

## دنیای متافیزیک

دنیای متافیزیک دنیایی پیچیده و ناشناخته است و مفاهیم آن گاه در قالب واژگان نمی گنجد. ارائه تعریفی دقیق و مورد قبول از انرژی درمانی مثل این است که بخواهید تعریفی دقیق و مورد قبول از علم ریاضی داشته باشید. چه کسی می تواند به طور قطعی بگوید ریاضی چیست؟ هر یک از متخصصان نظر خاص خود را دارند و در عقیده خویش ثابت قدم و استوارند. هر یک به فراخور عمق اندیشه خود از این واژه مفهومی را در ذهن خواهند داشت و به این ترتیب بسیار معمول است که گاه تعاریف متفاوت و حتی متضادی از مفهومی خاص بیان شود. در مورد انرژی درمانی نیز این قاعده کلی وجود دارد. به علاوه، قرار گرفتن در حوزه علوم متافیزیک نیز بر پیچیدگی آن می افزاید. با این وجود می توان گفت:

" انرژی درمانی علم ایجاد نظم و تصحیح نقص شعوری انرژی در درمانجو و ایجاد نظم در چاکراها، نادیها و هاله هاست. "

هرگاه واژه درمان در کنار واژه دیگری قرار می گیرد دو مفهوم در ذهن نقش می بندد؛ یکی بیمار و دیگری بیماری. در اینجا ترجیح می دهیم از واژه درمانجو به جای بیمار و از مشکل به جای بیماری استفاده کنیم علت این تغییر نام کاهش بار منفی واژه های بیمار و بیمارست.

درمانجو فردیست که در جسم، احساس، روان و یا ذهنش اختلالی ایجاد شده باشد و این اختلال چه از ناحیه درون باشد و چه از ناحیه بیرون، فرد را از حالت طبیعی خارج می کند و به بی نظمی می کشاند.

مشکل اختلالی است که فرد را درگیر می کند؛ مشکل باعث تفاوت درمانجو با سایرین در جامعه می شود و رنج آور و ناراحت کننده است. مثال: هرگاه در جمعی همه از چشمهایشان اشک بریزد و یک نفر اینطور نباشد فردی که اشک نمی ریزد درمانجوست.

از دیدگاه انرژی درمانی درمانجو و مشکل نسبت مستقیمی با هم دارند و از یکدیگر جدا نمی شوند.

در فلسفه شعور برای انرژی انسان ۲ نوع شعور قائل اند. یکی شعور کل و دیگری شعور عضو.

شعور کل به این معنی است که انرژی انسان به واسطه فضل پروردگار توانمندی ویژه ای در ایجاد و برقراری نظم، هارمونی و ارتباط میان دنیای درون و بیرون، جسم و روان و کلیه اعضای بدنش را داراست. این نظم فراگیر، حیات او را به عنوان مخلوقی مستقل و توانمند مفهوم می بخشد. شعور عضو نظم و هارمونی مربوط به یک عضو خاص است.

در صورت اختلال در هر یک از این دو شعور به صورت مستقل و یا هر دو با هم، فرد، درمانجو تلقی می شود. اختلال می تواند درونی

مثلا به واسطه اختلالات هورمونی، نشخوارهای ذهنی، اضطراب، وسواس و ... باشد و یا به واسطه عوامل بیرونی مانند حادثه ها،

شکستگی ها، شوکها و ... در هر صورت فرد از حالت تعادل خارج و عدم تعادل که همان مشکل است به سراغش آمده است.

## هارمونی چگونه تحقق می یابد؟

از دیدگاه انرژی درمانی تمامی این نظامها، ارتباطات و نظم خارق العاده آنها - که هارمونی نامیده می شود - توسط مراکز متافیزیکی به نام چاکرا و کانالهای ارتباطی بین آنها به نام نادی ها انجام می گیرد و البته هاله ها نیز در این ارتباطات بی تأثیر نیستند. اگر چه ممکن است شما قادر به دیدن هاله، چاکرا یا نادی ها نباشید اما کسانی که قادر به دیدن و یا لمس آنها هستند بر وجودشان صحنه می گذارند.

طبق روشهای خاص، درمانگران انرژی قادرند با ایجاد هارمونی به درمانجو در رفع مشکلش یاری رسانند و این همان هدفی است که انرژی درمانی عنقاء قصد دارد به آن برسد.

## صوت درمانی

این روش درمانی ساده ترین تعریف را دارد: استفاده از امواج صوت برای شفای بیماریها. تاریخچه شکل گیری این روش چیست؟ امواج صوتی می توانند نیرویی قدرتمند برای خیر یا شر باشند، اما این امواج را در روش صوت درمانی با این قصد استفاده می کنند که به بدن انسان کمک کنند تا خود را درمان کند.

## این روش چگونه عمل می کند؟

هر سلول و هر بافت و هر عضو موجود در بدن انسان فرکانس ارتعاشی خاص دارد و با به کارگیری امواج صوتی خاص تأثیر می گیرد، تعدیل می یابد و یا تغییر می کند. هر ماده ای یکسره تا اساسی ترین ذرات بنیادی خود، که آنها را ذرات زیر میکروسکوپی و زیر اتمی می نامند، در حالت ارتعاش و نوسان دائمی است. فرآیند زندگی فعال در سلول این است که میدانهای انرژی منظمی را تولید کنند ولی وقتی سلول به عللی بیمار می شود نوعی آشفتگی در این کار پدید می آید.

درمانگران صوت درمانی می گویند همه سلولها و اعضای بدن ما شبیه قلب عمل می کنند، و همه بیماریها در تغییر اساسی فرکانس یا ارتعاش انرژی تولیدی بدن جلوه گر می شوند. این گونه تغییر می تواند در گروههای سلولی یا در یک عضو بدن یا در کل بدن جلوه کند. صوت درمانی می کوشد این ارتعاشات را به حالت عادی بازگرداند.

## روش اجرا چگونه است؟

صوت درمانی، دستگاههای الکترونیک پخش کننده امواج صوتی را به کار می گیرد. امواج حاصل از این دستگاهها را به وسیله یک عرضه کننده یا انتقال دهنده که روی عضو نیازمند درمان شخص بیمار قرار می دهند به بدن او می فرستند. چنین است که فرکانسهای

نامطلوب مولود بیماری یا مولد بیماری باطل می‌شوند و انرژی‌های طبیعی بدن امکان می‌یابند که به بازسازی طبیعی بدن و شفای بیماری بپردازند.

کاربرد صوت درمانی برای بیماری‌های آرتروز روماتیسمی، فیبروزی تیز، مشکلات عضلات، ترک‌ها و اختلالات استخوانی، کشیدگی‌ها و پیچ‌خوردگی‌ها مفید است.

می‌توانید از طریق اصوات به خود هیپنوتیزم-ریلکسیشن-مدیتیشن-امکان یادگیری سریعتر مغز و..... بپردازید که همگی به کمک امواج صوت انجام می‌شود.

### چاکراها چیستند؟

چاکرا کلمه ای سانسکریت به معنای چرخ است، چرخ سمبل حرکت دورانی حول یک محور است. به عبارت دیگر شکلی که از حرکت حول یک محور ایجاد می‌شود، دایره است. به همین صورت رابطه دایره با مرکز آن از همه اشکال دیگر کامل تر است. گروهی از افراد که آگاهی و انرژی روانی آنها یک قصد مشترک دارد، دایره یا حلقه را بوجود می‌آورند. شکل چرخ برای چاکراها نمود یگانگی و اتحاد درونی آنها است.

چاکراها ریشه در باورها و دیدگاه متافیزیک هندو دارند. در دیدگاه هندو، هستی از جنس تفکر و آگاهی است و قصد آگاهی تبلور به شکل ماده است. این امر خلاف دیدگاه مادی است، که ماده را سر آغاز جهان، و آگاهی را ناشی از آن می‌داند. مبنای این نوشته، دیدگاه متافیزیک هندو است. از این دیدگاه جهان رویای، رو یابینی است که همه اجزای این رو یا خود نیز رو یا می‌بینند. در این دیدگاه یک جهان اکبر وجود دارد که خود متشکل از بی شماری جهان های اصغر است. در این بین چاکراها واسطه های بین جهان اکبر و جهان اصغر هستند. بنابراین تجربه ما از جهان هستی در سطوح مختلف آگاهی و از طریق چاکراها تجربه می‌شود. مجموعه چاکراها مانند یک رنگین کمان متشکل از هفت رنگ است و هر چاکرا طیفی از این رنگین کمان را تدائی میکند و درک و برداشت صحیح موقعی اتفاق می‌افتد که هر هفت رنگ این مجموعه حضور داشته باشند. به عبارت دیگر چیزی که مانع دریافت واقعیت می‌شود، آن است که تعادل بین اجزای سیستم ادراکی برقرار نبوده و درک و برداشت ما کامل نیست.

چاکراها مانند گردابی عمل می‌کنند که انرژی و آگاهی را از محیط اطراف ما دریافت کرده و در قسمتهای مختلف بدن پخش می‌کنند. هریک از چاکراها در هر قسمت از بدن که قرار داشته باشد انرژی آن قسمت از بدن و سطحی از آگاهی را در کنترل خود دارد.

**فعال سازی چشم سوم (اینکار خیلی ساده میباشد و همه افراد میتوانند انجام دهند)**

چشم سوم با اسامی مختلف از جمله چشم معرفت، چشم بصیرت، چشم دل، چشم درون، تیسراتیل و آجنا خوانده می‌شود و جایگاه آن در کالبد اثیری و منطبق بر پیشانی در جسم فیزیکی است.

برخی دانشمندان اعتقاد دارند که چشم سوم محلی برای دریافت ادراکات فراحسی، الهام و اشراق و وسیله‌ای برای ارتباط موجودات با یکدیگر در جهان هستی می‌باشد. از طریق آجنا می‌توان با عوالم و موجودات ماورائی و همچنین با ورای ابعاد مکانی و زمانی ارتباط برقرار ساخت. همچنین با کمک آجنا می‌توان هاله‌ها را دید.

برای رؤیت هاله، لازم است که تمرینات باز کردن چشم سوم را انجام دهید، تا چشم سوم خود را تحریک کرده، قدرت گیرندگی آن را افزایش دهید. این کار شما را قادر می‌سازد که انرژی اطراف سوژه را دریافت کنید. البته بدون انجام این کار هم دیدن هاله‌ی تک‌رنگ‌ها ممکن است، اما اگر چشم سوم شما تحریک و باز نشده باشد، دیدن هاله‌ی یک موجود زنده بسیار مشکل خواهد بود. به یاد بیاورید که وقتی خیلی خیلی خسته و کاملاً فرسوده‌اید چه حالی دارید؟ به یاد بیاورید که چه احساسی دارید وقتی برای روزها نخوابیده‌اید و به سختی می‌توانید چشم‌هایتان را باز نگه دارید؟ به یاد بیاورید که چه احساسی دارید وقتی چشم‌هایتان دست از تلاش برای بسته شدن بر نمی‌دارند؟ به یاد بیاورید که چه حالی دارید وقتی که با چشم‌هایتان می‌جنگید تا آنها را باز نگه دارید؟

تجسم این حالتها با تمرکز و توجه کامل، در شما احساسی برمی‌انگیزد، مانند اینکه تلاش می‌کنید یک پرده‌ی خیالی سنگین را از پشت چشم‌هایتان بلند کنید. در چنین حالتی ماهیچه‌های چشم‌هایتان خوب پاسخ نمی‌دهند، بنابراین کار شما تقریباً بطور کامل ذهنی است. چند لحظه صبر کنید تا این حالت را به خوبی مجسم کنید. کوشش برای باز نگه‌داشتن چشمان خسته، یک تحریک ذهنی قوی در چشم سوم ایجاد می‌کند و به تدریج باعث باز شدن آن می‌شود. اما چگونه؟

این فعالیت گشایشی ذهن، آگاهی جسمی شما را در محل چشم سوم متمرکز می‌کند. هنگامی که آگاهی جسمی شما در یک قسمت از بدنتان متمرکز می‌شود و شما آن ناحیه را تحت نفوذ ذهنی خود قرار می‌دهید، کالبد انرژی خود را در آن ناحیه به نحوی پویا تحریک می‌کنید. اگر این فعالیت ذهنی به اندازه کافی ادامه پیدا کند و تلاش ذهنی کافی صرف آن شود، چشم سوم شما شروع به باز شدن خواهد کرد. اگر شما فعالیت گشایشی ذهن را هنگامی که در حالت آرامش هستید و موضوعی در میدان دید شما قرار دارد ( و بطور مستقیم در حال نگاه کردن به آن نیستید ) انجام دهید، دید هاله‌ای خودبخود ایجاد خواهد شد.

فعالیت گشایشی ذهن که در اینجا شرح داده شد، شبیه تکنیک‌های دیداری باز کردن چاکرا است که توسط اکثر استادان کار با انرژی و پیشرفت قوای ذهنی تدریس می‌شود. فقط به مراتب قوی‌تر و مؤثرتر است. تمرینهای دیداری کار با انرژی به تنهایی ضعیف و کند هستند و یادگیری و استفاده از آنها مشکل است.

توصیه: مرکز بین دو چشم (روی پیشانی) را به نرمی با ناخن بخار کنید. این کار به شما کمک خواهد کرد که این نقطه را با آگاهی جسمانی خود به دقت هدف بگیرید.

آگاهی جسمانی خود را به ناحیه بین چشمهای خود منتقل کنید. با تمرکز کامل از این ناحیه آگاه شوید. این ناحیه را به صورت ذهنی بالا بکشید. چنان که گویی تلاش می کنید پلکهایتان را به زور باز کنید. اما به ماهیچه‌هایتان در این ناحیه اجازه دهید که منقبض شوند یا به هر صورت دیگر پاسخ بدهند ( این تلاش کاملاً ذهنی است).

احساس خود را به دقت مورد توجه قرار دهید. تصور کنید که چشم‌هایتان خیلی سنگین شده‌اند؛ به آنها اجازه دهید که بسته شوند، و چند بار پلک‌هایتان را به هم بزنید. توجه کنید که برای این کار از کدام ماهیچه‌ها استفاده می کنید.

همین فرمان عضلانی را از طریق آگاهی جسمانی ذهن خود در آن ناحیه به کار ببرید، اما دیگر به ماهیچه‌های پلک‌هایتان اجازه دهید که از فرمان اطاعت کنند.

این کار را دوباره و دوباره تکرار کنید ( بالا بکشید، بالا بکشید، بالا بکشید... ) چنان که گویی یک وزنه‌ی خیالی سنگین را از پشت چشم‌هایتان بلند می کنید.

این کار را بارها تکرار کنید، اما به خودتان ( یا هیچ یک از ماهیچه‌هایتان ) اجازه‌ی انقباض یا پاسخ ندهید. این کار در آغاز کمی دشوار است، اما با کمی تمرین به راحتی در انجام آن مهارت و تسلط پیدا می کنید.

این فعالیت گشایشی ذهنی خیلی مهم است. اگر می خواهید به روشن بینی و سایر توانایی‌های روحی دست پیدا کنید، این تمرین اولین قدم برای یادگیری کنترل چشم سوم است.

در مراحل اولیه ممکن است احساس کنید که ناحیه وسیعی از بالای ابروهایتان را بالا می کشید، حتی تمام پیشانی خود را. این مورد اشکالی ندارد و باز هم می تواند تأثیر لازم را برای باز کردن چشم سوم شما داشته باشد. با تمرین بیشتر خواهید توانست حوزه‌ی تمرکز فعالیت ذهنی خود را کاهش دهید و آن را به ناحیه‌ی بین ابروها ( چشم سوم ) محدود کنید.

اگر این فعالیت گشایشی ذهنی را ادامه دهید، چشم سوم خود را تحریک کرده، آن را فعال خواهید ساخت. تمرکز یکنواخت و آرام شما روی یک شیء، چشم سوم شما را با انرژی ساطع شونده از آن شیء هماهنگ خواهد کرد. این انرژی به مرکز بینایی مغز شما ارسال می شود و در آنجا بعنوان یک تصویر ( یک نوار روشن از نور رنگی ) تفسیر می شود.

توصیه: هر گاه در انجام این عملکرد گشایشی ذهنی، تمرکز و تسلط کافی کسب کرده، آنرا بصورت ذهنی اجرا کنید، متوجه خواهید شد که وزنه‌ی خیالی پشت چشم‌های شما در یک سمت آسانتر از سمت دیگر بالا کشیده می شود، که معمولاً سمت راست آسانتر است.

اصولاً این احساس ناشی از تفاوت بین دو نیمکره‌ی مغز شما است که استفاده از یکی به مراتب آسانتر از دیگری است ( نیمکره‌ی غالب ). اگر این مورد برای شما ایجاد اشکال می‌کند، با یک فعالیت چرخشی ذهنی، در جهت چرخش عقربه‌های ساعت در ناحیه‌ی بین ابروها، چشم سوم خود را تحریک کنید. منظور از جهت چرخش عقربه‌های ساعت این است که صورت خود را به عنوان صفحه‌ی ساعت در نظر بگیرید و جهت صحیح چرخش را با آن بسنجید. برای این فعالیت چرخشی نیز از همان فرمان ذهنی عضلانی استفاده کنید که قبلاً برای باز کردن چشمهای بسته به کار می‌بردید. اما اکنون آنرا برای چرخش به کار ببرید، چنان که گویی با حرکت چرخشی یک مداد، این ناحیه را تحریک می‌کنید. بهترین روش این است که برای فعال کردن چشم سوم خود تمرین گشایشی اصلی و این تمرین چرخشی را یک در میان انجام دهید. فعالیت گشایشی ذهنی به هر حال برای هماهنگ کردن چشم سوم شما با هاله لازم است.

**توجه:** به یاد داشته باشید که همه ی این تمرینهای محرک اثری، به آگاهی جسمانی موضعی خصوصاً آگاهی موضعی در سطح پوست وابسته‌اند. برای اینکه این تمرین‌ها مؤثر باشند، باید احساس کنید که آنها واقعاً اتفاق می‌افتند.

## مشاهده‌ی هاله

برای مشاهده‌ی هاله باید آرامش و تمرکز داشته باشید و چشمان خود را به روش مخصوصی متمرکز کنید. باید به هاله خیره شوید، نه اینکه به آن نگاه کنید.

برای تمرین، به نور مطلوب و ملایم نیاز دارید ( نه تاریکی ). این نکته خیلی مهم است که هیچ نور قوی مستقیماً به چشمان شما نتابد یا منعکس نشود. بهترین حالت این است که نور از پشت و بالای سر شما بتابد. اگر در هنگام تمرین منبعی از نور ( مثلاً یک پنجره که نور زیادی را وارد اتاق می‌کند ) در میدان دید شما قرار داشته باشد، شما را گیج خواهد کرد و دیدن هاله را مشکل تر خواهد ساخت. نور یک لامپ صد وات که از بالا و پشت سر شما بتابد برای تمرین مناسب است.

## مشاهده‌ی هاله‌ی اشیاء

مرحله‌ی اول: کتابی را در کاغذی به رنگ آبی یا قرمز روشن بپیچید و آن را به عنوان موضوع تمرین به صورت عمودی روی یک میز به فاصله‌ی حدود ۲ متر از خود قرار دهید. سپس با عقب و جلو رفتن، فاصله‌ی خود را با موضوع چنان تنظیم کنید که آن را کاملاً راست ببینید. البته حداقل فاصله، نباید کمتر از ۱/۲ متر شود. زمینه‌ی پشت موضوع باید ساده و نسبتاً خنثی باشد. در برابر دیواری با رنگ روشن یا کاغذ دیواری زرق و برق دار به موضوع نگاه نکنید. اگر رنگ دیوار مناسب کار شما نیست، یک تکه پارچه یا کاغذ با رنگ خنثی را به عنوان پرده روی دیوار آویزان کنید. برای این منظور میتوان از یک ملحفه یا چند برگ کاغذ الگوی خیاطی استفاده کرد.

## توجه:

- شما کتاب را فقط به عنوان یک پشتیبان و پایه برای کاغذ رنگی به کار می‌برید، یعنی آنچه می‌خواهید ببینید هاله‌ی کاغذ رنگی است نه هاله‌ی کتاب. می‌توانید به جای کتاب آجری را در کاغذ رنگی بپیچید، یا یک تکه کاغذ رنگی را روی دیوار آویزان کنید.
- هاله‌ی رنگهای آبی و قرمز، روشن‌ترین و آسان‌ترین هاله‌ها برای دیدن هستند.
- روشنی و درجه رنگ هاله‌ی یک رنگ، به سایه و درجه‌ی آن رنگ بستگی دارد. بنابراین تنها از رنگهای خالص و روشن استفاده کنید.
- می‌توانید از هر شیئی دارای رنگ روشن به عنوان موضوع استفاده کنید: لباس‌ها، قوطی‌های آشپزخانه، اسباب بازیها، یا حتی تکه‌ای کاغذ رنگی که به دیوار وصل شود، همه برای این منظور مناسبند.
- مرحله‌ی دوم: چشمانتان را ببندید، چند نفس عمیق بکشید و به خود آرامش بدهید. وقتی کاملا احساس آرامش کردید، به طرف موضوع نگاه کنید. چشمان خود را روی فضای کنار و پشت موضوع متمرکز کنید و در عین حال روی چیز خاصی متمرکز نشوید. به عبارت دیگر، شما به دیوار پشت موضوع خیره می‌شوید، اما روی آن تمرکز نمی‌کنید.
- نکته‌ی اصلی این است که با آرامش کامل چشمانتان را متمرکز کنید و موضوع را با دید محیطی خود ببینید (منظور از دید محیطی، بخش محیطی یا کناری میدان دید شما است نه گوشه‌ی چشمانتان).
- با ملایمت و آرامش چشمان خود را خیره کنید. به این تمرکز آرام عادت کنید، چنان که در هنگام تمرین، چشمها یا پیشانیان را منقبض نکنید. توجه کنید که شما باید با تمرکز قوی و در عین حال بسیار آرام و یکنواخت خیره شوید، چنان که انگار با چشمان باز در رؤیا به سر می‌برید.
- هر گاه نیاز به پلک زدن دارید این کار را انجام دهید، وگرنه چشمانتان دچار انقباض، سوزش و آب ریزش می‌شوند. بدون تغییر دادن تمرکزتان بطور طبیعی، پلک بزنید و ذهنتان را مشغول آن نکنید. پلک زدن تنها باعث خواهد شد که هاله برای مدت یک یا دو ثانیه ناپدید شود، اما اگر آرامش خود را حفظ کنید و به تمرکز آرام خود ادامه دهید، هاله دوباره به سرعت ظاهر خواهد شد. یادگیری حفظ تمرکز در هنگام پلک زدن طبیعی، بخش مهمی از یادگیری مشاهده‌ی هاله است.
- مرحله‌ی سوم: پس از اجرای کامل مراحل قبل، چند کتاب را در کاغذهای رنگی با رنگهای اصلی متفاوت بپیچید. هر چه رنگ کاغذ روشن‌تر باشد، هاله نیز روشن‌تر و مشاهده‌ی آن آسانتر است.

هر یک از کتابها را جداگانه مشاهده کنید و در هر مورد رنگی را که می‌بینید بنویسید. کتابها را دو تا دو تا مشاهده کنید و ببینید که چگونه رنگهای هاله‌های آنها بر یکدیگر اثر می‌کنند. کتابها را جابجا کنید، آنها را با هم مخلوط کنید، آنها را روی هم، یا به صورت ردیفی کنار هم قرار دهید و مشاهده کنید.

## مشاهده‌ی هاله‌ی گیاهان

یک گلدان گیاه یا چند گل تازه را برای دیدن هاله‌ی آنها مورد مطالعه قرار دهید. هاله‌ای که اطراف آنها می‌بینید یک هاله‌ی زنده است. اثر رنگهای هاله‌ای گلبرگها و برگها را بخاطر بسپارید. سایه رنگ نارنجی که در اطراف بخشهای سبز گیاهان مانند ساقه‌ها و برگها می‌بینید، مربوط به هاله‌ی رنگ سبز است، همانطور که در بررسی کتاب سبز، هاله‌ای به این رنگ را مشاهده کردید. رنگهای گلبرگها، هاله‌ای به رنگهای دیگر ایجاد خواهند کرد.

هاله‌های زنده، ظریفتر و مبهم‌ترند و بنابراین دیدن آنها کمی مشکل‌تر از دیدن یک هاله‌ی تک رنگ است. اگرچه با تمرین مشاهده‌ی هاله‌ی گیاهان نیز آسانتر خواهد شد.

هاله‌ی یک درخت را مشاهده کنید. درختی با اندازه‌ی مناسب انتخاب کنید، که بتوانید آن را بطور مشخص و برجسته در زمینه‌ی آسمان نگاه کنید. بهترین روش مشاهده‌ی درخت، این است که در ساعات اول یا انتهای روز در حالی که خورشید پشت سر شما است به آن نگاه کنید. اگر نور خورشید، یا هر بازتاب قوی دیگر به چشمان شما بتابد، دیدن هاله‌ی درخت بسیار مشکل خواهد شد. هاله‌ی اطراف درخت به مراتب باشکوه‌تر و قوی‌تر از یک گیاه کوچک است. رنگ هاله‌ی یک درخت، نه تنها به رنگ برگها و پوسته‌ی درخت، بلکه به رنگ آسمان نیز بستگی دارد. در یک روز آفتابی، هاله‌ی یک درخت به صورت سایه‌ای از رنگ آبی به نظر می‌رسد. در یک روز ابری هاله‌ی درخت به رنگ خاکستری - کرم دیده می‌شود.

فاصله‌ی مناسب برای دیدن هاله‌ی درخت، بستگی به اندازه‌ی آن درخت دارد. شما باید بتوانید تا نوک درخت را بطور کامل در میدان دید خود داشته باشید. حداقل فاصله‌ی شما از درخت، باید تقریباً سه برابر بلندی آن درخت باشد.

هاله‌ی یک درخت، بسته به اندازه و قدرت آن درخت می‌تواند عظیم باشد. گاهی می‌توانید در بالاترین قسمت هاله‌ی یک درخت، یک جلوه‌ی فواره‌ای مشاهده کنید، مانند اینکه هاله‌ی درخت، از نوک آن بیرون پاشیده می‌شود. دقیقاً مشخص نیست که چه چیزی این پدیده را ایجاد می‌کند، و در مورد هر درختی هم مشاهده نمی‌شود. بعضی معتقدند که روح درخت یا روح طبیعت که درون درخت زندگی می‌کند این پدیده را ایجاد می‌کند. به نظر می‌رسد که بعضی از درختان دارای نوعی شعور و آگاهی هستند، بنابراین ممکن است این عقیده صحیح باشد.



## مشاهده‌ی هاله‌ی حیوانات

در این تمرین، از یک حیوان استفاده کنید: یک سگ، گربه، شتر، گاو، یا هر حیوان دیگری که در دسترس شما است. حیوان را در هنگام استراحت، مورد مشاهده قرار دهید. هاله‌ی حیوان از لحاظ تنوع رنگها مانند هاله‌ی انسان نیست، اما به هر حال مطالعه‌ی هاله‌ی حیوان نیز تمرین خوبی است. به یاد داشته باشید که رنگ پشم حیوانات بر رنگ هاله‌ی آنها اثر می‌گذارد. در هاله‌ی یک حیوان، بیماری قابل تشخیص است. همانطور که هاله‌ی انسان بیماری را نشان می‌دهد. بنابراین مشاهده‌ی هاله‌ی حیوانات، تمرین خوبی برای تشخیص نشانه‌های اولیه‌ی بیماری در یک هاله است.

## مشاهده‌ی هاله‌ی انسان

در این مرحله، می‌توانید هاله‌ی خود را مشاهده کنید. این کار را می‌توانید در محیط بیرون، در حالی که خورشید پشت سر شما است، یا درون خانه در برابر یک زمینه‌ی خنثی انجام دهید. دست خود را دور از بدن نگهدارید و هاله‌ی دست و ساعد را مطالعه کنید. همچنین می‌توانید دراز بکشید و هاله‌ی پاهای خود را مشاهده کنید.

## مشاهده‌ی هاله‌ی دیگران: در آغاز بهتر است هاله‌ی افراد دیگر را در دو مرحله مشاهده کنید:

**مرحله‌ی اول:** از سوژه (فرد مورد نظر) بخواهید که یک لباس رنگی بپوشد (نوع لباس مهم نیست). می‌توانید از هر رنگی به جز آبی استفاده کنید (رنگ آبی را مورد استفاده قرار ندهید، زیرا این رنگ غالب می‌شود و رنگ زرد تفکر را که اغلب در اطراف سر دیده می‌شود محو و پنهان می‌کند).

ناحیه‌ی گردن باید برهنه باشد. ابتدا ناحیه‌ی شانه را به همان روشی که در قسمت مشاهده‌ی هاله‌ی اشیاء شرح داده شد مشاهده کنید. خواهید توانست هاله‌ی رنگ لباس را که در اطراف شانه انباشته و تقویت می‌شود به راحتی مشاهده کنید.

یادتان نرود که همراه با همه‌ی این تمرینها، انجام فعالیت گشایشی ذهنی را نیز ادامه دهید.

وقتی هاله‌ی پیراهن را در اطراف شانه به روشنی مشاهده کردید، نگاه خود را کمی بالاتر ببرید به طوری که به فضای پشت ناحیه‌ی برهنه گردن خیره شوید. هاله‌ی پیراهن را در میدان دید خود نگهدارید و ببینید که چه رنگهای دیگری را می‌توانید اطراف گردن مشاهده کنید.

این تمرین شما را مطمئن می‌کند که چشمها و چشم سوم شما هماهنگ با هم عمل می‌کنند، همانطور که در مورد کتاب این هماهنگی وجود داشت.

مستقیماً روی گردن سوژه خیره نشوید. همیشه باید هاله‌ها با دید محیطی مشاهده شوند. در این مرحله باید بتوانید رنگی کمی متفاوت را بالای هاله‌ی پیراهن، در اطراف سر و گردن مشاهده کنید.

اکنون نگاه خود را کمی بالاتر ببرید بطوری که خط نگاه شما همسطح با ناحیه‌ی سر باشد. همچنان با آرامش خیره شوید و چیزی را تغییر ندهید. شما باید بتوانید در اطراف ناحیه‌ی سر مقداری رنگ زرد مشاهده کنید.

وقتی هاله‌ی سر و گردن را مشاهده کردید، از سوژه بخواهید مقداری محاسبه‌ی ذهنی ریاضی انجام دهد یا سخت دربارهِی چیزی فکر کند. دقت کنید که وقتی سوژه این کار را انجام می‌دهد، هاله‌اش درخشانتر می‌شود.

**مرحله‌ی دوم:** از سوژه بخواهید که بعضی از لباسهای رو را از تن درآورد. ناحیه‌ی برهنه‌ای از پوست را در برابر یک زمینه‌ی خنثی بررسی کنید (به همان روش مشاهده‌ی هاله‌ی کتاب). ناحیه‌ی بالای بازو و شانه بهترین نقطه برای شروع بررسی است.

در مشاهده‌ی پوست برهنه، اولین چیزی که خواهید دید نوری ضعیف و لرزان و مبهم در هوا، در فضای کنار پوست است. سپس خواهید دید که هاله‌ی اتری، از پوست پدید می‌آید. این هاله مانند دودی به رنگ آبی‌کمرنگ است که به پوست متصل می‌باشد.

هاله‌ای که می‌بینید کاملاً مشخص است و بطور طبیعی حدود نیم اینچ (۱/۳ سانتی متر) قطر دارد.

اگر تمرکز خود را حفظ کنید رنگهای اصلی هاله، شروع به تشکیل و تمایز خواهند کرد. ابتدا یک نوار باریک رنگی را می‌بینید که مرز هاله را مشخص می‌کند. این نوار رنگی تا مدت کمی پدیدار و ناپدید یا بزرگ و کوچک می‌شود. این قسمت ممکن است ناامید کننده

باشد، اما اگر به کار خود ادامه دهید مشاهده‌ی آن آسانتر خواهد شد. نوار رنگی به تدریج بزرگتر، پهن‌تر و مشخص‌تر خواهد شد. اگر تمرکز خود را حفظ کنید، پهنای آن به چند اینچ یا بیشتر خواهد رسید. در ضمن تشکیل رنگ، ممکن است هاله‌ی اصلی بارها ناپدید و دوباره پدیدار شود. علت آن پلک زدن و تغییرات جزئی کانون بینایی است و قابل پیشگیری نیست.

**توصیه:** روشنی هاله‌ی یک شخص تا حدود زیادی به خلق و احساس او بستگی دارد. اگر شخص احساس شادی و سرزندگی داشته باشد، هاله‌ی او بسیار قوی‌تر، بزرگتر و روشن‌تر خواهد بود. سعی کنید موسیقی مورد علاقه‌ی شخص داوطلب را پخش کنید یا برای

او چند لطیفه تعریف کنید و او را به خنده بیندازید. این کار انرژی هاله را افزایش خواهد داد و دیدن آنرا برای شما ساده‌تر خواهد کرد

## درک و تفسیر هاله

هاله، میدانی از انرژی است (انرژی الکترومغناطیسی و سایر انرژی‌های عالی‌تر) که همه‌ی موجودات زنده را احاطه کرده است، و به عقیده‌ی بعضی در اطراف همه‌ی ذرات اتمی و موجودات زنده و غیر زنده وجود دارد. برای اطلاع افراد شکاک یا علم‌گرا باید گفت که

ما خوش شانسیم که در زمانی زندگی می‌کنیم که جدیدترین تکنولوژی، ما را قادر به مشاهده و اندازه‌گیری این میدانهای انرژی

می‌سازد. تکنولوژی ما آنچه را که عرفا برای قرن‌ها تعلیم می‌داده‌اند اثبات می‌کند. ما می‌توانیم هاله‌ی انسانها را از طریق بینایی یا به روشهای دیگر درک و تفسیر کنیم.

هاله‌های ما همواره در حال تعامل با یکدیگر و محیط اطراف هستند. هر چه این تعامل طولانی‌تر یا کامل‌تر باشد، تأثیر آن بر هاله‌ها بیشتر خواهد بود. به همین علت هاله‌های اعضای خانواده، دوستان قدیمی و زوجهای چندین ساله بسیار مشابه به نظر می‌رسد.

انرژی باقیمانده از تعامل‌های هاله‌ای بر اشیاء و مکانها نیز تأثیر می‌کند و این تأثیر بر آنها نقش می‌بندد. مثلاً توجه کنید که خانه‌های مختلف چه احساسات متفاوتی را در ما بر می‌انگیزند. هر خانه‌ای بسته به اینکه چه کسانی در آن زندگی می‌کنند، هاله‌ای مخصوص به خود دارد، و در هر خانه هر اتاقی بسته به اینکه چه کسی در آن زندگی می‌کند و می‌خواهد، احساس منحصر به فرد دارد. خانه‌ای که بیشتر وقتها خالی از سکنه است، خالی‌تر از خانه‌ای که سرشار از زندگی روزانه است به نظر می‌رسد، حتی اگر در حال حاضر در خانه دوم هیچ کس نباشد. چنین خانه‌ای را با اتاق یک هتل مقایسه کنید.

چنین اتاقی به طور مداوم تحت تأثیر تعامل متغیر و سطحی انرژی‌های متعدد و متفاوت است. ما باقی مانده‌ی انرژی خود را در همه‌ی مکانها به جا می‌گذاریم. چیزهایی که ما با آنها تعامل بیشتر یا عمیق‌تری داریم (مانند لباسها، جواهرات، ماشین، تخت خواب، صندلی مورد علاقه، حیوان خانگی، یا اشیاء مورد علاقه) بیشتر و عمیق‌تر تحت تأثیر انرژی‌های ما قرار می‌گیرند و این تأثیر بر آنها عمیق‌تر نقش می‌بندد. آنچه افراد در هنگام انجام سایکومتری (روان‌نگری و روان‌سنجی اشیاء) تفسیر می‌کنند، همین انرژی باقیمانده است. همچنین انرژی باقیمانده از حوادث بسیار سخت و دلخراش است که باعث می‌شود مکانی حالت “روح زده” پیدا کند، که نوعی پارگی در ساختار زمان و مکان، یا دریچه‌ای به گذشته است.

ما نوعی آگاهی قبلی نسبت به هاله‌های دیگران داریم، اگرچه بیشتر این آگاهی در سطح ناخودآگاه شکل می‌گیرد. ما بر اثر مجاورت با بعضی افراد دچار احساس تخلیه و فقدان انرژی می‌شویم، در حالی که بعضی دیگر به ما انرژی می‌دهند. ما با بعضی افراد احساس سازگاری و هماهنگی می‌کنیم، در حالی که با بعضی دیگر احساس ناسازگاری داریم. هرگاه نوسان انرژی شخصی با ما مشابه یا یکسان باشد، نسبت به او احساس جاذبه می‌کنیم، املا کسی که روی طول موجی کاملاً متفاوت است، راحت نیستیم. زبان ما انعکاس آگاهی ناخودآگاه ما از تعامل انرژی نهفته در پس این تجربه‌ها است.

وقتی احساس می‌کنیم که کسی به ما نگاه می‌کند، در واقع از انرژی او که با ما تعامل انجام می‌دهد آگاه می‌شویم. این پدیده برای یک روشن‌بین قابل دیدن است. یکی از اساتید متافیزیک نقل می‌کند که: من سالها پیش هنگامی که برای دیدن هاله‌ها شروع به تمرین کرده بودم، نمونه جالبی از این پدیده را تجربه کردم. من منتظر یکی از دوستانم بودم تا با او در یک خانه‌ی بزرگ اشتراکی که

او با حدود یک دوجین دانشجوی دیگر در آن شریک بودند شام بخوریم. در حالی که با آرامش در آنجا نشسته بودم و اطراف را نگاه می‌کردم، متوجه مرد جوانی شدم که وارد اتاق ناهارخوری شد. او به دوست من نگاه کرد که رویش به سمتی دیگر بود و بشقابش را آماده می‌کرد. در این هنگام من رشته‌ای از انرژی به رنگ قرمز تیره را مشاهده کردم که از شبکه‌ی خورشیدی آن مرد خارج شد، عرض اتاق را طی کرد و میدان انرژی دوست من را کاملاً احاطه کرد. همین که این رشته با هاله‌ی او تماس پیدا کرد، او از حرکت باز ایستاد، سپس برگشت و ممتقیماً به مرد نگاه کرد، در حالی که آثار رنجش در چهره‌اش دیده می‌شد. در این لحظه رشته‌ی انرژی ناپدید شد. بعداً که من آنچه را دیده بودم به دوستم گفتم، او توضیح داد که آن مرد کسی بود که به شدت باعث ناراحتی او بود، زیرا همواره او را آزار میداد. در آن هنگام بود که من توانستم آنچه را که شاهد بودم آگاهانه جمع بندی کنم. آن مرد در حال خیال پردازی درباره‌ی دوست من بود، و من این خیال پردازی و واکنش دوستم را در سطح ناخودآگاه مشاهده کرده بودم. او به سادگی احساس کرده بود که کسی به او نگاه می‌کند و احساس ناراحتی کرده بود، در حالی که علت آن را آگاهانه نمی‌دانست، تا وقتی که برگشته، آن مرد را دیده بود.

همچنین او نقل می‌کند که: اولین هاله‌ای که مشاهده کردم، هاله‌ی یکی از استاتیدم در دانشگاه میشیگان بود. من برای دیدن هاله‌ها سعی نکردم، بلکه این پدیده به صورت اتفاقی برایم رخ داد. من در حالی که خیلی خسته بودم در یک سالن کنفرانس بزرگ نشسته بودم، روبرویم چند نفر از دانشجویان ظاهراً در خوابی راحت بودند. من در حالت نیمه خسته بودم، آرام و سبکبال. همچنان که توجهم بین درون و بیرون سرگردان بود، درخششی به رنگ زرد طلایی در اطراف سر استادم شروع به پدید آمدن کرد. هنگامی که او به طرف جلو به سوی میکروفون حرکت می‌کرد و در نور اتاق قرار می‌گرفت، دیدن این درخشش مشکل‌تر می‌شد، اما وقتی او به طرف عقب حرکت می‌کرد و از روشنایی خارج می‌شد درخشش باز پدیدار می‌شد. وقتی کمی تمرکز بیناایم را تغییر دادم، درخشش، روشن‌تر، بزرگ‌تر و واضح‌تر شد. شگفت زده شده بودم.

من که آن زمان اطلاعات چندانی درباره‌ی هاله نداشتم، نمی‌دانستم که آیا آنچه می‌دیدم هاله بود یا نه. سپس شروع به نگاه کردن به اطراف سالن کم نور کردم، و از مشاهده‌ی هاله‌های اطراف سرهای دانشجویان متحیر شدم.

این تجربه را به این دلیل برای شما بازگو کردم که بعضی از اجزای کلیدی شرایط ایده‌آل برای درک هاله‌ها را مشخص می‌کند: من در حالت مدی‌تیشن (آرامش و سکوت کامل ذهن) قرار داشتم، و بسیاری از تجربه‌های جالب روحی و معنوی در حالت مدی‌تیشن کسب شده‌اند. مدی‌تیشن تکنیک مهمی است که در تمام جهان برای تکامل روحی و معنوی تجویز می‌شود. هنگامی که شخص گفتگوی بی وقفه‌ی ذهن آگاه را متوقف می‌کند، زمزمه‌ها و انرژی‌های ظریف قابل درک می‌شوند.

استاد، موضوع ادیان شرقی را تدریس می‌کرد. نکته‌ای که من در آن زمان به آن توجه نکرده بودم، این است که او بدون شک سالها وقت، صرف مدی‌تیشن و تمرین معنوی کرده بود. هر چه شخصی سالم‌تر و از لحاظ معنوی تکامل یافته‌تر باشد، هاله‌ی او بزرگتر و روشن‌تر خواهد بود. به همین دلیل است که تصویر مسیح، قدیسان و سایر افراد پارسا در طول تاریخ با هاله‌هایی در اطراف سرشان نقاشی شده است. هاله های آنها چنان روشن بوده است که به آسانی توسط هنرمندان و احتمالاً همه‌ی مردم درک می‌شده است. من در آرامشی عمیق بودم. ذهن من خالی و آزاد بود و چشمانم روی نقطه‌ی خاصی متمرکز نبودند. این حالت نیمه خلسه بسیار مهم است، مخصوصاً در هنگام یادگیری مشاهده‌ی هاله‌ها.

استاد من در حال صحبت برای گروه بزرگی از مردم بود. احساسی که یک شخص هنگام صحبت کردن در برابر یک جمعیت شنونده تجربه می‌کند (چه شادی بخش و چه وحشت زا) تا حدود زیادی از انرژی عظیم روحی / هاله‌ای منشاء می‌گیرد، که از طرف جمعیت به واسطه‌ی توجه آنها به طرف گوینده جریان پیدا می‌کند. این جریان انرژی، انرژی یا هاله‌ی گوینده را به شدت تقویت می‌کند. آسان‌ترین هاله‌ها برای دیدن، هاله افرادی است که در برابر یک گروه به تدریس، اجرای نقش یا صحبت مشغولند. اگر شخص در حال تدریس یک موضوع معنوی باشد مقدار انرژی قابل مشاهده، شگفت آور است.

جالب‌ترین جلوه‌های هاله‌ای را، من هنگام تماشای ورود انرژی متافیزیک به بدن یک مدیوم (فرد واسط بین زندگان و مردگان) مشاهده کرده‌ام. من عملاً وقوع این پدیده را دیده‌ام (هر چند در این مورد کمی مشکوکم، زیرا تجربه‌های خود من در زمینه‌ی ارتباط روحی، متفاوت بوده‌اند). من یک مدیوم را هم دیده‌ام که می‌گوید این پدیده عملاً رخ می‌دهد و او اطلاعات را از روحی خارج از بدن خود، یا از “خود برتر” خود دریافت می‌کند. مشاهده‌ی چنین حالتی خیره کننده است.

## تفسیر آنچه درک می‌کنید

در ابتدا ممکن است درخششی به رنگ سفید مایل به آبی در اطراف سر و بدن سوژه مشاهده کنید. آنچه می‌بینید کالبد اتری است. کالبد اتری (یک سطح خارج از کالبد اتری) جایی است که درک رنگها آغاز می‌شود. هر چه به طرف سطح خارج هاله می‌رویم مهارت ما نیز باید خالص‌تر شود، زیرا هر چه از کالبد اتری به طرف کالبد اتری / عاطفی، کالبد ذهنی و بالاخره کالبدهای معنوی می‌رویم انرژی خالص‌تر و ظریف‌تر می‌شود. رنگهایی که در فاصله‌ی ۳۰ سانتی‌متری از بدن دیده می‌شوند مربوط به احساسات هستند، ۳۰ سانتی‌متر دوم یا همین حدود مربوط به افکار، و بعد از آن مربوط به موضوعات معنوی است.

اطلاعات زیر درباره‌ی رنگها و معانی آنها به عنوان راهنمایی‌های کلی برای شما بیان می‌شود. به هر حال، در همه‌ی تجربیات شما مخصوصاً در موضوعات روحی / معنوی قضاوت نهایی به عهده قوه‌ی شهود شما است.

رنگمایه‌ها و رنگهای خالص و ملایم نشانگر انرژی مثبت یا سالم و ناب هستند. هرچه رنگ روشن‌تر و خالص‌تر باشد، انرژی مثبت‌تر است. هر چه رنگ تیره‌تر یا سنگین‌تر باشد، انرژی بیشتر آلوده به منفی‌گرایی، عدم تعادل یا ترس است. هر رنگ دارای سایه‌های (تونالیته‌های) بی‌شمار است، بنابراین فریب‌ناپذیری ظاهری لیست زیر را نخورید.

رنگ قرمز خالص و روشن در هاله بیانگر تمایل به مادیات است. شخصی که این رنگ در هاله‌ی او غالب است فردی ورزشکار یا شهوانی، پرشور، با اراده و یا قوی است.

درخشش‌های قرمز رنگ اغلب نشانه‌ی خشم، قرمز تیره (متماثل به آلبالویی) احتمالاً نشانه‌ی شهوت، و قرمز مات اغلب نشانه‌ی رنجش و ناخشنودی است. در بررسی هاله از لحاظ بیماری‌های جسمی، قرمز اغلب نشانه‌ی تحریک بیش از حد یا التهاب در آن ناحیه است.

نارنجی خالص نشانگر خلاقیت و عاطفه است. این رنگ اغلب شجاعت و شادی را نشان می‌دهد. نارنجی کدر می‌تواند نشانه‌ی تکبر و غرور باشد.

رنگ زرد خالص بطور خیلی شایع در اطراف سر مردم دیده می‌شود. این رنگ نشانگر تفکر و خرد است، و وفور رنگ زرد در هاله نشانه‌ی یک فرد اندیشمند است. این رنگ همچنین می‌تواند نشانه‌ی شادی و سرزندگی، یا خلق و خوی شاد باشد. زرد ناخالص می‌تواند نشان دهنده‌ی مشغله‌ی شدید ذهنی و عدم تعادل فکری، یا شخصی با ذهن بسته، متعصب یا خرده‌گیر باشد. سبز روشن و خالص نشانگر شفا و رشد است، و اغلب مشخص‌کننده‌ی یک شفاگر است. بسیاری از پرستاران و شفا دهندگان طب جایگزین، این رنگ را به صورت غالب در هاله‌ی خود دارند. پزشکان نیز ممکن است این رنگ را در هاله‌ی خود داشته باشند، اما همچنین ممکن است هاله‌ی آنها بیشتر به رنگ زرد به نشانه تفکر تمایل داشته باشد. رنگ سبز نشانه‌ی مهربانی و دلسوزی نیز هست. سبز کدر نشانه‌ی حرص و طمع است.

ممکن است در هنگام مشاهده‌ی هاله‌ی یک سخنران سایه‌ای به رنگ زرد - سبز کدر و بیمارگونه ببینید. این سایه نشان دهنده‌ی تفکری است که در خدمت طمع و سودجویی قرار گرفته است و بطور کلی شخصی را نشان می‌دهد که از تفکر خود برای کسب منفعت و برآوردن نیازهای خود استفاده می‌کند. البته نمی‌خواهیم بگوییم که همه‌ی سخنوران افرادی سودجو هستند، یا سخنوری پیشه‌ی افراد طماع است! به هر حال اگر در هاله‌ی یک سخنران چنین رنگی را مشاهده کردید بهتر است درباره‌ی او بیشتر تحقیق کنید.

تونالیته‌های (سایه‌های) گوناگونی از رنگ آبی در هاله‌ها دیده می‌شوند. رنگ آبی بطور کلی نشان دهنده‌ی آرامش، معنویت و پارسایی است، و در هاله‌ی جویندگان حقیقت قابل مشاهده است. رنگ آبی اغلب نشانه‌ی تکامل روحی / معنوی است. آبی فیروزه‌ای می‌تواند

نشانگر یک روح پرشور، جوان، ماجراجو و کنجکاو باشد. آبی سلطنتی روشن نشانه‌ی فرد صادق، درستکار و وفادار است. آبی روشن نشان دهنده‌ی قدرت بالای تجسم و شهود است. رنگ آبی کدر نشانه‌ی افسردگی و تنهایی و همچنین دلهره و نگرانی است. رنگ بنفش و ارغوانی در هاله نشانه‌ی روحیه‌ی معنوی یا مذهبی است. بنفش سلطنتی، قدرت رهبری و اراده را نشان می‌دهد. بنفش مات نشانه‌ی خودپرستی، تکبر و عقده‌ی دیگر آزاری (ستمگری) است؛ چنین شخصی دیگران را به خاطر ضعف‌ها و خطاهای ناخواسته‌شان مورد سرزنش قرار می‌دهد.

رنگ صورتی در هاله بطور کلی نشانه‌ی عشق، عاطفه، مصاحبت و یگانگی و علاقه به زیبایی است. صورتی گرم یا سرخ فام، عاطفه و از خودگذشتگی واقعی را نشان می‌دهد. صورتی کدر می‌تواند نشانه‌ی ناپختگی، وابستگی و نیازمندی باشد. رنگ طلایی نشان دهنده‌ی قدرت، پیشرفت معنوی، از خودگذشتگی، الهام بخشی و هماهنگی (هارمونی) است. طلایی رنگی الهی است.

خاکستری به طور کلی نشانه‌ی ترس است. رنگ خاکستری سایر رنگهای هاله را نیز کدر می‌کند و خلوص آنها را ضایع می‌سازد. نقره‌ای جنبه‌ی مثبت این رنگ است و نماینده‌ی انرژی‌های ایزد بانوها (الهه‌ها) است. رنگ نقره‌ای همچنین نشانه‌ی خوشبینی، شهود و بیداری معنوی است.

رنگ قهوه‌ای اگر زنده و خالص باشد نشانه‌ی تعادل فکری و استقامت است. این رنگ دارای یک نوسان زمینی است. رنگ قهوه‌ای کدر می‌تواند علامت انسداد و اختلال در انرژی باشد.

رنگ سیاه می‌تواند نشانه‌ی ترس یا نفرت باشد، همچنین نشان دهنده‌ی مشکلات، عدم تعادل و اعتیادها است. البته سیاه خالص و براق می‌تواند نشان دهنده‌ی حفاظت، رمز و راز یا دانشی باشد که به طرز عاقلانه حفظ شده است.

رنگ سفید می‌تواند علامت پاک‌ی، خلوص و راستی باشد، اما این رنگ اغلب ترکیبی از رنگهای متعدد است که به خوبی درک و یا تفسیر نشده‌اند. گوی‌های سفید رنگ بالای شانه‌های سوژه اغلب نشانه‌ی نگهبانان معنوی یا فرشتگان محافظ هستند که در زندگی فرد، مهم و تأثیرگذار هستند.

ترکیب رنگها نشان دهنده‌ی ترکیب جنبه‌های گفته شده است. مثلاً ترکیب آبی / سبز می‌تواند نشان دهنده‌ی فردی باشد که از طریق جستجوی معنوی برای حقیقت، در حال بهبود است.

در مشاهده‌ی هاله، گوش دادن به ندای شهود خود، برای تفسیر آنچه می‌بینید مهم است. برای درک آنچه می‌بینید از آن سؤال کنید و سیستم ادراک خود را بر پایه‌ی تجربیات خود تقویت کنید.



## تغییر نگرش پزشکان به طب گیاهی

مقاومت جامعه پزشکی درخصوص استفاده از داروهای گیاهی در درمان انواع بیماری‌ها، عمده‌ترین مسئله ناکارآمدی گیاهان دارویی است.

در کشورهای پیشرفته دنیا، طب مکمل به کمک طب مدرن آمده است

طب مکمل یا موازی شامل مجموعه‌ای از روشهای دعا درمانی، موسیقی درمانی، رنگ درمانی و ... میباشد

فشار روانی منشاء بسیاری از بیماریها شناخته شده و ناشناخته است

پژوهشگران استرالیایی ارتباط میان فشار روانی با ابتلا به انواع بیماریها از سرماخوردگی تا سرطان را به طور علمی اثبات کردند.

حجامت در کودکان و نوجوانان باعث افزایش هوش و حافظه آنها می شود

## سفر روح : Soul Travel

سفر روح تجربه‌ای منحصر به فرد و متضمن باور بقای روح است. دستاورد این تجربه درونی، عشق به تمامیت هستی و درک زیبایی آن است. سفر روح را نمی توان در موعظه‌ها و در قالب عقاید محدود تجربه کرد. شریعت - کی - سو گماد ( کتاب اول ) “ روزنه‌ای کوچک از نور سفید در ژرفای جهان پیش رویم هویدا شد. فاصله آن از من بسیار دور بود، ولی با سرعتی فوق العاده به طرف من می آمد. گویی خورشیدی از آن سوی کیهان پیش می تازد تا مرا در کام حرارت و نور خود فرو برد. لحظه‌ای بعد این من بودم که به سوی آن پرواز می کردم، همچون ذره‌ای نورانی که به طرف سیاره‌ای با درخششی غیرقابل وصف هجوم می برد. “

سری هارولد کلمپ در کتاب روح نوردان سرزمینهای دور از این تجربه اصیل و قدیمی یاد می کند. این تجربه هنگامی رخ داد که او جهت احراز مقام استاد حق در قید حیات تعلیم می دید. وی در این دیدار از جهان‌های الهی که در معیت رباتارتاز، استاد اک صورت می گرفت، آموخت که اک چگونه ظرفیت قلبی انسان را بالا می برد. سری هارولد در ادامه می نویسد: “ گویی از میان خورشید یا پرده‌ای از نور گذر می کردم و از آن سو، از دنیای رنگ‌ها و جهان شکوه سر بر می آوردم. در نوری با شکوه ( کالبد با شکوه روح ) در فضا شناور شدم، نوری که از دیدن، دانستن و بودن لبریز است. زیر پایم ساحلی با شن‌های سفید گسترده بود، ساحل اقیانوسی به رنگ آبی و سبز. امواج به نرمی ماسه‌ها را می شستند. پرنده‌گان کوچک همراه با جزر و مد آب‌ها در آسمان بالا و پایین می رفتند که داد و ستد زندگی را تداعی می کرد. کوچکترین لکه ابری در آسمان آبی و شفاف به چشم نمی خورد. با خود گفتم: این حتماً همان بهشت موعود است. لحظه‌ای بعد بر فراز صخره‌ای مرتفع ایستاده و اقیانوس را تماشا می کردم. چگونه می توان احساس روح را وصف کرد؟ چرا که علیرغم این ارتفاع زیاد، شنیدن و دیدن چنان میسر بود که گویی در ساحل ایستاده‌ام. صدای عمیق و مردانه



ای در کنارم فرمان داد : دوردست را بنگر . درحالی که یکه خورده بودم به اطرافم نگاه کردم . این صدای ربازتارز ، استاد تبتی اک بود که بدون تردید مسبب این سفر به یکی از زیباترین بهشت های الهی بود . دست راست قدرتمندش ، عصای ستبری به بلندی شانه اش را می فشرد . با دست چپ به ساحل دور اشاره کرد ، جایی که دو پیکره کوچک در حال حرکت بودند .

ناگهان فاصله میان ما و دو نقطه تیره از میان رفت . زمان و مکان هر دو فرو ریختند و باصره معنوی من در چشم برهم زدنی به سوی آن دو ذره جهش کرد و دیدم که زن و مردی به آهستگی در طول ساحل و در جهت ما قدم می زنند . مرد ریز نقش همان دوست و استاد من ، پال توئیچل یا ماهانتا بود . دیگری زن جوانی بود که لباس خواب سفیدی به تن داشت که در اثر وزش نسیم دریا در اطرافش موج بر می داشت . او باریک اندام ، دارای موهای خرمایی سیر و تا حدودی کوتاه تر از پال بود . درد و رنج چهره او را در هم شکسته بود و در کنار پال با آسفتگی قدم بر می داشت . اکنون دو ساحل نورد به گونه ای در دیدگاه ما قرار گرفتند که از بالای صخره کاملاً " قابل رؤیت بودند . ربازتارز توضیح داد ، روح القدس ، یعنی همین نور گرمی که ما در آن غوطه وریم از اقیانوس عشق و رحمت نشأت می گیرد که انعکاسی است از پرتوهای ساطع شده از اتم های الهی . خرقة شرابی ربازار در این مه زرین که مرا نیز در بر گرفته بود ، به سختی دیده می شد . البته خود را نمی توانستم ببینم . ربازار ادامه داد : این گوی زرین کالبد روح است . یعنی کامل ترین شکل انسان .

در ساحل ، زن غمگین به سختی در کنار پال قدم بر می داشت . رد پای روی شن ها و پیچ و خم های آن در کنار خط باقی مانده از امواج ، حکایت از سنگینی گام های آنان داشت . پال ما را بر روی صخره دید و برایمان دست تکان داد . اما پرده ای نامرئی ما را از چشم آن زن مخفی می داشت . آنان به آهستگی در کنار ساحل حرکت می کردند و به تدریج در دور دست کوچک می شدند . کمی دورتر در پیش رویشان یک فانوس دریایی قرار داشت که مقصد آنان بود . غم های زندگی عمیقاً " روح آن زن جوان را مجروح کرده اند . ربازار تارز این کلمات را در حالی بر زبان راند ، که صدایش در اثر شفقت و همدردی تغییر کرده بود . صدای او از زیر و بم های معمولی تشکیل نشده بود ، بلکه از دل اتمسفر این جهان دور دست الهی و با طنینی زنگ دار سخن می گفت ... زن دست به خودکشی زده بود ، ولی ماهانتا قدم پیش گذاشته ، از این کار او ممانعت کرده بود . در طی ماه های بعدی ماهانتا ، شب ها او را از کالبدش خارج کرده و به این بهشت آرامش بخش در کنا دریا می آورد تا روحش را بهبود بخشد . ربازتارز چنین اد ا مه داد : ترمیم عواطف و ذهن او مدتی طول خواهد کشید . بیا برویم .

برای آخرین بار به اقیانوس و ساحل نگاهی انداختم و ناگهان متوجه شدم که آبهای جوشان و بهشتی این اقیانوس ، در واقع ارواح تجلی نیافته ای هستند که برای فراهم شدن شرایط مساعد برای تولد مجدد در جهان فیزیکی انتظار می کشند . سپس در چشم بر هم

زندگی به خانه برگشته. سفر روح برای ما چه فایده ای دارد؟ منافع حاصل از سفر روح در عین ظرافت، متضمن دستیابی به افق های دور دست هستند. هنگامی که ما با تجربه شخصی در می یابیم که فراسوی کالبد مادی دارای حیات هستیم، از وحشت مرگ رها شده و نگرانی کمتری را به خود راه می دهیم. وقتی در تجربیات درک می کنیم که خود جزئی خلاق از خدایی هستیم که به ما عشق می ورزد. عشق بیشتری را در زندگی خود جاری نموده و نگرانی یا بیگانگی را کمتر احساس می کنیم. وقتی به تجربه در می یابیم که هدفی معنوی در پس زندگی وجود دارد، احساس توانایی می کنیم.

هنگامی که در اثر این تجربیات معنوی آکنده از هیجان و نشاط می شوید، عادات قدیمی را با سهولت بیشتری کنار می گذارید. دیگر به جای اعمال قدرت اراده یا جنگیدن با محرومیت ها، می بینم که عادت های قدیمی به سهولت و خود به خود بر طرف می شوند. اکنکار روح را موجودی شادمان می داند که به هیچ گناهی آلوده نیست و خود علت تمام وقایع زندگی خویش است. با این نگرش، آدمی به جای سرزنش دیگران ریشه همه چیز را در درون خود جستجو خواهد کرد. و کلام آخر این که با چنین قابلیت تازه ای، معمولاً راحت تر می توان به دیگران خدمت کرد و دغدغه محدودیت های فردی را به فراموشی سپرد.

## تو خود روح هستی

بر اساس باورهای سنتی، انسان روح دارد، اما روح ارتباط چندانی با زندگی روزمره نداشته، تنها هنگامی اهمیت می یابد که کالبد فیزیکی به پایان عمر خود می رسد. اما پیروان اکنکار معتقدند که هر شخصی خود، روح است و روح هسته قائم به ذات و جاودان وجود ماست و هرگز نمی توان آن را از بین برد و نابود کرد یا آن را از دست داد. با توجه به مشکلات جهان امروز ما به آسانی هویت خویش را به فراموشی می سپاریم. حواس فیزیکی و عواطف ما دچار آشفتگی می شوند و در نتیجه ما از بصیرت معنوی روح محروم می شویم. بازیابی این بصیرت سفر روح نام دارد. سفر روح با انجام دادن روزانه تمرینات معنوی اک میسر می شود. بسیاری از مردم سفر روح را در قالب نوعی گسترش در آگاهی و دانش تجربه می کنند، منجمله در قالب تمایلی درونی برای تماس با یکی از دوستان، یا درک مفاهیم عمیق تر که در پس امور معمولی جریان دارند. برخی از افراد نیز تجربیاتی تاثیر گذار و سرشار از شکوه را در سفر روح تجربه خواهند نمود. در اکنکار ما می آموزیم که از طریق تجربه شخصی حقایق معنوی را خود به اثبات برسانیم. با آموختن تمرینات معنوی اک می توانیم به سفر روح مبادرت کنیم. تمرین معنوی با مناجات تفاوت دارد، زیرا مشوق ما برای گوش سپردن به کلام خداست، یعنی بر خلاف روش های موجود این ماییم که گوش می سپاریم. تمرین معنوی با مدی تیشن تفاوت دارد یعنی نسبت به آن فعالانه تر عمل می کنیم. پیروان اک بر خلاف روش مدی تیشن و به جای این که صبورانه در انتظار

رسیدن به وضعیت آگاهی برتر باشند ، به طور فعال به این آگاهی می پیوندند . در تمرین معنوی بر خلاف عبادات حرکات فیزیکی وجود ندارد .

سفر روح همچنین با آنچه که عموم مردم از انعکاس اثری برداشت می کنند ، تفاوت دارد . اگر ما برای سفر به فراسوی جهان فیزیکی از کالبد اثری استفاده کنیم ، محدود به همان عالم اثری می شویم . نیل به وضعیت آگاهی روح ، فراتر از این جهان ها رخ می دهد و به ما فرصت مکاشفه در هر یک از جهان های الهی را عطا می نماید ، این جهان ها عبارتند از اثری ، علی ، ذهنی ، اتری و مراتب مختلف طبقه روح . این طبقات و تقسیم بندی ها در فصل ششم ( جهان های الهی اک ) مورد بررسی قرار خواهند گرفت .

## روشهای تنفس ماوراء الطبیعه

تنفس کامل یعنی استفاده درست از تمام اعضای تنفسی در تنفس عمیق. ندرتاً به کتاب یا مرکز آموزشی بر می خوریم که بحث آن راجع به سلامتی و بهداشت و خوب زیستن بوده و صحبتی از اهمیت تنفس عمیق در آن نشده باشد. تنفس عمیق می تواند باعث افزایش سلامتی و طول عمر شود. تنفس ناقص و ضعیف، ضعف بدن، عصبانیت و کمبود کارایی مغز را سبب می شود. اعضای که در تنفس بطور مستقیم و غیر مستقیم دخالت دارند عبارتند از: ستون فقرات، گردن، قفسه سینه، شکم، شانه ها، عضلات پشت، بین دنده، و دیافراگم. می توانیم بدن خود را به کوره ای تشبیه کنیم که سوخت آن را از راه غذا و هوای آن از تنفس تأمین می شود و احتراق حاصل از آن ، دمای ۳۷ درجه بدن را موجب می شود. این گرمای ثابت و ملایم که بجز مواقع بیماری، همیشه تقریباً یکنواخت است، به انواع انرژی که به همه آنها نیاز داریم، تبدیل می شود. اگر اکسیژنی که به این کوره می رسد، مقدارش کافی و میزان سوخت آن نیز مناسب باشد، مقدار انرژی حاصل از این اشتعال نیز در حد احتیاجات ضروری ما خواهد بود. زیرا عمل تنفس یعنی کانال هدایت و جذب اکسیژن به کوره حیات. پس تنفس اگر کامل باشد، می تواند در تأمین انرژی یا نیروی حیات نقشی مستقیم و مؤثر داشته باشد. تنفس کامل هنگامی به درستی انجام می شود که تمام بخشهای تنفسی که به آنها اشاره شد، آماده باشند. در این حالت حجم هوای پویا و قابل تهویه شش ها بیشتر می شود، کارایی دستگاه تنفس افزایش می یابد. در نتیجه ورود اکسیژن و پی آمد آن ، ساخته شدن انرژی حیاتی در بدن افزایش یافته که آن نیز موجب شادابی و سلامت جسم می گردد.

مرکز تنظیم کننده ضربان قلب و تنفس در زیر مخچه ( بصل النخاع ) قرار دارد. هنگامی که بازده تنفس ها پایین است، اکسیژن کافی به خون نمی رسد و بصل النخاع بطور خودکار، کار دستگاه تنفس را بالا می برد تا کمبود اکسیژن تأمین شود، زیرا مراکز تنظیم کننده و حافظ حیات در مغز، در هر صورت می خواهند گرمای طبیعی ۳۷ درجه بدن را بطور ثابت حفظ کنند. در این حالت جهت تأمین این کمبود، تعداد تنفس در هر دقیقه بالاتر از میزان عادی آن می شود، و چون کار دستگاه تنفس و قلب بهم مربوط است، تعداد ضربان

قلب نیز افزایش پیدا می کند، زیرا جریان خون حامل اکسیژن اندک، باید سریع تر به بافت های بدن برسد و سرعت در رسیدن اکسیژن این کمبود را جبران می کند. بنابراین مانع از نقصان پیدا کردن حرارت کوره زندگی می شود. در این حالت دستگاه تنفس و قلب در تمام لحظات حتی در مواقع استراحت، کار سنگین و غیر طبیعی دارند. اینگونه افراد همیشه دارای تنفس های ناهنجار و تند و ضربان قلب بالا هستند و طبیعی است که اعصاب و ذهن ناآرام و عمر کوتاه پی آمد آن می باشد.

نقطه مقابل این حالت هنگامی است که شش ها در یک تنفس، اکسیژن کافی جذب کرده، آن را به جریان خون می فرستند. در این حالت بر اثر ازدیاد اکسیژن، مرکز تنظیم کننده یعنی بصل النخاع برای ثابت نگه داشتن حرارت طبیعی بدن، دستور کاهش فعالیت را به دستگاه تنفس می دهد و در چنین بدنی چون تنفس ها دارای بازده زیاد هستند و خود به خود در هر تنفس مقدار زیادی اکسیژن وارد خون می شود، تعداد تنفس کاهش پیدا می کند، در نتیجه تعداد ضربان قلب پایین تر از حد معمول آن می آید زیرا بر اثر رسیدن اکسیژن کافی به تمام سلولها، نیازی به سرعت بخشیدن مضاعف به جریان خون توسط کار اضافی قلب نمی باشد. به همین دلیل ضربان قلب ورزشکاران معمولاً حدود ۵۰ تا ۶۵ است.

با انجام دادن حرکات قدرتی یا انقباضی، عضلات جداره قلب نیز قوی می شوند که در این حالت قلب با هر ضربان حجم زیادی از خون را به سرخرگ آئورت می فرستد که از این طریق به تمام سلولهای بدن می رسد. در این حالت نیز همان ارتباط بین بصل النخاع و دستگاه گردش خون برقرار می شود و تعداد ضربان قلب و تنفس کاهش پیدا می کند.

### نتیجه می گیریم:

- ۱- حرارت یا کوره زندگی تحت هر شرایطی که شده باید دمای ثابت خود را برای حفظ حیات نگه دارد، حتی به بهای اضافه کار کشیدن از دستگاههای حیاتی مثل قلب و شش.
- ۲- قلب و دستگاه تنفس به هر اندازه قویتر و سالم تر باشند، کارکرد آنها از نظر تعداد، کاهش پیدا می کند و برعکس.
- ۳- انجام دادن تمرینات بدنی و تنفسی مناسب مانع اضافه کار و فشار غیر طبیعی به دستگاههای حیاتی و مراکز حیات شده، نیروی حیاتی در مراکز حیات ذخیره شده، طول عمر مفید زیاد خواهد شد.
- ۴- کار دستگاه تنفس و قلب به یکدیگر مربوط بوده، کم کاری یا پر کاری هریک در دیگری اثر مستقیم می گذارد.
- ۵- دستگاه تنفس و قلب با سیستم عصبی و ذهن، ارتباط نزدیکی دارند و ناآرامی و آرامش یکی در دیگری اثر مستقیم می گذارد.

### تنفس کامل

در حالیکه کف هردو پایتان بر روی زمین است، راحت بر روی صندلی بنشینید. به تنفس خود توجه کنید. بگذارید تنفستان آهسته، عمیق و آرام شود.

توجه کنید که عضلات سینه و شکمتان چه کاری انجام می دهند. تنفس کامل مستلزم حرکت عضلات شکم است. دستهایتان را بر روی شکمتان قرار دهید و بادکنکی را تصور کنید که از هوا پر و سپس خالی می شود.

با هر نفسی که به آهستگی از طریق بینی تو می دهید، با جلو دادن آرام شکمتان، بگذارید که این بادکنک پرباد شود. برای این کار زیاد تقلا نکنید.

با احساس اینکه بادکنک شکمتان خالی از هوا می شود، نفس تان را بیرون بدهید. در اینجا نیز تقلا نکنید بلکه عمل تخلیه را به آرامی انجام دهید.

این تمرین را سه بار تکرار کنید. به تفاوت موجود بین دم و بازدم توجه کنید. ببینید که نفس کشیدن به چنین روشی چه احساسی در شما ایجاد می کند.

- اکنون این تمرین را سه بار با نفسی کاملاً پر تکرار کنید. این بار قبل از تخلیه، نفس خود را تا سه شماره در سینه نگه دارید.

- بعد از اینکه نفستان را بیرون دادید، قبل از نفس گیری مجدد، تا شماره ی ۳ بشمارید.

تمرین تنفس کامل باعث بهبود عمل گوارش و خوابی راحت می شود. هر زمان که به آرامش یا به ذهنی روشن و واضح نیاز پیدا می

کنید، یا هر زمان که در وسط یک پیاده روی سریع برای نفس گیری توقف می کنید این تمرین را انجام دهید. این تنفس وانهادگی

عضلات شکم را باعث می شود. وضعیتی که ما به بدن خود می دهیم منعکس کننده ی خلق و خوی ماست. دارا بودن وضعیت بدنی

با عضلات شکمی وانهادده باعث می شود که شما آرام و متعادل باقی بمانید، عمیق تر نفس بکشید و گرانیگاه بدنتان را در زیر ناف خود

حفظ کنید .

## مراقبه تنفس تعادل بخش

۱- راحت بنشینید. مطمئن شوید که پشت و گردنتان صاف و سرتان راست اما وانهادده است. سه بار تمرین تنفس کامل را انجام دهید.

۲- دو انگشت نخست دست راست تان را بر روی سوراخ راست بینی خود قرار دهید و به آرامی آن را فشار دهید. از طریق سوراخ چپ

بینی آهسته و طبیعی نفس بکشید. نفس خود را تا شماره ی سه نگه دارید.

۳- دو انگشت نخست دست راستتان را به سمت سوراخ چپ بینی حرکت دهید و آن را ببندید ( در صورت تمایل، می توانید این کار را

با انگشتان دست چپتان انجام دهید). تا شماره ی سه نفس تان را آهسته و طبیعی از سوراخ راست بینی خارج سازید .

۴- از سوراخ راست بینی نفس بکشید. نفس تان را تا شماره ۵ سه نکه دارید. در حینی که نفس تان را نگاه داشته ید، انگشتان دست تان را به روی سوراخ راست بینی انتقال دهید و نفس تان را بیرون دهید. با این کار یک چرخه تنفسی کامل می شود.

۵- این چرخه را شش بار آهسته و با ملایمت انجام دهید. سپس در عین آگاهی از تعادل انرژیها در بدنتان لحظاتی آرام بنشینید. دوباره اظهار سپاسگزاری کنید. ابراز سپاسگزاری پس از هر تمرین تأثیرات آن را تقویت می کند و تلقینات مثبتی را به ذهن ارسال می دارد.

### مراقبه وانهاده ساختن و طراوتی دوباره بخشیدن به بدن

۱- لباس راحتی بپوشید و هرگونه احساس تنگی و گرفتگی در اطراف گردنتان را برطرف سازید. درجایی نسبتاً سفت، راحت، و در صورت امکان، با گذاشتن بالشی زیر سرتان طاقباز دراز بکشید. پاهیتان باید کمی از یکدیگر فاصله داشته باشند و دستهایتان در دو طرف بدنتان قرار بگیرد.

۲- سه نفس عمیق بکشید و به هنگام بازدم هرگونه تنشی را از خود دور سازید. با چشمانی باز بر چاکرای قلب ( در خط تعادل بدن بین سینه ها ) متمرکز شوید.

۳- وانهاده ولی هوشیار باشید و نگذارید خواب تان ببرد. بگذارید بدنتان وضعیت خود را پیدا کند. باید همچنان هشیار بمانید تا بدنتان وضعیت خود را پیدا کند. و هنگامی که تعادل خود را به ملایمت باز می یابید با شما گفتگو کند. توجه کنید که چگونه نواحی پر تنش بدن وانهاده می شود. ممکن است برخی از بخشهای بدن تکان کوچکی بخورد. همچنان تمرکز آرام خود بر چاکرای قلب را حفظ کنید.

۴- با گذشت چیزی حدود پانزده دقیقه ، انرژی بدن تعادل خود را باز خواهد یافت که ممکن است آن را در شکل احساس گرما یا احساس سبکی درونی در سرتاسر بدن احساس کنید. تا زمانی که احساس نیاز می کنید، در وضعیت دراز کش باقی بمانید.

۵- احساس طراوتی دوباره و تازگی در شما پدید خواهد آمد. قبل از اینکه از جای خود برخیزید ، از توانایی بدن برای طراوت بخشیدن به خود به چنین شیوه ای تشکر کنید.

### مراقبه به درون دمیدن انرژی زمین

۱- کفشهایتان را درآورید و در حالی که کف هر دو پایتان بر روی زمین و دستهایتان با کف دست رو به بالا بر زانواتان قرار دارد بر روی یک صندلی راحت بنشینید.

۲- تنفس تان را تنظیم کنید تا آهسته ملایم و منظم شود. ( همچون تمام تمرینات تنفسی ، دم و بازدم را از طریق بینی انجام دهید ).

۳- به هنگام تنفس، تصور کنید که پاهای شما بخوبی با زمین زیر پایتان در تماس است. از تصور تماس با زمین لذت ببرید.

۴- اکنون عمل دم را بگونه ای انجام دهید که گویی از طریق پنجه ی پاهایتان صورت می گیرد. تصور کنید که نفس در شکل انرژی وارد آنها می شود ( اگر به هر دلیلی قادر نیستید در چنین وضعیتی بنشینید و باید چهار زانو بنشینید ، تصور کنید که انرژی از طریق چاکرای ریشه (بین دو پا) وارد می شود)

۵- پس از سه تنفس، این انرژی را به شکل نور قرمز/شفاف و روشن ببینید. با هر دم، این انرژی را تا بالای پاتان و به سوی بقیه ی اعضای بدنانتان بکشید.

۶- تا زمانی که احساس کنید سرشار از انرژی هستید به چنین تنفس ملایمی ادامه دهید.

انرژی قرمز می تواند برای انرژی دار کردن پاها و لگن خاصره و برای کمک به متعادل کردن تمام شرایط در این بخش از بدن مورد استفاده قرار گیرد. این تمرین در وضعیت ایستاده نیز قابل انجام است.

## مراقبه روی افکار

بعد از ایجاد شرایط اولیه مراقبه ، به آرامی چشمها را بسته و توجه خود را روی ذهن متمرکز کنید . ذهن خود را مانند استخری پر از آب زلال و شفاف تصور کنید . توجه کنید چه فکر و احساسی در ذهنتان وجود دارد و سپس این فکر یا احساس را که در ذهن نقش بسته است ، داخل حبابی در کف استخر قرار دهید و آرام آرام فکر و حباب را به سطح آب هدایت کنید و از ، از بین رفتن حباب یا فکر قبل از رسیدن به سطح آب مراقبت کنید . به محض رسیدن حباب به سطح آب ، آن را بترکانید . دوباره با نگاه کردن به ذهن و فکر خود و تکرار اعمال فوق مراقبه را ادامه دهید .

مراقبه حباب یکی از موثرترین مراقبه ها برای رسیدن به سلامت جسم ، ایجاد آرامش و سکون فکر و ذهن است و گزارشاتی از ایجاد سلامت و از بین رفتن بیماریهای کهنه بعد از انجام این مراقبه دریافت شده است .

## مراقبه روی شعله شمع

ابتدا شرایط اولیه مراقبه را فراهم آورید ، شمعی را در فاصله نیم متری خود طوری قرار دهید بطوریکه شعله شمع اندکی بالاتر از سطح ابروهای شما قرار گیرد . تمام توجه و تمرکز خود را روی شعله شمع قرار دهید . سعی کنید تا جایی که می توانید با نگاه خود و با ذهن خود از شعله شمع مراقبت کنید ، بدون اینکه به خود فشار آورید و یا بخواهید به شمع خیره شوید و بعد از چند ثانیه ، هنگامی که احساس سوزش در چشمان خود کردید ، به آرامی چشمها را ببندید . حالا سعی کنید شعله شمع را بین دو ابروی خود دیده و از فرار و یا محو شدن تصویر شعله مراقبت کنید . بعد از چند ثانیه مجدداً چشمها را باز کرده و مراحل قبل را تکرار کنید . (حداکثر به مدت ۲۰ دقیقه این مراقبه را انجام دهید .)

بزرگترین هدف در زندگی ، رسیدن به شادمانی ، نیک بختی و آرامش است و بشر از لحظه تولد خواهان سعادت و آرامش است نه رنج و محنت . به همین جهت کشف عاملی که بتواند بالاترین حد ممکن از سعادت و آرامش را نصیب بشر نماید ، از اهمیت بسزایی برخوردار است .

یکی از این عوامل « مراقبه » است . تجسم کنید در درون خود یک آرامش مخصوص به خود را با خود حمل می کنید مثل یک محراب مقدس و کوچک که می توانید بر اثر فشار زندگی ماشینی به آن پناه ببرید .

تجسم کنید می توانید هر وقت آرزو کردید ، خشنودی و رهایی از ترس را تجربه کنید و این همان آرامش جسم و روحی و ذهنی است که « مراقبه » می تواند برای شما فراهم کند .

مراقبه یعنی مراقبت از ذهن ، جسم و فکر . یعنی مراقب بودن یا نبودن چیزی .

اساس مراقبه بر چند نوع است : ۱- مراقبه با مراسم ۲- مراقبه روزمره

### شرایط اولیه عمومی مراقبه با مراسم :

۱- نور محیط حداقل (اگر مجبور بودیم نوری را تحمل کنیم نور از پشت سر بتابد .)

۲- صدا حداقل

۳- وسایل اضافی حداقل ( به خصوص وسایل فلزی )

۴- دمای اتاق هم دما با بدن انسان

۵- ایجاد یک حالت آرامش نسبی برای ذهن و بدن ، کافی است در وضعیتی راحت قرار گرفته ، با ۵ بازدم عمیق ، احساس آرامش

نسبی برای ذهن و بدن به وجود آوریم .

هدف از مراقبه با مراسم رسیدن به مراقبه روزمره است .

در مراقبه روزمره ما به رشد و آگاهی می رسیم . بدین صورت که در طی روز ذهن و رفتار خود را در مقابل دیدن یا ندیدن ، شنیدن یا

نشیدن ، گفتن یا نگفتن و کلیه حواس ، مراقبت می کنیم . بطور مثال شما در این هفته می توانید مراقب هر آنچه که می بینید ،

قضاوت ها و نیات خود باشید و ببینید هر عملی را با چه نیتی به انجام می رسانید .

### نیروانا سمبل های مقدس بودا



تمامی نمادهای مربوط به سانگا یک هدف دارد – دستیابی به حالت آرامشی ورای خویشتن و حس مادی. نواختن موسیقی و خواندن مانتراها، یکی از روش های ارتباط با خدایان محسوب می شوند. موسیقی و مانتراها گاهی اوقات دارای اصواتی چنان پیچیده و ظریف هستند که برای بیداری چاکراها ( مراکز انرژی انسان ) به کار می رود. فعالیت های دیگر نظیر باغبانی. خوشنویسی و گل آرایی به رهرو کمک می کند که ذهنش را به سمت درک معنوی و آراش نهایی که همان اشراق است و همچنین جذب کامل تمامی نمادهای سه گوهر متمرکز کند.

## معلم و شاگرد سمبل های مقدس بودا

همان طور که ورودی ها و پل ها نماد عبور از یک سطح معنوی به سطح دیگر هستند، رابطه معلم و شاگرد در سانگا هم یکی از همین نمادهاست. این نماد تغییر سطوح خودآگاهی است که اهمیت بسیاری دارد. با وجود آن که به زندگی در دیر شکل می دهد، اما انتقال دانش معنوی، روش های مراقبه و سپاس از آگاهی های برتر است که تداوم قدرت مذهب را تضمین می کند. هر جزئی از زندگی راهب دارای معنایی نمادین است و انحراف از چرخه روزانه، ریاضت و تنبیه به همراه خواهد داشت.

## ورودی ها سمبل های مقدس بودا

به عنوان مکانی مقدس، به ویژه معبدهایی که دارای مجسمه یا تمثال بودا هستند. مظاهری از بالاترین مرتبه کمال معنوی هستند در نتیجه ورودی های آنها باید شکوه خاصی داشته باشند. ورودی ها نماد انتقال و عبور به سطح برتر هستی هستند. معابد و استوپاها اغلب با آرایه هایی پر نقش و نگاری آراسته و تزئین می شوند و این نشان دهنده اهمیت مرحله ورود به مکان مقدس است. درها بسیار کنده کاری می شوند تا منعکس کننده فضای بسیار مقدس درون و بالعکس در پُل ها و طارمی های شان هم در نظر گرفته شده است.

## مکان های مقدس و معابد | سمبل های مقدس بودا

مکان های مقدس و معابد به عنوان نشان دهنده جنبه های مراقبه ای و رهبانی مذهب بودا هستند که با دوره های مذاهب باستان آمیختگی دارند. نیاز به آرامش و خاوت برای بازتاب مفید و سودمند باعث شد که چنین جایشی نقش اصلی نمادین و کاربردی در گسترش مذهب بودا داشته باشند. جالب توجه ترین این اماکن، معبدهای سنگی غرب هند است، که اغلب با چوب تزئین شده اند تا یاد آور روزهای نخستین زندگی بودا و پیروانش در جنگل، باشند. زائرین برای نیایش و پرستش در معبد و اطراف استوپا و آثار باقی مانده از مقدسان جمع می شوند.

معبد کیهان سمبل های مقدس بودا

معابد بودایی، خود نمادهای بسیار پیچیده ای هستند این معابد بر مبنای الگوی چهار بعدی کیهان که بر اساس فلسفه کیهانی بودایی ساخته شده اند. به عنوان مثال در معابد تایلندی برجی مرکزی که اشاره به قلّه مرو است وجود دارد. قلّه مرو، کوه مقدس و محور مرکزی کیهان است. از این قلّه است که عناصر پیچیده دیگر به سوی جهات اصلی روان شده اند. شکل گنبدی معبد بودایی دارای نقش نمادینی در زمان و مکان است. شکل گنبدی اشاره ای به بیضوی بودن کیهان، منشاء جهان است. به راستی، هر سطح معبد بودایی سرشار از نمادهاست: پایه، گنبد، منار، بالاترین قسمت و پایین ترین سطح به ترتیب با زمین، آب، آتش، هوا و اثير یعنی پنج عنصر اصلی ارتباط دارند.