

بیدار سازی

چشم سوم

ساموئل ساگان

مترجم : حسین اللهیاری

فهرست محتوا :

فصل اول - مفاهیم اساسی و روش های انجام کار

- ۱-۱ اجبار نکن ، نگران نباشید ، فقط آگاه باش
- ۱-۲ تصویر سازی خلاقانه و تصورات ممنوع ، فقط آگاهی
- ۱-۳ به تجربیات زمان مراقبه اعتماد داشته باشید
- ۱-۴ شروع به تجزیه و تحلیل در زمان مراقبه نکنید
- ۱-۵ حفاظت روانی
- ۱-۶ تمرین ، تمرین ، تمرین
- ۱-۷ چرا تأخیر ؟
- ۱-۸ با تکنیک ها کار کنید

فصل دوم - اسرار حنجره

- ۲-۱ اصطکاک گلو
- ۲-۲ هدف ها و تاثیرات اصطکاک گلو
- ۲-۳ اسرار حنجره
- ۲-۴ صدای زمزمه و جادوی زنبور ها

فصل سوم - بیدار کردن چشم سوم

- ۳-۱ چشم سوم چیست ؟
- ۳-۲ ابتدای باز کردن
- ۳-۳ تجربیات مختلف

- ۳-۴ مراجع تجربی
- ۳-۵ اگر شما هیچ ارتعاشی احساس نکردید
- ۳-۶ اطلاعات بیشتر در مورد چشم سوم
- ۳-۷ مدیتیشن چشم سوم
- ۳-۸ وزوز و زمزمه بیشتر
- ۳-۹ چگونه تمرین مان را سازمان دهی کنیم
- ۳-۱۰ اسرار فضا

فصل چهارم - کانال آزاد سازی : بده بره !

- ۴-۱ کانال رهایی
- ۴-۲ لرزش اتصال
- ۴-۳ سایش اتصال
- ۴-۴ ارتعاش : اثری
- ۴-۵ توصیه های کلی در مورد موقع عصر
- ۴-۶ شو جو یین ، " مقام محدود کننده قلب "
- ۴-۷ شو شاو یین ، " مقام قلب "
- ۴-۸ شو تای یین " مقام شش "
- ۴-۹ جزئیات بیشتر ، در مورد های مقام ها
- ۴-۱۰ سطوح مختلف از ادراک گردش انرژی
- ۴-۱۱ تمرین
- ۴-۱۲ آزاد کردن انرژی منفی

فصل پنجم - مشاهده

- ۱-۵ مسیر مشاهده کنندگان
- ۲-۵ مربوط به تمرین روی ارتباط چشمی
- ۳-۵ ارتباط دوباره با فضا
- ۴-۵ ارتباط چشمی از طریق تمرکز رو چشم "مشاهده"
- ۵-۵ برای اتمام هر تمرینی روی ارتباط چشمی
- ۶-۵ نابینا شدن یا نشدن
- ۷-۵ چند تا از تجربه های معمول در زمان ارتباط چشمی
- ۸-۵ با تجربه ها مان چکار کنیم
- ۹-۵ نگاه کردن چنگ اندازی ذهن
- ۱۰-۵ چنگ اندازی طبیعت ذهن است
- ۱۱-۵ کدام حالت از ادراک ، حالت برگزیده است؟
- ۱۲-۵ اوج اتلانتیایی ها
- ۱۳-۵ ارتباط چشمی ، تکنیک کامل : رویه سه گانه از بصیرت
به همراه بصیرت دل

فصل ششم - کانال آزاد سازی ۲

- ۱-۶ کار روی بدن اتری
- ۲-۶ زو شاو یانگ ، مقام "کیسه صفرا"
- ۳-۶ تکنیک کامل بر روی کانال آزاد سازی بروی مقامات
- ۴-۶ دگرگونی بدون ساییدن

- ۶-۵ صدای ارتعاش
- ۶-۶ زو تای یانگ مقام مئانه
- ۶-۷ کیهان در دستان شما
- ۶-۸ حرکات انرژی
- ۶-۹ انرژی
- ۶-۱۰ شاخک های کیهانی
- ۶-۱۱ تمرینات قفسه سینه
- ۶-۱۲ زو یانگ مینگ ، مقام "روده"
- ۶-۱۳ جنانا - میودرا و انرژی در ریه ها

فصل هفتم - مشاهده

- ۷-۱ استفاده از تاریکی
- ۷-۲ استفاده بیشتر از شمع ها و چراغ های نفتی ، الکتریسیته کم تر
- ۷-۳ در جستجو حقیقت
- ۷-۴ شال سفید
- ۷-۵ تکنیک اساسی برای دیدن هاله
- ۷-۶ دقیقا به کجا نگاه کنیم در زمان ارتباط چشمی ؟
- ۷-۷ کانال آزاد سازی وقت به وقت
- ۷-۸ کار کردن روی هاله ها
- ۷-۹ تست کردن هاله
- ۷-۱۰ واتا ، پیتا ، کافا

۷-۱۱ ارتباطات ترانس لفظی

۷-۱۲ بیشتر در مورد مشاهده

مقدمه :

یک روش سیستماتیک

نور بدن همان چشم است : بنابراین چشم شما میتواند به تنهایی سرتاسر بدن شما را غرق در نور کند

این کتاب یک رویه سیستماتیک برای باز کردن چشم سوم را شرح میدهد برای آنهایی که با بحث های روشن فکرانه در مورد حقیقت دینای ارواح راضی نمیشوند ، آنهایی که میخواهند دسترسی مستقیم به تجربیات داشته باشند .

گسترش الهامات روحی نیازمند ساختن صبورانه ی ارگان های جدیدی از انرژی است. ارگان هایی که چشم سوم از اعضای اساسی آن هاست . این ساختار ها فیزیکی نیستند ، با این حال آنها بسیار واقعی و محسوس هستند! زمانی که به گسترش کامل برسند ، ادراکی که از میان آنها می آید ، واضح تر ، پرنرنگ تر و شدیدتر و قابل توجه تر از آن هایی که از میان حواس فیزیکی می آیند ، ظاهر میشوند . تعدادی از تکنیک ها توضیح داده خواهد شد که برای پرورش این ادراکات هدف گیری شده اند . روش ما همیشه روی برتری دادن تجربیات کسب شده ، نسبت به مفاهیم روحی روانی است . یعنی کسب دانش ها و آگاهی های دست اول که حاصل از تجربه مراقبه ها هستند بجای ایجاد باورها و پیش باورها. روش ما بازگو کردن یا تنها اطلاعات دادن در مورد تجربیات روحی نیست ، بلکه شمارا متوجه اطلاعاتی می کند که مستقیما تجربه میکنید. بنابراین ، از خواننده این خواسته نمیشود به چیزی کی اینجا نوشته میشود باور داشته باشد ، مگر آنچه ورزش بر روی تمرینات بدست می آید . به هیچ پیش زمینه ای برای شروع

تمرینات نیاز نیست. من پیشنهاد میکنم که شما به طور موقت تمام دانسته های از پیشی که ذهن شما را در هنگام انجام تمرینات مراقبه درگیر خودش میکند را به فراموشی بسپارید. بدانید فقط آن هایی که سال ها مدیتیشن کردند نیستند که به سادگی در مدیتیشن وارد قلمرو ادراک میشوند. بعضی از دانش های کسب شده روحی بالهای پرواز (برای مدیتیشن) هستند و کلید هایی را فراهم میکنند که تمام در ها با آنها باز میشود، اما برای دیگران بیشتر شبیه زنجیر هایی هستند که از درک و جذب چیز های جدید جلو گیری میکنند. هرچه بیشتر شما پیش مقدمه درمورد - مراقبه را کنار بگذارید ساده تر میتوانید "مشاهده" کنید. این باید به وضوح فهمیده شود که هدف ما گسترش ادراک های انجمنی نیست که ما را در حالت نیمه ترنس بیاورد؛ بلکه برای قدم برداشتن در حوضه خود "مشاهده کردن" می باشد هدف ما مشخصا پیدا کردن خود است و یادگیری مشاهده دنیای خود است. به این کتاب باید بعنوان یک کتاب مقدمه بعنوان دری به سوی شکل کاملا متفاوتی از ادراکات و تفکرات نگاه شود. این کتاب برای خدمت به تعداد بسیاری از انسان ها نوشته شده است کسانی که در حال حاضر آمادگی این را دارند که که با دنیای غیبی و روحی ارتباط برقرار کنند و پا در فرم جدیدی از آگاهی بگذارند. تکنیک هایی که این کتاب توصیه میکند برای عموم مردم است. در این کتاب از شما درخواست نمی شود که فعالیت های روزانه خود را کنار بگذارید بلکه همراه آنها آگاهی و دید متفاوتی را داشته باشید. در نتیجه ضرب المثل زیر گفتنی است:

"در تمام راه هایت او را میشناسی"

گفته شده توسط تلمود برای توصیف درون مایه کلی تورات.

بعد از گفتن این کلمات جا دارد گفته شود که مدرسه Clairvision از مدرسه های عصر جدید گرا نیست ، روش ها و تکنیک های این مدرسه بروی اساس و مفاهیم کاملا متفاوت از آن چیز هایی است که معمولا در جنبش های "عصر جدید" می توان پیدا کرد . به ویژه در هیچ جا از تجسم و تصور خلاق یا کلمات مثبت استفاده نمیشود . همچنین هیچ استفاده ای از هیپنوتیز و تلقینات نخواهد شد. تمرکز تکنیک های مدرسه Clairvision مستقیما بر روی بیداری انرژی سطح بدن است، و فلسفه و بک گراند مدرسه بر روی دانش محرمانه و کهن غربی بنا شده است. اگر شما در میان تمرینات، به ناگاه تجربیات شدیدی را از باز شدن و ادراکات را دریافت کنید، کاملا امکان دارد که شما به این سر کهن اتصال پیدا کنید. به ویژه انتظار می رود که بسیاری خوانندگان بیداری واضحی را در حین خواندن این کتاب تجربه کنند . این کتاب بر اساس رویکرد عملی نگاشته شده است و انتظار نمی رود تکنیک هایی که در ابتدای کتاب گفته شده است برای مبتدیان به طور سختگیرانه ای محسوس باشند.

www.clairvision.org

فصل اول - اصول و روش های کار

۱-۱ اجبار نکن ، نگران نباش ، فقط آگاه باش

هر روش معتبر ، مدیتیشن روی خود شخص مراقبه کننده را هدف قرار میدهد و تکنیک های مدرسه کلایر-ویژن نیز استثنا نیستند . هدف اساسی از رویه کار "بیشتر بودن" است. این عادی است که میشنویم انسان ها تنها کسری از تواناییشان را به کار میگیرند ، زندگی آنها به یکسری از تفکرات ، احساسات و واکنش ها و مدل های متعارف دیگری از آگاهی محدود شده است ، و هنوز در بسیاری از اوقات آنها کاملاً از این محدودیت ها ناآگاه اند . گفتن این ضرب المثل بجا است : اگر شما تمام عمرتان را در یک سلول کوچک تاریک زندگی کرده اید ، این مکان دیگر برای شما یک زندان کوچک نیست ، بلکه کل دنیا میباشد. حتی نمیتوانید تصورش را کنید که چه عجایی منتظر شما هستند بعد از آنکه پا را در خارج این محوطه بگذارید و در زندگی واقعی قدم بزنید! کاری که در سرتاسر این کتاب پیشنهاد میشود همین قدم گذاشتن در خارج این سلول و شروع مشاهده عظمت جهان هستی از کانال رویت چشم سوم است. در هند ، نارگیل بعنوان یک سنبلی عمیق و مقدس دیده میشود و در مراسم های مذهبی از استفاده میکنند ، زیرا که بر روی پوسته این میوه سه چشم وجود دارد که دو چشم آن کور است ، یعنی نمی شود آنها را سوراخ کرد تا شیره نارگیل را از طریق آن دو حفره نوشید ، درحالی که سومین حفره که در بین آن دو قرار دارد به سادگی باز میشود و از طریق آن حفره میشود شیره میوه را تغذیه نمود .

به طور مشابه چشم سوم دروازه اصلی ورود به دنیاهای درونی میباشد.

بنابراین این چشم اجازه میدهد که خودتان را ببینید بسیار عمیق و فراتر از روش های استدلالی و استنتاجی ای که روانشناسان برای تحلیل و شناخت ذهن استفاده میکنند . گسترش چشم سوم راهی مستقیم برای گسترش دنیایی آگاهی و کشف ارزش های درونی و اساسی خودتان است

بنابراین ، ممکنه که شما رمز و راز خاص درونی خودتان را درک کنید علاوه براین کار ساده ای است . ساده به لزوما به معنای آن نیست که راحت باشد ، اما این کار نیاز به تئوری های پیچیده یا بحثهای طولانی ندارد. مسیر این کار صرفا تجربی و عملی است ، به سمت هدفی که "بیشتربودن" است . و **بودن** ساده ترین چیز در جهان هستی است ...

تمایل ثابت در زمان نوشتن این کتاب به سمت تجربه و انجام تکنیک های عملی و کلید هایی است که شما را قادر بسازد خودتان را درک کنید .

سه فصل اول این کتاب مستقیما به جنبه های اصلی موضوع تمرین ها اختصاص داده شده است. باقی فصل ها مربوط به جنبه های مختلف هستند که کم و بیش به یکدیگر ارتباط دارند قبل از شروع تکنیک اول اجازه به ما بدهید که به سری توصیه های بنیادین حول محور اصول و روش های کار به شما بکنیم.

شما نباید در این حقیقت که هدف جدید ما ، یک دید و بصیرت جدید و یا فهمیدن خود است دچار سردرگمی شوید در حقیقت ، خود واقعی ما همین آلان هم در پس زمینه آگاهی ما وجود دارد و منتظر آن است بر ما آشکار شود . فهم خود و بصیرت جدیدی که ما پیشتر بیان کردیم ، یک چیز ساخته شدنی نیست، بلکه ما آشکار کننده آنها میباشیم یا به آنها اجازه میدهیم خودشان را آشکار کنند . پرورش روحی مطمئنا یک جنگ است ، اما سلاح این جنگ " بده بره !" و اجازه دادن به افکار و تمایلات برای رفت و آمد است . با سخنانی که تا الان گفته شد ، هنگام مراقبه نباید در مورد اتفاق افتادن چیزی نگران باشیم یا خودمان را مجبور کنیم (نباید از تلقینات زورکی استفاده کنیم) .

اما اگر در هنگام مراقبه خودتان را وادار کنید چه اتفاقاتی می افتد؟

در آن صورت شما از طریق ذهن معمولیتان عمل میکنید ، به آن معنا که در خودتان با تفکراتی که حاصل نگرانی و اجبار خودتان است، یک شکافت در نحوه عمل کرد ذهن استدلالی خودتان ایجاد میکنید و به الگوهای فکری ذهنتان صدمه میزنید، همان ذهنی که تمام وقت در سرتان دائماً درحال صحبت کردن است. شما از طریق عصر کنونی ، شرطی سازی شده اید که هر کاری را با ذهنتان انجام دهید. بنابر این اگر شما در تلاش برای "عمل کردن" از طریق ادراک بیزینسی (ادراکات روزمره) هستید ، احتمالاً در همان سطح ذهن استدلالی باقی میمانید ، همان سطحی که هیچ جوهره با ادراکات روحی فیت نمی شود . از تلاش و زور برای عمل کردن در هنگام مراقبه دست بکشید . کاملاً آگاه باشید ، اما فقط آگاه باشید. اجازه بدهید آنچه که در اعماق مخفی شده است از میان بیرون بیاید و در آگاهی شما خودش را آشکار کند.

هیچ کاری نکنید ، و اجازه بدید چیز ها اتفاق بیافتند و به همراه آن اتفاقات و

چیز ها شناور شوید

در دنیای فیزیکی وقتی که شما چیزی را می خواهید ، باید برای آن تلاش کنید . اما در دنیاهای لطیف تر روحی همه چیز برعکس است به عبارت دیگر اگر شما چیزی را میخواهید باید اجازه بدهید که وارد شما بشود. این توانایی جدیدی است که باید گسترش داده شود، میتواند به عنوان " فعالیت را بده بره " یا "خلاقیت را بده بره " ، خوانده شود .

این یک استعداد و مقام است که خودتان را محو کنید و اجازه به آگاهی برای آشکار شدن بدهید. فقط آگاه باشید ، و همه چیز اتفاق خواهد افتاد.

۱-۲ تصویر سازی خلاقانه و تصورات ممنوع ، فقط آگاهی

در متن تکنیک های مدرسه کلایر ویژن به شما توصیه می شود که هیچ گاه تلاش برای تصویر سازی و تصور کردن نکنید . اگر تصاویر، انوار و هر نوع از موجودات ماورایی یا هرچیز دیگری به دیده شما بیایند، این خوب است . اما خودتان سعی و تلاش برای ساختن آنها نکنید خودتان را وادار برای معرفی آن ها به خودتان نکنید. تصور فعالانه و هیچ نقش ونگاری در میدان آگاهی خود ایجاد نکنید. دلیلش را میتوان در مثال رو به رو یافت : فرض کنید که یک فرشته به سمت شما میاید، ولی اگر پیش از آن، شما برای چند ماه صبحگاهان تلاش برای تصور و تصویر سازی فرشتگان کرده باشید ، از کجا میدانید که آن فرشته حقیقی است یا ساخته ذهن شما ؟ مشکل رفتن درحالت ادراک تصاویر و انوار نیست، اگر شما در زمان تمرینات تکنیک هارا بکار بگیرید. تصورات خواهد آمد . مشکل اصلی این است که زمانی که این تصورات به سمت شما آمدند، چگونه تشخیص بدهیم که چیزی که آمده است حقیقی است یا ساخته ذهن خودتان .

پس توصیه این است که : همانند شی ای که در رودخانه شناور است ، رونده و خود به خود باشید ! هیچگاه نقشه کشی نکنید برای آن که تصویری را جذب کنید . فقط تکنیک ها را تمرین کنید و سپس ببینید که چه می آید . این خیلی ساده تر میکند تا صحنه را بدست بیاورید ، جایی که شما میتوانید در نهایت به رویاها و تصوراتتان تکیه کنید . این روش نباید به عنوان یک عیب جویی از راه های تصویر سازی خلاقانه و تصورات دانسته شود. راه های بسیاری برای گسترش وجود دارند ، در آموزشگاه کلایر-ویژن ، مدل کار برای مدیتیشن و گسترش دادن خود، تنها بروی خود " آگاهی " در زمان مدیتیشن کار انجام میشود .

۳-۱ به تجربه هایتان اعتماد داشته باشید

خوب است که به یاد داشته باشید زمانی که چیزی برای باور کردن وجود ندارد، دلیلی هم برای بحث کردن در رابطه آن وجود ندارد! از آنجایی که شما تلاش نمیکنید چیزی را بسازید، زمانتان را برای نگرانی از آنچه که احساس کردید که آن را مشاهده کردید یا نه، تلف نکنید. به تمریتان براساس اصول داده شده عمل کنید و شفافیت شما در روشی قابل اطمینان شکوفا خواهد شد. ادراکات شروع به تکرار خودشان میکنند و این باعث میشود ساده تر به آنها اعتماد کرده شود.

۴-۱ شروع به تجزیه و تحلیل در زمان مراقبه نکنید

زمانیکه در طول مراقبه اتفاقی افتاد شروع به آنالیز کردن نکنید. به عبارت دیگر شما ادراک خود را در زمان مراقبه از دست خواهید داد، چون شما دوباره به حالت ذهن معمولی برمیگردید. کلید جلو گیری از این اتفاق از سکوت است، و آن قابلیت واکنش نشان ندادن در مواقعی که درونتان اتفاقی میافتد، میباشد. زمانی که مراقبه شما تمام شد، شما آنقدر وقت دارید که بتوانید بتوانید ریز ریز اتفاقات افتاده در حین مراقبه انجام شده را تجزیه و تحلیل کنید. در هر صورت، لزوماً نیاز به آنالیز کردن یا بحث کردن درباره اتفاقی که افتاده است، نمی باشد زیرا این کار باعث این نمی شود که بیشترین نفع را از آنچه حاصل شده، کسب نمایید. تجربه های حاصل از گاهی شبیه به دانه های زراعتی میمانند، زمانی که شما در آن ها هنگام مراقبه تعمق میکنید، آنها به ادراک های شفاف تری نائل خواهند گشت.

۵-۱ حفاظت روانی

به صورت معمول، اکثر مردم به صورت روانی حفاظت شده نیستند، به دو دلیل اصلی: اولاً آن ها نمیتوانند انرژی منفی اطراف و محیط پیرامون خود را در زمانی که احتیاط لازم است ببینند. دوماً آنها یادنگرفته اند که از هاله خودشان در برابر تاثیرات خارجی در صورت نیاز محافظت نمایند.

با شروع ادراک ارگان های لطیف و یافتن بصیرت و تغییر اساسی در سطح انرژی بدن ، چشم سوم برای دو مشکل قبلی پاسخ ها را میدهد..

برای اولی ، چشم سوم شما را قادر میسازد که محیط انرژیایی اطراف خود را خصوصاً زمانی که احتیاط نیاز است ، شناسایی کنید .

برای دومی ، این باید روشن باشد که روش های ما که به شما میدهم فقط برای باز کردن چشم سوم نیست بلکه برای محافظت و بستن هاله شما هم است. از همان شروع به کار بستن تکنیک ها در تمرین هایتان ارتعاشات انرژی در چشم سوم شروع به افزایش چگالی بیشتر از انرژی محافظت گر در هاله شما خواهد کرد. این به تصویر سازی مثبت یا تلقینات ربطی ندارد بلکه مربوط به ادراکات قابل لمس از ارتعاشات انرژی اطراف شما است.

نه تنها زمان مدیتیشن شما قادر به بیدارسازی این انرژی محافظت کننده خواهید بود بلکه در هر زمان از زندگی روزمره تان توانایی برای انجام این کار را دارید ، چه سر کار باشید چه در اتوبوس نشسته باشید یا در حال صحبت با رئیس یا کارمندان باشید.

روش های سیستماتیک برای محافظت از هاله در طول فصل های ۱۷ ، ۱۸ ، ۲۰ و ۲۱ به طور کامل شرح داده خواهد شد.

۶-۱ تمرین ، تمرین ، تمرین

فکر نمیکنم خیلی چیزی گیرتان بیاید با خواندن ۲۲ فصل این کتاب ، چه شما پیر باشید چه جوان ، مریض یا سالم، کلید موفقیت شما در مأموریت گسترش دادن حالت روحیتان ، بر روی این سه کلمه استوار است : تمرین ، تمرین ، تمرین ... مسلماً لزومی ندارد برای این کار شروع به گوشه نشینی کنید و تمام فعالیت های تان را کنار بگذارید و تمام وقت ، برای رسیدن به مرحله بالایی از تمرینات روحی ، تمام وقت مدیتیشن کنید. شما میتوانید این کتاب را دنبال کنید با کمتر از ۲۰ دقیقه در روز برای انجام تمرینات مدیتیشن. ولی انجام یکسری از تمرین ها در کنار فعالیت های زندگی روزانه شما ، توصیه خواهد شد. سعی کنید که آنها را تبدیل به رفتار کنید یا آن را تا

جایی که ممکن است ، بخشی از زندگی شما بگردانید.

بعد از گذرکردن از راه های متفاوت برای تغییر خود معمولا این نتیجه دریافت خواهد شد که تا زمانی که ادراک مورد توجه است ، نوع و روش استایل کار اهمیتی ندارد . چیزی که تحولات را در شما ایجاد می کند اصرار شما در طول مسیر است . با نگاه کردن به زندگی استادان بزرگ ، این واقعیت کشف میشود که آنها لزوما از سطح بالایی ، شروع به کار نکرده اند . گاهی اوقات آنها با موانع بزرگتری رو به رو بودند تا آنچه شما در طول مسیرتان پیدا میکنید . اما آنها اصرار کردند ، اصرار کردند ، اصرار کردند ... تا آنجا که هیچ مانعی نبود که توانایی مخالفت و مقاومت با آنها را داشته باشد و دروازه های عظیمی از روشنگری بر روی آنان باز شد . مقاومت و اصرار در راه اساسی و ریشه ای ترین توانایی است که جوینده باید گسترش بدهد . در هر سطحی که باشید ، با توجه ثابت به تمام جنبه های تمرین است که آن موفقیت را به سمت شما می آورد.

۷-۱ چرا تأخیر ؟

شروع به تمرینات کنید در حالی که این کتاب را می خوانید . برای " تغییر خود " ، فردا یعنی هیچوقت . هر کاری را که میشود انجام داد ، همین الان انجامش بده .

۸-۱ با تکنیک ها کار کنید

اگر بسیاری از حکیمان تلاششان به سمت روشن گری های روحی بوده است ، چون بزرگترین خوشی که در زمین وجود دارد همین است. اگر دیدگاه شما نسبت به ماورا و دنیای روحانی دیدگاه سخت گیرانه و بدبینانه ای است ، پس شما دارید کاملا هدف را گم میکنید و از دست میدهید لطفا نسبت به تکنیک های کلایر-ویژن جدی باشید، اگر میتوانید در تاجایی که میتوانید با جدیت درگیر آنها بشوید مانند بچه ای که دارد چیزی را بازی میکند (و اگر شما در کارتان اصرار داشته باشید) پس شانس موفقیت شما بسیار زیاد است .

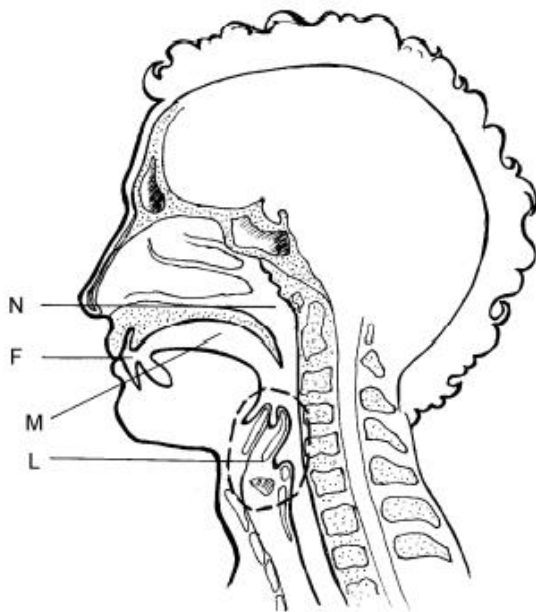
فصل ۲ - اسرار حنجره

۲-۱ تنفس سایشی

این تمرین شامل نفس کشیدن با سایش دادن زیر پشت گلو این نوع تنفس باید هم در حالت دم و هم در باز دم تکرار شود ، صدایی که خارج می شود لفظی شبیه به صدای باد، خودتان را برای این که این کار را کاملاً صحیح انجام بدهید ، اذیت نکنید. فقط شروع به یه مدلی از سایش حلق کنید ، در طول زمان آن مدل تنفس خودش را در هنگام مراقبه شما تنظیم خواهد کرد. پس فقط به همراه سایش حلق تنفس کنید، با یکم تنظیم سایش آن همه چی درست پیش خواهد رفت! تنها توضیحات زیر را بخوانید و چند هفته روی توضیحات داده شده تمرین کنید تا دقیق تر بفهمید نقطه سایش حنجره کجا است.

تنفس سایشی ، نکات و تله ها

اگر بصورت آنی میخواهید متوجه شوید که تنفس سایشی چگونه است ، میتوانید به وب سایت مدرسه کلایر- ویژن در قسمت بانک اطلاعات مراجعه کنید ، جایی که شما میتوانید به فایل صدای تنفس سایشی دسترسی داشته باشید . اما این را در ذهنتان داشته باشید که هر تنفس سایشی که روی آن شروع به تمرین کنید ، در نهایت آن صدای حاصل شده برای تمرین بیدار سازی چشم سوم کافی خواهد بود . مسئله ای نیست که شما از طریق دماغ یا حلق نفس بکشید ، یا هردو ، ولی دهان باید یک مقداری باز باشد. در این حالت عضلات فک شل شده و ریلکس می شود و یک حالت اطمینان بخشی از تبادل انرژی ایجاد میکند و خودش می تواند تغییر دهنده آگاهی باشد .



تنفس سایشی وقتی که از زیر پشت گلو بیاید خیلی راحت تر و تاثیر گزار تر است ، و نه آنکه از ناحیه دهان و سقف دهان بیاید (ناحیه **M** بر روی شکل منظور است که به ناحیه وسط دهان اشاره می کند) ، و نه در ناحیه نزدیک به دندان ها (ناحیه **F**) . سایش صحیح از حنجره و پایین گلو میاید به عبارت دیگر سایش صحیح در ناحیه **L** است در نتیجه صدای حاصل شده عمیق تر و درونی تر از سایشی است که در قسمت های **M** و **F** حاصل میشود یک اشتباه دیگر که ممکن است اتفاق بیافتد ، میتواند این باشد که شما صدای سایش را از ناحیه بالایی حلق ایجاد کنید (ناحیه **N**) به این صورت که سایش در پشت گلو است اما در قسمت بالای حلق ایجاد می شود . در این حالت صدای سایش بیشتر از میان سینوس های بینی طنین انداز میشود تا از میان حلق . زمانی که در حال انجام تنفس سایشی می باشید معمولا یک ارتعاش ریز اما متمایز از طریق لمس انگشتان روی برآمدگی گلویتان احساس خواهید کرد.

— چقدر نفس باید عمیق باشد؟ ریتم و عمق تنفس باید نرمال باشد ، اما میشود به منظور داشتن سایش واضح تر در هنگام شروع تمرینات ، نفس را کمی عمیق تر کشید . اما هدف این تکنیک خلق یک مدل از تنفس نیست، بلکه هدف ما فعال کردن انرژی خلق از طریق سایش خلق است . تمرکز ما بر روی تنفس نیست بیدار کردن حنجره ای از انرژی است.

— هدف ساییدن خلق، تقویت ارتباط شما با " انرژی " است. در ابتدای راه، هنگام شروع تمرین ممکن است صدا مبهم به نظر بیاید اما در حالی که شما تمرینات را بر روی چشم سومتان ادامه میدهید آن صدا به مرور معنای بیشتر و بیشتری میدهد . در موقع که شما بیشتر به تنفس سایشی خو گرفتید ، در آن موقع تنها کاری که لازم انجام دهید وقف دادن آن به جریان انرژی اطراف شما است ، نحوه و شدت تنفس شما هم به صورت خودکار خودشان را وقف میدهند ، عمق و ریتم تنفس تغییر خواهند کرد زیرا تغییر طبیعت انرژی است، و هدف ما این است که یاد بگیریم چگونه با جریان انرژی شناور باشیم.

اگر گردن شما صاف و عمود و در یک خط باستون فقرات باشد انرژی حاصل از تنفس سایشی به مقدار بسیاری افزایش خواهد یافت، هر چه قدر گردن شما صاف تر باشد قدرت بیشتری از خلق شما آزاد خواهد شد .

— دهان فقط به میزان کمی لازم است در هنگام تنفس باز باشد اما این مهم است که مطمئن باشید دهان شما باز بماند . به عبارت دقیق تر فک و عضلاتش ریلکس باشند و دندان های بالایی و پایینی به هم برخورد نداشته باشند . زمانی که شما با ارتعاش بین دو ابرو آشنا شدید (در فصل بعد توضیح داده خواهد شد) ، به این نقطه برگردید: سعی کنید تمرین تنفس سایشی را با دهان کاملاً بسته انجام دهید ، و بعد از آن با دهان نیمه باز ؛ تناوب در بین دو حالت ، برای احساس تفاوت در انرژی شما می باشد . شما متوجه می شوید زمانی که فک پایین ریلکس شده و کمی آویزان است ، شرایط کاملاً متفاوتی با انرژی ای که توسط سایش خلق با دهان بسته ایجاد شده است ، دارد . از آن نظر که اتصال به ارتعاش بهبود یافته و به صورت کلی باز شدن اتصال موفق

بوده. به یاد داشته باشید، باز کردن دهان شمارا واردار به نفس کشید از راه دهان به جای بینی نمی کند.

گاهی مبتدیان احساس میکنند که این تکنیک حنجره شان را خشک یا اذیت میکند، پس اگر این اتفاق افتاد تنفس سایشی را در مکان پایین تر از ناحیه گلو انجام بدهید. بعد از چند روز تمرین، تنفس سایشی خود به خود تنظیم میشود و احساس های آزار دهند ناپدید میشوند. باید دوباره تاکید شود که تمرکز این تکنیک روی حنجره است، نه بر روی تنفس. تنفس سایشی فقط برای تحریک ارتعاشات حنجره به کار میرود. یکم بعد از انجام تمرینات میتوان شبیه به همان ارتعاش را در حنجره ایجاد کرد بدون استفاده از تنفس سایشی.

۲-۲ اهداف و تاثیرات تنفس سایشی

تنفس سایشی یک صدایی از انرژی است، ذهن را ساکت میکند و زمانیکه بر این تمرین مسلط شوید، فوراً یک حالتی از آگاهی را تنظیم میکند. ما از در این فصل از تنفس سایشی برای وصل شدن به وسط بین دو ابرو برای قدرت بخشیدن به بیدار سازی چشم سوم استفاده میکنیم. در تمرین های بعد از آن از تنفس سایشی برای وصل شدن به ساختار های مختلفی از بدن انرژی استفاده میکنیم تا آنها را تقویت کنیم.

وصل شدن به چه معنی است؟ این حسی است که تجربه کردنش ساده تر از توضیح دادنش است. برای نمونه، فرض کنید که شما در تلاش برای اتصال تنفس سایشی با ناحیه بین دو ابرویتان هستید، سپس یک ارتعاشی بین دو ناحیه برقرار میشود و به نظر میرسد که ناحیه بین دو ابرو و ناحیه حنجره با یکدیگر شروع به ارتعاش میکنند، و سپس میکس شدن اتفاق می افتد. تنفس سایشی با احساس بین دو ابرو ترکیب میشود. و یک ارتباط انرژیایی بین حنجره و چشم سوم ایجاد میشود، این همان معنی اتصال است.

این باعث یک تجربه ساده اما اساسی میشود ، ادراک چشم بیشتر محسوس و متمایز میشود ، این نتیجه واضح و فوری است . کار تنفس سایشی قدرت بخشیدن و محسوس ساختن ارگان های روحی است. بنابراین هر زمان که شما با تمرکز بر روی تنفس سایشی به هر چاکرا یا ارگان دیگر از انرژی وصل بشوید آن ارگان بیشتر قابل درک میشود. حنجره باعث ظاهر شدن میشود و همه چیز را آشکار میسازد. همچنین هنگام کار با هاله، تنفس سایشی تاثیر مشابه ای را خواهد داشت ابتدا شما فضای درونی را میسازید و مشغول پروسه مشاهده میشوید ، سپس بعضی از تمرینات به شما نشان میدهند که زمانی که دیدتان را با تنفس سایشی ترکیب میکنید ، چگونه ادراک شما از هالتان فوراً افزایش میابد. انوار و رنگ ها خیلی محسوس و غلیظ تر ظاهر میشوند . همچنین از تنفس سایشی می تواند بعنوان ایجاد کننده پیوند بین ساختار های مختلف انرژی استفاده شود. نه تنها می توانید تنفس سایشی را به چشم سوم یا هر ارگان دیگری اتصال بدهید، بلکه میتوانید با آن رابطه بین ارگان های مختلف از انرژی را بهبود ببخشید ، و بین آن از طریق پیوند به تنفس سایشی رابطه ایجاد کنید . برای نمونه در فصل های مربوط به کانال آزاد سازی، بر روی ایجادکردن رابطه بین انرژی دستان و چشم سوم خواهید کرد. در فصل های مربوط به محافظت یاد خواهید گرفت که چشم سومتان را به انرژی های شکم متصل کنید. زمانی که شما در طول این راه پیشرفت کنید ، چندتای دیگر از عملکرد های شگفت انگیز همراه با حنجره را کشف خواهید کرد . برای مثال ، انرژی حنجره یک تصفیه کننده فوق العاده است که میتواند تمام انرژی های سمی را در خودش هضم و تصفیه کند. همچنین نقش بزرگی در متابولیسم " شهد جاودانگی" دارد .

من به شما پیشنهاد میکنم که نسبت به تنفس سایشی نگاه معمولی ای نداشته باشید!

یکی از یافته های شگفت انگیز داستان های ادبیات سانسکریت در مورد صدا است. گفته می شود که مرتازان هندی توانایی بسیاری از کارهای خارق العاده که اصطلاحاً سیدیس خوانده می شوند را دارند، "وک- سیدیس" یکی از آن توانایی ها است (وک = صدا). که آن توانایی اینگونه است که هرچه مرتاز بگوید به وقوع خواهد پیوست. گاهی حتی میتوانند تنها با یک کلمه، یک ارتش عظیم را تحقق ببخشند و تاریخ را عوض کنند. آن کلمه گفته شده بعنوان یک گفته مقدس و غیر قابل تغییر، دیده و دنبال می شد، که البته در بعضی مواقع بدون مشکلات نبود، برای نمونه در "ماهابهاراتا"، طولانی ترین شعر ضبط شده تاریخ بشر، پنج برادر پاندا/و، یک رقابت را برگزار کردند تا برنده از میان آن ها، زیباترین شاهزاده را به همسری بگیرد. زمانی که به خانه برگشتند، برادران به مادرشان، کونتی عقیف، اعلام کردند: "ما به همراه یکدیگر گنج را پیدا کردیم"، مادرشان اعلام کرد: "خوب است، آن را بین خودتان تقسیم کنید" با این اوصاف، شاهزاده باید همسر پنج تا مرد می شد، و به نوبت با آنها همبستری میکرد و ظاهراً بدون آنکه بین هیچ کدام از آن ها به صورت هم زمان همبستری کند. قدرت **خلاقانه صدا** به وضوح در زبان سانسکریت بیان شده است. جایی که وک یا صدا معمولاً مترادف برای *śakti* می باشد که انرژی آفریننده است، همان قدرت تجلی. در یونان باستان یک چیزی که از لحاظ مفهومی نزدیک است، کلمه "لوگو" میباشد. معنی کلی لوگو "کلمه" میباشد ولی معنی آفریننده هم میدهد. در انجیل یوحنا نیز (که اصالتاً به زبان یونانی نوشته شده است) عبارت لوگو برای مشخص ساختن مفهوم 'خالقیت' بکار برده شده است که به وسیله آن آفرینش تجلی پیدا میکند: "در ابتدا لوگو ها (کلمات) بودند و لوگو ها همراه با خدا بودند، و لوگو ها (همان) خدا بودند" (یوحنا ۱:۲) همچنین در اولین کتاب عهد عتیق تصویری را میکشد که در آن قسمت های مختلفی از آفرینش جهان خداوند از قدرت کلمات برای آفرینش استفاده میکند: "و خداوند گفت، نور پدید آی و سپس نور پدیدار شد". (آفرینش ۱:۳) و خداوند گفت زمین در روز چهارم ایجاد شود (آفرینش ۱:۲۴) و ...

۴-۲ تمرین صدای تنفس سایشی

در حالت مدیتیشن بشیند ، و پشتتان را کاملاً راست بگردانید . از ناحیه مربوط به گردن ستون فقرات خود آگاه شوید ، هدف در یک راستا قراردادن ناحیه گردن با بقیه ناحیه های ستون فقرات در پشت است . چشمانتان را بسته نگه دارید . از حنجره آگاه شوید ، شروع به تنفس سایشی کنید و حلق خودتان را مرتعش کنید اجازه بدهید صدا هم در دم و هم در بازدم ایجاد شود. دم را کوتاه و باز دم را بلند تر تنفس کنید. نسبت به صدایی که در حنجره شما ایجاد میشود آگاه بمانید ، برای چند دقیقه به تمرین ادامه بدهید ، سپس برای چند دقیقه ساکت بمانید و فقط ارتعاشات در گلویتان را احساس کنید.

نکته

- اگر این تکنیک به مدت زیادی انجام شود میتواند کاملاً مسکر و مست کننده باشد و می تواند به اندکی حالت آگاهی شما را سرخوش کند و بنابر آنچه در فصل بعد خواهید خواند تاثیر آن با آگاهی همزمان بر روی چشم سوم به شدت افزایش میابد .

فصل ۳ - بیدار سازی چشم سوم

۱-۳ چشم سوم چیست ؟

چشم سوم در است که به سوی فضای آگاهی و دنیای درونی باز می شود همچنین یک ارگان مرکزی است که از طریق آن بدن انرژی بیدار و اداره می شود پس عملاً چشم سوم مانند کلید عمل میکند که یک فرکانس بالاتری از بدن را فعال می کند و به حالت بالاتری از آگاهی هدایت میکند . اگر از نظر درمانی به موضوع نگاه کنیم ، در این سال ها ، بسیاری از ارگان ها را که با چشم سوم متصل میکردم ، عمل کرد آن ارگان بهتر می شد فارق از این که مشکل آن ارگان چه هست. باتوجه به عمل کرد چشم سوم که مانند کلید است ، به محض آن که فعال شود گردش هایی از انرژی را تنظیم میکند . این قابلیت باعث می شود که به طور خودکار یک تعداد از اختلالات فیزیکی و احساسی را بهبود ببخشد ، بیشتر از آن حتی در زمان شروع بیدارسازی چشم سوم انسان ها به صورت عمیقی از جنبه های نهفته در درون خود آگاهی می یابند ، که در نوع خود کمک بزرگی در درمان گری است. البته که من نمی گویم چشم سوم برای قدرت رسانی و درمان گری هر چیزی کافی می باشد اما پتانسیل زیادی برای درمانگری دارد و برای من تعجب آور نخواهد بود ، در ده های پیش رو درمان از طریق چشم سوم بصورت گسترده برای درمان گری مورد استفاده قرار بگیرد از نگاه روحی ، در مسیحیت و هم در آیین های هندو متن هایی وجود دارد که بدن انسان با معبد مقایسه کرده است اگر این دیدگاه را گسترش دهید ، در آن صورت چشم سوم را می توان به پرتال معبد تشبیه کرد ، که روح آدمی را رو به بالا تعالی میدهد .

در این فصل توضیح خواهیم داد که چگونه با چشم سوم ارتباط برقرار کنیم (تمرین ۳-۲) سپس یک تعداد از تکنیک های مدیتیشن که از طریق آن چشم سوم گسترش داده شود را پوشش می‌دهیم (۳-۷) .

۳-۲ شروع باز کردن

توصیه ابتدایی برای تمرین باز کردن :

این تمرین برای این است که اولین نخ را از چشم سوم به وسیله بیداری حسی کاملاً مشخص در بین ابرو ها بگیرید که فقط برای یک یا چند بار در یک دوره کوتاه طراحی شده است . بعد از آن ، کار بر روی چشم سوم از طریق تکنیک های مدیتیشن واقع در قسمت (۳-۷) به همراه تمام تمرینات دیگر ادامه پیدا خواهد کرد.

یک راه خوب برای شروع کردن ، انتخاب روزی است که شما کار دیگری برای انجام ندارید و و سرتان خلوت باشد ، برای مثال در آخر هفته ، تا توجه شدید و کاملی نسبت به تمرینات را داشته باشید ، بعد از این شروع قوی و نقش زننده ، دنبال کردن باقی تکنیک ها ساده تر خواهد شد. شما میتوانید با دوستانتان هم تمرینات را انجام دهید ، تمرین کردن دست جمعی باعث می شود انرژی حاصل شده شدت پیدا کند . بهترین روز برای شروع ، زمانی است که صورت ماه کامل میباشد . البته اصلاً جای نگرانی ندارد که در چه روزی شروع به تمرین کنید . چیزی که مهم است، انجام دادن می باشد. در زمان شروع تمرین از لباس ها راحت و رنگ روشن استفاده کنید (سفید بهترین گزینه است) ، از پوشیدن لباس مشکی هنگام انجام تمرینات اجتناب کنید به یاد داشته باید که شما دارید با ادراکات نامحسوس کار میکنید ، نباید انتظار داشت ارتعاشات مانند فشار خنجری بر روی پیشانی شما احساس شود. بلکه حتی فقط به میزان اندکی احساس مور مور یا فشار ناچیزی در میان دوا بروی خود کردید ، همان برای شروع پروسه کافی میباشد. تمام تمرین های به نگارش درآمده دیگر در این کتاب در بهبود و گستردن این ادراک مشارکت دارند. یادتان باشد که در این کار از تصویر سازی استفاده نمی شود ، اجازه بدهید آن چیز ها

خودشان به سمت شما بیایند . همین الان هم یک ارتعاش کوچکی در میان آبروهایتان حاضر است ، هدف ما اشکار ساختن این این ارتعاش طبیعی در جلوی نظرمات است ، تا بعدا آن را گسترش دهیم.

دستورات داده شده در را با دقت قبل از انجام تمرینات چند بار بخوانید .

برای آمادگی

یک اتاق خلوت و ساکت را انتخاب کنید جایی که هیچ چیزی مزاحم شما حداقل برای یک ساعت نخواهد شد شما مجبور به تنهایی نیستید ، میتوانید این تمرین را به همراه دوستانتان انجام دهید . ولی هیچ کسی که همراه با شما تمرین نمیکند نباید اطراف شما در اتاق باشد.

در اطراف اتاق شمع روشن کنید و کفش ها و کمربند و ساعت مچی تان یا هر پوشیدنی که شما را به تنگ میآورد از خودتان دریاورید، بروی کف، روی فرش یا پتو یا حصیر دراز بکشید دست ها نباید به یک دیگری برخورد داشته باشند اما بهتر است بروی بدن خودتان (مثلا روی شکمتان) تکیه داده شوند . پاهایتان را دراز کنید . چشمانتان را تا زمان پایان تمرین بسته نگه دارید. برای دو تا سه دقیقه ریلکس شوید و در ادامه پنج یا ده دقیقه شروع به تنفس سایشی کنید.

مرحله ۱

از حلق خود آگاه شوید . شروع به تنفس به همراه سایش گلو شوید و از صدایی که در حنجره حاصل می شود آگاه شوید .

تنها آگاه باشید بدون آن که نگرانی خاصی در مورد چیزی داشته باشید . با انرژی شناور شوید اگر هر از چندگاهی در بدن شما یا در آگاهی تان اتفاقی می افتد یا حرکتی رخ می دهد ، اجازه

دهید اتفاق بیافتد. برای ۵ تا ۱۰ دقیقه ادامه دهید، تنفس سایشی کنید و از صدای حاصل شده در حنجره آگاه بمانید.

مرحله ۲

به تنفس سایشی تان ادامه دهید.

آگاهی‌تان را از روی حنجره به روی ناحیه بین آبروهایتان ببرید، و نگران نباشید، اگر به ناحیه بین دو آبرو با تمرکز سفت و سخت چنگ بزنید، رویه آشکار نخواهد شد. با انرژی شناور شوید هر چه خود به خود میاید را دنبال کنید، اگر تنفس به صورت طبیعی تغییر کرد و شدت بیشتری به خود گرفت، پس نفس را دنبال کنید. اما مطمئن شوید که مقداری سایش در گلویتان در سرتاسر این پنج مرحله از تمرین را دارید. تنها بر روی ناحیه بین دو آبرو آگاه بمانید، و به مدت حدوداً ۵ دقیقه با سایش حلق نفس بکشید. دقت زمان برای این تمرین چندان مهم نیست پس نیاز به نگاه کردن به ساعت ندارید.

مرحله ۳

کف دستتان را رویه روی ناحیه بین آبروهایتان نگه دارید. دست نباید پوست صورتتان را لمس کند، فاصله بین دست و پیشانی‌تان بین ۳ تا ۵ سانتی متر باشد.



برای جند دقیقه ، در حالت خوابیده روی کف، با چشم های بسته تنفس سایشی کنید ، از ناحیه بین دوبرو آگاه باشید و کف دست را به اندازه ای که بدان قبلا اشاره شد ،رو به روی ناحیه بین دو ابرو نگاه دارید.

مرحله ۴

به هر صورت که مایلید دست تان در رو به روی خود نگاه دارید یا وضعیت آنرا به حالت قبل برگردانید . چشمانتان را بسته نگه دارید ، و تنفستان را به صورت سایشی ادامه دهید و آگاه از ناحیه بین دو ابرو آگاه بمانید. شروع به پیدا کردن ارتعاش بین ابرو های خود کنید . در نهایت نتیجه پیدا کردن آن ارتعاش چندین نوع نتیجه می تواند داشته باشد : یا یک ارتعاش واضح و محسوس حس میشود ، یا حتی یک فشار کمرنگ ، یک وزنه یا یک چگالی را حس خواهید کرد.

خودتان را با تلاش سخت اذیت نکنید . خالی بمانید ، اجازه بدهید آن چیز ها اتفاق بیافتند . حواستان باشد که چشمان شما باید در طول تمام مراحل این تمرین بسته بماند.

مرحله ۵

به هنگامی که ارتعاش کمرنگ یا محسوس فشار یا نبض یا وزن یا چگالی بین دو ابرو را حس کردید به رویه رو به رو عمل کنید : شروع به ایجاد ارتباط بین تنفس سایشی با احساس میان دو ابرویتان کنید .

ایجاد ارتباط یعنی هم از تنفس سایشی و هم از ارتعاش (یا چگالی ، یا فشار..) میان ابرویتان همزمان آگاه باشید به زودی احساس پیوند بین انرژی سایشی و چشم سومتان بیشتر و بیشتر خواهد شد.. ارتعاش ناحیه بین دو ابرو تغییر خواهد کرد زمانی که شما آن را با تنفس سایشی ترکیب کنید و بیشتر محسوس خواهد شد و همزمان شدت بیشتری خواهد گرفت .

اگر در قسمت دیگری از بدن ارتعاش یا مور مور حس شد ، برای مثال تمام پیشانی ، بازوان یا حتی تمام بدن ، توجه به آن نکنید . و از ارتعاش (یا چگالی ، یا فشار ...) بین دو ابرو آگاه بمانید. به این مرحله به مدت ۱۰ دقیقه ادامه بدهید، ارتعاش بین دو ابرو را ساخته (آگاهی ب-یابید) و آن را به تنفس سایشی متصل کنید . به یاد داشته باشید، که تصویر سازی نکنید فقط با آنچه میاید شناور باشید).

مرحله ۶

تنفس سایشی را متوقف نمایید .

روی ارتعاش دیگر تمرکز نکنید .

چشمان خود را بسته نگاه دارید ، تنها آگاه بر روی ناحیه بین ابروان باشید ، به مدت ده دقیقه یا بیشتر . و هنوز انرژی اطراف خود را حس کنید و این که چقدر در سکوت و سکون ذهن فرو رفته اید و این که بیشتر میتوانید انرژی رابه چشم سومتان از ارتعاش تنفستان انتقال دهید . اگر هر احساسی از نور یا رنگ در بین ابروهایتان متوجه میشوید ، پس آن را مشاهده کنید.

نکات، اشتباهات و تله ها :

- به ناحیه بین دو ابرو چنگ زنید و نگران نباشید ، فقط با آرامش روی ناحیه مذکور تمرکز کنید ،چنگ زدن فقط جلوی رویه را میگیرد . تلاش برای " انجام دادن" نکنید اجازه بدهید خودشان اتفاق بیافتند .

- تمرکز کردن بر روی ناحیه بین دو ابرو به معنای آگاهی از آن قسمت است ، بنابراین مردمک چشمانتان را به سمت آن ناحیه نبرید .

- فشار و ارتعاش در بین دو ابرو ، یک تجربه عادی در شروع تمرینات است که نه تنها در ناحیه بین دو ابرو بلکه در تمام قسمت های دیگر پیشانی یا صورت نیز اتفاق می افتد. پس اگر اتفاق افتاد به آن توجه نکنید ، و تنها بر ارتعاش مابین دو ابرو تمرکز کنید که به

تنفس سایشی متصل شده است . با تمرین و تلاش هر چیزی در جای خودش قرار میگیرد .
- اگر با دوستانتان دارید تمرین میکنید ، مطمئن شوید که یکدیگر را در حالت تمرین لمس نمیکنید تا از نقل نامناسب انرژی جلوگیری شود .
- اگر تجربه شما خیلی شدید شد ، تنها کاری که باید بکنید بازکردن چشمانتان و برگشتن به حالت عادی از آگاهی میباشد.

خلاصه تمرین : باز کردن ابتدایی

روی کف دراز بکشید و ریلکس شوید

(۱) تنفس سایشی + آگاهی از حنجره

(۲) تنفس سایشی + آگاهی از بین دو ابرو

(۳) همانند (۲) + کف دست در روبه روی چشم سوم

(۴) تنفس سایشی + بدنبال ارتعاش درمیان دو ابرو

(۵) متصل کردن ارتعاش بین دو ابرو با تنفس سایشی

(۶) سکوت و سکون - اتصال به انرژی اطراف

۳-۳ تجارب مختلف

در فصل ۱۰ یک خلاصه از معمول ترین تجربه ها بنابر مفاهیم و تکنیک های این کتاب، در زمان تمرین روی چشم سوم شمارش خواهد شد. تازمانی که نگرانی ما روی این تمرین است تنها چیزایی که مد نظر است ارتعاش (یا فشار یا...) و نور است، اگر شما توانستید درکش کنید بهترین طرز برخورد آن است که به هیچ تغییرات دیگری که ممکن است در طول تمرین اتفاق بیافتد، توجه نکنید. زمانی که با چشم سوم و انرژی اتریکی کار می کنید، مخصوصا در زمان شروع، تظاهرات کوچکی مانند مور مور یا حتی پیچش در بدن ممکن است شکل بگیرند، یا

تصاویری در آگاهی شما باز تاب شوند . اجازه بدهید که بیایند و بروند ، به آن ها خیلی توجه نکنید. تنها تکنیک را دنبال کنید . ممکن است آن ارتعاش یا مورمور یا چگالی یا نوری که شما در بین دو ابروهایتان احساس خواهید کرد شدید باشد ، اما واقعاً اهمیت ندارد اگر آنها تار و کمرنگ حس شوند . همانطور که بعداً خواهیم دید ، شدت انرژی می تواند از روز اول به روز بعدی بسیار تغییر کند ، گرچه این حس های حاصل از ارتعاشات ضعیف میتوانند به عنوان نخ های اول باشند ، سیستم تکنیکی که در این کتاب پیاده سازی شده است ، آن ها را به ادراکات واضح از چشم سوم ، تبدیل خواهد کرد.

۳-۴ مراجع تجربی

ارتعاشات ~ کالبد اتری

رنگ ها ، انوار ~ کالبد ستاره ای

نور بنفش ~ فضای ستاره ای

همانطور که تکنیک های گوناگون را بر روی چشم سوم تمرین کنید ، شما عمده‌اً با سه مدل از انواع احساس ها را در طول مسیر ، در محل بین دو ابرو تجربه خواهید کرد : (۱) ارتعاش (۲) رنگ ها و انوار (۳) نور بنفش .

به طور تقریبی ، اولی اشاره به فعالیت آن ناحیه در لایه اتری ، دومی اشاره کنند به کالبد ستاره ای و ادراک نور بنفش اشاره به ارتباط ایجاد شده با فضای ستاره ای است.

(به عبارت های اتری و ستاره ای ، بعداً در ادامه این کتاب پرداخته خواهد شد) .

این اشارات تقریبی هستند ، اما از نقطه نظر تجربی آنها مراجع مفیدی را در هنگام شروع برای پیدا کردن راهتان به شما میدهند.

۱) ارتعاش ، مورمور ، یک احساسی از فشار ، وزنه یا چگالی ، تمام این ها زمانی که در میان دو برو اتفاق می افتند ، یک چیز را نشان می دهند . آن می گویند که یک چیزی در لایه اتری چشم سوم شما فعال شده است . بدن اتری یک لایه ای از **نیروی حیات** است ، که برابر با **پرنا** در رسوم و زبان هندی ، و **چی** در زبان چینی است . (چشم سوم یک ارگان فیزیکی نیست ، و غالباً اتری و ستاره ای میباشد.)

ارتعاش (یا فشار یا چگالی یا مورمور ..) یک احساس از کالبد اتری است . هرگاه که شما آنرا در هر نقطه از بدن خود حس کردید، نشان دهنده آن است که کالبد اتری در آن ناحیه فعال شده است. پس احساس یک ارتعاش میان دو ابرو ، چیزی بجزه احساس قسمت اتریکی چشم سوم نیست. از انجایی که مور مور ، یا فشار یا وزن یا چگالی کم و بیش یک چیزی را نشان میدهند برای سادگی من تمام آن ها را به نام ارتعاش صدا میزنم . سطح های مختلفی از ارتعاش وجود دارد ، فقط به آن دلیل که آنها سطح های متفاوتی از انرژی اتریکی می باشند ، بعضی از آن ها محسوس تر از بقیه هستند . شدت ارتعاش ممکن است از روزی به روز دیگر تغییر کند . جدا از کمیت تغییرات ، همچنین کیفیت ارتعاش به طور طبیعی از روزی به روز دیگر متفاوت است. در نتیجه این مهم است که به هیچ مدل از ارتعاش حس شده نچسبید بلکه با آنچه هرروز می آید شناور شد. بعد چند مدت تجربیات حاصل تمرین قابل اتکا و تحرکات انرژی بیشتر زیر کنترل شما بدر می آیند .

۲) نوع دوم از تجربیات که میتوانند در ناحیه بین ابروهای شما اتفاق بیافتد ، ایجاد انواری (نه از نوع فیزیکی) از انواع مختلف از یک مه ابهام امیز یا ابر یا یک درخشش تا رنگ ها و طرح های موزون میباشد. این تغییرات مختلف میتوانند بعنوان یک چیز معادل در نظر گرفته بشوند و اشاره به آن بکنند که یک چیزی در بخش کالبد ستاره ای چشم سوم شما فعال شده است. برای سادگی ، من به تمام آن ها نام **نور** را میدهم . پس هر بار که شما کلمه "نور" را در این کتاب مشاهده کردید تمام عبارت هایی از قبیل : مه ، رنگ ها ، طرح هایی از انوار ، نقاط درخشان یا

هر چیز دیگر که می درخشد مد نظر است. کالبد ستاره ای بدن همان لایه مربوط به آگاهی روانی و احساسات است. معادله (غیر فیزیکی) نور = کالبد ستاره ای معادله مطلق نمی باشد چرا که برای فرکانس های بسیار سطح بالا ، نور مشاهده شده بالاتر از لایه ستاره ای است اما از آنجایی که به زودی یادخواهید گرفت انوار و رنگ هایی که معمولا در بین ابروهایتان ظاهر میشود را تشخیص می دهید . اما زمانی که رنگ ها را مشاهده نمودید این به وضوح نشان دهنده آن است که چشم کالبد ستاره ای چشم سوم خود را فعال کرده اید .

۳) نور بنفش معمولا بعنوان پس زمینه انوار و طرح های دیگر درک میشود ، که احساس میشود فضا را به فضای بنفش در رو به روی چشم سوم گسترش میدهد . و اگر با آن ارتباط عمیق تری بگیرید در میابید که پس زمینه نور بنفش نه تنها در رو به روی شما وجود دارد بلکه در تمام فضای اطراف شما حضور دارد ، که این فضا را فضای ستاره ای (فضای خیال) نام گذاری میکنند فضای آگاهی همیشه بعنوان فضای بنفش ادراک نمیشود ، بلکه گاهی فضای به رنگ آبی تیره یا حتی فضای سیاه دریافت میشود . چیزی که اهمیت دارد ، احساس کردن آن فضا است ، حالا به هر رنگ تیره ای میخواهد باشد . نکته : ادراک فضای بنفش کاملا ساده است و بسیاری از مردم آن را تجربه کرده اند (بخصوص در زمان بچگی) بدون آنکه به حقیقت واقعی آن پی ببرند .

۳-۵ اگر شما ارتعاشی را احساس نکردید

در اینجا اشاراتی برای کسانی که ممکن است هیچ ارتعاشی در بین ابرو هایشان در زمان انجام تمرینات احساس نکرده باشند، ذکر شده است. این غیر معمول نیست و احتمال دارد که ارتعاش در آنجا وجود داشته باشد در حالی که شما آن را دریافت نکرده اید . شاید به این دلیل است که شما انتظار یک اتفاق خارق العاده یا بسیار شدید را دارید ، یا شاید چون بسیار ساده است . این ارتعاش همیشه در میان ابروهایتان بوده و شما هیچ گاه به آن توجه نکرده اید. شاید شما دارید با تلاش های سخت ، جلوی رویه کار را میگیرید و رویه را بلوکه میکنید .

مطمئن شوید در هنگام تمرین ، نگران نباشید و اجازه بدهید که آن چیزها اتفاق بیافتند. به دنبال ارتعاش نباشید اجازه بدهید خودش به سمت شما بیاید. به تمرین ادامه بدهید اما باروح " اجازه دادن". یکی دیگر از دلایل اینکه شما به هیچ عنوان ارتعاشی را حس نمی کنید ، شاید این است که شما درحال دریافت نور به جای ارتعاش میباشید . پس مرجع های ساده ای که در قسمت قبل به آنها اشاره شد را به یاد داشته باشید .

ارتعاش ~ اتریک

نور ~ ستاره ای (یا خیالی)

اگر شما درحال درک نور به هر فرمی هستید (از یک مه کوچک گرفته تا فضای بنفش شگفت انگیز ، یا از طرح ها و رنگ های مختلف) ، در این صورت شما همین الان در فضای خیالی هستید ، بنابراین از فضای اتریک گذشته اید. شما نمیتوانید به صورت همزمان هم داخل خانه و هم بیرون خانه باشید . بنابراین ، اگر شما انوار را دریافت میکنید کاملاً محتمل است که از سطح ارتعاش گذشته اید . در این مورد ، فقط به تمرین انوار به جای تمرین ارتعاش ، ادامه بدهید . در طرح تکنیک مدیتیشن که ارائه داده ایم (قسمت ۷-۳) ، از مرحله ۲ به مرحله ۳ بروید . درمورد ارتعاش نگران نباشید ، تنفس سایشی را با انوار متصل نمایید. بعد از انجام این تمرینات با صد ها دانش آموز در مدرسه کلایر - ویژن ، من تا حالا حتی یکی از میان آن ها مشاهده نکرده ام که احساس کردن ارتعاش را بعد از اندکی تمرین نتواند مدیریت کند.

این نصیحت حضرت مسیح را دنبال کنید زمانی که گفت : کسانی که از جستجوی شان دست نکشند در نهایت خواهند یافت ، و زمانی که یافتند ، حیرت زده خواهند شد .
تمرین کنید ، تمرین کنید ، تمرین کنید ... و همه چیز خواهد آمد .

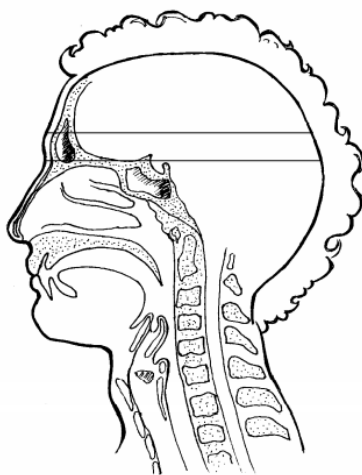
۳-۶ اطلاعات بیشتر در مورد چشم سوم

چشم سوم اندازه یک سکه پنجاه سنتی بر روی پیشانی شما است . در حقیقت چشم سوم بیشتر به مانند یک لوله یا تونل است که از ناحیه بین دو ابرویتان تا گردی پشت سرتان گذر میکند.

تونل چشم سوم

در سرتاسر مسیر تونل یک تعداد از مراکز انرژی وجود دارند که از طریق آنان میتوانیم به دنیاهای مختلف و نواحی مختلف آگاهی متصل شویم.

این توضیح دهنده آن است که چرا سیستم های مختلفی میتوانند در چشم سوم ، (اما) در جایگاه های مختلف قرار بگیرند



هرکدام از آن ها مراکز مختلفی را در طول مسیر تونل انتخاب کرده اند ، یا حتی ساختارهایی از انرژی در مجاور تونل به عنوان نقطه مرجعیت قرار گرفته اند . نکته مهم دیگر که مهم است در ذهن داشته باشید این است که چشم سوم فیزیکی نیست و زمخت ترین ساختار چشم سوم در بدن اتری است . بدن اتری بسیاری با بدن فیزیکی دارد و بنابراین چشم سوم که کلید اصلی بدن اتری است ، نیز ارتباط نزدیکی با ساختار های مهم بدن فیزیکی دارد .

برای نمونه ، غده های درون ریز هیپوفیز و پینه آل .

هر چند که نمیتوان گفت همانطور که در برخی از کتاب ها بیان شده است ، چشم سوم غده پینه آل یا هیپوفیز است . همانطور که قبلاً توضیح داده شد تونل چشم سوم فیزیکی نیست . چشم سوم انرژی خود را به یک تعداد از ساختار های فیزیکی بدن میفرستد ، شامل : سینوس ها واقع در جلو پیشانی ، عصب های بینایی ، غده پینه آل و هیپوفیز ، برخی از هسته های اساسی واقع در مرکز مغز ، شکمچه مغز و چیز های دیگر . خیلی بیش از اندازه ساده خواهد شد اگر چشم سوم را محدود به یکی از این ساختار های فیزیکی بکنیم . بار دیگر میگویم که چشم سوم فیزیکی نیست ، بلکه یک ارگانی از انرژی است . ممکن است که چشم سوم با برخی از ساختار های فیزیکی خاصی ارتباط ممتازی داشته باشد ، اما نمیتوان آنرا محدود به هیچ یک از آنان کرد . در هنگام شروع ، در مورد هیچ یک از قسمت های تونل نگران نباشید ، و فقط از ناحیه بین ابروهایتان آگاه بمانید . هرکسی باید از یک جایی بلاخره شروع کند و این مرکز به خصوص در وسط دو ابرو برتری بزرگی برای ایجاد انرژی محافظت گردد تمام اطراف هاله شما دارد بمحض آنکه فعالش کردید . به مراکز دیگر واقع در تونل ، پرداخته خواهد شد .

پس هرگاه در این کتاب درمورد " چشم سوم " صحبت شد ، منظور ما ناحیه میان بین دو ابرو است . البته که مسلماً به آن معنا نیست که تمام چشم سوم ، ناحیه بین دو ابرو است . اما در مراحل اولیه از تمرینات ، ما از این ناحیه بعنوان "کلید اصلی" استفاده میکنیم و گسترش می دهیم ، همان جایی که برای همیشه باید از آن آگاه باشیم . اگر شما از قسمت های دیگر از سرتان حس هایی را دریافت میکنید . تلاش برای سرکوب آنها نکنید ، اما به آن ها توجه هم نکنید . تمرکزتان را در بین دو ابرویتان نگاه دارید .

۳-۷ مدیتیشن چشم سوم

اجازه بدهید تکنیک اصلی مدیتیشن خود را شروع کنیم. مراحل اولیه رویه مدیتیشن برای این که در سطح فوق العاده شگفت انگیز شمارا پرتاب کنند، در نظر گرفته نشده اند، بلکه برای کار بر روی ساختن و آماده سازی چشم سوم و بعدها برای رسیدن به سکوت درونی واقعی که در فصل ۹ در موضوع آگاهی، مورد بحث و بررسی قرار میگیرد، یکی از اصول روش ما این است که نمیتوان به صورت روانی با ذهن مبارزه کرد. نمی شود ذهن را وادار به سکوت کرد اما میتوان یک ساختاری قراتر از ذهن را ساخت، که بر ذهن مسلط است.

با این دیدگاه چشم سوم را میتوان با یک تاور (برج مراقبت) مقایسه کرد. مراحل اولیه از پروسه مدیتیشن، هدف را روی ساختار دادن به چشم سوم و استحکام دادن به جایگاه آن بر روی سیستم شما تا جایی که امکان دارد، قرار داده است.

مراحل ۴ و ۵ مربوط به توافق با دنیای درونی و اسرار گرداب و حلقه هاست. در طول هفته های اول از تمرینات شما، برای سادگی میتوانید از مرحله ۵ (گرداب) گذر کنید (بپرید) و مستقیماً به سراغ مرحله ی مربوطه به فضا که نام "سکون کامل" یا "مطبوع مدیتیشن" بر آن گذاشته شده است بروید، زمانی که شما صرفاً از روی سر خود (در بالای سر خود) آگاه میمانید.

آمادگی

کفش ها، کمربند و ساعت مچی و هرچه که بر شما سنگینی میکند را از بدن خود در بیاورید چهار زانو روی کف یا روی صندلی بنشینید و پشت خود را راست گردانید. مجبور نیستید روی کف چهار زانو بنشینید اما پشت شما باید بسیار راست باشد. اگر شما بر روی صندلی بنشینید همین کافی و کامل است اما نباید به آن تکیه بدهید که به راحتی در انرژی شناور شوید.

مدیتیشن مرحله ۱: حنجره ی انرژی

چشمان خود را ببندید . چشمان خود را تا انتهای مدیتیشن بسته نگاه دارید.

شروع به تنفس سایشی کنید (قسمت ۷-۲) .

تنفس سایشی یک ارتعاش در حلق ایجاد میکند . از ارتعاش داخل حنجره آگاه شوید . از سایش برای شدت بخشیدن به ارتعاش داخل حنجره استفاده کنید .

ارتعاش داخل حنجره از دو بخش تشکیل شده است: یکی فیزیکی ، که بخاطر اصطکاک مکانیکی تنفس ایجاد میشود ، و یه بخش نامحسوس تر ، شبیه مورمور ، که با قطع کردن نفس کشیدن باز هم میتواند ادراک شود . از تنفس سایشی استفاده کنید که به مورمور غیر فیزیکی شدت ببخشید ستون فقرات خود را تنظیم کنید . گردن خود را با بقیه پشت خود در یک راستا قرار دهید .

مطمئن شوید که سر و گردن و تمام پشت خود را در یک راستا قرار داده اید. تماشا کنید به چه صورت ارتعاش داخل حنجره و جریان انرژی داخل گلو به وسیله نزدیک شدن پشت به حالت عمود ، بهبود میابد.

سکوت را پرورش دهید .

مدیتیشن مرحله ۲: ارتعاش در چشم سوم

به تنفس سایشی ادامه دهید ، اما آگاهی را حنجره به سمت مابین ابرو ها ببرید . از ارتعاش میان دو ابرو آگاه شوید . ارتعاش چشم سوم را با تنفس سایشی متصل کنید .

اگر شما اطمینان ندارید که معنی "متصل شدن" دقیقا چه میباشد ، فقط از هر دوی آنها در یک زمان آگاه باشید : تنفس سایشی و ارتعاش بین دو ابرو . به سرعت ، رابطه ایجاد شده بین تنفس سایشی و چشم سوم روشن میشود . که به معنای متصل شدن است .

مرحله ۲ از تنفس سایشی بعنوان یک تقویت کننده برای ساختن ارتعاش در چشم سوم استفاده میکند.

مدیتیشن مرحله ۳: نور در چشم

تنفس سایشی را حفظ کنید. (چشم ها باید تا انتهای تمرین بسته بماند) تمرکز را از ارتعاش بردارید، بجایش در میان ابروهایتان بدنال یک درخشش یا مه یا هر فرمی از نور یا رنگ باشید. البته تمام چیز هایی که به آنها اشاره شد ، مدل های مختلفی از نور هستند در محتوای این کتاب نور به معنی انوار فیزیکی نیست بلکه اشاره به انوار روحانی اشاره دارد که با چشمان بسته درک میشوند .

به یاد داشته باشید که تصویر سازی ممنوع است – تنها از چیزی در روبه روی شما ظاهر میشود آگاه باشید. به محض آن که یکی از مدل های نور را توانستید ادراک کنید حتی به صورت خیلی مبهم ، آن را به تنفس سایشی متصل کنید. همانند مرحله ۲ که شما تنفس سایشی را به ارتعاش میان دو ابرو متصل کردید ، این بار تنفس سایشی را به نور های مشاهد شده متصل نمایید . بجای تقویت ارتعاش میان دو ابرو اکنون از تنفس سایشی برای تقویت انوار مشاهده شده بکنید. همانطور که شما ادامه به تمرین میدهید قسمت های درخشان تر و درخشان تر از انوار را مشاهده خواهید کرد. به تدریج آگاهی را از روی انوار پایین تر به سمت درخشان ترین انوار ببرید . و نفس سایشی را با روشن ترین قسمت های انوار متصل کنید .

مدیتیشن مرحله ۴: آگاهی از فضا

بر روی چشم سوم بمانید ، بجای تمرکز کردن بر روی انوار و قسمت های درخشان تر آن ، از پس زمینه انوار آگاه شوید . تاریکی یا نور بنفش در پس زمینه تمام رنگ ها به شما احساس یک فضا را القا میکند که در رو به روی شما گسترش یافته است . فضا ممکن است به رنگ بنفش یا آبی تیره یا تنها تاریکی ظاهر شود . بیشتر از رنگ احساس کردن خود فضا مدنظر است . تنها از فضا آگاه بمانید ، به خودتان اجازه بدهید که جذب در درون آن بشوید . در این زمان می توان از شدت تنفس سایشی کاهید یا حتی به کل کنار گذاشته شود ، اگر ذهن شما در افکار فرورفت

دوباره به تنفس سایشی برگردید .

مدیتیشن مرحله ۵ : چرخش در فضا

شروع به چرخیدن داخل فضای در رو به روی خود کنید ، به سمت جلو ماریچچگونه با حالت دورانی ساعتی پیش بروید ، انگار که شما در حال افتادن به جلو داخل یک تونل هستید. بچرخید اگر شما گرداب را پیدا کردید . گرداب همانجا داخل فضا است ، منتظر شما است . تلاش برای ساختن یک حرکت ماریچی نکنید ، بجایش اجازه بدهید که خودتان توسط گرداب گرفته و برده شوید .

همانطور که شما چرخ میخورید ، کیفیت رنگ های فضا گاهی اوقات تغییر خواهند کرد، اگر شما کاملاً در ناحیه دیگری پرتاب شده باشید . حس های متفاوتی که از داخل گرداب میاید را تصدیق کنید . گاه به گاه یا حتی به طور ثابت ، میتوانید از طریق تنفس سایشی تاثیر گرداب را تقویت کنید .

سکون کامل

هر نوع از آگاهی روی تنفس و چشم و فضا و ... را بردارید
تنها از بالای سر خود آگاه باشید .
هیچ کاری نکنید ، به دنبال هیچی نباشید ، " فقط آگاه " باشید.
حتی از خودتان آگاه نباشید — فقط آگاه باشید
هنر از دست دادن کنترل را تمرین کنید .
اجازه بدهید "آگاهی" در بالای سرتان کنترل همه چیز را به دست بگیرد .

برگردید و مدیتیشن را تمام کنید

دوباره از میان ابرو هایتان آگاه شوید .

به صدا های اطراف گوش دهید .

از بدن خود آگاه شوید. چند نفس عمیق بکشید .

تا هر موقع که میخواهید ادامه دهید تا به طور کامل برگردید و انگشتان دست راست خود را

تکان بدهید و چشم هایتان را باز کنید .

نکات مرحله ۱ (ارتعاش در حنجره)

مشکلی ندارد اگر در شروع پیدا کردن و جداسازی ارتعاش فیزیکی و غیر فیزیکی حنجره برای شما مشکل است. همین که یک حس درستی از ارتعاش دریافت کنید کافی است .

در هر صورت ، ممکن است به واسطه تلاش برای خیلی دقیق کردن ذهنتان از راه به در شوید و رویه را بلاک کنید . تمام چیزی که که ارتعاش مربوط است احتمالا بعد از خواندن فصل های ۴ و ۵ و ۶ و تمرین کانال آزاد سازی ، واضح خواهد شد .

— ممکن است در شروع مفید باشد برای بهبود بخشیدن به حس انرژی داخل ناحیه داخل حلقتان دست خود را با حدود ۳ سانت فاصله نزدیک حلق خود کنید ، سپس ادامه دهید ، البته ضروری نیست.

— برای این تمرین همانند تمرین های دیگر که بر روی انرژی حنجره است، بسیار حیاتی است که گردن را تا جایی که میشود عمودی باشد . تفاوت های آشکار بین بدن انسان و حیوانات در چیست ؟

یکی از تفاوت های عمده این است که ستون فقرات انسان عمودی است درحالی ستون فقرات اکثر حیوانات در حالت افقی است . به صورت مشابه ، حیوانات نیز حنجره دارند در حالی که

عمودی نیست . این به ما یک سرخ از اهمیت عمودی بودن حنجره برای اتصال با فرم کیهانی و روح را میدهد . یک سرخ دیگر میتوان یافت در زمانی است که درک می کنیم چه اتفاقی می

افتد در زمان اجرای مرحله اول از مدیتیشن : به محض این که شما به حالت ایده آل عمودی شدن

گردن میرسید ناگهان ، بهبودی ارتعاش در گلوئی شما جای میگیرد .

نکات مرحله ۲ (ارتعاش در چشم سوم)

- حنجره انرژی بعنوان یک تقویت کننده و شکل دهند عمل میکند . به وسیله اتصال ناحیه بین دو ابرو با سایشی که از میان حلق بیرون می آید ، شما چشم سوم رو ایجاد میکنید .
از نقطه نظر عملی ، ارتعاش چشم زمان به محض آن که با سایش ارتباط میگیرد ، شدت میگیرد که نشان دهنده آن است که حنجره کنترل کار را به عهده گرفته است .

نکات مرحله ۳ (نور در چشم)

- در هنگام شروع اتصال به نور در چشم (سوم) با تنفس سایشی تنها به معنای دو چیز همزمان است . سپس به صورت خودکار بین آن دو ، داد و دریافت به وسیله انرژی ایجاد شده از تنفس سایشی است که با اتصال به چشم سوم باعث درک انوار میشود .
در هنگام تمرین ، این تجربه کاملاً ساده است : به نظر میرسد که انوار از سایش تغذیه میکنند تا واضح تر و درخشان تر شوند .
- بسیاری از دانش آموزان که فکر می کنند نمی توانند نور را ببینند ، درحقیقت میبینند اما آنان را تشخیص نمیدهند . در هنگام شروع شما باید قبول کنید حس کردن نور ممکن است بسیار ضعیف باشد ، مانند یک بلور نسبتاً سفید یا یک مه . از قدرت حنجره برای تقویت و گسترش آنها استفاده کنید . تمرین کنید ، تمرین کنید ، تا یک تابش محقر تبدیل به روشنایی شود .

نکات مرحله ۴ (فضا)

یک تجربه معمول زمانیکه به ادراک فضای بنفش میشوید، آن است که احساس آسودگی بی حد و اندازه ای در قلب ایجاد میشود ، انگار که وزنه عظیمی ناگهان برداشته شود . به محض آن که شما با دنیای درون ارتباط بگیرید ، قلب شما بی اندازه احساس روشنی و سبکی میکند .

یک سری از توضیحات برای موضوع فوق را میتوان در قسمت ۱۰-۳ پیدا کرد .

نکات مرحله ۵ (گرداب)

- بهتر است دوران در جهت عقربه ساعت بعنوان یک امر اجباری در نظر گرفته نشود . در عوض مثل همیشه شما باید جریان انرژی را دنبال کنید ، بسیاری از اوقات ممکن است جریان انرژی شما را به سمت عقب و خلاف جهت عقربه های ساعت بچرخاند. با این وجود ، زمانی که هیچ باد خاصی شما را به سمت عقب نچرخاند ، این بهتر است که خودتان را به سمت جلو و موافق عقربه های ساعت بچرخانید .

- گرداب ، همزمان هم تونل است هم گرداب . بهتر است انتظارات تنگ نظرانه برای این که گرداب چه شکلی باید باشد ، نداشته باشید . اجازه بدهید ادراکتان خودش به تدریج ظهور کند. - چرخیدن در فضای به دانشی دقیق و وسیع در مورد گرداب ها هدایت می کند ، همان که از طریق آنها میتوانیم در فضا و زمان حرکت کنیم . این حالت یک فرم از سفر (طی العرض) را در ما تحریک میکند که هدف آن پرتاب کردن شما از بدن خودتان نیست ، بلکه آنقدر از درون عمیق است که چیزی باقی نماند برای آنکه از آن خارج شد .

- به گرداب با حیرت و احترام بسیار نزدیک شوید ، گویی که به یک فرشته مقرب که اعصار متمادی از وجود شما در این دنیا قدیمی تر است نزدیک میشوید. ، و این شما را به اسرار خارق العاده خواهد برد .

افکار در حین مدیتیشن

اگر تفکرات در زمان مدیتیشن شروع به ظاهر شدن میکنند ، به آن ها اهمیت ندهید .تنها از رویه پیروی کنید به زودی خواهید فهمید که یک ارتعاش قوی در میان ابرو ها ذهن را به سمت سکوت متمایل میکند و به طور قابل توجه ای جریان تفکرات را کند میکند . پس نیاز به جنگیدن روانی با افکار نیست . تنها توجه تان را به آن ها معطوف نکنید . هر زمان که فکری شمارا پریشان کرد تنها توجه تان را از روی آن ، بر روی چشم (سوم) برگردانید و تمرین را ادامه دهید . در رویه

اصرار ورزید ، همان طور که چشم سوم گسترش میابد، افکار به صورت خود کار کمتر و کمتر میشوند، با گذر کردن از بعضی از سطوح گستردن چشم سوم قابلیت این را میدهد که کاملاً از ذهن و در نتیجه از افکار جدا شد . معمولاً وقتی در سطح افکار اذیت میشوید ، یک چیزی که می تواند آن ها را ساکت کند ، به وسیله تنفس سایشی است که ارتعاش را در چشم (سوم) بالا می برد . اما به یاد داشته باشید که در مراقبه تان ، هدف ساکت کردن ذهن نیست ، بلکه ساختن چشم سوم است. وقتی که به این مهم رسیدیم ، دیگر مسئله افکار مهم نیستند .

خلاصه مدیتشن چشم سوم

امادگی : با پشت ساف بشینید

(۱) تنفس سایشی + ارتعاش در حنجره

(۲) تنفس سایشی + ارتعاش میان ابرو ها

(۳) تنفس سایشی + نور میان ابرو ها

(۴) فضا

(۵) چرخیدن در فضا : گرداب

سکون کامل : آگاهی فقط از بالای سر

مدت زمان توصیه شده برای هر مرحله :

- برای ۳۰ دقیقه مدیتیشن : ۵ دقیقه برای تمام مراحل به علاوه ۵ دقیقه آگاهی از بالای سر.

- برای ۶۰ دقیقه مدیتیشن : مرحله ۱ ، ۵ دقیقه . مرحله ۲ ، ۱۰ دقیقه . مرحله ۳ ، ۱۰ دقیقه

مرحله ۴ ، ۱۰ یا ۱۵ دقیقه . مرحله ۵ ، ۱۵ یا ۲۰ دقیقه . ۵ دقیقه آگاهی از بالای سر.

- برای ۱۰ دقیقه مدیتیشن : تقریباً برای تمام مراحل ۲ دقیقه وقت بگذارید .

از مرحله ۱ ، سرسری غفلت نکنید حتی با این وجود که وقت کم بود ، زیرا که قسمت اساسی رویه است .

۸-۳ هام/ وزوز

این تکنیک از صدای هام که در بخش ۴-۲ توضیح دادیم، استفاده می کند. با پشت راست بشینید و از گلوی خود آگاه شوید، با استفاده از هام/وزوز بجای ساییدن گلو مراحل ۱، ۲، ۳ مدیتیشن چشم سوم را تکرار کنید.

به خودتان اجازه بدهید که در فضا غوطه ور شوید، همانند مراحل ۴ و ۵، گهگاه از صدای هام برای نفوذ عمیق تر به فضا استفاده کنید.

۹-۳ چگونه تمرینات را سازمان دهی کنید

در روز های ابتدایی تمرینات تا میتوانید مدیتیشن کنید، و تمرین اولیه باز کردن اولیه چشم سوم را تکرار کنید (۲-۳) و مدیتیشن چشم سوم به علاوه، به علاوه معادل آن صدای هام (۳-۸) و هر تمرین که ممکن است شما در باقی این کتاب بردارید. سپس یک راه خوب برای ادامه دادن این است که هر روز صبح یک مقدار برای تمرین مدیتیشن چشم سوم (۷-۳) بگذاریم و دیگر تمرینات، مثلاً ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، سپس کانال رها سازی را تمرین کنیم (فصل های ۴، ۶، ۸) برای ۱۰ دقیقه، سپس تکنیک هایی بر روی مشاهده را به مدت ده دقیقه تمرین کنید (فصل های ۵ و ۷)، سپس تکنیک های محافظت را به مدت ۱۰ دقیقه تمرین کنید (فصل های ۱۸ و ۲۰).

یک تمرین شبانه کنید (فصل های ۱۳ و ۱۴ و ۱۵) قبل از این که به خواب بروید یا اگر ممکن است عصر ها، برای نمونه زمانی که شما خسته در حال برگشت به خانه هستید. باید این واضح باشد که تکنیک های کلایر-ویژن مناسب برای تمام کسانی است که در این دنیا زندگی میکنند.

از شما خواسته نمی شود که گوشه نشینی کنید و فقط به تکنیک ها بپردازید بلکه همانطور که در فصل ۹ توضیح داده خواهد شد، زندگیات را همراه با آگاهی جدید پیش ببرید.

راز موفقیت گذاشتن ساعت های طولانی برای مدیتیشن کردن نیست بلکه شرکت دادن بیشتر و بیشتر این تمرینات در میان فعالیت های روزانه شما است .

چیزی که از شما خواسته میشود آگاه بودن از چشم (سوم) است در هر حالی که هستید (به غیر از زمان خوابیدن) منظور مان آگاهی از انوار و فضا نیست (در زمان مدیتیشن آگاهی روی آنها نگه داشته میشود). به وسیله آگاهی مستمر از میان دو ابرو و ارتعاشی که میان آنها است ، شما به دو هدف خواهید رسید . از یک طرف به کار های روزانه تان میرسید و از طرف دیگر چشم سوم شما به یک مرکز پر از انرژی به پرورش میرسد . پس تمام تکنیک های این کتاب بعنوان فرصت هایی برای زراعت آگاهی جدید هستند ، نفع اولی و اصلی تکنیک های ما از دید ه آن است که آن ها را انجام میدهید برای آن که آگاه بمانید و در میان دو ابرو حضور داشته باش یید اگر شما فرصت کمی دارید ، شما به خوبی میتوانید رویه هایی که در این کتاب نشان داده شده است را دنبال کنید با مدیتیشن کردن (تکنیک ۳,۷) تنها بین ۵ تا ۱۰ دقیقه هر روز صبح و شرکت دادن تمرینات دیگر در میان زندگی روزمرتان . اما این ۵ تا ۱۰ دقیقه صبح برای گسترش دادن چشم سوم اساسی است . حتی اگر در برنامه شما وقت برای انجام این تمرین هر عصر است و نه صبح ها با هم تلاش کنید که بین ۵ یا ۱۰ دقیقه که برای صبح گفته شد رو به هر قیمتی انجام دهید .

فصل ۴ - کانال آزاد سازی : اجازه بده شناور شود !

در زیر نام کانال آزاد سازی یک تعداد از تکنیک ها برای هدف بیداری و با پاک کردن بدن انرژی یا بدن اتری گروه شده اند . که با پرنا در رسوم هندی و چی در طب سنتی چینی معادل است . هدف اول ما با یک درک محکم از این انرژی دست میابد .