The Energy Codes

دکتر سو مورتر Dr. Sue Morter

کدهای انرژی

۷ گام برای

بیدار کردن روح، شفای بدن و رسیدن به بهترین زندگی

ترجمهٔ آرش هوشنگی فر

Dr. Sue Morter

گاهی پس از مدت‌های طولانی، یک کتاب بیرون می‌آید که دارای چنان حقیقت، شفافیت و خلوصی است که می‌تواند زندگی شما را با قدرت متحول کند. «کدهای انرژی» چنین کتابی است. این یک کتابچهٔ راهنما برای درک ماهیت وجودی خودمان و ایجاد خوشبختی پایدار، بهترین سلامتی و یک زندگی معجزه‌آسا است.

The Energy Codes

ISBN: 978-622-7992-69-4

Azarmidokht_pub

کدهای انرژی

هفت گام برای بیدارکردن روح، شفای بدن
ورسیدن به بهترین زندگی

The Energy Codes
by Dr. Sue Morter

سرشناسه: مورتر، پاتریشیا سو Morter, Sue (Patricia Sue)
عنوان و نام پدیدآور: کدهای انرژی/نویسنده سو مورتر؛ مترجم آرش هوشنگی‌فر.
مشخصات نشر: قزوین: آزرمیدخت، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۳۵۲ ص.؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س‌م.
شابک: ۴-۶۹-۷۹۹۲-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: The energy codes : the 7 -step system to awaken your spirit, heal your body, and live your best life, 2019
یادداشت: کتاب حاضر با عنوان "کدهای انرژی: سیستم ۷ مرحله‌ای برای بیداری روح، شفای بدن و داشتن بهترین زندگی" با ترجمه‌ی سمیرا انصاریان توسط انتشارات نشر بید در سال ۱۴۰۰ ترجمه و منتشر شده است.
عنوان دیگر: کدهای انرژی: سیستم ۷ مرحله‌ای برای بیداری روح، شفای بدن و داشتن بهترین زندگی.
موضوع: انرژی درمانی
Energy medicine
پزشکی جایگزین
Alternative medicine
شناسه افزوده: هوشنگی‌فر، آرش، ۱۳۵۶ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره: RZ۴۲۱
رده‌بندی دیویی: ۶۱۵/۸۵۲
شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۸۹۲۶۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

کدهای انرژی

نویسنده: دکتر سو مورتِر
مترجم: آرش هوشنگی‌فر

انتشارات آزرمیدخت

کدهای انرژی

نویسنده: دکتر سو مورتِر

مترجم: آرش هوشنگی فر

ویراستار: ریحانه زنجانی

نوبت چاپ: سوم - بهار ۱۴۰۲

چاپ: آریا

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۲۰,۰۰۰ تومان

مرکز پخش

تهران، خیابان انقلاب،

خیابان دوازده فروردین،

کوچه نوروز، پلاک ۱۰

۰۲۱ ۶۶۹۸ ۱۸۴۵

۰۲۱ ۶۶۹۸ ۱۸۲۳

۰۹۱۲ ۱۵۳ ۹۱۱۲

Azarmidokhtpub. com

Book. pars@yahoo. com

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

شـــابک: ۴-۶۹-۷۹۹۲-۶۲۲-۹۷۸

فهرست

تمجیدها از دکتر سو مورتیر و «کدهای انرژی» ۷
سرآغاز ۱۲
پیشگفتار ۱۵

بخش یکم: روش تازه‌ای برای دیدن - چرخش کوانتومی ۲۷
گفتار ۱: پروژهٔ بیداری: تغییر از درد به سعادت ۲۷
زندگی با درد یا سعادت ۳۱
دیدگاه دردناک شخصیت محافظت‌کننده ۳۲
مدل بیداری ۴۳
برای چرخش کوانتومی تجسم هم باید درکنار اشراق باشد ۴۹
کدهای انرژی چیست؟ ۵۲
گفتار ۲ نقش شما در ساختن زندگی خودتان ۵۵
آدمک انرژی ۶۳
چگالی فوتون و هستهٔ کوانتومی ۶۹
کارکردن در سطح انرژی به‌جای سطح رویدادها ۸۰
گفتار ۳: قسمت نامرئی شما: پایه‌های مفهوم انرژی زنده ۸۳
سیستم شما برای شفا دادن طراحی شده است ۸۴
یوگای شبانه ۸۷
چاکراها ۹۲
ساخت مدارها برای درک ضمیر روحانی ۹۸
یکپارچگی با پیوند ذهن، بدن و روح (یا نفس) ۱۰۲
بهره بردن از تخیل برای تقویت این کار ۱۰۶
هفت کد انرژی ۱۱۰

بخش دوم: روش تازهٔ زندگی - برنامهٔ کدهای انرژی ۱۱۵
گفتار ٤: کد اتصال: بازگشت به درون بدن ۱۱۵
کد اتصال چیست؟ ۱۱۷
کسی باشید که از پشت چشم‌ها نگاه می‌کند ۱۲۶

همبستگی کد اتصال با چاکرا چاکرای ریشه ۱۳٤
گفتار ۵: کد احساس: زبان روح ۱٤۳
کد احساس چیست؟ ۱٤۵
همهٔ احساسات یکسان آفریده شده‌اند ۱۵۳
گفتار ٦: کد پاک‌سازی: قدرت شفادهندهٔ ناخودآگاه ۱۷۲
شناسایی واکنش‌های باورها و احساس‌های ناخودآگاه ۱۹۱
به‌روزرسانی الگوی یک باور ۱۹۰
حالت‌های یوگای دیگر برای یکپارچه‌سازی چاکرای شبکهٔ خورشیدی ۱۹۷
گفتار ۷: کد قلب: راه‌حل جهانی مشکلات ۱۹۹
کد قلب چیست؟ ۲۰۳
یوگا برای کد قلب ۲۱۹
حرکت‌های یوگای دیگر برای یکپارچه‌سازی چاکرای قلب ۲۲۱
گفتار ۸: کد تنفس: قدرت خود زندگی ۲۲۲
همبستگی کد تنفس با چاکراها - چاکرای قلب ۲٤٦
گفتار ۹: کد شیمی: کیمیای تجسم ۲۵۰
وابستگی کد شیمی با چاکراها - چشم سوم ۲۷٦
گفتار ۱۰: کد روح: جایی که کثرت به وحدت بدل می‌شود ۲۸۱
کد روح چیست؟ ۲۸٤
ارتباط کد روح با چاکراها - چاکرای تاج سر ۳۰٤
یوگا برای کد روح ۳۰٦

بخش سوم: روش تازه‌ای برای زندگی - زندگی تجسم یافته ۳۰۹
گفتار ۱۱: انجام چرخش کوانتومی، روز به روز ۳۰۹
برنامه‌های صبح و زمان خواب ۳۱۷
یک ترکیب تنفس و مدیتیشن ۳۲٤
گفتار ۱۲: زندگی در روی سکه: زندگی به‌عنوان ضمیر روحانی ۳۳۱
راه رسیدن به هدف: ایجاد اثر روی سکه در جهان اطراف ۳۳٦
قدردانی‌ها ۳٤۰
دربارهٔ نویسنده ۳٤۳

تمجیدها از دکتر سو مورتِر و «کدهای انرژی»

"کدهای انرژی درک های عمیق و قدرتمند، روش‌های عملی که جهان‌های متداخل دانش و تجربه های روحانی را به زیبایی با هم ترکیب می‌کند تا به آشکار شدن حقیقت وجودی و عمق شکوهمند ما کمک کند. دکتر سو مورتر در این کتاب شگفت‌انگیز که من به طور قوی پیشنهاد می‌کنم آن را بخوانید شما را راهنمایی می‌کند تا زندگی پربارتری داشته باشید و پتانسیل‌های واقعی خود را آشکار کنید."

- جک کنفیلد، نویسندهٔ همکار در سری «سوپ مرغ برای روح» و «اصول موفقیت: چگونه از جایی که هستید به جایی که می‌خواهید برسید»

" من در اینجا کتابی را پیدا کرده‌ام که درک های متافیزیکی و خرد روحانی همهٔ نوشتارهای روحانی نیم قرن گذشته را به صورت عملی و کاربردی ارائه کرده است. «کدهای انرژی» به قلم دکتر سو مورتر توضیح هایی را ارائه می‌کند که به طور تکان‌دهنده‌ای ساده اما در همان حال فوق‌العاده استادانه هستند و همهٔ اطلاعات «آنچه حقیقت دارد» را به یک افشاگری «چگونه انجام دهیم» تبدیل می‌کنند که عملا زندگی خوانندگان را یک‌شبه تغییر می‌دهد. دانش روحانی یک چیز است، ابزارهای روحانی چیز دیگری هستند. برای آن‌ها که آماده‌اند تا یک زندگی تازه را بسازند: «ابزارها آماده شده‌اند». نوشتار این کتاب بسیار قدرتمند، تشریحی و فوق‌العاده است."

- نیاله دونالد والش،
نویسندهٔ کتاب پرفروش نیویورک تایمز «گفتگوهایی با خدا»

" دکتر سو مورتر در این کتاب فوق‌العاده قدرتمند پلی میان قلمروهای دانش، روحانیت و دگرگونی واقعی شخصی ایجاد می‌کند. سال‌ها پژوهش، بررسی و تجربهٔ او به خوبی موجب تغییر شما و زندگیتان می‌شود. هنگامی‌که شما این

ابزارهای عملی که کارایی آن‌ها اثبات شده است را به کار ببرید، ذهن، بدن و واقعیت های زندگی خود را شفا خواهید داد. من به‌شدت این کتاب را دوست دارم!"

- دکتر جو دیسپنزا، نویسندهٔ کتاب پرفروش نیویورک‌تایمز
«ظاهر شما واقعی نیست: اهمیت دادن به ذهن»

" به‌سادگی می‌توان گفت که سو مورتر واقعی است. درک های معتبر او و ادغام و تجسم آن‌ها به همراه حقیقت مقدس را به‌خوبی می‌توانید در تدریس او و با بهره بردن مزیت شاگردی او به‌خوبی ببینید. او در این کتاب به صورت استادانه‌ای مسائل روحانی را با دانش علمی ترکیب می‌کند و زندگی افراد را تغییر می‌دهد. سو سال‌ها پژوهش و تجربهٔ خودش را در این نوشتار قدرتمند ریخته است که به‌صورت بی‌نظیری به شما کمک می‌کند تا خودتان را متحول کنید. شما هم‌اکنون یک کلید قدرتمند برای تحول واقعی را در دست هایتان دارید. از آن استفاده کنید."

- مایکل برنارد بِکویت، بنیان‌گذار مرکز بین‌المللی روحانی آگاپه
و نویسندهٔ «رهایی روحانی» و «تجسم زندگی»

"گاهی پس از مدت های طولانی، یک کتاب بیرون می‌آید که دارای چنان حقیقت، شفافیت و خلوصی است که می‌تواند زندگی شما را با قدرت متحول کند. «کدهای انرژی» چنین کتابی است. این یک کتابچهٔ راهنما برای درک ماهیت وجودی خودمان و ایجاد خوشبختی پایدار، بهترین سلامتی و یک زندگی معجزه‌آسا است."

- مارسی شیموف، نویسندهٔ شمارهٔ ۱ پرفروش‌ترین های نیویورک‌تایمز
«خوشحالی بدون دلیل» و «سوپ مرغ برای روح یک زن»

"کتاب درخشان و خواندنی «کدهای انرژی» پر از اصول قدرتمند، ژرف و متحول کننده است و همچنین روش‌های عملی که هم قابل‌دسترسی و هم مهم هستند را در خود دارد. دکتر سو مورتر یک فرد الهام‌بخش فوق‌العاده روشنفکر است که شکاف میان آسمان و زمین را پر می‌کند و ما را به‌طور کامل با ماهیت خلاق خود آشنا می‌نماید. من خواندن این کتاب را به‌شدت پیشنهاد می‌کنم!"

- آنیتا مورجانی، نویسندهٔ پرفروش نیویورک‌تایمز
«می‌میرم برای این‌که خودم باشم»

"دکتر سو مورتر که یکی از هیجان‌انگیزترین و اصیل‌ترین افراد تجربی در زمینهٔ سلامتی است یک دیدگاه واقعاً کلی‌گرایانه نسبت به سلامتی را بر پایهٔ سامانه‌های پویا و درهم تنیدهٔ انرژی در بدن ارائه می‌کند که شامل حس هدفمندی روح و قدرت برخی حرکت‌های کلیدی بدن برای تغییر جهت شدید انرژی نیز می‌شود. کافی است هر روز مقداری از اصول هفتگانهٔ ارائه شده در «کدهای انرژی» را به کار ببرید تا از یک نسخهٔ قدرتمند برای زندگی در تندرستی و هارمونی درخشان بهره‌مند شوید."

- لینه مک‌تاگارت، نویسندهٔ کتاب‌های پرفروش بین‌المللی «میدان»، «آزمایش تمایلات» و «قدرت هشت»

"در میان زمانهٔ گذارهای فزاینده در سلامتی و آگاهی نوع بشر، «کدهای انرژی» نوشتهٔ دکتر سو مورتر یک زمینهٔ تازه را در رویکردهای میان-رشته‌ای برای سلامتی انسان ایجاد نموده است. او خوانندگانش را با ترکیب هنرهای حرکتی یوگا با تمرین‌های تنفسی انرژی‌بخش، باورهای عمیق و مدیتیشن‌هایی که قلب انسان را باز می‌کند به بزرگ‌ترین تجربهٔ شفادهنده، یعنی تعالی ذهن تا قله‌های کشف حقیقت و رسالت خود انسان می‌رساند."

- جیمز ردفیلد، نویسندهٔ شمارهٔ ۱ پرفروش‌های نیویورک‌تایمز، «پیشگویی سِلستاین»

"این کتاب به شما نشان می‌دهد که چرا پذیرش مشتاقانهٔ ماهیت انرژی‌های خودتان، یعنی ضمیر روحانی خودتان مهم‌ترین کاری است که می‌توانید انجام دهید. این کتاب را حتما باید خواند!"

- ژانیت بری اتوود، نویسندهٔ پرفروش نیویورک‌تایمز، «آزمون اشتیاق»

تقدیم به پدر و مادرم

Dr. M. T. Morter Jr. و Marjorie Ruth Kibler Morter

از اعماق روحم از شما متشکرم.

«و باشد که رؤیا را زنده نگه داریم...»

سلب مسئولیت پزشکی

این نوشتار در بردارندهٔ نظرات و ایده‌های نویسندهٔ آن است. هدف این است که مطالب و اطلاعات سودمند دربارهٔ موضوعات موردبحث ارائه شود. فروش این کتاب با توجه به این درک انجام می‌شود که نویسنده و ناشر در زمینهٔ ارائهٔ خدمات پزشکی، سلامتی یا هرگونه خدمات حرفه‌ای شخصی دیگر فعالیت ندارند. خواننده باید پیش از انجام هرگونه پیشنهادی که در این کتاب آمده است یا انجام هرگونه نتیجه‌گیری از آن‌ها با متخصصان پزشکی، سلامتی یا متخصصان کاردان دیگر مشورت کند.

نویسنده و ناشر به‌طور مشخص هرگونه مسئولیت در ارتباط با دیون، زیان‌ها یا ریسک‌های شخصی یا غیرشخصی که در نتیجهٔ پیامدهای مستقیم یا غیرمستقیم کاربرد و استفاده از هرگونه مطالب این کتاب ایجاد شود را از خود سلب می‌نماید.

برخی از نام‌ها و مشخصات افراد در کتاب تغییر داده شده‌اند.

سرآغاز

گاهی اتفاق می‌افتد که من با یک رهرو دیگر در راه زندگی برخورد می‌کنم و تجربه‌ها و باورهای او چنان با تجربه‌ها و باورهای خودم تشدید پیدا می‌کنند که عملا بالا و پایین می‌پرم و ناگهان آواز می‌خوانم. نخستین دیدار من با دکترسو نه‌تنها موجب شد آواز بخوانم، بلکه یک رقص پرحرارت و شاد را هم آغاز کردم. این واقعا لذت‌بخش است که در چشم‌های شخص دیگری خیره شوید که زندگی و رابطهٔ ما با مغز خودمان را از دیدگاه یکسان با شما می‌بیند.

در سال ۲۰۰۸، سخنرانی TED من با عنوان "درک سکتهٔ مغزی من" به نخستین سخنرانی TED تبدیل شد که بر روی اینترنت به صورت وایرال درآمد. آن ارائهٔ مطلب به‌نوعی یک سیم مشخص را در میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به ارتعاش درآورد؛ نه‌فقط به این خاطر که من یک دانشمند در زمینهٔ مغز از دانشگاه هاروارد بودم که یک مورد خونریزی مغزی شدید را تجربه کرده و به‌طور کامل از آن بهبود یافته بودم، بلکه به این خاطر که ما درس‌های تازه‌ای دربارهٔ رابطهٔ میان دانش و دنیای روحانی در سطح عصب‌شناسی آموخته بودیم.

چنان‌که لویی پاستور گفته است، «اقبال به افرادی رو می‌کند که برای آن آماده باشند» و درست همان‌طور که من شخص مناسب با سابقهٔ فعالیت‌های مناسب بودم تا بیشترین میزان درک نسبت به مغز انسان را در نتیجهٔ تجربهٔ سکتهٔ مغزی به دست بیاورم، دکترسو هم دقیقا فرد مناسب برای گردآوری خرد و دانش در نتیجهٔ تجربه‌های خارق‌العاده دربارهٔ انرژی درمانی، مدیتیشن، اشراق و تجسم افکار است.

پدر دکترسو، دکترام. تی. مورتر جونیور یک پزشک کایروپرکتیک بسیار معتبر بود که بسیاری از اصول پیشرفتهٔ بنیادی در زمینهٔ انرژی‌های زیستی را بررسی و تعریف

کرده است. او روش «تکنیک همگام‌سازی انرژی‌های زیستی»[1] را ایجاد کرد که بر پایهٔ برانگیخته کردن ظرفیت‌های شفادهی طبیعی بدن استوار است. این تلاش و جستجو در آموزش رشتهٔ انرژی‌های زیستی برای او جنبه‌های شناختی، بالینی و غریزی داشت.

دکتر سو در حالی بزرگ شد که در گفتگوهای در حال شکل‌گیری این رشته غرق بود و زمینهٔ انرژی‌های زیستی برای او به‌نوعی روش زندگی، نوعی بیداری و «شناخت عمیق» تبدیل شد. دکتر سو که به آموزش‌های کایروپرکتیک تأیید شده به‌وسیلهٔ ده‌ها هزار ساعت معالجهٔ بالینی مجهز بود به‌عنوان یک رهبر واقعی در زمینهٔ در حال گسترش پزشکی کوانتومی مطرح شد. من این را تجربهٔ دست اول خودم می‌دانم، چون او به من کمک کرد تا مغز آسیب‌دیدهٔ خودم را دوباره متعادل کنم تا بتوانم روند بهبودم را کامل کنم. من پس از انجام چند جلسه با دکتر سو احساس کردم پس از هفده سال که از سکتهٔ مغزی‌ام گذشته بود برای نخستین بار به یک نقطهٔ مناسب رسیده‌ام.

خدا را شکر که جامعهٔ ما این الزام را ایجاد می‌کند که هر دانش در حال توسعه و تازه‌ای هم به چالش کشیده شود و هم با در نظر گرفتن وضعیت کنونی به‌طور مناسبی به آزمایش گذاشته شود. با این وجود، درحالی‌که دانش سنتی ایجاب می‌کند حتما از روش‌های علمی استفاده کنیم، که آن هم بنا به تعریف مستلزم آزمایش‌های خطی و همچنین تکرار نتایج است، معجزه‌های بدون توضیح شفابخشی به‌طور معمول در حال رخ دادن هستند «زیرا جهان پیرامون ما از قوانین خطی پیروی نمی‌کند».

این به‌راستی هیجان‌انگیز است که ما در زمانه‌ای زندگی می‌کنیم که دانشمندان معتبر عصب‌شناسی از روش‌های نوآورانه برای شناخت بهتر پایه‌های زیست‌شناسی موفقیت در حالت‌های درمان غیرخطی استفاده می‌کنند.

من این موضوع را در حدود پایان سخنرانی TED مطرح کردم که دلیل انگیزهٔ من برای بهبود پس از آن سکتهٔ مغزی نابودکننده این بود که جهانی را در ذهنم تجسم کرده بودم که پر از افراد زیبا، آرام، دلسوز و عاشق است؛ افرادی که می‌دانند دارای قدرت انتخاب هستند و می‌توانند ماهیت و چگونگی وجود خود در این جهان را انتخاب کنند. دکتر سو یکی از این افراد است و رسالت او در زندگی توانسته به دیگران هم کمک کند تا تجسم همین تصویر باشند.

1. BioEnergetic Synchronization Technique (B.E.S.T.)

به نظر من، آرامش فقط به‌اندازهٔ یک فکر از ما فاصله دارد. ما با تصمیم آگاهانه برای به جریان انداختن مدار کل مغز خودمان دارای این قدرت هستیم که آرامش عمیق درونی را تجربه کنیم. دکتر سو در این نوشتار روش‌های عملی را ارائه می‌کند که دقیقا همین کار را به شما آموزش می‌دهند و من به خاطر این هدیه‌ای که به بشریت داده شده است تا ابد قدرشناس خواهم بود.

از گذر زندگی خود لذت ببرید!

دکتر جیل بولته تیلور

پیشگفتار

من با چشم‌های بسته در وسط سالن که با نور ضعیفی روشن می‌شد نشسته بودم، صدها نفر دیگر که آن‌ها هم مشغول مدیتیشن بودند در اطراف من نشسته بودند. ناگهان احساس کردم که وزنم را از دست داده‌ام و در بالای زمین شناور شده‌ام. چنان تابشی اطراف مرا در بر گرفته بود که گویی آن نور مرا به آتش کشیده است. می‌توانستم وسعت مطلق خودم را حس کنم. می‌توانستم با یک دید ۳۶۰ درجه همهٔ جهت‌ها را هم‌زمان ببینم و نور آن قدر درخشان بود که گویی فضا از روشن‌ترین حالتی که در صحراها دیده بودم هم روشن‌تر است. احساس من از داشتن بدن مادی از بین رفته بود و به‌جای آن به پرتوهای بلوری و شفاف نور تبدیل شده بودم. و هنگامی‌که فضای گسترده را با چشم ذهن خودم می‌دیدم، دانستم که من درواقع همان فضای بی‌انتها «هستم». من خود جهان هستی و همهٔ چیزهای وابسته به آن بودم. آن تابش درخشان و فراگیر که به وجود من نفوذ می‌کرد در واقع «خود من» بود. توانستم کرهٔ زمین را زیر پایم ببینم که تقریبا به اندازهٔ یک تیله بود و هر نفسی که می‌کشیدم این اجازه را فراهم می‌کرد که آن نور به یک حضور همراه با مهربانی تبدیل شود که در سیستم من و در زمین جریان پیدا می‌کرد. به‌شدت گسترده شده و با همهٔ مخلوقات به وحدت رسیده بودم.

بله، این تجربه، دنیای مرا به‌کلی تکان داد و دگرگون کرد!

من از زمانی که یک دختر کوچک بودم صحبت‌های پدر و مادرم سر میز شام دربارهٔ انرژی را می‌شنیدم؛ همه‌چیز انرژی است و انسان‌ها در واقع از انرژی ساخته شده‌اند. پدر من یکی از افراد پیشگام در "پزشکی انرژی" بود. یک پزشک کایروپرکتیک باهوش که مجموعهٔ کارهایش در سطح بین‌المللی شناخته شده بود و در زمینهٔ کار خودش یک چهرهٔ افسانه‌ای بود. من به‌عنوان کودکی که زیر سایهٔ این مرد بزرگ می‌شد همیشه می‌خواستم به او نزدیک باشم و همیشه در پی تأیید او بودم. وقتی به سن جوانی رسیدم، در مطب درمانی او به همراه خودش کار می‌کردم و

در سمینارهایش که مورد استقبال قرار می‌گرفتند شرکت داشتم. من به‌تدریج از یک تماشاچی برای کارهای پدرم به یک شریک فعال تبدیل شدم و پس از آن‌که مجوز حرفه‌ای کایروپرکتیک را گرفتم ساعت‌های زیاد و مهمی را در کنار او گذراندم. هر دوی ما عمیقا به انسانیت معتقد بودیم و بی‌وقفه به خاطر ایجاد روش‌های جدید مبتنی بر انرژی که برای کمک به مراجعه‌کنندگان ابداع می‌کردیم به هیجان می‌آمدیم.

اما با وجود آن‌که من با مفهوم انرژی آشنا بودم، هرگز چنین گستردگی بی‌نهایتی از انرژی را تجربه نکرده بودم. پس از آن‌که این تجربهٔ شخصی را از انرژی پیدا کردم، زندگی‌ام دگرگون شد. ناگهان مفهوم انرژی برای من معنای بسیار عمیق‌تری پیدا کرد. من بلافاصله دانستم که «واقعا کیستم»، یعنی این انرژی خالص و هوشمند که درخشان و زنده است؛ انرژی آرام و ابدی. بیرون از زمان و فضا. من عاقل و مطلق بودم. وجود من بدون هیچ تقلایی ادامه پیدا می‌کرد. هیچ کمبود یا نیازی وجود نداشت. من کاملا و مطلقا یکپارچه و کامل بودم. این یک حالت بی‌نقص منحصربه‌فرد بود که دانستم وضعیت اصلی و واقعی خودم است. این از هر واقعیتی که در عمرم شناخته بودم واقعی‌تر بود، این تنها جایی بود که در عمرم می‌خواستم در آن باشم.

و عجب تضاد خیره‌کننده‌ای هم با تجربه‌های زندگی من تا قبل از آن روز داشت. تجربه‌های گذشتهٔ من گاهی دقیقا مانند شکنجه بودند و در بهترین حالت مانند صعود دشوار از یک تپهٔ شیب‌دار به نظر می‌آمدند. همه‌چیز به تقلای بسیار زیادی نیاز داشت. من هر روز در یک سطح عمیق از وجودم احساس می‌کردم گویی به میدان جنگ فرستاده شده‌ام تا برای زنده ماندن مبارزه کنم. در دوران کودکی، نوعی احساس خجالت خودخواسته را برای مقابله با این احساسات در خودم پرورش داده بودم که موجب می‌شد در سر هر پیچ به وحشت بیفتم و ناامنی را حس کنم. من در دو تابستان بازی‌های سافت‌بال[۱] را از حاشیه‌های زمین تماشا می‌کردم، چون می‌ترسیدم در زمین «بازی را اشتباه انجام بدهم». وقتی سرانجام خودم را در جایگاه ضربه زدن به توپ قرار دادم، ضربه‌هایی می‌زدم که امتیاز کامل را می‌گرفتند. برداشت من این بود که همیشه باید پیش از قدم گذاشتن به میدان ابتدا تا بیشترین حد ممکن تماشا کنم و یاد بگیرم، زیرا در غیر این صورت ممکن است شکست بخورم. در مدرسهٔ راهنمایی و دبیرستان، به‌عنوان یک روش برای ماندن در ایمنی همیشه احتیاط می‌کردم و دستاوردهایم بیشتر از ادعاهایم بود. من همیشه کارها را

۱. softball: نوعی ورزش مانند بیس‌بال است که با توپ بزرگ‌تر و نرم‌تری انجام می‌شود —م

"درست" انجام می‌دادم تا احساس کنم که در امنیت هستم و تأیید دیگران به‌عنوان "یک انسان خوب" را داشته باشم. من عضو گروه رهبر تشویق بودم، در بازی‌های ورزشی شرکت داشتم، نمره‌های عالی می‌گرفتم، جایزهٔ "بهترین دختر بازیگر" را در رقابت‌های تئاتر ایالتی دریافت کردم و مرا به‌عنوان "محبوب‌ترین" و "موفق‌ترین فرد احتمالی آینده" انتخاب کردند. اما با وجود همهٔ تلاش‌هایم و حتی تأییدهای قابل‌توجهی که دریافت می‌کردم، ترس من از این‌که به اندازهٔ کافی خوب نباشم هرگز کمتر نشد. در واقع، بیشتر اوقات کاملا وحشت‌زده بودم.

وقتی به سی‌وچند سالگی رسیدم، به بهترین نسخهٔ خودم از یک پزشک، شهروند و دوست خوب تبدیل شده بودم که با انگیزه‌های کمال‌گرایی و فداکاری به پیش می‌رفت. در این زمان به‌شدت خسته بودم. اگرچه که به موفقیت حرفه‌ای و مالی دست پیدا کرده بودم اما از نظر لذت زندگی، عشق، احساس رضایت و حس واقعی نسبت به ماهیت خودم کمبود داشتم. از نظر فیزیکی هم رنج می‌بردم، به ویژه از سردردهای میگرنی که تقریبا هر روز وجود داشت و موجب می‌شد حتی نتوانم سرم را از روی بالش بردارم، چه رسد به این‌که به سر کار بروم. به‌تدریج بیشتر و بیشتر با خودم فکر می‌کردم که «یعنی همهٔ زندگی فقط همین است؟»

بعد، یک روز یک چیزی در درون من از هم گسست. درحالی‌که خدا هرگز بخشی از جهان‌بینی مرا تشکیل نمی‌داد، اما حالا به اندازهٔ کافی درمانده شده بودم که بخواهم روش کارهای خودم را رها کنم و دستم را برای گرفتن کمک دراز کنم. در آن شب، به روی بالکن خانه رفتم و تقریبا به حالت تقاضا گفتم، "تو به من نشان بده، چون روشن است که من این زندگی را خیلی خوب نفهمیده‌ام!"

دقیقا در همان لحظه که تسلیم شدم یک تغییر رخ داد. احساس کردم که سبک‌تر شده‌ام و بهبود در زندگی من درست در همان زمان آغاز شد. یک سری رویدادهای معجزه‌آسا رخ داد. مردم به‌تدریج مرا برای جلسات مدیتیشن دعوت کردند و مرا در گفتگوها دربارهٔ آگاهی و مطالعهٔ اشراق وارد کردند. کتاب‌هایی را پیشنهاد دادند و دستور کارهایی برای مشارکت به روش‌های کاملا متفاوت در زندگی ارائه کردند. وقتی‌که به کلاس‌های مدیتیشن رفتم، خیلی زود روند بیداری آغاز شد و دیدگاه من از آنچه که واقعی است هم تغییر کرد. زمان زیادی نگذشته بود که من آن تجربهٔ عمیق را در آن سالن پیدا کردم که مرا برای همیشه از رنج و تقلایی که بخش بزرگی از زندگی‌ام تا آن زمان را تشکیل می‌داد بیرون آورد.

من حدس می‌زنم که شما هم سهم خودتان را از تقلاها و دردسرهای زندگی داشته‌اید که شما را به ناامیدی رسانده و می‌توانید با آن بخش از تجربهٔ من ارتباط برقرار کنید. شاید قلب شما شکسته شده یا نتوانسته‌اید عشق پایداری پیدا کنید.

شاید از بیماری یا درد جسمی، تقلاهای مالی و استرس، ناامیدی‌ها یا سرخوردگی رنج برده‌اید. راه‌های زیادی برای رنج بردن ما وجود دارد؛ از کمبود عزت‌نفس گرفته تا خشم، اندوه، بیزاری یا پشیمانی؛ از ناتوانی در رها کردن گذشتهٔ خود و زندگی در لحظهٔ اکنون، از احساس گناه، شرم یا ناتوانی در خلق آنچه که حقیقتا دوست داریم در زندگی خود داشته باشیم؛ یا از اضطراب، افسردگی، فقدان عزیزان یا بدرفتاری دیگران؛ یا به خاطر از دست دادن حس حقیقی نسبت به ذات خودمان.

دلیل این‌که من به‌طور قطع می‌دانم شما هم برخی از این احساسات و شرایط را تجربه کرده‌اید این است که همهٔ ما این تجربه‌ها را داریم. این‌ها شرایط انسانی هستند... یعنی «تا زمانی که از بین بروند همچنان وجود دارند!» حقیقت فوق‌العاده این است که روند تکامل ما به‌عنوان یک گونه از جانداران از این حد فراتر می‌رود. ما به صورت یک جامعه در شرف یک پیشرفت اساسی در زمینهٔ آگاهی انسان قرار داریم. انتخاب ما این نیست که با دیدگاه دردناک، کوچک و ناامنی که همیشه می‌شناختیم زندگی کنیم. یک گزینهٔ دیگر هم در ماهیت درونی ما وجود دارد؛ در واقع ساختار ما در هماهنگی دیدگاه دیگری ساخته شده است که در آن به آگاهی کامل از شکوه حقیقی ذات خودمان مجهز هستیم.

آنچه من در «کدهای انرژی» با شما به اشتراک می‌گذارم این است که چگونه می‌توانیم به‌طور هدفمند در راستای آن دیدگاه که بسیار سودمندتر است قرار بگیریم. من به شما نشان می‌دهم که یک نسخهٔ شادتر و موفق‌تر از خودتان وجود دارد که در همین‌جا و همین زمان هم به آن دسترسی دارید؛ درست مانند آن نسخه از خود من که آن روز در سالن تمرین تجربه کردم. من با تمام وجودم می‌دانم که آن نسخه به‌راستی همان ماهیت حقیقی من است... و همین‌طور هم ماهیت واقعی شما. زیرا این فقط حقیقت من نیست؛ بلکه حقیقت شما هم هست. این حقیقت وجودی «همهٔ» ما است.

بهترین قسمت این است که ما نه‌تنها گاهی می‌توانیم این واقعیت را از طریق پیشرفت‌های خودبه‌خود در زمان مدیتیشن درک کنیم، بلکه می‌توانیم آن واقعیت را در زندگی روزانه و در حال بیداری و راه رفتن هم به‌طور قابل‌اطمینان و پایدار «زندگی کنیم». این همان بشارتی است که اسم آن را «کدهای انرژی» گذاشته‌ام. آنچه شما با آغاز استفاده از کدهای انرژی فرا خواهید گرفت این نیست که چگونه به یک حالت خلسهٔ شادی‌بخش وارد شوید. همان‌طور که ممکن است بسیار هیجان‌انگیز به نظر بیاید، قدرت «کدهای انرژی» بسیار بیشتر از این است و دامنهٔ تأثیر آن هم بسیار فراتر از این خواهد بود. نه، شما با انجام این کار تنها تغییری را ایجاد می‌کنید که همه‌چیز در جهان شما را تغییر می‌دهد و بهبود می‌بخشد. شما از یک راه‌حل

استفاده می‌کنید که موجب می‌شود همهٔ مشکلاتی که تا کنون داشته‌اید از بین بروند.

باور کردن آن دشوار است؟ خوب‌تر از آن به نظر می‌رسد که حقیقت داشته باشد؟ من به شما اطمینان می‌دهم که واقعیت دارد. هنگامی‌که شما این دیدگاه را از «کدهای انرژی» به دست بیاورید و با آن زندگی کنید، زندگی شما معنی‌دار می‌شود و حتی از این هم بیشتر، پربار می‌شود. شما هر روز با سوخت یک حس قدرتمند هدف و اشتیاق به پیش خواهید رفت. سلامتی شما به‌شدت بهبود پیدا می‌کند؛ عوارض بیماری‌ها از بین می‌رود؛ احساس می‌کنید که پرانرژی، بانشاط و سرزنده هستید. شما ابزارهای ساده و کارآمدی برای روبه‌رو شدن با هر درد یا بیماری که رخ دهد خواهید داشت. حس می‌کنید ذهنی روشن، مثبت و توانمند دارید و عمیقا با خودتان و بقیهٔ بخش‌های زندگی مرتبط هستید. احساس عشق به خود و عزت‌نفس به حالت درونی همیشگی شما تبدیل می‌شود. هنگامی‌که به ذهن منطقی و شرطی خود محدود نباشید و با وجود کامل خودتان زندگی کنید، انتخاب‌ها را بر پایهٔ خرد عمیق و درونی خود که به‌سادگی در دسترس قرار دارد انجام می‌دهید. هر سختی زندگی به یک ماجراجویی هیجان‌انگیز تبدیل می‌شود که شما در آن به‌عنوان نیروی غالب خلاق عمل می‌کنید. شما آفرینندهٔ زندگی خود هستید و به‌طور آگاهانه آنچه که واقعا دوست دارید را در زندگی ایجاد می‌کنید. یک زندگی جادویی، پر از شگفتی‌ها، شکوهمند و پر از اطمینان.

من می‌دانم که این‌طور خواهد بود، زیرا هر روز با آن زندگی می‌کنم و به هزاران نفر دیگر هم کمک کرده‌ام تا چگونگی این زندگی را یاد بگیرند. من پس از آن تجربهٔ متعالی در سالن مدیتیشن که بیداری آگاهی من در سال ۲۰۰۱ بود خیلی زود نتایج عمیق‌تری مانند این‌ها را تجربه کردم. ناگهان توانایی این را پیدا کردم که مشکلات بسیار قدیمی را در زندگی خودم حل کنم. در واقع، دیگر مشکلات را به‌عنوان مشکل هم نمی‌دیدم. به‌سادگی توانستم بفهمم که چگونه هر چالشی به تکامل و بیداری من، یعنی به مصلحت متعالی من کمک می‌کند. زندگی من شادتر و سالم‌تر شد و به‌شدت از هر آنچه که پیش از آن شناخته بودم فراتر رفت. بیماری‌های من به‌طور خودبه‌خود درمان شدند؛ سردردهای میگرن به‌سادگی ناپدید شدند و در مدت چند ماه انحراف ستون فقرات که از زمان تولد به آن دچار بودم به‌تدریج اصلاح شد؛ این بیماری امروز کاملا از بین رفته است. در طول چند سال بعد، آسیب‌هایی مانند دو مورد ترک‌خوردگی مفاصل در اثر فشردگی که در دو دستم وجود داشت و یک دررفتگی قوزک پا به‌سرعت و بدون استفاده از روش‌های سنتی شامل گچ گرفتن ترمیم شدند. به‌جای این‌که حس کمال‌گرایی من به‌عنوان مانعی برای کارهایم عمل

کند به‌تدریج به جریان روان همکاری با زندگی وارد شدم و عمیقا حس می‌کردم که راحت هستم. دیگر برای چیزی عجله نداشتم. به زمان‌بندی رویدادهایی که انجام می‌شد اعتماد می‌کردم. بیش از آن احساس نمی‌کردم که باید خودم را با بهبود بخشیدن هر چیزی که سر راهم می‌آمد اثبات کنم؛ به‌جای آن متوجه زیبایی بی‌نقصی شدم که به‌طور ذاتی در همه‌چیز وجود دارد. رضایت از زندگی به‌جای موفقیت به هدف من تبدیل شد؛ بااین‌حال به نظر می‌آمد که موفقیت هم به‌عنوان یک محصول جانبی به‌طور طبیعی اتفاق می‌افتد.

مجموعهٔ بیماران من بدون این‌که تلاشی برای رشد کار انجام بدهم به‌تدریج بزرگ‌تر شد و چالش‌های موارد دشوار هم حل شدند. افراد درمان می‌شدند و مرا به خانواده و دوستان توصیه می‌کردند. اعضای تازه و فوق‌العاده‌ای بدون این‌که من مجبور باشم به جستجوی آن‌ها بروم به کلینیک آمدند. یک دعوت‌نامه از طرف دفتر فرماندار آمد که به‌عنوان یکی از اعضای هیئت اعطای مجوز کار (هیئت آزمون کایروپرکتیک ایالت ایندیانا) فعالیت کنم و همچنین از من دعوت شد تا در همایش‌های حرفه‌ای سخنرانی کنم. زندگی در همهٔ سطوح با وقار و سادگی در حال گسترش بود.

من چنان به خاطر دگرگونی‌های مثبت هیجان داشتم که می‌خواستم بارها و بارها آن تجربهٔ متعالی را تکرار کنم. افزون بر آن، می‌خواستم یاد بگیرم که چگونه «در آن حالت بمانم». این کار به مأموریت من تبدیل شد که روش این کار را بیاموزم؛ نه‌تنها می‌خواستم این کار را برای خودم انجام دهم، بلکه می‌خواستم دیگران هم بتوانند واقعیت وجودی خودشان را تجربه کنند و از سودمندی‌های خیره‌کنندهٔ آن بهره ببرند. من در چندین سال بعدی زندگی خودم را به یک آزمایشگاه زنده تبدیل کردم، بسیاری از چیزها را کشف کردم و مشغول در میان گذاشتن آن کشف‌ها با دیگران شدم. چیزی نگذشت که دیدن نتایج شگفت‌انگیز برای همه آغاز شد. من می‌دانستم که در حال رسیدن به یک چیز قابل‌توجه هستم. یک چیز عظیم و حتی انقلابی. در واقع برای خودم به صورت برآورده شدن همهٔ مقصود کلی از زندگی انسانی بود!

ما انسان‌ها از روزهای اول زندگی بر روی کرهٔ زمین به‌عنوان موجودات متمایل به دنیای روحانی در پی راه‌هایی برای برهم‌کنش با ماهیت ذاتی حقیقی و بی‌حدومرز خودمان (روح یا ضمیر روحانی) بوده‌ایم و می‌خواستیم از هویت کوچک، محدود و پر از درد خود (ضمیر یا شخصیت محافظتی) که مدت بسیار زیادی از زندگی را در آن می‌گذرانیم به سطح بالاتری صعود کنیم. همان‌طور که من همکاری با دیگران را آغاز کردم (با استفاده از روش‌های اولیه‌ای که در این کتاب خواهید آموخت) و آن‌ها هم برداشت‌های خودشان از پیشرفت‌های اساسی که من به آن‌ها دست پیدا کرده

بودم را به دست آوردند، دانستم که در مسیر درستی قرار دارم تا کلیدهایی را بیابم که بتوانند آن پتانسیل را در همهٔ ما آزاد کنند. افراد به‌تدریج می‌گفتند که روند مدیتیشن در آن‌ها از حد استراحت ذهن و نوعی تمرکز در حالت آرامش فراتر رفته است؛ آن‌ها حالا در حال تجربهٔ واقعیت‌های گسترش یافته بودند، با چشم درون خودشان "می‌دیدند" و به دانایی عمیق‌تر از آنچه در گذشتهٔ می‌شناختند دسترسی پیدا می‌کردند. آن‌ها گزارش می‌دادند که حالا به شرکت در گفتگوها تمایلی ندارند، بلکه راه‌حل‌های تازه‌ای که برای همه سودمند هستند را از یک دیدگاه بالاتر می‌بینند. آن‌ها می‌دیدند که ساده‌تر می‌توانند عشق بورزند، همدردی کنند و دیگران را ببخشند. و درمان احساسی و جسمی برای آن‌ها هم آغاز شده بود.

و درحالی‌که من به‌طور اتفاقی با یک نسخهٔ ژرف و پربار از خودم برخورد کرده بودم که معمولا فقط استادان مدیتیشن با پشتکار بسیار بالا در یوگا به آن می‌رسند، می‌دانستم که «همهٔ ما» باید در چنین حالتی زندگی کنیم؛ می‌دانستم که این حالت وجود دارد تا «همهٔ ما» آن را کشف کنیم و تنها باید راه آن را بیاموزیم.

ایجاد کدهای انرژی

خوشبختانه تجربهٔ متعالی من یک اثر غیرقابل بازگشت بر ذهن و بدنم گذاشت. آن روز در سالن ورزش، هنگامی‌که دوباره به بدن خودم برگشتم هنوز می‌توانستم جزئیات دقیق احساسی که در درون خود داشتم را به یاد بیاورم و می‌دانستم روش بازگشت به آن حالت این است که آن ویژگی‌های درونی را دوباره در خودم، یعنی در بدن و آگاهی خودم ایجاد کنم. روش مشخص تمرکز ذهن؛ نفس‌های آهسته و هدفمند؛ احساس شدید تمرکز در هستهٔ اصلی وجود خودم؛ حالت فداکاری صادقانه؛ و یک حضور صمیمی، مهربان و عاشق، همگی قطعات این پازل بودند که در کنار هم قرار گرفتند. من تک‌تک جنبه‌های تجربهٔ خودم را دوباره مرور کردم و به‌دقت بررسی کردم، سپس می‌خواستم بازتولید همان جنبه‌ها را تمرین کنم و ببینم که وقتی چنین کاری را انجام می‌دهم چه چیزهایی ممکن است در آگاهی من آشکار شود.

من شب‌های خودم را با مدیتیشن‌های طولانی که گاهی در تمام شب ادامه پیدا می‌کرد می‌گذراندم. روزها با بیماران و مراجعه‌کنندگان مشاوره می‌کردم، چیزهایی که در سفرهای درونی در شب‌های پیشین یاد گرفته بودم را به کار می‌بردم. با هر آزمایشی که انجام می‌دادم، یادداشت‌های دقیقی دربارهٔ حالت‌هایی که ظاهرا در بدن و ذهنم ایجاد شده بود یا به آن حالت گسترش یافته نزدیک شده بودم می‌نوشتم تا این‌که توانستم آن را به ارادهٔ خودم دوباره ایجاد کنم.

کم‌کم، از یک کارگاه به کارگاه بعدی و از یک بیمار به بیمار بعدی به این نتیجه رسیدم که چه چیزی برای من و برای دیگران اثربخش است تا بتوانیم به ماهیت واقعی خودمان دسترسی پیدا کنیم. و یک سری از اصول و روش‌ها در روند این کار برای من آشکار شدند که زندگی انسان‌ها را تغییر می‌دهند. من که فقط کارآمدترین و پربازده‌ترین روش‌های موفق را نگه می‌داشتم، گام‌های مشخصی را ایجاد کردم که به ما امکان می‌دهند تا به صورت ضمیر روحانی خودمان زندگی کنیم. از آنجا که همهٔ این‌ها با احساس، پایدار ماندن و افزایش حضور انرژی بنیادی ما در بدن ارتباط دارد، من نام این گام‌ها را کدهای انرژی گذاشتم. از آن زمان به بعد، در جریان پژوهش‌هایم دریافته‌ام که آنچه کشف کرده‌ام هم به‌وسیلهٔ نوشته‌های باستانی و هم دانش امروزی تأیید می‌شود. این دستور کارها جامع و کلی‌گرایانه هستند و بهتر از همه این‌که هر کسی به‌سادگی می‌تواند آن‌ها را به کار ببرد.

همهٔ ما این توانایی را داریم که این ابعاد متعالی‌تر خود را بیدار کنیم و با پتانسیل واقعی خود زندگی کنیم، از بهترین سلامتی و رفاه به صورت یک حالت دائمی در زندگی خود بهره ببریم. در واقع، بخشی از هدف کلی زندگی ما این است که دقیقا این کار را انجام دهیم. دانستن، تجربه کردن و مهم‌تر از همه «زندگی کردن» به صورت وجود الهی خودمان، نه‌فقط در سکوت مدیتیشن، بلکه در زندگی روزانه، همان بهشت بر روی زمین است که حالا در دسترس ما گذاشته شده تا از آن بهره ببریم.

دانشی که به آن نیاز دارید، همین حالا در دست‌های شما است. این گام‌ها، کدهای انرژی به صورت ساده در برگ‌های این کتاب برای شما تشریح شده است. درست همان‌طور که این راهنمایی‌ها زندگی من و هزاران نفر دیگر را تغییر دادند، با قطعیت می‌دانم که زندگی شما را نیز تغییر خواهند داد.

کشف شکوه درون شما

چنان‌که خواهید دید، آنچه من آرزو دارم با شما به اشتراک بگذارم بیشتر دربارهٔ چیزی که همین حالا هم آن را دارید، یعنی چیزهای خوب و درست است تا چیزهایی که در مدرسه دربارهٔ تشخیص مشکلات و برطرف کردن آن‌ها یاد گرفته‌ام. فرهنگ ما، خواه با تمرکز بر آسیب‌شناسی باشد یا پیشگیری از آسیب‌ها، همیشه به‌شدت درگیر این است که اشکال کجاست و چگونه باید آن را درمان کرد. اما پیام من متفاوت است. موضوع پیام من واقعیت وجودی شما و این‌که از چه چیزی ساخته شده‌اید است. با این حال، به شما نشان خواهد داد که چگونه از نظر جسمی، ذهنی و احساسی می‌توانید شفا پیدا کنید، اما از آن هم بهتر، همچنین به

شما نشان خواهد داد که چگونه وجود باشکوه خودتان و این حقیقت ژرف که در واقع اصلا هیچ اشکالی در شما وجود نداشته است را بپذیرید. من می‌خواهم که شما این حقیقت را در یک سطح بسیار اساسی تجربه کنید و چگونگی بیان آن و زندگی روزانه با آن را بیاموزید.

این بسیار مهم‌تر از هرگونه دستاورد دیگر در زندگی، از جمله برنده شدن جایزه یا پاداش، شکستن هررکورد، به دست آوردن اموال بیشتر، کم کردن وزن یا درخواست برای ترفیع شغلی یا حتی به دست آوردن ترفیع است! تنها دستاورد درونی ساده‌ای که از هر چیز دیگری بیشتر اهمیت دارد این است که: «ماهیت واقعی خود را بیدار کنید.» شاید شگفت‌انگیز به نظر بیاید، اما این کار در واقع نخستین جبهه در آگاهی ما به‌عنوان یک گونه از موجودات است. این به‌راستی پیشرفته‌ترین دانش است!

همچنین چیز جدیدی هم نیست. اساس کتاب انجیل، قرآن، تورات، اوپانیشادها[1] و بسیاری از نوشته‌های باستانی دیگر هم بر همین مورد استوار است. مردمی از همهٔ فرهنگ‌های گوناگون در سراسر جهان هزاران سال است که به این رشته از پرسش‌ها پرداخته‌اند. بسیاری از ما در مرحله‌ای از زندگی علاقه داشته‌ایم که بدانیم واقعا کیستیم و دلیل وجودی ما چیست.

تاریخ کاربرد انرژی به‌عنوان درمان هم به نخستین موارد ثبت شده در تاریخ برمی‌گردد. هیروگلیف‌های مصر باستان نیز کاربرد انرژی برای تقویت و شفا دادن جسم فیزیکی را نشان می‌دهند. نخستین مسیحیان از "تماس دست" برای ایجاد اثرات شفابخش معجزه‌آسا استفاده می‌کرده‌اند. بیش از پنج هزار سال پیش، در هند دوران باستان مجموعهٔ وِداها[2] که کهن‌ترین نوشتارهای ثبت شده دربارهٔ پتانسیل و رشد انسان هستند به حرکت انرژی در درون بدن و افزایش فرکانس ارتعاش ما به‌منظور کمک به شفا دادن و بیداری و رساندن آگاهی انسان به بالاترین قلمروها پرداخته‌اند. این روش‌ها تخیلی و "جادو" نبودند؛ بلکه بر پایهٔ این حقیقت استوار بودند (و هستند) که «وجود ما از انرژی ساخته شده است»!

پژوهش‌های علمی امروزی همان چیزی که متخصصان باستانی از مدت‌ها پیش می‌دانستند را آشکار نموده‌اند. علم در حال اثبات وجود میدان انرژی انسانی است؛ این میدان به اندازهٔ پوست بدن ما واقعیت دارد و به همان اندازه هم حساس است؛ همچنین به‌شدت بر واقعیت جسمی ما اثر می‌گذارد. برای نمونه، ما در حال کشف این موضوع هستیم که خود دی.ان.ای ما از طریق همین میدان انرژی دستور می‌گیرد که چگونه باید رفتار کند. برای نمونه، این مورد را در یافته‌های دکتر بروس

۱. Upanishad: مجموعه‌ای از کهن‌ترین نوشتارهای مذهبی در آیین هندو به زبان سانسکریت ـم

2. Vedas

لیپتون[1] که در دانشکدهٔ پزشکی دانشگاه استنفورد[2] کار می‌کند می‌بینیم. او نشان داده است که دگرگونی در جانداران در نتیجهٔ فعال شدن ژن‌ها ایجاد می‌شود که انگیزش‌های مربوط به آن‌ها از دیواره‌های سلولی می‌آید نه از کدهای ژنتیکی درون هستهٔ سلول که برخلاف باور بسیاری از مردم است. این به ما نشان می‌دهند که پیام‌های رسیده از محیط پیرامون سلول‌های ما، از جمله افکار و حالت‌های احساسی ما جریان انرژی با یک ماهیت مشخص را در سطح سلول تولید می‌کند و این جریان انرژی است که تعیین می‌کند سلول "چه‌کار کند". این کشف یک کمک بسیار مهم به شاخهٔ تازه‌ای از دانش به نام ژنتیک رشد جنین[3] کرده است و اساسا می‌گوید که وقتی صحبت از تجربه و بیان سلامتی و رفاه ما باشد، اهمیت محیط پیرامون ما از وراثت ژنتیکی ما بیشتر است. این محیط به‌وسیلهٔ انرژی ناشی از هریک از افکار و اقدامات فردی ما ساخته می‌شود که موجب ساخت و جابه‌جایی مولکول‌های شیمیایی می‌شوند و این مولکول‌ها نیز به نوبهٔ خود موجب به کار افتادن دی.ان.ای و کل کارکردهای سلولی می‌شود. به زبان دیگر، ما با فکرهایی که داریم و کارهایی که انجام می‌دهیم بر انرژی خود تأثیر می‌گذاریم و احتمالات خودمان برای شفا یافتن را خلق می‌کنیم!

با این پیشرفت‌های تازه، اهمیت انبار و نگهداری جریان انرژی ما از هرزمان دیگری بیشتر روشن شده است. هریک از ما اگر بخواهد از پتانسیل واقعی خود بهره ببرد، باید مدارهای لازم را در مغز و بدن خود ایجاد کند تا بتواند به صورت یک مجموعهٔ آگاه از انرژی زندگی کند. هنگامی‌که این کار را انجام دهیم، می‌توانیم هر بخش از وجود خودمان را شفا دهیم و فرایند استادانهٔ آفرینش تجربهٔ یک زندگی شکوهمند را آغاز کنیم.

نیازی نیست که این را علم به من بگوید؛ با این حال، من در خانه‌ای بزرگ شده‌ام که اهمیت داشت هردرکی دارای پایه‌های علمی مناسب باشد؛ بنابراین شخصیت دانشمندی که به صورت شرطی در وجود من شکل گرفته هربار با یک تکه شواهد علمی در تأیید تجربه‌های خودم روبه‌رو می‌شوم بسیار خوشحال می‌شود. این به ذهن من کمک می‌کند تا با قلب، غریزه و دانایی عمیق‌تری که از قبل در من وجود داشته است همگام شود. خوشبختانه دانش امروزی هم به پیشرفت‌های فوق‌العاده‌ای در زمینهٔ پرکردن شکاف میان جهان مرئی و مادی با جهان ناپیدای درک غریزی، تمایلات و روحانیت رسیده است که فرصت‌هایی را برای ما هریک از ما ایجاد می‌کند تا این نوع "دانستن" پیش از این‌که بدانیم را تجربه کنیم و به آن اعتماد کنیم!

1. Dr. Bruce Lipton
2. Stanford University School of Medicine
3. epigenetic

اکنون پرسش پیش روی ما این است که چقدر زمان می‌برد تا این جستجورا به یک اولویت در ماهیت وجودی خود تبدیل کنیم و یافتن پاسخ آن را آغاز کنیم؟ چه هنگام عملا آشکار می‌شود که دانستن و زندگی کردن با توجه به این ماهیت واقعی از همه‌چیز برای ما مهم‌تر است؟ پاسخ این است که معمولا باید به روزی برسیم که درد ما چنان غیرقابل تحمل شود که مجبور شویم به اطراف نگاه کنیم و بپرسیم آیا زندگی چیزهای دیگری هم برای ارائه دارد یا نه. اما من می‌گویم، چرا همین حالا به زندگی از روی ماهیت واقعی خودمان علاقه‌مند نشوید تا بتوانید باقیماندهٔ زندگی خود را برای جشن گرفتن بزرگ‌ترین دست‌یافت خود بگذرانید؟ این کتاب شما را گام‌به‌گام در راه رسیدن به این هدف همراهی خواهد کرد.

آنچه در این کتاب می‌خوانیم

در بخش یکم، "روش تازه‌ای برای دیدن - چرخش کوانتومی" پایه‌هایی که نیاز دارید را خواهید ساخت تا بتوانید با موفقیت از زندگی محدود شده به‌وسیلهٔ ضمیر مبتنی بر ترس خود به سمت یک زندگی به صورت یک موجود بی‌حدومرز، کامل و خلاق که عملا واقعیت خود شما است بروید. در این بخش زمینه‌سازی‌های لازم برای روش روبه‌رو شدن با خود و جهان پیرامون خودتان انجام می‌شود تا بتوانید به پتانسیل نامحدود خود دسترسی پیدا کنید و آن زندگی که واقعا می‌خواهید را بسازید. شما با درک‌هایی که در بخش یکم پیدا می‌کنید برای آغاز کاری آماده می‌شوید که شما را در بخش دوم به‌سوی ضمیر روحانی خودتان حرکت می‌دهد.

در بخش دوم، "روش تازه‌ای برای اندیشیدن - برنامهٔ کدهای انرژی" هفت کد انرژی را یاد می‌گیرید که سیم‌کشی‌ها و مدارهای درونی لازم را در شما به جریان می‌اندازد که اجازهٔ زندگی به صورت ضمیر روحانی خودتان را به شما می‌دهد. این کدها شامل یک سیستم کامل برای بهبود عدم توازن‌ها، بیدار کردن شکوه درونی و مهم‌تر از همه، داشتن یک زندگی شکوهمند می‌شوند. این کدها با یک روش ساده و مستقیم به شما نشان می‌دهند که چگونه تجسم حقیقت واقعی خودتان باشید و یک زندگی را خلق کنید که واقعا عاشق آن هستید.

خواه این نخستین اکتشاف شما در کاربرد انرژی به‌عنوان درمان باشد یا این‌که به‌خوبی در این موضوع تجربه داشته باشید، روش‌های انقلابی ارائه شده در کتاب «کدهای انرژی» درک‌های منحصربه‌فردی را برای شما فراهم می‌کند که زندگی را برای شما و افرادی که در زندگی آن‌ها تأثیرگذار خواهید بود تغییر خواهد داد.

در بخش سوم، "روش تازه‌ای برای زندگی - زندگی مجسم" خواهیم دید که چگونه می‌توانید کدهای انرژی را در زندگی روزانهٔ خود وارد کنید و همچنین این روش تازهٔ زندگی چگونه سرانجام موجب تقویت حضور و سهم شما در جهان می‌شود.

اگرچه این کتاب یک ابزار تحولی قدرتمند برپایهٔ دانش فیزیک کوانتوم، عصب‌شناسی و انرژی‌درمانی است، اما من بیشترین تلاشم را انجام داده‌ام تا برای همگان قابل‌دسترس باشد و بتوانید آن را «به کار ببرید». از نتایجی که من دیده‌ام، شما می‌توانید تنها در چند ماه یا چند هفته از امروز به یک نسخهٔ کاملا جدید سالم‌تر، شادتر و توانمندتر از خودتان تبدیل شوید. اما تنها اگر آنچه یاد می‌گیرید را اجرا کنید! زمان که به‌هرحال خواهد گذشت. بنابراین من از شما دعوت می‌کنم که واقعا این کتاب را بپذیرید و قول می‌دهم که به این خاطر قدرشناس خواهید بود.

آماده‌اید که آغاز کنیم؟ عالی است، بیایید شروع کنیم!

بخش یکم
روش تازه‌ای برای دیدن - چرخش کوانتومی

گفتار ۱
پروژهٔ بیداری: تغییر از درد به سعادت

من معمولا در سخنرانی‌ها می‌گویم، "همه‌چیز انرژی است... از جمله این تریبون." و با خودکار به سطح چوبی جلوی خودم ضربه می‌زنم. با هر صدای تق‌تق که از برخورد دو جسم جامد ایجاد می‌شود می‌بینم که یک چیزی در ذهن شنونده‌ها هم روشن می‌شود.

مهم‌ترین درکی که در این سخنرانی‌ها ارائه می‌شود (و برای بسیاری از شرکت‌کنندگان تکان‌دهنده هم هست)، این حقیقت است که ما در لایهٔ زیر این فرم قابل‌لمس و فیزیکی بدن خود فقط انرژی خالص، هوشمند و آگاه هستیم؛ درست مانند همهٔ چیزهای دیگر در این جهان.

ما معمولا زمینی که روی آن راه می‌رویم، ابزارهایی که به کار می‌بریم یا افرادی که با آن‌ها ملاقات می‌کنیم و با آن‌ها سروکار داریم را به‌عنوان این‌که از انرژی ساخته شده‌اند در نظر نمی‌گیریم. اما آن‌ها انرژی هستند و مهم‌تر این‌که خودمان هم انرژی هستیم. جهان فیزیکی که ما با حواس خود درک می‌کنیم در واقع فقط انرژی است که فشرده شده و چگالی آن آن‌قدر زیاد است که می‌توانیم آن را لمس کنیم. ما نام این انرژی فشرده شده را «ماده» گذاشته‌ایم، اما در واقعیت تفاوت چندانی با فرم‌های دیگر انرژی، مانند نور، امواج صوتی یا اندیشه‌ها ندارد.

من در شرایط دختر یکی از پیشاهنگان انرژی درمانی بزرگ شده‌ام و چیزهای زیادی دیده و شنیده‌ام که ماهیت انرژی ذات ما را تأیید می‌کنند. پدر من، دکتر ام.تی. مورتر جونیور در مسیر کاری طولانی‌اش به‌عنوان رئیس دو کالج کایروپرکتیک و به‌عنوان پژوهشگر و مربی این رشته با صدها هزار بیمار و متخصص در سراسر جهان کار کرده بود و همیشه در جلوترین مرزهای پیشرفت‌ها قرار داشت. اما اگرچه کشف‌های این زمینه برای من که محرم اسرار او بودم همیشه شگفت‌انگیز بود، اما

هیچ چیزی که در سال‌های کار با پدرم دیده یا شنیده بودم نتوانسته بود مرا برای دانستن و تجربه کردن کل واقعیت و پیامدهای معنای وجود انسان به‌عنوان «انرژی» آماده کند. من تنها پس از آن تجربهٔ عمیق خود دربارهٔ احساس این‌که از انرژی ساخته شده‌ام توانستم در عمق ذهنم یاد بگیرم که به‌راستی چیستم و کیستم و همهٔ ما واقعا چه هستیم.

ما «انرژی» هستیم. جسم، ذهن و اندیشه‌های ما انرژی است. گوشت و استخوان ما انرژی است. ما موجودات ترکیبی و چند-بعدی ساخته شده از انرژی خالص هستیم. و میزان دانش ما از این حقیقت دربارهٔ خودمان تعیین‌کنندهٔ این است که با درد زندگی کنیم یا با سعادت.

من پس از بیداری متوجه شدم که برخی از جنبه‌های درک من از هویت و ماهیت واقعی خودمان هست که در کارهای پدرم به آن‌ها پرداخته نشده بود. یادگیری تسلط بر خودم در سطح آگاهی خالص و کشف زندگی از درون به بیرون در این سطح ناپیدای انرژی "روحی" برای من کاملا جدید بود. بنابراین در سنت‌های شرقی باستانی و استادان آگاهی که در اینجا کار می‌کردند به دنبال پاسخ‌ها گشتم. سرانجام من کسب‌وکار خانوادگی را رها کردم و به‌تنهایی به راه خودم ادامه دادم تا حقایق عمیقی که در زندگی و تجربه‌هایم وارد شده بود را به دیگران آموزش بدهم. فکر می‌کنم که پدرم این را درک می‌کرد. خودش گفت که درک می‌کند؛ هرچه باشد، خود او هم وقتی مسیر کاری خودش در خدمات سلامتی را آغاز کرد و از کارهای خانوادگی خودش دور شد همین کار را انجام داده بود. او به خاطر دور شدن من از خانواده ناامید شده بود و با برخی از انتخاب‌های من موافق نبود، اما در مجموع، ما فقط دو روی یک سکه بودیم و هردو در جهت شفا دادن و توانمند ساختن مردم سراسر جهان کار می‌کردیم.

هنگامی‌که پدر از دنیا رفت، من پنجاه‌ویک ساله بودم. من در لحظهٔ گذار او در کنارش بودم و دستش را گرفته بودم. نمی‌خواستم برود؛ او بت من، قهرمان من و مربی من بود. او برخی از فنون بنیادی که امروز در روش کار خودم استفاده می‌کنم را ایجاد کرده است. ما مشترکات بسیار زیادی داشتیم، حتی با این‌که دیگر در کنار یکدیگر کار نمی‌کردیم. من اصلا نمی‌توانستم زندگی بدون او را تصور کنم.

آخرین کلمات پدر به من این بود، "من از صمیم قلبم دوستت دارم."

من زمزمه کردم، "من هم تو را دوست دارم، بابا."

دو هفته بعد از برگشت او، من در ایالت کلرادو بودم و یک همایش گوشه‌نشینی سه روزه را برای زنان سرپرستی می‌کردم. بیست دقیقه پیش از این‌که به روی صحنه بروم و نخستین جلسهٔ همایش را آغاز کنم، یک نامهٔ الکترونیک از برادرم «تِد»

دریافت کردم که به‌سادگی فقط نوشته بود، "این وصیت‌نامهٔ پدر است." از آنجا که مادرم چندین سال قبل از دنیا رفته بود، وصیت‌نامهٔ او تکلیف همهٔ دارایی‌های آن‌ها را مشخص می‌کرد.

وقتی وصیت‌نامه را خواندم، نفسم را در سینه حبس کردم. به غیر از سهم من از باقی‌ماندهٔ فروش خانه، کل دارایی‌ها را فقط برای برادرانم گذاشته بود.

من فکر کردم، «آیا دیگر مرا دوست نداشت؟ من چه‌کار کرده بودم که شایستهٔ چنین طردشدگی بودم؟» درحالی‌که به سمت نزدیک‌ترین صندلی می‌رفتم چشم‌هایم از اشک پر شدند. تا چندین دقیقه فقط نشسته بودم و سرم را تکان می‌دادم. «این چطور ممکن است؟» من حس کردم که خرد شده‌ام. چگونه می‌توانستم فقط چند دقیقهٔ بعد به روی صحنه بروم و آن برنامه را هدایت کنم؟

موضوع این نبود که اصلا به پول یا چیزهای مالی نیاز داشته باشم، با این حال محروم شدن از دریافت فنجان‌های چای مادرم و تابلوهای نقاشی او برایم یک ضربه بود. نه، محروم شدن از ارثیهٔ پدرم برای من مانند بزرگ‌ترین نشانهٔ محروم شدن از عشق او بود که می‌توانستم تصور کنم. ما با هم کار کرده بودیم، چیزهایی را با هم کشف کرده بودیم و با هم به دستاوردهای خیلی زیادی رسیده بودیم. من بیشتر زندگی جوانی خود را در آرزوی تأیید و توجه او گذرانده بودم و پس از آن هم سال‌های زیاد و هزاران کیلومتر سفر را برای آموزش کارهای او به دیگران صرف کرده بودم، حتی با این‌که انجام این کار همیشه به معنای کم گذاشتن از کار طبابت خودم بود. حالا، در این لحظه احساس می‌کردم که او حمایت خودش را از همهٔ هویت من و همهٔ کارهایی که انجام می‌دادم قطع کرده است. درد کاملا عمیق بود. غیر قابل تحمل بود.

"آماده‌اید دکتر سو؟" صدای یک نفر دوباره مرا به آن اتاق بازگرداند و به یاد آوردم که تا چند لحظهٔ دیگر باید به روی صحنه بروم. دوباره از خودم پرسیدم، «اصلا من در این لحظه چگونه می‌توانم نقش تسهیل‌کننده و مربی را برای دیگران داشته باشم؟» بعد کاری که انجام می‌دهم و حقیقتی که آموزش می‌دهم را به یاد آوردم. باید خودم را جمع می‌کردم؛ هم از نظر ذهنی، هم از نظر احساسی و مهم‌تر از همه، از نظر انرژی. باید انرژی "تکه‌تکه شدهٔ" خودم را دوباره به صورت هم‌جهت و یکپارچه درمی‌آوردم تا بتوانم احساس کنم که کامل هستم و به کاری که مأموریتم در جهان است ادامه بدهم. بنابراین بی‌درنگ کاری که پانزده سال قبل از آن را به کشف و آموزش آن به دیگران گذرانده بودم را انجام دادم.

کدهای انرژی را به کار بردم.

همان‌طور که احساسات امنیت و آرامش سراسر وجودم را فرا می‌گرفت، ابتدا بدنم آرام شد، سپس ذهنم آرام شد و به‌آرامی در یک حس پایدار حضور قرار گرفت که

مانند یک توپ نورانی گرم به‌تدریج در درونم بزرگ‌تر و درخشان‌تر می‌شد. ناگهان دریافتم که این چرخش رویدادها هیچ آسیبی به من نرسانده است. هیچ اشکالی پیش نمی‌آمد. من به تجربه می‌دانستم که آنچه یک ماه پیش به‌عنوان یک فاجعهٔ ویرانگر دیده می‌شد سرانجام در یک زمینهٔ بزرگ‌تر و کامل‌تر به سود من خواهد بود.

بیشتر از همه، یک‌بار دیگر توانستم حقیقت عشق پدرم را احساس کنم. توانستم ببینم که در نهایت کنار گذاشته شدن من از وصیت‌نامه به معنای خیانت نیست. من می‌توانستم آن را به صورت یک هدیهٔ عشق در نظر بگیرم؛ هدیه‌ای که درست در زمان بی‌نقص خودش برای من آشکار می‌شد.

همان‌طور که این دیدگاه تازه در وجودم نشست، ناگهان لبخند به چهره‌ام آمد. این احساس را در هستهٔ درونی خودم پیدا کردم که قدرتمند و پرانرژی هستم. بی‌صبرانه می‌خواستم به روی صحنه بروم و کاری که نزدیک به ۲۵۰ روز در سال انجام می‌دهم را انجام دهم؛ یعنی کشف شگفت‌انگیز «ماهیت واقعی وجودی خودمان» را با دیگران به اشتراک بگذارم و بگویم که چگونه می‌توانیم همهٔ جنبه‌های زندگی خود را به‌طور معجزه‌آسایی با زندگی آگاهانه‌تر به‌عنوان «آن نسخه از خودمان» متحول کنیم.

همان‌طور که در آن آخر هفته به پیش می‌رفتیم، من همچنان از کدهای انرژی استفاده کردم، آرام و مهربان ماندم و کاملا حضور داشتم. در چند هفته و ماه پس از آن، اگر اندیشه‌ها و احساسات منفی دربارهٔ پدرم آغاز می‌شد، دوباره از کدهای انرژی استفاده می‌کردم تا نه‌تنها از پس آن‌ها بربیایم، بلکه از آن‌ها سود هم ببرم. من به همدردی و درک خودم برای هر کسی که در آن موقعیت دخیل بود عمق بخشیدم و سرانجام حتی تا حدودی به‌منظور والاتر و دلیل اصلی پشت این رویداد هم پی بردم. (در ادامهٔ کتاب آن را با شما در میان خواهم گذاشت).

اکنون باید بگویم که اگر خبر وصیت‌نامهٔ پدرم در مرحله‌ای زودتر در زندگی، یعنی پیش از آن پیشرفت اساسی روحانی و پیش از این‌که کدهای انرژی را ایجاد کنم به من می‌رسید، همه‌چیز به صورت بسیار بسیار متفاوتی اتفاق می‌افتاد. در آن صورت انتخاب پدرم را به "چه اشکالی در من وجود دارد؟" یا "چه اشتباهی کردم که مستحق این رفتار شدم؟" تبدیل می‌کردم و به گرداب شک نسبت به خودم فرو می‌رفتم. در آن حالت احساس خشم و آزردگی پیدا می‌کردم، خودم را از خانواده کنار می‌کشیدم و احتمالا روابط بین خودمان را نابود می‌کردم. و از آنجا که مسیر شغلی‌ام بسیار به پدر نزدیک بود، ممکن بود حتی شغل همهٔ زندگی‌ام را رها کنم. قطعا می‌دانم که این مسیر برای من همراه با رنج و درد بود.

از کجا می‌دانم؟ زیرا هریک از ما تا پیش از آن‌که واقعیت بزرگ دربارهٔ خودمان را تجربه کنیم تنها می‌توانیم چالش‌های زندگی را از این دیدگاه ببینیم که خودمان

شایستگی کافی را نداریم، یا یک کمبود، اشکال یا اشتباه در خودمان وجود دارد. اگر آن نسخه از خودمان که در واقع بی‌نقص، یکپارچه و کامل است، یعنی نسخه‌ای از ما که من آن را "ضمیر روحانی" می‌نامم را نشناسیم، هیچ نقطهٔ مرجعی در بیرون از آن داستان قدیمی عدم شایستگی خودمان در دست نخواهیم داشت.

مشکل ما به‌عنوان انسان این نیست که نامناسب، اشتباه یا خراب هستیم؛ مشکل ما این است که «باور داریم» این‌طور هستیم. ای سوءتفاهم بنیادی دلیل همهٔ مشکلات، ناکارآمدی‌ها و دردهای دیگر ما است. این باور می‌تواند استعدادها را به محدودیت، عشق را به یک نیاز غیرضروری و تعدادی لحظه‌های چالش را به یک بیماری مادام‌العمر تبدیل کند.

خبر خوش این است که دیگر مجبور نیستیم با این باور نادرست زندگی کنیم. لازم نیست همان داستان‌های قدیمی دربارهٔ هویت انسان و آنچه در زندگی "واقعیت" دارد را به خودمان بگوییم. می‌توانیم شکوه خودمان را درک کنیم و انسان را به‌عنوان یک موجود قدرتمند ساخته شده از انرژی بپذیریم و خلاقیت را از آنجا آغاز کنیم.

می‌توانیم این کار را با به یاد آوردن این‌که «ما انرژی هستیم» و انرژی کلید همه‌چیز است آغاز کنیم.

زندگی با درد یا سعادت

تجربهٔ متحول کننده و "پرتوی نور" من، یعنی پیشرفت خودبه‌خود من در حالت مدیتیشن، ماهیت واقعی و اساسی خودم به‌عنوان یک حجم انرژی را به صورتی برایم آشکار کرد که نمی‌توانستم آن را نادیده بگیرم یا انکار کنم. من به صورت یک موجود تابناک نورانی در بالای زمین معلق مانده بودم و به‌طور کامل در یک واقعیت «دیگر» قرار داشتم. به بیداری در یک نسخهٔ کاملا متفاوت از درک زندگی رسیده بودم که شامل وجود خودم نیز می‌شد. مانند آن بود که غواصی می‌کنم، از پشت یک ماسک چهره به اطراف نگاه می‌کنم و آگاه هستم که جهان زیر آب که در آن لحظه تجربه می‌کنم واقعی‌تر و حقیقی‌تر از زندگی در ساحل است. احساس می‌کردم که همیشه در همان مکان بوده‌ام و هرگز قرار نیست آن را ترک کنم. معنای "خانه" در آنجا برای من بیشتر از هر مفهوم "خانه‌ای" که در ذهن خودم داشتم واقعیت داشت. به‌جای این‌که مانند بیشتر زمان‌های عمر خودم کاملا ترسیده باشم، ناگهان خودم را به‌عنوان یک کلیت "کامل" تجربه کردم. هیچ جای دیگری نبود که بخواهم بروم و هیچ کاری نبود که بخواهم انجام دهم؛ می‌توانستم به‌سادگی فقط در حالت مطلق خودم و در حالت وحدت با همهٔ چیزهای دیگر «باشم» و بمانم.

همهٔ این احساس فراگیر کامل بودن به کلی با تجربه‌ای که از زندگی تا آن روز داشتم در تناقض بود. من به‌عنوان یک بزرگ‌سال که به همراه پدرم در سمینارها کار می‌کردم معنی و مقصودی برای زندگی پیدا کرده بودم، اما از دردهای ناتوان‌کنندهٔ میگرن و خستگی همیشگی هم رنج می‌بردم؛ سال‌ها بود که من در فرصت‌های ناهار مقداری چرت می‌زدم. همیشه آماده بودم تا به هر صورتی که شده افراد را راضی کنم، اوضاع را درست کنم یا از درگیری‌ها جلوگیری کنم. رابطه‌ها اغلب طاقت‌فرسا بودند، با این حال مصمم بودم کاری کنم که "موفقیت‌آمیز باشند"، حتی اگر به معنای این بود که با خودم صادق نباشم. پس از فارغ‌التحصیلی از کالج کایروپرکتیک، یک مطب بالینی باز کردم و در جهان بیرون به موفقیت‌های بسیار خوبی رسیدم، اما لذت عمیق درونی و احساس رضایت واقعی از زندگی برایم وجود نداشت. به‌طور خلاصه، من رنج می‌بردم. نه به این دلیل که کار "اشتباهی" انجام می‌دادم، بلکه به این خاطر که مطابق با یک سری قوانین کار می‌کردم که بر پایهٔ ماهیت واقعی خودم استوار نبودند.

هنگامی‌که ما به تقلا می‌افتیم، به این دلیل نیست که دچار نقص هستیم یا شایستگی نداریم، بلکه به این دلیل است که تلاش می‌کنیم مشکلات، درد و چالش‌ها را با استفاده از همان نیروهایی حل کنیم که موجب پیدایش آن‌ها شده‌اند؛ یعنی ذهن آگاه و «شخصیت محافظت‌کننده».

دیدگاه دردناک شخصیت محافظت‌کننده

ما تا پیش از این‌که باور کنیم در واقع انرژی یا روح هستیم باور داریم که از بدن و/یا ذهن ساخته شده‌ایم. همین یک سوءتفاهم دربارهٔ هویت است که موجب رنج‌های وصف‌ناپذیر ما می‌شود و هستهٔ اصلی همهٔ مشکلات ما در زندگی را می‌سازد. چرا؟ زیرا مقدار بسیار زیادی از ماهیت واقعی ما در این دیدگاه نادیده گرفته می‌شود. احساس می‌کنیم که چیزی کم است، بنابراین فکر می‌کنیم که واقعا چیزی در خودمان کم است، اشتباه است یا خراب است. سپس همهٔ زمان و تلاش خود را برای جبران این حس نامناسب بودن انجام می‌دهیم؛ من هم در زمانی که بزرگ می‌شدم و تا سال‌های زیادی پس از وارد شدن به مسیر شغلی خودم همین کار را انجام می‌دادم. استرس، ناکارآمدی و بیماری همگی محصولات جانبی همین سوءتفاهم هستند. احساس می‌کنیم که کمبودی وجود دارد؛ تلاش می‌کنیم اثبات کنیم که درست می‌گوییم یا ارزشمند هستیم؛ سعی می‌کنیم آنچه که خراب است را تعمیر کنیم... هنگامی‌که ماهیت خودمان به‌عنوان انرژی را نشناسیم، نمی‌توانیم کمال و سعادت ذاتی خود را احساس کنیم. پس ذهن ما برای این‌که نوعی حس

جهت‌یابی در زندگی پیدا کنیم شروع به ساختن داستان‌های دربارهٔ کمبود یک چیز یا اشتباه بودن یا خراب بودن چیزهای گوناگون می‌کند.

این داستان‌ها و اندیشه‌ها هم به نوبهٔ خود در یک سطح مربوط به انرژی بر ما اثر می‌گذارند (زیرا ما انرژی هستیم). قدرت اندیشه‌ها بر واقعیت ما اثر می‌گذارد؛ این داستان‌های ساختگی درون خودمان هم همین‌طور هستند. هنگامی‌که ذهن به‌جای این‌که ببیند همه‌چیز در تاروپود جهان هستی تنیده شده است و به‌طور ذاتی با «هرآنچه وجود دارد» در ارتباط است مشغول ساختن داستان‌هایی دربارهٔ جدایی و تنهایی ما می‌شود، درک ما هم به این صورت خواهد بود که جدا و تنها هستیم. پس در چنین حالت منزوی نمی‌توانیم احساس امنیت داشته باشیم. فکر می‌کنیم که برای ادامهٔ موجودیت در این جهان به محافظت نیاز داریم. ما همیشه در حالت دفاعی در برابر تهدیدها می‌مانیم و مراقب جهان بیرون هستیم تا همهٔ مکان‌هایی که تأیید، پذیرش و عشقی که باور داریم برای ایجاد حس امنیت لازم است را از آن‌ها دریافت نمی‌کنیم پیدا کنیم. ما به‌جای این‌که زندگی را بر پایهٔ خواسته‌های قبلی خود خلق کنیم و آن زندگی که عاشقش هستیم را دنبال کنیم، همیشه در حال رقابت برای زنده ماندن هستیم.

این هویت که بر پایهٔ ترس و تلاش برای زنده ماندن استوار شده است گاهی با نام ضمیر[1] یا خویشتن کاذب نامیده می‌شود ولی من آن را «شخصیت محافظت‌کننده» می‌نامم. اما نام آن را هرچیزی که بگذارید، این رویکرد محافظتی نسبت به زندگی معمولاً آنچه که ما حاضر به آزمایش آن هستیم را محدود می‌کند، زیرا نخستین اولویت آن "امنیت" است. این موجب می‌شود روابط ما با دیگران تا حدود زیادی به صورت شرطی انجام شوند، ما را از حالت تعادل به دور نگه می‌دارد و استرس همیشگی را برای ما ایجاد می‌کند که سرانجام آسیب‌های سنگینی از نظر ذهنی، احساسی و جسمی به ما می‌رساند.

افزون بر این، مبارزه‌ای که ما به‌عنوان «شخصیت محافظ» انجام می‌دهیم نیز ناامیدکننده است، زیرا تنها بر پایهٔ این باور مخرب استوار است که مشکل از «ما» است. اگرچه هریک از ما دارای ابزارهای خودمان برای مبارزه با این باور و حتی تا حدودی دور زدن آن هستیم، اما هیچ‌یک از ما از این دیدگاه دردناک زندگی (دست‌کم تا حدودی) مستثنا نیستیم. این به‌سادگی فقط یکی از جنبه‌های شرایط انسان است... و باز هم تا زمانی ادامه پیدا می‌کند که دیگر بخشی از شرایط ما نباشد!

خوشبختانه پربارترین هدف از کاربرد کدهای انرژی این است که شخصیت محافظ را با ماهیت واقعی ما، یعنی ضمیر روحانی ادغام کند؛ این یکپارچه‌سازی

1. ego

پتانسیل تقریبا بی‌حدومرزی را برای درمان در همهٔ سطوح زندگی ما فراهم می‌آورد. ما این ایده را نادیده می‌گیریم که زندگی با دیدگاه شخصیت محافظت‌کننده برای ما تنها یکی از گزینه‌های ممکن است. ما به‌عنوان یک گونه از جانداران به یک روش جدید و کامل‌تر برای زندگی، عشق و انسانیت وارد شده‌ایم.

آسمان-زمین:
تکامل ما برای زندگی به‌عنوان ضمیر روحانی

هنگامی‌که ما خود را به صورت آن موجود خالص و انرژی که واقعا هستیم ببینیم، به‌طور خودکار راه خود برای تجربهٔ کمال را آغاز خواهیم کرد. واقعا به همین اندازه ساده است.

هنگامی‌که بدانیم از انرژی ساخته شده‌ایم، به‌تدریج در زندگی از داستان‌های مبتنی بر ترس ساختهٔ ذهن خودمان دور می‌شویم و زندگی با گزینهٔ امکان‌پذیر «دیگر» را آغاز می‌کنیم. به‌جای این‌که بر بیرون تمرکز کنیم و همیشه چشممان به افق باشد و نگران چیزهایی باشیم که ممکن است به ما آسیب برسانند، به انرژی درون و اطراف بدن خود تمرکز می‌کنیم و به آن اتکا می‌کنیم تا آنچه واقعیت دارد را به ما نشان دهد. با این کار، زندگی بدون تلاش زیادی به جریان می‌افتد. فرصت‌هایی برای عشق و توسعه به‌طور طبیعی آشکار می‌شوند. ما تنها باید به سمت جلو متمایل شویم، بگوییم بله و اجازه دهیم که فرصت‌ها رخ دهند. ما دارای عشق قدرتمند و قدرت همراه با عشق خواهیم شد. ما از وحدت خود با همه‌چیز آگاه هستیم و آن را احساس می‌کنیم و حس نمی‌کنیم از چیزی جدا هستیم. استرس و نگرانی وجود ندارد، زیرا بدون هیچ ابهامی می‌دانیم که همه‌چیز در زندگی ما سرانجام در خدمت گسترش و رفاه زندگی ما هستند.

من دربارهٔ یک حالت آرام و جادویی صحبت می‌کنم که از تجربهٔ مستقیم به وجود می‌آید. سفر بیداری من به‌عنوان یک ضمیر روحانی پس از یک لحظهٔ تعیین‌کنندهٔ تسلیم رخ داد که تغییرات بازگشت‌ناپذیری را در من ایجاد کرد. ذهن من تنها می‌خواست دربارهٔ آنچه که برایش آشکار شده بود فکر کند نه این‌که آن را به هر صورتی پردازش کند. من به دیدگاه کاملا تازه‌ای از این‌که ما واقعا کیستیم و چیستیم رسیده بودم. اگرچه من هنوز فرایند یکپارچگی با تجربهٔ خودم را آغاز نکرده بودم (در واقع در ابتدا احساس می‌کردم جهت‌گیری خودم را از دست داده‌ام و مرا به خانه‌ای در آن نزدیکی بردند تا استراحت کنم)، می‌دانستم که واقعیت من هرگز مانند قبل نخواهد شد. مشخص شد که این حقیقت دارد و دست‌کم می‌توان گفت دوره‌ای که بلافاصله پس از آن تجربه آمد واقعا جالب بود!

آن شب، وقتی به خانه رسیدم به یک حالت سعادت وارد شدم که هرگز نمی‌خواستم از آن بیرون بیایم. تا چندین روز هروقت که سرم را از روی بالش برمی‌داشتم به یک حالت خلسهٔ شاد کشیده می‌شدم و حس می‌کردم در زیر گردباد ملخ‌های یک هلیکوپتر در حال بلند شدن از زمین قرار گرفته‌ام. گویی یک فرکانس فوق‌العاده بالا را جذب کرده بودم که نه بدن و نه ذهنم پیش‌زمینه‌ای برای آن نداشت. بعد، وقتی دوباره سرم را روی بالش می‌گذاشتم یا هنگامی‌که به حالت مدیتیشن کشیده می‌شدم بی‌درنگ به منحصربه‌فردترین حالت قابل‌تصور برای انسان وارد می‌شدم. تصویرهایی از شکل‌ها و رنگ‌های درخشان و فضاهای دیگرناگهان برای ذهن من باز می‌شد و زیباترین چشم‌اندازهایی که به عمرم دیده‌ام را تماشا می‌کردم. سپس تصویرهای تکه‌تکه‌ای پیام‌ها و درک‌ها دربارهٔ همه نوع حقایق را به‌طور هم‌زمان برایم می‌آوردند. همه‌چیز به‌شدت باشکوه، درخشان و دست‌نخورده بود! من در حالت سعادت بودم، در حالتی که در یوگای سنتی با نام «آناندا»[1] یا «سامان‌دهی»[2] شناخته می‌شود. من هرگز نمی‌خواستم بدنم را حرکت بدهم!

تا چندین روز همچنان در رختخواب ماندم و خودم را به صورت یک حجم از انرژی خالص و الهی تجربه کردم. شخصیت محافظ من به‌تدریج به همراه ضمیر روحانی من آمیخته شد. من آزادی را در ذهن و قلب خودم احساس می‌کردم و بدنم به زیبایی آرام و وانهاده شده بود. لحظه‌های زیادی را در این حس شگفتی و احترام آگاهی خالص گذراندم که ما واقعا موجودات کیهانی هستیم. اما باز هم این فرایند به صورت لحظه‌ای رخ نداد. باز شدن انرژی‌های لطیف درونی من تنها آغاز راه درک معنای «بودن» به‌عنوان یک موجود ساخته شده از انرژی یعنی ضمیر روحانی بود.

پس از نزدیک به یک هفته، به اندازهٔ کافی با انرژی فرکانس بالا همگام شده بودم که می‌توانستم بنشینم، بایستم و راه بروم. اما حتی در آن زمان، جهان بیرون از اتاق خوابم برای من خشن و پرسروصدا به نظر می‌آمد. به‌طور فوق‌العاده‌ای به صداهای معمولی روزانه مانند صدای رادیو یا تلویزیون و فعالیت‌هایی که با سرعت بالا انجام می‌شد حساس شده بودم؛ افرادی که با سرعت از کنارم می‌گذشتند، ماشین‌هایی که با سرعت رد می‌شدند و حتی پیشخدمت‌ها که در فضای رستوران حرکت می‌کردند موجب حساسیت من می‌شد. در ابتدا چنین احساس سبکی زیادی در بدنم داشتم که به‌سختی می‌توانستم آن را احساس کنم. سپس، با گذشت زمان به‌تدریج به صورت آگاهانه خودم را بیشتر به بدن خودم متصل کردم که موجب احساس قدرت باورنکردنی می‌شد.

1. Ananda
2. Samadhi

حتی با وجود آن، بازگشتن به زندگی روزمره برایم یک چالش بود. به‌نوعی احساس می‌کردم که "بین دو جهان" هستم و اصلا نمی‌دانستم با این وضعیت چگونه باید کارها را انجام دهم. دیگر نمی‌توانستم فقط به چهرهٔ افراد نگاه کنم، زبان بدن آن‌ها را تشخیص دهم و به‌سادگی به کلمات آن‌ها اعتماد کنم. حالا می‌توانستم انرژی «زیر» پوشش سطحی که ارائه می‌دادند را ببینم. یک چیز دیگر به‌تدریج برای من آشکار می‌شد که به نظر واقعی‌تر و درست‌تر می‌آمد. توجه من به سطح متفاوتی از واقعیت کشیده می‌شد که پیش از آن، به‌غیراز یک دورهٔ کوتاه در کودکی برایم غیرقابل‌درک بود.

هنگامی‌که در حدود شش ساله بودم، در بستر یک جویبار بازی می‌کردم و آفتاب بر روی سطح موج‌دار آب می‌تابید. دست و پای بچه قورباغه‌ها در آب‌های کم‌عمق به آهستگی رشد می‌کرد و هوای تابستانی بی‌نقص و ساکن بود. من به دست‌های خودم در بالای سطح آب نگاه کردم و یک هالهٔ طلایی در اطراف آن‌ها دیدم که در همه جهت می‌تابید. من در آن سن همچنین کره‌های انرژی رنگارنگی را در اطراف افراد می‌دیدم. برای نمونه این هاله‌ها را در اطراف پدرم که در حال کار با بیماران یا آموزش به افراد بود یا در اطراف مادرم هنگامی‌که مشغول نقاشی بود یا در اطراف بچه‌های دیگر در حیاط مدرسه می‌دیدم. من فکر می‌کردم که یک چیز معمولی است و همه این چیزها را می‌بینند.

اما بعد از چندین تجربهٔ دردناک شامل صحبت دربارهٔ چیزهایی که دیده بودم و شنیدن این‌که دیگران چنین چیزهایی را ندیده‌اند، از این ترسیدم که ممکن است دیگران فکر کنند عجیب‌وغریب هستم و مرا از خود برانند. بنابراین در حدود هشت‌سالگی به‌سادگی ارتباطم را با این چیزهایی که می‌دیدم قطع کردم. با این حال، در دهه‌های سوم و چهارم عمرم این تجربه‌های زیبا را به یاد آوردم و آرزو کردم که آن‌ها را دوباره ایجاد کنم، اما نتوانستم. فکر کردم که شاید به‌سادگی "آن‌ها را از خودم ساخته باشم" چون معمولا کودکان چنین کاری می‌کنند.

اما پس از ورود به قلمرو انرژی نه‌تنها دوباره می‌توانستم انرژی را مانند دوران کودکی‌ام ببینم، بلکه می‌توانستم آن را «احساس» و «لمس» کنم. این در تمام مدت حقیقت داشت و من نمی‌دانستم. فقط این‌که داستان‌هایی را دربارهٔ نورها به خودم گفته بودم که موجب شده بودند دیگر آن‌ها را نبینم!

حالا یک‌بار دیگر متوجه شدم چیزهایی را حس می‌کنم که دیگران حس نمی‌کنند؛ و یک‌بار دیگر به خاطر این توانایی احساس ناراحتی کردم، به ویژه به این دلیل که معمولا به‌سختی می‌توانستم معنای آنچه می‌دیدم و احساس می‌کردم را درک کنم. من از بیماران دربارهٔ چیزی که می‌دیدم یا حس می‌کردم می‌پرسیدم و

آن‌ها نمی‌توانستند تشخیص دهند که دربارهٔ چه صحبت می‌کنم. الگوهای انرژی آن‌ها که نشان‌دهندهٔ احساسات ناراحت‌کننده‌ای مانند غم، ترس یا خشم بود برای من کاملا روشن بود، با این حال خودشان می‌گفتند "حالم خوب است" یا "همه‌چیز عالی است".

با وجود آن‌که من با این‌که یک‌بار دیگر آنچه درک می‌کردم را پنهان کردم، اما بر روی آن اصرار داشتم. و توجه کردم بیمارانی که در یک ملاقات "نمی‌دانستند من دربارهٔ چه صحبت می‌کنم" در دیدار بعدی گزارش می‌دادند آنچه من تشخیص داده‌ام در تمام مدت واقعیت داشته است و آن‌ها فقط تا آن زمان متوجه آن نبوده‌اند. برای نمونه، در یک ملاقات با بیمارم به نام «سِسیل» دربارهٔ گردش ضعیف انرژی در دستگاه‌های بدنش از او پرسیدم. او در آن زمان گفته بود که همه‌چیز در رابطه‌هایش به خوبی پیش می‌رود، اما در جلسهٔ بعدی گفت که یک مشکل بسیار واقعی با شوهرش دارد که آن را انکار می‌کرده است. به همین صورت، هنگامی‌که از «برایان» دربارهٔ تخلیهٔ انرژی که می‌توانستم در اطراف بدنش ببینم پرسیدم، ادعا کرد که هیچ مشکلی در مورد سفرهای کاری زیادی که می‌رود وجود ندارد، اما در جلسهٔ بعد گفت که متوجه شده است شاید وقت آن رسیده که به دنبال شغل دیگری باشد. دفعات بی‌شماری اتفاق افتاد که افراد برمی‌گشتند و می‌گفتند نسبت به آن مشکل آگاه نبوده‌اند، اما بعد از جلسهٔ درمانی که با من داشته‌اند "چراغ برایشان روشن شده است".

من اختلال‌ها در میدان انرژی افراد را حتی پیش از آن‌که خودشان آن را تشخیص دهند می‌دیدم و حس می‌کردم. اگر میدان انرژی یک نفر شکسته بود، من به این سمت راهنمایی می‌شدم که از او بپرسم و این کار اغلب منجر به آشکار شدن روشنگر یک مسئلهٔ اساسی در آن‌ها مانند سابقهٔ سوء رفتار جنسی در دوران کودکی یا الگوهای رفتاری ناسالم می‌شد. هنگامی‌که پرتوی نور آگاهی خود مراجعه‌کنندگان به آن تصویر بزرگ‌تر می‌تابید، ما می‌توانستیم این مشکلات را حل کنیم. این تأیید اعتبار درک‌هایی که من به دست می‌آوردم توجهم را به موضوع جلب کرده بود. گویی یک لایهٔ ظریف از حقیقت در زیر تشخیص‌های ذهن آگاه افراد وجود داشت که برای آشکار شدن به زمان و توجه نیاز داشت.

تغییرات دیگری وجود داشت که کنار آمدن با آن‌ها دشوارتر بود. برای نمونه میزان آگاهی من نسبت به میدان انرژی خودم نیز افزایش پیدا کرده بود. گاهی هنگامی‌که با یک نفر گفتگو می‌کردم می‌توانستم میدان انرژی خودم را در اطراف بدنم ببینم و احساس کنم. ناگهان چنین به نظر می‌آمد که انرژی من با انرژی آن فرد هم‌پوشانی پیدا می‌کنند و من در بالاتر از او قرار می‌گیرم، درحالی‌که در واقع به اندازهٔ معمولی از

او فاصله داشتم. در این حالت‌ها معذب می‌شدم و خودم را عقب می‌کشیدم تا حالت تهاجمی پیدا نکنم، اما آن فرد فقط به سمت من قدم برمی‌داشت تا به فاصلهٔ معمول برسد. این موجب سردرگمی من می‌شد! من احساس می‌کردم که گویی ما با هم "تداخل" داریم، چون انرژی‌های ما آن‌طور کامل با یکدیگر هم‌پوشانی پیدا می‌کردند. من پی‌درپی به سمت دور شدن از آن‌ها قدم برمی‌داشتم و آن‌ها به من نزدیک می‌شدند، تا این‌که به یک حالت رقص در اطراف اتاق یا به سمت پایین راهرو می‌رسیدیم. (بعدها دریافتم که میدان‌های انرژی ما واقعا با یکدیگر هم‌پوشانی پیدا می‌کند تا این‌که دستگاه عصبی ما نوعی حساسیت حواس پنج‌گانه که من آن را "تولید مدار" می‌نامم پیدا می‌کند تا بتواند آن را تشخیص دهد. ما فقط متوجه آن نیستیم، بنابراین فکر می‌کنیم که "چیزی در فضای خالی بین ما نیست". اما این میدان انرژی در واقع عمیق‌ترین روش ارتباطی ما با یکدیگر به‌عنوان یک نوع بشر متحد است).

اگرچه این روش تازهٔ زندگی گاهی به نظر ناپخته می‌آمد، اما تک‌تک برهم‌کنش‌هایی که من با جهان داشتم به من می‌گفتند که «من برگشته‌ام». «من واقعی» برگشته بود. احساس آرامش و راحتی که با خودم داشتم قوی‌تر از احساس آن لحظه‌های خاص و جادویی در دوران کودکی بود. بدون دلیل حس می‌کردم که شاد هستم، روز و شب همیشه گرم و وانهاده بودم. می‌دانستم که همه‌چیز خوب است و قرار است شرایط دردناک قبلی کار و زندگی شخصی‌ام کاملا تغییر کند؛ گویی "یک پاسخ" برای آن‌ها پیدا شده بود.

همچنین می‌دانستم که این «من واقعی» که به تازگی گسترش پیدا کرده باید یاد بگیرد خودش را از میان تضادهایی که همیشه با آن‌ها روبه‌رو بودم هدایت کند؛ باید بداند چگونه در همان حال که از دانش درونی خودم پیروی می‌کند، تصمیم‌های "منطقی" را هم نه‌تنها برای خودم به‌عنوان یک فرد، بلکه به‌عنوان دوست و محرم اسرار برای بسیاری از رهبران مهم در جامعهٔ خودم بگیرد. برای نمونه، در بسیاری از موارد می‌توانستم ببینم که رهبران در جامعهٔ کلان‌شهر بزرگ‌تر با انسجام لازم عمل نمی‌کنند و این درک به من اجازه می‌داد تا بدون این‌که هیچ‌گونه تضاد و درگیری را حس کنم یا هیچ نیازی برای تلاش در جهت تعلق به جامعه یا شورش در برابر آن انجام دهم تصمیم‌هایی بگیرم که برایم درست بودند. اغلب هنگامی‌که با کسی صحبت می‌کردم می‌توانستم به روشنی ببینم که افراد در حال ایجاد شرایط زندگی خودشان با هدف دفاع و محافظت همان نسخهٔ "کوچک‌تر" ماهیت خودشان هستند، گویی به‌طور ناخودآگاه اصرار دارند که با یک ضمیر دروغین زندگی کنند و سوخت بیشتری برای داستان‌های غم‌انگیز و دردها فراهم کنند.

به زبان ساده، واقعیتی که حالا می‌توانستم ببینم، یعنی واقعیت ما به‌عنوان موجودات واحد، کامل و قدرتمند ساخته شده از انرژی اغلب با درک دیگران از خودشان یا روش زندگی آن‌ها هم‌راستا نیست. من متوجه شدم که بر سر یک چهارراه در زندگی قرار گرفته‌ام. باید تصمیم می‌گرفتم که حقیقت را انتخاب کنم یا نه؟ در سعادت زندگی کنم، یا به زندگی انکار، خود-فریبی و درد برگردم؟ به نظر می‌آمد که پای تصمیم‌گیری دربارهٔ بخش بسیار بزرگی از آنچه که در زندگی خود ساخته بودم، دوستی‌هایم، کسب‌وکار و روابطی که داشتم در میان است. با این حال برای من روشن بود که واقعیت جدید من از همهٔ چیزهای دیگر مهم‌تر است. این حقیقت من بود و «باید» آن را انتخاب می‌کردم.

من لحظه‌به‌لحظه با پیروی از پیام‌هایی که از درون خودم سرچشمه می‌گرفتند سعادت را انتخاب می‌کردم؛ معمولا این کار فراتر از منطق، یا آنچه که دیگران واقعیت می‌نامند بود. مشاوران به‌طور جدی به من اندرز می‌دادند که حالت‌ها یا ابزارهای مشخصی را در روش درمان بالینی خودم بگنجانم و درمان‌هایی که ادعا می‌شد "آخرین پیشرفت‌های" فناوری هستند را به کار ببرم، اما اگر حس می‌کردم این اندرزها برای من خوب نیستند، انتخاب من این بود که خیلی ساده بگویم، "نه، متشکرم". بعد چند ماه یا چند سال می‌گذشت و گزارش‌ها نشان می‌دادند که آن تجهیزات مطابق با آنچه که در ابتدا وعده داده شده بود عمل نکرده‌اند. یا این‌که از من دعوت می‌شد تا در سرمایه‌گذاری‌ها، روش‌های تجاری یا همایش‌هایی که در سطح ظاهری به نظر می‌آمد همگی فرصت‌های بسیار خوبی هستند شرکت کنم، اما این جریان انرژی به‌سادگی موجب می‌شد که من برای خودم تصمیم بگیرم و مرا راهنمایی می‌کرد تا بسیاری از این دعوت‌ها را رد کنم. بعد از مدتی، و شاید بعد از سال‌ها مشخص می‌شد که آن روش تجاری یا فرصت در هماهنگی با یکپارچگی زندگی افرادی که در آن شرکت کرده‌اند عمل نکرده است.

زندگی من به وسیلهٔ یک موهبت، یعنی چیزی که خودم «موجی از موهبت‌ها» می‌نامم هدایت می‌شد. بارها رخ می‌داد که به‌سادگی حس می‌کردم باید توجه خودم را در یک جهت مشخص متمرکز کنم و پس از آن، اغلب به فاصلهٔ چند ساعت یا چند روز یک دعوت فوق‌العاده دقیقا در همان زمینه در سر راهم ظاهر می‌شد؛ مثلا این‌که در یک فیلم مستند شرکت داشته باشم یا در یک همایش بسیار مهم سخنرانی کنم؛ و این کار عملا بدون هیچ تلاشی از جانب خودم به انجام می‌رسید. افزون بر این، به دفعات بی‌شماری رخ داد که حس می‌کردم باید با شخصی که ماه‌ها یا سال‌ها با او صحبت نکرده بودم در تماس باشم. من به آن شخص پیام می‌دادم و پاسخ دریافت می‌کردم که او هم "درست در همان روز"

می خواسته چیزی را از من بپرسد یا یک نگرانی را با هم در میان بگذارد و "من ناگهان ظاهر شده بودم!"

زندگی من به یک چیز جادویی تبدیل شد و در یک مسیر بدون تقلا و پر از لذت‌ها قرار گرفت که هیچ‌یک از احساس‌های فلج‌کنندهٔ قبلی شامل ناامنی‌ها، درگیری‌های درونی و شک به خودم در آن وجود نداشت. من سرانجام به یک سطح بالاتر رسیده بودم و به‌سادگی می‌توانستم به یک نسخهٔ تصمیم‌گیرنده از خودم دسترسی داشته باشم که به هیچ تفکری نیاز نداشت. من به‌سادگی با احساس‌های قابل‌لمس مرتبط با انرژی‌ها به پیش می‌رفتم که در یک لحظه به من می‌گفتند انتخاب درست چیست و این احساس‌ها به‌طور معجزه‌آسایی همیشه درست بودند. بدون استثناء آشکار می‌شد که واکنش‌های غریزی من گزینه‌های بسیار بهتری را در مقایسه با آنچه که به ذهن منطقی و آموزش دیده‌ام می‌رسید انتخاب می‌کنند. آغاز کردن یک کسب‌وکار تازه، تغییر مکان دفتر کارم و رها کردن روابط شغلی که دیگر با مقصود والاتر نسخهٔ واقعی مرا فراهم نمی‌کردند، همگی حالا به تصمیم‌های ساده‌ای تبدیل شده بودند که از طریق هستهٔ درونی وجودم انجام می‌شدند. انرژی که در من جریان داشت به قطب‌نمای من تبدیل شد؛ با گذشت زمان، من دیگر به اطلاعات از منابع بیرونی برای تأیید اعتبار تصمیم‌های خودم نیاز نداشتم.

حرکت در راه زندگی با داشتن این دانش و راهنمایی درونی مطلق چیزی فراتر از آزادی را برای انسان می‌آورد. من به‌جای آن‌که به‌سختی تلاش کنم تا مسائل را بفهمم و مسیر زندگی را به ارادهٔ خودم تغییر دهم اجازه دادم که خود زندگی به پیش برود و این به الهام و جریان طبیعی و راه درست برای من تبدیل شد. یک دانش متعالی به زندگی وارد شد که از مرزهای نسخهٔ محدود شامل ذهن شرطی و آموزش دیده فراتر می‌رفت.

همان‌طور که من از حقیقتی که از درون خودم سرچشمه می‌گرفت پیروی می‌کردم، یک جهت‌گیری تازه در زندگی‌ام آغاز شد. احساس کردم که باید کلاس‌های انرژی-درمانی بیشتری را برگزار کنم. این کلاس‌ها که در اتاق انتظار کلینیک خودم برگزار می‌شدند به‌سرعت پر شدند و در بیشتر موارد جای نشستن افراد هم نبود. همچنین کلاس‌های مدیتیشن معمولی را هم برگزار می‌کردم و تجربه‌های خودم در مدیتیشن را با بیماران و دانشجویان به اشتراک می‌گذاشتم.

برای نمونه، یک شب در وسط حالت مدیتیشن یک موج انرژی را حس کردم که از انتهای ستون فقرات جاری شد و در قسمت پایین ناحیهٔ لگن به گردش افتاد. در همین لحظه قسمت مرکزی مغز من "روشن شد" و یک تجربهٔ حضور کامل به همراه

نوعی حس آگاهی سراسر وجودم را در بر گرفت. بنابراین در کلاس بعدی، دانشجویان را راهنمایی کردم که همان فرایند را اجرا کنند. همان‌طور که روش کار من را تمرین می‌کردیم، مراقب بودم تا ببینم میدان انرژی آن‌ها چه واکنشی نشان می‌دهد. من می‌توانستم ببینم که به اشتراک گذاشتن تجربهٔ من به افراد کمک کرده است تا توانایی خودشان برای جابه‌جا کردن و مدیریت انرژی را بیدار کنند که آن هم به نوبهٔ خود زندگی آن‌ها را تغییر می‌داد. آن‌ها در کلاس بعدی دربارهٔ اتفاق‌های تازه‌ای که در فاصلهٔ دو کلاس برایشان رخ داده بود صحبت می‌کردند.

دانشجویان هر هفته و هر ماه تحول‌های واقعی را تجربه می‌کردند. برای نمونه، «بانی» سرانجام بعد از مدت‌ها بلاتکلیفی دید که می‌تواند از شغلش استعفا دهد. برخی پیشرفت‌های اساسی برای «نیکل» رخ داده بود که به او اجازه می‌داد به یک حالت وانهاده و عمیق مدیتیشن وارد شود که با سال‌ها تلاش هم نتوانسته بود به آن برسد. و «کورتنی» سرانجام خودش را در مدیتیشن رها کرد و به انرژی اجازه داد تا در بدنش جریان پیدا کند که آن هم موجب شد الگوی سردردهای میگرن که بیست سال برایش ادامه داشت متوقف شود. این دست‌یافت‌ها و بسیاری موارد دیگر با تمرین منظم الگوهای خاص تنفسی، رهاسازی ذهن و مدیتیشن با راهنما ایجاد شدند. من همهٔ آن‌ها را مشاهده و ثبت کردم و مشغول سازمان‌دهی آن‌ها شدم. اصول و روش‌های کاربردی روشنی در این میان آشکار شدند که سرانجام به «کدهای انرژی» تبدیل شدند که در این کتاب فرامی‌گیرید.

من در زندگی تازهٔ خودم همچنین به‌وسیلهٔ بیمارستان‌های آن منطقه دعوت می‌شدم تا دربارهٔ ابزارهای انرژی-درمانی که به افراد آموزش می‌دادم و در کلینیک خودم به اشتراک می‌گذاشتم صحبت کنم، این مربوط به مدت‌ها قبل از آن بود که در جریان اصلی مراقبت‌های سلامتی به هیچ‌یک از این‌ها اشاره شود. مردم نسبت به آن سخنرانی‌ها واکنش نشان دادند و دعوت‌های بیشتر و بزرگ‌تری هم انجام شد. همهٔ این‌ها به‌سرعت و بدون تقلا رخ داد و همهٔ این‌ها به این دلیل بود که من به آن انرژی قابل‌توجه و دانایی ناشی از آن که از درونم می‌جوشید تسلیم شده و بله گفته بودم. عملا می‌توانستم «ببینم» که انرژی از یک موقعیت به موقعیت بعدی جریان پیدا می‌کند.

من امروز همهٔ موقعیت‌هایی را می‌بینم که به صورت احساسات درونی از جهان هستی رخ می‌دهند و مرا به سمت شکوه خودم راهنمایی می‌کنند. من جریان‌های پویای روابط قدیمی و غیرسودمند را ذوب کردم و عشق را در جایی یافتم که در گذشته به‌جای آن درد و حتی بیگانگی وجود داشت. افزون بر این که میگرن و انحراف ستون فقرات من کاملا درمان شده، احساس می‌کنم جوان‌تر از بیست سال

پیش هم هستم. حالا نه‌تنها معجزه‌ها را باور دارم، بلکه تمام مدت می‌بینم که چنین چیزهایی رخ می‌دهند. و حالا که می‌دانم این معجزه‌ها از کجا می‌آیند و چگونه می‌توانیم به آن دسترسی پیدا کنیم، پیوسته می‌توانم از چیزهای معجزه‌آسا و جادویی در زندگی دیگران هم پشتیبانی کنم.

زندگی در این حالت پر از موهبت‌ها نه‌تنها امکان‌پذیر است، بلکه یک حق مادرزادی ما نیز هست. در واقع ما و زندگی ما برای این کار «طراحی شده‌ایم». بنابراین، درست همان‌طور که برای من رخ داد، می‌تواند برای شما هم رخ دهد.

در واقع، بیداری انسان در این تغییر هویت شخصی، یعنی تغییر از زندگی به صورت یک شخصیت محافظت‌کننده به یک ضمیر روحانی «دقیقا همان هدف از زندگی انسان است». هنگامی‌که روح با آگاهی همراه می‌شود، انسان بیدار می‌شود و به حقیقت خودش می‌رسد و ما آرامش را می‌شناسیم. ما برای همین به دنیا آمده‌ایم؛ یعنی برای کشف ماهیت روحانی و انرژی خودمان و «زندگی به صورت یک طبیعت واقعی» در این فرم جسمی. ما به دنیا آمده‌ایم تا الوهیت خود را در درون انسانیت خودمان بیدار کنیم. این‌که بهشت را بر روی زمین تجربه کنیم و آنچه که من «زمین آسمانی» می‌نامم و یک فضای یکپارچه است را زندگی کنیم.

همهٔ این‌ها درست در همین لحظه برای ما امکان‌پذیر است. چگونه؟ زیرا در واقعیت «ما همین حالا هم یک ضمیر روحانی هستیم». ما می‌توانیم آن واقعیت را به‌طور خودبه‌خود و در یک نانو-ثانیه تجربه کنیم؛ درست همان‌طور که من آن روز در حال مدیتیشن تجربه کردم. این دقیقا در همین‌جا است و منتظر است تا آن را به رسمیت بشناسیم. ما برای این‌که یک ضمیر روحانی باشیم لازم نیست به جایی برویم یا کاری انجام دهیم. هیچ شرط پذیرش و هیچ حلقه‌ای که لازم باشد در آن بپریم وجود ندارد، اما... ما به‌سادگی فقط این را نمی‌دانیم. و این بی‌اطلاعی از ماهیت راستین خودمان همان حالتی است که شخصیت محافظت‌کننده در آن به سر می‌برد.

من با «کدهای انرژی» می‌خواهم به شما آموزش بدهم که در فضای کمال و بی‌نقصی خودتان بیدار شوید، خویشتن راستین و شکوه خود را ببینید... و میزان حضور آن خویشتن واقعی در زندگی روزانه و معمول خود را افزایش دهید. هنگامی‌که این کار را انجام دهید، زندگی شما هم مانند زندگی من به‌طور جادویی دگرگون می‌شود.

اگرچه این دگرگونی از شخصیت محافظت‌کننده به ضمیر روحانی می‌تواند به صورت خودبه‌خود رخ دهد (چنان‌که تا حدودی برای من و برای دیگران که

تجربه‌های عمیق و متحول کننده‌ای مانند آن را داشته‌اند رخ داده است)، اما تحقق ضمیر روحانی برای بیشتر ما در چندین گام انجام می‌شود. درحالی‌که ممکن است شما تا امروز به صورت «هدفمند» برای رسیدن به این هدف کار کرده باشید یا نه، حقیقت این است که در همهٔ زندگی خود در این جهت حرکت کرده‌اید، زیرا انسان به دنیا می‌آید تا این کار را انجام دهد. بله، هر چیزی که تا امروز در زندگی برای شما رخ داده است شما را به‌سوی بیداری ماهیت واقعی خودتان به پیش برده است. به همین دلیل، من زندگی را «بیداری محافظت کننده» می‌نامم.

شما با شناخت چگونگی این روند بیداری می‌توانید به صورت آگاهانه و خودخواسته به رخ دادن آن با سادگی سرعت و وقار بیشتر کمک کنید. من طرح کلی این راه را برای شما ترسیم کرده‌ام و نام آن را «مدل بیداری» گذاشته‌ام. هنگامی‌که ما بتوانیم «ببینیم» نقطهٔ آغاز دگرگونی ما کجاست و به سمت کجا می‌رویم خواهیم توانست به ذهن خودمان کمک کنیم تا تغییر لازم برای درک مستقیم‌تر را ایجاد کند و بنابراین به صورت یک ضمیر روحانی زندگی می‌کنیم.

مدل بیداری

«مدل بیداری» نشان‌دهندهٔ سه سطح جداگانه از آگاهی است که ما در راه تکامل به‌سوی کشف و زندگی با ماهیت حقیقی خود در آن‌ها قرار می‌گیریم. این مدل همچنین مانند یک سکه دارای دو رواست. پشت این مدل (سمت "خط" در تصویر سکهٔ صفحهٔ بعد) که خود دارای دوگام است، نشان‌دهندهٔ شخصیت محافظت کننده است. در اینجا ما پیوسته در حالت تلاش برای زنده ماندن هستیم، از واکنش‌های پیش‌فرض در سیستم خودمان استفاده می‌کنیم، همهٔ انرژی خود را برای طراحی راهبردهای امنیتی و محافظت از خودمان صرف می‌کنیم. ما تنها در صورتی به روی مدل ("شیر" در سکه) می‌رسیم که وابستگی خود به الگوهای واکنشی یا مدارهای دستگاه عصبی را رها کنیم و مدارهای تازه با ظرفیت بالاتری را بسازیم که به ما امکان می‌دهند تا نبوغ خلاق خود را کاملا به کار بیندازیم و آفریننده باشیم. در روی سکهٔ این مدل است که مدعی جایگاه قدرت واقعی خود می‌شویم و با آن زندگی می‌کنیم؛ در این حالت به‌طور آگاهانه و فعالانه زندگی خود را به‌عنوان یک ضمیر روحانی می‌سازیم.

روی سکه (شیر، سمت راست): نبوغ خلاق/ آفرینندگی

پشت سکه (خز، سمت چپ): زنده ماندن / قربانی بودن ← زنده ماندن / محافظت از خود

گام ۱: حالت قربانی

گام نخست در پشت سکهٔ این مدل که در پایین سمت چپ این شکل می‌بینید مربوط به حالت تلاش برای زنده ماندن و دیدگاه قربانی بودن انسان است. به زبان ساده، ما در این حالت زندگی را به صورتی می‌بینیم که «برای ما اتفاق می‌افتد» و باور داریم که خود نمی‌توانیم هیچ تأثیری داشته باشیم. ما در این حالت به طور کلی خود را به عنوان یک موجود تأثیرگذار و خلاق نمی‌شناسیم و به شدت حس می‌کنیم که در دست سرنوشت قرار داریم و تسلیم هستیم. ما باور داریم که نمی‌توانیم کاری که می‌خواهیم را انجام دهیم، زیرا در جهت مخالف با نیروهای بیرونی است که به نظر می‌رسد از کنترل ما خارج هستند. درواقع، ممکن است آن‌قدر در پشت سکهٔ مدل بیداری بمانیم که حتی از ناشاد بودن خودمان یا امکان وجود حالت دیگری برای زندگی هم آگاه نباشیم. ما به سادگی ممکن است دستخوش حرکت‌ها باشیم و باور داشته باشیم که این درست همان کاری است که باید انجام دهیم، زیرا روش زندگی همین است.

برای نمونه، شما در گام اول ممکن است ناشاد بودن و احساس نارضایتی از زندگی را نتیجهٔ به دنیا آمدن در شرایط نامناسب، نداشتن تحصیلات دانشگاهی که می‌خواسته‌اید، ازدواج در سن پایین و دنبال نکردن یک علاقهٔ مشخص یا مسیر کاری مشخصی بدانید یا به سادگی آن را به عنوان نتیجه‌ای از نداشتن پول برای انجام کارهایی که واقعا می‌خواسته‌اید در نظر بگیرید. (یا این که ممکن است اصلا دربارهٔ آن فکر نکرده باشید و دلیلی برای آن نیاورده باشید). این نمونه با ویژگی‌های خشم، ترس، درماندگی، ناامیدی، تسلیم، اعتقاد به سرنوشت، تقلا برای زنده ماندن و مانند این‌ها شناخته می‌شود. شعار همیشگی این حالت این است: "زندگی برای من اتفاق می‌افتد و من هیچ کنترلی بر آن ندارم. روش زندگی همین است." شما ممکن است حتی وضعیت را با کلمات هم بیان نکنید؛ این دیدگاه فقط به صورتی آشکار می‌شود که گویی حقیقت محض است.

گام ۲: کمک به خود

بیشترمردم امروزی خودشان را دراین وضعیت می‌بینند. این یک گام بزرگ در آگاهی انسان است که بسیاربالاترازگام اول قراردارد، اما هنوزهم درپشت سکهٔ مدل ما است، زیراکارهای ما برپایهٔ واکنش نسبت به درک‌های «ناخودآگاه» کمبود شایستگی به‌عنوان یک شخصیت محافظت‌کننده انجام می‌شوند نه این‌که به صورت فعالانه ازجایگاه دانش نسبت به قدرت وشکوه واقعی خودمان به‌عنوان یک ضمیرروحانی عمل کنیم.

ما دراین گام دیگرحالت فلاکت‌زدهٔ خود را به‌عنوان راه ورسم زندگی نمی‌پذیریم. به‌جای آن، این دیدگاه درما بیدارشده است که دچاردرد هستیم واین احتمال وجود داردکه شاید مجبورنباشیم دروضعیت درد بمانیم. ما به‌جای این‌که درحالت قربانی بمانیم وتسلیم باشیم به این فکرمی‌رسیم که چیزهایی می‌تواند تغییرکند؛ ما «می‌توانیم» شادتریا سالم‌ترباشیم یا محترم‌تروپرافتخارباشیم. بنابراین جستجورا آغاز می‌کنیم تا ببینیم که برای ایجاد این دگرگونی‌ها چه کاری می‌توانیم انجام دهیم.

دراین نمونه، ما هنوززندگی (هم بخش‌های خوب وهم بد) را بیشتربه این صورت می‌بینیم که برای ما رخ می‌دهد، اما دست‌کم باورداریم که می‌توانیم کارهایی دربرابرآن انجام دهیم (دست‌کم دربرخی ازموارد). ما متوجه می‌شویم که اغلب می‌توانیم وضعیت خود را بهبود دهیم یا حتی اصلاح کنیم واحتمالا با انتخاب برخی اندیشه‌ها و رفتارهای خودمان میزانی ازکنترل را نسبت به تجربه‌های خود اعمال می‌کنیم. اگر ذهنیت درستی داشته باشیم، می‌توانیم بهترین بهره را ازوضعیت‌های بد ببریم ودراین کارممکن است نوعی سود یا موهبت را دردردهای خود ببینیم. شعاراین وضعیت این است که: "اگرچه زندگی چیزی است که برای من رخ می‌دهد، اما انتخاب من این است که بهترین بهره را ازآن ببرم." ودیدگاه به این صورت است که: "یک مشکلی وجود دارد، اما من آن را حل می‌کنم. این مشکل نمی‌تواند برمن چیره شود."

من نام این وضعیت را «کمک به خود» می‌گذارم، زیرا دراین گام به‌سختی تلاش می‌کنیم تا آنچه که باورداریم دروجود ما یا دیگران درست نیست، کم است یا حتی خراب است را درست کنیم وتلاش می‌کنیم که خوشبخت‌تر باشیم. بسیاری از مهارت‌های ما برای کنارآمدن با زندگی، جلسات درمانی وکتاب‌ها وبرنامه‌های بهبود شخصیت دراین سطح ازآگاهی انسان کارمی‌کنند. ما یک مشکل را شناسایی می‌کنیم وسپس به درمان آن مشغول می‌شویم. این الگوقطعا درگذشتهٔ زندگی به من کمک کرد تا سطح درد را درخودم کاهش دهم وبه چیزهایی که می‌خواستم برسم. من به این خاطرکه به خودم وبه بسیاری ازبیمارانم کمک کرده است قدرشناس هستم. اما درحالی‌که این وضعیت بسیاربهترازانفعال کامل است وبه مدت چندین دهه به

بسیاری از ما کمک کرده، اما یک سطح پیشرفته از آگاهی نیست که بخواهیم در آن بمانیم و حق ظرفیت‌های واقعی ما را به جا نمی‌آورد.

ادامه دادن به فرایند جستجو و یافتن "مشکلات" و صرف منابع برای برطرف کردن آن‌ها تنها موجب می‌شود که توانایی حل مسئله در ما افزایش پیدا کند. متأسفانه این موجب می‌شود که همواره به وجود مشکلات نیاز داشته باشیم و آن‌ها را حل کنیم «تا بدانیم که کیستیم». به این صورت ظرفیت خود برای لذت بردن و کامل بودن را بدون وابستگی به درد به عنوان نقطهٔ متضاد با آن پرورش نمی‌دهیم. پس هرگز در این بازی جلو نمی‌افتیم. در یک سطح عمیق، ما در گام دوم در واقع هنوز خودمان را به عنوان یک موجود ناقص در زندگی می‌بینیم؛ اما فقط برخی ابزار را برای جبران این نقص در دست داریم. ما هنوز هم مانند یک آفرینندهٔ قدرتمند فکر نمی‌کنیم؛ بنابراین این الگو نمی‌تواند به طور کامل برای پیشرفت به ما کمک کند.

خوشبختانه، ما می‌توانیم به سطحی از آگاهی برسیم که ما را بسیار از حد "بهترین استفاده از هر چیزی که زندگی به ما ارائه کند" فراتر ببرد. این سمت روی سکهٔ مدل بیداری است که ماهیت واقعی خود را با همهٔ قدرت و شکوه آن تجربه می‌کنیم. من در آن لحظه که در بالای زمین شناور مانده و به وسیلهٔ تابش انرژی خودم در بر گرفته شده بودم این حقیقت را دربارهٔ خودم و دربارهٔ همهٔ ما انسان‌ها «می‌دانستم». بله حتی شما!

گام ۳: آفرینش

روی سکهٔ مدل بیداری شامل تفسیری از زندگی است که بسیار با پشت سکه تفاوت دارد. این جایی است که شما در حالت ضمیر روحانی «نبوغ خلاق» یا «آفرینش» زندگی می‌کنید. در اینجا شما به تدریج درک می‌کنید که عملا چیزی به عنوان شرایط بد وجود ندارد که بیشترین تلاشتان را برای بردن بهترین استفاده از آن یا "دیدن نیمهٔ پر لیوان" در آن انجام دهید، زیرا اصلا هرگز چیزی اشتباه یا کم یا خراب نبوده است. حتی با این که "نیمهٔ پر لیوان" هم مفهوم زیبایی است و هنگامی که ما در پشت سکهٔ مدل بیداری به دام افتاده بودیم به ما کمک کرده است، اما یک حالت بسیار ناقص در کاربرد توانایی‌های خلاق ما است. اما به جای آن در روی سکه، می‌دانیم هر چالشی که رخ دهد به سود ما است و تشخیص می‌دهیم، حس می‌کنیم و می‌دانیم که در بالاترین سطح روح خودمان در خلق آن چالش نقش داشته‌ایم. یک مقصود برای هر چیزی وجود دارد و این مقصود هم بیدار کردن ما و دیدن شکوه واقعی خودمان است. بله، ما در فرایند بیداری خودمان نقش داریم. بخش بزرگ‌تر وجود ما از بخش کوچک‌تر دعوت می‌کند تا با آن مخلوط شود و آن تجربهٔ وحدت و کمالی که در پی آن هستیم را ایجاد کند.

ازاین دیدگاه، زندگی همیشه به سود ما درجریان است تا برخلاف آنچه که ممکن است دراین لحظه به نظربیاید یا این‌که چه احساسی داشته باشیم به ما درجهت گسترش خودمان کمک کند. هیچ استثنایی وجود ندارد. شخصیت محافظت کنندهٔ ما به‌تدریج دراین حقیقت ذوب می‌شود، زیرا درمی‌یابیم که اگرقراربود رویدادهای زندگی ما به گونهٔ دیگری باشند، پس همان‌طورمی‌شدند. همان‌طورکه من اغلب در کلاس‌های حضوری ازدانشجویانم می‌پرسم، "ما چطورمی‌فهمیم که یک رویداد قرار بوده اتفاق بیفتد؟" پاسخ این است: "ازآنجاکه واقعا اتفاق افتاد!"

به‌جای این‌که "بهترین استفاده را" ازشرایط ببریم که یعنی یک اتفاق "بد" افتاده است وما باید تلاش کنیم تا آن را به یک چیز "خوب" تبدیل کنیم، چه می‌شود اگر حقیقت این باشدکه آن شرایط، به هرصورت که باشد واقعا ازاول هم اصلا بد نبوده است؟ البته هرچه یک موقعیت دردناک‌ترباشد برای پذیرفتن این ایده هم با چالش بزرگ‌تری روبه‌روخواهیم بود. اشکالی ندارد. ما درروند این کتاب برروی این ایده کار خواهیم کرد. اما درحال حاضر، من فقط ازشما می‌خواهم دراین مورد فکرکنید: چه می‌شد اگرشما این قدرت را داشتید تا ببینیدکه هررویداد درزندگی شما به‌راستی «غیرازسود نهایی شما هیچ دلیل دیگری ندارد؟» وچه می‌شد اگرمی‌دانستیدکه خودتان هم دقیقا درهمین فرایند نقش دارید تا بتوانید "خودتان را بیدارکنید" ویک واقعیت بزرگ‌تررا ببینیدکه شامل قدرت وآزادی بیشتری است؟ چه می‌شود اگر بزرگ‌ترین نقطهٔ درد شما درواقع دربردارندهٔ بزرگ‌ترین هدیه‌ای باشدکه می‌توانید بگیرید؟ این درک به‌راستی کیفیت زندگی شما برروی زمین را تغییرخواهد داد؛ که البته دلیل خواندن این کتاب هم همین است.

اگرشما این توانایی را داشتیدکه زندگی را ازاین دیدگاه ببینید، یعنی این‌که کاملا و تنها درجهت سود نهایی شما رخ می‌دهد، دریک حالت جریان وهمکاری با خود زندگی حرکت می‌کردید. دراین صورت می‌توانستید طرح بزرگ‌تری که پشت پرده‌ها است را ببینید. پس می‌توانستید سودهای موجود درهرزیانی را بسیارسریع‌ترتشخیص دهید. برای نمونه می‌توانستید ببینیدکه ازدست دادن یک کارموجب شده است که حرفهٔ درست ورضایت‌بخش را برای خودتان پیداکنید. می‌بینیدکه یک آسیب جسمی که موجب شده بود نتوانیدکارکنید حس همدردی وآگاهی عمیق‌ترنسبت به خودتان را به شما آموخته است. مثلا پذیرفتن فقدان یک عزیزازدست رفته را به‌عنوان راهی برای رسیدن به عمق بیشتردرقلبتان وقرارگرفتن درسطوحی که هرگزنمی‌توانستید تصورکنید درنظرمی‌گیرید. شما می‌بینیدکه به‌شدت قدرزندگی وهمهٔ رازهای آن را می‌دانید. وسرانجام دیگرفقدان‌ها را اصلا به‌عنوان فقدان نمی‌بینید. شما می‌دانید و درک می‌کنیدکه هررویداد، هرچقدرهم که دشوارباشد به همان اندازه که موجب رنج

شما می‌شود، یا بیشتر از آن برایتان سودمند هم هست. رنج‌های شما با دانستن این نکته به‌شدت کاهش پیدا می‌کند و شاید به کلی از بین بروند.

اکنون تصور کنید که از قبل می‌دانستید چگونه باید با بدن، ذهن و میدان انرژی خود کار کنید تا تجربه‌های بزرگ از ابتدا هرگز موجب درد و رنج نشوند. آنچه در این کتاب فرامی‌گیرید این است: چگونه به صورت آگاهانه و در زیر سطح داستان‌هایی که به وسیلهٔ شخصیت محافظت کننده گفته می‌شود «با هویت واقعی خودتان» کار کنید تا تک‌تک تجربه‌های زندگی به گام‌های معنی‌داری برای رسیدن به عمق بیشتر در تکامل، حقیقت وجودی و یک رابطهٔ مطمئن با جهان هستی تبدیل شوند.

تفسیر خوشبختی در زندگی از دیدگاه اعتماد، با دانستن این که "همه چیز خوب است" و همه چیز به سود ما است «در لحظه‌ای که رویدادها رخ می‌دهند» در طول زمان موجب می‌شود نیاز نداشته باشیم که فرایند را دوباره بگذرانیم و خودمان و دیگران را به خاطر موقعیت‌هایی که پیش می‌آید ببخشیم. این دیدگاه ضمیر روحانی است که شعار آن این است: "همهٔ رویدادهای زندگی من همیشه به سود من است و من در یک سطح متعالی‌تر از آگاهی خودم ایجاد کرده‌ام تا بتوانم شکوه و بزرگی خودم را کشف کنم."

هنگامی که از این دیدگاه "همه چیز خیر است" به زندگی نگاه کنیم، در آستانهٔ روی دوم سکهٔ مدل بیداری قرار گرفته‌ایم. با این حال، بیداری به‌سادگی تنها با تغییر چهارچوب باورهای ما دربارهٔ ماهیت خودمان یا تغییر اندیشه‌های ما دربارهٔ ماهیت زندگی رخ نمی‌دهد. اگر یک داستان زیباتر را برای خودمان تعریف کنیم "کنارگذر روحانی" برای مشکلاتمان پیدا نمی‌شود. بلکه بسیار از چنین حالتی دور خواهیم بود.

به مدت هزاران سال مذاهب سنتی با این ایده همراه بوده‌اند که ما موجودات روحانی هستیم که در حال یک تجربهٔ زمینی و مادی به سر می‌بریم. من می‌خواهم درک دیگری از این نکته ارائه کنم؛ این که ما در واقع موجودات روحانی هستیم که یک تجربهٔ «روحانی» را در جهان مادی و انرژی تجربه می‌کنیم. و این که برای تجربهٔ ماهیت واقعی پربار خودمان باید آگاهی ما در زندگی به اندازهٔ آگاهی یک روح (یعنی موجود ساخته شده از انرژی) باشد که در بعد مادی زندگی قرار گرفته است.

این به معنای آن است که باید از حد دانش عقلانی دربارهٔ این که انرژی هستیم یا روح فراتر برویم و در حقیقت به تجسم ماهیت انرژی و روحانی خودمان تبدیل شویم. ما عملا باید انرژی زندگی خود را به درون بدن مادی خود بیاوریم و هویت خود را به صورت آن انرژی بشناسیم. هنگامی که این کار را انجام دهیم، تحول ما و تبدیل شدن به چشم‌انداز ضمیر روحانی و روی دوم سکهٔ مدل بیداری به‌طور خودکار و در یک تغییر ناگهانی، شدید و جامع رخ خواهد داد که من آن را چرخش کوانتومی می‌گذارم.

برای چرخش کوانتومی
تجسم هم باید در کنار اشراق باشد

یک پدیده به نام "چرخش کوانتومی" در فیزیک کوانتوم وجود دارد. توضیح پدیده به این صورت است که یک اتم، که جزء بنیادی در جهان کوانتومی است ناگهان و بدون این که مانند اجسام دیگر ابتدا از حرکت بایستد و به حالت اندازه حرکت صفر درآید تغییر جهت می‌دهد. ممکن است تصور کنید که این مانند غلطاندن یک تیله در سراشیبی یک تپه است. در فیزیک خطی، تیله ابتدا تا یک فاصله از شیب تپه بالا می‌رود، سپس از سرعت آن کاسته می‌شود و به حالت اندازه حرکت صفر، یعنی حالت سکون می‌رسد؛ سپس به آهستگی حرکت به سمت عقب را آغاز می‌کند و با گذشت زمان به سرعت آن افزوده می‌شود. اما در سناریوی فیزیک کوانتوم، تیله به سمت بالای تپه می‌غلتد، بعد بدون آن که از سرعتش کاسته شود و به حالت نزدیک به سکون برسد ناگهان در جهت مخالف به حرکت درمی‌آید. اساسا یک لحظه وجود دارد که تیله به طور هم‌زمان در حال حرکت در دو جهت متفاوت خواهد بود و هرگز روند کاهش سرعت و برعکس شدن جهت حرکت را طی نمی‌کند، بلکه به جای آن در یک لحظه جهت جدیدی را در پیش می‌گیرد! بله، اتم‌ها می‌توانند به طور لحظه‌ای بین دو حالت حرکتی پایدار که دارای اندازه حرکت‌های برابر اما در جهت مخالف هستند تغییر وضعیت دهند بدون این که به حالت اندازه حرکت صفر که بین این دو حالت قرار دارد برسند؛ بنابراین گفته می‌شود که "چرخش کوانتومی" انجام داده‌اند.

وارد شدن به روی دوم سکهٔ مدل بیداری و تبدیل شدن به یک ضمیر روحانی هم تا حدود زیادی به همین صورت انجام می‌شود. ما در یک لحظه می‌توانیم یک جهان کاملا متفاوت را ببینیم و انتخاب‌های خود را بر پایهٔ آن انجام دهیم.

اساسا همیشه دو جهت ممکن برای دیدگاه‌های ما وجود دارد و اگر از پتانسیل‌های مشخص برای خلق هر یک از دیدگاه‌ها استفاده کنیم هر دوی آن‌ها می‌توانند درست باشند. یکی دیدگاه ما را به سمت روی سکهٔ مدل بیداری می‌برد و یکی هم ما را به پشت سکه می‌رساند. ما باید انتخاب کنیم و جهان کوانتومی به طور کامل در این انتخاب از ما پشتیبانی می‌کند. اهمیت ندارد که ما در تمام زندگی مشغول غلتیدن به سمت بالای یک تپه بوده‌ایم، اگر انتخاب کنیم واقعیت زندگی ما می‌تواند در یک لحظه تغییر جهت دهد. و چنان که در چرخش کوانتومی اثبات می‌شود، ما برای این چرخش حتی نیاز نداریم که به سرعت صفر برسیم!

ذهن انسان نقش بسیار زیادی در چرخش کوانتومی دارد. تفاوت میان این روش و روش‌های دیگری که ممکن است شما بررسی کرده باشید این است که ما به یک صورت کاملا متفاوت از ذهن استفاده می‌کنیم که ارتباط تنگاتنگ با «جسم» و روح

دارد. در اینجا توجه می کنید که من بر «جسم» تأکید دارم. هرچه باشد، درحالی که ما موجودات روحانی هستیم، اما به این دنیای سه‌بعدی وارد شده‌ایم و در یک جسم جای گرفته‌ایم. بنابراین بدن ما هم نقش بسیار بزرگی در رهایی ما از واکنش‌های بیش از حد و ذهن هراسان دارد و ما می‌توانیم و باید از بیشترین مزیت‌های آن برای بیداری خودمان بهره ببریم. چنان که خواهید دید، تجسم ضمیر روحانی در جسم مادی شامل ساخت مدارهای جدیدی است؛ باید مدارهایی در بدن وجود داشته باشند که ضمیر روحانی بتواند در آن به جریان بیفتد و همچنین مدارهایی در بدن و مغز که به ذهن ما امکان دهد تا آن انرژی را درک کند. زندگی به صورت ضمیر روحانی در نهایت به این مدارها برمی گردد؛ یعنی باید مدارهای ارتباطی و حسی لازم برای احساس کردن، پایدار ساختن و فعال نمودن انرژی یعنی هویت واقعی خودمان را در بدن خود داشته باشیم.

چرخش کوانتومی
(دو جهت حرکت به طور هم‌زمان)

مانند آن است که هریک از ما یک شهر هستیم و دستگاه عصبی ما هم شبکهٔ برق این شهر است. ما نمی‌توانیم مکان‌هایی که شبکهٔ برق در آن وجود ندارد را "ببینیم" چراغ‌های خیابان‌ها در بخش‌هایی که برق ندارند خاموش می‌ماند تا این که خودمان به طور آگاهانه انرژی را به آنجا هدایت کنیم و چراغ‌ها را روشن کنیم. در این صورت انرژی آگاهانه در آنجا جریان می‌یابد و ما می‌توانیم رویدادهای آن مکان‌ها را به یک روش تازه درک کنیم.

دستیابی به این حالت روشن شده یا پرشده از نور، همان بازگشت به ماهیت واقعی خود ما است. روح، نور است. ما به‌عنوان موجودات روحانی عملا از انرژی با فرکانس بالا ساخته شده‌ایم که نور نامیده می‌شود. دانش امروزی به ما می‌گوید که حتی سلول‌های بدن ما هم هنگامی که کار خود را انجام می‌دهند از خودشان نور منتشر می‌کنند. آشکار شده است که سلول‌های عصبی در مغز و نخاع هنگامی که پیام‌ها را

برای یکدیگر می‌فرستند فوتون (ذرات ریز نور که دقیقا بر ساختار اتمی ما اثر می‌گذارند) تولید می‌کنند و به‌وسیلهٔ نور با هم ارتباط برقرار می‌کنند. فعال‌سازی بخش‌های گوناگون مغز به‌وسیلهٔ نوری که به‌وسیلهٔ ریزلوله‌ها[1] در بافت‌ها هدایت می‌شود سریع‌تر از روش کار سیناپس‌های عصبی انجام می‌شود. ما واقعا موجودات شگفت‌انگیز و معجزه‌آسایی هستیم... که از انرژی ساخته شده‌اند!

دلیل این که ما از الوهیت خود اطلاع نداریم این نیست که موجودات آسمانی نیستیم. بلکه به این دلیل است که پرده‌هایی در جلوی ما قرار دارد که مانع از درک آن حالت آسمانی می‌شود. کمبود مدارهای مناسب عصبی موجب می‌شود توانایی ما برای تجربهٔ جنبه‌های واقعی ماهیت خودمان محدود باشد. ما برای تجسم بخشیدن به کمال خودمان و برای شناختن و حس کردن آن و زندگی با آن نیاز داریم که مدارهایی را در دستگاه عصبی خود بسازیم و به کار بیندازیم که "چراغ‌ها را روشن کنند". ما این کار را به‌طور مستقیم با کار بر روی سیستم انرژی انجام می‌دهیم.

هنگامی که واقعا درک کنیم همه چیز، از جمله خود ما از انرژی ساخته شده، خواهیم توانست زندگی در زیر سطح جسمی و مادی، یعنی زندگی در سطوح نامحسوس را ببینیم و با آن برهم‌کنش داشته باشیم. اینجا، یعنی جایی که همه چیز سیال است و در حال جابه‌جایی و جریان پیدا کردن است، ایجاد تغییر برای ما بسیار ساده‌تر است. پس ما در اینجا بزرگ‌ترین قدرت را داریم تا یک زندگی که واقعا عاشقش هستیم را خلق کنیم.

کلید دستیابی به یک تجربهٔ کاملا توانمند این است که ماهیت انرژی خود را در این بدن تجسم ببخشیم. ما نه‌تنها باید خود را نسبت به این حقیقت روشن کنیم که هویت ما به‌عنوان یک موجود ساخته شده از انرژی چگونه است، بلکه باید این حقیقت را هم به‌طور کامل تجسم ببخشیم. شما در گفتارهای بعدی یاد خواهید گرفت که تجسم یافتن در بدن چگونه می‌تواند دسترسی مستقیم به درک غریزی را برای شما فراهم کند و چگونه زندگی بر پایهٔ ذهن غریزی به‌جای ذهن منطقی موجب آشکار شدن یک خلاق‌ترین ضمیر شما خواهد شد. شما خواهید دید که این تنها یک راه کارآمد و قابل‌اطمینان برای رسیدن به تغییرات ماندگار و مثبت نیست، بلکه سریع‌ترین راه ممکن برای رسیدن به تجربهٔ موجودیت کامل شما در این فرم جسمی که هم‌اکنون در آن قرار دارید نیز هست.

شما با همین یک کلید می‌توانید قفل توانایی خلاق درونی خود را بازکنید تا همهٔ جنبه‌های زندگی خود از سلامتی جسمانی گرفته تا روابط اجتماعی تا حسی که نسبت به ماهیت و مقصود وجودی خود دارید و سهمی که برای این سیاره انجام

1. microtubule

می‌دهید را متحول کنید. با این حال، اگر این دانش را نداشته باشیم همچنان در دام یک دیدگاه و نسخهٔ محدود از خودمان خواهیم ماند که گرفتار زنجیرهای تقلا، رنج و درد است.

چگونه می‌توانیم مدارها را به کار بیندازیم و ماهیت واقعی خود، یعنی ضمیر روحانی را حس کنیم، به آن متصل شویم و آن را فعال کنیم؟ کتاب «کدهای انرژی» برای این کار نوشته شده است.

کدهای انرژی چیست؟

کدهای انرژی یک سری روش‌های کاربردی هستند که شما می‌توانید به‌تنهایی انجام دهید تا پدیدهٔ «چرخش کوانتومی» را برای خودتان ایجاد نمایید؛ یعنی خود را از سردرگمی، ناراحتی، خستگی شدید و ناامیدی و خشم به حالت قدرت، لذت، شفافیت، رفاه و بیان‌های خلاق متحول کنید.

این روش‌های عملی به شما می‌آموزند که مدارهای درونی جدید بسازید که از ماهیت واقعی شما به‌عنوان یک موجود انرژی پشتیبانی می‌کنند. شما با ایجاد دوبارهٔ جریان طبیعی انرژی در بدن خود نوعی دگرگونی در هویت خودتان ایجاد می‌کنید و از شخصیت محافظت کننده به ضمیر روحانی تبدیل می‌شوید.

«کدهای انرژی» یک سری ابزار برای شما فراهم می‌آورد تا در سطح بدن، ذهن و روح خودتان بدانید و احساس کنید که همه چیز در زندگی شما از انرژی ساخته شده است. شما در زیر سطح ذهن و داستان‌های آن، یعنی در هستهٔ وجودی خودتان و به دور از داستان‌های غم‌انگیز و دردها زندگی خواهید کرد. نگاه به زندگی از این دیدگاه عمیق و پربار تقریبا معنای همهٔ چیزهایی که با آن‌ها سروکار پیدا می‌کنید را تغییر می‌دهد. هنگامی که شما آگاهی خود را به بدن خودتان وارد کنید، خواهید دید که کدهای انرژی به‌طور باورنکردنی قابل‌اطمینان هستند و به شما امکان می‌دهند تا به یک سطح آگاهی کلی بالاتر برسید؛ مانند درختی که ریشه‌هایش را به عمق بیشتری می‌فرستد تا بتواند در آسمان بالاتر برود.

شما با زندگی به صورت ماهیت انرژی واقعی خودتان خواهید توانست که بدون تردید یا شک به استعداد واقعی خودتان تجسم ببخشید. برای نمونه، «جِیمی» که هنرآموز کدهای انرژی است اکنون می‌تواند با وقار کامل دربارهٔ مادر سالخورده‌اش تصمیم بگیرد، درحالی‌که در گذشته به صورت دردناکی با این مسائل درگیر بود. بسیاری از نوجوانان از کدهای انرژی برای یافتن جایگاه خود در جهان بهره برده‌اند و رفتارهای ویرانگری مانند مواد مخدر، ناهنجاری‌های غذایی و آسیب رساندن به بدن خودشان به منظور "احساس کردن" را کنار گذاشته‌اند. هنگامی که ما خود را به‌عنوان

موجودی ساخته شده از انرژی خلاق و به‌عنوان رهبران طبیعی می‌بینیم و تجربه می‌کنیم نه این‌که از جمعیت پیروی کنیم یا خود را با آن‌ها مقایسه کنیم، نیاز به سازگارشدن با جمعیت یا تعلق به گروه هم ازبین می‌رود. شما با این دانش تازه از خودتان به‌عنوان یک خالق نوعی بردباری و حضوررا تجربه می‌کنید که پیش ازآن هرگز برایتان شناخته شده نبود و به‌عنوان یک رهبربه زندگی قدم می‌گذارید که هرگز چنان کیفیتی را در خودتان سراغ نداشتید.

همچنین روش اجرای کدهای انرژی هم احساس بسیار خوبی ایجاد می‌کند! من تمرین‌های تنفس و حرکت‌ها و مدیتیشن‌های ساده اما اثربخش را به شما آموزش می‌دهم که شامل مقداری روش‌های تخصصی یوگا است و انرژی شما را در مناطق مشخصی ازبدن (وزندگی) به جریان می‌اندازد که قبلا مسدود بوده و درنتیجه موجب درد می‌شده واجازه نمی‌داد که نسخهٔ قابل‌اطمینانی ازماهیت خودتان را تجربه کنید. همان‌طورکه جریان انرژی دوباره برقرارمی‌شود، شما بی‌درنگ چندین دگرگونی مثبت را خواهید دید. این دگرگونی‌ها می‌توانند شامل بهبود یا درمان ناکارآمدی‌های ذهنی، احساسی و جسمی و ناراحتی‌ها، میزان بیشترانرژی، انگیزه و شفافیت ذهنی، تعادل وکیفیت زندگی درهمهٔ زمینه‌ها و درک ماهیت وجودی واقعی وزندگی با هدف و مقصود الهی باشد. شما می‌بینید که به‌جای "فکرکردن" برای طی کردن مسیرزندگی درحالتی قرارمی‌گیرید که آن را به‌طورکاملا شفاف ازعمق هستهٔ وجودی خودتان احساس می‌کنید و به گونه‌ای درزندگی گام برمی‌دارید که گویی "قراربوده" به سود شما رقم بخورد و درحال رخ دادن است.

برای نمونه، «مِری» احساس نمی‌کرد شغل مناسبی دارد که بتواند رضایت را از زندگی‌اش تجربه کند. افرادی دراطراف اوبودند که به نظرمی‌آمد انگیزه‌ای ندارند و تمام روزدربارهٔ چیزهایی صحبت می‌کردند که اواحساس می‌کرد پیش‌پا افتاده و منفی هستند. اومی‌خواست شغلش راکناربگذارد و به دنبال یک مسیرکاری باشد که ازاشتیاق اوبرای رشد وتحول پشتیبانی کند. اکنون که کاربرد کدهای انرژی را تمرین می‌کند متوجه می‌شود که تمرین‌های روحانی‌اش می‌تواند درهمین شغل کنونی‌اش هم انجام شود وهربارکه تمرین‌ها را درروزانجام می‌دهد رضایت عمیقی را تجربه می‌کند. اواکنون می‌داند که همه‌چیزدرزندگی اودرجهت بیداری روحانی اودر جریان است. این دگرگونی دردیدگاه موجب شده است که اوتفسیرهای متفاوتی از چیزهایی که می‌بیند داشته باشد وبنابراین برموضوعات اندیشه‌ها و رفتارهای اوهم اثرگذاشته است.

روح، قدرت است، یعنی بزرگ‌ترین قدرت طبیعت است وشما همان روح هستید. «کدهای انرژی» شما را به چیزی که واقعا نیستید تبدیل نمی‌کنند؛ بلکه به‌سادگی به

شما کمک می‌کنند تا آن شکوه دست‌نخورده‌ای که از ابتدا در وجودتان بوده است را بیان کنید!

شما در کدهای انرژی با انرژی سروکار دارید و من دیده‌ام که این تمرین‌ها سودمندی‌های فوق‌العادهٔ روش‌های مبتنی بر انرژی دیگر مانند طب سوزنی، کایروپرکتیک، درمان‌های جمجمه و استخوان خاجی، آسیب‌های استخوانی، رِیکی[۱]، طب فشار نقطه‌ای[۲]، رولفینگ[۳]، واکنش‌شناسی، رهاسازی ماهیچه‌ای و نیامی[۴] و ماساژ را افزایش می‌دهد. من این اثرات را در میان بیماران خودم و در کلینیک‌های پزشکان، پرستاران، روان‌شناسان مبتنی بر انرژی و در میان متخصصان این رشته‌ها که به‌عنوان هنرجو نزد خودم آمده بودند دیده‌ام. با این حال، هدف من این نیست که «فقط» سلامتی و تندرستی شما را بهبود ببخشم و قطعا نمی‌خواهم به "درست کردن" چیزی که ظاهرا در زندگی شما کم یا خراب است محدود شوم. کدهای انرژی با ایجاد چرخش کوانتومی و پرتاب شما به روی دوم سکهٔ مدل بیداری از این حدود فراتر می‌رود تا شما به‌عنوان یک حجم آگاه و بیدار از انرژی زندگی کنید و به شما کمک می‌کند تا به صورت پایدار در این روش تازهٔ زندگی بمانید.

به‌عبارت دیگر، این کتاب دربارهٔ کاربرد ذهن برای شناخت واقعیت وجود ما در سطح سخن‌های محض نیست. و تنها در مورد اشراق هم نیست. در مورد درمان‌های ساده هم نیست. این کتاب دربارهٔ «تجسم انرژی» و زندگی به‌عنوان یک موجود نابغهٔ خلاق ساخته شده از انرژی، یعنی خود شما است. این کتاب تجربه‌های شما را به‌شدت دگرگون می‌کند و خلاقیت را در همهٔ جنبه‌های زندگی شما وارد می‌کند.

حالت انرژی به‌طور مستقیم بر دیدگاه و وضعیت زندگی شما اثر دارد. من این را می‌دانم، چون در این حالت زندگی می‌کنم و همچنین به روشنی اثر آن را در زندگی دیگران هم می‌بینم. همین نکته هم برای شما صادق است. اگرچه چرخش کوانتومی و رسیدن به روی دوم سکهٔ مدل بیداری و زندگی به‌عنوان یک ضمیر روحانی به صورت عقلانی و تنها در سطح ذهن رخ نمی‌دهد، اما بازکردن ذهن بر روی یک واقعیت متفاوت و جهان‌بینی جدید نیز بخشی از فرایند آن است. ما در این بخش نخست از کتاب به خوبی این فرایند را آغاز کرده‌ایم و آن را در گفتار ۲ نیز ادامه خواهیم داد.

---

۱. Reiki: یک سبک ژاپنی برای انرژی‌درمانی که با انتقال انرژی از راه کف دست و انگشتان انجام می‌شود ـم

2. acupressure

۳. Rolfing: نوعی انرژی‌درمانی با استفاده از هم‌راستایی میدان انرژی بدن با میدان مغناطیسی زمین که به‌وسیلهٔ Ida Rolf در قرن بیستم ابداع شد ـم

4. myofascia release

گفتار ۲
نقش شما در ساختن زندگی خودتان

در گفتار ۱ یاد گرفتید که شما انرژی هستید. دانستید که این انرژی در ماهیت واقعی شما است و هویت واقعی شما این است که یک موجود ساخته شده از انرژی هستید. همچنین یاد گرفتید که درجهٔ درک شما از این‌که از انرژی ساخته شده‌اید و این‌که چقدر «با این دانش زندگی کنید» تعیین‌کنندهٔ میزان درد یا سعادتی است که زندگی خود را با آن سپری می‌کنید. در این گفتار به شما نشان می‌دهم که دلیل این حقیقت چیست. در اینجا به این موضوع خواهیم پرداخت که شما به‌عنوان یک موجود انرژی چگونه خالق تجربه‌های زندگی خود هستید و چگونه با روبه‌رو شدن با زندگی به‌عنوان سطحی از انرژی به‌جای سطح روان‌شناسی و ذهنی "داستان" می‌توانید زندگی دلخواه خود را بسازید.

بخشی از چرخش کوانتومی از حالت شخصیت محافظت‌کننده به حالت ضمیر روحانی این است که «خود را به‌عنوان ضمیر روحانی بشناسید». برای این کار نخست باید آگاه شوید که یک واقعیت مرتبط با انرژی در زیر سطح داستان زندگی شما در جریان است. برای کمک به ذهن شما در این واقعیت عمیق‌تر و آماده شدن برای کار واقعی که برای ایجاد چرخش کوانتومی نیاز است و در بخش دوم کتاب آن را انجام خواهید داد، در اینجا می‌خواهم درک‌ها و حقایق اساسی که در این راه شناخته‌ام را با شما در میان بگذارم.

ما بخشی از یک حقیقت بزرگ‌تر از آنچه که معمولا از آن آگاهی داریم هستیم. این آموزه از آغاز تاریخ تابه‌حال گفته شده است، اما درحالی‌که بسیاری از فرهنگ‌های اصیل با این حقیقت همراه بوده‌اند اما ساختارهای مذهبی، فرهنگی و اجتماعی امروزی ما موجب شده‌اند که از این واقعیت روحانی، انرژی و ارتباطی دور شویم. دانش فیزیک کوانتوم با اثبات این‌که همهٔ ما با یکدیگر، با زمین و با دیگر بخش‌های جهان مادی مرتبط هستیم این حقیقت را تأیید کرده است. حالا وظیفهٔ فرهنگی و روحانی ما این است که این دانش را درک کنیم و در مقام یک موجود واقعی ساخته شده از انرژی «زندگی کنیم» و این شناخت عمیق را از جهان داشته باشیم که همهٔ چیزهای موجود از انرژی ساخته شده‌اند. این درک از جنبه‌های بسیار زیادی همان

حلقهٔ گم‌شده‌ای است که بسیاری از ما در تمام زندگی در پی یافتن آن بوده‌ایم! خوشبختانه، زمان آن رسیده است که ما حقیقت را بدانیم و با آن زندگی کنیم.

درحالی‌که جنبه‌های علمی که اساس همهٔ این‌ها را می‌سازند ممکن است بسیار پیچیده باشند، اما من موضوع را در حد بسیار ساده‌ای نگه خواهم داشت. من چکیدهٔ مهم‌ترین اصول را به صورتی درآورده‌ام که آن را «پنج حقیقت در کدهای انرژی» می‌نامم. این اصول در سال‌هایی که در جستجوی ماهیت واقعی خودم به‌عنوان یک موجود انرژی بودم و آن را پیدا کردم برایم سودمند بودند. امیدوارم که برای شما هم سودمند باشند تا خود را با حقیقت خودتان آشنا کنید.

این پنج حقیقت عبارت‌اند از:

۱. همه چیز انرژی است.

۲. زندگی شما تصویری از انرژی شما است.

۳. شما آفرینندهٔ زندگی خود هستید.

۴. مخلوق شما، یعنی زندگی شما همیشه در حال گسترش است.

۵. هدف از زندگی شما این است که حالت آفرینندگی خود را کشف کنید.

در اینجا اجازه بدهید نگاه دقیق‌تری به این اصول داشته باشیم.

حقیقت ۱: همه چیز انرژی است

همهٔ چیزهایی که سراسر جهان هستی را می‌سازند به‌سادگی فقط همان انرژی یا طول موج‌های متفاوت هستند که در فرکانس‌های متفاوت نوسان می‌کنند. فرکانس‌های بالاتر، نور خالص هستند که از فرکانس‌های نامرئی تا فرکانس‌های قابل دیدن برای چشم انسان را در بر می‌گیرند. فرکانس‌های صوتی هم فقط حالت‌های فشرده‌تری از همان انرژی هستند. اندیشه‌ها و احساسات ما تنها فرکانس‌های نوسانی متفاوتی هستند و حتی فرم مادی و جسمی هم چیزی به غیر از انرژی فشرده نیست. آنچه که ما به‌عنوان اندیشهٔ "مثبت" تجربه می‌کنیم الگوهای انرژی بازتر و گسترده‌تر هستند درحالی‌که اندیشه‌های "منفی" فشرده‌تر هستند. در ادامه یاد خواهیم گرفت که چگونه از هریک از این الگوها به سود خودتان و برای مدیریت پیامدهای آن‌ها در زندگی خود استفاده کنید.

جسم مادی ما از تعداد بی‌شماری از فرکانس‌های گوناگون ساخته شده است. پنج دستگاه گردشی اصلی در بدن، یعنی دستگاه تنفس، دستگاه هورمن‌ها، دستگاه ایمنی، دستگاه گردش خون و دستگاه گوارش به صورت فرکانس‌های جداگانه‌ای در طیف انرژی وجود دارند که آن هم با فرکانس‌های هریک از اندام‌هایی که این دستگاه‌ها را تشکیل می‌دهند تفاوت دارد.

میدان‌های مشخص انرژی در همهٔ سطح‌های زندگی وجود دارند و از سطح کل جاندار تا دستگاه‌های گوناگون در بدن تا اندام‌ها و غده‌های تراوشی که این دستگاه‌ها را می‌سازند تا سلول‌ها، مولکول‌ها، اتم‌ها و ذرات کوچک‌تر از اتم که در هر اندام بدن وجود دارد را در بر می‌گیرند. پس باز هم، همهٔ چیزهایی که در جهان هست، یعنی چیزهای که می‌بینیم و چیزهایی که نمی‌بینیم اساسا از جنس انرژی هستند و با یک فرکانس یا طول موج مشخص در حال نوسان می‌باشند.

اگر همه‌چیز انرژی است، پس به این معنی است که هیچ‌چیز غیر از انرژی وجود ندارد. و این هم به معنای آن است که هیچ‌چیز جداگانه و منزوی وجود ندارد؛ هیچ‌گونه جدایی میان چیزهای این جهان وجود ندارد. همه‌چیز به صورتی است که همکار پژوهشگر من در رشتهٔ زیست‌فیزیک، دکتر جیمز اوشمن[1] در کتاب خود به نام «انرژی درمانی: پایه‌های علمی» آن را یک ماتریس زنده می‌نامد و از لایه‌های دارای شبکه‌ای از ارتباط‌ها ساخته شده است. در واقعی‌ترین و حقیقی‌ترین سطح، همه‌چیز در یک میدان یکتا و بزرگ با همهٔ چیزهای دیگر مرتبط است.

آنچه که برای من از همه شگفت‌انگیزتر بود این است که این لایه‌های مشخص انرژی به‌وسیلهٔ مسیرهای ارتباطی با یکدیگر در ارتباط هستند و هر لایه می‌داند که لایه‌های دیگر "در حال چه کاری هستند". ما همگی یک دستگاه متحد از انرژی‌ها هستیم و در این کتاب یاد می‌گیریم که به فرکانس مشترک بین خودمان در زیر این سطح دسترسی پیدا کنیم و بیداری برای ما رخ دهد تا این حقیقت شکوهمند را ببینیم که ما با سراسر جهان هستی مرتبط هستیم و بخشی از آن هستیم که از همان جنس انرژی ظریف ساخته شده‌ایم.

ما در بسیاری موارد خودمان و کارهایمان را به صورت جدا از چیزهای دیگر در نظر می‌گیریم و باور داریم که آنچه فکر می‌کنیم یا انجام می‌دهیم هیچ اثری بر چیزها یا انسان‌های دیگر ندارد؛ درحالی‌که در حقیقت «همه‌چیز از راه این ماتریس، شبکه یا میدان متحد به همهٔ چیزهای دیگر مرتبط است و بر همه چیزهای دیگر تأثیر می‌گذارد». ما در بنیادی‌ترین سطح وجودی خودمان همگی فقط یک موجود یگانه هستیم. به این معنی که هر کاری که هر یک از ما انجام می‌دهد «اهمیت دارد»؛ و آنچه ما در یک زمینهٔ زندگی خود انجام می‌دهیم بر «همهٔ» زمینه‌های زندگی ما اثر دارد و هر آنچه انجام می‌دهیم به‌نوعی بر همه کس و همه چیز تأثیر می‌گذارد. همچنین به این معنی است که اگرچه ذهن ما دوست دارد باور داشته باشد که جدا و تنها است، اما محدودهٔ منابع ما بسیار گسترده‌تر از آن است که پیش از این تصور کرده بودیم.

1. Dr. James Oschman

سال‌ها است که دانشمندان در کار تأیید این ارتباط‌های در هم تنیده بوده‌اند. یکی از کلیدی‌ترین تجربه‌ها که به درک خود من از این موضوع کمک کرد در نتیجهٔ تماشای یک ویدئوی پژوهشی از دکتر والری هانت[1] استاد افتخاری دانش فیزیولوژی در دانشگاه کالیفرنیا در لس‌آنجلس بود که در یکی از سمینارهای پدرم آن را دیدم. در اینجا با استفاده از روش برق‌نگاری یا روش کرلیان[2] نشان داده شده بود که میدان مغناطیسی زیستی یک انسان، یعنی میدان انرژی که در اطراف بدن هر فرد وجود دارد در واکنش به اندیشه‌ها و رفتارهای فرد در جهت‌های متفاوتی به حرکت درمی‌آید. برای نمونه، اگر کسی خوراکی‌های تازه، کامل و سالم مانند میوه و سبزیجات خورده باشد، میدان انرژی او بزرگ و پایدار است، اما خوردن خوراکی‌های کم‌ارزش موجب می‌شود که میدان انرژی او تا حدی کاهش پیدا کند که تقریبا قابل آشکارسازی نباشد. هنگامی‌که سگ فرد مورد آزمایش به اتاق وارد می‌شد، میدان انرژی فرد گسترش پیدا می‌کرد و همان‌طور که سگ در اطراف سوژه می‌دوید، میدان انرژی سوژه به سمت سگ کشیده می‌شد. هنگامی‌که یک فرد ذکر "اوم" را تکرار می‌کرد، میدان انرژی او به اندازهٔ ده برابر بزرگ‌تر می‌شد. این ویدئو نشان می‌داد که میدان انرژی فردی ما در فرکانس‌های مشخصی نوسان می‌کند و جریان می‌یابد و این فرکانس بر حسب نوع فعالیت‌های درونی ما (اندیشه‌ها، احساسات، رفتارها و غیره) و همچنین چیزهایی که در محیط اطراف با آن‌ها تماس پیدا می‌کنیم تغییر می‌کند. این یافته‌ها امروزه با ادامهٔ پژوهش‌ها و پیشرفت فناوری‌هایی مانند دستگاه‌های درمان با میدان الکترومغناطیسی مانند دستگاه نوار مغزی[3] و دستگاه تداخل کوانتومی ابررسانا[4] و دیگر فناوری‌ها که این ماده به نام انرژی که ما از آن ساخته شده‌ایم و در آن شناور هستیم را با دقت بسیار بیشتری اندازه می‌گیرند تأیید شده است. تأثیر یا تبادل انرژی در هر دو جهت کار می‌کند؛ یعنی انرژی ما و حضور ما بر جهان هستی، هم در اطراف و هم در درون خود ما اثر دارد. دوستان و همکاران من در مؤسسهٔ هارت‌مت[5] پژوهش‌های مشترکی را انجام داده‌اند که نشان می‌دهد ما می‌توانیم دی.ان.ای خود (که یک جنبه یا فرکانس نوسانی دستگاه بدن ما است) را با استفاده از احساسات (یک فرکانس نوسانی متفاوت در سیستم بدن) تغییر دهیم. مولکول دی.ان.ای با احساسات خشم، طغیان و نفرت در هم فشرده می‌شود و با عشق، همدردی و لذت گسترش پیدا می‌کند. بنابراین، فرکانس نوسان احساسات ما به‌طور مستقیم بر بدن یا سلامتی ما اثر می‌گذارد.

1. Dr. Valerie Hunt
2. Kirlian photography
3. ElectroEncephaloGraphy (EEG)
4. Superconducting Quantum Interference Device (SQUID)
5. HeartMath Institute

نمونهٔ دیگر مربوط به فیزیکدان روسی ولادیمیر پوپونین[1] است که در دههٔ ۱۹۹۰ نشان داده مولکول دی.ان.ای فقط با حضور در محیط می‌تواند بر اطراف خودش تأثیر بگذارد. هوای درون یک لولهٔ شیشه‌ای را تخلیه کردند تا خلأ ایجاد شود و چیزی غیر از شمار اندکی فوتون پراکنده در شیشه باقی نماند (فوتون از جمله کوچک‌ترین ذرات ماده/انرژی در جهان مادی است). هنگامی‌که یک نمونهٔ دی.ان.ای انسان در این فضای خلأ قرار داده شد، فوتون‌ها با تغییر مکان خود در تناسب با مولکول دی.ان.ای واکنش نشان دادند. حتی بعد از آن‌که دی.ان.ای بعدا از درون خلأ بیرون آورده شد، فوتون‌ها در همان مکان‌های قبلی باقی ماندند؛ بنابراین نشان داده شده که ما فقط با حضور خود هم بر جهان اطراف اثر می‌گذاریم. به این ترتیب بوده است که انسان "واقعیت" را خلق کرده است؛ یعنی با تغییر ترتیب فوتون‌ها در طول چندین هزار سال این کار را انجام داده است.

بنابراین انرژی‌ها همیشه در یک مبادلهٔ پیوسته هستند و بر یکدیگر اثر می‌گذارند. نوسان یک میدان انرژی مشخص بر همهٔ چیزهای که در آن سطح نوسان دارند اثر می‌گذارد. برای نمونه، اگر شما دو گیتار که به‌طور یکسان کوک شده باشند را در دو انتهای مقابل یک اتاق بگذارید و به سیم G روی یکی از آن‌ها ضربه بزنید، سیم G بر روی گیتار دوم هم به نوسان درمی‌آید. دقیقا همین حالت پویا هم در میان انسان‌ها رخ می‌دهد. و همچنین بین جنبه‌ها یا فرکانس‌های گوناگون در درون خود ما نیز همین‌طور است. «کدهای انرژی» به شما کمک می‌کند تا یاد بگیرید چگونه به این جنبه‌ها اجازه بدهید که در هماهنگی با یکدیگر و با یک نبوغ جمعی کار کنند که هر دستگاه در آن از دستگاه‌های دیگر پشتیبانی می‌کند تا رفاه عمومی شما حاصل شود.

دکتر والری هانت در دانشگاه کالیفرنیا، لس‌آنجلس نخستین کسی بود که رابطهٔ میان دگرگونی‌های میدان انرژی زنده و سلامتی ما را کشف کرد. او نشان داد که مشکلات جسمی در واقع ابتدا در میدان انرژی بدن ایجاد می‌شوند. او گفت، "تا امروز بسیاری از بیماری‌های انسانی در فهرست «علت‌های ناشناخته» قرار گرفته‌اند. به زبان دیگر، دلیل این بیماری‌ها شناسایی نشده است و بنابراین تنها درمان برای آن‌ها شامل کاستن از شدت عوارض بوده است. اما نمودهای فیزیولوژیکی بیماری‌ها به دلیل آشفتگی در میدان [انرژی] ایجاد می‌شود. اگر ما آشفتگی میدان را اصلاح کنیم، نمودهای بیماری نیز ناپدید می‌شوند و درمان حاصل می‌شود. اگر مستقیما به نمودهای بیماری بپردازیم، پس هنگامی‌که فرد در شرایط پر استرس قرار بگیرد ناهنجاری موجود در انرژی که سرچشمهٔ مشکل است دوباره تشدید می‌شود و شرایط بیماری دوباره برمی‌گردد."

1. Vladimr Poponin

میدان انرژی زنده در واقع یک الگوی انرژی است که آنچه در بدن مادی رخ می‌دهد به‌وسیلهٔ آن تعیین می‌شود. حتی شواهدی وجود دارد که یک تداخل در میدان انرژی زنده می‌تواند پیش از آسیب جسمی به وجود آید یا حتی به‌عنوان پیش‌بینی برای آن در نظر گرفته شود؛ به این معنی که ممکن است ابتدا یک آشفتگی در میدان انرژی اطراف بدن ایجاد شود و «پس از آن» مثلا فرد پایش را به اشتباه در آبراه کنار خیابان بگذارد و قوزک پایش ترک بردارد. یعنی حتی "حادثه‌ها" هم در واقع رویدادهای تصادفی نیستند. همهٔ این مجموعهٔ علمی نشان‌دهندهٔ یک دانش عمیق است که من در همهٔ عمر با خودش داشته‌ام؛ دانشی که شما هم با خودتان دارید.

بنابراین به‌طور خلاصه، همه‌چیز به صورت انرژی به یکدیگر پیوسته است. اندیشه‌ها و احساساتی که برای خودمان انتخاب می‌کنیم، اثر مستقیمی بر دی‌ان.ای و کارکرد سلول‌های خودمان دارند. دی.ان.ای ما بر جهان اطراف ما اثر می‌گذارد؛ بنابراین ما بر واقعیتی که در آن زندگی می‌کنیم اثر داریم. ما این «واقعیت» را با شکل دادن به نمودهای ظاهری آن از راه فرکانس‌های نوسانی که در نتیجهٔ اندیشه‌ها و احساسات ما به جهان می‌تابند «خلق می‌کنیم». فوق‌العاده است، نه؟ و با این حال هنگامی‌که شما به عمیق‌ترین دانش‌های خود دسترسی پیدا کنید، این موضوع هم کاملا منطقی به نظر می‌آید.

حقیقت ۲: زندگی شما تصویری از انرژی شما است.

زندگی ما تصویری از آگاهی خود ما است. به زبان دیگر، ما آن چیزی را پیدا می‌کنیم که در جستجوی آن هستیم. هنگامی‌که من با بیماران و الگوها و ویژگی‌های عوارض بیماری آن‌ها کار می‌کردم، می‌توانستم این موضوع را به فراوانی ببینم.

حالا که می‌توانستم به‌طور فعالانه واقعیت‌های انرژی نامحسوس که در زیر سطح در حال رخ دادن بودند را ببینم، از این‌که می‌دیدم میدان‌های انرژی افراد در زمانی که از کارهای معمول روزانهٔ خود صحبت می‌کنند به صورت‌های متفاوتی نوسان می‌کند شگفت‌زده شده بودم. من به بیمارانم دقت کردم تا ببینم آیا نمودهای بیماری در آن‌ها با آشفتگی‌هایی که در میدان انرژی آن‌ها می‌دیدم هم‌خوانی دارد یا نه. من معمولا در ده ساعت کار روزانه حدود پنجاه تا شصت بیمار را می‌دیدم، بنابراین می‌توانستم به صورت منظم مقدار زیادی اطلاعات معنی‌دار را گردآوری کنم.

همهٔ چیزهایی که می‌دیدم و احساس می‌کردم تأیید می‌کرد که ما از جنس انرژی هوشمند و واکنش‌پذیر هستیم که بسته به اندیشه‌ها و احساسات ما به صورت‌های

گوناگونی نوسان می‌کند. برای نمونه، می‌توانستم ببینم هنگامی‌که موضوع بحث برای یک فرد الهام‌بخش است، انرژی او به صورت سرزنده و درخشان نوسان می‌کند. اگر یک شخص دربارهٔ کاری که "باید انجام می‌داد" صحبت می‌کرد، میدان انرژی او ضعیف و کوچک می‌شد. همچنین می‌توانستم اگر شخصی عصبی بود یا چیزی مخالف احساس واقعی‌اش را به زبان می‌آورد می‌توانستم آن را تشخیص دهم، چون میدان انرژی او "می‌لرزید". من به‌جای این‌که همهٔ این اطلاعات را از زبان بدن یا لحن و لرزش صدا به دست بیاورم عملا «می‌دیدم» که نوسان‌های میدان انرژی آن فرد تغییر می‌کنند و رنگ‌ها و الگوهای امواج آن تغییر می‌کردند.

همان‌طور که تجربهٔ بیشتری پیدا کردم، متوجه الگوهای مشخصی در انرژی شدم. برای نمونه، میدان انرژی فردی که به حالت "قربانی" در شرایط کنونی خودش گرفتار شده بود و این دیدگاه را داشت که نمی‌تواند زندگی یا روابط خود را تغییر دهد به صورت نازک و پراکنده در حدود فاصلهٔ ۶۰ سانتیمتر از سطح بدنش ظاهر می‌شد. این حالت به‌شدت با میدان انرژی ضخیم و قوی که تا حدود چند متر در اطراف یک فرد دارای اعتمادبه‌نفس معتبر که تصمیم گرفته بود در مقام قدرت بایستد و اقدامی را آغاز کند ایجاد می‌شد در تضاد بود. سومین الگویی که متوجه آن شدم و البته فراوانی آن کمتر بود، سیستم انرژی بسیار بزرگ گردشی بود که در اطراف یک فرد شاد، خوشحال، دارای قلب باز و با انگیزه وجود داشت. میدان انرژی این افراد که بر قسمت اصلی وسط بدن متمرکز بود گاهی تا ارتفاعی بالاتر از سقف هم می‌رسید و افراد دیگر در اطراف آن‌ها را هم در بر می‌گرفت. مانند آن بود که می‌توانستم جوهر واقعی انسان‌ها را در سطحی فراتر از بدن مادی آن‌ها ببینم و عملا دیدگاه آن‌ها نسبت به زندگی خودشان را مشاهده کنم.

من که این سه الگوی کلی را بارها و بارها دیده بودم متوجه طیف الگوهای انرژی و دیدگاه‌های گوناگون به زندگی مربوط به آن‌ها شدم. به این صورت بود که «مدل بیداری» را کشف کردم. به نظر می‌رسید این‌که میدان انرژی یک فرد به صورت پراکنده و نزدیک به سطح بدنش باشد، یا برعکس، حالتی که میدان انرژی او منسجم، دارای گردش و متمرکز در وسط بدن باشد به‌طور مستقیم نشان‌دهندهٔ این است که آن فرد در پشت سکهٔ مدل بیداری زندگی می‌کند یا در روی آن (و من متوجه شدم که حتی «تعیین‌کنندهٔ» این موضوع هم هست. به زبان دیگر، هرچه میدان انرژی فرد در مرکز بدنش منسجم‌تر باشد، میزان بیداری او نسبت به ماهیت و قدرت واقعی خودش بیشتر است.

این موضوع یک پیشرفت اساسی در شناخت من از چگونگی تغییر از حالت شخصیت محافظت‌کننده به حالت ضمیر روحانی بود. من فکر کردم، اگر بتوانیم

الگوی انرژی خود را به‌طور «آگاهانه» از حالت پراکنده به یکپارچه تبدیل کنیم، خواهیم توانست که مدارهای لازم برای تجربهٔ خودمان به‌عنوان ضمیر روحانی را به‌طور «آگاهانه» در خودمان ایجاد کنیم.

انرژی پراکنده، حالتی است که انرژی در آن به‌طور روان و قوی جریان پیدا نمی‌کند. فکر کنید که اگر یک توده سنگ را در یک جویبار که با سرعت جریان دارد بریزیم چه می‌شود. آب در همهٔ جهت‌ها "منحرف می‌شود". حتی ممکن است دریاچه‌های راکد در حاشیهٔ جریان اصلی ایجاد شود. این حالت پراکندگی موجب می‌شود که جریان اصلی آب ضعیف‌تر شود؛ مقداری از آب با سرعت کندتر در اطراف موانع که مانند سد در برابر جریان عمل می‌کنند به گردش می‌افتد و نمی‌تواند روان و سریع حرکت کند. این سنگ‌های مزاحم مانند "گرفتگی‌ها"، "فشردگی‌ها"، "مسدود شدگی‌ها" یا قسمت‌های "چسبناک" در میدان انرژی شما هستند. مجموع همهٔ آن‌ها "آشفتگی‌ها" را در مسیر جریان ایجاد می‌کنند که محصول جانبی کند شدن و روان نبودن جریان انرژی است. پس انرژی نمی‌تواند اینرسی کافی را به دست بیاورد تا سلامتی و سرزندگی بدن ما را در زندگی فراهم کند. این همچنین نمونه‌ای از ناهنجاری در گردش انرژی در نتیجهٔ قسمت‌هایی که جریان در آن‌ها متوقف شده است می‌باشد. اگر مدارهای مناسب وجود داشت، انرژی در سیستم جریان پیدا می‌کرد.

اگر بخواهیم این وضعیت را دگرگون کنیم، ماهیت طبیعت به کمک ما می‌آید. انرژی ما بیشتر مانند فلز جیوه است، این فلز مانند آب حالت مایع دارد. فرض کنید دوباره به کلاس شیمی در مدرسه برگشته‌اید و یک شیشهٔ آزمایشگاهی کوچک پر از جیوه از دستتان افتاده است. جیوهٔ مایع در همه جهت پراکنده می‌شود و به صورت گلوله‌ها و کره‌ها کوچکی روی زمین جمع می‌شود. به‌هرحال، هنگامی‌که گلوله‌های جیوه را به سمت یکدیگر هل می‌دهید، بلافاصله با یکدیگر جمع می‌شوند و یک مجموعهٔ بزرگ‌تر از فلز مایع را تشکیل می‌دهند. انرژی ما هم مانند فلز جیوه «تمایل دارد» که خودش را دوباره پیدا کند و به خوبی با تلاش‌های ما برای "جمع کردن خودمان" هماهنگ می‌شود.

اکنون تصور کنید که جیوهٔ مایع به صورت یک جریان غلیظ، قوی و فشرده حرکت کند. سیستم انرژی ما هم برای آن طراحی شده تا چنین کاری را انجام دهد، اما درست همان‌طور که نیاز داریم قطره‌های جیوه را به سمت یکدیگر هدایت کنیم، انرژی ما هم به‌نوعی مسیر برای جاری شدن نیاز دارد. شما خواهید آموخت که این مسیرها یا مدارها را ایجاد کنید و میدان انرژی خود را احساس و هدایت کنید تا دوباره به صورت یک جریان متحد درآید. (در گفتار ۳ دستگاه انرژی بدن را مرور می‌کنیم و بیشتر دربارهٔ آن صحبت خواهیم کرد).

"آشفتگی" یا پراکنده شدن انرژی ما هنگامی رخ می‌دهد که آسیب‌های روانی، ترس‌ها و قضاوت‌ها و همچنین طردشدگی را تجربه می‌کنیم. ما هنگامی‌که رویدادها یا نتایج یا چیزهای دیگر را در زندگی دوست نداریم به صورت آگاهانه یا ناخودآگاه طردشدگی را احساس می‌کنیم. هربار که ما با چیزی روبه‌رو می‌شویم که بسیار بزرگ است و نمی‌توانیم آن را درک کنیم، یعنی چیزی که بر حواس ما غلبه کند، به‌شدت ناراحت‌کننده یا ترسناک باشد، یا هنگامی‌که نتوانیم زندگی را بپذیریم، پردازش کنیم و با جریان آن به پیش برویم دچار پراکندگی انرژی می‌شویم. فرایندهای انرژی ما هم مانند جویباری که ناگهان سنگ‌ها به درون آن ریخته شوند نمی‌تواند به خوبی جاری شود. ذهن ما متوقف می‌شود و انرژی دیگر در آن گردش نمی‌کند. این پاسخ‌های همراه با مقاومت و طردشدگی که معمولا به فرم اندیشه‌ها و احساسات هستند گره‌های انرژی با نوسان‌های پایین‌تر را در سیستم ما ایجاد می‌کنند. سپس، از آنجا که انرژی برای ما مانند الگوی اولیهٔ زندگی عمل می‌کند این گره‌های انرژی منجر به گرفتگی و از کار افتادگی در روند آگاهی ما و در جهان مادی ما می‌شوند. این گره‌ها را می‌توانیم مانند "سنگ‌ها" در جویبار انرژی در نظر بگیریم که بهانه‌ای برای پراکندگی انرژی هستند (و به این صورت به‌سادگی می‌توانیم آن‌ها را درک کنیم)، اما در واقع نقطه‌های کور در آگاهی ما هستند که ضمیر روحانی ما هنوز در آن بخش‌ها بیدار نشده است. هنگامی‌که توجه خود را بر روی این نقطه‌های کور متمرکز کنیم، با استفاده از کدهای انرژی‌ای به‌عنوان ابزار خواهیم توانست که این بخش‌های پراکندهٔ انرژی را دوباره با سراسر میدان انرژی خود هماهنگ کنیم.

نمایش سادهٔ «آدمک انرژی» که من برای نشان دادن این موضوع به کار می‌برم، میدان انرژی به صورتی که هنگام کار با بیماران می‌بینم را نشان می‌دهد. من باور دارم که این نوع نمایش می‌تواند مفهوم را بیشتر توضیح دهد.

آدمک انرژی

سیستم انسان از ترکیب‌های زیادی از نوارهای انرژی ساخته شده است. ما در اینجا به بحث دربارهٔ پنج سطح یا لایه از آن‌ها می‌پردازیم. توضیح را با لایهٔ بیرونی آغاز می‌کنیم و به سمت داخل یعنی نزدیک به سطح جسم انسان می‌رویم. این لایه‌ها عبارت‌اند از:

۱. بدن روحانی که ماهیت پایهٔ ما و انرژی خالص است

۲. بدن ذهنی که از اندیشه‌ها و باورهای ما ساخته شده است

۳. بدن روانی و احساسی که معمولا چیزها را در آن احساس می‌کنیم

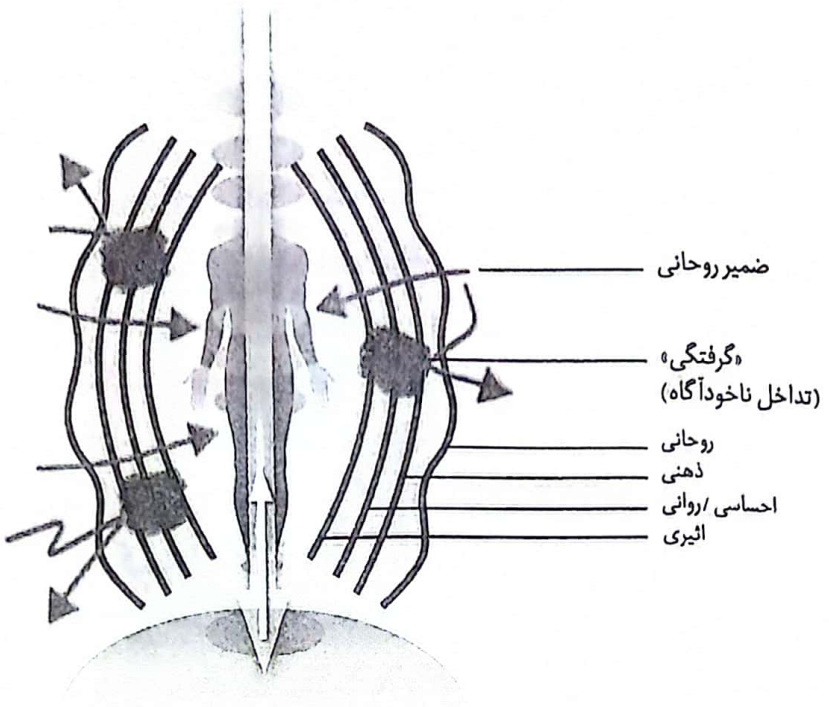
۴. الگوی اولیهٔ اثیری که سامانهٔ چاکراها در آن قرار دارند
۵. جسم مادی که وسیلهٔ زندگی ما بر روی زمین است

در فلسفهٔ یوگا، این سطح‌ها (به ترتیب وارونه) با پنج «کوشا»[1] یا "غلاف" ارتباط پیدا می‌کنند که در کتاب «تایتریا اوپانیشاد»[2] توضیح داده شده‌اند. من در هنگامی‌که کار خودم بر روی این انرژی‌ها را آغاز کردم اطلاعی از این ساختارهای سنتی نداشتم، اما سال‌ها بعد با خوشحالی دریافتم که نوشته‌های باستانی هم هر یک از یافته‌های من و روش‌هایی که ایجاد کرده بودم را تأیید می‌کنند.

این انرژی‌ها به ترتیب فشرده‌تر (یا متمرکزتر) می‌شوند و طول موج آن‌ها کوتاه‌تر می‌شود؛ هر لایه بر لایه‌های زیر خودش اثر دارد. توجه کنید که نخستین لایه که لایهٔ روحانی یا بدن انرژی خالص است در بیرون همهٔ لایه‌های دیگر قرار دارد و آن‌ها را در بر دارد، پس در نهایت بر کل سیستم ما اثر می‌گذارد. حتی بدن فشردهٔ مادی هم یک نسخهٔ فشرده شده از بدن روحانی است؛ بنابراین، هنگامی‌که ما کار بر روی انرژی‌های بدن روحانی را آغاز می‌کنیم سراسر سیستم ما تحت تأثیر قرار می‌گیرد. بنابراین بیماری‌های جسمی به‌طور خودبه‌خود بهبود پیدا می‌کنند و درمان‌های معجزه‌آسا رخ می‌دهد که دربارهٔ آن‌ها شنیده و خوانده‌ایم و هدف و کانون تمرکز یادگیری هم این است که مستقیما با آناتومی انرژی‌های نامحسوس خودمان کار کنیم.

در این نگاره می‌بینیم که هدف ما رسیدن به لایهٔ بیرونی است که دارای بالاترین نوسان انرژی آگاهی است و جوهر واقعی ما به‌عنوان ضمیر روحانی است تا به حالت کاملا بیدار به درون جسم مادی ما وارد شود و حضور انرژی آگاهانه در مرکز بدن ما ایجاد شود. این به معنای تجسم انرژی است که ما در آن جوهر وجودی خود را کاملا فشرده می‌کنیم و ذات الهی خود را به یک فرم فشرده‌تر درمی‌آوریم تا این‌که به فرم مادی تبدیل می‌شود و می‌توانیم به صورت یک ضمیر روحانی «زندگی کنیم». تداخل‌های انرژی، موانع مسدودکننده یا گرفتگی‌ها که می‌توانند در لایه‌های ذهنی و/یا احساسی رخ دهند و به دلیل طردشدگی‌ها، مقاومت در برابر رویدادها یا ناتوانی در پردازش موقعیت‌های زندگی ایجاد می‌شوند مانع از این می‌شوند که این انرژی خالص بنیادی بتواند سفر خود را به صورت کامل انجام دهد. این گره‌ها (موانع مسدودکننده که از انرژی‌های فشرده تشکیل شده‌اند) در جایی ایجاد می‌شوند که ذهن ما نتواند ماهیت واقعی خودمان را درک کند.

1. Kosha
2. Taittiriya Upanishad



آدمک انرژی

گرفتگی‌ها نشان‌دهندهٔ بخش‌هایی هستند که ما در آن‌ها به‌عنوان ضمیر روحانی به بیداری نرسیده‌ایم. این «پراکندگی» همان شخصیت محافظت‌کننده است. هرچه انرژی ما پراکنده‌تر باشد، و هرچه گرفتگی‌ها در سیستم ما بیشتر باشد، بیشتر در بیرون از خودمان به دنبال حس هویت و کمال خواهیم بود. این فقط موجب تولید ترس و استرس می‌شود. از طرف دیگر، هرچه انرژی در سیستم ما یکپارچه‌تر و منسجم‌تر باشد، برای نمونه، هنگامی که رویدادهای زندگی را به‌سادگی بپذیریم، ذاتا بیشتر حالت کمال را احساس می‌کنیم و در آرامش، هماهنگی با جهان و وقار زندگی خواهیم کرد و اهمیت ندارد که شرایط بیرونی به چه صورت باشد.

یک غافلگیری در هندوستان

من در نخستین سفرم به هندوستان این حقیقت را به‌طور غیرمنتظره دریافتم. مدت کوتاهی پس از آن که نخستین تجربهٔ بیداری برای من رخ داد، برخی از تجربه‌های چند بعدی را با خدمتکار شخصی یک مربی مدیتیشن که تازه پیدا کرده بودم در میان گذاشتم. من توضیح دادم که چطور جهان‌های دیگر را با رنگ‌هایی که در جهان خودمان دیده نمی‌شود را دیدم، بافت‌های "درون" بدن خودم را دیدم و مغزم روشن و مرئی شده بود و بینایی بیرونی من همچنان عمق میدانی پیدا کرده بود که وقتی به چیزهای گوناگون نگاه می‌کردم تقریبا شفاف به نظر می‌آمدند و گویی چیزی در هوای

اطراف اشیاء وجود داشت که می‌رقصید و از سطح آن‌ها بیرون می‌آمد. همچنین چیزی را تجربه کرده بودم که حالا می‌دانم با نام «مروارید آبی» شناخته می‌شود و نوعی دیدگاه نسبت به واقعیت‌ها از پشت عدسی یک حالت فوق‌العاده متعالی آگاهی است. درنتیجه، من جزء گروه کوچک و دست‌چین شده‌ای قرار گرفتم رهبر گروه آن‌ها را برای دیدار به خانهٔ خودش در هندوستان دعوت کرده بود. خانهٔ او در شهر کوچک پوتاپارتهی[1] یکی از خانه‌ها و آشرام‌های[2] گورو[3] ساتیا سای بابا[4] است. من با خوشحالی دعوت را پذیرفتم. می‌دانستم که رویدادهای بزرگی در این سفر به طرف دیگر دنیا در انتظارم است.

من در حالی سفر را آغاز کردم که فکر می‌کردم خواهم توانست مقداری از دانش درمانگری خودم را برای کمک به افرادی که با آن‌ها آشنا می‌شوم به کار ببرم و در همان حال بیشترین چیزهایی که می‌توانم را دربارهٔ این قلمرو تازه که به رویم بازشده بود یاد بگیرم. اما با شگفتی زیاد دریافتم افرادی که فکر می‌کردم برای کمک به آن‌ها به سفر آمده‌ام دارای چیزهای بودند که من هنوز مقدار زیادی از آن را نداشتم. بیشتر روستاییان در پوتاپارتهی هیچ چیز ارزشمندی از مال دنیا نداشتند. و همچنین به نظر می‌آمد که «چیزی هم نمی‌خواهند». اما هریک از آن‌ها صاحب روح عمیق و بازبود.

مردمی که در مغازه‌های کوچک کار می‌کردند یا پیاده در خیابان‌ها حرکت می‌کردند تا به دیدن دیگران بروند یا خوراک و دیگر مایحتاج اساسی زندگی را بخرند دارای جوهر ذاتی درخشان و چنان زیبا، گرم و دارای حضوری بودند که تجربهٔ منحصربه‌فردی برای من بود. ارتباط قلب به قلب که با تماس‌های مستقیم و بدون لغزش چشم‌ها بین آن‌ها ایجاد می‌شد از حدی که من در طول چندین روز یا حتی چندین هفته در امریکا بتوانم پیدا کنم هم بیشتر بود، اما در آنجا در هر طرف که نگاه می‌کردم به سادگی دیده می‌شد. آن‌ها با آنچه که بیشتر از همه چیز اهمیت داشت ارتباط داشتند؛ یعنی زندگی با واقعیت ذات انسان. به همین دلیل، و حتی با این که دلایلی داشتند که احساس متفاوتی داشته باشند، گرفتگی‌ها در جریان‌های انرژی آن‌ها وجود نداشت که برایشان گرفتاری ایجاد کند. آن‌ها به صورت موجودات روحانی زندگی می‌کردند و باز هم نوسان‌های انرژی آن‌ها با طبیعت همراه بود. بدون توجه به کمبودهای آشکاری که در جهان بیرونی آن‌ها وجود داشت، خودشان کاملا در آرامش بودند. من حضور آن‌ها را به‌عنوان یک موهبت بزرگ تشخیص دادم که الگوی همان نوسان‌های انرژی بودند که

1. Puttaparthi

۲. Ashram : نوعی عزلتگاه روحانی یا معبد در مذاهب هندوستان است که معمولا در آن به یادگیری و تمرین دانش‌های یوگا پرداخته می‌شود –م

۳. Guru : در زبان سانسکریت به معنای مربی روحانی، راهنما یا مرشد است –م

4. Sathya Sai Baba

درحالت خلسهٔ متعالی تجربه کرده بودم و همهٔ ما هنگامی‌که روش رسیدن به آن را به یاد بیاوریم می‌توانیم تجربه کنیم.

هیچ گرفتگی یا موانع انرژی در ضمیر روحانی وجود ندارد. مغز ما در حالت واقعی ذات خودمان کاملاً آگاه است که ما موجودات بی‌نقص، یکپارچه و کامل هستیم. و هنگامی‌که انرژی ما به صورت الگوی ضمیر روحانی باشد، پیوسته در حال تجربهٔ کمال از نظر ذهنی، احساسی و سطوح جسمی هستیم؛ ما می‌دانیم که سعادت مطلق در زندگی همین است.

گرفتگی یا مانع در هرکجا باشد، ما در همان لایه احساس می‌کنیم که "مشکل" داریم یا در کار زندگی گرفتار مانده‌ایم. برای نمونه، اگر گرفتگی در لایهٔ ذهنی یا لایهٔ احساسی باشد، ما انگیزه‌ها و رویدادها را به صورتی تفسیر می‌کنیم که گویی در سمت پشت سکهٔ مدل بیداری قرار داریم. ما می‌بینیم که در حال بحث با دیگران هستیم، احساس می‌کنیم که گویی "حق با ما است" که می‌تواند موجب جلوگیری از ارتباط‌های صمیمانه شود. ما شگفت‌زده و گیج می‌شویم که چرا دنیا تا این حد نامهربان و غیرحساس است؛ احساس می‌کنیم که آسیب دیده‌ایم، ناامید شده‌ایم یا آن‌قدر سرخورده شده‌ایم که توان خود را از دست داده‌ایم. ما درد خواهیم کشید. ازآنجا که ناهنجاری در یک لایه بر همهٔ لایه‌های زیرین هم اثر می‌گذارد، گرفتگی‌ها در سطح ذهنی و احساسی می‌توانند در آینده منجر به مشکلات جسمی مانند آسیب‌های جسمی، ناهنجاری‌ها یا بیماری‌ها شوند. این همان چیزی است که دکتر هانت در پژوهش خود به آن توجه داشت و واقعیت ارتباط میان ذهن و بدن را تأیید کرد.

کلید درمان هرگونه "مشکلی" که داریم این است که نقاط پراکندگی در انرژی را پیدا کنیم. من در بخش دوم از این کتاب ابزارهایی برای شناسایی این نقاط و برای ادغام این انرژی‌های پراکنده در دسترس شما می‌گذارم، به صورتی که می‌توانید سلامتی مطلق که برای شما امکان‌پذیر است را تجربه کنید.

اما هم‌اکنون، فقط بسیار علاقه‌مند هستم که شما این ایده را پیدا کنید که هرچقدر انرژی شما پراکنده باشد تجربهٔ زندگی هم پردردسر، همراه با سردرگمی و دردناک خواهد بود. اما برعکس، هرچه انرژی شما یکپارچه و منسجم‌تر باشد، میزان تسلط شما بر زندگی و احساس راحتی و لذت شما هم بیشتر خواهد بود. و هرچه این انرژی پراکنده را بیشتر بتوانید به مرکز بدن خود نزدیک کنید، قدرت شخصی بیشتری هم خواهید داشت.

همچنین می‌خواهم شما بدانید که بدون شک دارای این توانایی هستید که همهٔ پراکندگی‌های موجود در سیستم خود را حل کنید (درمان کنید) که ما را به حقیقت بعدی می‌رساند...

حقیقت ۳: شما آفرینندهٔ زندگی خود هستید

یک روز من و «کارِن» که یکی از بیمارانم بود پیش از جلسهٔ درمان او در دفتر کارم در حال صحبت بودیم. او به من گفت که به تازگی یک تصادف رانندگی را تجربه کرده و در نتیجه دچار درد شدید گردن و شانه شده است. او از ابتدا هم دارای نوع شخصیت پر از استرس بود و به گفتهٔ خودش، این "جانش را به لبش رسانده است". همان‌طور که صحبت می‌کرد، من می‌دیدم که انرژی‌اش در اطراف بدنش پراکنده می‌شود و ظاهرا اصلا به وسیلهٔ هیچ‌چیزی مهار نشده بود. وقتی‌که برای من تعریف کرد در موقع دیدن کامیون که چند لحظه بعد با او برخورد کرده تا چه حد ترسیده بود به گریه افتاد. من دستم را به‌آرامی روی شانه‌اش گذاشتم و میدان انرژی او با تماس دست من کمی آرام‌تر شد. من که این را دیدم، دلداری به او را متوقف کردم و از او خواستم که روی میز درمان دراز بکشد.

من که می‌دیدم انرژی او در کدام قسمت‌ها جریان ندارد و دچار پراکندگی یا مانع شده است، دست‌هایم را روی قلب و شکم او گذاشتم. جابه‌جایی انرژی در آن نقاط آغاز شد. وقتی او حرکت دست‌های من را با کانون توجهش دنبال کرد، انرژی در آن نقاط بیشتر تشدید شد. او گزارش داد که حس می‌کند آرام‌تر است و من دیدم که سیستم بدنش آرام می‌شد. وقتی دست‌هایم را کنار کشیدم و دوباره دربارهٔ تصادف از او پرسیدم، انرژی او در یک لحظه دوباره پراکنده و متلاطم شد. بعد از او خواستم تا به یاد بیاورد که دست‌هایم را روی قلب و شکمش گذاشته بودم و حالا خودش آن احساس را برای خودش بازسازی کند. او با این کار توانست انرژی خود را به مرکز بدنش برگرداند.

همهٔ ما این توانایی را داریم که انرژی را به صورتی هدایت یا مدیریت کنیم که در سیستم ما جریان پیدا کند و یکپارچه‌تر باشد. این همان کاری است که در کتاب «کدهای انرژی» به شما آموزش داده می‌شود. همچنین همهٔ ما دارای این توانایی هستیم که انرژی خود را به‌طور ناآگاهانه با خوراکی‌هایی که می‌خوریم، اندیشه‌هایی که به ذهنمان می‌آوریم، روش برخورد با دیگران و روابطی که داریم کاملا پراکنده کنیم. همچنین تجربه‌های ما بر انرژی ما اثر می‌گذارند که آن هم به نوبهٔ خود تجربه‌های بعدی ما را ایجاد خواهد کرد. ما با استفاده از این حلقهٔ بازخورد واقعیت زندگی خود را می‌سازیم و آفرینندهٔ زندگی خود هستیم. این یکی از مهم‌ترین ایده‌ها است که می‌توانیم در زندگی دربارهٔ خودمان بپذیریم. هنگامی‌که این ایده را پذیرفتیم، موجب آزادی و قدرت فوق‌العاده‌ای در ما می‌شود.

این جریان پویا چگونه کار می‌کند؟ برای درک این موضوع نیاز داریم به یکی از جنبه‌های سادهٔ سیستم انرژی خودمان نگاه کنیم؛ فوتون که یکی از کوچک‌ترین

ذرات شناخته شده در جهان کوانتومی است، در واقع آن‌قدر کوچک است که به‌عنوان یک ذرهٔ «بدون جرم» در نظر گرفته می‌شود. فوتون را به‌عنوان آستانه‌ای در میان انرژی و ماده در نظر بگیرید. عملا فوتون به صورت انرژی در نظر گرفته می‌شود، اما می‌توانیم آن را به صورت ذره‌ای از انرژی کوانتومی اندازه بگیریم. هنگامی‌که فوتون را آزمایش کنیم تا ببینیم جرم فیزیکی دارد یا نه، می‌بینیم که گویی جرم دارد. هنگامی‌که آزمایش کنیم تا ببینیم ماهیت انرژی دارد یا نه، مانند انرژی رفتار می‌کند. فوتون به انتظارات و اندیشه‌های ما در هر دو سطح آگاه و ناخودآگاه پاسخ می‌دهد.

چگالی فوتون و هستهٔ کوانتومی

هنگامی‌که از الگوی انرژی خود صحبت می‌کنیم، منظور واقعی ما این است که ترتیب و آرایش فوتون‌ها در درون سیستم انسان ما یا میدان انرژی زندهٔ ما چگونه است. و هنگامی‌که می‌گوییم توانایی هدایت و مدیریت انرژی خود را داریم، به توانایی خود برای جابه‌جا کردن فوتون‌ها و الکترون‌هایی که تحت تأثیر آن‌ها هستند، یعنی تغییر آرایش آن‌ها در درون میدان انرژی اشاره می‌کنیم. بدن مادی ما به انعکاسی از الگوهای فوتون‌ها و الکترون‌های ما تبدیل می‌شود.

یکی از راه‌ها برای انجام این کار، استفاده از توجه ذهنی است. ممکن است شنیده باشید که تمرکز موجب خلق واقعیت‌ها می‌شود. خب، این گفته بر پایه‌های دینامیک استوار است؛ یعنی «چگالی فوتون‌ها» در نتیجهٔ تمرکز ما بر آن‌ها افزایش پیدا می‌کند. به زبان دیگر، هنگامی‌که ما توجه و تمرکز ذهن را بر یک موضوع می‌گذاریم، توجه ما موجب دگرگونی آرایش فوتون‌ها در سطح انرژی می‌شود. همان‌طور که فوتون‌ها و دیگر ذرات کوچک‌تر از اتم بر حسب اندیشهٔ متمرکز ما آرایش تازه‌ای به خودشان می‌گیرند، تمایلات ما هم به چیزهای "واقعی‌تری" تبدیل می‌شوند یا در جهان فیزیکی «عینیت» پیدا می‌کنند. بنابراین این‌که کانون تمرکز و توجه ما در کجا باشد تعیین می‌کند که انرژی را در کجا گردآوری یا متمرکز می‌کنیم؛ به زبان دیگر، تعیین می‌کند که قدرت خلاق خود را در کجا به کار ببریم. اگر ما انرژی بیشتری را در جهان بیرون متمرکز کنیم، برای دریافت بازخورد و به دست آوردن حس ماهیت خود به جهان بیرون وابسته می‌شویم. اگر خود را با عمق بیشتری در هستهٔ درونی اصلی خودمان پرورش دهیم، می‌توانیم ماهیت خود را در آنجا احساس کنیم و میزان بیشتری احساس امنیت و رفاه خواهیم داشت.

در ضمن، «قانون جذب» هم بر پایهٔ همین پدیده کار می‌کند. قانون جذب یک اصل متافیزیکی است که می‌گوید انرژی‌های اندیشه‌ها، احساسات، گفته‌ها و

کردارهای شما انرژی‌های هم‌جنس خود را جذب می‌کنند و به زندگی شما می‌آورند. کلید اصلی برای تجسم بخشیدن به اندیشه‌ها در این روش که معمولا دست‌کم گرفته می‌شود مربوط به آرایش فوتون‌ها و الکترون‌ها است. آنچه که ما خلق می‌کنیم نه‌تنها به‌وسیلهٔ تمرکز آگاهانهٔ خودمان (یعنی آنچه که به‌طور آگاهانه فکر می‌کنیم یا به آن توجه می‌کنیم) ایجاد می‌شود، بلکه آنچه که در ناخودآگاه ما می‌گذرد (و بنا به تعریف از آن آگاه نیستیم) هم در خلق آن نقش دارد. در ادامهٔ کتاب نگاه دقیق‌تری به این موضوع خواهیم داشت.

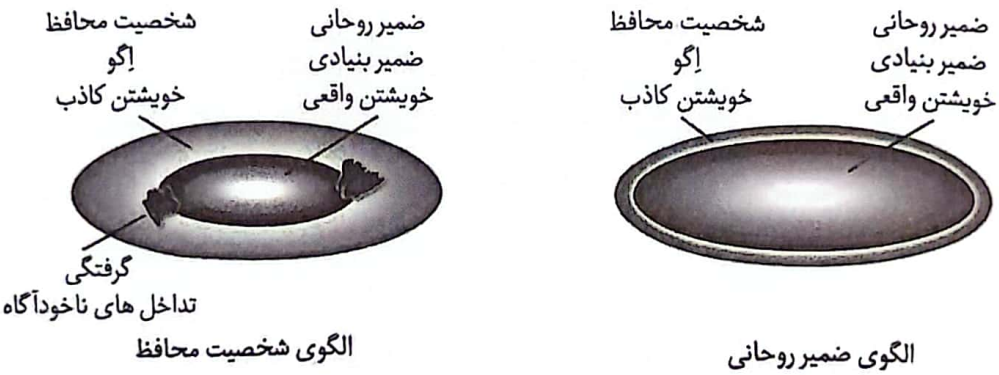
در اینجا، موضوع را این‌طور در نظر بگیرید: اگر ما احساسی از کمال، ماهیت واقعی و خوشبختی خود نداشته باشیم تمرکز ما به‌سوی جهت‌گیری و محافظت خواهد رفت. ما توانایی درک آنچه که در بیرون وجود دارد را در خود ایجاد می‌کنیم، اما پراکنده هستیم. ما برای به دست آوردن احساس کامل بودن، ماهیت واقعی و خوشبختی خودمان باید توجه خود را به سمت درون و هستهٔ وجودی خود هدایت کنیم تا تمرکز بیشتر و در نتیجه الگوهای کوانتومی قوی‌تری را در آنجا ایجاد نماییم. با تمرکز انرژی به صورتی که دستگاه عصبی و حواس ما بتوانند حضور واقعی ما را در فضای هستهٔ آگاهی عمیق خودمان احساس کنند می‌توانیم احساس کنیم که دوباره کامل هستیم.

داستانی که دربارهٔ بیمارم کارِن برای شما روایت کردم نمونهٔ بسیار خوبی است. هنگامی‌که کارِن بر خاطرهٔ تصادف خودرو تمرکز می‌کرد و وحشتی که احساس کرده بود را دوباره زندگی می‌کرد، انرژی او شکسته و پراکنده می‌شد و به سمت لبه‌های بیرونی بدن انرژی می‌رفت. هنگامی‌که من دست‌هایم را روی بدنش گذاشتم و از او خواستم که کانون تمرکز خودش را به آن نقاط متمرکز کند، چگالی فوتون‌ها در نزدیک مرکز بدن او افزایش پیدا کرد. دستگاه اعصاب حسی او توانست انرژی را حس کند که دوباره به درون بدن برمی‌گردد و بنابراین موجب آرامش او شد. هنگامی‌که او یاد گرفت کانون تمرکزش باید در کجا باشد، توانست این کار را خودش به‌تنهایی انجام دهد.

این باز هم نشان‌دهندهٔ تفاوت اصلی الگوهای انرژی در شخصیت محافظت‌کننده و ضمیر روحانی است. ما به‌عنوان یک شخصیت محافظت‌کننده نمی‌توانیم حالت کامل بودن خود را تشخیص دهیم یا احساس کنیم. از آنجا که شخصیت محافظت‌کننده بر پایهٔ ماهیت تکه‌تکه و جدایی‌ها استوار است، نمی‌توانیم احساس کنیم که کامل هستیم و در امنیت قرار داریم. ذهن ما در این حالت ادراکی دچار ترس است و جهان بیرون را زیر نظر دارد تا حتی کوچک‌ترین تهدیدها را تشخیص دهد. تمرکز ذهن در بیرون از خودمان است، بنابراین انرژی به بیرون پراکنده می‌شود و از هستهٔ مرکزی بدن ما دور می‌شود. هنگامی‌که ما به صورت

ضمیر روحانی زندگی کنیم، انرژی ما به سمت درون متمرکز است و در هستهٔ مرکزی بدن ما متمرکز می‌شود. ما خود را در آنجا به‌عنوان یک موجود ساخته شده از انرژی می‌بینیم که یکپارچه و کامل است.

ما برای افزایش آگاهی ضمیر روحانی در «زندگی» خود نیاز داریم که آگاهی خود از «بدن و میدان انرژی زندهٔ» خودمان را افزایش دهیم. بنابراین می‌خواهیم چگالی فوتون‌ها در ضمیر روحانی خود را از راه متمرکز کردن توجه خود بر هستهٔ مرکزی بدن خود افزایش دهیم. می‌خواهیم از حالت تمرکز به بیرون به حالت تمرکز به درون برسیم، یعنی به‌جای این‌که به بیرون نگاه کنیم تا تشخیص دهیم که دیگران چه نظری دربارهٔ ما دارند، به درون خودمان نگاه کنیم تا تشخیص دهیم و «احساس کنیم» که ماهیت واقعی خودمان چیست. تنها در این صورت است که می‌توانیم به بیداری برسیم و به ماهیت واقعی خودمان «تبدیل شویم».



در اینجا یک نگارهٔ سادهٔ دیگر ارائه شده که به نشان دادن موضوع کمک می‌کند. این شکل را به‌عنوان یک برش عرضی از میدان انرژی زندهٔ انسان در نظر بگیرید. لایهٔ بیرون آن شامل مقدارهای متفاوتی از گرفتگی‌های انرژی است و لایهٔ درونی هم هستهٔ مرکزی و هویت واقعی ما است. هر چه ما توجه بیشتری بر دنیای بیرون داشته باشیم، یعنی هر چه بیشتر انرژی حیاتی خود را به سمت سطح بیرونی وجود خودمان ببریم، اجازهٔ تشکیل گرفتگی‌ها و موانع بیشتری را می‌دهیم و ضخامت لایهٔ بیرونی هم افزایش پیدا می‌کند. همان‌طور که لایهٔ بیرونی انرژی ما ضخیم‌تر می‌شود، هستهٔ مرکزی انرژی که جایگاه ضمیر روحانی ما است کوچک‌تر می‌شود. بنابراین هدف ما در اینجا دو بخش دارد؛ هم می‌خواهیم گرفتگی‌ها یا فشردگی‌های موجود در لایهٔ بیرونی را از بین ببریم و هم می‌خواهیم هستهٔ مرکزی انرژی را بزرگ‌تر کنیم و چگالی آن را افزایش دهیم.

یک دیدگاه دیگر به پیشرفت در گام‌های مدل بیداری به این صورت است؛ یعنی از حالت هراس و واکنش به نمودهای ظاهری در شخصیت محافظت‌کننده به

زندگی پر از موهبت و بدون درد ضمیر روحانی می‌رسیم. هر چه انرژی در ما پراکنده‌تر باشد یا گرفتگی‌های بیشتری در آن وجود داشته باشد، شناخت کمتری از ماهیت واقعی خود داریم و تقلاهای ما در زندگی هم بیشتر خواهد بود. هر چه حضور ماهیت واقعی ما از نظر انرژی بیشتر و قوی‌تر باشد، انرژی ما کمتر پراکنده می‌شود و نمودهای ناکارآمدی و درد در زندگی نیز کمتر خواهد بود.

ما با استفاده از کدهای انرژی میزان چگالی در هستهٔ مرکزی وجود خود را افزایش می‌دهیم و یک حس قوی‌تر اطمینان و مشروعیت، یعنی ضمیر روحانی ایجاد می‌کنیم تا بخش‌های پراکندهٔ انرژی مربوط به شخصیت محافظت‌کننده را با یکدیگر ادغام کنیم. ما با تغییر میدان انرژی زندهٔ خود به این ترتیب موجب دگرگونی دیدگاه، فیزیولوژی بدن و تجربه‌های مادی در زندگی خود خواهیم شد.

همهٔ ما در فرایند بیداری و تبدیل شدن به ماهیت واقعی خودمان به‌عنوان ضمیر روحانی هستیم. به این معنی که ما از نظر انرژی یکپارچه‌تر و منسجم‌تر می‌شویم و پراکندگی انرژی ما کمتر می‌شود. من می‌دانم که ممکن است گاهی در ظاهر به نظر بیاید که زندگی با چنین دیدگاهی در تضاد است! بله، من به شما اطمینان می‌دهم که این حقیقت دارد. حقیقت‌های چهارم و پنجم به توضیح موضوع کمک می‌کنند.

حقیقت ٤: مخلوق شما (زندگی شما) همیشه در حال گسترش است

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهند جهان مادی ما در حال گسترش است. زندگی شما نیز مانند آگاهی شما بخشی از خلقت این جهان است و زندگی و آگاهی شما هم در حال گسترش هستند. برخی از دانشمندان، از جمله من، موضوع را به این صورت تفسیر می‌کنند که ما پیوسته در حال تکامل هستیم. همیشه در حال بیدار شدن هستیم. به این معنی که هر آنچه در زندگی شما رخ می‌دهد در جهت گسترش شما است. بنابراین همهٔ چیزهایی که در زندگی برای شما رخ می‌دهند به سود شما هستند و «خوب» هستند. می‌دانم که همیشه هم وضعیت به این صورت به نظر نمی‌آید یا شما آن را این‌طور احساس نمی‌کنید، اما هنگامی‌که روش‌های تمرین در بخش دوم کتاب را انجام می‌دهید به‌تدریج این حقیقت را خواهید دید.

ما هرگز بسیاری از چیزهایی که برایمان رخ می‌دهند را به‌طور آگاهانه انتخاب نمی‌کنیم و برای کنار آمدن با آن‌ها و درک آن‌ها به زحمت و تقلا می‌افتیم؛ اما هنگامی‌که می‌گوییم به تقلا افتاده‌ایم دربارهٔ نوعی گرفتگی و مانع در درون وجود خودمان صحبت می‌کنیم که انرژی زندگی ما در آنجا پراکنده می‌شود و از اینرسی

کافی برخوردار نیست که به جریان خود ادامه دهد. کاربرد کدهای انرژی می‌تواند به ذهن شما کمک کند تا از تقلا در برابر رویدادهای زندگی یا رد کردن آن‌ها دست بردارد (و بنابراین از مسدود شدن راه انرژی جلوگیری کند). این روند تا حدودی با استفاده از یک زمینهٔ مفهومی تازه به‌منظور درک رویدادها انجام می‌شود. من این زمینهٔ مفهومی تازه را "گفتگو در ایستگاه اتوبوس" می‌نامم.

اِلی بزرگی خودش را کشف می‌کند

یکی از هنرجویان من به نام «اِلی» یک خانم دوست‌داشتنی، باهوش و قوی چهل‌ساله بود که گمان می‌کرد می‌تواند جلوی تأثیرگذاری گذشتهٔ خودش بر زندگی‌اش را بگیرد. هنگامی‌که من با او آشنا شدم، از سردردهای شدید میگرن و دیگر مشکلات سلامتی رنج می‌برد. او در کودکی به خاطر ناهنجاری‌های معده و گوارشی مانند تهوع، یبوست و اسهال در بیمارستان بستری می‌شد. این مشکلات در زندگی بزرگ‌سالی او هم ادامه پیدا کرده بودند. او همچنین دچار اضافه وزن شده بود و برای صمیمیت و مشروعیت در روابط عاشقانه‌اش نیز با مشکل روبه‌رو بود.

اِلی در دهه‌های سوم و چهارم زندگی احساس می‌کرد بیشترین تلاش لازم برای داشتن "یک زندگی نرمال" را انجام می‌دهد. او یک فرد هدفمند واقعی بود و موفقیت‌ها را با قدرت دنبال می‌کرد تا احساس بدی دربارهٔ خودش نداشته باشد. او معمولا با مردها صحبت می‌کرد تا احساس کند که ارتباط‌های اجتماعی دارد و بعد می‌دید که در مورد روابط صمیمانه‌تر مجبور است در برخی شرایط کوتاه بیاید. هنگامی‌که من از او پرسیدم چرا برای ایجاد عشق و حس تعلق در زندگی به این همه تلاش نیاز دارد این موضوع را با من در میان گذاشت که وقتی در حدود چهار ساله بوده پدرش بدرفتاری با او را آغاز کرده است. پزشک کودکان گفته بود که آسیب‌های او به خاطر بی‌احتیاطی‌های خشن در دوچرخه‌سواری بوده است. او در نتیجهٔ این تجربه‌ها در سن‌های بالاتر نمی‌دانست چگونه باید چیزهای واقعی و غیرواقعی را از هم تشخیص دهد. شخصیت محافظت‌کنندهٔ او مهارت زیادی در پنهان کردن احساس گناه و شرم ناشی از تلاش در طول سال‌ها برای پنهان نگه داشتن تصویری که از خودش داشت (به گفتهٔ خودش "شخصیتی که از خاک زیر بدن یک مار هم پایین‌تر است") پیدا کرده بود.

او در سن بیست‌سالگی که هنوز ازدواج نکرده بود از یک مرد جوان که با او رابطه داشت باردار شد. او احساس می‌کرد برای به دور نگه‌داشتن پدر خودش از این بچه و همچنین برای محافظت از برادر و خواهرهایش در مقابل او مجبور است دربارهٔ آزارهای تکرارشونده‌ای که از پدرش دیده بود با خانواده‌اش صحبت کند. آشکار شد

که ترس‌های او مبنی بر این‌که خانواده‌اش از او پشتیبانی نکنند دقیقا درست بوده است، زیرا مادر و برادر و خواهرانش حرف او را باور نکردند. آن‌ها تهدید کردند که اِلی را به خاطر این اتهامات ناراحت‌کننده در آسایشگاه بستری خواهند کرد.

اِلی در دوران بارداری با پدر و مادرش زندگی می‌کرد و حس می‌کرد کاملا تنها است. او تصمیم گرفت سرپرستی دخترش را واگذار کند تا او را از پدر خودش به دور نگه دارد. او به دوره‌های درمانی وارد شد و به‌سختی کار کرد تا خوب شود. در نهایت، هنگامی‌که دختران برادر و خواهران اِلی به مشاور مدرسه گفتند که آن‌ها هم آزار دیده‌اند یک پرونده در دادگاه جنایی به‌وسیلهٔ ادارهٔ «خدمات پشتیبانی از کودکان» بر علیه پدر او باز شد و پدرش به زندان رفت. اما اِلی همچنان درد مربوط به گذشته و تضادهای درونی کنونی خودش را حس می‌کرد. او که در چهل‌سالگی هنوز از نظر جسمی دردمند بود، احساساتش سرکوب شده بود و یک سری روابط ناسالم را تجربه کرده بود، یک نمونهٔ عالی از وضعیتی است که وقتی ما در حالت شخصیت محافظت‌کننده زندگی کنیم برایمان رخ می‌دهد. اِلی به یک دیدگاه تازه در زندگی‌اش نیاز داشت.

یک‌بار یک مرد در کلاسی که من تدریس می‌کردم پرسید، "چطور همهٔ این چیزها می‌توانند «خوب» باشند درحالی‌که من شاهد مقدار زیادی آسیب و رها شدن افراد بوده‌ام؟" یک توضیح در آن زمان به زبان من آمد که نشان‌دهندهٔ یک سری از واکنش‌ها بود که در مدیتیشن تجربه کرده بودم. این دلیل "گفتگو در ایستگاه اتوبوس" بود. این دیدگاه به اِلی کمک کرده بود و به دانشجویان دیگر من هم کمک کرده است. دلیل کارایی آن به صورت زیر است:

انرژی نمی‌تواند خلق یا نابود شود. بنابراین، از آنجا که خود ما هم انرژی خالص هستیم، می‌دانیم که «همیشه بوده‌ایم و تا همیشه هم خواهیم بود». در این زمان، اگرچه در یک فرم مادی و بعد دنیوی هستیم و تجربه‌های دنیوی را انجام می‌دهیم، اما این جسم مادی کل وجود ما را تشکیل نمی‌دهد. ماهیت واقعی ما همان انرژی ما، یعنی روح ما است؛ هنگامی‌که از بدن مادی و این سطح بیرون برویم، هنوز هم هویت واقعی خود را خواهیم داشت. دیدن خودمان در این شرایط زمینهٔ کیهانی موجب یک پرسش می‌شود: «چه می‌شود اگر بودن ما بر روی این سیاره و درون این بدن یک رویداد تصادفی نباشد، بلکه یک روش هدفمند برای تجربهٔ واقعیت بزرگ‌تر خودمان از وجود به‌عنوان یک ضمیر روحانی باشد؟» اگر این‌طور باشد، تجربهٔ زندگی ما تا امروز چگونه توضیح داده می‌شود؟ در اینجا است که گفتگو در ایستگاه اتوبوس وارد ماجرا می‌شود.

گفتگو در ایستگاه اتوبوس

تصور کنید که در یک ایستگاه اتوبوس کیهانی هستید، جایی که شما و افراد دیگر مدت کوتاهی را در بین سفرهای خود به این سیارهٔ مادی در آن می‌گذرانید. همان‌طور که منتظر هستید، با روح‌های دیگر که در ایستگاه هستند کمی صحبت می‌کنید و به آن‌ها دربارهٔ برنامه‌ها و هدف‌هایی که برای زندگی در سیارهٔ زمین دارید می‌گویید. شما دربارهٔ آنچه که دوست دارید یاد بگیرید، این‌که دوست دارید چگونه رشد کنید و این‌که چه تجربه‌هایی را دوست دارید به‌عنوان روشی برای درک ماهیت واقعی خودتان، ماهیت الهی به‌عنوان موجودی که از انرژی ساخته شده و خالق زندگی خودتان داشته باشید با آن‌ها صحبت می‌کنید.

یکی از روح‌های دیگر می‌گوید، "من دوست دارم چیزهایی دربارهٔ خرد و دانش خودم بدانم."

یک روح دیگر می‌گوید، "من می‌خواهم شجاعت را یاد بگیرم."

سومی می‌گوید، "من می‌خواهم عشق بدون قید و شرط را تجربه کنم."

یک نفر می‌پرسد، "«شما» می‌خواهید چه‌کار کنید؟"

ممکن است شما بگویید، "خب، من می‌خواهم چند تجربه دربارهٔ بیداری خودم داشته باشم. می‌خواهم توانایی خودم برای بخشیدن دیگران را بشناسم. بله، من یک تجربهٔ سطح ده از بخشش دیگران را تجربه می‌کنم. نه‌فقط سطح سه یا چهار، بلکه این بار می‌خواهم واقعا این کار را انجام بدهم!"

یک روح دیگر می‌پرسد، "یه تجربهٔ سطح ده از بخشش دیگران... اوه! باشه، شما چطور می‌خواهید این کار را بکنید؟"

"خب، دقیقا مطمئن نیستم. فکر می‌کنم قرار است یک نفر کاری را انجام دهد که... تقریبا غیرقابل بخشش باشد."

یکی از همراهانتان پرسشی کاملا روشن را می‌پرسد، "چه کاری می‌تواند باشد؟"

شما پاسخ می‌دهید، "خب، باید یک نفر مثلا بیش از حد الکل بنوشد، پشت فرمان ماشین بنشیند، از خط وسط جاده به سمت چپ منحرف شود و مستقیم با ماشین من تصادف کند. برای این‌که ماجرا تکمیل شود، ممکن است جان افراد خانواده‌ام را بگیرد یا موجب معلولیت من شود. می‌شد از این حادثه جلوگیری کرد و انجام چنین کاری کاملا غیرمسئولانه است.

"بعد از سال‌های زیادی درد و خشم و رنج بردن که حتی بیشتر هم می‌شود، چون من نمی‌توانم او را ببخشم، دقیقا به عمق قلب خودم می‌رسم و یک لایهٔ عمیق‌تر از وجودم را که در هر صورت دیگری اصلا هرگز نمی‌توانستم آن را بشناسم پیدا می‌کنم... و او را می‌بخشم."

شما یک لحظه مکث می‌کنید و به یاد می‌آورید که ایستگاه اتوبوس یک فرصت را برای شما فراهم می‌آورد تا دیگران را در فهرست افرادی قرار دهید که برای رسیدن به آنچه از زندگی زمینی خودتان می‌خواهید به شما کمک می‌کنند.

شما می‌پرسید، "چه کسی می‌خواهد جای آن راننده برای من باشد؟" هیچ‌کس دستش را بالا نمی‌برد.

شما التماس می‌کنید، "ای بابا، من از اول دنیا منتظر بوده‌ام که این فرصت برای پرورش و رشد خودم را به دست بیاورم. با تمام وجودم این را می‌خواهم. می‌شود لطفا یک نفر به من کمک کند تا این فرصت را به دست بیاورم؟"

سرانجام یک نفر قبول می‌کند، "من انجامش می‌دهم. می‌توانم ببینم که چقدر برای شما اهمیت دارد. به اضافهٔ این‌که، به خودم هم در مأموریت بخشش خودم کمک می‌کند."

"عالی است! خیلی از شما متشکرم. من به‌شدت تحت تأثیر قرار گرفتم که این کار را برایم انجام می‌دهید. خب، حدس می‌زنم که شما را روی زمین می‌بینم!" و از آنجا راهی می‌شوید تا بزرگ‌ترین کاری که تا این زمان انجام داده‌اید را آغاز کنید.

البته گفتگو در ایستگاه اتوبوس یک استعاره است تا شما ماهیت انرژی خودتان را به‌عنوان تلاشی برای از بین بردن این توهم که از بقیه جدا و مستقل هستید در نظر بگیرید. ما می‌توانیم تمایل خود برای ایجاد آشفتگی در جریان طبیعی زندگی به این صورت درمان کنیم که مسائل را بیش از حد شخصی تصور نکنیم و آن‌ها را بیشتر به‌عنوان پروژه‌هایی ببینیم که به شما امکان می‌دهند دوباره با دیگران ارتباط برقرار کنید. با نگاه به زندگی خود از این دیدگاه گسترده‌تر، می‌بینیم که در واقع ما توانایی کاملا شگفت‌انگیزی برای خلق دقیقا همان چیزهای موردنیازمان برای کشف عمق زیبایی، قدرت، مهربانی، شجاعت، عشق و غیره... و به‌عبارت‌دیگر، بسیاری از جنبه‌های شکوهمند وجود خود داریم.

می‌بینید که این دیدگاه چه روش قدرتمندی را برای نگاه به رویدادهای زندگی برای ما فراهم می‌کند؟ می‌بینید چطور هرگونه حس قربانی بودن و پشت سکهٔ مدل بیداری را از تجربه‌های ما محو می‌کند؟ من در اینجا یک نمونهٔ بسیار شدید را انتخاب کردم، زیرا هزاران نفر در کلاس‌های من در سراسر جهان وجود داشته‌اند که به این صورت متحول شده‌اند. از نظر انرژی، این مثال فضای لازم را به شما می‌دهد تا به قلب خودتان اجازه دهید در گفتگوی ایستگاه اتوبوس مربوط به شفای قلب خودتان وارد شوید.

ما می‌توانیم زندگی خود را از دیدگاه تازه‌ای ببینیم: "بسیار خوب، من حالا بهترین استفاده را از این شرایط بد نمی‌برم. اگر من واقعا این شرایط را «تولید کرده باشم» تا در

یک زمینهٔ مشخص به بیداری برسم چطور؟ اگر من در یک سطح بالاتر از این جهان، این تجربه را «درخواست کرده باشم» تا بتوانم یک بخش زیبا، قدرتمند و باشکوه از خودم که قبلا از آن آگاه نبوده‌ام را کشف کنم چطور؟"

این ایده به‌طور باورنکردنی رهایی‌بخش و موجب توانمندی انسان است. من در اینجا شما را دعوت می‌کنم که کمی نفس تازه کنید و پس از آن به بررسی حقیقت الهام‌بخش پنجم در کدهای انرژی خواهیم پرداخت.

حقیقت ۵: هدف از زندگی شما این است که حالت آفرینندگی خود را کشف کنید

دیدن خودتان به صورت یک آفریننده و وارد شدن به ماهیت واقعی خود به‌عنوان یک ضمیر روحانی به این معنی نیست که آنچه برای شما رخ می‌دهد برایتان سخت نباشد یا برخی احساسات دردناک را به خاطر آن تجربه نکنید. با این حال، هنگامی‌که زندگی را از این دیدگاه ببینید و درک کنید که رویدادهای اتفاق افتاده در زندگی چگونه به سود شما بوده‌اند، درک می‌کنید که نیاز ندارید به‌علاوهٔ درد ناشی از آن‌ها رنج‌های غیرضروری اضافه‌تری را هم تحمل کنید. شما دیگر با رویدادها به صورت شخصی برخورد نمی‌کنید که یک معنای منفی یا محدودکننده برای خودتان، دیگران یا کل جهان داشته باشند. شما گرفتگی‌ها یا موانع انرژی را ایجاد نمی‌کنید که موجب رکود یا گرفتاری شوند یا بر پایهٔ این دیدگاه عمل نمی‌کنید که ماهیت شما کمتر از یک آفرینندهٔ قدرتمند که زندگی به او آسیب نمی‌رساند و دقیقا مطابق با نقشه به پیش می‌رود است. به‌سادگی، تصمیم شما برای باورکردن «گفتگوی ایستگاه اتوبوس» به شما کمک خواهد کرد که تجربه‌های خود، از هر دو نوع دردناک و لذت‌بخش را در شرایط زمینه‌ای قرار دهید که بیشترین میزان توانمندی ممکن را برای شما فراهم می‌کند و دست شما را آزاد می‌گذارد تا به مثبت‌ترین شکل به جلو بروید.

اِلی یک نمونهٔ عالی برای نشان دادن این تغییر در دیدگاه است. اِلی که متوجه شد شرایط زندگی سختی که داشته و چالش‌هایی که برای یافتن صدای واقعی خودش پیش روی او بوده کمک بسیار خوبی برای تکامل روح او بوده‌اند، نه‌تنها به خاطر روند رویدادهایی که رخ داده بود احساس قدرشناسی کرد، بلکه به‌تدریج توانست "بزرگی وجودش" را هم ببیند. او اکنون خودش را به‌عنوان آفرینندهٔ سراسر تجربه‌های زندگی خودش می‌دید و به این ترتیب خودش را دقیقا از نظر همان چیزهایی که در گذشته او را دچار درد کرده بودند در روی دوم سکهٔ مدل بیداری دید. دیدگاه ما از بخشش دیگران، یعنی رها کردن احساسات خشم و بیزاری نسبت به دیگران که فکر می‌کنیم به ما آسیب رسانده‌اند، همان چیزی است که به‌طور بی‌نقص و خود به خود برای اِلی اتفاق

افتاد، زیرا مقصود اصلی از رویدادهای زندگی خودش را درک کرد و بنابراین دیگر آن درک را حتی به‌عنوان یک فرایند آگاهانهٔ ذهنی هم لازم نداشت.

اِلی پس از رسیدن به این تجلی درک انگیزهٔ بسیار زیادی پیدا کرد تا از تمرین‌های کدهای انرژی (که شما در بخش دوم کتاب خواهید آموخت) برای برطرف کردن هرگونه باقیماندهٔ تجربه‌های گذشته استفاده کند و هر چه بیشتر و بیشتر به صورت ضمیر روحانی خود زندگی کند. نتیجه این شد که همهٔ زمینه‌های زندگی او بهبود یافتند؛ سردردها و عوارض بیماری‌های گوارشی متوقف شدند، نزدیک به بیست و پنج کیلوگرم وزن کم کرده و این روند ادامه دارد و حالا از یک رابطهٔ عاشقانه و مطمئن با خانواده‌اش و دیگران لذت می‌برد.

خود من که در دوران کودکی به‌وسیلهٔ یکی از اعضای سببی خانواده به مدت سال‌ها از نظر جنسی مورد آزار قرار گرفته بودم به ویژه می‌دانستم چگونه اِلی را در کار با کدهای انرژی راهنمایی کنم. آن تجربه‌های اولیه موجب سردرگمی من دربارهٔ اعتماد، عشق و ارتباط با جهان بیرون شده بودند و از آنجا که فرد آزاردهندهٔ من تهدید کرده بود که اگر به کسی بگویم برایم بسیار بد می‌شود، من توانایی خودم برای به زبان آوردن حقایق دربارهٔ مسائل خود را به مدت چندین دهه از دست داده بودم. بعدها از اصول کدهای انرژی برای تجسم موهبت‌ها و درس‌های موجود در آن رویدادها استفاده کردم که تا حدودی هم به همین دلیل با چنین اعتقاد راسخی می‌توانم بگویم که می‌دانم کدهای انرژی اثربخش هستند. من در واقع به خاطر رفتارهای وحشتناک اعضای خانواده‌ام قدرشناس هستم، زیرا ظرفیت من برای بخشیدن دیگران را به خودم نشان داده و علاقهٔ عمیقم به دیدن جنبه‌های خوب در رویدادها را آشکار ساخته است. همین‌طور این بدرفتاری‌ها به‌عنوان یکی از جنبه‌های اصلی زندگی به من انگیزه داده تا در جستجوی پاسخ‌هایی فراتر از آنچه گذشتهٔ زندگی و محیط اطرافم به من ارائه کرده‌اند باشم. این رفتارها موجب شد که من جستجوی خودم را آغاز کنم و سرانجام هم کمک کردند تا کدهای انرژی را ایجاد کنم و این کتاب را بنویسم.

هنگامی که از جایگاه کنونی با زندگی یکپارچه در روی دوم سکهٔ مدل بیداری به سراسر زندگی گذشتهٔ خودم نگاه می‌کنم، می‌توانم دیدگاه‌های متفاوتی که بر حسب آن‌ها زندگی کرده‌ام را ببینم، از لحظه‌هایی که کاملا قربانی شرایط بیرونی بوده‌ام تا زمان‌هایی که کاملا آزاد و توانمند بوده‌ام. من در این جایگاه تازه دیگر زیر کنترل جهان بیرون نیستم که تجربه‌ها را «برای من بیاورد»؛ اکنون روشن است که تجربه‌های زندگی من همگی «به‌وسیلهٔ خودم» رخ داده‌اند و سرانجام از درون خودم و به‌منظور سود خودم سرچشمه گرفته‌اند. برای من روشن است که من این تجربه‌ها را ایجاد کرده‌ام تا به‌عنوان خرده‌های نان ریخته شده در راه به‌عنوان نشانه‌های راهنما به کار روند تا

نسخهٔ کوچک‌تر خودم که از من جدا افتاده بود بتواند ماهیت شکوهمند و بزرگ‌تر خودم به‌عنوان یک آفریننده را کشف کند.

همچنین درک من از «گفتگو در ایستگاه اتوبوس» هم موجب شدم پدرم را به خاطر تصمیمش در مورد وصیت‌نامه ببخشم و با عشق از مسئلهٔ بگذرم؛ به این ترتیب توانستم بیشتر به پیشرفت کارهای او کمک کنم. اگرچه در آغاز بسیار دردناک به نظر می‌آمد، اما از قضا کل این تجربه به یکی از درس‌های بزرگ زندگی من دربارهٔ ظرفیت و قدرت شخصی خودم تبدیل شد. من کشف کردم که به هیچ تأیید اعتباری از بیرون نیاز ندارم تا احساس کنم که بهترین نسخه از شخصیت خودم را دارم و با آن زندگی کنم. هر اتفاقی هم که در دنیای بیرون رخ دهد، ضمیر روحانی من با قدرت در همهٔ لایه‌های وجودم حاضر است. من همچنان پدرم را عمیقا دوست داشتم و به دوست داشتن او ادامه دادم و حتی اقدام او برای کنارگذاشتن من از وارثان نتوانست لرزشی در من از نظر ارزش، قدرت و توانایی آفرینشی که برای خودم در نظر می‌گرفتم ایجاد کند. دانستن این موضوع و زندگی حقیقی با توجه به آن، اثرات بسیار پرباری دارد.

هنگامی که ما می‌توانیم کسانی که آزارمان داده‌اند را ببخشیم، زیرا می‌دانیم که آن‌ها هم در رهاسازی و گسترش روح ما نقش داشته‌اند و ما به‌عنوان آفرینندهٔ زندگی خودمان در ایستگاه اتوبوس درخواست کرده بودیم که این نوع رابطه را با آن‌ها داشته باشیم، یعنی از روی دوم سکهٔ مدل بیداری به زندگی نگاه می‌کنیم. این به معنای آن نیست که ما باید خودمان را برای مقدار درد و آسیب‌های قابل‌توجهی که رخ داده سرزنش کنیم؛ بلکه به بزرگی واقعی ما اشاره دارد. اگر آن پشتیبانی که امیدوار بودید دریافت کنید وجود نداشته است، شاید به این خاطر بوده که به آن نیاز نداشته‌اید. اگر چیزی که می‌خواستید یا چیزی که می‌توانست زندگی را برای شما ساده‌تر کند را به دست نیاوردید، شاید به این خاطر بوده که به اندازهٔ کافی قدرتمند هستید که به‌تنهایی آن را خلق کنید. یا اگر یک رویداد دردناک باورنکردنی رخ داده است، شاید برای این بوده که بزرگی روح شما را آشکار کند، زیرا هیچ اتفاقی نمی‌تواند بیفتد که از خود شما بزرگ‌تر باشد، چون شما خود جهان هستی هستید. شاید شما به این دنیا آمده‌اید تا خودتان را از غفلت بیدار کنید.

من از شما دعوت می‌کنم تا یک لحظه به این فکر کنید. هنگامی که من این کار را کردم، زندگی خودم را برای همیشه تغییر دادم.

اهمیت دارد که ما بدانیم درخواست‌هایی که در ایستگاه اتوبوس انجام شده‌اند بدون حالت خاص و مشخص ایجاد می‌شوند. ما نمی‌توانیم جزئیات دقیق رخ دادن فرصت‌هایی که به دنبال آن‌ها بوده‌ایم در زندگی خودمان را از قبل بدانیم. حتی گفتگوی ساده دربارهٔ این که می‌خواهیم تجربه سطح ده از بخشش دیگران را داشته

باشیم که در اینجا مثال زدیم هم فقط به صورت فرضی است. ما دربارهٔ این صحبت کردیم که «می‌توانست» اتفاق بیفتد نه این‌که «اتفاق می‌افتد». اما خیالتان راحت باشد، ما به‌عنوان ذات آگاهی خالص همیشه آنچه که نیازداریم را دردسترس خواهیم داشت تا طبق برنامه‌ای که پیش ازبه دنیا آمدن تعیین شده بود رشد کنیم و این تقریبا همیشه به صورتی خواهد بود که ظاهرا به‌طور آگاهانه آن را انتخاب نکرده‌ایم. نکتهٔ مهم برای رشد اِلی درزمانی که به نزد من آمد این بود که درک کند اودر ایستگاه اتوبوس درخواست نکرده بود که کسی اورا آزاردهد یا این تجربه را خلق نکرده بود. بلکه اوفرصتی را درخواست کرده یا خلق کرده بود تا بتواند یک تجربهٔ بخشش دیگران ازدرجهٔ ده را داشته باشد وبتواند قدرتش برای عشق بی‌قیدوشرط به خودش و دیگران راکشف کند.

گاهی اوقات «گفتگوهای ایستگاه اتوبوس» جدی‌تر از خانواده‌ای که ازفرد پشتیبانی نمی‌کنند یا رئیسی که کارکردن با اومشکل است هستند. چرا برخی ازما چنین تجربه‌های عظیمی ازفقدان‌ها، بدرفتاری‌ها وبیماری‌ها داریم؟ زیرا «موجودات بزرگ پروژه‌های واقعا بزرگ را به عهده می‌گیرند وبلافاصله هم آن‌ها را آغازمی‌کنند.» انسان‌های بزرگ درایستگاه اتوبوس درخواست می‌کنند که رویدادهای بزرگ را تجربه کنند، زیرا شرایط کوچک‌ترزندگی نمی‌توانند کوچک‌ترین تأثیری بر "بزرگی" یک روح قدیمی بگذارند. بلکه آن‌ها به چالش‌های واقعی وچیزهای بزرگ وباشکوه نیازدارند تا بنیاد هویت آن‌هاکه درهمان زمان هم شمارزیادی ازتجربه‌ها را درخود اندوخته است را به لرزه درآورد. زیرا مسائل کوچک‌ترمی‌توانند بدون تردید مدیریت شوند و بزرگ بودن انسان ایجاب می‌کند که "داستان‌های بزرگ‌تری" مانند داستان اِلی داشته باشند تا به اندازهٔ کافی به عمق نفوذکنند وبتوانند شکوه کامل ذات خود راکشف کنند.

کار کردن در سطح انرژی به‌جای سطح رویدادها

تا زمانی که ما هنوزبعد روحانی وانرژی تجربه‌های زندگی مادی را درک نکرده باشیم به‌سادگی فقط زندگی را با توجه به رویدادها وداستان‌های آن می‌گذرانیم؛ داستان‌های غم‌انگیزی که درسطح بیرونی زندگی رخ می‌دهند را باورمی‌کنیم واز هدف کیهانی زندگی که درسطح زیرآن‌ها قراردارد آگاه نمی‌شویم. من نام این مسیر رویدادها را «روش زندگی ماشین‌های شهربازی» می‌نامم. درحالی‌که زندگی همیشه درحال گسترش است ودرجهت بیداری روحانی ما به پیش می‌رود، ما با استفاده از «اصطکاک‌ها»، یعنی دردهای روانی ودرس‌های بسیارسخت رشد می‌کنیم که به‌عنوان ابزارهایی برای کشف ماهیت واقعی ما به کارمی‌روند. ما زمان زیادی را برای

تجربه کردن چیزهای غیرواقعی دربارهٔ خودمان صرف می‌کنیم تا کشف کنیم که چیزهای واقعی کدام‌اند. ما هم مانند ماشین‌های شهربازی که برای تصادف با یکدیگر طراحی شده‌اند با چیزهایی برخورد می‌کنیم، سپس خود را عقب می‌کشیم و فرمان را به سمت دیگری می‌چرخانیم و به راه می‌افتیم تا با چیز دیگری برخورد کنیم. ما با این فرایند حذف چیزهای اشتباه یاد می‌گیریم که چه چیزهایی درست هستند.

اما هنگامی واقعا «گفتگو در ایستگاه اتوبوس» را درک کنیم این قدرت را پیدا می‌کنیم تا یک روش شگفت‌انگیز و تازه را در پیش بگیریم. شما با تشخیص این که خودتان آفرینندهٔ زندگی خود هستید و در نظر گرفتن آگاهانهٔ این نقش برای خودتان به یک جایگاه تازه شامل قدرت و اختیارات وارد می‌شوید، یعنی از حالت نشستن بر روی صندلی عقب یک ماشین یا تلاش رقت‌انگیز برای راندن آن درحالی‌که روی سقف ماشین نشسته‌اید به جایی می‌رسید که درست و کامل بر روی صندلی راننده نشسته‌اید. این به شما کمک می‌کند تا به صورت آگاهانه برای کمال خودتان تلاش کنید نه این که به صورت ناآگاهانه در تقلا باشید تا کارها را در سطح رویدادها و داستان‌ها درست کنید و ماه‌ها و سال‌ها را در زحمت شدید میان انسدادها و دردها بگذرانید. به این ترتیب خواهید توانست مستقیما به سراغ کار در سطح انرژی بروید که تنها به صرف چند دقیقه، ساعت یا روز نیاز دارد. همان‌طور که در ادامه خواهیم دید، ما فقط در سطح انرژی دارای این توان هستیم که دگرگونی‌های سریع، کارآمد و پایدار را ایجاد کنیم.

هنگامی که شما بتوانید «گفتگو در ایستگاه اتوبوس» را "درک کنید"، می‌بینیم که فرایند رهایی واقعی شما از ترس و ناآگاهی و به انجام رساندن هدف اصلی زندگی خودتان در همان لحظهٔ پذیرش یا درک «گفتگو در ایستگاه اتوبوس» آغاز می‌شود. شما دست به کار می‌شوید تا گرفتگی‌های انرژی ناشی از این آسیب‌های روحی و دشواری‌های زندگی ایجاد شده‌اند را برطرف کنید و به‌تدریج درخواهید یافت که خود را در یک محیط بسیار سرزنده قرار داده‌اید که اشراق می‌تواند در آن رخ دهد. شما خود را از محدودیت‌های دیدگاه سه‌بعدی رها می‌کنید و آماده می‌شوید تا به فضای چندبعدی الهی دسترسی پیدا کنید و آن را تجربه نمایید.

با به یاد داشتن این که سطح رویدادها یا داستان به معنای سطح نمودهای ظاهری است و سطح «علت» عملی رویدادها در زندگی ما به معنای جریان‌های انرژی در زیر سطح اول است به‌تدریج واقعا درک خواهیم کرد که بالاترین توانایی برای ایجاد دگرگونی‌ها در دست خود ما است. همیشه پیمودن مسیر در سطح رویدادها دشوارتر خواهد بود. چرا؟ زیرا هنگامی که ذهن داستان را می‌نویسد، به آن وابسته می‌شود، بنابراین یک حس کاذب در مورد جهت‌گیری و منطق اصلی کار برای ذهن ایجاد

می‌شود. سپس ذهن ما این داستان را به‌عنوان "درست" یا "نادرست" درنظر می‌گیرد که یک سطح دیگر از انرژی را به آن متصل می‌کند و یک فرایند دیگر را برای ما فراهم می‌کند تا بر روی آن کار کنیم تا به یک تصمیم برسیم. اگر این داستان وجود نداشته باشد، ما آزاد خواهیم بود تا دگرگونی‌های کارآمد و پایدار را در جریان انرژی ایجاد کنیم که آن نیز به نوبهٔ خود انرژی‌های جدید و بازسازی‌کننده‌ای را در زندگی ایجاد خواهد کرد.

به‌زودی به روش انجام این کار خواهیم پرداخت. اما اکنون، کار شما این است که زندگی خود را به صورتی ببینید که هیچ مشکلی در آن وجود ندارد که مجبور باشید از آن جان سالم به در ببرید یا به آن واکنش نشان دهید. به‌جای آن، هر "مشکل" را به‌عنوان یک پروژه در نظر بگیرید. هر دردسری در واقع چیزی نیست که "خراب" باشد و نیاز به درمان یا تعمیر داشته باشد، بلکه پرسشی است که پاسخ آن را باید از عمق درون خودتان آزاد کنید و به آن اجازه دهید که به سطح آگاهی روزمرهٔ شما وارد شود. هر گرفتگی در سیستم شما بخشی از ماهیت شکوهمند شما است که بسته‌بندی شده و کنار گذاشته شده است. هر یک از آن‌ها بخش ویژه‌ای از کمال و شکوفایی شما را در خودش دارد که موجب می‌شود راحت‌تر در جهان زندگی کنید. سرانجام، هنگامی که این بسته‌ها باز شوند و محتویات آن‌ها به جریان روان انرژی شما وارد شود، عمیق‌ترین فراوانی‌ها و موهبت‌های شما به سطح آگاه زندگی می‌آیند و انگیزه‌ها، سرافرازی، خلاقیت، شگفتی، احترام و جادویی‌ترین زندگی را برایتان آشکار می‌کنند.

پیش از آن که بتوانید در سطح انرژی برای دگرگون ساختن زندگی خود تلاش کنید، نیاز دارید که چیزهای بیشتری دربارهٔ سیستم انرژی خودتان بدانید، یعنی بدانید که ساختار آن چیست، چگونه کار می‌کند و چه ابزارهایی برای ایجاد دگرگونی‌های مثبت و پایدار در دست دارید. بنابراین، در گفتار سوم شما را به یک بازدید سریع از برخی پایه‌های مفهوم انرژی زنده دعوت می‌کنم. سپس برنامهٔ کاری «کدهای انرژی» را در بخش دوم کتاب آغاز خواهیم کرد و از حد تئوری فراتر می‌رویم تا شما تجسم ماهیت واقعی خود به‌عنوان یک ضمیر روحانی را آغاز کنید.

گفتار ۳
قسمت نامرئی شما: پایه‌های مفهوم انرژی زنده

تصورکنید که به‌عنوان یک موجود ساخته شده ازانرژی به این جهان آمده‌اید. شما به تازگی گفتگو درایستگاه اتوبوس را انجام داده‌اید وسواراتوبوس شده‌اید. چیزی نمی‌گذرد که تقریبا با یک سقوط شدید به روی زمین فرود می‌آیید. انرژی شما درهمه طرف پراکنده می‌شود وشما به یک حالت تکه‌تکه شده ازخودتان تبدیل می‌شوید و حس جهت‌گیری خودکه برای یافتن راه خودتان به آن نیازدارید راکاملا ازدست می‌دهید. شما دچارنوعی "فراموشی کیهانی" شده‌اید وهویت واقعی خود را نمی‌دانید. حالاکه هویت خود را نمی‌دانید فقط می‌توانید خود را با آنچه که دراینجا، یعنی یک سیارهٔ مادی با آن روبه‌رو می‌شوید هماهنگ کنید، بنابراین یک هویت تازه یا کاذب برای شما ایجاد می‌شود. ذهن شما درتلاش برای دریافتن معنای زندگی خود به صورتی که هم‌اکنون تجربه می‌کنید داستان‌هایی را دربارهٔ این‌که چرا احساس می‌کنید گم شده‌اید، چه کسی شما را به این روزانداخت ومعنای شرایط اطراف برای شما، دیگران وکل جهان چیست را می‌سازد. این داستان‌هاکه به باورهای ذهن شما تبدیل می‌شوند درمقایسه با ماهیت اساسی شما بسیارمحدود هستند.

همهٔ انسانیت دچارهمین پراکندگی یا فقدان هویت است. سرنوشت عمومی ما این است که انرژی پراکندهٔ خود را دوباره گردآوری کنیم وازحالت فراموشی کیهانی بیرون بیاییم تا هویت اصلی خود را دوباره «به یاد بیاوریم».

به این دلیل است که من زندگی را «پروژهٔ بیداری» می‌نامم. هدف اززندگی این است که همچنان به زنده کردن انرژی‌های دارای فرکانس بالای ضمیرروحانی خود ادامه دهیم، یعنی با «کل» خویشتن روحانی خودمان دربدن مادی تجسم پیداکنیم تا بتوانیم کمال وتعالی خود را برروی سیارهٔ زمین بشناسیم وتجربه کنیم. ما همهٔ جنبه‌های پراکندهٔ انرژی را درسیستم خودمان جمع می‌کنیم، مدارهای انرژی تازه‌ای می‌سازیم وخود را درتجربهٔ بزرگ‌تری ازخودمان گسترش می‌دهیم. هنگامی‌که همهٔ انرژی‌ها با هم جمع شدند، هویت واقعی خود را می‌شناسیم وبیش ازآن هیچ درد ناشی ازماهیت انسانی به دلیل احساس اشتباه بودن، خراب بودن یا احساس این‌که

نقصی در درون ما هست وجود نخواهد داشت. در این حالت حس می کنیم که کامل هستیم.

سیستم شما برای شفا دادن طراحی شده است

خبر خوش این است که شما همین حالا هم در مسیر رسیدن به کمال هستید. سیستم شما به صورت طراحی شده که به سوی این حالت یکپارچه حرکت کنید و سرنخ هایی را به صورت عوارض ظاهری به شما ارائه می کند که نشان دهندهٔ پراکندگی انرژی هستند و باید به آن ها توجه کنید. ذهن شما ممکن است این نشانه ها را به عنوان دردسر، مشکلات یا الگوهای رفتارهای ناسالم مانند خرابکاری عمدی در روابط انسانی، انکار مسئولیت افراد در موارد عدم توافق و رد کردن احساسات صمیمی در نظر بگیرد. الگوهایی مانند از دست دادن پی در پی شغل ها، ادامهٔ مشکلات مالی و دردهای جسمی تکرارشونده همگی می توانند نشانه هایی باشند که توجه شما را به عدم تعادل جلب کنند. عوارض دیگر می توانند به صورت سردردهای مزمن یا طولانی، کمردرد یا سوءهاضمه باشند. همهٔ این ها نشان دهندهٔ این هستند که آنچه برای شما امکان پذیر است بسیار بیشتر از آن چیزی است که خودتان برای خودتان پذیرفته اید.

عوارضی مانند این ها همچنان موجب ادامهٔ دردها می شوند تا این که ما به نوعی آن ها را حل کنیم یا با آن ها کنار بیاییم. چنین حالتی معمولا تنها هنگامی رخ می دهد که هدف و منظور از این موارد را تشخیص دهیم. هنگامی که این عوارض را حل می کنیم به کیفیت های دارای فرکانس های بالاتر در ماهیت وجودی خودمان، مانند شجاعت، بخشش، همدردی، عشق، خلاقیت، پذیرش و لذت دسترسی پیدا می کنیم. ما با گذشتن از موقعیت های دشوار زندگی به تدریج بیان قوی تری از ماهیت وجودی روح واقعی خود ارائه می کنیم.

نمودها یا نشانه ها در سطح انرژی درونی هم وجود دارند. شاید شما نیز در همهٔ عمر آن ها را تجربه کرده اید اما نمی دانید. این نشانه ها به صورت جابه جایی های انرژی هستند که احساس هایی را در بدن ایجاد می کنند؛ یک گرفتگی در معده، بغض در گلو یا سفت شدن ماهیچه های آرواره در حالتی که کسی از شما انتقاد می کند، قرار است رویدادی رخ دهد یا به چیزی یا کسی در زمان گذشته فکر می کنید. این جابه جایی های انرژی به صورت گذشتن یک موج سرد از ستون فقرات، سیخ شدن موهای بازو و لرزیدن زانوها در هنگامی که کاری را از شما بخواهد و احساس کنید برای آن آماده نیستید ظاهر می شود.

درحالی که آشنایی ما با کارکردهای زندگی در سطح احساسات و انرژی های بدنی بسیار کمتر از موارد دیگر است، اما این کار در واقع ساده ترین و سریع ترین راه برای درمان

نقصی در درون ما هست وجود نخواهد داشت. در این حالت حس می‌کنیم که کامل هستیم.

سیستم شما برای شفا دادن طراحی شده است

خبر خوش این است که شما همین حالا هم در مسیر رسیدن به کمال هستید. سیستم شما به صورت طراحی شده که به‌سوی این حالت یکپارچه حرکت کنید و سرنخ‌هایی را به صورت عوارض ظاهری به شما ارائه می‌کند که نشان‌دهندهٔ پراکندگی انرژی هستند و باید به آن‌ها توجه کنید. ذهن شما ممکن است این نشانه‌ها را به‌عنوان دردسر، مشکلات یا الگوهای رفتارهای ناسالم مانند خرابکاری عمدی در روابط انسانی، انکار مسئولیت افراد در موارد عدم توافق و رد کردن احساسات صمیمی در نظر بگیرد. الگوهایی مانند از دست دادن پی‌درپی شغل‌ها، ادامهٔ مشکلات مالی و دردهای جسمی تکرارشونده همگی می‌توانند نشانه‌هایی باشند که توجه شما را به عدم تعادل جلب کنند. عوارض دیگر می‌توانند به صورت سردردهای مزمن یا طولانی، کمردرد یا سوءهاضمه باشند. همهٔ این‌ها نشان‌دهندهٔ این هستند که آنچه برای شما امکان‌پذیر است بسیار بیشتر از آن چیزی است که خودتان برای خودتان پذیرفته‌اید.

عوارضی مانند این‌ها همچنان موجب ادامهٔ دردها می‌شوند تا این‌که ما به‌نوعی آن‌ها را حل کنیم یا با آن‌ها کنار بیاییم. چنین حالتی معمولاً تنها هنگامی رخ می‌دهد که هدف و منظور از این موارد را تشخیص دهیم. هنگامی‌که این عوارض را حل می‌کنیم به کیفیت‌های دارای فرکانس‌های بالاتر در ماهیت وجودی خودمان، مانند شجاعت، بخشش، همدردی، عشق، خلاقیت، پذیرش و لذت دسترسی پیدا می‌کنیم. ما با گذشتن از موقعیت‌های دشوار زندگی به‌تدریج بیان قوی‌تری از ماهیت وجودی روح واقعی خود ارائه می‌کنیم.

نمودها یا نشانه‌ها در سطح انرژی درونی هم وجود دارند. شاید شما نیز در همهٔ عمر آن‌ها را تجربه کرده‌اید اما نمی‌دانید. این نشانه‌ها به صورت جابه‌جایی‌های انرژی هستند که احساس‌هایی را در بدن ایجاد می‌کنند؛ یک گرفتگی در معده، بغض در گلو یا سفت شدن ماهیچه‌های آرواره در حالتی که کسی از شما انتقاد می‌کند، قرار است رویدادی رخ دهد یا به چیزی یا کسی در زمان گذشته فکر می‌کنید. این جابه‌جایی‌های انرژی به صورت گذشتن یک موج سرد از ستون فقرات، سیخ شدن موهای بازو و لرزیدن زانوها در هنگامی‌که کاری را از شما بخواهد و احساس کنید برای آن آماده نیستید ظاهر می‌شود.

در حالی که آشنایی ما با کارکردهای زندگی در سطح احساسات و انرژی‌های بدنی بسیار کمتر از موارد دیگر است، اما این کار در واقع ساده‌ترین و سریع‌ترین راه برای درمان

ورساندن بدن به نقطهٔ کمال است. در سطح انرژی، نیازنداریم که الزامات حل مشکل را پیش ازآغاز جابه جایی انرژی بشناسیم وتشخیص دهیم. دراینجا یک هوش بالاتر ازذهن منطقی، عقلانی، سازندهٔ استراتژی ها واندیشه ها درکاراست وما را برای شفا دادن ورسیدن به سلامتی کامل راهنمایی می کند. وحقیقت این است که ذهن ما نیازندارد به صورت آگاهانه روش کارسیستم درونی ما را بداند.

بگذارید چند تجربهٔ دیگرخودم که به درک موضوع کمک می کنند را با شما درمیان بگذارم.

غافلگیری های دیگر در پوتاپارتهی

درپوتاپارتهی، روستای کوچکی که خانهٔ گوروسای بابا ویکی ازآشرام های اودرآن قراردارند، چندین غافلگیری بزرگ دیگرهم برای من رخ داد. من وهم سفرانم هرروزبه آشرام می رفتیم وساعت ها برروی سنگ های سخت مرمری کف آشرام می نشستیم و به همراه ده هزارنفردیگرکه درآنجا جمع می شدند ومنتظرسای بابا بودند مدیتیشن انجام می دادیم. این وضعیت اصلاراحت نبود، زیرا من دراین جهان مدیتیشن و مطالعات روحی تازه وارد بودم. خیابان ها مردم خاک گرفته وکثیف بودند، خوراکی ها ناآشنا بودند وبوها برای حواس من تند وزننده بودند. اگربه خاطرفاصلهٔ بسیارزیاد تا خانه وتجربه های شکوهمندی که پیش ازدعوت به هندوستان درزمان مدیتیشن داشتم نبود احتمالا فقط بعد ازچند روزآنجا را ترک می کردم. اما یک چیزنامعلوم مرا درآنجا نگه داشت.

یک روز، من وهمراهانم به جای این که به آشرام برویم وبنشینیم درآپارتمان استادمان که درست دربالای دیوارآشرام بود ماندیم. پنجره های ساختمان به حیاط آشرام مشرف بود که سای بابا هرروزصبح آهسته ازآن می گذشت وبه سالن می رفت. این روزمشخص، مربوط به جشن برای زنان آشرام بود وسای بابا به جای حرکت در مسیرمعمول خودش تغییرمسیرداد ودرست ازمنطقهٔ پایین جایی که ما ایستاده بودیم وازطبقهٔ سوم تماشا می کردیم رد شد. تقریبا درانتهای فرش قرمزی که برای او پهن کرده بودند، درجلوی یک گروه چند هزارنفری اززنان ایستاد ودست هایش را به حالت تبرک بالاگرفت.

من که کمی نسبت به همهٔ این زیاده روی ها ستایش ها شک داشتم فقط تماشا می کردم. بعد عجیب ترین چیزممکن اتفاق افتاد. همان لحظه که دست های سای بابا درجلوی بدنش بالا رفتند، دست های من هم بی اختیاربالا رفتند! دست هایم با چیزی غیرازذهن یا ارادهٔ خودم بالا برده شده بودند. ناگهان آتش را درون سینه ام احساس کردم. یک حس شکوهمند تمامیت وپرباری دردرونم روشن شد وحس کردم که مانند

یک پرسبک شده‌ام. یک ثانیه بعد، یک موج انرژی چنان فشاری به سینه‌ام وارد کرد که مرا به سمت عقب هل داد و تعادلم را برهم زد. جولیا، زن دیگری که درگروه ما بود و خودش یک درمانگر انرژی بسیار قوی بود هم همین واکنش را نشان داد. همان‌طورکه هر دوی ما تلوتلو خوردیم و عقب رفتیم، با ناباوری به یکدیگر نگاه کردیم.

من ناگهان حس کردم که داغ شده و گرگرفته‌ام. جولیا کمک کرد تا کنار دیوار در آپارتمان بنشینم. چند لحظه بعد، کل اتاق به رنگ قرمز درخشان درآمد؛ گویی یک پروژکتور بسیار بزرگ را روشن کرده بودند و من از شدت نور هیچ چیز دیگر را نمی‌دیدم. سپس نور به رنگ نارنجی، زرد، سبز، آبی، نیلی، بنفش و بالاخره به رنگ سفید درآمد. بعد از آن متوجه شدم که هر بار من یک رنگ جدید را تجربه می‌کردم یک احساس مشخص هم در درونم ایجاد می‌شد. وقتی نور قرمز در اتاق بود، من حس عمیق تعلق را تجربه کردم. وقتی همه چیز در اطرافم در نور نارنجی پیچیده شده بود، احساس من به آرامش خاطر، دانایی، ارتباط و دانستن همه چیز تغییر کرد. سپس، وقتی‌که نور اتاق به زرد تبدیل می‌شد، احساس من هم به سرزندگی و شفافیت تبدیل شد.

پس از آن همهٔ چیزهایی که درک می‌کردم در دوست داشتنی‌ترین احساس گرما و شگفتی پیچیده شد و فضای اطراف من با ترکیبی از این رنگ‌ها می‌درخشید. یک رنگ نارنجی مایل به صورتی "دوست داشتنی" به‌تدریج درخشید و به طلایی و سپس به سبز تبدیل شد و چیزی که بعد از آن حس کردم این بود که گویی عشق مرا در آغوش گرم خودش نگه داشته بود. همان‌طورکه محیط اطرافم در یک حضور دوست داشتنی فرو می‌رفت، نور شدیدتر شد. مانند آن که از جهت برعکس در یک دوربین دوچشمی نگاه کنید، نوعی تمرکز و نوعی کانون تمرکز نگاه اغراق شده به سمت درون خودم ایجاد شد و احساس "سبب شدن"، تولید یا آفرینندگی سراسر وجودم را فراگرفت. احساس بانشاطی بود. و احساس می‌کردم که این کار را میلیون‌ها بار در گذشته انجام داده‌ام. سپس نور آبی کبالتی درخشان همهٔ فضا را گرفت. مرکز سرم را در عین حال به صورت سرد و گرم احساس می‌کردم و گویی فضای درون آن به اندازهٔ چندین سال نوری گسترش پیدا کرده بود. بعد از آن نتوانستم مرزهای وجود خودم را پیدا کنم. بعد از آن یک نور بنفش جرقه زد و من مدتی در یک خلأ بزرگ نشسته بودم. در نهایت در میان نور سفید گسترده‌ای ناپدید شدم و کاملا به نظر می‌آمد که مدت زیادی گذشته است، من با چنان حالت سعادتمند و جهان‌شمولی در حال ارتعاش بودم که می‌توانستم تا ابد در آن حال بمانم. احساس می‌کردم که گویی یک موجود با نفس‌هایش مرا به درون فضای کامل و بی‌نقص می‌فرستد.

وقتی چشم‌هایم را باز کردم، اتاق خالی بود. همراهان من همگی لطف کرده و مرا تنها گذاشته بودند تا فرایند را تجربه کنم. این رویداد برای من و برخی از افراد دیگر

آشکارکرد که دقیقا همان قلمروژرف دردرون من که روند بازشدن آن درکشورخودم آغازشده بود به گسترش خودش ادامه می‌داد. من حالا دراین جهان شگفت‌انگیز انرژی بودم ویک موجودیت کاملا متفاوت را تجربه می‌کردم. انرژی به حرکت افتاده بود وآگاهی من هم به حالتی آن را دنبال می‌کرد که گویی هیچ‌چیزدیگردرجهان وجود ندارد. درحقیقت مانند آن بود که من خود انرژی بودم. من بعدها یادگرفتم که می‌توانم به ارادهٔ خودم وارد این حالت شوم وهمچنین می‌توانستم ازطریق این شبکهٔ فوق‌العادهٔ پنهان که دربنیاد وجود ما قراردارد با دیگران ارتباط برقرارکنم. اما بازهم مدتی بعد دریافتم که همهٔ ما این توانایی را داریم.

با این حال، این مورد خودبه‌خود رخ داد ومن تلاشی برای ایجاد یا تمرین آن انجام ندادم. این مورد ودریچه‌های دیگری که بازشدند خودبه‌خود بودند. بدون این‌که تلاشی ازطرف ذهن من انجام شود رخ می‌دادند. اگرچه این عدم تلاش ذهنی سرانجام به یک بخش مهم ازکارهای من درکمک به هزاران نفرتبدیل شد، اما درآن لحظه به‌سادگی فقط ازآن لذت بردم.

یوگای شبانه

وقتی ازهندوستان برگشتم، سفرم درقلمروانرژی سرعت بیشتری گرفت. یک سری ادامه‌داراز "رویدادهای" تازه هم دروقت روزوهم درشب برایم اتفاق افتاد. درواقع می‌دیدم که تمام مدت زندگی را دریک سطح مربوط به انرژی می‌گذرانم؛ حتی پیش ازآن‌که خودم ازافکارخودم آگاه باشم، می‌دیدم وحس می‌کردم که انرژی درتناسب باآن‌ها حرکت می‌کند. من برای این کارتلاش نمی‌کردم. فقط به‌سادگی آن را تماشا می‌کردم. این کاملا دربیرون ازکاربردهای معمولی ذهن منطقی ومتفکرخودم قرار داشت. برای نمونه، نیمه‌شب ازخواب بیدارمی‌شدم ومی‌دیدم بدنم درحالت‌های عجیبی است که پس ازآن نمی‌توانستم آن‌ها را تکرارکنم. احساس می‌کردم که گویی درون الگویا شکل‌های انرژی ناشناخته‌ای هستم وهنگامی‌که خوابیده‌ام سیستم انرژی درونی خودم می‌خواهد خودش را با آن الگوهم‌راستاکند. این اسرارآمیزبود، اما فوق‌العاده هم بود، زیرا بدن من به‌طورخودبه‌خود درحال شفا دادن خودش بود تا انحراف ستون فقراتی که به‌طورمادرزادی دچارآن بودم وسردردهای میگرن که با استرس ومشکلات ساختارنافرم مهره‌های کمرونخاع ارتباط داشتند را ازبین ببرد.

همان‌طورکه این موارد شبانه ادامه پیدا می‌کرد، من الگوهای انرژی را به صورت نمودهای ظاهری شکل‌های هندسی مقدس که به‌عنوان حالت‌های بدنی دریوگا شناخته می‌شوند را تشخیص دادم. توانستم کارهایی که بدنم درخواب به‌طورطبیعی انجام می‌داد را درطول روزدوباره اجراکنم. من با یوگا ناآشنا نبودم، ولی این حالت

رویدادهای خودبه‌خود آن را به اندازهٔ یک قدم بسیاربزرگ جلوبرده بود وبه یک قلمرو جدید درمان وانسجام رسانده بود. درحقیقت من درحال کشف دوباره وترجمهٔ دوبارهٔ دانش عظیم درمانی که درروش‌های سنتی یوگا نهفته است بودم که بخش‌های بسیاری ازآن درفرایند انتقال ازفردی به فرد دیگر درطول قرن‌ها ازیاد رفته است. درک تازهٔ من ازهدف وپتانسیل واقعی روش‌های یوگا به من الهام بخشید تا یک سیستم آموزشی به نام «یوگای بیداری بدن» را ایجاد کنم. این سیستم ازآن زمان به بعد هزاران نفرازمردم را به اکتشاف‌های معجزه‌آسایی هم برروی تشک یوگا وهم درحالت‌های دیگرهدایت کرده است. ازآنجاکه تمرین یوگا یک مکمل بی‌نقص برای تمرین‌های «کدهای انرژی» است، من یک حالت بدنی مقدماتی (آسانا)[1] درهریک ازگفتارهای بخش دوم کتاب معرفی می‌کنم تا شما بتوانید بیشترازگذشته دربدن خودتان مستقر شوید وآگاهی خود را درآن بیدارکنید.

افزون براین یوگای شبانه، من متوجه شدم که جهانی ازتجربه‌ها را درحالت خواب دربدن خودم درک می‌کنم. درواقع من درحالت نیمه-خواب ورؤیاهای شفاف بودم که بسیارمانند مدیتیشن بود وبه‌طورخودبه‌خود دروسط شب برایم رخ می‌داد. می‌توانستم حس کنم که انرژی من "کارها را دربدنم انجام می‌دهد"، گویی یک چیزی درحال بازشدن یا بازکردن گره‌های خودش دردرون من بود. انرژی ازفضای بیرون بدن مادی من وازبالای سرم به درون کشیده می‌شد، کل طول بدنم را طی می‌کرد و به‌طورمحسوسی ازپاهایم بیرون می‌رفت وهمان‌طورکه حرکت می‌کرد موجب نوعی جابه‌جایی ساختاری دردرون من می‌شد. ماهیچه‌های من وانهاده می‌شدند و احساس می‌کردم می‌توانم به درون بخش‌هایی ازبدنم بلغزم که قبل ازآن هرگزآن‌ها را تجربه نکرده بودم. مانند آن بودکه می‌توانم «ضمیرآگاه» خودم را با یک نفس به درون هرقسمت ازبدنم بفرستم وهنگامی‌که این کاررا می‌کردم بازووانهاده می‌شدم. مفصل‌های ستون فقراتم حرکت می‌کردند، بافت‌های موجود درروده‌ها وستون فقراتم رها وآزاد می‌شدند وبدنم به حالتی خودش را ازدرون به بیرون کش می‌دادکه من یاد گرفتم درآن مشارکت داشته باشم وازحرکت درونی وعمیق انرژی آن پیروی کنم. (مردم باستانی این موارد بیداری را انرژی «کندالینی»[2] و«سامان‌دهی» می‌نامیدندکه نوعی حالت تمرکزشدید درونی است).

هرچه من بیشتراین حس‌ها را با آگاهی خودم دنبال می‌کردم وبا آنچه که درحال رخ دادن بود "همکاری" می‌کردم، یعنی قسمت‌هایی که تحت تأثیرقرارمی‌گرفتند را درهمان زمان تأثیربا نیروی ملایمی فشارمی‌دادم، بیشترمی‌توانستم مسیرآن را

1. asana
2. kundalini

حس کنم و آن را دنبال کنم و به بافت‌های بدنم اجازه بدهم که با آن هم‌راستا شوند، آرام بگیرند و وانهاده شوند. گاهی جابه‌جایی‌های انرژی با حالت‌های احساسی همراه می‌شدند، به صورتی که ناگهان ظاهرا بدون هیچ دلیلی به شدت اشک می‌ریختم یا لذت بسیار زیادی را حس می‌کردم. این‌ها هم فوق‌العاده بودند و هم مقدس.

در روان‌شناسی جسمی[1] آشکار شده است هنگامی که آسیب روانی یا لبریز شدن احساسی رخ می‌دهد و ما نمی‌توانیم یک فرایند را به طور کامل پردازش کنیم، بخش‌هایی از رویداد که پردازش نشده‌اند به دو شاخه تقسیم شده و در ذهن و بدن ثبت می‌شوند؛ این اتفاق در میدان انرژی بدن رخ می‌دهد. برای آن که آسیب روانی را از سیستم ذهن-بدن خود دور کنیم و قسمت‌های تقسیم شدهٔ انرژی را دوباره با ذهن خود ادغام کنیم، باید همواره آگاه باشیم که چه چیزی از میدان انرژی جدا شده و دوباره یک "روایت" کامل از خودمان به دست بیاوریم. من در طول سال‌ها با موفقیت بر روی این باور کار کرده‌ام، اما چیز متفاوتی برای خودم در حال رخ دادن بود. من با توجه به "روایت" زندگی خودم و رویدادهای آن کار نمی‌کردم که برای حل آسیب‌های حل‌نشدهٔ خودم در سطح ذهنی تلاش کنم. در واقع اصلا از ذهن اندیشمند استفاده نمی‌کردم؛ ذهن من به سادگی فقط تماشا می‌کرد و از انرژی پیروی می‌کرد. به این ترتیب، من در حال کار در «زیر سطح» داستان رویدادها و در سطح انرژی خالص بودم که در عمق درونم بود. در این تجربه، تنها چیزی که وجود داشت «آگاهی من» و «انرژی» که در بدنم حرکت می‌کرد و «اثر» ناشی از انرژی، یعنی دگرگونی‌هایی که در اثر حرکت انرژی رخ می‌داد بود. در واقع، هر چه من از خودم نرمش نشان می‌دادم و با آنچه در حال رخ دادن بود همراه می‌شدم، بیشتر احساس می‌کردم که خودم انرژی هستم و در حال باز کردن راه خودم از میان بافت‌های بدنم و باز کردن گرفتگی‌ها از درون به بیرون هستم. این خود کاملا یک تحول است.

انرژی در حال جریان یافتن بود، من می‌دیدم و حس می‌کردم و انرژی در حال باز کردن گره‌های الگوهای احساسی گذشتهٔ من بود که خودم در گذشته از آن‌ها بی‌خبر بودم. نتایج کاملا برای من و برای کسانی که این کار را با آن‌ها در میان می‌گذاشتم محسوس بودند؛ «دِس» مقدارهای زمان بی‌سابقه‌ای را از رکوردهای مسابقه‌اش کم کرده بود؛ «جِنی» بر مشکلات باروری‌اش غلبه کرده بود و بعد از آن که به او گفته بودند دیگر بردار نخواهد شد چندین بچه به دنیا آورد؛ و «دیوید» از حالت افسردگی که ده سال پیش با از دست دادن همسرش آغاز شده بود بیرون آمد. این جهان انرژی واقعیت دارد و مسیر ما به سوی آزادی و خوشبختی است.

1. Somatic Psychology

من از شما دعوت می‌کنم تا در این سطح، یعنی در سطح فراتر از اندیشه‌ها و احساس‌های بدن‌های ذهنی و روانی بر روی آنچه که به صورت عوارض و مشکلات در زندگی ظاهر می‌شود کار کنید، زیرا این سطحی است که این چیزها از آن سرچشمه می‌گیرند، یعنی سطحی که انرژی در آن پراکنده و تکه‌تکه می‌شود و هدر می‌رود. ما برای درمان زندگی خود در سطح انرژی نیاز داریم که کنترل خود بر ذهن منطقی را رها کنیم. باید «بگذاریم انرژی ما را راهنمایی کند و ذهن از آن پیروی کند». واقعیت ما همان انرژی است و هرگز شکست نخواهد خورد. ما برای این کار باید به درون نگاه کنیم، به انرژی که در درون ما جریان دارد توجه کنیم تا ما را راهنمایی کند و پاسخ‌ها را به ما بدهد نه این‌که جهان بیرون را به‌عنوان مرجع در نظر بگیریم. قرار دادن انرژی خودمان به‌عنوان مرجع به این صورت اساس کار برای ایجاد آگاهی و زندگی به‌عنوان یک ضمیر روحانی است.

اصول شرق دور که در وداها آمده بیان می‌کنند که یکی از هشت مورد که مهم‌ترین کارها هستند و باید در زندگی یاد بگیریم این است که حواس خود را از جهان بیرون دور کنیم و به درون خودمان تمرکز داشته باشیم. یعنی کانون توجه خود را از واقعیت نسبی داستان‌های خود به واقعیت مطلق انرژی در زیر آن‌ها جابه‌جا کنیم. من در جریان تجسم خودم متوجه این حقیقت شدم، درحالی‌که قبل از آن اصلا این اطلاعات را نداشتم. اگر ما بخواهیم بیدار شویم، اگر اصلا بخواهیم به‌راستی در زندگی مهارت پیدا کنیم، باید به ذهن خود بیاموزیم که چگونه با ماهیت واقعی ما، یعنی انرژی و دانایی که در عمق وجودمان هست ادغام شود و ماهیت ما را به‌عنوان مرجع قرار دهد. هدف این نیست که چگونگی واکنش بهتر نسبت به جهان بیرون را یاد بگیریم، بلکه این است که در اندیشیدن، اقدام‌ها و بیان ماهیت خودمان خلاق و پربار باشیم. ما می‌خواهیم کارها را از جایگاه واقعیت و خویشتن حقیقی خودمان انجام دهیم. تنها در این صورت است که می‌توانیم یک زندگی همراه با خوشبختی واقعی، درخشان، پربار و به کلی سعادتمند داشته باشیم.

«کدهای انرژی» یک روش نظام‌مند را در دسترس شما می‌گذارد تا مرجعیت خود را پیدا کنید و به‌عنوان انرژی که هستهٔ اصلی وجودتان را تشکیل می‌دهد زندگی کنید. اما برای این‌که بهترین استفاده را از کدهای انرژی ببرید، مقداری دانش بیشتر دربارهٔ ساختار سیستم انرژی انسان، چگونگی کارکردهای آن و این‌که ادغام، یعنی هدف ما چگونه روی می‌دهد می‌تواند بسیار سودمند باشد.

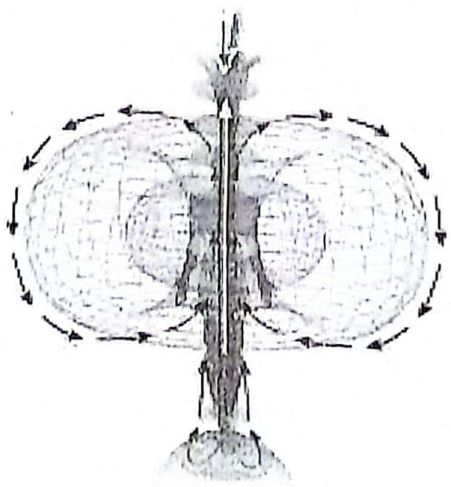
همه چیز دربارهٔ جریان است

چنان‌که هر کس در زمینهٔ انرژی-درمانی کار کرده باشد به شما خواهد گفت،

سیستم انرژی ما حالت پویا دارد، با این حال جریان‌های آن در ساختارهای مشخصی انجام می‌شوند. مدل «آدمک چنبره‌ای»[1] من که در صفحهٔ بعد می‌بینید جریان‌های انرژی در سیستم انسان را نمایش می‌دهد و همچنین مسیرهای مشخصی در درون و اطراف بدن را شامل می‌شود و مسیرهایی که از مراکز طبیعی انرژی که «چاکرا»[2] نامیده می‌شوند را نیز نشان می‌دهد. چنبره نوعی عدسی است که نور و قدرت را منعکس می‌کند و چنبره‌ای که در اطراف مدل آدمک چنبره‌ای قرار دارد نشان‌دهندهٔ قدرت سه‌بعدی انرژی است که در اطراف بدن می‌چرخد.

آدمک چنبره‌ای

در این نگاره می‌بینیم که فردی بر روی زمین ایستاده است، انرژی در سیستم و اطراف او جریان دارد که شکل جریان انرژی به صورت حلقه‌ای به شکل دونات یا چنبره است. یک میدان انرژی کوچک‌تر در منطقهٔ قلب وجود دارد که انرژی در آنجا به صورت خیره‌کننده‌ای فشرده است. پیکانی که به سمت فرق سر این فرد در جهت پایین رسم شده نشان‌دهندهٔ انرژی کیهانی یا جهانی با فرکانس بالا است که از بیرون بدن مادی فرد می‌آید و تمام راه در طول کانال مرکزی در درون بدن فرد را طی می‌کند، از پاهای او بیرون می‌رود و تا عمق زیادی در زمین نفوذ می‌کند. آن انرژی که در درون مدل آدمک چنبره‌ای به سمت پایین می‌رود همان ماهیت واقعی یا جوهر وجودی ما است؛ این انرژی خالص روحانی و آگاهی خالص است. این «خویشتن» واقعی شما است. شما مستقیما به درون زمان ریخته می‌شوید و سپس دوباره به سمت بالا بازتاب پیدا می‌کنید و جریانی از انرژی به نام جسم مادی را می‌سازید.



آدمک چنبره‌ای

1. Torus Man Model
2. Chakra

همان‌طورکه این انرژی کیهانی با زمین برخورد می‌کند و خنثی می‌شود، فرکانس بالای انرژی ضمیرروحانی تا حدودی پایین‌ترمی‌آید وبرای مصرف انسانی مناسب می‌شود، به این معنی که ما به صورت انسانی خود امکان آن را پیدا می‌کنیم که آن را تشخیص دهیم وبا آن کارکنیم تا یک تحول آگاهانه را ایجاد نماییم. انرژی درکانال مرکزی بدن به سمت بالا می‌رود ودراین راه چندین مرکزانرژی را فعال می‌کند. اگرچه ما به دلیل پراکندگی بزرگی که درزمان ورود به جهان مادی برای ما رخ داد اکنون نمی‌توانیم ماهیت واقعی خود را به یاد بیاوریم (تا وقتی‌که این توانایی را پیدا نکرده‌ایم)، اما این انرژی همان حقیقت واقعی خالص وشفاف ما است. ما درواقع روح هستیم. وهمین انرژی است که نه‌تنها بدن را می‌سازد وبازسازی می‌کند بلکه «همهٔ چیزهایی» که درزندگی مادی تجربه می‌کنیم را هم می‌سازد.

چاکراها یک بخش کلیدی درسیستم پویای انرژی ما وخلق واقعیت هستند؛ چاکرا یک اصطلاح اززبان سانسکریت وبه معنای «چرخ» است. هفت مرکزچرخان انرژی درطول کانال مرکزی اصلی ستون فقرات انسان وجود دارد.

چاکراها

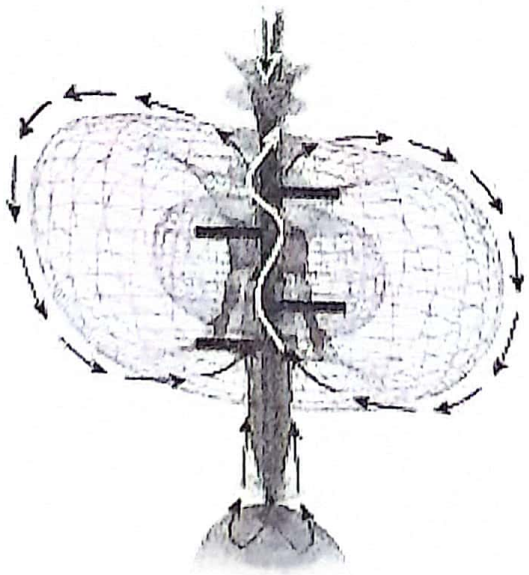
هریک ازاین مراکزانرژی درست مانند ایستگاه‌های رادیودربدن ما دارای فرکانس‌های نوسانی ویژهٔ خودشان هستند وهریک ازآن‌ها که فرکانس مشخصی در طیف نوردارد رنگ ویژهٔ خودش را نیزدارد. رنگ‌هایی که من درآپارتمان بالای سر سای‌بابا دیدم درنتیجهٔ حرکت انرژی بنیادی ایجاد شده بودند که ازدرون کانال مرکزی انرژی به سمت بالا حرکت می‌کرد، ازچاکراها می‌گذشت وآن‌ها را یکی‌یکی بیدارمی‌کرد. همان‌طورکه انرژی ازهریک ازچاکراها می‌گذشت، من فرکانس ویژه، کیفیت‌های منحصربه‌فرد وظرفیت بیداری هرچاکرا را تجربه می‌کردم.

میدان انرژی چنبره‌ای درجهت پیکان درنموداری که اینجا نشان داده‌ایم جریان پیدا می‌کند. ازجهت پیکان زیرپای فرد می‌بینیم هنگامی‌که انرژی بنیادی ازکانال مرکزی دربدن فرد می‌گذرد وبه درون زمین می‌رود، دوباره برمی‌گردد وازراه کانال مرکزی بدن به سمت بالا می‌رود. واین انرژی درحال بالا رفتن به چاکراها یا مراکز چرخان انرژی درمیدان الکترومغناطیسی بدن برخورد می‌کند. این چرخ‌ها انرژی نور دارای فرکانس بالا (یا فوتون‌ها) را به بخش‌های فرعی مشخصی ازبدن ما هدایت می‌کنند. این‌که ما چقدرخوب بتوانیم این انرژی‌ها را دربدن خود ادغام کنیم تعیین‌کنندهٔ سطح آگاهی ما است.

هنگامی‌که این مراکزانرژی بازباشند وجریان به خوبی درآن‌ها حرکت کند، انرژی بدون هیچ آشفتگی دربدن بالا می‌رود. دراین نگاره دیده می‌شود که انرژی تمام راه تا

فرق سرانسان را درکانال مرکزی بالا می‌رود واز چاکرای تاج سردربالاترین قسمت سراو به بیرون فوران می‌کند. سپس مانند فواره درهمهٔ جهات دراطراف به پایین می‌ریزد وبه چاکرای ریشه درانتهای پایین ستون فقرات برمی‌گردد. انرژی همواره دراین چرخه گردش می‌کند ویک جریان به شکل چنبره را تولید می‌کند درحالی‌که همواره ازسمت سرانسان درحال تغذیه شدن است. بازهم این انرژی «خود شما» هستید. سیستم انسان طراحی شده تا به این صورت کارکند واین حالت نشان‌دهندهٔ سلامتی و تندرستی کامل است. وازآنجاکه ما همان انرژی که دربدن جریان می‌یابد، یعنی همان انرژی هوشمند، خالص وآفریننده یا روح هستیم، برای آنکه زندگی مادی ما به صورت کامل ویکپارچه رخ دهد نباید مانعی درراه این جریان وجود داشته باشد. هرحالتی که کمترازاین جریان بهینهٔ انرژی باشد به معنای این است که به‌نوعی خودمان را به‌عنوان یک موجود پراکنده، تلف شونده یا ناهنجاردرک وتجربه خواهیم کرد.

اگرهریک ازچاکراهای ما درست کارنکند یاگرفته باشد وانسداد انرژی درآن ایجاد شده باشد، یک آشفتگی یا لرزش درجریان انرژی ایجاد می‌شود، زیرا دراین صورت انرژی به‌جای این‌که ازراه کانال مرکزی بدن حرکت کند ودریک مسیرمستقیم ازدرون چاکرا بگذرد مجبوراست چاکرا را دوربزند. هنگامی‌که لرزش وآشفتگی درانرژی وجود دارد، موجب آشفتگی میدان انرژی ودرک ما ازواقعیت‌ها می‌شود، که ما به اشتباه آن را به‌عنوان کمبود احتمالات، عشق یاکمبود فراوانی مادی درنظرمی‌گیریم. دراینجا تصویری ازآدمک چنبره‌ای دارای یک لرزش درمیدان انرژی را می‌بینیم که موجب آشفتگی درمیدان انرژی اوشده است.



ناهنجار/ دارای لرزش
آدمک چنبره‌ای

اگر به حقیقت دوم از کدهای انرژی، یعنی «زندگی شما تصویری از انرژی شما است» برگردیم می‌بینیم که واقعیت شما همین میدان چنبره‌ای است. هنگامی‌که به جهان بیرون نگاه می‌کنید، درک شما از چگونگی جریان این میدان انرژی پیروی می‌کند. هرگونه گرفتگی، آشفتگی یا شکاف در مدار بین ایستگاه‌های رادیویی چاکراها موجب لرزش در میدان انرژی می‌شود و در نتیجه شما موضوعات را از پشت یک فیلتر ناهنجار که صاف نیست می‌بینید. شخصیت محافظت کننده زندگی را به صورت یک چیز نامهربان می‌بیند یا به اشتباه این طور فکر می‌کند که خودش به‌نوعی برای زندگی مناسب نیست.

تبدیل انرژی به واقعیت مادی تا حدود زیادی با استفاده از چاکراها انجام می‌شود، زیرا آن‌ها مستقیما را جنبه‌های گوناگون آگاهی ما در ارتباط هستند. حالت انرژی ما در هر چاکرای مشخص تعیین کنندهٔ این است که زمینه‌ای از زندگی که به آن چاکرا مربوط است را چگونه درک می‌کنیم و کارکرد ما در آن چگونه است. کمبود جریان یا وجود آشفتگی‌های دیگر در هریک از چاکراها به‌نوعی ناکارآمدی در زمینهٔ فعالیت آن چاکرا تبدیل می‌شود. همچنین برای هریک از چاکراها یک غدهٔ درون‌ریز در بدن وجود دارد، بنابراین جریان متعادل و آزاد انرژی در چاکرا همچنین با استفاده از تراوشات آن غده که در نتیجهٔ جریان انرژی ایجاد می‌شوند بر شرایط شیمیایی بدن ما اثر می‌گذارد. (در گفتار ۹ به روش‌های دیگری خواهیم پرداخت که دانش امروزی در حال ایجاد هماهنگی میان نور، انرژی و مواد شیمیایی است تا بتواند تصویرهای بیشتری از خلقت حیرت‌انگیز ما را آشکار کند).

برای نمونه، کمبود جریان در چاکرای ریشه در انتهای پایینی ستون مهره‌ها موجب کمبود احساس پایداری می‌شود و انسان حس می‌کند یک موجود مساوی با دیگران و دارای استعدادها و قدرت‌ها و حق داشتن یک زندگی فوق‌العاده نیست که به این زندگی تعلق داشته باشد. این عدم تعادل در چاکرای ریشه می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات دیگری در چاکراهای بالاتر نیز باشد، زیرا انرژی از چاکراهای پایین‌تر به چاکراهای بالاتر می‌رود. چاکرای دوم که حالا نمی‌تواند به خوبی کار کند ممکن است چالش‌هایی را در روابط عاشقانه ایجاد کند، خلاقیت را با مشکل روبه‌رو کند یا انرژی و میل جنسی را نامتعادل کند. چاکرای سوم موجب کمبود عزت‌نفس و شفافیت در جهان می‌شود که موجب حالت دفاعی و دردهای روانی می‌شود.

در ادامه توضیحی از انرژی‌های گوناگون در سیستم چاکراها و سطح آگاهی مربوط به هریک از آن‌ها را می‌آوریم. در بخش دوم کتاب با جزئیات بیشتر به اثر هر چاکرا بر واقعیت در کدهای انرژی خواهیم پرداخت.

برای این که چرخش کوانتومی را انجام دهیم و به ضمیر روحانی تجسم ببخشیم و یک زندگی آرام، روان و لذت بخش را تجربه کنیم باید شکاف ها، گرفتگی ها یا تداخل های میدان انرژی را از بین ببریم و جریان بهینهٔ آن را دوباره برقرار نماییم. چنان که من همیشه می گویم، "اگر زندگی شما روان و جاری نیست، به این خاطر است که انرژی در بدن شما جریان ندارد!" و "اگر در بدن شما جریان نداشته باشد، در زندگی شما هم جاری نخواهد شد!"

هنگامی که جریان انرژی دوباره در ما برقرار شد، چاکراها نیز فعال می شوند. هر چه چاکراهای ما فعال تر باشند و انرژی در آن ها و بین آن ها در طول کانال مرکزی بدن جریان داشته باشد، میزان بیشتری از قدرت و پتانسیل واقعی خود را می توانیم نشان دهیم. برای نمونه، اگر جریان سالم انرژی در چاکرای سوم یا شبکهٔ خورشیدی که مسئول فعالیت های ذهنی و موارد دیگری است برقرار باشد، آن شخص دارای حس قدرت شخصی، اعتماد به نفس و قاطعیت خواهد بود. اگر چاکرای چهارم یا چاکرای قلب در یک فرد دارای جریان سالم و بدون مانع باشد، آن فرد به طور معتبری عاشق و مهربان خواهد بود. فردی که جریان انرژی سالمی میان این دو چاکرا در او برقرار باشد می تواند قدرت شخصی خود را به صورت عاشقانه و دوست داشتنی اعمال کند.

پس باز هم، هر چه جریان ویکپارچگی در بخش بزرگ تری از سیستم ما برقرار باشد بیشتر می توانیم تجسم ضمیر روحانی خود باشیم. بنابراین بخش عمدهٔ کار ما این است که به برقراری جریان سالم انرژی در این کانال مرکزی کمک کنیم. ما قرار است با کل طیف این انرژی های حیاتی کار کنیم تا تداخل هایی که مانع از زندگی ما با ماهیت کامل و واقعی خودمان می شوند را از بین ببریم.

چاکراها

۷: چاکرای تاج
نت موسیقی «سی»، نور بنفش/سفید، مکان در بالای سر
*مناطق تأثیر در بدن: بالای جمجمه، پوییت، کورتکس مغز، چشم راست، مغز راست، دستگاه مرکزی اعصاب؛ **غدهٔ کاجی***
نمودهای "پشت سکه": افسردگی، وسواس فکری، سردرگمی، حساسیت به آلاینده‌ها، خستگی مزمن، صرع، آلزایمر
ویژگی‌های "روی سکه": شخصیت الهی، جذابیت، دستاوردهای معجزه‌آسا، تعالی، آرامش نفس، همکاری با هدف متعالی، بصیرت درونی، "من یک موجود الهی هستم"، "من آن هستم"، "زندگی تصویری از وجود من است"
تمرین‌ها: شناسایی سبک مدیتیشن خودتان، راهپیمایی در طبیعت با تنفس از کانال مرکزی، حضور آگاه و بی‌فکر، ترکیب الگوها برای درگیر کردن ضمیر روحانی

روش تنفس: تنفس از کانال مرکزی
حرکت‌های یوگا برای یکپارچگی بیشتر: حالت جسد (شاوآسانا)، ایستادن روی سر (شیرش آسانا)، حالت خرگوش (ساسانگ آسانا)، خم شدن شدید به جلو (پراساریتا پادوتان آسانا)

٦: چشم سوم
نت موسیقی «لا»، آگاهی، رنگ نیلی به سمت درون از وسط پیشانی تا وسط مغز، بالا و بین ابروها
مناطق تأثیر در بدن: چشم‌ها، پایهٔ جمجمه، چشم چپ، مغز چپ، سینوس‌ها، غدهٔ هیپوفیز و غدهٔ کاجی
نمودهای "پشت سکه": کابوس‌ها، هذیان، سردرد، مشکلات یادگیری، ضعف بینایی، مشکلات عصب‌شناسی، آب مروارید
ویژگی‌های "روی سکه": کاریزما، درک بالا، دیدگاه سالم، آزادی از وابستگی‌ها، خلاقیت‌های هوشمندانه، درک فراتر از حواس پنج‌گانه، دیدن "معنای پشت پرده‌ها"، "من کسی هستم که در پشت چشم‌ها است"
تمرین‌ها: برنامهٔ رژیم خوراکی خاک‌های قلیایی، تمرین آگاهی، شیمی بدن از طریق اندیشه‌ها، یوگای مغزی کدهای انرژی
روش تنفس: تجسم تنفس
حرکت‌های یوگا برای یکپارچگی بیشتر: سگ وارونه (آدهو موکها شاوآسانا)، ایستادن روی شانه (سالامبا ساروانگ آسانا)، حالت کودک (بال آسانا)، حالت جنگجوی متعالی (ویپاریتا ویربهادرآسانه) که جنگجوی ٤ هم نامیده می‌شود، حالت‌های تعادلی

٥: گلو
نت موسیقی: «سل» صدا / رنگ آبی، در وسط فاصلهٔ قلب و گلو، مرکز آن در پایهٔ گردن است
مناطق تأثیر در بدن: دهان، گلو، گوش‌ها، گردن، صدا، ریه‌ها، سینه، آرواره، راه‌های هوایی، پشت گردن، بازوها، غده‌های **تیروئید و پاراتیروئید**
نمودهای "پشت سکه": وسواس، ناتوانی در بیان احساسات، مانع خلاقیت، گلودرد، مشکلات تیروئید، گردن درد، وزوز گوش، آسم
ویژگی‌های "روی سکه": ارتباط خوب با دیگران، سادگی مدیتیشن، الهام‌های هنری، توانایی شنوندگی، "من حقیقت را با عشق و همدردی می‌شنوم و می‌گویم"، "زندگی من تصویری از دنیای درونی من است"
تمرین‌ها: تمرین‌های تنفسی برای چاکراهای ۱ تا ۷، تنفس هزار کاه کوچک، تنفس ساقهٔ سرخس، الگوهای تنفسی شفادهنده
روش تنفس: تنفس تجسمی
حرکت‌های یوگا برای یکپارچگی بیشتر: حالت کبری (بهوجانگ آسانا)، حالت گاوآهن (هال آسانه)، حالت پل (ستو باند آسانا)، آفتاب‌گیری با ماسه (اورت، ما، ها)

٤: قلب
نت موسیقی: «فا»، هوا / سبز و صورتی، در مرکز سینه، زیر جناق سینه
مناطق تأثیر در بدن: قلب، سینه، گردش خون، بازوها، دست‌ها، پایین ریه‌ها، قفسهٔ سینه، پوست،

بالای کمر، **غدهٔ تیموس**
نمودهای "پشت سکه": ترس از خیانت، وابستگی، اندوه، فشارخون بالا، بیماری قلبی، سرطان، ناتوانی در درک یا دریافت عشق
ویژگی‌های "روی سکه": همدردی، عشق بی‌قیدوشرط، عشق ورزیدن آگاهانه. "همه‌چیز بیش از حد نیاز برای همه وجود دارد"، "همهٔ ما یک نفر هستیم"، "همه‌چیز تصویری از خدا است و این به سود من است"
تمرین‌ها: ایجاد حضور عاشقانه، انتخاب برای مورد عشق بودن، پذیرش عشق، دیدن همه‌چیز به صورت عشق ("همه‌چیز به سود من است")
روش تنفس: تنفس هماهنگی با قلب
حرکت‌های یوگا برای یکپارچگی بیشتر: حالت مثلث (تریکن آسانا)، نخ در سوزن (سوسیراندهرآسانا)، حالت ماهی (ماتسی آسانا)، چرخش مایل ستون کمر (سوپتا ماتسی اندرآسانه)

۳: شبکهٔ خورشیدی
نت موسیقی: «می»، آتش / زرد، حدود هفت سانتیمتر بالاتر از ناف در پایهٔ استخوان جناق
مناطق تأثیر در بدن: دستگاه گوارش، ماهیچه‌ها، معده، کبد، دیافراگم، کیسهٔ صفرا، پایین کمر، دریچهٔ مخفی دستگاه اعصاب خودمختار، طحال، **پانکراس**
نمودهای "پشت سکه": حساسیت بیش از حد به انتقاد، نیاز به کنترل، کمبود اعتمادبه‌نفس، زخم معده، مشکلات هاضمه، خستگی مزمن، آلرژی، بیماری قند
ویژگی‌های "روی سکه": احترام به خود و دیگران، قدرت شخصی، انعطاف‌پذیری، عزت‌نفس بالا، واکنش‌های خودکار، اقدام بدون مانع، "من راه خودم را می‌روم و تو راه خودت"، "من ذهنم را بر روی احتمالات باز می‌کنم"
تمرین‌ها: رژهٔ مورتیر، گام mPower، رهاسازی B.E.S.T
روش تنفس: تنفس شبکهٔ خورشیدی
حرکت‌های یوگا برای یکپارچگی بیشتر: حالت شتر (اوسترآسانا)، حالت کمان (دهانورآسانا)، میز وارونه (پاروووتان آسانا)، نفس آتشین (کاپالابهاتی پرانایام)

۲: استخوان خاجی
نت موسیقی: «ر»، آب، رنگ نارنجی، درست زیر ناف
مناطق تأثیر در بدن: مثانه، پرستات، رحم، لگن، دستگاه عصبی، پایین کمر، کارکرد لنف، **غدد فوق کلیوی، اندام‌های جنسی**
نمودهای "پشت سکه": انگیزهٔ نامتعادل جنسی، ناپایداری احساسی، احساس انزوا، ناتوانی جنسی، خشکی بدن، مشکلات مثانه و پروستات، درد در پایین کمر
ویژگی‌های "روی سکه": درک درونی، اعتماد، بیان احساسات، هماهنگی با احساسات، خلاقیت. "من راه خودم در زندگی را حس می‌کنم."، "من به چیزی از شما نیاز ندارم، و فقط آمده‌ام تا به اشتراک بگذارم."، "من از غریزه‌ام پیروی می‌کنم."
تمرین‌ها: ورود به بدن، اسمش را نبر—احساسش کن، یک چشم به درون، آرزویش را نداشته باش—صاحبش باش
روش تنفس: تنفس تنفس کوزه (تنفس شکمی بودها)

حرکت‌های یوگا برای یکپارچگی بیشتر: حالت قایق (ناو آسانا)، حالت کبوتر (اِکا پادا راجاکاپوت آسانا)، چرخش کمری ساکن (آردها ماتسی اندر آسانا)، نفس آتشین (کاپالا بهاتی پرانایام)

۱: ریشه
نت موسیقی: «دو»، خاک، رنگ قرمز، انتهای پایین ستون مهره‌ها
*مناطق تأثیر در بدن: استخوان، ساختار اسکلت، پهلوها، ساق‌ها، پاها، آلت تناسلی، پایهٔ ستون فقرات، کلیه‌ها، نیروی حیاتی بدن، دندان‌ها، ناخن‌ها، خون، ساخت سلول‌ها، **غده‌های فوق کلیوی***
نمودهای "پشت سکه": رخوت ذهنی و سکون، ناتوانی در آرامش درونی، آرتروز استخوانی، ضعف عمومی سلامتی، کمبود انرژی حیاتی
ویژگی‌های "روی سکه": تسلط بر خود، انرژی جسمی بالا، پایداری، سلامتی و نشاط، تشخیص این‌که "این بدن وسیلهٔ من است"، "من به اینجا تعلق دارم"، "من آنچه انتخاب می‌کنم را تجربه می‌کنم".
تمرین‌ها: سوژه-شیئ-سوژه، نقاط لنگر کانال مرکزی، تنفس از کانال مرکزی، وارد شدن-گذشتن
روش تنفس: تنفس کانال مرکزی
حرکت‌های یوگا برای یکپارچگی بیشتر: حالت صندلی (اوتکات آسانا)، جنگجوی ۱ (ویرابهادرآسانا ۱)، حالت هرم (پارشووتان آسانا)، حالت درخت (ویرکشا آسانا)، خم شدن ایستاده به جلو (اوتان آسانا)

پیش از این‌که به روش از بین بردن این گرفتگی‌ها در مسیر انرژی بپردازیم، می‌خواهم یک دیدگاه دیگر برای درک جریان انرژی را نیز ارائه کنم: من می‌خواهم که گرفتگی‌ها را مانند «شکاف» در نظر بگیرید نه مانع برای انرژی.

ساخت مدارها برای درک ضمیر روحانی

ما معمولا آنچه که مانع از حرکت می‌شود را به صورت مانع و سد در نظر می‌گیریم. معمولا می‌گوییم، "من باید بدانم که چه مانعی بر سر راهم هست و از شر آن خلاص شوم".

در واقع چیزی به‌عنوان "مانع" وجود ندارد. این یک سوءتفاهم است. یک روش قدرتمندتر برای درک موانع، فشردگی‌ها، آشفتگی‌ها یا تکه‌های گرفتگی در انرژی این است که آن‌ها را به صورت «کمبود» نیروی انرژی حیاتی در نظر بگیریم. اگر همه‌چیز انرژی است، که واقعا هم هست، پس جایی که در آن انرژی جریان ندارد، نقطه‌ای است که «توانایی» به جریان انداختن انرژی را ندارد! این نقطه‌ای است که دارای تحرک نیست یا آگاهی در درون آن حرکت نمی‌کند. روح در آن نقطه زنده و فعال نیست، اما... به این دلیل نیست که در آن نقطه انرژی وجود ندارد. فقط به این دلیل است که «ذهن» هنوز نسبت به آن نقطه بیدار (آگاه) نشده و آن را درک نکرده است. به زبان دیگر، ذهن هنوز از ماهیت واقعی ما، یعنی جوهر شکوهمند ما در آن نقطهٔ مشخص آگاهی ندارد.

تجسم در واقع به معنای «بیداری» است؛ ذهن یا آگاهی ما باید بیدار شود و حضور ضمیر روحانی در بدن مادی را درک کند. ما "آن را روشن می‌کنیم" یا "آن را به شبکه وارد می‌کنیم". ساده‌ترین راه برای در نظر گرفتن موضوع مقایسهٔ آن با مدارهای الکتریکی است. ما قبلا به‌طور کوتاه به آن پرداختیم، اما در اینجا آن را با عمق بیشتری بررسی می‌کنیم.

ضمیر روحانی دارای مدارهای الکترومغناطیسی است. سنت‌های شرقی این موضوع را به صورت شبکه‌ای از مسیرهایی به نام «نادی»[1] یا نصف‌النهار توصیف می‌کنند که در بدن ما کشیده شده‌اند و هنگامی‌که فعال یا روشن شوند انرژی و آگاهی از ضمیر روحانی را به بدن مادی (و زندگی مادی ما) می‌آورند. این شبکهٔ مدارها دستگاه اعصاب مرکزی ما را زنده می‌کند. ما می‌توانیم ظرفیت دستگاه اعصاب مرکزی را پرورش دهیم تا انرژی ظریف ضمیر روحانی را از راه روش‌های «انرژی زنده» تشخیص دهد. انرژی زنده به معنای ارتباط لایه‌های انرژی زیست‌شناسی بدن ما با لایه‌های انرژی روحی ما به‌منظور خلق حیات ما بر روی کرهٔ زمین است.

من در ادامه باز هم گاهی از اصطلاح‌های «موانع» و «گرفتگی» برای اشاره به نقاطی در میدان الکتریکی که مدارهای آن‌ها خاموش است استفاده می‌کنم. این کار فقط به این دلیل است که مردم به کاربرد این اصطلاح‌ها عادت کرده‌اند؛ اما در حقیقت هیچ مانعی وجود ندارد و تنها مدارهای لازم برای جریان ضمیر روحانی را در این نقاط نداریم.

مکان‌های گوناگون بدن چطور می‌توانند خاموش یا پراکنده شوند؟ معمولا دلیل به این صورت است که ما با یک موقعیت روبه‌رو می‌شویم اما نمی‌دانیم چگونه به صورت ذهنی یا احساسی با آن کنار بیاییم، بنابراین از سر راه کنار می‌رویم، هر کاری که به فکرمان می‌رسد انجام می‌دهیم تا در آن شرایط زنده بمانیم یا با وضعیت کنار بیاییم؛ یعنی با حس کامل حقیقت وجودی خودمان مستقیما به دل مسئله وارد نمی‌شویم. هنگامی‌که مدار مستقیم فعال باشد، ما کاملا از ماهیت واقعی خودآگاه یا «بیدار» هستیم. اما برعکس، اگر بخش‌هایی از مدار روشن نباشند، نمی‌توانیم ماهیت واقعی خود را تشخیص دهیم. میدان انرژی ما دچار انحراف می‌شود، آشفتگی اتفاق می‌افتد، درک ما شفافیت خود را از دست می‌دهد، سلامتی جسمی ما آسیب می‌بیند و دیگر زمینه‌های زندگی به لرزش می‌افتند. ما به‌سادگی فقط مدارهای فعال را در آن نقطه نداریم که به ما امکان دهند تا خود را به‌طور دقیق درک کنیم و درست به وسط شرایط مسئله برویم و با چالش‌های زندگی عاشقانه، برخوردهای ذهنی یا احساسی یا دردهای جسمی مزمن روبه‌رو شویم.

1. Nadi

داستان «آنجِلا» این نکته را نشان می‌دهد. آنجلا در خانواده‌ای بزرگ شده بود که عضو یک فرقه بودند و به صورت دردناکی از نظر ذهنی، احساسی و جنسی با او بدرفتاری می‌شد. این وضعیت در تمام زندگی او ادامه داشت تا سال شانزده‌سالگی که راه‌هایی را برای نرفتن به خانه پیدا کرد. او در سه شغل کار می‌کرد، در مدرسه برای کارها داوطلب می‌شد، در تابستان یک شغل در خارج از ایالت محل زندگی‌اش پیدا کرد و همهٔ این کارها را به‌عنوان راهی برای زنده ماندن انجام می‌داد. هم پدر و هم مادر او از نظر روانی بیمار بودند و او هیچ‌کس را نداشت که با او دربارهٔ آسیب‌های وحشتناک زندگی‌اش صحبت کند و هیچ جایی برای کمک گرفتن هم نداشت. او پیش از آشنایی با من جزئیات زندگی‌اش را با هیچ‌کس در میان نگذاشته بود. او مدارهای انرژی‌اش را کاملا بسته بود تا بتواند زنده بماند. از باز کردن قلبش برای اعتماد و عشق به‌شدت وحشت داشت و از خود زندگی هم وحشت داشت. هنگامی‌که او از کدهای انرژی استفاده کرد، تصویری که از خودش داشت و توانایی بیان حقیقت عمیق قلبش را کاملا متحول کرد. وضعیت او تا حدود زیادی به خاطر مبارزه در تمام عمر با کم‌خونی، عفونت‌های مزمن سینوس‌ها، آسیب‌دیدگی پرده‌های گوش، عفونت مثانه، افسردگی عمیق، دردهای جسمی بی‌نهایت شدید، صرع و ناهنجاری سندرم پس از آسیب روانی تحلیل رفته است. سرطان سینه را در او تشخیص داده بودند، اما بهبودی خود را به‌حساب کدهای انرژی و دیگر روش‌های مدیتیشن نسبت می‌دهد. امروز آنجلا خوشبخت است و یک زندگی الهام‌بخش دارد؛ نقاشی می‌کند، باغبانی می‌کند، به سفر می‌رود و از روابط اجتماعی صمیمی لذت می‌برد. او همچنان به گسترش مدارهای انرژی خود ادامه می‌دهد تا در تجربه‌های زندگی خودش مشارکت کند نه این‌که آن‌ها را به‌منظور در امان ماندن دور بزند.

هنگامی‌که ما واقعا مدارهای انرژی خود که خاموش بوده‌اند را روشن می‌کنیم، آگاهی خود خواستهٔ خود از روح را در آن چاکرا آغاز می‌کنیم. درمان از نظر جسمی، ذهنی و احساسی در جنبه‌هایی از زندگی ما رخ می‌دهد که با آن چاکرا ارتباط دارند. در به یاد آوردن ماهیت کامل خودمان، همان‌طور که تکه به تکه نیروی حیات را دوباره به هر یک از مکان‌های خاموش برمی‌گردانیم، به‌طور خودبه‌خود کل سیستم به سلامتی و سرزندگی برمی‌گردد. اگرچه ما معمولا درمان را به صورت "حل کردن مشکل" یعنی از بین بردن یک ناکارآمدی یا بیماری در نظر می‌گیریم، اما در واقع چنین نیست. هنگامی‌که واقعا شفا پیدا کنیم، مشکل به‌خودی‌خود برطرف می‌شود، زیرا یک حالت سالم را ایجاد کرده‌ایم که همه‌چیز را شامل می‌شود. وجود نیروی بنیادی حیات بنا به تعریف خود یک حالت سلامتی بی‌نقص است؛ ناکارآمدی و بیماری نمی‌توانند در آن حالت وُجود داشته باشند.

تجربهٔ «سارا» موفقیت در روشن کردن مدارهای انرژی را نشان می‌دهد. هنگامی‌که او شرکت در دورهٔ زندهٔ سطح ۱ من را آغاز کرد به‌شدت در بیان درونی‌ترین واقعیت‌های خود برای دیگران مشکل داشت. او اضطراب و سرکوب احساسی بسیار زیادی را تجربه می‌کرد و مجبور بود هر بار چندین ساعت از سالن آموزش بیرون برود. سارا کشف کرد که احساس می‌کند با فکر این‌که به خودش اجازه بدهد تا حقیقت وجودی‌اش به بیرون بتابد و واقعیت را به زبان بیاورد هم "تا مرکز خودش به لرزه می‌افتد" زیرا هرگز تا قبل از آن احساس نکرده بود که از او استقبال می‌شود، درامان است یا به راحتی می‌تواند این کار را انجام دهد. این مقاومت بر سراسر سیستم انرژی او تأثیر منفی گذاشته بود.

او در کار مشترکی که با یکدیگر داشتیم یاد گرفت که انرژی هریک از چاکراهای خود را "روشن کند" و تجسم ضمیر واقعی خودش را آغاز کرد. او از جهت‌های زیاد و منحصربه‌فردی شفا پیدا کرده است. چنان‌که خودش توضیح می‌دهد، "دیسک شمارهٔ اس-۱ که تقریبا به‌طور کامل از بین رفته بود (استخوان روی استخوان) را از نو ساخته است. سندرم رودهٔ تحریک‌پذیر که شدید بود از بین رفته! داء الصدف[۱] (زیر زانوها و در دست‌ها و صورت) از بین رفته! درد شدید مفاصل قوزک، پاها، مچ‌های دست و مفاصل دست‌ها از بین رفته! عکس‌های ماموگرافی غیرعادی پیش از سرطان و لکه‌های نوک سینه حالا به صورت نرمال هستند. سردردهای میگرن از بین رفته‌اند. التهاب بافت‌های نیام کف پا از بین رفته. احساس ترس و اندوه عمیق از بین رفته، رفته، رفته...!" او حالا با لذت کدهای انرژی را به دیگران آموزش می‌دهد تا به آن‌ها هم کمک کند.

بنابراین هدف بزرگ‌تر «کدهای انرژی» این نیست که مشکلات را با روشی که حتی متخصصان انرژی‌درمانی (هم در روش قدیم و هم امروزی) هم می‌توانند انجام دهند درمان کند، بلکه این است که شما تجسم واقعی‌ترین و کامل‌ترین ضمیر خود باشید که به‌عنوان یک نتیجهٔ جانبی موجب درمان در همهٔ زمینه‌های زندگی می‌شود. روح، نیروی درمان‌کننده در زندگی ما است. به همین دلیل است که وقتی ماهیت انرژی (یعنی خود واقعی ما) به صورت کامل به گردش درآید و فعال شود درمان هم در همهٔ سطوح رخ می‌دهد؛ و ماهیت انرژی یا روح در واقع همان شفادهندهٔ درون انسان است.

بنابراین ما چگونه باید مدارهای دستگاه اعضای حسی را روشن کنیم یا به کار بیندازیم تا بتوانیم انرژی ظریف درون بدن که همان ضمیر روحانی است را درک

۱. Psoriasis : نوعی بیماری پوستی.

کنیم؟ چگونه باید خود را در سطح انرژی "به یاد بیاوریم" (و عملا دوباره سرهم کنیم) و جریان انرژی خود را دوباره برقرار کنیم تا بتوانیم از درون به سمت بیرون شفا پیدا کنیم به‌جای این‌که از بیرون به سمت درون درمان شویم؟ فقط این‌که به صورت متفاوتی فکر کنیم یا به صورت کاملا تازه‌ای از ذهن خود استفاده کنیم کافی نیست. باید یک رویکرد کلی‌گرایانه داشته باشیم که شامل همکاری با ذهن، بدن و روح باشد.

یکپارچگی با پیوند ذهن، بدن و روح (یا نفس)

یکپارچگی کامل در سیستم ما، یعنی حالتی که جریان انرژی بهینه مانند آدمک چنبره‌ای در برای ما ایجاد شود از دو طرف انجام می‌شود؛ ما انرژی مشکلات حل‌نشده و اختلال‌های ذهن ناخودآگاه که موجب تکه‌تکه شدن انرژی و کارکردهای شخصیت محافظت‌کننده می‌شوند را در انرژی حیاتی ادغام می‌کنیم و همچنین بیشتر مدارهای دست‌نخورده و درونی ویژهٔ انرژی با فرکانس بالا که همان ضمیر روحانی است را نیز به کار می‌اندازیم. این‌ها واقعا دو روی یک سکه هستند، زیرا ما با یک ماهیت حیاتی کامل سرو کار داریم که شامل بدن، ذهن و تنفس است.

بگذارید یک نگاه کلی به نقش بدن مادی در همهٔ این‌ها داشته باشیم.

نقش بدن مادی

هنگامی‌که ما در حالت تکه‌تکهٔ شخصیت محافظت‌کننده قرار داشته باشیم که آن را به صورت ذهن منطقی می‌شناسیم، باور داریم که «صاحب» یک بدن هستیم و (اگر به مسائل روحانی تمایل داشته باشیم) باور داریم که دارای یک روح هم هستیم. اما در عمل، چنان‌که پیش از این دریافتیم، ما یک روح «هستیم»، یعنی یک موجود از جنس انرژی هستیم که یک بدن «دارد» و یک ذهن هم «دارد». بدن و ذهن تنها ابزارهایی هستند که به ما کمک می‌کنند بهترین و بهشتی‌ترین زندگی را بر روی زمین داشته باشیم. ولی ما در گذشته از آن‌ها مطابق با طراحی یا کاربرد از پیش تعیین شده برای آن‌ها استفاده نمی‌کردیم.

ما فقط موجودات روحانی نیستیم که یک تجربهٔ مادی یا دنیوی را انجام می‌دهیم؛ ما موجودات روحانی هستیم که یک تجربهٔ «روحانی» را در انتهای مادی طیف انرژی انجام می‌دهیم. تفاوت بین این دو حالت بسیار زیادی است، یعنی تفاوت میان زندگی با شخصیت محافظت‌کننده یا زندگی به‌عنوان ضمیر روحانی است. بدن هم یک نقش کلیدی در این تفاوت بازی می‌کند.

ما معمولا بدن خود را به‌عنوان یک وسیله برای تجربهٔ زندگی مادی در نظر می‌گیریم. اما درحالی‌که بدن موجب می‌شود ما در فضای سه‌بعدی قرار بگیریم و

این امکان را به ما می‌دهد که در دنیای مادی باشیم و با مواد دیگر برهم‌کنش انجام دهیم، همچنین ابزار ما برای ارتباط با ابعاد روحانی نیز هست. در واقع، بدن ابزار «اصلی» روح است و روح از آن برای نوعی "گفتگوی" میانه یا واسطه با ذهن آگاه استفاده می‌کند.

هر چیزی که در بدن مادی رخ می‌دهد نخست در سطح انرژی رخ داده است. احساس‌های بدنی همان جابه‌جایی‌های انرژی هستند که در بدن انرژی رخ می‌دهد و به‌وسیلهٔ بدن مادی احساس می‌شوند. بنابراین بدن مادی یک دروازهٔ مهم برای ورود به قلمرو انرژی زندگی ما است. ذهن تنها با استفاده از بدن مادی می‌تواند جابه‌جایی‌های ظریف انرژی را حس کند و همچنین با استفاده از بدن مادی می‌تواند با میدان انرژی برهم‌کنش داشته باشد و الگوی آن را با تغییر مسیر انرژی‌های ما دگرگون کند تا نتایج متفاوتی در زندگی به دست بیاید.

به این ترتیب به نقش ذهن در سیستم می‌رسیم.

نقش ذهن

در شخصیت محافظت‌کننده، تمرکز ذهن بر محافظت از ما است و می‌خواهد هم بدن مادی و هم هویت شخصیتی ما یا حس هویت ما را در امان نگه دارد. در اینجا کنترل اوضاع با ذهن متفکر است و از بخش قدیمی‌تر و واکنشی مغز و ویژگی‌های زیست‌شناسی ما استفاده می‌کند. ذهن که همیشه هشیار است و پیوسته به گذشتهٔ زندگی ما توجه دارد تا مقایسه‌ها را انجام دهد و هرگونه تهدید احتمالی را شناسایی کند، همیشه هورمون‌های استرس را به درون بدن می‌فرستد چون در سطح‌های گوناگونی از پاسخ‌های جنگ یا گریز با محیط درگیر است.

ما برای بیداری به‌عنوان ضمیر روحانی باید از ذهن مشاهده‌گر و شاهد استفاده کنیم تا آنچه در بدن انرژی می‌گذرد را تشخیص دهد، هرگونه پراکندگی انرژی را شناسایی کند و انرژی را به آن هدایت کند. بخش قدیمی‌تر مغز که واکنش‌های بیشتری را ایجاد می‌کند نمی‌تواند این کار را انجام دهد. این کاری است که باید به‌وسیلهٔ مراکز تکامل‌یافته‌تر و غریزی انجام شود که آناتومی ضمیر روحانی را می‌سازند. توانایی‌های حسی دستگاه اعصاب مرکزی باید کنترل کارها را به دست بگیرد. این‌ها ابزارهایی هستند که همیشه در ما وجود داشته‌اند، اما به اندازهٔ کافی از آن‌ها استفاده نکرده‌ایم. آلبرت اینشتین با اشاره به این موضوع گفته بود، "ذهن غریزی یک نعمت مقدس است و ذهن منطقی یک خادم وفادار است. ما جامعه‌ای را ایجاد کرده‌ایم که خادم را گرامی می‌دارد و نعمت را فراموش کرده است."

به زبان دیگر، ذهن متفکر و واکنشی شما مانند یک پنکهٔ سقفی است که به‌سرعت می‌چرخد. شما هرگز انگشت خود را در مسیر آن قرار نمی‌دهید تا احساس کنید که درون آن چه اتفاقی می‌افتد، چون ممکن است آسیب ببینند یا قطع شود. همین حالت هم برای مغز متفکر وجود دارد؛ حرکت سریع آن موجب توقف جریان ملایم و طبیعی انرژی بنیادی شما که در راه صعود و بیدار کردن پتانسیل کامل شما است می‌شود. ضمیر روحانی شما، یعنی انرژی بنیادی شما در کناری نشسته و فعالیت‌هایش به‌وسیلهٔ باورهای نادرست و واکنش‌های به‌شدت مردد شخصیت محافظت کنندهٔ شما محدود می‌شود.

یک نسخه از زندگی در فراتر از حرکت سریع پره‌های پنکهٔ مغز متفکر وجود دارد که «باید» با آن ارتباط برقرار کنیم تا بتوانیم به پتانسیل کامل خودمان برسیم. برای آن‌که نگاه کوتاهی به آن داشته باشیم، چه برسد به این‌که واقعا آن را لمس کنیم، نیاز داریم که چرخش پره‌های پنکه را آرام‌تر کنیم تا بتوانیم به سمت دیگر آن‌ها وارد شویم. «کدهای انرژی» یک روش قدرتمند با استفاده از ذهن، بدن و تنفس برای این کار فراهم می‌آورد. هنگامی‌که ما ذهن را در بدن مادی مهار کنیم، چنان‌که در کدهای انرژی انجام خواهیم داد، یعنی هنگامی‌که ذهن را در بالاترین سطح به‌عنوان مشاهده‌گر و راهنما به کار بگیریم، حرکت آن آهسته می‌شود. دلیل این است که بدن مادی با فرکانس‌هایی پایین‌تر از خود ذهن نوسان می‌کند. هنگامی‌که ذهن با استفاده از آگاهی با بدن مادی ارتباط برقرار می‌کند، حرکت آن آهسته می‌شود و به جایی می‌رسد که به طبیعت و خود زمان نزدیک‌تر می‌شود. (این همان حالت امواج مغزی آلفا است که ممکن است شنیده باشید). ما (به‌عنوان آگاهی خالص که هویت اصلی ما است) ناگهان این توانایی را پیدا می‌کنیم که زندگی را از یک دیدگاه متفاوت و پر از موهبت ببینیم.

مرتبط ساختن ذهن با بدن مادی به ما کمک می‌کند تا از سرعت فرایند تفکر خود بکاهیم و جستجوی دائمی ذهن برای امنیت را در کنترل خود درآوریم. روش‌های «کدهای انرژی» نقش اصلی ذهن را به آن بازمی‌گردانند؛ یعنی ذهن از تمرکز، توجه و ارادهٔ خود برای تشخیص، اتصال و فعال‌سازی انرژی بنیادی ما در بدن مادی استفاده می‌کند. در واقع ما دوباره ذهن خود را به دست می‌آوریم، مسیرهای طبیعی را ایجاد و تقویت می‌کنیم تا ارتباط ما با نسخهٔ عمیق‌تر وجود خودمان یعنی ضمیر روحانی را برقرار کنند. هنگامی‌که نه با ترس و حالت دفاعی، بلکه با دانایی و عشق به پیش برویم، پیام‌ها و راهنمایی‌های ضمیر روحانی ما را به‌سرعت و بدون هیچ‌گونه دردی در مسیر تکامل به پیش خواهند برد.

تنفس انسان یک نقش بنیادی در ایجاد ارتباط میان ذهن و بدن مادی و کاستن از سرعت چرخش پنکهٔ سقفی دارد.

نقش تنفس

همهٔ ما از اهمیت نفس کشیدن که یکی از کارکردهای حیاتی بدن است آگاه هستیم. درحالی‌که ما می‌توانیم بدون آب و خوراک برای چند روز یا حتی چند هفته زنده بمانیم، تنها چند دقیقه بدون تنفس کافی است تا ارتباط خود با بدن مادی را از دست بدهیم و این سطح مادی را ترک کنیم. تنفس یکی از بخش‌های عمدهٔ تمرین‌های مدیتیشن را تشکیل می‌دهد. هنگامی‌که تنفس سطحی و سریع باشد، جنبهٔ مقدماتی ادامهٔ حیات در مغز ما کنترل اوضاع را به دست می‌گیرد و موجب می‌شود که ذهن به صورت واکنشی و دفاعی کار کند (یعنی سرعت چرخش پره‌های پنکه بیشتر می‌شود)؛ و حالت جنگ یا گریز در بدن ایجاد می‌شود. این شرایط با حالت تنفس آرام، آگاهانه و عمیق در قسمت‌های پایین ریه‌ها که موجب به کار افتادن پایانه‌های عصبی پاراسمپاتیک گوناگون می‌شود و به آرامش ذهن و بدن کمک می‌کند بسیار تفاوت دارد. در حالت تنفس عمیق، وضعیت ذهن از تلاش برای زنده ماندن به یک حالت خلاق‌تر تغییر می‌کند. تنفس آگاهانه و عامدانهٔ عمیق ما را از سطح بیرونی زندگی دور می‌کند و به عمق زندگی می‌برد.

شما می‌توانید خودتان این را ببینید. درست همین حالا، همان‌طور که مشغول خواندن هستید به‌تدریج نفس‌های آهسته‌تر و عمیق‌تری بکشید. می‌بینید که تنفس شما موجب می‌شود بیشتر از لحظهٔ اکنون آگاه شوید و به شما امکان می‌دهد تا چیزهای بیشتری را از این پیام درک کنید. تنفس کوتاه و سطحی سیستم شما را برانگیخته می‌کند و موجب پراکندگی انرژی شما می‌شود، به ویژه این‌که در شرایط پراسترسی باشید. تنفس ما افزون بر این‌که موجب ادامهٔ زندگی می‌شود دارای یک ظرفیت تغییردهندهٔ زندگی نیز هست. تنفس در واقع همان روح ما به صورت "مادی" است. نفس، نیروی حیاتی برای زنده ماندن است. هنگامی‌که تنفس متوقف شود، به این دلیل است که روح به‌طور کامل از بدن بیرون رفته و دیگر بازنمی‌گردد. این کاملا معقول است که تنفس ما کلید به دست آوردن آن نیروی اصلی زندگی و فرستادن آن به مکان‌هایی که کمبود زندگی در آن‌ها وجود دارد، زنده کردن «نادی‌ها» یا مسیرهای حرکت انرژی و به کار انداختن مدارهای خاموش درون سیستم ما است.

روش کار تنفس برای یکپارچه‌سازی انرژی پراکنده در وجود ما به این صورت است: تنفس موجب می‌شود انرژی فرکانس بالای ضمیر روحانی با بخش‌های فشردهٔ فرکانس پایین سیستم ما ادغام شود که موجب افزایش نوسان‌ها و بیداری آگاهی ما در آن مکان‌ها می‌شود، به این ترتیب آن مدارها روشن می‌شوند. این‌گونه تنفس عملا

جریان انرژی هوشمند که سرچشمهٔ همهٔ آفرینش‌ها است را به درون بدن انرژی و همچنین بدن مادی ما وارد می‌کند؛ این کار با استفاده از فضاهای خالی بین ذرات درون اتم که مولکول‌های سازندهٔ سلول‌های ما و در نهایت همهٔ بافت‌های درون بدن مادی ما را می‌سازند انجام می‌شود. اتحاد به صورت یک رقص الهی در میان این سه بخش حیاتی وجود انسان، یعنی بدن، ذهن و روح یا نفَس رخ می‌دهد. در بخش دوم کتاب این رقص ویژهٔ اتحاد به چه ترتیب اجرا می‌شود. در واقع کاملا ساده است؛ روح با بدن گفتگو می‌کند و بدن هم آن را برای ذهن ترجمه می‌کند. جدایی هنگامی رخ می‌دهد که بدن مادی صحبت می‌کند، اما ذهن گوش نمی‌دهد! ما به ذهن می‌آموزیم که چطور توجه کند، به صورتی آهسته شدن حرکت پره‌های پنکه به‌سادگی و به صورت طبیعی رخ می‌دهد تا ذهن به اندازهٔ کافی آرام شود که صدای بدن که از جانب ضمیر روحانی صحبت می‌کند را بشنود. پس ذهن این پیام‌ها را دنبال می‌کند و به بیداری می‌رسد.

بهره بردن از تخیل برای تقویت این کار

کار کردن با دستگاه انرژی انسان شامل مقداری قوهٔ تخیل نیز می‌شود. دانش کوانتومی به ما می‌گوید همهٔ رویدادها «پیش از آن‌که» در سطح مادی رخ دهند در سطح انرژی رخ می‌دهند، پیدایش مادی هر چیزی که با ذهن آگاه خود به آن فکر می‌کنیم در نتیجهٔ تغییر آرایش ذرات کوچک‌تر از اتم و ایجاد الگوهای مشخصی آغاز می‌شود. ابزار ما برای ایجاد تغییر در الگوهای انرژی هم تخیل است؛ اما به این معنی نیست که آنچه انجام می‌دهیم "واقعی" نیست! بلکه تنها به این معنی است اندیشه‌های شما به‌جای آن‌که از روی عادت، به صورت واکنش یا شرطی رخ دهند به صورت سازنده، اصیل و مبتکرانه انجام می‌شوند. من این فرایند را "اندیشهٔ آلفا" می‌نامم، زیرا در آن از امواج مغزی آلفا استفاده می‌شود. تخیل شما موجب می‌شود که با بقیهٔ بخش‌های وجود واقعی خود در تماس قرار بگیرید.

اکنون می‌خواهم داستانی دربارهٔ نتایج عملی که یکی از هنرجویان با کاربرد همین روش‌هایی که در این کتاب خواهید آموخت به دست آورده است را در اینجا بیاورم.

موسیقی به زندگی ژِرالین بازمی‌گردد

من به تازگی هدایت یک جلسهٔ اول مدیتیشن در یکی از دوره‌های آموزشی «سفر بیدار»[1] را در شهر کوزکو در کشور پِرو تمام کرده بودم که زنی با یک عکس کوچک در دستش به سمت من آمد.

1. JourneyAwake

او در جلوی من زانو زد و عکس را با دست‌های لرزان به دستم داد. "این پسرم «دیلان» است. او همیشه می‌خواست به ماچوپیچو[۱] برود. اما حالا از دست رفته؛ بنابراین من قول دادم که خودم به‌جای او به این سفر می‌روم."

من با حرکت سر تأیید کردم و اجازه دادم که ادامه بدهد.

"من در اینترنت جستجو کردم تا دربارهٔ «سفرهای مقدس به ماچوپیچو» اطلاعات به دست بیاورم و عکس شما را دیدم. انتظار داشتم که یک شمن[۲] اهل پِرو را ببینم، ولی دیلان گفت که با شما بیایم، بنابراین... حالا آمده‌ام."

دیلان فقط سه ماه قبل از آن دوره جان خودش را گرفته بود و دل ژِرالین شکسته شده بود. من به او اطمینان دادم که ما در کنارش هستیم تا کمک کنیم که به‌نوعی آرامش برسد، اما همچنین با توجه به‌شدت انرژی مربوط به داستان او می‌دانستم که احتمالا چیزهایی بیشتر از آرامش را کشف خواهد کرد.

عکس را در کوله‌پشتی خودم گذاشتم و در طول چند روز بعد از آن اطلاعات بیشتری دربارهٔ ژرالین به دست آوردم. او از همسرش که با او بدرفتاری می‌کرد جدا شده بود؛ درحالی‌که او هنوز گرفتار درگیری‌های حقوقی بر سر پول بود، دیلان این سیاره را ترک کرد. ژرالین در روزهای بعد از آشنایی ما با یک حالت مبهوت و دور در نگاهش در اطراف درهٔ مقدس در پِرو راه می‌رفت؛ حتی هنگامی‌که افراد گروه ما در طول این راه او را در آغوش می‌گرفتند و از او مراقبت می‌کردند، او خودش را از دیگران جدا نگه می‌داشت. من که این را می‌دیدم، وقتی گفت که برای صعود به قلهٔ هواینا پیچو مطابق برنامه با گروه کوچک ما همراه نمی‌شود شگفت‌زده نشدم. حجم شرایط بر او غلبه کرده بود.

به او گفتم که درک می‌کنم و ما به فکر او هستیم.

من در بالای قله یک مراسم برای باقی ماندن در روح زندگی برگزار کردم و چشم‌اندازی که از بالای قله دیده بودم را به دیلان "نشان دادم". یکی از اعضای گروه به نام گرِگ عکسی از من که عکس دیلان را در دست داشتم گرفت تا هنگامی‌که به پایین برگشتیم بتوانیم آن را به مادرش بدهیم.

عصر آن روز که با قطار به سمت هتل می‌رفتیم، گرِگ در کنار من نشسته بود و وقتی آن عکس که بالای قله گرفته بود را به من نشان داد اشک به چشم‌هایش آمده بود. یک پرتوی نور از آسمان درست به وسط صورت دیلان تابیده بود و گویی یک پیکان نور از آسمان درست به روی لب‌های او برخورد کرده باشد. وقتی من و گرگ به

۱. Machu Picchu: مکان مقدس تمدن هزار و پانصد سالهٔ قوم اینکا در یکی از کوه‌های کشور پِرو —م

۲. Shaman: شَمَن به پیشوایان مذهبی در تمدن‌های باستانی گفته می‌شود که معمولا به وجود روح اعتقاد دارند و باور دارند که شمن می‌تواند با عالم ارواح ارتباط برقرار کند —م

یکدیگر نگاه کردیم، ناگهان اشک‌های من هم سرازیر شدند؛ می‌دانستیم که یک رویداد ژرف رخ داده است. دیلان یک پیام برای مادرش فرستاده بود تا بداند که او هنوز هم در کنارش است.

ژرالین بعد از دیدن آن نشانه که شک‌ناپذیر بود خودش را برای آموزه‌های بنیادی کدهای انرژی وقف کرد و به‌تدریج توانست سنگ سخت فراق فرزندش را با تمرین‌های تنفسی سوراخ کند. او بلافاصله به آرامش ذهنی و احساسی رسید. در طول چند ماه بعد، او با تعهد زیاد هر چیزی که می‌توانست دربارهٔ زندگی به‌عنوان یک ضمیر روحانی یاد بگیرد را آموخت. او در چندین رویداد در نقاط گوناگون جهان به دیدن من آمد و می‌گفت، "من می‌دانم که پاسخ‌هایی در اینجا برای من وجود دارد. می‌توانم حس کنم که هر روز در وجود من مشغول فعالیت هستند."

ژرالین یک خوانندهٔ اپرا با آموزش‌های حرفه‌ای بود و به‌طور عمیق و فوق‌العاده‌ای به موسیقی عشق می‌ورزید. از آنجا که بخشی از تمرکز کدهای انرژی بر موضوع جوهرهٔ اساسی انسان است، من فکر کردم که موسیقی می‌تواند تا حدودی راه‌گشای او برای بهبود باشد، اما آشکار شد که اثرگذاری آن بسیار بیشتر است.

با تمرین‌های «کدهای انرژی» و با استفادهٔ هم‌زمان از «گفتگو در ایستگاه اتوبوس»، این درک برای ژرالین آغاز شد که موهبت‌های بسیار بزرگی در بزرگ‌ترین درد او نهفته است. او نفس آواز خود را پیدا کرد و هستهٔ اصلی حضور خود را نیز یافت. او همچنین یک بیان تازه برای استعداد منحصربه‌فرد خودش یافت و استفاده از موسیقی خود برای شفا دادن دیگران را آغاز کرد، زیرا موسیقی به خودش هم برای بهبودی کمک کرده بود. او برای اجراهای اپرا آموزش دیده بود، اما اکنون آواز، آهنگ‌سازی و خلاقیت از بخش دیگری در وجودش سرچشمه می‌گرفت. صداها متفاوت بودند، اما مهم‌تر از آن، احساس‌ها هم متفاوت بودند. همان طور که یاد گرفته بود خودش را به هستهٔ وجودی اصلی‌اش متصل کند، حس یک زندگی تازه در او آغاز شد، آهنگ‌های آرام‌بخش از صمیم قلبش مانند نسیم بیرون می‌آمدند و از تمرین‌هایی که در دورهٔ ما یاد گرفته بود استفاده می‌کرد؛ او با استفاده از این ابزارها می‌توانست اندوه، درد و سرخوردگی خود را احساس کند و آن‌ها را برطرف کند.

ژرالین با روشن کردن بخش‌های خاموش سیستم خودش توانست دیوار درد و سردرگمی که اطرافش او را محصور کرده بود را بشکافد و یک حس شفافیت مطلق و اطمینان پیدا کند که پیش از آن نداشت. او با جایگاه تازهٔ آرامش و قدرتی که پیدا کرده بود گفتگو با دیگر بیمارانی که فرزندشان را از دست داده بودند را آغاز کرد. او کنسرت‌های درمان با صدا را برای بیماران سرطانی برگزار کرد که کاهش درد و

بازگشت شادابی و لذت را تا حدود زیادی تجربه کردند و ژرالین مشغول کمک به دیگران شد تا راه خود را از میان اندوهی مانند اندوه خود او پیدا کنند.

همهٔ این بیداری‌ها در فاصلهٔ نخستین سال پس از درگذشت فرزندش ایجاد شد، هیچ‌کس در بیرون از جامعهٔ ما ندیده بود که چنین تغییر کاملی رخ دهد. مدیرعامل «دوستان هم‌دل»[1] که یک سازمان بین‌المللی برای خانواده‌های داغ‌دار فرزند است گفت که در پانزده سال کار به‌عنوان مدیرعامل هرگز ندیده بود کسی مانند ژرالین در این زمان کوتاه این‌قدر خوب عمل کند. او می‌پرسید، "ژرالین چه‌کار می‌کند؟"

ژرالین به دلیل چرخش کوانتومی که انجام داده است حس می‌کند که پسرش هر روز با او است. پسرش حتی او را با یک روش کیهانی راهنمایی می‌کند. ژرالین این را می‌داند، زیرا می‌تواند به درون هستهٔ وجودی خودش وارد شود و از یک جایگاه متصل و پایدار در ضمیر روحانی خودش زندگی کند. او در این حالت یک وضعیت بدون جدایی بین دو جهان را تجربه می‌کند که یک بهشت زمینی شخصی برای خود او است. طبیعی است که دل او گاهی برای دیلان در کالبد مادی‌اش تنگ می‌شود. هنگامی این دل‌تنگی را حس می‌کند، از روش‌های کدهای انرژی استفاده می‌کند و به‌عنوان ضمیر روحانی به عمق وجود خودش فرو می‌رود. در این حالت نیازی نیست که دل او برای فرزندش تنگ شود، زیرا می‌تواند او را در کنار خودش حس کند که با انرژی ابدی ضمیرهای الهی با یکدیگر ارتباط دارند.

داستان‌های دیگر از هنرجویان و بیماران

پس‌ازاین نمونه‌های دیگری از زندگی واقعی را می‌آوریم که نشان‌دهندهٔ تحول‌های رخ داده در نتیجهٔ کدهای انرژی هستند.

«مایک» برای یک جلسه با من برنامه‌ریزی کرده بود که به مشکل افسردگی و اضطراب بیش از حد خود رسیدگی کند. او به خاطر این دو مشکل هفت داروی مختلف مصرف می‌کرد و هفت سال بود که شب‌ها نمی‌توانست خوب بخوابد. اسکیزوفرنی را در او تشخیص داده بودند و درد ذهنی، احساسی و جسمی زیادی را تحمل می‌کرد. او پس از چند ماه کار با کدهای انرژی و انرژی‌های زنده به خوبی کارهایش را انجام می‌داد و فقط با یک داروی تجویزی حال مناسبی داشت؛ چیزی نگذشت که پزشک معالج او مصرف همان یک دارو هم برای او لازم ندانست.

دوران کودکی برای «کالین» با چالش همراه بود. او پدرش را در سن یازده‌سالگی از دست داده بود و مادربزرگش که دارای شخصیت کنترل‌کننده و مسلطی بود در سبک تربیتی مادر او برای پرورش فرزندش مداخله می‌کرد. کالین دچار برخی

1. Compassionate Friends

مشکلات در پرورش توانایی‌های گفتاری، شناختی و رشد جسمی بود، بیماری دیابت را در سن نوزده‌سالگی برای او تشخیص داده بودند و انسولین مصرف می‌کرد. او رابطهٔ همراه با دشمنی شدید و فرسایشی با مادربزرگش داشت و برای مشارکت در هرگونه رابطهٔ صمیم با مشکل روبه‌رو بود. کالین پس از کار با «کدهای انرژی» تغییرات شدیدی را در سلامتی جسمی و وضعیت احساسی خود تجربه کرد. افزون بر این‌که حالا می‌توانست با هم‌دلی با مادربزرگش سازگار باشد و با او کنار بیاید، برای نخستین بار هم یک رابطهٔ معنی‌دار را با شخص دیگری آغاز کرد. حالا شش سال است که آزمایش‌های دیابت او منفی هستند و به دارو برای تنظیم سطح قند خون نیاز ندارد. او حتی بهبود آشکاری را در میزان بینایی خودش داشته است؛ آستیگماتیسم او از بین رفته (و شمارهٔ عینکی که برای نزدیک‌بینی استفاده می‌کند از ۷ به ۳/۲۵ کاهش پیدا کرده است). او احساس می‌کند که حالا با یک دیدگاه کاملا متفاوت زندگی می‌کند و توانایی‌ها و مهارت‌های تازه‌اش را به «کدهای انرژی» نسبت می‌دهد.

من همچنین شاهد بسیاری از موارد بهبود و حتی درمان کامل آلرژی‌ها، آسم، جراحت‌های مزمن و همه نوع دردها و الگوهای بیماری دیگر بوده‌ام که پس از رسیدگی و برطرف کردن مشکلات انرژی زمینهٔ آن‌ها رخ داده است. من در ادامهٔ کتاب موارد واقعی از درمان‌ها و بهبودهای کلی زندگی که در نتیجهٔ کاربرد کدهای انرژی ایجاد شده‌اند را با شما در میان خواهم گذاشت.

هفت کد انرژی

هفت کد انرژی یک نقشهٔ راه برای زندگی به صورت یک ضمیر روحانی هستند. شما می‌توانید اصول و روش‌ها را در تنهایی با دنبال کردن راهنمایی‌های بخش دوم کتاب تمرین کنید. این روش‌ها به شما کمک خواهند کرد تا ناکارآمدی‌های ذهنی، احساسی و جسمی را بهبود دهید، تعادل و رفاه را در همهٔ زمینه‌های زندگی ایجاد کنید و در سازگاری با ماهیت و مقصود واقعی خود زندگی کنید.

هر یک از کدهای هفت‌گانه با یک چاکرا ارتباط دارد که مرکزهای عمدهٔ انرژی در بدن هستند و به ترتیب از انتهای پایین ستون مهره‌ها تا تاج سر انسان قرار گرفته‌اند. کدهای انرژی بر پایهٔ یکدیگر قرار دارند، بنابراین نیاز دارید آن‌ها را به همان ترتیبی که ارائه می‌شوند به کار ببرید.

در اینجا به یک مرور سریع از «هفت کد انرژی» می‌پردازیم.

۱. «کد اتصال: بازگشت به درون بدن». ما خود را به صورت یک ذهن می‌شناسیم و باور داریم که فقط همین وجود دارد. در نتیجه تلاش می‌کنیم که راه زندگی بهتر را

با اندیشیدن پیدا کنیم. اما انرژی خام که در جسم ما حرکت می‌کند یک واقعیت بسیار متفاوت را دربارهٔ ماهیت اصلی ما نشان می‌دهد. «کد اتصال» با تغییر جهت تمرکز به سمت درون جسم مادی و قرار دادن پایهٔ آگاهی خود در درون آن موجب می‌شود که نخستین گام را برداریم و کانون تمرکز ما را از جهان بیرون به هستهٔ انرژی نزدیک کند که همان جوهرهٔ وجودی ما است و بنابراین ما به‌عنوان جوهر وجودی خود یا ضمیر روحانی شناخته می‌شویم.

۲. «کد احساس: زبان روح» هنگامی‌که کانون تمرکز خود را با هستهٔ بدن مادی پیوند دادیم، اکنون به بیدار کردن دستگاه اعصاب حسی خود ادامه می‌دهیم و آن را در مورد آنچه که می‌تواند درک کند آموزش می‌دهیم. همان‌طور که جابه‌جایی‌های انرژی که در بدن رخ می‌دهند را حس می‌کنیم، یک گفتگوی الهی میان خویشتن واقعی ما یعنی روح و ذهن ما آغاز می‌شود. به این ترتیب یک روش انقلابی برای اندیشیدن و پاسخ دادن به آنچه که در زندگی ما رخ می‌دهد و به‌طور هم‌زمان حضور و ضمیر روحانی ما را هم می‌سازد برایمان فراهم می‌آورد.

۳. «کد پاک‌سازی: قدرت شفابخش ذهن ناخودآگاه». برای بیشتر ما، گفتگو میان سطوح ذهن آگاه و ذهن ناخودآگاه به دلیل لبریز شدن احساس‌ها در تجربه‌های کلیدی زندگی‌مان متوقف و بسته شده است. به این معنی که نیروی کافی برای آفرینش آنچه می‌خواهیم در زندگی را نداریم، زیرا مشکلات حل‌نشده‌ای وجود دارند که از محدودهٔ ذهن آگاه ما بیرون هستند و مانع از پیشرفت کار می‌شوند. ما در «کد پاک‌سازی» یاد می‌گیریم که چگونه دری به ناخودآگاه خود باز کنیم، باقی‌ماندهٔ تجربه‌هایی که در آنجا به دام افتاده‌اند را حل کنیم، انرژی که به همراه این مشکلات به دام افتاده است را آزاد کنیم و دوباره به جریان سیستم کل خود برگردانیم؛ اما به‌طور هم‌زمان توانایی و سازگاری انرژی لازم برای به حقیقت رساندن آرزوها و نزدیک شدن هر چه بیشتر به زندگی کامل به‌عنوان ضمیر روحانی را هم فراهم آوریم.

٤. «کد قلب: حلال جهانی مشکلات». فرکانس نوسانی که ما به‌عنوان «عشق» تجربه می‌کنیم انرژی ضمیر روحانی است. این انرژی ماهیت واقعی ما و بالاترین نوسانی است که می‌توانیم در این فرم دنیوی تجربه کنیم. این انرژی همچنین یک حلال جهانی است که توانایی از بین بردن همهٔ گرفتگی‌ها، قطع همهٔ اختلال‌ها و شفا دادن همهٔ زخم‌ها را دارد. ما در «کد قلب» این نوسان محترم و شگفت‌انگیز را به ارادهٔ خود در وجودمان تولید می‌کنیم که برخلاف آنچه تاکنون باور داشتیم که نیاز داریم عشق را از بیرون به دست بیاوریم یا پیدا کنیم، قدرتمندترین احساس عشق را در درون خود خواهیم داشت. سپس آن را برای حل کردن فرکانس‌های پایین‌تر که به

صورت گرفتگی‌های انرژی یا شخصیت محافظت‌کننده هستند به کار می‌بریم و مدارهای عصبی حسی بیشتری برای تشخیص، فعال‌سازی و به حرکت درآوردن ضمیر روحانی می‌سازیم.

۵. «کد تنفس: قدرت خود زندگی». به ظهور رساندن اندیشه‌ها[1] به این معنی است که آن‌ها را به فرم واقعیت مادی درآوریم. در اینجا کار با قدرتمندترین ابزار در دسترس خود برای به ظهور رساندن روح یا انرژی در فرم مادی یعنی تنفس را می‌آموزیم. نفس، همان انرژی، سرزندگی یا نیروی حیات است. نفس خود زندگی است. هنگامی‌که ما به صورت هدفمند نفس انرژی بنیادی خود را به درون گرفتگی‌های انرژی، یعنی مکان‌هایی که موانع انرژی در آن‌ها وجود دارد می‌دمیم، شخصیت محافظت‌کننده را کم‌رنگ‌تر و کوچک‌تر می‌کنیم. هنگامی‌که ما نفس خود را به هستهٔ مرکزی بدن خود هدایت می‌کنیم ضمیر روحانی را تقویت و زنده می‌کنیم. اگرچه ما این کار را با استفاده از کدهای قبلی هم انجام داده‌ایم، در کد تنفس نیز روش‌های کاربردی بیشتر و پیشرفته‌تری را برای شفا دادن مشکلات مادی و همچنین برای ادامهٔ بیداری تا بالاترین سطح آگاهی و پتانسیل کامل خود یاد می‌گیریم.

۶. «کد شیمی: کیمیای تجسم». ما اغلب بیشتر عادت داریم به صورت موردی نسبت به محیط بیرونی خود واکنش نشان دهیم تا این‌که به صورت فعالانه آن زندگی که دوست داریم را از درون خود خلق کنیم. دیدگاه و بدن مادی ما پیوسته در حالت تلاش برای زنده ماندن هستند و مواد شیمیایی برپایهٔ استرس را برای پاسخ‌های جنگ یا گریز یا ترس را تولید می‌کنند. کد شیمی کلیدهایی را در دسترس ما می‌گذارد تا شرایط فیزیولوژی خود را به‌سرعت و به صورت فعالانه از حالت "تهدید" به حالت "ایمنی" تغییر دهیم و بیشتر به تحول از شخصیت محافظت‌کننده به ضمیر روحانی کمک کنیم. این کد به ما می‌آموزد که چگونه یک محیط مادی بهینه یا "خانه" را برای افزایش حضور ضمیر روحانی فراهم کنیم.

۷. «کد روح: جایی که کثرت به وحدت تبدیل می‌شود». هنگامی‌که ما خود را به‌عنوان یک ذهن بشناسیم، در جایگاه جدایی از یکدیگر، از طبیعت و حتی از انرژی خود، یعنی از ماهیت وجودی واقعی خودمان قرار می‌گیریم. با این حال، سیستم ما به‌گونه‌ای برایمان طراحی شده است تا ارتباط و وحدتی را تجربه کنیم که همان واقعیت ما در سطح انرژی است. تا زمانی که ما به این کد برسیم، به اندازهٔ کافی از پراکندگی‌های قبلی انرژی را در خود برطرف کرده‌ایم که امکان زندگی "بالاتر از سطح" جنگ یا گریز را به ما بدهد و به طور خودکار زندگی را از یک دیدگاه متفاوت ببینیم. تمرکز ما در «کدهای انرژی» بر آرام کردن ذهن اندیشمند و

1. To manifest

رسیدن به حضور واقعی است تا بتوانیم ارتباط های روحانی درونی که همواره در بدن مادی ما ایجاد می شوند را تشخیص دهیم و بدون تردید و شک بر حسب آن‌ها اقدام کنیم. این حالت «آفرینندگی» است. این به معنای زندگی به‌عنوان یک ضمیر روحانی است.

«کدهای انرژی» یک رویکرد کاملا تازه را در شفا دادن ایجاد می کند. به‌طورکلی، فرهنگ ما با نگاه از بیرون به برون، از بالا به پایین و در جهت عقب به رفاه و بهزیستی انسان نگاه کرده است. اگر ما می‌خواهیم آن زندگی که می‌خواهیم را خلق کنیم یا مهم‌تر از آن، اگر می‌خواهیم به سرنوشت خود به‌عنوان یک آفرینندهٔ واقعی برسیم باید این دیدگاه را تغییر دهیم.

به‌منظور آن که بیشترین بهره را از این کار ببریم و سطحی از یکپارچگی و تجسم که در «کدهای انرژی» قول داده شده است را ایجاد کنیم، باید این دگرگونی‌ها را در درک ذهنی خود از سلامتی، شفا و هویت خود ایجاد نماییم.

۱. آنچه که به ما آسیب می‌رساند (و ما را شفا می‌دهد) از جهان بیرون ما نمی‌آید. ما باید این اندیشه را کنار بگذاریم که فقط ویروس‌ها، باکتری‌ها و دیگر جانداران ریز موجب "بیماری" ما می‌شوند و با داروها و جراحی‌ها "درمان" می‌شویم. باید درک کنیم که کمال، شفا و یکپارچگی از درون ما سرچشمه می‌گیرند، زیرا سرآغاز آن‌ها در میدان انرژی ما است.

۲. ما چیزی بیشتر از "فقط انسان" هستیم. هنگامی‌که دانش‌های روحانی تکامل (یا حتی حالت‌های کمتر شناخته شده مانند یوگا) را بررسی می‌کنیم، معمولا خود را تنها به‌عنوان نوع بشر می‌بینیم که در جستجوی خدا یا روح است که ما را از بلاهای زندگی حفظ کند. حقیقت این است که آنچه در جستجوی آن هستیم خود ما هستیم. ما موجودات ساخته شده از انرژی هستیم و از آنجا که همه‌چیز در جهان به صورت شبکه با هم ارتباط دارند ما همان انرژی الهی هستیم که سرچشمهٔ همه‌چیز است. ریشه‌های ما در بهشت است و آخرین مرز ما این است که به تجسم کامل ضمیر روحانی خود بر روی زمین تبدیل شویم.

۳. هیچ "اشکالی" در زندگی شما وجود ندارد. هیچ مشکلی نیست که بر آن چیره شوید و هیچ مانعی وجود ندارد که به آن غلبه کنید. هنگامی‌که ما چرخش کوانتومی را انجام می‌دهیم و نگاه به زندگی از دیدگاه روی سکهٔ مدل بیداری را آغاز می‌کنیم می‌بینیم که هرگز چیزی اشتباه نبوده است، زیرا همهٔ تجربه‌های زندگی ما در جهت سود نهایی خودمان رخ می‌دهد. همه‌چیز در جهت منفعت ما است و در تمام مدت نیز همین‌طور بوده است.

شما در برنامهٔ «کدهای انرژی» اطلاعات دقیقی دربارهٔ هریک از کدها به دست می‌آورید، دستور کارهایی برای انجام تمرین‌ها را یاد می‌گیرید و توضیحات دستاوردهایی که می‌توانید برای هر تمرین تجربه کنید و بسیاری چیزهای دیگر را می‌بینید. همهٔ دانسته‌های لازم برای انجام چرخش کوانتومی و آغاز زندگی کامل به‌عنوان ضمیر روحانی خود را در اینجا یاد می‌گیرید. درک شما از واقعیت‌های بالا تنها در حالتی افزایش می‌یابد که خود را در کارهای مربوط به تجلی ضمیر متعالی، الهی و انرژی خود غرق کنید و همهٔ سطح‌های گوناگون وجود خود را با هم یکپارچه کنید.

با این مقدمه، بگذارید کاربرد «کدهای انرژی» را آغاز کنیم!

بخش دوم
روش تازهٔ زندگی - برنامهٔ کدهای انرژی

گفتار ٤
کد اتصال: بازگشت به درون بدن

در یک بعدازظهر پشت میز اتاق ناهارخوری خودم نشسته بودم و توضیحاتی را برای یک دورهٔ آموزشی که به‌عنوان مربی آن دعوت شده بودم را می‌نوشتم که ناگهان یک لرزش را در سرم احساس کردم. نوسان آن‌قدر شدید بود که من چند بار سرم را تکان دادم تا آن حس برطرف شود و دوباره حواسم را به دست بیاورم. کارم را متوقف کردم و بعد دوباره مشغول تایپ شدم. چند لحظه بعد دوباره آغاز شد. من دوباره سرم را تکان دادم. نوسان همچنان ادامه داشت و در چند لحظه چنان قوی شد که مجبور شدم کار را رها کنم و دراز بکشم.

همان لحظه که سرم را بر روی بالش گذاشتم نوعی درخشش و لرزش را در درون و اطراف سر خودم حس کردم. سپس حس کردم که یک پرتوی نور طلایی در هستهٔ مرکزی بدنم بالا و پایین می‌رود و از وسط سر تا انتهای ستون مهره‌ها ادامه پیدا می‌کند. این نور تنها با وجود خودش موجب جلب‌توجه من به درون خودم شد. من از تجربهٔ متعالی اولیهٔ خودم دانستم که در حال رسیدن به بیداری در رابطه با یک نسخهٔ متفاوت از آنچه که به‌عنوان "خودم" می‌شناختم هستم؛ فقط این بار به‌جای آن‌که یک پرتوی نامحدود از نور باشم، تجربهٔ من در درون بدنم رخ می‌داد. آسمان و زمین به‌عنوان جنبهٔ روحانی ماهیت وجودی من به‌طور قابل‌لمسی در درون فرم مادی بدنم ظاهر و زنده می‌شدند. بدون آن‌که واقعا تلاش کنم، دیدم حس‌ها و احساس‌هایی را در درون بدنم دارم که در گذشته فکر نمی‌کردم اصلا امکان‌پذیر باشند. حس می‌کردم که می‌توانم «درون» سینه، گردن و سر خودم را «ببینم». تصاویر مکان‌هایی که برخی از آن‌ها آن جهانی بودند ذهنم را پر کردند، به نظر می‌رسید که بسیار آشنا هستند، اما مکان‌هایی نبودند که در عمرم به آنجا رفته باشم؛ دست‌کم نمی‌توانستم چنین مکان‌هایی را به یاد بیاورم. اما باز هم با دیدن هریک از مکان‌ها حس می‌کردم که به آن تعلق داشته‌ام، گویی صدها بار به آنجا رفته‌ام.

در چند هفته و چند ماه پس از آن، همچنان این احساس‌های لرزشی را داشتم؛ دریافتم که اگر توجه خود را به هستهٔ مرکزی بدنم متمرکز کنم می‌توانم بدون آن‌که کاری که در حال انجامش بودم را متوقف کنم آن احساس را مدیریت کنم. با این حال می‌توانستم به فرایند اجازه بدهم که رخ دهد بدون آن‌که موجب توقف انجام کارهای روزانه‌ام شود. به‌سادگی ایجاد کمی فشار در ماهیچه‌های مرکزی بدن و هدایت نفس به درون آن بخش‌هایی که دچار لرزش بودند به من امکان می‌داد تا کانون تمرکز این مقدار زیاد انرژی را تغییر دهم. همان‌طور که این کار را می‌کردم، می‌توانستم حس کنم که انرژی در مرکز بدنم انباشته و تشدید می‌شود. در همهٔ این مدت، احساس می‌کردم که گویی چیزی را از عمق درون خودم «به یاد می‌آورم».

این دگرگونی با دگرگونی‌های شدیدی در اندیشه‌ها، احساسات و احساس‌های درون بدنم همراه بود. هر چه انرژی من بیشتر در مرکز بدنم تمرکز پیدا می‌کرد، احساس آزادی و راحتی بیشتری داشتم. به‌جای احساس شدید آسیب‌پذیری، اضطراب و عدم انسجامی که در بیشتر زمان عمرم داشتم، در این زمان حس می‌کردم که به‌طور چشمگیری از نظر بدنی در جهان بسیار منسجم‌تر و پایدارتر هستم. گسترش واقعی زندگی من از همین حالت احساسی آغاز شد تا شفا پیدا کنم و به جریان زندگی وارد شوم. همان‌طور که حضور این انرژی در درون من افزایش پیدا می‌کرد همهٔ بخش‌های تجربهٔ زندگی من به‌شدت دگرگون شد، زیرا تفکری که دربارهٔ ضمیر روحانی داشتم تأیید شد و ادامه پیدا کرد.

من احساس‌های لرزشی را در بدن و زندگی خود در گذشته تجربه کرده بودم؛ همهٔ ما تا حدودی این تجربه‌ها را داشته‌ایم. اما اگر این تجربه‌ها را به‌عنوان چیزهای سودمند، یعنی چیزهایی که توجه ما را ایجاب می‌کنند نشناسیم، معمولا توجه نمی‌کنیم و از آن‌ها می‌گذریم. آن احساس در این زمان مشخص که توصیف می‌کنم چنان در من قوی شده بود که نمی‌توانستم آن را نادیده بگیرم، اما یک پدیدهٔ تازه یا صرفا نتیجهٔ تجربه‌های متعالی پیشین من نبود. فقط بیداری من به‌سادگی موجب شده بود که شدت تجربه بیشتر شود.

سال‌ها بعد دریافتم که هدایت کانون توجه خودم به درون بدنم فرایندی است که پراتیاهارا[1] نام دارد و استادان آگاهی در سرزمین‌های شرق آن را به‌عنوان روشی برای "جلوگیری" از حالت کامل ما آموزش می‌دهند. اما من در زمان این دورهٔ شکوفایی انرژی به‌تنهایی راه خود به درون بدنم را پیدا می‌کردم و از راهنمایی‌هایی که از سیستم خودم می‌گرفتم به‌عنوان قطب‌نما استفاده می‌کردم. «کدهای انرژی» از روش‌هایی که من در آن زمان برای خودم ایجاد می‌کردم سرچشمه گرفته است و این

1. Pratyahara

کار با «کد اتصال» آغاز شد. چنان‌که از نام آن برمی‌آید، این کد به ما قدرت می‌دهد تا با بخش اساسی و انرژی ماهیت خود و با فرم مادی خودمان یعنی بدن ارتباط برقرار کنیم. این نخستین گام برای زندگی به‌عنوان یک ضمیر روحانی است.

کد اتصال چیست؟

ما به صورت یک موجود ساخته شده از انرژی سرنوشت جسم مادی خود را در «ایستگاه اتوبوس» انتخاب می‌کنیم و تصمیم می‌گیریم به صورتی به این جهان مادی بیاییم که بهترین شرایط برای رشد ما فراهم باشد. اما «پس از» ایستگاه اتوبوس ناگهان در این فضای سه‌بعدی قرار می‌گیریم و انرژی‌های ما به خاطر رویداد ورود به جهان «پراکنده» می‌شود. مانند این است که ذهن ما به یک طرف می‌رود، بدن ما به طرف دیگری می‌رود و روح یا تنفس ما هم به طرف دیگری می‌رود؛ بنابراین هویت خود و این‌که از کجا آمده‌ایم را به یاد نمی‌آوریم. (همهٔ این‌ها بخشی از جذابیت ماجرا است). تلاش می‌کنیم هویت خود را پیدا کنیم، بفهمیم از کجا آمده‌ایم، در کجا به امنیت می‌رسیم، چگونه باید با شرایط کنار بیاییم، چگونه از قوانین پیروی کنیم، چگونه افرادی که ظاهرا بیشترین اهمیت را در زنده ماندن ما دارند را راضی کنیم و چیزهایی مانند این‌ها. ما تلاش می‌کنیم جهت‌گیری خود را بیابیم و با همهٔ چیزهایی که می‌فهمیم در نهایت از ذهن خودمان به نسبتی که با اندازهٔ کل ماهیت وجودی ما همخوانی ندارد استفاده می‌کنیم. ما تا حدود زیادی به‌جای این‌که به مرجع درونی دانش و حقیقت ذاتی خود تکیه داشته باشیم با استفاده از ذهن خود زندگی می‌کنیم که با بدن، انرژی و بخش‌های دیگر ماهیت واقعی خود ما تماس ندارد. فرهنگ ما این‌گونه زندگی را به ما می‌آموزد و آن را تقویت می‌کند، زیرا بیشتر اطرافیان ما گرفتار همین وضعیت هستند.

با این حال، مشکل زندگی با ذهن و مغز این است که هرگز نمی‌توانیم واقعا حس کنیم که کامل هستیم یا اینجا خانهٔ ما است ما احساس نمی‌کنیم که راحت، کامل یا در امان هستیم. ما همهٔ زمان و انرژی خود را در تلاش برای اصلاح یا انکار احساس ناکامل بودن خود صرف می‌کنیم اما هر کاری که انجام دهیم نمی‌تواند مشکل را حل کند، زیرا ما خود را به‌عنوان یک موجود کامل و به صورت ضمیر روحانی نمی‌شناسیم. کلید احیای پایدار در حالت کامل این است که در بدن مادی خودمان که زنده است و نفس می‌کشد زندگی کنیم.

ما برای آن‌که این جهان را مانند خانهٔ خود تجربه کنیم و با ظرفیت‌های کامل خود در رفاه، خوشبختی و خلاقیت زندگی کنیم باید «با خودمان متصل باشیم» به این معنی که با ضمیر حقیقی خود به‌عنوان موجودی که از انرژی ساخته شده است، با

این سیارهٔ زمین و با جسم مادی خود پیوند داشته باشیم. ما نباید فقط در مغز خود زندگی کنیم، بلکه باید در سراسر سیستم، یعنی در ترکیب ذهن، بدن و تنفس حضور داشته باشیم. نیاز داریم که «تجسم پیدا کنیم». هر چه باشد، بدن مادی فشرده‌ترین لایهٔ انرژی ما است؛ این لایه از ما جدا نیست. اگر آگاهی ما اصلا در بدن خود حضور نداشته باشد به‌طورکلی سیارهٔ زمین را ترک خواهیم کرد. بنابراین روشن است که بدن مادی از هر جهت با دلیل حضور ما در این جهان ارتباط دارد!

تجسم هنگامی رخ می‌دهد که ما درک کنیم یک روح «هستیم» و یک ذهن و یک بدن «داریم». ما از ذهن و بدن خود برای تجربه‌های ژرف بر روی زمین استفاده می‌کنیم اما نباید آن‌ها را با هویت اصلی خودمان اشتباه بگیریم. برای این‌که روح خود را با ذهن و بدن ادغام کنیم نیاز داریم که بیش از این برای پیدا کردن جهت‌گیری و هویت خود به دنیای بیرون نگاه نکنیم و به‌جای آن حواس خود را به ارتعاش‌های ضمیر روحانی متوجه نماییم.

چگونه این کار را انجام می‌دهیم؟

نیاز داریم کانون توجه خود را بر کانال مرکزی انرژی در مرکز بدن خودمان بگذاریم که چاکراها با متمرکزترین حالت خود در آن قرار دارند. کانال مرکزی مکان اصلی ضمیر روحانی است. ما با انجام تمرین‌هایی که در این کد ارائه می‌شود به بازسازی این خانه کمک می‌کنیم تا بتوانیم ضمیر روحانی را تشخیص دهیم و تمامیت وجودی ما بتواند غالب شود.

«کد اتصال» شما را به صورت پایدار در بدن مادی قرار می‌دهد. این به تلاش‌های شما برای این‌که هویت خود را با ذهن خود گره نزنید کمک می‌کند. این تمرین‌ها نخستین گام برای تغییر کانون توجه و تمرکز شما از جهان بیرون به هستهٔ انرژی درونی خودتان است که جوهرهٔ وجودی شما را می‌سازد. شما باز هم از ذهن و پنج حس خودتان استفاده می‌کنید؛ اما فقط به روش متفاوت از همیشه از آن‌ها استفاده می‌کنید؛ یعنی آن‌ها را به‌جای بیرون به درون متمرکز می‌کنید و هدف این است که ذهن، بدن مادی و روح خود را در یک رابطهٔ واقعی با یکدیگر قرار دهید. این اتحاد به نوبهٔ خود نوعی قدرت انرژی به شما می‌دهد تا انرژی‌های پراکندهٔ خود را به صورت یکپارچه درآورید و ساختار را از میان هرج‌ومرج ایجاد کنید. این موجب بیداری ماهیت شفادهندهٔ درون شما می‌شود و همچنین انرژی جنبشی بیشتری برای تجربهٔ روزمره، آرامش ذهن و حس عمومی رفاه فراهم می‌آورد. به این ترتیب زندگی شما به ماجراجویی منتخب خود شما تبدیل می‌شود نه یک تلاش برای زنده ماندن یا تاب آوردن.

روش‌های عملی کد اتصال به‌طور قوی موجب گسترش توانایی ما برای تشخیص سرنخ‌ها و نشانه‌هایی می‌شود که ضمیر روحانی ما همواره برای ذهن می‌فرستد تا

نشان دهد که چگونه می‌تواند گسترش پیدا کند و به شکوه واقعی خودش برسد. درحالی‌که این کد نخستین گام در یک فرایند بزرگ‌تر و قدرتمندتر است، اما تنها انجام دادن این روش‌ها موجب جابه‌جایی‌های چشمگیر انرژی در شما می‌شود. همان‌طور که شما جریان انرژی قوی‌تری در کانال مرکزی ایجاد می‌کنید و آن را در راستای درست قرار می‌دهید، این جابه‌جایی‌های انرژی به صورت بهبودهای چشمگیر در زندگی جسمی، ذهنی و احساسی شما تبدیل می‌شوند.

ریشه‌های تمرین‌های کد اتصال در سنت‌های باستانی (مانند آموزه‌های پراتیاهارا در یوگا) قرار دارد، من آن‌ها را اصلاح و مرتب کرده‌ام تا در دسترس همه باشند و همگان بدون استثناء و در همین زمان بتوانند از آن‌ها بهره ببرند. اکنون نیازی نیست که به هندوستان یا تبت سفر کنید یا سال‌های زیادی را در سکوت و تفکر بگذرانید تا برای دریافت این دانش "آماده شوید". در واقع، اصلا نیاز ندارید که زندگی خود را مختل کنید! می‌توانید این تمرین‌ها را در هر مکان، در هر زمان در طول روز و تنها در چند دقیقه انجام دهید.

پیش از این‌که وارد کار تمرین‌های «کدهای انرژی» شویم، می‌خواهم یک نکتهٔ کلیدی را یادآوری کنم: این تمرین‌ها را "نمی‌توانید" فقط با ذهن خود انجام دهید. نمی‌توانید به‌سادگی فقط تصور کنید که آن‌ها را انجام می‌دهید. باید آن‌ها را به صورت جسمی «در بدن خودتان» تجربه کنید. شما باید از کل سیستم انسانی خود برای ساخت مدارهای جسمی، ذهنی و تنفسی/انرژی/روحی استفاده کنید.

هنگامی‌که با بدن مادی کار می‌کنیم می‌توانیم فاز اندیشیدن و داستان‌سازی ذهن یا داستان‌های غم‌انگیز و درک‌های همراه با رنج آن را دور بزنیم و مستقیما به سراغ سرچشمهٔ مشکلات و راه‌حل‌ها برویم. تمرین‌های «کدهای انرژی» به‌عنوان "کتابچهٔ راهنما" برای آموزش ذهنی، جسم و تنفس شما هستند تا با استفاده از آن‌ها به‌عنوان ضمیر روحانی زندگی کنید.

بگذارید خود تمرین‌ها را آغاز کنیم.

تمرین‌های کد اتصال

تمرین ۱: سوژه-موضوع-سوژه

آیا تا کنون یک فیلم سینمایی را تماشا کرده‌اید که به‌شدت جذاب باشد و شما را کاملا به درون ماجرا بکشد؟ شاید ناخودآگاه با صفحهٔ نمایش صحبت کرده‌اید یا پای خود را در جریان یک تعقیب و گریز هیجان‌انگیز بر روی پدال گاز فرضی فشار داده‌اید. یا شاید چنان در یک دیالوگ اندیشمندانه غرق شده‌اید که ناخودآگاه اشک ریخته‌اید. بعد ناگهان و معمولا بدون هیچ دلیلی متوجه شده‌اید که به همراه

همهٔ تماشاچیان دیگر در سالن سینما نشسته‌اید و فیلم را تماشا می‌کنید... و در ضمن همان لحظه‌ای که ناگهان دوباره به دنیای واقعی وارد شده‌اید یک تغییر شدید ناگهانی در درون شما رخ داده است. حتی با این‌که برای مدت کوتاهی احساس می‌کردید گویی در جهان دیگری هستید اما در واقع فقط آن را تماشا می‌کردید.

روش برخورد ما با زندگی خود هم تا حدود زیادی به همین صورت است. ما تمرکز می‌کنیم و در چیزهایی که بیرون از ما قرار دارند غرق می‌شویم، تا جایی که فراموش می‌کنیم مسئول تجربه‌های درون بدن خودمان هستیم. ما به‌جای توجه به درون خودمان انرژی خود را به بیرون از خود و به موضوع توجه خود منتقل می‌کنیم و به آن متصل می‌شویم. هنگامی‌که انرژی به همهٔ آن موضوعات بیرونی متصل شده باشد، هرگز نمی‌توانیم واقعا آرامش پیدا کنیم زیرا حس نمی‌کنیم که قدرتمند هستیم، در امنیت به سر می‌بریم یا کامل هستید. پراکندگی انرژی موجب ضعف سیستم ما می‌شود و می‌تواند موجب فروپاشی سیستم ایمنی و توانایی ما برای بهبودی شود.

این پراکندگی حتی هنگامی‌که ما انرژی را به‌سوی کسی که عاشقش هستیم یا چیزی که از تجربهٔ آن به‌شدت لذت می‌بریم می‌فرستیم نیز رخ می‌دهد. هنگامی‌که ما از جسم خود بیرون می‌رویم، حتی در موقعیت‌های مثبت، در حقیقت دچار یک اثر ناتوان‌کننده می‌شویم، زیرا حسی که نسبت به خود داریم را از دست می‌دهیم. این همان جریان پویایی است که وقتی افراد وارد رابطه‌ها می‌شوند و "خودشان را از دست می‌دهند" رخ می‌دهد. آن‌ها به‌جای آن‌که متمرکز شوند به سوژه تبدیل می‌شوند و مجذوب موضوع علاقهٔ خود می‌شوند.

اما برعکس، هنگامی‌که ما تمرکز و آگاهی خود را به کانال مرکزی انرژی خودمان تبدیل می‌کنیم، حتی درحالی‌که با جهان برهم‌کنش انجام می‌دهیم نیز از نظر انرژی متمرکز می‌مانیم. همچنین به قدرت بسیار بیشتری در خودمان دسترسی خواهیم داشت، زیرا در یک جایگاه متصل و پایدار قرار خواهیم داشت. من برای کمک به افراد که به این جایگاه قدرتمند برسند از تمرینی به نام سوژه-موضوع-سوژه استفاده می‌کنم. روش تمرین به این صورت است:

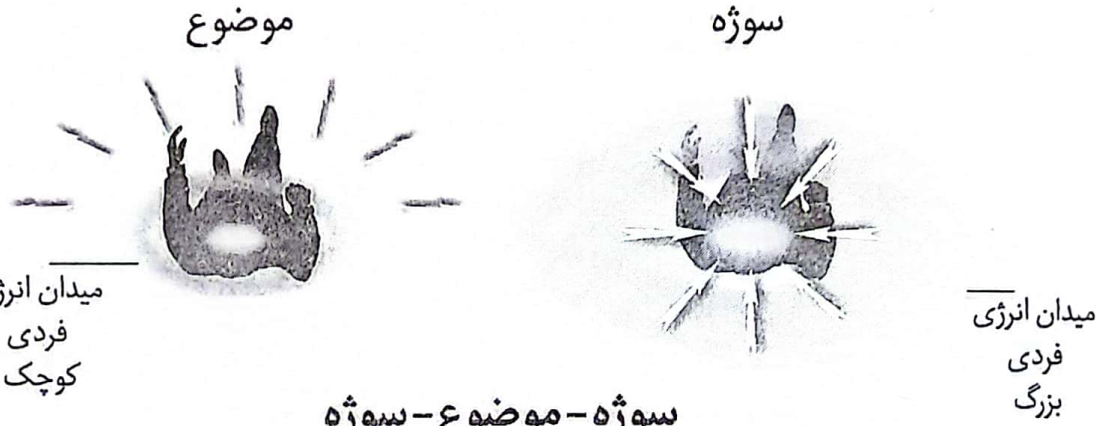
۱. به یک شیء بیرون از خودتان که در حدود فاصلهٔ یک و نیم متری از شما قرار دارد نگاه کنید. این می‌توانید یک شخص، شیء یا هر چیز دیگری را انتخاب کنید.

۲. همهٔ تمرکز و توجه خود را بر روی آن بگذارید؛ واقعا آن را با دقت بررسی کنید. حس کنید که انرژی خود را به‌سوی آن پرتاب می‌کنید. حتی می‌توان با احساس عشق بر روی آن تمرکز کنید.

۳. حالا آگاهی خود را به درون خودتان بکشید و بر هستهٔ مرکزی خود متمرکز کنید. حس کنید که حالا در درون بدن خودتان هستید و از روزنهٔ چشم‌هایتان به بیرون نگاه می‌کنید.

۴. به احساسی که دارید توجه کنید. دید محیطی شما گسترش پیدا می‌کند. حتی ممکن است بتوانید بینی و گونه‌های خودتان را ببینید. حالا بیشتر می‌توانید حضور خودتان در بدنتان را احساس کنید.

۵. آگاهی از خود را حفظ کنید و در همین حال چند بار دم و بازدم عمیق انجام دهید.



سوژه-موضوع-سوژه

من معمولا این تمرین را با گروهی که برایشان صحبت می‌کنم انجام می‌دهم. در جلوی شنوندگان می‌ایستم و می‌گویم، "همهٔ قدرت خود را به سمت من پرتاب کنید. فقط همهٔ قدرت را از خودتان سلب کنید و همهٔ قدرت توجه خود را بر روی من متمرکز کنید." بعد، هنگامی‌که این کار را انجام دادند، می‌گویم، "حالا دوباره همهٔ قدرت تمرکز خود را پس بگیرید. فقط انرژی خود را فرابخوانید و دوباره در خودتان متمرکز کنید؛ دوباره به خانه برگردید."

هنگامی‌که شنونده‌ها همهٔ قدرت خود را به من متمرکز می‌کنند، عملا مرا به سمت عقب هل می‌دهد و از آن‌ها دور می‌کند، گویی یک موج بزرگ با من برخورد کرده است. سپس هنگامی‌که انرژی خود را دوباره به خودشان برمی‌گردانند، من به سمت آن‌ها کشیده می‌شوم. این حالت با همهٔ گروه‌ها و همیشه رخ می‌دهد و همه در سالن آن را می‌بینند.

نکتهٔ کنایه‌آمیز اینجا است که وقتی ما همهٔ توجه و انرژی خود را به چیزی یا کسی متمرکز می‌کنیم، درواقع نیرویی در جهت دور شدن او ایجاد می‌شود. این پدیده می‌تواند همه نوع مشکلات، از جمله سوءتفاهم، پیام‌های متناقض و مشکلات کنترل را در روابط انسانی ایجاد کند. به جای این که سعی کنیم بفهمیم چرا به دست آوردن یک نفر تا این حد دشوار است یا خودش را از عشق ما عقب می‌کشد، اگر به هستهٔ مرکزی وجود

خودمان متصل شویم می‌توانیم عشق خود را بیان کنیم و موضوع عشق خود را دعوت کنیم که به ما نزدیک‌تر شود، دلیل سادهٔ آن هم این است که در حالت غلبه یا "تلاش بیش از حد قوی" برای اعمال انرژی به بیرون نخواهیم بود. این کار در مجموع به ما امکان می‌دهد تا مسئول باشیم و قابلیت پاسخگویی نیز داشته باشیم. (من در ادامهٔ کتاب با جزئیات بیشتر به ضمیر روحانی در روابط انسانی خواهم پرداخت).

جابه‌جایی کانون تمرکز ما از بیرون به درون خودمان، یعنی از موضوع به سوژه تفاوت کامل در نتایجی که در روابط به دست می‌آوریم و همچنین در ماجراجویی‌های خلاقانه ایجاد می‌کند. ما به‌شدت عادت داریم که انرژی خود را با بیرون ریختن آن در جهان پیرامون خود پراکنده کنیم و ممکن است حتی ندانیم که چنین کاری را انجام می‌دهیم، اما این رفتار موجب می‌شود که در حالت شخصیت محافظت‌کننده با همهٔ داستان‌های غم‌انگیز آن زندگی کنیم.

فقط کافی است یک دگرگونی کوچک در آگاهی خود ایجاد کنیم، یعنی دوباره در خودمان مستقر شویم تا زندگی به‌عنوان یک ضمیر روحانی را آغاز کنیم. بقیهٔ تمرین‌های «کد اتصال» ابزارهایی که برای آغاز این جابه‌جایی نیاز دارید را در دسترس شما می‌گذارد. هر ابزار مربوط به هریک از کدها در صورتی که شما "تمرکز بر خودتان" را در حال استفاده از آن حفظ کنید بسیار کارآمدتر خواهد بود. و توجه کنید که متمرکز ماندن بر خودتان موجب نمی‌شود که از زندگی‌تان باز بمانید. حالت واکنش‌های شرطی در شما کمتر می‌شود. درواقع شما میزان در دسترس بودن خود را افزایش می‌دهید، زیرا وابستگی شما به جهان بیرون برای این‌که احساس کنید حالتان خوب است کمتر خواهد بود.

تمرین ۲: نقاط اتصال در کانال مرکزی

اتصال و پایدارسازی آگاهی در درون بدن خودتان با یک روش ساختار یافته نخستین گام برای تجسم ضمیر روحانی است. «نقطه‌های اتصال در کانال مرکزی» ابزارهای اولیهٔ شما برای این کار هستند زیرا کانال مرکزی بدن (یا هستهٔ مرکزی بدن) همان جایگاه اصلی ضمیر روحانی است.

ما در این تمرین از چهار "قفل" اصلی یا «نقطهٔ اتصال» اصلی برای مهار کردن انرژی بنیادی در این کانال استفاده می‌کنیم. چاکرای ریشه، درگاهی است که از راه آن با زمین مرتبط می‌شویم و به‌طور کامل در این جهان مادی شرکت می‌کنیم. بنابراین نخست به آن توجه می‌کنیم و از نسخه‌ای از یک تمرین باستانی به نام «مولاباندها»[1] که به زبان سانسکریت به معنای «فقط ریشه» است استفاده می‌کنیم.

1. Mula Bandha

مولاباندها «قفل ریشه»

من به خاطر معرفی این تمرین نامه‌های الکترونیکی و تشکرهای زیادی دریافت می‌کنم. این تمرین موجب می‌شود که توجه ما بی‌درنگ به درون بدن خودمان قفل شود. اما مراقب باشید؛ این تمرین ممکن است مانع از این شود که به خوبی بتوانید "ناراحت" شوید! مردم همیشه به من می‌گویند که به محض استفاده از تمرین مولاباندها "خشم" آن‌ها از بین می‌رود.

شما برای انجام این جابه‌جایی فوق‌العادهٔ انرژی آگاهی خود را بر روی پایهٔ ستون مهره‌ها متمرکز می‌کنید. به این ترتیب بلافاصله بسته‌های انرژی پراکنده در سیستم جمع‌آوری می‌شوند و در آن نقطه مهار می‌شوند.

تصور کنید که چندین بادکنک پر از هلیوم در همه جای اتاق پراکنده شده‌اند. تمرین مولاباندها مانند آن است که ریسمان‌های متصل به همهٔ بادکنک‌ها را بگیریم، آن‌ها را با هم جمع کنیم و به یک کیسهٔ ماسهٔ کوچک ببندیم که آن هم به روی زمین می‌افتد (و به آن متصل می‌شود). بوم! آنچه که کاملا نامنظم بود فقط متمرکز و آرم شد و سازمان‌دهی بیشتری پیدا کرد. آگاهی ما ناگهان از لایه‌های سطحی دیگر سیستم به انتها و مرکز بدن راهنمایی شد و نخستین تغییر حالت کوچک از شخصیت محافظت کننده به ضمیر روحانی انجام شد.

نتیجه این است که یک حس ژرف پایداری و آسودگی ایجاد می‌شود. شما حس می‌کنید که گویی به اینجا تعلق دارید و این زندگی "کار شما" است. همان‌طور که بادکنک‌های انرژی بیشتری را جمع می‌کنید و خود را با سازمان‌دهی از آن حالت پراکنده و متلاطم بیرون می‌آورید، به تدریج قدرت و حضور خود را در بدنتان را احساس می‌کنید. شما اکنون خود را به صورت قربانی هر رویداد یا شرایطی نمی‌بینید، بلکه در جایگاه آفرینندهٔ زندگی خود قرار می‌گیرید. مولاباندها روش ما برای آغاز ساخت مدارهای عصبی حسی به منظور ایجاد این هویت جدید است. به نظر ساده می‌آید که باید از زندگی در ذهن خودمان دور شویم و در مرکز بدن خود زندگی کنیم، اما در واقع کار بسیار بزرگی است!

روش انجام کار به این صورت است.

۱. ماهیچه‌های زیرین کاسهٔ لگن را منقبض کنید و آن‌ها را به سمت ناف بالا بکشید، گویی می‌خواهید انرژی را از زمین زیر پای خود بیرون بکشید و به بالا بفرستید. (شما ممکن است این را با نام تمرین کِگل[1] یا احساس توقف ارادی جریان ادرار بشناسید). اگر برای مسلط شدن به این مهارت به چند روز یا حتی چند هفته زمان نیاز داشتید نگران نباشید. به این مهارت خواهید رسید!

1. Kegel

۲. هنگامی که چندین بار انقباض این ماهیچه ها را تمرین کردید و توانستید آن را حس کنید، این ماهیچه ها را در محکم ترین حالت فشرده کنید و بعد آن ها را تا نیمه رها کنید. درحالی که این وضعیت را نگه داشته اید چند نفس از ناحیهٔ شکم بکشید؛ نفس ها باید از ناحیهٔ شکم باشند نه سینه. (تنفس از ناحیهٔ سینه موجب فعال شدن واکنش جنگ یا گریز می شود که به دلیل نوع پایانه های اعصاب [سمپاتیک] در قسمت بالای ریه ها است. تنفس شکمی موجب فعال شدن توانایی شفابخشی و خلاقیت می شود که به دلیل ایجاد آرامش در پایانه های اعصاب [پاراسمپاتیک] و همچنین افزایش خون رسانی به بخش های پایینی ریه ها است).

۳. حالا دوباره نیمی از فشار را رها کنید و درحالی که وضعیت جدید را نگه داشته اید چند نفس عمیق دیگر از ناحیهٔ شکم بکشید تا این که متوجه یک احساس "اینجا بودن" شوید بدون آن که ماهیچه ها را بیش از حد منقبض کرده یا تلاش شدیدی انجام دهید. هدف ما این است که آگاهی را در بافت هایی از بدن ایجاد کنیم که معمولا از آن ها آگاه نیستیم. سپس می خواهیم تشخیص های حسی خود در آن بخش را به یک درجهٔ ظریف تر و دقیق تر برسانیم. سرانجام، همان طور که شما در این تمرین پیشرفت می کنید و ماهیچه ها قوی تر می شوند، تنها مقدار کمی انقباض در این ماهیچه ها کافی خواهد بود تا انرژی را در شما متمرکز کند، اما فعلا بیشترین نیروی خود را وارد کنید!

٤. چندین بار در روز، به بیشترین دفعاتی که می توانید و دوست دارید تمرین کنید. هر چقدر تمرین کنید زیاده روی نیست!

اگر این نسخه از مولاباندها را تمرین کنید می توانید میدان انرژی را به اندازهٔ کافی در انتهای ستون مهره ها فشرده و مهار کنید که بافت های آن ناحیه به تدریج بیدار شوند. یک ارتعاش جدید در آنجا ایجاد می شود و به این ترتیب بافت ها می دانند که ضمیر روحانی در حال جابه جایی است!

فشردگی قلب

به عنوان نقطهٔ اتصال بعدی، در کانال مرکزی به سمت بالا حرکت می کنیم و به مرکز قلب می رسیم که «آناهاتا چاکرا»[1] نامیده می شود و در وسط سینه قرار دارد. در اینجا هم مانند تمرین مولاباندها می خواهیم ماهیچه ها را فشرده کنیم تا توجه آگاهانهٔ خود را به این بخش از بدن بیاوریم و انرژی را در آنجا "قفل کنیم".

روش کار با نقطهٔ اتصال مرکز قلب به این صورت است:

۱. فضای درون قلب را با فشار یا سفت کردن ماهیچه های وسط سینه منقبض کنید. این کار را در سمت چپ که قلب قرار دارد انجام ندهید، بلکه در ناحیهٔ خود

1. Anahata chakra

چاکرا یعنی در مرکز ستون مهره‌ها انجام دهید. ماهیچه‌های جلوی قفسهٔ سینه را به سمت یکدیگر و به سمت عقب و ستون مهره‌ها بکشید. استخوان‌های شانه را به سمت داخل و پایین حرکت دهید. ماهیچه‌های سرشانه را پایین بکشید و منقبض کنید. سپس از آنجا به سمت داخل قفسهٔ سینه بروید. (اگر این توضیحات مشخص برای شما گیج کننده است، فقط تصور کنید که به پشت خوابیده‌اید و در حالت بدن‌سازی پرس روی نیمکت هستید و وزنه‌های سنگین را به سمت بالا هل می‌دهید. یا این که تمرین را عملا انجام دهید و وزنه‌های سنگین را به سمت بالا جابه‌جا کنید تا ببینید کدام ماهیچه‌ها به کار می‌افتند).

۲. فشار را وارد کنید، نگه دارید و چند دم و بازدم را از ناحیهٔ شکم انجام دهید. سپس مانند کاری که برای مولاباندها انجام دادیم، ماهیچه‌ها را تا نیمهٔ راه رها کنید و چند نفس شکمی دیگر بکشید.

۳. دوباره انقباض را تا نیمه رها کنید و به نفس کشیدن ادامه دهید. همان‌طور این تمرین برای شما ساده‌تر می‌شود، به آگاهی خود اجازه بدهید که تا عمق بیشتری در قفسهٔ سینه نفوذ کند. سعی کنید ماهیچه‌های کوچک در اطراف ستون مهره‌ها و پشت قلب که در عمق مرکزی بدن هستند را فشرده کنید.

٤. چندین بار در روز، به اندازه‌ای که می‌توانید و دوست دارید تمرین کنید. سرانجام اجازه دهید که بخش جلوی مرکز قلب آزاد بماند و در همان حال همهٔ اطراف و پشت آن را فشرده کنید. یک بافت پیوندی وجود دارد که عملا قلب را به روی ستون مهره‌ها می‌چسباند، هنگامی که این تمرین را انجام می‌دهید، این بافت را تصور کنید که در جای خودش می‌نشیند و رها می‌شود. با این کار احساس فوق‌العاده‌ای پیدا می‌کنید!

با فشرده ساختن قلب به این روش همان حالت مهار آگاهی یا انرژی حیاتی در بدن را ایجاد می‌کنید که با تمرین مولاباندها برای چاکرای ریشه انجام دادیم و به این ترتیب یک نقطهٔ اتصال دیگر برای پیوند آگاهی ضمیر روحانی ایجاد می‌کنیم. این کار همچنین آگاهی انسان را از بیرون به سوی درون می‌کشد و انرژی آگاه را به صورت فیزیکی به سمت مرکز قلب می‌آورد تا موجب آرامش، رهاسازی ماهیچه‌ها، شفا و عشق شود. ذهن شما حالت فوق‌العادهٔ فعال‌سازی این حضور دوست داشتنی روح را تجربه خواهد کرد.

فشردگی گلو

ایستگاه بعدی ما در کانال مرکزی در قسمت گلو است. در اینجا می‌خواهیم گلو را تا جایی فشرده کنیم که مانند دارث وِیدر[1] نفس بکشیم، یعنی مسیر هوا را فشرده کنیم تا

۱. Darth Vader: یکی از شخصیت‌های تخیلی در سری داستان‌های جنگ ستارگان که با شنل و کلاه آهنی تمام سیاه به تصویر کشیده است ـم

بتوانیم حرکت هوا درگلورا حس کنیم وصدای آن را بشنویم. نفس شما باید درهردو حالت دم وبازدم یک صدای فش‌فش آشکارایجاد کند. دریوگا به این حالت «اوجای پرانایام»[1] یا «نفس پیروزمندانه» گفته می‌شود. این تمرین به ما امکان می‌دهد تا صدا را "دنبال کنیم" وبه مکانی که باید تمام مدت درآن زندگی کنیم برسیم، یعنی موفقیت چرخش کوانتومی ورسیدن به ضمیرروحانی را تجربه کنیم.

روش کاربه این صورت است:

۱. اجازه دهید که فک پایین کمی بازشود، لب‌ها بسته باشند وماهیچه‌های گلورا به‌آرامی سفت کنید. درهمان حال قسمت عقب زبان را به سمت بالا وعقب بکشید تا راه هوا را تنگ‌ترکند. چانه راکمی به عقب ببرید (دندان‌ها را به هم فشارندهید) و قسمت پشت وتاج سررا حس کنید که به سمت سقف اتاق بالاکشیده می‌شوند.

۲. چندین نفس عمیق ازناحیهٔ شکم بکشید وبازدم‌ها را ازبینی انجام دهید. به نفس اجازه دهید که دررفت وبازگشت خود یک صدای فش‌فش مانند موج‌های دریا روی ماسه‌های ساحل تولید کند. تقریبا مانند خرخراست. شما این اجازه را دارید تا با بلندترین صدایی که دوست دارید نفس بکشید!

هنگامی‌که گلورا به اندازهٔ کافی سفت کردید که بتوانید صدای تنفس را بشنوید، می‌دانید که انرژی بنیادی شما درکانال مرکزی تا این نقطه به بدن متصل شده است. هنگامی‌که این صدا را با ذهن خود دنبال می‌کنید وبه درون کانال مرکزی بدن خود می‌روید، آگاهی شما بیشتربه هستهٔ مرکزی بدن کشیده می‌شود. این کاربرای موفقیت درفرایند کلی تجسم اهمیت دارد؛ این تمرین موجب تمرکزبسیارزیاد در اعتمادبه‌نفس وشفافیت آگاهی شما می‌شود.

کسی باشید که از پشت چشم‌ها نگاه می‌کند

آخرین ایستگاه ما در کانال مرکزی در مرکزسر قرار دارد. همان‌طور که انرژی از گلو به سمت بالا می‌رود، می‌خواهیم آن را از مغزمیانه هدایت کنیم تا درست به زیرمغز و بین دو نیمکرهٔ آن برسد. این منطقه جایگاه غدهٔ کاجی است که اهمیت بسیار زیادی دارد.

غدهٔ کاجی دارای سلول‌های گیرندهٔ روشنایی است که سلول‌های میله‌ای و مخروطی نامیده می‌شوند و مانند سلول‌های میله‌ای و مخروطی موجود در چشم‌ها هستند. ممکن است بخشی از کارکرد این غده شامل "دیدن" و دریافت انرژی نامحسوس و نامرئی دارای فرکانس بالا از جهان درون انسان باشد، درحالی‌که چشم‌ها ما انرژی نور مرئی را از دنیای بیرون دریافت می‌کنند. به زبان دیگر، اینجا جایگاه حس

1. Ujjayi pranayam

درونی یا حس ششم است. من شخصا این احساس را از زمانی که درک حسی فوق‌العاده و مدارهای لازم برای تجسم خودم را به دست آوردم تجربه کرده‌ام.

روش انجام کار به این صورت است:

۱. با چشم‌های باز یا بسته، برروی مرکز پیشانی، بین دو ابرو یعنی ناحیه‌ای که به نام چشم سوم شناخته می‌شود تمرکز کنید. توجه خود را به خودتان (سوژه) متمرکز کنید و با تمرکز بر این منطقه به احساس خاص آن توجه کنید.

۲. اگر برای این‌که واقعا حس کنید به آنجا متصل شده‌اید به احساس بیشتری نیاز دارید، چشم‌ها را کمی به سمت بالا بچرخانید تا تنش را در پشت آن‌ها احساس کنید.

۳. این تنش را به‌طور موقت نگه‌دارید و چند دم و بازدم شکمی عمیق انجام دهید.

مانند تمرین سوژه-موضوع-سوژه، هدف استفاده از این نقطهٔ اتصال این است که خود را به‌عنوان "کسی که از پشت چشم‌ها نگاه می‌کند" بشناسید. این کار موجب می‌شود که کانون توجه شما به‌شدت از بیرون به درون خودتان جابه‌جا شود و از "جهان بیرون" به "خانه" در هستهٔ مرکزی وجود خودتان برگردد. شما برای اتصال به بدن خودتان باید فرد آگاهی «باشید» که از روزنه‌های چشم در بدن خود به بیرون نگاه می‌کند.

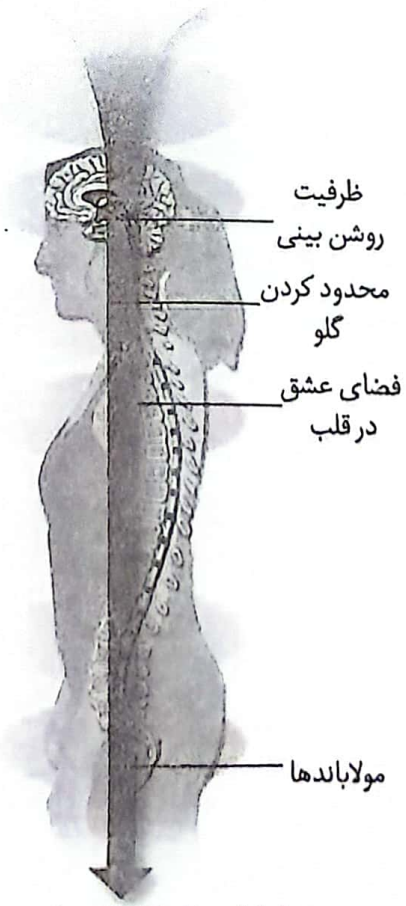
اکنون که با چهار نقطهٔ اتصال در کانال مرکزی آشنا شدید، می‌خواهید کانال مرکزی را به‌عنوان یک مسیر حیاتی و دارای جریان انرژی تجربه کنید که شاهراه کل سیستم انرژی شما است. سرانجام، هنگامی‌که بتوانید بدون راهنمایی اضافی نقطه‌های اتصال با انرژی‌های خود کار کنید ماهیچه‌های آن مناطق را وانهاده می‌کنید و اجازه می‌دهید که حس سقوط در بدن خودتان ظاهر شود. دربارهٔ این موضوع در آینده بیشتر صحبت خواهیم کرد. تا آن زمان، ماهیچه‌ها را رها نکنید!

انقباض ماهیچه‌های نقاط اتصال را یکی‌یکی انجام دهید؛ قفل ریشه، مرکز قلب، گلو و چشم سوم. این فشار ماهیچه‌ای را نگه دارید و تنفس صدادار را از بینی انجام دهید. هنگامی‌که کانال را طی کردید و به بالا رسیدید، این چهار منطقه را به صورتی به یکدیگر وصل کنید که گویی یک لوله از بالا به پایین کانال مرکزی کشیده شده است؛ یعنی از منطقهٔ تحت فشار پشت چشم‌ها تا گلو که ماهیچه‌های آن را فشرده کرده‌اید و صدای تنفس خود را می‌شنوید، تا مرکز قلب که ماهیچه‌های آن را فشرده کرده‌اید تا پایین و مولاباندها ادامه دهید و از آنجا همچنان مانند ریشه‌های درخت به پایین و درون زمین بروید.

این هم‌راستایی را تمرین کنید، آن را احساس کنید و تصور کنید، اگر لازم است وانمود کنید که این احساس را دارید. هر چه این کار را بیشتر انجام دهید، درک حسی شما در این منطقه‌ها قوی‌تر می‌شود و افزایش مدارهای انرژی سیستم اعصاب حسی هم میزان آگاهی ضمیر روحانی و هم جریان انرژی را افزایش می‌دهد.

این گفته که اغلب به آلبرت اینشتین نسبت داده می‌شود را به یاد داشته باشید: "ذهن غریزی یک نعمت مقدس است و ذهن منطقی یک خادم وفادار. ما جامعه‌ای ساخته‌ایم که خادم را گرامی می‌دارد و نعمت را از یاد برده است." این توانایی حسی همان استفاده‌ای است که ما باید از ذهن منطقی ببریم؛ یعنی از آن به‌عنوان خادمی برای ذهن غریزی استفاده کنیم. شما حالا از ذهن برای هدایت رفتارها استفاده می‌کنید و حواس خود را به صورت متفاوتی با آنچه که تاکنون در زندگی انجام می‌دادید به کار می‌برید. نتیجه این است که در ماهیت اساسی خودتان به‌نوعی بیداری می‌رسید که پیش از این تجربه نکرده‌اید.

در کنار این چهار نقطهٔ اتصال، عنصر دیگری که به فعال شدن کامل این جوهرهٔ حیاتی در کانال مرکزی کمک می‌کند دنبال کردن یک الگوی تنفسی منحصربه‌فرد است.



نقاط اتصال کانال مرکزی انرژی

تمرین ۳: تنفس کانال مرکزی

اگر فقط یک چیز به نظر من بیاید که ممکن است مانع از زندگی شما در کامل‌ترین حالت خود شود، این است که به سختی می‌توان گفت شما نفس می‌کشید! نفس، انرژی است؛ بنابراین هنگامی که ما هوا را به بدن خود وارد می‌کنیم و سپس بازدم انجام می‌دهیم، در حال وارد کردن انرژی به درون میدان انرژی شخصی خودمان هستیم. تنفس در حالی که ارتباط آگاهانه با نقاط اتصال خود و با زمین را حفظ می‌کنیم روش کارآمدی برای به کارانداختن مراکز انرژی (چاکراها) و پایدارسازی انرژی در کانال مرکزی یعنی جایگاه تجسم ضمیر روحانی است.

«تنفس در کانال مرکزی» یک تمرین بنیادی در «کدهای انرژی» است. تنفس از هستهٔ مرکزی بدن موجب می‌شود واقعیت چندبعدی خود (جسم-ذهن-روح) را به‌طور محسوس تجربه کنید و شما را به سرعت از حالت زنده ماندن و زندگی واکنشی بیرون می‌آورد و به شخصیتی برپایهٔ حس مقصود والاتر می‌رساند.

در اینجا نیز مانند تمرین‌های دیگر تنفس را از ناحیهٔ شکم انجام خواهید داد. به این معنی که در هنگام دم شکم خود را سمت بیرون می‌دهید و در حال بازدم شکم خود را فشرده می‌کنید تا مجبور نباشید تنفس سطحی از ناحیهٔ قفسهٔ سینه داشته باشید. هنگامی که تنفس با توجه به راهنمایی‌های زیر درون کانال مرکزی انجام می‌شود، باید دقت ویژه‌ای داشته باشید که آگاهی شما از میان هریک از مراکز در طول کانال مرکزی بدن بگذرد و بالا و پایین برود. مانند آن است که «درون» یک آسانسور هستید و در مسیر عمودی آسانسور بالا و پایین می‌روید «و هیچ بخشی از طول کانال مرکزی را از قلم نمی‌اندازید». این کار برای روشن کردن همهٔ مدارهای الکترومغناطیسی و در نهایت مدارهای عصب‌شناسی بدن شما اهمیت کلیدی دارد.

«تنفس از کانال مرکزی» با این روش انجام می‌شود:

۱. با نقطه‌های اتصال آغاز کنید- بالا کشیدن کف لگن در تمرین مولاباندها، فشرده ساختن قلب مانند حرکت پرس روی نیمکت در بدن‌سازی، تنفس درون گلو به سبک دارث وِیدر، و فشار لحظه‌ای در پشت چشم‌ها.

۲. توجه خود را به نقطهٔ بالای سر خود متمرکز کنید - آگاهی را در حدود پانزده سانتی‌متر بالاتر از فرق سر قرار دهید و دم را از آنجا آغاز کنید. ممکن است در ابتدا سودمند باشد که تصور کنید یک گلولهٔ نور سفید یا طلایی به همراه نفس شما حرکت می‌کند، بنابراین آزاد باشید و این کار را آزمایش کنید. (اما سرانجام می‌خواهید درک کنید که خود شما همان گلولهٔ نور هستید، به صورتی که حس کنید «خودتان» از بالای سر شروع به حرکت می‌کنید و از کانال مرکزی بدن

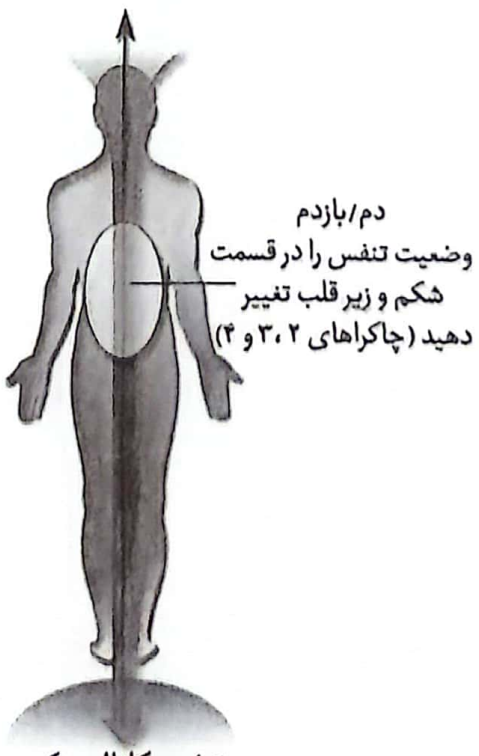
می‌گذرید، مانند این‌که در آسانسور هستید و به زیرزمین ساختمان می‌روید، نه این‌که حرکت را با دیدگاه از بیرون به درون ببینید).

۳. نفس را به درون بکشید و در حال دم در طول کانال تا ناحیهٔ شکم به پایین بروید. در همین حال نقاط اتصال را تا جایی که می‌توانید فشرده نگه دارید. شکم خود را در حال انجام دم به بیرون بدهید.

٤. بازدم را از ناحیهٔ شکم انجام دهید و مستقیم به پایین بروید از مولاباندها بگذرد و مستقیم به درون زمین وارد شوید، در این حال هنوز هم باید نقاط اتصال را فشرده نگه دارید. شکم خود را در زمان بازدم به سمت داخل بکشید.

۵. حالا حرکت را وارونه کنید - نفس را از زمین به سمت بالا بکشید، از مولاباندها بگذرید و به ناحیهٔ شکم برسید. هنگامی‌که بازدم را انجام می‌دهید خودتان را به صورت انرژی احساس کنید که از مسیر کانال مرکزی به سمت بالا می‌آید و از فرق سر بیرون می‌رود.

کل این چرخه را تکرار کنید. توجه داشته باشید که یک چرخهٔ کامل شامل دو نفس است؛ یک عمل دم از فاصلهٔ پانزده سانتی‌متر بالاتر از تاج سر آغاز می‌شود و از راه مراکز قلب و شکم تا هستهٔ مرکزی بدن پایین می‌رود، سپس بازدم به سمت پایین و درون زمین می‌رود؛ با عمل دم در نفس دوم از زمین به سمت بالا و مرکز بدن حرکت می‌کنیم و با بازدم دوم از هستهٔ مرکزی و شکم و قلب از بالای تاج سر بیرون می‌رویم.



تنفس کانال مرکزی
چاکراهای یکم تا هفتم

هنگامی‌که برای نخستین بار این تمرین را آغاز می‌کنید، به‌طوری‌که راحت باشید تنفس کنید. به این ترتیب امکان پیدا می‌کنید که بر حفظ فشار بر نقاط اتصال و حرکت (به صورت نفس) در جهت بالا و پایین کانال مرکزی تمرکز کنید. هنگامی‌که به مهارت بیشتری رسیدید و نقاط اتصال را به صورت طبیعی در خود احساس کردید می‌توانید سرعت تنفس را به دلخواه خود زیاد یا کم کنید تا نتایج مشخص این تمرین را ایجاد نمایید. در حالت‌های فعال‌تر یا شدیدتر این تمرین، یعنی زمانی که تنفس شما سریع‌تر، قوی‌تر و با صدای بیشتری انجام می‌شود، انرژی می‌تواند به گرفتگی‌های موجود در بافت‌ها و پرده‌های میان چاکراها نفوذ کند، درحالی‌که نسخه‌های آهسته، ملایم و عمیق این تمرین برای ساخت مدارهای ظریف‌تر و یکپارچه‌سازی انرژی‌های نامحسوس به کار برده می‌شوند. همچنین تنفس آهسته‌تر به وانهادگی بدن کمک می‌کند و اثرات استرس و گرفتگی‌های مزمن ذهنی را از بین می‌برد. همان‌طور که در ادامهٔ کتاب به پیش می‌رویم، من جزئیات بیشتری دربارهٔ مهارت در این موارد ویژه ارائه خواهم نمود.

برای وارد شدن به نسخه‌های فعال‌تر تمرین «تنفس در کانال مرکزی» تنفس خود را به اندازهٔ چهار شماره تقسیم کنید، دم را با دو شماره انجام دهید، بازدم را در دو شمارهٔ بعدی انجام دهید. متوجه خواهید شد که بازدم در اینجا به صورت یک آبشار سریع "ووش..." انجام می‌شود. می‌توانید تصور کنید که تنفس با فشار زیاد به هرگونه قسمت‌های فشرده یا گرفتگی‌ها در درون کانال مرکزی نفوذ می‌کند و راه را باز می‌کند.

برای استفاده از یک نسخهٔ ملایم‌تری از این تمرین، تنفس را آهسته‌تر و با شش یا هشت یا ده شماره انجام دهید. طول زمان دم و بازدم باید یکسان باشد. از هر حالتی در «تنفس در کانال مرکزی» که استفاده می‌کنید، مهم‌ترین نکته این است که آگاهانه حرکت نفس خود را دنبال کنید (و حالت ایده‌آل این است که به خود نفس تبدیل شوید) و در سیستم بالا و پایین بروید و مدارهای انرژی را در تمام راه به کار بیندازید. هیچ‌یک از نقاط اتصال یا هر منطقه‌ای از کانال مرکزی در بین چاکراها را جا نیندازید و از روی آن نپرید.

اگر در روز چند بار این تمرین را انجام دهید، به‌سرعت پیشرفت خواهید کرد؛ به ویژه اگر هر شب پیش از رفتن به رختخواب، این تمرین آخرین کاری باشد که پیش از به خواب رفتن و پس از بیدار شدن و پیش از پا گذاشتن بر روی زمین انجام می‌دهید. این زمان‌ها در قبل و بعد از خواب، زمان‌هایی هستند که ذهن آگاه و ناخودآگاه بیشترین گفتگوها را با هم دارند و بنابراین بهترین زمان‌ها برای ایجاد و تثبیت واقعیت‌های تازه برای خودتان هستند.

برای این‌که بیشترین میزان سود را ببرید، کاری کنید که تک‌تک نفس‌ها در همهٔ روزها در کانال مرکزی انجام شوند! هر بار که از بالاتر از بدن نفس می‌کشید، از بدن خود می‌گذرید و در بازدم دوباره از بدن خود بیرون می‌روید، در حال به کار انداختن تمرکز ناخودآگاه نسبت به این موضوع هستید که شما چیزی فراتر از این جسم مادی هستید و همواره از ماهیت چندبعدی برای جوان‌سازی دوبارهٔ خود استفاده می‌کنید. به همین صورت است که من در هر هفته مقدار بسیار زیادی کار انجام می‌دهم و باز هم احساس می‌کنم هر روز جوان‌تر می‌شوم.

تمرین ٤: انداختن به درون، انداختن از میان

تمرین «انداختن به درون، انداختن از میان» یک نسخهٔ دیگر از تمرین «تنفس در کانال مرکزی» است و هدف از انجام آن کمی متفاوت است. این تمرین هم مانند تمرین «سوژه-موضوع-سوژه» برای این طراحی شده که انرژی ما را از جاهایی که احتمالا موجب هدر رفتن آن می‌شوند، یعنی در درون سر، اطراف شانه‌ها و بالاتر از بدن برگرداند و به مرکز بدن بکشد. ما در این تمرین می‌خواهیم اجازه بدهیم که انرژی به درون بدن بیفتد و مانند یک آبشار قوی تمام راه تا پایین بدن را سقوط کند. به این ترتیب همهٔ گرفتگی‌ها را در راه خود جمع می‌کند و با یک سقوط قدرتمند همهٔ آن‌ها را در درون زمین خالی می‌کند.

این "تخلیه" برای ما بسیار ارزشمند است. این کار موجب می‌شود انرژی‌های راکد مانند الگوهای قدیمی فکری، داستان‌ها یا دیگر عادت‌ها را در خود نگه نداریم و سعی نکنیم شرایط و موقعیت‌ها را کنترل کنیم. ما این انرژی‌هایی که سودمند نیستند را به این دلیل در خود نگه نداشته‌ایم که احساس خوبی ایجاد می‌کنند، بلکه به این دلیل آن‌ها را نگه داشته‌ایم که آن‌ها را می‌شناسیم. این‌ها برای ما آشنا هستند. اما اگر آن‌ها را رها نکنیم، گرفتگی‌های پراکندهٔ انرژی آن‌ها همچنان موجب تضعیف میدان و جریان انرژی ما می‌شوند و در حالی‌که برای رهایی خود تقلا می‌کنند اصطکاک‌های دردناکی را در زندگی ما ایجاد می‌نمایند.

به هر حال، اگر ما بتوانیم خود را از نظر انرژی با تغییرات آشنا کنیم و آن‌ها را رها کنیم، یعنی همان‌طور که در این تمرین انجام می‌شود اجازه دهیم که آبشار انرژی جاری شود و آن‌ها را تخلیه کند، همچنین خود را با احساس این تخلیه در بدن آشنا کنیم ذهن ما با سادگی بیشتر و بیشتری می‌تواند اندیشه‌ها و ایده‌هایی که بیش از این برای ما سودمند نیستند را رها کند. دلیل این است که رها کردن مسائل از نظر انرژی در بدن موجب تکرار الگوی انرژی می‌شود که اگر به واقع چیزی را از نظر ذهنی و احساسی رها کنیم آن را تجربه خواهیم کرد. از آنجا که رها کردن مسائل در سطح داستان‌ها برای

ذهن انسان دشوارتر است، می‌توانیم این کار را با سادگی و سرعت بسیار بیشتری در سطح انرژی، یعنی جایی که گرفتگی و انسداد واقعی در آن قرار دارد انجام دهیم. سپس این توانایی را خواهیم داشت که ذهن خود را برای هدف‌های خلاق‌تر و دارای بهره‌وری بیشتر به کار بگیریم.

برای یک لحظه تصور کنید که با یک نفر اختلاف دارید و واقعا می‌خواهید آن فرد دیدگاه شما را ببیند و با آن موافقت کند. حالا تصور کنید که این فرد ناگهان متوجه منظور شما می‌شود و به کلی با آن موافقت می‌کند. ناگهان همهٔ نیروی تلاشی که شما برای قانع کردن او به کار برده‌اید رها می‌شود. شما دیگر هدفی ندارید، زیرا مأموریت شما تکمیل شده است. پس این تغییر در جهان بیرون، یعنی آزاد شدن اصطکاک به خاطر تغییر حالت فرد مقابل موجب یک دگرگونی در جهان درونی شما می‌شود و هنگامی که خواستهٔ شما برآورده می‌شود سیل انرژی به پایین می‌ریزد و از بدن شما تخلیه می‌شود.

البته، این نمونه مربوط به دگرگونی از بیرون به درون بود که ما در نهایت کنترلی بر روی آن نداریم اما به‌واقع می‌توانیم حالت وارونه را انجام دهیم و دگرگونی را از درون به بیرون ایجاد کنیم. ما می‌توانیم احساسی که پس از درک موضوع توسط فرد مقابل در ما ایجاد می‌شود را «قبل از آن که» او منظور ما را درک کند در خود ایجاد کنیم. به این ترتیب امکان آن را پیدا می‌کنیم که دست از تقلا برداریم و اصطکاک این مسیر را پیش از آن که منجر به اختلاف شود متوقف کنیم. تمرین‌هایی مانند این در واقع ابزارهای قدرتمندی هستند برای آزادسازی انرژی‌های راکد و شرایط شخصیت محافظت کننده.

روش کار در تمرین «انداختن به درون، انداختن از میان» به صورت زیر است:

۱. همین حالا به انرژی اطراف سر و شانه‌های خود توجه کنید. (احتمالا این انرژی قوی‌تر از اطراف شکم، لگن یا پاها است).

۲. بیشترین میزان تنش در ناحیهٔ سر را تا جایی که می‌توانید به‌طور ناگهانی با یک دم عمیق به ناحیهٔ مرکز بدن بیندازید (انداختن به درون). فقط همه چیز در بخش بالایی بدن خود را رها کنید.

۳. سپس هر چهار نقطهٔ اتصال را منقبض کنید تا کانون آگاهی خود را در هستهٔ مرکزی بدن قرار دهید.

٤. اکنون، هنگامی که بازدم را انجام می‌دهید این انرژی را تمام راه در کانال مرکزی به پایین بیندازید و به درون زمینی که روی آن نشسته یا ایستاده‌اید بفرستید (انداختن از میان). سپس همهٔ نقاط اتصال را رها کنید اما هنوز در ناحیهٔ هستهٔ مرکزی بدن بمانید. تمرین «انداختن به درون» موجب می‌شود بتوانید انرژی بیشتری را در

مرکزهای خلاقیت درقسمت وسط مغزاحساس کنید وتمرین «انداختن ازمیان» به شما امکان می‌دهد تا همهٔ چیزهای دیگررا به دوربیندازید وبه نقطه‌های اتصال خودتان اتکاکنید. احساس بسیارخوبی ایجاد می‌کند!

۵. همیشه درطول روزوبین تمرین‌های مولاباندها تمرین «انداختن به درون، انداختن ازمیان» را انجام دهید (دقت داشته باشید که این کاردرواقع فقط تا مدتی ادامه پیدا می‌کند ودائمی نیست). کف لگن را پایین بیندازید، شکم را پایین بیندازید، شانه‌ها را پایین بیندازید، کف پاها را بازکنید وهمان‌طورکه راه می‌روید انرژی را به درون زمین تخلیه کنید. آبشاری ازحمایت‌های همراه با مهربانی را حس کنید که با هرمرحله دردرون شما جریان پیدا می‌کند وپایین می‌ریزد.

هربارکه ما به چیزی وابسته می‌شویم، انرژی را درخودمان حبس می‌کنیم. آن را در وجودمان به دام می‌اندازیم. به این ترتیب هیچ‌چیزاجازه پیدا نمی‌کند که جابه‌جا شود، دگرگون شود یا جریان پیداکند. ما درلایهٔ بدن ذهنی ازنمودارآدمک انرژی که در بالا معرفی شد به دام می‌افتیم ونمی‌توانیم به درون هستهٔ مرکزی وجودمان برگردیم. الهام‌ها امکان پیدا نمی‌کنند که ظاهرشوند. به حرکت انداختن انرژی‌های به دام افتاد به صورت فعال بخشی ازفرایند تسلط برخود است که هدف ما در«کدهای انرژی» را تشکیل می‌دهد. ما می‌خواهیم به «حرکت دادن» انرژی عادت کنیم نه به نگه‌داشتن انرژی؛ به این ترتیب می‌توانیم دریک حالت جریان و عدم وابستگی باقی بمانیم و درهمان حال اتصال به بدن مادی را هم از دست ندهیم. این حالت بهینه موجب می‌شود که فضای بسیار بیشتری برای خلاقیت، عشق و نوعی حس رفاه داشته باشیم که به شرایط یا تأیید از طرف بیرون بستگی ندارد. در ادامه، در گفتارهای مربوط به کدهای دیگریاد خواهید گرفت که قدرت عشق مانند یک تودهٔ آتش عمل می‌کند که این انرژی‌های فشرده و به دام افتاده را به خلاقیت تبدیل می‌کند تا از آن به صورت فعال برای تقویت تجربهٔ زندگی استفاده کنیم.

همبستگی کد اتصال با چاکرا

چاکرای ریشه

درحالی‌که کاراین کد ازجهت مهمی برکل سیستم تأثیرمی‌گذارد، اما تأثیرویژه‌ای برچاکرای ریشه درانتهای ستون مهره‌ها دارد. ازآنجاکه هریک ازچاکراها جنبه‌های مشخصی ازآگاهی، زمینهٔ مشخصی اززندگی ومنطقه‌ای ازبدن مادی را مدیریت می‌کنند، بهبود کارکرد وجریان انرژی درهرچاکرا دارای اثرهای ویژه ومثبتی بر سلامت، تجربه‌ها ورویکرد شما به زندگی خواهد بود.

چاکرای ریشه که با نام چاکرای پایه یا «مولادهارا»[1] نیز شناخته می‌شود یک مرکز انرژی است که با ابتدایی‌ترین سطح زندگی ما ارتباط دارد. این چاکرا نمایندهٔ زنده ماندن بدن و امنیت ما است. افرادی که چاکرای ریشه در آن‌ها فعال نباشد پایداری زیادی در بدن خود یا در زندگی مادی ندارند و معمولا اضطراب، ناپایداری و عدم امنیت را احساس می‌کنند و همواره دچار مشکلات مربوط به زنده ماندن هستند. این افراد ممکن است رفتارهای مادی گرایانه، سبکسرانه یا دمدمی مزاج باشند یا به سادگی فقط به مسائل بیرونی تمرکز داشته باشند. آن‌ها معمولا دچار چالش‌های بزرگی در ارتباط‌ها، احساس‌ها و عزت نفس هستند و بنابراین به طور سریالی ازدواج می‌کنند یا شغلشان را تغییر می‌دهند. یا این که ممکن است این تمایلات را در عمق بدن خود انباشته کنند و دچار تضادهای شدید درونی شوند در حالی که از بیرون به نظر می‌آید خوشبخت و قوی هستند. کار به جایی می‌رسد که بدن آن‌ها در یک نقطه تحمل خودش را در برابر این هدر رفتن انرژی‌ها از دست می‌دهد و دیگر نمی‌توانند از ترس‌های خود فرار کنند.

بسیاری از افرادی که در چاکرای اول دچار مشکل هستند از این حس قوی که به جایی تعلق ندارند رنج می‌برند. گویی آن‌ها یک حس واقعیت در درون خودشان، یعنی پشت چشم‌ها، هستند که با واقعیت بیرون هم‌خوانی ندارد. در نتیجه، معمولا به خودشان شک دارند، حس می‌کنند دیوانه‌اند یا به سادگی خودشان را از جامعه عقب می‌کشند تا بتوانند دوام بیاورند. از آنجا که این چاکرا و سطح آگاهی آن بر حضور مادی و رفاه زندگی ما در سطح کلی اثر می‌گذارد، عوارض جسمی آن می‌تواند شامل ضعف سلامتی عمومی، مشکلات دستگاه ایمنی بدن و کمبود نشاط و همچنین مشکلات در دستگاه‌های ساختاری بدن مانند پوکی استخوان، درد و ضعف مفاصل و ناپایداری ساق‌ها و پاها باشد.

اگر شما در چاکرای ریشه حضور نداشته باشید، در بدن خودتان حضور ندارید. و اگر شما به طور کامل در بدن خود نباشید رنج خواهید برد. تمرین‌های کد اتصال می‌توانند در این موارد سودمند باشند!

خلاصهٔ برخی از ویژگی‌های کلیدی چاکرای ریشه در جدول زیر آورده شده‌اند. توجه کنید که چگونه ویژگی‌های انرژی چاکرا با بخش‌های گوناگون بدن مادی هم‌خوانی دارند.

وابستگی چاکرا و نقطهٔ اتصال: چاکرای ریشه

نام (نام‌ها)	چاکرای اول، چاکرای پایه، مولادهارا چاکرا
مکان	انتهای پایین ستون مهره‌ها

۱. Muladhara: با ترجمهٔ لغوی «حمایت ریشه» در زبان سانسکریت

رنگ	قرمز
لت موسیقی	دو
مناطق تأثیر بر مناطق بدن	استخوان، ساختار اسکلت، پهلوها، ساق‌ها، پاها، آلت تناسلی، پایهٔ ستون فقرات، کلیه‌ها، نیروی حیاتی بدن، دندان‌ها، ناخن‌ها، خون، ساخت سلول‌ها، **غده‌های فوق کلیوی**
نمودهای "پشت سکهٔ" مدل بیداری	رخوت ذهنی و سکون، ناتوانی در آرامش درونی، آرتروز استخوانی، ضعف عمومی سلامتی، کمبود انرژی حیاتی
ویژگی‌های "روی سکهٔ" مدل بیداری	تسلط بر خود، انرژی جسمی بالا، پایداری، سلامتی و نشاط، تشخیص این‌که "این بدن وسیلهٔ من است"، "من به اینجا تعلق دارم"، "من آنچه انتخاب می‌کنم را تجربه می‌کنم".
تمرین‌ها	سوژه-شیئ-سوژه، نقاط لنگر کانال مرکزی، تنفس از کانال مرکزی، وارد شدن-گذشتن
روش تنفسی (چنان‌که در گفتار ۸ آمد)	تنفس کانال مرکزی
حرکت‌های یوگا برای یکپارچگی بیشتر	حالت صندلی (اوتکات آسانا)، جنگجوی ۱ (ویرابهادرآسانا ۱)، حالت هرم (پارشووتان آسانا)، حالت درخت (ویرکشا آسانا)، خم شدن ایستاده به جلو (اوتان آسانا)

به دلیل مکان این چاکرا در پایین کانال مرکزی، جایی که انرژی (یعنی ماهیت واقعی ما) از طرف زمین به بدن ما وارد می‌شود، هر نوع کجی یا ناهماهنگی در آن می‌تواند یک اثر آشفتگی لرزشی و موجی در تمام بخش‌های بالاتر کانال مرکزی ایجاد کند که مانع از روشن شدن مراکز انرژی سطح بالاتر در مغز می‌شود. اگر این طور باشد، ما هرگز سرنوشت واقعی خود را تجربه نخواهیم کرد. به‌جای آن همیشه تلاش می‌کنیم تا زندگی را تا حدی که می‌توانیم سامان دهیم، اما در پشت سکهٔ مدل بیداری قرار داریم و در حالت تلاش برای زنده ماندن هستیم. بنابراین، فعال شدن انرژی بنیادی و جریان بهینهٔ آن در چاکرای ریشه برای رفاه زندگی ما اهمیت اساسی دارد.

«کد اتصال» ابزارهای لازم برای این کار را برای ما فراهم می‌کند. شما می‌توانی با تمرین‌های این کد انرژی قوی‌ترین حس امنیت، تعلق و رفاه زندگی که در نتیجهٔ یکپارچگی چاکرای ریشه با سیستم انرژی هستند را ایجاد کنید. این درک در شما آغاز می‌شود که "این جهان محل کار من است" و "من می‌توانم این کار را انجام

دهم". شما می‌توانید سرزندگی و انرژی را در خود پرورش دهید و تا پایان عمر حس کنید. به‌جای این‌که دنیا را به صورت چیزی تصور کنید که باید جایی در آن برای خودتان پیدا کنید می‌بینید که این زندگی متعلق به شما است تا با آن بازی کنید، خودتان را به‌طور خلاق در ماجراهای آن نشان دهید و بیان کنید و آن را با قوی‌ترین سلامتی جسمی، سرزندگی و تسلط بر خودتان تجربه کنید.

یوگا برای کد اتصال

در اینجا برای کمک به شما در انجام تمرین‌های «کد اتصال» و تقویت سودمندی‌های تمرین‌ها مقداری یوگای تخصصی را به تمرین‌ها اضافه می‌کنم که در ترکیب با آن‌ها به کار رود. اگر تمرین‌های یوگا با تمرکز و حضور ذهن انجام شوند بهترین ترکیب از ذهن، جسم و روح یا تنفس را ارائه می‌کنند. حالت‌های حرکت یوگا با تمرکز بر ذهن و بخش‌هایی از بدن که به‌طور هم‌زمان آن‌ها را حرکت می‌دهید و تنفس خود را به آن‌ها هدایت می‌کنید انجام می‌شوند. این نوعی همکاری است که شما برای ورود واقعی و اتصال انرژی بنیادی خود به بدن مادی به آن نیاز دارید و بنابراین می‌توانید این توانایی را بیابید که این الگو و جریان انرژی را هدایت و مدیریت کنید.

روش آموزشی شخصی من به نام «یوگای بدن هشیار»[1] موجب ساخت مدارهای انرژی ارتباطات «آگاهانه» در بدن در حالت اجرای حرکت‌های یوگا می‌شود. اگر تا کنون به یوگا علاقه‌ای نداشته‌اید نگران نباشید. حتی اگر هرگز یوگا را تمرین نکرده باشید احتمالا می‌توانید تمرین‌های بسیار مقدماتی که در اینجا پیشنهاد می‌شوند را انجام دهید. اما اجازه ندهید سادگی ظاهری تمرین‌ها شما را گمراه کند؛ این حرکت‌ها اگرچه ساده هستند اما در کنار یکدیگر، حتی برای هنرجویان یا مربیان باتجربهٔ یوگا هم بسیار قوی و سودمند هستند. بسیاری از مربیان باسابقهٔ یوگا (یا سابقهٔ سی ساله یا بیشتر) با دیدن تفاوتی که در نتیجهٔ راهنمایی‌های بیشتر ایجاد می‌شود شگفت‌زده شده‌اند. من مطمئن هستم که برای شما نیز سودمند هستند!

اکنون به حرکت‌های مربوط به کد اتصال می‌پردازیم.

حالت صندلی (اوتکات آسانا) که ساده است و تقریبا هر کسی می‌تواند آن را انجام دهد می‌تواند کمک بزرگی به یکپارچه‌سازی چاکرای ریشه و پایداری انرژی در پایهٔ کانال مرکزی انجام دهد تا شما بتوانید حضور خود به‌عنوان ضمیر روحانی را ایجاد و تقویت کنید. اگر ایستادن یا حفظ تعادل برای شما با چالش همراه است،

1. BodyAwake Yoga

می‌توانید حالت صندلی را با نشستن برروی لبهٔ... بله درست حدس زدید، برروی لبهٔ یک صندلی تمرین کنید!

حالت صندلی (اوتکات آسانا)

بدن دراوتکات آسانا حالت نشستن روی پشتی صندلی را تقلید می‌کند. روش آن به صورت زیراست:

۱. بایستید وپاها را به اندازهٔ عرض شانه ازهم بازکنید. پاشنه‌ها وکناره‌های پا را محکم بر روی زمین قراردهید. اتصال بین خود وزمینی که روی آن ایستاده‌اید را حس کنید.

۲. زانوها را خم کنید ولگن را به سمت عقب ببرید. گویی می‌خواهید روی یک صندلی بنشینید. کپل‌ها را به سمت عقب‌ترازززانوها فشاردهید، به سمت باسن‌ها نباید جلوتراز حد پاشنه‌های پا قراربگیرند. زانوها را با هم موازی نگه دارید. اجازه ندهید زانوها به سمت بیرون منحرف شوند. اگربه تعادل بیشتری نیازدارید، زانوها را با یکدیگرتماس دهید.

۳. اگرشانه‌های شما انعطاف‌پذیری کافی دارند، دست‌ها را بالای سرخود ببرید. در غیراین صورت فقط دست‌ها را تا جایی که می‌توانید بالا ببرید ودرهمان حالت بمانید.

۴. به اندازهٔ سه تا ده بارتنفس دراین حالت بمانید، سپس زانوها را صاف کنید و راست بایستید، دست‌ها را تاکناربدن پایین بیاورید.

اکنون تمرین‌های «کد اتصال» را با تمرین‌های «بدن هشیار» درمورد حالت صندلی ترکیب می‌کنیم تا سودمندی‌های همهٔ آن‌ها بیشتری شود.

۱. هنگامی‌که در«حالت صندلی» هستید برفضای زیرپاهای خود دردرون زمین تمرکزکنید. حس کنیدکه به انرژی آن نقطه متصل شده‌اید.

۲. انگشت‌های پا را بالا بیاورید ودوباره روی زمین بگذارید. به روی پاشنه‌ها تکیه بدهید وحس کنیدکه کانال مرکزی بدن بازمی‌شود. سپس به روی پنجه‌های پا به سمت جلوخم شوید وحس کنیدکه کانال بسته می‌شود. (این یک تمرین فوق‌العاده خوب برای کمک به حس کانال مرکزی بدن است). هنگامی‌که آماده بودید دوباره به سمت عقب متمایل شوید وهمان حالت را با تمرکزبرکانال مرکزی حفظ کنید.

۳. درحالی‌که انگشت‌های پا وانهاده هستند پای راست را به روی زمین فشار دهید. سپس پای چپ را فشاردهید. قوزک پاها را دراطراف بچرخانید وکمی به مفاصل قوزک پا فشاربیاورید تا بتوانید "خودتان را درآن قسمت احساس کنید". با تأکید برحالت زانوهاکمی بالا وپایین بروید. ماهیچه‌های ران ولگن راکمی فشرده کنید، مفصل لگن را به سمت جلو، عقب، داخل وبیرون فشرده کنید. درتمام این مدت نفس‌های عمیق به سمت بالا وپایین درکانال مرکزی را مانند تمرین قبلی

انجام دهید. اگر زانوها را برای تعادل بیشتر به هم چسبانده‌اید، حالا آن‌ها را به سمت یکدیگر فشار دهید تا مدارهای انرژی که در آن‌ها ایجاد می‌شود را حس کنید.

۴. فشار مولا باندها را انجام دهید. شانه‌ها را به داخل و پایین فشار دهید و قسمت پشت فضای قلب را فشرده کنید. بازوها و دست‌ها را کاملا به سمت بالا بکشید، در همین حال آن‌ها را از نظر انرژی به مفصل شانه‌ها "متصل کنید" و چانه را به سمت پایین ببرید. چشم‌ها را به سمت بالا ببرید و فشار پشت آن‌ها را حس کنید. دوباره خود را در تمام طول کانال تا پایین و در جلوی ستون مهره‌ها احساس کنید؛ از آنجا به سمت ساق‌ها و پاها و سرانجام به درون زمین بروید.

۵. با چند نفس عمیق در کانال مرکزی به بالا و پایین بروید. این کار را با بیرون کشیدن انرژی از عمق شصت سانتی‌متری زمین در زیر پای خود آغاز کنید، با عمل دم در کل پاها به سمت بالا حرکت کنید و به کانال مرکزی انرژی برسید. نفس را در هستهٔ مرکزی بدن جمع کنید سپس در حال بازدم از راه قلب، گلو و چشم سوم به سمت بالا بروید و از تاج سر خارج شوید. در نفس بعدی، دم را به صورت پایین کشیدن نفس از بالای سر، گذشتن از سر، گلو، قلب، شکم تا مولا باندها انجام دهید، سپس در حالت بازدم حرکت به سمت پایین را ادامه دهید و از پاها به درون زمین بروید. در حالت ایده‌آل، شما در نهایت به «خود نفس» تبدیل می‌شوید که از درون بدن می‌گذرد.

حرکت‌های دیگر یوگا برای یکپارچه‌سازی چاکرای ریشه

شما می‌توانید از آساناهای زیر به همراه حالت صندلی برای تقویت کار با کد اتصال استفاده کنید.[۱]

هنگامی که حس کردید هر حرکت را می‌توانید به صورت پایدار و استوار انجام دهید، آن را با روش «تنفس در کانال مرکزی» ترکیب کنید. انرژی و نفس را از زیر پاها از زمین بیرون بکشید، در کانال مرکزی به سمت بالا ببرید و آن را با بازدم از بالای سر بیرون بفرستید، سپس انرژی و نفس را در حال انجام دم از بالای سر به درون بکشید و از کانال به سمت پایین ببرید و آن را از مولاباندها به پایین بفرستید و از کف پا به درون زمین هدایت کنید.

حرکت‌های دیگر شامل موارد زیر هستند:

حالت جنگجوی ۱ (ویرابهادرآسانا)

حالت هرم (پارشووتان آسانا)

۱. برای منابع بیشتر دربارهٔ حرکت‌های یوگا که برای کاربرد با هر یک از رمزهای انرژی مناسب هستند می‌توانید آدرس HTTP://DRSUEMORTER.COM/ENERGYCODESBOOK را ببینید.

حالت درخت (ویکش آسانا)
خم شدن ایستاده به جلو (اوتان آسانا)

موانع رایج در مورد کد اتصال

هنگامی‌که من کد اتصال را به صورت گروهی دریک رویداد زنده آموزش می‌دهم، به ناگزیر چند مورد چالش رخ می‌دهد. این موارد به‌سادگی قابل برطرف شدن هستند و معمولا با تمرین بیشتر حل می‌شوند.

چالش ۱: شما نمی‌توانید به صورت هم‌زمان ماهیچه‌ها را منقبض کنید ونفس هم بکشید. معمولا هنگامی‌که برای افراد دشواراست هم‌زمان ازشکم نفس بکشند و ماهیچه‌های قسمت شکم ولگن را نیز منقبض کنند درمورد انجام این دوکارگیج می‌شوند. آن‌ها می‌پرسند، "باید ماهیچه‌ها را فشرده کنم وعمیق هم نفس بکشم؟" پاسخ من همیشه "بله!" است. شما باید این دوکاررا هم‌زمان انجام دهید تا بتوانید مقاومت واصطکاک ایجاد شده را حس کنید.

به یاد داشته باشید که ما اصطکاک را ایجاد می‌کنیم تا روش درک ماهیت واقعی خود را پیداکنیم. اصطکاک درونی ناشی ازفشردگی ماهیچه‌ها هم‌زمان با نفس کشیدن خود یک جایگزین درونی برای رویکرد مبتنی برداستان‌ها وروش زندگی ماشین‌های شهر بازی با روش پرورش آگاهی ما است. یکی ازراه‌های یادگیری ما دراین دنیا با استفاده از «مقاومت» است. برای نمونه، هنگامی‌که باکسی بحث می‌کنیم، دانش ما ازماهیت خودمان هم بیشترمی‌شود، زیرا تشخیص‌هایی دراین میان انجام می‌شود و تفاوت‌هایی آشکارمی‌شوند. به همین صورت، هنگامی‌که نوعی مقاومت درونی را با فشردگی هم‌زمان به سمت درون وتنفس با استفاده ازبازکردن شکم درحالی‌که ماهیچه‌ها منقبض هستند ایجاد می‌کنیم این مقاومت موجب می‌شود تفاوت میان فشاربه داخل وبازکردن بدن به بیرون را تشخیص دهیم. می‌توانیم این وضعیت را با سیستم اعصاب حسی خود احساس کنیم ومکانی دربدن خودکه قراراست "درآن زندگی کنیم" را به صورتی که احتمالا درگذشته هرگزنمی‌شناختیم پیداکنیم. ما از طریق مقاومت یاد می‌گیریم که "کیستیم وکجاییم". «اگراین مقاومت‌ها را دردرون خود ایجادکنیم نیازنداریم که آن‌ها را درروابط جهان بیرون ایجادکنیم.» ذهن ما هم مانند واکنش‌های حالت جنگ یاگریزما هم آرام می‌شوند ومحیطی را ایجاد می‌کنیم که برای آشکارشدن ضمیرروحانی آماده است. پس ازآن، انقباض ماهیچه‌های کف لگن را رها می‌کنیم ومعنای «خویشتن» خود را حفظ می‌کنیم.

چالش ۲: وقتی ماهیچه‌ها را فشرده می‌کنید نمی‌توانید هیچ‌یک ازاین ناحیه‌ها را احساس کنید یا تشخیص دهید. بسیاری ازما آن‌قدرسال‌های طولانی را به زندگی در

درون مغز خودمان گذرانده‌ایم که توانایی خود برای تشخیص احساس‌های ظریف در بدن خود را از دست داده‌ایم. این واقعا اشکالی ندارد! اگر شما در هنگام تمرین فشار ماهیچه‌های درونی واقعا نمی‌توانید آن را حس کنید، دست خود را بر روی آن بخش از بدن بگذارید و فشار ملایمی وارد کنید تا این که آن احساس را پیدا کنید. برای نمونه، برای کمک به تمرکز بر منطقهٔ انتهای ستون مهره‌ها در تمرین مولا باندها می‌توانید به قسمت پایینی شکم فشار وارد کنید یا به قسمت استخوان شرمگاهی فشار وارد کنید یا حتی دست‌ها یا پاهای خود را در هنگام نشستن زیر بدنتان قرار دهید. در مورد مرکز قلب، انگشت‌ها را به روی استخوان وسط سینه قرار دهید، "به سمت داخل بروید" و ماهیچه‌ها را به صورتی فشرده کنید که به سمت بیرون و به انگشتتان فشار وارد کنند، یا این که به پشت دراز بکشید و یک وزنهٔ سنگین را به حالت انجام تمرین بدن‌سازی پرس روی نیمکت بلند کنید. در مورد چاکرای گلو، از کف دست یا انگشت‌ها برای ایجاد فشار ملایمی بر روی گردن (قسمت جلو یا پشت گردن) استفاده کنید، باز هم "به سمت درون بروید" و فشار ماهیچه‌ای را به سمت بیرون وارد نمایید. برای غدهٔ کاجی در وسط سر، نقطهٔ بین دو ابرو را فشار دهید و در همان حال چشم‌ها را به سمت بالا بچرخانید. واقعا نیازی نیست که برای "درست" انجام دادن کار نگران باشید. در گفتار بعدی درک بیشتری دربارهٔ این که در این گونه شرایط چه کاری باید انجام دهید به دست می‌آورید، اما فعلا از این پیشنهادها استفاده کنید. در اینجا هدف این است که کانون تمرکز و آگاهی خود خواستهٔ شما در بخش‌های مورد نظر متمرکز شود تا بتوانیم افزایش چگالی فوتون‌ها یعنی حضور ضمیر روحانی در آن‌ها را آغاز کنید. توانایی شما برای حس کردن هم دوباره باز خواهد گشت و قوی‌تر خواهد شد.

چالش ۳: به نظر می‌آید مقدار کار بیش از حد زیادی باید هم‌زمان انجام شوند. هنگامی که افراد این تمرین‌ها، به ویژه تمرین «تنفس در کانال مرکزی» را آغاز می‌کنند، ممکن است احساس کنند که مقدار کار زیادی باید در یک زمان با هم انجام شود. اما همین شرایط هم برای بسیاری از کارهای زندگی که در آن‌ها مهارت به دست می‌آوریم وجود دارد، مثلا هماهنگی میان دست‌ها و پاها در حال رانندگی یا پختن غذا در چندین ظرف جداگانه که همگی باید هم‌زمان آماده شوند یا تسلط بر مهارت ضربه زدن به توپ گلف... خدای من! من شما را دعوت می‌کنم که این فعالیت‌ها و همهٔ ابزارهای «کدهای انرژی» را با دانستن این مطلب انجام دهید که ممکن است در ابتدا حس کنید کمی خام‌دست و مکانیکی عمل می‌کنید، اما این هم مانند هر کار دیگری که قبلا یاد گرفته‌اید با تکرار و تمرین بسیار ساده‌تر خواهد شد. در واقع، تنها در مدت چند روز حس می‌کنید که انجام آن‌ها بسیار برایتان ساده‌تر شده است. همچنان در جایگاه عشق و همدردی برای خودتان باشید تا سرعت کار از این هم بیشتر شود.

اگر نمی‌توانید هم‌زمان نقاط اتصال را در حالت فشرده نگه‌دارید و تنفس را در جهت بالا و پایین انجام دهید، فقط مولاباندها را به‌تنهایی تمرین کنید. در طول روز چند دقیقه وقت بگذارید و ماهیچه‌های کف لگن را بالا بکشید و حضور انرژی خود را در آن احساس کنید. چندین بار دم و بازدم را انجام دهید، سپس ماهیچه‌ها را رها کنید. این چرخه را در وقت در طول روز به یاد آن افتادید تکرار کنید. سپس فشردگی ماهیچه‌های اطراف قلب را به آن اضافه کنید و آگاهی خود را در حال انجام تنفس عمیق از شکم در این دو مرکز احساس کنید. سپس ماهیچه‌های گلورا اضافه کنید و سرانجام توجه به مرکز پشت چشم‌ها را اضافه کنید. چیزی نمی‌گذرد که می‌بینید در حال انجام تنفس به سمت بالا و پایین هستید!

مهم‌ترین چیز این است که کار را رها نکنید. مولاباندها کاری است که همه می‌توانند انجام دهند و حتی فقط همین اثر کوچک هم تغییر بزرگی را برای شما ایجاد خواهد کرد، زیرا برانگیزش ذهن به‌سوی چرخش کوانتومی که هدف ما در «کدهای انرژی» است را آغاز می‌کند. پس کار را از حد کوچک آغاز کنید و گام به گام جلو بروید، آگاهی خود در کانال مرکزی را تقویت کنید و تنفس را در هریک از اجزای تمرین انجام دهید تا برای شما ساده‌تر شود. همین روش می‌تواند برای همهٔ تمرین‌های کدهای انرژی انجام شود؛ اگر لازم باشد تمرین‌ها را به تکه‌های کوچک‌تر تقسیم کنید، اما کار را ادامه دهید. سودمندی‌های این کار آن‌قدر بزرگ هستند که نمی‌توان از آن‌ها گذشت.

هنگامی‌که شما توجه آگاهانهٔ خود را به درون هستهٔ مرکزی بدن متصل کردید، آماده هستید تا بیشتر با ضمیر روحانی خود مشارکت داشته باشید و آن را به‌عنوان هویت خود بشناسید. این کار با تشخیص و احساس الگوهای مشخص انرژی که در درون شما رخ می‌دهند و با تجربه‌های زندگی شما ارتباط دارند انجام می‌شود. شما یک روش کاملا تازه برای شناخت و پاسخ به آنچه در زندگی‌تان رخ می‌دهد را ایجاد می‌کنید و نتایج را زودتر از حالتی به دست می‌آورید که فقط می‌خواستید به یادگیری در سطح داستان‌ها ادامه دهید. تمایل واقعی من برای شما این است که در حالت واکنش به جهان زندگی نکنید، بلکه به‌عنوان یک آفریننده زندگی کنید که ماهیت واقعی شما نیز همین است. جهان به اندیشمندان اصیل بیشتری نیاز دارد که با تمام ظرفیت خود بیدار شده باشند؛ که یعنی خود شما! اکنون زمان شما فرا رسیده است. ما پس از این در «کد احساس» به فعال‌سازی این موضوع و چیزهای دیگر خواهیم پرداخت!

گفتار ۵
کد احساس: زبان روح

من چند سال پیش به یک رابطهٔ هشت‌ساله که فکر می‌کردم تا آخر عمرم ادامه پیدا می‌کند پایان دادم. و درحالی‌که پیش از آن ساخت مدارهای انرژی و یکپارچه‌سازی بیشتر چیزهایی که به خاطر آن تجربهٔ پرتوی نور در وجودم روشن شده بودند را آغاز کرده بودم، اما این یک قلمرو جدید برای من بود.

این خوشایند نبود. فقط یک سال پیش از آن مادرم را از دست داده بودم؛ حالا این رابطه هم در حال از بین رفتن بود. ما در مورد روش جدا کردن کارها موافقت کرده بودیم، اما معمولا همه چیز دقیقا به آن صورت که توافق شده به پیش نمی‌رود. در یک شب یکشنبه، از فرودگاه آمدم و دیدم که نصف خانه خالی است. سگ‌ها که قرار بود با من بمانند هم رفته بودند. من ویران شده بودم.

این درد چیزی بود که هرگز به خواب هم نمی‌دیدم که تجربه کنم. روحم را سوراخ می‌کرد؛ و بدتر از همه این که این قدر غیرمنتظره رخ داد. من اصلا این نوع تبادل‌ها را با جهان اطرافم «نداشتم». و در طول فرایند این جدایی، سفرها و صحبت برای مخاطبان عمومی را آغاز کرده بودم که می‌دانستم مسیر واقعی زندگی‌ام است، اما مسئولیت یک کلینیک، دکترهای دیگر و کارکنان و بیماران را هم داشتم که باید به آن‌ها رسیدگی می‌کردم و آن‌ها را راهنمایی می‌کردم. لغو شدن پروازها و مشکلات سفر معمولا مرا از انجام تعهدهایم نسبت به بیماران و تیم همکارانم باز می‌داشت. استرس به صورتی که هرگز در زندگی ندیده بودم در حال انباشته شدن در درون خودم بود.

یک روز تازه از خانه بیرون آمده بودم تا به دفتر بروم که متوجه شدم چیزی را در خانه فراموش کرده‌ام. برگشتم و به سمت کمد در اتاق خواب خودم رفتم... و ناگهان به روی تختخواب افتادم. قلب شکسته‌ام از درون منفجر شد و بدون هیچ کنترلی با تمام بدنم به گریه افتادم. حس می‌کردم اشک‌ها از درون استخوان‌هایم بیرون می‌آیند، با موج‌های درماندگی به گلویم می‌رسند و از دهان و چشم‌ها و حتی پوستم بیرون می‌ریزند.

من انرژی بسیار زیادی را برای ماندن در مسیر صرف کرده بودم، مصمم بودم که به راهم ادامه بدهم، قوی بمانم و کارها را به سرانجام برسانم. به خودم می‌گفتم، "فقط درباره‌اش فکر نکن." اصلا تصور نمی‌کردم که حتی یک چیز دیگر هم داشته باشم که «احساس» کنم. اما در حالت فرسوده و خستهٔ احساسی که داشتم مانند آب که به شکاف یک سد نفوذ می‌کند ناگهان به شدت بیرون ریخت.

درحالی‌که روی آن تختخواب در برکه‌ای از اشک‌ها افتاده بودم همه چیز را رها کردم. به خودم اجازه دادم تا فقط به درون درد سقوط کنم. شاید از جنگیدن و از دوام آوردن خسته شده بودم. شاید به سادگی زمان آن فرا رسیده بود که بیدار شوم. به هر صورت که بود، تجربهٔ درونی من از این که "من کیستم" برای همیشه تغییر کرد.

درحالی‌که هق‌هق می‌کردم قلب و شکم و همهٔ قسمت‌های بدنم را محکم در آغوش گرفتم. بعد این کلمات به ذهنم وارد شدند: "اگر همه چیز هم از دست برود، دست کم من «خودم» را دارم."

در آن لحظه در میان اشک‌ها بزرگ‌ترین حس لذت زندگی‌ام را احساس کردم. شرایط بسیار گیج‌کننده‌ای بود؛ ناراحتی من به حدی بود که در چندین سال گذشته سابقه نداشت و در همان حال از لذت هم لبریز بودم.

رها کردن تلاش برای «ساختن» شرایط بهتر خود باعث می‌شد که من بهتر «باشم». من وانمود می‌کردم که یک جنگجو در حال رژه هستم، ولی طاقتم در لحظه‌ای لبریز شد که به سادگی دیگر نمی‌توانستم یک جنگجو باشم. هنگامی که زره و سپر را به زمین انداختم و به خودم اجازهٔ احساس دادم، همه چیز آشکار شد. من توانستم این ایده که باید قوی باشم و همه چیز را به نتیجه برسانم را رها کنم و کنار بگذارم. همهٔ تلاش‌های شخصیت محافظت‌کنندهٔ من در یک لحظه ذوب شد و همهٔ احساسات حل‌نشدهٔ من مانند سیلی فوران کرد و با یک حالت رهایی لذت‌بخش بیرون ریخت.

آنجا بر روی تخت، ذهن متفکر من و شخصیت محافظت‌کننده‌ای که داشت در برابر ضمیر روحانی من تسلیم شدند. من تا آن روز نمی‌دانستم که در حالت مبارزه‌جویی قرار دارم. انگیزهٔ من برای محافظت از خودم، برای "درست" کردن آنچه "اشتباه" است همواره در حد ناخودآگاه باقی مانده بود تا این که طاقتم لبریز شد. به این ترتیب به هستهٔ مرکزی خودم برگشتم و همه چیز را رها کردم و از پای درآمدم. تجربهٔ متعالی من که در چند سال قبل رخ داده بود در این لحظه با عمق بیشتر از همیشه در بدن خودم نشست.

امروز من برای وارد شدن به درون خودم منتظر شکستن سد نمی‌شوم. حالا بیشتر «در درون» زندگی می‌کنم. اما اگر چیزی بتواند مرا از درون هستهٔ مرکزی وجودم بیرون بکشد، دوباره به درون مراجعه می‌کنم و همین که حس می‌کنم چیزی در حال تغییر

میدان انرژی من است به خودم اجازه می‌دهم تا آنچه واقعا در حال رخ دادن است را «حس کنم». من خودم را از درد تلاش برای مدیریت کارها به وسیلهٔ ذهن منطقی و شخصیت محافظت کنندهٔ خودم نجات می‌دهم و اجازه می‌دهم که بدنم، یعنی احساسم به من بگوید که چه کار کنم.

در اینجا این روش را به صورت «کد احساس» با شما در میان می‌گذارم.

کد احساس چیست؟

ما با «کد اتصال» کار مهار انرژی ضمیر روحانی در درون بدن مادی را آغاز کردیم و خانه‌ای برای اقامت آن فراهم کردیم. برای این کار، ذهن را در درون بدن متمرکز کردیم و رابطه‌ای میان ذهن، بدن و ضمیر روحانی ایجاد نمودیم. این ارتباط تازه می‌تواند راه را برای افزایش حضور ضمیر روحانی و آغاز دریافت پیام‌های ارزشمند آن و همچنین تجربهٔ کامل ماهیت اصلی زندگی هموار کند.

زندگی، «پروژهٔ بیداری» است؛ بیداری در ضمیر روحانی تا بتوانیم از یک جایگاه بالاتر و با ماهیت واقعی خود با جهان وارد برهم‌کنش شویم و زندگی جادویی هدایت شده از طرف خداوند را تجربه کنیم. این بیداری با استفاده از اصطکاک‌های درونی ایجاد می‌شود؛ ما با مکان‌هایی از بدن که هنوز بیدار نشده و شکوه ذات ما را تجربه نکرده‌اند یا مکان‌هایی که مدارهای انرژی آن‌ها هنوز روشن نشده‌اند برخورد می‌کنیم. اگر اصطکاک درونی نباشد، ما نمی‌توانیم به این آگاهی برسیم که کدام بخش‌های وجود ما هنوز در تاریکی هستند. ما نیاز داریم تکانی بخوریم و از وضعیت موجود خودمان بیرون بیاییم تا متوجه شویم که نیاز داریم انرژی را به کدام بخش‌ها هدایت کنیم و بخش‌های تکه‌تکه یا پراکندهٔ انرژی خود را در آن دوباره به صورت یکپارچه درآوریم.

ما نمی‌توانیم از اصطکاک خودداری کنیم. در این موزد هیچ گزینهٔ دیگری نداریم، تا این‌که بتوانیم به طور کامل به صورت ضمیر روحانی خود زندگی کنیم. تا آن زمان، اصطکاک‌های درونی به ما نشان می‌دهند که در کجا به ایجاد مدارهای انرژی تازه و بیداری در ارتباط با شکوه ذاتی خودمان نیاز داریم. به هر حال، در مورد مکان‌هایی که اصطکاک در آن‌ها ایجاد می‌شود گزینه‌هایی در اختیار «داریم» این گزینه‌ها در جهان درونی ما در سطح انرژی یا در جهان بیرونی در سطح داستان‌ها هستند.

در اینجا نمونه‌ای از روش کار را می‌آوریم. فرض کنید کسی در زندگی شما چیزی می‌گوید که برایتان خوشایند نیست و به خاطر آن ناراحت می‌شوید. شما در سطح ذهنی و احساسی به گفتهٔ او واکنش نشان می‌دهید و یک داستان را دربارهٔ معنای کلمات او برای خودتان، روابط شما با دیگران و به طور کلی جهان تعریف می‌کنید.

ذهن شما چیزهایی مانند این را می‌گوید که "چرا این اتفاق رخ می‌دهد؟" "او نباید این کار را می‌کرد" و "حالا که این اتفاق افتاده اصلا چطور ممکن است دیگر حالم در زندگی خوب شود؟" بعد از مدتی ممکن است بپرسید، "چرا من نمی‌توانم فقط از موضوع بگذرم؟" یا "چرا نمی‌توانم این را ببخشم؟"

دلیل این که "نمی‌توانید از موضوع بگذرید" این است که ذهن شما در سطح داستان‌ها کار می‌کند. ناتوانی ذهن در پردازش احساسات شما در واقع تلاشی از طرف کل سیستم شما است که تا وقتی آنچه نیاز دارید را از یک تجربه نگرفته باشید نمی‌گذارد از آن بگذرید؛ یعنی باید مدارهای مشخصی را روشن کرده باشید و انرژی‌هایی که پراکنده شده است را دوباره به صورت یکپارچه درآورده باشید. یکپارچه‌سازی دوبارهٔ انرژی در بسیاری موارد به صورت یک "تجلی" یا "لحظهٔ روشن شدن درک" ظاهر می‌شود. هنگامی که انرژی شما جابه‌جا شد و آن مدارها روشن شدند، داستان تغییر می‌کند و رابطهٔ ذهن شما با رویدادی که موجب اصطکاک شده بود هم تغییر می‌کند.

اصطکاک درونی از دیدگاه شخصیت محافظت کننده به این صورت دیده می‌شود که "این دیوانه کننده است. من نمی‌توانم از این بگذرم. نمی‌توانم از این وضعیت بیرون بیایم!" از دیدگاه ضمیر روحانی، اصطکاک می‌گوید، "ما موضوع را اصلا کنار نمی‌گذاریم و به این کار ادامه می‌دهید تا این که تو بر آن تمرکز کنی و عملا خودت را به آن تسلیم کنی، حتی اگر به شدت از آن خسته بشوی." زیرا اگر شما به خواست خودتان تسلیم شوید یا از روی خستگی مجبور به تسلیم شوید، تا جایی که به ضمیر روحانی مربوط است، تسلیم به هر حال تسلیم است. مانند این است که بگوییم، "اشکالی ندارد. من همین جا می‌مانم و منتظر هستم تا هر زمان که آماده بودی مرا کشف کنی، هر چقدر هم که طول بکشد مهم نیست."

اصطکاک قطعا موجب جلب توجه ما می‌شود. قابل انکار نیست که این موجب رشد ما می‌شود. اما روش رشد ما به صورتی است که با سطح داستان‌های ذهن تفاوت دارد و اینجا است که «کد احساس» به ما کمک می‌کند. ما به طور کلی یک داستان دردناک را برای خودمان تعریف می‌کنیم و تلاش می‌کنیم بفهمیم "چرا" یک تجربه رخ داده است. اما به جای آن می‌توانیم به سادگی بر جابه‌جایی‌های انرژی توجه کنیم که به همراه رویداد اتفاق می‌افتند تمرکز کنیم، با آنچه به وسیلهٔ این جابه‌جایی‌ها آشکار می‌شود کار کنیم و انرژی را مدیریت کنیم. بدن به عنوان یک واسطه یا مترجم در گفتگوی همیشگی ضمیر روحانی با ذهن عمل می‌کند. «کد احساس» دربارهٔ همین گفتگو است و به ما امکان می‌دهد تا انتخاب‌های آگاهانهٔ بیشتری دربارهٔ چهرهٔ واقعیت داشته باشیم.

با تغییر جهت گیری شما از ذهن به بدن، از «اندیشیدن» به «احساس کردن» واز «استدلال منطقی» به «تشخیص حسی» دگرگونی شدیدی در درک انسان به وجود می‌آید. این دگرگونی موجب افزایش ظرفیت غریزی شما می‌شود، جریان انرژی را بهبود می‌دهد و به بدن مادی شما امکان می‌دهد تا شفا پیدا کند، زیرا دیگر در دام استرس و مسیرهای داستان "رازبقا" گرفتار نیست. این تغییر موجب بازشدن مسیر برای ارتباط مستقیم میان ذهن، بدن و ضمیر روحانی می‌شود. اما برای این که به‌طور کارآمد از «کد احساس» استفاده کنیم باید تفاوت میان «حس کردن» و «احساسات» را بدانیم.

در روان‌شناسی سنتی هنگامی که دربارهٔ «حس کردن»[1] صحبت می‌کنیم به این معنی است که به خود اجازه می‌دهیم تا حالت‌های روانی (احساسی-روانی)[2] را به‌طور کامل تجربه کنیم تا بتوانیم انرژی‌های به دام افتادهٔ مربوط به احساسات انکار شده یا پردازش نشده را دوباره به جریان بیندازیم. هردو حالت دربازهٔ گستردهٔ سیستم ما وجود دارد، اما اگر توجه ما به صورت ذهنی باشد یک "احساس" را تجربه می‌کنیم؛ اگر توجه ما به صورت جسمی باشد، یک «حس» را درامعا واحشاء وسلول‌های خود تجربه می‌کنیم که همان "حس کردن" است. «کد احساس» به معنای تفاوت میان لایهٔ حس ولایهٔ احساس‌های روانی درمیدان انرژی ما می‌پردازد.

درگذشته تصور می‌شد عصب واگ[3] مسئول رساندن خروجی دستگاه اعصاب مرکزی (مغز) به اندام‌های بدن است، اما اکنون می‌دانیم که این عصب مسئول رساندن حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد از اطلاعات «حسی» خروجی از اندام‌های شکم به مغز است و پیام‌های عصبی از هستهٔ مرکزی بدن را به ما می‌رساند. حس‌هایی که از عمق بدن واقعی ما می‌آیند بسیار نامحسوس هستند اما اهمیت بسیار زیادی برای بیداری واقعیت بزرگ‌تر وجود ما دارند. تعداد اعصاب در دستگاه اعصاب حسی ما به اندازهٔ ده تا صد یا هزار برابر از تعداد اعصاب در اعصاب در دستگاه اعصاب حرکتی بیشتر است. این نشان‌دهندهٔ اهمیت بسیار بیشتر دریافت‌های حسی ناشی از رویدادهای واقعی در قلمروی درونی ما در مقایسه با اقداماتی که درنهایت در جهان بیرون انجام می‌دهیم است.

توانایی عصب واگ برای رساندن اطلاعات از سطح اندام‌های شکم به سطح‌های بالاتر تا حدودی همان جادوی دستگاه عصبی روده‌ها است که به‌عنوان "مغزدوم" در بدن شناخته می‌شود. این کارکرد به ما امکان می‌دهد که اطلاعات را در همان هستهٔ

1. feeling
2. emotion
۳. Vagus Nerve، یا اعصاب ریوی-معدی یکی از مسیرهای اصلی عصبی در بدن است —م

مرکزی بدن با هم ترکیب کنیم، پردازش کنیم و پاسخ‌ها را در همان جا و بدون مراجعه به مغز که در قسمت سر قرار گرفته است ایجاد کنیم؛ به این ترتیب آنچه که به تصور من حس عمیق حقیقت و دانایی در هستهٔ مرکزی بدن است ایجاد می‌شود. «کدهای انرژی» به ما می‌آموزد که چگونه انرژی را در این سطح نامحسوس درک کنیم تا واقعیت‌های خود را با سادگی و کارایی بیشتری خلق نماییم.

هنگامی که اصطکاک در جهان شما روی می‌دهد، سه واکنش در برابر آن دارید: یک واکنش ذهنی، یک واکنش احساسی و یک واکنش فیزیکی که همان حس بدنی است. با آنچه که حالا دربارهٔ انرژی می‌دانید، نمی‌خواهیم به احساسات روانی (که با داستان‌های ذهنی ارتباط تنگاتنگ دارند) توجه کنیم، بلکه به جای آن با حس‌های جسمی کار می‌کنیم که در نتیجهٔ تغییر در وضعیت میدان انرژی ایجاد می‌شوند.

حتی اگر یک وضعیت (مانند پایان دادن به یک رابطه یا از دست دادن یک شغل) یک سال یا ده سال یا بیست سال قبل رخ داده باشد، اگر اصطکاک تولید شده از آن در میدان انرژی ما هنوز حل نشده باشد هنوز هم موجب نوعی حس جسمی در بدن ما می‌شود، مثلا یک گرفتگی دردناک را در معده احساس می‌کنیم. دلیلی برای تأثیر این حس در آن منطقهٔ مشخص از بدن وجود دارد؛ هنگامی که متوجه این حس شویم و کار با آن را بیاموزیم مدارهای لازم برای جاری شدن انرژی در آن قسمت ایجاد می‌شوند. اگر همچنان در سطح داستان‌های ذهنی بمانیم، انرژی مجبور است آن بخش از بدن را دور بزند و نوعی انحراف در کانال مرکزی انرژی ایجاد می‌شود، در نتیجه ناکارآمدی‌هایی در زندگی دنیوی ما ایجاد خواهد شد. به زبان دیگر، هنگامی که مستقیم به سراغ سرچشمه می‌رویم، زندگی در طرف مقابل صحنه هم برای ما ساده‌تر می‌شود.

هنگامی که بیشتر مدارهای انرژی ما خاموش هستند، مجبور خواهیم بود تلاش احساسی بسیار بیشتری انجام دهیم. پس از نظر احساسی خسته می‌شویم، انعطاف‌پذیری کمتری خواهیم داشت. به جای آن که خم شویم می‌شکنیم و به جای اوج گرفتن سقوط می‌کنیم. هنگامی که مدارهای بیشتری روشن شوند ساده‌تر می‌توانیم شجاع، بخشنده، شاد و دارای پشتکار باشیم. دلیل این است که این‌ها ویژگی‌های ذاتی ما هستند و هنگامی که میزان بیشتری از ماهیت اصلی ما بیدار باشد با استفاده از ظرفیت‌های کامل ذاتی خودمان در زندگی مشارکت خواهیم داشت.

«کد احساس» یک زبان انرژی تازه را برای ما فراهم می‌آورد که من آن را «گفتگوی بدن» می‌نامم. این کلید دریافت پیام‌های ضمیر روحانی و ترجمهٔ آن‌ها برای ذهن است تا بتوانیم درس‌ها و الهامات را در هر سناریو از زندگی از ضمیر روحانی دریافت کنیم. ما در این کد انرژی در روش‌هایی مهارت پیدا می‌کنیم که به صورت

کارآمدتری با این پیام‌ها کار کنیم، آن یادگیری که به‌وسیلهٔ اصطکاک‌های درونی انجام می‌شود را انجام دهیم و به یک نسخهٔ کامل‌تر، یکپارچه‌تر و کاملا فعال از خودمان تبدیل شویم.

تمرین‌های کد احساس

تمرین ۱: رساندن انرژی به بدن

ما برای ورود به بدن الگوی قدیمی تمرکز بر داستان را کنار می‌گذاریم و توجه خود را بر بدن متمرکز می‌کنیم. به این ترتیب می‌توانیم انرژی سطح زیر داستان را یکپارچه‌سازی کنیم نه این‌که همچنان ذهن ما در حلقهٔ "داستان‌نویسی" بچرخد و گرفتار بماند. این تمرین اثر تعیین‌کننده‌ای دارد، زیرا یک مسیر میانبر بسیار تعیین‌کننده است؛ یک کلید تغییر کامل که با رفتن مستقیم به سراغ سرچشمهٔ مشکلات، یعنی انرژی و حل کردن آن در همان جا و همان زمان موجب صرفه‌جویی در سال‌ها تلاش در سطح ذهنی و احساسی می‌شود.

روش انجام این تمرین ساده اما تغییردهندهٔ زندگی به این صورت است:

هرگاه که اصطکاک در زندگی رخ می‌دهد و یک واکنش احساسی یا "دارای بار احساسی" انجام می‌دهید، بی‌درنگ به جای آن‌که از خودتان بپرسید "چرا؟" بپرسید "کجا؟"... باید بپرسید «من این را در کجای بدنم احساس می‌کنم؟» نه این‌که «چرا این اتفاق برای من رخ داد؟»

۱. توجه خود را به سمت درون برگردانید و به درون بدن خود تمرکز کنید. جابه‌جایی‌های انرژی که با واکنش احساسی شما همراه می‌شوند را حس کنید و تشخیص دهید. میزانی "بار انرژی" در جایی وجود دارد. ممکن است آن را به صورت گرفتگی یا تنش، یا حس لرزش و وزوز، پرش یا لرزش ماهیچه‌ای، درد ملایم یا تیز، گرما یا سرما، حرکت‌های ناگهانی و غیره حس کنید. نوعی جابه‌جایی رخ می‌دهد.

۲. به پرسش‌های زیر دربارهٔ نوع حس خود پاسخ دهید:

- این حس در کجای بدن است؟ آیا در قلب، گلو، سر، شکم یا ران‌های پا است؟ همچنین می‌تواند از خط تقارن وسط بدن فاصله داشته باشد و در شانه‌ها، بازوها یا بخش‌های دیگر باشد. آیا از یک مکان به مکان دیگر می‌رود؟
- آن حس مانند چیست؟ (باز هم حس شما می‌تواند بسیاری ویژگی‌های گوناگون را داشته باشد. برای قضاوت یا توضیح آن‌ها تلاش نکنید. فقط تماشاگر باشد، سپس آن‌ها را «حس» و «تجربه» کنید.)
- مکان آن حس نزدیک‌ترین ارتباط را با کدام مرکز یا چاکرا و کدام منطقه از بدن دارد؟ برای این کار ممکن است بخواهید به جدول‌های ویژگی‌های چاکرا که در بالا

آوردیم مراجعه کنید. برای نمونه، دست‌ها با چاکرای قلب ارتباط دارند، پاها با چاکرای ریشه درارتباط هستند.

۳. سپس با این بخش جدا افتاده ازبدن خود گفتگوکنید تا بداند که با آن ارتباط دارید. این کاررا با ایجاد «فشردگی درونی» دربخشی ازبدن که حس درآن ایجاد شده است انجام دهید. به این ترتیب به بدن خود می‌گویید، "من صدای تورا می‌شنوم و حالا ذهن را مجبورمی‌کنم که به توتوجه کند."

۴. همان‌طورکه ماهیچه‌های آن بخش ازبدن را فشرده می‌کنید، تمرین «تنفس در کانال مرکزی» که درتمرین «کد اتصال» فراگرفتند را نیزانجام دهید وناحیهٔ مشخص آن حس را هم درآن تمرین بگنجانید. الگوی تنفس را ازپایان کانال درنزدیک‌ترین نقطه به قسمتی که فشردگی را درآن ایجاد کرده‌اید آغازکنید، سپس درراه حرکت تنفس به سمت مغز، آن ناحیه را "بگیرید" وآن را به جریان انرژی وارد کنید. برای نمونه، اگرآن حس به صورت یک پرش ماهیچه‌ای درران پای شما است، «تنفس در کانال مرکزی» را اززمین زیرپای خود آغازکنید، نفس را ازمسیرکانال به سمت بالا و ران پا بیاورید ودرهمان حال ماهیچه‌های ران را فشرده کنید، سپس آن‌ها را با استفاده ازمولاباندها وسه نقطهٔ اتصال دیگر "بگیرید" وبه درون جریان کانال مرکزی انرژی بکشید. عمل دم را درحال بالا رفتن انرژی درقسمت شکم وقلب ادامه دهید، سپس بازدم را ازناحیهٔ شکم وقلب درکانال مرکزی به سوی بالا ادامه دهید وازبالای سربه بیرون بفرستید. سپس جهت را وارونه کنید. دم را ازبالای سرآغازکنید وتا ناحیهٔ قلب / شکم ادامه بدهید. همان‌طورکه بازدم را انجام می‌دهید ماهیچه‌های ران را فشرده کنید وانرژی را به درون زمین بفرستید. تصورکنید که ران‌ها وساق‌های شما توخالی هستند وانرژی مستقیما درداخل آن‌ها جریان پیدا می‌کند.

۵. همین کاررا تکرارکنید وحرکت را دست‌کم دردوچرخهٔ کامل درکانال مرکزی انجام دهید. (برای یادآوری، یک چرخه شامل یک‌بارحرکت به بالا ویک‌بارحرکت به پایین کانال مرکزی است ومهم نیست که ازکدام جهت آغازشده باشد). این کاررا ادامه دهید تا حس کنید که انرژی جابه‌جا می‌شود یا اگرهنوززیاد حرکت انرژی را حس نمی‌کنید شش تا هشت بارچرخه را تکرارکنید. به‌تدریج حرکت انرژی را حس خواهید کرد!

تمرین «رساندن انرژی به بدن» یکی ازقدرتمندترین تمرین‌ها برای تسریع تکامل شما درراه آگاهی وتجسم است. به‌جای این‌که زمان ومنابع انرژی خود را برای نوشتن داستان‌ها دربارهٔ "درستی" یا "نادرستی" رویدادهایی که رخ داده‌اند، یا سرزنش خودتان یا دیگران، یا خودداری ازروبه‌روشدن با شرایط تنها باید به‌سادگی نقطه‌ای از بدن که درآن لحظهٔ رویداد فعال شده است را پیداکنید وبرای حل مشکل درنقطه‌ای

که نیازمند توجه شما است اقدام کنید. به یاد داشته باشید که نقطهٔ موردنظر فقط یک تیرکشیدن یا پرش ماهیچه‌ای نیست، بلکه یک پرینترلیزری است که به شما دقیقا نشان می‌دهد درکجا نیازدارید با جریان انرژی و مدارهای انرژی در دستگاه اعصاب حسی ارتباط برقرارکنید تا سرانجام بتوانید درون خود را به‌طورکامل‌تر درک کنید و بیدارشوید تاکمال وشکوه خود را بیشتر ببینید. این نقطه‌ها دقیقا انرژی روحی هستند که ازراه بدن با ذهن صحبت می‌کنند وبه آن نشان می‌دهند که جریان اطلاعات وانرژی درکجا با شکاف روبه‌روشده است.

ممکن است درآغازکاربرای شما عجیب باشد که ازذهن خود به این صورت استفاده کنید وازساختن داستان‌های ذهنی خودداری کنید، اما بهره‌وری این روش از هرکار دیگری بیشتراست، زیرا شما برای داستان‌سازی ذهنی به این دنیا نیامده‌اید. داستان‌هایی که ما به خودمان می‌گوییم هیچ ارتباطی با ذات الهی ما ندارند، به‌جز این‌که باید گرهٔ آن‌ها را بازکنیم. ما درحالت پربازده‌ترین تلاش‌های زندگی خودمان باز هم واقعیت خود را با استفاده ازداستان‌ها تغییرنمی‌دهیم. بلکه این کاررا با انرژی خالص وواقعی وابدی، یعنی با خالص‌ترین نسخهٔ وجودی خود انجام می‌دهیم. انرژی شما همیشه آگاهی شما را دنبال می‌کند. ما با انجام تنفس دردرون کانال مرکزی بدن با استفاده ازاین تمرین جدید که منجربه ساخت مدارهای انرژی می‌شود به‌طورکامل‌تربه تجسم کمال خودمان تبدیل می‌شویم.

دراینجا می‌خواهم روشن کنم که من به‌هیچ‌وجه ازشما نمی‌خواهم هرگونه احساسی که قبلا ایجاد شده است را انکارکنید. چنان‌که همیشه درکارگاه‌های آموزشی به افراد می‌گویم، همیشه ابتدا "آنچه دارید را داشته باشید". همیشه آنچه که باید احساس شود را احساس کنید ودرهمان حال کارهای «رساندن انرژی به بدن» را نیزانجام دهید. اگربخواهید واقعا چیزی را پردازش کنید باید «همواره درهمه‌چیز حضورداشته باشید». اما باوردارم که درنهایت می‌بینید اگرفقط با انرژی‌های لایه‌های زیرین کارکنید سریع‌تربه نتیجه می‌رسید. بیشترافراد سرانجام متوجه می‌شوند که می‌توانند مستقیما به سراغ این لایه که شامل علت‌ها است بروند وبه ماندن درانرژی‌های احساسی بدن نیازندارند.

چنان‌که شماکشف خواهیدکرد، روش «رساندن انرژی به بدن» به این نیازدارد که ما آسیب‌پذیرباشیم. اما چنان‌که من دراین مرحله ازدورهٔ آموزشی به هنرجویان خود می‌گویم، «آسیب‌پذیری شما قدرت شما است.» خواست شما برای احساس وحس کردن آنچه که واقعا دربدنتان رخ می‌دهد واین‌که به خودتان اجازهٔ تجربهٔ آن را بدهید درواقع آسیب‌پذیری است، زیرا به معنای به رسمیت شناختن وپذیرفتن خود واقعی شماست. شما باید همهٔ راهبردهای دفاعی که شخصیت محافظت‌کنندهٔ شما به

کار می‌گیرد تا از شما در برابر آسیب‌ها محافظت کند را رها کنید و خود را با استفاده از احساس‌ها دقیقا با همان نقاطی در درون خودتان که دچار درد، گرفتگی یا جراحت شده‌اند مرتبط کنید.

نکتهٔ کنایه‌آمیز این است که کارکردن با جراحت‌ها، گرفتگی‌ها و قسمت‌های آزاردیده در سطح انرژی بسیار ساده‌تر از کارکردن با آن‌ها در سطح انرژی است و تهدیدهای بسیار کمتری را هم ایجاد می‌کند. ما به‌جای آن که در بند درست و نادرست، احساس‌ها و قضاوت‌ها گرفتار شویم می‌توانیم تنها به ایجاد جریان دوبارهٔ انرژی‌های پراکنده شده بپردازیم تا این که سرانجام سراسر انرژی ما یکپارچه شود. سپس به‌طور معجزه‌آسایی با احساسی که در آن شرایط وجود دارد ناگهان ناپدید می‌شود. ناگهان می‌بینیم در جایی که قبلا ترس یا درگیری وجود داشت حالا منابع درونی دانایی، پایداری و لذت وجود دارد.

تمرین ۲: نامش را نبر-احساسش کن

یک تمرین قدرتمند دیگر برای کاهش زمان و تلاش لازم برای داستان‌نویسی این است که عوارض ناراحتی‌های خود را «نام نبریم». هنگامی که برای یک انرژی به دام افتاده نام انتخاب می‌کنیم و به آن برچسب می‌زنیم فقط موجب می‌شویم که بیشتر در وجود ما بماند، چون "واقعی‌تر می‌شود". به یاد داشته باشید که توجه خود را به هر چیزی متمرکز کنیم افزایش پیدا می‌کند!

هنگامی که با شرایطی روبه‌رو می‌شوید که موجب اصطکاک می‌شود و یک احساس در شما ایجاد می‌شود، ممکن است در حالتی که آن احساس را تجربه می‌کنید یک نام برای آن انتخاب کنید. و ممکن است توجه کرده باشید که آن احساس نام‌گذاری شده به این ترتیب شدیدتر می‌شود. چرا؟ زیرا حالا شما نه‌تنها آن احساس را تجربه می‌کنید، بلکه در همان زمان یک داستان ذهنی هم دربارهٔ آن احساس می‌سازید. برای نمونه، اگر در ترافیک مانده‌اید و احساس اضطراب در شما آغاز می‌شود، ممکن است حس کنید که برخی از بخش‌های بدنتان بی‌قرار هستند یا دچار پرش ماهیچه‌ای شده‌اند و به خارش و سوزش افتاده‌اند. اگر مستقیما به سراغ سرچشمهٔ آن حس بروید، تمرین «تنفس در درون کانال مرکزی» را انجام دهید و در همان حال آن بخش از بدن و احساس را "بگیرید" و بلافاصله انرژی آن را در جریان اصلی انرژی ادغام کنید، تقریبا بلافاصله احساس بهتری پیدا خواهید کرد. به هرحال، اگر فکر کنید «من اضطراب دارم» ناگهان نه‌تنها این احساس را حس می‌کنید، بلکه از نظر روانی هم نسبت به داستان خودتان و معنای مضطرب بودن واکنش نشان می‌دهید.

همان لحظه که شما نامی برای احساس خود انتخاب می‌کنید، به ویژه اگر احساسی که برچسب احساسات منفی به آن‌ها زده‌اید، مانند اضطراب، ترس، خشم یا اندوه باشد تقریبا مجبور می‌شوید که داستان ذهنی خود را برای آن بسازید، زیرا از قبل هم پیش‌داوری‌ها و قضاوت‌هایی دربارهٔ آن احساس‌ها و معنای آن‌ها برای خودتان داشته‌اید. شما نمی‌خواهید مضطرب، هراسان، خشمگین یا اندوهگین باشید، بنابراین دربرابر احساس خود مقاومت می‌کنید یا ازپذیرش آن خودداری می‌کنید که درنتیجه رها کردن آن و حل کردن مشکل ازقبل هم دشوارتر می‌شود. با این حال، اگر بتوانید ازذهنیت قضاوت و داستان‌سازی به دوربمانید سریع‌تر می‌توانید خودتان را آزاد کنید.

همهٔ احساسات یکسان آفریده شده‌اند

همهٔ انرژی‌ها وبنابراین همهٔ احساسات به صورت یکسان آفریده شده‌اند. درک این موضوع می‌تواند به ذهن کمک کند تا حالت خود را ازکاردرسطح داستان‌ها به کاردر سطح انرژی تغییردهد. هنگامی‌که برخی احساسات مشخص را به‌عنوان احساسات ناخوشایند درنظرمی‌گیریم، مثلاهنگامی‌که لذت ورضایت را "خوب" وترس، خشم، اندوه، شرم وحس گناه را "بد" درنظرمی‌گیریم، سخت‌ترمی‌توانیم ازنام‌گذاری احساسات خودمان خودداری کنیم. این هم به نوبهٔ خود انرژی این احساسات را تقویت می‌کند. اما ازآنجاکه «همهٔ» احساس‌ها فقط انرژی هستند وفقط فرکانس‌های آن‌ها تفاوت دارد، هیچ‌یک ازآن‌ها بهتریا بدترازدیگران نیست. همهٔ احساسات نقش‌های منحصربه‌فرد خود را درموج انرژی کیهانی دارندکه درحال گسترش واتصال است وبه گسترش واتصال ادامه می‌دهد؛ این کاردریک چرخهٔ طبیعی انجام می‌شود وهمهٔ طبیعت را دربرمی‌گیرد. احساساتی که مثبت نامیده می‌شوند تلاش‌هایی درجهت گسترش هستند درحالی‌که احساسات منفی تلاش‌هایی برای اتصال هستند. برای نمونه، خشم وترس موجب می‌شوندکه ما ارتباط خود با آنچه که برای ما حیاتی است را ازدست ندهیم وازنوع انرژی‌های سنگین‌تربا فرکانس‌های پایین‌ترهستند. اما برعکس، عشق، امید والهام موجب شکسته شدن مرزهای ما می‌شوند وبا فرکانس‌های بالاتربه ماکمک می‌کنند تاگسترش پیداکنیم.

این‌طوربه موضوع فکرکنید: نوع حرکت ژله‌ماهی درآب به این صورت است که بدنش را به ترتیب جمع وبازمی‌کند. درواقع این «انقباض‌ها» هستندکه موجب حرکت آن به سمت جلومی‌شوند وپس ازآن دوباره بدنش را بازمی‌کند. هرتجربه‌ای به‌منظورمشخصی ایجاد می‌شود وما به همهٔ تجربه‌های انسانی ممکن نیازداریم. برای نمونه، خشم روش پیش‌فرض سیستم ما برای نگه داشتن انقباض وماندن در

حالت "نزدیک‌تر به بدن" است تا از پراکندگی جلوگیری شود، تا این‌که شما یاد بگیرید به خواست خودتان به درون بدن فروبروید که در این صورت دیگر به فرکانس‌های انرژی مربوط به خشم نیاز نخواهید داشت.

بنابراین، میزانی از خشم را در خودتان تولید کنید. دربارهٔ چیزی یا کسی فکر کنید که واقعا شما را خشمگین می‌کند. میزانی از انقباض یا "اتصال" در میدان انرژی شما چه در درون و چه در اطراف بدن مادی شما ایجاد می‌شود. به نوع آن احساس توجه کنید تا در آینده دوباره بتوانید آن را بشناسید. سپس به چیزی فکر کنید که بسیار از آن لذت می‌برید. به این ترتیب احتمالا نوعی "گسترش" را تجربه می‌کنید.

هنگامی‌که شما در سطح داستان‌ها کار می‌کنید، احساساتی که با این فشردگی‌ها و گسترش‌های انرژی همراه هستند تنها بازتاب یا محصولات جانبی از خود انرژی هستند. ما به هر دو نوع آن‌ها نیاز داریم، اما اگر بتوانیم یاد بگیریم که به‌جای منتظر ماندن برای این‌که انرژی به صورت حالت‌های احساسی پیش‌فرض نمایان شود خودمان با آن کار کنیم، می‌توانیم ارباب زندگی خود باشیم، پیش از آن‌که زندگی به ارباب ما تبدیل شود!

اگر بتوانیم احساسات را به‌عنوان انرژی، یعنی به صورت تلاش‌هایی برای اتصال یا گسترش ببینیم، از اندوه نخواهیم ترسید. از احساس شرم خود فرار نخواهیم کرد، به‌جای آن درک خواهیم کرد که هریک از این احساسات نقش خودش را در امواج جهان هستی که همیشه در حال گسترش است بازی می‌کند و به‌عنوان یک دستگیره عمل می‌کند تا توجه ما را به نقطه‌ای که انرژی ما در آن پراکنده یا شکسته شده است، یعنی جنبه‌ای از ضمیر روحانی ما که هنوز آن را بیدار نکرده‌ایم جلب کند. این یک جریان پویا است که به زیبایی هماهنگ شده و ما را در مسیر ساخت مدارهای انرژی نگه می‌دارد تا به یکپارچگی کامل انرژی‌ها برسیم.

بیماری به‌عنوان یک نشانه

بیماری‌های جسمی هم انرژی هستند. بسیاری از مردم از بیمار شدن وحشت دارند، اما بیماری را از دیدگاه دیگری نیز می‌توانیم ببینیم؛ بیماری به ما کمک می‌کند تا توجه خود را به قسمتی از میدان انرژی خود متمرکز کنیم که به فعال شدن نیاز دارد. هنگامی‌که از این دیدگاه به بیماری نگاه کنیم، با سرعت بیشتری می‌توانیم درسی که پشت آن قرار دارد را درک کنیم و آن را پشت سر بگذاریم نه این‌که فکر کنیم خودمان "موجب" این شرایط وحشتناک شده‌ایم و خود را به این خاطر تنبیه کنیم. خاطر بسیاری از هنرجویان من از شنیدن این مطلب آسوده می‌شود و آن را به صورت یک نشانهٔ دیگر از جهان هستی در نظر می‌گیرند که کمک می‌کند تا به روش دیگری بیشتر

ازبزرگی خودمان آگاه شوی؛ مانند یک دوست همیشگی که ما را رها نمی‌کند تا این‌که به شکوه وبزرگی خود پی ببریم.

شما می‌توانید همان‌طورکه با احساسات کارمی‌کنید با انرژی‌های به دام افتاده که به صورت نمودهای بیماری دربدن آشکارمی‌شوند نیزکارکنید. حقیقت این است که فرایند بیماری تنها یک محصول جانبی ناشی ازپراکندگی‌های انرژی است. به عبارت دیگر، این یک مشکل درگردش انرژی است! وجود ما به‌نوعی دچارتلاطم شده است، اما خودمان ازآن آگاه نیستیم. هنگامی‌که ما توجه خود را تقریبا به‌طور کامل به جهان بیرون متمرکزمی‌کنیم، فراموش می‌کنیم به آنچه دردرون خودمان رخ می‌دهد توجه کنیم. ما اشاره‌ها را حس نمی‌کنیم، متوجه موج‌های کوچک که در نوسان‌های جریان نامحسوس انرژی ایجاد شده نمی‌شویم، بنابراین انرژی "باید" با صدای بلندتری صحبت کند تا توجه ما را جلب کند. ما زنگ‌های هشداررا به صورت ناهماهنگی درزندگی و/یا دربدن مادی خود دریافت می‌کنیم.

تا زمانی که حواس خود را به درون برنگردانیم وبه قلمرودرونی خود توجه نکنیم، تا زمانی که به آنچه دراینجا رخ می‌دهد احترام نگذاریم وتوجه نکنیم وبرحسب آن تصمیم نگیریم، صدای زنگ هشداربرای بیدارشدن وتبدیل شدن به ضمیرروحانی فقط بلندتروبلندترمی‌شود. این صدا «باید» بلندترشود. انرژی با قدرت به سد مدارهایی که مسدود شده‌اند، یعنی مکان‌های بن‌بست که هنوزبه وسیلهٔ آگاهی ما روشن نشده‌اند برخورد می‌کند ودرنتیجه اصطکاک ایجاد می‌شود. انرژی که نمی‌تواند درسیستم چرخش کند باید به‌جای دیگری برود، بنابراین موجب تحریک بیش ازحد دربافت‌های اطراف محل می‌شود. ما ممکن است این را به صورت التهاب یا حساسیت جسمی، کارکرد بیش ازحد اندام‌ها یا حتی خستگی مفرط تجربه کنیم. هنگامی‌که این بافت‌ها بیش ازحد فعال شدند، درنهایت خسته می‌شوند وازپا می‌افتند، یعنی بیماری می‌شوند. این ازپا افتادن سلول‌ها همان چیزی است که به‌عنوان بیماری مزمن وفرسایشی می‌شناسیم، اما درواقع همهٔ این‌ها تلاش‌هایی ازطرف ضمیرروحانی انسان است که می‌خواهد توجه ذهن را به خود جلب کند. یک آسیب یا بیماری بدنی فقط به این دلیل ایجاد می‌شود که به ما کمک کند تا مدارهای انرژی لازم که باید روشن شوند را پیداکنیم تا همچنان درراه تبدیل شدن به بهترین نسخه ازوجود خودمان به پیش برویم. مهاراین وضعیت به معنای چیزی بیشترازشفا دادن بیماری است؛ این به معنای تکامل آگاهانهٔ روح نیزهست.

متأسفانه آخرین کاری که ممکن است بخواهیم انجام دهیم این است که به اندازهٔ کافی به دردهای خود توجه کنیم. هنگامی‌که یک عارضه شدید باشد، تمایل داریم که آن را ازخود دورکنیم، یعنی می‌خواهیم شرایط را به‌عنوان چیزی که ازبیرون آمده، یک

چیز بیگانه که برای ما رخ داده است در نظر بگیریم. به هرحال، هرچه برای مدت طولانی‌تری نسبت به مکان‌هایی که جریان انرژی در آن‌ها برقرار نیست ناآگاه بمانیم، فرایند ناهنجاری یا بیماری هم در آن‌ها شدیدتر می‌شود.

«جوان» که سی‌ودوساله بود هنگامی که با من آشنا شد به دردهای شدید زخم معده وتورم مخاط روده دچار بود. او به خاطر اسهال شدید و دردهای شکم که در تمام شب ادامه پیدا می‌کردند نمی‌توانست بخوابد. پنج نوع دارو مصرف می‌کرد، اما هیچ‌یک موجب کاهش نمودهای بیماری نمی‌شدند. پزشک او توصیه کرده بود که جراحی انجام دهد و او به هراس افتاده بود. نمی‌خواست جراحی را انجام دهد. مادرش به دلیل مشکلات ناشی از جراحی از دنیا رفته بود و او تصور می‌کرد که همین احتمال هم برای خودش وجود دارد. از طرف دیگر، می‌خواست "از شر قسمت خراب رودهٔ بزرگ و قسمت‌های لعنتی معده‌اش خلاص شود". این بهترین پاسخ برای وضعیت او نبود، اما تنها کاری بود که به ذهنش می‌رسید.

رویکردهای پزشکی غربی به طور تاریخی از این جداسازی حمایت کرده است. در این رویکرد ابتدا نامی برای بیماری پیدا می‌شود که وزن، شدت و داستان قوی‌تری برای آن ایجاد می‌کند و موجب می‌شود که برطرف کردن آن دشوارتر شود. اگرچه این راهبردها در کوتاه‌مدت موفقیت‌آمیز هستند، اما سرانجام ما را از حقیقت موضوع و راه‌حل مشکل واقعی دور می‌کنند.

جوان و من بر روی کدهای انرژی کار کردیم و جوان به تدریج قسمت‌های به دام افتادهٔ انرژی را در خود شناسایی کرد که در تمام زندگی‌اش "به زیر سطح" رانده شده بودند. اکنون این انرژی احساسی در حال بالا آمدن بود تا آزاد شود و وجود او را از درون می‌خورد. جوان در جریان این همکاری دریافت که نیازندارد دقیقا همان داستانی که گرفتگی انرژی روانی را ایجاد کرده است را شناسایی کند تا بتواند آن را آزاد کند و سیستم خود را دوباره به حالت کارکردهای عادی برگرداند. من صدها مورد را دیده‌ام که اتفاقی در زندگی فردی رخ داده و او نتوانسته است آن را از نظر احساسی "هضم" کند که در نتیجه از نظر جسمی هم برای او هضم نشده باقی مانده است. جسم ما بازتابی از آگاهی ما است. جوان یاد گرفت که چگونه به فرایند کار در زیر سطح داستان‌های ذهنی رسیدگی کند و خودش را با موهبت و وقار شفا دهد. او با استفاده از تمرین‌های «کدهای انرژی» توانست بدون جراحی به طور کامل شفا پیدا کند. او دیگر نمی‌خواست بخشی از وجودش که در واقع در تلاش برای بهبودی بود و حتی می‌خواست جان او را نجات دهد را به دور بیندازد. بلکه به جای آن حقیقت خودش، یعنی ضمیر روحانی‌اش را پذیرفت و بدنش توانست از فریاد برای جلب توجه دست بردارد و به شفا دادن خودش بپردازد.

دعوت من از شما این است که آنچه در ابتدا به نظر می‌آید درست نباشد را انجام دهید؛ به درون مشکل خود متمایل شوید و به درون درد بروید. با توجه ذهنی خودتان «به‌سوی» آن مشکل بروید، سپس با توجه قلبی به «درون» مشکل بروید و به ذهن خود اجازه دهید که اطلاعات دربارهٔ آنچه که در آن قسمت از بدن مورد نیاز است را دریافت کند، چون اگر شما از درون خودتان حساس و متوجه باشید خود بدنتان این را برای شما «آشکار خواهد کرد». ممکن است این آشکارسازی با کلمات انجام نشود، اما حالا شما خواهید دانست که زبان روح را چگونه با ذهن خود ترجمه کنید و چگونه به آن پاسخ دهید. هنگامی که با استفاده از تمرین‌های ارائه شده در این «کد انرژی» در این کار مهارت پیدا کردید این توانایی را خواهید داشت که اصطکاک یا تغییر در انرژی خود را شناسایی و به آن رسیدگی کنید؛ بنابراین می‌توانید بیماری را بهبود دهید یا حتی از ایجاد آن جلوگیری کنید.

برای نمونه، «مارشا» دختر هجده ماههٔ خود به نام «هِتر» که حال بسیار پریشانی داشت را به دفتر کار من آورد و گفت که هتر در کل هجده ماه زندگی‌اش مدفوعی به بزرگی بیشتر از یک بادام نداشته است. همچنین او تا به حال بیشتر از بیست دقیقه نخوابیده بود مگر آن که در ماشین در حال حرکت قرار گرفته باشد. مارشا، شوهر و مادرش در تمام بیست و چهار ساعت به نوبت کار می‌کردند تا بچه را در راحت‌ترین وضعیت ممکن نگه دارند. من دو پرسش را از او پرسیدم؛ آیا در زمان زایمان مشکلی رخ داده بود؟ یا مشکلاتی در ازدواج آن‌ها وجود داشت؟ این‌ها دو مورد از رایج‌ترین دلیل‌های آسیب‌های احساسی-عصبی در نوزادان هستند که من با آن‌ها روبه‌رو شده‌ام. مارشا به گریه افتاد. او و همسرش در زمانی که از باردار شدن او آگاه شدند مشغول برنامه‌ریزی برای طلاق بودند. آن‌ها تصمیم گرفتند به خاطر بچه در کنار یکدیگر بمانند.

آن بچه را با روش انرژی زنده که در مطب خودم به کار می‌بردم درمان کردم و از کدهای انرژی برای مارشا استفاده کردم تا به درون این واقعیت «متمایل شود» که هنوز انرژی‌های حل نشده در وجودش هست و باید به آن‌ها رسیدگی کند. همان طور که انرژی مارشا دوباره به حرکت می‌افتاد، احساس می‌کرد که وجودش تازه شده است. کارکرد روده‌های نوزاد و الگوهای خواب او در عرض چند روز به صورت نرمال درآمد. احتمالا این نوزاد از سال‌ها مشکلات مربوط به گوش، بینی و گلو نجات پیدا کرده بود، زیرا ما یک جریان شستشو دهنده و پاک کننده را در سیستم او ایجاد کرده بودیم و مارشا هم در دنیای درون خودش آزاد شده بود تا به زندگی‌اش امکان یک آغاز دوباره را بدهد. او نتوانسته بود با این تلنگر که از درون خودش می‌آمد ارتباط برقرار کند و آگاهی‌های قوی‌تری دربارهٔ عمیق‌ترین حقیقت وجودی‌اش، یعنی ضمیر روحانی‌اش پیدا کند.

رابطهٔ ازدواجش دوباره انسجام پیدا کرد و واقعا "از آن به بعد با خوشی و خوبی زندگی کردند".

هنگامی که ما واقعیت این موضوع را درک کنیم به سادگی می‌بینیم که سیستم ما چقدر به صورت بی‌نقص طراحی شده است. حتی یک بیماری مزمن به ما نشان می‌دهد که نیاز داریم کانون تمرکز حیاتی خود را در کجا قرار دهیم. و خوشبختانه هرگز برای رسیدن به آن بهبودی که بدن ما تلاش می‌کند ما را به سمت آن راهنمایی کند دیر نیست؛ این درواقع بیشتر مربوط به «بازشدن دیدگاه» است تا درمان بیماری‌ها. سیستم ما و به طور کلی همهٔ زندگی ما به صورتی طراحی شده که کمال ذاتی خودمان را به ما نشان دهد.

امیدوارم این برای شما هم به اندازهٔ من هیجان‌انگیز باشد؛ نه تنها این ظرفیت عظیمی که برای شفا یافتن داریم، بلکه ظرفیت ما برای این که خود را از درون وجودمان راهنمایی کنیم و روح ما که همیشه تلاش می‌کند ما را در زندگی همراهی کند تا به بالاترین نیکی‌های زندگی برسیم. «کدهای انرژی» به شما نشان می‌دهد که چگونه با ساخت مدارهای گردش انرژی که موجب از بین رفتن آشفتگی‌های میدان انرژی پیش از به ظهور رسیدن آن‌ها در جهان مادی می‌شوند همیشه یک قدم جلوتر از آسیب‌های روانی و مشکلات سلامتی باشید. اما می‌خواهم به شما اطمینان دهم که اگر مشکلات همین حالا هم در بدن شما وجود دارند، باز هم اشکالی ندارد! فرایند ساخت مدارهای انرژی در جایی که بیماری همین حالا در آن وجود دارد و فرایند ساخت مدارهای انرژی برای جلوگیری از بیماری «دقیقا یکسان است». سازوکار عملی آن یکسان است. هنگامی که انرژی اجازه پیدا کند که دوباره به صورت بهینه گردش پیدا کند سلامتی دوباره برمی‌گردد. این که بیماری قبلا وجود داشته باشد یا نه اهمیتی ندارد، زیرا این جریان بهینهٔ انرژی درواقع همان حالت انرژی است که به صورت سلامتی یا رفاه در جهان مادی بازتاب پیدا می‌کند.

به عنوان بخش از این تمرین انرژی «نامش را نبر-احساسش کن»، من می‌خواهم شما را از نام بردن و در نظر گرفتن نام‌ها برای دردهای خودتان دور کنم. به این معنی که شما بیماری را برای خودتان تشخیص نمی‌دهید و با اضطراب و عجله هم به سراغ پزشک نمی‌روید تا بیماری را تشخیص دهد. دلیل آن نیز همان است که برای عدم نام‌گذاری احساس‌ها گفتیم: همان لحظه که ما یک نام را برای چیزی در نظر می‌گیریم وارد داستان آن می‌شویم. درمان آن را در اینترنت جستجو می‌کنیم و می‌فهمیم که مردم فکر می‌کنند حالا که این شرایط در ما وجود دارد پس چه اتفاقی قرار است بعد از آن برای ما رخ دهد. و در حالی که «مطلقا» می‌خواهیم مسئولیت‌پذیر باشیم و اگر چیزی در مورد وضعیت سلامتی ما از کنترل خارج می‌شود (یعنی این که عوارضی داریم که

خودبه‌خود ازبین نمی‌رود یا پی‌درپی بیمارمی‌شویم) ونتوانیم آن را حل‌کنیم به دنبال توجه به آن باشیم، اما نمی‌خواهیم دیدگاه خود ازحقیقت بزرگ‌تروزیربنایی را هم از دست بدهیم. یعنی نمی‌خواهیم ازاین غافل شویم که نمودها یا شرایط بیماری که اکنون درجهان مادی ما آشکارشده‌اند درحقیقت ازسطح میدان انرژی ما آغاز شده‌اند واگربخواهیم واقعا به‌طورکامل «درمان» شوند نباید آن‌ها را درنهایت درسطح انرژی خودمان حل‌کنیم. بنابراین، درحالی‌که شما هرگزنمی‌خواهید خود را درحال یادگیری این تمرین‌ها به خطربیندازید وهمیشه اگرنگرانی‌هایی برایتان رخ می‌دهد از کمک دیگران استفاده می‌کنید؛ اما یکی ازگفته‌های موردعلاقهٔ پدرمن را به یاد داشته باشید: "شما به خاطرکمبود آسپیرین درسیستم خودتان به سردرد دچارنمی‌شوید!" بگذارید نخست به دلیل موضوع نگاه کنیم وموهبت‌هایی که ازطریق آن به ما می‌رسد را درنظربگیریم.

می‌خواهم یکی ازهنرجوها به نام «کَت» را به‌عنوان نمونه‌ای ازدورهٔ آموزشی خودم ارائه کنم.

کَت شفادهندهٔ درونش را بیدار می‌کند

پانزده سال پیش، کت دچارآسیب دیدگی ماهیچه‌ها ورباط‌های کلاهک گردانندهٔ سرشانه شد. آسیب‌های اوهرگزبه درستی بهبود پیدا نکردند وسال‌ها دچاردرد ومحدودیت‌های حرکتی دراین بخش ازبدنش بود. بنا برتوصیه‌ای که من به همهٔ هنرجویان خودم ارائه می‌دهم، اوشرکت درکلاس‌های یوگا را آغازکرد و تمرین‌های تنفسی «کدهای انرژی» را نیزبه تمرین‌های خودش اضافه کرد. اوبا ناراحتی مشاهده کردکه پس ازیکی ازکلاس‌های یوگا درد شدیدی درشانهٔ آسیب‌دیده‌اش ظاهرشده است. درد درجهت پایین تا یکی ازبازوها وحتی تا قسمت کناری بدنش کشیده شد.

وقتی‌که درد را حس کرد، بلافاصله همان داستان قدیمی دربارهٔ شانه‌اش را با خودش تکرارکرد: "خب، دکترواقعا گفته بودکه این شانه تا آخرعمردچاراشکال خواهد بود، این‌که هرگزمانند اولش نمی‌شود وفقط باید با همین وضعیت زندگی کنم. آن‌ها گفتند که من هرگزنخواهم توانست..." درهمین لحظه، پیش ازاین‌که جمله‌اش را تمام کند جلوی خودش راگرفت. اونمونه‌هایی که من دربارهٔ درمان آسیب‌های خودم با استفاده ازکدهای انرژی تعریف کرده بودم را به یاد آورد وافکار متفاوتی را انتخاب کرد: "شاید انرژی درشانهٔ من درحال جابه‌جا شدن است ودرواقع درحال بهبودی است." اوتصمیم گرفت که استراحت کند وخودش راکاملا به انجام تمرین‌های تنفسی که یادگرفته بود متعهد کرد.

در طول سه روز، نه تنها درد ناشی از یوگا کاملا از بین رفت، بلکه همهٔ عوارض قبلی آسیب دیدگی هم ناپدید شدند. او کاملا از درد آزاد شده بود و برای نخستین بار در پانزده سال توانست شانه‌اش را بدون هیچ محدودیتی حرکت دهد. همهٔ نشانه‌های آسیب دیدگی پس از سه روز انجام همین تمرین‌هایی که در این گفتار ارائه شده‌اند از بین رفت. این کار با انتخاب او برای عدم نام گذاری آنچه که حس می کرد و اجازه ندادن به این که تشخیص‌های (یعنی داستان‌های) یک فرد دیگر مانع از توانایی شفا یافتن او شود آغاز شده بود. او تمام قدرت و ارادهٔ ذهنی خود را جمع کرد و ذهن خودش را به صورت تازه‌ای به کار برد؛ گسستگی در جریان انرژی را حس کرد، انرژی را با استفاده از تنفس دوباره در شانه‌اش برقرار کرد و آن را با جریان کانال مرکزی بدنش یکپارچه سازی نمود. نتیجه چه بود؟ شانه‌اش کاملا شفا پیدا کرد و ضمیر روحانی‌اش منسجم‌تر شد.

هنگامی که ما الگوی باورهای قدیمی را می‌شکنیم و اجازه می‌دهیم که انرژی در سطح زیر داستان‌های ذهنی جریان پیدا کند، به جهان معجزه‌ها دست پیدا می‌کنیم؛ جهانی فراتر از منطق‌های ذهن که جایگاه بالاترین خلاقیت‌های ما است. نخستین گام در آغاز کار با «کدهای انرژی» این است که به ذهن خود بیاموزیم که جابه‌جایی انرژی را حس کند و از آن پشتیبانی کند تا تک‌تک و همهٔ مشکلاتی که نیاز به توجه ما دارند را حل کند. اگر بتوانیم خودمان را پیش از این که ذهن داستان‌بافی و هیاهوی خودش را آغاز کند به این حالت حسی وارد شویم، به ضمیر روحانی امکان می‌دهیم که فرمان را در دست بگیرد و ما را به سوی یکپارچگی کامل راهنمایی کند. هنگامی که چنین شود، چیزی فراتر از بهبودی بیماری‌ها برای ما رخ می‌دهد؛ تجلی ما به‌عنوان ماهیت باشکوه وجودی و ذات حقیقی خودمان به‌عنوان یک آفریننده آغاز می‌شود.

تمرین ۳: یک چشم به‌سوی درون

شما با دو تمرین اول می‌توانید اهمیت کاملا بنیادی "رساندن انرژی به بدن" در این کار را درک کنید. بنابراین، پیشنهاد می‌کنم که تمرین «رساندن انرژی به بدن» را به‌طور همیشگی انجام دهید و سرانجام به روش زندگی خود تبدیل کنید. من این را «یک چشم به‌سوی درون» می‌نامم.

درحالی که تمرین «رساندن انرژی به بدن» بیشتر مانند یک ابزار پذیرش برای مواردی که چیزی شما را ناراحت می‌کند است (یا حتی وقتی که یک چیز فوق‌العاده خوب رخ می‌دهد و شما می‌خواهید مدارهای انرژی برای حفظ سودمندی‌های آن را ایجاد کنید که در ادامه بیشتر به آن خواهیم پرداخت)، اما روش «یک چشم به‌سوی درون» دقیقا

همان چیزی است که به نظر می‌آید؛ یعنی یک حالت توجه همیشگی به آنچه که در سطح انرژی دربدن رخ می‌دهد و حفظ آن در طول کارها و زندگی روزانه.

درکنار آرامش و قدرتی که درنتیجهٔ کار سریع با جابه‌جایی‌های انرژی به‌جای منتظر ماندن برای شدت گرفتن وضعیت‌ها و رسیدن به حالت احساسات قوی، داستان‌های ذهنی یا ناراحتی‌های جسمی ایجاد می‌شود، هنگامی‌که ما همیشه یک چشممان را به‌سوی درون خودمان نگه داریم همچنین ازمزیت‌های عظیم ارتباط دائمی با ضمیر روحانی ازدیگرروش‌ها نیزسود خواهیم برد که شامل موج‌های ناگهانی خلاقیت، الهام‌ها و نوعی دانایی که همواره ازعمق وجود ما می‌آید و به ذهن آگاه ما می‌رسد می‌شوند. هنگامی‌که برحسب این ارتباط‌ها عمل می‌کنیم، درواقع به‌عنوان ضمیرروحانی دراین دنیای مادی به خودمان جان می‌بخشیم. نتیجهٔ آن این است که به‌راستی به یک روش جادویی و امیدبخش درزندگی می‌رسیم. به این ترتیب روح شما آزاد می‌شود وازآنجاکه ماهیت راستین شما همان روح است، خود شما هم آزاد می‌شوید.

برای این‌که «یک چشم به‌سوی درون» را به یک عادت تبدیل کنید، من به‌طورقوی پیشنهاد می‌کنم هرروزرا با انجام «بررسی کانال مرکزی» آغازکنید. روش کاربه این ترتیب است:

۱. پیش ازاین‌که کارهای روزانه را آغازکنید، هنگامی‌که هنوزدررختخواب هستید، کانون توجه خود را خیلی آهسته به سمت پایین کانال مرکزی انرژی منتقل کنید. از بالای سروتاج سرآغازکنید وبه سمت جایی که جمجمه به گردن می‌رسد حرکت کنید. ازآنجا با استفاده ازچندین بارتنفس درطول کانال مرکزی به سمت گلوبروید و سپس سانتی‌متربه سانتی‌متربه سمت مرکزقفسهٔ سینه بروید که مرکزانرژی قلب در آن قراردارد. سپس به عمق هستهٔ مرکزی بدن برسید وپایین‌تربروید، ازشبکهٔ خورشیدی بگذرید ومنطقهٔ معده وناف برسید. مسیررا درزیرناف به سمت منطقهٔ مرکزدانایی درچاکرای دوم ادامه دهید. ازآنجا بازهم پایین بروید وازانتهای پایین ستون مهره‌ها خارج شوید.

۲. همان‌طورکه بررسی می‌کنید، بازهم به آهستگی، سانتی‌متربه سانتی‌مترجلو بروید تا بتوانید هرگونه موج انرژی یا مناطقی که ظاهرا مسیرتوجه شما ازروی آن‌ها پرش می‌کند را شناسایی کنید. به هراحساس یا هرگونه شکاف احتمالی درجریان انرژی درطول کانال توجه کنید. شما متوجه این "نقطه‌های تاریک" می‌شوید، زیرا با تمرکزمسیررا طی می‌کنید وسانتی‌متربه سانتی‌مترازسربه گردن، به بالای قفسهٔ سینه و... حرکت می‌کنید وناگهان توجه شما دقیقا درقلبتان قرارمی‌گیرد، گویی به اندازهٔ هفت سانتی‌مترازطول کانال را پریده است یا این‌که می‌بینید بی‌اختیاربه فهرست کارهای امروزفکرمی‌کنید! هنگامی‌که این اتفاق رخ می‌دهد، بدانید که نتوانسته‌ای

دقیقا بر هر سانتی متر از کانال تمرکز کنید، زیرا مدارهای گردش انرژی در شما به صورت آگاهانه در این قسمت‌ها به هم متصل نیست و تمام راه را طی نمی‌کند.

۳. اگر متوجه منطقه‌ای که احساس مشخصی در آن هست یا یکی از آن نقاط خاموش شدید، برگردید و ماهیچه‌های آن منطقه را فشرده کنید و همان طور که تنفس را به سمت بالا و پایین در کانال مرکزی انجام می‌دهید، نفس‌ها را در سر راه در این نقطه متمرکز کنید. به این ترتیب مدارهای حسی ایجاد می‌شوند تا آگاهی بیشتری در این نقطه به وجود بیاید و انرژی آگاهی در آنجا فعال شود. همچنین شما اطلاعاتی دربارهٔ آن بخش از زندگی و جنبه‌های مربوط به ضمیر بنیادی و واقعی خودتان که ممکن است در آن روز مشخص نیاز به توجه ذهنتان داشته باشند را دریافت می‌کنید.

۴. به احساس‌ها، آگاهی یا اطلاعاتی که با یکپارچه‌سازی انرژی آن منطقه به سوی شما می‌آیند توجه کنید. اگر شما صدای دانایی درونی خود را که با زبان احساس صحبت می‌کند می‌شنوید، ذهن خود را راهنمایی کنید تا به صحبت آن گوش دهد. مهم‌تر از همه، فقط با آنچه که درمی‌یابید "همراه باشید". اثر این آگاهی را هنگامی که در طول روز به آن برمی‌گردید مشاهده کنید.

۵. برای این که تشخیص دهید منطقهٔ خاموش مربوط به مدیریت کدام بخش از زندگی است می‌توانید نمودارها و جدول‌های چاکراها در این کتاب را ببینید. اگر با درد یا حس مشخصی (یا کمبود حس) را در هر قسمت مشخص برخورد کردید، آن را به‌عنوان یک شرایط بیماری یا "چیزی" که باید درمان شود نام‌گذاری نکنید. به‌جای آن، به‌سادگی فقط بر یکپارچه‌سازی انرژی تمرکز کنید. برای نمونه، اگر می‌بینید که گلوی شما گرفته است و ممکن است فکر کنید که آغاز یک بیماری است، به‌جای آن که اسم آن را گلودرد بگذارید، فقط کار بر روی انرژی را آغاز کنید. در اغلب موارد آن مورد درست در جلوی چشم‌های شما ناپدید می‌شود. این حالت همیشه در کارگاه‌های آموزشی من رخ می‌دهد. افراد هنگامی که به خانهٔ خود برمی‌گردند گزارش می‌دهند که دست از نام‌گذاری بسیاری از چیزها برداشته‌اند و در نتیجه "چیزهای" کمتری دارند که باید درمان شود. ما باید به یاد داشته باشیم که ما «یک جویبار جاری انرژی» هستیم و تمرکز اصلی ما باید بر این باشد که جریان انرژی را حفظ کنیم. هنگامی که راه انرژی بسته می‌شود و ما دچار عوارض می‌شویم معمولا می‌خواهیم آن را به‌عنوان "یک چیز" که باید درمان شود نام‌گذاری کنیم. پیشنهاد من در اینجا این است که به‌سادگی فقط تلاش کنید انرژی را به‌طور کارآمد به جریان بیندازید و ببینید که اوضاع چگونه تغییر می‌کند.

۶. از آنچه که در طول روز در میدان انرژی شما می‌گذرد آگاه باشید؛ باز هم حس یا احساسی که مشاهده می‌کنید را نام‌گذاری نکنید، فقط یک چشمتان به درون

خودتان باشد تا باربعدی هنگامی‌که «تنفس درکانال مرکزی» را انجام می‌دهید بدانید باید کدام قسمت‌ها را یکپارچه‌سازی کنید و ماهیچه‌های کدام نقطه‌های دارای حس خاص را فشرده کنید.

۷. شب‌ها درست پیش ازاین‌که به خواب بروید یک بررسی دیگر انجام دهید، توجه ویژه‌ای به نقاطی که درطول روز متوجه آن‌ها شده‌اید داشته باشید. آیا تفاوتی ایجاد شده است؟ تنفس درکانال مرکزی را درحالی انجام دهید که هر نقطهٔ دارای حس خاص یا نقطه‌های تاریک را فشرده کرده‌اید. سپس ماهیچه‌ها را آزاد کنید و به خواب بروید.

بسیاری ازمدارهای انرژی من به وسیلهٔ همین تمرین دربین ساعت‌های سه تا پنج صبح ساخته شدند. بنابراین، اگر شما درنیمه‌شب بیدار شدید به‌جای این‌که تلفن یا تبلت را بردارید یا فقط درازبکشید و اجازه بدهید ذهن داستان‌های خودش دربارهٔ بی‌خوابی را بگوید، اززمان خودتان عاقلانه استفاده کنید و این تمرین‌ها را انجام دهید، دراین صورت این نگرانی دیگر شما را آزارنخواهد داد. درضمن، این زمان از روزدرسنت‌های باستانی شرقی مقدس هستند و به‌عنوان ساعت‌هایی درنظرگرفته می‌شوند که مهم‌ترین کارهای تکامل آگاهانهٔ انسان می‌تواند درآن‌ها انجام شود.

اگرچه بسیارساده و سودمند است که درهنگام بررسی صبحگاهی و آخرشب همیشه یک چشم ما به درون باشد، اما می‌توانید این تمرین را درهرزمان انجام دهید تا اطلاعات بیشتری دربارهٔ چگونگی تأثیرتجربه‌های زندگی برخود شما درگذشته و همچنین زمان حال به دست آورید. برای نمونه، می‌توانید چند لحظه وقت بگذارید و دربارهٔ یک درگیری یا چالش که امروزدرحال تجربهٔ آن هستید فکرکنید و به درون بدن توجه کنید تا ببینید درکدام بخش ازبدن ظاهرمی‌شود؛ سپس قبل ازاین‌که به ادامهٔ روز بپردازید ماهیچه‌های آن قسمت را فشرده کنید وتمرین تنفس را برروی آن انجام دهید.

همچنین می‌توانید به سراسرزندگی نگاه کنید ودربارهٔ تجربه‌هایی که به روشنی بخشی از«گفتگوهای ایستگاه اتوبوس» شما بوده‌اند فکرکنید یا خاطرات آن‌ها را بنویسید. (شما این تجربه‌ها را می‌شناسید زیرا همان رویدادهای واقعا بزرگ زندگی شما هستند). هنگامی‌که دربارهٔ یکی ازاین تجربه‌ها فکرمی‌کنید، به بدن خود توجه کنید وببینید چه چیزهایی برای شما آشکارمی‌شود؛ ازتوضیحات تمرین‌های بالاکه دراین گفتارآمد پیروی کنید.

هرچه بیشترتمرین کنید، فهم زبان انرژی ضمیرروحانی که دربدن مادی بیان می‌شود برای شما ساده‌ترخواهد شد. تمرین‌هایی که درکدهای بعدی انرژی فرامی‌گیرید اطلاعات بیشتری به شما می‌دهند، اما فعلا بیشترین زمان ممکن را

درحالی‌که یک چشمتان به درون خودتان دوخته شده است بگذرانید، با آهنگ زبان احساسات خود آشنا شوید و به آن اجازه دهید تا به شما نشان دهد که درکجا می‌توانید مقداربیشتری ازشکوه ذاتی خود را به کاربیندازید؛ تا این‌که سرانجام بتوانید زندگی را "ازاین جایگاه" درونی خود دنبال کنید که قدرت واقعی شما درآن قراردارد.

تمرین ٤: آن را نخواهید، آن را داشته باشید

دراین تمرین که آخرین تمرین «کد احساس» است، انرژی‌های گوناگون دردرون سیستم خود را با هم مقایسه می‌کنید تا آن انرژی که واقعا به شما کمک می‌کند آنچه می‌خواهید را به حقیقت برسانید را ازطریق حس کردن آن شناسایی کنید. زیرا این کتاب به همان اندازه که دربارهٔ بهبود بخشیدن به همهٔ زندگی و سلامتی ازطریق بازگشت به ضمیرروحانی است می‌تواند به‌عنوان راهنمایی برای به حقیقت رساندن خواسته‌های قلبی ازراه تجسم کامل انرژی که نسخهٔ بنیادی وجودی شما است هم به کاربرده شود.

واقعیت‌های مادی ما مطابق با الگوی انرژی ما رقم می‌خورند. جریان‌های پویایی که دراین کارنقش دارند بیشتربا ساختارارتباط دارند تا با مسائل شخصی؛ این فرکانس نوسان انرژی ما است که تعیین می‌کند چه چیزهایی درزندگی ما ظاهرشوند. دراین تمرین می‌خواهیم به درون برویم وتضاد میان دوفرکانس انرژی متفاوت را حس کنیم. این فرکانس‌ها دارای تنها نقش حیاتی دربه حقیقت رسیدن یا نرسیدن خواسته‌های روح هستند. این تمرین شامل تجربه، یعنی حس کردن انرژی متفاوت میان «خواستن» یک چیزوواقعا «داشتن» آن وسپس اتصال الگوی انرژی موردنظر برای به حقیقت رساندن آن خواسته است. درطول بیش ازسی سال که من با بیماران ومراجعه کنندگان درارتباط با سلامتی وخوشبختی آن‌ها کارمی‌کنم، این یکی از بزرگ‌ترین ابزارها برای ایجاد تحول وشفا دادن بوده که آن‌ها توانسته‌اند برای خودشان به کاربرند. اکنون این کاربه شما امکان می‌دهد تا همین سودمندی را برای خودتان تجسم ببخشید.

اگر یک چیزبا فرکانس مشخصی نوسان کند، بنا به تعریف درفرکانس دیگری نوسان ندارد. فرکانس‌های «خواستن» و«داشتن» با یکدیگریکسان نیست؛ بنابراین اگرما درفرکانس «خواستن» یک چیزباشیم، قرارنیست آن را به دست بیاوریم. بازهم موضوع ساختارمطرح است که هرالگوی انرژی موجب به جریان افتادن وایجاد نتیجهٔ مشخصی خواهد شد. بنابراین، برای آن‌که چیزی را درزندگی خود ایجاد کنید باید ازنظرنوسان هم تجسم «داشتن» آن باشید، یعنی باید احساسی که اگرآن خواستهٔ شما به حقیقت رسیده بود وآن را داشتید درشما ایجاد می‌شد را دربدن خود ایجاد

کنید. اگر شما همواره در حالت خواستن چیزی باشید، ترتیب و آرایش فوتون‌ها در حالت «خواستن» قرار می‌گیرد نه «داشتن» و تا زمانی که فرکانس نوسان تغییر نکند به حقیقت رسیدن خواستهٔ شما غیرممکن خواهد بود.

خبر عالی این است که هنگامی که شما این تغییر از خواستن به داشتن را انجام دادید، «غیرممکن» است که آنچه می‌خواهید در حقیقت ایجاد نشود!

این تمرین را آزمایش کنید:

۱. چشم‌هایتان را ببندید و به درون بروید. یک چیزکه واقعا «می‌خواهید» را به ذهنتان بیاورید. به حس بدنتان توجه کنید. به‌طور مشخص، حس شما درکجا است؟ کیفیت‌های آن چیست؟

۲. حالا تصور کنید که آنچه می‌خواهید را همین حالا «دارید»، یعنی به حقیقت پیوسته و بخشی از واقعیت روزانهٔ شما است. بر نوع حسی که از «داشتن» آن در بدنتان ایجاد شده است تمرکز کنید. توجه کنید که نقطهٔ قوت انرژی درکجا است و تفاوت بین این دو حالت را حس کنید.

۳. سپس تمرین کنید که فرکانس «داشتن» را به ارادهٔ خودتان ایجاد کنید و آن را تا بیشترین زمان ممکن در آگاهی خودتان نگه دارید. هربارکه توجه شما به سمت چیزی که «می‌خواهید» می‌رود، دوباره همان احساس «داشتن» را فرابخوانید و حتی منطقه‌هایی از بدن که پایگاه دو حس در آن‌ها قرار دارد را «به یکدیگر متصل کنید». این به‌نوعی به شما اجازه می‌دهد تا یک مسیر ارتباطی جدید را در میدان انرژی خود ایجاد کنید. اگر این کار را ادامه دهید پس از مدت کوتاهی برایتان ساده می‌شود و حتی به صورت خودکار رخ می‌دهد.

من شاهد بوده‌ام که این تمرین الگوهای انرژی‌ای صدها نفر را در همان لحظه تغییر داده است.

«کریس» برای آغاز یک رابطهٔ جدید آماده بود. او در گذشته متأهل بود، در زمان جدایی دل‌شکسته شده بود و بعد از مدتی آماده بود تا دوباره آغاز کند. با این حال، وقتی آن زندگی که می‌خواست را توصیف می‌کرد، به نظر می‌رسید که آرزویش با استرس همراه است؛ به صورتی که وقتی صحبت می‌کرد انرژی او به سمت بالا می‌رفت و تقریبا از بدنش خارج می‌شد. وقتی من توجه او را به این حقیقت جلب کردم و از او خواستم تصور کند که وقتی آن رابطهٔ دلخواهش را «داشته باشد» چه احساسی در بدنش ایجاد می‌شود، انرژی او فورا تا ناحیهٔ قلبش پایین آمد و حتی عمیق‌تر در هستهٔ مرکزی بدنش نشست. او با حس کردن این حالت در بدنش و انجام تنفس‌ها برای ساخت مدارهایی که آن را حفظ کند، یعنی با تصور «داشتن» آن رابطه به جای «خواستن» آن ناگهان حس کرد که خیالش آسوده شده است.

«جِری» در حالی به نزد من آمد که به نظر می‌رسید گرفتار و "بی‌انرژی" است. کلماتش تأیید می‌کردند که مدت زیادی را در حالت تاریکی گذرانده است. او به من گفت که به خودکشی فکر می‌کرده است. می‌خواست احساس متفاوتی داشته باشد، اما فقط به نظر نمی‌آمد بتواند نوع احساسش را تغییر دهد. من با این تمرین ساده به او کمک کردم که انرژی‌های متفاوتی را با این تصور که گذشتن این دوران سخت و تمام کردن برای او چگونه می‌تواند باشد در بدنش به گردش درآورد؛ به این ترتیب او شروع به تغییر کرد. هنگامی که تنفس را در درون کانال مرکزی انجام می‌داد و حس مشابه آنچه که در یک زندگی خوشحال‌تر می‌توانست «داشته باشد» را به جای حس «خواستن» یک زندگی بهتر در آینده در بدنش ایجاد می‌کرد، تغییر در انرژی‌های او آغاز شد. جِری با ایجاد مسیرهای انرژی تازه برای جریان از کانال قدرتمند مرکزی بدن پیش از پایان جلسه در آن روز احساس می‌کرد که انسان تازه‌ای شده است. هنگامی که چند روز بعد دوباره آمد، به عبارت خودش تکرار می‌کرد که "قلب بازتر و ذهن سبک‌تر" را هنوز حفظ کرده است. جِری آینده را به زمان حال آورد و به بدن خودش اجازه داد تا الگوی انرژی تازه‌ای را ایجاد کند که گویی کار قبلا انجام شده است. چند ماه بعد که با او صحبت کردم، احساس می‌کرد که شادتر است و "به هیچ وجه به هیچ چیز آسیب‌زا یا ناراحت کننده فکر نمی‌کرد". درواقع، او عملا "خوشی را احساس می‌کرد!"

به یاد داشته باشید، برای هرگام نزدیک شدن به اشراق، هرگام به سوی زندگی به‌عنوان یک ضمیر روحانی، برای داشتن قدرت ماندگار باید تجسم پیدا کنید. اگر شما این عنصر تجسم را به همهٔ مراسم‌ها، همهٔ فعالیت‌هایی که انجام می‌دهید، هر تأییدی که به زبان می‌آورید یا هر خوابی که می‌بینید وارد کنید، آنچه برای به حقیقت پیوستن آن تلاش می‌کنید با سرعت بیشتری در جهان مادی ظاهر خواهد شد. چرا؟ زیرا در نهایت همهٔ پذیرش‌ها، راه‌سازی‌ها، آفرینش‌ها و تحول‌ها «باید» در درون بدن ما و در میدان انرژی ما رخ دهند. یعنی باید تجسم پیدا کنند.

به همین صورت، همان طور که مدارهای انرژی بیشتر و بیشتری در میان هستهٔ عمیق وجود و ذهن شما فعال می‌شوند، می‌بینید که خواسته‌های شما هم تغییر می‌کنند و به‌تدریج از شخصیت محافظت کننده دور می‌شوید. متوجه می‌شوید آنچه که «می‌خواهید» با گذشته تفاوت دارد. موج احساسی که از عمق درون شما بیرون می‌آید ممکن است موجب شگفتی ذهنتان شود، اما هنگامی که چنین چیزهایی آشکار می‌شوند قلب شما از خوشی آواز می‌خواند. به یاد داشته باشید در مورد این که کارها چگونه قرار است رخ دهند گرفتار نشوید، فقط نوسان‌هایی که می‌توانند در آن رخ دهند را تقویت کنید!

آن را بگیرید، از دست ندهید!

می‌توانید از این تمرین‌ها برای اتصال تجربه‌های شگفت‌انگیز به زندگی خودتان استفاده کنید و این کار را با قراردادن کانون توجه خود در درون بدن و راه رفتن درحالی‌که یک چشمتان به درون است انجام دهید و در همان حال تجربه‌هایی که عاشقش هستید را انجام دهید. من نام این حالت را «آن را بگیرید، از دست ندهید!» می‌گذارم. و روش انجام آن مشابه همین تمرین‌ها است، اما فقط هنگامی از آن استفاده می‌کنید که یک بار انرژی فوق‌العاده خوب وجود دارد، نه بار انرژی ناراحت‌کننده. مانند این است که شما با استفاده از انرژی‌های نامحسوس یا سیستم چاکراها و زنده کردن مدارهای انرژی‌های فرکانس بالا که در حالت خوشحالی شما ایجاد شده‌اند در حال "پخش کردن خبرهای خوب" هستید. برای نمونه، هربار که من و هنرجویانم در حال بازدید از مکان‌های مقدس در سراسر جهان در قالب اکتشاف‌های «سفر هشیار»[1] به یک چشم‌انداز فوق‌العاده زیبا می‌رسیم از این روش انرژی استفاده می‌کنیم. همان‌طور که شما هر روز، لحظه به لحظه و نفس به نفس ذهن خود را با ضمیر روحانی در ارتباط قرار می‌دهید، تعداد این لحظه‌های خوشی و لذت عمیق هم در زندگی روزانهٔ شما افزایش پیدا می‌کند.

همبستگی کد احساس با چاکراها: چاکرای دوم

«کد احساس» با چاکرای دوم یا چاکرای استخوان خاجی ارتباط دارد. این چاکرا که در زبان سانسکریت با نام «سوادهیستانا»[2] شناخته می‌شود (از نظر لغوی به معنای «جایگاه نشستن خود» است) مسئول ادارهٔ لایهٔ احساسی / روانی یا سیستم بدن انرژی در انسانی است. به همین خاطر است که پایدارسازی این چاکرا بر احساسات انسان اثر دارد. هنگامی که انحراف انرژی در چاکرای دوم وجود نداشته باشد، ما داستان‌نویسی ذهن را رها می‌کنیم، واکنش‌های احساسی ما بسیار کمتر می‌شود و توانایی بیشتری برای کار با سطح انرژی احساسی بدن خواهیم داشت.

بسیاری از افراد که چاکرای دوم آن‌ها دچار مشکل است از مشکلات سلامتی احساسی و روانی مانند افسردگی یا اضطراب رنج می‌برند. آن‌ها ممکن است احساسات بیش از حد قوی نشان دهند یا درگیر رفتارهای ناشی از فرار از واقعیت‌ها شوند تا بتوانند با احساسات سرکوب‌شدهٔ خود کنار بیایند. آن‌ها ممکن است برای اعتماد به خود و دیگران دچار مشکل باشند. ممکن است مشکلات سلامتی در بخش پایینی دستگاه گوارش داشته باشند، دستگاه دفع سموم (از جمله کلیه‌ها و مثانه) یا دستگاه تناسلی در آن‌ها دچار مشکل شود.

1. JourneyAwake
2. Svadhistana chakra

ویژگی‌های کلیدی وابستگی کد احساس با چاکرای استخوان خاجی درزیر آمده است.

نام (نام‌ها)	چاکرای دوم، سوادهیستانا چاکرا
مکان	در زیر ناف
رنگ	نارنجی
نت موسیقی	رِ
اثر بر بخش‌های بدن	مثانه، پرستات، رحم، لگن، دستگاه عصبی، پایین کمر، کارکرد لنف، **غدد فوق کلیوی، اندام‌های جنسی**
نمودهای «پشت سکهٔ» مدل بیداری	انگیزهٔ نامتعادل جنسی، ناپایداری احساسی، احساس انزوا، ناتوانی جنسی، خشکی بدن، مشکلات مثانه و پروستات، درد در پایین کمر
نمودهای «روی سکهٔ» مدل بیداری	درک درونی، اعتماد، بیان احساسات، هماهنگی با احساسات، خلاقیت. "من راه خودم در زندگی را حس می‌کنم."، "من به چیزی از شما نیاز ندارم، و فقط آمده‌ام تا به اشتراک بگذارم."، "من از غریزه‌ام پیروی می‌کنم."
تمرین‌ها	ورود به بدن، اسمش را نبر—احساسش کن، یک چشم به درون، آرزویش را نداشته باش—صاحبش باش
روش تنفسی (چنان‌که در گفتار ۸ توضیح داده شده)	حالت تنفس کوزه (تنفس شکمی بودا)
حرکت‌های یوگا برای یکپارچه‌سازی بیشتر	حالت قایق (ناو آسانا)، حالت کبوتر (اِکا پادا راجاکاپوت آسانا)، چرخش کمری ساکن (آردها ماتسی اندرآسانا)، نفس آتشین (کاپالا بهاتی پرانایام)

«کد احساس» همچنین با بهبود جریان انرژی و سرزندگی در چاکرای دوم میزان خلاقیت، انگیزهٔ جنسی و اعتماد در رابطه‌ها را نیز بهبود می‌بخشد که شامل روابط بین انسان‌ها و همچنین رابطه با پول، قدرت و زمان نیز می‌شود.

مانند آنچه برای همهٔ چاکراها وجود دارد، سلامتی چاکرای استخوان خاجی را می‌توان با آساناها یا حرکت‌های یوگای مشخصی تا حدود بسیار زیادی تقویت کرد.

یوگا برای کد احساس

یکی از حالت‌های بدنی مقدماتی برای ایجاد هماهنگی و جریان در این مرکز انرژی «حالت قایق» نام دارد.

حالت قایق (ناو آسانا)[1]

روش انجام ناوآسانا این است:

۱. روی تشک یا زمین بنشینید، پاها را به هم بچسبانید و زانوها را خم کنید و بالا بیاورید.

1. Navasana

۲. دست‌ها را برای اتکای بیشتر در زیر ران‌های پا قرار دهید. حالا کمر را راست کنید و در بالاترین حالتی که می‌توانید قرار بگیرید. مولاباندها را انجام دهید، ستون مهره‌ها را بکشید و سینه را از هم باز کنید. (چانه را به حالت معمولی نگه دارید و به سمت بالا نبرید.

۳. درحالی‌که دست‌ها هنوز پشت ران‌ها هستند، به سمت عقب متمایل شوید تا این‌که بازوها کاملا کشیده شوند و کمر با زاویهٔ شصت درجه نسبت به زمین قرار بگیرد. بیش از حد به عقب متمایل نشوید، در این صورت کمر شما خمیده می‌شود. اگر به بالا کشیدن ماهیچه‌های کف لگن (مولاباندها) و کشیدن ستون مهره‌ها ادامه دهید باید حس کنید که ماهیچه‌های قسمت مرکزی بدن فعال می‌شوند.

۴. با استفاده از ماهیچه‌های قسمت مرکز بدن برای پایداری، دست‌ها را از زیر ران‌ها بردارید و درحالی‌که کف دست‌ها به سمت یکدیگر است آن‌ها را به سمت جلوی تشک دراز کنید و در کنار ران‌های پا قرار دهید. همان‌طور که ستون مهره‌ها را با زاویهٔ شصت درجه نگه داشته‌اید قدرت خود را احساس کنید.

۵. اگر در این حالت حس می‌کنید که قوی و متعادل هستید، پاها را از روی زمین بردارید تا این‌که ساق‌های پا در حالت موازی با زمین باشند. به‌عنوان حالت پیشرفته حتی می‌توانید ساق‌ها را کاملا باز کنید تا در راستای ران‌ها قرار بگیرند. ستون مهره‌ها را پایدار و کشیده نگه دارید.

۶. حالت را به اندازهٔ حدود پنج بار تنفس نگه دارید، سپس پاها را رها کنید تا روی زمین قرار بگیرند و به اندازهٔ یک یا دو تنفس استراحت کنید.

۷. گام‌های ۲ تا ۵ را تکرار کنید.

اکنون اجازه بدهید تا «کد احساس» را با تمرین‌های «بدن هشیار» در حالت قایق جمع کنیم.

۱. با نگه‌داشتن حالت قایق (با پاها بر روی زمین یا بالا) نقطهٔ اتکای خود را با تمرکز بر حدود شصت سانتیمتر پایین‌تر از نقطهٔ تماس استخوان‌های لگن با زمین پیدا کنید.

۲. هستهٔ مرکزی بدن را با فشرده کردن ماهیچه‌های کانال مرکزی انرژی در چهار نقطهٔ اتصال فعال کنید (از جمله چشم‌ها را به سمت بالا بچرخانید تا فشردگی ماهیچه‌ها را در پشت آن‌ها حس کنید).

۳. همهٔ ماهیچه‌های ران‌ها، ساق‌ها و پاها را فشرده کنید. (به این ترتیب هزاران مدار کوچک انرژی برای جابه‌جایی اطلاعات انرژی و فعال‌سازی بافت‌های پیوندی

در شبکهٔ ارتباط انرژی ساخته می‌شود).

۴. ماهیچه‌های بازو و ساعدها را فشرده کنید و انگشت‌ها را کاملا باز کنید.

۵. عمل دم را از پاها و ساق‌های پا با ماهیچه‌های فشرده شده در حالت مولاباندها انجام دهید و سپس بازدم را از راه کانال مرکزی انرژی انجام دهید و با فشار ماهیچه‌ها در تمام راه تا بالای مغز ادامه دهید و نفس را از بالای سر به بیرون بفرستید. در هنگام دم بعدی، نفس را از بالای سر به درون بکشید، از کانال مرکزی و نقاط اتصال انرژی به پایین بیاورید و به مولاباندها برسید، سپس از ساق‌ها و پاها به بیرون بفرستید.

۶. همچنان قلب خود را با احساس لذت پیروزی در کارها به سمت آسمان بالا ببرید و با علاقه در این حالت بدنی نفس بکشید. مقدار زیادی از ساخت مدارهای انرژی در این حالت انجام می‌شود!

حرکت‌های یوگای دیگر برای یکپارچه‌سازی چاکرای استخوان خاجی

شما می‌توانید از این آساناها به همراه حرکت حالت قایق برای تقویت کار با «کد احساس» بهره ببرید.

فشرده‌سازی منطقه‌های دارای حس مشخص هم‌زمان با حالت قایق به شما کمک می‌کند که کانون توجه خود را در مرکز بدن قرار دهید به یکپارچه‌سازی انرژی‌های پراکنده و ساخت مدارهای انرژی کمک می‌کند تا جهت‌گیری خود را بر روی تشک یوگا و در جاهای دیگر تقویت کنید. به یاد داشته باشید که ایجاد مقاومت در بدن به ما امکان می‌دهد تا جهت‌گیری خود را به دست بیاوریم و از ایجاد اصطکاک در جهان بیرون جلوگیری می‌کند.

فشرده‌سازی ماهیچه‌ها کمک می‌کند تا هستهٔ واقعی وجود خود را پیدا کنید، اما رهاسازی ماهیچه‌ها در این حرکت‌ها (برخلاف فشرده‌سازی ماهیچه‌ها که موجب تشخیص حس‌ها می‌شود، مانند کاری که در تمرین‌های این کد انرژی انجام می‌دهیم) نیز سودمند است، زیرا به سیستم شما امکان می‌دهد تا نرم و آرام شدن را نیز تجربه کند. با انجام چند تنفس دیگر در این حالت‌های یوگا در حالی که به‌سادگی همان مسیرهای انرژی را «تصور می‌کنید» امکان هدایت انرژی را فراهم می‌کند و در همان حال وانهادگی عمومی سراسر سیستم را نیز ایجاد می‌کند.

- *حالت کبوتر (اِکا پادا راجاکاپوت آسانا)*[1]
- *دوچرخهٔ یوگا (دویچاکریک آسانا)*[2]

1. Eka pada rajakapotasana
2. dwichakrikasana

- *چرخش نشستهٔ ستون مهره‌ها (آردها ماتسی اندرآسانا)*[1]
- *نفس آتشین (کاپالابهاتی پرانایام)*[2]

دراینجا با «کد احساس» با زبان ضمیرروحانی به صورتی که با استفاده ازبدن مادی صحبت می‌کند آشنا می‌شویم. یادگرفتیم که به نشانه‌ها وسرنخ‌هایی که ازحس‌های بدنی می‌آیند ونشان‌دهندهٔ جابه‌جایی‌ها درمیدان انرژی ضمیرروحانی هستند توجه کنیم. این پیام‌ها به ما می‌گویند "چه کارهایی ازگذشته ودرحال حاضرناتمام مانده است" وباید به آن‌ها رسیدگی کنیم تا بتوانیم به سطح بالاتری ازکمال برسیم.

پس ازاین در«کد پاک‌سازی» یک گام بسیاربزرگ دیگربرای رسیدن به پتانسیل حقیقی خود برمی‌داریم وکاملا درک می‌کنیم که کارهای ناتمام گذشته درکجا موجب خاموش شدن مدارهای انرژی ما شده‌اند. سپس با تمیزکردن این گرفتگی‌ها جریان بهینهٔ انرژی را برقرارمی‌کنیم. به این موضوع می‌پردازیم که چگونه «ذهن ناخودآگاه» ما تعیین می‌کند چه چیزهایی را درزندگی خود خلق کنیم نه «ذهن آگاه». همچنین یاد می‌گیریم که چگونه ذهن ناخودآگاه را پاک‌سازی کنیم تا روند بهبود ویکپارچه‌سازی با ضمیرروحانی سریع‌ترانجام شود.

1. ardha matsyendrasana
2. kapalabhati pranayam

گفتار ۶
کد پاک‌سازی: قدرت شفادهندهٔ ناخودآگاه

من درصبح بسیاری ازروزهای کودکی درساعت پنج به طبقهٔ پایین می‌رفتم و می‌دیدم که پدرم پشت میزش نشسته وغرق دراندیشه‌ها است وفقط یک لامپ در بالای سرش روشن است.

من می‌پرسیدم، "چه مدت است که اینجا بوده‌ای؟"

با لبخند پاسخ می‌داد، "تقریبا به اندازهٔ کافی... اما نه کاملاکافی. دارم روی چیزی کارمی‌کنم وواقعا به فهمیدن آن نزدیک شده‌ام."

وواقعا هم فهمید! اوجلوتراززمان خودش بود وهمهٔ چیزهایی که دریافت را با الهام‌های جذابی به اشتراک گذاشت. صدها پزشک ازسراسرجهان به سمینارهای اوآمدند تا ازاوچیزیاد بگیرند؛ آن‌ها به نوبهٔ خود ازروش‌هایی که اوایجادکرده بود استفاده کردند تا به ده‌ها هزاربیمارکمک کنند که شرایط بیماری که به‌وسیلهٔ روش‌های پزشکی معمولی درمان نمی‌شدند درآن‌ها بهبود پیداکند.

همه‌چیزدراوایل دههٔ ۱۹۷۰ آغازشد. پدرم که درآن زمان سرپرست یک مطب استاندارد کایروپرکتیک بود کنجکاوشد که چرا اگرازروش‌های درمانی یکسانی استفاده کنیم برخی ازبیماران درمان می‌شوند وبرخی نمی‌شوند. اودرجستجوی پاسخ‌ها همهٔ فلسفه‌ها وروش‌های موجود دررشته‌های گوناگون شفای طبیعی را بررسی کرد وبه دنبال یک عنصرغالب ومشترک درگزارش‌های درمان موفقیت‌آمیز گشت.

اودریافت که وقتی جریان "انرژی" به ویژه جریانِ انرژی الکترومغناطیسی دربدن وجود داشته باشد، افراد بهبود پیدا می‌کنند. هنگامی‌که آن جریان به حالت راکد باشد، افراد بهبود نمی‌یابند.

پژوهش ویافته‌های پدرم به‌وسیلهٔ زمینهٔ جدید دانش کوانتومی تکمیل می‌شد که بر جریان انرژی ومیدان انرژی ناشی ازآن تمرکزدارد. اوبا خوشحالی زیادی آنچه یاد می‌گرفت را برای بیماران خودش به کارمی‌برد وتوانست به نتایج بالینی فوری در همخوانی با یافته‌های تئوری دراین زمینهٔ جدید انقلابی دست پیداکند. (البته

دانش همچنان به تکامل ادامه می‌دهد. برای نمونه، درگذشته فکر می‌کردیم که حرکت پالس‌های الکتریکی در عصب‌ها یک میدان الکترومغناطیسی در اطراف بدن ایجاد می‌کند، اما حالا می‌دانیم که همین میدان مغناطیسی است که در مرحلهٔ اول اعصاب را به وجود می‌آورد! انرژی اول می‌آید. به همین دلیل است که ما با میدان انرژی کار می‌کنیم که سیستم اولیه و اصلی ماهیت وجودی ما است.

این درک در قلب و هستهٔ درک پدرم وجود داشت که تقریبا صد درصد از مواردی که درد یا ناکارآمدی در بدن انسان وجود دارد، یک عنصر حل‌نشدهٔ احساسی در بسته شدن راه انرژی اثر داشته است. او دریافت که دستگاه انرژی بدن هم مانند دستگاه گوارش کار می‌کند و تجربه‌های زندگی ما را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم می‌کند و در خودش حل می‌کند. با این حال، هنگامی‌که برخی شرایط را در زندگی تجربه می‌کنیم و نمی‌دانیم چگونه باید با آن‌ها کنار بیاییم، به جای این‌که اندیشه‌ها و احساسات را پردازش کنیم بسته‌بندی می‌کنیم و کنار می‌گذاریم؛ مانند غذایی که خورده‌ایم و واقعا به‌طور کامل هضم نشده و به مدت طولانی در دستگاه گوارش می‌ماند. سرانجام، همان‌طور که رویدادهای زندگی پردازش نشدهٔ بیشتر و بیشتری (به همراه اندیشه‌ها و احساسات مربوط به آن‌ها) در ما انباشته می‌شود، این انرژی‌های به دام افتاده هم انباشته می‌شوند و راه جریان انرژی در سیستم را سد می‌کنند. اگر به این وضعیت رسیدگی نکنیم دچار نمودهای بیماری می‌شویم که گاهی هولناک هستند.

پدرم همچنین دریافت که بیشتر مردم از چگونگی تأثیر اندیشه‌های خودشان بر احساسات و جریان انرژی در بدن آگاه نیستند؛ و بنابراین توانایی بدن خودشان برای شفا یافتن را نمی‌شناسند. بسیاری از این اندیشه‌ها در ذهن «ناخودآگاه»، یعنی در بخشی از مغز که از قلمرو آگاهی معمولی ما بیرون است رخ می‌دهند، اما با این حال دارای نقش بنیادی در همهٔ رویدادهای درون بدن و زندگی ما هستند. او دریافت که اگر بخواهیم شفا پیدا کنیم «باید» به اندیشه‌ها و احساساتی که بسته‌بندی شده و در ذهن ناخودآگاه گذاشته‌اند دسترسی پیدا کنیم و آن‌ها را آزاد کنیم. و همچنین راهی برای این کار کشف کرد.

در پژوهش‌های او به رابطهٔ میان جنبه‌های آگاهانه و ناخودآگاه دستگاه عصبی و سازوکاری که به ما امکان می‌دهد تا بین این دو ارتباط برقرار کنیم یا از این ارتباط جلوگیری می‌کند پرداخته شد. من این سازوکار را "درب مخفی" می‌نامم. این درب مخفی به‌وسیلهٔ روش‌هایی که او ایجاد کرد باز می‌شود و ما می‌توانیم به آشفتگی‌های حل نشده یا پراکندگی‌های انرژی که مانع از سلامتی ذهنی، احساسی و جسمی ما می‌شوند دسترسی پیدا کنیم. دسترسی به آن انرژی به دام افتاده و آزادسازی آن

موجب می‌شود که انرژی دوباره در سیستم ما به جریان بیفتد و بدن و زندگی ما را پایدار نگه دارد، بازسازی کند و شفا دهد.

پدرم روش «همگام‌سازی انرژی زنده»[1] یا B.E.S.T را ایجاد کرد که انرژی‌های پراکنده در اثر تجربه‌های استرس‌زا را گردآوری می‌کند و دوباره در بدن به جریان می‌اندازد، بنابراین بدن می‌تواند به‌طور خودبه‌خود بهبود پیدا کند. این روش اساسا مسیرهایی را در مکان‌هایی که پیام‌رسانی در آن‌ها قطع شده است ایجاد می‌کند.

بیش از سی سال است که صدها پزشک در جهان روش همگام‌سازی انرژی زنده برای ده‌ها هزار بیمار به کار برده‌اند و نتایج شگفت‌انگیزی گرفته‌اند. به نظر می‌رسد که موارد شفای معجزه‌آسایی در همه نوع بیماری رخ داده است. افرادی که شرایط بیماری مزمن و فرسایش دهنده برای آن‌ها تشخیص داده شده بود هنگامی‌که انرژی به راحتی در بدنشان به جریان افتاده درمان شده‌اند. حتی یک مورد بازسازی بافت‌های به‌شدت آسیب‌دیده هم گزارش شد که پیش از آن سابقه نداشت؛ با این حال رخ داد و هنوز هم رخ می‌دهد. «دانیل» بیست‌وسه ساله در حال کار با ماشین کمباین در مزرعه بود که قسمت‌های مکانیکی دستگاه قفل کردند. او تلاش کرد یکی از قسمت‌های متحرک دستگاه را آزاد کند که دو انگشت آخر دستش در دستگاه گیر کرد و درست از بالای بند اول انگشت‌ها قطع شد. هنگامی‌که از روش همگام‌سازی انرژی زنده برای تمرکز بر تکمیل جریان انرژی در بدن و دست‌ها استفاده شد، انتهای انگشت‌های دانیل بدون هیچ‌گونه جراحی دوباره بازسازی شدند؛ بند اول و نوک انگشت‌ها شامل ساختار استخوانی و نوک انگشت‌ها دوباره رشد کرد. هنگامی‌که سیستم ارتباطی انرژی به صورت نرمال خودش به کار افتاد، بدن او توانست خودش را بازسازی کند.

من هنگامی‌که در کنار پدرم کار می‌کردم از این نکته آگاه شدم که یکی از جنبه‌های هدف زندگی من این است که کارهای او را بیشتر به جلو ببرم؛ این‌که به افراد در توانمندی برای شفا دادن خودشان و درک حقیقت ظرفیت‌های فردی خودشان به‌عنوان آفریننده کمک کنم تا انرژی خود را مدیریت کنند و زندگی خود را متحول کنند. من می‌خواستم مردم به جای آن‌که به پزشک وابسته باشند تا گرفتگی‌های مسیر انرژی را برای آن‌ها برطرف کند و آشفتگی‌های مربوط به انرژی را در آن‌ها از بین ببرد این توانایی را داشته باشند که تغییر را برای خودشان ایجاد کنند. من می‌خواستم قدرت این دانش را در دست‌های مردم بگذارم. از پدرم خواستم به من کمک کند تا یک نسخهٔ قابل اجرای فردی از روش همگام‌سازی انرژی زنده را برای این کار ایجاد

1. BioEnergetic Synchronization Technique (B.E.S.T.)

کنم. من، پدرم و برادرم با هم کارکردیم تا روش «رهایی همگام‌سازی انرژی زنده»[1] را ارائه کنیم. سپس هرسهٔ ما در سال ۲۰۰۶ آن را به یک گروه از مراجعه کننده‌ها در شهر شیکاگو معرفی کردیم. یک بار دیگر، "معجزه‌ها" در همان زمان که این روش خودآموز برای کار معرفی شد آغاز شدند.

من اکنون روش «رهایی همگام‌سازی انرژی زنده» را هرساله به صورت زنده در دوره‌های آموزشی برای صدها نفر تدریس می‌کنم و در اینجا هم به شما آموزش می‌دهم. این روش در کنار دیگر تمرین‌های قدرتمند مربوطه اساس «کد پاک‌سازی» را تشکیل می‌دهد.

کد پاک‌سازی چیست؟

هنگامی‌که اتفاقی رخ می‌دهد و به‌شدت ناراحت کننده است، تا جایی که ذهن آگاه ما نمی‌تواند آن را به‌طور کامل پردازش کند، ذهن ناخودآگاه بخش‌هایی از آن را بسته‌بندی می‌کند و کنار می‌گذارد تا ذهن آگاه بتواند به کار خودش ادامه دهد و کارهای زندگی روزمره را مدیریت کند.

ذهن آگاه را به‌عنوان یک اتاق کوچک در ذهن مغز خودتان در نظر بگیرید. یک دریچهٔ مخفی در کف این اتاق وجود دارد و ذهن ناخودآگاه در زیر این دریچه قرار گرفته است. هنگامی‌که چیزهای ناراحت کننده رخ می‌دهند، فضای ذهن آگاه از این ناراحتی لبریز می‌شود. بسیاری از این حجم ناراحتی هم از دریچهٔ مخفی به مخزن پایینی می‌ریزد. اگر آن رویداد واقعا ناراحت کننده باشد سیستم ما لبریز می‌شود، اتصال کوتاه رخ می‌دهد و در حالی‌که هنوز هم مقداری آب در فضای پایینی وجود دارد دریچهٔ مخفی ناگهان بسته می‌شود. در این حالت، آخرین ورودی یا پیامی که پیش از بسته شدن درب به درون ذهن ناخودآگاه ما راه پیدا کرده بود "ناراحتی" بوده است که در سطح بدن به صورت "اضطرار" ترجمه می‌شود.

از آنجا کارکردهای غیرارادی بدن ما، از جمله کارهایی مانند ضربان قلب، تنفس و گوارش به‌وسیلهٔ ذهن ناخودآگاه ما کنترل می‌شوند، این پیام ناراحتی موجب می‌شود که بدن ما در حالت اضطرار قرار بگیرد. از آنجا که دریچهٔ مخفی حالا بسته شده است هیچ پیام تازه‌ای نمی‌تواند به ذهن ناخودآگاه وارد شود تا فرمان اضطراری را لغو کند. شرایط ناراحت کننده پس از مدتی احتمالا در سطح آگاه ذهن ما حل می‌شود چون درک می‌کنیم، می‌بخشیم، رها می‌کنیم یا این‌که با آنچه رخ داده است کنار می‌آیم. بنابراین باور می‌کنیم که ماجرا تمام شده است و حالا در امان هستیم. اما به‌هرحال، اگر دریچهٔ مخفی هرگز دوباره باز نشود و ذهن ناخودآگاه نتواند خبر خوب را دریافت

1. B.E.S.T.Release

کند که مشکل برطرف شده است، باورها و پاسخ‌های جسمی آن همچنان به این صورت خواهد بود که مشکل هنوز هم وجود دارد. بدن ما تا ابد در حالت اضطرار می‌ماند و انرژی‌های خودش را به خاطر این مشکل هدر می‌دهد. این شرایط سرانجام منجر به حالت‌های فروپاشی مانند خستگی غدد درون‌ریز، از کار افتادن تیروئید و عدم تعادل‌های هورمونی می‌شود و از آنجا که مشکل در سطح ناخودآگاه قرار دارد ما حتی نمی‌دانیم چه اتفاقی افتاده یا دلیل آن را هم به یاد نمی‌آوریم.

البته درب مخفی فقط یک استعاره است؛ بازیگران اصلی در داستان غم‌انگیز این ارتباط‌ها در واقع دو منطقهٔ کلیدی در مغز یعنی تالاموس و هیپوتالاموس هستند. تالاموس با ذهن آگاه ارتباط دارد. این بخشی از مغز است که در میان دیگر کارهایی که انجام می‌دهد ورودی‌هایی را از پنج حس ما دربارهٔ آنچه در جهان بیرون می‌گذرد را هم دریافت می‌کند. هیپوتالاموس با ذهن ناخودآگاه ارتباط دارد که اتفاقات آن در زیر سطح آگاهی ذهنی ما رخ می‌دهند. این بخش از مغز ورودی‌ها را از تالاموس دریافت می‌کند، آن‌ها را به صورت فرمان‌هایی به دنیای درونی ما می‌فرستد و به بدن می‌گوید که چگونه پاسخ دهد. این بخش همچنین یک نقش بسیار مهم در تمرین‌های «کدهای انرژی» بازی می‌کند که مربوط به فرستادن اطلاعات از درون بدن به ذهن آگاه است و به ما امکان می‌دهد تا دانایی عمیق درونی خود را در سطح آگاهی معمولی دریافت کنیم. این کار تا حدود زیادی از راه عصب واگ و دستگاه اعصاب مرکزی انجام می‌شود.

درب مخفی همچنین نمایندهٔ رابطهٔ موجود میان تصمیم‌های آگاهانهٔ ما و موافقت ناخودآگاه یا میزان حساسیت به آن تصمیم‌ها نیز هست. برای نمونه، منطقهٔ تالاموس مغز ما در پایان یک روز طولانی از راه حواس پنج‌گانه متوجه می‌شود که حالا شب شده و کارهای روزانهٔ ما انجام شده‌اند، پس ممکن است این پیام را بفرستد که حالا در امان هستیم و می‌توانیم استراحت کنیم و برای خواب آماده شویم. اما اگر هیپوتالاموس نتواند این پیام را دریافت کند، بدن و بقیهٔ بخش‌های مغز ما استراحت نمی‌کنند، بلکه با قدرت کامل همچنان به کار ادامه می‌دهند، در نتیجه احتمالا موجب بی‌خوابی، اضطراب یا ناکارآمدی‌های دیگر می‌شوند. اگر اتفاقی رخ دهد که بیش از حد ناراحت‌کننده باشد و در نتیجه تالاموس و هیپوتالاموس حتی نتوانند تا حدودی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند ما توانایی کنترل و هدایت آگاهانهٔ زندگی خود را از دست می‌دهیم. در این حالت، هر چیزی که در پایین درب مخفی ذهن ناخودآگاه قرار دارد مدیریت کارها را به دست می‌گیرد و مهم نیست که چه کارهایی را به طور آگاهانه انجام می‌دهیم. ما این حالت را به این صورت تجربه می‌کنیم که رویدادها مطابق با خواست (آگاهانهٔ) خودمان به پیش نمی‌روند. این از زیبایی‌های سیستم ما است؛ آنچه پنهان است می‌خواهد آشکار شود و ما را به سوی بیداری می‌برد.

اتصال کوتاه مدارکه منجربه آشفتگی درکارها می‌شود هربارکه چیزی را مردود می‌دانیم اتفاق می‌افتد. وقتی واقعا به موضوع توجه کنید، ما درزندگی هرچیزی را یا می‌پذیریم یا رد می‌کنیم. وقتی به زبان می‌آوریم یا حتی درسطح «فکر» و«احساس» می‌گویید "این اتفاق رخ نمی‌دهد" یا "من نمی‌توانم این را بپذیرم"، یعنی هنگامی‌که ازنگاه مستقیم به واقعیت خودداری می‌کنیم چون آنچه می‌بینیم را دوست نداریم، یا هنگامی‌که اتفاقی می‌افتدکه با خواسته‌ها وانتظارات آگاهانهٔ ما هم‌خوانی ندارد، در حالت ردکردن آن قرارمی‌گیریم. ما به خودمان اجازه نمی‌دهیم که انرژی آن را پردازش وهضم کنیم. هنگامی‌که چیزی را رد می‌کنیم توانایی انجام سوخت‌وسازدرزندگی، توانایی تن دادن، رهاکردن وگذشتن ازموضوع را ازخودمان سلب می‌کنیم. پس مقاومت ما به یک آشفتگی یاگرفتگی مسیردرآن نقطه ازسیستم خودمان تبدیل می‌شود وجریان انرژی ما درآن منطقه متوقف می‌شود.

هنگامی‌که ما چیزی را رد می‌کنیم، آن چیزازبین نمی‌رود. بلکه آن را ازراه درب مخفی به ذهن ناخودآگاه می‌فرستیم که درآنجا دست‌کم بخشی ازآن ازدید ذهن آگاه ما پنهان می‌شود وبه ناشناخته تبدیل می‌شود. این رویداد تا زمانی که درب مخفی را بازنکنیم، به آنجا نگاه نکنیم ومسائل را آشکارنکنیم، حتی اگراین کاردر سطح انرژی انجام شود نه درسطح داستان‌های ذهن، درهمان‌جا باقی می‌ماند، کنترل را به دست می‌گیرد، اندیشه‌ها، تصمیم‌ها وفیزیولوژی بدنی ما وفرکانس‌های نوسانی ماکه تعیین‌کنندهٔ آنچه به زندگی خود جذب می‌کنیم هستند را هدایت می‌کند. حتی با این‌که نمی‌توانیم آن را به‌طورآگاهانه "ببینیم" اما همچنان برای آن انرژی (یعنی توان خود) را مصرف می‌کنیم، بنابراین درحال مصرف کردن منابعی است که باید برای شفا دادن یا آفرینش به کارروند. این به معنای پراکندگی تمرکزما و یک تلاطم وپراکندگی مداوم است.

به نوع دیگری می‌توان گفت اگرما با آنچه رخ می‌دهد موافق نیستیم، حضورخود در آن را ازدست می‌دهیم. دربارهٔ این‌که چگونه «باید باشد» فکرمی‌کنیم، ازخودمان دفاع می‌کنیم یا یک داستان تازه می‌نویسیم تا خود را به صورت قربانی نشان دهیم. در نتیجه مدارهای انرژی برای دعوت ضمیرروحانی که درآن شرایط حضورپیداکند را در خود ایجاد نمی‌کنیم وگرفتارمی‌شویم. جریان انرژی، یعنی ماهیت واقعی وجود ما برقرارنمی‌ماند. سپس بدن مادی (که بازتابی ازبدن انرژی است) هم به‌تدریج دچار گرفتگی می‌شود ونمی‌تواند آن‌چنان که باید کارایی داشته باشد. آنچه که به صورت یک مشکل درانرژی آغازشده بود به مشکل بافت‌های بدن تبدیل می‌شود.

شاید شما درتلاش بوده‌اید که زندگی مورد انتخاب خود را ایجادکنید، اما نتوانسته‌اید تغییرواقعی وپایداری ایجادکنید. شاید روش‌های بهبود شخصیت را

امتحان کرده‌اید، جمله‌های تأییدی را با خود تکرارکرده‌اید یا مجموعه عکس‌های الهام‌بخش برای آینده را ایجاد کرده‌اید. این درک دربارهٔ ذهن ناخودآگاه همان تکهٔ گم شده ازپازل شما است. آنچه می‌خواسته‌اید رخ نداده، زیرا آن درب مخفی درذهن شما بسته است. با وجود اقدامات آگاهی که انجام داده‌اید، انرژی که درزیر همهٔ این‌ها قراردارد وبه صورت امواج نوسانی ازشما منتشرمی‌شود به مسائل حل نشده، عدم بخشش‌ها، ترس یا هرنتیجه‌ای که ازبزرگ‌ترین ناراحتی‌های شما ایجاد شده مربوط می‌شود. وچنان‌که می‌دانید، آنچه درجهان مادی برای شما خلق می‌شود به همان فرکانس نوسان‌هایی بستگی دارد که ازخود شما منتشرمی‌شود.

خبرخوب این است که هرگزبرای بازکردن آن درب مخفی ودادن این خبرخوب به ذهن ناخودآگاه که نیازی نیست اوضاع بازهم مانند قبل بماند دیرنیست. برای ایجاد یک زندگی که واقعا آن را دوست داشته باشید، یک زندگی لبریزازسلامتی، خوشی وارتباط شاد وسرزنده باید کاررا ازپذیرش زندگی به همان صورت که رخ می‌دهد آغازکنید. ازدیدگاه «روی سکهٔ» مدل بیداری استفاده کنید وبدانید که هر چه رخ می‌دهد درجهت بهترین منافع متعالی شما است وهمیشه صد درصد به سود شما است. سپس باید راه‌هایی برای بازکردن آن درب مخفی پیداکنید تا بتوانید سیستم انرژی خود را به‌روزرسانی کنید واین پیام را بفرستید که تجربه‌های گذشتهٔ زندگی که آن‌ها را قبول نکرده بودید درواقع حل شده‌اند، حال شما خوب است ودیگر نیازی نیست درحالت اضطراری زندگی کنید.

من می‌خواهم شما را به اینجا برسانم؛ یعنی الگوی انرژی که تجربهٔ زندگی کنونی را می‌سازد را تغییردهید. این کار«باید» با استفاده ازبدن مادی وبا بازکردن کانال مرکزی انرژی وایجاد جریان گردش انرژی انجام شود. این‌که درک یا روشن‌فکری تنها درذهن آگاه شما ایجاد شود کافی نیست؛ شما نیازدارید که به درک خودتان «تجسم ببخشید»، زیرا واقعیت ازدرون به بیرون واز«انرژی» به سمت بیرون ایجاد می‌شود. ما تنها هنگامی‌که تجسم ضمیرروحانی باشیم می‌توانیم انرژی خود را درسطح ناخودآگاه بیان کنیم وبنابراین آنچه درجهان مادی خلق وجذب می‌کنیم را تغییر دهیم.

من در«کد پاک‌سازی» روش‌هایی را به شما ارائه می‌کنم تا به دلایل گرفتاروممسدود شدن ذهن ناخودآگاه دسترسی پیداکنید؛ چیزهایی که اگربدانید به مشکلات یا ناراحتی‌ها درزندگی شماکمک می‌کنند، خواهید خواست که ببخشید وفراموش کنید. این فرایند درزیرسطح داستان‌هایی که دربارهٔ دلایل عدم پیشرفت خودتان به خود ودیگران می‌گویید رخ می‌دهد. یعنی درزیرسطح ذهن شما رخ می‌دهد! هنگامی‌که بتوانید به درب مخفی درون خود دسترسی پیداکنید می‌توانید از

تمرین‌های این «کد انرژی» وکدهای بعدی برای پاک‌سازی آشفتگی‌های ناخودآگاه استفاده کنید وسیستم انرژی خود را به حالت اولیه برگردانید.

دلیل گرفتارشدن ما به‌ندرت همان چیزی است که خودمان فکر می‌کنیم. تقریبا همیشه یک چیزعمیق‌تروجود دارد که دلیل واقعی موانع ما است. هنگامی‌که از تمرین‌های این کد انرژی برای آزادگردن انرژی‌های به دام افتاده درزیردرب مخفی استفاده می‌کنیم واجازه می‌دهیم تا دوباره با سیستم کلی ما ادغام شوند، به‌طور طبیعی دوباره به هستهٔ مرکزی وجود خود، یعنی ضمیرروحانی بازمی‌گردیم. این تنها جایی است که درآن قدرت عظیمی برای آفرینش با استفاده ازانتخاب آگاهانه داریم.

اما پیش ازاین‌که مراحل این کاررا بیاموزیم، می‌خواهیم داستان یکی ازبیمارانم را بیاورم که با نسخهٔ خودآموزروش همگام‌سازی انرژی زنده توانست به نتایجی برسد که زندگی‌اش را تغییردادند. «راشل» نمونهٔ زنده‌ای است که نشان می‌دهد آسیب‌های روانی چگونه می‌توانند درذهن ناخودآگاه به دام بیفتند ومدت‌ها پس ازاین‌که موضوع ظاهرا حل شده است همچنان برما اثربگذارند.

راشِل سرانجام آسیب روانی‌اش را آزاد می‌کند

راشل دراتاق زایمان بیمارستان بود وقراربود سومین بچه‌اش را به دنیا بیاورد که تراژدی اتفاق افتاد. کارکنان بخش زایمان اورا به پهلوخوابانده بودند تا داروی بی‌حسی را به درون ستون فقرات تزریق کنند، اما به این خاطرکه نمی‌توانست نقطهٔ درست ورود سوزن را پیداکنند به اوگفتند که درانتهای تختخواب بنشیند وبه جلو خم شود. تزریق انجام شد وموفقیت‌آمیزبود. بعد، ازقضا هردوپرستارکه مراقب او بودند هم‌زمان به اوپشت کردند. اودرحالت افتادن ازروی تخت قرارگرفت وازآنجاکه داروی بی‌حسی موجب شده بود کنترل پاهایش را دراختیارنداشته باشد نتوانست خودش را بگیرد. اوبا یک ضربهٔ وحشتناک به روی زمین افتاد ودرنتیجه بلافاصله زایمان کرد.

سه روزبعد روی تخت بیمارستان به هوش آمد. حال نوزاد خوب بود، اما حال خود اومناسب نبود. نمی‌توانست سرش را ازروی بالش بردارد وبه‌شدت دچارتهوع نشود. این حالت سرگیجه بهبود پیدا نکرد. اوسه سال پس ازان را درتختخواب یا روی کاناپه گذراند، زیرا نمی‌توانست مستقیم بنشیند چون دچارسرگیجهٔ شدید می‌شد وتا چندین ساعت استفراغ می‌کرد.

دراین زمان بودکه من با اوآشنا شدم. درحالی‌که شوهرش زیریک بازووپدرشوهرش زیربازوی دیگراوراگرفته بودند "با پای خودش" به مطب من وارد شد. هریک ازقدم‌ها

را به‌شدت لرزان و نامطمئن برمی‌داشت، گویی سعی می‌کند دریک قایق کانوکه روی آب است بایستد. صحبت ما درآن روزبسیارکوتاه بود، چون به‌اندازه‌ای ضعف داشت که می‌خواستم بلافاصله درمان را آغازکنم.

من بلافاصله سعی کردم تشخیص دهم که کدام اختلال‌ها درذهن ناخودآگاه او وجود دارد که ممکن است ازخوب شدن حالش جلوگیری کنند. می‌خواستم تشخیص دهم که چرا بدن او بعد ازسه سال هنوزدرشرایطی است که سه روزبعد ازآن حادثه با آن روبه‌روبوده است؟ چرا به نظرمی‌رسید که بدن او حتی برای بهبودی «تلاش» هم نکرده است.

من درهمان جلسهٔ اول راشل ازروش همگام‌سازی انرژی زنده برای راشِل استفاده کردم وحال او بلافاصله درست درمطب من بد شد. پس ازآن کمی احساس کردکه بهتراست، بنابراین دربارهٔ اتفاقی که افتاده بود ووضعیت کنونی صحبت کردیم. او گفت که دریک پروندهٔ قضایی علیه بیمارستان درگیراست ومی‌بیندکه دریافت خدمات پزشکی موردنیازبرای اوغیرممکن است، چون هیچ پزشک دیگری نمی‌خواهد درماجرایی که روشن است به یک پرونده دردادگاه خواهد رسید درگیر شود. تا زمانی که اوبه نزد من آمد حس می‌کرد کاملا مردود وطرد شده است وباور داشت که وضعیت زندگی‌اش درآینده هم به همین صورت خواهد بود. روشن است که لحظهٔ آسیب ازنظراحساسی بسیاروحشتناک بوده است واوحالا بعد ازسه سال هم هنوزازنظراحساسی به دام افتاده بود.

درجلسهٔ بعدی که برای درمان به نزد من آمد بخش‌های دیگری ازتصویرکلی آشکار شد. درحالی که اودرظاهروبه‌طورآگاهانه دیگرازبیمارستان خشمگین نبود وحتی گفت که حاضراست آن‌ها را ببخشد، اما بخشی ازوجودش هنوزآنچه رخ داده بود را رها نمی‌کرد. من به اوگفتم برای این‌که بدنش شفا پیداکند به‌احتمال بسیارزیاد باید شکایت قضایی را پس بگیرد، چون ممکن است سیستم اودرسطح ناخودآگاه سعی کند بیماری‌اش را همچنان حفظ کند، چون باوردارد که اگرحالش خوب شود غیرممکن است بتواند دردعوای قضایی برنده شود. (البته، اوبه صورت آگاهانه به‌هیچ‌وجه چنین قصدی نداشت، اما این نوع چیزها درسطح ناخودآگاه امکان‌پذیر است).

بنابراین اوشکایتش را پس گرفت، اما حتی درآن زمان هم سیستم اوهمچنان در حالت بدنی دفاعی گرفتارمانده بود. درب مخفی محکم بسته شده بود. همان‌طورکه من با اوکارمی‌کردم ومدارهای عصبی را با تمرین‌های انرژی زنده و«کدهای انرژی» بازسازی می‌کردم می‌توانستم تشخیص دهم که سیستم اورا دوباره بازکرده بودیم و بهبودی اوبلافاصله آغازشد. سه ماه بعد، اودرتیم سافت‌بال که مرکزتوان‌بخشی ما

حمایت آن را برعهده داشت به‌عنوان بیس سوم بازی کرد. بسیاری ازافراد این را یک معجزه می‌دانند ودقیقا به این دلیل اتفاق افتاد که ما درب مخفی ذهن اورا به روی آسیب روانی که بربدن، ذهن واحساسات اوتأثیرگذاشته بود بازکردیم. همهٔ آن خشم واضطراب وعدم قاطعیت دربدن اوانباشته شده بود وبدن اوآن‌قدردرحالت اضطرار گرفتارمانده بود وبرای زنده ماندن تقلا می‌کرد که حتی سعی نکرده بود خودش را شفا دهد.

شما در«کد پاک‌سازی» نسخهٔ خودآموزهمان تمرین‌هاکه به راشِل وهزاران نفردیگر کمک کردند را انجام خواهید داد تا درنهایت به‌طورکامل بهبود پیداکنید.

تمرین‌های کد پاک‌سازی

تمرین ۱: رژهٔ مورتِر

«رژهٔ مورتر» یک تمرین روزانه است که چندین مرکزو دستگاه‌های سطح بالای بدن درمغزرا به کار می‌اندازد و با هم متحد می‌کند. این مدارها شامل کورتکس حسی در مغز، کورتکس حرکتی و ظرفیت یکپارچه‌سازی مغز، سمت راست و چپ بدن، نیم‌کره‌های راست و چپ مغز، بالاتنه و پایین‌تنه، مراکزبینایی و مراکزتنفسی، و مخچه که کارتعادل بدن را به عهده دارد و همچنین جایگاه خاطرات ناخودآگاه است می‌شوند. این تمرین موجب می‌شود همهٔ این دستگاه‌ها هم‌زمان به کار بیفتند و نوع دکمهٔ اصلی بازگشت به حالت اولیه را ایجاد می‌کنند که به ما امکان می‌دهد تا هر چیزی که تلاش در تجسم آن را داریم را به‌سادگی، با سرعت و کارایی زیاد با انرژی‌های خود یکپارچه‌سازی کنیم. این کار با کارهای جورج گودهارت[1] پزشک کایروپرکتیک (همکار و دوست پدرم) در دههٔ ۱۹۶۰ انجام داده و با نام «دانش کاربردی حرکت‌های بدنی»[2] شناخته می‌شوند نیزهم‌خوانی دارد. دکترگودهارت تمرین «جانبی مخالف» یا «خزش عرضی» و سودمندی‌های زیاد آن در بهبود بدن را معرفی کرد. نتیجه این است که الگوهای حل‌نشدهٔ ناخودآگاه و تنشی که ایجاد می‌کنند را پاک‌سازی می‌کنیم و حضور ضمیرروحانی را در خود پرورش می‌دهیم.

تمرین رژهٔ مورتِربه روش زیرانجام می‌شود:

۱. در حالت ایستاده پاها را به اندازهٔ عرض شانه‌ها باز کنید و کمررا راست و عمودی نگه دارید.

۲. یک قدم با پای راست به جلوبگذارید و زانوی راست را خم کنید تا بتوانید به کار افتادن ماهیچه‌های ران را حس کنید. بگذارید آگاهی ذهنی شما به درون

1. George Goodheart
2. Applied Kinesiology

هستهٔ مرکزی بدن وارد شود.

۳. دست چپ را در جلوی خودتان بالا بگیرید و با زاویهٔ چهل‌وپنج درجه به‌سوی جایی که سقف و دیوار به هم می‌رسند قرار دهید. کف دست را به صورتی بچرخانید که انگشت شست به سمت بالا اشاره کند.

٤. دست راست را به سمت عقب ببرید تا با زاویهٔ چهل‌وپنج درجه پشت سرتان به سمت جایی که دیوار و کف به یکدیگر می‌رسند قرار بگیرد. انگشت شست به‌سوی پایین خواهد بود. انگشت‌ها را کاملا بکشید تا ماهیچه‌های آن‌ها فعال شود.

۵. کمی بچرخید، سر را به سمت چپ بچرخانید و در امتداد دست چپ به انگشت شست دست چپ نگاه کنید. چشم راست را ببندید.

٦. حالا که در این وضعیت ایستاده‌اید، یک نفس عمیق از ناحیهٔ شکم بکشید و نفس را نگه دارید. برروی حس قوی سلامتی و رفاه یا حس بخشش، پذیرش و عشق تمرکز کنید.

۷. نفس را تا جایی که می‌توانید یا تقریبا به اندازهٔ ده شماره نگه دارید.

۸. سپس بازدم را انجام دهید و به حالت وسط برگردید، پاها را کنار هم بگذارید و به فاصلهٔ عرض شانه از هم باز کنید.

۹. این کار را در با پای چپ تکرار کنید، سپس یک دور دیگر در هر دو طرف را اجرا کنید تا در کل چهار بار تکرار انجام شود. هرچه این تمرین «کد پاک‌سازی» را بیشتر تکرار کنید تغییرات بیشتری را خواهید دید.

توجه داشته باشید که اگر نمی‌توانید بایستید، می‌توانید این تمرین را در حالت خوابیده در رختخواب انجام دهید.

این تمرین چگونه کار می‌کند؟ در واقع بسیار جالب است. سیستم بقای بدن انسان با توجه به اولویت‌ها کار می‌کند و از انرژی و منابع به صورتی استفاده می‌کند که قبل از همه‌چیز به مهم‌ترین تهدیدها برای زندگی رسیدگی کند. هنگامی‌که یک تجربهٔ آسیب‌زا انجام شده و نتوانسته‌ایم آن را هضم کنیم، آن تجربه در سطح ناخودآگاه نگه‌داری می‌شود. بنابراین بدن همواره مجبور است نسبت به آن واکنش نشان دهد، گویی هنوز هم در حالت اضطراری قرار دارد و رویداد هنوز تمام نشده است. به زبان دیگر، درب مخفی ذهن ما در شرایطی که رویدادها بیش از حد بزرگ باشند و وجود ما را لبریز کنند ناگهان بسته می‌شود. به این ترتیب ارتباط میان ذهن آگاه و ناخودآگاه قطع می‌شود و هنگامی‌که بحران تمام می‌شود ذهن ناخودآگاه هرگز متوجه تمام شدن آن نمی‌شود، پس همچنان به بازپخش الگوهای بحران در بدن ادامه می‌دهد.

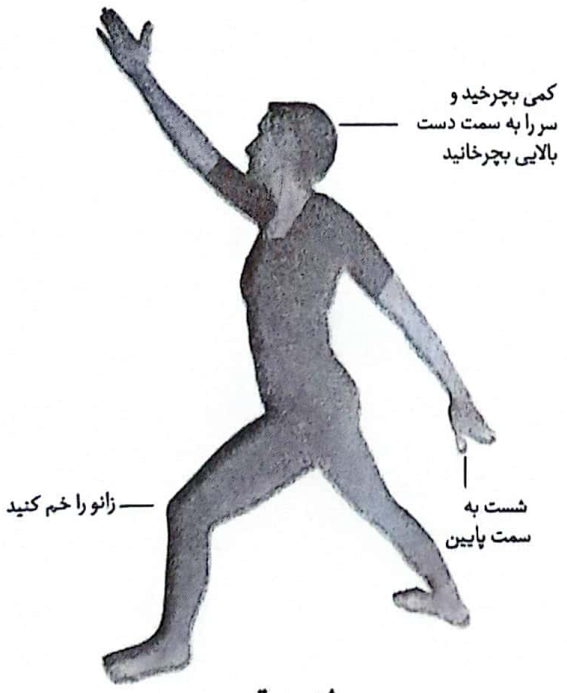
برای این‌که بدن بتواند انرژی به دام افتاده از آسیب‌های قدیمی را حس کند و آن‌ها را رها کند، نخست باید کاری کنیم که دستگاه عصبی حس کند با یک چیز مهم‌تر روبه‌رو است که با حفظ جان ما ارتباط دارد و باید به آن توجه شود. به همین خاطر است که در رژهٔ مورتر نفس خود را تا بیشترین حد نگه می‌داریم. هنگامی‌که شما نفس خود را نگه می‌دارید، دستگاه عصبی با این پرسش روبه‌رو می‌شود که آیا قرار است به‌زودی دوباره نفس بکشید یا نه. وقتی این احتمال را در نظر می‌گیرد که به‌زودی نفس بعدی نخواهد آمد، ماهیچه‌هایی که آن را برای محافظت از شما فشرده کرده است را رها می‌کند تا اکسیژن کمترین مصرف شود. به این ترتیب شما اکسیژن و انرژی بیشتری برای ارزیابی چگونگی واکنش «دقیق» به وضعیت کنونی خودتان در اختیار خواهید داشت. احساس لبریز شدن ذهن و بدن کاهش پیدا می‌کند، سیستم می‌تواند پردازش کارآمد داده‌ها را آغاز کند و بدن و ذهن احساس می‌کنند که در امنیت هستند. انرژی جدید که با این الگوی جدید توزیع شده است می‌تواند برای شفا دادن بدن به کار رود نه این‌که به‌وسیلهٔ حس دروغین و هضم نشدهٔ حالت خطر به هدر برود. هنگامی‌که مناطق مغز در حالت بدنی رژهٔ مورتر فعال می‌شوند، مدارهای قدیمی می‌توانند دوباره با یکدیگر مرتبط شوند و مدارهای تازه‌ای می‌توانند ساخته شوند.

در آن لحظه که انرژی رها می‌شود و دوباره در راستای جریان اصلی قرار می‌گیرد، می‌توانیم بر بازسازی دستگاه عصبی با یک پیام «جدید» ناخودآگاه تمرکز کنیم. شاید می‌خواهیم کسی یا چیزی را ببخشیم یا می‌خواهیم چیزی که در گذشته توانایی پذیرش آن را نداشته‌ایم را بپذیریم یا می‌خواهیم در کنار کسی حضور داشته باشیم یا عاشق او باشیم درحالی‌که قبلا نمی‌توانستیم این کار را انجام دهیم. هنگامی‌که درست همان لحظه که تمرین رژهٔ مورتر را انجام می‌دهیم و حالت استراحت در آن ایجاد می‌شود خود را در حالتی تصور کنیم که دیگران را می‌بخشیم و می‌پذیریم، این همگام‌سازی انرژی موجب می‌شود امکان یکپارچه‌سازی انرژی‌ها نیز فراهم شود. دستگاه عصبی چگونگی تخصیص توجه و انرژی را دوباره ارزیابی می‌کند؛ انرژی را به صورت متفاوتی توزیع می‌کند و میدان انرژی ما هم مطابق با آن تغییر می‌کند. هنگامی‌که دستگاه عصبی در این لحظه متوجه این حقیقت می‌شود که افراد را دربارهٔ موضوع به دام افتاده در ذهن ناخودآگاه خود واقعا بخشیده یا شرایط را پذیرفته‌ایم، انرژی هم دوباره در بدن به جریان می‌افتد. نتیجه این است که همواره به حالت کارکرد در «روی سکهٔ» مدل بیداری به‌عنوان شخصیت واقعی خود به‌عنوان آفریننده نزدیک‌تر می‌شویم نه این‌که در دام گرفتار بمانیم و همچنان قربانی چیزهایی باشیم که از آن‌ها آگاه نیستیم. در این صورت انرژی جنبشی بیشتری برای

تجربه‌های روزانه خواهیم داشت. حس می‌کنیم آزاد و با نشاط، خوش‌بین و با انگیزه هستیم. ما عملا به‌تدریج این احساس را پیدا می‌کنیم که به‌عنوان یک ضمیر روحانی بیشتر در بدن خودمان ریشه گرفته‌ایم.

من از آموزش روش رژهٔ مورتر به بسیاری از افراد که آن را به‌عنوان یک ابزار ارزشمند برای یکپارچه‌سازی انرژی به کار برده‌اند لذت برده‌ام. چند سال پیش در فرودگاه هیترو در لندن بودم و چشمم به فردی افتاد که در همان سالن بسیار دورتر از من بود. یک مرد در حالت رژه ایستاده بود و تمرین‌های خودش را انجام می‌داد! البته من مجبور شدم از بین انبوه مردم بگذرم تا او را در آغوش بگیرم!

برای این‌که یکپارچه‌سازی انرژی را بیشتر برای خودتان تقویت کنید، یک نسخهٔ پیشرفته از رژهٔ مورتر وجود دارد که «گام قدرت میم»[1] نامیده می‌شود. پیشنهاد می‌کنم نخست رژهٔ مورتز را انجام دهید و در آن مهارت پیدا کنید. هنگامی‌که بر آن مسلط شدید، می‌توانیم «گام قدرت میم» را هم به آن اضافه کنیم.



رژه مورتر

تمرین ۲: گام قدرت میم

این روش پیشرفته چند گام را به رژهٔ مورتر اضافه می‌کند و میدان انرژی نامحسوس شما (از جمله دستگاه چاکراها) را در ترکیب با دستگاه عصبی بدن تقویت می‌کند. این همگام‌سازی به شما امکان می‌دهد تا راه‌های تازه‌ای برای بودن و شناخت مسائل پیدا کنید، به این ترتیب می‌توانید به‌عنوان یک آفریننده در همهٔ شرایط زندگی خودتان مشارکت داشته باشید.

1. mPower Step

تمرین «گام قدرت میم» با تأکید برکانال مرکزی انرژی انجام می‌شود تا چگالی فوتون‌ها را بیش ازپیش درهستهٔ مرکزی بدن افزایش دهد. هنگامی‌که میزان بیشتری آگاهی دراین منطقه ایجاد می‌کنیم، به‌نوعی موجب می‌شویم ضمیرروحانی درفرم مادی ما برجسته‌ترشود، حالتی‌که دستگاه اعصاب حسی ما ساده‌ترمی‌تواند آن را تشخیص دهد. این تمرین تا حدود زیادی به «چرخش کوانتومی» کمک می‌کند و شخصیت محافظت‌کنندهٔ ما را به ضمیرروحانی تبدیل می‌کند. شما با تمرکزبر هستهٔ مرکزی بدن درروش «گام قدرت میم» بسیاری ازبخش‌های مغزوبدن خود را هم‌زمان روشن می‌کنید، آن‌ها را یکی‌یکی به ترتیب به کارمی‌اندازید که به دستگاه عصبی وبه‌ویژه به ذهن شما امکان می‌دهد تا اطلاعات بیشتری را با سادگی بیشتری درک کند. نتیجه این است که الگوهای قدیمی با سرعت بیشتری آزاد می‌شوند که دقیقا هدف ما نیزهمین است.

«گام قدرت میم» به روش زیرانجام می‌شود.

۱. بدن خود را درحالت «رژهٔ مورتر» قراردهید: پای راست را جلوبگذارید، دست چپ را با زاویهٔ ۴۵ درجه به سمت جلوبالا ببرید، دست راست را با زاویهٔ ۴۵ درجه به سمت عقب ببرید، سرراکمی به سمت چپ بچرخانید وچشم راست را ببندید.

۲. کف دست‌ها وپاها را "بازکنید" تا چاکراهای کوچکی که درآن‌ها قراردارند فعال شوند. (تصورکنید که گل‌های کوچکی درکف دست‌ها وپاهای شما بازمی‌شوند). انگشت‌های پا را ازروی زمین بلند کنید ودوباره روی زمین بگذارید.

۳. کف هردودست را به صورتی بچرخانید که انگشت شست به سمت بالا باشد. دقت کنید که دست پایین‌ترخود را درجهت بیرون بچرخانید تا حس نکنید که بازوی شما درجهت پشت سرتان پیچیده است. به‌عنوان یک روش ساده برای اطمینان از درست انجام دادن این حالت، کف دودست را دربالای سرتان روی هم بگذارید، بازوها را بکشید، کف هردودست را به سمت راست وبیرون نگه‌دارید، سپس دست راست که باید درعقب باشد را پایین ببرید وبا زاویهٔ ۴۵ درجه درعقب نگه‌دارید. استخوان‌های کتف را به سمت یکدیگرفشاردهید. حالا قلب خود را به سمت بالا ببرید.

۴. سپس توجه خود را درنقاط اتصال قفل کنید؛ ماهیچه‌ها را درحالت مولاباندها دراطراف چاکرای ریشه فشرده کنید. ماهیچه‌های اطراف مرکزقلب را فشرده کنید، به حالتی که گویی قلب را دردرون سینهٔ خود درآغوش می‌گیرید. ماهیچه‌های گلورا به صورتی فشرده کنید که صدای حرکت نفس که درگلوبالا وپایین می‌رود را بشنوید وآن را حس کنید. همان‌طورکه به انگشت شستی که بالاآورده شده نگاه می‌کنید، کانون تمرکزخود را تا منطقهٔ پشت چشم‌ها به عقب بکشید. افزون برآن، ران‌های پا را به

سمت یکدیگر بکشید تا ماهیچه‌های کف لگن به بالا کشیده شوند و انرژی را بیشتر به درون بدن بکشید.

۵. مانند کاری که در «کد اتصال» انجام دادید، بر انجام دم و بازدم در کانال مرکزی تمرکز کنید. نفس را از نقطهٔ بالای سر به درون بکشید و به هستهٔ مرکزی بدن، یعنی ناحیهٔ شکم برسانید. ماهیچه‌های روی ران‌ها را هم‌زمان با انجام دم به سمت یکدیگر فشار دهید و نقاط اتصال را همچنان فشرده نگه دارید. انرژی را حس کنید که به درون بدن سرازیر می‌شود. بگذارید احساس لذت‌بخشی در این حالت پیدا کنید؛ مقدار بیشتری از ماهیت واقعی شما به بدنتان وارد می‌شود! نفس را در درون خود نگه دارید. سپس بازدم را از راه پاها انجام دهید و نفس را به درون زمین بفرستید.

۶. یک نفس دیگر را از راه پاها و ساق‌ها به درون بدن وارد کنید؛ نفس باید از عمق شصت سانتی‌متری زمین زیر پایتان بیاید و به شکم شما وارد شود. سپس نفس را تا بیشترین زمانی که می‌توانید نگه دارید؛ باز هم اجازه بدهید که احساس خوبی پیدا کنید.

۷. بازدم را با سرعت و فشار از بینی انجام دهید و نفس را از انتهای بالای کانال مرکزی به بیرون بفرستید. انرژی نفس را حس کنید که با قدرت از بالای سرتان خارج می‌شود، مانند یک نهنگ که فوارهٔ هوا را به بالا می‌فرستد. سعی کنید تا آخرین ذره‌های هوا را هم از ریه‌ها بیرون برانید.

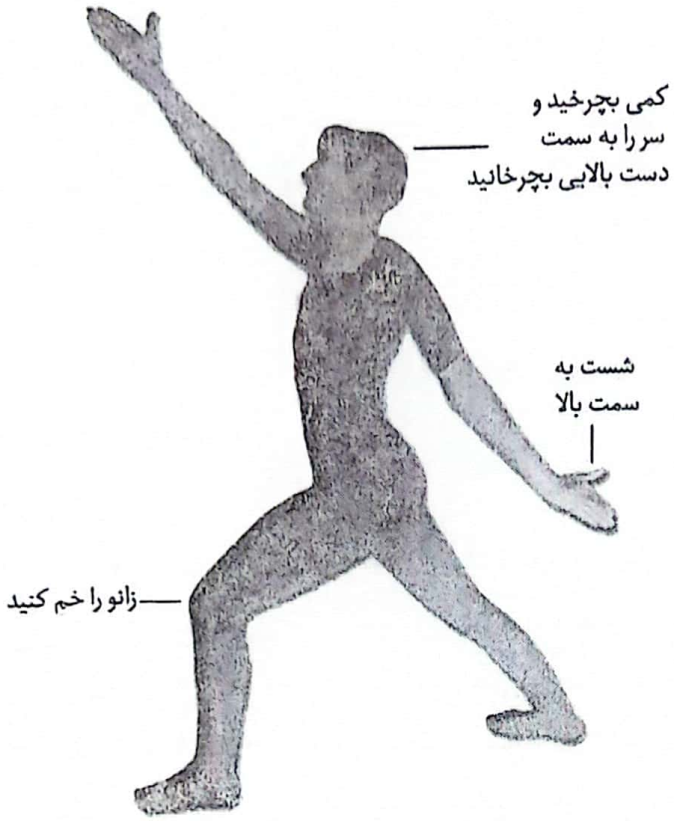
۸. هنگامی که نفس شما تمام شد، نفس عمیق بگیرید و دوباره در مرکز بدن قرار بگیرید، پاها را در زیر بدن قرار دهید و کمر را صاف کنید.

۹. این کار را با سمت چپ بدن تکرار کنید، سپس یک بار دیگر در هر سمت تکرار کنید تا چهار دور تکمیل شود.

توجه کنید هنگامی که در این حالت ایستاده‌اید ممکن است گاهی حس کنید که "تنظیم دوباره" در سیستم شما رخ می‌دهد، که کاملا مناسب است و اشکالی ندارد. اگر دچار رخوت یا سرگیجه شدید نزدیک به پشت یک کاناپه یا دیوار بایستید تا بتوانید تعادل خود را نگه دارید. شما در حال ایجاد تغییر دلخواه خود هستید و به سوی زندگی به‌عنوان ضمیر روحیانی حقیقی و قدرتمند خود حرکت می‌کنید.

ما افزون بر پاک‌سازی الگوهای قدیمی با این تمرین یک مدل جدید و یک «به‌روزرسانی» الگوها را برای دستگاه عصبی نیز انجام می‌دهیم. ما در حال ایجاد یک ماهیت انرژی تازه درون هستهٔ مرکزی جسم مادی خود هستیم. همچنین پیام‌هایی را به ذهن ناخودآگاه خود می‌فرستیم که این حالت آزادتر را ترجیح می‌دهیم و به‌عنوان بنیاد و نقطهٔ مرجع خود می‌پذیریم. هنگامی که این تمرین‌ها را با حس قدرشناسی و لذت بیشتری انجام دهید، حتی سریع‌تر موجب تغییر برنامه‌های ناخودآگاه شما

می‌شوند واینرسی بیشتری برای ادامهٔ تغییر از شخصیت محافظت کننده به ضمیر روحانی برای شما فراهم می‌کنند.



گام قدرت میم

اکنون که روش‌های «رژهٔ مورتر» و «گام قدرت میم» را می‌شناسید، آماده هستید تا به آشفتگی‌های مشخصی در ناخودآگاه که مانع از پیشرفت یا رضایت شما در زندگی شده‌اند بپردازید و آن گرفتگی‌ها را با روش «رهایی همگام‌سازی انرژی زنده» برطرف کنید. به یاد داشته باشید که مانع پیشرفت شما همیشه با آنچه که خودمان فکر می‌کنیم تفاوت دارد. این تمرین موجب روشن شدن حقیقت برای ما می‌شود.

تمرین ۳: رهایی همگام‌سازی انرژی زنده (B.E.S.T. Release)

ما با این تمرین «کد پاک‌سازی» می‌خواهیم واقعا به درون برویم و یک الگوی قدیمی که بیش از این برای ما سودمند نیست را رها کنیم. ما با جزئیات بسیار مشخص به این که بزرگ‌ترین آشفتگی‌های ناخودآگاه ما در کجا قرار دارند و این که در کجا بیشتر به ساخت مدارهای انرژی نیاز داریم خواهیم پرداخت؛ این موارد مانع از آن می‌شوند که زندگی را آن طور که دلخواه خودمان است تجربه کنیم.

شناسایی این گرفتگی‌ها را با روشی به نام «آزمایش ماهیچه‌ای» انجام خواهیم داد. با استفاده از «آزمایش ماهیچه‌ای» می‌توانیم تشخیص دهیم که چه چیزهایی در ذهن

ناخودآگاه پنهان شده‌اند، زیرا ذهن ناخودآگاه به‌طور مستقیم ازراه دستگاه اعصاب مرکزی با بدن مادی ارتباط دارد.

روش «آزمایش ماهیچه‌ای» را می‌توانید به تنهایی یا با یک همراه انجام دهید. هنگامی‌که با روش «رهایی همگام‌سازی انرژی زنده» کار می‌کنید، هرروشی که برای شما ساده‌تراست را به کاربرید. به‌هرحال، به‌راستی پیشنهاد می‌کنم که اگرقبلا با روش آزمایش ماهیچه‌ای آشنا نبوده‌اید نخست آن را با یک شریک انجام دهید، زیرا استفاده ازماهیچه‌های بازوی بزرگ‌تروکاربا شخص دوم موجب می‌شود که نتایج را بهتر ببینید.

آغاز آزمایش ماهیچه‌ای: آزمایش «بله»

با حضور همراه:

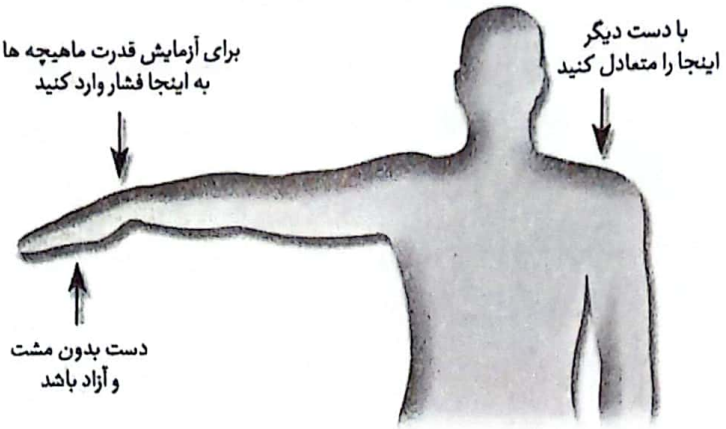
۱. دربرابر همراه خود بایستید وازاوبخواهید دست‌هایش را دردوطرف بدن به صورت موازی با زمین بالا ببرد. دست‌هایش باید بازباشند، مچ‌ها آزاد باشند وکف دست به سمت زمین باشد. اوباید با چشم‌های بازبه روبه‌رونگاه کند.

۲. درحالی‌که روبه‌روی اوایستاده‌اید یک دستتان را برروی بازوی اوبگذارید. دست دیگررا برروی شانهٔ دیگرش بگذارید تا هرگونه حرکتی درزمان آزمایش متعادل باشد.

۳. ازاوبخواهید وضعیتش را "حفظ کند" وشما بازوی اورا با فشارملایمی به پایین فشاردهید. با توجه به این‌که فرد مقابل می‌تواند با مقدارمنطقی نیروبه بالا دربرابرفشار شما مقاومت کند، میزان قدرت بازوی اورا آزمایش کنید. ببینید چقدرنیرومی‌توانید به کاربرید تا بتوانید نیروی بازوی اورا درحالی‌که تلاش می‌کند بازویش را محکم نگه دارد حس کنید، مراقب باشید که به نیروی اوغلبه نکنید.

۴. ازاوبخواهید یک «حقیقت» را بیان کند؛ مثلا اگرنام او«ماری» است ازاو بخواهید بگوید، "اسم من ماری است". میزان قدرت بازورا آزمایش کنید. همچنان قوی می‌ماند.

۵. ازاوبخواهید یک "دروغ" بگوید. برای نمونه، اگرنامش «ماری» است ازاو بخواهید که بگوید "اسم من بِتی است." قدرت بازورا آزمایش کنید وببینید که ضعیف‌تراست. بعد ازاوبخواهید به یک دروغ "فکرکند" وببینید که بازوی اوفقط با فکرکردن به چیزی که ذهن ناخودآگاهش نمی‌تواند با آن ارتباط برقرارکند هم ضعیف می‌شود.



آزمایش ماهیچه ای برای «رهاییB.E.S.T»

خودآزمایی با استفاده از حلقهٔ انگشتان:

۱. آزمایش را با ایجاد یک حلقه با استفاده ازانگشت شست وانگشت وسطی یکی ازدست‌هایتان آغازکنید (حلقهٔ ۱). این حلقه را با قدرت نگه دارید.

۲. یک حلقهٔ دیگربا انگشت‌های شست ووسطی دست دیگرتان ایجادکنید (حلقهٔ ۲). شما ازاین حلقه برای بازکردن، یعنی آزمایش مقاومت ماهیچه‌های حلقهٔ اول استفاده می‌کنید.

۳. حلقهٔ دوم را جمع کنید وآن را به داخل حلقهٔ اول وارد کنید.

۴. یک حقیقت را بیان کنید؛ مثلااگرنام شما ماری است بگویید، "اسم من ماری است". میزان مقاومت را با محکم نگه داشتن حلقهٔ ۱ وتلاش برای بازکردن آن با حلقهٔ ۲ آزمایش کنید. حلقهٔ ۱ باید قوی بماند.

۵. بعد، یک دروغ را به زبان بیاورید؛ برای مثال، اگرنام شما ماری است، بگویید، "اسم من بِتی است." مقاومت ماهیچه‌ها را با تلاش برای بازکردن حلقهٔ ۱ با استفاده ازحلقهٔ ۲ آزمایش کنید. احتمالا حلقهٔ ۱ ازهم بازمی‌شود.

به تفاوت میان احساس‌های "حقیقت" و"دروغ" وتأثیری که برمقاومت ماهیچه‌ای شما می‌گذارد توجه کنید.

خودآزمایی قدرت ماهیچه‌ها

شناسایی واکنش‌های باورها و احساس‌های ناخودآگاه

۱. با استفاده ازیکی ازروش‌های آزمایش بالا، دربارهٔ یک باوریا هدف ایده‌آل فکر کنید (یا ازهمراهتان بخواهید به چنین چیزی فکرکند)؛ باید چیزی باشد که دارای قلب ومعنی است. آن را با عبارت‌های زمان حال وبا معنای مثبت به زبان بیاورید. آن را به صورت کاری که درنهایت قراراست انجام دهید بیان نکنید، بلکه به صورتی بیان کنید که گویی همین حالا درحال رخ دادن است، مثلا "من درسلامتی بی‌نقص به سرمی‌برم"، "من خوشحال وراضی اززندگی هستم". به جای این‌که آن را به‌عنوان چیزی که می‌خواهید ازآن دورشوید درنظربگیرید، مثلا "من می‌خواهم پنج کیلووزن کم کنم" جمله را به صورتی بیان کنید که گویی اتفاق افتاده است، مثلا "وزن من شصت‌وپنج کیلواست. اگربا یک شریک کارمی‌کنید قدرت بازو(یا قدرت حلقهٔ انگشتان خود را آزمایش کنید) را درحال گفتن عبارت‌های مثبت آزمایش کنید تا این‌که یک ضعف را حس کنید (یعنی نتوانید حلقهٔ انگشت‌ها را محکم نگه دارید) که نشان‌دهندهٔ یک مانع درسطح ناخودآگاه است.

۲. هنگامی‌که یک الگودرباورهای خود پیداکردید که ضعف درآن دیده می‌شود همچنان به آزمایش قدرت بازو(یا حلقهٔ انگشت‌ها ادامه دهید وواکنش احساسی که منجربه آن ضعف می‌شود را با استفاده ازشش واژه‌ای که در«جدول پاک‌سازی» (در ادامه) آمده است شناسایی کنید. یک یا چند مورد ازآن‌ها موجب می‌شوند که ضعف دربازو(یا حلقهٔ انگشتان) ایجاد شود. اگردویا سه مورد توانستند موجب ضعف بازو (یا حلقهٔ انگشتان) شوند آن‌قدربین آن‌ها بروید وبرگردید تا اولویت‌بندی بدن درمورد آن‌ها را شناسایی کنید. درنهایت یک مورد وجود خواهد داشت که ازهمه مهم‌تر است. این احساس همان احساسی است که درذهن ناخودآگاه ومیدان انرژی انباشته شده ودرفرایند «رهایی همگام‌سازی انرژی زنده» که درادامه می‌آوریم به‌روزرسانی وپاک‌سازی خواهد شد.

اگرضعف ماهیچه درآزمایش آشکارشد، به ما می‌گوید که یک رویداد بزرگ‌تراز ظرفیت ما درذهن ناخودآگاه انباشته شده است. هنگامی‌که آن موضوع به‌وسیلهٔ ذهن آگاه مطرح وبرجسته می‌شود، دارای یک اثراتصال کوتاه درمدارها است، به صورتی که فرد نمی‌تواند به‌طورهم‌زمان هم به موضوع فکرکند وهم قدرت ماهیچه‌ها را حفظ کند، باید ازجایی کم گذاشته شود، بنابراین ماهیچه‌ها ضعیف‌ترمی‌شوند. این‌گونه استفاده ازدستگاه پیام‌رسانی خود بدن موجب می‌شود که آزمایش ماهیچه‌ها به یک ابزارعالی برای ردیابی تجربه‌های احساسی که هنوزدرسیستم حل نشده‌اند تبدیل شود.

جدول پاک‌سازی
ترس
خشم
عشق
اندوه
لذت
قضاوت

این جدول شامل چهار احساس پایه است که در پژوهش‌های روان‌شناسی شناسایی شده‌اند و همهٔ احساسات "ثانویهٔ" دیگر از آن‌ها ایجاد می‌شوند. برای نمونه، «خشم» یک احساس پایه است که بازهٔ گسترده‌ای از احساسات از ناراحتی جزئی گرفته تا نفرت به‌وسیلهٔ آن ایجاد می‌شوند. «ترس» یک احساس پایهٔ دیگر است که اضطراب، حالت عصبی و واکنش‌های احساساتی از آن ایجاد می‌شوند. ما با استفاده از این احساس‌های پایه در این تمرین می‌توانیم انرژی موجود در دلیل اصلی احساسات دیگر را هرچقدر که در ابتدا پیچیده به نظر بیایند شناسایی کنیم.

من و همکارانم در کارهای بالینی دریافتیم که قضاوت و کمبود لذت هم توانایی انسان برای حضور در لحظه، باز نگه داشتن درب مخفی ذهن و نگه داشتن جریان انرژی را کاهش می‌دهند. درواقع، قضاوت، دروازهٔ ورود به حالت جدایی نفس و شخصیت محافظت کننده است. ما دریافته‌ایم که بیماران ابتدا دربارهٔ چیزی که رخ داده است به یک «قضاوت» می‌رسند، مثلا "این رویداد بد بود و هرگز نباید اتفاق می‌افتاد". سپس رویداد را رد می‌کنند؛ دیگر در آن حضور ندارند. در نتیجه، یک زندگی کامل و لذت‌بخش را انجام نمی‌دهند؛ بنابراین کمتر «لذت می‌برند».

احساسی مانند عشق چگونه می‌تواند موجب مشکل آشفتگی جریان انرژی شود؟ درواقع مشکل خود عشق نیست، بلکه این است که چگونه دربارهٔ عشق فکر می‌کنیم و با آن ارتباط برقرار می‌کنیم. برای نمونه، اگر در گذشته تجربه‌ای داشته‌ایم که آسیب‌زا یا ناامیدکننده بوده است، ذهن ناخودآگاه ما عشق را به‌عنوان یک چیز بالقوه خطرناک در نظر می‌گیرد و عملا در برابر آن از خود دفاع می‌کند. هنگامی که شما عشق را آغاز می‌کنید، ذهن ناخودآگاه شرایط کار را خراب می‌کند تا شما را "درامان" نگه دارد (که به روش بسیار منفی انجام می‌شود!) تا هرگز دوباره آن تجربهٔ دردناک را تکرار نکنید.

به‌روزرسانی الگوی یک باور

۱. با حالت ترکیبی «رژهٔ مورتر» یا «گام قدرت میم» آغاز کنید (به این بستگی دارد که در این زمان با کدام حالت راحت‌تر هستید؛ به یاد داشته باشید که در نهایت استفاده از جزئیات دقیق‌تر روش گام قدرت میم قدرتمندتر خواهد بود، بنابراین به تمرین ادامه دهید!)

۲. همان حالت بدنی را نگه دارید و بر این فکرها تمرکز کنید: «من هرگونه دخالتی دربارهٔ ... [کلمهٔ نوع واکنش خودتان مانند ترس، خشم و غیره] را همان‌طور که به صورت شناخته شده یا ناشناخته (یعنی آگاهانه یا ناخودآگاه) با هدف خودم ارتباط دارد می‌بخشم».

۳. همچنان حالت ترکیبی را حفظ کنید، بازدم را انجام دهید و سپس نفس را نگه دارید. ممکن است فورا یه تغییر انرژی را در بدن خود حس کنید. بعد وضعیت خود را به سمت مقابل تغییر دهید.

۴. این فرایند را دوبار در هر طرف بدن تکرار کنید.

۵. با استفاده از روش آزمایش ماهیچه‌ای، کلمه‌ای که به آن واکنش نشان داده‌اید را دوباره آزمایش کنید. بازو (یا حلقهٔ انگشتان) این بار باید قوی بماند. (اگر این‌طور نیست، دوباره آزمایش کنید و کلمهٔ درست را پیدا کنید، چون احتمالا اولویت اول را درست تشخیص نداده‌اید. سپس دوباره آن را پاک‌سازی کنید.) بعد دوباره آن باور اصلی را آزمایش کنید. باز هم باید بازو (یا حلقهٔ انگشتان) قوی بماند! (اگر این‌طور نیست، به همان دلیل بالا است؛ کلمهٔ اولویت درست را با آزمایش پیدا کنید و دوباره آن را پاک‌سازی کنید).[۱]

اگر حس می‌کنید میزان کار برای این تمرین بیش از حد زیاد است، فقط آزمایش ماهیچه‌ای یا گام قدرت میم را انجام دهید تا این که با آن‌ها آشناتر شوید. در این صورت ترکیب همهٔ این کارها بسیار ساده‌تر خواهد شد. فناوری این تمرین‌های «کد پاک‌سازی» موجب شده تا کلینیک من به مقصد جهانی برای شفا یافتن و بهبود تبدیل شود، بنابراین لطفا هنگامی‌که می‌گویم باید آن‌ها را یاد بگیرید به من اعتماد کنید. ممکن است در برخی موارد در سطح داستان‌های ذهن متوجه نشوید که تغییرات در نتیجهٔ این تمرین‌ها چطور رخ می‌دهد، اما همیشه موجب بهبود زندگی شما می‌شوند. هنگامی‌که الگوهای قدیمی ناخودآگاه را پاک‌سازی می‌کنید و انرژی‌های به دام افتاده دوباره در بدن به جریان می‌افتند، موهبت‌های بیشتری در زندگی شما آشکار می‌شوند و یک زندگی ساده و جادویی خواهید داشت. خود زندگی

۱. برای ویدئویی که روش رهاسازی همگام‌سازی انرژی زنده (B.E.S.T. Release) را نشان می‌دهد آدرس http://drsuemorter.com/energycodesbook را ببینید.

هم به جریان می‌افتد. مشکلات، چه کوچک باشند چه بزرگ اغلب بدون آن که واقعا بفهمید چرا و چگونه خودبه‌خود حل می‌شوند.

حتی در همان نخستین جلسه که پدرم، برادرم و من روش رهایی همگام‌سازی انرژی زنده را برای گروهی از مراجعه کنندگان نشان دادیم هم نتایج فوق‌العاده‌ای دیدم. من این روش را برروی صحنه برای آقایی که منظور مشخص خودش از رهایی انرژی را هم به من نگفته بود اجرا کردم. او را مجبور نکردم که کلمات را با صدای بلند بگوید؛ فقط همان طور که او را در روند فرایند هدایت می‌کردم آن‌ها را در ذهن خودش می‌گفت. نتیجهٔ نخستین آزمایش ماهیچه‌ای او ضعیف بود. بعد از آن که مراحل پاک‌سازی را انجام دادیم، نتیجهٔ آزمایش ماهیچه‌ای کاملا قوی بودند و توانست فکری که به آن واکنش نشان داده بود را در ذهنش داشته باشد بدون این که اتصال کوتاه و تضعیف در سیستم او ایجاد شود. آن آقا روز بعد به سراغ من آمد و گفت، "من نمی‌دانستم که موضوع مربوط به شرایط استرس‌زایی است که دیروز به آن فکر می‌کردم، اما دیشب بعد از پنج سال توانستم کل شب را بخوابم!" همان لحظه‌ای که ما ارتباط میان ذهن آگاه و ناخودآگاه را برقرار کردیم، کل سیستم او جابه‌جا شد، آرامش پیدا کرد و شفا آغاز شد.

در یک کارگاه دیگر، یک زن در میان مخاطبان برروی صندلی چرخ‌دار بود. او چندین ماه بود که به خاطر درد و ضعف شدید در پاها و کمرش نمی‌توانست بدون کمک دیگران راه برود. ما کارها را برای او انجام دادیم و از جمله روش همگام‌سازی انرژی زنده را هم اجرا کردیم. تا وقتی که به پایان آن دوره رسیدیم نه‌تنها دیگر روی صندلی چرخ‌دار ننشسته بود، بلکه صدها تماشاچی با خوشحالی دیدند که او به همراه ما برروی صحنه می‌رقصد!

همبستگی کد پاک‌سازی با چاکراها: چاکرای سوم

کد پاک‌سازی با چاکرای سوم ارتباط دارد که مرکز قدرت در میدان انرژی ما است و در مکان حدود هفت سانتیمتر بالای ناف در پایین‌ترین نقطهٔ قفسهٔ سینه قرار دارد. نام سانسکریت این چاکرا «مانیپورا»[1] است که به معنای "قدرت هزار خورشید" است. این چاکرا ذهن‌های آگاه و ناخودآگاه را تنظیم می‌کند. این چاکرا در مرکز وجود ما قرار گرفته که هویت ما از آن پرورش پیدا می‌کند. هنگامی‌که این چاکرا پاک‌سازی‌شده و جریان در آن برقرار باشد، توانایی ما برای پذیرش و استقبال از شرایط گوناگون به جای مقاومت یا رد آن‌ها بسیار افزایش پیدا می‌کند. هنگامی‌که ما مشکلات ذهنی ناشی از عدم پذیرش رویدادهای گذشته را پاک‌سازی می‌کنیم، راه جریان انرژی به‌سوی ضمیر واقعی خود را باز کرده‌ایم.

1. Manipura

افرادی که شبکهٔ خورشیدی در آن‌ها دچار گرفتگی باشد معمولا برای تشخیص مرز بین خودشان و دیگران مشکل دارند. آن‌ها به جای آن‌که بر روی «سوژه» یعنی وجود خودش متمرکز بمانند در میان «موضوعات» به دام می‌افتند. این افراد معمولا احساس می‌کنند که بی‌ارزش و بی‌هدف هستند و ممکن است برای "ایستادن روی پای خودشان" یا آغاز اقدامات مشکل داشته باشند زیرا به خود و توانایی‌های خود اعتماد ندارند. در حالت وارونه، این افراد ممکن است از جاه‌طلبی بیش از حد رنج ببرند یا همیشه افراط کنند، زیرا نیاز دارند که خود را اثبات کنند و جایی برای خودشان در جهان پیدا کنند.

به‌طورکلی، افرادی که چاکرای سوم در آن‌ها ضعیف باشد "افراط‌گران فکری جهان" هستند و ذهن آن‌ها همیشه در جستجو است اما هرگز به چیزی دست پیدا نمی‌کند. آن‌ها به‌سادگی به دام افکاری مانند "من به اندازهٔ کافی خوب نیستم" یا "من بی‌ارزش هستم" می‌افتند و معمولا دارای چاه عمیقی از شرمساری‌های ناخودآگاه و خجالت‌زدگی و احساس گناه هستند. چنین باورهای منفی همیشه زندگی ما را محدود می‌کنند، اما حقیقت این است که «همهٔ باورها موجب محدودیت هستند»، زیرا از ذهن انسان سرچشمه می‌گیرند. هنگامی‌که ما به هستهٔ مرکزی وجود خود متصل شویم یاد می‌گیریم که دیدگاه بازتری داشته باشیم. انرژی خام موجود در سطح زیر داستان‌ها و باورهای ذهن را آزاد می‌کنیم و آن را به کار می‌گیریم. با استفاده از تمرین‌های بالا برای پاک‌سازی همهٔ باورها، داستان‌های ذهنی کنار گذاشته می‌شوند و یک حس واقعی از ماهیت وجودی انسان به‌طور طبیعی شکل می‌گیرد.

چاکرای سوم همچنین جایگاه انرژی‌های مربوط به گوارش و جذب خوراکی‌ها از نظر جسمی، ذهنی و احساسی است. این چاکرای سرپرستی معده، کبد، کیسهٔ صفرا، طحال و لوزالمعده را به عهده دارد. توانایی ما برای انجام سوخت‌وساز خوراک‌هایی که می‌خوریم نشان‌دهندهٔ توانایی ما برای انجام سوخت‌وساز یا گوارش آگاهانهٔ زندگی در سطح انرژی نیز هست. هنگامی‌که انرژی در طول فرایند سوخت‌وساز به دام می‌افتد، برتوانایی ما برفراتر رفتن از سطح اندیشه‌ها و تجربهٔ خودمان به‌عنوان ضمیر روحانی اثر می‌گذارد.

خلاصه‌ای از ویژگی‌های کلیدی چاکرای سوم در جدول زیر آمده است. باز هم، توجه کنید که ویژگی‌های انرژی این چاکرا بازتابی از مناطق مربوطه در بدن است.

نام (نام‌ها)	چاکرای سوم، مانیپورا چاکرا
مکان	حدود هفت سانتی‌متر بالای ناف در انتهای پایین جناغ سینه
رنگ	زرد
نت موسیقی	می
مناطق تأثیر بر مناطق بدن	دستگاه گوارش، ماهیچه‌ها، معده، کبد، دیافراگم، کیسهٔ صفرا، پایین کمر، دریچهٔ مخفی دستگاه اعصاب خودمختار، طحال، **پانکراس**
نمودهای "پشت سکهٔ" مدل بیداری	حساسیت بیش از حد به انتقاد، نیاز به کنترل، کمبود اعتمادبه‌نفس، زخم معده، مشکلات هاضمه، خستگی مزمن، آلرژی، بیماری قند
ویژگی‌های "روی سکهٔ" مدل بیداری	احترام به خود و دیگران، قدرت شخصی، انعطاف‌پذیری، عزت‌نفس بالا، واکنش‌های خودکار، اقدام بدون مانع، "من راه خودم را می‌روم و تو راه خودت"، "من ذهنم را بر روی احتمالات باز می‌کنم"
تمرین‌ها	رژهٔ مورتیر، گام mPower، رهاسازی B.E.S.T
روش تنفسی (چنان‌که در گفتار ۸ آمد)	تنفس شبکهٔ خورشیدی
حرکت‌های یوگا برای یکپارچگی بیشتر	حالت شتر (اوسترآسانا)، حالت کمان (دهانورآسانا)، میزوارونه (پاروووتان آسانا)، نفس آتشین (کاپالابهاتی پرانایام)

«کد پاک‌سازی» با یکپارچه‌سازی چاکرای سوم به ایجاد تعادل در حساسیت بیش از حد به انتقاد، نیاز به کنترل و دیگر مشکلات مربوط به کمبود عزت‌نفس کمک می‌کند. این کد انرژی همچنین می‌تواند توانایی بدن را برای شفا دادن مشکلات دستگاه گوارش از جمله شرایط مزمن مانند بیماری کرون[1] ورم مخاط معده، دیابت و آلرژی‌های غذایی افزایش دهد.

حرکت‌های یوگای زیر بیشتر به یکپارچه‌سازی چاکرای سوم با سیستم انرژی کمک می‌کنند.

یوگا برای کد پاک‌سازی

دسترسی به چاکرای شبکهٔ خورشیدی معمولا می‌تواند با تمرین آساناهای مشخصی در یوگا ساده‌تر شود. یکی از حالت‌های اصلی برای ایجاد هم‌راستایی و جریان در این مرکز انرژی «حالت شتر» یا اوسترا آسانا نام دارد[2].

۱. Crohn's disease: نوعی بیماری التهابی روده که نمودهای آن اغلب شامل درد در شکم، اسهال، تب و کاهش وزن است -م

2. Ustrasana

حالت شتر (اوسترا آسانا)

روش حالت شتر به این ترتیب است:

۱. برروی تشک زانو بزنید، زانوها درراستای زیر لگن باشند و ساق‌های پا با هم موازی باشند. کف پاها درراستای زانوها باشند و به سمت یکدیگر متمایل نشوند. انگشت‌های پا در حالت ساده‌تر به سمت جلو جمع می‌شوند و در حالت سخت‌تر به سمت عقب می‌روند.

۲. ناحیهٔ قلب را به بالا بکشید و درحالی‌که ستون مهره‌ها کشیده شده است به سمت عقب خم شوید، دست‌ها را در محل جیب‌های پشت شلوار قرار دهید و به ستون مهره‌ها کمک کنید. اگر تجربهٔ بیشتری دارید، دست‌ها را به سمت پاشنه‌ها یا قلم پا ببرید. (اگر حس می‌کنید که زیاد با پاها فاصله دارید، متکاهای مخصوص یوگا را کنار پاها قرار دهید و دست‌ها را روی آن‌ها بگذارید).

۳. بالاتنه را به سمت زمین پایین بیاورید و انتهای ستون مهره‌ها را به سمت زانوها بکشید. بدن را به سمت جلو و بالا متمایل کنید، ماهیچه‌های فشرده کنندهٔ کپل‌ها و نیز ماهیچه‌های کف لگن را به کار بیندازید. همچنان که بدن را بالا می‌کشید، استخوان‌های کتف را پایین ببرید و ناحیهٔ قلب را به سمت سقف اتاق ببرید.

۴. اگر در این حالت احساس ایمنی و راحتی دارید، اجازه دهید که سر از عقب به پایین بیفتد و گلو را باز کنید، منطقهٔ شبکهٔ خورشیدی را از هم باز کنید و بکشید.

۵. به اندازهٔ حدود پنج نفس در این حالت بمانید. برای خارج شدن از این حالت، ماهیچه‌های شکم را به کار بیندازید، کمر را صاف کنید و دوباره به حالت زانو زدن روی زمین برگردید. سپس روی پاشنه‌های پا بنشینید و استراحت کنید.

۶. گام‌های ۲ تا ۵ را تکرار کنید.

اکنون اجازه بدهید «کد پاک‌سازی» و تمرین‌های «بیداری بدن» را با حالت شتر ترکیب کنیم.

۱. در حالت شتر قرار بگیرید و جایگاه پایهٔ انرژی را در حدود عمق شصت سانتی‌متری درون زمین زیر بدنتان پیدا کنید. آن را به صورت یک جایگاه انرژی بزرگ و دایره‌ای در عمق شصت سانتی‌متری زمین تصور کنید. این مرکز اتصال شما به طبیعت و اتکا به آن است.

۲. مرکز انرژی چاکرای شبکهٔ خورشیدی خود که در زیر مرکز قفسهٔ سینه اما بالاتر از ناف است را پیدا کنید. این منطقه را به سمت آسمان بالا ببرید.

۳. مولابانده‌ها را اجرا کنید و ماهیچه‌های قسمت پشت قلب را با فشرده کردن استخوان‌های کتف به سمت داخل از عقب برای مدت کوتاهی محکم نگه دارید.

۴. ازقسمت بالا و جلوی بدن نفس بکشید و بازدم را ازبالای سر به بیرون بفرستید. چشم‌ها را به سمت بالا بچرخانید تا فشردگی پشت چشم‌ها را حس کنید و مسیر تنفس خود را دردرون کانال مرکزی انرژی دنبال کنید.

۵. درنفس بعدی، دم را ازبالای سرانجام دهید، به درون کانال مرکزی بفرستید و تا هستهٔ مرکزی بدن پایین بروید. سپس بازده را به پایین ودرون زمین بفرستید. ماهیچه‌های قسمت مرکزی بدن را درقسمت جلوی بدن فشرده ورها کنید و جنبهٔ ذهنی سیستم چاکرا را بازکنید. (باید ماهیچه‌های پاها نیزدرگیرباشند؛ این حالت به دلیل کشش دراین منطقه به‌طورخودکاررخ می‌دهد، اما برای فعال ساختن عمیق‌تر این ماهیچه‌ها، ماهیچه‌های روی ران را فشرده کنید و به سمت بالا بکشید).

۶. کل چرخهٔ تنفس را چندین بارتکرارکنید. سپس درحالی‌که مراقب سروکمرخود هستید آهسته ازاین حالت بدنی بیرون بیایید وروی پاشنه‌ها بنشینید واستراحت کنید.

اندیشه‌ها واحساس‌ها ممکن است دراین حالت به صورت اشک یا عرق ظاهر شوند. این رویداد را به‌عنوان آزاد شدن انرژی‌های به دام افتاده زیردرب مخفی ذهن ناخودآگاه درنظربگیرید وازآن استقبال کنید. شما حالا درحال ایجاد مسیری برای بیان شدن ضمیرروحانی خود هستید. حرکت به سمت بالا وپایین درکانال مرکزی را در«حالت شتر» تکرارکنید.

حالت‌های یوگای دیگر برای یکپارچه‌سازی چاکرای شبکهٔ خورشیدی

می‌توانید ازآساناهای زیردرکنارحالت شتربرای تقویت کاربا «کد پاک‌سازی» استفاده کنید. فشردگی ماهیچه‌های دارای احساس به شماکمک می‌کند تا درحالی‌که مدارهای انرژی را می‌سازید مرکزیت خود را دراین حالت‌ها به دست آورید؛ اما رهاکردن ماهیچه‌هاکمک می‌کند تا جریان انرژی را احساس کنید. با این حال، حتی هنگامی‌که ماهیچه‌ها را رها می‌کنید، جریان انرژی را «تصورکنید» که در کانال مرکزی انرژی به سمت بالای ستون مهره‌ها حرکت می‌کند و به نواحی دارای پراکندگی یا اصطکاک وارد می‌شود.

- *حالت کمان (دهانورآسانا)*[1]
- *میزوارونه (پاروووتان آسانا)*[2]
- *جنگجوی هلال ماه (آنجانای آسانا)*[3]
- *نفس آتشین (کاپلابهاتی پرانایام)*[1]

1. dhanurasana
2. purvattanasana
3. anjanayasana

اتصال، یکپارچه‌سازی و پاک‌سازی انرژی که تا اینجا انجام شد منجر به دگرگونی‌های عمده‌ای در سیستم شما شده‌اند و آن‌ها را به پایداری رسانده‌اند؛ از جمله ارتباط میان کانال مرکزی و ذهن و یک مسیر جدید دسترسی به درب مخفی ذهن ناخودآگاه را ایجاد نموده‌اند. به این ترتیب امکان اساسی چرخش کوانتومی، یعنی لحظه‌ای که به‌راستی تجسم ضمیر روحانی در بدن را آغاز می‌کنید و شخصیت محافظت‌کنندهٔ خود را به یک شخصیت فعال برپایهٔ کمال و عشق تبدیل می‌کنید برای شما فراهم شده است.

«کد پاک‌سازی» زمینه را برای زندگی در فراتر از سطح داستان‌های ذهن و به حرکت در جریان انرژی زندگی آماده می‌کند. پاک‌سازی گرفتگی‌های حل نشده که مانع از پیشرفت ما شده‌اند و یکپارچه‌سازی سه چاکرای پایینی انرژی‌های فراوانی را برای ما آزاد می‌کند تا برای ایجاد مسیر واقعی خود به کار ببریم. ما حالا می‌توانیم قدرتمندترین نیروی شفادهندهٔ جهان، یعنی انرژی عشق را تجسم ببخشیم که در چاکرای قلب متمرکز شده و دقیقا همان نوسان ضمیر روحانی است. عشق نه‌تنها در درون ما وجود دارد، بلکه ماهیت ما را می‌سازد. شما یک روح هستید که از عشق ساخته. آموزش ذهن برای یافتن و تقویت ماهیت حقیقی شما، یعنی ماهیت عشق شما موجب می‌شود که بزرگ‌ترین نیروی تحول بر روی کرهٔ زمین آزاد شود. هنگامی‌که ما ذهن را بر روی عشق از درون به بیرون متمرکز کنیم حضور قوی آن‌که موجب وحدت می‌شود را برای همهٔ موجودات تقویت می‌کنیم.

آماده‌اید تا عشق خالص که جهان را تغییر می‌دهد را تجربه کنید؟ مرحلهٔ بعدی همین است.

1. kaplabhati pranayam

گفتار ۷
کد قلب: راه‌حل جهانی مشکلات

من تا سه هفته پس از درگذشت مادرم «مارجری» فقط... نشستم. بیمارانی داشتم که باید به آن‌ها می‌رسیدم، کلاس‌هایی که باید تدریس می‌کردم و مسئولیت‌هایی داشتم که به توجه من نیاز داشتند، اما به‌سادگی فقط نمی‌توانستم در جامعه ظاهر شوم. به جای آن در حیاط پشتی خانه می‌نشستم، به درخت‌های بالای سرم نگاه می‌کردم و فکر می‌کردم که مادرم، یعنی بهترین دوستم چطور ممکن است واقعا رفته باشد.

درروزی که سرانجام احساس کردم وقت آن رسیده که به جهان برگردم و دوباره نقش خودم را در آن بازی کنم به حیاط پشتی خانه رفتم تا از آن به خاطر بازکردن فضای کافی برای اندوه من "تشکر" کنم. همان‌طور که اجازه می‌دادم نگاهم در حیاط پرسه بزند متوجه پرتوهای نور صبحگاهی شدم که از بین درخت‌ها می‌تابیدند. از ایوان گذشتم، از روی جویبار رد شدم و به جایی رفتم که یک پرتوی مشخص با درخشش زیاد به زمین می‌رسید. درست در زیر این پرتو یک قسمت پر از شبدر وجود داشت... و یک شبدر چهارپر درست در وسط آن‌ها بود.

اشک از چشم‌های من جاری شد. مادرم همیشه شبدرهای چهارپر را پیدا می‌کرد، اما من در تمام عمرم فقط یک یا دو تا پیدا کرده بودم و مادرم حتی شبدر چهارپری که در زمان حاملگی پیش از به دنیا آوردن من پیدا کرده بود را به من داد. این کد بین ما دو نفر بود. من حضور او را حس کردم؛ این نشانه‌ای بود که می‌گفت مادرم هنوز با من است و من مشکلی نخواهم داشت. شبدر را چیدم و با یک حس ارتباط دوباره با او و زندگی به سر کار رفتم.

آن شب، وقتی به خانه برگشتم با قلب شکسته‌ام به همان نقطه در حیاط رفتم؛ و درست در آنجا، گویی که من شبدری نچیده باشم، یک شبدر چهارپر دیگر در نور غروب می‌درخشید! اشک‌ها بر روی صورتم جاری شدند. آن را هم چیدم و به رختخواب رفتم.

صبح روزبعد، وقتی برای رفتن به محل کارآماده می‌شدم ناخودآگاه به شبدرها و احساسی که ازپیداکردن آن‌ها داشتم فکرمی‌کردم. متوجه این شدم که انتظارداشتم یک شبدردیگرپیداکنم وباورداشتم تأییدی براین خواهد بود که همه‌چیزروبه‌راه است. درحالی‌که به سمت حیاط می‌رفتم تا شبدرسوم را پیداکنم، ایستادم وبه خودم گفتم، "سو، نمی‌توانی همیشه دربیرون به دنبال تأیید بگردی. باید یاد بگیری آن را دردرون خودت پیداکنی. خودت این را به همه آموزش می‌دهی." وقتی این فکر درذهنم نشست، چشمم به روی زمین افتاد ویک حس گرم پذیرش دردرون بدنم نشست.

همان لحظه که این آموزش درونی که نباید همیشه دربیرون ازخودم به دنبال پاسخ‌ها بگردم را پذیرفتم، شبدرچهارپرسوم درست درجلوی پای چپم بود! بله، آن را چیدم وبه سرکارم رفتم!

درد قلب من دراثرازدست دادن مادرعزیزم درواقع به من امکان داد تا چیزهایی فراترازپردهٔ حواس معمولی را ببینم. مانند آن بود که به یک نسخهٔ عمیق‌ترازخودم و به‌طورکلی اززندگی متصل شده بودم. دریافت غریزی من بالاتررفته بود وهمان‌طورکه هریک ازاحساس‌ها ظاهرمی‌شدند، پذیرش ذهن من ازدرک‌ها ودانش‌های غیرمنتظره که دریافت می‌کردم هم بیشترمی‌شد.

درگذرچند ماه پس ازآن ماجرا «شصت‌ونه» شبدرچهارپردرحیاط خانهٔ خودم و حیاط دیگران پیداکردم. وقتی پشت چراغ‌قرمزمی‌ایستادم آن‌ها را می‌دیدم، ازماشین بیرون می‌پریدم وآن‌ها را می‌چیدم. وقتی با دوستان درپارک قدم می‌زدم، کمی عقب می‌ماندم ومشغول چیدن شبدرهای چهارپرمی‌شدم تا آن‌ها را به هرکسی که در اطرافم بود بدهم. دوستان کمک می‌کردند که آن‌ها را بشمارم وبه‌تدریج بچه‌های همسایه‌ها به درخانه می‌آمدند ومی‌پرسیدند من «خانم شبدر» هستم، واگراین‌طور است آیا می‌توانم به آن‌ها آموزش بدهم که چطورخودشان هم شبدرچهارپرپیدا کنند؟ پس با هم به حیاط پشتی می‌رفتیم ومن می‌گفتم، "باید با قلبتان نگاه کنید نه با چشمتان." من که با راهنمایی این حس ششم غریزی که پرورش آن را درآزمایشگاه درونی خودم آغازکرده بودم دریک جا می‌ایستادم ودستم را به سمت زمین می‌بردم... وبدون شک یک شبدرچهارپردرست درزیردستم روی چمن‌ها بود. بچه‌ها از خوشحالی جیغ می‌کشیدند... خود من هم همین‌طورا! واقعا یک دوران جادویی بود.

بعد، یک روزاین کارمتوقف شد. هرچقدرکه تلاش کردم شبدرچهارپرپیدا نشد. دوهفته گذشت وهنوزچیزی نبود. من کاری را انجام دادم که همهٔ ما انجام می‌دهیم؛ خودم را به زیرسؤال بردم: "مگرچه کارکردم که ارتباطم را ازدست دادم؟ اگر نشانه‌های خوشحال‌کنندهٔ مادرم درزندگی من ندرخشند چه کارباید بکنم؟" هر

چقدر هم که برای مجبورکردن ذهنم تلاش کردم، نمی‌توانستم شبدرهای را با ذهنم پیدا کنم.

من نمی‌دانستم که راز این کار درست در جلوی چشمم است.

چندین روز بعد، روز تولد مادرم بود؛ او قرار بود هفتادساله شود. همان لحظه که این را به یاد آوردم، قلبم روشن شد. بلافاصله به حیاط دویدم تا شبدر شمارهٔ هفتاد را پیدا کنم... و هفتادویک... و هفتادودو! وقتی آن‌ها را می‌چیدم می‌توانستم صدای خنده‌های ریز او در بهشت را بشنوم. مانند آن بود که مادرم تمام مدت در همان جا بود و منتظر مانده بود تا موضوع را به یاد بیاورم. راز شبدرهای چهارپر همان قلب لبریز از قدرشناسی و لذت من بود.

با این «روش» بود که من پشت پردهٔ واقعیت سه‌بعدی را می‌دیدم و قدم به آستانهٔ جهان بزرگ‌تری می‌گذاشتم؛ من با قلبم می‌دیدم! من پس از درگذشت مادرم آن‌قدر آسیب‌پذیر شده بودم و قلبم تا حدی باز شده بود که می‌توانستم چیزهایی که معمولا نمی‌دیدم را ببینم و این باز شدن قلب امکان به جریان افتادن چیز مشخصی در زندگی‌ام را فراهم کرده بود.

این جادو ادامه پیدا کرد تا این‌که برف بارید و حتی در آن زمان هم در تکه‌های کوچک چمن که بین برف‌ها پیدا بود یک شبدر چهارپر کوچک و درخشان برای من وجود داشت.

این کاری است که یک قلب باز می‌تواند برای ما انجام دهد. حتی در زمان دردهای بزرگ، و در حقیقت به ویژه در زمان دردهای بزرگ هم ما در یک فضای مقدس مرتبط با جهان هستی قرار داریم. بیداری برای بسیاری از افراد در دوران سختی‌های شدید رخ داده است. این ارتباط همان چیزی است که ما واقعا در جستجوی آن هستیم. ما با کاربرد «کدهای انرژی» می‌توانیم با وقار و بدون هیچ دردی با جهان مرتبط شویم.

همان‌طور که به نخستین سالگرد درگذشت مادرم نزدیک می‌شدیم، افراد از من می‌پرسیدند قصد دارم برای جشن گرفتن زندگی یا یاد بود او چه کار کنم و آیا می‌خواهم آن کار «مربوط به شبدرها» را انجام دهم یا نه. من پاسخ دادم، "نه، فقط می‌گذارم این مسئله به همان صورت که در زندگی‌ام بوده باقی بماند و کار دیگری انجام می‌دهم." بنابراین من در صبح آن روز کارهای متفاوتی انجام دادم که منجر به تجربه‌های زیبای دیگری در ارتباط با او شدند، اما در ساعت چهار بعدازظهر بی‌اختیار به حیاط خانه کشیده شدم تا بالأخره به دنبال شبدرها بگردم.

به روی چمن‌ها قدم گذاشتم و دیدم که شبدرهای چهارپر در همه‌جا هستند! چهل‌وپنج دقیقه را بی‌وقفه به چیدن آن‌ها گذراندم، بعد به طبقهٔ بالا رفتم تا یک ظرف برای آن‌ها پیدا کنم، دوباره به پایین برگشتم و چهل‌وپنج دقیقهٔ دیگر هم شبدر چیدم!

هر بار دو، سه یا چهار شبدر می‌چیدم! وقتی آن گنجینه‌های فوق‌العاده را از زمین برمی‌داشتم قطره‌های اشک به زمین پرتاب می‌شدند، ۱۲۴ شبدر چهارپر در مدت یک ساعت و نیم. فقط به این خاطر کار را متوقف کردم که از فراوانی سعادت تجربهٔ قلب خودم لبریز شده بودم.

سال گذشته که این اتفاق افتاد، من به‌سادگی فقط با جریان آن حرکت کردم و مطمئن نبود که چه اتفاقی در حال رخ دادن است. این بار به صورت آگاهانه آن تجربه را دنبال می‌کردم. قلبم درست مانند گذشته برای من باز می‌شد؛ فقط این که این بار بزرگ‌تر از قبل بود. من به صورت تئوری یاد گرفته بودم که همهٔ ما این توانایی را داریم، اما حالا از حد تئوری فراتر رفته و به تجربه رسیده بودم. حالا می‌دانستم که می‌توانم از قلب باز خودم استفاده کنم و عملا با مادرم ارتباط برقرار کنم و حتی با او نوعی گفتگو داشته باشم، زیرا او در حقیقت "نرفته بود"؛ فقط دوباره سوار اتوبوس کیهانی شده بود و با یک ایستگاه نوسانی دیگر تنظیم شده بود.

من که در آن روز از آن سعادت عمیق لبریز شده بودم متعهد شدم که به همراه مراجعه کنندگان خودم مشغول بررسی و پژوهش دربارهٔ روش فعال کردن این سعادت قلبی در درون آن‌ها شوم تا آن‌ها هم بتوانند این سطح از عشق و وحدت را تجربه کنند. این آسیب‌پذیری با قلب باز و جریان موهبت ناشی از آن به پایهٔ جدید من برای زندگی تبدیل شد. این کار موجب شد آگاهی من از روش ارتباط ما با عمیق‌ترین و اساسی‌ترین ضمیر واقعی خودمان دگرگون شود. ما نمی‌توانیم این کار را با ذهن انجام دهیم؛ اگر بخواهیم قدرت واقعی خود را تجربه کنیم و آن زندگی شکوهمندی که در واقع برای ما در نظر گرفته شده است را داشته باشیم باید وارد نوعی زندگی با قلب باز و آسیب‌پذیر شویم. دلیل این است که فرکانس نوسانی که به‌عنوان عشق شناخته می‌شود یکی از ویژگی‌های مشخص ضمیر روحانی است. ما برای این که ضمیر روحانی را واقعا در درون خود تثبیت و بیان کنیم باید به نوسان عشق متصل شویم، آن را تولید کنیم و در نوسان آن زندگی کنیم.

این «کد انرژی» به شما نشان می‌دهد که چگونه با یک نسخهٔ پایه از عمیق‌ترین وجود «قلبی» خود ارتباط برقرار کنیم و در آن حالت بمانید. شما خواهید آموخت که از بدن خود برای تغییر از حالت «اندیشیدن» دربارهٔ عشق (با ذهن) به حالت «بودن» (تجسم) در فرکانس نوسان عشق استفاده کنید. هنگامی که این کار را انجام دادید، نه تنها می‌توانید معجزه‌های ارتباطی لذت‌بخش پر از شبدر چهارپر را خلق کنید، بلکه سرانجام می‌توانید کاملا خودتان را دوست داشته باشید و دیگران را نیز با حس خالص قلبی دوست داشته باشید.

کد قلب چیست؟

همهٔ سنت‌های روحانی باستانی به عشق به‌عنوان یک چیزالهی اشاره می‌کنند. هنگامی‌که ما حس می‌کنیم دیگران دوستمان دارند، احساس بهتری خواهیم داشت. هنگامی‌که بتوانیم کسی را بدون مضایقه دوست داشته باشیم احساس بهتری پیدا می‌کنیم وبیشترمی‌توانیم به یک تجربهٔ زیبا دل بسپاریم.

یکی ازسودمندی‌های اصلی انجام چرخش کوانتومی ازحالت شخصیت محافظت‌کننده به حالت ضمیرروحانی مربوط به چگونگی تجربهٔ ما ازعشق است. درحالی‌که ما واقعا می‌توانیم درحالت شخصیت محافظت‌کننده هم دریافت‌کننده یا سرچشمهٔ عشق باشیم، اما این با آنچه که به‌عنوان ضمیرروحانی برای ما امکان‌پذیر است تفاوت دارد. ما درشخصیت محافظت‌کننده فکرمی‌کنیم که ازعشق خود جدا هستیم وعشق را باید ازشخص دیگری یا جایی ازبیرون خودمان دریافت کنیم. ما زمان وانرژی بسیارزیادی را برای یافتن روش‌هایی برای "دریافت" عشق مصرف می‌کنیم. به‌طورناخودآگاه تلاش می‌کنیم افراد را با جلب رضایت، تسلط واغواکردن درکنترل یا هدایت خود درآوریم تا بتوانیم عشق را ازآن‌ها دریافت کنیم.

ازآنجاکه شخصیت محافظت‌کننده تلاش می‌کند ازما دربرابرآسیب‌ها محافظت کند، به‌طورخودکارشرایطی برای این‌که چه زمانی وبه چه کسی می‌توانیم عشق بورزیم تا همچنان درامنیت قرارداشته باشیم تعیین می‌کند. این عشق مشروط می‌گوید، "تا زمانی‌که چنین رفتاری داشته باشی می‌توانم عاشق توباشم"، یا "تا زمانی‌که این شرایط مشخص برقرارباشند من می‌توانم درعشق تواحساس ایمنی داشته باشم." این الزامات موجب می‌شوندکه تجربهٔ ما ازعشق، خوشبختی ولذت تا حدود زیادی محدود باشند، زیرا جهان به‌سختی می‌تواند شرایط وانتظارات ما را در هرزمان برآورده کند. بنابراین ما جلوی عشق خود را می‌گیریم. برای عشق چانه می‌زنیم. تصمیم می‌گیریم که عاشق شویم یا نه. ما میزان زیادی اضطراب وناراحتی را درمورد شرایطی‌که برای عشق ورزیدن داریم تجربه می‌کنیم وهنگامی‌که "عشق" را مطابق با انتظارات خودمان دریافت نمی‌کنیم عمیقا به داستان‌های ذهنی دربارهٔ این‌که چنین کمبود عشقی برای ما به چه معنی است فرومی‌رویم.

این تلاش‌ها ورنج‌ها درحالت زندگی با تلاطم انرژی به فراوانی دیده می‌شوند، این شرایطی است که ما تجسم ضمیرروحانی نیستیم وبه صورت خودمحورزندگی می‌کنیم. اما به‌هرحال، آسیب‌های ناشی ازاین وضعیت بیشترازاین است که فقط به‌سادگی دچارداستان‌ها یا درام‌های ذهنی باشیم؛ این داستان‌ها عملا فرکانس نوسان ما را درسطحی نگه می‌دارند که بیش ازحد پایین است ونمی‌توانیم کاملا هویت ضمیرروحانی خود را داشته باشیم.

«کد قلب» شما را راهنمایی می‌کند تا روش کاملا متفاوتی در عشق داشته باشید که حالت شرطی، وابستگی و چانه‌زنی آن را کاملا از بین می‌برد. هنگامی‌که ما به فرکانس نوسان عشق وارد می‌شویم، احساس می‌کنیم دیگران به ما عشق می‌ورزند، زیرا حقیقتا «در درون عشق زندگی می‌کنیم». ما همواره در حال تولید احساس عشق «در درون خودمان» هستیم. عشق و بخشش را از یک جایگاه بدون پارامتر و شرط به جهان ارائه می‌کنیم. بی‌قید و شرط عشق می‌ورزیم، زیرا نیاز نداریم عشق را از فرد دیگری غیر از خودمان "دریافت کنیم". حس رفاه زندگی ما به رفتارهای دیگران وابسته نیست. در این حالت به خاطر چگونگی پاسخ یا برهم کنش‌های دیگران ناامید نمی‌شویم. به سادگی می‌توانیم فقط حضور داشته باشیم و عشق بورزیم و این کار را بارها و بارها و بارها انجام دهیم.

اگر شما حتی برخی از تمرین‌های این گفتار را انجام دهید، یک حس قدرتمند و قابل لمس از عشق درون خودتان پیدا می‌کنید. اما پیش از آن که آغاز کنید می‌خواهم برخی از ترس‌های رایج دربارهٔ زندگی در این حالت از عشق را از بین ببرم.

اغلب از من پرسیده می‌شود، "آیا عشق بدون شرط به این معنی است که من بعد از این به هیچ کس دیگر اهمیت ندهم؟" البته که این طور نیست! معنای سادهٔ عشق بدون شرط این است که عشق بورزیم اما «وابسته» نباشیم.

عاشق بودن از دیدگاه شخصیت محافظت کننده به معنای تجربهٔ وابستگی است. ما همچنان به اندیشه‌ها و باورهایی می‌چسبیم که موجب می‌شوند احساس امنیت کنیم. عشق ما مشروط است؛ یعنی فکر می‌کنیم فقط در محدودهٔ پارامترهای مشخصی وجود دارد. با این حال، هنگامی‌که ما هویت خود را به نوعی احساس از «ضمیر خودمان» وابسته می‌کنیم نه به اندیشه، تصویر یا هدفی که از سمت بیرون هدایت می‌شود، پس آزاد خواهیم بود که به خاطر خوشحالی خود عشق بورزیم نه به خاطر ترس مربوط به امنیت طرف مقابل یا معنای از دست رفتن او برای امنیت خود ما. پس ما بیش از این به این که رویدادها به چه صورت می‌توانند باشند وابسته نیستیم.

وابسته نبودن به جهان بیرون برای داشتن یک زندگی خوب منجر به خوشبختی و خوشی بدون شرط و بازشدن قلب انسان به روی عشق می‌شود. این حالت منجر به سلامتی جسمی بهتر و تجربهٔ زندگی بهتر از همهٔ جهات در زندگی ما می‌شود. این عدم وابستگی که یک موضوع رایج در نوشتارهای روحانی است به عنوان روش ایده‌آل برای وارد شدن در زندگی و عشق دانسته می‌شود. برای نمونه، در سنت بودائی، وابستگی ریشهٔ «همهٔ» رنج‌ها است.

توجه داشته باشید که «وابسته نبودن» بسیار با «جدا بودن» تفاوت دارد. عدم وابستگی به سادگی فقط این است که صادقانه دربارهٔ نتیجهٔ کار نگران نباشیم، تمرکز بر کار عشق

ورزیدن است نه برنتایج آن. ازطرف دیگر، جدایی نوعی گوشه‌نشینی است، یعنی نه‌تنها ازضمیرخود ونتایج کارفاصله بگیریم، بلکه بین خود واقدام عملی عشق ورزیدن هم فاصله ایجادکنیم. این یک تجربهٔ فراترازبدن است که موجب می‌شود همچنان فکرکنیم که درامنیت هستیم، درحالی‌که درواقع فقط به تقویت تجربهٔ مهار نشده یا غیرمتصل را تقویت می‌کند که دارای انرژی با نوسان‌های شدید است وبه‌طور کنایه‌آمیزی خود حس ناامنی را تقویت می‌کند. این حالت موجب می‌شود که علاقه به زندگی را ازدست بدهیم، بی‌انگیزه وحتی بی‌تفاوت باشیم.

جدایی معمولا دراثرآسیب روحی-روانی یا یک محیط پرازاسترس که حس می‌کنیم باید ازآن فرارکنیم ایجاد می‌شود. اگرنتوانیم به صورت جسمی فرارکنیم این کاررا به صورت ذهنی و/یا احساسی انجام می‌دهیم؛ بنابراین خود را جدا می‌کنیم. به نظرمی‌آید که جدایی درکوتاه-مدت ازما محافظت می‌کند، اما دربلند-مدت موجب افزایش تنهایی، حس انزوا وافسردگی می‌شود؛ حس الهام وخوش‌بینی در زندگی راکاهش می‌دهد وبسیاری ازمشکلات سلامتی مانند کاهش خطرناک فشارخون، کاهش سرعت بازسازی بدن، خستگی غدد درون‌ریزومشکلات تیروئید، مشکلات هضم، مشکلات کلیه‌ها، چالش‌های دستگاه تنفسی ودیگرالگوهای نمودهای بیماری را ایجاد می‌کند.

برای آن‌که بدن را شفا دهیم باید دربدن «حضورداشته باشیم». برای این‌که با قدرت وسرعت بیشتری بهبود پیداکنیم، باید «با عشق» دربدن خود حضورداشته باشیم. فرکانس نوسانی مربوط به عشق بالاترین انرژی برای شفا دادن انسان است؛ یک مرهم جهانی که با هرچه تماس پیداکند آن را بازسازی می‌کند وبهبود می‌دهد. عشق یک آرام‌بخش فوق‌العاده است که ذهن، بدن وتنفس را با یکدیگرپیوند می‌دهد. انرژی آن یک تودهٔ آتش بزرگ درفضای قلب ایجاد می‌کند که همه‌چیزرا می‌بلعد. هرمشکل، هرموضوع، هرپراکندگی وآشفتگی که بتوانید درآتش عشق بیندازید به‌وسیلهٔ فرکانس نوسان عشق متحول می‌شود. سردرگمی به شفافیت تبدیل می‌شود. نفرت به بخشش تبدیل می‌شود. پیش‌داوری به درک ومراعات تبدیل می‌شود. جدایی وانزوا به ارتباط وهمبستگی تبدیل می‌شود. اندوه به لذت وصف‌ناپذیرتبدیل می‌شود.

عشق راه‌حل جهانی مشکلات است. هرچه ما بیشتربا عشق زندگی کنیم، آن را با هماهنگی بیشتری درهمهٔ شرایط وموقعیت‌ها به کارمی‌بریم وبیشتربا ضمیرروحانی خود به وحدت می‌رسیم. درواقع، ضمیرروحانی «فقط» درصورتی می‌تواند درزندگی مادی ما وارد شود که ازدریچهٔ نوسان‌های عشق بگذرد؛ عشق دروازهٔ رسیدن به ضمیر روحانی است.

چرا این‌طوراست؟ زیرا فرکانس نوسان عشق بیشترین میزان گسترش را درفرم انسانی امکان‌پذیر می‌کنند. دقیقا نخستین فشردگی انرژی درزمانی که ما به‌عنوان روح به فرم مادی وجسمی وارد می‌شویم، یعنی زمانی که درایستگاه زمین ازاتوبوس کیهانی پیاده می‌شویم، همان فرکانس نوسانی است که امروزاسم آن را عشق می‌گذاریم. ...وای! هنگامی‌که ما به هستهٔ وجود مادی خود وارد می‌شویم به‌سادگی می‌توانیم عشق را تجربه کنیم، زیرا خود ما هم ازآن ساخته شده‌ایم.

عشق ماهیت واقعی شما است نه‌فقط مکانی که ازآن بازدید کنید. تمرین‌های «کد قلب» به شما یاد می‌دهند چطوربه خواست خودتان درهرزمان وهرشرایطی به فرکانس نوسانی قلب وارد شوید وسپس همیشه با اتکا به آن جایگاه زندگی کنید. این تمرین‌ها راه رسیدن به عشق دردرون خودمان هستند. نیازنیست درفرکانس «خواستن» بمانیم وعشق را دربیرون ازخودمان جستجوکنیم. کافی است این مهارت را درخود پرورش دهیم که درسطح جسمی واحساسی بتوانیم «به یاد بیاوریم که ماهیت اصلی ما عشق است»، بتوانیم دریک لحظه به این فرکانس وارد شویم ودر نهایت درآن حالت بمانیم. هنگامی‌که بتوانیم این کاررا انجام دهیم این عشق را همیشه وبدون شرط با دیگران به اشتراک خواهیم گذاشت که خود موجب تقویت این تجربه می‌شود که برای آن به دنیا آمده‌ایم.

ضمیرروحانی همیشه به عشق متصل است. به همین دلیل است که ضمیر روحانی با نام «بدن سعادت» («آناندامایاکوشا» به زبان سانسکریت) هم شناخته می‌شود. هنگامی‌که درضمیرروحانی خود باشیم، کاملا سعادتمند ودرحالت عشق به سرمی‌بریم. شما با انجام تمرین‌های روزانهٔ «کد قلب» می‌توانید به‌سرعت یاد بگیرید که این سعادت را هرروزتا آخرعمرخود ایجاد کنید.

تمرین‌های کد قلب

تمرین ۱: ایجاد حضور عاشقانه- انتخاب دریافت عشق

دراین تمرین یک راه مستقیم برای رسیدن به فرکانس نوسان عشق که منتظر شعله‌ورشدن دروجود شما است ارائه می‌شود. این تمرین تجربهٔ قابل‌لمس عشق که همهٔ ما درجستجوی آن هستیم را ارائه می‌کند وبیش ازاین نیازی به جستجوی عشق دربیرون ازوجود خود نخواهیم داشت. همچنین آزادی فوق‌العاده‌ای برای شما فراهم می‌کند تا بدون هیچ الزامی فقط واقعی‌ترین نسخهٔ خودتان باشید. این شفافیت دربارهٔ «خود» برای زندگی درفرکانس عشق وبرای شفا یافتن وآفرینش درزندگی شما اهمیت اساسی دارد.

۱. به کسی یا چیزی که واقعا دوستش دارید فکرکنید. این فرد می‌تواند یک دوست،

عضوی از خانواده، یک حیوان خانگی، عشق دوران کودکی، عشق امروزی یا نیمهٔ گمشده‌ای که هنوز پیدا نکرده‌اید باشد! می‌تواند عشق به فصل بهار، یک مکان موردعلاقه، یک خاطرهٔ بسیار عزیز یا حتی شیئی که برای شما بسیار معنی و اهمیت دارد باشد. به هرحال چیزی یا کسی را انتخاب کنید که حس قوی عشق را در شما ایجاد می‌کند.

۲. هنگامی‌که این شیء یا فرد موردعلاقه را به ذهن خود می‌آورید، درک کنید که این موضوع عشق درواقع فرکانس عشق را برای شما «آشکار می‌کند». عشق را برای شما نمی‌آورد، بلکه عشق را «ازعمق وجود شما بالا می‌کشد» وبنابراین ذهن شما می‌تواند عشقی که دردرون خودتان وجود داشته است، یعنی ماهیت وجودی عاشقانهٔ خودتان را درک کند. این فرد یا شیء موجب می‌شود ماهیت خود «شما» "آشکار شود".

۳. اکنون قلب خود را درحضوراین فرد، شیء یا خاطره احساس کنید. حواس پنج گانهٔ خود را دراین تصویر احساس کنید وسپس کانون توجه خود را به درون خودتان منتقل کنید. ازاحساس درونی خودتان درهنگامی‌که به این تصویر فکر می‌کنید آگاه باشید.

۴. سپس، حجم این تجربه را تقویت کنید. آن را دوبرابر کنید. بعد دوباره دوبرابر کنید. بدن خود را با عشقی که نسبت به این فرد یا شیء دارید پر کنید وسپس اجازه دهید که این احساس لبریز شود وبه داخل اتاق بریزد. سپس احساس را حتی ازاتاق هم بزرگ‌تر کنید. این کاررا با غرق شدن با توجه کامل وقطعی دراین تجربه انجام دهید. بازهم ازاحساس دربدن خودتان درارتباط با عشقی که درحال رخ دادن است آگاه باشید. این احساس را به خاطر بسپارید.

۵. اکنون دستتان را روی قلب خود بگذارید وبه خودتان بگویید، "این متعلق به من است." همهٔ احساس را دریافت کنید. عشقی که بزرگ‌تر ازاتاق است را درمرکز وجود خودتان جای بدهید. آن را فرابخوانید تا به درون شما بازگردد؛ یعنی به درون «سوژه» (مانند آنچه درکد اتصال تمرین کردیم) برگردد وآن را درتک‌تک گوشه و کنارهای بدن خود احساس کنید.

۶. همان‌طورکه دست خود را روی قلبتان می‌گذارید، ماهیچه‌ها را با حالت مولاباندها فشرده کنید تا نوسان عمقی را ازنظر جسمی حس کنید. سپس با تمرکز تنفس درکانال مرکزی انرژی بدن به سمت بالا وپایین حرکت کنید وازنقاط اتصال در هستهٔ مرکزی بدن که درکدهای قبلی یادگرفته‌اید بگذرید. به‌تدریج حس می‌کنید که نوسان ویژهٔ عشق به بدن شما متصل می‌شود ودرآن می‌نشیند.

۷. این احساس ونوسان عشق بی‌قیدوشرط را برای چندین نفس تقویت کنید.

۸. سپس، گام‌های ۱ تا ۵ را تکرارکنید، فقط این بار به یک لحظه فکرکنید که حس کردید عشق را به‌طورکامل، بی‌قیدوشرط وبدون هیچ ضعف وتردیدی «دریافت کرده‌اید». شاید موضوع عشق مادربزرگتان بوده‌اید، شاید مادرتان عاشق شما بوده، شاید شریک زندگی یا بهترین دوستتان بوده؛ حتی ممکن است عشق را ازطرف یک حیوان خانگی دریافت کرده باشید. (اگرتاکنون هرگز چنین تجربه‌ای نداشته‌اید هم اشکالی ندارد. دراین صورت، دراین تمرین ازشما دعوت می‌شود که «فقط آن را تصور کنید». آنچه که به نظرشما دریافت عشق کامل وبه‌سادگی فقط عشق به واقعیت وجودی شما است را درذهن خود تصورکنید. می‌توانید هرطورکه بخواهید آن را در ذهن خود بسازید).

۹. اگرمنطقه‌ای دربدن هست که بارالکتریکی بیشتری دارد به آن توجه کنید و ماهیچه‌های اطراف آن را فشرده کنید. تنفس را ازآن نقطه با استفاده ازکانال مرکزی انرژی به سمت زمین بفرستید ودرهمان حال مراکزانرژی کف پاها را بازکنید. این مراکزبا بلندکردن انگشت‌های پا ازروی زمین ودوباره پایین گذاشتن آن‌ها وهمچنین تصوراین‌که «خودتان» (نه‌فقط انرژی) به سمت پایین می‌روید وازراه پاها به زمین وارد می‌شوید انجام می‌شود.

۱۰. اتصال یک مدارانرژی را ازمرکزانرژی قلب دروسط سینه تا ستون مهره‌ها تا استخوان لگن وپاها ایجادکنید تا انرژی ازکف پاها به درون زمان برود.

احساسی‌که حالا درقلب خود دارید درواقع عشق بی‌قیدوشرط است. شما با انجام این تمرین ساده می‌بینید عشقی‌که درگذشته فکرمی‌کردید به‌وسیلهٔ افراد یا اشیاء بیرون ازخودتان برای شما آورده می‌شود درواقع درتمام مدت دردرون خودتان وجود داشته وقابل‌دسترسی بوده است؛ شما فقط باید به آن متصل شوید. ساختن مدارهای انرژی با استفاده از«کدهای انرژی» به شما امکان می‌دهد تا اغلب این تجربه را حتی بدون انگیزش ازدنیای بیرون هم داشته باشید. شما درست همین حالا عشق را تولیدکردید، چون تصمیم گرفتند این کاررا انجام دهید، سپس آن را به‌طور کامل دریافت کردید، زیرا توانایی آن را داشتید.

شما آن را خلق کردید وخودتان آن را دریافت کردید. هیچ شرط وضوابطی وجود ندارد. این نکته اهمیت حیاتی دارد! برای این‌که ذهن اجازه پیداکند مقداربیشتری ازنوسان فرکانس عشق را دربدن حس کند، یعنی برای ساختن مدارهای انرژی که عشق درآن‌ها جریان پیداکند، فقط این‌که به‌سادگی فرد دیگری را دوست داشته باشید کافی نیست؛ بلکه باید عاشق خودتان هم باشید. با این کاربه ویژه الگوی فوتونی مربوط به دانش واقعی "من دریافت‌کنندهٔ عشق هستم" برای شما ایجاد می‌شود. البته حقیقت این است که ما ازعشق ساخته شده‌ایم، اما نیازداریم تجربهٔ

«دریافت عشق» را برای شخصیت محافظت‌کننده ایجاد کنیم. ما باید به صورت دریافت‌کنندهٔ عشق تجسم پیدا کنیم تا احساس دریافت عشق را «در بدن مادی» خود خلق کنیم، به این ترتیب به جهان بازتاب پیدا می‌کند و به صورت دریافت عشق از دیگران نمایان می‌شود.

هنگامی‌که شما این تمرین را انجام می‌دهید، ذهن آگاه شما متوجه می‌شود که در حال آفرینش عشق هستید و ذهن ناخودآگاه هم درمی‌یابد که در حال دریافت عشق هستید و همهٔ این‌ها هم‌زمان انجام می‌شود. این الگوی مشخصی است که شما باید چندین بار در روز آن را تمرین کنید. یکی از الزامات برای رفتن از پشت سکهٔ مدل بیداری به روی سکه این است که سلول‌های بدن شما با این نوسان‌های گسترده کاملاً آشنا شوند. در غیر این صورت نمی‌توانید در آن حالت بمانید، زیرا عشق در واقع همان ماهیت، احساس و حس‌های فیزیکی حقیقی ضمیر روحانی است.

برای نشان دادن اهمیت این تمرین می‌خواهم برای شما بگویم که مادرم چگونه همیشه به دیگران خدمت می‌کرد و به خودش اجازه نمی‌داد عشقی که به همهٔ افراد دیگر تقدیم می‌کرد را برای خودش دریافت کند... تا زمانی که از دنیا رفت.

مارجری می‌گوید، "من هم همین‌طور!"

مادر من عاشق مردم بود. او همیشه در حال بخشش به دیگران و رسیدگی به آن‌ها بود، تا جایی که تعادل زندگی و سلامتی خودش به خطر می‌افتاد.

یک روز دست‌هایش را در دستشویی لابی هتل شست و برگشت تا یک حوله بردارد اما استخوان ساق پایش با همین حرکت ساده صدایی کرد و ترک برداشت. نخستین فکر ما این بود که دچار پوکی استخوان شده است که در زنان بالای شصت سال رایج‌تر از زنان جوان‌تر است. اما آزمایش‌ها نشان دادند که چگالی استخوان‌های او به اندازهٔ یک جوان بیست‌وپنج ساله است!

اما اگر کمبود کلسیم موجب شکستن ناگهانی استخوان نشده بود، پس دلیل آن چه بود؟

بر پایهٔ دانش انرژی‌های زنده[1] که به بررسی میدان انرژی در بدن می‌پردازد "شکستگی" ابتدا در میدان انرژی بدن رخ می‌دهد و «پس از آن» وقتی‌که پای خود را در جوی کنار خیابان می‌گذاریم و قوزک پا می‌شکند در جهان مادی ظاهر می‌شود. ما به چیزی وارد می‌شویم که قبل از آن در بدن انرژی‌های نامحسوس ما وجود داشته است. پس اتفاق دیگری برای مادر من در جریان بود، چون روشن است که هر کس به طرف دیگری برمی‌گردد تا دست‌هایش را خشک کند دچار شکستگی استخوان

1. bioenergetics

نمی‌شود! این امکان وجود دارد که شکستگی استخوان در اثر یک گسست در میدان انرژی ایجاد شده باشد؛ یعنی نوعی پراکندگی انرژی که موجب شکستگی پای او شد تا زمین‌گیر شود. یک گرفتگی در مدارهای انرژی او وجود داشت و اثر آن در زمان چرخش پا روی زمین ظاهر شد. (اگر من روش اتصال و یکپارچه‌سازی میدان انرژی با استفاده از «کدهای انرژی» را در آن زمان می‌دانستم ممکن بود بتوانم به او کمک کنم تا با استفاده از تمرین‌هایی که به شما آموزش می‌دهم به‌طورکلی از شکستن پایش جلوگیری کند!)

جالب این‌که مادرم در آن دوره از زندگی خودش به تازگی خودش را هم در تلاش‌هایی که برای کمک به دیگران انجام می‌داد در نظر گرفته بود. در آن زمان یاد می‌گرفت که نیازهای خودش را هم به‌عنوان تلاشی برای رسیدن به تعادل در زندگی شناسایی کند و دربارهٔ آن‌ها صحبت کند. این کاری بود که زنان نسل او واقعا انجام نمی‌دادند. اما هنوز بر این نکته انگشت نگذاشته بود که چگونه باید احساس واقعی خودش را شناسایی کند و به زبان بیاورد یا "برای خودش موضع‌گیری کند"، بنابراین هنوز مسیرهای مناسب برای انرژی که در تلاش برای اتصال به بدن و بیداری آن بود وجود نداشت تا انرژی بتواند خودش را به صورت مناسبی آشکار کند. انرژی حیاتی بدن او برای این‌که به او امکان بدهد تا بگوید "من هم همین‌طور هستم!" یک شرایط بیرونی، یعنی شکستگی پا برای او ایجاد کرد که امکان این تحول شخصیتی را برایش فراهم می‌آورد. در تمام این مدت، زندگی به صورت عاشقانه‌ای از او پشتیبانی کرده بود، اما پیام باید با صدای کمی بلندتر بیان می‌شد تا او بتواند بشنود!

بسیار خوب، موفقیت‌آمیز بود. مادرم از آن لحظه به بعد به خودش هم مانند دیگران عشق ورزید. هنگامی‌که دربارهٔ چالش‌های زندگی خودش در شرایط گوناگون صحبت می‌کرد، کلماتش نشان‌دهندهٔ دیدگاه تازه‌ای بودند و تجربهٔ دریافت عشق هر روز فراوان‌تر می‌شدند. اگر شما از افرادی هستید که معمولا بیش از حد در اندوه فرو می‌روند این تمرین‌ها به شما کمک می‌کنند تا پیش از آن‌که پیام بدن مجبور شود با صدای بلند بیان شود به‌نوعی تعادل انرژی برسید!

ما با «کدهای انرژی» برای بازنویسی نگاه شما به عشق و میزان احتمال تجربهٔ عشق در هر شرایطی تلاش می‌کنیم. ما هر باور محدودکننده‌ای که دربارهٔ عشق و آنچه برای تجربهٔ آن لازم است وجود دارد را کم‌رنگ می‌کنیم. دیگران همیشه به من می‌گویند وقتی این کار را انجام دهند "عاشق آن می‌شوند". دلیل این است که احساس عشق به‌عنوان یک محصول جانبی از قرار گرفتن تمرکز ذهن بر هستهٔ مرکزی بدن و اجازه دادن به آن برای تشخیص و تقویت ماهیت طبیعی خود ما ایجاد

می‌شود. عشق به‌طور فوق‌العاده‌ای فراوان است. کاملا نامحدود است، بنابراین مقدار فراوانی از آن برای هر کسی وجود دارد. در واقع، هرچه مقدار بیشتری عشق دریافت کنید مقدار بیشتری از آن را تولید می‌کنید و برعکس!

تمرین ۲: اولویت‌بندی عشق

عشق یک عنصر تشدیدکننده برای تحول است؛ هر چیزی که ما عاشقش باشیم در حضور آن فرکانس نوسانی دچار تغییر خواهد شد. در این تمرین می‌خواهیم کار را «کدهای انرژی» را ادامه دهیم و گزینهٔ فرکانس نوسان عشق را به‌عنوان «ماهیت ذاتی» و «کیفیت» کار خودمان به آن اضافه کنیم. به این ترتیب اطمینان پیدا می‌کنیم که کارهای ما به صورت مکانیکی انجام نمی‌شوند، کارها را با روح عشق انجام می‌دهیم و بنابراین همهٔ آن‌ها به صورت قدرتمندتری انجام می‌شوند. به ویژه از «نفس حضور عشق» استفاده می‌کنیم تا سه عنصر تغییردهندهٔ زندگی را با هم ترکیب کنیم تا تحول در زندگی ایجاد شود. نفس برای جابه‌جا کردن انرژی روحی در بدن، عشق برای وارد کردن کیفیت متحول کنندهٔ آن و حضور برای تمرکز ذهن بر مکان‌های مشخصی در درون بدن.

روش کار به این صورت است: به‌طور ایده‌آل هنگامی‌که ما در یک شرایط ناراحت‌کننده قرار داریم به جای آن‌که به داستان بیرونی واکنش نشان دهیم "به درون بدن برمی‌گردیم". ما بارهای الکتریکی را به صورت احساس‌ها در بدن پیدا می‌کنیم و ماهیچه‌های آن منطقه از بدن را فشرده می‌کنیم تا بدانیم که ذهن آگاه ما با آن منطقه در تماس قرار گرفته است. سپس تنفس را به سمت بالا و پایین در کانال مرکزی انرژی انجام می‌دهیم و بار اضافی را در همان حال که ماهیچه‌های اطرافش را منقبض کرده‌ایم و تنفس را ادامه می‌دهیم به درون جریان اصلی انرژی در هستهٔ مرکزی بدن می‌کشیم. به‌هرحال، اکنون می‌دانیم که اگر فرکانس عشق را در حال تنفس فعال کنیم می‌توانیم ظرفیت شفادهی و تحول خود را افزایش دهیم. روشن کردن آن "کلید عشق" موجب می‌شود که قدرت ما برای یکپارچه‌سازی انرژی‌های پراکنده که موجب بارهای اضافی شده‌اند فوق‌العاده بیشتر شود.

این در ابتدا می‌تواند بسیار چالش‌برانگیز باشد. ممکن است دسترسی به فرکانس عشق هم‌زمان با تلاش برای شناسایی و یکپارچه‌سازی مناطق پراکندگی انرژی برای شما دشوار باشد، به ویژه وقتی در ابتدای یادگیری دسترسی به عشق در زمان دلخواه خود باشید. بنابراین می‌خواهم یک روش جایگزین برای این کار معرفی کنم که اسم آن را «اولویت‌بندی عشق» گذاشته‌ام.

مراحل انجام کار به این صورت است:

۱. هنگامی‌که شما در شرایط چالش یا پراسترس قرار دارید، به درون بدن خود توجه کنید. توجه کنید که بار اضافه در کجای بدن است، ماهیچه‌های آن قسمت را فشرده کنید و مکان آن را به خاطر بسپارید تا در آینده بتوانید دوباره به آن برگردید. این کار نه‌تنها پراکندگی انرژی را به کمترین حد می‌رساند، بلکه از انجام هر کاری در آن لحظه که موجب افزایش بار غم‌انگیز داستان شود هم جلوگیری می‌کند (برای نمونه موجب می‌شود در بحث با دیگران وارد نشوید، دچار ترس نشوید یا کار دیگری که موجب پشیمانی شود انجام ندهید).

۲. پس از آن، در زمانی که دچار استرس کمتری هستید (مثلا هنگامی‌که در رختخواب دراز کشیده‌اید) دوباره به موضوع فکر کنید. تمرین «ایجاد حضور عاشقانه» که تازه فرا گرفته‌اید را انجام دهید و چیزی یا کسی که واقعا دوستش دارید را تصور کنید. از برخی ورودی‌های حسی مانند بوها، صداها یا هر چیز دیگری که جزئیات بیشتری را به تصویر ذهنی شما از عشق وارد کند کمک بگیرید. حالا حجم احساس عشق را بالاتر و بالاتر ببرید تا عشق شما آن‌قدر بزرگ شود که تصویر ذهنی شما در مقابل این همه عشق کم‌کم رنگ ببازد.

۳. به لبریز شدن بدن خودتان از این احساس توجه کنید و هدف خود را بر این قرار دهید که هر اتفاقی هم بیفتد این الگوی انرژی را حفظ کنید. در اینجا هدف این است که خودتان را در این احساس قفل کنید و حس عشق در بدن خودتان را به خاطر بسپارید.

۴. هم‌زمان که در این حالت عاشقانه هستید، آهسته تنفس را به اندازهٔ شش تا هشت بار در جهت بالا و پایین کانال مرکزی انرژی بدن انجام دهید و جابه‌جایی انرژی را حس کنید.

۵. در حال انجام «تنفس در کانال مرکزی» بدن، فکر موضوعی که برای شما چالش‌برانگیز بوده است را به این مخلوط اضافه کنید. قسمت‌هایی از بدن خود که پراکندگی انرژی را در ابتدا در آن‌ها احساس کرده بودید را فشرده کنید و به حضور عاشقانه اجازه دهید تا شرایط چالش‌برانگیز را در خود حل کند و مدارهای جدید انرژی را در قسمت‌های آسیب‌دیده بسازد.

ما در این تمرین به آتش بزرگ عشق دسترسی می‌یابیم و سپس موضوع چالش را در آن آتش می‌اندازیم. این هم زیاد بی‌شباهت به این رسم قدیمی نیست که یک چالش را بر روی تکه‌ای کاغذ می‌نویسند و آن را می‌سوزانند؛ در این مورد، آتش را در فضای قلب خودتان روشن می‌کنید و این کار را در درون خود انجام می‌دهید، بنابراین نیازی نیست که مراسم سوزاندن را در بیرون از خودتان انجام دهید. افزون بر این، شما با تجسم بخشیدن به این شعلهٔ متحول کنندهٔ عشق می‌توانید به‌طور

ماندگارتری به دگرگونی‌هایی که با آتش زدن موارد اصطکاک در زندگی ایجاد می‌شود تجسم ببخشید.

پیش از همه‌چیز، رویکرد اولویت‌بندی عشق موجب می‌شود که حل کردن آشفتگی‌های انرژی برای ما ساده‌تر شود، زیرا تلاش نمی‌کنیم شعلهٔ عشق را درست در لحظهٔ ناراحتی خود روشن کنیم. هرگاه که بار زندگی بیش از حد زیاد است، هرگاه که احساس می‌کنید شرایط به شما غلبه کرده است، از این تمرین به‌عنوان روشی برای روبه‌رو شدن با آنچه که باید رها کنید یا شفا دهید استفاده کنید. کار مداوم با حالت «ایجاد حضور عاشقانه» موجب می‌شود که شعله‌ور ساختن آتش عشق درونی خودتان هر روز ساده‌تر شود. سرانجام، هنگامی‌که انرژی را به حرکت انداختیم و همهٔ الگوهای موجب گرفتگی و پراکندگی انرژی را در این جریان حل کردیم، وارد شدن به حالت عشق و ماندن در آن هم به صورت "طبیعت اول" ما درمی‌آید و مانند نفس کشیدن به‌طور خودکار انجام می‌شود. (برای خوانندگانی که در بخش سلامت و بدن‌سازی ورزشی کار می‌کنند، افروختن آتش درون قلب درحالی‌که با انرژی‌های مراجعه‌کنندگان کار می‌کنید به جای این‌که مطابق با بسیاری از آموزش‌های قبلی، خود را در "یک حباب محافظتی" قرار دهید بسیار سودمندتر است، زیرا روش حباب محافظتی فقط تأییدی بر جدایی شخصیت محافظت‌کننده از ضمیر روحانی شما است).

تمرین ۳: دیدن همه‌چیز به صورت عشق (یا "همه‌چیز به سود من است")

من این امتیاز بزرگ را داشته‌ام که در طول سی سال گذشته کنار بالین ده‌ها نفر باشم که بسیاری از آن‌ها روهای پایانی عمرشان را می‌گذراندند. عجیب این‌که گفتگوهای ما با همهٔ آن‌ها یک مسیر مشابه را دنبال می‌کرده‌اند: "همه‌چیز خوب بوده است. همه‌چیز سودمند بوده است. حتی چیزهایی که از آن‌ها متنفر بودم را هم حالا دوست دارم. همهٔ این‌ها بخش‌هایی از این زندگی فوق‌العاده بودند که داشته‌ام." آن‌ها دربارهٔ بازهٔ بسیار گستردهٔ تجربه‌هایی که داشته‌اند صحبت می‌کنند؛ اندوه‌ها و لذت‌ها، پیروزی‌ها و باخت‌ها، تولدها و مرگ‌ها و همه‌چیز. این‌ها چیزهایی هستند که در حدود پایان زندگی در ذهن افراد می‌گذرد.

پرسش من این است: اگر قرار است ما در نهایت همهٔ تجربه‌های زندگی را از این دیدگاه بپذیریم، پس چرا این کار را «همین حالا» انجام ندهیم؟

اگر همین اکنون به این نتیجه برسیم که همهٔ زندگی در جهت سود ما رخ می‌دهد و به‌طور عامدانه از این جایگاه عمل کنیم، عینک متفاوتی را ایجاد می‌کنیم که

رویدادهای زندگی را از پشت آن خواهیم دید. اگر شما تصمیم داشته باشیم که هر سناریو در زندگی را به‌عنوان یک کار ناشی از عشق ببینیم، یعنی به این صورت که ضمیر حقیقی خودمان این تجربه‌ها را برای ضمیر مادی زمینی ما ایجاد می‌کند تا بتواند بیدار شود، شکوه ذاتی خودش را ببیند و ما با ظرفیتی که برای عشق داریم گسترش پیدا کنیم، طبیعی است که تفسیر متفاوتی از آن رویدادها خواهیم داشت. در همین زمان، آشفتگی‌های ناشی از مقاومت‌ها، عدم پذیرش‌ها و قضاوت‌ها در میدان انرژی ما ایجاد شده‌اند را برطرف می‌کنیم. چیزی نمی‌گذرد که دیدن عشق برای ما ساده‌تر می‌شود. ساده‌تر می‌توانیم عشق را تجربه کنیم و ساده‌تر می‌توانیم عشق را آشکار کنیم و بدون قید و شرط به اشتراک بگذاریم.

عشق فراوان است. در همه‌چیز وجود دارد. همه‌جا در تمامیت و کمال زندگی جریان دارد. هنگامی‌که این فراوانی را بپذیریم به‌تدریج می‌بینیم که از دیدگاه «گفتگو در ایستگاه اتوبوس» حتی سخت‌ترین چیزها در زندگی هم برپایهٔ عشق هستند. درگذشت مادرم بزرگ‌ترین درد در زندگی من بود، اما با وجود آن‌که در آن لحظه به صورت یک فقدان به نظر می‌آمد، اما همهٔ سوابق ذهنی من دربارهٔ این‌که حس عشق چگونه می‌تواند باشد را شکست، زیرا مرا در این واقعیت که در عمق قلبم جا دارد با او به وحدت رساند.

حقیقت این است که «همهٔ» برهم‌کنش‌های زندگی در واقع برهم‌کنش درونی عشق با عشق هستند؛ فقط نسخه‌های متفاوتی از عشق با یکدیگر در ارتباط قرار می‌گیرند. این‌که درک کنیم همهٔ زندگی داستان عشق در جستجوی عشق است، یعنی ضمیر روحانی که با رسیدن ما به دیدگاه وجود عشق در هر سناریویی در درون ما بیدار می‌شود، در واقع همان کاری است که به‌وسیلهٔ مرکز انرژی قلب و فرکانس نوسان عشق که از آن صحبت می‌کنیم انجام می‌شود. به‌هرحال تا زمانی که این تمایل را به پیش نبریم این احتمال وجود دارد که زندگی خودش را به این صورت به ما نشان ندهد. از آنجا که هر چیزی چیزهای همانند را به خود جذب می‌کند، ما نیاز داریم به عشق تجسم ببخشیم تا عشق را به تجربه‌های خود دعوت کنیم. این همان کاری است که در با استفاده از «کد قلب» انجام می‌دهیم.

این موضوع را می‌توانیم از دانش کوانتوم هم درک کنیم. این دانش به ما می‌گوید که همه‌چیز در واقعیت زندگی ما در نهایت بازتابی از آگاهی خود ما است؛ هنگامی‌که اتفاقی رخ می‌دهد، به این دلیل است که بخشی از آگاهی خود ما آن تجربه را به زندگی‌مان کشیده است. اگر زندگی من با آرامش همراه است، به این دلیل است که جهان درونی من با حالتی درآمیخته که می‌توانم آرامش را در آن درک کنم. اگر آشفتگی وجود دارد بازتابی از این حقیقت است که مدارهای انرژی در من

وجود دارند که هنوز به سیستم متصل نشده‌اند تا بتوانم آشفتگی را برطرف کنم. اساسا جهان سه‌بعدی برای من مانند یک صفحهٔ سینما عمل می‌کند تا بتوانم میزان همبستگی خود با آن یا جدایی از آن را ببینم.

اگر درک ما به این صورت باشد که انسان‌ها، مکان‌ها و آنچه در جهان بیرون ما رخ می‌دهد بازتابی از خود ما نیستند بلکه از ما جدا هستند، این تمایل را پیدا می‌کنیم که آن شرایط را تغییر دهیم، زیرا با آن‌ها راحت نیستیم. اما هنگامی‌که درک کنیم هیچ‌چیز غیر از عشق برای ما رخ نمی‌دهد، یعنی هر رویدادی به‌سادگی فقط برای راهنمایی ما است تا ذهنمان بیدار شود و ضمیر روحانی عاشقانهٔ ما را ببینند، به‌سادگی خواهیم توانست آشفتگی‌ها را به صورت متفاوتی تجربه کنیم. هنگامی‌که ما با یک وضعیت واقعا چالش‌برانگیز روبه‌رو می‌شویم، بلافاصله می‌توانیم بفهمیم که بازتابی از واقعیت درونی خودمان است. هدیه‌ای که به ما کمک می‌کند تا توانایی حفظ عشق، آرامش و هارمونی خود را در مقابل هر نوع شرایطی حفظ کنیم. پس می‌توانیم این بازخورد که به ما هدیه داده شده است را به بدن خود منتقل کنیم و می‌توانیم آن را با عشق به محیط برگردانیم. کار واقعی ما در این دنیا همین است که عشق را به هر زمینه از زندگی خود بیاوریم.

به‌عنوان تمرین برای این‌که همه‌چیز را به صورت عشق ببینید از گام زیر پیروی کنید:

۱. دربارهٔ وضعیتی فکر کنید که هم‌اکنون آن را مانند یک چالش واقعی احساس می‌کنید؛ برای نمونه یک درگیری در روابط فردی، بحران سلامتی یا مالی، یک فقدان بزرگ یا تهدید به چنین وضعیتی را در نظر بگیرید.

۲. از خود بپرسید، "اگر این شرایط به‌سادگی یک هدیه یا فرصت بود که خودم برای خودم فراهم آورده‌ام تا بتوانم ظرفیت خود برای عشق را گسترش دهم، دیدگاه من چطور تغییر می‌کرد؟"

۳. سپس، آن شرایط را با استفاده از تمرین‌های «پذیرش عشق» و «حضور عاشقانهٔ مولد» به درون بدن خود بکشید و به مرکز قلب خود وارد کنید، ببینید که مدارهای انرژی را در کجا باید بسازید و اجازه دهید تا آتش بزرگ عشق شرایط قدیمی را متحول کند و به ایجاد شرایط جدید کمک کند.

۴. اگر دوست دارید، کار را با اقدام عملی پیگیری کنید. از خودتان بپرسید، "اکنون به چه روش‌هایی می‌توانم انتخاب کنم که در این تجربه عمیق‌تر به خودم و دیگران عشق بورزم؟" یک قالب‌بندی دیگر برای این موضوع این است که، "اگر دلیل این تجربه این است که بیشتر در عشق گسترش پیدا کنم، قلبم به من می‌گوید که چه کار کنم؟" یا "اکنون جهان هستی چه چیزی را در رابطه با پذیرش توانایی

شکوهمند خودم برای زندگی در عشق از من می‌خواهد؟" بعد، از راهنمایی قلب خودتان پیروی کنید!

بسیاری از مردم حس می‌کنند که باید منتظر یک تأیید بیرونی، یعنی مجموعه‌ای از شرایط مانند تجربه‌ای که من با شبدرهای چهارپر داشتم باشند تا بتوانند همه‌چیز را به صورت عشق ببینند. اما تنها کاری که باید انجام دهید این است که تصمیم بگیرید. به همان صورت که تا وقتی چراغ را در یک اتاق تاریک روشن نکرده‌اید انتظار ندارید بتوانید چیزی ببینید، در ذهن خودتان هم باید کلید را بزنید تا بتوانید در حالت آن دیدگاه قرار بگیرید. هرچه ما به همه‌چیز و همه‌کس با دید عاشقانه نگاه کنیم (خواه در لحظهٔ اول به آن صورت به نظر بیاید یا نه)، بیشتر می‌توانیم فرکانس نوسان عشق را پیدا کنیم. و هرچه این تمرین‌ها برای ایجاد فرکانس نوسان عشق را انجام دهیم، نگاه به جهان از این دیدگاه نیز ساده‌تر خواهد شد. ما گرفتگی‌های انرژی را در کانال مرکزی انرژی ذوب می‌کنیم و انحرافی که میدان درک ما را آشفته کرده است را برطرف می‌کنیم. عشق دارای قدرت است و ما را بیشتر و بیشتر به‌سوی تجسم عمیق ضمیر روحانی به پیش می‌برد.

این کار به شما کمک می‌کند تا بدون وابستگی، جدایی یا آشفتگی در زندگی به پیش بروید. هنگامی‌که شما به‌عنوان ضمیر روحانی در زندگی تجسم پیدا کنید، سطح خوشبختی شما به‌شدت افزایش پیدا می‌کند، روابط شما دگرگون می‌شود و توانایی شما برای شفا یافتن، بازسازی و تجدید انرژی به صورت خودکار ایجاد می‌شود زیرا در یک حالت آرامش همیشگی قرار می‌گیرید. هنگامی‌که عاشق باشید، زندگی به جای تلاش برای زنده ماندن به‌سوی یک حالت همکاری تغییر می‌کند و به یک ماجرای جادویی و پرسعادت تبدیل می‌شود که فقط در جهت سود شما ایجاد شده است.

وابستگی کد قلب به چاکراها: چاکرای قلب

«کد قلب» با چاکرای چهارم یا چاکرای قلب ارتباط دارد که در مرکز قفسهٔ سینه قرار گرفته. این مرکز انرژی که به نام «آناهاتا چاکرا»[1] به معنی "غیرقابل شکستن" شناخته می‌شود نشان‌دهندهٔ ماهیت حقیقی ما به‌عنوان عشق است. این چاکرا مسیر ارتباط ذهن ما با عشق و میدان یکپارچهٔ انرژی است که همه‌چیز را در جهان به یکدیگر پیوند می‌دهد. درحالی‌که مانی‌پورا، چاکرای سوم نمایندهٔ حس شخصیت «خودمان» است، آناهاتا نشان‌دهندهٔ نگاه ما به خودمان در ارتباط با جهان و همهٔ موجودات آن

1. anahata chakra

است. عشقی که با چاکرای قلب ارتباط دارد همیشه موجب اتحاد است و حلقهٔ گم‌شده ("غیرقابل شکستن") در همهٔ سلوک‌های روحانی است.

بسیاری از افرادی که مشکلی در چاکرای قلب آن‌ها وجود دارد، حس می‌کنند از دیگران، از عشق و از خودشان جدا هستند. آن‌ها حس می‌کنند «بیرون از جهان» هستند زیرا رشته‌ای که افراد دیگر را به یکدیگر پیوند می‌دهد به سادگی فقط به آن‌ها اتصال پیدا نمی‌کند. این می‌تواند به اضطراب، افسردگی و حس تنهایی و همچنین نمودهای جسمی بیماری مانند نارسایی قلبی، مشکلات گردش خون و مشکلات تنفسی منجر شود که نمودهای آشکار ناتوانی در "پذیرش قلبی" یا دریافت انرژی عشق هستند.

چاکرای قلب جایگاهی است که انرژی‌های چاکراهای اول، دوم و سوم که نشان‌دهندهٔ ویژگی‌های ضمیر ابتدایی یا فردی ما هستند به یکدیگر می‌رسند و به‌طور یکپارچه انرژی‌های چاکراهای بالاتر را تأمین می‌کنند که نمایندهٔ انرژی‌های دارای فرکانس بالاتر در آگاهی الهی ما هستند. چاکرای قلب جایی است که ماهیت الهی و ماهیت انسانی ما به یکدیگر می‌رسند؛ این چاکرای یک نقش کلیدی در بیدارکردن ذات متعالی «در درون» ماهیت انسانی ما بازی می‌کند.

هنگامی که ما انرژی‌های چاکرای قلب را به کار می‌اندازیم، به آسیب‌پذیرترین ضمیر خود وارد می‌شویم و استواری و قدرت را از عشق دریافت می‌کنیم. هنگامی که با انرژی چاکرای قلب کار می‌کنیم، پیش‌داوری‌های کمتری و حضور قوی‌تری خواهیم داشت، ماهیت الهی ما قوی‌تر است، از این نظر که برای «آنچه وجود دارد» آماده هستیم نه این که ماهیت فردی و باورهای چاکراهای پایین‌تر را برای هر شرایطی که پیش می‌آید به کار ببریم. همچنین بردبارتر خواهیم بود، کمتر قضاوت خواهیم کرد و دیگران را هم بیشتر به خاطر قضاوت‌هایی که انجام می‌دهند می‌بخشیم. بدن ما راحت‌تر و آرام‌تر است، زیرا واکنش جنگ یا گریز را در خود برانگیخته نمی‌کنیم. همچنین قدر زندگی را کامل‌تر می‌دانیم، زیرا درک می‌کنیم که به روش‌های دیگری هم در حال انتشار و دریافت عشق هستیم. در زیر همهٔ این مسائل، ذات الهی خود را داریم و اکنون سرانجام می‌توانیم آن را تجربه کنیم.

یکی از سوءتفاهم‌های رایج در جهان این است که ما نمی‌توانیم هم‌زمان در حالت قدرتمند خود باشیم و عشق هم بورزیم. ما فکر می‌کنیم، "اگر من صاحب قدرت خود باشم نمی‌توانم عشق بورزم. اگر عاشق باشم نمی‌توانم قدرت خودم را داشته باشم." اما این درست نیست. ما می‌توانیم هر دو را با هم داشته باشیم! آسیب‌پذیر بودن به معنای ضعیف بودن نیست، زیرا آسیب‌پذیری ما موجب می‌شود که به قلب خود و دروازهٔ احتمالات بی‌پایان هستی دسترسی پیدا کنیم و بنابراین در حضور بزرگ‌ترین

قدرت خود قراربگیریم. ما به‌سادگی برای این‌که با هردوجنبهٔ وجودی خود زندگی کنیم باید اجزای انرژی چاکرای سوم، یعنی ضمیرذهنی وآگاه خود را با چاکرای چهارم که ضمیرروحانی وعاشقانه است یکپارچه‌سازی کنیم. به این ترتیب امکان پیدا می‌کنیم که دریک حالت بهینه زندگی کنیم وبه‌طورهم‌زمان با قدرت عشق بورزیم وعاشقانه قوی باشیم؛ یعنی آسیب‌پذیر، مقتدر، مهربان وقوی باشیم.

هنگامی‌که شخصیت محافظت‌کنندهٔ ما تلاش می‌کند تا عشق را بیابد یا به دیگران عشق بورزد، ممکن است عملا بیش ازحد به تقلا بیفتیم وبا قدرت درونی خودمان مرتبط ویکپارچه نباشیم. این همان مثال کلاسیک "فرش پادری" است، به این معنی که همیشه کارهایی را برای دیگران انجام می‌دهیم تا عشق، احترام و قدرشناسی را به دست بیاوریم ومعنای خودمان را ازشرایط بیرونی به دست آوریم. هنگامی‌که دراین فضا قرارداشته باشیم، ممکن است برای ما دشوارباشد که انتخاب‌هایی که شامل عشق به خودمان باشد را انجام دهیم. نوعی خلأوفضای خالی را ایجاد می‌کنیم که همهٔ عشق ازآن به سمت بیرون می‌رود وهیچ بخشی ازآن به میدان انرژی خودمان وارد نمی‌شود.

خلاصه‌ای ازبرخی ویژگی‌های کلیدی چاکرای قلب درجدول زیرآمده است. باز هم توجه کنید که ویژگی‌های انرژی این چاکرای بازتاب ویژگی‌های منطقه‌های مربوطه دربدن هستند.

وابستگی «کد قلب» با چاکراها: چاکرای قلب

نام (نام‌ها)	*چاکرای چهارم، آناهاتا چاکرای*
مکان	*دروسط قفسهٔ سینه، زیراستخوان جناغ*
رنگ	*سبز، صورتی*
نت موسیقی	*فا*
مناطق تأثیر بر مناطق بدن	*قلب، سینه، گردش خون، بازوها، دست‌ها، پایین ریه‌ها، قفسهٔ سینه، پوست، بالای کمر، **غدهٔ تیموس***
نمودهای "پشت سکهٔ" مدل بیداری	*ترس از خیانت، وابستگی، اندوه، فشارخون بالا، بیماری قلبی، سرطان، ناتوانی در درک یا دریافت عشق*
ویژگی‌های "روی سکهٔ" مدل بیداری	*همدردی، عشق بی‌قیدوشرط، عشق ورزیدن آگاهانه. "همه‌چیز بیش از حد نیاز برای همه وجود دارد"، "همهٔ ما یک نفرهستیم"، "همه‌چیز تصویری از خدا است و این به سود من است"*

تمرین‌ها	ایجاد حضور عاشقانه، انتخاب برای مورد عشق بودن، پذیرش عشق، دیدن همه چیز به صورت عشق (" همه چیز به سود من است")
روش تنفسی (چنان‌که در گفتار ۸ آمد)	تنفس هماهنگی با قلب
حرکت‌های یوگا برای یکپارچگی بیشتر	حالت مثلث (تریکن آسانا)، نخ در سوزن (سوسیراندهرآسانا)، حالت ماهی (ماتسی آسانا)، چرخش مایل ستون کمر (سوپتا ماتسی اندرآسانه)

ما با ایجاد تعادل در چاکرای قلب وابستگی‌های متقابل، ترس از خیانت، حس جدایی و بی‌تفاوتی را شفا می‌دهیم. درنتیجه همدردی، عشق و سادگی در روابط با دیگران ایجاد می‌شود. در سطح مادی، بهبود فشارخون، گردش خون، بیماری‌های قلبی و بیماری‌های ریوی و همچنین سودمندی‌های دیگری ممکن است رخ دهد.

یوگا برای کد قلب

افزون بر تمرین‌های «کد قلب»، حالت‌های یوگای زیر نیز به شما کمک می‌کنند تا چاکرای قلب را به کار اندازید و با انرژی کل سیستم یکپارچه‌سازی کنید و جریان بهینهٔ انرژی را دوباره ایجاد نمایید.

حالت مثلث (تریکن آسانا)

روش انجام حالت مثلث به این صورت است:

۱. برروی تشک بایستید و پاها را به اندازهٔ حدود یک متر از هم باز کنید.

۲. پای راست را به سمت بیرون بچرخانید، به صورتی که نوک پا به سمت انتهای تشک و به جهت بیرون از بدن اشاره کند.

۳. پای چپ را کمی به سمت داخل بچرخانید، به صورتی که پاشنهٔ آن به سمت بیرون از بدن اشاره کند.

۴. لگن را کمی به سمت پای راست متمایل کنید تا هر دو زانو در وضعیت ایمن و پایدار قرار بگیرند.

۵. انرژی را از پای راست به سمت بالا بکشید، کشکک زانو را به سمت بالای لگن بکشید و استخوان ران را به سمت درون کاسهٔ لگن بکشید. همچنین پای چپ را هم به کار بیندازید. ماهیچه‌های کف لگن را به سمت بالا بکشید و به حالت مولاباندها وارد شوید.

۶. حالا لگن را به سمت عقب تشک متمایل کنید و بالاتنه را تا جایی که می‌توانید به سمت پای راست ببرید. دست راست را به سمت انتهای تشک دراز کنید، سپس

اجازه دهید که آزادانه برروی پای راست یا ساق یا ران راست قراربگیرد (ازقراردادن وزن بدن برروی زانوی راست یاکشش بیش ازحد آن خودداری کنید). همچنین می‌توانید یک متکا را دقیقا زیرساق پای راست بگذارید ودست را روی آن قراردهید.

۷. بدون آن‌که پایداری مفصل‌های لگن را ازبین ببرید بالاتنه را به یک طرف بچرخانید ودست چپ را درحالی‌که کاملاکشیده است مستقیم به‌سوی سقف اتاق درازکنید. باید کشش را درکنارکمروقسمت پایین کمراحساس کنید.

۸. بازوها را آهسته به سمت داخل مفصل‌های شانه بکشید تا ماهیچه‌های اطراف قلب ازنظرانرژی به کاربیفتند.

۹. به اندازهٔ چندین بارتنفس دراین حالت بمانید. برای بیرون آمدن ازاین حالت، زانوی راست راکمی خم کنید، بالاتنه را به حالت عمودی درآورید، سپس پاها را به حالت نرمال برگردانید.

۱۰. همین کاررا ازسمت چپ تکرارکنید.

اکنون اجازه بدهید، تمرین‌های «کد قلب» و«بدن هشیار» را با «حالت مثلث» ترکیب کنیم.

۱. درحالت مثلث، کانون توجه خود را به فضای زیرپاهای خود وعمق شصت سانتی‌متری زمین منتقل کنید. همچنین توجه خود را به فاصلهٔ شصت سانتی‌متری بالاترازدست چپ که به سمت بالاکشیده‌اید منتقل کنید. تصورکنید که بدن شما دربین این دونقطه درفضا، دربالای یک دست وپایین پاها مهارشده است.

۲. ران‌ها را به سمت یکدیگربکشید، ستوه مهره‌ها را بکشید ودست‌ها راکاملا به سمت بیرون درازکنید، درهمان حال بازوها را به سمت داخل مفصل شانه بکشید و ماهیچه‌های اطراف قلب را به کاربیندازید. انرژی زندگی را دردست‌ها وتا انتهای انگشت‌ها به حرکت درآورید. انرژی را درهستهٔ مرکزی بدن متمرکزکنید.

۳. تنفس عاشقانه را ازمسیرپاها به سمت بالا انجام دهید وبه قسمت مولاباندها و کاسهٔ لگن برسانید. شکم را محکم به سمت ستون مهره‌ها عقب بکشید وباکشیدن شانه‌ها به سمت داخل به ناحیهٔ پشت قلب فشاربیاورید. این کاردرترکیب با فشردگی ماهیچه‌های ران‌ها موجب ایجاد یک "جایگاه پایه" برای مدارهای انرژی می‌شود تا انرژی را اززمین به‌سوی بالا بفرستند وبه هستهٔ مرکزی بدن وارد کنند. (این کاربه‌شدت برای رهاکردن تلاش بدن مادی به‌منظورمدیریت و/یاکنترل همه‌چیزوبه جریان افتادن انرژی سودمند است. همچنین به ساخت کانال مرکزی انرژی درسطح عمیق‌ترودرک ساده‌ترضمیرروحانی کمک می‌کند).

۴. دستی که پایین‌تراست را به روی پوست پایی که جلوتراست فشاردهید (اگراز بالش استفاده می‌کنید مچ دست را به روی آن فشاردهید) وبه صورتی بچرخیدکه

قلبتان به سمت آسمان قرار بگیرد. در همان حال، همهٔ بخش‌های هستهٔ مرکزی بدن را فشرده کنید. این احساس عشق را به همراه بازدم به کل قسمت‌های مرکزی بدن بفرستید و از بازوها، دست‌ها، گردن و بالای سر به بیرون بفرستید. در تنفس بعدی، عشق را به همراه نفس از بالای سر و دست‌ها به درون بکشید و از راه بازوها و گردن به سمت قلب بفرستید؛ سپس ماهیچه‌های اطراف قلب و قسمت مولاباندها را فشرده کنید و عشق را در بدن به سمت پایین بفرستید تا از پاها به درون زمین برود. ماهیچه‌های ران‌ها و ساق‌ها را در حالت بازدم فشرده کنید.

۵. مولاباندها را رها کنید و سپس کل چرخه را به اندازهٔ سه تا پنج نفس تکرار کنید، در همان حال آگاهی حواس پنج‌گانه را با هر چرخهٔ تنفس افزایش دهید. این به شما امکان می‌دهد که ضمیر عاشقانهٔ خود را در هستهٔ مرکزی بدنتان حس کنید و مدارهای ارتباط انرژی را با سرعت بیشتری بسازید.

حرکت‌های یوگای دیگر برای یکپارچه‌سازی چاکرای قلب

می‌توانید از آساناهای زیر در کنار حالت مثلث برای پیشرفت کار با چاکرای قلب استفاده کنید. به یاد داشته باشید که تمرین را باید در هر دو حالت فشردگی ماهیچه‌های منطقه‌ای که می‌خواهید یکپارچه‌سازی کنید و حالت رها کردن و استراحت ماهیچه‌ها انجام دهید و تصور کنید که انرژی (یعنی آگاهی شما) در جهت بالا و پایین کانال مرکزی حرکت می‌کند. باز هم داشتن احساس عشق در حالی که هر یک از تمرین‌ها را انجام می‌دهید قدرت تمرین را به شدت افزایش خواهد داد.

- *حالت نخ و سوزن (سوسیراندر آسانا)*
- *حالت ماهی (ماتسی آسانا)*
- *چرخش کمر به یک طرف (سوپتا ماتسی اِندر آسانا)*

در «کد قلب» به تجسم عشق بی‌قید و شرط پرداختیم که قدرتمندترین عنصر شفابخش موجود در جهان است. آتش عشق می‌تواند هرگونه محدودیت و چالش را متحول کند. ما می‌توانیم فرکانس عشق را برای "اولویت‌بندی" شرایط استرس‌زا و آسیب‌زا به کار ببریم تا انرژی این چالش‌ها نتوانند در بدن ما به دام بیفتند. عشق راه‌حل همهٔ شرایط زندگی است و از قضا شما هم از آن ساخته شده‌اید!

در کد انرژی بعدی سوخت بیشتری به این آتش اضافه خواهیم کرد که ضمیر روحانی درون انسان را با استفاده از تنفس که انرژی زندگی‌بخش (پرانا) یعنی خود روح است شعله‌ور می‌کند. زمان آن رسیده که چاکراهای شما را روشن کنیم و آگاهی را در همهٔ سطوح بیدار نماییم.

گفتار ۸
کد تنفس: قدرت خود زندگی

"دکترسو، خودتان هستید؟"

من درراهروبه سمت اتاق انتظاربیمارستان می‌رفتم ومی‌خواستم با یکی ازدوستان عزیزم که جراحی به خاطرسکتهٔ مغزی برروی اوانجام شده بود ملاقات کنم. پرستار بخش ریکاوری با عجله درراهروبه طرف من آمد. «نانسی» بود که بچه‌هایش قبلا بیمارمن بودند.

اوپرسید، "مرا به خاطردارید؟ شما سال‌ها پیش زندگی پسرم را نجات دادید!"

"البته که شما را به یاد دارم! حالتان چطوره وحال «دارِن» چطوره؟"

"حالش عالیه، حالا درنیروهای مسلح خدمت می‌کنه، مثل یک گاونرقویه!" دارِن یکی ازدوقلوهای نانسی بود. چندین سال قبل، وقتی‌که درحدود چهارسال داشت من اورا به خاطرتشخیص "ناتوانی دررشد" معاینه کردم. خواهردوقلوی دارِن باهوش وسرزنده بود، اما اورنگ‌پریده وضعیف بود وبه چندین نوع آلرژی ونارسایی‌های تنفسی دچاربود. نیروی حیاتی اودرحال کاهش بود وانتظارنداشتند که زیاد زنده بماند. پزشکان نمی‌دانستند چه کاری باید برای اوانجام دهند، بنابراین خواهرنانسی که خودش بیمارمن بود آن خانواده را نزد من فرستاد.

من درحالی‌که وضعیت دارِن را درطول جلسات درمانی مشاهده می‌کردم متوجه شدم که به نظرمی‌رسد تنفس او "وارونه" است. بیشتربچه‌های کوچک ابتدا نفس را به داخل شکم می‌فرستند وبعد ازآن قفسهٔ سینهٔ آن‌ها به حرکت درمی‌آید. تنفس دارِن که سطحی وسریع بود ابتدا ازقسمت بالای ریه‌ها آغازمی‌شد وبه‌ندرت به قسمت شکم اومی‌رسید. من با روش همگام‌سازی انرژی زنده با اوکارکردم وازنقاط فشاردر سروبدنش استفاده کردم. همچنین برروی نفس کشیدن اوکارکردم. به‌محض آن‌که گرفتگی‌های مسیرانرژی برطرف شد، الگوی تنفسی اوتغییرکرد وسلامتی‌اش روبه بهبود گذاشت. دارِن به زندگی برگشت. رنگ پوست اوتقریبا بلافاصله بعد از نخستین جلسهٔ درمان تغییرکرد، رنگ لب‌هایش به صورتی تغییرکرد وگونه‌هایش ظرف چند دقیقه گل انداختند! درجلسهٔ دوم که اورا دیدم متوجه شدم که الگوی

تنفس جدیدش ادامه پیدا کرده است. او در طول چند هفته و چند ماه بعدی با بیداری نیروی حیاتی در بدنش به یک بچهٔ سرزنده تبدیل شد. چیزی نگذشت که به خواهرش نشان داد زمان بازی یعنی چه!

من داستان دارِن را با بیماران دیگر به اشتراک گذاشتم و تکالیف تنفسی مشخصی به آن‌ها دادم که انجام دهند. بهبود وضعیت آن‌ها با وضعیت دارِن هم‌خوانی داشت. همچنین این داستان‌های بهبود را با پدرم در میان گذاشتم تا بتوانیم روش کار را در روش همگام‌سازی انرژی زنده هم بگنجانیم. با انجام آن پژوهش و گزارش‌های دیگری که از بهبود بیماران ارائه شد، پزشکان و ارائه‌کنندگان خدمات بهداشتی هم روش همگام‌سازی انرژی زنده را آموزش دیدند. آن‌ها هم از الگوهای تنفسی مشخصی در روش‌های خود استفاده کردند که منجر به نتایج بسیار قوی در سراسر جهان شد.

سال‌ها بعد، همان‌طور که من به این درک می‌رسیدم که انرژی در هستهٔ مرکزی بدن خودم برای تجسم بخشیدن به تجربه‌های دارای فرکانس بالا اهمیت بنیادی دارد، از این نکته آگاه بودم که تنفس آگاهانه احتمالا به این تجربه‌ها کمک می‌کند. همان‌طور که من تنفس خودم را با خواست قبلی به بخش‌های مشخصی از بدنم که به اندازهٔ بقیهٔ بخش‌ها سرزنده نبودند یا احساس "موجودیت" آن‌ها را نداشتم هدایت می‌کردم آشکار شد که این حدس من درست بوده است. بنابراین آموزش الگوهای تنفسی گوناگون به بیماران و هنرجویان را آغاز کردم تا بخش‌هایی از بدن که با نمودها یا الگوهای بیماری آن‌ها ارتباط داشتند را آغاز کردم.

در مدت چند ماه و چند سال بعد متوجه شدم که با به کار انداختن ترتیبی آن مناطق از بدن که شامل همهٔ سطوح انرژی در بدن می‌شد حتی می‌توانیم از بسیاری نمودهای بیماری و پاسخ‌های معمول به آسیب‌ها جلوگیری کنیم. این تمرین‌ها موجب بیداری آگاهی در سطح هر چاکرا که قبلا در حالت خواب قرار داشتند می‌شد. دلیل خواب آن‌ها این بود که هیچ‌کس "در آن‌ها زندگی نمی‌کرد" که آن‌ها را بیدار کند. افراد حالا به صورت فعالانه‌تر، قاطعانه‌تر و با همدردی بیشتری فکر می‌کردند، نفس می‌کشیدند و رفتار می‌کردند. همهٔ این‌ها به این خاطر بود که نسخهٔ باشکوه‌تری از خودشان را کشف می‌کردند. همان‌طور که آن‌ها روش تنفس با توجه به عوارض و الگوهای جسمی خود را درک می‌کردند، شخصیت محافظت‌کنندهٔ آن‌ها ته‌نشین می‌شد و ضمیر روحانی در آن‌ها بیدار می‌شد!

الگوهای تنفسی آورده شده در این «کد انرژی» همان الگوهایی هستند که من سال‌ها به صورت روزانه برای بیماران و هنرجویان خود به کار می‌بردم. بسیاری از جنبه‌های این روش‌ها از حالت‌های بازپروری سنتی برای تقویت ستون مهره‌ها و افزایش نیروی پویای شفابخش در سیستم ماهیچه‌ها و اعصاب گرفته شده‌اند.

به‌هرحال، تجربهٔ تجسم خود من ونتایج بالینی مثبتی که درکاربا بیمارانم دیده بودم موجب شد تا آن‌ها را سازمان‌دهی کنم وبه صورت الگوهای زیردرآورم. اگرشما به‌طور منظم ازآن‌ها استفاده کنید، جنبه‌هایی ازضمیرروحانی «شما» که ممکن است هنوز راکد مانده ومنتظرتوجه شما باشند را بیدارخواهند کرد.

کد تنفس چیست؟

نفس همان روح است. نفس، زندگی است. نفس، ماهیت «شما» است! هنگامی‌که نفس ازدست برود، روح، زندگی وخود شما هم ازبدن بیرون می‌روید و تجربهٔ زندگی چنان‌که ما دردنیای مادی می‌شناسیم تمام می‌شود. اما این یک خیابان یک‌طرفه نیست. ما عملا می‌توانیم تا زمانی که دراین دنیا هستیم زندگی بیشترومقداربیشتری «ازخودمان» را «دراین سیاره» ادغام کنیم. می‌توانیم مقدار بیشتری روح وضمیرروحانی را به درون بدن مادی خود بیاوریم. برای این کارباید از تنفس استفاده کنیم. «کد تنفس» با نفس کشیدن ارتباط دارد وبنابراین با آوردن مقدار بیشتری زندگی به درون بدن ارتباط پیدا می‌کند. به این ترتیب ما مقداربیشتری از ذات واقعی خود را به درون میدان انرژی وجسم مادی خود وارد می‌کنیم وانرژی را به جریان می‌اندازیم تا بتوانیم به‌طورکامل دراین زندگی که برای آن به دنیا آمده‌ایم تجسم پیداکنیم.

ما پیش ازاین چندین باربا تنفس خودکارکرده‌ایم تا آگاهی خود را به بدن مادی متصل کنیم، جابه‌جاکردن انرژی درسیستم خود راآغازکنیم وزبان روح را یاد بگیریم، وهمچنین برای به رسمیت شناختن، روشن کردن وپاک‌سازی گرفتگی‌ها و آشفتگی‌ها درانرژی وادغام فرکانس نوسان‌های عشق ضمیرروحانی درمیدان انرژی بدن. اکنون می‌خواهیم کاری که در«کدهای انرژی» قبلی آغازکرده بودیم را با «تمرکز ویژه» برتنفس عمق ببخشیم ودرک خود ازاین‌که انرژی درواقع همان هویت وماهیت ما است را افزایش دهیم.

تمرکزذهن بربخشی ازبدن وهدایت هم‌زمان تنفس به آن بخش به ما امکان می‌دهد تا بیدارشویم، دردرون آن فضا "باشیم" وزندگی را ازآنجا آغازکنیم. چاکراها نقش جدایی‌ناپذیری دراین جریان انرژی دارند وبا تنفس ارتباط پیدا می‌کنند تا بدن وزندگی را متحول کنند. این سریع‌ترین روش برای «ساخت» حضورضمیرروحانی و دگرگونی‌های باشکوه ومعنی‌داربرای ما است.

ما دراین کد انرژی برچاکراها تمرکزمی‌کنیم که مراکزانرژی ساده نیستند، بلکه نقاط اتصال هم هستند که سطوح آگاهی شما درآن‌ها جای دارد. چاکراها به صورت یک مجموعه (به صورتی که کمترمادی وبیشترانرژی است) درواقع «خود شما»

هستند! استفاده از تنفس برای زنده کردن چاکراها این توانایی را به شما می‌دهد که «به خواست خودتان» و با سادگی و وقار تغییر کنید نه این که سال‌ها داستان‌های چالش‌برانگیز و درس‌هایی که با رنج و درد آموخته شده‌اند را برای تغییر دادن خودتان تحمل کنید. هنگامی که چاکراها با انرژی حیاتی ما فعال نشده باشند، کار خود را به‌درستی انجام نمی‌دهند و این نقص در کارایی در جهان بیرون ما هم بازتاب پیدا می‌کند. هنگامی که مدارهای انرژی چاکراها به کار بیفتند، هارمونی بسیار بیشتری را در بدن، اندیشه‌ها و احساسات خود تجربه می‌کنیم.

برای نمونه، هنگامی که چاکرای ریشه فعال باشد احساس تعلق در ما ایجاد می‌شود و حس می‌کنیم که زندگی از ما پشتیبانی می‌کند و بازتابی از رفاه و شادی ما است. ما از انرژی جسمی و سلامتی و شادابی برخوردار هستیم. الهامات و خواب‌ها را می‌بینیم و برای به حقیقت رساندن آن‌ها اقدام می‌کنیم. اگر چاکرای ریشه در ما فعال نباشد، یعنی اگر این چاکرا خوابیده، نامتعادل یا حتی بیش از حد تحریک شده باشد افکار ما متعادل یا هماهنگ نیستند و خود را در حالت تلاش برای زنده ماندن می‌بینیم نه به‌عنوان یک آفریننده و پشتیبان.

ما در «کد تنفس» مستقیما انرژی را با تنفس به درون هر چاکرا می‌فرستیم. بنابراین انرژی را به همراه تنفس به‌سوی توانایی‌ها و کیفیت‌های مربوط به آن چاکراهای فعال شده هدایت می‌کنیم. هیجان‌انگیزترین سودمندی استفادهٔ هدفمند از تنفس این است که دگرگونی‌ها را «پیش از آن که ذهن بفهمد چه اتفاقی افتاده است» ایجاد می‌کند. برای نمونه، اگر شما تنفس را به شبکهٔ خورشیدی، یعنی به چاکرای مانیپورا که جایگاه قدرت فردی است هدایت کنید و انرژی آن را در درون بدن به جریان بیندازید، به‌تدریج قدرت بیشتری را در احساس‌ها و رفتارهای خود تجربه می‌کنید، حتی اگر به صورت آگاهانه (با استفاده از ذهن) متوجه آن نباشید چگونه باید یک موقعیت را از دیدگاه قدرت شخصی بیشتر و عزت‌نفس بیشتری ببینید و ارزیابی کنید. شما به‌سادگی این کار را انجام می‌دهید، زیرا در سطح انرژی تغییر کرده‌اید.

از آنجا که تنفس آگاهانه به‌عنوان یک عنصر ادغام کننده عمل می‌کند، یعنی اندیشه‌ها، احساسات و ویژگی‌های شیمیایی را در سطح مادی با نوسان‌ها و مدارهای انرژی سطح انرژی پیوند می‌دهد، تنها و قدرتمندترین ابزار تحولی است که در دسترس داریم و ارزش آن بسیار از مدیتیشن تنها بیشتر است. هنگامی که تصمیم می‌گیریم تنفس را به یک چاکرا یا منطقه‌ای از بدن هدایت کنیم، تصمیم گرفته‌ایم که در آن منطقه تغییر ایجاد کنیم و آن را به‌عنوان بخشی از ضمیر روحانی خود به کار بیندازیم. به این ترتیب روح و انرژی نامحسوس را با تنفس به انرژی و فرم مادی وارد می‌کنیم و اجازه می‌دهیم تا ما را به فرم بالاترین پتانسیلی که داریم تغییر شکل دهد.

«پَت» که هفتادودو ساله بود توانست به‌سادگی فقط با این تکنیک‌ها یک نفس عمیق را برای نخستین بار به هستهٔ مرکزی بدنش هدایت کند. او در همان لحظه این توانایی را پیدا کرد که یک الگوی درد ناشی از بدرفتاری‌های زمان کودکی که در تمام عمر با او بود را بپذیرد و ببخشد. این تکنیک‌ها می‌توانند برای شما نیز سودمند باشند.

«کد تنفس» همیشه با حقیقت بخشیدن به اندیشه‌ها ارتباط دارد و به استفاده از تنفس برای راه‌یابی به رؤیاها، خواسته‌ها و الهامات در جهان مربوط می‌شود. به این دلیل من این کد را «کد تجلی» هم می‌نامم. این کار به ما یادآوری می‌کند که زندگی بیرونی ما بازتابی از یکپارچه‌سازی، به کارانداختن، بیداری و ساخت مدارهای انرژی در جهان درونی خودمان است. هنگامی‌که جهان درونی ما یکپارچه‌سازی نشده باشد، هر چیزی که در جهان بیرون اضافه می‌کنیم هم احتمالا موقتی و ناپایدار خواهد بود. اگر یکپارچه‌سازی درونی انجام نشود برای آفرینش چیزها به میزان زیادی انرژی نیاز داریم و حتی برای نگهداری آن‌ها هم به انرژی بیشتری نیاز داریم.

ما می‌توانیم چیزهایی را با استفاده از شخصیت محافظت‌کننده هم به حقیقت برسانیم، اما چهره و احساس آن نوع آفرینش کاملا با آنچه که به‌وسیلهٔ ضمیر روحانی خلق می‌شود تفاوت دارد زیرا بر پایهٔ احساس ناامنی و ترس خواهد بود. اگر ما بخواهیم ببریم پس شخص دیگری باید ببازد. ممکن است ما سلامتی خود را برای رسیدن به موفقیت در مسیر شغلی فدا کنیم یا رابطهٔ خود را به خاطر آن که به احساس مشروعیت برسیم از بین ببریم. در این سناریوها ممکن است ما "موفق" شویم، اما به صمیمیت یا سلامتی نمی‌رسیم.

برای رسیدن به موفقیت همراه با رضایت از زندگی باید از یک جایگاه یکپارچه‌سازی به موضوعات نگاه کنیم. اگر یاد بگیریم که خود را یکپارچه‌سازی کنیم و از جایگاه عمق درون خود به صورت ضمیر روحانی با مسائل برخورد کنیم، نه‌تنها به همان اندازه یا بیشتر در همان مقدار زمان یا سریع‌تر دست پیدا می‌کنیم، بلکه فرامی‌گیریم که خواسته‌های خود را به صورتی تحقق ببخشیم که همه برنده باشند، به مقدار کافی از همه چیز برای همه وجود دارد و ما نیاز نداریم که هیچ چیز مهمی را از خودمان یا دیگران بدزدیم تا بتوانیم خواسته‌های خود را برآورده کنیم. هنگامی‌که ما آفرینش را از جایگاه ضمیر یکپارچهٔ خود انجام دهیم، آنچه که خلق می‌کنیم «ماندگار» خواهد بود. ما ناخودآگاه به چیزهایی جذب می‌شویم که با هدف والاتر خودمان هم‌راستا هستند و بنابراین خود خواسته‌های ما نیز به حالت الهی نزدیک‌تر می‌شوند و به صورت طبیعی به حقیقت می‌پیوندند.

هر چه چاکراها را با هدایت تنفس به درون آن‌ها بیشتر بیدار کنیم و بیشتر با یکدیگر ادغام کنیم، ذهن ما بیشتر می‌تواند حقیقت وجودی خودمان را درک و احساس کند.

کردار ما بازتاب ماهیت وجود ما است. هدف حقیقی زندگی ما آشکار می‌شود و جریان پیدا می‌کند. هنگامی‌که مدارهای انرژی لازم را در خود ساخته باشیم تا امکان جریان بزرگ‌تر انرژی حیاتی فراهم شود، چالش‌ها را به‌عنوان مشکل نمی‌بینیم. با مسائل به صورت شخصی برخورد نمی‌کنیم و درگیر داستان‌نویسی نمی‌شویم؛ به جای آن همچنان در جریان باقی می‌مانیم و موانع احتمالی را پیش از آن‌که مانع از ادامهٔ راهمان شوند از بین می‌بریم. ما به سادگی همه چیز را در زندگی به صورت گام‌هایی در «پروژهٔ بیداری» می‌بینیم و درس‌هایی که در رویدادها نهفته است را به‌عنوان راهی برای فهمیدن این نکته در نظر می‌گیریم که در کدام قسمت‌ها نیاز به ادغام عشق، نور و تنفس و ساخت مدارهای انرژی داریم.

زندگی من هم اکنون به این صورت جریان دارد.

هر چه پیرتر می‌شوم، جوان‌تر هستم

من امروز از سی سال پیش جوان‌تر هستم.

این یک گزافه‌گویی نیست. از نظر مقدار انرژی که امروز در بدن من جریان دارد و کارهایی که توان انجامشان را دارم «واقعا» جوان‌تر هستم. هر هفته سوار هواپیما هستم و بیش از ۲۵۰ روز در سال جلوی حضار در همایش‌ها قرار می‌گیرم. یک گروه و یک کسب‌وکار را مدیریت می‌کنم. برای دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی برنامه‌ریزی می‌کنم و مطالبی می‌نویسم. من گروه‌هایی را به کشورهای دور در سراسر جهان می‌برم. روز را در ساعت شش صبح آغاز می‌کنم و بسیاری از شب‌ها درست تا نیمه‌شب ادامه می‌دهم. از جلسات به کلاس‌های درس می‌روم، از پرواز به نویسندگی و انجام مصاحبه‌ها، درمان افراد و آموزش هنرجویان و به جلسات تلفنی می‌روم. در میان همهٔ این‌ها، بستن و بازکردن لوازم سفر، یافتن زمان کافی برای به گردش بردن سگ و رسیدگی به رابطهٔ فوق‌العادهٔ خانواده‌ام هم انجام می‌شود. هر روز و هر هفته به همین صورت است، اما تقریبا هرگز خسته نمی‌شوم. به‌طور میانگین شش ساعت می‌خوابم... و بی‌صبرانه منتظرم تا بیدار شوم و کارهای روز بعد را آغاز کنم.

چطور این کار را می‌کنم؟ همه چیز به «جریان» مربوط می‌شود.

زندگی من در سی سال قبل داستان کاملا متفاوتی داشت. من به‌عنوان یک زن بیست‌وپنج ساله نمی‌توانستم همهٔ این کارها را انجام دهم. در آن زمان در یک کلینیک کار می‌کردم و هر روز بعد از ظهر مجبور بودم مقداری بخوابم. هر زمستان دچار برونشیت می‌شدم و سردردهای میگرن داشتم درد گردن، کمر و لگن داشتم، ماهیچه‌های شانه‌ام خشک و دردناک بودند و مقدار زیادی خستگی مزمن در بدنم بود. همیشه قسمت‌هایی از بدنم درد داشت. اما همهٔ این‌ها پس از بیدار انرژی در بدنم

ازبین رفتند. حالا روزکاری من احتمالا پنج ساعت ازآن زمان طولانی‌تراست اما در پایان روزآن قدرانرژی دارم که به‌سادگی می‌توانم کارها را دوباره آغازکنم. فرایند نوسازی همواره رخ می‌دهد وادامه دارد. این فوق‌العاده است.

بزرگ‌ترین سود این نوسازی همیشگی با استفاده ازانرژی برای من این است که علاقه واشتیاق من به زندگی وزنده بودن وتوانایی درک، اعتماد وصحبت کردن دربارهٔ حقیقت خودم بدون نگرانی ازاین‌که دیگران چه فکری می‌کنند یا نگرانی از موفقیت‌آمیزبودن نتیجهٔ کاررا به من داده است. تردید من، یعنی فاکتورترس در وجودم به‌شدت کاهش پیداکرده است. من پذیرش بسیاربیشتری برای صمیمیت با دیگران پیداکرده‌ام وتوانایی بسیاربیشتری برای شنیدن ودریافت بازخوردها پیدا کرده‌ام ونیازندارم که ازجلوی مسائل کناربروم یا آن‌ها را ازخودم دورکنم. کمال‌گرایی درمن به درجهٔ ملایم‌تری رسیده وبه عشق نسبت به نقص‌های موجود درزندگی تبدیل شده، زیرا می‌دانم که همهٔ این چیزها بخش‌هایی ازیک جریان زیبا ازرویدادها هستند که به یک چیزبزرگ‌تر ومعنی‌دارتر می‌رسند. نیازمن برای رسیدن به دستاوردها به‌طورکامل آرام شده وبه حالت قدرشناسی به خاطرهویت انسانی ما رسیده است. ظرفیت من برای بودن دردسترس دیگران فوق‌العاده افزایش پیداکرده، چون انرژی ومنابع بسیارزیادی دردسترس خودم دارم.

همچنین دیدگاه من برای زندگی خودم نیزشکوفا شده است. من ازاین ذهنیت که خودم را فقط به‌عنوان یک فرد درتلاش برای "انجام سهم خودم ازکارها" درمطب انفرادی خودم دریک شهرمشخص می‌دیدم به درک وپذیرش نقش خودم به‌عنوان یک فرد الهام‌بخش ویک معلم روحانی رسیدم. اندیشهٔ من به اندازهٔ کافی بازشده بود که به شرایط بیرونی وجریان انرژی دردرون خودم اجازهٔ وجود بدهم تا این توانایی را در من تقویت کنند که به افراد درده‌ها کشورسراسرجهان آموزش بدهم. افرادی ازآن‌سوی اقیانوس برای شرکت درهمایش‌های من، یادگرفتن این کارودریافت خدمات از«نهاد مورتیر» می‌آیند، زیرا من اجازه داده‌ام که یک معنای بزرگ‌تردرضمیرم آشکارشود ودر جهان بیرون به حقیقت برسد.

هنگامی‌که به عقب نگاه می‌کنم، بسیارجالب است که معمولا حتی ازصحبت کردم هم می‌ترسیدم، چون فکرنمی‌کردم چیزمهمی برای گفتن داشته باشم یا ایده‌های من به اندازهٔ کافی چشمگیرباشند که تفاوتی برای دیگران ایجادکنند. هنگامی‌که من به خودم اجازه دادم که با استفاده ازهمین تمرین‌ها واصولی که اکنون شما یاد می‌گیرید به ضمیرروحانی خودم وارد شوم، دریافتم که آنچه من با دیگران به اشتراک می‌گذارم دقیقا همان چیزهایی هستند که دیگران نیازدارند بشنوند. عمیق‌ترین بخش وجود من می‌داند که ازابتدا هم باید همین‌طورمی‌شد؛ فقط کافی

بود که من نفس زندگی را به آن وارد می‌کردم که از ابتدا هم قرار بود به حقیقت برسد.

هریک از ما دارای این توانایی است که به این نوع هدف در زندگی برسد؛ چیزی که همیشه در عمق وجود خود می‌دانستیم اما به ذهن خود اجازه ندادیم آن را در نظر بگیرد یا به اندازهٔ کافی از آن پشتیبانی کند که به زندگی مادی ما وارد شود. یک لحظه مهلت بدهید تا این نکته در ذهنتان بنشیند: هر چیزی که شما و آرزو دارید به آن تبدیل شوید، هر کاری که آرزو دارید انجام دهید و هر چیزی که بخواهید خلق کنید همین حالا هم در درون شما وجود دارد و تنها منتظر است تا شما «مدارهای انرژی» لازم را برای آن وصل کنید تا روشن شود.

در حقیقت، در این نقطه از کتاب «کدهای انرژی» واقعا دوست دارم که شما درک کنید سراسر تجربهٔ زندگی شما واقعا یک ضمیر روحانی است که تلاش می‌کند ذهن شما را به صورت کارآمدتر و استادانه هدایت کند. شما همیشه به این سو حرکت می‌کنید که بدانید چقدر باشکوه، قوی و توانا هستید، بنابراین آن گرفتگی‌های انرژی را برطرف کنید تا بتوانید «بدانید» که حقیقت را می‌دانید، با روشی که در این «کد انرژی» می‌آموزید نفس خود را به این نقطه هدایت کنید و آن را به خاطر آنچه برای شما آشکار می‌کند دوست داشته باشید!

این «کدهای انرژی» ابزارهایی را برای ما فراهم می‌کنند تا توجه ذهن را به آنچه که بدن تلاش می‌کند برای ما آشکار کند جلب کنیم. هنگامی که ذهن و بدن تنفس در هماهنگی با یکدیگر را آغاز می‌کنند، سرنوشت واقعی ما از درون خودمان بیرون می‌آید و به روشنی آن را می‌بینیم، سرنوشت را با چنان وضوحی می‌بینیم که نمی‌توانیم آن به آن افتخار نکنیم. شکوفایی ما به صورت طبیعی و بدون نیاز به تلاش و زحمت رخ می‌دهد؛ هیچ نیازی به صرف انرژی‌های عظیم برای به حقیقت رساندن افکار با استفاده از شخصیت محافظت کننده نخواهیم داشت. من هیچ تلاشی برای آفرینش هر نوع تأثیر یا مشارکت در جهان بیرون انجام نداده‌ام؛ به سادگی فقط به سوی بیان‌ها و مشارکت‌های بزرگ‌تری دعوت می‌شوم، زیرا مدارهای انرژی را در درون خودم پرورش می‌دهم که با فرکانس‌های نوسانی جایگاه آن فرصت‌ها کار می‌کنند. شما نیز می‌توانید این کار را انجام دهید.

شما با هدایت تنفس به قسمت‌هایی که در حالت غیرفعال به سر می‌برند موجب بیداری آن‌ها می‌شوید و به هویت برتر خودتان می‌رسید. شما ممکن است در راه زندگی خود به هر حال بیشتر این حالت‌های بیان را تجربه کنید، اما با این تمرین‌ها می‌توانید آن‌ها را «فورا» تجربه کنید، آن‌ها را به حقیقت برسانید و از آن‌ها لذت ببرید. این نوع تحول شدید همان چیزی است که قول آن در «کدهای انرژی» به شما داده می‌شود. روش‌های خاص برای تنفس هریک از چاکراهای شما را تک‌تک به کار

می‌اندازند و مدارهای انرژی آن‌ها را به صورت هدفمند و فعالانه با مدارهای سراسر بدن ادغام می‌کنند.

تمرین‌های «کد تنفس»

تمرین ۱: تنفس برای چاکراهای یک تا هفت

همه چیز در جهان از انرژی ساخته شده است و همهٔ فرم‌های مادی از اتم ساخته شده‌اند که آن هم می‌تواند به ذرات کوچک‌تر از اتم تجزیه شود. این ذرات همواره در یک فضای نامحدود در نوسان هستند. این فضا که در درون و بین ذرات وجود دارد به اندازهٔ خود فرم مواد اهمیت دارد. در حقیقت، میدان یکپارچه نوعی پشت‌زمینه را فراهم می‌آورد که همهٔ اجزای زندگی بر روی آن قرار گرفته‌اند. برای نمونه، آیا می‌دانستید که پژوهش‌های علمی امروزی نشان می‌دهند ریشه‌های درختان در فضای دارای انرژی بین مولکول‌های خاک رشد می‌کنند نه در درون خود خاک؟ یا این‌که ما انسان‌ها عملا بر روی "بالشتک‌های انرژی" راه می‌رویم نه این‌که مطابق با تفکری که قبلا داشتیم پاهای ما با زمین تماس پیدا کند؟ همه چیز واقعا انرژی است! ما برای بهبود سلامتی و سرزندگی خود باید انرژی ناپیدا را در فضای میان ذراتی که بافت‌های بدن را می‌سازند به کار بیندازیم و حفظ کنیم و آن را زنده کنیم. چرا؟ زیرا ما عملا همان فضای ناپیدای بین ذرات «هستیم»! ما روح هستیم که در بین ذرات اتمی وجود دارد. هنگامی‌که ما تنفس را با آگاهی انجام دهیم، یک انرژی حیاتی در بدن به جریان می‌افتد و به‌طور عامدانه و آگاهانه همهٔ جنبه‌های سراسر وجود ما را به کار می‌اندازد.

هنگامی‌که فضای میان ذرات کاهش پیدا می‌کند، چگالی در مناطقی از بدن بالا می‌رود و ما فشرده‌تر می‌شویم. هنگامی‌که ما ناراحت و گرفته می‌شویم ممکن است موانع انرژی ایجاد شود که خود منجر به نشانه‌های بیماری احساسی و/یا جسمی می‌شود. برای این‌که جریان بهینهٔ انرژی را فراهم کنیم، باید کاری کنیم که فضای میان ذرات همچنان گسترده بماند. حتی می‌توان گفت که باید "فضای نفس کشیدن" به ذرات بدن بدهیم!

روش‌های سنتی تنفس در فرهنگ‌های شرقی موجب نتایج مشخصی در بدن مادی می‌شوند. من برخی از این روش‌ها را به ترتیب که در فرایند تجسم خودم انجام داده‌ام در اینجا آورده‌ام. شما در این تمرین‌ها خود را در حالت پذیرش فرکانس‌های نوسانی شفا و خلاقیت در ارتباط با هر چاکرا قرار می‌دهید و آن فرکانس‌ها را در سطح سلولی در درون بدن و ذهن خودتان ادغام می‌کنید.

به یاد داشته باشید که شما خود نفس «هستید» و یک بدن «دارید» که در آن زندگی کنید. پس چرا نباید یاد بگیرید که کل خانه را اشغال کنید؟

تنفس در کانال مرکزی – چاکراهای یکم و هفتم

«تنفس درکانال مرکزی» که در «کد اتصال» آوردیم همهٔ نقطه‌ها درطول کانال مرکزی را به هم وصل می‌کند، اما به ویژه انرژی را درچاکراهای یکم وهفتم به جریان می‌اندازد. دراینجا خلاصه‌ای ازاین تمرین را می‌آوریم. به یاد داشته باشید که تنفس عمیق را ازناحیهٔ شکم انجام دهید، شکم را درحالت دم به جلوبیاورید ودرحالت بازدم فشرده کنید.

۱. تجسم کنید که یک کانال عمودی ازبالای سرآغازمی‌شود، ازوسط بدن می‌گذرد وبه انتهای ستون مهره‌ها می‌رسد ودرزیرپاها به درون زمین وارد می‌شود.

۲. ماهیچه‌های اطراف نقاط اتصال انرژی را فشرده کنید: مولاباندها، قلب، گلوو پشت چشم‌ها.

۳. برفضای بالای فرق سرتمرکزکنید، عمل دم را ازبالاآغازکنید وازوسط سربه سمت گلووبه‌سوی قلب انجام دهید؛ اجازه بدهید که نفس به ناحیهٔ شکم برسد.

۴. سپس بازدم را ازشکم تا منطقهٔ مولا باندها به سمت انتهای ستون مهره‌ها انجام دهید وبه درون زمین زیرپایتان بفرستید.

۵. درنفس بعدی، دم را ازعمق زمین آغازکنید، ازانتهای ستون مهره‌ها به سمت بالا بیایید به ناحیهٔ شکم برسید.

۶. بازدم را درجهت بالا انجام دهید ودرمسیرکانال مرکزی حرکت کنید ازناحیهٔ گلووپشت چشم‌ها بگذرید وازبالای سربه بیرون بروید.

۷. حالا همان‌طورکه درکانال به‌سوی بالا وپایین حرکت می‌کنید تجسم کنید که خودتان «نفس هستید». جوهرآگاهی خود باشید که درآسانسوربه سمت بالا وپایین می‌رود. یک تجربهٔ عمیق‌تردرنتیجهٔ این گام آخرتمرین شکل خواهد گرفت.

مهم‌ترین جنبهٔ تمرین این است که تنفس را با توجه آگاهانه درتمام راه به سمت بالا وپایین کانال مرکزی حرکت دهیم وهیچ قسمتی را درطول مسیرازقلم نیندازیم. این کاررا به صورتی انجام دهید که گویی خود نفس هستید ودرکانال حرکت می‌کنید. فقط تصورکنید که این‌طوراست. این تمرین انرژی نامحسوس به فرکانس نوسانی بالاتردرجهان هستی را با انرژی‌های زمینی ومادی درون بدن وخود زمین متصل می‌کند وبه این ترتیب یک مسیربرای یکپارچه‌سازی عمیق‌تراین انرژی‌های گوناگون که شما را می‌سازند فراهم می‌کند. ازآنجاکه همهٔ چاکراها درطول کانال مرکزی انرژی قرارگرفته‌اند، این کانال مانند "بورد الکترونیکی اصلی"[1] برای بدن انسان است. این تنفس موجب می‌شود که کلید برق بدن درحالت «روشن» قراربگیرد. هنگامی‌که شما

1. motherboard

دراین حالت با انرژی‌های فعال‌تر قرار بگیرید می‌توانید کارهای ظریف دیگری را به راحتی و دقت بیشتری با هریک از چاکراها انجام دهید.

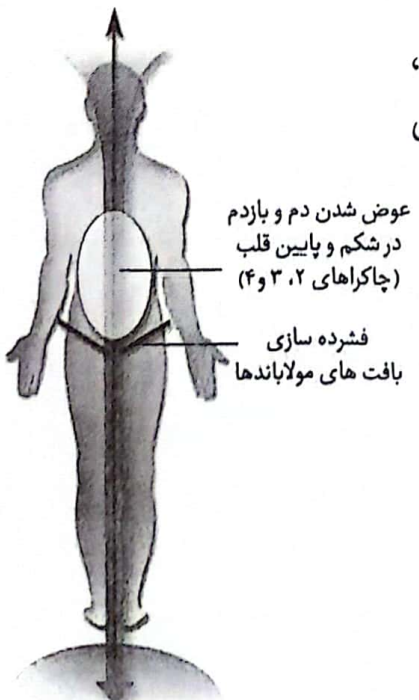
تنفس کوزه (تنفس شکمی بودا) – چاکرای دوم

این روش تنفسی برپایهٔ تنفس درکانال مرکزی ساخته شده و بر چاکرای دوم (سوادهیستانا) درمنطقهٔ پایینی شکم تمرکز دارد. با فشرده ساختن ماهیچه‌های قسمت زیرناف و عمق کاسهٔ لگن به‌طورهم‌زمان با تنفس می‌توانید نیروی انرژی حیاتی را درون بدن نگهداری کنید نه این‌که فقط آن را دردرون سیستم حرکت دهید. فشردگی ماهیچه‌ها نه‌فقط یک کانال، بلکه یک "قیف" ایجاد می‌کند و این امکان را فراهم می‌آورد که انرژی به مدت بیشتری دربدن نگهداری شود (و بافت‌ها را به‌طور کامل‌تر به کار می‌اندازد).

این تمرین می‌تواند برای همه سودمند باشد، اما به ویژه برای عدم تعادل یا گرفتگی چاکرای استخوان خاجی اهمیت دارد. تنفس به این صورت موجب بهبود سرزندگی می‌شود، انرژی خلاق چاکرای دوم را بیدار می‌کند و خرد درونی و توانایی ما برای "اعتماد به حس ششم" را تقویت می‌کند. میلیاردها تکهٔ کوچک اطلاعات درهر هزارم ثانیه میدان انرژی انسان را بمباران می‌کنند و اینجا، یعنی منطقهٔ پایینی شکم درچاکرای دوم همان جایی است که این اطلاعات پرورش داده می‌شوند. اعتماد به حس ششم به معنای اعتماد به توانایی انجام تصمیم‌ها و ارزیابی‌ها برپایهٔ حجمی از اطلاعات است که ازتوان بررسی ذهن اندیشمند ما خارج است.

تمرین «تنفس درکانال مرکزی» را انجام دهید، ازبالای سر آغاز کنید و ازکانال مرکزی بدن به منطقهٔ زیرناف و چاکرای دوم برسید.

۱. همان‌طور که این کار را انجام می‌دهید، مولاباندها را هم اضافه کنید و ماهیچه‌های مقعد را از درون به سمت بالا بکشید.



تنفس کوزه در چاکرای دوم
(تنفس شکمی بودا)

۲. حالت مولاباندها را پیوسته درزمان دم وبازدم حفظ کنید. ممکن است حس کنید که این کار چالش‌برانگیز است، زیرا مجبور هستید شکم را هم‌زمان فشرده کنید و بازکنید. اجازه دهید که هردو حالت با یکدیگر درتعامل قراربگیرند ونوعی حس آگاهی درفضای چاکرا ایجاد شود. این یک نوع مقاومت خودخواستهٔ داخلی یا اصطکاک را ایجاد می‌کند که پیش ازاین دربارهٔ آن صحبت کردیم.

۳. این فرم تنفسی را با تنفس کامل درکانال مرکزی ازبالای سرتا زیرنقطهٔ انتهای ستون مهره‌ها وبه درون زمین ترکیب کنید وسپس دوباره برگردید. مولاباندها را درتمام مدت حفظ کنید. این کارموجب یکپارچگی انرژی‌های چاکرای دوم با انرژی‌های دارای فرکانس بالاتر دربقیهٔ طول کانال مرکزی می‌شود.

تنفس شبکهٔ خورشیدی - چاکرای سوم

درتنفس شبکهٔ خورشیدی ازفشردگی ماهیچه‌های دیگری برای به کارانداختن چاکرای مانیپورا، یعنی چاکرای شبکهٔ خورشیدی وبهره بردن ازمزایای آن استفاده می‌شود. ازآنجاکه این روش تنفسی موجب یکپارچه‌سازی چاکرای سوم درسیستم می‌شود وضعیت تردید درتصمیم گیری را بهبود می‌دهد، عزت‌نفس را تقویت می‌کند وبه‌طورکلی به ما قدرت می‌دهد. اگراین منطقه به کارنیفتاده باشد، انسان به‌سختی می‌تواند یک حس واقعی ازهویت خودش داشته باشد؛ یا اگرچنین حسی داشته باشد به‌سختی می‌تواند به آن افتخارکند. این روش تنفسی هنگامی‌که همراه با روش‌های دیگرانجام شود سوخت بیشتری برای آتش اشتیاق درونی اوفراهم می‌کند و می‌تواند زندگی شما را تغییردهد.

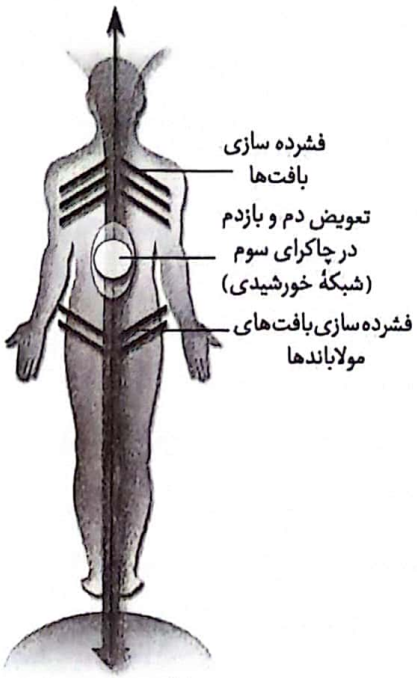
روش انجام تنفس شبکهٔ خورشیدی این است:

۱. درحالی‌که تنفس را ازکانال مرکزی انجام می‌دهید وفشردگی مولاباندها را حفظ کرده‌اید ماهیچه‌های بالای قفسهٔ سینه را فشرده کنید واستخوان‌های شانه را به سمت داخل وپایین بکشید. سینه را به صورتی فشرده کنید که گویی می‌خواهید مرکز قلب را ثابت "نگه دارید" یا خودتان را درآغوش بگیرید.

۲. منطقه‌ای که ازآن تنفس می‌کنید را فقط به قسمت بالای ناف تا زیر استخوان‌های دنده محدود کنید (این ناحیه‌ای است که اگربه آن ضربه وارد شود نفس شما قطع خواهد شد). من اسم این نوع تنفس را بیس‌بال/گریپ‌فروت گذاشته‌ام.

۳. درحالی‌که بازدم را انجام می‌دهید این بخش بالای معده را بیرون بدهید واجازه دهید به اندازهٔ یک گریپ‌فروت متورم شود، هنگامی‌که بازدم را انجام می‌دهید، این منطقه را دوباره به داخل بکشید تا به اندازهٔ یک توپ بیس‌بال شود.

۴. روش تنفس بیس‌بال /گریپ‌فروت را تمرین کنید و سپس تنفس درکانال مرکزی را هم‌زمان به آن اضافه کنید. دم را ازبالای سرانجام دهید واجازه دهید "توپ بیس‌بال" درمنطقهٔ شبکهٔ خورشیدی به اندازهٔ یک "گریپ‌فروت" بزرگ شود؛ سپس بازدم را به سمت زمین انجام دهید واجازه دهید گریپ‌فروت به اندازهٔ توپ بیس‌بال برسد. سپس درجهت وارونه نفس را ازدرون زمین به سمت بالا بفرستید وبا بازدم از بالای سربیرون بفرستید؛ "گریپ‌فروت" درزمان دم و "توپ بیس‌بال" درزمان بازدم.



تنفس شبکهٔ خورشیدی چاکرای سوم

تنفس ارتباط قلب – چاکرای چهارم

«تنفس ارتباط قلب» با تمرکز برگسترش آناهاتا چاکرا انجام می‌شود که چاکرای چهارم است ودرمرکزقلب قراردارد. این چاکرا انرژی عشق را به کارمی‌اندازد وجریان پویای ارتباط قلب را برقرارمی‌کند ودرهمان حال آگاهی شما را به ضمیرروحانی متصل می‌نماید. این روش تنفسی همچنین به حل اختلاف‌ها ودریافت عشق از دیگران کمک می‌کند وبلافاصله خوشی‌ها وآرامش بالاتررا به زندگی می‌آورد.

۱. تمرین را با تنفس حالت کوزه آغازکنید، قسمت پایینی شکم را درحالت دم پر کنید.

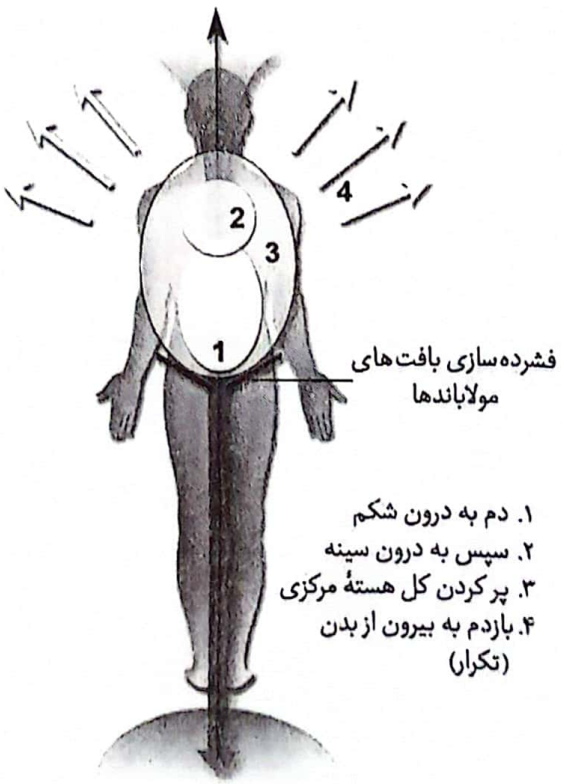
۲. عمل دم ازناحیهٔ شکم را ادامه دهید تا قسمت میانهٔ سینه (فضای قلب) هم پر شود وقفسهٔ سینه به سمت بالا بیاید وقسمت‌های بالای ریه‌ها هم پرشوند.

۳. اکنون درحال تنفس همچنان گسترش پیداکنید وازبدن خود خارج شوید. تصورکنید که بدن لبریزمی‌شود ونفس به بیرون می‌ریزد ودراطراف آن گسترش پیدا می‌کند.

۴. درهنگام بازدم، نخست قفسهٔ سینه را پایین بیاورید وبخش‌های بالایی ریه‌ها را خالی کنید، سپس به خالی کردن ریه‌ها ادامه دهید تا این که قسمت شکم هم به‌تدریج خالی شود.

۵. سرانجام، درانتهای بازدم، ناف را به سمت درون وبالا بکشید، گویی می‌خواهید آن را به ستون مهره‌های کمربچسبانید. بگذارید که بازدم به صورت کامل انجام شود به صورتی که تا آخرین ذره‌های نفس ازریه‌ها بیرون بروند. این کارکمک می‌کند تا حالت جنگ، فراریا ترس دردستگاه عصبی ازبین برود.

۶. پس ازشش تا هشت باراجرای این گام‌ها این تنفس را باکانال مرکزی نیزارتباط دهید. به این ترتیب که دم را اززیرنشیمنگاه یا زیرپاها تا ناحیهٔ شکم انجام دهید و بازدم را ازبالای سربه بیرون بفرستید، سپس فرایند را وارونه کنید، دم را ازبالای سر انجام دهید وبازدم را به درون زمین بفرستید.



تنفس ارتباط قلب در چاکرای چهارم

تنفس تجلی - چاکرای پنجم

«تنفس تجلی» موجب به کارافتادن «ویشودهی چاکرا»[1] می‌شود که چاکرای گلوو جایگاه حقیقت وجودی ما است. هنگامی‌که این جنبه ازآگاهی زنده می‌شود می‌توانیم به صورت بازوصادقانه صحبت کنیم. ما بربه حقیقت رساندن بالاترین حقیقت خود تمرکزمی‌کنیم نه‌فقط برعقیدهٔ شخصی یا درک ناشی ازشخصیت

1. Vishuddhi chakra

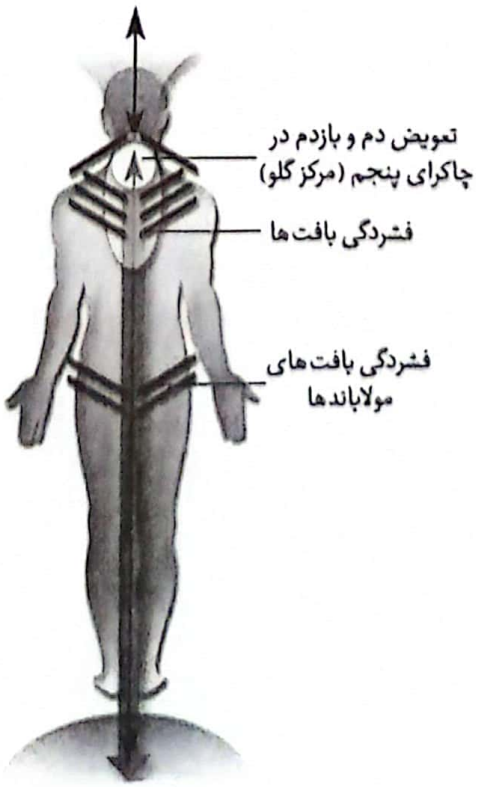
محافظت کنندهٔ خود. پس این امکان به وجود می‌آید که زندگی با وقارزیادی به پیش برود، زیرا ما به صورت آزادانه وبازرفتارمی‌کنیم وبه‌راستی با قانون جهان هستی هم‌راستا خواهیم بود.

ازاین تمرین تنفسی برای به دست آوردن وبه تجلی رساندن خود درجهان وانجام اقدامات به‌عنوان ضمیرروحانی نه شخصیت محافظت کننده استفاده کنید. روش انجام «تنفس تجلی» به صورت زیراست:

۱. درحالی‌که مولاباندها را انجام می‌دهید، تنفس شبکهٔ خورشیدی را اضافه کنید؛ ماهیچه‌های شکم وقفسهٔ سینه را فشرده کنید وشانه‌ها را به سمت وپایین بکشید. قسمت شکم وفضای قلب را با نفس پرکنید.

۲. چانه را افقی نگه دارید وآن به سمت پشت گردن بکشید. تصورکنید که آن را در جای خودش «قفل» کرده‌اید. این منطقه را به‌عنوان کانون تمرکزدرهربار دم وبازدم در نظربگیرید. همهٔ ماهیچه‌ها را دربقیهٔ قسمت‌های هستهٔ مرکزی بدن فشرده کنید تا گلورا درحالت جدا ازآن‌ها نگه دارید.

۳. دم را با حرکت کانون تمرکزآگاهی ازبالای سرتاگلوانجام دهید. بازدم را درکل طول کانال درزیرگلوانجام دهید وبه درون زمین بفرستید. دم را ازدرون زمین به سمت بالاتا مرکزگلوانجام دهید وبازدم را ازبالای سربه بیرون بفرستید. اجازه دهید که گلوبه مرکزچرخش وتغییرجهت تنفس تبدیل شود، اما اطمینان داشته باشید که نفس را «احساس» می‌کنید (خود را به‌عنوان نفس احساس کنید) که درتمام مسیر مانند نورگرم ومایع درجهت بالا وپایین کانال حرکت می‌کند.



تنفس تجلی - چاکرای پنجم

تنفس الهام (تنفس نگاه درونی) – چاکرای ششم

این تنفس مراکز بالای مغز و آجنا چاکرا[1] یا چشم سوم را به کار می‌اندازد. این به شما کمک می‌کند تا واقعیتی که وجود دارد را دقیق‌تر درک کنید و حقیقت ضمیر روحانی درپشت حجاب‌های شخصیت محافظت کننده را ببینید. این روش تنفسی موجب پرورش شفافیت بیشتر و آگاهی درونی می‌شود، به صورتی که می‌توانید پیام‌های نامحسوس انرژی از بدن خودتان را بخوانید. برای به دست آوردن بهترین نتایج، از این روش به همراه تنفس‌های دیگر که در این «کد انرژی» آمد استفاده کنید تا قسمت‌های کانال مرکزی پایین‌تر از چشم سوم به پایداری برسند.

در این تمرین، در ابتدا از خط اصلی «تنفس در کانال مرکزی» خارج می‌شویم و به جای آن تصور می‌کنیم که تنفس از نقطهٔ کانونی در جلوی پیشانی به طرف مرکز مغز انجام می‌شود، سپس بازدم را از قسمت پشت سر به بیرون می‌فرستیم. همان‌طور که این تمرین را انجام می‌دهید، نقطه‌های اتصال در طول کانال مرکزی را درگیر نگه دارید یا ماهیچه‌های آن‌ها را فشرده کنید، به ویژه به مولاباندها توجه داشته باشید.

با پلک‌های بسته، چشم‌ها را به سمت بالا بچرخانید تا بتوانید فشردگی را در این نقطهٔ اتصال حس کنید. تمرکز بر روی این منطقه را نگه دارید و تنش را رها کنید تا بتوانید تمرین را آغاز کنید، اگر در جریان تمرین تمرکز خود را از دست دادید دوباره این حرکت را تکرار کنید.

۱. تصور کنید که عمل دم را از نقطهٔ جلوی پیشانی به سمت مرکز مغز در نقطهٔ اتصال پشت چشم‌ها انجام می‌دهید. تصور کنید که نفس سراسر فضای بین و درون سلول‌های مغز شما را پر می‌کند و آن‌ها را به کار می‌اندازد و تغذیه می‌کند.

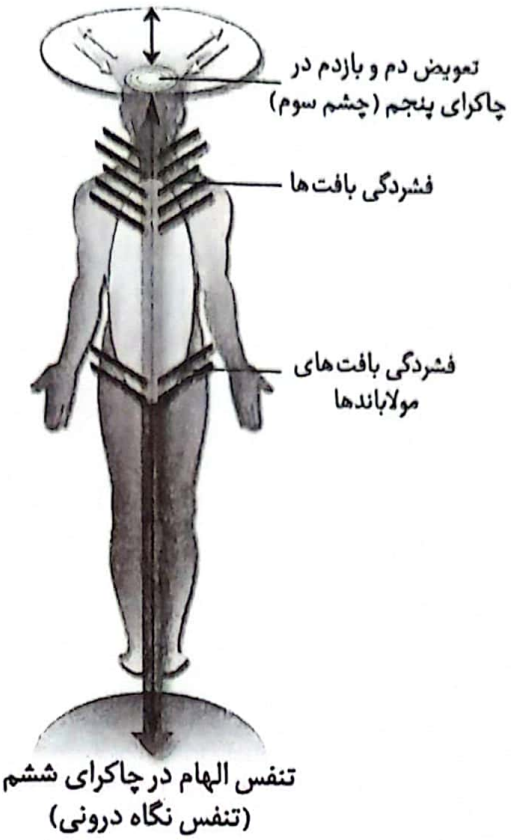
۲. نفس را در حالت بازدم از قسمت پشت سر به بیرون بفرستید تا فاصله‌ای مساوی با فاصلهٔ قسمت ورودی را طی کند.

۳. اکنون فرایند را وارونه کنید، دم را از پشت سر انجام دهید و به مرکز مغز برسید.

۴. بازدم را از کانون در وسط مغز از جلوی پیشانی به بیرون بفرستید.

۵. این کار را چندین بار تکرار کنید و سپس تنفس را به صورت افقی در هر بار تغییر جهت به کانال مرکزی انرژی وصل کنید. دم را از بالای سر تا «نقطهٔ اتصال مرکز مغز» انجام دهید و سپس بازدم را از آنجا تا درون زمین انجام دهید.

1. Ajna chakra



تمرین ۲: تنفس هزار نی کوچک

ما عملا از هزاران لولهٔ باریک و بلند یا کانال انرژی کوچک که «نادی»[1] نامیده می‌شوند و کانال‌های بزرگ‌تر که «نصف‌النهار»[2] نامیده می‌شوند و آناتومی بدن نامحسوس را تشکیل می‌دهند ساخته شده‌ایم. این تمرین تنفس به ما امکان می‌دهد تا آگاهی را به این کانال‌ها وارد کنیم تا سیستم را در سطح بالاتری زنده کنیم. این تمرین‌ها در بهبود جراحت‌ها و دردهای مزمن از راه وارد کردن "فضا" به همراه تنفس به بافت‌های ماهیچه‌ای و بافت‌های پیوندی اهمیت بنیادی دارد. این تمرین همچنین به بافت‌های لایه‌های بیرون از قسمت اصلی تنه جمله بازوها و پاها نیز علاوه بر کانال مرکزی نیرو و زندگی می‌بخشد. این تمرین به شدت برای بیان استعدادها و مهارت‌های ذاتی شما و هدف شما در جهان سودمند است، زیرا به از بین بردن گرفتگی‌ها و بیدار کردن نوسان‌ها، واقعیت‌ها و ظرفیت‌های شما که در گذشته تصور می‌کردید برایتان غیر قابل دسترسی هستند کمک می‌کند. این تمرین‌ها به صورت پیچیده‌ای موجب یکپارچه‌سازی سیستم می‌شوند.

برای انجام این تمرین تنفسی، بدن را در سه بخش تصور می‌کنید که در نمودار بعدی نشان داده شده است:

- از پاها تا بالای لگن
- از بالای لگن تا شانه‌ها شامل دست‌ها و بازوها

1. nadi
2. meridian

• ازبالای شانه‌ها تا بالای سر

۱. برای آغاز، همهٔ ماهیچه‌ها دربخش پایینی بدن (ازپاها تا لگن) را فشرده کنید.

۲. اکنون، تنفس را دراین بخش به سمت بالا آغازکنید. اززیرپاها آغازکنید. تصور کنیدکه بدن انرژی نامحسوس شما ازهزارنی باریک وبلند ساخته شده ومشغول مکیدن نوشیدنی میلک‌شیک با استفاده ازآن‌ها هستیدکه سانتی‌متربه سانتی‌متردر بدن شما بالا می‌آید.

۳. فشردگی ماهیچه‌های بدن را ادامه دهید ونفس را با قدرت زیاد به بالا بکشید. همان‌طورکه به بخش بعدی بدن می‌رسید، بازدم را انجام دهید، اما «مناطق فشردگی ماهیچه‌های پایین‌تررا رها نکنید»، بلکه فشردگی تک‌تک ماهیچه‌های بخش دوم (از بالای لگن تا بازوها وشانه‌ها) را به آن اضافه کنید. درنفس بعدی، انرژی را سانتی‌متر به سانتی‌متردربخش‌های گوناگون بدن به سمت بالا بکشید وتا شانه‌ها برسانید.

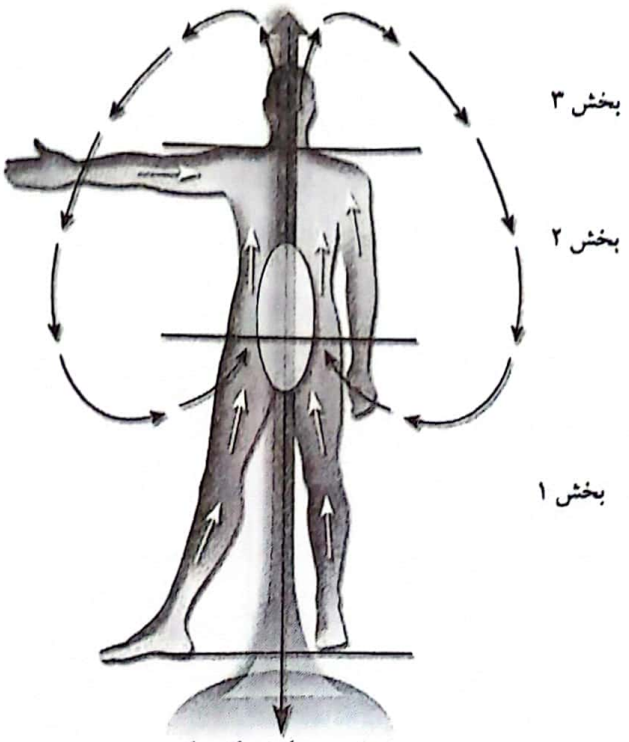
۴. بازدم را به ناحیهٔ گردن وشانه‌ها بفرستید اما فشردگی ماهیچه‌های کل بدن پایین‌ترازشانه‌ها را «رها نکنید».

۵. سپس آخرین وسومین بخش را اضافه کنید (ازبالای شانه‌ها تا بالای سر، از جمله گردن، صورت، دهان وکاسهٔ سر). درزمان بازدم، انرژی را ازدرون هزاران نی کوچک دراین بخش ازبدن سانتی‌متربه سانتی‌متربالا بکشید تا به بالای سرتان برسد.

۶. نفس را برای یک ثانیه نگه‌دارید، سپس بازدم را ازبالای سربه بیرون انجام دهید اما هیچ‌یک ازماهیچه‌ها را رها نکنید.

۷. انرژی را حس کنیدکه ازبدن لبریزمی‌شود وبه اطراف می‌ریزد؛ سپس همهٔ قسمت‌ها را رها ووانهاده کنید! به نمودار«آدمک چنبره‌ای» وانرژی سه‌بعدی اوکه در گفتار۳ دیدیم فکرکنید.

۸. یک نفس عمیق بگیرید، بازدم را انجام دهید وصدای رهاکنندهٔ "آه..." را ایجادکنید. ازانرژی تازه که ازبالای سرتان به بدن وارد می‌شود آگاه باشید، گویی زیر یک آبشارایستاده‌اید. «اجازه بدهیدکه احساس خوبی پیداکنید». سیستم شما از نظرانرژی دوباره پرمی‌شود.



تنفس هزارنی کوچک

۹. تمرین را دو یا سه بار تکرار کنید.

۱۰. تمرین را با فشردگی همهٔ ماهیچه‌های سه بخش بدن، انجام دم از بالای سر و بازدم به سمت پایین، گذشتن از تمام بدن و رفتن به درون زمین پایان دهید.

این یک تکنیک پیشرفته است که بهتر است در «دورهٔ آموزشی کدهای انرژی» به صورت عملی و راهنمایی استاد یا به صورت ویدئویی فراگرفته شود[1]، اما به دلیل سودمندی بسیار زیاد آن در شفا بخشیدن می‌خواستم آن را در اینجا به شما ارائه کنم. برای آن که این تمرین به‌واقع مؤثر باشد باید به‌طور منظم و با توجه زیادی به جزئیات انجام شود. اما زمانی که به آن مسلط شدید یک روش قدرتمند برای از بین بردن تداخل‌ها در جریان انرژی نامحسوس بدن در اختیار خواهید داشت تا جریان انرژی شما واقعا به صورت آنچه در نمودار آدمک چنبره‌ای نشان داده شده است تبدیل شود. بنابراین آن را آزمایش کنید. خواهید دید که این کار با تمرین ساده‌تر می‌شود.

همچنین از روش «تنفس هزارنی کوچک» به همراه تمرین آخر در این «کد انرژی» برای هدف گرفتن و شفا دادن جراحت‌ها و دردهای مزمن استفاده کنید. عاشق اثرات آن می‌شوید!

۱. سایت http://drsuemorter.com/energycodesbook را ببینید.

تمرین ۳: تنفس ساقهٔ سرخس

روش «تنفس ساقهٔ سرخس» یک تکنیک برای یکپارچه‌سازی جزئیات ظریف جریان انرژی در ستون مهره‌ها است که به نگهداری تغییراتی که تلاش در ایجاد آن‌ها داریم کمک می‌کند. این تکنیک جزئیات مدارهای انرژی را می‌سازد و درحالی‌که ممکن است در آغاز پیچیده به نظر بیاید، اما با تمرین به‌تدریج حالت ساده و طبیعی در می‌آید. یک ساقهٔ سرخس که به خود پیچیده و بالا رفته با سر مارپیچ را تصور کنید. ببینید که این ساقه چطور به صورت یک مارپیچ فشرده به دور خودش چرخیده است. حالا تصور کنید که این مارپیچ آهسته باز می‌شود، پیچ‌وخم آن صاف می‌شوند تا این‌که ساقهٔ سرخس به طول کامل آن می‌رسد. این به‌نوعی همان کاری است که در این تمرین انجام می‌دهیم؛ یعنی به صورت یک مارپیچ جمع می‌شویم، سپس بدن را دوباره باز می‌کنیم و نفس را در جریان این کار به درون می‌کشیم.

همان‌طور که این کار را انجام می‌دهیم، یک نقطهٔ مشخص در سیستم انرژی را به کار می‌اندازیم که درست پشت حفرهٔ شکم، بالای مولاباندها و در جلوی استخوان خاجی در انتهای ستون مهره‌ها است. در برخی از سنت‌های شرقی، این مرکز را «دانتیان»[1] می‌نامند. ما می‌خواهیم این مکان را بگیریم، آن را با هر بار فرو دادن نفس به سمت بالا بکشیم و همان‌طور که مارپیچ بدن را باز می‌کنیم آن را به سمت بالا هدایت کنیم. ما مهره‌های کمر را یکی بعد از دیگری باز می‌کنیم، به صورتی که هر قسمت در زمانی که باز می‌شود در بالاترین قسمت ستون مهره‌ها قرار داشته باشد.

روش گام به گام این کار به صورت زیر است:

۱. روی یک صندلی یا به حالت چهارزانو روی تشک یوگا یا زمین بنشینید.

۲. ماهیچه‌های مولا باندها را فشرده کنید و نقطهٔ دانتیان را در فضای پشت شکم بالاتر از مرکز مولاباندها در جلوی استخوان خاجی پیدا کنید. آن را به صورت یک توپ کوچک از نور تصور کنید و آن را در زمان اجرای چند گام بعدی در کانال مرکزی به سمت بالا بکشید.

۳. در حال بازدم، چانه را پایین ببرید و به سینه بچسبانید. با ادامهٔ بازدم، سینه را به سمت پایین و داخل خم کنید و بدن را مانند ساقهٔ سرخس که در حال بسته شدن است جمع کنید. تا جایی که دچار درد نشوید به خم شدن ادامه دهید و بازدم را ادامه دهید تا این‌که همهٔ هوا از ریه‌ها بیرون برود. تصور کنید که ستون

1. dantian یا dan tien

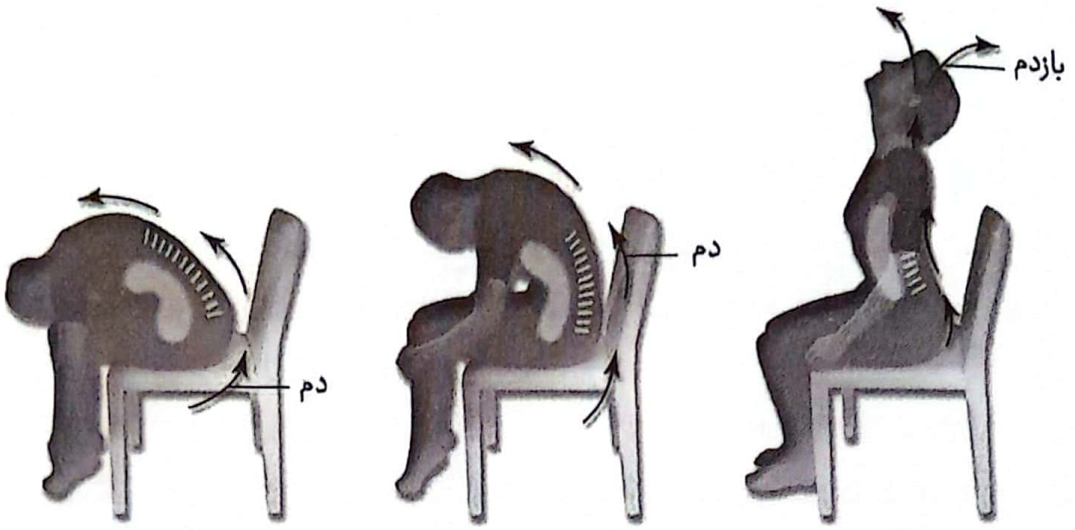
مهره‌ها درست مانند ساقهٔ سرخس به صورت یک مارپیچ بی‌نقص خم شده است نه این‌که فقط در قسمت کمر خم شود.

۴. اکنون نفس را به درون بکشید و دست‌ها را روی ران‌های پا فشار دهید. درحالی‌که ستون مهره‌ها را با دست به سمت عقب هل می‌دهید بخش‌های مختلف ستون مهره‌ها را یکی‌یکی به سمت بالا برگردانید. چانه را همچنان پایین نگه دارید تا این‌که دوباره به حالت نشسته با کمر مستقیم دربیایید و نوبت به باز کردن خمیدگی گردن برسد. هنگامی‌که نوبت به مهره‌های گردن می‌رسد تصور کنید که مهره‌ها تک‌تک باز می‌شوند تا این‌که به جمجمه می‌رسید. (توجه داشته باشید که در تمام مدت باز کردن خمیدگی مهره‌ها باید در حال دم باشید، بنابراین در ابتدا برای انجام این کار باید دو یا سه بار نفس بگیرید؛ هنگامی‌که نیاز دارید بازدم را انجام دهید، دقیقا در همان مرحله از باز کردن ستون مهره‌ها توقف کنید، بازدم را انجام دهید، سپس دوباره در حالت دم به حرکت باز کردن ستون مهره‌ها ادامه دهید).

۵. سپس، نوک بینی را به سمت سقف بگیرید، چشم‌ها را به سمت بالا و به سمت یکدیگر بچرخانید و بازدم را مستقیم از مرکز پیشانی و بالای سر به بیرون بفرستید.

۶. حالا نفس را دقیقا در همان حالت به درون بکشید، سپس بازدم را آغاز کنید و خم شدن به پایین را درحالی‌که نفس را از ریه‌ها تخلیه می‌کنید دوباره انجام دهید، ساقهٔ سرخس را دوباره ببندید تا این‌که دوباره به حالت کاملا خمیده به جلو برگردید، یعنی چانه به سینه چسبیده باشد و سینه به سمت پایین و شکم جمع شده باشد. پیشانی و تاج سر را به سمت زمین ببرید. در اینجا هم مانند فرایند باز کردن مارپیچ، ممکن است نیاز داشته باشید که این کار را با چند بار تنفس انجام دهید؛ اگر نیاز به نفس دارید، حرکت را متوقف کنید، نفس بگیرید، کمی منتظر بمانید، سپس فرایند خم کردن ستون مهره‌ها در حال بازدم را انجام دهید.

۷. این تمرین را دو یا سه بار تکرار کنید.



تنفس ساقهٔ سرخش

مهم‌ترین چیز در این تمرین این است که در هر زمان باید تمرکز آگاهی را فقط بر روی یک بخش کوچک از ستون مهره‌ها بگذارید، به این ترتیب یکپارچه‌سازی انرژی رخ می‌دهد و در تمام مسیر از پایین تا بالای ستون مهره‌ها ادامه پیدا می‌کند. تکرار این تمرین به همراه تمرین‌های تنفسی دیگر (تمرین چاکرای ۱ تا ۷ و تمرین «هزار نی کوچک») یکپارچه‌سازی انرژی را «به‌شدت» افزایش می‌دهد. همان‌طور که با این تمرین‌های تنفسی کار می‌کنید و با جزئیات آن‌ها آشنا می‌شوید به‌راستی می‌توانید چگونگی تفاوت‌های اثر انرژی در بدن خود را حس و درک کنید. هنگامی‌که بتوانید ضمیر واقعی خود را در بدن انرژی خود حس کنید، در به حرکت درآوردن انرژی مهارت پیدا می‌کنید. هنگامی‌که بتوانید انرژی را در بدن خود حرکت دهید، می‌توانید آن را در زندگی خود به حرکت درآورید و به‌زودی خواهید توانست شرایط زندگی خود را به‌سوی آن زندگی جادویی که آرزویش را دارید هدایت کنید. شما بسیار از حد شفا یافتن بدن فراتر می‌روید و به صورت یک آفریننده زندگی خواهید کرد.

اما در طول این مدت، بگذارید مقداری از مشکلات بدن را شفا دهیم!

تمرین ٤: الگوهای تنفسی برای شفا یافتن

درد (یا به بیان دقیق‌تر، ناکارآمدی یا کمبود بهبودی مداوم) به این دلیل در بدن وجود دارد که انرژی در قسمت‌های مشخص از بدن جریان ندارد. گرفتگی در سیستم موجب می‌شود که انرژی مانند آب رودخانه که پشت سد جمع می‌شود به دام بیفتد و درنتیجه موجب درد می‌شود. برای برگرداندن جریان بهینه و درنتیجه بازیابی

سلامتی باید آن انرژی را ازپشت مانعی که ایجاد شده آزاد کنیم، درسیستم به گردش بیندازیم وآن را دوباره باکل سیستم ادغام کنیم.

اگربخشی ازبدن ضعیف باشد، به این معنی است که مقدارکافی انرژی درآن گردش ندارد ومانند قسمت پشت سد دررودخانه است. ما باید جریان انرژی درآن مکان را با قراردادن کانون تمرکزوآگاهی ووارد کردن انرژی به همراه تنفس به آن نقطه افزایش دهیم تا آن سد شکسته شود. این الگوی تنفسی جریان انرژی را درمنطقهٔ موردنظر افزایش می‌دهد تاکارکردهای آن را بازگرداند.

روش کاربه این صورت است:

۱. بخش موردنظر دربدن را فشرده کنید. نه این که فقط آن را با دست فشاربدهید، بلکه ماهیچه‌های آن را به صورتی فشرده کنید که گویی ازدرون بدن می‌خواهید آن را درآغوش بگیرید، ارتباط آگاهانه با آن برقرارکنید وبگویید، "من صدایت را می‌شنوم. این باربه توبی‌توجهی نمی‌کنم. آنچه سعی می‌کنی به من بگویی را می‌پذیرم. من حالا می‌فهمم که ما دراین کاربا هم شریک هستیم."

۲. پس ازآن، تنفس را ازبیرون آن منطقه انجام می‌دهید، نفس را به آن منطقه وارد می‌کنید وبه مرکزقلب می‌فرستید وبه همراه بازدم ازانتهای کانال مرکزی به بیرون می‌فرستید. انجام تنفس ازبیرون منطقهٔ موردنظربه این معنی است که به بیرون از نزدیک‌ترین نقطهٔ شدت انرژی برویم وانرژی را ازآن به داخل بکشیم. برای نمونه، اگر زانوی شما دچاردرد است باید آن را مانند آنچه درتمرین «هزارنی کوچک» دیدیم فشرده کنید وسپس درتصورخودتان به عمق زمین درزیرپای خود بروید وانرژی را اززمین بیرون بکشید، ازپاها وساق‌ها بگذرانید وبه زانوبرسانید، سپس ازآن هم رد شوید، به لگن و شکم برسید وتمام راه تا مرکزقلب را طی کنید. سپس آن را به همراه بازدم ازراه گلو، مغزو تاج سربه بیرون بفرستید. اگردرد یا ناکارآمدی بدن درناحیهٔ لگن است، بازهم باید از عمق زمین زیرپاها آغازکنید. اگرمشکل درشانه‌ها است باید تنفس را ازبیرون دست‌ها یا ازبالای سرآغازکنید، به این بستگی داردکه به نظربرسد کدام ناحیه به مشکل شما نزدیک‌تراست. واردکردن نفس را ازهرکجاکه آغازکنید، همیشه باید نفس را به مرکز قلب واردکنید وازانتهای مقابل کانال مرکزی انرژی به بیرون بفرستید.

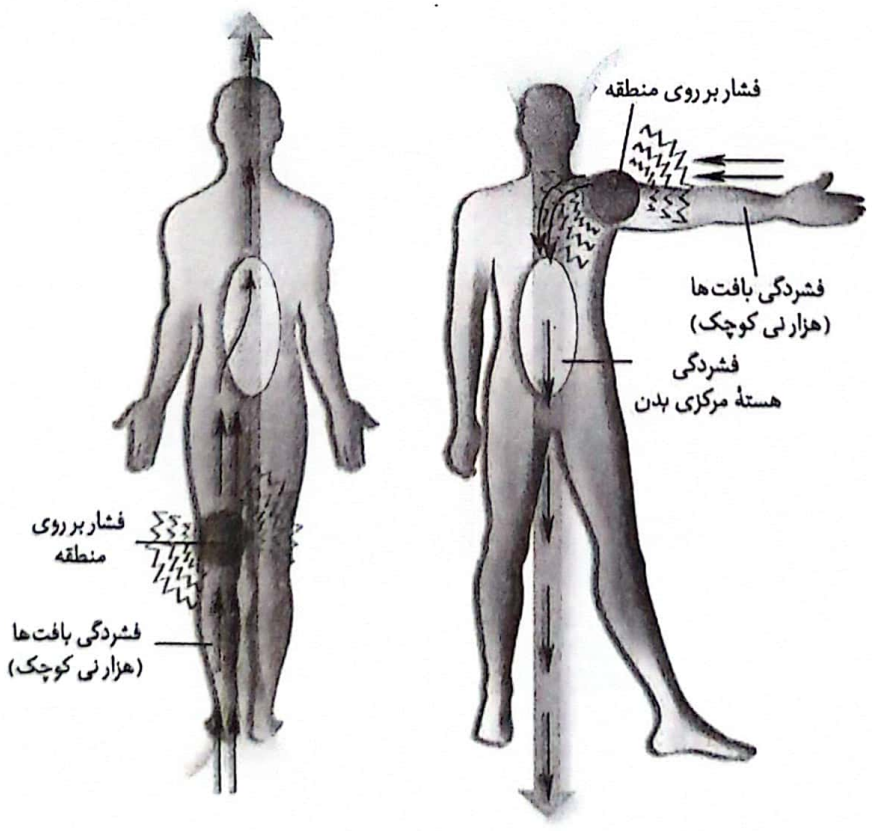
۳. همان‌طورکه نفس را به درون منطقهٔ دچارمشکل وارد می‌کنید، ماهیچه‌ها را در تمام مسیرفشرده کنید. هم‌زمان با نفس کشیدن، ماهیچه‌ها را فشرده کنید وبکشید. با این کار، انرژی درست به درون بافت‌ها کشیده می‌شود ومدارهای انرژی بیدار می‌شوند؛ بنابراین، فشرده کنید، بکشید وتنفس کنید!

۴. سپس همه‌چیزرا وارونه کنید، نفس بعدی را ازانتهای دیگرکانال مرکزی وارد کنید، ازقلب بگذرانید، سپس بازدم را ازمنطقهٔ دچارمشکل بگذرانید وازنقطهٔ آغاز

اولیه به بیرون بفرستید. ماهیچه‌های این مسیر را کاملا کشیده و فشرده نگه دارید تا انرژی از آن‌ها بگذرد.

این الگوی تنفسی برای بهبودی را می‌توانید برای هر بخشی از بدن که دچار درد باشد، تنش در آن احساس شود یا معمولا به هر صورت دچار مشکل است به کار ببرید. من چند نمونهٔ رایج از مشکلات و الگوهای تنفسی مشخص برای بهبودی آن‌ها را برای شما ارائه نموده‌ام[1]. برای گزینه‌ها و پشتیبانی بیشتر در مورد این مشکلات می‌توانید بخش منابع در پایان کتاب را ببینید.

این الگوهای تنفس برای هر چاکرا همچنین می‌توانند برای بهبود آسیب‌های ذهنی و احساسی مربوط به بدرفتاری‌های جسمی، جنسی، ذهنی و روانی هم به کار برده شوند. به ویژه تمرین «ورود به بدن» که در بالا گفته شد و همچنین الگوی تنفسی مشخص برای آن چاکرا برای خود من سودمند بود. افزون بر این، من پیشنهاد می‌کنم که در هنگام این تمرین به ویژه دقت کنید که یک ارتباط عمیق و نزدیک را در قلب خود حس کنید. (اگر به نظر چالش برانگیز می‌آید قسمت «کد قلب» که در بالا آمد را ببینید). به اشتراک گذاشتن این تمرین با مراجعه کنندگان و بیماران موجب شده تا با را حساسی آن‌ها افزایش پیدا کند، کل دیدگاه آن‌ها تغییر کند و چرخش کوانتومی را انجام دهند. من می‌دانم که می‌تواند به شما نیز کمک کند.



الگوهای تنفسی برای شفا دادن

۱. برای دیدن ویدئو به آدرس http://drsuemorter.com/energycodesbook بروید.

همبستگی کد تنفس با چاکراها – چاکرای قلب

کد تنفس با چاکرای پنجم یا چاکرای گلوارتباط دارد که درمیان راه بین قلب وگلو درانتهای گردن قراردارد. نام این چاکرا درزبان سانسکریت «ویشودهی چاکرا»[1] است به معنای "خالص ویژه" است. این مرکزبه غیرازسرپرستی مربوط به صدا وتنفس اگر اجازه پیداکند مسیرواقعی ما را نیزدرجهان پدیدارمی کند، زیرا نقش نماینده و سخنگوی اصلی ضمیرروحانی را دارد. این مرکزبا جهان بیرون برهم کنش دارد و ماهیت واقعی ما را بیان می کند. این چاکرا همچنین با استفاده ازنیروی «تخیل» ارتباط دارد. ما برای این که به عنوان یک آفریننده عمل کنیم معمولا باید درشرایطی اقدام کنیم که مشخص نیست ازکارهای ما استقبال می شود یا بی خطر هستند. هنگامی که این مرکزبه وسیلهٔ تنفس آگاهانه درما بیدارشده باشد به ما امکان می دهد تا این راه را با احساس راهنمایی والهام طی کنیم.

خلاصه‌ای ازبرخی ویژگی های کلیدی چاکرای گلودرجدول زیرآمده است. بازهم توجه کنید که ویژگی های انرژی چاکرا بازتابی ازمناطق تأثیرآن دربدن هستند.

نام (نام‌ها)	چاکرای پنجم، ویشودهی چاکرا
مکان	نیمهٔ راه میان قلب و گلو، درمرکزقسمت انتهای گردن
رنگ	آبی
نت موسیقی	سل
مناطق تأثیر بر مناطق بدن	دهان، گلو، گوش‌ها، گردن، صدا، ریه‌ها، سینه، آرواره، راه‌های هوایی، پشت گردن، بازوها، غده‌های ***تیروئید و پاراتیروئید***
نمودهای "پشت سکهٔ" مدل بیداری	وسواس، ناتوانی دربیان احساسات، مانع خلاقیت، گلودرد، مشکلات تیروئید، گردن درد، وزوزگوش، آسم
ویژگی‌های "روی سکهٔ" مدل بیداری	ارتباط خوب با دیگران، سادگی مدیتیشن، الهام‌های هنری، توانایی شنوندگی، "من حقیقت را با عشق و همدردی می‌شنوم و می‌گویم"، "زندگی من تصویری از دنیای درونی من است"
تمرین‌ها	تمرین‌های تنفسی برای چاکراهای ۱ تا ۷، تنفس هزارکاه کوچک، تنفس ساقهٔ سرخس، الگوهای تنفسی شفادهنده
روش تنفسی (چنان که در گفتار ۸ آمد)	تنفس تجسمی

1. vishuddhi chakra

حرکت‌های یوگا برای یکپارچگی بیشتر	حالت کبری (بهوجانگ آسانا)، حالت گاوآهن (هال آسانه)، حالت پل (ستو باند آسانا)، آفتاب‌گیری با ماسه (اورت، ما، ها)

هنگامی‌که چاکرای گلو در سیستم ادغام شود مشکلات کمال‌گرایی افراطی، انسدادهای خلاقیت و ناتوانی برای به زبان آوردن و به اشتراک گذاشتن حقایق عمیق زندگی درمان می‌شوند. احساس ارتباط و آزادی در ما آغاز می‌شود. به خوبی ارتباط برقرار می‌کنیم، مدیتیشن را به راحتی انجام می‌دهیم و معمولا نتایج کارهای ما به صورت بیان‌های هنری خواهند بود. مشکلات غدهٔ تیروئید، گلودرد، وزوزگوش و آسم و همچنین دیگر نگرانی‌های مربوط به سلامتی نیز با ایجاد تعادل در چاکرای گلو بهبود پیدا می‌کنند.

درکنار تمرین‌های تنفسی مربوط به این «کد انرژی»، حرکت‌های یوگای زیر هم برای به کارانداختن و یکپارچه‌سازی چاکرای گلو و ایجاد جریان انرژی بهینه در آن سودمند هستند.

یوگا برای کد تنفس

درحالی‌که «حالت کبری» می‌تواند برای چاکراهای دیگر (به ویژه برای چاکرای قلب) نیز به کار رود و بسیاری از حالت‌ها می‌توانند بر مرکز گلو اثر داشته باشند، من در اینجا «حالت کبری» را انتخاب کرده‌ام، زیرا انجام آن ساده است و تقریبا هرکسی می‌تواند آن را اجرا کند. همچنین این حالت امکان برقراری ارتباط و آگاهی در بالا و پایین قسمت جلویی کانال مرکزی انرژی را فراهم می‌آورد.

حالت کبری (بهوجانگ آسانا)[1]

حالت کبری به روش زیر انجام می‌شود:

۱. به شکم بر روی تشک یوگا یا یک پتو بخوابید. اگر می‌توانید پاها را در کنار یکدیگر بگذارید تا انگشت‌های شست با هم تماس داشته باشند؛ اگر راحت نیست، تلاش کنید پاها بیشتر از عرض شانه از هم فاصله نداشته باشند.

۲. درحالی‌که پیشانی را به روی زمین گذاشته‌اید، دست‌ها را مستقیما زیر شانه‌ها قرار دهید. انگشت‌ها به سمت بالا باشند.

۳. کف دست‌ها را به سمت زمین فشار دهید. روی پاها را به روی زمین فشار دهید و ماهیچه‌های ساق پا را فعال کنید. مولاباندها را اجرای کنید و قسمت‌های معده و پایین شکم را به سمت بالا و داخل بکشید.

1. Bhujangasana

۴. اکنون درحالی‌که چانه راکمی پایین کشیده‌اید قسمت‌های سروقلب را اززمین بلند کنید وتا جایی که برایتان سخت نباشد بالا ببرید. درهمان حال سروقسمت روی پاها را به زمین فشار دهید. کمرشما ازعقب به صورت یک هلال خم می‌شود. استخوان‌های کتف را به سمت پایین وعقب بکشید، ازحرکت شانه‌ها به سمت بالا وگوش‌ها جلوگیری کنید.

۵. چانه را به سمت جایی که سقف اتاق با دیوارتماس پیدا می‌کند بالا بگیرید تا گلوی شما دیده شود. فقط سررا به حالت ساده به سمت عقب خم نکنید، گردن را در حالت مستقیم ودرگیرنگه دارید.

۶. دم وبازدم را دراین حالت انجام دهید وحس کنید که نفس درکانال مرکزی بدن به بالا وپایین می‌رود.

۷. برای بیرون آمدن ازاین حرکت، چانه راآهسته پایین ببرید، سپس سینه وسررا به آهسته روی زمین بگذارید. بازوها را به بالای سریا دوطرف بازکنید وسررا به یک طرف بچرخانید. نفس عمیق بکشید وبدن را وانهاده کنید. سپس به بخش‌های بعدی تمرین بپردازید.

اکنون بگذارید «کد تنفس» را با تمرین‌های «بدن هشیار» وحالت کبری ترکیب کنیم.

۱. درحالی‌که به شکم خوابیده‌اید ودست‌ها را زیرشانه‌هاگذاشته‌اید وپاها با زمین درتماس هستند، بخش‌های داخلی ران‌ها وزانوها را تا جایی که می‌توانید به هم بچسبانید (یا به یکدیگرنزدیک کنید).

۲. روی پاها را به زمین فشاردهید وتجسم کنید که یک مخزن انرژی درعمق شصت سانتی‌متری زمین زیربدن شما قراردارد.

۳. ماهیچه‌ها را درحالت مولاباندها فشرده کنید ودرحالی‌که شکم را به زمین فشار می‌دهید انرژی را به همراه نفس ازقسمت جلوی کانال مرکزی بدن خود به سمت بالا بکشید تا ازدرون زمین به هستهٔ مرکزی بدن شما برسد. خودتان را دردرون فضای باز شکم «احساس کنید». استخوان‌های کتف را به سمت یکدیگروپایین فشاردهید و قلب وسینه را درزمان عمل دم به سمت جلوببرید وگلورا بازکنید.

۴. چشم‌ها را به سمت بالا بچرخانید تا فشاررا درپشت آن‌ها حس کنید، بازدم را از آن فضا به سمت بالای سروبیرون ازآن انجام دهید.

۵. درنفس بعدی، ازنقطهٔ شصت سانتی‌متری بالای سرتان نفس بکشید ونفس را ازمرکزمغزبه سمت گلو، سینه وپایین‌تردرقسمت جلویی بدن وشکم هدایت کنید. درهمین حال باشد شکم را به زمین چسبانده باشید.

۶. درزمان بازدم، ماهیچه‌های را در حالت مولابانـدها فشرده کنید و بازدم را از انتهای ستون مهره‌ها، ساق‌ها و پاها به بیرون بفرستید. پاها را مانند تمرین «هزارنی کوچک» کاملاکشیده نگه دارید وروی پاها را به زمین بچسبانید. یک خط کامل و بلند ازارتباط انرژی را در حال این تمرین تجربه کنید.

حرکت‌های دیگر یوگا برای یکپارچه‌سازی چاکرای گلو

می‌توانید ازآسانای زیربه همراه حالت کبری برای تقویت کاربا «کد تنفس» استفاده کنید. به یاد داشته باشید که فشرده‌سازی ماهیچه‌های بخش‌هایی ازبدن که می‌خواهید توجه خود را به آن‌ها هدایت کنید بسیارسودمند است، اما رهاسازی ماهیچه‌های آن‌ها نیزسودمند خواهد بود. ازبهترین قضاوت خود برای استفاده از تمرین‌های «کد تنفس» درهریک ازحرکت‌های زیراستفاده کنید.

- *حالت گاوآهن (هال‌آسانا)*[1]
- *حالت پل (سِتو باندآسانا)*[2]
- *ذکربا صدا (اوم، ما، ها)*[3]

دراین تنفس آگاهانه موجب می‌شود که جریان انرژی فعال شود ودردرون هریک از چاکراها جریان پیداکند تا به ما امکان دهد که تجسم بهترین ازضمیرروحانی خود باشیم، خواسته‌های خود را به حقیقت برسانیم ومسیرواقعی وجود خود را پیداکنیم. همچنین موجب شفا درهمهٔ جنبه‌های زندگی ما می‌شود. پس ازآن، «کد شیمی» خواهد بود که یک تکهٔ حیاتی دیگرازپازل تجسم ضمیرروحانی، هم برای درک روش تجسم وهم برای خلق شرایط کاملا مناسب برای پیدایش آن دربدن است. سلامتی و سرزندگی کامل درانتظارشما است!

1. halasana
2. setu bandhasana
3. Om, Ma, Ha

گفتار ۹
کد شیمی: کیمیای تجسم

بیست سال پیش، آقای «جان» با یک پروندهٔ پزشکی به آن بزرگی که به‌سختی می‌توانست آن را با خودش حمل کند به مطب من وارد شد. یکی از بخش‌های پرونده که بیشتر از بیست سانتی‌متر ضخامت داشت پر از نتایج آزمایش‌ها، گزارش‌های تشخیص، عکس‌ها، دستورهای درمانی، نتایج آزمایش خون، ارتوپدی و نظرات عصب‌شناسی و تشخیص‌ها برای تعداد زیادی از بیماری‌ها از جمله آرتروز، نقرس، دیابت، زخم معده و ورم روده، سردردهای مزمن، درد گردن، درد کمر، درد زانو، خستگی تیروئید و غدد فوق کلیوی، اگزما، پسوریازیس، رفلاکس معده و چند بیماری دیگر بود. او با صدای لرزانی گفت، "کمتر از یک سال برای زندگی به من وقت داده‌اند. من شنیدم کلینیک شما به صورت فوق‌العاده‌ای در مورد برخی از این بیماری‌ها به مردم کمک می‌کند."

او مرد بسیار نازنینی بود و حالا به دردسر افتاده بود. من درد او را حس کردم. گفتم، "بنشینید. بگذارید ببینیم ما چه پیدا می‌کنیم."

چند دقیقه با هم صحبت کردیم و نگاهی به سوابق او انداختیم. من متوجه شدم که به‌طور منظم دستش را به درون جیبش می‌برد، شیء کوچکی را بیرون می‌آورد و در دهانش می‌گذارد. نخستین تصورم این بود که میزان قند خونش را با یک مشت تنقلات یا دانه‌های گیاهی مدیریت می‌کند، اما این کار مدام تکرار می‌شد و تعداد آن بسیار بیشتر از حد لازم برای کنترل قند خون بود.

مجبور شدم بپرسم، "جان، این‌که می‌خورید چیست؟ نوعی خوراک سبک است؟"

"اوه، این؟ نه، نمک است. من عاشق نمک هستم... فقط دوست دارم!"

پرسیدم، "پس این‌که هر یک دقیقه و نیم در دهانتان می‌گذارید نمک است؟"

"بله. هر روز صبح یک کیسه برمی‌دارم و مقداری نمک در جیبم می‌ریزم، بعد در تمام روز مقداری می‌خورم."

من بی‌درنگ فهمیدم که چه اتفاقی برای او افتاده. چیز زیاد پیچیده‌ای نبود، فقط به سنگ نمک اعتیاد داشت! نمک حالت سمی دارد، آب بدن را تخلیه می‌کند و

سیستم بدن او را بیش از حد برانگیخته کرده بود؛ به این ترتیب موجب فشارخون بالا شده و pH خون او را در جهت اسیدی به بیرون از نمودارها فرستاده بود. او همچنین به مواد تحریک‌کنندهٔ دیگری هم اعتیاد داشت: شکر، آب گازدار، نیکوتین و کافئین فقط چند نمونه از این مواد بودند!

ما به مدت چند هفته با روش‌های طبیعی برروی شرایط شیمیایی بدن او کار کردیم. ما او را با روش‌های انرژی زنده که در مطب خودم به کار می‌برم درمان کردیم و گرفتگی‌های ناخودآگاه مربوط به نیاز او به انگیزش‌های شیمیایی مداوم را از بین بردیم. بیشتر بیماری‌های جان تا یک ماه بعد بهبود پیدا کرده بودند. شرایط بیماری‌های باقی‌مانده قابل مدیریت بودند و در ماه‌های بعدی همچنان رو به بهبودی می‌رفتند.

هفت سال بعد، درست وقتی‌که از جلوی میزپذیرش در مطبم رد می‌شدم، جان که بسیار خوشحال‌تر بود سرش را از پشت در به داخل اتاق انتظار آورد. من چند سال بود که او را ندیده بودم. او به فلوریدا نقل‌مکان کرده بود، اما برای دیدن من به شهر برگشته بود. او می‌خواست از من تشکر کند و درحالی‌که عکس نوه‌هایش را به من نشان می‌داد از زندگی خودش لذت می‌برد.

من به کنایه گفتم، "باز هم مزه می‌خوری؟"

پاسخ داد، "به‌هیچ‌وجه! حالم آن‌قدر خوب است که با این چیزها خرابش نمی‌کنم!"

کد شیمی چیست؟

سال‌ها پیش، دکتر بروس لیپتون[1] پیش از نوشتن کتابش به نام «زیست‌شناسی باور»[2] در همایش‌هایی که من و پدر و برادرم دربارهٔ شفای طبیعی از راه انرژی‌های زنده برگزار می‌کردیم حاضر می‌شد. او می‌خواست درک‌های اساسی خود ناشی از پژوهش‌هایش در یک زمینهٔ نوین از دانش به نام اپی‌ژنتیک[3] را به اشتراک بگذارد. اپی‌ژنتیک به‌طور خلاصه دانش شناخت بیان ژن‌ها یا شناخت دلایلی که موجب فعالیت‌های ژنتیکی مشخصی در بدن می‌شوند و درک چگونگی تأثیرپذیری ژن‌ها از سبک زندگی، سن، بیماری‌ها و حتی الگوهای فکری است. این زمینه از دانش توانسته به برخی پرسش‌های باستانی دربارهٔ توانایی‌های ما برای تأثیر گذاشتن بر بدنی که در آن به دنیا آمده‌ایم و شفا دادن آن پاسخ دهد.

شاید هیجان‌انگیزترین کشف برای من این بود که آنتن‌ها یا گیرنده‌هایی برروی سطح همهٔ سلول‌های بدن وجود دارد که به ژن‌های ما می‌گویند چگونه باید برپایهٔ

1. Bruce Lipton
2. The Biology of Belief
3. epigenetics

پیام‌های انرژی و شیمیایی که از محیط اطراف خود دریافت می‌کنند واکنش نشان دهند. گذشته از ساختار ژنتیکی ما و توالی‌های ژنتیکی در دی.ان.ای یا ویژگی‌های مادرزادی که از پدر و مادر و اجدادمان به ارث برده‌ایم، هر سلول از ما برپایهٔ "اطلاعات" دریافتی از محیط خود که به‌وسیلهٔ گیرنده‌های روی سطح سلول به آن می‌رسند رفتار می‌کند. بهترین خبر این است که ما تا حدود بسیار زیادی بر ماهیت این "اطلاعات" کنترل داریم و می‌توانیم تعیین کنیم که چه محیطی را برای سلول‌های خودمان ایجاد کنیم. بنابراین می‌توانیم «به صورت آگاهانه» و «خودخواسته» به ژن‌های خود بگوییم که چه کار کنند.

سلول‌های بدن ما هم مانند همهٔ چیزهای دیگر برای دریافت اطلاعات به انرژی وابسته هستند. سپس بدن ما برپایهٔ اطلاعاتی که از میدان انرژی ما دریافت می‌کند مواد شیمیایی را می‌سازد و این انرژی به فرم مادی درمی‌آید (مثلا به صورت هورمون‌ها، آنزیم‌ها و مانند این‌ها). این مواد شیمیایی نیز به نوبهٔ خود، "محیط درونی" را ایجاد می‌کنند که کارکرد سلول‌ها را کنترل می‌کند و شرایط عمومی شیمیایی بدن ما را می‌سازند. هنگامی‌که میدان انرژی ما تغییر می‌کند، شرایط شیمیایی ما هم دگرگون می‌شود. برای نمونه، میدان انرژی تعیین می‌کند که غدهٔ تیروئید و غدد فوق کلیوی در نهایت چگونه هورمن‌ها را تراوش کنند؛ سلول‌های موجود در این غده‌ها انرژی درون میدان انرژی بدن را با استفاده از گیرنده‌هایی که مانند آنتن هستند و بر روی سطح آن‌ها قرار دارند "حس می‌کنند".

از آنجا که سهم آن‌ها در حلقهٔ بازخورد هم به همان اندازه قوی است، برعکس این فرایند هم رخ می‌دهد؛ یعنی شرایط شیمیایی بدن ما هم بر انرژی ما اثر می‌گذارد. به این معنی که شرایط شیمیایی بدن ما موجب ساده شدن تجسم ضمیر روحانی در آن می‌شود یا به‌عنوان مانعی برای آن عمل می‌کند.

در این «کد انرژی» یاد می‌گیریم محیطی را ایجاد کنیم که بدن را به حالت طبیعی آرام، وانهاده، متعادل و کارآمد خودش وارد می‌کند. هنگامی‌که بدن مادی در حالت بهینهٔ خودش باشد، میدان انرژی هم بیدار می‌شود. ما می‌توانیم مدارهای انرژی که بسته شده‌اند را دوباره روشن کنیم، انرژی‌های تکه‌تکه شده را با هم یکپارچه‌سازی نماییم، توانایی انجام کارهای ذاتی بدن برای شفا دادن خود و خلاقیت را به آن بازگردانیم و به ضمیر روحانی امکان دهیم که در آن جاری شود. به زبان دیگر، هنگامی‌که بدن ما در حالت بهینهٔ خودش باشد، زمینه را برای به حقیقت رساندن رفاه ما در همهٔ ابعاد زندگی فراهم کرده‌ایم.

تعادل pH خون یکی از شرایطی است که نقش عمده‌ای در همهٔ این چیزها بازی می‌کند.

اهمیت میزان pH در بدن

داستان ما دربارهٔ آقای «جان» در آغاز این گفتار اساسا مربوط به شرایط شیمیایی بدن است. من به ویژه به تعادل pH در مایعات بدن صحبت می‌کنم؛ یعنی میزان اسیدی (pH پایین) یا قلیایی (pH بالا) بودن بدن به‌عنوان محیطی که سلول‌ها در آن هستند. این موضوع اهمیت دارد، زیرا سلول‌ها در محیط قلیایی به صورت سلامت و سرزنده می‌مانند درحالی‌که (به غیر از سلول‌های محیط معده) در محیطی که بیش از حد اسیدی باشد دچار فروپاشی و ناکارآمدی می‌شوند.

«نودوپنج درصد از همهٔ بیماری‌ها» هنگامی رخ می‌دهند که بدن در حالت اسیدی باشد. سرطان‌ها نتایج شدیدی از حالت بیش از حد اسیدی بدن هستند. دیگر بیماری‌های رایج مانند برگشت اسید معده، پوکی استخوان، فشارخون بالا، نقرس، آرتروز، کلسترول بالا، پرکاری تیروئید، دیابت و افزایش چربی در بدن که فقط برخی از این موارد هستند هم در نتیجهٔ حالت اسیدی در بدن ایجاد می‌شوند. متأسفانه، بدن بیشتر افراد به‌سادگی آن‌قدر اسیدی است که سلول‌ها نمی‌توانند در آن سالم بمانند، در نتیجه همه‌گیری بیماری‌ها و ناراحتی‌های مزمن در دنیای امروز ایجاد شده است. و اگرچه بیشتر ما امروزه می‌دانیم که خوب نیست در تمام روز مشغول جویدن سنگ نمک باشیم، اما بدون آن‌که خودمان بدانیم با راه‌های زیادی موجب ناتوانی خود در شفا دادن خودمان می‌شویم.

بدن ما همیشه از انرژی در ابتدا برای زنده ماندن استفاده می‌کند. سطح pH ادرار و بزاق برای سیستم ما به‌عنوان تهدیدی برای زنده ماندن (در حالت بیش از حد اسیدی) یا حالت ایمن (هنگامی‌که به‌طور مناسبی قلیایی باشد) محسوب می‌شود. سلول‌های ما به صورتی طراحی شده‌اند که در یک محیط قلیایی شناور باشند و اسید را به‌عنوان یک محصول جانبی از کارهای خودشان تولید کنند. در واقع حالت بیش از حد اسیدی برای زنده ماندن ما یک تهدید است! حالت بیش از حد اسیدی را «اسیدوز»[1] می‌نامند و می‌تواند منجر به مشکلات قلبی، سکتهٔ مغزی و از کار افتادن کلیه‌ها و دستگاه‌های عمدهٔ بدن شود. بنابراین، حتی اگر بدن با مشکلات و بیماری‌های دیگری که حتی جدی هستند روبه‌رو باشد که باید شفا پیدا کنند، پیش از در نظر گرفتن هر مقدار انرژی و منابع شفادهنده برای قسمت‌های دیگر باید ابتدا تعادل pH را در خود برقرار کند.

این اولویت همیشگی برای حفظ حالت قلیایی نخستین دلیل برای تبدیل شدن به جراحت‌ها و بیماری‌ها به شرایط مزمن است؛ به این معنی که این بیماری‌ها هرگز بهبود پیدا نمی‌کنند. برای نمونه، اگر کسی از کمردرد شکایت دارد و pH بدن او

1. acidosis

بیش از حد اسیدی است، من به‌عنوان پزشک می‌توانم تا ابد برروی عوارض ظاهری او کار کنم و هیچ بهبودی حاصل نشود. چرا؟ زیرا بدن از کل انرژی شفادهندهٔ خود برای خنثی کردن حالت اسیدی استفاده می‌کند تا جلوی از کار افتادن سیستم را بگیرد. انسان از کمردرد نمی‌میرد، اما در واقع می‌تواند از عدم تعادل شیمیایی ناشی از اسیدی شدن بیش از حد بمیرد. تا زمانی که تعادل شیمیایی برقرار نشود، این سیستم تصمیم می‌گیرد همهٔ انرژی اضافی خود را برای مدیریت این مشکل که تهدید بالاتری برای زنده ماندن است صرف کند و مشکلاتی که در اولویت پایین‌تری قرار دارند بهبود پیدا نمی‌کنند.

هزاران مورد در روند سی سال گذشتهٔ کار من نشان داده‌اند که از بین رفتن تعادل شیمیایی مانع از بهبودی درد کمر، آسیب‌های زانو، سردرد، افسردگی یا اضطراب فرد شده است. هنگامی‌که ما حالت شیمیایی را با ایجاد حالت قلیایی در بدن درمان می‌کردیم، سیستم دارای این توانایی بود که کانون تمرکز خود را تغییر دهد و کار بر روی مسائل خفیف‌تر را آغاز کند.

حتی با این‌که شواهد زیادی وجود دارد، اما بحث‌ها دربارهٔ pH هنوز ادامه دارد. دلیل اختلاف‌نظر این است که متغیرهای زیاد دیگری وجود دارند که می‌توانند منجر به نتایج متناقض در آزمایش‌ها شوند، از جمله این‌که کدام‌یک از مایعات بدن آزمایش می‌شود و رژیم خوراکی بیمار به چه صورت است، وضعیت روانی او چگونه است و فاکتورهای سلامتی کنونی او در دورهٔ آزمایش کدام‌اند می‌توانند تأثیرگذار باشد. (میزان pH در بزاق و ادرار برای آزمایش به کار می‌روند، زیرا بدن میزان pH خون را تا بیشترین زمان ممکن ثابت نگه می‌دارد و حتی مواد معدنی قلیایی در استخوان‌ها و ماهیچه‌ها را هم برای این کار فدا می‌کند). افزون بر این، معمولا یافته‌ها و توصیه‌های مربوط به pH به‌درستی فهمیده نمی‌شوند. برای نمونه، ممکن است نتیجهٔ pH ادرار برای بیماری که دچار سرطان مرحلهٔ چهار است حالت قلیایی را نشان دهد، اما این به دلیل فروپاشی سلول‌ها است نه به دلیل تعادل شیمیایی درست در بدن. من در چهل سال گذشته بسیاری از توصیه‌ها و رژیم‌های زودگذر خوراکی را دیده‌ام که آمده و رفته‌اند. آنچه که من و پدرم در شرایط بالینی دیده‌ایم این است که پیروی از یک رژیم قلیایی برای نگه‌داری "ذخیره‌های" قلیایی (در مایعات برون‌سلولی و سرانجام در بافت‌های ماهیچه‌ای و استخوانی که میزان بیشتری از مواد معدنی در آن‌ها انبار می‌شوند) به صورتی که بدن بتواند در زمان نیاز از آن‌ها استفاده کند موجب می‌شود بدن توان شفا دادن خودش را به دست بیاورد.

آنچه که سرانجام می‌تواند سادگی یا سختی فرایند بهبودی و تحول بدن ما را

تعیین کند برخلاف آنچه که برخی از افراد باور دارند قدرت ارادهٔ ذهنی یا انضباط روانی ما نیست، بلکه شرایط شیمیایی بدن است، زیرا شرایط شیمیایی بدن ما هم به اندازهٔ فاکتور میدان انرژی در حلقهٔ بازخورد سراسر سیستم ما تأثیرگذار است. در حقیقت، ویژگی‌های شیمیایی بدن ما برای به حقیقت رساندن همهٔ خواسته‌های ما در زندگی اهمیت دارد، زیرا توانایی ما برای پیوند با ضمیر روحانی و قدرت گرفتن از آن، الهام بخشیدن به خودمان، بالا بودن روحیه، به دست گرفتن ابتکار عمل و شفا دادن خودمان را در همهٔ سطح‌ها تقویت (یا تضعیف) می‌کند.

پس به این پرسش حیاتی می‌رسیم که: «چگونه باید شرایط شیمیایی بدن را متعادل کنیم؟»

چیزهای زیادی وجود دارند که بر شرایط شیمیایی بدن ما اثر می‌گذارند. من آن را به صورت یک سوپ خانگی بسیار پیچیده در نظر می‌گیرم که محتویات بسیار زیادی در مخلوط نهایی آن به کار می‌روند. این محتویات شامل چیزهای بسیار واضح مانند خوراک و نوشیدنی، هوایی که تنفس می‌کنیم، مواد فیزیکی و شیمیایی که به بدن ما جذب می‌شود و چیزهای دیگر می‌باشند. محتویات دیگری مانند اندیشه‌ها، احساسات و باورهای آگاهانه و ناخودآگاه وجود دارد که تا این حد به چشم نمی‌آیند.

جالب این است که، "اتاقی" در مغز ما که جایگاه ذهن ناخودآگاه است همان جایی است که سوپ ناخودآگاه در آن پخته می‌شود. باور بر این است که این جایگاه که در سنت‌های شرقی گوناگون با نام‌های «غار برهما»[1] یا «غار آفرینش» یا «غار همکاری» شناخته می‌شود و در مرکز مغز قرار دارد جایگاه خلق اندیشه‌های خلاق و سرچشمهٔ پیدایش واقعیت‌های تازه است. اینجا مرکز فرماندهی کارکردهای گوناگون در بدن انسان است، بنابراین آنچه در این مکان رخ می‌دهد اثر عمده‌ای بر شرایط شیمیایی بدن دارد. درحالی‌که نقش برهم‌کنش میان هورمن‌ها، فرستنده‌های عصبی و واکنش‌های سیناپس‌ها کاملا پیچیده است، اما یک راه ساده برای درک آن وجود دارد.

تصور کنید که یک غار کوچک در مرکز مغز شما وجود دارد. کف این غار از یکی از مناطق مغز به نام هیپوتالاموس ساخته شده که اطلاعات را از درون بدن، یعنی از جهان درون دریافت می‌کند و به صورت شیمیایی به آن اطلاعات واکنش نشان می‌دهد. عدم تعادل‌های شیمیایی در نهایت در این سطح تنظیم می‌شوند. اکنون تصور کنید که در این غار کوچک نشسته‌اید. اگر می‌خواستید پایتان را تا جایی که امکان‌پذیر است برروی کف غار دراز کنید، احتمالا به کنار غدهٔ هیپوفیز می‌رسید که غدهٔ اصلی کنترل‌کنندهٔ دستگاه هورمن‌ها است. هیپوتالاموس و غدهٔ هیپوفیز

1. Cave of Brahma

به‌طور مستقیم با یکدیگر ارتباط دارند، هیپوتالاموس یک "مرکز ارتباطات" برای غدهٔ هیپوفیز است و اطلاعات دربارهٔ این‌که کدام هورمن‌ها و به چه مقدار موردنیاز هستند را تبادل می‌کند. دیواره‌های غار از بافت‌های تالاموس ساخته شده‌اند که یکی از کارهای آن دریافت پالس‌های عصبی از پنج حس ما است که گزارش وضعیت جهان بیرون را ارائه می‌کنند. همچنین غدهٔ کاجی در انتهای فضای غاز نشسته است؛ غدهٔ کاجی شامل سلول‌های میله‌ای و مخروطی همانند سلول‌های میله‌ای و مخروطی موجود در خود چشم‌ها هستند. هم غدهٔ کاجی و هم چشم‌ها دریافت‌کنندهٔ فوتون‌های نور هستند. از آنجا که فضای مرکز مغز هیچ روزنه‌ای به بیرون ندارد، ممکن است این غده فرکانس‌هایی بالاتر از فرکانس نور معمولی مانند فرکانس‌های «بدن انرژی» یا «ضمیر روحانی» را دریافت کند. (خود من چنین چیزی را تجربه کرده‌ام). سرانجام، یک دریچهٔ مخفی در کف این غار وجود دارد که ذهن ناخودآگاه ما در زیر آن قرار دارد. تجربه‌هایی که ما آن‌ها را انکار کرده‌ایم، در برابر آن‌ها مقاومت کرده‌ایم یا از فضای ذهن آگاه خود به دور نگه داشته‌ایم به همراه همهٔ جنبه‌های وجودی خودمان که هنوز بیدار نشده‌اند در اینجا قرار دارند. همهٔ واکنش‌های این سلول‌ها و غده‌ها پیوسته بر انرژی و فیزیولوژی ما اثر می‌گذارند.

محتویات کلیدی زیادی در نتیجهٔ فعالیت‌های گردآوری اطلاعات در تالاموس، هیپوتالاموس و غدهٔ کاجی به این غار سرازیر می‌شوند. نقطهٔ اوج همهٔ پراکندگی‌ها و انتقالات در درون این غار همان "سوپ" ویژگی‌های شیمیایی بدن است که به‌وسیلهٔ غدهٔ هیپوفیز به صورت مایع مغزی نخاعی و دیگر پیام‌های عصبی به‌سوی سلول‌های ما فرستاده می‌شود. سلول‌های مغز و بدن ما میان پیام‌های این سوپ شناور هستند و به آن‌ها واکنش نشان می‌دهند.

ویژگی‌های شیمیایی این سوپ نه‌تنها چگونگی شفا یافتن ما را تعیین می‌کند، بلکه تعیین می‌کند که چگونه و در چه زمانی سرانجام بیدار می‌شویم و حقیقت بزرگ وجود خود به‌عنوان یک موجود چندبعدی از جنس انرژی جاودانه، یعنی ضمیر روحانی خود را می‌بینیم. این ویژگی‌های شیمیایی به «چرخش کوانتومی» در ما کمک می‌کند.

بگذارید به چند مورد از محتویات که راهشان را به "قابلمهٔ سوپ" شیمیایی بدن ما پیدا می‌کنند نگاهی داشته باشیم.

خوراک‌هایی که می‌خوریم

شما می‌توانید دستگاه گوارش خود را به صورت یک اجاق با سوخت چوب تصور کنید. هنگامی‌که چوب را در اجاق می‌گذارید به‌عنوان سوخت مصرف می‌شود و

خاکستر به‌عنوان یک محصول جانبی به‌جا می‌ماند. محصول جانبی به‌جا مانده پس از انجام سوخت‌وساز خوراکی‌ها نیز «خاکستر» نامیده می‌شود. ما محصول جانبی قلیایی را خاکستر قلیایی» و محصول جانبی اسیدی را «خاکستر اسیدی» می‌نامیم.

خوراک و نوشیدنی‌هایی که ما مصرف می‌کنیم پس از گوارش بر pH بدن ما اثر می‌گذارند. برخی مواد مانند قهوه به صورت اسیدی مصرف می‌شوند و در هنگام سوخت‌وساز هم اسیدی هستند. برخی مانند بعضی از سبزیجات به صورت قلیایی وارد بدن می‌شوند و سوخت‌وساز هم به صورت قلیایی برای آن‌ها انجام می‌شود. و برخی مواد دیگر مانند پرتقال و لیمو نیز وجود دارند که در هنگام مصرف اسیدی هستند اما پس از سوخت‌وساز به صورت قلیایی درمی‌آیند یا مانند استیک در حالت مصرف بیشتر قلیایی هستند اما پس از گوارش به خاکستر اسیدی قوی تبدیل می‌شوند.

برای ایجاد و نگهداری یک محیط سلولی سالم باید مقدار خوراکی‌های دارای خاکستر قلیایی که مصرف می‌کنیم بسیار بیشتر از خوراکی‌های دارای خاکستر اسیدی باشد. اگر این کار را نکنیم، بدن مجبور می‌شود از منابع قلیایی درونی خودش استفاده کند تا خاکستر اسیدی را خنثی کند تا نتواند به ادامهٔ مسیر دستگاه گوارش برسد و بافت‌های کلیه‌ها و رودهٔ بزرگ را بسوزاند، موجب فروپاشی سلولی و بیماری در سر راه خود شود. هنگامی‌که ما مقدار زیادی خوراکی‌های دارای خاکستر اسیدی می‌خوریم، مقدار زیادی مواد قلیایی از ذخایر بدن قرض می‌گیریم اما به اندازهٔ کافی به آن پس نمی‌دهیم. اگر چنین حالتی فقط گاهی رخ دهد مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما ورودی مداوم خوراکی‌های دارای خاکستر اسیدی در بلند-مدت موجب خالی شدن انبارهای مواد قلیایی ما می‌شود تا این‌که بدن دیگر نمی‌تواند ذخیره‌ای داشته باشد. در این هنگام، سیستم فقط بیشتر و بیشتر اسیدی می‌شود. در چنین شرایطی، سلول‌ها که برای شناور بودن در محیط قلیایی طراحی شده‌اند به‌تدریج دچار فروپاشی می‌شوند و بیماری رخ می‌دهد.

انبار شدن چربی در بدن، واکنشی است به اسیدی شدن محیط شیمیایی بدن. از آنجا که چربی جزء مواد قلیایی است، بدن تلاش می‌کند چربی‌ها و مایعات را نگه دارد تا بتواند شرایط اسیدی که در حال افزایش در بدن است را رقیق کند. کم کردن وزن در محیط قلیایی بدن ساده‌تر است.

اینجا است که اثر اپی‌ژنتیک وارد می‌شود. به مدت طولانی تصور می‌شد که برخی بیماری‌های مشخص (از جمله بیماری قند، بیماری‌های قلب و گردش خون و حتی سرطان) موروثی هستند. این ممکن است تا حدودی درست باشد، اما

چنان‌که پیش از این دیدیم، آنچه موجب رفتار ژن‌ها می‌شود به‌سادگی تنها ویژگی‌های ارثی دی.ان.ای در ما نیست بلکه محیط روزانهٔ بدن ما است که سلول‌ها در آن به سر می‌برند. در بسیاری از موارد، این موضوع به صورت دوره‌های طولانی مصرف خوراکی‌های دارای خاکستر اسیدی در می‌آید که شرایط اسیدی را در بدن ایجاد می‌کنند و منجر به شرایطی می‌شوند که به ایجاد بیماری‌ها کمک می‌کند.

این فوق‌العاده هیجان‌انگیز است! این شرایط بیماری که ما باور کرده‌ایم غیرقابل‌اجتناب هستند و فقط باید با وجود آن‌ها خوشحال باشیم در حقیقت می‌توانند با ایجاد محیط قلیایی در بدن قابل‌اجتناب باشند یا حتی روند آن‌ها وارونه شود. شواهد طولانی‌مدت از پرونده‌های بیماران که روش بالینی همگام‌سازی انرژی زنده برای آن‌ها اجرا شده است نشان می‌دهند هنگامی‌که یک فرد میزان مصرف خوراک‌های اسیدساز را کم می‌کند و بیشتر خوراک‌های قلیایی می‌خورد توانایی شفای خودش را افزایش می‌دهد. هنگامی‌که ما این نوع کمک را به بدن می‌رسانیم به‌طور خودکار بازگشت به حالت طبیعی و سلامتی خود را آغاز می‌کند.

«کد شیمی» ابزارهایی را در دسترس شما می‌گذارد تا یک "دستور پخت سوپ" جدید برای شرایط شیمیایی بدن خود ایجاد کنید و آنچه سلول‌ها برای کارکرد در حالت بهینه و قلیایی به آن نیاز دارند را برای آن‌ها فراهم آورید. این حالت قلیایی نه‌تنها برای کارکرد درست هریک از سلول‌ها لازم است، بلکه برای جابه‌جایی دقیق اطلاعات از میدان انرژی به سطح سلول و سپس به داخل آن نیز الزامی است تا سلول بتواند شرایط شیمیایی را برای خود تولید کند که اطلاعات را به مغز برساند. به این ترتیب دستگاه اعصاب حسی می‌تواند موجب ایجاد پاسخ‌های حرکتی دقیقی در زندگی شود.

خوراکی‌های قلیایی بیشتر شامل میوه‌ها و سبزیجات هستند. خوراکی‌های دیگر هم درصد مشخصی از خاکستر اسیدی را تولید می‌کنند. پروتئین‌های حیوانی بیشترین میزان اسید را ایجاد می‌کند و رتبه‌های بعدی به لبنیات و غلات می‌رسد. کافئین به‌شدت اسیدساز است؛ همچنین شکر، آب گازدار، الکل و خوراک‌های به‌شدت فراوری شده که شامل رنگ‌ها و طعم‌های مصنوعی هستند محیط بدن را به‌شدت اسیدی می‌کنند. و البته نیکوتین و دیگر مواد اعتیادآور شیمیایی افزون بر اثرات آسیب‌زای دیگر که به خوبی موردپژوهش قرار گرفته‌اند موجب حالت اسیدی در بدن نیز می‌شوند. ما الزاما نمی‌توانیم میزان اسید ساخته شده به‌وسیلهٔ یک خوراکی را با بیشتر خوردن خوراکی‌های قلیایی خنثی کنیم. برای نمونه، مصرف بیش از حد پروتئین حیوانی در روز (بیشتر از سی گرم) میزان اسیدی را ایجاد می‌کند که از توان تولید قلیایی در بیست‌وچهار ساعت هم بیشتر است و مهم نیست چقدر سبزیجات می‌خوریم.

پدر من همیشه می‌گفت، "خوراکی‌هایی را بخورید که بیشترین شباهت را به حالت تولیدشدهٔ آن‌ها در طبیعت دارند." با این حال، اکنون با آغاز دوران اصلاحات ژنتیکی، حتی آن راه‌حل هم در خطر است. برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که خوراکی‌های دستکاری شدهٔ ژنتیکی بر کلیه‌ها، کبد، قلب، غدد فوق کلیوی و طحال پستانداران اثر می‌گذارند. من این اثرات را به این نسبت می‌دهم که بدن ما این خوراکی‌ها را به‌عنوان "خوراکی واقعی" نمی‌شناسد. بسیاری افراد، از جمله من باور داریم که دگرگون ساختن پیوندهای شیمیایی در مواد طبیعی منجر به سوخت‌وساز ناقص و چالش‌برانگیز در بدن می‌شود و بنابراین میزان بیشتری خاکستر اسیدی در بدن انباشته می‌شود که بدن باید برای فراوری آن تلاش بیشتری انجام دهد. بنابراین، باید در صورت امکان خوراکی‌های طبیعی و بدون دست‌کاری‌های ژنتیکی بخوریم.

رژیم خوراکی در شرایط شیمیایی بدن ما نقش دارد، اما فاکتور دیگری نیز وجود دارد که تأثیر آن حتی از خوراک‌ها نیز بیشتر است و آن «اندیشه‌های ما» است.

اندیشه‌ها در ذهن ما

اندیشه‌ها موجب تولید مواد شیمیایی می‌شوند. اندیشه‌های دارای فرکانس پایین موجب ایجاد مواد اسیدی می‌شوند. اندیشه‌های دارای فرکانس بالا مواد شیمیایی قلیایی را می‌سازند. تجربهٔ عشق قلیایی‌ترین اثرات را بر سیستم وجودی ما دارد.

برای نمونه، هنگامی‌که با استرس روبه‌رو هستیم، بدن ما مواد شیمیایی (مانند کورتیزول[1] که «هورمن استرس» است) را در واکنش به این شرایط می‌سازد تا بتواند از خود در برابر استرس محافظت کند. بالا بودن سطوح کورتیزول در طولانی‌مدت موجب ایجاد شرایط اسیدی در بدن می‌شود، زیرا حالت جنگ یا گریز در جایگاه نخست به تهدیدهای جانی مربوط می‌شود و پس از آن به نیازهای بدن برای تصفیه، پاک‌سازی و شفا دادن می‌پردازد. هنگامی‌که شما خوشحال هستید بدنتان مواد شیمیایی متفاوتی را می‌سازد (مانند دوپامین[2] که «هورمن حال خوب» است) و مواد شیمیایی بدن هم منجر به نتایج متفاوتی می‌شوند.

آرتور گایتون[3] در کتاب "کتاب درسی فیزیولوژی پزشکی" بیان می‌کند که «دستگاه فعال‌سازی شبکه‌ای»[4] که کار دستگاه اولویت‌بندی انگیزش‌های ورودی برای پردازش در مغز در نتیجهٔ فرایند تفکر ما متوقف می‌شود. در این حالت،

1. cortisol
2. dopamine
3. Arthur Guyton
4. Reticular Activating System (RAS)

اندیشه‌های درونی ما به‌طور مستقیم برپاسخ‌های جنگ یا گریز یا ترس و در نتیجه بر شرایط شیمیایی بدن اثر می‌گذارند و هیچ‌گونه کنترل و تنظیمی برای آن‌ها انجام نمی‌شود. ما می‌دانیم که اندیشه‌ها می‌توانند اثرات سودمند رژیم خوراکی خوب در تعادل شیمیایی بدن را تحت تأثیر قرار دهند و در واقع هم این کار را می‌کنند. به این معنی که ما می‌توانیم یک رژیم شامل خوراک‌های عالی و قلیایی داشته باشیم و باز هم شرایط اسیدی در بدن ما به دلیل اندیشه‌های (آگاهانه یا ناخودآگاه) موجب ایجاد احساساتی مانند خشم، نفرت، بیزاری، پشیمانی یا دلیل شمارهٔ یک انباشت اسید در بدن، یعنی نگرانی بیش از حد به وجود بیاید. بله، نگرانی بلندمدت یا همیشگی میزان اسید بیشتر از آنچه بتوانیم به حالت قلیایی یا خنثی تبدیل کنیم را در بدن ایجاد می‌کند و هر میزان خوراک‌های قلیایی که مصرف کنیم هم کافی نیست.

اگر عدم تعادل به دلیل رژیم خوراکی ایجاد شده باشد می‌توانیم در مدت چند هفته آن را اصلاح کنیم. به‌هرحال، من در موارد بی‌شماری میزان pH بزاق و ادرار بیماران را اندازه‌گیری کرده و دریافته‌ام که بیش از حد اسیدی هستند، اما هنگامی‌که از آن‌ها خواستم فهرست خوراک‌های مصرفی خود را ثبت کنند دیده‌ام که رژیم خوراکی تقریبا بی‌نقصی دارند و مدتی است که همین رژیم مناسب را ادامه داده‌اند؛ این مدت‌ها قطعا به اندازهٔ کافی طولانی بوده که بتواند بر شرایط شیمیایی بدن آن‌ها اثر بگذارد[1].

در چنین مواردی، گام بعدی ما این خواهد بود که نوع اندیشه‌های معمول آن‌ها و احساساتی که از این اندیشه‌ها سرچشمه می‌گیرند را بررسی کنیم. گاهی، بیماران به‌شدت از این‌که در یک شرایط چالش‌برانگیز قرار گرفته‌اند آگاه هستند و استرس، ترس، نگرانی و خشم را تجربه می‌کنند. با این حال، در اغلب موارد می‌بینیم که اندیشه‌ها یا احساسات منفی را در سطح ذهن آگاه خود ندارند، بلکه در واقع بر شفا، عشق و بخشش تمرکز دارند، با این حال باز هم سیستم بدنشان در حالت اسیدی کار می‌کند. در چنین مواردی، الگوهای ناخودآگاه بنیادی موجب شرایط اسیدی در بدن شده‌اند؛ ما برای حل این مشکل از تمرین‌های «کد پاک‌سازی»، روش «همگام‌سازی انرژی زنده» و روش «رهایی همگام‌سازی انرژی زنده» استفاده می‌کنیم تا انرژی‌های ناخودآگاه در زیر درب مخفی ذهن هر بیمار را پاک‌سازی کنیم و "مرکز فرمان" مربوط به رابطهٔ تالاموس و هیپوتالاموس را به حالت اولیه بازگردانیم.

۱. برای اطلاعات بیشتر دربارهٔ کیت‌های آزمایش pH و روش خرید آن‌ها می‌توانید قسمت منابع پایان کتاب را ببینید.

نقش ذهن ناخودآگاه در شرایط شیمیایی بدن را نمی‌توان دست‌کم گرفت. بدن باید این پیام را دریافت کند که حالت اضطراری تمام شده و حالا در امنیت به سر می‌برد. در این صورت، هنگامی‌که بخواهیم آرام شویم می‌توانیم واقعا راحت شویم. هنگامی‌که به تعطیلات می‌رویم در واقع می‌توانیم دوباره بازسازی شویم. بدن دوباره می‌تواند در حالت شیمیایی بازسازی خود قرار بگیرد و سرانجام می‌توانیم شفا پیدا کنیم.

ذهن آگاه همیشه نمی‌تواند این کار را با درک و بخشش تجربه‌های گذشته انجام دهد، بنابراین نیاز داریم که مدارهای عصبی تازه‌ای را با استفاده از تمرین‌های انرژی «کد پاک‌سازی» در بدن بسازیم تا فرایند برطرف شدن این تداخل‌های ناخودآگاه حتی اگر از ماهیت دقیق آن‌ها هم خبر نداشته باشیم آغاز شود. «کد شیمی» یک منبع قدرتمند دیگر را به این فرایند اضافه می‌کند، زیرا هنگامی‌که شرایط شیمیایی بدن خود را بهینه‌سازی می‌کنیم اقداماتی که برای افزایش جریان انرژی خود و باز شدن راه برای ضمیر روحانی انجام می‌دهیم تا حدود زیادی تقویت می‌شوند و پیشرفت می‌کنند.

اگر بتوانیم نوعی شرایط شیمیایی حمایتی و مناسب را در بدن ایجاد کنیم، شرایط شیمیایی بدن ما به یک فاکتور پایدارکننده تبدیل می‌شود. این شرایط به یک بخش مثبت و ماندگار از حلقهٔ بازخورد میان میدان انرژی ما و شرایط شیمیایی بدن ما تبدیل می‌شود و کار را برای ما ساده‌تر می‌کند تا در شرایط گوناگون جهان بیرون همچنان در حالت ضمیر روحانی خود پایدار بمانیم. به زبان دیگر، می‌توانیم استرس را بهتر مدیریت کنیم. در ضمن، این حالت خواه در شخصیت محافظت‌کننده یا در حالت ضمیر روحانی باشیم این حقیقت برقرار می‌ماند!

هدف ما در «کد شیمی» این است که یک "سوپ" از مواد شیمیایی بدن ایجاد کنیم که با آرامش، هارمونی، خوشی، رفاه و شفای خودمان همراه باشد. هر چه شرایط شیمیایی درونی ما هماهنگی بیشتری با زندگی در حالت کمال داشته باشند، احتمال ماندن ما در حالت کمال در هنگامی‌که شرایط محیط بیرونی دگرگون می‌شوند نیز بیشتر خواهد بود. تغییر حالت بدن مادی ما موجب می‌شود حالت کمال در ما قابل‌لمس‌تر شود و امکان پیدا می‌کنیم میزان بیشتری از انرژی خود را برای رفاه خودمان که حالت واقعی و هدف زندگی ما است اختصاص دهیم.

داستان یکی از بیماران من به نام «باربارا» این موضوع را به خوبی نشان می‌دهد.

درد زانو، کمردرد، درد مچ‌های دست، ناپایداری روحیه، رخوت و نفخ شکم تنها بخشی از نمودهای بیماری‌های باربارا بودند. او همچنین افسردگی، اضطراب و بی‌خوابی را تجربه می‌کرد و توانایی تمرکز در محل کار را نداشت. او می‌دید که

حساسیتش نسبت به بسیاری از چیزها بیش از حد زیاد است، تا جایی که اصلا نمی‌خواست در هیچ فعالیت یا رابطه‌ای شرکت داشته باشد. گاهی اوقات به این حالت نزدیک می‌شد که کلا زندگی در این دنیا را رها کند.

درد مفاصل باربارا تنها پس از ده روز افزایش میزان مواد قلیایی در شرایط شیمیایی بدنش به‌طور چشمگیر کاهش پیدا کرد. در مدت سه هفته حس اضطراب او به میزان زیادی آرام شده بود و می‌توانست کل شب را بخوابد. تغییرات ناگهانی روحیه و مشکلات تمرکز حواس هم هر روز بهبود پیدا می‌کرد. او گفت، "مانند آن است که یک فرد جدید را به درون بدن خودم آورده‌ام!" باربارا چند هفته بعد از شغلش اخراج شد. رئیس او برخوردهای پایداری نداشت و زحمت‌های زیادی که باربارا برای آن کسب‌وکار کشیده بود را نمی‌دید؛ او معمولا برای جلسات برنامه‌ریزی می‌کرد و در آن‌ها را در لحظهٔ آخر لغو می‌کرد و به پیشنهادهای باربارا برای بهبود شرکت توجه نمی‌کرد. اما با این حال، باربارا انتظار نداشت که اخراج شود؛ و این کار هم فقط با یک نامهٔ الکترونیکی انجام شده بود. او ناراحت بود، زیرا شغلش در واقع هم موجب سرزندگی او و هم روش بیان خودش در جهان بیرون بود. او گفت، "خدا را شکر که در دورهٔ افزایش شرایط قلیایی بدن بودم و خدا را شکر که به این شغل مسلط هستم. من هرگز چیزی را به این خوبی تحمل نکرده بودم. در گذشته چنین رویدادی می‌توانست مرا برای چند هفته یا چند ماه زمین‌گیر کند." به برکت شرایط شیمیایی بدن او که قوی‌تر و قلیایی‌تر شده بود، احساس باربارا از هویت خودش در جهان از همیشه قوی‌تر بود. او همیشه در عمق وجودش می‌دانست که این شغل سرنوشت او نیست و اکنون می‌دانست که همه‌چیز در جهت سود او جریان دارد. پایداری روحی او دیگر به شرایط بیرون وابسته نبود، بلکه به درون او بستگی داشت که حالت باشکوهی را در زندگی ایجاد می‌کرد!

ما در تمرین‌های «کد شیمی» با استفاده از خوراکی‌ها و اندیشه‌ها و احساسات بر روی شرایط شیمیایی بدن کار می‌کنیم تا یک محیط قلیایی را بسازیم که برای شفا یافتن، رسیدن به کمال و جلوهٔ واقعی ضمیر روحانی الزامی است. من در اینجا «برنامهٔ خوراکی خاکستر قلیایی» خودم برای تأمین pH بهینه در بدن را برای شما شرح می‌دهم و تمرین‌هایی را ارائه می‌کنم تا به شما کمک کنند بر نوع اندیشه‌های خودتان تسلط پیدا کنید. شما به صرعت خواهید توانست تعادلی در شرایط شیمیایی بدن خود ایجاد کنید، به ویژه وقتی تمرین‌های بعدی «کدهای انرژی» را دنبال کنید.

بگذارید با برنامهٔ خوراکی من آغاز کنیم.

تمرین‌های «کد شیمی»

تمرین ۱: برنامهٔ خوراکی خاکستر قلیایی

خوراکی‌هایی در «برنامهٔ خوراکی خاکستر قلیایی» مشخص می‌شوند که به ایجاد pH ایده‌آل و تعادل هورمونی برای شفا یافتن، جوان‌سازی سلول‌ها و ایجاد شادابی در بدن کمک می‌کنند. هرچه برنامهٔ قلیایی را به مدت بیشتری اجرا کنیم جوان‌تر خواهیم شد.

۷۵ تا ۸۰ درصد میوه‌ها و سبزیجات تازه

ما به‌طور ایده‌آل باید بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات را به صورت خام مصرف کنیم. اگر این کار در آغاز برای شما با چالش همراه است، آهسته آغاز کنید. ممکن است بدن در ابتدا بیش از حد اسیدی باشد و مقدار مناسب آنزیم‌ها برای گوارش مقدار زیادی سبزیجات را تولید نکند. این حالت معمولا در دستگاه گوارش افرادی با سن‌های بالاتر و در افرادی که بیش از حد و در مدت‌های طولانی خوراکی‌های بی‌ارزش یا فست فود و خوراکی‌های سرخ‌کرده مصرف کرده‌اند وجود دارد. اما اگر آهسته آغاز کنید، تحمل خود را بالاتر می‌برید، حتی اگر سن شما بالا باشد. من شرایط هضم خوراکی‌ها در افراد بالای نود سال را نیز دیده‌ام که پس از چند هفته یا چند ماه پیروی از رژیم قلیایی جوان‌تر شده‌اند.

اگر میوه‌ها یا سبزیجاتی وجود دارد که به خاطر واکنش‌های "آلرژی" (مانند زخم در دهان، حساسیت‌ها یا پیدایش دانه‌ها روی پوست، یا واکنش‌های سینوس‌های پیشانی) نمی‌توانید از آن‌ها استفاده کنید، از موادی که می‌توانید بخورید استفاده کنید، زیرا واکنش‌های شما نشان می‌دهند که بدن شما بیش از حد اسیدی است و بنابراین به اثر قلیایی هر خوراک خامی که می‌توانید تحمل کنید نیاز دارید. همان‌طور که شما مقدار pH بدن را افزایش می‌دهید خواهید توانست خوراک‌های گوناگون و بیشتری را تحمل کنید. بدن بسیاری از آنزیم‌های خود را بر پایهٔ عرضه و تقاضا می‌سازد بنابراین اگر خوراک‌هایی که در اینجا گفته می‌شود به تازگی به رژیم خوراکی شما افزوده شده‌اند، ابتدا آن را به حالت پخته بخورید، در این صورت بدن ساده‌تر می‌تواند آن‌ها را تحمل کند. اما باز هم از چیزهای جدید در مورد تحول خودتان استقبال کنید و این امکان که به‌زودی بتوانید انواع بیشتری از خوراک‌ها و به ویژه خوراک‌های زنده بخورید را در نظر بگیرید. اگر بخواهید بدن شما زنده‌تر باشد، باید خوراک‌های "زنده" بخورید!

خوراکی‌هایی که شما آن‌ها را با هم می‌خورید نیز در توانایی بدن برای سوخت‌وساز آن‌ها اثر می‌گذارند زیرا خوراکی‌های مختلف برای هضم شدن به آنزیم‌های مختلفی

نیاز دارند. همچنین ممکن است کار آنزیم‌هایی که خوراکی‌های مشخصی را هضم می‌کنند در اثر وجود آنزیم‌های دیگری که برای هضم خوراکی‌های دیگری موردنیاز هستند متوقف شود. برای نمونه، آنزیم protease که مسئول گوارش پروتئین‌ها است برای کار کردن به محیط متفاوتی از آنزیم‌های amylase، maltase، sucrase و lactase که مربوط به گوارش کربوهیدرات‌ها هستند نیاز دارد. هنگامی‌که پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها به همراه یکدیگر خورده می‌شوند، آنزیم‌ها به‌طور هم‌زمان تولید می‌شوند و اثر یکدیگر را در مقایسه با حالتی که به تنهایی یا به همراه خوراکی‌هایی که هضم آن‌ها با یکدیگر سازگاری بیشتری دارد خورده شوند تضعیف می‌کنند. صیفی‌جات به دلیل میزان آب زیادی که دارند بهتر است در کنار خوراک‌های سنگین خورده شوند زیرا محیط آنزیمی گوارش را رقیق می‌کنند. این میوه‌ها فرایند گوارش را کند می‌کنند و که دلیل آن‌که وقتی یک قطعه هندوانه با ناهار خود می‌خورید حس می‌کنید پرخوری کرده‌اید. به همین دلیل، بهتر است که مقدار زیادی آب یا مایعات دیگر را به همراه وعده‌های غذایی بنوشید.

راهنمایی‌های زیر در مورد التهاب مفاصل، گرفتگی مزمن سینوس‌ها، آلرژی‌ها، دردهای ماهیچه‌ای و بسیاری از سردردهای مزمن یا هنگامی pH بزاق دهان شما پایین است سودمند هستند. این روش‌ها به گوارش شما کمک می‌کنند و ذخایر قلیایی بدن را افزایش می‌دهند.

- *پروتئین‌ها را با سبزیجات بخورید نه با مواد نشاسته‌ای*
- *مواد نشاسته‌ای را با سبزیجات بخورید نه با پروتئین‌ها*
- *میوه‌ها را بدون خوراک‌های دیگر بخورید*
- *از خوردن لبنیات خودداری کنید*

هر جا که نتایج آزمایش‌ها نشان دهند که pH در بدن پایین است، میزان پروتئین‌های حیوانی را به‌طور چشمگیر کاهش دهید تا مقدار pH افزایش پیدا کند و عوارض بهبود پیدا کنند.

ترکیب خوراکی‌ها برای افزایش pH

- *۷۵ تا ۸۰ درصد میوه و سبزیجات بخورید*
- *فقط میوه بخورید*
- *صیفی‌جات را جداگانه بخورید*
- *پروتئین‌ها را به همراه سبزیجات بخورید*
- *نشاسته‌ها را به همراه سبزیجات بخورید*

این موارد را مصرف نکنید:

- *پروتئین‌ها به همراه مواد نشاسته‌ای*

- بیشتر از ۴ تا ۶ خوراکی در هر وعده
- لبنیات

همچنین زمان‌هایی از روز وجود دارد که سیستم شما بهترین واکنش را برای گوارش گونه‌های مشخصی از خوراکی‌ها خواهد داشت. سیستم شما از ساعت‌های آغاز صبح تا حدود ظهر میوه‌ها و سبزیجات را به‌سادگی هضم می‌کند. هنگامی‌که می‌خواهید شرایط بدن را قلیایی کنید از خوردن خوراک‌های سنگین در این زمان از روز خودداری کنید. بزرگ‌ترین وعدهٔ خوراک شما در وسط روز با سادگی بیشتری هضم خواهد شد، این زمان از ظهر تا حدود ساعت شش عصر است که بدن در «حالت گوارش» به سر می‌برد. سپس بدن به یک چرخهٔ «جذب و همسان‌سازی» وارد می‌شود که در این زمان از همهٔ مواد خوراکی خوب که در آن طول روز به آن وارد کرده‌اید سود می‌برد و آن‌ها را به درون ساختار سلول‌ها جذب می‌کند. این کار تا حدود ساعت سه صبح ادامه پیدا می‌کند. در طول این زمان سیستم شما فرایند «از بین بردن» مواد سمی مصرف شده در طول روز را آغاز می‌کند و هنوز در حال تخلیهٔ محصولات جانبی فرایند گوارش که برای شما سودمند نیستند، یعنی موادی که نیازی به ذخیرهٔ آن‌ها ندارید است. در این زمان شما در صبح از خواب بیدار می‌شوید و این چرخه تا حدود ظهر ادامه پیدا می‌کند. در حالت ایده‌آل ما نباید پس از ساعت ۷ یا ۸ شب چیزی بخوریم.

دو دلیل برای بیدار شدن در ساعت‌های اولیهٔ صبح وجود دارد: یک دلیل احتمالی این است که مقدار بیش از حد زیادی مواد سمی یا اسیدساز مصرف کرده‌اید و بنابراین فشار زیادی وبر دوش سیستم گذاشته‌اید تا کارهای زیادی را در فاز سم‌زدایی انجام دهد. دلیل دوم این است که برپایهٔ سنت‌های شرقی دربارهٔ پرورش آگاهی خود بیدار شوید، زیرا در طول فاز تخلیهٔ سموم ممکن است میزان پذیرش بالاتری برای انرژی‌های فرکانس پایین داشته باشید و بنابراین سطح آگاهی خود را در ذهن ناخودآگاه و سطح سلولی افزایش دهید درحالی‌که ذهن آگاه در خواب است. به این دلیل، در بسیاری از موارد توصیه می‌شد که فرد در جهت پیشرفت خودش روزه بگیرد. من بسیاری از افراد را در برنامه‌های سم‌زدایی و پاک‌سازی راهنمایی کرده‌ام و این برنامه‌ها به آن‌ها کمک کرده‌اند تا وزن کم کنند، فرکانس‌های نوسان انرژی خود را بالا ببرند و بیماری‌هایی مانند آسم، آلرژی‌ها، سردردهای مزمن، کمردرد، ورم روده، زخم‌های معده، حساسیت‌های خوراکی، کهیر، بی‌خوابی، تحریک‌پذیری عصبی، اعتیادهای خوراکی و دیگر شرایط بیماری را بهبود بخشند. سیستم شما با این بهبودهایی که در شرایط شیمیایی آن انجام می‌شوند ممکن

است "از شما بخواهد" که بیدار شوید تا ذهن آگاه بتواند با "فرکانس ایستگاه رادیویی تنظیم شود" و مدارهای انرژی جدیدی ساخته شوند.

بنابراین، اگر در میانهٔ شب از خواب بیدار شدید هرگز نگران نشوید و این ترس را نداشته باشید که تا صبح به اندازهٔ کافی استراحت نخواهید داشت. به جای آن تمرین «تنفس در کانال مرکزی» را با ملایمت آغاز کنید و بدن را جستجو کنید تا گرفتگی‌های انرژی را پیدا کنید و از این فرصت برای افزایش فرکانس نوسان خود استفاده نمایید. سپس، در طول ساعت‌های بیداری مقدار pH بدن را اندازه بگیرید. اگر در بازهٔ ایده‌آل قرار دارد پس در حال افزایش فرکانس خود هستید. اگر این‌طور نیست، تغییرات لازم برای برگرداندن شرایط شیمیایی بدن به بازهٔ ایده‌آل خودش را انجام دهید تا بتوانید خود را با این فرکانس نوسانی جدید تنظیم کنید و میزان بیشتری از ضمیر روحانی خود را فعال کنید[1].

pH	رنگ	نشان‌دهنده‌ها	حالت قلیایی	پیشنهاد در رژیم خوراکی
۷/۲ تا ۸/۰	آبی تا آبی	نگرانی، اضطراب، به سمت خستگی شدید بدنی	ذخیره در دسترس است	اگر گیاهخوار هستید می‌توانید برنج و حبوبات را اضافه کنید
۶/۴ تا ۸/۰	آبی تا سبز-زرد	به سمت مشکلات استرس مزمن	هنوز مقداری ذخایر در دسترس است	سبزیجات بیشتر، برنج قهوه‌ای
۵/۵ تا ۶/۴	سبز به زرد	به سمت مشکلات استرس مزمن	مقداری ذخیره هنوز در دسترس است	سبزیجات بیشتر، برنج قهوه‌ای
۶/۸ تا ۸/۰+ (ایده‌آل)	سبز به آبی	واکنش دلخواه، مدیریت خوب استرس	سطوح ذخایر مناسب است	۷۵ درصد میوه و سبزیجات؛ ۲۵٪ گوشت و غلات
۵/۵ تا ۵/۵	زرد تا زرد	باید تغییرات فوری ایجاد کنید	ذخایر از دست رفته یا استفاده نمی‌شوند	به‌تدریج فقط سبزیجات پخته اضافه کنید
۵/۵ تا ۶/۴ -- ۸/۰	زرد تا سبز-آبی	بهترین نیست، بدترین هم نیست	ذخایر کافی هستند، بدن در استرس است	گوشت و لبنیات کمتر، میوه‌ها و سبزیجات را اضافه کنید
۶/۲ تا ۶/۸	سبز تا سبز	زیاد دلخواه نیست	ذخایر در دسترس هستند	سبزیجات پخته اضافه کنید، گوشت کمتر، مقداری میوه اضافه کنید

ویدئوی راهنمایی‌های بهبود آزمایش pH را ببینید.

۱. برای دیدن روش آزمایش pH در بزاق دهان به آدرس http://drsuemorter.com/energycodesbook بروید و برای اطلاعات دربارهٔ تهیهٔ کیت‌های آزمایش pH منابع پایان کتاب را ببینید).

دستورها

- به مدت دو ساعت پیش از آزمایش pH در بزاق هیچ‌چیزی غیر از آب نخورید.
- یک ورقهٔ سه سانتی‌متری معرف را جدا کنید و آب دهان را در زیر زبان جمع کنید. ورقهٔ معرف pH را بدون این‌که با زبان تماس پیدا کند در آب دهان خیس کنید. انتهایی که در دهانتان می‌گذارید را با دست لمس نکنید.
- رنگ ورقهٔ معرف را «بلافاصله» با جدول رنگ همراه معرف مقایسه کنید. رنگ آن حتی بعد از چند ثانیه هم تغییر می‌کند. عدد مربوط به رنگ را یادداشت کنید.
- آب نصف لیمو را در دهانتان بریزید و مزهٔ آن را در تمام دهان احساس کنید.
- چهار بار آب دهان را قورت دهید تا همهٔ آب‌لیمو بلعیده شود. سپس آزمایش pH را با آب دهان در زیر زبانتان تکرار کنید. «بلافاصله» رنگ معرف را شناسایی کنید. عدد را یادداشت کنید.
- عددهای ایده‌آل باید ۶/۸ در نخستین بار و ۸/۰ در دومین بار باشند.

اگر هنگامی‌که این کار را آغاز کردید دچار هوس خوراک‌هایی که حالا می‌دانیم اسیدساز هستند شدید، فرض نکنید که انضباط کافی ندارید، زیرا عملا یک دلیل عمیق‌تر برای این هوس وجود دارد. این دلیل با چرخهٔ جهانی گسترش و اتصال ارتباط دارد، این گسترش و اتصال که در بالا دربارهٔ آن صحبت کردم در جریان تکامل ما رخ می‌دهد. هنگامی‌که ما یکپارچه‌سازی و تغییر سوپ شیمیایی بدن خود را آغاز کردیم، ممکن است نوعی گسترش در میدان انرژی ما رخ دهد؛ به این معنی که برخی بخش‌های میدان انرژی ما به فرکانس‌های نوسانی بالاتری وارد می‌شود و گسترش در آگاهی ما هم در تناسب با آن‌ها رخ می‌دهد. ما ناگهان نمی‌توانیم خود را بشناسیم، چون افکار ما در مقایسه با همیشه از فرکانس‌های بالاتری برخوردار شده‌اند. ذهن ما در حال باز شدن است و ما حس می‌کنیم که با خودمان در سطوح عمیق سلولی و ارتعاشی آشنا نیستیم.

هنگامی‌که این اتفاق می‌افتد، ذهن ناخودآگاه ما به دنبال راه‌هایی می‌گردد تا پایداری بیشتری به دست بیاورد و با انرژی‌های آشنا ارتباط پیدا کند. نتیجه این است که ما هوس می‌کنیم "خوراکی‌های راحت" بخوریم که فرکانس ما را پایین می‌آورند، تا بدن و ذهن ما احساس راحتی داشته باشند. این "خوراکی‌های لنگر" معمولا خوراک‌های سنگینی مانند گوشت و لبنیات، خوراک‌های چرب مانند بستنی و خوراکی‌های سرخ شده و خوراکی‌های محرک مانند شکرها و کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای هستند. این خوراک‌ها

نه‌تنها از نظر انرژی چگالی بالاتری دارند، بلکه دارای اثر اسیدسازی در بدن نیز هستند و این اسیدسازی موجب پایین آمدن فرکانس انرژی در بدن می‌شود. (حتی با وجود آن که شکر ظاهرا انرژی ما را بالا می‌برد، که ممکن است تصور کنیم موجب گسترش ضمیر ما می‌شود، اما این گسترش تنها برای مدت کوتاهی ادامه پیدا می‌کند. محصول جانبی بلند-مدت ناشی از خوردن شکر این است که فعالیت‌های سلول‌ها افزایش پیدا می‌کند که موجب اسیدی شدن محیط می‌شود، به این ترتیب ما دچار حالت خاکستر اسیدی می‌شویم که موجب کاهی فرکانس نوسان ما می‌شود).

از جنبه‌های مکانیکی که بگذریم، آنچه می‌خواهم واقعا بدانید این است که این هوس‌ها «نرمال» هستند و اگر به خودتان اجازه بدهید خوراکی که در یک زمان مشخص هوس کرده‌اید را بخورید، نه‌تنها هوس را پایان می‌دهد، بلکه حتی می‌تواند به اتصال به ضمیر روحانی و یکپارچه‌سازی با حالت گسترش‌یافتهٔ جدید در سطح انرژی که به آن وارد شده‌اید نیز کمک کند. بنابراین، برآورده کردن آگاهانهٔ هوس‌ها در واقع می‌تواند شما را از پیشرفت در فرایند یکپارچه‌سازی انرژی باز دارد. با این حال، توجه داشته باشید که در اینجا از کلمهٔ "آگاهانه" استفاده کردم! هنگامی‌که به صورت ناخودآگاه در خوردن خوراکی‌های راحت زیاده‌روی می‌کنیم معمولا دو اتفاق رخ می‌دهد که ما را از خط خارج می‌کنند یا به عقب می‌رانند. هنگامی‌که ما از زیاده‌روی خودآگاه نیستیم احساس می‌کنیم که گویی "از قطار به بیرون پرتاب شده‌ایم" و ناخودآگاه خودمان را تنبیه می‌کنیم. به خودمان می‌گوییم که ضعیف هستیم و هیچ قدرت اراده، انضباط شخصی نداریم یا خودمان را دوست نداریم. این نوع انتقاد از خود موجب می‌شود ما درست به همان وضعیت شخصیت محافظت‌کنندهٔ قبلی پرتاب شویم که منجر به هدر رفتن مقدار بسیار زیادی زمان و انرژی می‌شود و واقعا از سرعت حرکت ما می‌کاهد. اگر راه متفاوت و آگاهانه‌تری برای تفسیر آنچه اتفاق می‌افتد داشته باشیم خودمان را سرزنش یا تنبیه نخواهیم کرد؛ این کلید پیشرفت ما به‌سوی جلو است.

همچنین برآورده ساختن ناخودآگاه هوس‌ها هم جلوی پیشرفت ما را می‌گیرد. به این ترتیب خود را در خطر تسلیم شده احساسی به این ایده قرار می‌دهیم که هرگز قرار نیست رژیم خوراکی درستی داشته باشیم و به خوبی از خودمان مراقبت کنیم. به این دلیل، شما باید به‌شدت هشیار باشید که دورهٔ سخت نگرفتن به خودتان تا چه مدت ادامه پیدا می‌کند. بدن انسان در

چرخه‌های سه، هفت و بیست‌ویک روزه کار می‌کند. اگر یک هوس یا الگوی خوراکی به مدت بیشتر از سه روز ادامه پیدا کند، پس، باید چشم شما به روز هفتم و آغاز چرخهٔ بعدی باشد تا بتوانید آن را متوقف کنید. همچنان به کار با «کدهای انرژی» که فرا گرفته‌اید ادامه دهید تا به شما کمک کنند که پایداری و اتصال خود را در طول آن دورهٔ هفت روزه حفظ کنید. شما نمی‌خواهید برای اتصال دوباره منتظر بمانید تا دورهٔ بیست‌ویک روزه تمام شود. این اهمیت دارد، زیرا بسیاری از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که هر عادتی در یک دورهٔ بیست‌ویک روزه در ما ریشه می‌گیرد؛ اگر شما به این مدت طولانی در حالت یک الگوی خوراکی مبتنی بر هوس و خاکستر اسیدی بمانید شکستن این چرخه برای شما دشوارتر خواهد شد.

به طور ایده‌آل، هنگامی که حس می‌کنید این خوراکی‌های راحت را می‌خواهید، جلوی خود را نگیرید؛ اما فقط کمی از آن‌ها استفاده کنید و وضعیت را در مدیریت خودتان داشته باشید. باقی شرایط پایداری شما هنگامی رخ می‌دهد که تلاش بیشتری برای تمرین‌های تنفسی، حرکت‌های تجویز شدهٔ یوگا و دیگر تمرین‌های «کدهای انرژی» انجام دهید. این تعادل همچنین موجب ایجاد این عادت سودمند می‌شود که راحتی را تنها منبع واقعا همیشگی و پایدار آن، یعنی حضور به‌عنوان ضمیر روحانی در جهان جستجو می‌کنیم. آن راحتی که از هر منبع بیرونی در جهان، شامل خوراکی‌ها یا هر چیز دیگر بیاید ممکن است به طور موقت موفقیت‌آمیز باشد، اما هرگز ادامه پیدا نمی‌کند.

تمرین ۲: ورزش آگاهانه

راه دیگری برای ایجاد شرایط شیمیایی مثبت در بدن و ایجاد شرایط ایده‌آل برای ورود ضمیر روحانی به زندگی ما این است که ورزش‌های هدفمند و آگاهانهٔ جسمی را انجام دهیم.

معمولا هنگامی که افراد ورزش می‌کنند به طور کامل در بدن مادی خود حضور ندارند. بسیاری از افراد حواس خودشان را در حال دویدن بر روی تردمیل یا کار با دستگاه وزنه‌ها با گوش دادن به موسیقی یا تماشای تلویزیون منحرف می‌کنند. آن‌ها ذهن خود را به جاهای دیگری می‌برند تا بدنشان بتواند برای مدت‌های بیشتری با شدت بیشتر کار کند. این افراد می‌گویند، "این به من کمک می‌کند تا ورزش خودم را تکمیل کنم."

اگر شما تمرین «تنفس در کانال مرکزی» را در حال ورزش انجام دهید، عملا مدت‌زمان لازم برای رسیدن به همان نتایج یا نتایج بهتر از آن‌ها را کاهش می‌دهید.

من برخی ورزشکاران حرفه‌ای شامل ورزشکاران مسابقات سه‌گانه و قهرمان‌های مسابقات ماجراجویانه را آموزش داده‌ام تا فقط با اجرای روش تنفس در کانال مرکزی در هنگام تمرین‌هایشان رکوردهای قبلی خود را بشکنند. شما می‌توانید با حرکت آگاهانهٔ تنفس به‌سوی بالا و پایین کانال مرکزی در حالت ورزش یا تمرین به دستاوردها و سرعت‌های بیشتری برسید بدون آن‌که خسته شوید. دلیل این است که وقتی شما آگاهی را به ضمیر روحانی خود وارد می‌کنید در واقع استفاده از یک منبع انرژی بزرگ‌تر را آغاز می‌کنید. من ورزش به این صورت هدفمند را «ورزش آگاهانه» می‌نامم.

اگر شما بدن را به حرکت بیندازید و به‌طور هدفمند در همان زمان از تنفس نیز استفاده کنید ساختن مدارهای انرژی را آغاز می‌کنید که تمرکز آگاهانه (ذهنی) را با حرکت (بدن) و نفس (روح) به هم متصل می‌کند. این همان اتحاد ذهن، جسم و تنفس است که معلمان بزرگ شرقی هزاران سال پیش دربارهٔ آن صحبت کرده‌اند و موجب دگرگونی‌های واقعی در شرایط شیمیایی بدن در مدت نسبتا کوتاه می‌شود.

هنگامی‌که یوگا با این آگاهی تمرین شود، واقعا یک نمونهٔ عالی از «ورزش آگاهانه» است. روش «یوگای بدن هشیار»[1] این عنصر آگاهی مربوط به تنفس در کانال مرکزی و تمرکز ذهنی را با حرکت‌های بدنی سنتی کنار یکدیگر می‌گذارد. با این حال، اگر شما به یوگا تمایل ندارید، راه‌های زیادی دیگری برای انجام «ورزش آگاهانه» و ساخت مدارهای انرژی برای ضمیر روحانی وجود دارد. دیگر انواع معمولی ورزش مانند ورزش‌های سبک سوئدی، پیاده‌روی سریع و کار با وزنه‌ها را می‌توانید با استفادهٔ مشخص از روش تنفس در کانال مرکزی به صورت آگاهانه درآورید که من روش آن را با جزئیات زیاد در دوره‌های آموزشی خودم آموزش می‌دهم[2].

یک نمودار دربارهٔ ورزش‌های رایج و کار با وزنه‌ها در صفحهٔ بعد آمده که جریان انرژی در کانال مرکزی بدن در هنگام دم و بازدم نشان می‌دهد.

۱. هنگامی‌که وزنه را بالا می‌برید نفس را از درون زمین به بالا بکشید، از منطقهٔ مولاباندها رد کنید و به هستهٔ مرکزی بدن برسانید.

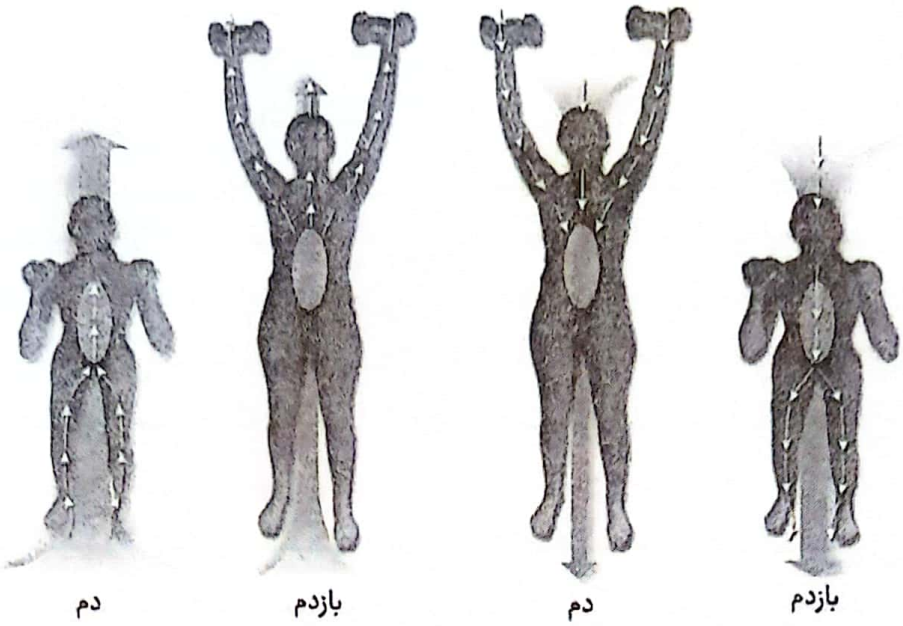
۲. هنگامی‌که وزنه را پایین می‌آورید بازدم را در کانال مرکزی انجام دهید و از بالای سر به بیرون بفرستید.

۳. اکنون روند را وارونه کنید و نفس را از بالای سر به درون بکشید.

۴. هر بار که حرکت ورزشی را تکرار می‌کنید، الگوی تنفسی را هم تکرار کنید.

1. BodyAwake Yoga

۲. یک ویدئو دربارهٔ «تمرین آگاهانه» را می‌توانید در آدرس http://drsuemorter.com/energycodesbook ببینید. منابع دیگر دربارهٔ دستور کار «ورزش آگاهانه» را می‌توانید در بخش منبع پایان همین کتاب ببینید.



ورزش آگاهانه

من به صدها بیمار و مراجعه‌کننده آموزش داده‌ام که انرژی را در هنگام تمرین‌های ورزشی با این روش در بدن خود به حرکت درآورند. دستاوردها شگفت‌انگیز بوده‌اند. نه‌تنها تمرین‌های ورزشی روزانهٔ شما به این ترتیب لذت‌بخش‌تر می‌شود، بلکه عملا می‌توانید حس کنید که در بدن خود حضور دارید که یک اثر فوری تقویت‌کنندهٔ روحیه و بدن را به دنبال دارد، همچنین میزان بیشتری انرژی پایدار را هم «به‌طور تمام‌وقت» احساس خواهید کرد. و البته با افزودن این الگو به سری تمرین‌های «کدهای انرژی» خودتان فرایند تحول در سراسر زندگی خود را به‌طور فزاینده شتاب می‌بخشید.

تمرین ۳: شیمی با استفاده از اندیشه‌ها

این تمرین از اندیشه‌های شما استفاده می‌کند تا شرایط شیمیایی قلیایی را به‌طور هدفمند در بدن شما پرورش دهد. شما بر اندیشه‌های مثبت و دارای فرکانس بالا تمرکز کنید و هر اندیشهٔ دارای فرکانس پایین که در ذهنتان رخ می‌دهد و به حالت اسیدی در بدن کمک می‌کند را شناسایی کنید و قالب‌بندی آن را تغییر دهید. این کار با تلاش‌های شما در زمینه‌های دیگر ترکیب می‌شود تا مجموعه شرایط شیمیایی سالم را در بدن شما ایجاد کند تا هم محیط مادی سودمند برای همهٔ سلول‌ها را تقویت کند و هم یک "خانهٔ" سالم از نظر انرژی برای ضمیر روحانی شما فراهم آورد.

۱. تمرین را با «تنفس در کانال مرکزی» و مهار کردن هم‌زمان نقاط اتصال آغاز کنید.

۲. اکنون بر روی یک لحظهٔ پیروزمندانه در زندگی خود تمرکز کنید؛ لحظه‌ای که بر یک چیز چالش‌برانگیز در زندگی پیروز شده‌اید و آن را مانند یک برد بزرگ در زندگی

احساس نموده‌اید. جزئیات آن را به یاد بیاورید و توجه کنید که انرژی چگونه در واکنش به این اندیشه در بدن شما حرکت می‌کند. آن بخش از بدن را به ملایمت فشرده کنید تا توجه ذهن به آن متمرکز شود.

۳. اکنون در آن حالت بمانید و تنفس را به‌آرامی در جهت بالا و پایین کانال مرکزی انجام دهید تا آن بتوانید احساس ارتعاش انرژی را در تمام سیستم خود داشته باشید؛ به‌عبارت‌دیگر، تا زمانی که احساس موجود در قلب، سر یا گلوی شما (یا هر قسمتی که موردنظر است) را بتوانید در شکم، لگن، پاها و بخش‌های دیگر هم حس کنید. هدف این است که سراسر بدن را مجبور کنید که باز شود و از همان احساس لبریز شود.

این یک تمرین تنفسی فکری و تمرکزی است. شما می‌خواهید یک حالت باز را برای خود ایجاد کنید تا سراسر سیستم بتواند با یک فرکانس نوسانی یکسان کار کند، زیرا این فرکانس نوسانی به شرایط شیمیایی در بدن کمک می‌کند. شما می‌خواهید سراسر بدن با یک فرکانس پیروزمندانه نوسان کند. شما می‌خواهید «تجسم» مادی آن باشید.

می‌توانید این تمرین را با فرکانس‌ها یا حتی فرکانس‌های بالاتر مانند الهام‌ها، عشق و احساس خوشی نیز انجام دهید. با روش تنظیم خودتان بر روی "ایستگاه‌های رادیویی" مختلف به این روش و تجسم بخشیدن به فرکانس‌های مشخص هریک از آن‌ها می‌توانیم بر شرایط شیمیایی بدن خود از طریق اندیشه‌ها تأثیر بگذاریم.

توجه داشته باشید که این کار با "تفکر مثبت" که به‌خودی‌خود نمی‌تواند شما را شفا دهد بسیار تفاوت دارد. «تفکر مثبت» حتی در صورتی که درب مخفی میان ذهن آگاه و ناخودآگاه هم باز باشد فقط جلوی اندیشه‌های منفی شما (که می‌توانند با فرایند طبیعی بهبودی در بدن تداخل ایجاد کند) را می‌گیرد. (اگر درب مخفی ذهن بسته باشد، اندیشه‌های آگاهانهٔ ما تأثیر ناچیزی بر سلامت و رفاه ما دارند). اگرچه شما در این تمرین ذهن خود را به صورت مثبت متمرکز می‌کنید، اندیشه‌های شما چیزی بیشتر از صرفا تفکر مثبت، تکرار جمله‌های تأکیدی و رؤیاپردازی صرفا ذهنی خواهند بود. شما با این روش «نوسان‌های» این اندیشه‌ها را به صورت قوی به سراسر بدن خود وارد می‌کنید؛ به این ترتیب، فرکانس‌های نوسانی بافت‌های بدن بالا می‌رود و بدن شما در این مناطق "بیدار می‌شود" و در جایی که بیشترین تأثیر را بر ماهیت کنونی و آیندهٔ شما داشته باشد به ضمیر روحانی متصل می‌گردد.

همچنین می‌توانید از این تمرین برای ادغام «چگونه» با «بله» استفاده کنید؛ یعنی ادغام احتمال رویداد یک رؤیا با «احساس» این‌که واقعا به حقیقت پیوسته باشد. ما اغلب حس می‌کنیم هدف‌ها یا رؤیاهایمان بزرگ‌تر از خودمان هستند. ما آن‌ها را

می‌خواهیم، اما تقریبا در همان لحظه هم فکر می‌کنیم: "من که هستم که چنین فکرهایی در سر داشته باشم؟" و "اصلا چطور ممکن است این را به دست بیاورم؟" اما اگر چیزی را باور نداشته باشیم، یعنی اگر "مالک" آن نباشیم به این معنی است که به انرژی آن متصل نشده‌ایم یا آن انرژی به‌راستی در درون ما «زنده» نیست. و چنان‌که اکنون می‌دانیم، اگر چیزی در هستهٔ مرکزی و میدان انرژی ما وجود نداشته باشد، یا این‌که اصلا رخ نمی‌دهد یا اگر هم رخ دهد ادامه پیدا نمی‌کند. به حقیقت رسیدن اندیشه‌های ما زمانی به حالت ماندگار می‌رسد که با تمام وجود آن‌ها را باور داشته باشیم، آن‌ها را حس کنیم و در کالبد انرژی نامحسوس و بدن مادی خود به آن‌ها «تبدیل شویم». برای رسیدن به این مرحله نیاز داریم که تجسم فرکانس‌های نوسانی رؤیاهای خود باشیم و جریان انرژی را به درون الگویی وارد کنیم که نتایج دلخواه ما را خلق کند. تمرین زیر می‌تواند در این مورد سودمند باشد.

روش ادغام «چگونه» با استفاده از «بله» به این صورت است:

۱. بنشینید و "بله!" را تصور کنید. فقط همین یک کلمه را به صورتی تصور کنید که گویی سراسر جهان هستی به شما می‌گوید "بله!" فکر کنید که هیچ چیز دیگری غیر از یک بلهٔ بزرگ در جریان نیست. مانند این است که شما در بزرگ‌ترین حالت ممکن پذیرش و رضایت قرار داشته باشید؛ یعنی یک حالت به‌شدت گسترش یافته که در آن حس کنید کامل و فراگیر هستید.

۲. هنگامی‌که در بهترین حالت "بلهٔ" خود نشسته‌اید به احساس انرژی در بدن خود و جریان آن توجه کنید. آیا بخشی از بدن وجود دارد که انرژی شما را به یک جهت بکشد؟ شاید یک گستردگی بزرگ و گرد یا یک احساس سبک‌تر در بخشی از بدن داشته باشید.

۳. اکنون به هدف خود فکر کنید. از آنجا که این هنوز یک هدف است و به چیزی که به حقیقت پیوسته باشد تبدیل نشده، من می‌خواهم فرض کنم که وقتی به آن فکر می‌کنید انرژی در بدن شما تغییر مکان می‌دهد. این می‌تواند به معنای وجود برخی تداخل‌های ناخودآگاه در ارتباط با این هدف باشد که موجب می‌شود هنوز نتوانید آن را داشته باشید. شاید به این دلیل باشد که باور دارد کار دشواری است یا یک چیز آن‌قدر فوق‌العاده است که هرگز نمی‌تواند برای شما رخ دهد. باور شما به هر گونه‌ای که باشد، احساس شما به‌نوعی با احساس "بلهٔ" مطلق تفاوت خواهد داشت.

۴. به الگوی انرژی این خواسته یا هدف در بدن خود توجه کنید. با توجه به آنچه که دارای بار انرژی است و جایی که حضور انرژی در آن قوی‌تر است به نقطهٔ آگاهی موردنظر متصل شوید.

۵. دوباره به الگوی "بله!" برگردید. سپس آهسته بین این دو وضعیت تغییر حالت دهید. به این دو الگو اجازه بدهید که در زمینهٔ آگاهی شما با یکدیگر آمیخته شوند. چیزی نمی‌گذرد که کاملا یکدیگر را پیدا می‌کنند و یک مسیر برای جریان فوتون‌ها ساخته می‌شود که شامل هدف و "بله!" در درون یک الگوی انرژی مشخص می‌شود. سپس بدن سازگار شدن با الگوی ادغامی را آغاز می‌کند و آن را به‌عنوان یک روش آشنا برای زندگی در نظر می‌گیرد.

این تمرین به شما کمک می‌کند تا برتمایل به تردید در زمانی که رؤیایی دارید اما اصلا نمی‌دانید چطور می‌خواهد به حقیقت برسد تسلط پیدا کنید؛ این کار با ایجاد یک مسیر انرژی برای به حقیقت رساندن بزرگ‌ترین "بله!" در زندگی شما انجام می‌شود.

بدانید که رؤیاهای شما به شما تعلق دارند؛ آن‌ها بخشی از وجود شما هستند. اگر این‌طور نبود، شما رؤیای چیزهای دیگری را در سر داشتید. آن‌ها هنگامی "موجودیت پیدا می‌کنند" که در جهت خیر و خوبی متعالی شما باشند. و تمایلات، آرزوها و رؤیاهای شما هر چه که باشند، همیشه به یاد داشته باشید که همهٔ چیزها نخست در درون بدن رخ می‌دهند و سپس به بیرون می‌رسند!

تمرین ٤: یوگای مغز برای کدهای انرژی

یوگا با حرکت دادن بخش‌های مشخصی از بدن هم‌زمان با تمرکز بر آن بخش از بدن به همراه تنفس آگاهانه ارتباط دارد. شگفت این‌که، همین کار را نیز می‌توانیم برای زنده کردن بافت‌های مغز انجام دهیم که من آن را «یوگای مغز» می‌نامم.

به دلیل نقش بسیار کلیدی پیام‌هایی که از مراکز بالای مغز و همچنین از «غار برهما» می‌آیند برای تعادل شیمیایی بدن (و موارد دیگری غیر از آن)، ما می‌خواهیم بافت‌های این منطقه را به کار اندازیم و کاری کنیم که ارتباط کارآمدتری با یکدیگر داشته باشند. ما این کار را با "ورزش دادن" آن‌ها انجام می‌دهیم، یعنی آن‌ها را حرکت می‌دهیم و هم‌زمان تنفس می‌کنیم. این کار موجب بیداری بخش‌هایی از مغز می‌شود و به توانایی ما در شناخت ماهیت خودمان به‌عنوان ضمیر روحانی کمک می‌کند.

دستور راهنمای کلی برای این تمرین این است که وقتی چشم‌ها را حرکت می‌دهید، باید این کار را بدون حرکت دادن سرانجام دهید. روش انجام «یوگای مغز برای کدهای انرژی» به صورت زیر است:

۱. درحالی‌که بینی شما دقیقا به سمت جلو اشاره می‌کند و چانه دقیقا با زمین موازی است چشم‌ها را تا جایی که دچار درد و ناراحتی نشوید به سمت بالا بچرخانید، گویی می‌خواهید به سقف نگاه کنید. در همان زمان نوعی فشار را در پشت چشم‌ها حس می‌کنید.

۲. سپس، ماهیچه‌های نقاط اتصال دیگر، یعنی مولاباندها، مرکز قلب و مرکز گلو را فشرده کنید، در همان حال همواره چشم‌ها را به سمت بالا نگه دارید. (باید نقاط اتصال را در تمام این تمرین فشرده نگه دارید)

۳. نفس را در حالت دم از عمق زمین به بیرون بکشید و از راه کانال مرکزی بدن به هستهٔ مرکزی بدن بیاورید. این کار را بدون تنش انجام دهید و فقط بگذارید که حس خوبی به شما بدهد. سپس، بازدم را از هستهٔ مرکزی بدن به‌سوی بالا در کانال مرکزی انجام دهید، به منطقهٔ فشار پشت چشم‌ها برسید و از بالای سر به بیرون بفرستید.

۴. اکنون تصور کنید که یک ساعت بسیار بزرگ روی دیوار است. همان‌طور که چشم‌های شما مستقیم به بالا نگاه می‌کنند، فکر کنید که به ساعت دوازده نگاه می‌کنید. اکنون چشم‌ها را به سمت ساعت یک بچرخانید. درحالی‌که به ساعت یک نگاه می‌کنید یک نفس از بالای سر بگیرید، از نقطه‌ای که فشار پشت چشم‌ها را در آن حس می‌کنید بگذرانید و از کانال مرکزی بدن به سمت عمق هستهٔ مرکزی بدن بروید. بازدم را از مرکز بدن آغاز کنید، از منطقهٔ مولاباندها بگذرید و در جهت پایین به درون زمین بفرستید.

۵. اکنون چشم‌ها را به روی نقطهٔ ساعت دو ببرید. نفس را از عمق زمین بگیرید و در کانال مرکزی به‌سوی بالا و هستهٔ مرکزی بدن ببرید. همان‌طور که بازدم را به سمت بالا انجام می‌دهید، فشار جدید پشت چشم‌ها را حس کنید و بازدم را کامل کنید. تصور کنید که بازدم از بالای سر شما بیرون می‌رود.

۶. چشم‌ها را به روی ساعت سه ببرید و مراحل بالا را تکرار کنید، نفس را از بالای سر بگیرید، در طول بدن پایین بروید، نقاط اتصال را فشرده نگه دارید و بازدم را با حالت تنفس شکمی از بدن به بیرون بفرستید.

۷. به همین ترتیب در کل دایرهٔ ساعت حرکت کنید و هر بار یک ساعت جلو بروید.

۸. هنگامی‌که دوازده ساعت را تکمیل کردید، کار را با تمرینی به نام «نادی شودهانا» تکمیل کنید (در زبان سانسکریت، «نادی» به معنای کانال یا جریان و «شودهانا» به معنای پاک‌سازی است). انگشت اشاره را بر روی چشم سوم بگذارید و از انگشت شست و وسط به نوبت برای بستن یکی از سوراخ‌های بینی استفاده کنید. هنگامی‌که سوراخ بینی راست باز است، دم را انجام دهید، سپس سوراخ بینی راست را ببندید، سوراخ بینی چپ را باز کنید و بازدم را انجام دهید. سپس دم را از بینی چپ انجام دهید، آن را ببندید و بازدم را از بینی راست انجام دهید. چرخه را با بازدم از بینی راست تمام کنید. چرخهٔ کامل را شش بار تکرار کنید.

در حالت ایده‌آل، بهتر است این تمرین «یوگار مغز» را در مجموع چهار بار کامل انجام دهید؛ اول یک دور در جهت حرکت عقربه‌های ساعت و یک دور در خلاف

جهت عقربه‌ها با چشم‌های باز انجام دهید و سپس همین کار را با چشم‌های بسته تکرار کنید. اگرچه مجبور نیستید هر چهار حالت را هر بار انجام دهید، اما پیشنهاد می‌کنم که وقتی این تمرین را آغاز کردید یک دور کامل شماره‌های ساعت را بی‌وقفه طی کنید نه این‌که آن را فقط برای چند ساعت انجام دهید. همچنین برای ایجاد تعادل یک دور کامل هم در جهت وارونه انجام دهید.

هنگامی‌که تمرین را کامل کردید و نگاهتان را دوباره به حالت معمولی به روبه‌رو منتقل کردید، بلافاصله حس می‌کنید که اتفاق متفاوتی در مرکز سرتان در حال رخ دادن است. شما احساس بسیار قوی نسبت به ضمیر خودتان یا سوژه پیدا می‌کنید و به خوبی حس می‌کنید که در درون بدن خود هستید و از آنجا به جهان بیرون نگاه می‌کنید. «یوگای مغز» همچنین بخش‌های کلیدی از مغز که موردنظر ما است را به کار می‌اندازد؛ این بخش‌ها در درون و اطراف منطقهٔ شکمچهٔ سوم مغز[1] هستند که «غار برهما» نامیده می‌شود و موجب افزایش گردش خون و جریان انرژی الکترومغناطیسی می‌شود که یک محیط مناسب برای ایجاد "سوپ" سالم شیمیایی بدن فراهم می‌آورد. به همان صورت که تمرین منظم نوازندگی با پیانو موجب چابکی هرچه بیشتر حسی و حرکتی در انگشت‌ها می‌شود، این تمرین هم موجب تقویت ارتباط‌های حسی و حرکتی در این بخش کلیدی از مغز می‌گردد.

وابستگی کد شیمی با چاکراها - چشم سوم

«کد شیمی» با چاکرای ششم ارتباط دارد که در مرکز پیشانی بالا و بین ابروها قرار دارد. این مرکز انرژی که به خاطر ویژگی‌های مربوط به دریافت غریزی، خرد والاتر، روشن‌بینی و الهام‌ها شناخته شده است همچنین با نام چشم سوم نیز شناخته می‌شود. این مرکز در زبان سانسکریت با نام «آجنا چاکرا»[2] شناخته می‌شود که از نظر لغوی به معنای "فرماندهی" است. این تصادفی نیست که این چاکرا را با غده‌های کاجی و هیپوفیز ارتباط داده‌اند. چنان‌که در این گفتار خواهیم دید، این غده‌ها در مرکز مغز (غار برهما) جای گرفته‌اند و شرایط شیمیایی بدن و بیداری آگاهی را مدیریت می‌کنند. پیشنهادهای مربوط به رژیم خوراکی و تمرین‌های ذهنی و جسمی که در این کد انرژی توضیح داده می‌شوند برای به کار انداختن این غده‌ها و در پایدارسازی چاکرای چشم سوم و بالا بردن فرکانس انرژی بدن به‌منظور سلامتی، سرزندگی و توانمندی انسان سودمند هستند. در اینجا است که جهان آسمانی (غدهٔ کاجی) و زمینی (غدهٔ هیپوفیز) با ترکیب انرژی‌های آن‌ها با هم ترکیب

1. third ventricle
2. Ajna chakra

می‌شوند. ما با درآمیختن این انرژی‌ها می‌توانیم حس ششم را پرورش دهیم که یکی از مهم‌ترین هدف‌های ما در طول زندگی است.

افرادی که در چاکرای چشم سوم مشکل دارند معمولا نمی‌توانند آنچه که در درون و بیرون از آن‌ها رخ می‌دهد را با شفافیت "ببینند". آن‌ها ممکن است پیام‌های رسیده از بدن خود دربارهٔ این‌که انرژی و شیمی بدن در کدام بخش‌ها نیاز به اصلاح دارد یا احتمالا به‌وسیلهٔ الگوهای اندیشه‌ها یا روابط فرکانس پایین ناشی از استرس در بدن کور شده‌اند را نادیده بگیرند. آن‌ها ممکن است برای اعتماد به درک درونی خودشان، یعنی پیام‌های رسیده از هیپوتالاموس دربارهٔ آنچه در بدن و میدان انرژی رخ می‌دهد با مشکل روبه‌رو باشند. این افراد ممکن است دچار سردرد، مشکلات چشم یا سرگیجه باشند. ممکن است با افسردگی یا رفتارهای مربوط به اعتیاد در تقلا باشند، زیرا شرایط شیمیایی بدنشان با مشکل روبه‌رو است و توانایی کمتری برای مدیریت خودشان دارند.

جدول زیر خلاصه‌ای از ویژگی‌های کلیدی چاکرای ششم را نشان می‌دهد. باز هم توجه کنید که ویژگی‌های انرژی چاکرا بازتاب‌دهندهٔ بخش‌های مربوطه در بدن هستند.

وابستگی کد شیمی با چاکراها – چاکرای چشم سوم

نام (نام‌ها)	چاکرای ششم، آجنا چاکرا
مکان	از مرکز پیشانی به سمت داخل و وسط مغز، بالا و بین ابروها
رنگ	نیلی
نت موسیقی	لا
مناطق تأثیر بر مناطق بدن	چشم‌ها، پایهٔ جمجمه، چشم چپ، مغز چپ، سینوس‌ها، غدهٔ هیپوفیز و غدهٔ کاجی
نمودهای "پشت سکهٔ" مدل بیداری	کابوس‌ها، هذیان، سردرد، مشکلات یادگیری، ضعف بینایی، مشکلات عصب‌شناسی، آب مروارید
ویژگی‌های "روی سکهٔ" مدل بیداری	کاریزما، درک بالا، دیدگاه سالم، آزادی از وابستگی‌ها، خلاقیت‌های هوشمندانه، درک فراتر از حواس پنج‌گانه، دیدن "معنای پشت پرده‌ها"، "من کسی هستم که در پشت چشم‌ها است"
تمرین‌ها	برنامهٔ رژیم خوراکی خاک‌های قلیایی، تمرین آگاهی، شیمی بدن از طریق اندیشه‌ها، یوگای مغزی کدهای انرژی
روش تنفسی (چنان‌که در گفتار ۸ آمد)	تجسم تنفس

حرکت‌های یوگا برای یکپارچگی بیشتر

سگ وارونه (آدهو موکها شاو آسانا)، ایستادن روی شانه (سالامبا سارواونگ آسانا)، حالت کودک (بال آسانا)، حالت جنگجوی متعالی (ویپاریتا ویربهادر آسانه) که جنگجوی ٤ هم نامیده می‌شود، حالت‌های تعادلی

حرکت‌های یوگای زیر می‌توانند در کنار تمرین‌های این کد انرژی به شما کمک کنند تا این مرکز انرژی را با سیستم ادغام کنید و آن را متعادل نمایید.

یوگا برای کد شیمی

حالت سگ وارونه احتمالا اساسی‌ترین حالت یوگا است. این یکی از نخستین حرکت‌هایی است که هنرجویان جدید فرامی‌گیرند و یکی از پرکاربردترین حالت‌ها در هر رشته یا شاخه‌ای از یوگا است. کودکان در هنگام بازی این حرکت را به‌طور طبیعی انجام می‌دهند. این حرکت به‌طور ذاتی روح را با زندگی بر روی زمین آمیخته می‌کند. این حرکت همچنین بسیار برای چشم سوم سودمند است، زیرا انرژی، توجه و جریان خون را به‌سوی مغز هدایت می‌کند.

حالت سگ وارونه (آدهو موکها سوان آسانتا)[1]

روش انجام حالت سگ وارونه به این صورت است:

۱. حرکت را با گذاشتن دست‌ها و زانوها بر روی تشک آغاز کنید. دست‌ها را به فاصلهٔ عرض شانه‌ها از هم قرار دهید. انگشت‌های اشاره و وسطی به سمت جلو باشند. کل کف دست را روی تشک بگذارید، به صورتی که بتوانید هر پنج انگشت و کف دست را در تماس کامل با زمین حس کنید.

۲. درحالی‌که پاها به اندازهٔ عرض لگن از هم جدا هستند، انگشت‌های پا را به سمت داخل بیاورید و قسمت لگن را آهسته به سمت بالا و عقب ببرید. پاها را تا جایی که می‌توانید صاف کنید تا بدن شما به صورت عدد ۷ وارونه درآید. پاشنه‌ها و انگشت‌های پا را کاملا بر روی تشک حس کنید. (اگر پاشنه‌های شما به زمین می‌رسند، آن‌ها را هم به همراه کل قسمت بیرونی پا روی زمین بگذارید). مطمئن باشید که انگشت‌های پا به سمت جلوی تشک باشند یا کمی به سمت داخل متمایل باشند.

۳. دست‌ها و بازوها را صاف کنید و اجازه دهید که استخوان‌های کتف از گوش‌ها دور شوند تا شانه‌ها کاملا از هم باز شود. قسمت داخل آرنج‌ها را به سمت سقف اتاق بچرخانید تا دست‌ها کاملا با تشک تماس پیدا کنند.

1. Adho Mukha Svanasana

۴. چانه را کمی به سمت داخل حرکت دهید اما قسمت بالایی کمر را اصلا خم نکنید. مهره‌های گردن باید دقیقا با بقیهٔ مهره‌های ستون فقرات در یک راستا باشند. به سمت ناف خود نگاه کنید.

۵. شصت ثانیه در این حالت بمانید (یا تا بیشترین زمانی که برایتان امکان‌پذیر است).

۶. برای بیرون آمدن از این حالت، ابتدا به دست‌های خود نگاه کنید. زانوها را خم کنید و بدن را آهسته به روی تشک بنشانید.

اکنون بگذارید تمرین‌های یوگای «بدن هشیار» را در حالت سگ وارونه انجام دهیم.

۱. در حالت سگ وارونه، تصور کنید که پاهای شما به انبار انرژی در شصت سانتی‌متری درون زمین متصل است. چهارگوشهٔ هریک از پاها را روی زمین محکم کنید و به این انرژی متصل شوید. (اگر برای شما ساده‌تر است، انگشت‌های پا را از زمین بلند کنید تا سینهٔ پا محکم‌تر روی تشک قرار بگیرد، بعد دوباره انگشت‌ها را پایین بیاورید).

۲. ماهیچه‌های ساق‌ها را به کار بیندازید. اگر پاهای شما مستقیم هستند، کشکک زانوها را بالا ببرید و ماهیچه‌های ران را فشرده کنید و انتهای استخوان‌های ران را محکم در مفصل لگن نگه دارید. اگر زانوها خم شده‌اند، به‌سادگی فقط همهٔ ماهیچه‌ها را در اطراف استخوان‌ها فشرده کنید. حس کنید که همهٔ بدن فعال شده است.

۳. ماهیچه‌های مولاباندها را فشرده کنید. انرژی را به همراه نفس از راه پاها بالا بکشید و از کف پا به هستهٔ مرکزی بدن برسانید، همین کار را در تمرین «تنفس هزار نی کوچک» در «کد تنفس» انجام داده بودید. همان‌طور که دم را انجام می‌دهید. هستهٔ مرکزی بدن را از انرژی پر کنید. دست‌ها را محکم روی تشک حفظ کنید اما اجازه ندهید استخوان‌های کتف به سمت بالا و گوش‌ها کشیده شوند. ماهیچه‌های اطراف قلب را فشرده کنید، ماهیچه‌ها را به اطراف دنده‌ها[1] و به سمت مرکز قفسهٔ سینه بپیچید. حس کنید که به این ترتیب دست‌ها چگونه محکم‌تر به زمین متصل می‌شوند.

۴. چشم‌ها را با قدرت به سمت بالا بچرخانید تا فشار پشت آن‌ها را حس کنید و در همان حال بازدم را از بالای سرتان به بیرون بفرستید. اما مقداری از بازدم را نیز از راه دست‌ها به درون زمین بفرستید.

1. latissimus dorsi

۵. در نفس بعدی، چشم‌ها را همچنان به سمت بالا نگه دارید و هوا را از نقطه‌ای در حدود شصت سانتی‌متر جلوتر از فرق سرتان و همچنین از عمق زمین در زیر دست‌هایتان که روی تشک است به درون بکشید. اجازه دهید که نفس از وسط سر، گلو و سینه بگذرد و وارد شود؛ در همین زمان، اجازه بدهید که نفس از درون بازوها به بالا حرکت کند، از شانه‌ها بگذرد و به قلب برسد. سپس اجازه دهید که نفس مخلوط شده تمام راه تا شکم را طی کند. ماهیچه‌های اطراف قلب را فشرده کنید و اجازه دهید احساس خوبی پیدا کند!

۶. در مسیر بازدم، ماهیچه‌های مولاباندها را فشرده کنید و بازدم را از ساق‌ها و پاها به بیرون بفرستید، ماهیچه‌های پاها را کاملا درگیر نگه دارید و هر چهارگوشهٔ کف پاها را به روی زمین فشار دهید.

حالت‌های یوگای دیگر برای یکپارچه‌سازی چاکرای چشم سوم

شما می‌توانید این آساناها را به همراه حالت سگ وارونه برای تقویت کار با «کد شیمی» انجام دهید. به یاد داشته باشید فشرده‌سازی بخش‌هایی که می‌خواهید توجه بر آن‌ها متمرکز شود برای ما سودمند است، اما رهاسازی ماهیچه‌ها پس از تمرین هم سودمند خواهد بود. از قضاوت شخصی خود برای انجام تمرین‌های «کد تنفس» در هریک از این حالت‌ها استفاده کنید.

- *ایستادن روی شانه (سالامبا سارواونگ آسانا)*
- *حالت کودک*
- *جنگجوی متعالی (ویپاریتا ویرابهادرآسانا) که جنگجوی ۴ هم نامیده می‌شود*
- *حالت‌های تعادلی*

شما تا کنون چیزهای زیادی دربارهٔ ماهیت واقعی خودتان و روش رهاسازی یا ادغام هر نوع گرفتگی که مانع از تجربهٔ هویت واقعی خودتان می‌شود یاد گرفته‌اید. یاد گرفته‌اید که اندیشه‌ها، احساسات و حتی خوراک‌هایی که می‌خورید را به صورت مناسب پردازش کنید که به بیان و گسترش ضمیر روحانی شما کمک کند.

در کد انرژی بعدی، «کد روح» که آخرین کد است خواهید دید که اتصال به هستهٔ مرکزی وجود، یعنی ضمیر بنیادی و بنابراین زندگی در حالت این تماس دائمی به چه صورت است.

گفتار ۱۰
کد روح: جایی که کثرت به وحدت بدل می‌شود

سال‌ها پیش، پس از آنکه مدتی را با تمرین‌های «کدهای انرژی» گذرانده بودم و شفای فوق‌العادهٔ جسمی و تغییرات ذهنی و احساسی را برای خود و هنرجویانم دیده بودم، حس کردم که باید با عمق بیشتری به تمرین‌های روزانهٔ یوگا بپردازم. من با خوشحالی دریافتم که یوگا در واقع توانایی من در روشن کردن مدارهای انرژی و تفسیر و یکپارچه‌سازی اطلاعات دربارهٔ شرایط شیمیایی بدنم، میدان انرژی و ضمیر روحانی خودم را افزایش داده است.

هرگاه که در یکی از حالت‌های یوگا بودم و فشار را در بخشی از بدنم حس می‌کردم، ماهیچه‌های اطراف آن را فشرده می‌کردم و با بافت‌های آن بخش از بدن ارتباط برقرار می‌کردم. سپس «از میان آن بافت‌ها» تنفس می‌کردم. اگرچه در کلاس یوگا به من آموزش داده بودند که نفس را «به درون» بخش موردنظر هدایت کنم، اما آشکار شد که جریان تنفس «از میان» آن بخش‌ها اثر بسیار متفاوتی دارد، زیرا موجب ساخت مدارهای انرژی ارتباطی می‌شد که هیچ‌یک از روش‌های قبلی نتوانسته بودند چنین اثری داشته باشند. هنگامی‌که این کار را انجام دادم، دریافتم که فشار بلافاصله از بین می‌رفت و می‌توانستم با قدرت، پایداری و سادگی بیشتری به حرکت‌ها ادامه دهم. حتی با این‌که بدنم قوی‌تر می‌شد اما حس می‌کردم که سبک‌تر است.

یک روز صبح زود بیدار شدم و فاصلهٔ نیم‌ساعته تا سالن یوگا که در آن تمرین می‌کردم را رانندگی کردم. هدفم این بود که در کلاس یک مربی مشخص که از روش‌هایش بسیار لذت می‌بردم شرکت کنم. هنگامی‌که رسیدم، دیدم که آن مربی حضور ندارد و قرار است مربی دیگری کلاس را اداره کند. من ناامید شده بودم! با این‌که خودم اصول «کدهای انرژی» را تمرین و تدریس می‌کردم، در مسیر رانندگی به دام تصمیم از پیش مشخص، پیش‌بینی آینده و انتظارات بر حسب انگیزه‌ها شده بودم و هنگامی‌که فهمیدم اوضاع مطابق با برنامهٔ قبلی خودم به پیش نمی‌روند احساس ناامیدی کردم.

من قبلا در کلاس این مربی مشخص شرکت کرده بودم و به‌سادگی فقط نتوانسته بودم زیاد از آن لذت ببرم. البته نه این‌که کلاس او خوب نباشد، اما سرعت کارش به‌طور قابل‌توجهی پایین‌تر از چیزی بود که من در آن زمان می‌خواستم. در چند دقیقهٔ اول کلاس متوجه شدم که بی‌حوصله شده‌ام و با خودم فکر می‌کردم، «این چیزی نیست که من امروز به آن نیاز دارم!» سپس حدود ده دقیقه گذشت و من فکر کردم، «سو، این مسخره است. حالا ساعت شش صبح است. تو از ساعت پنج بیدار بوده‌ای و نیم ساعت رانندگی کرده‌ای تا به اینجا برسی. یا این‌که یک ساعت آینده را در بی‌حوصلگی کامل می‌گذرانی یا این‌که تسلیم شرایط می‌شوی و به یاد می‌آوری که همه‌چیز در جهت سود نهایی تو رخ می‌دهد.» و با این فکر خودم را رها کردم تا با آهنگ آهسته‌تر کلاس هماهنگ شوم.

همان‌طور که سرعت تنفس را کاهش دادم تا به ریتم موردنظر مربی برسم و آگاهی من به درون هستهٔ مرکزی وجودم متمرکز شد، دریافتم آن حرکتی که در آن زمان به ما آموزش داده می‌شد شامل یک چیز تازه و زیبا برای من است. همان‌طور که یک سری سه‌تایی از حرکت‌ها را در یک جریان ملایم تکرار می‌کردیم، ذهن من توانست به حالت «حضور» کامل، هم در درون خودم و هم در درون سالن برسد. به راهنمایی‌های مربی گوش می‌دادم، اما در همان زمان به‌طور فوق‌العاده‌ای با یک نسخهٔ عمیق و درونی از خودم در هماهنگی بودم.

ناگهان توانستم حس کنم که یک مادهٔ نیمه-شفاف سفید در درون بدنم شناور است. اگر چشم‌هایم را می‌بستم می‌توانستم این انرژی را "ببینم" که خود را به صورت یک الگوی مرتبط با حالتی که بدنم را در آن نگه داشته بودم درمی‌آورد. سپس همان‌طور که آهسته حرکت بعدی را آغاز می‌کردم، آن مادهٔ نیمه-شفاف هم برحسب تمایل خودم تغییر مکان می‌داد؛ گویی به اندازهٔ کافی خودم را آرام کرده بودم که عملا به جزئیات بسیار لذت‌بخش آن حرکت وارد شوم که هرگز پیش از آن تجربه نکرده و از هیچ مربی هم نشنیده بودم. سپس حضور قدرتمند آن حالت سیستم مرا به‌نوعی احساس دانایی به‌سوی حرکت بعدی هدایت می‌کرد. من در سطح سلولی خودم حس کردم که سرچشمهٔ یوگا از اینجا آغاز شده است؛ چیزی در درون انسان وجود داشته که فقط موضوع را "می‌دانسته". آن حرکت‌ها با راهنمایی جوهر وجودی ما انجام می‌شدند و ما با قرار دادن ارادی بدن خودمان در این حالت‌ها با سادگی بیشتری می‌توانیم به آن حالت برسیم و به آن دانایی باستانی دسترسی پیدا کنیم.

من شاهد یک نسخهٔ روحانی از خودم بودم و می‌خواستم فقط دیگر حرکت نکنم و در این حالت حضور داشته باشم؛ با این حال می‌دانستم دلیل ورود این انرژی به

آگاهی من دقیقا ترکیب بی‌نقصی از تمرکز حواس، خواست ذهنی، «تسلیم»، تنفس و حرکت‌های بدنم بوده و فقط می‌خواستم این اتفاق ادامه پیدا کند! متوجه شدم که بی‌اختیار آهسته‌تر کار می‌کنم و از هماهنگی با دستورهای مربی خارج شده‌ام، زیرا نمی‌خواستم تمرکز خود بر آنچه در درونم رخ می‌داد را از دست بدهم. عجیب این‌که حس می‌کردم همان مربی که گمان می‌کردم بیش از حد آهسته جلو می‌رود حالا کلاس را با سرعت بیش از حد زیادی به جلو می‌برد.

این شرایط به خوبی نشان می‌دهد که ما چگونه باید آهنگ زندگی و سرعت ارائهٔ رویدادها به خودمان را بپذیریم، به آنچه رخ می‌دهد اعتماد داشته باشیم و در جهت کمال با آن همراهی کنیم. ما با این کار به صورت فعالانه از چاکراها و اجزای مهم درون «غار برهما» و دیگر مراکز در مغز استفاده می‌کنیم که به ما امکان می‌دهند تا به‌عنوان یک آفریننده عمل کنیم و به‌راستی با فرکانس‌های نوسانی وحدت روحانی زندگی کنیم. ما در همان زمان که به زندگی بیرون از خود اطمینان می‌کنیم و در رویدادها با آن همکاری می‌کنیم به صورت درونی هم از آنچه رخ می‌دهد آگاه هستیم. هنگامی‌که یاد بگیریم نفس بکشیم، حضور داشته باشیم و هم‌زمان به جهان درون و بیرون از خود احترام بگذاریم، خواهیم توانست به‌عنوان ضمیر روحانی به‌سادگی در راه زندگی حرکت کنیم.

پس از مدتی که دربارهٔ آن کلاس یوگا فکر کردم دریافتم که توانسته بودم با همکاری میان ذهن، بدن، تنفس و حرکت‌های جسمی یک نسخهٔ ظریف و جامع از خودم را تجربه کنم که در گذشته تنها با استفاده از بی‌حرکتی و سکوت مطلق در مدیتیشن برایم قابل‌دسترسی بود. مدارهای انرژی بیشتری برای من در حال روشن شدن بودند که به من امکان می‌دادند تا میزان بیشتری از فرکانس‌های انرژی ظریف خودم را درک کنم؛ و این فرکانس‌های نوسانی خودبه‌خود و بدون هیچ تلاش آگاهانه‌ای از جانب من موجب «ایجاد» فرایند ساخت مدارهای انرژی بیشتری می‌شد. در گذشته هر نوع انحراف حواسی (مانند راهنمایی‌های معلم یوگا یا واکنش‌های افراد دیگر در کلاس) موجب انحراف حواس من می‌شد و من نمی‌توانستم متوجه این حقیقت ظریف مربوط به تنظیم خودم با یک "ایستگاه رادیویی" دیگر بشوم. اما هیجان‌انگیزترین چیز این بود که اگر می‌توانستم آن سطح از یکپارچگی را در خودم ایجاد کنم، «پس می‌توانستم روش این کار را به دیگران هم بیاموزم.»

پس از این رویداد آموزش این روش را به هنرجویان خودم آغاز کردم که چگونه خود را با فرکانس آن مادهٔ نیمه-شفاف سفید روح-مانند تنظیم کنند و حتی در حال حرکت جسمی هم به آن حالت حس عمیق نسبت به خودشان وارد شوند. چیزی

نگذشت که آن‌ها به درک‌های عمیق‌تری هم بر روی تشک یوگا و هم در جاهای دیگر رسیدند. این به‌سادگی فقط موضوع آموزش دادن به ذهن بود تا به این درک برسد که هویت ما به صورت روح قابل‌لمس است و واقعیت ماهیت حقیقی ما می‌تواند برای خودمان قابل دیدن باشد.

کد روح چیست؟

من معمولا با افرادی ملاقات می‌کنم که می‌گویند، "من زیاد اهل مسائل روحی نیستم." چنین چیزی امکان‌پذیر نیست، زیرا ما از روح «ساخته شده‌ایم». روح همان انرژی است. روح در بدن همان نفس است. روحانیت واقعی قابل‌لمس‌تر از مذهب یا عرفان است. روحانیت به معنای زندگی روزانه و دقیقه به دقیقهٔ ما است که از آمیخته شدن ذهن، بدن و انرژی به صورت یک نیروی یگانه، یعنی ضمیر روحانی ساخته می‌شود.

هنگامی‌که ما به این صورت واحد با خودمان در ارتباط قرار می‌گیریم و از آن جایگاه وحدت عمل می‌کنیم "روحانیت" به چیزی تبدیل می‌شود که آن را تجربه، بیان و زندگی می‌کنیم. به صورت بخش جدایی‌ناپذیری از موجودیت ما درمی‌آید. هنگامی‌که اجازه دهیم حس ناخودآگاه یا درک غریزی ما راهنمای ذهنمان باشد، در حال انجام زندگی روحانی هستیم. هنگامی‌که متوجه شویم زندگی ما به‌وسیلهٔ انرژی روحانی هدایت نمی‌شود بلکه در واقع خود ما انرژی روحانی هستیم، یعنی این روح "واقعیت وجودی" ما است نه چیزی که پیدا کنیم یا به کار ببریم، می‌توانیم به‌عنوان «موجودات روحانی» عمل کنیم.

«کد روح» یک نقطهٔ اتصال به این حقیقت برای ما ایجاد می‌کند و این کار با ارائهٔ ابزارهایی انجام می‌شود که با استفاده از آن‌ها می‌توانیم به دانایی عمیق درونی خود که همواره در حال آشکار شدن در سیستم بدنی ما است متصل شویم. ما در این «کد انرژی» از حد حس کردن و مدیریت انرژی خود فراتر می‌رویم و ذهن را به صورتی متمرکز می‌کنیم که دیگر آن انرژی را به‌عنوان چیزی جدا از خودش نبیند. مانند دو نفر که زمان بسیار زیادی را با هم می‌گذرانند و به جایی می‌رسند که جمله‌های یکدیگر را کامل می‌کنند، هیچ سرنخ مادی هم برای رسیدن به این هارمونی موردنیاز نیست، هر دوی آن‌ها در یک جرسان آگاهی مشترک حضور دارند.

این بالاترین هدف ما است؛ این‌که به جایی برسیم که ذهن و روح چنان از نزدیک با هم همکاری کنند که به یک موجود واحد تبدیل شوند. این «وحدت» همان چرخش کوانتومی است. این به معنای آمیخته شدن کامل ضمیر روحانی در شخصیت محافظت‌کننده است که ذهن و بدن در جایگاه درست خود به‌عنوان

خادم برای روح قرار می‌گیرند و روح، خودش را با استفاده از آن‌ها در جهان بیان می‌کند. حاصل این ترکیب یک شخصیت روحانی است که با عشق و قدرت به زندگی وارد می‌شود. در این صورت به جای آن‌که برای موفقیت‌ها، کنترل یا جلب رضایت دیگران تلاش کنیم حالا می‌دانیم همین‌طور که هستیم خوبیم و نه‌تنها در زندگی امنیت داریم، بلکه زندگی همیشه در جهت خیر و خوبی ما جریان پیدا می‌کند. در واقع اصلا نیاز نداریم زیاد به زندگی فکر کنیم؛ زندگی فقط به ما داده شده که آن را بگذرانیم. ما در چنین جایگاه بدون اضطرابی این توان را خواهیم داشت که برای هر آنچه سر راه ما قرار می‌گیرد حاضر و پذیرنده باشیم، خواه رویدادها با هر سرعتی به‌سوی ما بیایند. و افزون بر آن، به جای آن‌که در جستجوی راه‌های بهتری برای واکنش باشیم می‌توانیم چنین روش‌هایی را خلق کنیم؛ می‌توانیم تجربه‌های زندگی را بدون تردید یا حدس دوباره ایجاد کنیم و این تجربه‌ها نیز به نوبهٔ خود چیزهای بیشتری را دربارهٔ ماهیت اساسی خود ما و هدف واقعی ما از بودن در این جهان آشکار می‌کنند.

ما درحالی‌که در حالت شخصیت محافظت‌کننده زندگی می‌کنیم به صورت بیرونی بر پنج حس خود تمرکز داریم و گاهی هم حس‌های غریزی یا حس ششم داریم. اما هنگامی‌که توجه خود را به جهان درون متمرکز می‌کنیم درک می‌کنیم که آن حقیقت عمیق‌تر «همواره» در حال نشان دادن خودش است. این حقیقت که از چاکرای دوم سرچشمه می‌گیرد و در کانال مرکزی بدن به سمت بالا می‌آید در تمام مدت در دسترس ما بوده است، اما ذهن ما به حدی دچار انحراف حواس ناشی از فکر کردن دربارهٔ این‌که زندگی "قرار است" چطور باشد بوده که در واقع فرصت نداشته آن را درک کند.

همان‌طور که ذهن به‌تدریج با واقعیت روحانی متصل می‌شود و عمیقا به آن اعتماد می‌کند، این نشانه‌های تکاملی که همواره آشکار می‌شوند را با سرعت بیشتری تشخیص می‌دهد و ترجمه می‌کند. چیزی نمی‌گذرد که همهٔ اندیشه‌ها، اقدام‌ها و پاسخ‌ها به‌وسیلهٔ یک دانایی عمیق‌تر از معمول بررسی و کنترل می‌شوند. پاسخ‌های ما به صورت همکاری مشترک درمی‌آیند که اساسا موجب اشتراک در آفرینش و به حقیقت رساندن احتمالات جدید می‌شود. این همان چیزی است که در «کدهای انرژی» به پرورش آن پرداخته‌ایم؛ یعنی ساخت مدارهای انرژی بیشتر برای احساس این نشانه‌ها تا این‌که تشخیص آن‌ها به یک کار طبیعی و غریزی برای ما تبدیل شود و صدای آن‌ها از همهٔ صدای بیرون برای ذهن ما "بلندتر" شود. سپس این نظام پویا را با انتخاب آگاهانه برای انجام کارها (یا انجام ندادن کارها) بر پایهٔ اطلاعات سودمندی که به ذهن می‌شد حتی بیشتر از پیش استحکام می‌بخشیم.

زندگی به این صورت مطابق با دانایی و حقیقت ذاتی خودمان، در واقع همان زندگی به‌عنوان ضمیر روحانی است.

من به مدت سی سال سفر و تدریس کرده‌ام، برای ده‌ها هزار نفر سخنرانی کرده‌ام و هرگز نشنیده‌ام که حتی یک نفر بگوید به خاطر پیروی از احساس درونی خودش پشیمان است. اما صدها بار شنیده‌ام که کسی دارای یک احساس درونی بوده، از آن پیروی نکرده و بعد می‌گوید، "پسر، واقعا پشیمانم!" حالا خودتان حساب کنید!

همهٔ ما لحظه‌هایی داشته‌ایم که نمی‌دانسته‌ایم چه کار باید انجام دهیم. اگر این توانایی را داشتیم که توجه خود را بر درون متمرکز کنیم احتمالا یک نشانهٔ درونی را حس می‌کردیم که از عمق وجودمان می‌آمد و ما را در متعالی‌ترین مسیر خودمان راهنمایی می‌کرد. اما در آن زمان چنان آموزش ندیده بودیم که توجه خود را به این جهت متمرکز کنیم، بنابراین نتوانسته‌ایم آن احساس درونی را تشخیص دهیم. به جای آن احتمالا بر پایهٔ اطلاعات ذهنی، روانی و حسی محدودی که در دسترس شخصیت محافظت‌کننده بوده است تصمیم گرفته‌ایم. نتایج چنین تصمیم‌هایی می‌توانند متفاوت باشند، اما معمولا آن چیزهایی نیستند که در صورت دسترسی به دانایی درونی کامل خودمان می‌توانستیم به دست آوریم. ما با «کد روح» به‌سوی یکپارچه‌سازی کامل بدن، ذهن و روح می‌رویم که جهت‌گیری ما در آن روشن و قاطع است و راهنمایی‌ها بدون نیاز به تقلا و در زمان نیاز از درون خودمان برای ما آشکار می‌شوند؛ زیرا ما در واقع در جهان درون زندگی می‌کنیم.

حتی اگر شما ذهن، جسم، تنفس و انرژی خود را به‌طور کامل با هم یکپارچه‌سازی نموده باشید، به‌هرحال باز هم گاهی در جستجوی حس ناگهانی خود هستید... و به‌سادگی می‌بینید که چنین چیزی وجود ندارد. شما نمی‌توانید هیچ موج زودگذر احساسی را حس کنید؛ فقط حس می‌کنید که درون شما مانند یک فضای خلأ تاریک و خالی است. یک دلیل بسیار خوب برای این وجود دارد، پس این داستان قدیمی را برای خود آغاز نکنید که ناتوان و نامناسب هستید یا به هر نوعی دارای نقص هستید که به این ترتیب از توانایی پیروی از حقیقت وجود خودتان باز می‌مانید. دلیل این است که شما در درون خلأ آفرینش زندگی می‌کنید.

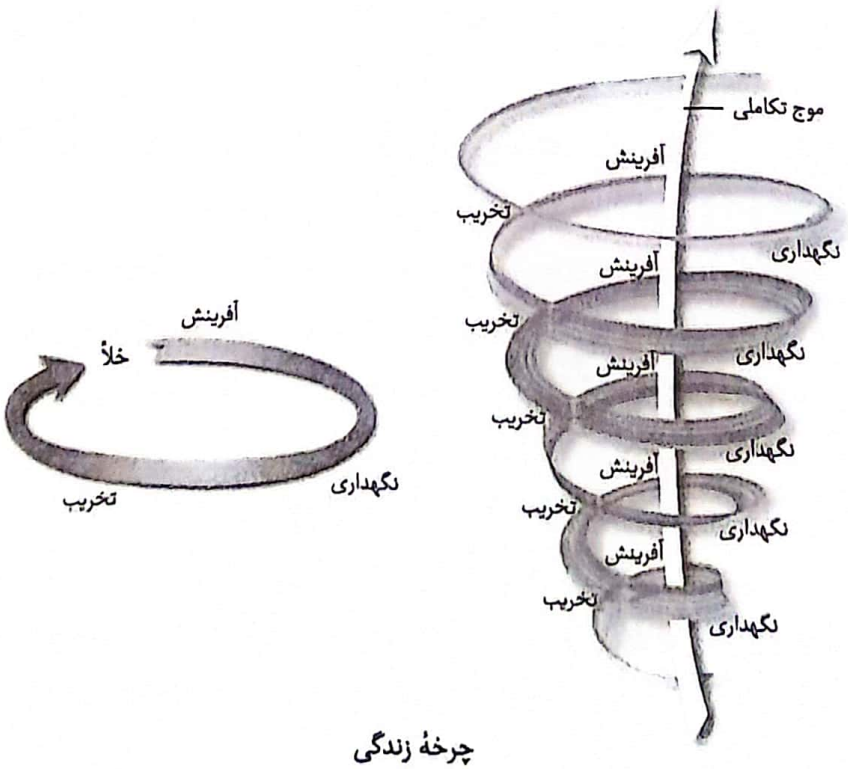
قدم گذاشتن به خلأ آفرینش

بسیاری از مردم باور دارند که تجربهٔ زندگی در یک مسیر خطی به جلو می‌رود. اما در واقع زندگی بیشتر به صورت یک چرخه رخ می‌دهد؛ یعنی به صورت چرخه‌های پی‌درپی که اگر در ادامهٔ یکدیگر قرار بگیرند مانند یک مارپیچ که به سمت بالا می‌رود به نظر می‌آیند. هربار که به دور دایره می‌چرخیم یک چرخه را تکمیل می‌کنیم که ما را

به نقطهٔ بالاتری می‌رساند و به حالت کمال بالقوهٔ خود نزدیک‌تر می‌شویم. من این سیستم‌ها را «چرخهٔ زندگی» و «چرخهٔ بزرگ‌تر تکامل» می‌نامم. هنگامی‌که یک چرخه کامل می‌شود ما یک مرحله در تجربهٔ تکاملی خود بالاتر می‌رویم.

هر چرخه دارای سه فاز یا بخش است. نخستین فاز «آفرینش» است. ما یک موج احساسی جدید یا یک الهام را ایجاد می‌کنیم و برای به حقیقت رساندن آن اقدام می‌کنیم. در این فاز یک چیز تازه را به جهان می‌آوریم؛ یک کسب‌وکار، یک رابطه، یک فرزند، یک کار هنری یا یک قطعه موسیقی را ایجاد می‌کنیم. فاز بعدی، «نگهداری» است که «پروژه» در حال انجام دادن کار خودش است و ما نتایج آن را برداشت می‌کنیم. در اینجا، ما در زندگی سهم داریم، زنده هستیم و احتمالا حتی به فراوانی و موفقیت رسیده‌ایم. پس از آن، وقتی‌که پروژه دورهٔ خود را گذراند و به هدف خود رسید، ما یک احساس رضایت یا حس تکمیل کار خواهیم داشت و نیاز داریم که از آن بگذریم و جلوتر برویم. اگر به آنچه که در فاز «نگهداری» تجربه کرده‌ایم وابسته نشده باشیم، ساده‌تر خواهیم توانست از فاز آخر یعنی «تخریب» بگذریم. پروژه در این فاز به پایان می‌رسد و ما باید آن را رها کنیم تا بتوانیم چرخهٔ تازه‌ای را آغاز کنیم.

شگفت‌آور نیست که فاز «تخریب» معمولا همان قسمتی است که ما در آن به دردسر می‌افتیم. اگر ما از بودن خود در یک چرخه آگاه نباشیم و ندانیم که آغاز تازهٔ ما درست در سر پیچ بعدی راه قرار دارد، یعنی هنگامی‌که نتوانیم جلوتر از جایی که هم‌اکنون ایستاده‌ایم را ببینیم، ادامهٔ راه می‌تواند دشوار باشد. این به ویژه هنگامی صادق است که به‌طور کامل هنگام طی کردن چرخه در حقیقت عمیق خود حضور نداشته باشیم و تشخیص نداده باشیم که این چرخه چگونه به تکامل و گسترش ما کمک کرده است.



چرخهٔ زندگی

ما تردید برای رها کردن را در شفاف‌ترین حالت در رابطه‌های انسانی می‌بینیم. چند بار رخ داده که شما بیش از حد در یک رابطهٔ عاشقانه، دوستی یا رابطهٔ شغلی مانده‌اید؟ چند بار اتفاق افتاده که برای جدا کردن راهتان تردید کنید، حتی با این که می‌دانید این کار به صلاح شما است؟ هنگامی که ما چیزی را می‌سازیم، می‌خواهیم تا ابد ادامه پیدا کند. اما با این که عشق تا ابد ادامه پیدا می‌کند، اما درک‌هایی که در جهان مادی داریم تنها تا زمانی ادامه پیدا می‌کنند که چرخهٔ مربوط به آن‌ها تکمیل شود.

دور زدن در این چرخه‌ها به دلخواه ما نیست. ما نمی‌توانیم تصمیم بگیریم از فازهایی که با آن‌ها راحت نیستیم خودداری کنیم. به هر حال، «می‌توانیم» انتخاب کنیم که با شخصیت محافظت کننده از این فازها گذر کنیم یا به عنوان یک ضمیر روحانی. البته هدف ما این است که مدارهای انرژی خود را آن قدر بیدار کنیم که به عنوان یک ضمیر روحانی با زندگی روبه‌رو شویم و خود را به جریان کامل تجربه‌ها تسلیم نماییم. در این صورت می‌توانیم بگوییم "من حاضر بودم، همهٔ تلاشم را کردم. هر چه که قرار بود اتفاق بیفتد رخ داده است". از طرف دیگر، اگر جلوی خود را بگیریم و همهٔ تلاش خود را انجام ندهیم، رها کردن موضوع، گذشتن از آن و پذیرش موج خلاقیت بعدی که به ما می‌رسد هم دشوارتر خواهد بود.

هنگامی که درک کنیم «چرخهٔ تکامل» در حال روی دادن است و ماهیت خلاق ما همواره بر روی این سیاره در حال تولد دوباره است، ساده‌تر می‌توانیم تشخیص دهیم که با امنیت می‌توانیم اجازه دهیم که جریان رویدادها به راه خودش برود و به هر موج الهام تکاملی اجازه دهیم که آشکار شود و آن را درک کنیم.

حتی اگر زندگی را در یک چرخه به طور کامل بپذیریم و بدانیم که پایان یک چرخه «واقعا» پایان همه چیز نیست، باز هم ممکن است با «فضای خلأ» آفرینش روبه‌رو شویم. این فضای خالی، یک وقفه یا سکون یا فضای خالی میان نقطهٔ پایان یک چرخه و آغاز چرخهٔ جدید است. ما ممکن است در این فاصله به درون نگاه کنیم تا احساس غریزی خود را تشخیص دهیم و به دانش درونی برسیم، اما هیچ چیز به دستمان نیاید. حتی ممکن است حس کنیم که هویت خود را نمی‌شناسیم. ما از همهٔ قیدوبندها رها هستیم و برای چند لحظه در هیچ چرخه‌ای قرار نداریم و در احتمالات آزاد شناور مانده‌ایم.

این کاملا طبیعی است. هنگامی که ما به این فضای خالی می‌رسیم، به این دلیل است که به انتهای یک مرز شناخته شده رسیده‌ایم، از آن گذشته‌ایم و به بخشی از

زندگی قدم گذاشته‌ایم که هنوز کشف نشده است. ما حتی به‌عنوان یک ضمیر روحانی هم هنوز هیچ نقطهٔ مرجعی نداریم، بنابراین حس غریزی هنوز نمی‌تواند ما را راهنمایی کند. ما باید با نشستن در این فضای خالی در میان ناشناخته‌ها به یک حس راحت برسیم و یاد بگیریم که خود را به آن تسلیم کنیم و در همان زمان برای دور بعدی آفرینش آماده شویم. در برخی از سنت‌های باستانی شرقی بیان می‌شود که «همه چیز» به‌طور هم‌زمان موجود است. صدای «اوم»[1] که ترکیب «همهٔ» نوسان‌ها است و «نادا» (صدای درون) است با سکوت نیز ارتباط دارد که نشان‌دهندهٔ همین «فضای خلأ» است. هنگامی که ما به راحتی بتوانیم در این "هیچ" به سر ببریم، برای چرخش کوانتومی آماده شده‌ایم تا به کامل‌ترین بیان ضمیر خودمان برسیم.

یادگرفتن این موضوع اهمیت حیاتی دارد، زیرا هیچ چیز در آن ناقص یا غایب نیست. بنابراین، کار ما این است که معنی و هویت را به این فضای وسیع و خالی نسبت دهیم؛ به زبان دیگر، باید آنچه دوست داریم را از روی میز بوفهٔ با برکت احتمالات انتخاب کنیم و برداریم!

تمرین‌ها و ابزارهای این گفتار به شما کمک می‌کنند تا از وابستگی به گذشته رها شوید و به‌طور شایسته‌ای از این فضای خالی بگذرید تا به فاز بعدی آفرینش در زندگی خود برسید. هر چه بتوانید این کار را ساده‌تر انجام دهید، ساده‌تر می‌توانید با ماهیت ضمیر روحانی خود در ارتباط بمانید و مدارهای انرژی را برای بیان ماهیت واقعی خودتان بسازید. ترس، به پرسش گرفتن یا عدم اطمینان شما را دوباره به درون شخصیت محافظت‌کننده نخواهند کشید. در نهایت، «کد روح» با یادگیری روش زندگی در یک حالت سعادت، اعتماد به این که زندگی شما مطابق با آنچه نیاز است رقم خواهد خورد و این که هر رویدادی را بلافاصله به صورت سودمند برای خود ببینیم و آن را به‌عنوان یک راهنمایی برای رشد مداوم در نظر بگیریم ارتباط دارد. با پذیرش همهٔ تجربه‌های خود به جای این که از آن‌ها رنج ببرید، سوگواری کنید، شک کنید یا این که با چرخهٔ طبیعی زندگی بجنگید می‌توانید رشد کنید، سریع‌تر با جهان به وحدت برسید و مقدار بیشتری از آنچه واقعا می‌خواهید را به حقیقت برسانید.

راهبردهایی که در این کد انرژی آورده می‌شود ذهن شما که بیش از حد فعال است را آرام می‌کنند و شما را با ضمیر روحانی همگام می‌سازند تا به‌راستی در آن حضور داشته باشید و ماهیت خود را به‌عنوان موج‌های خلاق آن که همواره در حال حرکت هستند بشناسید. این «کد انرژی» ما را از مرزهایی که پزشکی انرژی تا امروز توانسته به آن‌ها دست پیدا کند فراتر می‌برد. هویت ما با انرژی خودمان شناخته می‌شود، از جایگاه این انرژی زندگی می‌کنیم و یک واقعیت بسیار متفاوت را خلق می‌کنیم. هر

1. AUM (Om)

چه بیشتربدانیم که هیچ جدایی وجود ندارد، یعنی ما عملا ازانرژی روحانی ساخته شده‌ایم وهویت ما همین است، بیشترمی‌توانیم ماهیت خود را به صورت آن تعریف کنیم وسریع‌ترمی‌توانیم بدون تردید ودوباره فکرکردن درارتباط با آن دست به اقدام بزنیم؛ یعنی بدون چون‌وچرا، شک یا اجباربرای این‌که نظراجماع دیگران را برای رسیدن به احساس امنیت وآغازیک چیزتازه بپرسیم. هنگامی‌که به‌طورآگاهانه اطلاعات رسیده ازضمیرروحانی راکه زندگی مادی خود ترجمه کنیم، بهشت را برای خودمان به روی زمین خواهیم آورد. ما به آفرینندهٔ واقعی تبدیل می‌شویم دربهشت روی زمین زندگی می‌کنیم که هیچ جدایی میان بهشت وزمین درآن وجود ندارد.

«این» چیزی است که «کد روح» برای شما فراهم می‌آورد. تمرین‌های این کد به صورت زیرهستند.

تمرین‌های کد روح

تمرین ۱: کشف سبک مدیتیشن خودتان

برای این‌که به ذهن خود آموزش دهید که شغل آن خدمت به هویت واقعی شما است، ابتدا «باید گوش دادن به هویت واقعی شما را یاد بگیرد». این «هویت شما» که ما درجستجوی آن هستیم هویتی است که به صورت ضمیرروحانی عمیق، واقعی و مشروع دروجود شما نهفته است؛ همان چیزی که درعمق قلب خودتان به‌عنوان ذات خود می‌شناسید. برای این‌که شما واقعی‌ترین ورضایت‌بخش‌ترین زندگی خود را داشته باشید، ذهنتان باید همیشه وهمواره درخدمت این نسخه ازشما باشد و همیشه به آن ارجاع داشته باشد. برای این‌کار، شما باید ذهن خود را آموزش دهید که شغلش این نیست که همواره درحال فکرکردن باشد؛ ذهن شما نیازدارد به مدت کافی آرام شود تا شغل واقعی‌اش را انجام دهد، یعنی آنچه هویت واقعی شما می‌گوید را درک کند.

این کاررا می‌توانید با درنظرگرفتن مقداری زمان درهرروزوایجاد وقفه درعادت کنونی ذهن که همان فکرکردن مداوم است انجام دهید. درنهایت، به یاد داشته باشید که ذهن هم مانند یک توله‌سگ با روش تکراروتمرین آموزش می‌بینند، با این حال میدان انرژی می‌تواند درعرض یک لحظه تغییرکند. هدف شما این است که این دورا آموزش دهید تا به همراه یکدیگرکارکنند تا دگرگونی‌های کارآمد وماندگاررا ایجادکنند. شما نیازندارید که این آموزش‌ها را دردوره‌های طولانی انجام دهید، اما درابتدا باید به‌طورمنظم آن را تمرین کنید. بهترین راه برای کاستن ازسرعت زیاد پنکهٔ سقفی ذهن اندیشمند ورسیدن به حالت همکاری این است که مدیتیشن انجام دهید.

درمدیتیشن، تمرکز ذهن را از جهان بیرون جدا می‌کنیم و به سمت درون متوجه می‌شویم تا به هویت واقعی خود، یعنی ضمیر روحانی گوش دهیم. این مانند همان تمرین‌هایی است که در «کدهای انرژی» تا اینجا انجام داده‌ایم؛ فقط این که حالا به جای درک میدان انرژی (به صورتی که گویی از ما جدا است) تمرکز خود را بر آموزش و رام کردن ذهن (که فقط ابزاری برای ما است) می‌گذاریم تا یاد بگیرد که هویت واقعی ما را به طور خودکار تشخیص دهد و تفسیر کند؛ درست همان چیزی که در کلاس یوگا برای من رخ داد.

رساندن ذهن اندیشمند به جایی که از اندیشه‌ها آزاد باشد یا حتی کاستن از سرعت کار آن ساده نیست. این کار با آنچه که ذهن در حالت شخصیت محافظت کننده می‌خواهد انجام دهد در تناقض است. برخی روش‌های مدیتیشن برای شما از روش‌های دیگر مناسب‌تر هستند. برخی افراد با روش‌های دیداری بهتر می‌توانند یاد بگیرند، این افراد هنگامی که چیزی را به صورت تصویر یا نوشته می‌بینند بهتر می‌توانند آن را به حافظه بسپارند. برخی از افراد به صورت جنبشی و حرکتی بهتر می‌توانند یاد بگیرند؛ آن‌ها در حالتی که کاری را عملا انجام دهند و با بدن خودشان به آن وارد شوند بهتر یاد می‌گیرند. و افرادی که ذهن شنوایی بهتری دارند از طریق راهنمایی‌ها و توضیح‌های شنیداری بهتر می‌توانند چیزها را یاد بگیرند.

روش‌های مشخصی در مدیتیشن بر پایهٔ سه سبک یادگیری اصلی در زیر آورده شده‌اند. در این روش‌ها از مدارهای انرژی استفاده می‌شود که هم اکنون هم در شما وجود دارند. با تمرین منظم و معمول بیست دقیقه در روز که حالت ایده‌آل است می‌توانید به ذهن خود بیاموزید که وقتی می‌خواهید صدای ضمیر روحانی خود را بشنوید چگونه آرام شود و حتی مدارهای انرژی بیشتری را بسازد که شما را نسبت به راهنمایی که از درون می‌آیند هشیار نگه می‌دارد.

اگر شما با روش‌های دیداری بهتر یاد می‌گیرید:

۱. در یک حالت راحت بنشینید و یک شمع روشن را در جلوی خود بگذارید. زنگ ساعت را برای پنج دقیقهٔ بعد تنظیم کنید.

۲. چند نفس عمیق از ناحیهٔ شکم بکشید، سپس ماهیچه‌های نقاط اتصال را فشرده کنید: مولاباندها، قلب، گلو و چشم‌ها.

۳. آهسته آغاز کنید و «تنفس در کانال مرکزی» را با ملایمت انجام دهید. این روش تنفس را در طول تمرین ادامه دهید.

٤. حالا به سادگی فقط به شعلهٔ شمع نگاه کنید. هدف شما در این مرحله این است که برای پنج دقیقهٔ کامل روی شعله متمرکز بمانید. به این معنی که نیاز دارید اندیشه‌هایی که به ناگزیر به ذهن شما وارد می‌شوند را متوقف کنید. هنگامی که یک

اندیشه به ذهن شما می‌آید، بگویید، "بعدا به آن فکر می‌کنم. در این لحظه فقط شعلهٔ شمع را می‌بینم نه هیچ چیز دیگر." حتی ممکن است تا پیدا شدن اندیشهٔ بعدی فرصت پیدا کنید که چند بار نفس بکشید!

ما مدیتیشن را برای این انجام می‌دهیم که به ذهن آموزش بدهیم تا هیچ فکری نداشته باشد تا بتوانیم حضور عمیق خود که از درون وجودمان بالا می‌آید را تشخیص دهیم و همچنین می‌خواهیم کانون تمرکز خود را به طور پیوسته بر روی شیء موردنظر در جهان بیرون نگه داریم بدون آن که فعالیت بیش از حد ذهن بتواند کنترل ما را به دست بگیرد. اندیشه‌هایی مانند "نمی‌دانم این کار را درست انجام می‌دهم یا نه" یا "از پس این کار برنمی‌آیم" یا "این دیوانگی است!" در بسیاری از موارد وجود دارند؛ و بسیار هم خوب هستند، چون نشان می‌دهند که ذهن ما چقدر در تلاش برای ادارهٔ این صحنه است. پس باز هم، هنگامی که اندیشه‌ها ظاهر شدند به سادگی بگویید، "نه. تو در این لحظه این کار را نمی‌کنی. فعلا فقط شعلهٔ شمع را داشته باش." در نظر گرفتن یک نقطهٔ بصری برای تمرکز ذهن به آن کمک می‌کند تا ساده‌تر وارد نقش خودش، یعنی تشخیص هویت روحانی شما شود!

اگر یادگیری با روش‌های حرکتی برای شما ساده‌تر است:

۱. چند لحظه در یک حالت راحت بنشینید و آرام نفس بکشید. سعی نکنید نفس را در کانال مرکزی به سوی بالا و پایین هدایت کنید. فقط نفس کشیدن خود را دنبال کنید؛ به حرکت طبیعی آن در بینی توجه کنید که به سینوس‌ها می‌رسد، از گلو پایین می‌رود و به پایین ریه‌ها می‌رسد.

۲. چند بار نفس بکشید و ماهیچه‌های اطراف قلب و سپس گلو را به ملایمت و آهسته فشرده کنید. واقعا بر احساسی که در قسمت‌های فشرده شده ایجاد می‌شود تمرکز کنید، گویی خود شما در آن نقطه، یعنی در بدنتان به همراه ماهیچه‌ها هستید. برای نمونه، ممکن است به احساس سرد و گرم شدن سوراخ‌های بینی یا جریان قابل توجه هوا که به سینوس‌ها وارد می‌شود توجه کنید. همان طور که بازدم را انجام می‌دهید، ممکن است آنچه در گلو رخ می‌دهد یا چگونگی بازدم در ریه‌ها را احساس کنید. گاهی نفس در حالت بیرون آمدن بهتر احساس می‌شود، گاهی هم در حالت وارد شدن به بدن. تا جایی که می‌توانید به «احساس» هر لحظه و هر حرکت توجه کنید.

۳. اکنون تنفس را با ارادهٔ خود طولانی‌تر کنید. آهسته عمل دم را انجام دهید و در همان حال به اندازهٔ چهار، شش یا هشت شماره بشمارید. سپس بازدم را به اندازهٔ همان عدد انجام دهید. سرانجام به جایی می‌رسید که سرعت تنفس خود را به اندازهٔ ده، دوازده یا چهارده شماره یا حتی بیشتر پایین می‌آورید؛ اما از هر عددی که آغاز

می‌کنید، ایدهٔ اصلی این است که طول دم وبازدم همیشه به یک اندازه باشد وحرکت نفس دردرون بدن را احساس کنید. درحالی‌که شمارش درابتدا به شماکمک می‌کند وحتی الزامی است، اما هنگامی‌که این تمرین را به‌طور منظم انجام دادید وتکرار کردید خواهید توانست به سیستم بدن اجازه دهید که خودش ریتم تنفس را احساس کند وتشخیص دهد وبه شمارش نیازنداشته باشد.

افرادی که به صورت عملی وجنبشی بهتری می‌توانند یاد بگیرند با محول کردن این وظیفه به ذهن که رد تنفس را به این صورت دنبال کند می‌توانند حالت "قطارفراری" ذهن که معمولا درآن به سرمی‌برند را متوقف کنند واین فرصت را برای ذهن خود فراهم کنند که برجریان انرژی درهستهٔ مرکزی بدن که همان ضمیرروحانی است تمرکز کند.

اگریادگیری به روش‌های شنیداری برای شما ساده‌تراست:

۱. ساکت دریک مکان که مزاحمتی درآن نباشد بنشینید.

۲. چشم‌ها را ببندید ویک مانترا[1] را به انتخاب خودتان با حالت معمولی یا آوازبه زبان بیاورید؛ مانترا یک کلمه یا عبارت ساده است که یک ارتعاش انرژی مشخص دارد وبارها وبارها تکرارمی‌شود (با حالت معمولی یا آواز). برخی ازمانتراهاکه اغلب برای تمرین‌های مدیتیشن به کارمی‌روند عبارت‌اند از: "اوم" یا "آوم" که «صدای کیهانی» است؛ "سات نام"[2] که به معنای «حقیقت، هویت» یا «من حقیقت هستم» است؛ و"اوم نمه شیوایه"[3] که درسیدها شیوائیسم به صورت «آگاهی کیهانی فقط یکی است» ترجمه می‌شود. همچنین می‌توانید یک مانترای انگلیسی مانند "هللویا" یا «آللویا"، "من آنچه هستم هستم" یا به‌سادگی "من هستم" را انتخاب کنید.

۳. مانترا را به آوازبخوانید، با لحن معمولی بگویید یا (ترجیحا) بی‌صدا آن را ده‌ها باربه مدت دست‌کم پنج دقیقه تکرارکنید. با تکراروتمرین به‌تدریج حس می‌کنید به همراه صدای مانتراکه درآگاهی شما می‌نشیند ذهن شما هم آرام می‌گیرد. سرانجام زمان تکرارمانترا را افزایش دهید تا به حدود بیست دقیقه برسد. اگرذهن شما سرگردان شد، فقط مولاباندها را با فشارملایمی انجام دهید، برگردید ودوباره آغاز کنید.

برای کسانی که با روش‌های شنیداری بهتریاد می‌گیرند، تکرارمانترا به یک ابزار بسیارقدرتمند برای مدیتیشن تبدیل می‌شود که کاربرد آن بسیارساده است. تکرار کلمه یا عبارت نوعی اثرمانند خلسه ایجاد می‌کند که به آرام شدن ذهن کمک می‌کند. همان‌طورکه صدای ایجاد شده به‌وسیلهٔ شما درسیستم خودتان طنین

1. mantra
2. Sat Nam
3. Om Namah Shivayah

می‌اندازد، شما خود را در درون بدن حس می‌کنید و بنابراین آگاهی بیشتری از ماهیت خود به‌عنوان "کسی که پشت پرده‌ها است" پیدا می‌کنید. به این ترتیب دیدگاه لازم برای این‌که دیگر ماهیت خود را با ذهن خودتان یکسان ندانید را پیدا می‌کنید. حتی "گفتن" بی‌صدا یا "خواست" درونی برای تکرار مانترا موجب فعال شدن مدارهای انرژی می‌شود که به خوبی به یادگیری شنیداری واکنش نشان می‌دهند و ذهن شما آرام می‌شود.

هنگامی‌که برتوانایی جدا ایستادن از بدن خود در درون هستهٔ وجودی‌تان مسلط شدید، همهٔ فشارهای ماهیچه‌ای را به خواست خودتان رها کنید تا بتوانید بیشترین سود ممکن را از هریک از این سه تمرین ببرید.

افزون بر این، هر مانترایی که شامل حروف صدادار عمیق، یعنی آه، آ، او، ای واوو باشد به‌تدریج مراکز انرژی را روشن می‌کند و بنابراین به جنبه‌های بیداری آگاهی ما کمک می‌کند. چنان‌که در جدول‌های مربوط به چاکراها در گفتارهای «کدهای انرژی» در بخش دوم کتاب دیدیم، هر چاکرای با نت موسیقی مشخص ارتباط دارد که با فرکانس همان چاکرای نوسان می‌کند. دلیل این‌که همهٔ ما موسیقی را دوست داریم و در بسیاری موارد دوست داریم زمزمه کنیم، سوت بزنیم یا آواز بخوانیم نیز تا حدودی همین حقیقت است؛ زیرا این کارها ما را در فرکانس‌های نوسان مشخصی قرار می‌دهند. به ویژه موسیقی کلاسیک ما را به یک حالت فعال "کل نت‌های کیبورد" قرار می‌دهد که خوشحالی، سرزندگی و الهام را حس می‌کنیم. دلیل این است که بسیاری از فرکانس‌های نوسانی با هم، به‌طور هم‌زمان با ریتم‌های گوناگون نواخته می‌شوند که چاکراها را به صورت بسیار لذت‌بخش و رضایت‌بخش به کار می‌اندازند. توالی‌های دیگر از لحن‌ها و نوسان‌ها مانند آوازهای سنتی در آیین‌های شرقی نیز مرکزهای انرژی را به صورتی فعال می‌کنند که حالت سکون و حضور را تقویت می‌کنند و در همان حال به ما اجازه می‌دهند که حس کنیم شفاف و هشیار هستیم. به این دلیل‌های گوناگون، تکرار صدای نوسان‌ها در بدن با استفاده از مانترا و موسیقی موجب یک حالت اتحاد در مرکزهای انرژی گوناگون و سطح آگاهی مربوط به آن‌ها می‌شود.

رایج‌ترین نظری که من از افراد در حال یادگیری مدیتیشن می‌شنوم این است که "من سعی می‌کنم مدیتیشن انجام دهم، ولی فقط «فکرها» در ذهنم آغاز می‌شوند." این کاملا طبیعی است و «دلیل انجام مدیتیشن» هم همین است! به جای آن‌که این تجربه را قضاوت کنید آن را بپذیرید و رابطهٔ بهتری میان ضمیر روحانی و ذهن اندیشمند خودتان ایجاد نمایید. با عشق به این وضعیت وارد شوید.

این تمرین‌های مدیتیشن اگر حتی سه یا چهار بار در هفته انجام شوند جریان پیوستهٔ اندیشه‌ها را متوقف می‌کنند، به صورتی که می‌توانید خودتان را در فراتر از ذهن اندیشمند خود تجربه کنید؛ به این ترتیب خواهید توانست حالت عمیق حضور که همهٔ ما در جستجوی آن هستیم را تجربه کنید. ما نیاز داریم که سرعت گردش پره‌های پنکهٔ سقفی را با عشق کم کنیم تا بتوانیم "به میان" اندیشه‌های خود وارد شویم و آنچه در پشت آن‌ها وجود دارد را ببینیم.

تمرین بعدی چندین عنصر قدرتمند فردی را با هم ترکیب می‌کند که به همراه هم نوعی مدیتیشن در حال حرکت را ایجاد می‌کنند که به وارد شدن به ضمیر روحانی کمک می‌کند.

تمرین ۲: پیاده‌روی در طبیعت با استفاده از تنفس در کانال مرکزی

شما در طبیعت آرام‌تر هستید. استرس ناپدید می‌شود و شما در پوست خودتان احساس راحتی بیشتری دارید، بیشتر "خود واقعی‌تان" هستید و گویی آنچه در مورد شما حقیقت نداشته است از شما جدا شده. ممکن است حس کنید که پرانرژی و شاد هستید. شاید شفافیت ذهن شما افزایش پیدا کند.

انرژی‌های طبیعت ما را آرام می‌کنند، به ما زندگی می‌بخشند و به خلاق‌ترین اندیشه‌های ما کمک می‌کنند. این انرژی‌ها ما را از حالت بدنی تلاش برای زنده ماندن ناشی از شخصیت محافظت کننده بیرون می‌آورند و به حالت بدنی خلاق در ضمیر روحانی وارد می‌کنند. هنگامی که ما در طبیعت قدم می‌زنیم، انرژی آن آرام می‌شود، سرزندگی خود را بازمی‌یابد و ما را در حالت بیان زیبای ماهیت خودمان قرار می‌دهد. نوعی دانایی در ما پدیدار می‌شود که با دیدگاه نادرستی که از خودمان داریم دچار اختلال نشده است. در تشدید ارتعاش‌های طبیعت، قوی‌ترین محیط‌ها برای تبادل یون‌ها روی این سیاره به صورت مادی و انرژی برای انجام چرخش کوانتومی از ما حمایت می‌کنند.

بیشتر کارهای ما تا این نقطه در این «کد انرژی» با نشستن در حالت مدیتیشن انجام شده است، زیرا در حال کار با میدان انرژی و «تنفس در کانال مرکزی» بوده‌ایم. این ابزار ما را در حالت «حرکت» قرار می‌دهد و کمک می‌کند تا مدارهای انرژی را در ذهن ناخودآگاه بسازیم که به حرکت این نسخهٔ واقعی و اساسی وجود ما کمک می‌کند. کافی نیست که فقط به حالت مدیتیشن عقب‌نشینی کنیم و با سکون و سکوت زیبای ضمیر روحانی ارتباط پیدا کنیم (اگرچه این هم نقطهٔ آغاز بسیار خوبی است)؛ بلکه سرانجام باید این ضمیر روحانی را با کارهایی که انجام می‌دهیم به این جهان وارد کنیم. باید به عنوان ضمیر روحانی «زندگی کنیم» و خود را در زندگی واقعی روزانه به

حرکت درآوریم؛ جایی که می‌توانیم کل تجربهٔ خود در جهان مادی را تغییر دهیم و اجازه ندهیم ماهیت واقعی وجودمان فقط در یک خلأ مدیتیشن در جریان باشد.

پیاده‌روی در طبیعت یک کار بسیار عالی برای استفاده از «کدهای انرژی» است. فرکانس نوسان طبیعت همان فرکانس نوسان ضمیر روحانی است. ما از طبیعت جدا نیستیم؛ طبیعت در حقیقت همان ماهیت ما است. هنگامی که زمان را در طبیعت می‌گذرانیم، یافتن فرکانس واقعی خودمان و رسیدن به هارمونی در درون هم ساده‌تر می‌شود. «تنفس در کانال مرکزی» میزان آگاهی ما از میدان انرژی را بالاتر می‌برد، مدارهای انرژی برای بیدار کردن ضمیر اساسی را ایجاد می‌کند قسمت‌های فشردهٔ انرژی‌های به دام افتاده که مانع از شناخت و زندگی ما به صورت کامل خودمان می‌شوند را با جریان عمومی انرژی ادغام می‌کند. هنگامی که این دو مورد را با هم ترکیب کنیم و حرکت‌های طبیعی و معمولی بدن در راه رفتن را هم اضافه کنیم شرایط شیمیایی بسیار قدرتمندی در بدن، مغز و تنفس ایجاد می‌شود.

روش «پیاده‌روی در طبیعت با تنفس در کانال مرکزی» به صورت زیر است:

۱. مکانی برای پیاده‌روی در طبیعت انتخاب کنید؛ در جنگل، در مرغزار، ساحل دریا، در کنار جریان رودخانه، در کوهستان یا حتی در محلهٔ خودتان... شما در هر جایی می‌توانید با جهان طبیعت ارتباط پیدا کنید.

۲. توجه خود را به یک مرکز انرژی دیگر به نام چاکرای هشتم یا «ستارهٔ شمال» منتقل کنید که در حدود ٤٥ تا ٦٠ سانتی‌متر بالاتر از سر شما قرار دارد دست‌ها را مستقیم بالای سر ببرید و با انگشت‌ها چند بار بشکن بزنید. این فضا را به خاطر بسپارید. این چاکرای مکان انرژی‌های فرکانس بالا در ارتباط با هدف زندگی شما است.

۳. اکنون چهار نقطهٔ اتصال بنیادی «کدهای انرژی» را فشرده کنید و روش تنفس در کانال مرکزی را انجام دهید. چاکرای «ستارهٔ شمال» را هم به‌عنوان یک نقطهٔ اتصال دیگر برای نفس اضافه کنید و در کانال مرکزی حرکت کنید. مانند همیشه به خود اجازه دهید که احساس خوبی پیدا کنید.

٤. همگام‌سازی نوسانی احساس‌های چشم‌اندازهای زیبای جهان طبیعت اطراف و جهان درونی خود را تمرین کنید. اجازه دهید که حریم امن طبیعت به‌عنوان مدلی برای حریم امن درونی که در جستجوی آن هستید عمل کند. اجازه دهید که با هم همگام و ادغام شوند. این تمرین فوق‌العاده‌ای است! یکی از معلم‌ها به من دستور داده بود: "هر روز یک ساعت را در طبیعت باش!" این عمیقا به تجسم ضمیر روحانی در من کمک کرد.

عناصر طبیعت با جنبه‌های گوناگون سیستم وجودی و فازهای چرخهٔ تکامل ما ارتباط دارند. برای نمونه، آب عنصر مربوط به بدن روانی/احساسی است و با فاز

«آفرینش» در چرخهٔ تکامل ارتباط دارد. آب جاری از بین ویژگی‌های دیگری که دارد به حرکت احساسات به دام افتاده و جریان خلاقیت در بدن نیز کمک می‌کند. خاک عنصر مربوط به چاکرای ریشه است و با فاز «نگهداری» در چرخهٔ تکامل ارتباط دارد. پیاده‌روی در جنگل دارای اثر بسیار بزرگی در ایجاد پایداری و تعادل ما است. عنصر آتش در چاکرای شبکهٔ خورشیدی با ذهن انسان و فاز «تخریب» در چرخهٔ تکامل ارتباط دارد. این آتش الگوهای فکری را می‌سوزاند و مکان‌های سایه را در روان انسان روشن می‌کند. عنصر هوا (به صورت باد) با «صدای آفرینش» ارتباط دارد؛ این عنصر امکان گسترش را فراهم می‌کند و به شکسته شدن انرژی‌های فشرده شده کمک می‌کند تا چرخهٔ تازه‌ای از تکامل آغاز شود.

عناصر طبیعت در کنار یکدیگر به ما کمک می‌کنند تا انرژی خود را با طبیعت آمیخته کنیم. برای نمونه، هنگامی که بومیان اولیه در اطراف آتش می‌رقصیدند، پایداری خود را در میان جریان پیوستهٔ فرهنگی تقویت می‌کردند و خاطرات را به اشتراک می‌گذاشتند و در همان زمان انرژی‌های فشرده و موانع ذهنی که مانع از دیدگاه شفاف می‌شوند را در آتش می‌سوزاندند. هنگامی که ما در باد بالای یک کوه می‌ایستیم، ممکن است حس کنیم که گویی زمان متوقف شده است و به درون «فضای خالی» قدم گذاشته‌ایم؛ با این حال به چرخه‌های میلیون سالهٔ کوهستان متصل شده‌ایم.

هنگامی که ما انرژی‌ها را یکپارچه‌سازی می‌کنیم، هنگامی که مدارهای انرژی بیشتری وجود دارند موج‌های حس تکاملی که در درون ما ایجاد می‌شوند را دقیق‌تر و با دیدگاه کلی گرایانه‌تری تفسیر می‌کنیم. خواسته‌های ما از یک الهام درونی سرچشمه می‌گیرند و انتخاب‌های ما از یک جایگاه بالاتر و از درون هدف ضمیر واقعی ما انجام می‌شوند. به نظر می‌آید ایده‌های ما نوآورانه و خلاقانه هستند زیرا بر پایهٔ کمال شخصیت ما ایجاد می‌شوند. سپس می‌توانیم اقدام کنیم و این کمال و یکپارچه‌سازی را در زندگی روزانهٔ خود به کار ببریم و به‌عنوان یک ضمیر روحانی زندگی کامل‌تری داشته باشیم.

بله، همهٔ این‌ها می‌تواند با یک قدم زدن ساده در کنار ساحل یا در جنگل آغاز شود!

تمرین ۳: حضور هشیارانه و بدون اندیشه

هنگامی که ذهن افسارگسیختهٔ ما کارهایی را انجام می‌دهد، ما واقعا در اینجا» حضور نداریم. ما در جای دیگری هستیم؛ در زمان آینده یا گذشته به سر می‌بریم یا این‌که فقط اطلاعات را بدون حضور ذهن به صورت عادت پردازش می‌کنیم و خود را در شرایط مشخصی قرار می‌دهیم، زیرا از قبل پیش‌بینی شده‌اند یا برای ما آشنا

هستند. ما پیش‌بینی‌ها را باورکرده‌ایم. ما از پیش تصمیم گرفته‌ایم و به‌طور ناپخته حتی پیش از این‌که زندگی فرصت نمود پیدا کردن را یافته باشد به یک نتیجهٔ مشخص رسیده‌ایم. برای تغییر این وضعیت نیاز داریم که یک الگوی "بی‌فکری" تازه را در خود پرورش دهیم.

زندگی من یک مثال بسیار بزرگ از این حقیقت است.

از پیش‌بینی تا حضور

سال‌ها پیش، قبل از آن‌که زندگی من به‌عنوان یک ضمیر روحانی آغاز شود از همان لحظه که چشم باز می‌کردم بدنم همهٔ تنش‌های روزی که در پیش داشتم را با خودش حمل می‌کرد؛ تنش‌های ادارهٔ کلینیک، مدیریت پزشکان دیگر و کارکنان، رسیدگی به حجم کار بیماران، تدریس روش‌های پدرم و حفظ سرعت سرسام‌آوری که برای تکمیل همهٔ کارها لازم بود. حتی پیش از آن‌که پاهایم را از رختخواب روی زمین بگذارم در حالت کارایی بسیار بالا قرار داشتم. از آنجا که من آن الگوی انرژی دارای کارایی بالا و پر از استرس و شلوغی را در بدن خودم خلق کرده بودم، چاره‌ای نبود غیر از این‌که روزهای من هم به همان صورت رقم بخورند.

زندگی در حالت خلبان خودکار به این صورت است. هیچ جایی برای رشد انسان وجود ندارد. هیچ جایی برای آفرینش یا لذت بردن از لحظه نیست. فضایی برای ضمیر روحانی، یعنی ماهیت واقعی شما وجود ندارد که بتواند آشکار و شناخته شود. اگر زندگی شما روی حالت خلبان خودکار باشد، هرگز آن زندگی که وقتی به دنیا آمدید قرار بود داشته باشید را نخواهید داشت.

برای بیرون آمدن از این برنامه باید به عمق هستهٔ وجودی خود برگردیم و کاملا در لحظهٔ اکنون، یعنی جایی که «همین حالا» در آن قرار داریم حضور پیدا کنیم. هر چه باشد، هنگامی‌که شما در لحظهٔ اکنون باشید هیچ مشکلی برایتان وجود ندارد. شما می‌توانید از این انرژی متفاوت به سود خود استفاده کنید.

امروز، خواست من این است که بیدار شوم و روز خود را پیش از آن‌که حتی یک فکر دربارهٔ این‌که هر روز چگونه می‌تواند رقم بخورد آغاز کنم. اگر ببینم که ذهنم در تلاش برای درک، تفسیر، پیش‌بینی، آنالیز یا دسته‌بندی هر چیزی است، به‌سادگی فقط «تنفس در کانال مرکزی» را انجام می‌دهم. همان‌طور که ذهنم را به‌طور کامل بر روی نفس کشیدن و حضور دوست داشتنی ضمیر روحانی خودم متمرکز می‌کنم، مدار انرژی زندگی بی‌دغدغه در من فعال می‌شود.

هنگامی‌که هنرجویان من مضطرب هستند یا دربارهٔ چیزی که قرار است رخ دهد نگران هستند، من از آن‌ها می‌خواهم که به درون خودشان برگردند و بپرسند، "آیا حال

من دراین لحظه ودرهمین زمان خوب است؟ من می‌دانم که فردا ممکن است یک روزوحشتناک باشد وهفتهٔ آینده ممکن است با چالش همراه باشد، ولی آیا درهمین لحظه حالم خوب است؟" درواقع ذهن آگاه مجبوراست این را بپذیردکه، "درست دراین لحظه واکنون، حال من خوب است." پس لحظهٔ بعدی چه می‌شود؟ و لحظه‌های بعد ازآن؟ پاسخ یکسان خواهد بود.

هنگامی‌که شما خودتان را درتعدادی ازاین لحظه‌ها همراهی کنید، به‌تدریج این درک درسطح ناخودآگاه شما بیدارمی‌شودکه اگربه «لحظهٔ اکنون» بیایید مشکلی نخواهید داشت. فقط هنگامی‌که ازخودتان جلوبیفتید وزمان آینده را زودترازآن‌که واقعا به آن برسید تصورکنید وپایهٔ استواری درلحظهٔ اکنون نداشته باشید دچار احساس اضطراب وترس می‌شوید.

گام‌های روش پرورش حضورهشیاربدون اندیشه به این صورت هستند:

۱. هنگامی‌که درصبح بیدارمی‌شوید، پیش ازآن‌که ازرختخواب بیرون بیایید کانال مرکزی بدن را بررسی کنید وتوجه کنیدکه بدن شما درکدام بخش‌ها فعال است وآیا بخش‌هایی وجود داردکه بیشترازبقیه توجه شما را به خود جلب کنند؟

۲. ماهیچه‌های هربخشی ازبدن‌که فعال باشد یا به نظربرسد انرژی به‌سادگی درآن جریان ندارد را فشرده کنید. انرژی آن بخش ازبدن را با نفس‌های آهسته وآرام باکانال مرکزی انرژی مخلوط کنید وآن را یکپارچه‌سازی کنید.

۳. جدول ویژگی‌های چاکراها را ببینید تا متوجه شویدکه این بخش ازبدن و سیستم انرژی باکدام جنبه‌های آگاهی ذهن ارتباط دارد. به‌طورآگاهانه تصمیم بگیرید درطول روزمقدارتوجه بیشتری را به آن بخش ازبدن نشان دهید. توجه کنید که این کاردرزندگی شما چگونه نمود پیدا می‌کند وشاید ازشما می‌خواهدکه وضعیت آن را بهبود دهید.

٤. هنگامی‌که روی پا می‌ایستید وبه جهان وارد می‌شوید، ببینید تا چه مدت می‌توانید کاملا درلحظه حضورداشته باشید ودرهمان حال حرکت‌های روزانه را نیز انجام دهید. همان‌طورکه ازرختخواب دورمی‌شوید درآینه نگاه می‌کنید، دندان‌ها را مسواک می‌زنید، ازحمام استفاده می‌کنید وغیره... ببینید تاکجای انجام کارهای روزانهٔ خود می‌توانید کاملا درلحظه حضورداشته باشید وجلوی فکرکردن دربارهٔ آینده یاگذشته را بگیرید. به‌سادگی فقط ازکاری‌که می‌کنید خوشحال باشید. هرچه بیشترحضورداشته باشید، بیشترمی‌توانید به‌عنوان ضمیرروحانی با خوشحالی زندگی کنید.

درآغازممکن است به نظربیایدکه مجبورهستید با قدم‌های آهسته راه بروید تا بتوانید حضورخود را حفظ کنید. با این حال، هرچه مدارهای انرژی بیشتری درخود

بسازید با آمادگی و سرعت بیشتری می‌توانید درزندگی حرکت کنید و همچنان "در اینجا و اکنون باشید". این یک عادت فوق‌العاده است که می‌توانید در خودتان ایجاد کنید و بهترین زمان برای تمرین آن هم آغاز صبح و پیش از هر کار دیگری است، یعنی پیش از آن که ذهن شما به‌طور کامل با حالت خلبان خودکار وارد شود. ذهن‌های آگاه و ناخودآگاه در این زمان بیشترین میزان هماهنگی با یکدیگر را دارند و ساده‌تر می‌توانند الگوهای کاربردی را ایجاد کنند. هر چه حضور شما در هر روز هشیارتر و میزان اندیشه‌های شما کمتر باشد مدارهای انرژی بیشتری را می‌توانید برای حفظ آن سکون درونی در خود ایجاد کنید، حتی هنگامی که بدن شما در حال حرکت باشد.

هنگامی که شما به لحظهٔ اکنون متصل شده و با آن یکپارچه شده باشید و مدارهای انرژی لازم برای این کار در شما فعال باشند، حتی اگر دربارهٔ آینده هم فکر کنید می‌توانید از نظر کارکردهای بدنی در لحظهٔ اکنون حضور داشته باشید. شما می‌توانید با یک حس راحتی کامل با آینده برخورد کنید و بدانید هنگامی که به هر لحظه می‌رسید «دقیقا» خواهید دانست که چه کاری باید انجام دهید، زیرا به صورتی که همین حالا با لحظهٔ کنونی برخورد می‌کنید با آن لحظه در آینده هم برخورد خواهید کرد؛ یعنی بدون قید و شرط، بدن وابستگی، قضاوت، عدم پذیرش یا ترس.

تمرین ٤: ترکیب الگوها برای وارد شدن به ضمیر روحانی

سریع‌ترین و مستقیم‌ترین راه برای تغییر در بدن و زندگی، ایجاد تغییر در سطح انرژی است. دلیل این است که انرژی از هر چیز دیگری سریع‌تر حرکت می‌کند و قطعا سرعت آن از سرعت ما در تغییر دادن الگوهای فکری و باورهای خودمان بیشتر است! قدرت شدید اندیشه‌ها می‌تواند فوتون‌ها را هدایت کند و موجب به حقیقت پیوستن "واقعیت" در جهان سه‌بعدی شود. ما در این تمرین به‌طور ترکیبی با اندیشه‌ها و انرژی کار می‌کنیم تا باز هم بیشتر به هویت خود به‌عنوان تجسم ضمیر روحانی نزدیک شویم.

این که خود را برای خودمان چگونه تعریف می‌کنیم اثر چشمگیری بر آنچه در زندگی خلق می‌کنیم دارد. هر بار که از کلمات "من ... هستم" استفاده می‌کنیم یک الگوی راهنمای قوی در ساختار انرژی خود ایجاد می‌کنیم که جهان مادی ما به‌عنوان یک نقشهٔ ساخت از آن استفاده می‌کند تا حقایق اطراف ما را بسازد. بنابراین، بی‌نهایت اهمیت دارد که وقتی می‌گوییم "من ... هستم." از موضوع آن آگاه باشیم.

در این لحظه من بسیار دوست دارم که شما از احساس درونی بدن در حالی که یک عبارت "من ... هستم." را به زبان می‌آورید آگاه باشید. هنگامی که شما ادعاهایی به صورت "من ... هستم" را بیان می‌کنید، بدون توجه به هر کیفیتی که شما سعی در تحکیم آن دارید انرژی مشخصی وجود دارد که مانند موج در بدن حرکت می‌کند.

احساس ایجاد شده به‌وسیلهٔ عبارت‌هایی به صورت "من ... هستم" که ما را در راستای شخصیت محافظت کننده قرار می‌دهند از نظر انرژی با احساس ناشی از عبارت‌های "من ... هستم" که ما را عمیق‌تر به ضمیر روحانی متصل می‌کنند کاملا تفاوت دارد.

من می‌خواهم شما الگوی جریان انرژی که وقتی ادعایی دربارهٔ ادعای هویت به‌عنوان ضمیر روحانی را به زبان می‌آورید ایجاد می‌شود را بشناسید. («ضمیر روحانی» حضور کامل و بی‌نقص ذات الهی در درون شما است، درحالی‌که شخصیت محافظت کننده نشان‌دهندهٔ جهان نسبی ادراک‌ها، قضاوت‌ها و باورهای محدودکننده است. این تمرین اجازه می‌دهد که دو الگوی انرژی مرتبط با هریک از آن‌ها با یکدیگر آمیخته شوند). توجه کنید که الگوهای انرژی در کدام بخش‌های بدن در حال شکوفایی هستند. انرژی به کدام بخش‌ها جاری می‌شود؟ انرژی‌ها در کجا با یکدیگر آمیخته می‌شوند؟ بر چه چیزی تأکید می‌شود؟ به نظر می‌آید چه چیزی فروکش می‌کند و به پشت زمینه می‌رود و در برابر حضور هویت تازهٔ شما رنگ می‌بازد؟

برای نمونه، یکی از الگوهای چشمگیر این است که وقتی ما بیشتر به عمق وجود خود فرو می‌رویم، ماهیچه‌های بیرونی بدن، یعنی ماهیچه‌های حالت جنگ یا گریز که اگر یک خرس جنگلی همین حالا به درون اتاق شما بیاید فعال می‌شوند، رها‌تر و وانهاده‌تر می‌شوند. همان‌طور که کانون تمرکز ذهن را به کانال مرکزی در بدن می‌آوریم، با ماهیچه‌هایی در عمق بیشتر بدن کار می‌کنیم و نفس را به آنجا هدایت می‌کنیم، بنابراین ماهیچه‌های بیرونی وانهاده می‌شوند. ما از نظر جسمی و روانی متمرکزتر می‌شویم، زیرا ذهن ما با خط لولهٔ اصلی بدن هم‌راستا می‌شود.

همان‌طور که دگرگونی شخص من به‌سوی ضمیر روحانی و راهنمایی درونی خودم وارد فرایند یکپارچه‌سازی می‌شد، متوجه شدم که نوع کارکرد ماهیچه‌های پشت چشم‌هایم در فضای جمجمه به‌شدت تغییر کرده است. یک حالت وانهادگی معمولا در این ماهیچه‌ها رخ می‌داد، چون من در حال ساخت مدارهای انرژی از درون به بیرون بودم نه این‌که از بیرون به سمت درون به انگیزش‌ها پاسخ دهم. هنگامی‌که چشم سوم من بازشد، چاکرای فرق سر من توانست با این جهان دیگر که انرژی در آن قابل دیدن بود و زندگی به صورت انرژی در آن جریان داشت ارتباط برقرار کند.

قابل‌درک است که شما هم وقتی به هستهٔ مرکزی وجود خودتان تمرکز می‌کنید کانون توجه را به روی چشم‌ها بگذارید. ماهیچه‌ها ساده‌تر به حالت وانهادگی می‌رسند و ممکن است حس کنید که بدون هیچ تقلای اضافه در فضای پشت چشم‌های خود نشسته‌اید. من که خودم متوجه این حالت شدم، کار با تمرکز بر چشم‌ها را به‌عنوان درگاهی برای تغییر حالت آگاهانه به‌سوی ضمیر روحانی آغاز کردم. تمرین «تنفس

عقربه‌های ساعت» که در بخش «یوگای مغز» در «کد شیمی» گفته شد کمک می‌کند تا انرژی‌های ضمیر روحانی اساسی را به کار بیندازیم. این تمرین هدایت نقطهٔ نگاه در روش‌های سنتی یوگا با نام «دریشتی»[1] شناخته می‌شود؛ از آن برای تقویت و هدایت انرژی بدن برای به کار انداختن مراکز بالای مغز مربوط به حالت‌های مشخصی از چشم‌ها استفاده می‌شود. به هر حال، نیازی نیست که بدن شما در یک حالت یوگا قرار داشته باشد تا از سودمندی‌های این تمرکز هدایت شده بهره‌مند شوید.

این تمرین به شما کمک می‌کند تا یکپارچه‌سازی شخصیت محافظت‌کننده و ضمیر روحانی را آغاز کنید که در نهایت موجب می‌شود بتوانید به صورت نسخهٔ زمینی با حضور قدرتمند و دوست‌داشتنی از ماهیت واقعی وجود خودتان یعنی ماهیت مطلق و الهی خودتان ظاهر شوید.

۱. نخست، برای برانگیخته کردن دیدگاه شخصیت محافظت‌کنندهٔ خودتان دربارهٔ کاری فکر کنید که مهارت چندانی در آن ندارید اما می‌خواهید بر آن مسلط باشید؛ برای نمونه ممکن است آرزو داشته باشید که درآمد بیشتری داشته باشید یا از نظر جسمی خوش‌هیکل و قوی باشید. یا شاید دربارهٔ این فکر کنید که نیاز دارید کارهای بسیار زیادی را انجام دهید، اما مقدار زمانی که فکر می‌کنید موردنیاز است را در اختیار ندارید. فقط موضوعی را انتخاب کنید که فکر می‌کنید زیاد با آن راحت نیستید، توانایی یا آمادگی کافی را برای آن ندارید. فشاری که به دلیل این اندیشه‌ها در بدن خود حس می‌کنید نشانهٔ حضور شخصیت محافظت‌کننده است.

۲. چند لحظه به موضوع فکر کنید و توجه کنید که چه اندیشه‌ها و احساساتی برای شما رخ می‌دهند. آنچه که با تمرکز بر این سناریوها «درون بدنتان» رخ می‌دهد را احساس کنید. آیا بغض گلوی شما را می‌گیرد، موج انرژی را در قلبتان حس می‌کنید یا حس می‌کنید که زانوهایتان توانشان را از دست داده‌اند؟ یک دقیقه به خودتان زمان بدهید، کشف کنید که چه اتفاق‌هایی از نظر انرژی در درون شما رخ می‌دهند و آن‌ها را در ذهن خود یادداشت کنید.

۳. اکنون، برای این که حس قوی‌تری دربارهٔ خودتان پیدا کنید، بر عمق هستهٔ مرکزی بدن خود متمرکز شوید، حضور متمرکز خود را به محدودهٔ اطراف ستون مهره‌ها، شکم و فضای قلب منتقل کنید. در حالی که ماهیچه‌های بیرونی کاملا وانهاده هستند از مرکز بدن تنفس کنید. در همین حال با خودتان بگویید "من هستم". هنگامی که به این صورت تمرکز می‌کنید، انرژی شما به یک جریان کاملا متفاوت وارد می‌شود.

۴. در این لحظه توجه کنید چه اندیشه‌ها و احساسات متفاوتی به سوی شما می‌آیند؛ سپس آنچه که از نظر انرژی در درون بدنتان رخ می‌دهد را «حس کنید». آیا

1. drishti

یک حس پایداری و اتصال ناگهانی یا یک گسترش بسیار بزرگ در مرکز قلب را حس می‌کنید؟ مدتی را با این احساس بگذرانید و به ذهن اجازه دهید همهٔ جابه‌جایی‌های نامحسوسی که در هستهٔ مرکزی بدن رخ می‌دهند را درک کند و به خاطر بسپارد.

۵. اکنون قرار است دو الگو را با هم مخلوط کنید. انرژی جاری در عمق بدن که از ضمیر روحانی می‌آید را به همراه تنفس در کانال مرکزی حرکت دهید و به الگوی فشردهٔ شخصیت محافظت کننده وارد کنید. دو الگو را «به همراه یکدیگر» تنفس کنید. دو الگو با هم یکی می‌شوند و شما یک الگوی انرژی تازه و مثبت را ایجاد می‌کنید و الگوی قدیمی مربوط به یک اندیشهٔ محدودکننده را از بین می‌برید. انرژی الکترومغناطیسی به صورت یکپارچه‌تر، پایدارتر و تغییرناپذیرتر به جریان می‌افتد. شما این توانایی را خواهید داشت که خودتان را در حالی که اندیشه‌های محدودکننده در طول روز به سراغتان می‌آید مشاهده کنید و در همان حال هنوز حس کنید که عمیقا در جایگاه رفاه مطلق قرار دارید. این احساس خوبی است! یک سطح پایهٔ جدید از نظر تمایل شما به مقایسهٔ خودتان با جهان بیرون ایجاد می‌شود و مجموعهٔ تازه‌ای از مدارهای انرژی در شما روشن می‌شوند تا شما را در ارتباط با "من ... هستم" درونی خودتان راهنمایی کند.

پیوند دو الگوی انرژی که پیش از این جدا بودند به این ترتیب شواهدی از بدن مادی را برای ذهن ناخودآگاه شما آشکار می‌کند که نشان می‌دهند راه باز است، یعنی ذهن ناخودآگاه متوجه می‌شود که این موضوع دیگر برای شما تهدید به حساب نمی‌آید. شما به یک روش فیزیکی در بدن به ذهن ناخودآگاه نشان می‌دهید که احساس می‌کنید حالا قدرتمندتر هستید، چون حالا وقتی دربارهٔ این موضوع قدیمی فکر می‌کنید احساس راحت‌تری در بدن خود دارید. نتیجهٔ این کار بسیار قدرتمند است! اگر ذهن ناخودآگاه بتواند جابه‌جایی انرژی را تجربه کند، بازخوردهای ناشی از موفقیت را هم دریافت خواهد کرد. پس این احساس در ناخودآگاه ایجاد می‌شود که "می‌دانی، من می‌توانم این را تغییر دهم. من فقط این قسمت بزرگ انرژی قفل شده را در گلو و شانه‌هایم داشتم که در نتیجهٔ شخصیت محافظت کننده در این تمرین بود و آن را به نسخهٔ واقعی احساس قدرت در سیستم خودم تبدیل کردم."

این تمرین در «کد انرژی» سیستم ارتباطی ذاتی بدن را از حالت خروجی یک‌طرفه به یک شاهراه دوطرفهٔ بزرگ تبدیل می‌کند که ما همواره چگونگی جریان انرژی را احساس می‌کنیم و سپس بلافاصله آن را به درون یک جریان دیگر وارد می‌کنیم که با یک چیز الهام‌بخش‌تر، پیروزمندانه یا گسترش یافته ارتباط دارد. ما می‌خواهیم همواره انرژی بدن را در هماهنگی با آنچه که ترجیح می‌دهیم بدن تجربه کند به حرکت

بیندازیم؛ این روشی است که با آن می‌توانیم زندگی خود را همواره تغییر دهیم و خلق کنیم. بازهم، این حالت آفرینش واقعی است. ما این توانایی کامل را داریم که زندگی را مطابق با آنچه که دوست داریم «با استفاده ازبدن» خودمان خلق کنیم و این کاررا با آگاهی ازروش کاربدن واستفاده ازنبوغ‌های خودش انجام می‌دهیم.

هنگامی‌که شما احساس ناشی ازضمیرروحانی دربدن را شناسایی کردید، ذهن فعال شما می‌تواند سرعت تجسم کامل به صورت ضمیرروحانی را به‌شدت افزایش دهد. این کاربا استفاده ازعبارت‌های تأییدی انجام می‌شود؛ یعنی باکاربرد ترکیبی کلمات وجابه‌جایی‌های انرژی یعنی «ماهیت واقعی خود شما» دردرون بدن. به زبان دیگر، ما می‌توانیم الگوهای انرژی که درگذشته با یک اندیشهٔ محدودکننده ارتباط داشتند را با استفاده ازعبارت‌های تأکیدی "من هستم" ودیگرعبارت‌های خلاقانه درجریان اصلی انرژی حل‌کنیم ودرهمان زمان به الگوی انرژی ضمیرروحانی تجسم ببخشیم. با این روش می‌توانید ازتلاش برای تغییرخود وزندگی‌تان درسطح بیرونی به روش‌های وارونه وبه سمت عقب دست بردارید وتحول به تنها روشی که واقعا موفقیت‌آمیزاست یعنی ازدرون خودتان را آغازکنید.

ارتباط کد روح با چاکراها - چاکرای تاج سر

چاکرای هفتم یا چاکرای تاج سربه‌طورکلی با جنبه‌های والاترماهیت واقعی انسان ارتباط داردکه گاهی با نام "آگاهی برتر"[1] شناخته می‌شود. این چاکراکه درزبان سانسکریت «ساهاسرارا چاکرا»[2] نامیده می‌شود (به معنای «نیلوفرآبی با هزارگلبرگ») نقطهٔ دسترسی ما به ابعاد بالاترازجهان مادی است.

همان‌طورکه چاکرای تاج سربا سیستم انرژی ما بیشترادغام می‌شود، ما ازحالت ذهن هراسان که همواره درحال اندیشیدن است بیرون می‌آییم وبه قلمروآگاهی برترو بدون اندیشه وارد می‌شویم؛ به‌عبارت‌دیگر، ازشخصیت محافظت‌کننده بیرون می‌رویم وبه ضمیرروحانی وارد می‌شویم. وسواس‌های فکری متوقف می‌شوند. ما به موجود آرام، متمرکز، پذیرنده، دردسترس وبه دورازقضاوت تبدیل می‌شویم. همان‌طورکه این اتفاق رخ می‌دهد وهویت خود را به‌عنوان «روح» می‌شناسیم، ضمیر کاذب شخصیت محافظت‌کننده ازهم می‌پاشد، حل می‌شود، ضعیف می‌شود یا به لرزه درمی‌آید وناگهان ما برای نخستین باردرزندگی، به چیزی اهمیت نمی‌دهیم! بیش ازاین اهمیت نمی‌دهیم که نمی‌توانیم پنهان شویم. اهمیت نمی‌دهیم که روش‌های حفظ تصویرظاهری مبتنی براصول خودپرستی نفسانی موفقیت‌آمیز

1. superconsciousness
2. sahasrara chakra

نیستند. به‌سادگی به نظر می‌رسد که مهم نیست در حالت دفاعی باشیم یا حرف آخر را در یک بحث حتما خودمان بزنیم. ناگهان می‌بینیم که می‌توانیم وقتی کسی ما را به چالش می‌کشد همچنان در کنار او حضور داشته باشیم. عبارت‌هایی که در گذشته موجب بحث می‌شدند مانند "تو مرا نمی‌فهمی" یا "تو به اندازهٔ کافی این طور یا آن طور نیستی" حالا ما را آزار نمی‌دهند. زیرا ما به انرژی‌های خودمان اتکا داریم و به منبع روحانی واقعی خودمان متصل شده‌ایم، بنابراین از کوره به در نمی‌رویم، شکسته نمی‌شویم یا تمرکز یا خواست دلخواه خود را بر پایهٔ کارها یا واکنش‌های دیگران از دست نمی‌دهیم. ما انرژی اساسی ضمیر روحانی را در خود تقویت کرده‌ایم، به این ترتیب نیازنداریم که در هزاران شرایط گوناگون همیشه از شخصیت خودمان محافظت کنیم. ما به‌سادگی در حضور قلبی و عاشقانهٔ خودمان می‌مانیم، زیرا می‌دانیم که همه‌چیز به روش آسمانی رخ می‌دهد و در جهت خدمت به هدف متعالی ما است.

هنگامی‌که ما به یک «ضمیر روحانی» تبدیل می‌شویم همهٔ حس‌های ناامنی، فلج ذهنی و شک به خودمان که به همراه شخصیت محافظت کننده می‌آیند از پنجره به بیرون پرتاب می‌شوند. ما خودمان را می‌شناسیم. دارای ذهنیت شفافی دربارهٔ آنچه برای ما اهمیت دارد هستیم. می‌دانیم کارها را چگونه انجام دهیم. دچار هیچ شرم، تردید یا خجالتی نیستیم. ما با این‌که ضمیر روحانی خودمان باشیم و اقدامات عاشقانهٔ خود را به‌عنوان ضمیر خود در جهان انجام دهیم راحت هستیم.

هنگامی‌که چاکرای تاج سر ما با کل سیستم یکپارچه‌سازی نشده باشد حس می‌کنیم که به مانع برخورده‌ایم. ما خود را به صورت جدا از دیگران، از روح و حتی جدا از انرژی خودمان درک می‌کنیم. این می‌تواند به نبرد اراده یا نفس، وسواس‌های فکری، افسردگی، اضطراب و دیگر ناهنجاری‌های مرتبط با ذهن مانند صرع و آلزایمر منجر شود. اما برعکس، هنگامی‌که چاکرای تاج سر با سیستم یکپارچه‌سازی شده باشد، دستگاه انرژی ما مانند همان گل نیلوفر با هزار گلبرگ شکفته می‌شود. ما همیشه در حال گسترش خواهیم بود، همیشه آمادهٔ دریافت و همیشه در حال تکامل در طبیعی‌ترین حالت خود یعنی حضور عاشقانهٔ «ضمیر روحانی» خواهیم بود.

جدول زیر خلاصه‌ای از ویژگی‌های کلیدی چاکرای تاج سر را نشان می‌دهد.

وابستگی کد روح با چاکراها - چاکرای تاج سر

نام (نام‌ها)	چاکرای هفتم، ساها سرارا چاکرا
مکان	بالاترین نقطهٔ سر
رنگ	بنفش / آبی
نت موسیقی	سی

مناطق تأثیر بر مناطق بدن	بالای جمجمه، پویت، کورتکس مغز، چشم راست، مغز راست، دستگاه مرکزی اعصاب، **غدهٔ کاجی**
نمودهای "پشت سکهٔ" مدل بیداری	افسردگی، وسواس فکری، سردرگمی، حساسیت به آلاینده‌ها، خستگی مزمن، صرع، آلزایمر
ویژگی‌های "روی سکهٔ" مدل بیداری	شخصیت الهی، جذابیت، دستاوردهای معجزه‌آسا، تعالی، آرامش نفس، همکاری با هدف متعالی، بصیرت درونی، "من یک موجود الهی هستم"، "من آن هستم"، "زندگی تصویری از وجود من است"
تمرین‌ها	شناسایی سبک مدیتیشن خودتان، راهپیمایی در طبیعت با تنفس از کانال مرکزی، حضور آگاه و بی‌فکر، ترکیب الگوها برای درگیر کردن ضمیر روحانی
روش تنفسی (چنان‌که در گفتار ۸ آمد)	تنفس در کانال مرکزی
حرکت‌های یوگا برای یکپارچگی بیشتر	حالت جسد (شاو آسانا)، ایستادن روی سر (شیرش آسانا)، حالت خرگوش (ساسانگ آسانا)، خم شدن شدید به جلو (پراساریتا پادوتان آسانا)

درکنار تمرین‌های این «کد انرژی» حالت‌های یوگای زیر هم به یکپارچه‌سازی و تعادل چاکرای تاج سرکمک می‌کنند.

یوگا برای کد روح

«شاوآسانا»[1] حالتی است که درپایان بیشتر جلسه‌های تمرین یوگا اجرا می‌شود و معمولا موردعلاقهٔ همه است! نام آن به صورت «حالت جسد» ترجمه می‌شود، اما به‌سادگی فقط به معنای حالت سکون وتسلیم کامل است. این حالت سودمندی‌های بسیارزیادی برای دستگاه اعصاب مرکزی دارد وبا چاکرای تاج سر ارتباط پیدا می‌کند.

حالت جسد (شاو آسانا)

روش سنتی برای انجام شاوآسانا به این صورت است:

۱. به پشت برروی یک تشک یا زمین بخوابید، پاها را به اندازهٔ عرض شانه بازکنید و بازوها را دردوطرف بدن قراردهید. اجازه دهید که قلب کاملا بازشود، کف دست‌ها به سمت سقف باشند وبازوها ودست‌ها کاملا وانهاده باشند. اجازه دهید که گردن با قوس معمولی خودش قراربگیرد وپشت جمجمه روی زمین قرارداشته باشد.

۲. سراسربدن را به‌طورآگاهانه وانهاده کنید. این کاررا ازپاها آغازکنید. بگذارید موجی ازملایمت وتسلیم کامل ازپاها وساق‌ها به سمت بالا بیاید، به لگن، هستهٔ مرکزی بدن وقلب برسد. وانهادگی را حس کنید که ازبازوها جاری می‌شود وبه مچ‌ها و

1. Śavāsana

دست‌ها می‌رسد. سپس قسمت بالای سینه، گلو، گردن، صورت و پوست سر را وانهاده کنید. انرژی را حس کنید که ساده‌تر در سراسر بدن جریان پیدا می‌کند.

۳. اجازه دهید که نفس شما با ریتم طبیعی آرام شود؛ لازم نیست نفس بیش از حد عمیق یا بیش از حد سطحی باشد. توجه را به سمت درون هدایت کنید. اگر بخشی از بدن شما کاملا وانهاده نیست، اجازه دهید که ذهنتان آن را پیدا کند، سپس به صورت آگاهانه آن را آرام و وانهاده کنید. سپس خود را به طور کامل رها کنید و به قلمرو فراتر از اندیشه‌های فعال وارد شوید.

۴. دست کم به اندازهٔ پنج تا ده دقیقه (یا اگر فرصت دارید تا مدت بیشتری) در این حالت وانهاده بمانید.

۵. هنگامی که آماده‌اید تا از این حالت بیرون بیایید، این کار را با حرکت ملایم انگشت‌های دست و پا آغاز کنید. سر را به چپ و راست حرکت دهید و قسمت پشت سر را در تماس با زمین احساس کنید. وقتی آماده شدید، زانوها را به سمت سینه جمع کنید و به یک طرف بچرخید. در حالت بدن جنین یک یا دو بار تنفس کنید، سپس آهسته به حالت نشسته در بیایید.

اکنون اجازه بدهید «کد روح» و تمرین‌های «بدن هشیار» را با حالت «شاوآسانا» همراه کنیم.

۱. در حالت شاوآسانا که به پشت روی زمین خوابیده‌اید، از انبار بسیار بزرگ انرژی که در شصت سانتی‌متری درون زمین زیر بدن شما قرار دارد آگاه باشید.

۲. همان طور که موج انرژی در بدن شما به سمت بالا می‌آید، به طور آگاهانه اجازه دهید تا در کانال مرکزی حرکت کند و همان طور که میدان چنبره‌ای در هستهٔ مرکزی بدن جریان پیدا می‌کند انرژی هم بالا بیاید.

۳. «تنفس در کانال مرکزی را آغاز کنید. همان طور که هر یک از بخش‌های بدن وانهاده می‌شود، توجه خود را به طور کامل‌تر در هستهٔ مرکزی بدن و مرکز مغز متمرکز کنید. به ذهن اجازه دهید که به جایگاهی فراتر از اندیشه‌ها برسد و اجازه دهید که این حالت بدون اندیشه تا عمق سیستم شما نفوذ کند و به منطقهٔ کف لگن برسد.

۴. روند وانهادگی همهٔ ابعاد بدن را به ترتیبی همانند «رهاسازی» هر ماهیچه با تمرین «هزار لولهٔ کوچک» آغاز کنید. کار را از پاها آغاز کنید و مسیر را در سراسر بدن به سمت بالا ادامه دهید، اما آخرین قسمت‌هایی که ماهیچه‌های آن‌ها را رها می‌کنید باید مرکز قلب و مولاباندها باشد.

چندین دقیقه را در این سکون عمیق بگذرانید تا به ضمیر روحانی اجازه دهید که به سطح آگاهی وارد شود.

۶. هنگامی‌که آماده شدید تا ازاین حالت بیرون بیایید، ابتدا هستهٔ مرکزی بدن را با یک فشارآرام درچهارنقطهٔ اتصال وتنفس درکانال مرکزی به حرکت درآورید. با یک زمزمهٔ آرام ازعمق بدن صدای "ما..." را ایجاد کنید که بربیان آشکارشدن «ضمیر روحانی» دراین لحظهٔ مهم تأکید می‌کند.

۷. هنگامی‌که هستهٔ مرکزی بدن به کارافتاد، گروه‌های کوچک ماهیچه‌ای (انگشت‌های دست‌وپا ومانند این‌ها) را حرکت دهید. به یاد داشته باشید که می‌خواهید با این «کد انرژی» مدارهای انرژی جدید را به ترتیب ازدرون به بیرون پرورش دهید. این تمرین به تقویت این مدارها کمک می‌کند.

حالت‌های یوگای دیگر برای یکپارچه‌سازی چاکرای تاج سر

می‌توانید ازآساناهای زیردرکنارشاوآسانا برای تقویت کارخود با «کد روح» بهره ببرید. به یاد داشته باشید که فشرده‌سازی ماهیچه‌های بخشی ازبدن که می‌خواهید توجه به آن جلب شود همیشه سودمند خواهد بود، اما رهاسازی ماهیچه‌ها نیز سودمند است. ازبهترین قضاوت خود درمورد تمرین‌های «بدن هشیار» درهرحرکت یوگا استفاده کنید؛ ابتدا هستهٔ مرکزی را فعال کنید وسپس آن را وانهاده کنید.

- *ایستادن روی سر (سیرش آسانا)*[1]
- *حالت خرگوش (ساسانگ آسانا)*[2]
- *خم شدن با زاویهٔ باز به جلو (پراساریتا پادوتان آسانا)*[3]

تبریک! به این ترتیب هفتمین وآخرین سری ازتمرین‌های برنامهٔ «کدهای انرژی» شما به پایان رسید. شما اکنون ابزارها ودانش عملی لازم برای چرخش کوانتومی و زندگی به‌عنوان «ضمیرروحانی» را دردست دارید. همهٔ این «کدهای انرژی» توانایی شما برای گسترش ادراک، تجسم وبیان ضمیرروحانی که آفرینندهٔ آسمانی تجربه‌های شما است را بیدارکرده‌اند.

پس ازاین، دربخش سوم ازکتاب به شما نشان خواهم داد که چگونه «کدهای انرژی» را به یک روش عملی ساده، روزانه وپیوسته درزندگی خود درآورید تا چرخش کوانتومی را با بیشترین سرعت به پیش ببرید. پس ازآن نگاهی به چگونگی زندگی در سمت روی سکهٔ مدل بیداری انسان خواهیم داشت که شما زندگی به‌عنوان یک آفرینندهٔ حقیقی را آغاز می‌کنید.

1. Sirshasana
2. sasangasana
3. prasarita padottanasana

بخش سوم
روش تازه‌ای برای زندگی - زندگی تجسم یافته

گفتار ۱۱
انجام چرخش کوانتومی، روز به روز

دربخش یکم ازاین کتاب به دیدگاه تازه‌ای دربارهٔ خودمان، زندگی وباقی جهان رسیدیم. ما یادگرفتیم که عملا دارای ماهیت روح فوق‌العاده‌ای هستیم، یعنی موجودات ساخته شده ازانرژی که درمسیربیداری شکوه درونی خودمان حرکت می‌کنیم وزندگی ما وهمهٔ چیزهایی که درآن هست بازتابی است که نشان می‌دهد در کدام زمینه‌ها به بیداری نیازداریم. دربخش دوم، با استفاده ازبرنامهٔ آموزشی «کدهای انرژی» یادگرفتیم که بیداری را به چه روشی ایجادکنیم. ما یک روش تازه برای همراهی با خودمان وپاسخ به زندگی را یادگرفتیم. دراینجا، دربخش سوم، می‌خواهیم نگاهی به این روش تازهٔ زندگی داشته باشیم وببینیم که نه‌تنها می‌توانیم یک‌باربرای همیشه چرخش کوانتومی را انجام دهیم، بلکه می‌توانیم همواره مدارهای انرژی تازه‌ای برای روی سکهٔ مدل بیداری بسازیم تا بتوانیم درهرروزمیزان بیشتری ازضمیرروحانی را تجسم ببخشیم.

اکنون که شما احساس "بیداری" را درضمیرروحانی خود تجربه کرده‌اید، احتمالا می‌خواهید همهٔ آموخته‌های خود را به ساده‌ترین روش کنارهم بگذارید به صورتی که بیشترین تفاوت را درزندگی شما ایجادکند. موضوع این گفتارنیزهمین است: یعنی هدایت شما برای کاربرد «کدهای انرژی» درهمین زمان وتبدیل آن‌ها به یک عادت و روش زندگی جدید. من چندین روش روشن وساده به شما معرفی می‌کنم تا استفاده از «کدهای انرژی» راآغازکنید وکارهایی که به شما دررسیدن به سرنوشت این فرم مادی، یعنی تجسم ضمیرروحانی کمک می‌کنند را به‌طورفعال وکارآمد آغازکنید.

این تمرین‌ها بدون هیچ مزاحمتی حتی درپرمشغله‌ترین روزهای ما هم می‌گنجند. شما چندین روش گوناگون برای واردکردن آن‌ها به برنامهٔ روزانهٔ خود دارید. اگربهتر می‌توانید با ساختارهاکارکنید، ممکن است سری‌های تمرین کوتاه ورسمی را ترجیح بدهید. اگراین‌طورنیست، ایده‌های دیگری برای تمرین‌های بدون ساختار،

تطبیق‌پذیر (اما به همان اندازه قدرتمند) روزانه را برای شما دارم. به سادگی فقط گزینهٔ مناسب برای خود را انتخاب کنید و آن را آغاز کنید. زیرا نکتهٔ واقعا مهم همین است که «اکنون» آغاز کنید و آگاهانه با ذات انرژی، یعنی ذات خودتان وارد مشارکت شوید. اهمیت دارد که امروز را با آگاهی آغاز کنید و با ماهیت واقعی خودتان به‌عنوان یک موجود روحانی دارای تجربه‌های روحانی و مادی زندگی کنید. عملا هیچ کاری در این جهان نیست که بتوانید انجام دهید و تفاوت بزرگ‌تر از این در زندگی شما ایجاد کند.

مانند همیشه، هدف شما از این تمرین‌ها این است که مدارهای انرژی را در پایدارترین حالت ممکن بسازید و به ساخت آن‌ها ادامه دهید؛ انرژی دارای فرکانس بالا را به بدن بیاورید تا گرفتگی‌ها و موانع انرژی خود را حل کنید و از بین ببرید. به این ترتیب می‌توانید بخش‌هایی از آگاهی و بدن مادی که هنوز به وسیلهٔ ضمیر روحانی بیدار نشده‌اند را با کل سیستم ترکیب کنید و به کار بیندازید. هنگامی که این ترکیب و یکپارچگی را تجربه کردید، هرگز دوباره به عقب نگاه نمی‌کنید! با این حال، اهمیت دارد به یاد داشته باشید که این یک کار "یک‌بار و تمام" نیست. چرخش کوانتومی و زندگی کردن در سمت روی سکهٔ مدل بیداری فقط با درک عقلی انجام نمی‌شود. باید شما «تجسم زندهٔ» آن باشید.

برای این‌که چنان تحولی در فضای بین ذرات مادی بدن شما، یعنی جایی که ذات واقعی شما قرار دارد رخ دهد باید با این تمرین‌ها «زندگی کنید» و همواره آن‌ها را به‌عنوان روش زندگی جدید خود در دنیا انجام دهید. این ایجاب می‌کند که تمرین‌ها تکرار شوند که به این ترتیب ذهن آموزش می‌بیند. شما می‌خواهید کار پیش‌فرض ذهنتان این باشد که جریان انرژی در بدن را دنبال کند نه این‌که به محافظت، دفاع یا به‌طور کلی واکنش به داستان‌های درون مغزتان مشغول باشد. اجرای مداوم تمرین‌های «کدهای انرژی» موجب می‌شود که حالت اضطراری مغز برای فشار و هل دادن زندگی که موجب انحراف حواس از هستهٔ مرکزی بدن و دور شدن شما از قلمرو غریزی و ذاتی می‌شود از بین برود.

در اینجا نیز مانند همهٔ تمرین‌های دیگر، آموزش دادن ذهن برای این‌که ماهیت واقعی شما به‌عنوان یک موجود ساخته شده از انرژی را تشخیص دهد به فداکاری و حس تعهد نیاز دارد. مدتی زمان لازم است (اگرچه الزاما می‌تواند زمان «زیادی» نباشد) تا بتوانید راه خود را واقعا در کل سیستم انرژی خودتان باز کنید و مدارهای انرژی تازه را در هر جایی که نیاز باشد ایجاد کنید تا بتوانید «ضمیر روحانی» را به‌طور کامل در بدن خود تجربه کنید. اگر این تمرین‌ها را به‌طور آگاهانه انجام دهید، تقریبا بی‌درنگ تفاوت را احساس خواهید کرد، اما یکپارچه‌سازی کامل به‌طور لحظه‌ای رخ نمی‌دهد (دست‌کم به احتمال زیاد). شکیبا باشید. یکپارچه‌سازی سیستم شما با

سرعتی انجام می‌شود که بهترین سود را برای تکامل فردی خودتان و قرارهایی که در «ایستگاه اتوبوس» پیش از ورود به این دنیا گذاشته‌اید داشته باشد.

نگران نباشید؛ درواقع احساس خوبی خواهید داشت! و هنگامی که انجام منظم تمرین‌ها را آغاز کردید، به‌تدریج سریع‌تر و ساده‌تر می‌شوند. حافظهٔ سلولی نیز مانند حافظهٔ ماهیچه‌ای است؛ هنگامی که شما با فرکانس بالاتر وجدید (مربوط به ضمیر روحانی) کوک شدید، همهٔ تمرین‌های یکپارچه‌سازی با هم ترکیب می‌شوند. به زبان دیگر، کارشما یک روزه آغاز نمی‌شود، بلکه هر بار که تمرین‌های «کدهای انرژی» را انجام می‌دهید کار را از نقطهٔ قبلی ادامه می‌دهید. تمرین‌ها موجب تقویت و پایداری یکدیگر می‌شوند.

فرکانس نوسان تعهد شما برای بیداری و رسیدن به تجسم ذات آسمانی خودتان هم به این اثر ترکیبی افزوده می‌شود، زیرا نوسان مربوط به تعهد واقعی که یک فرم از عشق است در واقع از همان جنس نوسان ضمیر روحانی است. این تعهد، شما را دقیقا به همان جایی می‌رساند که می‌خواهید به آن برسید. خواست قلبی صادقانه و ارزشمند شما نوعی انرژی را ایجاد می‌کند که از جنس همان انرژی مقصود و هدف شما است. این از نظر انرژی به معنای هم‌خوانی فرکانس نوسان‌ها میان مراکز مغز میانی در بالاتر از بخش‌های ابتدایی مغز است. شما با این رویکرد حتی پیش از آن که ذهنتان متوجه سفر شود به مقصد می‌رسید. وقتی در تعهد قلبی خود به تجسم این نوسان برسید... به مقصد رسیده‌اید!

ارزش دارد یکی از چیزهایی که در آغاز این کتاب گفتم را در اینجا تکرار کنم: شما تنها در مدت چند ماه یا شاید چند هفته می‌توانید به یک نسخهٔ کاملا تازه، سالم‌تر، شادتر و توانمندتر از خودتان تبدیل شوید. اما این تنها هنگامی رخ می‌دهد که آنچه یاد گرفته‌اید را «به کار ببرید». زمان بدون توجه به تصمیم‌های شما همچنان می‌گذرد؛ به شما بستگی دارد که چگونه از آن استفاده کنید. بنابراین، من از شما دعوت می‌کنم که این کار را با تعهد کامل، علاقه و حس هدفمندی در ارتباط با گسترش و تجسم وجود خودتان بپذیرید. به شما قول می‌دهم به خاطر این کار قدرشناس خواهید بود.

پس بگذارید ببینیم چگونه می‌توانید همهٔ این‌ها را در زندگی روزانهٔ خود بگنجانید. پرسشی که همیشه هنرجویان در دوره‌های آموزشی از من می‌پرسند این است که، "این تمرین‌ها را چه موقع انجام بدهم؟" آنچه که به آن‌ها می‌گویم و نخستین گزینه‌ای که به شما ارائه می‌کنم این است: "همیشه و همه جا!"

همیشه و همه جا!

من پس از گشایش متعالی خودم وسواس شدیدی پیدا کردم که آن را دوباره ایجاد کنم. من به‌عنوان یک دکتر با رویکرد علمی به موضوع پرداختم و توانستم یک سیستم

(وروش تکرارمداوم) برای آن حالت که به‌طورکلی به‌عنوان یک چیزمحرمانه ودوراز دست درنظرگرفته می‌شد ایجادکنم. من درطول پژوهش‌های خودم دریافتم که این تمرین‌ها می‌توانند تقریبا درهمه‌جا ودرهرزمانی وهمچنین درحال هرکاری که هستیم انجام شوند! درحالی‌که پیشنهاد نمی‌کنم شما آن‌ها را با همان حرارتی که من انجام می‌دادم دنبال کنید، اما باوردارم که باید تلاش کنید «کدهای انرژی» را هرروز تمرین کنید.

ما تقریبا می‌توانیم هرگونه فعالیتی را انجام دهیم ودرهمان زمان هم مدارهای انرژی حسی را درخودمان پرورش دهیم. هرچه شما یکپارچه‌سازی این تمرین‌های ساده برای ساخت مدارهای عصبی باکارهای روزانه را بیشترانجام دهید بیشتربه صورت طبیعی وبدون زحمت انجام خواهند شد.

خود را به چالش بگیرید تا ببینید درچه زمان‌هایی ودرحالت کدام فعالیت‌های معمولی روزانه می‌توانید روش "همیشه وهمه‌جا" را برای انجام دوتمرین بنیادی «تنفس درکانال مرکزی» و«سوژه-موضوع-سوژه / رساندن به بدن» را انجام دهید. با خودتان مسابقه بگذارید تا ببینید که چقدرازروزخود را می‌توانید به ساخت مدارهای انرژی با یکی ازاین روش‌ها یا هردوی آن‌ها به‌طورهم‌زمان باکارهای روزانه بگذرانید. این را به‌عنوان حالت "مقصد" برای خود درنظربگیرید تا به "حالت مبدأ" تبدیل شود.

فهرست زیرازسناریوهای ساخت مدارهای انرژی موجب آغازسریع کارمی‌شود؛ این فهرست ازهیچ نظرکامل نیست، پس خود را برای افزودن موارد دیگرآزاد بگذارید.

شما می‌توانید مدارهای انرژی را درحالت‌های زیربسازید:

- *درازکشیده دررختخواب*
- *صحبت با تلفن*
- *نوشتن پیام‌ها*
- *مرورِوِب*
- *تماشای تلویزیون*
- *آشپزی*
- *غذا خوردن*
- *شستن ظرف‌ها*
- *رفتن به حمام*
- *حمام یا دوش گرفتن*
- *پیاده‌روی، دویدن یا دیگرورزش‌ها («ورزش آگاهانه» در«کد شیمی» را ببینید)*

- *ایستادن در صف*
- *تمرین یوگا (دو امتیاز برای این حالت در نظر بگیرید!)*
- *خرید*
- *گذراندن وقت در طبیعت (این هم دو امتیاز دارد!)*
- *رسیدگی به حیوان خانگی*
- *رانندگی*
- *رفتن به محل کار*
- *خواندن*
- *کار با کامپیوتر*
- *عشق ورزیدن*
- *تدریس یا سخنرانی برای یک گروه*
- *تلاش برای تصمیم‌گیری*
- *شستن لباس‌ها*
- *اندیشیدن دربارهٔ یک چیز چالش‌برانگیز*
- *مسواک زدن دندان‌ها*
- *باغبانی*
- *گذراندن تعطیلات*
- ----- *(هر چه شما بخواهید!)*

من درحالی‌که کدها را ایجاد می‌کردم و همیشه و همه‌جا برای ساخت مدارهای انرژی بدن خودم تلاش می‌کردم از یک کار بسیار ساده مانند بستن کمربند ایمنی ماشین قبل از رانندگی به‌عنوان یادآوری و فرصتی برای تمرین استفاده می‌کردم. زمانی که می‌خواستم دستم را به سمت کمربند ایمنی در بالای شانه‌ام ببرم کمی بیشتر خم می‌شدم، سپس ماهیچه‌های اطراف قلب را فشرده می‌کردم و بعد مشغول تنفس در جهت پایین و بالا در کانال مرکزی بدن می‌شدم و مدارهای انرژی تازه‌ای می‌ساختم بدون آن‌که هیچ تداخلی در کارهای روزانه‌ام ایجاد شود. سپس آن را یک قدم جلوتر بردم؛ هنگامی‌که می‌چرخیدم تا از پنجرهٔ عقب ماشین نگاه کنم و با دندهٔ عقب از پارکینگ بیرون بروم، گردنم را فقط با کمی آگاهی بیشتر می‌چرخاندم، چانه‌ام را پایین می‌آوردم و فشار پشت چشم‌هایم را حس می‌کردم. سپس نفسم را به مرکز مغز هدایت می‌کردم و از بالای سرم به بیرون می‌فرستادم؛ به این ترتیب مدارهای انرژی برای مراکز بالای مغز ساخته می‌شد و شاهراه از قلب به سمت مرکزهای نبوغ خلاقانهٔ من ساخته می‌شد.

هنگامی‌که چنین رویکردی داشته باشید، ماجراجویی بزرگ زندگی شما به این تبدیل می‌شود که، "وقتی خواروبار می‌خرم یا چیزهایی را در قفسه‌ها می‌گذارم چگونه می‌توانم مدارهای انرژی را در خودم بسازم؟ هنگامی‌که یک چمدان را از زمین برمی‌دارم یا کارتن‌ها را از انبار بیرون می‌آورم چطور؟ آیا فقط به روش درست بلند کردن چیزهای سنگین مانند خم کردن زانوها و نزدیک نگه داشتم باربه مرکز بدنم فکر می‌کنم تا کمرم آسیب نبیند یا تنفس را هم به سمت بالا و پایین در کانال مرکزی انجام می‌دهم؟"

دعوت من از شما این است که ببینید چقدر می‌توانید در انجام تمرین‌ها «هم‌زمان با انجام زندگی خود» خلاق باشید. چه روش‌های دیگری به ذهن شما می‌رسد؟

برای این‌که به شما کمک شود تا این را به روش تازهٔ زندگی خود تبدیل کنید، ممکن است ابتدا لازم باشد که یادآوری‌های دوستانه‌ای برای خود در نظر بگیرید. کاغذهای کوچک یادآوری را در نقاطی که معمولا در طول روز نگاهتان به آن‌ها می‌افتد، مثلا درب دستشویی، درب یخچال و داشبورد ماشین بچسبانید. زنگ ساعت را بر روی ساعت یا تلفن همراه یا وسیلهٔ دیگری تنظیم کنید (مثلا برای هر پانزده، سی یا شصت دقیقه). یا این‌که به‌سادگی برخی فعالیت‌های مشخص را با تمرین‌های «کدهای انرژی» همراه کنید تا هربارکه آن فعالیت را انجام می‌دهید به‌طور هم‌زمان تمرین را هم انجام دهید. یکی از هنرجویان من این عادت را برای خودش ایجاد کرده که «تنفس در کانال مرکزی» را هربارکه به دستشویی می‌رود انجام دهد. اگرچه او تمرین را برای شفا دادن طبیعی مشکل عفونت مجاری ادراری آغاز کرده بود (و مشکلش در بیست‌وچهار ساعت برطرف شد)، پس از آن این تمرین را به‌عنوان بخشی از رژیم «کدهای انرژی» برای خودش حفظ کرد. او با خود فکر کرد، "چرا که نه؟ چه کار دیگری هست که در آن لحظه بتوانم انجام دهم؟ به این ترتیب بهترین استفاده را از زمان خودم می‌برم!"

برخی روش‌های غیررسمی دیگر برای گنجاندن تمرین‌های «کدهای انرژی» در زندگی روزمره بدون نیاز به "یافتن وقت اضافه" در اینجا آورده می‌شوند.

در زمان استراحت از وضعیت نشسته

امروزه یکی از هشدارهای سلامتی بزرگ این است که نشستن برای مدت‌های بیش از حد زیاد برای سلامتی زیان‌بار است، بنابراین به ما پیشنهاد می‌شود که پس از مدتی نشستن روی صندلی به خودمان استراحت دهیم. برخی از متخصصان می‌گویند، در

۱. بسیاری ایده‌های دیگر را می‌توانید در صفحهٔ facebook من با آدرس Facebook.com/DrSueMorter ببینید و خودتان در بحث‌ها شرکت کنید. در آنجا می‌توانید به همه نوع پشتیبانی و بحث دربارهٔ چگونگی انجام این کار به‌وسیلهٔ هنرجوهای دوره‌های من و افراد دیگر دسترسی پیدا کنید.

هرنیم ساعتی که قراراست نشسته باشیم باید درهشت دقیقه ازآن بایستیم ودردو دقیقه هم دراطراف حرکت کنیم. من پیشنهاد می کنم شما ازاستراحت های زمان نشستن برای انجام حالت های «یوگای بدن هشیار» استفاده کنید. انجام حرکت های یوگا بسیارسودمندترازاین است که فقط روی پا بایستیم وبدن راکش وقوس دهیم؛ این کاراثرکاملا متفاوتی دارد. حالت های یوگا بدن را درشکل های هندسی مقدسی قرارمی دهند که به انرژی های دارای فرکانس بالاتراجازه می دهند تا به طورخودبه خود درآن جریان پیداکنند وما را باکمترین میزان تلاش با فرکانس ایستگاه رادیویی «ضمیرروحانی» یعنی هدف نهایی شما تنظیم کند. می توانید درهربار استراحت فقط یک آسانا را برای یک چاکرا اجراکنید (ودرنظرداشته باشیدکه تمرین های هفت چاکرا را درهرروزانجام دهید) یا این که یک بررسی سریع درآغازهرزمان استراحت انجام دهید تا ببینیدکدام چاکرا درآن لحظه به توجه نیازدارد ویک حالت یوگا را برای آن انتخاب کنید. (برای فهرستی ازحالت های یوگاکه برای هرچاکرا پیشنهاد شده اند می توانید "برنامهٔ سی دقیقه ای" درادامهٔ همین گفتاررا ببینید). به عنوان جایگزینی برای یوگا می توانید تمرین های «رژهٔ مورتِر» و«گام قدرت میم» را درزمان استراحت خود انجام دهیدکه اثربسیارزیادی دریکپارچه سازی دستگاه اعصاب مرکزی وسیستم الکترومغناطیسی دارد.

یک کاربرد قدرتمند دیگربرای "استراحت زمان نشستن" شما این است که تمرین های تنفسی را انجام دهید. هربارکه ازروی صندلی بلند می شوید می توانید «تنفس ساقهٔ سرخس» را انجام دهید؛ هنگامی که می خواهید بایستید، اول خود را در جهت پایین لوله کنید، سپس قسمت های ستون مهره ها را به نوبت بازکنید تا با حالت ایستادهٔ کامل برسید. انجام تمرین «تنفس هزارلولهٔ کوچک» هم می تواند به همان اندازه سودمند باشد.

اگرنمی توانید درزمان استراحت ازروی صندلی بلند شوید، می توانید به سمت راست بچرخید وپشتی صندلی سمت راستی را با دست راست بگیرید، پای راست را جلوبگذارید وپای چپ را به سمت عقب وزیرصندلی ببرید. ماهیچه های چهار نقطهٔ اتصال را فشرده کنید. دست چپ را به سمت زانوی راست ببرید (به طور ضربدری ازروی بدن ردکنید). چانه را به سمت شانهٔ چپ بچرخانید. سپس یک نفس عمیق را درکانال مرکزی بدن ازراه پاها به سمت بالا بکشید وازبالای سربه بیرون بفرستید. دوباره به حالت معمولی نشسته روی صندلی برگردید. یک نفس عمیق را ازبالای سربه سمت داخل بکشید، هنگامی که نفس به بدن وارد شد، آن را در ناحیهٔ قلب فشرده کنید، سپس ازراه پاها به درون زمین بفرستید. این کاررا درطرف مقابل تکرارکنید. حرکت انرژی فقط به همراه نفس عملا مانند این است که فقط

ایستاده باشید و اصلا موجب ساخت مدارهای انرژی برای زنده کردن این مسیرهای مهم تجلی ضمیر روحانی نیست.

می‌توانید هر یک از تمرین‌های تنفسی که برای شما مناسب است را بر حسب آنچه در آن روز مورد نیاز شما است انتخاب کنید؛ «تنفس کوزه» برای دانایی خلاق، «تنفس شبکهٔ خورشیدی» برای قدرت شخصی، «تنفس انسجام قلب» برای عشق و لذت، «تنفس تجلی» برای گفتن حقیقت یا «تنفس الهام» برای تأکید بر بصیرت درونی و تسلط نهایی بر زندگی خودتان. هر یک از این تمرین‌ها در جهت وارد کردن نیروی حیاتی بیشتر به هستهٔ مرکزی بدن به منظور یکپارچه سازی و نگهداری انرژی و جلوگیری از پراکندگی و از دست رفتن آن در طول روز است. (در ادامهٔ همین گفتار دوباره این تمرین‌ها را مرور خواهیم کرد).

یک چشم به درون

سرانجام، در حالی که موضوع این گفتار در واقع اقدامات «فعال» برای پرورش مدارهای انرژی است، اما می‌خواهم یادآوری کنم که همیشه باید "یک چشم شما به درون خودتان باشد" و "رساندن به بدن" را به عنوان پاسخ در هر زمانی (و هر بار) که انگیزش‌های احساسی را دریافت می‌کنید و بار اضافی را در میدان انرژی خود حس می‌کنید تمرین کنید. این در واقع سریع‌ترین و مستقیم‌ترین راه برای متحول ساختن آگاهی (و شفا دادن زندگی) شما است، زیرا با توجه به احساس‌هایی که در بدن ایجاد می‌شود مستقیما می‌توانید پیام‌ها را از ضمیر روحانی خود دریافت کنید که به شما می‌گویند بیشترین تلاش و تمرکز را در این زمان باید بر کدام قسمت‌ها بگذارید.

من همیشه انرژی را به بدن می‌رسانم. من همیشه به آنچه که با فکر کردن به مسائل مشخص یا هنگامی که تلاش می‌کنم برای آینده برنامه ریزی کنم یا دربارهٔ پاسخ به یک دعوت فکر می‌کنم در درون بدنم رخ می‌دهد توجه می‌کنم. من همیشه با جریان درونی هستهٔ مرکزی بدنم مراجعه می‌کنم و توجه می‌کنم که با هر فکر مشخص این جریان ایجاد می‌شود یا نه. اگر ببینم که انرژی جریان ندارد، که به دلیل یک مانع، عقب گرد یا شکاف است پس دست به کار می‌شوم و ماهیچه‌های بخش مورد نظر از بدن که احساس مشخص یا بار اضافه در آن وجود دارد را فشرده می‌کنم و نفس را از کانال مرکزی به سمت آن هدایت می‌کنم. بنابراین واقعا شما را تشویق می‌کنم که این را به عنوان یک تمرین رسمی نبینید، بلکه به صورت یک کار همیشگی به آن نگاه کنید.

هنگامی که از این رویکرد تمایل و آگاهی "همیشه و همه جا" به زندگی نگاه کنیم، می‌بینیم که هر تجربه یا لحظه‌ای فرصتی است برای ساخت مدارهای انرژی که به

شفا، گسترش و تکامل ما کمک می‌کند؛ به زبان دیگر، این رویکرد به بیداری ضمیر روحانی در ما کمک می‌کند. این به سادگی مربوط به این است که می‌خواهیم این تحول با چه سرعتی رخ دهد. اگر شما مانند من و بسیاری از هنرجویانم باشید، آن‌قدر برای جشن گرفتن زندگی در سمت روی سکهٔ مدل بیداری اشتیاق دارید که در یک حالت دائمی تمرکز به سر می‌برید! این اشکالی ندارد؛ هر چقدر هم که اشتیاق داشته باشید اصلا زیاده‌روی نیست.

این ارجاع درونی، تنفس و تصویرسازی درواقع موجب می‌شود شما در لحظه‌ای که در آن قرار دارید و همچنین در سراسر زندگی خودتان «بیشتر حضور داشته باشید». این ارجاع دلیل بیدار شدن شما در صبح و هشیار ماندن شما است و مانع از ورود شما به حالت خلبان خودکار یا غرق شدن در عادت‌های تکراری می‌شود. از آنجا که شما همیشه توجه خود را به عمق درون خود متمرکز می‌کنید، دسترسی بیشتری به منابع درونی خود دارید و بنابراین ظرفیت بالاتری برای کنار آمدن باوقار، ساده و آگاهانه با تجربه‌ها دارید. همچنین آمادگی بیشتری برای عشق خواهید داشت.

بگذارید به برخی گزینه‌های رسمی‌تر برای گنجاندن «کدهای انرژی» در برنامهٔ روزانه نگاه کنیم. شما می‌توانید از میان ساختارهایی که ارائه می‌شود انتخاب کنید یا این که همهٔ آن‌ها را انجام دهید که به مقدار زمان آزاد شما بستگی دارد. هر چه بیشتر تمرین کنید بهتر است و هیچ تمرینی مانع از انجام تمرین‌های دیگر نیست!

برنامه‌های صبح و زمان خواب

برخی از بزرگ‌ترین فرصت‌های ما برای ساخت مدارهای انرژی در زمان بیدار شدن در صبح و درست پیش از به خواب رفتن در شب رخ می‌دهند. درب مخفی میان ذهن آگاه و ذهن ناخودآگاه در حالت نیمه‌خواب و نیمه بیدار کاملا باز است و این دو بخش ذهن انسان می‌توانند به راحتی با هم ارتباط داشته باشند. هنگامی که ذهن آگاه و ناخودآگاه با هم مرتبط باشند حقیقت عمیق وجود ما می‌تواند بالا بیاید و به سطح ذهن آگاه برسد، و در این حالت می‌تواند ما را راهنمایی کند تا به مشروع‌ترین روش به خواسته‌های قلبی خود برسیم. من از شما دعوت می‌کنم تا این روش همیشگی را برای خود ایجاد کنید که روز خود را با تمرین‌های «کدهای انرژی» آغاز کنید و به پایان ببرید. در این روال همیشگی، روز خود را با «اسکن کانال مرکزی» آغاز می‌کنید و با غوطه‌ور شدن در فرکانس متحول کنندهٔ عشق به پایان می‌رسانید.

اسکن صبحگاهی

پیش ازاین که روزخود را آغازکنید، درحالی‌که هنوزدررختخواب درازکشیده‌اید تمرین «حضورهشیاروبدون اندیشه» که در«کد روح» یادگرفتید را انجام دهید. کانال مرکزی بدن را بررسی کنید وهربخشی که به توجه شما نیازدارد را تحت‌فشاربگذارید و دربقیهٔ قسمت‌ها ادغام کنید. با استفاده ازاین انرژی‌ها به‌عنوان اولویت درآن روز، هدف‌های آن روزرا تعیین نمایید. ازنخستین نمودارگفتاردوم کمک بگیرید وموارد دقیق‌ترکه درطول آن روزنیازبه تمرکزدارند را شناسایی کنید وانرژی خود را با جریان توجه وتنفس هدایت کنید تا درآن بخش‌ها ازبدن به جریان بیفتد. برای نمونه، بگذارید فرض کنیم که درجریان بررسی متوجه درد درقسمت گردن خود می‌شوید. ماهیچه‌های گردن را درپاسخ به این جلب‌توجه فشرده کنید، هدایت تنفس به درون آن ناحیه راآغازکنید وآن را با جریان انرژی درکانال مرکزی مرتبط نمایید. به جدول ویژگی‌های چاکراها نگاه کنید وببینید چه چیزهایی دیگربا چاکرای موردنظر(دراین مثال چاکرای گلو) ارتباط دارند. هرچیزی که درجدول می‌بینید وتوجه شما را جلب می‌کند را درفهرست هدف‌های آن روزقراردهید (شاید "کمال‌گرایی وسواسی" و "ناتوانی دربیان احساسات" توجه شما را جلب می‌کنند). این هدف را برای خود در نظربگیرید که کمال‌گرایی وسواسی خود را رهاکنید وتخفیف دهید وبه خود اجازه بدهید که احساسات را به بهترین صورتی که می‌توانید هم‌زمان با تنفس درناحیهٔ گلوو ارتباط آن باکانال مرکزی بیان کنید. بدن شما برایتان آشکارمی‌کند که کانون تمرکز بعدی شما درروند تکامل باید درکجا باشد.

قدرشناسی‌های زمان خواب

من همیشه وقتی شب‌ها به رختخواب می‌روم می‌گویم، "اوه، من عاشق رختخواب هستم!" مگرشما هم عاشق رختخواب نیستید؟ رختخواب یک پیلهٔ بی‌نقص برای انجام این تمرین است، چون ما درآن احساس می‌کنیم درامنیت هستیم وازما محافظت می‌شود. هیچ جایی بهترازآن برای ساخت مدارهای انرژی وجود ندارد. کارآمدترین تلاش‌ها درحالت «حضوروتنفس عاشقانه» انجام می‌شود. عشق فرکانسی است که درب مخفی میان ذهن آگاه وناخودآگاه ما را بازمی‌کند. حضوربه معنای تمرکزوآگاهی کامل به‌وسیلهٔ ذهن است. وتنفس موجب حرکت انرژی یا روح دربدن می‌شود. این توانایی را درخود پرورش دهید که بدون هیچ دلیلی درحریم راحت رختخواب خودتان به حالت عشق وارد شوید.

یک روال عالی برای زمان خواب که روش «حضورهشیاراما بدون اندیشه» درزمان صبح را تکمیل می‌کند، تمرین «حضورعاشقانه ومولد» است که در«کد قلب» فرا

گرفتید. این تمرین را هم مانند روال کار صبحگاهی در حالتی که در رختخواب دراز کشیده‌اید و درست پیش از به خواب رفتن انجام دهید. سراسر بدن خود را از عشق و قدرشناسی عمیق پر کنید و تنفس را در کانال مرکزی انجام دهید تا آن فرکانس را به میدان انرژی خود متصل کنید. به مکان‌هایی که هرگونه اختلالی در جریان پیوستهٔ انرژی در کانال مرکزی وجود دارد توجه کنید و مدارهای انرژی را در آن ناحیه بسازید، در همان حال به‌تدریج به خواب خوش فرو بروید.

می‌توانید این تمرین را با انجام روش «گام قدرت میم» در هر دو طرف بدن پیش از وارد شدن به رختخواب تقویت کنید.

همه دربارهٔ اهمیت قدرشناسی صحبت می‌کنند، اما من می‌خواهم دربارهٔ اهمیت قدرشناسی در ارتباط با زندگی به‌عنوان آفرینندهٔ زندگی خودتان صحبت کنم. هنگامی تمرین‌هایی مانند تمرین بالا را انجام می‌دهیم، به صورت هدفمند به چیزهایی فکر می‌کنیم که حس قدرشناسی را در ما ایجاد می‌کنند که به خاطر هیچ نتیجه‌ای در جهان بیرون نیست، بلکه به این خاطر است که بتوانیم یاد بگیریم چگونه حس قدرشناسی را "انجام دهیم". ما حس قدرشناسی را به این دلیل بیان می‌کنیم که فرکانس‌های نوسانی «ضمیر روحانی» (خوشی، رضایت و حضور) را مدل‌سازی کنیم. سرانجام می‌خواهیم این فرکانس‌ها را در تمام مدت برای خودمان تولید کنیم. هنگامی‌که بتوانیم فرکانس قدرشناسی را با فکرکردن به یک چیز رضایت‌بخش در خودمان دوباره ایجاد کنیم، می‌توانیم گام بعدی را برداریم و حس قدرشناسی را بدون هیچ دلیلی دوباره در خود ایجاد نماییم؛ که آن هم به نوبهٔ خود به ما کمک می‌کند به حالتی برسیم که "مهم نیست چه رویدادهایی در زندگی من رخ دهند؛ من قدرشناس هستم. و هیچ کس هم نمی‌تواند بر این وضعیت تأثیر بگذارد!" این‌که ما خود را بدون توجه به هر شرایطی در محیط بیرون به‌عنوان آفرینندهٔ تجربه‌های درونی خود بشناسیم و احساس کنیم به‌راستی موجب قدرت ما می‌شود.

روال‌های تمرین ده‌دقیقه‌ای

اگر بتوانید هر روز ده دقیقه زمان را برای تمرین‌های «کدهای انرژی» کنار بگذارید چندین روش بسیار کارآمد برای یکپارچه‌سازی انرژی وجود دارد که می‌توانید در این زمان اجرا کنید. به‌طور ایده‌آل، ما آن‌قدر در تمرین «کدهای انرژی» ورزیده می‌شویم که به جای تصمیم‌گیری با ذهن برای این‌که چه کاری انجام دهیم، به انرژی که ماهیت واقعی ما است اجازه می‌دهیم ما را به‌سوی کاری که لازم است راهنمایی کند. هرچه ما با همهٔ تمرین‌ها بیشتر آشنا شویم ساده‌تر می‌توانیم ساده‌تر می‌توانیم در زمان نیاز به

هریک ازآن‌ها که برای شرایط مناسب است دسترسی داشته باشیم ودرآن روزازآن استفاده کنیم. با این وجود، چند روال متفاوت را درزیر می‌آوریم که عملا هیچ زمانی از روزشما را اشغال نمی‌کنند وبازهم به صورت ساختاریافته ازوضعیت شما پشتیبانی می‌کنند.

ده دقیقه تنفس هشیار بدون اندیشه در کانال مرکزی

ما درتمرین «حضورهشیاربدون اندیشه» ذهن افسارگسیخته با همهٔ درگیری‌هایی که باگذشته وآینده دارد را متوقف می‌کنیم وتمرکزکامل وآگاهانهٔ ذهن را به زمان کنونی می‌آوریم واندیشه‌ها راکنارمی‌گذاریم. این حالت دقیقا مخالف حالت خلبان خودکاردرذهن است. ما ازنو، بدون انتظارات ودرحالت پذیرندهٔ احتمالات به هرروز وهرلحظه وارد می‌شویم به‌سادگی فقط آنچه دربرابرما ودرون ما رخ می‌دهد را تماشا می‌کنیم.

من شما را تشویق می‌کنم تا تلاش کنید وزمان این تمرین را به ده دقیقهٔ پیوسته برسانید. این کاربه ویژه هنگامی سودمند است که دریک زمان استراحت دروسط یک روزکاری پرمشغله، هنگامی‌که مغزشما با بیشترین سرعت کارمی‌کند انجام شود، اما درهرزمان دیگری هم سودمند است. درهنگام اجرای آن هرچهارنقطهٔ اتصال را فشرده کنید وتنفس درکانال مرکزی را هم اضافه کنید. «خود انرژی» که در کانال مرکزی حرکت می‌کند «باشید» نه این‌که فقط تصورکنید انرژی دردرون بدن بالا وپایین می‌رود. برای آغازشناسایی هویت به‌عنوان «ضمیرروحانی» باید با «تمام» توجه آگاهانهٔ خود به آن وارد شوید وبدون این‌که دربارهٔ هیچ‌چیزدیگری فکرکنید به آن «تبدیل شوید»، پس کل تمرکزتوجه خود را برروی این بگذارید که «خود آن انرژی درونی هستید».

بنابراین خود را به این صورت به چالش بگیرید: "آیا می‌توانم ذهن خود را آرام کنم و ازچهارنقطهٔ اتصال برای یافتن محورمرکزی خودم استفاده کنم وبعد همهٔ ماهیچه‌های خودم را رهاکنم، اما همچنان با حضوردرمحوروجودی خودم «متمرکز بمانم» ودرحالت کانال مرکزی تنفس کنم؟ آیا می‌توانم این را تا ده دقیقه ادامه دهم؟"

ده دقیقه تمرین تنفسی چاکراها

تمرین‌های «کد تنفس» برپایهٔ تمرین‌های تنفسی سنت‌های باستانی (که با نام «پرانایاما» یا "کنترل تنفس" شناخته می‌شوند) طراحی شده‌اند. یوگی‌ها واستادانی که به مطالعه دربارهٔ آگاهی پرداخته‌اند ازاین تمرین‌ها به‌عنوان روشی برای متحد ساختن لایه‌های وجودی انسان وایجاد جریان حرکت به‌سوی اشراق استفاده

نموده‌اند. با ادامهٔ این نفس‌های مشخص که یکی بعد از دیگری می‌آیند این آگاهی در درون بدن ایجاد و انباشته می‌شود که در نهایت به شما امکان می‌دهد به راستی بیدار شوید و به «ضمیر روحانی» خود برسید. بنابراین خیلی بیشتر از نفس‌های عمیق ساده است.

به‌عنوان یک روال تمرینی ده‌دقیقه‌ای، به‌سادگی می‌توانید شش تمرین تنفسی بنیادی چاکراها را پی‌درپی انجام دهید. فقط حدود نود ثانیه (به اندازهٔ پنج تا ده بار تنفس) برای هر تمرین به خودتان زمان بدهید. یک مرور سریع بر این تمرین‌ها را در زیر می‌آوریم.

۱. تنفس در کانال مرکزی (چاکراهای ۱ و ۷): در آغاز، مولابانده‌ها را اجرا کنید، ماهیچه‌های اطراف قلب را فشرده کنید، ماهیچه‌های گلو را فشرده کنید و چشم‌ها را با ملایمت به سمت بالا بچرخانید. سپس تنفس را در جهت بالا و پایین در کانال مرکزی انجام دهید.

۲. تنفس کوزه (چاکرای ۲): در حالت دم از حالت «تنفس کانال مرکزی» شکم را تا جایی که می‌توانید به بیرون هل بدهید تا در جلوی بدن قرار بگیرد. همان‌طور که دم را ادامه می‌دهید، ماهیچه‌هایی که مولابانده‌ها را نگه داشته‌اند را به سمت پایین فشار دهید. سپس در هنگام بازدم، شکم را کاملا به داخل بکشید و به ستون مهره‌ها بچسبانید. این تنفس شکمی بودا یا تنفس کوزه برای رسیدن به آزادی خلاقانه است.

۳. تنفس شبکهٔ خورشیدی (چاکرای ۳): در مرحلهٔ بعد، شکم را در حالت تنفس شبکهٔ خورشیدی به سمت بالا بکشید و در همان حال همهٔ بخش‌های بالاتنه و همهٔ بخش‌های زیر ناف را فشرده کنید. سپس دقیقا به جایی که دنده‌ها از آن منشعب می‌شوند توجه کنید و تنفس "توپ بیس بال، گریپ فروت، توپ بیس بال، گریپ فروت" را انجام دهید؛ یعنی چاکرای سوم را از قدرت‌های شخصی درونی دیگر جدا کنید.

٤. تنفس هماهنگی قلب (چاکرای ٤): از حالت تنفس شبکهٔ خورشیدی، دم را به صورت تنفس شکمی بودا انجام دهید، سپس عمل دم را تا منطقهٔ شبکهٔ خورشیدی ادامه دهید و نفس را تا قسمت بالای ریه‌ها و سینه بالا بیاورید به صورتی که هم‌زمان از شکم و قسمت‌های بالایی ریه‌ها استفاده کنید و یک دم بسیار بزرگ را انجام دهید. دم را تا جایی ادامه دهید که نفس شما از بدن لبریز شود و بیرون بریزد، سپس بازدم را در همهٔ جهت‌ها به صورت یک کرهٔ بزرگ به بیرون بفرستید. حالا نفس را در حالت دم از این کرهٔ بزرگ به درون شکم جمع کنید و همچنان دم را ادامه دهید تا قسمت‌های بالای ریه‌ها هم دوباره پر شوند. این تمرین موجب فعال شدن خوشی‌ها و عشق در وجود شما می‌شود.

۵. تنفس تجلی (چاکرای ۵): از حالت تنفس هماهنگی قلب، بازدم را به طور کامل انجام دهید و سپس دوباره نفس بگیرید. با فشرده کردن همهٔ ماهیچه‌ها در همهٔ بخش‌های پایین‌تر از گلو با تمام قدرت تمرکز خودتان بر وارد شدن نفس به ناحیهٔ گلو تأکید کنید. گلو را به حالتی که می‌خواهید با دهان کاملا بسته خمیازه بکشید باز کنید. (تنفس به این صورت به گلو اجازه می‌دهد تا کاملا باز شود). بازدم را از بالای سر به بیرون بفرستید. حالا حرکت را وارونه کنید، دم را از بالای سر تا گلو انجام دهید، به همان صورت برآگاهی تأکید کنید و گلو را کاملا باز کنید، سپس بازدم را در سراسر بدن به سمت پایین بفرستید و به درون زمین وارد کنید. این تمرین همانند تنفس در کانال مرکزی است، اما نقطهٔ تعویض جهت به جای آن که در ناحیهٔ هستهٔ مرکزی، قلب یا شکم باشد در ناحیهٔ گلو است.

۶. تنفس الهام (چاکرای ۶): مکان چاکرای ششم را با چرخاندن چشم‌ها به سمت بالا و حس کردن فشار پشت آن‌ها پیدا کنید؛ این مکان را با خاطر بسپارید. یک شیء را برای تمرکز کانون توجه انتخاب کنید (مانند شعلهٔ یک شمع، یک نظر قربانی یک سنگ ساده یا یک گل یا هر شیء دیگری که در اطراف شما هست) و آن را به فاصلهٔ شصت تا نود سانتی‌متر در جلوی خودتان بگذارید. به صورتی تنفس کنید که گویی یک خط مستقیم را با نفس خود از آن شیء تا مرکز مغز خودتان رسم می‌کنید. گویی کانون تمرکز شما در زمان دم به سمت مرکز چاکرای سوم یا چشم سوم "حرکت می‌کند". سپس بازدم را در جهت پشت سر تا همان فاصله به بیرون بفرستید. (فقط تصور کنید که این اتفاق می‌افتد). اکنون جهت‌ها را وارونه کنید، نفس را از فضای پشت سر به درون مرکز مغز بکشید و بازدم را به جهت جلو انجام دهید. حالا تنفس الهام را با تمرین آشنای تنفس در کانال مرکزی ترکیب کنید، فقط این بار نقطهٔ تعویض جهت در کانال مرکزی باید در چاکرای چشم سوم باشد.

شما به سادگی می‌توانید این روال تمرین را در هر زمان از روز انجام دهید؛ می‌توانید آن را در یک زمان استراحت ده دقیقه‌ای، در حالی که منتظر رسیدن شخصی برای یک جلسه در زمان ناهار هستید، وقتی منتظر هستید تا بچه‌ها از کلاس کاراته بیرون بیایند یا در ایستگاه مترو انجام دهید. به زبان دیگر، برای این تمرین نیاز نیست که حتما در تنهایی بنشینید یا چشم‌ها را ببندید و چنان به شدت تمرکز کنید که در دید جامعه صورت خوشی نداشته باشد. (فقط سعی کنید شکلک‌های خنده‌دار از خود در نیاورید!) این یک تمرین ایمن است که منجر به یکپارچه‌سازی انرژی می‌شود، بنابراین تا حدود زیادی کارایی خود را حفظ خواهید کرد. (روشن است که من پیشنهاد نمی‌کنم اگر با ماشین‌آلات سنگین کار می‌کنید یا عمل جراحی انجام

می‌دهید این تمرین‌ها را در هنگام کار اجرا کنید، اما در حالت عادی مشکلی رخ نمی‌دهد). اگر گاهی دوست دارید از پشتیبانی بیشتری بهره‌مند باشید تا الگوی فرکانس نوسانی خود را پس از تمرین به حالت پایدار درآورید، ممکن است تصمیم بگیرید که پیش از آغاز دوبارهٔ کار خود کمی قدم بزنید تا مدارهای انرژی جدید با سراسر سیستم ادغام شوند.

ده دقیقه یوگا برای مغز

برای انجام تمرین یوگای مغز که مراکز مهم و بالاتر مغز که در وسط سر قرار گرفته‌اند را زنده می‌کند، باید سر را بی‌حرکت نگه دارید، چشم‌ها را در یک دایره بر روی شماره‌های یک ساعت فرضی بزرگ در مقابل خود حرکت دهید و تنفس را در کانال مرکزی هدایت کنید. برای این روال تمرینی ده دقیقه‌ای، من پیشنهاد می‌کنم که «یوگای مغز» را در شش تا هفت دقیقهٔ اول انجام دهید. به این ترتیب باید دست‌کم یک بار همهٔ شماره‌های صفحهٔ ساعت در جهت حرکت عقربه‌ها و در خلاف جهت آن پیموده شود؛ سپس دست‌کم سه تا چهار دقیقه را برای انجام «تنفس در کانال مرکزی» به همراه حالت‌های یوگا که در «کد اتصال» گفته شد بگذرانید. این توالی اهمیت دارد، زیرا یوگای مغز یک روش سریع برای به کار انداختن مراکز بالای مغز است؛ بنابراین می‌خواهیم اطمینان پیدا کنیم که سراسر بدن را مرور می‌کنیم و تحول را در سراسر آن به صورت یکپارچه درمی‌آوریم. اگر حس کردید که دچار سرگیجه شده‌اید، تمرین را فقط در خانه انجام دهید. با تمرین بیشتر به حالتی می‌رسید که در هر زمانی از روز می‌توانید آن را اجرا کنید.

ده دقیقه تنفس ساقهٔ سرخس

«تنفس ساقهٔ سرخس» که در بالا توضیح داده شد را به مدت پنج تا هفت دقیقه انجام دهید، سپس «تنفس در کانال مرکزی» و چند آسانای متفاوت یوگا که در «کد اتصال» گفته شد را انجام دهید. این تمرین موجب به کار افتادن «دان‌تیان» (یکی از انبارهای عمدهٔ انرژی در بدن) می‌شود و جریان انرژی در ستون مهره‌ها را به حالت یکپارچه درمی‌آورد. این یکپارچه‌سازی جزئیات به‌عنوان کلیدی برای پایدار نگه داشتن تحولی که با همهٔ «کدهای انرژی» تجربه می‌کنید عمل می‌کند.

روال‌های سی دقیقه‌ای

بازهم، اگرچه بیشترین سود را در حالتی به دست می‌آورید که به آنچه بدن خودتان دربارهٔ نیازهایش به شما می‌گوید توجه کنید و سپس تمرین‌های مناسب را از میان

همهٔ «کدهای انرژی» انتخاب کنید، اما داشتن یک سری سی دقیقه‌ای ازتمرین‌های روزانه نیزمی‌تواند تحول را با سرعت وقدرت زیاد برای شما به همراه بیاورد. بنابراین اگربتوانید نیم ساعت برای این کاردرنظربگیرید ودوست دارید نوعی ساختاررسمی داشته باشیدکه به شما درساخت مدارهای انرژی باکارایی وبازدهی بالاکمک کند، ازمیان این روال‌های نیم‌ساعته انتخاب کنید.

یک ترکیب تنفس و مدیتیشن

این ترکیب درمقایسه با مدیتیشن به تنهایی موجب یکپارچه‌سازی بسیاربیشتری می‌شود. شما دراین سری تمرین‌ها ازسبک مدیتیشن بهره می‌بریدکه برپایهٔ سبک آموزشی اصلی خودتان (دیداری، شنیداری یا عملی) به‌طورطبیعی برای شما مشخص می‌شود. نخست، تمرین‌های تنفسی چاکراها را انجام می‌دهید. یک دلیل مهم برای این کاروجود دارد. به جریان انداختن «پرانا» یا انرژی درسیستم به‌عنوان یک آمادگی برای مدیتیشن میزان اثربخشی مدیتیشن برای ایجاد پیشرفت‌های چشمگیر درساخت مدارهای انرژی را تا حدود زیادی بالا می‌برد.

"مدیتیشن زنده" درتمام هفده سال گذشته درکانون تمرکزکلاس‌های مدیتیشن من بوده است. ما با این تمرین زندگی روزانه واحساس واقعی «ضمیرروحانی» خود را درکناریکدیگرمی‌گذاریم، به صورتی که هرروزما به یک تجربهٔ مدیتیشن «یکپارچه» درحال راه رفتن وصحبت کردن تبدیل می‌شود. این روش به‌طورعمیق برای بیماران، مراجعه‌کنندگان وهنرجویان من سودمند بوده است. «من حس می‌کنم» که رویکرد متفاوت درارتباط با مدیتیشن موجب افزایش جدایی میان جهان‌های «متفاوت» درون وبیرون می‌شود. ما به این دنیا آمده‌ایم تا همه‌چیزرا درکناریکدیگربگذاریم و بهشت برروی زمین را تجربه کنیم نه این‌که آن‌ها را ازیکدیگرجداکنیم.

این روال تمرینی ترکیبی به افراد تازه‌کاروهمین‌طورافراد باتجربه درمدیتیشن کمک می‌کند تا بیشترین بهره را ازتلاش‌های خود درمدیتیشن ببرند، بتوانیم ازهمهٔ تجربه‌های فوق‌العاده‌ای که درمدیتیشن به دست می‌آوریم بهره‌مند شویم وآن‌ها را با دستگاه عصبی خود ادغام کنیم.

روش تمرین به این صورت است:

۱. روی صندلی یا چهارزانوروی زمین یا تشک یوگا بنشینید.

۲. سری «ده دقیقه تمرین تنفسی چاکراها» (دربالا توضیح داده شد) را انجام دهید.

۳. پنج دقیقهٔ بعدی را برای یک نسخه ازتمرین «پرانایاما» به نام «کاپالابهاتی»[1] (به معنای تنفس "درخشش جمجمه") که با نام «نفس آتش» هم شناخته می‌شود

1. kapalabhati

بگذرانید. این الگوی تنفسی هم اساسا مانند الگوهای دیگر است، اما با سرعت بیشتری انجام می‌شود. این الگوی تنفسی دارای اثر تمیزکننده بر مدارهای الکترومغناطیسی در سیستم است که نوعی خانه‌تکانی انرژی است و گرفتگی‌ها و موانع را می‌سوزاند.

این الگوی تنفسی را با یک بازدم کامل از بینی آغاز کنید و همهٔ هوای موجود در بدن را با به عقب و پایین کشیدن شکم و چسباندن آن به ستون مهره‌ها تخلیه کنید. سپس شکم را رها کنید و اجازه دهید که شکم به‌طور طبیعی مقداری هوا به بدن وارد کند. دوباره بازدم را با شدت از راه بینی انجام دهید. این کار را تکرار کنید و سرعت آن را بیشتر کنید. متوجه می‌شوید که عملا فقط در حال فرستادن بازدم با فشار به بیرون از بدن هستید. عمل دم به صورت واکنش غیرارادی ماهیچه‌ای انجام می‌شود و به‌طور خودبه‌خود با رها کردن فشار ماهیچه‌های شکم در بین دو بازدم اتفاق می‌افتد. برای تکمیل این تمرین تنفسی، روند تنفس را با چند نفس عمیق و آهسته در کانال مرکزی انرژی به جریان در کانال متصل کنید. (این نفس‌ها که در کانال مرکزی انجام می‌شوند می‌توانند برای ایجاد تعادل در مغز به صورت نوبتی در سوراخ‌های بینی انجام شوند که «نادی شودهانا» نامیده می‌شود[1]).

٤. اکنون الگوی ساختاریافتهٔ تنفسی و همهٔ ماهیچه‌های فشرده شده در بدن را رها کنید و به مدت پانزده تا بیست دقیقهٔ بعدی با روش مدیتیشن انتخاب خودتان به مراقبه بنشینید[2].

۵. هنگامی‌که از حالت مدیتیشن بیرون می‌آیید، ستون مهره‌ها را یک‌بار به چپ و راست بچرخانید و یک‌بار دیگر هم تکرار کنید تا ماهیچه‌ها کشیده و فشرده شوند، زیرا این کار به بدن اجازه می‌دهد تا با آنچه که تجربه کرده است آمیخته شود و آن را به حافظه بسپارد. به پشت روی زمین دراز بکشید. تنفس را در جهت بالا و پایین کانال مرکزی انجام دهید، در همین حال زانوها را خم کنید، آن‌ها را به هم بچسبانید و با ملایمت به سمت چپ ببرید و ستون مهره‌ها و گردن و چانه را به سمت راست بچرخانید. این حالت را رها کنید و در سمت مقابل تکرار کنید. اگر به هر دلیلی نمی‌توانید روی زمین دراز بکشید می‌توانید این چرخش را در حالت نشسته بر روی صندلی انجام دهید. از پشتی صندلی کمک بگیرید. در حالی‌که زانوها به سمت روبه‌رو هستند ستون مهره‌ها، گردن و چانه را نخست به سمت راست و سپس به سمت چپ بچرخانید).

۱. یک ویدئوی آموزشی از این تمرین را می‌توانید در آدرس http://drsuemorter.com/energycodesbook ببینید.

۲. راهنمایی‌ها برای انجام مدیتیشن‌های کوتاه را می‌توانید در آدرس http://drsuemorter.com/energycodesbook ببینید.

برای فشردگی ستون مهره‌ها، در حالتی که روی زمین درازکشیده‌اید (یا روی صندلی نشسته‌اید)، ماهیچه‌های بخش جلویی بدن را به صورتی فشرده کنید که بدن به صورت یک توپ جمع شود، زانوها را درآغوش بگیرید و محکم به سمت سینه فشار دهید. برای بازکردن ستون مهره‌ها از «حالت شتر» (در «کد پاک‌سازی» توضیح داده شد) استفاده کنید یا این که به شکم برروی زمین درازبکشید و درحالی‌که دست‌ها را دردوطرف بدن درازکرده‌اید سینه را به سمت بالا بکشید. (همچنین می‌توانید با احتیاط برروی پشتی کوتاه یک صندلی به سمت عقب خم شوید، درتمام مدت قسمت سینه را به سمت بالا بکشید تا به کمرشما آسیب نرسد).

همچنین یوگا موجب می‌شود که انرژی به صورت فعال دربدن به حرکت درآید. اما دربسیاری ازموارد، ما یک کلاس خوب یوگا داریم که با چند دقیقهٔ کوتاه درحالت «شاووآسانا» (حالت جسد) به پایان می‌رسد؛ سپس روی زمین می‌نشینیم، کلاس تمام می‌شود وما ازآنجا می‌رویم. با این حال، اگرحالت «شاوآسانا» را انجام دهیم، و بعد فقط مدتی به مدیتیشن بنشینیم میزان بسیاربیشتری ازکارهایی که برروی تشک یوگا انجام داده‌ایم را با سیستم بدن ادغام می‌کنیم. ازآنجاکه ممکن است این کار همیشه هم درسالن یوگا امکان‌پذیرنباشد، من واقعا پیشنهاد می‌کنم که پس ازآن به یک مکان ساکت بیرون ازسالن یوگا بروید یا درماشین خودتان بنشینید ویک مدیتیشن کوتاه را انجام دهید وبعد با ماشین به راه بیفتید. صرف ده دقیقه زمان بیشتربرای بازگرداندن تمرکزبه ذات درونی خودتان درحالی‌که درحالت فوق‌العادهٔ حضورآگاهانه هستید تا حدود زیادی برای ساخت مدارهای انرژی دربدن شما سودمند است. پیش ازرانندگی مطمئن شوید که کاملا هشیاروبیدارهستید!

حالت‌های یوگای «بدن هشیار»

چاکرای یکم:

* *حالت صندلی*
* *جنگجوی ۱*
* *حالت هرم*
* *حالت درخت*
* *خم شدن ایستاده به جلو*

چاکرای دوم:

* *حالت قایق*
* *حالت کبوتر*
* *دوچرخهٔ یوگا*
* *چرخش نشستهٔ ستون مهره‌ها*
* *نفس آتشین*

چاکرای سوم:

* حالت شتر
* حالت کمان
* میز وارونه
* جنگجوی صلیبی
* نفس آتشین

چاکرای چهارم:

* حالت مثلث
* حالت نخ و سوزن
* حالت ماهی
* چرخش مایل ستون مهره‌ها

چاکرای پنجم:

* حالت کبری
* حالت گاوآهن
* حالت پل
* طنین صدا

(اوم، ما، ها)

چاکرای ششم:

* حالت سگ وارونه
* ایستادن روی شانه
* حالت کودک
* جنگجوی متعالی

(جنگجوی ٤)

* حالت‌های تعادلی

چاکرای هفتم:

* حالت جسد
* ایستادن روی سر
* حالت خرگوش
* خم شدن با زاویهٔ باز به جلو

سی دقیقه یوگای «بدن هشیار»

یوگا به نوبهٔ خود و در جهان بیرون تا حدود زیادی موجب یکپارچگی سیستم‌ها می‌شود و به ویژه هنگامی کارآمدتر است که به همراه تنفس‌های آگاهانه در «کدهای انرژی» تمرین شود. من در توضیح «کدهای انرژی» برخی حالت‌های سادهٔ یوگا برای باز کردن هر چاکرا و به جریان انداختن انرژی در آن را به شما معرفی کردم. شما می‌توانید از این حالت‌ها به ترتیبی که گفته شد استفاده کنید، یا به‌طور ترجیحی آن‌ها را در جریان تمرین‌های مداوم خود برای به کار انداختن به نوبت همه چاکراها

انجام دهید. برای راحتی شما، در اینجا فهرستی از همهٔ حالت‌های یوگا که گفته شد را به ترتیب بیشترین تأثیر بر چاکراها را آورده‌ام.

من همچنین این حرکت‌ها را در قالب یک روال تمرینی کوتاه اما بسیار کارآمد به نام «یوگای بدن هشیار» کنار هم گذاشته‌ام تا به شما در ساخت مدارهای انرژی لازم برای تغییر برنامهٔ شخصیت محافظت‌کننده و به کار انداختن «ضمیر روحانی» کمک شود[۱].

سی دقیقه تمرین تنفس شفادهنده

اگر بدن شما آسیب دیده است، دارای ضعف یا درد جسمی هستید یا مشکل سلامتی دارید، که همهٔ آن‌ها نشانه‌هایی در جسم مادی شما هستند که در نتیجهٔ گرفتگی‌ها یا جریان‌های نامناسب انرژی ایجاد شده‌اند، ممکن است بخواهید سی دقیقه در روز را برای «الگوی تنفسی شفادهنده» برای ناحیهٔ موردنظر بگذرانید. برای نمونه، اگر دچار عفونت مزمن یا تکرارشوندهٔ دستگاه ادرار هستید باید نیم ساعت زمان خود را برای تنفس عمیق و کاملا هشیارانه در ناحیهٔ چاکراهای اول و دوم صرف کنید[۲] و هنگامی‌که دربارهٔ عوارض بیماری فکر می‌کنید انرژی تنفس و توجه را به درون بدن برسانید. همچنین می‌توانید روش «رهایی همگام‌سازی انرژی زنده» را برای برطرف کردن هرگونه تداخل ناخودآگاه و احساسات حل نشده که ممکن است به ماندگاری مشکل کمک کنند انجام دهید. (برای نمونه، خشم فروخورده یکی از فاکتورهای رایج به‌عنوان دلیل عفونت دستگاه ادراری است). بگذارید بدن خودتان به شما بگوید که کدام احساسات را باید پاک‌سازی کنید، زیرا راه‌حل آن احتمالا می‌تواند به صورت ارگانیک باشد. اگر دچار درد زانو هستید، مطمئن شوید که در حال انجام تمرین‌های تنفسی به اندازهٔ کافی فشار بر مفصل زانو وارد می‌کنید که بر احساس درد تأکید شود و همان‌طور که در ویدئو (پاورقی قبلی را ببینید) دیده می‌شود تنفس را به ناحیهٔ آن مفصل هدایت کنید. انجام کارهای مشخص بر روی بخش‌های گوناگون بدن یک روش بسیار عالی برای گذراندن فرصت‌های آزاد کوتاه، حتی در حد یک، دو یا سه دقیقه در روز است. به یاد داشته باشید که ناراحتی به هر صورتی که باشد، روش فرایند بهبودی یکسان خواهد بود. به این ترتیب همین روش را می‌توانید برای شرایط بیماری دیگر مانند سردرد، درد گردن، درد شانه، ناراحتی

۱. روند انجام تمرین‌ها را می‌توانید در آدرس http://drsuemorter.com/energycodesbook ببینید.

۲. روش این کار در ویدئویی به آدرس http://drsuemorter.com/energycodesbook نشان داده شده است.

معده و گرفتگی و کوتاهی تنفس، تنش در هر بخشی از بدن که باشد و دیگر بیماری‌ها به کار ببرید[۱]. انرژی همیشه در تلاش برای آمیخته شدن با جریان سعی دارد که به جهت بالا حرکت کند، بنابراین در واقع گرفتگی مسیر انرژی همیشه در «بالای» قسمتی که دردناک شده یا به جریان پاسخ نمی‌دهد قرار دارد. همیشه برای این‌که بهترین نتیجه را بگیرید از الگوهای تنفسی در جهت پایین به بالای منطقهٔ موردنظر حرکت کنید و در مسیرتان از آن منطقه بگذرید. و همیشه تمام بدن را در چند نفس آخر تمرین فعال کنید و همه‌چیز را با هم یکپارچه‌سازی نمایید. تمرین «هزار لولهٔ کوچک» را در پایان سری تمرین‌ها انجام دهید. (ویدئو در وِب‌سایت به شما کمک می‌کند!)

همهٔ تمرین‌های این گفتار در جهت تأکید بر «ضمیر روحانی» هستند. یکپارچه‌سازی انرژی احساس خوبی را در بدن ایجاد می‌کند؛ خود بدن هم می‌خواهد که جریان انرژی آن دوباره برقرار شود. بدن ما برای شفا دادن، تنظیم کردن و به کار انداختن خودش، یعنی برای حرکت به‌سوی ماهیت روحانی واقعی و طراحی اولیه و اصلی خودش ساخته شده است. به زبان دیگر، بدن برای انجام دادن کاری که حالا از آن می‌خواهیم طراحی شده است. فقط به کمی کمک از طرف ذهن و خواست و ارادهٔ خود ما نیاز دارد، پس از آن با نیروی خودش به پیش می‌رود. کار ما این است که کار را برای بدن ساده‌تر کنیم و سپس با آن جریان حرکت کنیم.

هنگامی‌که ما تحول موردنظر خود را بیشتر به صورت یک جریان ببینیم تا یک تغییر، معمولا کار برای ما ساده‌تر خواهد شد. دلیل این است که پذیرش مفهوم حرکت با جریان برای شخصیت محافظت‌کننده ساده‌تر از پذیرش تغییر است. تا زمانی که هویت ما به‌عنوان شخصیت محافظت‌کننده تعریف شده باشد، پذیرش تغییرات برای ما دشوار خواهد بود. اما هنگامی‌که هویت خود را به‌عنوان «ضمیر روحانی» بشناسیم، تغییر را حس می‌کنیم و جریان آن را تشخیص می‌دهیم؛ و با قرار گرفتن در جریان احساس خوبی خواهیم داشت. هنگامی‌که ما به درون هستهٔ مرکزی بدن خود وارد شویم و اجازهٔ جاری شدن جریان را بدهیم، دردهای معده از بین خواهند رفت. دردهای گردن ناپدید می‌شوند، ضعف‌ها در بدن به‌تدریج به قدرت تبدیل می‌شود، زیرا این نیروی حیاتی که موجب قدرت است در بدن به جریان می‌افتد. ما متوجه می‌شویم که "تغییر" در حال رخ دادن است، اما موضوع اصلی مربوط به تغییر نبوده، بلکه با خود جریان ارتباط داشته است. هنگامی‌که اجازهٔ

۱. برای اطلاعات بیشتر می‌توانید بخش منابع در وب‌سایت بالا را ببینید.

برقراری جریان را بدهیم تغییر هم به‌طور خودبه‌خود رخ می‌دهد. بی‌صدا از درب پشت خانه وارد می‌شود! این چیز زیبایی است.

اکنون که یک سری مشخص از تمرین‌ها و تکنیک‌ها با کاربرساده برای ساخت مدارهای انرژی به‌منظور تشخیص «ضمیر روحانی» و زندگی با آن را در دست دارید، می‌خواهیم به کشف این موضوع بپردازیم که زندگی واقعی در حالتی که مدارهای انرژی ساخته شده باشند به چه صورت است. این زندگی در سمت روی سکهٔ مدل بیداری انسان پس از چرخش کوانتومی است.

گفتار ۱۲
زندگی در روی سکه: زندگی به‌عنوان ضمیر روحانی

هفت سال پس از آغاز شدید و اولیهٔ درهای ضمیر روحانی به روی من، دوست یکی از دوستان از من دعوت کرد که در یکی از همایش‌های زنان در کوپر ماونتین ایالت کلرادو[1] سخنرانی کنم. بعد از سخنرانی یکی از حاضران به‌سوی من آمد و پرسید آیا علاقه دارم در یک همایش سخنرانان در سال آینده شرکت داشته باشم. من گفتم، "البته." و اصلا از حجم بزرگ آنچه که با آن موافقت کرده بودم خبر نداشتم.

چیزی نگذشت که یکی از سازمان‌دهندگان همایش با من تماس گرفت و پرسید آیا یک ویدئوی ساده دارم تا آن‌ها بتوانند ببینند که سبک ارائهٔ من به چه صورت است. من ویدئویی نداشتم، اما در جریان ساخت چنان چیزی بودم، چون شخصی از سازمان «تونی رابینز» هم‌چنین چیزی از من خواسته بود تا من بتوانم برای تیم مربی‌گری در آنجا سخنرانی کنم. بنابراین ویدئو را با سرعت آماده کردم و فرستادم. چیزی نگذشت که پاسخ آمد. آن‌ها نه‌تنها می‌خواستند من برایشان سخنرانی کنم، بلکه می‌خواستند نخستین سخنران اصلی در نخستین روز همایش باشم!

من که به خاطر این فرصت هیجان‌زده بودم به فکر فرو رفتم. دربارهٔ این‌که چه می‌خواهم بگویم و چگونه می‌خواهم آن را بگویم فکر کردم... اما با تعجب و ناامیدی «هیچ‌چیز» به ذهنم نرسید. هر چقدر تلاش می‌کردم باز هم مانند یک صفحهٔ سفید بزرگ بودم. قرار بود برای یک جمعیت حدود دو هزار نفره از سخنران‌های حرفه‌ای در همایش سالانهٔ «انجمن ملی سخنرانان»[2] که بزرگ‌ترین رویداد سالانهٔ آن‌ها بود صحبت کنم. این وضعیت که "هیچ‌چیز به ذهنم نمی‌رسید" نمی‌توانست برای آن‌ها کافی باشد! مدارهای انرژی قدیمی من قانع شده بودند که باید یک برنامه داشته باشم و من همچنان به تلاش ادامه دادم. درحالی‌که ذهنم به‌شدت درگیر این بود که کار باید به چه صورت باشد، هرگز به ذهنم نرسید که روش دیگری هم برای انجام آن وجود دارد.

1. Copper Mountain, Colorado
2. National Speakers Association

در زمانی که هنوز چند ماه به تاریخ همایش مانده بود، من همیشه می‌نشستم و دربارهٔ موضوع فکر می‌کردم. اما اگرچه قلم در دستم بود و کاغذ هم آماده بود، هنوز چیزی به ذهنم نمی‌آمد. هفته‌ها و ماه‌ها به همین صورت گذشت. من در هر لحظه بین جلسات دربارهٔ فرایند کار نگران بودم و هر بار که برای آن تلاش می‌کردم تنش در وجودم انباشته می‌شد. حتی به این نتیجه رسیدم که مشکل از قلم و کاغذ است، بنابراین آن‌ها را کنار گذاشتم و از کامپیوتر استفاده کردم! و باز هم... هیچ.

زمان به‌سرعت گذشت و به جایی رسیدیم که دو هفته به مایش مانده بود، بعد هم فقط یک هفته. من «هنوز هم» نمی‌توانستم تصمیم بگیرم که چه باید بگویم. یک موضوع داشتم که مطمئن بودم می‌خواهم درباره‌اش صحبت کنم، اما آن موضوع فقط پانزده دقیقه زمان می‌برد و من باید یک ساعت و پانزده دقیقه را پر می‌کردم! تصمیم گرفتم با هواپیما زودتر از موعد به مکان کنفرانس بروم و "از محیط دور باشم" تا بتوانم افکارم را جمع کنم. یک روز و نیم را در اتاق هتل گذراندم اما هنوز هیچ‌چیز برایم نمی‌آمد. در شب قبل از ارائهٔ سخنرانی، هنوز هم بر روی موضوع کار می‌کردم. تا بعد از نیمه‌شب بیدار ماندم، بعد صبح زود بیدار شدم و امیدوار بودم نشانه‌ای از امید ببینم. با خوش‌بینی به خودم گفتم، "دوش می‌گیرم! همه نوع نبوغی می‌تواند در زیر دوش ظاهر شود!" و تلاش کردم خودم را قانع کنم. آخرین تلاش دلیرانهٔ خودم را در حمام انجام دادم و تا زمانی که باید به راه می‌افتادم به نتیجهٔ چشمگیر صفر رسیده بودم. آن روز صبح درحالی‌که لباس می‌پوشیدم، به سمت انتهای راهرو می‌رفتم و به آسانسور وارد می‌شدم حس می‌کردم که مسیر شغلی‌ام پیش از آن‌که آغاز شود به پایان رسیده است. این دردناک‌ترین مسیری بود که در زندگی‌ام پیاده رفته بودم!

در پشت صحنه که میکروفن را به لباسم وصل می‌کردند، شنیدم که مرا معرفی کردند و اسمم را صدا کردند و مدیر مهربان صحنه ضربهٔ کوچکی به پهلوی من زد و گفت، "فکر می‌کنم نوبت شما است!" وقتی از پله‌های صحنه بالا می‌رفتم، حس می‌کردم بر روی یک تختهٔ چوبی باریک راه می‌روم. پایان کارم نزدیک بود و می‌توانستم آن را حس کنم!

وقتی از پشت پرده به روی صحنهٔ پرنور پا گذاشتم یک چیز بسیار عظیم در درونم رخ داد. مانند آن بود که آبشار نیاگارا در بالای سرم باز شده بود و همه‌چیز به داخل مغزم می‌ریخت! تنها کاری که می‌توانستم انجام دهم این بود که در لحظه حضور داشته باشم و تمام وجودم را به کار بگیرم تا به کلماتی که مانند سیل به ذهنم وارد می‌شدند شکل بدهم. چنان به راحتی از یک سر صحنه به سر دیگر می‌رفتم که حس می‌کردم اصلا پاهایم با زمین تماس ندارند. به شنونده‌ها نگاه می‌کردم و

می‌توانستم ببینم که کاملا در موضوع بحث وارد شده‌اند؛ این یکی از لحظه‌های جادویی در زندگی من بود. وقتی آخرین جملهٔ خودم را تمام کردم به زمان‌سنج نگاه کردم. با شگفتی دیدم که در همان لحظه به عدد صفر رسید. جمعیت شنونده‌ها با تمرین سخنرانی که در همان زمان انجام داده بودیم با غرش تشویق از جا بلند شدند. پیش از آن‌که همه‌چیز تمام شود، آن‌ها سه بار به صورت ایستاده مرا تشویق کردند. وقتی از صحنه بیرون رفتم و دوباره توانستم نفس بکشم، رئیس انجمن درحالی‌که اشک در چشم‌هایش بود با عجله به سمت من آمد و گفت که سخنرانی من "بسیار فراتر از آن چیزی بود که انتظار داشته است!" و همچنین "من باعث شده بودم استانداردهای او در مورد آنچه که در آینده باید برروی این صحنه اتفاق بیفتد بالاتر برود!"

بعد از آن همایش، نامه‌های الکترونیکی و معمولی دربارهٔ اثر عمیق آن سخنرانی دریافت کردم. برخی از نامه‌ها شامل نقل‌قول‌هایی از متخصصان رشتهٔ سخنرانی بودند و از من پرسیده بودند که آیا نزد آن‌ها درس خوانده‌ام یا نه. (من حتی اسم آن متخصصان را هم نشنیده بودم). این افراد اصرار داشتند که من احتمالا این سخنرانی را بارها و بارها تمرین کرده‌ام و ساختار مطالب را بارها بررسی کرده‌ام تا بتواند این‌قدر بی‌نقص و بدون شکاف باشد. اما نه، آنچه که در طول آن سخنرانی از طرف من ارائه شد بسیار بزرگ‌تر از آن بود که خودم بتوانم با بررسی، برنامه‌ریزی یا تمرین و تکرار به انجام برسانم. این بسیار بیشتر از آن چیزی بود که ذهن آگاه من بتواند سر هم کند. آنچه که در آن روز از طرف من ارائه شد «حضور» محض بود. همان «جریان» بود. این موجب شد که من و آنچه توانایی انجامش را دارم از درون به بیرون تغییر کنند.

همچنین دیگران را هم تغییر داد. هفت سال بعد، هنگامی‌که به همایش انجمن ملی سخنرانان برگشتم، افراد مرا در راهروها متوقف می‌کردند و با خوشحالی می‌گفتند که در آن سال‌ها چطور با آن سخنرانی تحت تأثیر قرار گرفته‌اند. «جریان» آن‌ها را هم تغییر داده بود؛ و من مطمئن هستم که تأثیر آن از چیزی که خودم به تنهایی می‌توانستم ایجاد کنم بیشتر بود. من از همان زمان به بعد اجازه می‌دهم که ذهن غریزی من کنترل اوضاع را به دست بگیرد و در خدمت جریانی باشد که در پاسخ به نیازهای هریک از شنونده‌ها از درون من می‌جوشد. روش کار «ضمیر روحانی» همین است. ضمیر روحانی به جهان کامل و دانش برتر دسترسی دارد که هوش انسانی به تنهایی اصلا نمی‌تواند آن را پیش‌بینی کند.

این تجربهٔ فوق‌العاده (با وجود آن‌که من تا آخرین لحظه با آن مبارزه کردم) به خوبی نشان می‌دهد که مقصد همهٔ ما در روند تکامل آگاهی خودمان کجا است.

همهٔ ما با کمک «کدهای انرژی» می‌توانیم مانند یک قیف باشیم که حضور خالص بدون هیچ مانعی جریان می‌یابد و به درون آن می‌ریزد و به‌تدریج از ما خارج می‌شود و به این ترتیب زندگی خودمان و دیگران را متحول می‌کند. هنگامی‌که این جریان را برقرار کنید و به آن اجازهٔ حرکت بدهیم و همچنین درک کنیم که حرکت جریان «حضور» در درون ما در واقع همان ماهیت واقعی ما است، چرخش کوانتومی شدید و فراگیر خود را آغاز کرده‌ایم.

حتی با یک جلوهٔ خودبه‌خود و معجزه‌آسا از حقیقت ماهیت بنیادی خودمان مانند آنچه که در نخستین تجربهٔ متعالی من رخ داد، باز هم نیاز داریم مدارهای انرژی را بسازیم تا به تجسم کامل برسیم و زندگی روزانه را به‌عنوان یک «ضمیر روحانی» انجام دهیم. این اشکالی ندارد! روش کار همین است. به جای این‌که ناگهان به مقصد نهایی همهٔ کمال‌گرایی‌های فراگیر برسیم، عملا به‌تدریج تغییر می‌کنیم و تکه به تکه مانند هزاران گلبرگ گل نیلوفرآبی به ماهیت واقعی خود تبدیل می‌شویم. شفا و بهبودی در تمام سطوح به صورت غنی و کامل آغاز می‌شود و گسترش می‌یابد تا ما به زیبایی و بزرگی کامل خود برسیم.

من در این گفتار پایانی می‌خواهم نگاهی به چگونگی زندگی در حالتی که واقعا مانند یک قیف برای جریان «ضمیر روحانی» باشیم داشته باشم. درحالی‌که زندگی در روی سکهٔ مدل بیداری برای هریک از ما از نظر نمودهای شخصی منحصربه‌فرد خواهد بود، اما برخی ویژگی‌های مشترک وجود دارد که به دیدگاه‌ها و برهم‌کنش‌های ما به‌طورکلی رنگ می‌دهند.

زندگی در روی سکهٔ مدل بیداری: تصویر بزرگ‌تر

چشمگیرترین ویژگی زندگی در روی سکه این است که ما هویت خود را از هویت ذهن خودمان جدا می‌کنیم و «ضمیر روحانی» را به‌عنوان هویت خودمان می‌شناسیم. در این حالت دربارهٔ "ذهن من" به‌عنوان شخص ثالث و بیرون از خودمان صحبت می‌کنیم اما دربارهٔ "روح من" صحبت نمی‌کنیم. دیگر تلاش نمی‌کنیم بر ذهن خود مسلط شویم، زیرا ذهن به صورت طبیعی آرام می‌شود و در نقش یک مشاهده‌گر و تسهیل‌کننده قرار می‌گیرد. ما در اینجا به‌سادگی در یک حالت متفاوت از زندگی قرار داریم؛ در یک رابطهٔ مطمئن با جهان هستی و یک حالت جریان کامل به سر می‌بریم.

هنگامی‌که در روی سکهٔ مدل بیداری قرار داشته باشیم با قطعیت کامل می‌دانیم که جهان واقعی همان جهان درونی ما است و جهان بیرون تنها بازتابی از آن است. بنابراین می‌دانیم که هر اتفاقی هم که رخ بدهد "ما این را داریم". ذهن تحلیل‌گر به

پشت زمینه می‌رود و بیش از این به وسواس‌های فکری دچار نیست، بلکه درک می‌کند که ما همان جوهری هستیم که خودمان درک می‌کنیم و به جای آن‌که با تحول مثبت ما مخالفت کند به آن خدمت می‌کند. هیچ کاری نیست که "انجام بدهیم"؛ نیاز داریم که فقط ذات واقعی خودمان باشیم.

اندیشه‌های ما در راستای منافع والاترما است و می‌توانیم منافع متعالی را در همهٔ رویدادهایی که رخ می‌دهد ببینیم. ما بدن هیچ شکی می‌دانیم که همه‌چیز در جهت گسترش ضمیر ما و همچنین دیگران است و هر اتفاقی هم که رخ دهد "همه‌چیز به سود ما است". به همین دلیل، عشق به صورت خودبه‌خود رخ می‌دهد. هیچ قضاوت یا عدم پذیرشی وجود ندارد؛ تنها پذیرش کامل و همدردی کامل وجود دارد که پایدار و منسجم است.

ما در خواسته‌های خودمان به پیش می‌رویم، زیرا می‌دانیم که خواسته‌های ما قبلا از صافی عشق گذشته‌اند. دیگر از بیان نظرات یا نمایش آن‌ها نمی‌ترسیم، دیدگاه‌های خود را به پیش می‌بریم و اقدامات جسورانه و عاشقانه انجام می‌دهیم. ما می‌دانیم که از نیکی ساخته شده‌ایم و بنابراین خواسته‌ها و اقدامات خود را بدون تردید به پیش می‌بریم. جای هیچ خودداری وجود ندارد؛ ما با تمام توان خود در زندگی حاضر هستیم! می‌دانیم که اگر یک فرکانس نوسانی مشخص بخشی از وجود ما نبود و برای زاده شدن در این سیارهٔ مادی آماده نشده بود هرگز خواست قلبی ما برای رسیدن به آن هم وجود نداشت، حتی اگر در ظاهر بسیار با آنچه که خودمان فکر می‌کردیم تفاوت داشته باشد. ما وابستگی خود به این‌که فکر می‌کردیم مسائل چطور باید باشند از دست می‌دهیم، زیرا اساس وجود ما در بهشت روی زمین قرار دارد که همه‌چیز در آن در نهایت در جهت منافع متعالی ما است.

از آنجا که ما مالک خواسته، دیدگاه و قدرت خود هستیم، اطرافیان ما به‌تدریج نوعی قدرت و حضور را در ما تجربه می‌کنند که آن‌ها را مجبور می‌کند به ما نزدیک‌تر شوند. حالا هنگامی‌که صحبت می‌کنیم، آن‌ها گوش می‌دهند. ما می‌بینیم که در شغل خود ترفیع می‌گیریم، یا پیشرفت می‌کنیم یا نقش یک انسان بصیر را برای خود می‌پذیریم، حتی با این‌که هرگز تصمیم نداشتیم به چنین فردی تبدیل شویم. همان‌طور که در داستان من در آغاز این گفتار دیده می‌شود، زندگی به‌سوی ما و در درون ما و از جنس ما جریان پیدا می‌کند و از هر آنچه که در رؤیاها می‌دیدیم هم فراتر می‌رود.

به یاد داشته باشید که برنامهٔ اصلی که در «ایستگاه اتوبوس» تعیین شده این بوده که ذات الهی خود، یعنی عشق الهی را تجربه کنیم. و بنابراین به‌طور ایده‌آل می‌توانیم چالش‌هایی که تجربه می‌کنیم را به‌عنوان بزرگ‌ترین حمایت ممکن ببینیم

که دقیقا منجر به همان نتیجهٔ موردنظر می‌شوند. روابط خانوادگی، مسائل مالی و کاری همگی موجب به کار افتادن مدارهای انرژی شما می‌شوند و بنابراین در نهایت چالش‌هایی را ایجاد می‌کنند که خودمان در «ایستگاه اتوبوس کیهانی» درخواست کرده بودیم و ما را به‌سوی کشف شکوه و ظرفیت خودمان برای عشق ورزیدن هدایت می‌کند. برای نمونه، پس از این‌که به من خبر داده شد که تا حدود زیادی از وصیت‌نامهٔ پدرم کنار گذاشته شده‌ام و هربار که احساس درد در من شدید می‌شد با حضور عاشقانه به بدن خودم توجه می‌کردم، مدارهای انرژی لازم در من ساخته شد که عشق به خانواده دوباره در من جریان پیدا کند. (و با خوشحالی یک روز بسته‌ای را دریافت کردم که فنجان‌های چای مادرم در آن بودند!) این برای همهٔ ما امکان‌پذیر است.

گاهی به‌سختی می‌توان باور کرد که می‌توانیم تصمیم بگیریم "فقط عشق بورزیم" و این به‌راستی در زندگی ما موفقیت‌آمیز باشد. من یک‌بار دیگر از شما دعوت می‌کنم که این کار را امتحان کنید. بیشتر ما (از جمله خودم) در محیطی بزرگ نشده‌ایم که به ما آموخته باشد "فقط عشق ورزیدن" کار هوشمندانه یا حتی امکان‌پذیری است. اما هنگامی‌که شما قدرت ارادهٔ آزاد خود را در این حالت می‌پذیرید به‌تدریج خودتان را به‌عنوان یک حضور قدرتمند عاشقانه در این دنیا می‌بینید. آن عشق به‌راستی بدون قید و شرط خواهد بود ، زیرا هیچ شرطی به غیر از ارادهٔ آگاهانهٔ خود شما برای تجربهٔ آن وجود ندارد. «خود واقعی شما» یعنی جوهر واقعی وجودی ما که پشت صحنه‌های داستان زندگی‌تان است همان عنصر اصلی در دستور پخت سوپ زندگی است که قدرت یکپارچه‌سازی شما و از بین بردن پراکندگی‌ها، حل کردن سنگ‌ها در رودخانه، متحول ساختن زندگی خود و اطرافیان شما را دارد و می‌تواند به‌عنوان قدرت جهان هستی در شما نمود پیدا کند.

راه رسیدن به هدف: ایجاد اثر روی سکه در جهان اطراف

ما به این دنیا آمده‌ایم تا آفرینندهٔ زندگی خود و ارباب واقعیت‌های خود باشیم. همه‌چیز در این زندگی در واقع انرژی است؛ به این معنی که «هیچ‌چیز نیست که ماهیتی متفاوت از ماهیت شما داشته باشد». همهٔ چیزهایی که در این زندگی تجربه می‌کنید و با آن‌ها روبه‌رو می‌شوید بازتاب بی‌نقصی از جهان درونی شما است. به این معنی که خود شما تنها کسی هستید که وجود بهشت روی زمین را در درون خودتان تعیین و آشکار می‌کنید. این وظیفه و سرنوشت شما است که حقیقت را دربارهٔ شکوه ذاتی خود بدانید و به آن اجازه دهید که در نتیجهٔ ایجاد مدارهای انرژی برای تجسم ظرفیت بالاتری از هوش که به درون شما جریان پیدا می‌کند از درون خودتان بجوشد و

ظاهر شود. شما با استفاده از «کدهای انرژی» می‌توانید به درون بدن خود برگردید و یاد بگیرید که حقیقت زندگی خود را از درون احساس کنید. شما هنگامی‌که گسترش پیدا می‌کنید و به ظرفیت بالاتر برای عشق می‌رسید جایگاه خود را در هستهٔ مرکزی بدن خود تثبیت می‌کنید و یاد می‌گیرید به‌عنوان «ضمیر روحانی» زندگی کنید. هنگامی‌که پتانسیل خلاق واقعی خود را بیدار می‌کنید میزان بیشتری از زندگی را به همراه تنفس به سلول‌های خود وارد می‌کنید و فضای خالی بین آن‌ها زنده می‌شود. و سرانجام به‌طور کامل به روح متصل می‌شوید و سیستم خود را با تجسم این حقیقت که از عشق ساخته شده‌اند و همه‌چیز در این زندگی به سود شما است به حالتی می‌رسانید که می‌توانید یک نسخهٔ باشکوه‌تر از وجود خودتان را بپذیرید.

از لحظه‌ای که شما از «ایستگاه اتوبوس» کیهانی به اینجا رسیدید و در همهٔ لحظه‌ها، موقعیت‌ها و تجربه‌هایی که بعد از آن داشتید، زندگی دقیقا همان چیزهایی را برای شما فراهم کرده که برای تحول و تبدیل شدن به آگاهی برتر عشق به آن نیاز داشته‌اید و تا زمانی که برروی زمین زندگی می‌کنید نیز همین‌طور خواهد بود. جهان در حالت عشق آفریده شده است و هدف از زندگی شما این است که قدرت آفرینش درون خود را پیدا کنید؛ شما در مسیر شکوفایی قرار دارید.

شما خود نفس زندگی هستید و اگر بخواهید «ضمیر روحانی» زنده و سالم بماند نیاز دارید که مقدار بیشتری از آن نفس زندگی را به درون خود بدمید تا به جهان بیرون. هنگامی‌که این کار را انجام دهید، هنگامی‌که توجه خود را با احترام، صادقانه و خالصانه به‌سوی کانال مرکزی انرژی در درون خود هدایت کنید و تنفس را در جهت بالا و پایین آن انجام دادید، در واقع سهم بسیار بزرگی از کار را برای جامعهٔ خود و به‌طورکلی برای کل بشریت انجام داده‌اید.

برای این‌که بیشترین اثر را بر جهان داشته باشید به انسان‌هایی که پیرو شما باشند نیاز ندارید. نیاز ندارید که یک هدف یا مأموریت عظیم با گرایش به جهان بیرون از خودتان داشته باشید. شما به‌سادگی فقط نیاز دارید که بیشتر شبیه ماهیت واقعی خودتان، یعنی «ضمیر روحانی» باشید. باقی چیزها بعد از آن خودبه‌خود می‌آیند.

هنگامی‌که توجه کامل خود را به درون خود منتقل کنید، زمان زیادی طول نمی‌کشد که تحول ایجاد می‌شود، زیرا هویتی که بیداری شما در جهت رسیدن به آن بیدار انجام می‌شود فراتر از فضا و زمان است. برای نمونه، پروژه‌هایی که به شما گفته شده است به پنج سال زمان برای تکمیل نیاز دارند با سودهای فراوانی همراه می‌شوند، به‌سادگی جریان پیدا می‌کنند و در یک سال تکمیل می‌شوند. الهامات و منابع به صورت غیرمنتظره سر می‌رسند و موجب پیشرفت شما در مسیر واقعی

خودتان می‌شوند. موقعیت‌های پیچیده به‌سادگی و به سود بهترین منافع همهٔ طرف‌ها حل می‌شوند. همه برنده می‌شوند.

همان‌طور که شما بیشتر و بیشتر در فرکانس‌های عشق، آرامش، فراوانی و هارمونی با خودتان زندگی می‌کنید، عملا همین کیفیت‌ها را نیز از محیط اطرافتان دریافت می‌کنید. مانند آن است که روی یک کانال تلویزیونی تنظیم شده‌اید و می‌بینید، می‌شنوید و احساس می‌کنید که همه‌چیز در جهت یک چیز "خوب" در حال رخ دادن است. هنگامی‌که به خود اجازهٔ "عشق ورزیدن بدون توجه به شرایط" را بدهید جهان بیرون هم گزینه‌ای ندارد جز آن‌که تصویر عشق بی‌قید‌وشرط را به شما بازتاب دهد. این ممکن است کمی زمان ببرد، اما در نهایت غالب خواهد شد. نمی‌تواند «غالب نشود»! هنگامی‌که شما در فضای قدرشناسی، جشن و خوشی که همه در آن سهیم باشند زندگی کنید، یعنی در فضایی که همه در آن پذیرفته شوند و شما خود را در آن‌ها ببینید، نسخهٔ «آفریننده» در نهایت به آن زندگی که شما به خاطر آن به دنیا آمده‌اید خواهد رسید.

«ضمیر روحانی» را به‌عنوان ضمیر «مرتبط» خود در نظر بگیرید. چنان‌که من در دوره‌های آموزشی خودم می‌گویم، "هیچ‌چیز وجود ندارد که ماهیت آن با ماهیت ما تفاوت داشته باشد". هنگامی‌که ما در آن فضا زندگی کنیم، به‌طور خودکار همه‌چیز را در فرکانس نوسانی ارتباط خواهیم دید. در واقع، ما از لحظهٔ آغاز «شخصیت محافظت‌کننده» هم در جستجوی همین ارتباط بوده‌ایم. ما زندگی خود را در تلاش برای یافتن این ارتباط با استفاده از روابط انسانی، فعالیت‌ها و حتی انتظارات خود گذرانده‌ایم، اما سرانجام یاد می‌گیریم که عملا امکان ندارد که این ارتباط پاسخگوی نیاز ما باشد، زیرا جهان بیرون تنها بازتابی از چگونگی تجسم "فرکانس ارتباط" در درون ما است. هرچه ما بیشتر به یک کار مشخص، یعنی فعال‌سازی خودمان به‌عنوان «ضمیر روحانی» بپردازیم حضور آن در زندگی و جهان اطراف ما بیشتر در کانون توجه قرار می‌گیرد. پس ارتباطی که در جستجوی آن بودیم را پیدا می‌کنیم. این ارتباط در تمام مدت وجود داشته است و «بهشت بر روی زمین» نامیده می‌شود. این مانند یک ایستگاه رادیویی است که با تنظیم روی آن می‌توانیم پتانسیل کامل خود به‌عنوان آفریننده را تجربه کنیم و به صورت واقعی‌ترین نوع بیان خودمان زندگی کنیم. چه چیزی می‌تواند بیشتر از این معنی‌دار یا هدفمندتر باشد؟

اکنون که در پایان (این بخش از) سفرمان در کنار یکدیگر هستیم، می‌خواهم آخرین نکتهٔ مهم را با شما در میان بگذارم تا به شما کمک کند آنچه در اینجا آموخته‌اید را دوباره به جهان بیرون برگردانید، و آن این است که...

عمیقا صمیمی باشید. به خودتان اجازه دهید که از درون کاملا آسیب‌پذیر باشد. به درون خود گوش فرا دهید تا متوجه شوید که ابتدا باید به چه چیزی در درون خودتان رسیدگی کنید و بدون آن‌که قضاوت کنید یا داستانی دربارهٔ آن بسازید بر روی آن کار کنید. این ارتباط صمیمانه با «ضمیر روحانی» واقعی خودتان به شما امکان می‌دهد تا درک کنید که کار شما در کدام نقطه بیشترین میزان تأثیر را خواهد داشت و هنگامی‌که مشارکت و بیان خودتان در جهان بیرون را با سطح بالاتری از اعتبار آغاز کنید از شما پشتیبانی خواهد کرد.

یک رابطهٔ مقدس بین خود و «روش تازهٔ جریان کارها» ایجاد کنید. این‌که جهان هستی چگونه خودش را بیان می‌کند یکی از ژرف‌ترین چیزهایی است که می‌توانید در خودتان بپذیرید، زیرا شما خود جهان هستی هستید.

سرانجام... کار را انجام دهید. کار را در هر فرصتی با خوشحالی و از صمیم قلب انجام دهید. این عملا مهم‌ترین کاری است که شما در طول زمان خود برروی این کرهٔ خاکی انجام می‌دهید.

هنگامی‌که دیدید می‌خواهید این کار را با دیگران در میان بگذارید، این کتاب را به آن‌ها بدهید و گفتگوهای پربار و معنی‌دار با آن‌ها داشته باشید. هنگامی‌که ما در راه رشد از یکدیگر پشتیبانی کنیم، اعتماد عاشقانه بین ما پرورش می‌یابد و تجربهٔ بیرونی دربارهٔ آنچه که جهان باید باشد، یعنی یک سری رویدادهای پیش‌رونده در خدمت شکوه ذاتی ما ایجاد می‌شود.

هرگز این قدرت را دست‌کم نگیرید که یک نفر فقط به «ضمیر» واقعی خودش بله بگوید. اکنون زمان آن رسیده که شما تجربهٔ زندگی خود را انتخاب کنید. بیداری شما موجب به کار افتادن میدان انرژی اطراف شما می‌شود و تشدید فرکانس‌های شما دارای اثر «جهانی» می‌شود. سرنوشت شما همیشه این بوده است که قدرت خود به‌عنوان یک موجود الهی و انرژی ساخته شده از عشق را درک کنید. «بهشت روی زمین» تنها به اجازهٔ شما نیاز دارد تا در همین مکان و همین زمان نمایان شود. آیا به آن بله می‌گویید؟

این کار هدیهٔ من به شما نیست؛ هدیهٔ «شما» به جهان است، زیرا هنگامی‌که در آن وارد شوید و در آن تجسم پیدا کنید به قلمرو قدرت کامل خود به‌عنوان آفریننده وارد می‌شوید و سراسر جهان از نتایج آن سود خواهد برد.

با عشق زیاد، از قلب ضمیر روحانی من،
دکتر سو

قدردانی‌ها

«کدهای انرژی» تا رسیدن به این نقطهٔ پیدایش خود راه پربرکتی را طی کرده است. پیش از همه چیز می‌خواهم از Bonnie Solow/ازنهاد ادبی Solow Literary به، خاطر خدمت‌های فوق‌العاده‌ای که برای رساندن این دست‌نوشته به انتشارات Simon and Schuster برای بازبینی انجام داد قدردانی کنم. با و را و به این کار و به من به راستی زندگی‌ها را تغییر داده است. از همه بالاتر، من از سعادت دوستی او بهره‌مند هستم.

هر کتابی به یک تیم از ناشران نیاز دارد و «کدهای انرژی» بسیار خوش‌اقبال بوده که یک تیم ناشر فوق‌العاده بااستعداد داشته است. این کار با ویراستار باهوش من Sarah Pelz/آغاز شد که شفافیت ذهن و تخصص همراه با مهربانی او موجب شد ما با یک متخصص در این زمینه و موضوعات کدهای انرژی یعنی ویراستار دوم، Leslie Meredith همکاری کنیم. آشنایی دقیق و ورزیدهٔ Leslie با علوم پایه در کنار تسلط عالی او بر فرایند ویراستاری این پروژه را شکل داد و به یک مخلوط زیبا از قلب، ذهن و روح تبدیل کرد. من به کمک‌های پر از استعداد این دو زن فوق‌العاده افتخار می‌کنم.

من عمیقا قدرشناس حلقهٔ صمیمی فرشتگانی هستم که از نخستین لحظه‌های بیداری متعالی خودم تا کنون فضای مقدسی را برای من حفظ کرده‌اند: Marci Shimoff برای راهنمایی‌های مشتاقانه و تشویق‌ها برای نوشتن کتاب و همچنین تخصص در پرورش محتوای آن و عشق و نوری که از روز اول داشت. او فرشتهٔ من و معجزه‌گر دوباره است. از Suzanne Lawlor برای حضور خدشه‌ناپذیر در زندگی من به‌عنوان یک حافظ واقعی و تجسم کسی که خود را برای عشق الهی وقف کرده است و از AlexSandra Leslie به خاطر دیدگاه‌های متعالی دربارهٔ هر چیز ممکن سپاسگزارم.

بهره بردن از استعداد یک نویسندهٔ فوق‌العاده بی‌اندازه ارزشمند است و من این سعادت را داشتم که بهترین شخص مناسب برای ارائهٔ پیامی که ترکیبی از سنت‌ها و الهامات، دیدگاه‌های شرقی و غربی و رسیدگی‌های نوآورانه و اعتباری است را داشته باشم. از Brookes Nohlgren که نبوغ او در دریافت کلمات شفاهی من و ایجاد یک جریان روایی برای «کدهای انرژی» موجب خلق این کتاب شد متشکرم. روش نادر تعهد او برای دریافت و به اشتراک گذاشتن این محتوی در خدمت برای رسیدن به یک جهان بهتر قلب مرا تا ابد تحت تاثیر قرار داده است؛ هزاران برکت بر تاج سر او باد. همچنین Bryna Haynes که برترین ویراستار محتوی است به خاطر دانایی، تعهد، آمادگی و ویرایش‌های تکمیلی و تخصص که انجام داد هم واقعا یک برکت دیگر بود.

من با میزان زیاد سفرهایی که انجام می‌دهم برای زندگی خودم" به یک روستا نیاز دارم" . این تیم فوق‌العاده در اطراف من در «نهاد Morter» خودشان را با علاقه با نام "مردم روستا" می‌نامند. من هر روز این سعادت را دارم که آن‌ها را دوستان خودم و تیم عزیزانم بنامم: Kris Conlin که دست راست من در مورد جزئیات و سازمان‌دهی و همچنین یک ویراستار همکار متعهد بوده است. من به‌شدت از او به خاطر انسجام و پایداری‌اش سپاسگزارم. این کتاب نمی‌توانست بدون هوش او به وجود بیاید. همچنین Andrea Stumpf به‌عنوان دستیار نویسندگی و مدل‌سازی برای تصویرهای کتاب موجب بهتر شدن همهٔ جنبه‌های پروژه شد. من تا همیشه قدرشناس روحیهٔ شاد و عشق او به خوبی‌ها هستم. از Monica Turner برای استعداد فوق‌العاده‌اش و خلق و پرورش کارهای هنری در میان این صفحه‌ها و به خاطر دوستی همیشگی‌اش متشکرم. از Glynis Pierce به خاطر کنترل خطوط هوایی در نهاد Morter و رسیدگی به خودم متشکرم. از Breeze Woodlock برای این‌که در تمام ساعت‌ها و در طول سال‌های طولانی در کنارم بوده سپاسگزارم.

سفر روحانی اولیهٔ من و بیداری " پرتوی نور" ارزشمندترین زمان در طول زندگی من و زمانی برای شکوفایی روحانی‌ام بود. آن دوستان منحصربه‌فرد که در آن زمان مرا نگه داشتند تا ابد در قلبم حک شده‌اند. Mary Ann Shurig ،Melanie Mills، دکتر Rebecca Anderson، Arielle Azeez (Pinky)، Bill Psillas، دکتر Michael Hermann، Keith Chaon و سپس Windy Woodland و Julia Moses مرحوم.

بسیاری از عزیزترین استادان من اکنون بر روی این کرهٔ خاکی نیستند و زندگی آن‌ها هر روز با تعهد و آموزه‌های من زنده نگه داشته می‌شود. قدرشناسی من تقریبا در کلمات نمی‌گنجد: Ma Jaya Sati Bhagavati زیباترین آموزگار و مرشد عشق بی‌قیدوشرط در زندگی من که نام روحانی Sarasvati Ma Jaya را به من داد نمایندهٔ ایجاد پلی میان دانش و هنر است که این کار را مدت‌ها پیش از آن‌که من از سرنوشت خودم خبر داشته باشم انجام داد. من به او تعظیم می‌کنم. Shirdi Baba، Neem Karoli Baba، Ramana Maharshi، Virginia Essene و Angeles Arrien، من بدون راهنمایی‌های جسمی و انرژی شما نمی‌توانستم به آنچه که امروز هستم برسم.

از کشیش Michael Beckwith به خاطر ملاقات با من در بالاترین جایگاه‌ها و تأیید درستی آنچه که می‌دانم و برای تشویق من به مشارکت در موضوعات و آشکار کردن آن‌ها متشکرم. از Lynne McTaggart و دکتر Joe Dispenza برای دلگرمی‌های فوق‌العاده برای انجام این پروژهٔ چشمگیر و رساندن این پیام به شنوندگان در جهان سپاسگزارم.

از دکتر Vicki Knapke و بهترین دوست من در بیش از سی سال گذشته، دکتر Scott Cooper به خاطر عشقی که به روش «همگام‌سازی انرژی زنده» و از نهاد Morter به خاطر این‌که همیشه با دوستی، رسیدگی و درمان در فاصلهٔ میان سفرها در دسترس من بوده‌اند متشکرم.

نام The Yoga Studios که در طول سال‌ها فضای لازم برای پژوهش‌ها و پیشرفت‌های

من در زمینهٔ یوگا را فراهم آورده در تاروپود این پروژه حک شده است و من هر بار که در کلاس‌ها و دوره‌های BodyAwake Yoga تدریس می‌کنم آن‌ها را به یاد دارم. از Heather Thomas و Karen Fox در مرکز یوگا، از Dave Sims، Marsha Pappas و Nikki Myers در مدرسهٔ یوگا و سلامتی Cityoga، و از همچنین از Lily Kessler در استودیوی یوگای Blooming Life سپاسگزارم.

صمیمانه از دکتر Raj Maturi و Cassie Stockamp برای اجرای دلپذیر در ویدئوهای یوگا که به‌عنوان منابع برای این کتاب به کار رفته‌اند [در وب سایت قابل دسترسی هستند] تشکر می‌کنم. و از Ryan Penington برای فیلم‌برداری خلاق بی‌نقص و حرفه‌ای تشکر می‌کنم. من عمیقا قدرشناس Jeralyn Glass و Crystal Cadence از گروه Music of the Heart برای همراهی موسیقی با تمرین‌های مدیتیشن در همراه با کتاب قدردانی می‌کنم.

از بیماران، مراجعه‌کنندگان و دانشجویان بسیاری که داستان‌های آن‌ها به رساندن این پیام کمک کرده است و بیماران و دانشجویان بی‌شماری که با پرسش‌های زیادی به این کتاب کمک کرده‌اند تا پاسخ‌هایی شکل بگیرد که اکنون به صورت «کدهای انرژی» درآمده متشکرم.

خانواده همیشه در ریشه‌های بیداری، تجسم و رهایی ما قرار دارد. هم ریشه‌های ما و هم انتخاب‌های ما در این دنیا نشان‌دهندهٔ هدف روحانی ما هستند. چه روشی بهتر از زندگی به صورت والاترین درجهٔ هر فرد برای سپاسگزاری از مادر و پدر وجود دارد؟ هیچ کلماتی بالاتر از این نیست که بگوییم: "مادر و پدر، برای من سعادتی است که شما را برای خودم داشتم." از برادرانم، دکتر Ted و دکتر Tom و همسرانشان، زن برادرهای عزیزم Janna و Anna سپاسگزارم که قاطعانه رؤیاهای کاری پدر را دنبال کردند و در همهٔ این سال‌ها به آن‌ها خدمت کردند و به من عشق ورزیدند. من صمیمانه عاشق آن‌ها هستم.

و البته از دکتر Elisa Zinberg عزیزم برای همراهی با من در همهٔ گام‌های این راه، هر سفر، تصمیم و کشفی که داشتم متشکرم؛ برای عشق فراوانش به Sophie و Grace و برای رسیدگی بی‌پایان به میزان بی‌پایانی از همهٔ چیزهای مهم قدرشناس او هستم. عشق همیشگی و عمیق‌ترین قدرشناسی‌های من برای Lucy.

دربارهٔ نویسنده

دکتر Sue Morter یک سخنران بین‌المللی، استاد پزشکی انرژی‌های زنده و صاحب‌نظر در زمینهٔ کوانتوم است و در زمینهٔ آموزش دوبارهٔ دستگاه عصبی و سیستم انرژی‌های ظریف با استفاده از فرایندی به نام «تجسم» تدریس می‌کند. او با سمینارها و دوره‌های Energy Codes و BodyAwake Yoga و سری ویدئوهای BodyAwake رابطه‌های میان اندیشه‌های کوانتومی، پزشکی انرژی و شفا با استفاده از تغییر الگوهای احساسات عصبی جدید در بدن از راه ذهن و تنفس عمیق را آشکار می‌کند. او مغز را دوباره آموزش می‌دهد، الگوهای خاطرات قدیمی را تغییر می‌دهد و سپس به ما می‌آموزد که چگونه از حد مغز خود فراتر برویم و به شفای ماندگار در بدن برسیم. بالاترین هدف و مقصود زندگی او این است که الوهیت را در درون نوع بشر بیدار کند. او به این منظور دوره‌های یوگا، مدیتیشن و خوددرمانی را در مکزیک و، بالی، پژرو، مصر، هندوستان، ایرلند و جزیرهٔ ایستر و همچنین در سراسر ایالات متحده برگزار می‌کند.

دکتر سو در چندین فیلم مستند از جمله The Opus، ...The Cure Is، Discover the Gift و Femme شرکت داشته است. او به مدت سی سال در چند هیئت صدور مجوز حرفه‌ای و در سازمان‌های خدمات اجتماعی عضویت داشته است. وی به‌عنوان یک رهبر شناخته شده در زمینهٔ کاری خودش جوایز برجستهٔ گوناگونی را در زمینهٔ درمان طبیعی و رهبری تحول شخصیت دریافت کرده است.

او بنیان‌گذار و الهام‌بخش نهاد انرژی‌های زندهٔ Morter (Morter Institute for BioEnergetics) است که سازمانی به تعهد برای آموزش تکنیک‌های خوددرمانی به افراد و رویکرد تازه‌ای به زندگی بر پایهٔ دانش کوانتوم و پزشکی انرژی، تعالی آگاهی و استادی در هنر زندگی است. نهاد Morter یکی از مقصدهای بین‌المللی برای آموزش درمان و زندگی بهتر است که دوره‌های جاری را برگزار می‌کند و از دههٔ ۱۹۸۰ به بعد صدها هزار نفر را درمان کرده است. دکتر سو یک استاد مربی در روش «همگام‌سازی انرژی زنده» (B.E.S.T

است که یک حالت انرژی-درمان پزشکی قدرتمند است که به وسیلهٔ پدروی ایجاد شده و در مراکز سلامتی سراسر جهان آموزش داده می‌شود.

او بر تجربهٔ خود به‌عنوان پزشکی که به مدت بیش از سی سال به ده‌ها هزار بیمار خدمت کرده، الهام از تجربه بیداری که در جریان تمرین روش‌های باستانی مدیتیشن ایجاد شد و زندگی او را تغییر داد و علاقهٔ شخصی خود برای شکستن کد خود زندگی تکیه دارد. او شنوندگان از زمینه‌های علمی، رشد شخصیت، روحانی و سلامتی را با ایجاد پلی میان جهان علم، روح و احتمالات انسانی به هیجان می‌آورد. بزرگ‌ترین لذت او این بوده که کشف‌های خود را با صدها هزار اعضای شنونده به صورت زنده یا آنلاین در طول سه دهه به اشتراک گذاشته است.

دکتر سو به‌عنوان یک سخنران و تسهیل‌کنندهٔ با سابقه در صحنه‌های رشد شخصیت و کمک به سلامتی هم‌اکنون بیش از ۲۵۰ روز در سال را بر روی صحنه به تدریس، سرپرستی کارگاه‌ها یا سخنرانی و دیگر ارائه‌ها می‌گذراند. ده‌ها CD و DVD و مطالب کمکی بر روی اینترنت از وی در دسترس است.

وی به‌عنوان یک عضو فعال «شورای رهبری تحول» با بسیاری از مدرسان، درمانگران و رهبران برای ایجاد یک جهان بهتر همکاری می‌کند.

دکتر سو در میان جلسات سخنرانی به همراه شریک زندگی و دو سگ کوچک اشنایزر خود از خانهٔ آرام خودش در حومهٔ Indianapolis/ایالت Indiana لذت می‌برد. او همچنین به صورت نیمه‌وقت در Long Island, New York زندگی می‌کند.

برای اطلاعات بیشتر دربارهٔ نهاد Morter Institute، برنامه‌های درمانی انرژی زیستی، دوره‌های کدهای انرژی دکتر سو، یوگای بدن هشیار، دورهٔ آموزش مربیان یوگای بدن هشیار و سفرهای گردشی JourneyAwake به مکان‌های مقدس در سراسر جهان می‌توانید وِب سایت www.DrSueMorter.com را ببینید.