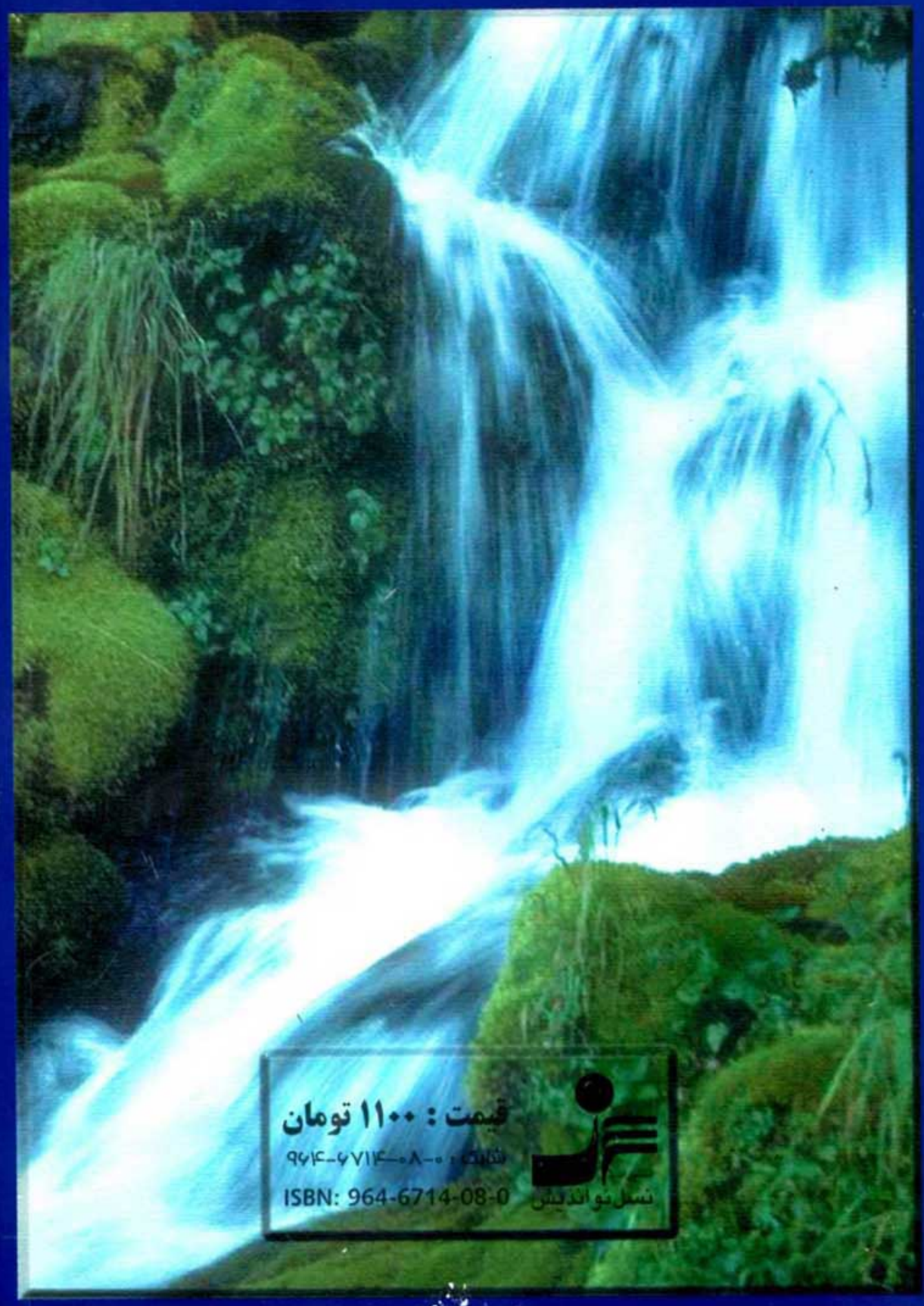
شفا برای همیشه

چگونه خود ودیگران را شفا دهیم



مؤلفان : امی والیس ـ بیل هنکین
مترجم : علی غفوری



قیمت : ۱۱۰۰ تومان
شابک : ۰-۰۸-۶۷۱۴-۹۶۴
ISBN: 964-6714-08-0
نسل نو اندیش

D. Mighani

شفا برای همیشه

چگونه خود و دیگران را شفا دهیم

مولفان: امی والیس - بیل هنکین
مترجم: علی غفوری

والاس، امی Wallace , Amy
شفا برای همیشه: چگونه خود و دیگران را شفا دهیم/
مولفان امی والیس. بیل هنکین : مترجم علی
غفوری - تهران: موسسه بین‌المللی نسل نواندیش.
۱۳۷۷.
۲۷۱ ص.
ISBN 964- 6714- 08- 0: ۱۱۰۰۰ ریال
فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا (فهرستنویسی
پیش از انتشار).
عنوان اصلی: The psychic healing book.
۱. شفای روانی. الف. هنکین. بیل. ۱۹٤٤
Henkin , Bill ب. غفوری. علی. ۱۳۵۵
مترجم. ج. عنوان.
۷ ش ۲ و / ٤۰۰ RZ ۶۱۵/۸۵۱
۱۳۷۷
کتابخانه ملی ایران ۷۷-۸٤۳۱م

مشخصات کتاب

عنوان: شفا برای همیشه
مولف: امی والیس- بیل هنکین
مترجم: علی غفوری
ناشر: نسل نواندیش
تیراژ: ۵۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول
تاریخ چاپ: زمستان ۷۷
حروفچین و صفحه‌آراء: سامیه باطنی
طراح جلد: داریوش میقانی
لیتوگرافی: فیلم گرافیک ۸۸۴۹۱۸۴-۵
چاپ: اطمینان
صحافی: توحید
تلفن ۶۴۶۸۶۶۷- ۶۴۶۱۱۹۱نسل‌نواندیش
نشانی: میدان ولیعصر- اول کریمخان - پلاک ۳۱۶
شابک: ۰ -۰۸- ۶۷۱۴ -۹۶۴
ISBN: 964- 6714- 08- 0

فهرست

مقدمهٔ مترجم ۹
مقدمه ۱۳
داستان امی ۱۶
داستان بیل ۲۲
فصل ۱ ما همه سایکیک هستیم ۲۹
«سایکیک» بودن چیست؟ ۲۹
درمانگر فراروانی بودن چیست؟ ۳۲
جان‌گرایی و روح‌گرایی ۳۳
یگانگی ۳۵
جسم اختری ۳۸
هاله‌ها و رنگ‌ها ۳۸
چاکراها ۴۵
روابط بیمار و درمانگر ۵۴
کارما و اخلاقیات ۵۵
درمان فراروانی چیست؟ ۵۸
فصل ۲ چگونه درمانهای ساده انجام دهیم .. ۶۵
انرژی ۶۶
ارتباط با زمین ۶۷
تجسم فکری ۶۹
چگونه درمانی ساده انجام دهیم ۷۰
درمان با تجسم فکری ۷۷
درمان غیرحضوری ۷۸
درمان با ارواح راهنما ۸۲
جراحی فراروانی ۸۸

فصل ۳ خوددرمانی ۹۱
بیداری ۹۲
درد و بیماری ۹۴
چگونه به خوددرمانی ساده بپردازیم ۹۸
راندن انرژی ۱۰۰
باز و بسته کردن چاکراها ۱۰۲
حضور در گوشه‌ای از اتاق ۱۰۶
مراقبهٔ رنگین و رنگ‌درمانی ۱۰۷
واقعی ساختن بدن ۱۱۱
رشته‌ها ۱۱۴
روش بیرون کشیدن رشته‌ها ۱۱۹
بی‌طرفی و عدم مقاومت ۱۲۲
ضربات فراروانی ۱۲۷
فصل ۴ ضمیرخوانی فراروانی ۱۲۹
زندگی شما به عنوان یک سایکیک ۱۳۰
سعی کردن و سعی نکردن ۱۳۲
یافتن منبع تصاویر ۱۳۵
خواندن رزها ۱۳۶
خواندن هاله‌ها ۱۳۹
خواندن هاله‌ها با چشمان باز ۱۴۱
خواندن چاکراها ۱۴۳
ارتباط ۱۴۴
تصاویر منطبق ۱۴۸
توجه کردن ۱۵۳
هماهنگ شدن ۱۵۷
فصل ۵ چند تکنیک پیشرفته در ضمیرخوانی و درمان ۱۶۱
پاک کردن چاکراها ۱۶۲
هم‌تراز کردن چاکراها ۱۶۴
مالکیت بدن خود ۱۶۵
خوب بودن ۱۶۸
دفع کردن بیماری ۱۷۰
صدای درونی شما ۱۷۱
خوددرمانی و درمان غیرحضوری پیشرفته ۱۷۳
فصل ۶ چرا مردم بیمار می‌شوند؟ ۱۷۵
از بیماری چه حاصل شما می‌شود؟ ۱۷۶
بیماری «بد» نیست ۱۷۹
آنچه را می‌خواهید، بدست می‌آورید ۱۸۵
مقاومت فراروانی در برابر بیماری ۱۸۸
درمان با ستاندن بیماری ۱۹۲
کار کردن با کسانیکه آشفتگی‌های روانی شدید دارند ۱۹۲
کسی که نمی‌خواهد درمان شود ۱۹۵
داروها ۱۹۶
مرگ و مردن ۱۹۸
پیوستگی‌های کارمایی ۲۰۶
فصل ۷ ایمان، سیستم‌های اعتقادی و رؤیاها ۲۰۹
ایمان، باور، شهود و تسلیم ۲۰۹
سیستم‌های اعتقادی ۲۱۲
درمان با ایمان ۲۱۷
تمرین اعتقاد ۱ ..... ۲۲۲
تمرین اعتقاد ۲ ..... ۲۲۴

پیروزی و شکست ۲۲۵
آفرینش و ویرانگری ۲۲۸
کمیابی ۲۳۰
رؤیا، رؤیادرمانی و کلاسهای اختری ۲۳۵
فصل ۸ تکنیک‌های پیشرفتهٔ بیشتری برای درمان و ضمیرخوانی ۲۴۷
روش دیدن زندگیهای گذشته ۲۴۷
پیشگویی، اطلاع قبلی و زندگیهای آینده ... ۲۵۳
چگونه آیندهٔ خود را بخوانید ۲۵۷
خواندن روزهای آینده ۲۵۸
چگونه با ارواح راهنما صحبت کنید ۲۵۹
درخواست راهنمایی از راهنما ۲۶۳
درمان خارج از بدن ۲۶۵
آشنا کردن وجودتان با بدن خویش ۲۶۷
فصل ۹ خودآگاهی کیهانی و آسودگی کارمایی ۲۶۹
هی! حالا شما یک سایکیک هستید ۲۶۹

مقدمهٔ مترجم

شکر ایزد منان را که مرا یاری کرد تا کار ترجمهٔ این کتاب را به پایان برم. موضوع این کتاب همانطور که از اسم آن پیداست، درمان فراروانی می‌باشد، یعنی درمان دیگران با استفاده از نیروی ذهن و اراده. این کتاب شامل توضیحاتی دربارهٔ انواع شیوه‌های درمان فراروانی می‌باشد. حسن این کتاب در کاربردی بودن آن است، بطوریکه اساس کتاب تمریناتی قدم به قدم برای آماده‌سازی خواننده در بهره‌برداری از توانایی‌های فراروانی خدادادیش می‌باشد. تمرینات این کتاب تأکید بر تصویرسازی و انرژی‌درمانی دارد. روشهای ارائه شده برای درمان، مبتنی بر این اصل است که هر انسان به غیر از جسم مادی خود دارای جسمی از انرژی است و بیماریها وقتی درکالبد مادی ظاهر می‌شوند که قبلاً انرژی بخشهای خاصی از

کالبد انرژی ضعیف و یا نامتعادل شده باشد. با توجه به این مطلب برای درمان بیماریهای فیزیکی می‌توان نقصان یا اختلال انرژی در کالبد انرژی را برطرف نمود.

متأسفانه به دلیل تأکید بر انرژیها و خواص آنها، موضوع خلسهٔ فراروانی خیلی واضح روشن نشده است. و این در حالی است که در آغاز بسیاری از تمرینات از خواننده خواسته شده تا به خلسهٔ فراروانی فرو رود. همانطور که می‌دانیم، دستاوردهای علمی از طریق موج‌نگاری مغز نشان داده‌اند که مغز انسان ناشر امواجی متفاوت می‌باشد. در حالت هشیاری طبیعی و در حالیکه بدن به کارهای روزمره پرداخته و یا ذهن در حال یادگیری است، این امواج از نوع بتا می‌باشند. در خواب و در حال فراگیری امور فراروانی، امواج مغز از نوع بتا هستند. با تمرکز و دور کردن افکار مزاحم، می‌توانیم مغز را آرام کرده و فرکانسهای امواج آن را پایین بیاوریم که در نتیجه مغز شروع به انتشار امواج آلفا خواهد کرد. خلسهٔ فراروانی حالتی است که در آن ما با زدودن افکار مزاحم و رفتن به اعماق ذهن به سطح آلفا دست می‌یابیم و آمادهٔ انجام کارهای فراروانی می‌شویم.

منابعی درمورد درمان فراروانی در دست می‌باشند که در آنها تأکید بر روی استفاده از سطح آلفا است و پیشنهاد مترجم این است که منابع موجود را مطالعه کرده و خود روشی مخصوص به خود برای درمان، بوجود آورید. ممکن است که تمام تمریناتی که در این کتاب آمده‌اند عملی بنظر نرسند، و یا این شک را در خواننده بوجود آورند که مبتنی بر تلقین هستند.

با انجام این تمرینات مسلماً به نتایج قابل ملاحظه و ملموسی دست می‌یابید که شک شما را در مورد صحت آنها برطرف خواهد کرد. اگر هم تأثیر این اعمال تلقینی باشد به گفتن این جمله بسنده می‌کنم که اگر تلقین باعث درمان دردها می‌شود، بگذارید از تلقین استفاده کنیم.

در کنار هدف آموزش روشهای درمان فراروانی، تمرینات زیاد دیگری هم در این کتاب وجود دارند که باعث پرورش دیگر مهارتهای فراروانی می‌شوند. در ضمن با انجام این تمرینات، اصولی را فراخواهید گرفت که پس مدتی شما را تادر خواهد ساخت، تا خود با استفاده از این اصول برای نیل به هدف خاصی، شیوه‌ای مخصوص به خود ابداع کنید.

در بعضی از فصول این کتاب، عقایدی مطرح شده‌است که ممکن است حضم آنها برای خواننده مشکل باشد. مطالعهٔ این مسائل، حداقل این را برای خواننده خواهد داشت که او را با اعتقادات دیگر مردم جهان آشنا می‌سازد. در ضمن در لابلای همین اعتقادات، مطالب سودمند و قابل استفاده‌ای هم وجود دارند.

در اینجا لازم می‌دانم که از برخی از عزیزانی که در زمینهٔ تهیهٔ این مجموعه این جانب را یاری کرده‌اند تشکر کنم. از خانمها مینو ثقفی، ماندانا جزایری، هدی غفوری، نیوشا میثمی‌فر، آنیتا هادیزاده و آقایان کوهیار زند، حسن سلطانعلی و علی نیازی مشوری که این کتاب را قبل از به چاپ رسیدن مطالعه نموده‌اند، بسیار سپاسگزارم.

در پایان از کلیهٔ خوانندگان گرامی تقاضا دارم که ما را در تجربیات فراروانی خویش شریک کنند و دستاوردهای خود را در مورد امور فراروانی با ما در میان گذارند. این امر می‌تواند باعث تبادل اطلاعات مفید شده و ما را در پرورش خود یاری دهد. اگر علاقمند به برقراری ارتباط با مترجم و تبادل اطلاعات در زمینهٔ امور فراروانی بودید با Hooman.Ghafouri@gmail.com مکاتبه نمایید.

علی غفوری (هومن)

معجزات طبیعی هستند.هنگامیکه رخ نمی‌دهند،اشتباهی در کار است.

مقدّمه:

این کتاب دربارهٔ معجزات نیست، بلکه کتابی است راجع به شما، زندگی شما و زندگی مردم اطراف شما. کتابی است دربارهٔ همهٔ ما، راجع به نیروهایی که معمولاً بدون آنکه خود بدانیم همگی مالک آن هستیم. دربارهٔ درستکاری و ارتباط با خودمان و دیگران. این کتاب بیشتر کتابی است دربارهٔ خوب بودن تا خوب شدن.

کتابهای زیادی دربارهٔ پدیده‌های فراروانی[1] وجود دارند. بیشتر آنها به یکی از دو مقولهٔ زیر پرداخته‌اند. *کتابهای روحانی* که طرفداران این قضیه‌اند؛ آنانکه می‌خواهند در پدیده‌های فراروانی به تجاربی دست یابند باید دارای یک سری اعتقادات مذهبی خاص باشند،و کتابهایی که توسط پاراروانشناسان و دیگر دانشمندان دربارهٔ پدیده‌های فراروانی نوشته شده‌اند و بر

Psychic-۱

روی آنها مطالعه می‌کنند. گرچه این کتب سهم ارزشمندی در این زمینه دارند ولی منجر به مطالعه‌ای خشک می‌شوند.

این کتاب به نوعی دیگر است. این کتاب بی‌مانند است چراکه عقیده‌ای بی‌مانند در ورای آن جای گرفته؛ هر کسی دارای مهارتهای فراروانی است و هر کسی می‌تواند مهارتهای طبیعی خویش را در زندگیش گسترش دهد،بدون استفاده از گویهای کریستال، کارتهای تاروت و یا گربه‌های سیاه.

دریافت ما چنین است که مهارتهای روحی نه سحرآمیز هستند و نه مواهبی که فقط در اختیار افراد کمی قرار گرفته‌اند. بلکه هرکسی دارای این مهارتها بوده و می‌تواند در صورت تمایل به گسترش آنها بپردازد.

شفابخشی پدیده‌ای است لااقل به قدمت تاریخ مکتوب. این موضوع قرنها برای فیلسوفان انسان‌شناسی و دانشمندان پزشکی جالب توجه بوده است. آنگاه که خارج از التفات عامه بوده، بر آن زمانهای سختی گذشته است.

ما در برهه‌ای از زمان زندگی می‌کنیم که مردم اندک‌اندک به سوی شناسایی و بهره‌برداری از توانایی‌های طبیعی فراروانی خویش پیش می‌روند. مسأله در اینجاست که هنوز فرهنگ ما این توانایی‌ها - اعم از شفابخشی و پدیده‌های فراروانی - را مرموز و محرمانه می‌داند که تبحر در آنها مستلزم سالها آموزش اختصاصی است.

هدف بخشی از این کتاب اثبات عدم صحت این عقیده است. هرچند که همگان بهره‌مند از این توانایی‌ها هستند، ولی متوجه

شدیم که اکثر مردم اجازه سروکار داشتن با این نیروها را به خود نمی‌دهند زیرا یا از آنها می‌ترسند و یا می‌اندیشند که زیرکی، حساسیت و یا پشتیبانی لازم برای یادگیری آن ندارند. ما اینها را حرفهایی پوچ و بی‌اساس می‌دانیم.

توانایی‌های روحی و شفابخشی حقوق طبیعی شما هستند. برای فعال کردن و استفاده از آنها در زندگیتان نیازی به اسم رمز و یا ریاضت در غاری در کوهستانهای هیمالایا ندارید. در حالیکه احتمالاً در حال حاضر نیز از آنها استفاده می‌کنید، بدون آنکه ملتفت باشید.

این کتاب ترکیبی است از تکنیکهای عملی و مناظراتی در امور مختلف دنیای پدیده‌های روانی. شما می‌توانید تمام این تکنیکها را به تنهایی و یا با دوستانتان تمرین کنید. بهتر است که اوّل تمام هر تمرین را بخوانید و بعد شروع به ممارست کنید. ممکن است دوستی آنها را قدم به قدم برای شما بخواند و شما آنها را انجام دهید و یا کتاب را در کنار خود رها نموده، پس از هر قدم دوباره به آن مراجعه کنید.

پدیده‌های روحی آنچنانکه انگاشته می‌شوند وهم‌آلود نیستند، ولیکن بازیچه نیز نیستند. ما اطمینان داریم که استفاده از مهارتهای فراروانیتان زندگی روزمرهٔ شما را غنی‌تر کرده و شما را در راهی پرمعنا قرار داده درِ ماجراهای جدیدی را به روی شما می‌گشاید.

در میان صفحات این کتاب به وقایع ویژه‌ای از زندگی خودمان که نکات خاصی را روشن می‌کنند، اشاره خواهیم کرد.

بعضی از این وقایع در زندگی *امی* رخ داده و بعضی در زندگی *بیلی*،برخی هم برای هر دو در مکانها و زمانهای متفاوت و برخی تصادفاً به یکباره رخ داده‌اند. پیش از آنکه شما در این کتاب بیشتر با ما آشنا شوید، صفحاتی اندک به معرفی خود و اینکه پدیده‌های فراروانی چگونه وارد زندگی ما شدند و ما چگونه به کشف و کار با این توانایی‌ها موفق شدیم، پرداخته‌ایم.

داستان امی

مردم پیوسته از من می‌پرسند: «چگونه چنین شدی؟ کی فهمیدی که تواناییهای فراروانی داری؟ آیا تجربه‌ای نیرومند در این زمینه داشته‌ای که به این باور رسیدی که از موهبتی برخورداری؟»

پاسخ این سؤوالات نسبتاً این جهانی است. من اتفاقی با مطالعه‌ای در زمینهٔ نیروهای روانی به تحقیق دربارهٔ آنها پرداختم. قبل از اینکه تجربه‌ای مهم داشته باشم تا باور کنم از موهبتی برخوردارم. اما احساسی مخصوص کم‌کم در وجودم رشدکرد و پس از سالها مسائلی واقعاً هیجان‌انگیز برایم رخ داد.

وقتیکه ۱۵ ساله بودم به انواع غیرطبیعی درمان از قبیل داروهای گیاهی، طب سوزنی، تغذیه و غیره علاقه‌مند شدم. این تمام تفریح من بود. دوستانم با دل‌درد و سرماخوردگی دور من جمع می‌شدند و بنظر می‌رسید که معجون‌های من عالی کار می‌کنند. تصمیم گرفته‌بودم تا زمینهٔ درمان را دنبال کنم امّا در

زمینهٔ شفابخشی روحی علاقهٔ خاصی نداشتم.

وقتیکه ۱۸ ساله شدم به برکلی کالیفرنیا نقل‌مکان کردم. یکی از دوستانم آشنایی داشت که ادعا می‌کرد یک سایکیک است. هوس کردم با او نشستی داشته باشم و او به ضمیرخوانی من بپردازد. نمی‌دانم کاملاً چه توقعی دارم ولی در خفا انتظار داشتم که این شخص به من بگوید که چه سایکیک بزرگی هستم. او چنین کاری نکرد. اما در عوض بر روی روابط من با دوستان و خانواده‌ام متمرکز شد و بمن خاطرنشان کرد که چرا در بعضی از این روابط ناموفق هستم و دراین مورد چه کنم.

من کاملاً فریفتهٔ این فرآیند شدم و تصمیم گرفتم بفهمم او این چیزها را از کجا فراگرفته است. او مرا به آموزشگاه پدیده‌های فراروانی برکلی راهنمایی کرد، مدرسه‌ای که توسط لوئیس باستویک[1] اداره می‌شد. لوئیس سفرهای زیادی کرده‌بود، او با مذاهب و عقاید خفیهٔ بسیاری درگیر شده،روش تدریس و فلسفهٔ شخصیش را از آنها گلچین کرده‌بود. مدرسه به صورت کلامی به دیگران معرفی می‌شد و از همه جا مردم برای شفا و ضمیرخوانی به آنجا می‌آمدند. دورهٔ تمام‌وقت در آموزشگاه شامل ترکیبی از مراقبهٔ کلامی[2] به راهنمایی لوئیس و نشستن پشت سر ضمیرخوانان باتجربه‌تر برای جذب روشهای آنها بود. سرانجام دانشجویان دست به ضمیرخوانیهای ساده‌ای بر روی خود و دیگران می‌زدند. همچنین مدرسه دوره‌هایی

۱- Lewis Bostwick

۲- Lecture/Meditation

مقدماتی از شفا توسط ارواح راهنما[1] عرضه می‌کرد.

من به سرعت در آموزشگاه پیشرفت کردم و هرگز در آن دوران هاله‌ای[2] و یا شفایی ندیدم. اوّلین شفای مهیج من از بین بردن یک سردرد در یک مهمانی بود. از آن هنگام به انسانهای بیشتری برای درمان بیماریهایشان کمک کرده‌ام، در اینجا نمونه‌هایی از آنها آمده‌است:

۱) مارتا، زنی ۲۲ ساله که چسبندگی شیپور رحم داشت و احتمالاً نازا شده بود. دکترها به او گفته بودند که هرگز فرزندی نخواهد داشت. بعد از جلسات درمان متعدد، او به یکی از این دکترها رجوع کرد و او متوجه شد که ناحیهٔ چسبندگی ناپدید شده‌است. حال او یک فرزند دارد.

۲) سام در ۴۰ سالگی سالها قبل از اینکه با من ملاقات کند دچار سکتهٔ ناقص شده‌بود و تقریباً مداوا شده‌بود ولی هنوز از تشنجهای دردناک موضعی عضلات و افسردگی شدید رنج می‌برد. او ماساژ، طب سوزنی و جلسات سنّتی درمان را برای کاستن دردش امتحان کرده‌بود. بعد از جلسات درمان متوالی تشنج عضلانیش بهبود یافت و افسردگیش از بین رفت.

۳) ماری، ۳۲ ساله، خونریزی رحمی غیرطبیعی داشت که هفته‌هابه طول می‌انجامید. بعد از یک جلسه درمان خونریزی‌ها قطع شد.

۱- Spirit Guides

۲- Aura

۴) آلیس در ۲۴ سالگی از کولیتیس[1] حاد رنج می‌برد و بستری بود. پس از اندکی جلسات درمانی، حمله‌های دردناکش از بین رفته برخاست و به حرکت پرداخت.

۵) یک نوزاد سه هفته‌ای نارس به نام پاتریشیا، با دریچهٔ قلب باز بدنیا آمده بود. هنگامیکه تحت یک درمان طولانی قرار گرفت بسیار به مرگ نزدیک بود ولی در چندین ساعت دریچهٔ قلبش شروع به بسته شدن کرد. او در حال حاضر کودکی سالم است.

۶) آنا زنی بود در اواسط ۴۰ سالگی از ورم مفاصل گردن و زانوی راست رنج می‌کشید. بعد از یک جلسه درمان کاملاً مداوا شد. یک سال بعد ورم مفاصل به مفصل ران چپش توسعه پیدا کرد که آن هم پس از یک درمان کاملاً بهبودی پیدا کرد.

بعد از حدود یک سال تصمیم گرفتم که آموزشگاه را ترک کنم و پی خود بروم. شروع به آموزش در کلاسهایی برای پرورش نیروهای روانی به گروهها و افراد کردم. همچنین در خانه‌ام مشغول به ضمیرخوانی و درمان شدم و هنوز هم این کار را ادامه می‌دهم.

در همین هنگام بود که یکی از دوستانم به واسطه‌گری[2] پرداخت. او آموخته بود که بدنش را رها کند و آنرا در اختیار روحی قرار دهد تا وارد آن شود و از این طریق سخن بگوید. من تظاهرات این توانایی را در آموزشگاه دیده بودم ولی از اینکه یکی از دوستانم واسطه است متحیر شدم. موجوداتی که

۱- Colitis

۲- Mediumship

از درون او سخن می‌گفتند بیش از یک گونه بودند و ما مشغول تحقیق در مورد آنها شدیم. آنها در مورد توانایی‌های مختلف روانی سخنرانی می‌کردند و روشهای مراقبه‌ای پیشرفته‌تر از آنچه آموخته بودیم به ما آموزش دادند. ما تا یکسال این کار را ادامه دادیم، پس از آن دوستم برکلی را ترک کرد.

بی‌نیاز از گفتن است که این دو سال اثرات عمیقی در زندگی شخصی من داشت. بیشتر دوستانم می‌اندیشیدند کارهایی که می‌کنم جادو هستند. من فکر می‌کردم که این بهترین چیز دنیاست؛ اشتیاقم به زندگی را شدیداً افزایش داده بود، مقداری هم سرگرم‌کننده بود. من مردمی جدید و مهیج را ملاقات می‌کردم، و راهی مستقل برای زندگی یافته‌بودم. همچنین می‌اندیشیدم که هرکس که می‌شناسم باید همان کاری را بکند که من می‌کنم. من می‌خواستم بدانم که مردم، کدامیک سایکیک هستند. حدس می‌زنم که شما احتمالاً می‌گویید که من سایکیک خوره‌ای شده بودم!

پس از گذشت دو سال و چند تجربهٔ نامطبوع، این تعصب از بین رفت. من به این نتیجه رسیدم که *نمی‌خوام* آنچه را که من می‌کنم دوستانم نیز انجام دهند. کار تخصصی در زمینهٔ سایکیک به همان اندازهٔ کار تخصصی در دیگر زمینه‌ها کسل‌کننده است. در این هنگام بود که مسألهٔ مهمتری را نیز دریافتم: من اصلاً دوست نداشتم که تمام عمرم یک سایکیک باشم.

همانطور که شرح خواهیم داد، نمی‌توانید که فکر دیگران را

بخوانید و یا اینکه دزدانه به هالهٔ آنها نگاه کنید، مگر آنکه خودشان بخواهند. من هرگز زیاد به فکرخوانی نپرداختم ولی مدّت زیادی دست از خواندن هاله‌ها برنمی‌داشتم. امّا سرانجام این هیجان هم از بین رفت. بعد از یک روز کامل ضمیرخوانی می‌خواهم من نیز *تعطیل* باشم. گاهی نمی‌خواهم فکر کنم، حرف بزنم و یا به سایکیک بپردازم تا کار بعدی‌ام شروع شود. به هر حال چندی از مردم در برابر تعطیلی یک سایکیک زیاد مؤدب نیستند. همانطور که برای دکترها چنین است،ما همه مردمی را که مخل آسایش دکترها، وکلا، لوله‌کشها و غیره می‌شوند را دیده‌ایم، برای تخصص آنها مهمانی هم فرقی ندارد. مردم انتظار دارند که در مهمانی، پشت تلفن یا هرجای دیگری ضمیرشان را بخوانم و از آینده‌اشان بگویم،در این هنگام به آنها یک قرار ملاقات پیشنهاد می‌کنم.

با تمام این دردسرها، منافعی که از سایکیک بودن نصیبم شد، بسیار زیاد بود. مسائل ویژه‌ای وجود دارند که علاقمند به بازگو کردن آنها می‌باشم. اگر در تمام عمرم یک توانایی روانی قوی داشته‌ام، زیرکی و آگاهی شدید به احساس مردم بوده‌است. من همیشه می‌توانم درک کنم که مردم چه احساسی دارند، در حالی که اغلب خودم نمی‌توانم احساسات مشابه خود را بیان کنم.حال این حس پرورش یافته را در خود دارم که احساساتم را رها کنم و به دیگر مردم بپردازم. می‌توانم احساسات مردم را با ترحم جذب کنم، بدون آنکه لزوماً در رنج کشیدن آنها شرکت جویم. هرگاه که درمانی انجام می‌دهم،

یادمانی از آن در ذهنم می‌ماند که این یادمان برایم ارزش بسیاری دارد.

این که یک سایکیک هستم دلیل آن نیست که در زندگیم در کپهٔ زردآلو افتاده‌ام. من هم بطور مداوم با همان مشکلات و مسائلی دست به گریبانم که هر کس دیگری با آن روبروست، و منهم گاهی دچار ناامیدی می‌شوم.به هر حال احساس ناامیدی من بسیار کمتر از حدّ افراط است زیرا که من این حس روزافزون را در وجودم دارم که قربانی محیط نیستم. آنچه زندگی من است مخلوق مهیج و بی‌نهایت زیبای شخص خودم است.

داستان بیل

در کودکی یک احساس قرابت با ادراکات روحی داشتم که آنها را تحت نام ESP[1] می‌شناسیم - ESP توانایی درک مسائلی است که راه آشکاری برای پی بردن به آنها وجود ندارد-. و حال که بزرگ شده‌ام این احساس قرابت قویتر شده است. به ویژه این مسأله زمانی رسماً مطرح شد که سالهای دانشکده را می‌گذراندم؛ وقتیکه تلفن زنگ می‌زد، *می‌فهمیدم* که مرا می‌خواهند و اینکه چه کسی در آن طرف خط است، حتّی گاهی قبل از آنکه تلفن زنگ بزند به آن پی می‌بردم. این در دیگر زمینه‌ها نیز به همین خوبی نمایان بود: در اتاقی که در آن نوای موسیقی به گوش می‌رسید قدم می‌زدم و پی می‌بردم که آهنگساز آن

۱- Extrasensory Perception

کیست، حتّی اگر تا بحال آنرا نشنیده بودم. یکبار در دانشکده امتحانی را با موفقیت از کتابی که هرگز نخوانده بودم گذراندم، زیرا معلومات خودشان به سادگی در *آنجا* در اختیار من بودند. گاهی وقتیکه می‌نویسم حتّی نمی‌اندیشم که در حال گفتن چه هستم. مثل جوابهای امتحان، معلومات *آنجا* هستند.

زمانیکه به کالیفرنیا نقل‌مکان کردم، پی بردم که تنی چند از دوستانم با پشتکار فراوان فعالیتهای سایکیک را تعقیب می‌کنند. خانمی که مبتلا به آمفیزم[1] بود پس از حضور در همایش درمانگران خودبخود بهبود یافت. دیگران قادر بودن هاله‌ها را مطالعه کنند. من تحت تأثیر قرار گرفته بودم، ولی افسرده بودم، چراکه نمی‌توانستم منهم پا به میدان بگذارم: ذهن من همیشه بر روی مسائلی که در زندگی حال، گذشته و آینده روی داده و یا می‌خواستند روی دهند و باعث انزجار من می‌شدند، ساکن و سرگردان بود. در فرصتهایی اندک که در خلسه‌ای آرام و دلنواز فرومی‌رفتم به محض باز کردن چشانم این آرامش ناپدید می‌شد. هرچند که *می‌دانستم* دارای تواناییهای فراروانی هستم، ولی با اینحال بنظر می‌رسید که نمی‌توانم آنها را کاملاً مطیع خود کنم. در این ایام کاملاً روزگار را بر خود حرام می‌کردم.

در سال ۱۹۷۴ تابستان را در کاتونای نیویورک صرف نوشتن و ویرایش کتابی در زمینهٔ روانشناسی فراشخصیتی[2]

۱- نفخ، اتّساع و بزرگی عضوی در اثر گاز یا هوا

۲- Transpersonal

کـــردم. مـــن چـــهارده هـــفته را بـــین مـــردمی گـــذرانـــدم کـــه وظیفه‌شناسانه سعی می‌کردند خود را بوسیلهٔ انضباط فکری از زندان شخصی خود رها کنند. می‌توانستم ببینم کـه ایـن افـراد چیزهایی را می‌خواهند و می‌دانند که من راجع به آنـها اطـلاعی ندارم. با مساعدت آنان شروع کردم به مراقبه، توجّه به کنشها و پچ‌پچی که دائماً در ورای فکرم بود و خواندن کـتابهای دربـارهٔ مردمی که تجربیات فراروانی مختلفی داشته‌اند.

پنجشنبه به کالیفرنیا برگشتم. جمعه در آموزشگاه فراروانی برکلی به فراگیری پرداختم. چند ماه بعد شـروع بـه کـار بـا یک روانشناس بـودایـی کـردم کـه مـرا در پـیشرفتهای فـراروانـیم پشتیبانی کرد. از آن به بعد همواره مشغول مـطالهٔ ژورنـالهای رؤیا و مجموعه‌ای درهم و برهم از متون رمـزآلود کـلاسیک و کتابهای معمول خودآموز معاصر بودم که نشانه‌های راهنمای من در راهی از میان این جنگل انبوه بودند.

در تابستان بعد به تمرینات EST پرداختم که زمینه‌ای فراهـم آورد تا هرآنچه که در گذشته آموخته بودم نـقش زمـین شـود. مردمی که در مجمع EST ملاقات کردم توانایی‌های فراروانی را غیرطبیعی نمی‌پنداشتند - بنظر من چنین می‌آمد که ایشان آنها را فقط *فرض* می‌کنند و به سمت آنها مـی‌روند. از نـظر آنـان ایـن مطلب که من یک سایکیک هستم خوب بود، ولی *زندگیم* چطور؟ و این کمکی تمام‌عیار بود.

در همان حال کـه بـه مـطالعاتم ادامـه مـی‌دادم، دریـافتم کـه «انرژیها» که در این کتاب ما به آنها می‌پردازیـم بسـیار بسـیار

برای من در دسترس هستند، چنانکه لازم به انجام *عملی* برای در دسترس قرار دادن آنها نبود: آنها خودشان آنجا بودند، منتظر من، به همان طریق سؤالات امـتحان در دانشکده. آنگـاه پس از سپری شدن دوره‌ای چندماهه ، کم‌کم متوجه شدم کـه زنـدگیم دارد بیش از پیش جالب‌توجه می‌شود. اوقات تلخ دلپذیرتر شده بود، و اوقات شیرین سرشار بود از وجدی روحانی و غیرقابل وصف.

در یک بعدازظهر که مشغول نوشتن شعر بودم به این نتیجه رسیدم که زندگی من کاملاً همان راهیست که مـن مـی‌خواسـتم باشد. من کاری را می‌کردم که می‌خواستم بکنم، آنچه را داشتم که می‌خواستم داشته باشم، و آن کسی بـودم کـه مـی‌خواسـتم باشم. و در این هنگام به تجربهٔ رضایت مـطلق از زنـدگی دست یافتم. چند ماه بعد از این واقعه ، دوباره در خانه به نوشتن شعر پرداختم. اینبار به این نتیجه رسـیدم کـه هـیچ چـیز در زنـدگیم آنچیز که می‌خواستم نیست: من موجودی نبودم که می‌خواستم باشم، کاری را نمی‌کردم کـه مـی‌خواسـتم بکـنم و آن چـیزی را نداشتم که آرزوی داشتنش را داشتم. و دوباره به آن احسـاس رضایت مطلق از زندگی دست یافتم - با آنکه بنظر می‌رسید هیچ چیز در زندگیم آنگونه که باید از آب درنیامده است.

دربارهٔ اینکه این تجربیات به چه معنی هستند نظری نـدارم، ولی مـی‌دانـم کـه بـرای اوّلیـن بـار در زنـدگیم احسـاس آزادی

می‌کردم. منظور من از «آزادی» یک احساس پوچ‌گرایانه[۱] نیست - نه احساس غوطه‌وری و نه احساس آزادی از دنیا و یا مکانی که در آن بسر می‌برم. بلکه آزاد برای آنکه خودم باشم در عوض آنچه که می‌پنداشتم هستم یا دیگران می‌پندارند من آن هستم. همچنین منظور من از آزادی منفصل بودن، بی‌مسئولیت بودن و یا بسر بردن بدون هیچ مشکلی نیست. من همچنان گرفتار همان مشکلاتی بودم که قبلاً درگیر آنها بودم، من هنوز به چیزها - چه مادّی و چه معنوی - متّصل بودم و نیز در مقابل مردم، آنچه که از دنیا می‌خواستم و بسیاری از تصاویرم متعهد بودم. ولی شروع کردم به حذف نیازهای متعصبانه‌ایکه باعث می‌شد که در راه مخصوصی باشم، کار بخصوصی را انجام دهم و آنچه را داشته باشم که اغلب در گذشته داشتم و به من حس انتقامجویی از یأس یا خشم ناشی از ناتوانی می‌داد. من آزاد بودن در بودن صرف را آغاز کردم.

در این حالت که تازه به آن دست یافته بودم، اوقات خوب و بد در چارچوبی وابسته به فراسوی خوب و بد و در ماورای نگرانیهای من پدید می‌آمدند. و آنجا بود که من دوباره انرژیها را که در این جهان و خارج از آن وجود دارد، یافتم. من به این موضوع پی بردم که تنها کاری که برای بکار بردن آن انرژیها باید انجام بدهم آن است که کاملاً بدانم که چه می‌خواهم و آنها را به راهی ببرم که در آن محقّق شوند. گاهی موفق می‌شوم و

۱- Nihilistic

گاهی موفق نمی‌شوم. گاهی که وجود این انرژیها و داشتن آنها را فراموش می‌کنم باعث غافلگیر شدن خودم می‌شوم، برای مثال یک آرزوی مضحک برآورده می‌شود. گاهی آنچه که آرزو می‌کنیم آن نیست که می‌خواهیم! و گاهی آنچه که می‌خواهیم آن نیست که آرزویش را داریم.

بر خلاف اِمی، من یک درمانگر متخصص و کارآزموده نیستم. من درمان را همراه با دیگر زمینه‌های فراروانی مطالعه کرده‌ام، و با دیگر سایکیک ها برنامه‌های منحصربه‌فردی شامل صدها درمان اجرا کرده‌ام، از سردرد و زگیل گرفته تا سرطان و هپاتیت. گاه این درمانها مؤثر بوده‌اند و گاه منجر به شکست شده‌اند و در برخی مواقع فقط تاحدودی موفق بوده‌اند.

من کار کردن به عنوان یک درمانگر را دوست دارم، هم به این علّت که دوست دارم مردم شاد باشند و هم به این دلیل که باعث می‌شود احساس خوبی داشته‌باشم. وقتیکه دیگری را درمان می‌کنم، در طی فرآیند خود نیز درمان و تطهیر می‌شوم. امّا توجه اصلی من به درمان فراروانی به این علّت است که راهیست از میان جنگل جهل کیهانی بسوی سپیده‌دم ادراک شخصی. من پی برده‌ام که درمان فراروانی راهی است - و نه *تنها* راه - به سوی آزاد بودن. و زمان به زمان درمی‌یابم که می‌توانم دیگران را بوسیلهٔ آنچه که خود کشف کرده‌ام هدایت کنم.

از جهتی، نوشتن این کتاب درمانی فراروانی بود برای خود من.همانگونه که مسلماً خواندن آن درمانی فراروانی خواهد بود برای شما. و این کتاب برای من یک تمرین زندگی بود و مجالی

برای آزمودن کارم، افکارم، تجربیات و مشاهداتم، و هدیه‌ای از من که در آن از زندگیتان استفاده کنید. در این راه پیشرفت عظیمی کردم و توانایی‌هایم خالص‌تر و متمرکزتر شد. احتمالاً اتفاقی مانند این برای شما نیز رخ خواهد داد. بگذارید ما هم از هرآنچه که ضمن مطالعهٔ این کتاب برایتان پیش می‌آید مطلع شویم. با ما به آدرس زیر مکاتبه کنید:

Amy Wallace or Bill Henkin, P.O.Box 4501, Berkeley, California94704.

۱
ما همه سایکیک هستیم

«سایکیک» بودن چیست؟

تلفن زنگ می‌زند، با اینکه ماهها‌ست که صدایش را نشنیده‌ای و یا به او فکر نکرده‌ای ، می‌گویی «باید عمه مگی باشد.» و چنین است.

تلویزیون را روشن می‌کنی و مشغول تماشای یک مسابقهٔ فوتبال می‌شوی. ناگهان در یک لحظه، بدون اینکه فکر کرده باشی، می‌فهمی که کدام تیم پیروز خواهد شد. و چنین می‌شود.

به یک مهمانی می‌روی و با شخصی برخورد می‌کنی که هرگز او را نمی‌شناخته‌ای، امّا مطمئنی که او را قبلاً در جایی دیده‌ای.

ما همگی یک چنین تجربیاتی داشته‌ایم که زادهٔ یک تطابق اتفاقی بوده یا توضیحی غیرعلمی دارند و یا بسادگی می‌توان آنها را خوش‌شانسی نامید.هنوز با گذشت عمری بازهم چنین حوادثی رخ می‌دهند، حوادثی که سبب می‌شوند که احساس کنیم ناگهان پای را از یک مرز نامرئی فراگذاشته‌ایم و وارد قلمروهای اسرارآمیز شده‌ایم، جایی که روی دادن معجزات امری طبیعی است، و جایی که خدایگونه هستیم، در حالیکه می‌دانیم آنقدر فناپذیریم که در تصور نمی‌گنجد.

اینها زمینه‌هایی است از سایکیک و خلاف عادت مألوف، آنها مخصوص مردان خوش‌تیپ با شال‌گردن و ژاکت مخمل، یا کاپیتانهای سالخوردهٔ نیروی دریایی انگلیس و یا پیردختر ترشیده‌ای که در خانه‌ای کم‌نور با هجده گربه زندگی می‌کند نیستند. آنها قلمروهایی از آن وجود ما است که ما خود از آن چشم‌پوشی می‌کنیم زیرا که یا از آنان هراس داریم یا در کودکی بما آموخته‌اند که حقیقی نیستند ویا شاید بدان سبب که آنها را نمی‌فهمیم و در زندگی روزمره لمسشان نمی‌کنیم. اما اگر به خویش بنگریم خواهیم دید که چگونه گاهی در اتفاقات روزانه شریک می‌شوند و چه بخش بزرگی از زندگیمان را با آن چیزهایی که می‌شناسیم و یا هنوز نشناخته‌ایم اداره می‌کنیم.

افلاطون فیلسوف بزرگ یونانی گفته است که آموخته‌های ما چیزی نیست مگر یادآوری روان. در این کتاب از کلماتی مانند

«روان»[۱] یا «روح»[۲] و یا «بودن»[۳] و «نهاد»[۴] بسیار استفاده شده است. اینها همه اصطلاحاتی است که برای بیان بخشی از وجودمان که در سطحی سوای هستی فیزیکی و مادی آشنا قرار دارد استفاده می‌شوند.

ما دقیقاً نمی‌دانیم که تصور شما از «روان» چیست و یا اینکه آیا تابحال دربارهٔ چنین چیزی فکر کرده‌اید یا نه. وقتیکه ما از این کلمه استفاده می‌کنیم منظورمان آن بخش از وجودمان است که بنظر می‌رسد آنچه را که می‌دانیم که نمی‌توانیم بدانیم، می‌داند. منظور ما آن بخش از وجود است که عشق حقیقی نسبت به همهٔ موجودات را درک می‌کند و آنگاه باعث می‌شود که احساس کنیم بخشیدن مقدس‌تر است از گرفتن، و از خدمت به دیگران لذت ببریم. منظور ما آن بخش از وجودمان است - اگر باشد - که حتی پس از مرگ بدن، فکر، احساسات و ادراک پاینده می‌ماند.

ما می‌گوییم «اگر باشد» زیرا اً نمی‌دانیم که آیا واقعاً چیزی از ما باقی خواهد ماند؟ به غیر از خاطراتی که از ما در ذهن دیگران می‌ماند. اما ما دربارهٔ «روان» یا «روح» سخن می‌گوییم چراکه از یک طرف بسیاری از مسائل غیرقابل توضیح را تفسیر می‌کند و از طرف دیگر به این دلیل که هرچه بیشتر و بیشتر در این زمینه که آن را سایکیک نامیده‌ایم به کاوش می‌پردازیم، بیشتر و

۱- Soul

۲- Spirit

۳- Being

۴- Entity

بیشتر آن نسخه از وجودمان را تجربه می‌کنیم که اهل تصوف، پیامبران، عیسی مسیح و گوتاما بودا به آن اشاره کرده‌اند.

درمانگر فراروانی بودن چیست؟

توانایی درمان و توانایی‌های سایکیک آنچنان بهم نزدیکند که نقطهٔ تمایزی بین آنها وجود ندارد. درمانگران افرادی هستند که آموخته‌اند مهارتهای فراروانی خود را در جهت تسکین درد و بیماری دیگران هدایت کنند. همانگونه که گاهی درمی‌یابیم چه کسی پشت خط تلفن است، گاه می‌دانیم که چگونه خودمان یا دیگران را درمان کنیم. مشکل در اینجا است که به سبب ترس یا ناباوری به این توانایی‌ها توجه نمی‌کنیم.

از نظر روانشناسی پرواضح است که ما از آن چیزی می‌ترسیم که کمتر راجع به آن می‌دانیم. بخشی از اهداف این کتاب قابل درک نمودن این ناشناخته‌ها برای شما است. ما امیدواریم و انتظار داریم که شما هر چه بیشتر با این مفاهیم آشنا شوید، چرا که این معارفه باعث دستیابی و استفاده از آنها در زندگی روزمره می‌شود. خودتان این معمای بزرگ - زندگی - را تجربه کنید و آنگاه قضاوت کنید که آنچه ما می‌گوییم قابل تحمل است یا نه. اگر آنچه که ما می‌گوییم حقیقت نداشته باشد، در نهایت شما به این احساس می‌رسید که آنها حقیقت ندارند.

جان‌گرایی[۱] و روح‌گرایی[۲]

کلمهٔ سایکیک از کلمهٔ یونان *سایکیکوز*[۳] به معنای «از روان» یا «روحانی» مشتق شده است (از *سایکهٔ*[۴] یونانی به مفهوم «روان» یا «روح»). این برمی‌گردد به آنچه که در ماورای طبیعت و فرآیندهای آشنای فیزیکی قرار دارد. همچنین اشاره دارد به شخصی که نسبت به نیروهای ماورای مادّه حساس است. یک درمانگر فراروانی کسی است که حساسیت خود را به چنین نیروهایی در راه مداوای آسیبهای فیزیکی بکار می‌برد.

در تاریخ درمان فراروانی همواره دو نظریه رخ نموده‌اند. آنها با عنوان نظریهٔ *جان‌گرا* و *روح‌گرا* مشهور هستند. در تئوری اوّل قدرتهای فراروانی به روان فرد نسبت داده شده است، هر چند که بیشتر مردم آنها را پرورش نمی‌دهند و بطور گسترده از آنها استفاده نمی‌کنند. تئوری دوّم معتقد به وجود موجوداتی بی‌بدن است که با استفاده از افرادی که *واسطه*[۵] خوانده می‌شوند کار انجام داده و حرف می‌زنند. ما نمی‌توانیم با همان شیوه‌ای که وجود یک بستنی قیفی را اثبات می‌کنیم، به اثبات وجود «ارواح» بپردازیم، همانطور که ناتوان از ارائهٔ استدلالی برای

۱- **Animism** اعتقاد به عالم روح و تجسم ارواح مردگان و همچنین اعتقاد به اینکه روح اساس زندگی است.

۲- **Spiritism** اعتقاد به عالم ارواح و بازگشت ارواح به دنیای زندگان

۳- **Psychikos**

۴- **Psyche**

۵- **Medium**

وجود جان هستیم. امّا همانند بسیاری از جنبه‌های لمس‌ناپذیر سایکیک باید این حقیقت را پذیرفت که اگر نمی‌توانیم چیزی را در دست گیریم، دلیل آن نیست که وجود ندارد.

در اصل مهم نیست که کدام نظریه جاذبهٔ بیشتری برای شما دارد. اگر بنظر شما توانایی‌های فراروانی متعلق به خود شما است، آنگاه آنها را به شیوهٔ خودتان از اعماق خودآگاهیتان فرابخوانید و در جهت نیازهایتان به خدمت بگمارید. اگر هم فکر می‌کنید که ارواح از طریق شما عامل می‌شوند و یا فرشتگان در هر گام شما را راهنمایی می‌کنند، می‌توانید از این موجودات درخواست اطلاعات و مساعدت کنید. در هر دو حالت شما با سطوحی عمیق‌تر از خویش سروکار خواهید داشت که ما آنرا قلمرو سایکیک می‌خوانیم.

یکی از اعتقادات اساسی در این کتاب آن است که هر چیز در زندگی، دنیا و کیهان کاملاً همانگونه تظاهر خواهد کرد که از قبل آنگونه فرض شده است. البته این به آن معنی نیست که به رختخواب بخزیم و در انتظار رخ دادن آنچه که باید رخ دهد، بمانیم. به این معنی نیست که نباید پربار، مشتاقانه و اصولی زندگی کنیم. و همچنین بدین معنا نیست که حق انتخاب در هر لحظه از ما گرفته شده است که چگونه زندگی کنیم یا آنکه به چه تجربه‌ای در مورد خودمان یا مردم اطرافمان بپردازیم. بل بدان مفهوم است که ما در انتخاب آن زندگی که بی‌ریاترین و لذتبخش‌ترین رضایت را در ما برمی‌انگیزد کاملاً آزادی داریم.

عیسی مسیح نصیحت کرد که آنچه را مربوط به قیصر است

به او تسلیم کنید و آنچه را خدایی است به خداوند عرضه کنید. دنیای سایکیک یک دنیای دوقطبی است، جاییکه خدا و قیصر هر دو به حق خود می‌رسند. شما مالیات پرداخت می‌کنید نه بدان دلیل که به پرداخت آن علاقمند هستید بلکه از آنجهت که مالیات باید پرداخت شود. شما خویشِ عمیقتر، یا خدا و یا درمانگر بودن را تجربه می‌کنید نه به دلیل اینکه می‌خواهید انسانی بهتر یا حتی شادتر باشید بلکه به سبب آنکه حکم چنین می‌باشد.

یگانگی

این مهم نیست که شما از نظر دین یا فلسفه دارای چه پس‌زمینه‌ای هستید، بهرحال احتمالاً دربارهٔ عقیده به اینکه *ما همه یک واحدیم* و یا حتی *همه چیز یکی است* شنیده‌اید. در نهاد ما - یا اگر اینگونه ترجیح می‌دهید؛ در خودآگاهی ما - کیفیتی وجود دارد که در آن این عبارات معنا می‌یابند چراکه شما حقیقت آنها را تجربه می‌کنید. مسلماً شما با این کیفیت آشنا هستید. این احساس وقتی رخ می‌نماید که کسی عشق را تجربه کند، در اینجاست که حس می‌کنیم وجودمان با وجود دیگری ممزوج شده است. گاهی وقتیکه با گروهی برای هدفی مشترک کار می‌کنیم یک چنین حسی از یگانگی یا ارتباط با اعضای گروه را تجربه می‌کنیم. اما عشق ورزیدن به دیگری و یا یگانگی با اعضای یک گروه مراحل پایینی از این احساس است که شکل قوی آن تجربه‌ای اسرارآمیزست از عشق و ممزوج‌شدن با هرکس و یا حتی با هرچیز.

کیفیت یکی بودن چیزی است که همیشه در طول تاریخ مکتوب مورد توجه قدیسین و حکما بوده است. گاه وقتی که با چنین تجاربی روبرو می‌شویم، بعضی از ما با آن مخالفت و یا از آن احتراز می‌کنیم و گاهی نیز از آن می‌ترسیم، زیرا فکر می‌کنیم که با تن در دادن به آن به فردیت ما لطمه وارد می‌شود. هیچ چیز نمی‌تواند از حقیقت پیشی بگیرد. در حقیقت در این کیفیت رمزآلود یگانگی است که ما خویشتن حقیقی خویش را تجربه می‌کنیم. در اینجا این درک از خویشتن از دیگر حالات خودآگاهی قویتر است، از آن جهت که نمی‌توان یگانگی با دیگران را درک نمود قبل از آنکه یگانگی خویش را تجربه کرد. چه وقت بیش از آن زمانی که به دیگری عشق ورزیده‌ایم خودمان بوده‌ایم؟ در چه هنگام بیشتر از آنگاه که با جمعی از یک گروه احساس یگانگی کرده‌اید، خود را تجربه نموده‌اید؟

هر چه در این کتاب پیش بروید تمرینهای ساده‌ای خواهید یافت که شما را در جهت دادن به چنین تجربیاتی یاری می‌کند. تمرینات طوری مرتب شده‌اند که بشما اجازه می‌دهند در زمان مناسب قدمی به جلو بروید. هرگز لازم نیست قبل از آنکه احساس آمادگی کنید به سراغ تمرین بعدی بروید؛ اگر حس می‌کنید که هنوز مهیای تمرینهای پیشرفته‌تری نیستید می‌توانید از مطالعهٔ تمرین کنونی خود بهره برید. هرچند که در حال حاضر چنین بنظر نمی‌رسد، اما شما هیچ چیز جدیدی از این کتاب فرانمی‌گیرید مگر تکنیکهایی که قبلاً نمی‌دانستید. شما *مهیای* یادگیری چیزی می‌شوید که در حال حاضر فکر می‌کنید که

آنرا نمی‌دانید.

یکی از اولین قدمها در انجام درمان، یافتن مرکز معنویتان می‌باشد، و اینکه بیاموزید از طریق آن در عوض سرچشمهٔ نیازها و خواستهایتان به خودتان و دیگران عشق بورزید. در مرتبه‌ای از عشق که نشأت گرفته از چنین مکانی است، درک خواهید کرد که همه چیز بهم پیوسته است و در واقع قسمتی است از واحدی بزرگتر.

وقتیکه همه چیز یکی باشد دیگر نیازی به داوری در مورد چیزهای بخصوص ندارید. این کیفیت «فراسوی نیک و بد» می‌باشد، که هیچ چیز درست و نادرست، خوب و بد، بهتر و بدتر نیست. وقتیکه شما پیرو وحدانیت باشید، بطور کلی سایکیک هستید.

وقتیکه در موضع دریافت اطلاعات از طرق فراروانی باشید، می‌توانید با تلاشی بسیار کم به سمت درمان جهت‌گیری کنید. وقتیکه می‌خواهید یکی از دوستانتان را درمان کنید، وارد کیفیت یکی شدن با او می‌شوید، و آنگاه از *خودتان* دربارهٔ شرایط فیزیکی دوستتان می‌پرسید. مادام که دوستتان جزئی از وجود شماست، جوابها را درخواهید یافت. و براساس جوابهایی که از خود استخراج نموده‌اید، می‌توانید به درمان دوستتان بپردازید.

همانطور که در بندهای فوق اشاره شد، بین یگانه بودن خودتان با دیگران و درمان قدمی وجود دارد. این مرحله که در

آن به اخذ اطلاعات می‌پردازید، ضمیرخوانی[۱] خوانده می‌شود. یک ضمیرخوانی فراروانی می‌تواند به راههای مختلف انجام گیرد، ولی به هر شکل که باشد، همیشه به عنوان بخشی از فرآیند درمان مطرح است.

جسم اختری[۲]

همانگونه که شما از کالبدی فیزیکی برخوردارید، دارای کالبدی فراروانی نیز هستید که بطور عمده شامل هاله[۳] - تجلی انرژی که تمام موجودات زنده را احاطه کرده‌است - و چاکراها[۴] - نقاط ویژهٔ انرژی در هاله - می‌باشد. این کالبد غیرفیزیکی به «جسم اختری» معروف است و می‌تواند مکرراً جسم فیزیکی را ترک کند. چنین کیفیتی «سفر اختری» نامیده می‌شود. ما دربارهٔ سفر اختری در فصل ۸ - تکنیکهای پیشرفته‌تر درمان و ضمیرخوانی - جاییکه به زمینهٔ درمان مرتبط می‌شود، بحث خواهیم کرد.

هاله‌ها و رنگها

هاله‌ها چیزهایی خیالی نیستند. در شرایط شدیداً کنترل شدهٔ

۱- Reading چون این اصطلاح در لغت فارسی دارای معادلی با معنای موردنظر نمی‌باشد، در این ترجمه از عبارت ضمیرخوانی استفاده شده است.

۲- The Astral Body

۳- Aura

۴- Chakra

آزمایشگاهی با فرآیند سرلیان[۱] از آنها عکسبرداری شده است. سایکیک‌ها هاله‌ها را به سبب تشخیص حال و شرایط فکری، احساسی و روانی مورد مطالعه قرار می‌دهند. اغلب سایکیک‌ها هاله‌ها را رنگی می‌بینند و گاه نیز به شکل موج یا دیگر طرحهای انرژی. حتی بعضی از سایکیک‌ها آنرا نمی‌بینند ولی چنان ادراک می‌کنند که اگر آنرا می‌دیدند نیز چنین بود. بقیه نیز آنرا بسادگی به شکل نوعی انرژی که شخص را احاطه کرده‌است حس می‌کنند.

تکنیکهای تجسم[۲] که در این کتاب به طور مبسوط شرح داده شده‌اند، ابزارهایی بینهایت کابردی هستند، البته فقط وسیله می‌باشند و ابزار صرف در کارهای فراروانی چاره‌ساز نیستند. هر وسیله منبعی برای مساعدت به شما می‌باشند که در بعضی موارد از آنها استفاده نمی‌شود و گاه به امر نهاد شخصی مورداستفاده قرار می‌گیرند.

فرق مختلف معتقدند که هفت لایهٔ هاله‌ای مجزا وجود دارد، ولی برای نیل به هدف مورد نظر ما کار بر روی یک هاله بضاعت می‌کند. ما در کارهایمان دریافته‌ایم که تمام آنچه که برای درمان و ضمیرخوانی مورد نیاز است در این هاله وجود دارد.

یک هاله سالم فضایی را حدود یک فوت در اطراف بدن، از سر گرفته تا انگشت پا، اشغال می‌کند. لیکن در واقع بیشتر مردم با یک هالهٔ ناقص به این طرف و آنطرف می‌روند. برای مثال، اگر

۱- Kirlian

۲- Visualization

شما انسانی راکد باشید که به ندرت قدم می‌زند یا ورزش می‌کند، دارای هاله‌ای لاغر و ضعیف در قسمت زیر زانو خواهید بود. اگر بخشی از بدن شما آسیب دیده باشد و یا عضوی از نظر شما دلسرد کننده است به این دلیل که فکر می‌کنید بیمار است یا جذابیت ندارد، آنگاه هالهٔ شما در این قسمتها ضعیف می‌باشد.

همانطور که برای شما شرح دادیم، هاله‌ها همیشه رنگی دیده نمی‌شوند. ضمیرخوانان مبتدی آنرا بصورت موجی شناور و نواری سفید رنگ می‌بینند. بهرحال بعضی از سایکیک‌ها برای دستیابی به اهداف ضمیرخوانی، آنگونه که می‌توان بیان نمود، کلیدی را روشن می‌کنند و بر روی صفحهٔ تلویزیون فکریشان هاله‌ها را با رنگهایی متحرک می‌بینند و از تفاوت بین رنگها به تفسیرهایی در مورد شرایط مراجعه‌کننده دست می‌یابند.

تا وقتیکه امکان داشته باشد، در بیشتر روشهای عمومی، برای دانستن معانی ویژهٔ رنگها والگوها، رنگها در یک نور ذهنی دیده می‌شوند، و هیچ دو ضمیرخوانی نمی‌توانند در زمانی معین طرحهایی کاملاً یکسان را در یک هاله ببینند. اگر آرزو دارید که به ضمیرخوانی فراروانی بپردازید - چه برای تفریح، چه برای سود جستن از آن - این مسئله که هر رنگ بطور کلی چه معنایی دارد برای شما بسیار سودمند خواهد بود. اما مهمتر آن است که هر رنگی را به روشنی ببینید، حتی اگر تابحال آنرا ندیده باشید، و از نو دریابید که این رنگ در زمینه‌ای که ظهور کرده‌است چه معنایی دارد. هاله‌ها دارای کیفیتی نظیر سیلانی پایدار هستند. رنگها و الگوهای آنها با یک احساس و یا یک فکر

تغییر می‌کنند. در کل رنگها به شکلی بی‌ثبات با یکدیگر ترکیب و ممزوج می‌شوند، همانند رنگین‌کمان که در مورد آن نمی‌توان اظهارنظر کرد در کجا چه رنگی پایان می‌یابد و رنگ بعدی از آنجا آغاز می‌شود.

ما واقعاً مصر هستیم که اگر به ضمیرخوانی می‌پردازید، هر دفعه چنان عمل کنید که پنداری بار اول است. با اینحال می‌دانیم که اگر ایده‌ای در مورد آنچه که به دیدنش می‌پردازید داشته باشید، آنگاه وظیفهٔ خود را بهتر و آسانتر انجام خواهید داد. فهرستی که در زیر ارائه شده راهنمایی است در اینمورد، اما می‌توانید آنرا بنابر تجربیات شخصی خود اصلاح کنید.

کلی‌ترین برداشتهایی که می‌توان از رنگها داشت در زیر آمده است.

سیاه سیاه رنگ ویرانی و مرگ است و ممکن است آنرا به عنوان نشانهٔ افسردگی تعبیر کرد، به ویژه زمانیکه چون ابری سیاه بر فراز سر شخص غوطه‌ور باشد. با اینحال مرگ مقدمه‌ای است بر زندگی دوباره و ویرانی آغازی است بر آبادانی و خلاقیت. « تاریکترین ساعت درست قبل از سپیده‌دم است». بدین ترتیب سیاه می‌تواند در نهایت رنگی بسیار مثبت باشد. همچنین به سیاه به عنوان نور مرحمتی از خدای که در جان رسوخ می‌کند و آنرا می‌پالاید، نگریسته می‌شود.

خاکستری خاکستری رنگ بی‌حوصلگی و ناخوشی است، و معمولاً نقابی است بر احساس ترس و خشم.

قهوه‌ای قهوه‌ای معمولی رنگ زمین است و مبیّن ارتباطی

قوی با سطح فیزیکی زمین می‌باشد. وقتیکه این رنگ در اطراف پاها رؤیت شود، ممکن است بیانگر آن باشد که شخص به تمرینات ورزشی می‌پردازد. گاهی بخصوص وقتیکه راکد و پاکیزه باشد می‌تواند علامت انرژی به مقدار کم باشد.

سبز سبز رنگ رشد است و تجلی آن در هاله معمولاً نشانهٔ این امر است که شخص در حال عوض کردن منش، باورها و زندگی خویش است. رنگی است مثبت که نشان می‌دهد شخص تحت فشار ناشی از تغییرات درونی بزرگ می‌باشد و خود می‌اندیشد که زندگی او رو به وخیم شدن است. سبز روشن سیبی علامت پیشرفت فراروانی می‌باشد.

آبی آبی رنگ خلاقیت، تخیل و بروز خویشتن می‌باشد. همانند آسمان و زمین و دیگر سمبل‌هایش نشانهٔ طبیعت زنانه یا بخش زنانهٔ طبیعت مردانه است. آبی تیره اغلب نشانهٔ سرکوبی است، که وقتی بروز می‌کند که شخص تحت سلطه و نظر فردی دیگر رفتار کند و نتواند براساس ایده‌های خویش زندگی کند.

زرد زرد رنگ خرد است و نشاندهندهٔ فرآیند تبدیل ناخودآگاه به خودآگاه. این رنگ بیانگر حرکت و تغییر از هر نوع و به‌ویژه تغییری که باعث پالایش و ارتقای سطح فکری است، می‌باشد. زرد در غالب موارد به صورت حلقه‌ای نورانی در اطراف سر دیده می‌شود.

نارنجی نارنجی در وهلهٔ اول رنگ درمان است. به مانند خورشید و دیگر سمبل‌هایش علامت طبیعت مردانه و یا مردانگی موجود در طبیعت زنانه می‌باشد. وقتیکه در هاله دیده

می‌شود ممکن است به معنای آن باشد که شخص دارای توانایی‌های قوی در زمینه درمان است، و یا آنکه او در حال درمان فیزیکی یا احساسی خویش است.

صورتی صورتی رنگ شهود است و دانش غریزی دربارهٔ زمین. گاهی آنرا رنگ «شهود سیاره‌ای»[1] می‌نامند.

قرمز قرمز رنگ هیجان و حرارت زندگی است. احساسات شدید از هر نوع که باشد، اعم از خشم، ترس یا عشق و غیره با این رنگ متجلی می‌شوند. رنگ قرمز تیره بیشتر نمایانگر هیجانات آزار دهندهٔ متراکم است و این در حالی است که رنگ قرمز روشن نمایندهٔ نیرو و غیرت است.

ارغوانی ارغوانی رنگ روحانیت و پرستش است. معمولاً این رنگ در هالهٔ کسی که به مراقبه می‌پردازد و یا دارای اعتقادات شدید مذهبی است، دیده می‌شود.

طلایی طلایی رنگ شهود خالص، مهارت فراروانی و دانش درونی است. اهل راز و کسانیکه وجودشان تبرک یافته است اغلب با حلقه‌ای نورانی از رنگ طلایی درخشان دیده می‌شوند. رنگ طلایی که بیشتر توسط خورشید ارائه می‌شود، رنگی مردانه است. همچنین این رنگ، رنگ تطهیر و درمان است.

نقره‌ای نقره‌ای رنگی زنانه از ماه است، و همتای طلایی می‌باشد، هرچند کمتر از آن دیده می‌شود. مقداری زیادی از این رنگ در هاله نشان دهندهٔ تبحر در شاهکارهای فراروانی از قبیل

۱- Planetary Intuition

جابجایی اشیاء با نیروی فکر[1] یا شناوری می‌باشد. نقره‌ای رنگ سفر اختری است، و گفته می‌شود که وقتی بدن و جسم اختری از یکدیگر دور هستند ریسمانی نقره‌ای آن دو را به یکدیگر متصل می‌کند.

سفید سفید خالص رنگ بالاترین درجهٔ روحانیت، خلوص و روشن‌فکری است. هرچند انواع مختلف مراقبه از قبیل TM ممکن است باعث افزایش خلوص و روشن‌فکری نشوند ولیکن باعث افزایش این رنگ در هاله می‌شوند.

هاله‌ها همانند نقشه‌ها خوانده می‌شوند، و رنگها دائماً در ارتباط با یکدیگر ظاهر می‌شوند. برای مثال ممکن است رنگ قرمز تیره‌ای در اطراف قلب مشاهده شود و شما آن را خشم نسبت به کسی که احساس شخص را جریحه‌دار کرده‌است قلمداد کنید. نارنجی نزدیک به قرمز نشانهٔ آن است که شخص در حال التیام جراحاتش می‌باشد، چراکه نارنجی رنگ شفادهنده است. اگر در همان هاله ببینید که رنگ سبز (رنگ رشد) با رنگ زرد (رنگ خرد) در اطرف سر ممزوج شده‌اند، ممکن است به این نتیجه برسید که شخص راههای جدیدی برای حل مشکل خویش یافته و به عوض کردن الگوهای ذهنیش پرداخته‌است.

ممکن است در یک هاله رنگها همانند یک کیک لایه لایه باشند، می‌توانند غیرواضح و مبهم باشند، و یا در توده‌ای تیره با هم

۱- Telekinesis

ممزوج شوند. به هر حال به ندرت الگویی رنگی در هاله دیده می‌شود که در حال سیلان نباشد، چراکه با تغییر حالات شخص، جابجا شده و تغییر می‌کند. هرچند این امر باعث سخت خوانده شدن هاله‌ها می‌شود، ولی تغییرات ظریف و هوشمندانهٔ خودآگاهی و ذهن را که به سرعت روی می‌دهند مشخص می‌کند. رنگهای اساسی و غالب بر هاله‌ها با سرعت کمتری تغییر می‌کنند، گاه تغییر آنها هفته‌ها، ماهها و یا سالها به طول می‌انجامد.

اشکال همانند رنگها موضوعاتی هستند برای تفسیر و دریافت انرژی مخصوص از دیگر افراد توسط ضمیرخوانان. برای مثال، امواجی که از بدن افراد ساطع می‌شود، می‌تواند نمایانگر قدرت و جاذبهٔ روحانی باشد - مانند درخششی که فکر می‌کنیم از بعضی افراد قدرتمند ساطع می‌شود - اما همچنین ممکن است نشانهٔ آن باشد که شخص قدرت و توانایی کافی برای رسیدن به مقاصدش ندارد.

چاکراها[1]

سایکیک‌ها اشکال و رنگهای هاله‌ها را در ارتباط با چاکراها، که نقاط انرژی توزیع شده در جسم اختری می‌باشند، نیز تفسیر می‌کنند. در فلسفهٔ هندو ، اگر شخصی چاکرای بخصوصی را پرورش دهد در زمینهٔ فراروانی مربوط به همان چاکرا پیشرفت

۱- Chakra

خواهد کرد. کلمهٔ چاکرا در زبان سانسکریت به معنای «چرخ»[1] می‌باشد و یوگی‌های[2] هندی آنرا در بدن افراد پیشرفت‌نکرده همانند صفحه‌ای کوچک و مدور با رنگهای آرام - به اندازهٔ یک سکهٔ یک دلاری - می‌بینند. اگر شخصی به بیداری کامل برسد، چاکراهای او مانند گلهایی با رنگهای روشن باز می‌شود و حرکت دورانی می‌کند.

راههای زیادی برای خواندن چاکراها وجود دارد. حروفیون[3] معتقد به ده نقطهٔ مجزای انرژی می‌باشند. یک دانشمند آمریکایی ترسیمی از ارتباط بین چاکراها و غده‌های دستگاه غدد مترشحهٔ درونی ارائه نموده‌است. ضمیرخوانان تبتی آنچه را که ما دو چاکرای مجزا می‌دانیم (چاکرای ششم و هفتم) را یک چاکرای واحد می‌دانند. و در بعضی سیستم‌های فلسفی که پس‌زمینهٔ این کتاب نیز می‌باشند، چاکراها به عنوان شاخصی از ماهیت کلی وجود فرد، مشتمل بر احوالات او و آمادگیش برای به انجام رساندن وظایفی که در این زندگی برای خود تنظیم کرده‌است، خوانده می‌شوند.

هرچند که ما چاکراها را در ارتباط با بدن فیزیکی می‌شناسیم، لیکن چنین ماهیتی ندارند. چاکراها در کالبد اختری ظاهر می‌شوند و ما آنها را به بخشهای مختلف بدن فیزیکی مربوط می‌کنیم تا کار ضمیرخوانی و درمان را تسهیل نماییم.

۱- Wheel

۲- Yogi

۳- Cabalistic

انرژی وارد شده به یک چاکرای ویژه در کالبد اختری بر روی آن قسمت از بدن فیزیکی نیز مؤثر خواهد بود.

ما برای دستیابی به اهدافمان با هفت چاکرای اصلی و چهار چاکرای ثانویه کار می‌کنیم. تمام این مراکز انرژی به یک «کانال انرژی»[1] که در پشت و به موازات ستون فقرات قرار دارد، متصل می‌شوند. می‌توان برای تقویت یا سست کردن یک توانایی فراروانی چاکراها را با اراده باز یا بسته کرد، و ما تکنیکهایی برای کار کردن با چاکراها در فصل ۳ ارائه خواهیم نمود.

یک چاکرا می‌تواند آسیب ببیند و آنگاه ممکن است در چشم ضمیرخوان ترک خورده بنظر برسد. همچنین یک چاکرا می‌تواند از حالت تراز با کانال انرژی خارج شود. چنین آشفتگیهایی در چاکراها بر اثر استرسهای عصبی و ضربات روانی بوجود می‌آیند. این ضربات روحی و استرسها ممکن است همانگونه شامل حوادث و احساسات «منفی» می‌باشند، مشتمل بر حوادث «مثبت» نیز باشند. هرچه بتواند باعث تخریب عملکرد طبیعی شود این توانایی بالقوه را دارد که باعث آسیب چاکراها شود. برای مثال، خیلی وقتها خاطره‌ای از یک حادثهٔ دردناک (که می‌توان آنها را با روشن‌بینی در غالب «تصویر» یا «نما» دید) می‌تواند کار چاکرا را مختل نموده و جلوی حرکت انرژی از یا به درون چاکرا را بگیرد. مشکلات فیزیکی به همان خوبی مسائل روانی می‌توانند باعث چنین انسدادهایی شوند، و

۱- Energy Channel

درمانگر می‌تواند چاکرها را تمیز نموده و آنها را تراز نمایند؛ تکنیکی که در فصل ۵ ارائه خواهد شد.

چاکرای اول یا «ریشه» برای مردان در انتهای ستون فقرات و برای زنان در میان تخمدانها قرار گرفته‌است. این تنها چاکرایی است که محل قرارگیری آن از نظر جنسی متفاوت است. گاهی این چاکرا را چاکرای «بقا» و «تدافع» می‌نامند، و این بدان جهت است که این چاکرا به فرآیندی مربوط می‌شود که باعث زنده ماندن بدن می‌شود. برای مثال؛ زمانی که با خطری ناگهانی روبرو شوید، یا وقتیکه در موقعیتی حساس قرار بگیرید، چاکرای اول شما باز خواهد شد و ذخیرهٔ اطلاعاتی را که برای زنده ماندن خود یا کمک به زنده ماندن دیگری بدان نیازمندید، منشتر خواهد کرد. گفته می‌شود که بیشترین یا تمام توجه روانی معطوف به بقای پایه‌های زندگی می‌باشد.

دومین چاکرا یا چاکرای «جسارت»[1] در زیر ناف قرار گرفته است. این چاکرا مرکز انرژی است که باعث می‌شود ما احساسات دیگران را دریابیم. توانایی فراروانی برای فهمیدن ادراک دیگران روشندانی[2] خوانده می‌شود. برخی از مردم دارای چاکرای دوم فعالی هستند و بدون آنکه خود بدانند دارای این توانایی فراروانی می‌باشند. مقدار اندکی روشندانی چیز خوبی است چراکه اجازه می‌دهد تا نسبت به دیگران و همچنین موقعیتهای خطرناک حساس باشید. اما مالکیت چاکرای دومی

۱- Spleen
۲- Clairsentience

کاملاً باز می‌تواند ناخوشایند باشد. یکی از مشکلات ساده‌ای که یک چاکرای دوم باز باعث می‌شود، می‌تواند چنین چیزی باشد: در حالیکه سرخوش هستید برای خوردن یک قهوه یا گپ زدن با یکی از دوستانتان دیدار می‌کنید، و این در حالیست که دوست شما مشکلی دارد و دلتنگ است. او را درک می‌کنید و با همدردی به او کمک می‌کنید تا بخش روشن قضیه را ببیند. دوستتان می‌رود در حالیکه احساس بهتری دارد و تسلی یافته است. از طرفی شما به شکل عجیبی احساس دلتنگی می‌کنید. بدون آنکه بفهمید مشکل دوستتان به شما منتقل شده است.

ما از ترویج روشندانی به عنوان یک توانایی فراروانی دلسرد شدیم چراکه راههای کم دردسرتری هم برای سایکیک بودن وجود دارد.

همچنین چاکرای دوم مرتبط است با انرژی جنسی و نقطه‌ای می‌باشد که ما از طریق آن احساسات شهوانی را دریافت کرده یا ساطع می‌کنیم. این چاکرا مرکز مهمی در تمرینات یوگای تانتریک[1] محسوب می‌شود، که نوعی از مراقبه است که در آن تمرکز بر نیروی جنسی راهی است برای رسیدن به مراحل بالاتری از خودآگاهی.

چاکرای سوم که در شبکهٔ خورشیدی[2] قرار گرفته‌است، مرکز توزیع انرژیهای فراروانی بدن است و به عبارتی همانند تلمبهٔ انرژی فراروانی در بدن عمل می‌کند. گرچه این چاکرا در

۱- Tantric Yoga
۲- Solar Plexus

بالای ناف واقع شده است، لیکن منظور از عباراتی از قبیل «به نافتان متمرکز شوید» همین چاکرا می‌باشد. استفادهٔ نابجا از چاکرای سوم اثرات مضری بر انرژیهای فراروانی در بدن دارد و سبب بی‌نظمی اساسی در شخص می‌شود. وقتیکه می‌ترسید یا عصبی هستید و شکمتان به هم می‌پیچد، در حال احساس تنگ شدن این مرکز هستید.

چاکرای چهارم در قلب قرار دارد و مرکز عشق، وابستگی و شفقت است. این چاکرا مربوط به یگانگی می‌باشد که سبب عشقی حقیقی (نه عشقی خودخواهانه) نسبت به دیگری، عشق به یک جمع و عشق ورزیدن به همه کس و همه چیز می‌شود. بسیاری از مراقبه‌های شرقی بر محور گشودن چاکرای چهارم می‌گردند.

چاکرای پنجم در گلو و در انتهای حنجره قرار گرفته و چاکرای ارتباطات است. اگر حرفی برای گفتن داشته باشید ولی نتوانید آنرا بیان کنید، چاکرایتان جمع می‌شود و در نتیجه دچار احساس خشکی گلو و التهاب حنجره می‌شوید و به عبارتی «انگار که قورباغه‌ای در گلویتان فرو رفته است.» اگر انسانی تقریباً احساساتی باشید؛ وقتیکه کسی برای گفتن چیزی به شما تلاش می‌کند، واکنشی در چاکرای پنجمتان حس می‌کنید. چاکرای پنجم بسته یا نیم‌بسته یک بیماری مزمن جهانی است و سبب مشکلات بزرگی برای ضمیرخوانان و شفادهندگان فراروانی بسیاری شده است.

اعمال تله‌پاتی[1] نیز وابسته به چاکرای پنجم می‌باشند، مانند روشن‌نیوشی[2] که عبارت است از شنیدن اصوات بصورت فراروانی. مهمتر از همه، از طریق این مرکز است که ما صدای درونی[3] خود را می‌شنویم، صدایی که بخشی از حقیقت وجودی ما است و همیشه حقایق را برایمان بازگو می‌کند. این موضوع را می‌توان به این شکل نیز بیان کرد که چاکرای پنجم کانال ارتباطی روح یا وجدان که همیشه خوب را از بد تشخیص می‌دهد با فکر و شخصیت که معمولاً نیاز به نصایحی کوچک دارد می‌باشد.

چاکرای ششم در مرکز پیشانی قرار دارد و «چشم سوم» می‌باشد. این مرکز، چاکرای رؤیت[4] است که ما را قادر می‌سازد تا هاله‌ها، چاکراهای خود و دیگران و تصاویر فکریمان را ببینیم. توانایی رؤیت، روشن‌بینی[5] نامیده می‌شود و باعث ارتقای سطح اکثر ضمیرخوانان فراروانی است. چاکرای ششم مسدود شده باعث سردرد می‌شود.

از دیگر اعمال این مرکز آن است که باعث می‌شود وقتیکه کسی به شما فکر می‌کند، شما متوجه شوید، که این فرآیند نوعی از «تله‌پاتی فکری»[6] می‌باشد. زمانیکه کسی جریانی قوی از انرژی را به سمت شما هدایت می‌کند، چه به این دلیل که از افکار

۱- Telepathy
۲- Clairaudience
۳- Inner Voice
۴- Visualization
۵- Clairvoyance
۶- Mental Telepathy

شما غرق در تعجب شده و چه به سبب آنکه شما را در فکر دارد، «او در سر شما قرار گرفته‌است.» ممکن است که در اینحالت متوجه دردی آرام - که بیشتر فشار است تا درد - در بالا و بین ابروانتان شوید.

باز شدن چشم سوم در بسیاری از فرق اهل راز اتفاقی بزرگ همانند بیداری روحی و روشنگری، محسوب می‌شود. اما به هرحال برای سایکیک شدن اصراری بر پرورش این مرکز وجود ندارد.

چاکرای هفتم یا چاکرای تاج[1] در بالای سر قرار دارد. این مرکز، چاکرای معرفت و شهود مطلق است. وقتیکه یک سایکیک به حالت خلسه فرومی‌رود، انرژی کیهانی[2] را از این چاکرا دریافت کرده و به دیگر مراکز می‌رساند. مسلماً انرژی کیهانی، انرژی کیهان است. این انرژی مشابه با انرژی زمین، که به انرژی زمینی معروف است، جاری می‌باشد. بکارگیری مناسب یکی از این انرژیها و یا تلفیقی از هردوی آنها نه تنها باعث استحکامی فراروانی در سایکیک می‌شود، بلکه سبب می‌شود تا در طول درمان یا ضمیرخوانی تبدیل به «مجرایی شفاف» شود. ما در فصل ۳ تکنیکی جهت بکارگیری این انرژیها ارائه خواهیم کرد. وقتیکه چاکرای هفتم گشوده شود و یا تقریباً باز گردد، شهود مطلق بالاترین دستاورد فراروانی آن خواهد بود که بسیار فراتر و برتر از روشن‌بینی است. با مراقبه بر روی این

۱- Crown Chakra ۲- Cosmic Energy

چاکرا است که اهل راز به کیفیت آرامش متعالی و خودآگاهی کیهانی نائل می‌شوند. در این حالت متعالی نیاز به هیچ کوششی جهت تمرینات فراروانی، ریاضت و بکارگیری تواناییهای فراروانی نیست، و می‌توانید بدون پرسش و عاری از هر مشکلی و فقط با شهود، به اطلاعات دست یابید.

همچنین چاکرای هفتم توسط واسطه‌های روحگرا وقتیکه بدن خود را ترک می‌کنند و به روح دیگری اجازه می‌دهند تا از طریق آن عامل شود، استفاده می‌شود. خلسهٔ واسطه‌ای چیزی است پیچیده و ممکن است برای افراد ناوارد خطرناک باشد. بدلیل طبیعت نیرنگ‌باز خلسهٔ واسطه‌ای، نباید آنرا از کتابها فرا بگیرید بلکه باید خود را تحت راهنمایی مستقیم استادی مجرب قرار دهید.

چهار چاکرای ثانویه نیز وجود دارند. آنها در کف دستها و پاها قرار دارند.

چاکراهای پا سبب ابقای رابطه با زمین می‌شوند، که باعث تعادلی حیاتی بین نیروی زمینی و نیروی کیهانی وارد شده از چاکرای هفتم است. چاکراهای پای بسته سبب احساس سرمای مکرر در پاها و محدود شدن انرژی زمینی مجاز در بدن می‌شود، که درنتیجه شخص دچار احساس ابهام، «خروج از فضا» و «در اینجا نبودن» می‌شود.

بعضی از خلسه‌های واسطه‌ها باعث بسته شدن این چاکراها برای به حداقل رساندن ارتباط با زمین مادی می‌شود. به بسیاری از سایکیکهای نوآموز نصیحت می‌شود که روزی یکی

دو مایل پیاده‌روی کنند تا تمرکزشان روی این چاکراها بیشتر شده و باعث باز شدن آنها شود.

چاکراهای دستها که خالق انرژی هستند، بین شست و انگشت اشاره قرار دارند. وقتیکه ما کاری انجام می‌دهیم این چاکراها ایفای نقش می‌کنند و بسیاری از درمانگران و ضمیرخوانان از هر دوی آنها در جهت ارتباط و کسب اطلاعات و انرژی شفابخش استفاده می‌کنند.

راههای دیگری نیز برای ضمیرخوانی فراروانی وجود دارد، لیکن هاله و چاکراها معمولاً در تمام متون مقدماتی آمده‌اند.

روابط بیمار و درمانگر

همانطور که احتمالاً تصور می‌کنید، رابطهٔ بین درمانگر یا ضمیرخوان با شخص موضوع، رابطه‌ای منحصر به فرد و اغلب صمیمی است. اگر من برای درمان نزد شما بیایم، این اجازه را به شما داده‌ام تا دربارهٔ من چیزهایی بیاموزید که احتمالاً مربوط به آشنایان نزدیک و یا حتی خودم می‌باشد. حتی به شما رخصت می‌دهم تا انرژیهایمان را با هم بیامیزیم و آنرا در جهت بوجود آوردن تغییراتی در بدن یا در صورت امکان در ماورای آن، بکار گیریم.

وقتیکه من خودم را جای شما قرار می‌دهم، نه تنها می‌پندارم که شما می‌دانید که چه می‌کنید، بلکه فرض را بر این قرار می‌دهم که شما هرچه انجام می‌دهید در کمال امانتداری است. فرض می‌کنم که شما به هیچ وجه از اطلاعات بدست آمده علیه من یا

کس دیگری استفاده نخواهید کرد. من فرض می‌کنم که اگر چیزی از مشکلات من متوجه نشدید، آنرا به من گوشزد می‌کنید و با به خطر انداختن من وانمود نمی‌کنید آنچه که برای سردرد خوب است، برای مداوای سرطان مورد استفاده دارد. فرض می‌کنم که به من دروغ نخواهید گفت، حتی به شکل پنهانکاری. و من فرض می‌کنم که شما درستکارانه آنچه را انجام می‌دهید که نیکو است.

به هر حال، اگر فکر می‌کنید که به عنوان یک درمانگر نمی‌توانید پایبند اخلاق باشید، مطالعهٔ این کتاب را فراموش کنید و به آموختن چیزی بپردازید که کمتر مورد تقاضا می‌باشد. تکنیکهای فراروانی مشکل نیستند، لیکن درمانگر بودن نیاز به چیزی ورای قابلیتهای تکنیکی و حساسیت در کیفیات فراروانی دارد.

کارما و اخلاقیات

مسلماً چیزهایی راجع به کارما[1] شنیده‌اید. کارما معرفت یا حافظهٔ ناخودآگاه است دربارهٔ روابط به پایان نرسیده، امیال ناتمام و چرخه‌های تکمیل نشده. شکل سانسکریت آن به معنای «کار یا کنش» است. در لغتنامهٔ وبستر کارما به عنوان اصطلاحی بودایی و یا هندو به معنای «کلیهٔ کنشهای یک فرد در یکی از کیفیات متوالی زندگی، گمانی از آنچه که سرنوشت و تقدیر او از این پس خواهد بود» آمده است. کارما اساس خاطرات

۱- Karma

عمیق و احساسات دیرینهٔ زندگی در دورانهای دیگر می‌باشد. همچنین تمام خاطراتی که ما از اوان کودکی تا پایان عمر داریم، هرچند که توسط خودآگاهی ما درک نشده باشند، بخشی از کارما هستند.

«کیفیات متوالی زندگی» حتماً به معنای زندگانیهای پی‌درپی و تناسخ نیست، بلکه می‌تواند به معنی لحظاتی متوالی از حال باشد. زمان «حال» بیش از زمانی که صرف گفتن کلمهٔ «حال» می‌کنید به طول نمی‌انجامد. دیگر به گذشته پیوسته و از دست رفته‌است. زمان سیستمی قراردادی است که وجود انسان جهت قابل درک کردن زندگانی مادی جعل کرده‌است. اما این برای شما به عنوان یک درمانگر کمکی شایان است که بدانید که چیزی به عنوان زمان وجود ندارد بلکه رشته‌ای نامتناهی است از لحظات کنونی. این همان چیزی است که هراکلیتوس فیلسوف یونانی قرن پنج قبل از میلاد در نظر داشت؛ آنگاه که گفت: «هرگز نمی‌توان دوبار در رودخانه‌ای یکسان قدم نهاد.» و این مفهومی نزدیک است به آنچه که ما در نظر داریم وقتیکه می‌گوییم: «دوبار؟ شما حتی یکبار نیز نمی‌توانید در رودخانه‌ای یکسان قدم گذارید.»

ارتباط زمان با کارما چنین است: آنچه که تا این لحظه بوده‌اید و به انجام رسانیده‌اید، آن کسی است که در این لحظه هستید. منظور از این ضرب‌المثل قدیمی که می‌گوید: «در هر لحظه آنچنان زندگی کنید که گویی آخرین دم است» به این معنی نیست که با ارابه‌ای به نام «تفریح» خود را به دوزخ هدایت کنیم.

بلکه بدین معنا است که در هر لحظه باید آمادگی پاسخگویی دربارهٔ خودمان به خودمان - یا ارواح راهنمایمان و یا خدا - را داشته‌باشیم.[1] به معنای دیگر انباشتن منش‌های غیراخلاقی و ناپسند سبب می‌شود که دخول به «زمان حالی» موفق، آزاد و سبک و همراه با مواهب فراروانی مشکل شود.

اشراف بر این معنا که تمامیت کنش‌های شما در این لحظه، در این بخش از زندگانی شما، سرنوشت شما را در لحظهٔ بعد نتیجه می‌دهد، کمک می‌کند تا در این لحظه پایبند اخلاقیات باشید. وقتیکه فعالیتهای شما باعث پایمال شدن اخلاقیات شود، کارتان به عنوان یک درمانگر مشکلتر و کم‌اثرتر خواهد شد، چراکه وجدانتان دچار مشکل است.

از طرفی آنگاه که مشغول کمک به انسانی دیگر هستید، درمانگری مقدمه‌ای شگفت برای پایبند بودن به اخلاقیات در زندگی فراهم می‌آورد. پایبند اخلاق بودن به این معنی نیست که شما همیشه آنگونه عمل کنید که «عدالت» حکم می‌کند. این کسی غیر از خود شما نیست که اگر عمل زشتی مرتکب شوید، به شما گوشزد می‌کند. شما خود، روان عدالتید. شما روح و وجود کسی هستید که بخشی از همه‌چیز است. شما نهاد خودتان هستید، آنگاه که در کیفیت یگانگی بسر می‌برید. هرچند دیوانگیهای روزمره روی شما اثر می‌گذارند، ولی شما اینها را از پیش می‌دانید.

۱-«به حساب خود برس، قبل از آنکه به حسابت رسیدگی شود.»

درمان فراروانی چیست؟

در اینجا سئوالاتی از این قبیل پیش می‌آید: چه کسی حقیقتاً درمان می‌کند؟ آیا خود شخصی که او را تحت درمان قرار می‌دهید؟ یا «ارواح درمانگر» و یا «استادان شفا» که راجع به آنها شنیده‌اید؟ آیا اگر پایبند اخلاق نباشید، امکان این وجود دارد که به عنوان یک درمانگر باعث آسیبی جدی شوید؟

از آنجا که عمل شفا در حالتی از وجود پیش می‌آید که در آن همه چیز یکی است، پس حقیقتاً هیچ کس این عمل را خود انجام نمی‌دهد. شفا عملی است که به آنچه شما و بیمار انجام می‌دهید، وابسته می‌باشد. شفا در شرایطی از نیروها اتفاق می‌افتد که اجازه می‌دهند آنچه که هم‌اکنون در بخشی از هستی قرار دارد به بخش دیگری از آن منتقل شود. وقتیکه درمانگر و بیمار در یگانگی بسر برند و بیمار خود را به دستان درمانگر بسپارد، درمانگر توجه هر دو نهاد را به هدف واحدی که همانا درمان است، متمرکز می‌کند. و آنگاه که در این کیفیت یگانه تغییری رخ می‌دهد، عمل شفا محقق می‌شود.

در حقیقت خودآگاهی همه چیز از طریق ارادهٔ دو بخش از یک ارگانیسم بزرگتر به عملی واحد دست می‌یازد و هرآنچه که در کیهان است با این تغییر موافقت می‌کند. این اتحاد نیروهای کیهانی به خوبی در نماز و یا مراقبهٔ هدایت شده قابل لمس می‌باشد. در حقیقت نماز پدیدآورندهٔ ایمانی است که کوهها را جابجا می‌کند. شفا فرآیندی است که در آن درمانگر خود را با نیروی مطلق کیهان - که می‌توان از آن به خدا اطلاق کرد -

هماهنگ می‌کند و در نتیجه تبدیل به مجرایی پاکیزه می‌شود که نیروها می‌توانند در آن جریان یابند. آنگاه او این انرژیها را به دوست خود هدایت می‌کند، که خودآگاهانه و عمداً با یکدگر به حالت یگانگی رسیده‌اند.

تکنیکهای این کتاب جهت کمک به شما به عنوان یک درمانگر مبتدی، برای دستیابی به کیفیت یگانگی با دوستتان و کیهان و کار کردن هماهنگ با آنها آمده‌است.

اگر از انرژیهای عظیمی که در فرآیند درمان سهیم هستند، درست استفاده نشود می‌توانند باعث ضایعات بزرگی در دنیا و آسیب در دیگران شوند. شواهد بسیاری از این دست در تاریخ ثبت شده که یک سایکیک با سواستفاده از نیروهایش باعث ویرانیها شده‌است، مانند پزشکان قبایل بدوی و یا کاربران «جادوی سیاه». با اینحال به این مطلب اشاره داریم که قالب استفاده از این نیروها به این شکل نیست. وقتیکه بر اجرای اصول اخلاقی اصرار می‌کنیم، بیش از آنکه صلاح دوستانتان مدنظر باشد، صلاح خود شما در نظر گرفته شده‌است.

قبل از همه، تواناییهای شما به عنوان یک درمانگر فراروانی منوط به رضایت و توانایی در یکی شدن با بیمار و کل کائنات می‌باشد. به عبارتی اگر نتوانید به چنین کیفیتی از یگانگی برسید، مهارتهای شما بی‌نتیجه خواهد ماند. ثانیاً تا هنگامیکه فرض ما در عمل این باشد که هرچیزی در هماهنگی آشکاری با کیهان رخ می‌دهد، حتی اگر از درک آن عاجز باشیم، غیرممکن بنظر می‌آید که بعنوان یک درمانگر باعث «آسیب» شویم.

در نهایت ، شما بعنوان یک درمانگر مسؤول نهایی تجربیات خود هستید، همانطور که دیگر دوستانتان مسؤول نهایی تجربیاتشان هستند. در مقام یک درمانگر نمی‌توانید هیچ کاری برای دیگران انجام دهید. شما می‌توانید که به دیگری کمک کنید تا آنچه را که به طریقی در حال انجام آن است، به هدف برساند. اگر بیماری برای درمان بی‌اراده باشد، هیچ چیز بر روی زمین سبز خدا نیست که بتواند او را شفا دهد. به همین دلیل است که حتیٰ بزرگترین درمانگران هم بیمارانی دارند که درمان نشده‌اند.

ممکن است وقتیکه خود را با کسی هماهنگ می‌سازید، ارتباط شما در حد روحی برایتان نمایان سازد که شخص از ارادهٔ کافی برای درمان شدن در آن زمان یا توسط شما نیست. ممکن است که او در حال پرداخت دیون کارمایی[1] خود می‌باشد که مقدر کرده‌اند شخص در این زمان بخصوص دچار این بیماری شود. شاید هم به دلیل روابط کارمیک با دیگران مقدر شده‌است که توسط شخص دیگری غیر از شما درمان شود.هماهنگی با کیهان لزوماً به معنای این نیست که هرچیز را آنگونه که می‌خواهید بدست آورید بلکه بدین مفهوم است که هرچیز را بدانگونه که هست در دست داشته باشید.

در اینجاست که ممکن است پرسیده شود: پس چه فرقی می‌کند که من درمانگر باشم یا نباشم، پایبند اخلاق باشم یا

۱–Karmic وابسته با کارما

نباشم، از توانیهایم در راه «خیر» استفاده کنم یا در راه «شر» ؟ در واقع اصلاً برای چه زندگی کنم؟

هرچند فهمیدن آن مشکل است و پذیرفتنش مشکلتر ولی فرقی وجود ندارد. همانطور که قبلاً بشما گفته بودیم شما درمانگر نمی‌شوید تا انسانی بهتر یا شادتر باشید. شما درمانگر می‌شوید که درمانگر شوید و هیچ دلیل دیگری برای آن وجود ندارد. اینکه فکر کنید که می‌توانید تشخیص دهید که چه چیزی برای دیگران بهتر است، به کارتان لطمه خواهد زد و سبب نارضایتی شدید شما خواهد شد. شما هرگز نمی‌توانید بعنوان یک درمانگر عقاید شخصی خود را به دیگری تحمیل کنید، هرچند این مطلب دیگری است که بتوانید به او کمک کنید تا وجود و اعتقادات شخصی خود را بیاید.

بگذارید برای آنکه جلوی مغشوش شدن کل فرآیند درمان را بگیریم، آن روی سکه را نیز بنماییم که زندگی هر کسی متعلق به خود اوست و هرآنچه که ما در طول زندگیمان از تولد تا مرگ کشف می‌کنیم، کاملاً چیزی است که خود خلق کرده‌ایم. روانشناس بزرگ، فریتز پرلز[1] چنین توضیح می‌دهد: « من در این جهان طبق انتظار شما زندگی نمی‌کنم، و شما نیز در این جهان برای من زندگی نمی‌کنید...» و ما به عنوان یک درمانگر پا را یک قدم فراتر می‌گذاریم: من اینجا نیستم که کاری برای تو انجام دهم، و تو نیز اینجا نیستی که کاری برای من انجام دهی.

۱–Fritz Perls

کیفیت یگانگی حقیقتی است که آنرا تحت تأثیر درام و غوغای زندگی فراموش می‌کنیم. ما همیشه در قلمرو یگانگی بسر برده‌ایم هرچند که فقط گاهی متوجه این موضوع می‌شویم. این بدین معنا است که من، تو هستم و تو، من هستی. احتمالاً این عبارات بسیار اسرارآمیز بنظر می‌رسند ولیکن اگر یکبار یگانگی با شخصی دیگر یا دیگران را خود تجربه کنید، این حقیقت برای شما روشن خواهد شد. هدف این کتاب سوق دادن شما بسمت چنین تجربیاتی است.

شاعر قرن هجدم، ساموئل تیلور کلریج[1] تمرین «توقف ارادی ناباوری‌ها» را جهت دریافت حقیقت نهان در توهمات مطرح نمود. جهت آموختن درمانگر بودن، ناباوریهایتان را بطور ارادی کنار بگذارید و دریافتهایتان را بیازمایید. حتی اگر به نتیجه‌ای مطلوب هم نرسیدید، چیزی جز چند ساعت تمرین و مطالعه از دست نداده‌اید، در عوض به نتایجی عملی می‌رسید که تجربیاتی در زمینهٔ امور فراروانی از اولین دستاوردهای آن است. تمرینات مطرح شده در این کتاب نه نیرنگ هستند و نه مشکل. اگر لازم است، اراده کنید که جلوی بی‌اعتقادی خود را بگیرید و پذیرای آنچه که بسمت شما می‌آید باشید.

می‌خواهیم به این مقدمه دو اخطار و یک دعوت بیافزاییم. اولین اخطار: هرگز به عنوان درمانگر، خود را دکتر نپندارید، مگر آنکه دارای اطلاعات کاملی در این زمینه بوده یا پزشک

۱- Samuel Taylor Coleridge

باشید. درمانگران با بکارگیری نیروهای بزرگ و عظیم کیهان به نتایجی تکراری و انگشت‌شمار می‌رسند. گاهی درمانگران کسی را درمان می‌کنند که پزشکان از درمان آن عاجزند و گاهی نیز توانایی انجام این کار را ندارند. گاه درمانگران به نتایجی بسیار متفاوت با آنچه که پیش‌بینی کرده بودند می‌رسند. گاهی درمانگران آنچه را که خواسته شده انجام نمی‌دهند. نیروهایی که یک درمانگر با آن کار می‌کند، در بعضی از ترازهای حیات قابل توضیح هستند و در بعضی ترازهای دیگر غیرقابل توضیح. در بعضی ترازهای حیات قابل کنترل هستند و در دیگر ترازها غیرقابل کنترل. یک درمانگر می‌تواند شکست بخورد، می‌تواند اشتباه کند، گاهی یک درمانگر می‌تواند بدون مجوز به آموختن داروها بپردازید و یا از پشت دیوارهای زندان دست به سفر اختری بیازد. بدن فیزیکی دارای مکانیسم پیچیده‌ای است و آنگاه که بخشی از آن دچار اختلال می‌شود باید آنرا جهت تعمیر و هدایت به حالت طبیعی‌اش به دست فردی لایق که همانا پزشک است سپرد. اگر کسی مبتلا به سرطان نزد شما آمد، هر کاری از امور فراروانی که می‌توانید، برای او انجام دهید و همزمان او را به مراقبتهای پزشکی و رعایت آنها دعوت کنید.

اخطار دوم: درمان یکی از زمینه‌هایی است که می‌توانید در آن تواناییهای فراروانیتان را به ظهور رسانید. این یکی از چندین راهی است که می‌توانید در آن به رشد قوای فراروانیتان بپردازید. به هر حال این یکی از راههاست، پرورش تواناییهایتان در درمان فقط یکی از وجوه ذات بزرگترتان را گسترش می‌دهد

اگر هدفتان را صرفاً درمانگر شدن قرار دهید، خود را در زندانی از اوهام به دام انداخته‌اید که جلوی پیشرفت شما را در تکمیل کردن وجوه دیگر وجودتان و رسیدن به تکامل می‌گیرد. به شما یادآور می‌شویم که در اینصورت به کاری غیر از آنچه که باید پرداخته‌اید، شما می‌توانید در راه پیشرفتتان مسیرهای مختلفی را بپیمایید. این مهم نیست که یک درمانگر باشید، ممکن است پزشک یا لوله‌کش بودن خیلی مهم‌تر باشد. این تنها کاری است که باید بکنید: خود را محدود نکنید. از تواناییهایتان در هر زمینه‌ای استفاده کنید و فکر نکنید درمانگر بودن یعنی بهتر از دیگران بودن.

و دعوت: درمانگر فراروانی بودن اولین قدم است در راهی پرماجرا که در آن می‌توانید با خدمت به دیگران به خود خدمت کنید. راهی است هیجان‌انگیز که در آن بیشتر و بیشتر خود را می‌یابید و به کشف توانایی‌هایی در خود دست می‌یابید که حق مادرزادی شما به عنوان یک انسان هستند. درمانگر بودن بسیار ساده است، کافی است که اراده کنید.

۲
چگونه درمانهای ساده انجام دهیم

انرژی فراروانی چیز قدرتمندی است و اسباب بازی نیست. اما لزومی ندارد که ترسناک و اسرارآمیز نیز باشد. همانطور که ممکن است در حال حاضر استنباط کرده باشید روشها و تکنیکهای درمان بیشماری وجود دارد. هرکسی که به فراگیری تکنیکهای درمان همت می‌گمارد، دست آخر به روش مخصوص آموزشگاهش تکیه می‌کند. اما در راه فراگیری درمان هرکسی می‌تواند این هنر را از دیگران نیز بیاموزد. به مانند دیگر علوم و هنرها بهتر است که پس از فراگیری اصول بنیادی، روشی مخصوص برای خودتان بسازید.

در این فصل اصول اولیه و بنیادی برای انجام درمانهای

ساده، درمان بوسیلهٔ تکنیکهای تجسم فکری[1] و درمان غیرحضوری[2] که توسط آن می‌توانید شخصی را که در حضور فیزیکی شما قرار ندارد درمان کنید، به شما می‌آموزیم. همچنین درمان بوسیلهٔ ارواح راهنما و جراحی فراروانی را مطرح می‌کنیم، هرچند که به جزئیات روش‌شناسی دو مورد اخیر نخواهیم پرداخت.

انرژی

برای آنکه بتوانید بهتر به تمرینات مطرح شده در این فصل بپردازید، لازم است که با چند اصطلاح آشنا شوید. در این جهت از اصطلاح «انرژی» شروع می‌کنیم. وقتیکه از انرژی حرف می‌زنیم منظور ما همان «چی»[3] به زبان چینی، «پرانا»[4] در هندو و همچنین منظور ویلهلم ریش[5] از آنچه که «ارگون»[6] می‌نامد، می‌باشد. ممکن است در زندگی روزمره منظور ما از انرژی، قابلیت تحرک باشد. انرژی آن چیز جادویی و نادیدنی است که تمامی کیهان از آن پر شده است، آنچه که در زبانهای مختلف اسامی معنوی گوناگونی دارد و بنظر نمی‌رسد که کسی را یارای توصیف آن باشد.

در مبحث انرژی ما بین انواع مختلف آن از قبیل انرژی

۱- Visualization
۲- Absent Healing
۳- Chi
۴- Prana
۵- Wilhelm Reich
۶- Orgone

زمینی، انرژی کیهانی و انرژی درمان تمایز قائل می‌شویم. نام زیردسته‌های انرژی خود به اندازهٔ کافی روشنگر است: انرژی زمینی انرژی کرهٔ زمین است، انرژی کیهانی انرژی کیهان است و الباقی. یکی از اصول اساسی کار ما که از تئوریهای پیشرفتهٔ سایکیک است، این است که کل دنیا از انرژی ساخته شده است و هرچند این انرژی یک چیز واحد است ، به اشکال مختلف ظهور می‌یابد. برای مثال مقداری از انرژی به شکل یک تکه چوب درمی‌آید و مقدار دیگری تبدیل به یک بره می‌شود. هر دوی اینها می‌توانند طی فرآیند اشتعال، به شکل دیگری از انرژی تبدیل شوند. وقتیکه تکه چوبی را می‌سوزانید، آنرا به دود، خاکستر و حرارت تبدیل می‌کنید. با خوردن گوشت بره، آنرا بصورت بخشی از بدنتان درمی‌آورید.

ارتباط با زمین

دومین موردی که درباره‌اش بحث می‌کنیم «ارتباط با زمین»[1] می‌باشد. ارتباط با زمین تکنیکی بسیار قوی جهت تماس با انرژی زمین است. در مراقبه و اعمال فراروانی بسیار مهم است که در ارتباط با برخاستگاه فیزیکی بدنتان باشید. به راحتی می‌توان در مکانی که در ارتباط با زمین است، به تبحر در تکنیکهای فراروانی رسید. در واقع ارتباط نداشتن با زمین فقط آن زمان خوب است که می‌خواهید از جای برخیزید.

۱- Grounding

برای آنکه در ارتباط با زمین قرار بگیرید، در یک صندلی با پشتی صاف بنشینید و پاهایتان کشیده باشد و بر روی زمین قرار بگیرند. همه چیز را از دسترس خود دور کنید، دستها و پاهایتان را بر روی یکدیگر قرار ندهید، دستهایتان را روی رانهایتان بگذارید، ترجیحاً کف دستهایتان رو به بالا باشد. چشمانتان را ببندید، خود را ریلکس کنید و تا آنجا که می‌توانید ذهنتان را از هرگونه اغتشاش پاک کنید.

حال تجسم کنید که رشته‌ای از انرژی از تیرهٔ پشتتان اگر مرد هستید و یا اگر زن هستید از تخمدانتان (چاکرای اول) بیرون آمده و به عمق مرکز زمین متصل شده است، این رشته می‌تواند نخ، طناب، سیم و یا هر چیز دیگری که در چشم ذهنتان ظهور می‌یابد، باشد. اگر در طبقهٔ بیستم یک ساختمان بلندمرتبه زندگی می‌کنید، تصور کنید که این رشته از میان خانه‌های همسایگانتان و از بین فولاد، سنگ و شیشه عبور می‌کند و به مرکز زمین می‌رسد. انرژی فراروانی با چنین چیزهایی مسدود نمی‌شود. تا زمانیکه با این تمرین احساس راحتی نکرده‌اید، آنرا تکرار کنید. آنگاه «رشتهٔ زمینی» شما اطمینان خواهد داد که به سلامت در ارتباط با زمین مادر می‌باشد، در این ایمنی فیزیکی براحتی به انرژی مورد نیازتان برای پرداختن به امور فراروانی دست می‌یابید.

وقتی که بیل مشغول فراگیری درمان بود، برای روزهای متعدد به انجام این تمرین مبادرت می‌ورزید. خیلی وقتها رشتهٔ زمینی‌اش قبل از آنکه به مرکز زمین برسد، انحنا پیدا می‌کرد و یا

از دست می‌رفت. در آن زمان زیاد در ارتباط با زمین نبود و مجبور می‌شد که این تمرین را مرتباً انجام دهد. اگر وقوف بر این تمرین کمی وقت گرفت، نگران نشوید. ارتباط با زمین چنان ابزار نیرومندی در امر درمان می‌باشد، که بهتر است تا تبحر در این تکنیک وقت زیادی صرف تمرین آن کنید.

تجسم فکری[1]

در دو پاراگراف قبل از این گفتیم که یک رشته «تجسم» کنید. به شما توضیح دادیم که به «چشم ذهنتان» رجوع کنید. «تجسم»، «تصور»، تجسم فکری و اصطلاحاتی از این دست همگی به فرآیند واحدی اشاره دارند که مربوط می‌شود به ساختن یک تصویر فراروانی. تجسم فکری یکی از روشهای قوی و پرکاربرد در زمینهٔ درمان است. قرنها در مدارس تصوف[2] مشرق زمین بر این تکنیک تأکید شده است و در حال حاضر در مدارس «پرورش خودآگاهی» مورد استفاده قرار می‌گیرد.

برای آنکه سایکیک یا درمانگر باشید، لزومی ندارد که بوضوح تصویری ببینید. در حقیقت بعضی از مردم ساختن تصاویر را ساده می‌یابند و برخی هرگز به تصویری واضح دست نمی‌یابند. به هر حال اکثر مردم پس از کمی تمرین این تکنیک به سادگی آن پی می‌برند. وقتیکه آمادگی بیشتری یافتید،

۱- Visualization

۲- Mysticism

می‌توانید با تمرکز بر تصاویر ذهنی انرژی فراروانیتان را هدایت کنید و با تبحر بیشتر می‌توانید از آن تصاویر به تفسیر امور فیزیکی مربوط به درمان بپردازید.

وقتیکه به عنوان یک درمانگر وارد عمل شوید، کاملاً به خلسه‌ای روشن فرومی‌روید. دست کم این به شما کمک می‌کند که در هنگام فراگیری، از میزان حواس‌پرتی خود بکاهید. برای مثال وقتیکه به درمان می‌پردازید، به رادیو گوش ندهید. سیم تلفن را از پریز بکشید. آدامس نجوید و سیگار نکشید. بگذارید که کانال تمیزی برای عبور انرژی باشید. آرام باشید و بدانید که قدم در راهی می‌گذارید که در آن از کشف موهبتهای طبیعی و شگفت‌انگیز لذت می‌برید.

چگونه درمانی ساده انجام دهیم

۱) دوستتان را روی صندلی بنشانید بطوریکه پاهایش کشیده باشد و روی زمین قرار بگیرد.این حالت حرکت انرژی بین چاکراها را راحت‌تر می‌کند. همه چیز را از دسترس او دور کنید، دست‌ها و پاهایش بر روی یکدیگر قرار نگیرند و دستهایش را روی رانهایش قرار دهد، ترجیحاً کف دستها رو به بالا باشد. این حالت مطلوبی برای پذیرفتن روند کار است. ممکن است دوستتان بخواهد چشمهایش را باز کند و یا ببندد، بگذارید راحت باشد، لازم نیست که به حالت مراقبه و یا خلسه فرو رود چراکه اینکار در روند درمان اخلال ایجاد می‌کند. هیچکدام آدامس نجوید، سیگار نکشید و هر دو از انجام کارهایی که باعث

حواس‌پرتی می‌شود، بپرهیزید.

۲) برای چند لحظه چشمانتان را ببندید، خود را ریلکس کنید، و تا آنجا که می‌توانید مزاحمتهای فکری را از خود دور کنید و توجه کامل خود را به دوستتان معطوف کنید.

۳) خودتان و دوستتان را با زمین مرتبط کنید. دوستتان را همانطور که خود عمل می‌کنید به زمین متصل کنید: تصور کنید که رشته‌ای از چاکرای اول او به مرکز زمین متصل می‌شود. اگر دیدید که رشتهٔ او با مال شما فرق دارید، متعجب نشوید. شما با انرژی شخصی او کار می‌کنید که این انرژی با مال شما تفاوتهایی دارد.

۴) وقتیکه سه مرحلهٔ قبل را کاملاً انجام دادید، آمادهٔ درمان هستید. چشمانتان را آنطور که راحت‌تر هستید ببندید و یا باز بگذارید.

نزدیک دوستتان بایستید. کف دستهایتان را حدود یک فوت بالای سر او بگیرید و هاله‌اش را حس کنید. این احساس ممکن است بصورت گرما، خارش و غیره تجلی پیدا کند. وقتیکه هاله را دیدید، حس کردید و یا تجسم نمودید، دستانتان را به سمت پایین حرکت دهید، از سر شروع کنید و به گردن، شانه‌ها، دستها، شکم و پاها برسید. دستانتان را جهت مقایسهٔ گرما و احساستان در تمام هاله حرکت دهید و آنچه را به ذهنتان می‌رسد مدنظر بگیرید.

توجه داشته باشید که طی این فرآیند بر ذهن و جسمتان چه می‌گذرد. با تمرین خواهید آموخت آنچه را که واکنش طبیعی

خودتان است از آنچه که به بیمارتان مربوط می‌شود، تمیز دهید. برای یاد گرفتن این توانایی تکنیکی وجود ندارد: با تمرین خواهید آموخت که به آنچه احساستان بشما می‌گوید، اعتماد کنید. فراگیری این حس تمیز بخودی خود یک فرآیند فراروانی می‌باشد. شما یاد خواهید گرفت که بین شهود و آموخته‌هایتان تمایز قائل شوید، و همانطور که از دومی به عنوان منبع اطلاعات استفاده می‌کنید، به اولی نیز تکیه کنید.

وقتیکه دستتان را در هالهٔ دوستتان حرکت می‌دهید، توجه مخصوصی به عضوی داشته باشید که دوستتان آنرا دردناک و بیمار معرفی می‌کند.

۵) اگر در قسمتی از بدن دوستتان احساس سرما می‌کنید یا اینکه در این نقطه هاله را حس نمی‌کنید، اینجا عضوی است که انرژی در آن به شکلی شایسته جاری نیست. برای مثال در پاها و در زیر زانو این اتفاق می‌افتد چراکه اکثر مردم برای حفظ این عضو تمرین کافی ندارند.

برای تصحیح جریان انرژی، تجسم کنید که جریانی از نور نارنجی رنگ و روشنی از دستهایتان به بخش سرد جاری می‌شود. همانطور که بیاد دارید، نارنجی رنگی است گرم مانند خورشید و با محتوای درمان.

این انرژی که از دستهای شما جاری می‌شود، انرژی شما نیست، بلکه نوعی از انرژی خالص کیهانی است. این مسأله‌ای بسیار مهم است. همانطور که دو نفر شبیه یکدیگر نیستند و بدنهایشان با هم فرق می‌کند، از نظر انرژی نیز مانند هم نیستند.

یک بدن فقط با انرژی مخصوص به خود سازگاری دارد. اگر در حال درمان بخشی از وجودتان - انرژی خودتان - را به دیگری بدهید، این انرژی تا زمانی که از بدنش خارج شود، در آنجا لخته می‌شود.

از طرفی، انرژی کیهانی خالص و پاک می‌باشد و عاری از مشکلات، احساسات و آنچه که برای صبحانه خورده‌اید، می‌باشد. وقتی از طریق دستهایتان انرژی کیهانی را به بدن دوستتان می‌دهید، این انرژی متعلق به دوستتان می‌شود. این فرآیندی شبیه به تزریق خون است، بلکه ساده‌تر. برای استفاده از انرژی کیهانی بجای انرژی خودتان، کافی است که اراده کنید. در فصل سوم - خود درمانی - با ارائهٔ تکنیکهای متعددی شما را در این زمینه یاری می‌کنیم.

همانطور که در فصل اول اشاره کردیم، بنظر می‌رسد که بعضی از رنگهای ویژه، محتوای فراروانی بخصوصی دارند. بسیاری از انرژی‌های رنگین تجسم یافته، همانطور که به شما توصیه کردیم، نارنجی رنگ می‌باشند. رنگهای تجسم شده، وابسته به قدرت انرژی انتقالی توسط شما، تغییر می‌کنند. تجربه به شما نشان خواهد داد که گاه توقع شما از کار با انرژی رنگین ظرافت است و گاه قدرت.

۶) اگر در بخشهایی از هاله احساس داغ بودن کردید و یا حس می‌کنید که این بخش ستبر و متراکم است، ممکن است که دلیل این فزونی انرژی در این مناطق مسدود شدن مسیر جریان انرژی به دیگر بخشهای بدن و انباشته شدن انرژی در آن نقطه

باشد. دو راه برای پاک کردن چنین انسدادی وجود دارد. (۱) تجسم کنید که دستهایتان بخش ضخیم انرژی را مانند مایعی چگال به قسمتهای سردتر، هل می‌دهند، که در نتیجه هاله به وضعیت تعادل می‌رسد. (۲) تجسم کنید که این گرمای ستبر را به بیرون از هاله می‌رانید تا در انرژی کیهانی ناپدید شود. هرکدام از این دو روش را که می‌پسندید، انتخاب کنید. واقعاً دستتان را به درون آن قسمت از هاله که مورد نظر است، ببرید. ممکن است این کار شما ناشیانه بنظر برسد و از انجام آن احساس شرمساری کنید. لیکن تمرینات مکرر باعث بهتر شدن عملکردتان خواهد بود.

۷) به پایان رساندن مراحل ۵ و ۶ ممکن است پنج دقیقه طول بکشد، ممکن است نیم ساعت به طول انجامد. آنقدر که لازم است، وقت صرف کنید. پس از پایان این مراحل تجسم کنید که جریانی از انرژی پاکیزه و درخشان به رنگ طلایی از دستان شما، تمام بدن دوستتان را تطهیر می‌کند. با حرکت دستتان در لبهٔ هاله آن را از سر تا پا صیقل دهید.

۸) اگر دوستتان چشمانش رابسته است، آنها را باز کنید. کف دستهایش را روی هم قرار دهید و آنها را در دست گرفته، برای چند دقیقه آرام بنشینید. نگاه داشتن دستها جلوی جریان یافتن انرژی از چاکرای دستها به بیرون را می‌گیرد، و آرام نشستن به دوستتان این فرصت را می‌دهد که خود را جمع و جور کند. شما انرژی او را به جاهایی برده‌اید که قبلاً در آنجا انرژی نبوده است، پس احتمال دارد که کمی پریشان باشد.

در همان حال که دوستتان آرام نشسته است، مغناطیسی را در پیش خود تجسم کنید که آنچه انرژی حین درمان از شما به دوستتان منتقل شده‌است، به وجود شما بازمی‌گرداند. بخاطر داشته باشید که هیچ کس نمی‌تواند از انرژی شما استفاده کند پس آن را تلف نکنید. حال همین کار را بصورت معکوس انجام دهید، یعنی آنچه انرژی از او به شما انتقال یافته است، به او بازگردانید. این مغناطیس آرامش پیش از عمل درمان را به شما بازمی‌گرداند و درمان را مؤثر می‌کند. چنان است که خود را جاروب می‌کنید. همچنین همانطور که در مرحلهٔ ۵ توضیح دادیم، مقابله با داد و ستد انرژی شخصی بسیار مهم است.

هرقدر هم که روی این مطلب آخر تأکید کنیم بازهم کم است. همانطور که قبلاً هم به شما گفتیم دوست شما نمی‌تواند از انرژی شما استفاده کند همانطور که شما نیز نمی‌توانید از انرژی او استفاده کنید. اما هشدارهای ما دلیل دیگری دارند.

اگر در انرژی دوستتان شریک شوید، در بیماری او چه روانی و چه جسمی، شریک خواهید شد. فرآیند شهود بی‌واسطهٔ افکار و احساسات مردم که در فصل اول توضیح دادیم، بر پایهٔ همین اصل می‌باشد.

برای بسیاری از درمانگران، جذب مشکلات دیگران مسأله‌ای بغرنج است. اگر چنین درمانگری پای شکسته‌ای را درمان کند، تا دو سه روز پس از درمان خواهد لنگید و دلیل آن انتقال درد بیمار به بدن او می‌باشد.

به نظر ما این مسأله لزومی ندارد. انرژی استخراجی شما از

بدن دوستتان طی عمل درمان، بسادگی با ارادهٔ شما تبدیل به انرژی خالص و سالم کیهانی می‌شود. بعضی از درمانگران دستانشان را می‌شویند تا تحریکات ناخواسته احتمالی از آنها شسته شود، بعضی هم دستشان را می‌تکانند تا تحریکات ناخوشایندی که در دستشان باقی مانده پاک شود. برخی در حین عمل مرتباً انرژی را از دستشان می‌تکانند. شما می‌توانید کاری را انجام دهید که برایتان مطلوب‌تر است. ما خودمان در حین درمان دستمان را می‌تکانیم و انرژی را از انگشتانمان دور می‌ریزیم، اما بعضی از درمانگران چنین کاری را ضروری نمی‌دانند.

۹) اگر دوستتان دربارهٔ امور خصوصی فراروانی‌اش نگران شده‌است، برایش لطیفه‌ای تعریف کنید و یا میوهٔ منفورش را حدس بزنید. به احتمال نود در صد این میوه، بامیه است. وقتی که میوهٔ مورد تنفرش را حدس زدید مطمئن می‌شود که شما سایکیک هستید و آنگاه واقعاً می‌ترسد.

بعضی از مردم فکر می‌کنند که نشاط فراروانی نوعی سحر یا جادویی اسرارآمیز است. ممکن است که واقعاً از شما و آنچه که می‌کنید، بترسند. این مطلب می‌تواند به برای شما خوشایند باشد، و بنظر می‌رسد که در این حالت دوستانتان به نحو مطلوبتر و موفق‌تری در جریان فرآیند درمان قرار می‌گیرند. اگر خواستید که از این حالت جدی احتراز کنید (که در اینصورت نمی‌توانید به شکلی جدی در امور فراروانی فعالیت کنید،) به دوستانتان کمک خواهید کرد که بر ترس و خجالت خویش و

عکس‌العملهای آلرژیک در برابر گربه‌هایتان، چیره شوند.

۱۰) در پایان از دوستتان بخواهید که دستهایش را در یکدیگر قفل کند و سرش را برای چند لحظه در بین پاهایش بگذارد، سپس بایستد و بدن خویش را بکشد. شما هم همین کار را انجام دهید. اینکار باعث می‌شود که فزونی انرژی از چاکرای هفتم خارج شود و دوباره بدن فیزیکی و «واقعی» خود را پس از این تجربهٔ فراروانی، حس کنید.

درمان با تجسم فکری

این تمرینی اساسی در تجسم فکری است که شما و دوستتان می‌توانید فعالانه در آن شرکت کنید.

۱) مراحل ۱ الی ۳ «چگونه درمانی ساده انجام دهیم» را انجام دهید. لازم نیست ولی بهتر خواهدبود اگر که تا مرحلهٔ ۷ این بخش را نیز انجام دهید، چراکه در آنصورت پذیرش دوستتان برای مراحل بعدی بیشتر می‌شود.

۲) از دوستتان بخواهید که در سرش تصویری بسازد و تجسم کند که بخش دردناک و رنجور چه شکل بنظر می‌رسد. اگر به جای بخش بخصوصی از بدن، روی شرایط و احساسات عمومی وی کار می‌کنید از او بخواهید، تصویری از اوضاع و شرایط عمومی خود بسازد. حال از او بخواهید که بگذارد این تصویر رنگ ببازد و از بین برود. فرآیند ساخت و محو کردن تصویر به دوستتان اجازه می‌دهد که تصور ذهنی منفی‌اش را دربارهٔ بخش دردمند از دست بدهد.

۳) دوستتان را کمک کنید تا تصویری از عضو دردمند و یا کل بدن خویش بسازد، که در این تصویر عضو در شرایط سلامت کامل است. از او بخواهید که بر روی این تصویر متمرکز شود تا شما درمان را انجام دهید.

۴) حال برای خودتان تصویری از عضو بیمار دوستتان بسازید که در شرایط سلامتی می‌باشد. وقتی که تصویر کامل شد، روی هالهٔ دوستتان همانگونه که در بخش «چگونه درمانی ساده انجام دهیم»، کار کنید. اگر بر روی یک سردرد کار می‌کنید، دستتان را بر فراز سر او بگیرید و اگر مشکل ناراحتی معده است، دستتان را بالای شکمش قرار دهید. برای چند دقیقه و یا تا زمانیکه حس می‌کنید کار به پایان رسیده است، روی هاله کار کنید. وقتیکه کارتان را انجام دادید، بگذارید که تصویر محو شود و از بین برود، از دوستتان نیز بخواهید که همین کار را انجام دهد.

۵) تجسم کنید که انرژی طلایی روشنی از بدن هر دوی شما عبور می‌کند.

۶) درمان را به پایان ببرید و مراحل ۹ و ۱۰ «چگونه درمانی ساده انجام دهیم» را پی بگیرید.

درمان غیرحضوری

درمان غیرحضوری فرآیندی است که در آن انرژی درمانی را به کسی منتقل می‌کنیم که در حضور فیزیکی ما قرار ندارد. مثلاً ممکن است که بخواهیم ناراحتی زانوی عمویمان را در

شهری دور از اینجا، با فرستادن انرژی نارنجی رنگ، تسکین دهیم. یا شاید بخواهید که انرژی فراروانی را به کسی انتقال دهیم بدون آنکه او از آنچه شما انجام می‌دهید، آگاه باشد.

مثال دوم سؤال اخلاقی مهمی را پیش می‌آورد: آیا این که بدون رخصت و آگاهی کامل کسی، روی او کار کنیم، کار نادرستی نیست؟ براساس یک اصل عمومی به این سؤال پاسخ «منفی» می‌دهیم. چنین کاری اشتباه نیست، چرا که هیچ کس بدون آنکه در سطحی از وجودش پذیرای انرژی فرستاده شده از جانب شما نباشد، تحت تأثیر درمان غیرحضوری قرار نمی‌گیرد. این در حالی است که ما در انتخاب بیماری مختار نیستیم، همانطور که دربارهٔ سلامتی چنین است. بیشتر مردم دوست ندارند کسی که در همسایگی آنهاست از راههای اسرارآمیز، از محتویات کشوی اتاقشان آگاه شود، چراکه چنین کاری برای کسی خوشایند نیست. بازآرایی انرژی بدن کسی بدون رضایت او کار زیاد محتاطانه‌ای نیست.

برای بعضی از سایکیکهای تازه‌کار، تمرین روی هرکس و هرچیزی بسیار اغواکننده است: گیاهان، حیوانات، افرادی با ظاهر ناراحت در اتوبوس و هرکس که در دسترسمان باشد. چینی کارهایی نتیجه‌ای برای شما ندارد مگر فضول شدنتان. این سایکیک اینگونه کارها را فقط جهت خشنودی خود انجام می‌دهد، نه نفع دیگران.

اگر کسی بیمار است، این مسأله مشکل خود اوست. ولی وقتی که کسی جهت درمان به شما مراجعه می‌کند، این مشکل به

شما نیز مربوط می‌شود. به همین سادگی. شما نمی‌توانید هیچکس را بر خلاف اراده‌اش بهتر کنید، و در صورت تلاش شما بخشی از وجود او خشمگین خواهد شد.

۱) اگر می‌خواهید با دوستتان قرار بگذارید و از او بخواهید که در زمانی معین که بر روی او کار می‌کنید، آرام بنشیند و خود را ریلکس کند. البته اینکار همیشه هم مناسب نیست زیرا بعضی از مردم اگر بدانند که در چه زمانی در حال درمان آنها هستید، عصبی می‌شوند. می‌توانید خودتان در اینمورد قضاوت کنید.

۲) در یک صندلی با پشتی صاف بنشینید، خود را ریلکس کرده مطابق با مراحل ۱ تا ۳ «چگونه درمانی ساده انجام دهید»، با زمین مرتبط شوید.

۳) ذهنتان را کاملاً پاک کنید و در فکرتان تصویری از شخصی که درمان می‌کنید، بسازید. اگر نمی‌دانید که او چه شکلی دارد، یک تندیس یا تصویری بدون جزئیات مطابق با تصورتان از بیمار بسازید. تا وقتیکه می‌دانید چه کسی را درمان می‌کنید، مهم نیست که بدانید او چه ظاهری دارد.

۴) وقتیکه تصویر به اندازهٔ کافی واضح شد، شخص موجود در تصویر را چنانکه گویی در اتاق حضور دارد با زمین مرتبط کنید، یعنی برای وی یک رشتهٔ زمینی تصور کنید. تصور کنید که نوری نارنجی رنگ تصویر را در برمی‌گیرد و از بدن و هالهٔ شخص غایب عبور می‌کند.

۵) اگر بر روی بخش بخصوصی از بدن بیمار کار میکنید، انرژی نارنجی را قویاً به این قسمت هدایت کنید. سپس در بخش

جداگانه‌ای از صفحهٔ ذهنتان تصویری از این قسمت بدن در حالیکه سلامت است، بسازید. حال همچنانکه از چشمان ذهنتان استفاده می‌کنید، تصویر سالم را بر روی بخش معیوب تصویر اصلی قرار دهید.

۶) تا وقتیکه تکمیل مراحل فوق طول می‌کشد، کار را ادامه دهید. وقتیکه کار تمام شد بگذارید که تصویر محو شود و از بین برود، سپس تجسم کنید که خورشیدی برنگ زرد روشن به بدن دوستتان وارد می‌شود و آن را پر می‌کند. حال همینکار را برای بدن خویش نیز انجام دهید.

۷) درمان را همانند مرحله ۱۰ «چگونه درمانی ساده انجام دهیم» به پایان ببرید.

وقتیکه دوستی از شما می‌خواهد که برای او نقش درمانگر را ایفا کنید، مشکلی وجود ندارد. اما فرض کنید که دوستی به شما می‌گوید: «حال مادرم خیلی بد است. او در بیمارستان بستری است و مرتباً هذیان می‌گوید و بنظر می‌رسد که نمی‌توان کاری برای او انجام داد...آیا امکان دارد که لطفی در حق من بکنید و سعی کنید تا او را درمان نمایید؟ من دربارهٔ این مطلب با او صحبت کرده‌ام، لیکن او اعتقادی به این چیزها ندارد.»

اگر نمی‌توانید به درخواست او پاسخ منفی دهید، یک راه برای شما وجود دارد که می‌تواند نتیجه‌بخش باشد.

خود را به مانند مراحل ۱ تا ۳ «چگونه درمانی ساده انجام دهیم» به زمین مرتبط کنید. تجسم کنید که واقعاً در حال صحبت

با فرد بیمار هستید و به او بگویید که می‌خواهید برایش مقداری انرژی مثبت جهت درمان، بفرستید. بگویید که این انرژی چنان خوب جذب هالهٔ وی خواهد شد که سبب بهتر شدن شرایط می‌شود.

ممکن است در آغاز باورکردنی نباشد اما حقیقتاً در حال ایجاد تماس و ارتباط با فرد بیمار در سطحی فراروانی هستید. تا زمانی که در شرایط فعال فراروانی نباشد، خودآگاهی او قادر به شنیدن شما نیست، ولیکن پیام شما را دریافت می‌کند.

وقتیکه که تماس برقرار کردید، از روش ویژهٔ خودتان برای فرستادن انرژی استفاده کنید. ممکن است که تجسم کنید رنگهای خوشایندی بسوی دوستتان می‌فرستید، و یا امکان دارد که فقط راجع به بیماری او فکر کنید که از بین می‌رود و او را سلامت و شاد تصور کنید. همانطور که قبلاً هم به شما توضیح دادیم، نباید با کفشهای اختریتان دور و بر هالهٔ افراد بپلکید، اما اگر اجباری در این کار دیدید، ساده و نجیبانه عمل کنید، و مطمئن باشید که به نتایج غیرقابل تصوری می‌رسید.

درمان با ارواح راهنما

همانطور که در فصل ۱ توضیح دادیم، روحگرایان و جانگرایان هر دو دربارهٔ مسائل فراروانی اعتقادات مذهبی دارند. ما نسبت به این اعتقادات توجه خاصی داریم، چراکه این اعتقادات به آنچه که ما آنرا سرچشمهٔ توانایی‌ها می‌دانیم، بسیار نزدیکند. همچنین اعتقادات روح‌گرایانه وسیع و اصیل

است و پیروان موفق بسیاری دارد.

«راهنمایان روحی»، یا «راهنمایان درمان» و یا «استادان درمان» دستیاران و ناصحان بسیاری از درمانگران هستند. در فرهنگ عامه، «روح» را چیزی مانند «شبح» می‌دانند. ما ترجیح می‌دهیم که از اصطلاح قبل استفاده کنیم، زیرا «شبح» اصطلاحی وهم‌آلود و سفسطه‌آمیز است که انسان را به یاد هالووین[1] می‌اندازد.

در اعتقادات جانگرایان و روحگرایان، هر دو، فرض را بر این قرار می‌دهند که هر انسانی دارای «وجود» یا «جانی» هستند که فناناپذیر است و در طول دورهٔ زندگی در بدن مسکن گزیده‌است. وقتیکه کسی می‌میرد و دورهٔ زندگی فیزیکی آنها بر روی زمین پایان می‌پذیرد، این وجود زنده می‌ماند و در سطح دیگری از حیات که ما آنرا سطح «اختری» می‌نامیم، بسر می‌برد. ممکن است که این وجود به شکل فیزیکی دیگری ادامهٔ حیات دهد و در هنگام تولد نوزادی در بدن جدید حلول پیدا کند.

هر انسانی بصورت ناخودآگاه - و در بعضی مواقع خودآگاه - چیزهایی از زندگی گذشته‌اش بیاد می‌آورد. برخی معتقد هستند که گذشته، حال و آینده تظاهراتی گوناگون از یک «اکنون» ابدی هستند، و در اینجاست که انسان «یادآوری» ناخودآگاهی از آینده و زندگیهای آتی دارد. این پیش‌آگاهی که در تئوریهای تناسخ دربارهٔ آن بحث می‌شود، توانایی پیشگویی

۱- **Halloween** آخرین شب ماه اکتبر

آینده می‌باشد.

بین دو تظاهر - یعنی بین مرگ یک بدن و ساکن شدن در بدن دیگری با تولدی دوباره - این وجود در خارج از بدن بسر می‌برد. روح در مرحلهٔ اختری اطلاعات و تجربیاتی را که در تظاهرات فیزیکی‌اش بدست آورده‌است، حفظ می‌کند. برخی از ارواح بکارشان بر روی زمین بعنوان درمانگر ادامه می‌دهند و با اینکار اطلاعاتشان را حفظ می‌کنند و آنها را در سطح اختری وسعت می‌بخشند.

جدای از تمرین مهارتها، احساس دِین اخلاقی، دوستی و یا نیکوکاری دلایلی است که می‌تواند باعث شود یک روح کار با مردم را انتخاب کند. این می‌تواند برای هردو طرف سودمند باشد: درمانگر از دانش روح بهره‌مند می‌شود و روح که نمی‌تواند به شدت زمانی که از بدن بهره‌مند بود در جهان مادی مؤثر باشد، می‌تواند از طریق بدن زندهٔ دیگری مؤثر واقع شود.

چگونه درمانگر یک روح را به دستیاری خویش درمی‌آورد؟ بعضی از درمانگران می‌گویند که این کار را با نزدیک شدن به ارواح یا دیدن تصاویر انجام می‌دهند. دیگران اولین تماس خود را با هماهنگ کردن خودشان با دنیای ارواح و درخواست دستیار، برقرار می‌کنند. بعضی نیز ادعا می‌کنند که ارواح خودشان در آنجا حضور دارند.

در هر صورت اولین قدم برای کسی که می‌خواهد با کمک ارواح راهنما به درمان بپردازد، آن است که با وجود کسی که می‌خواهد با او کار کند، ارتباط برقرار نماید. (گاه روح خود را با

یک اسم می‌شناساند، تا ارتباط با او آسانتر شود.) آنگاه درمانگر دست خود را بر فراز بدن بیمار می‌گیرد و از روح می‌خواهد که از طریق دستان او وارد عمل شود.

ممکن است که درمانگر خود را در اختیار اشارات روح قرار دهد و بگذارد که او دستانش را هدایت کند. یک چنین درمانی توسط درمانگری انجام می‌شود که نسبت به اشارات روح برای حرکت دستش، حساس است. این اشارات مانند مغناطیسی قوی است که دست درمانگر را در هالهٔ بیمار جلو و عقب می‌برد و یا آنرا بر روی نقطهٔ بخصوصی معلق نگاه می‌دارد. درمانگران دیگر ترجیح می‌دهند که خودشان مکان قرار گرفتن دستشان را مشخص کنند و آنگاه از روح بخواهند که وارد عمل شود. وقتیکه درمانگر احساس کرد کار به پایان رسیده‌است و یا روح اشاره کرد که درمان کامل شده‌است، از روح می‌خواهد که آنجا را ترک کند.

یک نهاد مجرد معمولاً به یکی از دو روش زیر با درمانگر ارتباط برقرار می‌کند. راه اول که قبلاً هم راجع به آن توضیح دادیم، نوعی «شهود» است. روش دیگر روشن‌نیوشی[1] نام دارد، و این هنگامی است که می‌توان صدای موجودات خارج از جسم را شنید و یا حتی با آنها وارد گفتگو شد.

روشن‌نیوشی کاملاً هم شبیه به شنیدن با گوش نیست، بیشتر چیزی است شبیه شنیدن با گوش «درونی». مانند زمانی

۱- Clairaudience یا Clear Hearing

که با خود فکر می‌کنید و همانطور که می‌دانید، این فکر کردن چنان نیست که با خود در حال پچ‌پچ کردن هستید. خیلی از مردم صداهایی می‌شنود و می‌پندارند که خیالاتی شده‌اند و این در حالی است که در حال روشن‌نیوشی هستند.

پدیدهٔ شنیدن فراروانی به سادگی قابل توصیف نیست، و کاملاً هم چنین نیست که بتوان با تمرین این توانایی را کسب کرد. گاهی هم می‌توان با تمرین این مهارت را پرورش داد، اما برای بیشتر مردم این مسأله عجیب و ترسناک است. آنهایی که دارای این مهارت هستند و آن را بکار می‌گیرند، از راهنمایی‌هایی در زمینهٔ امور فراروانی، روانشناسی و مسائلی که باعث تقویت آنها می‌شود، بهره‌مند می‌گردند، مانند اینکه دستشان را کجای هاله قرار دهند.

باید سعی کنید که هیچکدام از این تمرینات منجر به خلسهٔ واسطه‌گی[1] نشوند. این خلسه هنگامی به وقوع می‌پیوندد که روح کاملاً وارد بدن روشن‌بین یا درمانگر شود. فرآیندی که در آن واسطه‌ای اجازه می‌دهد که روح از درون وجود او دست به عمل بزند، کاملاً با استفاده از ارواح راهنما تفاوت دارد. همانطور که در فصل ۱ توضیح دادیم واسطه‌گی می‌تواند خطرناک باشد و نباید آن را به بازی بگیریم.

البته این دلیل نمی‌شود که شما برای انجام درمان با کمک ارواح راهنما، نیاز به نظارت مستقیم یک درمانگر روح‌گرا داشته

۱- Mediumship Trance

باشید. هنگامیکه با دوستان فیزیکی و یا خارج از بدن سهیم می‌شوید، چیزهای زیادی برای یاد گرفتن می‌یابید. مقصود از اعمال فراروانی این است که خالق خودتان باشید - و یا اگر بخواهیم دقیق‌تر گفته باشیم، بفهمید که اینگونه است - و قدرت و آزادی خود را در انتخاب گسترش دهید.

موجودات مجرد هم درست مانند شما، چیز می‌آموزند. آنها همیشه هم راه حل مشکلاتی که شما را گیج کرده است، ندارند. خارج از بدن بودن برتر از در بدن بودن نیست، فقط نوع دیگری از وجود است. همهٔ ارواح مقدس نیستند، و بسیاری از روح‌گرایان آماتور، اعتبار شخصی خود را از دست می‌دهند، تنها از آن جهت که می‌پندارند ارواح همه چیز را بهتر از ما می‌دانند. آنها بسیاری از حواس و عملکردهای خود را در زمینهٔ امور فیزیکی از دست می‌دهند. برخورد با یک اتوبوس برای آنها مشکلی ایجاد نمی‌کند ولی می‌تواند پایانی ناگهانی برای شما باشد.

تسخیر شدن[1] توسط یک روح، یا اشغال شدن خانه‌ای توسط اشباح، فقط به این دلیل رخ می‌دهد که توانایی «نه» گفتن ندارید. «نه» گفتن مهارتی پراستفاده در جهت پرورش توانایی‌های فراروانی می‌باشد. همانطور که اگر نمی‌خواهید کسی در خانهٔ شما باشد، به او می‌گویید که برود، می‌توانید مستأجران خارج از بدن را نیز از خانه بیرون کنید.

چند سال پیش، یکی از دوستان بیل توسط اتومبیلی در

۱- Being Possessed

شیکاگو کشته شد. شبی که او کشته شد، بیل او را در همه جای خانه‌اش می‌دید. وقتی که او به حمام رفت، دوستش در وان غنوده بود. وقتی که به هال قدم گذاشت، او را در صندلی مورد علاقه‌اش یافت. وقتیکه به اتاق کارش رفت، او را دید که می‌خواهد با وی صحبت کند. در پایان بیل نشست و به او گفت که هرچند او را دوست دارد و از دست دادن رابطهٔ فیزیکی‌شان برایش ناراحت‌کننده است، لیکن میل ندارد که او اینچنین در اطراف خانهٔ او باشد و باید قبول کند که مرده است. او در همان هنگام ناپدید شد و فقط گاه‌گاه، چند دقیقه‌ای برای سلام گفتن برمی‌گردد.

چیزی که بعضی از ارواح واقعاً می‌خواهند، کمی ارتباط است. همانطور که یکی از آموزگارانمان گفته است: «چرا باید از موجودی تنها و وحشتزده که در یک صندوقخانه زندگی می‌کند، بترسیم؟»

جراحی فراروانی

هیچکدام از ما جراح فراروانی نیستیم و شما دستورالعملی جهت جراحی فراروانی در این کتاب نخواهید یافت. با اینحال شهرت و همچنین بدنامی روزافزون این موضوع طلب می‌کند که کمی دربارهٔ آن توضیح دهیم. در ضمن این عمل، روشی از درمان فراروانی بشمار می‌رود.

جراحی فراروانی عملی است بدون استفاده از ابزار و وسایل جراحی، بیمارستان و داروی بیهوشی. جراح دستان برهنه‌اش را بر روی بدن بیمار می‌گذارد، انگشتانش را در گوشت بیمار فرومی‌برد و تغییرات لازم را بوجود می‌آورد، سپس بافت بیمار

را از بدن خارج می‌کند. وقتیکه کار تمام شد، (کل عمل فقط چند دقیقه طول می‌کشد و تقریباً حدود نیم ساعت طول می‌کشد.) زخم فقط با عبور دست جراح از روی آن کاملاً بسته می‌شود و شکاف کوچکی باقی می‌ماند و یا اصلاً اثری باقی نمی‌ماند. این عمل کاملاً بدون درد است.

هرچند ممکن است باورنکردنی بنظر رسد، لیکن بسیاری از مردم به این روش درمان شده‌اند. کاربرد وسیع این روش در فیلیپین، جایی که جراحان فراروانی بسیاری زندگی می‌کنند، باعث گسترش این عمل در خارج از این جزایر شده‌است.

بطور مسلم یکی از مشهورترین جراحان فراروانی تونی آگپائوا[1] می‌باشد، که در فیلیپین مشغول به کار است. سبب شهرت قابل ملاحظهٔ او درمان بسیاری از اروپائیان و آمریکایی‌های ناامیدی بوده‌است که برای دیدن او سفرهای پرخرجی را به جان خریده‌اند. هرچند لخته شدن نرمال خون حدود هشت تا ده دقیقه بطول می‌انجامد، وقتیکه تونی کار می‌کند، خونریزی در چند ثانیه بند می‌آید.

برخی از جراحان فراروانی ادعا می‌کنند که نیازی به باز کردن بدن و یا خروج خون ندارند، اما این عمل فرآیند جراحی را قابل باورتر می‌سازد. رزیتا رودریگز[2]، یکی از شاگردان تونی در این باره می‌گوید: «باید قبول کنید وقتیکه کسی دوهزار دلار خرج می‌کند و یازده‌هزار مایل راه را سپری می‌کند، می‌خواهد که کمی خون ببیند تا باور کند درمان شده‌است و تونی باید بدن

۱- Tony Agpaoa

۲- Rosita Rodriguez

او را باز کند. این همان چیزی است که انسانهای اولیه باور داشتند و حال آمریکایی‌ها هم آنرا قبول کرده‌اند. آنها همگی می‌خواهند که خون ببینند.»

وقتیکه انگشتان جراح وارد بدن بیمار می‌شود، بافت بیمار را بصورت «مغناطیسی» از بدن او خارج می‌کند. برای بعضی از جراحان حتی لازم نیست که در نزدیکی بخش بیمار کار کنند، مغناطیس آنها آلودگی را از هر بخشی از بدن می‌تواند جذب کند.

بنظر می‌رسد که کسی نمی‌داند چگونه انگشتان جراح در گوشت بدن فرو می‌رود. ممکن است که این عمل انتقال انرژی از شکل خودش به حالت مادی دیگری باشد. رورند هارولد پلام[1]، جراح فراروانی کالیفرنیا، گفته است که: «هوفنگ - روح راهنمای رورند پلام در امر درمان - به من گفته بود که انگشتان مرا با لرزاندن سریع آنها از هم می‌پاشاند. شما می‌دانید که اگر نیمکتی را بردارید و آنرا شدیداً بلرزانید، نیمکت از هم می‌پاشد. وقتیکه انگشتانم با سرعتی بالا بدن بیماری را لمس می‌کنند، آن لرزش را حس می‌کنند و آنگاه است که بخشی از بدن بیمار از هم می‌گسلد. همین است که باعث می‌شود که انرژی بتواند بدون اثر زخم و خونریزی به بخش مورد نظر راه یابد...»

شاید به همین صورت است که یوگی‌های هندی می‌توانند بدون درد، میخ یا تیغی را به بدن خود فرو کنند و آنها به سادگی از بین سلول‌ها عبور نمایند.

۱- Reverend Harold Plume

۳
خود درمانی

وقتیکه سردردی دارید که خوب می‌شود، شما هستید که خود را درمان کرده‌اید. وقتیکه انگشتتان می‌برد و سپس زخم آن خوب می‌شود، این خود شما هستید که آن را درمان کرده‌اید. آنگاه که شب هنگام سرما خورده‌اید ولی روز بعد احساس می‌کنید که بهتر شده‌اید، خودتان باعث درمان خود شده‌اید.

خوددرمانی فرآیندی کاملاً طبیعی می‌باشد. در اغلب اوقات وقتیکه بخشی از بدنمان بیمار می‌شود، درمان آن را بر عهدهٔ سیستم عصبی خودکار خود می‌گذاریم، همان بخش ناخودآگاهی که تپش قلب، گوارش و نفس کشیدن را کنترل می‌کند و تمام سلولهای بدنمان را هر هفت سال عوض می‌کند.

تفاوت اساسی بین درمان خودکار و خوددرمانی که دربارهٔ

آن بحث خواهیم کرد، در این است که با پیروی از تکنیکهای خاصی می‌توان این توانایی‌ها را که در درون ما خفته‌اند و به آنها توجه نشده‌است، به مرحلهٔ خودآگاهی رساند که در نتیجه ما می‌توانیم آنها را کنترل کنیم.

بیداری

در تمام امور فراروانی و عقاید اهل راز، اولین قدم برای دریافتن قدرت درونی خویش، فرآیندی است به نام «بیداری»[1]. تئوری این مسأله که در آموزشگاهها و مدارس مطرح می‌شود چنین است که ما در بیشتر مواقع در ناخودآگاه بسر می‌بریم. جی آی گورجیف[2]، یکی از اهالی راز بزرگ ارمنی، این حالت را «خفتگی» می‌نامد. در مقابل، وقتیکه شما شروع به بیدار شدن می‌کنید، واقعاً بنظر می‌رسد که در زندگیتان از یک رویا بیدار شده‌اید. کتاب مقدس، فرآیند بیداری را به افتادن پرده‌ها از برابر دیدگان تشبیه می‌کند، چراکه وقتی بیدار می‌شوید ناگهان چیزهایی می‌بینید و می‌فهمید که پیش از این از دید شما پنهان بوده‌اند و شما توانایی درک آنها را نداشته‌اید.

اولین قدم در بیداری - که هدف ما از آن، اولین قدم برای پیوند زدن توانایی‌های درمان شما به واقعیت می‌باشد - مشاهده[3] است. این بدین معنا می‌باشد که توجه کنید در طول

۱- Awakening
۲- G. I. Gurdjieff
۳- Observation

زمان چه بر شما می‌گذرد. منظور این نیست که در مورد خودتان یا دیگران به قضاوت بنشینید، یا اینکه سعی کنید رفتار خود و یا دیگران را تغییر دهید. باید به واکنشهایتان نسبت به خود، دیگران و کل جهان توجه کنید. ببنید که چه چیزهایی شما را شاد، ناراحت، عصبانی، کسل و یا هیجان‌زده می‌کند و از همه مهمتر توجه کنید که چیزی سبب «خفتن» شما می‌شود، یعنی چه عاملی از بسر بردن شما در زمان حال جلوگیری می‌کند.

وقتی که مردم این مطلب را رعایت می‌کنند، بیشترشان چند ثانیه‌ای متوجه درون می‌شوند و سپس برای چندین ساعت توجه‌اشان به بیرون معطوف می‌شود، بعد دوباره به یاد می‌آورند که در حال مشاهدهٔ خود هستند، پس چند ثانیه‌ای به درون توجه می‌کنند و بازهم برای چند ساعت متوجه بیرون می‌شوند. احتمالاً اگر این تمرین را چند روز یا چند هفته ادامه دهند، زمان بیشتری را متوجه درون خواهند بود و کمتر به بیرون توجه می‌کنند. همچنین به دفعات بیشتری متوجه درون خواهند شد. پی دی اوسپنسکی[1]، یکی از برجسته‌ترین شاگردان گورجیف، این فرآیند را «به یاد آوردن» خویشتن می‌نامد.

فرآیند مشاهدهٔ خویشتن بخشهای خفتهٔ ذهن را که آن را با نام «ناخودآگاه»[2] می‌شناسیم، به فعالیت وامی‌دارد. وقتیکه این بخش از ذهن بیدار می‌شود، باعث رها شدن نیرویی بکر و عظیم در شخص می‌شود. این نیرو متعلق به قلمر فراروانی می‌شود

۱- P. D. Ouspensky
۲- Subconscious

که باعث می‌شود تا فرد از زندگی خود احساس خرسندی و رضایت کند و توانایی کنترل میزان و جهت پیشرفت فراروانی را در شخص افزایش می‌دهد. این آغازی است در آگاهی از خویشتن، چیزی که خردمندان تاریخ را از زندانی که ما در زندگی در اطراف خویش می‌سازیم، رها کرد.

فرآیندخوددرمانی با مشاهدهٔ خویشتن آغاز می‌شود. در این فصل مجموعه‌ای از تکنیکهای کاربردی در خوددرمانی را ارائه خواهیم کرد. این تکنیکها شامل انواع مختلفی از مشاهدهٔ خویشتن می‌شود. این روشهای درمان برای هر نوع بیمار از زانودرد گرفته تا سرطان کاربرد دارند.

شما می‌توانید همچنان که به مشاهدهٔ خویشتن می‌پردازید، تمرینات این فصل و باقی تمرینات را پی‌گیری کنید. مشاهدهٔ خویشتن نه محدودیت زمانی می‌شناسد و نه محدودیت جسمانی. شما می‌توانید هر زمان و هر جایی به مشاهدهٔ خویشتن بپردازید. این عمل فرآیندی است پویا و مادام که به انجام آن می‌پردازید درهای جدیدی بر شما گشوده خواهد شد و لزومی ندارد که برای پرداختن به دیگر تمرینات و آموختنی‌های جدید از آن دست بکشید. وقتیکه به مشاهدهٔخویشتن می‌پردازید، هر چیزی در زندگیتان بخشی از پیشرفت شما خواهد بود.

درد و بیماری

درد و بیماری نتیجهٔ قطع یا عدم تعادل انرژی زندگی شما

می‌باشد. این عدم تعادل ممکن است که نتیجهٔ یک ناراحتی یا مجموعه‌ای از رنجش‌های کوچک و یا برخوردهایی قدیمی و فراموش‌شده باشد که هنوز برطرف نشده‌اند. همچنین ممکن است در نتیجهٔ یک تجربهٔ ناگهانی بوجود آمده باشند. برای مثال، اگر وقتتان را با کسی بگذرانید که در نظرتان مزاحمی خسته‌کننده است، از احساس درد در ناحیهٔ گردن تعجب نکنید. یک عشق نافرجام ممکن است منجر به ناراحتی قلبی شود.

وقتیکه بخشی از بدن رنجور می‌شود، در حال مخابرهٔ پیامی به شما می‌باشد. برای مثال، گلودرد یا التهاب حنجره[1] اشاره دارد به بی‌علاقگی نسبت به صحبت کردن، یا بیماری چشم نشان می‌دهد که دیدگانتان از دیدن اوضاع دروبرتان و یا خودتان رنجور است. درد شانه و کمر نشانهٔ آن است که بار سنگین زندگی را به دوش کشیده‌اید.

به دلیل آنکه یک بیماری قبل از آنکه در بدن فیزیکی خود را نمایان کند، در جسم اختری ظاهر می‌شود، یک سایکیک می‌تواند بیماری را قبل از وقوع آن ببیند و یا دست کم بداند که مرضی در راه است. این توانایی همانقدر که در درمان دیگران مؤثر می‌باشد، در خوددرمانی نیز کاربرد دارد.

بیماری فرآیندی است که طی آن بدنتان شما را از قطع و عدم تعادلی که در نتیجهٔ رفتار شما بوجود آمده است، یا شما اجازه داده‌اید که بوجود بیاید، آگاه می‌سازد. وقتی که می‌بینید یک

۱- Laryngitis

بیماری در راه است، می‌توانید از خود بپرسید که در فضای فراروانیتان چه چیزی از حالت طبیعی خارج شده‌است و در این زمینه چه کاری از دست شما ساخته است.

مسلماً بیماری ما بخشی از سلامتی ما است و گاه باید به سمت بیماری قدم برداریم. هنوز هم «یک اونس پیشگیری با ارزش‌تر است از یک پوند مداوا می‌باشد.» اگر توانایی بدست آوردن اطلاعات فراروانی دربارهٔ خودتان داشته باشید، اغلب می‌توانید از بیماری اجتناب کنید و یا آن را تخفیف دهید. از بدنتان بپرسید که برای بازیافتن تعادل به چه چیزی نیاز دارد و سپس آنرا به او بدهید.

سالها پیش بیل از ضعفی در ناحیهٔ کمرش رنج می‌کشید. گاهی از خواب برمی‌خواست در حالیکه نمی‌توانست تکان بخورد و باید چند روزی را در رختخواب بسر می‌برد. دکترها حیران شده بودند. اشعهٔ ایکس هیچ مشکلی را در ستون فقرات او نشان نمی‌داد و متخصصان نمی‌توانستند هیچ اشکالی از نظر ساختمان عضلانی در پشت او پیدا کنند. یکبار ماساژوری ستون فقرات او را کشید و بیل ساعتها از درد شدیدی رنج می‌برد.

در نهایت دو چیز باعث برطرف شدن ناراحتی کمر بیل شد. اولی دستکاری عمیق عضلانی کمر او بود که بیشتر جنبهٔ فیزیکی داشت تا فراروانی. دیگری این بود بیل شروع کرد به صحبت کردن با کمرش. به او گفت *خیلی خوب کمر، چی شده؟ از من چی می‌خواهی که به تو نمی‌دهم؟* و کمرش پاسخ داد که *مرا دوست داشته*

باش. من تو را دوست دارم. بیل گفت *تو تنها کمری هستی که من دارم.*

کمرش ناله کرد که *تو مرا درست و حسابی دوست نداری. تو مسخره راه می‌روی، جوری که به من فشار می‌آید و مسخره می‌نشینی، جوری که فشار بیشتری به من می‌آید. از همه مهمتر هیچ وقت نمی‌گذاری که استراحت کنم. همیشه کار می‌کنی، کار می‌کنی و کار می‌کنی. هیچوقت متوقف نمی‌شوی و راحت نمی‌نشینی. همهٔ بخشهای بدن و ذهن تو نیاز دارند که متوقف شوند و استراحت کنند و من از جانب آنها هم صحبت می‌کنم. منظورمن مرخصی نیست، ولی اقلاً هر ساعت چند دقیقه‌ای دراز بکش و استراحت کن.*

بیل شروع کرد به توجه نشان دادن نسبت به کمرش. او متوجه شد که پس از یک روز طولانی کار کردن، احساس کوفتگی می‌کند و نتیجه گرفت که خودش و کمرش نیاز به استراحت دارند. او به سادگی به پشت و بر روی کمرش دراز می‌کشید و چند دقیقه‌ای استراحت می‌کرد تا احساس کوفتگی برطرف شود. در همین وقت بود که بدنش به او گفت به درمان آن بپردازد. خوشبختانه از آن به بعد کمردرد وی از بین رفت.

این داستان عاشقانه فقط جنبهٔ فراروانی نداشت. بلکه کل این ماجرا برای بیل یک تجربهٔ فیزیکی بود. اما بیل بصورت فراروانی به اطلاعاتی جهت درمان دست یافت. او این اطلاعات را با اعتماد به خویشتن و گوش دادن به حقیقت، دریافت کرد. وقتیکه دربارهٔ سلامتی و بیماری صحبت می‌کنیم، می‌گوییم که خودمان بوجود آورندهٔ هر دوی اینها هستیم. به خودتان اعتماد کنید. بدانید که بیش از آنچه می‌پندارید، می‌دانید.

هر چه که دربارهٔ خوددرمانی فرامی‌گیرید، در درمان دیگران نیز کاربرد دارد، مانند تکنیکهایی که در این فصل خواهند آمد. درمان دوستتان، درمان خودتان می‌باشد و درمان خودتان درمان دوستتان می‌باشد. تکنیک اول بسیار شبیه به «چگونه درمانی ساده انجام دهیم» در فصل ۲ خواهد بود.

چگونه به یک خوددرمانی ساده بپردازیم؟

۱) در یک صندلی با پشتی صاف بنشینید و کف پاهایتان را بر روی زمین بگذارید. اشیاء مزاحم را از دسترس خود دورکنید. دستها و پاهایتان را روی هم نگذارید و دستانتان را روی زانوانتان بگذارید، ترجیحاً کف دستهایتان رو به بالا باشد. آدامس نجوید، سیگار نکشید و به رادیو گوش ندهید و از چنین کارهایی اجتناب کنید. (از این به بعد ما این مرحله را چنین بیان می‌کنیم: «در وضعیت فراروانی بنشینید» یا «به خلسه فرو روید.»)

۲) چشمانتان را ببندید، خود را ریلکس کنید و همه چیز را از ذهنتان پاک کنید و توجه کاملتان را به خود معطوف کنید.

۳) خود را با زمین مرتبط کنید.

۴) از سرتان شروع کنید و هالهٔ خود را تجسم کنید. (مهم نیست که آن را می‌بینید یا نه. ما دربارهٔ خواندن هاله‌ها در فصل بعد سخن خواهیم گفت.) در تصورتان از سر به گردن، شانه‌ها، شکم و پاها بروید. شما باید «حسی» از هالهٔ خود در ذهن داشته باشید. اگر بخشی سرد، یا تصویری سرد در هالهٔ خویش حس

کردید، دیدید و یا تجسم کردید، یا ادراک بخصوصی در مورد بخش خاصی از بدن داشتید، در آنجا انرژی به خوبی جاری نیست. تجسم کنید که نوری نارنجی رنگ و خالص در این بخش از هاله جریان می‌یابد.

اگر بخشی از هاله چگال، متراکم و یا داغ بنظر رسید، انرژی زیادی در این بخش جمع شده است و دلیل آن راه نیافتن انرژی به دیگر نقاط است. این انرژی جمع شده را همانگونه که در «چگونه درمانی ساده انجام دهیم» از بدن دوستتان راندید، از بدن خویش برانید، با این تفاوت که نیازی نیست که دستتان را به درون هالهٔ خویش فرو برید. در اینجا کافی است که تصور کنید که چنین کاری انجام می‌شود.

۵) وقتیکه مرحلهٔ ۴ را کامل کردید، و انرژی به خوبی در درون شما جریان یافت، انرژی طلایی رنگ روشن، خالص، پاک و تمیزی را تجسم کنید که تمام بدن شما را تطهیر می‌کند.

۶) از سرتان شروع کرده و به سمت پاها حرکت کنید و با دستهایتان هالهٔ خویش را صیقل دهید.

۷) چشمانتان را باز کنید، دستانتان را در یکدیگر قفل کرده، چند لحظه‌ای آرام بنشینید. خم شوید و سرتان را بین دو پایتان قرار دهید و برای چند دقیقه در این حالت بمانید. در پایان، بایستید و بدنتان را بکشید. اگر احساس مبهمی دارید و حس می‌کنید که قالب تهی کرده‌اید، کمی پیاده‌روی کنید و سعی کنید که با دنیای اطراف ارتباط برقرار کنید. (از این پس این مرحله را چنین بیان می‌کنیم: «از خلسه خارج شوید.»)

رانهایتان سرایت کرده، سپس به چاکرای اولتان می‌رسد. می‌توانید همانند بسیاری از مردم، بخوبی این انرژی را حس کنید.

۳) حال تصور کنید که انرژی زمینی در بدنتان بالا می‌رود و از چاکراهای دوم، سوم، چهارم، پنجم، ششم و هفتم عبور می‌کند. کمی از آن را از چاکرای دستتان، خارج کنید. تجسم کنید که این انرژی در هالهٔ شما جاری می‌شود.

۴) وقتیکه انرژی به چاکرای هفتم در بالای سرتان رسید، آنرا در بدنتان پس‌برانید. آنگاه که در این حرکت برگشتی، انرژی به چاکرای اولتان رسید، آنرا از طریق رشتهٔ زمینی خویش به مرکز زمین، جاییکه در آنجا دوباره خالص می‌شود، تخلیه کنید و تمام ناخالصی‌های فراروانی وجودتان را به همراه آن گسیل دارید.

۵) از خلسهٔ خویش خارج شوید.

ب) روش راندن انرژی زمینی وکیهانی

وقتیکه به راحتی موفق به راندن انرژی زمینی شدید، و مراحل آن را چنان خوب یاد گرفتید که برای انجام آن نیازی به مراجعه به کتاب نداشتید، مقداری انرژی کیهانی به این آمیزه بیافزایید.

۱) مراحل ۱ الی ۳ «روش راندن انرژی زمینی» را انجام دهید.

۲) وقتیکه انرژی در حال حرکت در بدن شما است، توجه خود را به چاکرای هفتم (تاج) که در بالای سر واقع شده‌است،

رانهایتان سرایت کرده، سپس به چاکرای اولتان می‌رسد. می‌توانید همانند بسیاری از مردم، بخوبی این انرژی را حس کنید.

۳) حال تصور کنید که انرژی زمینی در بدنتان بالا می‌رود و از چاکراهای دوم، سوم، چهارم، پنجم، ششم و هفتم عبور می‌کند. کمی از آن را از چاکرای دستتان، خارج کنید. تجسم کنید که این انرژی در هالهٔ شما جاری می‌شود.

۴) وقتیکه انرژی به چاکرای هفتم در بالای سرتان رسید، آنرا در بدنتان پس‌برانید. آنگاه که در این حرکت برگشتی، انرژی به چاکرای اولتان رسید، آنرا از طریق رشتهٔ زمینی خویش به مرکز زمین، جاییکه در آنجا دوباره خالص می‌شود، تخلیه کنید و تمام ناخالصی‌های فراروانی وجودتان را به همراه آن گسیل دارید.

۵) از خلسهٔ خویش خارج شوید.

ب) روش راندن انرژی زمینی وکیهانی

وقتیکه به راحتی موفق به راندن انرژی زمینی شدید، و مراحل آن را چنان خوب یاد گرفتید که برای انجام آن نیازی به مراجعه به کتاب نداشتید، مقداری انرژی کیهانی به این آمیزه بیافزایید.

۱) مراحل ۱ الی ۳ «روش راندن انرژی زمینی» را انجام دهید.

۲) وقتیکه انرژی در حال حرکت در بدن شما است، توجه خود را به چاکرای هفتم (تاج) که در بالای سر واقع شده‌است،

متمرکز کنید. تجسم کنید که انرژی طلایی رنگی از کیهان وارد این چاکرا می‌شود و مستقیماً به چاکرای سوم واقع در شبکهٔ خورشیدی می‌رود.

۳) حال تجسم کنید که انرژی زمینی و کیهانی در چاکرای سوم با یکدیگر مخلوط می‌شوند.

۴) وقتیکه این دو انرژی به خوبی با هم آمیخته شدند، آمیزهٔ حاصله را در بدن خویش جاری کنید. بگذارید که این آمیزه برای یک یا دو دقیقه به گردش بپردازد و سپس آن را توسط رشتهٔ زمینی از بدنتان خارج کرده و به مرکز زمین بفرستید.

۵) از خلسهٔ خویش خارج شوید. از این پس وقتیکه دربارهٔ «راندن انرژی» صحبت می‌کنیم، منظور ما راندن انرژی زمینی و کیهانی با هم، همانطورکه در بالا انجام دادید، می‌باشد.

باز و بسته کردن چاکراها

معمولاً وقتی به مردم می‌گوییم که می‌خواهیم باز و بسته کردن چاکراها را به آنان بیاموزیم، به سختی می‌توانند منظور ما را از این گفته درک کنند و مطمئن می‌شوند که هرگز قادر به انجام آن نخواهند بود. با اینحال، خود را ریلکس کنید. شما موفق شدید که این کار را انجام دهید.

در تمرین قبلی وقتیکه انرژی را به چاکراهای پایتان وارد کردید، آنها را باز کردید. مسلماً نمی‌توان تصور کرد که انرژی از یک چاکرای بسته وارد شود. همین طور وقتیکه انرژی کیهانی را از تاج وارد بدنتان کردید، چاکرای هفتم خویش را باز کردید.

باز و بسته کردن چاکراها کاملاً به ارادهٔ شخص مربوط می‌شود: شما می‌توانید به سادگی اینکار را انجام دهید. همچنین می‌توانید از تصاویر ذهنی در انجام این کار نیز کمک بگیرید.

معمولاً چاکراهای شما توسط دستگاه اختری خودکاری باز و بسته می‌شوند و جریان انرژی به درون و خارج از سیستم فراروانی شما را این دستگاه کنترل می‌کند، همانگونه که سیستم عصبی خودکار ورود و خروج هوا به ریه‌های شما را کنترل می‌کند و یا خون را به شریانها و وریدهای بدنتان می‌فرستد. با اینحال، گاه به نفع شما است که بتوانید به ارادهٔ خود این سیستم ورود انرژی را کنترل کنید و یا چاکرای بخصوصی را باز و بسته کنید.

برای مثال، قبلاً در فصل ۱ وقتیکه راجع به چاکراها توضیح می‌دادیم، دربارهٔ مشکلی که چاکرای دوم کاملاً باز ایجاد می‌کند صحبت کردیم. اگرمی‌خواهید با دوستی که با مشکلاتی دست به گریبان است، یک فنجان قهوه بنوشید و پریشانی را از او دور کنید، تمام کاری که لازم است انجام دهید این است که چاکرای دوم خود را ببندید تا حداقل نصف اندازهٔ اولیهٔ خود شود، و در این حال است که شما احساس «همدردی» کمتری با وی خواهید داشت. حال می‌توانید به راحتی به مشکلات او گوش فرادهید، اگر خواستید او را راهنمایی کنید و به او اعلام پشتیبانی کنید. وقتیکه از یکدیگر جدا شدید، هنوز هم حالتان خوب است: شما بار و بنهٔ فراروانی او را بر دوش نمی‌کشید.

شمامی‌خواهید که انرژیهایتان به شما خدمت کنند، نه آنکه به

نبرد با شما برخیزند. شماانتظار دارید که مراکز انرژی شما به گونه‌ای عمل کنند که درخور موقعیتی باشد که در آن قرار دارید. برای مثال، شما زمان مدیدی در حالت «بقا» بوده‌اید، اجارهٔ خانه‌اتان را می‌پرداختید، کار می‌کردید و غذای کافی می‌خوردید و در اینحال روزی پول زیادی به دستتان می‌رسد و صاحبخانه برایتان دسته‌ای گل رز می‌فرستد. حال دیگر در حالت بقا بودن لزومی ندارد. اما چاکرای اول شما نمی‌تواند این مطلب را درک کند. این چاکرا هفته‌ها و یا شاید ماهها بالاترین گنجایش را از خودنشان داده‌است و به شکلی صد در صد باز از آن استفاده شده‌است.

اگر بگذارید که این حالت ادامه پیدا کند، احتمالاً چاکرای اول شما خودبخود بسته خواهد شد. اما در این اثنا شما عصبی و هیجانزده در حال فعالیت هستید، چرا که هنوز در حالت بقا قرار دارید. خیلی راحت‌تر است که خودتان زمانیکه بنظرتان لازم رسید، آنرا ببندید و وقتیکه واجب بود آنرا دوباره باز کنید. این مطلب در مورد تمام چاکراها صدق می‌کند.

در اینجا تمرین کوچکی برای بوجودآمدن احساس باز و بسته کردن چاکراها آمده است. این تمرین تلاشی بسیار کوچک است. وقتیکه توانستید مراکز انرژی خود را کنترل کنید، می‌توانید در هر زمانی آنها را باز و بسته کنید.

۱) در وضعیت فراروانی بنشینید، ذهنتان را پاک کنید و خود را با زمین مرتبط کنید.

۲) حواس خود را بر روی چاکرای اول متمرکز کنید.

همانطور که قبلاً در فصل ۱ گفتیم، معمولاً چاکراها به شکل صفحهٔ مدور کوچک و کدری به اندازهٔ یک سکهٔ نقره ظاهر می‌شود. اگر آنرا به شکلی متفاوت می‌بینید، نگران نباشید. ما چاکراها را به شکل فرفره، سکه‌های قدیمی، تشتک در بطری، هرم و دیگر اشکال می‌بینیم. اگر می‌توانید چاکرایتان را ببینید، آنرا همانگونه تصورکنید که به نظر می‌رسد.

۳) تجسم کنید که چاکرای اولتان مانند گلی که گلبرگهایش از هم باز می‌شوند و یا بمانند عنبیهٔ یک دوربین عکاسی، باز می‌شود.

۴) وقتیکه چاکرای شما تا آنجا که امکان دارد، باز شد، تجسم کنید که این چاکرا در حال بسته شدن است. این عمل را تا آنجا انجام دهید که چاکرا کاملاً بسته شود.

۵) حال تصور کنید که چاکرا دوباره باز می‌شود.

۶) تجسم کنید که چاکرا دوباره باز می‌شود.

۷) مراحل ۳ تا ۶ را آنقدر تکرار کنید که حس روشنی دربارهٔ باز و بسته بودن چاکرا بدست آورید.

۸) تمام این تمرین را برای هریک از هفت چاکرای اصلی انجام دهید، سپس به چاکرای دستها و در پایان به چاکرای پاها بپردازید. برای هر مرحله تا آنجا که حس می‌کنید بدان نیاز دارید، وقت صرف کنید. در پایان به این نتیجه خواهید رسید که می‌توانید با کمک ارادهٔ خویش هر کدام از چاکراها را براحتی باز کنید یا ببندید.

۹) وقتیکه تمرین را به پایان بردید، به سراغ هر یک از

چاکراهایتان بروید و آنگاه حساب کنید که می‌خواهید این چاکرا چقدر باز باشد؟ کاملاً، نیم، ربع، ده درصد یا هر مقدار دیگر. چاکراها را به اندازه‌ای که می‌خواهید باز کنید ولیکن در حال حاضر هیچکدام از آنها را کاملاً نبندید.

۱۰) از خلسهٔ خویش خارج شوید.

حضور در گوشه‌ای از اتاق

این تمرین چنان طراحی شده‌است که شما بتوانید کنترل کاملی بر روی تمرکز انرژی خویش حاصل کنید. بطور کلی این تمرین بر روی کلیهٔ مهارتهای فراروانی اساسی شما، مانند وقتیکه به ضمیرخوانی، درمان خارج از بدن یا پیدا کردن عیوب خود می‌پردازید، تأثیر مطلوب خواهد داشت.

۱) در وضعیت سایکیک قرار بگیرید، ذهنتان را پاک کنید و خود را با زمین مرتبط کنید.

۲) با زمین مرتبط باقی بمانید، چشمانتان را لحظه‌ای باز کنید و چهار گوشهٔ اتاق یعنی جایی که سقف به دیوارها می‌رسد را تماشا کنید.

۳) یکی از گوشه‌ها را انتخاب کنید و مجدداً چشمانتان را ببندید.

۴) تجسم کنید که در آن گوشه قرار دارید و به بدنتان که در صندلی نشسته است، چشم دوخته‌اید. برای یک دقیقه یا بیشتر در آنجا بمانید. تجسم کنید که جسمتان از گوشه‌ای از اتاق به چه شکلی دیده می‌شود؟ چه کاری می‌کند؟ تجسم کنید که می‌توانید

هالهٔ خود را در حالیکه بدنتان را احاطه کرده‌است، ببینید. چه شکلی بنظر می‌رسد؟ اگر نمی‌توانید آنرا ببینید، فکر کنید که اگر *می‌توانستید* که آنرا ببینید، چه شکلی به نظر می‌رسید؟

۵) تصور کنید که به بدنتان بازگشته‌اید و در مرکز سرتان قرار دارید. در آنجا چه احساسی دارید؟ آیا این احساس با آنچه که در گوشه‌ای از اتاق حس می‌کردید، تفاوتی دارد؟ اگر تفاوت دارد، این تفاوت در چیست؟

۶) بارها بین بدن و گوشه‌ای از اتاق تغییرمکان دهید. وقتیکه در گوشه هستید، به بدنتان نگاهی بیافکنید و تجسم کنید که هاله آنرا فرا گرفته است و یا تجسم کنید که تجسم می‌کنید.

۷) از خلسهٔ خویش خارج شوید.

هر بار که به انجام این تمرین می‌پردازید، بیشتر از ۱۵ دقیقه وقت صرف آن نکنید، اما آنرا آنقدر انجام دهید که احساس راحتی دربارهٔ در گوشه‌ای از اتاق یا در بدن بودن داشته باشید. هرگز این تمرین را حین رانندگی امتحان نکنید.

مراقبهٔ رنگین[1] و رنگ‌درمانی[2]

در فصول گذشته به شما آموختیم که از انرژیهای درمان رنگین استفاده کنید. شما قبلاً از انرژی قهوه‌ای زمین، انرژی طلایی کیهان و انرژی نارنجی درمان استفاده کرده‌اید.

این مسأله که رنگها بر روی خلق انسان تأثیر می‌گذارند،

۱- Color Meditation

۲- Color Healing

قضیه‌ای کاملاً شناخته شده‌است: بسته‌بندی‌ها و رنگهای روشن اجناس در یک فروشگاه، مصرف‌کننده را تشویق به خرید آنها می‌کنند؛ رنگ قهوه‌ای چوب یک کابین روستایی حس دنج بودن، حسی زمینی را در انسان برمی‌انگیزد. اتاقی که کاغذ دیواری آن به رنگ سبز یا آبی روشن باشد و یا دکور آن به این رنگ باشد، تسکین‌دهنده است و این در حالی است که این اتاق با رنگهای قرمز و نارنجی آتشی تأثیری عکس خواهد داشت. وقتیکه شب تصمیم می‌گیرید که روز بعد لباسی مشکی وسفید به تن کنید، و پس از برخاستن از خواب رنگ صورتی را برمی‌گیزینید، در اصل لباس پوشیدن خود را با تغییر حالت خویش تطبیق می‌دهید.

برای پی بردن به تفاوت تأثیر رنگهای مختلف، به انجام مراقبهٔ رنگین مبادرت ورزید.

در آغاز خود را با زمین مرتبط کنید. سپس، بجای آنکه با انرژیهای زمینی و کیهانی به خلسه بروید، به راندن انرژیهای رنگین بپردازید.از رنگها به ترتیب فهرست زیر استفاده کنید، اول حبابی از رنگ موردنظر را در صفحهٔ ذهنیتان تصویرسازی کنید، و سپس تجسم کنید که رنگ از پاهایتان وارد می‌شود و به تاج می‌رسد و چندین بار در بدنتان می‌گردد. بر روی هر رنگ ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه وقت صرف کنید، آنگاه بگذارید که رنگ ببازد و نوبت بعدی برسد. ترتیب پیشنهادی ما چنین است:

۱) مشکی رنگی است که با آن شروع می‌کنید.

۲) بعد نوبت به خاکستری می‌رسد. به تفاوتها توجه داشته

باشید.

۳) حال به قهوه‌ای می‌رسید. از قهوه‌ای روشن شروع کنید، بعد تجسم کنید که عمیقتر می‌شود.

۴) نوبت بعدی قرمز است. بازهم از قرمز روشن شروع کنید و به رنگ سرخ برسید.

۵) با نارنجی ادامه دهید که بنظر آشنا می‌رسد. آیا تفاوتی بین این نارنجی در تمرین با آنچه در تمرینهای قبلی بود، حس می‌کنید؟

۶) بعد نوبت به زرد می‌رسد.

۷) با سبز روشن سیبی ادامه دهید. آن را عمیق کنید تا به رنگ سبز دریا برسید.

۸) رنگ بعدی آبی آسمانی است. آن را عمیق کنید تا به آبی سلطنتی برسید.

۹) نوبت به صورتی می‌رسد.

۱۰) از صورتی به بنفش کمرنگ برسید.

۱۱) عمیق‌تر شوید تا به ارغوانی برسید.

۱۲) سپس نوبت به طلایی می‌رسد.

۱۳) بعد از آن نوبت نقره‌ای است.

۱۴) در پایان به راندن سفید بپردازید.

از خلسه خارج شوید.

وقتی که به انجام این مراقبه می‌پردازید، دقت داشته باشید که با چه رنگی بیشتر احساس راحتی می‌کنید. وقتیکه نشسته‌اید و مشغول راندن انرژی هستید، یا در حال مبادرت ورزیدن به

خوددرمانی که در این فصل آمده‌است، هستید، شاید بخواهید که چند لحظه‌ای رنگی را که دوست دارید در بدنتان برانید. لازم نیست که برای رسیدن به رنگ مورد نظر دوباره تمام مراحل بالا را طی کنید، رنگ بصورت خودانگیخته ظاهر می‌شود و مانند راندن معمولی انرژی، به جلو پیش می‌رود.

استفاده از رنگها در درمان دیگران بسیار مؤثر است. براحتی تجسم کنید که انرژی به رنگ مورد نظرتان (که اغلب همان رنگ نارنجی می‌باشد) از کف دستهایتان به بدن، چاکراها و هالهٔ دوستتان می‌رسد. (به یاد داشته باشید که از انرژی شخصی خود استفاده نکنید.) شهود و تمرین بهترین راهنمای شما در انتخاب رنگ مورد نظرتان و رنگی که بجای رنگ نارنجی - رنگ پایه - استفاده می‌کنید، خواهند بود. ما به این نتیجه رسیدیم که رنگ نارنجی خیلی قوی نیست ولی نیرودهنده است، در حالیکه آبی برای کسی که عصبی است، آرامبخش می‌باشد.

اگر دوستتان به خوبی با زمین مرتبط شده باشد، نمی‌توانید مقدار بسیار زیادی از انرژی را به وی تحمیل کنید. هر چه بیش از مقدار مصرفی او انرژی دهید، از رشتهٔ زمینی خارج خواهد شد. با اینحال، بسیار راحت‌تر است که دربارهٔ مقدار لازم انرژی حساس باشید و به موقع دست از انرژی دادن بکشید، حتی اگر دوستتان ادعا کند که چیزی حس نمی‌کند. شما با یک بازیچه بازی نمی‌کنید: انرژی هدایت شده توسط شما بر جسم اختری و فیزیکی او تأثیر خواهد گذاشت. شما نباید به اندازهٔ مصرف یک

هفته به کسی پیتزا بدهید، بهتر است که باهوش باشید و از چیزی سبک مانند آبمیوه شروع کنید تا به پیتزا برسید. دوستتان را دچار سوءهاضمهٔ اختری نسازید. ملایم شروع کنید و کم‌کم از رنگهای قویتر و روشهای پیشرفته‌تر استفاده کنید.

واقعی ساختن بدن

ممکن است که تابحال متوجه شده باشید که ما تمام تمرینات را مانند هم به پایان می‌بریم. از شما می‌خواهیم که دستانتان را در یکدیگر قفل کنید و چند لحظه‌ای آرام بنشینید، سپس خم شوید و بگذارید که سرتان بین پاهایتان برای دقیقه‌ای آویزان بماند. گاهی پیشنهاد می‌کنیم که پس از گذراندن مراحل، در اطراف اتاقتان به پیاده‌روی بپردازید.

قبلاً هم توضیح داده‌ایم که هدف از قفل کردن دستها در یکدیگر پس از کارهای فراروانی، آن است که در بدنتان مدار فراروانی بسته‌ای بسازید تا جلوی جریان یافتن اتفاقی انرژی را به خارج بگیرد. خم شدن باعث می‌شود که فزونی انرژی فراروانی که *باید* بدنتان را ترک کند، خارج شود. پیاده‌روی در اطراف پس از انجام فعالیتهای فراروانی بدن شما را دوباره «واقعی» می‌کند.

منظور ما این نیست که بدن شما هنگام انجام کار کمتر «واقعی» می‌شود. منظور ما این است که در هنگام فعالیتهای فراروانی توجه شما بیش از بدن فیزیکی، روی جسم اختریتان متمرکز می‌شود. برقراری ارتباط مجدد شما با بدن فیزیکی پس

از چنین کارهایی باعث می‌شودکه فعالیت در امور فیزیکی ساده‌تر شوند.

راندن انرژی فراروانی ناچاراً کارها را دگرگون می‌کند. در نقاط بسیاری از رویهٔ این کتاب ممکن است که شمابه دیدگاهها و گرایشهای جدیدی نسبت به خود و مردم دست یابید. وقتی که بدن خود را به این صورت می‌شناسید، ممکن است به این نتیجه برسید که بسیاری از احساسات و واکنشهای شما بجای آنکه بر اساس ارادهٔ شخصی خودتان و آنچه که خودتان در زندگی خویش آرزو دارید، قرار گرفته باشد، بر ملاحظات مردم از آنچه که برای شما بهتر است، بنیان نهاده شده.

تمام این تظاهرات باعث تغییر یافتن بدن شمامی‌شوند و اولین عکس‌العمل بدن شما این است که بگوید «نه»! دلیل این مطلب آن است که بدن شما عاداتی دارد - خوب و بد، بهتر و بدتر - و این چیزهایی است که *می‌داند*. و اگر فکر کند دانسته‌های او در حال دور شدن هستند، حالت تدافعی به خود می‌گیرد. در نهایت ممکن است که بدن، بیمار شود. اغلب هنگام انجام کارهای فراروانی احساس خواب‌آلودگی، خستگی، کسالت و یا حتی ترس خواهید کرد. این روشی است که بدن شما می‌گوید: «من نمی‌خواهم عوض شوم!»

شاید شما از دسته افرادی هستید که وقتی عاشق می‌شوند احساس عصبانیت و یا ترس به آنها دست می‌دهد. وقتیکه به بررسی قضیه می‌پردازید به این نتیجه می‌رسید که بهتر است برخورد ملایمتری با عشق داشته باشید. با اینحال هرگاه که

کسی به شماعشق می‌ورزد، دوباره دچار احساس ترس و یا عصبانیت می‌شوید. دلیلش این است که بدن شما برای واکنشهایش، *عاداتی* ساخته است. او فکر می‌کند: «این کاری است که من همیشه کرده‌ام! بقای من در این است! نمی‌توانم از آن دست بکشم!» او مجبور است که آرام آرام الگوهای جدیدی را بیاموزد.

همانطورکه قبلاً توضیح دادیم، مشاهدهٔ خویشتن اولین قدم در پیشرفت فراروانی می‌باشد. اگر در وجود خود چیزی می‌بینید که می‌خواهید آن را عوض کنید، مسلماً می‌توانید آنرا تغییر دهید. با اینحال این کار را به آرامی انجام دهید، وگرنه بدن حس می‌کند که غیرحقیقی است و یا دیگر دوست داشته نمی‌شود. خود را برای آنچه که بوده‌اید، هستید و خواهید بود ملامت نکنید. در عوض، تصدیق کنید که تصمیم شما برای عوض شدن، موهبتی است از جانب شما در حق خودتان، و آنچه که تا به حال بوده‌اید و انجام داده‌اید به این دلیل بوده‌اند که شما آنگونه بوده‌اید. اگر کسی هم‌اکنون کاری را بهتر از شما انجام می‌دهد، به این دلیل است که در این زمینه پیشرفت کرده‌است و این ثابت نمی‌کند که شما «بد» بوده‌اید.

راههای زیادی برای واقعی ساختن بدنتان وجود دارد که وجه تشابه آنها این است که توجه شما را بر روی بدنتان متمرکز می‌کند. به آنچه که انجام می‌دهید، توجه کنید و اگر احساس تهی بودن کردید، ببینید که اگر می‌توانید به یاد آورید در آن لحظات چه اتفاقاتی افتاده است و شما در آن وقت به چه

می‌اندیشیده‌اید؟

این تمرینات ساده و خوشایند هستند. مراقب باشید! ممکن است چون ساده و خوشایند می‌باشند، آنها را بدون توجه کافی، خودبخود انجام دهید.

هر کدام از تمرینات زیر فقط یک مرحله دارند؛ فهرست زیر مجموعه‌ای از تمرنات گوناگون است نه یک تمرین با مراحل مختلف.

۱) چیزی بخورید.

۲) ورزش کنید. وقتیکه توجه خود را به چاکراهای پا متمرکز می‌کنید و به ارتباط مجدد با زمین می‌پردازید، قدم زدن برای واقعی کردن بدن بسیار مؤثر است.

۳) حمام کنید یا دوش بگیرید. خیس شدن در آب سرد به نحو شگفتی موجب آگاه شدن دوبارهٔ بدن می‌شود.

بدن شما ممکن است که روشهای گوناگونی جهت رسیدن به حس حقیقی بودن داشته باشد. اگر چنین است به انجام آنها بپردازید.

رشته‌ها

ما تصادفاً در این کتاب راجع به «فضای» شما، فضای دیگر مردم و بودن در فضای شخص خودتان صحبت کرده‌ایم. فضای شما، بدن فیزیکی و اختری شما است که فقط شما می‌توانید به راحتی آن را اشغال کنید. متأسفانه مردم گاهگاهی سعی می‌کنند که از این امر سرپیچی کنند و دلیلش این است که می‌خواهند که به آنها بیشتر توجه کنید و یا می‌خواهند که شما به

گونه‌ای دیگر با آنها ارتباط برقرار کنید.

در زبان مخصوص فراروانی، می‌گوئیم که دیگر مردم «رشته‌های» توجه می‌طلبند. یک دیدهٔ روشن‌بین می‌تواند خطوطی از انرژی را که به رشته شباهت دارند، ببیند که به چاکراها وارد شده، شما را به دیگران متصل کرده‌اند. دوباره تأکید می‌کنیم که لازم نیست که حتماً رشته‌ها را ببینید: کافی است که *بدانید*، آنها در آنجا هستند و این خود مؤثر واقع خواهد شد.

رشته‌ها دائماً بین چاکراهای مردم حرکت می‌کنند، بدون آنکه دیگران نگران آن باشند. در تمرین بعدی به شما نشان خواهیم داد که چگونه رشته‌هایی را که حمل آنها برای شما لزومی ندارند و باعث مزاحمت می‌شوند، مشخص کنید و از بین ببرید. اگر با رشته‌ها احاطه شده باشید، تمایل دارید که بیش از انرژی خود از انرژی دیگران استفاده کنید. این یک اشتباه است، گرچه «اسارت در رشته‌ها» که توسط دیگری به شما تحمیل شده‌است، به بدی همان کاری است که خودتان انجام می‌دهید. در حقیقت، شما رشته‌های دیگران را دریافت نمی‌کنید مگر اینکه خودتان چنین بخواهید. هیچ کس نمی‌تواند عملی فراروانی بر روی شما انجام دهد: تانگو همیشه دونفره است.

رشته‌ها معناهای متفاوتی دارند و تأثیرات مختلفی بر چاکراهای مختلف می‌گذارند:

چاکرای اول این چاکرا مرکز بقا می‌باشد. رشته‌ای در این مرکز به این معنا است که «می‌خواهم به زیستن تو کمک کنم.»

چاکرای اول مکان ناخوشایندی جهت یافتن یک رشته است، مگر اینکه دو نفر در مورد خطوط بقا کاملاً با هم موافق باشند. برای مثال، یک کودک بطور طبیعی چنین رشته‌ای را بین خود و افراد خانواده‌اش و یا دیگر افراد بالغ زندگیش، دارد. اگر شما دوستی دارید که بیمار یا مجروح است، و در حال مراقبت از او هستید، ممکن است که در آن زمان *آرزو* کنید که به بقا و زندگی او کمک کنید. با اینحال، اگر دیدید که رشتهٔ دوستی یا عاشقی در چاکرای اول شما روئیده است و پیامش این است که «به تو نیاز دارم»، شاید تصمیم بگیرید که این رشته را از بین ببرید و طبیعت روابطتان را بازسازی کنید. به خاطر داشته باشید، هیچکس نمی‌تواند رشته‌ای به شما تحمیل کند مگر آنکه خودتان بخواهید آن را دریافت کنید.

چاکرای دوم این چاکرای امور جنسی و احساسات است. رشته‌ای در این مرکز به این معنا است که «من از نظر جنسی جلب تو شده‌ام.» یا «با احساساتت از من حمایت کن و به احساس من توجه داشته باش.» ممکن است که بخواهید یا نخواهید که این رشته‌ها را از بین ببرید. بهتر است که یک رشتهٔ احساسی را برطرف کنید، چراکه این باعث هدر رفتن انرژی پتانسیل شما توسط تحریکات «نیازمندانه» می‌شود. بهتر است که به احساسات دیگران از طریق چاکرای قلبتان بجای چاکرای دوم، پاسخ دهید.

چاکرای سوم این چاکرا مرکز انرژی می‌باشد. یک رشته در اینجا به این معناست که «می‌خواهم از انرژی تو استفاده کنم،

مال خودم کافی نیست» یا «ترجیح می‌دهم بجای آنکه به راندن انرژی خودم بپردازم، از انرژی تو استفاده کنم.» آشکارا، یک رشته در چاکرای سوم می‌تواند شیرهٔ انرژی شما را بکشد، و از بین بردن آن به نفع شما خواهد بود. یک رشتهٔ محکم می‌تواند باعث احساس تنگی در شکم شود.

چاکرای چهارم این چاکرا مرکز عشق و نزدیکی است. یک رشته در این مرکز به این معناست که «تو را دوست دارم» یا «عاشق تو هستم.» شاید بخواهید برای اینکه انرژی خویش را حفظ کنید، این رشته‌ها رااز بین ببرید، ولی بطورکلی، این رشته‌ها به اندازهٔ دیگر رشته‌ها باعث از دست رفتن انرژی نمی‌شوند. بعضی وقتها زمانیکه امی به پاک کردن چاکراهایش می‌پرداخت، خودآگاهانه این رشته‌ها را به حال خود رها می‌کرد، چرا که از توجه دوستانش لذت می‌برد.

چاکرای پنجم این چاکرا مرکز ارتباط است. یک رشته در این مرکز به این معناست که «می‌خواهم با تو ارتباط داشته باشم» یا «می‌خواهم با تو صحبت کنم.» رشته‌ای بزرگ در این مرکز می‌تواند سبب دردی در ناحیهٔ گردن شود.

چاکرای ششم این چاکرا مرکز روشن‌بینی است. یک رشته در این مرکز به این معناست که کسی «در سر شما» است. این شخص کسی است که قویاً به شما فکر می‌کند، یا از افکار شما و یا تصور شما در مورد خودش در شگفت است. این رشته‌ها می‌توانند سبب سردرد شوند.

چاکرای هفتم این چاکرا مرکز دانش و شهود است. این

مرکز مکانی ناخوشایند برای رشته‌ها می‌باشد چراکه معنای آن رشته‌ها این است که «می‌خواهم تو را کنترل کنم» و یا شاید «می‌خواهم که از آموزشهایم پیروی کنی.» بعضی از آموزگاران علوم خفیه و امور فراروانی، آگاهانه این رشته‌ها را در چاکرای هفتم شاگردان و پیروانشان قرار می‌دهند تا آموزش آنها را تسهیل کنند.

چاکرای دستها این چاکرا مکان انرژی خلاق است و رشته‌ای در این مرکز هم می‌تواند به معنای «از طریق من انجام بده» و هم «این کار را برای من انجام بده» باشد. چون خلاقیت شکلی از ابراز خود است، رشته‌ای در این چاکرا می‌تواند بر روی راه و روشی که شما اعمالتان را واقعیت می‌بخشید، تأثیر خواهد گذاشت، از پخت و پز و بازی تنیس گرفته تا نوشتن یک کتاب.

چاکرای پاها پاها رابط شما با زمین هستند و رشته‌ای در این مکان ارتباط شمابا زمین را مختل می‌کند و ممکن است سبب احساس ابهام و یا تهی بودن شود.

نتیجهٔ آغازینی که از دانستن دربارهٔ رشته‌ها و روش از بین بردن آنها باعث می‌شود که هنگام راندن انرژی در بدنتان پاکتر و آزادتر باشید. مزیت دوم این است که وقتی شما در پیدا کردن و از بین بردن رشته‌ها متبحر شدید، بیشتر راجع به روابط خود یاد خواهید گرفت. ممکن است که رشته‌هایی بیابید از مردمی که انتظارشان را ندارید، و در مکانهایی غیرمنتظره. وقتیکه از رشته‌هایی که دیگران به شما وارد کرده‌اند آگاه شدید، به طبیعت ارتباط آنها بهتر پی می‌برید.

چگونه می‌فهمید که کسی به شما رشته‌ای متصل کرده‌است؟ نگاهی به هاله و چاکراهای خود بیاندازید. اگر در آنجا رشته‌ای بود - که به احتمال زیادی هم رشته‌ای وجود خواهد داشت - آنها را خواهید دید. اگر در چاکراهای خود رشته‌ای یافتید با آن چه باید بکنید؟ آنها را بیرون بکشید.

روش بیرون کشیدن رشته‌ها

۱) در وضعیت سایکیک قرار بگیرید، چشمانتان را ببندید، ذهنتان را پاک و خود را با زمین مرتبط کنید.

۲) برای یک دقیقه یا بیشتر انرژی را در بدن خود جاری کنید.

۳) به مانند مرحلهٔ چهار «چگونه به خوددرمانی ساده بپردازیم؟» هالهٔ خود را مجسم کنید و از باقی دستورالعمل این مرحله پیروی کنید.

۴) بعد از آنکه هالهٔ خود را پاک کردید و انرژی به خوبی جریان یافت، همانند مرحلهٔ ۲ از «باز و بسته کردن چاکراها» حواس خود را به چاکرای اولتان متمرکز کنید. اگر می‌توانید، رشته‌ها را در آنجا ببینید، یا تجسم کنید، حس کنید و یا درک نمایید. اگر نبود دوباره نگاهی بیاندازید.

اگر در چاکرای اول رشته‌ای یافتید، تجسم کنید که دستتان به داخل هاله فرو می‌رود و آن را بیرون می‌کشد. یک رشته می‌تواند بزرگ، کوچک، نازک یا ستبر باشد و بیرون کشیدن آن آسان و یا مشکل باشد. آرام باشید! بیشتر رشته‌ها، اگر اراده کنید به بیرون می‌لغزند و هدف آن نیست که شکافی در چاکرای

خویش بوجود آورید. اگر رشته پافشاری کرد، از او بپرسید که متعلق به چه کسی است و یا دنبال آن را بگیرید تا به کسی برسید که آن را به سمت شما افکنده است.

این رشته ممکن است متعلق به دوستی نزدیک و یا همسر شما باشد، به رئیس و یا کارمندتان تعلق داشته باشد، یا به بادبزن‌فروشی که امروز یک ربع از وقتتان را گرفته. در حقیقت این می‌تواند متلعق به هر کسی باشد، حتی کسی که سالها پیش فوت کرده است. فقط نگاهی بیاندازید و سپس فرض کنید کسی که در تصور خویش می‌بینید، شخص درست است. اگر بیشتر از یک نفر را دیدید، احتمالاً در حال کار بر روی دو رشته می‌باشید. یکی از آنها را کناری بگذارید تا کارتان با دیگری به پایان برسد.

وقتیکه رشته را تا صاحبش دنبال کردید، از او به خاطر توجه‌اش تشکر کنید و به او توضیح دهید که نمی‌خواهید با رشته‌ای به بند کشیده شوید، اگر خواست که در این مورد به شما توضیح دهد به او بگویید که این کار را آگاهانه، به جای سطح کیهانی در سطح فیزیکی انجام دهد. آنگاه به چاکرای اولتان بازگردید و رشته را بیرون بکشید. باید که بدون هیچ مشکلی خارج شود. اگر که خارج نشد، مسأله‌ای نیست که چه می‌کنید، مسلماً این خود شما هستید که نمی‌خواهید آن را از بین ببرید. اشکالی ندارد اگر رشته‌ای را به حال خود رها کنید، لیکن مراقب باشید که این کار را به انتخاب خود انجام دهید. اگر رشته‌ای را خارج کنید که آن را می‌خواهید، دوباره باز خواهد گشت. سیستم ارتباطات رشته‌ای شما هنوز هم زنده است. هدف

از این تمرین آن است که شما در مورد اینکه دیگران از انرژی شما استفاده کنند و یا انرژی خود را به شما تحمیل کنند، مختار باشید.

۵) وقتیکه احساس کردید در چاکرای اول از رشته‌ها خلاصی یافته‌اید، به چاکرای دوم بروید. با این چاکرا و دیگر چاکراها از جمله چاکرای دستها و پاها همان کاری را انجام دهید که در مرحلهٔ ۴ انجام دادید.

۶) وقتیکه همهٔ چاکراها را از شر رشته‌ها خلاص کردید، شیر آب عظیمی را تجسم کنید که تمام سیستم انرژی شما را آبی تمیز و کریستالی می‌شوید، آب به داخل چاکرای هفتمتان می‌ریزد، از چاکراهای ششم، پنجم، چهارم، سوم، دوم و اول می‌گذرد - می‌توانید آن را به خوبی در دستها و پاهایتان بگردانید - و از رشتهٔ زمینیتان به سمت مرکز زمین، جایی که دوباره خالص می‌شود، خارج می‌شود.

۷) حال انرژی روشن، خالص و تمیز طلایی رنگی را مجسم کنید که از تمام بدن شما می‌گذرد و سیستم انرژیتان را می‌شوید.

۸) تصور کنید که با دستهایتان هالهٔ خود را از سر تا پا صاف می‌کنید.

۹) از خلسهٔ خویش خارج شوید. کاری انجام دهید که بدنتان را واقعی کند: به صورتتان آب بزنید، یک فنجان قهوه یا چای بنوشید و یا دوستی بیابید که کمی با هم گپ بزنید. این تمرین سخت‌ترین تمرینی بوده‌است که تا بحال با شما مطرح کرده‌ایم.

با خودتان مهربان باشید و باقی روز را به خود استراحت دهید.

بی‌طرفی و عدم مقاومت

با اینهمه انرژی که ما را فراگرفته‌اند، چگونه می‌توانید در حد امکان فضای فراروانی خود را حفظ کنید، گرفتار رشته‌ها نشوید، رشته‌ای به دیگران تحمیل نکنید، به تصویر خود یا دیگران نچسبید که چگونه باید باشد، چاکراهایتان را تمیز نگاه دارید، سالم بمانید، و بطور کلی تمامیت فراروانی خود را در حالتی متعادل حفظ کنید؟

بی‌طرف بمانید و در برابر چیزی مقاومت نکنید.

حال توجه داشته باشید که منظور ما این نیست هر چه را که به شما گفتند باور کنید و یا نباید احساس، فکر و یا پاسخ بدنی در برابر محرک‌ها داشته باشید. برعکس اگر در برابر انگیزش‌های خود مقاومت کنید، مسلماً مقاومت شما به این معنی نیست که انسانی بی‌طرف هستید. قبلاً در فصل ۱ به شما گفتیم که دست یافتن به کیفیت یگانگی با گیتی به این معنی نیست که هرچه را همانطور که می‌خواهید بدست آورید، بلکه بدین معناست که هرچه را همانطور که هست در اختیار بگیرید.

پذیرفتن هر چیزی همانظور که هست، به معنی «آری» گفتن است به تجربیاتتان، هرچه که باشد.

مردم در هر زمان رشته‌هایی به شما گسیل می‌دارند و امکان آن وجود ندارد همیشه آنچنان تمرکزی روی این مطلب داشته باشید که بتوانید آنها را ببینید. اگر همواره در برابر رشته‌ها

مقاومت کنید یا اگر تمام روز را به قدم زدن و قضاوت کردن دربارهٔ مردم و مقایسهٔ آنها با خود بپردازید، فردی می‌شوید از نظر فراروانی جامد: شما دیواری بین خود و مردم می‌کشید و همین‌طور دیواری بین خود و تجربیاتتان. چاکراهایتان تنگ می‌شود. شما مبدل به تنش متحرک می‌شوید. و بدتر از همه آن است که خودتان فکر کنید که چنین کاری نمی‌کنید. می‌بینید که مقاومت بخشی از احوال بشر است. در حقیقت اینکه بخواهید جلوی مقاومت را بگیرید، خود مقاومت است.

اگر با رئیس، همسر یا پسرک روزنامه‌فروش مشکلی دارید، یا کسی شما را متهم می‌کند که یک الاغ لجباز هستید، احتمالاً می‌گویید *نه، اینطور نیست!* اما به آن نگاه کنید. آیا واقعاً در اکثر اوقات یک الاغ لجباز نیستید؟ بسیار ساده‌تر است که متوجه باشید پاسخهای شما، پاسخهای یک الاغ لجباز هستند و به خود بگوئید *بله همینطور است، من یک الاغ لجباز هستم.* با این تصدیق شما دیری نخواهد پایید که دیگر الاغی لجباز نیستید.

به شما نمی‌گوییم که به اطراف بروید و خود را الاغی لجباز بنامید. اگر کسی به شما گفت که: *شما فرد برجسته‌ای هستید.* نگوئید: *خیر، من یک الاغ لجباز هستم.* توجه داشته باشید که احتمالاً دوست دارید که شما را فردی برجسته بنامند و شما بگوئید *متشکرم.*

وقتیکه کسی با شما ارتباط برقرار می‌کند، ممکن است که به شما چیزی بگوید که از آن خوشحال شوید و یا برعکس. اما به هر حال او هم بخش دیگری از این دنیاست - و بخش دیگری از شما - و آشکار است که در حال حاضر شما مجال آن را یافته‌اید

که با وی تجربه‌ای داشته باشید.

اگر در برابر تجربیات خود مقاومت کنید، متوقف می‌شوید. این باعث بوجود آمدن چرخه‌ای ناتمام در زندگی شما می‌شود، که بارها و بارها به اشکال مختلف آن را تکرار می‌کنید تا زمانیکه به خود اجازه دهید تجربه‌اتان کامل شود. تا وقتیکه موفق شوید به خود اجازهٔ تجربه کردن دهید، می‌توانید با «تصاویر» خود به مقابله با مقاومت خویش بپردازید.

اگر بحث ما را دربارهٔ کارما در فصل ۱ به یاد نمی‌آورید، به عقب بازگردید و آن را مرور کنید. قبلاً گفتیم که کارما در تصاویر شما و چرخه‌های ناقص نقش ایفا می‌کند. وقتیکه در برابر تجربیات از خود مقاومت نشان می‌دهید، کارماهایی ذخیره می‌کنید که با آنچه که بعدها پیش می‌آید سر و کار دارند. اگر مشغول مقاومت در برابر تجربیات خود و اندوختن کارما هستید، به این کار ادامه دهید. در برابر مقاومت، مقاومت نکنید. اما به آنچه که انجام می‌دهید، توجه داشته باشید و بدانید که آنچه که شما برای انجام دادن آن صرف می‌کنید، بیش از چیزی است که به شما می‌دهد. بالاخره دیر یا زود متوجه می‌شوید که این کار متوقف شده‌است و دیگر این کار را انجام نمی‌دهید.

در پیشرفت فراروانی این یک امر بدیهی است که شما همانی می‌شوید که در برابرش مقاومت می‌کنید. هرچه که بیشتر در برابر چیزی مقاوم کنید، حواس خود را بیشتر متوجه آن می‌کنید. اگر من از تو عصبانی شوم و تو در مقابل عصبانیت من مقاومت کنی، (۱) من به عصبانیتم ادامه می‌دهم و (۲) به زودی

خودت شروع به عصبانی شدن می‌کنی. در عوض اگر من از تو عصبانی شوم و تو این عصبانیت مرا بپذیری، (۱) من عصبانیت خود را زود خالی می‌کنم و (۲) تو دیگر لازم نیست که نگران تجربهٔ ناخوشایند عصبانیت خویش باشی. این بخشی از آن چیزی است که معنی عشق به برادر می‌دهد، یا گونه‌ات را برگردان[1]، و یا از عشق خویش دست بکش. این ارتباط تو است با دنیا از طریق چاکرای قلبت.

برای یادگرفتن در مورد مقاومت‌هایتان و رها شدن از شر آنها، دو نوع تمرین وجود دارد. نوع اول آن، تمرینی است از قسم مراقبهٔ نشسته که قبلاً هم انجام داده‌اید.

۱) در وضعیت سایکیک قرار بگیرید، چشمانتان را ببندید، فکرتان را پاک کنید و خود را با زمین مرتبط نمایید.

۲) از پایتان شروع کنید و تا سر بدن فیزیکی خود را مورد بررسی قرار دهید. در آن بخشهایی که آسیب دیده‌اند، به خارش افتاده‌اند و یا اعضایی که به خواب رفته‌اند را ملاحظه کنید. خونی را که در درون شما چون جویی روان است، حس کنید. انرژی فراروانی را که در درون و اطراف شما در جریان است، حس کنید. اگر بخشی زخمی است، بگذارید که زخمی بماند. اگر عضوی به خارش افتاده‌است، بگذارید که بخارد. مقاومت نکنید، تصدیق کنید. اگر آسیبی وجود دارد، آن را اظهار کنید. امکان

۱–اشارهدارد به فرمایش عیسی مسیح: «وقتی که برادری بر گونه‌ات سیلی می‌زند، گونهٔ دیگرت را به او نشان بده.»

دارد که حساسیت شما برطرف شود و یا نشود. اما کاری انجام ندهید، فقط به آن توجه کنید.

۳) احساسات خویش را بررسی کنید. چه احساسی دارید؟ در برابر آن مقاومت نکنید، فقط آن را حس کنید.

۴) به چه فکر می‌کنید؟ نظرتان راجع به آنچه که بدان می‌اندیشید، چیست؟ از فکر کردن بدان نپرهیزید، آن را تصدیق کنید. بیشتر بدان بیاندیشید.

۵) کجا هستید؟ آیا در بدن خود هستید؟ آیا با معشوق خویش هستید؟ آیا دارید خود را از خوردن یک بستنی قیفی منع می‌کنید؟ همانجا باشید. وقتیکه در آنجایی هستید که در آن قرار دارید، در گوشه‌ای از اتاق باشید. وقتیکه در گوشه‌ای از اتاق بودید، در مرکز سر خود قرار بگیرید. به خانه خوش آمدید.

۶) زمانیکه در مرکز سر خود هستید، از خلسهٔ خویش خارج شوید.

تمرین دوم، تمرینی است که در هرجا و هر زمان می‌تواند به انجام آن بپردازید. فرض کنید که با دوستی در حال قهوه خوردن هستید که دچار مشکلات بسیار زیادی شده‌است و آنها را برای شما تعریف می‌کند: دوست/ مادر/ پدر/ همسر/ سگ/ مکانیک وی، او را دوست ندارند، مهلت اجاره‌اش به پایان رسیده است و او پولی ندارد، طوطی‌اش سرخک گرفته‌است و تخت‌خواب آبی‌اش منفجر شده. توجه کنید که در چاکراهای اول و دوم خود چه حس می‌کنید. آیا در قسمت پایینی شکم خود احساس فشردگی می‌کنید؟ یا احساس گشادگی می‌کنید؟ قلبتان

باز می‌شود و یا در سینهٔ خود احساس تنگی می‌کنید؟ رشته‌ها به کجا می‌روند؟

فرض کنید که تمام بدن شما از هوا ساخته شده‌است و هرچه که دوستتان به شما می‌گوید از میان شما عبور می‌کند. منظور ما این نیست که به حرفهای او گوش نکنید و در مواقع مناسب پاسخ ندهید. فقط بگذارید شارژها و ضربات روحی از درون شما بگذرند و در هوای اطرافتان خالص شوند. حال توجه کنید که بر مراکز انرژی شما چه می‌گذرد. این تمرین را هرجای دیگری که موقعیت دست می‌دهد، انجام دهید.

ضربات فراروانی[۱]

هیچ کس همیشه بی‌طرف و یا در ارتباط با زمین نیست. وقتیکه در حال مقاومت هستید، همانطور که گفتیم، پیش بروید و مقاومت کنید. شما به هیچ مکان جدیدی نخواهید رفت، مگر آنکه از آنجا که هم‌اکنون در آن حضور دارید، بروید.

گاه وقتیکه با زمین مرتبط نیستید، یکی از راه می‌رسد و به شما ضربه‌ای فراروانی می‌زند. ساده‌ترین راه برای تشخیص ضربه خوردن پیدایش احساس بد یا عصبی شدن شماست. شما از عرض خیابان عبور می‌کنید و راننده‌ای برخلاف میل خود مجبور به توقف می‌شود. بنابراین فکر می‌کند که شما انسان بدی هستید و ضربه می‌زند! در مغازهٔ خواربار فروشی

۱- Psychic Whacks

هستید و آخرین قوطی شیر را برمی‌دارید در حالیکه مشتری دیگری که شیر می‌خواهد از راه می‌رسد. او شما را با آخرین قوطی شیر می‌بیند و ضربه می‌زند! از برداشتن قوطی شیر، احساس وحشتناکی به شما دست می‌دهد.

ضربات فراروانی می‌توانند اشکال دلپذیری داشته باشند. در حال قدم زدن در پارک هستید که زنی زیبا/ مردی خوش‌تیپ از کنار شما می‌گذرد و چشمانتان با یکدیگر تلاقی می‌کند. ضربه! تمام روز را در این اندیشه خواهید بود که چه خوب می‌شد اگر زمانی را با این شخص می‌گذراندید.

اولین چیزی که ضربات دارند آن است که شما را از بدنتان خارج می‌سازند. آنها شما را از تجربهٔ حال دور می‌کنند. آنها باعث می‌شوند که مکانی را که هم‌اکنون در آن قرار دارید، گم کنید. شما را حواس‌پرت می‌کنند. آنها سبب می‌شوند که قدرتتان را به ضارب واگذار کنید. هیچکدام از نتایج فوق جالب نیستند.

تمرین بخصوصی برای جلوگیری از اصابت ضربات فراروانی وجود ندارد. وقتی متوجه شدید که ضربه خورده‌اید، می‌توانید به راندن کمی انرژی در خویش بپردازید، به خوددرمانی ساده بپردازید، یا به چاکراهایتان بروید و رشته‌هایی را که در آنجا روئیده‌است بیرون بکشید. اما مؤثرترین تکنیک این است که خیلی ساده متوجه ضربه خوردن خود باشید و از ضربهٔ متقابل زدن به ضارب بپرهیزید.

۴
ضمیرخوانی فراروانی

همه سایکیک هستند و هرکسی بدون آنکه خود بداند یک ضمیرخوان است. هر وقت که با کسی ملاقات می‌کنید و پیش خود می‌گویید «خسته بنظر می‌رسد، احتمالاً روز سختی را گذرانده است.» یا «عوض شده است، احتمالاً عاشق کسی شده.» در حال ضمیرخوانی فراروانی هستید.

احتمالاً می‌گویید که «اما این که چیزی نیست، هر کسی می‌تواند چنین چیزهایی را حدس بزند.» بله، هر کسی می‌تواند. ولیکن این چیزی بیش از حدس زدن است، اطلاعاتی است که بدون گفته شدن، دربارهٔ شخصی دریافت کرده‌ایم.

مثالهای فوق ساده بودند، آنها مثالهایی از ادراک فراروانی

پرورش نیافته هستند. اما این ادراک می‌تواند به سادگی پرورش و قوام یابد تا به شهود تبدیل شود. ضمیرخوانی فراروانی همانند دیگر مهارتها از طریق ممارست و تمرین، قوی می‌شود. بطور کلی برای تمرین به شما چیزی پیشنهاد می‌کنیم که مهمل بنظر می‌رسد: *بیاموزید که سعی نکنید.*

زندگی شما به عنوان یک سایکیک

دانستن چیزهایی دربارهٔ زندگی یک سایکیک می‌تواند به شما کمک کند تا معنای این دستورالعمل عجیب و غریب را بفهمید. زمانیکه از رحم مادر زاده می‌شوید، «وجودی» که قبلاً راجع به آن صحبت کرده‌ایم، به تازگی وارد بدن شما شده‌است. همه چیز جدید است، شما خود را بروی جهان گشوده‌اید، تمام ادراک شما نسبتاً خالص است و با عقاید و خاطرات مخدوش نشده‌اند. شما کاملاً آگاه و متوجه هستید. به عبارتی، شما سایکیک هستید.

بسیاری از بچه‌ها اگر از آنها پرسیده شودمی‌گویند که رنگهایی را در اطراف مردم می‌بینند و آنها را در نقاشی‌های خود می‌کشند. بسیاری از کودکان در بازیهای خیالی خود، هم‌بازی‌های ثابتی دارند که با آنها بازی می‌کنند و حرف می‌زنند. اغلب قریب به اتفاق کودکان مشاهده‌گرانی زیرک هستند، بچه‌ها برای بی‌ادبیشان معروف می‌شوند چراکه راجع به آن چیزهایی که همهٔ ما می‌بینیم ولی ادب اجازهٔ صحبت کردن راجع به آنها را بما نمی‌دهد، صحبت می‌کنند.

همینطور که کودکی بزرگ می‌شود، خانواده‌اش او را مطابق با اصول دنیای بزرگترها تربیت می‌کنند: «این چیزها را نگو، مؤدبانه نیست.»، یا «تو دیگر بزرگتر از آنی که خیالپردازی کنی.» یا «این اشتباه است، عمهٔ تو دختر خوبیست.» و یا «آن رنگها حقیقت ندارند.»

وقتیکه ما با آنها صحبت کردیم و یا به ضمیرخوانی بر رویشان پرداختیم، پی بردیم که بسیاری از مردم از زمان کودکی به اصرار خانواده‌اشان با دنیای «واقعی» آشنا می‌شوند. کودکان از اینکه دنیایشان تکذیب می‌شود، می‌رنجند ولی به این دنیای جدید راه می‌یابند، چرا که در حال بزرگتر شدن هستند، تحت تأثیر تمرینات عملی بزرگترها دربارهٔ زندگی قرار می‌گیرند.

سعی کردن و سعی نکردن

بگذارید منظور خود را در مورد سعی کردن و سعی نکردن با مثالی روشن کنیم.

وقتیکه دچار چاقی می‌شوید، آنچنان غرق در مشکل خود خواهید شد که از آن رهایی ندارید. شما چاق می‌شوید در حالیکه به خود اجازهٔ چاق شدن نمی‌دهید، زیرا چاقی ممنوع است و این شما را می‌فریبد. به همین دلیل شما چاق و چاق‌تر شده، اسیر نارضایتی مکرر از خویشتن می‌شوید.

از طرفی اگر سعی نکنید که لاغر بمانید، دیگر لازم نیست که انرژی فراروانی خود را صرف مسألهٔ چاقی کنید. اینچنین است

که مشکل از بین می‌رود. این فرآیند لاغری شما را تضمین نمی‌کند، و به این معنا نیز نیست که اگر لازم بود وزن کم کنید، از رژیم گرفتن بپرهیزید. اما این فرآیند باعث می‌شود وسواس شما در مورد چاقی از بین برود و آزادی انرژی فراروانی شما را در *چاق یا لاغر* بودن، همانگونه که شما انتخاب می‌کنید، برقرار می‌کند. راه خلاصی از دام، *مخالفت نکردن* با چاق بودن است.

ممکن است بپرسید که «چگونه می‌توانم با چاقی خود مخالفت نکنم؟» اول از هرچیز، خود را برای چاق بودن سرزنش نکنید. به این فکر کنید که چاقی «بد» نیست، فقط شما آن را دوست ندارید. بخشی از وجود شما که می‌گوید چاقی بد است همان قاضی است که قبلاً با شما دربارهٔ آن صحبت کرده بودیم، بخشی که در پس افکار شما لانه کرده است و به شما می‌گوید که چه خوب است و چه بد، و دربارهٔ شما و دیگر مردم فتوی صادر می‌کند. کاری که باید بکنید آن است که این صدای کوچک را بشناسید و ببینید که این شما نیستید.

ثانیاً از خود بپرسید که چه چیزی شما را از شر چاقی رها می‌سازد و بگذارید که آن همان چیزی باشد که می‌خواهید. برای مثال، ممکن است که بخواهید به چاقی توجه کنید. اما فکر کنید - صدای کوچک شما فکر کند - که برای شما درست نیست که اینچنین توجه خود را به چاقی معطوف سازید. خوب است. بگذارید که چنین باشد.

وقتیکه پذیرفتید همان باشید که هستید، از شر تصمیم‌گیری دربارهٔ آنچه که هستید و اینکه آیا این تجلی واقعی *شما* است یا نه،

رها می‌شوید. حال بدون آنکه خود را ناراحت کنید و از آنچه که هستید احساس رنجش کنید، می‌توانید به چاقی یا لاغر شدن خود ادامه دهید.

سعی نکردن بدین معنا نیست که در جهت آنچه می‌خواهید، کاری انجام ندهید. بل به این معنی است که انرژی خود را برای آنچه که نمی‌خواهید - چاقی - یا آنچه که می‌خواهید - لاغر بودن - مصروف نسازید. هر دوی اینها تأثیر منفی دارند.

همین معنا در امور فراروانی نیز صحت دارد. این توانایی‌ها طبیعی هستند و بخشی از وجود شما و جهت بهره‌وری شما می‌باشند. بجای آنکه برای پرورش آنها شدیداً بکوشید، باید *بگذارید که خودشان به زندگی شما بازگردند.*

ممکن است که در مسیر تجربیات فراروانی خود، احساس عصبانیت، ترس یا ناراحتی بشما دست دهد. تجربه کردن این احساس‌ها خوب است؛ شما در حال یادآوری تجربیات و احساساتی هستید که زمانی بین شما و سایکیک بودتان قرار گرفته‌اند، یا خود اجازه داده‌اید که قرار گیرند. می‌توانید گریه کنید، فریاد بزنید، احساس خوبی داشته باشید یا هر چیز دیگری. هرچه که بر شما روی دهد، راه شما است در جهت سایکیک شدن. *در اینجا، یک راه مشخص وجود ندارد.*

برای آنکه درمانگر مؤثری باشید، لزومی ندارد که بتوانید خیلی جزئی به ضمیرخوانی بپردازید. در حقیقت بسیاری از درمانگران طی درمان کلمه‌ای به لب نمی‌آورند. چه برداشت خود را در قالب کلمات درآورید، چه اینکار را نکنید،

ضمیرخوانی می‌تواند به شما در جهت دستیابی به مسیری مشخص برای دریافت اطلاعات در مورد بیمار، یاری رساند. هرچه بیشتر به خوداجازه دهید دربارهٔ بیمار به اطلاعات دست یابید - که همان ضمیرخوانی می‌باشد - بهتر می‌توانید کنه مشکل آنها و راه‌حل آن را دریابید.

خیلی ساده، ضمیرخوانی همان درمان است. بسیاری از سایکیک‌ها تصویری از بیمار می‌سازند و آن را جایگزین وضعیت فیزیکی او می‌کنند.

این فرآیند در امور ذهنی هم کارآمد است: ممکن است که شما تحت تأثیر تصاویر مردم بیاندیشید که احمق، زیرک، خشک یا شوخ هستید. حتی ممکن است که عادات شما بر اساس این تصاویر شکل بگیرند. اگر در جوانی کسی به شما بگوید سیگار آرامبخش است، احتمال دارد که پیرو همین گفتار شما گرفتار اعتیاد به سیگار شوید. این تمرین را برای یافتن کسی که تصاویر شما را می‌سازد، بیازمایید.

یافتن منبع تصاویر

۱) خود را با زمین مرتبط کنید و به خلسه فرو روید.

۲) چیزی از خود انتخاب کنید که آن را دوست ندارید. این تمرین را با چیزی در مورد بدنتان انجام دهید، یا خودتان را در وضعی تصور کنید که کودن، خشک یا هر چیز دیگری هستید. این می‌تواند وضعیتی باشد که شما از رخ دادن آن بیم دارید و یا برخاسته از تجربیاتتان است.

۳) این تصویر را در حالیکه محو می‌شود، تماشا کنید. همانطور که ناپدید می‌شود، بگذارید که چهرهٔ مردم دیگر پدیدار شود. اینها کسانی هستند که مبتکر و اعطاکنندهٔ این تصویر می‌باشند. ممکن است که یک چهره یا بیش از یک چهره ببینید. این چهره‌ها را یکی یکی از بین ببرید، تصور کنید که آنها را به نزد صاحبشان روانه می‌سازید. اگر هنگام مشاهدهٔ این چهره‌ها احساس خشم یا زخمی بودن بر شما مستولی می‌شود، ادامه دهید و بگذارید که این احساسات را تجربه کنید. به مردم آنچه را که تابحال می‌خواستید، بگوئید. اگر بنظرتان شایسته آمد، همانطور که تصاویر را از بین می‌برید، آنان را ببخشایید. اگر نمی‌خواهید آنان را مشمول عفو خویش سازید، اشکالی ندارد، حتماً هنوز وقت آن نرسیده است. این قضیه را برای آن شرح دادیم که اگر بتوانید دیگران را بخاطر تصاویرشان ببخشید، برای بخشش خویش در مورد مشکلاتی که دارید - چاقی، لاغری، کودنی و غیره - آماده‌تر خواهید شد و زمانی آنقدر آمادگی پیدا می‌کنید که می‌توانید مشکل خویش را حل کنید. به یاد داشته باشید که عجله‌ای وجود ندارد. اگر می‌خواهید که به عصبانیت، ناراحتی یا زخمی بودن ادامه دهید، این میل خویش را انکار نکنید.

۴) تصویری از خویش بسازید و به آن عشق بورزید. تصویر را ناپدید کنید.

۵) خورشیدی بزرگ و طلایی رنگ از انرژی ببینید و بگذارید که هاله و بدن شما را پر کند.

۶) از خلسهٔ خویش خارج شوید.

خواندن رزها

اولین مجموعهٔ اساسی از تمرینات ضمیرخوانی فراروانی، خواندن رزها نامیده می‌شود. ما مدل ساده‌ای از رز - مظهر هارمونی و زیبایی - را به عنوان فرد مورد ضمیرخوانی و مدلی از خورشید - مظهر انرژی بیکران - را به عنوان منبع انرژی وی، بکار می‌گیریم. این مدلها، مدلی ذهنی و یا تصویری هستند که هشیارانه و عمداً می‌سازید. این مدلها با آن تصاویری که غیرعمد و ناآگاهانه ساخته می‌شوند، فرق دارند. ممکن است این تصاویر انباشته از انواع انرژی غیرضروری و حتی ناتوان‌کننده باشند، هر مدل دارای آن چیزی است که خود بنا بر هدفی در آن قرار داده‌اید. رابطهٔ بین خورشید و رز نمادی است از رابطهٔ بین فرد و منبع انرژی او.

خواندن رز، راهی عالی است برای شروع یادگیری ضمیرخوانی، همچنین روشی عملی است برای زیرنظر گرفتن پیشرفت شخص. رز فقط یک سمبل است. اگر چنان که پیش می‌روید، لاله، گل اطلسی یا فیل صورتی می‌بینید، به کار خویش ادامه دهید. هر چه که برای شما کار کند، همان چیزی است که باید مورد استفاده قرار دهید.

۱) خود را با زمین مرتبط کنید، انرژی را چنانچه در فصل ۳ نشان داده شد، برانید تا کاملاً احساس آرامش به شما دست دهد.

۲) چشمانتان را ببندید و در سر خویش صفحهٔ تصویری ذهنی تجسم کنید. تصور کنید که به آرامی این صفحه را با پر گردگیری، می‌روبید. تصویری از یک رز در مرکز این صفحه بسازید، و به تمام جزئیات آن - گلبرگها، ساقه، برگها و غیره - چشم بدوزید. لزومی ندارد که این رز قرمز رنگ باشد، می‌توانید آن را به هر رنگی که دوست دارید، ببینید.

۳) رز را از بین ببرید و رزی جدید، بسیار زیباتر از قبلی بوجود آورید. آن را از بین ببرید. رز دیگری بسازید. آن را نیز از بین ببرید. این کار را پنج بار دیگر انجام دهید، این کار تمرینی برای تصویرسازی خواهد بود. اگر نمی‌توانید رزی را بر روی صفحهٔ ذهنی خود ببینید، تجسم کنید که اگر می‌توانستید آن را ببینید، چه شکلی داشت.

۴) حال رزی جدید بسازید و تصور کنید که این رز مظهر یکی از دوستان خوب شماست. در حقیقت کاری که انجام می‌دهید، آن است که به انرژی دوستتان اجازه دهید که گل را پر کند و تغییر دهد. به تماشای باز و بسته شدن، شکوفایی و پژمردگی یا تغییر رنگ آن بپردازید، شاید هم رز تغییری نکند.

۵) مدلی از یک خورشید بسازید و آن را در تصویر قرار دهید. ببینید که ارتباط آن با رز چگونه خواهد بود. خورشید مظهری از انرژی دوست شماست. آیا او کاملاً از انرژی خویش بهره‌مند است؟ آیا خورشید بر فراز گل می‌درخشد، یا تیره است؟ یا با هم از تصویر محو می‌شوند؟ وقتیکه تا حد رضایت‌بخشی این تصویر را مورد بررسی قرار دادید، آن را از

بین ببرید.

۶) این تمرین را بر روی اقوام و دوستان بیشتری انجام دهید: این تمرین را با ساختن رزی برای یک هنرپیشه یا شخصیت معروف، ادامه دهید. می‌توانید به سادگی رز کسی را بخوانید که تا بحال او را ندیده‌اید. فقط به تفاوت بین رزها و ارتباط آنها با خورشید دقت کنید.

هر تصویر محتوی معانی شخصی بخصوص شما می‌باشند، پس از شهود خویش استفاده کنید. امی تفاسیری مخصوص به خود دارد: برای مثال اگر او رزی با رنگ روشن ببیند که در زیر خورشید شکوفا می‌شود، به این نتیجه می‌رسد که شخص مورد نظر ارتباط روشنی با منبع انرژی خویش دارد. اگر رزی از خورشید دور افتاده‌است، احتمالاً این شخص زیاد قوی و باآراده نیست. اگر رز پژمرده‌ای در زیر خورشیدی سرد و تیره بزرگ شود و جوانه‌ای در کنار رز بروید، نشانهٔ این است که آن شخص روشهای قدیمی خود برای دریافت انرژی را به کنار می‌گذارد، ویژگیهای شخصیتی قبلی خویش را تغییر می‌دهد و اجازه می‌دهد که بخش جدیدی از وی به سطح بیاید. یک ساقهٔ قوی می‌تواند نشانهٔ ریشه‌ای استوار در زمین یا ارتباطی مؤثر با زمین باشد.

تفاسیری از رنگها که در فصل یک ارائه نمودیم، می‌تواند به فهمیدن رنگهایی که می‌بینید کمک کند. البته اگر رنگها معناهای بخصوصی برای شما دارند، ارجح است که از آنها برای راهنمایی خویش استفاده کنید. مطمئن شوید که پس از پایان

نگریستن به رزها، آنها را کاملاً از بین برده‌اید.

۷) حال رزی برای خود بسازید. اگر درمورد این رز چیزی وجود دارد که از آن خوشتان نمی‌آید، آن را تغییر دهید. به آن رنگ جدیدی بزنید، آن را بیارایید یا گلبرگهای تازه‌ای برای آن تصور کنید، و هرآنچه می‌خواهید. آنگاه رز را از بین ببرید.

۸) خورشیدی بزرگ و طلایی از میان چاکرای هفتم خویش وارد بدن و هاله‌اتان کنید و از خلسه خارج شوید. به شما تبریک می‌گوییم: شماموفق شدید شش ضمیرخوانی فراروانی انجام دهید.

خواندن هاله‌ها

بنظر می‌رسد که خواندن هاله‌ها سخت و اسرارآمیز باشد، ولی اینکار مشکلتر از خواندن رزها که قبلاً انجام داده‌اید، نیست. به یاد داشته باشید همچنانکه با انجام این تمرینات به جلو می‌روید، لازم نیست که برای دیدن هاله‌ها به خود فشار آورید. سعی نکنید، بگذارید که هاله‌ها خودشان بسوی شما بیایند.

وقتی آنقدر تمرین خواندن رزها را انجام دادید که احساس راحتی کردید، با استفاده از تمرین زیر می‌توانید از رزها برای خواندن هاله‌ها کمک بگیرید.

۱) همانگونه که در تمرین قبل انجام دادید، رزی برای یکی از دوستانتان بسازید، ولی اینبار تصور کنید که رز دارای حلقه‌ای نورانی است: همانطور که رز مظهر شخص است، حلقهٔ نورانی نیز مظهر هالهٔ اوست. با نگاه کردن به رنگهای شناور در اطراف گلبرگ‌ها شروع کنید. اگر نتوانستید رنگی ببینید، تصور کنید که

اگر می‌توانستید حلقهٔ نورانی را ببینید، چه شکلی داشت. رز را از بین ببرید.

۲) این تمرین را چهار بار تکرار کنید، هر بار رنگی را به آن اضافه کنید، تا در پایان به پنج رنگ برسید.

۳) از خلسه خارج شوید. خیلی خوب. شما به هاله خوانی پرداخته بودید.

مجموعهٔ بعدی تمرینات، ضمیرخوانی پیشرفته را شامل می‌شوند و به شما کمک می‌کنند تا بتوانید از خواندن هاله‌ها به عنوان ابزاری در درمان استفاده کنید.

۱) خود را بازمین مرتبط کنید و به خلسه فرو روید.

۲) تصویری از یکی از دوستانتان بسازید. با یک رنگ‌پاش خیالی تصویر را آنقدر سیاه کنید که نیمسایه‌ای از دوستتان باقی بماند.

۳) بگذارید که هالهٔ دوستتان مانند حلقه‌ای نورانی نیمسایه را در برگیرد. به مقایسه بپردازید که کجای هاله بزرگ و پر است، کجای آن لاغر است و یا احتمالاً در کدام بخش از بدن راکد است.

۴) حال اجازه دهید که حلقهٔ سفید رنگ، رنگهای مختلفی به خود بگیرد. اینها رنگهای هالهٔ دوستتان هستند. اگر یک رنگ می‌بینید، خوب است. اگر ده رنگ می‌بینید، بازهم خوب است. احتمالاً در آغاز دو یا سه رنگ می‌بینید، ولی با پیشرفتهای بعدی موفق به دیدن رنگهای بسیار و جزئیات زیادی از هاله خواهید شد. اصلاً نگران نباشید، فقط و فقط به رنگها چشم بدوزید. آنها بر فراز کدام بخش از بدن قرار گرفته‌اند؟ آیا ایستا هستند و یا

حرکت می‌کنند؟ به یاد داشته باشید تفاسیری که ما در فصل یک از رنگها ارائه کردیم، فقط تفاسیر شخصی ما بود، اگر شما خودتان معانی خاصی برای رنگها در نظر دارید، از آنها استفاده کنید.

۵) تصویر را ناپدید کنید. دوست دیگری برگزینید و این فرآیند را تکرار کنید. به تفاوتهای بین دو هاله دقت کنید. تصویر را از بین ببرید.

۶) از خلسه خارج شوید و بدن خویش را حقیقی کنید. شما به کاری بسیار فراروانی دست زده‌اید.

خواندن هاله‌ها با چشمان باز

روشن‌بینی یا دیدن فراروانی که شما از آن استفاده می‌کنید، مسلماً جای چشمان فیزیکی شما را نمی‌گیرند. ایشان به جای چشمان فراروانی شما قرار می‌گیرند. برخی از مردم که خودمان هم از آنان هستیم، گاه می‌توانند هاله‌ها را با چشمان فیزیکی خود ببینند. وقتی که امی خوب ریلکس می‌شود، می‌تواند هاله‌ها را از این طریق ببیند. آنها معمولاً بصورت حلقه‌های طلایی مواجی بر وی ظاهر می‌شوند، و گاه استثنائاً با ته‌رنگهای روشن دیده می‌شوند. بیل وقتی که به آنها نگاه می‌کند، می‌تواند آنها را ببیند. او آنها را با رنگی غالب و یا رنگهایی در مرکز می‌بیند که بارقه و اخگرهایی از آن در فضا پراکنده می‌شود و یا با حرکت با رنگهای دیگر می‌آمیزد.

این حقیقت که بیل و امی این هاله‌ها را می‌بینند، نشان می‌دهد

که هاله‌ها همیشه آنجا هستند،- همانطورکه برای کودکان چنین است - و تنها دلیلی که باعث می‌شود تا ما نتوانیم آنها را ببینیم آن است کـه آنـها را بـاور نـداریـم.(بـه فـصل ۷ بـخش ایـمان، سیستمهای اعتقادی و رؤیاها، مراجعه کنید.)

دیـدن هـاله‌ها بـا چشـمان فـیزیکی هـیچگونه بـرتری بـر روشن‌بینی ندارد. در حقیقت با چشمان فیزیکی می‌توان جزئیات کمتری را به نسبت چشمان فراروانی دید. امـا دیـدن هـاله‌ها بـا چشمان باز کار جالبی است و باعث می‌شود که خواندن هاله‌ها بیش از آنکه «خیالی» بنظر رسد، کاری «واقعی» باشد.

۱) دوستی را برگزینید تا در انجام این تـمرین شـما را یـاری دهد. از وی بخواهید که پشت به دیواری سفید بایستد یا بنشیند. دیوار سفید زیاد هـم ضـرورتی نـدارد ولی بـنظر مـی‌رسد کـه تمرین را ساده‌تر می‌کند.

۲) خود را با زمین مرتبط کنید. لازم نیست که به خلسه بروید و هاله را از این طریق ببینید. در فاصلهٔ ۳ تا ۴ متری وی بایستید و چشمانتان را بر روی نقطه‌ای ۵ تـا ۶ سـانتیمتر بـالای سـر او متمرکز کنید. به دیوار یا صـورت دوسـتتان خـیره نشـوید، بـه نقطه‌ای در فضا که انتخاب کـرده‌ایـد، خـیره بـمانید. بـا تـمرین می‌توانید هالهٔ دوستتان را ببینید. بعضی از مردم از گوشهٔ چشم و با دید ثانوی خود هاله‌ها را می‌بینند، چراکه اگـر مسـتقیماً بـه هاله‌ها خیره شوید، ناپدید می‌شوند.

۳) ممکن است بدون آنکه به دیگران بگویید، با دیدن هاله‌های آنها به تمرین بپردازید. ما به شما اندرز می‌دهیم که در اینمورد

کمی باخردتر باشید. اینکه کسی به بالای سـر و یـا شـانهٔ شـما خـیره شـود، بـاعث دست‌پـاچگی شـما مـی‌شود. امـی قـبلاً در تمرینات فراروانی‌اش به انجام گستاخانهٔ این عمل عادت کـرده بود، تا اینکه یکی از دوستانش به او تلفن کرد و گفت که این کار آنها را عصبی می‌کند. همانطور که تـمرین مـی‌کنید مـمکن است دریابید که هاله‌ها را در مقابل دیوارهایی با رنگهایی بـه غـیر از سفید بهتر می‌بینید، یا هر رنگی برای شما فرقی نمی‌کند.

خواندن چاکراها

خواندن چاکراها از نظر پایه‌ای مانند خواندن هاله است. اما با اینحال به انجام این تمرین نپردازید، مگر آنکه در خواندن هاله‌ها نسبتاً متبحر شده‌باشید، چراکه این تمرین طولانیتر و شـدیدتر از تمرینات قبلی می‌باشد.

۱) خود را با زمین مرتبط کنید و به خلسه فرو روید.

۲) یکـی از دوسـتانتان را بـرگزینید و در چشـمان ذهـنتان نیمسایه‌ای از وی بسازید.

۳) توجه خود را به بـخشی از هـاله مـتمرکز کـنید کـه مکـان چاکرای اول می‌باشد. (مکان این چـاکـرا در زن و مـرد مـتفاوت است.) صفحهٔ حلقوی مدوری در این ناحیه مجسم کنید و توجه نمایید که این صفحه باز است یا بسته، و بگذارید که از رنگ پـر شود.

به یاد داشته باشید که شما در حال خواندن یک نقشه هستید. این چاکرای اول است و به بقا مربوط مـی‌شود. اگـر خـیلی بـاز

است، یا رنگهای آن تیره و کدر هستند، احتمالاً دوست شما با بعضی از شرایط زندگی مشکلاتی دارد. اگر بسته است، دوست شما در حال حاضر مشکل زیادی در جهت حفظ بقا ندارد. اگر این چاکرا به رنگ سبز، رنگ رشد، است احتمالاً وی در حال یادگیری چیزهای جدیدی دربارهٔ زندگی است. اگر به رنگ قرمز، رنگ احساس است، توانایی یا ناتوانی او در زندگی مربوط می‌شود به یک شارژ عاطفی. و به همین صورت.

۴) همین کار را یکی یکی برای همهٔ هفت چاکرای اصلی و همچنین چاکراهای دست و پا ادامه دهید. بسیار مهم است که در هر زمان بر یک چاکرا بصورت مجزا متمرکز شوید و فعلاً سعی نکنید که همهٔ آنها را به یکباره بنگرید.

۵) بعد از اینکه تمام چاکراها را جداگانه نگاه کردید، نگاهی به همهٔ آنها با هم بیاندازید. ممکن است که تصورکنید که یک قدم از دوستتان فاصله می‌گیرید و در مسافت دورتری از دوستتان مستقر می‌شوید، چنانچه می‌توانید همهٔ چاکراها را به یکباره ببینید. اشکال و اندازه‌های مراکز متفاوت انرژی را با هم مقایسه کنید. کدامیک از همه بزرگتر است؟ کدامیک از همه بیشتر می‌درخشد؟

۶) این تصویر را از بین ببرید و از خلسه خارج شوید.

۷) روز بعد و هفتهٔ بعد دوباره و به همین ترتیب به چاکراهای دوستتان بنگرید. آیا تغییری در آنها مشاهده می‌شود؟

ارتباط

وقتیکه به کارهای فراروانی از هر نوعی که باشد می‌پردازید، بسیار مهم است که بگوئید چه می‌بینید. به عبارت دیگر، شما باید راهی برای برقراری ارتباط با دریافتهای نیرومند خویش بیابید تا درون شما انباشته و سبب چسبناکی چاکرای پنچم نشود. ممکن است وقتیکه در حال ضمیرخوانی هستید با موردی برخورد کنید که نخواهید آن را با فرد مورد ضمیرخوانی مطرح کنید. شاید در مورد اطلاعات دریافتی خود شک دارید و یا می‌ترسید که آن شخص از شنیدن آنها عصبانی شود.

چه آن را بگوئید و چه نگوئید آن را دریافت کرده‌اید، بسیار مهم است که به گونه‌ای با آن ارتباط برقرار کنید که بتوانید راهی برای تخلیهٔ آن بیابید. ممکن است این راه را برگزینید که صبر کنید تا شخص از اتاق بیرون برود و بعد مطلب را در آینه به خود بگویید. یا آن را در جایی بنویسید. اگر به جای استفاده از کلمات، راحت‌تر هستید که خود را با نقاشی، موسیقی، رقص و یا هر چیز دیگری تخلیه کنید، این راه را برگزینید. هرچه که بتواند برای شما مؤثر باشد، روزنه‌ای برای شما می‌گشاید تا به تصاویر مربوط به آنچه دیده‌اید، نچسبید.

بعضی از سایکیک‌ها برای برطرف کردن چنین مشکلاتی از گفتگو با شخص ثالث استفاده می‌کنند. اغلب این راه زیاد مؤثر نیست چراکه باعث بوجود آمدن مشکل جدیدی می‌شود: روبرداری.

اگر شما برای من استیکی بپزید که مزهٔ آن بنظر من خام

بیاید، من می‌توانم به شما بگویم که استیک بنظر من خام می‌رسد. آنگاه شما متوجه می‌شوید که مزهٔ استیک در دهان من خام بنظر می‌رسد. منظور این نیست که حتماً استیک خام است، شما آشپز بدی هستید و یا آدم خوبی نیستید و یا هر چیز اشتباه دیگری. فقط استیک به نظر من خام می‌آید. در اینجا ما از ارتباط استفاده کرده‌ایم.

اگر شما برای من استیکی بپزید که مزهٔ آن بنظر من خام بیاید، و من از در خارج شوم و به جان بگویم که شما استیک پختن نمی‌دانید، روابط جان با شما رنگی از نظرات من بخود می‌گیرد، چیزی که حقیقت ندارد. رابطهٔ هر دوی شما آسیب می‌بیند. من در اینمورد مسئول هستم زیرا با گفتن مطلبی خلاف واقع دربارهٔ شما به جان، باعث آسیب دیدن *روابطمان* شده‌ام. جان تصویر من را در خود می‌پذیرد و من نیاز دارم که او با آنچه که به وی گفته‌ام موافقت کند، پس رابطهٔ من و او نیز آسیب می‌بیند. چون رابطهٔ ما سه نفر آسیب دیده‌است، هر کدام ما به تنهایی نیز آسیب می‌بینیم، به دلیل تصاویر گوناگونی که ما در ارتباط با دیگران از آنها استفاده می‌کنیم، - آگاهانه و یا ناخودآگاه - این آسیب را بسیار فراتر از این رابطهٔ سه‌نفره بسط می‌دهیم. تمام اینها رخ می‌دهد فقط به این دلیل که من بجای ارتباط برقرار کردن از روبرداری استفاده کرده‌ام. ممکن است که جان گفتهٔ مرا مانند وحی منزل نپذیرد و تشخیص دهد که این فقط یک عقیده است. اما بسیاری از مردم از چنین قدرت تمیز ایده‌آلی برخوردار نیستند. اکثر مردم تفاوت بین حقیقت و آنچه را که به

آن عقیده دارند، نمی‌فهمند. بهتر است برای آنکه این تشخیص را بین حقیقت و اعتقاد خود به دیگران نشان دهید از عباراتی اینچنین استفاده کنید: «*من فکر می‌کنم* که جین بهترین استیک را در آرکانزاس طبخ می‌کند.» همچنین این عبارت باعث بوجود آمدن ارتباط می‌شود. بدینسان اگر کسی به شما گفت که «جین بهترین استیک را در آرکانزاس طبخ می‌کند.» شما باید بدانید منظور او آن بوده‌است که «*من فکر می‌کنم* که ...»

روبرداری بسیار شبیه به سخن‌چینی است؛ ارتباط دادن چیزی غیرواقع به کسی که نمی‌تواند در مورد آن کاری انجام دهد. اطلاعات انتقال داده شده می‌تواند «بد» باشد - جین نمی‌داند که چگونه یک استیک بپزد - یا «خوب» باشد - جین بهترین استیک را در تمام آرکانزاس می‌پزد.- در هر دو حالت ارتباط مخدوش است.

لزومی ندارد که عقاید، ایده‌ها، قضاوت‌ها، ارزیابی‌ها و چیزهایی از این دست، در هر شرایطی به دیگری منتقل شود. آنها بطور ذاتی نه خدمتی به شما می‌کنند، نه خدمتی به جهان. بنظر می‌رسد مردم که خود ما نیز از جملهٔ آنان هستیم علاقهٔ زیادی به گفتن این سخنان بیهوده دارند تا بتوانند بوسیلهٔ آن برتری خود را نشان دهند. با اینحال منظور ما این نیست که شما بدین گونه با دیگران ارتباط برقرار نکنید، فقط وقتیکه راجع به آنچه طی ضمیرخوانی دریافته‌اید با شخصی ثالث صحبت می‌کنید، دربارهٔ موضوع روبرداری نکنید و به او اتهام نزنید و مطمئن شوید که خود نیز متهم نمی‌شوید. در حقیقت شما

موضوع را به دیگری منتقل نمی‌کنید، بلکه راجع به آن صحبت می‌کنید تا تصویرش از درون شما پاک شود.

یکی از مؤثرترین روشهای بکارگیری ارتباط انتقال مطلب است آنجا که شما نمی‌خواهید آن را منتقل کنید. بگذارید مثالی بزنیم، شما در ضمن ضمیرخوانی به مطلبی محرمانه برمی‌خورید، اما از آنکه دوستتان چیزی راجع به آن بشنود واهمه دارید. شما می‌خواهید بگویید: «می‌بینم که تو دوست داری بیمار باشی، تو از این بابت توجه دیگران را بیش از هر کار دیگری که تا بحال انجام داده‌ای به خود معطوف می‌کنی. تا زمانیکه صادقانه تصمیم نگیری که توجه دیگران را از راه دیگری به خود جلب کنی، من نمی‌توانم به تو کمک کنم.»

شما در مورد دوستتان قضاوت نکرده‌اید، اما دست روی نقطهٔ حساسی گذاشته‌اید و احتمال این وجود دارد که دوستتان با غضب به برداشت شما اعتراض کند. اگر حقیقت را همانطورکه می‌بینید برای او بیان کنید، احتمالاً با برخوردی پرانرژی روبرو خواهید شد که متعاقباً ضربه‌ای فراروانی به همراه خواهد داشت. اول این به شماکمک خواهد کرد که رز خود را حفظ کنید. دوم این به شما کمک می‌کند که بیاد داشته باشید تا زمانیکه خودتان نخواهید هیچ ضربه‌ای نمی‌تواند حقیقتاً به شما آسیب رساند. و در پایان، اگر با غضب دوستتان مخالفت نکنید، به راحتی از میان شما خواهد گذشت.

تصاویر منطبق

در اینجا به چیزی می‌رسیم که احتمالاً مهمترین جنبهٔ تمام کارهای فراروانی است: بی‌طرف بودن یعنی عدم درگیری عاطفی با کسی که ضمیرش را می‌خوانید و یا به درمانش می‌پردازید.

برای هر دوی شما بسیار راحت‌تر خواهد بود که از دوستتان بخواهید که با شما وارد خلسه نشود و یا به مراقبه نپردازد. برخی از مردم فکر می‌کنند که با انجام مراقبه حین کار شما، عمل ضمیرخوانی را برایتان مهیاتر می‌سازند. لیکن چنین نیست. مردم از طرق مختلفی به مراقبه می‌پردازند و احتمالاً فرو رفتن آنها به خلسه باعث خواهد شد تا به سختی بتوانند حواسشان را متوجه شما و گفته‌هایتان کنند. برای شما لازم است که آنان در *اینجا* حضور داشته باشند.

از آن مهمتر، وقتیکه شما به خلسه فرومی‌روید، مقادیر انرژی خود را تشدید می‌کنید. اگر دوستتان به همراه شما به مراقبه بپردازد، بدون آنکه متوجه باشد به اندازهٔ شما و با شما به خلسه فرو می‌رود. بدین وسیله می‌تواند یکی از اهداف اصلی شما را از فرو رفتن به خلسه پایمال کند، این هدف آن است که شما می‌خواهید آنقدر سطح انرژی خود را بالا ببرید که به شخص اطمینان دهید طی عمل درمان یا ضمیرخوانی از نظر احساسی از او مجزا هستید.

اگر هر دوی شما به میزان انرژی معینی دست یابید، ممکن است تصویرتان با هم منطبق شود. این بدان معناست که

تجربیات دوستتان باعث برانگیخته شدن تجربیات مشابهی در شما می‌شود. خاطراتتان موجب بوجود آمدن احساسی شدید می‌شود که ذهنتان را مخدوش می‌کند و بدین ترتیب ضمیرخوانی را نیز مختل می‌نماید. این مفهومی بسیار مهم است: تصاویر منطبق طی عمل ضمیرخوانی باعث بوجود آمدن این احساس ناگهانی می‌شوند که شما دیگر نمی‌توانید چیزی ببینید.

در اینجا مثال ساده‌ای از تصاویر منطبق وجود دارد: زمزمه می‌کنید و شادمانه سرگرم خواندن هالهٔ دوستتان هستید، آنگاه منطقه‌ای به رنگ سرخ تیره می‌بینید. به دوستتان می‌گویید که این منطقه شبیه به خشمی در هالهٔ اوست، احساس ناراحتی، عصبی بودن و آسیمگی به شما دست می‌دهد. اگر روشن‌بین ماهری باشید، ممکن است که بتوانید تصاویر واقعی را در هالهٔ دوستتان ببینید. یا ممکن است آنها را حس کنید. یا اغلب ممکن است که فقط متوجه شوید که ناگهان ناخوش شده‌اید.

ممکن است این منطقه به علت تنبیه بدنی مادر دوستتان زمانیکه پنج ساله بوده است بوجود آمده باشد، در حالیکه او هرگز مادرش را بخاطر آن نبخشیده است. مسلماً مادر شما نیز زمانیکه پنج ساله بوده‌اید شما را تنبیه کرده‌است و هنوز شما در این زمینه حساس هستید. اگر انرژی شما آنقدر از دوستتان بالاتر نباشد که بتوانید در برابر او بیطرف باشید، دچار تصاویر منطبق می‌شوید و در آن فرومی‌روید. خاطرات بدن شما از این تجربه با تجربهٔ همسان دوستتان برانگیخته می‌شود و چه *در این*

مورد آگاه باشد چه نباشید، تمام کاری که می‌توانید بکنید توجه به تنبیه بدنی است.

مأیوس نشوید. هرکسی می‌تواند باعث یک تصویر منطبق شود، ولی اصلاح آن زیاد مشکل نیست. اول به دوستتان بگویید «یک لحظه مرا ببخشید، می‌خواهم خلسهٔ خویش را میزان کنم.» یا «چند لحظه‌ای می‌خواهم ناحیه‌ای را در چاکرای هفتم خویش بخارانم.» و یا از این قبیل. به سر خویش بازگردید، خود را دوباره با زمین مرتبط کنید، با راندن انرژی زمینی و کیهانی در بدن خود، سطح انرژی خویش را بالاتر برید. اگر به انرژی بالاتری دست یابید، بهتر می‌توانید بدون *احساس کردن* تصاویر منطبق، آنها را *تشخیص دهید*. سپس دوست خود را دوباره با زمین مرتبط کنید.

اگر در مورد تصویر منطبق ایده‌ای دارید، آن را در صفحهٔ ذهنی خویش قرار دهید واز بین ببرید. این تصویر می‌تواند هر چیزی باشد: هر دو در جوانی دارای جوش غرور جوانی بوده‌اید، هر دو نامزدهای حسودی دارید، یا هر دو دچار ترس از ارتفاع هستید و خیلی چیزهای دیگر. همچنین شما می‌توانید در تصاویر مثبت و شاد بر هم منطبق شوید که در ضمیرخوانی کم‌دردسرتر است.

اگر نمی‌توانید تصویر را بخوبی ببینید، عقب بنشینید و بگذارید که اوهام ذهن شما را پر کنند. اگر چیزی دریافت کردید، هرچند که غیرمنتظره باشد، آن را نابود کنید. اگر چیزی دریافت نکردید، همان هیچ را نابود کنید. اگر بنظر می‌رسد که نابود

کردن تصویر کمکی نمی‌کند، تصور کنید احساس ناخوشایندی که دارید به شکل حبابی از انرژی با رنگی دلخواه درآمده است. آن را در صفحهٔ ذهنی خود قرار دهید و از بین ببرید.

سپس چاکرای دوم خود را تا نیمه ببندید. این باعث جدایی مضاعف شما از دوستتان می‌شود.

آنگاه به پنج چیز که در آن شما و دوستتان با هم فرق دارید، بیاندیشید: موهای او قهوه‌ای است، موهای شما بور است. او یک معلم مدرسه است و شما یک شیرفروش هستید. او بامیه دوست دارد، شما دوست ندارید. او بیست و هفت ساله است، شما سی و چهار ساله هستید. شما فکر می‌کنید که سایکیک امری سحرآمیز است، او چنین عقیده‌ای ندارد. ممکن است که این تکنیک ساده بنظر رسد، ولی قدر آن را نخواهید دانست مگر آنکه آن را بیازمایید. *شما، دوستتان نیستید.* شما باید به تمام بازیها و مشکلات او بنگرید و بگویید: این مشکل من نیست.

هرچند به نظر می‌رسد که این مسأله چیزی جز یک دردسر نیست، لیکن تصاویر منطبق می‌توانند ارزش شگرفی برای شما داشته باشند. آنها می‌توانند نقاطی را مشخص کنند که انرژی و احساسات در آنها ذخیره و یا مسدود شده‌اند و شما را در مورد آنها آگاه می‌کنند.

لوئیس باستویک، یکی از معلمان ما، عادت داشت شاگردانی را که به زودی تبدیل به ضمیرخوانان حرفه‌ای می‌شُدند، چنین نصیحت کند: «فراموش نکنید که بیماران شما نباید چیزی به شما بپردازند، این شمایید که باید چیزی به آنها بپردازید. آنها

باعث می‌شوند که تصاویر ناخوشایند خود را بیابید و از شر آنها خلاصی یابید.»

حال روش خلاصی از تصاویری که طی ضمیرخوانی به آنها می‌چسبیم را مرور می‌کنیم:

۱) خود و دوستتان را دوباره با زمین مرتبط کنید.

۲) با راندن انرژی، انرژی خود را به سطحی بالاتر از وی برسانید.

۳) هر تصویر احتمالی را نابود کنید.

۴) رزی جدید بکار ببرید.

۵) چاکرای دوم خود را ببندید.

۶) به پنج مورد که شما و دوستتان در آنها با هم تفاوت دارید، بیاندیشید.

یکی دیگر از مشکلاتی که گریبانگیر سایکیکهای مبتدی می‌شود، دیدن چیزهای زیاد به یکباره می‌باشد. چیزهایی دربارهٔ هاله، چاکراها، رشته‌ها، تصاویر، ارواح راهنما و نشانه‌هایی از زندگی‌های گذشته (در فصل ۸ این مورد توضیح داده می‌شود.) و چیزهایی که یک مبتدی در مورد آنچه می‌بیند، مطمئن نیست. شما می‌توانید این مشکل را چنین حل کنید که خود از قبل تصمیم بگیرید که می‌خواهید چه چیزی را ببینید؛ هاله، چاکراها و یا چیزهای دیگر. خود را روی موضوع انتخابی خود متمرکز کنید و فقط به آن توجه کنید. می‌توانید پس از آنکه کارتان با اولی تمام شد به سراغ موضوع دیگری بروید.

توجه‌کردن

در اینجا به مفهومی می‌رسیم که بودایی‌های تبتی آن را در یک *نقطه بودن* می‌نامند و ما غربی‌ها آن را *توجه‌کردن* می‌خوانیم. قبلاً در فصل ۳ این مفهوم را لمس کرده‌ایم، حال وقت آن رسیده‌است که به بازبینی آن با نگاهی متفاوت بپردازیم.

توجه نمودن هستهٔ مرکزی موفقیتهای فراروانی می‌باشد. ممکن است بگویید که «مسلماً من توجه می‌کنم!» ولی دوباره نگاه کنید. با بررسی خود خواهید دید که به چه سادگی وقتیکه در حال درمان، ضمیرخوانی و یا پرداختن به وظایف روزمره هستید، ذهن شما سرگردان می‌شود.

خانم B یکی از بیماران امی، از اضافه وزن خود شکایت داشت. هر کاری که می‌کرد نمی‌توانست از شر بیست پوند اضافه وزنی که باعث می‌شد در نظر خود زشت و ناراحت باشد، رهایی یابد. امی برای او یک تکلیف خانه تعیین کرد: خوردن. خوردن واقعی.

خانم B گفت: «وای نه! من قبلاً یکبار آن را امتحان کرده‌ام! من به خودم رخصت دادم که هرچیزی را که اجازهٔ خوردن آن را ندارم بخورم، هر چیزی را که دوست دارم بخورم... و در عرض دو هفته بیست پوند به وزنم اضافه شد!»

امی به او توضیح داد که تصمیم‌گیری برای خوردن خوردن هرچیزی که از آن منع شده‌است، شکل دیگری از نگرانی دربارهٔ خوردن چیزهایی است که نباید بخورد. چیزی که بین او و کاهش وزن فاصله می‌انداخت این بود که او در هنگام خوردن،

توجه کافی به عمل خوردن مبذول نمی‌داشت. اگر برشی از یک کیک را می‌خورد، نگران کالری و سوءتغذیه بود. اگر سالاد می‌خورد، خود را برای انتخاب غذایی رژیمی و سالم تمجید می‌کرد. او همیشه قبل از آنکه چیزی بخورد، آن را مورد قضاوت قرار می‌داد. اغلب خوردن برای او جرمی سنگین بود که باید با احساس بد و تنفر از خود مجازات می‌شد. خوردن با لذت و رغبت چیزی بود که او از آن محروم مانده بود.

همانطور که همه می‌دانیم، هر چیز که ممنوع باشد، اغواکننده نیز هست. تا وقتیکه کلوچه‌ها بالای قفسه باشند، چشم‌پوشی از آنها غیرممکن است. تکلیف خانم B آن بود که فقط بنشیند و غذا بخورد، توجه کامل خود را بدون هیچگونه قضاوت و ارزیابی، صرف غذا خوردن کند.

روز بعد او با امی تماس گرفت و گفت: «من کشف کرده‌ام آنچه که واقعاً به آن علاقه دارم، طعم غذا است. به جای آنکه به غذا حمله کنم و بعد بگویم که کار بدی کرده‌ام، به آرامی طعم آن را می‌چشم آنگاه در می‌یابم که مقدار مختصری از آن برای من کافی است.»

یکی دیگر از بیماران امی نگران سیگار کشیدن خود بود. او می‌گوید: «فکر می‌کنم که این عمل برای من خوب نیست. در اینمورد چه می‌توانم بکنم؟» نگاه او در چشمانش بی‌تردید بود. او انتظار داشت که امی او را به ترک سیگار تشویق کند. اگر سیگار برای او بد بود، امی باید این را می‌دانست و اگر او بر خلاف راهنمایی‌های امی عمل می‌کند، خود مقصر بود.

امی گفت: «به تو نمی‌گویم که آن را ترک کنی یا به دود کردن ادامه دهی. هر کاری که می‌خواهی انجام بده، این فرقی به حال من ندارد. تمام آنچه از تو می‌خواهم آن است که قبل و بعداز سیگار کشیدن توجه کامل خود را به آن مبذول داری. ببین که چه احساسی داری. اگر از آن لذت نمی‌بری آن را انجام نده. اگر از آن لذت می‌بری، از آن استفاده کن. در حال حاضر خودت واقعاً نمی‌دانی که واقعاً آن را دوست داری یا نه، چرا که در حقیقت سیگار نمی‌کشی. در عوض تو فقط نگران آن هستی که کار درستی است یا نه، مضر است یا بی‌خطر. تو وقت آن را نداری که نسبت به آن احساس کمبود و یا رضایت داشته باشی، و این درست همان چیزی است که باید تو را بین سیگار کشیدن و ترک آن راهنمایی کند.»

اینکه تمام توجه خود را به یک نقطه مبذول دارید، کارآمدترین راه برای آن است که بفهمید واقعاً آن را می‌خواهید یا نمی‌خواهید، آن را دوست دارید یا ندارید. آنگاه شما آزادید که به انتخاب آنچه که واقعاً می‌خواهید بپردازید.

این توجه به یک نقطه همانقدر در ضمیرخوانی نیز ارزشمند است. هر نوع اطلاعاتی در جهان برای شما ارزشمند است. شما می‌توانید همه چیز را بدانید. در یک ضمیرخوانی می‌توانید هر چیزی را دربارهٔ یک شخص بدانید، به شرط آنکه وی دربارهٔ آنچه که شما باید بدانید رضایت داشته باشد.

بگذارید برایتان مثالی بزنیم، دوستی که در حال خواندن ضمیر وی هستید، از شما سئوالی می‌پرسد. توانایی شما در

پاسخ دادن به آن وابسته است به نواناییتان در تمرکز کامل داشتن بر روی موضوع پرسش. اگر می‌ترسید که به سئوال پاسخ دهید، یا اگر نگران این هستید که ممکن است قدرت لازم برای پاسخ دادن به آن را نداشته باشید، فکرتان منحرف خواهد شد. احتمال دارد که دستپاچه، کسل و یا خواب‌آلوده شوید. ممکن است شروع کنید به فکر کردن دربارهٔ فیلمی که شب گذشته دیده‌اید، یا آنچه که برای شام تدارک خواهید دید. آرام باشید و از خود بپرسید که چه چیزی بین شما و اطلاعات قرار گرفته است. اگر بازهم برای پاسخگویی آماده نبودید، می‌توانید خیلی ساده به او بگویید که در حال ضمیرخوانی هستید. شما حتی مجبور نیستید که دلیلی بیاورید.

هماهنگ شدن

به ندرت ممکن است با کسانی روبرو شوید که پیش شما آمده‌اند تا ضمیرشان را بخوانید، ولی در واقع نمی‌خواهند شما به روانشان پی ببرید. همانگونه که نمی‌توانید کسی را بر خلاف میل خودش درمان کنید، نمی‌توانید بر خلاف میل کسی به روانش نگاه کنید. امی این وضعیت را مانند بلوکه شدن اطلاعات تجربه می‌کند: او حتی پس از امتحان کردن تمام تکنیکهای مختلفی که می‌داند باز هم به جایی نمی‌رسد. و وقتیکه کار بر او سخت می‌شود، می‌گوید: «آیا این حقیقت دارد که شما نمی‌خواهید من ضمیرتان را بخوانم؟ اگر شما نخواهید، من نمی‌توانم به این کار بپردازم.» در بیشتر موارد، شخص بر

خلاف میلش می‌پذیرد که پاسخ این پرسش مثبت است.

مناسب است که در اینجا یادآور شویم، در تمام زمینه‌های فراروانی که شما با کس دیگری کار می‌کنید، نمی‌توانید تحمیل کننده باشید. بگذارید که دوستانتان بدانند که شما می‌خواهید به انجام تمرینات این کتاب بپردازید. وضعیت آرمانی آن است که آنها خودشان نزد شما بیایند. با اینحال اگر لازم بود، با ملایمت از آنها درخواست کنید، و به دوستانتان مجال مخالفت کردن نیز بدهید.

«سایکیک» برای اکثر مردم واژه‌ای ترسناک است، حتی برای بسیاری از کسانی که شما انتظار چنین ترسی از آنها ندارید. امی در آغاز کار بسیار غافلگیر شد. اغلب دوستانی که بنظر می‌رسد گرایشات روشنفکرانه و فلسفی دارند، می‌ترسیدند و مخالفت می‌کردند. برعکس مردمی که هیچ علاقهٔ بخصوصی در مورد ESP یا مراقبه از خود نشان نمی‌دانند، کنجکاو بودند و کمک می‌کردند. به شما اطمینان می‌دهیم که با گذشت زمان می‌توانید فوراً بفهمید که چه کسی می‌ترسد و چه کسی نمی‌ترسد. با اینحال محتاط باشید و به خاطر بیاورید که خودتان تا چند سال پیش و قبل از مطالعهٔ این کتاب چه احساسی راجع به این موضوع داشته‌اید.

لوییس باستویک، کسی که قبلاً راجع به وی شرح داده‌ایم، عادت داشت که چنین بگوید: «به شخص مورد ضمیرخوانی کمی بیش از آنچه می‌توانید، ببخشید.» وقتی که بیشتر در ضمیرخوانی تبحر یافتید، این پند مرموز برایتان روشن خواهد

شد، این مضمون در درمان نیز مصداق دارد.

«دارندگی» در این زمینه به معنای مقدار رشد، درمان یا اطلاعاتی دربارهٔ خودتان است که اراده می‌کنید تا در زمان معینی بدست آورید. دارندگی در مفهوم کلی به معنای آن چیزی است که می‌خواهید به خویشتن دهید. برای مثال اگر پول برایتان مهم است، آیا قابلیت آن را دارید که آنقدر که می‌خواهید پول بدست آورید؟ آیا دارندگی شما به اندازهٔ ۱۰۰ دلار است؟ ۱۰۰۰ دلار؟ ۱۰۰۰۰۰۰ دلار؟ اگر عشق برایتان مهم است، آیا قابلیت رسیدن به عشق یا ازدواجی موفق را دارید؟

بسیاری از مردم فاقد سطح دارندگی خیلی بالا هستند. وقتی که به ضمیرخوانی می‌پردازید، مقدار اطلاعاتی که اراده می‌کنید تا بشنوید، بدست آورید یا بدان توجه کنید، سطح دارندگی شما می‌باشد. در درمان مقدار انرژی که قادر هستید برای ترمیم به بدن خویش روانه کنید، سطح دارندگی شماست.

لوئیس نصیحت می‌کند که به فرد مورد ضمیرخوانی کمی بیشتر ببخشید، چرا که اطلاعات بطریقی نزول می‌یابند، هرچند که ناخودآگاه باشد. بسیار پیش می‌آید که پس از هفته‌ها یا سالها کسی که به ضمیرخوانی وی پرداخته بوده‌اید، به شما تلفن کند و بگوید: «وای! وقتی که به من فلان و بهمان را می‌گفتی من دیوانه بودم، ولی حالا دارند معنی پیدا می‌کنند! من تابحال معنی آنها را درک نکرده بودم، تا هفتهٔ گذشته که همه چیز روشن شد.» از طرفی اگر همان دفعهٔ اول به شخصی که روانش را می‌خوانید، خیلی زیاد بگویید، ممکن است او را برای مدتی ده

برابر طول عمرش سرگردان کنید تا دریابد که شما به او چه گفته‌اید.

ضمیرخوانی فراروانی چیزی بیش از خدمت به دیگران است، این عمل خدمت به خویشتن است. وقتیکه با تصاویر منطبق روبرو می‌شوید و آنچه را که در وجودتان انباشته شده‌است، کشف می‌کنید، توانایی آن را دارید که با از بین بردن تصاویر از شر آنها خلاصی یابید. شما می‌توانید خودتان و فضای شخصی خود را با گفتن این عبارت که «من دوست خود نیستم، من خودم هستم.» مجدداً مشخص کنید. برای امی فراگرفتن ضمیرخوانی سود دیگری نیز داشته‌است. آن سود بدست آوردن عقاید محکم و چسبیدن به آنهاست که قبلاً در انجام چنین کاری ناتوان بود.

حال، با وجود خطر سردرگمی، باید به شما بگوییم مهمترین چیزی که در وهلهٔ اول از ضمیرخوانی منتج می‌شود، درست عکس آن چیزی است که به شما گفته‌ایم. «روشن‌شدگی بزرگ آن است که من، او هستم.» هر چه بیشتر به ضمیرخوانی بپردازید - و هر چه بیشتر زندگی کنید - برایتان روشن خواهد شد که شما، همه‌کس هستید و هرکس همان مشکل شما را دارد. آنچه که حقیقتاً در مقام یک ضمیرخوان انجام می‌دهید، صحبت با خویشتن دربارهٔ خویشتن است. آیا می‌تواند از این ساده‌تر باشد؟

۵
چند تکنیک پیشرفته در ضمیرخوانی و درمان

تمرینات این فصل از آنهایی که قبلاً انجام داده‌اید، پیشرفته‌ترند. برای انجام دادن تمرینات این کتاب عجله به خرج ندهید. شما در حال گذراندن یک دورهٔ فراروانی در نه فصل هستید و بهتر است که تمرینات را آنقدر تکرار کنید تا با آنها احساس راحتی داشته باشید.

همچنین به یاد داشته باشید که برخی از تمرینات این فصل از تمریناتی که قبلاً انجام داده‌اید، ساده‌ترند. دلیلش آن است که اگر تمرینات این کتاب بر اساس ترتیب خاصی قرار گرفته‌اند، دلیلی وجود ندارد که رفته رفته سخت‌تر شوند. بر روی هر تمرین همانقدر که نیاز دارد وقت صرف کنید و پیشرفت کار در آن را با

پیشرفتتان در دیگر تمرینها یا پیشرفتی که انتظار آن را داشته‌اید، مقایسه نکنید. هر شخصی با دیگران فرق دارد و با گامهای خودش پیش می‌رود.

پاک کردن چاکراها

پاک کردن چاکراها می‌تواند چه در درمان دیگران و چه درمان خود نتایجی مهیج‌تر از دیگر تکنیکها بدست دهد. در اینجا روشی برای پاک کردن چاکراهای خودتان آمده‌است.

۱) خود را با زمین مرتبط کنید و به خلسه فرو روید.

۲) در چاکرای سوم خود باشید. تجسم کنید که هرچه انرژی و تصاویر ناخوشایند و مزاحم در آنجاست از آنجا بیرون ریخته به چاکرای دوم می‌رود، در آنجا هرچیز مزاحم دیگری که موجود است به خود جذب می‌کند و به چاکرای اول می‌ریزد که در آنجا نیز همین عمل تکرار می‌شود. هر چه را که از این سه چاکرا جمع کرده‌اید، از طریق رشتهٔ زمینی به زمین بفرستید. لازم نیست هرآنچه را که می‌روبید قبلاً بیازمایید، هرچند که مطمئناً چنین کاری را انجام می‌دهید.

۳) در چاکرای چهارم خود باشید و این فرآیند را بصورت معکوس تکرار کنید. هرآنچه انباشتهٔ نامطبوع فراروانی در آن چاکراست، به چاکرای پنجم، ششم و هفتم برانید و از آنجا نیز آن را خارج کنید. تصور کنید که از هالهٔ شما بیرون رانده می‌شوند و در انرژی خالص حل می‌شوند.

۴) حال در چاکرای اول خود باشید. این مرکز را با انرژی

نارنجی رنگی که در آن می‌گردد و می‌جوشد، انباشته کنید. شما فقط ناهنجاری‌ها را برطرف نموده‌اید. همیشه فضایی را که پاکسازی کرده‌اید با انرژی پاکیزه پر کنید. طبیعت از خلاء در فضای فراروانی همانند خلاء در فضای فیزیکی متنفر است. اگر این فضا را خالی رها کنید، معلوم نیست که چه چیزی در آن انباشته شود.

۵) مرحلهٔ چهار را برای چاکراهای دوم و سوم نیز تکرار کنید. سپس تک‌تک این سه چاکرا را تا درجه‌ای که با آن احساس راحتی داشته‌باشید، ببندید.

۶) چهار چاکرای فوقانی را یکی به یکی با انرژی نارنجی رنگ پر کنید. همانطور که در «مراقبهٔ رنگین» در فصل ۳ یاد گرفتید، نارنجی همیشه رنگی مؤثر است، اما اگر احساس می‌کنید که می‌خواهید رنگ دیگری را بکار برید، چنین کنید. چهار چاکرای فوقانی را نبندید.

۷) از خلسه حارج شوید.

پاک کردن چاکراها تکنیکی انعطاف‌پذیر است. شما می‌توانید بسته به زمانی که دارید یا معالجه‌ای که می‌خواهید بر روی خویشتن انجام دهید، آن را به مقدار کم یا زیاد انجام دهید. اگر احساس می‌کنید که همت آن را دارید، پس از مرحلهٔ ۴ می‌توانید همچنین رشته‌ها را از بین ببرید و به دنبال تصاویر چسبناکی بگردید که مانع جریان انرژی می‌شوند.

برای درمان شخصی دیگر با این تکنیک، خود و دوستتان را با زمین مرتبط کنید، دستتان را بر فراز چاکرای سوم او قرار

دهید و تجسم کنید که ناهنجاری‌ها را به سمت چاکراهای پایین‌تر و به درون رشتهٔ زمینی می‌رانید و آنها را به زمین می‌فرستید.

سپس دستتان خود را بر فراز چاکرای هفتم او قرار دهید و تجسم کنید که اندوخته‌های نامطلوب و چیزهای ناخواسته را از چاکرای چهارم به سمت چاکراهای بالاتر می‌کشید. آنها را از چاکرای هفتم بیرون بکشید و کار را به پرکردن چاکراها با انرژی تر و تازه ختم کنید.

هم‌تراز کردن چاکراها

هر چاکرا با دنبالهٔ کوچکی از انرژی به یک کانال انرژی که در پشت و موازی ستون فقرات در بدن فراروانی قرار دارد، متصل می‌شود. بعضی وقتها ارتباط یک چاکرای بخصوص با کانال انرژی مسدود می‌شود و یا تراز انرژی آن بهم می‌خورد، و سبب بیماری می‌شود. گاه تصویری از زندگیهای گذشته و آینده یا تصاویر منتج از تجربیات همین زندگی، بدون آنکه متوجه آنها شویم، در یک چاکرا مستقر می‌شوند و انرژی آن را مختل می‌کنند. می‌توانید وقتیکه مشغول پاک کردن چاکراهای خود یا دوستتان هستید، نگاهی به کانال انرژی بیاندازید و ارتباطات چاکراهای گوناگون را بیازمایید. یک درمانگر می‌تواند به کرار با تنظیم کردن سطح تراز چاکراها و برقراری مجدد ارتباط چاکراهای مسدود، به درمانهای بزرگ دست زند.

برای انجام این تمرین، خود را با زمین مرتبط کنید و به خلسه

فرو روید، آنگاه چاکراها را مانند تمرین قبل پاک کنید. سپس از چاکرای اول شروع کرده و تا چاکرای هفتم، شاخهٔ ارتباطی چاکرا با کانال انرژی را تصویرسازی کنید. قبل از پرداختن به چاکرای دیگر، کار خود را بر روی چاکرای فعلی به پایان رسانید. آیا آن شاخه به شکل مناسبی با کانال انرژی در ارتباط است؟ اگر ارتباط از بین رفته است، تجسم کنید که این ارتباط را مانند بستن یک حباب لامپ در سرپیچ دوباره برقرار می‌کنید. اگر منفصل شده‌است، آن را به سادگی متصل کنید.

وقتیکه مطمئن شدید همهٔ چاکراها با کانال انرژی در ارتباط هستند، به چاکرای اول برگردید. تجسم کنید که دارید به گلی از بالا نگاه می‌کنید. اگر گل به هرشکلی کج شده‌است بطوریکه پرچم آن در برابر مردمک چشم شما قرار نمی‌گیرد، آن را محکم در دست بگیرید و به آرامی صاف کنید. همین کار را برای دیگر چاکراها نیز انجام دهید. خورشید بزرگ و طلایی رنگی از انرژی را در چاکرای هفتم خود قرار دهید و بگذارید که انرژی آن کانال انرژی شما یا کسی که مورد ضمیرخوانی قرار گرفته‌است را تصفیه کند، و نور آن در بدن فراروانی گسترش یافته، از رشتهٔ زمینی خارج شود. از خلسه خارج شوید.

مالکیت بدن خود

قبلاً در فصل ۳ به شما پیشنهاد کردیم که با بدن خود حرف بزنید. در اینجا تمرین دیگری وجود دارد که ممکن است در آغاز عجیب و غریب بنظر آید. این تمرین طراحی شده‌است تا شما را

دوباره با بدنتان آشنا کند و دوباره به مالک بدن فیزیکیتان تبدیل کند، و به یاد داشته باشید که برخلاف آنچه که بعضی‌ها می‌گویند، ذهن شما خواهد گفت که این بدن متعلق به شماست.

«مالکیت» چیزی در فرهنگ فراروانی، تعلق داشتن کامل آن چیز به شماست. برای مثال خانواده‌اتان به شما راه رفتن می‌آموزند، پس ممکن است که هنوز بخشی از پاهای شما باشند و شما هرگز نتوانسته باشید که کاملاً مالک پاهای خویش باشید. ممکن است شما بزرگ شوید در حالیکه می‌پندارید، آلت تناسلی عضو کثیفی است، پس هرگز واقعاً مالک آن نخواهید بود و نمی‌توانید از آن به نحو صحیح استفاده کنید.

ممکن است وقتی که می‌خواهید انرژی زمینی و کیهانی را در اعضایی برانید که کاملاً مالک آنها نیستند، با مانع برخورد کنید. این‌ها اعضایی هستند که اغلب امکان دارد دچار وضعیت ناخودآگاهی یا «خوابیدن» شوند، و احتمال رخداد ناخوشی‌های فیزیکی در آنها بیشتر است. هالهٔ شما در اطراف این اعضاء ضعیف است و یا اصلاً وجود ندارد.

شما فرمانروای قلعهٔ بدن خویش هستید. برای کنترل ملک خویش از ارتباط پیدا کردن با زمین شروع کنید. سپس - همانطور که در مرکز سرتان، گوشه‌ای از اتاق یا یکی از چاکراهایتان قرار می‌گیرید - در پنجهٔ پاهای خود باشید. تمام آگاهی خویش را به پنجهٔ پاهایتان بکشید. احتمالاً تا بحال زیاد به پنجهٔ پاهایتان توجه نکرده بودید، پس وقت را غنیمت شمارید و آنها را احساس کنید، و ببینید که در آنجا بودن چگونه است.

در ساقهایتان باشید.

یکی یکی در هریک از اعضای بدن خود باشید. توجه داشته باشید که لازم نیست از هر عضوی به عضو دیگر حرکت کنید، می‌توانید به سادگی در عضوی *باشید* و بعد در عضو دیگری *باشید*. در زانوان، رانها، باسن، آلت تناسلی، شکم، سینه، شانه‌ها، بازوان، آرنج‌ها، ساعدها، کف دستها و انگشتان خود باشید. در پایین کمر، بالای کمر، گردن، چانه، لبها، زبان، دندانها، دماغ، پیشانی، چشمان، گوشها، موها و سر خود حضور داشته باشید. هرقدر می‌خواهید برای هر قسمت وقت صرف کنید، و به هرکدام از قسمتهایی هم که فکر می‌کنید در لیست ما از قلم افتاده است سر بزنید.

همانطور که وارد قسمتی از بدن خود می‌شوید، با آن حرف بزنید. به شکم خود سلام دهید و از او بپرسید که آیا برای بهبودی نیازمند چیزی هست که برایش فراهم کنید؟ ممکن است بگوید که «غذاهای مکزیکی برای من سنگین هستند.» یا «کمربند خود را کمی شل‌تر کن.» با پاهایتان صحبت کنید. ممکن است به شما بگویند که «کفشهای رسمی نپوش، من کفشهای نرمتری می‌خواهم.»

ممکن است متوجه شوید که در بخشهایی از بدنتان احساس راحتی می‌کنید، در حالیکه در بعضی اعضاء احساست کسالت، سنگینی و یا ناراحتی به شما دست می‌دهد. بخشهای اخیر احتمالاً قسمتهایی هستند که کاملاً مالک آنها نیستید.

وقتی که با قسمتی از بدنتان ملاقات می‌کنید، متوجه

احساسات خوشایند و ناخوشایند خود باشید. اولین قدم برای حس کردن این امر که کل بدنتان متعلق به شماست، توجه به این امر است که در بعضی اعضا احساس می‌کنید که در خانهٔ خود هستید و در برخی دیگر حس می‌کنید که در آنجا غریبه‌اید. در اعضای غریب خود به دنبال تصاویر دردناک ذخیره شده بگردید. همانگونه که در فصل ۴ یاد گرفتید، این تصاویر را به صاحبان حقیقی‌اشان بازگردانید.

وقتیکه این فرآیند مالک شدن بر بدن پایان یافت، به مرکز سر خویش بازگردید. از آنجا بر روی صفحهٔ ذهنی خود، تصویری از بدن خویش بسازید. به این تصویر عشق بورزید و از آن قدردانی کنید. تصویر را از بین ببرید و از خلسه خارج شوید.

خوب بودن

از آنجا که درمان دلالت بر این امر دارد که چیزی نیاز به تعمیر دارد، درمانگران بیشتر حواس خود را بر آنچه که در بدن فیزیکی یا فراروانی «اشکال» دارد، متمرکز می‌کنند، تا به آنچه که «درست» است. این تمرکز کمی گمراه‌کننده است. درمان فرآیند تصحیح آن چیزی نیست که کار نمی‌کند، بلکه فرآیندی است جهت آماده کردن برای ادامه دادن به آن چیزی که طبیعی است.

در فصل ۴ دربارهٔ «سعی نکردن» صحبت کردیم، گفتیم که توانایی‌های فراروانی طبیعی هستند و عوض تلاش در جهت تقویت آنها باید بگذاریم که دوباره به سمت ما بازگردند.

تمرینات این کتاب به منظور تحت کنترل درآوردن کیفیات طبیعی قدرت و محاسن شما طراحی شده‌اند. این تمرینات سبب می‌شوند که بسیاری از الگوهایی را که در کودکی دریافت کرده‌اید، به فراموشی بسپارید، الگوهایی که برای ادامهٔ بقای یک کودک سودمند بوده‌اند ولی در حال حاضر نیازی به آنها نیست و حتی می‌توانند موجب تضعیف شما شوند. برای مثال، آسم در دوران نوجوانی سبب جلب توجه والدینتان می‌شد. اما آیا هنوز هم به این نوع توجه نیازی دارید؟ مورد توجه نبودن بدتر است یا عدم توانایی در تنفس؟

آنچه که در زیر آمده‌است، تمرینی است برای قابل لمس کردن آنچه که درست کار می‌کند و متعادل نمودن انرژی دیگر نقاط با آن:

۱) خود را با زمین مرتبط کنید و به خلسه فرو روید.

۲) در هالهٔ خود به دنبال نقاطی بگردید که با انرژی طلایی رنگ پاکیزه، پرطراوت و سالم، تابناک شده‌اند.

۳) انرژی نقاط دیگر را بالا ببرید تا با انرژی نقاط سالم همسان شود. در اینجا دوباره شما فرض می‌کنید که با ارادهٔ شما سطح انرژی بالا خواهد رفت و وقتیکه شما اجازه دهید انرژی هرچقدر که بخواهد زیاد می‌شود.

۴) انرژی را در چاکراها و هالهٔ خویش بگردانید، سپس خم شوید و از خلسهٔ خویش خارج گردید.

شما به سادگی می‌توانید با به دنبال نقاط سالم گشتن در هالهٔ دیگری به عوض هالهٔ خود، این تمرین را بر روی دیگران انجام

دهید. سپس انرژی آنها را همانقدر که برای خود زیاد کردید، افزایش دهید.

دفع کردن بیماری

تمرین قبلی قالب خوبی از میزان دارندگی شما ارائه خواهد داد. اگر به خلسه فرورود و هر چه که می‌بینید انرژی خاکستری رنگ باشد، از خود بپرسید تا چه اندازه می‌توانید انرژی خود را بالا ببرید، و بخواهید که پاسخ این پرسش به صورت یک رنگ متجلی شود. آن رنگ را هرچه که باشد، بردارید و از چاکرای هفتمتان به چاکرای سوم بریزید. آنگاه الباقی انرژی موجود را با این انرژی هماهنگ کنید و با مرحلهٔ ۴ تمرین، کار را به پایان برسانید. تمرین را روز بعد نیز انجام دهید. احتمالاً سطح انرژی شما از آنچه که بوده‌است، بالاتر خواهد رفت. مراقب باشید که چند روز طول می‌کشد تا رنگ طلایی در هالهٔ شما پیدا شود.

خوب بودن ضرورتاً به معنای آن است که شما خود را در آن شرایط قرار داده‌اید. بعضی وقتها شما به خود اجازهٔ خوب بودن نمی‌دهید. گاه‌گاهی امی و بیل بیمار می‌شوند، چرا که حس می‌کنند نیاز به مرخصی دارند، یا می‌خواهند که حس همدردی دیگران را جلب کنند. بیمار بودن راه ساده و دلپذیری برای بدست آوردن مرخصی یا همدردی دیگران نیست. این ما را به هدف می‌رساند، لیکن راه خوشایندی برای رسیدن به خواسته‌هایمان نیست.

اگر از یک بیماری رنج می‌برید که می‌خواهید از شر آن خلاص شوید، باید به آن اجازه دهید که از شما دور شود. *خلاصی یافتن* از چیزی نیاز به صرف کردن انرژی بر روی بیماری دارد. *اجازهٔ دور شدن* دادن به چیزی به سادگی باز کردن دست فراروانی است.

۱) خود را با زمین منطبق کنید و به خلسه فرورود.

۲) به مکان‌یابی نقاط قرمز رنگ هالهٔ خود را که نشانهٔ بیماری است، بپردازید. این نقاط می‌توانند به رنگی به غیر از قرمز باشند. فقط بخواهید که بیماری را ببینید، آنها با رنگ مخصوص خود پدیدار خواهند شد.

۳) هر نقطه را با هلیوم پر کنید.

۴) بگذارید که هر نقطهٔ پر شده با هلیوم مانند بالنی از هالهٔ شما خارج شود، و در فضایی که در آن خالص خواهد شد، دور شود.

۵) انرژی طلایی رنگ را از چاکرای هفتمتان وارد کنید و نقاطی را که قبلاً بیماری در آنها قرار داشته‌است، از آن انباشته کنید.

۶) از خلسه خارج شوید.

صدای درونی شما

تمرین بعدی یکی از ساده‌ترین تمرینات این کتاب است، با اینحال متوجه شده‌ایم که در کلیهٔ امور فراروانی نتیجه‌بخش است.

قبلاً ما به *صدای درونی* اشاره کرده‌ایم. بخشی از شما که همه چیز را از قبل می‌داند و بهترین پاسخها را برای پرسشهای شما فراهم می‌آورد. برای برقرار کردن تماس با این صدا، اول چشمانتان را ببندید و خود را با زمین مرتبط کنید. به یکی از سئوالاتی که دوست دارید جوابش را بیابید، بیاندیشید. سئوالاتی از قبیل «آیا می‌توانم با ادی ارتباط برقرار کنم؟» ، «آیا رئیسم تصمیم به ارتقای من گرفته‌است؟» یا «آیا واقعاً خواهرم بامیه دوست دارد؟»

بر روی صفحهٔ ذهنی خویش یک «آری» بزرگ چاپ کنید. بعد یک «نه» بزرگ چاپ کنید. سئوالتان را بپرسید و ببینید که کدام گزینه درخشان می‌شود. می‌دانیم که اینکار به نظر ساده می‌رسد، اما زندگی که نباید سخت باشد. آن را امتحان کنید. از اینکه اینقدر ساده و سریع به جوابی دقیق دست می‌یابید، تعجب خواهید کرد.

این تکنیک در صحبت کردن با بدنتان نیز کاربرد دارد. برای مثال، گاه امی متعادل بودن تغذیه‌اش را به این طریق چک می‌کند. او می‌گوید: «هی بدن! آیا ویتامین بیشتری می‌خواهی؟» اگر جواب مثبت دریافت کرد، لیستی از ویتامینهای مختلف – **C** ،**D** ،**E** ، **B** و **A** – ارئه می‌دهد و برای هر کدام آنها جوابهای مثبت یا منفی دریافت می‌کند.

شما می‌توانید با اضافه کردن گزینه‌هایی از قبیل «گاهی»، «کمی»، «خیلی زیاد» و یا هر پاسخ دیگری، این تمرین را متنوع‌تر کنید. از روش مخصوص خود استفاده کنید.

خوددرمانی و درمان غیرحضوری پیشرفته

در فصل ۴ به شما نشان دادیم که چگونه بیماری‌ها را در بدن تشخیص دهید. برای انجام تمرین درمان غیرحضوری زیر، به خواندن هالهٔ دوستتان بپردازید و نقاط قرمز رنگ را در تصویر هاله بیابید. برای چند لحظه‌ای از چاکراها چشم‌پوشی کنید.

وقتی که مکان نقاط دردناک را یافتید، یکی از آنها را انتخاب کنید و یک گوی نارنجی رنگ جوشان در مرکز آن تجسم کنید. تصور کنید که این گوی به آرامی تمام آن منطقه را پر می‌کند، تا آنجه که دیگر رنگ قرمز باقی نماند. اگر نقاطی وجود دارند که نارنجی نمی‌شوند، تمرین را دوباره تکرار کنید. اگر بازهم قرمز می‌مانند به احتمال زیاد خود دوستتان نمی‌خواهدکه آنها درمان شوند. بحث ما را در مورد دارندگی به یاد آورید و بگذارید که دوستتان همانقدر که ظرفیت آن را دارد و در حال حاضر با آن راحت است، درمان شود.

حال این تمرین را با خواندن و درمان چاکراها به جای بدن تکرار کنید.

در پایان تصویری از خود بسازید و این تمرین را بر روی بدن و چاکراهای خود انجام دهید. مانند همیشه تمرین را با از بین بردن تصویر به پایان رسانید. با اینکه این روش جهت درمان غیرحضوری ارائه شده است، ولی در برخی موارد استثنایی برای درمان کسی که در برابر شما نشسته است نیز کاربرد دارد. برای مثال اگر حرکت دستان شما در هالهٔ فرد سبب ناراحتی او می‌شود می‌توانید برای درمان وی از این روش استفاده کنید.

۶
چرا مردم بیمار می‌شوند؟

بیشتر ما فکر می‌کنیم بیمار شدن نوعی بدشانسی است که برایمان رخ می‌دهد، تصادفی است که ما در آن دست نداریم. شاید ما احساس کنیم که بیمار خواهیم شد چراکه بدون کلاه زیر باران رفته‌ایم، و یا به این دلیل که در هوا حشره‌ای دیده‌ایم. پس چرا بعضی از مردم بدون کلاه سالم زندگی می‌کنند و بعضی نمی‌توانند؟ چرا برخی از مردم با یک حشره بیمار می‌شوند؟

از بیماری چه حاصل شما می‌شود؟

بیمار شدن کاملاً هم تصادفی نیست. بیمار شدن نوعی

تسویه حساب است. تسویه حساب، تحصیل چیزی است درعوض چیزی دیگر. این ممکن است مانند عشق، چیزی دلپذیر باشد و شما بخواهید به آن ادامه دهید. یا ممکن است مانند درد، ناخوشایند باشد و شما بخواهید که از شر آن خلاص شوید. در هر دو حالت این چیزی است که ذهن شما می‌پندارد برای ادامهٔ بقا به آن نیاز دارد. وقتیکه متوجه می‌شوید به تحصیل چه چیزی می‌پردازید - یعنی وقتیکه دریافتید آن را در ازای چه چیزی دریافت می‌کنید - می‌فهمید که باورهای ذهن شما در مورد نیازهایتان چیست، و شما متوجه اولین مرحله برای نجات از سیستم باورهای شخصی خود می‌شوید.

ما می‌توانیم بسیاری از این پرداخت‌ها را تشخیص دهیم، برخی هم سخت‌تر دیده می‌شوند. برای مثال، اگر شما در تخت بستری شوید، نه تنها باعث جلب توجه و همدردی دیگران می‌شوید، بلکه دیگران به شما خدمت می‌کنند، به نظافت اتاقتان می‌پردازند و از حد معمول با شما مهربانتر هستند. همچنین ممکن است ملاقاتهایی را که برایتان مهم است از دست بدهید، نتوانید در آخر هفته به دیدار فامیل بروید، یا به خاطر بیماری خود را در مورد غذا خوردن به اصرار همسرتان در رستورانی که از آن بدتان می‌آید، مقصر بدانید.

بسیاری از پزشکان معتقدند که بیشتر بیماری‌ها به جای دلایل بدنی، منشاء روان‌تنی دارند. هیچ چیز در مورد بدن این بیماران مشکلی ندارد، اما خودشان *تصمیم گرفته‌اند* که چیزی باید اشکال داشته‌باشد و شروع می‌کنند به ابراز علایم بیماری. اگر

پزشکان به چنین بیماری بگویند: «ببین، تو هیچ اشکالی نداری و مانند یک اسب قوی هستی. چرا نمی‌روی یک فیلم تماشا کنی و سر زندگی‌ات بازگردی؟» بیمار بیرون می‌رود و به دنبال پزشکی می‌گردد که به شکایات وی توجه کند. در نتیجه بسیاری از پزشکان وانمود می‌کنند که به سخنان بیمار توجه بسیار دارند و سپس برای وی داروی دلخوش‌کنک - قرصهای قندی یا دیگر داروهای بی‌ضرر - تجویز می‌کنند. در این حال بیمار می‌تواند تصور کند که بیماری ساخته شده توسط ذهنش، بوسیلهٔ دارو و توجهات پزشکی معالجه می‌شود. به زودی توجه پزشک، نیازهای بیمار را برآورده می‌کند، و او دوباره از جا برمی‌خیزد و هرگز هم نمی‌فهمد که او را مانند بچه‌ها گول زده‌اند تا سلامتی را که هرگز از دست نداده بود، دوباره بدست آورد.

در درمان خود یا دوستانتان دانستن این مطلب بسیار مفید خواهد بود که نیروی عظیم ذهن می‌تواند سبب پدیدار شدن بیماری در جایی شود که حقیقتاً بیمار نیست. این حقیقت که این بیماریها مخلوق تخیل هستند نمی‌تواند دلیل آن باشد که موجود زنده قربانی آنها نمی‌شود: ممکن است مردم در اثر بیماریهای خیالی جان بسپارند. همانطور که ذهن ما توانایی آفرینش سردرد، سرماخوردگی یا تب را دارد، می‌تواند سبب مشکلات مهم زیستی از قبیل زخم‌معده، ناراحتی قلبی و سرطان شود. مسلماً آن بیماری که توسط ذهن ساخته می‌شود، همانگونه شفا می‌یابد، که به عبارتی موضوع این کتاب نیز همین است.

همانطور که پیش از این توضیح دادیم، بسیاری از بیماری‌ها را به «میکروب‌ها» نسبت می‌دهند. هرچند از نظر علمی این مسأله صحت دارد که میکروب‌ها در بدن به فعالیت می‌پردازند و باعث بیماری می‌شوند، ولی هنوز این پرسش باقی است که چرا بعضی اوقات احتمال وقوع بیماری بیش از دیگر وقتهاست، و چرا برخی از مردم بیش از دیگران بیمار می‌شوند. درحالیکه میکروب‌ها همیشه در اطراف ما وجود دارند، هدف یک سایکیک از ضمیرخوانی بیمار یافتن دلایل فعال شدن میکروب‌ها در بدن است.

بگذارید چند لحظه‌ای نگاهی صرفاً فیزیکی به بیماری داشته باشیم. بیماری فرآیند پاکیزه‌سازی بدن است. هرچند که سرماخوردگی سبب بروز علائمی ناخوشایند می‌شود، اما می‌توان آن را به عنوان راهی برای بیرون راندن سموم دید. بدن تب می‌کند و عرق می‌ریزد و بدین صورت سموم را از طریق پوست خارج می‌کند. آبریزش بینی راهی است برای بیرون راندن سموم از غشاء مخاطی. اسهال فرآیندی است که در آن بدن خود را از طریق دفع، تمیز می‌کند.

میکروب‌ها از طریق نوشیدن، دود کردن، خوردن غذاهای بی‌ارزش و یا پرحجم، مصرف قرص‌ها و داروها یا آلودگی وارد بدن می‌شوند و روی هم انباشته می‌گردند. اگر از این زاویه به بیماری نگاه کنیم، بیماری چیزی بدتر از دستور بدن برای تمیز کردن و خانه‌تکانی خود نیست. در حقیقت اگر بدن، خود را هرزمان تمیز کند، از انباشته شدن سموم در بدن که همانا

می‌توانند سبب بروز بیماریهایی بسیار وخیم‌تر از سرماخوردگی شوند، جلوگیری می‌کند. بیماری می‌تواند انتخابی مثبت و محرک برای رسیدن به سلامتی و شادی باشد.

همانطور که قبلاً هم اشاره کرده بودیم هم امی و هم بیل گاه‌گاهی فقط برای آنکه از مرخصی بهرمند گردند، بیمار می‌شوند. وقتیکه برای مدت زیادی کار می‌کنیم و از عشق و حمایت دوستان و اقوام خود زیاد برخوردار نمی‌شویم، وقتیکه به خودمان قول یک تعطیلی داده‌ایم ولی هیچگاه فرصت آن رخ نداده‌است، آنگاه که می‌خواهیم کاری را انجام دهیم که خود از آن اجتناب می‌کنیم، وقتی که می‌خواهیم یکی دو روزی در رختخواب دراز بکشیم ولی جلوی خود را می‌گیریم، در تمام این اوقات علائم بیماری در ما پیدا می‌شوند تا ما را وادارند که قرارهایمان را لغو کنیم، لم دهیم و در حال خوردن سوپ به تماشای تلویزیون بپردازیم. به همین سادگی بیماری شما راهی است که برای بیان این مطلب که «من به توجه بیشتری احتیاج دارم» یا «من خیلی سخت کار کرده‌ام، می‌خواهم دو روزی را تعطیل کنم و به کنار دریا بروم.» تسویه حساب، بهایی را به شما تحمیل می‌کند، مثل دو روز در رختخواب خوابیدن به جای سپری کردن همین اوقات در کنار دریا، یا مثلاً مردم دیگر شما را به جایی دعوت نخواهند کرد چراکه در آخرین دقایق بیمار می‌شوید.

بیماری «بد» نیست

برای دانستن این امر که *چرا* کسی بیمار شده است، فهمیدن آن

که از بیماری چه چیزی برای وی حاصل می‌شود، بسیار کمک خواهد کرد. همانطور که در حال حاضر آشکار است، «تحصیل چیزی» به معنای بدست آوردن همان چیزی نیست که خود آن را «خوب» می‌داند. اما وقتی که کشف می‌کنید که چه چیزی از بیماری برای شخص حاصل می‌شود، - هر چه که باشد - به خوبی در مسیری قرار گرفته‌اید که می‌توانید مددکار وی باشید تا به بهبود خود کمک کند.

منظور این نیست که بیماری چیز «بدی» است. مریض شدن هیچ اشکالی ندارد، بیماری فقط روی دیگر سلامتی است، هرچند که معمولاً سبب شادی ما نمی‌شود.

در فصل ۳ به شما گفتیم بیماری راهی است که از طریق آن بدن شما با شما ارتباط برقرار می‌کند و شما را از ناهمگونی‌ها و مزاحمت‌هایی که خود مسبب آن بوده‌اید و یا اجازهٔ بوجود آمدن آنها را داده‌اید، آگاه می‌کند. ممکن است که این ناهمگونی‌ها بسیار ساده باشند، چیزی مثل چشم‌پوشی از یک وقفهٔ مورد نیاز در روال زندگی روزمره، همچنین این ناهمگونی می‌تواند مسألهٔ بغرنجی باشد. برای مثال اگر از ناراحتی قلبی رنج می‌برید، ممکن است بدن شما در حال هشدار این موضوع باشد که شما بیش از حد کلسترول می‌خورید.

وقتیکه در حال ضمیرخوانی یا درمان کسی هستید، بخشی از آنچه که انجام می‌دهید کشف این ناهماهنگی‌ها در نیروی حیات دوستتان است و به او کمک می‌کنید ببیند که چه می‌کند، و از این کرده برایش چه حاصل می‌شود. وقتیکه یافته‌های خود را

به دوستتان منتقل می‌کنید، او شانس آن را دارد که بین آنچه وی را از بیماری خلاص می‌کند و یا چیز دیگری که آن را ترجیح می‌دهد، یکی را انتخاب کند.

یک فرد بیمار بطور مداوم این پیام را به نزدیکان خود مخابره می‌کند که «دارم شما را برای آنکه مرا به اندازهٔ کافی دوست ندارید تنبیه می‌کنم، ببینید، شما من را مریض کرده‌اید.» یا «شما متوجه نبوده‌اید که من به محبت شما نیاز دارم، پس من هم مریض می‌شود تا به من محبت کنید.» یک انسان نیازها و خواسته‌های خود را از طریق بنیادی‌ترین ابزاری که در دست دارد، - بدن خود - بیان می‌کند.

به ویژه در مواقعی که بیماری مزمن است و یا بیمار به حال احتضار افتاده، استفاده از «پرستار» باعث گسترش خصومت یک همدم بیمار با کسی می‌شود که نسبت به او توجه و علاقهٔ زیادی مبذول کرده ولی چیز اندکی درعوض آن ستانده است. وقت به وقت با بیماران در حال مرگی مواجه می‌شویم که وفادارانه بر روی این امر پافشاری می‌کنند که برای دوستانشان که رنجور و خشمگین هستند متأسف می‌باشند. عصبانی و یا ناامید بودن از کسی که بیمار است یکی از آن چیزهایی است که در فرهنگ ما حرام بشمار می‌آید.

احساساتی که زمینهٔ آنها رنجش است، می‌توانند موجب بوجود آمدن حس بسیار بدی شوند. همانطور که مشخص است اگر به کسی که بیمار است بسیار خوب رسیدگی و توجه شود، وی خودآگاه یا ناخودآگاه بیماری خویش را طولانی می‌کند.

احتمال هم دارد که بهبود یابد، ولی وقتی که دید توجه شما را از دست داده‌است، احساس خشم می‌کند و دوباره بیمار می‌شود تا این چرخه دوباره تکرار شود.

بیشترین زمانی که مردم بیمار می‌شوند یکی از دو مورد زیر است، (۱) وقتیکه در لبه یا قلب یک تغییر بسیار بزرگ قرار گرفته‌اند و (۲) وقتیکه همه‌چیز به شکلی استثنایی برای آنها خوب است.

همانطور که در فصل ۳ گفتیم، تغییرات باعث می‌شوند که ذهن متوجه ادامهٔ بقا شود. وقتیکه یک الگوی رفتاری شما دگرگون می‌شود و یا خود را آمادهٔ دگرگونی آن می‌کنید، ذهن شما احساس می‌کند که در معرض تهدید است. زمانیکه تغییر کوچکی در افق ذهنی شما ظاهر می‌شود، خود را درحالی می‌یابید که بجای پیاز، شست خود را بردیده‌اید، خود را پشت درهای قفل شده گیر انداخته‌اید و یا دچار یک سرماخوردگی سبک شده‌اید. وقتی که یک تغییر بزرگ رخ می‌دهد، ذهن شما برای جلوگیری از آن دست به تلاش بیشتری می‌زند: ممکن است بیافتید و پایتان بشکند، ماشینتان دزدیده شود، یا با همسر، همکاران و یا بهترین دوستتان مشاجره کنید.

همینطور وقتیکه همه چیز در زندگی شما روبراه است، ذهن شما تحت تأثیر تصاویر کودکی شما قرار گرفته، تصمیم می‌گیرد که شما استحقاق اینهمه نعمتی را که به آغوشتان آمده است را ندارید. لذت بردن از یک موفقیت، هرقدر هم که جالب باشد، سخت است. بدین سان اگر در این هنگام بیمار شوید، در

حال بریدن خود از شادیهایی هستید که می‌پندارید استحقاق آن را ندارید. اگر در کارتان ارتقاء پیدا کنید، دوستی به شما بگوید که در ایام تعطیلات تابستان می‌توانید از منزل او در باهاما استفاده کنید، کودکانتان به بهترین نحوی مشغول فعالیت در مدرسه باشند، قیمت سهام موردنظرتان ۵۰ درصد افزایش یابد، همان اتفاقاتی ممکن است برایتان بیافتد که در موقع بروز تغییرات در زندگیتان رخ می‌دهند.

منظور ما آن نیست که هرگاه بیمار شدید در شرف تحول هستید و یا اگر چیزی در زندگی شما تغییر می‌کند، بیمار خواهید شد. کاملاً هم انیطور نیست. در حقیقت در زمانهای ویژه‌ای که تغییر و استرس بر شما اعمال می‌شود، ممکن است که بتوانید به خوبی سلامت فیزیکی خود را کنترل کنید. اگر احساس کنید دچار آنفولانزا شده‌اید، اما قرارملاقاتی داریدکه برایتان بسیار مهم است، ممکن است که بتوانید جلوی بیماری را تا پایان قرارتان بگیرید. بسیاری از مردمی که می‌شناسیم، تجربیات مشابهی داشته‌اند. در حقیقت بیل چنین چیزی را تجربه کرده‌است.

حدود یک سال پیش، بیل احساس می‌کرد که در حال مبتلا شدن به سرماخوردگی است و یا کمرش درد می‌کند و این در حالی بود که کار بسیار مهمی برایش پیش آمده بود. بیل بابدن خود چنین گفت: *ببین رفیق، حس می‌کنم که می‌خواهی بیمار شوی، و بنظر می‌رسد که دلیل آن فشار یا ترسی است که از این کار جدید داری. اما برای من بسیار اهمیت دارد که این کار را به خوبی و سر وقت به پایان رسانم، واقعاً در حال حاضر*

اصلاً آمادگی بیمار شدن ندارم. بگذار معامله‌ای بکنیم. تو تا پایان این کار مرا بیمار نمی‌کنی در عوض من هم به محض اینکه برایم مقدور شد، دو روز به مرخصی می‌روم.

سپس بیل اسمش را بر روی اولین دو روز خالی که در تقویم خود یافت نوشت، و به سر کارش بازگشت. او بیمار نشد، در دو روز مرخصی‌اش بدن او بازی و استراحت را بر آب‌ریزش بینی و تب ترجیح داد و او اصلاً بیمار نشد.

در اصل زندگی یک بازی است که می‌توانید با انتخاب خود اوقات خوشی را در آن سپری کنید. اما به عبارتی این بازی تا زمانی ادامه می‌یابد که بمیرید. با توجه به اینکه به زودی خواهید مرد و بدن شما برای زمان نسبتاً کوتاهی زنده می‌ماند، باید نسبت به این بازی توجه زیادی نشان دهید.

در حقیقت بسیاری از مردم از بیمار بودن لذت می‌برند. آنها دوست دارند که دیگران را دست بیاندازند و از توجهی که شما در حالیکه بی‌دفاع بنظر می‌رسند به ایشان مبذول می‌کنید، لذت می‌برند. آنها دوست دارند که روزها و هفته‌ها و یا برای همیشه در رختخواب بمانند و از زیر بار مسئولیتهای زندگیشان شانه خالی کنند. چنین انسانهایی حتی دچار بیماریهای بلند مدت و یا مزمنی می‌شوند که پزشکها از تشخیص آن عاجزند. برای هرکس امکان آن وجود دارد که آگاهانه «بیمار» شود و این در حالی است که خود او می‌داند که دارد چه می‌کند، و می‌داند که خود را در چه موقعیتی قرار می‌دهد. اغلب چنین افرادی خود باور می‌کنند که بیمار هستند و نمی‌توانند (در حقیقت

نمی‌خواهند) که از پس مشکلات زندگیشان برآیند. اگر نظر شما دربارهٔ اوقات خوش این است، و اگر می‌خواهید که مردم اطراف خود را با این بازی مشغول کنید، بفرمایید! از آن لذت ببرید! اما اگر به نظر شما، لم دادن با پیژامه جلوی تلویزیون و خوردن سوپ مرغ برای همیشه کمی برای شما کسالت‌آور است، می‌توانید راه دیگری برای ادامهٔ بازی زندگی پیدا کنید.

آنچه را می‌خواهید، بدست می‌آورید

در نهایت شما به آنچه که می‌خواهید، خواهید رسید، هرچند که این خواستن در ناخودآگاه شما باشد. اگر شما وسواسی شوید، بطوریکه مجبور باشید مرتباً حمام خانه را تمیز کنید، ممکن است فکر کنید که نمی‌خواهید وسواسی باشید، اما حقیقت موضوع آن است که شما می‌خواهید حمام را تمیز کنید و وسواس داشتن راهی است برای انجام این کار، و یا شاید می‌خواهید که دیگران را متوجه تمیز نگاه‌داشتن حمام کنید. حتی ممکن است که در حقیقت تمیز کردن حمام برای شما مهم نباشد و فقط بخواهید که بدین طریق جلب توجه کنید.

در نود در صد مواردی که تابحال به مداوای بیماری پرداخته‌ایم، پی برده‌ایم که بیمار ما در حال حاصل کردن چیزی از بیماری خود می‌باشد، در حالیکه ممکن است خود وی متوجه این موضوع نباشد و نداند که در حال تحصیل از بیماری ساخته شده توسط خود است. خیلی ساده با کشف محصولی که از بیماری بدست می‌آید و با فهمیدن این مطلب که محصول تا چه

اندازه برای بیمار مهم است، بیماری برطرف می‌شود. اگر یکی از دوستان شما دچار بیماری شود، یکی از کارهایی که برای مداوای وی باید انجام دهید آن است که کشف کنید او از این شرایط چه نتیجه‌ای بدست می‌آورد. چیز دیگری که باید آن را بفهمید این است که آیا او می‌تواند در جهت «دفع» بیماری اراده کند؟

دفع بیماری به معنای آن است که اراده کنیم بیماری بیش از این ادامه نیابد. این بدان معنی نیست که آن را بخواهیم یا نخواهیم. ما قبلاً هم گفته‌ایم که در سطح خودآگاه، بیماری را دوست نداریم. اما دفع بیماری به معنای آن است که از محصول آن دست کشیم یا راه دیگری برای بدست آوردن آن بیابیم.

اگر نمی‌خواهید حمام را تمیز کنید ولی حس وسواس شما را مجبور به انجام این کار می‌کند، احتمالاً شما دارید اراده می‌کنید که وسواسی نباشید. اما آیا شما حمام را بدون احساس وسواس تمیز خواهید کرد؟ آیا ارادهٔ آن را دارید که بدون تحصیل چیزی - محصولی مانند جلب توجه دیگران به دلیل وسواس - این کار را انجام دهید و یا راه دیگری برای کسب آن بیابید؟ آیا می‌توانید به دوستتان یا کسی که با او زندگی می‌کنید بگویید: «می‌دانم که مجبورم حمام را تمیز کنم، اما واقعاً از این کار نفرت دارم و هروقت که آن را انجام می‌دهم، حس می‌کنم که دلم بهم می‌خورد. من به کمی همدردی نیاز دارم چراکه کاری را انجام می‌دهم که از آن متنفرم. آیا لطفاً برای پنج دقیقه با من همدردی می‌کنی؟»

احتمالاً متوجه خواهید شد که با دریافت حس همدردی، می‌توانید بروید حمام را تمیز کنید بدون آنکه احساس وسواس به شما دست دهد. در حقیقت متوجه خواهید شد که فقط با گفتن حقیقت در این باره می‌توانید بدون وسواس به پاکیزه کردن حمام بپردازید حتی اگر دوست شما بگوید: «متأسفم، خیلی دلم می‌خواست که با تو همدردی کنم، اما در آرایشگاه قراری دارم که ممکن است به آن نرسم.» در نهایت شما می‌توانید بدون هیچ مقدمه‌ای بیماری را دفع کنید. دفع یک بیماری به سادگی ترک این کتاب در دنیای فیزیکی است: کافی است که دستتان را باز کنید.

متوجه باشید دفع بیماری بسیار شبیه است به مالک بدن خود بودن که قبلاً در فصل ۵ بدان پرداختیم. وقتی که مالک چیزی باشید می‌توانید با آن هرکاری که دلتان خواست انجام دهید. می‌توانید آن را نگاه دارید، دور بیاندازید و یا آن را بر روی طاقچه قرار دهید تا در روزهای بارانی با آن بازی کنید. وقتی که چیزی مالک شما باشد، مجبورید کاری را انجام دهید که او می‌خواهد. اگر یک بیماری شما را تحت تملک خود درآورد، می‌خواهد که شما بیمار در رختخواب بیافتید، حال حدس بزنید که به کجا خواهید رفت؟

به طریقی، بیمار بودن کمی شبیه است به تسخیر خانهٔ شما توسط ارواح. در فضای اختصاصی شما - چه فیزیکی چه فراروانی - خودتان مهم‌ترین موجود هستید و در آنجا هرچه که بگویید، عین قانون است. اگر ارواح دور و بر خانهٔ شما

می‌گردند، می‌توانید خیلی واضح به آنها بگویید که آنجا را ترک کنند. اگر بیماری در شما بوجود آید، خیلی راحت می‌توانید به او بگویید که از بدن شما برود. شما باید در مورد آنچه که واقعاً می‌خواهید، آنچه که از شرایط موجود برایتان حاصل می‌شود و آنچه که واقعاً می‌خواهید در اینمورد انجام دهید، صادق باشید.

مقاومت فراروانی در برابر بیماری

گاه در این زمینه برای سایکیک‌ها مشکلات خاصی بوجود می‌آید. چون آنها همه چیز را درمورد درمان می‌دانند، برخی از سایکیک‌ها فکر می‌کنند برای آنها درست نیست که بیمار شوند. این شبیه یک شوخی است، «اگر خیلی زرنگ هستی، چرا پولدار نمی‌شوی؟» در اینجا هم «اگر درمانگر هستی، پس چرا خودت بیمار می‌شوی؟» همچنین بعضی از درمانگران و سایکیک‌ها، نمی‌توانند به خود یا مردم بقبولانند که آنها هم مانند هرکس دیگری انسان هستند، ممکن است به اینور و آنور روند و تظاهر کنند هرگز بیمار نمی‌شوند، حتی در صورتیکه بیمار باشند. این نوع طرز برخورد در برابر بیماری نوعی مقاومت است و شما می‌دانید که وقتی در برابر چیزی مقاومت می‌کنید، آن چیز برای شما رخ می‌دهد: همان چیزی برای شما رخ می‌دهد که از آن می‌پرهیزید. در این حالت اگر شما در برابر بیمار شدن مقاومت کنید، احتمالاً بیماری برنامهٔ بعدی شما خواهد بود.

وقتی که امی در زمینهٔ درمان تازه‌کار بود، تجربه‌ای دردناک از اثرات مقاومت برایش رخ داد. زنی با یک بازوی فلج نزد او آمد.

برای او نه بیماری رخ داده بود و نه تصادفی، او یک روز از خواب بیدار شده و این حقیقت وحشتناک را کشف کرده بود. امی برای او دلسوزی کرد. او انرژی و توجه زیادی صرف این زن کرد، در حالیکه هیچکدام مفید واقع نشد. سایکیکهای دیگر نیز به خوبی بر روی وی کار کردند، ولی نتیجه باز همان بود.

بالاخره امی عقب‌نشینی کرد، حس می‌کرد که در مداوای بیمار نگون‌بخت خود شکست خورده است. پس از نیم ساعت که از جلسهٔ درمان می‌گذشت، امی متوجه شد که انگار دستش به خواب رفته باشد بشکل عجیبی می‌خارد. بازوی او در حال کرخ شدن بود.

امی در حالیکه دستپاچه بود، این داستان را برای یکی از دوستان سایکیک خود تعریف کرد. او بازوی امی را نوازش کرد و گفت: «خیلی خوب، فکر می‌کنم که بهتر است بروی و با این دست یک بستنی قیفی بخوری.» مداوای او مؤثر افتاد.

بعدها امی متوجه شد که درمانها بر روی آن زن جواب نداده بود چراکه وی خود نمی‌خواست درمان شود. او به خاطر فلج دستش از توجهی برخوردار شده‌بود که هرگز قبلاً در زندگی از آن برخوردار نبود، و به هیچ وجه حاضر نبود که بخاطر امی از آن محروم بماند.

قبلاً در فصل اول این کتاب دربارهٔ یگانگی با مردم و دنیا به عنوان یک کل صحبت کرده بودیم. ممکن است که فکر کنید سایکیک‌ها که این اصول را فرامی‌گیرند و هر روز آنها را تمرین می‌کنند، با چیزهای فانی فاصله گرفته‌اند و توانایی آن را دارند

که بدون فریب خوردن از زندگی به خوبی به زیستن ادامه دهند. متأسفانه بنظر می‌رسد چنین مواردی بسیار نادر هستند. قبل از هرچیز مسلماً سایکیک‌ها هم انسان هستند، مانند پادشاهان، خانه‌دارها، بازیکنان تنیس و بچه‌ها. آنها هم تحت تأثیر همان ترسها، خواسته‌ها و دیگر زوائد ناشی از زندگی هستند.

ثانیاً، *بخاطر* آنچه که راجع به کارکردن با انرژی فراروانی می‌دانند، گاهی مغرور می‌شوند و فکر می‌کنند که گوشه‌ای از مغازهٔ زندگی خوب متعلق به آنهاست. آنها فکر می‌کنند به دلیل دانشی که دارند باید از دیگر مردم راحت‌تر زندگی کنند. بطور کلی این حرفها کاملاً پوچ هستند. در حقیقت هرچه که بیشتر بدانید، مسؤولیت شما بیشتر می‌شود. اگر می‌توانید تایپ کنید، می‌توانید یک تندنویس شوید. اگر می‌دانید که چگونه چیزی را بفروشید، می‌توانید یک فروشنده شوید. اگر می‌دانید که چگونه مردم و کاغذها را اداره کنید، می‌توانید یک مدیر شوید. اگر می‌توانید مدیران را اداره کنید و تجارت را در دست بگیرید، می‌توانید به هیئت رئیسه بپیوندید. هر پله‌ای که در زمینهٔ شغلی از نردبان بالاتر روید، چیز بیشتری بدست می‌آورید. اما همزمان مسؤولیتهای شما هم افزایش می‌یابد. به همین دلیل بعضی از کسانیکه دکترا دارند، راننده تاکسی یا گارسون می‌شوند: آنها تصمیم خود را گرفته‌اند که مسؤولیت منتج از مدرک خود را نمی‌خواهند.

در امور فراروانی هم مانند دیگر کارها، هر چه که بیشتر بدانید و یا بخواهید که انجام دهید، مسؤولیت بیشتری متوجه

شما می‌شود. یکی از مسؤولیتهای مهمی که جزء ذاتی کارهای فراروانی است، آن است به بازیهای نفسانی نچسبیم. توجه داشته باشید که ما نگفتیم به نفسانیات نپردازید. ما همه نفس داریم، و فایدهٔ آن چیست اگر نتوانیم از آن لذت ببریم؟ همیشه جایی برای توجه به نفس وجود دارد. آنچه که ما گفتیم آن است که به نفس خود نچسبید. فکر نکنید کار شما بهتر از دیگر کارهاست. تصور نکنید اگر می‌توانید هاله‌ها را بخوانید و سردرد را درمان کنید، خود دچار سردرد نخواهید شد - که حتماً دچار آن خواهید شد - و یا از دیگران برتر هستید. وقتی یک سایکیک فکر می‌کند که زیاد می‌داند یا از دیگر مردم بهتر است، حقیقت پشت او را به خاک می‌مالد.

یک روز از ایامی که در حال نوشتن این کتاب بودیم، به بیل احساس از خودراضی بودن دست داد. کتاب داشت خوب از کار درمی‌آمد، کار دیگر او نیز خوب جلو می‌رفت، برای خود پولی در بانک پس‌انداز کرده بود، به زن شگفت‌انگیزی عشق می‌ورزید که او هم بیل را دوست داشت، همه چیز در زندگی او روبراه بود. در نتیجه بیل فکر کرد که خیلی چیزها را می‌داند. او در اینباره با دوستان زیادی صحبت کرد، نه در اینمورد که زندگی او در حال حاضر چقدر خوب است بل راجع به اینکه زندگی او چقدر از این که هست بهتر خواهد شد. او مشغول طرح نقشه‌های خود برای رسیدن به کلوچهٔ آسمانی[1] بود.

۱-اشاره به داستانی دارد که در آن قهرمان داستان فکر می‌کرد ماه،

زمانیکه دوستانش را ترک کرد و وارد ماشینش شد، ناگهان و بدون هیچ دلیل آشکاری، ماشین شروع کرد به بد کار کردن. در راه نزدیک بود که تصادف کند. در خانه دوستی به او زنگ زد و خبر داد کلاسی که نقشه کشیده بود آن را چند ماهی اداره کند، لغو شده است. کتابی که بیل می‌خواست برای یکی از دوستانش بفروشد، توسط ناشری که فکر می‌کرد آن را می‌پذیرد، پس فرستاده شد. بیل داشت فکر می‌کرد که به هاوایی فرار کند و در جزیره‌ای تنها پنهان شود. حقیقت داشت به او می‌گفت که یک احمق است.

بیل دید تمام ماجرا در عرض چند ساعت برایش اتفاق افتاده است. بیل از دانش فراروانی‌اش برای پایان دادن این ماجرا که اگر سال پیش برایش رخ می‌داد ممکن بود روزها و حتی هفته‌ها به طول انجامد، استفاده کرد. هدف آن است که بدانید سایکیک بودن به معنای آن نیست که خورشید همیشه بر شما می‌تابد.

درمان با ستاندن بیماری

اگر در درمان فراموش کنید که شما شخص دیگری هستید، ممکن است پس از درمان فرد متوجه شوید که تمام ناراحتی او به شما منتقل شده‌است. دلیل تعلیم روش ارتباط با زمین که قبلاً در این کتاب مطرح کردیم همین است: اگر با زمین در ارتباط باشید، تا زمانیکه پاهای فراروانیتان محکم در زمین فرو

کلوچه‌ای بزرگ در آسمان است.

رفته‌است، کمتر می‌خواهید که سر در ابرها داشته باشید. هنوز هم درمانگرانی هستند که بیماری مریض خود را از او می‌گیرند و سپس به درمان بیماری خود می‌پردازند. همانطور که قبلاً هم گفتیم، فکر نمی‌کنیم که انجام چنین عملی لزومی داشته باشد. در عوض، ما شدیداً شما را از آن نهی می‌کنیم.

اگر یک فدایی هستید و یا کمی مازوخیست[1] تشریف دارید، و می‌خواهید که پی ببرید درمان از طریق ستاندن بیماری چه احساسی را ایجاد می‌کند، به جای یک چیز بزرگ مانند سرطان، چیز کوچکی مانند سردرد را تجربه کنید. بعد از آنکه به خلسه فرورفتید، چاکرای دوم خود را کاملاً باز کنید. سپس وقتیکه سردرد دوستتان را مجزا کردید، در ذهنتان آن را در تملک خود درآورید: در کجای سرتان قرار دارد؟ چه رنگی است؟ چقدر بزرگ است؟ حرارت آن چقدر است؟ لرزش است یا درد؟ در این زمان باید دوستتان احساس بهبودی کند، و شما باید به دنبال یک آسپرین بگردید. برای انجام چنین عملی از دوستتان انتظار همدردی نداشته باشید. او از شما نخواسته بود که درد را برای خود بردارید. حال شما می‌توانید بفهمید که نتیجهٔ درمان از این طریق چیست و هرگاه که خواستید از آن استفاده کنید، چه عایدتان می‌شود.

۱–خودآزار، کسی که از درد کشیدن لذت می‌برد.

کار کردن با کسانیکه آشفتگی‌های روانی شدید دارند

یکی دیگر از مشکلاتی که گاهی برای درمانگران فراروانی پیش می‌آید، کار کردن با مردمی است که دارای آشفتگی‌های شدید عاطفی یا روانی هستند. قبل از هر چیز یادآور می‌شویم که این کتاب شما را به پزشک یا روانپزشک تبدیل نمی‌کند. این دوره‌ای است برای درمان فراروانی. اگر کسی که واقعاً آشفته بود، نزد شما آمد، بهترین کاری که می‌توانید برای او انجام دهید آن است که وی را نزد یک روانپزشک حاذق بفرستید.

ثانیاً، می‌توانید ضمناً - نه درعوض - چند درمان اساسی و یا غیرحضوری را بر روی آنان انجام دهید. ولی آنانکه از آشفتگیهای جدی عاطفی و روانی رنج می‌برند، معمولاً چیزی دارند که ما آن را «برنامهٔ کار مخفی»[1] می‌نامیم. آنها در حال تحصیل چیز بسیار بزرگی از بیماریشان هستند. ممکن است که تمام توجهی که در زندگی از آن بهره‌مند شده‌اند از بابت این بیماری باشد، ممکن است که با این اختلال از زیر بار تمام یا بخشی از مسؤولیتهای زندگی خود شانه خالی کرده‌اند، و ممکن است که در حال پرداخت یک دین کارمایی سنگین باشند. هر چه که باشد، آنها در حال بازی با بهای زیادی می‌باشند، و شریک شدن در این بازی با ایشان، می‌تواند برای شما دردناک و یا حتی خطرناک باشد. ما شما را نصیحت می‌کنیم که از آنان برای آنکه به دیدن شما آمده‌اند تشکر کنید و به ایشان بگویید که

۱- Hidden Agenda

نمی‌توانید چنین کاری را انجام دهید. نیازی نیست که برای خود توضیحی بیاورید و یا دلیلی بسازید. همانطور که قبلاً هم گفتیم، یادگرفتن «نه» گفتن، می‌تواند ابزاری بسیار پربها در امور فراروانی باشد.

از جهتی کسی که دچار اختلالات شدید شده‌است، احتمالاً خود نمی‌خواهد که به هیچ وجه درمان شود. یک روانپزشک خوب می‌تواند وی را راهنمایی کند تا آنچه را که به عنوان بها می‌پردازد، ببیند و ممکن است که بتواند او را آمادهٔ اراده کردن برای ختم این بازی کند. با انجام چند درمان غیرحضوری می‌توانید در این زمینه به او کمک کنید، ولی اینکار به آنچه که شما در توان دارید، محدود می‌شود.

کسی که خود نمی‌خواهد درمان شود

مردمی که از شما طلب درمان می‌کنند ولی خود نمی‌خواهند که درمان شوند، معمولاً در حال انجام یک بازی هستند به نام من نمی‌توانم و تو هم نمی‌توانی مرا مجبور کنی. موضوع این نیست که شما چه کاری انجام می‌دهید، در کار خود چقدر مهارت دارید، یا چقدر قصد شما قوی است، نمی‌توانید بر بیماری این شخص پیروز شوید. درمان فراروانی، بیش از آنکه انجام کاری باشد، اجازه دادن به کسی برای درمان خود است، پس اگر شما کسی را برای درمان خود مهیا کنید در حالیکه خود سرپیچی می‌کند، کار زیادی از دست شما برنمی‌آید. این عمل مثل مهیا کردن باران برای باریدن است در یک روز بدون ابر.

بهتر است که بگذارید همچنان خورشید بتابد.

بسیار کار شما آسان‌تر می‌شود اگر از شخصی که برای درمان به شما مراجعه کرده‌است بپرسید که آیا خود می‌خواهد که درمان شود یا نه، سپس به خلسه بروید و به ضمیرخوانی بپردازید، دوباره نظر دیگری بر این پرسش داشته باشید و از هستی آن فرد بپرسید که آیا خود می‌خواهد که درمان شود یا نه. همانطور که پیشتر اشاره کردیم، اغلب ممکن است متوجه شوید که این فرد به شما اجازهٔ انجام کاری را نمی‌دهد. در اکثر موارد خود بیمار حتی نمی‌داند که چه موضعی اختیار کرده‌است. اگر با پرسیدن در این مورد بتوانید به آن اشاره‌ای داشته باشید، این شخص قادر خواهد بود که احساساتش را خودآگاه کند و قدرت انتخابش در اینمورد افزایش یابد. آن وقت است که او می‌تواند انتخاب نماید که درمان شود یا نه، و شما می‌توانید مطابق با خواستهٔ وی وارد عمل شوید.

داروها

بعضی وقتها شخصی درمان نمی‌شود مگر آنکه درعوض و یا به عنوان نتیجهٔ درمان چیزی دریافت کند. برای مثال، کسی که برای مدت زمان طولانی از دارو استفاده می‌کرده‌است، احتمال دارد که دچار وابستگی - فیزیکی یا روانی - به داروی خاصی شده باشد. اگر کسی بمدت شش سال هر روز والیوم مصرف کند، ذهنش می‌خواهد که هر روز زندگی او به گونه‌ای مورد حمله قرار گیرد تا از آن دارو استفاده کند. اگر شما بگویید که

«والیوم را دور بیانداز و برو!» ذهن او توانایی قبول چنین چیزی را ندارد.

اگر می‌خواهید کسی را درمان کنید که معمولاً - نه گاه به گاه - دارو مصرف می‌کند، وی نیاز به یک ضامن حیات دارد. ذهن او نیاز به این دارد که بداند اگر درمان شده‌است یا اگر باید قرصهایش را کنار بگذارد، نمی‌میرد. گاه اشخاصی که از داروها استفاده می‌کنند، نمی‌خواهند قبول کنند که این بخشی از رفتار آنها است. با این وجود اگر هم با موفقیت بر روی آنها کار می‌کنید، دانستن اینکه به مقابله با چه چیزی می‌روید برای شما سودمند خواهد بود.

اولین قدم برای آنکه بدانید شخصی دارو مصرف می‌کند، پرسیدن است، و آنگاه اگر جواب وی شما را قانع نکرد، نظری فراروانی بر او بیافکنید. وقتی کسی را درمان می‌کنید که دارو مصرف می‌کند، به او اطمینان دهید که اگر می‌خواهد می‌تواند به مصرف داروها ادامه دهد و همچنین اگر بخواهد می‌تواند دیگر از آنها استفاده نکند. هستی فرد اغلب اراده می‌کند دارویی را که بدن و ذهن شخص می‌خواهد استفاده کند، رها نماید.

در درمان فردی که دارو مصرف می‌نماید، وی را به خوبی از طریق چاکرای اول و همچنین چاکراهای پاها با زمین مرتبط کنید. چاکرای اول او را به خوبی پر کنید و بسته به اینکه او نیاز به تسکین و یا نیرو گرفتن داشته باشد، آن را با انرژی آبی (برای تسکین) یا طلایی (برای نیرو گرفتن) پرکنید. و آنگاه که درمان به اتمام رسید او را مجبور کنید که کاری انجام دهد تا بدن خود را

بدون دارو حقیقی کند.

ما نمی‌گوییم که دارو بد است. داروها، دارو هستند. استفاده از یک دارو می‌تواند خوب یا بد باشد و یا فرقی نداشته باشد. می‌خواهیم شما را متوجه آن کنیم که اگر فردی به مصرف دارویی عادت کرده باشد، خیلی راحت حالت تدافع به خود می‌گیرد، مخصوصاً اگر احساس کند که باید از داروهایش جدا شود. این داروها نه تنها شامل آرامبخش‌ها و انرژی‌زاها می‌شوند، بلکه مشتمل بر مواد مخدر، الکل، تنباکو و قهوه نیز هستند.

مرگ و مردن

بارها در این کتاب دربارهٔ بقا توضیح دادیم و گفتیم که وقتی که مردم حس می‌کنند که تهدیدی جدی در کمین آنهاست، حالت تدافعی به خود می‌گیرند. بقا چیزی است مقابل مرگ. و مرگ خود برای بسیاری از مردم یک ناشناختهٔ بزرگ است. به بیان دیگر، این یک تغییر بزرگ - بسیار بزرگ - می‌باشد.

قبلاً در این کتاب دربارهٔ دوست بیل، کسی که در یک سانحهٔ رانندگی کشته شد و شروع کرد به «تسخیر» خانهٔ وی، توضیح دادیم. بنظر می‌رسد که بسیاری از ارواح میلی به ترک سطح فیزیکی پس از مرگ بدنشان ندارد، و دلیلش می‌تواند این باشد که اینجا را دوست دارند، یا کار ناتمامی در زندگی دارند، و یا دچار این سردرگمی زودگذر شده‌اند که متعلق به کدام سطح از حیات هستند.

یافته‌های جدید نشان داده‌است که مرگ نه به مفهوم بهشت و

جهنمی است که بعضی از کلیساها آن را تبلیغ می‌کنند و نه نیستی بزرگی که فیلسوفان عقلی به ما می‌باورانند. پزشکانی مانند الیزابت کوبلر راس[۱] و ریموند اس مودی[۲] اوقات زیادی را با مردمی که مرده‌اند و کسانیکه از نظر پزشکی مرده بودند ولی به حیات بازگشته‌اند، گذرانده‌اند. تمام این مردم داستانهای شگفت‌انگیزی از چگونگی مردن و مرگ بازگو می‌کنند. گفته‌های آنها با تجربیات سایکیک‌ها و آنچه که هزاران سال است اهل تصوف شرح می‌دهند، تطابق دارد.

در کتاب دکتر مودی، *زندگی پس از زندگی*، وی یک تصویر نظری «کامل» یا «آرمانی» که در برگیرندهٔ تمام عناصر عمومی است ارائه داده‌است که از مطالعه بر روی جمع کثیری بیش از ۱۵۰ نفر از کسانیکه از مرگ به زندگی بازگشته‌اند، حاصل گشته. در این کتاب آمده‌است که:

> مردی در حال مردن است، به نقطه‌ای فراتر از اضطراب فیزیکی رسیده‌است، او می‌شنود که دکترش می‌گوید وی مرده است. صداهای ناراحت کننده‌ای می‌شنود، یک زنگ یا همهمهٔ بلند، و درست در همین زمان است که احساس می‌کند به سرعت در حال عبور از درون تونلی تاریک است. بعد از آن ناگهان خود را خارج از بدن فیزیکی‌اش می‌بیند، اما هنوز در حال و هوای فیزیکی بسر می‌برد، او از فاصله‌ای دور به بدن خود می‌نگرد، پنداری

۱- Elisabeth Kübler Ross ۲- Raymond S.Moody

که یک تماشاگر است. کوششهایی را که جهت احیای او انجام می‌شود از این مکان برتر نامعمول و با حس تحولی ادراکی، می‌نگرد.

پس از مدتی خود را جمع و جور می‌کند و با شرایط عجیب خود کمی خو می‌گیرد. متوجه می‌شود که هنوز «بدن» دارد، ولی طبیعت آن با بدن فیزیکی که آن را رها کرده است، بسیار متفاوت می‌باشد. بزودی اتفاقات دیگری می‌افتد. دیگران برای دیدار و کمک او می‌آیند. او متوجهٔ ارواح آشنایان و دوستانی می‌شود که قبلاً مرده‌اند، و یک روح لطیف و دوست‌داشتنی که تابحال مانند آن را ندیده بود - یک هستی از جنس نور - در برابر او ظاهر می‌شود. این هستی بدون کلام از وی سئوالی می‌پرسد تا زندگی او را ارزیابی کند و به وی کمک کند که مروری آنی و کلی بر حوادث مهم زندگیش داشته باشد. در بعضی نقاط خود را با سرحدات و موانعی روبرو می‌بیند که محدودیت‌هایی را بین زندگی زمینی و زندگی بعدی نشان می‌دهند. در این زمان متوجه می‌شود که باید به زمین بازگردد، زمان مرگ او هنوز فرا نرسیده‌است. در اینمورد مقاومت می‌کند چراکه زندگی پس از مرگ را تجربه کرده‌است و نمی‌خواهد که بازگردد. او غرق در احساسی از سرخوشی، عشق و صلح شده‌است. برخلاف میلش به طریقی، دوباره به زندگی و بدن فیزیکی باز می‌گردد.

مردمی که دکتر مودی با آنها کار کرده‌است، کسانی هستند از بین ما که می‌توانند دربارهٔ چگونگی مرگ بر ایشان، با اطمینان حرف بزنند. بقیهٔ ما می‌توانیم بر تجربیات ایشان و یا بر سیستم‌های اعتقادی که در زندگی به ما آموخته‌اند (به فصل ۷ مراجعه کنید) و شامل این مطلب می‌شود که نمی‌توانیم چیزی راجع به مرگ بدانیم، تکیه کنیم.

نه امی و نه بیل تجربه‌ای از مرگ در این زندگی داشته‌اند. با این حال تجربیات ما از مرگ دیگران، و یا آموخته‌های ما به عنوان یک درمانگر به ما نشان می‌دهند همانطور که بیماری به سلامت معنا می‌بخشد، مرگ نیز روشن‌گر و معنابخش زندگی است.

به این دلیل که مرگ در زندگی هر شخص بزرگترین حادثه است، و به خاطر اینکه - در تجربیات شخصی مردم زنده - کاملاً ناشناخته مانده است، معمولاً مرگ از هر چیز دیگری وحشت‌آورتر است. وقتیکه اوضاع زندگی به شکل ویژه‌ای پرتنش و یا وحشت‌زا می‌شود، بزرگترین واهمهٔ بدن از آن است که زندگیش متوقف شود. تمام واکنشهای منجر به ترس، تا حد زیادی مربوط می‌شوند به ترس شخص از مرگ خود. وقتیکه از یک عنکبوت، یک کابوس و یا سایه‌ای که شب‌هنگام در راهرو می‌بینید، می‌ترسید به نوعی ترس شما، وحشت از مرگ است.

بدن در هر کیفیتی از ترس، از نظر فراروانی حالت تدافعی به خود می‌گیرد. در هنگام ترس بدن از طریق چاکرای اول واکنش نشان می‌دهد و اندوخته‌های آن از دانش حیات را جهت ادامهٔ

زندگی مورد استفاده قرار می‌دهد.

بیشتر موقعیت‌های ترسناک، در حقیقت چنین پاسخ شدیدی را طلب نمی‌کنند. عنکبوتهای بسیار بسیار کمی کشنده هستند. کابوسها بیش از آنکه به مرگ مربوط باشند، بر اثر مشکلات زندگی بوجود آمده‌اند. بیشتر سایه‌هایی که در تاریکی می‌خزند حاصل از شاخ و برگ درختان هستند و یا به همسایه‌ای تعلق دارند که به دنبال کلید خانه‌اش می‌گردد.

بیشتر این موقعیتها که آفرینندهٔ ترس تدافعی هستند، شایسته است که از طریق مراکز انرژی دیگری - احساسات، ارتباطات، شهود و غیره - پاسخ دریافت کنند. با این حال از بدن انتظار نمی‌رود که چنین چیزی را بفهمد، بنابراین ممکن است که بدن در برابر هر ترسی، علائم خطرناک و مهلکی را در شما برانگیزاند.

هرگاه «تسلیم» ترسی می‌شوید که محرک چنین پاسخهای شدیدی است، لزوماً نیروی ترسی را که سبب پایان زندگی می‌شود، بیشتر می‌کنید. و هرگاه که چنین ترسی را، هرچه که باشد - مانند عکس‌العملی قوی به یک محرک ملایم عادی - «می‌پذیرید»، توان آن را کاهش می‌دهید. مسلماً به همین دلیل افرادی که قبلاً مرگ خود را تجربه کرده‌اند - مانند آنهایی که دکتر مودی بر رویشان مطالعه کرده است - و یا مردمی که قبلاً به طور جدی با مرگ روبرو بوده‌اند - مانند بازماندگان کمپ‌های نیروی نازی، یا بازماندگان تصادفات و بلایای عظیم مانند زلزله - همیشه در برابر فشارهایی که باقی ما را به پیروی

از الگوهای دفاعی شدید مجبور می‌کنند، آرام و خونسرد هستند. ممکن است که برخی از الگوهای دفاع واضح باشند، مثلاً زمانیکه غریبه‌ای را در شب‌هنگام در راهرو می‌بینیم، آدرنالین خون ما را سرشار می‌کند تا آماده جنگ یا گریز باشیم. اما ممکن است که این الگوها چندان هم قابل تشخیص نباشند، برای مثال وقتی با مشکلی برخورد می‌کنیم که توان روبرو شدن با آن را در خود نمی‌بینیم، شدیداً احساس سستی، رخوت و خستگی به ما دست می‌دهد. در اینجا خواست ما برای خوابیدن، مانند یک الگوی احتراز فراروانی است که برای احتراز ما از چیزی که از آن واهمه داریم، طراحی شده‌است. یک رویارویی پرتنش که آشکارا خطر مهلکی نمی‌باشد، مسؤول بوجود آمدن شرایطی فریبنده است، تا زمانیکه ترشح آدرنالین پاسخی واضح به ترس می‌باشد - جنگ و گریز - پاسخ پنهانی به ترس نمی‌تواند مناسب‌تر باشد. این مردم چیزهایی از تجربهٔ مرگ فراگرفته‌اند که باقی ما برای احتراز از آن انرژی عظیمی مصرف می‌کنیم. آنها در نتیجهٔ مواجهه با مرگ، در برابر ترسها وقار خویش را حفظ می‌کنند.

شما به عنوان یک درمانگر فرصت آن را خواهید داشت که شاهد نمونه‌های بسیاری از ترس باشید. مردمی که از شما تقاضای درمان دارند، معمولاً در واهمه هستند - ترس از آنکه آیا شما موفق می‌شوید، هرچند که ممکن است فکر آنها توانایی درک آن را نداشته باشد، یا ترس از آنکه شکست بخورید و او را با بیماریش رها کنید. وقتیکه به ضمیرخوانی مرتبط با درمان

می‌پردازید، در هالهٔ شخص با مقادیر بسیاری از ترسهای ابراز نشده و نشانه‌های متعددی از هراس روبرو می‌شوید. گاهی رؤیت ترس آنها می‌تواند به شما در درمان آنها کمک کند و گاهی هم نمی‌تواند کمک مؤثری باشد. معمولاً اگر ترس را در بدن انرژی شخص ببینید، می‌توانید که ارتباط آشکار و مستقیم آن را با بیماری وی بیابید.

هرگاه که در بدن انرژی شخص به جستجوی ترس می‌پردازید، توجه مخصوصی به چاکرای اول، چاکراهای پا و رشتهٔ زمینی او مبذول کنید. وقتیکه آنها تمیز و مستکم بودند، بدن او می‌تواند سلامتی خود را بیمه کند، و شخص قادر خواهد بود که مقدار زیادی انرژی فراروانی جهت کار با دیگر مراکز انرژی و دیگر مشکلات رها کند.

همچنین در جایگاه یک درمانگر می‌توانید ترسهای شخص خود را نیز ببینید. مهم نیست که چه مطالبی از این کتاب و تجربیات شخصی خود آموخته‌اید، و مهم نیست که تا چه حد در زمینهٔ امور فراروانی کار کرده‌اید، شما هنوز هم در دنیای مادی و فیزیکی زندگی می‌کنید. هنوز بدنی دارید، هنوز زنده هستید و هنوز هم روزی با مرگ خود روبرو خواهید شد.

بدین سبب که تا هنگام رویارویی با مرگ، مردن به عنوان تجربه‌ای اسرارآمیز برایتان باقی خواهد ماند و به این دلیل که دقت اول شما در این زندگی متوجه ماده است، ترس شما از مرگ - و دیگر مشکلات زندگی - همیشه با شما خواهد بود. به احتمال زیاد مرگ شما مسأله‌ای نخواهد بود که بتوانید تا زمان

فرارسیدنش آن را حل کنید. تا وقتیکه مرگ همراه همیشگی شماست، همیشه لباسهای شما را می‌پوشد، همیشه در کنار شما می‌خوابد، و در تمام کردار و گفتار شما حضور دارد، احتمال دارد که بتوانید اوقات خوبی را با او داشته باشید. تا زمانیکه در برابر ترس خود مقاومت می‌کنید، همیشه از ترس خود واهمه خواهید داشت. و این ترس در تمام مظاهر زندگی شما نفوذ خواهد کرد. از طرفی وقتیکه آگاهی خود را درمورد مرگ و ترس از آن گسترش دهید، فضایی فراروانی برای زندگی و مرگ به بموازات هم باز می‌کنید، و مرگ را بصورت بخشی از زندگانی خویش خواهید دید. و در این هنگام ترس شروع به از هم پاشیدن می‌کند و شما را برای تماس کامل با زندگی رها خواهد کرد - همانطور که وقتیکه بر روی آن کار کنید، دوست شما را نیز رها خواهد کرد.

به فصل ۱ جایی که دربارهٔ رنگها صحبت کردیم بازگردید، گفتیم که سیاه «رنگ مرگ و ویرانی» است، همچنین گفتیم «مرگ مقدمه‌ای است بر تولدی دوباره و ویرانی مقدمه‌ای است بر سازندگی و خلاقیت.» همانطور که سیاه می‌تواند رنگ بسیار مثبتی باشد، مرگ نیز می‌تواند بخاطر تمام هراسهایش به عنوان حادثه‌ای بی‌نهایت مثبت دیده شود که زندگی ما را پربار می‌کند و در نهایت ما را از آن برای شروع ماجرایی بزرگ رها می‌سازد. وقتی از مرگ به عنوان معلم یاد می‌کنیم منظور روبرو شدن و آگاهی یافت بر ترس و مالک آن شدن است که ما را رهاتر می‌سازد.

سئوال «چرا مردم بیمار می‌شوند؟» می‌تواند به این شکل دگرگون شود: «چرا مردم می‌میرند؟» و واقعاً چه کسی می‌داند که چرا مردم می‌میرند؟ اما بنظر می‌رسد که آنها انتخاب می‌کنند تا چیزی از اهداف وجود را با همراهی تجربهٔ مرگ بیاموزند.

در نگاهی عمیق‌تر و فراروانی، مردم بیمار می‌شوند تا چیزی دربارهٔ سفرشان از سطح فیزیکی فراگیرند. آنها دیدار با ترس‌ها وآرزوهایشان را فرامی‌گیرند و دربارهٔ رابطه‌اشان با زندگی ومرگ می‌آموزند و یاد می‌گیرند که در حقیقت چه هستند. نه اینکه بدنشان، فکرشان و احساساتشان چیست، هرچند که می‌آموزند هرکدام از اینها بخشی از وجودشان است. آنها وجود، جان و یا نهادی هستند که در پس بندهای زندگی مادی قرار گرفته و به منظور زندگی بر روی زمین لباسی مادی بر تن کرده است تا به شکلی فیزیکی بیاموزد، عشق بورزد و رشد کند.

پیوستگی‌های کارمایی

در اینجا اطلاعاتی دربارهٔ کارما ارائه شده‌است. در اساطیر بودایی کسانی وجود دارند که به آنها باودیساتوا گفته[1] می‌شود. باودیساتوا کسی است که مقدر شده‌است یک بودا[2] (شخصی کاملاً بیدار شده و یا وجودی به روشن‌شدگی رسیده) باشد، اما مجبور است که بجای زندگی در روشنی مطلق، بطور

۱–Bodhisattva که تلفظ آن چنین است bow-dee-SAHT-vah

۲–Buddha

مداوم به دنیای فانی بازگردد و به تمام موجودات حساس کمک کند تا به روشن‌شدگی برسند. بوداییان معتقدند که شخص گوتاما بودا[1]، مانند عیسی مسیح، یک چنین موجودی است. اگر به آموزه‌های این آموزگاران بزرگ و پیامبران الهی نظری بیافکنیم، متوجه خواهیم شد که برای ایشان غیرممکن است در گوشه‌ای خرم از بهشت یا نیروانا[2] لبخندزنان در انتظار آن بنشینند که دیگران به آنها بپیوندند. چون آنها دیده‌اند که ما و ایشان از یک نوع هستیم و چون در کسی که روشنی را برای همه نمی‌خواهد روشنی وجود ندارد و به این دلیل که اگر کسی در تیرگی فراروانی بماند ما همه در این مشکل با او سهیم خواهیم بود.

بنظر می‌رسد که همهٔ ما باید زندگی کنیم و بمیریم و بازهم زندگی کنیم و بمیریم تا آنجا که این مرگ و زندگی برای ما چهرهٔ دیگری غیر از یک برداشت ساده به خود بگیرد، که ما بمانند خدایان بخشی از یک وجود هستیم. این مرگ و زندگی پست تابدانجا ادامه می‌یابد که بتوانیم بدون واهمه با چهرهٔ خداوند روبرو شویم و بخشی از آن باشیم.

۱–Gautama Buddha

۲–Nirvana

۷
ایمان، سیستمهای اعتقادی و رؤیاها

ایمان، باور، شهود و تسلیم

ایمان، باوری است که بر اساس هیچ برهانی نیست. *اعتقاد*، عقیده دربارهٔ حقیقتی است بدون دانش قطعی دربارهٔ آن.

در فصل ۱ به شما گفتیم که اگر آنچه در این کتاب است از دیدگاه شما و براساس تجربیاتتان حقیقت ندارد، همینطور است، این چیزها برای شما حقیقت ندارد. اینکه به آنچه در اینجا می‌گوئیم، اعتقاد ندارید و به هیچ کدام از این مطالب ایمان ندارید، بسیار مهم است. ما نمی‌توانیم برای اثبات حقیقت آنچه که می‌گوئیم، برهان و یا دانشی قطعیٰ ارائه دهیم. مگر آنکه بعضی از تجربیات شما به ادعاهای ما اعتبار بخشد، آنگاه است که شما

با ما در آنچه که ممکن است حتی در متن زندگیتان بی‌معنی باشد، هم‌عقیده خواهید بود. شما حتی ما را نمی‌شناسید. ممکن است که ما کاملاً دیوانه باشیم.

یکی از اهداف تمرینهایی که در این کتاب ارائه کرده‌ایم، آموزش چرخ‌دنده‌های فرآیند درمان فراروانی است. هدف دیگر - که در درازمدت، حتی از دیگری نیز مهم‌تر است - راهنمایی شما برای بدست آوردن تجربیات شخصی از تواناییهای فراروانیتان می‌باشد. این تجربیات، هرچه که باشند، برهان شما خواهند بود. آنها برای اعتقاد پیشین شما، دانشی قطعی به ارمغان خواهند آورد.

نهایتاً، راهی برای آموختن این چیزها وجود ندارد مگر از طریق دانستن آنها، که این کار چاکرای هفتم یعنی شهود است. شهود با باور کردن چیزی تفاوت دارد، چراکه رویه‌ای ندارد. شهود همواره یک فرآیند است، و همیشه چیزی است تازه. در رویهٔ باور کردن، همیشه چیزهای بخصوصی را فرض می‌گیریم. شهود فرضی ندارد، دانستن است.

ایمان گاه چیزی است قوی و گاه ضعیف. اما آنجاییکه ایمان یک تسکین است، شهود یک رهایی است، آنجایی که ایمان مایهٔ تسلی است، شهود تسلیم است. ایمان به مانند باور، چیزی است برپایهٔ چشمداشت‌ها، و هر چشمداشتی هسته‌ای از یأس در دل دارد. اگر فکر می‌کنید که از عشق ورزیدن به کسی چیزی عایدتان خواهد شد، این چیز یأس خواهد بود.

تسلیم یک رویه نیست. این نه بر چشمداشتی و در نتیجه نه بر

یأسی دلالت دارد. اگر به کسی عشق ورزید فقط به این دلیل که عاشق او هستید، آنگاه تسلیم عشق شده‌اید، آنگاه بجای تجارت، به بخشش پرداخته‌اید. و چه عشقی دارید، آنگاه که می‌بخشید!

تسلیم، وادادن در برابر یک نیروی رقیب نیست. تسلیم، بی‌طرف بودن است، عدم مقاومت است. پذیرفتن هرچیز است همانگونه که هست.

از نگاهی، این کتابی است دربارهٔ تسلیم و بخشش نیروی خود. فقط با بخشش نیروی خود به تسلیم می‌رسید، و تنها چیزی که می‌توانید تسلیم آن شوید،چیزی است که هست. وقتی که تسلیم آن چیزی می‌شوید که هست، کاملاً بدون مقاومت، کاملاً بیطرف، با شهود مطلق و به شدت قوی خواهید بود. شما تبدیل می‌شوید به بخش ذاتی و اصلی آنچه که هست. در حقیقت شما به چیزی *تبدیل* نمی‌شوید، چرا که آن چیز هستید. بطور دقیق‌تر می‌توان گفت که *تشخیص* خواهید داد که بخشی از آنچه که هست، می‌باشید. تجربهٔ حقیقت این شرایط بسیار پرارزش است، چراکه نیروی شگفت‌انگیزی که این واقعیت ساده دارد، بسیار آشکارتر از خردی است که ما در درماندگی‌ها دستاویز قرار می‌دهیم.

در پایان فصل ۴ گفتیم که فرآیند درمان فراروانی در حقیقت فرآیند صحبت کردن است با خویش دربارهٔ خویشتن. به همین ترتیب، هر فرآیند فراروانی، تسلیم خویش شدن است.

تسلیم، بیطرفی و عدم مقاومت، تمام این چیزها شما را با نظم گیتی همساز می‌کنند. وقتیکه با این نظم همراه بودید، یک

سایکیک هستید. اما اگر به نظم کیهان *اعتقاد* دارید، یا اگر به آن *ایمان* دارید، آنگاه از آن انتظار رفتار در شیوه‌ای بخصوص و از پیش تعریف شده دارید. در نتیجه شما نامتعادل، مقاوم و خارج از نظم خواهید بود.

سیستم‌های اعتقادی

یک سیستم اعتقادی، ساختاری است از پنداشت بر این اساس که وانمود می‌کنیم می‌دانیم چیزها چگونه کار می‌کنند. وقتیکه من چراغم را روشن می‌کنم، باور دارم که لامپ روشن خواهد شد. من به سیستم الکتریکی ایمان دارم که در آن مقادیر زیادی آب که من هرگز آن را ندیده‌ام، به دلایل کاربردی، از میان ماشینهایی می‌گذرد، که حتی از فکر کردن دربارهٔ آنها هم سرگیجه می‌گیرم. به شکلی این ماشینها نیرویی استخراج می‌کنند که توسط صدها و یا هزاران مایل کابل مسی فرستاده می‌شود. این نیرو به خانهٔ من می‌رسد و مانند یک پیشخدمت فرمانبردار در پشت دیوارهای من منتظر می‌ایستد تا من آن را توسط تلنگری به کلید، فرا بخوانم.

من به این دلیل که وقتی کلید را می‌زنم، چراغ روشن می‌شود، وانمود می‌کنم می‌دانم الکتریسیته چگونه کار می‌کند. اما آنگاه که کلید را می‌زنم و چراغ روشن نمی‌شود - به این دلیل که سیمی قطع شده، فیوزی خراب شده‌است و یا حتی بسادگی خود لامپ سوخته است - انتظارات من تبدیل به یأس می‌شوند و من کمی غمگین می‌گردم. من با این حقیقت روبرو می‌شوم که الکتریسیته

برای من چیزی کمتر ویا بیشتر از جادو نیست.

در امور فراروانی، مجال روبرو شدن با پنداشت‌ها و سیستم‌های اعتقادی زیادی را در خود و در مردمی که مورد ضمیرخوانی یا درمان قرار می‌گیرند، خواهیم داشت. و هرچه که بیشتر با موقعیت مردم آشنا می‌شویم، بیشتر می‌بینیم که تمام زندگی آنها براساس یکی از اشکال جادو یا چیز دیگری بنا شده است. این بدان علت است که، بیشتر مردم پرسشهایی دارند که تنها جواب حقیقی آن چنین است: نمی‌دانم.

گاهی فهمیدن اینکه چیزی را نمی‌دانیم ساده است. برای مثال، اگر از من دربارهٔ چگونگی کارکرد جریان برق بپرسید، به شما خواهم گفت که نمی‌دانم. اما گاه برخی پرسشها سخت‌تر و خدعه‌آمیزتر هستند، و پاسخهایی که فکر می‌کنیم می‌توانیم برای آنها بسازید می‌توانند باعث بوجود آمدن سئوالات غیرممکن بیشتری شوند. برای مثال چرا مردم بر روی زمین زندگی می‌کنند؟ هر پاسخی که دهید، از شما می‌پرسیم که از کجا می‌دانید جوابتان درست است. احتمالاً ما در پاسخهای شما به سئوالات دیگر و به پنداشت اساسی شما خواهیم رسید. به عبارت دیگر، ما به یکی از بلوکهای ساختمانی سیستم اعتقادی شخصی شما دست خواهیم یافت.

سیستم اعتقادی شما، حقیقت شخص شما را می‌سازد. اگر باور داشته باشید که دنیا مکان شر است، در دنیا شر را تجربه خواهید کرد و تجربهٔ شما از شر، این باور شما را که دنیا مکان شر است، توجیه خواهد کرد. به همین شکل اگر بپندارید که دنیا

مکان خیر است، در دنیا خیر را تجربه خواهید کرد و تجربیات خیر شما این اعتقاد راکه دنیا مکان خیر است، توجیه خواهد نمود.

در فصل ۴ جایی که دربارهٔ «دارندگی» صحبت کردیم، اشاره‌ای داشتیم به اعتقاد. اگر سطح دارندگی مالی شما به ۱۰۰ دلار ارتقاء یابد، آنگاه قابل اثبات است که شما باور دارید که می‌توانید ۱۰۰ دلار بدست آورید، چراکه ۱۰۰ دلار بدست آورده‌اید.

یکی از دوستان بیل که یک دلال املاک است، متوجه شده‌است که بسیاری از کارمندان او دارای سطح دارندگی ویژه‌ای هستند. یکی از آنان حدود شش یا هفت سال است که از طریق حق‌الزحمه، سالیانه چیزی بین ۴۷۰۰۰ دلار تا ۵۳۰۰۰ دلار کسب می‌کند. یکی دیگر از آنان از طریق همین حق‌الزحمه، هر سال تقریباً ۱۵۰۰۰ دلار درآمد دارد و هرگز نتوانسته است که این عدد ویژه را درهم بشکند. مرد اول دارندگی پایداری در حدود ۵۰۰۰۰ داشت و این مقدار پولی بود که می‌توانست در سال بدست آورد. مرد بعدی باور نمی‌کرد که بتواند ۱۵۰۰۰ دلار کسب کند. هر دو سالهای خوب وبدی را در کنار هم در شرکت معاملات املاک کار کرده‌اند ولی هنوز این تفاوت بین درآمد آنها سال به سال مشهود است.

سیستم اعتقادی بر روی تمام مظاهر زندگی شما از جمله صحت و سلامتی تأثیر می‌گذارد. اگر باور دارید که خوردن غذای سگ سلامتی شما را حفظ می‌کند، بهتر است که غذای سگ

بخورید. اگر باور دارید که غذاهای چرب باعث جوش زدن شما می‌شود، مسلماً همینطور خواهد بود. اگر باور دارید سرنوشت شما کور شدن است، بخت به خوبی شما را یاری خواهد کرد تا کور شوید.

دو مشکل اساسی وجود دارد که برخاسته از سیستم اعتقادی است. اولی آن است که اگر حقیقت شخصی شما با حقیقت جهان برخورد کند، شما گرفتار رنجش از گناه ناشی از رفتار خود و خشم از دیگران خواهید شد. دومین مشکل آن است که سیستم اعتقادی محدود کننده است. اگر برای مثال باور دارید که کور خواهید شد، شما آزاد نیستید که کور نشوید.

بسیار مهم است که اعتقادات خود را تعیین و مجزا کنید تا بجای آنکه در تملک آنها باشید، مالکشان باشید. مالکیت یک اعتقاد، باعث فرار از عواقب حتمی آن و آزادی در انتخاب یک اعتقاد و آنچه که ایجاب می‌کند، می‌باشد.

حسن سیستم اعتقادی این است که می‌تواند عوض شود. تا زمانیکه سیستم اعتقادی تنها راه دیدن و فهمیدن است، سیستمهای اعتقادی دیگری هم می‌توانند برای دیدن و فهمیدن جانشین آن شوند. هیچ سیستم واحدی به حق‌تر از دیگر سیستم‌ها نیست.

تفسیر یا سیستمی که برای یک نفر در زمان مشخصی به حق است، همان است که در آن زمان بهترین کاربرد را برای وی داشته باشد و بتواند بیشترین رضایت را برای وی به ارمغان آورد. اگر فکر می‌کنید که بیمار هستید، احتمالاً در ارتباط شما با

کیهان چیزی منفصل شده است. اگر خود را بصورت فراروانی بررسی کنید، توانایی آن را خواهید داشت که این انفصال را بیابید و آن را دوباره در سر جایش قرار دهید. همین مفهوم در بررسی فراروانی دیگران نیز نمود پیدا می‌کند.

این کتاب به شکل وسیعی بر نوعی سیستم دلالت دارد. اینها چیزی بیش از یک سیستم نیست که آن را باور داریم و آن را برای کار بر روی خود و دیگران برگزیده‌ایم. اشاره به این مطلب که ما در حال آموختن یک سیستم به شما هستیم، ارزشمند خواهد بود. و اگر ما موفق هستیم، ممکن است که شما این سیستم را به همراه سیستمهای دیگری که در سر خود ذخیره کرده‌اید، بدور ریزیرد.

یک پارادوکس باستانی وجود دارد که در زمان معاصر به این شکل ترجمه شده است: *این عبارت نادرست است*. پارادوکس این است که عبارت اگر نادرست است، پس درست است. و اگر درست است، پس نادرست است.

به عبارتی چنین پارادوکسی در این کتاب وجود دارد. در حال حاضر ما به شما توضیحاتی ارائه کرده‌ایم که باید کارهایی را برای مؤثر افتادن درمان انجام دهید. چنین نیست. شما مجبور نیستید که چاکراهایتان را تمیز کنید، انرژی را برانید و یا خود را مشغول هاله‌ها کنید. شما مجبور نیستید که رشته‌ها را بیرون بکشید، از وارد شدن به فضای فراروانی دیگران خودداری کنید و یا رزها را بسازید. شما مجبور نیستید که با بدنتان صحبت کنید یا به رنگها نگاه کنید و یا حتی توجهی به آنها داشته باشید.

تمام آنچه که برای مؤثر بودن درمان باید انجام دهید آن است که بگذارید دوستتان علائم، بیماری و شکایات خود را داشته باشد و اراده کنید که او خوب شود. اگر احساس خوب بودن نکرد، بگذارید خوب نباشد. تا وقتیکه او احساس خوب بودن نمی‌کند، بگذارید همان را که حس می‌کند برایش راحت است احساس کند.

اما چنین نیست. واگذاری چیزها همانطور که هستند بی‌نهایت دردناک است. هرکسی تصویری دارد که یک چیز چگونه «باید» باشد یا چیزها وقتیکه به «حق» هستند، چگونه خواهند بود و یا چگونه کسی که احساس می‌کند بیمار است، می‌تواند احساس کند که «خوب» است. همانطور که شما همان چیزی می‌شوید که در برابر آن مقاومت می‌کنید، مردم، دنیا و کیهان هم همان چیزی می‌شوند که شما در برابر آن مقاومت می‌کنید. اگر در برابر چیزی مقاومت نکنید، آن چیز فضایی فراروانی خواهد داشت تا آنچه را که اکنون هست به پایان برساند و تبدیل به چیز دیگری شود. برای مؤثر بودن یک درمان باید تسلیم بود.

درمان با ایمان

چیزی که می‌خواهیم بگوئیم عجیب بنظر می‌رسد، اما هرچه یک درمانگر به نتیجهٔ درمانش کمتر توجه کند، می‌تواند درمانگر قویتری باشد. به این دلیل که قویترین درمانها تحت تأثیر منطقهٔ عشق حقیقی - چهارمین چاکرا - هستند که در آن

قلب تنها بخاطر عشق، عشق می‌ورزد.

وقتی عاشق کسی هستید که به شما ایمنی، پول و یا توجه می‌دهد، شما بخاطر عشق صرف، عشق نمی‌ورزید. شما عاشق بدست آوردن چیزی در عوض چیزی دیگر هستید. مسلماً بین دو انسان خاص می‌تواند چنین توافقی صورت گیرد: «من به تو عشق می‌ورزم در عوض تو به من پول (امنیت، توجه و ...) بده.» اما در اغلب مواقع، نتایج گمراه‌کننده هستند. خیلی چیزها مانند پول، امنیت، توجه، وعده‌ها، شروط و مانند آنها تحت عنوان عشق درخواست می‌شوند. و اغلب خود عشق از دست می‌رود، چراکه خود مکمل خود نیست.

در درمان نیز چنین است. وقتیکه یک درمانگر درمان می‌کند فقط بخاطر عشقی که به درمان دارد، احتمال بسیار زیادی وجود دارد که درمان صورت پذیرد. وقتی که یک درمانگر درمان می‌کند برای اینکه نفس او می‌خواهد که درمانگر خوبی باشد، یا به این علت که نمی‌خواهد کسی را که دوست دارد بیمار باشد یا بمیرد (و در نتیجه او را ترک کند،) و یا می‌خواهد که درمانگر معروفی باشد و همه آوازهٔ موفقیتهایش را بشنوند، آنگاه ذهن او در جای دیگری به غیر از خود درمان است. او می‌خواهد که انرژی خود را تخلیه کند. انرژی درمانی مجبور است به جای درمان، از خواسته‌های او پشتیبانی کند. اما اگر او بتواند برای لحظه‌ای نیازهای خود را به کناری بگذارد، می‌تواند تبدیل به مجرایی کاملاً پاک برای انرژی‌های درمانی شود.

هرگاه که امی به درمان می‌پردازد، به او این احساس مطبوع

دست می‌دهد که مجرایی از روشنایی و انرژی مطهر است. بدنهای فیزیکی و فراروانی او همچنانکه او به درمان می‌پردازد، درمان می‌شوند. او قلمرو روشنایی، صلح، قدرت و آرامش را تجربه می‌کند.

بسیاری از درمانگران می‌گویند که «خداوند از طریق من عامل می‌شود، من خود نمی‌دانم که چه می‌کنم.» لازم نیست بدانید که چه می‌کنید. همانطور که قبلاً هم گفتیم، لازم نیست که هالهٔ‌خود را تمیز کنید، رشته‌ها را بیرون بکشید، رزها را بسازید و از این دست کارها انجام دهید. فقط باید اراده کنید که درمان رخ دهد. وقتیکه درمانگری ادعا می‌کند مجرایی برای خداست، این خدای شخصی اوست، چه آن خدایی که در بهشت است، چه آن خدایی که در قلب اوست.

«ایمان» درمانگرانی که با ایمان به درمان دیگران می‌پردازند، مسلماً آنچنان عشق خالصی است که چیزی درعوض نمی‌خواهد. شفاهای معجزه‌آسایی که گاهی توسط چنین درمانگرانی انجام می‌شود، در شرایط تسلیم رخ می‌دهند.

یک درمانگر ایمانی هیچ انرژی برای بیماری یا سلامتی بیمارش ندارد. او به اینکه شخصی احساس بهتر بودن کند، نیازی ندارد و هیچکدام از تصاویر زندگانیش وابسته به این نیست که بیمارش بهبود یابد یا نه. درمانگر می‌تواند از طریق قصدی عمل کند که انرژی خالص و موزون کیهان را بجای انرژی خود او فراهم می‌آورد.

درمانگر ایمانی در شرایط بی‌طرفی‌اش می‌تواند به بیمار

مجال آن را بدهد که بیمار بماند: او مجبور نیست در برابر بیماری کسی مقاومت کند. آنگاه که درمانگر در برابر بیماری مقاومت نمی‌کند، شخصی هم که بیمار است در برابر بیماری مقاومت نمی‌کند، و بیماری هم با هیچکدامشان به مقاومت برنمی‌خیزد، سپس درمانگر ایمانی می‌تواند - توسط قلبش و بدون کوشیدن - انتخاب کند که بیماری ناپدید شود.

وقتیکه شما به عنوان یک درمانگر نتیجه‌ای را می‌خواهید، در حال نقشه کشیدن هستید. اگر نقشه می‌کشید، در اینجا نیستید و درمان نمی‌کنید: شما پنج دقیقه یا یک ساعت و یا یک عمر از زمان حال جلوتر هستید و دارید از نتایج خیالی کارتان لذت می‌برید.

فرآیندی که در آن یک درمانگر با تماس دست بر درمان تأثیر می‌گذارد کاملاً مانند فرآیندهایی که است که در این کتاب به شما آموخته‌ایم، با این تفاوت که در آن تماس مستقیم فیزیکی رخ می‌دهد. درمانگرانی که از تماس دست استفاده می‌کنند، مانند جراحان فراروانی، دریافته‌اند که تماس مستقیم به تمرکز توجه و انرژی آنها در ناحیهٔ بیمار بدن، کمک می‌کند.

دریافته‌ایم که لمس کردن اغلب باعث می‌شود که شخص مطمئن شود که درمانی رخ داده است. به عبارتی تماس کمک می‌کند که بدن بیمار «واقعی» شود. با اینحال ما استفاده از تماس فیزیکی را در اکثر درمانها غیرضروری می‌دانیم. مسلماً با توجه به شرایط باید از تماس دست با بدن برخی از بیماران و یا بخشهای ویژه‌ای از بدن بیمارانی که برای مداوا به شما مراجعه

می‌کنند، پرهیز کنید. مناسب با موقعیت عمل کنید و کاری انجام ندهید که با تأثیر فراروانی جلوی بروز نتیجهٔ مطلوب درمان را بگیرد.

امیل کوئه[1] روانشناسی فرانسوی در قرن اخیر، طرفدار تلقین به نفس بود. بحث کوئه بر سر آن بود که اگر کسی برای مدت زمان طولانی و کافی به خود بگوید که چیزی حقیقت دارد، آن چیز برای وی به حقیقت می‌پیوندد. «هرروز به هر طریقی بهتر و بهتر می‌شوم.» از کلمات اوست.

به طریقی تمرین پیشنهادی کوئه نوعی خودهیپنوتیزم[2] است جهت عوض کردن سیستم اعتقادی شخص. با اینحال گاه از ایدهٔ کوئه بجای کمک به مردم، در جهت فروش مال‌التجاره بهره‌برداری می‌شود. آیا چنین نیست که بسیاری از محصولات را مورد استفاده قرار می‌دهید تنها به این دلیل که به اندازهٔ کافی یا به صدای بلند و یا از یک منبع معتبر شنیده‌اید که خوب هستند و به کار شما می‌آیند؟ اینها محصولاتی هستند که شما به آنها نیازی ندارید و یا حتی ممکن است پس از خرید دریابید که اصلاً آنها را نمی‌خواهید. با اینحال هنوز هم از آنها استفاده می‌کنید چراکه به آنها باور دارید.

آشکارا اعتقاد، بیش از آنکه در ذهن خودآگاه شکل گیرد، در بخشی از ما ظاهر می‌شود که «مظهری از حقیقت یا واقعیت را بدون دانش محقق» قبول می‌کند.

۱- Èmile Coué

۲- Selfhypnosis

در اینجا دو تمرین ساده وجود دارند که شما را در تماس با سیستمهای اعتقادی خودتان قرار می‌دهند. این تمریات روزها به طول می‌انجامند هرچند که هر روز بیش از چند دقیقه وقت شما را نمی‌گیرند. اگر تا بحال تمرینات فصول متعدد این کتاب را انجام داده و خویش را تحت نظر گرفته‌باشید، این دو تمرین به سادگی اطلاعاتی زیادی دربارهٔ باورهای شما به شما ارائه می‌دهند.

تمرین اعتقاد ۱

۱) یکی از کارهایی را که از روی عادت انجام می‌دهید، انتخاب کنید. این ممکن است کاری باشد که آن را دوست دارید، یا آن را دوست ندارید، یا کاری باشد که توجه زیادی به آن ندارید، اما فقط با یک گزینه شروع کنید و این تمرین را به آن اختصاص دهید.

۲) در دو هفتهٔ آینده هر زمان که این کار را انجام می‌دهید، در آن زمان خود را مشغول هیچ کار دیگری نکنید. اگر گزینه شما شب‌بخیر گفتن به همسرتان در شکل بخصوصی است؛ همزمان با این عمل او را نبوسید، به هنگام شب‌بخیر گفتن مسواک نزنید، از پشت روزنامه یا کتابتان به او شب‌بخیر نگویید. تمام توجهتان را بر روی شب‌بخیر گفتن متمرکز کنید. اگر گزینهٔ شما سیگار کشیدن است؛ در یک زمان به سیگار کشیدن و قهوه نوشیدن نپردازید، همزمان به سیگار کشیدن و حرف زدن مشغول نشوید، به هنگام سیگار کشیدن مطالعه نکنید. فقط سیگار بکشید.

طی این دو هفتهٔ آزمایشی، توجه کنید که ذهنتان دربارهٔ این تمرین به شما چه می‌گوید. آیا به شما می‌گوید که این تمرین احمقانه است؟ شما را منحرف می‌کند تا تمرین را فراموش کنید؟ شور شما را برای اینکار حفظ می‌کند؟ آیا راه جدیدی برای بکار بردن این عادت اختیار می‌کند؟ اگر عادت شما شب‌بخیر گفتن به همسرتان در حال مسواک زدن است، توجه داشته باشید که آیا این عمل شما را به همسرتان نزدیک‌تر می‌کند، یا فاصلهٔ شما را بیشتر می‌کند و یا هر چیز دیگری. اگر درحال نوشیدن قهوه، سیگار می‌کشید، توجه کنید که آیا این عادت به اندازهٔ سیگار کشیدن یا قهوه نوشیدن بطور مجزا رضایتبخش است.

۴) طی این دو هفتهٔ آزمایشی، توجه کنید که چه بهایی در ازای این عادت خود می‌پردازید، و اینکه عادت شما از کجا شروع شده است. وقتی که فهمیدید این عادت از کی در شما بوجود آمده، توجه کنید که چه باوری باعث بروز آن شده‌است. آیا در حال مسواک زدن به همسرتان شب‌بخیر می‌گویید، به این علت که می‌خواهید در زمان صرفه‌جویی کنید؟ اگر در حال سیگار کشیدن، قهوه می‌نوشید آیا باور دارید که این ترکیبی دلخواه است؟

۵) در پایان این دو هفتهٔ آزمایشی، برای یک روز به انجام همین عادت به شکل گذشتهٔ آن بپردازید. به تفاوتهایی که در حال انجام عمل حس می‌کنید، توجه داشته باشید. در روز دوم پس از دورهٔ آزمایشی، انتخاب کنید که کدام طریق را برای انجام این کار می‌پسندید. این عمل را به هر شکل که می‌خواهید انجام دهید،

اما بدانید که خود آن را انتخاب کرده‌اید و این عادت ناشی از یک سیستم اعتقادی نیست.

تمرین اعتقاد ۲

۱) یکی از چیزهایی را که درمورد خود دوست ندارید، انتخاب کنید. شما می‌توانید از هر چیزی استفاده کنید ولی آسانتر خواهد بود که موردی مشهود مانند چاقی، لاغری و یا ضعیف بودن را انتخاب نمایید.

۲) هر روز وقتیکه از خواب برمی‌خیزید و هر شب زمانیکه آمادهٔ رفتن به رختخواب می‌شوید، و دست کم یکبار در طول روز بین این دو، در پنجره به خودتان بگویید « من به خودم اجازه می‌دهم که (چاق، لاغر، ضعیف و یا هر چیز دیگری) باشم.»

۳) این تمرین را تا زمانیکه شخص درون آینه به شما پاسخ دهد، انجام دهید. نمی‌توانیم به شما بگوییم که این به چه شکل خواهد بود و یا چقدر طول می‌کشد، اما خودتان وقتیکه آنرا دیدید، متوجه خواهید شد.

۴) همانطور که این تمرین را انجام می‌دهید، ببینید که اعتقادتان دربارهٔ شرایطی که خواستار تغییر آن هستید چیست. آیا اعتقاد دارید که دیگران آدمهای چاق (یا لاغر) را کمتر دوست دارند؟ آیا اعتقاد دارید که نمی‌توانید پول بدست آورید؟...

پیروزی و شکست

اینکه شخصی در کار، عشق یا ورزش کاملاً موفق است در حالیکه شخص دیگری که به اندازهٔ نفر اول زحمت می‌کشد، در تمام طول زندگیش در لبهٔ شکست تلوتلو می‌خورد، گاه گیج‌کننده است. همچنین اینکه برخی از موفق‌ترین مردم از دست‌آوردهایشان راضی نیستند و پی می‌برند که آن موفقیت سرچشمهٔ رضایت و زندگی سالم نیست، در حالیکه برخی از مردم که هرگز از چنین مواهب مادی برخوردار نبوده‌اند، از زندگی بسیار لذت می‌برند، نیز موجب حیرت است.

مطمئناً پیروزی و ناخرسندی، یا شکست و رضایت، دست در دست یکدیگر ندارند، و بیشتر مردمی که ملاقات کرده‌ایم بیش از هر احتمال و ترکیب دیگری هم پیروز بودند و هم راضی. اما آنانکه موفق و راضی هستند و یا ناموفق و ناراضی می‌باشند، پرسشی در ما برنمی‌انگیزند، چرا که حالت آنها طبیعی به نظر می‌رسد. همیشه استثناء است که باعث می‌شود به دنبال قاعده‌اش بگردیم.

در دنیای امروزه بنظر می‌رسد که پیروزی و شکست دو قطب مخالف هم هستند و در جامعهٔ پیشرفته و هدفدار ما معمولاً در برابر هم تلقی می‌شوند. با اینحال همانطور که بیماری وجهی از سلامتی است، شکست نیز وجهی از موفقیت است. و همانطور که در حقیقت احتمال بیماری وجود ندارد، در حقیقت احتمال شکست نیز وجود ندارد.

شاید تعابیر فوق نیاز به کمی توضیح داشته باشند. ما در

فصل ۵ گفتیم که درمان فرآیند تصحیح آنچه که کار نمی‌کند نیست بلکه فرآیند مهیا کردن چیزهاست برای اینکه آنگونه باشند که هستند. همچنین جدیداً دربارهٔ نظم و جریان کیهان سخن گفتیم. *غیرممکن است خارج از این جریان قرار گرفت، و غیرممکن است از فرآیند کار کردن چیزها جلوگیری کرد.* بدین ترتیب، «بیمار» بودن غیرممکن است. با اینحال بسیار احتمال دارد که جریان به درستی تشخیص داده نشود یا فکر کنیم که چزی کار نمی‌کند و یا احساس ناخوشی کنیم.

بطور کلی، درمان فراروانی فرآیندی است که در آن به این آگاهی می‌رسیم که هرچیزی در این دنیا همانطور به ظهور می‌رسد که فرض شده‌است و پی می‌بریم هر شخصی آفریدهٔ تجربیات خویش است. وقتیکه با چاکراها، هاله‌ها و بدنهای انرژی کار می‌کنیم، در حال استفاده از زبانی برای بکار گماردن این انرژیها و آماده کردن خود برای بازگشتن به جریان منظم هستیم. ما در آن جریان قرار داریم، حتی آنگاه که چنین بنظر نمی‌رسد.

یک راه برای فهمیدن این مفهوم محو و گریزان، فهمیدن رابطهٔ بین موفقیت و شکست، و بسط آن در رابطهٔ بین سلامت و بیماری است. ما در اینجا می‌خواهیم به این شناخت برسیم که بیماری بخشی از سلامتی است همانگونه که شکست بخشی از موفقیت است.

۱) به خلسه فرورویید.

۲) برای خود تصویری از موفق بودن، به هر شکلی که باشد،

بر روی صفحهٔ ذهنی خویش بسازید.

۳) بر روی صفحه‌ای جداگانه ولی همسان، تصویری از شکست بسازید.

۴) وانمود کنید که پیروزی مهم تر است از شکست.

۵) وانمود کنید که شکست از موفقیت مهم‌تر است.

۶) مراحل ۴ و ۵ را بارها تکرار کنید.

۷) تصویر موفقیت را بر فراز تصویر خود از شکست قرار دهید.

۸) تصویر شکست را بر فراز تصویر خود از موفقیت قرار دهید.

۹) مراحل ۷ و ۸ را بارها تکرار کنید.

۱۰) از خلسهٔ خویش خارج شوید.

آیا همانطور که به تمرین فوق می‌پردازید، تمایز تصویر شما از «پیروزی» با تصویرتان از «شکست» کمرنگ می‌شود؟

۱) به خلسه فرورویید.

۲) تصویری از سلامتی بر روی صفحهٔ ذهنی خویش بسازید.

۳) بر روی صفحه‌ای دیگر ولی همسان، تصویری از بیماری بسازید.

۴) وانمود کنید که سلامتی مهم‌تر است از بیماری.

۵) وانمود کنید که بیماری از سلامتی مهم‌تر است.

۶) مراحل ۴ و ۵ را بارها تکرار کنید.

۷) تصویر سلامتی را برفراز تصویر خود از بیماری قرار

دهید.

۸) تصویر بیماری را برفراز تصویر خود از سلامتی قرار دهید.

۹) مراحل ۷ و ۸ را بارها تکرار کنید.

۱۰) از خلسهٔ خویش خارج شوید.

پیروزی و شکست صمیمانه با سلامت و بیماری مرتبط می‌باشند. آنگاه که هرچیزی همانطور به ظهور می‌رسد که آنگونه فرض شده‌است، وقتی شکست می‌خورید که به سمت شکست هدفگیری کرده‌اید. دیگربار به دنبال محصول آن بگردید. اگر از روی عادت شکست می‌خورید، چه چیزی از آن برایتان حاصل می‌شود؟ آیا به همدردی دست می‌یابید؟ توجه؟ آیا پدر و مادر خود و یا دیگران را ناخوش و آزرده می‌کنید؟ بسیاری از اشخاصی که شکستهای فراروانی دارند، درمی‌یابند بزرگترین دستاوردشان از این شکست این است که از زیر بار مسئولیت خوب بودن به اندازهٔ کافی برای پیروزی و نشان دادن قدرتشان به خود و دنیا، شانه خالی می‌کنند. وقتیکه احساس ناخوشی می‌کنید، بدنتان دارد به شما هشدار می‌دهد که جریان را به خوبی تشخیص نمی‌دهید و شما را برای بازگشت به طبیعت خویش مهیا می‌کند.

آفرینش و ویرانگری

همانطور که گرایش داریم که باور کنیم پیروزی سوای از شکست، و سلامتی سوای از بیماری است، تمایل داریم فکر کنیم

آفرینش جدای از ویرانگری است. وقتیکه متوجه این مفهوم وسیع‌تر نیستیم که اینها همه شعباتی از یک چیز هستند، به تصاویرمان از تفاوتهای بین آنها می‌چسبیم و در نتیجه در برابر بخشهایی که آنها را منفی تلقی می‌کنیم، مقاومت می‌کنیم.

تمرین زیر طراحی شده‌است تا شما را در تماس با تواناییهایتان در آفرینش و ویرانگری قرار دهد.

۱) به خلسه فرو روید.

۲) یک بیماری بسازید. می‌تواند یک بیماری کوچک مانند سردرد، یا یک بیماری بزرگ مانند جذام باشد. از تخیل خود استفاده کنید و از آن لذت ببرید، این یک بازی است.

۳) بیماری را که خود ساخته‌اید، نابود کنید.

۴) بیماری دیگری بسازید و آن را از بین ببرید.

۵) بیماری سوم را بسازید.

۶) این بیماری سوم را به حال خود رها کنید و دو بیماری دیگر بسازید.

۷) تمام بیماریهایی را که ساخته‌اید، نابود کنید.

۸) سه بیماری جدید بسازید.

۹) دو برابر تمام بیماریهایی که از آغاز ساخته‌اید، بیماری بسازید.

۱۰) تمام بیماریهایی را که ساخته‌اید، از بین ببرید.

۱۱) سه بیماری را بیش از آنچه که ساخته‌اید، از بین ببرید.

۱۲) بیماری دیگری از نوعی جدید بسازید.

۱۳) یکصد بیماری از انواع جدید بسازید.

۱۴) به اندازهٔ تمام میکروبهای دنیا بیماریهای جدید بسازید.
۱۵) دو برابر تعداد تمام میکروبهای دنیا، بیماری از بین ببرید.
۱۶) هر چقدر که دوست دارید، بیماری بسازید و نابود کنید.
۱۷) تمام تصاویر را نابود کنید و از خلسه خارج شوید.

ما آفرینندگان تجربیات خویشتن هستیم. سلامت و بیماری خویش را خود می‌سازیم، همانطور که موفقیت‌ها و شکست‌های ما، آفریده‌های ما هستند.

کمیابی

قسمتی از مشکلاتی که بنظر می‌رسد مردم در موفق بودن یا آفرینش سلامتی چنانچه که خواستار آن هستند، با آن مواجهند این است که بیشتر ما متعقد به کمیابی هستیم. ما اعتقاد داریم که در اطرافمان موفقیت، سلامتی، پول، عشق و یا هر چیز دیگری به اندازهٔ کافی موجود نیست. و بعلاوه بیشتر ما خود را سزاوار داشتن هرآنچه که می‌خواهیم، مانند سلامت کامل نمی‌دانیم و در نتیجه میزان موفقیت و سلامتی و آنچه را که می‌توانیم دارا باشیم، برای خود محدود می‌کنیم.

وقتی که چیزها در زندگی شما کمیاب باشند، دلیل آن بطور کلی این است که اعتقاد دارید در اطرافتان به میزان کافی وجود ندارند و یا آنقدر نیستند که شما را راضی کند. در نتیجه آنچه را که کم دارید، احتکار می‌کنید و در نتیجهٔ این احتکار، موجب کمیابی برای خود می‌شوید.

بگذارید برایتان مثالی از عشق بزنیم. اگر در زندگیتان مقدار کمی عشق داشته باشید، و به آن بچسبید به این دلیل که فکر می‌کنید عشق بیشتری بدست نخواهید آورد، خسیس می‌شوید و نه از نظر فیزیکی بلکه از نظر روانی خمیده می‌گردید. اما اگر مقدار کمی عشق در زندگی داشته باشید و آن را ببخشید، فوراً دارای عشق بیشتری در زندگیتان می‌شوید. در حقیقت هر چه بیشتر از عشق خویش بخشش کنید، دارای عشق بیشتری خواهید شد.

حال اگر عشق خود را ببخشید برای اینکه عشق بیشتری بدست آورید، در حقیقت عشق خویش را نمی‌بخشید، شما بیش از آنکه در وضعیت کفایت قرار گرفته باشید، در وضعیت کمیابی هستید چراکه فکر می‌کنید عشقی بیش از آنچه که دارید می‌خواهید، یا نیاز دارید و یا باید داشته باشید. اگر در چنین شرایطی عشق خویش را ببخشید، این عشق نیست که به دنیا می‌دهید بلکه نیاز است. و آنچه که به شما برمی‌گردد نیاز بیشتر است.

آنجا که در کتاب مقدس آمده است، «نان خود را در آب بیاندازید، سه برابر آن به شما برمی‌گردد.» شوخی نکرده‌اند. اما شما باید بخشید بخاطر نفس بخشش، وگرنه در حال انجام کار دیگری هستید. و این چیز دیگر - آنچه که حقیقتاً انجام می‌دهید و یا آنچه که در ورای تظاهر شما قرار دارد - همان چیزی است که به شما برمی‌گردد.

امکان ندارد که بتوانید به نظم کیهانی دروغ بگوئید، تنها

امکان دارد که حقیقت را بازگو کنید. وقتی که کاری غیر از بازگویی حقیقت می‌کنید، خود را احمق فرض کرده‌اید. و پس از دیدن آنچه که به شما برمی‌گردد، متوجه خواهید شد که خود را احمق فرض کرده‌اید. شما آنچه را کشته‌اید، درو خواهید کرد، نه آنچه را که اعتقاد دارید و یا فکر می‌کنید که کشته‌اید.

ممکن است تمرین دوقسمتی زیر کمی پیچیده بنظر رسد. قبل از انجام، چندین بار آن را بخوانید تا مطمئن شوید که دستورالعمل را فهمیده‌اید.

۱) به خلسه فرورويد.

۲) مقداری کمیابی بسازید یعنی در ذهن خویش شرایطی از عدم کفایت یا نیاز بیافرینید.

۳) کمیابی بیشتری بیافرینید. آنقدر کمیابی بسازید که دنیا را غرقه در کمیابی کند.

۴) وقتیکه مقدار کمیابی به حد وفور رسید، دیگر هیچ چیز به اندازهٔ کافی نخواهد بود، ببینید که آیا به اندازهٔ کافی کمیابی ساخته‌اید. اگر این مقدار کافی نیست، دو برابر آن مقدار از کمیابی که تابحال ساخته‌اید، بیافرینید. آنقدر به این دو برابر کردن کمیابی در جهان ادامه دهید که مقدار کمیابی به حد کفایت برسد.

۵) وقتیکه به حد کافی کمیابی ساختید، آن دنیا را به حال خویش رها کنید و دنیایی جدید بیافرینید که در آن هیچ کمیابی وجود نداشته باشد.

۶) در این دنیای جدید، مقداری کفایت بسازید تا شرایطی از

کافی بودن بوجود آید. وقتیکه مقدار زیادی کفایت آفریدید، از خود بپرسید که آیا این مقدار کفایت کافی است؟ اگر نیست، بیشتر بیافرینید. آنقدر کفایت بیافرینید که در دنیای دوم به حد کافی کفایت وجود داشته باشد.

۷) در صفحهٔ ذهنی خود این دو دنیا را در کنار یکدیگر قرار دهید، بطوریکه در بین آنها و اطرافشان کمی فضای خالی باقی بماند.

۸) فضای خالی را با کمیابی موجود در دنیای اول پر کنید. کاملاً این فضا را انباشته کنید.

۹) حال، آیا دنیای اول شما چیزی از کمیابی خود از دست داده است؟ اگر چنین است، مقداری از آن بیافرینید و سر جایش قرار دهید.

۱۰) فضا را با کفایت موجود در دنیای دوم انباشته کنید. دوباره بگذارید که کاملاً این فضا پر شود.

۱۱) آیا از کفایت دنیای دوم چیزی کم شده‌است؟ اگر چنین است مقداری کفایت بسازید و در سر جایش قرار دهید.

۱۲) مراحل ۸ تا ۱۱ را آنقدر تکرار کنید که دریابید آنکس که آفرینندهٔ کمیابی و کفایت در دنیای شماست، چه کسی است.

۱۳) تمام تصاویرتان را از بین ببرید و از خلسه خارج شوید. چشمانتان را باز کنید و نگاهی به اطراف اتاق بیاندازید. آیا در آن تغییری نسبت به قبل از انجام تمرین می‌بینید؟

۱) به خلسه بازگردید.

۲) در صفحهٔ ذهنیتان تصویری از خود بسازید.

۳) از خود بپرسید که آیا در وجود شما چیزی - عشق، سلامتی، پول و غیره - کمیاب است؟ اگر جواب شما منفی است به مرحلهٔ ۴ بروید. اگر جوابتان مثبت است، ببینید که چه چیزی کمیاب است. به دنیای کفایت خود بروید و از آن مقداری از آنچه که در شما کمیاب است بردارید و در تصویر خویش قرار دهید. این کار را تا زمانی که نیازتان مرتفع شود، انجام دهید.

۴) وقتیکه به اندازهٔ کافی دارا بودید، بر صفحهٔ جداگانه‌ای تصویری از شخص دیگری بسازید، و از آنچه که به خود داده‌اید به او هم بدهید.

۵) از خود بپرسید که آیا هنوز هم به مقدار کافی از آنچه که بخشیده‌اید، دارید؟ اگر چنین است به مرحلهٔ ۶ بروید. اگر چنین نیست به دنیای کفایت خود بازگردید و برای خود مقداری از آن چیز بردارید. سپس بازهم قدری از آن را ببخشید. آنقدر این مرحله را انجام دهید تا بتوانید ببخشید و خود به اندازهٔ کافی دارا باشید.

۶) اگر دنیای کفایت شما با این تمرین تهی شده‌است، دوباره آن را با کفایت بیشتری پر کنید.

۷) تمام تصاویر خود را از بین ببرید و از خلسه خارج شوید.

آیا دریافته‌اید که هرآنچه می‌بخشید، مقدارش بیشتر، کمتر و یا به اندازهٔ قبل می‌شود؟ آیا این کاری است که دوست دارید در آینده انجام دهید؟ اگر جوابتان منفی است، این تمرین را دوباره تکرار کنید و بدیهی بدانید که مطابق با آنچه که شما می‌خواهید، اندوختهٔ شما بزرگتر، کوچکتر و یا مانند قبل خواهد شد.

رویاها، رویا درمانی و کلاسهای اختری

چه کسی می‌داند که رؤیاها از کجا آمده‌اند، به کجا می‌روند و یا کاربرد و هدف نهایی آنها چیست؟ از زمانهای کهن پنداشته می‌شد که رؤیاها آشکارگر ارادهٔ ایزدی هستند در اساطیر اسکاندیناوی آمده است که رؤیا مجرای ارتباطی مردگان با زندگان است. بوشمن‌ها، از قبایل استرالیایی، مثلی دارند که «رؤیایی هست که ما را در رؤیا می‌بیند.»[۱]

غیبگویان، پیامبران، شاعران و روانکاوها همگی به نحوی در روشن کردن اهمیت نمادشناسی[۲] رؤیا دست داشته‌اند. در دو دههٔ گذشته، محققان زیادی با کار در لابراتوارهای خواب همبستگی مثبت بین رؤیاها، ESP و پیش‌آگاهی[۳] را نشان داده‌اند. دون خوان[۴]، ساحر سرخپوست یاکی، به کارلوس کاستاندا[۵] آموخت که چگونه از رؤیاهایش بعنوان راهی برای تبدیل شدن به یک مرد دانش استفاده کند.

ما بارها و بارها گفته‌ایم که شما خود آفرینندهٔ تجربیات خویش هستید. در هیچ جایی غیر از رؤیا این امر چنین روشن نیست، چراکه در اینجا رابطهٔ روشنی بین حقیقت خارجی وجود ندارد. حتی اگر خدا و یا مردگان از طریق رؤیا با شما ارتباط برقرار کنند، چشم‌انداز، شخصیت‌ها، طرح، توصیف و

۱- There is a dream dreaming us

۲- Symbology

۳- Precognition

۴- Don Juan

۵- Carlos Castaneda

نمادشناسی همگی سازندهٔ انگاشت شما هستند و در زبان تصویری ذهن شما منعکس می‌شوند.

تجربهٔ ما دربارهٔ رؤیا نشان داده‌است که آنها تابع عوامل بسیاری در رابطه با موضوع هستی و ذهن و ارتباط آنها با یکدیگر هستند. تا وقتیکه هستی از ارتباط خود با هارمونی کیهانی آگاه است، می‌تواند ذهن را با اطلاعات، از راهی که ذهن بتواند آنها را بفهمد و برای رشد فراروانی بیشتر خود از آن استفاده نماید، تغذیه کند. به همین ترتیب، رؤیاها می‌توانند در تمام امور فراروانی از جمله درمان مورد استفاده قرار گیرند.

آن زمان که مشغول نوشتن فصول ابتدایی این کتاب بودیم، متوجه شدیم که یکی از دوستان نزدیک بیل، دچار سرطان رحم شده است. هرچند او قصد پرتودرمانی عمل جراحی داشت، بیل از او خواست که یک درمان غیرحضوری بر روی او انجام دهد. او خندید و گفت: «حالا نه، پس کی؟»

حدود یک هفته بعد در یک بعدازظهر، امی و بیل با هم نشستند و یک درمان غیرحضوری بسیار شبیه به آنچه که در فصل ۲ به شما آموختیم برای دوست بیل ترتیب دادند. دو روز بعد بیل تلفنی با وی صحبت کرد. او گفت: «یک شب رؤیای بسیار عجیبی داشتم. خواب دیدم که مرا به خانه‌ای بزرگ پر از مردمی بردید که هرگز آنها را ندیده بودم. مقدار زیادی نور طلائی رنگ به یاد می‌آورم.»

بیل از او پرسید که آیا وی کسی از مردم داخل آن خانه را به یاد می‌آورد. او گفت: « می‌دانی، مسخره است، اما من فقط یکی از

آنها را به خوبی به یاد دارم.» و سپس او به توصیف زنی پرداخت که کسی نمی‌توانست باشد به غیر از امی، در حالیکه او هرگز امی را ندیده بود و در اینمورد که ظاهر او به چه شکلی است ایده‌ای نداشت. در آزمایش پزشکی بعدی مشخص شد که رشد سرطان متوقف شده‌است. وی به معالجهٔ استاندارد سرطان ادامه داد و دو ماه پس از این واقعه بخش سرطانی رحم وی بوسیلهٔ عمل جراحی خارج شد. ممکن است پزشکان بگویند که پرتودرمانی سبب معالجهٔ وی شده‌است و سایکیک‌ها اظهار دارند که درمان غیرحضوری باعث شفای او شده‌است. ما می‌گوییم که وی خود با آفرینش جهانی قدرتمند با استفاده از هر دوی این منابع، سرطان را درمان کرد.

ما متوجه شده‌ایم که دنیای رؤیاها محل مناسبی است برای انجام کارهای فراروانی. در موضع رؤیا شما بر حقایقی بیش از حقایق معمول تمرکز دارید، و بسادگی با تمرکز روی یک موضوع در قبل از خواب می‌توانید در رؤیا کار انجام دهید. اولین قدم در انجام کار در رؤیا برقراری ارتباط با دنیای رؤیای خویش است. تحقیقات علمی نشان داده‌اند که هرکسی در شب و طی مراحلی خاص از خواب، رؤیا می‌بیند. پس مجبور نیستید تا منتظر شبی باشید که در آن رؤیا می‌بینید؛ موضوع رؤیا داشتن نیست، بلکه به خاطر آوردن آن است.

مؤثرترین روش برای یادآوری رؤیاها، بیدار کردن خویش پس از رؤیا است. شما می‌توانید با قرار دادن یک دفتر یادداشت و قلم در کنار تخت خود، خویش را در انجام این عمل تشویق

کنید. سپس وقتیکه به رختخواب رفتید به خلسه‌ای سبک مانند خلسه جهت درمان یا ضمیرخوانی فرو روید. اگر خواستید، می‌توانید دراز کشیده به خلسه فرو روید. پس از اینکه به خلسه رفتید و به خوبی با زمین مرتبط شدید، خیلی واضح به خود بگویید که می‌خواهید پس از دیدن رؤیا از خواب برخیزید. آنگاه خود را به دست خواب بسپارید.

بسیاری از مردم متوجه می‌شوند در اولین شبی که این تمرین را انجام می‌دهند، می‌توانند پس از دیدن رؤیایشان از خواب برخیزند. برخی نیز به چند روزی وقت نیاز دارند. وقتیکه بیل کار با رؤیا را آغاز کرد، در خواب دید که از خواب برخاسته، رؤیای خویش را یادداشت کرده، سپس دوباره به خواب رفته است. در اینجا بدن او که میل نداشته است در نیمهٔ شب از خواب برخیزد، او را فریب داده است. اما بعد از دو شب این حیله تمام شد. آنگاه یک شب هنگامیکه در خواب می‌دید که بیدار شده‌است و رؤیایش را می‌نویسد، در خواب به چنان آگاهی دست یافت که بداند چه اتفاقی در حال رخ دادن است. پس از خواب برخاست و در دفترش نوشت که در رؤیا از خواب برخاسته، مشغول یادداشت کردن شده است. در یک هفته او هر شب، یک، دو، سه و یا چهار رؤیا یادداشت کرد.

یکبار که توانستید پس از رؤیا از خواب برخیزید، می‌توانید شروع به انجام کارهای دیگری در رؤیای خویش کنید. برای مثال می‌توانید در خواب به فراگیری موضوعات فراروانی بپردازید.

کلاسهای اختری را می‌توان چنین توصیف کرد که هستی شما روشهای خودآگاه و یا فراروانی را از موجودات دیگری که در این امور تخصص دارند، فرا می‌گیرد. برگزاری یک کلاس اختری کمی شبیه به کار کردن با ارواح راهنما است.

حتی می‌توانید کلاس اختری را برای هدف خاصی برگزار کنید و یا در یک کلاس اختری قرار گیرید. برای مثال اگر بیاد آوردید که در رؤیا در سخنرانی یکی از آموزگاران متبحر امور فراروانی شرکت کرده‌اید، و یا بیاد آوردید که یکی از دوستانتان یا شخصی بیگانه به شما درمان، تمرکز و یا غیره می‌آموزد، احتمالاً در یکی از این کلاسها قرار گرفته‌اید. پس از هر مدتی یادداشتهای خود از رؤیا را مرور کنید تا جهت‌گیری درسهایی را که آموخته‌اید، حس کنید.

همچنانکه در حال نوشتن این کتاب بودیم، بیل در یکی از این کلاسهای اختری قرار گرفت که برایش بسیار مهیج بود. در اینجا رؤیای او را آورده‌ایم:

> با گروهی از مردم هستم که در حال فراگیری و یا تمرین سفر اختری[1] می‌باشند. راهنما در پشت وسیله‌ای فلزی شبیه به ذوزنقه‌ای افقی قرار دارد، و شاگرد در سمت دیگر آن می‌ایستد. آنها به طرف هم می‌روند و شاگرد پرواز می‌کند.
>
> اول زنی بالا می‌رود. وقتی که پایین آمد چیزی به او

۱- Astral Travel

می‌گویم - لطیفه؟ - و معلم که زنی بلند قد با موهای خاکستری است، دستش را به طرف من نشانه می‌گیرد. من ترسیده‌ام. پشت دستگاه می‌ایستم و احساس می‌کنم که شروع به کار کردن می‌کند. من فریاد می‌زنم و دوباره همه چیز «عادی» است. یکبار دیگر سعی می‌کنم و ناگهان در حال پرواز کردن هستم.

وقتی که به مردم نگاه می‌کنم، زمان برایم متوقف می‌شود. مردم داخل اتاق بی‌حرکت و ساکت در جایشان قرار گرفته‌اند. کمی مشکل دارم و فکر می‌کنم که به این علت است که اولین بارم است، بعدها بهتر فرا خواهم گرفت. متوجه می‌شوم که دارد مرا پایین می‌آورد. دوباره فریاد می‌زنم و فرود می‌آیم - سقوط؟ - راه بنظرم بسیار طولانی می‌رسد، اما ارتفاع چیزی بیش از بلندی یک اتاق نیست. همه به حرکت درمی‌آیند و مردم جدیدی در اتاق هستند.

اگر بخواهید، می‌توانید عمداً در یک کلاس اختری حاضر شوید. مانند تمام کارهای فراروانی که ما در این کتاب دربارهٔ آنها بحث کردیم، آنچه که انجام می‌دهیم شبیه به تمرینات تصویرسازی خواهد بود. با اینحال با انجام این تمرینات پی خواهید برد که در تخیل چیزهایی بیش از آنچه که با چشمان حقیقی دیده می‌شود، وجود دارد.

برای «عضویت» در یک کلاس اختری، تصمیم بگیرید که در چه زمینه یا زمینه‌هایی می‌خواهید بیاموزید. بعد از رفتن به

رختخواب به خلسه فرو روید و از خود بپرسید که چه کسی در این کلاس تدریس خواهد کرد. اولین نام و یا صورتی که به خاطرتان می‌آید را انتخاب کنید. اگر آنچه انتخاب کرده‌اید در شما احساس خاصی را برنمی‌انگیزد - مثلاً اگر مادربزرگتان به شما توابع خلاقیت را می‌آموزد - انتخاب بسیار خوبی است. برخی از موجوداتی که در عالم غیرمادی آموزگاران بزرگی هستند ممکن است در تخیل شما به صورت پسرک روزنامه فروش جلوه کنند، به این جهت که شما را با مردمی که در راه او قرار دارند آشنا سازند. پی رؤیاهای خویش را بگیرید و ببینید که چه می‌آموزید.

مسلماً شما می‌توانید به تنهایی نیز بر روی پرسش خود کار کنید. بعد از رفتن به رختخواب و پس از اینکه در خلسه فرو رفته، خود را با زمین مرتبط کردید، و در حال به خواب رفتن بودید، معین کنید که می‌خواهید بر روی چه موضوعی کار کنید و به خود بگویید، «می‌خواهم بدانم که نتیجهٔ ..... چیست.» یا «می‌خواهم بر ترس از ..... غلبه کنم.» یا «می‌خواهم بدانم که معنی ..... چیست.» و یا «می‌خواهم بدانم برای علاج ..... چه باید کرد.» اگر به جواب رضایتبخشی دست نیافتید و یا لااقل راهنمایی نشدید، در چند شب بعد سئوال را با عبارات روشن‌تر و دقیق‌تری دوباره مطرح کنید، و یا بر روی این مطلب کار کنید که چرا نمی‌توانید دربارهٔ آنچه که می‌خواهید، بدانید.

انجام چنین کارهایی با رؤیا به شما کمک خواهد کرد تا بدانید که ذهنتان چگونه کار می‌کند. در رؤیاهای مردمی که زمینهٔ

تاریخی واحدی دارند و یا در مکان خاصی از دنیا زندگی می‌کنند، سمبلهای کلی خاصی نمود پیدا می‌کنند. بطور کلی، سیستم نمادشناسی هرکسی بی‌همتا است، و شما مجبور هستید دربارهٔ اینکه آدمهای بخصوص، مکانها، کنش‌ها یا اشیاء برای شما به چه معنی هستند، بیاموزید. شما می‌توانید این کار را با گشتن به دنبال الگوها و تکرار نشانه‌هایی که در رؤیاهایتان حاصل می‌شوند، انجام دهید و بسادگی در بیداری از خود بخواهید که بفهمید آنها به چه معنایی هستند. با اینحال ممکن است نشانه‌ای وجود داشته باشد که به سادگی معنای آن روشن نشود، اگر پس از چند هفته یا چند ماه دوباره رؤیاهایتان را مرور کنید، متوجه معانی آنها در زندگیتان، که قبلاً روشن نبوده‌اند، خواهید شد. آنچه که در هنگام مرور رؤیاهایتان درمی‌یابید در رؤیاهای بعدیتان نیز کاربردی خواهد بود.

در سالهای گذشته بیل به میزان نسبتاً خوبی بر روی رؤیاها کار کرده است و با ملاحظهٔ جور شدن نشانه‌ها در رؤیاهای خود یا دیگران پی برده‌است که ذهن یک جناس‌گوی[1] هولناک است. اگر شما رؤیایی دربارهٔ کف پاها ببینید، ممکن است به این معنا باشد که دارید خوابی دربارهٔ روان می‌بینید (**Soul** روان =

۱–جناس یکی از صنایع ادبی است. در نوعی از جناس که در اینجا مورد نظر قرار گرفته است. از کلماتی با تلفظ یکسان و معانی نتقاوت استفاده می‌شود. برای مثال: «از این اندیشهٔ ناصواب در گذر و همت بر اکتساب ثواب مقصور دار.» از کلیله و دمنه.

Sole کف پا). اگر رؤیایی دربارهٔ یک پادشاه یا ملکه می‌بینید و یا در رؤیایتان اسبی افسار شده بر شما ظاهر می‌شود، ممکن است در سطح دیگری در حال خواب دیدن دربارهٔ آب باشید (**Reign** سلطنت = **Rein** افسار = **Rain** باران) و زمانیکه یاد بگیرید آب برای شما به چه معناست، این برایتان بسیار آموزنده خواهد بود. ذهن نه تنها از کلمات برای جناس استفاده می‌کند، بلکه از تصاویر، صداها و مناظر نیز مدد می‌گیرد. هر سیستم نشانه‌شناسی را که در خودآگاه استفاده کنید، ذهن شما نیز در رؤیاهایتان از همان استفاده می‌کند.

دو سال پیش وقتیکه بیل بر روی یافتن راه حلی برای یکی از مشکلاتش کار می‌کرد، در رؤیا دید که در یک گاراژ زیرزمینی در تعقیب یک گاو نر است. دید همانطور که به دنبال گاو می‌دود، دسته کلیدش بر زمین می‌افتد. وقتیکه در روشنای سرد روز بعد نگاهی به رؤیایش انداخت، آن را با سمبل‌های ویژهٔ خود چنین تفسیر کرد که او دیده‌است راه حل (دسته کلید) را در سطوح پایین‌تر آگاهی (زیرزمین) گم کرده‌است، چرا که با انجام کارهای بیهوده در زندگی (تعقیب گاو) خود را مشغول کرده‌است. بر اساس اطلاعات رؤیا، او می‌توانست با کم کردن مشغولیت‌های بیهودهٔ خویش، کلید حل مشکل خود را بیابد.

وقتیکه با کارهای رؤیا آشنایی پیدا کردید، به سرعت بر شما روشن خواهد شد که مبادلات رؤیا می‌تواند به شکل دیگری هم باشد: همانطور که می‌توانید از رؤیا اطلاعات بدست آورید، می‌تواند آنها را هدایت نیز بکنید. مسلماً همیشه در شرایط

تـماشاخانه‌ای آنـها را هـدایت مـی‌کنید. شـما خـود آفـرینندهٔ تجربیات خویش هستید. بـا ایـنحال مـا دراینـجا راجـع بـه نـوع دیگری از هدایت صحبت می‌کنیم، در این هدایت شما آگـاهانه و عمداً کاربرد خاصی را در رؤیای خویش قرار می‌دهید.

فرآیند درمان اخـتری شـبیه بـه تـرکیبی از کـارهای رؤیـا و درمان غیرحضوری می‌باشد. به عبارتی ایـن شکـلی از درمـان غیرحضوری است که باید همان احتیاط‌ها در مورد آن رعـایت شود. مردم حق دارند که بیماری خود را داشـته بـاشند، و ایـن روش فـراروانـی بسـیار بـدی است کـه شب‌هـنگام در سـطوح فراروانی به پرواز درآیید و با پانگشتان درمانگر خود به نـقاط زخمی فیزیکی یا روانی دیگران سیخونک بزنید.

همانند درمان غیرحضوری، ارجح است کـه بـدون اجـازه از کسی که می‌خواهید او را درمان کنید، دست به عملی نزنید. اگـر چنین اجازه‌ای به شما داده شده‌است، پس دست بکار شوید.

۱) بعد از رفتن به رختخواب به خلسه فرور روید و خود را با زمین مرتبط کنید.

۲) افکار خود را پاک کنید و بر صفحهٔ ذهنی خویش تصویری از شخص بیمار بسازید. همانند درمان غیرحضوری اگر دقـیقاً نمی‌دانید که آن فرد چه شکلی دارد، تصویری بدون جزئیات در تخیلتان بسازید.

۳) شخصی را که در تصویر قرار دارد، با زمین مرتبط کنید و بدن او را با نور نارنجی رنگ پر کنید.

۴) اگر بر روی بخش بخصوصی از بدن کـار مـی‌کنید، نـور

نارنجی را شدیداً در آن قسمت متمرکز کنید.

۵) به شخص واقع در تصویر بگویید که به زودی وی را برای درمان ملاقات خواهید کرد.

۶) بـه خـواب بـروید. شب بـخیر. رویـاهایی را کـه درشب می‌بینید یادداشت کنید و توجه کنید که آیـا بـه درمـان مـربوط مـی‌شوند. مـمکن است وقـتیکه بـعدها بـا آن شـخص صـحبت می‌کنید، متوجه شوید که وی در حدود همان زمانی که بر روی او کار می‌کردید، رؤیایی غیرمعمول در این باره داشته است.

برای به پایان بردن این فصل، بگذارید که نگاهی داشته باشیم به یک شعر قدیمی. فرض کنید که وجود شما قایقی است که بـر امواج رودخانهٔ زندگی روان است و تـجسم کـنید کـه تـلاشهای احمقانهٔ ما برای شهرت، اقبال، قدرت و جاه و مکان دنیا چـه بـر سر ما خواهند آورد.

پارو بزن، پارو بزن، قایق خویش را پارو بزن
آرام تا پایین جریان.
زندگی رؤیایی است
شادان و شادان و شادان.

Row, row, row your boat
Gently down the stream.
Merrily, merrily, merrily, merrily
Life is but a dream.

۸
تکنیک‌های پیشرفتهٔ بیشتری برای درمان و ضمیرخوانی

روش دیدن زندگیهای گذشته

ما دریافته‌ایم که بیشتر مردم وقتیکه جلب کارهای فراروانی می‌شوند، اولین پرسش آنها این است، «آیا می‌توانید دربارهٔ زندگی‌های گذشتهٔ من صحبت کنید؟»

دیدن زندگیهای گذشته هرچند که اسرارآمیز بنظر می‌رسد، مشکل‌تر از دیگر تمریناتی که در این کتاب آمده است، نیست. قبل از اینکه بشما بگوییم چگونه زندگیهای گذشتهٔ خویش یا دوستتان را ببینید، کمی دربارهٔ چگونگی آنها صحبت خواهیم کرد.

همانطور که قبلاً هم در این کتاب توضیح دادیم، یک وجود در مجموعه‌ای از بدن‌ها مجسم می‌شود. هر بدن جدیدی که وارد آن می‌شود، یا هر زندگی جدیدی که می‌گذراند، پلهٔ بعدی است در راه رشد و ترقی او. این بدان معنا نیست که هرکس در هر زندگی مقدس‌تر و مقدس‌تر می‌شود. یک وجود ممکن است که زندگی‌اش را مانند یک آدم پست بگذراند به این دلیل که قدم بعدی در پیشرفت او تجربهٔ پستی است. مرسوم است که در این باره از زندگیهای پی در پی یاد کنند، یعنی زندگی که پس از زندگی دیگر رخ می‌دهد. ما همانند بسیاری از فیزیکدانان و اهل راز می‌دانیم که تمام زمان‌ها همزمان هستند، سال ۲۰۰۰ قبل از میلاد، امروز و سال ۲۰۰۰ بعد از میلاد همگی یکباره رخ می‌دهند. بدینسان زندگی تمام موجودات در «یک زمان» رخ می‌دهد.

انتخاب بدنهایی که یک وجود باید زندگی را در آنها سپری کند، توسط کارما که قبلاً درمورد آن توضیح دادیم و شبکهٔ مختلط ارتباطات با دیگر موجودات است، تعیین می‌شود. دامنهٔ این ارتباطات از بسیار مثبت تا بسیار منفی گسترده شده است. وقتیکه عمهٔ پولدار شما می‌میرد و میراثی افسانه‌ای برای شما بجای می‌گذارد، ممکن است که شما در زندگی قبلی به او لطفی کرده باشید و این روش او برای تشکر کردن از شما باشد. یا وقتیکه یک قاتل مذهبی قربانی به ظاهر بی‌گناهی را ذبح می‌کند، ممکن است که این قربانی در زندگی گذشته مرتکب اشتباه بسیار بزرگی شده باشد. این بسیار مهم است که بدانیم به هر

حال تصمیمات مردم باید بر پایهٔ تجربیات زندگی فعلی آنها باشد. مردم در این زندگی، باید این زندگی را سپری کنند. برای مثال کسی از جنایات یک قاتل مذهبی چشم‌پوشی نمی‌کند به دلیل که او در گذشته زندگی سختی داشته است.

خواندن زندگی‌های گذشته از تمام حقه‌بازیهای فراروانی پربرکت‌تر است. هر سایکیکی می‌داند که با گفتن این مطلب به دوستان و یا بیماران که قبلاً یک شاهزادهٔ مصری یا نجیب‌زاده‌ای در قارهٔ گمشدهٔ آتلانتیس یا بتهوون بوده‌اند، می‌تواند قلب آنها را تسخیر کند. راه دیگر برای جذب و تحت تأثیر قرار دادن مردم این است که به آنها بگویید، در زندگیهای گذشته آدم خلافکار و خطرناکی بوده‌اند و بنابراین در برابر رفتارهای امروزشان مسئول نیستند. ما مردمی را دیده‌ایم که هرگز شادتر از آن زمانی نبوده‌اند که به آنها گفته شده زمانی یک جادوگر سیاه یا سردار جنگی بوده‌اند. بعضی هم دوست دارند که زمانی توسط جادوگران غارت شده و سوخته باشند و یا به ترتیبی به شهادت رسیده باشند. مشکلات زندگیهای گذشتهٔ آنان به این باور آنها مدد می‌رساند که همیشه بر آنان بی‌عدالتی شده است.

سر و کار داشتن با کارما موضوعی است که اصولاً با ارادهٔ موجود در بکارگیری لحظهٔ فعلی ارتباط دارد. امی در ضمیرخوانیهای خود دریافته است که اگر کسی متعهد شده باشد با مشکلاتش اینجا و در زمان حال سر و کار داشته باشد، مروری بر الگوهای کارمایی و زندگیهای گذشتهٔ او می‌تواند

بسیار جالب و آموزنده باشد.

بعضی اوقات اینکه به کسی دربارهٔ یکی از زندگیهای گذشته‌اش که بخصوص برای وی خوش بوده‌است. بگوییم بسیار مددبخش است. خاطرات زندگیهای گذشته در حافظهٔ موجود ذخیره شده است و صحبت کردن دربارهٔ این خاطرات می‌تواند آنها را خودآگاه کند. یادآوری عمیق اوقاتی از شادی می‌تواند در مواقع اندوه رضایت‌بخش باشد، یا می‌تواند به شخص ثابت کند که وجود او ظرفیت شادی را دارد و یا می‌تواند این حالت را در شخص بوجود آورد که مشکلات فعلی‌اش زیاد هم مهم نیستند.

گاهی مردم در حال تکرار کردن یک الگوی کارمایی ثابت با نتیجه و پیشرفت اندک هستند. در چنین موردی خواندن زندگیهای گذشته می‌تواند به شخص بیهودگی این بازی نکبتبار ابدی را نشان دهد.

قبل از بیان اطلاعات خود دربارهٔ زندگیهای گذشتهٔ کسی، اول از خود بپرسید که آیا او از این اطلاعات هوشیارانه استفاده خواهد کرد یا نه. این درست نیست که با فرستادن کسی در گذشته‌های دور، به وی کمک کنیم تا حل مشکلات فعلی‌اش را رها کند.

یکی از پرسشهایی که زیاد توسط افراد مطرح می‌شود این است که «آیا من در زندگی گذشته‌ام همسر/ برادر/ مادر/ دختر/ عاشق خود را می‌شناخته‌ام؟» قریب به اتفاق جواب این پرسش «آری» است. معمولاً روابط صمیمانه کارمایی هستند و

دوستان و اقوام نزدیک شما همان دوستان قدیمی شما می‌باشند. یکی از سئوالاتی که از امی پرسیده شده این است که «آیا همسر/ مادر/ پدر درگذشتهٔ من دوباره به عنوان فرزندم متولد خواهد شد؟» جواب این سئوال «خیر» است. بیشتر موجودات به سرعت به زندگی بازنمی‌گردند و بیشتر آنها می‌خواهند که بین دوره‌های کارمایی خود با گروه بخصوصی از مردم، به استراحت بپردازند.

برخلاف باور مردم، بیشتر افراد زندگیهای گذشتهٔ زیادی بیش از یک یا دو زندگی دارند. بنابراین اگر بخواهید که بنشینید و تمام زندگیهای گذشتهٔ کسی را ببینید، ممکن است که روزها به طول بیانجامد.

دریافته‌ایم که تأثیر زندگی‌های گذشته در زندگی کنونی دائماً در حال تغییر است. ممکن است درسهایی که از زندگی به عنوان یک دزد دریایی گرفته‌اید، اکنون بلااستفاده باشند در حالیکه یک دانشور یونانی بودن در گذشته می‌تواند شما را در زمینهٔ اطلاعات ناخودآگاه توانمند کند. هرچیزی که در زندگیهای گوناگون خود فراگرفته‌اید در اعماق وجودتان ذخیره شده است. با اینحال برای اغلب مردم این امری ناخودآگاه است و آنگاه که نیاز به یادآوری درسهای گذشته داشته باشند، خاطرات به شکل تصاویر در هالهٔ آنها ظاهر می‌شوند.

روشن‌بینی که در حال مطالعهٔ هاله‌ای دربارهٔ اطلاعات زندگی گذشته است، ممکن است شاهد وقوع صحنه‌هایی باشد، مردمی را ببیند که لباس عصر دیگری را به تن دارند و یا حتی

گفتگویی از عهد کهن بشنود، همچنین ممکن است نشانه‌هایی را در هاله ملاحظه کند که نشان دهندهٔ زندگیهای متفاوت شخص هستند. یک گل نیلوفر نشان دهندهٔ زندگی به عنوان یک بودایی و یا گذراندن یک زندگی درگیر با مراقبه است. یک صلیب نشانگر زندگی به عنوان یک مسیحی و یک ماندالا نشاندهندهٔ زندگی در هند یا تبت است.

کسی که جلب فلسفهٔ شرق و مراقبه می‌شود ممکن است بدون آنکه خود بداند، از در حال پیروی از آموخته‌هایش در زندگی گذشته به عنوان یک شرقی باشد. اینکه تصاویری از آن بخش از دنیا در هالهٔ او دیده شوند، تعجب‌آور نخواهد بود. پس از اینکه او آموزشهای شرقی را بصورت فراروانی یاد گرفت، این تصاویر در هالهٔ او کم‌رنگ و ناپدید خواهند شد و جای خود را به تصاویری دیگر خواهند سپرد. هالهٔ یک فرد می‌تواند در رابطه با موضوعات حل نشدهٔ زندگی کنونی، حاوی تصاویر گوناگونی از یک یا چند زندگی گذشته باشد.

خواندن زندگیهای گذشته بسیار شبیه به خواندن هاله‌ها و چاکراها می‌باشد: کلیدش این است که ریلکس باشید، بگذارید که ادراکات هرچند عجیب و غیرمنتظره به سمت شما بیایند، و از شهود خود پیروی کنید. تمرین ضمیرخوانی فراروانی به شما نشان خواهد داد که چه زمانی پاسخ به پرسشهای دیگران دربارهٔ زندگی گذشته‌اشان خوب و است و چه زمانی بد. شما می‌توانید از تمرین بله/ خیر در تصمیم‌گیری کمک بگیرید. زمانی که خواستید به خواندن زندگیهای گذشته بپردازید از

تمرین زیر استفاده کنید. این تمرین را فقط بر روی کسانی انجام دهید که قبلاً بر روی آنها ضمیرخوانی انجام داده‌اید و یا بنظر می‌رسد که با ضمیرخوانی فراروانی راحت هستند. زندگی‌های گذشته می‌تواند برای مبتدیان هراسناک باشد. همچنین می‌توانید این تمرین را برای خواندن زندگیهای گذشتهٔ خویش تنظیم کنید.

۱) در وضعیت فراروانی قرار بگیرید.

۲) ذهنتان را پاک کنید و بر روی این سئوال متمرکز شوید، «تجلیات زندگیهای گذشتهٔ دوستم در هالهٔ او چه هستند؟»

۳) حال به هالهٔ دوستتان نگاه کنید. بگذارید که ادراکات و تصاویر به سمت شما بیایند. از خود دربارهٔ تاریخ کلی و مکان جغرافیایی مناظری که پیش می‌آیند بپرسید.

۴) از خود بپرسید که آیا زندگیهای گذشته‌ای که منجر به این تصاویر شده‌اند برای دوستتان پیام یا معنایی دارند یا نه. به این مسأله توجه کنید که آیا کسی در زندگی فعلی وی وجود دارد که در زندگی گذشتهٔ او نیز حضور داشته باشد و اگر چنین است در چه قالبی؟

۵) تصاویر را از بین ببرید. از خلسه خارج شوید.

بعد از انجام این تمرین زمان خوبی است برای گفتن یک لطیفه و یا واقعی کردن بدنها.

پیشگویی، اطلاع قبلی و زندگیهای آینده

آیا می‌توانیم آینده را ببینیم؟ آیا می‌توانیم آیندهٔ خود را

پیش‌بینی کنید؟ اینها سئوالاتی هستند که مردم اغلب از سایکیک‌ها می‌پرسند. وقتیکه شروع به بهره‌برداری از آگاهی‌های فراروانی خود می‌کنید، احتمالاً از توانایی‌هایی که در دسترستان قرار دارند، در شگفت خواهید شد. اگر دوستانتان بدانند که شما از قدرتهای فراروانیتان استفاده می‌کنید، ممکن است توقع داشته باشند که آیندهٔ آنان را ببینید.

همانطور که می‌بینیم، آینده چیزی سیال و انعطاف‌پذیر است. آینده چیزی محکم و تنظیم شده، معین و پابرجا و سرنوشتی قطعی و تغییرناپذیر نیست. آینده همیشه در حال تغییر است. شما در هر لحظه از زندگی خود، از تصمیمات کوچک گرفته تا بزرگ، آیندهٔ خویش را می‌سازید.

وقتیکه یک سایکیک به آیندهٔ شما نگاه می‌کند، در حقیقت در حال ملاحظهٔ برنامه‌ای است که شما هم‌اکنون برای آینده‌اتان تدارک دیده‌اید. اگر دریافت‌های او به حقیقت نپیوستند، حتماً بدین معنا نیست که سایکیک شما یک کلاه‌بردار است، دلیل آن ممکن است این باشد که شما برنامهٔ خویش را تغییر داده‌اید، حتی اگر آگاهانه متوجه آن نشده باشید. البته همچنین ممکن است که سایکیک نشانه‌های وجودی شما را با سیستمی خوانده و تفسیر کرده باشد که با سیستم شما تفاوت دارد.

چندین سال پیش، بیل تابستان خود را در ساحل شرقی گذراند و در آنجا سایکیکی را دید که حسابی در بین دوستانش شهرت دارد. بیل متوجه شد که ضمیرخوانی وی بی‌نهایت دقیق است. سپس وی شروع کرد به خواندن آیندهٔ بیل. او دید که بیل

قبل از اینکه به یک منطقهٔ جغرافیایی کاملاً متفاوت برود، دو سال در شرق می‌ماند. اما بیل نقشه‌ای برای ماندن در شرق نداشت و پس از تابستان به خانهٔ خود در کالیفرنیا بازگشت. بنابراین فکر کرد که او کاملاً خراب کرده است.

اما همانطور که دو سال گذشت، بیل متوجه شد که زندگی‌اش با دلواپسی‌هایی که طی آن تابستان در شرق او را به خود مشغول کرده بودند، پر شده است. و در پایان این مقطع زمانی، بیل به محیط فکری و عاطفی جدیدی پا گذاشت. سایکیک دقیقاً حدود فکری او را خوانده ولی آن را در شرایط فیزیکی تفسیر کرده بود.

وقتیکه به آینده خود نگاه می‌کنید، چه در رؤیا و چه در مراقبه، در حال نگاه کردن به احتمالاتی هستید که برای آیندهٔ خود تدارک دیده‌اید.

ما نمی‌توانیم به شما بگوییم که استفاده از توانایی‌های پیشگویی برای خود و یا دیگران، هوشمندانه هست یا نه. در برخی موارد برکت است و در برخی موارد نفرین. مانند همهٔ توانایی‌های فراروانی، نباید بگذارید که آن از شما استفاده کند.

برخی از مردمی که توانایی پیشگویی دارند گرایش به دیدن چیزهایی منفی مانند مصائب و قتل‌ها دارند. هر چند که ایشان فکر می‌کنند این از دستشان خارج است، ولیکن این انتخابی است که خود می‌کنند. برخی از مردم از امی می‌پرسند که «آیا می‌توانید بمن بگویید که فلان کس کی می‌میرد؟» جواب او چنین است: «من آگاهانه نمی‌خواهم که از مرگ حتمی کسی مطلع

شوم. احساس می‌کنم که این برای من مسئولیت بزرگی است و من ترجیح می‌دهم که آن را ندانم.»

یکبار لوئیس باستویک داستانی از جین دیکسون[1]، یک پیشگوی معروف، برای امی تعریف کرد. او در حالیکه غرق در اشک بود، پس از قتل جان کندی گفت که «من بسیار تلاش کردم که به خانهٔ سفید بروم و به او در این مورد هشدار دهم، اما آنها مرا به داخل راه ندادند.» در این هنگام لوئیس به او گفته بود «خوب، حتماً نباید چنین می‌کردی.»

خطی مشخص بین راهنمایی و دخالت کردن در برنامه‌های زندگی دیگران وجود دارد. وقتیکه از امی خواسته می‌شود آیندهٔ کسی را بخواند، او بسیار محتاط عمل می‌کند. او پیشگویی‌هایی بسیار موفق داشته است، همچنین پیشگویی‌هایی که هرگز به حقیقت نپیوستند و گاهی هم از پیش‌گویی اجتناب کرده است. اگر شهود وی به او بگوید که نگاه کردن به گرایشات و آیندهٔ احتمالی بیمار می‌تواند به او کمک کند و اگر فکر کند بیمار متوجه خواهد بود که این گرایشات موضوعاتی هستند که می‌توانند تغییر کنند، این ریسک را خواهد کرد.

اغلب قریب به اتفاق مردم بسیار «قابل برنامه‌ریزی» هستند. اگر به آنها بگویید «تو یک دکتر/ وکیل/ رئیس خواهی شد.» آنها یکراست به دنبال انجام این کار می‌روند. یک راه مناسب برای اجتناب از مسئولیت گفتن این مطلب است که «سایکیک من چنین

۱- Jeane Dixon

و چنان گفته است.»

اگر احساس کردید که در این زمینه می‌توانید به دیگران کمک کنید، و دوست داشتید که آیندهٔ آنان را ببینید، لطفاً به یاد داشته باشید که آن تصمیم نهایی را که در دستانشان قرار گرفته است به آنان بگویید.

همانطور که ممکن است از حالا حدس زده باشید، همانطور که زندگیهای گذشته وجود دارد، باید زندگیهای آینده نیز وجود داشته باشند. هرچند که ممکن است عجیب بنظر رسد، ما برنامهٔ زندگی آیندهٔ خویش را همین حالا طرح می‌کنیم، همچنانکه آیندهٔ همین زندگی را می‌سازیم. همانطور که بشما نشان دادیم که می‌توانیم زندگی‌های گذشته را در هاله ببینیم، ممکن است بتوانیم زندگیهای آینده را نیز ببینیم. بهرحال ما شما را دلسرد می‌کنیم: دیدن زندگی آینده می‌توانید پریشان و دلسرکننده باشد.

چگونه آیندهٔ خود را بخوانید

در اینجا دو تمرین برای خواندن آینده آمده است. شما می‌توانید از آنها به خوبی برای خواندن آیندهٔ دیگران هم استفاده کنید.

۱) در وضعیت فراروانی قرار بگیرید.

۲) در صفحهٔ ذهنی خود سه دایره رسم کنید. روی اولی برچسب بزنید «شش ماه» ،بر دیگری «یک سال» و بر سومی «پنج سال».

۳) به سه چیز که دوست دارید داشته باشید، فکر کنید. اینها می‌توانند هر چیزی از ماشین جدید و خانه گرفته تا ترک سیگار، کاهش وزن و رفیق شدن با رئیستان باشند.

۴) فرض کنید که این سه درخواست به سه دایرهٔ متفاوت می‌روند. آرزوها را در دایره‌ها قرار ندهید، بگذارید خود به سمت آنها بروند. بیش از یک چیز هم می‌تواند در یک دایره قرار بگیرد. ببینید که هرچیزی به کجا می‌رود و شما در این مورد چه احساسی دارید. اگر می‌خواهید تغییری در جای آرزویی بدهید، آن را از دایره‌اش خارج کنید ودر جای دیگری قرار دهید. اگر آرزویی در خارج از این سه دایره قرار گرفت بخواهید که عددی در کنار آن ظاهر شود. این عدد نشان خواهد داد که تا چند سال دیگر به این آرزوی خود دست خواهید یافت.

۵) دایره‌ها را از بین ببرید و از خلسه خارج شوید.

خواندن رزهای آینده

۱) در وضعیت فراروانی قرار بگیرید.

۲) در صفحهٔ ذهنی خود رزی برای خویش بسازید. رز را بررسی کنید. به آنچه که در مورد آن دوست دارید و یا دوست ندارید، توجه داشته باشید.

۳) در سمت چپ آن رز دیگری بسازید. این رزی است برای شش ماه قبل. به تفاوتهای بین این دو رز توجه کنید.

۴) رز سوم را در سمت راست بسازید. این رزی است برای شش ما آینده از هم‌اکنون. اگر در مورد آن چیزی هست که

دوست ندارید، مثل رنگ، شکل و یا اندازه، خود آن را تغییر دهید. تمام رزها را از بین ببرید.

۵) رز دیگری بسازید. این رزی است برای یک سال دیگر شما. رز دیگری بسازید. این رزی است برای پنج سال آیندهٔ شما. هر چند تا رز که دوست داشتید برای هر چند سال آینده‌ای که می‌خواهید، بسازید. اگر از آنها خوشتان نمی‌آید، آنها را بدان گونه که دوست دارید، تغییر دهید. تمام رزها را از بین ببرید و از خلسه خارج شوید.

چگونه با ارواح راهنما صحبت کنید

در فصل دوم این کتاب دربارهٔ ارواح راهنما با شما صحبت کردیم، موجودات بدون بدنی که به بسیاری از درمانگران در کارهایشان کمک می‌کنند. به شما نصیحت کردیم که تا وقتی یک سایکیک ورزیده نشده‌اید، با چنین ارواحی کار نکنید.

با اینحال نوع دیگری از راهنمایی وجود دارد که در آن می‌توانید بدون مشکل و خطر، ارتباط برقرار کنید. هرکسی اقلاً یک «روح راهنما» دارد که گاهی اوقات درکنارهٔ خارجی هالهٔ وی ساکن است.

قبلاً توضیح داده‌ایم که وقتی که وجودی در بدنی مجسم نشده است، در سطح اختری وظایفی دارد که باید به آنها عمل کند. این موجودات می‌توانند انتخاب کنند که بصورت نیمه‌وقت یا تمام‌وقت نقش روح مشاور را داشته باشند. این ممکن است برای شما غیرمنتظره باشد که همواره همراهی دارید، چراکه

بیشتر مردم هرگز *آگاهانه* با ارواح راهنمایشان ارتباط برقرار نمی‌کنند. بیشتر ارتباطات وقتیکه خواب هستید، در سطح اختری رخ می‌دهند. بعضی وقتها مردم با خودشان ولیکن با صدایی دیگر دربارهٔ مشکلات و تصمیمات خود صحبت می‌کنند. اگر خود را در حال چنین کاری یافتید، ممکن است که مشغول مراوده با صدای دروانی خویش باشید (صدای وجود شما و نه صدای فکرتان)، همچنین ممکن است که در حال صحبت کردن با روحتان که با او ارتباط روشن‌نیوشی دارید، باشید. گاه از مردم می‌شنویم که احساس می‌کنند فرشته‌ای نگهبان دارند و یا کسی به آنها می‌نگرد، آنها در این حالت حضور روح راهنمای خویش را حس کرده‌اند.

وقتیکه شما تصمیم گرفتید جسمی داشته باشید و به دنیا آمدید، این واقعه‌ای فرخنده در اجتماع فراروانی بوده‌است. چندی از ارواح در سطح فراروانی دوست شما و یا در زندگیهای گذشته با شما آشنا بوده‌اند، در این واقعه شرکت می‌کنند. از این مجموعهٔ ارواح در اتاق بیمارستان برخی در کنار شما باقی می‌مانند تا از سلامت و جایگیری دوبارهٔ شما در دنیای فیزیکی اطمینان حاصل کنند. آنها نقش ناصحان و همراهان شما را بخود می‌گیرند. با اینحال اگر کارمای شما این بوده‌است که کودکی بیمار باشید، آنها در طرح شما دخالت نمی‌کنند و می‌گذارند تا این امر در زندگی شما به حقیقت بپیوندد.

وقتیکه بزرگتر می‌شوید، ارواح بیشتری به محیط شما وارد می‌شوند. زمانی که مردم بالغ می‌شوند، بطور متوسط پنج یا

شش روح راهنما دارند. اغلب یکی از این ارواح از بقیه برجسته‌تر است و باقی آنها هر یک زمینه‌ای مخصوص به خود دارد. برای مثال ممکن است که یک روح در زمینهٔ کاری و حرفه‌ای به شما کمک کند، یکی در زمینهٔ سلامتی، دیگری در پیشرفت روحانی، و دیگری در روابط جنسی. در طول زندگیتان همانطور که شما و نیازهایتان تغییر می‌کنید، راهنمایان می‌آیند و می‌روند. اگر وظیفه‌ای جدید، خطیر و مهم به دوش بگیرید ممکن است روح راهنمایی مخصوص این امر در طول انجام وظیفه به شما کمک کند. بقیهٔ راهنمایان ممکن است برای ایام بهتری از زندگیتان باقی بمانند.

ما تمرینی به شما ارائه خواهیم کرد که می‌تواند شما را در تماس با ارواح راهنما قرار دهد. مهم است که بار دیگر دربارهٔ ارواح درمانگر توضیح دهیم: *فقط به این دلیل که اینها راهنمایان خارج از بدن شما هستند، همیشه نظر آنها صحیح نیست.* به نصیحت آنها کمی از چاشنی ناصحان زنده اضافه کنید. آنها برای کمک به شما آمده‌اند، نه برای اداره کردن زندگیتان.

راههای مختلف فراوانی برای ارتباط برقرار کردن با دیگر مردم و ارواح راهنما وجود دارد. امی راهنمایان را به طرق مختلف و در زمانهای متفاوت می‌بیند. گاهی وقتیکه در هالهٔ کسی به دنبال راهنمایش می‌گردد، آن را به صورت توپی روشن با نوری متفاوت می‌بیند. در بقیهٔ اوقات تصویری از یک انسان را می‌بیند. وقتیکه راهنمایی خود را به صورتی انسانی ارائه می‌دهد، یا بظاهر شخصی که خوشایندش است درمی‌آید و یا

بصورت کسی درمی‌آید که شما بتوانیدبه راحتی با وی صحبت کنید.

در گـذشته آنگـاه کـه بـیل شـروع کـرد بـه شـناختن ارواح راهنمایش، او با راهنمای اصلی خـود آشـنا شـد، او مـعمولاً بـه شکل پیرمردی بلندقامت و پهن در ردایـی بـدون رنگ و سـبز و خاکستری مبهم ظاهر مـی‌شد. او بـیشتر شـبیه بـه یک صـخرهٔ بزرگ پوشیده از گلسنگ بود. یک روز بیل از او خـواست تـا بـا شمایلی قابل قبول‌تر بر وی ظـاهر شـود، و راهـنما خـود را بـه صورت یک مرد سـی سـاله در دوران مسـتعمراتـی آمـریکا بـا کلاه‌گیس سفید و شلوار گشاد نشان داد. گاه خود بیل در پشت این مرد بصورت یک زن بـلوند چـاق ظـاهر مـی‌شد. مشـخصاً زمانی در نیمهٔ آخر قرن هجدهم، بیل معشوقهٔ مردی بوده‌است که در حال حاضر راهنمای اصلی اوست.

با اینکه در حقیقت راهنما جنسیت و یا مـلیت خـاصی نـدارد، ولی ممکن است که او را بصورت بودایی چاق و یا زن فرانسوی برازنده‌ای ببینید. در برخی از فرهنگ‌ها مانند بعضی از طوایف سـرخـپوست آمـریکا، راهـنمایان بـصورت حـیوانـات دیـده می‌شوند.

۱) لحـظه‌ای در وضـعیت فـراروانـی قـرار گـرفته، سـپس دستانتان را در یکدیگر بگیرید. این باعث بوجود آمدن یک حوزهٔ بستهٔ انرژی می‌شود.

۲) در ذهـنتان درخـواسـتی بـرای ظـاهر شـدن یکـی از راهنمایانتان بر شما، شکل دهید.

۳) دستانتان را باز کنید و وضعیتی پـذیرا بسـازید و اجـازه دهید که ادراکتان به سمت شما بـیاید. مـمکن است کـه کسـی را ببینید و یا الگو یا رنگی را مشاهده کنید. ممکن است چیزی نبینید بلکه خود بدانید که راهنمایتان به چه شکلی است و یا صدایی به شما در این مورد توضیح دهد.

۴) از راهنمایتان اسمی بخواهید. ممکن است که آن رابشنوید یا نوشته‌ای از آن نام بر صفحهٔ ذهنیتان حک شود و یا خود آن را بفهمید.

۵) از راهنمایتان بپرسید که هـدف او بـرای شـما و هـمچنین زمینهٔ ویژهٔ توجه او چیست.

۶) تشکر و خداحافظی کنید و سپس از خلسه خارج شوید.

شما می‌توانید هرچند بار که می‌خواهید همین فرآیند را برای دیگـر راهـنمایان خـویش انـجام دهـید. هـمچنین مـی‌توانـید بـه سـادگی بـا درخـواست ذهـنی خـود، راهـنمای بـخصوصی را فرابخوانید، برای مثال «مـن مـی‌خواهـم کـه راهـنمای سـلامتی خویش را ببینم.»

تمرین زیر برای بدست آوردن اطلاعات ویژه و راهـنمایی از روح راهنما می‌باشد.

درخواست راهنمایی از راهنما

۱) با دسـتانی درهـم، در وضـعیت فـراروانـی قـرار بگـیرید. سئوالی را در ذهن خود شکل دهید. این می‌تواند هر چیزی باشد، «آیا می‌توانم کار جدیدی پیدا کنم؟»، «چگونه می‌توانم با دوستم

رابطهٔ بهتری برقرار کنم؟»، «آیا رژیم غذایی جدیدی که دربارهٔ آن خوانده‌ام، واقعاً می‌تواند به من کمکی بکند؟»، «آیا آن کتابی که دربارهٔ درمان فراروانی خوانده‌ام، چرند و پرند است؟» ذهن خود را پاک کنید و خود را بر روی پاسخ متمرکز کنید.

۲) دستانتان را باز کنید و در حالیکه کف آنها رو به بالا است، بر روی زانوانتان قرار دهید و جواب را دریافت کنید. آن رابشنوید، بدانید و یا از روی صفحهٔ ذهنی خویش بخوانید.

۳) از راهنمای خود تشکر و خداحافظی کنید و از خلسه خارج شوید. بدن خود را حقیقی کنید.

گاه وقتیکه امی به ضمیرخوانی می‌پردازد از راهنمایان فرد در مورد او راهنمایی و کمک می‌گیرد. گاهی چیزی وجود دارد که آنها می‌خواهند به کسی بگویند و از امی می‌خواهند که این کار را برای آنان انجام دهد. معمولاً این کار خوبی است ولی امی آن را به صلاحدید خود انجام می‌دهد و ممکن است به راهنما بگوید که «نه، متأسفم، فکر نمی‌کنم که این اطلاعات مناسب باشند.»

برای صحبت کردن با راهنمای فردی دیگر، از همان روشی که در دو تمرین گذشته ارائه شده‌است استفاده کنید. متوجه شده‌ایم بسیاری از مردم علاقمند به شنیدن دربارهٔ راهنمایان خود هستند، و ممکن است که شما از بکارگیری تواناییهای خود در این راه لذت ببرید.

درمان خارج از بدن

درمان خارج از بدن نسبت نزدیکی با درمان غیرحضوری که در فصل ۲ در مورد آن توضیح دادیم، دارد. در روش درمان غیرحضوری درمانگر توجه خود را معطوف به تصویری ذهنی از کسی می‌کند که در آنجا حضور ندارد. در درمان خارج از بدن، جسم اختری درمانگر از بدن او به بیرون قدم نهاده و وارد هالهٔ فرد مورد درمان می‌شود. بعضی از درمانگران با درمان خارج از بدن راحت‌تر هستند و برخی هم با روش درمان غیرحضوری احساس راحتی بیشتری می‌کنند. بعضی از مردم متوجه می‌شوند که با استفاده از این تکنیک، تجربیات روشن‌بینی آنها تشدید می‌شود. ما واسطه‌ای را می‌شناختیم که وقتی برای ضمیرخوانی از بدن خارج می‌شد، از وقتهای آزادش بهره‌برداری می‌کرد. او وضعیت شوهرش را در سر کار و فرزندانش را در خانه بررسی می‌کرد. یکبار برای آزمون فراخوانی خارج از بدن، او بصورت اختری کتابی را که باز بر روی میزی در اتاق دیگر قرار داده شده بود، مطالعه کرد. بعد از اینکه به بدنش بازگشت، می‌توانست پاراگراف اول را کلمه به کلمه بیان کند و در مورد باقی این دو صفحه توضیح دهد.

اینکه این تکنیک را در فصل تکنیکهای پیشرفته قرار داده‌ایم، اتفاقی نبوده است. شما باید قبل از اینکه به بیرون و درون قدم گذارید، حسی حقیقی دربارهٔ آنچه که در وجود شماست، بدست آورده باشید. مشکل دیگر این است که اگر دقت نکنید به سادگی ممکن است که تمام انرژی خود را در هالهٔ بیمار، جا بگذارید.

این تمرین را با بخشی از «حضور در گوشه‌ای از اتاق» که قبلاً در فصل ۳ انجام داده‌اید، شروع می‌کنیم.

۱) در وضعیت فراروانی قرار بگیرید. از اینکه به خوبی با زمین در ارتباط هستید، اطمینان حاصل نمایید. با توجه به راهنمایی‌های آمده در فصل ۲ در درمان غیرحضوری، شخصی را برای درمان انتخاب کنید.

۲) در گوشه‌ای از اتاق باشید. سپس به مرکز سر خود بازگردید. این فرآیند را سه بار تکرار کنید.

۳) یکبار دیگر در گوشه‌ای از اتاق باشید. سپس در اتاقی دیگر از خانه یا آپارتمان خود باشید. آیا فرقی حس می‌کنید؟

۴) از اینجا، در روی بام خانهٔ خود باشید.

۵) سپس بر روی ابری در آسمان باشید.

۶) آنگاه در هالهٔ دوستتان باشید. چه احساسی دارید؟ آیا می‌توانید رنگها را در هاله ببینید؟ دوست خود را با زمین مرتبط کنید. با دادن انرژی کیهانی به هالهٔ دوستتان، آن را تمیز کنید و سرتاسر هاله را بشویید.

۷) داخل چاکرای اول دوستتان شوید. آن را همانند هاله تمیز کنید.

۸) یکی یکی به تمام چاکراها بروید و آنها را تمیز کنید.

۹) اگرناحیهٔ بخصوصی از بدن دوستتان بیمار است، به آن بخش بروید و تجسم کنید که انرژی نارنجی رنگی آن را تطهیر می‌کند.

۱۰) دوباره به مرکز سرخود بازگردید.

۱۱) مغناطیسی را در هالهٔ خود قرار دهید و هرآنچه انرژی در هالهٔ دوستتان جا گذاشته‌اید به خود جذب کنید. این عمل را بصورت عکس نیز انجام دهید.

۱۲) از خلسه خارج شوید.

آشناکردن وجودتان با بدن خویش

۱) در وضعیت فراروانی قرار بگیرید و انرژی طلایی رنگ را در بدن خویش برانید.

۲) رزی برای خود بسازید. آن را - رنگ آن، شکل و گلبرگهای آن را - بخوبی بررسی کنید.

۳) جایی که معمولاً خورشید را در تصویر قرار می‌دهید، رز دیگری بسازید. این رز متعلق به وجود شماست. آن را بررسی کنید.

۴) رز دوم را پایین بیاورید و در فراز رز اول قرار دهید. بگذارید که هر دو رز در یکدیگر ادغام شوند.

۵) دو رز را از بین ببرید و از خلسه خارج شوید.

۹
خودآگاهی کیهانی و آسودگی کارمایی

هی! حالا شما یک سایکیک هستید

حال که به این فصل آخر رسیده‌اید احتمالاً از خود می‌پرسید، «آیا درست کار کرده‌ام؟» «آیا من حقیقتاً یک سایکیک هستم؟» مهم نیست که چه کردید و چگونه، شما درست کار کرده‌اید. اگر در هنگام شروع کردن این کتاب، انتظارات دور و درازی داشته‌اید، به شما تبریک می‌گوییم. اگر از آنچه بر شما گذشته‌است، حیرت کرده‌اید، ترسی به خود راه ندهید. شما فقط با انجام تمرینات این کتاب، جرقه‌ای از نیروهای آفرینندهٔ خارق‌العاده‌ای را در خویشتن برافروخته‌اید. ممکن است که

ماهها و یا سالها به طول بینجامد تا نتایج حاصل از این بارقه، کاملاً در شما آشکار شوند.

ما مطمئنیم که آنچه از این کتاب فراگرفته‌اید شما را قادر ساخته است، تا لااقل برخی اوقات بتوانید بیماریهای فیزیکی را درمان کنید. همچنین مطمئن هستیم که این باعث می‌شود تا تجربیاتی غنی‌تر از زندگی و احساسی شگرف‌تر از فعالیتهای روزانهٔ خود داشته باشید.

ما قبلاً گفته‌ایم که یک درمانگر فراروانی بودن و استفاده از تواناییهای فراروانی به این معنی نیستند که شما در بستری از گلهای رز خوابیده‌اید. با اینحال ممکن است با انجام برخی از تمرینات این کتاب - مانند ارتباط با زمین و راندن انرژی، نگهداری از هالهٔ خود و چاکراها در وضعیتی خوب و پاکیزه - متوجه شوید که چیزهای «بد» در زندگیتان آنقدرها بد نیستند و چیزهای «خوب» از آنچه که بوده‌اند، بهترند.

همانطور که در فصول آغازین این کتاب گفتیم، شما یک سایکیک و یک درمانگر فراروانی هستید. این کتاب بیش از اینکه دوره‌ای برای اضافه کردن چیزی به زندگی شما باشد، دوره‌ای بوده‌است برای تشخیص آنچیزهایی که از قبل در زندگیتان حضور داشته‌اند. همین معنا برای آگاهیتان هم مصداق دارد. برای مثال، حواس شما همیشه اطلاعات را دریافت کرده، در اختیار شما قرار می‌دهند: چشمانتان همیشه می‌بینند، گوشهایتان همیشه می‌شنوند، پوستتان همیشه حس می‌کند، بینیتان همیشه استشمام می‌کند و دهانتان همیشه می‌چشد. و

احساسات شما همیشه آگاه هستند: شما همیشه احساس شادی، ناراحتی، کسلی، هیجانزدگی، بی‌طرفی و یا چیزهای دیگر می‌کنید. و ذهنتان همیشه آگاه است: او همیشه فکر می‌کند و همیشه در مورد اینکه فکر کردن چیست، می‌اندیشد. در اغلب اوقات ما به فرآیند حواس، آگاهی و خرد خود توجه نمی‌کنیم. اما آنها همیشه به کار خود است که از قبل هم انجام می‌شده‌اند.

رییس سرخپوست بودن، نیست. این تنها، چیزی است برای بودن. چیزهای زیادی برای بودن، وجود دارند و هیچکدام «بهتر» از دیگری نیستند. اما بنظر می‌رسد که زندگی به عنوان یک سایکیک توقعات دیگران را بالا می‌برد و شوق به زندگی را زیاد کرده، بطور کلی زندگی را جالب توجه می‌کند.

استفاده از سمت فراروانی زندگی تقویت‌کننده است و به عبارتی دنیای شما را فراختر می‌کند: همیشه دربارهٔ امور فراروانی چیزهایی وجود دارند و در آنجا همیشه چیزی برای بررسی و تجربه کردن، وجود دارد. براستی هرچه که از بازی زندگی بگوییم، به پایان آن نخواهیم رسید.

وارد امور فراروانی شدن، می‌توانید تأثیرهای متفاوتی بر اشخاص مختلف داشته باشد. شاید شما تصمیم بگیرید که در زمینهٔ امور روحانی به فعالیت بپردازید؛ ممکن است دریابید که این چیزها در راستای چیزهایی بوده‌اند که آنها را تابحال پیگیری می‌کردید. ممکن است متوجه شوید که بجای سایکیک محض، زمینهٔ خلاقیت شما را به خود جلب کرده‌است، یا ممکن است دریابید که روابط روزانه‌اتان ملایم‌تر شده‌اند. هرآنچه که برای شما رخ دهد، ما علاقمند به شنیدن دربارهٔ آن هستیم.