای انجام این روش، اینگونه عمل کنید: انگشت شست و دو انگشت اول یکی از دست‌ها را کنار یکدیگر آورده و آنها را به درون دیافراگم خود، یعنی درست زیر قسمت انتهایی قفسه سینه هل دهید. از شریکتان بخواهید تست انرژی را روی بازوی دیگر شما انجام دهد. برای آزادسازی دیافراگم، مطابق زیر عمل نمایید (زمان - حدود یک دقیقه):

۱. محکم دست چپتان را زیر مرکز قفسه سینه و دست راستتان را بالای آن قرار دهید. در حالیکه دستانتان تخت هستند، آرنج هایتان را به نزدیک بدنتان بکشانید، به طوریکه انگار در حال در آغوش گرفتن بخش میانی بدنتان هستید.

۲. نفستان را به اعماق ریه‌های خود فرو برده و در حالیکه دستانتان به سمت بدنتان کشیده می‌شوند، بدنتان را به سمت دستانتان هل دهید. نفس خود را نگه داشته و محکم عمل هل دادن را انجام دهید. هر چند هیچ مدت زمان مشخصی برای انجام این کار وجود ندارد، ولی به هر میزان نفستان را بیشتر نگه داشته و عمل هل دادن را انجام دهید، بهتر است.

۳. به طور طبیعی نفستان را همراه با دستانتان رها کنید. استراحت کنید. این عمل را حدوداً سه مرتبه تکرار نمایید.

۴. با انجام عمل دم، دست راستتان را دور سمت چپ منطقه کمر بند خود قرار داده، به طوریکه انگشتانتان پخش شوند؛ با انجام عمل بازدم، انگشتانتان را با فشار به طرف ناف بکشانید. این عمل را چند مرتبه تکرار نمایید.

۵. این تمرین را چند مرتبه بیشتر تکرار کنید، ولی این دفعه دست چپتان به طرف سمت راست بدن‌تان حرکت نماید.

نقاط عصب لنفاوی. اگر لنف شما به خوبی جریان نیابد، انرژی شما نیز به خوبی حرکت نخواهد کرد. در حالیکه لنف بر خلاف دستگاه گردش خون هیچ پمپ داخلی برای حرکت ندارد، از طریق تنفس می‌توانید آن را پمپاژ نمایید. پس می‌توان تمرین کشیدن و پمپاژ آن را انجام داد.

ضربه زدن یا ماساژ دادن نقاط رفلکس عصب لنفاوی (شکل ۹ صفحات ۸۴ و ۸۵) نیز لنف شما را پمپاژ نموده و گرفتگی لنف را از بین می‌برد. اگر بیمار باشید، جریان لنف شما تا حدودی مسدود می‌شود، زیرا کمتر فعالیت می‌کنید و از آنجا که لنف با بیماری می‌جنگد، غدد و گره‌های لنفاوی پر از سموم می‌شوند. به همین خاطر، در هر بیماری، ماساژ دادن یا ضربه زدن به نقاط رفلکس عصب لنفاوی تنها ایجاد یک تغییر موثر نیست، بلکه یک آماده سازی مناسب جهت درمان‌های دیگر است. اگر سموم زیادی در شما انباشته شود، آسیب پذیری شما در برابر بیماری‌ها نیز افزایش می‌یابد. ولی اگر از طریق ماساژ نقاط عصب لنفاوی، این سموم را تمیز نمایید، لنف می‌تواند آنها را به سمت بیرون پمپاژ نموده و بیرون براند. بسیاری اوقات در آستانه سرماخوردگی قرار گرفته‌ام، ولی هرگز به آن مبتلا نشده‌ام. به نظر من این موضوع به خاطر ماساژ نقاط عصب لنفاوی من است.

می‌توانید نقاط عصب لنفاوی خودتان را ماساژ دهید (شکل ۹، صفحات ۸۴ و ۸۵). البته همیشه بهتر است دراز بکشید و شخص دیگری این کار را روی شما انجام دهد، چون او می‌تواند روی تمام نقاط پشت بدن‌تان کار کند. اگر بیمار یا تنها هستید و توان ماساژ همه نقاط رفلکس عصب لنفاوی جلوی بدن‌تان را ندارید، دو مجموعه از نقاط عصب لنفاوی را به شما توصیه می‌کنم. با بهره گیری از این دو مجموعه نقاط، می‌توانید لنف را در سرتاسر بدن‌تان به جریان وا دارید. این نقاط عبارتند از: نقاط نصف النهار مرکزی و نقاط روده بزرگ. روش کار چنین است (زمان - حداقل یک دقیقه):

۱. نقاط عصب لنفاوی نصف النهار مرکزی روی لبه خارجی قفسه سینه شما قرار دارند. برای یافتن این نقاط، نقاط K-۲۷ واقع در زیر گوشه‌های ترقوه (شکل ۳ صفحه ۵۱ را مشاهده نمایید) را ماساژ دهید. در حالیکه به سمت بیرون

یعنی به طرف کناره‌های قسمت زیر ترقوه حرکت می‌کنید، به ماساژ دادن ادامه دهید. به دندان‌های می‌رسید که محل برخورد ترقوه با استخوان شانه است.

۲. عمیقا ماساژ دهید. در مسیر نیم دایره‌ای شکلی حرکت کنید که محل اتصال بازوها به بدنتان است (شکل ۹ و را مشاهده نمایید). به اندازه کافی زمان صرف نمایید. این نقاط بر روی نصف النهار مرکزی قرار دارند. از آنجا که این نصف النهار یک جریان عجیب نیز به حساب می‌آید، ماساژ دادن این نقاط بر روی جریان کل دستگاه لنفاوی نیز تاثیر خواهد گذاشت.

۳. نقاط عصب لنفاوی روده بزرگ در کناره‌های ساق پاها، یعنی بالای زانوها قرار دارند (شکل ۹ ه را مشاهده نمایید). ماساژ دادن این نقاط باعث حرکت لنف شده و به دفع سموم از روده بزرگ کمک می‌کند. این نقاط خط مستقیمی از قسمت برآمدگی بالای ساق پا (استخوان ران) به سمت پایین یعنی به طرف کنار زانوهایتان تشکیل می‌دهند. می‌توانید روی زمین تخت دراز بکشید و هر دو طرف ساق پاهایتان را با حرکات آرام، با تامل و البته با فشار زیاد، به سمت پایین ماساژ دهید. ساق پاهایتان را خم کنید تا اینکه بتوانید به نقاط پایین تر که در نزدیک زانوهایتان قرار دارند، برسید. اگر دستانتان قدرت کافی ندارند، از جسمی مثل میخ چوبی برای فشار دادن روی این نقاط استفاده نمایید.

وقتی نقاط لنفاوی خود را ماساژ می‌دهید، معمولا بیماری‌های شما برطرف می‌گردد، هر چند در موارد نادر ممکن است احساساتان کمی بدتر شود. علت این مسئله، آزادسازی سموم حبس شده در جریان خون شما است. در اینصورت، برای مدتی مکث کنید تا اینکه کلیه هایتان بتوانند سموم را تصفیه نموده و سپس دوباره ماساژ را انجام دهید. همانطور که در بخش بعدی خواهید دید، می‌توانید از بعضی نقاط لنفاوی معین برای اهداف خاصی استفاده نموده و به آنها توجه ویژه‌ای داشته باشید.

چگونه می‌توان یک کودک به دنیا نیامده را حمام انرژی داد؟

هر زمان که تکنیک تمیز کردن چاکرا را روی زن حامله‌ای انجام می‌دهم، می‌توانم پاسخ کودک درون شکمش را احساس نمایم. انرژی‌های کودک به

دنیا نیامده از انرژی‌های مادرش متمایز می‌باشند و پاسخ کودک سبب خوشحالی من می‌گردد.

خانم حامله‌ای دیرتر از زمان طبیعی، هنوز زایمان نکرده بود و از زمان طبیعی زایمان گذشته بود. بدن بچه در وضعیت مناسبی قرار نداشت. ترس مادر را فلج کرده بود و او نمی‌خواست سزارین شود. از من خواست، آیا می‌توان روی انرژی‌ها کار کنم تا نوزاد به دنیا نیامده اش (دختری که او را ملیسا (Melissa) می‌نامید) به وضعیت مناسب برگردد. انرژی ملیسا سالم به نظر می‌رسید، ولی جا خوش کرده بود و نمی‌خواست بیرون بیاید. احساس کردم مشکل به عضلات شکمی مادر مربوط می‌شود که در اثر استرس تنگ و منقبض شده‌اند.

با انجام عمل تمیز سازی چاکرا بر روی رحم، عضلات شکمی را استراحت دادم. پس از گذشت حدودا دو دقیقه چرخش بر خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت، به نظر رسید و احساس کردم که انرژی نوزاد (ملیسا) با انرژی من همگام و هماهنگ شده و ریتم دست من را می‌پذیرد. پس از گذشت حدودا پانزده دقیقه، شروع به برگشتن کرد. انگار که از انرژی دست من پیروی می‌کرد. این کار تا زمانی ادامه یافت که جهت بدن کودک برعکس شد و آماده تولد بود. شخص دیگری که در اتاق بود، بالا و پایین می‌پريد و فریاد می‌زد، "دارم چرخیدن بچه را می‌بینم." مادر مستقیما از دفترم به بیمارستان رفت و یک دختر کوچولوی زیبا را به دنیا آورد. در حالیکه همیشه نمی‌توانید روی این تکنیک برای پیشگیری از این مشکل استفاده کنید، از آن زمان به بعد، دو مرتبه دیگر تقریبا همین اتفاق را تجربه کرده‌ام.

چرخ جریان نصف النهار

نصف النهارهایتان حکم سنگ روزتا^۱ را برای سلامتی شما دارند. آنها دقیقه به دقیقه توازن میان انرژی هایتان را مورد نظارت قرار داده و کلید رمزگشایی زبان بومی انرژی بیماری را به شما می‌دهند. فرآیند بیماری از طریق اصلاح سیستم نصف النهارهای شما تغییر می‌یابد. در فصل ۴، نحوه بازیابی توازن و

^۱ Rosetta stone

قدرت در نصف النهارهایتان را از طریق ردیابی، فشار دادن نصف النهارهای دچار گرفتگی، پیچاندن و کشیدن نقاط هشدار مرتبط با هر نصف النهار، ماساژ نقاط لnfای نصف النهار و گرفتن یا ضربه زدن روی بعضی از نقاط عصب لnfای معین بخش‌های انتهایی هر نصف النهار را آموختید. حالا قصد داریم مطالب فصل ۴ را ادامه دهیم. تکنیک‌های زیر، ابزارهای دیگری برای بازیابی توازن و قدرت هر نصف النهار در اختیارتان قرار می‌دهند.

چرخ جریان نصف النهار (شکل ۲۸ صفحه ۱۲۶)، مثل ظاهرش ساده می‌باشد. این چرخ اطلاعات مفید زیادی در اختیارتان قرار می‌دهد. در آن نام دوازده نصف النهار آمده است. در واقع، همه این دوازده نصف النهار یک نصف النهار منفرد هستند که دوازده مرتبه به سطح بدن می‌آیند. البته نصف النهار مرکزی و نصف النهار حاکم را نیز باید به این جمع اضافه کرد. نصف النهار مرکزی و نصف النهار حاکم به عنوان جریان‌های عجیب همه بخش‌های نصف النهار را به طور مساوی به هم متصل می‌کنند. چرخ جریان نصف النهار نشان می‌دهد کدامیک از این دوازده بخش به یکدیگر متصل می‌شوند. انرژی به طور طبیعی در جهت حرکت عقربه‌های ساعت حرکت می‌کند. همچنین، این چرخ دوره‌های زمانی دو ساعته را مشخص می‌کند که در آنها، انرژی یک نصف النهار قوی تر است.

می‌توان نصف النهارها را به شاخه‌های یک رودخانه زیر زمینی تشبیه کرد. اگر جهت جریان یک شاخه از رودخانه به طور ناگهانی و فوری معکوس گردد، آلوده می‌شود و اکولوژی بخش یا نصف النهار همسایه آن نیز تحت تاثیر قرار می‌گیرد. وقتی آب درون رودخانه یک نصف النهار به اندازه کافی به سر بالایی برسد، ممکن است به طرف بخشی از نصف النهار سرازیر گردد که بر سر راهش قرار دارد. این بخش همان قطب‌های نشان داده شده در چرخ جریان نصف النهار است.

اگر بیمار هستید، با استفاده از تست انرژی نقطه هشدار (صفحات ۱۱۴ و ۱۱۵)، نصف النهارهای نامتوازن خود را پیدا کنید. از تکنیک‌هایی که در فصل ۴ آموختید جهت متوازن ساختن هر کدام از این نصف النهارها استفاده کنید. اگر یک نصف النهار را نتوان با این تکنیک‌ها تقویت نمود، ممکن است مشکل به خود نصف النهار مربوط نباشد. در این موارد، شاد مشکل به رابطه نصف النهار

مورد نظر با نصف النهارهای دیگر برگردد. سه نصف النهار محتمل تر برای این مسئله عبارتند از:

۱. نصف النهای که نصف النهار مورد نظر آن را تغذیه می‌کند: این نصف النهار، نصف النهای است که در چرخ بلافاصله بعد از آن است (وقتی در جهت حرکت عقربه‌های ساعت می‌چرخیم). یک رودخانه را در نظر بگیرید که جریان آن به سمت پایین مسدود شده است. انرژی ممکن است در درون نصف النهار یا رودخانه جمع گردد و انجام تست انرژی نشان دهنده ضعف آن باشد. ولی این نصف النهار ممکن است منشاء مشکل نباشد، بلکه صرفاً محلی باشد که مشکل خود را در آنجا نشان داده است.

۲. نصف النهای که نصف النهار مورد نظر را تغذیه می‌کند: این نصف النهای است که در چرخ جریان، بلافاصله قبل از نصف النهار مورد نظر قرار دارد. اگر جریان رودخانه یا نصف النهار به سمت بالا مسدود شده باشد، نصف النهار انرژی مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کند و تست انرژی ضعف آن را نشان می‌دهد. ولی باز هم، مشکل ممکن است به نصف النهار دیگر مربوط باشد.

۳. نصف النهای که در نقطه مقابل نصف النهار مورد نظر قرار دارد: این نصف النهای است که دقیقاً در نقطه مقابل نصف النهار مورد نظر در چرخ جریان قرار دارد. جهان بر اساس همین قطبیت‌ها بنا شده است. شب و روز، گرما و سرما، بین و یانگ و غیره همگی قطب‌های مخالف هم هستند. هر نصف النهار نیز نیروی مخالفی دارد. این انرژی‌ها نوعی جاذبه و دافعه را ایجاد می‌کنند که سبب برقراری توازن ما می‌شوند. در فصل ۸ مشاهده کردید که چگونه اجاق سه گانه و طحال از طریق رابطه الله کلنگی خود سبب متوازن شدن استراتژی‌های جنگی و صلح طلبانه سیستم ایمنی می‌گردد. نیمی از نصف النهارها بین و بقیه یانگ هستند. می‌توانید در چرخ جریان نصف النهار مشاهده کنید که در نقطه مقابل هر نصف النهار یانگ، یک نصف النهار بین است که به منزله قطب مخالف آن عمل می‌کند. وقتی یکی از قطب‌ها انرژی خیلی زیادی داشته باشد، اغلب انرژی قطب دیگر در حال کاهش است.

نقاط عصب لنفاوی ویژه. اگر یک نصف النهار به طور مداوم از حالت توازن خارج باشد، ابتدا بررسی می‌کنم آیا لئف در سرتاسر بدن جریان دارد یا خیر. اگر لئف مسدود بود، انرژی هایتان نیز مسدود خواهند بود. ابتدا هر نقطه لنفاوی

روی نصف النهار مشکل ساز را به مدت حدودا پانزده ثانیه ماساژ می‌دهم (شکل ۹ صفحه ۸۴ و ۸۵ را مشاهده کنید). اگر تست انرژی نشان داد این ماساژ سبب تقویت نصف النهار مورد نظر نمی‌گردد، نقاط لnfای روی نصف النهارهای بعدی را ماساژ دهید.

۱. نصف النهاری که نصف النهار مورد نظر را تغذیه می‌کند: این نصف النهار قبل از نصف النهار مورد نظر در چرخ است (وقتی در جهت حرکت عقربه‌های ساعت می‌چرخیم) (زمان- ۱۲ تا ۱۵ ثانیه). اگر عمل ماساژ سبب تقویت نصف النهار نشد، نقاط لnfای روی آن را ماساژ دهید.

۲. نصف النهاری که نصف النهار مورد نظر آن را تغذیه می‌کند: این نصف النهاری است که بعد از نصف النهار مورد نظر در چرخ جریان قرار دارد (زمان- ۱۲ تا ۱۵ ثانیه). اگر عمل ماساژ نصف النهار را تقویت نکرد، نقاط لnfای روی آن را ماساژ دهید.

۳. نصف النهاری که در مقابل نصف النهار مورد نظر قرار دارد: این نصف النهاری است که در نقطه مقابل نصف النهار مورد نظر در چرخ جریان قرار دارد (زمان- ۱۲ تا ۱۵ ثانیه).

انجام این درمان‌ها و روش‌های تست انرژی سریع بوده و معمولا سبب اصلاح مشکلات می‌شوند. به محض اینکه جریان یک نصف النهار را احیا کردید، می‌توانید با انجام تکنیک بافت سلطیک (صفحه ۱۸۰) و ایجاد اشکال ۸ افقی بر روی نیمتنه، سر و ساق پاهایتان، آن را مهر و موم کنید.

اگر مشکل برطرف نشد، مجموعه تکنیک‌های ساده زیر به شما نشان می‌دهند، چگونه از طریق فرآیند حذف می‌توان تکنیکی را یافت که سبب تقویت نصف النهار مورد نظر می‌گردد.

ردیابی نصف النهاری به صورت حرکت کرمی شکل. در فصل ۴ نحوه ردیابی هر نصف النهار را فرا گرفتید. گر یک نصف النهار بخصوصی دچار ضعف مزمن است، مسیرهای آن را شناسایی کنید (اشکال ۱۰ تا ۲۳). در اینجا از همان روش اصلی فصل ۴ برای ردیابی نصف النهار استفاده می‌کنید، ولی به جای انجام تکنیک هموار کردن بر روی گذرگاه یا مسیر نصف النهار، فشار وارد می‌کنید.

۱. در ابتدا نموداری را پیدا کنید که نحوه ردیابی نصف النهار انتخاب شده را نشان می‌دهد (اشکال ۱۰ تا ۲۳).

۲. به جای اینکه فقط دستانتان را مطابق فصل ۴ از روی مسیر نصف النهار عبور دهید، انگشتانتان را مثل حرکت یک کرم از روی آن عبور داده و با هر "قدم" فشار وارد کنید.

۳. بخصوص روی هر نقطه ضعیف و دردناک کار کنید. وقتی در طول نصف النهار حرکت می‌کنید، عمیق نفس بکشید.

نقاط عصب عروقی ویژه. هنگام بیماری، گردش خون یکی از مواردی است که باید مد نظر قرار گیرد. بیماری و استرس، هر دو سبب اختلال در گردش خون می‌شوند. برای گرفتن نقاط عصب عروقی خود به انرژی خیلی کمی نیاز است و انجام این کار سبب تقویت گردش خون شما می‌شود. به منظور یافتن نقاط عصب عروقی، می‌توانید آنها را طوری ردیابی کنید که انگار این نقاط مطابق شماره‌های شکل ۴۲، رد پای را بر روی سرتان ایجاد کرده‌اند. شماره‌های ۱ تا ۴ بر روی خط مرکزی سر قرار دارند؛ شماره‌های ۵ تا ۱۳، هر کدام در هر دو سمت راست و چپ سر قرار دارند). وقتی با این "رد پا" آشنا شدید، نقاط خاص مطابق با نصف النهار مورد نظر را بیابید که از حالت توازن خارج شده‌اند (زمان - ۲ تا ۳ دقیقه برای هر نصف النهار):

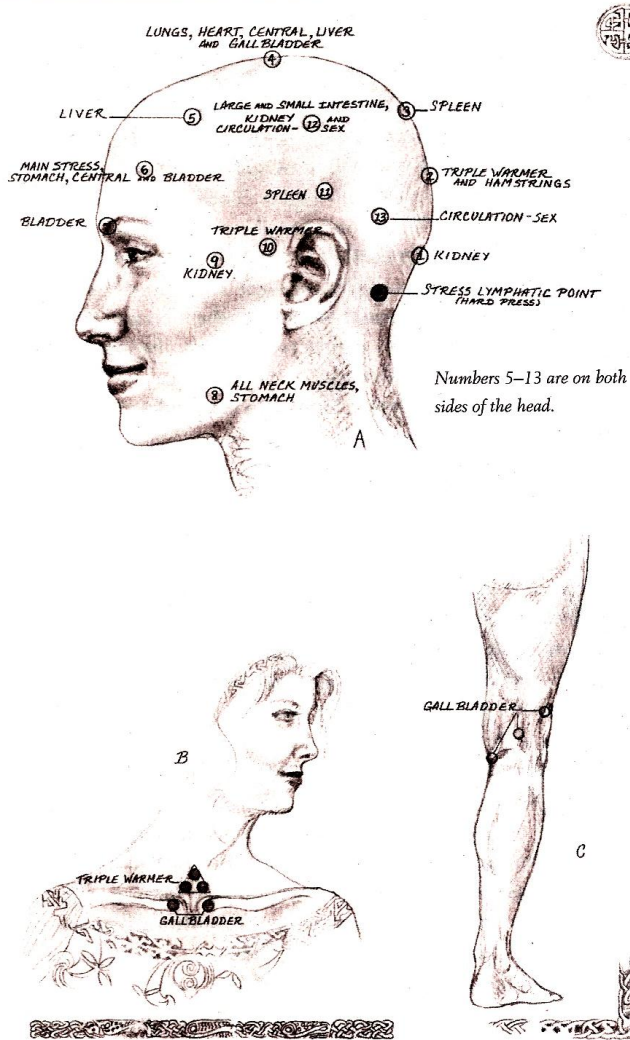


Figure 42.
THE MERIDIANS AND
THE NEUROVASCULAR POINTS

شکل ۴۲
نصف النهارها و نقاط عصب عروقی

۱. نقاط عصب عروقی مرتبط با نصف النهار مورد نظر را بیابید (شکل ۴۲ را مشاهده کنید).
۲. به آرامی کف انگشتانتان را به مدت ۲ تا ۳ دقیقه روی این نقاط نگه دارید. استفاده از چند انگشت به شما اطمینان می دهد که همه نقاط صحیح را پوشش داده اید.
۳. ترکیب نقاط عصب عروقی خاص و نقاط استرس اصلی (شماره ۶ در شکل ۴۱)، حتی موثرتر است.

دایره سیاه رنگ پایین سر در شکل ۴۲، یک نقطه عصب لنفاوی است که می توانید از طریق ماساژ آن انرژی را آزاد ساخته و سبب جریان یافتن خون در نقاط عصب عروقی شوید. می توانید قبل از نگه داشتن نقاط عصب عروقی، این نقطه را ماساژ دهید.

- چگونه می توان پس از یک رویای بد، آرامش خود را دوباره بدست آورد؟**
۱. کابوس ها به روان انسان شوک وارد می کنند. ولی مثل زمین لرزه، نقشی در اکولوژی و توازن روان بازی می کنند. اگر هنگام دیدن کابوس از خواب بیدار شدید، تکنیک های زیر سبب آرایش مجدد انرژی هایتان می شوند و ساده تر می توانید معنای رویای خود را بفهمید یا اینکه دوباره به خواب بروید.
 ۱. پوست روی پیشانی خود را بکشید و سپس تمرین کشیدن فرق سر (صفحه ۷۷) را انجام دهید.
 ۲. تمرین قلاب کردن (صفحه ۱۱۹) را انجام دهید.
 ۳. نقاط استرس عصب عروقی اصلی روی پیشانی خود را نگه دارید (عدد ۶ در شکل ۴۱).
 ۴. در حالیکه دستانتان کاملاً از هم باز شده اند، به آرامی و با تامل، انرژی ها را در طول ساق پاها به سمت پایین بکشانید. برای این منظور، از قسمت های کناری کفل ها شروع کنید و انرژی ها را از پاهای خود خارج کنید. در انتها پاها و انگشتان آنها را بمالید.
 ۵. اگر می خواهید از بستر برخیزید، تمرین جداسازی آسمان و زمین (صفحه ۲۴۹) را انجام دهید.

اگر کودک شما تازه از یک رویای بد بیدار شده است یا از کابوس می‌ترسد، پس از در آغوش گرفتن و اطمینان دادن به او، می‌توانید چهار تمرین اول از این مجموعه تمرینات را به کار گرفته و سپس همراه هم تمرین جداسازی آسمان و زمین را انجام دهید. در حالیکه نقاط عصب عروقی را گرفته‌اید، خاطره‌ای شیرین را تعریف نموده یا آوازی برای او بخوانید. به جای سعی در انکار رویای بد، گنجینه‌ای در روان کودک‌تان ایجاد خواهید کرد. همه این کارها به طور غیر هوشیارانه به خاطر کودک‌تان می‌آورند که شما آنجا و متصل به او هستید و آشفستگی رویای او را برطرف می‌سازید. زمانی که کودک دوباره به خواب رفت، احساس امنیت و پیوند بیشتر و تنهایی کمتری می‌کند.

متوازن ساختن چاکراهایتان و حفظ حرکت جریان‌های عجیب

در این فصل نحوه تعیین نصف النهارهایی که در یک بیماری نقش دارند و نحوه تمیز کردن و تقویت آنها را فرا گرفتید. چاکراها نیز ممکن است در بروز یک بیماری نقش داشته باشند. نصف النهارها چاکراها و چاکراها نصف النهارها را تغذیه می‌کنند. اگر یک یا چند نصف النهار اصلاح نشود یا اگر بیماری علیرغم قدرت نصف النهار پایدار باشد، چاکراهایتان را متوازن سازید (فصل ۵). در رویارویی با یک بیماری کهنه، همچنین می‌توانید بحث مربوط به سیستم ایمنی (فصل ۸) را دوباره خوانده و مطابق نیازتان از آن استفاده کنید. بخصوص از تکنیک‌های ساده‌ای که زیر عنوان "حفظ حرکت جریان‌های عجیب" آمده‌اند (صفحه ۲۴۸)، استفاده نمایید. اگر هر روز تنها یک مداخله هوشیارانه برای بهبود انرژی‌هایتان انجام دهید، نیروهای شفابخش را در درونتان فعال ساخته و یک نیروی محرکه ایجاد می‌کنید. این نیروی محرکه به کل سیستم شما اجازه مجدداً برقراری توازن در خودش را می‌دهد. فصل بعدی روی موضوع درد متمرکز است. درد پایدارترین شیوه بدن برای جلب توجه ذهن هوشیار شما است تا در فرآیند سلامتی نقش داشته باشد.

فصل ۱۰

درد

شیوه طبیعت برای برقراری عشقی استوار

بیماری بیشتر از پزشکان دیگر به وضعیت سلامتی شما توجه می‌کند: ما تنها وعده خوبی و دانش را می‌دهیم؛ در واقع ما از درد پیروی می‌کنیم و این درد است که اطلاعات را در اختیارمان قرار می‌دهد.

- مارسل پراوست^۱
یادآوری چیزهای گذشته

بعضی‌ها عقیده دارند، بهترین محبت در حق افراد معتاد که خودشان را تخریب کرده‌اند، محکم ایستادن در برابر آنها است تا رفتارهای مخرب را از خود نشان ندهند. درد نیز همینگونه است و می‌خواهد عشق خود را اینگونه ابراز نماید. درد شما را از انجام کاری باز می‌دارد و توجهتان را جلب چیز خاصی می‌کند. باید متوجه شوید کجای بدنتان آسیب دیده است یا چه زمانی توانایی آن در مراقبت از خودش دچار اختلال گشته است.

درد قدیمی‌ترین توصیه فرآیند تکامل است تا ذهن هوشیاران در فرآیند سلامتی و امنیت نقش داشته باشد. هیچ جای دیگر رابطه بین ذهن و بدن تا این اندازه آشکار نیست. درد فراتر از یک علامت حاکی از آشفتگی مثلا در ناحیه دندان‌ها است. درد مرتب از شما می‌خواهد تا مشکلی را اصلاح کنید و اگر نحوه انجام این کار را ندانید، به شما نشان خواهد داد. این فصل به شما نحوه تشخیص راه حل مشکلاتان را نشان خواهد داد. با اینحال، برای برقراری جریان صحیح در انرژی‌هایتان و متوازن ساختن آنها و حتی برای غلبه بر بیماری‌انگیزه زیادی دارید. به این ترتیب در صورت درد، تمایل شما به موفقیت در استفاده از این

^۱ Marcel Proust

تکنیک‌ها زیاد خواهد بود. همانطور که پراوست استارکلی^۱ گفته است، ما از درد پیروی می‌کنیم. با اینحال، بسیاری از ما از دردمند بودن شرم داریم. اگر درد ما را فرا بگیرد، دیگران گمان می‌کنند که از لحاظ روانشناختی دچار تزلزل هستیم یا اینکه اخلاقیات ضعیفی داریم و یا "آسیب" جبران ناپذیری را متحمل شده ایم. هیجانات شدید دیگری وجود دارند که درد فیزیکی را پیچیده تر می‌کنند. درد باعث می‌شود احساس کنیم جدا از دیگران و بی‌یاور هستیم و کنترل خودمان را از دست داده ایم. از آنجا که می‌خواهیم از این احساس رها شویم، فوراً به دنبال کشنده‌های درد می‌رویم. ولی کارهای بسیار دیگری وجود دارند که سازنده تر می‌باشند.

چگونه می‌توان در بیشتر اوقات احساس شادی نمود

می‌توانید دستگاه عصبی خود را به گونه‌ای برنامه ریزی مجدد نمایید که بیشتر شاد، سرزنده و دارای نگرش مثبت در قبال زندگی باشید! دفعه بعد که احساس شگفت آور، سرزندگی و یکپارچگی بالا دارید یا اینکه بسیار شاد هستید، احساس لذت خود را با وارد کردن ضربات آهسته به چشم سوم تقویت نمایید. چشم سوم نقطه بین ابروها، یعنی درست بالای پل بینی است. به مدت ۱۰ تا ۱۲ ثانیه با ریتمی پایدار این ضربات را انجام دهید. روش‌هایی که در فصل ۸ برای کار با جریان‌های عجیب خود فرا گرفته‌اید، مثل ارسال شادی، بخشش و سپاسگذاری از طریق بدنتان (صفحات ۲۵۱ و ۲۵۲)، می‌توانند الگوهای درون دستگاه عصبی شما را تغییر دهند تا خلق و خو و نگرش بهتری داشته باشید.

طبیعت درد

یکی از بزرگ‌ترین اثرات انرژی درمانی آن است که درد اغلب بعد از آزادسازی و از بین رفتن انرژی متراکم و مسدود ناپدید می‌شود. تسکین درد از

^۱ Proust starkly

طریق به حرکت در آوردن انرژی‌ها خیلی ساده تر از چیزی است که اکثر افراد فکر می‌کنند. تکنیک‌هایی که از ماساژ، ضربات آهسته و ننگه داشتن نقاط طب سوزنی بخصوص بهره می‌برند، می‌توانند قدرت فوق العاده‌ای داشته باشند به طوریکه انگار این نقاط سوراخ شده‌اند. در این میان، طب سوزنی بیش از روش‌های دیگر مورد مطالعه قرار گرفته است. در سال ۱۹۹۷، موسسه سلامت ملی ایالات متحده^۱ مقاله‌ای در ارتباط با طب سوزنی منتشر ساخت. در این مقاله به طور خلاصه شواهدی مطرح شده بود که در طول جلسات درمانی طب سوزنی اغلب پتیدهای شب افیونی^۲ آزاد می‌شوند. این موضوع، حداقل تا حدودی بیان کننده اثربخشی طب سوزنی در تسکین درد مشکلاتی مثل فیبرومیالجیا،^۳ مشکلات مربوط به بعد از عمل، انقباضات ماهیچه‌ای ناشی از قاعدگی، آسیب آرنج^۴ و درد پایین کمر است. این گزارش همچنین نشان می‌دهد که طب سوزنی ممکن است در درمان سندرم تونل میچی، توانبخشی افراد سکتته‌ای، سردرد، اعتیاد، آسم و حالت تهوع^۵ مفید باشد. طبق این گزارش، "اطلاعاتی که از طب سوزنی حمایت می‌کنند، به اندازه اطلاعاتی که از بسیاری از روش‌های پزشکی غربی پشتیبانی می‌کنند، قدرتمند و قابل اتکا می‌باشند." جالب تر اینکه، در سری برنامه‌های "شفابخشی و ذهن"^۶ که در تلویزیون بیل مایرز^۷ پخش می‌شد، صحنات جالبی نمایش داده شد. در این برنامه نشان داده شد، با استفاده از بیهوشی به روش طب سوزنی، یک بیمار در طول عمل جراحی بیدار باقی مانده بود و می‌توانست در طول عمل با پزشکان گفتگو کند.

قبل از یادگیری نحوه تسکین درد، بهتر است کمی در مورد روانشناسی و فیزیولوژی آن بدانید. درد شامل فعل و انفعال پیچیده عوامل فیزیولوژیکی و روانشناختی است و افراد در فرهنگ‌های متفاوت، واکنش‌های متفاوتی نسبت به آن نشان می‌دهند. دیوید برسرلر^۸ که مدیر قبلی مرکز کنترل درد UCLA^۹

^۱ U.S. National Institute of Health

^۲ Opioid peptides

^۳ Fibromyalgia

^۴ Tennis elbow

^۵ Nausea

^۶ Healing and the Mind

^۷ Bill Moyers

^۸ David Bresler

^۹ UCLA's Pain Control Unit

بود، بیان می‌کند، "درد یک احساس، ادراک، هیجان، شناخت، انگیزه و انرژی است."

فرض کنید در یک شب تاریک در حال پیاده روی در طول یک خیابان هستید. ناگهان پایتان روی پوست موزی می‌افتد که زیر زمین افتاده است. زانویتان پیچ می‌خورد. یک سری رویدادهای قابل ذکر رخ می‌دهند. سلول‌های عصبی که مامور شناسایی چیزهای مضر احتمالی هستند، فعال می‌شوند. این سنسورها روی پوست و سرتاسر بافت‌هایی که استخوان‌ها، اندام‌ها، رگ‌های خونی، پوشش‌های فیبری و عضلات را پوشانده‌اند، توزیع شده‌اند. این سلول‌های عصبی ضربان‌هایی ارسال می‌کنند که رویهمرفته یک "تصویر" درونی از آسیب شکل می‌دهند.

وقتی زانویتان پیچ می‌خورد، فیبرهای عصبی که ضربان‌های درد را منتقل می‌کنند، دو نوع تجربه را تولید می‌نمایند: درد شدید و کوتاه مدت در ناحیه زانو و درد ملایم، پایدار و پراکنده. درد شدید اطلاعاتی در ارتباط با محل و شدت آسیب وارد شده فراهم ساخته و رفلکسی را فعال می‌سازد تا عضلات منقبض شده تا توازن خود را جهت محافظت از ساق پا بدست آورید. این مدارهای محافظ در هنگام تولد در دستگاه عصبی شما جای گرفته‌اند. احساسات کوتاه مدت همچنین به مراکز بالاتر موجود در مغز انتقال می‌یابند. در این میان، احساسات بلند مدت به شما در ارتباط با نیاز به مراقبت و محافظت در برابر آسیب وارد شده، هشدار می‌دهند.

جزء رنج موجود در درد (که با هیجاناتی مثل ترس، اضطراب، عصبانیت یا آزار همراه است)، با خلق و خو و نگرش ما فعل و انفعال صورت می‌دهد. اگر هنوز یک سال پس از حادثه سقوط درد را احساس می‌کنید، شاید نشان دهنده آن باشد که آسیب هرگز به شکل صحیح درمان نشده است و هنوز نیازمند توجه است. یا شاید نشان دهنده آن باشد که درد تبدیل به یک مشکل مزمن شده است.

درد مزمن یکی از اشتباهات طبیعت است که به سادگی نمی‌توان آن را برطرف ساخت. دستگاه عصبی موفق عمل نمی‌کند و در نتیجه اطلاعات و هشدارهای غلطی دریافت می‌کنید. درد مزمن می‌تواند نیروی حیات شما را کاهش داده و شما را ناتوان سازد. متخصصان درد از چیزی به نام "مثل وحشت" در زمینه درد مزمن صحبت می‌کنند که اضلاعش عبارتند از: رنج، بی‌خوابی و افسردگی. علاوه بر درد و رنجی که قربانی تحمل می‌کند و مشکلاتی که خانواده اش پیدا

می‌کند، این مشکل ممکن است سبب وابستگی به داروها و سایر اقدامات ناشی از ناامیدی گردد.

هزینه سالیانه ایالات متحده در زمینه درد مزمن، پنجاه میلیارد دلار تخمین زده شده است.

یکی از موضوعات مهم در ارتباط با پدیده اسرار آمیز درد، نحوه توقف آن است. بخش دیگر این پدیده اسرار آمیز آن است که چرا بسیاری از تکنیک‌های به ظاهر غیر مرتبط می‌توانند به تسکین درد مزمن کمک کنند و چرا بسیاری از درمان‌ها مدت زیادی طول نمی‌کشند. در میان روش‌های درمانی موفق به کار رفته برای درمان درد مزمن می‌توانیم به این موارد اشاره کنیم: طب سوزنی، داروهای ضد افسردگی، داروهای ضد صرع، آسپیرین، تزریق بتا اندورفین،^۱ تحریک الکتریکی پوست یا مغز، ورزش، درد کش‌های مخدر، عمل‌های جراحی به کار رفته برای از کار انداختن فیبرهای عصبی عامل درد و روش‌های روانشناختی مثل هیپنوتیزم، آرمیدگی،^۲ مدیتیشن، فیدبک زیستی،^۳ اصلاح رفتاری و درمانی‌های صورت گرفته از طریق دارونما.^۴ بسیاری از درمان‌های موفق سبب افزایش اندورفین‌ها^۵ شده‌اند که در مواقع پروتئین‌های طبیعی بدن به حساب می‌آیند. این پروتئین‌ها شبیه مورفین^۶ می‌باشند و درد را فرو می‌نشانند. اعتقاد بر آن است که روش‌های دیگر نیز سبب بستن "گذرگاه‌هایی" می‌شوند که سیگنال‌های درد از طریق آنها به مغز می‌رسند. عمل جراحی اعصاب حامل سیگنال‌های درد را تخریب می‌کند. هنوز دانش زیادی در ارتباط با درد نداریم. مثلاً، چرا درد مزمن اغلب شش ماه تا یک سال پس از عمل جراحی دوباره عود می‌کند، هر چند علائم فیزیکی بیماری ممکن است محو گردند؟

درد اندام‌های خیالی که در فصل ۲ مورد بحث قرار گرفت، همتای درد فیزیولوژیکی یعنی درد انرژی را نشان می‌دهد. "اندام" کالبد انرژی به طور آشکار علائم درد را به مغز ارسال می‌کنند. رابطه کالبد انرژی و کالبد فیزیکی

^۱ Beta-endorphin

^۲ Relaxation

^۳ Biofeedback

^۴ Placebo

^۵ Endorphin

^۶ Morphine

به ما اجازه می‌دهد از طریق تست انرژی مشکلات را قبل از اینکه توسط آزمایشات استاندارد تشخیص داده شوند، شناسایی نماییم. شفابخش‌ها اغلب بدون هیچ توضیحی از سوی بیمار، دقیقاً به محل درد می‌روند. در یکی از مطالعات انجام شده، میدان‌های انرژی پنجاه و دو بیمار دچار درد مزمن به طور مستقل توسط متخصصانی ارزیابی شده که در زمینه درمان به شیوه غیر تماسی کار می‌کردند. بین ارزیابی‌های این درمانگرها و بیماران در مورد محل درد شدید توافق وجود داشت.

یکی از نتایج استنباط شده از قانون "ماده به دنبال انرژی می‌رود" عبارتست از: "احساس انرژی را منعکس می‌کند." ممکن است درست به اندازه انرژی هایتان احساس خوب داشته باشید. با به کارگیری یک روش درمانی انرژی برای برطرف ساختن درد، نه تنها از اثرات جانبی تقریباً اکثر روش‌های دیگر جلوگیری می‌کنید، بلکه مشکلات اساسی‌تری را حل می‌کنید. همان روش‌های انرژی که برای درمان درد به کار رفته‌اند، ممکن است شفابخشی را نیز سبب شوند. مثلاً، گرفتن نقاط تسکین بخش جهت آزادسازی انرژی‌های راکد یا متراکم، هم سبب تسکین درد شده و هم فضا را برای ورود انرژی‌های شفابخش تازه به محل فراهم می‌سازد.

چگونه می‌توان بر مشکلات دستگاه گوارش غلبه کرد؟

اگر معده شما پس از وعده غذایی آشفته است، در طول قسمت داخلی ران‌ها به سمت بالا و پایین ماساژ داده و با انگشتان محکم محل را فشار دهید. اگر این روش خیلی خوب جواب نمی‌دهد، تک تک مراحل زیر را امتحان کنید (زمان-حدود نیم دقیقه برای هر کدام):

۱. با دستانتان یا از طریق خم شدن به سمت عقب شکمتان را بکشانید.
۲. دريچه ایلئوسکال (صفحه ۲۶۶) را تمیز کنید.
۳. به طور پایدار نقاط روده بزرگ که در خارج قسمت بالایی ران هایتان قرار گرفته‌اند (شکل ۹.۵، صفحه ۸۵) را ماساژ دهید.
۴. به طور پایدار نقاط روده کوچک که در طول لبه قفسه سینه قرار دارند (شکل ۹.۶، صفحه ۸۴) را ماساژ دهید. از مرکز قفسه سینه شروع کرده و در طول لبه‌های آن به سمت پایین حرکت نمایید.

تکنیک‌های انرژی برای تسکین درد

اولین کلاس خودم در زمینه انرژی درمانی را با کمک یک معلم دیگر به طور اشتراکی برگزار کردیم. نام او هازل اورریچ^۱ بود. او می‌خواست در مورد تکنیکی توضیح دهد که "دنبال کردن درد"^۲ نام داشت. این تکنیک را تازه در کلاس آموزشی "تماس برای سلامتی"^۳ یاد گرفته بودیم. خانمی در کلاس هر زمان که بر می‌خواست یا می‌نشست، درد آشکاری را احساس می‌نمود. با اینحال دوست نداشت داوطلب شود. به هر حال اجازه نداد که روی او کار کنیم و می‌ترسید معلمان اشتباه کنند و به او صدمه بزنند. سال‌ها با این درد دست و پنجه نرم می‌کرد. روش‌های درمانی زیادی را به او پیشنهاد کرده بودند که هیچکدام از آنها ثمربخش نبودند. هازل به او گفت، "این روش به شما کمک می‌کند. مهم نیست چه اعتقادی دارید. این تکنیک جزء روش‌هایی نیست که لازم است حتما نگرش مثبتی نسبت به آن داشته باشید."

وقتی آن خانم این صحبت را شنید، موافقت کرد که رویش کار شود. تست انرژی نشان داد که درد بر روی نصف النهار مثانه او قرار دارد که طولانی‌ترین نصف النهار بدن به حساب می‌آید. هازل درد را در طول کل نصف النهار "دنبال" کرد. زمان زیادی کشید و وقتی درد به انتهای نصف النهار رسید، به شدت ضریان داشت و خارج نمی‌شد. ناگهان به ذهنم رسید که هازل باید سعی کند نقاط تسکین بخش نصف النهار مثانه را بگیرد. او نیز این کار را انجام داد و درد کاملاً بدن خانم را ترک نمود. آن زن به شدت هیجان زده شده بود و گریه می‌کرد. نفس نفس می‌زد. نمی‌توانست باور کند که دیگر درد ندارد. این اولین بار پس از سال‌ها بود که دیگر درد نداشت. تغییر رخ داد برای همه حاضران آشکار بود. آن زن قبلاً نمی‌توانست صاف بایستد، چون کمرش به شدت دچار درد می‌شد. اکنون نه تنها صاف ایستاده بود، بلکه دامنه حرکاتش نیز افزایش یافته بود. از آن زمان به بعد روش دنبال کردن درد (صفحات ۲۸۹ و ۲۹۲) را صدها بار به کار برده‌ام یا آموزش داده‌ام و نتایج امیدوار کننده‌ای را بدست آورده‌ام.

^۱ Hazel Ullrich

^۲ Pain chasing

^۳ Touch for health

روش‌های دیگر ارایه شده در این کتاب عبارتند از: بیرون راندن درد از خود توسط تنفس، وارد کردن ضربات آهسته، کشاندن و نیشگون گرفتن محل درد، تسکین بخشیدن و آرام کردن نصف النهارهای مرتبط با درد، کار کردن با درد پراکنده و وارد کردن ضربات آهسته بر روی مناطق^۱. هر یک از این روش‌ها مختصراً و بر حسب پیچیدگی (از ساده تا پیچیده) ارایه می‌شوند تا اینکه بتوانید با نحوه تسکین درد آشنا شوید. در فصل بعد، نحوه کاهش درد از طریق استفاده از آهن ربا‌های کوچک را فرا خواهید گرفت. شما نیز مثل من این روش‌ها را به کار گرفته و یک تحت ماساژ نیز تهیه نمایید.

بیرون راندن درد از خود توسط تنفس. تنفس باعث حرکت انرژی می‌گردد. با متمرکز ساختن نفستان، می‌توانید تا حدودی روی دردتان کنترل داشته باشید. میلیون‌ها زن با استفاده از تکنیک تنفس لامازه^۲ توانستند در طول زایمان درد کمتری داشته باشند. این روش را می‌توان در وضعیت‌های مختلف نیز به کار برد. روش کار ساده است. از طریق سوراخ‌های بینی نفس بکشید و دهانتان را ببندید. انگار که در حال بوییدن یک گل سرخ هستید. نفستان را از دهانتان بیرون برانید، به طوریکه انگار در حال فوت کردن یک شمع هستید. هر نفس را کمی کندتر از نفس قبلی آن انجام دهید. هنگام بازدم، مقداری انرژی تاثیرگذار در درد را آزاد می‌کنید. بهتر است چیزی به شما یادآوری کند، چون وقتی درد رخ می‌دهد، ذهنتان از بیشترین عملکرد خود فاصله می‌گیرد. مانترای ای برای هدایت افراد در طول حملات شدید وجود دارد که اینگونه است: گل سرخ را ببویید و شمع را فوتن کنید.

وارد کردن ضربات آهسته، کشاندن، نیشگون گرفتن و بیرون کشیدن درد به شیوه سیفون. همگی ما دارای این غریزه هستیم که هنگام آسیب دیدن خود را لمس نموده و ماساژ دهیم. باید به این غریزه گوش فرا دهید! می‌توانید از تکنیک‌های زیر در همه جا استفاده کنید. بعضی اوقات این تکنیک‌ها برای تسکین درد کافی می‌باشند.

وارد کردن ضربات آهسته. برای درد عضلات مثل درد شانه، بر روی منطقه مورد نظر آهسته ضربه بزنید. از یکی از انگشتان یا چیزی که "تیغ‌های" کوچک زیادی دارد به شکل یک برس پلاستیکی استفاده کنید. آنقدر عمل

^۱ Zone tapping

^۲ Lamaze

ضربه زدن را ادامه دهید که احساس کنید حالتان خوب شده است. شاید این کار یک دقیقه طول بکشد و بعد از آن متوجه شوید چیزی در شما شل شده است و انرژی آزادانه حرکت می‌کند.

کشاندن. تا زمانی که آسیب یا زخم به صورت سر باز نباشد، کشاندن منطقه اطراف محل درد نیز می‌تواند درد را تسکین بخشد. هنگام درد، انرژی زیادی در محل درد وجود دارد. کشاندن قسمت‌های مورد نظر به اندازه حدودا یک یا دو اینچ به کناره‌ها، تا حدودی گرفتگی انرژی را از بین می‌برد. بعد از آن، عمیقا اطراف محل درد را به سمت داخل فشار داده و عضله را در تمامی جهات بکشانید.

نیشگون گرفتن. روشی برای آرام نیشگون گرفتن پوست وجود دارد که سیگنال خاصی به مغز ارسال می‌کند. این سیگنال به مغز می‌گوید که درد دیگر وجود ندارد. انگار که دکمه راه اندازی مجدد (Reset) را یک دستگاه را فشار می‌دهیم. باز هم توجه داشته باشید که این کار را نمی‌توان روی یک زخم سر باز انجام داد. با انگشت شست و انگشت سبابه خود به مرکز منطقه دردناک بیایید و خیلی خیلی آرام، یک مرتبه پوست را نیشگون بگیرید. نیشگون گرفتن باعث راه اندازی مجدد (Reset) می‌گردد و مکانیزم "سلول دوکی" را تحریک می‌کند. در نتیجه انرژی راکد در منطقه درد، آزاد می‌گردد. نیشگون مختصر سبب ارسال سیگنالی به دستگاه عصبی شما می‌شود که سبب آزادسازی انرژی محبوس می‌گردد.

بیرون کشیدن درد به شیوه سیفون. دست چپتان را روی محل درد شخصی قرار دهید که می‌خواهید به او کمک کنید. مواظب باشید، چون دست چپتان انرژی و درد شخص دیگر را مثل سیفون بیرون می‌کشد. سپس دست راستتان را پایین، خارج و دور از بدنتان نگه دارید. از دردی که از دست راستتان بیرون می‌رود، آگاه باشید. اگر احساس می‌کنید انرژی به جای بیرون رفتن از دست راستتان، در بدنتان جمع می‌شود، فوراً دست نگه دارید و به شدت هر دو دستتان را بتکانید. اگر احساس کردید انرژی شخص دیگر در شما است، بازوهایتان را تا آرنج‌ها بالا بیاورید، به طوریکه انگار در درون آب سرد در حال جریان هستید. معمولا می‌توانید به روش سیفون درد شخص دیگر را بیرون بکشید، بدون اینکه خودتان تحت تاثیرات ناگوار قرار بگیرید. در کلاس هایم متوجه شده‌ام که این تکنیک غریزی به نظر می‌رسد. وقتی کسانی که در کلاس شرکت می‌کنند با

یکدیگر کار می‌کنند، دانشجویانی را می‌بینم که به طرف محل درد دوستان می‌روند و به طور خودکار بازوی راستشان را به سمت خارج، پایین و دور از بدن خودشان نگه می‌دارند.

تسکین درد. تکنیکی که بیشتر برای تسکین درد به کار می‌برم، گرفتن نقاط تسکین بخش طب سوزنی مرتبط با درد است. تسکین یک نصف النهار سبب آزادسازی انرژي اضافی و در عین حال آرامش آن می‌شود. البته این کار به معنی آن نیست که در حال تضعیف نصف النهار یا عضله مورد نظر هستید.

نمودار نصف النهار عضله (شکل ۴۳) تمام چهارده نصف النهار و عضلات مرتبط با هر یک را نشان می‌دهد. برای نگه داشتن نقاط تسکین بخش طب سوزنی یک نصف النهار، مطابق زیر عمل کنید (زمان - حدود ۴ دقیقه):

۱. عضله‌ای که در منطقه درد است را با استفاده از شکل ۴۳ شناسایی کنید.

۲. نام نصف النهار مطابق با این عضله را بیابید.

۳. به شکل ۲۶ (صفحات ۱۲۰ تا ۱۲۳) نگاه کنید. شکل مطابق با نصف النهار مورد نظر را بیابید. به نقاط تسکین بخشی که کنار آنها عنوان "اول" و همچنین "دوم" درج شده است، توجه نمایید.

۴. به آرامی ولی به طور پایدار نقاط تکسین بخشی که عنوان "اول" دارند را به مدت ۲ تا ۳ دقیقه نگه دارید.

۵. نقاط تسکین بخشی که عنوان "دوم" دارند را به مدت یک و نیم تا دو دقیقه نگاه دارید.

فرض کنید که درد روی سمت چپ بدن است. همچنین در شکل ۴۳ می‌بینید که عضله عبور کننده از درون منطقه درد تحت کنترل نصف النهار معده است. در شکل ۲۶، می‌بینید که برای اولین نقاط تسکین بخش طب سوزنی واقع بر روی نصف النهار معده، باید انگشت سبابه و انگشت دوم پا را روی سمت چپ بدن قرار دهید. برای رسیدن به آنها، راحت روی زمین نشسته و دست چپتان را به سمت پایین یعنی به طرف انگشت دوم پا ببرید. انگشت شست و انگشت میانه خود را در اطراف این انگشت پا قرار دهید. انگشت سبابه را رها کنید تا به اطراف بچسبد. نقاط واقع بر روی انگشت سبابه خود را با دست راستتان بگیرید. پس از ۲ تا ۳ دقیقه، سراغ نقاط دوم بروید که در نوک پای چپ قرار

گرفته‌اند. اگر درد در سمت راست بدنتان است، کافی است این جهت‌ها را معکوس نمایید.

برطرف ساختن دندان درد. همین شیوه را می‌توان برای درمان دندان درد به کار برد. به نمودار دندان‌ها یعنی شکل ۴۴ نگاه کنید. هر دندان با نصف النهاری که روی آن کنترل دارد، شناسایی می‌شود. تسکین دادن این نصف النهارها نه تنها درد را تسکین می‌بخشد، بلکه فرآیند شفابخشی را آغاز می‌کند. این تکنیک را به عده زیادی از مراجعه کنندگانم نشان داده‌ام که برای کار دیگری نزد من آمده بودند، ولی حفره ایجاد شده در دندانشان سبب درد در آنها شده بود. به کارگیری این شیوه سبب درمان دندان درد آنها شده است. در چندین مورد، وقتی آنها برای پر کردن دندانشان به دندانپزشک مراجعه می‌کردند، دیگر حفره‌ای در دندانشان پیدا نمی‌شد. یعنی دندان‌هایشان شفا گرفته بودند! سه تا از دندان‌های خودم کرم خورده بودند. وقتی نصف النهار مرتبط با دندان آسیب دیده را هر روز و به مدت حدودا چهار هفته تسکین دادم، دندانپزشکم گفت که کرم خوردگی دندان از بین رفته است. حداقل، استفاده از این تکنیک جهت تسکین دندان درد، می‌تواند تا زمان مراجعه به دندانپزشک، از ناتوانی شما در انجام کارها جلوگیری کند.

تکنیک شفابخشی هاپی^۱ برای درمان درد پراکنده. بعضی اوقات، درد در بخش‌های وسیعی از بدن فرد توزیع شده است. بخصوص اگر این درد ناشی از یک بیماری خود ایمنی مثل فیبرومیالژیا یا سل جلدی است، تکنیکی برای تسکین آن وجود دارد. این تکنیک را قبیله هاپی‌ها به کار می‌بردند که محل زندگی‌شان در آریزونا^۲ شمالی واقع در ایالات متحده است. همچنین می‌توان از آن برای آرام ساختن انواع دیگر دردهای پراکنده مثل درد عضلات یا کمردرد به کار برد. این تکنیک به مغز می‌گوید، درد را متوقف سازد (زمان- ۲ تا ۳ دقیقه):

۱. از شخص بخواهید روی زمین دراز بکشد، به طوریکه صورتش به سمت پایین قرار گیرد. تکنیک فشار دادن نخاع (صفحات ۷۹ تا ۸۰) را انجام دهید.
۲. انگشتان را به شکل حلقه بیچانید. انگشتان یکی از دستانتان را روی طرفی از ستون فقرات قرار دهید که نزدیک تر به شما است. اگر می‌خواهید انرژی را

^۱ Hopi

^۲ Northern Arizona

به سمت بالا حرکت دهید، می‌توانید از پایین ستون فقرات شروع کنید؛ در صورتیکه شخص مستعد سردرد است، از بالای ستون فقرات شروع نمایید.

۳. دست دیگر خود را در حالیکه انگشتانش پیچانده شده‌اند، بالای دست اول نگه دارید. دست‌ها را در عرض ستون فقرات به هم برسانید، تا اینکه ستون فقرات بین دو مجموعه انگشت پیچانده شده قرار بگیرد.

۴. در حالیکه با انگشتانتان کمی فشار وارد می‌کنید، دستانتان را در طول ستون فقرات حرکت دهید. هنگام انجام این عمل، در ذهن خود تجسم کنید انرژی به شکل "باریکه لیزر" از درون انگشتانتان عبور کرده و سپس به درون کمر شخص می‌رود.

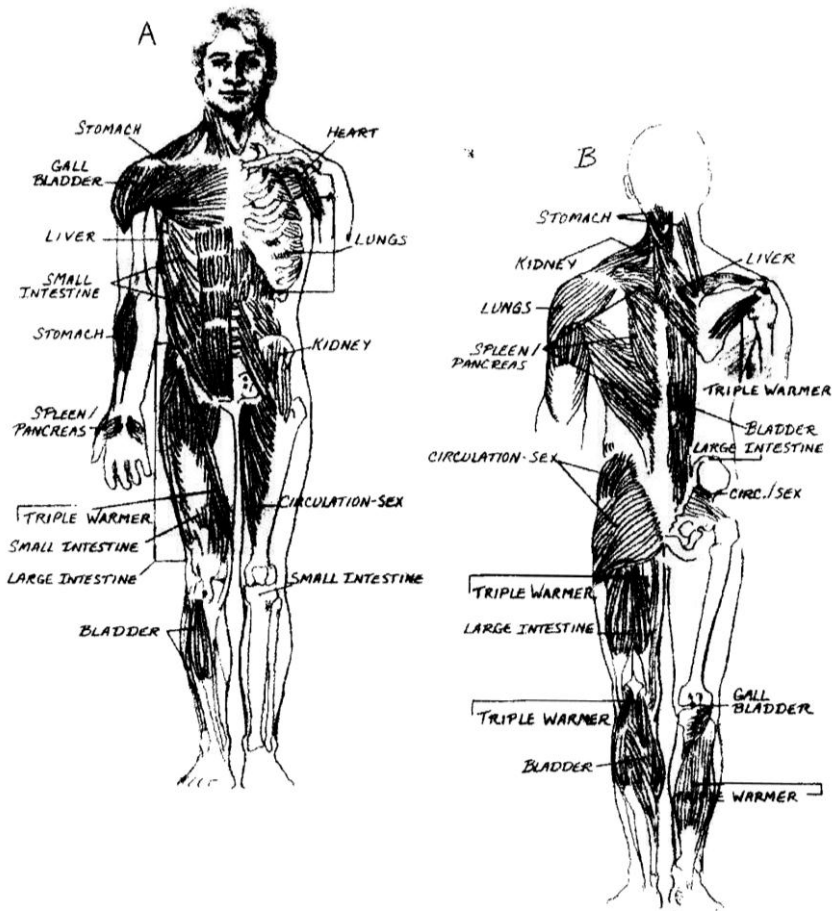
۵. یک روش جایگزین برای این کار، قرار دادن هر دو انگشت شست روی سمتی از ستون فقرات است که نزدیک تر به شما می‌باشد. این عمل باید به شکلی انجام شود که همه انگشتانتان که در سمت مخالف ستون فقرات قرار دارند، طول آن را در یکی از جهت‌ها طی کنند. سپس به طرف دیگر شخص رفته و همین فرآیند را تکرار نمایید.

۶. یک نوع از این حرکت مستقیم در طول ستون فقرات که به سمت بالا و پایین صورت می‌گیرد، ایجاد حرکات مارپیچی در طول ستون فقرات است. اجازه دهید یکی از مجموعه انگشتان پیچانده شده، در جهت حرکت عقربه‌های ساعت، پوست سمت دورتر ستون فقرات را به طور مارپیچی بچرخاند. همچنین اجازه دهید دست دیگر پوست سمت نزدیک تر ستون فقرات را در جهت مخالف به طور مارپیچی بچرخاند.

۷. قبل از اتمام کار، پوست روی خود ستون فقرات را نیشگون گرفته و آن را بلند کنید. برای این منظور، از ناحیه کمر بند شروع کرده و به سمت بالای ستون فقرات بروید. در نقطه‌ای توقف کنید که انگشتانتان پوست کافی برای نیشگون گرفتن و بلند کردن پیدا نکنند.

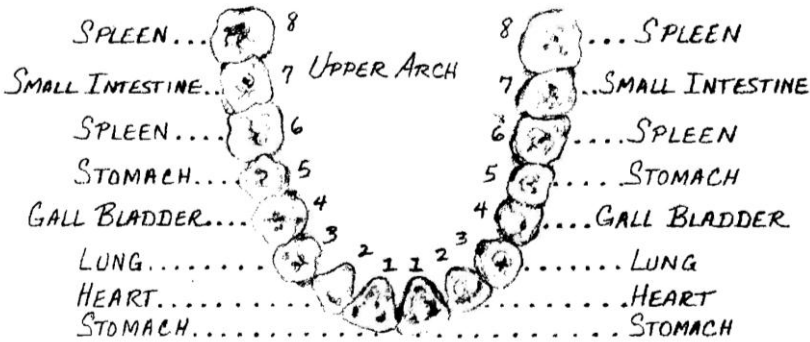
در یکی از کلاس‌هایی که در استرالیا برگزار شده بود، در حال توضیح در مورد نحوه تمیز کردن چاکراها بودم. احساس کردم که مدار انرژی‌های خانمی که داوطلب شده بود، قطع شده است. در تمام بدنش درد داشت و انرژی موجود در دستگاه عصبی او حالت خاصی داشت که قبلا با چنین چیزی روبرو شده بودم. از او پرسیدم آیا به بیماری فیرومیالژیا مبتلا است؟ جواب مثبت داد. او را

وارونه کردم و روش قبلی را روی او انجام دادم. در انتهای درمان، دردش کاهش یافته بود. البته تعجب نکرده بود، چون با این تکنیک آشنا بود. در عوض خودم تعجب کرده بود، چون فکر می‌کردم خودم آن را ابداع کرده‌ام. ولی آن خانم به من گفت که نوع ساده‌تر این تکنیک توسط قبیله هاپی‌ها برای شفابخشی به کار می‌رود و این روش به طور شفاهی نسل به نسل منتقل شده است. او این تکنیک را از یک هادی یاد گرفته بود.

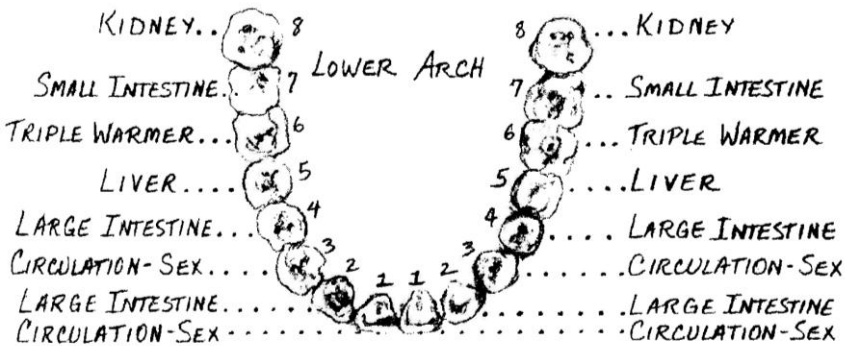


شکل ۴۳. نمودار نصف النهار مطابق با عضلات

A



B



شکل ۴۴. نمودار دندان ها

وارد کردن ضربات آهسته روی مناطق. این تکنیک بر اساس رفلکس شناسی پا است که در آن بدن به مناطق نشان داده شده در شکل ۴۵ تقسیم شده است. در این تکنیک، محل نقاطی که باید ضربه روی آنها زده شود را بر اساس محل

درد پیدا می‌کنید. تکنیک وارد کردن ضربات آهسته روی مناطق برای دردهای موضعی بیشتر مفید است تا دردهای پراکنده. تخمین می‌زنم بین ۷۰ تا ۸۰ درصد از افرادی که این تکنیک را انجام داده‌اند و من آنها را می‌شناسم، تا حدودی یا به طور کامل دردشان تسکین یافته است.

این مناطق هم در مقابل و هم در پشت بدنتان قرار دارند. قسمت‌های نرم تر شما که در مقابل و داخل اندام‌ها قرار دارند، بین به حساب می‌آیند. روی بازوها و ساق پاهایتان، بین جایی است که مو به سادگی رشد نمی‌کند. طبق این نقشه (شکل ۴۵)، قسمت مقابل یا بین بدنتان شامل این مناطق است: کف پاها، کف دستان، قسمت داخلی بازوها و ساق پاها، قسمت مقابل گردن و صورت. هر چقدر پوست قسمت مورد نظر از بدنتان خشن تر باشد (عمدتاً پشت بدنتان، به حالت یانگ نزدیک تر است. سمت یانگ بدن نیز شامل این مناطق است: بالای پاها، پشت دستان، قسمت خارجی بازوها و ساق پاها و پشت سر و گردن. روش کار به صورت زیر است (زمان - حدود ۲ دقیقه):

۱. بررسی کنید محل درد کدامیک از قسمت‌های نشان داده شده در شکل ۴۵ (فضاهای بین خطوط) است.

۲. عددی را بیابید که در همان منطقه درد شما است. اگر درد زیر ناحیه کمر بند است، باید به قوزک پای خود (حرف "A" در نمودار) ضربه بزنید. اگر درد بالای ناحیه کمر بند است، باید به میچ دست خود (حرف "W" در نمودار) ضربه بزنید.

۳. اگر درد در مقابل بدن (سمت بین) است، روی قسمت داخلی قوزک پا یا میچ دست (سمت بین) ضربه بزنید. اگر درد در پشت بدنتان (سمت یانگ) است، روی قسمت خارجی قوزک پا یا میچ دست خود (سمت یانگ) ضربه بزنید.

۴. نقطه‌ای از میچ دستان یا قوزک پاها را در نمودار بیابید که مطابق با درد شما هستند. "A۳" به معنای آن است که درد در منطقه ۳ زیر کمر بند می‌باشد.

۵. حدود ده مرتبه به این نقطه ضربه بزنید. حدود ۱۰ ثانیه توقف کنید. سپس حدوداً ۹۰ ثانیه دیگر ضربه بزنید. همین عمل کافی است. ضربات بی وقفه سبب آرامش ضربان‌های کند و دایمی درد می‌شوند. همچنین اگر ریتم ضربات بریده بریده باشد، سبب آرامش ضربان‌های سریع، ناگهانی و مقطعی می‌گردد.

۶. پس از حدوداً ۱۰ دقیقه از توقف ضربات، درد همچنان کم‌رنگ تر خواهد شد و این فرآیند ادامه می‌یابد. اگر بیشتر درد ناپدید شد، ولی باز هم باقی ماند، روی همان منطقه از سمت مخالف بدن ضربات را وارد کنید.

می‌توانید از طریق تست انرژی مطمئن شوید که آیا روی نقطه صحیح قرار دارید یا خیر. البته اگر به اشتباه روی نقطه دیگری ضربه بزنید، صدمه‌ای نخواهید دید. فرض کنید مطمئن نیستید آیا درد شما در منطقه ۱، ۲ یا ۳ از قسمت داخلی قوزک پا است. در حالیکه هر نقطه را لمس می‌کنید، تست انرژی را انجام دهید. اگر منطقه‌ای به ضربات شما نیاز داشته باشد، وقتی روی آن می‌روید، انرژی تان کاهش خواهد یافت، ولی در دو منطقه دیگر همچنان قدرت و انرژی خود را حفظ خواهید کرد.

دنبال کردن درد.^۱ اگر درد مزمن دارید یا درد در طول خط نصف النهار است، تکنیک دنبال کردن درد به شما کمک می‌کند. درست همانطور که با فشار دادن و چلانیدن، خمیر دندان را از لوله آن بیرون می‌کشید، این تکنیک نیز نصف النهار را می‌چلاند تا درد از آن بیرون بیاید. این تکنیک را می‌توانید روی خودتان انجام دهید. البته همیشه بهتر است شخص دیگری این کار را روی شما انجام دهد (زمان - ۵ تا ۳۰ دقیقه):

۱. نصف النهاری که درد در آن قرار دارد را شناسایی کنید (اشکال ۱۰ تا ۲۳).
 ۲. یکی از انگشتان یک دست را در مرکز درد قرار داده و یک انگشت دست دیگر را روی نقطه شروع نصف النهار مورد نظر بگذارید. با هر دو انگشت، نسبتاً شدید فشار دهید.

۳. درد همیشه یک برادر دو قلو دارد (حداقل یک نقطه مطابق با درد بر روی نصف النهار مورد نظر وجود دارد). البته ممکن است تا زمان تحریک این نقطه، متوجه نباشید. در حالیکه یکی از انگشت‌ها روی درد است، با دست دیگر در طول نصف النهار قدم به قدم حرکت کنید. هر قدم باید به اندازه عرض یک انگشت باشد. آنقدر حرکت کنید تا به محلی برسید که درد می‌گیرد (در اثر تحریک ناشی از فشار انگشت).

۴. وقتی این نقطه را پیدا کردید، همزمان این نقطه را به همراه نقطه درد محکم بگیرید. معمولاً ظرف کمتر از ۳ دقیقه، درد یکی از این نقاط ناپدید خواهد شد.

^۱ Pain chasing

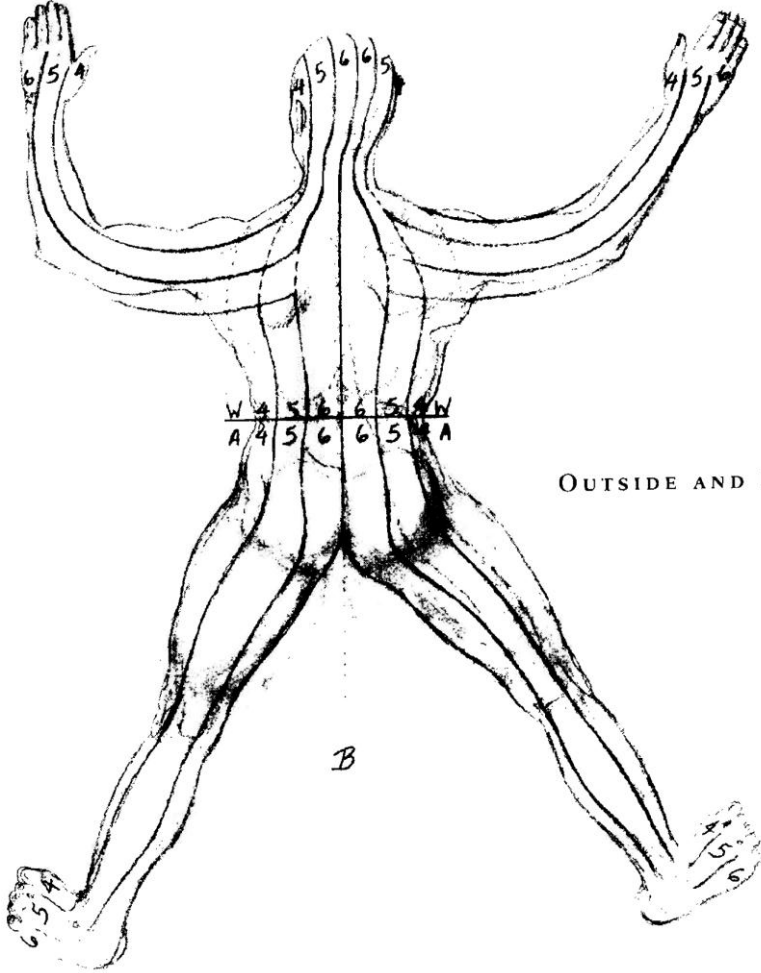
علت از بین رفتن درد آن است که در واقع مجرا را برای جریان انرژی مسدود باز می‌کنید.

۵. انگشت را از نقطه‌ای که دیگر درد نمی‌کند، حرکت دهید. اگر نقطه دوم است که درد نمی‌کند، انگشتان را با قدم‌هایی به اندازه عرض یک انگشت، به طرف نقطه اول حرکت دهید. اگر نقطه اول است که درد نمی‌کند، آن را به اندازه عرض یک انگشت از انگشت دیگر دور کرده و به طرف انتهای نصف النهار حرکت دهید. باز هم نسبتاً شدید به سمت داخل فشار وارد کنید. آنقدر این حرکت را ادامه دهید که یک نقطه دردناک دیگری (نقطه دوم) بیاید. سپس مرحله ۴ را تکرار نمایید.

۶. سرانجام، یک انگشت به انتهای نصف النهار خواهد رسید یا انگشتان پهلو به پهلو خواهند شد. اگر انگشتان پهلوی هم قرار گرفتند، انگشت را از نقطه‌ای که درد نمی‌کند، به اندازه عرض یک انگشت به طرف انتهایی از نصف النهار حرکت دهید که در سوی مخالف نقطه شروع حرکت است.

۷. سرانجام، یکی از انگشتان به انتهای نصف النهار خواهد رسید. در اینصورت، کافی است با انگشت دیگر آن را "دنبال" یا تعقیب کنید. باز هم قدم‌هایتان باید به اندازه عرض یک انگشت باشند.

۸. آنقدر این فرآیند را ادامه دهید که درد از یک انتهای نصف النهار خارج شود. اگر درد در نصف النهار "راکد" است، نقاط طب سوزنی تسکین بخش را در انتهای نصف النهار (شکل ۲۶، صفحات ۱۲۰ تا ۱۲۳) نگه دارید.



OUTSIDE AND BACK

B

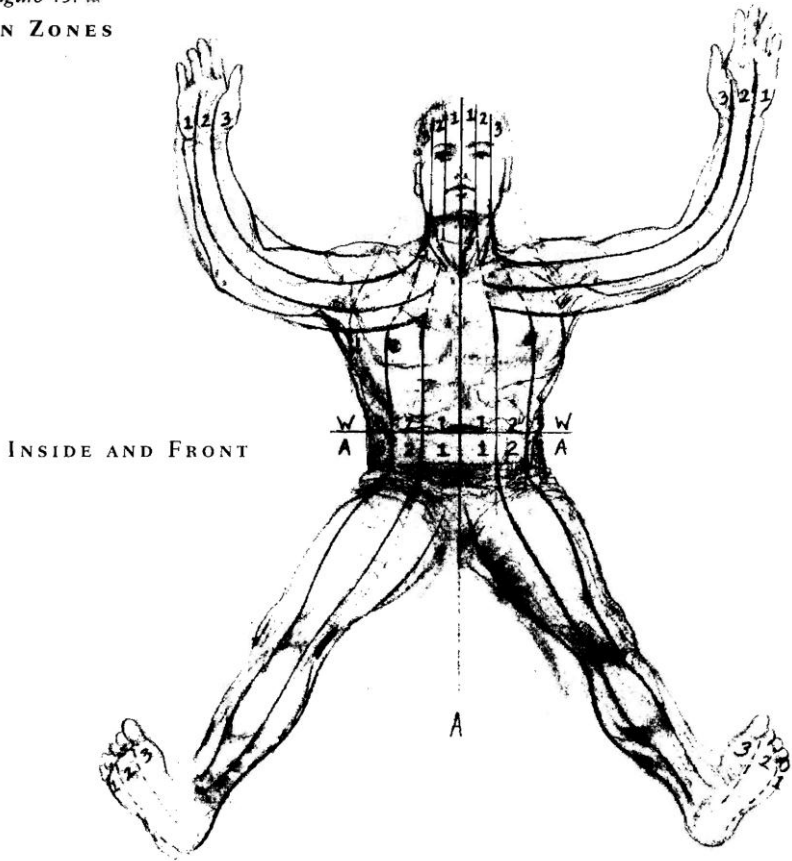


OUTSIDE

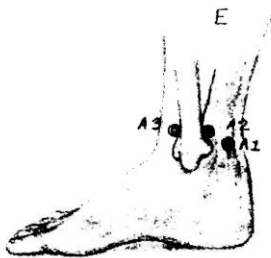


INSIDE

Figure 45. 痛
PAIN ZONES



INSIDE AND FRONT



INSIDE OF FOOT



OUTSIDE OF FOOT

شکل ۴۵. مناطق درد

این تکنیک‌ها که در آنها از تنفس، حرکات کششی، نیشگون گرفتن، نگه داشتن نقاط و ضربات آهسته استفاده می‌شود، می‌توانند تا حدود زیادی انواع دردها را تسکین بخشند. می‌توان هر یک از آنها را به تنهایی به کار برد یا ترکیبی از آنها را مورد استفاده قرار داد.

رقص پیچیده درد فیزیکی و درد هیجانی

درد فیزیکی می‌تواند سبب درد هیجانی گردد. درد هیجانی نیز ممکن است درد فیزیکی را بوجود آورد. فعل و انفعال میان این دو نوع درد پیچیده و مبهم است. چند روز بود که دخترم تانیا از درد شدید در اطراف تخمدان‌های خود رنج می‌برد. هیچ چیز نمی‌توانست او را آرام کند و بعضی اوقات دولا می‌شد و از درد به خود می‌پیچید. شانس خوب بود، چون دقیقاً در همان زمان، در شهری که دخترم زندگی می‌کرد، کار داشتم. با او در فرودگاه ملاقات کردم. تانیا حدس می‌زد مشکل بزرگی در بدنش رخ داده است و مثلاً ممکن است دچار بیماری جدی شده باشد. مشکل او مرموز به نظر می‌رسید، چون سایر درمان‌های به اثبات رسیده در تسکین درد او عاجز مانده بودند. فرودگاه شلوغ بود و باید سریعاً پاسخ صحیحی برای این پرسش پیدا می‌کردم. از او خواستم بنشیند و تست انرژی را رویش انجام دادم. در هر جا روشی برای تست انرژی وجود دارد. نقاط هشدار^۱ او را بررسی کردم. تست انرژی روی همه آنها نشان دهنده ضعف بود. این موضوع به من می‌گفت که همه نصف النهارهای او نامرتب هستند و برای یافتن منشاء مشکلات باید عمیق تر نگاه کنم. هنگام تست ریتم هایش مشخص شد ریتم زمستان ضعیف و سایر ریتم‌ها قوی هستند. در نتیجه کارم ساده تر شد، چون این نشان می‌داد که دو نصف النهار تحت کنترل ریتم زمستان یعنی نصف النهارهای مثانه و کلیه، سرچشمه مشکل هستند. از آنجا که نصف النهار کلیه، تخمدان‌ها را کنترل می‌کند، تصمیم گرفتم نقاط طب سوزنی تسکین بخش مربوط به نصف النهار کلیه را بگیرم. لحظه‌ای که انگشتانم را روی این نقاط گذاشتم، حس کردم نوعی ترس از درون بدنم خودم عبور می‌کند. ترس هیجان استرس مربوط به زمستان است. آنچه

^۱ Alarm points

داشتیم احساس می‌کردم را به تانیا گفتم. اعتراض کرد که من از چیزی نمی‌ترسم. رنگ صورتش پریده بود و حلقه‌های سیاهی دور چشمانش دیده می‌شدند. ظرف چند دقیقه، این رنگ سیاه کم کم در صورتش پراکنده شدند و حلقه‌های سیاه کم‌رنگ تر گشتند. وقتی کمی بیشتر این نقاط را نگه داشتیم، کم کم احساس می‌کرد امواج ترس از بدنش بیرون می‌روند. فوراً متوجه شد که زیر لایه خارجی استرس خود، ترس شدیدی رشد کرده است. باید این ترس برطرف می‌شد، چون در غیر اینصورت برای همیشه همراه او باقی می‌ماند و در وضعیت‌های استرس زا خود را نمایان می‌ساخت. ترس تانیا اجازه نمی‌داد انرژی در اطراف تخمدان هایش جریان یابد. وقتی به نگه داشتن این نقاط ادامه دادم، ترسی که وارد قلمروی آگاهی او شده بود، آزاد گردید. پس از پنج دقیقه دیگر، این انرژی‌ها شروع به جریان یافتن در طول این نصف النهار کردند و درد کاملاً از بین رفت. ترس و دردش از بین رفته بودند و دوباره احساس اطمینان می‌کرد. پس از آن توانستم با خیال راحت به مقصد پرواز کنم.

چه منبع درد فیزیکی باشد، چه هیجانی، بعضی اوقات می‌توانید ظرف تنها ده دقیقه خودتان یا شخص دیگر را از درد و رنج قابل توجهی نجات دهید (زمان-حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه):

۱. در ابتدا تعیین کنید کدامیک از پنج ریتم نامتوازن هستند. برای این منظور از تست شاخص عمومی استفاده نموده و برای این منظور، کشش را در هر پنج جهت صورت دهید (صفحات ۶۵ تا ۶۷).

۲. به شکل ۳۵ (صفحه ۲۱۰) نگاه کنید تا هیجان استرس مربوطه و نصف النهارهای تحت کنترل ریتم مورد نظر را بیابید.

۳. تعیین کنید کدامیک از نصف النهارهای تحت کنترل این ریتم دچار مشکل هستند. اگر می‌خواهید از روی هیجان استرس مربوطه آنها را شناسایی کنید، از خودتان بپرسید آیا بیشتر درون گرا است (ترس از خود، عصبانیت از دست خود و غیره) یا حالت برون گرا دارد (ترس از جهان، عصبانیت از دست دیگران و غیره). اگر هیجان مورد نظر درون گرا است، نصف النهار از نوع بین است. اگر هیجان مورد نظر برون گرا است، نصف النهار از نوع یانگ است. همچنین با استفاده از نقاط هشدار (صفحات ۱۱۴ و ۱۱۵) می‌توانید تست انرژی را روی نصف النهارهای مرتبط با این ریتم انجام دهید.

۴. وقتی این نصف النهار را شناسایی کردید، نقاط طب فشاری^۱ تقویت کننده یا تسکین بخش آن را بگیرید (شکل ۲۶).
- الف. اگر درد با گرفتگی، غم، هیجانات محبوس یا عدم سهولت آرامش و رهایی همراه است، نقاط تسکین بخش را بگیرید.
- ب. اگر لازم است قدرت و توان تحریک گردد، نقاط تقویت کننده را بگیرید. در صورتیکه نصف النهار مورد نظر قلب یا طحال است، از تنها نقاط تقویت کننده استفاده نمایید.
۵. به طور کلی، هنگامی که هیجانات نقش دارند، گرفتن نقاط عصب عروقی (صفحه ۲۱۶) مفید است.

هیجانات شما محصول ساختار و ترکیبات زیست شیمیایی و البته سبک شناخت، ادراکات و رویدادهای زندگی تان است. کار روی هیجان استرس مرتبط با نصف النهاری که در درد فیزیکی یا هیجانی شما نقش دارد، سبب ایجاد ساختار زیست شیمیایی بهتر می شود. در نتیجه غلبه بر آن درد راحت تر صورت می گیرد.

پرسش یک کودک

این فصل یکی از کوتاه ترین فصول کتاب حاضر است. با این وجود، بعضی افراد بیشتر از آن خوششان خواهد آمد. همیشه شگفت زده هستم که، "چرا خدایی که این همه شادی و لذت را خلق نمود، درد و رنج را برای ما آفرید؟" آیا خدا یا طبیعت نمی توانست به جای درد که نشان دهنده بیماری است، سیستم بهتری را برای جلب توجهمان طراحی می کرد؟ و البته سیستم های زیادی را می توان برای این کار طراحی نمود. درد تنها علامت موجود در شما نیست. علائم دیگری در سرشت، گوارش، خلق و خو و سطح انرژی به همراه علائم خفیف دیگر هستند که بیشتر از درد برایتان آشنا می باشند. اگر قرار باشد اشخاص آگاهانه انتخاب کنند، اکثر آنها بسیار ترجیح می دهند به جای اینکه درد به آنها مشکلات و بیماری های احتمالی را نشان دهد، خودشان انرژی های ظریفشان را بخوانند. به عبارت دیگر می توان از این دستگاه اندازه گیری درونی

^۱ Acupressure

خود به بهترین شکل استفاده کرد. عجیب است که در فرهنگ ما، از مهد کودک به بعد، نحوه بهره گیری از این دستگاه اندازه گیری و انجام تنظیمات لازم جهت جلوگیری از بیماری را به ما آموزش نمی‌دهد. اگر چنین آموزش‌هایی وجود داشت، می‌توانستیم از درد در مواقع ضروری تر استفاده کنیم. همانطور که مادر به فرزندش عشق می‌ورزد، درد قادر است در شرایط اضطراری با نیروی شدید و آشکار خود جان شما را نجات دهد. بعضی اوقات درد آخرین تیری است که در کمان دارید و نمی‌توانید از آن جلوگیری نمایید. ولی اگر همیشه از این موضوع آگاه باشید که بدن یک سیستم انرژی است و آن را متوازن و سرزنده نگه دارید، کمتر دچار شرایط اضطراری خواهید شد. یعنی کمتر به وضعی دچار می‌شوید که درد آخرین راه حل است.

فصل ۱۱

شنا در درون جریان‌های الکترومغناطیسی

ایجاد بهترین اکوسیستم در شرایط آشفته‌گی

جهان مدرن ما کمی قبل از صد سال پیش آغاز شد. یعنی زمانی که توماس ادیسون برای اولین بار لامپ الکتریکی خود را به جهانیان نشان داد ... امروزه در درون دریایی از انرژی شنا می‌کنیم که تقریباً تمام آن توسط انسان بوجود آمده است.

- رابرت بکر^۱

جریان‌های ضربدری^۲

در هسته زمین، آهن مذاب در حال چرخش است که سبب ایجاد یک میدان مغناطیسی می‌شود. این میدان سیاره ما را احاطه کرده است و با ذرات اتمی پرانرژی تشعشع شده از سوی خورشید فعل و انفعال صورت می‌دهد. این دو همراه هم میدان ژئومغناطیسی^۳ را ایجاد می‌کنند که مثل یک سپر زمین را در برابر انرژی‌های خورشیدی مصون نگه می‌دارد. بدون این سپر، حیات بر روی این سیاره امکان پذیر نبود. حتی نوسانات کوچک در این میدان بر روی رفتار و سیستم‌های زیست‌شناختی^۴ اثر می‌گذارند. ممکن است این نوسانات شدید باشند. مثلاً وقتی قطب‌های شمال و جنوب مکانشان را با هم تعویض نمایند چنین اتفاقی می‌افتد (این پدیده به دفعات در تاریخ پیدایش زمین رخ داده است، ولی در طول دوران تکامل انسان چنین اتفاقی نیفتاده است). این نوسانات شدید سبب انقراض بسیاری از گونه‌ها در دوران‌های مختلف شده است. در درون سپر ژئومغناطیسی زمین، نه تنها نحوه تولید و تغییر نیروهای الکترومغناطیسی را یاد

^۱ Robert Becker

^۲ Cross currents

^۳ Geomagnetic field

^۴ Biological systems

گرفته ایم، بلکه اتمسفر را با فرکانس های ساخته شده توسط انسان اشباع نموده ایم. اکنون این فرکانس ها در سرتاسر طیف الکترومغناطیسی دیده می شوند. ما در درون یک اکوسیستم الکترومغناطیسی تکامل یافته ایم که با اکوسیستم کنونی که در آن زندگی می کنیم، تفاوت چشمگیری دارد.

خطرات "آلاینده های الکترومغناطیسی" با جدیت زیاد مورد بررسی قرار می گیرند. واضح است که انرژی الکترومغناطیسی موجود در محیط بر روی نصف النهارها، چاکراها و سایر سیستم های انرژی شما تاثیر می گذارد. و همچنین واضح است که این تاثیرات ممکن است سودمند یا مضر باشند. این فصل به شما نشان خواهد داد، در صورتیکه می خواهید از نیروهای مغناطیسی به نفع خود استفاده کنید، چگونه خطرات آن را به حداقل برسانید.

ایجاد یک محیط الکترومغناطیسی در جهت سلامتی بهتر

بدن شما نیازمند میدان الکترومغناطیسی زمین است. نوعی بیماری در بعضی از کارگران صنعتی ژاپنی تشخیص داده شد. این کارگران مدت های طولانی در ساختمان های فلزی مشغول به کار بودند و در نتیجه میدان مغناطیسی طبیعی زمین به آنها نمی رسید. این بیماری، سندرم کاستی میدان مغناطیسی^۱ نامیده شد و با علائمی مثل بی خوابی، کاهش انرژی درد عمومی همراه بود. اعمال میدان های مغناطیسی مصنوعی این علائم را کاهش داد. همین بیماری در فضانورد های روسی دیده شد. آنها پس از یک سال زندگی در فضا، ۸۰ درصد از غلظت استخوانی خود را از دست داده بودند. پس از اینکه میدان های مغناطیسی مصنوعی قوی در فضاپیما های حامل آنها در نظر گرفته شد، چنین مشکلی دیگر در زمینه سفرهای فضایی رخ نداد.

معمولا به فکرمان نمی رسد که بافت های زیست شناختی ممکن است تحت تاثیر میدان های الکترومغناطیسی قرار بگیرند. به نظر می رسد پوشش های آهنی، قاشق های فولادی و عقربه قطب نها، همگی از ماده ای ساخته شده اند که با گوشت انسان متفاوت است. با اینحال، وقتی علمی تر به مسئله نگاه کنیم، متوجه می شویم علاوه بر آهن موجود در خون، همه اشکال حیات شامل

^۱ Magnetic field deficiency syndrome

بلورهای کوچک مگنتیت^۱ است. مگنتیت یا آهن مغناطیسی، یک ماده معدنی مغناطیسی طبیعی است که از اکسید آهن سیاه تشکیل شده است. این سنگ معدن به طور مداوم تغییرات رخ داده در روابط شما با میدان الکترومغناطیسی زمین را ثبت نموده و به شما کمک می‌کند با این میدان هم جهت شوید. قبل از اینکه انسان خواندن و نوشتن را یاد بگیرد، مگنتیت توسط انسان‌ها در نوشیدنی‌های شفابخش و همچنین مراسم‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفت. بلورهای مگنتیت موجود در بدنتان به قدری کوچک هستند که تنها از طریق میکروسکوپ‌های الکترونی می‌توانید آنها را مشاهده نمایید.

غلظت بلورهای مگنتیت یافت شده در مغز انسان به طور قابل توجهی کمتر از غلظت مگنتیت یافت شده در پرندگان، زنبورهای عسل و ماهی‌ها است. دانشمندان بر این گمان هستند که مگنتیت موجود در بدن حیوانات به آنها در زمینه جهت یابی کمک می‌کند. در واقع، مگنتیت موجود در باکتری‌ها، آنها را به صورت عقربه‌های شناور قطب نما تبدیل کرده است که مطابق با میدان مغناطیسی زمین جهت گیری می‌کنند. غلظت نسبتاً پایین این ماده در بدن انسان شاید نشان دهد چرا توسط فقط حواسمان نمی‌توانیم مثل پرندگان و زنبورها جهت یابی کنیم. ولی این نشان می‌دهد که میدان‌های مغناطیسی طبیعی و مصنوعی می‌توانند روی سلامتی اثر بگذارند.

در زمین دولت و صنعت نظرات متفاوتی در ارتباط با اثرات بالقوه میدان‌های الکترومغناطیسی مصنوعی بر روی سلامتی وجود دارد. ولی در حرفه خود بارها این اثرات را بر روی زندگی انسان‌ها دیده‌ام. اگرچه این میدان‌ها در اکثر افراد سبب آسیب‌های قابل توجه نمی‌شود، ولی افراد حساس ممکن است به شدت تحت تاثیر آنها قرار بگیرند. یک بار کارگران معدن یک قناری را به درون کانال حفاری معدن فرستادند تا گازهای سمی را تشخیص دهند. اگر قناری دست از آواز خواندن می‌کشید، آنها می‌فهمیدند که مرده است و کانال آلوده می‌باشد. افراد حساس در برابر میدان‌های الکترومغناطیسی در واقع مثل همان "قناری" هستند و این مشکل روز به روز بدتر می‌شود.

صدها مطالعه طی دو دهه اخیر در زمینه اثرات میدان‌های الکترومغناطیسی بر روی سلامتی انجام شده‌اند و یافته‌های مختلفی به دست آمده‌اند. همانطور که تحقیقات انجام شده نتایج متفاوتی در زمینه خطرات سیگار کشیدن در بر

^۱ Magnetite

داشته‌اند، در اینجا نیز نظرات کارشناسان متفاوت است. در سال ۱۹۹۶ یک گزارش بسیار تاثیرگذار در این زمینه توسط انجمن تحقیقات ملی،^۱ زیر نظر آکادمی ملی علوم^۲ انجام شد و نتایج آن به اطلاع بسیاری از افراد رسید. این مطالعه نشان داد که میدان‌های الکترومغناطیسی هیچ خطر واقعی بر روی سلامتی ندارند. همچنین نتایج این مطالعه نشان دادند کودکانی که نزدیک خطوط انتقال برق زندگی می‌کنند، بیشتر مستعد ابتلا به سرطان خون^۳ هستند. وقتی پرسیده شد، اگر میدان‌های الکترومغناطیسی مضر نیستند، پس چطور چنین چیزی امکان پذیر است، اعضای این انجمن اظهار بی اطلاعی کردند. انتقاداتی نسبت به یافته‌های این انجمن تحقیقاتی صورت گرفته است، چون آنها اکثر مطالعات مهم انجام شده که حاکی از خطر میدان‌های الکترومغناطیسی هستند را نادیده گرفته‌اند. آژانس محافظت از محیط زیست ایالات متحده^۴ (EPA) قبل از آن توانست رابطه‌ای بین میدان‌های الکترومغناطیسی و سرطان بیابد. نیروی هوایی^۵ و کاخ سفید^۶ آشکارا سعی کردند روی این گزارش خود سرپوش بگذارند، چون ممکن بود بدون اینکه لزومی داشته باشد، برای مردم هشدار دهنده باشد. ولی بعضی از اعضای EPA آنقدر نگران شده بودند که یک نسخه از یافته‌های بدست آمده را فاش ساختند تا در اختیار مطبوعات قرار بگیرد. گزارشی که قرار بود مخفی نگه داشته شود، اینگونه است:

دانش آموزانی که در مناطق مسکونی نزدیک سیستم‌های توزیع برق ۶۰ هرتزی زندگی می‌کنند و در معرض میدان‌های مغناطیسی آن قرار می‌گیرند، گرایش به سرطان خون، لیمفوما^۷ و سرطان دستگاه عصبی را نشان می‌دهند. این نتایج با یافته‌های انجام شده در زمینه بزرگسالان و مشاغل مرتبط با فرکانس‌های الکتربکی سازگار است. نتایج بدست آمده یک رابطه علت و معلولی احتمالی بین این میدان‌ها و خطرات مذکور را نشان می‌دهند، ولی آن را ثابت نمی‌کنند.

^۱ National research council

^۲ National academy of sciences

^۳ Leukemia

^۴ U.S. Environmental protection agency

^۵ Air force

^۶ White house

^۷ Lymphoma

در حالیکه میدان های الکتریکی و مغناطیسی (EMF) "یافت شده در جهان طبیعت سبب هارمونی حیات شده و از آن حمایت می کنند ... میدان های الکترومغناطیسی مصنوعی ۱۰۰-۲۰۰ میلیون برابر شدیدتر از فقط دو نسل قبل هستند." این میدان های الکترومغناطیسی مصنوعی ما را بمباران می کنند. در نتیجه غشاهای سلولی سفت می شوند و DNA تغییر می کند. همچنین این میدان های مضر^۱ اثر نامطلوبی بر روی تولید هورمون و فرآیندهای عصب شناختی می گذارند که سبب تسریع فرآیند پیری، افزایش سطح گلوکوز خون، افزایش سطح لیپید^۱، افزایش فشار خون و افزایش آشفستگی ها و اختلالات تنظیمی نورون^۲ گردیده و دستگاه عصبی مرکزی، دستگاه گردش خون و سیستم ایمنی را به مخاطره می اندازد.^۳ رویهمرفته، اثرات این میدان های مضر بر روی سلامتی بسیار بد است. مثلا، تحقیقات نشان می دهند احتمال ابتلا به بعضی از انواع سرطان در بین افرادی مثل سیم کش های مخابرات که در معرض میدان های الکترومغناطیسی شدید قرار دارند، شش مرتبه بیشتر است.

موسسه ملی علوم سلامتی محیط زیست^۳ (NIEHS) که زیر نظر موسسات ملی سلامتی ایالات متحده^۴ فعالیت می کند، در سال ۲۰۰۲ گزارشی در ارتباط با میدان های الکترومغناطیسی منتشر کرد. طی این گزارش، آنها پس از بررسی یافته های علمی سازمان های محافظه کاری مثل انجمن پزشکی آمریکا^۵ و جامعه سرطان آمریکا^۶ که دلیل زیادی برای به صدا در آوردن زنگ خطر نمی دیدند، نتیجه گرفتند: "اگرچه دانشمندان هنوز روی این موضوع که آیا میدان های الکترومغناطیسی برای سلامتی خطرناک است یا خیر، بحث می نمایند، NIEHS به آموزش مستمر در زمینه روش های مختلف کاهش قرار گرفتن در معرض این میدان ها توصیه می کند." در حالیکه سازمان های صنعتی و دولتی که متهم اصلی به شمار می روند (چون بخش زیادی از این میدان ها را ایجاد می کنند)، هنوز شواهد مبنی بر ارتباط بین میدان های الکترومغناطیسی و بیماری ها را ناکافی می دانند، وب سایت هایی مانند

^۱ Lipid

^۲ Neuron-regulatory disturbances

^۳ National Institute of Environmental Health Science

^۴ U.S. National Institutes of Health

^۵ American Medical Association

^۶ American Cancer Society

www.emfpollution.com به مقالاتی هشدار دهنده و جدی لینک شده اند که داستان دیگری را بیان می کنند.

شک ندارم این مسئله که به طور مداوم در معرض میدان های الکترومغناطیسی ایجاد شده توسط بشر قرار داریم و نمی توانیم از آن نجات یابیم، اثرات مخربی روی بسیاری از انسان ها می گذارد که توسط معاینات بالینی قابل تشخیص نیستند. این میدان ها انرژی افراد را کاهش داده و آنها را در هم می ریزد. همچنین بسیاری از بیماری ها توسط این میدان ها ایجاد و یا بدتر می شوند. صفحات نمایشگر ویدیویی، تلفن های همراه، خطوط انتقال برق، مبدل ها، پتوهای الکتریکی،^۱ لامپ های فلئورسانس و اجاق های میکروویو همگی این اثرات مخرب را به همراه دارند. خنثی سازی اثرات این پدیده هر روز در حرفه ام مهم تر می شود. هنوز به اندازه کافی روش های استاندارد و مشخصی برای مقابله با این پدیده ارائه نشده اند. اما اگر در مورد اثرات نامساعد میدان های الکترومغناطیسی ایجاد شده به صورت مصنوعی یا توسط رسوبات معدنی زمین و یا "گردبادهای انرژی"^۲ بر روی سلامتی تان شک دارید، می توانم چند روش را به شما پیشنهاد کنم.

مبارزه با میدان مغناطیسی با استفاده از آهن رباها

جریان های الکتریکی از درون همه سلول ها و بافت های بدن عبور می کنند. هر جا که جریان های الکتریکی وجود دارند، میدان های الکتریکی و مغناطیسی در محیط اطراف ایجاد می شوند. میدان های الکتریکی به علت حضور ذرات باردار مثل الکترون ها است. میدان های مغناطیسی نیز به علت حرکت ذرات باردار مثل جریان الکترون ها است. تا همین اواخر، روشی برای اندازه گیری میدان مغناطیسی بدن انسان وجود نداشت. ولی اکنون ابزارهای حساسی وجود دارند که انجام چنین کاری را امکان پذیر می سازند. جان زیمرمن^۳ از موسسه الکترومغناطیس زیستی^۴ مزایای زیر را برای کار روی میدان های مغناطیسی بدن

^۱ Electric blankets

^۲ Energy vortexes

^۳ John Zimmerman

^۴ Bio-Electro-Magnetics

بیان می کند و آن را بهتر از کار کردن بر روی میدان های الکتریکی بدن می داند: در مقایسه با کار کردن روی میدان های الکتریکی بدن، کار کردن روی میدان های مغناطیسی بدن اطلاعات دقیق تری به ما می دهد؛ همچنین میدان های مغناطیسی از درون استخوان و همه بافت های دیگر عبور می کنند، بدون اینکه تغییر زیادی کنند، در حالیکه جریان های الکتریکی نمی توانند از استخوان ها عبور کنند؛ همچنین برای کسب اطلاعات در مورد میدان مغناطیسی شخص به تماس با او نیاز نیست. بر خلاف اشعه ایکس، رنگ ها، مواد رادیو اکتیو و قرارگیری در معرض جریان های الکتریکی، روش های تصویربرداری مغناطیسی کاملاً بی خطر می باشند.

شواهد روز افزونی مبنی بر نقش میدان های مغناطیسی در فرآیند شفابخشی وجود دارند. تشعشعات الکترومغناطیسی ارسال شده از دستان افراد شفابخش در زمانی که آنها انرژی شفابخش به طرف یک بیمار ارسال می کنند، به طور قابل توجهی افزایش می یابد. اگر انرژی الکترومغناطیسی مناسب به دقت از درون سلول های آسیب دیده هدایت شود، سبب ترمیم آنها می شود. همین روش برای افزایش سرعت جوش خوردن استخوان های شکسته به کار گرفته شده است. حتی در بعضی از رسانه های محبوب جهان می شنویم که آهن رباها سبب کاهش درد و بهبود عملکرد ورزشکاران و اشخاص مشهور دیگر می شوند. اکنون تحقیقات علمی این موضوع را تایید می کنند و آهن رباها را دارای ویژگی های شفابخشی می دانند (به وب سایت

www.magnetictherapyinfo.com مراجعه نمایید).

مثلاً، مطالعه ای در دانشکده علوم پزشکی بایلور^۱ نشان داد می توان درد را با استفاده از مغناطیس درمانی^۲ کاهش داد. در این تحقیق علمی، پنجاه بیمار مبتلا به سندرم پس از فلج اطفال^۳ که از درد عضلانی یا دردی شبیه آرتروست رنج می بردند به دو گروه تقسیم شدند. آهن رباهای فعال به مدت چهل و پنج دقیقه به محل درد افراد یک گروه اعمال شدند. یک وسیله مجازی بی اثر (به عنوان دارونما) نیز به محل درد افراد گروه دیگر اعمال شد. نه بیمار و نه پزشک اطلاع داشت که آیا این وسیله دارای یک میدان مغناطیسی فعال است یا خیر. میزان درد اندازه گیری شده افرادی که آهن ربای فعال به آنها اعمال شده بود

^۱ Baylor College of Medicine

^۲ Magnetic therapy

^۳ Postpolio Syndrome

به طور میانگین به اندازه ۴,۴ نمره کاهش یافت. این نمرات بر اساس پرسشنامه ده نمره‌ای مک گیل در زمینه درد^۱ بودند. نمره درد افرادی که وسیله مجازی و بی اثر روی آنها اعمال شده بود، به طور میانگین به میزان ۱,۱ کاهش یافت. انجمن بین المللی مغناطیس درمان ها^۲ پس از انجام مطالعات اعلام کرده است که آهن رباها در بسیاری از موارد از جمله التهاب زردپی‌ها،^۳ بیماری‌های دستگاه گردش خون، نوروپاتی دیابتی،^۴ کیست‌های استخوانی، فشار خون بالا، اتروفنی اعصاب بینایی^۵ و فلج صورت^۶ باعث بهبود شده‌اند و همچنین در ترمیم شکستگی‌ها مفید بوده‌اند.

من سال‌ها به طور تفریحی و نه حرفه‌ای از کاربردهای درمانی آهن رباها استفاده کرده‌ام. اولین تجربه‌ای که باعث شد به تاثیر آهن‌رباها در زمینه شفابخشی پی ببرم و آنها را فراتر از یک ابزار درمانی فرعی بدانم، زمانی بود که یک خانم مبتلا به بیماری قلبی با من مشاوره کرد. فشار خون بالایی داشت و دچار فیبریلاسیون^۷ بود. قلبش نیز نامنظم می‌تپید. نمودار قلب نگاری الکتریکی^۸ نشان داد که قلبش به شدت دچار مشکل است و پزشکش از اینکه احتمال حمله قلبی او بسیار بالا است، نگران بود.

وقتی انگشتم را با فشار خیلی کم در طول نصف النهار قلب او حرکت دادم، آنقدر دردش گرفت که به شدت تکان خود و کم مانده بود از تخت پایین بیفتد. انرژی موجود در طول این نصف النهار، به ویژه از آرنج تا بالای بازوی (یعنی محل شروع نصف النهار) آنقدر غلیظ بود که به خوبی دستم را حرکت نمی‌دادم. می‌توانستم در همان جلسه کمی این انرژی را پاک کنم. ولی می‌دانستم بهبود قابل توجه مستلزم کار پیگیر و مداوم است. برنامه‌ام طوری بود که نمی‌توانستم مراجعه کننده دیگری را بپذیرم. به همین خاطر، بهترین راه حل را به او پیشنهاد کردم. به او یک سری تمرینات انرژی برای آزادسازی انرژی‌های موجود در اطراف قلبش دادم. با امید و اعتماد به نفس بالا، چهار

^۱ McGill Pain Questionnaire

^۲ International council of magnetic therapists

^۳ Tendonitis

^۴ Diabetic neuropathy

^۵ Optic nerve atrophy

^۶ Facial paralysis

^۷ Fibrillation

^۸ Electrocardiogram

آهن ربای ضعیف را با نوار به چهار نقطه طب سوزنی مختلف مربوط به نصف النهار قلبش بستم. به او پیشنهاد کردم که نصف روز آهن رباها را به خود ببندد و در نصف دیگر روز آنها را از خود دور کند و به مدت حدودا یک هفته این کار را ادامه دهد. به او گفتم ولی اگر استفاده از آهن رباها نگرانش کرد، بلافاصله آنها را از خود دور کند.

چند روز بعد تماس گرفت و گفت، او، پزشکش و شوهرش، همگی به خاطر بهبود سلامتی او شگفت زده شده‌اند. پزشک می‌خواست از روش درمانی به کار رفته بیشتر بداند. نه تنها درد اطراف قلبش متوقف شده بود، بلکه بیماری فیبریلاسیون، ضربان نامنظم قلب و فشار خون او نیز بهبود یافته بود. نمی‌توانم آهن رباها را به عنوان یک روش درمانی برای بیماری‌های قلبی تجویز کنم و حتی آهن ربا را مستقیم روی قلب قرار نمی‌دهم. اعتقاد دارم که حتما باید روی این موضوعات تحقیقات و مطالعاتی صورت گیرند.

همچنین توانسته‌ام با موفقیت قابل توجهی از آهن رباها برای کاهش درد، به جریان انداختن انرژی‌های "راکد" و ترمیم بهتر استخوان‌ها استفاده نمایم. با اینحال یکی از موارد استفاده آهن رباها که می‌تواند جان خیلی‌ها را نجات دهد، نقش آن به عنوان یک سپر است. این سپر می‌تواند افراد را در برابر میدان‌های الکترومغناطیسی مخرب و بیماری‌زا در امان نگه دارد.

اصول کار. استفاده از آهن رباها جهت مقاصد درمانی خیلی ساده نیست. مثلا نمی‌توان آنها را به بدن بست یا یک کیسه مغناطیسی را روی محل آسیب قرار داد. در واقع، قدرت آهن ربا، قطبی از آن که روی پوست قرار داده می‌شود و منطقه‌ای که آهن ربا روی آن قرار داده می‌شود، همگی حایز اهمیت هستند. اگر این عوامل به طرز صحیح محاسبه نشوند، استفاده از آهن رباها به جای اینکه سودمند باشد، به شخص آسیب خواهد زد. مثلا در یک مطالعه، وقتی افراد سرشان را در جهت شمال یک میدان مغناطیسی ضربانی^۱ قرار دادند، ناآرام و سرآسیمه گشتند و فعالیت الکتریکی مغزشان دچار اختلال شد. با اینحال، وقتی افراد سرشان را در جهت شرق میدان قرار دادند، آرامش پیدا کردند.

از آنجا که هر روز شرکت‌های بیشتری به شگفتی مغناطیس درمانی پی می‌برند، جنبه‌های تجاری به جای جنبه‌های آموزشی در این زمینه غالب هستند. متأسفانه، در بسیاری از کالاهای تجاری مثل آرنج بندها، مچ بندها، قوزک بندها، اتل‌های

^۱ Pulsed magnetic field

کمر و بالشتک های خواب که در زمینه مغناطیس درمانی عرضه می شوند، به شکل صحیح از آهن رباهای استفاده نمی شوند. در این وسایل، یا آهن رباهای به طور تصادفی به کار می روند و به قطبیت آنها توجه نمی شود، یا اینکه قطب جنوب آهن ربا بر روی پوست قرار می گیرد. مثلاً، قطب جنوب آهن ربا می تواند به بهبود جریان خون در ورزشکاران و سایر افراد کمک کند، ولی همچنین ممکن است باعث افزایش درد، گسترش عفونت یا تقویت رشد تومورها گردد. بنابراین، درک اصول کار آهن رباها و نحوه استفاده از آنها حایز اهمیت است.

نکته مهم دیگری در ارتباط با استفاده از آهن رباها وجود دارد؛ ممکن است امروز فرمولی برای شما جواب دهد، ولی پس از اینکه آهن رباها میدان انرژی شما را تغییر دادند، این فرمول دیگر ثمربخش نباشد. البته نگران نباشید، چون این مشکل نیز راه حلی دارد. مثلاً، اگر آهن ربایی قبلاً سبب احساس بهتر در شما شده است ولی کم کم احساساتان را بدتر می کند، آن را برگردانید. این عمل معمولاً ظرف یک دقیقه سبب متوازن شدن و خنثی سازی اثرات نامناسب قبلی می شود. سپس آهن ربا را بردارید. اگر اشتباهاً قطب جنوب را به جای قطب شمال روی محل درد قرار دادید، درد و ناراحتی فوراً افزایش خواهد یافت و باید آهن ربا را بر عکس کنید.

نحوه تست قطبیت یک آهن ربا. آهن رباهایی که از قبل عناوین "شمال" یا "جنوب" روی آنها حک شده است، ممکن است گمراه کننده باشند. علت آن است که دو سیستم متناقض برای نوشتن قطبها بر روی آهن ربا وجود دارد. در یکی از این سیستمها که بیشتر در زمینه دریانوردی و صنعت به کار می رود، اگر آهن ربا به عنوان قطب نما به کار رود، سمتی از آن که رو به شمال قرار می گیرد، قطب شمال نامگذاری می گردد. ولی از آنجا که قطبهای مخالف همدیگر را جذب می کنند، پس در واقع این قطب جنوب آهن ربا است که به سمت قطب شمال مغناطیسی زمین اشاره می کند. بنابراین چون در دریانوردی قطب جنوب آهن ربا به سمت قطب شمال زمین اشاره می کند، قطب شمال آهن ربا تصور می شود. از سوی دیگر، فیزیکدانان به سمتی از آهن ربا که به طرف شمال متمایل است، قطب جنوب می گویند که البته به لحاظ فنی صحیح تر است. این استاندارد مورد پذیرش مغناطیس درمانها است و من نیز از همین سیستم در اینجا استفاده می کنم.

طب انرژی

ساده‌ترین راه برای تشخیص قطب شمال و قطب جنوب آهن ربا، استفاده از یک قطب نما است. سمتی از عقربه قطب نما که به طرف قطب شمال مغناطیسی زمین جهت گیری کرده است، در جهت قطب شمال آهن ربا نیز خواهد بود. برای علامت زدن قطب شمال آهن ربا جهت استفاده‌های بعدی، رنگ روغنی یا روغن جلائی ناخن مناسب است.

بدون استفاده از یک قطب نما، می‌توانید اثر آهن ربا روی بدنتان را از طریق تست انرژی بررسی نمایید تا قطب جنوب و شمال را تشخیص دهید. آهن ربا را روی گوش چپ قرار داده و از شخصی بخواهید تست انرژی را روی شما انجام دهد. اگر قطب شمال آهن ربا روی پوست شما باشد، باید انرژی شما کاسته شود. در واقع این آهن ربا نیست که شما را ضعیف می‌کند؛ قطب شمال آهن ربا انرژی را منقبض نموده و از حدهای^۱ شما آن را بیرون می‌کشد. قطب جنوب سبب تقویت شما می‌شود، چون انرژی را در حدهای شما پراکنده می‌سازد. بعداً می‌توانید از یک قطب نما برای بررسی صحت تست انرژی انجام شده استفاده نمایید.

چگونه می‌توان استخوان شکسته بازو یا ساق پا را ترمیم نمود

مطابق روش توصیف شده، قطب جنوب و قطب شمال سه آهن ربا گرد شکل را تعیین نمایید. قطب شمال یکی از آنها را روی پوست و مستقیماً روی محل شکستگی ببندید. قطب شمال آهن ربا دوم را نیز روی پوست زیر محل شکستگی ببندید. سرانجام قطب جنوب آهن ربا سوم را در فاصله حدوداً یک اینچی بالای محل شکستگی و به طرف سرتان ببندید. این عمل یک مدار بسته برای جریان انرژی ایجاد می‌نماید که سبب کاهش درد و جوش خوردن استخوان‌ها می‌گردد. اجازه دهید بدن به حالت مغناطیسی عادی خود برگردد. برای این منظور هر روز به مدت چند ساعت آهن رباها را از خود دور کنید. از آهن ربا می‌توان به عنوان مکمل سایر تکنیک‌های کنترل درد که در فصل قبل ارائه شده‌اند، استفاده نمود. همین کار را می‌توان هنگام کار با انرژی‌های الکترومغناطیسی موجود در محیط انجام داد.

^۱ Extremities

هنگام کار با آهن رباها، تناقضاتی وجود دارند. در طول حاملگی، آهن ربا را روی دستگاه تنظیم کننده ضربان قلب^۱ یا رحم قرار ندهید! همچنین قطب آهن ربا که سبب تحریک فرآیند رشد و افزایش گردش خون می گردد را روی محل عفونت، تورم یا تومور و یا روی شخص مبتلا به دیابت قرار ندهید!

نقش آهن رباها در مدیریت درد

مردی پس از روز اول از یک کلاس سه روزه به من نزدیک شد. می خواست با یادگیری تکنیک های آموزش داده شده در کلاس به همسرش کمک کند. همسرش به خاطر درد وحشتناک اندام های خیالی (که قبلا در مورد آن بحث کردیم)، ناتوان شده بود. درد این زن در محل ساق پای قطع شده اش بود. مرد نمی توانست منتظر دو جلسه باقیمانده از کلاس بماند، چون روی برگشتن به منزل را نداشت. او می خواست به هر قیمتی که شده است ابزاری برای تسکین درد همسرش بیابد. سعی کردم یک تکنیک پیچیده تر و در عین حال موثرتر را در زمینه تسکین درد به او توضیح دهم. ولی حسابی گیج شده بود و از گفته هایم سر در نمی آورد. سرانجام به او یک آهن ربای کوچک دادم که با مداد لب روی قطب شمال آن علامت زده بودم. به آن مرد گفتم که قطب شمال آهن ربا را به برآمدگی محل قطع ساق پای زنش ببندد. روز بعد او سر کلاس نیامد. این موضوع به من و سایر افراد کلاس نشان می داد روش استفاده از آهن ربا جواب داده است.

اولین مسئله ای که قبل از بستن آهن ربا به بدن باید به آن توجه کرد، قدرت آهن ربا است. به شما توصیه می کنم با یک آهن ربای کوچک شروع کنید که میدان نیروی ضعیفی دارد. وقتی قرار باشد در معرض میدان های مغناطیسی مناسب قرار بگیرید که سبب اصلاح مشکلات می شوند، قدرت بیشتر آهن ربا لزوماً به معنی تاثیر بهتر آن نیست. معمولاً می توانید آهن ربا های ضعیفی بیابید که حدوداً قطرشان به اندازه یک چهارم اینچ است. این آهن رباها را می توانید از لوازم فروشی ها، فروشگاه های عرضه کننده محصولات طبیعی و فروشگاه های لوازم الکترونیکی تهیه نمایید. البته به خاطر داشته باشید که فروشگاه های عرضه

^۱ Pacemaker

کننده محصولات طبیعی بعضی اوقات آهن رباهای کوچکی دارند که بسیار قدرتمند می‌باشند. اگر شک دارید، سوال کنید. به محض اینکه با اثرات این آهن رباهای ضعیف تر آشنا شدید، می‌توانید از آهن رباهای دیگری استفاده کنید که تا حدودی قدرتمندتر می‌باشند.

مسئله مهم دیگر آن است که آیا قطب شمال باید روی پوست قرار گیرد یا قطب جنوب. هر سلول بدن یک باتری بسیار ریز است، قطب مثبت آن مثل قطب جنوب آهن ربا است و قطب منفی آن مثل قطب شمال آهن ربا است. وقتی پس از یک خواب در شب، بیدار می‌شوید، یک توازن مناسب بین این دو قطب سلولی وجود دارد. وقتی بیشتر فعال می‌شوید، انرژی مثبت بیشتری تولید شده و سلول‌های موجود در بدن آن بیشتر شبیه قطب جنوب آهن ربا می‌شوند.

از آنجا که قطب شمال یک بار منفی دارد، بستن قطب شمال آهن ربا به پوست، می‌تواند انرژی مثبت انباشته شده در سلول‌های آن را کاهش دهد و در نتیجه شما را آرام سازد. همچنین قطب شمال آهن ربا به طور کلی نیروی شفا بخشی قوی‌تری دارد و تمایل دارد مجدداً ما را به حالت توازن برگرداند. این قطب انرژی آرامش بخش و احیا کننده را فراهم می‌سازد و در نتیجه به تسکین درد، تورم و عفونت و همچنین کاهش فشار خون و ممانعت از رشد تومور کمک می‌کند. همچنین از آن در درمان رگ به رگ شدن،^۱ شکستگی استخوان، آرتروز و دندان درد استفاده می‌گردد.

قطب جنوب آهن ربا سبب رشد چیزها می‌شود. البته این مسئله می‌تواند سودمند یا مضر باشد. به هر حال، این قطب خاصیت فعال سازی، تحریک و افزایش دهندگی چه روی گردش خون و چه روی بافت‌های سرطانی دارد. به همین دلیل است که هنگام کار با قطب جنوب آهن ربا بیشتر باید دقت کرد. شما نمی‌دانید که در حال فعال سازی چه چیزی هستید. همچنین قطب جنوب آهن ربا انرژی‌ها را تحریک و تقویت می‌کند، سیالات بدن را پراکنده می‌سازد و جریان خون را افزایش می‌دهد. به علت اینکه قطب جنوب آهن ربا بر روی تولید انسولین تاثیر می‌گذارد، نباید آن را روی شخص دیابتی قرار داد. به طور کلی هنگام استفاده از قطب جنوب آهن ربا برای کار روی سوختگی‌ها، شکستگی‌های استخوان، رگ به رگ شدن، لختگی خون یا برای ایجاد یک مدار بسته با کمک قطب شمال (همانطور که در قسمت مربوط به ترمیم شکستگی

^۱ Sprains

استخوان شرح داده شد)، محدودیت‌هایی برای خودم در نظر می‌گیرم. همچنین پس از اینکه قطب شمال را برای مدتی روی پوست بستم، قطب جنوب آن را به مدت حدودا سی ثانیه روی آن نگه می‌دارم تا توازن مجددا برقرار گردد. اگر تجربه شما متفاوت است (شاید قطب جنوب ساعت‌های زیادی برای شما مفید باشد)، به تجربه خود اعتماد کنید. می‌توان قطبیت‌های اشخاص در زمان‌های مختلف را معکوس کرد یا اینکه این مسئله ممکن است خود به خود صورت گیرد. به همین خاطر، هوشیار باشید.

سومین مسئله‌ای که باید در نظر گرفت، محل قرار دادن آهن ربا است. قطب شمال آهن ربا را روی پوست و مستقیما بالای محل درد قرار دهید، مگر اینکه زخم سرباز باشد یا مشکل دیگری مانع شما شود. در این مورد، آن را فوراً زیر محل درد (یعنی دور از سر و به سمت انگشتان پا) قرار دهید. قطب جنوب آهن ربا را مستقیما روی محل درد قرار ندهید. با اینحال، می‌توانید قطب جنوب را بالای درد (به سمت سرتان) قرار دهید. این کار می‌تواند برای جریان خون، گوارش و انرژی‌هایتان مفید باشد. به منظور ایجاد مدار بسته‌ای که به ترمیم و شفابخشی شکستگی استخوان، رگ به رگ شدن یا لختگی خون کمک کند، قطب شمال آهن ربا را روی محل آسیب دیده و قطب جنوب آن را بالای محل آسیب دیده قرار دهید. همچنین قطب شمال آهن ربا را زیر محل آسیب دیده قرار دهید. این قانون یک استثنا دارد: هرگز نباید هنگام سوختگی، قطب جنوب آهن ربا را مستقیما روی محل دردناک قرار دهید. ابتدا قطب شمال را زیر محل سوختگی (دور از سر) قرار دهید تا درد کاهش یافته و با عفونت مبارزه شود. هنگامی که روی زخم، پوسته یا آثار سوختگی دیده می‌شود، قرار دان قطب جنوب بر روی محل سوختگی به درمان سریع تر پوست کمک می‌کند. ولی در صورتیکه محل سوختگی شروع به درد کرد، به مدت چند ثانیه آهن ربا را بر عکس کنید. سپس آن را بردارید یا دوباره امتحان کنید.

همچنین می‌توانید از فعل و انفعال میان قطب‌های جنوب و شمال آهن ربا استفاده نمایید. مثلا، فرض کنید به خاطر سوء هاضمه، می‌خواهید قطب جنوب را روی معده خود قرار دهید. ولی در این منطقه تا حدودی احساس درد دارید. می‌توانید قطب شمال را آنقدر روی معده نگه دارید که درد ناپدید شود و سپس آهن ربا را بر عکس کنید تا قطب جنوب بتواند روی مشکل سوء هاضمه شما کار کند. برای سردرد، می‌توانید قطب شمال را بالای سرتان قرار داده تا تراکم

انرژی کاهش یابد. سپس، پس از اینکه سردردتان تا حدودی برطرف گشت، قطب جنوب را به مدت حدوداً سی ثانیه اعمال کنید تا انرژی پراکنده گردد. از نوار مارک "باند اید"^۱ برای بستن آهن ربا به پوستتان استفاده نمایید. نمی‌توان راهنمایی‌های دقیقی در مورد مدت زمان بستن آهن ربا به بدنتان ارایه داد. به همین خاطر از حس شهودی خود کمک بگیرید و با آن هماهنگ باشید. می‌توانید به محض فرونشستن درد (شاید ظرف یک دقیقه)، آهن را از خود دور کنید. می‌توانید تمام شب آهن ربا را به خود ببندید. می‌توانید چند مرتبه در هر روز آن را به مدت چند دقیقه به خود ببندید تا میدان ایجاد شده در اثر یک درد مزمن تغییر پیدا کند. وقتی درد متوقف شد، آهن را بردارید. در صورتیکه درد دوباره عود کرد، آهن ربا را تعویض نمایید. به طور کلی، هرگز قطب شمال آهن را به مدت بیشتر از دوازده ساعت یا قطب جنوب را به مدت بیشتر از نیم ساعت به بدنتان نبندید.

نحوه تسکین درد آرتروست

قطب شمال یک آهن ربا کوچک و ضعیف را روی محل درد ببندید. این کار سبب تسکین درد خواهد شد. بستن قطب شمال یک آهن ربا بر روی یک نقطه عصب لنفاوی یا طب سوزنی ضعیف یا دردناک به مدت شش تا هشت ساعت، سبب باز شدن نصف النهارهای مربوطه و شفابخشی سیستم‌های تحت کنترل آنها می‌گردد.

استفاده از آهن رباها جهت خنثی سازی میدان‌های

الکترومغناطیسی

چگونه می‌توان فهمید که یک بیماری در اثر یک میدان الکترومغناطیسی ایجاد یا تشدید شده است؟ اثرات این میدان‌ها تا هنگامی که علائم آنها آشکار نشده‌اند، اغلب غیر قابل درک هستند. این علائم می‌توانند به صورت خلق و

^۱ Band-aid

خوی تحریک پذیر، درد، مشکلات دستگاه عصبی، تومورها یا سرطان خون پدیدار گردند. ولی ممکن است مشکلات عادی تر و با خطر کمتری ایجاد شوند و بسیاری از افراد را نگران کنند، چون ممکن است افراد هرگز مشکل خود را دارای منشاء الکترومغناطیسی ندانند. خود شاهد بوده‌ام که بهره وری یک کارمند پس از نصف لامپ فلورسنت به میزان قابل توجهی کاهش یافته است. همچنین دانش آموزی را می‌شناسم که پس از انتقالش به مدرسه‌ای که دارای این نوع سیستم روشنایی بود، به شدت نمراتش افت کرد. همچنین بارها دیده‌ام وقتی معلم مدرسه تشویق می‌شود که به دانش آموزان اجازه دهد برای استفاده از نور طبیعی کنار پنجره بنشینند و لامپ‌های فلورسنت بالای سرشان را خاموش کنند، مشکلات رفتاری آنها به طور قابل توجهی بهبود می‌یابد.

سایر میدان‌های الکترومغناطیسی نیز می‌توانند به همین اندازه سبب اختلال گردند. یک مراجعه کننده داشتم که در زمینه یوگا آموزش‌هایی دیده بود. او احساس می‌کرد انرژی از ستون فقراتش به سمت بالا شلیک می‌شود. فکر می‌کرد کوندالینی او فعال شده است و یک پدیده بزرگ در حال رخ دادن است. مثل یک تجربه کوندالینی واقعی در شخصی که آمادگی کافی برای آن ندارد، هجوم انرژی‌های الکترومغناطیسی خارجی به بدنتان می‌تواند سبب احساس آشفتگی در شما گردد. این مراجعه کننده اعتقاد داشت آمادگی گشایش کوندالینی را ندارد و از من برای توقف این فرآیند کمک می‌خواست. بعداً مشخص شد، اخیراً میدان‌های الکترومغناطیسی جدیدی در محیط زندگی او ایجاد شده‌اند که این اثرات را روی او در پی داشته‌اند. به او نشان دادم چگونه میدان‌های موجود در محیط را شناسایی نموده و خود را در برابر آنها محافظت نماید. او این کار را انجام داد و مشکلش برطرف شد.

ممکن است احساس کنید میدان‌های الکتریکی خارجی اثرات مضر روی شما دارند و باعث خواب آلودگی، از بین رفتن تمرکز یا احساس تبلی می‌شوند. در اینصورت مواظب باشید، چون انرژی‌های الکترومغناطیسی ممکن است انرژی هایتان را به صورت همسو (صفحه ۲۳۳) در آورند. اگر انرژی هایتان به صورت ضربدری حرکت نمی‌کنند یا همیشه به الگوی جریان همسو بر می‌گردند، این مسئله تقریباً همیشه به خاطر یکی از پنج دلیل زیر رخ می‌دهد:

- (۱) شما بیمار هستید، (۲) استرس شدیدی دارید، (۳) واکنش آلرژی از خود نشان می‌دهید، (۴) هورمون هایتان نامتوازن هستند، یا (۵) محیطی که در آن

زندگی می‌کنید، انرژی هایتان را نامنظم و در هم ریخته می‌سازد. معمولاً با یک پرسش ساده می‌توان فهمید کدامیک از این عوامل نقش داشته‌اند. همچنین می‌توانید محیط خود را از طریق تست انرژی بررسی نمایید تا مشخص شود آیا انرژی‌های ناموزون روی شما تاثیر می‌گذارند و اگر چنین است، سرچشمه آنها کجا است؟ به محل‌هایی که سبب کاهش انرژی هایتان و جلوگیری از تفکر صحیح و متمرکز می‌شوند، توجه نمایید. وقتی از این محل‌ها دور هستید یا نزدیک آنها هستید، تست انرژی را انجام دهید. نسبت به اثرات احتمالی خطوط برق، مبدل‌های نیرو، دیش‌های ماهواره، صفحات نمایشگر ویدیویی، پریزهای برق، پتوهای خواب الکتریکی، اجاق‌های میکروویو و لامپ‌های فلورسنت هوشیار باشید. بعضی از ساختمان‌ها یا اتاق‌ها بر روی مواد معدنی زیر زمینی یا رسوبات آب ساخته می‌شوند یا در داخل یک گرداب انرژی قرار دارند که این مسئله اثرات بدی بر روی انرژی‌های شخص به همراه دارد.

اگر بتوانید محل‌هایی از محیط را شناسایی کنید که مشکلات مرتبط با میدان‌های الکترومغناطیسی را به همراه دارند، در صورت امکان از آنها دوری نمایید. خانم جوانی که چرخه قاعدگی او به شدت نامنظم بود و گرفتگی عضلانی^۱ شدید داشت، برای زندگی به یک منطقه جنگلی نقل مکان کرد. او درون کابینی زندگی می‌کرد که هیچ لوازم برقی یا ابزار خاصی در آن وجود نداشت. تنها در معرض نور طبیعی قرار داشت و به هیچ وجه از برق استفاده نمی‌کرد. این مسئله سبب شد، چرخه قاعدگی او خود به خود و به شکل غیر منتظره‌ای دوباره تنظیم شود و گرفتگی عضلانی او نیز متوقف شد. هر چند شیوه زندگی اکثر ما به گونه‌ای است که از تکنولوژی اشباع شده ایم و به آن مقید گشته ایم، می‌توان از آهن رباها و وسایل ویژه اتصال انرژی‌های خود به زمین استفاده نمود. این عمل سبب خنثی سازی بسیاری از اثرات مخرب میدان‌های الکترومغناطیسی می‌گردد.

چگونه می‌توان گرفتگی عضلانی را تسکین بخشید؟

گرفتگی عضلانی به دلایل زیادی می‌تواند رخ دهد. مثلاً می‌توانیم به کاستی منیزیم اشاره نماییم که سبب عدم کشش مناسب عضلات می‌گردد. با این

^۱ Cramps

وجود، می‌توانید ریشه‌های انرژی‌های این مشکل را بررسی نمایید. برای آزمایش، می‌توان آهن ربایی را روی محلی بست که دچار گرفتگی عضلات شده است. قطب شمال (صفحه ۳۰۰) یک آهن ربای کوچک و ضعیف را تا مدت حداکثر دو دقیقه بر روی محل مورد نظر ببندید. اگر فوراً فرآیند آزاد سازی گرفتگی عضلانی شروع نشد، قطب جنوب را امتحان کنید. در گرفتگی عضلات، دو فرآیند مخالف نقش دارند. اولاً دچار درد هستید که برای درمان آن باید از قطب شمال آهن ربا استفاده نمود. ثانیاً، گردش خون شما دچار مشکل است که قطب جنوب آهن ربا برای برطرف ساختن آن مفید است. ممکن است احساس کنید استفاده از یک قطب برای یک مدت زمان معین و سپس استفاده از قطب دیگر لازم است تا از طریق احساسات یا تست انرژی بتوانید اثرات آهن ربا را تشخیص دهید.

از محل خوابتان شروع کنید. برای ارزیابی خطرات میدان‌های الکترومغناطیسی محیط خود، ابتدا سراغ بستر خود بروید. بستر معمولاً تنها محلی است که وقت زیادی را در آن سپری می‌نمایید. بررسی کنید آیا هنگام رفتن به بستر، تست انرژی ضعف شما را نشان می‌دهد یا خیر. مشکل ممکن است به خود بستر مربوط باشد. شاید به تشک دیگری نیاز داشته باشید. ولی حتی اگر تست انرژی نشان داد محل خواب باعث تقویت شما می‌گردد، هنوز هم میدان الکترومغناطیسی موجود در اتاق می‌تواند مشکل ساز باشد. اگر درست بعد از رفتن به بستر، تست انرژی قدرت شما را نشان داد، ولی پس از یک ساعت تضعیف شما را نمایان ساخت، احتمالاً مشکل به میدان الکترومغناطیسی بر می‌گردد. اگر اینچنین بود، می‌توانید با اتصال بستر خود به زمین، خودتان را در برابر این میدان محافظت نمایید. از یک شخص آشنا به کارهای برق بخواهید یک سیم مسی لخت را دور فنرهای داخل تشک شما پیچانده و انتهای دیگر سیم را به یک سیم گراند^۱ موجود در سیستم برق خانه متصل نماید. همچنین می‌توانید یک بالشتک مغناطیسی را در بالای تشک خود قرار دهید. باز هم، تست انرژی به شما کمک می‌کند بهترین انتخاب خود را صورت دهید. بسیاری از سازندگان این بالشتک‌ها توصیه می‌کنند، هنگام خواب قطب شمال این بالشتک را به طرف بالا قرار دهید. ولی استفاده از ترکیب آهن رباهای شمال یا

^۱ Groundwire

جنوب گرا^۱ یا آهن رباهای هم مرکز^۲ که قطب هایشان در اطراف آنها قرار دارند، در مورد بعضی افراد بهتر جواب می‌دهد. میدان‌های بوجود آمده از قطب‌های شمال و جنوب یکدیگر را خنثی می‌سازند. در نتیجه هنگام استفاده از بالشتک، قطبیت میدان انرژی خودتان تحت تاثیر قرار نگرفته و در عین حال بالشتک با ایجاد یک نوع سپر یا مرز الکترومغناطیسی از شما محافظت می‌کند. باز هم، آرایش مناسب آهن رباها با توجه به شخص متفاوت است و حتی در روزهای مختلف نیز دستخوش تغییر می‌گردد. همچنین بعضی افراد واکنش نامطلوبی نسبت به هر نوع بالشتک مغناطیسی از خود نشان می‌دهند. هر زمان که می‌خواهید تغییرات زیادی در میدان انرژی خود ایجاد کنید، به خوبی از تست انرژی استفاده کنید.

چرخاندن یک آهن ربا روی بدنتان. افراد از این لحاظ که چقدر انرژی از محیطشان جذب می‌کنند، با هم تفاوت دارند. می‌توانید با تست انرژی ببینید آیا آنقدر انرژی از محیط جذب می‌کنید که سبب بروز مشکل برای بدنتان می‌شود یا خیر. برای این منظور به یک آهن ربای گرد کوچک نیاز دارید که باید آن را به یک ریسمان یا نخ دندان ببندید. آهن رباهایی که برای این کار استفاده می‌کنم، حدوداً یک اینچ قدرت دارند و مرکزشان سوراخ است. این آهن رباها را می‌توانید از شرکت رادیو شاک^۳ تهیه نمایید. برای تست انرژی، اینگونه عمل نمایید:

۱. از دوستان بخوانید تست انرژی را روی نصف النهار طحال شما انجام دهد (صفحه ۵۰). به ضعف و قدرت نسبی این نصف النهار توجه کنید، ولی فعلاً آنها را اصلاح نکنید.

۲. از دوستان بخوانید ریسمان را در فاصله یک و نیم تا دو اینچی بالای آهن ربا نگه داشته و آن را بین انگشت شست و انگشت سبابه یکی از دست‌ها قرار دهد. سپس با مالش این دو انگشت به یکدیگر، آهن ربا را بیچاند.

۳. از او بخوانید با چرخاندن آهن ربا در جهت حرکت عقربه‌های ساعت، آن را در فاصله‌ای حدوداً به اندازه طول بازو از مقابل بدنتان نگه دارد و آن را از مقابل بدنتان به طرف قفسه سینه شما حرکت دهد. سپس دوباره تست انرژی را انجام دهید.

^۱ North- and south-oriented magnets

^۲ Concentric magnets

^۳ Radio Shack

۴. در مرحله بعد، از دوستان بخواهید در حالیکه آهن ربا را بر خلاف جهت حرکت عقربه های ساعت می چرخانند، آن را از نزدیک قفسه سینه شما به طرف بیرون حرکت داده و حداقل به اندازه طول یک بازو از مقابل بدنتان دور کند. سپس تست انرژی را دوباره انجام دهید.

مثل زمانی که چاکراها را متوازن می سازید (صفحات ۱۶۸ و ۱۶۹)، چرخش بر خلاف جهت حرکت عقربه های ساعت انرژی را بیرون می کشاند. همچنین چرخش در جهت حرکت عقربه های ساعت، انرژی را به درون قسمت مورد نظر می آورد. آیا هنگامی که آهن ربا در جهت حرکت عقربه های ساعت می چرخد و به طرف شما (آوردن انرژی به درونتان) حرکت می کند، نصف النهار قوی تر می شود؟ اگر چنین است، پس بدنتان می خواهد انرژی بیشتری جذب نماید و احتمالاً مشکل شما به جذب انرژی بیشتر از محیط مربوط نمی شود. آیا هنگامی که آهن ربا بر خلاف جهت حرکت عقربه های ساعت می چرخد و از بدنتان دور می شود (بیرون کشاندن انرژی)، نصف النهار قوی تر می شود؟ اگر چنین است، پس بدنتان نیاز دارد انرژی را از خود دفع نماید و ممکن است از انرژی الکترو مغناطیسی اضافی رنج ببرید.

برای دفع انرژی های اضافی، از همان آهن ربا استفاده نمایید. در حالیکه خودتان یا دوستان آن را از بدنتان دور می کنید، آن را بر خلاف جهت حرکت عقربه های ساعت بچرخانید. در حالیکه آهن ربا را دور از بدنتان نگه داشته اید، اجازه دهید در جهت حرکت عقربه های ساعت بچرخد. هیچ قانونی در این مورد وجود ندارد که کجا باید انرژی اضافی را بیرون کشید. با اینحال، اگر تست انرژی نشان داد که انرژی اضافی جذب کرده اید، توصیه می کنم با این شیوه انرژی اضافی را از تمام هفت چاکرای خود (شکل ۳۰) دفع نمایید. انرژی را با حرکتی چرخشی از هر چاکرا بیرون رانده و در حالیکه آهن ربا بر خلاف جهت حرکت عقربه های ساعت می چرخد، آن را از چاکرای مورد نظر دور نمایید. یک یا دو مرتبه این حرکت را روی هر چاکرا انجام دهید. سپس با استفاده از حس شهودی خود یا تست انرژی تعیین کنید انرژی کدامیک از قسمت های دیگر بدنتان لازم است از آنها بیرون کشیده شود. سپس با آهن ربا انرژی را از آنها بیرون بکشید. احتمالاً پاها و دستانتان جزء این قسمت ها

هستند. این یک روش ساده و در عین حال توانمند برای دفع انرژی‌های سمی از بدنتان است و اکثر افراد می‌توانند اثرات آن را احساس نمایند.

بستن آهن رباها به بدنتان جهت محافظت از خود در برابر میدان‌های الکترومغناطیسی، می‌تواند نه تنها برای کنترل درد و شفابخشی، بلکه برای ایجاد یک میدان و همچنین مرز مغناطیسی در برابر انرژی‌های خارجی از آهن رباها استفاده نماید. از آهن رباهای کوچک و ضعیف به کار رفته نباید قطری بیشتر از یک چهارم اینچ داشته باشند. باید آزمایش کنید تا محل قرار دادن آهن رباها و قطبیت و قدرت مناسب آن را تعیین کنید. چهار آهن ربا را به شکل زیر قرار دهید:

۱. یک آهن ربای کوچک را روی هر دست، یعنی در نقطه نرم زیر انگشت شست قرار دهید به طوریکه قطب شمال آن روی پوست شما قرار بگیرد.
۲. آهن رباهای دیگری را نیز در کف پاها، یعنی روی نقاط سرچشمه حیات (شکل ۲۴، صفحه ۱۱۱) قرار دهید. باز هم قطب شمال باید روی پوست شما قرار گیرد.
۳. آهن رباها سبب تغییر و جابجایی انرژی هایتان در هنگام شب می‌شوند. اگر در طول شب احساس ناراحتی کردید، کافی است آنها را از خود دور کنید.

اکثر افراد به آهن ربا برای محافظت از خودشان در هنگام شب نیاز ندارند. با اینحال، اگر شخصی هستید که هر شب به شدت تحت تاثیر میدان‌های الکترومغناطیسی قرار می‌گیرید، این استراتژی ساده می‌تواند مشکل دیرینه شما را برطرف ساخته و جانتان را نجات دهد. اگر با درد شدید یا آشفتگی ذهنی از خواب بیدار می‌شوید، باید از اثرات احتمالی میدان‌های الکترومغناطیسی جلوگیری نمود. برای این منظور، روش‌های آرایه شده در اینجا به شما صدمه نخواهند زد. باید آزمایش کنید تا بهترین ترکیب و آرایش آهن رباها در یک محیط بخصوص یا در عصر بعضی از روزها را برای خود شناسایی کنید. یعنی حداقل باید الگوهای تاثیر گذار روی خودتان را درک کنید. با آزمایش، دانش زیادی در مورد انرژی هایتان و انرژی‌های اطرافتان بدست خواهید آورد. اغلب نیاز دارید از فعل و انفعال میان قطب‌های جنوب و شمال آهن ربا (مطابق آنچه توصیف شد) استفاده نمایید. اگر قطب جنوب روی پوست قرار گیرد، عضلات، تاندون‌ها و جریان خون شما تحریک می‌گردد، ولی اگر بیش از حد تحریک

شوید، ممکن است خوابتان نشود، میزان تورم شما افزایش یابد یا رشد میکرو ارگانسیم‌ها (جانداران ریز) تقویت گردد. از سوی دیگر، قطب شمال رشد غیر طبیعی و همچنین گسترش عفونت‌ها را محدود ساخته و باعث کاهش درد و ضعف قسمت‌های مختلف می‌گردد.

ما به جذب بیشترین مقدار انرژی از طریق دستانمان و سپس از طریق پاهایمان تمایل داریم. این قسمت‌های بدن را باید بیشتر محافظت نمود. اگر آهن رباها به طور جزئی و نه کامل سبب کاهش درد می‌شوند، آهن رباهای دیگر را نیز در پشت میچ دستان، زیر آرنج‌ها، بالا آرنج‌ها و یا پشت زانوهایتان قرار دهید. آزمایش کنید و از احساسات غریزی خود پیروی نمایید. اگر هر شب به نظر می‌رسد انرژی‌های مهاجم از درون ستون فقرات شما وارد شده و سبب درد می‌گردند، قطب شمال یک آهن ربای خیلی کوچک را روی پوست انتهای دنبالیچه^۱ ببندید. اگر در هنگام عصر به خاطر تغییر قطبیت هایتان احساس ناراحتی کردید، آهن ربا را برعکس کنید. هنگام صبح آن را بردارید. مراجعه کنندگانی را می‌شناسم که سردردشان هنگام بیداری در اثر بستن آهن رباهای کوچک به گونه‌ها یا محل تماس سر و گردن متوقف شده است. روش دیگر، قرار دادن قطب شمال آهن ربا روی پوست یک طرف دست، پا، میچ دست یا قوزک پا و همچنین قرار دادن قطب جنوب روی سمت دیگر می‌باشد. دستبندهای مغناطیسی و همچنین میچ بندها، آرنج بندها و زانو بندهای مغناطیسی نیز در بازار موجود می‌باشند و می‌توان از آنها برای ایجاد یک میدان محافظ و متوازن تر در اطراف خود بهره برد.

جهت مناسب برای کار کردن و خوابیدن. آیا جهت بدنتان بر روی انرژی هایتان اثر می‌گذارد؟ یک شخص معمار برای مشاوره نزد من آمد. مشکلش این بود که تمرکز نداشت. به کارش خیلی علاقه داشت و هرگز بهره‌وری او تا این حد پایین نیامده بود. ولی هر زمان سراغ تخته رسم خود می‌رفت تا نقشه بکشد، انرژی او به شدت کاهش می‌یافت. نمی‌توانست خوب کار کند. همچنین به من گفت هر وقت در دفترش است، احساس می‌کند یک جور سرما وارد می‌شود، ولی وقتی محل کار را ترک می‌کند، احساسش بهتر می‌گردد.

با همین اطلاعات حدس زدم ساختمان محل کار او مسموم است. به همین خاطر، برای ملاقات با او در همان محل کارش، زمانی را تعیین کردم. وقتی در حال

^۱ Tailbone

ورود به ساختمان بودیم، با دقت انرژی هایش را مشاهده می‌کردم. هاله او همچنان قدرتمند باقی مانده بود. نصف النهارهایش نیز به خوبی جریان داشتند و انرژی هایش به هیچ وجه به شکل همسو (Homolateral) جریان نداشتند. چنین چیزی را انتظار نداشتیم. به این نتیجه رسیدم که ساختمان برای او سمی نیست. سپس، متوجه شدم وقتی مرد معمار در جهت تخته رسم خود قرار می‌گیرد، میدان هاله‌ای او دچار فروپاشی شده و تار می‌شود. از طرف دیگر جریان انرژی در نصف النهارهایش نیز کند می‌شدند و انرژی هایش دیگر به صورت ضربدردی از یک طرف بدن به طرف دیگر بدن حرکت نمی‌کنند. به نظر می‌رسید در یک مه از انرژی در هم ریخته و نامنظم قرار گرفته است. برای اینکه آنچه مشاهده می‌کنم را به او توضیح دهم، در حالیکه در جهت‌های مختلف ایستاده بود، تست انرژی را روی او انجام دادم. در واقع می‌خواستم نشان دهم کدام جهت باعث تضعیف انرژی هایش می‌گردد. در همه جهت‌ها به جز یکی از جهت‌ها قدرتمند بود. این جهت همان جهتی بود که صندلی کنار تخته رسم او قرار داشت. وقتی در این جهت می‌ایستاد، هنگام تست انرژی، قدرت خود را از دست می‌داد. این موضوع به خوبی نمایانگر انرژی‌هایی بود که مشاهده می‌کردم. او و همکارانش از این موضوع چیزی سر در نمی‌آوردند و تست انرژی برایشان عجیب به نظر می‌رسید. با اینحال، از قبل با نظریه‌ای آشنا بودم که می‌توانست توجیه‌کننده مشکل مرد معمار باشد.

دانشمند کانادایی به نام فرانسیس نیکسون^۱ رابطه بین محور انرژی بدن با محور انرژی زمین را مورد مطالعه قرار داد. به این نتیجه رسید، به علت تفاوت زیاد بین محیط داخل رحم و جهان خارجی، بدن یک میدان مغناطیسی به نام "محور حیات"^۲ برقرار می‌کند. این میدان به منزله پلی است که بین رحم و محیط خارجی کشیده شده است و این دو جهان را به هم متصل می‌کند. شوک ناشی از ورود به یک محیط الکترومغناطیسی جدید سبب می‌گردد بدن به شکل میدان انرژی محافظ آن در بیاید. در نتیجه پیوندی به وجود می‌آید که به لحاظ الکترومغناطیسی جهت‌گیری فیزیکی کودک در لحظه تولد را متناسب با انرژی‌های زمین تنظیم می‌کند. بر اساس این نظریه، این موضوع سبب محافظت از کودک و جهت‌گیری او در طول سه ماه پس از تولد می‌گردد. علاوه بر

^۱ Frances Nixon

^۲ Vivaxis

این، اولین شوک ناشی از انرژی های الکترومغناطیسی محیط را در حالی هنگام تولد دریافت می کنید که سیستم شما در جهت خاصی (به لحاظ انرژی) قرار گرفته است. این جهت به نوبه خود یک جهت فیزیکی را تعیین می کند. ممکن است در سرتاسر زندگی خود نسبت به این جهت آسیب پذیر باشید.

منشاء پیدایش محور حیات هر چه باشد، می دانم بعضی افراد هنگام قرارگیری در یک جهت خاص ضعیف می شوند. وقتی آن شخص معمار به سمت تخته رسم خود قرار می گرفت، چند نصف النهار او که در جهت های دیگر قوی بودند، تضعیف می شدند. از او خواستم در آن جهت خاص بایستد تا هر یک از نصف النهارهایش را با استفاده از یک تکنیک خاص تقویت کنم. این تکنیک که به زودی آن را فرا خواهید گرفت، برای از بین بردن خاصیت مغناطیسی میدان محور حیات است. همچنین پیشنهاد کردم، برای پایدار ساختن و تثبیت این تغییر، یک جعبه کوچک جوش شیرین نانویی را هر روز در وان حمام بریزد. او جهت میز کارش را فوراً تغییر داد و متوجه شد که مشکلش حل شده است. البته از بین بردن خاصیت مغناطیسی میدان محور حیات یک فرآیند اصلاحی اساسی تر است. به او پیشنهاد کردم برای آزمایش میز خود را پس از جلسه درمانی اول به محل قبلی برگرداند. هر چند دوست نداشت چنین کاری انجام دهد، ولی دوباره میز کارش را سر جای اول گذاشت. ولی این دفعه هیچ اثر ناگواری را تجربه نکرد. به عبارت دیگر میدان محور حیات او اصلاح شده بود.

تکنیک محور حیات من را به یاد زمانی می اندازد که محل قرارگیری نوار در دستگاه ضبط کاست را به طور متناوب تمیز می کنید تا خاصیت مغناطیسی انباشته شده از بین برود. گمان می کنم این تکنیک از تمرینات ضروری است، چون در معرض میدان های مغناطیسی مصنوعی زیادی قرار داریم. اگر میدان محور حیات به سلامتی شما آسیب می زند و فرآیند شفابخشی شما را مختل می سازد (یک روش تست انرژی برای بررسی این موضوع به شما نشان خواهم داد)، یک برنامه روزانه نسبتاً ساده برای از بین بردن خاصیت مغناطیسی این میدان ارابه خواهم کرد که می تواند بسیار سودمند باشد.

خانم جوانی که سه کودک تازه راه افتاده داشت، به من مراجعه نمود. مشکل او، خستگی زیاد بود. البته استخدام یک پرستار بچه به صورت تمام وقت، می توانست مشکل او را حل کند. ولی انجام این کار در حد توانش نبود. به همین خاطر یک سری تکنیک برای حفظ توان و کاهش سطح استرس به او

آموختم. در جلسه دوم، به من گفتم که این تمرینات برای مدتی جواب دادند، ولی همیشه هنگام صرف غذا، خستگی او دوباره بر می‌گردد. پیش خودم فکر کردم شاید این آسیب پذیری به میدان محور حیات او مربوط باشد. از خانه او دیدن کردم. طول آشپزخانه زیاد بود. خوراک پز، ظرفشویی، یخچال و محل پخت و پز، همگی پهلوهای هم و کنار یک دیوار بودند. تا حدود زیادی مطمئن بودم که این همان جهتی است که آن خانم نسبت به آن آسیب پذیر است. خاصیت مغناطیسی میدان محور حیات او نسبت به این جهت را از بین بردم و برای پایدار ساختن تغییرات از آن خانم خواستم به مدت یک هفته با جوش شیرین نانوائی حمام کند. او نیز این کار را انجام داد و دیگر در آشپزخانه دچار این مشکل نمی‌شد.

از بین بردن خاصیت مغناطیسی میدان محور حیات خود. هنگام کار با میدان محور حیات، می‌توانید از طریق تست انرژی متوجه شوید آیا یک جهت بخصوص انرژی شما را فرو می‌نشانند یا سبب در هم ریختگی آن می‌شود یا خیر. اگر اینچنین بود، ساده‌ترین روش برای اصلاح این مسئله، عدم قرار گرفتن در این جهت به مدت خیلی طولانی است. می‌توانید محل میز و صندلی، محل کار کردن، جهت سرتان در هنگام خواب و غیره را تغییر دهید. بسیاری از "متخصصان" در زمینه انرژی درمانی توصیه می‌کنند هنگام خواب، سرتان رو به شمال باشد. با این وجود، در صورتیکه میدان محور حیات شما نسبت به جهت شمال آسیب پذیر باشد، این عمل ممکن است فاجعه آمیز باشد. تست انرژی به شما نشان می‌دهد در چه جهتی آسیب پذیر هستید. در صورتیکه تست انرژی حاکی از آسیب پذیری در میدان محور حیات شما بود، می‌توانید با طی چند مرحله ساده خاصیت مغناطیسی آن را از بین ببرید. برای بررسی اینکه آیا میدان محور حیات شما دچار مشکل مغناطیسی است، اینچنین عمل نمایید (زمان - ۱ تا ۲ دقیقه):

۱. K-۲۷ (صفحه ۶۴) را ماساژ داده و تکنیک خزیدن ضربدری (صفحه ۶۹) را انجام دهید تا مطمئن شوید نصف النهارهایتان در جهت معکوس جریان ندارند.
۲. در حالیکه پاهایتان کنار هم هستند، از دوستان بخوانید تست شاخص عمومی (صفحات ۶۵ تا ۶۷) را روی شما انجام دهد. در حالیکه پاهایتان هنوز کنار یکدیگر هستند، حدوداً ۲۰ درجه (یک هجدهم یک دایره کامل) روی پاشنه بچرخید. دوباره تست کنید. دوباره بچرخید و تست کنید. باز هم بچرخید

و تست کنید. باید هجده مرتبه عمل چرخیدن و تست کردن را انجام دهید تا یک دایره کامل را طی کنید. اگر در یک جهت بخصوص قدرت خود را از دست می‌دهید، این همان جهت آسیب پذیری در میدان محور حیات شما است. در اینجا، چند حالت وجود دارد:

الف. اگر نتیجه تست نشان داد که در هر جهت آسیب پذیر هستید، دچار یک مشکل انرژی هستید. در اینصورت، قبل از تست میدان محور حیات، باید این مشکل را برطرف سازید. میدان‌های نیروی خود را با تمرین روزمره انرژی فصل ۳ تقویت نموده و میدان هاله‌ای خود را با تمرین بافت سلستیک (صفحات ۱۷۷ تا ۱۸۰) تقویت نمایید. دوباره تست انرژی را انجام دهید.

ب. اگر نتیجه تست نشان داد در یک جهت ضعیف و در هفده جهت دیگر قوی هستید، جهت آسیب پذیری میدان محور حیات خود را شناسایی کرده‌اید. هرگز شخصی را ندیده‌ام که در بیش از یک جهت ضعیف باشد، مگر اینکه در هر جهت ضعیف باشد که در مورد آن صحبت کردم. با اینحال ممکن است هنگام قرار گرفتن در جهت دقیقاً مخالف جهت آسیب پذیری میدان محور حیات نیز، کمی ضعیف تر باشید.

ج. اگر نتیجه تست انرژی نشان داد در هر هجده جهت قوی هستید، میدان محور حیات شما بیش از حد مغناطیسی نشده است.

همانطور که می‌توانید از آهن رباها برای محافظت از خودتان در برابر میدان‌های الکترومغناطیسی مهاجم استفاده کنید، می‌توانید از آنها برای تقویت میدان محافظ اطراف بدنتان نیز بهره ببرید. علاوه بر تقویت هاله خود از طریق تکنیک‌های اسکن کردن، همسان کردن، ماساژ و ایجاد بافت (صفحات ۱۷۷ تا ۱۸۴)، می‌توانید با آویزان کردن یک آهن ربا از یک نخ و چرخاندن آن در بالای قسمت‌های انتهایی نصف النهارهایتان، قدرت ارتجاعی خود را نیز بهبود بخشید. اگر در میدان محور حیات خود یک جهت آسیب پذیری پیدا کردید، می‌توانید با طی مراحل زیر آن را اصلاح نمایید (زمان - حدود ۲ دقیقه):

۱. در جهتی که نتیجه تست ضعف شما در آن را نشان داد، بایستید یا دراز بکشید.

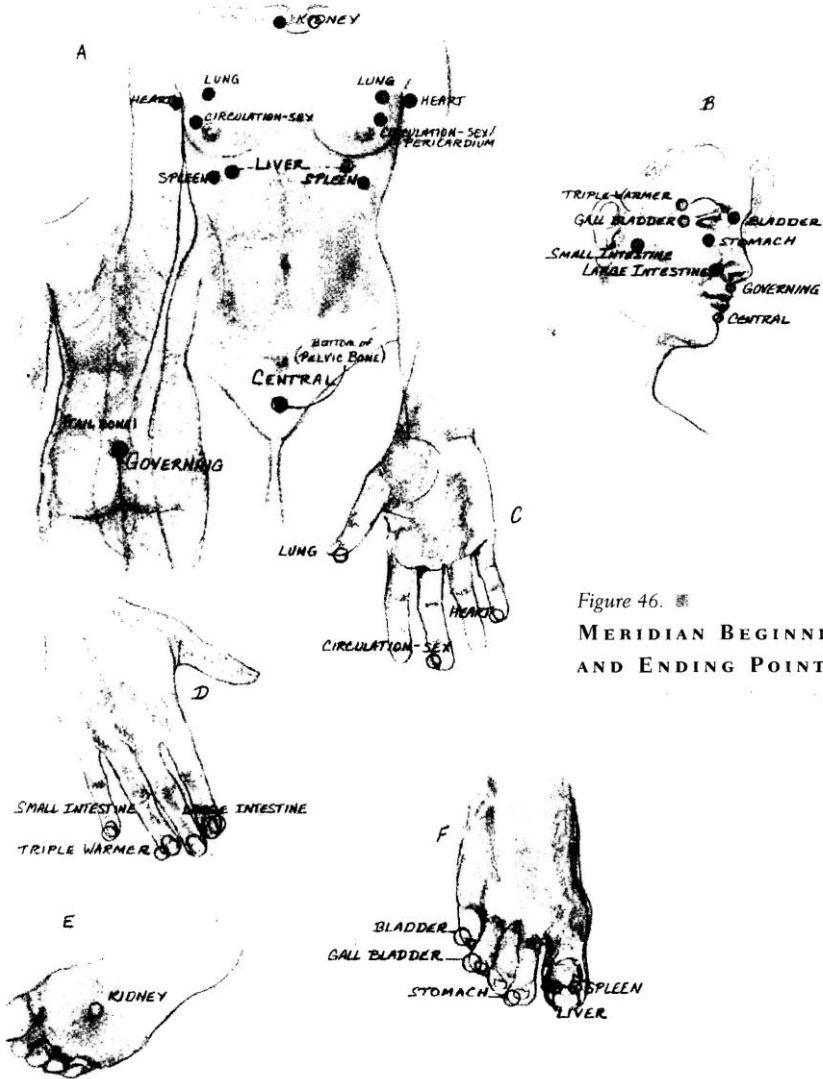


Figure 46. 醫
**MERIDIAN BEGINNING
 AND ENDING POINTS**

**POINTS ARE ON BOTH SIDES OF THE BODY
 EXCEPT FOR GOVERNING AND CENTRAL**

شکل ۴۶. نقاط ابتدایی و انتهایی نصف النهارها

. آهن ربا را بالای نقطه شروع و نقطه انتهای همه چهارده نصف النهار بچرخانید (شکل ۴۶)، به طوریکه آهن ربا در فاصله حدودا یک اینچی بالای نصف النهار قرار بگیرد. این نقاط در انتهای هر یک از انگشتان دستان و انگشتان پاها، قسمت خارجی نوک هر دو پستان، به اندازه عرض یک دست بالای قسمت خارجی هر پستان، کنار گیجگاه‌ها، پایین استخوان‌های گونه، کنار سوراخ‌های بینی، زیر چشمان و بین ابروهایتان قرار گرفته‌اند. به جز نقاط مربوط به نصف النهار حاکم و مرکزی، بقیه نقاط روی هر دو سمت بدن می‌باشند

۳. ریسمان را بین انگشت شست و انگشت سبابه خود را در فاصله حدودا دو اینچی آهن ربا نگه دارید. انگشت شست و سبابه خود را به طرف عقب و جلو حرکت دهید تا اینکه آهن ربا در یک جهت بچرخد و این چرخش آتقدر ادامه یابد که آهن ربا متوقف گردد. سپس آن را در سمت دیگر بچرخانید. حدود پنج مرتبه در هر جهت این چرخش را باید انجام دهید.
۴. این روش باعث می‌شود میدان محور حیات^۱ شما خاصیت مغناطیسی خود را از دست دهد. با انجام تست، این مطلب را تایید کنید.
۵. سپس می‌توانید هر روز و به مدت یک هفته یک جعبه هشت اونسی جوش شیرین را در داخل وان حمام بریزید تا اینکه این تغییرات پایدار گردند.

انرژی دادن به آب نوشیدنی. برنارد جراد^۲ طی یک سری آزمایش‌های کنترل شده در شرایط آزمایشگاهی از شفافبخش‌ها خواست دستان شفافبخش خود را روی ظرف‌های آب قرار دهند. سپس با استفاده از آب این ظرف‌ها برای رویش و جوانه زدن دانه‌های جو استفاده شد. به نیمی از ظرف‌ها این انرژی شفافبخشی داده شد، ولی نیمی دیگر دست نخورده مورد استفاده قرار گرفتند. دانه‌ها توسط تکنسین‌های آزمایشگاه در آب قرار داده می‌شد و آنها نمی‌دانستند کدام آب دارای انرژی است و کدام آب بدون انرژی می‌باشد. دانه‌های رشد یافته در آبی که توسط شفافبخش‌ها دارای انرژی شده بود، بیشتر جوانه می‌زدند. همچنین ارتفاع آنها بیشتر بود و کلروفیل بیشتری نیز داشتند. علاوه بر این،

^۱ Vivaxis

^۲ Bernard Grad

جراد کشف کرد که انرژی دادن به آب توسط آهن رباهای معمولی نیز باعث افزایش سرعت رشد گیاهان می‌شود.

دانشمندان بر این عقیده هستند که انرژی دادن به آب نوشیدنی توسط قطب شمال مغناطیسی ساختار مولکولی آب را تغییر داده و این موضوع با مزایای مختلف این آب‌ها مرتبط است. یکی از این مزایا، جلوگیری از ته نشین شدن کلسترول در سطح داخلی رگ‌های خونی، بهبود هاضمه و خون‌رسانی و تغذیه اندام‌های مختلف از جمله قلب است. به اعتقاد من، این نوع انرژی دادن می‌تواند مزایایی برای بسیاری از افراد داشته باشد و مثلاً می‌تواند از آنها در برابر میدان‌های الکترومغناطیسی محیطی محافظت به عمل آورد.

یکی از روش‌های مغناطیسی کردن آب، قرار دادن یک ظرف شیشه‌ای آب بر روی قسمت نوک یک آهن ربای بزرگ است، به طوریکه قطب شمال آن رو به بالا قرار گیرد. ظرف را به مدت ده دقیقه تا بیست و چهار ساعت در این وضعیت نگه دارید. همچنین به این نتیجه رسیده‌ام می‌توان قطب شمال یک آهن ربا را به مدت حدوداً پنج دقیقه قبل از نوشیدن روی یک سمت از لیوان و قطب جنوب آن را روی سمت دیگر آن تکیه داد یا با نوار به آن بست تا حالت کسلی صبح‌ها سریع برطرف گردد.

میل به آزمایش

اغلب بعضی از تجارب شخصی برای انسان بسیار آموزنده هستند. به مدت بیش از بیست سال با آهن رباها کار کرده‌ام و در مورد آنها به دیگران آموزش می‌دهم. ولی کمتر احساس نموده‌ام که نیاز است آنها را روی خودم به کار ببرم. البته بعضی مواقع از آهن رباها استفاده می‌کردم. مثلاً یک آهن ربا را روی هر طرف کمرم در هنگام مسافرت به بسیاری از مناطق زمانی جغرافیایی (صفحه ۱۲۹ را مشاهده نمایید) با نوار می‌بندم یا در صورتی که احساس کنم انرژی‌های زیادی به سمتم هجوم آورده‌اند، آهن ربایی را روی قسمت‌های انتهایی نصف النهارهایم می‌بندم. با اینحال، چند سال پیش دستگاه عصبی من به شدت دچار مشکل شد و استفاده از آهن رباها تنها روش درمانی ثمربخش به نظر می‌رسید.

خیلی راحت اجازه داده بودم که انرژی ۱۰ هزار نفر از مراجعه کنندگانم از درونم عبور نموده و تصفیه گردند. از آنجا که انرژی‌ها به سادگی از درون من حرکت می‌کنند، همیشه فکر می‌کردم بدون هیچ عوارضی می‌توانم انرژی دیگران را دریافت کنم. سال‌های زیادی مشکلی پیش نیامد، چون می‌دانستم چگونه این انرژی‌ها را از خودم خارج کنم. با گذشت زمان، این حالت پذیرش و باز بودن روی میدان انرژی من حک شد. به نظر می‌رسید بدون اینکه متوجه باشم، دستگاه عصبی خود را به گونه‌ای آموزش داده‌ام که همیشه در برابر انرژی‌های اطرافم پذیرا باشد و آنها را دریافت نماید. این ویژگی خیلی به کار شفابخشی من کمک کرد، چون اتصال قدرتمندی با مراجعه کنندگانم ایجاد نمودم که به من اجازه می‌داد اطلاعات زیادی در مورد درون آنها بدست آوردم. ولی این کارها عوارض جانبی داشت و مشکلات مربوط به آن بتدریج نمایان شدند. بدنم دیگر نمی‌دانست چگونه یک کانال باز کند. وقتی شب به خواب عمیق می‌رفتم، به جای احیای انرژی‌هایم، انرژی‌های الکترومغناطیسی که اکثر افراد را آزار نمی‌دهد، من را بمباران می‌کردند. به خاطر درد شدیدی که در طول خطوط نصف النهارها جریان داشت، از خواب بیدار می‌شدم. بعضی اوقات این درد به مفاصل و حتی به درون چشمانم سرایت می‌کرد. آنقدر فشار روی سیستم من زیاد بود که وقتی در بستر استرس و فشار کاهش می‌یافت، مهره‌هایم از جای قبلی خود فاصله می‌گرفتند و می‌توانستم این جابجایی را اندازه گیری کنم. طی دو سال، سه تشک مرغوب از سه شرکت مختلف خریدیم. آنها نیز ثمربخش نبودند. همچنین به خوبی متوجه نبودم که توانایی خود در مبارزه با حملات الکترومغناطیسی را هنگام قرارگیری در حالات تغییر یافته هوشیاری (مثلاً هنگام کار روی مراجعه کنندگان یا هنگام خواب) از دست داده‌ام.

وقتی نمی‌توانستم در جعبه داروی خودم درمانم را پیدا کنم، ترس وجودم را در بر گرفتم. با چند پزشک و سایر متخصصان در زمینه مراقبت و سلامتی، چه آنهایی که در زمینه‌های قراردادی کار می‌کردند و چه آنهایی که در زمینه‌های آلترناتیو^۱ کار می‌کردند، مشورت نمودم. ولی هیچکدام جواب نداد. روش MRI الگوهای عصب شناختی عجیب و غریبی را نشان می‌داد که شبیه الگوی بیماری تصلب شرایین کهنه من بودند. ولی نتوانستم حتی یک روش درمان کارآمد را بیابم. تنها باید به خودم تکیه می‌کردم. از هر ابزاری که می‌شناختم

^۱ Alternative

برای شفابخشی خودم استفاده می‌کردم. اینجا بود که معنی ضرب المثل قدیمی "گر طیب بودی خودت را درمان می‌کردی" را به خوبی درک می‌کردم. به هر حال اگر طیب بودم باید حداقل خودم را می‌توانستم شفا دهم. شب‌ها به جای احیای انرژی، مورد حملات انرژی‌ها قرار می‌گرفتم و علائم بیماری مراجعه کنندگانم به سمت من یورش می‌آوردند. همه اقدامات پیشگیری کارآمد که می‌شناختم از کار افتاده بودند. میدان الکترومغناطیسی من دچار اختلال شده بود و نمی‌توانستم از خودم محافظت نمایم.

کلید درمان من استفاده از آهن ربا مطابق با دستورات ذکر شده در این فصل بود. ولی نمی‌توانستم روی درک قبلی خودم و آشنایی‌ام نسبت به آنها تکیه کنم. هیچ کتابی که به من نشان دهد چگونه می‌توانم یک مرز مغناطیسی قوی تر و محافظ را در هاله یک شخص ایجاد کنم، پیدا نشد. بالشتک‌های مغناطیسی که حتی توسط بهترین شرکت‌ها ساخته شده بودند، اوضاع را بدتر کردند. باید هر شب روی بدن خودم آزمایش می‌کردم و یاد می‌گرفتم. هنوز در مورد نحوه استفاده از آهن رباها و همچنین انرژی الکترومغناطیسی طبیعی و مصنوعی زمین و اتمسفر مطالبی را می‌آموزم. راهنمایی‌های ارائه شده در اینجا به تجربه من بر می‌گردند. برای فراگیری آنها بهایی گراف را پرداخت کرده‌ام و خیلی سختی کشیده‌ام. ولی این روش‌ها بهترین نیستند. کاملاً یقین دارم که آهن رباها در صورت استفاده صحیح می‌توانند ابزاری ارزشمند و فوق العاده در طب انرژی باشند. من نیز به شما پیشنهاد می‌کنم که ذهنی باز نسبت به آهن رباها داشته باشید و روی آنها آزمایش انجام دهید.

هر زمان که مشکل را به درستی تشخیص داده‌ام، آهن رباهای کوچک، تکنیک بافت سلطیک و استفاده از محور حیات خودم بسیار تاثیرگذار و سودمند بوده‌اند. به خصوص اگر روی بدن افراد دیگر به طور حرفه‌ای یا به طور مکرر کار می‌کنید، امیدوارم بدانید احیای انرژی‌ها در طول خواب در شب بسیار حایز اهمیت و لازم است. در صورتیکه بعد از بیدار شدن در هنگام صبح احساس طراوت و سرزندگی نمی‌کنید، از خودتان علتش را بپرسید. شاید میدان‌های الکترومغناطیسی شما را دچار اختلال کرده باشند. این مسئله را بررسی نمایید. اطمینان حاصل کنید که میدان هاله‌ای، بافت سلطیک و محور حیات شما ترتیب

خوبی دارند؛ زیپ خود را همواره در حالتی که بالا کشیده شده است، نگه دارید و به طور منظم تمرین سه ضربه^۱ را انجام دهید.

^۱ Three thumps

فصل ۱۲

تنظیم میدان عادت خود به گونه‌ای که باعث بهترین سلامتی و عملکرد گردد

همه سیستم‌ها نه تنها توسط عوامل انرژی و مادی شناخته شده تنظیم می‌شوند، بلکه میدان‌های سازمان دهی کننده نامرئی نیز روی آنها تاثیر می‌گذارند.

- باربارا آن برنان^۱
دستان نورانی

سیستم‌های انرژی که آنها را مورد کاوش قرار داده‌اید، هشت معبر در جهت دستیابی به سلامتی بهتر می‌باشند. در ورای هر کدام از آنها یک میدان سازماندهی کننده است که انرژی‌ها، فیزیولوژی و بیشتر رفتارشان را تنظیم می‌کنند. این فصل به شما نشان می‌دهد چگونه تلاش هایتان را به گونه‌ای متمرکز کنید که سریعاً به انرژی‌ها دست یافته و این میدان را مستقیماً تنظیم نمایید. این میدان سازماندهی کننده را میدان عادت می‌نامم، چون عادات بدن، ذهن و انرژی را حفظ می‌نماید.

میدان عادت نیرویی در طبیعت است که به اندازه میدان‌های گرانشی یا الکترومغناطیسی واقعی است. یک میدان عادت سیستم زنده را احاطه نموده و به درون آن نفوذ می‌کند. این سیستم زنده می‌تواند، بدن، اندام یا سلول باشد. در واقع یک "منطقه تاثیر" وجود دارد که اطلاعات را حمل نموده، انرژی را سازماندهی کرده و به جانداران شکل می‌بخشد. میدان عادت یک انرژی بسیار پایدار است و مثل قالب به سایر سیستم‌های انرژی و سرانجام همه فرآیند رشد زیست شناختی شکل می‌دهد. مثل اقیانوسی که امواجش به صخره‌های ساحل برخورد کرده و آنها را به شکل خود در می‌آورند، انرژی‌های نصف النهارها، چاکراها و سایر سیستم‌های سیال تر در مقایسه با تاثیری که میدان عادت روی آنها دارد، تاثیر خیلی کمتری بر روی میدان عادت دارند. ولی سرانجام این اقیانوس ساحل را حکاکی نموده و اثراتی روی آن بوجود می‌آورد؛ در واقع میدان‌های عادت تکامل می‌یابند و البته به طور همزمان تحت تاثیر انرژی‌هایی

^۱ Barbara Ann Brennan

که به آنها شکل می‌دهند، قرار می‌گیرند. در این فصل، روش‌های سرعت بخشیدن به این فرآیند تکامل را فرا خواهید گرفت تا سلامتی و نشاط بهتری داشته باشید.

بعضی از تکنیک‌های انرژی می‌توانند مثل یک ترموستات میدان عادت شما را تنظیم نمایند. مثلاً فرض کنید دچار فشار خون بالا هستید. اگر می‌توانستید میدان عادت را تغییر دهید، که جلوی بالا رفتن فشار خون شما را می‌گیرد، چه اتفاقی می‌افتاد؟ اگر میدان عادت دچار تغییر ناگهانی شود، به دنبال آن شاهد تغییرات شدید در رفتار، نگرش و شرایط فیزیولوژی واقعی خواهیم بود.

"میدان‌هایی" که سلامتی شما را بهبود می‌بخشند یا دردهایتان را تحمل می‌کنند

از سال ۱۹۲۰، گروه زیادی از زیست‌شناسان از عبارت میدان‌های مورفوژنتیک^۱ برای بیان میدان‌هایی که به سیستم‌های زیست‌شناختی شکل می‌دهند، استفاده کرده‌اند. این مفهوم اخیراً توسط یک زیست‌شناس با نام روپرت شلدراک^۲ گسترش یافته، اصلاحاتی در آن لحاظ شده و با عنوان "میدان‌های مورفیک"^۳ نامیده شده است.

این مفهوم ساده است: شکل متناسب با میدان ایجاد می‌شود. ساختارهای زیست‌شناختی مطابق با میدان‌های سازماندهی‌کننده غیر مرئی شکل گرفته و الگو می‌پذیرند. میوه درخت بلوط اثرات حک شده توسط درخت بلوط را نه تنها در ژن‌هایش، بلکه در میدان مورفیک خود نیز حمل می‌کند. ولی، ممکن است فکر کنید، آیا ژن‌های آن همه کدهای لازم برای تولید یک درخت بلند قامت را حمل نمی‌کنند؟ چرا باید مفهوم دیگری را مطرح نماییم؟ چون ژن‌ها قسمت‌ها را به شکل مهندسی طراحی می‌کنند نه همه سیستم را. هیچ کس نتوانسته است ژنی را بیابد که همه قسمت‌ها را در کنار یکدیگر در آورده و به یک کلیت را بوجود آورد. هیچ کد DNA کشف نشده است که به میوه درخت بلوط دستور دهد خودش را به صورت یک درخت بلوط در آورد. همچنین این موضوع را می‌توان در مورد نحوه تبدیل بچه وزغ به وزغ یا تخم

^۱ Morphogenetic

^۲ Rupert Sheldrake

^۳ Morphic fields

شترمرغ به شترمرغ بیان نمود. هیچ کس شرح نداده چگونه ژن‌ها سر یک مورپانه را در انتهای سمت راست ایجاد می‌کنند یا سبب همکاری کلونی مورپانه‌ها برای ایجاد یک لانه سی فوتی می‌گردند. شلدراک ذکر می‌کند، "خواص به درون ژن‌ها انتقال می‌یابند و در جریان این فرآیند، ژن‌ها فراتر از نقش‌های شیمیایی شناخته شده آنها عمل می‌کنند." این زیست‌شناسان به این نتیجه رسیده‌اند که جنین یک میدان اطلاعاتی با خود حمل می‌کند که آن را به شکل یک انسان بالغ تبدیل می‌کند و این میدان رفتارهای غریزی آن را کنترل می‌کند. آنها اعتقاد دارند که این میدان‌ها مولد شکل به اندازه خود ژن‌ها جزء یکپارچه و لاینفکی از فرآیند توسعه زیست‌شناختی هستند.

یک عصب آناتومی شناس در یاله^۱ در دهه ۱۹۴۰ به نام هارولد بور^۲ جزء اولین کسانی بود که شواهدی تجربی مبنی بر وجود یک میدان انرژی در اطراف بدن را ارائه داد. او با استفاده از یک ولت متر معمولی، میدان الکتریکی اطراف یک جوانه را اندازه‌گیری کرد. این میدان شباهت زیادی با میدان اطراف گیاه در هنگام بلوغ کامل داشت. به طور مشابه، میدان انرژی اطراف یک سمندر جوان تقریباً شبیه میدان انرژی یک سمندر بالغ است. بور مراحل اولیه رشد سمندر را به صورت پی در پی ترسیم نمود. او در نهایت شگفتی دریافت میدان الکتریکی که قرار است بعدها هنگام بلوغ مطابق با مغز و نخاع آرایش یابد، در تخم نابارور نیز وجود دارد.

آزمایش دیگری که روی سمندرها صورت گرفت. طی این آزمایش، پای جلوی سمندر قطع شد و سلول‌های بافت‌های اولیه و غیر تخصصی آن به نزدیک دم پیوند زده شدند و آنها نیز به صورت یک دم رشد کردند؛ وقتی این سلول‌ها به نزدیکی پای عقب پیوند زده شدند، آنها نیز به صورت یک پای عقب دیگر رشد کردند. جراح ارتپدی و نامزد دریافت جایزه نوبل به نام رابرت بکر^۳ با مرور این یافته‌ها به این نتیجه رسید، "واضح بود که فرستنده‌های شیمیایی پیام‌ها کاملاً ناتوان در انتقال این پیچیدگی سازمانی زیاد بودند ... چیز دیگری باید وجود داشت - چیزی شبیه میدان مورفوژنتیک که می‌تواند در درون خودش کل طرح سازمانی را جای دهد."

^۱ Yale

^۲ Harold Burr

^۳ Robert Becker

جای تعجب نیست که مخالفت‌هایی نسبت به این مفهوم و عقیده صورت گرفت. ولی به هر حال این مفهوم قادر به افشای بعضی از مکانیزم‌های کشف نشده وراثت است و مضامین آن عمیق می‌باشند. اگر می‌توانستید یک میدان سازماندهی کننده عمیق که برای سلامتی شما مضر است را تغییر شکل دهید، تا حدود زیادی سلامتی خود را تقویت می‌کردید.

تمیز دادن هاله از میدان عادت. سال‌ها در درون لایه‌های هاله، یک انرژی ثانویه را احساس می‌کردم که بدن را احاطه کرده است. ولی مدت‌ها طول کشید تا نسبت به آن مطمئن شوم. به نظر می‌رسید که این انرژی ثانویه به غیر از یک ریتم پایدار و غیر نوسانی دارای یک حرکت کوچک است و هیچ رنگی ندارد. در کنار رنگ‌های غنی و پرتهش هاله، اغلب تمیز دادن و تشخیص این میدان ثانویه دشوار بود.

با اینحال، متوجه شدم که هنگام کار روی نصف النهار اجاق سه گانه، این میدان به طور محسوسی تحت تاثیر قرار می‌گیرد. از آنجا که نصف النهار اجاق سه گانه عادات بدن را کنترل می‌کند، این میدان که کمتر آشکار است را "میدان عادت" نامیدم. تغییرات صورت گرفته در آن به نظر می‌رسد با تغییرات صورت گرفته در الگوهای فیزیولوژیکی مرتبط باشند. بعد از آن، در سال ۱۹۹۱ در کنفرانسی که در پراگ^۱ برگزار شد، شلدراک نظریه اش را در ارتباط با میدان مورفیک ارایه نمود و من در جایگاه مخاطبان به آن گوش می‌دادم.

به نظر می‌رسد میدان‌های عادت یک سیستم انرژی باشند که نظم آن با نصف النهارها، چاکراها، شبکه پایه، هاله، بافت سلطیک، اجاق سه گانه یا جریان‌های عجیب متفاوت باشد. همه این موارد همراه با خلق و خو، سلامتی و شرایط نوسان می‌کنند. با اینحال، میدان عادت شما مثل ریتم اصلی تان، پایدارتر و نافذتر است. در واقع حدس می‌زنم، ریتم اصلی یک سیستم مجزا از میدان عادت نیست، بلکه شکلی جدید از میدان عادت است که در قالب هر یک از سیستم‌های انرژی دیگر پدیدار می‌گردد.

بعضی اوقات میدان عادت را در اطراف شخص می‌بینم و اغلب آن را احساس می‌کنم؛ بعضی اوقات طعم آن را می‌چشم. چون با حواسم این میدان‌ها را ثبت می‌کنم، مطمئن هستم بحث و مجادله داغ در مورد میدان‌های مورفیک که موضوعات علمی روی آن سایه انداخت است، سرانجام با پیروزی زیست

^۱ Prague

شناسان طرفدار میدان مورفیک به اتمام خواهد رسید. ولی این بحث‌ها مدتی طول خواهد کشید، چون به طور کلی میدان‌های مورفیک بسیار ظریف هستند و نمی‌توان آنها را توسط ابزارهای اندازه‌گیری استاندارد آشکارسازی نمود. در نتیجه کل این مفهوم در مقایسه با علوم قراردادی کمی حالت متافیزیکی پیدا می‌کند. البته واقعا نباید آن را متافیزیکی تر از نیروی گرانش دانست. همین نیروی گرانش را نمی‌توانیم مستقیما مشاهده کنیم و تنها از اثرات آن به وجودش پی می‌بریم. ولی سیصد سال است که به این نظریه عادت کرده ایم. به نظر می‌رسد میدان‌های عادت مستقیما با اطلاعات موجود در محیط فعل و انفعال انجام می‌دهند. مثل سایر انرژی‌های ظریف، این میدان‌ها ظاهر غیر متمرکز دارند. یعنی اثراتشان لزوما محدود به محل آنها نیست. بسیاری از مطالعات انجام شده نشان می‌دهند که نیت انسان می‌تواند بر روی رویدادهای زیست‌شناختی صورت گرفته در فاصله‌ای دور تاثیر بگذارد. شاید میدان‌هایی که فرآیندهای فیزیولوژیکی را سازماندهی می‌کنند تحت تاثیر فکر قرار گرفته و دچار تغییر و تحول شده‌اند. مثلا، افراد یاد گرفتند نحوه استفاده از تجسم برای بازداشتن تجزیه گلبول‌های قرمز خون موجود در یک لوله آزمایش که در اتاق دیگر قرار داشت، را یاد بگیرند و نتایج آماری قابل توجهی بدست آمد. در واقع تلاش آنها در جهت کاهش سرعت تجزیه این سلول‌ها تا حدود زیادی نتیجه بخش بود. در آزمایش دیگر، دو شفابخش از طریق دعا عشق را به سوژه‌هایی که در فاصله دوپست مایل از آنها قرار داشتند، ارسال نمودند. افراد مورد آزمایش نسبت به افرادی که انرژی دعا و عشق به سمتشان ارسال نمی‌شد، مورد مقایسه قرار گرفتند. نتایج بدست آمده حاکی از تغییرات قابل توجه EMG بود که با کاهش تنش و افزایش حالت آرامش در ارتباط است. از میان ۱۳۱ تحقیق صورت گرفته در زمینه اثرات دعا بر روی شفابخش که در سال ۱۹۹۳ منتشر شدند، ۷۷ مورد نتایج آماری قابل توجهی را ارائه نمودند.

چگونه می‌توانید درد دستان، میچ دستان یا آرنج هایتان را تسکین بخشید؟
 مکانیزم سلول دوکی (صفحه ۲۸۳) توازن عصب شناختی را در یک منطقه دچار اختلال مجددا برقرار می‌سازد. سندرم تونل میچ دست^۱، کوفتگی مفاصل، درد بازوها و سایر مشکلات مربوطه اغلب در برابر نیشگون‌های خیلی کوچک از

^۱ Carpal tunnel syndrome

خود واکنش نشان می‌دهند، چون سلول دوکی در طبله^۱ هر ماهیچه دوباره راه اندازی (Reset) خواهد شد. به مدت حدودا ۲۰ ثانیه قسمت‌های داخلی بازویتان را به سمت بالا و پایین نیشگون‌های ریز و ملایم بگیرید. به هر میزان این نیشگون ملایم تر باشد، بهتر است. این عمل شرایط را بهبود می‌بخشد. در حقیقت، از آن می‌توان برای تست انرژی استفاده کرد، چون در غیر اینصورت چنین روشی را باور نخواهید کرد. فرض کنید یک ساعت است که پشت کامپیوتر در حال تایپ کردن هستید. برای راه اندازی مجدد سلول‌های دوکی اینچنین عمل نمایید (زمان-حدود یک دقیقه):

۱. با تست شاخص عمومی (صفحات ۶۵ تا ۶۷) کار را شروع کنید.
۲. اگر نتیجه تست حاکی از قدرت شما بود، چند مرتبه دستانتان را باز و بسته نموده و دوباره تست را انجام دهید. حرکت مکرر مثل تایپ یا باز و بسته کردن دست‌ها می‌تواند جلوی خروج انرژی از انگشتانتان را بگیرد و آن را متوقف سازد.
۳. اگر نتیجه تست حاکی از ضعف شما بود، با نیشگون گرفتن بازویتان در جهت بالا و پایین، مکانیزم سلول دوکی را دوباره راه اندازی نمایید.
۴. دوباره تست را انجام دهید. در صورتیکه اکنون نتیجه تست نشان دهنده قدرت شما است، نیشگون گرفتن سبب آزاد سازی انرژی‌ها شده است و این موضوع به شما کمک می‌کند.

تغییر یک میدان عادت

میدان عادت شما برای حفظ آنچه فرآیند تکامل خلق کرده است، طراحی شده است. هدف از آن، محافظت از شما در برابر تغییر است! میدان‌های عادت همیشه در برابر نوآوری مقاومت می‌کنند. ولی از آنجا که بدن هایمان با تطبیق نسبت به جهانی تکامل یافته‌اند که دیگر وجود ندارد و با توجه به اینکه شرایط با سرعتی خیره کننده در حال تغییر هستند، مشکلاتی بوجود می‌آید. در حقیقت، ما یاد می‌گیریم آن دسته از میدان‌های عادت را تغییر دهیم که سبب قفل شدن و گیر کردن ما در الگوهای تطبیقی کهنه می‌گردند. میدان عادت در واقع ترکیبی از میدان‌های زیادی است که بر روی عادات خاص تاثیر می‌گذارند. تاکنون روی میدان عادت خود کار کرده‌اید. فصول ۸ و ۹

^۱ Belly

تکنیک‌هایی برای تغییر الگوهای عمیق موجود در سیستم ایمنی و سایر فرآیندهای مرتبط با بیماری ارائه می‌دهند. می‌توان میدان عادت را به گونه‌ای تغییر داد که هر تغییر مطلوب برای شما را تسهیل سازد.

همچنین میدان عادت شما می‌تواند شما را از حرکت کردن باز دارد. گفتن این موضوع به دیگران ساده است که بر درد، غم و آسیب‌های خود غلبه کنند و البته چیز خیلی خوبی است. ولی افراد زیادی را دیده‌ام که نزد من می‌آیند. بعضی از آنها هر چند از صمیم قلب و با جدیت کار می‌کنند، ولی نمی‌توانند آسیب‌های فیزیکی و هیجانی رخ داده در زمان‌های دور را برطرف سازند. مشکل بسیاری از افراد این نیست که دلشان به حال خودشان می‌سوزد، به دنبال دلسوزی دیگران هستند، گذشته روی آنها تاثیر گذاشته است، به ارتباط با دیگران برای بدبختی هایشان نیاز دارند یا شجاعت ندارند. عامل نامرئی ولی تعیین کننده در بسیاری از اینگونه موارد آن است که میدان عادت آنها خارج از دامنه آگاهی شان قرار می‌گیرد و در نتیجه از کنترلشان خارج می‌شود. اراده و نیت انسان قوی است. ولی اگر انرژی هایتان در جهت مخالف با اراده شما حرکت کنند، بهتر است اراده خود را برای تغییر این انرژی‌ها متمرکز سازید.

به نظر می‌رسد بعضی از غدد و سیستم‌های انرژی از قبیل هیپوتالاموس، نصف النهار طحال، اجاق سه گانه و شبکه پایه به شدت روی میدان‌های عادت تاثیر می‌گذارند. در حالیکه میدان‌های عادت در برابر تغییر مقاومت می‌کنند، آنها می‌توانند تغییر نمایند و باعث تغییر نیز شوند. در نتیجه کار روی انرژی‌ها اغلب کلید حل مسئله است. این فصل مرحله مرحله شما را برای ایجاد تغییرات هوشیارانه و آگاهانه قابل توجه در میدان عادتتان راهنمایی خواهد کرد.

چگونه می‌توان میدان عادت خود را تمیز کرد؟

در فیلم سرزمین رویاها^۱ به شما توصیه می‌شود، "سرزمین رویاها را بسازید تا رویاها بیایند." مثل سرزمین رویاها، یک "میدان عادت" جدید می‌تواند با یک تصویر یا عقیده آغاز گردد که واقعا وجود خارجی دارد. یک میدان عادت جدید بسازید که با دقت زیاد در ذهنتان آن را پرورانده‌اید. در اینصورت، انرژی‌های توانمندی که از این تصویر ذهنی و بینش شما حمایت می‌کنند، خواهند آمد. برای ایجاد تغییرات پایدار در میدان عادت خود، به ویژه زمانی که

^۱ Filed of dreams

نمی‌توانید تصویر شفافی را در ذهنتان ایجاد نمایید یا ذهنتان را متمرکز کنید، تکنیک‌های ساده‌ای وجود دارند. با استفاده از این تکنیک‌ها، در هم برهمی انرژی هایتان را از بین برده و استرس شما آزاد می‌شود. همچنین در کنار این تکنیک‌ها می‌توان از روش‌های پیشرفته‌ای جهت برنامه ریزی مجدد میدان عادت خود بهره برد. در ابتدا، با هر یک از روش‌های زیر که برای تمیز نمودن انرژی هایتان هستند، کار را شروع نمایید:

۱. تمرین روزانه انرژی را انجام دهید (زمان - ۵ تا ۸ دقیقه). در صورتیکه فقط از تمرین روزانه انرژی شش مرحله‌ای ذکر شده در فصل ۳ استفاده می‌نمایید، تا حدود زیادی نحوه جلوگیری از انباشتگی نخاله‌ها و پسماندهای انرژی در میدان عادت خود را فرا گرفته‌اید. اگر همراه شریکتان کار می‌کنید، یک مرحله دیگر به تمرین فشار نخاع (صفحه ۷۹ و ۸۰) اضافه نمایید. پس از تمیز نمودن ستون فقرات خود، روی شکمتان دراز بکشید. از شریکتان بخواهید یک دست را روی استخوان خاجی شما قرار دهد که در فاصله دو اینچی زیر کمر شما قرار دارد. شریکتان دست دیگر را روی قسمت بالایی کمر شما قرار دهد و به طور همزمان به مدت دو تا سه دقیقه شما را تکان دهد. درست همانطور که تکان دادن نوزاد او را آرام می‌سازد، این روش تسکین بخش شما است. همچنین با استفاده از این تکنیک، از انباشتگی استرس جلوگیری شده و از همه مهم تر پاسخ‌های دفاعی جدید وارد میدان عادت نمی‌شوند. وقتی تکان دادن را متوقف می‌کنید، انرژی به حرکت خود در درون بدن ادامه داده و اکثر افراد یک نسیم دلپذیر و آزاد سازی تنش را احساس می‌کنند. در نتیجه قبل از اینکه استرس‌ها در درون عادات کهنه قفل شوند، پراکنده می‌شوند.

۲. به شدت سر و گردن خود را بمالید (زمان - کمتر از یک دقیقه): با استفاده از انگشتان هر دو دستتان به شدت گردن و پوست سرتان را ماساژ دهید. این عمل باعث جریان یافتن خون و حرکت انرژی شما می‌شود و سیستم شما را برای دستیابی به بیشترین فواید از طریق گرفتن نقاط عصب عروقی آماده می‌سازد.

۳. نقاط عصب عروقی خود را نگه دارید (زمان - ۳ تا ۸ دقیقه): با کش آوردن پیشانی خود به اطراف، فضا را باز کنید. کف یکی از دستان را روی پیشانی خود و کف دست دیگر را روی پشت سر قرار دهید. به مدت حداقل سه دقیقه کف دست‌ها را در این وضعیت نگه داشته و با راحتی و عمیق نفس بکشید. باز هم، گرفتن نقاط عصب عروقی جلویی باعث بازگرداندن خون به پیش مغز شده

و گردش خون در سرتاسر بدن را متوازن می‌سازد. وقتی دست دیگر را پشت سرتان قرار می‌دهید، نقاط ترس و غده هیپوتالاموس شما آرام و تسکین می‌شوند. این عمل همچنین یک قطبیت انرژی بین دستانتان ایجاد نموده و انرژی‌ها را در سرتاسر مغز به هم متصل می‌کند. هنگامی که دچار استرس هستید، این روش امکان ارتباط بهتر بین قسمت جلویی مغز (که سعی می‌کند چیزها را معین و ارزیابی کند) و قسمت پشت سر (که برای ارایه پاسخ جنگ یا گریز^۱ آماده می‌شود) را فراهم می‌سازد. در نتیجه بدنتان آرام شده و گرفتگی‌های میدان عادتتان از بین می‌روند.

تصور کردن یک میدان عادت جدید در ذهن خود

در ادامه، راهنمایی‌هایی جهت استفاده از ذهن برای تنظیم میدان عادت خود ارایه شده است. این راهنمایی‌ها در ارتباط با نیت، تمرکز، استفاده از تکرار، انتخاب تصویر سازی مناسب و تمایل به آزمایش می‌باشند.

با نیتی شفاف کار را شروع کنید. در صورتیکه می‌خواهید میدان عادت بهتری داشته باشید، نیتتان باید در این جهت تنظیم شده باشد. بعضی از متخصصان سلامتی نیروهای ذهنی را دارای قدرت زیادی دانسته‌اند. مثلاً بیماری اشخاص با عصبانیت‌های ابراز نشده، نگرش‌های بد یا نیازهای برآورده نشده مرتبط دانسته می‌شوند (البته هر چند در این دیدگاه ذهن حایز اهمیت است، ولی نقش ذهن فراتر از این حرف‌ها است). بر خلاف این متخصصان که برای ذهن احترام قایل شده‌اند، در طب قراردادی^۲ نقش ذهن در سلامتی به اندازه کافی مورد توجه قرار نگرفته است. شواهد فراوانی وجود دارند که نشان می‌دهند استرس ذهنی تاثیر منفی روی سلامتی دارد. همچنین هر روز بیش از پیش به این نتیجه می‌رسیم که آرامش ذهنی، مدیتیشن و تصویر سازی راهنمایی شده^۳ می‌توانند باعث تقویت سلامتی گردند. بدنتان در برابر ذهنتان و در برابر آنچه احساس می‌کنید، فکر می‌کنید و می‌خواهید از خود پاسخ نشان می‌دهد. ولی اگر ذهنتان به بدنتان کاری نداشته باشد (یعنی اگر اراده، نیت و اعمالتان متناسب با نیازهای بدن نباشند)، سلامتی و شادی شما به خطر می‌افتد.

^۱ Fight-or-flight

^۲ Conventional medicine

^۳ Directed imagery

بهره‌گیری از قدرت ذهن. شلدراک عقیده دارد که میدان‌های مورفیک نه تنها بر روی ویژگی‌های زیست‌شناختی، بلکه بر روی فعالیت ذهنی، الگوهای رفتاری و سازماندهی اجتماعی تاثیر می‌گذارند. ولی همانطور که میدان عادتتان به افکارتان شکل دهد، افکارتان نیز می‌توانند به الگوی عادتتان شکل دهند. در نتیجه می‌توان از این روش بسیار سودمند در جهت بهبود وضعیت خود بهره برد. ابزارهای ذهنی مثل خود هیپنوتیزم، تصویرسازی هدایت شده^۱ و نیت متمرکز می‌توانند به ما برای نیل به این هدف کمک زیادی کنند. بارها نشان داده شده است که ذهن بر روی اجسام غیر جاندار تاثیر می‌گذارد. جای تعجب نیست که عبادت، تصویر سازی بی اختیار^۲ و تجسم متمرکز^۳ نیز بر روی بدن و سلامتی آن اثر گذار هستند. در کار خود از تصویر سازی هدایت شده برای تغییر میدان عادت افراد استفاده نموده‌ام. یک ترس^۴ مثل ترس از آسانسور را در نظر بگیرید. پاسخ هیجانی مربوط به این ترس در میدان عادت شخص کدگذاری می‌شود. مثلاً ممکن است از شخص بخواهم تجسم کند که در یک آسانسور است تا ترس او تحریک شود. به طور همزمان نقاط عصب عروقی شخص را نگه می‌دارم. این مسئله سبب برانگیختگی پاسخ "گریز"^۵، آرامش بدن و بی حس نمودن شخص در برابر رویداد ترسناک مورد نظر می‌گردد. این روش جواب می‌دهد. هنگام به کارگیری این نوع روش‌ها، میدان‌های عادت تغییر می‌کنند. عقاید، نیت و تصویر سازی را می‌توان برای تغییر میدانی که از عادت مورد نظر پشتیبانی می‌کنند، هدایت نمود.

تکرار. تکرار قدرت یک میدان سازماندهی کننده را افزایش می‌دهد. با تحریک مکرر یک میدان مطلوب در تجسم خود، قدرت آن را زیاد می‌کنید. خانمی می‌خواست عادت خوردن اجباری^۶ را ترک کند. او دچار بیماری هیپوگلیسمی بود. به خاطر قند کم خون دچار تشنج می‌شد و همین موضوع ترس او را تشدید کرده بود. تنها راهی که برای از بین بردن ترس خود می‌دانست، مصرف بی رویه شیرینی جات بود. با استفاده از تصویر سازی ذهنی، او توانست احساس

^۱ Guided imagery

^۲ Spontaneous

^۳ Focused imagination

^۴ Phobia

^۵ Flight

^۶ Compulsive eating

ترسی که در سرتاسر کالبد انرژی او رخنه کرده بود را "مشاهده" نماید. هر چند او درک نمی‌کرد چرا اینطور است، ولی تصویر یک خانه به ذهنش آمد و مشخص شد این خانه نمادی از ترس او است. مثل افسانه تخیلی سه خوک کوچک^۱، بعضی اوقات خانه‌های وحشت از سنگ و یا بعضی اوقات از کنده درخت ساخته می‌شوند. ولی بیشتر آنها با کاه درست شده‌اند. وقتی آن خانم در ذهن خود تجسم کرد که بر ترس خود غلبه کرده است، توانست عادات ناخوشایند خود مثل مصرف بی‌رویه شیرینی را کنار بگذارد. ثابت شده است که این عادات معمولاً مثل یک خانه گاهی هستند که به باد نه چندان قدرتمندی برای تخریب آن نیاز است. وقتی این اتفاق افتاد، تصویری که از خودش در ذهنش بوجود آمده بود، زنی لاغرتر، تحت کنترل تر و دارای امنیت بیشتر بود. تصویرسازی مکرر باعث شد این تصویر در میدان عادت او ایجاد گردد. البته بعضی اوقات خانه ترس او از سنگ یا چوب ساخته شده بود و کار او به این سادگی‌ها نبود. او اطمینان داشت که در این موارد واقعا به اراده و میل بالا نیاز است و نباید به عادات ناخوشایند روی آورد. او یاد گرفت به بدنش آنچه نیاز دارد را بدهد.

از تصویری استفاده کنید که مربوط به شما می‌شود. می‌توانید با تصویرسازی راهنمایی شده برای تاثیر گذاشتن روی میدان عادت خود استفاده کنید. ولی هیچ کس نمی‌تواند به شما بگوید میدان عادتتان چه شکلی است یا احساساتان در هنگام تجسم را بدانند. ممکن است از طریق سایر کانال‌های حسی مثل صدا، چشایی یا بویایی تصویر مورد نظر را احساس، مشاهده و تجربه نمایید. یا اینکه بدون دانستن مکانیزم دانستن و شناخت خود، می‌توانید تصویر مورد نظر را درک نموده و آن را بشناسید. ممکن است تصویر به صورت قسمتی از فضا با کمی جزئیات ظاهر گردد؛ در بعضی موارد دیگر، بخصوص وقتی با تصویر کار می‌کنید، ممکن است عناصر تصویر را به صورت نمادهای پیچیده مثل خانه، صورت، حیوان یا دیوار تجربه کنید. روشی که با آن در هر لحظه بخصوص می‌توانید میدان عادتتان را احساس نمایید، روش صحیح برای شما خواهد بود. یک دختر ده ساله در سمت چپ بدن خود درد وحشتناکی احساس می‌کرد. البته این درد دائمی نبود و متناوبا ظاهر می‌شد. ولی تعداد تکرار آن آنقدر زیاد شده بود که یک مرتبه در روز درد داشت. در نتیجه آن دختر نتوانست در

^۱ Three little pigs

بسیاری از کلاس‌های مدرسه اش شرکت نماید و از تحصیلاتش حساسی دور مانده بود. دو مرتبه در حالیکه از شدت درد جیغ می‌کشید، او را به بیمارستان بردند. ابتدا وقتی پزشکان علائم بیماری را مشاهده کردند، حدس زدند که آپاندیس، گرفتگی شکم یا عفونت است. ولی معاینات و آزمایش‌های پزشکی گسترده نشان داد مشکل دختر به اندام‌ها و فیزیولوژی او مربوط نمی‌شود. درد باز هم عود می‌کرد. وقتی او را نزد من آوردند، متوجه نوعی گرفتگی در دریچه ایلئوسکال^۱ شدم که بین روده کوچک و بزرگ قرار دارد. کار روی انرژی هایش، درد و گرفتگی او را نمایان ساخت. ولی درد همیشه ظرف یک روز یا دو روز بعد باز می‌گشت. شماره تلفنم را به مادرش دادم و از او خواستم دفعه بعد که دخترش دچار حمله حاد شد با من تماس بگیرد. یک روز او زنگ زد و من نیز فوراً به خانه آنها رفتم.

دختر از شدت درد به خود می‌پیچید. او پوست‌هایی از ستاره موسیقی را که در دهه ۱۹۸۰ یعنی بوی جرج^۲ را روی دیوارها چسبانده بود. از او پرسیدم بوی جرج را در حال خواندن آواز "کارما کاملئون"^۳ تجسم نموده و درد را آنقدر دنبال کند که از بدنش خارج شود. یکی از عبارات موسیقی اینگونه بود: "تو می‌آیی و می‌روی، تو می‌آیی و می‌روی." ما این عبارت را به صورت "تو می‌روی پی کارت، تو می‌روی پی کارت" تغییر دادیم. او توانست بوی جرج را ببیند که لبخندی بزرگ بر صورتش نقش بسته بود و می‌رقصید و آواز می‌خواند تا اینکه درد ناپدید شد. دختر دیگر دچار درد نشد، چون هر زمان تجربه تجسم بوی جرج را احساس می‌کرد و دردش سریعاً ناپدید می‌شد. پس از چند مرتبه آمدن و رفتن سریع درد، دیگر درد عود نکرد.

ممکن است پیش خود بگویید، "ممکن است این یک درد از نوع هیستری باشد." شاید، ولی برای گیرنده‌های درد فرقی نمی‌کند و درد هیستری یا تشنجی را نیز واقعی می‌دانند. با تسکین درد و هدایت مجدد انرژی‌ها از درون کانال‌ها، او همچنین جلوی انباشتگی انرژی‌های مضر را نیز گرفت که ممکن است بعدها به مشکلات جدی‌تر تبدیل گردند. و حتی اگر درد او یک واکنش هیستری باشد، باید به شکل دیگری به دردهای هیستری پایدار نگریست. اکثر دردهای مزمن عادت‌ی است که باید ترک شوند. وقتی علت بیماری و درد از بین رود و

^۱ Ileocecal valve

^۲ Boy George

^۳ Karma chameleon

فرو نشانده شود، بدنت به ارسال مداوم پیام‌های درد نیازی ندارد. ریشه اصلی درد مزمن هر چه باشد، بدن پاسخ درد را یاد گرفته است و دستگاه عصبی نیز به آن خود کرده است. در نتیجه این موضوع عمیق تر و عمیق تر در میدان عادت حک شده است. درمان حتی درد هیستری در سطح انرژی‌ها و میدان‌هایی که باعث تداوم این درد می‌شوند، معمولاً ثمربخش تر از گفتن حرف‌های بیهوده است. نباید به شخصی که دچار درد است بگوییم، "هیچ دلیل پزشکی برای شکم درد شدید شما وجود ندارد و شما اینطور فکر می‌کنید. نیازی نیست درد بکشید!"

آزمایش کنید. بی نهایت روش برای تصویر سازی وجود دارد. بعضی اوقات بهتر است کلماتی (تایید) را به آن اضافه کنیم که صحنه مورد نظر را به شکل واقعی توصیف نمایند. مثلاً این کلمات می‌توانند اینگونه باشند: "من در حال حمام در درون انرژی‌هایی هستم که من را آرام نگه می‌دارند." این کلمات را با حرارت و اشتیاق بالا بیان نمایید. تصویر بیرون راندن CD یا دیسک حاوی میدان عادت قدیمی از کامپیوتر و قرار دادن CD یا دیسک حاوی میدان عادت جدید در درون کامپیوتر در مورد بعضی افراد به خوبی جواب داده است. یکی از مراجعه کنندگانم پیشنهاد کرد تجسم کنیم که میدان عادت قدیمی را از هارد کامپیوتر حذف نموده و به طور آگاهانه در فایل جدید تایپ می‌کنیم.

یک وضعیت فیزیکی، هیجانی یا رفتاری را انتخاب کنید که می‌خواهید آن را تغییر دهید. به طور واضح تجسم کنید که این تغییر قبلاً رخ داده است. آن را مشاهده و احساس نموده، صداها را بشنوید، بوهایش را احساس نموده و مزه اش را بچشید. از همه کانال‌های حسی که می‌توانید، استفاده نمایید. سپس نفس عمیق بکشید و خودتان را به درون میدان انرژی ایجاد شده توسط تصویرسازی ذهنی تان غوطه ور سازید.

تکنیک‌های تصویر سازی می‌توانند به تنهایی میدان عادتتان را تغییر دهند. این تکنیک‌ها فقط جنبه روانشناختی ندارند. آنها بر روی نورون‌هایتان تاثیر گذاشته و قادر به تغییر الگوهای انرژی موجود در مغزتان می‌باشند. تکنیک‌های فیزیکی متناسب با سیستم انرژی تان نیز باعث افزایش سودمندی تلاش‌هایتان می‌گردند. در واقع آنها نیت شما را "تثبیت" نموده یا حداقل شدت آن را افزایش می‌دهند. مثلاً می‌توانید میدان جدید خود را با انجام تمرین بالا کشیدن زیپ (صفحه ۸۲) به طور همزمان با تجسم غوطه ور شدن در انرژی میدان جدید

تقویت نمایید. می‌توان با تمرین بالا کشیدن زیپ نصف النهار مرکزی را ردیابی نمود. این نصف النهار بر روی قسمت‌هایی از مغز که در تلقین به خود^۱ و هیپنوتیزم نقش دارند، تاثیر گذاشته و انرژی را طوری باز می‌کند که میدان تجسم شده عمیق تر حک گردد.

چگونه می‌توان درد پایین کمر را تسکین بخشید؟

هر یک از موارد زیر برای کاهش درد پایین کمر مفید می‌باشند. در صورتیکه هر یک از آنها مفید واقع نشد، از بعدی استفاده نمایید:

۱. قطب شمال (صفحات ۳۰۰ و ۳۰۱ را مشاهده کنید) یک آهن ربای کوچک را با نوار روی منطقه مورد نظر ببندید.

۲. نقاط تسکین بخش کلیه (شکل ۲۶L صفحه ۱۲۱ را مشاهده نمایید) را نگه دارید.

۳. درد پایین کمر ممکن است نشان دهنده آن باشد که سموم در حال انباشته شدن در روده بزرگ شما هستند و این عامل اجازه دفع مواد زاید را نمی‌دهد. در صورتیکه درد کمی بالاتر از کمر بند است، می‌توانید سموم را آزاد کرده و با کشاندن قسمت مورد نظر یا ماساژ دادن نقاط لnfاوی روده بزرگ واقع در کمرتان (شکل ۹۵) آنها را بیرون برانید.

۴. در صورتیکه درد ادامه دارد، نقاط تسکین بخش روده بزرگ (شکل ۲۶X صفحه ۱۲۳ را مشاهده نمایید) را نگه دارید.

برنامه ریزی مجدد میدان عادت خود

نیاز به برنامه ریزی مجدد میدان‌های عادت‌مان تاکنون هرگز به اندازه امروز ضروری نبوده است. دیگر هیچ کس نمی‌تواند مطابق با افکار والدینش فکر کرده، کاملاً به عقاید آنها پایبند بوده و همانند آنها عمل نماید، چون در اینصورت نمی‌تواند در دنیای امروز زندگی کند. در حقیقت، دیگر هیچ کس نمی‌تواند از روش‌های ده سال پیش برای تطبیق با جهان استفاده نماید که البته در زمان خود بسیار پیشرفته بودند.

بسیاری از افراد تغییرات مورد نظرشان را می‌دانند، ولی توانایی انجام این کار را در خود نمی‌بینند. آنها در درون عادات گذشته اسیر شده‌اند و تلاش زیادی

^۱ Autosuggestion

می‌کنند تا وزنشان را کم کنند، با شخص سالمی ارتباط برقرار نمایند یا در شغلشان به موفقیت برسند. توجه به این قاعده آشنا که "توجه شما هر جا باشد، انرژی به همانجا جریان می‌یابد" باعث می‌شود آنها فقط دلسرد شده و خود را ملامت می‌کنند. ولی عکس این مسئله نیز صحت دارد: "هر جا انرژی به طرف آن جریان یابد، توجه نیز به همانجا می‌رود." برای تغییر ذهنتان، انرژی خود را تغییر دهید. همیشه نمی‌توانید خوشبختی را با اراده تنها بدست آورید. همیشه نمی‌توانید اراده کنید تا درد متوقف شود. حتی با اراده تنها نمی‌توان الهام گرفت. ولی می‌توانید انرژی هایتان را طوری تغییر دهید که باعث خوشبختی بیشتر شما شده، دردتان را فرو نشانده و قدرت الهام را در شما افزایش دهند.

به ندرت کار را با نگرش یا حالت ذهنی شخص شروع می‌کنم. اگر انرژی هایتان برای شفابخشی و خلاقیت آزاد شوند، ذهنتان نیز به دنبال آنها خواهد رفت. نیازی نیست شخص به انرژی درمانی نیازی نداشته باشد تا تکنیک‌های مربوطه جواب دهند. در واقع شکاکیت انسان‌ها در کلاس‌هایم برای لذت بخش است. شاید من آخرین کسی باشم که آنها را مجبور به دیدن حقیقت می‌کند. وقتی آنها می‌بینند همین تکنیک‌های به ظاهر جعلی باعث جریان یافتن انرژی در درون بدنشان می‌شوند و در نتیجه احساس بهتری پیدا می‌کنند، انگیزه پیدا می‌کنند و به صحت حرف‌هایم پی می‌برند.

بخصوص با اجبار و اراده تنها به سختی می‌توانید الگوهایی را تغییر دهید که در اثر آسیب‌ها به طور هیجانی در بدنتان قفل شده‌اند. تکنیک‌های زیر در ارتباط با همین موضوع می‌باشند. سه روش برای برنامه ریزی مجدد میدان عادت شما عبارتند از: (۱) خنثی سازی آثار باقیمانده از رویدادهای آسیب‌زا که در میدان عادت شما قرار گرفته‌اند، (۲) برنامه ریزی احساسات مثبت در درون میدان عادتتان، و (۳) ایجاد شرایط لازم برای اینکه میدان عادتتان یک الگوی فیزیولوژیکی یا روانشناختی جدید را در بر بگیرد.

۱. خنثی سازی آثار باقیمانده از رویدادهای آسیب‌زا. مثل مین‌هایی که پس از جنگ در دل زمین باقی می‌مانند، پاسخ‌های دفاعی که در طول رویداد آسیب‌زای مورد نظر فعال بودند نیز باید خنثی و پاکسازی شوند. این کار برای احیای کامل زندگی لازم است. یکی از محدودیت‌های اصلی که اغلب در میدان‌های عادت مشاهده می‌کنم، به رویدادهای آسیب‌زای اولیه بر می‌گردند. رویداد آسیب‌زا ممکن است فیزیکی یا هیجانی باشد. همه ما به شکلی آسیب دیده ایم

و غده هیپاتالاموس و اجاق سه گانه برای محافظت از ما اغلب به استراتژی‌های دفاعی کهنه که سبب انعطاف کمتر و سفت شدگی میدان عادت می‌شوند، روی می‌آورند و در آنها قفل می‌شوند. این وضعیت به محدود سازی ما ادامه می‌دهد، هر چند ممکن است ده‌ها سال زودتر راه بیرون رفتن و نجات از وضعیت آسیب زای آغازین را پیدا کرده باشیم. گفتگو با خود^۱ اغلب برای تغییر این پاسخ بسیار قدیمی یا اولیه کافی نیست. ولی تکنیک‌هایی وجود دارند که می‌توانند انرژی‌های هیپاتالاموس و اجاق سه گانه را برای باز نمودن میدان عادت و برنامه ریزی مجدد آن به کار بگیرند.

ممکن است از یک رویداد آسیب زای رخ داده در گذشته آگاه نباشید و همین رویداد شما را از پیشرفت باز دارد. یا اینکه ممکن است اکنون زمان رسیدگی به آن نباشد، ولی اگر زمانش فرا رسید، از دو تکنیک زیر استفاده نمایید.

الف. نگه داشتن نقاط عصب عروقی برای خنثی سازی خاطرات مربوط به یک رویداد آسیب زا. تا اینجا روی نقاط عصب عروقی خود برای برنامه ریزی مجدد الگوهای پاسخ به استرس (فصل ۳) کار کرده‌اید و انواع این روش را در فصول ۴، ۷ و ۹ فرا گرفته‌اید. خلاصه این روش را بیان می‌کنیم. این روش یکی از توانمندترین و مهم‌ترین تکنیک‌هایی است که برای تغییر پاسخ‌های مخرب باقیمانده در میدان عادتتان می‌شناسم. وقتی خون پیش مغز شما را ترک کرده و برای پاسخ جنگ یا گریز به درون اندام‌هایتان رفته است، نمی‌توانید شفاف فکر کنید. با اینحال، هر بار هنگام رویارویی با یک وضعیت استرس زا بتوانید به خون اجازه ترک مغزتان را ندهید، یک استراتژی جدید به مغزتان نشان می‌دهید و الگوی عادت شما شروع به تغییر می‌کند. وقتی بدنتان یاد می‌گیرد چگونه استرس در حال افزایش را قبل از تحریک پاسخ جنگ یا گریز تحمل نماید، سطح کلی سلامتی شما نیز افزایش خواهد یافت.

دوران کودکی یکی از دوستانم یکی از بدترین مواردی بود که تاکنون با آن مواجه شده‌ام. او آنقدر نسبت به والدین خود خشمگین و ناراحت است که سبب آشفتگی اش شده است. این خانم هر روز عصر در وان حمام نقاط عصب عروقی خود را می‌گرفت تا خاطرات مختلف خنثی و بی اثر شوند. او این تمرین را هر شب انجام می‌داد، چون ثمربخش بود و باعث محو رنج‌های درونی او شده بود. سرانجام دوستم متوجه شد که انرژی‌هایش دیگر به درون گرداب

^۱ Self-talk

نفرت بوجود آمده از دعواها و سر و صداها و والدینش کشیده نمی‌شوند. در نتیجه می‌توانست روی آنچه در زمان حال رخ می‌دهد تمرکز کند و دیگر به طور مداوم به سمت خاطرات گذشته کشیده نشود.

خاطره‌ای از گذشته یا وضعیتی از زمان حال را انتخاب کنید که برای شما دردناک است یا بار هیجانی منفی روی شما دارد. نقاط عصب عروقی خود را به مدت حداقل سه دقیقه نگه دارید (این تکنیک برای زمانی که احساس آشفتگی و اضطراب می‌کنید نیز بسیار مفید است). می‌توانید از یکی از روش‌های زیر برای گرفتن این نقاط استفاده نمایید. همه این سه روش موثر هستند، ولی ممکن است احساس کنید یکی از آنها بهتر در مورد شما جواب می‌دهد (زمان-حداقل ۳ دقیقه):

- انگشتان هر دو دست را روی پیشانی خود قرار داده و پوست را بکشانید. انگشتان را دوباره به نقاط عصب عروقی روی پیشانی خود (صفحه ۹۰) برگردانده و استراحت نمایید.
- با استفاده از همین نقاط، دستانتان را به طور ضربدری روی هم قرار دهید (یک دست بالای دیگری قرار گیرد) به طوریکه انگشتان روی نقاط عصب عروقی مقابل یا مخالف قرار گرفته و پوست را بکشانند. کشش باید طوری باشد که انگار می‌خواهید دو قسمت پوست از هم جدا شوند. ضربدری قرار دادن دستانتان باعث جریان بهتر انرژی‌ها به طور ضربدری از یک سمت بدن به سمت دیگر آن می‌گردد. در حالیکه دستانتان به طور ضربدری قرار گرفته‌اند، نفس عمیق کشیده و استراحت نمایید. یا،
- یک دست را روی پیشانی و دست دیگر را روی پشت سرتان قرار دهید. قطبیت بین دستانتان یک زنجیره ارتباطی انرژی بین قسمت‌های جلو و پشت مغز ایجاد نموده، انرژی را به هیپاتالاموس آورده و نقاط ترس نصف النهار کلیه را تسکین می‌بخشد.

همچنین می‌توانید از دوستان بخواید نقاط عصب عروقی شما را مطابق با یکی از این روش‌ها نگه دارد تا شما بتوانید کاملاً استراحت کنید. خاطره ناخوشایند خود را روی پرده سینمای ذهنتان دوباره نشان دهید یا آن را به صورت یک داستان بیان کنید و به طور همزمان به گرفتن نقاط عصب عروقی ادامه دهید.

سعی نکنید داستان را تغییر دهید یا نگرش مثبتی نسبت به آن داشته باشید. در درون آن غوطه ور شوید. سرانجام، خون به مغزتان بر خواهد گشت، پاسخ جنگ یا گریز غیر فعال شده و اثر هیجانی داستان ناخوشایند شما محو می‌گردد. این تکنیک نه تنها بار هیجانی رویداد آسیب‌زا را از خاطره می‌زداید، بلکه باعث تجزیه خاطرات، احساسات و پاسخ‌های دفاعی موجود در میدان عادتتان می‌گردد.

دفعه بعد که در مورد صحنه مورد نظر فکر می‌کنید، احتمالا متوجه خواهید شد که بار آن کاهش یافته است. بدنتان به طور خودکار طوری از خود واکنش نشان نمی‌دهد که انگار در گذشته است. اگر خاطره باز هم پاسخ آسیب‌زا را فراخوانی کرد یا اگر باقیمانده انرژی‌های منفی در شما است، این مراحل را تکرار کنید. اگر اینگونه عمل کنید، سرانجام به جایی خواهید رسید که خاطره آسیب‌زا دیگر باعث ناتوانی شما نمی‌گردد.

ب. آزادسازی الگوی چشم (زمان - حدود ۲ دقیقه). در حالیکه پیرامون خاطره استرس‌زا فکر می‌کنید، انگشت شست و سه انگشت اول یکی از دست‌ها را به صورت خوشه در آورده و آنها را در فاصله شش تا دوازده اینچی جلوی پل بینی نگه دارید و الگوهای عدد ۸ افقی را مطابق آنچه قبلا گفته شد، ایجاد نمایید. این انگشتان را تا آنجا که می‌توانید به سمت بالا و به سمت راست حرکت دهید. به طور همزمان آنها را در میدان دید خود نگه دارید. با چشمانتان آنها را دنبال کرده و به طور همزمان صورتتان را در جلوی خود، صاف نگه دارید. انگشتانتان را با چشمانتان دنبال نمایید. یعنی به سمت راست، اطراف و زیر و سپس به سمت چپ، بالا، اطراف و زیر این مسیر را دنبال نمایید (شکل ۴۷ را مشاهده کنید). خاطره استرس‌زا را در ذهنتان نگه دارید.

اگر متوجه شدید وقتی چشمانتان در جهت خاصی ثابت هستند، استرس شما افزایش می‌یابد، همچنان به انگشتانتان در آن جهت ادامه داده، با دست دیگر خود، نقاط عصب عروقی جلویی را نگه داشته و به تفکر پیرامون خاطره مورد نظر ادامه دهید. وضعیت چشم می‌تواند به طور قابل توجهی اثرات این تکنیک عصب عروقی را تقویت نماید. روش‌های حساسیت‌زدایی چشم^۱ برای آزاد سازی خاطرات آسیب‌زا اخیرا محبوبیت بیشتری پیدا کرده‌اند و پیشرفته‌تر

^۱ Eye desensitization

شده‌اند. با اينحال، شنیده‌ام نسخه‌هایی از اين تکنیک به مدت هزاران سال در فرهنگ‌های مختلف به کار گرفته شده‌اند.

ترکیب اين روش با تست انرژي ابزار بسيار توانمندی جهت اصلاح عصب شناختی در اختيارمان قرار می‌دهد. از شریکتان بخواهيد الگوی شکل ۸ را با یک دست ایجاد نماید. به طور همزمان خاطره مورد نظر را در ذهنتان نگه داشته و با چشمانتان شکل ۸ را دنبال کنید. شخص تست کننده هر چند اينچ توقف نماید و تست شاخص عمومی را انجام دهد. در هر وضعیت چشم که تست انرژي ضعف شما را نشان داد، نقاط عصب عروقی خود را به مدت حداقل بيست ثانيه نگه داشته و همچنان نگاه کردن به انگشتان شخص تست کننده را ادامه دهید. سرانجام خاطره رویداد آسیب زا بار هیجانی خود را از دست داده و تست انرژي، قدرت شما را نشان خواهد داد.

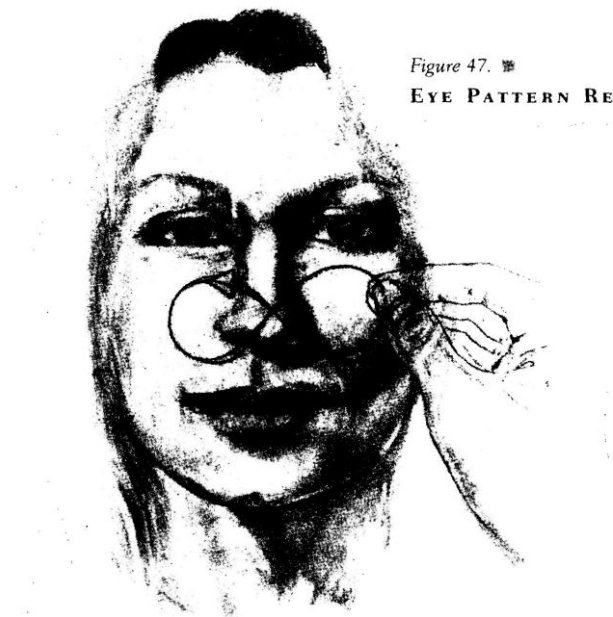


Figure 47. ■

EYE PATTERN RELEASE

شکل ۴۷. آزادسازی الگوی چشم

۲. برنامه ریزی در هنگام داشتن یک احساس مثبت (زمان - کمتر از یک دقیقه). دفعه بعد که احساس شگفتی می‌کنید یا خاطره شگفت انگیزی به

ذهنتان آمد، می‌توانید این احساسات را در درون میدان عادت خود حک کنید. اگر هرگز احساس شگفتی نمی‌کنید و خاطرات شگفت انگیز ندارید یا به یادتان نمی‌آیند، روشی برای تشکر ذهنی از شخصی یا چیزی پیدا کنید. وقتی احساس سپاسگذاری در درون شما شروع به گسترش می‌کند، روی این احساس تمرکز نمایید. با انگشت میانه خود، به نقطه بین ابروهایتان یعنی نقطه چشم سوم به طور پیوسته "ضربه" بزنید تا این احساس به آنجا منتقل شود. ضربه شما باید پایدار، ملایم و دارای ریتم ثابت باشد. چشم سوم در ابتدای نصف النهار مثانه قرار گرفته است. همه اعصابی که در طول ستون فقرات به سمت پایین حرکت می‌کنند، بر روی این نصف النهار هستند. در واقع ضربه زدن به این منطقه باعث ارسال یک پیام پایدار یا یک ضربان به درون دستگاه عصبی و میدان عادت شما می‌گردد. همانطور که می‌دانید، یکی از روش‌های قدیمی شکنجه، ریختن قطرات آب بر روی پیشانی است. این عمل سبب ترس اجتناب ناپذیر زندانی می‌شود. این ترس در سرتاسر دستگاه عصبی او طنین انداز شده و به دیوانگی منجر می‌شود؛ این عمل فقط ریختن قطرات آب به طور پایدار نیست، بلکه پیوسته ضربه زدن می‌تواند شادی و ترس را از درون دستگاه عصبی ارسال نماید. ضربه زدن در حالیکه احساس مثبتی دارید، روشی ساده، طبیعی و دوست داشتنی برای تزریق لذت و شادی بیشتر به درون میدان عادتتان است.

۳. تغییر یک عادت فیزیولوژیکی یا روانشناختی. "وارد کردن ضربات روی گیجگاه" یک تکنیک باستانی است که اخیراً دوباره کشف شده است. این تکنیک قبلاً در مشرق زمین برای کنترل درد به کار می‌رفت، ولی روش بسیار موثری برای از بین بردن عادات کهنه و به طور همزمان جایگزین ساختن عادات جدید است. وارد نمودن ضربات پیوسته در اطراف استخوان گیجگاهی (شروع ضربات از گیجگاه‌ها و حرکت به اطراف به گونه‌ای که به پشت گوش برسیم) باعث می‌شود مغز پذیرش بیشتری در برابر فرآیند یادگیری داشته باشد و در عین حال سایر ورودی‌های حسی موقتا متوقف می‌گردند. این عمل همچنین اجاق سه گانه را تسکین می‌بخشد، چون بر خلاف جهت جریان طبیعی آن ضربه می‌زنید. و این مسئله را نیز در نظر بگیرید که عادات بدنتان عمدتاً تحت کنترل شدید اجاق سه گانه قرار دارند. با آرام ساختن بخشی از دستگاه عصبی که سعی می‌کند عادات شما را حفظ نماید، می‌توانید ساده تر عادت‌های جدید را جایگزین سازید.

در دهه ۱۹۷۰، بنیانگذار حرکت شناسی کاربردی^۱ یعنی جرج گودهارت^۲ کشف کرد، با وارد نمودن ضربات پیوسته در طول خط شکاف جمجمه که از بین استخوان‌های گیجگاهی و اسپنوییدی^۳ شروع می‌شود، می‌توانید موقتا مکانیزم‌های تصفیه کننده ورودی‌های حسی را تغییر دهید. اگر از تلقین به خود یا تایید کلامی در هنگام ضربه زدن استفاده کنید، ذهنتان در برابر آن از خود پاسخ نشان خواهد داد. همچنین این روش را می‌توان متناسب با تفاوت‌های بین نیمکره‌های چپ و راست قشر مخ تنظیم نمود. از آنجا که نیمکره چپ مغز در اکثر افراد حالت منتقد و شکاک بیشتری دارد، عبارات ساخته شده با کلمات منفی با نحوه عملکرد آن سازگاری بیشتری داشته و احتمال جذب آنها بیشتر است. این عبارات از طریق ضربات وارد شده به درون سمت چپ سر وارد می‌شوند. به طور مشابه، نیمکره راست در برابر ورودی‌های مطلوب پذیرش بالایی دارد. در نتیجه عبارات ساخته شده با کلمات مثبت را می‌توان از طریق ضربات به درون سمت راست وارد نمود. این الگو در بعضی از افراد چپ دست معکوس می‌گردد و می‌توانید با انجام تست انرژی نسبت به آن اطمینان حاصل کنید. اگر هنگام وارد نمودن یک عبارت منفی به درون سمت چپ سر از طریق ضربات تست انرژی را انجام دهید و نتیجه تست حاکی از حفظ قدرت شما بود، مطابق راهنمایی‌های ارائه شده عمل کنید؛ اگر نتیجه تست نشان داد ضعیف شده‌اید، جای کلمات "راست" و "چپ" را در راهنمایی‌های ارائه شده عوض نمایید.

در ابتدا یک عادت، نگرش، پاسخ هیجانی خودکار یا بیماری که خواهان تغییر آن هستید را شناسایی نمایید. با یک جمله تغییر مورد نظر خود را بیان نمایید. این عبارت باید به صورت تایید (Affirmation) و زمان حال باشد. یعنی انگار که شرایط مطلوب سلامتی در حال حاضر وجود دارد. نیازی نیست این عبارت واقعیت داشته باشد، بلکه شرایطی است که دوست دارید در آینده واقعیت داشته باشد. مثلا، می‌توانید بگویید، "وقتی تحت فشار قرار می‌گیرم، آرامش و تمرکز را حفظ می‌کنم." معمولا بهتر است عبارت مورد نظرتان را بنویسید.

^۱ Applied kinesiology

^۲ George Goodheart

^۳ Temporal and sphenoidal bones

سپس این عبارت را به شکلی جدید بیان کنید. یعنی معنایش را حفظ نموده، ولی از کلمات منفی مثل "نه"، "هرگز"، "نیست" و غیره استفاده کنید. بنابراین عبارت "آرام و متمرکز" را می‌توان به صورت منفی مثل "دیگر هنگامی که تحت فشار قرار می‌گیرم، دچار استرس نمی‌شوم." اگر دقت کنید، معنای عبارت حتی با وجود کلمات منفی هنوز مثبت است. مثال دیگر می‌تواند اینگونه باشد: "برای سلامتی و نشاط غذا می‌خورم و از غذایم لذت می‌برم." این عبارت را می‌توان به صورت منفی بیان نمود: "از روی اضطراب یا اجبار غذا نمی‌خورم." همچنین عبارت "ناخن‌هایم در حال بزرگ شدن می‌باشند و در عین حال سالم هستند" را می‌توان به صورت منفی "دیگر ناخن‌هایم را نمی‌خورم" تبدیل کرد. مطابق روش زیر عمل کنید (زمان - حدود یک دقیقه):

۱. با شروع از گیجگاه، با سه انگشت میانه دست چپتان ضربات آهسته را روی سمت چپ سرتان وارد نموده و از سمت جلو به سمت عقب حرکت نمایید (شکل ۴۸ را مشاهده نمایید). هنگام ضربه زدن، نسخه منفی عبارت خود را به صورت ریتم دار بیان نمایید. ضربات باید به اندازه کافی محکم باشند تا یک تماس محکم و کمی جهش را احساس نمایید. حدود پنج مرتبه از جلو به طرف عقب ضربه زده و در هر مرتبه عبارت را بیان کنید.

۲. این تکنیک را روی سمت راست تکرار نموده و این دفعه با دست راست خود ضربه بزنید. ولی عبارت شما باید به صورت مثبت ادا شود.

۳. هر روز چند مرتبه این دستورالعمل را تکرار نمایید. به هر میزان هنگام ادا کردن عبارت تایید بیشتر ضربه بزنید، تاثیر وارد شده روی دستگاه عصبی و میدان عادت شما سریع تر و قوی تر خواهد بود.

در تکنیک وارد کردن ضربات روی گیجگاه، چند عنصر قدرتمند از جمله تکرار، تلقین به خود و برنامه ریزی مجدد عصب شناختی باهم ترکیب شده‌اند. این تکنیک نه تنها بر روی مغز، بلکه روی هر نصف النهار تاثیر می‌گذارد. بنابراین پیام نیت شما به هر سیستم موجود در بدنانتان انتقال می‌یابد. این تکنیک یک روش بسیار ساده برای تغییر بسیاری از الگوها است که با اراده تنها نمی‌توان بر آنها غلبه نمود.

رابطه بین مشکلات فیزیکی و هیجانی ما اغلب جالب توجه است. بعضی اوقات یک اندام طوری رفتار می‌کند که در نحوه رفتار آن منعکس می‌شود. مثلاً بعضی

اوقات خودم به سختی می‌توانم بین خودم و افراد مرزهای مشخصی بوجود آورم. به علت طبیعت کارم، این یک مشکل جدی به حساب می‌آید. چند سال پیش، وضعیت طوری شد که در برابر عفونت‌ها بسیار آسیب پذیر شدم. انگار که غده تیموس که مسئول محافظت از بدنم در برابر عفونت است، در حال مدل سازی ساختار رفتاری خود است. روی گیجگاه چپ خود ضربه می‌زدم و این عبارت را بیان می‌کردم: "غده تیموسم دیگر به مهاجمان خارجی اجازه ورود به سیستم من را نمی‌دهد." همچنین با بیان عبارت "غده تیموس من هوشیارانه مرزهای قدرتمندی را در برابر مهاجمان خارجی حفظ می‌کند" بر روی گیجگاه راست خود ضربه می‌زدم. نه تنها آسیب پذیری من در برابر عفونت‌ها کاهش یافت، بلکه توانستم مرزهای مشخصی بین خود و دیگران بوجود آورم. بخشی از زیبایی تکنیک وارد کردن ضربات آهسته بر روی گیجگاه، تریق نیتتان به سمت پایین از طریق دو عبارت کوتاه است. در اینجا، بعضی اوقات می‌توانید رابطه پیچیده و مبهم بین بدن، ذهن و روح را مشاهده کنید.

این تکنیک به شکل دیگری مورد استفاده قرار گرفته و بدون ضربه زدن یا بیان عبارت خاصی، نقاط مورد نظر شبیه حالت اتو کشیدن، هموار می‌شوند. این روش می‌تواند آرام بخش و تقویت کننده باشد. انگشتانتان را در هر دو گیجگاه قرار داده و هر دو مجموعه انگشتان را مانند اتو در طول نقاط گیجگاهی بکشید و همزمان عمیق نفس بکشید. وقتی می‌خواهید خود را تقویت نموده و مثلاً یکی از امیالتان را ارضا کنید، در حالیکه نفس عمیق می‌کشید، نقاط گیجگاهی هر دو طرف سر را به طور همزمان با این شیوه هموار سازید. اگر مثلاً در اثر ترس میل به پرخوری دارید یا دچار اعتیاد دیگری هستید، نقاط گیجگاهی خود را هموار سازید. بسیاری از افراد با انجام همین تکنیک ساده احساس می‌کنند تقویت شده‌اند و احساس ترسشان برطرف گشته است.

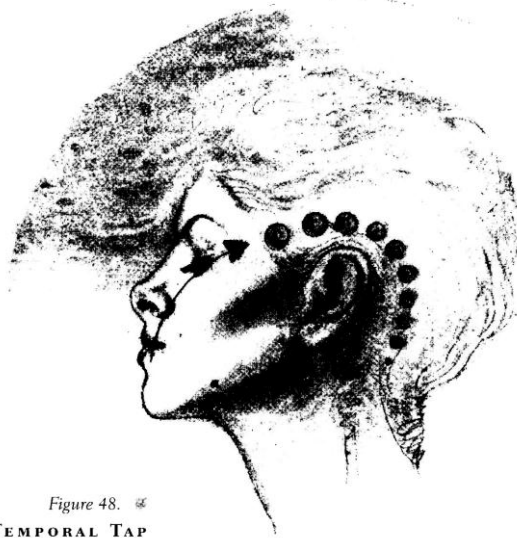


Figure 48. ☞
TEMPORAL TAP

شکل ۴۸. تکنیک وارد کردن ضربات بر روی گیجگاه

بسیار اطمینان دارم که این تکنیک یکی از بهترین ابزارهای در دسترس برای کنترل بیشتر روی زندگی است. به همین دلیل، داستان‌هایی را بیان می‌کنم که نشان می‌دهند این تکنیک جواب می‌دهد. این داستان‌ها برای شما آموزنده بوده و اعتماد شما را نسبت به این کتاب بیشتر می‌کند. به این نتیجه رسیده‌ام تقریباً در همه مواردی که این تکنیک جواب نمی‌دهد، مشکل به کلمه بندی عبارات توصیف شده برمی‌گردد. کلمات باید با زبانی بیان شوند که برای شما راحت تر هستند. بعضی اوقات بهتر است عبارات با ساده‌ترین کلمات بیان شوند و از به کارگیری واژه‌های اخلاقی، مذهبی، مدرن یا اغراق آمیز خودداری شود. چون این نوع کلمات با نحوه تفکر شما بیگانه هستند. همچنین مهم است که این کلمات مطابق با ارزش‌ها و سازگار با احساساتتان باشد. یعنی چیزی نگویند که بر خلاف آن فکر می‌کنید و سعی در انکار نیازهای اساسی نداشته باشید.

خانمی که می‌خواست دوازده پوند وزن کم کند، استفاده از این روش سبب شد هجده پوند وزن اضافه کند. او هنگام ضربه زدن روی سمت چپ، از این عبارت استفاده می‌کرد: "دیگر اضافه وزن ندارم." برای سمت راست نیز از این عبارت استفاده می‌کرد: "می‌خواهم وزنم کاهش یافته و به ۱۳۴ برسد." این کلمات

منطقی به نظر می‌رسیدند، ولی تکنیک ضربه زدن بر روی گیجگاه اثر معکوس داشت. از او خواستم ببیند آیا هنگام ضربه زدن بر روی گیجگاه افکارش مطابق با کلمات هستند، آیا ذهنش سرگردان است یا آیا تصاویری وارد قلمروی آگاهی او می‌شوند یا خیر. معلوم شد هر بار که روی گیجگاه خود ضربه می‌زد، این فکر به ذهنش می‌آمد: "اه، چه بد! بدنم چقدر چاق شده است و همیشه چاق خواهم بود. می‌ترسم سرانجام به چاقی عمه صوفیه^۱ (شخصیت کم‌دی) بشوم." پنج مرتبه در هر روز، با زدن ضربات آهسته این کلمات را به خود تلقین می‌کرد. این روش داشت جواب می‌داد و حسابی چاق و چله شد! در واقع فکر و تصویر توصیف شده بیشتر از عباراتی که با دقت انتخاب کرده بود، در ذهن او تلقین می‌شدند و غلبه داشتند. او پس از ضربه زدن روی سمت چپ و بیان عبارت "بدن عمه صوفیه را به ارث نبرده‌ام" و همچنین ضربه زدن روی سمت راست و بیان عبارت "بدنی را به ارث برده‌ام که می‌تواند لاغر و چالاک باشد" به میزان قابل توجهی وزن کم کرد.

مردی که بیست و چهار سال با شرکتی کار کرده بود. شرکت تصمیم گرفت او را به مدت یک سال به دانشگاه برگرداند تا مهارت هایش را ارتقا دهد. به همین دلیل موقتاً بیکار بود. بعد از گذشت پنج هفته از ترم اول، در بسیاری از دروسش نمرات ضعیفی گرفته بود و به همین خاطر ممکن بود در آینده دوباره استخدام نشود. خیلی سخت تلاش می‌کرد، ولی نمی‌توانست تمرکز نماید و مدت معینی را به مطالعه پردازد. او شنیده بود که من به افراد دچار ناتوانی‌هایی یادگیری کمک می‌کنم. به همین خاطر برای برگزاری یک جلسه درمانی با من، وقت گرفت. نمی‌توانستم هیچ ناتوانی یادگیری در او مشاهده کنم. اما احساس می‌کردم پس از یک ربع قرن کار در یک محیط مردم محوری، میدان عادت او هیچ عصاره‌ای برای درون‌گرایی و تمرکز در مطالعه ندارد. این موضوع را به او توضیح دادم. این مسئله سبب شد آنقدر اشتیاق پیدا کند که توانایی مطالعه اش تا حدود زیادی بهبود پیدا کند. ولی یک هفته بعد در حالیکه خیلی ناامید بود، دوباره نزد من آمد. دستوراتم را حرف به حرف انجام داده بود و زمان مورد نیاز را به تمرینات اختصاص داده بود. ولی نمی‌توانست هیچ تغییری در عادات یادگیری خود بیابد.

^۱ Aunt Sophie

او عباراتی که هنگام ضربه زدن بیان می‌کرد را به من گفت. گفتم دوباره ضربه زدن را انجام بده تا خودم آن را بررسی کنم. از نظر من کلمات خوب بودند. ولی انرژی‌های این کلمات را خیلی خوب دریافت نمی‌کردند. به او شرح دادم عبارات باید از نظر او صحیح باشد و اهمیت این موضوع خیلی زیاد است. متوجه شدم از سن شش سالگی به ایالات متحده آمده است و انگلیسی زبان دوم او است. او تکنیک وارد کردن ضربات روی گیجگاه را به مدت یک هفته دیگر تکرار کرد، ولی این بار زبان و عبارات منفی را به کار برد. این موضوع باعث بهبود قابل توجهی در توانایی او در خواندن و تمرکز شد.

یکی از دوستانم می‌خواست سیگار را ترک کند، چون بیش از یک سال بود که شدیداً دچار سرفه کردن مزمن شده بود. به این خانم (دوستم) تکنیک وارد کردن ضربات روی گیجگاه را یاد دادم. او همراه با ادا کردن عبارت "دیگر سیگار نمی‌کشم" روی گیجگاه چپ خود ضربه می‌زد. همچنین هنگام ضربه زدن روی گیجگاه راست، عبارت "از سیگاری نبودم لذت می‌برم" را بیان می‌کرد. پس از انجام این کار، مشکلش بدتر شد. به نظر می‌رسید ضربه زدن او به گونه‌ای است که عادتش را قوی‌تر می‌کند. البته دچار اضطراب شدید نیز شده بود. ولی از آنجا که ضربه زدن اثر غیر قابل انکاری داشت، گرچه این اثر ناخوشایند بود، او به قدرت این روش پی برد. به همین دلیل تصمیم گرفت نحوه استفاده از این روش و بهره بردن از آن را یاد بگیرد. احساس می‌کرد که اضطرابش کلید حل مسئله است. به این نتیجه رسید که عبارت "من دیگر سیگار نمی‌کشم" عامل اضطراب مفرط او است. این موضوع تا حدودی به این خاطر بود که سیگار کشیدن روش اصلی او برای آرامش شده بود. او از حس شهودی خود کمک گرفت و کلماتی جدید را پیدا کرد. هنگام ضربه زدن روی سمت چپ از عبارت "اضطراب دیگر باعث سیگار کشیدن من نمی‌شود" استفاده نمود. همچنین وقتی روی سمت راست ضربه می‌زد از عبارت "اکنون تنها برای رسیدن به بهترین سلامتی و بالاترین لذت سیگار می‌کشم" استفاده می‌کرد. این عمل سبب شد اضطرابش تا حدود زیادی تسکین یابد و میزان سیگار مصرفی او از یک پاکت در روز به حدود سه نخ سیگار در هر هفته کاهش پیدا کرد. چند ماه این سطح را حفظ نمود و گهگاه از سیگار به عنوان نوعی مانترا یا عمل مدیتیشن استفاده می‌کرد. سرفه‌هایش ناپدید شدند و سرانجام سیگار را به طور کامل ترک نمود.

همانند تست انرژی و آنچه در بخش زیادی از این کتاب دیده می‌شود، این دستورات اغلب به نوعی ظرافت نیاز دارند و نباید صرفاً از یک فرمول کلی استفاده کرد. به طور خلاصه در این تکنیک باید این موارد رعایت شوند تا بیشترین ثمر را داشته باشند: (۱) کلمات انتخاب شده در هنگام ضربه زدن به سمت چپ سر باید شامل یک کلمه منفی باشند. همچنین عبارت انتخاب شده برای ضربه زدن روی سمت راست سر باید دارای تنها کلمات مثبت باشد، (۲) عبارات با نحوه گفتگو و تفکر طبیعی شما هماهنگ باشند، (۳) وقتی عبارات را بیان می‌کنید، به کلمات و معنی آنها توجه نمایید، و (۴) عبارات نباید شما را وادار به انجام کاری کنند که با یک ارزش محوری یا نیاز اصلی تر متعارض باشد.

تجربه من نشان می‌دهد که تکنیک وارد کردن ضربات روی گیجگاه برای بسیاری از انواع مشکلات و بیماری‌ها سودمند است. این روش به افراد کمک کرده است سیگار، مشروبات الکلی، پرخوری و خراشیدن بدن از روی وسواس را ترک نمایند. همچنین باعث تحریک سیستم ایمنی آنها برای مبارزه با بیماری‌های جدی، بهبود سوخت ساز آنها برای وزن کم کردن و تقویت هماهنگی درونی آنها برای یادگیری یک مهارت جدید شده است. این روش عامل مهمی در تسکین و درمان تومورها، از بین بردن اگزما^۱ و پایین آوردن فشار خون بوده است.

یک رفتار، هیجان یا مشکل فیزیولوژیکی را انتخاب نمایید. یک عبارت که دارای کلمات منفی است را به کار گرفته و آن را هنگام ضربه زدن در اطراف گوش چپ بیان نمایید. همچنین از یک عبارت دارای کلمات مثبت استفاده نموده و هنگام ضربه زدن بر روی قسمت‌های اطراف گوش راست آن را ادا نمایید. می‌توانید تست کنید آیا این عبارت با انرژی هایتان هماهنگ هستند یا خیر. برای این منظور هنگام بیان عبارت مورد نظر، با یک دست عمل ضربه زدن را انجام دهید و دوستان عمل تست انرژی را روی دست دیگر شما انجام دهد. عمل بیان عبارات و ضربه زدن را چهار یا پنج مرتبه در روز و به مدت حداقل یک هفته انجام دهید. تجربه من نشان می‌دهد، وقتی عادات بسیار عمیق هستند، تا حدود سی روز طول می‌کشد تا نتایج قابل مشاهده شوند. حتی اگر شک دارید، بر اساس نتایجی که بدست می‌آورید، قضاوت کنید.

^۱ Eczema

برای دستیابی به بهترین سلامتی، شادی و سرزندگی، سه شیوه و تفکر را دنبال کنید: رهایی، ایجاد هماهنگی در درون خود، تقویت انرژی ها.

- **رهایی از دنیای پر مشغله خود و متمرکز ساختن منظم آگاهی خود بر روی بدنتان.** به جای اینکه از مشکلات خود را دور کنید، نسبت به زندگی خود دلسوز باشید. یعنی مثل شهروندی باشید که به چیزهای بد توجهی نمی کند و رها است. بدنتان هر روز نبردهای زیادی را به خاطر شما انجام می دهد. وقتی دچار آشفتگی و بیماری می شود، آن را یک دشمن ندانید. تا زمان مرگ، مثل عزیزترین کس خود آن را گرامی بدارید.
- **هماهنگی با علائم ظریفی که بدن در مورد وضعیت سلامتی و نیازهایش فراهم می سازد.** با بهره گیری از کنجکاوی و حس توجه، حس شهودی و تست انرژی، انرژی های بدنتان را بخوانید. چون این انرژی ها زبان مادری بدن به حساب می آیند.
- **تقویت و پرورش انرژی های بدن.** این کار را می توان از طریق ردیابی نصف النهارها، چرخاندن چاکراها، جریان های انرژی بافتی شکل، نگه داشتن نقاط و تنظیم میدان ها به عنوان روشی برای فعل و انفعال، برقراری ارتباط و پرده برداشتن از اسرار بیماری و سلامتی انجام داد.

کلام آخر

سفر به قلمروهای خارجی

در آسمان و زمین از آنچه در رویاها و فلسفه خود درک می‌کنید، چیزهای بیشتری وجود دارند.

ویلیام شکسپیر^۱
هملت^۲

باید از پوست بدنمان فراتر گام برداریم
- دولورس کریگر^۳

کاربرد روش‌های درمانی آلترناتیو در زمینه سلامتی و پزشکی^۴

خودم تجارب بیشماری داشته‌ام که خیلی از مردم آنها را باور نمی‌کنند. مثلاً می‌توانم به وجود ارواح محافظ، زندگی‌های گذشته و پیام‌های دریافت شده از افراد فوت شده اشاره نمایم. این تجارب ممکن است برای شما عجیب و حتی غیر قابل درک به نظر برسند. لزومی ندارد حتماً نگرش شما نسبت به این تجارب مانند نگرش من باشد تا بتوانید از تکنیک‌های این کتاب استفاده نمایید. با اینحال امیدوارم که این ادعاها حس کنجکاوی شما را در زمینه روابط مرموز میان بدن، ذهن و روح برانگیزد و به اطلاعات موجود در این روابط توجه نمایید. از دیدگاه من، این تجارب باعث می‌شوند طب انرژی حتی جایگاه رفیع‌تر و گسترده‌تری پیدا نماید. طب انرژی فقط به شفابخش‌ها و درمانگرها مربوط نمی‌شود که روش و زمان ردیابی یک نصف‌النهار یا به حرکت در آوردن چاکرا به طور ماریچی جهت رفع علائم بیماری را می‌دانند. درمانگر از طریق کار روی انرژی‌های شخص است که می‌تواند در سطح روح به تجارب و اطلاعات زندگی مراجعه‌کننده دسترسی داشته باشد.

^۱ William Shakespeare

^۲ Hamlet

^۳ Dolores Krieger

^۴ Alternative therapies in health and medicine

وقتی هوشیارانه با انرژی‌ها کار می‌کنید، قلمروهای غیر منتظره‌ای از هستی ممکن است پدیدار گردند. بعضی اوقات این کار ممکن است چیزی فراتر از توانایی حرکت دادن انرژی و به دنبال آن احساس بهتر شخص باشد. از آنجا که از طریق کار با انرژی‌ها می‌توان به شفابخش درونی شخص دسترسی پیدا کرد، بعضی اوقات خودم کنار می‌ایستم و می‌بینم چگونه شخص به طور خودکار و در نهایت شگفتی درمان می‌شود. بعضی اوقات مراجعه کنندگان صحبت‌هایی از این قبیل می‌کنند: "مادر بزرگم اینجا است و از شما می‌خواهد به او گوش فرا دهید. او سعی می‌کند به شما بگوید که چه کاری انجام دهید." و سپس به نظر می‌رسد انگار موجودی وارد اتاق شده و من را به انجام عملی راهنمایی می‌کند که هرگز قبلاً برایم رخ نداده است و بعدها ثابت می‌شود که این عمل ثمربخش بوده است. همچنین طی این تجارب احساس کردم که انگار زیپ وسط کمرم باز می‌شود و "شخصی" وارد آن شده و یک جلسه شفابخشی عمیق را انجام می‌دهد. در حالیکه یک ژيروسکوپ درونی به من اطمینان می‌دهد که فرآیند مثبتی را انجام می‌دهم، هرگز از پیش نتیجه را نمی‌دانم. و اغلب از توالی اتفاقات رخ داده که منجر به شفابخشی می‌شوند، حیرت زده می‌شوم. من همیشه با حیرت به این تجارب نگاه کرده‌ام و هرگز آنها را مثل تجارب عادی دنیای واقعی ندانسته‌ام. رابطه با ارواح محافظ، راهنماها، فرشتگان یا هر چیزی که آنها را نامگذاری کنید، در سرتاسر تاریخ گزارش شده‌اند. سقراط صریحاً از موجودی صحبت می‌کرد که در تمامی طول زندگی او را راهنمایی کرده است و آن را فرشته الهام (Oracle) می‌نامید. سقراط اعتقاد داشت که این فرشته به شیوه‌های مختلف از او محافظت کرده است. بیش از دو هزار سال بعد، هلن کلر^۱ گفت: "وفادارترین و سودمندترین دوستانم روح هستند. وقتی در تاریکی سرگردان هستم یا دچار مشکلی می‌شوم، زمزمه‌ای در درونم می‌شنوم که از قلمروی ارواح سرچشمه می‌گیرد و من را تشویق می‌کند." در سال ۱۹۹۳، یک نظرسنجی در مجله تایم/سی ان ان^۲ در مورد اعتقاد مردم به فرشتگان انجام شد. ۶۹ درصد افراد یا تقریباً ۱۴۴ میلیون فرد بزرگسال آمریکایی به موجودات معنوی اعتقاد داشتند که دارای نیروهای خاصی بوده و روی زمین تاثیر می‌گذارند. ۳۲ درصد

^۱ Helen Keller

^۲ Time Magazine/CNN

یا تقریباً ۴۶ میلیون نفر از آنها نیز بیان کردند که خودشان چنین "حضور فرشتگان" را در زندگی هایشان احساس کرده‌اند.

سعی ندارم افراد را با محافظان معنوی یا فرشتگانشان آشنا سازم و بین آنها ارتباط برقرار کنم. احساسم به من می‌گوید که بهتر است پرورش این توانایی‌ها در سطح اندام‌ها صورت گیرد. وقتی ذهنتان را شفاف و قلبتان را باز نگه دارید و انرژی هایتان متوازن باشند، فضا را برای دعوت این تجارب فراهم می‌سازید. اگر قرار باشد این تجارب رخ دهند، با این شیوه آنها را تسهیل می‌سازید. ولی از آنجا که مردم خیلی به این قلمروها اعتقاد دارند، خوب است مطالبی در مورد آنها بیان کنیم. اگر چنین تجاربی کاملاً خارج از سیستم اعتقادی شما باشد یا اگر اعتقاد داشته باشید که این تجارب در اثر تجلی شیطان و شرارت رخ می‌دهند، ممکن است وحشت زده شوید. ترس شما به خاطر جنبه‌های منفی این تجارب است که سبب می‌شود با نگرشی مثبت و سازنده به آنها نگاه نکنید. افراد زیادی را می‌شناسم که به طور منظم با راهنمای درونی خود ارتباط برقرار می‌کنند. این افراد راهنمای معنوی خود را متفاوت از ذهن خود دانسته و احساس متفاوتی نسبت به آن دارند. من فقط می‌توانم بگویم که این "ارتباط" وسیله نقلیه‌ای برای نفس و تجسم است تا وارد قلمروی "روانی" گردد یا این ارتباط راهنمایی‌های صحیحی را فراهم می‌سازد.

بیست و چند ساله بودم و هنوز نمی‌دانستم افراد متفاوت با من تصمیم‌گیری می‌کنند. من به صداهای درون و اطرافم گوش می‌کردم و بر اساس آنها تصمیم‌گیری می‌کردم. در حالیکه به نظر می‌رسید این اصوات از قلمروی متفاوت هستند، ولی برایم عجیب و غریب نبودند. انگار دوستان گرانمایی دارم که من را راهنمایی می‌کنند. این تجارب برایم خیلی طبیعی بودند و تا آن زمان در مورد آنها با کسی صحبت نکرده بودم. مادرم قدرت روانی فوق‌العاده‌ای داشت، ولی وقتی جوان بودم نمی‌دانستم که این یک چیز غیر عادی است. بعضی اوقات او به پرسش‌هایم اینگونه جواب می‌داد: "دونا، از فرشته‌هایت سوال کن." پیش خودم فکر می‌کردم که پدرم یک فرد غیر عادی است، چون او هرگز چنین چیزهایی را تجربه نمی‌کرد. در واقع، اغلب آنقدر نیروهای مثبت و خوب من را مغروق خود می‌ساختند که نمی‌توانستم باور کنم که این مسئله بعد منفی نیز دارد. یعنی اعتقاد نداشتم که ممکن است این تجارب وجه "شرارت آمیز و شیطانی" نیز داشته باشند.

رویارویی با نیروهای تاریک

هنگام ورود به اعماق وجود شخص دیگر، بعضی اوقات در برابر نیروهایی که هرگز آنها را دعوت نکرده‌اید، انتظارشان را نداشته‌اید یا آنها را نخواسته‌اید، پذیرا و باز می‌شوید. وقتی جیم^۱ برای شرکت در یک جلسه درمانی از من وقت گرفت، خیلی آشفته بود. او به طور ابهام آمیزی کنترل اتومبیل خود را از دست داده بود. او احساس کرده بود که شخصی نامرئی در اتومبیلش است و با او بر سر گرفتن کنترل فرمان نبرد می‌کند. این موجود سعی می‌کرد اتومبیل را از جاده منحرف نماید. جیم می‌ترسید جانش را از دست دهد. به همین دلیل آن منطقه را ترک کرد و به آلاسکا^۲ رفت. یک سال روی یک قایق ماهیگیری در آنجا زندگی کرد. وقتی به اورگون بازگشت، دوباره این "روح" وارد زندگی اش شد. از من می‌خواست به او کمک کنم که از دست این موجود رها شود. قرار شد با هم کار کنیم. احساس می‌کردم که می‌توانم به او کمک کنم. البته واقعا اعتقاد نداشتم که او با یک "روح شریر" دست و پنجه نرم می‌کند. به نظر می‌رسید به احتمال زیاد مشکل او به مسائل روانشناختی بر می‌گردد. علاوه بر این، من شخصی هستم که برای شناسایی موجودات شریر خیلی تلاش کرده‌ام و رنج کشیده‌ام. وقتی با چنین موجوداتی مستقیما روبرو می‌شوم، دیگران من را انکار می‌کنند.

در آن زمان دفترم در خانه‌ام بود. بعد از اینکه جیم روی تخت دراز کشید، فوراً جلسه حالت عجیبی به خود گرفت. وقتی او را لمس کردم، به نظر می‌رسید دستانم را نمی‌توانم نزدیک تر از چند اینچ از بدنش کنم. نوعی سد در اطراف او بود. تلاش کردم او را لمس کنم، ولی این بار انگار یک نیروی نامرئی به من اجازه نمی‌داد دستانم را نزدیک تر کنم. کلماتی را از درون شنیدم که می‌خواست احتیاط کنم. ولی به آنها توجهی نکردم. این صدای شخصی بود که برای کمک کردن به من آمده بود. متوجه شدم که این هشدار یک نوع حواس پرتی است و آن را از خود دور کردم. جیم روی تخت دراز کشیده و چشمانش را بسته بود. او نمی‌دانست چه چیزی را تجربه می‌کنم.

^۱ Jim

^۲ Alaska

سرانجام با نهایت اراده‌ام دستانم را به درون این سد هل دادم و توانستم پوست جیم را احساس کنم. می‌توانستم احساس کنم که بدنش حالت جامد دارد. ولی نمی‌توانستم یک اتصال انرژی ایجاد کنم. این تجربه یک نوع احساس شوم به من داد. چیزی را به عقب هل می‌دادم که نمی‌دانستم چه چیزی است. به زودی به طور مرموزی احساس بیماری کردم. سرانجام گفتم، "جیم، نمی‌دانم کجای کارم مشکل دارد. ولی چهل و پنج دقیقه است که روی تو کار می‌کنم و هنوز نمی‌توانم به انرژی تو متصل شوم. حالا می‌توانم کار را متوقف کنم و زمان دیگری برای تو تعیین کنم تا با هم کار کنیم." او نیز گفت، "چهل و پنج دقیقه! مگر من تازه نیامدم؟" با نهایت تعجب به ساعتش نگاه کرد و گفت، انگار داروهای مخدر مصرف کرده‌ام. به هر حال موافقت کرد که جلسه تا همینجا باشد و دفتر کارم را ترک نمود.

کل اتاق حالت گرفته و غم آلودی پیدا کرده بود و این موضوع را احساس می‌کردم. شوهرم دیوید^۱ را پیدا کردم و به او گفتم که می‌روم دوچرخه سواری کنم. او نیز پیشنهاد کرد همراهم بیاید. اوایل عصر بود. متوجه شدم، وقتی آرام تر رکاب می‌زنم، احساس می‌کنم چیزی به پشت استخوان خاجی من ضربه می‌زند. این ضربات ریتم دار و محکم بودند و هر چه می‌گذشت، بدتر می‌شدند. وقتی سریع رکاب می‌زدم، خیلی بد نبود. ولی وقتی دوچرخه را آهسته می‌راندم، واقعا دردناک می‌شد. همراه دیوید در یک کافی شاپ توقف کردیم تا چای بنوشیم. واقعا حال و هوای عجیبی داشتم. یکی از دوستان جلو آمد تا با ما حرف بزند، ولی حتی حوصله گوش دادن به صحبت هایش را نداشتم. به خانه برگشتم تا بخوابم. شب خیلی وحشتناک و بدی بود. وقتی به ماجراهای اتفاق افتاده نگاه می‌کردم، احساس می‌کردم تسخیر شده‌ام. البته در آن زمان اینطوری فکر نمی‌کردم. انگار چیزی من را در چنگال خود گرفته بود. این ضربات عجیب و ناخوشایند همچنان ادامه داشت. پس از یک شب بیخوابی، صبح زود از خواب بیدار شدم و نمی‌دانستم چه کار کنم. باید به مراجعه کنندگانم رسیدگی می‌کردم، ولی احساس می‌کردم نمی‌توانم روی کسی کار کنم. دیوید پیشنهاد کرد از راهنمایانم کمک بخواهم. وقت ملاقات با مراجعه کنندگانم را لغو کردم. با دوچرخه به پارک کردم. روی علف دراز کشیدم و از راهنمایانم خواستم به من کمک کنند.

^۱ David

شنیدم، وقتی سد انرژی جیم را شکستم، روحی که در او بود را جذب کردم. روح کاملاً او را ترک کرده بود و اکنون در درون من بود. آن زمان ارواح خبیثه مفهوم غریبه‌ای برای من بودند، ولی نمی‌توانستم انکار کنم چیزی واقعی و دردناک به استخوان خاجی من ضربه می‌زند. نمی‌توانستم به راحتی با دوچرخه به خانه بروم. وقتی به خانه رسیدم، دیوید آنجا بود. به او گفتم چه اتفاقی افتاده است. او نیز گفت، "خوب، باید روی این مسئله کار کنیم." روی بستر دراز کشیدم و دیوید شروع به صحبت کرد. او تجاربی در زمینه هیپنوتیزم و جن‌گیری داشت و تفاوت بین این دو را می‌دانست. سرانجام، یک انرژی تاریک خاکستری را دیدم که طرح و شکل کمرنگی داشت. این انرژی تاریک از درون من بلند شد و بیرون رفت. پس از آن احساس خواب آلودگی کردم. وقتی بیدار شدم، رو به راه بودم، ولی دیوید آشفته بود. پس از اینکه مطمئن شد حالم خوب است، اول پرسید، "کجا رفت؟" گفتم، "مستقیماً از درون سقف عبور کرد و بالا رفت." بالای اتاق خوابمان یک اطاق کوچک شیروانی بود که دیوید کامپیوترش را در آنجا قرار داده بود. در آن زمان، شوهرم شدیداً گرفتار نوشتن اولین کتابش بود. او متوجه شد فایلی که آن روز صبح قبل از مراسم جن‌گیری روی آن کار می‌کرد، ناگهان غیر قابل خواندن توسط کامپیوتر شده است. به این راحتی‌ها فایل قابل بازیابی توسط متخصصان کامپیوتر نبود. فایل حاوی دو فصل از کتاب شوهرم بود که به طور جالب توجهی تاکنون هیچ نسخه پشتیبانی از آن تهیه نشده بود. ماه‌ها کار دیوید از بین رفته بود. اگر "روح" آزار دهنده مسئول از بین بردن این فایل بود، مطمئناً می‌دانست از کجا به آن ضربه بزند.

وقتی سراخ جیم را گرفتم، حالش خیلی خوب بود. در واقع جلسه درمانی که با او برگزار کرده بودم، نتیجه داد.

محافظت از شفابخش

همیشه فکر می‌کردم که شرارت نتیجه خودبینی، حرص و فساد انسان است. ولی گرایزم با این عقیده ناسازگار بودند و به همین علت آنها را نادیده می‌گرفتم. این اشتباهم زمانی بیشتر به من ضربه زد که فشار زیادی به خودم آوردم تا به دیگران کمک کنم. وقتی خیلی خسته و فرسوده یا به لحاظ هیجانی کم انرژی

می‌شدم یا از شدت کار در آستانه بیماری قرار می‌گرفتم، باز هم دیگران را درمان می‌کردم. حتی وقتی روابطم با یک شخص را به دلیل مهمی قطع می‌کردم، باز هم به درمان او می‌پرداختم و همین مسئله به شدت به من ضربه می‌زد. حتی صدای آهسته‌ای که از درونم به من هشدار می‌داد که هنگام درمان افرادی مثل جیم مواظب باشم، آن را نادیده می‌گرفتم (اگر یادتان باشد من به هشدار راهنمای درونم گوش ندادم). در نتیجه به قلمروهایی وارد می‌شدم که دانش و معرفت درونی‌ام من را از حضور در آنجا می‌ترساند. البته به سختی توانستم این درس را یاد بگیرم، چون نیروی حیاتم را کاملاً وقف دیگران می‌کردم. در نتیجه طبیعتاً جلسه درمانی تاثیرات عمیقی داشت و خودم به شدت ضربه می‌خوردم. در این مواقع، مراجعه کننده ممکن است بسیار بهبود پیدا کرده و از من تشکر کند. حتی ممکن است برای جلسه درمانی دیگر از من درخواست نماید، ولی خودم بیمار و دردمند می‌شوم.

وقتی کاملاً خودتان را وقف کار کردن با انرژی‌های شخص دیگر می‌کنید، اتصال نزدیکی با آن شخص پیدا می‌کنید. اگر در حال شفابخشی من هستید، انرژی‌هایم بر روی شما تاثیر می‌گذارند. هیچ راهی برای حل این مشکل نمی‌شناسم. شخصاً اگر بیمار بودم انتظار نداشتم شفابخش بیش از حد مراقب باشد، انرژی‌هایم را جذب نکند، فاصله زیادی از من بگیرد یا مرزهای بسیار سفت و محکمی بین خود و من ایجاد نماید. همیشه در حال انجام جلسات درمانی با مراجعه کنندگانم هستم. باید بین ایجاد روابط حرفه‌ای مناسب و پذیرش انرژی‌های شخص دیگر تمایز قایل شد و این مسئله بسیار مهم است. روابط حرفه‌ای (که بر اساس عناصری مثل مبادلات، هزینه‌ها و ساختار زمانی تعریف می‌گردد) فضای مشخصی ایجاد می‌کند که در درون مرزهای آن می‌توان بدون خطر خود را کاملاً در برابر نیروهای اسرار آمیز محافظت نمود. تقریباً در همه موارد، حتی اگر در طول جلسه انرژی‌های آشفته کننده از درون بدن عبور کنند، در انتهای جلسه احیا می‌شوم و بیشتر از شروع جلسه احساس انرژی و قدرت بیشتر دارم. ولی بعضی اوقات خود و سلامتی‌ام را به خطر می‌اندازم. به همین خاطر لازم است راهنمایی‌هایی را در اختیارتان قرار دهم. با استفاده از آنها می‌توانید هنگام انجام طب انرژی (به صورت حرفه‌ای یا برای عزیزانتان)، خودتان را در برابر انرژی‌های دیگران محافظت کنید.

اگر حال خوش نباشد، آسیب پذیری من نسبت به دریافت بیماری‌های شخص دیگر بیشتر می‌شود. بنابراین، باید شرایط سلامتی و انرژی خود را به خوبی بشناسید. مشاغل دیگر شرایط متفاوتی نسبت به حرفه شفابخشی دارند. وقتی کمی احساس بیماری می‌کنید، راحت تر می‌توانید در اداره یا کارخانه از دیگران دوری کنید. اما وقتی انرژی‌های شما با انرژی‌های دیگران جهت برقراری فرآیند شفابخشی ترکیب می‌شوند، نمی‌توان به این سادگی‌ها خود را از دیگران دور نگه داشت و در عین حال با آنها ارتباط برقرار نمود. نسبت به دستگاه اندازه‌گیری درونی خود هوشیار باشید و آماده یادگیری به شیوه آزمون و خطا باشید. بعضی اوقات قبل از انجام جلسه احساس تنبلی می‌کنم ولی بر خلاف انتظار بعدها مشخص می‌شود که جلسه درمانی هم برای من و هم برای مراجعه کننده ثمربخش و احیا کننده بوده است. بعضی اوقات نیز عکس این قضیه رخ می‌دهد و این جلسات ممکن است من را آشفته سازند. یک قانون سرانگشتی در این زمینه وجود دارد: اگر نتوانم با انجام چند تکنیک ساده، نسبتاً ساده انرژی‌هایم را به جریان در آورم، نباید روی شخص دیگر کار کنم.

تفاوت دیگر حرفه شفابخشی از مشاغل دیگر آن است که اگر خیلی به قاعده ۴۰ ساعت کار در هفته پایبند باشید، ای‌سی‌های مدارهای درونی شما ممکن است بسوزد! مدت زمانی که می‌توانید به این کار اختصاص دهید، با توجه به سرشت، حس صمیمیت در روز مورد نظر و شرایط و اتفاقات زندگی تان، تا حدود زیادی متغیر است. من نیاز دارم بین جلسات زمانی برای استراحت و احیای کامل داشته باشم و تمرینات انرژی ساده را طبق برنامه روی بدنم انجام دهم. مثلاً تمرین سه ضربه، کشاندن گوش و جداسازی آسمان و زمین را انجام می‌دهم. همچنین انگشتانم را روی استخوان‌های گونه‌ام قرار می‌دهم و آنها را به سمت بالا هل می‌دهم. این عمل اولین نقاط روی نصف النهار معده را تحریک نموده و استرس‌هایی که به تازگی روی من تاثیر گذاشته‌اند را پاک می‌کنم.

بسیاری از تکنیک‌های انرژی که ارایه می‌دهم، معمولاً از بروز مشکلاتی که در طول جلسات درمانی برای من رخ داده‌اند، جلوگیری می‌کنند. از طرف دیگر، با کارگیری این تکنیک‌ها فرآیند انجام شفابخشی تقریباً همیشه سبب سرزندگی و نشاط دوباره من می‌شود. اتاق تقریباً همیشه مملوء از جوی شفابخش و نشاط آور می‌شود. نیروهایی که از قلمروهای دیگر پدیدار می‌شوند، تقریباً در همه موارد مثبت و نیکو هستند.

ارواح محافظ

در حرفه‌ام اغلب به شکل مرموز و غیر منتظره با ارواح محافظ روبرو می‌شوم و حضور آنها آنچنان آشکار است که مجبورم چنین نام‌هایی روی آنها بگذارم. هر روز گزارش‌های بیشتری در ارتباط با دریافت کمک و راهنمایی از قلمروهای دیگر به دست ما می‌رسد. بعضی اوقات موجوداتی که از عالم دیگر به ما کمک می‌کنند لازم می‌بینند وجود خودشان را به ما اعلام کنند. بعضی اوقات آنها می‌توانند این کار را صورت دهند. اغلب اوقات، شرایط و فیلترهای فرهنگی ما اجازه نمی‌دهد از این نیروها و موجودات آگاه باشیم و وجودشان را احساس نماییم. ولی من بسیاری از اوقات حضور موجودی را در جلسه درمانی‌ام تجربه کرده‌ام که کلید فرآیند شفابخشی بوده‌اند. یکی از این تجاریم در این زمینه را برای نمونه بیان می‌کنم.

تابستان سال ۱۹۸۱ بود. من در حال برگزاری کلاسی در دانشکده پالومار^۱ واقع در نزدیکی سن دیگو بودم. خانمی توجه من را به خود جلب کرد، چون تاکنون هرگز به طور کامل در این کلاس شرکت نکرده بود. او معمولاً قبل از اتمام جلسات، کلاس را ترک می‌کرد. به نظر می‌رسید درد فیزیکی قابل توجهی دارد. بعدها متوجه شدم او وقتی سعی می‌کرد این نوع شفابخشی را بدون کمک خواستن از مسیح انجام دهد، دچار نوعی تعرض با عقاید مذهبی اش می‌شد. این موضوع او را سردرگم ساخته بود.

با اینحال، سرانجام این خانم از من برای یک جلسه درمانی وقت خواست. این خانم که بتی^۲ نام داشت، در سمت چپ بدنش درد زیادی را احساس می‌کرد، چون در دروان کودکی به فلج اطفال مبتلا بود. اکنون که در اوایل شصت سالگی بود، اسکلت و عضلاتش به خوبی بدن او را نگه نمی‌داشتند. درد او بخصوص از ناحیه شانه و کفل چپ شدیدتر می‌شد. نزد خیلی از پزشکان رفته بود، ولی هیچکدام از آنها قادر به تسکین این درد نبودند. به او گفته شده بود، "باید یک جوری با این درد کنار بیایی و تا آخر عمر با آن زندگی کنی."

^۱ Palomar College

^۲ Betty

بعد از اتمام جلسه اول و دوم، بتی از اینکه دردش به میزان قابل توجهی کاهش یافته بود، خیلی شگفت زده شده بود. در طول جلسه سوم، او همواره یک انرژی قرمز رنگ را در گوشه اتاق مشاهده می کرد. این موضوع برایم خیلی مهم نبود. سعی می کردم آن را نادیده بگیرم. ولی انگار مسئله خیلی مهم بود و نوعی راهنمایی به حساب می آمد. ناگهان جلسه دچار اختلال شد. یک موجود مذکر و روح مانند در آن گوشه ایستاده بود. او من را به یاد یال برینر^۱ در فیلم "شاه و من"^۲ و حتی سر تاس او انداخت. آن موجود به شکلی شاهانه دستور داد، "من بالاشیم"^۳ هستم. در کنار شانه هایش بایست."

کنار شانه هایش ایستادم و انگشتانم را روی آنها قرار دادم. ناگهان احساس کردم انگار این موجود به درون بدنم قدم گذاشت. انگار انگشتان میانه هر دستم مثل میله های فولادی شده بودند و به درون شانه های آن زن فرو می رفتند. نمی توانستم آنها را عقب برانم. نیرو و ضربان انرژی قدرتمندی را در درن بدنم احساس کردم. وقتی این انرژی از دستانم خارج شد، شدتش آتقدر بود که آن زن به شدت شروع به لرزیدن کرد. لرزش او به حدی رسید که انگار دچار تشنج شده است. سرآسیمه شده بود و نمی توانستم انگشتانم را بیرون برانم. زن مرتب بالا و پایین می رفت. حرکاتش چیزی شبیه ارتعاش و تشنج بود، تا اینکه از تخت افتاد و به این ترتیب توانستیم اتصالمان را قطع کنیم.

به سمت بتی رفتم و پیش خودم فکر می کردم، "اه، خدای من، حال بتی خوب شد؟" بتی روی زمین افتاده بود و بی اختیار گریه می کرد. نمی توانستم جلوی گریه اش را بگیرم. سرانجام، گفتم، "نگاه کن!" به من نشان داد که اکنون چقدر دامنه حرکت اندامش بیشتر شده است و هیچ دردی ندارد. هیچ دردی نداشت. از زمان ابتلا به فلج اطفال نمی توانست به طور کامل حرکت کند. سال ها بود که دردش تسکین نمی یافت. من را مثل حضرت مریم، مادر مسیح می دانست. هیچ توضیح دیگری برای این معجزه نداشت. در حالیکه شگفت زده بود، به او گفتم، "بتی، من این کار را نکردم! احساس کردم روحی به درون من آمد و این شفا بخشی را انجام داد. خودش را بالاشیم معرفی کرد." بتی با هیجان جیغ کشید، "مریم و مسیح بودند." به او جواب دادم، "نه. آن موجود مذکر خود را بالاشیم معرفی کرد و شبیه یال برینر بود."

^۱ Yul Brynner

^۲ The king and I

^۳ Balasheim

بتی گیج شده بود، چون این موضوع با اعتقاداتش جور در نمی‌آمد. به هر حال نمی‌توانست بهبود بیماری خود را انکار کند. کم کم به افراد عضو انجمن کلیسایی که در آن شرکت می‌کرد، ماجرا را تعریف کرد. به آنها گفت که حضرت مریم من را شفا داد. سیلی از تماس‌ها به سمتم سرازیر شد که از من می‌خواستند آنها را شفا دهم. ابتدا سعی می‌کردم که توضیح دهم، "فضیه اینطور نیست؛ من حضرت مریم نیستم." سرانجام، قبول کردم که یک نیروی شفابخش در این میان نقش داشته است. خیلی زود باید محل کارم را ترک می‌کردم و مدتی برای انجام کاری جای دیگر می‌رفتم. دیگر نمی‌توانستم مراجعه کننده جدید را قبول کنم. ولی موافقت کردم که یک بار دیگر بتی را ببینم.

در آن جلسه، پرسش‌های زیادی برایش پیش آمده بود. مثلاً، می‌پرسید، "چرا من؟" هیچ پاسخی نداشتم، ولی عمیقاً احساس می‌کردم که بالاشیم شخصاً با بتی ارتباط نزدیکی داشته است. یعنی احتمالاً این موجود یک نیروی آسمانی نبوده است، چون نیروهای آسمانی در دسترس همه افراد هستند. این مسئله را به بتی توضیح دادم و او نیز پاسخ داد، "خوب، اگر دوباره برگشت، می‌خواهم بدانم چرا مستقیماً با من حرف نزد!" ناگهان، توانستم وجود بالاشیم را در اتاق احساس کنم. گفتم، "بتی، فکر می‌کنم بالاشیم اینجا است." بتی با هیجان زیاد گفت، "خوب، از او پیرس!" شنیدم که بالاشیم جواب می‌دهد، "در تمامی طول زندگی بتی، سعی می‌کردم به او برسم. و اکنون لازم است او به من اعتقاد داشته باشد." و تمام ماجرا همین بود و بالاشیم رفت. نمی‌دانستم منظورش چیست که می‌گوید، لازم است او به من اعتقاد داشته باشد. بتی هنوز راضی نشده بود، ولی خیلی این موضوع برایش جذاب بود. البته خودم اعتقادات عجیبی در مورد معنویات دارم که ممکن است روی این تجربه تاثیر گذاشته باشند. بتی به اسمی که من روی این موجود می‌گذاشتم، توجه نمی‌کرد و فکر می‌کرد حضرت مریم زندگی اش را نجات داده است.

دفتر کارم را ترک کردم تا به منزل بروم. ماه‌ها هیچ تماسی با بتی نداشتم. سپس، یک روز وقتی در حال پیاده روی در پارک بودم، با شیخ بالاشیم روبرو شدم. او فقط ظاهر شد و به من گفت که با بتی تماس بگیرم. او یک برنامه غذایی ویژه داد که حاوی یک سری راهنمایی‌ها بود. من باید این دستورات را به بتی می‌رساندم. این دستورات شامل نه ویتامین و مواد معدنی و مقادیر مناسب آنها و ترکیبات نامتوازن بدن بتی بود. مستقیماً به طرف تلفن رفتم و تماس

گرفتم. گفتم، "بتی، همین الان بالاشیم را در پارک دیدم. او به من گفت که با تو تماس بگیرم." توصیه‌های مربوط به رژیم غذایی که بالاشیم به من داده بود را به بتی گفتم. او برای مدتی طولانی سکوت کرد. سرانجام از من خواست آنچه گفتم را تکرار کنم. بتی دقیقا در همان زمان در حال باز کردن یک پاکت نامه بود که نتایج آزمایش‌های پزشکی مربوط به چکاپش در آن درج شده بودند. آنچه گفتم دقیقا با نتایج آزمایشات مطابقت داشتند. از جمله، در نتیجه آزمایش نوشته شده بود که پتاسیم او خیلی پایین است و این موضوع خیلی خطرناک به حساب می‌آید. این یک رویداد و چیزی فراتر از حتی یک شفابخشی بود که باعث شد بتی بالاشیم را بپذیرد. به همین خاطر بالاشیم را فرشته شخصی خود خواند و آن را در سیستم اعتقادی خود جای داد.

سفر بعدی من برای آموزش در سن دیگو، تابستان همان سال بود. از طریق اتوبان پنجم^۱ در حال رانندگی به سمت جنوب بودم. دخترانم تانیا^۲ و داندی در صندلی عقب خوابیده بودند و به شدت باران می‌بارید. تازه از ساکرامنتو^۳ عبور کرده بودیم که ناگهان تصویر بالاشیم را در خارج شیشه جلوی اتومبیل دیدم. او به من گفت که با بتی تماس بگیر: "به او بگو، آنچه همین الان اتفاق افتاده است، تقصیر او نیست."

با اضطراب به طرف باجه تلفن رانندگی کردم و تماس گرفتم. مردی گوشی را جواب داد و از او خواستم که اگر می‌شود با بتی صحبت کنم. او گفت، "متاسفم، الان نمی‌توانی با او صحبت کنی." گفتم، "لطفا یک کاری بکنید. کار واجب دارم." مرد گفت، "آخه امکان آن وجود ندارد! لطفا بعدا دوباره تماس بگیرید." من نیز گفتم، "نه، الان باید با او صحبت کنم. لطفا به بتی بگویید که دونا تماس گرفته است و دوباره با بالاشیم صحبت کرده است."

وقتی آن مرد به بتی گفت که من پشت تلفن هستم، او به سمت تلفن آمد. گفتم، "بتی، چیزی نگو تا من برایت تعریف کنم." به او گفتم که بالاشیم مقابل شیشه جلوی اتومبیل آمد و این مطلب را ذکر کرد و گفت که تقصیر تو نبوده است. بتی جیغ زد و گریه کرد. متوجه شدم، شخصی تلفن را از جلوی او دور می‌کند و بتی می‌گفت، "نه، نه!" بعد آرام شد. از من پرسید آیا بالاشیم چیز

^۱ Highway °

^۲ Tanya

^۳ Sacramento

ديگري گفته است؟ گفتم، "نه، ولي در مسير رفتن به سن ديگو هستم. بتي، موضوع چيست؟"

"پسرم همين الان خودش را كشته است."

به محض اينكه به سن ديگو رسيدم، مستقيماً راهي خانه بتي شدم. او خواب بود. شوهرش به من گفت كه بتي قبل از تماس شما دچار مشكل قلبي شده است، ولي حالا آرام تر است. گفت كه شوكه شده‌اند و احساس گناه مي‌كنند. بتي پسرش را خيلي دوست داشت و اين اتفاق تلخ مشكل پيچيده‌اي براي او بود. ولي غم شوهر بتي بدتر شده بود، چون او و پسرش خيلي روابط صميمانه با هم نداشتند. در واقع بتي به عنوان مادر نقش نوعي ميانجي را بين پدر و پسر بازي مي‌كرد و سعي مي‌كرد يك نوع عشق مصنوعي ايجاد نمايد كه بر خلاف غرايز مادري او بود.

صدای حرکات بتي را شنيدم كه در حال آمدن به سمت ما است. اتاق آنچنان با عشق و لطافت پر شد كه قبل از ديدن بالاشيم، متوجه شدم كه او نيز اينجا حاضر است. انرژي دلسوزي و حس احترام زيادي از او به خاطر اتفاق رخ داده و وضعيت موجود منتشر مي‌شد. هر چند جو صميمانه‌اي حاكم بود، ولي نسبت به بالاشيم و بتي احساس غريبي مي‌كردم. گفتم، "بتي، بالاشيم اينجا است." كم كم اطلاعات قابل ذكري فاش شدند. بدن پسر به خاطر سالها استعمال مواد مخدر شكل بدی پيدا کرده بود كه به خاطر دو سال بيماري كبد ممكن بود در اثر هر سانحه‌اي جان خود را از دست بدهد. ساختار شيميائي بدنش آنقدر بد بود كه نمی‌توانست اعتيادش را ترك كند. از آنجا كه مي‌خواست بيش از پيش عزيزانش را آزار ندهد، به زندگي خود پايان داده بود. چون او متوجه شده بود نمی‌تواند جلوی خود را بگيرد و مواد مخدر مصرف نکند. او خودكشی را به عنوان ساده‌ترين راه انتخاب کرده بود. اين موضوع من را تكان داد. نمی‌توانستم به اين سادگي‌ها از کنار موضوع بگذرم. خودكشی واقعا با غرايز من ناسازگار بود و به سختی توانستم كلمات بالاشيم را با اتفاقات افتاده تطبيق دهم.

طی سه روز بعد، هر روز بتي را می‌ديدم و هر مرتبه بالاشيم ظاهر می‌شد. بالاشيم گفت در تمام سال قبل از خودكشی، ظاهر شده است و برای اينكه حضورش را به بتي بفهماند، توجهم را جلب خود کرده است. در حقيقت شفابخشی بدن بتي ابزاري برای تماس و پرورش حس اطمینان در او بود تا وقتی داستان بزرگ تر (خودكشی پسر) كم كم آشكار می‌شود، بتي آماده باشد. بالاشيم می‌دانست كه

قلب بتی طاقت تحمل غم خودکشی فرزندش را ندارد. به همین خاطر سعی می‌کرد شرایط را برای به حداقل رساندن آسیب‌های ناشی از این رویداد تلخ و اجتناب ناپذیر مهیا سازد.

در طول جلسه سوم درمانی با بتی، او نفس زنان فریاد زد، "بالاشیم را می‌بینم! تو را دارم می‌بینم!!!" او شروع به صحبت با بالاشیم کرد و شنیدن حرف هایش کرد. دیگر من واسطه نبودم. ولی بتی می‌خواست صدای پسرش را بشنود و دلش برای او تنگ شده بود. قلبش آنقدر در اثر فقدان فرزند دردمند شده بود که آرام نمی‌گرفت. او به مدت شش ماه، هر روز سر قبر پسرش می‌رفت و گل‌های تازه‌ای را آنجا می‌گذاشت. یک روز، پس از اینکه در دل خود با فرزندش دلداری کرده بود، اشک ریخته بود و گل‌های تازه بر سر قبر گذاشته بود، هنگام بازگشت از قبرستان صدای پسر را شنید. این صدا آنقدر مشخص و واضح بود که بتی احساس می‌کرد پسرش پشت سرش ایستاده است. پسرش گفت، "اه، مامان. گل‌ها را به خانه ببر و از آنها لذت ببر." همین موضوع سبب شد این غم شدید تا حدود زیادی کاهش یابد.

شواهدی منبئ بر وجود قلمروهای دیگر

نظریه پردازان شخصیت، از فروید^۱ به بعد، اغلب معنویت را با آسیب شناسی روانی^۲ در ارتباط دانسته‌اند. با اینحال، تحقیقات روانشناسی همواره روابطی بین "معنویت" و سلامتی ذهنی را شناسایی کرده‌اند. مثلاً افرادی که تجارب عرفانی و مرتبط با علوم باطنی را گزارش می‌دهند، با توجه به آزمایش‌های صورت گرفته، دارای آسیب‌های روانی کمتر و نشاط روانی بیشتری هستند. این تجارب معنوی ممکن است اشکال بسیاری داشته باشد.

"ارواح منتقل شده"^۳ پدیده‌ای است که ممکن است شوم‌ترین تاثیرات را روی افراد داشته باشد. با این وجود، وقتی به طور نزدیک اتفاقات صمیمانه‌ای مثل تاثیر بالاشیم روی زندگی بتی را تجربه می‌کنید، سیستم اعتقادی شما ممکن است دچار تغییر و تحول شده و آرایش جدیدی پیدا نماید. همچنین

^۱ Freud

^۲ Psychopathology

^۳ Channeled spirits

رفتارشناسان شواهد روز افزونی در اختیار دارند که این نوع تجارب سبب دگرگونی جهان بینی‌های صرفاً مادی شده‌اند.

مثلاً، بعضی از کودکان، از زمانی که می‌توانند صحبت کنند، به دیگران می‌فهماند که خودشان را به صورت شخص دیگری می‌بینند که با نام داده شده به آنها و شرایط مکانی آنها تطبیق ندارد. به طور روز افزونی، این کودکان خود به خود جزئیات بسیار مشخص و ویژه‌ای در ارتباط با شخصی ارایه داده‌اند که فکر می‌کنند هویتشان را در اختیار گرفته است. یک روانپزشک در دانشگاه ویرجینیا^۱ به نام ایان استونسون^۲، بیش از دو هزار ششصد نمونه ذکر شده از خاطرات مربوط به زندگی‌های گذشته را جمع آوری کرده است. او و همکارانش به نقاط مختلف جهان سفر نموده و با صدها کودکی که این نوع خاطرات را ذکر می‌کنند، مصاحبه کرده‌اند. سپس جزئیات تجارب را از زبان کودکان جویا شده‌اند. در بسیاری از این موارد، استونسون و تیمش توانستند تایید کنند شخصی با نامی که کودک ارایه داده است، وجود دارد و قبل از تولد آن کودک از دنیا رفته است. سایر حقایق نیز به دفعات سازگار با هم بودند: شخص در شهری زندگی کرده است که کودک تشخیص داده است، شخص دارای خویشاوند و دوستانی بوده است که نام آنها توسط کودک ذکر شده است، یا شخص حرفه‌ای داشته است که کودک به شکل غیر معمولی به آن علاقمند بوده است. اقداماتی و روش‌هایی در نظر گرفته شدند تا از حقه زنی و مبالغه‌گویی کودک جلوگیری شود.

در حالیکه این یافته‌ها را می‌توان به روش‌های مختلفی تفسیر نمود، ارتباط متقاعد کننده‌تری بین کودک و شخصی که به یاد می‌آورد، از طریق یک مشاهده تصادفی کشف شد. در ۳۵ درصد از ۸۹۵ نمونه‌ای که استونسون در مورد آنها تحقیق کرده بود، کودکان خال مادرزادی یا نقایص تولد داشتند. در بسیاری از موارد، آسیب‌هایی که شخص یادآوری شده داشت، واقعا توسط کودک دریافت شده است. مثلاً، یک کودک سه ساله به یاد می‌آورد که وقتی در شکم مادرش بوده است، به او شلیک کردند. او ادعا می‌کرد فلان شخص است و هنگام بررسی مشخص شد آن شخص واقعا به همین شیوه مرده است. علاوه بر این، این پسر بچه یک خال کوچک گرد در شکم و یک خال بزرگ

^۱ University of virginia

^۲ Ian Stevenson

تر و نامنظم در پشتش داشت که با نحوه وارد شدن گلوله به درون بدن و بیرون رفتن از آن مطابقت داشت. نمونه‌هایی که شامل این نوع خال‌ها هستند حایز اهمیت هستند، چون مطالب ذکر شده توسط کودکان را توضیح داده و قوانین حاکم بر این نوع تجربیات را نمایان می‌سازند. مثلاً کودک ممکن است به صورت تلپاتی اطلاعات را دریافت نموده یا روح شخص فوت کرده به درون بدن کودک وارد شده و او را تسخیر کند. این یافته‌ها برای توضیح این موضوعات مورد استفاده قرار گرفته‌اند: ترس‌های غیر قابل توضیح، بعضی از روابط نامناسب والدین و فرزندان، ناآرامی‌های ناشی از جنسیت اوایل کودکی، علائق غیر عادی کودکی و مهارت‌های غیر قابل توضیحی که بعضی اوقات در ابتدای کودکی مشهود هستند. بسیاری از مردم در ارتباط با زندگی‌های گذشته، معمولاً سوال می‌کنند، "اگر قبلاً زندگی کرده ایم، چرا به خاطر نمی‌آوریم؟" اعتقاد داریم که کودکان به طور کلی هنگامی که توانایی تکلم پیدا می‌کنند، خاطرات مربوط به زندگی‌های مختلف گذشته را فراموش می‌کنند. اگر آنها این خاطرات را فراموش نکنند، این نوع خاطرات و تجربیات دیگر، توانایی آنها در ایجاد یک هویت را دچار اختلال می‌سازند. استونسون مشاهده کرد که اکثر کودکان مورد بررسی، از صحبت در مورد زندگی‌هایی که بین سنین پنج تا هشت "به خاطر می‌آورند" امتناع می‌ورزند. جالب اینجاست که در مورد بیش از نصف کودکانی که خاطرات آنها پیرامون زندگی‌های گذشته تایید شده است، زندگی قبلی به مرگ ناگوار منجر شده است. شاید وقتی فرصت برای رسیدن به کمال در زندگی قبلی وجود نداشته است، روح در بدنی جدید حلول^۱ کرده است تا نواقص خود را برطرف سازد.

سعی نمی‌کنم خاطرات مربوط به زندگی‌های گذشته را در جلسات شفابخشی به یاد مراجعه کننده بیاورم. ولی وقتی این خاطرات ظاهر می‌شوند، به علت ترافیک بالای انرژی‌های ظریف باید به شیوه مناسبی با آنها کنار بیایید. دلیل خوبی برای شکاک بودن نسبت به اطلاعات قرائت شده از "زندگی‌های گذشته" وجود دارد. ممکن است وقتی محققان از اشخاص متبحر در زمینه دیدن و توضیح زندگی‌های گذشته بهره می‌برند، مطالب ذکر شده توسط این افراد با یکدیگر هرگز با هم سازگار نباشند. ولی وقتی خاطره شفافی در طول یک جلسه پدیدار می‌گردد، بعضی اوقات بهترین توضیح همان عدم کمال در زندگی

^۱ Incarnation

گذشته است. یک زمینه علمی جدید و کوچک در ارتباط با این نوع موارد در حال ایجاد است و در بعضی از موارد، خاطرات مربوط به زندگی‌های گذشته کلید کارم بوده‌اند.

ژولی^۱ یکی از اولین کارمندان یک شرکت سرمایه‌گذار در زمینه ملک بود که در اوایل دهه ۱۹۸۰ در بازار املاک سن دیگو شکوفا شد. او در ابتدا به عنوان تایپیست استخدام شد. بعدها به مدت چهار سال مدیر بخشی بود که به شرکت‌های مختلف برای انتقال به کالیفرنیا کمک می‌کرد. در این زمان، شرکت دفاتر خودش را به یک منطقه روستایی زیبا انتقال داد که البته به مراکز خدمات تجاری دسترسی مناسبی داشت. ناگهان ترس پنهان و کاملاً عصب‌شناختی ژولی از عنکبوت‌ها پدیدار شد. عنکبوت‌های باغی اغلب در محل جدید دیده می‌شدند و ژولی وحشت زده از اتاق بیرون می‌دوید و جیغ می‌کشید. در واقع او از رطیل می‌ترسید و البته تاکنون رطیل ندیده بود. او دچار توهم شده بود و فکر می‌کرد این موجودات کوچک و بی‌آزار که روی فرش یا دیوار راه می‌روند، رطیل هستند و جان انسان را تهدید می‌کنند. پس از این اتفاقات او نمی‌توانست آرامش خود را بازیابد. رفتارش طوری بود که باعث ناراحتی همه می‌شد. شخص مافوق او در شرکت نمی‌دانست این مشکل را حل کند. ژولی خودش را به عنوان یک کارمند لایق، با انگیزه و وفادار به اثبات رسانده بود، ولی هیجان‌ناش شدید و گاه و بیگاه او قابل قبول نبودند. یک بار جلسه‌ای در شرکت با حضور یکی از مشتریان مهم برگزار شده بود که ژولی به خاطر این مشکلش باعث اختلال در آن شده بود و به همین علت از شرکت اخراج شد.

وقتی نزد من آمد، شروع به کار روی شبکه پایه او کردم. وقتی انرژی‌های شبکه پایه شروع به اتصال نمودند، یک خاطره که مربوط به زندگی‌های گذشته بود را تجربه کرد. او وارد صحنه‌ای شد که به حدوداً شصت سال پیش بر می‌گشت و محل آن قسمت‌های شمالی مکزیک و منطقه‌ای نزدیک مرز تگزاس بود. او به خاطر می‌آورد که رطیل‌ها روی جاده‌ها را پوشانده بودند و تعدادشان آنقدر زیاد بود که جاده دیده نمی‌شد. یک روز، جسد بچه کوچک‌تر او را پیدا کردند که روی جاده افتاده بود و رطیل‌ها روی آن را پوشانده بودند. به خاطر این حادثه، به شدت دچار غم و وحشت شد و بقیه عمر خود را در نهایت ترس می‌گذراند. هر شب می‌ترسید رطیل‌ها بدن او یا یکی از فرزندانش

^۱ Jolee

را در بر بگیرند. بعد از اینکه اشک ریزان این داستان را برایم نقل کرد، نقاط عصب عروقی او را گرفتم. وقتی آرام شد، اجازه دادم ادامه داستان را ادامه دهد و من نیز به طور همزمان نقاط عصب عروقی او را گرفته بودم. او همچنین به من گفت وقتی عنکبوت می‌بیند، از شدت اضطراب دچار تپش قلب می‌شود. پس از سه جلسه درمانی که شبیه جلسه اول و در روزهای پشت سر هم انجام شد، ترس او از عنکبوت از بین رفت و شرکت دوباره توانست او را استخدام نماید.

در بسیاری از اوقات، حضور موجودی را در جلسه تجربه می‌کنم. وقتی حالت، صداها و ظاهر آن موجود را توصیف می‌کنم، مراجعه کننده به یکی از نزدیکان یا دوستانش اشاره می‌کند که مرده است. اغلب اطلاعات مهمی از این طریق بدست می‌آید. در حقیقت اعتقاد دارم که خیلی بیشتر از آنچه معمولاً تصور می‌شد، افراد از "قلمروهای دیگر" کمک دریافت می‌کنند. البته جیمز وان پراگ^۱ و جرج اندرسون^۲ اطلاعات جالب زیادی ارایه می‌کنند که در دسترس بسیاری از مردم قرار گرفته و ذهن آنها را در برابر چنین موضوعاتی باز می‌نماید.

جین^۳ یک زن زیبا و سرزنده سی و هشت ساله بود که عزت نفس بالایی نداشت. روابط او با مردان زیاد به طور نمی‌انجامید. او سعی می‌کرد وانمود کند کسی است که این مردان می‌خواهند. او مطمئن بود اگر مردان بدانند او چه کسی است، حتماً او را ترک خواهند کرد. در واقع، قضیه بر عکس بود. مردان او را ترک می‌کردند، چون او را نمی‌شناختند.

جین تا حدودی به درمان خود پرداخته بود و دوست نداشت به گذشته خود فکر کند. از من می‌خواست که فقط روی انرژی‌هایش کار کنم تا الگوی روابطش با مردها اصلاح شده و روابطشان پایان نپذیرد. در جلسه چهارم، دچار آنفلوآنزا شده بود و فقط می‌خواست سریع‌تر خوب شود. اتفاق کاملاً شگفت‌انگیزی افتاد. انگار که اتاق انرژی بیمار را از درون او بیرون می‌کشید و آن را به یک انرژی مثبت تبدیل می‌کرد. هر دوی ما این انرژی را احساس می‌کردیم و کم‌کم داشتیم می‌خندیدیم. نمی‌توانستیم جلوی خنده خود را بگیریم. نمی‌توانم دقیقاً

^۱ James Van Praagh

^۲ George Anderson

^۳ Jean

بگويم که اين موضوع چقدر عجيب بود. جين گفت، "چه کار داری روی من انجام می‌دهید؟ خیلی احساس خوشحالی می‌کنم!" گفتم، "نمی‌دانم." در اين لحظه، موجودی را در اتاق احساس کردم و نامش را شنيدم. نام اين موجود، "ولدون" بود. گفتم، "بسیار خوب، ولدون چه کسی است؟" جين در کمال شگفتی جواب داد، "پدرم است." گفتم، "خوب، اتصال روانی بسیار قدرتمندی داری، چون او انرژي هایت را جذب خود می‌کند." جين گفت، "واقعاً؟!" ولی بیشتر به من توضیح نداد و کمی آشفته شده بود. ناگهان شنيدم که خودم می‌گويم، "جين، من را ببخش که تو ترک کردم. تو تنها چیز خوبی بودی که ترکش کردم. من را ببخش. من را ببخش." احساس می‌کردم که اين کلمات از طريق من ادا می‌شوند.

جين زیر گریه زد. در نهایت، داستانش فاش شد. پدر جين او را می‌پرستید و جين می‌دانست که پدرش او را هرگز ترک نخواهد کرد. ولی او یک شخص الکلی بود و یک روز ديگر برنگشت. مثل سایر بچه‌ها، جين احساس می‌کرد تقصير او بوده است، چون قبلاً چند کار اشتباه انجام داده بود. به همین خاطر فکر می‌کرد باید زیباتر، خوب تر و کامل تر باشد تا پدرش از پشت بوته‌ای به او نگاه کند، خوشش بیاید و به خانه برگردد. پدر هرگز برنگشت و جين هرگز نتوانست فرآیند کامل شدن خود برای مردانی که با آنها سر و کار داشت را به اتمام رساند.

گفتم، "جين، او ديگر زنده نیست (او آنقدر مغروق جلسه بود که حواسش نبود پدرش زنده نیست، ولی بعدها متوجه شد). ولی او عمیقاً به تو متصل شده است و می‌خواهد به تو راهنمایی کند مشکل پیچیده روابط خود را حل کنی." شادی دوباره فضای اتاق را پر کرد. اين جلسه درمانی، نقطه عطفی در درک او از خودش بود و الگوی عملکرد نامناسبش که به خاطر داشتن عقده روحی نسبت به مردان بود را اصلاح نمود. شادی درون اتاق پس از جلسه نیز تا حدودی همراه او بود و حضور پدرش را حس می‌کرد. دو سال بیشتر نگذشته بود که به مراسم عروسی او دعوت شدم.

انعکاس ها

رویاری‌های عجیب با ارواح نامرئی، زندگی‌های گذشته و اصوات مردگان که اطلاعات قابل تاییدی را فراهم می‌سازند، می‌توانند چشمانمان را بیش از پیش به روی دنیای متافیزیکی باز کنند. یقین دارم که روح از درون قلمروهای دیگری عبور می‌کند که ما تنها می‌توانیم نگاهی کوتاه به آنها بیندازیم. به هر حال به نظر می‌رسد که این نگاه‌های مختصر یک منبع اطلاعات طبیعی و در عین حال غیر قراردادی می‌باشند. این اطلاعات بارها و بارها کلید فرآیند شفابخشی در کار من بوده است. بعضی اوقات، افرادی بوده‌اند که طب غربی امیدی به سلامتی آنها نداشته است، ولی با همین روش‌های متافیزیکی به طور معجزه آسایی شفا یافته‌اند.

چطور می‌توان تجارب عجیبی مثل دیدن بالاشیم را توجیه کرد؟ شک ندارم که این قلمروهای استثنایی مثل سایر قلمروهای "واقعی" هستند و چیزی عادی به حساب می‌آیند و آنها نیز قانونمند می‌باشند. ورود به این مناطق دور از دسترس، سبب شده است به درکی عمیق تر از شفابخشی دست یابم و بیماری را بخشی از تصویر بزرگ تر و سفر روح به حساب آورم. به همین علت زندگی من همواره سحرآمیز بوده است.

در واقع، دوست دارم با این قلمروهای معنوی هماهنگ باشم تا احساس کنم با حقایق عمیق تر و ادراکات صحیح تر در تماس هستم. زیبایی و کمال را می‌بینم. همواره انتظار چیزهای غیر منتظره را دارم و این چیزهای غیر منتظره ممکن است به جالب‌ترین و لذت بخش‌ترین شکل رخ دهند. در چنین لحظاتی حس قدردانی شدیدی نسبت به زندگی و شگفتی‌های زیاد آن پیدا می‌کنم. در این حالت، موجوداتی مثل بالاشیم بهتر با من ارتباط برقرار می‌کنند و از طرف دیگر پذیرش بیشتری نسبت به دانش ظریف^۱ مربوط به طبیعت چیزها در من بوجود می‌آید. همین که این قلمروهای عرفانی را تجسم نمایید، انگار که درب ورودی آنها را زده‌اید. اکنون اگر این موضوعات عرفانی را با جدیت دنبال کنید، می‌توانید کلید را بچرخانید و درب باز شود. اگر بارها به این جهان راه یابید (از طریق مدیتیشن، مراسم مذهبی، گیاهان مقدس، شفابخشی یا نیکوکاری از صمیم قلب)، پی خواهید برد که من نمی‌توانم با کلمات آنها را توصیف نمایم.

^۱ Subtle knowledge

طب انرژی

به هر حال اگر نمی‌توانید با جدیت این مسائل را پیگیری کنید، حداقل در طول هفته این قلمروها را تجسم نمایید و همواره پذیرای تجارب اسرار آمیز باشید. همانطور که گفته شد، تجسم حکم زدن درب این قلمروها را دارد.

هر چند این مطالب موضوع دیگری از این کتاب می‌باشند، ولی با طب انرژی غیر مرتبط نمی‌باشند. وقتی خودتان را با قلمروی انرژی‌های ظریف هم‌نوا می‌کنید، نه تنها راه را برای دستیابی به سلامتی بهتر و سرزندگی بیشتر هموار می‌سازید، بلکه وارد دنیایی جدید می‌شوید. این جهانی است که در آن هدف روحتان فراتر از زندگی روزمره و مشغله‌های شما قرار گرفته و به درون آنها نفوذ می‌کند. امیدوارم همواره زیر انوار درخشان این جهان قرار بگیرید. موفق باشید.