

## و بنام آنکه هستی از اوست آنکه خوبی مطلق است

### دروود به یاران مهرورز و انسانهای پاک نهاد و پرهیزگار...

#### دروود... درود... درود...

### یکتا پرستی پارسی را با پیروی از گفتار نیک و پندار نیک و کردار نیک ، پاس میداریم...

مدی تیشن و

علوم غریبه از زمانه های دور، بسیار مورد توجه انسانها بوده است و از نیمه قرن بیستم نیز در غرب بر آن گرایش ویژه بخصوص در نسل جدید و تحصیلکرده آنها پیدا شده است و خوشبختانه در کشور خودمان که از هزاره های پیشین پایه گذار و به تعبیری مبداء این حرکت معنوی بوده است همانا موضوعیت مدی تیشن است که .... هستی را بیازمائیم با راز و رمزی که باید باموزیم

۱- ایمان به خداوند مهربان ( راستی در گفتار - درستی در کردار - پویائی در پندار )

۲- مهرورزی به هم نوع و طبیعت ( پرهیز از تنفروتکبر و تعیر )

۳- دوری از شهوات ( شهوت شهرت و مقام - شهوت ثروت - وهوس های جسمانی )

در گذشته های دور برای مردم امکان بهتری وجود داشت تا دور از هیاهوی زندگی ماشینی ساعاتی در خلوت به تفکر و اندیشه در کائنات بپردازند و با نظاره در آسمان و ستارگان و تمرکز بر روی آنها و اسرار شگرفشان به تفکر بنشینند و با تداوم و تعمیق آن به رها شدن از جسم و دستیابی به ریلاکس به نوعی به جذب روحی نائل آیند و متاسفانه این ناگزیری کنونی ما از جنجالهای روزمره و وابستگی شدید به مادیات تقریباً همگان را در شرایط سختی قرار داده است تا از چنین موهبتی محروم شویم و در دستیابی به مدی

تیشن عمیق و جذب روحی و نزدیکی به خداوند و شناسائی آن دور بمانیم لذا توصیه میشود در مرحله نخست و تا جائیکه در توان است سعی در گریز از مسایل مادی و وابستگی های جنبی و تبعات آن را در مد نظر قرار دهیم و متعاقباً با توجه و در نظر گرفتن پارامترهائی میتوان بر چنین امری فائق آمد و باید با اطمینان گفته شود با مراقبه در مواردی که در پائین و اختصاراً بیان میشود کمک بزرگی به رسیدن به مدی تیشن عمیق حاصل آید و باید بدانیم بدون توجه به آنها نه تنها مشکل است به احساس شگرف نزدیکی به

بهشت راه یابیم بل غیر ممکن نیز خواهد بود که با درگیریهای مادی و اخلاقی منبث از آن به بهشتی که در درون ماست دستیابیم و این طبیعت ساختاری جهان است که وقتی انسان ، موهبتی عظیم کیهانی را در زندگی دنیائی تجربه خواهد کرد که در مناسباتی ویژه قرار گیرد تا آنرا محقق کند. لازم به یادآوریست که مراقبه ما در موارد زیر مطلقاً آن نیست که ما صد درصد به انجام مراتب بالای آنها راه یابیم که با خرسندی با ید این مژده خداوندی داده شود که تنها اراده ما به تمایل و نیت ما به انجام آنها

البته با خلوص قلبی ، کفایتی نسبی خواهد بود به مقبولیت واستحقاق ما در رسیدن به بهشت درون مان که سالهاست از آن غافل و طبعاً محروم بوده ایم .

۱:توبه از کارهای زشت

ورضایت گرفتن از افراد(در هر موردی که تعدی صورت گرفته است هرچند کوچک ومختصر بنظر رسد ) وكوشش در رد دیون

۲:زهده که همان دوری وگریز نسبی از مادیات... (نه اندک ونه بسیار)

۳:تجربید...ترک علایق واغراض دنیوی وطاعات وعبادات مربوط به

دین ویا آئین

خویش (هر دین وآئینی که داشته باشیم )

۴:اعتقاد

۵: تقوی...پرهیز وترس از عواقب (در ابعای کوچک نیز مهم است گناهی کوچک وجود ندارد )

۶:صبر

۷:مجاهده

۸:شجاعت

۹:بخشش وبذل و ایثار

۱۰:فتوت

۱۱:صداقت

۱۲:علم نسبی به فرایض دینی وآئینی

۳۱:حسن خلق

۱۴:ادب

۱۵:خموشی

۱۶:تسلیم

۱۷:ذکر به آرامی ومدام بخصوص در حالت عرفانی ودر خلوت(جملات ویا کلاماتی که برصفات خداوند بزبان وقلب جاریست)

موارد بالا وگرایش قلبی وعملی شما بر انجام آنها شاه کلید دستیابی به مراتببسیار که قطعا برآن دسترسی خواهد بود..

لذا مراقبه ، مقدمه وراهگشائی خواهد بود به پیوستن به امواج کیهانی...

در این بخش یکی دیگر از مباحث متافیزیک (البته درین مورد میتوان گفت اصطلاحاً متافیزیک) که در واقع باید آنرا در قالب ویا جزئی دیگری از یکی از مباحث فیزیک به حساب آوریم پریسپری است پریسپری یکی از اجزاء سه گانه وجود انسان است که میدانیم انسان متشکل از آنهاست .....

تله پاتی

تله پاتی کلمه ایست یونانی که (TELE) به معنای دور و ((PATHOS) به معنی احساس است که این پدیده شامل انتقال فکر به قصد دیگر و نیز دریافت فکر که کلاً میتوان آنرا فرایاب نامید .

این استعداد روحی روانی در تمامی اشخاص با شدت وضعی متناسب با شخصیتشان وجود دارد که خصیصه آن مانند دیگر ادراکات فوق حسی برای فرد نیروئیست که بدون بهره مندی از حواس پنجگانه بکار گرفته میشود.....

فرافکنی

اکسوماتیک

خارج شدن و خارج نمودن روح از بدن

یکی از مباحث متافیزیک که بسیاری از افراد تمایل شدیدی در وقوع ارادی و آگانه آن دارند خارج نمودن روح خویش از جسم خود بطور موقت و سفر به مکانهای مورد علاقه ویا دیدن افراد دلخواه خویش است

مدیوم

در این بخش از مباحث متافیزیک میپردازیم به شرح و شناخت مدیوم یا واسط که در امور ارتباط با ارواح فاکتوری قوی و موثر در ایجاد آن محسوب میشود

پسیکومتري

یکی دیگر از مباحث نیروهای خارج از حسی یا یکی از همان قوای فرا حسی مبحث پسیکومتري است

روشن بینی

این استعداد در اشخاصی است که قادرند حوادث در حال وقوع ویا وقایع آینده را در فواصل دور و نزدیک رویت ویا بنوعی احساس کنند

ماکروبیوتیک، چیست؟

کلمه ماکروبیوتیک در یونان قدیم استفاده شد و این به معنی رسیدن به (فن) سلامت و طول عمر از طریق هماهنگ زیستن با طبیعت است. اما در دوره های جدید، یک فیلسوف ژاپنی به اسم جورج اوشاوا استفاده از این کلمه را برای به تصویر کشیدن روش

سالم زیستن دوباره بازگرداند تا از این طریق شادابی و نشاطی که شخصی دارای سلامتی احساس میکند نشان دهد. و اگر ما

خواستیم معنای این کلمه را شرح دهیم، ناچار به تقسیم آن هستیم: کلمه ماکرو به معنی بزرگ یا عالی میباشد، اما کلمه بیو به معنی زندگی میباشد. و به عبارتی دیگر، اگر انسان نظام غذایی مناسبی را پیش گرفت، فرصتی دوباره می یابد تا زندگی عالی پر از تجربه های هیجانی و آزادی و ابتکار را بزید. اوشاوا قسمت بزرگی از زندگی خود را در حال منتشر کردن فلسفه ماکروبیوتیک در تلاش برای اصلاح نظامهای غذایی در همه جای دنیا صرف کرد. و از زمان مرگش در اواسط دهه ۶۰، دوستان و شاگردانش این کارش را ادامه دادند، که از بین آنها میتوانیم میثیو کوشی را نام ببریم.

و نظام غذایی ماکروبیوتیکی بر پایه هیچ نظام غذایی مشخصی نیست، و چون هر انسان از دیگری متمایز است، و در محیط مختلفی زندگی میکند، و نیازهای گوناگونی دارد، و کار مختلفی انجام میدهد، نظامهای غذایی پیگیری شده نیز بین یک شخص و دیگری فرق میکند. نظام ماکروبیوتیکی پیشرفت انسانی و ارتباط انسان با محیط و نیازهای شخصی اش را به صورت جدید در نظر میگیرد. چون نظامی پیشگیرانه که هدفش فقط حفاظت از سلامتی و کاهش آمار بیماری باشد نیست، بلکه همچنین به عنوان روشی علاج کننده برای همه بیمارانی میباشد که مایلند از روشهای طبیعی برای شفا پیدا کردن استفاده کنند. وعلیرغم اینکه اصول غذای ماکروبیوتیکی در تعدادی از تمدنهای سنتی مورد استفاده قرار میگیرد، ولی اساس فلسفی ماکروبیوتیک همچنان، مطالعه تغییر - بخصوص، اصول نسبی، یا ین و یانگ (ماده و نر) - و این اساس همه فلسفه های شرقی و فرهنگها و فنون و پزشکی میباشد.

تغییر نظام ثابتی است...درون هر نقطه همه چیز آن تغییر میکنند...

روش ماکروبیوتیکی

هدف ماکروبیوتیک این است که انسان بتواند حد و مرز وظیفه ای خود را کشف کند و پیگیرانه سعی کند بدون تخطی از آن زندگی کند. چون به این روش، تواضع در نزد انسان افزایش پیدا میکند؛ چون وقتی که می پنداریم که میتوانیم هرآنچه خواستیم انجام دهیم، متکبر و سرخود میشویم...متکبر شدن اساس بیماری میباشد...

چون وقتی زندگیمان را بدون پا گذاشتن روی مرز جسدیمان می زییم، روحمان آزاد میگردد. و ماکروبیوتیک سعی در آزاد کردن عنان روح دارد، همانا آزادی در روح ما وجود دارد، به همین دلیل است که ما قادر به فکر کردن به هر چیزی هستیم و بلکه چیزی که کمبود داریم آزادی بیولوژی و وظیفه ای میباشد، پس به این صورت میتوانیم انواع غذاهای مختلف را بخوریم، به شرطی که نظام توازن را بدانیم...

ماکروبیوتیک روشی برای زندگی میباشد...و روش رجیم و یا وزن کم کردن نیست...آن آزادی اختیار و آزمایش میباشد...بیاید با هم، با نقش انسان و هویتش آشنا شویم...و بیاد داشته باشیم که ما یک خانواده و یک جسد هستیم...و در همبستگی قدرت نهفته

است... و خداوند انسان قدرتمند را دوست دارد... و بیایید این امانت را احترام گذاریم و هر کدام از ما مسئولیت جسدش را به عهده دارد چون جسد شما بر شما حق دارد...

ناگفته های آگاهی در خواب

برای آندسته از افرادی که تازه با این مقوله آشنا شده اند

در صورتی که بخواهم آگاهی در خواب را به صورت کوتاه بیان کنم، حالتی است که در آن انسان در حال خواب و رویا دیدن به این حقیقت که در آن لحظه خواب و در حال خواب دیدن است، واقف میشود و میتواند به صورت کاملاً آزادانه و ارادی عمل کند. برای دستیابی به این حالت روشهای متفاوتی وجود دارد و بستگی به افراد مدت زمان متفاوتی طول میکشد تا افراد به این حالت دست یافته یا مسلط شوند. حالت آگاهی در خواب، بیداری در رویا، یا به هر اسم دیگری که خوانده شود، یکی از زیباترین حالاتی است که در آن شخص در حالی که جسمش به خواب رفته و در حال خواب دیدن یا رویا دیدن است، به دلیلی، خودآگاهی خود را به دست می آورد، دقیقاً مشابه حالتی که در بیداری دارد. با این اختلاف که جسمی در کار نیست و انسان می تواند آگاهانه در دنیای خواب به انتخاب پردازد، و به دنیای درون و بیرونش در یک آن دسترسی داشته باشد.

میتوان به آن حالت، برون فکنی آگاهی و شخصیت هم گفت، تصویر شخص انعکاسی از حالت او در دنیای فیزیکی خواهد بود. مثلاً انسان لباس مشخصی به تن دارد، و شکل او همان شکلی است که از خود در آگاهی دارد.

دلایل بروز آگاهی در خواب بستگی به هر شخص میتواند متفاوت باشد، ولی "انگیزش"، معمولاً یکی است و نتیجه به تبع آن به صورت آگاهی در خواب بروز میکند. بر حسب تجربه شخصی من حالات زیر میتواند موثر باشد:

زمانهای اوج سطح انرژی روح

حرکت سطح انرژی انسانها نمودار متفاوتی دارد، و هر انسان جدول زمانی متفاوتی با دیگری دارد. معمولاً در یک ماه امکان دارد

فردی نقطه(های) اوجی در سطح انرژی داشته باشد، و اینجاست که جادوی شخصیت به کار می افتد. اشخاصی که سعی در

آگاهانه زیستن دارند، و کنجکاوی آنها نیرویی است که آزادانه در همه عرصه ها به کار گرفته میشود، در این نقطه اوج میتوانند

برای اولین بار چشمان خود را در رویا باز کنند. یکی از نتیجه های رسیدن به نقطه اوج انرژی سیال شدن فکر انسان میباشد. حتی

در زندگی روزمره وقتی بسیار خسته هستیم و انرژی ما فرسوده است و نیاز به تجدید دارد احتمالاً فکر کردن آخرین کاری است که

در صدد انجام آن هستیم و در صورتیکه که درگیر روزمرگی نباشیم دوست داریم از همه چیز دوری کنیم تا نیروی حیاتی خود را

تجدید کنیم. وقتی در حال خواب دیدن بوده و در نقطه اوج انرژی خود باشیم، قادر به دریافت اطلاعات رویا خواهیم بود، اشیاء را به

وضوح خواهیم دید، رابطه انفعالی خواب و ترسها، خشونت ها، و لذتهای درون خواب را به وضوح خواهیم دید، و کافی است که با

فکر درباره آنها آگاهی خود را به صورت کامل به خواب منتقل کنیم، و به صورت طبیعی در رویا بیدار شویم.

دیدن در روپا، کیفیت، و میزان نزدیکی آن به حقیقتش، بستگی به میزان فعالیت این چاکرا دارد. آگاهی در خواب، یکی از تجربه های طبیعی است که فردی که دارای چاکرای ششم فعالی باشد طی میکند، البته طول تجربه این شخص بستگی به میزان انرژی آگاهی او دارد، ولی در هر حال چون موضوع مورد بررسی بروز آگاهی در خواب میباشد نه کیفیتهایی مانند طول زمانی، و دیگر کیفیتها به آن نمی پردازم.

البته این دو، دیدهای متفاوتی به یک مسئله هستند و فقط برای درک بهتر این مسئله آنها را مطرح کردم. آگاهی در خواب برای شخصی که چاکراهای فعالی داشته باشد امکان پذیرتر میباشد، و برای شخصی که در سطح انرژی پائین تری به زندگی میپردازد و آگاهی برای او بهای بسیار کمی دارد احتمال رویداد آن مانند احتمال رویداد یک زلزله در خارج از خط زلزله میباشد. در واقع چنین شخصی نیاز به یک زلزله دارد!

قانون اول: همه اینها خواهند رفت

موضوعی که روزی به سطح می آید، و زنده خواهد شد، این است که این حالت مثل سایر حالات روزی خواهد رفت و دیگر برای شما رخ نخواهد داد. مرحله اول افرادی را که واقعا به این مسائل علاقه ندارند، متوقف میکند. این را میدانم که حالت خیلی از شما این است، و شما مرحله اول را پشت سر گذاشته اید. در واقع مرحله دوم، زمان بازرسی علاقه ها، انگیزه ها، و تصمیم به ادامه مسیر میباشد. این را هیچکس به شما نخواهد گفت و در هیچ کتابی نخواهید خواند، ولی بازهم به شما میگویم، شما قدرت آگاهی در خواب را روزی از دست خواهید داد و در دایره رکودی بسیار قوی درگیر خواهید شد. تنها کسانی از این دایره خارج خواهند شد که در عزم خود مانند فولاد استوار باشند. سایر افراد به راحتی متوقف شده و موضوع را به فراموشی میسپارند. این قانون برای کسانی که برونفکنی کالبدختری به صورت غیر ارادی انجام میدهند نیز صادق است. کم شدن آتش شوقی که در ابتدای رسیدن به آگاهی در خواب وجود دارد و تازگی آن برای شخص، یکی از علت‌های اساسی ورود به حالت رکود میباشد.

قانون دوم: مقاومت پذیری در برابر روشها

روشهایی که برای رسیدن به آگاهی در خواب به کار میبرید، به مرور زمان مقاومتی بسیار ستبر در درون شما به وجود می آورند که رسیدن به نتایج دلخواه را با استفاده از آنها بسیار سخت میکند، و باعث میشود حس نا امیددی در شما تقویت شده و صبر شما به مرزهای بسیار حساسی برسد. نکته ای که برای تخفیف این حالت میتوان به کار بست، بسیار ساده است. هربار تغییری خلاقانه و نو در روش خود ایجاد کنید. به این صورت ذهن شما کمتر نسبت به تکرار آهنگی معین از یک عمل حساس شده، و شما میتوانید روستان را برای مدت بسیار طولانیتری استفاده کنید و از آن نتیجه بگیرید.

قانون سوم: قانون اول و دوم را فراموش کنید

حقیقت اینست که انسان در سخت کردن راه خود، گاهی وقتها چنان ناخودآگاهانه پافشاری میکند که خود را از مسیر موفقیت پیشین دور میبیند و از خود میپرسد که مشکل من در کجاست؟ مشکل خود ما هستیم و اینکه گاهی اوقات میبایست تمرکز خود را از مشکلات دور کنیم، اولویت را از آنها برداشته، و طوری رفتار کنیم که در حالی که مشکلات وجود دارند، ولی تاثیری در هدف و نتیجه ای که ما سعی بر رسیدن به آن داریم ندارند. از یک دید دیگر اگر نگریسته شود، وجود مشکلات الزامی نیست، ولی در صورتی که وجود داشته باشند زیبایی بسیاری به انسان میدهند و قدرت او را صیقل میدهند.

فریدریخ نیچه میگوید: "آنچه ما را نمیکشد، قدرتمندترمان میکند."

تجسم احساسات یا احساس تجسمها

این بازی را در اوقات فراغتم ابداع کردم. به این دلیل از آن به عنوان بازی نام میبرم چون از آن لذت میبرم. در واقع، در همان حال که بازی است تمرین نیز میباشد. کاری است که من گاهی در اوقات فراغت، در سکوت، به آن میپردازم. خوب، برای شروع یک سوال از شما میپرسم. برای اینکه بدانید که سطح یک سنگ یا چوب چه احساسی دارد میبایست دست خود را به آن بکشید؟ یا اگر میخواهید بدانید که ضربه زدن به یک شیء چه صدایی ایجاد میکند حتما میبایست به آن ضربه بزنید؟ تا این لحظه، این روش معمولی و طبیعی این کار بود. روشی را که به شما یاد خواهیم داد تجربه دیگری برای شما خواهد بود. لمس بدون لمس

این تمرین در ابتدا به دلیل شکستن روش همیشگی انجام آن، برای شما کمی ناآشنا خواهد بود ولی بعد از مدتی از انجام این کار لذت خواهید برد. انجام این کار این درک را به شما میدهد که تعریف رابطه ما با جهان خارج از قالب همیشگی میتواند باشد. فرض کنید میخواهید یک سطح سنگی را لمس کنید. اکنون به آن سطح نگاه کنید، و فکر خود را به وجود آن منعطف کنید، سپس آن را ذهناً لمس کنید. من وقتی این کار را انجام میدهم به صورت ناخودآگاه یک دست که در حال لمس آن سطح است در ذهنم متجسم میشود. فاصله شما با آن شیء مهم نیست، همینکه توجه شما به آن باشد کافی میباشد. در صورتی که انجام این کار برای شما کاملاً راحت شد، میتوانید آن را گسترش دهید، اکنون گرمی و سردی، را احساس کنید. تعجب خواهید کرد اگر به شما بگویم این، روش معکوس انجام عمل احساس به روش معمولی میباشد. با انجام این عمل من دقیقاً سطح را در انگشتم احساس میکنم. شنیدن تصویر

این روش کاملاً مشابه روش قبل میباشد. توجه خود را به آن شیء یا سطح معطوف کنید، اکنون ذهناً عمل ضربه زدن را انجام دهید. من در حین انجام این کار یک دست برایم مجسم میشود، اشتباه نشود من وقتی ذهناً ضربه میزنم دستی را تجسم نمیکنم، بلکه چون به انجام این کار می اندیشم و آن را شروع میکنم، ناخودآگاه من بهترین روش را در اختیارم قرار میدهد. پس از انجام این کار من صدای آن را در ذهنم میشنوم، و صدا را به گونه ای میشنوم مثل اینکه از گوش من وارد شده است، ولی این عادت

ذهن است که احساسات را به حسگرهای طبیعی و منطقی خود ربط دهد. تماما مانند لمس و سعی میکند این خرق عادت را در حد امکان برای ما منطقی جلوه کند. در واقع صدایی که در ذهنم می‌شنوم هیچ فرقی با ارتعاشاتی که از پرده گوشم جذب و تفسیر میشوند ندارد.

شما میتوانید این کار را برای حسهای دیگر انجام دهید و یا جزئیات آن را افزایش دهید، مرزی وجود ندارد. این تمرین چه تاثیری بر شما دارد؟ رسیدن به جواب آن را به خود شما می‌سپارم. گاهی اوقات شکستن یک قالب فکری، همه آن چیزی است که انسان برای سیال شدن نیاز دارد.

برون فکنی

برون فکنی به عنوان یک "پدیده" جدا نگاه نکنید که رسیدن به آن همه چیز را حل خواهد کرد. وقتی چاکراهای انسان فعال باشند و انرژی انسان در سطح خوبی قرار داشته باشد انسان به راحتی در خواب برونفکنی همراه با آگاهی خواهد داشت و این یک امر طبیعی است و نیاز به هیچ تلاشی ندارد. آگاهی در آن سطح ارتباط مستقیم با کیفیت و سطح انرژی دارد. که این هم بستگی به کیفیت زندگی ما دارد. اگر از لحاظ روانی و فکری در وضعیت مناسبی قرار داشته باشیم و زندگی سالمی را پیش گرفته باشیم خیلی از این رخدادهای تجربه‌ها به خودی خود برای ما پیش خواهند آمد. درجایی خواندم که کسی نوشته بود این زندگی هم در حد خود برونفکنی است. این حرف حکیمانه ای است. وقتی ما توانستیم در این دنیا آگاهانه زندگی کنیم رسیدن به مرحله‌های بعد طبیعی خواهد بود و به راحتی خواهید توانست کالبدهای دیگران را برونفکنی کنید. در صورتی که چنین وضعیتی دارید انجام برونفکنی بسیار راحت است. و نیاز به تلاش زیادی ندارد و شما عناصر اولیه آن را در اختیار دارید که یکی تمرکز و دیگری تخیل است که جزئی از وجود شما میباشند. حالا ممکن است شخصی با یوگا به حالت‌های مختلف آگاهی دست پیدا کند. شخصی دیگر با مدیتیشن و دیگری با خود هیپنوتیزم. انعکاسات راه با هم اختلاف دارند ولی نهایت مشخص است. پیشنهاد رسیدن به برونفکنی رسیدن به حالت خلسه است. تعریف حالت خلسه برای ما این خواهد بود که انسان به "مرحله ای" برسد که در آن بدن به حالت بی‌حسی رسیده، و ما از حواس پنج‌گانه مان استفاده نکنیم. تاکید میکنم استفاده نکنیم نه اینکه آنها کاملا از کار بیفتند، نه امکان ندارد پس هدف‌تان این نباشد بلکه در این سعی باشید که دیگر به آنچه به درون شما از طریق این حواس سرازیر میشود اهمیتی ندهید و باشید و نباشید. این اول راه است. رسیدن به این مرحله کاملا ضروری است. باز هم روش اصلا مهم نیست. شما ممکن است با تمرکز شدید به این حالت برسید شاید اصلا تمرکز نکنید. مهم‌رهایی از احساسات اصلی انسان در مرحله اول است. مرحله بعد افزایش عمق خلسه که در واقع افزایش سطح آگاهی است. شما ممکن است این کار را با تلقین انجام دهید دیگری با آرامش درونی که دارد به آن دست یابد و دیگری با اراده کردن. وقتی به آن مرحله رسیدید که آگاهی شما در کالبدختریتان قرار گرفت (به تعبیر تجربی) و احساس دوگانگی کردید آنوقت میتوانید از بدن جدا شده و بیرون بیایید.



یکی از راههای رسیدن به خلسه بی حرکت ماندن است. در یک جا دراز کشیده و چشمانتان را ببندید. آن مکان میبایست تاریک باشد. یکی از رازهای پیش رفتن در این حالت و رسیدن به حالت خلسه بدون اینکه به خواب بروید در نظر گرفتن یک فکر یا تصویر بسیار قوی در ذهن است. یعنی این فکر و یا تخیل به قدری برای شما قابل لمس باشد که بتوانید مدت زیادی را فقط با آن بسر ببرید و به این طریق بگذارید بدن فیزیکی روند طبیعیش را ادامه داده و به تبع حالت شما به خواب رفته بدون اینکه شما را به درون کشیده و آگاهی را از شما به خود بکشد و شما دوباره به حالت فراموشی همیشگی خواب دچار شوید. وقتی به زمانی رسیدید که دیگر بدن شما کاملاً بی حس شد شما میتوانید منتظر نشانه های آزادسازی کالبدانرژی باشید. که معمولاً شما به راحتی میتوانید صدای ارتعاشات آن را بشنوید و آن را کاملاً احساس کنید. شاید هم اصلاً ارتعاشات را احساس نکنید. در صورتی که در انجام این کار آناموفق شدید بعد از مدتی روان شما کاملاً شرطی شده و شما به راحتی و در هر شرایطی قادر به انجام آن خواهید بود. این مفهومی است که شما نیاز به فهمیدن آن دارید و با تجربه درک خودتان را از آن افزایش دهید. چیزی که می ماند روش مورد استفاده است که میبایست بر اساس این مفهوم پیاده شود و در نهایت انتخاب آن با شماست. کتابهای زیادی وجود دارند که میتوانید از آنها استفاده کنید. کتابهای خوبی که دیده ام و خواندن آنها میتواند مفید باشد یکی "پرواز روح" است که ترجمه میباشد. دیگری "اقیانوس" که نویسنده آن یک ایرانی میباشد و به زبانی ساده و شیرین به آموزش روش عملی انجام برونفکنی کالبداختری پرداخته. دیگری "تقویت نیروهای روانی" از زاک مارتین میباشد که کتاب کمیابی است و بسیار مفید و آموزنده است با اینکه درباره برونفکنی کالبداختری صحبتی در آن به میان نیاورده ولی روشی قابل استفاده برای این منظور دارد که این کتاب برای کسانی که میخواهند به انجام فعالیتهای فراحسی از انواع دیگر بپردازند نیز بسیار مفید و جالب است.

هشدار: اشخاصی که با شرایط زیر مطابق هستند مجاز به انجام این مدیتیشن نمی باشند:

(۱) افراد زیر ۱۸ سال؛ (۲) آنهایی که مشکلات قلبی، فشارخون، آب سیاه و ناراحتی شدید کلیه دارند؛ و (۳) زنان حامله. انجام این مدیتیشن برای اشخاصی که ذکر شد میتواند اثرات مضر داشته باشد. افرادی که با شرایط بالا مطالبقت دارند و اصرار به انجام این مدیتیشن دارند، آن را با مسئولیت خود انجام دهند.

تمرین پاکسازی. کالبد اثری را با انجام تمرینات ساده فیزیکی به مدت تقریباً پنج تا ده دقیقه پاکسازی کنید. در حین تمرین، ماده سبک خاکستری، یا پرانای استفاده شده، از کالبد اثری بیرون ریخته میشود. تمرینات فیزیکی همچنین احتمال ممکن تراکم پرانای را کاهش میدهد، از آنجا که مدیتیشن مقدار زیادی انرژی سیال در بدن ایجاد میکند.

طلب کردن برکات الهی. نیایش برای حمایت، کمک و راهنمایی شخص بسیار مهم میباشد. بدون نیایش، ممارست هر گونه تکنیک مدیتیشنی پیشرفته میتواند خطرناک باشد.

فعال کردن چاکرای قلب. مرکز قفسه سینه (قسمت قلب) خود را برای چند ثانیه توسط انگشتان فشار دهید. سپس بر روی چاکرای قلب که در جلوی آنجاست تمرکز کنید و همه دنیا را با محبت و عشق خود برکت دهید. برکت دادن نمی بایست به صورت غیرفکری انجام شود. در هنگام برکت دادن به کل زمین، آن را به صورت یک توپ کوچک در مقابل خود تجسم کنید، که با یک نور صورتی متمایل به آبی پر میشود. مردم را در حال تبسم و سرشار از خوشی، ایمان، امید، و آرامش تجسم کنید. دشمنان را در حال آشتی کردن، آغوش گرفتن و بخشیدن یکدیگر هستند. شما همچنین میبایست شخصا خوشی، شادی، و آرامش را احساس، و سراسر وجودتان را از آنها پر کنید، درحالیکه به زمین برکت میدهید. دعاهای خیرتان (برکات) را به کودکان، بچه ها یا افراد متوجه نکنید چون آنها ممکن است توسط انرژی شدید تولید شده توسط این مدیتیشن سردرگم شوند.

فعالسازی چاکرای تاج. بالای سرتان را برای چند ثانیه فشار دهید. سپس سیاره زمین را با عشق و محبت از طریق چاکرای تاج برکت دهید. دقیقا همان انرژیهای مثبتی را که شما در مرحله ۳ فراخواندید احساس کنید. نور سفید تابانی را از چاکرای تاج خود تجسم کنید که همه زمین را برکت میدهد.

برکت دادن توسط هردو چاکرای تاج و قلب. زمین را با نور طلایی به صورت همزمان توسط هردو چاکرای تاج و قلب برکت دهید. این کار هر دو چاکرا را تنظیم خواهد کرد و باعث میشود برکت بخشیدن ها قویتر شوند. دقیقا همان انرژیهای مثبتی را که شما در مرحله ۳ و ۴ فراخواندید احساس کنید.

رسیدن به اشراق. برای رسیدن به اشراق (توسعه آگاهی)، نقطه نور سفید خیره کننده ای را در بالای سرتان تصور کنید و همزمان کلمه آم یا آمین را به آهنگ تکرار کنید. درحالیکه تمرکز خود را بر نقطه نور نگاه میدارید، بر فاصله یا خلاء (لحظه سکوت) میان آم ها یا آمین ها تمرکز کنید. این عمل را برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه انجام دهید. وقتی بتوانید به طور همزمان بر روی نقطه نور و فواصل میان آم ها تمرکز کنید، شما انفجاری از نور را در درون خود تجربه خواهید کرد.

آزاد کردن انرژی اضافی. بعد از مدیتیشن، بسیار مهم است که همه انرژی اضافی را با دعا و برکت زمین توسط دستهایتان، همراه با نور، محبت، آرامش، و موفقیت برای چندین دقیقه تا وقتی که حس کنید بدنتان متعادل شده است آزاد کنید. اگر حس میکنید هنوز انباشه از انرژی اضافه هستید به دعا و برکت بخشیدن ادامه دهید، در غیر اینصورت انرژی اضافی ممکن است باعث شود شما دچار سردرد و دردهای سینه شوید. در صورتی که انرژی بیش از اندازه در بدن اثری وجود داشته باشد، بدن مادی ممکن است همچنین در دراز مدت رو به زوال بگذارد.

**درپناه یزدان پاک..... یاهو**