

دفاع روانی کاربردی

برای خانه و محل کار

استاد چو کوک سویی
دکتر آرام
تجسم خلاق

توجه:

دوست عزیز از انجایی که تکنیک های بکار برده شده در این کتاب تخصصی هستند و بکار بردن آنها برای افراد مبتدی ممکن است مشکلاتی ایجاد کند از در اختیار قرار دادن این کتاب به دیگران پرهیز نمایید.

ارادتمند شما آرام

فهرست

مقدمه	۴
مفاهیم و اصول پایه	۶
بستن و تقویت کردن هاله	۳۳
چگونه سپر هاله ای بسازیم	۶۵
سطوح متوسط و پیشرفته	۸۵
مقابله کردن با حمله و دفاع روانی	۱۰۹
اعمال اصلاح کننده	۱۱۵
ضمیمه ۱: حساس کردن دستها	۱۲۵
ضمیمه ۲: اسکن کردن هاله های داخلی و خارجی	۱۲۸
ضمیمه ۳: مدیتیشن دو قلب و خود درمانی	۱۳۷

مقدمه

نویسنده در سالهایی که جوانتر بود با دوستان نزدیکش صرفه جویی^۱ و دفاع شخصی روانی^۲ را تجربه کرده است. این کتاب نتیجه همین آزمایشات زودهنگام می باشد.

بخوبی می تواند مشاهده کرد که دانش در زمینه انرژی ظریف^۳ به ویژه در زمینه انرژی درمانی مشهورتر می شود. متأسفانه همیشه مواردی وجود خواهند داشت که در آنها جنون انجام کارهای بزرگ باعث سوء استفاده و به انحراف کشیدن علوم الهی^۴ می شود که قصد دارند به بشریت خدمت کنند. این کتاب حالتی حکایت مانند دارد. در این کتاب مطالبی ارائه شده است تا بوسیله آنها یاد بگیرید که چگونه خودتان را حفظ کنید و با افراد لاابالی که از آموزشهای درون^۵ قصد سوء استفاده را دارند مقابله کنید.

هدف دیگر از نوشتن این کتاب این است تا یک کاربرد روزانه عملی از دفاع شخصی را برای بهبود کیفیت زندگی فراهم کنیم. این آموزشها هم در خانه و هم در محیط کار می توانند به کار روند. آموزشها ساده می باشند و می توانند فوراً مورد استفاده قرار گیرند.

این کتاب شامل آموزشها و تکنیکهای بسیار کهن و ارزشمند هستند که هزاران سال است به صورت اسرار باقی مانده اند. یادگیری آنچیزی که در این کتاب است برای تحقیق شخصی دانشجویان علوم رمزی نیاز به ۱۰ تا ۲۰ سال زمان و شاید هم بیشتر دارد.

این نکته حایز اهمیت است که نباید از این تکنیکها و آموزشها سوء استفاده کرد تا به دیگران ضرر رساند و بر آنها سلطه جویی کرد. این کار صحیح نیست و نتایج کارمایی^۶ بسیار سخت می باشند.

^۱ Psychic Sparing

^۲ Psychic Sparing and Psychic Self-defence

^۳ Subtle Energy

^۴ Divine Science

^۵ Inner Teachings

^۶ Karmic

تجسم خلاق

استاد آرام

به امید اینکه این آموزشهای کهن چراغ راه علاقه و توجه تان در علوم درون را روشن سازد تا در جهت رشد معنوی کمک رسان باشند.
سعادت و عشق شما را آرزومندیم!

مفاهیم و اصول پایه

- دفاع شخصی روانی^۱ چیست؟
- کالبد و هاله های ظریف^۲ متفاوت
 فکر کردن و احساس کردن تولید یک نهاد فکر^۳ و یک میدان تشعشعی روانی^۴ می کند
 تفاوت بین نهاد فکر و یک میدان تشعشعی روانی^۵
 کاربردهای دفاع شخصی روانی
 افکار منفی^۶
 میدانهای تشعشعی روانی
 ناپاکی و آلودگی روانی^۷
 اصل جاذبه و دافعه^۸
 چاکراهای^۹ عمده
 عناصر اساسی^{۱۰}
 انواع و منابع حملات روانی
 قانون کارما^{۱۱}
 انعکاسهای کارمایی شدید^{۱۲}
 خنثی کردن^{۱۳} کارمای منفی

^۱ Psychic Self-Defense

^۲ Subtle Bodies and Auras

^۳ Thought Entity

^۴ Psychic Radiatory Field

^۵ Psychic Radiatory Field

^۶ Negative Thoughts

^۷ Psychic Pollution and Psychic Contamination

^۸ Attraction and Repulsion

^۹ Chakra

^{۱۰} Elementals

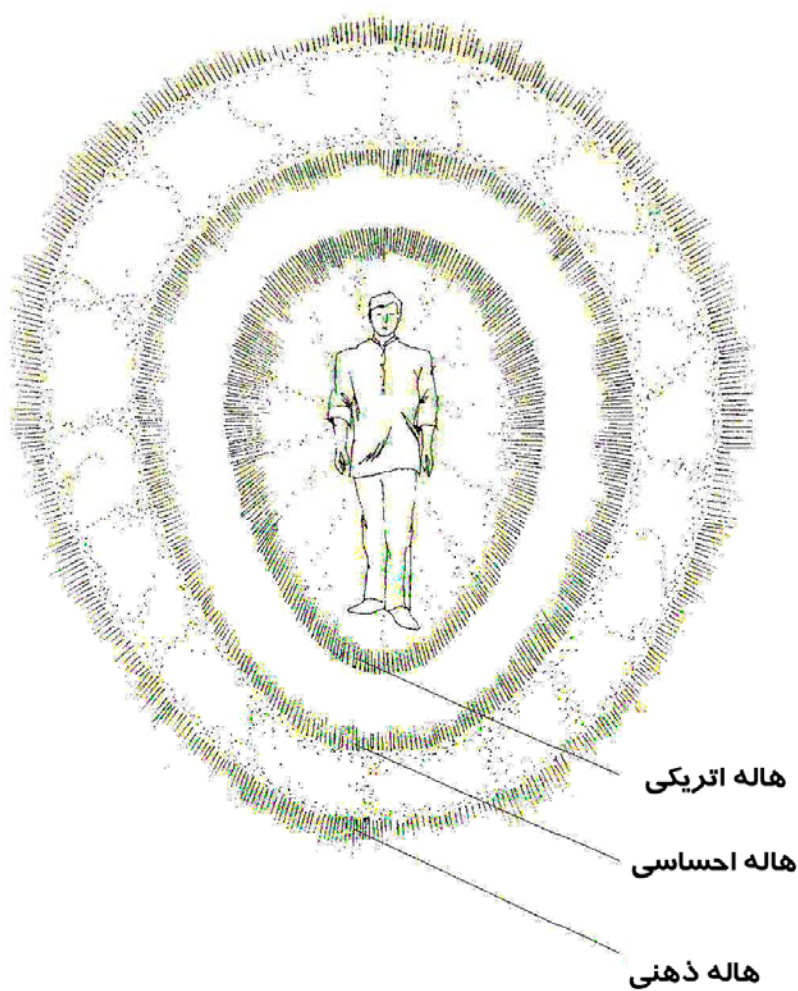
^{۱۱} Law of Karma

^{۱۲} Severe Karmaic Repercussion

^{۱۳} Neutralizing

دفاع شخصی روانی چیست؟

دفاع شخصی روانی دانش و هنر محافظت از خودتان از حملات روانی می باشد که عمداً یا غیر عمدی صورت می گیرد. تکنیکهای دفاع شخصی روانی در این کتاب حالتی ساده و فراگیر دارند. یادگیری آنها راحت می باشد و می توانند تقریباً به صورت فوری به کار روند.



تصویر -۱-۱: هاله های ظریف متفاوت

تصویر ۱.۱ هاله های ظریف متفاوت

بدنها و هاله های ظریف متفاوت

برای درک مکانیک دفاع شخصی روانی مهم است تا از دانش هاله انسان آگاهی داشته باشید.

هاله^۱ چیست؟ هاله یک میدان انرژی است که جسم را احاطه می کند. بر اساس آموزشهای کهن، انواع متفاوتی بسته به انواع متفاوت کالبدهای ظریف وجود دارد.

۱. اول اینکه شما کالبد فیزیکی^۲ دارید.

۲. سپس کالبد فیزیکی، کالبد انرژی^۳ است که کالبد اتری^۴ یا بیوپلاسمایی^۵ نامیده می شود. کالبد انرژی به کالبد فیزیکی نفوذ می کند و به آنسوی آن می رود. این محیط واسطه ای است که مورد استفاده قرار می گیرد تا کالبد فیزیکی را تجسم کند و به آن انرژی دهد. این الگوی کالبد فیزیکی می باشد و هاله ای دارد که هاله اتری^۶ نامیده می شود.

۳. همچنین یک کالبد هیجانی^۷ و نجومی^۸ دارید. هاله آن به صورت هاله هیجانی یا هاله نجومی نامیده می شود. زمانی که بدن فیزیکی می میرد، روح به حیات خویش با استفاده از کالبد نجومی ادامه می دهد. کالبد نجومی ظریف تر از کالبد اتری می باشد.

۴. در کنار کالبد نجومی کالبد ذهنی قرار دارد. این وسیله نقلیه برای ذهن یا هوش^۹ می باشد و ظریفتر از کالبد نجومی است و هاله ای دارد که هاله ذهنی^{۱۰} نامیده می شود.

کالبدهای ظریف دیگری نیز وجود دارند، ولی بر روی این چهار کالبد تمرکز خواهیم کرد.

^۱ Aura

^۲ Physical Body

^۳ Energy Body

^۴ Etheric Body

^۵ Bioplasmic Body

^۶ Etheric Aura

^۷ Emotional Body

^۸ Astral Body

^۹ Intellect

^{۱۰} Mental Aura

فکر کردن و احساس کردن تولید یک نهاد فکر و یک میدان
تشعشعی روانی می کند

فکر کردن و احساس کردن نیز ارتباط نزدیکی با یکدیگر دارند به طوریکه به ندرت اتفاق می افتد که مردم بدون احساس کردن فکر کنند یا بدون فکر کردن احساس کنند. هر دو فعالیت در هم پیچیده هستند. زمانی که کلمه "فکر کردن" در این کتاب استفاده می شود، تنها به معنای یک فرایند ذهنی نمی باشد و شامل فرآیندهای هیجانی نیز می باشد.

چه چیزی در طول فرآیند فکر کردن و احساس کردن رخ می دهد؟ بر اساس آموزشهای باستانی و کهن و بر مبنای تحقیقات روشن بینان^۱ با نامهای آنی بسانت^۲ و سی. و. لیدبیتر^۳، دو پدیده رخ می دهد:

۱. شما ایجاد یک نهاد فکر می کنید. یک نهاد فکر یک موجود است که توسط فرآیند فکر تولید می شود. یک نهاد فکر معمولی معمولاً بسیار ضعیف است، زیرا اکثر مردم دانش و هنر خلق کردن یک نهاد فکر توانمند را نمی دانند. طول عمر آن معمولاً بسیار کوتاه است. یک نهاد فکر از مواد اتری، نجومی یا هیجانی و ذهنی تشکیل شده است که از کالبدهای اتری، نجومی و ذهنی شما سرچشمه می گیرد. به این علت است که آن را یک نهاد فکر ذهنی-هیجانی-اتری یا به سادگی یک نهاد فکر می نامیم. یک نهاد فکر در گفتگوهای رمزی^۴ شکل فکر^۵ نیز نامیده می شود، زیرا زمانی که شخصی فکر می کند، یک شکل از انرژی تولید می شود. شکل فکر می تواند به خوبی شکل بگیرد یا اینکه به صورت مبهم و نامعلومی تشکیل شود. به هر میزان که فکر شفاف تر تولید شود، به همان میزان شکل فکر نیز بهتر تعریف می شود. اگر فرآیند فکر کردن در هم بر هم شود، آنگاه شکل تولید شده مبهم یا تیره خواهد بود.

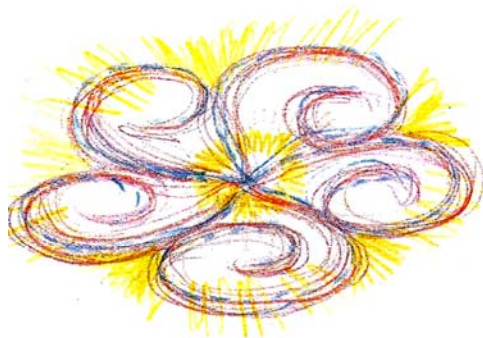
^۱ ClairVoyant

^۲ Annie Besant

^۳ C. W. Leadbeater

^۴ Esoteric Parlance

^۵ Thought Form



شکل ۱-۲: شکل فکر عشق



شکل ۱-۳: شکل فکر جاه طلبی فیزیکی



تصویر ۱-۴ شکل فکر متحرک



شکل ۱-۵ شکل فکر عصبانیت

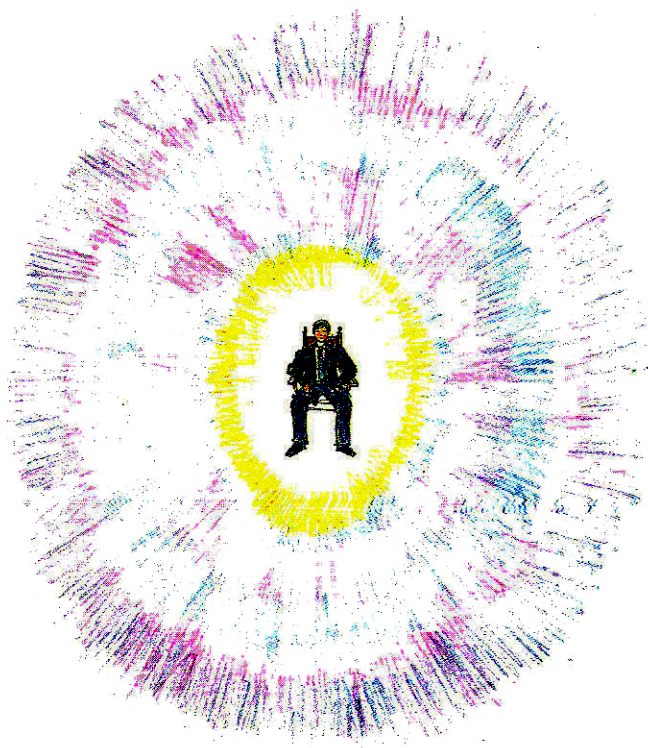
یک نهاد فکر می تواند مثبت یا منفی باشد و این بستگی به افکار یا هیجانات یک شخص دارد. عصبانیت تولید یک نهاد فکر منفی می کند، در حالیکه دلسوزی تولید یک نهاد فکر مثبت می کند.

برای ساده تر شدن، کلمه فکر به معنای "نهاد فکر" یا "شکل فکر" خواهد بود.

۲. شما تولید یک میدان تشعشعی روانی می کنید. معنی این عبارت چیست؟

برای مثال، یک برج فرستنده امواج تلویزیونی سیگنالهایی به بیرون انتشار می کند. به همین روش، زمانی که در مورد چیزی فکر می کنید یک میدان انرژی از خودتان نشر می کنید. این میدان تشعشعی روانی نیز از مواد ذهنی، هیجانی و اتری تشکیل شده است.

برای مثال، یک شخص ممکن است از دست کسی عصبانی باشد، ولی از خودش یک میدان انرژی عصبانیت تشعشع می کند که ممکن است افرادی که اطراف او هستند تحت تاثیر این میدان قرار بگیرند. به همین شیوه، زمانی که در تماس با یک شخص قرار می گیرید که شاد است، شما نیز شاد می شوید. این به علت این است که شخص از خودش میدان انرژی شادی تشعشع می کند. زمانی که یک شخص یک میدان انرژی دعا و پرستش از خودش نشان می دهد، شما نیز حالتی دعاگونه به خود می گیرید، اگرچه هر دو ممکن است نسبت به دو "خدای" متفاوت از خود این حالت را نشان دهید. در حالیکه ممکن است نسبت به عیسی طرفداری نشان دهید، پرستش وی به سمت کریشنا می تواند باشد.



تصویر ۸-۱ میدان تشعشعی روانی

تفاوت بین یک نهاد فکر و یک میدان تشعشعی روانی چگونه یک نهاد فکر از یک میدان تشعشعی روانی فرق دارد؟ یک نهاد فکر شامل دقیقاً همان محتویات افکار و هیجاناتان است، در حالیکه یک میدان تشعشعی روانی شامل یک کیفیت از افکار و هیجاناتان می باشد.

کاربردهای دفاع شخصی روانی

کاربردها و موارد استفاده متفاوتی از دفاع شخصی روانی وجود دارد:

۱. محافظت از خودتان از نهادهای فکر منفی.
۲. محافظت یا سپر قرار دادن^۱ در برابر خودتان از میدانهای تشعشعی کثیف و غیر مفید.
۳. جذب کردن و حذف کردن افکار یا انرژیهای منفی به مانند عصبانیت یا استرس در خانه یا اداره.
۴. به صورت فیزیکی تجزیه کردن و از هم پاشیدن^۲ افکار یا انرژیها در یک مکان معین.

افکار منفی

افکار منفی چه چیزهایی می باشند که باید خودتان را از آنها محافظت کنید؟

۱. فکر ضعیف کننده^۳
- بسیاری از حملات روانی^۴ واقعاً در طبیعتشان عمدی نمی باشند. برای مثال، خانواده ای بود که در آن والدین معمولاً از دخترشان ایراد می گرفتند. آنها زمانی که او اشتباه می کرد به او می خندیدند و او را تحقیر می کردند. اگرچه دخترشان را دوست داشتند، ولی این افکار و کلمات تحقیر کننده منجر به یک احترام بنفس^۵ ضعیف، کمبود اعتماد به نفس و حس امنیت شد.
- سخنان و انتقادهای تحقیر کننده مکرر اثرات روانشناسی جدی و مخربی بر روی قربانی^۶ دارد. فکر منفی زمانی که در هاله و در بعضی چاکراها (مراکز انرژی) قربانی وارد شود منجر به خویشتن شناسی^۷ ضعیف و سطح پایین اعتماد به نفس می شود و موفقیت آینده قربانی را مانع می شود. افکار منفی که در چاکراهای قربانی

^۱ Shield

^۲ Disintegrating

^۳ Weakening Thought

^۴ Psychic Attacks

^۵ Self Esteem

^۶ Victim

^۷ Self-Image

نشانه می شوند بعضی اوقات توسط نویسندگان کتابهای مربوط به کمک به نفس،^۱ برنامه های منفی^۲ نامیده می شوند. در اکثر موارد، نشان دادن یک فکر منفی در چاکرای شخص دیگر معمولاً غیر عمدی می باشد. چه این مسئله عمدی و یا غیر عمدی باشد، اثرات هنوز به لحاظ روانشناسی مخرب می باشند. بعضی از شما ممکن است این مسئله را تجربه کرده باشید که لزوماً از والدین شما نیست، بلکه می تواند مربوط به افراد دیگر باشد. این یکی از دلایلی است که چرا نیاز داریم اعتماد به نفس روانی را یاد بگیریم.

۲. فکر متجاوز^۳

شاید لازم باشد تا خودتان را از افکار متجاوز محافظت کنید. در بعضی کشورها فروش خانه به خانه بسیار متداول است. بعضی از اوقات اشخاص فروشنده که این شکل فعالیت را دارند بسیار متجاوز می باشند. به علت آموزشهایی که داشتند، می توانند تولید افکار توانمند متجاوز و وادار کننده ای^۴ کنند که به شما کمک کنند تا اینکه چیزهایی را بخرید که واقعاً نیازی ندارید. اگر از دفاع شخصی روانی اطلاع داشته باشید، می توانید مقدار قابل توجهی پول پس انداز کنید.

۳. فکر مغرورانه^۵

بعضی اوقات مردم می توانند "افکار مغرورانه" را از خودشان نشان دهند. آنها نباید سخنان تحقیر کننده و آزار دهنده بگویند، بلکه اعمالشان افکار منفی نشان می دهند که انگار شما احمق، غیر فرهنگی و بدون فایده هستید یا اینکه نمی توان به شما اعتماد کرد. مردم با احساسات عمیق پستی ولی با موفقیت محدود ممکن است احساس نیاز به شکست دادن روانی دیگران داشته باشند. بعضی مردم که متعلق به "طبقه بالاتر اجتماعی" می باشند نیز این کار را انجام می دهند. قطعاً باید به صورت روانی خودتان را از این نوع حملات اجتماعی محافظت کنید.

۴. فکر نژاد پرست^۶

^۱ Self Help

^۲ Negative Programs

^۳ Aggressive Thought

^۴ Persuasive

^۵ Snobbish Thought

^۶ Racist Thought

یک فکر نژاد پرست بدترین شکل حمله روانی است، زیرا قربانی تنها یک شخص نمی باشد، بلکه کل یک نژاد یا کشور است. نژاد پرستی وحشتناک است. این منجر به درد و رنج، اذیت و آزار و بی عدالتی اجتماعی می شود. یک فکر نژاد پرست منفی می تواند به صورت شفاهی یا ذهنی بروز داده شود. این مسئله به صورت روشن بیان شده مشاهده شده است که حتی هاله های ظریف قربانیان "نژاد پرستی" با افکار منفی مربوط به پستی، نفرت، ناامیدی، بی عدالتی و اتهامات بی معنای جرم "نژاد پرستهای مخفی" پر می شود. قربانیان در معرض بمباران روانی مکرر روزانه قرار می گیرند. این مسئله حایز اهمیت است که سپر قرار دادن روانی را تمرین کنیم تا اینکه افکار نژادپرست افکنده شده را دفع کنیم و به فرستندگانش برگردانیم.

۵. فکر برده کردن^۱

فکر برده کردن به چه معنایی می باشد؟ مواردی وجود دارد که بعضی مردها به طور کامل در دام زنی می افتند، به اندازه ای که هیچ منطق و استدلالی در مورد اعمالشان وجود ندارد. آنها دوست دارند که خانواده خود را خراب کنند و تقریباً فقط برای یک زن که حتی همسر یا مادر و یا کودکشان نمی باشد همه چیز را از دست بدهند. چنین چیزی در مورد زنان نیز صادق است. این جنون و دیوانگی محض است. شما نمی توانید با چنین اشخاصی منطق را به کار ببرید. راه حل این است که یک روانکاو پرانایی^۲ انجام دهید تا اینکه به طور مکرر ریسمان انرژی جنسی بین افرادی که در این مسئله شامل هستند را قطع کنید.

۶. فکر زور^۳

زمانی که یک نزاع یا رد و بدل کردن کلمات ناخوش آیند وجود دارد، افرادی که در این قضیه هستند می توانند افکار زور توانمندی از خودشان بیفکنند. افکار زور توانمند ممکن است به صورت بیماری فیزیکی بروز پیدا کنند. شما می توانید خودتان را در برابر اینگونه افکار محافظت کنید و آرامش خودتان را بوسیله به کار بردن دفاع شخصی روانی حفظ کنید.

^۱ Enslaving Thought

^۲ Pranic Psychotherapy

^۳ Violent Thought

میدانهای تشعشعی روانی

علاوه بر در معرض قرار گرفتن حملات مربوط به نهادهای فکر منفی، می توانید در میدان آلودگی و اثرات مضر میدانهای تشعشعی ذهنی، هیجانی و روانی قرار بگیرید. این مسئله آلودگی روانی^۱ نامیده می شود.

بعضی از این میدانهای تشعشعی مضر روانی که باید سپری برای محافظت کردن خودتان بر علیه آنها قرار دهید چه مواردی می باشند؟

در بعضی از اداره جات، استرس کاری زیادی وجود دارد. فضای اداره با انرژی استرس زا آلوده است. تنش، نگرانی و فشار روانشناسی زیادی وجود دارد. یک شخص حساس به سادگی به صورت روانی توسط انرژی استرس که توسط سایر اعضای اداره تشعشع می شود تحت تاثیر قرار می گیرد. دفاع شخصی روانی در این نمونه مفید خواهد بود.

شما باید آگاه از این باشید که میدانهای انرژی روانی متفاوت توسط شهرها و کشورهای مختلف تشعشع می شود. در بعضی از شهرهای میلیونی، مردم همیشه در عجله و شتاب می باشند و همیشه حالتی بسیار متجاوز از خود نشان می دهند. میدانهای انرژی آنها اساساً توسط فعالیتهای با سرعت بالا مشخص می شود. بنابراین، چه دوست داشته باشید و چه دوست نداشته باشید، اگر در چنین شهری باشید، تحت تاثیر میدان انرژی آن در ساعتهای روز خواهید بود. این به مانند داشتن یک تکه از دستمال سفید رنگ است که آن را در تماس با رنگ قرمز قرار بدهید. چه اتفاقی برای این دستمال رخ می دهد؟ این دستمال قرمز می شود. اگر آن را در تماس با رنگ سیاه قرار بدهید، سیاه خواهد شد. اما اگر می خواهید رنگ اولیه این پارچه را برگردانید، باید کاری در مورد آن بکنید. به همین شیوه اگر می خواهید در یک شهر پراسترس بزرگ آرامش خود را حفظ کنید، باید به صورت فیزیکی برای خود سپری قرار دهید.

گزینه های زیادی برای انتخاب کردن خویشاوندان خود نداریم. بعضی اوقات شرایط به گونه ای است که مجبور هستیم تا با گروهی از افراد برهمکنش داشته

^۱ Psychic Contamination

باشیم که برایمان مضر هستند. بعضی از این افراد بی نهایت بدبین یا افسرده کننده هستند. اگرچه ممکن است بخصوص در مورد شما منفی نباشند، ولی انتشار دایمی انرژی بدبینانه و افسرده کننده از آنها می تواند شما را آلوده کند. حتی اگر به صورت هوشیارانه افکارشان را دفع کنید، باید یاد بگیرید که به صورت فیزیکی خودتان را از این میدانهای انرژی منفی محافظت کنید، زیرا آنها از یک طبیعت تضعیف کننده برخوردار می باشند.

بعضی والدین به صورت غیر عمدی و بدون اینکه واقعاً قصدی داشته باشند به کودکان خویش ضرر و زیان می رسانند. نزاع و دعوی دایمی بین زن و شوهر یک اثر روانشناسی مضر برای کودکان به همراه دارد. حتی اگر جنگ لفظی در یک اتاق بسته صورت گیرد که کودکان نتوانند رد و بدل شدن سخنان را بشنوند، میدان انرژی زور که تولید می شود باز هم اثر روانشناسی منفی بر روی کودکان دارد. به خاطر نشاط کودکان، والدین باید یاد بگیرند که با هماهنگی با یکدیگر زندگی کنند و دعوا کردن بین خودشان را به کمترین مقدار برسانند.

از سویی دیگر، والدین به طور کلی نگران آینده و نشاط کودکان خود می باشند. در بعضی از موارد، لازم است که به صورت روانشناسی کودکان نوجوان خود را از رفیقان و دوستان نادرست حفظ کنند تا اینکه به صورت روانشناسی آنها را از فشارهای هیجانی و ذهنی در مدرسه محافظت کنند.

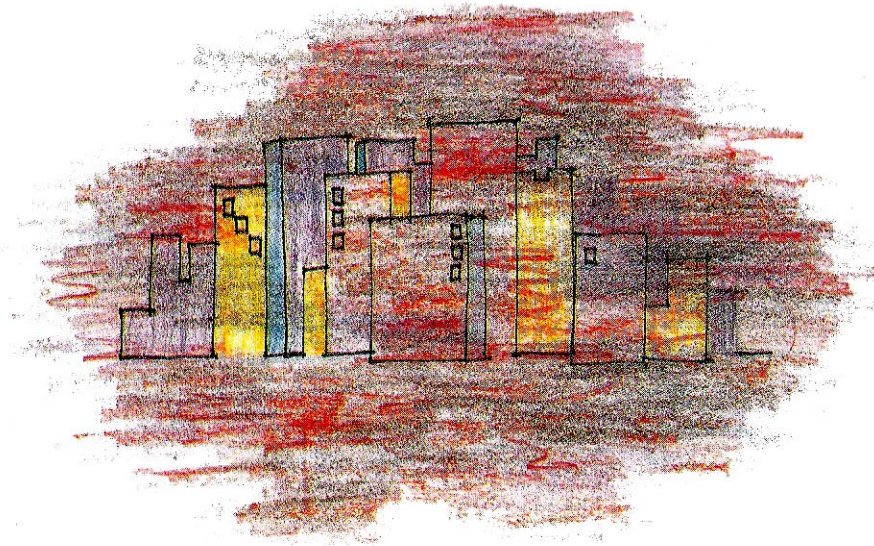
ناپاکی و آلودگی روانی

بعضی مناطق به مانند مشروب فروشیها، فاحشه خانه ها، کازینوهای قماربازی و سایر مکانهای مشابه معمولاً پر از اشخاصی هستند که به صورت غیر عمدی از خودشان انرژیهای روانی منفی تشعشع می کنند. چنین مکانهایی از یک ابر خاکستری پر شده اند که این مکانها را احاطه می کند. این موضوع توسط روشن بینان دیده شده است و بنابراین می توانند به صورت روانی آلوده باشند. زمانیکه مداوماً در معرض این نوع محیط قرار می گیرید می توانید سرانجام به صورت روانی آلوده شوید.

تجسم خلاق

استاد آرام

برای مثال یک تاجر بعضی اوقات باید مشتریان یا شریکان تجاری خود را به مکانهایی ببرد که به صورت فیزیکی آلوده می باشند. اگر او حساس باشد در چنین مکانهایی احساس ناراحتی می کرد. به هر حال، او نمی تواند به سادگی بگوید که با مشتریان نمی خواهد باشد. در غیر اینصورت ممکن است به میزان زیادی ضرر تجاری و کاری متحمل شود. با سپر قرار دادن روانی، او می تواند خودش را از ناپاکی روانی محافظت کند و بوسیله آن از آلوده شدن به صورت روانی اجتناب کند.



تصویر ۹-۱ شهر آلوده به لحاظ روانی

اصل جاذبه و دافعه

اصل جاذبه و دافعه بیان می کند که "کیفیتها مشابه همدگیر را جذب می کنند و کیفیتهای متضاد همدیگر را دفع می کنند."

مردم با کیفیت مشابه همدگیر را جذب می کنند. گفته متداولی در این مورد است که، "به من بگو که دوستان چیست و خواهم گفت که چه کسی هستی؟" اگر دوستانتان گلف باز باشند، خیلی محتمل است که گلف بازی کنید. قماربازان کسانی را جذب می کنند که قماربازی را دوست داشته باشند. به بیان دیگر، افرادی که چیزهای یکسانی را ترجیح می دهند به سمت یکدیگر جذب می شوند. بنابراین، "کیفیتهای مشابه یکدیگر را جذب می کنند." به همین شیوه زمانی که یک شخص از خودش یک فکر عصبانیت به سمت شما می افکند، شما نیز عصبانی می شوید و مورد نفوذ چنین انرژی عصبانیتی قرار می گیرید. اما اگر آرام باقی بمانید و احساس دلسوزی نسبت به شخص پیدا کنید، انرژی عصبانیت وی نمی تواند بر روی شما تأثیر بگذارد، زیرا "کیفیتهای متضاد همدیگر را دفع می کنند."

به هر حال همین کافی نیست که آرام باقی بمانید و احساس دلسوزی یا مهربانی نسبت به شخصی کنید که به سمتتان انرژی عصبانیت می فرستد. این امکان وجود دارد که انرژیهای عصبانیت و تحریک کننده در جاهایی از چاکراهایتان به علت دلسردی و استرس در زندگی روزانه لانه کرده باشند. به عنوان یک نتیجه از این مسئله، شما نمی توانید هنوز به لحاظ روانی مورد نفوذ قرار بگیرید.

چاکراهای اصلی

چاکراها مراکز انرژی می باشند. آنها به مانند ایستگاههای نیرو هستند و دارای توابع فیزیکی و روانی می باشند.

۱. چاکرای قاعده^۱ بر روی بدنهای فیزیکی و اتری تأثیر می گذارد. این مرکز بقای نفس^۲ و حفظ جان^۳ است.
۲. چاکرای جنسی^۴ مرکز زایش می باشد.
۳. چاکرای ناف^۵ مرکز غریزه دانستن است.
۴. چاکرای منگ^۶ مین^۶ جریان انرژی را از چاکرای قاعده به سمت سایر قسمتهای بدن تسهیل می سازد.
۵. چاکرای طحال^۷ بر روی سطح انرژی پرانایی^۸ یک شخص به صورت فیزیکی و روانی تأثیر می گذارد.
۶. چاکرای شبکه خورشیدی^۹ مرکز هیجانات پایینتر^{۱۰} به مانند شهامت، عصبانیت، پر خاشگری و نیروی رانش قوی است.
۷. چاکرای قلب^{۱۱} مرکز هیجانات بالاتر^{۱۲} به مانند مرحمت، دلسوزی و مهربانی می باشد. چاکرای شبکه خورشیدی و چاکرای قلب بر روی کالبد هیجانی تأثیر می گذارد.
۸. چاکرای گلو^{۱۳} مرکز ذهن واقعی^۱ است.

^۱ Basic Chakra

^۲ Self-Survival

^۳ Self-Preservation

^۴ Sex Chakra

^۵ Navel Chakra

^۶ Meng Mein Chakra

^۷ Spleen Chakra

^۸ Pranaic Energy

^۹ Sloar Plexus Chakra

^{۱۰} Lower Emotions

^{۱۱} Heart Chakra

^{۱۲} Higher Emotions

^{۱۳} Throat Chakra

۹. چاکرای آجنا مرکز ذهن مجرد^۲ و اراده^۳ است. چاکرای گلو و چاکرای آجنا بر روی کالبد ذهنی تأثیر می گذارند.

۱۰. چاکرای پیشانی مرکز بینش پایینتر^۴ یا هوشیاری پایینتر^۵ بودایی یا مسیحی می باشد.

۱۱. چاکرای تاج مرکز بینش بالاتر^۶ یا هوشیاری بالاتر^۷ بودایی یا مسیحی می باشد. اگر محافظت معنوی می خواهید، باید از چاکرای تاج استفاده کنید.

۱۲. عناصر اساسی

۱۳. جهان فیزیکی مسکن موجودات مختلف می باشد. انسانها، گیاهان، حیوانات و موجودات دیگر. بعضی عناصر اساسی انگلهای انرژی می باشند و برای انسان مضر هستند. در جهان درونی، موجودات متفاوتی نیز وجود دارند که برای افرادی که روشن بین نمی باشند نامرئی هستند.

۱۴. اگر در زندگی فیزیکی جنینهایی وجود داشته باشند، جهان درونی عناصر اساسی دارد که انواع سطح پایینتر موجودات انرژی^۸ هستند. بعضی عناصر اساسی انگلهای انرژی^۹ می باشند و برای انسان مضر می باشند. زمانی که یک شخص بسیار عصبانی است، عناصر اساسی منفی زور را جذب می کند. در موارد نادری، جادوگران سیاه^{۱۰} ممکن است از عناصر اساسی منفی استفاده کنند تا اینکه به دیگران آسیب برسانند.

^۱ Concrete

^۲ Abstract Mind

^۳ Will

^۴ Lower Intuition

^۵ Higher Consciousness

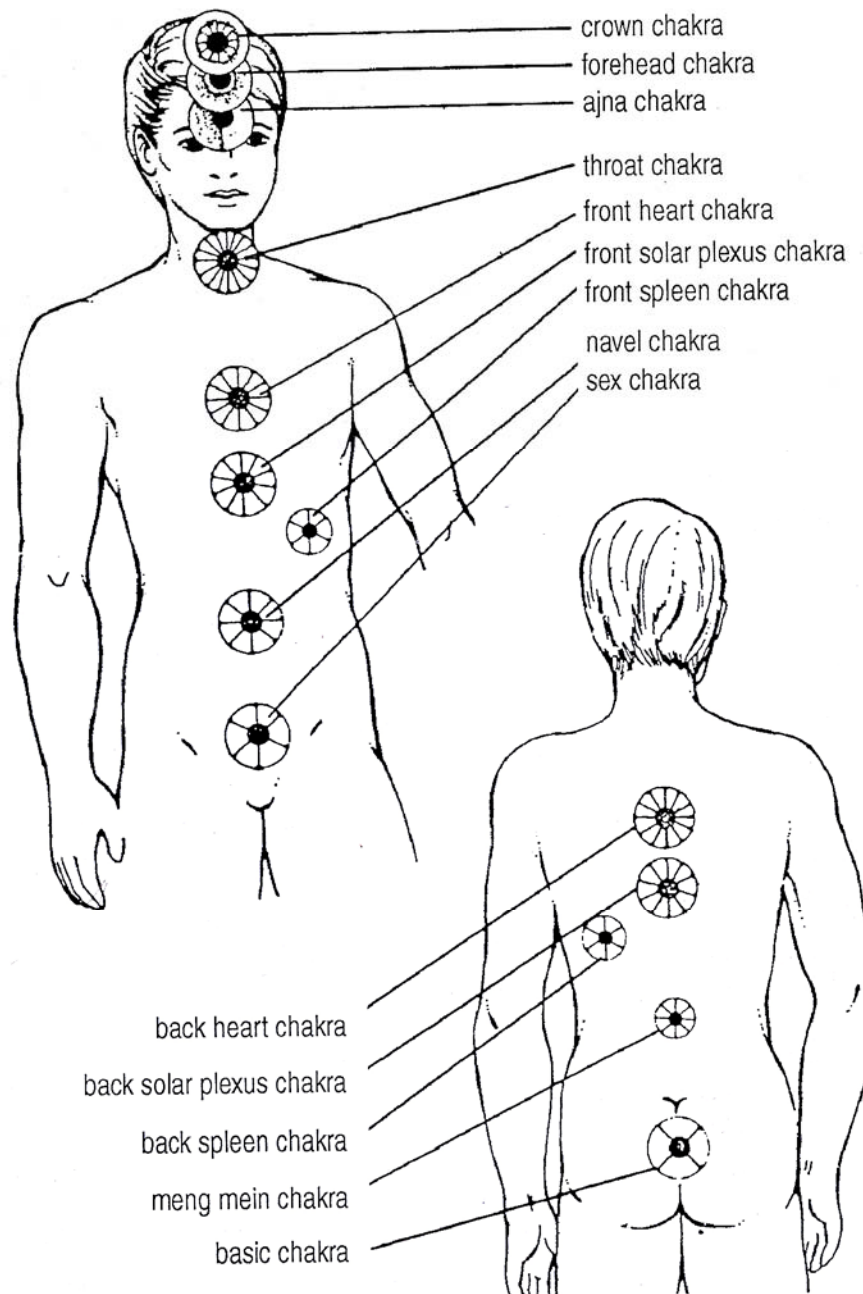
^۶ Higher Intuition

^۷ Higher Consciousness

^۸ Energy Beings

^۹ Energy Parasite

^{۱۰} Black Magician



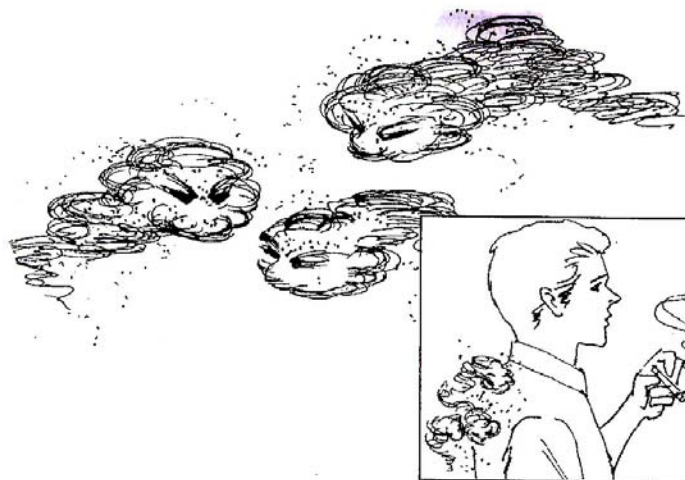
تصویر ۱-۱۰: چاکراهای اصلی

انواع و منابع حملات روانی

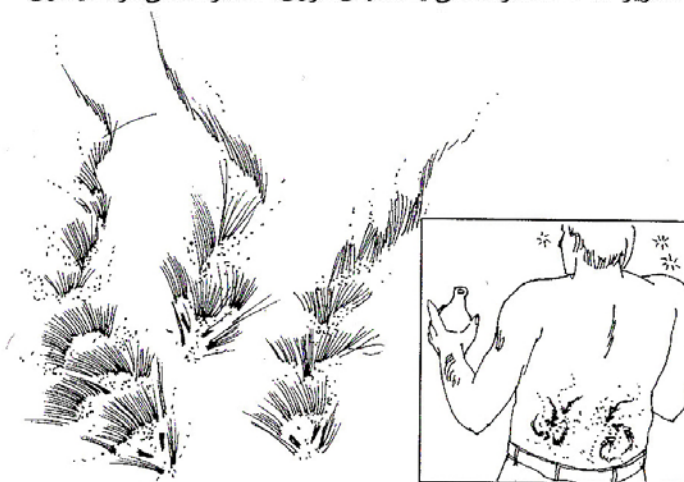
۱. حمله روانی معمولی^۱

این نوع حمله روانی از افراد معمولی می آید. این حمله معمولاً عمدی و از روی بدخواهی نمی باشد. شخصی که یک روز سخت را داشته است و یا اینکه تحت استرس عظیمی قرار دارد ممکن است ناگهان به یک حالت انفجاری عصبانیت و غضب فوران کند. این مسئله یک شکل معتدل از حمله روانی می باشد.

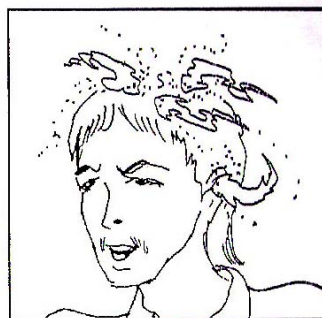
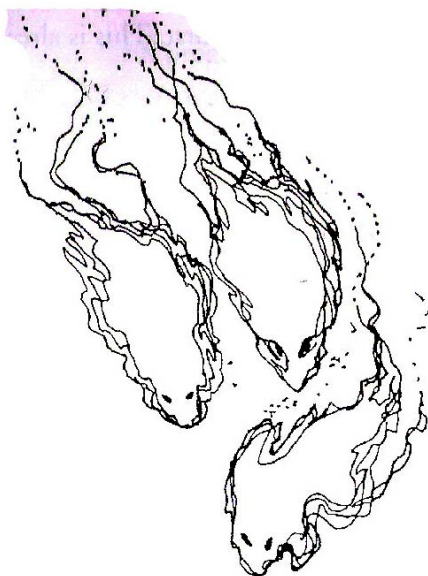
^۱ Ordinary Psychic Attack



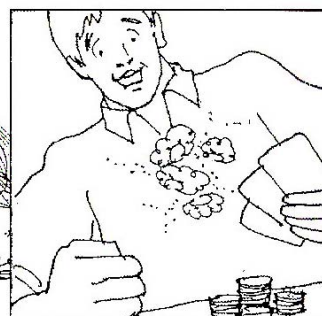
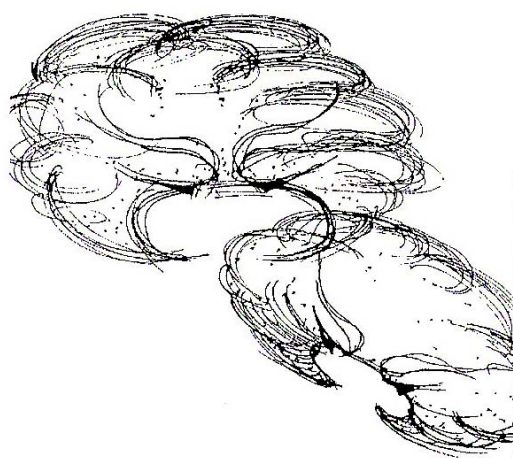
تصویر ۱۱-۱ عناصر اساسی یا انگلهای انرژی: عناصر اساسی فرد سیگاری



تصویر ۱۲-۱ عناصر اساسی یا انگلهای انرژی: عناصر اساسی فرد الکلی



تصویر ۱۳-۱ عناصر اساسی و انگلهای انرژی: عناصر اساسی فرد معتاد



تصویر ۱۴-۱ عناصر اساسی یا انگلهای انرژی: عناصر اساسی فرد قمار باز

۲. برنامه منفی^۱

یک شکل از حمله روانی وجود دارد که "برنامه منفی" نامیده می شود. یک برنامه منفی یک فکر منفی می باشد که بر روی یک شخص نشانده شده است که بوسیله آن یک الگوی رفتاری منفی را خلق می کند. این می تواند به صورت عمدی یا غیر عمدی انجام گیرد. آیا تاکنون با افرادی روبرو شده اید که یک حالت پیچیده برتری طلبی را دارند؟ این افراد نوعی نظر و عقیده مغرورانه دارند. به طور کلی، الگوی رفتاری آنها اینگونه است که دیگران را سطح پایین نگاه کنند. کلمات، حالتها و حتی نوع نگاه کردنشان به شما طوری است که احساس پستی یا چیزی غلط و اشتباه را در موردتان در بردارد. اگر به صورت هوشیارانه و نیمه هوشیارانه افکار منفی افکنده شده توسط آنها را بپذیرید، یک الگوی رفتاری منفی خلق می شود. به جای توانایی عمل کردن به صورت کامل و مؤثر، آشکار شدن استعدادهای درونیتان به صورت روانی مسدود می شود یا اینکه نتوانید از یک توانایی بخصوص بهره ببرید، زیرا دیگر چنین قابلیت در شما از کار انداخته شده است.

مثال دیگری از یک برنامه منفی حالت نژادپرستانه بعضی از مردم است. آنها طوری رفتار می کنند که احساس می کنید متعلق به یک نژاد پست تر می باشید یا اینکه یک شهروند طبقه دوم می باشید. چگونه با این مسئله برخورد می کنید؟ خیلی راحت فکر نژاد پرست را رد کنید.

یک برنامه منفی که به صورت غیر عمدی توسط اعضای یک خانواده به سمت عضو دیگر خانواده افکنده می شود می تواند از این شخص یک فرد مایه ننگ و خجالت خانواده بار بیاورد. این خانواده تا حدی باید به این خاطر مورد سرزنش قرار بگیرد، زیرا افکار منفی اعضای خانواده بوده است که طوری برنامه ریزی کرده است که شخص به گونه ای معین رفتار کند. حذف کردن این شخص از خانواده یا از محیط منفی ممکن است بهبودی زیادی برای این شخص به همراه داشته باشد.

۳. نفرین^۱^۱ Negative Program

یک نفرین یک شکل عمدی از حمله روانی می باشد و ممکن است توسط یک شخص معمولی یا یک جادوگر تعلیم دیده صورت گیرد.

۴. استفاده از عروسکها یا تصاویر

استفاده از عروسکها یا تصاویر یک شکل از حمله روانی می باشد که معمولاً توسط یک جادوگر سیاه به کار می رود. با استفاده از عروسک به عنوان یک شیء که بر روی آن تمرکز صورت می گیرد باعث می شود که جادوگر معمولاً از لباس یک شخص استفاده کند و علت آن این است که لباس یک ارتباط با کالبد اتری دارد. به علت اینکه آنچه که بر روی کالبد اتری تأثیر می گذارد بر روی کالبد فیزیکی نیز تأثیر می گذارد، جادوگر سیاه با استفاده از لباس یک شخص قادر به وارد کردن ضرر و زیان به کالبد فیزیکی است. سوزنها نیز در قسمتهای معینی از عروسک استفاده می شوند.

۵. سلطه ذهنی^۱

نوع دیگری از حمله روانی، سلطه ذهنی می باشد. یک شخص معمولی یا یک جادوگر سیاه ممکن است عمداً بر شخص دیگر از طریق ایجاد افکار توانمند، احتمالاً برای مقاصد مالی یا جنسی سلطه پیدا کند.

۶. حملات روانی از جادوگران سیاه^۲ یا ساحران^۳

منبع دیگر حمله روانی از جادوگران یا ساحران می آید. مناطق معینی از فیلیپین، آفریقا، آمریکای جنوبی و سایر کشورها اینگونه جادوگران سیاه را در خود دارند. جادوگر سیاه معمولی می تواند باعث شود شخص مریض شود یا با ابزار تلافی کردن به خاطر یک کار اشتباه به کسی آسیب بزنند. یک جادوگر سیاه بسیار ورزیده و پیشرفته نیز از سویی دیگر خطرناک می باشد، ولی به نظر نمی رسد که با یکی از آنها روبرو شوید، زیرا آنها با افراد معمولی و موضوعات کم اهمیت سر و کار ندارند.

^۱ Curse

^۲ Mental Domination

^۳ Black Magician

^۴ Sorcere

قانون کارما

کتاب مقدس بیان می کند که یک شخص آنچه را که می کرد برداشت می کند. این بیان چیزی را بیان می کند که ما به عنوان قانون کارما آن را می شناسیم. اگر شما یک دانه از برنج را بکارید، یک برداشت فراوان از برنج را خواهید داشت. اگر از روی عمد عملی خوب انجام دهید، این خوبی را چندین بار در عوض دریافت خواهید کرد. به همین شیوه، زمانی که عمداً کاری بد انجام می دهید، نتیجه آن چندین بار به خودتان بر خواهد گشت. به علت دلالتها و مفاهیم قانون کارما، اصول و تکنیکهایی که با دانش دفاع شخصی روانی سر و کار دارد می بایست تنها برای مقاصد خوب استفاده گردند.

انعکاسهای کارمایی شدید

نتایج کارمایی منفی ناشی از سوء استفاده از قدرت آن چیست؟ برای درک بهتر آنچه که درو خواهیم کرد، بگذارید ابتدا آنچیزی را که کاشته می شود را یاد بگیریم.

زمانی که یک جادوگر سیاه به صورت روانی بر کسی حمله ور می شود چه اتفاقی می تواند رخ دهد؟ قربانی ممکن است از غم و اندوه ذهنی رنج ببرد یا اینکه به صورت هیجانی توازن خودش را از دست بدهد، این بستگی به شدت و سختی حمله روانی دارد. اگر هدف^۱ به صورت فیزیکی تحت آسیب و زیان قرار بگیرد، ممکن است مریض شود یا اینکه در موارد سخت حتی بمیرد. زمانی که او بیمار می شود، آیا قادر به کار کردن خواهد بود؟ نه، زیرا او نمی تواند کار کند. چون به لحاظ مالی تأثیرات بدی در وی بوجود می آید. آیا این نیز تولید مشکلات هیجانی برای اعضای خانواده می کند؟ بله.

اثرات کارمایی سحر سیاه به صورت بدبختی، سلامتی ضعیف، مریضی، فقر و جنون می باشد.

^۱ Target

سلطه طلبی به صورت روانی و برده کردن به صورت ذهنی دیگران انعکاسهای کارمایی شدیدی دارد. آیا تاکنون با افرادی مواجه شده اید که دیوانه باشند؟ بعضی از آنها به صورت روانی در عذاب می باشند یا اینکه عناصر اساسی منفی در خود دارند. نتایج کارمایی ناشی از سوء استفاده مکرر از این دانش درونی منجر به جنون یا مالکیت عناصر اساسی می شود. برده کردن ذهنی دیگران ممکن است به صورت دیوانگی یا حماقت خود را نشان دهد.

اثر دیگری که از سوء استفاده از این قدرت را می توان نام برد، داشتن درد فیزیکی سخت می باشد. در موارد جدی، این ممکن است به صورت فلج و از کار افتادگی بلند مدت بروز پیدا کند.

انعکاسهای کارمایی ممکن است به صورت ضررهای مالی باشد. گستره این افت مالی بستگی به نوع دانه ای دارد که کاشته می شود. این می تواند منجر به مشکلات مالی یا ورشکستگی شود که شاید سالها طول بکشد.

درجه نتیجه کارمایی ناشی از سوء استفاده از این قدرت برای ضرر رساندن به افرادی بستگی به کسی دارد که انرژی منفی به سمتش جهت گیری می کند. به هر میزان که قربانی به لحاظ معنوی توسعه یافته و پیشرفته تر باشد، انعکاسهای کارمایی شدیدتر خواهد بود.

بعضی فرد به صورت غیر عمدی به سمت دیگران انرژی منفی عصبانیت می فرستد. یک شخص ممکن است به یک حالت انفجار و فوران هیجانی دچار شود، ولی بعدها متوجه می شود که اشتباه کرده است. او سپس عذرخواهی می کند. برای اینکه به صورت فیزیکی این مسئله را جبران کند، از خودش مرحمت و دعای خیر به سمت قربانی به صورت غیر عمدی می فرستد. در چنین شرایطی، انعکاس کارمایی کمترین میزان را خواهد داشت.

برای رنج بردن شدید، اثرات کارمایی مضر و سوء استفاده از قدرت باید به صورت عمدی و همراه با تکرار صورت گیرد. اثر کارمایی منفی بسیار سنگین است. بهتر است که از آموزشهای رمزی سوء استفاده نکرد. خردمندانه و معقول تر این است که از مسائل مربوط به مهربانی و به دور از صدمات استفاده کنیم تا برای بهتر شدن وضع همگی از این آموزشها بتوانیم بهره ببریم.

خنثی کردن کارمای منفی

آیا می توانید اثرات منفی ناشی از خطا کاری و اعمال شیطانی را خنثی سازید؟ اگر به صورت غیر عمدی و بدون کینه توزی صورت گیرد می تواند خنثی شود. چگونه می توانید این کار را انجام دهید؟ با استفاده از قانون بخشش و قانون مرحمت. بخشیدن دیگران که کاری خطا نسبت به شما انجام داده اند یک فرصت برایتان فراهم می سازد تا دین کارمایی خود را ادا کنید. اگر دیگران را ببخشید، خودتان نیز بخشیده خواهید شد. می توانید از خدا بخواهید تا شما را ببخشد. قانون مرحمت نیز می تواند برای خنثی کردن کارمای منفی استفاده شود. تمرین کردن عشریه^۱ راه دیگری است که به مردم کمک می کند. در حقیقت دادن آنچیزی که دریافت می کنیم می باشد. با نشان دادن مرحمت و بخشش از خود، شما نیز مستحق مرحمت خواهید بود. نیکوکار بودن، کمک رسانی، عدم انتقامجویی و تمرین کردن عشریه مواردی هستند که مهربانی و رحمت را از خودش نشان می دهد.

^۱ Tithing

بستن و تقویت کردن هاله

تکنیک "بستن هاله"^۱ ...
 چگونه هاله خود را ببندید؟
 خون آشام انرژی^۲
 عدم واکنش^۳ ...
 دعا^۴ ...
 مطالبی بیشتر در مورد تکنیک تغییر شکل دادن^۵
 روابط شفابخشی از طریق دعا
 تقویت کردن هاله^۶ با استفاده از تمرین کردن
 تقویت کردن هاله با استفاده از مدیتیشن
 تقویت کردن وضعیت بدن^۷
 تقویت کردن هاله با استفاده از بلورها
 تمیز کردن بلور
 شارژ کردن بلور
 اثرات جنبی پوشیدن بلورها

^۱ Closing Aura

^۲ Energy Vampire

^۳ Non-Reaction

^۴ Blessing

^۵ Transmuting Technique

^۶ Strengthening Aura

^۷ Pose

تکنیک "بستن هاله"

هاله انسان عاملی عمده در سیستم دفاع شخصی روانی هر شخص به صورت طبیعی می باشد. یک شخص با یک هاله بسیار ضعیف بسیار آسان توسط افراد دیگر تحت تأثیر قرار می گیرد و در بعضی موارد به سادگی به تصرف عناصر اساسی منفی یا انگلهای انرژی در می آید. یکی از ساده ترین راهها برای اینکه خودتان را محافظت کنید این است که هاله خود را متراکم تر، فشرده یا کوچکتر سازید. این باعث می شود که نفوذ به درون هاله به صورت روانی سخت تر شود. این تکنیک "بستن هاله" نام دارد. این تکنیک را می توان فوراً یاد گرفت.

بستن هاله یک شکل نیمه هوشیار^۱ مربوط به دفاع شخصی روانی می باشد. آیا تاکنون متوجه این نکته شده اید که زمانی که یک شخص اعتقاد به چیزی ندارد و یا نمی خواهد تحت تأثیر کسی قرار بگیرد به طور بی اختیار بازوان خودش را به حالت ضربدری در می آورد و زمانی که شخص می نشیند به طور بی اختیار ساقهایش را به حالت ضربدری و چهار زانو در می آورد. او به صورت نیمه هوشیارانه "هاله اش را می بندد." این تکنیک برای محافظت کردن خودتان از فشار زیاد می باشد یا اینکه به صورت روانی مجبور به انجام کاری بر خلاف خواسته تان می شوید. شما همچنین هاله خود را زمانی که در یک مکان پر استرس یا آلوده هستید ببندید.

از این تکنیک در مقابل رئیس یا سرپرست خود استفاده نکنید. این به صورت روانی به صورت دفاع یا سرکشی تفسیر می شود. انجام دادن این کار برای یک بار یا به صورت منظم ممکن است منجر به پایان و خاتمه شغلتان شود. در حضور رئیس یا سرپرست خود، بهتر است تا دستانتان را پایین نگه دارید. این مسئله اینگونه تعبیر می شود که پذیرا و اهل همکاری می باشید.

این تکنیک نباید در یک اتاق درس مورد استفاده قرار گیرد. این نکته حایز اهمیت است که تشخیص دهیم عبور دانش تنها شامل عبور و گذر شفاهی و بصری نمی

^۱ Subconscious

باشد، بلکه شامل "عبور روانی"^۱ نیز می باشد. بستن هاله اساساً نرخ و میزان فرآیند یادگیری را بتأخیر می اندازد و در آن کندی بوجود می آورد. در هند، کودکان بازوان خودشان را به نشانه احترام زمانی که والدینشان دارند با آنها سخن می گویند به صورت ضربداری در می آورند. این سنت احتمالاً توسط یک انسان خردمند گسترش یافته است که متوجه شده بود که والدین کودکان را سرزنش می کنند و کودکان خودشان را محافظت نمی کنند، آنها ممکن است جواب والدین خودشان را بدهند و این مسئله منجر به مختل شدن روابط بین آنها شود. بنابراین در فرآیند احترام نشان دادن، آنها واقعاً خودشان را از هر مجازات و سرزنشی که از سوی والدین داده می شود محافظت می کنند، به مانند شکلی از عصبانیت یا افکار زورگویانه که ممکن است در مورد آنها اعمال شود. جنگ لفظی شدید جای خود را به هماهنگی می دهد.

چگونه هاله خود را ببندید؟

همانطور که پیشتر ذکر شد، این کار بوسیله به شکل ضربداری در آوردن بازوان و ساقها انجام می شود. زمانی که بازوان خودتان را به صورت ضربداری در می آورید، قسمت بالاتر هاله "بسته" می شود. زمانی که ساقهای خود را به حالت ضربداری در می آورید قسمت پایینی هاله "بسته" خواهد شد. این بدان معنا است که هاله فشرده و کوچکتر می شود و غلیظ تر از قبل خواهد بود. نباید چیزی را تصور کنید. نباید چیزی را بخواهید. این به صورت طبیعی خود را نشان می دهد. ممکن است فکر کرده باشید که آیا این کار واقعاً به همین سادگی است؟ پاسخ مثبت است!

برای اینکه به طور کامل هاله خود را ببندید، تمامی کاری که باید انجام دهید این است که بازوان و ساقهای خود را به صورت ضربداری در آورید. این در محافظت کردن خودتان از فشار بالایی که از طرف فرد فروشنده اعمال می شود مؤثر می باشد. ممکن است او شما را متقاعد سازد تا چیزهایی را بخرید که نیاز ندارید و این مسئله منجر به ضرر مالی می شود. عمل ضربداری کردن بازوان و ساقها به منظور

فشرده تر و متراکم تر کردن هاله "تکنیک بستن هاله - موقعیت بستن کامل"^۱ نامیده می شود.

زمانی که در مقابل ارشد خود یا در یک جلسه می باشید، استفاده از موقعیت بستن کامل توصیه نمی شود. رئیس یا افرادی که در اطرافتان می باشند ممکن است این مسئله را به مقابله کردن و تهاجمی بودن تفسیر کنند. در وضعیتهایی به مانند این بهتر است که "موقعیت بستن نصف"^۲ را اعمال کنید. این کار به سادگی توسط ضربدری کردن ساقها و قرار دادن دستها با یکدیگر بر روی دامن لباس یا قسمت پایینی شکمی^۳ صورت می گیرد و نه تنها بستن هاله پایینی^۴ را در بر دارد، بلکه بخشی از هاله بالایی^۵ را می بندد. مزیت استفاده کردن از موقعیت بستن نصف این است که جنگجویانه به نظر نمی رسد، بلکه ظاهری پذیرا و اهل همکاری را نشان می دهد. مزیت دیگر استفاده کردن از موقعیت بستن نصف این است که شخص را قادر می سازد که به طور شفاف و دقیق فکر کند و به این ترتیب قادر خواهد بود تا یک سهم ارزشمند در جلسه داشته باشد.

آزمایشی در تکنیک "بستن هاله": موقعیت بستن کامل

یک دوست یا خویشاوند را بیابید تا اینکه به عنوان موضوع^۶ مورد آزمایش مورد استفاده قرار گیرد.

۱. از موضوع بخواهید تا اینکه با بازوان و ساقهای باز بنشیند.
۲. دستان خود را حساس کنید.^۷ (کسانی که هیچ زمینه شفابخشی پرانایی ندارند، قسمت ضمیمه ۱ را در مورد اینکه چگونه دستان را حساس کنید مشاهده کنند.)

^۱ Closing the Aura Technique-Full-Closing Position

^۲ Half Closing Position

^۳ Abdominal Area

^۴ Lower Aura

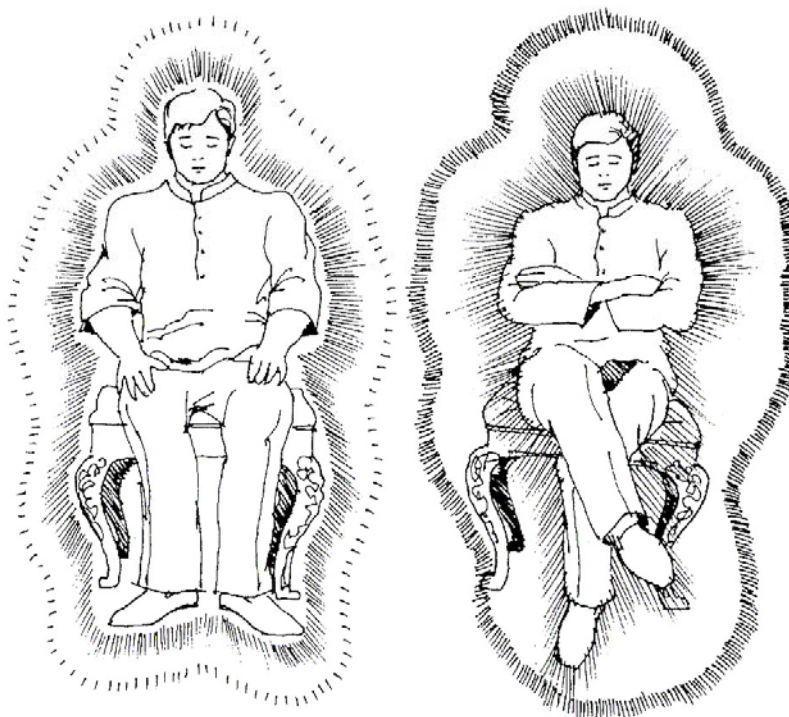
^۵ Upper Aura

^۶ Subject

^۷ Sensitize

۳. به موضوع نگاه کنید و قسمتهای بالایی، میانی و پایینی هاله را از یک فاصله در حدود دو یا سه متر اسکن کنید. بتدریج به سمت موضوع حرکت کنید، در حالیکه این عمل اسکن کردن را انجام می دهید. (قسمت ضمیمه ۲ را در مورد اینکه چگونه هاله بیرونی را اسکن کرد مشاهده کنید.)

تصویر ۱-۲ تکنیک بستن هاله: وضعیت بستن کامل



۴. از موضوع خود بخواهید تا بازوان و ساقهای خود را به حالت ضربداری در آورد.

۵. دوباره هاله بالایی، میانی^۱ و پایینی خود را اسکن کنید. به موضوع نزدیک تر شوید، در حالیکه اسکن کردن را انجام می دهید تا اینکه بتوانید این هاله را احساس کنید. تفاوت بین موقعیت باز و موقعیت بستن کامل را مشاهده کنید.

۶. از موضوع بخواهید تا اینکه بازوان و ساقهای خود را از موقعیت ضربداری خارج سازد.

۷. دوباره هاله بالایی، میانی و پایینی را اسکن کنید. آیا هیچ تفاوتی وجود دارد؟

این تجربه را چندین بار تکرار کنید.

از این آزمایش، متوجه خواهید شد زمانی که موضوع بازوان و ساقهای خودش را به حالت ضربداری در می آورد، هاله خارجی به نظر می رسد که ناپدید می شود، ولی زمانی که نزدیکتر می آید، احساس خواهید کرد که واقعاً ناپدید نمی شود، بلکه متراکم تر، قویتر و فشرده تر می شود.

آزمایشی در تکنیک "بستن هاله": موقعیت بستن نصف

۱. از موضوع خود بخواهید که با بازوان و ساقهای باز بنشیند.

۲. دستان خود را حساس کنید.

۳. به موضوع نگاه کنید و هاله بالایی، میانی و پایینی را از یک فاصله در حدود دو یا سه متری اسکن کنید. تدریجاً نزدیکتر به موضوع شوید، در حالیکه عمل اسکن کردن را انجام می دهید.

۴. از موضوع بخواهید تا اینکه ساقهای خود را به حالت ضربداری در آورد و دستانش را با یکدیگر بر روی دامن لباس یا قسمت پایینی منطقه شکمی بگذارد.

۵. هاله بالایی، میانی و پایینی او را اسکن کنید. نزدیکتر به موضوع شوید، در حالیکه این عمل اسکن کردن را انجام می دهید. به تفاوت بین موقعیت باز و موقعیت بستن نصف توجه کنید.
۶. از موضوع بخواهید تا اینکه ساقهای خویش را از حالت ضربدری در آورد و بازوانش را بگشاید.
۷. هاله بالایی، میانی و پایینی را به یاد آورید. به تفاوت موجود توجه کنید.

این آزمایش را چندین بار تکرار کنید.

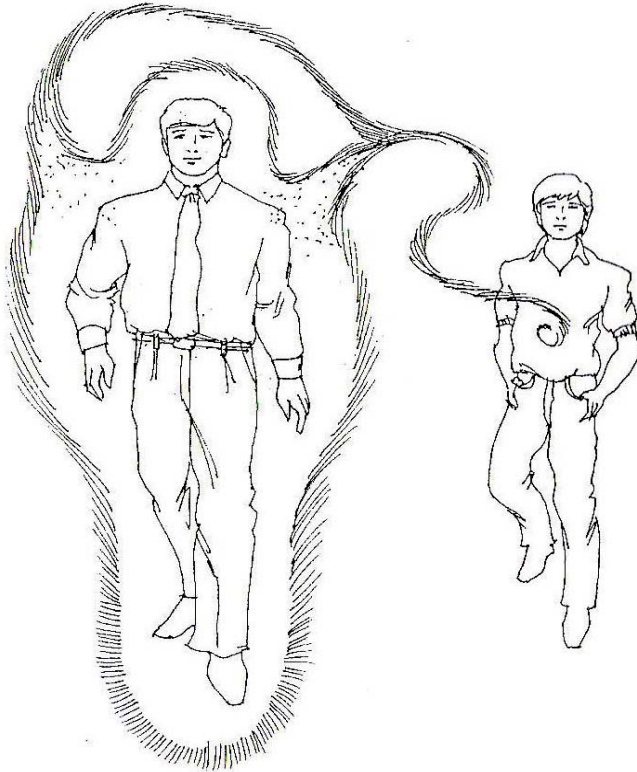


تصویر ۲-۲ تکنیک «بستن هاله» موقعیت بستن نصف

از این آزمایش متوجه این نکته خواهید شد که ضربدري کردن ساقها و قرار دادن دستها با یکدیگر بر روی دامن لباس یا قسمت بالایی ناحیه شکمی، هاله پایینی و میانی و همینطور بخشی از هاله بالایی را می بندد.

خون آشام انرژی

آیا بعد از چند دقیقه سر و کار داشتن با یک شخص مشخص احساس خستگی و فرسوده دگی، کرده اند؟ شخص، که انرژی، حاتم، زندگتان^۱ را مکیده است.



تصویر ۲-۳ «خون آشام» انرژی

این کار با میل بد و بدخواهانه صورت نمی گیرد. معمولاً به صورت نیمه هوشیار صورت می گیرد، زیرا شخص به صورت فیزیکی ضعیف یا مریض است. به علت این مسئله، او تمایل به این دارد که انرژی پرانایی یا انرژی زندگی را از سایر افرادی که در اطرافش می باشند "به مانند یک خون آشام بیاشامد."^۱ اگر با چنین شخصی روبرو شدید، خیلی راحت هاله خود را با به حالت ضربدری قرار دادن بازوان و ساقهای خود ببندید. این به صورت مؤثری جلوی او را از مکیدن انرژی حیاتی می گیرد. این تکنیک، ساده و کاملاً مؤثر می باشد.

عدم واکنش

بستن هاله کافی نیست. زمانی که شخصی عصبانی می شود و شما واکنش نشان نمی دهید، متوجه خواهید شد که حتی وی عصبانی تر می شود. این انرژی عصبانیت که به سمتان جهت گیری می کند دوباره به سمت او بر می گردد و باعث می شود که بیشتر از پیش توازن خود را از دست بدهد. این موضوع "اثر بومرنگ"^۲ نامیده می شود.

در طول یک بحث و جدل تنفر آمیز، فرد می بایست آرام باقی بماند. با پاسخ دادن به تحریک فرد دیگر، به صورت منفصل و جدا باقی می مانید و تحت تأثیر قرار نخواهید گرفت. شما قادر به این خواهید بود که با وضوح فکر کنید و به درستی پاسخ دهید. ولی لحظه ای که واکنش نشان می دهید در برابر افکار منفی آسیب پذیر می شوید که می تواند در شما نفوذ کند، حتی اگر ضربدری قرار دادن بازوان و ساقها را اعمال کنید، اگرچه به سادگی زمانی که هاله باز است نمی باشد. یک شخص به لحاظ روانی حتی با هاله بسته آسیب پذیر می باشد، زیرا بر اساس قانون جاذبه که کیفیتهای یکسان همدیگر را جذب می کنند، زمانی که عصبانی می شود، انرژی عصبانی و افکار عصبانی را از شخص دیگر جذب می کند. به این علت است که خنثی بودن یا در یک حالت مثبت بودن بی نهایت مهم می باشد.

^۱ Vampirize

^۲ Boomerang Effect

دعا

زمانی که به کسی دعا می کنید و عشق و بهترین چیزها را به او نشان می دهید، افکار منفی را دفع می کنید و آنها تغییر شکل می دهید که به سمتان جهت گیری کرده اند. این بر اساس قانون دافعه است که کیفیتهای متضاد همدیگر را دفع می کنند. با سکوت می توانید آواز بخوانید "صلح"، "شنتی"، "شالوم"^۱ یا "درود بر تو". با میل ذهنی "محرک" آرامش را به او ارزانی می کنید. به علت اینکه نمی خواهید شخصی را که به طرفش انرژی ساینده و خشن می فرستید مورد صدمه و آسیب قرار دهید، و اینکه نمی خواهید وضعیتش بدتر شود، چه کاری باید انجام دهید؟ بر روی قلب خود تمرکز کنید و شخص را با عشق دعا کنید و این نیت را داشته باشید که انرژی منفی به آرامش، تفاهم و صلح تبدیل خواهد شد. با این روش، اثر روانی بومرنگ خنثی می شود و یا اینکه به حداقل می رسد.

مطالب بیشتری در مورد تکنیک تغییر شکل دادن

تکنیک توانمندتری در تغییر شکل دادن، متمرکز کردن چاکراهای قلب و تاج و دعا کردن برای فرد پرخاشگر و مهاجم با عشق و صلح می باشد. زمانی که از این تکنیک استفاده می کنید به صورت خودکار انرژیهای صورتی و طلایی از خودتان می افکنید. انرژیهای صورتی و طلایی نه تنها شما را محافظت می کنند، بلکه افکار و انرژیهای منفی را به موارد مثبت تغییر شکل می دهند. حضرت عیسی، حضرت بودا و سایر معلمان معنوی بزرگ تکنیک دعا کردن و مرحمت نشان دادن از خود را آموزش دادند. "کسانی را که نفرینتان کردند دعا کنید." چرا؟ زیرا زمانی که از خودتان مهر و محبت نسبت به شخصی که نفرین به شما کرده نشان می دهید، این نفرین تغییر شکل می یابد و شخص احساس بهتری خواهد داشت و به صورت مثبت نسبت به شما واکنش نشان خواهد داد. از سویی

^۱ Peace Shanti Shalom

تجسم خلاق

استاد آرام

دیگر، اگر با عصبانیت پاسخ نشان دهید، و شخص دیگر نیز همینگونه واکنش نشان دهد، آنگاه هیچ انتهایی برای جنگ و دعوا نخواهد بود. نفرت و عصبانیت بیشتر خواهد شد. راه حل این است که از این آموزش مقدس پیروی کنید تا اینکه نفرت را با عشق و محبت بگریزاند.



تصویر ۴-۲ تکنیک چاکرای قلب: دفع کردن و تغییر شکل دادن تهاجم روانی با دعا

شفا بخشی روابط از طریق دعا کردن

دعا کردن می تواند مورد استفاده قرار گیرد تا اینکه روابط را شفا دهد. یک فهرست از افرادی که مشکلات جدی در روابط خود با آنها دارید تهیه کنید: افرادی که شما را زجر داده اند یا اینکه این عمل را در قبال آنها انجام داده اید، یا حداقل کسانی که با آنها چند ماه یا سالی خوب نبوده اید.

۱. بر روی قلب و چاکراهای تاج خود در طول کل فرآیند تمرکز کنید.
 ۲. دو دست خود را در یک حالت دعا بلند کنید. در مقابل خود فردی را که می خواهید او را دعا کنید تجسم کنید.
 ۳. به ملایمت نام شخص را سه بار بگویید. به تصور کردن شخصی که در مقابلتان است ادامه دهید. مهربانی و محبت را زمانی که بر روی قلب و چاکراهای تاج خود تمرکز می کنید با به آرامی آواز خواندن، "درود"، "شانتی"، "شالوم" یا "درود بر تو" از خود بیفکنید.
 ۴. به این آواز خواندن در حدود سه دقیقه ادامه دهید.
 ۵. اگر از نوع معنوی می باشید، ممکن است از مرحمت و دعای الهی، انرژی عشق و شفابخشی روابط در شروع فرآیند دعوت کنید. ممکن است این عبادت را استفاده کنید: خدای بزرگ جهان، معلمان معنوی و موجودات برتر، تشکر به خاطر انرژی عشق و شفابخشی در روابط. با تشکر و نهایت ایمان.
- یا ممکن است که از عبادت خودتان استفاده کنید. فراخوانی کمک و یاری الهی باعث می شود که روش و تکنیک مؤثرتر باشد.
۶. کل روش را برای هر شخص که در این فهرست قرار دارد تکرار کنید.
 ۷. این دعا را دو یا سه بار در هفته تا زمانی که لازم باشد تکرار کنید. به طور کلی، این کار در حدود یک یا دو ماه طول خواهد کشید تا اینکه رابطه به صورت هماهنگ در بیاید. در بعضی موارد ممکن است زمانی طولانی تر لازم باشد.



تصویر ۲-۵ تکنیک چاکرای قلب و تاج: دفع کردن و تغییر شکل دادن انرژی تهاجم و پرخاشگری با استفاده از دعا کردن

اگر احساس یک سنگینی معین در قلب خود می کنید، تنها یک نوع روش جاروب کردن محلی^۱ و متمرکز انجام دهید تا اینکه این گرفتگی^۲ را پاک کنید. بعد از دعا کردن چه احساسی خواهید کرد؟ آیا احساس آرامش درونی می کنید؟ باید درک کنید که دعا کردن نه تنها به خاطر شخصی که دعا کرده اید نیاز است، بلکه برای خودتان نیز ضروری می باشد. عمل دعا کردن واقعاً برای بخشش می باشد که برای شفا بخشی درونی مورد نیاز می باشد. در موارد جدی، رد کردن برای بخشش یا دعا کردن کسانی که به شما آسیب زده اند منجر به هیچ آرامش و شفای درونی نمی شود و یک تمایل به این وجود دارد که به لحاظ روانی آلوده و فاسد شوید.

تقویت کردن هاله با استفاده از تمرین کردن

یک هاله قوی به عنوان یک سپر روانی طبیعی به خدمت می آید. تقویت کردن هاله بسیار ساده است. با تمرین کردن منظم، بدن سالم تر می شود. این عمل به صورت خودکار هاله را تقویت می کند. تمرین کردن برای در حدود ۳۰ دقیقه در هر فصل از کار و در حدود دو بار در هر هفته کافی خواهد بود.

این مسئله توسط روشن بینان مشاهده شده است که در طول تمرین، بسیاری از انرژی استفاده شده و آلوده از بدن و اندامهای درونی، کالبد انرژی، چاکراها و اوجها^۳ و هاله دور می شود. به هر میزان که اینها تمیز تر شوند، درخشان تر، سالم تر و قویتر خواهند شد. گردش انرژی بسیار بهبود پیدا می کند. داشتن یک بدن قوی و سالم به طور طبیعی منجر به یک هاله قوی می شود. مزایای فیزیکی و روانی تمرین فیزیکی منظم را دست کم نگیرید.

شما می توانید هر شکل از تمرین را انجام دهید: گلف، تمرین هوازی^۴، شنا کردن، آهسته دویدن، یوگای هاتا، تای چی، هنرهای رزمی و موارد دیگر. آنها تأثیر تمیز

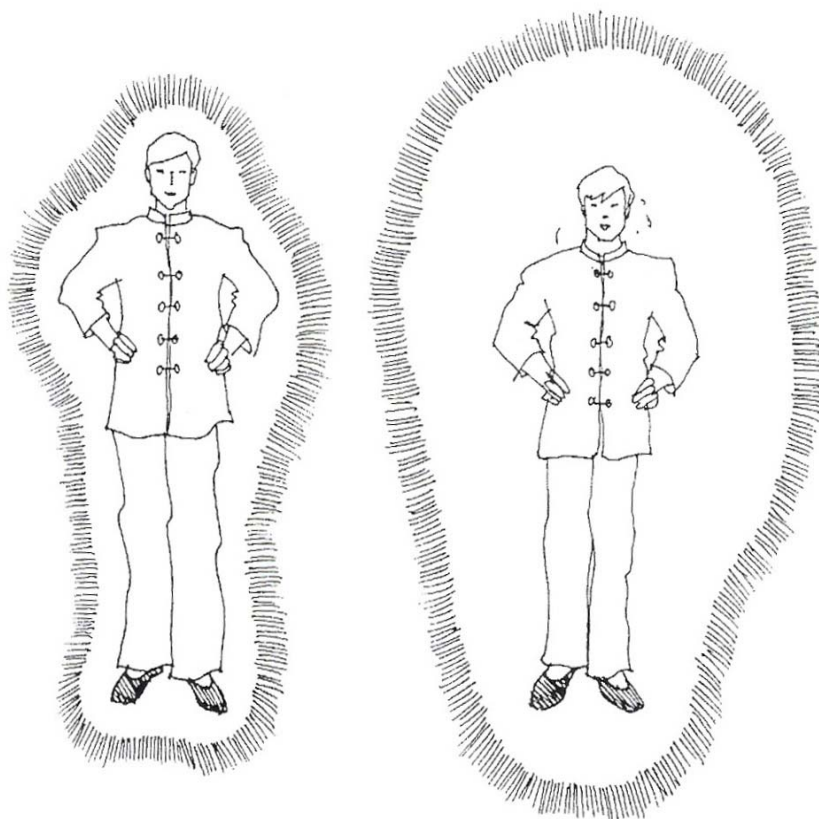
^۱ Localized Sweeping

^۲ Congestion

^۳ Meridians

^۴ Aerobics

کننده و تقویت کننده بر روی هاله شما دارند. تنفس پرانایی^۱ روش قدرتمند دیگری برای تقویت کردن هاله می باشد.



تصویر ۶-۲: تقویت کردن هاله از طریق تمرین فیزیکی منظم

افرادی که دارای سابقه شفابخشی می باشند می توانند با اسکن کردن چاکراها، اندامهای داخلی و هاله یک موضوع در قبل از تمرین آزمایش کنند. سپس هاله بیرونی^۱ موضوع را در حال تمرین کردن اسکن کنند. چاکراها، اندامهای داخلی و هاله بیرونی را بعد از تمرین کردن دوباره اسکن کنید. شما شگفت زده از این خواهید بود که سطح انرژی هاله، اندامهای داخلی و چاکراها بسیار افزایش پیدا کرده است.

نویسنده از میان موارد روانکاوی مختلفی عبور کرده است که در آنها بیمار به لحاظ روانشناسی متوازن است. چاکراهای بیمار توسط عناصر اسای منفی یا انگلهای انرژی مورد هجوم قرار می گیرد. بیمار مستعد تصرف روانی^۲ است، زیرا کالبد فیزیکی و هاله بسیار ضعیف می باشند. باید به ضرورت تمرین فیزیکی منظم و ارتباط بین یک بدن سالم و نشاط روانشناسی تأکید کرد.

نویسنده یک دانشجوی کانادایی دارد که مدیر یک مدرسه بود. او از منصب خود چشمپوشی کرد تا اینکه به دانش آموزانی که دارای مشکلات آکادمیک، اجتماعی و قانونی هستند کمک کند. این کلاسی کوچک بود ولی سر و کار داشتن با آن سخت بود. هر چند وقت یک بار در شنبه ها و یکشنبه ها، این دانش آموزان باید فصلهای مربوط به نوشیدن شراب و مواد مخدر را در دستور کار خود داشته باشند. زمانی که این مطلب در روز دوشنبه به مدرسه گزارش داده شد، رفتارشان ترسناک بود و معمولاً کلمات احمقانه ای به کار می بردند. علیرغم رفتار منفی دانش آموزان، معلم کانادایی احساس آزرده گی نمی کرد، ولی دلسوز نسبت به آنها بود. او قانون دوشنبه را بنیان نهاد که در آن او و دانش آموزان برای چهار تا پنج ساعت باید راه پیمایی پر زحمتی داشتند. او مسیرهای سخت تر ولی امن تر را انتخاب می کرد. بعد از این حرکت سخت، یک دگرگونی فیزیکی و روانی در میان دانش آموزان وجود داشت. به لحاظ فیزیکی و شفاهی آنها ملایم تر و سر حال تر شدند. اگرچه این دگرگونی لحظه ای بود، هرگز مهیج نبود این حرکت سخت،

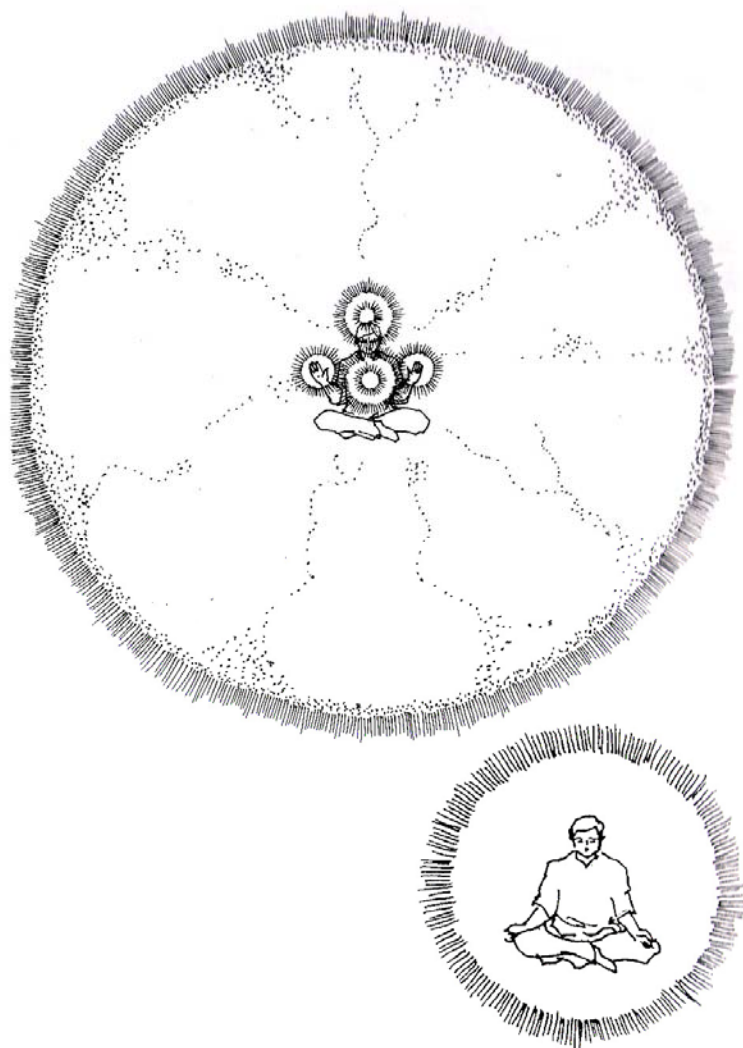
^۱ Outer Aura
^۲ Psychic Possession

هوای تازه و انرژی پرانایی خوب کوهستان اثرات سودمند و شفابخشی دارد. برای آنهایی که با بیماران پریشان روانی دارند، این نکته جالب است که اثر ناشی از چنین روشی را مشاهده کنند. به جای اینکه این کار را به صورت یک بار در هفته انجام دهند، چرا این کار را چند بار در هفته انجام ندهند؟

تقویت کردن هاله بوسیله مدیتیشن

روشهای متفاوتی برای مدیتیشن وجود دارد. آنها به طور کلی خوب می باشند. زمانی که یک شخص مدیتیشن می کند، ریزش عظیم تری از انرژی معنوی سر ریز می شود. بنابراین، مدیتیشن یک اثر توانمند و تقویت کننده ای بر روی هاله دارد. یک شکل توانمند از مدیتیشن که می تواند توسط دانش آموزان تمرین شود، مدیتیشن دو قلب می باشد. مدیتیشن بسیار کهن و باستانی می باشد. این تنها به دانش آموزان ارشد آموزش داده می شد و به صورت یک سر باقی می ماند. این تکنیک اکنون برای عموم مردم فاش شده است. برای کسانی که هیچ زمینه شفابخشی پرانایی ندارند توصیه می شود که قسمت ضمیمه ۳ را در مورد اینکه چگونه از مدیتیشن دو قلب استفاده کرد مشاهده کنند. مدیتیشن راهنمایی شده^۱ نیز در نوارها و سی دی هایی در دسترس است.

شما می توانید با اسکن کردن هاله موضوع را قبل، در طول یا بعد از مدیتیشن دو قلب تجربه کنید. اکثر شما متعجب از این خواهید بود که هاله چندین بار افزایش پیدا کرده است. زمانی که مدیتیشن را را به صورت منظم انجام می دهید، هاله به صورت دائمی بزرگتر و قویتر خواهد شد.



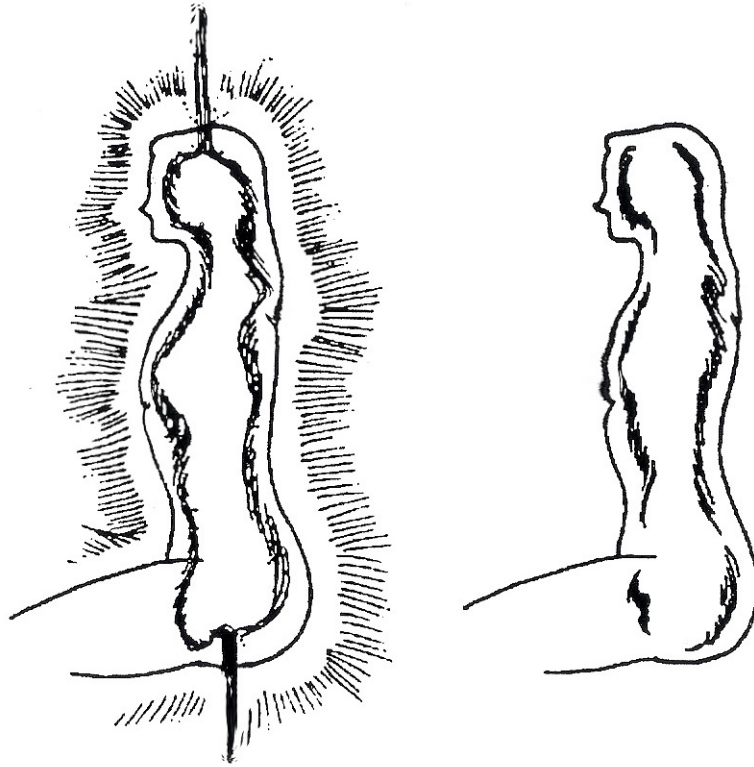
تصویر ۷-۲ تقویت کردن هاله با انجام دادن مدیتیشن دو قلب

تقویت کردن وضعیت بدن

چرا باید زبان را به کام متصل کنید؟ زمانی که زبان به کام یا سقف دهان متصل می شود، مدار^۱ بین اوجهای جلویی و عقبی^۲ کامل می شود و بدین وسیله سطح انرژی پرانایی بدن به صورت رویهمرفته افزایش پیدا می کند. چرا باید دستان خود را ببندید؟ زمانی که دستان بسته می شود، انرژی پرانایی زیادی که به صورت عادی از دستان به بیرون جریان پیدا می کند دوباره به سمت بدن بر می گردند و به این ترتیب سطح انرژی^۳ افزایش پیدا می کند و بیش از پیش هاله تقویت می شود.

زمانی که دستان بسته هستند، زبان به کام متصل است و هاله گسترش پیدا می کند و قویتر می شود. زمانی که دستان باز هستند، زبان به کام متصل نیست و هاله نسبتاً ضعیفتر می شود. این تقویت کردن وضعیت بدن^۴ نامیده می شود. این باعث می شود که فوراً سطح انرژی فرد افزایش پیدا کند و در همین زمان انرژی فرد معکوس می شود. این می تواند زمانی که فرد نیاز به تمرکز کردن داشته باشد استفاده شود و می تواند در فرآیندهای مهم زندگی به خدمت انسان بیاید.

^۱ Circuit
^۲ Front and Back Meridians^۳ Energy Level^۴ Strengthening Pose

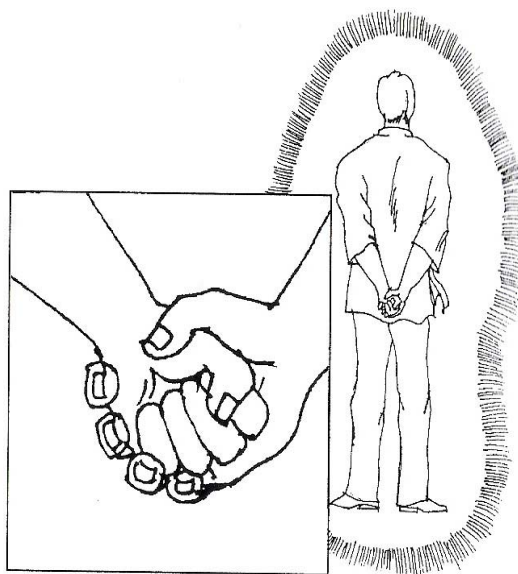


تصویر ۸-۲ اتصال نوک زبان به سقف دهان

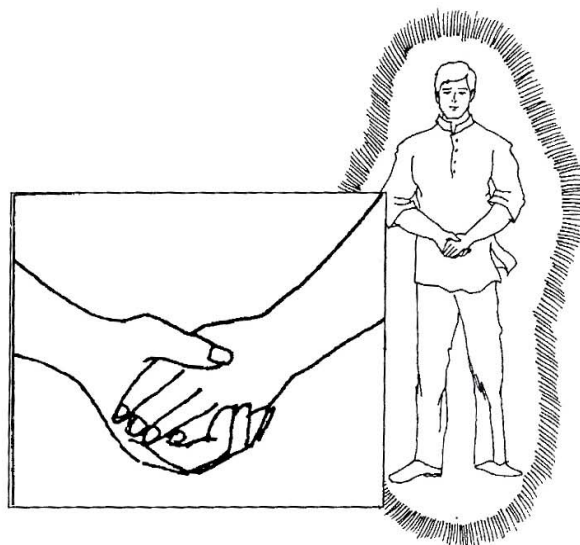
راههای مختلفی برای بستن دستان وجود دارد:

۱. هر دو دست را در پشت خود قرار دهید. دست چپ را با انگشت شست که به سمت داخل خم شده است ببندید و مشت چپ خود را با دست راست قلاب کنید.
۲. دست چپ خود را در بالای دست راست قرار دهید که یکدیگر را در جلوی بدن قلاب کرده اند.
۳. هر دو دست چپ و راست خود را با انگشتان شست که به سمت داخل خم شده اند ببندید، سپس آنها را در داخل جیبهای خود قرار دهید تا

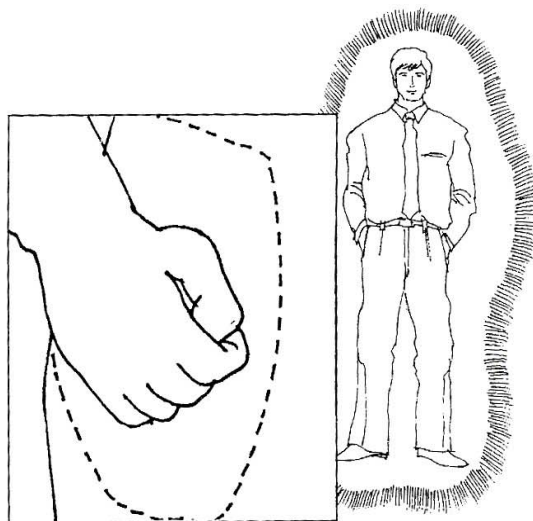
اینکه آنها دیده نشوند. اگر آنها را در کنار کفل‌های خود قرار دهید به صورت یک عمل تهاجمی تفسیر خواهد شد. شما می‌توانید این تمرینات را با اسکن کردن هاله یک موضوع در یک وضع معمولی تأیید کنید و سپس هاله او را در تقویت هاله دوباره اسکن کنید. این هاله قطعاً زمانی که موضوع در وضع تقویت کردن قرار دارد قویتر و بزرگتر خواهد بود.



تصویر ۹-۲ حالت تقویت کردن: قرار دادن دستها در پشت و بستن دست چپ با انگشت شصت که به داخل خم می‌شود و سپس قلاب کردن آن با دست راست.



تصویر ۱۰-۲ وضع تقویت کردن: قلاب کردن دستان در جلوی بدن با دست چپ که در بالای دست راست قرار گرفته است.



تصویر ۱۱-۲ وضع تقویت کردن: بستن هر دو دست با انگشتان شصت که به سمت داخل خم شده است و قرار دادن آنها در جیبها.

تقویت کردن هاله با استفاده از بلورها

یک بلور، زمانی که در بدن پوشیده می شود، یک اثر فعالسازی بر روی چاکراها و اثر تقویت کننده بر روی هاله دارد. بنابراین این می تواند برای دفاع شخصی روانی مورد استفاده قرار گیرد. به هر حال، قبل از استفاده کردن از آن باید تمیز و شارژ شود. عبارت "بلور" شامل سنگهای جواهر^۱ یا سنگهای گرانبها^۲ و سنگهای نیمه گرانبها^۳ می شود.

بلورها می توانند به صورت آویزه^۴ یا انگشتر^۵ پوشیده شوند. یک بلور شش گوش^۶ از کوارتز شفاف^۷، کوارتز سرخ^۸، لعل بنفش^۹ یا کهربای اصل سبز^{۱۰} ساخته شده است و می تواند به صورت آویزه استفاده شود. بلور شش گوش چاکراهای بالایی و پایینی را به حالت توازن در می آورد. این همچنین بخشهای بالایی، میانی و پایینی هاله را تقویت می کند. به عنوان یک آویزه، یک بلور ترجیحاً بین گلو و قلب پوشیده می شود. همچنین ترجیحاً نباید در قسمت قلب برای مدتی طولانی پوشیده شود، زیرا در نهایت تأثیر متضادی بر روی قلب فیزیکی^{۱۱} خواهد داشت. به عنوان یک انگشتر، بهتر است که بلور را در انگشت کوچک یا انگشت میانی دست راست یا دست چپ پوشید. لعل^{۱۲} که ترجیحاً در دست راست پوشیده می شود برای تقویت کردن هاله و دفاع شخصی روانی مورد استفاده قرار می گیرد.

^۱ Gemstone

^۲ Precious Stone

^۳ Semi-Precious Stone

^۴ Pendant

^۵ Ring

^۶ Six-Pointed Crystal

^۷ Clear Quartz

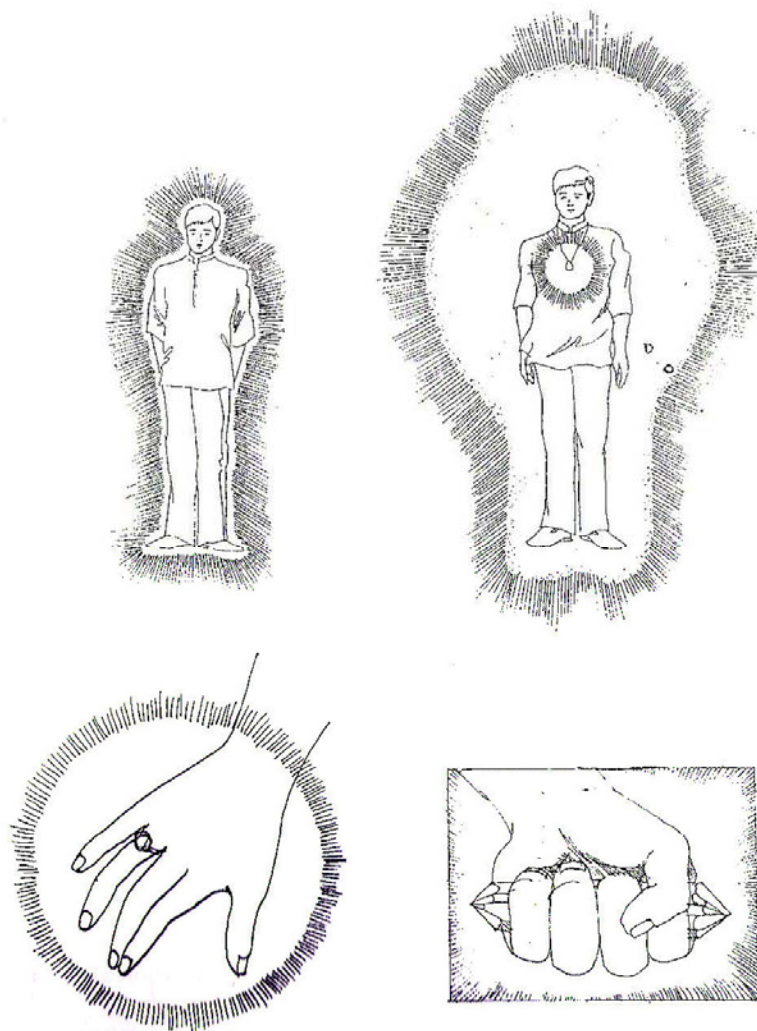
^۸ Rose Quartz

^۹ Amethyst

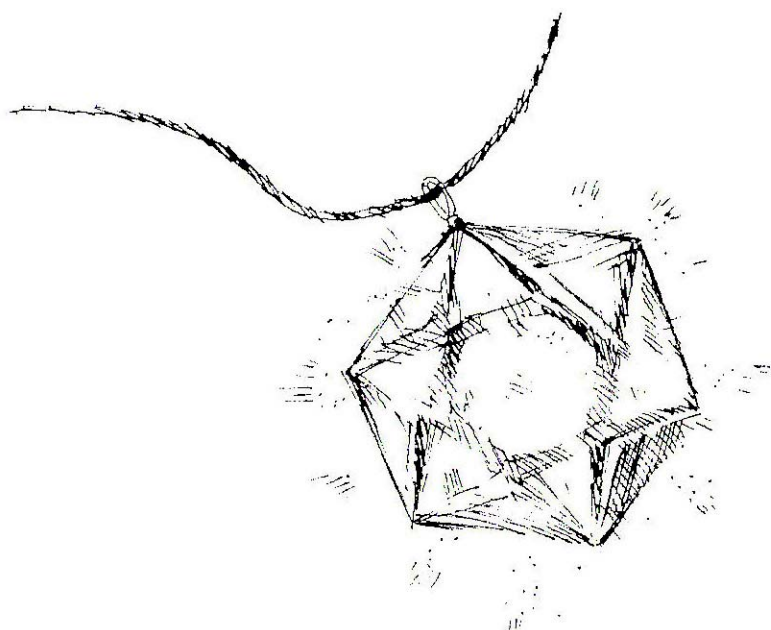
^{۱۰} Green Tourmaline

^{۱۱} Physical Heart

^{۱۲} Garnet



تصویر ۱۲-۲ تقویت کردن هاله با استفاده از بلورها



تصویر ۱۳-۲ آویزه ستاره‌ای شش گوش

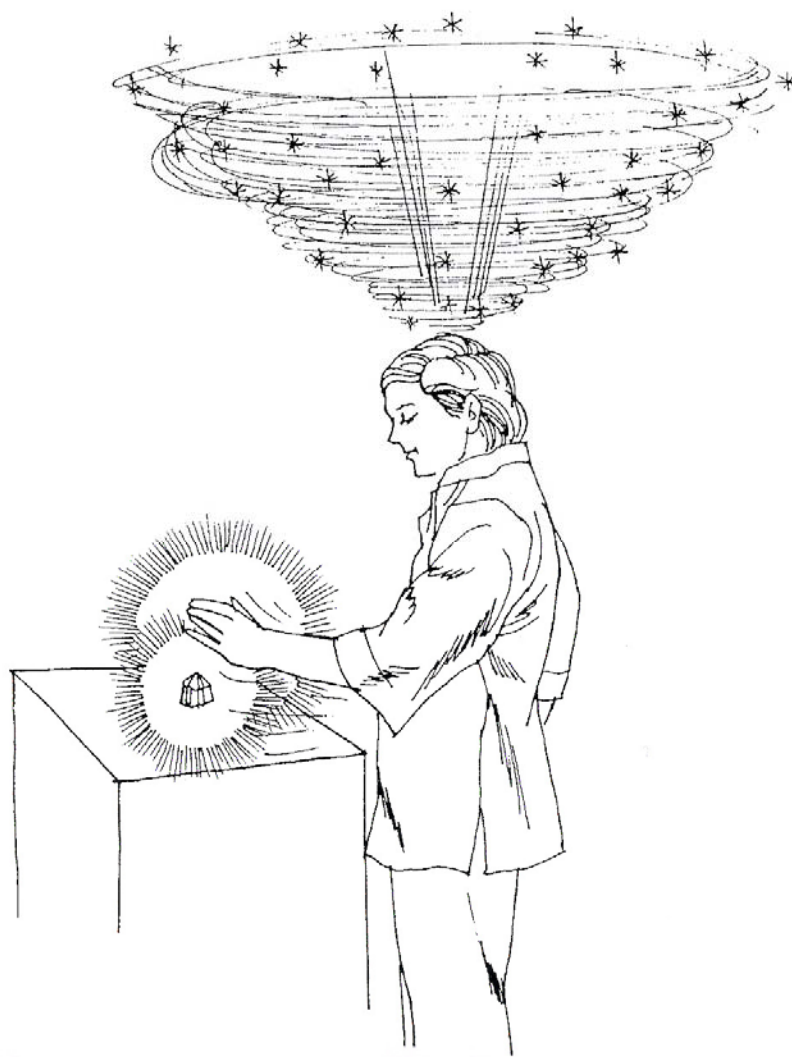
کسانی که بدین می باشند و بیشتر حالتی منفی گرایانه دارند، می بایست این را نپوشند، زیرا تمایل به جذب بدبختی دارند. از سویی دیگر، زمانی که توسط افراد سالم پوشیده شود که خوشبین می باشند، لعل تمایل به این دارد که شانس خوب را جذب کند.

ستترین^۱ برای دفاع شخصی روانی خوب می باشد. ستترین باید در دست راست نیز پوشیده شود. کهربای اصل سبز یا زمرد^۲ نیز برای شفابخشها، طیبیان و روانکاوان توصیه می شود، زیرا این سنگ یا بلور اثرات تمیز کننده و برطرف کننده آلودگی در خود دارند و باید در دست چپ پوشیده شود. لعل بنفش به مانند بلور شفاف^۳ در دست راست پوشیده می شود. الماس^۴ بلور بسیار توانمندی برای دفاع شخصی روانی می باشد و ترجیحاً در دست راست پوشیده می شود. فرد نباید از انواع گرانبه الماس استفاده کند یا اینکه پول زیادی را صرف یک الماس یک یا دو قیراطی دهد که دارای کیفیت بسیاری بالایی است. الماسها شامل کمی الماسهای زرد یا توده ای از الماسهای کوچک بر روی یک انگشتر می باشند. یک قیراط از الماسهای کوچک بسیار ارزانتر از یک الماس یک قیراطی تنها است. به هر میزان که این الماسها ارزانتر باشند به همان نسبت درجه محافظتشان کمتر خواهد بود.

تمیز کردن بلور

یک بلور می بایست قبل از پوشیدن به صورت یک آویز یا انگشتر تمیز شود. راههای زیاد برای تمیز کردن یک بلور وجود دارد. یکی از ساده ترین راهها، شستن بلور با صابون در آب رونده برای حدوداً یک دقیقه یا بیشتر می باشد. برای اینکه فرآیند تمیز کردن را تسهیل کنیم، باید از انگشتان خود استفاده کنید تا اینکه آن را زیر آب رونده بمالید، در حالیکه نیت ذهنی شما این است که تمامی ناپاکیهای آن را تمیز کنید. ممکن است همین روش را برای مالیدن بلور با انگشتان خود در یک لگن از آب و نمک به کار ببرید یا اینکه آن را خیلی راحت در محلول آب و نمک برای چند ساعت یا چند روز فرو ببرید.

^۱ Cetrine
^۲ Emerald
^۳ Clear Crystal
^۴ Diamond



تصویر ۱۴-۲ استفاده کردن از تکنیک چاکراهای تاج- دست برای تمیز کردن بلور

تمیز کردن یک بلور با استفاده از تکنیک چاکراهای تاج-دست^۱
 یک بلور می تواند با استفاده از تکنیک چاکراهای تاج-دست تمیز شود تا اینکه
 اثرات و برنامه های روانی قبلی حذف شود.

۱. زبان خود را به کام یا سقف دهان متصل کنید.
۲. بر روی فرق سر و دستتان تمرکز کنید.
۳. جاروب کردن را با نور بنفش الکتریکی یا نور سفید درخشان بر روی بلور
 در حدود ۱۰ بار به کار ببرید، در حالیکه نیت و قصدتان حذف کردن
 تمامی اثرات روانی قبلی و تمامی برنامه های پیشین می باشد.

شارژ کردن^۲ بلور

قدرت یک بلور می تواند توسط انرژی دادن آن از طریق تنفس پرانایی یا عبادت
 تقویت شود.

شارژ کردن بلور از طریق تنفس پرانایی

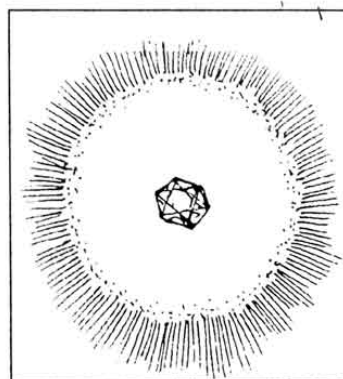
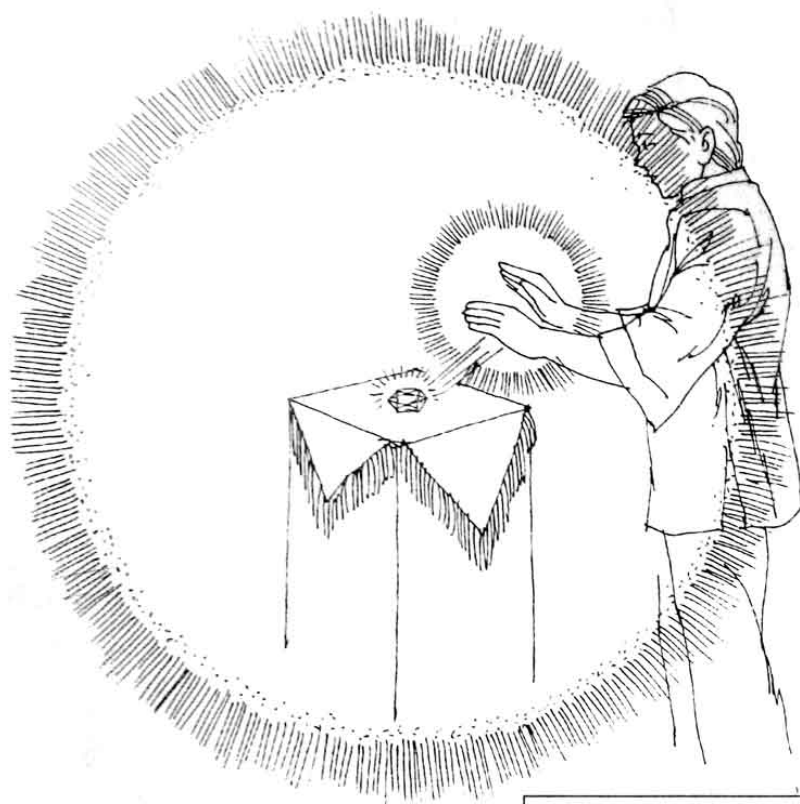
۱. بعد از تمیز کردن بلور، تنفس پرانایی را با استفاده از تکنیک ۷-۱-۷-۱
 انجام دهید. چگونه این کار را انجام می دهید؟ تنفس شکمی انجام دهید.
 برای هفت بار نفس خود را تو دهید، نفستان را برای یک شماره نگه
 دارید و هفت بار نفستان را بیرون دهید و برای یک بار نگه دارید. این
 فرآیند را برای پنج چرخه انجام دهید.
۲. کفهای دستتان را به سمت بلور هدایت کنید و به تنفس پرانایی را برای ۱۲
 چرخه یا بیشتر ادامه دهید. همزمان به بلور تعلیم دهید تا انرژی پرانایی را
 که می افکنید جذب کند.
۳. بلور را با دستور بعدی برنامه ریزی^۳ کنید: "تو مرا از تمامی حملات و
 آلودگی روانی محافظت خواهی کرد. تو مرا از تمامی خطرات و اثرات

^۱ Crown-Hand Chakras

^۲ Charging

^۳ Program

مضر در امان نگه می داری. تو شب و روز سپر بلای من خواهی بود.
همانطور که می خواهم باش.“
۴. انرژی پرانایی افکنده شده را به حالت پایداری در آورید یا اینکه با ”رنگ
کردن“^۱ هاله بلور با نور آبی دعا کنید. پایدار کردن^۲ ضروری می باشد
تا اینکه توانایی و قدرت بلور را حفظ کنیم یا اینکه از نشت کردن^۳ انرژی
جلوگیری به عمل آوریم.



تصویر ۱۵-۲:
شارژ کردن کریستال از طریق تنفس پرانایی

شارژ کردن بلور از طریق عبادت
شما نیز می توانید یک بلور را بوسیله عبادت کردن شارژ کنید:

خدای بزرگ
معلم معنویم، تمامی معلمان معنوی
استادان مقدس، معلمان مقدس
فرشتگان شفابخشی، کشیشان شفابخش
موجودات نورانی، تمامی موجودات بزرگ
تشکر به خاطر رحمت، راهنمایی الهی، کمک و محافظتی که ارزانی می کنید.
سپاس شما را به خاطر اینکه از تمامی حملات روانی مرا در امان نگه می دارید، از
تمامی آلودگیهای روانی و خطرات و ضررها.
تشکر و نهایت ایمان. باشد که اینگونه باشید.

این عبادت را سه بار تکرار کنید. انرژی پرانایی یا رحمت افکنده شده را به حالت
پایدار و استوار در آورید. بلور را پی در پی برای هفت روز شارژ کنید تا اینکه آن
را بسیار توانمند سازید. یک بلور باید حداقل یک بار در هفته یا یک بار در هر دو
هفته تمیز و دوباره تقدیس شود.

شما می توانید یک آزمایش انجام دهید تا اینکه برای خودتان اثرات تقویت کردن
بلورها را تأیید کنید. یک موضوع را انتخاب کنید و هاله اش را اسکن کنید. از او
بخواهید تا اینکه یک آویز یا انگشتر بلورین بپوشد و سپس هاله اش را دوباره
اسکن کنید. از موضوع بخواهید تا اینکه آویز یا انگشتر را حذف کند و دوباره
اسکن کنید. از اینجا می توانید نتیجه بگیرید که یک بلور اثر تقویت کننده
قدرتمندی دارد.

اثرات جنبی پوشیدن بلورها^۱

اگرچه یک بلور تمایل به این دارد تا هاله شما را تقویت کند، ولی باید بدانید که چه زمانی آن را بپوشید و چه زمانی آن را نپوشید. تحت چه شرایطی مجاز نیست که این بلورها را بپوشید؟ آیا اثراتی جنبی در اینجا وجود دارد؟ یک بلور تمایل به این دارد تا چاکراها را فعال کند، به ویژه چاکراهای پایینتر. بنابراین، افرادی که دارای شرایط زیر می باشند نباید بلورها را بپوشند، بخصوص مواردی از آنها که بزرگ می باشند:

۱. افزایش فشار خون یا مشکلات قلبی
۲. تومور و سرطان
۳. به طور کلی پوشیدن بلورها ممکن است عدم توازن روانی را بدتر کند، مگر اینکه بلور مناسبی انتخاب و شارژ شود و به درستی توسط یک فرد ماهر برنامه ریزی شود. بلورهایی که توسط افراد دارای ناتوانیهای روانی هستند استفاده می گردند باید به طور منظم تمیز شوند.
۴. افراد مدیتیشن کننده که تکنیکهای مدیتیشن پیشرفته را انجام می دهند: زمانی که یک بلور در طول مدیتیشن پیشرفته پوشیده می شود، یک امکان قوی وجود دارد که شخص ممکن است از علائم مربوط به کوندالینی^۲ رنج ببرد. علائم کوندالینی ممکن است به شکل کم خوابی، ضعف فیزیکی، درد در قسمتهای مختلف بدن، افزایش فشار خون و برافروختگی بروز پیدا کند.

^۱ برای اطلاعات بیشتر در مورد استفاده کردن از بلورها، لطفاً Pranic Crystal Healing که توسط استاد چو کوك نوشته شده است و توسط دکتر آرام ترجمه شده است را مطالعه کنید.

^۲ Kundalini Syndrome

فصل سوم

چگونه سپر هاله ای بسازیم

سپرهای هاله ای^۱.....
 چگونه سپر هاله ای اتری^۲ بسازیم.....
 برنامه ریزی کردن^۳ سپر برای یک دوره زمانی معین.....
 ”نفوذ پذیر کردن داخلی“^۴ سپر.....
 رنگ کردن سپر با نور طلایی مایل به صورتی.....
 چیزهایی که باید اجتناب کنیم تا اینکه قدرت سپر را حفظ کنیم.....
 سپر قرار دادن برای اشیا و افراد دیگر.....
 انواع دیگر سپرها.....
 سپر نجومی^۵ یا هیجانی^۶.....
 سپر ذهنی^۷.....
 سپر معنوی^۸.....
 دستکشهای اتری^۹.....
 سپر اتری مناسب با بدن^{۱۰}.....

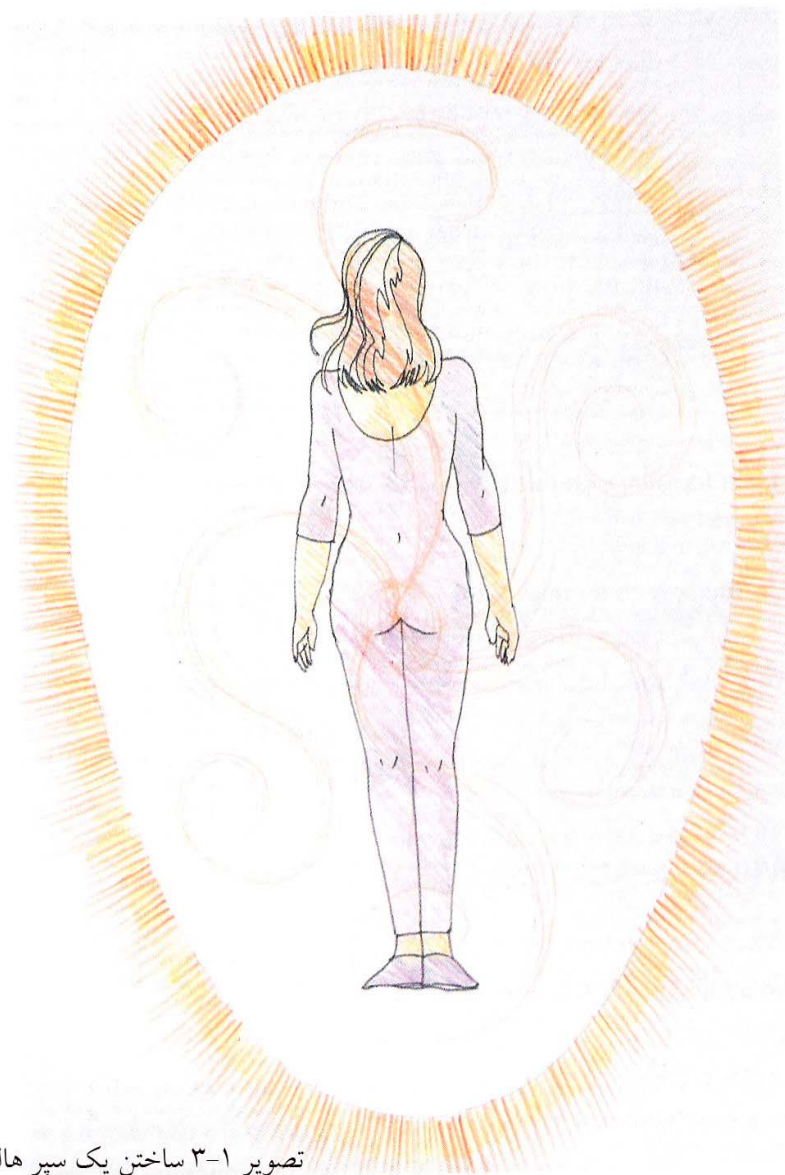
-
- ^۱ Auric Shield
 - ^۲ Etheric Auric Shield
 - ^۳ Programming
 - ^۴ Internally Permeable
 - ^۵ Astral Shield
 - ^۶ Emotional Shield
 - ^۷ Mental Shield
 - ^۸ Spiritual Shield
 - ^۹ Etheric Gloves
 - ^{۱۰} Etheric Body-Fit Shield

سپرهای هاله ای

انواع متفاوتی سپر وجود دارد: سپر هاله ای اتری، سپر هاله ای نجومی، سپر هاله ای ذهنی، سپر هاله ای معنوی.^۱ به ندرت شما باید از تمامی این سپرها استفاده کنید، مگر اینکه در یک وضعیت بی نهایت قرار داشته باشید. سپر هاله ای اتری معمولاً برای استفاده روزانه عمومی کارآمد و کافی می باشد. اگر در یک شهر میلیونی باید زندگی کنید که سطح استرس بسیار بالا است، سپر هاله ای اتری می تواند بر علیه حملات روانی غیر عمدی استفاده شود که بر روی یک پایه منظم اتفاق می افتد. این می تواند شما را از آلودگی روانی و از ضرر اتری و فیزیکی تا یک درجه محدود حفظ کند. این مسئله می تواند تنها برای نگه داشتن وضعیت درونی فرد و باقی نگه داشتن شفافیت ذهن مورد استفاده قرار گیرد.

چگونه سپر هاله ای اتری بسازیم

۱. چشمان خود را ببندید. از چاکرای قاعده یا پایه ستون فقرات خود آگاه باشید.
۲. زبان خود را به کامتان متصل کنید.
۳. تنفس پرانایی عمیق بکشید. به آرامی هفت بار نفس خود را تو دهید. برای یک بار نفس را نگه دارید. به آرامی برای هفت بار نفس خود را بیرون دهید. برای یک بار نفس را نگه دارید. نفس پرانایی را ادامه دهید، در حالیکه سپر هاله ای اتری می سازید.
۴. یک لامپ به شکل شفتالو یا بیضوی پرتقالی زرد رنگ را در مقابل خود تجسم کنید. فرض کنید که کوچک شده اید و دارید داخل این لامپ به شکل شفتالو بیضوی وارد می شوید. تصور کنید که در داخل آن هستید.



تصویر ۱-۳ ساختن یک سپر هاله‌ای

۵. در داخل مشاهده کنید که به طور کامل (بالا، قسمت میانی، پایین، جلو و عقب، بالا و پایین هاله) توسط نور یک سپر شفاف به رنگ درخشان پرتقالی احاطه شده اید. در حالیکه در این حالت می باشید و اعتقادی راسخ دارید، احساس کنید که سپر هاله ای اتری بسیار قوی و غیر قابل شکستن می باشد.

۶. سپر هاله ای اتری را تجسم کنید ه به صورت یک پرتقال نورانی متالیک است.

۷. تنفس پرانایی را برای در حدود نه بار ادامه دهید.

۸. با سکوت تصدیق کنید که، ”من از تمامی حملات و آلودگیهای روانی محافظت شده ام. من از تمامی ضررها و خطرات محافظت شده ام. باشد که اینگونه باشی. این سپر برای مدت ۱۲ ساعت باقی خواهد ماند. باشد که اینگونه باشی. این سپر غیر قابل تسخیر و شکست می باشد. این سپر به صورت داخلی قابل نفوذ می باشد. باشد که اینگونه باشی.“

۹. شما ممکن است همچنین رحمت الهی را از خدای متعالی جهان، معلم معنوی و موجودات برتر فرا بخوانید: خدای متعالی جهان، معلمان معنوی و تمامی موجودات برتر، تشکر برای اینکه مرا از تمامی حملات و آلودگیهای روانی محافظت می کنید و از تمامی مضرات و خطرات مرا نگره می دارید. سپاسگذاری و با نهایت ایمان. باشد که اینگونه باشید!

برنامه ریزی کردن سپر برای یک دوره زمانی معین

باید دوره زمانی که می خواهید این سپر دوام داشته باشد را تعیین کنید. چرا باید این کار را انجام دهید؟ زیرا اگر برنامه ریزی نکنید تا اینکه این سپر برای ۱۲ ساعت طول بکشد، در یک دوره زمانی کوتاه ناپدید خواهد شد. بنابراین باید واقعاً این سپر برای یک دوره زمانی معین دوام داشته باشد تا اینکه بتواند شما را محافظت کند. بسته به وضعیت موجود، به طور معمول ۱۲ ساعت کافی است تا اینکه در یک روز کاری دوام داشته باشد.

”نفوذ پذیر کردن داخلی“ سپر

زمانی که سپر را برنامه ریزی می کنیم، باید این را به صورت ”داخلی نفوذ پذیر“ کنیم. منظورمان از این عبارت چیست؟ این بدان معنا است که از تمامی حملات و یا آلودگیهای روانی خارجی در امان باشید، ولی تمامی افکار منفی، هیجانات منفی و انرژیهای استفاده شده و آلوده از شما می تواند به بیرون بروند. با این روش، اگر عصبانی شوید، انرژی عصبانیت در میان هاله شما باقی نخواهد ماند. این باعث می شود که سپر امن و بی خطر باقی بماند. اگر سپرتان به صورت داخلی غیر قابل نفوذ باشد، باید توسط مواد سمی روانی خودتان سمی شوید.

زیان یک سپر نفوذ پذیر به صورت داخلی این است که می تواند به سادگی توسط عصبانیت یا شک فرد تخریب شود. یک سپر غیر قابل نفوذ به صورت داخلی قویتر از نوع نفوذ پذیر است. بنابراین، اگر با وضعیت خطرناکی روبرو می شوید، بهتر است که باعث شوید این سپر به صورت داخلی غیر قابل نفوذ باشد. این سپر باید در حدود تنها چند ساعت دوام داشته باشد. در غیر اینصورت، خطر سمی شدن خودی^۱ روانی وجود دارد. این مسئله به صورت عدم توازن روانی در فرد بروز پیدا می کند.

رنگ کردن سپر با نور طلایی مایل به صورتی

زمانی که سپر دارید و فردی یک فکر منفی را به سمتتان هدایت می کند، فکر تغییر شکل پیدا می کند و به سمت عقب و به طرف فرستنده با قدرت چندین بار بیشتر بر می گردد. به عنوان یک نتیجه از این موضوع، این سپر شما را از ضرری که به افراد دیگر می توانید برسانید محافظت می کند که شامل افرادی می باشند که آنها را دوست دارید و هیچ قصد و نیت بدی برای صدمه زدن به آنها ندارید. بنابراین، باید این توانایی را به سپر خود بدهید تا اینکه بتواند تغییر شکل پیدا کند. بر روی چاکراهای قلب و تاج خود تمرکز کنید، آنگاه نور طلایی مایل به صورتی

^۱ Psychic Self-Poisoning

را اطراف سپر هاله ای اتری بیفکنید یا "رنگ کنید." این نیت را داشته باشید که تمامی افکار و انرژیهای منفی را تغییر شکل دهید تا اینکه به سمتان در آرامش، درک و صلح هدایت یابند.

چیزهایی که باید اجتناب کنیم تا اینکه قدرت سپر را حفظ کنیم دو چیز است که باید به یاد داشته باشید تا اینکه سپر خود را حفظ کنید و آن را تقویت کنید:

۱. باید هیچ ترس یا شکی وجود نداشته باشد. زمانی که یک سپر را ایجاد می کنید، باید یک محبس استوار داشته باشید که سپر در آنجاست. این مسئله شما را محافظت می کند و قابل نفوذ نخواهد بود. لحظه ای که نشانه های ترس یا شک را از خود بروز می دهید، سپر ضعیف و قابل نفوذ می شود. سپر یک شخصی که ترس یا شک دارد موج بر می دارد و چین می خورد. این مسئله را روشن بیان می توانند مشاهده کنند.
۲. عصبانی نباشید. باید آرام باقی بمانید. لحظه ای که عصبانی می شوید، این سپر اگر به صورت داخلی قابل نفوذ باشد تجزیه و متلاشی خواهد شد.

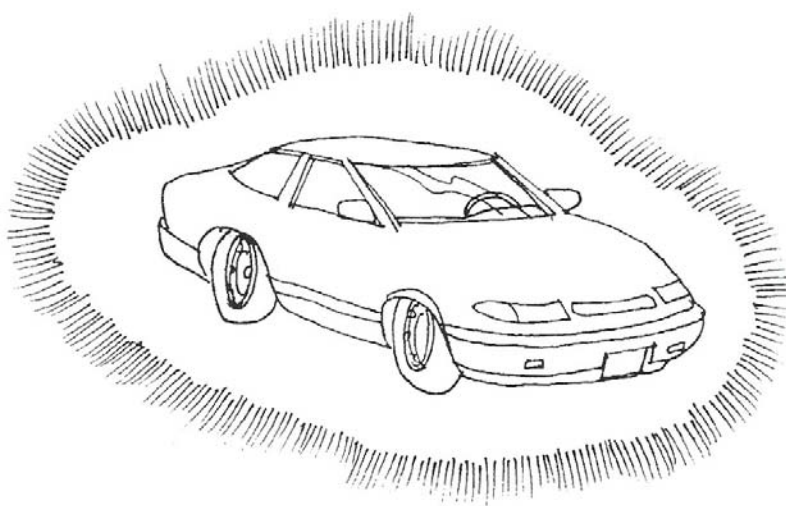
تمامی این چیزها به مانند شک، ترس و عصبانیت اثرات متضاد و بدی بر روی سپر هاله ای دارند. آنها می توانند باعث شوند که سپر ضعیف و متلاشی شود. یک سپر غیر قابل نفوذ به صورت داخلی قویتر از یک سپر قابل نفوذ داخلی است. این مسئله توسط ترس، شک یا عصبانیت تحت تأثیر قرار نخواهد گرفت. ولی یک خطر سمی کردن خودی روانی وجود دارد. این مسئله زمانی خواهد بود که فرد کنترل بر روی هیجانات و افکارش نداشته باشد. به این علت است که توصیه می شوید که از سپر قابل نفوذ داخلی برای استفاده روزانه استفاده کنید.

سپر کردن اشیا و مردم دیگر

روش سپر قرار دادن می تواند نه تنها برای خود شخص مورد اعمال شود، بلکه برای سایر افراد نیز می تواند به کار رود. شما ممکن است بخواهید تا کودک خود

را برای مثال از یک هم کلاسی که قلدر است یا از تأثیرات بد دوستانش محافظت کنید.

شما می توانید چیزهایی به مانند اتومبیل و خانه خود را از سرقت در امان نگه دارید. بیایید مثال خانه را در نظر بگیریم. خانه شما بسیار بزرگتر از بدنتان است. به علت این دریافتی که دارید، تمایل به این دارید که فکر کنید به علت اینکه خانه بزرگ است محافظت کردن و سپر قرار دادن برای آن مشکل است. برای حذف این قید و شرط ذهنی، تجسم کنید که خانه تان به صورت یک ساختار کوچک است و اینگونه تصور کنید که مورد محافظت قرار می گیرد و سپری برای آن وجود دارد. اینگونه ذهن هوشیار تان با این فرآیند تداخل نمی کند.



تصویر ۲-۳ سپر قرار دادن یک اتومبیل

اگر یک روشن بین هستید یا دوستانی دارید که روشن بین می باشند، از دوست خود بخواهید تا به صورت روشن بینانه مشاهده کند که آیا خانه مورد محافظت قرار گرفته است یا خیر. اگر یک دوست در اختیار ندارید که روشن بین می باشد،

می توانید خانه خود را قبل و بعد از سپر قرار دادن اسکن کنید تا تعیین کنید که آیا برای خانه سپر قرار داده شده است یا خیر. عمل سپر قرار دادن "انرژی ظریف"^۱ را مصرف می کند. به علت این مسئله، سپر تمایل به این ندارد که بتدریج ضعیف و متلاشی شود. به این علت است که نیاز به دوباره شارژ کردن و خلق دوباره سپر است. ممکن است خانه یا اتومبیل خود را برای شاید ۲۴ ساعت سپر قرار دهید. زمانی که متبحر و ماهر شدید، ممکن است قادر به ایجاد کردن سپر هاله ای اتری شوید که چندین روز، هفته ها یا حتی ماهها دوام داشته باشد.

انواع دیگر سپرها

آیا شما دوست دارید که یاد بگیرید چگونه سایر انواع سپرهای هاله ای را بسازید؟ برای ساختن یک سپر نجومی، بر روی چاکرای قلب تمرکز کنید. یک سپر ذهنی مربوط به چاکرای آجنا و یک سپر معنوی مربوط به چاکرای تاج. سپر نجومی برای سپر قرار دادن هیجانی مورد استفاده قرار می گیرد. سپرهای نجومی و معنوی به صورت پیوسته با سپر هاله ای اتری استفاده می شوند تا اینکه به سپر هاله ای توانایی تغییر شکل یافتن برای تغییر دادن افکار و انرژیهای مخرب به انرژیهای هماهنگ و آرامش بخش را دهد. این مسئله قبلاً مورد بحث و بررسی قرار گرفت. یک سپر ذهنی مورد استفاده قرار می گیرد تا اینکه به شما کمک کند تا به طور شفاف و برون گرایی فکر کنید.

سپر نجومی یا هیجانی

سپر نجومی می تواند استفاده شود تا اینکه بیشتر کارآمدی سپر هاله ای را افزایش دهد تا اینکه به صفا و آرامش درونی و آرامش هیجانی در وضعیتهایی دست یابیم که به لحاظ روانی آشفته می باشیم. افرادی که دارای مشکلات قلبی هستند نمی بایست از این تکنیک استفاده کنند. این مسئله می تواند شرایط آنها را بدتر کند. برای ساختن یک سپر نجومی، رنگ صورتی یا طلایی را تجسم کنید.

^۱ Subtle Energy



تصویر ۳-۳ ساختن یک سپر نجومی

۱. بر روی چاکرای قلب تمرکز کنید.
۲. تنفس پرانایی عمیق انجام دهید. به آرامی نفس خود را برای هفت بار تو دهید. برای یک بار نفس خود را نگه دارید. به آرامی نفس خود را برای هفت بار بیرون دهید. نفس خود را برای یک بار نگه دارید. تنفس پرانایی را برای در حدود نه بار ادامه دهید، در حالیکه سپر نجومی را دارید می سازید.
۳. نوری صورتی را تجسم کنید که شما را احاطه کرده است. یک لامپ بیضوی شکل صورتی را تجسم کنید. تصور کنید که کوچک شده اید و در حال وارد شدن به این لامپ بیضوی شکل هستید. تصور کنید که در داخل آن می باشید.
۴. در داخل مشاهده کنید که به طور کامل توسط یک سپر شفاف صورتی نورانی احاطه شده اید. با این اعتقاد راسخ، احساس کنید که سپر نجومی غیر قابل شکست و بسیار قوی می باشد.
۵. سپر هاله ای خود را به رنگ صورتی متالیک تجسم کنید.
۶. با سکوت تصدیق کنید که، ”من از تمامی اشکال حملات و آلودگیهای هیجانی مورد محافظت قرار گرفته ام. باشد که اینگونه باشی. این سپر غیر قابل تسخیر می باشد. باشد که اینگونه باشی. این شکست ناپذیر می باشد و نمی تواند به صورت هیجانی تحت نفوذ قرار بگیرد. باشد که اینگونه باشی. این سپر برای مدت ۱۲ ساعت دوام خواهد داشت. باشد که اینگونه باشی. این سپر به صورت داخلی نفوذ پذیر می باشد. همانگونه که من هستم، تو هم اینگونه باش.“

سپر ذهنی

یک سپر ذهنی در مواردی که شفافیت بی نهایت ذهن را می خواهید مورد استفاده قرار می گیرد. این مورد استفاده قرار می گیرد تا اینکه شما را از اشکال غول پیکر فکر قبیله ای یا اشکال فکری ملی محافظت کند. این شکل فکر غول پیکر ”اگر گور“^۱ نامیده می شود.

^۱ Egregor



تصویر ۳-۴ ساختن سپر ذهنی

اگر گور به صورت یک هماهنگ سازی فرهنگی^۱ یا تعصب فرهنگی^۲ بروز پیدا می کند. اگر گور "خوب" و "بد" وجود دارد. اگر گور نژادپرست، اگر گور مذهبی، اگر گور علمی، اگر گور پزشکی و موارد دیگر.

اگر گور توسط افکار افرادی زیادی برای مدت زمان قابل توجهی خلق می شود. بنابراین توانمند می باشد. اگر گور نازی هنوز هم قوی است. به این علت است که جنبشهای نازی حتی تا زمان کنونی نیز وجود دارد.

اکثر افراد معمولی قادر به این نیستند که به صورت برون گرایی بر روی یک سری موضوعات به علت اگر گور فکر کنند. بنابراین خلق کردن یک سپر ذهنی مفید است تا اینکه باعث فکر کردن شفاف شود. سپر هاله ای ذهنی می تواند با استفاده کردن از سپرهای هاله ای نجومی و معنوی تکمیل شوند.

برای ساختن یک سپر ذهنی، می توانید از رنگ زرد یا رنگ بنفش استفاده کنید.

۱. بر روی چاکرای آجنا یا منطقه بین ابروها تمرکز کنید.
۲. نفس عمیق پرانایی بکشید. به آرامی برای هفت بار نفس خود را تو دهید. برای یک بار نفس خود را نگه دارید. برای هفت بار به آرامی نفس خود را به بیرون دهید. نفس خود را برای یک بار نگه دارید. به انجام نفس پرانایی برای در حدود نه بار ادامه دهید، در حالیکه سپر ذهنی می سازید.
۳. نور زرد رنگی که شما را احاطه کرده است تجسم کنید. یک لامپ زرد بیضوی را تجسم کنید. تصور کنید که کوچک شده اید و در حال وارد شدن به این لامپ بیضوی شکل زرد رنگ هستید. تصور کنید که در داخل آن می باشید.
۴. در درون می بینید که به طور کامل توسط یک سپر شفاف زرد رنگ نورانی احاطه شده اید. با این اعتقاد راسخ، احساس کنید که سپر ذهنی شکست ناپذیر و بسیار قوی است.
۵. سپر ذهنی را به صورت زرد متالیک تجسم یا تصور کنید.

^۱ Cultural Conditioning
^۲ Cultural Bias

۶. با سکوت تصدیق کنید که، ”من از تمامی اشکال حملات ذهنی، تأثیر و سلطه گری محافظت شده ام. باشد که اینگونه باشی. این سپر غیر قابل تسخیر می باشد. باشد که اینگونه باشی. این شکست ناپذیر است و نمی تواند به لحاظ ذهنی مورد نفوذ قرار بگیرد. باشد که اینگونه باشی. این سپر ۱۲ ساعت دوام خواهد داشت. باشد که اینگونه باشی. این سپر به لحاظ درونی قابل نفوذ است. و من می خواهم، بنابراین تو هم اینگونه باش.“

سپر معنوی

سپر معنوی سایر سپرها را تقویت می سازد. این باید تنها زمانی که نیاز است استفاده شود. این تکنیک بسیار توانمند می باشد. زمانی که این کار به صورت روزانه یا منظم استفاده شود، ممکن است باعث علائم کوندالینی شود که سر و کار داشتن با آن سخت می باشد. بنابراین نباید خیلی استفاده گردد.

۱. بر روی تاج یا فرق سر خود تمرکز کنید.
۲. تنفس عمیق پرانایی را انجام دهید. به آرامی برای هفت بار نفس خود را تو دهید. برای یک بار نفس خود را نگه دارید. به آرامی برای هفت بار نفس خود را بیرون دهید. برای یک بار نفس خود را نگه دارید. نفس پرانایی را برای در حدود نه بار ادامه دهید، در حالیکه سپر معنوی را می سازید.
۳. نور سفید درخشان یا نور بنفش کهربایی را تجسم کنید که شما را احاطه کرده است. یک لامپ بیضوی شکل که از نور سفید درخشان یا نور بنفش کهربایی تشکیل شده است را تجسم کنید. تصور کنید که کوچک شده اید و دارید وارد لامپ بیضوی شکل می شوید. تصور کنید که در داخل آن می باشید.
۴. مشاهده کنید که در داخل آن به طور کامل بوسیله یک سپر سفید رنگ درخشان یا سپر بنفش رنگ کهربایی احاطه شده اید. با این اعتقاد راسخ، احساس کنید که این سپر معنوی شکست ناپذیر و بسیار قوی می باشد.



تصویر ۵-۳ ساختن یک سپر معنوی

۵. سپر معنوی را به صورت یک نور سفید درخشان یا نور بنفش کهربایی تجسم یا تصور کنید.
۶. با سکوت تأیید کنید که، ”من از تمامی اشکال حملات، خطرات و مضرات محافظت شده‌ام. باشد که اینگونه باشی. این سپر غیر قابل تسخیر می باشد. باشد که اینگونه باشی. این شکست ناپذیر است و نمی تواند به صورت معنوی مورد نفوذ قرار بگیرد. باشد که اینگونه باشی. این سپر برای یک مدت ۱۲ ساعته طول می کشد. باشد که اینگونه باشی. این سپر به صورت داخلی قابل نفوذ می باشد. همانگونه که من می باشم تو هم باش.“

تکنیک سپر قرار دادن هاله ای		
انواع سپرها	چاکراها	رنگها
۱. سپر اتری	چاکرای پایه	شفتالویی یا پرتقالی
۲. سپر نجومی	چاکرای قلب	صورتی یا طلایی
۳. سپر ذهنی	چاکرای آجنا	زرد یا بنفش
۴. سپر معنوی	چاکرای تاج	بنفش کهربایی

دستکشیهای اتری

بعضی اوقات لازم است تا با افراد زیادی دست بدهیم، به ویژه در طول جلسات یا کنفرانسهای تجاری یا اعمال اجتماعی دیپلماتیک چنین نیازی احساس می شود. برای حداقل کردن آلودگی روانی از طریق دست دادن با دستان زیاد، ممکن است یک جفت دستکش اتری برای خود تهیه کنید.

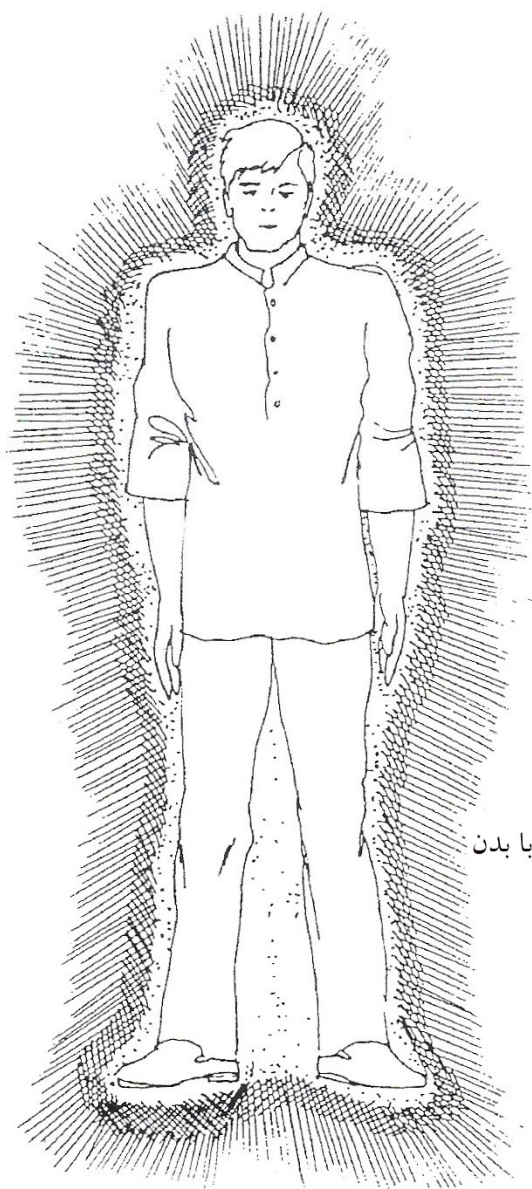
روش:

- چشمان خود را ببندید. بر روی پایه ستون فقرات یا چاکرای قاعده تمرکز کنید.
- زبان خود را به سقف دهانتان متصل کنید.

۳. تنفس پرانایی عمیق بکشید. به آرامی برای هفت بار نفس خود را تو دهید. برای یک بار نفس خود را نگه دارید. به آرامی نفس خود را برای هفت بار بیرون دهید. برای یک بار نفس خود را نگه دارید. به نفس پرانایی خود برای نه بار در حالیکه دستکش اتری می سازید ادامه دهید.
۴. توپهای شفتالویی یا نورانی که هر دست را احاطه کرده است را تجسم کنید.
۵. توپهای نور را به سمت درون بکشید یا اینکه آنها را متلاشی کنید تا اینکه آنها دستانتان را بپوشانند.
۶. با سکوت تأیید کنید، "من از تمامی آلودگی روانی محافظت شده ام. باشد که اینگونه باشی. این سپر برای پنج ساعت به طول خواهد انجامید. (ممکن است تعداد ساعتهایی را که می خواهید تعیین کنید.) این سپر به صورت داخلی قابل نفوذ است. باشد که اینگونه باشی."
- دستکشهای اتری می بایست زمانی که دیگر نیاز نباشند در داخل یک سطل از آب و نمک انداخته شوند. دستانتان را با آب یا آب و نمک و یا آب و صابون بشوید.

سپر اتری مناسب با بدن

اگر یک گیاهخوار بوده باشید و برای مدت زمانی مدیتیشن کرده اید، تمایلی وجود دارد که بیشتر حساس باشید. در همراهی با سایر افراد، ممکن است احساس درد، ناراحتی و ناآسودگی کنید. زمانی که در تماس نزدیک با آنها می باشید، سپر هاله ای اتری قادر به این نخواهد بود تا شما را از آلودگی روانی محافظت کند. چرا؟ زیرا افرادی که در اطراف شما می باشند تاکنون در داخل سپر هاله ای اتری هستند. راه حل این است که یک سپر مناسب با بدن ایجاد کنیم. این سپر باید به صورت داخلی قابل نفوذ باشد. این بسیار مهم است.



تصویر ۳-۶
سپهر اتری مناسب با بدن

سپر مناسب بدن در مواردی که در تماس نزدیک با سایر افراد برای یک دوره زمانی قابل توجه هستید، به مانند حمل و نقل عمومی یا زمانی که در مکان عمومی به مانند خانه سینما می باشید مفید می باشد. آیا تاکنون نشستن در کنار افرادی که شدیداً سیگاری می باشند را تجربه کرده اید و اینکه احساس ناراحتی یا حتی درد در قسمتهای معینی در بدن خود می کنید که این احساسات نزدیک به احساسات یک فرد سیگاری است؟ به این علت است که لازم است سپر مناسب بدن بسازید تا اینکه آلودگی روانی را به علت مجاورت و نزدیکی فیزیکی به کمترین مقدار برسانید.

چگونه یک سپر مناسب بدن می سازید؟

۱. یک سپر هاله ای اتری ایجاد کنید.
۲. سپر هاله ای اتری را به سمت درون بکشید یا آن را متلاشی سازید تا زمانی که حول بدنتان پیچد. این معنای داشتن یک سپر مناسب با بدن است.
۳. سپر باید به صورت داخلی نفوذ پذیر باشد. این مسئله بسیار مهم است.

شما ممکن است دو سپر را ایجاد کنید: یک سپر مناسب بدن و یک سپر هاله ای اتری. با این روش، شما دو خط دفاعی دارید. می توانید بیشتر از پیش این دو سپر را بوسیله ایجاد کردن سپرهای معنوی هاله ای و مناسب بدن تقویت کنید. اگر به لحاظ فیزیکی یا روانی احساس ناراحتی بعد از چند ساعت می کنید، سپر مناسب بدن را متلاشی سازید. این بدان معنا است که سپر را به درستی ایجاد نکرده اید. ممکن است از سمی کردن خودی روانی رنج ببرید. اگر سپر مناسب بدن به صورت داخلی غیر قابل نفوذ باشد، سپری ایجاد کنید که یک حفره روانی^۱ در خود دارد. این حفره روانی یک خروجی است که به تمامی افکار و هیجانات منفی، انرژی استفاده شده و انرژی بیماری اجازه خواهد داد تا به بیرون بیاید.

^۱ Psychic Hole

تکنیک سپر مناسب بدن یک سر محافظت شده توسط بعضی معلمان معنوی بزرگ و استادان بزرگ هنرهای رزمی چینی می باشد. تنها یک تکنیک کم ارزش و ساده است که نزد عموم فاش شده است.

سپر مناسب بدن در اندونوزی "کبال"^۱ نامیده می شود. منطقه بیکول در فیلیپین نیز این را "کبال" می نامد. به هر حال، کبال طوری برنامه ریزی شده است که یک سپر فیزیکی باشد تا اینکه یک سپر روانی باشد. هنرهای رزمی چینی نیز از سپر مناسب بدن استفاده می کند تا اینکه تا اندازه ای آسیب ناپذیر شود. ولی آن یک نقطه ضعف یا حفره روانی دارد که از طریق آن انرژیهای کثیف و آلوده خارج می شوند.

ادبیات باستانی از افرادی می گوید که سپرهای مناسب بدن می پوشیدند. افسانه شناسی یونانی در مورد آشیل^۲ صحبت می کند که یک جنگجوی توانمند بود و آسیب ناپذیر در نظر گرفته می شد. او به هر حال یک نقطه ضعف داشت. پاشنه پای او یک حفره روانی داشت. از طریق این حفره روانی، آشیل کشته شد. یک افسانه آلمانی داستان سیگفرد^۳ را می گوید که یک سپر مناسب بدن داشت که فرض می شد که آسیب ناپذیر باشد. یکی از مخالفانش همسرش را فریب داد و به او نقطه ضعف سیگفرد را در پشتش نشان داد. با دانستن این مطلب، فردی که مخالف با او بود یک نیزه به پشت او و دقیقاً در جاییکه حفره روانی وجود داشت پرتاب کرد. سیگفرد مرد.

^۱ Kabal

^۲ Achilles

^۳ Siegfried

سطوح متوسط و پیشرفته

- تکنیک انحرافی^۱.....
- تکنیک ریشه دار کردن^۲.....
- تکنیک چرخاندن^۳.....
- جارو برقی روانی^۴.....
- کاکتوس به عنوان یک تجزیه کننده روانی^۵.....
- تمیز کردن یک مکان با بخور^۶.....
- ترکیب کردن روشهای متفاوت برای تمیز کردن روانی یک مکان.....
- روایهای بد.....
- دلسرد کردن مهمان ناخوانده نامریی^۷.....
- طلسمها^۸.....
- اشیای مقدس.....
- مدیتیشن^۹.....
- تکنیک احضار کردن^{۱۰}.....
- دایره سحر آمیز^{۱۱}.....
- تلافی کردن لازم نیست.....

^۱ Diversionary Technique

^۲ Rooting Technique

^۳ Whirling Technique

^۴ Psychic Vacuum Cleaner

^۵ Pstchic Disintegrator

^۶ Incense

^۷ Discouraging Uninvited Invisible Guest

^۸ Talismans

^۹ Meditation

^{۱۰} Invocative Technique

^{۱۱} Magic Circle

از عنوان این فصل هراسان نشوید. ممکن است این عنوان پر سر و صدا به نظر برسد، ولی تکنیکها ساده می باشند و استفاده از آنها سهل و آسان است. بسیاری از این تکنیکها از زمان باستان به صورت سر باقی نگه داشته شده اند. موارد دیگر به طور جزئی فاش شده اند. بعضیها در هنرهای رزمی رمزی^۱ شرق مورد استفاده قرار گرفته اند. در این فصل، این تمرینات مخفی به صورت ساده و شفاف آشکار می شوند. روشها ساده و تصحیح شده اند تا اینکه خوانندگان زیادی بتوانند این تکنیکها را به صورت تقریباً فوری به کار ببرند.

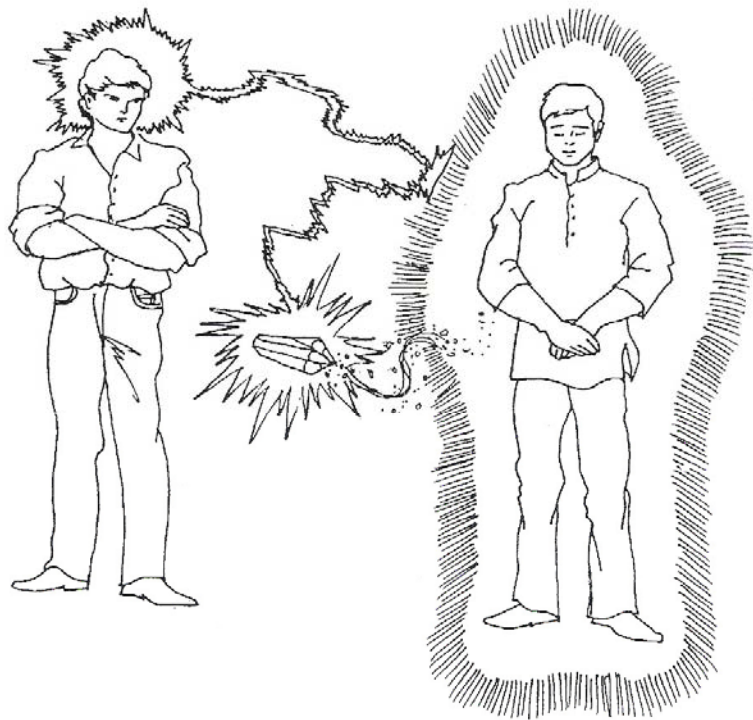
تکنیک انحرافی

تکنیک انحرافی از یک شیء استفاده می کند تا اینکه حملات و آلودگی روانی را از هدف منحرف سازد. اگر فردی به صورت روانی به شما حمله کند، افکار و هیجانات منفی به صورت بی ضرری به شیئی که به عنوان هدف روانی انحرافی استفاده می شود باز می گردد. ممکن است از یک بلور دودی کوارتز یا یک کهربای اصل سیاه رنگ^۲ به عنوان هدف روانی انحرافی استفاده کنید.

بلور را قبل از استفاده کردن تمیز کنید. آن را با صابون در زیر آب رونده بشوید. سپس آن را با انگشتان خود به مدت دو تا سه دقیقه در زیر آب رونده بمالید. یا اینکه ممکن است یک لیتر آب و دو مشت کامل نمک را در سطل قرار دهید. آنها را کاملاً مخلوط کنید و بلور را در آن فرو ببرید. بلور را با آب نمک به مدت یک تا دو دقیقه بمالید. به آن تعلیم دهید تا تمامی انرژی آلوده و کثیف را به داخل محلول آب و نمک دفع کند. بلور را خشک کنید.

۱. جاروب کردن بر روی بلور را با نور سفید درخشان یا نور بنفش کهربایی برای در حدود ۱۰ بار اعمال کنید، با این نیت و قصد که تمامی برنامه ها و اثرات روانی قبلی را از بین می خواهید ببرید.

^۱ Esoteric
^۲ Black Tourmaline



تصویر ۱-۴ تکنیک انحرافی: منحرف کردن حمله روانی به یک بلور
به عنوان هدف انحرافی

- ممکن است بیشتر از این بلور را از طریق تکنیک چاکراهای تاج-دست تمیز کنید تا اینکه تمامی اثرات و برنامه های روانی را از آن حذف کنید.
۲. زبان خود را به کامتان متصل کنید.
 ۳. بر روی فرق و دستتان تمرکز کنید.

چگونه یک بلور را به هدف روانی انحرافی تبدیل کنیم

۱. بعد از تمیز کردن بلور، تنفس پرانایی را با استفاده از تکنیک ۱-۷-۱-۷ انجام دهید. چگونه این کار را انجام می دهید؟ تنفس شکمی را انجام دهید. برای هفت بار نفس خود را تو دهید، نفس خود را برای یک بار

- نگه دارید، نفس خود را برای هفت بار بیرون دهید و برای یک بار نفس خود را نگه دارید. این فرآیند را پنج بار انجام دهید.
۲. کفهای دست خود را به سمت بلور هدایت کنید و تنفس پرانایی را در حدود ۱۲ چرخه بیشتر ادامه دهید. به طور همزمان بلور را تعلیم دهید تا انرژی پرانایی را که از خود می افکنید جذب کند.
۳. بلور را با دست راست خود نگه دارید.
۴. تمرکز کنید و به آرامی ولی استوار به بلور فرمان دهید، "تو فوراً تمامی حملات روانی که به سمت من به صورت عمدی یا غیر عمدی هدایت شده است را قبل از اینکه با من تماس پیدا کنند جذب خواهی کرد. باشد که اینگونه باشی." این را سه بار تکرار کنید.
۵. "تمامی انرژیهای منفی را که جذب شده است متلاشی و تجزیه می کنی و آنها را به محلول آب و نمک دفع می کنی. باشد که اینگونه باشی." این را سه بار تکرار کنید.
۶. انرژی پرانایی افکنده شده را پایدار کنید یا اینکه بوسیله "رنگ کردن" هاله بلور با نور آبی مایل به سفید مورد دعا و مرحمت قرار دهید. استوار کردن لازم است تا اینکه قدرت بلور را حفظ کند یا اینکه نشت کردن انرژی را مانع شود.
۷. بعد از برنامه ریزی کردن بلور، آن را در یک سطل از آب و نمک قرار دهید. دو مشت کامل نمک کافی خواهد بود. آب دارای این توانایی است تا انرژی ظریف خوب یا بد را جذب کند. نمک بیشتر باعث متلاشی شدن انرژی منفی می شود.
۸. آب و نمک را هر روزه عوض کنید و آن را با یک آب و نمک جدید جایگزین کنید. آب استفاده شده می تواند به داخل توالت ریخته شود.
۹. ممکن است بلور را در حمامتان قرار دهید.

دوباره تمیز کردن بلور

آب دارای این قابلیت است تا انرژی کثیف و آلوده را جذب کند، ولی تنها تا درجه محدودی می تواند این کار را انجام دهد. بنابراین، توصیه می شود که آب نمک را هر روز تعویض کنید، زیرا تأثیری تمیز کننده بر روی بلور دارد.

دوباره برنامه ریزی کردن بلور

تمایل به این است که برنامه ای که در بلور نشانده می شود بتدریج متلاشی و تجزیه شود. توصیه می شود تا دوباره بلور را هر هفت روز یک بار برنامه ریزی کرد. به بلور نگاه کنید. به آرامی ولی محکم و استوار به بلور دستور دهید. همانگونه که قبلاً این کار را انجام دادید. این فرمان و دستور می بایست سه بار تکرار شود.

چه چیزی به جای بلور می تواند استفاده شود

در موردی که بلوری در اختیار ندارید، چه کاری می توانید انجام دهید؟ از یک تخم مرغ، یک سیب، یک سیب زمینی، یک موز، یک میوه انبه یا هر شیء آلی دیگر به عنوان هدف روانی انحرافی استفاده کنید. به سادگی شیء را تعلیم دهید تا اینکه فوراً تمامی حملات روانی و آلودگیها را که به سمتتان هدایت شده است جذب کند. این فرمان را سه بار تکرار کنید. تخم مرغ یا میوه استفاده شده را دفن کنید، بسوزانید یا به دور بیندازید. آنها را به کسی ندهید تا خورده شوند. این افراد می توانند شامل حیوانات اهلی باشد.

تکنیک ریشه دار کردن

تکنیک ریشه دار کردن قسمتی از تکنیک انحرافی می باشد. این تکنیک از زمین به عنوان هدف روانی انحرافی استفاده می کند. دو نوع از تکنیک ریشه دار کردن وجود دارد: تکنیک ریشه دار کردن اصلی^۱ و تکنیک ریشه دار کردن ثانویه.^۲

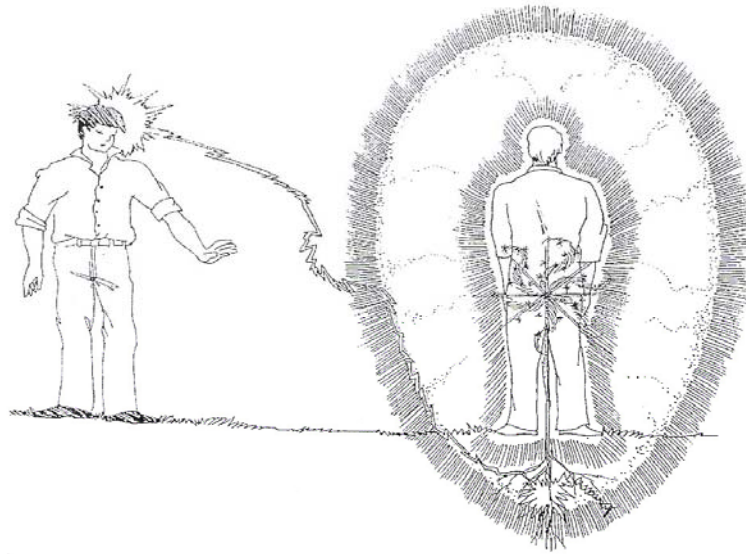
^۱ Main Rooting Technique

^۲ Secondary Rooting Technique

تکنیک اصلی ریشه دار کردن از چاکرای پایه به عنوان منبع ریشه استفاده می کند. در واقع، هر کس دارای یک ریشه روانی یا انرژی می باشد که به زمین متصل می باشد. زمانی که به صورت عمودی یکی از آنها را "خلق" می کنید، شما واقعاً دارید آن را قویتر می سازید. شما می توانید سیستم انرژی خود (هاله، بدن انرژی و ریشه انرژی) را برنامه ریزی کنید تا اینکه به سمت زمین از طریق ریشه روانی هر چیزی که مربوط به حملات روانی، افکار و هیجانات منفی است که به سمتان هدایت شده اند را بریزد.

چگونه تکنیک ریشه دار کردن اصلی را انجام می دهید؟

۱. به روی چاکرای پایه یا کف ستون فقرات خود تمرکز کنید.



تصویر ۲-۴ تکنیک ریشه دار کردن اصلی: ریشه دار کردن از طریق چاکرای قاعده‌ای

۱. تنفس پرانایی را انجام دهید. به آرامی نفس خود را برای هفت بار تو دهید. نفس خود را برای یک بار نگه دارید. نفس خود را به آرامی برای هفت بار بیرون دهید. نفس خود را برای یک بار نگه دارید. به تنفس

پرانایی برای حداقل نه بار در حالیکه دارید ریشه را ایجاد می کنید ادامه دهید.

۲. یک ریشه از نور را که از پایه ستون فقرات شما به سمت پایین و به طرف زمین می آید و در حدود ۱۵ فوت یا پنج متر عمق دارد تجسم کنید.

۳. تجسم کنید که ریشه، ریشه های کوچکتر از خود را در کنار توسعه و گسترش می دهد.

۴. با سکوت تصدیق کنید، ”من فرمان می دهم که تمامی حملات روانی و آلودگیها که به ستم هدایت شده اند فوراً به سمت زمین می ریزند. باشد که اینگونه باشی.“

۵. ”زمین مادر، تشکر به خاطر جذب کردن تمامی حملات و آلودگیهایی که به ستم هدایت شده اند. باشد که اینگونه باشی. فرمان می دهم که این ریشه روانی و برنامه روانی برای هفت روز باقی خواهد ماند. باشد که اینگونه باشی.“

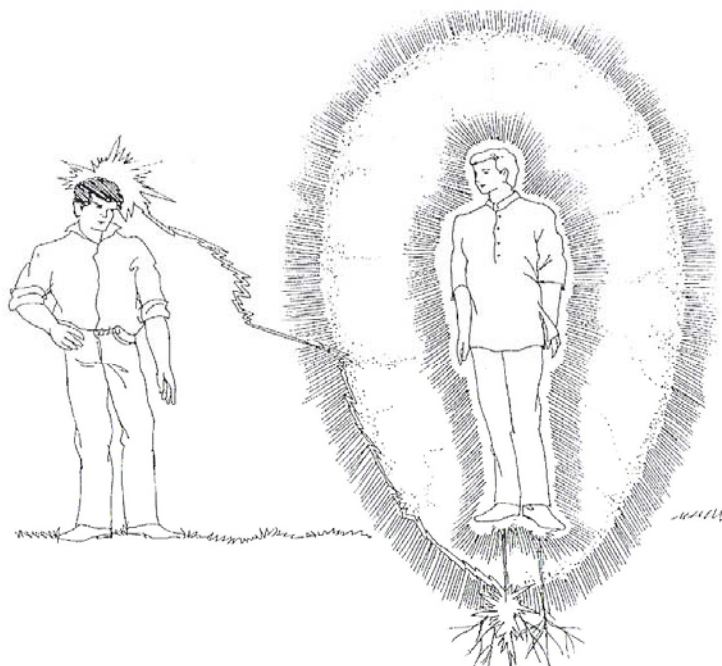
این تکنیک ریشه دار کردن ثانویه نامیده می شود، زیرا چاکراهای کف پا گستره هایی از چاکرای قاعده می باشند. معالجان هنرهای رزمی رمزی نیز ریشه دار کردن را تمرین می کنند. آنها از چاکراهای کف پا به عنوان منابع ریشه دار کردن استفاده می کنند. آنها سیستم انرژی خودشان را برنامه ریزی می کنند تا اینکه انرژی مخرب را که به سمتشان از طرف مخالفانشان هدایت شده است به سمت زمین هدایت کنند. بنابراین این خسارت به حداقل خود می رسد.

۱. بر روی پاشنه پاهای خود تمرکز کنید.

۲. تنفس پرانایی را انجام دهید. به آرامی برای هفت بار نفس خود را تو دهید. نفس خود را برای یک بار نگه دارید. نفس خود را به آرامی برای هفت بار بیرون دهید. نفس خود را برای یک بار نگه دارید. تنفس پرانایی را برای حداقل نه بار انجام دهید، در حالیکه دارید ریشه را ایجاد می کنید.

۳. یک ریشه از نور را تجسم کنید که از هر پاشنه به سمت پایین و به طرف زمین می آید که در حدود ۱۵ فوت یا پنج متر عمق دارد.

۴. تجسم کنید که ریشه دارد ریشه های کناری کوچکتر را گسترش می دهد.



تصویر ۳-۴ تکنیک ریشه دار کردن: ریشه دا کردن از طریق چاکراهای کف

۵. با سکوت تأیید کنید:

”من فرمان می دهم که تمامی حملات روانی و آلودگیها که به سمتم هدایت شده اند فوراً به سمت زمین بریزند. باشد که اینگونه باشی.
زمین مادر، تشکر به خاطر جذب کردن حملات روانی و آلودگیهایی که به سمتم هدایت شده بودند. فرمان می دهم که این ریشه روانی و برنامه برای هفت روز باقی بماند. باشد که اینگونه باشی.“

تکنیک چرخاندن

دو راه برای انجام دادن "تکنیک چرخاندن هاله" یا به سادگی "تکنیک چرخاندن" وجود دارد. در اولین روش، از میل و اراده استفاده کنید و تصور کنید که هاله در جهت حرکت عقربه های ساعت ۱۲ بار می چرخد. زبان باید به کام در زمانی که این تکنیک چرخاندن را انجام می دهید متصل باشد. با سکوت تأیید کنید، "من فرمان می دهم که تمامی حملات روانی و آلودگیهای روانی منحرف شوند و یا به سمت زمین بروند و در آنجا بریزند. باشد که اینگونه باشی." تکنیک چرخاندن هاله باعث می شود که حمله روانی یا انرژی روانی مخرب و آلودگیهای روانی به سمت زمین بروند و به آنجا دفع شوند. اثر تکنیک چرخاندن هاله با استفاده از میل و خواسته و تصور برای چهار تا شش ساعت یا بیشتر طول می کشد و این بستگی به مهارت معالج دارد. این تکنیک بسیار زمانی که به صورت شفاهی فرد مورد بد رفتاری قرار می گیرد یا اینکه به صورت روانی تحت حمله قرار می گیرد مفید خواهد بود. این بخصوص مشابه با تکنیک ریشه دار کردن می باشد که از زمین به صورت یک هدف روانی انحرافی استفاده می کند.

روش دیگر برای انجام دادن این تکنیک توسط چرخاندن فیزیکی بدن به اندازه ۱۲ بار در جهت حرکت عقربه های ساعت می باشد. زبان باید متصل به کام باشد. از همین تأیید که در روش اول بود استفاده کنید. تکنیک چرخاندن فیزیکی می تواند یک بار یا دو بار در روز انجام شود. این به اندازه موردی که از تصویر استفاده می کرد توانمند و با دوام نمی باشد. با این وجود، بسیار عملی می باشد و می تواند به صورت یک شکل فوری از دفاع شخصی روانی مورد استفاده قرار بگیرد. سادگی آن را دست کم نگیرید. این تکنیک واقعاً کار می کند.

برای افرادی که در یک محیط پر استرس کار می کنند، تکنیک چرخاندن ممکن است دو یا سه بار در یک روز به صورت شکلی از محافظت روانی به کار رود. شما ممکن است این را قبل از اینکه با یک رئیس پر خاشگر یا زننده گفتگو می کنید قبل از شرکت کردن در یک ملاقات پر استرس یا مالی استفاده کنید یا قبل از اینکه با شریک غریبه خود می خواهید بر همکنش نشان دهید. کودکان ممکن

تجسم خلاق

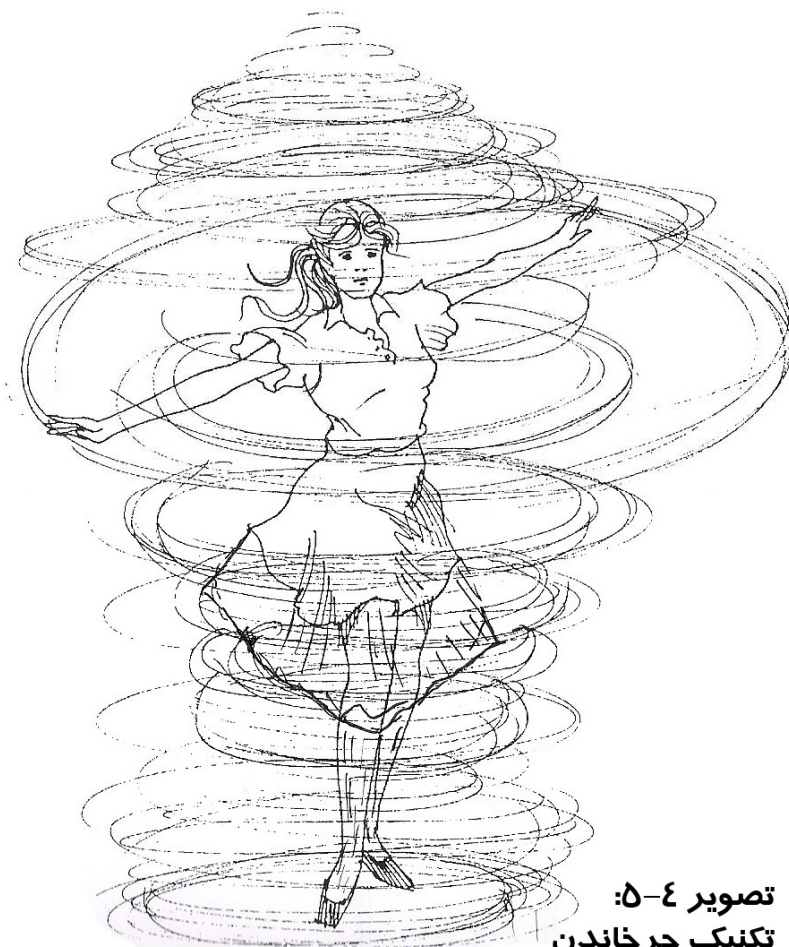
استاد آرام

است این تکنیک را یاد بگیرند تا خودشان را از انرژی مخرب که توسط دعوا و نزاع و الدنشان تولید و تشعشع می‌شود محافظت کنند.



تصویر ۴-۴ تکنیک چرخاندن: تصور کنید که هاله ۱۲ بار در جهت حرکت ، ساعت می‌چرخد. حرکت عقربه ساعت

این تکنیک دفاع شخصی روانی بسیار ساده ولی کارآمد در طول سالیان متمادی و اعصار گذشته پنهان بوده است. تنها اکنون است که نویسنده این را برای عموم فاش کرده است. تکنیک چرخاندن که با تکنیک ریشه دار کردن ترکیب می شود بسیار توانمند می باشد و باعث می شود که شخص به لحاظ روانی آسیب ناپذیر شود.



تصویر ۴-۵:
تکنیک چرخاندن

چرخاندن بدن به صورت فیزیکی ۱۲ بار در جهت عقربه ساعت

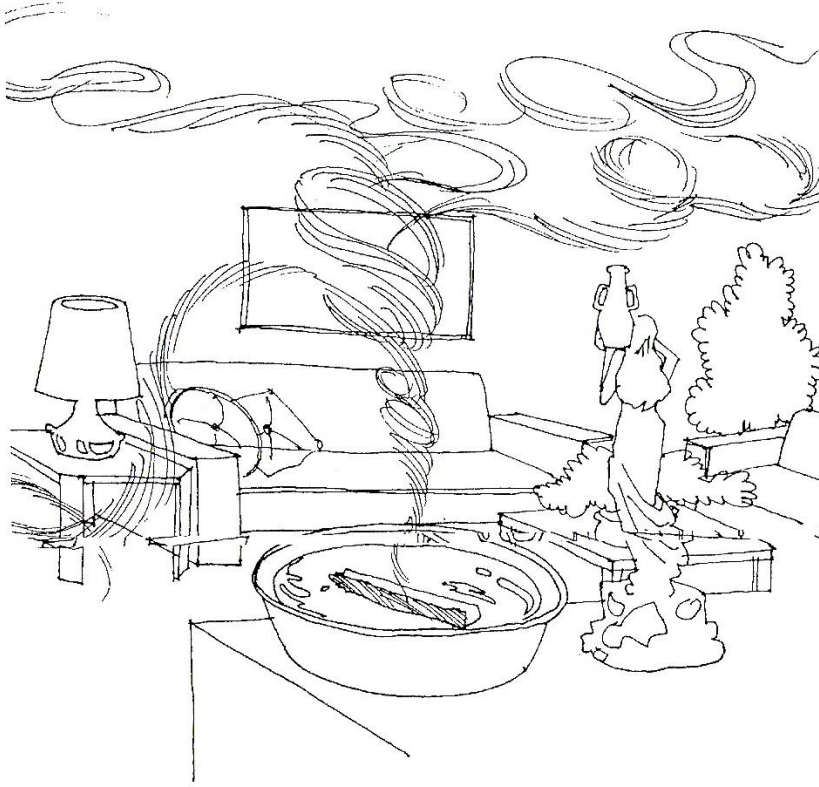
جارو برقی روانی

تصور کنید که در یک اداره کار می کنید که با انرژی استرس بالایی پر شده است. لحظه ای که از در وارد می شوید، احساس ناراحتی، ضعف و حتی مریضی می کنید. چگونه می توانید انرژیهای منفی و استرس را که در فضای اداره شناور هستند تمیز کنید؟ یا یک زوج را تصور کنید که دارای مشکلات زناشویی می باشند. انرژیهای تهاجمی و پرخاشگرانه که توسط زن و شوهر تولید می شود تمایل به این دارد که کودکان را آلوده کنند.



تصویر ۴-۶ جارو برقی روانی در اداره

به عنوان یک نتیجه از این موضوع، کودکان ممکن است در مدرسه رفتار بدی داشته باشند و الکلی یا معتاد به مواد مخدر شوند یا حتی زورگو شوند. چگونه می توانید کودکان خود را محافظت کنید؟ یک راه حل این است که از جارو برقی روانه استفاده کنند.



تصویر ۷-۴ جارو برقی روانی در خانه

یک بلور دودی کوارتز، کهربای اصل سیاه یا یک کهربای اصل سبز را تهیه کنید. بلور را به درستی برنامه ریزی کنید تا اینکه کاملاً تمامی انرژیهای روانی کثیف و افکار منفی را که در فضای اداره یا خانه شناور هستند جذب کند و آنها را متلاشی

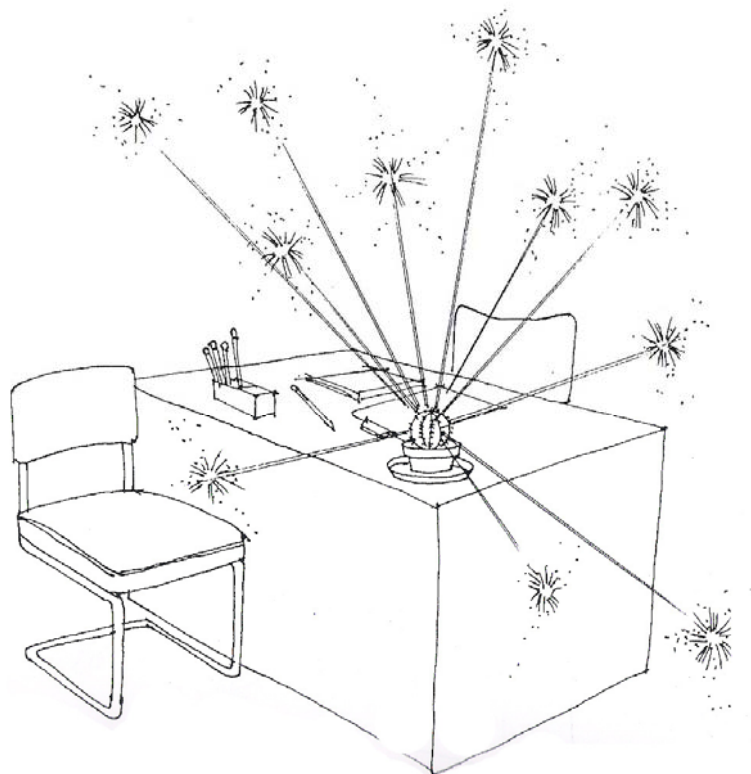
کند و آنها را به محلول آب و نمک دفع کند. یک بلور را در یک سطل که محتوی حدوداً دو لیتر آب و یک مشت نمک است قرار دهید. آب را دو یا سه بار در هفته عوض کنید. بلور می تواند هر هفته یک بار تمیز، دوباره شارژ و برنامه ریزی شود. قبل از انجام این اعمال، به بلور امر کنید تا کارش را متوقف سازد. لطفاً بخش "چگونه یک بلور را به یک هدف روانی انحرافی تبدیل کنیم" در صفحه ۷۹ مشاهده کنید.

کاکتوس به عنوان یک تجزیه کننده روانی

اگر یک بلور یا یک کهریای اصل سیاه ندارید، ممکن است که به جای آن از کاکتوس استفاده کنید. سوزنهای کاجی شکل کاکتوس دارای درجه معینی توان هستند که به صورت روانی یک مکان را تصفیه کنند. آنها انرژیهای تیز می افکنند که اثرات تجزیه کننده و تمیز کننده دارند. به این علت است که بعضی از مردم به طور نیمه هوشیار یک کاکتوس را در خانه یا اداره شان قرار می دهند. برای استفاده کردن از یک کاکتوس به عنوان تجزیه کننده یا متلاشی کننده روانی، با آن صحبت کنید و اینگونه به آن امر کنید:

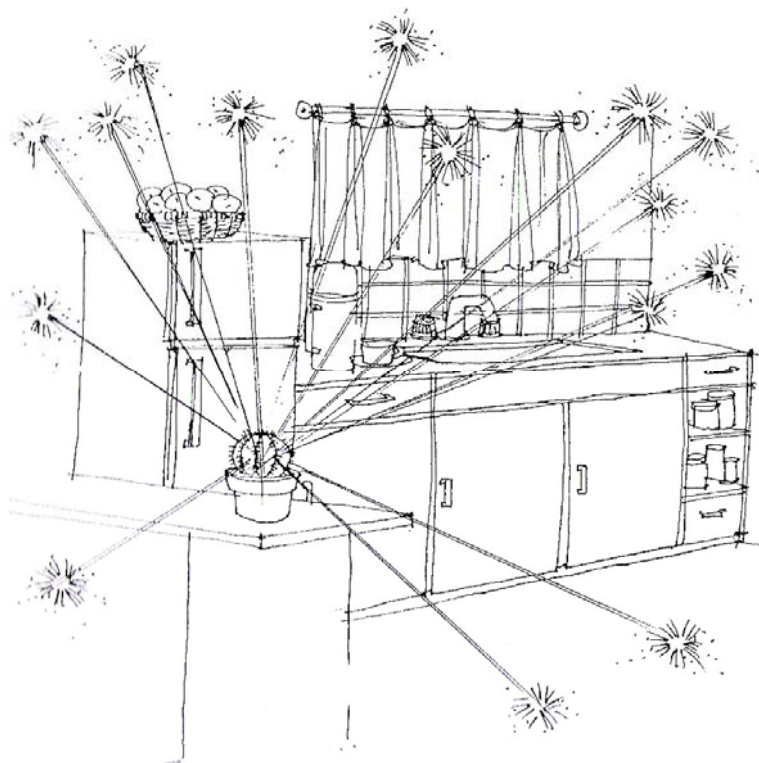
"کاکتوس، به من گوش بده. هر انرژی روانی آلوده، افکار منفی و عناصر اساسی منفی که در فضای اداره (یا خانه) شناور هستند را متلاشی کن. همچنین هر انرژی آلوده روانی که ممکن است از طریق دیوارها وارد شوند یا در فضای اداره (یا خانه) جریان یابند را تجزیه و متلاشی کن."

این را هر روز انجام بدهید، هفت بار در هفته و ۳۶۵ در سال. به جای استفاده کردن از "انرژی روانی آلوده"، ممکن است از "انرژی پر استرس" یا "انرژی عصبانیت" استفاده کنید که این بستگی به وضعیت موجود دارد. این ممکن است برای کاکتوس در حدود ۳۰ دقیقه تا دو تا سه ساعت طول بکشد که به صورت روانی یک مکان را تمیز و پاک کند و این بستگی به اندازه اتاق، حجم انرژی آلوده در اتاق و اندازه کاکتوس دارد. برای تقویت کردن قابلیت کاکتوس به عنوان یک تجزیه کننده روانی، آن را با پرانا از طریق تنفس پرانایی (۷-۱-۷-۱) برای ۱۲ چرخه انرژی دهید.



تصویر ۸-۴ کاکتوس به صورت یک تجزیه کننده روانی در اداره

توصیه می شود که کاکتوس را در مکانهای شلوغ به مانند مشروب خانه ها، رستورانها و سایر مکانهایی که انرژی به صورت اتری آلوده است قرار دهید. این برای مقاصد تمیز کردن می باشد. یک کاکتوس را نیز در توالت قرار دهید. برای استفاده کردن از گیاهان برای محافظت روانی و سایر مقاصد روانی توسط کاهنان و کشیشان آمریکایی مورد استفاده قرار گرفته است.



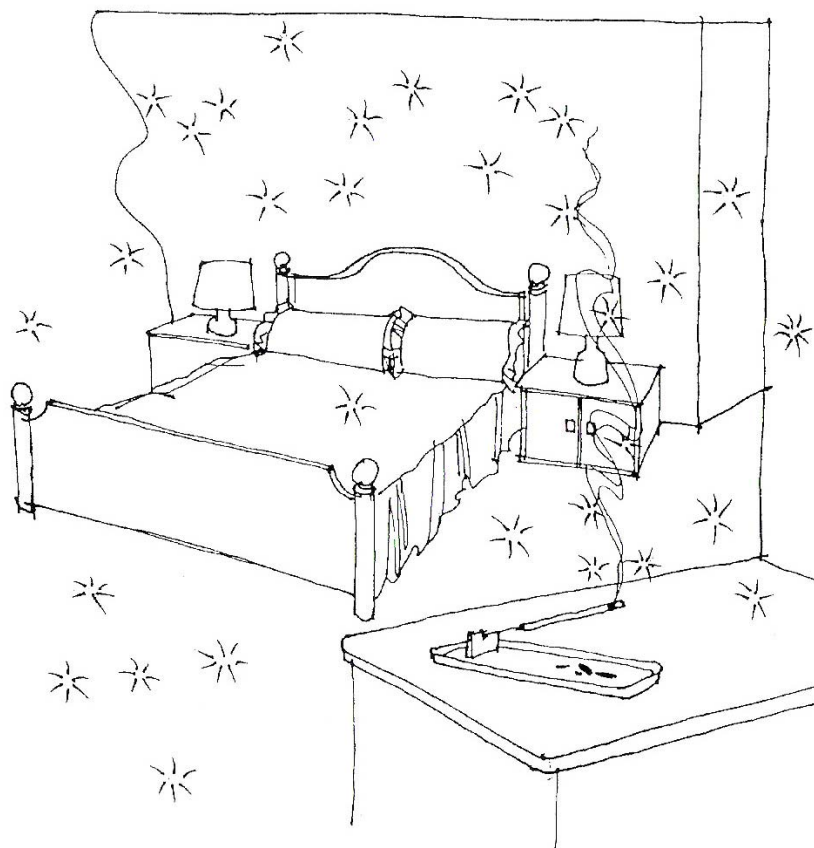
تصویر ۹-۴ کاکتوس به عنوان یک تجزیه کننده روانی در خانه

تمیز کردن یک یک مکان با بخور

یک بخور نیز برای تمیز کردن یک مکان معین استفاده می شود. انواع مختلفی از بخور وجود دارند. بر اساس تجربه، بخور و عطر انواع مشخصی از انرژی برای مقاصد ویژه تولید می کنند. برای نمونه، سوزاندن چوب صندل^۱ تولید ذراتی از نور

^۱ Sandalwood

سبز می کند که یک اثر تمیز کننده دارند. گل سرخ یک انرژی صورتی دارد. این می تواند اگر می خواهید احساس آرامش و صلح کنید استفاده شود.



نصویر ۱۰-۴ تصفیه کردن و پاک کردن یک خانه یا اداره با بخور

برای تصفیه کردن یک مکان مشخص، از چوب صندل، حکیم^۱ یا اسطوخودوس^۲ استفاده کنید. زمانی که بخور را می سوزانید، توصیه می شود که آن را با عبادت همراه سازید تا اثرات تمیز کننده آن را مؤثرتر سازید. بخور روشن شده نقاطی از نور یا موجودات کوچک نور را جذب می کند. این موجودات نور^۳ به سادگی از امر و دستور پیروی می کنند. به سادگی بگویید، "به خاطر موجودات نور، تشکر برای تصفیه کردن این مکان از تمامی انرژیهای روانی آلوده، افکار و هیجانات منفی و عناصر اساسی منفی. تشکر به خاطر انجام دادن این عمل خیالی." اثر تمیز کننده بخور روشن شده می تواند توسط به کار بردن مانترای OM تقویت شود. یک نوار یا سی دی مربوط به مانترای OM می تواند در حدود یک یا دو ساعت در حالیکه بخور دارد می سوزد نواخته شود. مهم است که درها و پنجره ها را باز کنید تا به هوا و انرژی تازه اجازه دهید تا به داخل بیایند و انرژی آلوده به بیرون رود.

ترکیب کردن روشهای متفاوت برای تمیز کردن روانی یک مکان

ممکن است که به صورت روانی یک مکان را با ترکیب کردن روشهای متفاوت تمیز کنید: جارو برقی روانی، کاکتوس به عنوان تجزیه کننده روانی و استفاده از بخور به همراه مانترای OM. اینها باید بیشتر از حد کافی باشند تا اینکه یک مکان را به طور کامل تمیز و تطهیر کنند. بهداشت فیزیکی نیز مهم است. انرژی یا بهداشت روانی به همان اندازه برای نشاط فیزیکی و روانی مهم است. به علت اینکه عملکرد و نشاط روانی توسط بهداشت روانی مکان کار تحت تأثیر قرار می گیرد، در آینده، کارکنان تقاضای این را دارند که اداره باید به لحاظ روانی تمیز و به دور از انرژی استرس زا باشد.

^۱ Sage
^۲ Lavender
^۳ Beings of Light

رویاهای بد

زمانی که کودکان رویاهای بد می بینند، چه کاری می توانید در موردشان انجام دهید؟ از آب و نمک، تخم مرغ یا بلور به عنوان یک جارو برقی روانی استفاده کنید. به جارو برقی روانی امر کنید تا هر انرژی آشفته کننده را جذب کند که ممکن است باعث بد بار آوردن کودک شوند. این مکان در کنار بستر می باشد. شما همچنین ممکن است نوار یا سی دی مربوط به مانترای OM را در حالیکه کودک خواب است بنوازید.

دلسرد کردن مهمان ناخوانده نامریی

چگونه یک مهمان ناخوانده نامریی را که وارد یک مکان معین مثلاً خانه تان می شود دلسرد کنید؟

خیلی راحت از یک کاکتوس استفاده کنید. به آن امر کنید تا اینکه میهمانهای نامریی مزاحم و ناخوش آیند را دلسرد و دفع کند. راه دیگر روشن کردن بخور چوب صندل و در همین زمان نواختن نوار یا سی دی مانترای OM می باشد. ممکن است از لامپهای بنفش در مناطقی است که این افراد مقیم نامریی احساس می شوند. انرژی نور بنفش بسیار برای آنها بالا می باشد و باعث خواهد شد تا اینکه آنها احساس ناراحتی کنند. راه دیگر این است که از فرشته مقرب میکائیل^۱ یا شیوا^۲ یا بعضی دیگر از مقدسان و موجودات الهی دعوت کنیم تا اینکه موجودات خاکی را به قلمروی نور هدایت کنند.

طلسمها

طلسم یک شیء است که برای محافظت یا سایر مقاصد تقدیس شده است. زمانی که به درستی به آن قدرت داده شود و تقدیس شود، این طلسم بسیار توانمند می باشد. این می تواند تنها با خواستن از یک معلم مذهبی برای دعا کردن یک شیء

^۱ Archangel Michael

^۲ Shiva

ساخته شود. روشهای مختلفی برای ساختن یک طلسم وجود دارد. در بعضی موارد، مراسم و تشریفات مکرر استفاده می شوند.

برای تقدیس کردن یک طلسم، به صورت فیزیکی ابتدا شیء را با استفاده از تکنیک چاکراهای تاج-دست تمیز کنید. آنگاه آن را با انجام تنفس پرانایی (۷-۱-۷) ۱۲ بار شارژ کنید، در حالیکه به طور همزمان آن را برنامه ریزی می کنید. طلسم را هر هفته یک بار دوباره شارژ کنید. طلسم می تواند برای دفاع شخصی روانی یا سایر مقاصد استفاده گردد.

اشیای مقدس

اشیای مذهبی یا مقدس نیز می توانند شما را محافظت کنند. یک صلیب، به ویژه نوعی از آن که مورد دعا واقع شده است نیز توانمند می باشد. آثار مقدس باستانی و باقیمانده های مقدسان نیز قدرتمند می باشند، زیرا شامل ارتعاش فرد مقدس می باشند. کتابهای مقدس که توسط مقدسان خوانده شده اند یا بسیار خوانده شده اند نیز انرژی معنوی زیادی در خود دارند و بنابراین می توانند به عنوان یک محافظت به کار روند. تصویر یک مقدس یا معلم معنوی نیز ممکن است در داخل یک قوطی کوچک نقره ای قرار داده شود و به صورت یک آویز پوشیده شود. لازم است که مقدس یا معلم معنوی را فراخوانی کنیم تا تصویر و قوطی را با راهنمایی الهی مورد مرحمت و دعا قرار دهد و باعث یاری و محافظت شود.

مدیتیشن

زمانی که مدیتیشن می کنید، انرژی و میزان ارتعاشتان بالاتر می باشد. بنابراین زمانی که شخص انرژی منفی از خود می افکند، نمی توانید به صورت فیزیکی مورد نفوذ قرار بگیرید، زیرا به هیچ نوع از انرژی منفی پاسخ نشان نمی دهید.

تکنیک احضار کردن

تکنیک احضار کردن می تواند به صورت یک شکل از دفاع شخصی روانی بوسیله فراخوانی نام خدا، یک موجود الهی توانمند، یک شخص مقدس یا یک مقدس و یا معلم مذهبی برای محافظت استفاده شود.

مسیحیها ممکن است از نام حضرت عیسی، مریم باکره یا فرشته مقرب میکائیل برای یاری و محافظت الهی استفاده کنند.

بعضی از نامهای مقدس خدا که با درخت کابالیستی^۱ زندگی متصل است می توانند استفاده شوند. ۱۱ نام برای خدا بر اساس ۱۱ سفیروت^۲ وجود دارد. عهدنامه قدیم شامل نامهای کابالیستی خدا است که بسیار توانمند می باشند. صوفیها^۳ ممکن است بعضی از ۹۹ نام الله را برای محافظت روانی و سایر مقاصد بسیار دیگر فرا بخوانند.

نامهای مقدس اشخاص، مقدسان یا معلمان مذهبی نیز بسیار توانمند می باشند. پادره پیو،^۴ مقدس مدرن ایتالیایی نیز شناخته شده است که معجزه های خیالی و وهمی می تواند انجام دهد. سری لاهیری ماهاسایا،^۵ یک مقدس هندی مدرن و یک معلم معنوی نیز شناخته شده است که می تواند معجزه صورت دهد. شیردی سای بابا^۶ نیز مقدس هندی دیگری است که می تواند انجام دهد. اینها تنها نامهای چند نفر می باشند که شناخته شده اند که به تقاضای کمک افراد پاسخ می دهند.

یک بودایی می تواند نامهای مقدسان بودا که مقدس هستند را به مانند حضرت گواتما بودا،^۷ حضرت مایتریا،^۸ بوداهیساتوا کان یین^۹ و سایر اسامی به کار برد. یک

^۱ Kabbalistic

^۲ Sephiroth

^۳ Sufi

^۴ Padre Pio

^۵ Sri Lahiri Mahasaya

^۶ Shirdi Sai Baba

^۷ Gautama Buddha

^۸ Lord Maitreya

^۹ Boddhisattva Kuan Yin

تائویست می تواند نامهای مقدسان تائویسم^۱ را استفاده کند. اگر یک معلم مذهبی دارید که کاملاً پیشرفته است، می توانید نام معلم مذهبی را به کار ببرید. فراخوانی و احضار برای محافظت مادر الهی^۲ نیز بسیار توانمند می باشد، به ویژه اگر یک فدایی مادر الهی یا اصل الوهیت مؤنث^۳ باشید. در زمان باستان، پرستیدن اصل الوهیت مؤنث بسیار فراگیر بود، تا اینکه مذاهب پدرسالار^۴ شدند. استفاده از نامهای مقدس و تقدیس شده نیز توان زیاد دارد. خوانندگانی که در نگرش مذهبی خود حالتی تعصبی و شدید دارند، ممکن است کلمه "خدا" یا "خدای متعالی جهان"^۵ را استفاده کنند.

دایره سحر آمیز

ساختن یک دایره سحر آمیز نیز تنها تحت موارد افراطی حمله روانی انجام می شود، به مانند زمانی که یک گروه از مردم یک حمله روانی بسیار قوی را موزون و هماهنگ می کنند یا اینکه حمله کننده به طرف شما یک نهاد منفی توانمند می فرستد. این کار بنابراین به ندرت استفاده می گردد.

یک سری دایره بر روی کف زمین بکشید. در حدود چهار دایره این کار را انجام خواهد داد. بین چهارمین و سومین دایره، نامهای فرشتگان و فرشتگان مقرب را بنویسید. سپس بین سومین و دومین دایره، می توانید نامهای مقدسان، استادان مقدس و معلمان مذهبی مقدس را به کار ببرید. سرانجام نامهای مقدس متفاوت خدا را بین دومین و اولین حلقه یا دایره بنویسید. در طول دوره زمانی حمله روانی در میان مرکز باقی بمانید. با اینهمه نام مقدس، هیچ حمله روانی یا موجود منفی نمی تواند به داخل این دایره سحر آمیز نفوذ کند.

^۱ Taoist

^۲ Divine Mother

^۳ Divine Female Principle

^۴ Patriarchal

^۵ Universal Supreme God



تصویر ۱۱-۴ دایره سحر آمیز

تلافی کردن لازم نیست

آیا لازم است که تلافی و عمل متقابل انجام دهیم؟ دو دلیل وجود دارد که نیازی به تلافی کردن وجود ندارد:

۱. اثر بومرنگ

زمانی که یک نهاد فکر توسط شخصی ایجاد می شود، یک اتصال اتری^۱ بین او و نهاد فکرش وجود دارد. به این علت است که زمانی که یک نهاد فکر منفی یا عنصر اساسی را رد می کنید که به سمت شما فرستاده شده است، به صورت بومرنگ به فرستنده باز گردانده خواهد شد.

۲. کیفیتهای یکسان همدیگر را جذب می کنند

جهان درونی موجودات بسیاری دارد که خوب و بد می باشند. زمانی که انرژی مخرب به سمت عقب و به طرف فرستنده باز گردانده می شود، یک نوع مشابه انرژی را جذب می کند. در زمانی که به عقب بر می گردد انرژی منفی می بایست تاکنون چندین بار بیشتر بزرگنمایی شده باشد. این به مانند انداختن یک خلال دندان به سمت شخصی است که به صورت یک نیزه به طرف فرد بر می گردد، یا یک سنگریزه که به صورت تخته سنگی بزرگ بر می گردد.

^۱ Etheric Link

مُتلاشی کردن^۱ و خراب کردن برنامه^۲ سپر هاله ای روانی^۳
سپر هاله ای روانی
بریدن ریسمان انرژی^۴ یا اتصال روانی^۵
تحریک کردن^۶: بخشش و مهربانی
دفاع نهایی^۷: قانون کارما
فضیلت عدم صدمه^۸ نباید بی نهایت صورت گیرد
.....

متلاشی کردن و خراب کردن برنامه سپر هاله ای روانی

متلاشی کردن و تجزیه کردن سپر هاله ای تنها با استفاده از اراده و میل خواستن قوی محض نیاز به تلاش و اعتقاد راسخ دارد. اگرچه سپر هاله ای می تواند توسط

Disintegrating

Deprogramming

Psychic Auric Shield

Energy Cord ⁴

Psychic Link

Provoking

Ultimate Defense ^v

None-Injury ^Λ

یک معالج روانی ماهر شکسته شود، ولی به سادگی می تواند توسط موضوع یا قربانی با شکل دادن یک عقیده قوی که سپر غیر قابل تسخیر، غیر قابل ویران و شکست ناپذیر است خنثی شود. این کار باید با ایمان کامل صورت گیرد. هیچ شکی نباید وجود داشته باشد. شک داشتن به طور قابل توجهی قدرت سپر هاله ای روانی را تضعیف می کند.

راه ساده تر برای ویران کردن سپر هاله ای این است که برنامه ریزی آن را از کار بیندازیم. این بوسیله استفاده از میل خواستن یا "نیت ذهن" انجام می شود تا اینکه برنامه را پاک کنیم و آن را از بین ببریم. یک برنامه اساساً از انرژی به علاوه نیت ذهنیتان تشکیل شده است. به علت اینکه پر توسط ذهنتان ایجاد می شود، می تواند به سادگی با از کار انداختن برنامه آن حذف شود.

دفاع متقابل^۲ آن چگونه است؟ دفاع متقابل توسط ساختن یک "برنامه امنیتی"^۳ انجام می شود. زمانی که سپری را می سازید، باید بخواهید که تنها می توانید آن را "برنامه ریزی و دوباره برنامه ریزی کنید و برنامه آن را خراب کنید." اگرچه سپر را برنامه ریزی کرده اید تا اینکه شکست ناپذیر، غیر قابل تسخیر و غیر قابل ویران شود، به آن طوری امر نکرده اید که تنها می توانید آن را برنامه ریزی کنید. بنابراین، زمانی که این سپر را می سازید به صورت ذهنی بگویید، "تنها من می توانم سپر را برنامه ریزی و دوباره برنامه ریزی کنم و برنامه اش را از کار بیندازم. باشد که اینگونه باشی." به صورت ذهنی این را سه بار تکرار کنید.

آزمایش پیشنهاد شده

۱. از یک دوست یا رفیق بخواهید تا یک سپر هاله ای را شکل دهد. به او این اجازه را بدهید که چند دقیقه یک سپر توانمند را ایجاد کند.
۲. سپر هاله را با انگشتان خود اسکن کنید. اسکن کردن تکنیکی است که در آن میدان انرژی را با استفاده از دستان خود احساس می کنید. (قسمت

^۱ Mind Intent

^۲ Counter Defense

^۳ Security Program

- ضمیمه ۱ و ضمیمه ۲ را در مورد حساس کردن و اسکن کردن را به ترتیب مشاهده کنید.)
۳. متلاشی کردن سپر را با به کار بردن توان خواستن خود امتحان کنید.
۴. سپر هاله ای را دوباره اسکن کنید. اگر این به درستی ایجاد شده بود، بیشتر به نظر می رسد که دست نخورده باقی بماند.
۵. روش دیگری را امتحان کنید. بر روی آجنا تمرکز کنید. آجنا یک مرکز انرژی بین ابروها می باشد. تنها به صورت ذهنی بگویید، "پاک کن" یا "برنامه ریزی را از بین ببر." این را به سمت سپر هاله ای هدایت کنید. این را برای ۱۰ تا ۲۰ ثانیه انجام دهید.
۶. سپر هاله ای را دوباره اسکن کنید. متوجه خواهید شد که این ناپدید یا متلاشی شده است.
۷. این آزمایش را تکرار کنید. بعد از اینکه سپر هاله ای شکل گرفت، موضوع باید به صورت ذهنی تأیید شود، "تنها من می توانم برنامه ریزی و دوباره برنامه ریزی کنم و سپر را از برنامه ریزی خارج سازم. باشد که اینگونه باشی." این تصدیق را سه بار تکرار کنید.
۸. خراب کردن برنامه ریزی سپر را امتحان کنید. خواهید فهمید که این کار سخت است، اگر تقریباً غیر ممکن نباشد آن را ویران کنید.

بریدن ریسمان انرژی یا اتصال روانی

حمله متقابل برای تکنیک انحرافی چیست؟ خیلی راحت قطع کردن ریسمان و نوار انرژی یا اتصال بین موضوع و هدف انحرافی یا بلور می باشد. به محض اینکه این ارتباط و پیوستگی قطع شد، حمله روانی به موضوع نفوذ می کند. دفاع متقابل برای این چیست؟ اتصال روانی را برای اینکه غیر قابل انهدام و تخریب، شکست ناپذیر و "غیر قابل قطع" باشد برنامه ریزی کنید. این مسئله مهم است تا اینکه این اتصال نتواند قطع شود.

روش دیگر برای حمله متقابل تکنیک انحرافی ناپدید کردن برنامه هدف یا بلور انحرافی می باشد. به محض اینکه برنامه پاک شد، هدف انحرافی حمله را متوقف

خواهد ساخت و انرژی مخرب را جذب می کند. بنابراین به سمت موضوع خواهد رفت. دفاع متقابل برای ساختن یک برنامه امنیتی برای هدف یا بلور انحرافی می باشد. تنها با استفاده از اراده و میلتن است که بوسیله آن می توانید هدف یا بلور انحرافی را "برنامه ریزی یا دوباره برنامه ریزی کنید یا اینکه برنامه آن را از بین ببرید." این کار خیلی راحت با تأیید کردن صورت می گیرد، "تنها من می توانم برنامه ریزی کنم، دوباره برنامه ریزی کنم و تو را از حالت برنامه ریزی خارج سازم. باشد که اینگونه باشی." این برنامه ریزی شیء انحرافی را مانع خواهد شد که شامل اتصال روانی از پاک شدن می باشد.

تحریک کردن: بخشش و مهربانی

چه اتفاقی می افتاد اگر هدف حمله روانی یک سپر هاله ای قوی بود و سپر نمی توانست از حالت برنامه ریزی شده خارج شود؟ حمله متقابل چیست؟ چیزی زنده را بگویید یا انجام دهید. این باعث می شود که موضوع تحریک شود. او عصبانی خواهد شد. زمانی که یک شخص به لحاظ هیجانی به کلمات زنده یا بی ادبانه واکنش نشان می دهد، سپر روانی تمایل دارد که ضعیفتر شود و ممکن است حتی حفره ها و ترک هایی را در خود گسترش دهد. تحریک کردن شخص راهی برای تضعیف کردن سپر می باشد. به علت اینکه کیفیتهای یکسان همدیگر را جذب می کنند، او مستعد حمله روانی اگر عصبانی و تحریک شود خواهد بود.

دفاع متقابل برای این چیست؟ مهربانی و بخشش را تمرین کنید. در عوض عصبانی شدن، آرام باشید و شخص را با عشق و بخشش مورد دعا و مرحمت قرار دهید. زمانی که عشق و بخشش از خودتان تشعشع می کنید، کیفیت هاله شما قادر به جذب کردن انرژی مخرب نمی باشد. حمله روانی به سمت حمله کننده دوباره باز گردانده خواهد شد. به این علت است که حضرت عیسی در انجیل لوقا^۱ ۶: ۲۸ از عهدنامه جدید می گوید، "مرحمت و دعا کنید کسانی را که به شما دشنام دهند، کسانی را عبادت کنید که با شما بد رفتاری می کنند."

^۱ Luke

دفاع نهایی: قانون کارما (مهربانی و عدم صدمه)

اجازه دهید که بگوییم که شما قوی، آرام و توانمند می باشید. شما یک سپر نیرومند دارید. با اینحال، ممکن است یک زمانی فرا برسد که ضعیف باشید. بعضی از جادوگران سیاه بی نهایت صبور هستند. آنها منتظر می مانند، منتظر می مانند تا اینکه زمانی فرا برسد که هدف یا قربانی ضعیف یا آسیب پذیر برای حمله روانی بشود. منتظر ماندن برای لحظه صحیح راه دیگری برای حمله متقابل می باشد.

دفاع متقابل برای این چیست؟ قانون کارما از طریق تمرین مهربانی و عدم صدمه. "آهیسما"^۱ یا تمرین عدم صدمه و آسیب زدن دفاع نهایی می باشد! سرود روحانی^۲ ۹۱:۷ در انجیل می گوید، "یک هزار اتفاق ممکن است در کنارتان رخ دهد و ده هزار در دست راست، ولی خطر نزدیک شما نخواهد آمد."

اگر کارمای صدمه و آسیب را تولید نکرده اید، هیچ ضرری به سمت شما نمی تواند بیاید. شما نمی توانید مورد حمله قرار بگیرید یا اینکه کشته شوید، زیرا نمی توانید آنچیزی را که کاشته اید درو کنید. به این علت است که بعضی اوقات یک تصادف به مانند یک سقوط هواپیما باعث می شود که مسافران بسیاری بمیرند، در حالیکه تنها یک یا دو نفر به صورت معجزه آسایی از صدمه دیدن فرار می کنند. اگر فرد دیگری را به صورت فیزیکی آسیب نزده اید، آنگاه نمی توانید به صورت فیزیکی مورد آسیب قرار بگیرید. اگر دیگران را به صورت ذهنی یا هیجانی آسیب نزده اید، نمی توانید به صورت فیزیکی تحت حمله قرار بگیرید. به هر حال در زندگی خود آیا متوجه شده اید که در بسیاری از موارد به صورت شفاهی و ذهنی مورد انتقاد افراد دیگر با بی عدالتی قرار گرفته اید؟ این شکلی از یک حمله روانی می باشد. برای شایسته کردن خود برای محافظت تحت حضرت و افراد بزرگ کارما، باید به فضیلت مهربانی و عدم صدمه تسلط داشته باشید. مسئله بزرگ این است که اگر بتوانید بر روی آن تسلط داشته باشید.

فضیلت عدم صدمه نباید بی نهایت صورت گیرد

^۱ Ahisma^۲ Pslam

فضیلت عدم صدمه نمی بایست در یک سطح دیوانه وار و شدید استفاده شود. در زندگی، باید یک جفت از متضادها را به حالت توازن در آورید. در غیر اینصورت، بی نظمی و هرج و مرج خواهد بود. مهربانی و عدم صدمه، برای نمونه، باید با نظم و شدت به حالت توازن در بیاید. اگر شخصی یک عفونت باکتری دارد، هیچ انتخابی ندارد جز اینکه آنتیوبیوتیک مصرف کند تا اینکه توده های باکتری را بکشد و عفونت را متوقف سازد. اگر افراد مجرم اجازه پیدا کنند تا در شهر سرگردان باشند، زندگی سایر شهروندان می تواند به خطر بیفتد. به این علت است که ایالت باید آنها را در زندانها به حالت جدا در بیاورد. این موضوعی از صلح و نظم است.

اگرچه عدم صدمه دفاع نهایی است، ولی این بدان معنا نمی باشد که اجازه استفاده کردن از زور و نیرو را ندارید. اگر از زور استفاده کنید، به هر حال، این برای منظوری بالاتر خواهد بود تا اینکه خودتان و سایر افراد و جامعه را محافظت کند یا اینکه درسهای معینی را افشا سازد.

مرد جوانی یک بار از معلمی پرسید، "اگر والدین به صورت فیزیکی کودکان خودشان را به نظم و ترتیب وادار کنند، آیا این شکلی تهاجمی و تجاوزگرانه خواهد بود؟" معلم پاسخ داد، "اگر والدین کودکانشان را تأدیب نکنند و به نظم و ترتیب وادار نکنند، آنها زمانی که بزرگ شدند مدیون جامعه و خانواده می شوند. آنها سرکش و غیر مسئول خواهند شد. بنابراین کدامیک صدمه دهنده تر می باشند، تأدیب کردن یا عدم تأدیب کردن کودکان؟"

در به کار بردن نیرو، فرد باید زمان صحیح را برای استفاده از زور مورد توجه قرار دهد و اینکه نوع درستی از زور به اندازه صحیح استفاده شود. در رمزی تری حس آن، تسلط بر عدم صدمه و آسیب ارباب و رئیس قدرت می باشد. بخصوص، در تسلط به صبر بی نهایت و استفاده از قدرت که اضافی نباشد و به اندازه صورت گیرد.

اعمال اصلاح کننده^۱

چگونه با جادوگران سیاه برخورد کنیم
 تکنیک استخراج^۲ یا تمیز کردن^۳
 روانکاوی پرانایی
 حمام آب، نمک و قهوه
 عبادت یا احضار^۴
 مدیتیشن بر روی دو قلب

در موردی که فرد به صورت روانی تحت نفوذ قرار می گیرد چه کاری می توانید انجام دهید تا اینکه به قربانی یاری برسانید؟ اعمال اصلاح کننده مختلفی در اینجا وجود دارند:

۱. قطع کردن ریسمان انرژی یا اتصال روانی
۲. تکنیک استخراج یا تمیز کردن
۳. روانکاوی پرانایی
۴. حمام آب، نمک و قهوه
۵. عبادت یا احضار

^۱ Corrective Actions

^۲ Extraction Technique

^۳ Cleansing Technique

^۴ Invocation

چگونه با جادوگران سیاه برخورد کنیم

قطع کردن ریسمان انرژی یا اتصال روانی

بعضی اوقات یک جادوگر سیاه ممکن است از یک عروسک یا تصویر استفاده کند تا به صورت فیزیکی به شخص حمله رو شود. دفاع متقابل برای این عمل این است که ریسمان انرژی بین موضوع و عروسک یا تصویر بریده شود. به عنوان یک نتیجه از این عمل، برای جادوگر سخت تر می شود تا اینکه بخواهد به کالبد اتری و کالبد فیزیکی قربانی رخنه کند. چگونه این اتصال روانی را قطع می کنید؟ یک ریسمان یا طناب را تجسم کنید که بین قربانی و شیء می باشد. آنگاه قیچی یا چاقویی را تصور کنید و ریسمان انرژی یا اتصال روانی را ببرید!



اسکن کردن هاله درونی با دستها

تصویر ۱.۶ تکنیک استخراج یا تمیز کردن: گرداندن یک تخم مرغ در خلاف جهت حرکت عقربه های ساعت در نزدیکی قسمتی که تحت تأثیر قرار گرفته است

بعضی از جادوگران سیاه زمانی که به شخصی حمله ور می شوند یک هدف ثانویه^۱ خواهند داشت. هدف ثانویه از اثر بومرنگ در موردی جلوگیری می کند که حمله روانی با موفقیت انجام نمی شود و وارد هدف اولیه^۲ نمی شود و به درون آن نفوذ نمی کند. تحت چنین شرایطی، چه کاری باید انجام شود؟ ریسمان روانی را بین هدف ثانویه و جادوگر سیاه ببرید. حمله روانی را به عقب دفع کنید. این به صورت خودکار جادوگر سیاه را به عقب بر می گرداند. انرژی تخریبی با قدرت چندین بار بیشتر نسبت به زمانی که فرستاده شد به عقب بر می گردد.

استخراج یا تکنیک تمیز کردن

تکنیک استخراج یا تمیز کردن بوسیله به کار بردن یک تخم مرغ یا بلور به صورت یک استخراج کننده صورت می گیرد. یک تخم مرغ یا بلور تازه را تهیه کنید و به آن امر دهید تا تمامی انرژیهای روانی مخرب، نهادهای فکر منفی و عناصر اساسی منفی را از قربانی جذب کند. این مناطق با "گرفتگیهای انرژی"^۳ معمولاً جایی هستند که حمله روانی در آنجا وجود دارد. اندامها و چاکراهای معینی می توانند تحت تأثیر قرار بگیرند، مثلاً قسمت جلویی و عقبی چاکرای شبکه خورشیدی، چاکرای آجنا، چاکرای گلو، چاکرای پایه، چاکرای ناف و بعضی اوقات حتی چاکرای تاج. برای انجام این تکنیک، تخم مرغ یا بلور را در نزدیک قسمتی که تحت تأثیر قرار گرفته است قرار دهید. این قسمت می تواند اندام یا چاکرا باشد. آن را در خلاف جهت حرکت عقربه های ساعت بچرخانید و تخم مرغ یا بلور انرژیهای روانی مخرب، نهادهای فکر منفی و یا عناصر اساسی منفی را استخراج می کند. این را در تمامی قسمتهای یا چاکراهای تحت تأثیر قرار گرفته اعمال کنید. ممکن است باید از چند تخم مرغ یا بلور استفاده کنید.

بعد از استخراج کردن، تخم مرغها باید سوخته شوند یا دفع شوند. بلورها باید در محلول آب و نمک برای چند ساعت فرو روند. بلورها را فرمان دهید تا اینکه

^۱ Secondary Target

^۲ Primary Target

^۳ Energy Congestion

تمامی انرژیهای مخرب و آلوده را به داخل محلول آب و نمک دفع کنند. آب دارای این توانایی است که انرژیهای آلوده و مخرب را جذب می کند، در حالیکه نمک آنها را تجزیه می کند. محلول آب و نمک استفاده شده را در داخل توالت بریزید.

روانکاوی پرانایی

روانکاوی پرانایی می تواند مورد استفاده قرار بگیرد تا با حملات روانی مقابله کند. درمانگر پرانایی ممکن است از نور بنفش کهربایی استفاده کند تا اتصال روانی یا ریسمان انرژی، انرژیهای روانی مخرب، نهادهای فکر منفی و عناصر اساسی فکر را متلاشی سازد که ممکن است در اندامها یا چاکراهای معینی لانه کرده باشند. این باید کاملاً و در همه جا انجام شود. استفاده از روانکاوی پرانایی برای این است که درمان حمله روانی نیاز به فردی با درجه بالای مهارت و تجربه دارد. برای مبحثی با جزئیات بیشتر در مورد این موضوع، لطفاً با کتاب *Pranic Psychotherapy* که بوسیله *Master Choa Kok Sui* نوشته شده است مشاوره کنید.

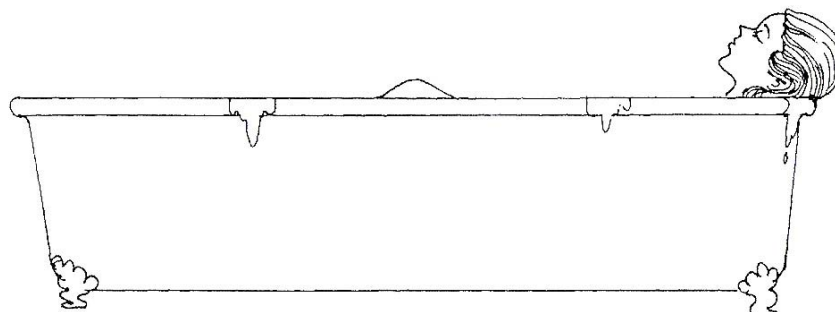
تمامی حملات روانی توسط جادوگران سیاه انجام نمی شود. بعضی اوقات، این ممکن است توسط افراد بی قید به مانند یک معلم صورت گیرد. معلم ممکن است به سختی از دانش آموزان جوان انتقاد کند و از آنها ایراد بگیرد. به عنوان یک نتیجه از این موضع، دانش آموز نمی تواند به درستی عمل کند و استعدادهای خویش را به حداکثر مقدار خود برساند. این شرایط باید تصحیح شوند تا اینکه دانش آموز بتواند وضعیت خود را بهبود بخشد. روانکاوی پرانایی ممکن است در این مورد به کار رود.

تجزیه کردن شکل فکر منفی با اینحال کافی نمی باشد. به علت اینکه الگوی فکر برای مدتی طولانی با قربانی بوده است، او تاکنون عادت به فکر کردن به صورت منفی در مورد خودش داشته است. به علت کمبود طولانی مدت احترام به نفس، خودش ممکن است شکل فکر منفی را دوباره خلق کند. به محض اینکه شکل فکر حذف شد، موضوع می بایست در تغییر دادن شرایط و وضع خود همکاری و

معاونت کند. او می بایست تأیید مثبت و خویشتن شناسی مثبت را به صورت منظم انجام دهد.

حمام آب، نمک و قهوه

یک نوع بخصوص از حمام می تواند مورد استفاده قرار بگیرد تا اینکه حملات روانی را درمان کند. یک حمام از آب گرم را فراهم کنید. دو تا سه کیلو نمک در داخل آن قرار دهید و سپس ۲۵۰ تا ۵۰۰ گرم از قهوه خالص به آن اضافه کنید. در داخل وان برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه فرو روید. در حالیکه در حمام می باشید، ممکن است کمک الهی را خواستار شوید تا شما را محافظت کند. بعد از انجام این عمل، دوش بگیرید و کل بدنتان را بشوید.



حمام تمیز کننده انرژی: حمام آب، نمک و قهوه می تواند مورد استفاده قرار گیرد تا اینکه هاله و کالبد انرژی را تمیز کند. این می تواند مورد استفاده قرار گیرد تا آلودگی را از فرد بگیرد که ممکن است به خاطر انرژی کشیف یا درمان جزئی حمله روانی باشد.

حمام آب، نمک و قهوه اثر تمیز کننده قوی دارد. افراد معمولاً احساس سبکی بسیار بعد از این حمام می کنند. این می تواند برای خود درمانی^۱ استفاده شود.

نمک انرژیهای کثیف و مخرب را متلاشی می کند. در حالیکه قهوه دارای این توانایی است که آنها را دفع می کند. متأسفانه، تا اندازه کمی، این بعضی از انرژی پرانایی سلامتی را نیز از بدن دفع می کند. این مسئله ممکن است باعث شود که افراد تا اندازه ای به صورت موقتی احساس خستگی ناشی از این حمام گرفتن کنند. برای اینکه این اثر را خنثی کنیم، لازم است که غذاهایی با انرژی پرانایی بالا به مانند آب میوه، جنسان،^۱ گرده عسل یا تخم مرغ خام قبل از حمام کردن مصرف کنیم. همچنین لازم است که یک یا دوبار در روز و برای چند روز یا هفته بعد حمام بگیریم تا زمانی که شرایط به حالت عادی در بیایند.

عبادت یا احضار

شما می توانید از عبادت یا احضار به عنوان عمل اصلاح کننده استفاده کنید. ممکن است از فردی بخواهید که با شما به صورت یک معلم معنوی، یک کشیش یا راهبه و یا یک مرتاض به عبادت پردازد. در حالیکه یاری و محافظت الهی را خواستار هستید، پاهای خود را در لگن آب و نمک قرار دهید. آب و نمک انرژیهای روانی مخرب را جذب می کند که از بدن دفع خواهند شد. توصیه می شود که چوب صندل یا بخور گل سرخ را در این میان روشن کنید. بخور خوشبو موجودات نورانی و برتر را جذب خود می کند. این باعث می شود که کار ساده تر شود.

ممکن است که با استفاده از کلمات خودتان عبادت کنید یا اینکه از عبادت بعدی استفاده کنید: خدای متعالی جهان، معلمان معنویم، تمامی معلمان معنوی، استادان مقدس، فرشتگان مقدس و تمامی مقدسان و یاری دهندگان معنوی، روحم، عاجزانه عشق الهی را خواستار هستم، مرحمت، شفا، یاری و محافظت الهی را طلب می کنم. تشکر به خاطر انرژیهای شفابخش و تطهیر کننده ای که ارزانی می کنید. تشکر به خاطر محافظت و درمانی الهی. با سپاسگذاری و نهایت ایمان. باشد که اینگونه باشید.

ممکن است که سرود روحانی ۲۳ را نیز به کار ببرید:

خداوند چوپان من است و نمی بایست که چیزی بخواهم. او خودش مرا به چراگاههای سبز می رود و به آبهای تازه مرا رهنمون می سازد تا روحم تازه شود. مرا به مسیرهای صحیح در خور نامش هدایت می کند. اگرچه از میان دره راه می روم و سایه مرگ بر رویم است، از هیچ چیز هراسی ندارم. تو سفره ای در نزد دشمنانم برایم مقدر ساختی. سرم را با روغن چرب کردی، جامم لبریز است. یقیناً الهه و عشق در تمامی روزهای زندگیم مرا دنبال می کند و در خانه پروردگار برای همیشه سکنی می دهد.

زمانی که عبادت می کنید، هیچ شکی نباید به ذهنتان داشته باشید. شک کارآمدی و تأثیر عبادتان را کاهش می دهد.

مدیتیشن دو قلب

راه دیگر برای حذف کردن اثرات حمله روانی بدنتان این است که مدیتیشن را به صورت منظم انجام دهید. زمانی که شخصی مدیتیشن می کند، حجم عظیمی از انرژی معنوی را فراهم می کند. این می تواند برای خود درمانی استفاده شود تا حمله روانی را از بدن دور کند و آن را متلاشی سازد. یک مورد از مدیتیشن که در اینجا پیشنهاد می شود دو قلب می باشد. زمانی که این مدیتیشن را انجام می دهید، انرژی الهی یا نور بنفش کهربایی از طریق ریسمان معنوی پایین می آید و به بدن منتهی می شود. این کل بدن را تصفیه و تمیز می کند که شامل مراکز انرژی یا اندامها می باشد. این مدیتیشن باید یک بار در روز برای چند روز یا هفته بعد انجام شود. توصیه می شود که این مدیتیشن را به صورت منظم انجام دهید. قسمت ضمیمه ۳ را برای روشی که مدیتیشن دو قلب و خود درمانی مشاهده کنید. این کتاب را با عبادتی که برای مرحمت الهی است به پایان می بریم.

یک عبادت روزانه برای مرحمت الهی

پدر و مادر الهی دوست داشتیم

به نور الهیتان اجازه دهید تا کل ذهنم را پر کند
با معرفت و قدرت تشخیص
به عشق الهی خود اجازه دهید تا قلبم را پر کند
با گرمی، شیرینی و دلسوزی برای همگی.
به نیروی الهی خود اجازه دهید تا قدرت درونیم را پر کند، تا کاری را که درست
است انجام دهم
و از اعمال و رفتارهای ناگوارا مرا محافظت کند

امید داریم که این کتاب را جالب، عملی و سودمند دیده باشید. به امید رحمت
ایزدی! هر آنچه که طلب کنید همانطور باشد!
_M.C.K.S & Co.

ضمیمه ها

ضمیمه ۱: حساس کردن دستها

(متن زیر از کتاب معجزه ها از طریق شفابخشی پرانایی توسط استاد چو کوک سو گرفته شده اند.)^۱

به علت اینکه زمان قابل توجهی می گیرد تا بینش هاله ای^۲ را توسعه دهید، می بایست حداقل تلاش کنید تا دستانتان را حساس کنید تا میدان انرژی هاله درونی^۳ را احساس کنید. این شما را قادر خواهد ساخت تا تعیین کنید که کدامیک از مناطق انرژی بدن خالی^۴ هستند یا در کدامیک از آنها گرفتگی^۵ وجود دارد.

روش

۱. زبان خود را به کام دهانتان متصل کنید.
۲. مرکز کفهای دست را با انگشتان شست فشار دهید. این باید تمرکز بر روی مرکز کف دستها را سهل سازد.
۳. دستان خود را در حدود سه اینچ به صورت موازی از هم جدا کنید به صورتی که زیر بغلها کمی باز باشند.
۴. از مرکز کفهای دست و نوک انگشتانتان آگاه باشید. به آرامی نفس خود را تو و بیرون دهید. دستان خود را کمی به جلو و عقب حرکت دهید. این جنبش باید بسیار آرام صورت گیرد. این را در حدود پنج دقیقه انجام

^۱ Miracles Through Pranic Healing by Master Choa Kok Sui

^۲ Auric Sight

^۳ Inner Aura

^۴ Depleted

^۵ Congestion

دهید. با آگاه بودن از مراکز کفهای دست و نوک انگشتان، دست و چاکراهای انگشتان فعال می شوند و به این وسیله دستها حساس می شوند و قادر به احساس کردن انرژی یا ماده ظریف می شوند. هشتاد تا نود درصد از شما قادر به این خواهید بود که یک احساس خارش و سوزش کوچک، گرما، فشار یا تپش ریتم دار بین کفهای دستان خود در اولین تلاش و امتحان داشته باشید. این نکته حایز اهمیت است که فشار یا تپش ریتم دار را احساس کنید.



حساس کردن دستها

۵. فوراً بعد از اینکه دستان خود را حساس کردید به اسکن کردن پردازید.
۶. دستان خود را در حدود یک ماه حساس کنید. به طور کلی، دستانتان باید با دوام کمتر یا بیشتر بعد از یک ماه تمرین حساس شوند.
۷. اگر هیچ چیز را در اولین تلاش حس نکردید دلسرد نشوید. به تمرین خود ادامه دهید. به نظر می رسد که قادر به این خواهید بود که احساسات ظریف را در چهارمین فصل احساس کنید. بسیار مهم است که یک ذهن باز را نگه دارید و به درستی تمرکز کنید.

ضمیمه ۲: اسکن کردن هاله های داخلی و خارجی

(متن زیر از کتاب معجزه ها از طریق شفابخشی پرانایی توسط استاد چو کوک سو گرفته شده اند.)

زمانی که با دستان خود اسکن می کنید، همیشه بر روی مرکز کفهای دست خود تمرکز کنید. با تمرکز کردن بر روی مراکز کفهی دست است که چاکراهای دست فعال باقی می مانند یا بیشتر فعال می شوند. بنابراین حساس کردن کفهای دست در برابر انرژی یا ماده ظریف را باعث می شود. بدون انجام این عمل، در اسکن کردن دچار مشکل هستید.

روش اسکن کردن هاله خارجی

۱. در حدود چهار متری از موضوع بایستید، در حالیکه رویتان به سمت اوست و بازوانتان کمی به طرف بیرون باز شده است.
۲. به آرامی به سمت موضوع بروید، همزمان سعی کنید که با دستان حساس شده خود هاله خارجی موضوع را احساس کنید.
۳. زمانی که گرما، یک احساس سوزش یا خارش یا کمی فشار را کردید توقف کنید. اکنون دارید هاله خارجی را احساس می کنید. سعی کنید که اندازه و شکل هاله خارجی را احساس کنید، عرض آن از سر تا کمر، از کمر تا پاها و از جلو تا عقب. در اکثر موارد، این احساسی به مانند یک تخم مرغ وارون شده را دارد به طوریکه قسمت بالایی دارای عرض بیشتری نسبت به قسمت ته و پایینی است.
۴. بسیار مهم است که تدریجاً یاد بگیرید که هاله را به صورت فشار احساس کنید تا اینکه در تعیین کردن ضخامت هاله های خارجی و داخلی دقیق باشید.
۵. هاله خارجی معمولاً در حدود یک متر شعاع دارد، ولی در بعضی موارد ممکن است بیشتر از دو متر عرض داشته باشد. بعضی از کودکانی که

بیشتر از حد معمول فعال می باشند دارای هاله هایی می باشند که به اندازه سه متر بزرگی دارند.

روش اسکن کردن هاله داخلی

۱. به احساس کردن هاله درونی با یک یا هر دو دست پردازید. دستانتان را کمی به سمت عقب و جلو حرکت دهید. هاله درونی معمولاً در حدود پنج اینچ ضخامت دارد. بر روی مراکز کفهای دست خود زمانی که اسکن می کنید تمرکز داشته باشید تا اینکه چاکراهای دست فعال باقی بمانند یا اینکه بیش از پیش فعال باشند تا از این طریق دستانتان را نسبت به ماده یا انرژی ظریف حساس سازید.
۲. موضوع را از سر تا پا و از جلو تا عقب اسکن کنید. قسمت چپ و راست بدن را اسکن کنید. برای مثال، گوشهای راست و چپ یا ریه های راست و چپ را اسکن کنید. زمانی که هاله درونی قسمتهای راست و چپ بدن اسکن می شوند، می بایست دارای ضخامتی یکسان باشند. اگر یک قسمت بزرگتر یا کوچکتر از دیگری است، چیزی اشتباه در این بین رخ داده است. زمانی که برای مثال گوشهای مریض اسکن می شود و هاله درونی گوش چپ در حدود پنج اینچ ضخامت داشته باشد در حالیکه گوش راست به اندازه دو اینچ ضخامت هاله داشته باشد، این بعد از پرسیدن از بیمار از بین می رود که گوش راست تا اندازه ای در ۱۷ روز گذشته ضعیف تر بوده است.



اسکن کردن هاله درونی با دستها

تصویر ۲.۷ اسکن کردن هاله درونی با دستها

۳. توجه ویژه ای باید به چاکراهای بزرگ، اندامهای حیاتی^۱ و ستون فقرات داده شود. در بسیاری موارد، یک سهم از ستون فقرات معمولاً دارای گرفتگی می شود یا اینکه تخلیه می شود، حتی اگر بیمار از مشکلات کمر و پشت شکایتی نداشته باشد.
۴. چانه می بایست به درستی بالا آورده شود تا اینکه منطقه گلو اسکن شود. هاله درونی چانه تمایل به این دارد که با شرایط واقعی گلو پوشانده شود و با آن مداخله کند.
۵. اسکن کردن ریه ها باید در پشت و در کناره ها صورت گیرد تا اینکه در جلو باشد. این باعث می شود که نتایج دقیقتری به دست آیند. نوک پستانها دو مینی چاکرا^۲ دارد که تمایل به این دارند که در اسکن کردن درست ریه ها تداخل ایجاد کنند. تکنیک پیشرفته تر این است که ریه ها را در جلو، پشت و کناره ها با استفاده از دو انگشت اسکن کرد تا اینکه این کار را با کل دست انجام داد.
۶. توجه ویژه ای باید به شبکه خورشیدی داده شود، زیرا بیماریهایی که منشأ هیجانی دارند به طور منفی بر روی چاکرای شبکه خورشیدی تأثیر می گذارند.

تفسیر کردن نتایج اسکن کردن هاله داخلی

۱. در اسکن کردن بیمارتان، متوجه خواهید شد که حفره ها یا برآمدگیهایی در بعضی نقاط هاله داخلی بیمار وجود دارد. یک حفره در یک منطقه نقصان پرانایی^۳ نامیده می شود. قسمت معیوب و تحت تأثیر واقع شده از پرانا تهی است یا اینکه مقدار ناکافی از پرانا در این منطقه وجود دارد. اوجهای لطیف و نرم^۴ اطراف به طور جزئی یا سخت مسدود شده اند و از ورود پرانای تازه از سایر قسمتها ممانعت به عمل می آورند و پرانا نمی

^۱ Vital Organs

^۲ Mini Chakra

^۳ Pranic Depletion

^۴ Fine Meridian

تواند به سادگی جریان یابد و قسمت معیوب را حیات بخشد. در نقصان پرانا، چاکرای معیوب تهی می شود و از انرژی بیماری آلوده پر می شود. معمولاً این به طور جزئی فعالیت خود را از دست می دهد.

۲. زمانی که این منطقه برآمده می شود به معنای آن است که گرفتگی پرانایی^۱ در این منطقه وجود دارد. پرانا و ماده بیوپلاسمای زیادی در قسمت معیوب وجود دارد که باعث می شود اوجهای لطیف اطراف به طور جزئی یا به شدت مسدود شوند. پرانای اضافی و ماده بیوپلاسمای بیش از حد نمی تواند به سادگی به بیرون جریان پیدا کند. پرانای گرفته شده حیات خود را از دست می دهد و بعد از دوره زمانی مشخص بیمار می شود، زیرا پرانای تازه نمی تواند به سادگی جریان پیدا کند یا اینکه جریان آن بسیار کاهش پیدا می کند و ماده ای که حیات خود را از دست داده است نمی تواند به راحتی جریان یابد یا خروج آن کاهش پیدا می کند. در گرفتگی پرانایی، چاکرایی که تحت تأثیر واقع می شود گرفته می شود و پر از انرژی بیماری می شود و معمولاً به صورت جزئی فعالیت آن بیش از حد می شود.

۳. یک قسمت معیوب ممکن است گرفتگی یا نقصان پرانایی به صورت همزمان داشته باشد. این بدان معنا است که یک سهم از قسمت معیوب حفره^۲ می باشد و سهمی دیگر از آن نوعی برآمدگی^۳ می باشد. برای نمونه، یک کبد در قسمت چپ گرفته یا برآمده می شود و در قسمت راست خود تهی می شود و حفره در آن بوجود می آید. مثال دیگر این است که سهمی از قسمت چپ قلب برآمده می شود و گرفتگی در آن ایجاد می شود و سهم مربوط به راست قلب به شدت تهی می شود و در آن نقصان به وجود می آید.

۴. به هر میزان که هاله درونی کوچکتر باشد به همان میزان تهی شدن و نقصان پرانایی شدیدتر می باشد. به هر میزان که برآمدگی هاله درونی

^۱ Pranic Congestion

^۲ Hollow

^۳ Protruding

بیشتر باشد، به همان میزان گرفتگی قسمت معیوب بیشتر می باشد. به هر میزان که هاله درونی قسمت بیمار شده بزرگتر باشد، به همان میزان مریضی و بیماری سخت تر خواهد بود.

۵. یک منطقه ممکن است یک مازاد پرانایی موقت^۱ داشته باشد که در این مورد هیچ چیز اشتباهی رخ نداده است. برای مثال، شخصی که برای زمانی طولانی نشسته است، زمانی که اسکن می شود، ممکن است یک برآمدگی بزرگ را در هاله درونی و در اطراف کفها داشته باشد. به علت اینکه اوجهای اطراف مسدود نمی باشند، شرایط بعد از زمانی کوتاه به حالت عادی خود خواهد برگشت.

۶. یک منطقه ممکن است یک کاهش پرانایی موقت^۲ را در خود داشته باشد که در این مورد هیچ چیز اشتباهی در آن وجود ندارد. یک ستیزه و دعوا که تازه رخ داده است به نظر می رسد که یک کاهش پرانایی موقت را در اطراف منطقه شبکه خورشیدی در بر داشته باشد. بعد از چند ساعت استراحت، شرایط به حالت عادی بر خواهد گشت. ولی دعوا و نزاعی یا عصبانیتی که به صورت عادت در آمده است ممکن است نقصان پرانایی را در منطقه شبکه خورشیدی باعث شود که منجر به درد شکمی و احتمالاً بیماری قلبی می شود.

۷. شرایط فیزیکی بیمار می بایست با دقت مشاهده شود و بیمار می بایست کاملاً مورد سؤال و مصاحبه قرار گیرد تا اینکه به نتیجه گیری پردازیم.

۸. همانطور که قبلاً ذکر شد، بیمارها ابتدا بر روی کالبد انرژی و قبل از اینکه بر روی بدن فیزیکی مرئی ظهور پیدا کنند بروز پیدا می کنند. مواردی وجود دارد که در آنها نقصان پرانایی یا گرفتگی پرانایی در هاله درونی قسمت معیوب وجود دارد، اگرچه یافته های پزشکی نشان خواهند داد که یک نتیجه منفی یا عادی در قسمتی وجود دارد که تحت تأثیر قرار دارد. در این مورد، بیماری تاکنون در بدن فیزیکی مرئی بروز پیدا نکرده

^۱ Temporary Pranic Surplus

^۲ Temporary Pranic Reduction

است. بنابراین، شفابخشی پرانایی می بایست قبل از اینکه بیماری به صورت فیزیکی بروز پیدا کند اعمال شود.

اسکن کردن با انگشتان

بعد از حساس کردن دستانتان، کف دست خود را با دو انگشت اسکن کنید. انگشتانتان را به آرامی و کمی به سمت عقب و جلو حرکت دهید و هاله درونی کف دستانتان را احساس کنید. تلاش کنید که ضخامت کف دست خود را احساس کنید و لایه های متفاوتی که در هاله درونی وجود دارد. همچنین اسکن کردن کف دست خود را با یک انگشت تمرین کنید. همیشه بر روی نوک انگشتان خود زمانی که آنها را اسکن می کنید تمرکز داشته باشید. این مینی چاکراهای انگشتان را فعال می کند یا بیش از پیش فعال می سازد. با این وسیله انگشتانتان حساس می شود.

زمانی که با کف و انگشتان دستان خود اسکن می کنید همیشه بر روی مراکز کفهای دست خود و بر روی نوک انگشتانتان تمرکز داشته باشید. این باعث خواهد شد که چاکراهای دست و چاکراهای انگشت فعال باقی بمانند و یا اینکه بیشتر فعال شوند. این حساسیت کفها و انگشتان دست را افزایش می دهد.

قادر به اسکن کردن با کفهای دست کافی نمی باشد. شما همچنین یاد بگیرید که با انگشتانتان اسکن کنید. این در قرار دادن یا اسکن کردن صحیح نقاط کوچک مشکل دار لازم می باشد که انجام این عمل با کف دست مشکل می باشد. کف دست ممکن است تنها مناطق اطراف سالم تری در اطراف نقاط مشکل دار کوچک احساس کند. نقاط کوچک مشکل دار توسط قسمتهای سالم تر پنهان می شوند.

اسکن کردن هاله داخلی با انگشت



تصویر ۳.۷ اسکن کردن هاله داخلی با انگشت

برای مثال، شخصی که دارای مشکلات چشم است معمولاً نقصان پرنایی در منطقه چشمان دارد، در حالیکه هاله های داخلی مناطق اطراف ممکن است عادی باشند. به علت اینکه کف دست کاملاً بزرگ است و هاله داخلی چشمان در حدود دو اینچ قطر دارد، به نظر می رسد که کفهای دست تنها مناطق سالم ابروها و پیشانی را احساس کنند، بدون اینکه از نقاط کوچک مشکل دار آگاه باشند. این مسئله می تواند اگر انگشتان در اسکن کردن استفاده می شدند جلوگیری شود. ستون فقرات نیز باید توسط یک یا دو انگشت اسکن شوند تا اینکه محل نقاط کوچک مشکل دار را تعیین شود.

ضمیمه ۳: مدیتیشن دو قلب و خود درمانی

تکنیک اشراق^۱ یا مدیتیشن دو قلب تکنیکی است که در رسیدن به هوشیاری کیهانی^۲ یا اشراق ما را کمک می کند. این شکلی از خدمات برای جهان است، زیرا جهان تا درجه ای از طریق رحمت کل زمین با عشق و محبت هماهنگی دارد. مدیتیشن دو قلب بر اساس اصلی است که بعضی چاکراها نقاط ورود^۳ یا دروازه های یا افقهای معینی از هوشیاری می باشند. برای رسیدن به اشراق یا هوشیاری کیهانی، لازم است تا به اندازه کافی چاکرای تاج را فعال سازیم. دو قلب به چاکرای زمین اشاره دارد که مرکز قلب هیجانی^۴ می باشد و چاکرای تاج که مرکز قلب الهی^۵ می باشد.

زمانی که چاکرای تاج به اندازه کافی فعال شد، ۱۲ گلبرگ^۶ آن باز می شوند و به مانند جامی طلایی به سمت بالا باز می شوند. یا اینکه شبیه به تاج، گل یا درخت نیلوفر آبی طلایی می باشد که برای رسیدن به انرژی معنوی باز می شود تا به قسمتهای دیگر بدن پخش شود. این نماد جام شراب مقدس^۷ می باشد. تاج توسط شاهان و ملکه ها پوشیده می شود، ولی یک نسخه یا نماد ضعیفتر چاکرای تاج درخشانده فنا ناپذیر یک شخص معنوی پیشرفته و رشد یافته است.

^۱ Illumination

^۲ Cosmic Consciousness

^۳ Entry Points

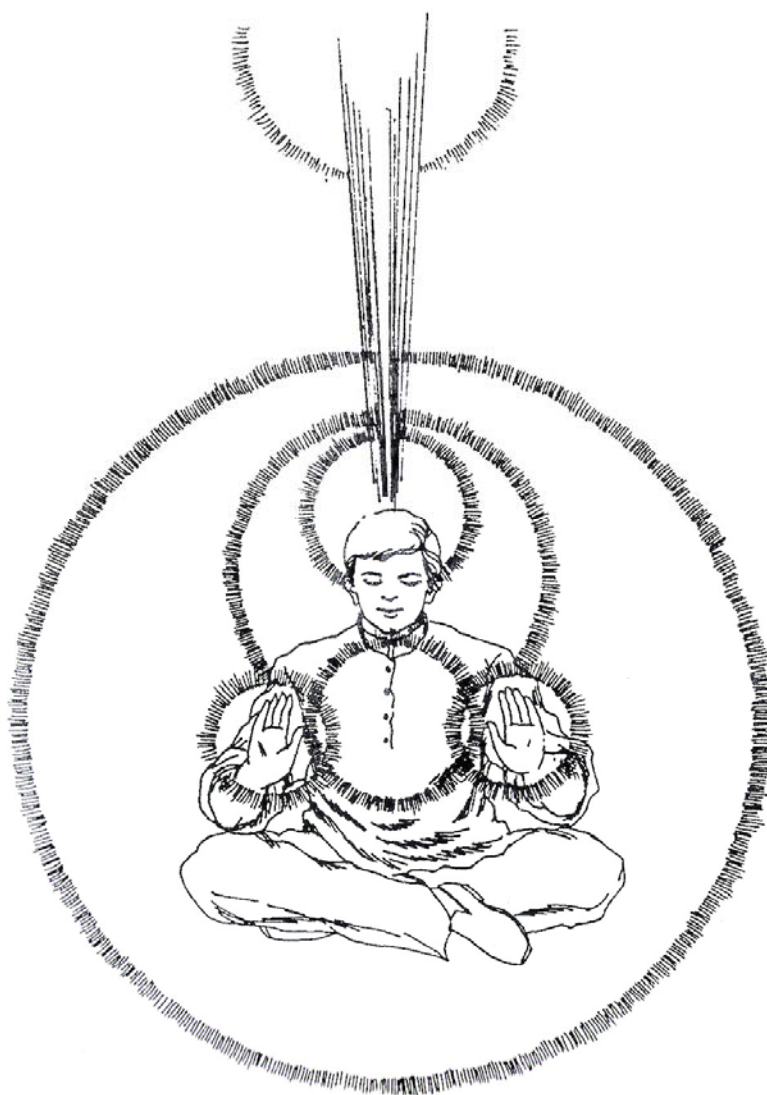
^۴ Emotional Heart

^۵ Divine Heart

^۶ Petal

^۷ Holy Grail

نزول انرژی الهی در طول مدیتیشن دو قلب



تصویر ۴.۷ نزول انرژی الهی در طول مدیتیشن دو قلب

تاج طلایی که بسیار سریع می چرخد به صورت یک شعله درخشان نور در بالای سر به نظر می رسد. این توسط یک تاج که توسط یک پاپ، کاردینال یا اسقف پوشیده می شود نمادین می شود.

زمانی که چاکرای تاج بسیار فعال باشد، یک هاله و یا حلقه نور در اطراف سر تولید می شود. به این علت است که افراد مذهبی مختلف یک هاله در اطراف سرشان دارند. به علت اینکه درجه های متفاوتی از توسعه و گسترش معنوی وجود دارد، اندازه درخشندگی هاله نیز متنوع است.

زمانی که شخصی مدیتیشن دو قلب را انجام می دهد، انرژی الهی به سمت پایین و به طرف فرد معالج جریان پیدا می کند و او را با نور، عشق و قدرت الهی پر می کند. معالج درجه ای از این انرژی الهی می شود. در یوگای تائویست، این انرژی الهی "هیون کی"^۱ نامیده می شود. در قبالات^۲ این "ستون نور"^۳ نامیده می شود که به آنچیزی اشاره دارد که روشن بینان به طور لفظی ستون یا رکن نور می نامند. مرتاضهای هندی این ستون نور را به صورت پلی معنوی از نور یا "آنتاکهارانا"^۴ می نامند. مسیحیها این را "نزول روح مقدس"^۵ می نامند که توسط یک ستون از نور که با یک کبوتر در حال فرود همراه است نمادین می شود. در هنرهای مسیحیت، این در تصاویر عیسی یا مقدسان نشان داده می شود که یک ستون از نور سفید در بالای سر به همراه یک کبوتر در حال فرود را نمایش می دهد. این نماد فرود آمدن انرژی الهی می باشد. هواخواهان و مشتاقان معنوی که این مدیتیشن را برای بعضی اوقات تمرین می کنند ممکن است با تابش خیره کننده ای روبرو شوند که بعضی اوقات کور کننده است. نوری بسیار خیره کننده که سر او را پر می کند. این تجربه ای یکسان و مشترک بین مرتاضها و مقدسان پیشرفته تمامی مذاهب است. اگر

Heaven Ki ^۱

Kaballah ^۲

Pillar of Light ^۳

Antakharana ^۴

Descent of the Holy Spirit ^۵

کتابهای مقدس را در تمامی مذاهب مطالعه کنید، متوجه شباهت بین تجارب آنها خواهید شد.

چاکرای تاج می تواند به اندازه کافی زمانی که چاکرای قلب ابتدا به اندازه کافی فعال شد فعال شود. چاکرای قلب نسخه عین چاکرای تاج است. زمانی که به چاکرای قلب نگاه می کنید، به مانند چاکرای درونی چاکرای تاج به نظر می رسد که ۱۲ گلبزرگ طلایی در خود دارد.

چاکرای قلب تناظر پایینی چاکرای تاج می باشد. چاکرای تاج مرکز اشراق و عشق الهی یا وحدت و یکی شدن با تمامی موجودات می باشد. چاکرای قلب مرکز هیجانات برتر می باشد. این مرکز دلسوزی، لذت، محبت، توجه، مرحمت و سایر احساسات ناب است. تنها با هیجانات برتر پاک و ناب است که فرد می تواند عشق الهی را تجربه کند. برای شرح دادن آنچه که عشق الهی و اشراق است به یک شخص معمولی فقط سعی کنید که رنگی را که برای یک انسان کور دارد شرح دهید.

راههای زیادی برای فعالسازی چاکراهای قلب و تاج وجود دارد. شما می توانید از جنبه های فیزیکی یا هاتا یوگا، تکنیکهای تنفس مرتاضی، مانترها یا کلمات نیرو و همینطور تکنیکهای تجسم استفاده کنید. تمامی این تکنیکها مؤثر می باشند ولی به اندازه کافی سریع نمی باشند. یکی از مؤثرترین و سریع ترین راهها برای فعال کردن این چاکراها انجام مدیتیشن بر روی دعا کردن و مهربانی به کل زمین است. با استفاده از چاکراهای قلب و تاج در دعا کردن زمین با عشق و محبت، آنها دریچه هایی برای انرژیهای معنوی می شوند و به این ترتیب در این فرآیند فعال می شوند. با مرحمت کردن زمین با عشق و مهربانی یک شکل از خدمات جهانی را انجام می دهید و با دعا کردن زمین با مهربانی و عشق چندین بار در عوض آن مورد مرحمت قرار می گیرید. در دعا کردن است که مشمول دعا می شوید. در دادن است که دریافت می کنید. این قانون است!

شخصی که دارای یک چاکرای به اندازه کافی فعال شده می باشد به خاطر اینکه یاد گرفته است که چگونه از چاکرای تاج فعال شده استفاده کند لزوماً به اشراق نمی رسد. این درست به مانند داشتن یک کامپیوتر پیشرفته است که نمی دانیم

چگونه آن را به کار بیندازیم. زمانی که چاکرای تاج به اندازه کافی فعال شد، آنگاه می توانید مدیتیشن را بر روی نور، مانترای^۱ OM یا امن^۲ و بر روی بازه بین OM ها یا امن ها انجام دهید. تمرکز شدید می بایست نه تنها ب روی مانترای OM یا امن باشد، بلکه به ویژه در بازه بین دو OM یا امن باید باشد. این با تمرکز کردن بر روی نور و بازه زمانی (زمان سکون و آرامش) بین دو OM یا امن صورت می یگیرد که به اشراق یا سامادهی^۳ دست پیدا می کنیم!

یک گفته متداول در یوگا وجود دارد که اگر آب متلاطم باشد، سخت است که زیر آن را مشاهده کنید. اگر آب آرام باشد، فرد می تواند به سادگی نگاه کند که در زیر آب چه چیزی است. به همین طریق، زمانی که ذهن و هیجانات بی نظم و آشفته باشند، درک نفس امکان پذیر نیست. زمانی که ذهن و هیجانات هنوز وجود دارند، به هر حال این امکان وجود دارد که به چیزی رسید که مرتاضهای هندی آن را "درک نفس"^۴ می نامند یا چیزی که بوداییها آن را به صورت "آگاه شدن از طبیعت صحیح فرد" یا مذهب مسیحیت آن را "اشراق" می نامد.

برای اکثر افراد، چاکراهای دیگر کاملاً فعال می شوند. چاکرای پایه، چاکرای جنسی و شبکه خورشیدی بخصوص در تمامی اشخاص فعال می شوند. غریزه های آنها برای بقای نفس، نیروی جنسی و تمایلی که به واکنش نشان دادن با هیجانات پایتترشان وجود دارد بسیار فعال می باشند. با فراگیری آموزش مدرن و کاری که نیاز به استفاده از قوه تخیل ذهنی دارد، چاکرای آجنا و چاکرای گلو در بسیاری از افراد توسعه پیدا می کند. چاکرای قلب و چاکرای تاج به هر حال در اکثر افراد توسعه پیدا نکرده اند. آموزش مدرن متأسفانه میل به این دارد که گسترش چاکرای گل و آجنا یا توسعه ذهن واقعی یا ذهن مجرد را بسیار مورد تأکید قرار دهد. از گسترش و توسعه قلب صرفنظر می شود به همین علت ممکن است با شخصی مواجه شوید که کاملاً باهوش ولی بسیار ناسازگار است. چنین شخصی به لحاظ هیجانی بالغ نشده است یا اینکه یک چاکرای قلب دارد که کاملاً توسعه نیافته می

^۱ Mantra^۲ Amen^۳ Samadhi^۴ Self Realization

باشد. اگرچه او باهوش می باشد و ممکن است "پر استرس" باشد، روابط انسانی ممکن است بسیار ضعیف باشند و وی ممکن است به سختی دوستی داشته باشد و شاید هم هیچ خانواده ای نداتشه باشد. با تمرین کردن مدیتیشن دو قلب، شخص به حالت توازن و هارمونی در می آید. این بدان معنا است که چاکراهای عمده بیشتر یا کمتر توسعه یافته اند و به حالت توازن دست پیدا کرده اند.

اینکه ذهن مجرد یا واقعی به صورت سازنده و یا به صورت مخرب مورد استفاده قرار بگیرد بستگی به توسعه چاکرای قلب دارد. زمانی که چاکرای شبکه خورشیدی بیش از حد توسعه پیدا کرد و چاکرای قلب کمتر از حد مناسب توسعه پیدا کرد یا زمانی که هیجانات پایینتر فعال می باشند و هیجانات بالاتر یا برتر کمتر از حد لازم توسعه پیدا کردند، آنگاه ذهن به نظر می رسد که به صورت مخرب مورد استفاده قرار بگیرد. بدون توسعه و گسترش قلب در اکثر مردم، آرامش و صلح جهانی امکان پذیر نخواهد بود. به این علت است که به توسعه و گسترش قلب در سیستم آموزشی باید تأکید شود.

اشخاص زیر ۱۸ سال نباید مدیتیشن دو قلب را انجام دهند، زیرا بدنهای آنها نمی تواند در برابر این همه انرژی ظریف ایستادگی کند. انجام دادن بسیار آن به صورت فلج فیزیکی برای مدتی طولانی بروز پیدا می کند. به هر حال، استثناهایی در اینجا وجود دارد. ارواح تکامل یافته بسیاری وجود دارند که صورت خارجی پیدا کرده اند و بدنهایی که اکنون در مرحله نوجوانی و جوانی می باشند. اینها نوجوانان پیشرفته هستند که چاکراهای بزرگ دارند و می توانند مدیتیشن دو قلب را در سن ۱۴ یا ۱۵ سال انجام دهند، ولی شرایط آنها می بایست مورد نظارت قرار گیرد تا از مشکلات ناخواسته جلوگیری به عمل آید. اشخاصی که از درد قلب، فشار خون بالا یا آب سبز رنج می برند نمی بایست مدیتیشن دو قلب را انجام دهند، زیرا ممکن است باعث بدتر شدن شرایطشان شود. این نکته حایز اهمیت است که آنهایی که قصد دارند مدیتیشن دو قلب را انجام دهند می بایست تطهیر یا شخصیت سازی را از طریق انعکاس درونی روزانه به صورت منظم تمرین کنند. مدیتیشن دو قلب نه تنها چاکرای قلب و چاکرای تاج را فعال می سازد، بلکه سایر چاکراها را نیز فعال می سازد. به همین علت است که هر دو مشخصه های مثبت و

منفی معالج بزرگنمایی و فعال می شود. این به سادگی می تواند توسط خود معالج و از طریق مشاهده روشن بینانه تایید شود.

برای کسانی که قصد دارند مدیتیشن دو قلب را به صورت منظم انجام دهند توصیه می شود که از مواردی که در زیر به آنها اشاره می شود باید خودداری کنند:

۱. خوردن گوشت خوک، مارماهی و یا گوشت گربه ماهی
 ۲. سیگار کشیدن
 ۳. مصرف زیادی نوشیدنیهای الکلی
 ۴. داروهای اعتیاد آور و توهم آور
- خوردن گوشت خوک، مارماهی یا گربه ماهی در حالیکه این مدیتیشن را به صورت منظم انجام می دهید ممکن است منجر به علائم کوندالینی شود. روغن گوشت خوک یا چربی خوک می بایست مطلقاً اجتناب شود. علایم کوندالینی ممکن است به صورت زیر خود را نشان دهد:

۱. خستگی مزمن (یا ضعف عمومی مزمن بسیار)
 ۲. برافروختگی بدن
 ۳. بیخوابی مزمن
 ۴. افسردگی
 ۵. جوشهای پوستی
 ۶. افزایش فشار خون و سایر موارد
- افرادی که بسیار سیگاری می باشند ممکن است دردهای قفسه سینه را در حالیکه مدیتیشن دو قلب را انجام می دهند تجربه کنند، زیرا چاکراهای عقب و جلوی قلب آلوده می باشند. همچنین این امکان وجود دارد که اگر فرد به صورت منظم سیگار بکشد فشار خون بالای وی توسعه پیدا کند. بنابراین اگر شخص قصد دارد به صورت منظم مدیتیشن را انجام دهد باید از سیگار کشیدن خودداری کند.
- مصرف زیادی نوشیدنیهای الکلی و استفاده از داروهای مخدر و اعتیاد آور نیز باید اجتناب شود، زیرا باعث آلودگی انرژی بدن می شوند. مدیتیشن کردن با یک بدن آلوده باعث گرفتگی پرانایی خواهد شد.

چگونه چاکرای قلب و چاکرای تاج را فعال کنیم

۱. تمیز کردن کالبد اتری از طریق تمرین فیزیکی. تمرینات فیزیکی را در حدود پنج دقیقه انجام دهید تا کالبد اتری خود را تمیز کنید و به آن انرژی دهید. با تمرین کردن، ماده خاکستری رنگ نورانی یا پرانای استفاده شده از کالبد اتری دفع می شود. این همچنین گرفتگی پرانایی را به کمترین مقدار می رساند، زیرا مدیتیشن دو قلب تولید انرژیهای ظریف بسیاری در کالبد اتری می کند.
- بعضی مواقع زمانی که یک فرد هواخواه معنوی مدیتیشن می کند، ممکن است جنبشهای غیر عادی فیزیکی را برای زمانی محدود تجربه کند. این کاملاً عادی است. زیرا دریچه های انرژی تمیز می شوند.
۲. احضار مرحمت الهی. شما می توانید احضار و فراخوانی خودتان را صورت دهید. در اینجا مثالی است که نویسنده آن را به کار می برد:

خدای متعالی

تشکر به خاطر مرحمت الهیت!

تشکر و سپاس تو را به خاطر راهنمایی، یاری و محافظت و اشراق!

با تشکر و نهایت ایمان!

تشکر از معلمان معنوی،

فرشتگان مقدس و یاری دهندگان معنوی و تمامی موجودات برتر،

تشکر از مرحمت الهیت!

سپاس به خاطر راهنمایی، یاری و محافظت و اشراق!

با تشکر و نهایت ایمان!

فراخوانی مرحمت و مشیت الهی و راهنماییهای معنوی بسیار مهم می باشد. هر هواخواه معنوی جدی معمولاً راهنماییهای معنوی دارد، چه به صورت مداوم از آنها آگاه باشد و یا نباشد. احضار کردن برای راهنمایی فرد نیاز است. برای کمک رسانی و محافظت چیزی ضروری است. بدون احضار کردن و این فراخوانی، تمرین هر تکنیک پیشرفته مدیتیشن خطرناک می تواند باشد.

۳. فعال کردن چاکرای قلب بوسیله دعا کردن کل زمین با عشق و مهربانی. چاکرای قلب جلویی را با انگشت خود برای چند ثانیه فشار دهید. این برای تمرکز کردن آسانتر بر روی چاکرای قلب جلویی می باشد. بر روی چاکرای قلب جلویی تمرکز کنید و زمین را با عشق و مهربانی دعا کنید. زمانی که دعا می کنید، ممکن است تجسم کنید که زمین در برابرتان بسیار کوچک است. دعا کردن زمین نمی بایست به صورت فیزیکی انجام شود، بلکه باید این کار را در احساسات خود انجام دهید. ممکن است از عبادت اس تی. فرانسیس از اسیسی در دعا کردن زمین استفاده کنید:

خدای متعالی،

مرا/انزاری برای صلح و آرامش خود بساز

(آرامش و صلح درونی را احساس کنید و زمین را با صلح و آرامش دعا کنید.)

جاییکه نفرت وجود دارد، بگذار تا عشق را بکارم.

(عشق الهی را احساس کنید. به خودتان اجازه دهید تا اینکه دریچه ای برای عشق الهی باشد و زمین را با عشق مورد رحمت و دعا قرار دهید.)

جاییکه آسیب وجود دارد، ببخش.

(روح صلح و دوستی را احساس کنید و زمین را با این روح صلح و دوستی، تفاهم، هماهنگی و آرامش دعا کنید.)

جاییکه ناامیدی، امید، شک و ایمان وجود دارد.

(امید و ایمان الهی را احساس کنید و زمین را با امید و ایمان دعا کنید. افرادی را که با امید و ایمان دچار مشکل هستند را دعا کنید.)
جاییکه تاریکی، نور، غم و خوشی وجود دارد.

(به خودتان اجازه دهید تا اینکه دریچه ای از نور و خوشی الهی باشد. زمین را با نور و لذت الهی مورد دعا قرار دهید. افرادی را که غمگین و دردمند می باشند را با نور و شادی الهی مورد دعا قرار دهید.)

زمانی که دعا می کنید، معانی هر عبارت را احساس کنید و به آن توجه کنید. ممکن است از قدرت تجسم خود استفاده کنید. زمانی که زمین را با عشق و محبت مورد دعا قرار می دهید، هاله زمین را تجسم کنید که به صورت صورتی طلایی می شود. این دعا کردن می تواند به سمت یک ملت یا گروهی از ملل هدایت یابد. این دعا و مرحمت را به کودکان یا اشخاصی مشخصی در طول مدیتیشن اصلی هدایت نکنید، زیرا ممکن است با این انرژی شدید که توسط مدیتیشن تولید می شود بسیار دستپاچه شوند. نوزادان، کودکان یا سایر اشخاص می توانند بعد از آزاد کردن انرژی اضافی خود مورد رحمت و دعا قرار گیرند. این بی خطر است.

این برکت را در شروع کار بیش از حد انجام ندهید. بعضی ها حتی ممکن است احساس یک گرفتگی پرانایی مختصر در اطراف ناحیه قلب کنند. این بدان علت است که کالبد اتریتان به اندازه کافی تمیز نمی باشد. جاروب کردن متمرکز و محلی را برای حذف کردن و از بین بردن این گرفتگی و توده اعمال کنید.

۴. فعال کردن چاکرای تاج با دعا کردن زمین با عشق و محبت. تاج را با انگشت خود برای چند ثانیه فشار دهید تا اینکه تمرکز بر روی چاکرای تاج را تسهیل کنید و کل زمین را با عشق و محبت مورد دعا قرار دهید. زمانی که چاکرای تاج به اندازه کافی باز شد، بعضی از شما چیزی را احساس خواهید کرد که در بالای سرتان شکوفه می دهد و بعضی افراد همچنین احساس یک فشار مشخص در فرق سر خود دارند. دعای زیر می تواند مورد استفاده قرار گیرد:

از مرکز قلب خدا،

بگذار تا کل زمین با عشق و محبت مورد رحمت قرار گیرد

(احساس عشق و محبت کنید. بگذارید که دریچه ای از عشق و مهر الهی شوید و این را با کل زمین سهیم شوید.)

بگذار که کل زمین با لذت و شادی بزرگ مورد رحمت قرار گیرد.

(لذت و شادی را احساس کنید و اینها را با کل زمین سهیم شوید. افرادی که دارای مشکلات و سختیهای بزرگ هستند را تجسم کنید که می خندند و قلبهایشان پر از شادی و لذت است. مشکلاتشان را تجسم کنید که سبکتر می شوند و صورتهایشان بشاش تر دارد می شود.)

از مرکز قلب خدا،

بگذار تا زمین با درک، هماهنگی و آرامش الهی مورد رحمت قرار گیرد.

(به خودتان اجازه دهید تا اینکه دریچه ای برای درک، هماهنگی و صلح و آرامش باشید. افراد یا ملل را تجسم کنید که در آستانه دست کشیدن از جنگ و با صلح و آرامش زندگی کردن می باشند. افراد را تجسم کنید که بازوان خودشان را پایین می اندازند و به یکدیگر دست می دهند و همدیگر را در آغوش می گیرند.)

بگذار تا کل زمین با حسن نیت و میل به انجام کارهای خوب مورد مرحمت قرار گیرد.

(تصور کنید که مردم نه تنها با نیتهای خوب پر شده اند و در مورد چیزهای خوب صحبت می کنند، بلکه این نیت خوب را با خود نیز حمل می کنند. این به معنای "میل به انجام خوبی" می باشد.)

۵. مدیتیشن کردن و دعا کردن زمین با عشق و مهربانی از طریق چاکراهای قلب و تاج به صورت همزمان. بعد از اینکه چاکرای تاج فعال شد، به طور همزمان بر روی چاکراهای قلب و تاج تمرکز کنید و زمین را به عشق و محبت برای چند دقیقه مورد دعا و مرحمت قرار دهید. این باعث مرتب شدن و تنظیم شدن هر دو چاکرا می شود و به این ترتیب باعث می شود که با قدرت بیشتری مشمول این مرحمت قرار گیرند. زمین کوچک را در مقابل خود تصور کنید. مکن است از این دعا استفاده کنید:

از مرکز قلب خدا،
بگذار تا کل زمین، هر شخص و
هر موجود با عشق و محبت الهی مورد مرحمت و دعا قرار گیرد.

(عشق و مهربانی الهی را احساس کنید و اینها را با کل زمین، هر شخص و هر موجود سهیم شوید.)

بگذار تا کل زمین، هر شخص و هر موجود با گرما و صمیمیت مورد برکت و رحمت قرار گیرند و لطافت را با خود حمل کنند.
(احساس شیرینی و عشق داشته باشید و این را با کل زمین سهیم شوید.)

از مرکز قلب خدا
، بگذار تا کل زمین، هر شخص و هر موجود با شفا،
زیبایی درونی و مرحمت و وحدت الهی مورد رحمت قرار گیرند.

(مرحمت و وحدت الهی را احساس کنید و اینها را با هر شخص و موجود سهیم شوید.)

۶. رسیدن به اشراق: مدیتیشن بر رو نور، مانترای OM یا آمَن و بازه زمانی بین دو OM یا آمَن. تصور کنید که یک نور درخشان سفید رنگ یا طلایی بر روی فرق سر وجود دارد. کیفیت انرژی که توسط نور منتشر می شود را احساس کنید. آرامش، صفا و رحمتی که از نور ساطع می شود را احساس کنید. از نور، آرامش و صفایی که در درونتان وجود دارد برای چند دقیقه آگاه و هوشیار باشید. به آرامی و ملایمت مانترای "OM" یا "آمَن" را بخوانید. همزمان بر روی نور و ماترا مدیتیشن کنید. زمانی که بر روی فاصله زمانی بین دو OM یا آمَن مدیتیشن می کنید، به طور همزمان از نور، ملایمت و رحمتی که در آن وجود دارد آگاه باشید. مدیتیشن را در حدود ۱۰ دقیقه ادامه دهید.

از این مسئله وحشت نداشته باشید که یک انفجار درونی از نور را در منطقه سر تجربه کنید. زمانی که قادر باشید تا به طور همزمان از نقطه نور و فاصله زمانی بین دو OM آگاه باشید، این را تجربه خواهید کرد. کل وجودتان پر از نور خواهد شد! اولین نظر و نگاه اجمالی از اشراق و اولین تجربه از خوشی الهی را خواهید داشت. تجربه کردن هوشیاری بودایی یا اشراق، تجربه کردن و درک آنچیزی است که منظور عیسی در این سخنش است: "اگر چشمت یکی بود، کل بدنت باید پر از نور شود." (لوقا ۱۱: ۳۴)؛ "... نظاره گر باش، پادشاهی بهشت درونت است." (لوقا ۱۷: ۲۱)

اگر احساسی مثل این داشته باشید که وجودتان از بدن کشیده می شود یا اینکه داخل یک تونل دارید حرکت می کنید، تنها اجازه دهید که تجربه تان از خودش پرده بردارد، تا زمانی که وحدت با نور را تجربه کنید. می بایست تاریکی فراگیرنده یا پوچی عظیم را تجربه کنید. این چیزی خوب است و گذر بین هوشیاری و انبساط هوشیاری می باشد. تنها استراحت کنید و آرام باشید. مرحمت خدای متعالی و معلمان معنویان را خواستار شوید تا اینکه سطح هوشیاری بالاتری را برایتان بیاورند.

برای بعضی از مردم، ممکن است سالها طول بکشد تا اینکه بتوانند اولین نگاه اجمالی^۱ اشراق یا هوشیاری بودایی را تجربه کنند. برای سایر افراد، ممکن است تنها چند ماه این مسئله طول بکشد، در حالیکه برای بعضی افراد چند هفته طول می کشد. در بعضی از موارد، آنها به انبساط آغازین هوشیاری در چند سعی اول می رسند. این معمولاً با کمک معلم مذهبی صورت می گیرد.

زمانی که این مدیتیشن را انجام می دهید، فرد داوطلب باید حالتی خنثی داشته باشد. او نمی بایست توسط نتایجی که بدست می آید آزرده شود و یا پر از انتظار و توقع بسیاری شود. در غیر اینصورت، او واقعاً بر روی انتظارات و توقعات مدیتیشن خواهد کرد یا نتایج انتظار رفته تا اینکه بخواهد بر روی نور، OM و فاصله زمانی بین دو OM مدیتیشن کند.

۷. آزاد کردن انرژی اضافی. بعد از مدیتیشن، انرژی اضافی را با دعا کردن زمین با نور، مهربانی و صلح و کامیابی برای چند دقیقه آزاد کنید تا اینکه احساس کنید که بدنتان به حالت عادی در آمده است. ممکن است اشخاص بخصوص یا خانواده خود و یا دوستان را بعد از آزاد کردن انرژی اضافی دعا کنید. در غیر اینصورت، کالبد اتری در یک جریان بلند مدت به خاطر انرژی بسیار زیاد خراب می شود و رو به زوال می گذارد. سایر مدارس رمزی نیز انرژی اضافی را با تجسم کردن چاکراها انرژی اضافی و مازاد را آزاد می کنند. به اینصورت که از چاکراها انرژی اضافی افکنده می شود و چاکراها کوچکتر و کم نور تر می شوند. به ره حال، این روش از انرژی اضافی به صورت پرباری استفاده نمی کند.

۸. سپاسگذاری کردن. بعد از مدیتیشن همواره نسبت به فراوانی و نعمت الهی سپاسگذار باشید و همینطور از راهنماییهای معنوی و رحمت الهی تشکر کنید.

۹. بیشتر انرژی اضافی را آزاد سازید و بدن را از طریق ماساژ و تمرینات فیزیکی بیشتر تقویت کنید. بدن را در حدود ۳۰ بار بلرزانید، قسمت‌های متفاوت بدن را ماساژ دهید و سپس تمرینات فیزیکی را برای چند دقیقه

انجام دهید. این مسئله بیشتر انرژی اضافی را آزاد می سازد و پرانای استفاده شده بیشتری را از بدن دفع می کند و بنابراین بدن مرئی را تمیز و تقویت می کند. این همچنین جذب انرژیها پرانایی و معنوی را تسهیل می سازد و به این وسیله زیبایی و سلامتی معالج را بیشتر می کند. ماساژ دادن و تمرین کردن بعد از مدیتیشن نیز امکان گرفتگی پرانایی را در قسمتهای معینی از بدن کاهش می دهد. این ممکن است منجر به بیماری شود. شما می توانید همچنین بتدریج خودتان را از بعضی از دردها با تمرین کردن بعد از مدیتیشن بر روی دو قلب درمان کنید. این مسئله بسیار حایز اهمیت است که بعد از مدیتیشن تمرین کنید. در غیر اینصورت بدن فیزیکی مرئی به صورت غیر قابل اجتنابی ضعیف می شود. اگرچه کالبد اتری بسیار درخشان و قوی می شود، کالبد فیزیکی مرئی ضعیف خواهد شد، زیرا قادر نیست که در برابر انرژی پس مانده تولید شده توسط مدیتیشن در یک اجرای طولانی ایستادگی و مقاومت کند. شما باید این را خودتان تجربه کنید و به آن توجه داشته باشید.

بعضی افراد تمایل دارند که بعد از مدیتیشن تمرینات فیزیکی را انجام ندهند، بلکه به چشیدن این حالت خوش ادامه می دهند. باید بر این میل غلبه کرد. در غیر اینصورت، سلامتی فیزیکی فرد در یک اجرای طولانی رو به زوال خواهد گذاشت.

بعد از تمرینات فیزیکی بایستید، به طوریکه پاهایتان به اندازه عرض شانه ها باز شده و زانوهایتان خم شده اند. از کف پاهای خود آگاه باشید. هوشیاری خود را به اعماق زمین بیفکنید و زمین را با گفتن آرام عبارت زیر دعا کنید:

بگذار تا زمین مادر با نور، عشق و قدرت الهی مورد رحمت قرار گیرد.
بگذار تا زمین مادر زندگی تازه پیدا کند.
من در زمین مادر ریشه دارم و به آن متصل هستم.

این هوشیاریتان را به کالبد فیزیکی می آورد. این مدیتیشن کننده را قادر می سازد تا اینکه از عهده کارهای روزانه بر آید و یک زندگی شایسته و درخور را داشته باشد. بسیاری از معالجان معنوی مشکلاتی در حفظ عملی بودن خود دارند، زیرا ریشه و پایه مناسب ندارند.

دستورات ممکن است کاملاً طولانی به نظر برسند، ولی مدیتیشن کوتاه، ساده و بسیار مؤثر می باشد! در حدود تنها ۳۰ دقیقه زمان نیاز دارد. البته این به جز زمانی است که برای تمرینات فیزیکی مورد نیاز است.

درجه های بسیاری از اشراق وجود دارد. هنر "تعلیم دادن"^۱ یا "هدایت کردن دانسته ترکیبی" نیاز به مدیتیشن ثابت برای یک مدت طولانی دارد.

دعا کردن زمین با عشق و محبت می تواند به صورت گروهی و به شکل یک خدمات جهانی انجام شود. زمانی که برای این منظور چنین کاری را انجام می دهید، ابتدا زمین را با عشق و محبت از طریق چاکرای قلب دعا کنید و سپس با چاکرای تاج و سرانجام هر دو چاکرا این کار را انجام دهید. انرژی اضافی را بعد از انتهای مدیتیشن آزاد سازید. دعا کردن می تواند نه تنها به سمت کل زمین هدایت شود، بلکه به یک ملت یا گروهی از ملل نیز می تواند هدایت شود. قدرت این دعا کردن زمانی که به صورت گروهی انجام شود چند برابر افزایش پیدا می کند. راه دیگر برای دعا کردن زمین با عشق و محبت به صورت گروهی از طریق پخش رادیویی روزانه در یک زمان بخصوص است که بیشترین شنونده ها در آن زمان وجود دارد.

درست به مانند شفابخشی پرانایی که می تواند به صورت "معجزه آسا" دردهای معمولی و شدید را درمان کند، مدیتیشن بر روی دو قلب نیز زمانی که توسط تعدادی زیادی افراد تمرین شود می تواند به صورت معجزه آسایی کل زمین را درمان کند و به این وسیله زمین در آرامش، صلح و هماهنگی بیشتری خواهد بود. این پیغام برای خوانندگانی است که بلوغ کافی دارند تا اینکه در مورد آن خوب عمل کنند.

^۱ Intuiting

مدیتیشن خود درمان

ممکن است خود درمانی را بعد از مدیتیشن دو قلب انجام دهید. با انجام دادن مدیتیشن دو قلب، مرکز فرق سرتان بسیار فعال می شود. مرکز فرق نقطه دخول انرژی الهی به داخل بدن است. زمانی که انرژی الهی در مقیاس بزرگی وارد بدن می شود، ظاهر یک مایع سفید درخشان و نورانی را می دهد. این انرژی الهی توان شفابخشی عظیمی دارد. انرژی شفابخشی خود را به قسمتهای مختلف بدن هدایت کنید تا اینکه خود درمانی را انجام دهید یا اینکه از آن برای نگهداری و حفظ سلامتی خوب استفاده کنید.

قبل از شروع کار می توانید از احضار و فراخوانی زیر استفاده کنید:

خدای متعالی، معلم معنویم، تمامی معلمان معنوی، و تمامی مقدسان، فرشتگان مقدس، فرشتگان شفابخش، فرستادگان شفابخشی و تشکر از رحمت و درمانی که ارزانی می کنید.

۱. چشمان خود را ببندید و زبانتان را به کام دهانتان متصل کنید.
۲. نور سفید درخشانی را تصور کنید که از طریق فرق، سر، بازوان و ساقهایتان وارد می شود. این نور به درون سر و بدنتان جریان پیدا می کند و از دستان و پاهایتان خارج می شود.
۳. نور سفید درخشان به درون مغز، قسمت راست و چپ مغز، جلو، عقب و مرکز جریان پیدا می کند. کل مغزتان بشاش و سالم است.
۴. غده کاجی^۱ و غده هیپوفیز^۲ پر از نور سفید درخشان هستند. آنها پر از نور و حیات می باشند.

Pineal Gland^۱

Pituitary^۲

۵. نور شفابخش الهی به درون چشمان، بینی، گوشها، لثه ها و دهانتان جریان پیدا می کند. آنها پر از نور و حیات می شوند. آنها سالم می باشند. سرتان پر از نور و حیات می باشد.
۶. فکها، گلو و گردنتان پر از نور سفید درخشان هستند. آنها سالم می باشند.
۷. ستون فقرات شما پر از نور شفابخش درخشان است. ستون فقرات درخشان تر می شود و انعطاف بیشتری خواهد داشت. کل ستون فقرات پر از نور سفید درخشان به ویژه در قسمت پایینی و قاعده ستون فقرات خواهد بود. آنها شاد و سالم می باشند.
۸. ریه های شما پر از نور سفید درخشان است. ریه های شما درخشان و سالم می باشد. ریه ها پر از نور و حیات است. آنها پر از انرژی شفابخشی الهی هستند.
۹. قلب و غده تیموس پر از نور سفید درخشان می باشد. آنها شاد و سالم می باشند.
۱۰. سینه ها از انرژی شفابخشی الهی پر هستند. آنها شاد و سالم می باشند.
۱۱. کبد و کیسه صفرا که در قسمت راست پایینی دنده واقع شده اند، پر از نور سفید درخشان می شوند. آنها شاد و سالم می باشند.
۱۲. طحال، که در قسمت پایین و چپ دنده قرار گرفته است، پر از نور سفید درخشان است و شاد، سالم و قوی می باشد.
۱۳. معده، لوزالمعده و روده های بزرگ و کوچک پر از نور شفابخش درخشان می باشند. آنها شاد و سالم می باشند.
۱۴. کلیه ها و غدد فوق کلیوی^۱ پر از نور سفید درخشان می باشند. آنها پر از نور شفابخشی می باشند و پر از حیات هستند. آنها شاد و سالم می باشند.
۱۵. اندامهای جنسی و مثانه پر از نور سفید درخشان هستند. آنها درخشان، شاد و سالم می باشند.
۱۶. شانه ها پر از نور سفید درخشان می باشند. آنها آرام می باشند و پر از نور هستند.

^۱ Adrenal Glands

۱۷. بازوان از نور سفید و درخشان پر هستند. آنها سالم و شاد می باشند. زیر بغل، آرنجها و مچهای دست، دستها و انگشتان پر از نور سفید و درخشان هستند. آنها سالم و شاد می باشند.
 ۱۸. پاهایتان پر از نور سفید درخشان است. آنها پر از نور و حیات می باشند. کفلهها، زانوها، قوزکهای پا و پاها پر از نور سفید درخشان می باشند. آنها سالم و قوی می باشند.
 ۱۹. هر سلول در بدنتان، هر سلول در خونتان پر از نور سفید درخشان می باشد. خونتان سالم می باشد و پر از نور و حیات است.
 ۲۰. غده های درون ریز سالم می باشند و به صورت هماهنگ کار می کنند. هر اندام در بدنتان سالم می باشد و پر از نور می باشد.
 ۲۱. کل بدنتان پر از نور و حیات می باشد. بدنتان سالم و قوی است. به صورت شفاهی تأیید کنید که، ”من شاد و پر از عشق و نور هستم. بدنم سالم است. باشد که اینگونه باشم.“
- عبادت بعدی ممکن است در انتهای خود درمانی مورد استفاده قرار گیرد:

خدای متعالی، معلم معنویم، تمامی معلمان معنوی، تمامی مقدسان، فرشتگان شفابخشی، فرستادگان شفابخشی بزرگ، تشکر به خاطر رحمت و درمانی که ارزانی می کنید. با نهایت ایمان. باشد که اینگونه باشید.

ضمیمه ۴ دوره های استاد چو کوک سو
ضمیمه ۵ مراکز و سازمانهای شفابخشی پرانایی