



چاکرای اول

محل: بین مقعد و اندام تناسلی، به دنبالچه مرتبط است به طرف پایین باز میشود

غدد مربوطه: غدد فوق کلیوی

هورمونهای مربوطه: آدرنالین و نور آدرنالین

بخشهای مربوطه: تمام قسمتهای سخت، ستون فقرات استخوانها، دندانها، ناخن ها، پاها، مقعد، روده ها، غدد پروستات، خون، تکثیر

سلولی

حس: بویایی

رنگ: قرمز آتشی

عنصر وابسته: خاک

زمینه: اولین انرژی حیاتی، اولین مراقبت پیوند با زمین و دنیای مادی، استحکام، قدرت موفق شدن

جهت چرخش چاکرا: در مونث به سمت چپ یعنی بر خلاف جهت عقربه های ساعت و در مذکر به سمت راست یعنی در جهت چرخش عقربه های ساعت

امکان پاکسازی و فعال ساختن چاکرای اول: لذت بردن از سپیده دم، طلوع و غروب خورشید، خاک تازه
نوع یوگا: هاتا یوگا، کندامین یوگا

سیاره های وابسته: کیوان، مریخ، پلوتون

توضیحات:

این چاکرا از نظر احساسی با میل به زندگی و شادابی و از نظر فیزیکی با سیستم ایمنی بدن در ارتباط است. این چاکرا تنظیم کننده اعمالی است که بدن و جسم را زنده نگه میدارد. در این چاکراست که با زمین مرتبط میشویم و انرژیهای زمینی (نیروی عاطفی، عشق و صبر) را دریافت و تجربه میکنیم. چاکرای اول اساس و پایه نیروی حیاتی تمام چاکراهای بالاتر را شکل میدهد و سرچشمه نیروی حیات است. این چاکرا منبع انرژی کندالینی است. بنای زندگی بدست آوردن امنیت مادی و حفظ تنازع بقا گونه ها با تشکیل خانواده، رابطه جنسی به عنوان یک عمل فیزیکی و بچه دار شدن هم از اعمال مربوط به این چاکرا هستند. وقتی نیروی حیات در این چاکرا به درستی عمل نماید، شخص اشتیاقی مبرم به زندگی در جهان فیزیکی دارد و با انتقال انرژی به اطرافیان و حوزه انرژی آنها همچون یک مولد نیرو عمل میکند. او اشتیاقی راستین برای زیستن دارد. رنگ قرمز که رنگ این چاکرا میباشد جسم فیزیکی را تحریک میکند و سر زندگی و انرژی به جسم داده و روح را سر زنده و با هیجان میکند و رنگ قرمز جرات، نیرو و قدرت، استواری و سلامتی میبخشد. قرمز سبب غلبه بر بی حالی و افسردگی، ترس یا دلتنگی میشود. قرمز رنگ آتش است. قرمز تعصب شدید، غیرت و هیجان است. افرادی که بر افروخته و سرخ رنگ هستند ناخود آگاه احساس سرزندگی، پرتلاش بودن را به شما منتقل میکنند و الگو و نمادی هستند از یک فرد پرتحرک! آنچه برداشت میشود این است که نیروی حیات مادی و جسمی از رنگ سرخ است.

زمانی که در این چاکرا مانعی ایجاد گردد شخص از فعالیت جسمی سر باز میزند و انرژی کاهش مییابد و حتی ممکن است علیل و ناتوان گردد. چنین فردی فاقد قدرت و توان جسمی است. بطور مثال اگر چاکرای اول به اندازه کافی کار نکند احساس عدم تعادل خواهید کرد یا انگار فرش از زیر پا کشیده شود درحالی که محکم ایستاده اید. اگر چاکرای اول بیش از حد کار کند ممکن است از کوره در بروید و عصبانی و پرخاشگر شوید و این ممکن است زمانی باشد که چیزهایی که شما را مشغول و سرگرم ساخته توسط دیگران یا شرایط مورد سوال قرار گیرد. در نهایت زمانی که احساس عدم امنیت میکنید با خشم و غضب و زود از کوره در رفتن حالت دفاعی میگیرید. از نظر احساسی کم تحمل میشوید همچنین ممکن است افراط در مسائل احساسی و هیجانی مثل غذای خوب و الکل و غیره داشته باشید. در کارهایتان به شدت در حالت دودلی و شک و تردید به سر میبرید و زندگی را اغلب همچون

بار سنگینی احساس میکنید به جای آنکه از زندگی لذت ببرید و شاد باشید.

بطور کل اختلال در انرژی موجود در این چاکرا موجب بیماریهایی مثل افسردگی، بیحالی، اعتیاد (به هر چیزی)، روماتیسم، ریشه و کم خونی میشود و همینطور بیماران بستری بر اثر نحیفی و لاغری و ضعف جسمانی و بیماران حادثه ها و مجروحان جسمانی نیاز شدید به انرژی در این چاکرا دارند اما انرژی دادن به این چاکرا در کودکان هایپراکتیو، بیماران پرتحرک عصبی، پارکینسون، مجنونان، افراد عصبانی و.. موجب تاثیر منفی خواهد شد.

تغذیهء رنگی

رنگ طبیعی خوراکیها و غذاهایی که میخوریم فرکانس ارتعاشی همان رنگ را در دسترسمان قرار میدهد و بروی چاکرای خاصی تاثیر میگذارد:

جگر قرمز، دل، قلوبه، کلم قرمز، چغندر قند، تمشک قرمز، گیلاس قرمز، انگور قرمز، آلوی قرمز، فلفل قرمز، سیب سرخ، گوجه فرنگی و هر چه قرمز است.

اثرات رنگ لباسها بر روی بدن

رنگ لباسها به دلیل حساسیت نوری سلولهای بدن بر ما اثر میگذارند بنابراین بهتر است لباسی بپوشیم که به رنگ آن نیاز داریم اما فراموش نکنید که هر لباسی اعم از کت، پیراهن یا بلوز یا مانتو به تن میکنید، لباس زیر شما باید سفید باشد. اگر لباستان از پارچه نخی یا ابریشم و یا پشم با رنگ طبیعی باشد بهتر است از لباسهای مصنوعی با رنگ مصنوعی است.

چاکرای دوم

محل: بالای استخوان خاجی، تقریباً بالای اندام تناسلی و پایین تر از ناف

غدد مربوطه: تخمدانها، غده پروستات

هورمونهای مربوطه: استروژن

بخشهای مربوطه: قسمت لگن، اندامهای تولید مثل، کلیه ها، مثانه، تمام مایعات بدن مثل خون، مایع لنف، شیره معده، اسپرم

حس: چشایی

رنگ: نارنجی

عنصر وابسته: آب

زمینه: نخستین احساسات جاری شدن با زندگی، لذت پرستی، شهوت، خلاقیت، شگفت زده و مشتاق

جهت چرخش چاکرا: در زن در جهت عقربه های ساعت و در مرد خلاف عقربه های ساعت

امکان پاکسازی و فعال ساختن چاکرای دوم: لذت بردن و مشاهده نور ماه و آب زلال طبیعی و غوطه ور شدن در آن و یا نوشیدن

توضیحات:

چاکرای دوم مرکز انرژی جنسی (گیرنده و فرستنده) و نفس و خلاقیت است که به عنصر آب نسبت داده میشود که منبع تمام حیات زیست شناختی است. عنصر آب پاک کننده و تطهیر کننده است و سدهایی را که مانع جریان حیات است شسته و باز میکند. در سطح فیزیکی آلودگیها را از کلیه و مثانه باز میکند و در سطح معنوی به شکل جریان روان و آزاد احساسات خود را نشان میدهد و سبب میشود تا انسان زندگی را همیشه تازه و جدید ببیند. از طریق این چاکرا فرد مستقیماً احساسات انسانها را درک میکند و آن را به یکی از مراکز ادراک ماوراء حسی تبدیل میکند. چاکرای دوم اغلب جایگاه واقعی "شاکتی" محسوب میشود، شاکتی تجلی نیروی مونث خداوند به شکل انرژی خلاق است و حوزه نفوذ آن در اندامهای تولید مثل است که در مرد به صورت میل خلق حیات جدید و در زن بصورت گیرنده ء تکانه های خلاق و ایجاد زندگی جدید است. خلاقیت شامل کاری که فرد در هر زمینه ای انجام میدهد نیز میباشد. در نتیجه خلاقیت انسان توسط دستان او متجلی میشود و اگر کاری که انسان انجام میدهد مطابق استعدادها و قابلیت های شخصی اش باشد این انرژی خلاق متجلی شده و باعث رشد و پیشرفت او در آن زمینه شده و باعث آرامش ذهن او میشود و اگر برخلاف آن باشد باعث از بین رفتن آرامش ذهن او شده و یکی از عوامل خشم و عصبانیت او میشود. احساسات و اعمال فرد خلاق حتی باعث ایجاد انگیزه برای دیگران میشود.

چاکرای دوم به کیفیت عشق نسبت به جنس مخالف نیز مربوط میشود ازین چاکرا فرد قدرت جنسی خود را حس میکند و دومین هدف قدرتمند نیروی حیات (اشتیاق به اتحاد دو جنس) آشکار میگردد بنابراین قدرت جنسی در هر کس به نیروی حیات در او بستگی دارد. ناحیه لگن در بدن منبع حیات است، هر مرکز آن که مسدود گردد کاهش نیروی جسمی و جنسی را به دنبال خواهد داشت. انرژی جنسی در جریان آمیزش جنسی شارژ و تخلیه میگردد. این امر همچون حمامی از انرژی به جسم حیاتی دوباره میبخشد و آن را پاک میکند و بدن را از انرژی های راکد، فضولات، تنشهای عمیق رها میسازد و این عمل برای سلامتی جسمی فرد امری مهم است. عمل رها سازی خویش بصورت دو جانبه یکی از طرق وانهادن "تجرد" نفس و تجربه "وحدت" در بشر است. تجربه ای که از بدوی ترین امیال در سطح جسمی از یک سو و آرزوی عمیق معنوی وحدانیت با الوهیت از سویی دیگر نشات میگیرد. این پیوند یکی از خصلتهای معنوی و مادی در افراد بشر میباشد.

انسداد انرژی در چاکرای دوم

اگر راه عبور انرژی در این چاکرا مسدود شده باشد یا اختلالی در این چاکرا وجود داشته باشد به نفی یا سرکوب امیال جنسی منتهی

میشود و اغلب در راه زیاده روی در رابطه و خیال پردازی نمایان میشود یا ممکن است به حالتی مانند اعتیاد به مواد مخدر در آید. در هر صورت نسبت به جنس مخالف شک و دودلی و تنش یا حتی نفرت وجود دارد و ابزار این انرژی های طبیعی را فرد محکوم میکند یا اینکه بصورت شهوت پرستی بی ادبانه و اصرار در امیال جنسی نمایان میشود در هر صورت بد کار کردن چاکرای دوم معمولاً در سن بلوغ بوجود میاید. بیدار شدن انرژی های جنسی بی ثباتی ایجاد میکند و معمولاً والدین و مربیان توانایی آموزش صحیح را در این زمان به جوانها ندارند و اینکه چگونه این انرژی را کنترل کنند. کم کاری این چاکرا میتواند ریشه در دوران کودکی داشته باشد احتمالاً والدین احساسات و ارتباطشان را کنترل میکردند و فرد کمبود لذتهای حسی مانند نوازش، مهر و عطوفت را تجربه کرده است در نتیجه احساساتش را سرکوب کرده است و در دوران بلوغ مانع رشد انرژی های جنسی شده و نتیجه آن واپس زدگی، فقدان عزت نفس، فلج عاطفی و سرد مزاجیست و زندگی در نظرش غم انگیز، کسل کننده و بی ارزش است. اما با ریکی دادن به این چاکرا و ریکی فرستادن برای درمان گذشته تمامی این اختلالات درمان میشود و وضعیت انرژی در این چاکرا متعادل میشود.

تغذیه رنگی برای درمان:

خوراکیها و مواد غذایی به رنگ طبیعی نارنجی مثل: پرتقال، نارنگی، هویج، انبه، کدو تنبل، زردآلو، نارنج و غیره

چاکرای سوم

محل: دو انگشت بالای ناف

غده مربوطه: لوزالمعده، پانکراس(کبد)

هورمون مربوطه: انسولین (کیسه صفرا)

بخشهای مربوطه: قسمت پایین پشت، حفره شکمی، جهاز هاضمه، معده، کبد، طحال، کیسه صفرا، دستگاه عصبی غیر ارادی

حس: بینایی

رنگ: زرد، زرد طلایی

عنصر وابسته: آتش

زمینه: شکفتن شخصیت، عملکرد بر اساس احساسات و تجربه، شکل گیری شخص، نفوذ و قدرت، خرد، رشد تجربیات

جهت چرخش چاکرا: در زنان بر خلاف جهت عقربه های ساعت و در مردان در جهت عقربه های ساعت

امکان پاکسازی و فعال ساختن چاکرای دوم: لذت بردن از نور خورشید، مزرعه گندم رسیده، گل آفتابگردان

نوع یوگا: تانترا یوگا

سیاره های وابسته: خورشید، مشتری، تیر، مریخ

مانی پورا لغت مرکب و به معنی شهر جواهرات است و علت این نامگذاری این است که چاکرای مانی پورا نقطه کانونی گرما، مرکز حرارت، نور، انرژی و فعالیت است، جایی که انرژی جسمانی پخش میشود و چنانچه شخص عشقی مفرط به سلامت جسم و میل به حفظ آن داشته باشد، این چاکرا باز است. چاکرای مانی پورا به عنصر آتش نسبت داده شده و نشانگر خورشید انسان و مرکز قدرت و اراده اوست، مانی پورا و آجنا(چاکرای چشم سوم) دو مرکز اراده در بدن میباشند. به طور کل قدرت اراده، اعتماد به نفس، عشق به نفس، احترام به نفس، اطمینان از توان بالقوه خود و توانایی فیزیکی و ذهنی مقابله با فشار روانی یا همان آرامش درونی و ثبات شخصیت است و همچنین تمام کارکردهای اندامهای گوارش و سیستم عصبی مربوط به این چاکرا میباشد و ارتباطی نیز با چشمها که حس تحلیل کننده اند دارد. توانایی نه گفتن نیز در این مرکز ایجاد میشود. در اینجا انرژی خورشیدی که پرورش دهنده بدن اتری (کالبد اختری) است جذب میشود و به بدن فیزیکی حیات بخشیده و از آن حفاظت میکند و تمامی بدن را در بر گرفته و شخص را از امواج منفی و تشعشعات محیط اطراف مصون میدارد. اگر چه مانی پورا چاکرای مربوط به ذهن است اما با حیات عاطفی انسان پیوند دارد، زیرا ذهن یا پدیده های ذهنی عمل تنظیم عواطف را بر عهده دارند در نتیجه انرژیهای احساسی و عواطف ازین چاکرا به چاکرای قلب و چاکرای خاجی منتقل میشود. پس در اینجا آرزوهای حیاتی، آرزوها و احساسات چاکراهای پایین تر درک میشود و بصورت کلام در میآید. وقتی کودکی متولد میشود، بند نافی اتری بین او و مادر باقی میماند. این رشته ها نمایانگر پیوند ابناء بشر با یکدیگر هستند. هرگاه دو انسان با یکدیگر رابطه ای برقرار سازند، ریسمانی بین چاکراهای شبکه خورشیدی آنها رشد میکند و هر قدر این رابطه محکم تر، تعداد و قدرت این ریسمانها افزون تر و زمانی که رابطه در حال گسستن است، رشته ها به تدریج جدا میشوند. در دوران کودکی این رشته ها بین مادر و فرزند بیشتر است و در دوران بزرگسالی این رشته ها را با همسر خویش برقرار میکند. در ضمن این مرکز به عنوان درمان نیز شناسایی شده و به شفای معنوی مربوط است. گفته میشود که در برخی از درمانگران این چاکرا بسیار بزرگ و رشد یافته است.

انسداد انرژی و کم کاری چاکرای سوم

وقتی چاکرای سوم درست کار نکند، فرد میخواهد همه چیز بر طبق خواسته های او انجام شود و دوست دارد دنیای درون و بیرون را کنترل کرده و غلبه و اعمال قدرت کند ولی از درون نا آرام و ناراضی است. احتمالاً او در دوران کودکی یا نوجوانی طرد شدن را تجربه کرده است. او توانایی رشد ارزشهای خود را ندارد و اصرار می ورزد تا فعالیتهای بیرونی را افزایش دهد تا بتواند احساسات آزار دهنده، کمبودها و نقطه ضعف ها را بپوشاند و نیاز به آرامش درونی دارد. نگرانی و ناآرامی و استرس او واکنش همه خشمی است که در مدت زمانی طولانی فرو خورده است. هر استرسی میتواند احساسی مانند گرسنگی ایجاد کند. حتی زمانی که بدن احتیاج به غذا ندارد و این گرسنگی همان نیاز به انرژی در این چاکرا میباشد. انسدادهای متداول انرژی در این چاکرا عبارتند از: عصبانیت،

ترس، عدم اعتماد به نفس، احساس گناه، دیابت، مشکل فشار خون، مشکلات گوارشی، عقده حقارت یا عقده خود بزرگ بینی، مشکل در پانکراس و معده، خجالتی و کم رو بودن و... کم کاری چاکرای سوم فرد را مایوس و نا امید کرده و سدهایی را مانع تحقق خواسته هایش میبیند. احتمالا آزادی شخصیت او در زمان کودکی به شدت محدود شده است و او ترس از دست دادن تایید والدین و معلمان را داشته و در ابراز احساسات تردید و آنها را سرکوب و باعث تلمبار شدن آنها شده و این همان چیز است که باعث به وجود آمدن مشکل در این چاکرا شده است، وقتی با مشکلی رو به رو میشود احساس ناراحتی و تردید پیدا کرده یا به شدت عصبی میشود و اعمالش به شدت بی نظم و بی برنامه میشود.

تغذیه رنگی:

فلفل زرد، بلال شیرین، آلوی قطره طلا، موز، آناناس، کدوی مسمایی، کره، زرده تخم مرغ، پنیر هلندی و غیره

چاکرای چهارم

محل: وسط قفسه سینه

غده مربوطه: تیموس

بخشهای مربوطه: قسمت بالای پشت، قلب، دنده ها و قفسه سینه، قسمت پایینی ریه ها، خون، دستگاه گردش خون، پوست،

دستها

حس: لامسه

رنگ: سبز، صورتی، طلایی

عنصر وابسته: هوا

زمینه: آشکار شدن چگونگی قلب، عشق، همدردی، شراکت، همدلی صمیمانه، عدم خود خواهی، از خود گذشتگی، سلامتی

جهت چرخش چاکرا: در زنان در جهت عقربه های ساعت و در مردان بر خلاف جهت عقربه های ساعت

امکان پاکسازی و فعال ساختن چاکرای چهارم: طبیعت بکر و پیاده روی آرام در فضاها، سبز، شکوفه ها، گلپای صورتی رنگ،

آسمان صورتی

نوع یوگا: کارما یوگا

سیاره های وابسته: خورشید، ماه، کیوان

توضیحات:

این چاکرا مرکز عواطف واقعی چون همدلی با دیگران و سازگاری با آنها، رشد معنوی، شفقت، خلوص و عشق است. هنگامی که

این مرکز به درستی عمل نماید ما به خود، خانواده، فرزندان، همسرمان، حیوانات دست آموز، دوستان، همسایه ها، هموطنان،

همنوعان و تمام مخلوقات زمینی عشق میورزیم. ازین مرکز ریسمان هایی را به چاکرای قلب افرادی که آنها را دوست داریم، وصل میکنیم. عواطف مربوط به عشق که در این چاکرا جریان می یابند معمولا سبب جاری شدن اشک از چشمها میگردند. هنگامی که این موقعیت زیبا و دلپذیر، یعنی باز بودن چاکرای قلب را تجربه کنیم، در می یابیم که در گذشته تا چه حد از آن محروم بودیم و این سبب جاری شدن اشک میگردد. هدف اصلی در این چاکرا رسیدن به وحدت کامل از راه عشق است و زمانی که این چاکرا کاملا باز و پاک باشد، حقیقت و عشق بدون قید و شرط را شکل میدهد و وقتی با چاکراهای بالاتر مرتبط میشود این عشق به "باکتی عشق الهی" تبدیل میشود که ما را از حضور الهی در تمام خلقت آگاه میسازد و به سوی وحدت با هر آنچه که در جهان وجود دارد راهنمایی مان میکند، و در جهت دستیابی به این هدف قلب ما باید بیاموزد که عشق بورزد، درک کند و شخصیت خاصمان را باور کند و این تنها زمانی عملی میشود که یاد بگیریم با خطاها و ضعفهای خودمان و جهان روبرو شویم و آنها را بپذیریم و دوست بداریم و گرنه بیمار، ضعیف و ناشاد خواهیم شد. چاکرای قلب سه چاکرای پایین را به سه چاکرای بالا وصل میکند. چاکرای قلب با هر نوع ادراک لطیف (در مشارکت و هماهنگی با چاکرای خاجی و خصوصا چاکرای چشم سوم) پیوندی نزدیک دارد. توانایی های والای چاکرای چشم سوم با باز شدن چاکرای قلب همزمان ایجاد میشود. چاکرای قلب رنگ سبز، صورتی و گاهی طلایی ساطع میکند، سبز رنگ سلامتی، همدردی و هماهنگی است. رنگ سبز روشن در چاکرای قلب نشانه سلامتی کامل است، در حالی که رنگ طلایی مخلوط با صورتی نشان دهنده آن است که شخص در عشق پاک و فداکارانه " الهی" به سر میبرد. سبز رنگ طبیعت، رنگ نیروی تعادل، رنگ پیشرفت ذهنی و بدنی است. رنگ سبز بدن را از سموم پاک کرده و باعث هماهنگی جسم، ذهن و روح میگردد و اثر خوشایندی بر دستگاه عصبی دارد. سبز ارتعاش افکار ما را موزون نگه داشته و به ما آرامش میدهد. همچنان که قلب طبیعت با سبز اداره میشود، قلب انسان نیز چنین است. سبز روی فشار خون به شکل شگفت آوری اثر میگذارد. با سبز شدن تنه و شاخه درختان و جوانه زدن آنها از آمدن بهار با خبر میشویم. عادت کرده ایم که بهار را همراه با انرژی جدید در تنه، اعضا و قلب خود احساس کنیم. بعد از زمستان و در بهار، ما از نظر روحی و سلامت احساس شادابی بیشتری میکنیم. این احساس تازگی، نتیجه تاثیر پرتو سبز بر بدن های ظریف تر میباشد. این رنگ مناسب ذهن و روح ما است. بنابراین در چاکرای قلبمان توانایی عظیمی را برای دگرگونی خود و دیگران داریم. اگر یاد بگیریم که تمام بخشهای شخصیت خود را از صمیم قلب بپذیریم و دوست داشته باشیم، میتوانیم کاملا دگرگون یا سالم شویم. یک چاکرای باز قلب میتواند خود به خود تاثیر شفابخش و دگرگون کننده بر روی دیگران داشته باشد و گرمای طبیعی، صمیمیت و شادی پخش کند و این قلب اطرافیان را باز میکند، اطمینان، شادی و سرور به وجود می آورد و با باز بودن آن همهء موجودات را درک میکنیم چه ذی شعور باشند و چه نباشند و حتی به ستارگان، خورشید و جهان زندهء اسرار آمیز عشق میورزیم.

انسداد انرژی و کم کاری چاکرای چهارم:

درست کار نکردن این چاکرا باعث میشود که فرد همیشه در ازای عشقی که میدهد انتظار سپاس و قدردانی داشته باشد. و فرد از پذیرش عشق دیگران عاجز است و قادر نیست خود را برای پذیرفتن این عشق باز بگذارد. مهر و محبت و ملایمت دیگران او را شرمند می‌کند. شاید به خود بگوید نیازی به عشقی که دیگران بتوانند به او بدهند ندارد. کم کاری چاکرای قلب فرد را بسیار آسیب پذیر، وابسته به عشق و علاقه دیگران میکند. وقتی احساس میکند که طرد شده است عمیقا آزرده و افسرده و غمگین میشود و در لاک خود فرو میرود. او دوست دارد عشق بورزد، اما ترس از طرد شدن باعث میشود که نتواند راه درستی برای این کار پیدا کند و این باعث تحکیم نقاط ضعف و ناتوانی او میشود. برای جبران فقدان عشق به شدت دوستانه و مهربان رفتار میکند و با تمام افراد یکسان و سرد رفتار میکند، بدون اینکه با هیچ یک از صمیم قلب درگیر شود. انسدادهای رایج در چاکرای قلب: جرم اندیشی، تعصب و تحجر، لاپوشانی کردن، ناشکیبایی و کوتاه فکری و تفکر سیاه، سفید (مثل خدا و شیطان، آدمهای خوب و بد، قدرتهای خوب و بد و...)

بیماریها:

بیماریهای قلبی، فشار خون، زخم، سرطان، دردهای عصبی، آنفولانزا، دردهای آنژیینی، بالا بودن کلسترول، رگهای مسدود، خنکی دستها و پاها، خستگی مزمن، بیماری کبد، ایمنی کم در برابر بیماریها و پیری زودرس و ...

تغذیه رنگی:

اسفناج، کلم، فلفل سبز، کاهو، سیب سبز، گوجه سبز، نخود سبز، عدس سبز، لوبیا سبز، کیوی، خیار و... و اغلب میوه ها و سبزیهای سبز که نه واکنش اسیدی دارند و نه آکالین، مناسب هستند.

چاکرای پنجم

محل: بین حفره گردن و حنجره

غدد مربوطه: غده تیروئید، غده پارا تیروئید

هورمونهای مربوطه: تیروکالین، تری یدوتایرونین، پاراتورمون

بخشهای مربوطه: ریه ها، نایژه ها، مری، تارهای صوتی، گلو، پشت گردن، فک، گونه ها، کتفها، شانه ها

حس: شنوایی

رنگ: آبی روشن و همچنین نقره ای و آبی مایل به سبز

عنصر وابسته: اتر (آکاشا)

زمینه: برقراری ارتباط، خلاقیت، ابراز وجود، باز بودن، انبساط، استقلال، منبع الهام، دستیابی به سطوح لطیف وجود

جهت چرخش چاکرا: در زنان در خلاف عقربه های ساعت و در مردان در جهت حرکت عقربه های ساعت

امکان پاکسازی و فعال ساختن چاکرای پنجم: نگاه کردن و لذت بردن از آسمان آبی، انعکاس آسمان در آب، امواج آرام

نوع یوگا: مانترا یوگا

سیاره های وابسته: مریخ، کیوان، ونوس، اورانوس

توضیحات :

لغت ویشودها به معنی پالایش است و بنابراین این چاکرا مرکز تصفیه سازی نام دارد. سمبل این مرکز یک نیلوفر آبی است با ۱۶ گلبرگ که در مرکز آن مثلثی وارونه با دایره سفید رنگی محاط بر آن قرار دارد. طرح حیوانی این مرکز را فیل و مانترا یا صوت چاکرای گلو را "هام" تشکیل میدهد. چاکرای گلو مرکز نیرو هم گفته میشود زیرا آفریننده ترین مرکز بدن انسان است، چون در اینجا بزرگترین مرکز خود ابرازی انسان به شکل سخن پدیدار میگردد. اکثر اوقات انسان تحت تاثیر نیروی سازنده یا تخریبی سخن قرار گرفته یا میگیرد. پس این چاکرا همانند پلی است بین افکار و احساسات، انگیزه و واکنشهای انسان، و پیوند مهمی را بین چاکراهای پایین تر و چاکرای هفتم (تاج) به وجود می آورد و محتوای همه چاکراها را به بیرون منتقل میکند. چاکرای گلو با عنصر اتر و حس شنوایی در ارتباط بوده و اتر نیز وسیله صداست و محلیست که انسان صدای درونش را از کرانه های ماوراء حسی به گوش درون می شنود و با روح خود ارتباط برقرار میکند و الهام او را دریافت مینماید و همچنین اعتماد به نفس راسخی در هدایت متعالی خود پیدا میکند و به همین علت است که این چاکرا مرکز خلاقیت و آفرینندگی به ویژه در کلام است. برای آواز خواندن از این مرکز انرژی استفاده میشود. موسیقی تولید شده توسط صدا از نظر درمانی بسیار موثر است. بطور کل ارتباط برقرار کردن در زندگی شخصی عمدتا از راه صحبت کردن و همین طور با حرکت و حالت و نیز فرمهای خلاق بیان مثل موزیک، هنرهای تجسمی و نمایشی و رقص و... توسط این مرکز انرژی اتفاق می افتد. پس چنین است که کتابها، موسیقی، نقاشی و امثال آنها بوسیله همین چاکرا شکل میگیرند و از روشهای پرورش چاکرای گلو، آواز خواندن هارمونیک، هنر درمانی و هنر خلاقیت هنری، سفالگری، رقص آزاد و رقص شکم و... میباشند. در چاکرای گلو خلاقیت چاکرای دوم (هرا، خاجی) به انرژیهای چاکراهای دیگر وصل میشود و اتر به این انرژیها شکل میدهد که از طریق آنها با جهان بیرون ارتباط برقرار شود.

از راه چاکرای گلو همه آنچه در درون داریم ابراز میکنیم مثل خندیدن، گریه کردن، احساسات عاشقانه و شادی، دلواپسیها و پرخاشگریها، آرزوها و تصمیمها و همینطور ایده ها و دانش و دریافتهای درونمان را و هرگونه فرو خوردن بیان بروی این چاکرا اثر خواهد گذاشت. فردی که تجربیات دردناکی را بطور جدی در گذشته تجربه کرده یا در حال حاضر تجربه میکند، اگر این ناراحتی ها را با کسی تقسیم نکند مشکلات زیادی را در این چاکرا تجربه خواهد کرد. ویشودها چاکرا به قبول مسئولیت نیازهای شخصی مربوط میشود و هنگامی که فرد از سرزنش دیگران به خاطر کمبودهای خود دست بردارد و برای بدست آوردن آنچه بدان نیاز و آرزو دارد اقدام نماید، به بلوغ دست یافته و این چاکرا به درستی عمل میکند. هرچقدر که ویشودها چاکرا درست تر کار کند آگاهی

ما نسبت به بدن ذهنی مان بیشتر میشود و هرچقدر که قدرت تشخیص مان نسبت به عملکرد بدن ذهنی بیشتر شود، آگاهی مان نسبت به بدنهای فیزیکی، اتری، احساسی (اختری) بیشتر میشود در نتیجه دیگر افکارمان از راه احساسات و حواس فیزیکی ابراز نمیشود بلکه شناخت واقع بینانه را ممکن میسازد. زمانی که گردش این چاکرا صحیح نباشد فرد عالم را به دیده منفی و خصمانه مینگرد در نتیجه محتاط شده، انتظاراتی منفی خواهد داشت. به احتمال زیاد چنین فردی بجای عشق و انرژی هستی بخش، در انتظار دریافت خصومت، درنده خوبی و پستی است. پس به خاطر این انتظارات منفی حوزه نیروی منفی را در اطراف خود بوجود می آورد و بنابراین دریافتهای منفی خواهد داشت. در نتیجه تبلیغات منفی را به خود جذب میکند. هنگامی که فرد چاکرای گلوی خود را میگذراید به تدریج قادر به جذب انرژی بیشتری خواهد شد اما به احتمال زیاد در مدت کوتاهی پس از گشودن آن بر اساس باورهای منفی خود او دریافتهایی منفی خواهد داشت. و اگر او بتواند این تجربه را پشت سر بگذارد و با ذات درون خود ارتباط برقرار کند و مجددا اعتماد درونی را در خود مستقر نماید دوباره این چاکرا را بگذراید. و این روند باز و بسته بودن چاکرا تا زمانی که تمام سوء تعبیرات قبلی جای خود را به اعتماد به عالمی بی خطر و انرژی بخش نسپارد ادامه خواهد یافت. در ضمن نحوه نگرش انسان به خویش در جامعه، محیط شغلی و در میان هموعان بروی این چاکرا تاثیر میگذارد. اگر انسان دارای شغلی خوب و راضی کننده بوده و در راه آن سعی و کوشش مورد نیاز را بنماید و آن را به عنوان وظیفه خود در زندگی بپسندد، این چاکرا باز است و چنین کسی از لحاظ شغلی موفق خواهد بود و از کیهان انرژی دریافت میکند و اگر چنین نباشد برای جبران کمبود مناعت طبع و برای اجتناب از یاس درونی از سپر دفاعی غرور استفاده میکند و با اظهاراتی از قبیل "زندگی فرصت شکوفایی استعدادهايش را در اختیارش قرار نداد"، "نقش انسانی قربانی را ایفا خواهد نمود"، در این چاکرا ترس از شکست هم ظهور میکند. این احساسی است که مانع استفاده از فرصتها برای اقدام در امور و آفرینش آنچه که با تمام وجود فرد بدان تمایل دارد، میگردد. این ترس شامل دوستی کردن با دیگران و بطور کلی زندگی اجتماعی نیز میشود. چنین فردی از برقراری ارتباط با دیگران اجتناب میکند چون ازینکه مبدا موجب بی مهری قرار گیرد میترسد، از سویی از ابراز وجود خود داری میکند و از سویی دیگر در هم چشمی با دیگران دچار غرور شده میگوید: من از تو بهترم، تو لیاقت همنشینی با من را نداری، و این احساس سرخوردگی از درون فرد ریشه میگیرد و به اطرافیان انعکاس می یابد. راه کنار نهادن این عواطف و گشودن این چاکرا رفتن به دنبال حرفه مورد علاقه، برقراری تماس با افراد مطلوب و آشکار نمودن عواطف در رابطه با اینگونه افراد است.

انسداد انرژی در چاکرای پنجم_ویشودها چاکرا:

اگر انسداد انرژی درون این چاکرا باشد میتواند مانع ارتباط بین ذهن و بدن تان گردد و یا در ابراز احساسات دچار مشکل میشوید در این صورت احساسات برطرف نشده را با اعمال بدون ملاحظه و فکر ابراز میکنید. یا اینکه برخورد غیر منطقی میکنید و افکار و احساسات را رد کرده و آنها را به حق نمیدانید. به احساساتی اجازه ابراز میدهید که از فیلتر داوری خودتان گذشته و با قضاوت

دیگران هم تناقضی نداشته باشد. یک احساس گناه ناخود آگاه و ترسهای ذاتی شما مانع از دیدن و نشان دادن "خود" حقیقی تان و بیان آزادانه عمیق ترین افکار، احساسات و نیازها میشود و در عوض با تعدادی کلمه و حرکات سر و دست آنها را میپوشانید و وجود حقیقی خود را کتمان میکنید. کلامتان هم یا خشن و بی ادبانه است یا سرد و جدی. ممکن است با لکنت زبان صحبت کنید، صدایتان نسبتا بلند و کلامتان فاقد معنای عمیق است.

به خود اجازه نمیدهید که نقطه ضعف هایتان را نشان دهید بلکه سعی میکنید به هر قیمتی شده دائما قوی به نظر بیایید. در نتیجه ممکن است خود را خیلی تحت فشار قرار دهید. ممکن است بار زندگی بروی دوشتان سنگینی کند. زمانی که سرکوب شوید و ناکام بمانید نیز انسداد انرژی بوجود می آید. انسداد انرژی در چاکرای گلو در کسانی که از قدرت بیانشان برای گول زدن دیگران سوء استفاده میکنند نیز دیده میشود یا برای جلب توجه دیگران بلا انقطاع حرف میزنند. با کم کاری چاکرای گلو شما خجالتی، ساکت و درون گرایید و وقتی صحبت میکنید فقط در مورد چیزهای کم اهمیت زندگی بیرونیتان حرف میزنید. اگر سعی کنید احساسات و افکار باطنی تان را بیان کنید به سرعت احساس ورم در گلو میکنید و صدایتان حالت مصنوعی به خود میگیرد و لکنت زبان پیدا میکنید. در برخورد با دیگران احساس عدم اطمینان و ترس از قضاوت دارید و اغلب واقعا نمیدانید چه میخواهید. پیامهای روحتان را دریافت نمیکنید و به نیروی بصیرت خودتان اعتماد ندارید. اگر چاکرای پنجم تان را بهبود بخشید مشکل جدی پیش خواهد آمد.

چاکرای گلوی کاملا باز:

احساسات، افکار و دانش درونتان را آزادانه و بدون ترس ابراز کنید. میتوانید نقاط ضعف و قوتتان را آشکار سازید. صداقت درونی تان نسبت به خود و یا دیگران از موضع درستی بیان میشود اگر لازم باشد میتوانید کاملا ساکت بمانید و از صمیم قلب به دیگران گوش دهید و درک کنید گفتارتان خلاق و پرشور است در عین حال که کاملا واضح است. مقاصدتان را به بهترین وجه و بیشترین اثر برای تحقق بخشیدن به خواسته تان بیان میکنید. صدای شما پر طنین و خوش آهنگ است و وقتی با مشکل و یا مخالفتی رو به رو میشوید با خودتان صادق باقی خواهید ماند و میتوانید اگر بخواهید "نه" بگویید. آزاد از تعصب و دارای صعه صبر و برای حقایق لطیف باز هستید. از راه آنها هدایت میشوید و صدای درونتان را میشنوید که در زندگی شما را رهبری میکنند. در می یابیم که تمام ظاهر "خلقت" پیام خاص خود شان را دارند. به علت استقلال درونی و ابراز آزادانه آنچه هستید سروری عمیق و احساس موفقیت و استحکام شخصیت در شما بوجود می آید.

بیماریها:

بیماریهای گلو، ورم لوزه، سرفه، برونشیت، آسم، عفونتهای بخش تحتانی دستگاه تنفس، ناراحتی های ریه، سینوسها و حنجره، سرماخوردگی عمومی، لارنژیت (التهاب حنجره)، گواتر، خستگی گردن، دندان درد و مشکلات لثه، دندان در آوردن کم کاری یا پر

کاری تیروئید، آبله مرغان، تب ها، نیش حشرات، قلنج، خارش، سفیدی مو و...

تغذیه رنگی:

توت آبی، انگورها، آلو سیاه و اغلب میوه های آبی و...

چاکرای ششم

محل: وسط پیشانی، کمی بالاتر از ابروها

غده مربوطه: هیپوفیز

هورمون مربوطه: وازوپرسین

بخشهای مربوطه: چشمها، گوشها، بینی، صورت، مخچه، سیستم عصبی، ستون مهره

حس: تمام حسیها، از جمله ادراک فراحسی

رنگ: نیلی، همچنین زرد و بنفش

زمینه: عملکرد ادراک، کشف و شهود، رشد حسهای درونی، قدرتهای ذهنی، عملکرد ادراک شخص، تجلی

جهت چرخش چاکرا: در زنان در جهت حرکت عقربه های ساعت و در مردان برخلاف حرکت عقربه های ساعت

امکان پاکسازی و فعال ساختن چاکرای ششم: با تماشای آسمان آبی پر رنگ و پر ستاره شب فعال می شود.

نوع یوگا : گیانا یوگا، یانترا یوگا

سیاره های وابسته: تیر، مشتری، اورانوس، نپتون.

توضیحات:

آجنا در لغت به معنی فرمان و مرکز فرمان است. آجنا چاکرا به شکل دایره ای با ۲ گلبرگ در دو طرف آن توصیف می شود، بر

روی این گلبرگها حروف سانسکریت (هام) و (کشام) نقش بسته است، این دو گلبرگ به نیروهای مثبت و منفی پرانا که در این

مرکز به هم اتصال می یابند و همچنین به خورشید و ماه اشاره دارند. این دو گلبرگ نشانه نفس و روح هستند. به عبارتی ذهن

استدلالی و ذهن الهامی. گاه آجنا چاکرا را دری قلمداد می کنند که به قلمرو آگاهی برین و آگاهی عمقی باز می شود. در اینجاست

که انسان با چشم دل می بیند، در بسیاری از سنتهای عرفانی، گشایش این چاکرا مربوط به بیداری معنوی است. در حین مراقبه نیز

از این چاکرا برای تمرکز استفاده می شود. در مراقبه عمیق، چشم روحانی یا چشم واحد در قسمت مرکزی پیشانی قابل مشاهده

خواهد بود. این چشم عالم بر همه چیز، در متون مقدس مختلف با نام های چشم سوم، چشم دورن، چشم شیوا، چشم شهود، ستاره

شرق، قوایی که از بهشت فرو می آید و غیره نامیده شده است. آجنا چاکرا مرکز توسعه رشد عقل و هوشیاری و مرکز خرد و عقل

است. از طریق این چاکراست که شخص می تواند تواناییهای هوشی و عقلی، حافظه، اراده، تمرکز، تدبیر و تجسم را در خود

افزایش دهد. در بدن دو مرکز اراده وجود دارد، یکی از آنها چاکرای مانی پورا (شبکه خورشیدی) و دیگری آجنا چاکراست. همچنین انرژی که پشت مقاصد شخص قرار دارد، از این چاکرا آزاد می شود. چنانچه این چاکرا باز باشد به دنبال افکار و اندیشه های انسان اعمال مناسبی شکل می گیرند که سبب تجلی مادی اندیشه ها در جهان فیزیکی می گردد و فرد با قدرت تجسم اش می تواند انرژی را برای تحقق بخشیدن خواسته ها بیافریند، همچنین در تلفیق با چاکرای باز قلب فرد می تواند انرژیهای سلامتی بفرستد چه برای آنچه در دسترس است و چه برای فاصله دور. چنانچه این چاکرا بسته باشد، فرد برای به ثمر نشاندن اندیشه هایش تلاشی دراز مدت در پیش روی دارد. اگر انسان دارای ذهنیت و انتظارات مثبت در مورد همه چیز باشد در نتیجه دریافتهایی مثبت از محیط و افراد دیگر خواهد داشت و اگر او تعبیرات ذهنی منفی از هر چیز داشته باشد همان ها را به جهان خارج از خود انعکاس داده و بدین وسیله به آنها شکل داده و دریافتهایی منفی خواهد داشت.

آجنا چاکرا مرکز اتصال سه کانال انرژی آیدا، پینگالا، سوشومنا است. با ادغام و آمیزش انرژی کیهانی و قمری و خورشیدی در این چاکرا در انسان بیداری روحی حاصل می آید و در هنگام بیداری این چاکرا در فرد قدرت روشن بینی، روشن شنوی و تله پاتی و پیشگویی پدیدار می گردد. هنگامی که این مرکز کاملا بیدار است انسان در ورای کارمای خود (رسیدن به سطحی از مسیر روحی که در آنجا قانون علت و معلول به انسان مربوط نیست) بسر می برد، اما در عین حال قادر به دیدن کارمای اطرافیان و اقوام و ملیتهای جهان است. در حالت متمرکز بودن در این چاکرا این توانایی در انسان ایجاد می گردد که به دیگران در محور کارمایشان کمک کند. آجنا چاکرا تحت کنترل سیاره اورانوس فعالیت کرده و از خودگذشتگی و آرمانگرایی از کیفیتهای تابشی آن بشمار می آید.

آجنا چاکرا بر روی غده هیپوفیز تاثیر می گذارد. غده هیپوفیز سلطان غدد نیز نامیده می شود، زیرا این غده به تمام غدد دیگر فرمان می دهد. این غده قدرت اراده، قدرت تشخیص و همچنین بینایی، شنوایی و حافظه را کنترل می کند. تمام نواخ دارای غده هیپوفیز برتری می باشند. این غده رشد بدن را نیز کنترل می کند. اختلال در عملکرد این غده سبب می شود که فرد از نظر فیزیکی رشد بسیار ناکافی داشته باشد و کوتاه قد شود. یک خانم باردار نباید تحت فشار عصبی قرار گیرد، زیرا این حالت ممکن است سبب بروز اثرات منفی بر روی غده هیپوفیز جنین در داخل رحم مادر شود و درجات مختلف عقب ماندگی ذهنی را ایجاد کند. ترس دائمی بر روی غده هیپوفیز اثر می گذارد و می تواند فرد را بسیار ضعیف و کم رو کند. فشار و نگرانی نیز سبب اختلال در عملکرد این غده می شود و می تواند باعث افزایش فشار خون و مشکلات گوارشی نیز بشود. به افرادی که مستعد ابتلای به انواع ترس و بیم هستند و افرادی که تمایل به دروغ گویی دارند و یا سرکش و نافرمان هستند و یا حتی دزدی می کنند باید به آجنا چاکرای آنها ریگی داد. همچنین برای درمان ذهنی و احساسی ضربه ای که ناشی از حادثه یا اتفاقی در گذشته رخ داده نیز باید به این چاکرا ریگی داد.

انسداد انرژی در چاکرای ششم (آجنا چاکرا)

اگر این چاکرا ضعیف و جریان انرژی در آن راکد باشد، به علت کمبود انرژی در آن قدرت خلاقیت فرد متوقف می‌گردد، یا اینکه فرد افکار خلاقه زیادی در سر دارد اما هرگز محقق نمی‌گردد. همراه با این وضعیت عذر و بهانه‌ای دائمی وجود خواهد داشت که براساس آن جهان خارجی به سبب نقائص خود مورد سرزنش قرار می‌گیرد. تنها چیزی که این فرد بدان نیاز دارد، این است که بیاموزد چگونه امیال خود را گام به گام به تحقق برساند. پیامد عملکرد ناهماهنگ چاکرای چشم سوم عدم تعادل است، به طور مثال: پافشاری بیش از حد روی حوزه عقل، و تصمیمات زندگی فرد منحصر با عقل و منطق صورت می‌گیرد و فقط آنچه را که با ذهن منطقی اش درک می‌کند قبول دارد، شخص به آسانی قربانی تفکر روشنفکرانه خود می‌شود، تنها چیزی را قبول می‌کند که ذهن او بتواند درک کند، و از روشهای علمی قابل اثبات باشد. عملکرد ناهماهنگ دیگر این چاکرا این است که فرد با قدرت ذهنش سعی می‌کند بر روی دیگران و رویدادها تاثیر بگذارد، صرفاً فقط می‌خواهد قدرتش را نشان دهد و یا برای ارضای نیازهایش از آن استفاده می‌کند. در این وضعیت معمولاً چاکرای شبکه خورشیدی هم معمولاً از تعادل خارج است و چاکرای قلب و تاج نیز در حد جزئی رشد یافته است.

اگر چشم سوم فرد علی‌رغم گیرهایش نسبتاً باز باشد، باز هم ممکن است در این کار موفق شود، هر چند که مقاصد فرد خلاف جریان طبیعی حیات است. ولی دیر یا زود احساس تنهایی او را در بر می‌گیرد و موفقیتی را که برایش تلاش نموده بود پایدار نخواهد بود. اگر جریان انرژیها در آجنا چاکرا به طور قابل ملاحظه‌ای بسته باشد تنها حقیقتی را می‌بیند و باور می‌کند که در جهان بیرون قابل دیدن باشد. زندگی اش تحت نفوذ امیال مادی، نیازهای فیزیکی و احساسات ابراز نشده است. اندیشه‌ها و بحثهای معنوی به نظرش خسته کننده و اتلاف وقت خواهد بود. به راحتی در شرایط دشوار فرد کنترل اش را از دست می‌دهد، و احتمالاً خیلی هم فراموشکار است. اگر بینایی فرد ضعیف شده باشد اغلب با کم کاری چاکرای چشم سوم همراه است. همچنین در موارد حاد، افکار فرد خیلی پریشان و آشفته است و تصمیماتش کاملاً براساس احساسات سرکوب شده است.

بیماریهای مربوط به چاکرای چشم سوم:

ناراحتی اعصاب از قبیل رعشه، فلج صورت، ناراحتیهای چشم از جمله آب مروارید، التهاب چشم، زخم قرنیه مزمن، جوشهای پلک، سر گیجه، ناراحتیهای گوش و بینی مثل: کری، گوش درد، از دست دادن حس بویایی، خونریزی بینی، تشنج کودکان، بیهوشی، جن زدگی، صرع، ناراحتی های ذهنی از جمله: مالیخولیا، وهم بینی، هذیان گویی، وسواس، ضعف اعصاب.

تغذیه رنگی:

انگور یا قوتی، کلم بروکلی، بادنجان، آلوچه.

محل: وسط سر در بالاترین نقطه رو به بالا باز می شود

غده مربوطه: صنوبری (اپی فیز)

هورمون مربوطه: سروتین

بخشهای مربوطه: مخ، جمجمه. چشم راست

حس: هستی خاص

رنگ: بنفش، طلایی، سفید

زمینه: کمال، شناخت متعالی از طریق مشاهده درون، وحدت با هستی مطلق، آگاهی جهانی

سیاره های وابسته: نپتون، کیوان

امکان پاکسازی و فعال ساختن چاکرای هفتم: گذراندن زمانی در قله کوه و یا نظاره آن

توضیحات:

سahas رارا در بالای سر در ملاج قرار دارد. سمبل آن نیلوفری درخشان با هزار گلبرگ به نشانه ی بی نهایت بودن است. با تمام رنگهای رنگین کمان می درخشد، اما رنگ غالب آن بنفش است. مسیر چاکرای هفتم باز شده با رنگ بنفش نشان داده می شود و رنگ بنفش ساطع شونده از آن رنگ وقار، عزت نغس و شفاست. همچنان که یک سلطان توانا بر قلمرو خود بطور کامل حاکم است، بنفش هم مرکز تاج را اشغال می کند و ذهن والاتر را تاج می گذارد و حاکم بر اعضاء و ملیون ها سلولی که اعصاب و بافتها را شکل می بخشند می باشد. غنچه بیرونی این چاکرا ۹۶۰ گلبرگ دارد، در ثرون آن غنچه دیگری با ۱۲ گلبرگ دیده می شود، که با نور سفیدی که تشعشعات طلایی دارد می درخشد. نور سفید تابش الهی کیهان است. این چاکرا جایگاه بالاترین سطح آگاهی و تکامل انسانی است و انسان را به سوی سرای ابدی، نهایی و برتر هدایت می کند و با نام هایی چون روشن بینی، آگاهی وحدت و آگاهی (من هستم) شناخته شده است. به این دلیل فردی که در سطح جسمی، ذهنی و معنوی به هشیاری رسیده، غالبا با هاله یا شعاعهای نوری بر گرد سرش نشان داده می شود (پیامبران و امامان). این چاکرا محل اشراق و بصیرت معنوی است، که بر قدرت پیشگویی می افزاید.

سahas رارا عمدتا با شعور برتر خود حقیقی در پیوند و ارتباط است. هر گونه راهنمایی که ما از طریق فکر، صدای درونی یا یک احساس واقعی درونی دریافت می کنیم در حقیقت از چاکرای فرق سر ناشی می شود. همه ما دارای یک ذات عالی هستیم که قسمت اعظم ما را تشکیل داده است و دارای اطلاعاتی راجع به کار حیاتی ما می باشد. منشاء تمام راهنمایی ها این قسمت می باشد. ما از طریق چاکرای فرق سر با ذات عالی خود در ارتباط هستیم.

هنگامی که کوندالینی بیدار شود و برخیزد، شیوا و شاکتی در ساهاس رازا با هم متحد می شوند، تغییر ماهیت شعور و آگاهی انسانی به ارمغان می آید و ماده و انرژی در درون آگاهی خالص در یک حالت سرور سرمدی فرو می روند. با رسیدن به این حالت انسان به قدرت درک و واقع بینی دست می یابد. شاکتی و شیوا نیز در اصل یکی و یکسان هستند. هوشیاری نیروی ثابت و طبیعت نیروی متحرک است. در آغاز طبیعت در سه گونای مجزای تاماس (رخوت، تاریکی، سکون و سنگینی)، راجاس (انرژی فعال، حالات هیجانی، احساسات تند و قوی، نیرو، فعالیت، خشونت و آسیب زندگی)، ساتوا (تعادل، توازن، هماهنگی، شعور و کیفیات هوشیاری و معنوی است). نفوذ این سه گونا به جهان هستی را شکل می دهد و از آنها ۸ عنصر طبیعت پیدا می شود (پنج عنصر و سه گونا).

غده درون ریز مرتبط با ساهاس را غده صنوبری (اپی فیز) است. که مرکز درک مستقیم ادراک معنوی است. این غده یک ساختمان خاکستری رنگ متمایل به قرمز کوچکی به اندازه یک نخود است که بین سطح زیرین مخ و مغز میانی، درست در جلوی مخچه جای دارد. ترشح اصلی آن که ملاتونین نام دارد، ساعت بیولوژیک بدن را تحت تاثیر قرار می دهد و به طور کل این غده حساس به نور می باشد. در هنگام شب میزان ملاتونین خون در بالاترین سطح خود قرار دارد که در طی روز بتدریج از مقدار آن کاسته می شود. این غده تنظیم کننده آغاز بلوغ بوده، انسان را به خواب وا می دارد و بر حالات خلقی فرد تاثیر می گذارد. لیبرمن (Jobc liberman) در کتابش به نام (نور، طبیعت آینده) معتقد است که نور وارد شونده به چشمها نه تنها به دید ما کمک می کند بلکه ساعت بیولوژیک بدن را از طریق غده صنوبری و هیپوفیز به فعالیت وا می دارد. این غده در طی مراقبه تحریک شده، از خود هورمونهایی ترشح می کند که قادرند انسان را به حالات برتر خود آگاهی برسانند، همان تجربه ای که مصرف ال. اس. دی در شخص بر می انگیزد. البته به طریقه ای بسیار سالمتر. گاه این غده را غده توهم زا نیز می خوانند. در فلسفه یوگا غده صنوبری را پلی بین کالبد زمخت جسمانی و کالبد بسیار ظریف روحی (اختری) می دانند.

دامنه باز بودن چاکرای هفتم می تواند کم یا زیاد باشد. وقتی چاکرای هفتم شروع به باز شدن می کند، زمانی است که مرز بین هستی درونی و زندگی بیرونی در وضع موجود کاهش پیدا می کند و انسان لحظه ها را بیشتر و بیشتر تجربه می کند. وقتی که رشد چاکرای هفتم افزایش می یابد این لحظه ها بیشتر می شود تا زمانی که به صورت یک واقعیت دائمی در می آید. وقتی که خویشتن فرد آماده این گام آخر روشن بینی باشد ممکن است کاملا ناگهانی اتفاق بیفتد. احساس او این چنین است که انگار تازه از خواب طولانی بیدار شده است و در نهایت شروع می کند به اینکه در واقعیت زندگی کند. دیگر عقب گردی در سر راهش وجود ندارد. خود را به ظرف خالی تبدیل می کند و هستی الهی این جام را لبریز خواهد کرد. پی می برد که خویشتن حقیقی اش را که تنها حقیقت پایدار است پیدا کرده است. نفس فردی اش به نفس جهانی تبدیل می شود. هدف خالق در رفتار او جامه عمل می پوشد و نوری که از او ساطع می شود قلب کسانی را که گیرنده حضور الهی هستند باز می کند. در این زمینه جالب است که توجه

داشته باشید ملاحظه کنید که در سن ۹ تا ۲۴ ماهگی اول زندگی اش باز باقی می ماند. در طول این دوره اولیه زندگی روی زمین طفل در آگاهی وحدت کامل به سر می برد.

انسداد انرژی در چاکرای هفتم (سahas رارا)

با مسدود بودن این چاکرا رابطه فرد با تجربیات معنوی قطع می گردد و احساس جدایی از کثرت و یکپارچگی دارد و کاملاً از ترس رها نیست. این ترس همیشه باعث ماندگاری بخشی از آثار گره های درون چاکراها می شود. فرد فاقد حواس ماورائی خواهد بود و هنگامی که دیگران از تجربیات معنوی سخن می گویند قادر نیست معنای آن را درک کند در صورتی که باز بودن این چاکرا معمولاً انسان معنویت را به طور ملموس و در عین حال با کیفیتی منحصر به فرد تجربه می کند. با انسداد انرژی این چاکرا فرد ممکن است به نوعی بیهودگی در زندگی اش پی ببرد و یا ترس از مرگ اغلب به سراغش بیاید. شاید برای کنترل این احساسات منفی سعی کند که برای فرار از آنها به فعالیت زیاد پناه ببرد یا زیر بار مسئولیتهای جدید برود برای اینکه خود را برحق و مهمم جلوه دهد. اغلب اوقات اشخاصی تحت این شرایط مریض می شوند و ناچار به استراحت می شوند. اگر این پیامها نادیده گرفته شود فرد درگیر زندگی بی محتوایی می شود و رشد تواناییهای بالقوه خود واقعی اش را محدود می کند. لازم به ذکر است که در موارد عقب ماندگی ذهنی باید به این چاکرا ریگی داده شود. همچنین در مواردی که ذهن با ذات انطباق ندارد. به این ناحیه باید ریگی داده شود. زمانی که حساسیت به نور (روشنایی زنده) وجود دارد. به طوری که سبب سر درد می شود. باید به این ناحیه همراه با شبکه خورشیدی ریگی داده شود. لازم به ذکر است که باز شدن پیش رس این مرکز به کمک مواد توهم زا ممکن است در فرد صرع اغمائی و ناسازگاری روحی ایجاد می نماید.

بیماریهای مربوط به چاکرای هفتم

بی خوابی، سردرد عصبی (ناراحتی های عصبی و ذهنی)، فراموشی در اثر ضربه یا تکان شدید، جنون، گرفتگی عضله، سیاتیک، مننژیت ستون فقرات، کچلی، سوزنک.

تغذیه رنگی:

بالای چغندر، انگور ارغوانی، کلم ارغوانی، توت فرنگی و هر نوع میوه یا سبزی به رنگ صورتی کمرنگ.

دستان شفا بخش

۱- فردا صبح پس از بیداری از خواب به حمام بروید و پس از استحمام دوباره به بسترتان باز گردید. ساعت شماته دارتان را طوری تنظیم کنید که پس از پانزده دقیقه زنگ بزند.

۲- چشمانتان را ببندید و زاویه نگاهتان را به آهستگی رو به بالا به طرف ابروهایتان (پرده ی نمایش ذهنی) تغییر دهید.

۳- به صورت شمرده از شماره ی ۱۰۰ تا شماره ۱ از بالا به پایین بشمارید. این شمارش میباید بدون سروصدا و ذهنی انجام یابد. مابین شماره ها حدود یک ثانیه مکث کنید.

۴- هنگامی که به شماره یک رسیدید تصویری سرزنده - بشاش - تندرست و جذاب از خودتان در ذهنتان بسزید.

۵- ذهنها " چند بار تکرار کنید (جسم و روان من همیشه کاملا" سالم خواهند بود).

۶- در ذهنتان به خود بگویید (میخواهم از شماره ی ۱ تا ۵ بشمارم - با شماره ی پنج چشمانم را باز خواهم نمود و در آن موقع احساس عالی و توام با تندرستی و سلامتی خواهم داشت - احساسی بسیار بهتر از گذشته).

۷- شروع به شمارش نمایید. وقتی که به شماره ی ۳ رسیدید تکرار کنید (هنگامی که با شماره ی ۵ چشمانم را باز کنم در آن موقع احساسی عالی و توام با تندرستی و سلامتی خواهم داشت - احساسی بسیار بهتر از گذشته).

۸- شمارش را تا ۴ و ۵ ادامه دهید. با شمارش ۵ چشمانتان را باز کنید و ذهنها " تاکید کنید (من کاملا" بیدار و هوشیار هستم - احساس عالی و توام با سلامتی و تندرستی دارم - احساسی بسیار بهتر از گذشته).

اکنون که از برنامه تمرینی فردا ی خود آگاه شدید تمریناتتان را در روزهای بعد با جشمان بسته و رو به بالا:

۱- به مدت ده روز از ۱۰۰ تا ۱ از بالا به پایین بشمارید.

۲- به مدت ده روز از ۵۰ تا ۱ از بالا به پایین بشمارید.

۳- به مدت ده روز از ۲۵ تا ۱ از بالا به پایین بشمارید.

۴- به مدت ده روز از ۱۰ تا ۱ از بالا به پایین بشمارید.

شما پس از چهل روز تمرینات ریلاکس توام با شمارش معکوس - فقط با شمارش معکوس از ۵ تا یک به سطح آلفا خواهید رسید. شما میتوانید با رفتن به سطح:

۱- آلفا بیماری خود آن گونه که است را در ذهنتان به تصور در آورید.

۲- در ذهنتان ببینید که در حال بهبود هستید. خود را کاملا" سالم و بهبود یافته در ذهنتان بسازید و این تصویر سازی ذهنی را آنقدر واقعی جلوه دهید که به واقعیت نزدیک باشد.

۳- با شمارش ۱ تا ۵ چشمانتان را باز کنید.

مانترا:

مانترا عبارتی سانسکریت است و از دو جزء (مان) و (ترا) به وجود آمده است . (مان) به معنی فکر کردن، (ترا) از ریشه ی (تری) به معنی محافظت کردن یا آزاد شدن از دنیای مادی می باشد. به طور کل مانترا کلمه یا گروهی از کلمات است که حامل ارتعاشات صوتی و انرژی معینی است که قصد و عمل مؤثر آن تغذیه روح فرد است. برخی از صداها و نوسانات، این خاصیت را

دارند که در درون بشر نوعی حالت تلطیف به وجود آورند. صدا لگوهای انرژی را فعال می کند ، گره ها را باز می کند و جریان زندگی را افزایش می دهد. اصوات و ارتعاشاتی که توسط ما تولید می شوند ، ضمن انبساط به کلیه قسمت‌های کائنات گسترش پیدا می کنند. هندوها معتقدند که اولین صوت در خلقت، اوم (OM) بوده ، گویی آفرینش از (اوم) سرچشمه گرفته است. اوم ، صدای ارتعاش خلاق خداوند است که در کتب مقدس با عناوین آمین ، کلمه و ... به آن اشاره شده است. موقعی که انسانها به خوبی کلمات مانترا را تلفظ می کنند ، انرژیهای سازنده ای را به فضا می فرستند . مانند گل‌هایی که پس از شکفتن عطر دلپذیری را به اطراف پخش می کنند . گل در شرایط عادی به صورت رنگ و بو بر محیط اطراف خویش اثر می گذارند که این آثار مربوط به جسم گل است . اگر وجود مادی گل تبدیل به انرژی و نوسان شود ، در آن صورت آثار آن میلیونها برابر زیادتر خواهد شد. بنابراین قدرت و کارایی نهفته در حالات ظریف و لطیف ماده خیلی بیشتر و قدرتمندتر از آثار و خواص مادی آنها ست

خصوصیات مانترا :

مانترا الوهیت است.

مانترا ، قدرت الهی یا شاکتی الهی در فرم صدا ظاهر میشود.

مانترا ، توده ای از تجا (Teja) ، انرژی مشعشع می باشد.

مانترا ، قدرت های مافوق طبیعی فرد را بیدار و فعال می سازد.

مانترا ، قدرت خلاق را تولید نموده ، تسریع می سازد.

مانترا ، قدرت آزاد کردن آگاهی کیهانی و فوق کیهانی را دارا می باشد. آگاهی یا چی تانیا ، (چیت) ، به صورت نهفته در مانترا

موجود است . اگر فرد مانترا را با تمرکز بر معنی آن تکرار نماید ، با سرعت به آگاهی الهی دست خواهد یافت.

تکرار مانترا ، کثیفی ها و ناخالصی های ذهن از قبیل : شهوت ، طمع ، و غیره ... را ذلیل می سازد. اگر ناخالصی ها به کمک تکرار

مانترا از روی ذهن پاک شود، قدرت انعکاس حقیقت روحی بالاتر ، در ذهن حاصل می شود . همچنان که آتش ، ناخالصی های طلا

را پاک می سازد.

نتایج تکرار مانترا

از بین برنده گناهان * سرور جاویدان * آرامش پایدار * بی نیازی و غنا و جاودانگی را به همراه می آورد .

فوائد تکرار مانترا

حضرت مسیح چنین فرموده است: با نان تنها، ممکن است به سختی زنده بمانید، ولی بدون نام خداوند به تنهایی ، زنده نخواهید

ماند.

تکرار مانترا، ذهن را به سوی خداوند و کسب سرور جاودانی و آرامش هدایت می کند. در طی تکرار مانترا، تمام کیفیت های الهی به طور پیوسته و مداومی از سمت خداوند به درون ذهن فرد جریان می یابد، به همان گونه که روغن از ظرفی به ظرف دیگر منتقل می شود.

تکرار مانترا، ذهن را آرام می سازد و تقویت می کند. طبیعت ذهن را دگرگون می کند و ذهن را با خلوص اشباع می نماید. ذهن را به نگرش اندیشه ها و احساسات درونی و خودکاوی وا می دارد. افکار شیطانی و تمایلات شیطانی را ریشه کن می نماید. تکرار مانترا موجب ایجاد اراده و زهد می شود و سرانجام فرد را به نزدیکی و وحدت با خداوند می رساند. بر اثر تکرار دائمی مانترا و عبادت، ذهن تصفیه می شود و با افکار خوب و خالص انباشته می گردد، بر اثر افکار خوب و مداوم، شخصیت فرد تغییر می یابد.

حتی تکرار مکانیکی و ساده مانترا دارای تاثیرات فوق العاده ای است، در هر کلمه ای، قدرت (شاکتی) موجود است، اگر راجع به غذای ترش یا اشتهاآور صحبت کنید یا فکر نمائید، بزاقاتن ترشح می شود، حال تصور نمائید که چه قدرت (شاکتی) در نام های خداوند موجود است.

تکرار نام های خداوند گناهان را می سوزاند.

تکرار نام های خداوند یا اندیشیدن به نام های خداوند، طبیعت اهریمنی ذهن را تغییر می دهد و رهرو را با خداوند، رو در رو قرار می دهد و شکی در این مورد موجود نیست.

تکرار نام های خداوند یا اندیشیدن به نام های خداوند قلب را تصفیه می کند و استوار و تغییر ناپذیر می سازد. افکار دنیوی را از ذهن می راند و آن ها را قلع و قمع می سازد. علائق و وابستگی های دنیوی را نابود می کند. امیال و آرزوها را ریشه کن می کند. فرد را باشهامت می نماید و توهمات را ازبین می برد.

تکرار مانترا نیرو بخش فوق العاده ایست و برای ریشه کن کردن هر نوع بیماری، داروی اختصاصی است و سلامتی را به ارمغان می آورد.

مانترا، غذای معنوی برای روح گرسنه است. عشق الهی و غیر مشروط را به پرورش می دهد و کوندالینی را بیدار می سازد. صلح و آرامش جهانی را به ارمغان می آورد، رهرو را به وحدت با خداوند می رساند. همچنان که آتش پنبه را می سوزاند، تکرار مانترا نیز کارها را می سوزاند.

گایاتری مانترا (Gayatri)

زمانی که گایاتری مانترا با ایمان تکرار شود، بیماریها و مشکلات را از زندگی فرد دور نموده و همه ی خواسته های فرد را برآورده می کند و آنچه را که به نفع فرد است به او عطا می نماید. گایاتری مانترای بی نهایت قوی است و الهه ی حکمران در این مانترا

خورشید می باشد. گایاتری مادر وداها (Veda) ، است. گایاتری، ساویتری و ساراسواتی (Gayatri*)

(Saavitri*Saraswathi) ، ۳ نام گایاتری هستند که هر سه در هر انسانی موجودند. گایاتری، حکمروای حواس می باشد. ساویتری، حکمروای پرانا (انرژی حیات) ، می باشد و بر حقیقت دلالت دارد. ساراسواتی، الهه ی حکمروا بر تکلم است. این سه ، بیان کننده ی خلوص فکر ، کلام و رفتار (پندار، کردار، گفتار) می باشد. گایاتری، ساویتری و ساراسواتی، در کسی که خلوص و هم آهنگی پندار ، کردار و گفتار داشته باشد ، ماعوی می گزیند.

منابع: کوندالینی و چاکراها، انواع مدیتیشن و کار بر روی چاکراها، جاپایوگا، طب پزشکی مکمل

ریکی چیست؟

ریکی سیستم آموزشی انتقال انرژی حیاتی کیهانی ست. ریکی این انرژی حیاتی کیهانی و نیروی شفابخش از طریق دست منتقل می شود. و درک این مسئله بسیار مهم است که فرد ریکی نمی دهد و او نیست که انرژی می دهد ، بلکه او تنها به عنوان کانالی است که این انرژی را از کیهان دریافت و انتقال می دهد و او تنها کانالی برای عبور این انرژی ست. کلمه ریکی در ژاپن برای تعریف هر گونه روش شفابخشی به کمک انرژی حیاتی و یا نیروی حیاتی به کار برده می شود. بخش اول (ری) به معنای جهانی (کیهانی)، کائنات، ذات، و بخش دوم (کی) به معنای انرژی حیاتی می باشد ولی به طور کلی (ریکی) به معنی انرژی حیاتی کیهانی ست. سرچشمه ریکی این سیستم کهن انرژی بخشی در تبت واقع است که از آنجا به مصر ، یونان باستان ، روم، هند و در امتداد آن به شرق و چین و ژاپن گسترش یافته است. ریکی تنها در دسترس و محدودی از افراد مذهبی به صورت راز مخفی باقی مانده بوده ، این دانش و آگاهی کهن با گذشت زمان به فراموشی سپرده شد و در اواخر قرن گذشته (قرن ۱۹) دکتر میکائو اوسویی بار دیگر آن را کشف نمود. در هر یک از ما انرژی حیاتی (ریکی) جریان دارد ، بدون این انرژی ما نمی توانیم زندگی کنیم. هر نوع فرایندی در وجود ما (همانند التیام زخم ها، رشد نمودن از طریق سلولها و ...) به کمک این انرژی حیاتی صورت می گیرد. این فرایند طبیعی به طور غیر ارادی و به نحوی نا آگاهانه از جانب ما صورت می پذیرد. کسی که بخواهد زندگی کند باید تنفس کند و کسی که بخواهد در راهش به جلو پیش برود، نیازمند به ای انرژی است. به کمک سیستم ریکی سطح انرژی حیاتی ما افزایش یافته و فعال و متعادل می شود، و فرصت مناسبی را جهت رشد معنوی فراهم می نماید. ریکی بر تمامیت و یکپارچگی در تمام سطوح وجود انسان تاثیر می گذارد و حس خود درمانی را بر می انگیزاند و انسدادها را روان و برطرف می نماید. همچنین بر تعدیل نمودن اختلالات سطح علی نیز تاثیر گذار می باشد. ریکی می تواند هر انسانی را هدایت و حمایت نماید و او را به جلو پیش ببرد، به کمک ریکی ما به جریان زندگی وارد می شویم و این جریان ما را به جلو می راند. ریکی قابل استفاده برای همه افراد می باشد. کار متوالی باریکی چشمان ما را باز می نماید، و ما آگاهانه شروع به شناخت جهان می کنیم، آگاهانه بر روی خودمان کار می کنیم و نتیجتاً در طول راه به جلو پیش می رویم. فهم و درک ما افزایش می یابد ، تماس با دنیای درونیمان به وجود می آید، و در

نتیجه آگاهی و خردمندی بدست می آید. رشد و توسعه آگاهی و شفای روحی همیشه شفای جسم را در بردارد و شفای جسم توأم با این وضعیت می باشد. ما نبایستی راهی را که انتخاب نموده ایم کنار بگذاریم و از تجربیات و تکنیک های بدست آمده چشم پوشیم زیرا ریکی ما را را هماهنگ با تکنیک هایی که باعث افزایش رشد جسمی ، روحی و معنوی می شود می نماید. امکانات ریکی نامحدود است. انرژی حیاتی جهانی هیچ چیز را مانع نمی داند و این انرژی می تواند مورد استفاده همه افراد قرار گیرد به همین دلیل ریکی متفاوت از دیگر روشهای شفابخشی بسیار ساده است و همین بسیار ساده بودن ریکی باعث متمایز شدن آن از دیگر روشهای شفابخشی شده است. ریکی را می توان با هر یک از روشهای درمان بیماریهای روحی و روانی ترکیب نمود و به جز این ریکی را می توان با هر نوع مکتب دینی نیز در آمیخت.

اثر ریکی بر سطح علی

ریکی روش قدرتمندی است که بر سطح علی تاثیر می گذارد. برخلاف روشهای سنتی و غیر سنتی بسیاری که تنها عوارض بیماری را درمان می نمایند، ریکی از همان لحظه شروع درمان به کار کردن بر روی سطح علی و بدنهای ظریف می پردازد. پس از اینکه علت به وجود آمدن بیماری در سطح علی برطرف نمود، قفلهای انرژی در سطح فیزیکی را هم باز می نمایند. بدین ترتیب جهانی بودن ریکی در آن واحد نه تنها شفا و بهبودی را سبب می شود بلکه باعث وحدانیت و اتصال انسان با خرد برتر (خداوند) می شود. اصل تاثیر دریافت ریکی و حداقل دوره درمان با ریکی نباید کمتر از ۴ جلسه کامل باشد ، زیرا انرژی حیاتی جهانی به درمان در ۴ سطح یا لایه و همینطور سه بدن ظریف از بدن ذهنی تا بدن اتری و بدن فیزیکی می پردازد و تنها این من برتر است که نیازمند به شفا نیست زیرا من برتر در تماس نزدیک با خرد برتر (خداوند) است.

تجربیات :

فربیا صفرپور :برادرم گاهی اوقات بخاطر عفونت.. پاهاش از زانو به پایین درد میگرفت و ۲روز بود که این درد شدت پیدا کرده بود و هیچ موقع اجازه نمیداد که روش جراحی روانی انجام بدم اما این دفعه موافقت کرد و وقتی به پاهاش ریکی دادم و جراحی روانی کردم پاهاش خوب شد طوری که خودش باورش نمیشد

مریم قاسمیان :برای بهبود اوضاع کاری خانمی ریکی فرستادم که بعد یه هفته بهم گفت که در عین ناباوریش ظرف چند روز کلی مشتری برایش پیدا شده جویری که فرصت سر خاراندن هم نداره!

فربیا صفرپور : این ترم یکی از واحدهای درسی رو تربیت بدنی برداشته بودم و یکی از دوستانم توی باشگاه زنانوی چپش خیلی درد میکرد و نمیتونست تمرینات رو انجام بده و پاش رو به سختی خم و راست میکرد و همون شب برایش از راه دور ریکی فرستادم و زانوش خوب خوب شد .

مریم قاسمیان: پدر و برادر دوستم سر مسائلی با هم اختلاف نظر پیدا کرده بودن و هیچ جوهره با هم کنار نمیامدن و حرف همو قبول نمیکردن..دوستم میگفت همین مسئله کوچیک باعث شده مدتی اوضاع خونه بهم بریزه چون یه جورایی با هم لج کردن..براشون ریکی فرستادم...بعد از یک هفته دوستم میگفت که خیلی آروم شدن و موضوع خیلی قشنگ داره حل میشه و این دو نفر ظرف چند روز به تفاهم رسیدن و مشککشون حل شد.

تاریخچه ریکی

زندگی دکتر میکائو اوسویی و ریکی بازیافته اش با بسیاری از افسانه ها در ارتباط است و هیچ تاییدیه کتبی از آن وجود ندارد . اطلاعات موثق حاکی از آن است که دکتر اوسویی کار با ریکی را از اواخر قرن گذشته در ژاپن آغاز کرد. در حال حاضر دو افسانه از بازیابی ریکی توسط دکتر اوسویی وجود دارد : مسیحی و بودایی ، که من در این کتاب از دیدگاه بودایی روایت میکنم که به نظر معتبر تر میباشد .

دکتر میکائو اوسویی اواسط قرن ۲۰ در ژاپن متولد شد و در جوانی به زندگی و آموزه های بودا علاقمند شد . امتناع بودا از القاب اشرافی و ثروت به خاطر درک حقیقت بروی او تاثیر به سزایی گذاشت . علاوه بر این اوسویی به شدت مسحور شخصیت والای بودا شده بود که به مردم کمک میکرد و با قدرت شفابخشی فوق العاده و ماورایی اش و با دریافت نور الهی آنها را یاری میداد . دکتر اوسویی میدید که نمیتواند به خاطر دردهای مختلف مردم میانشان زندگی کند . او با همه انسانها احساس هم دردی میکرد و به تدریج نیرویی در او رشد که توانایی شفا را در دستانش قرار داد و او تحقیق و جستجو را آغاز کرد .

دکتر اوسویی بحث و گفتگو در زمینهء "شفا" را با راهبان بودایی آغاز کرد . بنظر میرسید که قدرت شفای بیماری های فیزیکی از مدتها پیش فراموش شده است . لذا سفرش را از ژاپن آغاز کرد و نسخه های خطی قدیمی را در معابد بودا بررسی کرد . در پاسخ به مسائل مربوط به شفا دریافت که هنر شفادهی مدتهاست که بدست فراموشی سپرده شده است . یکی از دلایلیش نیز این بود که آموزه های بودا به شفای روح انسان میپردازد نه شفای جسم.

در طی سفر اوسویی با راهبی به نام دزن آشنا شد که او را دعوت کرد و به او امکان یادگیری نسخه های خطی قدیمی را که در صومعه بود ، داد. اسقف نیز همانند اوسویی به احیاء هنر شفادهی علاقمند بود و از تحقیقات او حمایت میکرد .

اوسویی برای اینکه بتواند نسخه های خطی را به زبان اصلی بخواند ، زبان چینی و سانسکریت را یاد گرفت . بعد از تحقیقات بسیار او سرانجام در سوتراهای هندی به نشانه هایی از شفابخشی دست یافت . ولی کسب این اطلاعات چیز زیادی به او نداد و دانستن چنین تکنیک هایی به او قدرت شفا را اعطا نکرد . به همین دلیل به توصیه یکی از راهبان ، اوسویی که راه انتخاب دیگری نداشت ، تصمیم گرفت به آنچه در سوتراهای هندی بیان شده ، عمل کند .

او به کوه مقدس کوریاما در ۱۷ مایلی کیوتو رفت تا مراقبه ای ۲۱ روزه را آغاز کند. اوسوئی به قله کوه رفت، ۲۱ سنگ به منزله تقویم برداشت و کارش را شروع کرد. ۲۰ روز گذشت و هیچ اتفاق غیر طبیعی رخ نداد. او سنگ آخر را نیز رها کرد و شروع به دعا خواندن کرد. شب فرا رسید و باز هم اتفاقی رخ نداد، اوسوئی بلند شد و در حالی که به افق مینگریست ناگهان نوری را دید که به سرعت به او نزدیک میشود. احساس کرد که نور او را در بر گرفته است.

او دریافت که نور دارای همان قدرت شفادهی است که سالها انتظارش را میکشید. دانست که باید اطمینان کند و برای کسب قدرت شفادهی اجازه دهد نور او را در بر بگیرد.

اوسوئی لحظه ای اندیشید که نور به حدی قوی است که حتی میتواند به اشاره ای او را بکشد ولی با این حال او باید تصمیم می‌گرفت که آیا حاضر است زندگی اش را به خاطر کسب نیروی شفادهی به خطر بیندازد؟ او فکر کرد و تصمیم گرفت که اگر هم اکنون تنها به خاطر هدف و تحقیقات چندین ساله اش در آن مکان بماند و حرکتی نکند بهتر است تا اینکه بعد نتواند زندگی کند. و به این ترتیب نور را صرف نظر از پیامدهایش پذیرفت. پرتو نور پیشانیش را شکافت و او از هوش رفت. اوسوئی از جسم خارج شد و در آن حالت حباب های رنگارنگی را میدید که در آنها سمبلهایی میدرخشیدند. او طرز استفاده از هر سمبل را فرا گرفت و به این ترتیب اوسوئی در ریکی مقدس شد.

دکتر میکائو اوسوئی ریکی را تا پایان عمرش آموزش داد و بکار برد. او ۱۶ مستر اعظم ریکی را تربیت کرد که یکی از آنها دکتر چوزیرا هایاشی است.

روز بعد از همسویی با ریکی، دکتر اوسوئی به "شهر فقرا" رفت و کار درمان بیماران را آغاز کرد تا با این کار امکان بازگشت به جامعه و شروع زندگی جدید را به آنان بدهد. آنها هم ضمن شفا، نام جدیدی را برای خود انتخاب میکردند، (بنا به قانون جامعه ژاپن قبل از شروع زندگی جدید به فرد اسم تازه ای میدادند) و بعد محله فقیر نشین را رها کردند.

سالها گذشت و دکتر اوسوئی فهمید که بسیاری از آنان دوباره به آن محل برگشته اند و شیوه زندگی قبلی خود را از سر گرفته اند.

آنها اینگونه استدلال میکردند که شیوه زندگی قبلی به مراتب برایشان ساده تر است از اینکه بخواهند مسئولیت زندگی جدید را بپذیرند و جایگاه خود را در جامعه بیابند، لذا برای ریکی و دریافت شفا از طریق آن هیچ ارزشی قائل نشدند.

و این اتفاق به شدت دکتر اوسوئی را متعجب کرد و دانست که باید حس قدرشناسی را به آنها تقدیم کند و به کسانی آموزش دهد که ارزش کار و شفایش را بدانند.

او اهمیت تبادل انرژی را دانست و فهمید که فرد باید خواستار شفا باشد و انرژی دریافتی را برگرداند تا اصل تبادل رعایت شود چرا که وقتی فرد کمک میطلبد، با تمام وجود آماده است که آن را دریافت کند و زندگی اش را تغییر دهد.

اسرار هفت کالبد و هفت چاکرا:

عده ای معتقدند که هفت کالبد وجود دارد و هر چاکرا از راه ویژه اش با کالبد مربوطه در ارتباط است.

چاکرای کالبد فیزیکی، مولادهاراست. این اولین چاکراست و با کالبد فیزیکی ارتباطی کامل دارد. چاکرای مولادهارا دو قابلیت دارد. اولین قابلیت آن قابلیت طبیعی است که به هنگام تولد به ما داده شده است. قابلیت دیگر آن از طریق مدیتیشن کسب می‌گردد.

قابلیت اصلی و طبیعی این چاکرا میل مفرط جنسی کالبد فیزیکی است. اولین پرسشی که در ذهن جوینده مطرح میشود این است که در خصوص این اصل مرکزی چه باید کرد. این چاکرا قابلیت دیگری نیز دارد (براهماچاریا، مجرد) که از طریق مدیتیشن دست یافتنی است. میل جنسی امکان طبیعی است و برهماچاریا دگرگونی آن است. هر چه بیشتر ذهن بر امیال جنسی متمرکز شود و به آنها بچسبد، رسیدن به استعداد بی کران برهماچاریا مشکل تر میشود.

این بدان معناست که ما میتوانیم از امکانات فطری که در اختیارمان قرار داده شده به دو صورت استفاده کنیم. میتوانیم آنها را به

همان صورتی که طبیعت در ما قرار داده بکار ببریم _ ولی آن وقت فرآیند تکامل معنوی نمیتواند آغاز شود _ یا این وضع را دگرگون کنیم. تنها خطر در مسیر تحول، احتمال شروع پیکار با مرکز فطری ماست. خطر واقعی در مسیر جوینده چیست؟ اولین مانع این است که اگر مدی تیتور فقط به بعد طبیعی امور پردازد، نمیتواند به قابلیت های بی کران کالبد فیزیکی اش برسد و در نقطهء شروع درجا میزند. از یک طرف نیازی هست و از طرف دیگر ممنوعیتی که سبب نزاع مدی تیتور با میل جنسی میشود. جلوگیری و ممنوعیت، مانعی در راه مدی تیتور و گشودگی چاکرای اول است. تحول نمیتواند با وجود جلوگیری انجام پذیرد.

اگر سرکوب کردن مانع است، پس راه حل چیست؟ ادراک، موضوع را حل میکند. تحول وقتی اتفاق می افتد که از درون شروع به

درک میل جنسی میکنید. دلیل این امر آنست که تمامی ماهیت های طبیعی، بدون بینش و عاری از هوش در درونمان قرار گرفته اند. اگر از آنها آگاه شویم، تحول شروع میشود. آگاهی کیمیاست، کیمیای تغییرات و دگرگون کردن. اگر آگاهی شخصی نسبت به امیال جنسی و تمام احساساتش، با تمام ادراک و فهم باشد، آن گاه برهماچاریا به جای میل جنسی در او متولد میشود.

اگر کسی در کالبد اولیه اش به برهما چاریا دست نیابد، کار کردن بر قابلیت های مراکز دیگر مشکل است.

آیورودا به چه معناست و شناخت طبیعت یا نوع بدن در آن چه اهمیت و جایگاهی دارد؟

آیورودا واژه ای سانسکریت به معنای علم زندگی و دانش طول عمر است. "آیور" به معنای زندگی یا زندگی روزمره و "ودا" به معنای دانش میباشد که به علم یا شناخت کامل جلوه های آفرینش اشاره دارد.

ساختار این نظام بر پایه الگوی آگاهی استوار است. فرضیه ای بر این مبنا که آگاهی منشا اولیه است و ماده از آگاهی مشتق میگردد. این نظام مراقبت های بهداشتی به قصد برقراری مجدد پیوند آگاهی و فیزیولوژی و ذهن و بدن است و به این ترتیب این سیستم عدم تعادل های فیزیولوژیکی را در خاستگاه آنها اصلاح میکند.

بطور کلی به سه دلیل شناخت نوع بدن از اهمیت خاصی برخوردار است :

۱_ هر بیماری از سنین اولیه رشد ریشه میگیرد.

۲_ اقدامات در زمینه پیشگیری ، با آگاهی درباره طبیعت بدن امکان پذیرتر میگردد.

۳_ در زمان بروز بیماری شناخت نوع بدن ، شیوه درمان را دقیق تر میکند.

در مسیر پیشگیری از بیماریها و یا درمان آنها ، شناخت دوشاها از ضروریات و اهم مقدمات طب آیوروداست. دوشاها سه اصل ظریف متابولیکی هستند که مبنای فعالیتهای فیزیولوژیکی انسان محسوب میشوند. دوشاها عبارتند از : واتا، پیتا و کافا.

به هنگام عملکرد طبیعی ، واتا ، پیتا و کافا بدن را شکل داده و محافظت میکنند. در این حالت آنها "داتوس" نامیده میشوند و اگر

نامتعادل گردند در بدن جولان میدهند و هر جا که با عیب و نقصی مواجه شوند موجب بروز بیماری میگرددند ف در این صورت

"دوشا" نامیده میشوند. بر اساس تعلیمات آیورودایی هر کس با آمیزه ای خاص از ترکیبات واتا، پیتا و کافا متولد میشود و در هر

شخصی نسبت این ترکیبات متفاوت است. به همین دلیل پزشک آیورودایی همه بیماران را به یک شکل نگاه نمیکند زیرا هر یک

از آنها دارای مزاج متفاوتی هستند. هر یک از انواع بدن به ابتلا به بیماری معینی گرایش دارد و با روش های درمانی به خصوصی

سازگار است. پزشک برای تشخیص صحیح بیماری و تجویز روش درمانی موثر ، باید در وهله نخست از ساختار مزاجی بیمار یا نوع

بدن او و کمیت نسبی دوشاهای اصلی آگاه باشد.

دوشاها با اینکه هزاران فراگرد مجزا را در سیستم ذهن_ بدن تنظیم و اداره مینمایند ، ولی سه عملکرد بنیادی دارند:

۱_ دوشای واتا : همه حرکات بدن را کنترل میکند و در تنفس ، گردش خون و ارسال انعکاس های عصبی به مغز دخالت دارد.

۲_ دوشای پیتا : کنترل سوخت و ساز را به عهده دارد.

۳_ دوشای کافا : مسئول کنترل ساختار بدن است و در بهم پیوستن یاخته ها و تشکیل بافت های عضلانی ، چربی و ساختار

استخوانی و غضروف ها نقش دارد.

ویژگی های دوشاها :

واتا: خشک ، سرد ، سبک ، متغیر ، دقیق ، سریع ، متحرک ، رهبر دیگر دوشاها.

پیتا : گرم ، مرطوب ، اندکی چرب ، سبک ، نافذ ، سیال ، ترش بو .

کافا : سنگین ، چرب ، سرد ، آهسته ، شیرین ، پایدار ، غلیظ ، نرم ، هموار ، کند.

در ادامه نقش عناصر را در طب آیورودا شرح خواهیم داد...

تجربیات ریکی :

مرتضی رشیدی نژاد: منزل یکی از دوستان دعوت بودم ایشون به شدت حالت افسردگی و غم داشتن به طوریکه حال منم داشت بد میشد . به ایشون گفتم بشین بهت ریکی بدم و قبول کرد . وقتی که ریکی دادم به لطف خدا حالش جا اومد . منم حالم بهتر شد.

فرزانه افاضاتی: مدت زیادی بود که در ناحیه کتف خواهرم یک غده بزرگ چرکی به اندازه یک گردو بوجود آمده بود که پزشک گفته بود برای بیرون آوردنش احتیاج به جراحی دارد بعد از اینکه به ایشان فقط به قصد سلامتی و بدون تمرکز به این ناحیه ریکی دادم این غده ملتهب شد و بعد از دوهفته خود به خود سر باز کرد و بدون جراحی تمام عفونتش کاملاً تخلیه شد و کاملاً بهبود پیدا کرد .

ویدا نسودی: یک بار مسترم از ناحیه انگشت پا (شکستگی ناخن و خونریزی در آن ناحیه) مشکل داشت، حدود ۳۰ تا ۴۵ دقیقه از نزدیک بهش ریکی دادم و یک بار هم از راه دور جراحی کردم که بعدش حالش خیلی خوب شد و دیگر خونریزی و درد و سوزش نداشت و روند بهبودی اش سریع تر انجام گرفت.

رویا صداقت: خدای بزرگ و مهربان نعمت های زیادی به من اعطا کرده است ولی یکی از بزرگ ترین الطاف خدا آشنایی من با ریکی بوده . همان طور که دوستانم همیشه به من گوشزد میکنند این ریکی بوده که من را پیدا کرده نه من ریکی را و ما همگی منتخبین این جریان هستیم .

در این مدت آگاهی من در مورد محیط اطرافم ، زندگی ، مردم و ... بسیار زیاد شده . خوب من در ابتدای امر در مورد ریکی کتابی نخوانده بودم ولی خود به خود بعد از کانال شدن با مواردی در کتاب ها مواجه میشدم که قبلاً آنها را تجربه کرده بودم و خواندن آن مطلب باعث میشد که علت آن تجربه و حالت را بهتر متوجه بشم . در ابتدا خیلی ذوق زده بودم و مدام سوال میکردم ولی حالا یاد گرفته ام که فقط به احساس و درونم گوش کنم و اگر به نتیجه ای رسیدم بدون اینکه آن را به زبان بیاورم به گوش دادن ادامه دهم . در این راه موانع ذهنی و فکری زیادی را پشت سر گذاشته ام و یقیناً موانع زیادی هم پیش رو دارم ولی آنچه مهم است رسیدن به کمال مطلوب است و بس!

اسرار هفت کالبد و هفت چاکرا : (کالبد دوم)

کالبد دوم ، کالبد اتری یا حسی است . کالبد دوم به چاکرای دوم مرتبط است . این کالبد نیز دو قابلیت دارد . ترس ، تنفر ، عصبانیت و خشونت قابلیت های طبیعی آن هستند . همه این ها وضعیت هایی هستند که از قابلیت طبیعی سوادهیستانا سرچشمه میگیرند . اگر فردی در دومین کالبد درجا بزند ، در آن صورت تحول در جهت شرایط کاملا متضاد _ محبت ، دلسوزی ، شجاعت و دوستی _ رخ نخواهد داد . مانع دومین چاکرا در مسیر مدی تیتور ، تنفر ، عصبانیت و خشونت است و مسئله ، دگرگونی آنهاست .

در اینجا هم اشتباه مشابهی صورت گرفته است . یک نفر میتواند عصبانیت خود را بروز دهد و تخلیه کند و دیگری قادر است عصبانیتش را بروز ندهد . یکی کاملا ترسو میشود و دیگری مانع ترسش می گردد و نمایشی از شجاعت نشان میدهد . ولی هیچ کدام از این دو به دگرگونی نمیرسند . وقتی ترس وجود دارد باید قبولش کرد ، پنهان کردن و جلوگیری از آن هیچ سودی ندارد . اگر خشونتی هست ، مخفی کردن آن با پوشش عدم خشونت فایده ای ندارد . سر دادن شعارهای عدم خشونت در وضعیت خشونت درونی ، تغییری ایجاد نمیکند . نتیجه این است که خشونت باقی میماند . این وضعیتی است که بطور فطری در دومین کالبدمان قرار داده شده است و کاربردهای خودش را دارد _ همان گونه که میل جنسی نیز دارای مفهوم است ؛ کالبدهای فیزیکی دیگر ، از طریق میل جنسی ایجاد میشوند .

پیش از این رفتن یک کالبد فیزیکی ، طبیعت برای ایجاد دیگر کالبد ها تدارکاتی دیده است .

ترس ، خشونت ، عصبانیت ، همگی در دومین سطح لازمند ؛ در غیر این صورت انسان نمیتوانست بقا پیدا کند و از خودش حفاظت نماید . ترس محفوظش میدارد . عصبانیت در کشمکش با دیگران شرکتش میدهد و خشونت از خشونت دیگران رهاش میکند . تمام اینها خصوصیات کالبد دوم هستند و برای بقا ضرورت دارند ولی معمولاً ما در همین جا متوقف میشویم و جلوتر نمیرویم . اگر کسی به ماهیت ترس واقف شود به شجاعت دست می یابد ، و در صورتی که ماهیت خشونت را درک کند به عدم خشونت میرسد . بطور مشابه با درک عصبانیت ، خصوصیت بخشایش رشد می یابد .

در حقیقت عصبانیت یک روی سکه است و بخشش روی دیگر آن . هر کدام پشت دیگری مخفی میشوند ولی سکه باید برگردد . اگر از یک روی سکه کاملاً آگاهی پیدا کنیم خود به خود کنجکاو میشویم که ببینیم روی دیگر سکه چیست و بدین ترتیب سکه بر میگردد . اگر سکه را پنهان کنیم و تظاهر کنیم نمی ترسیم و خشن نیستیم هرگز نمیتوانیم از شجاعت و ملایمت آگاه شویم .

کسی که وجود ترس را در خود میپذیرد و کاملاً به بررسی آن میپردازد به زودی به جایی میرسد که مایل است از ورای ترس مطلع شود . کنجکاویش برای دیدن آن روی سکه ، ترغیبش میکند . لحظه ای که سکه را برگرداند شجاع میشود . بطور مشابه ، خشونت به رحم و شفقت تبدیل میشود . اینها قابلیت های دومین کالبد هستند . پس مدی تیتور باید خصوصیت هایی را که طبیعت به او داده تغییر دهد . به خاطر تحقق این امر ضرورت ندارد برای درخواست از دیگران به راه بیفتد ؛ شخص باید به جستجو و کنکاش در درون خودش ادامه دهد . همه میدانیم عصبانیت و ترس ، اشکال و مانع هستند . چطور ممکن است آدمی ترسو

جویندهء حقیقت باشد؟ چنین فردی به گدایی حقیقت میرود، او در آرزوی این است که کسی حقیقت را به او بدهد بدون اینکه مجبور باشد به سرزمین های ناشناخته برود.

نقش عناصر پنجگانه در آیورودا :

خاک، آب، آتش، باد و اتر به ترتیب از خشن ترین تا لطیف ترین عناصر پنجگانه هستند که حاوی مقادیری از ماده و انرژی اند. عناصر پنجگانه عبارت از کدهای کلیدی، از شکل هایی از شعور هستند که ذهن آدمی و نیز جهانی را که انسان از طریق این ذهن مشاهده مینماید، تشکیل میدهند.

با ترکیب زوج های مختلفی از عناصر به سه دوشا دست می یابیم :

واتا : متشکل از باد و اتر

پیتا : متشکل از آتش و آب

کافا : متشکل از خاک و آب

مراحل بیماری از دیدگاه آیورودا :

متون باستانی آیورودایی، روند بیماری را دارای شش مرحله یا شش گام مشخص میداند. سه مرحله نخست نامرئی هستند و میتوان آنها را یا به بدن و یا به ذهن وابسته دانست. سه مرحله آخر، دارای نشانه های نمایان هستند که هم بیمار و هم مشاور میتوانند آنها را ردیابی کنند. هر یک از این مراحل حالتی از عدم تعادل را نشان میدهد که با ادامه روند، شکل ظاهری آن تغییر می یابد.

۱_ تراکم: آنگاه که یک یا چند دوشا به میزانی بیش از حد معمول افزایش می یابد، فرایند آغاز میشود.

۲_ مرحله تشدید: دوشایی که به میزان زیادی افزایش یافته است، آنچنان انباشته میشود که به بیرون از مرزهای طبیعی خود پخش میگردد.

۳_ مرحله بذرافشانی: دوشا در سراسر بدن به حرکت در می آید.

۴_ مرحله جای گیری: دوشای سرگردان در جایی مستقر میشود که به آنجا تعلق ندارد.

۵_ مرحله بروز: نشانه های جسمانی بیماری در محل استقرار دوشا نمایان میشوند.

۶_ مرحله شکفتن: یک بیماری کاملاً شکفته و بیرون میزند.

و در نهایت برای تسکیت عدم تعادل دوشاها پیروی از رژیم های غذایی مخصوص هر دوشا و تکنیک های شفا توصیه میگردد.

تجربیات ریکی :

محبوبه ظهیری: از زمانی که کانال شده ام بخصوص دو الی سه ماه اخیر به رفتارم به کارهایم و گذشته ام خیلی فکر می کنم. به عبارتی خیلی دارم خودم را زیر ذره بین می برم و یک دادگاه خصوصی ترتیب داده ام که در آن مرتب خودم را مورد مواخذه قرار می دهم. این حالت در ماه مبارک رمضان شدت بیشتری داشت. همچنین احساساتی دارم که گفتمی نیست شاید بتوانم این گونه تعریف کنم که فکر می کنم قلبم روشن تر شده است. فکر می کنم هر وقت اشتباهی مرتکب می شوم خیلی سریع متوجه می شوم و درصدد جبرانش بر می آیم. در گذشته زود متوجه اشتباهاتم نمی شدم و اگر هم می شدم شاید همیشه سعی نمی کردم جبران کنم.

یک احساس خوب دیگری که پیدا کرده ام حس بخششی است که به من دست می دهد. حتی از کسانی که بدترین ظلم ها را در حقم کرده اند نمی توانم از ته دل متنفر باشم. دوست دارم ببخشمشان و برایشان دعا می کنم که خداوند نیز آن ها را ببخشد. فکر می کنم این خودش یک موهبت الهی است که در این مدت نصیبم شده است

فرزانه افاضاتی: در مورد مادرم که از بیماری کم خونی شدید رنج میبرد و به خاطر کم خونی طحالش نیز بزرگ شده و بسیار کم حوصله و عصبی شده بود و همیشه رنگ صورتش کاملا پریده و زرد بود نیز خیلی موثر بود به طوری که از نظر عصبی بسیار بهتر شده - رنگ صورتش طبیعی شده و جالب اینکه طحالش هم در سونوگرافی کوچکتر شده . بزرگی طحال با فشار به معده باعث میشد که همیشه از قرص معده استفاده بکند و جالب اینکه چند روز پیش میگفت که معده ام بهتر است بطوریکه چند روزی یکبار قرص معده میخورم.

فهیمة طبری: یه روز رفته بودم بانک دیدم صفش فوق العاده شلوغه ..ریکی فرستادم که کار همه راه بیافته از جمله خودم که دیدم کارمند بانک اومد طرفم و گفت شما همشهری ما هستین دفترچه تونو بدین تا کارتونو راه بندازم !

اسرار هفت کالبد و هفت چاکرا: (کالبد سوم)

سومین کالبد ، سماوی است. این یکی هم دو بعد دارد . ابتدا ، کالبد سوم در اطراف تردید و تفکر میچرخد . در صورتی که این دو تحول یابند ، تردید به یقین و تفکر به آگاهی تبدیل میشود . اگر تردیدها سرکوب شوند هرگز به یقین نمیرسیم . اگر چه به ما توصیه شده تردیدها را فرو نشانیم و آنچه را میشنویم قبول کنیم ، اما کسی که تردیدهایش را سرکوب کند هرگز به یقین نمیرسد ، چون هرچند تردید سرکوب شده ولی در درون وجود دارد . همچون سرطانی در داخل ریشه میکند و تمام انرژی حیاتی را میبلعد . باورها جایگزین ترس از شک و تردید میشوند. مجبوریم خصوصیات تردید را درک کنیم ، مجبوریم آن را زنده نگه داریم و با آن همراهی کنیم . آن وقت روزی به نقطه ای میرسیم که در مورد خود تردید مشکوک میشویم. لحظه ای که راجع به خود تردید ، شک کنیم ، یقین آغاز میشود.

نمی‌توانیم بدون عبور از فرآیند تفکر، به وضوح و روشنی تشخیص دهیم. افرادی هستند که فکر نمی‌کنند و افراد دیگری که آنها را به فکر نکردن تشویق می‌کنند و می‌گویند: "فکر نکنید، همه افکار را دور بریزید." کسی که فکر کردن را متوقف می‌کند در جهالت و ایمان کورکورانه فرو میرود. این حالت واضح و روشنی نیست. قدرت تشخیص، فقط بعد از عبور از میان فرآیند بسیار دقیق تفکر تحصیل می‌شود.

مفهوم آگاهی (تشخیص) چیست؟ تردید همیشه در افکار حاضر است. همیشه غیر قطعی است. بنابراین، کسانی که بسیار می‌اندیشند هرگز نتیجه‌گیری نمی‌کنند. فقط زمانی که قدم به خارج از چرخه افکار می‌گذارند می‌توانند نتیجه‌گیری کنند. تصمیم از حالتی از وضوح، که در ورای تفکرات است، حاصل می‌شود.

تفکرات هیچ ارتباطی با نتایج ندارند. کسی که همیشه مشغول تفکر است هرگز به نتیجه نمی‌رسد. به همین جهت همواره این طور بوده که آنها که تفکرات، کمتر در زندگیشان حاکم بوده بسیار ثابت قدم ترند، در حالی که آنها که بیش از اندازه فکر می‌کنند فاقد اراده‌اند. در هر دو سو خطر وجود دارد. آنها که فکر نمی‌کنند، با انجام هرآنچه که تصمیم به انجام آن دارند زندگی می‌کنند، به این دلیل ساده که هیچ‌گونه فرآیند فکری که در آنها شک ایجاد کند ندارند.

کوتاه فکران و متعصبان جهان، بسیار فعال و پرنرژی هستند، هیچ مسئله‌ای برایشان تردید برانگیز نیست، هرگز فکر نمی‌کنند! اگر حس کنند با کشتن هزار نفر دستیابی به بهشت صورت می‌گیرد، فقط بعد از کشتن هزار نفر آرام می‌گیرند و نه قبل از آن. هرگز برای فکر کردن راجع به آنچه انجام می‌دهند توقف نمی‌کنند، بنابراین هیچ‌گونه دودلی و تردیدی در آنها وجود ندارد. برعکس، انسانی که می‌اندیشد، به جای تصمیم‌گیری و نتیجه‌گیری، همیشه به فکر کردن می‌پردازد.

اگر درهای وجودمان را به دلیل ترس از افکار ببندیم، فقط ایمان کورکورانه بر ایمان باقی می‌ماند. این بسیار خطرناک است. آنچه مورد نیاز است نظر و رای هوشیارانه و افکار واضح و استوار است و آنچه که به ما اجازه نتیجه‌گیری بدهد؛ این دقیقاً مفهوم روشنی، وضوح و آگاهی است.

آگاهی به مفهوم تکمیل بودن قدرت تفکر است، به معنی این است که با چنان جزئیاتی از میان افکار عبور کرده ایم که تمامی تردیدها روشن شده‌اند. حالا فقط اراده خالص باقی مانده است.

چاکرای مربوط به کالبد سوم، مانی پورا است. تردید و اعتماد، دو شکل آن هستند. زمانی که تردید متحول شد، نتیجه‌اش اعتماد است. ولی به خاطر داشته باشید که اعتماد، متقابل و متضاد تردید نیست. اعتماد خالص‌ترین و بی‌کران‌ترین رشد تردید است.

اعتماد منتها درجه‌ای تردید است. جایی که تردید هم از بین می‌رود، اعتماد متولد می‌شود چون در اینجا تردید حتی به خودش شک نموده و در این راه خودکشی می‌کند!

ای خداوند اخلاص!

عشق و اعتماد و یقین به خودت را در ما تقویت کن تا دست تلاش و پای رفتنمان در مسیر تو فرو نماند.

کاربرد رایحه درمانی در طب سنتی هند:

از دیدگاه طب هندی، بینی دری به سوی مغز و آگاهیست. انرژی حیاتی یا پرانا از طریق نفس کشیدن از راه بینی وارد بدن میشود و عملکردهای حسی و حرکتی را حفظ میکند. بکارگیری رایحه های خاص از طریق بینی به تصحیح اختلالات پرانا که بر عملکردهای بالاتر مغزی، حسی و حرکتی تاثیر میگذارد، کمک میکند.

آیورودا از رایحه ها برای ارسال علامت های مشخصی استفاده میکند که موجب تعادل هر سه دوشا میگردد. برای تعادل هر یک از دوشاها در آیورودا از رایحه های گیاهان خاصی استفاده میشود، به این جهت که ایجاد پیام های بویایی در مغز به نحوی میتوانند بین ذهن و بدن رابطه برقرار نمایند.

واتا: با مخلوطی از رایحه های گرم و شیرین و ترش نظیر اسانس گل شمعدانی، میخک، ریحان و پرتقال و... به حالت تعادل در می آید.

پیتا: با مخلوطی از بوهای شیرین و خنک مثل گل سرخ، یاسمن، چوب صندل، نعنا و دارچین متعادل میگردد.

کافا: مانند واتا با مخلوطی از رایحه های گرم اما دارای بوی تندتر چون اکالیپتوس، میخک، سرو کوهی، مرزنجوش و... تعادل خود را باز می یابد.

ده قطره از عصاره روغنی معطر را میتوان در آب داغ یا بخوردان های مخصوص ریخت و به مدت نیم ساعت یا بیشتر اتاق را از رایحه ملایم سرشار نمود.

در مورد بیماری که عدم تعادل های معینی در آنها تشخیص داده شده است، روغن هایی تجویز میگردد که عدم تعادل را به حالت توازن باز میگرداند و با بکارگیری آن درد و بیماری از بین میرود.

تجربیات ریکی:

محبوبه ظهیری: هر شب روی خاله ام به مدت ۳۵ دقیقه کار می کنم. ایشان مبتلا به سرطان است و غدد سرطانی در گلو، ریه

و معده اش رشد کرده اند. روش کارم به این شکل است که ابتدا بعد از حمد و سپاسگزاری قصد و نیت می کنم و سمبل ها را رسم

می کنم، بعد از ارواح پاک پنج تن (حضرت محمد ص، حضرت علی ع، حضرت فاطمه س، حضرت امام حسن مجتبی ع و امام

حسین ع) و حضرت صاحب الزمان (عج) حمایت و یاری می طلبم و به تعدا حروف ابجد اسم هر کدام صلوات می فرستم و به

ایشان متوسل می شوم. همزمان ذکر شمارم را در بین دستانم می گیرم و می گویم بر اساس قانون انطباق آن چه در بین دستانم

است با خانم فریبا شجاعی خاله ام انطباق دارد و یکی است. چشمانم را می بندم و تجسم می کنم یک گوی بزرگ و نورانی که

متشکل از اسماء متبرک پنج تن (ع) و حضرت صاحب الزمان (عج) است و نوری خیره کننده دارد، در فضایی بالای سر خاله ام در

یک اتاق پر نور قرار دارد. خاله ام را می بینم که با لباسی سفید بر روی یک تخت سفید خوش حال و شاد دراز کشیده است و خودم را می بینم که ستونی از نور وارد سرم می شود و بعد با هر صلواتی که می فرستم نوری فوق العاده زیاد و قوی از دستانم به سمت آن گوی می رود پر نور تر می شود و با قدرت به کل هاله ی خاله ام می تابد و مثل یک آب زلال تمامی لایه های جسم و ذهن و ... او را می شوید و پاک می کند. حتی صدای شرشر هم می شنوم. تمام فضای اطراف او را می بینم که غرق نور است... و تجسم می کنم آن سه غده ی سرطانی با نور کاملاً محو می شود و از بین می رود ... امیدوارم این کارم در جهت بهبودی و سلامت ایشان موثر باشد. "هوالقادر"

نرگس قاسمیان: تجربه ء خوبی که از ریگی در این مدت داشتم تغییرات مهمی بوده که خودم به آنها آگاهترم ، ریگی توجه به خود و اطرافم ، احترام گذاشتن به روحيات و احساسات متفاوت خود ، گذشت و صبر ، فکر کردن قبل از برخورد نادرست و در نهایت راه سالم زیستن با کمترین صدمات روحی را برایم به ارمغان آورده و الان سعی میکنم که کمتر عصبی بشم و دیگر به دنبال تلافی کردن رفتارهای بد دیگران نیستم و از بسیاری از مشکلات با خونسردی و تامل میگذرم. "الحمدل...رب العالمین"

نرگس تاجیک:یه بار مادرم فشار خونش بالا رفته بود ، گونه هاش سرخ و چشماش کاسه خون بود. من شروع به ریگی دادن به چاکرای قلب و چشم سوم او کردم. درست بعد از ۳۰ دقیقه فشارش به حد نرمال رسید و حالش بهتر شد. "هوالشافی"

احسان سبحانی: روز ۸۴/۱۲/۴ ساعت ۱۰:۳۰ امتحان داشتم و دیراز خونه بیرون اومدم طوریکه ساعت ۱۰:۳۰ مرکز شهر (اهواز) بودم و خیلی دیرم شده بود واصلاً حواسم سر جاش نبود. وبه همین دلیل هم وقتی سوار ماشین شدم دستمو جایی گذاشته بودم که وقتی یک نفر اومد سوار تاکسی شد و جلو پیش من نشست ، وقتی درو بست دستم چند لحظه ای لای در گیر کرد دستمو دیدم که کبود شده بود بهش ریگی دادم حدود ۳-۴ دقیقه بعد روبروی مدرسه از ماشین پیاده شدم وقتی دستمو نگاه کردم هیچ اثری نه از کبودی بود و نه درد میکرد خودم هم دستمو هر چی فشار دادم دیگه درد ی رو احساس نمیکردم خدا روشکر میکنم و از ریگی هم ممنونم چون اون روز خیلی به دست راستم احتیاج داشتم. "هوالقادر"

ژاله زهدآبادی:دوسالی است که با این قدرت کیهانی شفافبخش همسو شده ام واز بعد از این همسوئی معجزات بی کران این انرژی را بارها و بارها تجربه کرده ام. و هرروز صبح که از خواب بلند میشوم این انرژی را درخودم جاری میکنم واز آن آرامش و تعادل و توازن روح،جسم وذهنم را خواهانم .

ولی تجربه ای که طی دوهفته اخیر داشته ام را دوست دارم با دوستانم در میان بگذارم.

هفته گذشته در مطب دکتر همیوپاتم بودم که آقای حدودا " ۵۰ ساله برای معالجه افسردگی اش به همراه خواهرش به دکتر مراجعه کرده بود. در اتاق انتظار که بودیم خواهر اقا که روی صندلی کناری من نشسته بود از من سوال کرد اگر برادم را پیش

کسانی که انرژی می‌دهند ببرم خوب میشه؟ آیا شما از این انرژی هائی که می‌دهند تا حالا چیزی شنیده اید؟ در جواب آن خانم گفتم: حتماً برایشان مفید است بخصوص اگر بیماری کهنه نشده باشد خیلی هم زودتر جواب می‌دهد و جالب بود باری خودم که تا از انرژی شفا بخش ریکی صحبت کردم انرژی در خودم جاری شد و به خانم گفتم اگر دوست داشته باشید جهت اعتماد کردن به این انرژی، میتونم تا نوبتم بشه باکمال میل این کار رو برایتان انجام دهم و خانم سری تکان داد و در مطب دکتر حدود ۲۰ دقیقه به آن اقا انرژی دادم. همان شب خواهر بیمار بهم زنگ زد و درحالی که اشک شوق میریخت اظهار کرد که در این چند ماه اخیر که برادر بیمار شده هرگز صحبت نمی‌کرده در حالی که بعد از دریافت انرژی نه تنها صحبت کرده بلکه خودش اظهار داشته که خیلی حالش بهتر است و احساس خوبی دارد.

دیروز نیز به رادیولوژی رفته بودم که یک مرتبه یکی از خانم هائی که وقت سونوگرافی داشت غش کرد و افتاد و همراه بیمار که به شدت ترسیده بود نمیدانست چکار کند.

سریع رفتم بالا سر بیمار و چون دیدم که دست بیمار روی پهلوهایش است دستم را درست به جای دست بیمار روی بدنش گذاشتم و با نیت و رسم سنبل ها انرژی ریکی را جاری کردم که بعد از ۵ دقیقه بیمار بهوش آمد و مقدار آبی را که تا آن موقع از خوردنش امتناع میکرد را خورد تا بتوانند سونوگرافی اش را انجام دهند و همراه بیمار که متعجبانه به من نگاه میکرد در حالی که دنبال بیمارش به اتاق سونوگرافی میرفت شروع کرد به تشکر کردن از من. و من نیز با تمام وجودم در حال تشکر از ریکی بودم.

چاکراهای فرعی

چاکراها مراکز مدور انرژی در بدن اثیری هستند (بدنی که قرین بدن مادی است و بر جسم فیزیکی غلبه و نفوذ دارد و پایه ی پویای تمامی تجلیات مادی است) چاکراها دائماً در وضعیت چرخش هستند به همین دلیل به آنها چاکرا گفته می‌شود و دربرگیرنده و گردآورنده انرژی های موجود در فضا می‌باشند و از طریق آنها انرژی به بدن وارد و جریان می‌یابد و یا از آن خارج می‌شود. در غالب مکاتب فلسفی از ۷ چاکرای اصلی سخن می‌گویند ولی بر طبق دست نویسه‌های قدیمی ۸۸۰۰۰ چاکرا وجود دارد که در سراسر بدن جای گرفته اند و این به آن معناست که به ندرت می‌توان نقطه ای در بدن انسان پیدا کرد که در مقابل دریافت و دگرگونی و انتقال انرژیها حساس نباشد اغلب این نقاط بسیار کوچک اند و نقش جزئی در سیستم انرژی به عهده دارند. پس هر نقطه طب سوزنی یک گرداب انرژی و بنابراین یک چاکراست. مراکز انرژی که ما را به دنیای نامحدود انرژیهای لطیف وصل می‌کنند. هدف چاکراهای فرعی کمک به تسلط بر مقدار انرژی است که در چاکراهای اصلی جریان دارد و همچنین تعیین نحوه ی استفاده از این انرژی می‌باشد، چاکراهای فرعی و اصلی از راه تعداد بیشماری نادی با یکدیگر در ارتباط هستند. همانطور که هر عضوی از بدن انسان معادلی در سطح ذهنی و معنوی دارد، هر چاکرا نیز مربوط به جنبه ی خاصی از رفتار و رشد انسانی است.

چاکراهای واقع در قسمت پایین بدن با عواطف و نیازهای اصلی و چاکراهای واقع در قسمت بالای بدن به اهداف و قوای معنوی و

ذهنی متعالی در انسان مربوط می باشند. همچنین چاکراهای واقع در طرف راست بدن به نگرش ها یا افکار مربوط به نحوه ی فعال بود چاکرهاری دارند، در حالی که چاکراهای واقع در سمت چپ به سطح احساسی عملیات مربوط می شوند. به طور مثال چاکراهای فرعی واقع در طرف چپ شکم بر قولون پایینی به شدت تاثیر می گذارند و چاکراهای سمت راست بدن بر قولون فوقانی تاثیر دارند (قولون = روده فراخ یا بزرگ). چاکراهای واقع در امتداد سینه بر هر دو شش تاثیر می گذارند. چاکراهای واقع در ناحیه ی پیشانی بر قسمت چپ و راست مغز و بینش روانی تاثیر می گذارند. هر یک از این چاکراهای اصلی و فرعی در اثر ضربه روحی و یا ترس در زندگی فرد می توانند کامل یا ناکامل مسدود گردند. در این حالت غدد درون ریز بدن قادر به حداکثر ظرفیت خود نیستند و به همین دلیل جسم دچار آسیب می گردد. چاکراها ما را در کسب شناخت بیشتر از فرکانس های مختلف انرژی که حالات جسمانی، احساسی، ذهنی، روحانی ما را کنترل می کنند و بر آنها مؤثر هستند، یاری می دهند. در ضمن به چاکراهای فرعی رنگ خاصی را نمی توان نسبت داد. معمولاً این چاکراها را به رنگ چاکراهای اصلی که با آنها ارتباط دارند می بینند. این ارتباطها برحسب نیازهای کنونی تغییر می کند. بنابراین چاکرای فرعی که به جدایی از چاکراهای اصلی گرایش دارد، رنگی پریده و بدون درخشش دارد. در هر صورت دانش چاکراها می تواند بی نهایت به انسان کمک کند تا خود را بشناسد و تواناییهای ذاتی خود را درک کند و بتواند بهتر زندگی نماید.

چاکرای فرعی زانوها : چاکراهای فرعی روی طرفین زانوها: این چاکراها به ابراز احترام، خم کردن زانو در برابر خداوند یا یک وجود روحانی تعلق دارند. انعطاف پذیری زانوها بر تمام بدن تاثیر می گذارد.

چاکراهای فرعی اندکی بالای کاسه های زانو: این چاکراهای فرعی اتصالاتی محکم به سیستم انرژی درونی دارد. این چاکرا در گودی زانو با چاکراهای دیگر ارتباط دارد و به معنایی کلی توانایی یاد دادن و یاد گرفتن را سازماندهی می کند. انسداد انرژی این چاکرا ممکن است به شکل نگرشی بیش از حد منتقد، شکاکیت مداوم، غرور، تکبر، عقده خود کم بینی و خود بزرگ بینی ظاهر شود. انسداد کامل این چاکرا در هر دو زانو با نزدیک شدن مرگ ارتباط دارد. در صورتی که این چاکرا بسیار باز باشد به کل بدن سر زندگی، قدرت، انعطاف پذیری و همچنین حفاظی در مقابل همه نوع ضربه های تقدیر می دهد

چاکرای فرعی آرنج: چاکراهای فرعی در طرفین آرنج ها: نقش آنها همانند چاکراهای زانوهاست. درحقیقت زمانی که زانوها خم می شوند یا کف دستها روی هم قرار می گیرند و یا سر پایین می آید، چاکراهای عبادی باز می شوند و باز بودن نسبت به قلمروهای بالاتر و روحانی تر را میسر می سازند و ارتباط روحانی افزایش می یابد. بسته بودن چاکراهای آرنج به خود محوری شدید منجر می شود.

چاکراهای فرعی آرنج اندکی خارج از نوک بازو و در هاله: این چاکرا با سیستم (میدان) انرژی درونی ارتباط مستقیم و نزدیک دارد. وظیفه آن شامل پذیرش و تعیین محدوده در یک رابطه، یعنی تنظیم شدت آن است. بنابراین اختلال معمول در آن عبارت است از

فقدان توانایی تعیین حدود (نمی تواند نه بگوید) و یا توانای بسیار ضعیفی برای پذیرش (نمی تواند بله بگوید). به علاوه ، الگوهای رفتاری انعطاف پذیر و تند در هنگام ورود به روابط و تماسها و تعیین محدودیتها در مقابل روابط و تماسهای نامطلوب نشان دهنده ی انسداد در این چاکراهاست. جرات ورزی که به معنی فشاری است که شخص در روابطش برای دستیابی به خواسته هایش به کار می برد به وسیله این مراکز کنترل می شود. در این فرایند چاکرای سمت چپ جرات ورزی احساسی و چاکرای سمت راست جرات ورزی عقل گرا را هدایت می کند

چاکراهای کف دست : از میان چاکراهای فرعی دو چاکرای کوچک کف دستها از قوی ترین نقاط برای انرژی شفابخش

هستند و در درمان نقشی بسیار مهم دارند، از اینجا شخص از طریق هاله با جهان خارج از وجود خویش ارتباط برقرار می کند. چاکراهای کف دست از طریق مجاری انرژی پشت دستها اطلاعات را با بقیه ی سیستم چاکراها مبادله می کنند. به علاوه، چاکراهایی فرعی نیز در بالشتک انگشتان هستند که اصولا کارکردهایی شبیه کارکردهای چاکراهای کف دست دارند اما به میزانی محدودتر. وظایف این چاکراهای فرعی شامل بیان کردن انرژیهای تمام چاکراها در روابط و همچنین ادراک هر نوع نیروی لطیفی که از بیرون به بدن نزدیک می شود (از چاکراهای کف دست برای جهت یابی و یا انتخاب کردن چیزی نیز می توان استفاده نمود). انسداد در این چاکراها می تواند به شکل فقدان حساسیت در روابط آشکار شود. دست دادن خیلی محکم یا خیلی شل، با دستهای سرد، و پرخونی در این نواحی را نیز می توان به این موضوع ربط داد. فقدان توانایی در بیان خویشتن و داشتن ارتباط دو جانبه و ظریف با دیگران، بی دست و پایی و نداشتن هیچ مهارت هنری، شکلهای احتمالی دیگر اختلال کارکردی این مراکز انرژی است.

چ چاکراهای کف پا: این مراکز انرژی در کف پاها هستند و از این نقطه با جهان بیرون تماس دارند. آنها از بالای پشت هر پا به سیستم انرژی درونی وصل هستند. پاها نیز درست مانند دستها در هر بالشت انگشت پا چاکراهای فرعی اضافی دارند که وظایفی شبیه وظایف مراکز کف پا دارند اما با ظرفیت محدود. چاکراهای کف پا تمام چاکراهای دیگر را به زمین متصل می کنند. اینها انرژیهایی را که برای کارکرد سالم نیاز دارند در آنجا می گیرند و انرژیهایی را که نمی توانند مصرف کنند به زمین بر میگردانند. چاکراهای پا اساسا در ارتباط با زمین کارکردی دارند که شبیه کارکرد چاکراهای دستها در ارتباط با موجودات زنده است. کارکردهای ناقص این چاکراها ناشی از کار با چاکراهای بالاتر در زمانی زودتر از موعد، یا کار با چاکراها به میزانی بیش از حد، یا مراقبه بیش از حد و مراقبه ای که معلم آن را هدایت نکرده است، و یا ترس از جهان بر اثر ضربه های روحی است. فقدان حس ثبات و اسقرار ، احساس غیر واقعی بودن، از دست دادن ارتباط با واقعیت، و عدم توجه به نیازهای مادی و فیزیکی برخی از نشانه های احتمالی این کارکرد ناقص هستند.

چاکراهای نوک انگشتان پاها و دستها: انرژی جاری از این چاکراها می تواند برای شفایابی و به عنوان آنتن های

کوچک برای درک چیزی که در جلوی شما است به کار برده شود. (و یا حتی جهت یابی و انتخاب چیزی)

فهرست منابع: شفای هاله (والتر لوبک)، کندالینی و چاکراها (جنیو لوپس پاولسون)، چاکرا درمانی (شیلا شارامون و بودوجی باجینسکی)

چهار چاکرا روی قسمت داخلی هر یک از دو پا و روی مچ طرف انگشت شست

این چاکراها به "من هستم" مربوط میشوند. آنها به ایجاد حس خودآگاهی در دست ها و پاهای فرد کمک میکنند بطوری که شخص میتواند از اعمال خود بیشتر آگاهی داشته باشد.

حلقهء دور پاشنه ها (چاکراهای پاشنه پا)

حلقه ای از چاکراهای فرعی دور پاشنه های پاها قرار دارد و حتی یک چاکرا در وسط پاشنه ها واقع شده است که متناظر با تاج

میباشد. با اینکه این چاکراها زیاد بنظر نمیرسند اما خیلی مهم هستند. هدف آنها تثبیت تجربه روحانی و آگاهی فرد و قابل

استفاده کرده آن است. چنانچه چاکرای تاجی و پاشنه هر دو باز باشند، سر شخص در آسمان و پاهای او روی زمین است. باید به

خاطر داشت که زمین بخشی از آسمان است. حلقه اطراف چاکراهای پاشنه به قدرت و انرژی کیهانی مربوط میشود که در قلمرو

زمینی نمود پیدا میکند.

چاکراهای اعتماد بدن

این چهار چاکرا که دوتای آنها روی ران ها و دوتای دیگر روی بازوها هستند، وقتی که متعادل و باز باشند یک حس سلامت

جسمانی به انسان می بخشند و تمام بدن را در حالت تعادل نگه داشته و یک اطمینان جسمانی به انسان می بخشند. اگر

چاکراهای اعتماد بدن بیش از حد باز باشند شخص شدیداً شیفتهء مراقبت از بدن خود و سلامت آن میشود و اگر زیاد بسته باشند

شخص به بدن خود به کلی بی توجه خواهد بود.

چاکراهای جنگ و گریز (غده های فوق کلیوی، در بالای کلیه ها از طرف پشت)

اینها را میتوان چاکراهای جنگ و گریز نامید زیرا اگر بخواهید انرژی لازم برای جنگ و گریز در اختیارتان میگذارند. آنها به میل

به بقا و شفادهی مربوط میشوند. میتوان به قدری خشم در آنها انباشته کرد که دیگر هورمون آدرنالین در آنها جریان نیابد، این کار

به افسردگی منجر میشود، که در نتیجه سرکوب کردن انرژی ها در آنجا بیماری هایی به وجود خواهد آمد.

سه چاکرای جنسی

انرژی جنسی بخش بسیار مهمی از انرژی کندالینی است و میتواند به طرق مختلف نه فقط از طریق جنسی تاثیرگذار باشد. هر سه چاکرای جنسی باید باز و رشد یافته باشند تا رشد و تکامل شخصی تضمین گردد.

سه چاکرای فرعی مهم جنسی بین ناف و استخوان زهار واقع شده اند. اولی ۱ تا ۱/۵ اینچ (بسته به اندازه بدن) پایین ناف، دومی به همین فاصله پایین تر و در بالای استخوان زهار قرار دارد. انرژی چاکرای فوقانی میتواند هم برای خلاقیت و هم جنسیت بکار برده شود، این چاکرا چنانچه به خوبی کار کند سرزندگی و بشاش بودن را تقویت میکند اما اگر ضعیف عمل کند سخت گیر بودن، جدیت و عدم خلاقیت را بوجود می آورد.

دومین چاکرای جنسی که پایین تر از آن قرار دارد به قدرت مربوط میشود آمیزش جنسی ممکن است افراد را نیرو بخشد و انرژی کل بدن را برای ایجاد یک حس ثبات درونی و تندرستی تامین کند. اگرچه این انرژی دارای قدرت شفابخشی فراوانی است اما اگر منفی شود تمایل به کنترل بر دیگران بوسیله جنسیت را بوجود می آورد و به افرادی تبدیل میشوند که آنها را گرد آورنده مینامند. کسانی که علاقمند به این هستند که چقدر توجه جنسی را میتوانند به خودشان جلب کنند. گردآورنده ها هیچ علاقه ای به بعد مثبت انرژی جنسی ندارند. تجاوز ناشی از عدم تعادل در آنها نیست.

سومین چاکرای جنسی درست بالای استخوان زهار قرار دارد و به جنسیت تغییر شکل مربوط میشود. انرژی مثبت در اینجا انرژی جنسی را به بالاترین ___ و آن یعنی انرژی روحانی تبدیل میکند. افرادی که از انرژی چاکرای جنسی سوم استفاده میکنند ممکن است دارای بینش های عمیق شوند و یک آگاهی روحانی جدید در آنها شکل گیرد. بعد منفی این چاکرا در این احساس جلوه گر میشود که جنسیت، شوم و کثیف است.

انرژی جنسی فوق العاده نیرومند است اما مقادیر بیش از حد در چاکراهای فرعی، بدون انرژی کافی در چاکراهای اصلی برای تعادل با آنها ممکن است به یک حالت منفی (که از پشت کمر خارج میشود) بیانجامد و به یک عقدهء منجی گری تبدیل شود که در آن افراد احساس میکنند برای نجات جهان پاسخ ها و راه حل هایی دارند. در شکل افراطی، منجی ها احساس میکنند سرنوشت آنها را مامور کرده است تا به هر قیمت برنامه خود را به جامعه ابلاغ نمایند. این جنبه منفی همچنین ممکن است به گرایش شدید جنسی، امیال سیری ناپذیر، پول یا قدرت نمودار شود. خشونت علیه خود یا سایرین، به آسانی از این حالت حاصل میشود. شخص به یک حالت انفجاری میرسد. وقتی افراد خلاق نیستند و برای بهتر شدن تغییر نمیکنند به سرخوردگی میرسند و احساس میکنند هیچ لذت یا اختیاری در زندگی ندارند. ممکن است به رفتارهای مجرمانه یا دیگر کنش های مخرب برای ابراز وجود خود مبادرت کنند. بعضی از مجرمان بسیار خلاق هستند اما خلاقیت آنها بصورت مثبت رشد نیافته است.

در دو طرف ناف: این چاکراها به ناف مربوط میشوند. آنها به درآمیختن انرژی های بدن با انرژیهای الهی و افراد دیگر کمک میکنند.

چاکراهای وحدت و تخریب: اینها چاکراهای فرعی مربوط به چاکراهای ناف هستند و شبیه به آنها میباشند ، جز آنکه

چاکرای سمت چپ به عواطف میپردازد و چاکرای سمت راست بیشتر به اندیشه ها مربوط میشود . وقتی که انرژی به خوبی در این چاکراها جریان می یابد و به صورتی مثبت از جلوی بدن خارج میشود ، میان بدن های مختلف و نیز بین کل سیستم بدن و انرژی الهی ، احساس یگانگی میکنید . انرژی حاصل از چاکراهای وحدت و تخریب به عقب برمیگردد و میتواند خیلی ویران گر باشد . شخصی که چنین گرفتگی در او وجود دارد عموماً از نقش مخرب آن چه در زندگی خود و چه در زندگی دیگران آگاهی ندارد . چنانچه فکر میکنید مخرب هستید ، یا مشکلاتی برای خود و دیگران ایجاد میکنید ، میتوانید این نواحی را بررسی کنید . انرژی را بطرف جلو سوق دهید و آن را به وحدت تبدیل کنید . چه از تخریب این چاکراها آگاه باشید چه نباشید تفاوتی ندارد . این انرژی مال شماسست و میتوانید با آن ایجاد کارما کنید . انرژی اضافی میتواند برای ایجاد یک احساس آرام بخش در تمام این ناحیه به قسمت ناف سوق داده شود

طحال : طحال طبق دستورهایی که از سوی کلیه ها ، قلب و شش ها صادر میشود ، مسئول تبدیل انرژی کبد به شکلی سودمند برای این اندام هاست . طحال بخش مهمی از اسقرار یافتن انرژی های لطیف بدن را به عهده دارد .

طحال تا حدودی به عنوان یک سوپاپ اطمینان برای عواطف عمل میکند . هر گونه خشمی از دوران کودکی در آن باقی میماند . انباشتگی انرژی در طحال پیامدی فیزیکی نیز دارد . چون در حالت انباشتگی انرژی در طحال ، این اندام ، انرژیها و دستورهایی دیگر را به شیوه ای هماهنگ کنار هم نمی آورد و میگذارد سخت شوند ، سیستم سم زدایی بدن و دفاع در مقابل میکروبها و انرژی های بیرونی مختل میشود .

ضعف سیستم ایمنی بدن در ضعف هاله بازتاب می یابد . چنین فردی هیچ جاذبه شخصی ندارد . فرد دارای طحال کاملاً کارآمد که انرژی ها و دستورهایی سایر اندام هایی را که آنها نیز کاملاً کارآمد هستند به عمل در می آورد ، در یک حالت قداست قرار دارد . او قوی ، مهربان ، عادل ، پرمهر ، خردمند و اخلاقی است .

در سطح اندامی ، تمام فرایندهای بازسازی از وظایف طحال است . بنابراین سرطان را میتوان در واقع به انسداد در این اندام نسبت داد ، که البته همیشه با اختلالهای جدی در سایر اندامهای کارکردی بدن نیز ارتباط دارد . ارتباط بین اختلال کارکردی طحال و یک انسداد مخاطی سرطان را در بدن برای پاراکلسوس شناخته شده بود و پزشکی نوین نیز آن را تایید کرده است . ایدز نیز ارتباط نیرومندی با طحال دارد . دیابت ، که در آن بدن نمیتواند قند (استعاره ای از شیرینی زندگی) را مصرف کند و بنابراین قند باید با ادرار دفع شود و این نیز ناشی از نوعی انسداد در طحال است . دلیل انسداد در طحال شاید احساس عدم کفایت توانایی شخص در مقایسه با یک فرد بالغ مهم باشد . بین طحال و لبها ، ماهیچه های زبان ، دندانها و دستها یک ارتباط انرژیایی وجود دارد .

تجربیات:

ویدا نسودی: خانمی مدت دو سال کیست دهان داشت، به طوری که دکتر گفته بود که برای برداشتن کیست دهان که در جای بدی قرار گرفته باید دندان بالای کیست را بکشم تا بتوانم کیست را تخلیه کنم. و آن خانم برای اینکه دندانش را از دست ندهد این همه مدت با آن مدارا کرده بود. اما چرک و عفونت و ورم در قسمت فک امانش را بریده بود. چند بار جراحی انجام دادم و هر دفعه کوچک تر از دفعه قبل شد و حالا دیگر اثری از باد و ورم در فکش نیست. "هو الشافی"

ویدا نسودی: آقایی در ناحیه چشم دچار عفونت شدید بود به طوری که چشمش به شدت متورم و قرمز بود. دکتر هم رفته بود اما اثری نداشت. با دوستان سه نفری ریگی دادیم و من همزمان جراحی کردم فردا که از خواب بیدار شده بود هیچ اثری از درد و ورم نبود و کاملا سالم شده بود.

مریم قاسمیان: برای خانومی که افسردگی شدید داشتن ساعت دریافت ریگی گذاشتم ایشون گذشته بسیار تلخ و سختی داشتن که یادآوری اون خاطره ها باعث شده بود که از نظر روحی وضعیت نامناسبی پیدا کنن حتی چندین بار سعی کرده بودند به نحوی با روشهای مختلف کاری کنن که این خانوم گذشته را به کل فراموش کند اما عملی نبوده و به محض اینکه کوچک ترین سوالی را مطرح میکردن ایشان با اشک و آه فراوان با تمام جزئیات مسائل را شرح میداد..اما الان بعد از مدتی که ساعت دریافتشان را مرتب نشسته اند حالشان واقعا رو به بهبودیست بطوریکه تمام اطرافیانشان تعجب کرده اند.

دکتر مهنوش روشن مهر: خواهرم از خارج به ایران آمده بود و یک شب مبتلا به مسمومیت غذایی شدیدی شد بطوری که نیمه شب از درد شدید شکم و اسهال شدید اومد و از خواب بیدارم کرد آنقدر دلش درد میکرد که به من میگفت آپاندیس درد شدیدی داره و چون استفراغ هم کرده بود فکر میکرد که دچار آپاندیس شده بهش اطمینان دادم که اینطور نیست دستم را روی شکمش گذاشتم و ۲۰ دقیقه بهش ریگی دادم و حالش بهتر و بهتر میشد بطوری که پایان ۲۰ دقیقه حالش کاملا خوب شده بود و آرامش گرفت و خوابید و کلی هم من را دعاکرد. "هو الشافی"

فریبا صفرپور: پسر بچه ی ۹ ماهه ای شیشه استنی را که با در باز روی زمین بوده به علت غفلت بزرگتران میخورده و تمام ریه هایش میسوزه و آسیب مبینه و چهار روز در بیمارستان بستری میشود و مادرش اون رو از بیمارستان بدون رضایت دکترها بیرون می یاره به دلیل اینکه پدرش از موضوع اطلاع نداشته و ممکن بوده متوجه بشه در نتیجه مادرش او را به شهر دیگه ای میبرد، برای اینکه درمان رو اونجا انجام بده تا پدرش متوجه نشود در صورتی که حتی امیدی به زنده موندن این بچه نبود بعد از روز چهارم که از بیمارستان آورده بودندش بیرون با خانوم قاسمیان از راه دور به مدت یک ماه از راه دور روی این بچه کردیم و

براش ریگی فرستادیم کسی حتی امیدی به بهبود او و زنده موندنش نداشت ولی به لطف پروردگار و توسط انرژی مقدس ریگی این کودک حالش کاملاً خوب شده و بهبود پیدا کرده و سالمه..هوالقادر"

چاکرای اول —مولادهارا چاکرا (ریشه..دنبالچه..پایه)

محل : بین مقعد و اندام تناسلی..به دنبالچه مرتبط است به طرف پایین باز میشود _غدد مربوطه : غدد فوق کلیوی — هورمونهای مربوطه : آدرنالین و نور آدرنالین __بخشهای مربوطه : تمام قسمتهای سخت..ستون فقرات..استخوانها..دندانها..ناخن ها..پاها..مقعد..روده ها..غدد پروستات..خون..تکثیر سلولی — حس : بویایی — رنگ : قرمز آتشی —عنصر وابسته : خاک — زمینه : اولین انرژی حیاتی.. اولین مراقبت پیوند با زمین و دنیای مادی..استحکام..قدرت موفق شدن — جهت چرخش چاکرا : در مونث به سمت چپ یعنی بر خلاف جهت عقربه های ساعت و در مذکر به سمت راست یعنی در جهت چرخش عقربه های ساعت —امکان پاکسازی و فعال ساختن چاکرای اول : لذت بردن از سپیده دم ..طلوع و غروب خورشید ..خاک تازه — نوع یوگا : هاتایوگا ..کندامین یوگا — سیاره های وابسته : کیوان..مریخ..پلوتون

توضیحات:

این چاکرا از نظر احساسی با میل به زندگی و شادابی و از نظر فیزیکی با سیستم ایمنی بدن در ارتباط است . این چاکرا تنظیم کننده اعمالی است که بدن و جسم را زنده نگه میدارد . در این چاکراست که با زمین مرتبط میشویم و انرژیهای زمینی (نیروی عاطفی..عشق و صبر)را دریافت و تجربه میکنیم. چاکرای اول اساس و پایه نیروی حیاتی تمام چاکراهای بالاتر را شکل میدهد و سرچشمه نیروی حیات است . این چاکرا منبع انرژی کندالینی است .بنای زندگی بدست آوردن امنیت مادی و حفظ تنازع بقا گونه ها با تشکیل خانواده ..رابطه جنسی به عنوان یک عمل فیزیکی و بچه دار شدن هم از اعمال مربوط به این چاکرا هستند . وقتی نیروی حیات در این چاکرا به درستی عمل نماید ..شخص اشتیاقی مبرم به زندگی در جهان فیزیکی دارد و با انتقال انرژی به اطرافیان و حوزه انرژی آنها همچون یم مولد نیرو عمل میکند . او اشتیاقی راستین برای زیستن دارد . رنگ قرمز که رنگ این چاکرا میباشد جسم فیزیکی را تحریک میکند و سر زندگی و انرژی به جسم داده و روح را سرزنده و با هیجان میکند و رنگ قرمز جرات..نیرو و قدرت ..استواری ..سلامتی مینماید .قرمیز سبب غلبه بر بیحالی و افسردگی..ترس یا دلتنگی میشود. قرمز رنگ آتش است . قرمز تعصب شدید..غیرت و هیجان است .افرادی که بر افروخته و سرخ رنگ هستند ناخود آگاه احساس سرزندگی ..ژر تلاش بودن را به شما منتقل میکنند و الگو و نمادی هستند از یک فرد پرتحرک ! آنچه برداشت میشود میشود این است که نیروی حیات مادی و جسمی از رنگ سرخ است .

زمانی که در این چاکرا مانعی ایجاد گردد شخص از فعالیت جسمی سر باز میزند و انرژی کاهش مییابد و حتی ممکن است علیل و ناتوان گردد. چنین فردی فاقد قدرت و توان جسمی است. بطور مثال اگر چاکرای اول به اندازه کافی کار نکند احساس عدم تعادل خواهید کرد یا انگار فرش از زیر پا کشیده شود درحالی که محکم ایستاده اید. اگر چاکرای اول بیش از حد کار کند ممکن است از کوره در بروید و عصبانی و پرخاشگر شوید و این ممکن است زمانی باشد که چیزهایی که شما را مشغول و سرگرم ساخته توسط دیگران یا شرایط مورد سوال قرار گیرد. در نهایت زمانی که احساس عدم امنیت میکنید با خشم و غضب و زود از کوره در رفتن حالت دفاعی میگیرید. از نظر احساسی کم تحمل میشوید همچنین ممکن است افراط در مسائل احساسی و هیجانی مثل غذای خوب و الکل و غیره داشته باشید. در کارهایتان به شدت در حالت دودلی و شک و تردید به سر میبرید و زندگی را اغلب همچون بار سنگینی احساس میکنید به جای آنکه از زندگی لذت ببرید و شاد باشید.

بطور کل اختلال در انرژی موجود در این چاکرا موجب بیماریهایی مثل افسردگی..بیحالی..اعتیاد(به هر چیزی)..روماتیسم..رعشه و کم خونی میشود و همینطور بیماران بستری بر اثر نحیفی و لاغری و ضعف جسمانی و بیماران حادثه ها و مجروحان جسمانی نیاز شدید به انرژی در این چاکرا دارند اما انرژی دادن به این چاکرا در کودکان هاپراکتیو..بیماران پرتحرک عصبی..پارکینسون..مجنونان..افراد عصبانی و...موجب تاثیر منفی خواهد شد.

تغذیهء رنگی

رنگ طبیعی خوراکیها و غذاهایی که میخوریم فرکانس ارتعاشی همان رنگ را در دسترسمان قرار میدهد و بروی چاکرای خاصی تاثیر میگذارد: قرمز__جگر..دل..قلوه..کلم قرمز..چغندر قند..تمشک قرمز..گیلاس قرمز..انگور قرمز..آلوی قرمز..فلفل قرمز..سیب سرخ..گوجه فرنگی و...

اثرات رنگ لباسها بر روی بدن رنگ لباسها به دلیل حساسیت نوری سلولهای بدن بر ما اثر میگذارد بنابراین بهتر است لباسی بپوشیم که به رنگ آن نیاز داریم اما فراموش نکنید که هر لباسی اعم از کت..پیراهنیا بلوز یا مانتو به تن میکنید.. لباس زیر شما باید سفید باشد.اگر لباستان از پارچه نخی یا ابریشم و یا پشم با رنگ طبیعی باشد بهتر است از لباسهای مصنوعی با رنگ مصنوعی است.

تجربیات:

نامدار نیک منش: دو سه روز قبل حالم خیلی بد بود و حالت مسمومیت داشتم ساعت ۱۰ شب بود و من حالی که ضعف داشتم و دستهام خیلی سرد بود نشست رو شروع کردم که واقعا خوب بود و دستهام خیلی گرم شد و بعد ۲۰ دقیقه خیلی سر حال شدم و در حالی که احساس گرمای خوبی در بدنم داشتم بلند شدم بعد از آن هم در حالی که داشتم تلویزیون نگاه میکردم دستهایم را روی

شکمم گذاشتم و حدود نیم ساعت نگه داشتم بعد از آن احساس کردم که کاملاً خوب شدم و این برام خیلی جالب و زیبا بود.

فربیا صفرپور : دختر ۸ساله ای که به خاطر عفونت شدید ریه حالش خیلی بد بود و سرفه های زیادی میکرد و هر سال پاییز به علت آلودگی هوا بدتر میشد و امسال از تابستون با خانم چوپائی از راه دور براش ریگی فرستادیم و حالا حالش خوب شده و پاییز امسال اصلاً سرفه نکرد و واسه همین مامانش خیلی خوشحال بود..خدا جون شکر.

مریم قاسمیان : رفته بودم جایی که دیدم خانوم خونه یه دفعه بخاطر موضوعی که براش پیش اومد از نظر روحی ریخت بهم...رفتم کنارش نشستم و در حالیکه چشاش بسته بود بهش ریگی دادم..اونم یه کم میلرزید و زیر لب با خودش حرف میزد انگار که یه ترس قدیمی دوباره تو وجودش بیدار شده باشه..حدوداً ۳۰ دقیقه ایی روشن کار کردم..خوابش برد..وقتی بیدارشد کلاً موضوع رو فراموش کرده بود و کاملاً سرحال شده بود این خانم مدتی بود که دچار افسردگی شده بودن و حال روحی مساعدی نداشتن که البته با انجام نشستاشون الان خیلی حالشون بهتر شده و دیگه از نظر روحی مشکلی ندارن.

مریم قاسمیان: دو ترمی هست که غیبتام سر کلاسای عمومی از حد مجاز بیشتر میشه و حتی یه بار به حذف شدن هم رسید!..اما وقتی واسه استاد ریگی فرستادم و باهاش حرف زدم خیلی راحت دور غیبتامو خط کشید و گفت روز امتحان میبینمتون...خلاصه همه جوره اوضاع رو به راه میشه حتی اگه استاد اون روز حال و روز خوشی نداشته باشه!

فربیا صفرپور : خانم ۷۰ساله ایی که عفونت ریه و ناراحتی کلیه و قلب داشتن و برای تمام این بیماریها قرص مصرف میکردن و یک بار قرصاشونو اشتباهی مصرف میکنن و به این علت ۳بار در بیمارستان بستری میشن.دفعه سوم که بستری شدن تمام بدنشون کبود شده بود و دیگه نمیتونستن راه برن و یه روز حالشون خیلی بد بود ..براشون از راه دور ریگی فرستادم که حالشون خوب شد و فردا صبح از بیمارستان مرخص شدن و حالا حتی دیگه میتونن مثل گذشته راه برن و کارهای خودشونو انجام بدن.

چاکرای دوم ، شواذهیستانا چاکرا (چاکرای خاجی یا هارا یا مرکز پیوند)

محل : بالای استخوان خاجی ، تقریباً بالای اندام تناسلی و پایین تر از ناف / غدد مربوطه : تخمدانها ، غده پروستات / هورمونهای مربوطه : استروژن ، / بخشهای مربوطه : قسمت لگن ، اندامهای تولید مثل ، کلیه ها ، مثانه ، تمام مایعات بدن مثل خون ، مایع لنف ، شیره معده ، اسپرم / حس : چشایی / رنگ : نارنجی / عنصر وابسته : آب / زمینه : نخستین احساسات جاری شدن با زندگی ، لذت پرستی ، شهوت ، خلاقیت ، شگفت زده و مشتاق / جهت چرخش چاکرا : در زن در جهت عقربه های ساعت و در مرد خلاف عقربه های ساعت / امکان پاکسازی و فعال ساختن چاکرای دوم : لذت بردن و مشاهده نور ماه و آب زلال طبیعی و غوطه ور شدن در آن و یا نوشیدن از آب چشمه / نوع یوگا : باکتی یوگا / سیاره های وابسته : ماه ، پلوتون

توضیحات :

چاکرای دوم مرکز انرژی جنسی (گیرنده و فرستنده) و نفس و خلاقیت است که به عنصر آب نسبت داده میشود که منبع تمام حیات زیست شناختی است. عنصر آب پاک کننده و تطهیر کننده است و سدهایی را که مانع جریان حیات است شسته و باز میکند. در سطح فیزیکی آلودگیها را از کلیه و مثانه باز میکند و در سطح معنوی به شکل جریان روان و آزاد احساسات خود را نشان میدهد و سبب میشود تا انسان زندگی را همیشه تازه و جدید ببیند. از طریق این چاکرا فرد مستقیماً احساسات انسانها را درک میکند و آن را به یکی از مراکز ادراک ماوراء حسی تبدیل میکند. چاکرای دوم اغلب جایگاه واقعی "شاکتی" محسوب میشود، شاکتی تجلی نیروی مونث خداوند به شکل انرژی خلاق است. و حوزه نفوذ آن در اندامهای تولید مثل است که در مرد به صورت میل خلق حیات جدید و در زن بصورت گیرنده ء تکانه های خلاق و ایجاد زندگی جدید است. خلاقیت شامل کاری که فرد در هر زمینه ای انجام میدهد نیز میباشد. در نتیجه خلاقیت انسان توسط دستان او متجلی میشود و اگر کاری که انسان انجام میدهد مطابق استعدادها و قابلیت های شخصی اش باشد این انرژی خلاق متجلی شده و باعث رشد و پیشرفت او در آن زمینه شده و باعث آرامش ذهن او میشود و اگر برخلاف آن باشد باعث از بین رفتن آرامش ذهن او شده و یکی از عوامل خشم و عصبانیت او میشود. احساسات و اعمال فرد خلاق حتی باعث ایجاد انگیزه برای دیگران میشود.

چاکرای دوم به کیفیت عشق نسبت به جنس مخالف نیز مربوط میشود ازین چاکرا فرد قدرت جنسی خود را حس میکند و دومین هدف قدرتمند نیروی حیات (اشتیاق به اتحاد دو جنس) آشکار میگردد بنابراین قدرت جنسی در هر کس به نیروی حیات در او بستگی دارد. ناحیه لگن در بدن منبع حیات است، هر مرکز آن که مسدود گردد کاهش نیروی جسمی و جنسی را به دنبال خواهد داشت. انرژی جنسی در جریان آمیزش جنسی شارژ و تخلیه میگردد. این امر همچون حمامی از انرژی به جسم حیاتی دوباره میبخشد و آن را پاک میکند و بدن را از انرژی های راکد، فضولات، تنشهای عمیق رها میسازد و این عمل برای سلامتی جسمی فرد امری مهم است. عمل رها سازی خویش بصورت دوجانبه یکی از طرق وانهادن "تجرد" نفس و تجربه "وحدت" در بشر است. تجربه ای که از بدوی ترین امیال در سطح جسمی از یک سو و آرزوی عمیق معنوی وحدانیت با الوهیت از سوی دیگر نشات میگیرد. این پیوند یکی از خصلتهای معنوی و مادی در افراد بشر میباشد.

انسداد انرژی در چاکرای دوم

اگر راه عبور انرژی در این چاکرا مسدود شده باشد یا اختلالی در این چاکرا وجود داشته باشد به نفی یا سرکوب امیال جنسی منتهی میشود و اغلب در راه زیاده روی در رابطه و خیال پردازی نمایان میشود یا ممکن است به حالتی مانند لغتیاد به مواد مخدر در آید. در هر صورت نسبت به جنس مخالف شک و دودلی و تنش یا حتی نفرت وجود دارد و ابزار این انرژی های طبیعی را فرد محکوم میکند یا اینکه بصورت شهوت پرستی بی ادبانه و اصرار در امیال جنسی نمایان میشود در هر صورت بد کار کردن چاکرای دوم معمولاً در سن بلوغ بوجود میاید. بیدار شدن انرژی های جنسی بی ثباتی ایجاد میکند و معمولاً والدین و مربیان توانایی آموزش

صحیح را در این زمان به جوانها ندارند و اینکه چگونه این انرژی را کنترل کنند . کم کاری این چاکرا میتواند ریشه در دوران کودکی داشته باشد احتمالاً والدین احساسات و ارتباطشان را کنترل میکردند و فرد کمبود لذت‌های حسی مانند نوازش، مهر و عطوفت را تجربه کرده است در نتیجه احساساتش را سرکوب کرده است و در دوران بلوغ مانع رشد انرژی های جنسی شده و نتیجه آن واپس زدگی، فقدان عزت نفس، فلج عاطفی و سرد مزاجیست و زندگی در نظرش غم انگیز، کسل کننده و بی ارزش است . اما با ریکی دادن به این چاکرا و ریکی فرستادن برای درمان گذشته تمامی این اختلالات درمان میشود و وضعیت انرژی در این چاکرا متعادل میشود.

تغذیه رنگی برای درمان :

خوراکیها و مواد غذایی به رنگ طبیعی نارنجی مثل : پرتقال ، نارنگی ، هویج ، انبه ، کدو تنبل ، زردآلو ، نارنج و غیره

تجربیات:

فریبا صفرپور : خانمی یکی از چشم‌اشونو عمل کرده بودن که ۳هفته طول کشید تا خوب شد و در منزل استراحت میکردن و قبل از اینکه چشم دیگه رو عمل کنن شروع کردم به ریکی فرستادن .وقتی که این چشم رو عمل کردن در عرض یک هفته خوب شد و رفتن سر کار.

فریبا صفرپور : یه بار که با دوستانم اردو رفته بودیم یکیشون در اثر پرخوری دل درد شدیدی گرفته بود و از صبح تا شب دل درد داشت و شب دیگه اصلاً نمیتونست از جاش تکون بخوره و خواست که بهش ریکی بدم ۱۵ دقیقه بهش ریکی دادم و خوابید.صبح که بیدار شد حالش خوب خوب شد.

مریم قاسمیان : خانومی بودن که بیماری پوستی داشتن و رو سر و صورتشون جوشهای عمیقی زده بود .بار اول از راه نزدیک روشن جراحی(روانی)کردم که بااینکه بار اول بود که مستقیم ریکی دریافت میکردن اما اثر انرژی رو کامل حس کرده بودن و بعد براشون ساعت دریافت گذاشتم تا روشن کار بشه البته به پزشک هم مراجعه کرده بودن و بعد از یک هفته با مصرف پماد و انجام نشست حالشون کاملاً خوب شد.. درحالیکه پزشک مدت زمان بهبودیشون رو حداقل ۳هفته گفته بودن.

مریم قاسمیان : جایی رفته بودم که خیلی دلم میخواست کارم هرچه زودتر انجام بشه اما اون خانومی که کارمو باید انجام میداد دل درد و دندون درد شدیدی گرفته بود و اصلاً حالش خوب نبود جوروی که گفتم دیگه کارم امشب اصلاً انجام نمیشه ولی به اون خانم حدود ۴۵ دقیقه ریکی دادم و جراحی کردم..خوابشون برد و وقتی بیدار شدن انقدر سرحال شده بودن که تا ساعت ۲نصفه شب بیدار بودن و کارمو انجام دادن!

فریبا صفرپور: آقای ۵۰ساله ای در اثر تصادف دست و پاشون شکسته بود و چند ساعتی بود که در حالت کما بودن و همون شبی

که اطلاع دادن براشون ریکی فرستادم و صبح روز بعد از راه دور روشن جراحی روانی کردم و غروب روز بعد نیم ساعت قبل از

اذان مغرب متوجه جریان ریگی در بدنم شدم و بر عکس همیشه به شدت تپش قلب پیدا کردم و اسم این آقا توی ذهنم میامد و بدون رسم هیچ سمبلی ریگی براشون میرفت و پنج دقیقه قبل از اذان مغرب جریان قطع شد و شب تلفنی خبر دادن که قبل از اذان از کما بیرون آمده و صداشون کردن و ایشان هم دستشون رو تکون دادن و دو تا عمل دیگه قرار بوده روشون انجام بشه که دکترا گفته بودن دیگه نیازی نیست.

مانی پورا چاکرا_شبکه خورشیدی ، مرکز ناف

محل : دو انگشت بالای ناف / غده مربوطه : لوزالمعده ، پانکراس(کبد) / هورمون مربوطه : انسولین(کیسه صفرا) / بخشهای مربوطه : قسمت پایین پشت ، حفره شکمی ، جهاز هاضمه ، معده ، کبد ، طحال ، کیسه صفرا، دستگاه عصبی غیر ارادی / حس : بینایی / رنگ : زرد_زرد طلایی / عنصر وابسته : آتش / زمینه : شکفتن شخصیت ، عملکرد بر اساس احساسات و تجربه ، شکل گیری شخص ، نفوذ و قدرت ، خرد ، رشد تجربیات / جهت چرخش چاکرا : در زنان بر خلاف جهت عقربه های ساعت و در مردان در جهت عقربه های ساعت / امکان پاکسازی و فعال ساختن چاکرای دوم : لذت بردن از نور خورشید ، مزرعه گندم رسیده ، گل آفتابگردان / نوع یوگا : تانترا یوگا / سیاره های وابسته : خورشید ، مشتری، تیر ، مریخ

توضیحات

مانی پورا لغت مرکب و به معنی شهر جواهرات است و علت این نامگذاری این است که چاکرای مانی پورا نقطه کانونی گرما ، مرکز حرارت، نور ، انرژی و فعالیت است ، جایی که انرژی جسمانی پخش میشود و چنانچه شخص عشقی مفرط به سلامت جسم و میل به حفظ آن داشته باشد ، این چاکرا باز است . چاکرای مانی پورا به عنصر آتش نسبت داده شده و نشانگر خورشید انسان و مرکز قدرت و اراده اوست ، مانی پورا و آجانا(چاکرای چشم سوم) دو مرکز اراده در بدن میباشند . به طور کل قدرت اراده ، اعتماد به نفس ، عشق به نفس ، احترام به نفس ، اطمینان از توان بالقوه خود و توانایی فیزیکی و ذهنی مقابله با فشار روانی یا همان آرامش درونی و ثبات شخصیت است و همچنین تمام کارکردهای اندامهای گوارش و سیستم عصبی مربوط به این چاکرا میباشد و ارتباطی نیز با چشمها که حس تحلیل کننده اند دارد . توانایی نه گفتن نیز در این مرکز ایجاد میشود . در اینجا انرژی خورشیدی که پرورش دهنده بدن اتری است جذب میشود و به بدن فیزیکی حیات بخشیده و از آن حفاظت میکند و تمامی بدن را در بر گرفته و شخص را از امواج منفی و تشعشعات محیط اطراف مصون میدارد . اگرچه مانی پورا چاکرای مربوط به ذهن است اما با حیات عاطفی انسان پیوند دارد ، زیرا ذهن یا پدیده های ذهنی عمل تنظیم عواطف را بر عهده دارند در نتیجه انرژیهای احساسی و عواطف ازین چاکرا به چاکرای قلب و چاکرای خاجی منتقل میشود . پس در اینجا آرزوهای حیاتی ، آرزوها و احساسات چاکراهای پایین تر درک میشود و بصورت کلام در میاید . وقتی کودکی متولد میشود ،

بند نافی اتری بین او و مادر باقی میماند. این رشته ها نمایانگر پیوند ابناء بشر با یکدیگر هستند. هرگاه دو انسان با یکدیگر رابطه ای برقرار سازند، ریسمانی بین چاکراهای شبکه خورشیدی آنها رشد میکند و هر قدر این رابطه محکم تر، تعداد و قدرت این ریسمانها افزون تر و زمانی که رابطه در حال گسستن است، رشته ها به تدریج جدا میشوند. در دوران کودکی این رشته ها بین مادر و فرزند بیشتر است و در دوران بزرگسالی این رشته ها را با همسر خویش برقرار میکند. در ضمن این مرکز به عنوان درمان نیز شناسایی شده و به شفای معنوی مربوط است. گفته میشود که در برخی از درمانگران این چاکرا بسیار بزرگ و رشد یافته است

انسداد انرژی و کم کاری چاکرای سوم

وقتی چاکرای سوم درست کار نکند، فرد میخواهد همه چیز بر طبق خواسته های او انجام شود و دوست دارد دنیای درون و بیرون را کنترل کرده و غلبه و اعمال قدرت کند ولی از درون ناآرام و ناراضی است. احتمالاً او در دوران کودکی یا نوجوانی طرد شدن را تجربه کرده است. او توانایی رشد ارزشهای خود را ندارد و اصرار میورزد تا فعالیتهای بیرونی را افزایش دهد تا بتواند احساسات آزار دهنده، کمبودها و نقطه ضعف ها را بپوشاند و نیاز به آرامش درونی دارد. نگرانی و ناآرامی و استرس او واکنش همه خمشی است که در مدت زمانی طولانی فرو خورده است. هر استرسی میتواند احساسی مانند گرسنگی ایجاد کند. حتی زمانی که بدن احتیاج به غذا ندارد و این گرسنگی همان نیاز به انرژی در این چاکرا میباشد. انسدادهای متداول انرژی در این چاکرا عبارتند از: عصبانیت، ترس، عدم اعتماد به نفس، احساس گناه، دیابت، مشکل فشار خون، مشکلات گوارشی، عقده حقارت یا عقده خود بزرگ بینی، مشکل در پانکراس و معده، خجالتی و کم رو بودن و... کم کاری چاکرای سوم فرد را مایوس و ناامید کرده و سدهایی را مانع تحقق خواسته هایش میبندد. احتمالاً آزادی شخصیت او در زمان کودکی به شدت محدود شده است و او ترس از دست دادن تایید والدین و معلمان را داشته و در ابراز احساسات تردید و آنها را سرکوب و باعث تلمبار شدن آنها شده و این همان چیز است که باعث به وجود آمدن مشکل در این چاکرا شده است، وقتی با مشکلی رو به رو میشود احساس ناراحتی و تردید پیدا کرده یا به شدت عصبی میشود و اعمالش به شدت بی نظم و بی برنامه میشود.

تغذیه رنگی:

لفل زرد، بلال شیرین، آلوی قطره طلا، موز، آناناس، کدوی مسمایی، کره، زرده تخم مرغ، پنیر هلندی و غیره

تجربیات:

مریم قاسمیان: مدتی بود(حدوداً یک ماه و ۵/۰) که بخاطر بیرون ریزی چشم چپم پرش پیدا کرده بود...یه شب داشتم رو صورتم و بیشتر به نیت جوشهام جراحی (روانی) میکردم...حدود ۳۰ دقیقه ای طول کشیدو دستم بیشتر رو چشمم کار میکرد...فردای اون روز پرش چشمم کاملاً از بین رفت و ریگی بطور هوشمند تاثیر گذاشت چون من به نیت برطرف شدن جوشام ریگی دادم ولی رو چشمم کار شد و پرش از بین رفت.

فربیا صفرپور: دختر ۱۱ ساله ای تومور مغزی داشت و عملش کرده بودن اما حدود ۱۷ روزی بود که در بخش مراقبت های ویژه بود. همان زمان شروع به فرستادن ریگی کردم و یکبار هم از راه دور جراحی روحی_روانی انجام دادم که از اون بخش آوردنش بیرون ولی باز هم با خانم چوپپائی برایش ریگی فرستادیم که خوشبختانه دکتر گفته بودن که تومور خوش خیم بوده و ریشه ای هم نداره اما بعد از عمل یک ماهی حرف نمیزد و راه هم نمیتونست بره اما با دریافت ریگی یکدفعه شروع کرده بود به صحبت کردن و حتی خانوادش از خوشحالی صداشو ضبط کرده بودن و الان هم دیگه خودش راه میره...خدایا شکرت

فربیا صفرپور: یکی از اقوام، منزل ما مهمان بودن، یه پسر بچه ۷ساله داشتن که رنگ و روش پریده بود و دل پیچه شدید داشت که بر عکس همیشه یک ذره هم شیطونی نمیکرد، کمی بهش ریگی دادم که بعد از چند دقیقه کلاشو برداشت و شروع کرد با اون فوتبال بازی کردن و میگفت دیگه خوب شدم!!!

فربیا صفرپور: مادر و پسری به مدت ۲سال با هم قهر بودن و این خانم به مدت ۳ سال هم با عروسشون قهر بودن و حتی نوه ۲سالشونو اصلا ندیده بودن، تا اینکه در مجلسی وقتی هر ۳ حضور داشتن متوجه شدم که این خانم تمایل داره با پسر و عروسش آشتی کنه و همون موقع سمبلهای مربوط به قهر و آشتی و درمان ذهنی و احساسی رو رسم کردم و همون موقع هم با پسرشون آشتی کردن و چند روز بعد هم با عروسشون آشتی کردن، البته مقصر هر دو طرف بودن!

مریم قاسمیان: (این تجربه مربوط به زمانیه که میخواستم ریگی ۳ رو بگذرونم)...از اونجایی که پدرم خبرم نداره که من دوره های ریگی رو میگذرونم مجبور بودم خودم هزینه دوره رو پس انداز کنم اما با حساب کتابایی که رو هفتگیام کردم دیدم حالا حالاها نمیتونم این مبلغ رو جور کنم واسه همین همه چی رو سپردم به خدا..یه پاکت به نیت ریگی برداشتم و گذاشتم کنار و الان میخوام بگم که چه جوری این پول جور شد هر چند خودم هم تا چند وقت باورم نمیشد!...میدونید تو خونه ما من و پدرم خیلی دلستر دوست داریم...این اتفاق مربوط به زمانیه که من شدیداً مشغول پس انداز کردن بودم...یه روز مامانم از اونجایی که شنیده بود خواص دلستر میتونه شامل حال پوست دخترش بشه واسم ۷تا شیشه دلستر خریده بود و کلی سفارش کرده بود که این واسه پوست مریم خوبه کسی بهش دست نزنه!..همون روز اولین شیشه رو باز کردم که بخورم دیدم طعم و بوش یه کم تغییر کرده واسه همین نخوردم و به بقیه هم دیگه دست نزدم..یه روز سر ظهر پدرم از سر کار اومد یه دفعه به خودم گفتم خوب دختر خوب الان تو این گرما یه لیوان دلستر خنک چقدر مزه میده!..خلاصه لیوانو دادم به بابا..اونم کلی خوشحال شد و دیدم چند دقیقه بعد صدام زد و ۵۰۰۰تومان بهم داد و گفت بابا برو واسه خودت هم بخر!!!... منو میگی خشکم زده بود!..اما خلاصه اینجوری بگم که بابام کلا واسه اون ۶تا شیشه دلستر حدود ۲۵۰۰۰تومان بهم داد و هر بار هم میگفت بابا برو واسه خودتم بخر!!! و اینجوری کمتر از یک

هفته نصف بیشتر پول جور شد...اینو نوشتم تا شما هم اگه نگران این موضوع هستید بسپارید به خدا و ربکی...مطمئن باشید وقتی زمانش برسه به بهترین شکل حل میشه...حتی جوری که انتظارش رو ندارید!

آناهیتا چاکرا _ چاکرای قلب

محل :وسط قفسه سینه / غده مربوطه: تیموس / بخشهای مربوطه : قسمت بالای پشت ،قلب ، دنده ها و قفسه سینه ، قسمت پایینی ریه ها ، خون ، دستگاه گردش خون ، پوست ، دستها / حس : لامسه / رنگ :سبز ، صورتی ،طلایی / عنصر وابسته : هوا / زمینه : آشکار شدن چگونگی قلب ، عشق ، همدردی ، شراکت ، همدلی صمیمانه ، عدم خود خواهی ، از خود گذشتگی ، سلامتی / جهت چرخش چاکرا : در زنان در جهت عقربه های ساعت و در مردان بر خلاف جهت عقربه های ساعت / امکان پاکسازی و فعال ساختن چاکرای چهارم : طبیعت بکر و پیاده روی آرام در فضاهای سبز ، شکوفه ها ، گل‌های صورتی رنگ ،آسمان صورتی / نوع یوگا : کارما یوگا / سیاره های وابسته : خورشید ، ناهید ، کیوان

توضیحات :

این چاکرا مرکز عواطف واقعی چون همدلی با دیگران و سازگاری با آنها ، رشد معنوی ، شفقت ، خلوص و عشق است . هنگامی که این مرکز به درستی عمل نماید ما به خود ، خانواده ، فرزندان ، همسرمان ، حیوانات دست آموز ، دوستان ، همسایه ها ، هموطنان ، هموعان و تمام مخلوقات زمینی عشق میورزیم . ازین مرکز ریسمان هایی را به چاکرای قلب افرادی که آنها را دوست داریم ، وصل میکنیم . عواطف مربوط به عشق که در این چاکرا جریان می یابند معمولا سبب جاری شدن اشک از چشمها میگردند . هنگامی که این موقعیت زیبا و دلپذیر ، یعنی باز بودن چاکرای قلب را تجربه کنیم ، در می یابیم که در گذشته تا چه حد از آن محروم بودیم و این سبب جاری شدن اشک میگردد. هدف اصلی در این چاکرا رسیدن به وحدت کامل از راه عشق است و زمانی که این چاکرا کاملا باز و پاک باشد ،حقیقت و عشق بدون قید و شرط را شکل میدهد و وقتی با چاکراهای بالاتر مرتبط میشود این عشق به "باکتی_عشق الهی " تبدیل میشود که ما را از حضور الهی در تمام خلقت آگاه میسازد و به سوی وحدت با هر آنچه که در جهان وجود دارد راهنمایی مان میکند ، و در جهت دستیابی به این هدف قلب ما باید بیاموزد که عشق بورزد ، درک کند و شخصیت خاصمان را باور کند و این تنها زمانی عملی میشود که یاد بگیریم با خطاها و ضعفهای خودمان و جهان روبرو شویم و آنها را بپذیریم و دوست بداریم و گرنه بیمار ، ضعیف و ناشاد خواهیم شد . چاکرای قلب سه چاکرای پایین را به سه چاکرای بالا وصل میکند . چاکرای قلب با هر نوع ادراک لطیف (در مشارکت و هماهنگی با چاکرای خاجی و خصوصا چاکرای چشم سوم) پیوندی نزدیک دارد . توانایی های والای چاکرای چشم سوم با باز شدن چاکرای قلب همزمان ایجاد میشود . چاکرای قلب رنگ سبز ، صورتی و گاهی طلایی ساطع میکند ، سبز رنگ سلامتی ، همدردی و هماهنگی است . رنگ سبز روشن در

چاکرای قلب نشانه سلامتی کامل است ، در حالی که رنگ طلایی مخلوط با صورتی نشان دهنده آن است که شخص در عشق پاک و فداکارانه " الهی " به سر میبرد . سبز رنگ طبیعت ، رنگ نیروی تعادل ، رنگ پیشرفت ذهنی و بدنی است . رنگ سبز بدن را از سموم پاک کرده و باعث هماهنگی جسم ، ذهن و روح میگردد و اثر خوشایندی بر دستگاه عصبی دارد . سبز ارتعاش افکار ما را موزون نگه داشته و به ما آرامش میدهد . همچنان که قلب طبیعت با سبز اداره میشود ، قلب انسان نیز چنین است . سبز روی فشار خون به شکل شگفت آوری اثر میگذارد . با سبز شدن تنه و شاخه درختان و جوانه زدن آنها از آمدن بهار با خبر میشویم . عادت کرده ایم که بهار را همراه با انرژی جدید در تنه ، اعضا و قلب خود احساس کنیم . بعد از زمستان و در بهار ، ما از نظر روحی و سلامت احساس شادایی بیشتری میکنیم . این احساس تازگی ، نتیجه تاثیر پرتو سبز بر بدن های ظریف تر میباشد . این رنگ مناسب ذهن و روح ما است . بنابر این در چاکرای قلبمان توانایی عظیمی را برای دگرگونی خود و دیگران داریم . اگر یاد بگیریم که تمام بخشهای شخصیت خود را از صمیم قلب بپذیریم و دوست داشته باشیم ، میتوانیم کاملا دگرگون یا سالم شویم . یک چاکرای باز قلب میتواند خود به خود تاثیر شفابخش و دگرگون کننده بر روی دیگران داشته باشد و گرمای طبیعی ، صمیمیت و شادی پخش کند و این قلب اطرافیان را باز میکند ، اطمینان ، شادی و سرور به وجود می آورد . و با باز بودن آن همه موجودات را درک میکنیم چه ذی شعور باشند و چه نباشند و حتی به ستارگان ، خورشید و جهان زنده اسرار آمیز عشق میورزیم

انسداد انرژی و کم کاری چاکرای چهارم :

درست کار نکردن این چاکرا باعث میشود که فرد همیشه در ازای عشقی که میدهد انتظار سپاس و قدردانی داشته باشد . و فرد از پذیرش عشق دیگران عاجز است و قادر نیست خود را برای پذیرفتن این عشق باز بگذارد . مهر و محبت و ملایمت دیگران او را شرمند میکند . شاید به خود بگوید نیازی به عشقی که دیگران بتوانند به او بدهند ندارد . کم کاری چاکرای قلب فرد را بسیار آسیب پذیر ، وابسته به عشق و علاقه دیگران میکند . وقتی احساس میکند که طرد شده است عمیقا آزرده و افسرده و غمگین میشود و در لاک خود فرو میرود . او دوست دارد عشق بورزد ، اما ترس از طرد شدن باعث میشود که نتواند راه درستی برای این کار پیدا کند و این باعث تحکیم نقاط ضعف و ناتوانی او میشود . برای جبران فقدان عشق به شدت دوستانه و مهربان رفتار میکند و با تمام افراد یکسان و سرد رفتار میکند ، بدون اینکه با هیچ یک از صمیم قلب درگیر شود . انسدادهای رایج در چاکرای قلب : جرم اندیشی ، تعصب و تحجر ، لاپوشانی کردن ، ناشکیبایی و کوتاه فکری و تفکر سیاه ، سفید(مثل خدا و شیطان ، آدمهای خوب و بد ، قدرتهای خوب و بد ..)

بیماریها: بیماریهای قلبی ، فشار خون ، زخم ، سرطان ، دردهای عصبی ، آنفولانزا ، دردهای آنژیینی ، بالا بودن کلسترول ،

رگهای مسدود ، خنکی دستها و پاها ، خستگی مزمن ، بیماری کبد ، ایمنی کم در برابر بیماریها و پیری زودرس و ...

تغذیه رنگی: اسفناج ، کلم ، فلفل سبز ، کاهو ، سیب سبز ، گوجه سبز ، نخود سبز ، عدس سبز ، لوبیا سبز ، کیوی ، خیار و ...

اغلب میوه ها و سبزیهای سبز که نه واکنش اسیدی دارند و نه آلكالین ، مناسب هستند .

تجربیات:

فربیا صفرپور : پسر کوچولوی ۸ ماهه ای سرماخورده بود و چند ساعتی هم مدام حالش بهم میخورد که ۱۰ دقیقه بهش ریگی دادم و حالش خوب شد.

مریم قاسمیان : امسال به لطف خدای مهربون ، ریگی و استاد عزیزم آقای عبداللهی برام بهترین سال بود... سالی که سعی کردم آگاه باشم و لحظه لحظمو زندگی کنم...صادقانه میگم هیچ وقت چنین روزی رو و چنین آرامشی رو پیش بینی نمیکردم...زمانی که ریگی رو شروع کردم تقریباً هیچ شناختی راجع بهش نداشتم...و زمانی با ریگی آشنا شدم که شدیداً از درون احساس پوچی میکردم و آرامش برام دست نیافتنی بود!...اما خدا بهم کمک کرد و در بحرانی ترین شرایط روحی بطور خیلی اتفاقی و از روی یک کنجکاوی ساده به سمت ریگی اومدم و سعی کردم با سادگیه ریگی ساده زندگی کنم...ساده فکر کنم ...و ساده دوست داشته باشم...خدا ناب ترین هدیه اشو به قلبم بخشید...چشم دلم بینا شد و تونستم خدایی رو در درونم پیدا کنم و بشناسم که تا اون روز فقط اسمشو تو کتابا خونده بودم!...همون خدایی که سراسر عشق و نور و رحمته اما قبل ازون هر لحظه که میگذشت هویت مریم برام روشن تر میشد...اینکه کی هست ..چه وظیفه ای داره..واسه چی اومده..چی میخواد و هزار تا سوال دیگه که به محض مطرح شدن جوابش هم تو ذهنم نقش میبست...برام عجیب بود منی که سالها دنبال جواب بودم بتونم انقدر زیبا پاسخ سوالهامو دریافت کنم...اما چیزی نبود جز حقیقتی ناب و پاک...حرفی ندارم جز اینکه شکر کنم و از خدا بخوام که تو این سال جدید آگاهیمون رو غرق نور کنه تا بتونیم هر لحظه به خودمون و به اون نزدیک و نزدیک تر بشیم..و این عشق الهی رو تو قلبامون احساس کنیم و باهاش زندگی کنیم.از همهء اساتید ..دوستای گل و مهربونم که تو این مدت همه جوره بهم کمک کردن ممنونم

مریم قاسمیان: پسر کوچولوی ۴ ساله ایی که سرطان داشت حدوداً ۴ ماه از راه دور بصورت گروهی(با خانم صفرپور و خانم حاجی باقر) براش ریگی فرستادیم که هفته پیش خبر دادن دکترها از بیمارستان مرخصش کردن و گفتن دیگه نیازی نیست دارو مصرف کنه چون به لطف خدا حالش خوب شده و عملش با موفقیت انجام شده.

فربیا صفرپور: خانم ۵۵ ساله ای دچار خونریزی شدید بینی شده بودن که قطع هم نمی شد و از راه دور روی ایشان جراحی روانی انجام دادم و چند روز هم ریگی فرستادم که خدا رو شکر حالشون خوب شد.

فربیا صفرپور: خانم و آقای بعد از دو سال زندگی مشترک به خاطر مشکلی که از طرف خانم ایجاد شده بود مدت یک سال با همدیگه قهر بودن و ز مانی که خود این آقا تصمیم گرفتن همسرشون رو ببخشن و آشتی کنن براشون ریگی فرستادم و مدت سه

ماه بعد با حمایت ریگی زندگی شونو دوباره شروع کردن ولی ایشون به خاطر ترس از این شروع تازه و اندیشه های پراکنده چند روزی دچار سرگیجه و تهوع شدن که با فرستادن ریگی بهبود پیدا کردن

ویشودها چاکرا_چاکرای گردن، گلو یا مرکز ارتباط

محل: بین حفره گردن و حنجره / غدد مربوطه: غده تیروئید، غده پارا تیروئید / هورمونهای مربوطه: تیروکلسین، تری یدوتیرونین، پاراتورمون / بخشهای مربوطه: ریه ها، نایژه ها، مری، تارهای صوتی، گلو، پشت گردن، فک، گونه ها، کتفها، شانه ها / حس: شنوایی / رنگ: آبی روشن و همچنین نقره ای و آبی مایل به سبز / عنصر وابسته: اتر(آکاشا) / زمینه: برقراری ارتباط، خلاقیت، ابراز وجود، باز بودن، انبساط، استقلال، منبع الهام، دستیابی به سطوح لطیف وجود / جهت چرخش چاکرا: در زنان در خلاف عقربه های ساعت و در مردان در جهت حرکت عقربه های ساعت / امکان پاکسازی و فعال ساختن چاکرای پنجم: نگاه کردن و لذت بردن از آسمان آبی، انعکاس آسمان در آب، امواج آرام / نوع یوگا: مانترا یوگا / سیاره های وابسته: مریخ، کیوان، ونوس، اورانوس

توضیحات:

لغت ویشودها به معنی پالایش است و بنابراین این چاکرا مرکز تصفیه سازی نام دارد. سمبل این مرکز یک نیلوفر آبی است با ۱۶ گلبرگ که در مرکز آن مثلی وارونه با دایره سفید رنگی محاط بر آن قرار دارد. طرح حیوانی این مرکز را فیل و مانترا یا صوت چاکرای گلو را "هام" تشکیل میدهد. چاکرای گلو مرکز نیرو هم گفته میشود زیرا آفریننده ترین مرکز بدن انسان است، چون در اینجا بزرگترین مرکز خود ابرازی انسان به شکل سخن پدیدار میگردد. اکثر اوقات انسان تحت تاثیر نیروی سازنده یا تخریبی سخن قرار گرفته یا میگیرد. پس این چاکرا همانند پلی است بین افکار و احساسات، انگیزه و واکنشهای انسان، و پیوند مهمی را بین چاکراهای پایین تر و چاکرای هفتم(تاج) به وجود می آورد و محتوای همه چاکراها را به بیرون منتقل میکند. چاکرای گلو با عنصر اتر و حس شنوایی در ارتباط بوده و اتر نیز وسیله صداست و محلیست که انسان صدای درونش را از کرانه های ماوراء حسی به گوش درون میشنود و با روح خود ارتباط برقرار میکند و الهام او را دریافت مینماید و همچنین اعتماد به نفس راسخی در هدایت متعالی خود پیدا میکند و به همین علت است که این چاکرا مرکز خلاقیت و آفرینندگی به ویژه در کلام است. برای آواز خواندن از این مرکز انرژی استفاده میشود. موسیقی تولید شده توسط صدا از نظر درمانی بسیار موثر است. بطور کل ارتباط برقرار کردن در زندگی شخصی عمدتا از راه صحبت کردن و همین طور با حرکت و حالت و نیز فرمهای خلاق بیان مثل موزیک، هنرهای تجسمی و نمایشی و رقص و.. توسط این مرکز انرژی اتفاق می افتد. پس چنین است که کتابها، موسیقی، نقاشی و امثال آنها بوسیله همین چاکرا شکل میگیرند و از روشهای پرورش چاکرای گلو، آواز خواندن هارمونیک، هنردرمانی و هنرنوع خلاقیت

هنری ، سفالگری ، رقص آزاد و رقص شکم و ... میباشند. در چاکرای گلو خلاقیت چاکرای دوم (هارا ، خاجی) به انرژیهای

چاکراهای دیگر وصل میشود و اثر به این انرژیها شکل میدهد که از طریق آنها با جهان بیرون ارتباط برقرار شود .

از راه چاکرای گلو همه آنچه در درون داریم ابراز میکنیم مثل خندیدن ، گریه کردن ، احساسات عاشقانه و شادی ، دلواپسیها و پرخاشگریها ، آرزوها و تصمیمها و همینطور ایده ها و دانش و دریافتهای درونمان را و هرگونه فرو خوردن بیان بروی این چاکرا اثر خواهد گذاشت . فردی که تجربیات دردناکی را بطور جدی در گذشته تجربه کرده یا در حال حاضر تجربه میکند ، اگر این ناراحتی ها را با کسی تقسیم نکند مشکلات زیادی را در این چاکرا تجربه خواهد کرد . ویشودها چاکرا به قبول مسئولیت نیازهای شخصی مربوط میشود و هنگامی که فرد از سرزنش دیگران به خاطر کمبودهای خود دست بردارد و برای بدست آوردن آنچه بدان نیاز و آرزو دارد اقدام نماید ، به بلوغ دست یافته و این چاکرا به درستی عمل میکند . هرچقدر که ویشودها چاکرا درست تر کار کند آگاهی ما نسبت به بدن ذهنی مان بیشتر میشود و هرچقدر که قدرت تشخیص مان نسبت به عملکرد بدن ذهنی بیشتر شود ، آگاهی مان نسبت به بدنهای فیزیکی ، اتری ، احساسی (اختری) بیشتر میشود در نتیجه دیگر افکارمان از راه احساسات و حواس فیزیکی ابراز نمیشود بلکه شناخت واقع بینانه را ممکن میسازد . زمانی که گردش این چاکرا صحیح نباشد فرد عالم را به دیده منفی و خصمانه مینگرد در نتیجه محتاط شده ، انتظاراتی منفی خواهد داشت . به احتمال زیاد چنین فردی بجای عشق و انرژی هستی بخش ، در انتظار دریافت خصومت ، درنده خویی و پستی است . پس به خاطر این انتظارات منفی حوزه نیروی منفی را در اطراف خود بوجود می آورد و بنابراین دریافتهای منفی خواهد داشت . در نتیجه تبلیغات منفی را به خود جذب میکند . هنگامی که فرد چاکرای گلوی خود را میگذراید به تدریج قادر به جذب انرژی بیشتری خواهد شد اما به احتمال زیاد در مدت کوتاهی پس از گشودن آن بر اساس باورهای منفی خود او دریافتهایی منفی خواهد داشت . و اگر او بتواند این تجربه را پشت سر بگذارد و با ذات درون خود ارتباط برقرار کند و مجددا اعتماد درونی را در خود مستقر نماید میتواند دوباره این چاکرا را بگشاید . و این روند باز و بسته بودن چاکرا تا زمانی که تمام سوء تعبیرات قبلی جای خود را به اعتماد به عالمی بی خطر و انرژی بخش نسپارد ادامه خواهد یافت . در ضمن نحوه نگرش انسان به خویش در جامعه ، محیط شغلی و در میان هموعان بروی این چاکرا تاثیر میگذارد . اگر انسان دارای شغلی خوب و راضی کننده بوده و در راه آن سعی و کوشش مورد نیاز را بنماید و آن را به عنوان وظیفه خود در زندگی بپسندد ، این چاکرا باز است و چنین کسی از لحاظ شغلی موفق خواهد بود و از کیهان انرژی دریافت میکند و اگر چنین نباشد برای جبران کمبود مناعت طبع و برای اجتناب از یاس درونی از سپر دفاعی غرور استفاده میکند و با اظهاراتی از قبیل "زندگی فرصت شکوفایی استعدادهایش را در اختیارش قرار نداد " ، "نقش انسانی قربانی را ایفا خواهد نمود " ، در این چاکرا ترس از شکست هم ظهور میکند . این احساسی است که مانع استفاده از فرصتها برای اقدام در امور و آفرینش آنچه که با تمام وجود فرد بدان تمایل دارد ، میگردد . این ترس شامل دوستی کردن با دیگران و بطور کلی زندگی اجتماعی نیز میشود . چنین فردی از برقراری ارتباط با

دیگران اجتناب میکند چون از اینکه مبادا موجب بی مهری قرار گیرد میترسد ، از سویی از ابراز وجود خود داری میکند و از سویی دیگر در هم چسبی با دیگران دچار غرور شده میگوید: من از تو بهترم _ تو لیاقت همنشینی با من را نداری ، و این احساس سرخوردگی از درون فرد ریشه میگیرد و به اطرافیان انعکاس می یابد . راه کنار نهادن این عواطف و گشودن این چاکرا رفتن به دنبال حرفه مورد علاقه ، برقراری تماس با افراد مطلوب و آشکار نمودن عواطف در رابطه با اینگونه افراد است

. انسداد انرژی در چاکرای پنجم_ویشودها چاکرا :

اگر انسداد انرژی درون این چاکرا باشد میتواند مانع ارتباط بین ذهن و بدن تان گردد و یا در ابراز احساسات دچار مشکل میشوید در این صورت احساسات برطرف نشده را با اعمال بدون ملاحظه و فکر ابراز میکنید . یا اینکه برخورد غیر منطقی میکنید و افکار و احساسات را رد کرده و آنها را به حق نمیدانید . به احساساتی اجازه ابراز میدهید که از فیلتر داوری خودتان گذشته و با قضاوت دیگران هم تناقضی نداشته باشد . یک احساس گناه ناخود آگاه و ترسهای ذاتی شما مانع از دیدن و نشان دادن "خود" حقیقی تان و بیان آزادانه عمیق ترین افکار ، احساسات و نیازها میشود و در عوض با تعدادی کلمه و حرکات سر و دست آنها را میپوشانید و وجود حقیقی خود را کتمان میکنید . کلامتان هم یا خشن و بی ادبانه است یا سرد و جدی . ممکن است با لکنت زبان صحبت کنید ، صدایتان نسبتا بلند و کلامتان فاقد معنای عمیق است .

به خود اجازه نمیدهید که نقطه ضعف هایتان را نشان دهید بلکه سعی میکنید به هر قیمتی شده دائما قوی به نظر بیایید . در نتیجه ممکن است خود را خیلی تحت فشار قرار دهید . ممکن است بار زندگی بروی دوشتان سنگینی کند . زمانی که سرکوب شوید و ناکام بمانید نیز انسداد انرژی بوجود می آید . انسداد انرژی در چاکرای گلو در کسانی که از قدرت بیانشان برای گول زدن دیگران سوء استفاده میکنند نیز دیده میشود یا برای جلب توجه دیگران بلا انقطاع حرف میزند . با کم کاری چاکرای گلو شما خجالتی ، ساکت و درون گرایی و وقتی صحبت میکنید فقط در مورد چیزهای کم اهمیت زندگی بیرونیتان حرف میزنید .

اگر سعی کنید احساسات و افکار باطنی تان را بیان کنید به سرعت احساس ورم در گلو میکنید و صدایتان حالت تصنعی به خود میگیرد و لکنت زبان پیدا میکنید . در برخورد با دیگران احساس عدم اطمینان و ترس از قضاوت دارید و اغلب واقعا نمیدانید چه میخواهید . پیامهای روحتان را دریافت نمیکنید و به نیروی بصیرت خودتان اعتماد ندارید . اگر چاکرای پنجم تان را بهبود بخشید مشکل جدی پیش خواهد آمد

چاکرای گلو کاملا باز:

احساسات ، افکار و دانش درونتان را آزادانه و بدون ترس ابراز کنید . میتوانید نقاط ضعف و قوتتان را آشکار سازید . صداقت درونی تان نسبت به خود و یا دیگران از موضع درستی بیان میشود اگر لازم باشد میتوانید کاملا ساکت بمانید و از صمیم قلب به دیگران گوش دهید و درک کنید گفتارتان خلاق و پرشور است در عین حال که کاملا واضح است . مقاصدتان را به بهترین وجه و

بیشترین اثر برای تحقق بخشیدن به خواسته تان بیان میکنید. صدای شما پر طنین و خوش آهنگ است و وقتی با مشکل و یا مخالفتی رو به رو میشوید با خودتان صادق باقی خواهید ماند و میتوانید اگر بخواهید "نه" بگویید. آزاد از تعصب و دارای صبر و برای حقایق لطیف باز هستید. از راه آنها هدایت میشوید و صدای درونتان را میشنوید که در زندگی شما را رهبری میکنند. در می یابیم که تما مظاهر "خلقت" پیام خاص خودشان را دارند. به علت استقلال درونی و ابراز آزادانه آنچه هستید سرور عمیق و احساس موفقیت و استحکام شخصیت در شما بوجود می آید.

بیماریها: بیماریهای گلو، ورم لوزه، سرفه، برونشیت، آسم، عفونتهای بخش تحتانی دستگاه تنفس، ناراحتی های ریه، سینوسها و حنجره، سرماخوردگی عمومی، لارنژیت (التهاب حنجره)، گواتر، خستگی گردن، دندان درد و مشکلات لثه، دندان در آوردن کم کاری یا پرکاری تیروئید، آبله مرغان، تبها، نیش حشرات، قلنج، خارش، سفیدی مو و ...

تغذیه رنگی: توت آبی، انگورها، آلو سیاه و اغلب میوه های آبی و ...

تجربیات:

فربیا صفریپور: یکی از دندونهای مامانم خراب شده بود و به شدت درد میکرد و باید میکشیدن چون ریشه بلندی داشت و به استخوان فکشون چسبیده بود و نیاز به جراحی داشت، دندون رو کشیدن و جراحی هم کردن و لی حالشون خیلی بد شد طوری که نه حرف میتونستن بزنن و نه چیزی بخورن و استراحت مطلق بودن. ۴ روز تمام روزی ۲ یا ۳ بار از دور و نزدیک به مامانم ریکی میدادم و هرروز هم با ریکی روشن جراحی روانی میکردم ولی فقط یک ساعت درد بهتر میشد و دوباره همون حالت قبلی تا اینکه شب چهارم وقتی داشتم جراحی روانی انجام میدادم یکدفعه مامانم گفتن حتما این بار ریکی روی من تاثیر نمیزاره و فهمیدم که ایشون مقاومت ذهنی نشون دادن و به خاطر همین ذهنیت ریکی روشن تاثیر نگذاشته وگرنه ریکی روی بیماریها و دردهای جسمی هم تاثیر میگذاره بعد شروع کردم مدام سمبل ذهنی و احساسی رو رسم کردن و با ذهنم جملات تاکیدی مثبت رو به مامانم گفتم خلاصه بعد از این جراحی روانی دندون دردشون خوب خوب شد و مامانم شروع کردن به انجام کارهای روزمرشون پس مقاومت ذهنی از سمت فردی که بهش ریکی میدهیم باعث میشه ریکی روی او تاثیر نگذاره.

مریم قاسمیان: خانومی بودن که افسردگی شدید داشتند. یه روز که پیششون بودیم حالشون بد شد و از نظر روحی بهم ریختن که با خانم ترابی حدود ۴۵ دقیقه بهشون ریکی دادیم و جراحی (روانی) کردیم.. ابتدای کار دراز کشیده بودن ولی بعد از ۱۰ دقیقه بلند شدن و نشستن و شروع به گریه کردن و بی قراری میکردن... و ما هم مدام به چاکرای گلو، قلب و شبکه خورشیدشون ریکی میدادیم.. که باعث شد کم کم آرام بشن و بتونن بخوابن.

مریم قاسمیان: آقایی بودن که زانو درد داشتن ...ایشون به هیچ عنوان انرژی رو احساس نمیکنن ولی طبق درخواستشون حدود ۱ ساعت به زانوشون انرژی دادم و با اینکه اصلا انرژی رو حس نکردن ولی بعد از اتمام کار زانوشون خوب خوب شده بود و دردی نداشت.

دکتر مهرنوش روشن مهر: همون روزی که ریکی ۱ رو گذروندم دست برادرم بین در مونده بود و هماتوم (خونمردگی) خیلی زیادی کرده بود همون لحظه که دستش رو دیدم شروع کردم به ریکی دادن به دستش ولی هنوز به علم و تجربیات پزشکیم وابسته بودم و حتی توصیه کردم که حتما باید از انگشتش عکس بگیره تا شکستگی اون مشخص بشه ولی فردا صبح دیدم بیشتر هماتوم رفته و پوست انگشتش هم کاملا صورتی و طبیعی و دردی نداره در صورتی که حداقل ۳-۴ هفته طول می کشید تا خوب بشه و خودم هم باورم نمی شد.

دکتر مهرنوش روشن مهر: پدرم مبتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا شده بود و هنگام شب بطور ناگهانی دچار تب و لرز شدیدی شد که بعد از اینکه به ایشون ریکی دادم لرز پدرم برطرف شد و فردا صبح که از خواب بیدار شدن دیگه بیمار نبودن و هیچ علائم سرماخوردگی نداشتن.

آجنا چاکرا __ چاکرای چشم سوم، چشم خرد، چشم درون یا چاکرای فرمان

محل: وسط پیشانی، کمی بالاتر از ابروها / غده مربوطه: هیپوفیز / هورمون مربوطه: وازوپرسین / بخشهای

مربوطه: چشمها، گوشها، بینی، صورت، مخچه، سیستم عصبی، ستون مهره/حس: تمام حسها، از جمله ادراک فراحسی / رنگ:

نیلی، همچنین زرد و بنفش / زمینه: عملکرد ادراک، کشف و شهود، رشد حسهای درونی، قدرتهای ذهنی، عملکرد ادراک شخص،

تجلی / جهت چرخش چاکرا: در زنان در جهت حرکت عقربه های ساعت و در مردان برخلاف حرکت عقربه های ساعت / امکان

پاکسازی و فعال ساختن چاکرای ششم: با تماشای آسمان آبی پر رنگ و پر ستاره شب فعال می شود. / نوع یوگا: گیانا یوگا، یانترا

یوگا / سیاره های وابسته: تیر، مشتری، اورانوس، نپتون.

توضیحات:

آجنا در لغت به معنی فرمان و مرکز فرمان است. آجنا چاکرا به شکل دایره ای با ۲ گلبرگ در دو طرف آن توصیف می شود، بر روی

این گلبرگها حروف سانسکریت (هام) و (کشام) نقش بسته است، این دو گلبرگ به نیروهای مثبت و منفی پرانا که در این مرکز به

هم اتصال می یابند و همچنین به خورشید و ماه اشاره دارند. این دو گلبرگ نشانه نفس و روح هستند: به عبارتی ذهن استدلالی و

ذهن الهامی. گاه آجنا چاکرا را دری قلمداد می کنند که به قلمرو آگاهی برین و آگاهی عمقی باز می شود. در اینجا است که انسان با

چشم دل می بیند، در بسیاری از سنتهای عرفانی، گشایش این چاکرا مربوط به بیداری معنوی است. در حین مراقبه نیز از این چاکرا

برای تمرکز استفاده می شود. در مراقبه عمیق، چشم روحانی یا چشم واحد در قسمت مرکزی پیشانی قابل مشاهده خواهد بود. این چشم عالم بر همه چیز، در متون مقدس مختلف با نام های چشم سوم، چشم دورن، چشم شیوا، چشم شهود، ستاره شرق، قویی که از بهشت فرو می آید و غیره نامیده شده است. آجنا چاکرا مرکز توسعه رشد عقل و هوشیاری و مرکز خرد و عقل است. از طریق این چاکراست که شخص می تواند تواناییهای هوشی و عقلی، حافظه، اراده، تمرکز، تدبیر و تجسم را در خود افزایش دهد. در بدن دو مرکز اراده وجود دارد، یکی از آنها چاکرای مانی پورا (شبکه خورشیدی) و دیگری آجنا چاکراست. همچنین انرژی که پشت مقاصد شخص قرار دارد، از این چاکرا آزاد می شود. چنانچه این چاکرا باز باشد به دنبال افکار و اندیشه های انساناعمال مناسبی شکل می گیرند که سبب تجلی مادی اندیشه ها در جهان فیزیکی می گردد و فرد با قدرت تجسم اش می تواند انرژی را برای تحقق بخشیدن خواسته ها بیافریند، همچنین در تلفیق با چاکرای باز قلب فرد می تواند انرژیهای سلامتی بفرستد چه برای آنچه در دسترس است و چه برای فاصله دور. چنانچه این چاکرا بسته باشد، فرد برای به ثمر نشاندن اندیشه هایش تلاشی دراز مدت در پیش روی دارد. اگر انسان دارای ذهنیت و انتظارات مثبت در مورد همه چیز باشد در نتیجه دریافتهایی مثبت از محیط و افراد دیگر خواهد داشت و اگر او تعبیرات ذهنی منفی از هر چیز داشته باشد همانها را به جهان خارج از خود انعکاس داده و بدین وسیله به آنها شکل داده و دریافتهایی منفی خواهد داشت.

آجنا چاکرا مرکز اتصال سه کانال انرژی آیدا، پینگالا، سوشومنا است. با ادغام و آمیزش انرژی کیهانی و قمری و خورشیدی در این چاکرا در انسان بیداری روحی حاصل می آید و در هنگام بیداری این چاکرا در فرد قدرت روشن بینی، روشن شنوی و تله پاتی و پیشگویی پدیدار می گردد. هنگامی که این مرکز کاملاً بیدار است انسان در ورای کارمای خود (رسیدن به سطحی از مسیر روحی که در آنجا قانون علت و معلول به انسان مربوط نیست) بسر می برد، اما در عین حال قادر به دیدن کارمای اطرافیان و اقوام و ملیتهای جهان است. در حالت متمرکز بودن در این چاکرا این توانایی در انسان ایجاد می گردد که به دیگران در محور کارمایشان کمک کند. آجنا چاکرا تحت کنترل سیاره اورانوس فعالیت کرده و از خودگذشتگی و آرمانگرایی از کیفیتهای تابشی آن بشمار می آید.

آجنا چاکرا بر روی غده هیپوفیز تاثیر می گذارد. غده هیپوفیز سلطان غدد نیز نامیده می شود، زیرا این غده به تمام غدد دیگر فرمان می دهد. این غده قدرت اراده، قدرت تشخیص و همچنین بینایی، شنوایی و حافظه را کنترل می کند. تمام نواخ دارای غده هیپوفیز برتری می باشند. این غده رشد بدن را نیز کنترل می کند. اختلال در عملکرد این غده سبب می شود که فرد از نظر فیزیکی رشد بسیار ناکافی داشته باشد و کوتاه قد شود. یک خانم باردار نباید تحت فشار عصبی قرار گیرد، زیرا این حالت ممکن است سبب بروز اثرات منفی بر روی غده هیپوفیز جنین در داخل رحم مادر شود و درجات مختلف عقب ماندگی ذهنی را ایجاد کند. ترس دائمی بر روی غده هیپوفیز اثر می گذارد و می تواند فرد را بسیار ضعیف و کم رو کند. فشار و نگرانی نیز سبب اختلال در عملکرد این غده

می شود و می تواند باعث افزایش فشار خون و مشکلات گوارشی نیز بشود. به افرادی که مستعد ابتلای به انواع ترس و بیم هستند و افرادی که تمایل به دروغ گویی دارند و یا سرکش و نافرمان هستند و یا حتی دزدی می کنند باید به آجنا چاکرای آنها ریکی داد. همچنین برای درمان ذهنی و احساسی ضربه ای که ناشی از حادثه یا اتفاقی در گذشته رخ داده نیز باید به این چاکرا ریکی داد.

انسداد انرژی در چاکرای ششم (آجنا چاکرا)

اگر این چاکرا ضعیف و جریان انرژی در آن راکد باشد، به علت کمبود انرژی در آن قدرت خلاقیت فرد متوقف می گردد، یا اینکه فرد افکار خلاقه زیادی در سر دارد اما هرگز محقق نمی گردد. همراه با این وضعیت عذر و بهانه ای دائمی وجود خواهد داشت که براساس آن جهان خارجی به سبب نقائص خود مورد سرزنش قرار می گیرد. تنها چیزی که این فرد بدان نیاز دارد، این است که بیاموزد چگونه امیال خود را گام به گام به تحقق برساند. پیامد عملکرد ناهماهنگ چاکرای چشم سوم عدم تعادل است، به طور مثال: پافشاری بیش از حد روی حوزه عقل، و تصمیمات زندگی فرد منحصر با عقل و منطق صورت می گیرد و فقط آنچه را که با ذهن منطقی اش درک می کند قبول دارد، شخص به آسانی قربانی تفکر روشنفکرانه خود می شود، تنها چیزی را قبول می کند که ذهن او بتواند درک کند، و از روشهای علمی قابل اثبات باشد. عملکرد ناهماهنگ دیگر این چاکرا این است که فرد با قدرت ذهنش سعی می کند بر روی دیگران و رویدادها تاثیر بگذارد، صرفاً فقط می خواهد قدرتش را نشان دهد و یا برای ارضای نیازهایش از آن استفاده می کند. در این وضعیت معمولاً چاکرای شبکه خورشیدی هم معمولاً از تعادل خارج است و چاکرای قلب و تاج نیز در حد جزئی رشد یافته است.

اگر چشم سوم فرد علی رغم گیرهایش نسبتاً باز باشد، باز هم ممکن است در این کار موفق شود، هر چند که مقاصد فرد خلاف جریان طبیعی حیات است. ولی دیر یا زود احساس تنهایی او را در بر می گیرد و موفقیتی را که برایش تلاش نموده بود پایدار نخواهد بود. اگر جریان انرژیها در آجنا چاکرا به طور قابل ملاحظه ای بسته باشد تنها حقیقتی را می بیند و باور می کند که در جهان بیرون قابل دیدن باشد. زندگی اش تحت نفوذ امیال مادی، نیازهای فیزیکی و احساسات ابراز نشده است. اندیشه ها و بحثهای معنوی به نظرش خسته کننده و اتلاف وقت خواهد بود. به راحتی در شرایط دشوار فرد کنترل اش را از دست می دهد، و احتمالاً خیلی هم فراموشکار است. اگر بینایی فرد ضعیف شده باشد اغلب با کم کاری چاکرای چشم سوم همراه است. همچنین در موارد حاد، افکار فرد خیلی پریشان و آشفته است و تصمیماتش کاملاً براساس احساسات سرکوب شده است.

بیماریهای مربوط به چاکرای چشم سوم: ناراحتی اعصاب از فیبیل ریشه، فلج صورت، ناراحتیهای چشم از جمله آب

مروارید، التهاب چشم، زخم قرنیه مزمن، جوشهای پلک، سر گیجه، ناراحتیهای گوش و بینی مثل: کری، گوش درد، از دست

دادن حس بویایی ، خونریزی بینی ، تشنج کودکان ، بیهوشی ، جن زدگی، صرع، ناراحتی های ذهنی از جمله: مالیخولیا، وهم بینی ، هذیان گویی ، وسواس ، ضعف اعصاب.

تغذیه رنگی : انگور یاقوتی، کلم بروکلی، بادنجان ، آلوچه.

تجربیات:

فربیا صفروپور: خانمی با عروسشون ۶ سال با هم قهر بودن وقتی دیدم که هیچ کدوم تصمیم به آشتی کردن ندارن شروع کردم به ریکی فرستادن تا رابطه اونها خوب بشه و بعد از ۳ ماه ریکی فرستادن با همدیگه آشتی کردن.

یه بار دیگه هم برای خواهر و برادری که ۵ سال باهم قهر بودن ریکی فرستادم و آشتی کردن ، در صورتی که همه فکر می کردن اینا تا آخر عمر قهر خواهند بود ولی خودشون هم نمی دونستن یه روز توسط ریکی با هم آشتی می کنن

سahasرارا چاکرا یا چاکرای تاج و مرکز قله یا لوتوس هزار گلبرگ

محل: وسط سر در بالاترین نقطه رو به بالا باز می شود/ غده مربوطه: صنوبری(اپی فیز)/ هورمون مربوطه: سروتینین / بخشهای مربوطه: مخ، جمجمه. چشم راست / حس: هستی خاص / رنگ: بنفش، طلایی، سفید / زمینه: کمال، شناخت متعالی از طریق مشاهده درون، وحدت با هستی مطلق، آگاهی جهانی / سیاره های وابسته: نپتون، کیوان / امکان پاکسازی و فعال ساختن چاکرای هفتم: گذراندن زمانی در قله کوه و یا نظاره آن

توضیحات :

سahas رارا در بالای سر در ملاج قرار دارد. سمبل آن نیلوفری درخشان با هزار گلبرگ به نشانه ی بی نهایت بودن است. با تمام رنگهای رنگین کمان می درخشد، اما رنگ غالب آن بنفش است. مسیر چاکرای هفتم باز شده با رنگ بنفش نشان داده می شود و رنگ بنفش ساطع شونده از آن رنگ وقار ، عزت نفس و شفاست. همچنان که یک سلطان توانا بر قلمرو خود بطور کامل حاکم است، بنفش هم مرکز تاج را اشغال می کند و ذهن والاتر را تاج می گذارد و حاکم بر اعضاء و ملیون ها سلولی که اعصاب و بافتها را شکل می بخشند می باشد. غنچه بیرونی این چاکرا ۹۶۰ گلبرگ دارد ، در ثرون آن غنچه دیگری با ۱۲ گلبرگ دیده می شود، که با نور سفیدی که تشعشعات طلایی دارد می درخشد. نور سفید تابش الهی کیهان است. این چاکرا جایگاه بالاترین سطح آگاهی و تکامل انسانی است و انسان را به سوی سرای ابدی ، نهایی و برتر هدایت می کند و با نا مهایی چون روشن بینی، آگاهی وحدت و آگاهی(من هستم) شناخته شده است. به این دلیل فردی که در سطح جسمی، ذهنی و معنوی به هشیاری رسیده ، غالباً با هاله یا شعاعهای نوری بر گرد سرش نشان داده می شود. این چاکرا محل اشراق و بصیرت معنوی است، که بر قدرت پیشگویی می افزاید.

سahas رارا عمدتا با شعور برتر خود حقیقی در پیوند و ارتباط است. هر گونه راهنمایی که ما از طریق فکر، صدای درونی یا یک احساس واقعی درونی دریافت می کنیم در حقیقت از چاکرای فرق سر ناشی می شود. همه ما دارای یک ذات عالی هستیم که قسمت اعظم ما را تشکیل داده است و دارای اطلاعاتی راجع به کار حیاتی ما می باشد. منشاء تمام راهنمایی ها این قسمت می باشد. ما از طریق چاکرای فرق سر با ذات عالی خود در ارتباط هستیم.

هنگامی که کوندالینی بیدار شود و برخیزد، شیوا و شاکتی در سahas رارا با هم متحد می شوند، تغییر ماهیت شعور و آگاهی انسانی به ارمان می آید و ماده و انرژی در درون آگاهی خالص در یک حالت سرور سرمدی فرو می روند. با رسیدن به این حالت انسان به قدرت درک و واقع بینی دست می یابد. شاکتی و شیوا نیز در اصل یکی و یکسان هستند. هوشیاری نیروی ثابت و طبیعت نیروی متحرک است. در آغاز طبیعت در سه گونای مجزای تاماس(رخوت، تاریکی، سکون و سنگینی)، راجاس(انرژی فعال، حالات هیجانی، احساسات تند و قوی، نیرو، فعالیت، خشونت و آسیب زندگی)، ساتوا(تعادل، توازن، هماهنگی، شعور و کیفیات هوشیاری و معنوی است). نفوذ این سه گونا به جهان هستی را شکل می دهد و از آنها ۸ عنصر طبیعت پیدا می شود(پنج عنصر و سه گونا).

غده درون ریز مرتبط با سahas را را غده صنوبری(اپی فیز) است. که مرکز درک مستقیم ادراک معنوی است. این غده یک ساختمان خاکستری رنگ متمایل به قرمز کوچکی به اندازه یک نخود است که بین سطح زیرین مخ و مغز میانی، درست در جلوی مخچه جای دارد. ترشح اصلی آن که ملاتونین نام دارد، ساعت بیولوژیک بدن را تحت تاثیر قرار می دهد و به طور کل این غده حساس به نور می باشد. در هنگام شب میزان ملاتونین خون در بالاترین سطح خود قرار دارد که در طی روز بتدریج از مقدار آن کاسته می شود. این غده تنظیم کننده آغاز بلوغ بوده، انسان را به خواب و می دارد و بر حالات خلقی فرد تاثیر می گذارد. لیبرمن (Job liberman) در کتابش به نام (نور، طبیعت آینده) معتقد است که نور وارد شونده به چشمها نه تنها به دید ما کمک می کند بلکه ساعت بیولوژیک بدن را از طزیق غده صنوبری و هیپوفیز به فعالیت و می دارد. این غده در طی مراقبه تحریک شده، از خود هورمونهایی ترشح می کند که قادرند انسان را به حالات برتر خود آگاهی برسانند، همان تجربه ای که مصرف ال. اس. دی در شخص بر می انگیزد. البته به طریقه ای بسیار سالمتر. گاه این غده را غده توهم زا نیز می خوانند. در فلسفه یوگا غده صنوبری را پلی بین کالبد زمخت جسمانی و کالبد بسیار ظریف روحی می دانند.

دامنه باز بودن چاکرای هفتم می تواند کم یا زیاد باشد. وقتی چاکرای هفتم شروع به باز شدن می کند، زمانی است که مرز بین هستی درونی و زندگی بیرونی در وضع موجود کاهش پیدا می کند و انسان لحظه ها را بیشتر و بیشتر تجربه می کند. وقتی که رشد چاکرای هفتم افزایش می یابد این لحظه ها بیشتر می شود تا زمانی که به صورت یک واقعیت دائمی در می آید. وقتی که خویشتن فرد آماده این گام آخر روشن بینی باشد ممکن است کاملا ناگهانی اتفاق بیفتد. احساس او این چنین است که انگار تازه از

خواب طولانی بیدار شده است و در نهایت شروع می کند به اینکه در واقعیت زندگی کند. دیگر عقب گردی در سر راهش وجود ندارد. خود را به ظرف خالی تبدیل می کند و هستی الهی این جام را لبریز خواهد کرد. پی می برد که خویشتن حقیقی اش را که تنها حقیقت پایدار است پیدا کرده است. نفس فردی اش به نفس جهانی تبدیل می شود. هدف خالق در رفتار او جامه عمل می پوشد و نوری که از او اطع می شود قلب کسانی را که گیرنده حضور الهی هستند باز می کند. در این زمینه جالب است که توجه داشته باشید ملاحظ کودک در سن ۹ تا ۲۴ ماهگی اول زندگی اش باز باقی می ماند. در طول این دوره اولیه زندگی روی زمین طفل در آگاهی وحدت کامل به سر می برد.

انسداد انرژی در چاکرای هفتم (سahas رارا)

با مسدود بودن این چاکرا رابطه فرد با تجربیات معنوی قطع می گردد و احساس جدایی از کثرت و یکپارچگی دارد و کاملاً از ترس رها نیست. این ترس همیشه باعث ماندگاری بخشی از آثار گره های درون چاکراها می شود. فرد فاقد حواس ماورائی خواهد بود و هنگامی که دیگران از تجربیات معنوی سخن می گویند قادر نیست معنای آن را درک کند در صورتی که باز بودن این چاکرا معمولاً انسان معنویت را به طور ملموس و در عین حال با کیفیتی منحصر به فرد تجربه می کند. با انسداد انرژی این چاکرا فرد ممکن است به نوعی بیهودگی در زندگی اش پی ببرد و یا ترس از مرگ اغلب به سراغش بیاید. شاید برای کنترل این احساسات منفی سعی کند که برای فرار از آنها به فعالیت زیاد پناه ببرد یا زیر بار مسئولیتهای جدید برود برای اینکه خود را برحق و مهمم جلوه دهد. اغلب اوقات اشخاصی تحت این شرایط مریض می شوند و ناچار به استراحت می شوند. اگر این پیامها نادیده گرفته شود فرد درگیر زندگی بی محتوایی می شود و رشد تواناییهای بالقوه خود واقعی اش را محدود می کند. لازم به ذکر است که در موارد عقب ماندگی ذهنی باید به این چاکرا ریگی داده شود. همچنین در مواردی که ذهن با ذات انطباق ندارد. به این ناحیه باید ریگی داده شود. زمانی که حساسیت به نور (روشنایی زننده) وجود دارد. به طوری که سبب سر درد می شود. باید به این ناحیه همراه با شبکه خورشیدی ریگی داده شود. لازم به ذکر است که باز شدن پیش رس این مرکز به کمک مواد توهم زا ممکن است در فرد صرع. اغمائی و ناسازگاری روحی ایجاد می نماید.

بیماریهای مربوط به چاکرای هفتم

بی خوابی، سردرد عصبی (ناراحتی های عصبی و ذهنی)، فراموشی در اثر ضربه یا تکان شدید، جنون، گرفتگی عضله، سیاتیک، مننژیت ستون فقرات، کچلی، سوزنک.

تغذیه رنگی: بالای چغندر، انگور ارغوانی، کلم ارغوانی، توت فرنگی و هر نوع میوه یا سبزی به رنگ صورتی کمرنگ.

تجربیات:

دکتر مهنوش روشن مهر: دختر کوچولوی ۶ ساله ای را به علت سرما خوردگی و گلو درد پیش من آورده بودند و ته گلویش چرک و مبتلا به آنژین چرکی شده بود و به دلیل وجود خطر ابتلا به تب روماتیسمی نیاز به پنی سیلین داشت و با توجه به وزنش که در حد ۲۷ کیلوگرم بود یک عدد آمپول پنی سیلین مناسب با قدش تجویز کردم که با دز مناسب برایش تزریق شود ولی پرستار بهم خبر داد که اون بچه حالش بد شده و دچار علائم پیش درآمد شوک حساسیتی شده و رنگش به شدت پریده بود و با چشمان وحشت زده به من نگاه می کرد و پوستش زرد و لبهایش سفید شده بود نبضش را که به سختی حس می شد با دستم گرفتم و از پرستار خواستم تا برایش سرم وصل کند که افت فشار خونش را اصلاح کند، دست دیگرم را روی چاکرای قلبش گذاشتم و ریکی دادم و بعد از چند لحظه حس کردم رنگش داره بهتر می شه و بدنش گرم و نبضش زیر دست دیگرم پر و قوی شد، لبلنش قرمزیش را بدست آورد و نگاه ترسیده اش آرام شد و از او سوال کردم حالش بهتر شد به آرومی جواب داد که آره الان خوبم، چند ثانیه دیگر به ریکی دادن ادامه دادم و با اینکه همونوز سرم وصل نشده بود حالش کاملا خوب شد. اما با اینحال CC۲۰۰ یا کمتر سرم برایش وصل شد و بعد با حال عمومی خوب مرخصش کردم

دکتر مهنوش روشن مهر: خواهرم مبتلا به (سرگیجه) ناشی از ابتلا به لایبرنتیت یا التهاب گوش داخلی شده بود و حالش خیلی بد بود و مرتب سرش گیج می رفت و زمین می خورد و از راه دور برایش ریکی فرستادم و چند ساعت بعد وقتی با خواهرم تماس گرفتم حالش خیلی خوب بود و سرگیجه اش برطرف شده بود بطوری که حتی رفته بود توی خیابون.

فربیا صفرپور: خانمی در اثر اینکه همسرشون زده بودنشون حالشون بد شده بود و نفسشون قطع شده بود و نفس نمی کشیدن و سریع اول روی هاله ایشون دست کشیدم و هاله رو مرتب کردم و بعد شروع کردم با هدایت ریکی به هر نقطه ای که لازم بود ریکی دادن و بعد ایشون شروع کردن منقطع نفس کشیدن و چند دقیقه اینطوری نفس کشیدن که یک دفعه گردنشون برگشت و افتاد عقب و نفسشون دوباره قطع شد و از پشت و جلو دست گذاشتم روی گردنشون و بعد زیر گوشه اشون که بعد از چند ثانیه گردنشون به حالت طبیعی برگشت ولی یک دفعه تشنج کردن و دندونهاشون و بعد از چند تشنج رفع شد و این به خاطر ضربه محکمی بود که همسرشون به سر ایشون زده بودن و انقدر این خانوم ترسیده بود که زانوهاشون دیگه هیچ توانی نداشت و حتی نمی تونستن بلند بشن و بایستن و حدود ۲۰ دقیقه به همراه خانوم جوپایی بهشون ریکی دادیم که حالشون کامل خوب شد و در طی اون مدت ریکی واقعا ما رو حمایت می کرد به دلیل اینکه انقدر همسر این خانوم عصبانی و انقدر ازدحام جمعیت بود که در اون لحظه جز با حمایت خود ریکی واقعا نمی شد کاری کرد و در لحظه ریکی دادن هم با وجود تنش های زیاد و موانعی که وجود داشت یک لحظه هم تردید نکردیم و به کارمون ادامه دادیم تا حالشون خوب شد. خدایا ازت سپاسگزارم و ریکی ممنونم متشکر از تمامی حمایت هات و به

خاطر همه چیز

ویدا نسودی: - (جهت یابی با ریکی) در منطقه ای در زیر زمین آثار تاریخی زیادی پیدا شده بود (کوزه، سنگ قیمتی و...) که مربوط به دوره های خیلی گذشته ۱۰۰۰ ساله می شد. از من درخواست کردند که محل دقیقی که این اشیاء را پیدا کرده بودند شناسایی کنم چون هنوز هم در اطراف آن منطقه اشیائی بجای مانده بوده، در محوطه شروع کردم به حرکت کردن و دست راستم ارتعاش زیادی داشت و دقیقا در نقطه ای که اشیاء را پیدا کرده بودند ایستادم و توانسته بودم با ریکی محل اشیاء را از طریق ارتعاشاتشان جهت یابی کنم، در صورتی که من از قبل هیچ اطلاعی راجع به آنها نداشتم.

چاکراها چیست؟

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

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

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

فعال سازی چشم سوم

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

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

برای رؤیت هاله، لازم است که تمرینات باز کردن چشم سوم را انجام دهید، تا چشم سوم خود را تحریک کرده، قدرت گیرندگی آن را افزایش دهید. این کار شما را قادر می‌سازد که انرژی اطراف سوژه را دریافت کنید. البته بدون انجام این کار هم دیدن هاله‌ی تک‌رنگ‌ها ممکن است، اما اگر چشم سوم شما تحریک و باز نشده باشد، دیدن هاله‌ی یک موجود زنده بسیار مشکل خواهد بود. به یاد بیاورید که وقتی خیلی خیلی خسته و کاملاً فرسوده‌اید چه حالی دارید؟ به یاد بیاورید که چه احساسی دارید وقتی برای روزها نخوابیده‌اید و به سختی می‌توانید چشمهایتان را باز نگه دارید؟ به یاد بیاورید که چه احساسی دارید وقتی چشمهایتان دست از تلاش برای بسته شدن بر نمی‌دارند؟ به یاد بیاورید که چه حالی دارید وقتی که با چشمهایتان می‌جنگید تا آنها را باز نگه دارید؟ تجسم این حالتها با تمرکز و توجه کامل، در شما احساسی برمی‌انگیزد، مانند اینکه تلاش می‌کنید یک پرده‌ی خیالی سنگین را از پشت چشمهایتان بلند کنید. در چنین حالتی ماهیچه‌های چشمهایتان خوب پاسخ نمی‌دهند، بنابراین کار شما تقریباً بطور کامل ذهنی است.

چند لحظه صبر کنید تا این حالت را به خوبی مجسم کنید. کوشش برای باز نگه‌داشتن چشمان خسته، یک تحریک ذهنی قوی در چشم سوم ایجاد می‌کند و به تدریج باعث باز شدن آن می‌شود. اما چگونه؟

این فعالیت گشایشی ذهن، آگاهی جسمی شما را در محل چشم سوم متمرکز می‌کند. هنگامی که آگاهی جسمی شما در یک قسمت از بدنتان متمرکز می‌شود و شما آن ناحیه را تحت نفوذ ذهنی خود قرار می‌دهید، کالبد انرژی خود را در آن ناحیه به نحوی پویا تحریک می‌کنید. اگر این فعالیت ذهنی به اندازه کافی ادامه پیدا کند و تلاش ذهنی کافی صرف آن شود، چشم سوم شما شروع به باز شدن خواهد کرد.

اگر شما فعالیت گشایشی ذهن را هنگامی که در حالت آرامش هستید و موضوعی در میدان دید شما قرار دارد (و بطور مستقیم در حال نگاه کردن به آن نیستید) انجام دهید، دید هاله‌ای خودبخود ایجاد خواهد شد.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

توصیه: هر گاه در انجام این عملکرد گشایشی ذهنی، تمرکز و تسلط کافی کسب کرده، آنرا بصورت ذهنی اجرا کنید، متوجه خواهید شد که وزنه‌ی خیالی پشت چشم‌های شما در یک سمت آسانتر از سمت دیگر بالا کشیده می‌شود، که معمولاً سمت راست آسانتر است. اصولاً این احساس ناشی از تفاوت بین دو نیمکره‌ی مغز شما است که استفاده از یکی به مراتب آسانتر از دیگری است (نیمکره‌ی غالب).

اگر این مورد برای شما ایجاد اشکال می‌کند، با یک فعالیت چرخشی ذهنی، در جهت چرخش عقربه‌های ساعت در ناحیه‌ی بین ابروها، چشم سوم خود را تحریک کنید. منظور از جهت چرخش عقربه‌های ساعت این است که صورت خود را به عنوان صفحه‌ی ساعت در نظر بگیرید و جهت صحیح چرخش را با آن بسنجید. برای این فعالیت چرخشی نیز از همان فرمان

ذهنی عضلانی استفاده کنید که قبلاً برای باز کردن چشمهای خسته به کار می‌بردید. اما اکنون آنرا برای چرخش به کار ببرید، چنان که گویی با حرکت چرخشی یک مداد، این ناحیه را تحریک می‌کنید. بهترین روش این است که برای فعال کردن چشم سوم خود تمرین گشایشی اصلی و این تمرین چرخشی را یک در میان انجام دهید. فعالیت گشایشی ذهنی به هر حال برای هماهنگ کردن چشم سوم شما با هاله لازم است.

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

مشاهده‌ی هاله

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

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

مشاهده‌ی هاله‌ی اشیاء

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

توجه:

- شما کتاب را فقط به عنوان یک پشتیبان و پایه برای کاغذ رنگی به کار می‌برید، یعنی آنچه می‌خواهید ببینید هاله‌ی کاغذ رنگی است نه هاله‌ی کتاب. می‌توانید به جای کتاب آجری را در کاغذ رنگی بپیچید، یا یک تکه کاغذ رنگی را روی دیوار آویزان کنید.
- هاله‌ی رنگهای آبی و قرمز، روشن‌ترین و آسان‌ترین هاله‌ها برای دیدن هستند.

- روشنی و درجه رنگ هاله‌ی یک رنگ، به سایه و درجه‌ی آن رنگ بستگی دارد. بنابراین تنها از رنگهای خالص و روشن استفاده کنید.

- می‌توانید از هر شیئی دارای رنگ روشن به عنوان موضوع استفاده کنید: لباس‌ها، قوطی‌های آشپزخانه، اسباب بازیها، یا حتی تکه‌ای کاغذ رنگی که به دیوار وصل شود، همه برای این منظور مناسبند.

مرحله‌ی دوم: چشمانتان را ببندید، چند نفس عمیق بکشید و به خود آرامش بدهید. وقتی کاملاً احساس آرامش کردید، به طرف موضوع نگاه کنید. چشمان خود را روی فضای کنار و پشت موضوع متمرکز کنید و در عین حال روی چیز خاصی متمرکز نشوید. به عبارت دیگر، شما به دیوار پشت موضوع خیره می‌شوید، اما روی آن تمرکز نمی‌کنید.

نکته‌ی اصلی این است که با آرامش کامل چشمانتان را متمرکز کنید و موضوع را با دید محیطی خود ببینید (منظور از دید محیطی، بخش محیطی یا کناری میدان دید شما است نه گوشه‌ی چشمانتان).

با ملایمت و آرامش چشمان خود را خیره کنید. به این تمرکز آرام عادت کنید، چنان که در هنگام تمرین، چشمها یا پیشانیان را منقبض نکنید. توجه کنید که شما باید با تمرکز قوی و در عین حال بسیار آرام و یکنواخت خیره شوید، چنان که انگار با چشمان باز در رؤیا به سر می‌برید.

هر گاه نیاز به پلک زدن دارید این کار را انجام دهید، وگرنه چشمانتان دچار انقباض، سوزش و آب ریزش می‌شوند. بدون تغییر دادن تمرکزتان بطور طبیعی، پلک بزنید و ذهنتان را مشغول آن نکنید. پلک زدن تنها باعث خواهد شد که هاله برای مدت یک یا دو ثانیه ناپدید شود، اما اگر آرامش خود را حفظ کنید و به تمرکز آرام خود ادامه دهید، هاله دوباره به سرعت ظاهر خواهد شد. یادگیری حفظ تمرکز در هنگام پلک زدن طبیعی، بخش مهمی از یادگیری مشاهده‌ی هاله است.

مرحله‌ی سوم: پس از اجرای کامل مراحل قبل، چند کتاب را در کاغذهای رنگی با رنگهای اصلی متفاوت بپیچید. هر چه رنگ کاغذ روشن‌تر باشد، هاله نیز روشن‌تر و مشاهده‌ی آن آسانتر است.

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

مشاهده‌ی هاله‌ی گیاهان

یک گلدان گیاه یا چند گل تازه را برای دیدن هاله‌ی آنها مورد مطالعه قرار دهید. هاله‌ای که اطراف آنها می‌بینید یک هاله‌ی زنده است. اثر رنگهای هاله‌ای گلبرگها و برگها را بخاطر بسپارید. سایه رنگ نارنجی که در اطراف بخشهای سبز گیاهان مانند ساقه‌ها و

برگها می‌بینید، مربوط به هاله‌ی رنگ سبز است، همانطور که در بررسی کتاب سبز، هاله‌ای به این رنگ را مشاهده کردید. رنگهای گلبرگها، هاله‌ای به رنگهای دیگر ایجاد خواهند کرد.

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

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

فاصله‌ی مناسب برای دیدن هاله‌ی درخت، بستگی به اندازه‌ی آن درخت دارد. شما باید بتوانید تا نوک درخت را بطور کامل در میدان دید خود داشته باشید. حداقل فاصله‌ی شما از درخت، باید تقریباً سه برابر بلندی آن درخت باشد. هاله‌ی یک درخت، بسته به اندازه و قدرت آن درخت می‌تواند عظیم باشد. گاهی می‌توانید در بالاترین قسمت هاله‌ی یک درخت، یک جلوه‌ی فواره‌ای مشاهده کنید، مانند اینکه هاله‌ی درخت، از نوک آن بیرون پاشیده می‌شود. دقیقاً مشخص نیست که چه چیزی این پدیده را ایجاد می‌کند، و در مورد هر درختی هم مشاهده نمی‌شود. بعضی معتقدند که روح درخت یا روح طبیعت که درون درخت زندگی می‌کند این پدیده را ایجاد می‌کند. به نظر می‌رسد که بعضی از درختان دارای نوعی شعور و آگاهی هستند، بنابراین ممکن است این عقیده صحیح باشد.

مشاهده‌ی هاله‌ی حیوانات

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

در هاله‌ی یک حیوان، بیماری قابل تشخیص است. همانطور که هاله‌ی انسان بیماری را نشان می‌دهد. بنابراین مشاهده‌ی هاله‌ی حیوانات، تمرین خوبی برای تشخیص نشانه‌های اولیه‌ی بیماری در یک هاله است.

مشاهده‌ی هاله‌ی انسان

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

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

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

ناحیه‌ی گردن باید برهنه باشد. ابتدا ناحیه‌ی شانه را به همان روشی که در قسمت مشاهده‌ی هاله‌ی اشیاء شرح داده شد مشاهده کنید. خواهید توانست هاله‌ی رنگ لباس را که در اطراف شانه انباشته و تقویت می‌شود به راحتی مشاهده کنید. یادتان نرود که همراه با همه‌ی این تمرینها، انجام فعالیت گشایشی ذهنی را نیز ادامه دهید.

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

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

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

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

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

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

در مشاهده‌ی پوست برهنه ، اولین چیزی که خواهید دید نوری ضعیف و لرزان و مبهم در هوا ، در فضای کنار پوست است . سپس خواهید دید که هاله‌ی اتری ، از پوست پدید می آید . این هاله مانند دودی به رنگ آبی کم‌رنگ است که به پوست متصل می‌باشد . هاله‌ای که می بینید کاملاً مشخص است و بطور طبیعی حدود نیم اینچ (۱/۳ سانتی متر) قطر دارد.

اگر تمرکز خود را حفظ کنید رنگهای اصلی هاله، شروع به تشکیل و تمایز خواهند کرد. ابتدا یک نوار باریک رنگی را می بینید که مرز هاله را مشخص می‌کند. این نوار رنگی تا مدت کمی پدیدار و ناپدید یا بزرگ و کوچک می‌شود . این قسمت ممکن است ناامید کننده باشد ، اما اگر به کار خود ادامه دهید مشاهده‌ی آن آسانتر خواهد شد . نوار رنگی به تدریج بزرگتر ، پهن تر و مشخص تر خواهد شد. اگر تمرکز خود را حفظ کنید، پهنای آن به چند اینچ یا بیشتر خواهد رسید . در ضمن تشکیل رنگ ، ممکن است هاله‌ی اصلی بارها ناپدید و دوباره پدیدار شود . علت آن پلک زدن و تغییرات جزئی کانون بینایی است و قابل پیشگیری نیست. توصیه : روشنی هاله‌ی یک شخص تا حدود زیادی به خلق و احساس او بستگی دارد . اگر شخص احساس شادی و سرزندگی داشته باشد ، هاله‌ی او بسیار قوی تر ، بزرگتر و روشن تر خواهد بود . سعی کنید موسیقی مورد علاقه‌ی شخص داوطلب را پخش کنید یا برای او چند لطیفه تعریف کنید و او را به خنده بیندازید. این کار انرژی هاله را افزایش خواهد داد و دیدن آنرا برای شما ساده‌تر خواهد کرد

درک و تفسیر هاله

هاله، میدانی از انرژی است (انرژی الکترومغناطیسی و سایر انرژی‌های عالی تر) که همه‌ی موجودات زنده را احاطه کرده است، و به عقیده‌ی بعضی در اطراف همه‌ی ذرات اتمی و موجودات زنده و غیر زنده وجود دارد. برای اطلاع افراد شکاک یا علم‌گرا باید گفت که ما خوش شانسیم که در زمانی زندگی می‌کنیم که جدیدترین تکنولوژی، ما را قادر به مشاهده و اندازه گیری این میدانهای انرژی می‌سازد. تکنولوژی ما آنچه را که عرفاً برای قرن‌ها تعلیم می‌داده‌اند اثبات می‌کند. ما می‌توانیم هاله‌ی انسانها را از طریق بینایی یا به روشهای دیگر درک و تفسیر کنیم.

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

انرژی باقیمانده از تعامل‌های هاله‌ای بر اشیاء و مکانها نیز تأثیر می‌کند و این تأثیر بر آنها نقش می‌بندد. مثلاً توجه کنید که خانه‌های مختلف چه احساسات متفاوتی را در ما بر می‌انگیزند. هر خانه‌ای بسته به اینکه چه کسانی در آن زندگی می‌کنند، هاله‌ای مخصوص به خود دارد، و در هر خانه هر اتفاقی بسته به اینکه چه کسی در آن زندگی می‌کند و می‌خواهد، احساس منحصر به فرد

دارد. خانه‌ای که بیشتر وقتها خالی از سکنه است، خالی‌تر از خانه‌ای که سرشار از زندگی روزانه است به نظر می‌رسد، حتی اگر در حال حاضر در خانه دوم هیچ کس نباشد. چنین خانه‌ای را با اتاق یک هتل مقایسه کنید.

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

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

وقتی احساس می‌کنیم که کسی به ما نگاه می‌کند، در واقع از انرژی او که با ما تعامل انجام می‌دهد آگاه می‌شویم. این پدیده برای یک روشن‌بین قابل دیدن است. یکی از اساتید متافیزیک نقل می‌کند که: من سالها پیش هنگامی که برای دیدن هاله‌ها شروع به تمرین کرده بودم، نمونه جالبی از این پدیده را تجربه کردم. من منتظر یکی از دوستانم بودم تا با او در یک خانه‌ی بزرگ اشتراکی که او با حدود یک دوجین دانشجوی دیگر در آن شریک بودند شام بخوریم. در حالی که با آرامش در آنجا نشسته بودم و اطراف را نگاه می‌کردم، متوجه مرد جوانی شدم که وارد اتاق ناهارخوری شد. او به دوست من نگاه کرد که رویش به سمتی دیگر بود و بشقابش را آماده می‌کرد. در این هنگام من رشته‌ای از انرژی به رنگ قرمز تیره را مشاهده کردم که از شبکه‌ی خورشیدی آن مرد خارج شد، عرض اتاق را طی کرد و میدان انرژی دوست من را کاملاً احاطه کرد. همین که این رشته با هاله‌ی او تماس پیدا کرد، او از حرکت باز ایستاد، سپس برگشت و مستقیماً به مرد نگاه کرد، در حالی که آثار رنجش در چهره‌اش دیده می‌شد. در این لحظه رشته‌ی انرژی ناپدید شد. بعداً که من آنچه را دیده بودم به دوستم گفتم، او توضیح داد که آن مرد کسی بود که به شدت باعث ناراحتی او بود، زیرا همواره او را آزار میداد. در آن هنگام بود که من توانستم آنچه را که شاهد بودم آگاهانه جمع بندی کنم. آن مرد در حال خیال پردازی درباره‌ی دوست من بود، و من این خیال پردازی و واکنش دوستم را در سطح ناخودآگاه مشاهده کرده

بودم. او به سادگی احساس کرده بود که کسی به او نگاه می‌کند و احساس ناراحتی کرده بود، در حالی که علت آن را آگاهانه نمی‌دانست، تا وقتی که برگشته، آن مرد را دیده بود.

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

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

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

استاد، موضوع ادیان شرقی را تدریس می‌کرد. نکته‌ای که من در آن زمان به آن توجه نکرده بودم، این است که او بدون شک سالها وقت، صرف مدی‌تیشن و تمرین معنوی کرده بود. هر چه شخصی سالم‌تر و از لحاظ معنوی تکامل یافته‌تر باشد، هاله‌ی او بزرگ‌تر و روشن‌تر خواهد بود. به همین دلیل است که تصویر مسیح، قدیسان و سایر افراد پارسا در طول تاریخ با هاله‌هایی در اطراف سرشان نقاشی شده است. هاله‌های آنها چنان روشن بوده است که به آسانی توسط هنرمندان و احتمالاً همه‌ی مردم درک می‌شده است.

من در آرامشی عمیق بودم. ذهن من خالی و آزاد بود و چشمانم روی نقطه‌ی خاصی متمرکز نبودند. این حالت نیمه خلسه بسیار مهم است، مخصوصاً در هنگام یادگیری مشاهده‌ی هاله‌ها.

استاد من در حال صحبت برای گروه بزرگی از مردم بود. احساسی که یک شخص هنگام صحبت کردن در برابر یک جمعیت شنونده تجربه می‌کند (چه شادی بخش و چه وحشت‌زا) تا حدود زیادی از انرژی عظیم روحی / هاله‌ای منشأ می‌گیرد، که از طرف جمعیت به واسطه‌ی توجه آنها به طرف گوینده جریان پیدا می‌کند. این جریان انرژی، انرژی یا هاله‌ی گوینده را به شدت

تقویت می‌کند. آسان‌ترین هاله‌ها برای دیدن، هاله افرادی است که در برابر یک گروه به تدریس، اجرای نقش یا صحبت مشغولند. اگر شخص در حال تدریس یک موضوع معنوی باشد مقدار انرژی قابل مشاهده، شگفت‌آور است.

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

درک و تفسیر هاله ۲

تفسیر آنچه درک می‌کنید

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

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

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

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

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

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

رنگ زرد خالص بطور خیلی شایع در اطراف سر مردم دیده می‌شود. این رنگ نشانگر تفکر و خرد است، و وفور رنگ زرد در هاله نشانه‌ی یک فرد اندیشمند است. این رنگ همچنین می‌تواند نشانه‌ی شادی و سرزندگی، یا خلق و خوی شاد باشد. زرد ناخالص می‌تواند نشان دهنده‌ی مشغله‌ی شدید ذهنی و عدم تعادل فکری، یا شخصی با ذهن بسته، متعصب یا خرده گیر باشد.

سبز روشن و خالص نشانگر شفا و رشد است، و اغلب مشخص کننده‌ی یک شفاگر است. بسیاری از پرستاران و شفادهندگان طب جایگزین، این رنگ را به صورت غالب در هاله‌ی خود دارند. پزشکان نیز ممکن است این رنگ را در هاله‌ی خود داشته باشند، اما همچنین ممکن است هاله‌ی آنها بیشتر به رنگ زرد به نشانه تفکر تمایل داشته باشد. رنگ سبز نشانه‌ی مهربانی و دلسوزی نیز هست. سبز کدر نشانه‌ی حرص و طمع است.

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

تونالیته‌های (سایه‌های) گوناگونی از رنگ آبی در هاله‌ها دیده می‌شوند. رنگ آبی بطور کلی نشان دهنده‌ی آرامش، معنویت و پارسایی است، و در هاله‌ی جویندگان حقیقت قابل مشاهده است. رنگ آبی اغلب نشانه‌ی تکامل روحی / معنوی است. آبی فیروزه‌ای می‌تواند نشانگر یک روح پرشور، جوان، ماجراجو و کنجکاو باشد. آبی سلطنتی روشن نشانه‌ی فرد صادق، درستکار و وفادار است. آبی روشن نشان دهنده‌ی قدرت بالای تجسم و شهود است. رنگ آبی کدر نشانه‌ی افسردگی و تنهایی و همچنین دلهره و نگرانی است.

رنگ بنفش و ارغوانی در هاله نشانه‌ی روحیه‌ی معنوی یا مذهبی است. بنفش سلطنتی، قدرت رهبری و اراده را نشان می‌دهد. بنفش مات نشانه‌ی خودپرستی، تکبر و عقده‌ی دیگر آزاری (ستمگری) است؛ چنین شخصی دیگران را به خاطر ضعف‌ها و خطاهای ناخواسته‌شان مورد سرزنش قرار می‌دهد.

رنگ صورتی در هاله بطور کلی نشانه‌ی عشق، عاطفه، مصاحبت و یگانگی و علاقه به زیبایی است. صورتی گرم یا سرخ فام، عاطفه و از خودگذشتگی واقعی را نشان می‌دهد. صورتی کدر می‌تواند نشانه‌ی ناپختگی، وابستگی و نیازمندی باشد.

رنگ طلایی نشان دهنده‌ی قدرت، پیشرفت معنوی، از خودگذشتگی، الهام بخشی و هماهنگی (هارمونی) است. طلایی رنگی الهی است.

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

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

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

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

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

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

چاکراها

چاکرای اول

محل: بین مقعد و اندام تناسلی، به دنبالچه مرتبط است به طرف پایین باز میشود

غدد مربوطه: غدد فوق کلیوی

هورمونهای مربوطه: آدرنالین و نور آدرنالین

بخشهای مربوطه: تمام قسمت‌های سخت، ستون فقرات استخوانها، دندانها، ناخن ها، پاها، مقعد، روده ها، غدد پروستات، خون، تکثیر

سلولی

حس: بویایی

رنگ: قرمز آتشی

عنصر وابسته: خاک

زمینه: اولین انرژی حیاتی، اولین مراقبت پیوند با زمین و دنیای مادی، استحکام، قدرت موفق شدن

جهت چرخش چاکرا: در مونث به سمت چپ یعنی بر خلاف جهت عقربه های ساعت و در مذکر به سمت راست یعنی در جهت چرخش عقربه های ساعت

امکان پاکسازی و فعال ساختن چاکرای اول: لذت بردن از سپیده دم، طلوع و غروب خورشید، خاک تازه

نوع یوگا: هاتا یوگا، کندامین یوگا

سیاره های وابسته: کیوان، مریخ، پلوتون

توضیحات:

این چاکرا از نظر احساسی با میل به زندگی و شادابی و از نظر فیزیکی با سیستم ایمنی بدن در ارتباط است. این چاکرا تنظیم کننده اعمالی است که بدن و جسم را زنده نگه میدارد. در این چاکراست که با زمین مرتبط میشویم و انرژیهای زمینی (نیروی عاطفی، عشق و صبر) را دریافت و تجربه میکنیم. چاکرای اول اساس و پایه نیروی حیاتی تمام چاکراهای بالاتر را شکل میدهد و سرچشمه نیروی حیات است. این چاکرا منبع انرژی کندالینی است. بنای زندگی بدست آوردن امنیت مادی و حفظ تنازع بقا گونه ها با تشکیل خانواده، رابطه جنسی به عنوان یک عمل فیزیکی و بچه دار شدن هم از اعمال مربوط به این چاکرا هستند. وقتی نیروی حیات در این چاکرا به درستی عمل نماید، شخص اشتیاقی مبرم به زندگی در جهان فیزیکی دارد و با انتقال انرژی به اطرافیان و حوزه انرژی آنها همچون یک مولد نیرو عمل میکند. او اشتیاقی راستین برای زیستن دارد. رنگ قرمز که رنگ این چاکرا میباشد جسم فیزیکی را تحریک میکند و سر زندگی و انرژی به جسم داده و روح را سر زنده و با هیجان میکند و رنگ قرمز جرات، نیرو و قدرت، استواری و سلامتی میبخشد. قرمز سبب غلبه بر بی حالی و افسردگی، ترس یا دلتنگی میشود. قرمز رنگ آتش است. قرمز تعصب شدید، غیرت و هیجان است. افرادی که بر افروخته و سرخ رنگ هستند ناخود آگاه احساس سرزندگی، پرتلاش بودن را به شما منتقل میکنند و الگو و نمادی هستند از یک فرد پرتحرک! آنچه برداشت میشود این است که نیروی حیات مادی و جسمی از رنگ سرخ است.

زمانی که در این چاکرا مانعی ایجاد گردد شخص از فعالیت جسمی سر باز میزند و انرژی کاهش مییابد و حتی ممکن است علیل و ناتوان گردد. چنین فردی فاقد قدرت و توان جسمی است. بطور مثال اگر چاکرای اول به اندازه کافی کار نکند احساس عدم تعادل خواهید کرد یا انگار فرش از زیر پا کشیده شود درحالی که محکم ایستاده اید. اگر چاکرای اول بیش از حد کار کند ممکن است از کوره در بروید و عصبانی و پرخاشگر شوید و این ممکن است زمانی باشد که چیزهایی که شما را مشغول و سرگرم ساخته توسط دیگران یا شرایط مورد سوال قرار گیرد. در نهایت زمانی که احساس عدم امنیت میکنید با خشم و غضب و زود از کوره در رفتن حالت دفاعی میگیرید. از نظر احساسی کم تحمل میشوید همچنین ممکن است افراط در مسائل احساسی و هیجانی مثل غذای

خوب و الکل و غیره داشته باشید. در کارهایتان به شدت در حالت دودلی و شک و تردید به سر میبرید و زندگی را اغلب همچون بار سنگینی احساس میکنید به جای آنکه از زندگی لذت ببرید و شاد باشید.

بطور کل اختلال در انرژی موجود در این چاکرا موجب بیماریهایی مثل افسردگی، بیحالی، اعتیاد (به هر چیزی)، روماتیسم، رعشه و کم خونی میشود و همینطور بیماران بستری بر اثر نحیفی و لاغری و ضعف جسمانی و بیماران حادثه ها و مجروحان جسمانی نیاز شدید به انرژی در این چاکرا دارند اما انرژی دادن به این چاکرا در کودکان هایپراکتیو، بیماران پرتحرک عصبی، پارکینسون، مجنونان، افراد عصبانی و.. موجب تاثیر منفی خواهد شد.

تغذیه رنگی

رنگ طبیعی خوراکیها و غذاهایی که میخوریم فرکانس ارتعاشی همان رنگ را در دسترسمان قرار میدهد و بروی چاکرای خاصی تاثیر میگذارد:

جگر قرمز، دل، قلوبه، کلم قرمز، چغندر قند، تمشک قرمز، گیلاس قرمز، انگور قرمز، آلوی قرمز، فلفل قرمز، سیب سرخ، گوجه فرنگی و هر چه قرمز است.

اثرات رنگ لباسها بر روی بدن

رنگ لباسها به دلیل حساسیت نوری سلولهای بدن بر ما اثر میگذارند بنابراین بهتر است لباسی بپوشیم که به رنگ آن نیاز داریم اما فراموش نکنید که هر لباسی اعم از کت، پیراهن یا بلوز یا مانتو به تن میکنید، لباس زیر شما باید سفید باشد. اگر لباستان از پارچه نخی یا ابریشم و یا پشم با رنگ طبیعی باشد بهتر است از لباسهای مصنوعی با رنگ مصنوعی است.

چاکرای دوم

محل: بالای استخوان خاجی، تقریباً بالای اندام تناسلی و پایین تر از ناف

غدد مربوطه: تخمدانها، غده پروستات

هورمونهای مربوطه: استروژن

بخشهای مربوطه: قسمت لگن، اندامهای تولید مثل، کلیه ها، مثانه، تمام مایعات بدن مثل خون، مایع لنف، شیره معده، اسپرم

حس: چشایی

رنگ: نارنجی

عنصر وابسته: آب

زمینه: نخستین احساسات جاری شدن با زندگی، لذت پرستی، شهوت، خلاقیت، شگفت زده و مشتاق

جهت چرخش چاکرا: در زن در جهت عقربه های ساعت و در مرد خلاف عقربه های ساعت

امکان پاکسازی و فعال ساختن چاکرای دوم: لذت بردن و مشاهده نور ماه و آب زلال طبیعی و غوطه ور شدن در آن و یا نوشیدن از آب چشمه

نوع یوگا باکتی یوگا

سیاره های وابسته: ماه ، پلوتون

توضیحات:

چاکرای دوم مرکز انرژی جنسی (گیرنده و فرستنده) و نفس و خلاقیت است که به عنصر آب نسبت داده میشود که منبع تمام حیات زیست شناختی است. عنصر آب پاک کننده و تطهیر کننده است و سدهایی را که مانع جریان حیات است شسته و باز میکند. در سطح فیزیکی آلودگیها را از کلیه و مثانه باز میکند و در سطح معنوی به شکل جریان روان و آزاد احساسات خود را نشان میدهد و سبب میشود تا انسان زندگی را همیشه تازه و جدید ببیند. از طریق این چاکرا فرد مستقیماً احساسات انسانها را درک میکند و آن را به یکی از مراکز ادراک ماوراء حسی تبدیل میکند. چاکرای دوم اغلب جایگاه واقعی "شاکتی" محسوب میشود، شاکتی تجلی نیروی مونث خداوند به شکل انرژی خلاق است و حوزه نفوذ آن در اندامهای تولید مثل است که در مرد به صورت میل خلق حیات جدید و در زن بصورت گیرنده ء تکانه های خلاق و ایجاد زندگی جدید است. خلاقیت شامل کاری که فرد در هر زمینه ای انجام میدهد نیز میباشد. در نتیجه خلاقیت انسان توسط دستان او متجلی میشود و اگر کاری که انسان انجام میدهد مطابق استعدادها و قابلیت های شخصی اش باشد این انرژی خلاق متجلی شده و باعث رشد و پیشرفت او در آن زمینه شده و باعث آرامش ذهن او میشود و اگر برخلاف آن باشد باعث از بین رفتن آرامش ذهن او شده و یکی از عوامل خشم و عصبانیت او میشود. احساسات و اعمال فرد خلاق حتی باعث ایجاد انگیزه برای دیگران میشود.

چاکرای دوم به کیفیت عشق نسبت به جنس مخالف نیز مربوط میشود ازین چاکرا فرد قدرت جنسی خود را حس میکند و دومین هدف قدرتمند نیروی حیات (اشتیاق به اتحاد دو جنس) آشکار میگردد بنابراین قدرت جنسی در هر کس به نیروی حیات در او بستگی دارد. ناحیه لگن در بدن منبع حیات است، هر مرکز آن که مسدود گردد کاهش نیروی جسمی و جنسی را به دنبال خواهد داشت. انرژی جنسی در جریان آمیزش جنسی شارژ و تخلیه میگردد. این امر همچون حمامی از انرژی به جسم حیاتی دوباره میبخشد و آن را پاک میکند و بدن را از انرژی های راکد، فضولات، تنشهای عمیق رها میسازد و این عمل برای سلامتی جسمی فرد امری مهم است. عمل رها سازی خویش بصورت دو جانبه یکی از طرق وانهادن "تجرد" نفس و تجربه "وحدت" در بشر است. تجربه ای که از بدوی ترین امیال در سطح جسمی از یک سو و آرزوی عمیق وحدانیت با الوهیت از سویی دیگر نشات میگیرد. این پیوند یکی از خصلتهای معنوی و مادی در افراد بشر میباشد.

اگر راه عبور انرژی در این چاکرا مسدود شده باشد یا اختلالی در این چاکرا وجود داشته باشد به نفعی یا سرکوب امیال جنسی منتهی میشود و اغلب در راه زیاده روی در رابطه و خیال پردازی نمایان میشود یا ممکن است به حالتی مانند اعتیاد به مواد مخدر در آید. در هر صورت نسبت به جنس مخالف شک و دودلی و تنش یا حتی نفرت وجود دارد و ابزار این انرژی های طبیعی را فرد محکوم میکند یا اینکه بصورت شهوت پرستی بی ادبانه و اصرار در امیال جنسی نمایان میشود در هر صورت بد کار کردن چاکرای دوم معمولاً در سن بلوغ بوجود میآید. بیدار شدن انرژی های جنسی بی ثباتی ایجاد میکند و معمولاً والدین و مربیان توانایی آموزش صحیح را در این زمان به جوانها ندارند و اینکه چگونه این انرژی را کنترل کنند. کم کاری این چاکرا میتواند ریشه در دوران کودکی داشته باشد احتمالاً والدین احساسات و ارتباطشان را کنترل میکردند و فرد کمبود لذتهای حسی مانند نوازش، مهر و عطوفت را تجربه کرده است در نتیجه احساساتش را سرکوب کرده است و در دوران بلوغ مانع رشد انرژی های جنسی شده و نتیجه آن واپس زدگی، فقدان عزت نفس، فلج عاطفی و سرد مزاجیست و زندگی در نظرش غم انگیز، کسل کننده و بی ارزش است. اما با ریکی دادن به این چاکرا و ریکی فرستادن برای درمان گذشته تمامی این اختلالات درمان میشود و وضعیت انرژی در این چاکرا متعادل میشود.

تغذیه رنگی برای درمان:

خوراکیها و مواد غذایی به رنگ طبیعی نارنجی مثل: پرتقال، نارنگی، هویج، انبه، کدو تنبل، زردآلو، نارنج و غیره

چاکرای سوم

محل: دو انگشت بالای ناف

غده مربوطه: لوزالمعده، پانکراس (کبد)

هورمون مربوطه: انسولین (کیسه صفرا)

بخشهای مربوطه: قسمت پایین پشت، حفره شکمی، جهاز هاضمه، معده، کبد، طحال، کیسه صفرا، دستگاه عصبی غیر ارادی

حس: بینایی

رنگ: زرد، زرد طلایی

عنصر وابسته: آتش

زمینه: شکفتن شخصیت، عملکرد بر اساس احساسات و تجربه، شکل گیری شخص، نفوذ و قدرت، خرد، رشد تجربیات

جهت چرخش چاکرا: در زنان بر خلاف جهت عقربه های ساعت و در مردان در جهت عقربه های ساعت

امکان پاکسازی و فعال ساختن چاکرای دوم: لذت بردن از نور خورشید، مزرعه گندم رسیده، گل آفتابگردان

مانی پورا لغت مرکب و به معنی شهر جواهرات است و علت این نامگذاری این است که چاکرای مانی پورا نقطه کانونی گرما، مرکز حرارت، نور، انرژی و فعالیت است، جایی که انرژی جسمانی پخش میشود و چنانچه شخص عشقی مفرط به سلامت جسم و میل به حفظ آن داشته باشد، این چاکرا باز است. چاکرای مانی پورا به عنصر آتش نسبت داده شده و نشانگر خورشید انسان و مرکز قدرت و اراده اوست، مانی پورا و آجنا (چاکرای چشم سوم) دو مرکز اراده در بدن میباشند. به طور کل قدرت اراده، اعتماد به نفس، عشق به نفس، احترام به نفس، اطمینان از توان بالقوه خود و توانایی فیزیکی و ذهنی مقابله با فشار روانی یا همان آرامش درونی و ثبات شخصیت است و همچنین تمام کارکردهای اندامهای گوارش و سیستم عصبی مربوط به این چاکرا میباشد و ارتباطی نیز با چشمها که حس تحلیل کننده اند دارد. توانایی نه گفتن نیز در این مرکز ایجاد میشود. در اینجا انرژی خورشیدی که پرورش دهنده بدن اتری (کالبد اختری) است جذب میشود و به بدن فیزیکی حیات بخشیده و از آن حفاظت میکند و تمامی بدن را در بر گرفته و شخص را از امواج منفی و تشعشعات محیط اطراف مصون میدارد. اگر چه مانی پورا چاکرای مربوط به ذهن است اما با حیات عاطفی انسان پیوند دارد، زیرا ذهن یا پدیده های ذهنی عمل تنظیم عواطف را بر عهده دارند در نتیجه انرژیهای احساسی و عواطف ازین چاکرا به چاکرای قلب و چاکرای خاجی منتقل میشود. پس در اینجا آرزوهای حیاتی، آرزوها و احساسات چاکراهای پایین تر درک میشود و بصورت کلام در میآید. وقتی کودکی متولد میشود، بند نافی اتری بین او و مادر باقی میماند. این رشته ها نمایانگر پیوند ابناء بشر با یکدیگر هستند. هرگاه دو انسان با یکدیگر رابطه ای برقرار سازند، ریسمانی بین چاکراهای شبکه خورشیدی آنها رشد میکند و هر قدر این رابطه محکم تر، تعداد و قدرت این ریسمانها افزون تر و زمانی که رابطه در حال گسستن است، رشته ها به تدریج جدا میشوند. در دوران کودکی این رشته ها بین مادر و فرزند بیشتر است و در دوران بزرگسالی این رشته ها را با همسر خویش برقرار میکند. در ضمن این مرکز به عنوان درمان نیز شناسایی شده و به شفای معنوی مربوط است. گفته میشود که در برخی از درمانگران این چاکرا بسیار بزرگ و رشد یافته است.

انسداد انرژی و کم کاری چاکرای سوم

وقتی چاکرای سوم درست کار نکند، فرد میخواهد همه چیز بر طبق خواسته های او انجام شود و دوست دارد دنیای درون و بیرون را کنترل کرده و غلبه و اعمال قدرت کند ولی از درون نا آرام و ناراضی است. احتمالاً او در دوران کودکی یا نوجوانی طرد شدن را تجربه کرده است. او توانایی رشد ارزشهای خود را ندارد و اصرار می ورزد تا فعالیتهای بیرونی را افزایش دهد تا بتواند احساسات آزار دهنده، کمبودها و نقطه ضعف ها را بپوشاند و نیاز به آرامش درونی دارد. نگرانی و ناآرامی و استرس او واکنش همه خشمی است

که در مدت زمانی طولانی فرو خورده است. هر استرسی میتواند احساسی مانند گرسنگی ایجاد کند. حتی زمانی که بدن احتیاج به غذا ندارد و این گرسنگی همان نیاز به انرژی در این چاکرا میباشد. انسدادهای متداول انرژی در این چاکرا عبارتند از: عصبانیت، ترس، عدم اعتماد به نفس، احساس گناه، دیابت، مشکل فشار خون، مشکلات گوارشی، عقده حقارت یا عقده خود بزرگ بینی، مشکل در پانکراس و معده، خجالتی و کم رو بودن و... کم کاری چاکرای سوم فرد را مایوس و نا امید کرده و سدهایی را مانع تحقق خواسته هایش میبندد. احتمالاً آزادی شخصیت او در زمان کودکی به شدت محدود شده است و او ترس از دست دادن تایید والدین و معلمان را داشته و در ابراز احساسات تردید و آنها را سرکوب و باعث تلمبار شدن آنها شده و این همان چیز است که باعث به وجود آمدن مشکل در این چاکرا شده است، وقتی با مشکلی رو به رو میشود احساس ناراحتی و تردید پیدا کرده یا به شدت عصبی میشود و اعمالش به شدت بی نظم و بی برنامه میشود.

تغذیه رنگی:

فلفل زرد، بلال شیرین، آلوی قطره طلا، موز، آناناس، کدوی مسمایی، کره، زرده تخم مرغ، پنیر هلندی و غیره

چاکرای چهارم

محل: وسط قفسه سینه

غده مربوطه: تیموس

بخشهای مربوطه: قسمت بالای پشت، قلب، دنده ها و قفسه سینه، قسمت پایینی ریه ها، خون، دستگاه گردش خون، پوست،

دستها

حس: لامسه

رنگ: سبز، صورتی، طلایی

عنصر وابسته: هوا

زمینه: آشکار شدن چگونگی قلب، عشق، همدردی، شراکت، همدلی صمیمانه، عدم خود خواهی، از خود گذشتگی، سلامتی

جهت چرخش چاکرا: در زنان در جهت عقربه های ساعت و در مردان بر خلاف جهت عقربه های ساعت

امکان پاکسازی و فعال ساختن چاکرای چهارم: طبیعت بکر و پیاده روی آرام در فضاهای سبز، شکوفه ها، گلپای صورتی رنگ،

آسمان صورتی

نوع یوگا: کارما یوگا

سیاره های وابسته: خورشید، ناهید، کیوان

این چاکرا مرکز عواطف واقعی چون همدلی با دیگران و سازگاری با آنها، رشد معنوی، شفقت، خلوص و عشق است. هنگامی که این مرکز به درستی عمل نماید ما به خود، خانواده، فرزندان، همسرمان، حیوانات دست آموز، دوستان، همسایه ها، هموطنان، هموعان و تمام مخلوقات زمینی عشق میورزیم. ازین مرکز ریسمان هایی را به چاکرای قلب افرادی که آنها را دوست داریم، وصل میکنیم. عواطف مربوط به عشق که در این چاکرا جریان می یابند معمولا سبب جاری شدن اشک از چشمها میگردند. هنگامی که این موقعیت زیبا و دلپذیر، یعنی باز بودن چاکرای قلب را تجربه کنیم، در می یابیم که در گذشته تا چه حد از آن محروم بودیم و این سبب جاری شدن اشک میگردد. هدف اصلی در این چاکرا رسیدن به وحدت کامل از راه عشق است و زمانی که این چاکرا کاملا باز و پاک باشد، حقیقت و عشق بدون قید و شرط را شکل میدهد و وقتی با چاکراهای بالاتر مرتبط میشود این عشق به "باکتی عشق الهی" تبدیل میشود که ما را از حضور الهی در تمام خلقت آگاه میسازد و به سوی وحدت با هر آنچه که در جهان وجود دارد راهنمایی مان میکند، و در جهت دستیابی به این هدف قلب ما باید بیاموزد که عشق بورزد، درک کند و شخصیت خاصمان را باور کند و این تنها زمانی عملی میشود که یاد بگیریم با خطاها و ضعفهای خودمان و جهان روبرو شویم و آنها را بپذیریم و دوست بداریم و گرنه بیمار، ضعیف و ناشاد خواهیم شد. چاکرای قلب سه چاکرای پایین را به سه چاکرای بالا وصل میکند. چاکرای قلب با هر نوع ادراک لطیف (در مشارکت و هماهنگی با چاکرای خاجی و خصوصا چاکرای چشم سوم) پیوندی نزدیک دارد. توانایی های والای چاکرای چشم سوم با باز شدن چاکرای قلب همزمان ایجاد میشود. چاکرای قلب رنگ سبز، صورتی و گاهی طلایی ساطع میکند، سبز رنگ سلامتی، همدردی و هماهنگی است. رنگ سبز روشن در چاکرای قلب نشانه سلامتی کامل است، در حالی که رنگ طلایی مخلوط با صورتی نشان دهنده آن است که شخص در عشق پاک و فداکارانه " الهی" به سر میبرد. سبز رنگ طبیعت، رنگ نیروی تعادل، رنگ پیشرفت ذهنی و بدنی است. رنگ سبز بدن را از سموم پاک کرده و باعث هماهنگی جسم، ذهن و روح میگردد و اثر خوشایندی بر دستگاه عصبی دارد. سبز ارتعاش افکار ما را موزون نگه داشته و به ما آرامش میدهد. همچنان که قلب طبیعت با سبز اداره میشود، قلب انسان نیز چنین است. سبز روی فشار خون به شکل شگفت آوری اثر میگذارد. با سبز شدن تنه و شاخه درختان و جوانه زدن آنها از آمدن بهار با خبر میشویم. عادت کرده ایم که بهار را همراه با انرژی جدید در تنه، اعضا و قلب خود احساس کنیم. بعد از زمستان و در بهار، ما از نظر روحی و سلامت احساس شادابی بیشتری میکنیم. این احساس تازگی، نتیجه تاثیر پرتو سبز بر بدن های ظریف تر میباشد. این رنگ مناسب ذهن و روح ما است. بنابراین در چاکرای قلبمان توانایی عظیمی را برای دگرگونی خود و دیگران داریم. اگر یاد بگیریم که تمام بخشهای شخصیت خود را از صمیم قلب بپذیریم و دوست داشته باشیم، میتوانیم کاملا دگرگون یا سالم شویم. یک چاکرای باز قلب میتواند خود به خود تاثیر شفابخش و دگرگون کننده بر روی دیگران داشته باشد و گرمای طبیعی، صمیمیت و شادی پخش کند و این قلب اطرافیان را باز میکند.

اطمینان، شادی و سرور به وجود می آورد و با باز بودن آن همهء موجودات را درک میکنیم چه ذی شعور باشند و چه نباشند و حتی به ستارگان، خورشید و جهان زندهء اسرار آمیز عشق میورزیم.

انسداد انرژی و کم کاری چاکرای چهارم:

درست کار نکردن این چاکرا باعث میشود که فرد همیشه در ازای عشقی که میدهد انتظار سپاس و قدردانی داشته باشد. و فرد از پذیرش عشق دیگران عاجز است و قادر نیست خود را برای پذیرفتن این عشق باز بگذارد. مهر و محبت و ملایمت دیگران او را شرمند میکند. شاید به خود بگوید نیازی به عشقی که دیگران بتوانند به او بدهند ندارد. کم کاری چاکرای قلب فرد را بسیار آسیب پذیر، وابسته به عشق و علاقه دیگران میکند. وقتی احساس میکند که طرد شده است عمیقاً آزردده و افسرده و غمگین میشود و در لاک خود فرو میرود. او دوست دارد عشق بورزد، اما ترس از طرد شدن باعث میشود که نتواند راه درستی برای این کار پیدا کند و این باعث تحکیم نقاط ضعف و ناتوانی او میشود. برای جبران فقدان عشق به شدت دوستانه و مهربان رفتار میکند و با تمام افراد یکسان و سرد رفتار میکند، بدون اینکه با هیچ یک از صمیم قلب درگیر شود. انسدادهای رایج در چاکرای قلب: جرم اندیشی، تعصب و تحجر، لاپوشانی کردن، ناشکیبایی و کوته فکری و تفکر سیاه، سفید (مثل خدا و شیطان، آدمهای خوب و بد، قدرتهای خوب و بد و...)

بیماریها:

بیماریهای قلبی، فشار خون، زخم، سرطان، دردهای عصبی، آنفولانزا، دردهای آنژیینی، بالا بودن کلسترول، رگهای مسدود، خنکی دستها و پاها، خستگی مزمن، بیماری کبد، ایمنی کم در برابر بیماریها و پیری زودرس و ...
تغذیه رنگی:

اسفناج، کلم، فلفل سبز، کاهو، سیب سبز، گوجه سبز، نخود سبز، عدس سبز، لوبیا سبز، کیوی، خیار و... و اغلب میوه ها و سبزیهای سبز که نه واکنش اسیدی دارند و نه آلكالین، مناسب هستند.

چاکرای پنجم

محل: بین حفره گردن و حنجره

غدد مربوطه: غده تیروئید، غده پارا تیروئید

هورمونهای مربوطه: تیروکالین، تری یدوتایرونین، پاراتورمون

بخشهای مربوطه: ریه ها، نایژه ها، مری، تارهای صوتی، گلو، پشت گردن، فک، گونه ها، کتفها، شانه ها

حس: شنوایی

رنگ: آبی روشن و همچنین نقره ای و آبی مایل به سبز

زمینه: برقراری ارتباط، خلاقیت، ابراز وجود، باز بودن، انبساط، استقلال، منبع الهام، دستیابی به سطوح لطیف وجود

جهت چرخش چاکرا: در زنان در خلاف عقربه های ساعت و در مردان در جهت حرکت عقربه های ساعت

امکان پاکسازی و فعال ساختن چاکرای پنجم: نگاه کردن و لذت بردن از آسمان آبی، انعکاس آسمان در آب، امواج آرام

نوع یوگا: مانترا یوگا

سیاره های وابسته: مریخ، کیوان، ونوس، اورانوس

توضیحات :

لغت ویشودها به معنی پالایش است و بنابراین این چاکرا مرکز تصفیه سازی نام دارد. سمبل این مرکز یک نیلوفر آبی است با ۱۶ گلبرگ که در مرکز آن مثلثی وارونه با دایره سفید رنگی محاط بر آن قرار دارد. طرح حیوانی این مرکز را فیل و مانترا یا صوت چاکرای گلو را "هام" تشکیل میدهد. چاکرای گلو مرکز نیرو هم گفته میشود زیرا آفریننده ترین مرکز بدن انسان است، چون در اینجا بزرگترین مرکز خود ابرازی انسان به شکل سخن پدیدار میگردد. اکثر اوقات انسان تحت تاثیر نیروی سازنده یا تخریبی سخن قرار گرفته یا میگیرد. پس این چاکرا همانند پلی است بین افکار و احساسات، انگیزه و واکنشهای انسان، و پیوند مهمی را بین چاکراهای پایین تر و چاکرای هفتم (تاج) به وجود می آورد و محتوای همه چاکراها را به بیرون منتقل میکند. چاکرای گلو با عنصر اتر و حس شنوایی در ارتباط بوده و اتر نیز وسیله صداست و محلیست که انسان صدای درونش را از کرانه های ماوراء حسی به گوش درون می شنود و با روح خود ارتباط برقرار میکند و الهام او را دریافت مینماید و همچنین اعتماد به نفس راسخی در هدایت متعالی خود پیدا میکند و به همین علت است که این چاکرا مرکز خلاقیت و آفرینندگی به ویژه در کلام است. برای آواز خواندن از این مرکز انرژی استفاده میشود. موسیقی تولید شده توسط صدا از نظر درمانی بسیار موثر است. بطور کل ارتباط برقرار کردن در زندگی شخصی عمدتاً از راه صحبت کردن و همین طور با حرکت و حالت و نیز فرمهای خلاق بیان مثل موزیک، هنرهای تجسمی و نمایشی و رقص و... توسط این مرکز انرژی اتفاق می افتد. پس چنین است که کتابها، موسیقی، نقاشی و امثال آنها بوسیله همین چاکرا شکل میگیرند و از روشهای پرورش چاکرای گلو، آواز خواندن هارمونیک، هنر درمانی و هنر نوع خلاقیت هنری، سفالگری، رقص آزاد و رقص شکم و... میباشند. در چاکرای گلو خلاقیت چاکرای دوم (هارا، خاجی) به انرژیهای چاکراهای دیگر وصل میشود و اتر به این انرژیها شکل میدهد که از طریق آنها با جهان بیرون ارتباط برقرار شود.

از راه چاکرای گلو همه آنچه در درون داریم ابراز میکنیم مثل خندیدن، گریه کردن، احساسات عاشقانه و شادی، دلواپسیها و پرخاشگریها، آرزوها و تصمیمها و همینطور ایده ها و دانش و دریافتهای درونمان را و هرگونه فرو خوردن بیان بروی این چاکرا اثر خواهد گذاشت. فردی که تجربیات دردناکی را بطور جدی در گذشته تجربه کرده یا در حال حاضر تجربه میکند، اگر این ناراحتی ها

را با کسی تقسیم نکند مشکلات زیادی را در این چاکرا تجربه خواهد کرد. ویشودها چاکرا به قبول مسئولیت نیازهای شخصی مربوط میشود و هنگامی که فرد از سرزنش دیگران به خاطر کمبودهای خود دست بردارد و برای بدست آوردن آنچه بدان نیاز و آرزو دارد اقدام نماید، به بلوغ دست یافته و این چاکرا به درستی عمل میکند. هرچقدر که ویشودها چاکرا درست تر کار کند آگاهی ما نسبت به بدن ذهنی مان بیشتر میشود و هرچقدر که قدرت تشخیص مان نسبت به عملکرد بدن ذهنی بیشتر شود، آگاهی مان نسبت به بدنهای فیزیکی، اتری، احساسی (اختری) بیشتر میشود در نتیجه دیگر افکارمان از راه احساسات و حواس فیزیکی ابراز نمیشود بلکه شناخت واقع بینانه را ممکن میسازد. زمانی که گردش این چاکرا صحیح نباشد فرد عالم را به دیده منفی و خصمانه مینگرد در نتیجه محتاط شده، انتظاراتی منفی خواهد داشت. به احتمال زیاد چنین فردی بجای عشق و انرژی هستی بخش، در انتظار دریافت خصومت، درنده خویی و پستی است. پس به خاطر این انتظارات منفی حوزه نیروی منفی را در اطراف خود بوجود می آورد و بنابراین دریافتهای منفی خواهد داشت. در نتیجه تبلیغات منفی را به خود جذب میکند. هنگامی که فرد چاکرای گلوی خود را میگذشاید به تدریج قادر به جذب انرژی بیشتری خواهد شد اما به احتمال زیاد در مدت کوتاهی پس از گشودن آن بر اساس باورهای منفی خود او دریافتهایی منفی خواهد داشت. و اگر او بتواند این تجربه را پشت سر بگذارد و با ذات درون خود ارتباط برقرار کند و مجددا اعتماد درونی را در خود مستقر نماید دوباره این چاکرا را بگشاید. و این روند باز و بسته بودن چاکرا تا زمانی که تمام سوء تعبیرات قبلی جای خود را به اعتماد به عالمی بی خطر و انرژی بخش نسپارد ادامه خواهد یافت. در ضمن نحوه نگرش انسان به خویش در جامعه، محیط شغلی و در میان هموعان بروی این چاکرا تاثیر میگذارد. اگر انسان دارای شغلی خوب و راضی کننده بوده و در راه آن سعی و کوشش مورد نیاز را بنماید و آن را به عنوان وظیفه خود در زندگی بپسندد، این چاکرا باز است و چنین کسی از لحاظ شغلی موفق خواهد بود و از کیهان انرژی دریافت میکند و اگر چنین نباشد برای جبران کمبود مناعت طبع و برای اجتناب از یاس درونی از سپر دفاعی غرور استفاده میکند و با اظهاراتی از قبیل "زندگی فرصت شکوفایی استعدادهايش را در اختیارش قرار نداد"، "نقش انسانی قربانی را ایفا خواهد نمود"، در این چاکرا ترس از شکست هم ظهور میکند. این احساسی است که مانع استفاده از فرصتها برای اقدام در امور و آفرینش آنچه که با تمام وجود فرد بدان تمایل دارد، میگردد. این ترس شامل دوستی کردن با دیگران و بطور کلی زندگی اجتماعی نیز میشود. چنین فردی از برقراری ارتباط با دیگران اجتناب میکند چون ازینکه مبدا موجب بی مهری قرار گیرد میترسد، از سویی از ابراز وجود خود داری میکند و از سویی دیگر در هم چشمی با دیگران دچار غرور شده میگوید: من از تو بهترم، تو لیاقت همشینی با من را نداری، و این احساس سرخوردگی از درون فرد ریشه میگیرد و به اطرافیان انعکاس می یابد. راه کنار نهادن این عواطف و گشودن این چاکرا رفتن به دنبال حرفه مورد علاقه، برقراری تماس با افراد مطلوب و آشکار نمودن عواطف در رابطه با اینگونه افراد است .

اگر انسداد انرژی درون این چاکرا باشد میتواند مانع ارتباط بین ذهن و بدن تان گردد و یا در ابراز احساسات دچار مشکل میشوید در این صورت احساسات برطرف نشده را با اعمال بدون ملاحظه و فکر ابراز میکنید. یا اینکه برخورد غیر منطقی میکنید و افکار و احساسات را رد کرده و آنها را به حق نمیدانید. به احساساتی اجازه ابراز میدهید که از فیلتر داوری خودتان گذشته و با قضاوت دیگران هم تناقضی نداشته باشد. یک احساس گناه ناخود آگاه و ترسهای ذاتی شما مانع از دیدن و نشان دادن "خود" حقیقی تان و بیان آزادانه عمیق ترین افکار، احساسات و نیازها میشود و در عوض با تعدادی کلمه و حرکات سر و دست آنها را میپوشانید و وجود حقیقی خود را کتمان میکنید. کلامتان هم یا خشن و بی ادبانه است یا سرد و جدی. ممکن است با لکنت زبان صحبت کنید، صدایتان نسبتا بلند و کلامتان فاقد معنای عمیق است.

به خود اجازه نمیدهید که نقطه ضعف هایتان را نشان دهید بلکه سعی میکنید به هر قیمتی شده دائما قوی به نظر بیایید. در نتیجه ممکن است خود را خیلی تحت فشار قرار دهید. ممکن است بار زندگی بروی دوشتان سنگینی کند. زمانی که سرکوب شوید و ناکام بمانید نیز انسداد انرژی بوجود می آید. انسداد انرژی در چاکرای گلو در کسانی که از قدرت بیانشان برای گول زدن دیگران سوء استفاده میکنند نیز دیده میشود یا برای جلب توجه دیگران بلا انقطاع حرف میزند. با کم کاری چاکرای گلو شما خجالتی، ساکت و درون گرایید و وقتی صحبت میکنید فقط در مورد چیزهای کم اهمیت زندگی بیرونیتان حرف میزنید.

اگر سعی کنید احساسات و افکار باطنی تان را بیان کنید به سرعت احساس ورم در گلو میکنید و صدایتان حالت تصنعی به خود میگیرد و لکنت زبان پیدا میکنید. در برخورد با دیگران احساس عدم اطمینان و ترس از قضاوت دارید و اغلب واقعا نمیدانید چه میخواهید. پیامهای روحتان را دریافت نمیکنید و به نیروی بصیرت خودتان اعتماد ندارید. اگر چاکرای پنجم تان را بهبود بخشید مشکل جدی پیش خواهد آمد.

چاکرای گلوی کاملا باز:

احساسات، افکار و دانش درونتان را آزادانه و بدون ترس ابراز کنید. میتوانید نقاط ضعف و قوتتان را آشکار سازید. صداقت درونی تان نسبت به خود و یا دیگران از موضع درستی بیان میشود اگر لازم باشد میتوانید کاملا ساکت بمانید و از صمیم قلب به دیگران گوش دهید و درک کنید گفتار تان خلاق و پرشور است در عین حال که کاملا واضح است. مقاصدتان را به بهترین وجه و بیشترین اثر برای تحقق بخشیدن به خواسته تان بیان میکنید. صدای شما پر طنین و خوش آهنگ است و وقتی با مشکل و یا مخالفتی رو به رو میشوید با خودتان صادق باقی خواهید ماند و میتوانید اگر بخواهید "نه" بگویید. آزاد از تعصب و دارای صعه صبر و برای حقایق لطیف باز هستید. از راه آنها هدایت میشوید و صدای درونتان را میشنوید که در زندگی شما را رهبری میکنند. در می یابیم

که تمام ظاهر "خلقت" پیام خاص خود شان را دارند. به علت استقلال درونی و ابراز آزادانه آنچه هستید سروری عمیق و احساس موفقیت و استحکام شخصیت در شما بوجود می آید.

بیماریها:

بیماریهای گلو، ورم لوزه، سرفه، برونشیت، آسم، عفونتهای بخش تحتانی دستگاه تنفس، ناراحتی های ریه، سینوسها و حنجره، سرماخوردگی عمومی، لارنژیت (التهاب حنجره)، گواتر، خستگی گردن، دندان درد و مشکلات لثه، دندان در آوردن کم کاری یا پرکاری تیروئید، آبله مرغان، تب ها، نیش حشرات، قلنج، خارش، سفیدی مو و...
تغذیه رنگی:

توت آبی، انگورها، آلو سیاه و اغلب میوه های آبی و...

چاکرای ششم

محل: وسط پیشانی، کمی بالاتر از ابروها

غده مربوطه: هیپوفیز

هورمون مربوطه: وازوپرسین

بخشهای مربوطه: چشمها، گوشها، بینی، صورت، مخچه، سیستم عصبی، ستون مهره

حس: تمام حسها، از جمله ادراک فراحسی

رنگ: نیلی، همچنین زرد و بنفش

زمینه: عملکرد ادراک، کشف و شهود، رشد حسهای درونی، قدرتهای ذهنی، عملکرد ادراک شخص، تجلی

جهت چرخش چاکرا: در زنان در جهت حرکت عقربه های ساعت و در مردان برخلاف حرکت عقربه های ساعت

امکان پاکسازی و فعال ساختن چاکرای ششم: با تماشای آسمان آبی پر رنگ و پر ستاره شب فعال می شود.

نوع یوگا: گیانا یوگا، یانترا یوگا

سیاره های وابسته: تیر، مشتری، اورانوس، نپتون.

توضیحات:

آجنا در لغت به معنی فرمان و مرکز فرمان است. آجنا چاکرا به شکل دایره ای با ۲ گلبرگ در دو طرف آن توصیف می شود، بر

روی این گلبرگها حروف سانسکریت (هام) و (کشام) نقش بسته است، این دو گلبرگ به نیروهای مثبت و منفی پرانا که در این

مرکز به هم اتصال می یابند و همچنین به خورشید و ماه اشاره دارند. این دو گلبرگ نشانه نفس و روح هستند. به عبارتی ذهن

استدلالی و ذهن الهامی. گاه آجنا چاکرا را دری قلمداد می کنند که به قلمرو آگاهی برین و آگاهی عمقی باز می شود. در اینجاست

که انسان با چشم دل می بیند، در بسیاری از سنتهای عرفانی، گشایش این چاکرا مربوط به بیداری معنوی است. در حین مراقبه نیز از این چاکرا برای تمرکز استفاده می شود. در مراقبه عمیق، چشم روحانی یا چشم واحد در قسمت مرکزی پیشانی قابل مشاهده خواهد بود. این چشم عالم بر همه چیز، در متون مقدس مختلف با نام های چشم سوم، چشم دورن، چشم شیوا، چشم شهود، ستاره شرق، قوایی که از بهشت فرو می آید و غیره نامیده شده است. آجنا چاکرا مرکز توسعه رشد عقل و هوشیاری و مرکز خرد و عقل است. از طریق این چاکراست که شخص می تواند تواناییهای هوشی و عقلی، حافظه، اراده، تمرکز، تدبیر و تجسم را در خود افزایش دهد. در بدن دو مرکز اراده وجود دارد، یکی از آنها چاکرای مانی پورا (شبکه خورشیدی) و دیگری آجنا چاکراست. همچنین انرژی که پشت مقاصد شخص قرار دارد، از این چاکرا آزاد می شود. چنانچه این چاکرا باز باشد به دنبال افکار و اندیشه های انسان اعمال مناسبی شکل می گیرند که سبب تجلی مادی اندیشه ها در جهان فیزیکی می گردد و فرد با قدرت تجسم اش می تواند انرژی را برای تحقق بخشیدن خواسته ها بیافریند، همچنین در تلفیق با چاکرای باز قلب فرد می تواند انرژیهای سلامتی بفرستد چه برای آنچه در دسترس است و چه برای فاصله دور. چنانچه این چاکرا بسته باشد، فرد برای به ثمر نشاندن اندیشه هایش تلاشی دراز مدت در پیش روی دارد. اگر انسان دارای ذهنیت و انتظارات مثبت در مورد همه چیز باشد در نتیجه دریافتهایی مثبت از محیط و افراد دیگر خواهد داشت و اگر او تعبیرات ذهنی منفی از هر چیز داشته باشد همان ها را به جهان خارج از خود انعکاس داده و بدین وسیله به آنها شکل داده و دریافتهایی منفی خواهد داشت.

آجنا چاکرا مرکز اتصال سه کانال انرژی آیدا، پینگالا، سوشومنا است. با ادغام و آمیزش انرژی کیهانی و قمری و خورشیدی در این چاکرا در انسان بیداری روحی حاصل می آید و در هنگام بیداری این چاکرا در فرد قدرت روشن بینی، روشن شنوی و تله پاتی و پیشگویی پدیدار می گردد. هنگامی که این مرکز کاملاً بیدار است انسان در ورای کارمای خود (رسیدن به سطحی از مسیر روحی که در آنجا قانون علت و معلول به انسان مربوط نیست) بسر می برد، اما در عین حال قادر به دیدن کارمای اطرافیان و اقوام و ملیتهای جهان است. در حالت متمرکز بودن در این چاکرا این توانایی در انسان ایجاد می گردد که به دیگران در محور کارمایشان کمک کند. آجنا چاکرا تحت کنترل سیاره اورانوس فعالیت کرده و از خودگذشتگی و آرمانگرایی از کیفیتهای تابشی آن بشمار می آید.

آجنا چاکرا بر روی غده هیپوفیز تاثیر می گذارد. غده هیپوفیز سلطان غدد نیز نامیده می شود، زیرا این غده به تمام غدد دیگر فرمان می دهد. این غده قدرت اراده، قدرت تشخیص و همچنین بینایی، شنوایی و حافظه را کنترل می کند. تمام نواخ دارای غده هیپوفیز برتری می باشند. این غده رشد بدن را نیز کنترل می کند. اختلال در عملکرد این غده سبب می شود که فرد از نظر فیزیکی رشد بسیار ناکافی داشته باشد و کوتاه قد شود. یک خانم باردار نباید تحت فشار عصبی قرار گیرد، زیرا این حالت ممکن است سبب بروز اثرات منفی بر روی غده هیپوفیز جنین در داخل رحم مادر شود و درجات مختلف عقب ماندگی ذهنی را ایجاد کند. ترس دائمی بر

روی غده هیپوفیز اثر می گذارد و می تواند فرد را بسیار ضعیف و کم رو کند. فشار و نگرانی نیز سبب اختلال در عملکرد این غده می شود و می تواند باعث افزایش فشار خون و مشکلات گوارشی نیز بشود. به افرادی که مستعد ابتلای به انواع ترس و بیم هستند و افرادی که تمایل به دروغ گویی دارند و یا سرکش و نافرمان هستند و یا حتی دزدی می کنند باید به آجنا چاکرای آنها ریگی داد. همچنین برای درمان ذهنی و احساسی ضربه ای که ناشی از حادثه یا اتفاقی در گذشته رخ داده نیز باید به این چاکرا ریگی داد.

انسداد انرژی در چاکرای ششم (آجنا چاکرا)

اگر این چاکرا ضعیف و جریان انرژی در آن راکد باشد، به علت کمبود انرژی در آن قدرت خلاقیت فرد متوقف می گردد، یا اینکه فرد افکار خلاقه زیادی در سر دارد اما هرگز محقق نمی گردد. همراه با این وضعیت عذر و بهانه ای دائمی وجود خواهد داشت که براساس آن جهان خارجی به سبب نقائص خود مورد سرزنش قرار می گیرد. تنها چیزی که این فرد بدان نیاز دارد، این است که بیاموزد چگونه امیال خود را گام به گام به تحقق برساند. پیامد عملکرد ناهماهنگ چاکرای چشم سوم عدم تعادل است، به طور مثال: پافشاری بیش از حد روی حوزه عقل، و تصمیمات زندگی فرد منحصر با عقل و منطق صورت می گیرد و فقط آنچه را که با ذهن منطقی اش درک می کند قبول دارد، شخص به آسانی قربانی تفکر روشنفکرانه خود می شود، تنها چیزی را قبول می کند که ذهن او بتواند درک کند، و از روشهای علمی قابل اثبات باشد. عملکرد ناهماهنگ دیگر این چاکرا این است که فرد با قدرت ذهنش سعی می کند بر روی دیگران و رویدادها تاثیر بگذارد، صرفا فقط می خواهد قدرتش را نشان دهد و یا برای ارضای نیازهایش از آن استفاده می کند. در این وضعیت معمولا چاکرای شبکه خورشیدی هم معمولا از تعادل خارج است و چاکرای قلب و تاج نیز در حد جزئی رشد یافته است.

اگر چشم سوم فرد علی رغم گیرهایش نسبتا باز باشد، باز هم ممکن است در این کار موفق شود، هر چند که مقاصد فرد خلاف جریان طبیعی حیات است. ولی دیر یا زود احساس تنهایی او را در بر می گیرد و موفقیتی را که برایش تلاش نموده بود پایدار نخواهد بود. اگر جریان انرژیها در آجنا چاکرا به طور قابل ملاحظه ای بسته باشد تنها حقیقتی را می بیند و باور می کند که در جهان بیرون قابل دیدن باشد. زندگی اش تحت نفوذ امیال مادی، نیازهای فیزیکی و احساسات ابراز نشده است. اندیشه ها و بحثهای معنوی به نظرش خسته کننده و اتلاف وقت خواهد بود. به راحتی در شرایط دشوار فرد کنترل اش را از دست می دهد، و احتمالا خیلی هم فراموشکار است. اگر بینایی فرد ضعیف شده باشد اغلب با کم کاری چاکرای چشم سوم همراه است. همچنین در موارد حاد، افکار فرد خیلی پریشان و آشفته است و تصمیماتش کاملا براساس احساسات سرکوب شده است.

بیماریهای مربوط به چاکرای چشم سوم: ناراحتی اعصاب از قبیل رعشه، فلج صورت، ناراحتیهای چشم از جمله آب مروارید، التهاب چشم، زخم قرنیه مزمن، جوشهای پلک، سر گیجه، ناراحتیهای گوش و بینی مثل: کری، گوش درد، از دست دادن حس بویایی،

خونریزی بینی، تشنج کودکان، بیهوشی، جن زدگی، صرع، ناراحتی های ذهنی از جمله: مالیخولیا، وهم بینی، هذیان گویی، وسواس، ضعف اعصاب.

تغذیه رنگی:

انگور یا قوتی، کلم بروکلی، بادنجان، آلوچه.

چاکرای هفتم

محل: وسط سر در بالاترین نقطه رو به بالا باز می شود

غده مربوطه: صنوبری (اپی فیز)

هورمون مربوطه: سروتین

بخشهای مربوطه: مخ، جمجمه. چشم راست

حس: هستی خاص

رنگ: بنفش، طلایی، سفید

زمینه: کمال، شناخت متعالی از طریق مشاهده درون، وحدت با هستی مطلق، آگاهی جهانی

سیاره های وابسته: نپتون، کیوان

امکان پاکسازی و فعال ساختن چاکرای هفتم: گذراندن زمانی در قله کوه و یا نظاره آن

توضیحات:

سahas رارا در بالای سر در ملاج قرار دارد. سمبل آن نیلوفری درخشان با هزار گلبرگ به نشانه ی بی نهایت بودن است. با تمام

رنگهای رنگین کمان می درخشد، اما رنگ غالب آن بنفش است. مسیر چاکرای هفتم باز شده با رنگ بنفش نشان داده می شود و

رنگ بنفش ساطع شونده از آن رنگ وقار، عزت نغس و شفاست. همچنان که یک سلطان توانا بر قلمرو خود بطور کامل حاکم

است، بنفش هم مرکز تاج را اشغال می کند و ذهن والاتر را تاج می گذارد و حاکم بر اعضاء و ملیون ها سلولی که اعصاب و بافتها

را شکل می بخشند می باشد. غنچه بیرونی این چاکرا ۹۶۰ گلبرگ دارد، در ثرون آن غنچه دیگری با ۱۲ گلبرگ دیده می شود، که

با نور سفیدی که تشعشات طلایی دارد می درخشد. نور سفید تابش الهی کیهان است. این چاکرا جایگاه بالاترین سطح آگاهی و

تکامل انسانی است و انسان را به سوی سرای ابدی، نهایی و برتر هدایت می کند و با نام هایی چون روشن بینی، آگاهی وحدت و

آگاهی (من هستم) شناخته شده است. به این دلیل فردی که در سطح جسمی، ذهنی و معنوی به هشیاری رسیده، غالبا با هاله یا

شعاعهای نوری بر گرد سرش نشان داده می شود (پیامبران و امامان). این چاکرا محل اشراق و بصیرت معنوی است، که بر قدرت

پیشگویی می افزاید.

سahas رارا عمدتا با شعور برتر خود حقیقی در پیوند و ارتباط است. هر گونه راهنمایی که ما از طریق فکر، صدای درونی یا یک احساس واقعی درونی دریافت می کنیم در حقیقت از چاکرای فرق سر ناشی می شود. همه ما دارای یک ذات عالی هستیم که قسمت اعظم ما را تشکیل داده است و دارای اطلاعاتی راجع به کار حیاتی ما می باشد. منشاء تمام راهنمایی ها این قسمت می باشد. ما از طریق چاکرای فرق سر با ذات عالی خود در ارتباط هستیم.

هنگامی که کوندالینی بیدار شود و برخیزد، شیوا و شاکتی در ساهاس رارا با هم متحد می شوند، تغییر ماهیت شعور و آگاهی انسانی به ارمغان می آید و ماده و انرژی در درون آگاهی خالص در یک حالت سرور سرمدی فرو می روند. با رسیدن به این حالت انسان به قدرت درک و واقع بینی دست می یابد. شاکتی و شیوا نیز در اصل یکی و یکسان هستند. هوشیاری نیروی ثابت و طبیعت نیروی متحرک است. در آغاز طبیعت در سه گونای مجزای تاماس (رخوت، تاریکی، سکون و سنگینی)، راجاس (انرژی فعال، حالات هیجانی، احساسات تند و قوی، نیرو، فعالیت، خشونت و آسیب زندگی)، ساتوا (تعادل، توازن، هماهنگی، شعور و کیفیات هوشیاری و معنوی است). نفوذ این سه گونا به جهان هستی را شکل می دهد و از آنها ۸ عنصر طبیعت پیدا می شود (پنج عنصر و سه گونا).

غده درون ریز مرتبط با ساهاس را را غده صنوبری (اپی فیز) است. که مرکز درک مستقیم ادراک معنوی است. این غده یک ساختمان خاکستری رنگ متمایل به قرمز کوچکی به اندازه یک نخود است که بین سطح زیرین مخ و مغز میانی، درست در جلوی مخچه جای دارد. ترشح اصلی آن که ملاتونین نام دارد، ساعت بیولوژیک بدن را تحت تاثیر قرار می دهد و به طور کل این غده حساس به نور می باشد. در هنگام شب میزان ملاتونین خون در بالاترین سطح خود قرار دارد که در طی روز بتدریج از مقدار آن کاسته می شود. این غده تنظیم کننده آغاز بلوغ بوده، انسان را به خواب و می دارد و بر حالات خلقی فرد تاثیر می گذارد. لیبرمن (Jobc liberman) در کتابش به نام (نور، طبیعت آینده) معتقد است که نور وارد شونده به چشمها نه تنها به دید ما کمک می کند بلکه ساعت بیولوژیک بدن را از طریق غده صنوبری و هیپوفیز به فعالیت و می دارد. این غده در طی مراقبه تحریک شده، از خود هورمونهایی ترشح می کند که قادرند انسان را به حالات برتر خود آگاهی برسانند، همان تجربه ای که مصرف ال. اس. دی در شخص بر می انگیزد. البته به طریقه ای بسیار سالمتر. گاه این غده را غده توهم زا نیز می خوانند. در فلسفه یوگا غده صنوبری را پلی بین کالبد زمخت جسمانی و کالبد بسیار ظریف روحی (اختری) می دانند.

دامنه باز بودن چاکرای هفتم می تواند کم یا زیاد باشد. وقتی چاکرای هفتم شروع به باز شدن می کند، زمانی است که مرز بین هستی درونی و زندگی بیرونی در وضع موجود کاهش پیدا می کند و انسان لحظه ها را بیشتر و بیشتر تجربه می کند. وقتی که رشد چاکرای هفتم افزایش می یابد این لحظه ها بیشتر می شود تا زمانی که به صورت یک واقعیت دائمی در می آید. وقتی که خویشتن فرد آماده این گام آخر روشن بینی باشد ممکن است کاملا ناگهانی اتفاق بیفتد. احساس او این چنین است که انگار تازه از

خواب طولانی بیدار شده است و در نهایت شروع می کند به اینکه در واقعیت زندگی کند. دیگر عقب گردی در سر راهش وجود ندارد. خود را به ظرف خالی تبدیل می کند و هستی الهی این جام را لبریز خواهد کرد. پی می برد که خویشتن حقیقی اش را که تنها حقیقت پایدار است پیدا کرده است. نفس فردی اش به نفس جهانی تبدیل می شود. هدف خالق در رفتار او جامه عمل می پوشد و نوری که از او ساطع می شود قلب کسانی را که گیرنده حضور الهی هستند باز می کند. در این زمینه جالب است که توجه داشته باشید ملاحظه کودک در سن ۹ تا ۲۴ ماهگی اول زندگی اش باز باقی می ماند. در طول این دوره اولیه زندگی روی زمین طفل در آگاهی وحدت کامل به سر می برد.

انسداد انرژی در چاکرای هفتم (سahas رارا)

با مسدود بودن این چاکرا رابطه فرد با تجربیات معنوی قطع می گردد و احساس جدایی از کثرت و یکپارچگی دارد و کاملاً از ترس رها نیست. این ترس همیشه باعث ماندگاری بخشی از آثار گره های درون چاکراها می شود. فرد فاقد حواس ماورائی خواهد بود و هنگامی که دیگران از تجربیات معنوی سخن می گویند قادر نیست معنای آن را درک کند در صورتی که باز بودن این چاکرا معمولاً انسان معنویت را به طور ملموس و در عین حال با کیفیتی منحصر به فرد تجربه می کند. با انسداد انرژی این چاکرا فرد ممکن است به نوعی بیهودگی در زندگی اش پی ببرد و یا ترس از مرگ اغلب به سراغش بیاید. شاید برای کنترل این احساسات منفی سعی کند که برای فرار از آنها به فعالیت زیاد پناه ببرد یا زیر بار مسئولیتهای جدید برود برای اینکه خود را برحق و مهمم جلوه دهد. اغلب اوقات اشخاصی تحت این شرایط مریض می شوند و ناچار به استراحت می شوند. اگر این پیامها نادیده گرفته شود فرد درگیر زندگی بی محتوایی می شود و رشد تواناییهای بالقوه خود واقعی اش را محدود می کند. لازم به ذکر است که در موارد عقب ماندگی ذهنی باید به این چاکرا ریکی داده شود. همچنین در مواردی که ذهن با ذات انطباق ندارد. به این ناحیه باید ریکی داده شود. زمانی که حساسیت به نور (روشنایی زننده) وجود دارد. به طوری که سبب سر درد می شود. باید به این ناحیه همراه با شبکه خورشیدی ریکی داده شود. لازم به ذکر است که باز شدن پیش رس این مرکز به کمک مواد توهم زا ممکن است در فرد صرع اغمائی و ناسازگاری روحی ایجاد می نماید.

بیماریهای مربوط به چاکرای هفتم

بی خوابی، سردرد عصبی (ناراحتی های عصبی و ذهنی)، فراموشی در اثر ضربه یا تکان شدید، جنون، گرفتگی عضله، سیاتیک، مننژیت ستون فقرات، کچلی، سوزنک.

تغذیه رنگی:

بالای چغندر، انگور ارغوانی، کلم ارغوانی، توت فرنگی و هر نوع میوه یا سبزی به رنگ صورتی کم رنگ.